

UNIVERSITETI I PRISHTINËS
" HASAN PRISHTINA "
FAKULTETI I EDUKIMIT FIZIK DHE I SPORTIT



LËNDA: BASKETBOLL

PUNIM DIPLOME
NIVELI MASTER

TEMA :

Vlerësimi i disa karakteristikave morfologjike dhe lëvizore bazike e situacionale tek basketbollistët e rinj (aktiv dhe jo-aktiv)

Mentori:
Prof.Dr. Hazir Salihu

Kandidati:
Valon Hoxha

PRISHTINË – 2017

PËRMBAJTJA

1. HYRJE

1.1. Vështrim i hulumtimeve të deritanishme.....10

2. QËLLIMI I PUNIMIT.....11

2.1 Hipotezat themelore12

3. METODOLOGJIA E PUNËS

3.1. MOSTRA E ENTITETEVE (TË TESTUARVE).....15

3.2. MOSTRA E NDRYSHOREVE..... 22

4 . MËNYRA E TESTIMIT– PËRSHKRIMI I TEKNIKËS SË MATJEVE

4.1. METODA E PËRPUNIMIT TË REZULTATEVE..... 33

5. ANALIZA DHE INTERPRETIMI I REZULTATEVE

5.1 Parametrat themelorë statistikorë të masave antropometrike..... 33

5.2 Parametrat themelorë statistikorë të testeve lëvizore.....35

5.3 Lidhmërit ndërmjet testeve lëvizore dhe atyre situacional 37

5.4 Ndryshimet ndërmjet grupeve në testet antropometrik 39

5.5 Ndryshimet ndërmjet grupeve në testet antropometrike dhe lëvizore 42

5.6 Ndryshimet ndërmjet grupeve në analiza t-testi.....42

6. VERTETIMI I HIPOTEZAVE

7. PERFUNDIME DHE REKOMANDIME..... 54

7 . CONCLUSION AND RECOMANDATION..... 56

8 . BIBLOGRAFIA..... 58

1. HYRJJE

Basketbolli si lojë karakterizohet me lëvizje polistrukturale dhe komplekse, ku hyjnë lëvizjet ciklike dhe aciklike të ndërlidhura në nivelin e lartë të përgaditjes fizike. Nëse e përqëndrojmë vëmendjen në zhvillimin e basketbollit bashkohorë do të shohim gjithnjë e më shumë dominim të aftësive lëvizore si aksioni dhe reaksioni. Lojën e basketbollit të cilën e karakterizon intensiteti i lartë i aktivitetit gjatë gjithë kohës për dyzetë minuta të kohëzgjatjes së saj, kërkohet nga lojtarët një përgatitje e gjerë e aftësive të veçanta funksionale dhe lëvizore si dhe karakteristika specifike. Duke shikuar gjenezën e basketbollit, vërehet se secili ekspert ka futur në praktikën e basketbollit elemente të cilat dallohen nga konceptet tradicionale stereotipe. Improvizimi i tyre është bazuar, jo vetëm në njohuri dhe përvojë por edhe në imagjinatë si pjesë e të menduaritë në krijimtari.

Loja e Basketbollit përbëhet nga karakteristika të shumta komplekse antropologjike ku agjiliteti, forca eksplozive dhe shpejtësia janë themelore në kryerjen e shumë strukturave lëvizore. Nga pikëpamja e analizës së strukturores dhe biomekanikës së lojës së basketbollit, është e rëndësishme që shumë lloje të strukturave lëvizore dominohen nga kërcimet e shumta (të cilat i ekzekutojnë kryesisht me qëllim që të vijnë te posedimi i topit, të hedhin topin në shportë si dhe parandalimin e hedhjeve të topit në shportë nga ana kundërshtare), shpejtësia (udhëheqja e topit, sulm tranzitor dhe kundërzbritjet) dhe agjiliteti (ndryshimi i drejtimit të lëvizjes).

Zhvillimi bashkohorë i basketbollit gjithnjë e më tepër bazohet në hulumtimet shkencore në modelimin e proceseve të trajningut. Qëndrimi i tillë kërkon zbulimin e ligjshmërive dhe lidhjeve ndërmjet fushave të ndryshme të statusit psikosomatik të cilat janë përgjegjëse ose veprojnë në ekzekutimin e detyrave të ndryshme lëvizore në lojën e basketbollit. Në kohën e sotme, niveli i

arritjes në sportin kulmor është aq i lartë sa që sportistët gjatë sistemeve të përgatitjes stërvitore mund të arrijnë ose ti tejkalojnë vetëm me anë të ngritjes më të madhe të efikasitetit stërvitor. Mirëpo rritja e efikasitetit supozohet, jo vetëm rritja e sasisë së punës por në rend të parë organizim më të mirë të procesit stërvitor, zgjedhja më e mirë e mjeteve dhe metodave, renditja më racionale e punës dhe çlodhjes gjatë një procesi stërvitor, disa procese stërvitore, etapave dhe periudhave, dhe e gjithë kjo pandërprerë duke u kujdesur për gjendjen e sportistit. Gjatë aktiviteteve garuese përgatitja kondicionale, teknike e taktike si dhe fushat tjera të përgatitjes së basketbollistëve paraqesin tërsin e ndërlikuar dhe integrale dhe asnjëherë nuk shprehen ndarasi. Çdo ose të gjitha drejtimet e përmendura të përgatitjes sportive në një masë varen nga niveli dhe struktura e drejtimeve tjera të përgatitjes së sportistëve, dhe në këtë mënyrë së bashku ndikojnë në arritjen e rezultateve maksimale-kulmore. Kështu për shembull: përgatitja teknike e sportistëve në sportin e basketbollit në masë të madhe varet nga shkalla e aftësive funksionale dhe lëvizore. Me fjalë të tjera është e pamundur që basketbollistin në mënyrë kualitative ta përgatisim në pikëpamje teknike nëse ai nuk posedon aftësi lëvizore të cilat janë të domosdoshme për realizimin e elementeve teknike të theksuara gjatë lojës, siç janë për shembull: forca, shpejtësia, kordinacioni, fleksibiliteti qëndrueshmëria etj. Efikasiteti i zgjedhjes së teknikave të mësuara është e kushtëzuar me aftësitë e caktuara kondicionale dhe në anën tjetër me aftësitë e basketbollistit për pranimin, përpunimin dhe shfrytëzimit të informacioneve taktike, vendosshmërin e tij dhe shpejtësisë së gjetjes së zgjidhjeve në problemet taktike të cilat lajmërohen në gara. Harmonizimi i të gjitha elementeve kondicionale, teknike e taktike dhe përgatitjes psikologjike paraqesin, pjesën më të rëndësishme të adaptimit sportiv për pjesëmarrje të suksesshme në gara. Lidhshmëria e përgatitjeve të llojeve të ndryshme është e kushtëzuar me qëndrimin specifik të modelimit të procedurave metodike dhe programimit të përgatitjes

kondicionale,taktike e teknike në ciklin shumëvjeçar dhe njëvjeçar të stërvitjes në basketboll.Që nga zanafilla e lojës së basketbollit,trajnerët dhe ekspertët kanë qenë në kërkim të vazhdueshëm të formave dhe metodave të reja të zhvillimit dhe avancimit sa më të hovshëm të sportit të basketbollit në botë.Karakteristikat e mostrës së trajtuar në këtë projekt hulumtues,që sipas moshës kronologjike janë adoleshent,me një tretman të veçantë sistematik si vijues të rregullt të shkollës së basketbollit,dhe si nxënës aktiv në orët e edukatës fizike,mendojmë që do të fitohen të dhëna të vlefshme në këtë hulumtim.

1.1 Vështrim i hulumtimeve të deritanishme

Rezultatet e disa studimeve të kryera me lojtarë të rinjë të lojës së basketbollit janë paraqitur në tekstin në vijim. Blaskovic (1977), të realizuara me ndihmën e baterisë me 110 instrumente matëse për të saktësuar statusin lëvizor (nga kjo, katër teste janë me cak të precizuar dhe tri teste me gjuajtje precize) dhe 23 me masë antropometrike, pra nga këto bateri u dëshmuua pakundërshtueshmëria e ndikimit morfologjik të karakteristikave të aftësive si: forcës, shpejtësisë, fleksibilitetit, koordinimit dhe parcialisht drejtëpeshimit, por jo në rezultatet e testeve që ishin përcaktuar për qëllime të precizitetit por varet nga një sërë faktorësh të ndryshëm.

Klojcnik (1977) ka hulumtuar ndikimin e disa degëve të sportit në zhvillimin e statusit psikosomatik të nxënësve të shkollave fillore. Mostra është përbërë nga 1.455 nxënës, e kanë formuar grupin eksperimentale prej 48 grupeve ku janë përfshirë 799 nxënës dhe grupin kontrollues prej 48 grupeve ku janë përfshirë 656 nxënës. Eksperimenti ka zgjatur një vit sipas programit të përcaktuar për çdo lojë sportive, ndërsa grupi kontrollues ka mbajtur orët e rregullta të edukatës fizike. Rezultatet treguan se ka dallime të mëdha në mes të matjes fillestare dhe përfundimtare. Sipas ndikim në statusin psikosomatik mund të klasifikohen në rendin e mëposhtëm: atletikë, gjimnastikë, basketboll, volejball, not, hendboll dhe futboll.

Firileva (1976, sipas Kocic, 2003) ka hulumtuar karakteristikat e aftësive lëvizor të nxënësve të cilët janë të përfshirë në sporte të ndryshme dhe gjimnastikë artistike. Autori në një mostër prej rreth 8.000 nxënësve të shkollës së Leningradit ka hulumtuar ndikimin e ushtrimeve të rregullta të këtyre sporteve në potencialin lëvizor dhe se a ekziston dallim i rëndësishëm në raport me nxënësit të cilët nuk janë të përfshirë në këto sporte. Ka arritur në përfundim se

ekziston një dallim i rëndësishëm në aftësitë lëvizor midis nxënësve të cilët janë të angazhuar dhe ata që nuk janë të përfshirë në sporte dhe gjimnastikë artistike.

Balla (1980) ka hulumtuar dimensionet lëvizor te femrat dhe meshkujt. Në mostrën prej 3102 nxënësve të të dy gjinitë, të moshës 6-10 vjeç, nga shkollat fillore të zonave urbane të Krahinës Autonome të Vojvodinës, në bazë të njëmbëdhjetë testeve lëvizor, me anë të analizës faktoriale ka vërtetuar se dimensionet lëvizor te meshkujt dhe te femrat të të gjitha moshat. Bazuar në rezultatet e analizës faktor të hapësirës lëvizore, autori arriti në përfundimin se ka të bëjë vetëm me një dimension të përgjithshëm – gjeneral, për shkak se nuk janë të izoluara dimensionet specifike lëvizore. Kjo tregon se në nivel të sistemit nervor qendror nuk kemi diferencim të qartë të qendrave lëvizore..

Dežman (1982) në një mostër prej 560 të testuarve, të rinj të shkollës së basketbollit në Republikën e Sllovenisë (11, 12, 13 dhe 14 vjeçare) ka mbledh të dhëna mbi karakteristikat e tyre antropometrike, si dhe informacion mbi aftësitë themelore dhe të veçanta lëvizore. Karakteristikat antropometrike i ka përcaktuar në bazë të katër masave matëse, ashtu të zgjedhura në mënyrë që kanë prezentuar katër dimensione latente morfologjike. Aftësitë themelore lëvizore ka vlerësuar duke përdorur shtatë teste për vlerësimin e forcës eksplozive, agjilitetit, shpejtësisë së përsëritjes së lëvizjeve, dhe fleksibilitet. Për të përcaktuar aftësitë lëvizore specifike autori ka përdorur gjashtë teste. Përfundim i përgjithshëm i këtij studimi, indi nënlëkuror dhe dhjamor ndikon negativisht në performancën e kryerjes së testeve më të mëdha lëvizore.

Blaskovic me bp.(1993). Ka hulumtuar dallimet në ndikimin e aktivitetit fizik të programuara në orët e edukimit fizik në fushën lëvizore te meshkujt dhe ndikimin e stërvitjeve shtesë të

programuara të lojës së basketbollit në një tjetër grup të meshkujve të njëjtës moshë. Analiza tregoi ndryshime të rëndësishme pozitive në të dy grupet, derisa grupi i trajnuar i variancës ka treguar ndryshime të rëndësishme pozitive tek dy grupet, ndërsa grupi i meshkujve me program shtesë në basketboll ka pasur rezultate më të mira në të gjitha testet për vlerësimin e koordinimit dhe frekuencionin e lëvizjeve.

Marusiç (1994) ka vërtetuar se si lëndët zgjedhore (me theks në gjimnastikë) mund të ndikojnë, ndër të tjera në zhvillimin e disa dimensioneve lëvizore të nxënësve të shkollave fillore të moshës 11 dhe 12 vjeçare. Mostra është nxjerrë nga popullsia e numrit prej 34 nxënësve të klasës së pestë të shkollës fillore në Nikshiq dhe aftësi biomotorike janë vlerësuar nga një bateri prej 21 testeve. Studimi tregoi se ka pasur një përmirësim në 14 ndryshore lëvizore të meshkujve dhe në 12 ndryshore lëvizore të femrave. Rezultatet treguan gjithashtu se tashmë në moshën dymbëdhjetëvjeçare fillojnë të qartësohen dallimet të rëndësishme në drejtim të zhvillimit të aftësive biomotorike të meshkujve dhe të femrave, çka autori thekson në përfundim se mësimi i edukimit fizikë nga klasa e pestë është e nevojshme të organizohet veç për meshkujve e veç për femra.

