

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



**PUNIMI I DIPLOMËS - MASTER**

**DALLIMET E AFTËSIVE MOTORIKE BAZIKE DHE SPECIFIKE TE  
SHKOLLAT E BASKETBOLLIT TEK MOSHAT 13-14 VJEÇ**

**Mentori:**

**Prof. Ass. Dr. Florian Miftari**

**Kandidati:**

**Aron Laja**

**Prishtinë, 2026**

**UNIVERSITY OF PRISTINA**  
**“HASAN PRISHTINA”**  
**FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT**



**MASTER'S THESIS**

**DIFFERENCES IN BASIC AND SPECIFIC MOTOR SKILLS IN  
BASKETBALL SCHOOLS AT AGE 13-14**

**Mentor:**

**Prof. Ass. Dr. Florian Miftari**

**Candidate:**

**Aron Laja**

**Pristina, 2026**

## **DEKLARATË**

Ky Punim Diplome i nivelit master është puna ime origjinale duke respektuar autorësinë e çdo burimi të informacioneve dhe rregullave për një punim të mirëfilltë shkencor. Sipas njohurisë time, punimi nuk përmban asnjë material të botuar ose shkruar nga ndonjë person tjetër, përveç siç deklarohet në brendi të tekstit. Gjithashtu, deklaroj se në shkrimin e punimit kam respektuar rregullat etike të punës shkencore dhe akademike të Universitetit të Prishtinës.

## ABSTRAKT

Qëllimi i këtij punimi ishte të analizohej niveli i aftësive motorike bazike dhe specifike te basketbollistët e moshës 13–14 vjeç në shkollat e basketbollit të qytetit të Pejës, si dhe të përcaktohej lidhja ndërmjet këtyre aftësive dhe dallimet ndërmjet klubeve të përfshira në hulumtim. Mostra e hulumtimit përfshiu basketbollistë të kësaj grupmoshe nga disa shkolla basketbolli, ndërsa vlerësimi u realizua përmes testeve standarde të aftësive motorike bazike dhe specifike, si sprinti 20 m, kërcimi nga vendi në gjatësi dhe lartësi, testi i agjilitetit (T-test), vrapimi 15 m me top, manipulimi i topit rreth trupit dhe gjuajtja në kosh nga pozicione të ndryshme.

Për përpunimin e të dhënave janë aplikuar metoda statistikore përshekruese dhe inferenciale, duke përfshirë analizën e korelacionit, analizën e variancës njëkahëshe (ANOVA) dhe testin post-hoc LSD. Rezultatet treguan se ekzistojnë lidhje statistikisht të rëndësishme ndërmjet aftësive motorike bazike dhe atyre specifike, ku korrelacionet më të forta u evidentuan ndërmjet shpejtësisë dhe aftësive të driblimit dhe manipulimit të topit ( $r \approx 0.60-0.70$ ). Po ashtu, janë konstatuar dallime statistikisht të rëndësishme ndërmjet klubeve në disa aftësi motorike, veçanërisht në testet e shkathhtësisë dhe aftësive specifike të basketbollit, ndërsa në disa aftësi të tjera nuk janë evidentuar dallime domethënëse.

Në përfundim, rezultatet theksojnë rëndësinë e zhvillimit të gjithanshëm motorik dhe ofrojnë orientime të vlefshme për planifikimin dhe përmirësimin e procesit stërvitor me basketbollistët e rinj.

**Fjalë kyçe:** basketboll, aftësi motorike bazike, aftësi motorike specifike, basketbollistë të rinj, ANOVA, LSD.

## **ABSTRACT**

The aim of this study was to analyze the level of basic and specific motor abilities of basketball players aged 13–14 in basketball schools in the city of Peja, as well as to determine the relationship between these abilities and the differences among the clubs included in the research. The study sample consisted of basketball players from this age group representing several basketball schools, while the assessment was conducted using standardized tests of basic and specific motor abilities, such as the 20 m sprint, standing long jump and vertical jump, agility test (T-test), 15 m dribbling run, ball-handling around the body, and shooting from different positions.

For data processing, descriptive and inferential statistical methods were applied, including correlation analysis, one-way analysis of variance (ANOVA), and the post-hoc LSD test. The results showed statistically significant relationships between basic and specific motor abilities, with the strongest correlations observed between speed and basketball-specific skills related to dribbling and ball handling ( $r \approx 0.60$ – $0.70$ ). Furthermore, statistically significant differences among clubs were identified in several motor abilities, particularly in agility and basketball-specific skill tests, while no significant differences were found in some other abilities.

In conclusion, the results emphasize the importance of comprehensive motor development and provide valuable guidelines for planning and improving the training process of young basketball players.

**Keywords:** basketball, basic motor abilities, specific motor abilities, young basketball players, ANOVA, LSD.

## FALËNDERIME

Falënderoj mentorin tim të nderuar Prof. Ass. Dr. Florian Miftari për mbështetjen e vazhdueshme, inkurajimin dhe udhëzimet profesionale gjatë realizimit të këtij punimi të diplomës master.

Falënderoj shokët, trajnerët dhe basketbollistët e klubeve të basketbollit, KB “Borea”, KB “Peja”, SHB “Pressing”, dhe KB “Penza”, për bashkëpunimin dhe ndihmën e dhënë në realizimin e detyrave praktike të këtij punimi të diplomës master.

Në fund, një falënderim shumë i sinqertë i dedikohet familjes sime, të cilët më mbështetën gjatë kohës së studimeve me dashurinë e tyre, durimin dhe kurajën, si dhe duke më dhënë force për ta përfunduar me sukses këtë punim.

## **PËRMBAJTJA:**

1.	HYRJE .....	11
2.	PASQYRA E DISA HULUMTIMEVE TË DERITANISHME .....	12
2.1.	AFTËSITË MOTORIKE BAZIKE TE TË RINJTË DHE RËNDËSIA E TYRE .....	12
2.2.	AFTËSITË MOTORIKE SPECIFIKE NË BASKETBOLL.....	12
2.3.	MARRËDHËNIA NDËRMJET AFTËSIVE BAZIKE DHE SPECIFIKE DHE TRANSFERIMI I AFTËSIVE .....	13
2.4.	RISHIKIMI I HULUMTIMEVE TË DERITANISHME.....	13
2.4.1.	Studime mbi saktësinë e gjuajtjes dhe kontrollin vizual.....	13
2.4.2.	Diferencat sipas nivelit garues dhe pozicionit të lojës.....	13
2.4.3.	Kapacitetet e kërcimit, shkathtësia dhe monitorimi i performancës.....	14
2.4.4.	Ndikimi i programeve stërvitore te të rinjtë.....	14
2.4.5.	Studime në rajon dhe në Kosovë .....	14
2.5.	Çfarë nënkupton kjo për studimin aktual (13–14 vjeç, shkollat e basketbollit).....	14
2.6.	Përmbledhje .....	15
3.	QËLLIMI I PUNIMIT .....	15
3.1.	VLERAT TEORIKE DHE PRAKTIKE.....	16
4.	HIPOTEZAT THEMELORE .....	16
5.	METODOLOGJIA E PUNËS .....	16
5.1.	MOSTRA E TË TESTUARVE .....	16
5.2.	MOSTRA E NDRYSHOREVE .....	17
5.2.1.	Ndryshoret motorike bazike.....	17
5.2.2.	Ndryshoret motorike specifike.....	17
5.3.	PËRSHKRIMI I INSTRUMENTEVE MATËSE .....	18
5.3.1.	Teknika e vlerësimit të aftësive motorike bazike .....	18
5.3.2.	Teknika e vlerësimit të aftësive motorike specifike .....	22
5.4.	METODAT E PËRPINIMIT TË REZULTATEVE .....	27
5.4.1.	Analiza përshkruese .....	27
5.4.2.	Testimi i normalitetit të shpërndarjes .....	28

5.4.3. Analiza e korelacionit .....	28
5.4.4. Analiza e variancës (ANOVA) .....	28
5.4.5. Paraqitja grafike e rezultateve.....	28
5.4.6. Përmbledhje metodologjike.....	28
6. ANALIZA DHE INTERPRETIMI I REZULTATEVE.....	29
6.1. ANALIZA PËRSHKRUESE E AFTËSIVE MOTORIKE SIPAS KLUBEVE .....	29
6.1.1. Treguesit themelor statistikor të parametrave motorik bazik dhe specifik te basketbollistët KB. Borea .....	29
6.1.2. Treguesit themelor statistikor të parametrave motorik bazik dhe specifik te basketbollistët KB. Peja.....	30
6.1.3. Treguesit themelor statistikor të parametrave motorik bazik dhe specifik te basketbollistët SHB Pressing .....	31
6.1.4. Treguesit themelor statistikor të parametrave motorik bazik dhe specifik te basketbollistët KB Penza .....	33
6.2. KOEFICIENTËT E INTERKORELACIONIT.....	34
6.2.1. Koeficientët e interkorelacionit të ndryshoreve motorike bazike dhe specifike te KB. “Borea” .....	34
6.2.2. Koeficientët e interkorelacionit të ndryshoreve motorike bazike dhe specifike te KB. “Peja” .....	35
6.2.3. Koeficientët e interkorelacionit të ndryshoreve motorike bazike dhe specifike te SHB. “Pressing” .....	36
6.2.4. Koeficientët e interkorelacionit të ndryshoreve motorike bazike dhe specifike te KB. “Penza” .....	37
6.3. ANALIZA E DALLIMEVE.....	39
6.4. VËRTETIMI I HIPOTEZAVE THEMELORE.....	50
6.4.1. Krahasimi me studimet e mëparshme .....	51
6.4.2. Implikimet praktike të rezultateve .....	51
7. PËRFUNDIMI .....	52
8. VLERAT TEORIKE DHE PRAKTIKE.....	52
8.1. Vlerat teorike .....	52
8.2. Vlerat praktike (Rekomandimet praktike).....	53
9. LITERATURA .....	54

## Lista e Fotove

Foto 1. Kërcimi nga vendi në gjatësi .....	18
Foto 2. Kërcimi nga vendi në lartësi .....	19
Foto 3. Vapimi 20 metra nga starti i lartë .....	20
Foto 4. Hedhja topit medicinal 3kg nga pozita ulur, nga niveli i gjoksit.....	21
Foto 5. Testi i agjilitetit (T-test).....	22
Foto 6. Vrapimi 15 metra me top (vajtje-ardhje).....	23
Foto 7. Gjuajtja nga dyhashi në kosh nga dy pozita për 30s.....	24
Foto 8. Testi i qëndrueshmërisë anaerobe me top (Kamikaza).....	25
Foto 9. Gjuajtja në kosh nga 5 pozicione të ndryshme për 30s .....	26
Foto 10. Manipulimi i topit rreth trupit për 30s .....	27

## Lista e Tabelave

Tabela 1. Parametrat themelor statistikor të ndryshoreve motorike bazike dhe motorike specifike te basketbollistët KB. Borea .....	29
Tabela 2. Parametrat themelor statistikor të ndryshoreve motorike bazike dhe motorike specifike te basketbollistët KB. Peja .....	30
Tabela 3. Parametrat themelor statistikor të ndryshoreve motorike bazike dhe motorike specifike te basketbollistët SHB. Pressing .....	32
Tabela 4. Parametrat themelor statistikor të ndryshoreve motorike bazike dhe motorike specifike te basketbollistët KB. Penza .....	33
Tabela 5. Koeficientët e interkorelacionit të ndryshoreve motorike bazike dhe specifike te KB. “Borea” .....	34
Tabela 6. Koeficientët e interkorelacionit të ndryshoreve motorike bazike dhe specifike te KB. “Peja” .....	35
Tabela 7. Koeficientët e interkorelacionit të ndryshoreve motorike bazike dhe specifike te SHB. “Pressing” .....	37
Tabela 8. Koeficientët e interkorelacionit të ndryshoreve motorike bazike dhe specifike te KB. “Penza” .....	38
Tabela 9. Dallimet ndërmjet grupeve (Klubeve) në mesataret aritmetikore.....	40
Tabela 10. Dallimet ndërmjet grupeve në testin “Kërcim nga vendi në gjatësi” (MKVRGJ).....	40
Tabela 11. Dallimet ndërmjet grupeve në testin “Kërcimi nga vendi në lartësi” (MKRLAV) ....	41
Tabela 12. Dallimet ndërmjet grupeve në testin “Vrapimi 20 metra nga starti i lartë” (MVR20M) .....	42
Tabela 13. Dallimet ndërmjet grupeve në testin “Hedhja topit medicinal 3kg nga pozita ulur nga niveli i gjoksit” (MHMED).....	43
Tabela 14. Dallimet ndërmjet grupeve në “Testin e agjilitetit (T-test)” (MAGIL) .....	45
Tabela 15. Dallimet ndërmjet grupeve në testin “Vrapimi 15 metra me top (vajtje-ardhje)” (MV15mT) .....	46

Tabela 16. Dallimet ndërmjet grupeve në testin “Gjuajtja nga dyhapshi në kosh nga dy pozita për 30s” (MSGJ2HAP) .....	47
Tabela 17. Dallimet ndërmjet grupeve në “Testin e qëndrueshmërisë anaerobe me top (Kamikaza)” (MSKAMTOP).....	48
Tabela 18. Dallimet ndërmjet grupeve në testin “Gjuajtja në kosh nga 5 pozicione të ndryshme për 30s” (MSGJ5POZ).....	49
Tabela 19. Dallimet ndërmjet grupeve në testin “Manipulimi i topit rreth trupit” (MSBAHNDEL).....	50

## **Lista Grafikoneve**

Grafikoni 1. Dallimet ndërmjet klubeve në mesataret aritmetike të testit “Kërcim nga vendi në gjatësi” (MKVRGJ) .....	41
Grafikoni 2. Dallimet ndërmjet klubeve në mesataret aritmetike të testit “Kërcimi nga vendi në lartësi” (MKRLAV).....	42
Grafikoni 3. Dallimet ndërmjet klubeve në mesataret aritmetike të testit “Vrapimi 20 metra nga starti i lartë” (MVR20m).....	43
Grafikoni 4. Dallimet ndërmjet klubeve në mesataret aritmetike të testit të “Hedhja e topit medicinal 3kg nga pozita ulur nga niveli i gjoksit” (MHMED).....	44
Grafikoni 5. Dallimet ndërmjet klubeve në mesataret aritmetike të “Testit të Agjilitetit (T-test)” (MAGIL).....	45
Grafikoni 6. Dallimet ndërmjet klubeve në mesataret aritmetike të “Vrapimi 15 metra me top (vajtje-ardhje)” (MV15mT) .....	46
Grafikoni 7. Dallimet ndërmjet klubeve në mesataret aritmetike të “Gjuajtja nga dyhapshi në kosh nga dy pozita për 30s” (MSGJ2HAP) .....	47
Grafikoni 8. Dallimet ndërmjet klubeve në mesataret aritmetike të “Testi i qëndrueshmërisë anaerobe me top (Kamikaza)” (MSKAMTOP) .....	48
Grafikoni 9. Dallimet ndërmjet klubeve në mesataret aritmetike të testit “Gjuajtja në kosh nga 5 pozicione të ndryshme për 30s” (MSGJ5POZ) .....	49
Grafikoni 10. Dallimet ndërmjet klubeve në mesataret aritmetike të testit “Manipulimi i topit rreth trupit” (MSBAHNDEL).....	50

## 1. HYRJJE

Basketbolli është një ndër sportet më të njohura dhe më të përhapura në botë, i karakterizuar nga një dinamikë e lartë, bashkëveprim i elementeve teknike, taktike dhe fizike, si dhe kërkesa për reagime të shpejta dhe vendimmarrje të menjëhershme në kushte presioni. Loja moderne e basketbollit kërkon një zhvillim të balancuar dhe të integruar të aftësive motorike bazike dhe atyre specifike, të cilat janë thelbësore për përballimin e kërkesave fizike dhe tekniko-taktike të lojës (Matković et al., 2005; Schmidt & Lee, 2019).

Në aspektin biomekanik, basketbolli paraqet një sport polistruktural që kërkon kontroll të lartë të trupit në hapësirë dhe aftësi për ruajtjen e ekuilibrit gjatë situatave të ndryshme të lojës, faktorë që luajnë rol kyç në cilësinë dhe efektivitetin e lëvizjeve të sportistit (Bompa & Buzzichelli, 2018). Këto aftësi, të njohura si aftësi motorike bazike, përbëjnë themelin e përgatitjes fizike dhe shërbejnë si bazë për ndërtimin e aftësive motorike specifike, të cilat lidhen drejtpërdrejt me detyrat tekniko-taktike të basketbollit, si driblimi, pasimi, gjuajtja, mbrojtja dhe reagimi i shpejtë ndaj situatave të lojës (Pehar et al., 2017; Milanović et al., 2021).

Ndërthurja e aftësive motorike bazike dhe specifike është vendimtare për performancën sportive të një basketbollisti. Aftësitë bazike shërbejnë si substrat për zhvillimin e aftësive specifike, ndërsa përmirësimi i aftësive specifike kontribuon në stabilizimin dhe përsosjen e lëvizjeve bazike (Riva et al., 2019). Për këtë arsye, trajnerët dhe mësuesit e edukimit fizik duhet të sigurojnë një balancë të qëndrueshme ndërmjet zhvillimit të përgjithshëm motorik dhe specializimit teknik në procesin e trajnimit sportive (Trninić et al., 2012).

