



UNIVERSITETI I PRISHTINËS

FAKULTETI I EDUKIMIT FIZIK DHE I SPORTIT

ILIR KRASNIQI

**ANALIZA E EFIKASITETIT TË MBOJTËJES SË
PORTIERIT NË HENDBOLL**

(Punim i diplomës)

Master

Mentori:

Prof. Ass. Dr. Afrim Koca

Kandidati:

Ilir Krasniqi

PËRMBAJTJA

1. HYRJE	4
1.1 TRAJTIME TEORIKE PËR DISA SPECIFIKA TË PORTIERIT NË HENDBOLL.....	5
1.1.1 ROLI DHE RËNDËSIA E PORTIERIT.....	5
1.1.2 SPECIFIKAT E LOJËS SË PORTIERIT	6
1.1.3 PËRZGJEDHJE E PORTIERIT NË HENDBOLL	7
1.1.4 VEÇORITË PSIKOFIZIKE TË PORTIERIT	8
1.1.5 VEÇORITË E MORALIT DHE VULLNETIT	10
1.1.6 PËRGATITJA TEKNIKE E PORTIERIT.....	10
1.1.7 MBROJTJA E “7-METRIT”	13
1.1.8 METODIKA E PËRGATITJES SË PORTIERIT	14
2. HULUMTIME TË DERITANISHME	16
3. QËLLIMI I HULUMTIMIT	18
4. HIPOTEZAT	18
5. METODAT E PUNËS	19
5.1. MOSTRA E KANDIDATËVE.....	19
5.2. METODA E MBLEDHJES SË REZULTATEVE.....	22
6. REZULTATET	23
6.1. PËRPUNIMI I TË DHËNAVE	23
6.2. REZULTATET E PORTIERIT I	23
6.3. REZULTATET E PORTIERIT II	25
6.4. REZULTATET E PORTIERIT II	26
6.5. EFIKASITETI I SULMIT TË 10 LOJTËVE.....	28
6.6. EFIKASITETI I MBROJTJES SË 3 PORTIERVE.....	29
7. INTERPRETIMI	30
8. PËRFUNDIME	31
9. REKOMANDIME	32
10. LITERATURA	33

Abstrakt

Ky hulumtim është bërë me qëllim të kuptuar efikasitetin mbrojtës të portierëve të hendbollit nga gjuajtjet prej tre pozitave: AM (anës së majtë), Q (qendrës), dhe prej AD (anës së djathtë). Ky hulumtim është realizuar me lojtarët dhe portierët, junior të klubit të hendbollit “Vushtrria” nga Vushtrria. Numri i lojtarëve ka qenë 10 dhe i portierëve 3. Gjithsej janë gjuajt 270 gjuajtje, Çdo lojtar për çdo portier nga 9 gjuajtje, nga 3 gjuajtje prej tre anëve. Do të thotë një lojtar ka gjuajt gjithsej nga 9 gjuajtje për çdo portier, ndërsa për tre portier 27 gjuajtje. Dhjetë lojtar i kanë realizuar gjithsej 270 gjuajtje. Rezultatet në këtë hulumtim kanë treguar se portierët kanë qenë më të suksesshëm në mbrojtje, se sa lojtarët në sulm në raport 49 me 51 në favor të portierëve. Portierët janë treguar më efikas në mbrojtjen e topave që janë gjuajt nga ana e djathtë e lojtarëve, dhe pikë më të dobët e kanë pasur mbrojtjen e topave janë gjuajt prej qendrës. Analog me këtë lojtarët më të suksesshëm ishin në gjuajtjet prej qendrës, ndërsa më të dobët prej krahut të majt të tyre.

Fjalët kyçe: Portieri, lojtarët, gjuajtjet, ana e majt, qendra, ana e djathtë.

11. HYRJJE

Roli dhe rëndësia e portierit është e veçantë te të gjitha lojërat kolektive. Jo rrallë mbrojtja e mirë e portierit sjell fitoren e kolektivit dhe e kundërta. Të jesh portier i suksesshëm në lojën e hendbollit është rezultat i shumë faktorëve. Faktorët që e bëjnë një portier të suksesshëm jo vetëm në lojën e hendbollit janë ata të lindur, trashëgimor dhe vlerat e fituara si rezultat i punës sistematike. Çdo portier ka pasur rastin të përjetoj emocione pozitive dhe jo të mira gjatë mbrojtjeve apo dështimeve në mbrojtje. Mbrojtjet apo dështimet e portierit nuk janë vetëm si rezultat i vlerave të portierit por edhe si rezultat i vlerave të ekipit, të çdo lojtari veç e veç , trajnerit të ekipit si dhe shumë e shumë faktorëve tjerë parësor e dytësor. Sa më shumë që shkenca e edukimit fizik dhe sportit arrin të identifikoi faktorët të cilët përmirësojnë performancën e lojës së cilit do lojtari, portieri apo sportisti të cilit do sport, rezultatet bëhen çdoherë e më kulmor. Është detyrë dhe preokupim i çdo trajneri që të ketë njohuri sa më të detajuara për aftësitë e çdo lojtari dhe të portierit. Përveç njohjes sa më të mirë të vlerave antropometrike dhe motorike të tyre, trajneri duhet të i evidentoi, analizoi dhe të ndërmarr masa operative për të i ndryshuar pozitivisht ato dhe për të përzgjedh programin e duhur të tretmanit stërvitor.

Duke qenë shumë vite portier në lojën e hendbollit kam vërejtur se të mbrojturit efikas të gjuajtjeve, ndryshon varësisht nga pozitat e lojtarëve dhe këndeve nga pika e gjuajtjes. Të gjitha gjuajtjet nuk janë njësoj të rrezikshme për portierin. Në këtë hulumtim do të analizohet efikasiteti i gjuajtjeve të suksesshme dhe mbrojtjeve të suksesshme nga ana e majtë e sulmit, nga qendra dhe nga ana e djathtë, për të kuptuar se çfarë do të jetë efikasiteti i mbrojtjes së portierit, nga pika të ndryshme të gjuajtjeve. Bazuar në këto qëllime, këtë hulumtim e kam emërtuar:

“ ANALIZA E EFIKASITETIT TË MBOJTËJES SË PORTIERIT NË HENDBOLL ”.

Për mbrojtjen efikase të portierit janë të interesuar të gjithë, duke filluar nga trajneri, bashk lojtarët, tifozët si dhe të gjithë adhuruesit e ekipit të caktuar. Për këtë qëllim janë menduar e mendohen forma, faktor e përpjekje për të gjete mundësit më të rëndësishme të përmirësimit të cilësisë mbrojtëse të portierit. Kjo ide për të analizuar e hulumtuar efikasitetin e mbrojtjes së portierit të hendbollit do të realizohet me lojtar dhe portier të hendbollit, junior të super ligës së Kosovës duke gjuajt nga gjuajtjet prej largësisë 9 metra, prej pozitive të ndryshme.

1.2 TRAJTIME TEORIKE PËR DISA SPECIFIKA TË PORTIERIT NË HENDBOLL

1.1.1 ROLI DHE RËNDËSIA E PORTIERIT

Thënia “Portieri i mirë gjysma e suksesit” ekziston prej se kur ekziston edhe vet hendbolli. Edhe angazhimin më të mirë të ekipit, dhe aksionet më të mira vargore, portieri i dobët mund të i asgjësoj.

Me të drejt thuhet se i vetmi lojtar që nuk guxon të gaboj është portieri, portieri i mirë duhet ti mbroj krejt atë çka është “patjetër” plus edhe disa të tjera. Portieri është boshti kryesore në ekip. Të kuptuarit se në portën e kundërshtarit është duke mbrojt një portier i mirë, i detyron lojtarët për të menduar mirë, a me e drejtua goditjen në port apo jo, d.m.th. Lojtari nuk merë vendim të letë për të gjuajt në port.

Krahas këtyre portieri me përvojë është edhe këshilltar për lojtar e vet në mbrojtje. Nëse nuk është drejtpërdrejt i koncentruar në mbrojtjen e portës, portieri i radhit lojtarët e tjerë në mbrojtje, ju tregon gabimet në vendosje, ua tërheq vërejtjen në lojtarët e lirë kundërshtar, ja u cakton vendin “ murin “ etj.,.

Gjithashtu , fuqia morale e tërë ekipit në masë të madhe varet nga loja e portierit. Mbrojtja e mirë ja shton lojtarëve të tjerë vetëbesimin dhe i nxit (stimulon) për angazhim edhe më të madh, ndërsa, në të kundërtën, intervenimet e dobëta fusin pasiguri dhe nervoz në tërë ekipin.

Portieri është pengesa e fundit e përpjekjeve kundërshtare për të arritur gol. Mbrojtja me kohë dhe e menduar mirë pengon rrugën e topit drejt rretës. Me këtë nuk do të thotë se janë shter mundësit për të marr gol. Edhe për kundër kryerjes së detyrave të mbrojtjes, portieri ndihmon edhe sulmin e ekipit të vet duke kthyer në shpejtësi topin lojtarëve të vet në lojë, me çka fillon kundërsulmi. Nganjëherë ky është edhe sulmuesi i shtatë, e mund të ndodh që të jetë edhe realizues i ekipit të vet.

Do të thotë portieri ka pozitë dhe funksion të veçan në ekipin e vet, dhe bart përgjegjësi të madhe.

1.1.2 SPECIFIKAT E LOJËS SË PORTIERIT

Portieri fizikisht është i relaksuar kur ekipi i tij është në sulm, por vëmendjen e ka të përqendruar se çka po ndodh në portën e kundërshtarit, deri sa lojtarët e tjerë janë në aksion permanent gjatë tërë lojës. Kur ekipi kundërshtar vjen deri te pranimit i topit, angazhimi i portierit është i plot. Në qoftë se aksioni i par nuk ka qenë në kundërsulm, më së shpeshti vjen deri te taktizimi i gjatë i ekipit kundërshtar për rreth portës, që për portierin d.m.th përqendrimi i plot në çdo lëvizje të kundërshtarit me top, gjithashtu lëvizjet të pandërprera të porta dhe para portës, dhe në fund mbrojtja me kohë dhe e menduar mirë.

Kur të merren parasysh dimensionet e portës, mund të thuhet se esenca e lojës së portierit është ekzekutimi i lëvizjeve sa më të shpejta në hapësirë të vogël. Këto janë ose kërcime të shkurta, 1 – 2 m djathtas majtas, gjegjësisht mbrapa para, ose lëvizje eksplozive me duar dhe këmbë me qëllim që të ndalet topi i drejtuar në portë.