Šabotić dhe Drobnjak (2007), kanë vërtetuar lidhmëninë e ndryshoreve prediktore të aftësive baziko-lëvizore me ndryshore kriterike të rinjësive të moshës 15 vjeçare.

Repija (2012) në hulumtimin e tij ku qëllimi i hulumtimit ishte ndikimi i orëve shtesë të edukimit fizik në zhvillimin lëvizor të nxënësve të klasëve të ulëta. Numri i përgjithshëm i fëmijëve të cilët e kishin përbërë grupin kontrollues dhe grupin eksperimental dhe që i ishin nënshtruar testimit lëvizor ishte 126 nxënës. Subjektet ishin nxënës të dy shkollave të ndryshme fillore, ku nxënësit në një shkollë (N = 62) përfaqëson grupin eksperimental dhe (N = 64) të tjerët grupin

kontrollues. Instrument matëse për testimin e aftësive lëvizore përbënin 10 ndryshore, tre morfologjike dhe 7 lëvizore. Studimi ishte i karakterit longitudinal dhe kishte zgjatur 12 javë me aq numër të orëve shtesë të trajnimit. Si kriter për rëndësin statistikore është përdorur niveli i probabilitet 95%, respektivisht, $P < 0,05$. Është konkluduar se nuk ishte fituar dallim i rëndësishëm statistikor i proceseve të transformimit të modeleve eksperimentale, por analiza përshkruese ka konfirmuar një përparim të madhë në zhvillimin e aftësive lëvizore te grupi eksperimental.

Petroviq (2009) në hulumtimin e tij ,ku qëllimi i studimit ishte që të hulumtohen efektet e programit të organizuar, posaqërisht të edukimit fizik në disa karakteristika morfologjike, lëvizore dhe psikologjike te nxënësit e klasës së shtatë. Studimi ishte i karakterit longitudinal, me përdorimin e metodave eksperimentale. Mësimi i edukimit fizik i organizuar posaqërisht si faktorë eksperimentale, i planifikuar dhe i zbatuar për një periudhë prej 24 orëve të mësimin, në periudhën nga 15 shtatori deri më 15 dhjetor të vitit 2009. Mostra kishte përfshirë 58 nxënës të klasës së shtatë, të ndarë në katër subklasë të veçanta - sipas kriterëve të gjinisë dhe grupit. Të gjitha ndryshoret që janë përdorur në studim i përkasin hapësirës antropologjike: dy ndryshoreve antropometrike, tre ndryshoreve nga hapësira lëvizore dhe ndryshoret nga përvoja emocionale. Konkluzioni i përgjithshëm i rezultateve të fituara dhe ndryshimi i ndryshoreve të studiuar të subjekteve të meshkujt dhe të femrat, mund të shprehet me këto përfundime: mësimi i edukimit fizik, me një program të veçantë të objekteve të organizuara, nuk ka pasur efekt të rëndësishëm statistikor të karakteristikat antropometrike të meshkujt dhe të femrat. Ndikimi pozitiv ishte në përmirësimin e aftësive lëvizore, dhe ngritjen e gjendjes emocionale në orët e

edukimit fizik, si dhe në rritjen e kohës së ushtrimeve. Mësimi i tillë mund të jetë një bazë e besueshme dhe rekomandimi i edukimit dhe arsimimit fizik bashkëkohor.

Ljubojević Višnjić dhe Ilić _ (2012) në hulumtimin e bërë në mostrën prej 140 nxënësve, të ndarë në grupin kontrollues (31 meshkuj dhe 30 femra) dhe grupin eksperimental (42 meshkuj dhe 37 femra), nxënës të klasëve të shtata. Grupin kontrollues e përbënin nxënësit që kanë vijuar rregullisht orët e edukimit fizik, dhe grupin eksperimentale e përbënin nxënësit, të cilët përveç orëve të edukimit fizik, kishin edhe dy orë të basketbollit, të cilat ata vetë i kanë zgjedhur. Ndryshimet të testuarit janë përcjellur me anë të shtatë ndryshoreve lëvizore. Studimi ka zgjatur njëgjysmëvjeter. Rezultatet treguan se nën ndikimin e programit të basketbollit ka pasur një ndryshim të meshkujt ndërsa të vajzat, nuk kishte asnjë ndryshim në ndryshoret e matura.

H.Saliu: Në temën e magjistraturës “Relacionet e disa karakteristikave morfologjike dhe aftësive lëvizore të përgjithshme dhe situacionale tek basketbollistët e rinjë“. Modeli (mostra) prej 108 basketbollistëve të rinjë ka vërtetuar strukturë dhe relacione të rëndësishme ndërmjet sistemit të ndryshoreve morfologjike dhe aftësive lëvizore bazike e situacionale ka përfshirë 21 ndryshore prej të cilave ka përfituar 5 faktor me rëndësi si vijon; dy faktorë nga hapësira morfologjike ndërsa tre faktorë nga hapësira lëvizore bazike e situacionale, e rëndësisë së veçantë në këtë punim vlen të ceket sepse autori ka bërë krahasimin e rezultateve në testin, gjatësia e trupit të mostrës identike me një punim nga Bosnja Hercegovina, dhe si rezultat tregon se të rinjë nga Kosova konkretisht nga kryeqyteti Prishtina janë me rezultat më të mirë për 4cm. Punim Magjistrature 2000. Prishtinë.

Relacionet e disa Karakteristikave Morfologjike dhe aftësive lëvizore të të rinjë

Punim Magjistrature (H. Salihu. 2000). Autori ka hulumtuar moshën 14-15 vjeç, ka fituar 2 faktorë morfologjik dhe tre nga aftësitë lëvizore bazike dhe specifike – tipike për lojën e basketbollit.

Eksperimentimet-hulumtimet kineziologjike mund të trajtohen si detyrë interesante kërkimore e disa karakteristikave morfologjike dhe lëvizore të përgjithshme dhe situacionale, si në hapësirën manifeste ashtu edhe në atë latente duke u bazuar në arritjen e rezultateve të diciplinave sportive, gjithashtu janë përcaktuar në ato hulumtime të profileve të ndryshme nga autorët tanë autokton dhe të jashtëm e sidomos që kanë të bëjnë kryesisht me laminë e basketbollit.

H.Bytyqi: Analiza komparative e disa ndryshoreve morfologjike dhe aftësive lëvizore bazike e situacionale tek basketbollistët e rinj. Në këtë hulumtim të realizuar me të rinj kadetë të mëdhenj, të moshës 15 -16 vjeçe të cilët vijojnë trajnime nëpër klube (shkolla të basketbollit) nga dy vendet e ndryshme, vërehet se disa nga ndryshoret antropometriket të përfshira në punim kanë dhenë dallime të rëndësishme statistikore. Në bazë të rezultateve të fituara mund të konstatojmë se në parametrat themelor bazik janë vërejtur ndryshimet në mes të dy grupeve për shkak të të ushtruarit, ku rezultatet që janë paraqitur kanë shpërndarje heterogjene.

Në mënyrë të detajuar janë paraqitur edhe rezultatet të vlefshme në lëvizjet situacionale tipike për lojën e basketbollit ku vërehet një ngritje e aftësive lëvizore gjë që është për tu përshëndetur mirëpo jo në nivel të kënaqshëm që na lë të kuptojmë se në të ardhmen ne duhet ti kushtojmë rëndësi më të theksuar, programeve të planifikuara mirë, moshës adekuate, tretmani lëvizor dhe pubertetit etj.

2. QËLLIMI I PUNIMIT

Morfologjia lëvizore bazike e situacionale të basketbollistëve duhet të jenë preokupime të trajnerëve dhe stafit drejtues të ekipeve, nga të cilet varet edhe niveli shëndetësor, social dhe sportiv i një shoqërie.

Problemi i këtij hulumtimi paraqet analizimin e disa parametrave morfologjik, lëvizor bazik e situacionale të basketbollistëve dhe i nxënësve të të njetës moshë. Problemi i cili trajtohet në këtë punim është i një rëndësie të veçantë, sepse nga rezultatet e fituara mund të vlerësojmë dhe të jepet një pasqyrë reale e zhvillimit lëvizor të kësaj popullate si dhe të japim një pasqyrë sa më reale të ndikimit të faktorëve të ndryshëm morfologjik, lëvizor e situacionale në realizimin e detyrave tekniko-taktike gjatë lojës.

Qëllimi primar i këtij punimi është vërtetimi i dallimit në mes basketbollistëve dhe nxënësve të moshës 14 vjeçare në disa karakteristika antropometrike, aftësi lëvizor bazike e situacionale.

Qëllimi sekondar i këtij punimi është të përcaktohet niveli i ndikimit të tretmanit stervitor të basketbollistët e rinj në parametrat morfologjik, lëvizore bazike e situacionale.

Detyrat – Për realizimin e qëllimit, janë parashtruar këto detyra të hulumtimit:

- Vërtetimi i karakteristikave morfologjike në të dy grupet.
- Vërtetimi i karakteristikave kuantitative mbi nivelin e aftësive bazike lëvizore të sportistëve dhe jo sportistëve.
- Vërtetimin e ndryshimeve në aftësit lëvizore, ndërmjet dy grupeve aktiv dhe jo aktiv.
- Vërtetimi i relacioneve ndërmjet testeve bazike dhe lëvizore tipike për lojën e basketbollit.

2.1 Hipotezat themelore

Më qëllim të vërtetimit të saktë dhe shkencorë të ndryshoreve të hulumtuara dhe objektivave primare janë paraparë këto hipoteza themelore:

H1 - Kemi dallime të vlefshme në ndryshoret antropometrike dhe atyre lëvizore në G1 dhe G2.

H2 -Vërtetohet shpërndarja heterogjene e rezultateve në ndryshoret specifike të lojës së basketbollit.

3. METODOLOGJIA E PUNËS

3.1. MOSTRA E ENTITETEVE

Në këtë projekt janë trajtuar basketbollistët e rinjë të moshës 14 vjeçarë ku numri i përgjithshëm do të jetë i definuar nga 30 basketbollistë të cilët i takojnë shkollës së basketbollit KB.Ylli nga Suhareka, dhe 30 nxënësit e shkollës fillore “7 Marsi” nga po i njeti vend.

- Grupi i parë G1 përfshin gjysmën e këtij hulumtimi i cili është i definuar prej të rinjëve të shkollës së basketbollit KB.YLLI pjesmarrës në gara kampionale gjatë sezonit 2014-2015.
- Grupi i dytë G2 e përbëjnë numri i njejtë i të rinjëve të cilët janë nxënës të regulltë të shkollës fillore “7 Marsi” të cilët aktivitetin fizik e bëjnë vetëm në orët e edukatës fizike,dy herë në javë nga 45 min.

Mostra e cila do të trajtohet në këtë punim te të dy grupeve janë të rinjët e qytetit të Suharekës.

3.2. MOSTRA E NDRYSHOREVE

Mostra e të rinjëve në këtë projekt të të gjitha moshave dhe grupeve,do ti nënshtrohen procedurave të testimit në kushte të njejta, para fillimit të orës stërvitore. Grupin e parë të ndryshoreve e përbëjnë testet antropometrike, testet e aftësive levizore të karakterit bazik, ndërëkaq grupin e dytë e përbëjn ndryshoret situacionale tipike të lojës së basketbollit.

MOSTRA E NDRYSHOREVE

3.2.1. Ndryshoret antropometrike

Janë aplikuar këto ndryshore morfologjike:

- **APESHA** – Pesha e trupit
- **ALARTË** – Lartësia e trupit
- **AGJKRA** – Gjatësia e krahut
- **AGJKËM** – Gjatësia e këmbës
- **AGJSHDO**- Gjatësia e pëllëmbës së dorës
- **AGJESHDO** – Gjerësia e pëllëmbës së dorës
- **AGJERSHK** – Gjatësia e shputës së këmbës
- **AGJERSHKE**- Gjerësia e shputës së këmbës

3.2.2. Ndryshoret lëvizore bazike

Për vlerësimin e aftësive lëvizore bazike janë përfshirë këta ndryshor:

- **MKVGJVE** – Kërcim së largu nga vendi
- **MKVLART** – Kërcim së larti nga vendi
- **MV20MS** – Vrapim në 20 metra nga starti lartë
- **MV2X20MT** – Vrapim 2x20 metra nga starti lartë me top
- **MHTBAS** – Hudhja e topit të basketbollit

3.2.3. Ndryshoret lëvizore situacionale (specifike).

Për vlerësimin e aftësive lëvizore specifike janë përfshirë këta ndryshor:

- **MGJGJDI** – Gjuajtje me kërcim nga 5 pozicionet 4.20m.
- **MGJLDD**. – Gjuajtjet e lira me dorën e djathtë
- **MGJLDM** - Gjuajtjet e lira me dorën e majtë.