Periudha e adoleshencës, veçanërisht moshë 13–14 vjeç, konsiderohet një fazë kritike (sensitive) për zhvillimin e aftësive motorike. Në këtë moshë ndodhin ndryshime të rëndësishme biologjike dhe neurofiziologjike, të cilat ndikojnë në koordinimin, ekuilibrin, forcën dhe shpejtësinë e reagimit (Malina et al., 2004). Sipas Milanović et al. (2021), stërvitja e përshtatur për këtë grupmoshë ndikon ndjeshëm në rritjen e kapaciteteve motorike dhe në përvetësimin e shpejtë të aftësive teknike në sportet ekipore. Po ashtu, Šimonek et al. (2019) theksojnë se ndërtimi i bazës së aftësive motorike në këtë periudhë është thelbësor, pasi çdo deficit në këtë fazë mund të kufizojë potencialin sportiv në të ardhmen.

Në kontekstin e basketbollit, zhvillimi i aftësive motorike bazike dhe specifike ndikohet nga faktorë të shumtë, përfshirë moshën biologjike, strukturën e trajnimit dhe metodologjinë e punës së trajnerëve. Diferencat ndërmjet shkollave të basketbollit shpesh lidhen me mënyrën e planifikimit të ngarkesave, përzgjedhjen e ushtrimeve, intensitetin e punës dhe nivelin e individualizimit të procesit stërvitor (Barišić, 2011; Kondrić et al., 2019). Si rezultat, edhe sportistët që i përkasin të njëjtës grupmoshë mund të shfaqin nivele të ndryshme të zhvillimit motorik.

Në Kosovë, zhvillimi i sportit të basketbollit është në rritje të vazhdueshme dhe shkollat e basketbollit luajnë një rol kyç në formimin e sportistëve të rinj. Secila shkollë karakterizohet nga filozofia e vet stërvitore, struktura e programeve dhe përvoja e trajnerëve, të cilat ndikojnë drejtpërdrejt në zhvillimin motorik të lojtarëve. Kjo krijon nevojën për studime krahasuese që

analizojnë dallimet ndërmjet aftësive motorike bazike dhe specifike në këto institucione, me qëllim identifikimin e praktikave më efektive për zhvillimin e të rinjve në sport (Miftari, 2017).

Në këtë kontekst, qëllimi i këtij studimi është të analizojë dallimet e aftësive motorike bazike dhe specifike tek basketbollistët e moshës 13–14 vjeç në disa shkolla të basketbollit të qytetit të Pejës. Nëpërmjet testimeve të standardizuara dhe analizës statistikore të rezultateve, synohet evidentimi i ndryshimeve ndërmjet shkollave dhe nxjerrja e përfundimeve që mund të kontribuojnë në përmirësimin e programeve stërvitore dhe rritjen e efikasitetit të procesit të trajnimit.

Në përfundim, studimi i dallimeve të aftësive motorike bazike dhe specifike në shkollat e basketbollit ka rëndësi të veçantë jo vetëm për trajnerët dhe institucionet sportive, por edhe për zhvillimin e edukimit fizik dhe hartimin e politikave sportive. Ai ofron njohuri të vlefshme mbi proceset e zhvillimit motorik në moshat e hershme dhe krijon një bazë shkencore për orientimin e qëndrueshëm dhe afatgjatë të sportistëve të rinj drejt arritjes së rezultateve të larta sportive (Bompa & Buzzichelli, 2019; Malina et al., 2004).

## **2. PASQYRA E DISA HULUMTIMEVE TË DERITANISHME**

Në vazhdim të qëllimit të këtij studimi, i cili synon analizimin e dallimeve të aftësive motorike bazike dhe specifike te basketbollistët e moshës 13–14 vjeç në shkollat e basketbollit të qytetit të Pejës, ky kapitull paraqet një pasqyrë të literaturës shkencore relevante. Rishikimi i hulumtimeve të deritanishme shërben për të ndërtuar bazën teorike të studimit dhe për të justifikuar përzgjedhjen e variablave, testeve dhe metodologjisë së përdorur.

### **2.1. AFTËSITË MOTORIKE BAZIKE TE TË RINJTË DHE RËNDËSIA E TYRE**

Aftësitë motorike bazike, si forca, shpejtësia, qëndrueshmëria, koordinimi, balanca dhe shkathtësia, përbëjnë bazën neuro-muskulare mbi të cilën ndërtohen aftësitë motorike specifike sportive. Literatura shkencore thekson se zhvillimi i këtyre aftësive në moshat e hershme adoleshente është vendimtar për performancën e mëvonshme sportive (Malina et al., 2004; Bompa & Buzzichelli, 2019).

Në moshën 13–14 vjeç, ndryshimet neuroendokrine dhe neurofiziologjike rrisin potencialin për përmirësim të shpejta në kontrollin motorik, shpejtësi dhe fuqinë shpërthyesë, me kusht që stërvitja të jetë e strukturuar dhe e dozimit të përshtatshëm. Në këtë fazë zhvillimore, ndërhyrjet që nxisin koordinimin, balancën dhe shkathtësinë kanë efekt të drejtpërdrejtë transferimi në detyrat teknike të lojës dhe kontribuojnë në ndërtimin e një baze të qëndrueshme motorike (Lloyd & Oliver, 2012).

### **2.2. AFTËSITË MOTORIKE SPECIFIKE NË BASKETBOLL**

Aftësitë motorike specifike në basketboll, si driblimi, pasimi, gjuajtja, frenimet, ndryshimet e shpejta të drejtimit dhe leximi i situates së lojës, janë të kushtëzuara drejtpërdrejt nga konteksti i

lojës dhe kërkesat tekniko-taktike. Performanca specifike varet nga aftësia e lojtarit për të ekzekutuar këto elemente me saktësi dhe shpejtësi nën kushte presioni kohor dhe hapësinor (Trninić et al., 2012).

Studime të ndryshme tregojnë se saktësia e gjuajtjes, aftësia për ndryshim të shpejtë të drejtimit (Change of Direction - COD), kërcimi vertikal dhe horizontal, si dhe kontrolli i topit nën presion janë tregues kyç të performancës specifike në basketboll. Kapacitetet e kërcimit dhe kërcimet e përsëritura vertikale konsiderohen indikatorë të vlefshëm për diferencimin e niveleve garuese dhe pozicioneve të lojës, prandaj përdoren gjerësisht edhe në monitorimin e sportistëve të rinj (Markovic et al., 2004; Haff & Triplett, 2016).

### **2.3. MARRËDHËNIA NDËRMJET AFTËSIVE BAZIKE DHE SPECIFIKE DHE TRANSFERIMI I AFTËSIVE**

Literatura shkencore raporton një lidhje funksionale të qartë ndërmjet aftësive motorike bazike dhe efikasitetit në detyra specifike të basketbollit. Lojtarët me nivel më të lartë të fuqisë shpërthyesë dhe shkathtësisë demonstronjë performancë më të mirë në situata si mbyllja e hapësirave, rikuperimi mbrojtës dhe krijimi i avantazhit në sulm (Riva et al., 2019).

Testet e standardizuara të shkathtësisë, si T-test, 505 dhe L-run, si dhe testet specifike si V-cut (me ose pa top), kanë treguar vlefshmëri dhe besueshmëri të mirë për vlerësimin e aftësisë për ndryshim drejtimi te adoleshentët. Progresi në këto teste është i lidhur ngushtë me rritjen e moshës, përvojën stërvitore dhe nivelin e ekspozimit konkurrues, faktorë që ndikojnë drejtpërdrejt në zhvillimin e aftësisë për ndryshim drejtimi te adoleshentët (Sheppard & Young, 2006).

### **2.4. RISHIKIMI I HULUMTIMEVE TË DERITANISHME**

#### **2.4.1. Studime mbi saktësinë e gjuajtjes dhe kontrollin vizual**

Studime eksperimentale te basketbollistët profesionistë kanë analizuar rolin e kontrollit vizual gjatë gjuajtjes së lirë dhe gjuajtjes me kërcim, duke treguar se vëzhgimi i shënjestrës në fazën terminale të lëvizjes kontribuon në përpunimin e informacionit vizual, por nuk është faktori i vetëm përcaktues i suksesit. Modelet e shikimit rezultojnë të ngjashme si në gjuajtjet e lira ashtu edhe në ato me kërcim (Vickers, 2007).

Në stërvijte më të rinj, testet situacionale të gjuajtjes nga pozicione të ndryshme përdoren për të vlerësuar aftësitë specifike, megjithëse interpretimi i rezultateve shpesh kufizohet nga madhësia e mostrës dhe kontrolli i pamjaftueshëm i variablave kontekstuale.

#### **2.4.2. Diferencat sipas nivelit garues dhe pozicionit të lojës**

Te basketbollistët elitarë, dallimet morfologjike dhe funksionale sipas pozicionit të lojës janë të theksuara. Qendrat karakterizohen nga gjatësia dhe masë trupore më të madhe, organizatorët nga shpejtësia dhe me qëndrueshmëri specifike më të lartë, ndërsa alo qendrat kanë profile të ndërmjetme. Këto dallime shfaqen që në kategoritë U18–U20 dhe thellohen me rritjen e përvojës sportive (Drinkwater et al., 2008).

### **2.4.3. Kapacitetet e kërcimit, shkathhtësia dhe monitorimi i performancës**

Evidenca shkencore tregon se kërcimet vertikale të drejtuara dhe kapaciteti i kërcimeve të përsëritura janë masa të vlefshme për profilizimin e lojtarëve dhe ndjekjen e progresit gjatë sezonit. Po ashtu, përdorimi paralel i disa testeve të COD justifikohet për shkak se ato matin dimensione të lidhura, por jo identike të performancës motorike (Haff & Triplett, 2016).

### **2.4.4. Ndikimi i programeve stërvitore te të rinjtë**

Studime ndërhyrëse tregojnë se programet e fokusuara në zhvillimin e fuqisë shpërthyesë dhe shkathhtësisë, të integruara 2 herë në javë për 6–10 javë, sjellin përmirësime të dukshme në kërcimin vertikal, shpejtësinë dhe shkathhtësinë te fëmijët dhe adoleshentët, pa rrezik shtesë për dëmtime, kur respektohet pjekuria biologjike (Lloyd et al., 2014).

### **2.4.5. Studime në rajon dhe në Kosovë**

Studime krahasuese dhe eksperimentale të realizuara në rajon dhe në Kosovë kanë raportuar gjetje të rëndësishme lidhur me zhvillimin e aftësive motorike bazike dhe specifike te basketbollistët e rinj. Rezultatet tregojnë lidhje të moderuara deri të forta ndërmjet dimensioneve antropometrike, veçanërisht lartësisë trupore dhe gjatësisë së krahëve, dhe saktësisë së pasimeve dhe gjuajtjeve në grupmoshat 10–15 vjeç.

Gjithashtu, është evidentuar përmirësim i dukshëm i aftësive motorike bazike pas zbatimit të programeve të strukturuar stërvitore në shkollat e basketbollit, si dhe dallime ndërqytetëse në aftësitë situacionale, përfshirë driblimin sllallom, pasimet në vend dhe gjuajtjet nga pozicione të caktuara. Këto dallime shpesh favorizojnë mjediset me traditë më të konsoliduar stërvitore dhe me përvojë më të madhe profesionale të trajnerëve.

Përmes analizës faktoriale, disa studime kanë izoluar faktorë latentë të performancës, si “shpejtësi–saktësi specifike”, “lëvizje situacionale tipike” dhe “shpejtësi dhe forcë shpërthyesë e ekstremiteve të sipërme”, duke theksuar kompleksitetin e strukturës motorike në basketbollin e të rinjve (Miftari, 2017; Kondrič et al., 2019).

Këto gjetje janë në përputhje me evidencën ndërkombëtare dhe mbështesin përdorimin e një baterie të kombinuar testesh, që përfshin matje antropometrike, teste motorike bazike dhe teste specifike të basketbollit, për diagnostikim dhe programim stërvitor te basketbollistët e moshës 13–14 vjeç.

## **2.5. Çfarë nënkupton kjo për studimin aktual (13–14 vjeç, shkollat e basketbollit)**

Bazuar në rishikimin e literaturës dhe studimeve rajonale, studimi aktual mbështetet në disa parime themelore metodologjike.

Së pari, profilizimi i shumëdimensionuar i basketbollistëve 13–14 vjeç është i domosdoshëm dhe duhet të përfshijë kombinimin e të dhënave antropometrike (lartësia trupore, masa trupore, hapja e krahëve), testeve motorike bazike (sprint 20 m, kërcim vertikal dhe

horizontal, T-test dhe 505) dhe testeve specifike të basketbollit (driblim sllallom, kontroll driblimi, V-cut me top dhe gjuajtje nga pozicione standarde).

Së dyti, standardizimi i procedurave të testimit, së bashku me marrjen parasysh të pjekurisë biologjike përmes treguesve si moshë në kulmin e shpejtësisë së rritjes (YAPHV), kontribuon në rritjen e vlefshmërisë së krahasimeve ndërmjet shkollave të basketbollit dhe siguron një interpretim më objektiv të rezultateve (Malina et al., 2004; Lloyd & Oliver, 2012).

## **2.6. Përmbledhje**

Literatura bashkëkohore dhe studimet rajonale dhe lokale sugjerojnë se dallimet në aftësitë motorike bazike dhe specifike të basketbollistët e moshës 13–14 vjeç janë rezultat i një ndërveprimi ndërmjet tipareve antropometrike, statusit të pjekurisë biologjike dhe strukturës së stërvitjes. Testet e standardizuara, si V-cut, 505, T-test, si dhe testet e kërcimit vertikal dhe të përsëritur, ofrojnë metrika të ndjeshme për identifikimin e profileve të performancës motorike. Ndërkohë, programet e synuara të zhvillimit të fuqisë shpërthyesë dhe shkathtësisë gjenerojnë përmirësime të matshme që transferohen në mënyrë efektive në detyra tekniko-taktike të lojës së basketbollit (Malina et al., 2004; Lloyd & Oliver, 2012; Bompà & Buzzichelli, 2019).

## **3. QËLLIMI I PUNIMIT**

Qëllimi kryesor i këtij hulumtimi është analizimi dhe krahasimi i aftësive motorike bazike dhe specifike të basketbollistëve të rinj të grupmoshës 13–14 vjeç në shkollat e basketbollit të qytetit të Pejës. Nëpërmjet këtij studimi synohet identifikimi i dallimeve ekzistuese ndërmjet shkollave të ndryshme të basketbollit, të cilat mund të jenë rezultat i strukturës së programeve stërvitore, metodave të punës së trajnerëve, intensitetit të trajnimeve dhe kushteve organizative në secilën shkollë.

Hulumtimi ka për qëllim gjithashtu të vërtetojë marrëdhënien ndërmjet aftësive motorike bazike dhe atyre specifike, me theks të veçantë në ndikimin që komponentët bazikë, si forca, shpejtësia, koordinimi dhe balanca, kanë në performancën specifike të basketbollit, përfshirë driblimin, pasimin dhe gjuajtjen. Përmes krahasimeve ndërmjet shkollave të ndryshme, synohet përcaktimi i profileve motorike të sportistëve dhe identifikimi i aspekteve ku programet stërvitore tregohen më efikase.

Në kuadër të këtij qëllimi, studimi synon të ofrojë të dhëna mbi:

- nivelin aktual të aftësive motorike bazike dhe specifike të basketbollistëve të moshës 13–14 vjeç;
- dallimet e mundshme ndërmjet shkollave të basketbollit në qytetin e Pejës;
- marrëdhëniet ndërmjet rezultateve të testeve motorike bazike dhe atyre specifike.

Synimi përfundimtar është që rezultatet e këtij hulumtimi të shërbejnë si bazë shkencore për përmirësimin e programeve stërvitore në moshat e reja dhe për të ndihmuar trajnerët në

planifikimin dhe zbatimin më efektiv të trajnimeve, të cilat kontribuojnë në zhvillimin harmonik të aftësive motorike dhe në rritjen e performancës sportive në basketboll.

### **3.1. VLERAT TEORIKE DHE PRAKTIKE**

Ky hulumtim përbën një kontribut të rëndësishëm në fushën e shkencave të sportit dhe antropologjisë fizike, pasi trajton në mënyrë sistematike marrëdhënien ndërmjet aftësive motorike bazike dhe specifike të basketbollistët e rinj të moshës 13–14 vjeç.

Nga aspekti teorik, studimi ndihmon në kuptimin e proceseve të zhvillimit motorik në periudhën e hershme adoleshente dhe ofron të dhëna që mund të përdoren për analiza krahasuese në hulumtime të ardhshme. Rezultatet e fituara mund të shërbejnë si bazë shkencore për modelimin e programeve stërvitore dhe ndërtimin e profileve të zhvillimit motorik në basketboll.

Nga ana praktike, punimi ka vlera të drejtpërdrejta për trajnerët, mësuesit dhe edukatës fizike dhe specialistët e trajnimit sportiv. Rezultatet e matjeve të aftësive motorike bazike dhe specifike mund të përdoren për përmirësimin e planifikimit të seancave stërvitore në moshat e reja, orientimin e programeve të trajnimit sipas nevojave individuale dhe vlerësimin e efektivitetit të metodave stërvitore të aplikuara në shkollat e basketbollit.