Gjithashtu, loje të rëndësishme të lëvizjeve të portierit janë ato nëpërmjet të cilave portier e kthen topin në lojë, duke bërë përpjekje që sa më shpejt të fillojë kundërsulmi i ekipit të tij.

Nëse e krahasojmë mënyrën e lojës së portierit dhe të lojtarëve të tjerë lehtë mund të vërehen edhe disa ndryshime, të cilat tregojnë se detyrat e portierit në disa faza të lojës janë dukshëm më të përbëra dhe më të përgjegjësi. Shikuar në tërësi, portieri është “ i mangët “ me vetë faktin se “ nuk guxon ” të gaboj dhe shpesh të akuzohet edhe për ato gola të marra për çka nuk është fajtor. Mirëpo, krahas kësaj, analiza sipërfaqësore e lojës së tij duhet të konstatoj :

- 1) mënyra e lojës së portierit dukshëm më tepër ndikon në sferën emocionale se sa loja e lojtarëve të tjerë.
- 2) Reagimet e portierit janë të atilla që tërë forcën e vet e angazhon menjëherë, që në momentin e par të aksionit, sepse është e nevojshme shpërthimi deri në maksimum.
- 3) Se portieri nuk ka aq kohë për përgatitje të aksioneve të veta sa kanë kohë lojtarët e tjerë. Raportet e veta ndaj lojtarëve kundërshtar i ndryshon shpesh dhe shpejt në krahasim me lojtarët kundërshtar në mes veti.
- 4) Portieri duhet të jetë i gatshëm edhe për gjuajtje mashtruese nga kundërshtari, e cila mund ta shpie në reagim të gabueshëm, gjegjësisht duhet të jetë i aftë që shumë shpejt të korrigjoj gabimin eventual.
- 5) Është e nevojshme që të jetë i gatshëm për të reaguar me çfarëdo pjese të trupit, qoftë lart me dorë të majtë, qoftë ultë me dorë të djathtë e krahas kësaj, shpesh në momentin e fundit, të merr vendim a do të mbroj në vijën e portës, apo do të vrapoj, sepse , është e pamundur që më përpara të përcaktoj se a do të gjuaj kundërshtari ulët apo lart, në pjesën e majtë apo djathtë të portës.

Për shkak të gjitha këtyre komponentëve dhe shembujve loja e portierit përmbajtësisht ndryshon nga loja e lojtarëve të tjerë.

1.1.3 PËRZGJEDHJE E PORTIERIT NË HENDBOLL

Për ta zgjedh portierin në hendboll duhet të aplikuar metodat bashkëkohore, incizimin e gjendjes ekzistuese dhe analizimin e të dhënave nga testet e parashtruara. Mirëpo të bazuarit vetëm në të dhënat nga testi nuk garanton sukses. mund të ndodh që një individ të ketë vlera të larta nga testi e të mos jetë i suksesshëm në gara. Prandaj duhet pasur parasysh edhe faktorët e tjerë që ndikojnë në sukses.

Kriteret për përzgjedhjen e një portieri janë me të larta se të një zgjedhje të një lojtari. arsyeja për këtë është se funksioni i portierit është shumë me përgjegjësi, dhe disa nga veçorit e portierit janë shumë specifike dhe me shumë vështirësi arrihen ato nëse ato mungojnë.

Përvojat e gjertanishme për zgjedhjen e personalitetit të portierit janë të atilla që dispozitat e para filluese më pak duhet të shikohen nëpërmjet indekseve antropologjike, e më tepër në bazë të aftësive psikofizike, motiveve të shëndosha, emocione pozitive dhe nëpërmjet cilësive të vullnetit.

Krahasuar me konstitucionin fizik që është komponentë kryesore për përzgjedhjen e portierit mund të ndahen në 4 grupe:



Konstitucioni – është një prej komponentëve kryesore për përzgjedhjen e portierit

1. prej 175 – 180 cm – rritje e ulët
2. prej 180 – 185 cm – e mesme e gjatë
3. prej 185 – 190 cm – e lartë
4. mbi 190 cm jashtëzakonisht të gjatë

Mirëpo për sukses të portierit të mirë ekzistojnë edhe karakteristika tjera siç janë: shpejtësia e reagimit, aftësia e përqendrimit, lëvizshmëria e lindur e njeve pastaj, zhdërvjelltësia.

Disa portier shquhen edhe me intuitë, “parandjenjë” për zhvillimin e situatës, sikurse ata e “tërheqin topin” ose topi ata. këta tipa gjithsesi janë më të përshtatshëm sesa ata të cilët janë të ngadalshëm, të pa ndjeshëm ndaj lëvizje (të veta ose të kundërshtarit), lëvizshmëri të dobët ose të ngurtë. Përveç këtyre që cekëm më lart është me rëndësi edhe faktori i dëshirës , vullnetit për tu bërë portier.

Periudha e testimit të individit zgjat varësisht prej kushteve që do të ketë individit për të shpreh aftësitë e veta, nga numri i stërvitjeve, nga lloji i detyrave që i jepen atij gjatë stërvitjes, nga garat provuese që do të merr pjesë, nga rastet për tu dëshmuar gjatë stërvitjes dhe lojës.

Mirëpo ndikimi vendimtar për sukses në punën e ardhme do të ketë këmbëngulësia e madhe e portierit për të kryer detyrat, dëshira e pa thyeshme për të qen portier i mirë, ndjenja e përgjegjësisë dhe disiplina, gatishmëria për vet mohim, e cila është më e madhe se e lojtarëve të tjerë.

1.1.4 VEÇORITË PSIKOFIZIKE TË PORTIERIT

Ç'do aktivitet si akt i njeriut shprehë edhe raportin e vet ndaj realitetit, si dhe mënyrën e atij raporti. vetvetiu e inkorporon edhe përmbajtjen psikologjike.

Përmbajtja psikologjike e rrethanave njerëzore në lojërat sportive shprehet vazhdimisht duke angazhuar procesin e të menduarit, imagjinatën, emocionin, vullnetin dhe motivimin. është e nevojshme aftësia e të vërejturit hapësinor dhe kohor dhe raportet e tyre për të u krijuar kombinim i caktuar.

Ç'do lëvizje dhe ushtrimi trupor bëhet me intensitet të caktuar. kjo shkallë është e shprehur nëpërmjet forcës, lëvizshmërisë dhe qëndrueshmërisë.

Në lojën e portierit bëjnë pjesë disa drejtime specifike. disa më të rëndësishëm nga ato janë :

- shpejtësia e lëvizjes me hapa zëvendësues (shase) nëpër portë dhe para portës.
- shpejtësia e lëvizjeve me duar,
- shpejtësia e lëvizjeve me këmbë,
- shpejtësia e lëvizjeve me duar dhe këmbë,
- shpejtësia reaguese,
- shpejtësia e startit dhe
- shpejtësia e lojës (në lëvizje me top)

Bazuar në specifikat e cekura të lojës së portierit, mundë të përfundohet se shpejtësia lëvizore, shpejtësia e disa lëvizjeve dhe shpejtësia reaguese, janë faktor vendimtar. distance prej të cilës shënuesit gjuajnë si dhe shpejtësia e topit janë të atilla që për aksione të suksesshme janë të nevojshme reaksionet nervore muskulore me vlera adekuate.



Reagim i shpejt i portierit në gjuajtje të fuqishme të sulmuesit

Shpejtësia e lëvizjeve me top matet me kohën që është e nevojshme për portierin për ta kap, ndal apo dëbua topin në mënyrën më adekuate dhe për të ia kthye bashkë lojtarit që ndodhet në pozicionin më të volitshëm.

Qëndrueshmëria e portierit para së gjithash vërehet në mbajtjen e shpejtësisë së nevojshme dhe në ekzekutimin e rregullt të detyrave gjatë tërë lojës. krahas kësaj qëndrueshmëria manifestohet edhe me përqendrimin permanent gjatë çdo faze të sulmit të ekipit kundërshtar para fundit të lojës, në aftësinë e analizimit të kundërshtarit me top, në qetësimin gjak ftohet, planifikimin dhe zbatimin e ç' do aksioni, gjatë tërë lojës.



Lëvizshmëria e portierit tregon në zgjedhjen e situatave të befasishme, të papritura dhe të përbëra motorike, të cilat më së shpeshti vihet gjatë të mbrojturit gjuajtjeve precize dhe të befasishme.

Situatat e pa pritura e sjellin portierin në pozita të ndryshme de balancuese. Gjegjësisht e sjellin në situatë që nga ato pozita ta kap apo ta dëbojë topin (nga "shpaga" , nga kthimi apo kërcimi, gjatë rrëzimit etj.)

Të zgjedhurit të situatave të tilla apo të ngjashme në lojë kërkon nga portieri jo vetëm gjeturi por edhe nivel të lart të inteligjencës lëvizore.

Forca në lojën e portierit nuk manifestohet drejtpërdrejt, sikurse që është rasti te lojtarët tjerë prandaj faktor me rëndësi është të zhvilluarit e veçorive tjera, në veçanti shpejtësisë. mirëpo megjithatë organizmi i fort dhe i qëndrueshëm mund të jetë edhe i shpejt. prandaj kur është fjala për portierin në raport me forcën mendohet para së gjithash të tipit eksploziv, është e nevojshme që ne kohë sa më të shkurtër të arrihet shpejtësi më e madhe.

Forca e tipit "hedhës", është e nevojshme për lojtarët e tjerë, për dhënie dhe gjuajtje mirëpo është e nevojshme edhe për portierin, mirëpo jo në masë të tillë. me përvetësimin e mirë të teknikës së hedhjeve të topit, portieri do të jetë në gjendje që pa mundë të madh ta gjuaj topin nga hapësira e vet në portën kundërshtare, me çka nevojat e tij në raport me forcën dhe punën me top do të kënaqen.

Lakueshmëria e portierit vërehet në elasticitet dhe lëvizshmëri të muskujve njejeve dhe ligamenteve. Kjo veçori bazohet në kualitetin e aparatit lëvizor. Lakueshmëria gjatë lojës nuk shprehet vetëm në motoriken e pasur, dhe në aftësitë e portierit për të ekzekutuar lëvizje të ndryshme dhe disa lëvizje të përbëra me disa pjesë të trupit (p.sh. që të jetë në gjendje për tu hedhë prej njëres anë në tjetrën të portës ose për ta bërë "shpagën"), por është e nevojshme që në të gjitha ato lëvizje të arrijë edhe amplitudë të nevojshme. d.m.th. nuk është e mjaftueshme që vetëm të bëhet "shpaga" por ajo duhet të jetë edhe mjaft e "zgjatur". Nuk është e mjaftueshme që vetëm të shtrihet dora kah ndonjë pjesë e portës por është e nevojshme që të shtrihet sa më shumë, duke shfrytëzuar kualitetin maksimal e të zgjaturit të muskujve dhe njejeve.