3.4. KUSHTET E MATJES

1. Matjet antropometrike janë ekzekutuar në orët e para të paradites.
2. Instrumentet matëse të punimit kanë qenë standarde dhe valide.
3. Vendi ku janë ekzekutuar matjet ka qenë hapsirë e mjaftueshme dhe e ndriçuar mirë,ndërsa temperature e ajrit ka qenë rreth 22⁰.
4. Në vendin ku janë ekzekutuar matjet (sallë e edukatës fizike) kanë qenë pesë matës,shkruesi i rezultateve dhe grupi prej pesë të testuarve të cilët janë zëvendësuar pas matjes.
5. Të testuarit para matjes kanë qenë zbathur dhe vetëm në brekë.
6. Te çdo i testuar,para matjes,janë përcaktuar dhe shënuar në mënyrë të saktë nivelet dhe pikat antropometrike të cilat kanë qenë në programin e matjeve.
7. Dimensionet e caktuara antropometrike çdo herë i ka matur i njëjti testues.Rezultatet e matjes janë lexuar gjatë kohës deri sa testuesi është matur,ndërsa personi i cili ka shkruar rezultatet,për ti kontrolluar i ka përsëritur rezultatet me zë të qart.
8. Matjet e segmenteve çift të trupit janë ekzekutuar në anën e majtë të trupit.
9. Matjet antropometrike janë përsëritur nga tri herë

3.5. MJETET MATËSE ANTROPOMETRIKE

Për aplikimin e këtij programi të matjeve janë shfrytëzuar këto mjete antropometrike:

1. Peshorja (transportabile) e cila mundëson matjen me saktësi prej 0,5 kg. Peshorja kontrollohet çdo ditë para përdorimit dhe pas çdo dhjetë matjeve.



2. Antropometer Martinit (në të cilën janë të shënuar centimetrat dhe milimetrat).



3. Traka matëse prej materiali të plastikës me gjatësi prej 1.50 cm (në të cilën janë të shënuara centimetrat dhe milimetrat).





4. Antropometri sipas Martinit (bëhet matja e gjatësisë trupore në të cilën janë të shënuara centimetrat dhe milimetrat).

3.5.1 Masa trupore (MT)

Masa trupore është matur me peshoren digjitale, e cila mundëson saktësinë në 0.1 kg. Peshorja është vendosur në pozitë horizontale në bazë të fortë. Subjektet matjen e kanë kryer të zbathur dhe me veshje të lehta sportive, duke qëndruar i qetë mbi peshore.

Foto 1. Matja e peshës trupore (APESHA).



3.5.2 Lartësia trupore (LTR)

Matja e lartësisë është bërë me antropometër. Subjektet matjen e kanë kryer të mbathur dhe me veshje të lehta sportive, duke qëndruar mbi sipërfaqe të fortë. Individët kokën e kanë mbajtur duke iu përmbajtur horizontales së Frankfurtit (skaji i poshtëm i syrit dhe skaji i epërm i kanalit të jashtëm të veshit të jenë në pozitë horizontale). Qëndrimi i trupit ka qenë i relaksuar dhe i drejtë, ndërsa shputat të bashkuara. Matësi ka qëndruar në anën e djathtë të individit.

Foto 2. Matja e lartësisë trupore (ALART).



3.5.3. Gjatësia e këmbës (GJAK).

Është matur me antropometër,i eksperimentuari ka qëndruar sikurse në matjen e lartësisë së trupit, matja është bërë nga dyshemeja ku ka qëndruar entiteti deri në pikën e quajtur “gjembi i sipërm i përparme i capokut “ (spina iliac anterior superior) të anës së majtë,e cila i caktohet me gishtin e mesëm të dorës që mban pjesën horizontale të antropometrit, rezultati është lexuar me saktësi 0.01 cm.

Foto 3 Matja e gjatësisë së këmbës (AGJKAM).



3.5.4. Gjatësia e krahut (GJK).

Është matur me antropometrin e shkurtuar,entiteti apo i testuari ka qëndruar në këmbë në pozitë të drejtë.Ngjajshëm me pozitën e matjes së lartësisë trupore,me dorën dhe shuplakën e majtë të shtrirë lehtësisht e të larguar nga trupi,njëri skaj i antropometrit vendoset në maje të gishtit të mesëm të dorës së majtë,kurse tjetri skaj aty ku është lexuar rezultati në zgjatim shpatullor(processus akromialis) të anës së njëjtë.Rezultati është lexuar me saktësi 0.1 cm.

Foto 4 Matja e gjatësisë së krahut (AGJKRAH).



3.5.5 Gjatësia e shputës së këmbës (GJSHKAM).

Është matur me antropometër të shkurtuar i testuari ka qëndruar ulur, te këmba e majtë e mbledhur që formon këndin e drejtë dhe me shputë të vendosur në dysheme. Matësi i vendos krahët e antropometrit në thembër dhe në gishtin më të gjatë (thonjtë duhen të jenë të prerë), rezultati është lexuar me saktësi prej 0.1 cm.

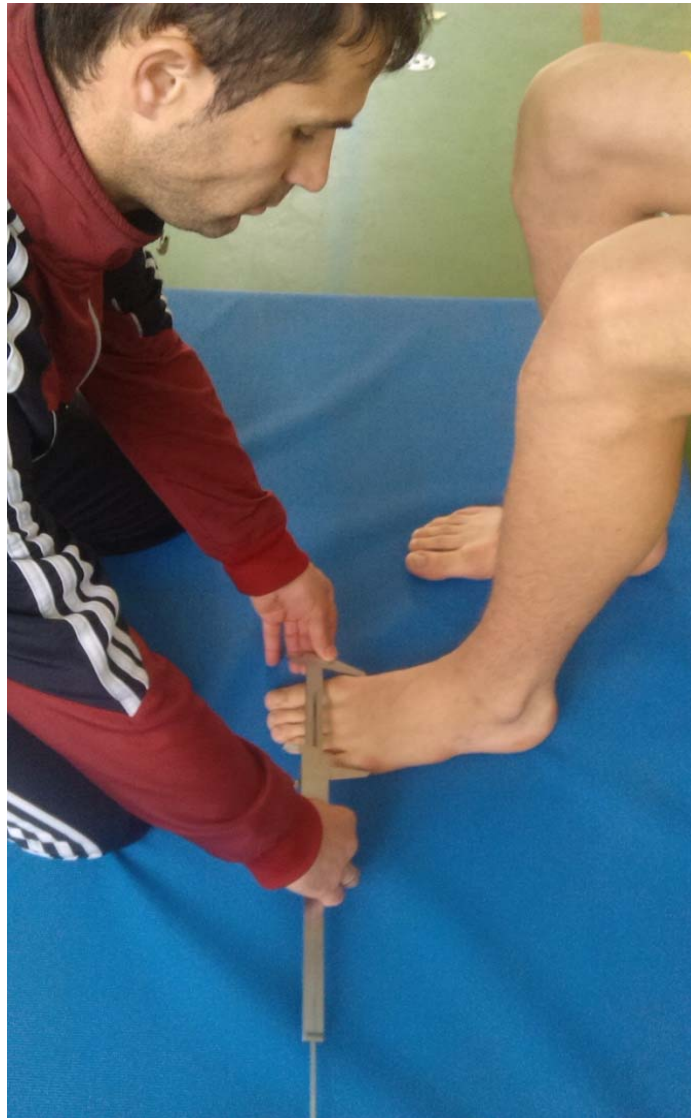
Foto 5 Matja e gjatësisë së shputës së këmbës (AGJSHKA).



3.5.6 Gjerësia e shputës së këmbës (GJESHPK).

Është matur me antropometër, i testuari ka qëndruar në pozitë të drejtë me baraspeshim në të dy këmbët, me shputa të vendosura paralel dhe për një gjërësi të shputës të ndarë njëra nga tjetra. Matja është bërë nga lartë (ana dorëzale) krahët e kompasit janë vendosur në pjesën metatazale të shputës, aty ku është gjërësia më e madhe. Saktësia e matjes ka qenë 0.1 cm.

Foto 6. Matja e gjerësisë së shputës së këmbës (AGJESHKM).



3.5.7 Gjatësia e pëllëmbës së dorës (GJPD)

Gjatësia e pëllëmbës së dorës matet me kompas rrëshqitës me krah më të gjatë, i testuari qëndron me krahun e majtë të shtrirë mbi gjurin e majtë. Dora e majtë duhet në bërryl të jetë në fleksion 90° (shkallë) me pëllëmbë të kthyer në drejtim të dyshemesë, dhe me gishtrinjë të mbledhur dhe të shtrirë horizontalisht. Njëri krah i instrumentit vendoset në daktilin, ndërsa tjetri krah në interstilion (pika ndërmjet zgjatimit stiloid radial dhe ulnar), rezultati lexohet me saktësi 0.1 cm.

FOTO 7. Matja e gjatësisë së pëllëmbës së dorës (AGJATSHPD).



3.5.8 Gjerësia e pëllëmbës së dorës (GJRPD).

Gjerësia e pëllëmbës së dorës matet me kompas, i testuari qëndron me dorën e majtë në pozitë të njëjtë me pozitën gjatë matjes së diametrit të nyjëtimit të dorës, (me dorën e majtë të fletuar në bërryl në kënd të drejtë, me pëllëmbë të kthyer ka dysHEMEJA dhe me gishtrinjë të drejtuar e të ofruar). Krahët e instrumentit matës vendosen lateralishtë në ashtin e dytë dhe të pestë metakarpal (pika metakarpale radiale dhe ulnare), rezultati lexohet me saktësi 0.1 cm.

FOTO 8. Matja e gjerësisë së pëllëmbës së dorës (AGJERSHPD).



3.6. MËNYRA E TESTIMIT – PËRSHKRIMI I TEKNIKËS SË MATJEVE

3.6.1. Kërcim nga vendi në gjatësi KVGJ

Me këtë rast është vlerësuar forca eksplozive e gjymtyrëve të poshtme.

Përshkrimi i detyrës :Pozita fillestare,i testuari vendoset me të dy shputat në dysHEME, me fytyrë nga drejtimi i kërcimit. Realizimi i detyrës:I testuari në përkulje të vogël në gjunjë duke e shfrytëzuar edhe hovin e krahëve realizon kërcim me të dy këmbët para.Detyra përsëritet tri herë ndërkaq shënohet rezultati më i mirë.

Vlerësimi: Shënohet rezultati i kërcimit më të gjatë nga vendi i shtytjes deri të gjurmët e pjesës së pasme të shputave në saktësi 1 cm.

Udhëzimet: Kërcimi përsëritet nëse i testuari kërcen në vend para kërcimit para,nëse kërcimi realizohet me një këmbë, pas rënies mbështetet prapa në duar etj.

Foto 9. Matja e kërcimit nga vendi në gjatësi (MKVGJ).



3.6.2 Kërcim nga vendi në lartësi (MKVL)

Mënyra e realizimit të testit.

Vendi: Është mobilizuar antropometri për muri.

Pozita fillestare: I testuari qëndron afër antropometrit brinjazi, me krahun e djathtë të ngritur lartë dhe duke i mbështetur gishtërinjët e dorës në mur. Në këtë moment shënohet lartësia e prekjes së gishtave në mur.

Realizimi i detyrës: Subjektet janë shkëputur me të dy këmbët nga toka në lartësi duke prekur murin me dorën e djathtë në lartësinë maksimale, testi përsëritet tri herë. Rezultati shënohet me saktësi prej 1 cm.

Foto 10. Matja e kërcimit në lartësi (MKVL).



3.6.3 Vrapim 20m. nga starti i lartë.

Me këtë test është vlerësuar aftësia e shpejtësisë së vrapimit.

Përshkrimi i detyrës:

Pozita fillestare: I testuari përgatitet për vrapim pran vijës së startit, në pozitë të startit të mesëm.
Realizimi i detyrës: Pas komandës “gati” nga matësi dhe sinjali “nisu” i testuari me shpejtësi maksimale vrapon gjatësinë e shtegut 20m. Vlerësimi: Matet koha nga dhënia e sinjalit deri në momentin kur i testuari kalon me trungun vijën e paramenduar (caktuar). Koha matet në saktësi 0.01 sec. Udhëzimet e testit: Në rast të startit jo të rregullt vrapimi përsëritet, i testuari udhëzohet që pas arritjes në vijën e caktuar të vazhdojë vrapimin dhe për disa metra duke u ndalur në mënyrë graduale.

Fotot 11. Vrapim 20 metra nga starti i lartë (MV20MS)



3.6.4 Vrapim 2x20m. nga starti i lartë me top.

Me këtë test masim aftësitë anaerobe në gjatësi 2x20 metra “vajtje-ardhje”, në raport me kohën.

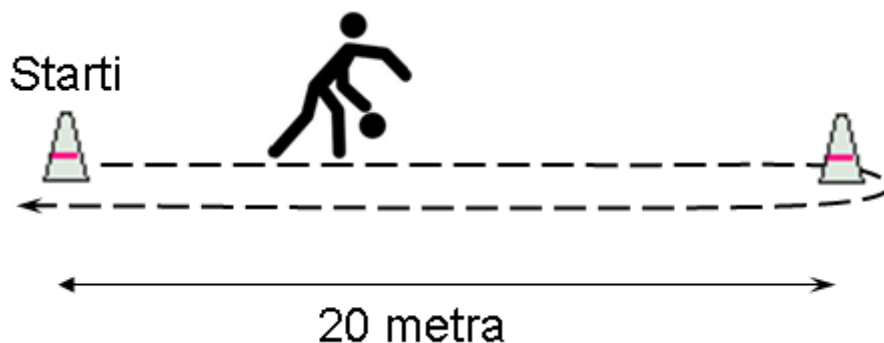
Mjetet: topi i basketbollit, pipi për sinjalizim dhe kohëmatësi.

Përshkrimi i detyrës:

Detyra e subjektit është që ta kalojë shtegun duke dribluar topin “vajtje-ardhje”, me shpejtësi maksimale, por pa i thyer rregullat e driblimit dhe hapave. Startohet nga vija fundore deri te koni i vendosur në 20m. dhe anasjelltas. Rezultati vlerësohet me saktësi 0.01 sekonda.