Në këtë mënyrë, studimi kontribuon në ndërtimin e një baze më të fortë empirike për përmirësimin e proceseve stërvitore në basketbollin e moshave kadete.

## **4. HIPOTEZAT THEMELORE**

Në përputhje me qëllimin e punimit dhe metodologjinë e hulumtimit, janë formuluar këto hipoteza themelore:

**H1:** Ekziston lidhje statistikisht e rëndësishme ndërmjet aftësive motorike bazike dhe aftësive motorike specifike të basketbollistët e moshës 13–14 vjeç.

**H2:** Ekzistojnë dallime statistikisht të rëndësishme në aftësitë motorike bazike dhe specifike ndërmjet shkollave të basketbollit të përfshira në hulumtim.

## **5. METODOLOGJIA E PUNËS**

### **5.1. MOSTRA E TË TESTUARVE**

Popullata e hulumtuar përbëhet nga basketbollistë meshkuj të moshës 13–14 vjeç, të cilët janë vijues të rregullt të katër shkollave të basketbollit në qytetin e Pejës. Fillimisht ishte paraparë përfshirja e 100 lojtarëve, të ndarë në katër grupe sipas shkollave përkatëse. Megjithatë, për shkak të kufizimeve në numrin maksimal të nxënësve në disa klube, në studim morën pjesë gjithsej 70 lojtarë nga këto klube:

- KB “Borea”
- KB “Peja”
- SHB “Pressing”
- KB “Penza”

Të gjithë pjesëmarrësit janë të gjinisë mashkullore, i përkasin së njejtës grupmoshë dhe kanë përvojë të ngjashme stërvitore. Asnjëri prej tyre nuk ka pasur probleme shëndetësore apo lëndime që do të mund të ndikonin në performancën motorike gjatë testimit.

Procesi i testimit është zhvilluar në sallat sportive të klubeve përkatëse gjatë muajit nëntor, në kushte të standardizuara ambientale dhe nën mbikëqyrjen e trajnerëve përkatës.

## **5.2. MOSTRA E NDRYSHOREVE**

Të gjithë pjesëmarrësit iu nënshtruan procedurave të testimit në kushte të njëjta, para fillimit të seancave të rregullta stërvitore.

Në këtë studim janë analizuar dy grupe kryesore të ndryshoreve:

1. Ndryshoret motorike bazike, të cilat matin kapacitetet e përgjithshme motorike.
2. Ndryshoret motorike specifike, të cilat matin performancën motorike të lidhur drejtpërdrejt me lojën e basketbollit.

Të gjitha testet e përdorura janë të njohura për validitetin dhe besueshmërinë e tyre në vlerësimin e aftësive motorike te fëmijët dhe adoleshentët.

### **5.2.1. Ndryshoret motorike bazike**

Për vlerësimin e aftësive motorike bazike janë aplikuar pesë teste standarde:

1. Kërcimi nga vendi në gjatësi - KVGJ
2. Kërcimi nga vendi në lartësi - KVL
3. Vrapimi 20 metra nga starti i lartë - V20m
4. Hedhja topit medicinal 3kg nga pozita ulur, nga niveli i gjoksit - HMED
5. Testi i agjilitetit (T-test) - AGIL

### **5.2.2. Ndryshoret motorike specifike**

Për vlerësimin e aftësive motorike specifike të lidhura me lojën e basketbollit janë përdorur pesë teste të specializuara:

1. Vrapimi 15 metra me top (vajtje-ardhje) – V15mT
2. Gjuajtja nga dyhashi në kosh nga dy pozita për 30 sekonda - GJ2HAP
3. Testi i qëndrueshmërisë anaerobe me top (Kamikaza) - KAM
4. Gjuajtja në kosh nga pesë pozicione të ndryshme - GJ5POZ
5. Manipulimi i topit rreth trupit – BHANDEL

### 5.3. PËRSHKRIMI I INSTRUMENTEVE MATËSE

#### 5.3.1. Teknika e vlerësimit të aftësive motorike bazike

##### 1. Kërcimi nga vendi në gjatësi – MKRGJV

**Instrumentet:** Dyshek gjimnastikor dhe metër metalik i vendosur paralelisht me drejtimin e kërcimit.

##### **Përshkrimi i detyrës:**

**Pozita fillestare:** I testuari qëndron në pozicion drejtë-qëndrimi, me fytyrë nga drejtimi i kërcimit, me këmbët e vendosura paralelisht dhe të përkulura lehtë në gjunjë, duke mundësuar realizimin optimal të kërcimit.

**Realizimi i detyrës:** I testuari realizon tri kërcime radhazi nga vendi, duke përdorur të dy këmbët njëkohësisht. Matet distanca nga vija shtytëse deri te pika më e afërt e kontaktit të shputave me dyshejen. Si rezultat merret vlera më e mirë nga tri përpjekjet.

**Vlerësimi:** Rezultati shprehet në centimetra (cm), me saktësi prej 1 cm.



*Foto 1. Kërcimi nga vendi në gjatësi*

## 2. Kërcimi nga vendi në lartësi – MKRLAV

**Instrumentet:** Mur i shënuar me shkallë matëse në centimetra (cm) deri në lartësinë 300 cm dhe metër metalik për verifikim të matjeve.

**Përshkrimi i detyrës:**

**Pozita fillestare:** I testuari qëndron brinjazi pranë murit, me shputat e vendosura në gjerësinë e legenit. Krahu më afër murit ngrihet lart me pëllëmbën e shtrirë maksimalisht për të shënuar pikën fillestare të prekjes.

**Realizimi i detyrës:** Pas shënimit të prekjes fillestare në mur, i testuari realizon kërcim vertikal maksimal nga vendi, duke përdorur të dy këmbët njëkohësisht. Testi realizohet në tri tentime, ndërsa shënohet lartësia më e madhe e arritur gjatë kërcimit.

**Vlerësimi:** Rezultati paraqet diferencën në centimetra (cm) ndërmjet prekjes fillestare dhe prekjes maksimale gjatë kërcimit. Merret vlera më e mirë nga tri tentimet, me saktësi prej 1 cm.



*Foto 2. Kërcimi nga vendi në lartësi*

## 3. Vrapimi 20 metra nga starti i lartë – MVR20M

**Instrumentet:** Kronometër dixhital me saktësi prej 0.1 sekonda.

**Përshkrimi i detyrës:**

**Pozita fillestare:** I testuari vendoset prapa vijës së startit në pozitë të startit të lartë, me trup të lehtë të anuar përpara dhe i gatshëm për nisje.

**Realizimi i detyrës:** Pas komandës “gati” dhe sinjalit “tash”, nga testuesi, i testuari vrapon me shpejtësi maksimale distancën prej 20 metrash në vijë të drejtë.

**Vlerësimi:** Koha matet nga momenti i dhënies së sinjalit të nisjes deri në çastin kur i testuari kalon me trung vijën e caktuar. Rezultati shënohet në sekonda, me saktësi prej 0.1 sekondë.

**Udhëzime të testuarës:** Në rast të nisjes jo të rregullt, testi përsëritet. I testuari udhëzohet që pas kalimit të vijës së caktuar të vazhdojë vrapimin edhe për disa metra dhe të ndalet gradualisht, për të shmangur ndonjë dëmtim.



*Foto 3. Vapimi 20 metra nga startit i lartë*

#### **4. Hedhja topit medicinal 3kg nga pozita ulur, nga niveli i gjoksit - MHEMBU**

**Instrumentet:** Karriga, topi medicinal me peshë 3 kg dhe metër metalik i vendosur në drejtim të hedhjes për matjen e distancës.

**Përshkrimi i detyrës:**

**Pozita fillestare:** I testuari ulet në karrige, me shpinën drejt dhe këmbët e vendosura në tokë. Topi medicinal mbahet me të dy duart në nivel të gjoksit, me bërrylat të përkulur.

**Realizimi i detyrës:** Nga pozita ulur, pa ndihmën e trupit të poshtëm, i testuari shtyn topin medicinal përpara sa më larg që është e mundur. Testi realizohet në dy tentime, ndërsa shënohet distanca më e madhe e arritur.

**Vlerësimi:** Distanca e hedhjes matet nga vija fillestare deri te pika e parë e kontaktit të topit me dyshtemenë. Rezultati shënohet në centimetra (cm), me saktësi prej 0.5 cm.

**Udhëzime të testuarit:** Para testimit, të testuarit informohen për teknikën e saktë të realizimit dhe për gabimet e mundshme që mund të çojnë në përsëritjen e testit.



*Foto 4. Hedhja topit medicinal 3kg nga pozita ulur, nga niveli i gjoksit*

## **5. Testi i agjilitetit (T-test) – AGILI**

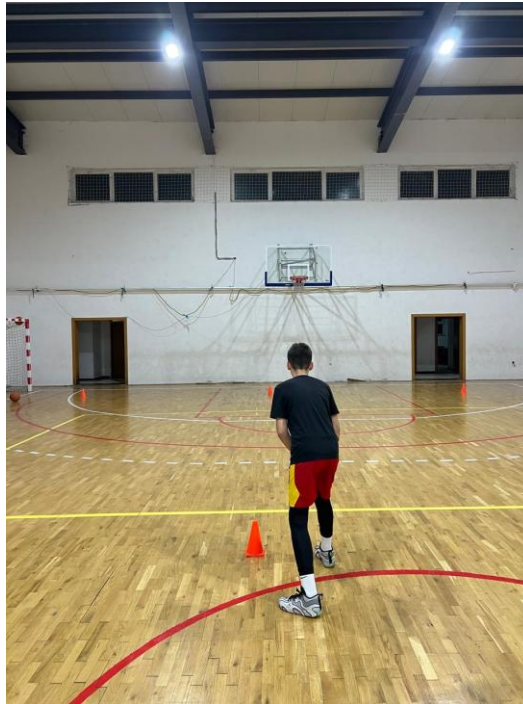
**Instrumentet:** Kronometër dixhital me saktësi 0.1 sekonda dhe shiriti ngjitës për shënimin e pikave të testimit në dyshteme.

**Përshkrimi i detyrës:**

**Pozita fillestare:** I testuari qëndron në vijën e nisjes, me fytyrë nga drejtimi i lëvizjes dhe në pozitë të gatshme për nisje.

**Realizimi i detyrës:** Në sinjalin e nisjes, i testuari vrapon përpara 10 m drejt konit qendror, më pas lëviz anash majtas 5 m, kthehet anash djathtas 10 m, rikthehet 5 m në qendër dhe në fund vrapon mbrapsht 10 m deri te vija e nisjes. Gjatë lëvizjes anësore këmbët nuk kryqëzohen dhe trupi mbahet i orientuar përpara.

**Vlerësimi:** Koha matet nga sinjali i nisjes deri në momentin kur i testuari kalon vijën e nisjes në përfundim të testit. Rezultati shënohet në sekonda (s), me saktësi prej 0.1 sekonde.



*Foto 5. Testi i agjilitetit (T-test)*

### **5.3.2. Teknika e vlerësimit të aftësive motorike specifike**

#### **1. Vrapimi 15 metra me top (vajtje-ardhje) – MSUTO15M**

**Instrumentet:** Kronometër dixhital me saktësi 0.1 sekonda, shirit ngjitës për shënimin e vijave të nisjes dhe kthimit në dysheme (largësi 15 m) dhe top basketbolli.

**Përshkrimi i detyrës:**

**Pozita fillestare:** I testuari qëndron prapa vijës së nisjes, me këmbët në pozitë të gatshme dhe trupin të orientuar në drejtim të lëvizjes, duke mbajtur topin e basketbollit në dorën dominuese.

**Realizimi i detyrës:** Në sinjalin e nisjes, i testuari udhëheq topin me shpejtësi maksimale deri te vija e shënuar në largësi 15 m, kthehet dhe vazhdon udhëheqjen e topit duke ndërruar dorën e driblimit. Distanca 15 m vajtje dhe 15 m ardhje përshkohet dy herë radhazi (dy cikle vajtje-ardhje), pa humbur kontrollin e topit.

**Vlerësimi:** Koha matet nga sinjali i nisjes deri në momentin kur i testuari, për herë të dytë, kalon me një rënë këmbë vijën e nisjes. Rezultati shënohet në sekonda (s), me saktësi prej 0.1 sekonde.



*Foto 6. Vrapimi 15 metra me top (vajtje-ardhje)*

## **2. Gjuajtja nga dy hashi në kosh nga dy pozita për 30 sekonda – MSGJ2HAP**

**Instrumentet:** Kronometër dixhital, top basketbolli dhe dy kone të vendosura në të dy anët e zonës së gjuajtjeve të lira, në pozicione simetrike.

**Përshkrimi i detyrës:**

**Pozita fillestare:** I testuari qëndron prapa vijës së nisjes në pozitë të gatshme basketbollistike, me trupin të orientuar në drejtim të koshit.

**Realizimi i detyrës:** Në sinjalin e nisjes, i testuari realizon dyhapësh nga njëra anë e koshit (djathtas ose majtas), duke përdorur dorën përkatëse të gjuajtjes. Pas realizimit ose tentimit të gjuajtjes, i testuari kap topin, driblon në hapësirën ndërmjet dy konave dhe vazhdon ekzekutimin

e dyhapëshit nga ana e kundërt e koshit. Ushtrimi kryhet në mënyrë të alternuar nga të dy anët e koshit, duke përdorur numër minimal driblimesh (1–3 driblime).

Testi zhvillohet në kohëzgjatje prej 30 sekondash, gjatë së cilës i testuari tenton të realizojë sa më shumë gjuajtje të sakta.

**Vlerësimi:** Rezultati paraqitet si numri i gjuajtjeve të realizuara saktë në kosh brenda 30 sekondave.



*Foto 7. Gjuajtja nga dyhashi në kosh nga dy pozita për 30s*

### **3. Testi i qëndrueshmërisë anaerobe me top (Kamikaza) – MSKAMTOP**

**Instrumentet:** Kronometri, vijat fundore, e gjuajtjeve të lira, e mesit të fushës dhe topi i basketbollit.

**Përshkrimi i detyrës:**

**Pozita fillestare:** I testuari qëndron pas vijës fundore të mesit të fushës në pritje të dhënjes së sinjalit për fillimin e testit.

**Realizimi i detyrës:** I testuari në shenjën “tash” nisët me shpejtësinë më të madhe të mundshme lëvizë duke e udhëhequr topin e basketbollit deri te vija e gjuajtjeve të lira dhe kthehet prapa deri te vija fundore e nisjes dhe panderprer kthehet dhe shkon deri te mesi i fushës dhe kthehet prapa te vija fundore, pasi të arrij te vija fundore kthehet dhe udhëheq topin deri te vija e gjuajtjeve të

lira të gjusmëfushës tjetër dhe kthehet prap te vija fundore e nisjes, pastaj prap udhëheq topin deri te vija fundore dhe kthehet prap te fija fundore e nisjes. Norma për basketbollist të përgatitur mirë është: shume mire 25-27 sec, rezultati i mire 29-31sec.

**Vlerësimi:** Kronometri ndalet kur subjekti me njëren këmbë arrin te vija e nisjes. Rezultati shënohet në saktësi prej 1/10 sek.



*Foto 8. Testi i qëndrueshmërisë anaerobe me top (Kamikaza)*

#### **4. Gjuajtja në kosh nga 5 pozicione të ndryshme për 30 sekonda – MSGJ5POZ**

**Instrumentet:** Kronometër dixhital, pesë kone (katër të vendosura anash në vijat e zonës së mbrojtjes në distancë 4.9 m nga koshi dhe një konë në mes të vijës së gjuajtjes së lirë) dhe top basketbolli.

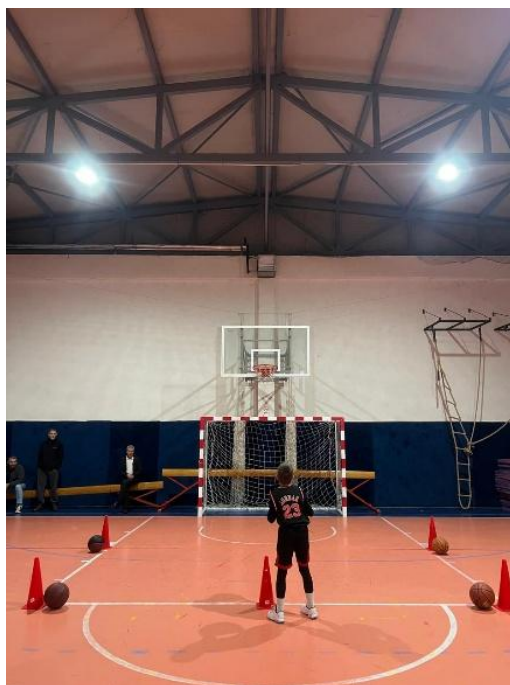
**Përshkrimi i detyrës:**

**Pozita fillestare:** I testuari qëndron pranë konës së vendosur në mes të vijës së gjuajtjes së lirë, në pozitë të gatshme basketbollistike, me topin në duar.

**Realizimi i detyrës:** Në sinjalin e nisjes, i testuari realizon gjuajtje në kosh nga pesë pozicionet e caktuara jashtë trapezit, duke lëvizur në mënyrë të vazhdueshme ndërmjet tyre. Gjuajtjet kryhen brenda një kohe prej 30 sekondash, me qëllim realizimin e sa më shumë gjuajtjeve të sakta.