1.1.5 VEÇORITË E MORALIT DHE VULLNETIT

Portierët janë sportist me vullnet dhe vendosmëri të madhe. është e njohur se vendosmëria është aftësi e pa humbje energjie arrin qëllimin e caktuar pa varësisht në vështirësi është shumë e rëndësishme rëndësia dhe pa varësisht e portierit.

Sipas Simsechen, vullneti nuk është kurrfarë faktori bazik, i cili komandohet vetëm me lëvizje, ajo është komponent aktive e vetëdijes dhe ndjeshmërisë normale e cila udhëheq lëvizjet në emër të qëllimit, pa varësisht në emocione.

Shpejtësia e gjuajtësit dhe forca e madhe e gjuajtjes mundë ta sjellin në sprovë portierin, andaj portierët frikacak nuk kanë vend ne portë. Pa varësia dhe vetia luftarake janë veçori te portierit të mirë.

Disa aksione të pa sigurta dhe intervenime të dobëta nuk do ta demoralizojnë portierin e përgatitur, por do ta ngritin moralin luftarak dhe dëshirën për lojë akoma më tepër.

Portieri i mirë nuk ligësohet as atëherë kur ekipit nuk i shkon ashtu si duhet. me angazhim akoma më të madh aj do të angazhohet që ti qetësoj lojtarët, ti konsolidoj radhët, t'u jap vetëbesim dhe ti nxis për angazhim më të madh. Dukuria e shpeshtë është që portieri pas lojës së dobët të pjesës së parë në pjesën e dytë të lojës të luaj shumë më mirë, dhe në shumicën e rasteve vetë e vendos fitoren.

Veprimet e vullnetit te portieri janë të lidhura ngushtë edhe me vështirësitë e brendshme. këto janë vështirësi të cilat në psikologji quhen si faktorë subjektivë. lidhur me këtë portieri duhet të i tejkaloj të gjithë ata faktorë që e vështirësojnë suksesin e ti në lojë.

Faktorët e jashtëm nuk ndikojnë pa dëshirueshëm në gjendjen e tij psikike. E më së paku ndonjë vendim eventual i gabuar i arbitrit ose qëndrim jo korrektë i publikut. duke pasur parasysh përgjegjësin e madhe që ka në lojë portieri është më i rregullti në stërvitje, i ndërgjegjshëm, këmbëngulës dhe gjithë herë gatshëm që të mësoj diçka të re.

1.1.6 PËRGATITJA TEKNIKE E PORTIERIT

Përgatitja teknike e portierit ka të bëjë me arsimimin lëvizor për efikasitet dhe sukses më të madh në mbrojtje gjegjësisht për lëvizje racionale dhe ekonomike në funksion të mbrojtjes efikase. lidhur me këtë problem të rëndësishëm për portierin shkurtimisht po i ceku disa nga ato lëvizje dhe çështje të rëndësishme teknike të portierit:

Portieri duhet që të jetë i qetë dhe me qetësi të përcjell aksionet e sulmit dhe gjithëherë me gatishmëri në reagim racional.



Portieri i qetë e pret gjuajtjen nga shtatë metërshi, në pozitë të ulët apo të lartë

Portieri nuk guxon që pa kontrollueshëm dhe para kohe të dal shumë para porte sepse mundë të marr gol me harkim.

Lëvizjet e portierit mund të ndahen në tre grupe:

1. lëvizjet përgatitore
2. Lëvizjet mbrojtëse
3. lëvizjet me top.

lëvizjet përgatitore – përbëhen prej:

1. lëvizjet nëpër vijë të portës dhe para portës
2. lëvizjet nga marrja e qëndrimit
3. lëvizjet nëpër port para portës në qëndrim bazë
4. lëvizjet nga mashtrimet.

Qëndrimet dhe lëvizjet e portierit në port mund të jenë: anësore majtas, djathtas, para, qëndrimi i lartë themelor në mes para portës, qëndrimi i ulët themelor në mes para portës

Lëvizjet mbrojtëse

Se çfarë lëvizjesh mbrojtëse do të bëj portieri varet prej disa faktorëve siç janë: largësia prej së cilës gjuan lojtari, këndit ndaj portës dhe lojtarit sulmues, llojit të gjuajtjes, forca-shpejtësia e topit, kualiteti i topit, kualiteti i terrenit.



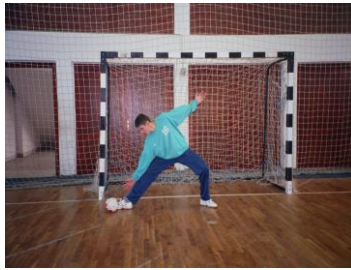
Vendosjet dhe mbrojtjet e portierit nga këndi i djathtë i portës.

Vendosjet dhe mbrojtjet e portierit nga këndi i majtë i portës.

Varësisht prej faktorëve të përmendur portieri do të ndërmarr ndonjë prej këtyre veprimeve:

1. kapje të topi
2. ndalje 'stopim" të topit
3. dëbim të topit me duar
4. dëbim të topit me këmbë
5. dëbim të topit me duar dhe këmbë
6. bllokim të topit duke vrapuar
7. dëbim të topit me kërcim "flutur"
8. hedhje pas topit

Gjatë lëvizjeve mbrojtëse kanë rëndësi pozita e krahëve sepse shpeshherë kur tentojmë që t'i mbrojmë topat e ulët anash në kënde ndodh që topi kërcen para vijës së portës andaj duhet që edhe krahu tjetër të jetë në gatishmëri për mbrojtje të topit të dëbuar nga dyshemeja.



Disa prej mënyrave të mbrojtjeve të topave të ulët, anash



Disa nga mënyrat e mbrojtjeve të topave me lartësi të mesme



Disa nga mënyrat e mbrojtjeve të topave të lartë

Dalja para me kërcim “flutur” dhe reagimi me kohë para sulmuesit ka rëndësi të veçantë në zvogëlimin e këndit dhe zvogëlimin e mundësisë për të dhënë gol.

Lëvizjet me top

Portieri i cili mirë e përvetëson teknikën e hedhjeve të topit do të jetë në situatë që ta mashtroi kundërshtarin edhe atëherë kur shikon djathtas ndërsa topin e hedh krejtësisht në anën e kundërt por saktësisht në duar të bashkë lojtarit apo edhe në portën e kundërshtarit. Portieri shpesh herë e pret rrugëtimin e topit duke qen në përcjellje dhe “lexim” të rrugëtimin të topit. Pas mbarimit të aksionit të dështuar të lojtarëve kundërshtar portieri duhet që me shpejtësi maksimale dhe efikase ta pasoj topin te bashkë lojtari që ndodhet në pozitën ma të mirë për aksion. Portieri si i tillë është “lojtar i shtatë “ i ekipit. Portieri si lojtar i shtatë i ekipit mund të luaj dhe të gjuaj në portën e kundërshtarit gjuajtje me kërcim, mund të luaj rolin e lojtarit qarkullues (pivotit), në ndonjë prej aksioneve por duhet që i tërë ekipi të jetë shumë i kujdesshëm dhe i sigurt që të mos e humb topin për ndryshe pason kundër sulmi me gjuajtje nga largësia.

Portieri duhet të jetë i pa lexueshëm nga ana e kundërshtarit e shpeshherë edhe ta mashtroi kundërshtarin gjëja se ka ndërmend të reagoj në një anë ndërsa planifikon krejt tjetër veprim, qoftë edhe kur ndodhet ballë për ballë kundërshtarit në kundërsulm apo gjatë penaltisë. Por reagimet mashtruese nuk guxojnë me qen as para kohe e as të vonuara.



Shembull kur portieri tregon se ka përvetësuar shumë mirë teknikën e mbrojtjes

1.1.7 MBROJTJA E “7-METRIT”

Gjuajtja e lirë nga 7 metri është pjesë përbërëse e lojës e cila shpesh herë vendos rezultatin e ndeshjes. Kjo është gjithsesi me rëndësi kur dihet se mesatarisht në një ndeshje gjykohen 10-15 por edhe me shumë gjuajtje nga 7 metra. Prandaj përgatitja bashkëkohore e portierit nuk mund të mendohet pa ushtrime të veçanta për mbrojtjen nga 7 metri. Gjatë mbrojtjes së kësaj gjuajtje të dënimit zakonisht aplikohen 2 teknika, teknika e zvogëlimit të këndit dhe mbrojtja nga vija e portës. Cilën nga teknikat do të zgjedh portieri varet nga:

- karakteristikat antropometrike dhe aftësitë tekniko-taktike të portierit
- nga aftësitë tekniko-taktike të lojtarit të lojtarit që e ekzekuton goditjen e dënimit, dhe
- rezultati momental.

Zakonisht portieri shtat shkurtë, i cili në të njëjtën kohë është shumë eksploziv, vendoset dhe mbron nga vija e portës. Në të vërtetë, ky tip i portierit bazohet në shpejtësi, sepse me këtë pozitë pjesa e madhe e portës ngelet e pa mbrojtur.

Më shpesh aplikohet mbrojtja me dalje dhe vendosje të portierit 3-4 metra nga vija e portës. Me këto dalje dhe ngritje të duarve mbulohet pjesë më e madhe e portës, ashtu që lojtari i cili ekzekuton 7 metrin ka më pak hapësirë të pa mbrojtur të portës. Krahas përparësive të caktuara kjo teknik ka edhe mangësi: mundësi shumë më të mëdha për goditje “parabolë”, që nuk ju konvenon portierëve shtatë shkurtë, vendosja shumë afër gjuajtjes së topit zvogëlon mundësin e lëvizjes së trupit për ti dal para topit sepse topi është shumë i shpejtë, për distancë aq të shkurtë.

Mbrojtjes së “7-metrit” duhet ti kushtohet rëndësi e madhe dhe çdo portier duhet plotësisht ti përvetëtoj të gjitha lëvizjet dhe teknikat e mbrojtjes. Kjo është aq më shumë me rëndësi kur dihet se mbrojtja e “7-metrit” nga portieri ndikon edhe në stimulimin e lojës së tërë ekipit. Në qasjet bashkëkohore të stërvitjes, duke marrë parasysh rëndësinë e lojës së portierit, vëmendje të madhe i përkushtohet mbrojtjes nga 7 metri që duhet ta kenë parasysh profesionistët e hendbollit.

