

Deri te:

Këshilli mësimor - shkencor i Fakultetit të Kulturës Fizike të Universitetit të Tetovës

Në bazë të Vendimit të Këshillit mësimor - shkencor të Fakultetit të Kulturës Fizike në Universitetin e Tetovës, nr.19-12/2 nga mbledhja e mbajtur më datë 27.02.2021, për formimin e Komisionit për vlerësimin e disertacionit të doktoraturës me titull: *“Ndikimi i ushtrimeve specifike nga programi për zhvillimin e statusit antropologjik të hendbollisteve të reja”* të kandidates Mr. Sc. Admire Tovërlani, Komisioni në përbërje: Prof. Dr. Vullnet Ameti - mentor, Prof. Dr. Agron Ademi - anëtar, Prof. Dr. Atli Koleci - anëtar, Prof. Dr. Besnik Telai- anëtar, Prof. Dr. Fadil Mamuti - anëtar, pasi shqyrtoi materialin në dorëshkrim, Këshillit mësimor - shkencor të Fakultetit të Kulturës Fizike i paraqet këtë:

RAPORT

për vlerësimin e disertacionit të doktoraturës

Të dhënat biografike të kandidates:

Admire Tovërlani ka lindur në Ferizaj, më 16 qershor 1983. Shkollën fillore dhe të mesme i ka kryer në vendlindje, ndërsa Fakultetin e Kulturës Fizike, në vitin 2005. Në vitin 2009 ka mbaruar studimet master në Fakultetin e Kulturës Fizike në Prishtinë. Në vitin 2008 mars/korrik ka qenë pjesë e Fakultetit të Shkencave Sportive në Lajpcig – Gjermani, ku edhe ka përfunduar me sukses trajnimin për trajnere të hendbollit.

Përvoja personale:

Aktulisht është e punësuar në shkollën fillore të mesme të ulët “Xhavit Ahmeti“, në Prishtinë. Përvoja personale kryesisht është e ndërlidhur me sportin e hendbollit dhe fushën akademike. Është autore dhe bashkautore në punime të shumta sportive. Është e certifikuar nga institucione të ndryshme kredibile vendore dhe ndërkombëtare për hartime të dokumenteve, plan-programeve dhe hulumtimeve në fushën e shëndetësisë dhe në sferën akademike.

Punimet shkencore të publikuara në revistat shkencore kombëtare dhe ndërkombëtare:

- Tovërlani Admire, Ameti Vullnet, Memishi Shpresa – “The differences in motoric basic and specific skills of handball players from Junior Team (male) “Sport and Health”, vol 6, nr.11/12. Doi 10.26.322.012.1.093.111(497.115)“
- A.Tovërlani, V. Ameti, Sh.Memishi - “The Differences in Morphological Structure of Handball Player’s from Junior League in Kosovo”, Jaspe, vol 3(2019) 2. Doi 10.26773/jaspe 190409

Në projektin e temës së disertacionit të doktoraturës me titull *“Ndikimi i ushtrimeve specifike nga programi për zhvillimin e statusit antropologjik të hendbollisteve të reja”* në hulumtim është një program eksperimental i përgatitur për hendbolliste të reja (pioniere dhe kadete), si dhe ndikimi i ushtrimit fizik sipas programit për zhvillimin e statusit antropologjik, niveli i karakteristikave morfologjike, aftësitë motorike dhe funksionale të grupit eksperimental. Tema e hulumtimit ka të bëjë gjithashtu me procesin e trajnimit klasik të hendbollisteve të reja në dy klube dhe ndikimin e tyre në statusin antropologjik, niveli i karakteristikave morfologjike, aftësitë motorike dhe funksionale të subjekteve të grupit të kontrollit.

Në **hyrje** të këtij punimi kandidatja ka përshkruar rëndësinë e ushtrimeve specifike fizike. Duke u bazuar në të dhënat dhe problemin e hulumtimit, mund të theksohet se qëllimi kryesor i këtij hulumtimi është përcaktimi i ndikimit të ushtrimeve fizike në programin për zhvillimin e statusit antropologjik, niveli i karakteristikave morfologjike, aftësitë motorike të hendbollisteve të reja të grupit eksperimental. Një objektiv shtesë është përcaktimi i ndikimit të punës klasike të stërvitjes në statusin antropologjik, niveli i karakteristikave morfologjike, aftësitë motorike dhe funksionale të grupit të kontrollit .

Në **kapitullin e parë** kandidatja duke u bazuar në të dhënat dhe problemin e hulumtimit, qëllim kryesor ka pasur përcaktimin e ndikimit të ushtrimeve fizike në programin për zhvillimin e statusit antropologjik, nivelin e karakteristikave morfologjike, aftësitë motorike të hendbollisteve të reja të grupit eksperimental.