Vlerësimi. Udhëzimet e testit: Në rast të startit jo të rregullt, vrapimi përsëritet i testuari udhëzohet që pas arritjes në vijën e caktuar të vazhdojë vrapimin dhe për disa metra duke u ndalur në mënyrë graduale.

Foto 12. Vrapim 2x20m. nga starti i lartë me top(MV2x20MT)



3.6.5 Hedhja e topit të basketbollit në largësi.

Me këtë testë është vlerësuar forca eksplozive e gjymtyrëve të sipërme.

Përshkrimi i detyrës:

Pozita fillestare: I testuari vendoset në qëndrim basketbollistik (paralel) ,me fytyrë nga drejtimi i hedhjes.

Realizimi i detyrës:I testuari mban topin në duar para gjoksit, realizon hedhjen e topit para vetëm me lëvizjen e krahëve,i testuari detyrën e përsërit dy herë ndërkaq shënohet rezultati më i mirë.Vlerësimi: Shënohet vendi më i gjatë i hedhjes në saktësi 5cm.Udhëzime e subjektit: Hedhja përsëritet në rast se i testuari nuk i përmbahet udhëzimeve të dhëna,ose në rastin e hedhjes së topin me njërin dorë,ose me vrull mbrapa kokës.

Fotot 13. Hedhja e topit të basketbollit në largësi.



3.7 Ndryshoret lëvizore situacionale.

3.7.1 Gjuajtjet në kosh me kërcim nga pesë pozicione (GJ5POZ).

Testi i precizitetit gjuajtje nga 5 pozita, me këtë test është vlerësuar preciziteti nga gjuajtjet brenda perimetrit 6.75 një metër më afër kësaj distance 5.75.

Përshkrimi i detyrës: Pozita fillestare, gjuajtjet realizohen nga vendi me kërcim ku janë të vendosur pengesat dhe topat përmbi, kapja e topit me një taktë dhe gjuajtje bëhet me kërcim, distanca mes pengesave ka qenë 4.20 m. nga njëra tjetra, gjuajtja fillon nga ana e djathtë e fushës së basketbollit, duke vazhduar deri në përfundim, ku procedura është e njëjtë.

Foto 14. Gjuajtjet në kosh me kërcim nga distanca 5.75m. nga 5 pozicione (GJ5POZ).



3.7.2 Gjuajtjet e lira me dorën e djathtë (GJLDD).

Me këtë test masim precizitetin e gjuajtjeve për një pikë me dorën e djathtë.

Mjetet: Topi i basketbollit, një ndihmës, hapësira e gjuajtjeve të lira.

Detyrat: subjekti i cili ekzekuton gjuajtjet duhet të qëndroj në vijën e gjuajtjeve të lira. I testuari merr topin nga ndihmësi dhe fillon gjuajtjet e një pas-njëshme. Basketbollisti kryen kështu gjashtë gjuajtje. Gjuajtjet duhet të egzekutohen sipas rregullës së gjuajtjeve të lira në lojën e basketbollit .

Kohëzgjatja e ekzekutimit të ushtrimit nuk është e kufizuar.

Vlerësimi: Numërohen shënimet e sakta nga pozita e cekur dhe rezultati i arritur shënohet në fletë testimin përkatës.

Foto 15.Gjuajtjet e lira me dorën e djathtë(GJLDD).



3.7.3 Gjuajtjet e lira me dorën e majtë(GJLDM).

Me këtë test masim precizitetin e gjuajtjeve për një pikë me dorën e majtë.

Mjetet:Topi i basketbollit, një ndihmës, hapësira e gjuajtjeve të lira.

Detyrat: subjekti i cili ekzekuton gjuajtjet duhet të qëndroj në vijën e gjuajtjeve të lira.I testuari merr topin nga ndihmësi dhe fillon gjuajtjet e një pas-njëshme.Basketbollisti kryen kështu gjashtë gjuajtje.Gjuajtjet duhet të gjuhen sipas rregullës së gjuajtjeve të lira në lojën e basketbollit.

Kohë zgjatja e ekzekutimit të ushtrimit nuk është e kufizuar.

Vlerësimi:Numërohen shënimet e sakta nga pozita e cekur dhe rezultati i arritur shënohet në fletë testimin përkatës.

Foto 16. Gjuajtjet e lira me dorën e majtë(GJLDM).



4. ANALIZA DHE INTERPRETIMI I REZULTATEVE.

Në bazë të qëllimit dhe hipotezave të parashtruara, janë aplikuar metodat e përpunimit të rezultateve të cilat mundësojnë sigurimin e informatave të mjaftueshme për realizimin e qëllimit.

Për të 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.

Vlerat minimale dhe maksimale (R.min-R.maks) mesatarja aritmetikore (Ma)

Devijimi standard (Ds). Parametrat e asimetrisë (SKEW dhe KURT) Koeficienti i kovaracionit (%KV).

Raportet e lidhjeve ndërmjet ndryshoreve në hapësirën manifeste, si dhe lidhmërin ndërmjet sistemit të ndryshoreve antropometrik lëvizore e situacionale.

Analiza e t-testi – qëllimi i kësaj analize ka të bëjë me vërtetimin e dallimit ndërmjet dy grupeve: aktiv dhe jo aktiv në disa parametra antropometrik, lëvizor bazike e situacional.

4.1. Parametrat themelorë statistikorë të masave antropometrike.

4.1.1. Rezultatet e parametrave themelor statistikor të ndryshoreve antropometrike, te basketbollistët e KB.” Ylli”.

Testi	N	Min	Max	Mean	Std. Dev	Skewn	Kurtosis	Kv%
ALART	30	158.06	197.04	173.37	8.87	0.681	0.407	11.24
APESHA	30	39.12	95.02	61.09	12.85	0.6459	1.5785	21.03
AGJAKRA	30	70.11	91.12	77.91	5.64	0.36	-0.729	7.23
AGJKEM	30	74.02	107.09	86.42	6.89	0.6653	1.3075	7.97
AGJATPLL	30	12.36	20.22	16.74	1.49	-0.5898	2.2846	8.9
AGJERPLL	30	6.72	8.63	7.64	0.5	0.1424	-0.621	6.54
AGJATSHP	30	22.06	30.74	25.4	1.79	1.0071	1.7753	7.04
AGJERSHP	30	8.17	11.15	9.02	0.76	0.7187	0.4202	8.42

Tabela 1. Parametrat themelor statistikor të ndryshoreve antropometrike KB Ylli

Nga rezultatet e dhëna nga tabela 1, vërehet se (ALART, AGJAKRA, AGJKEM, AGJATPLL, AGJERPLL, AGJATSHP DHE AGJERSHP) të gjitha këto ndryshore të lartcekura kanë rezultuar me asimetri pozitive ndërsa (APESHA) ka rezultuar me asimetri negative.

Shtrirja apo rumbullaksimi i rezultateve të këtyre ndryshoreve, vetëm (APESHA) rezulton të jetë e ngritur, ndërsa të gjitha ndryshoret tjera rezultuan me shtrirje apo rumbullaksim normal.

Ndërsa, koeficienti i variacionit (KV) tregon se të gjitha ndryshoret rezultojnë homogjene (ALART, AGJAKRA, AGJKEM, AGJATPLL, AGJERPLL, AGJATSHP DHE AGJERSHP) në përjashtim të ndryshores (APESHA). Çka nënkuptojmë se të testuarit kanë qenë të përafërt (homogjen) në testimet e këtyre ndryshoreve.

4.1.2. Rezultatet e parametrave themelor statistikor të ndryshoreve antropometrike, të nxënësve të shkollës “7 Marsi” jo aktiv.

Testi	N	Min	Max	Mean	Std. Dev	Skewn	Kurtosis	Kv%
ALART	30	149.12	185.12	166.7	8.06	0.1131	0.1688	4.83
APESHA	30	30.17	92.07	51.69	12.92	1.129	2.1742	24.99
AGJAKRA	30	60.83	83.23	75	5.4	-1.1214	1.389	7.2
AGJKEM	30	70.62	86.29	79.28	5.04	-0.4519	-0.884	6.35
AGJATPLL	30	15.19	21.08	17.76	1.2	0.1375	0.91	6.75
AGJERPLL	30	6.54	9.10	7.6	0.65	0.0996	-0.752	8.55
AGJATSHP	30	20.52	29.72	25.1	1.86	0.1241	1.0029	7.41
AGJERSHP	30	7.93	10.18	8.85	0.67	0.1893	-1.1759	7.57

Tabela 2. Parametrat themelor statistikor të ndryshoreve antropometriketë nxënësit e shkollës “7 Marsi”jo aktiv.

Në tabelë 2, vërehen se (AGJKM) ka një asimetri negative, ndërsa ndryshoret rezultojnë pozitive që nënkuptojmë se testimet e lartësisë dhe gjatësisë së ekstremiteteve në pika të mëdha rezultojnë me rezultat me të ulët në raport me (ALART, AGJAKRA, AGJKEM, AGJATPLL, AGJERPLL, AGJATSHP DHE AGJERSHP), në të cilat kemi rezultatet pozitive.

Sa i përket rumbullaksimit vërehet se të gjitha ndryshoret kemi rumbullaksim normal, duke bërë përjashtim (APESHA), e cili rezultoi e shtypur.

Po ashtu, koeficienti i variacionit (KV) tregon se të gjitha ndryshoret rezultojnë homogjene, në përjashtim të ndryshores (APESHA). Çka nënkuptojmë se të testuarit kanë qenë të përafërt në testimet e këtyre ndryshoreve. Që do të thotë se nuk ka dallim nga tabela 1.

4.1.3. Rezultatet e parametrave themelor statistikor të ndryshoreve, lëvizore bazike e situacionale te basketbollistët e “KB. Ylli”.

Testi	N	Min	Max	Mean	Std. Dev	Skewn	Kurtosis	Kv%
MKVGJAT	30	120	239	184.38	29.35	-0.1244	-0.095	15.91
MKVLART	30	24	64.5	39.15	10.47	0.7975	-0.019	26.74
MV20MS	30	3.12	4.7	3.66	0.37	0.6051	0.4336	10.19
MHTOPL	30	6.75	14.37	10.36	1.76	-0.0277	0.1282	16.98
MDR2x20	30	7.86	10.97	9.31	0.72	-0.1597	0.1622	7.73
MGJGJD	30	1	5	2.75	1.24	0.4939	-0.581	45.09
MGJGJDD	30	1	3	1.86	0.74	0.231	-1.084	39.78
MGJGJDM	30	1	3	2.03	0.82	-0.0662	-1.568	40

Tab.3. Parametrat themelor statistikor të ndryshoreve lëvizore bazik e situacionale te basketbollistët e “KB Ylli”.

Në ndryshoret e tabelës 3, kemi asimetri negative në ndryshoret (MKVLART, MGJGJD, MGJGJDD, NGJGJDM, MHTLPK) ndërsa (MKVGJAT, MV20MS, MDR2X20) rezultuan me asimetri pozitive. Nga kjo kuptohet se testimet e forcës eksplozive rezultuan të mira në raport me ndryshoret tjera.

Ndërsa shtrirja e rezultateve rezulton të jetë normale në disa ndryshore përveç (MKVLART, MGJGJD, MGJGJDD, NGJGJDM, MHTLPK), kanë pasur rrumbullaksim të shtypur.

Dhe, në këtë tabelë vërehet një gjerësi më e madhe e variacionit në përjashtim të (MKVGJAT, MV20MS, MDR2X20) që nënkuptojmë se të testuarit kanë qenë heterogjen, që nënkupton se të testuarit nuk kanë qenë me aftësi të përafërta në testet e aftësive lëvizore dhe specifike e situacionale .

4.1.4. Rezultatet e parametrave themelor statistikor të ndryshoreve, lëvizore bazike e situacionale të nxënësve të shkollës “7 Marsi” jo aktiv.

Testi	N	Min	Max	Mean	Std. Dev	Skewn	Kurtosis	Kv%
MKVGJAT	30	110	221	165.3	24.51	0.0328	0.1536	14.82
MKVLART	30	18	58	37.48	9.39	-0.133	0.0081	25.05
MV20MS	30	3.1	5.2	4	0.5	0.8214	0.2846	12.5
MHTOPL	30	6.65	16.12	9.25	1.7	2.022	8.0726	18.37
MDR2x20	30	1	3	1	0.98	0.4673	-0.971	98
MGJGJD	30	1	5	1.96	1.25	0.501	-0.097	63.45
MGJGJDD	30	1	3	1.25	0.63	0.6001	0.9791	50.4
MGJGJDM	30	1	3	1.03	0.98	0.3828	-1.076	95.14

Tab 4. Parametrat themelor statistikor të ndryshoreve lëvizore bazik e situacionale të nxënësve të shkollës “7 Marsi” jo aktiv.

Në ndryshoret e tabelës 4, me asimetri negative (MKVLART, MHTLPK, MDR2X20, MGJGJD, MGJGJDD, MGJGJDM) ndërsa (MKVGJAT, MV20MS,) kemi asimetri pozitive që nënkuptojmë se të testuarit rezultojnë më dobët me ndryshoret e forcës eksplozive të ekstremiteteve të këmbëve në raport me tjerat. Te ndryshoret kemi rrumbullaksim të shtypur ndërsa ndryshoret tjera rezultojnë normale. Ndërsa koeficienti i variacionit (KV) tregon se në përjashtim të (MKVGJAT, MV20MS) ndryshoret tjera kanë një gjerësi të theksuar të variacionit që nënkupton se janë heterogjene.