Për rikthimin e shpejtë të topit, angazhohen lojtarë ndihmës, në mënyrë që i testuari të fokusohet vetëm në realizimin e gjuajtjeve.

**Vlerësimi:** Rezultati paraqitet si numri i gjuajtjeve të realizuara saktë në kosh brenda 30 sekondave.



*Foto 9. Gjuajtja në kosh nga 5 pozicione të ndryshme për 30s*

## **5. Manipulimi i topit rreth trupit – MSBAHNDEL**

**Instrumentet:** Kronometri dhe topi i basketbollit.

**Përshkrimi i detyrës:**

**Pozita fillestare:** I testuari qëndron në këmbë, në mes të fushës, me topin e basketbollit në duar dhe këmbët e bashkuara. Testi ka për qëllim vlerësimin e shpejtësisë së manipulimit të topit, koordinimit dhe shkathtësisë së duarve gjatë lëvizjeve rrethore të topit rreth pjesëve të ndryshme të trupit.

**Realizimi i detyrës:** Me sinjalin “tash”, i testuari fillon ekzekutimin e detyrës duke rrotulluar topin në mënyrë të vazhdueshme rreth:

1. qafës,

2. belit,
3. gjunjëve.

Këmbët duhet të mbeten të bashkuara gjatë gjithë kohës së testimit. Manipulimi i topit realizohet pa ndërprerje, me ritëm sa më të shpejtë dhe korrekt teknikisht, në kohëzgjatje prej 30 sekondash.

**Vlerësimi:** Vlerësohet numri i cikleve të sakta të realizuara brenda 30 sekondave, ku një cikël përbëhet nga rrotullimi i topit rreth të tri pjesëve të trupit (qafë, bel dhe gjunjë). Rezultati shënohet me numër të plotë.



*Foto 10. Manipulimi i topit rreth trupit per 30s*

## **5.4. METODAT E PËRPINIMIT TË REZULTATEVE**

Për analizën dhe interpretimin e rezultateve janë përdorur procedura statistikore standarde, të përshtatura për natyrën e hulumtimit dhe llojin e variablave të përzgjedhura. Të dhënat janë përpunuar përmes programeve statistikore të specializuara, duke u bazuar në metodat e mëposhtme:

### **5.4.1. Analiza përshkruese**

Për çdo ndryshore motorike bazike dhe specifike janë llogaritur këta tregues statistikorë:

- **Mesatarja aritmetike (Ma)**
- **Devijimi standard (Ds)**
- **Vlerat minimale dhe maksimale (Min, Max)**
- **Koeficienti i variacionit (Kv)**

Këto parametra mundësojnë një pasqyrë të qartë mbi nivelin dhe shpërndarjen e rezultateve të subjekteve të testuara.

#### 5.4.2. Testimi i normalitetit të shpërndarjes

Normaliteti i të dhënave është vlersuar përmes:

- **Koeficientit të asimetrisë (Skewness)**
- **Koeficientit të sheshtësisë (Kurtosis)**

Këta tregues shërbejnë për të përcaktuar formën dhe karakteristikat e shpërndarjes së rezultateve për secilën variabël.

#### 5.4.3. Analiza e korelacionit

Për të përcaktuar **lidhjen ndërmjet aftësive motorike bazike dhe aftësive motorike specifike**, është përdorur **koeficienti i korelacionit Pearson (r)**, i cili mundëson identifikimin e marrëdhënieve të ndërsjella ndërmjet variablave të dy sistemeve motorike.

#### 5.4.4. Analiza e variancës (ANOVA)

Për të vlerësuar **dallimet ndërmjet katër grupeve të basketbollistëve (shkollave të ndryshme)** është aplikuar **analiza e variancës njëkahëshe (One-Way ANOVA)**.

Në rast të rezultateve statistikisht të rëndësishme ( $p < 0.05$ ), është përdorur **testi Post Hoc (LSD – Least Significant Difference)** për të identifikuar dallimet domethënëse ndërmjet grupeve.

#### 5.4.5. Paraqitja grafike e rezultateve

Rezultatet e përpunuara janë paraqitur në formë **tabelash dhe grafikësh përkatës**, me qëllim të lehtësimit të **krahasimit vizual dhe interpretimit të të dhënave**.

#### 5.4.6. Përmbledhje metodologjike

Ky hulumtim ka **karakter krahasuese (komparative)** dhe ka për qëllim:

- Identifikimin e **dallimeve ndërmjet shkollave të basketbollit në Pejë**,
- Verifikimin e **lidhjeve ndërmjet aftësive motorike bazike dhe specifike**,
- Përcaktimin e **faktorëve që ndikojnë në zhvillimin motorik të basketbollistëve meshkuj të moshës 13–14 vjeç**.

Metodologjia është ndërtuar mbi **parime të qarta shkencore**, duke respektuar standardet etike të matjes, uniformitetin e kushteve të testimit dhe objektivitetin në analizën e rezultateve.

## 6. ANALIZA DHE INTERPRETIMI I REZULTATEVE

### 6.1. ANALIZA PËRSHKRUESE E AFTËSIVE MOTORIKE SIPAS KLUBEVE

#### 6.1.1. Treguesit themelor statistikor të parametrave motorik bazik dhe specifik te basketbollistët KB. Borea

Tabela 1 paraqet parametrat themelor statistikorë të aftësive motorike bazike dhe specifike të basketbollistëve të klubit KB Borea të moshës 13–14 vjeç (N = 25). Analiza përfshin vlerat minimale dhe maksimale, mesataren aritmetike, devijimin standard, koeficientin e asimetrisë (Skewness), kurtosis dhe koeficientin e variacionit (KV%), të cilat shërbejnë për vlerësimin e shpërndarjes së rezultateve dhe homogjenitetit të grupit.

KB BOREA	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Skewness	Kurtosis	Kv
MKVRGJ	25	110	210	161.72	29.472	-.049	-.663	18.22
MKRLAV	25	20	65	37.12	13.154	.546	-.442	35.43
MVR20m	25	3.25	5.65	4.2232	.50858	.813	1.522	12.04
MHMED	25	192	470	275.48	65.943	1.172	1.541	23.93
MAGIL	25	11.56	16.83	13.4604	1.45329	.706	-.258	10.79
MV15mT	25	13.03	20.03	17.0092	1.88774	-.022	-.862	11.09
MSGJ2HAP	25	0	6	3.88	1.691	-.583	-.528	43.58
MSKAMTOP	25	32	48	38.83	4.261	.554	-.528	10.98
MSGJ5POZ	25	1	8	3.76	1.640	.665	.386	43.61
MSBAHNDEL	25	2	15	6.32	3.424	.658	-.052	54.17

Tabela 1. Parametrat themelor statistikor të ndryshoreve motorike bazike dhe motorike specifike te basketbollistët "KB. Borea"

Analiza e koeficientit të asimetrisë tregon se shumica e ndryshoreve kanë vlera të Skewness brenda kufijve  $\pm 1.00$ , çka sugjeron shpërndarje statistiki të pranueshme dhe afër normales. Disa ndryshore, si hedhja e topit medicinal (MHMED) dhe vrapimi 20 m (MVR20m), shfaqin asimetri të lehtë pozitive, por pa devijime ekstreme që do të cenonin vlefshmërinë e analizës. Vlerat e kurtosis janë kryesisht brenda kufijve të lejuar ( $\pm 3.00$ ), duke treguar shpërndarje të qëndrueshme të rezultateve.

Analiza e koeficientit të variacionit (KV%) tregon dallime të qarta në nivelin e homogjenitetit ndërmjet testeve të ndryshme. Testi i kërcimit nga vendi në gjatësi (MKVRGJ) paraqet homogjenitet të kënaqshëm të grupit (KV = 18.22%). Kërcimi në lartësi (MKRLAV) karakterizohet nga heterogjenitet i theksuar (KV = 35.43%), duke treguar dallime të mëdha individuale në këtë aftësi.

Vrapimi 20 m (MVR20m) shfaq homogjenitet të kënaqshëm (KV = 12.04%), ndërsa hedhja e topit medicinal (MHMED) paraqet homogjenitet të dobët (KV = 23.93%), çka tregon variabilitet më të madh të forcës shpërthyesë të ekstremiteteve të sipërme. Testi i agilitetit (MAGIL)

karakterizohet nga homogjenitet i kënaqshëm (KV = 10.79%), ndërsa vrapimi 15 m me top (MV15mT) shfaq homogjenitet të kënaqshëm (KV = 11.09%).

Sa i përket aftësive motorike specifike të basketbollit, testi i gjuajtjes pas dy hapash (MSGJ2HAP) paraqet heterogjenitet të theksuar (KV = 43.58%), ndërsa testi i gjuajtjes nga pesë pozicione (MSGJ5POZ) gjithashtu karakterizohet nga heterogjenitet shumë i lartë (KV = 43.61%). Manipulimi i topit rreth trupit (MSBAHNDEL) shfaq heterogjenitet shumë të theksuar (KV = 54.17%), duke treguar diferenca të mëdha individuale në aftësitë tekniko-koordinative. Ndërkohë, testi kamikaze me top (MSKAMTOP) paraqet homogjenitet të kënaqshëm (KV = 10.98%).

Në përmbledhje, rezultatet tregojnë se basketbollistët e KB Borea janë relativisht homogjenë në shumicën e aftësive motorike bazike, ndërsa aftësitë motorike specifike, veçanërisht gjuajtjet në kosh dhe manipulimi i topit, karakterizohen nga heterogjenitet i theksuar. Kjo sugjeron se programi stërvitor ka ndikuar pozitivisht në zhvillimin e bazës motorike, por ekziston nevoja për fokus më të madh në përmirësimin dhe unifikimin e aftësive teknike specifike të basketbollit.

### 6.1.2. Treguesit themelor statistikor të parametrave motorik bazik dhe specifik te basketbollistët KB. Peja

Tabela 2 paraqet parametrat themelor statistikorë të aftësive motorike bazike dhe specifike të basketbollistëve të klubit KB Peja të moshës 13–14 vjeç (N = 12). Analiza përfshin vlerat minimale dhe maksimale, mesataren aritmetike, devijimin standard, koeficientin e asimetrisë (Skewness), kurtosis dhe koeficientin e variacionit (KV%), të cilat shërbejnë për vlerësimin e shpërndarjes së rezultateve dhe nivelit të homogjenitetit të grupit.

KB PEJA	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Skewness	Kurtosis	Kv
MKVRGJ	12	132	172	151.50	13.406	.411	-1.054	8.84
MKRLAV	12	22	45	32.58	7.103	.274	-.565	21.80
MVR20m	12	3.70	4.79	4.2200	.36945	.156	-1.124	8.75
MHMED	12	155	318	242.25	45.108	-.212	-.105	18.62
MAGIL	12	12.30	14.98	14.0033	.88132	-.831	-.204	6.29
MV15mT	12	15.86	19.85	17.5283	1.18447	.515	-.078	6.75
MSGJ2HAP	12	1	5	3.17	1.030	-.388	1.099	44.13
MSKAMTOP	12	35	43	37.96	2.479	.936	.002	7.58
MSGJ5POZ	12	0	10	2.92	2.575	2.066	5.426	62.73
MSBAHNDEL	12	1	9	3.75	2.379	1.231	.806	46.98

Tabela 2. Parametrat themelor statistikor të ndryshoreve motorike bazike dhe motorike specifike te basketbollistët “KB. Peja”

Analiza e koeficientit të asimetrisë tregon se shumica e ndryshoreve kanë vlera të Skewness brenda intervalit  $\pm 1.00$ , çka sugjeron një shpërndarje statistikisht të pranueshme dhe afër normales. Përjashtim bëjnë disa teste specifike të basketbollit, ku vërehen devijime më të theksuara, por pa cenuar vlefshmërinë e analizës për shkak të madhësisë së vogël të mostrës. Vlerat e kurtosis janë kryesisht brenda kufijve të lejuar ( $\pm 3.00$ ), duke treguar shpërndarje të qëndrueshme të rezultateve.

Analiza e koeficientit të variacionit (KV%) tregon se disa aftësi motorike bazike karakterizohen nga homogjenitet shumë i lartë. Testi i kërcimit nga vendi në gjatësi (MKVRGJ) paraqet homogjenitet shumë të lartë të grupit (KV = 8.84%), ashtu si edhe vrapimi 20 m (MVR20m; KV = 8.75%), agiliteti (MAGIL; KV = 6.29%) dhe vrapimi 15 m me top (MV15mT; KV = 6.75%). Këto rezultate tregojnë një zhvillim të njëtrajtshëm të komponentëve bazikë të shpejtësisë dhe koordinimit.

Hedhja e topit medicinal (MHMED) shfaq homogjenitet të kënaqshëm (KV = 18.62%), ndërsa kërcimi në lartësi (MKRLAV) karakterizohet nga homogjenitet i dobët (KV = 21.80%), duke treguar variabilitet më të madh individual në aftësitë e fuqisë shpërthyes vertikale.

Sa i përket aftësive motorike specifike të basketbollit, testi kamikaze me top (MSKAMTOP) paraqet homogjenitet shumë të lartë (KV = 7.58%), çka tregon kontroll të mirë dhe të njëtrajtshëm të topit gjatë lëvizjes. Në të kundërt, testi i gjuajtjes pas dy hapash (MSGJ2HAP) karakterizohet nga heterogjenitet i theksuar (KV = 44.13%), ndërsa gjuajtja nga pesë pozicione (MSGJ5POZ) shfaq heterogjenitet shumë të theksuar (KV = 62.73%). Po ashtu, manipulimi i topit rreth trupit (MSBAHNDEL) paraqet heterogjenitet të lartë (KV = 46.98%), duke treguar dallime të mëdha individuale në aftësitë tekniko-koordinative.

Në përmbledhje, rezultatet tregojnë se basketbollistët e KB Peja janë shumë homogjenë në shumicën e aftësive motorike bazike, veçanërisht në shpejtësi dhe agilitet, ndërsa aftësitë motorike specifike, sidomos gjuajtjet në kosh dhe manipulimi i topit, karakterizohen nga heterogjenitet i theksuar. Kjo sugjeron se baza fizike e ekipit është e mirë dhe e njëtrajtshme, por ekziston nevoja për fokus më të madh në zhvillimin dhe unifikimin e elementeve teknike specifike të basketbollit.

### 6.1.3. Treguesit themelor statistikor të parametrave motorik bazik dhe specifik të basketbollistët SHB Pressing

Tabela 3 paraqet parametrat themelor statistikorë të aftësive motorike bazike dhe specifike të basketbollistëve të klubit SHB Pressing të moshës 13–14 vjeç (N = 20). Analiza përfshin vlerat minimale dhe maksimale, mesataren aritmetike, devijimin standard, koeficientin e asimetrisë (Skewness), kurtosis dhe koeficientin e variacionit (KV%), të cilat shërbejnë për vlerësimin e shpërndarjes së rezultateve dhe homogjenitetit të grupit.

SHB PRESSING	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Skewness	Kurtosis	Kv
MKVRGJ	20	110	202	150.65	25.795	.267	-.315	17.12

MKRLAV	20	10	45	27.25	8.341	.078	.248	30.60
MVR20m	20	3.41	5.38	4.2255	.53171	.048	-.194	12.58
MHMED	20	153	343	248.15	63.220	-.159	-1.596	25.47
MAGIL	20	11.33	15.50	13.7040	1.28880	-.217	-1.120	9.40
MV15mT	20	13.88	22.00	17.5660	1.88506	.394	.442	10.73
MSGJ2HAP	20	0	6	3.20	1.399	-.266	.588	43.71
MSKAMTOP	20	36	45	41.31	2.875	-.339	-1.059	6.95
MSGJ5POZ	20	0	7	2.90	1.832	.448	.119	63.17
MSBAHNDEL	20	2	8	4.50	1.762	.417	-.900	39.15

Tabela 3. Parametrat themelor statistikor të ndryshoreve motorike bazike dhe motorike specifike te basketbollistët "SHB. Pressing"

Analiza e koeficientit të asimetrisë tregon se shumica e ndryshoreve kanë vlera të Skewness brenda kufijve  $\pm 1.00$ , çka sugjeron shpërndarje statistikisht të pranueshme dhe afër normales. Devijime të lehta pozitive ose negative janë të pranishme në disa teste, por pa devijime ekstreme. Vlerat e kurtosis janë kryesisht negative ose afër zeros, duke treguar shpërndarje platykurtike dhe një variabilitet të moderuar të rezultateve brenda grupit.

Analiza e koeficientit të variacionit (KV%) tregon se testi i kërcimit nga vendi në gjatësi (MKVRGJ) paraqet homogjenitet të kënaqshëm (KV = 17.12%). Kërcimi në lartësi (MKRLAV) karakterizohet nga homogjenitet i dobët (KV = 30.60%), duke treguar variabilitet të theksuar individual. Vrapimi 20 m (MVR20m) shfaq homogjenitet të kënaqshëm (KV = 12.58%), ndërsa hedhja e topit medicinal (MHMED) paraqet homogjenitet të dobët (KV = 25.47%).

Testi i agilitetit (MAGIL) karakterizohet nga homogjenitet shumë i lartë (KV = 9.40%), ndërsa vrapimi 15 m me top (MV15mT) shfaq homogjenitet të kënaqshëm (KV = 10.73%). Këto rezultate tregojnë një nivel të mirë dhe relativisht të njëtrajtshëm të aftësive të lëvizjes dhe koordinimit me top.