Një objektiv shtesë është përcaktimi i ndikimit të punës klasike të stërvitjes në statusin antropologjik, niveli i karakteristikave morfologjike, aftësitë motorike dhe funksionale të grupit të

kontrollit. Me qëllim të arritjes së synimit themelor dhe plotësues ka qenë e nevojshme të kryheshin detyrat e mëposhtme eksperimentale me entitetet.

Në kapitullin e dytë kandidatja ka përshkruar konkluzat e hulumtimeve të deritanishme të cilat janë realizuar nga autorë të vendeve të ndryshme, duke hulumtuar ndikimin e këtyre ushtrimeve specifike pikërisht në sportin e hendbollit. Në këtë kapitull është përshkruar edhe qëllimi i punimit që ka të bëjë me vlerësimin e performancës së sportistëve. Në këtë pjesë janë përshkruar edhe hipotezat të cilat do të vërtetohen apo përjashtohen nga punimi, varësisht nga analizimi dhe përpunimi i rezultateve të fituara.

Në kapitullin e tretë është përshkruar metodologjia e punës dhe procedurat që janë përdorur për të grumbulluar informacionet konkrete për qëllimet e këtij studimi nga të dy ekipet nga Prishtina dhe nga Ferizaji. Studimi është realizuar në qytetin e Prishtinës dhe në qytetin e Ferizajit, me qëllim krahasimin e rezultateve të grumbulluara. Në mostrën e të anketuarve për këtë hulumtim ishin 44 hendbolliste të reja të moshës 12 deri në 17-vjeçe. Mostra e të anketuarve ndahet në dy njësi: subjektet e grupit eksperimental dhe të kontrollit.

Grupi eksperimental, Klubi i hendbollit “Prishtina” nga Prishtina kishte 27 lojtare, të ndara në dy kategori: pionieret jo më të reja se 13 vjet U-13 (n = 12), dhe kadetet deri në 17 vjet, U-17 (n = 15), dhe duhej të zbatohesh stërvitja për një periudhë prej tre muajve, tri herë në javë dhe t'i nënshtrohej trajtimit eksperimental (15 minuta në fund të stërvitjes, forma të aplikuara të stërvitjeve).

Grupi i kontrollit, Klubi i hendbollit “Ferizaj” nga Ferizaj duhej të ndahej në dy kategori; pionieret jo më të reja se 13 vjet, U-13 (n = 13), dhe kadetet deri në 17 vjet, U-17 (n = 14), dhe duhej t'i zbatonin ushtrimet e rregullta (pa trajtim eksperimental) për 3 muaj. Portierët nuk janë të përfshirë në hulumtim. Në përshtatje me qëllimin e punimit, detyrat dhe hipotezat, në këtë hulumtim janë përdorur 17 variabla për vlerësimin e karakteristikave morfologjike dhe 14 variabla për vlerësimin e aftësive motorike.

Te modeli i propozuar për mostrat e parametrave antropometrikë për vlerësimin e karakteristikave morfologjike jemi bazuar në rekomandimet e Programit Biologjik Ndërkombëtar - Standardet Ndërkombëtare për Vlerësimin Antropometrik (ISAK) dhe sipas Marfell-Jones etj., 2006; Lohman etj. (1988).

Në kapitullin e katërt është prezantuar interpretimi i rezultateve dhe krahasimi i mostrave nga dy vendet e përzgjedhura për hulumtim. Rezultatat e fituara janë prezantuar edhe në formë tabelare dhe grafikone me qëllim të ilustrimit sa më të qartë të rezultateve të fituara. Në vijim janë paraqitur interpretimet e rezultateve të fituara: pjesa e parë paraqet rezultatet e analizës së parametrave themelorë statistikore dhe ndryshimet ndërmjet grupeve të kontrollit dhe grupit eksperimental në karakteristikat morfologjike dhe aftësitë motorike në matjet initiale. Në të dhënat e mëposhtme janë paraqitur parametrat themelorë statistikore, si në vijim: numri i entiteteve (n), rezultati minimal (min), rezultati maksimal (max), mesatarja aritmetike dhe devijimi standard (Mean \pm SD), koeficienti i asimetrisë (Skew) dhe koeficienti i lakimit (Kurt).