Nga rezultatet e dhëna nga tabelat paraprake mund të konkludojmë se shumica e ndryshoreve kanë rezultuar me asimetri pozitive që nënkupton rezultate më të mira në testime, shtrirja apo rrumbullaksimi i ndryshoreve në përgjithësi ka qenë normal, ndërsa koeficienti i variacionit (KV) rezulton të jetë i gjerë në shumicën e ndryshoreve që nënkupton se të testuarit kanë pasur ndryshime mes vete në kuptimin e arritjes së tyre në testime, apo më mirë të themi se të testuarit rezultojnë homogjen sidomos në antropometri në të dy grupet kurse sa i përket lëvizjeve bazike e situacionale të të dy grupet kemi ndryshime në mes veti. Disa aftësi kanë rezultuar të jenë heterogjene e disa homogjene.

5. REZULTATET E NDËRLIDHJEVE.

Në këtë punimin do të paraqiten dhe analizohen koeficientet e lidhmërive të ndryshoreve antropometrike lëvizore e specifike tek të dy grupet:aktivë dhe jo aktivë.Për shkak të pasqyrimit më të mirë të tabelës dhe për të vërejtur më qartë lidhmërinë e rëndësishme të niveleve të ndryshme të lidhmëris, koeficientet në fjalë janë evidentuar me shenjen e yllit. Kështuqë koeficientet statistikisht të rëndësishëm të ndryshoreve me shkallë më të lartë të konkludimit statistikor ($p<0.01$) janë shënuar me dy shenja të yllit.Më kriter më të lehtë të konkludimit statistikor ($p<0.05$) koeficientet e lidhmërive janë shënuara me një shenjë të yllit.

5.1. Koeficientet e lidhmërive të ndryshoreve antropometrike te "KB. Ylli".

Në tabelën 5 e më sipërme janë paraqitur koeficientet e lidhmërive ndërmjet ndryshoreve antropometrike te KB. Ylli.

Në mënyrë të përgjithshme, amëza e lidhmërive është mjaft homogjene pasi që janë paraqitur vlera të rëndësishme të lidhmërive ndërmjet tyre dhe vlerat e tyre janë shumë të larta duke filluar nga vlera .369 deri në vlerën 808. në nivelin 0.01 dhe 0.05. Rezultatet e fituara japin një pasqyrë reale, dhe tregon një lidhmëri të fortë në mes të ndryshoreve të faktorit longitudinal dhe faktorit të volumenit, ku vlerat e fituara janë shumë të larta në të gjitha ndryshoret e paraqitura në këtë tablë dhe shumica e ndryshoreve pothuajse të gjitha kanë dhënë lidhmëri të lartë në nivelin 0.01

Correlations

	APESH	ALART	AGJAKRA	AGJAKEM	AGJATPLL	AGJERPLL	AGJATSHP	AGJERSHP
APESH	1							
ALART	.407*	1						
	.029							
AGJAKRA	.548**	.671**	1					
	.002	.000						
AGJAKEM	.609**	.738**	.808**	1				
	.000	.000	.000					
AGJATPLL	.368*	.683**	.591**	.573**	1			
	.050	.000	.001	.001				
AGJERPLL	.656**	.682**	.637**	.744**	.601**	1		
	.000	.000	.000	.000	.001			
AGJATSHP	.623**	.742**	.765**	.736**	.657**	.622**	1	
	.000	.000	.000	.000	.000	.000		
AGJERSHP	.458*	.615**	.644**	.602**	.494**	.781**	.584**	1
	.012	.000	.000	.001	.007	.000	.001	

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Tabela 5. Koeficientët e lidhmërive të ndryshoreve antropometrike te basketbollistët e KB. Yllit.

5.2. Koeficientet e lidhmërive të ndryshoreve antropometrike te nxënësit jo aktiv”7 Marsi”.

Në tabelën 6, janë paraqitur koeficientet e lidhmërive ndërmjet ndryshoreve antropometrike të nxënësve jo aktiv.

Në mënyrë të përgjithshme, edhe në këtë tabelë lidhmëritë janë mjaft homogjene pasi që janë paraqitur vlera të rëndësishme të lidhmërive ndërmjet tyre dhe vlerat e tyre janë shumë të larta duke filluar nga vlera 369, deri në vlerën 793. në nivelin 0.01 dhe 0.05. Rezultatet e fituara japin një pasqyrë reale, dhe tregojnë një lidhmëri të fortë në mes të ndryshoreve të faktorit longitudinal dhe faktorit të volumenit, ku vlerat e fituara janë shumë të larta në të gjitha ndryshoret e paraqitura në këtë tabelë dhe shumica e ndryshoreve përveq AGJERPLL nuk kanë lidhmëri me peshën, ndryshoret tjera të gjitha kanë lidhmëri në mes vete në shumicën e ndryshoreve, vlera lidhmërive është 0.01 që tregon lidhmëri mjaft të lartë.

Correlations

	APESH	ALART	AGJAKRAH	AGJAKEM	AGJATPLL	AGJERPLL	AGJATSHP	AGJERSHP
APESH	1							
ALART	.433*	1						
AGJAKRAH	.465**	.793**	1					
AGJAKEM	.583**	.745**	.764**	1				
AGJATPLL	.405*	.668**	.465**	.556**	1			
AGJERPLL	.239	.440*	.585**	.500**	.513**	1		
AGJATSHP	.430*	.515**	.419*	.392*	.519**	.369*	1	
AGJERSHP	.514**	.587**	.629**	.501**	.575**	.650**	.424*	1

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Tabela 6. Koeficientët e lidhmërive të ndryshoreve antropometrike te nxënësit jo aktiv”7 marsi”

5.3. Koeficientët e lidhmërive të ndryshoreve, lëvizore bazike e situacionale te basketbollistët e KB. Yllit.

Nga tabela e 3 vërehet se lidhmëri të vlefshme kanë dhënë lëvizjet bazike me theks të veçantë MKVGJAT , ka lidhmëri me të gjitha ndryshoret e përfshira në këtë tablë, me përjashtim të MGJGJD, dhe MGJLDM, MKVLART ka lidhmëri me të gjitha ndryshoret në përjashtim të MGJLDM, MGJGJD nuk ka dhënë lidhmëri me asnjë ndryshore, MVR2X20 ka dhënë lidhmëri me vlerë të lartë me ndryshoret tjera përveq MGJGJD, MGJLDD ka lidhmëri me shumicën e ndryshoreve, kurse MGJLDM ka dhënë lidhmëri vetëm me MGJLDD. Me vlerë 0.01.

Correlations

	MKVGJAT	MKVLART	MV20MS	MHTLPK	MGJGJD	MVR2X20	MGJLDD	MGJLDM
MKVGJAT	1							
MKVLART	.716** .000	1						
MV20MS	-.691** .000	-.655** .000	1					
MHTOPL	.637** .000	.452* .014	-.487** .007	1				
MGJGJD	-.134 .490	-.104 .591	.074 .701	-.328 .083	1			
MVR2X20	-.698** .000	-.719** .000	.625** .000	-.544** .002	-.011 .955	1		
MGJLDD	.487** .007	.376* .044	-.378* .043	.406* .029	.043 .823	-.577** .001	1	
MGJLDM	.241 .208	.170 .377	-.249 .192	.338 .073	.125 .519	-.326 .084	.504** .005	1

.*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed)

Tabela 7. Koeficientët e lidhmërive të ndryshoreve lëvizore bazike e situacionale te basketbollistët e KB. Yllit.

5.4. Koeficientët e lidhmërive të ndryshoreve, lëvizore bazike e situacionale te nxënësit jo aktiv “7 Marsi”.

Nga tabela e 8, vërehet se lidhmëri të vlefshme ka dhënë vetëm ndryshorja (MKVGJ) me ndryshoret (MKVLART, MV20MS, MVT2X20) si dhe ndryshorja (MKVL) ka dhënë lidhmëri të vlefshëm me ndryshoren (MV20MS, MHTLPK, MVR2X20) kurse MV20MS ka dhënë lidhmëri vetëm me MVRS2X20, MHTPLK ka dhënë lidhmëri në vlerën -368. Kurse MGJLDD ka dhënë lidhmëri me MGJLDM të tjerat nuk kanë dhënë lidhmëri të vlefshëm andaj edhe s’jan komentuar më tej.

Correlations

	MKVGJAT	MKVLART	MV20MS	MHTLPK	MGJGJD	MVR2X20	MGJLDD	MGJLDM
MKVGJAT	1							
MKVLART	.826** .000	1						
MV20MS	-.387* .031	-.438* .014	1					
MHTOPL	.476** .007	.452* .011	-.264 .151	1				
MGJGJD	.006 .975	-.018 .925	-.034 .856	.118 .526	1			
MVR2X20	-.638** .000	-.682** .000	.515** .003	-.368* .041	-.051 .786	1		
MGJLDD	.148 .428	.038 .841	-.162 .383	.190 .305	-.216 .243	-.195 .293	1	
MGJLDM	.152 .414	.004 .984	-.130 .484	.169 .363	-.068 .718	-.250 .175	.602** .000	1

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Tabela 8. Koeficientët e lidhmërive të ndryshoreve lëvizore bazike e situacionale te nxënësit jo aktiv “7 Marsi”.

6. T-Testi analiza e dallimeve.

Për hulumtimin e ndryshimeve në mes të grupit është përdorur metoda e T- testit .Me anë të kësaj metode krahasohen ndryshimet e mesatareve aritmetike në mes të dy grupeve.Në tabelën e më poshtme janë paraqitur vlerat e ndryshimit në mes të dy mesatareve aritmetike, vlera e t –testit si dhe niveli i signifkancës.

Independent Samples Test				
	t-test for Equality of Means			
	T	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference
APESH	-2.822	58	.007	-9.39611
	-2.823	57.777	.007	-9.39611
ALART	-3.030	58	.004	-6.62770
	-3.020	56.492	.004	-6.62770
AGJAKRAH	-2.041	58	.046	-2.91057
	-2.038	57.281	.046	-2.91057
AGJAKEM	-4.602	58	.000	-7.14349
	-4.555	51.108	.000	-7.14349
AGJATPLL	2.921	58	.005	1.01969
	2.900	53.806	.005	1.01969
AGJERPLL	-.253	58	.801	-.03838
	-.255	56.086	.800	-.03838
AGJATSHP	-.622	58	.536	-.29377
	-.623	57.955	.536	-.29377
AGJERSHP	-.893	58	.376	-.16585
	-.889	56.038	.378	-.16585
MKVGJAT	-2.739	58	.008	-19.07286
	-2.722	54.716	.009	-19.07286
MKVLART	-.653	58	.516	-1.67453
	-.651	56.255	.518	-1.67453
MV20MS	2.928	58	.005	.33887
	2.957	55.092	.005	.33887
MHTOPL	-2.469	58	.017	-1.10642
	-2.466	57.368	.017	-1.10642
MGJGJD	-4.267	58	.000	-1.00222
	-4.293	57.325	.000	-1.00222
MVR2X20	2.192	58	.032	.49316
	2.214	54.902	.031	.49316
MGJLDD	-2.454	58	.017	-.79088
	-2.454	57.779	.017	-.79088
MGJLDM	-3.403	58	.001	-.60400
	-3.384	55.111	.001	-.60400

Group Statistics

GRUPET		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
APESH	JO AKTIV	31	51.6935	12.92328	2.32109
	AKTIV	29	61.0897	12.84969	2.38613
ALART	JO AKTIV	31	166.7516	8.06333	1.44822
	AKTIV	29	173.3793	8.87715	1.64845
AGJAKRAH	JO AKTIV	31	75.0032	5.40163	.97016
	AKTIV	29	77.9138	5.64641	1.04851
AGJAKEM	JO AKTIV	31	79.2806	5.04430	.90598
	AKTIV	29	86.4241	6.89346	1.28008
AGJATPLL	JO AKTIV	31	17.7645	1.20320	.21610
	AKTIV	29	16.7448	1.49370	.27737
AGJERPLL	JO AKTIV	31	7.6065	.65469	.11759
	AKTIV	29	7.6448	.50680	.09411
AGJATSHP	JO AKTIV	31	25.1097	1.86268	.33455
	AKTIV	29	25.4034	1.78975	.33235
AGJERSHP	JO AKTIV	31	8.8548	.67618	.12145
	AKTIV	29	9.0207	.76269	.14163
MKVJGJAT	JO AKTIV	31	165.3065	24.51077	4.40226
	AKTIV	29	184.3793	29.35061	5.45027
MKVLART	JO AKTIV	31	37.4806	9.39001	1.68650
	AKTIV	29	39.1552	10.47284	1.94476
MV20MS	JO AKTIV	31	4.0065	.50724	.09110
	AKTIV	29	3.6676	.37433	.06951
MHTLPK	JO AKTIV	31	9.2581	1.70324	.30591
	AKTIV	29	10.3645	1.76784	.32828
MGJGJD	JO AKTIV	31	1.0323	.98265	.17649
	AKTIV	29	2.0345	.82301	.15283
MVR2X20	JO AKTIV	31	9.8042	.98880	.17759
	AKTIV	29	9.3110	.72359	.13437
MGJLDD	JO AKTIV	31	1.9677	1.25124	.22473
	AKTIV	29	2.7586	1.24370	.23095
MGJLDM	JO AKTIV	31	1.2581	.63075	.11329
	AKTIV	29	1.8621	.74278	.13793

Tabela 9. 10 , paraqet analizën e dallimeve të t- testit .