Sa i përket aftësive motorike specifike të basketbollit, testi i gjuajtjes pas dy hapash (MSGJ2HAP) paraqet heterogjenitet të theksuar (KV = 43.71%), ndërsa gjuajtja nga pesë pozicione (MSGJ5POZ) shfaq heterogjenitet shumë të theksuar (KV = 63.17%). Manipulimi i topit rreth trupit (MSBAHNDEL) karakterizohet nga heterogjenitet i lartë (KV = 39.15%), duke reflektuar dallime të mëdha individuale në aftësitë tekniko-koordinative. Ndërkohë, testi kamikaze me top (MSKAMTOP) paraqet homogjenitet shumë të lartë (KV = 6.95%).

Në përmbledhje, rezultatet tregojnë se basketbollistët e SHB Pressing janë relativisht homogjenë në shumicën e aftësive motorike bazike, veçanërisht në agilitet dhe lëvizje me top, ndërsa aftësitë motorike specifike, sidomos gjuajtjet në kosh dhe manipulimi i topit, karakterizohen nga heterogjenitet i theksuar. Kjo sugjeron se baza fizike e ekipit është e mirë, por kërkohet fokus më i madh në zhvillimin dhe unifikimin e aftësive teknike specifike për të rritur performancën e përgjithshme të ekipit.

### 6.1.4. Treguesit themelor statistikor të parametrave motorik bazik dhe specifik te basketbollistët KB Penza

Tabela 4 paraqet parametrat themelor statistikorë të aftësive motorike bazike dhe specifike të basketbollistëve të klubit KB Penza të moshës 13–14 vjeç (N = 13). Analiza përfshin vlerat minimale dhe maksimale, mesataren aritmetike, devijimin standard, koeficientin e asimetrisë (Skewness), kurtosis dhe koeficientin e variacionit (KV%), të cilat shërbejnë për vlerësimin e shpërndarjes së rezultateve dhe homogjenitetit të grupit.

KB PENZA	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Skewness	Kurtosis	Kv
MKVRGJ	13	120	192	149.92	21.577	.673	-.150	14.39
MKRLAV	13	20	52	32.92	9.630	.723	-.386	29.25
MVR20m	13	3.50	5.30	4.3169	.55437	.171	-.558	12.84
MHMED	13	195	345	271.15	41.940	-.003	-.432	15.46
MAGIL	13	11.70	15.00	13.1000	.81962	.854	1.909	6.25
MV15mT	13	7.01	9.50	7.9554	.61493	1.055	2.627	7.72
MSGJ2HAP	13	0	6	2.85	2.035	.315	-1.229	71.40
MSKAMTOP	13	33	42	38.55	2.745	-.835	.311	7.12
MSGJ5POZ	13	1	5	3.08	1.382	.064	-.842	44.87
MSBAHNDEL	13	3	8	5.31	1.797	.167	-1.156	33.84

Tabela 4. Parametrat themelor statistikor të ndryshoreve motorike bazike dhe motorike specifike te basketbollistët "KB. Penza"

Analiza e koeficientit të asimetrisë tregon se shumica e ndryshoreve kanë vlera të Skewness brenda intervalit  $\pm 1.00$ , çka sugjeron shpërndarje statistikisht të pranueshme dhe afër normales. Disa teste shfaqin asimetri të lehtë pozitive, veçanërisht në aftësitë e shpejtësisë me top, por pa devijime ekstreme. Vlerat e kurtosis janë kryesisht brenda kufijve të lejuar statistikë ( $\pm 3.00$ ), duke treguar shpërndarje të qëndrueshme të rezultateve.

Analiza e koeficientit të variacionit (KV%) tregon se testi i kërcimit nga vendi në gjatësi (MKVRGJ) karakterizohet nga homogjenitet i kënaqshëm i grupit (KV = 14.39%). Kërcimi në lartësi (MKRLAV) paraqet homogjenitet të dobët (KV = 29.25%), duke treguar variabilitet më të madh individual në fuqinë shpërthyes vertikale. Vrapimi 20 m (MVR20m) shfaq homogjenitet të kënaqshëm (KV = 12.84%), ndërsa hedhja e topit medicinal (MHMED) karakterizohet nga homogjenitet i kënaqshëm (KV = 15.46%).

Testi i agilitetit (MAGIL) paraqet homogjenitet shumë të lartë (KV = 6.25%), ndërsa vrapimi 15 m me top (MV15mT) karakterizohet nga homogjenitet shumë i lartë (KV = 7.72%). Këto rezultate tregojnë një nivel të njëtrajtshëm të aftësive të shpejtësisë, koordinimit dhe kontrollit të topit.

Sa i përket aftësive motorike specifike të basketbollit, testi kamikaze me top (MSKAMTOP) shfaq homogjenitet shumë të lartë (KV = 7.12%), duke treguar stabilitet të mirë të performancës.

Në të kundërt, gjuajtja pas dy hapash (MSGJ2HAP) karakterizohet nga heterogjenitet shumë i theksuar (KV = 71.40%), ndërsa gjuajtja nga pesë pozicione (MSGJ5POZ) shfaq heterogjenitet të lartë (KV = 44.87%). Manipulimi i topit rreth trupit (MSBAHNDEL) gjithashtu paraqet heterogjenitet të theksuar (KV = 33.84%), duke reflektuar dallime të mëdha individuale në aftësitë tekniko-koordinative.

Në përmbledhje, rezultatet tregojnë se basketbollistët e KB Penza janë relativisht homogjenë në shumicën e aftësive motorike bazike, veçanërisht në agilitet dhe shpejtësi me top, ndërsa aftësitë motorike specifike, sidomos gjuajtjet në kosh dhe manipulimi i topit, karakterizohen nga heterogjenitet i theksuar. Kjo sugjeron se baza fizike e ekipit është e mirë, por ekziston nevoja për fokus më të madh në përmirësimin dhe unifikimin e elementeve teknike specifike të basketbollit.

## 6.2. KOEFICIENTËT E INTERKORELACIONIT

### 6.2.1. Koeficientët e interkorelacionit të ndryshoreve motorike bazike dhe specifike te KB. “Borea”

Koeficientët e interkorelacionit ndërmjet ndryshoreve motorike bazike të basketbollistëve të klubit KB Borea janë paraqitur në Tabelën 5. Analiza është realizuar përmes koeficientit të korelacionit linear Pearson, me madhësi mostre prej N = 25. Koeficientët e korelacionit statistikisht të rëndësishëm në nivelin  $p < 0.01$  janë shënuar me dy yje (\*\*), ndërsa ata në nivelin  $p < 0.05$  me një yll (\*).

KB BOREA	MKVRGJ	MKRLAV	MVR20m	MHMED	MAGIL	MV15mT	MSGJ2HAP	MSKAMTOP	MSGJ5POZ	MSBAHNDEL
MKVRGJ	1	.801**	-.690**	.152	-.380	-.269	.431*	-.728**	.132	.471*
MKRLAV	.801**	1	-.647**	.055	-.213	-.183	.413*	-.685**	.146	.357
MVR20m	-.690**	-.647**	1	-.072	.442*	.283	-.387	.743**	-.243	-.288
MHMED	.152	.055	-.072	1	-.275	.087	-.202	-.173	.121	.132
MAGIL	-.380	-.213	.442*	-.275	1	.397*	-.147	.438*	.047	-.291
MV15mT	-.269	-.183	.283	.087	.397*	1	-.097	.196	.344	-.145
MSGJ2HAP	.431*	.413*	-.387	-.202	-.147	-.097	1	-.361	.320	.323
MSKAMTOP	-.728**	-.685**	.743**	-.173	.438*	.196	-.361	1	-.154	-.517**
MSGJ5POZ	.132	.146	-.243	.121	.047	.344	.320	-.154	1	.185
MSBAHNDEL	.471*	.357	-.288	.132	-.291	-.145	.323	-.517**	.185	1

Tabela 5. Koeficientët e interkorelacionit të ndryshoreve motorike bazike dhe specifike te KB. “Borea”

Me inspektimin e koeficientëve të interkorelacionit vërehet se **ndryshoret e forcës eksplozive dhe shpejtësisë shfaqin lidhje të forta dhe statistikisht domethënëse ndërmjet veti**. Në veçanti, kërcimi nga vendi në gjatësi (MKVRGJ) dhe kërcimi nga vendi në lartësi (MKRLAV) janë në korelacion shumë të fortë dhe pozitiv ( $r = .801$ ,  $p < 0.01$ ), gjë që tregon për një zhvillim të harmonizuar të forcës eksplozive të gjymtyrëve të poshtme. Të dyja këto ndryshore janë

gjithashtu në korelacion të fortë negativ me testin e shkathtësisë MSKAMTOP ( $r = -.728$  dhe  $r = -.685$ ,  $p < 0.01$ ), duke treguar se rritja e forcës eksplozive shoqërohet me përmirësim të performancës në testet e shpejtësisë me ndryshim drejtimi.

Një korelacion i fortë dhe statistikisht i rëndësishëm konstatohet edhe ndërmjet shpejtësisë në 20 m (MVR20m) dhe MSKAMTOP ( $r = .743$ ,  $p < 0.01$ ), si dhe ndërmjet MVR20m dhe variablave të forcës eksplozive MKVRGJ dhe MKRLAV ( $r = -.690$  dhe  $r = -.647$ ,  $p < 0.01$ ). Këto rezultate dëshmojnë se sportistët me nivel më të lartë force realizojnë kohë më të mira në testet e shpejtësisë lineare dhe të kombinuar.

Korelacione statistikisht domethënëse të nivelit mesatar janë vërejtur ndërmjet agilitetit (MAGIL) dhe MVR20m ( $r = .442$ ,  $p < 0.05$ ), si dhe ndërmjet MAGIL dhe MSKAMTOP ( $r = .438$ ,  $p < 0.05$ ), çka tregon për lidhje funksionale ndërmjet aftësive koordinative dhe shpejtësisë. Ndryshorja e koordinimit MSGJ2HAP shfaq korelacione pozitive dhe statistikisht të rëndësishme me MKVRGJ dhe MKRLAV ( $r = .431$  dhe  $r = .413$ ,  $p < 0.05$ ), duke sugjeruar se koordinimi bazik është i lidhur me komponentët e forcës eksplozive.

Në përgjithësi, rezultatet e interkorelacionit për KB Borea tregojnë një **strukturë të qartë dhe të konsoliduar të aftësive motorike bazike**, ku forca, shpejtësia dhe agiliteti janë të ndërlidhura ngushtë, duke reflektuar një nivel të mirë të përgatitjes motorike në funksion të kërkesave specifike të lojës së basketbollit për këtë grupmoshë.

### 6.2.2. Koeficientët e interkorelacionit të ndryshoreve motorike bazike dhe specifike te KB. “Peja”

Koeficientët e interkorelacionit ndërmjet ndryshoreve motorike bazike të basketbollistëve të klubit KB Peja janë paraqitur në Tabelën 6. Analiza është realizuar përmes koeficientit të korelacionit linear Pearson, me madhësi mostre prej  $N = 12$ . Koeficientët statistikisht të rëndësishëm në nivelin  $p < 0.05$  janë shënuar me një yll (\*).

KB PEJA	MKVRGJ	MKRLAV	MVR20m	MHMED	MAGIL	MV15mT	MSGJ2HAP	MSKAMTOP	MSGJ5POZ	MSBAHNDEL
MKVRGJ	1	.587*	-.437	.210	-.055	-.238	.237	-.172	.225	.640*
MKRLAV	.587*	1	-.470	-.080	-.526	-.079	-.176	-.223	.162	.381
MVR20m	-.437	-.470	1	.138	.198	-.132	.198	.329	-.369	-.154
MHMED	.210	-.080	.138	1	-.310	-.165	-.285	.289	.411	.048
MAGIL	-.055	-.526	.198	-.310	1	.021	.151	.277	-.422	-.297
MV15mT	-.238	-.079	-.132	-.165	.021	1	-.073	.466	-.253	-.435
MSGJ2HAP	.237	-.176	.198	-.285	.151	-.073	1	-.216	-.200	.353
MSKAMTOP	-.172	-.223	.329	.289	.277	.466	-.216	1	-.080	-.579*
MSGJ5POZ	.225	.162	-.369	.411	-.422	-.253	-.200	-.080	1	.412
MSBAHNDEL	.640*	.381	-.154	.048	-.297	-.435	.353	-.579*	.412	1

Tabela 6. Koeficientët e interkorelacionit të ndryshoreve motorike bazike dhe specifike te KB. “Peja”

Me inspektimin e koeficientëve të interkorelacionit vërehet se **numri i lidhjeve statistikisht domethënëse është më i kufizuar**, krahasuar me KB Borea, çka është e pritshme duke pasur parasysh madhësinë më të vogël të mostrës dhe heterogjenitetin më të lartë të disa aftësive. Një korelacion pozitiv dhe statistikisht i rëndësishëm konstatohet ndërmjet kërcimit nga vendi në gjatësi (MKVRGJ) dhe kërcimit nga vendi në lartësi (MKRLAV) ( $r = .587, p < 0.05$ ), duke treguar se edhe te ky grup forca eksplozive e gjymtyrëve të poshtme është e ndërlidhur funksionalisht.

Një lidhje statistikisht domethënëse vërehet gjithashtu ndërmjet MKVRGJ dhe manipulimit të topit rreth trupit (MSBAHNDEL) ( $r = .640, p < 0.05$ ), çka sugjeron se sportistët me nivel më të lartë force eksplozive shfaqin edhe kontroll më të mirë teknik me topin. Po ashtu, testi kamikaze me top (MSKAMTOP) është në korelacion negativ dhe statistikisht të rëndësishëm me MSBAHNDEL ( $r = -.579, p < 0.05$ ), duke treguar se përmirësimi i shpejtësisë me ndryshim drejtimi shoqërohet me performancë më të mirë në manipulimin e topit.

Ndryshoret e tjera motorike bazike, si shpejtësia në 20 m (MVR20m), agiliteti (MAGIL) dhe hedhja e topit medicinal (MHMED), nuk shfaqin korelacione statistikisht të rëndësishme me shumicën e testeve të tjera, çka tregon për një **strukturë më pak të integruar të aftësive motorike** te ky grup. Kjo sugjeron se komponentët e forcës, shpejtësisë dhe koordinimit nuk janë ende të zhvilluar në mënyrë të harmonizuar.

Në përgjithësi, rezultatet e interkorelacionit për KB Peja tregojnë një **nivel më të ulët të ndërlidhjes ndërmjet aftësive motorike bazike**, duke reflektuar një profil motorik më heterogjen dhe një nevojë më të madhe për zhvillim të integruar të forcës, shpejtësisë dhe aftësive koordinative në procesin stërvitor.

### 6.2.3. Koeficientët e interkorelacionit të ndryshoreve motorike bazike dhe specifike te SHB. “Pressing”

Koeficientët e interkorelacionit ndërmjet ndryshoreve motorike bazike të basketbollistëve të klubit SHB Pressing janë paraqitur në Tabelën 7. Analiza është realizuar përmes koeficientit të korelacionit linear Pearson, me madhësi mostre prej  $N = 20$ . Koeficientët statistikisht të rëndësishëm në nivelin  $p < 0.01$  janë shënuar me dy yje (\*\*), ndërsa ata në nivelin  $p < 0.05$  me një yll (\*).

SHB PRESSING	MKVRGJ	MKRLAV	MVR20m	MHMED	MAGIL	MV15mT	MSGJ2HAP	MSKAMTOP	MSGJ5POZ	MSBAHNDEL
MKVRGJ	1	.669**	-.720**	.260	-.692**	-.636**	.330	-.697**	.233	.314
MKRLAV	.669**	1	-.623**	.331	-.719**	-.675**	.374	-.578**	.353	.396
MVR20m	-.720**	-.623**	1	.051	.704**	.730**	-.276	.735**	-.058	-.164
MHMED	.260	.331	.051	1	-.100	.058	.130	.013	.054	.325
MAGIL	-.692**	-.719**	.704**	-.100	1	.785**	-.450*	.795**	-.224	-.101
MV15mT	-.636**	-.675**	.730**	.058	.785**	1	-.492*	.726**	-.256	-.081

MSGJ2HAP	.330	.374	-.276	.130	-.450*	-.492*	1	-.461*	.419	.043
MSKAMTOP	-.697**	-.578**	.735**	.013	.795**	.726**	-.461*	1	-.088	-.332
MSGJ5POZ	.233	.353	-.058	.054	-.224	-.256	.419	-.088	1	.081
MSBAHNDEL	.314	.396	-.164	.325	-.101	-.081	.043	-.332	.081	1

Tabela 7. Koeficientët e interkorelacionit të ndryshoreve motorike bazike dhe specifike te SHB. “Pressing”

Me inspektimin e koeficientëve të interkorelacionit vërehet se **struktura e lidhjeve ndërmjet ndryshoreve motorike bazike te SHB Pressing është shumë e theksuar dhe e integruar**, veçanërisht ndërmjet forcës eksplozive, shpejtësisë dhe agilitetit. Kërcimi nga vendi në gjatësi (MKVRGJ) dhe kërcimi nga vendi në lartësi (MKRLAV) janë në korelacion pozitiv dhe të fortë ( $r = .669$ ,  $p < 0.01$ ), duke treguar zhvillim të harmonizuar të forcës eksplozive të gjymtyrëve të poshtme. Të dyja këto ndryshore janë në korelacion negativ dhe statistikisht domethënës me shpejtësinë në 20 m (MVR20m) ( $r = -.720$  dhe  $r = -.623$ ,  $p < 0.01$ ), çka tregon se sportistët me forcë më të madhe realizojnë kohë më të mira sprinti.