1.1.8 METODIKA E PËRGATITJES SË PORTIERIT

2. Ushtrimet për kapjen e topit nga qëndrimi themelor në lartësi të ndryshme në fillim gjuajtja e topit ngadalë, e më vonë çdoherë e me goditje më të forta.
3. Të ushtruarit e kapjeve të dy topave. Portieri çdo top e kap dhe preciz ja kthen trajnerit, ndërsa ky jo saktë ja kthen tjetrën.
4. Kapja e topit të dëbuar nga muri (në kushte ideale do të ishte mirë që sipërfaqja e murit të ishte special e pa rrafshuar). Portieri është me fytyrë i kthyer nga muri në largësi 1.5 deri në 2 metra ndërsa trajneri ja gjuan topin në mur në largësi të ndryshme.
5. Nga qëndrimi elementar dalja e shpejt për një nga topat që qëndron në hapësirën e portës dhe shpejt e saktë e gjuan drejt bashkë lojtarit dhe kthim përsëri në qëndrim elementar. Në një seri portieri gjuan 15 deri në 20 topa.
6. Kapja e topit dhe hedhje direkte nga porta në port në të njëjtën kohë ushtrojnë dy portier ballë për ballë.
7. Në hovin me krah për të gjuajt të trajnerit dalje nga porta jashtë , dhe pastaj kthim i shpejt mbrapa për të penguar gjuajtjen “parabolë”. 10-12 përsëritje në një seri.
8. portieri qëndron afër njëres shtyllë – mbrojtja e topit me këmbë dhe dorë nga këndi i kundërt ultë . Në seri 10 deri në 15 topa.
9. Nga pozicioni fillestar në përkulje “galuc” ,mbrojtja e serive të gjuajtjeve të ultra me këmbë dhe duar .në seri 12 deri në 15 gjuajtje.

10. Nga qëndrimi elementar mbrojtja serike pa ndërpre (10 deri në 15) majtas ultë djathtas ultë.
11. Nga qëndrimi elementar i mbrojtjes, mbrojtje serike e topit nga gjysmë largësitë (10 deri në 15) me dorë dhe me këmbë. Trajneri gjuan nga largësia 5-6 metra.
12. Nga qëndrimi elementar pa ndërpre mbrojtja e topit nga gjysmë largësia, majtas pastaj djathtas vetëm me këmbë , në seri 10-15 gjuajtje.
13. Mbrojtja e topave të lartë, pa ndërpre majtas pastaj djathtas në seri 20-30 gjuajtje duke insistuar për tu kthyer në qëndrimin elementar dhe me mbrojtje me të dy duart.
14. seria (10-20) gjuajtje të ulëta të vazhdueshme (mbrojtja me këmbë e duar) , pastaj lart në diagonale (mbrojtja me të dy duart) .
15. Seria (15-20) gjuajtje nga pozitat këndore . Të insistohet që çdoherë portieri të kthehet sërish në qëndrim të rregullt për mbrojtje nga këndi .
16. Gjuajtjet e herëpashershme nga këndi i majtë dhe i djathtë. Në një seri 10-15 mbrojtje
17. Goditjet e vazhdueshme nga vendosjet e ndryshme të sulmuesve të jashtëm nga vija e 9m (15-20 gjuajtje) pa kërcim dhe me kërcim të sulmuesve
18. Trajneri ja jep topin sulmuesve të vendosur gjerësisht në hark, portieri shpejt del drejt tyre dhe mbron gjuajtjen në këmbë apo parabolë. (15-20) goditje në një seri
19. Nga qëndrimi elementar në mes të portës dalja “flutur ”, mbrojtja dhe kthimi në pozicion elementar (8-10) përsëritje në një seri
20. nga qëndrimi elementar në mes të portës portieri bën ngritjen dhe hapjen e këmbëve anash përball bashkë lojtarit i cili qëndron 1metër para tij, dhe mbron, “flutur”, topin e ashpër që vjen drejt tij nga ana e trajnerit i cili gjendet në pozicionin 6 metra. 8-10 përsëritje në një seri
21. Lojtarët nga pozitat e tyre të sulmit gjuajnë vazhdimisht njëri pas tjetrit, por në shenjë të trajnerit. Trajneri mund të qëndroj në port, apo pas porte prapa portierit ashtu që portieri mos ta shoh. Gjuhet 6-12 gjuajtje në seri
22. Gjuajtjet e 7metrit në seri nga 15-20 gjuajtje.

Gabimet e portierit:

Portieri i dëbon topat që mund ti kap.

Portieri gjuhet në top në vend se ta mbroj me dorë e këmbë.

Portieri mbron topat e ultë vetëm me këmbë portieri me rastin e zgjatjes ngrit këmbën në vend se me te të rrëshqas nëpër rrafsh.

Portieri reagon në lëvizjet e para të dorës apo trupit të lojtarit që gjuan.

12. HULUMTIME TË DERITANISHME

2.1 A STUDY ON THE OPTIMAL DEFENSE POSITION OF HANDBALL GOALKEEPER: FACING A FORWARD

JUMP SHOT MADE FROM 9M Jonghyun Yang¹, Chulsoo Chung², Insik Shin² and Jaebum Park^{1,2}

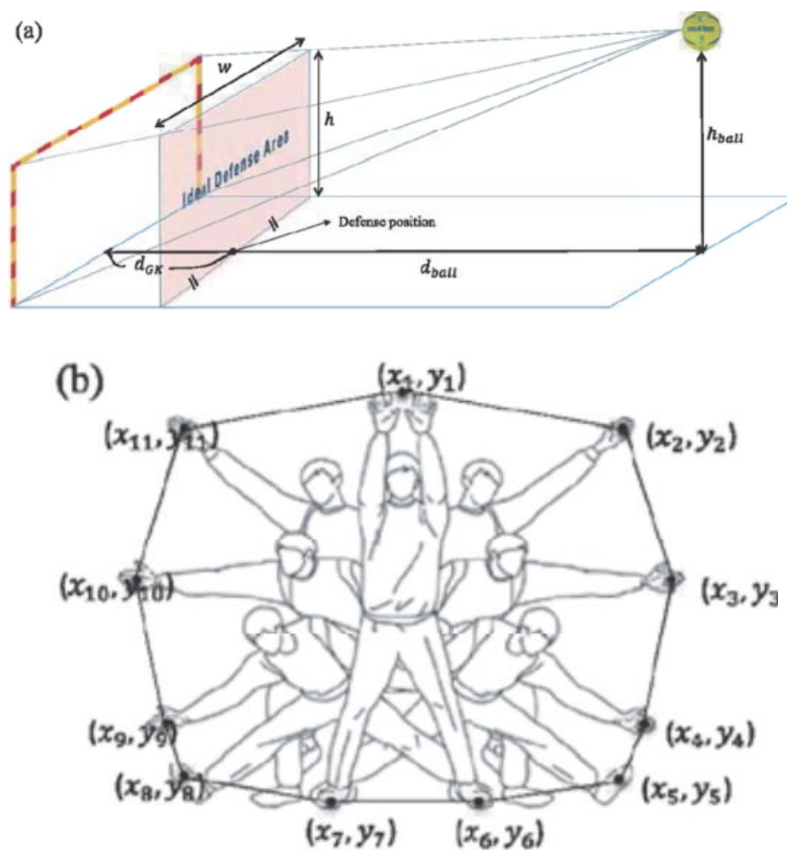
Institute of Sport science, Seoul National University, Seoul, Korea¹ Department of Physical

Education, Seoul National University, Seoul, Korea²

Nga Konferenca:

34th International Conference on Biomechanics in Sports, Tsukuba, Japan, July 18-22, 2016

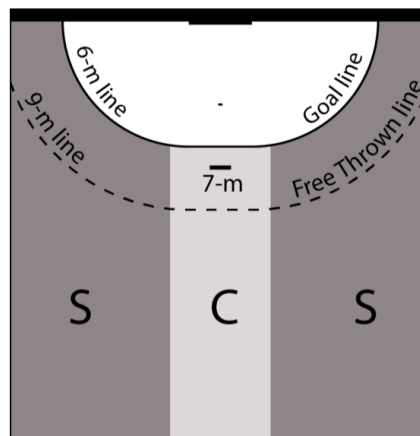
Qëllimi i këtij studimit ishte gjetja e një pozite mbrojtëse optimale për portierët duke llogaritur zonën ideale të mbrojtjes (ZIM) dhe zonën aktuale të mbrojtjes (ZAM) nga hedhjet e topave nga distanca prej 9 m. Një total prej 9 lojtarëve meshkuj të hendbollit u kapën me 4 video kamera digjitale nga 94m me pëlqimin nga Federata e Hendbollit të Koresë. Në këtë hulumtim janë përfshi për analizim të gjitha lëvizjet e portierit, Shpejtësia e topit, pika e lëshimit të topit, qëndrimi mbrojtës i portierit, dhe analizimi i pozicionit mbrojtës. Pozita aktuale mbrojtëse e portierit ishte 1.10 m dhe pozicioni optimal i mbrojtjes i llogaritur përmes lëvizjeve të portieri ishte 1.45 m nga vija e portës.



2.2 Effectiveness of Male Handball Goalkeepers: A historical overview 1982-2012; José J. Espina-Agulló, José A. Pérez-Turpin, José M. Jiménez-Olmedo, Alfonso Penichet-Tomás, Basilio Pueo, *International Journal of Performance Analysis in Sport* 2016, 16, 143-156.

Në këtë artikull, bëhet një analizë e evolucionit historik të efektivitetit të portierëve në gara të niveleve të larta botërore. Për këtë qëllim, 32 finale të hendbollit për burra janë analizuar për të regjistruar dhe klasifikuar normat e efektivitetit dhe veprimet e portierit në lidhje me zonat dhe pozicionet e hedhjes së lojtarëve kundërshtarë nga viti 1982 deri në vitin 2012. Analiza përfshin gjuajtje nga zona 6, 7, 9 m dhe kundërsulmi kryhet nga pozicionet e qendrës ose anësore. Rezultatet nuk tregojnë një prirje të qartë të vlerave të efektivitetit të regjistruar gjatë gjithë kampionit kohor, në përgjithësi dhe posaçërisht në drejtim të pozicionit të hedhjes. Testi Kruskal-Wallis H nuk vendosi diferenca statistike të rëndësishme ($p > 0.05$) në efektivitetin e portës midis ndonjë prej periudhave të ndryshme të analizuara, me një interval besimi prej 95%. Gjetjet e këtij studimi sugjerojnë se aftësia e portierëve për të parandaluar qëllimin nga zona dhe pozicione të ndryshme të hedhjes ka ndryshuar pak gjatë 30 viteve të fundit, megjithëse loja ka përfshirë veprime më fyese dhe për këtë arsye edhe më shumë sulme. Kjo mungesë e përparimit mund t'i atribuohet se hendbolli nuk ka azhurnuar rregullat e lojës së tyre për ta bërë atë më të shpejtë dhe më spektakle.