Dallimet në mes të dy grupeve, të ndryshoret antropometrike tregojnë se janë fituar dallime të rëndësishme statistikore, dhe se ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor në mes të basketbollistëve dhe nxënësve në këto ndryshore antropometrike në vlerën e probabilitetit $p=0.001$ deri më 0.005

Dallimet në mes basketbollistëve dhe nxënësve në ndryshoret lëvizore bazike tregojnë se janë fituar dallime të rëndësishme statistikore, dhe se ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor në mes të basketbollistëve dhe nxënësve në këto ndryshore **mv20ms**.ku të dy grupet kanë rezultuar signifikante në vlerën $p= 0.005$. Rezultatet tregojnë se basketbollistët kanë rezultate për një nuanc më të mirë në të gjitha ndryshoret lëvizore bazike të aplikuara në këtë punim.

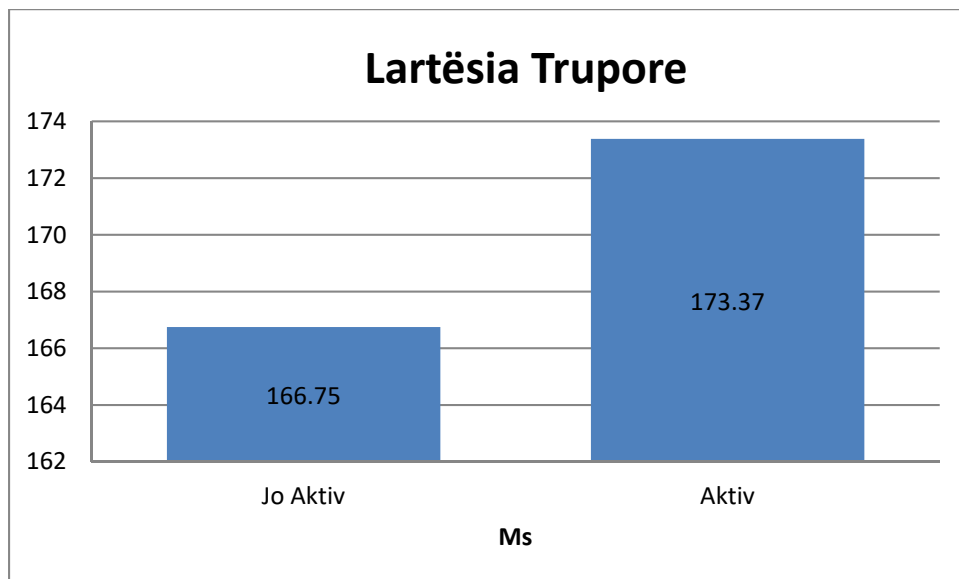
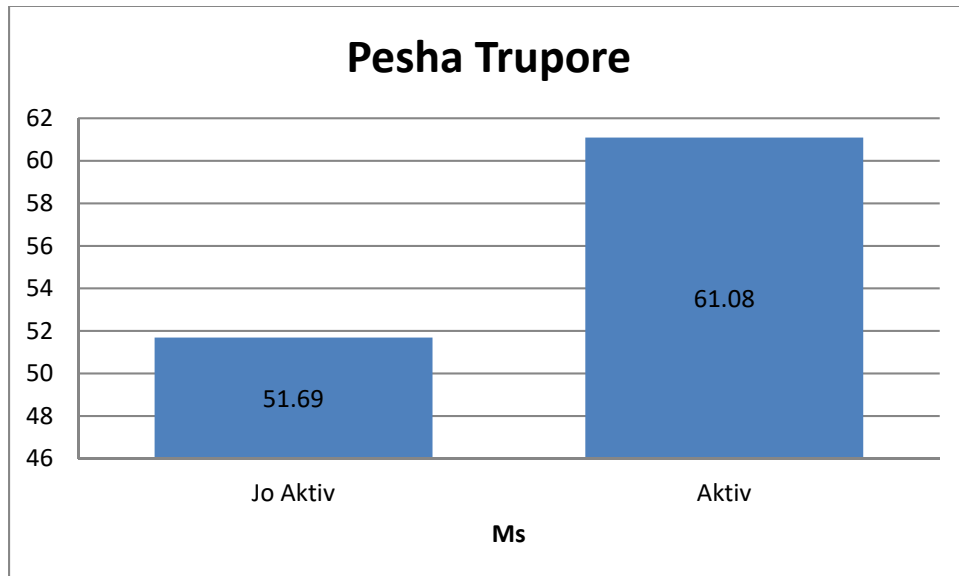
Gjithashtu, dallimet në mes basketbollistëve dhe nxënësve në ndryshoret lëvizore situacionale tregojnë se janë fituar dallime të rëndësishme statistikore, në të dy ndryshoret **mgjgd** dhe **mgjldm** përkatësisht $p= 0.000$ si dhe $p=0.001$ dhe se ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor në mes basketbollistëve dhe nxënësve në këto ndryshore lëvizore situacionale. Rezultatet tregojnë se basketbollistët kanë rezultate më të mira në të gjitha ndryshoret lëvizore situacionale (teknike) të aplikuara në këtë punim.

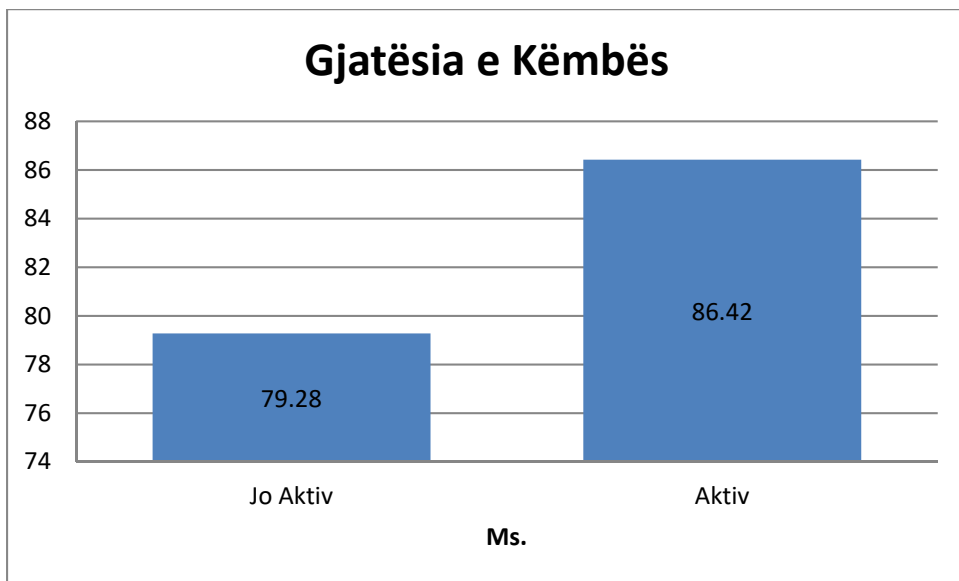
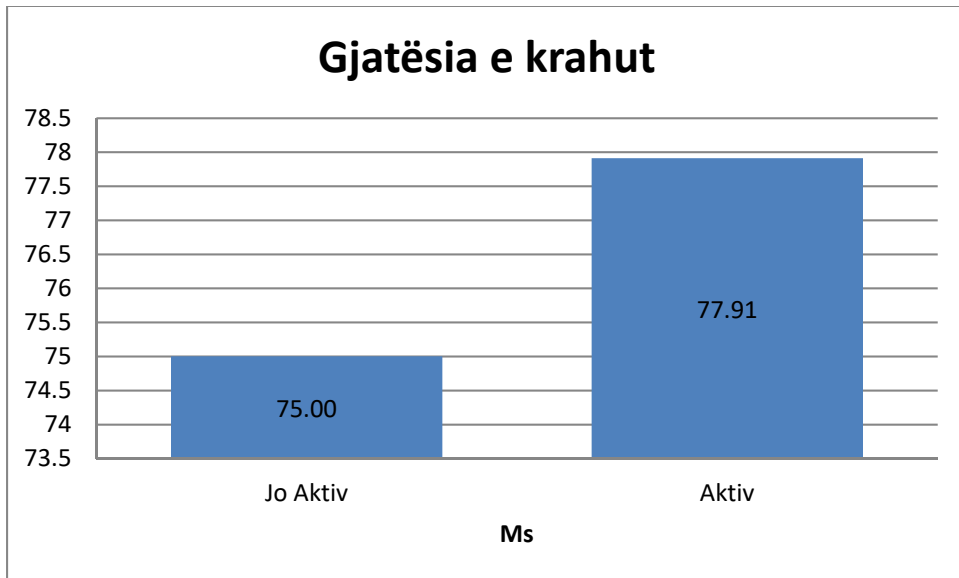
7. VËRTETIMI I HIPOTEZAVE.

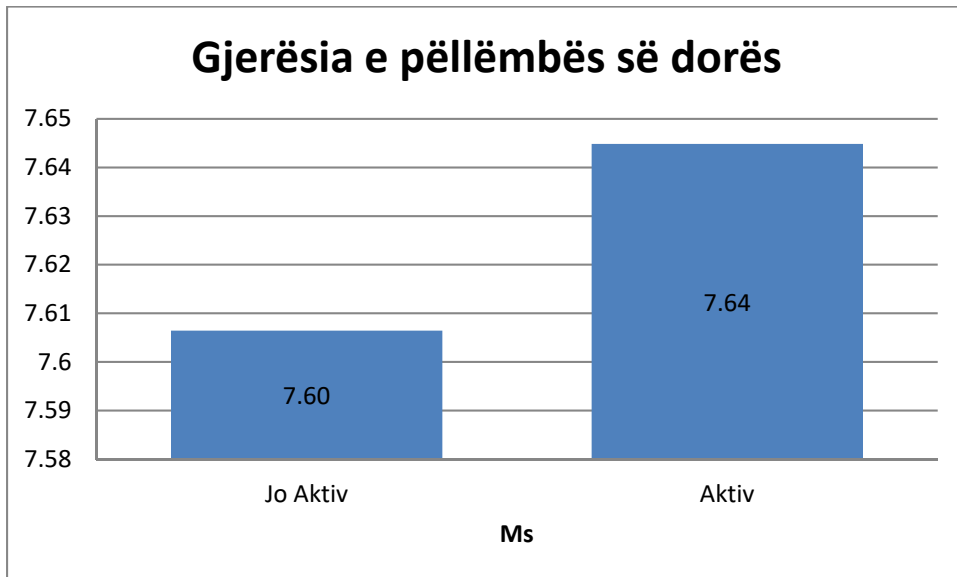
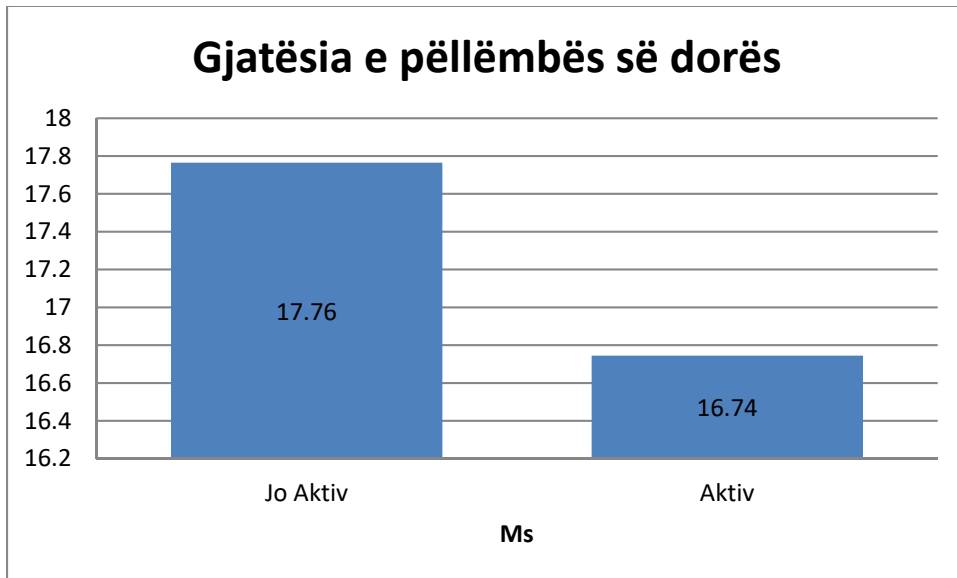
H1 – Në analizen e t-testit, dallimet ndërmjet dy grupeve kanë dhënë dallime të rëndësishme në disa ndryshore, kurse grupi i dytë në të gjitha testimet e përfshira në këtë punim kanë dhënë mesatare më të mirë se grupi i parë andaj mendojmë që **H1** është vërtetuar pjesërisht pozitivisht, pjesërisht negativisht.