Agiliteti (MAGIL) shfaq lidhje shumë të forta dhe statistikisht të rëndësishme me shpejtësinë në 20 m ( $r = .704$ ,  $p < 0.01$ ), vrapimin 15 m me top (MV15mT) ( $r = .785$ ,  $p < 0.01$ ) dhe testin kamikaze me top (MSKAMTOP) ( $r = .795$ ,  $p < 0.01$ ), duke dëshmuar për një ndërvarësi të theksuar ndërmjet aftësive koordinative dhe shpejtësisë komplekse. Po ashtu, MV15mT është në korelacion shumë të fortë me MVR20m ( $r = .730$ ,  $p < 0.01$ ) dhe MSKAMTOP ( $r = .726$ ,  $p < 0.01$ ), çka tregon një strukturë të qartë funksionale të shpejtësisë me dhe pa top.

Lidhje statistikisht domethënëse të nivelit mesatar janë vërejtur ndërmjet MSGJ2HAP dhe MAGIL ( $r = -.450$ ,  $p < 0.05$ ), si dhe ndërmjet MSGJ2HAP dhe MV15mT ( $r = -.492$ ,  $p < 0.05$ ), duke sugjeruar se performanca teknike në dyhapësh lidhet me aftësitë e lëvizjes dhe koordinimit. Nga ana tjetër, ndryshorja e hedhjes së topit medicinal (MHMED) nuk shfaq korelacione statistikisht të rëndësishme me shumicën e testeve të tjera, duke treguar një pavarësi relative të forcës së ekstremiteteve të sipërme.

Në përmbledhje, rezultatet e interkorelacionit për SHB Pressing tregojnë një **profil motorik shumë të konsoliduar**, ku forca eksplozive, shpejtësia dhe agiliteti janë të ndërlidhura ngushtë. Kjo strukturë e lidhjeve sugjeron një nivel të lartë të përgatitjes motorike bazike dhe një proces stërvitor të orientuar drejt zhvillimit të integruar të aftësive motorike.

#### 6.2.4. Koeficientët e interkorelacionit të ndryshoreve motorike bazike dhe specifike te KB. “Penza”

Koeficientët e interkorelacionit ndërmjet ndryshoreve motorike bazike të basketbollistëve të klubit KB Penza janë paraqitur në Tabelën 8. Analiza është realizuar përmes koeficientit të korelacionit linear Pearson, me madhësi mostre prej  $N = 13$ . Koeficientët statistikisht të rëndësishëm në nivelin  $p < 0.01$  janë shënuar me dy yje (\*\*), ndërsa ata në nivelin  $p < 0.05$  me një yll (\*).

KB PENZA	MKVRGJ	MKRLAV	MVR20m	MHMED	MAGIL	MV15mT	MSGJ2HAP	MSKAMTOP	MSGJ5POZ	MSBAHNDEL
MKVRGJ	1	.756**	-.663*	.230	-.463	-.525	.829**	-.334	.243	.738**
MKRLAV	.756**	1	-.529	.559*	-.410	-.496	.714**	-.414	.389	.338
MVR20m	-.663*	-.529	1	.012	.472	.430	-.652*	.543	-.295	-.489
MHMED	.230	.559*	.012	1	-.121	-.230	.354	.137	.286	-.082
MAGIL	-.463	-.410	.472	-.121	1	.708**	-.633*	.565*	-.019	-.466
MV15mT	-.525	-.496	.430	-.230	.708**	1	-.673*	.658*	-.159	-.369
MSGJ2HAP	.829**	.714**	-.652*	.354	-.633*	-.673*	1	-.467	.419	.584*
MSKAMTOP	-.334	-.414	.543	.137	.565*	.658*	-.467	1	.157	-.300
MSGJ5POZ	.243	.389	-.295	.286	-.019	-.159	.419	.157	1	-.178
MSBAHNDEL	.738**	.338	-.489	-.082	-.466	-.369	.584*	-.300	-.178	1

Tabela 8. Koeficientët e interkorelacionit të ndryshoreve motorike bazike dhe specifike te KB. "Penza"

Me inspektimin e koeficientëve të interkorelacionit vërehet se **ekzistojnë lidhje të forta dhe statistikisht domethënëse ndërmjet ndryshoreve të forcës eksplozive dhe shpejtësisë**, duke treguar një strukturë funksionale të mirë të aftësive motorike bazike. Kërcimi nga vendi në gjatësi (MKVRGJ) është në korelacion shumë të fortë dhe pozitiv me kërcimin nga vendi në lartësi (MKRLAV) ( $r = .756$ ,  $p < 0.01$ ), si dhe me gjuajtjen pas dy hapash (MSGJ2HAP) ( $r = .829$ ,  $p < 0.01$ ) dhe manipulimin e topit rreth trupit (MSBAHNDEL) ( $r = .738$ ,  $p < 0.01$ ). Këto lidhje tregojnë se forca eksplozive e gjymtyrëve të poshtme është e ndërlidhur ngushtë me koordinimin dhe performancën teknike.

Një korelacion negativ dhe statistikisht i rëndësishëm konstatohet ndërmjet shpejtësisë në 20 m (MVR20m) dhe MKVRGJ ( $r = -.663$ ,  $p < 0.05$ ), si dhe ndërmjet MVR20m dhe MSGJ2HAP ( $r = -.652$ ,  $p < 0.05$ ), duke treguar se sportistët me nivel më të lartë force dhe koordinimi realizojnë kohë më të mira sprinti. Po ashtu, agiliteti (MAGIL) është në korelacion të fortë pozitiv me vrapimin 15 m me top (MV15mT) ( $r = .708$ ,  $p < 0.01$ ) dhe në korelacion negativ me MSGJ2HAP ( $r = -.633$ ,  $p < 0.05$ ), çka dëshmon ndërvarësinë e aftësive koordinative dhe shpejtësisë komplekse.

Lidhje statistikisht domethënëse të nivelit mesatar vërehen edhe ndërmjet MV15mT dhe MSKAMTOP ( $r = .658$ ,  $p < 0.05$ ), si dhe ndërmjet MAGIL dhe MSKAMTOP ( $r = .565$ ,  $p < 0.05$ ), duke treguar se shpejtësia me top dhe agiliteti janë të lidhura funksionalisht. Në të kundërt, hedhja e topit medicinal (MHMED) nuk shfaq korelacione statistikisht të rëndësishme me shumicën e ndryshoreve të tjera, duke sugjeruar një pavarësi relative të forcës së ekstremiteteve të sipërme.

Në përgjithësi, rezultatet e interkorelacionit për KB Penza tregojnë një **strukturë të mirë të ndërlidhjes ndërmjet forcës eksplozive, shpejtësisë dhe aftësive koordinative**, duke reflektuar një bazë motorike funksionale, por edhe nevojën për zhvillim më të balancuar të të gjitha komponentëve motorikë në procesin stërvitor.

### 6.3. ANALIZA E DALLIMEVE

Me inspektimin e rezultateve të paraqitura në Tabelën 9 vërehet se analiza e variancës (ANOVA) ka evidentuar dallime statistikisht të rëndësishme ndërmjet klubeve në nivel  $p < 0.05$  për disa nga ndryshoret motorike të analizuar. Konkretisht, dallime të rëndësishme janë konstatuar te ndryshoret MKRLAV ( $p=0.025$ ), MSKAMTOP ( $p=0.024$ ) dhe MSBAHNDEL ( $p=0.025$ ), çka tregon se performanca e basketbollistëve në këto aftësi ndryshon në varësi të klubit. Ndërsa, për ndryshoret e tjera motorike nuk janë konstatuar dallime statistikisht të rëndësishme ndërmjet grupeve ( $p > 0.05$ ). Meqenëse analiza ANOVA nuk përcakton se ndërmjet cilave klube ekzistojnë këto dallime, për një interpretim më të detajuar është aplikuar testi post-hoc LSD, me qëllim identifikimin e dallimeve ndërmjet çifteve të klubeve.

ANOVA		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
MKRVGJ	Between Groups	1979.073	3	659.691	1.061	.372
	Within Groups	41053.513	66	622.023		
	Total	43032.586	69			
MKRLAV	Between Groups	1083.142	3	361.047	3.336	.025
	Within Groups	7142.230	66	108.216		
	Total	8225.371	69			
MVR20m	Between Groups	.093	3	.031	.122	.947
	Within Groups	16.769	66	.254		
	Total	16.862	69			
MHMED	Between Groups	14101.211	3	4700.404	1.386	.255
	Within Groups	223792.732	66	3390.799		
	Total	237893.943	69			
MAGIL	Between Groups	5.771	3	1.924	1.284	.287
	Within Groups	98.853	66	1.498		
	Total	104.624	69			
MV15mT	Between Groups	931.252	3	310.417	118.417	.000
	Within Groups	173.011	66	2.621		
	Total	1104.263	69			
MSGJ2HAP	Between Groups	11.144	3	3.715	1.466	.232
	Within Groups	167.199	66	2.533		
	Total	178.343	69			
MSKAMTOP	Between Groups	114.821	3	38.274	3.365	.024
	Within Groups	750.724	66	11.375		
	Total	865.544	69			

MSGJ5POZ	Between Groups	10.672	3	3.557	1.047	.378
	Within Groups	224.200	66	3.397		
	Total	234.871	69			
MSBAHNDEL	Between Groups	66.484	3	22.161	3.313	.025
	Within Groups	441.459	66	6.689		
	Total	507.943	69			

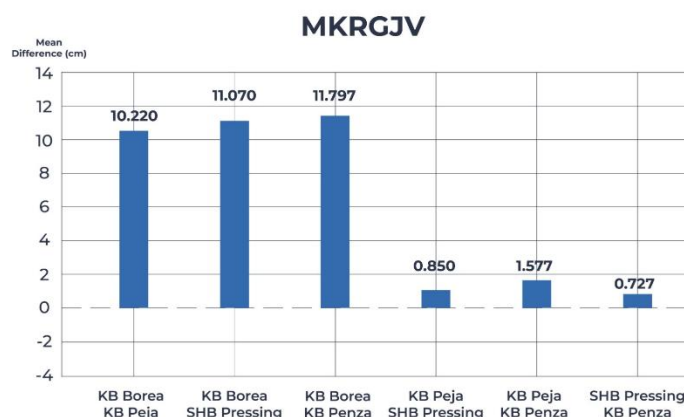
Tabela 9. Dallimet ndërmjet grupeve (Klubeve) në mesataret aritmetikore

Në tabelën 10 janë paraqitur dallimet ndërmjet grupeve (klubeve) në mesataren aritmetike të ndryshores Kërcim nga vendi në gjatësi (MKVRGJ).

Dependent Variable: MKVRGJ						
LSD						
(I) EKIPI	(J) EKIPI	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
KB Borea	KB Peja	10.220	8.759	.247	-7.27	27.71
	SHB Pressing	11.070	7.482	.144	-3.87	26.01
	KB Penza	11.797	8.528	.171	-5.23	28.82
KB Peja	KB Borea	-10.220	8.759	.247	-27.71	7.27
	SHB Pressing	.850	9.107	.926	-17.33	19.03
	KB Penza	1.577	9.984	.875	-18.36	21.51
SHB Pressing	KB Borea	-11.070	7.482	.144	-26.01	3.87
	KB Peja	-.850	9.107	.926	-19.03	17.33
	KB Penza	.727	8.885	.935	-17.01	18.47
KB Penza	KB Borea	-11.797	8.528	.171	-28.82	5.23
	KB Peja	-1.577	9.984	.875	-21.51	18.36
	SHB Pressing	-.727	8.885	.935	-18.47	17.01

Tabela 10. Dallimet ndërmjet grupeve në testin "Kërcim nga vendi në gjatësi" (MKVRGJ)

Rezultatet e testit post-hoc LSD tregojnë se për ndryshoren Kërcimi nga vendi në gjatësi (MKVRGJ) nuk ekzistojnë dallime statistikisht të rëndësishme ndërmjet klubeve ( $p > 0.05$ ). Mesataret aritmetikore janë të përafërta, çka konfirmon një nivel të ngjashëm performance ndërmjet KB Borea, KB Peja, SHB Pressing dhe KB Penza.



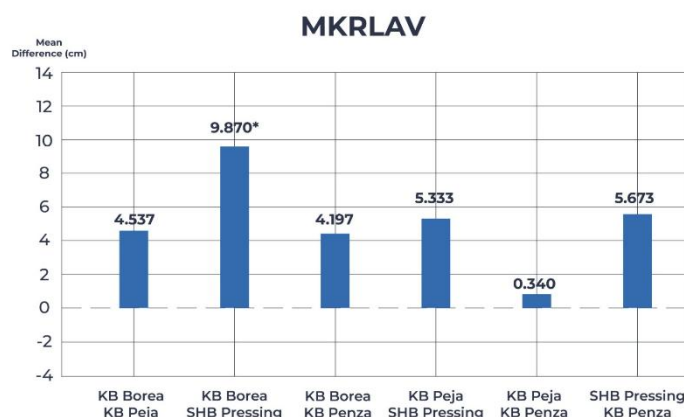
Grafikoni 1. Dallimet ndërmjet klubeve në mesataret aritmetike të testit “Kërcim nga vendi në gjatësi” (MKVRGJ)

Në tabelën 11 janë paraqitur dallimet ndërmjet grupeve (klubeve) në mesataren aritmetike të ndryshores Kërcimi nga vendi në lartësi (MKRLAV).

Dependent Variable: MKRLAV						
LSD						
(I) EKIPI	(J) EKIPI	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
KB Borea	KB Peja	4.537	3.653	.219	-2.76	11.83
	SHB Pressing	9.870*	3.121	.002	3.64	16.10
	KB Penza	4.197	3.557	.242	-2.91	11.30
KB Peja	KB Borea	-4.537	3.653	.219	-11.83	2.76
	SHB Pressing	5.333	3.799	.165	-2.25	12.92
	KB Penza	-.340	4.164	.935	-8.65	7.97
SHB Pressing	KB Borea	-9.870*	3.121	.002	-16.10	-3.64
	KB Peja	-5.333	3.799	.165	-12.92	2.25
	KB Penza	-5.673	3.706	.131	-13.07	1.73
KB Penza	KB Borea	-4.197	3.557	.242	-11.30	2.91
	KB Peja	.340	4.164	.935	-7.97	8.65
	SHB Pressing	5.673	3.706	.131	-1.73	13.07

Tabela 11. Dallimet ndërmjet grupeve në testin “Kërcimi nga vendi në lartësi” (MKRLAV)

Testi post-hoc LSD për ndryshoren Kërcimi nga vendi në lartësi (MKRLAV) tregon një dallim statistikisht të rëndësishëm vetëm ndërmjet KB Borea dhe SHB Pressing ( $p=0.002$ ), ndërsa ndërmjet çifteve të tjera të klubeve nuk janë konstatuar dallime domethënëse ( $p>0.05$ ).



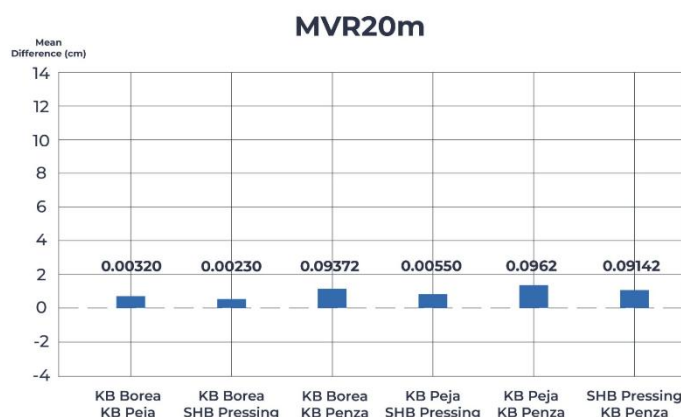
Grafikoni 2. Dallimet ndërmjet klubeve në mesataret aritmetike të testit “Kercimi nga vendi në lartesi” (MKRLAV)

Në tabelën 12 janë paraqitur dallimet ndërmjet grupeve (klubeve) në mesataren aritmetike të ndryshores Vrapimi 20 metra nga starti i lartë (MVR20M).

Dependent Variable: MVR20m						
LSD						
(I) EKIPI	(J) EKIPI	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
KB Borea	KB Peja	.00320	.17702	.986	-.3502	.3566
	SHB Pressing	-.00230	.15122	.988	-.3042	.2996
	KB Penza	-.09372	.17236	.588	-.4378	.2504
KB Peja	KB Borea	-.00320	.17702	.986	-.3566	.3502
	SHB Pressing	-.00550	.18405	.976	-.3730	.3620
	KB Penza	-.09692	.20178	.633	-.4998	.3060
SHB Pressing	KB Borea	.00230	.15122	.988	-.2996	.3042
	KB Peja	.00550	.18405	.976	-.3620	.3730
	KB Penza	-.09142	.17958	.612	-.4500	.2671
KB Penza	KB Borea	.09372	.17236	.588	-.2504	.4378
	KB Peja	.09692	.20178	.633	-.3060	.4998
	SHB Pressing	.09142	.17958	.612	-.2671	.4500

Tabela 12. Dallimet ndërmjet grupeve në testin “Vrapimi 20 metra nga starti i lartë” (MVR20M)

Rezultatet e testit post-hoc **LSD** për ndryshoren **vrapimi 20 m (MVR20m)** tregojnë se **nuk ekzistojnë dallime statistikisht të rëndësishme ndërmjet asnjërit prej çifteve të klubeve** ( $p > 0.05$ ). Kjo tregon se performanca në shpejtësinë lineare 20 m është e ngjashme ndërmjet KB Borea, KB Peja, SHB Pressing dhe KB Penza.