Figure 1. Half handball court with referencés for the throwing area and position variables.



2.3 Analyses of the efficiency game in attack and defense at young female handball players during the competition; M. Lorger*, Iv. Prskalo, M. Hraski Faculty of Teacher Education, University of Zagreb, Croatia

Qëllimi i këtij studimi ishte të shihej efektiviteti i lojtareve të reja të hendbollit, anëtareve të ekipit të shkollës, gjatë garave në hendboll. Efektiviteti i sulmit bazohej në numrin e golave të shënuara. Lojtaret më efikase ishin të qendrës dhe pozitës së krahut të majtë me gjithsej 29 reagime pozitive gjatë lojës. Për joefikasitet gjatë sulmit, elementet e rëndësishme ishin: goditjet e humbura, të mbrojtura (nga portieri) dhe topat e humbur. Lojtaret e krahut të djathtë dhe lojtaret qarkullues (pivot), kanë kontribuar më së shumti në joefikasitet gjatë sulmit. Efikasiteti i mbrojtjes bazohej në fitimin e topit, në ndaljen me kontakt të trupit dhe bllokimin e goditjeve në gol. Portieri me 24 goditje të mbrojtura dhe lojtarja qendërmbrojtëse ishin lojtarët më të efektshëm në mbrojtje.

13. QËLLIMI I HULUMTIMIT

Qëllimi i këtij hulumtimi është që të vlerësohen aftësitë dhe dobësitë mbrojtëse të portierit nga këndet e ndryshme të gjuajtjeve të lojtarëve.

Nëpërmjet këtij eksperimenti do të kuptojmë gjithashtu edhe efikasitetin e goditjeve të lojtarëve nga pozita të ndryshme, kënde të ndryshme të gjuajtjes. Për këtë është planifikuar që gjuajtjet të bëhen me 10 (dhjetë) lojtar të ekipit të juniorëve të ekipit të hendbollit “Vushtrria”. Për të kuptuar efikasitetin mbrojtës të gjuajtjeve nga këndet e ndryshme janë paraparë tre portier për të i sfiduar me gjuajtje prej tre korridoreve sulmuese: **AM** (ana e majtë), nga pozita **Q** (qendër) dhe nga pozita **AD** (ana e djathtë), prej largësisë 9 metra. Do të gjuajnë dhjetë lojtarë. Eksperimenti do të bëhet me tre portier. Nëpërmjet këtij hulumtimi do të kuptohen aftësitë shënjuese të secilit lojtar si dhe aftësitë mbrojtëse të secilit portier.

14. HIPOTEZAT

Bazuar në hulumtimet e deritanishme si dhe në pikat më të forta dhe të dobëta të portierit parashtrojmë këto hipoteza:

H1. – Pres që efikasiteti i mbrojtjes së portierit do të jetë më i madh në mbrojtjen e topave që vijnë prej anës së djathtë (**AD**), të lojtarëve sulmues.

Kjo hipotezë e mbështetur në faktin se lojtarët e kanë të gjithë dorën e djathtë të preferuar andaj edhe këndi që formohet nga pika gjuajtëse në raport me vijën fundore është më i ngushtë në krahasim me pikat tjera gjuajtëse.

H2. – Efikasiteti i mbrojtjes së portierit më i dobët do të jetë ndaj topave të cilët gjuhen prej korridorit të qendrës (**Q**).

Arsyeja është se portieri përcaktimin reagues e ka të dyshimtë se a do të gjuan lojtari në krahun e djathtë apo të majt. Mundësit më të mdha janë në favor të lojtarit për të shënuar.

H3. – Do të përcaktohet dallimi në mes të efikasitetit të mbrojtjes së portierëve dhe efikasiteti i shënimit të lojtarëve.

15. METODAT E PUNËS

Eksperimenti, dhe mbledhja e rezultateve do të realizohen gjatë procesit stërvitor të ekipit të Hendbollit në komunën e Vushtrrisë. Për realizimin e Eksperimentit do të marrin pjesë 10 lojtarë cilësor, si dhe tre portierë cilësor të super ligës së Kosovës në komunën e Vushtrrisë. Për realizimin e hulumtimit do të marrin pjesë edhe trajneri i ekipit si dhe dy punëtor ndihmës.

15.1. MOSTRA E KANDIDATËVE

Mostra e kandidatëve janë tre portier dhe **10** lojtarë të klubit **“Vushtrria”, Junior.**
Portierët janë të ekipit të njëjtë.

Nr. i Portierëve	PORTIERËT	mosha	gjatësia	pesha	dora e Pref.
1	Qëndrim Pllana	18	1.79	74	D
2	Ditjon Melenica	16	1.80	67	D
3	Haki Vllahia	17	1.77	80	D

Ekipi është i ligës së parë të Republikës së Kosovës.

LOJTARËT E EKIPIT “Vushtrria”, Juniorët

Nr. i lojtarëve	emri e mbiemri	mosha	gjatësia	pesha	dora e Pref.
1	Amir Fazliu	16	1.82	72	D
2	Besmir Muja	16	1.81	62	D
3	Arjanit Hyseni	16	1.91	72	D
4	Florent Behrami	15	1.87	60	D
5	Lirim musliu	13	1.69	50	D
6	Florian Zymberi	16	1.77	77	D
7	Jetmir ismajli	17	1.70	64	D
8	Zejnullah Gela	17	1.68	62	D
9	Denis Gji9golli	16	1.84	65	D
10	Arian Krasniqi	16	1.74	65	D

15.2. MOSTRA E VARIABLAVE

Mostra e variablave do të jenë:

1. Gjuajtjet nga ana e majtë: (AM)
 - Gjuajtja e parë
 - Gjuajtja e dytë
 - Gjuajtja e tretë
2. Gjuajtjet nga Qendra: (Q)
 - Gjuajtja e parë
 - Gjuajtja e dytë
 - Gjuajtja e tretë
3. Gjuajtjet nga ana e Djathtë: (AD)
 - Gjuajtja e parë
 - Gjuajtja e dytë
 - Gjuajtja e tretë

Që të tre format e gjuajtjeve, prej dhjetë lojtarëve do të ekzekutohen ndaj tre Portierëve për të saktësuar efikasitetin-performancën e mbrojtjes së portierit në lojën e hendbollit.

Çdo lojtar do të gjuaj në portë prej tre pozitive nga tre herë gjithsej 9 herë për një portier. Për tre portier 27 herë. Kjo do të thotë se gjithsej për tre portier nga dhjetë lojtarë do të gjuhen 270 goditje në portë. Nga këto 270 goditje do të nxjerrët përqindja e efikasitetit të mbrojtjeve të portierit nga secila prej tre korridoreve, nga Ana e Majtë, Qendra, dhe Ana E djathtë. Çdo portier do të mbroj gjithsej 90 gjuajtje.

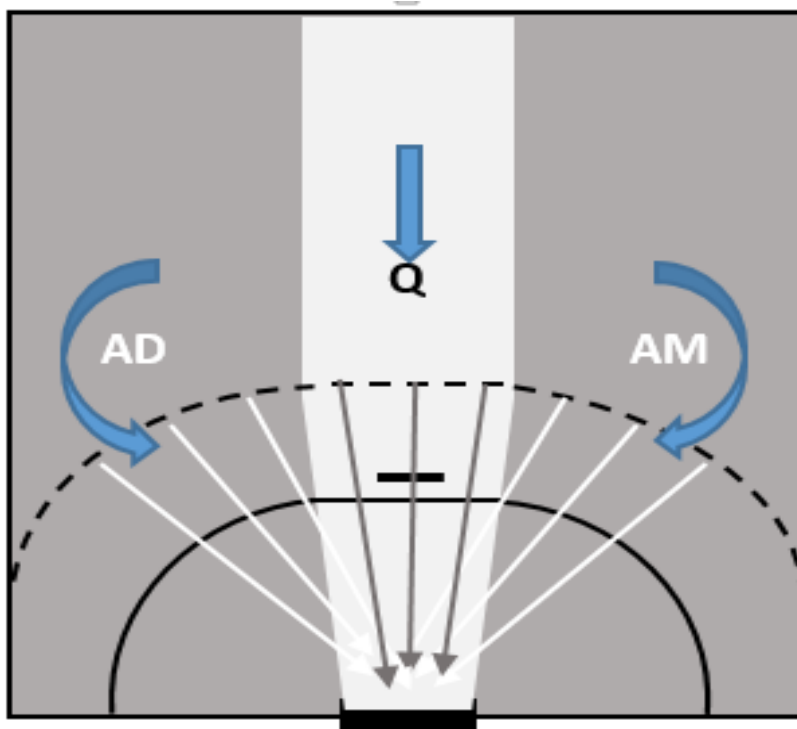
Çdo portier do të mbroj:

10 lojtarë here 3 gjuajtje nga ana e majtë = 30 gjuajtje (AM - Ana e Majtë)

10 lojtarë herë 3 gjuajtje nga qendra = 30 gjuajtje (Q - Qendra)

10 lojtarë herë 3 gjuajtje nga ana e Djathtë =30 gjuajtje (AD - Ana e Djathtë

= 90 mbrojtje për portier, herë 3 portier = 270 gjuajtje.



AM - Ana e Majtë

Q - Qendra

AD - Ana e Djathtë



AM - Ana e Majtë

Paraqitja e gjuajtjes së lojtarit nga ana e majtë



Q - Qendra

Paraqitja e gjuajtjes së lojtarit prej qendrës.