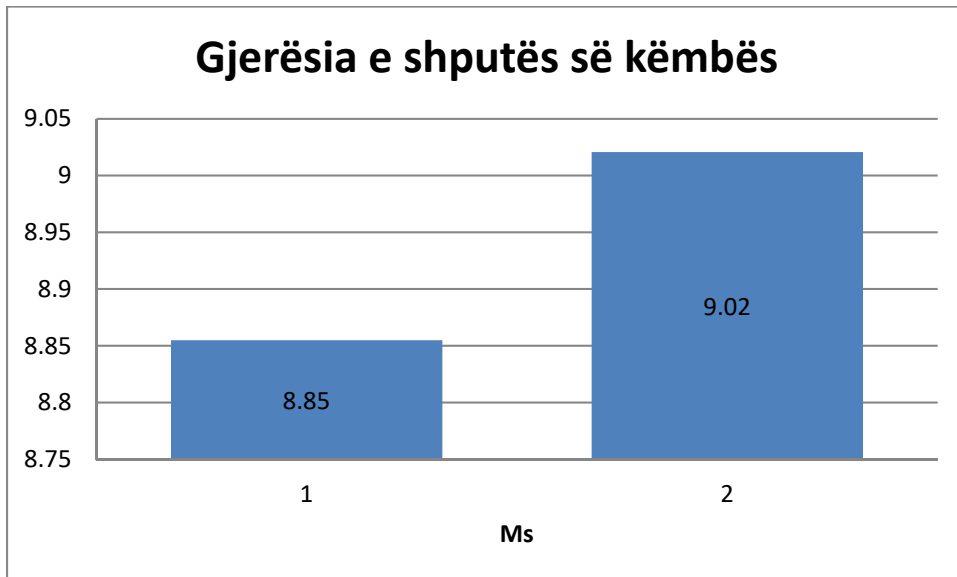
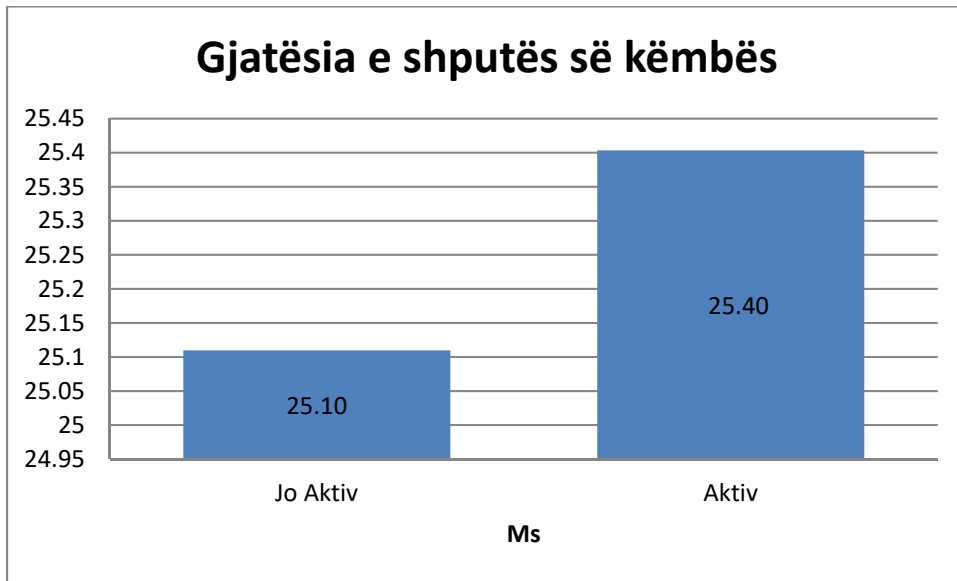
H2 - Siq shifet edhe në tabelën 4.1.3 si dhe në tabelën 4.1.4 ndryshoret specifike për lojën e basketbollit që janë përfshirë në këtë punim tregojn shumë qartë për të dy grupet, që ka shpërndarje heterogjene të rezultateve, pra **H2** është vërtetuar tërësisht pozitivisht.

PARAQITJA GRAFIKE E REZULTATEVE ANTROPOMETRIKE.

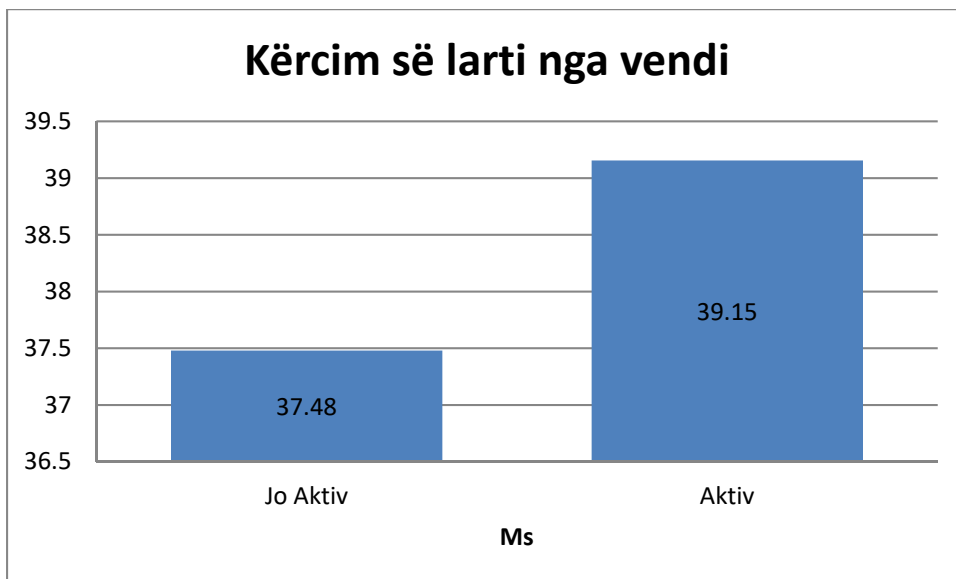
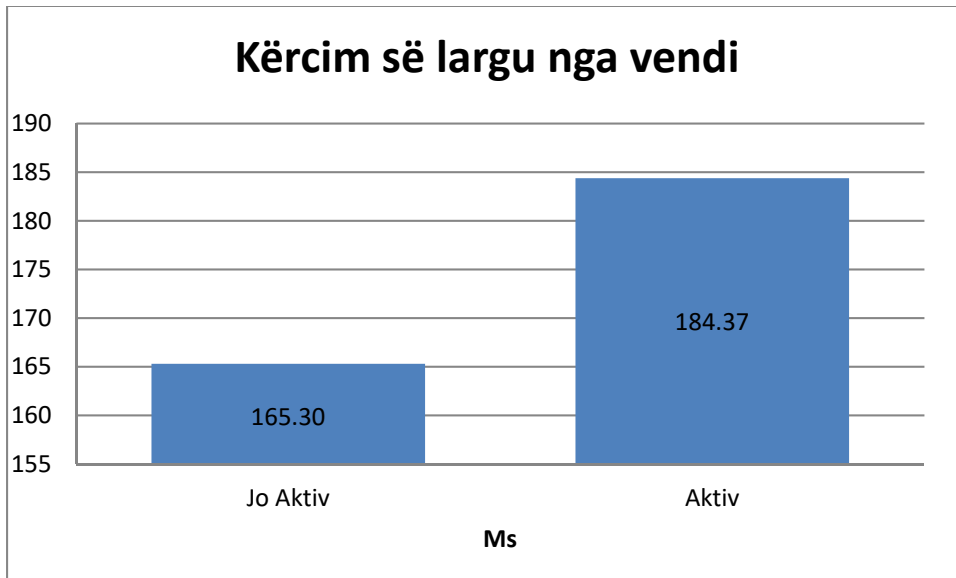


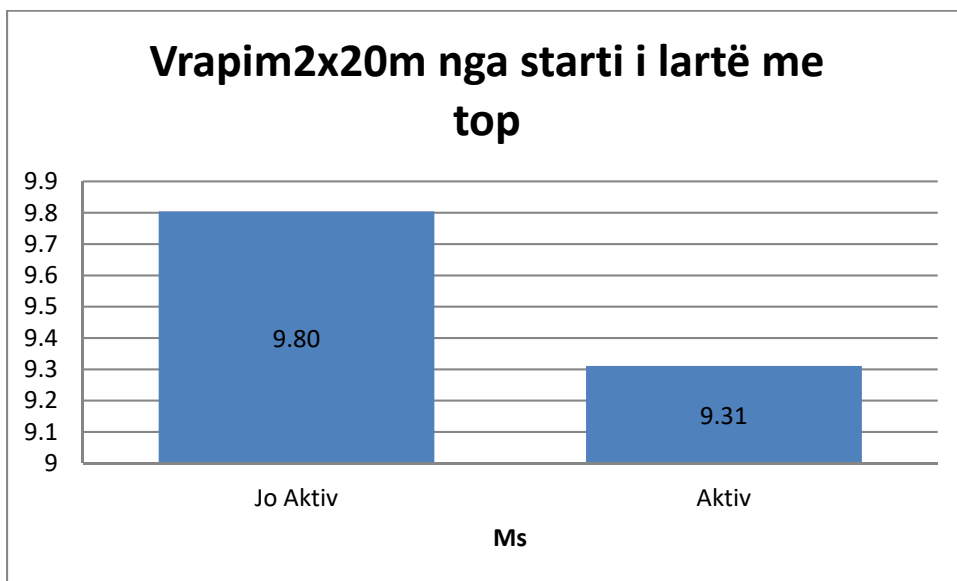
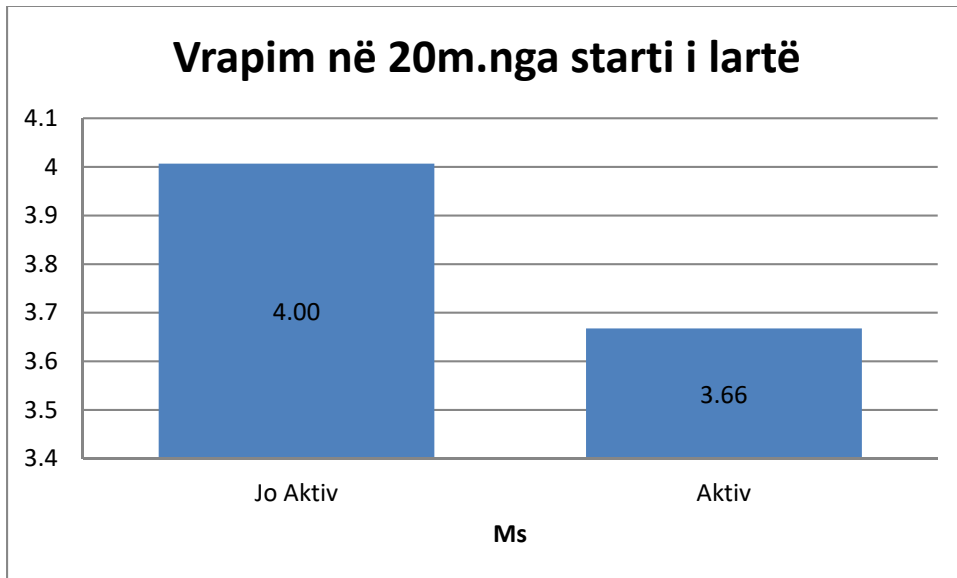