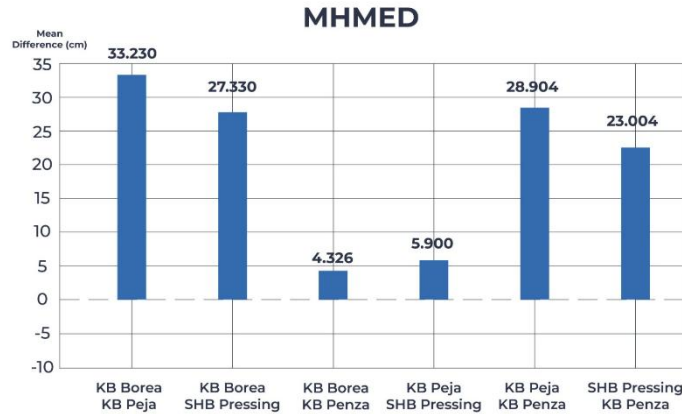
Grafikoni 3. Dallimet ndërmjet klubeve në mesataret aritmetike të testit “Vrapimi 20 metra nga starti i lartë” (MVR20m)

Në tabelën 13 janë paraqitur dallimet ndërmjet grupeve (klubeve) në mesataren aritmetike të ndryshores Hedhja topit medicinal 3kg nga pozita ulur, nga niveli i gjoksit (MHMED).

Dependent Variable: MHMED						
LSD						
(I) EKIPI	(J) EKIPI	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
KB Borea	KB Peja	33.230	20.450	.109	-7.60	74.06
	SHB Pressing	27.330	17.469	.122	-7.55	62.21
	KB Penza	4.326	19.911	.829	-35.43	44.08
KB Peja	KB Borea	-33.230	20.450	.109	-74.06	7.60
	SHB Pressing	-5.900	21.263	.782	-48.35	36.55
	KB Penza	-28.904	23.311	.219	-75.45	17.64
SHB Pressing	KB Borea	-27.330	17.469	.122	-62.21	7.55
	KB Peja	5.900	21.263	.782	-36.55	48.35
	KB Penza	-23.004	20.745	.272	-64.42	18.42
KB Penza	KB Borea	-4.326	19.911	.829	-44.08	35.43
	KB Peja	28.904	23.311	.219	-17.64	75.45
	SHB Pressing	23.004	20.745	.272	-18.42	64.42

Tabela 13. Dallimet ndërmjet grupeve në testin “Hedhja topit medicinal 3kg nga pozita ulur nga niveli i gjoksit” (MHMED)

Rezultatet e testit post-hoc **LSD** për ndryshoren **MHHMED** tregojnë se **nuk ekzistojnë dallime statistikisht të rëndësishme ndërmjet asnjërit prej çifteve të klubeve** ( $p > 0.05$ ). Kjo tregon se performanca në forcën e gjymtyrëve të sipërme është e ngjashme ndërmjet KB Borea, KB Peja, SHB Pressing dhe KB Penza.



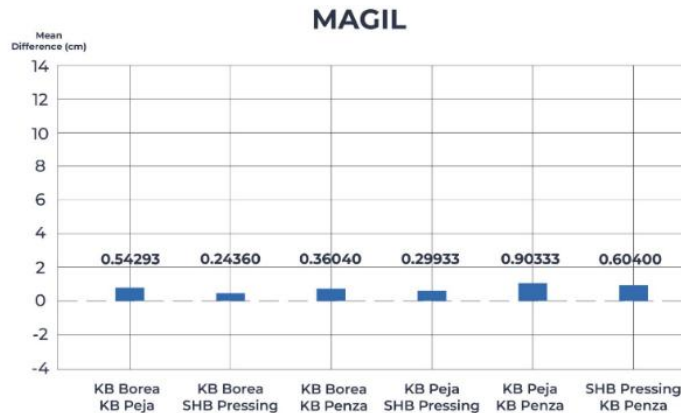
Grafikoni 4. Dallimet ndërmjet klubeve në mesataret aritmetike të testit të “Hedhja e topit medicinal 3kg nga pozita ulur nga niveli i gjoksit” (MHHMED)

Në tabelën 14 janë paraqitur dallimet ndërmjet grupeve (klubeve) në mesataren aritmetike të ndryshores Testi i agjilitetit (T-test).

Dependent Variable: MAGIL						
LSD						
(I) EKIPI	(J) EKIPI	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
KB Borea	KB Peja	-.54293	.42980	.211	-1.4011	.3152
	SHB Pressing	-.24360	.36715	.509	-.9766	.4894
	KB Penza	.36040	.41848	.392	-.4751	1.1959
KB Peja	KB Borea	.54293	.42980	.211	-.3152	1.4011
	SHB Pressing	.29933	.44688	.505	-.5929	1.1916
	KB Penza	.90333	.48993	.070	-.0748	1.8815
SHB Pressing	KB Borea	.24360	.36715	.509	-.4894	.9766
	KB Peja	-.29933	.44688	.505	-1.1916	.5929
	KB Penza	.60400	.43601	.171	-.2665	1.4745
KB Penza	KB Borea	-.36040	.41848	.392	-1.1959	.4751
	KB Peja	-.90333	.48993	.070	-1.8815	.0748
	SHB Pressing	-.60400	.43601	.171	-1.4745	.2665

Tabela 14. Dallimet ndërmjet grupeve në “Testin e agjilitetit (T-test)” (MAGIL)

Rezultatet e testit post-hoc **LSD** për ndryshoren **MAGIL** tregojnë se **nuk ekzistojnë dallime statistikisht të rëndësishme ndërmjet asnjërit prej çifteve të klubeve** ( $p>0.05$ ). Kjo tregon se niveli i agjilitetit është i ngjashëm ndërmjet KB Borea, KB Peja, SHB Pressing dhe KB Penza.



Grafikoni 5. Dallimet ndërmjet klubeve në mesataret aritmetike të “Testit të Agjilitetit (T-test)” (MAGIL)

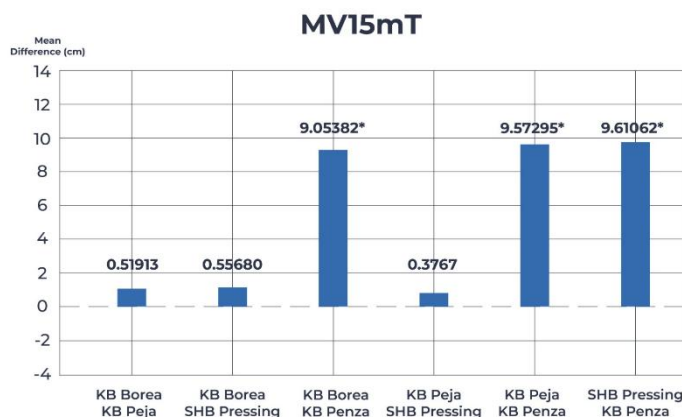
Në tabelën 15 janë paraqitur dallimet ndërmjet grupeve (klubeve) në mesataren aritmetike të ndryshores Vrapimi 15 metra me top (vajtje-ardhje), (MV15mT).

Dependent Variable: MV15mT						
LSD						
(I) EKIPI	(J) EKIPI	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
KB Borea	KB Peja	-.51913	.56860	.365	-1.6544	.6161
	SHB Pressing	-.55680	.48572	.256	-1.5266	.4130
	KB Penza	9.05382*	.55362	.000	7.9485	10.1592
KB Peja	KB Borea	.51913	.56860	.365	-.6161	1.6544
	SHB Pressing	-.03767	.59120	.949	-1.2180	1.1427
	KB Penza	9.57295*	.64815	.000	8.2789	10.8670
SHB Pressing	KB Borea	.55680	.48572	.256	-.4130	1.5266
	KB Peja	.03767	.59120	.949	-1.1427	1.2180
	KB Penza	9.61062*	.57681	.000	8.4590	10.7623
KB Penza	KB Borea	-9.05382*	.55362	.000	-10.1592	-7.9485
	KB Peja	-9.57295*	.64815	.000	-10.8670	-8.2789

	SHB Pressing	-9.61062*	.57681	.000	-10.7623	-8.4590
--	--------------	-----------	--------	------	----------	---------

Tabela 15. Dallimet ndërmjet grupeve në testin “Vrapimi 15 metra me top (vajtje-ardhje)” (MV15mT)

Rezultatet e testit post-hoc **LSD** për ndryshoren **MV15mT** tregojnë se ekzistojnë dallime statistikisht shumë të rëndësishme ndërmjet **KB Penza** dhe të gjitha klubeve të tjera (KB Borea, KB Peja dhe SHB Pressing;  $p < 0.001$ ). Ndërkohë, ndërmjet klubeve KB Borea, KB Peja dhe SHB Pressing nuk janë konstatuar dallime statistikisht të rëndësishme ( $p > 0.05$ ).



Grafikoni 6. Dallimet ndërmjet klubeve në mesataret aritmetike të “Vrapimi 15 metra me top (vajtje-ardhje)” (MV15mT)

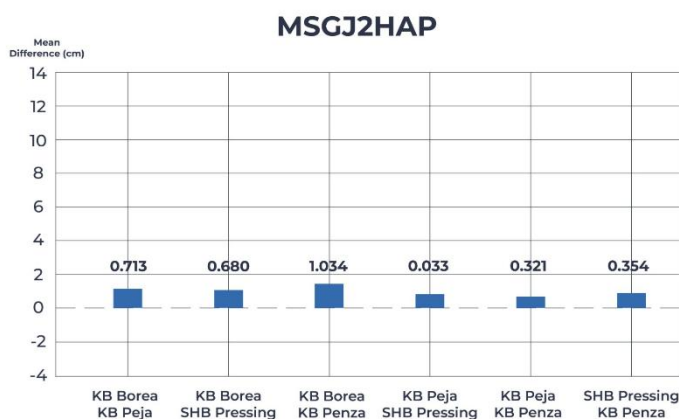
Në tabelën 16 janë paraqitur dallimet ndërmjet grupeve (klubeve) në mesataren aritmetike të ndryshores Gjuajtja nga dyhashi në kosh nga dy pozita për 30 sekonda (MSGJ2HAP).

Dependent Variable: MSGJ2HAP						
LSD						
(I) EKIPI	(J) EKIPI	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
KB Borea	KB Peja	.713	.559	.206	-.40	1.83
	SHB Pressing	.680	.477	.159	-.27	1.63
	KB Penza	1.034	.544	.062	-.05	2.12
KB Peja	KB Borea	-.713	.559	.206	-1.83	.40
	SHB Pressing	-.033	.581	.954	-1.19	1.13
	KB Penza	.321	.637	.617	-.95	1.59
SHB Pressing	KB Borea	-.680	.477	.159	-1.63	.27
	KB Peja	.033	.581	.954	-1.13	1.19
	KB Penza	.354	.567	.535	-.78	1.49

KB Penza	KB Borea	-1.034	.544	.062	-2.12	.05
	KB Peja	-.321	.637	.617	-1.59	.95
	SHB Pressing	-.354	.567	.535	-1.49	.78

Tabela 16. Dallimet ndërmjet grupeve në testin “Gjuajtja nga dyhapshi në kosh nga dy pozita për 30s” (MSGJ2HAP)

Rezultatet e testit post-hoc **LSD** për ndryshoren **MSGJ2HAP** tregojnë se **nuk ekzistojnë dallime statistikisht të rëndësishme ndërmjet asnjërit prej çifteve të klubeve** ( $p>0.05$ ). Kjo tregon se performanca në gjuajtjen pas dy hapash është e ngjashme ndërmjet KB Borea, KB Peja, SHB Pressing dhe KB Penza.



Grafikoni 7. Dallimet ndërmjet klubeve në mesataret aritmetike të “Gjuajtja nga dyhapshi në kosh nga dy pozita për 30s” (MSGJ2HAP)

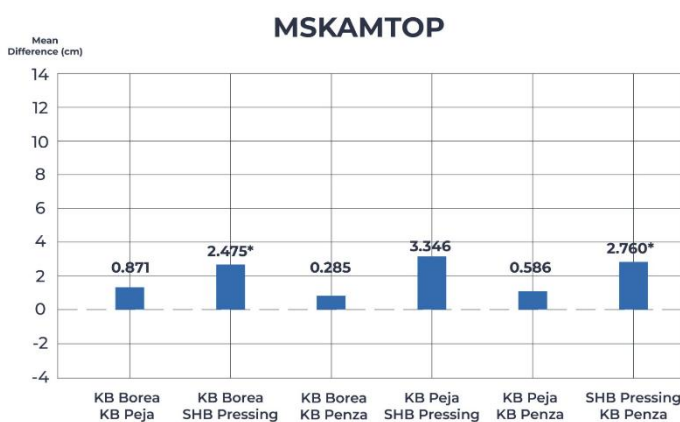
Në tabelën 17 janë paraqitur dallimet ndërmjet grupeve (klubeve) në mesataren aritmetike të ndryshores Testi i qëndrueshmërisë anaerobe me top (Kamikaza) (MSKAMTOP).

Dependent Variable: MSKAMTOP						
LSD						
(I) EKIPI	(J) EKIPI	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
KB Borea	KB Peja	.871	1.184	.465	-1.49	3.24
	SHB Pressing	-2.475*	1.012	.017	-4.50	-.46
	KB Penza	.285	1.153	.806	-2.02	2.59
KB Peja	KB Borea	-.871	1.184	.465	-3.24	1.49
	SHB Pressing	-3.346*	1.232	.008	-5.80	-.89
	KB Penza	-.586	1.350	.666	-3.28	2.11
SHB Pressing	KB Borea	2.475*	1.012	.017	.46	4.50
	KB Peja	3.346*	1.232	.008	.89	5.80

	KB Penza	2.760*	1.202	.025	.36	5.16
KB Penza	KB Borea	-.285	1.153	.806	-2.59	2.02
	KB Peja	.586	1.350	.666	-2.11	3.28
	SHB Pressing	-2.760*	1.202	.025	-5.16	-.36

Tabela 17. Dallimet ndërmjet grupeve në “Testin e qëndrueshmërisë anaerobe me top (Kamikaza)” (MSKAMTOP)

Rezultatet e testit post-hoc **LSD** për ndryshoren **MSKAMTOP** tregojnë se ekzistojnë dallime statistikisht të rëndësishme ndërmjet **KB Borea dhe SHB Pressing** ( $p=0.017$ ), si dhe ndërmjet **KB Peja dhe SHB Pressing** ( $p=0.008$ ). Ndërsa, ndërmjet çifteve të tjera të klubeve nuk janë konstatuar dallime statistikisht të rëndësishme ( $p>0.05$ ).



Grafikoni 8. Dallimet ndërmjet klubeve në mesataret aritmetike të “Testi i qëndrueshmërisë anaerobe me top (Kamikaza)” (MSKAMTOP)

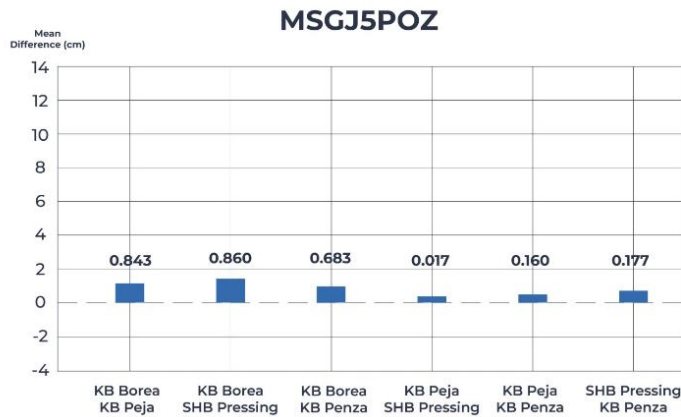
Në tabelën 18 janë paraqitur dallimet ndërmjet grupeve (klubeve) në mesataren aritmetike të ndryshores Gjuajtja në kosh nga 5 pozicione të ndryshme për 30 sek (MSGJ5POZ).