AD - Ana e Djathtë

Paraqitja e gjuajtjes së lojtarit nga ana e djathtë

15.3. METODA E MBLEDHJES SË REZULTATEVE

Të dhënat janë shënuar në tabelën për mbledhjen e të dhënave. Pas përfundimit të mbledhjes së rezultateve, evidentimit të numrit të shënimeve të suksesshme nga tre tentime prej tre pozitave (korridoreve)

- Ana e Majtë (AM)
- Qendra (Q)
- Ana e Djathtë (AD)

Pas mbledhje s së të dhënave janë bërë përlllogaritjet dhe nxjerrja e përqindjeve nga numri i topave të mbrojtur prej secilit pozicion, këndi të gjuajtjeve, për secilin lojtar.

$$\Sigma(\Sigma (am1, am2, am3)+ \Sigma (Q1, Q2, Q3)+ \Sigma (ad1, ad2, ad3))/ N$$

16. REZULTATET

16.1. PËRPUNIMI I TË DHËNAVE

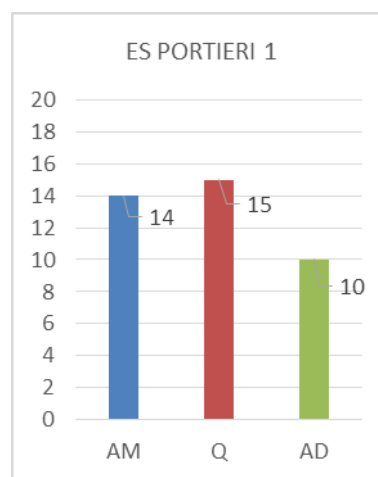
Të dhënat janë përpunuar duke i përlogaritur vlerat e rezultateve të mbledhura me programin excel. Nëpërmjet programit Exls janë nxjerrë edhe përqindjet e mbrojtjes së suksesshme të tre portierëve nga gjuajtjet prej këndeve të ndryshme: alo e majtë, qendra dhe alo e djathtë.

16.2. REZULTATET E PORTIERIT I

Portieri Nr. 1 QËNDRIM PLLANA																	
Numri i shënimeve nga tre goditje prej tre pozitave																	
Nr. i lojtarëve	mosha	gjatësia	pesha	dora e Pref.	AM				Q				AD				
					T1	T2	T3	GJ	T1	T2	T3	GJ	T1	T2	T3	GJ	
1	16	1.82	72	D	0	1	0	1	0	1	1	2	0	1	1	2	
2	16	1.81	62	D	0	0	1	1	1	1	1	3	1	1	0	2	
3	16	1.91	72	D	0	1	0	1	1	0	2	0	0	0	0		
4	15	1.87	60	D	1	1	1	3	0	1	1	2	0	0	1	1	
5	13	1.69	50	D	1	1	1	3	1	0	1	2	0	1	1	2	
6	16	1.77	77	D	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	
7	17	1.70	64	D	1	1	1	3	0	0	1	1	0	1	0	1	
8	17	1.68	62	D	0	0	1	1	1	0	1	2	0	1	0	1	
9	16	1.84	65	D	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	
10	16	1.74	65	D	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Efikasiteti I sulmit (ES)				ES	3	5	6	14	4	5	6	15	1	6	3	10	39
Efikasiteti I mbrojtjes (EM)				EM	7	5	4	16	6	5	4	15	9	4	7	20	51

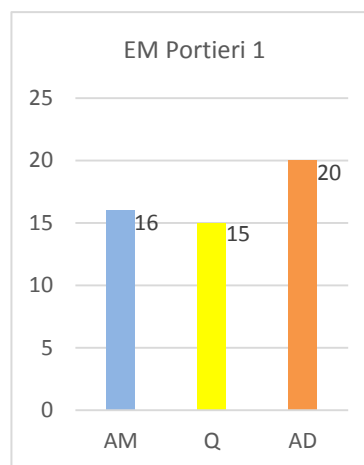
Portieri Nr. 1		AM				Q				AD				T	%
		T1	T2	T3	GJ	T1	T2	T3	GJ	T1	T2	T3	GJ		
Efikasiteti I sulmit	ES	3	5	6	14	4	5	6	15	1	6	3	10	39	43.33%
Efikasiteti I mbrojtjes	EM	7	5	4	16	6	5	4	15	9	4	7	20	51	56.67%
Gjithsej gjuajtje		10	10	10	30	10	10	10	30	10	10	10	30	90	100.00%

Nr. i gjuajt.	Efikasiteti i sulmit		%
	Portieri 1		
30	AM	14	46.67%
30	Q	15	50.00%
30	AD	10	33.33%
90		39	43.33%



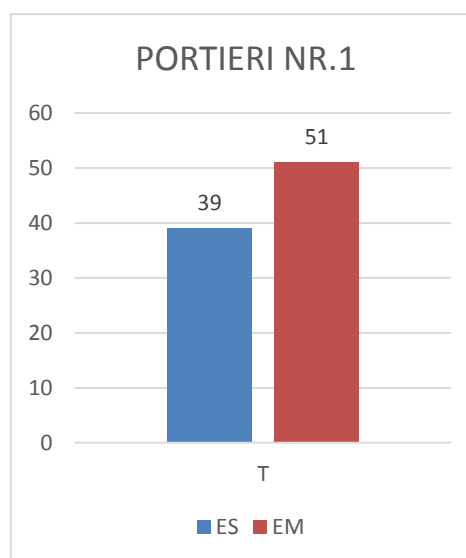
Paraqitja grafike e efikasitetit të **shënimeve** në portën e portierit të parë

Nr. i gjuajt.	Efikasiteti i mbrojtjes		%
	Portieri 1		
30	AM	16	53.33%
30	Q	15	50.00%
30	AD	20	66.67%
90		51	56.67%



Paraqitja grafike e efikasitetit të **mbrojtjeve** në portën e portierit të parë

p1	T	%
ES	39	43.33%
EM	51	56.67%
90		100.00%



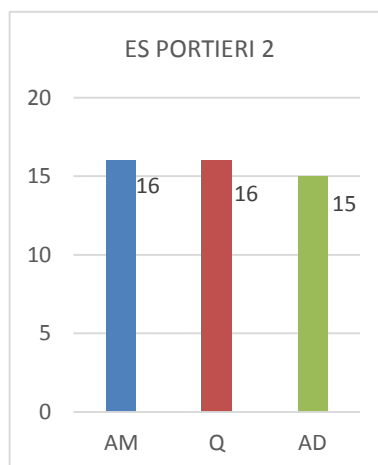
Raporti në mes të **sulmit** të 10 lojtarëve dhe **mbrojtjes** së portierit të parë

16.3. REZULTATET E PORTIERIT II

Portieri Nr. <u>2</u> DITJON MELENICA														
Numri i shënimeve nga tre goditje prej tre pozitave														
Nr. i lojtarëve	AM			GJ	Q			GJ	AD			GJ		
	T1	T2	T3		T1	T2	T3		T1	T2	T3			
1	1	1	0	2	0	0	1	1	1	0	1	2		
2	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	3		
3	1	0	1	2	0	1	1	2	0	1	0	1		
4	1	1	0	2	1	1	1	3	0	1	0	1		
5	1	0	0	1	0	1	1	2	1	1	1	3		
6	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1		
7	1	1	1	3	1	0	1	2	1	1	0	2		
8	1	0	1	2	1	1	0	2	0	0	0	0		
9	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	2		
10	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0		
ES	6	5	5	16	6	4	6	16	6	6	3	15	T	47
EM	4	5	5	14	4	6	4	14	4	4	7	15		43

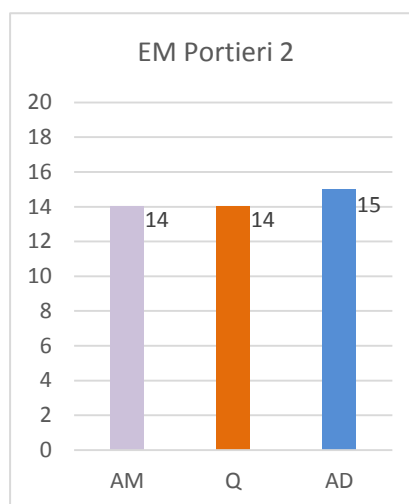
Portieri Nr. 2		AM			GJ	Q			GJ	AD			GJ	T	%
		T1	T2	T3		T1	T2	T3		T1	T2	T3			
Efikasiteti I sulmit	ES	6	5	5	16	6	4	6	16	6	6	3	15	47	52.22%
Efikasiteti I mbrojtjes	EM	4	5	5	14	4	6	4	14	4	4	7	15	43	47.78%
Gjithsej gjuajtje		10	10	10	30	10	10	10	30	10	10	10	30	90	100.00%

Nr. i gjuajt.	Efikasiteti i sulmit		%
	AM	Portieri 2	
30	AM	16	53.33%
30	Q	16	53.33%
30	AD	15	50.00%
90		47	52.22%



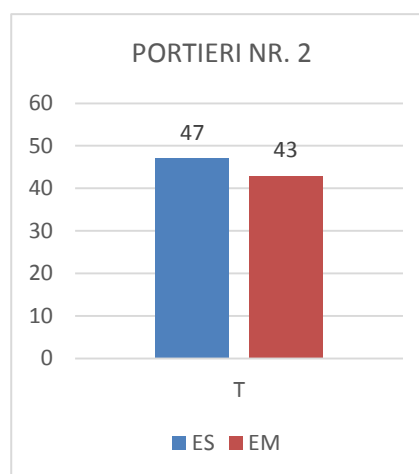
Paraqitja grafike e efikasitetit të **shënimeve** në portën e portierit të dytë

Nr. i gjuajt.	Efikasiteti i mbrojtjes		%
	Portieri 2		
30	AM	14	46.67%
30	Q	14	46.67%
30	AD	15	50.00%
90		43	47.78%



Paraqitja grafike e efikasitetit të **mbrojtjeve** në portën e portierit të dytë

p2	T	%
ES	47	52.22%
EM	43	47.78%
	90	100.00%



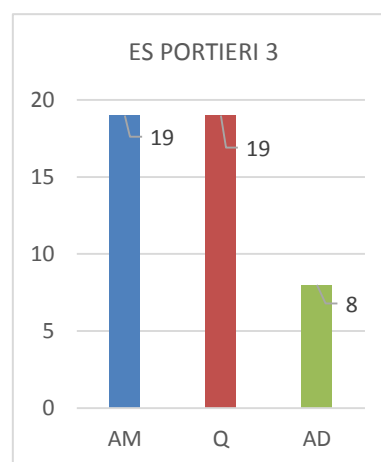
Raporti në mes të **sulmit** të 10 lojtarëve dhe **mbrojtjes** së portierit të dytë