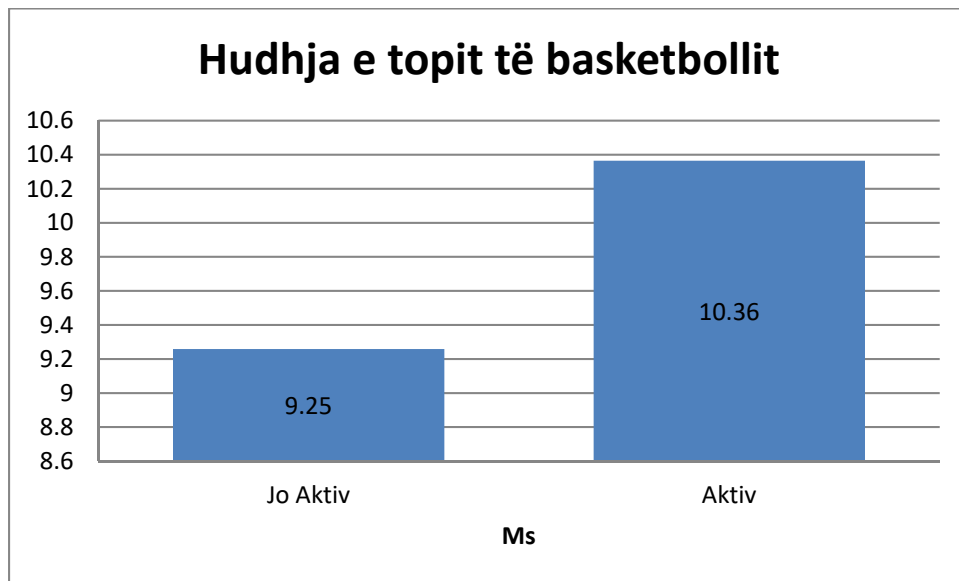




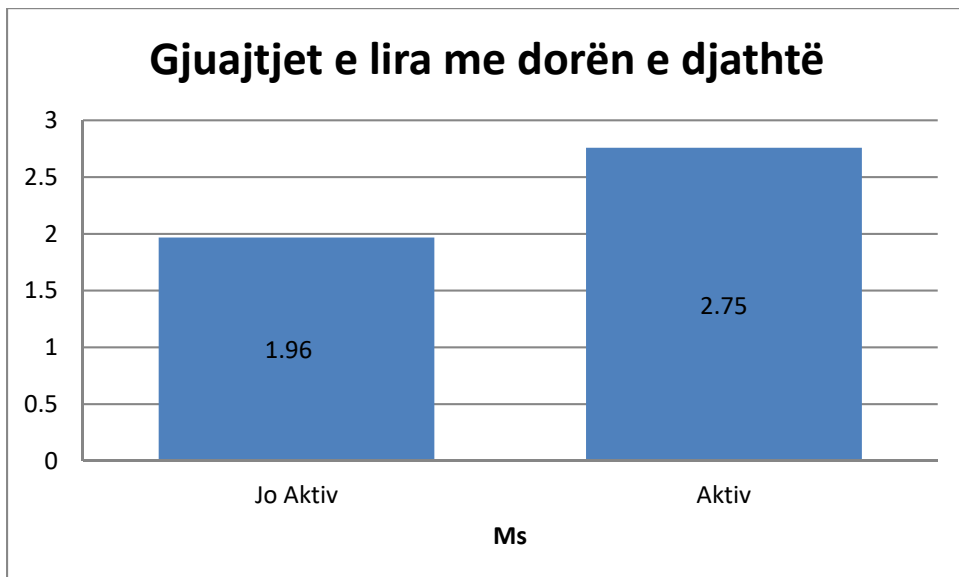
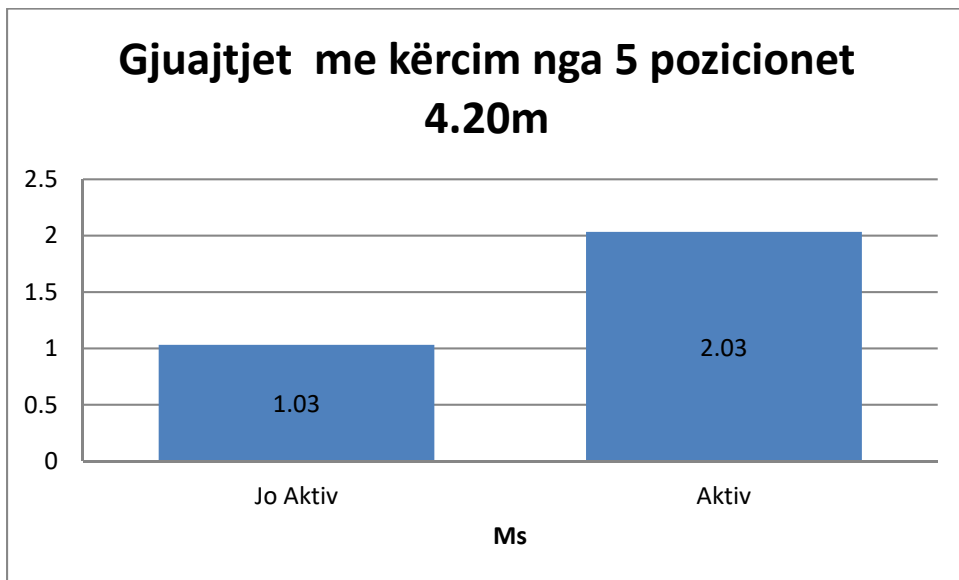
PARAQITJA GRAFIKE E REZULTATEVE TË TESTEVE LËVIZORE

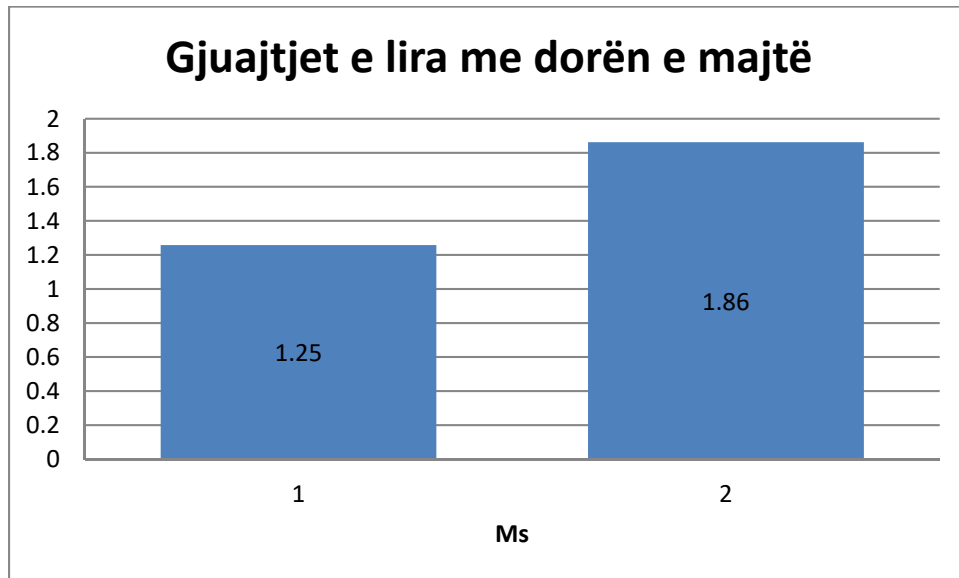






PARAQITJA GRAFIKE E NDRYSHOREVE SPECIFIKE SITUACIONALE





8. PËRFUNDIMI

Mosha e adoleshences, në përgjithësi, përfaqëson një periudhë jashtëzakonisht të ndjeshme për zhvillimin lëvizor të fëmijëve, sidomos kur është fjala për të mësuarit dhe automatizimin e lëvizjeve. Për zhvillimin e fëmijës në këtë moshë, por edhe në moshën më të re, rëndësi të madhe kanë aktivitetet e shpeshta lëvizore. Procesi stërvitor në basketboll ka shumë detyra të cilat zgjidhen me anë të përgatitjes së gjithëmbarshme, përgatitjes teknike, psikologjike dhe teorike. Në këto fakte, bazohet edhe qëllimi i këtij hulumtimi i cili është i drejtuar në vlersimin e disa karakteristikave morfologjike dhe lëvizore bazike tek basketbollistët aktiv dhe jo aktiv.

Qëllimi i këtij punimi ishte vërtetimi i dallimit në mes basketbollistëve dhe nxënësve të moshës 14-15 vjeçare në disa karakteristik antropometrike, aftësi lëvizore bazike e situacionale. Me qëllim të përcaktimit të këtyre ndryshimeve të karakteristikave morfologjike, aftësive lëvizore bazike e situacionale janë aplikua ndryshoret antropometrike, lëvizore bazike e situacionale. Analiza e lidhmërive tregon se vetëm ndryshoret antropometrike dhe lëvizore bazike e situacionale kanë pasur lidhmëri të larta në mes veti. Dallimet në mes basketbollistëve dhe nxënësve në ndryshoret lëvizore situacionale tregojnë se janë fituar dallime të rëndësishme statistikore, dhe se egziston një dallim i rëndësishëm statistikor në mes basketbollistëve dhe nxënësve në këto ndryshore lëvizore e situacionale. Rezultatet tregojnë se basketbollistët kanë rezultate më të mira në të gjitha ndryshoret lëvizore e situacionale të aplikuara në këtë punim. Mund të përfundojmë se tretmanet stërvitore kanë ndikuar pozitivisht në ngritjen e aftësive lëvizore bazike e situacionale te basketbollistët, kurse te nxënësit e shkollës fillore "7 Marsi" pasi që në testime kanë ngecur në raport me bashkëmoshataret e tyre që janë aktivë, rekomandohet që sa më shumë të merren me aktivitete fizike gjatë kohës së lirë. Rekomandime që japin shumë

institute shëndetësore në gjithë botën,d.m.th. nga një orë në ditë aktivitet fizik me itenzitet të moderuar,që të jemi më të shëndetshëm WHO.

8. Conclusion

The age of adolescence, generally, represents an extremely sensitive period for motor development of children, especially when it comes to learning and automation of movements. For the development of the child at this age, but also in the young age of great importance is the frequent activities .process motor training in basketball there are many tasks that are elected through universal preparation, technical preparation, psychological and theoretical. On these facts, based on the purpose of such a survey, which is directed to some characteristic Rating morphological and basic motor to active and inactive basketball

The purpose of this paper is to prove the difference between basketball players and students aged 14-15 in some anthropometric and characteristics, basic motor skills with situational motor. In order to determine these changes morphological characteristics, basic motor skills and motor Antro situational variables are applied, basic and situational motor, correlation analysis shows that only the anthropometric variables and basic motor and situaacional had high corelation between them. Differences between students in basketball and motor situational variables were obtained show statistically significant differences, and that there is a statistically significant difference between basketball players and students in these variables, situational motor. The results show that basketball players have better results in all variables motor situational applied in this paper can conclude that treatments training ground contributed positively to building motor skills basic and motor situational to basketball and the pupils of primary school 7 March

since in testing have stalled in relation to their peers who are actively recommended that as far as dealing with physical activities during leisure time recommendations on these to provide more healthcare institutions worldwide with 1 hour a day physical activity moderate intensity to be healthy WHO.

9. Bibliografia

1. Analizat e para të elementeve tekniko-taktik të lojës së basketbollit i hasim që nga viti 1891 në Massachsets të Shteteve të Bashkuara të Amerikës sot Kolegji Springfield. Wissel (1994)25 (1-2): 33-38.
2. Blašković, M. (1983.): Povezanost između bazičnih motoričkih sposobnosti i uspješnosti u košarci, Kineziologija, 15 (2): 17-25.
3. Blašković, M., Matković, Bo., Matković, Br. (1993.): Utjecaj tjelesne aktivnosti na razvoj nekih bazičnih motoričkih sposobnosti kod dječaka, Kineziologija,
4. Bunčić., V. (2005). Komparativna analiza dva modela organizovanja fizičkog vaspitanja u predškolskim ustanovama usmerena na transformacije motoričkih sposobnosti uzrasta 6-7 godina. Nепublikovana doktorska disertacija. Univerzitet u Beogradu, Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja.
5. Dežman, B. (1981.): Uporednost testov osnovnih in specialnih motoričkih sposobnosti ter morfoloških značilnosti pri razvrščanju 11, 12, 13 in 14-letnih košarkarjev v kakvostne skupine. Ljubljana: Inštitut za kineziologijo Visoke šole za telesno kulturo.
6. Dežman, B. (1982.): Spremembe v relacijah med nakaterimi morfološkimi in motoričkimi spremenljivkami košarkaša starih 11,12, 13 in 14 let, (Magistarski).
7. H. Bytyqi “The effect of gender and physical activity on the fitness levels of 14 years old individuals ”Post-Graduate Level Training of Trainers Program in Physical Education and Sport 2014.
8. H.Bytyqi “ Analiza komparative e variablave antropometrike dhe motorike te të rinjtë e shkollës së basketbollit 15-16 vjeçarë. Prishtinë 2014.
9. H. Rushiti : Struktura faktoriale e dimensioneve morfologjike dhe relacioni i tyre me disa aftësi lëvizore tek të rinjtë e moshës 13-14 vjeç. Punim magjistrature U.P.F.K,T 1999.
10. H. Salihu Titulli i Librit: “Basketboll” – tekst mësimor Universitar, 2006 – Prishtinë.
11. H. Salihu.: Në temën e magjistraturës “ Relacionet e disa karakteristikave morfologjike dhe aftësive lëvizore të përgjithshme dhe situacionale tek basketbollistët e rinjë “.2000.

12. H.Saliu "Odredba nekih posebnih karakteristika bazičnih i situacionih testova u motoričkom prostoru kod mladih košarkaša". Univerzitet u Tuzli II drugi Medjunarodni Simpozijum "Sport i Zdravlje" Tuzla (03-06).7.2009. B i H.
14. H.Saliu "The development of morphological differences and motile, basic and specific skills among young basketball players". Sport Science. International Scientific Journal.
15. H.Saliu "The impact of the teaching process on students considering some movement variables" Acta Kinesiologica. Međunarodni Znanstveni Časopis iz Područja Kineziologije. International Scientific Journal of Kinesiology Vol.6. Issue 2. (str.63-66). December 2012. Split.
16. H.Saliu "The influence of some morphological, motile, basic and situated features, and connection among them concerning young basketball players". Federation of the Republic of Macedonia sport pedagogues us. 13-symposium for the sport to Physical Education in us young people. 22-24 October 2009. Ohrid, R. of Macedonia.
17. H.Saliu "Vježbe Oblikovanja u predškolskom uzrastu" Medjunarodna Naucno strucna Konferencija. Federation of the sports Pedagogues of the Republic of Macedonia. 27-28 Maj, 2011. VELES. R. Makedonija.
18. Ljubojević M., Višnjić D., Ilić J. (2012). Praćenje efekata programa košarke kao izabrane sportske aktivnosti u nastavi fizičkog vaspitanja na antropomorfološki status učenika. Inovacije u nastavi - časopis za savremenu nastavu. vol. 25, br. 3, str. 48-55.
19. M. Nixha.: Në vitin 1985 në disert. e doc. me temën "Analiza e karakteristikave trupore dhe aftësive motorike të basketbollistëve të niveleve të ndryshme garuese, dhe analiza komparative me hendbollistë dhe volejbollistë".
20. Markola, L :Disa dukuri të parametrave fizik të femrave nëpërmjet testit " EUROFIT", Studime sportive , nr.1 Tiranë 1996.
21. Milanović, I. (2006). Efekti programirane nastave fizičkog vaspitanja u mlađem školskom uzrastu. Nepublikovani magistarski rad, Univerzitet u Beogradu, Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja
22. Nićin, Đ. (1999). Antropomotorika. Novi Sad: Univerzitet u Novom Sadu. Fakultet fizičke kulture.

23. Nixha, M.: Basketball-Bazat & Loja ekipore , UP FKF , Prishtinë
24. Repija, S. (2012). Uticaj dodatnog časa fizičkog vaspitanja na antropomotorički razvoj učenika prvog razreda osnovne škole - izvod iz master rada. Godišnjak Fakulteta sporta i fizičkog vaspitanja. br. 18, str. 17-36.
35. Zukolo, Z. (1990.): Utjecaj košarkaškog treninga na promjene u nekim varijablama bazične motoričke sposobnosti kod pionira, (Diplomski rad), Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.