Dependent Variable: MSGJ5POZ						
LSD						
(I) EKIPI	(J) EKIPI	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
KB Borea	KB Peja	.843	.647	.197	-.45	2.14
	SHB Pressing	.860	.553	.125	-.24	1.96
	KB Penza	.683	.630	.282	-.58	1.94
KB Peja	KB Borea	-.843	.647	.197	-2.14	.45
	SHB Pressing	.017	.673	.980	-1.33	1.36
	KB Penza	-.160	.738	.829	-1.63	1.31
SHB Pressing	KB Borea	-.860	.553	.125	-1.96	.24

	KB Peja	-.017	.673	.980	-1.36	1.33
	KB Penza	-.177	.657	.788	-1.49	1.13
KB Penza	KB Borea	-.683	.630	.282	-1.94	.58
	KB Peja	.160	.738	.829	-1.31	1.63
	SHB Pressing	.177	.657	.788	-1.13	1.49

Tabela 18. Dallimet ndërmjet grupeve në testin “Gjuajtja në kosh nga 5 pozicione të ndryshme për 30s” (MSGJ5POZ)

Rezultatet e testit post-hoc **LSD** për ndryshoren **MSGJ5POZ** tregojnë se **nuk ekzistojnë dallime statistikisht të rëndësishme ndërmjet asnjërit prej çifteve të klubeve** ( $p > 0.05$ ). Kjo tregon se performanca në gjuajtjen nga pesë pozicione është e ngjashme ndërmjet KB Borea, KB Peja, SHB Pressing dhe KB Penza.



Grafikoni 9. Dallimet ndërmjet klubeve në mesataret aritmetike të testit “Gjuajtja në kosh nga 5 pozicione të ndryshme për 30s” (MSGJ5POZ)

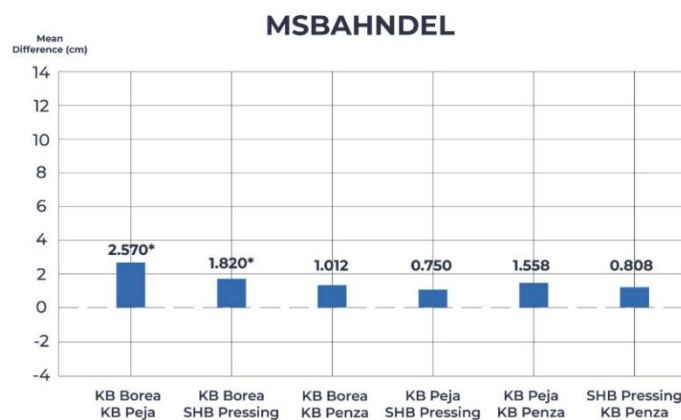
Në tabelën 19 janë paraqitur dallimet ndërmjet grupeve (klubeve) në mesataren aritmetike të ndryshores Manipulimi i topit rreth trupit (MSBAHNDEL).

Dependent Variable: MSBAHNDEL						
LSD						
(I) EKIPI	(J) EKIPI	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
KB Borea	KB Peja	2.570*	.908	.006	.76	4.38
	SHB Pressing	1.820*	.776	.022	.27	3.37
	KB Penza	1.012	.884	.256	-.75	2.78
KB Peja	KB Borea	-2.570*	.908	.006	-4.38	-.76
	SHB Pressing	-.750	.944	.430	-2.64	1.14

	KB Penza	-1.558	1.035	.137	-3.62	.51
SHB Pressing	KB Borea	-1.820*	.776	.022	-3.37	-.27
	KB Peja	.750	.944	.430	-1.14	2.64
	KB Penza	-.808	.921	.384	-2.65	1.03
KB Penza	KB Borea	-1.012	.884	.256	-2.78	.75
	KB Peja	1.558	1.035	.137	-.51	3.62
	SHB Pressing	.808	.921	.384	-1.03	2.65

Tabela 19. Dallimet ndërmjet grupeve në testin “Manipulimi i topit rreth trupit” (MSBAHNDEL)

Rezultatet e testit post-hoc **LSD** për ndryshoren **MSBAHNDEL** tregojnë se ekzistojnë dallime statistikisht të rëndësishme ndërmjet **KB Borea dhe KB Peja** ( $p=0.006$ ), si dhe ndërmjet **KB Borea dhe SHB Pressing** ( $p=0.022$ ). Ndërsa, në krahasimet me **KB Penza** dhe ndërmjet çifteve të tjera të klubeve nuk janë konstatuar dallime domethënëse statistikisht ( $p>0.05$ ).



Grafikoni 10. Dallimet ndërmjet klubeve në mesataret aritmetike të testit “Manipulimi i topit rreth trupit” (MSBAHNDEL)

#### 6.4. VËRTETIMI I HIPOTEZAVE THEMELORE

Diskutimi i rezultateve ka për qëllim interpretimin dhe analizimin e gjetjeve kryesore të këtij hulumtimi në raport me qëllimin e punimit, hipotezat e formuluar dhe evidencën shkencore ekzistuese. Rezultatet e fituara nga analizat statistikore mbi aftësitë motorike bazike dhe specifike të basketbollistëve të moshës 13–14 vjeç në shkollat e basketbollit të qytetit të Pejës ofrojnë njohuri të rëndësishme mbi zhvillimin motorik në këtë grupmoshë.

**Hipoteza H1**, e cila supozonte ekzistencën e një lidhjeje statistikisht të rëndësishme ndërmjet aftësive motorike bazike dhe aftësive motorike specifike, u vërtetua në bazë të analizës së

korelacionit Pearson. Rezultatet treguan se një pjesë e konsiderueshme e aftësive bazike, veçanërisht ato që lidhen me fuqinë shpërthyese, shpejtësinë dhe agjilitetin, janë të lidhura në mënyrë domethënëse me performancën në testet specifike të basketbollit, si driblimi me top, gjuajtja dhe qëndrueshmëria anaerobe.

Këto gjetje konfirmojnë se aftësitë motorike bazike përbëjnë themelin funksional mbi të cilin ndërtohen aftësitë motorike specifike, duke mbështetur konceptin teorik të ndërvarësisë bazike–specifike të theksuar në literaturën bashkëkohore të shkencave të sportit. Në këtë kontekst, zhvillimi i pamjaftueshëm i komponentëve bazikë mund të kufizojë potencialin e shfaqjes së aftësive specifike në lojën e basketbollit.

**Hipoteza H2**, e cila parashihte ekzistencën e dallimeve statistikisht të rëndësishme ndërmjet shkollave të basketbollit në aftësitë motorike bazike dhe specifike, u vërtetua pjesërisht. Analiza e variancës (ANOVA) tregoi se në disa ndryshore motorike ekzistojnë dallime domethënëse ndërmjet klubeve, ndërsa në disa të tjera këto dallime nuk u shfaqën në nivel statistikisht të rëndësishëm.

Këto rezultate sugjerojnë se megjithëse lojtarët i përkasin të njëjtës grupmoshë kronologjike, zhvillimi i tyre motorik nuk është homogjen dhe varet nga faktorë të tillë si struktura e programeve stërvitore, intensiteti dhe frekuenca e trajnimeve, përvoja profesionale e trajnerëve dhe kushtet organizative të shkollave të basketbollit. Testi post-hoc LSD mundësoi identifikimin e dallimeve konkrete ndërmjet disa klubeve, duke treguar se disa shkolla aplikojnë qasje më efektive në zhvillimin e aftësive motorike.

#### **6.4.1. Krahasimi me studimet e mëparshme**

Rezultatet e këtij hulumtimi janë në përputhje me studime të shumta ndërkombëtare dhe rajonale, të cilat raportojnë lidhje të forta ndërmjet aftësive bazike dhe specifike të basketbollistët e rinj, si dhe dallime të dukshme ndërmjet klubeve në varësi të sistemit stërvitor. Kjo e forcon rëndësinë e përdorimit të testeve të standardizuara dhe të planifikimit të mirëfilltë të programeve stërvitore në moshat e reja.

#### **6.4.2. Implikimet praktike të rezultateve**

Nga pikëpamja praktike, rezultatet e këtij studimi theksojnë nevojën që trajnerët të kushtojnë vëmendje të veçantë zhvillimit të aftësive motorike bazike në moshën 13–14 vjeç, pasi ato ndikojnë drejtpërdrejt në performancën specifike të basketbollit. Programet stërvitore duhet të jenë të balancuara, të strukturuar dhe të përshtatura sipas nivelit zhvillimor të sportistëve, me qëllim arritjen e një progresi afatgjatë dhe të qëndrueshëm.

## **7. PËRFUNDIMI**

Qëllimi i këtij punimi ishte të analizohej niveli i aftësive motorike bazike dhe specifike të basketbollistëve të moshës 13–14 vjeç në shkollat e basketbollit të qytetit të Pejës, si dhe të vlerësohej lidhja ndërmjet këtyre aftësive dhe dallimet eventuale ndërmjet klubeve të përfshira në hulumtim. Në funksion të realizimit të këtij qëllimi janë aplikuar metoda adekuate statistikore, përmes të cilave janë testuar hipotezat e parashtruara.

Rezultatet e analizave treguan se ndërmjet aftësive motorike bazike dhe aftësive motorike specifike ekzistojnë lidhje statistikisht të rëndësishme, çka dëshmon se zhvillimi i komponentëve bazikë motorikë, si forca, shpejtësia, koordinimi dhe agiliteti, ndikon drejtpërdrejt në realizimin e aftësive specifike të basketbollit të basketbollistëve të kësaj grupmoshe. Këto gjetje theksojnë rëndësinë e përgatitjes së gjithanshme motorike në procesin stërvitor të basketbollistëve të rinj.

Po ashtu, rezultatet treguan se për disa aftësi motorike bazike dhe specifike janë konstatuar dallime statistikisht të rëndësishme ndërmjet shkollave të basketbollit, ndërsa për disa ndryshore të tjera nuk janë evidentuar dallime domethënëse. Këto dallime mund t'i atribuohen faktorëve të ndryshëm, si organizimi i procesit stërvitor, intensiteti i punës, përvoja profesionale e trajnerëve dhe kushtet e stërvitjes në klube të ndryshme. Mungesa e dallimeve në disa ndryshore tregon për një nivel relativisht të përafërt të zhvillimit motorik në këtë grupmoshë.

Në përfundim, rezultatet e këtij hulumtimi konfirmojnë rëndësinë e zhvillimit sistematik të aftësive motorike bazike si bazë për përmirësimin e aftësive motorike specifike në basketboll. Të dhënat e fituara mund të shërbejnë si orientim praktik për trajnerët dhe institucionet sportive në planifikimin dhe përmirësimin e programeve stërvitore për basketbollistët e rinj.

## **8. VLERAT TEORIKE DHE PRAKTIKE**

### **8.1. Vlerat teorike**

Rezultatet e këtij hulumtimi paraqesin vlera të rëndësishme teorike në fushën e shkencave sportive, veçanërisht në aspektin e zhvillimit motorik të basketbollistëve të moshës 13–14 vjeç. Të dhënat e fituara kontribuojnë në pasurimin e literaturës shkencore që trajton marrëdhënien ndërmjet aftësive motorike bazike dhe aftësive motorike specifike në basketboll, duke konfirmuar rëndësinë e përgatitjes së gjithanshme motorike në këtë grupmoshë.

Rezultatet tregojnë se aftësitë motorike bazike përbëjnë një bazë thelbësore për zhvillimin e aftësive motorike specifike në basketboll, çka përforcon qasjet teorike që theksojnë rëndësinë e forcës, shpejtësisë, koordinimit dhe agilitetit në ndërtimin e performancës sportive. Po ashtu, evidentimi i dallimeve ndërmjet klubeve në disa aftësi motorike ofron një pasqyrë teorike mbi ndikimin e faktorëve organizativë dhe metodikë në procesin e stërvitjes sportive.

Në këtë mënyrë, ky hulumtim kontribuon në sqarimin e rolit të aftësive motorike bazike në zhvillimin sportiv të basketbollistëve të rinj dhe shërben si bazë për studime të mëtejshme në këtë fushë.

## **8.2. Vlerat praktike (Rekomandimet praktike)**

Rezultatet e këtij studimi kanë rëndësi të veçantë praktike dhe mund të shërbejnë si orientim për trajnerët e basketbollit, shkollat sportive dhe institucionet përkatëse në planifikimin dhe realizimin e procesit stërvitor me basketbollistët e moshës 13–14 vjeç.

Bazuar në gjetjet e hulumtimit, rekomandohet që programet stërvitore për këtë grupmoshë të fokusohen në zhvillimin sistematik dhe të balancuar të aftësive motorike bazike, si forca eksplozive, shpejtësia, koordinimi dhe agiliteti, pasi këto aftësi ndikojnë drejtpërdrejt në përmirësimin e aftësive motorike specifike të basketbollit. Gjithashtu, rekomandohet që trajnerët t'i kushtojnë rëndësi individualizimit të stërvitjes, duke marrë parasysh nivelin motorik të secilit basketbollist.

Dallimet e konstatuara ndërmjet klubeve sugjerojnë nevojën për unifikimin dhe përmirësimin e metodave stërvitore, si dhe për shkëmbimin e përvojave profesionale ndërmjet trajnerëve. Institucionet sportive dhe shkollat e basketbollit mund t'i përdorin këto rezultate për të rishikuar dhe avancuar programet e tyre stërvitore, me qëllim të rritjes së cilësisë së punës me grupmoshat e reja.

Në tërësi, rezultatet e këtij hulumtimi ofrojnë udhëzime praktike për përmirësimin e procesit të stërvitjes dhe kontribuojnë në zhvillimin më të mirë sportiv të basketbollistëve të rinj.

## 9. LITERATURA

- Bala, G. (2007). *Anthropological status and physical fitness of athletes*. Novi Sad: Faculty of Sport and Physical Education.
- Barišić, V. (2011). *Sports training methodology*. Zagreb: Kineziološki fakultet.
- Ben Abdelkrim, N., Chaouachi, A., Chamari, K., Chtara, M., & Castagna, C. (2010). Positional role and competitive-level differences in elite-level men's basketball players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 24(5), 1346–1355.
- Bompa, T., & Buzzichelli, C. (2018). *Periodization: Theory and methodology of training* (6th ed.). Human Kinetics.
- Braha, B. (2021). *Ndikimi i dimensioneve antropometrike dhe motorike te basketbollistët e rinj 16 vjeç*. Punim universitar.
- Erčulj, F., & Bračić, M. (2014). Morphological profile of different types of top young female European basketball players. *Collegium Antropologicum*, 38(2), 517–523.
- Fratrić, F., & Starovlah, P. (2009). *Diferencat në aftësi funksionale dhe motorike te sportistët kadetë*. Beograd.
- Gonzalo-Skok, O., Tous-Fajardo, J., Suarez-Arrones, L., Arjol-Serrano, J. L., Casajús, J. A., & Mendez-Villanueva, A. (2015). Validity of the V-cut test for young basketball players. *International Journal of Sports Medicine*, 36(9), 741–748.
- Hošek, A., & Momirović, K. (1981). *Koordinacija i struktura motoričkih sposobnosti*. Beograd: Fakultet fizičke kulture.
- Joško, S., & Joško, V. (2011). Efikasiteti situacional dhe tiparet konative te basketbollistët elitare. *Kineziologija*.
- Kocić, M., & Golubović, B. (2003). *Aftësitë situacionale të gjuajtjes te nivele të ndryshme garimi*. Niš.
- Kondrić, M., et al. (2019). The role of training methodology in the development of young basketball players. *Journal of Human Kinetics*, 68(1), 87–99.
- Malina, R. M., Bouchard, C., & Bar-Or, O. (2004). *Growth, maturation, and physical activity*. Human Kinetics.
- Matković, B., Matković, R., & Knjaz, D. (2005). Motor abilities in basketball and their relationship with game performance. *Kinesiology*, 37(1), 10–21.
- Miftari, A. (2017). *Sport training and physical education methodology*. Prishtina: University of Prishtina Press.
- Milanović, D., Škegro, D., & Šimonek, J. (2021). Development of motor abilities in adolescent basketball players. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 16(5), 1103–1115.
- Pehar, M., Sekulić, D., Sisic, N., et al. (2017). Evaluation of different jumping tests in defining explosive power in basketball players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 31(3), 815–823.
- Radivojević, D. (2013). *Marrëdhëniet mes aftësive motorike të përgjithshme dhe specifike te kadetët*. Beograd.
- Ramos, S. A., Massuça, L. M., Volossovitch, A., Ferreira, A. P., & Fragoso, I. (2021). Morphological and fitness attributes of young male Portuguese basketball players: Normative values according to chronological age and years from peak height velocity. *Frontiers in Sports and Active Living*, 3, 629453. <https://doi.org/10.3389/fspor.2021.629453>

- Resime, S. (2021). *Kontributi i dimensioneve antropometrike dhe motorike në detyrat specifike te basketbolli i të rinjve*. Punim universitar.
- Riva, D., Bianchi, R., Rocca, F., & Mamo, C. (2019). Proprioceptive training and motor performance in youth basketball players. *Frontiers in Physiology*, 10, 1458.
- Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2019). *Motor learning and performance: From principles to application* (6th ed.). Human Kinetics.
- Salihu, H. (2007). *Bazat e përgatitjes motorike në sport*. Prishtinë.
- Salihu, H. (2013). *Zhvillimi motorik te sportistët e rinj*. Prishtinë.
- Salihu, H., et al. (2010, 2012, 2016, 2018). *Ndërhyrje stërvitore dhe profilizim motorik në Kosovë*. Prishtinë.
- Šimonek, J., Horička, P., & Štefanovský, M. (2019). Motor skills and their development in youth basketball players. *Acta Gymnica*, 49(2), 56–63.
- Trninić, S., Dizdar, D., & Dežman, B. (2012). Empirical verification of the weighted system of criteria for the elite basketball player quality evaluation. *Collegium Antropologicum*, 36(1), 221–230.
- Trninić, S., Jeličić, M., & Foretić, N. (2012). Marrëdhënia morfologji–efikasitet situacional në kampionate të të rinjve. *Kineziologija*.