16.4. REZULTATET E PORTIERIT III

Portieri Nr. <u>3</u> HAKI VLLAHIA													
Numri i shënimeve nga tre goditje prej tre pozitave													
Nr. i lojtarëve	AM				Q				AD				T
	T1	T2	T3	GJ	T1	T2	T3	GJ	T1	T2	T3	GJ	
1	0	1	1	2	0	1	1	2	1	0	0	1	
2	1	1	0	2	1	0	1	2	1	1	0	2	
3	1	1	0	2	0	1	1	2	0	0	0	0	
4	1	1	1	3	0	1	1	2	0	1	0	1	
5	1	1	0	2	1	1	0	2	1	1	0	2	
6	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	
7	1	1	1	3	0	1	1	2	0	1	0	1	
8	1	1	0	2	1	1	1	3	0	0	0	0	
9	0	1	0	1	1	1	0	2	0	0	1	1	
10	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	
ES	7	9	3	19	6	7	6	19	3	4	1	8	46
EM	3	1	7	11	4	3	4	11	7	6	9	22	44

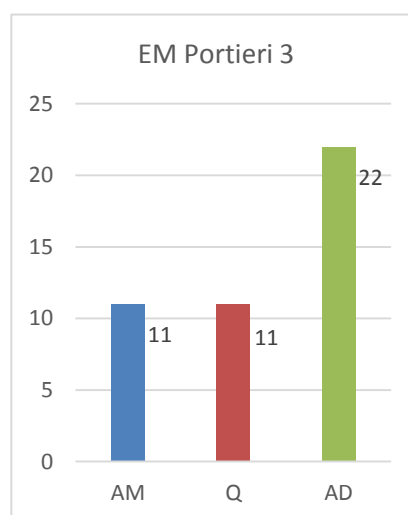
Portieri Nr. 3		AM				Q				AD				T	%
		T1	T2	T3	GJ	T1	T2	T3	GJ	T1	T2	T3	GJ		
Efikasiteti i sulmit	ES	7	9	3	19	6	7	6	19	3	4	1	8	46	51.11%
Efikasiteti i mbrojtjes	EM	3	1	7	11	4	3	4	11	7	6	9	22	44	48.89%
Gjithsej gjuajtje		10	10	10	30	10	10	10	30	10	10	10	30	90	100.00%

Nr. i gjuajt.	Efikasiteti i sulmit		%
	Portieri 3		
30	AM	19	63.33%
30	Q	19	63.33%
30	AD	8	26.67%
90		46	51.11%



Paraqitja grafike e efikasitetit të **shënimeve** në portën e portierit të tretë

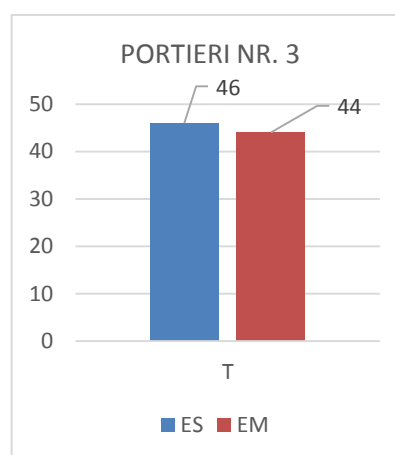
Nr. i gjuajt.	Efikasiteti i mbrojtjes		%
	Portieri 3		
30	AM	11	36.67%
30	Q	11	36.67%
30	AD	22	73.33%
90		44	48.89%



Paraqitja grafike e efikasitetit të **mbrojtjeve** në portën e portierit të tretë

p3	T	%
ES	46	51.11%
EM	44	48.89%

90 100.00%



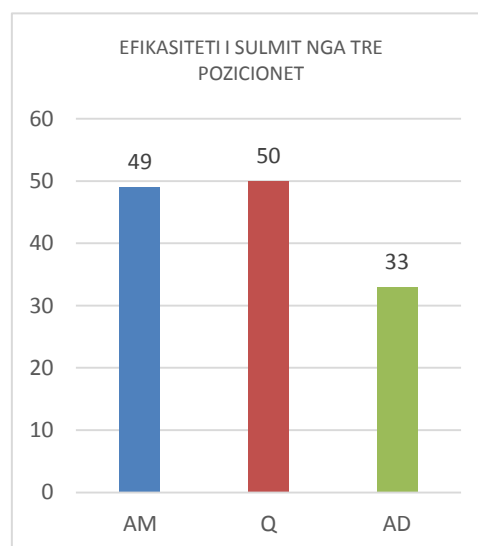
Raporti në mes të **sulmit** të 10 lojtarëve dhe mbrojtjes së portierit të tretë

16.5. EFIKASITETI I SULMIT TË 10 LOJTARËVE

Paraqitja grafike e efikasitetit të shënimeve të **10 lojtarëve**, prej tre pozitive AM, Q, dhe AD, në portën e 3 portierëve.

Rezultatet e goditjeve në portë të hendbollistëve Junior të K.H. "Vushtrria", nga Ana e majtë, Qendra dhe Ana e djathtë nga 3 gjuajtje te 3 portier.													
Nr.	Gjithsej gjuajtje	Σ 3 AM			Σ 3 Q			Σ 3 AD			Σ 3 (3AM,3Q, 3AD)		
		N	rez.	%	N	rez.	%	N	rez.	%	Σ3N	rez.	%
1	Lirim musliu	9	6	66.67%	9	6	66.67%	9	7	77.78%	27	19	70.37%
2	Florent Behrami	9	8	88.89%	9	7	77.78%	9	3	33.33%	27	18	66.67%
3	Jetmir ismajli	9	9	100.00%	9	5	55.56%	9	4	44.44%	27	18	66.67%
4	Besmir Muja	9	4	44.44%	9	6	66.67%	9	7	77.78%	27	17	62.96%
5	Amir Fazliu	9	5	55.56%	9	5	55.56%	9	5	55.56%	27	15	55.56%
6	Zejnullah Gela	9	5	55.56%	9	7	77.78%	9	1	11.11%	27	13	48.15%
7	Arjanit Hyseni	9	5	55.56%	9	6	66.67%	9	1	11.11%	27	12	44.44%
8	Denis Gji9golli	9	3	33.33%	9	3	33.33%	9	4	44.44%	27	10	37.04%
9	Florian Zymberi	9	2	22.22%	9	3	33.33%	9	1	11.11%	27	6	22.22%
10	Arian Krasniqi	9	2	22.22%	9	2	22.22%	9	0	0.00%	27	4	14.81%
gjithsej		90	49	54.44%	90	50	55.56%	90	33	36.67%	270	132	48.89%

Efikasiteti i Sulmit				
3 Anët	AM	Q	AD	gjith.
Rezultati	49	50	33	132
N i Gjuajt.	90	90	90	270

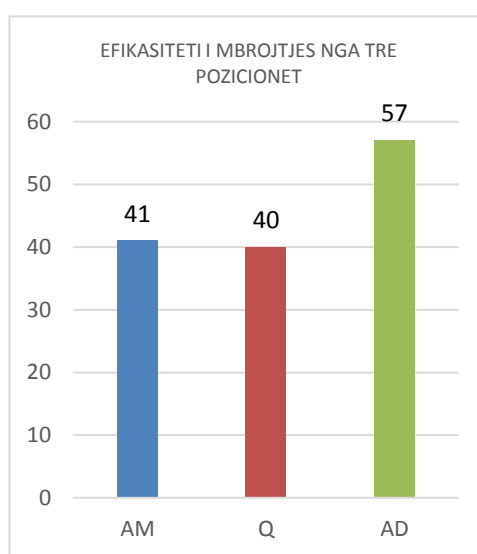


16.6. EFIKASITETI I MBROJTJES SË 3 PORTIERËVE

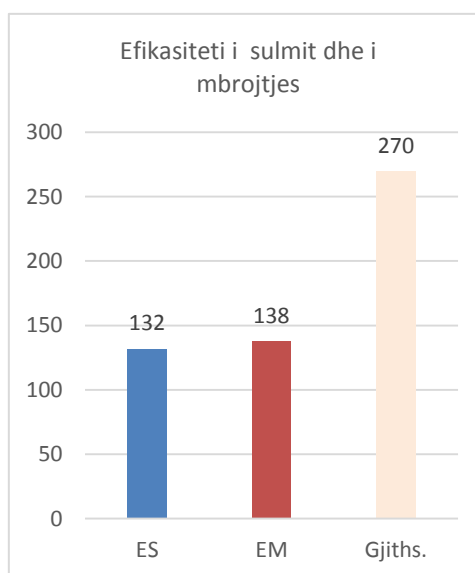
Paraqitja grafike e efikasitetit të mbrojtjeve së **3 portierëve** nga gjuajtjet e 10 lojtarëve prej tre pozitave AM, Q, dhe AD.

Rezultatet e mbrojtjeve të tre portierëve nga gjuajtjet e hendbollistëve Junior të K.H. "Vushtrria", nga Ana e majtë, Qendra dhe Ana e djathtë nga 3 gjuajtje prej secilës anë.													
Gjithsej gjuajtje		Σ 3 AM			Σ 3 Q			Σ 3 AD			Σ 3 (3AM,3Q, 3AD)		
Nr.	270	N	rez.	%	N	rez.	%	N	rez.	%	Σ3N	rez.	%
P1	Qëndrim Pllana	30	16	53.33%	30	15	50.00%	30	20	66.67%	90	51	56.67%
P2	Ditjon Melenica	30	14	46.67%	30	14	46.67%	30	15	50.00%	90	43	47.78%
P3	Haki Vllahia	30	11	36.67%	30	11	36.67%	30	22	73.33%	90	44	48.89%
gjithsej		90	41	45.56%	90	40	44.44%	90	57	63.33%	270	138	51.11%

Efikasiteti i Mbrojtjes				
3 Anët	AM	Q	AD	gjith.
Rezultati	41	40	57	138
N i Gjuajt.	90	90	90	270



Efikasiteti i sulmit dhe i mbrojtjes	
ES	132
EM	138
Gjith.	270
dallimi	6



17. INTERPRETIMI

Është e qartë se raporti i efikasitetit të shënimeve të lojtarëve në portë me efikasitetin e mbrojtjes së portierëve është i zhdrejtë.

Në bazë të rezultateve të fituara vërejmë, se efikasiteti i shënimeve të dhjetë lojtarëve junior të skuadrës së K.H. ‘Vushtrria’ ka qenë kështu : Skuadra më së shumti ka shënuar nga pozita e qendrës me gjithsej 50 shënime apo 56% pastaj në anën e majtë me 49 shënime apo 54% dhe më pak efikasitet ka treguar në gjuajtjet nga pozicioni i anës së majtë me gjithsej 33 shënime apo 37%. Kjo është kështu port arsye se lojtarët dorën e preferuar për gjuajtje e kanë pas të gjithë të djathtën, andaj edhe nga ana e majtë kanë treguar sukses më të dobët.

Duke analizuar rezultatet e efikasitetit të mbrojtjes së tre portierëve nga tre pozitat e cekura vërejmë se: Portierët më efikas në mbrojtje kanë qenë nga gjuajtjet prej pozitës së anës së djathtë të lojtarëve duke mbrojt gjithsej 57 shënime apo 63.33% të gjuajtjeve. Pastaj nga ana e majtë e gjuajtësve kanë mbrojt gjithsej 41 gjuajtje apo 45.56% . Si dhe në fund, në bazë të rezultateve, portierët janë treguar më pakë efikas në mbrojtjen e gjuajtjeve nga qendra, ku nga 90 gjuajtje, kanë mbrojt 40 apo 44.44 % . Të gjithë tre portierët nga të gjitha pozitat prej 10 lojtarëve, nga gjithsej 270 gjuajtje kanë mbrojt 138 gjuajtje apo 51.11% .

Krahasuar me efikasitetin e gjuajtjeve të lojtarëve portierët kanë qenë më efikas sepse:

1. Efikasiteti i lojtarëve nga 270 gjuajtje ka qenë 132 shënime apo 48.89%
2. Efikasiteti i mbrojtjes së portierëve nga 270 gjuajtje ka qenë 138 mbrojtje apo 51.11% .

48.89%

+

51.11%

100.00%

Në fazën e sulmit, pozicioni i sulmuesit i lojtarit nga krahu i djathtë është pozicion jo i favorshëm për lojtarin i cili e ka dorën e djathtë të preferuar për arsye se i zvogëlohet këndi për të shënuar gol. Sulmuesi bashkëkohor i qendrës, përveç që duhet të ndërtojë dhe drejtojë lojën, gjithashtu duhet të jetë i rrezikshëm si gjuajtës. Për arsye se mundësit për të përzgjedhë se në cilën anë do të gjuaj janë në favor të lojtarit që gjuan nga qendra. Këtë e kanë dëshmuar edhe rezultatet e këtij hulumtimi.

18. PËRFUNDIME

Nga ky eksperiment kuptuam se cilat janë këndet e vështirësisë mbrojtëse të portierit, çka duhet të ndërmarr trajneri, cilat veprime të nevojshme për të përmirësuar metodën e punës gjatë procesit stërvitor. Eksperimenti na jep të kuptojmë edhe se nga cila pozitë lojtarët janë më efikas në shënime në portë.

Në këtë punim përveç që janë përfshi shkurtimisht disa aspekte dhe vlera karakteristike të portierit të hendbollit, Rezultatet e fituar paraqesin dallime të rëndësishme në efikasitetin e mbrojtjes së portierit nga pozita të ndryshme. Nga ky hulumtim dalin në pah dobësitë dhe përparësitë si të portierit ashtu edhe të lojtarëve si individualisht ashtu edhe si ekip. Këtë formë eksperimenti mund ta aplikojmë në çdo skuadër në mënyrë që trajneri të ketë njohuri për performancën e suksesshëm të secilit lojtar dhe secilit portier.

Efikasiteti i mbrojtjeve të portierëve ka qenë më i lartë nga gjuajtjet e lojtarëve prej pozitave nga ku është këndi më i vogël i vijës së lëvizjes së topit në drejtim të portës, në raport me vijën fundore. Në rastin konkret mbrojtja më efikase ka qenë e topave të gjuajtur nga AD (ana e djathtë) e vendosjes së lojtarëve sulmues në fushë.

Vlen të theksohet se në këtë hulumtim, nëpërmjet kësaj metodologjie specifike hulumtuese dhe në bazë të rezultateve konstatohet se më i lartë ka qenë efikasiteti mbrojtës i tre portierëve se sa efikasiteti sulmues i 10 lojtarëve, në bazë të numrit të shënimeve, me këtë rezultat:

1. Përqindja e shënimeve të lojtarëve nga 270 gjuajtje kanë shënuar gjithsej 132 gola apo 48.89 %
2. Përqindja e mbrojtjeve të topave nga gjithsej 270 gjuajtje janë mbrojt 138 gjuajtje apo 51.11%

19. REKOMANDIME

Ky eksperiment do të na shërbej edhe si metodë për përzgjedhjen e të rinjve për portier dhe për të kuptuar se cili lojtar në cilën anë është më efikas për ta vendos në formacion taktik të lojës.

Në bazë të këtij hulumtimi me të drejt i sugjerohet trajnerëve që lojtarët sulmues të cilët e kanë dorë të preferuar të majtën, për të qenë më shënues efikas duhet të vendosen në krahun e majtë, ndërsa lojtarët sulmues me dorën e djathtë të preferuar duhet të vendosen në krahun e majtë sulmues.

Gjithashtu bazuar në këtë hulumtim, me të drejt mund të ju sugjerohet trajnerëve që në rastë se nga ekipi kundërshtar është ndonjë lojtar shumë i suksesshëm me krahun e majtë të preferuar, të bëhen ushtrime specifike me portierët për të qenë sa më efikas në mbrojtjen e gjuajtjeve të tyre të rrezikshme.

Meqenëse dobësia mbrojtëse për portierët është më e theksuar nga topat që vinë prej sulmuesve qëndror, portierëve iu mbetet që në rastet më të shpeshta të reagojnë me kërcim frontal me hapje të krahëve dhe këmbëve, mbrojtja “flutur”.



Në foto: Ilir Krasniqi (autori)

20. LITERATURA

1. Alsharji KE, Wade MG. Perceptual training effects on anticipation of direct and deceptive 7-m throws in handball. *J Sports Sci.* 2016;34:155–162. [[PubMed](#)]
2. Bilge M. Game analysis of Olympic, World and European Championships in men's handball. *J Hum Kinet.* 2012;35:109–118. [[PMC free article](#)] [[PubMed](#)]
3. Cardinale M, Whiteley R, Hosny AA, Popovic N. Activity Profiles and Positional Differences of Handball Players During the World Championships in Qatar 2015. *Int J Sports Physiol Perform.* 2016:1–23. [[PubMed](#)]
4. Di Salvo V, Collins A, McNeill B, Cardinale M. Validation of Prozone®: A new video-based performance analysis system. *Int J Perf Anal Sport.* 2006;6:108–119.
5. Effectiveness of Male Handball Goalkeepers: A historical overview 1982-2012; José J. Espina-Agulló, José A. Pérez-Turpin, José M. Jiménez-Olmedo, Alfonso Penichet-Tomás, Basilio Pueo; *International Journal of Performance Analysis in Sport* , 2016, 16, 143-156.
6. Ferragut C, Abrales JA, Manchado C, Vila H. Water polo throwing speed and body composition: an analysis by playing positions and opposition level. *J Hum Sport Exerc.* 2015;10:81–94.
7. Fuertes X, Penas CL, Martinez L. *Apunts Educación Física y Deportes.* 2010. The influence of the goalkeeper Efficiency in Handball Teams Performance; p. 1.
8. Hantau C, Hantau C. Study Concerning The Effectiveness Of Handball Goalkeeper At The 7 M Throws. *Marathon.* 2014;6:27–31.
9. Hergeirsson T. 8th Men's European Handball Championship 17th-27th January in Norway Qualitative Trend Analysis [žiūrēta 2008-12-13]. Available at:http://homeeurohandballcom/ehf_files/specificHBI/ECh_Analyses/2008/NOR/4/D_EM%20analysen_NOR_4_trend.pdf. 2008.
10. İhsan ALP. Performance evaluation of goalkeepers of the world cup. *Gazi Univ J Science.* 2006;19:119–125.
11. Ilir Krasniqi; *Analiza e teknikave dhe specifikat e portierit në hendboll; punim diplome, bachellor, FEFS Prishtinë* 2010.
12. Karcher C, Buchheit M. On-court demands of elite handball, with special reference to playing positions. *Sports Med.* 2014;44:797–814. [[PubMed](#)]
13. Kondrič M, Uljević O, Gabrilo G, Kontić D, Sekulić D. General anthropometric and specific physical fitness profile of high-level junior water polo players. *J Hum Kinet.* 2012;32:157–165. [[PMC free article](#)][[PubMed](#)]
14. Lorger M, Prskalo I, Hraski M. Analyses of the efficiency game in attack and defense at young female handball players during the competition. *Trakia J Sci.* 2013;3:314–317.

15. Manchado C, Tortosa-Martínez J, Vila H, Ferragut C, Platen P. Performance Factors in Women's Team Handball: Physical and Physiological Aspects—A Review. *J Strength Cond Res.* 2013;27:1708–1719. [\[PubMed\]](#)
16. Massuca L, Branco B, Miarka B, Fragoso I. Physical fitness attributes of team-handball players are related to playing position and performance level. *Asian J Sports Med.* 2015;6. [\[PMC free article\]](#)[\[PubMed\]](#)
17. Matthys SP1, Fransen J, Vaeyens R, Lenoir M, Philippaerts R. Differences in biological maturation, anthropometry and physical performance between playing positions in youth team handball. *J Sports Sci.* 2013;31(12):1344–52. [\[PubMed\]](#)
18. Meletakos P, Vagenas G, Bayios I. A multivariate assessment of offensive performance indicators in Men's Handball: Trends and differences in the World Championships. *Int J Perf Anal Sport.* 2011;11:284–294.
19. Póvoas SCA, Ascensão AAMR, Magalhães J, Seabra AF, Krstrup P, et al. Physiological demands of elite team handball with special reference to playing position. *J Strength Cond Res.* 2014;28(2):430–42. [\[PubMed\]](#)
20. Póvoas SCA, Ascensão AAMR, Magalhães J, Seabra AFT, Krstrup P, et al. Analysis of fatigue development during elite male handball matches. *J Strength Cond Res.* 2014;28:2640–2648. [\[PubMed\]](#)
21. Šibila M, Vuleta D, Pori P. Position-related differences in volume and intensity of large-scale cyclic movements of male players in handball. *Kinesiology.* 2004;36:58–68.
22. Sporis G, Vuleta D, Vuleta D, Jr, Milanovic D. Fitness profiling in handball: physical and physiological characteristics of elite players. *Coll Antropol.* 2010;34:1009–1014. [\[PubMed\]](#)
23. World Handball Championship in Portugal. *Kinesiology,* 38 (2): 164-175.