Rezultatet e parametrave themelorë statistikore të grupit eksperimental KHF "Prishtina" pionieret janë paraqitur në tabelën 1. Duke analizuar karakteristikat morfologjike të lojtareve të grup-moshës së pioniereve, rezultatet tregojnë vlera të cilat i përshtaten rritjes dhe zhvillimit të tyre, si dhe vlera proporcionale ndërmjet parametrave antropometrikë. Vlen të theksojmë se për moshën e tyre (12.08 \pm 0.64), grupi eksperimental tregon vlera të larta në variablën siç është gjatësia e trupit që ka vlera (165.10 \pm 9.02) centimetra, e të cilat mund të krahasohen me vajzat e Kroacisë të kategorisë së kadeteve të moshës (13.88 \pm 0.46), ndërsa e kanë mesataren e gjatësisë së trupit (165.5 \pm 6.49) të autorëve Bojić-Ćaćić, Vuleta dhe Milanović (2018), ndërsa kanë treguar lartësinë edhe më të lartë sesa kadetet e po të njëjtit klub.

Po ashtu, edhe parametrat tjerë kanë treguar vlera me një shtrirje simetrike që na e vërtetojnë masat e simetrisë (Skew dhe Kurt) Ndërsa rezultatet e aftësive motorike të vajzave nga grupi eksperimental në realizimin e testeve në disa nga variablat kanë treguar vlera asimetrike sidomos te testet e forcës eksplozive, siç është testi i kërcimit së larti me vlera asimetrike të koeficientit të lakimit (5.953) dhe testi i forcës muskulore - pompat me koeficient të lakimit në vlerë prej (5.897).

Rezultatet e testeve të tjera motorike gjithashtu tregojnë vlera jo aq të mira nga grupi eksperimental, sepse realizimi i testeve të aftësive motorike tregojnë për një grup heterogjen në realizimin e testeve motorike. Realizimi i testeve motorike të shumica e të testuarave paraqesin dallime nga vlerat minimale deri tek ato maksimale, të cilat tregojnë se pionieret nuk e kanë një përvojë të përbashkët të realizimit të testeve të aftësive motorike.

Për rezultatet e trajtuara në këtë hulumtim për grup-moshat e reja të pioniereve dhe kadeteve, hendbollistet nga Klubi i hendbollit “Prishtina” si grup eksperimental dhe të Klubit të hendbollit “Ferizaj” si grup kontrollues fillimisht është përdorur analiza deskriptive për të dy grupet për pioniere dhe kadete në matjet initiale dhe në matjet finale. Duke i analizuar rezultatet e pioniereve nga grupi eksperimental KHF “Prishtina” ndërmjet matjeve initiale dhe atyre finale, e që mund të vërejmë, është se rezultatet e karakteristikave morfologjike të lojtareve të grup-moshës së pioniereve tregojnë vlera për një perspektivë të rritjes dhe zhvillimit të tyre, por gjithashtu tregojnë vlera proporcionale ndërmjet parametrave antropometrikë. Vlen të theksojmë se për moshën e tyre që kishin (12.08 ± 0.64) vjeçe, vajzat e grupit eksperimental nga Klubi i hendbollit “Prishtina” tregojnë vlera të larta në gjatësinë e trupit, të cilat kanë arritur vlerat prej (165.10 ± 9.02) centimetra, e të cilat kanë treguar lartësinë edhe më të lartë sesa pionieret e Klubit të hendbollit “Ferizaj”, të cilat kanë pasur vlerën prej (159.72 ± 4.24). Gjithashtu me lartësi mund të krahasohen edhe me kadetet e dy subjekteve nga grupi eksperimental dhe ai kontrollues. Gjithsesi mund të themi se e kanë gjatësinë e njëjtë me vajzat nga Kroacia të kategorisë së kadeteve të moshës (13.88 ± 0.46), të cilat e kanë mesataren e gjatësisë së trupit (165.5 ± 6.49) të autorëve Bojić-Ćaćić, Vuleta dhe Milanović, (2018).

Edhe parametrat e tjerë antropometrikë kanë treguar rezultate të pritura për të dy grup-moshat në matjet initiale dhe në matjet finale, e që janë në proporcione me vlerat e arritura konform lartësisë së trupit dhe variblat tjera kanë treguar vlera siç janë variablat e përbërjes së trupit: pesha e trupit, masa yndyrore, masa muskulore, shkalla e metabolizmit bazal (BMR), indeksi i masës trupore (BMI), pastaj parametrat longitudinalë: gjatësia e këmbës, lartësia e trupit ulur, gjatësia e krahëve hapur, gjatësia e krahut, gjatësia e shuplakës, gjatësia e shputës, si dhe të volumit, siç janë perimetri i gjoksit, perimetri i krahut, perimetri i kofshës, perimetri i kërcit, gjerësia e shuplakës etj., edhe nga autorë të ndryshëm, të cilët kanë hulumtuar në këtë lëmë, siç janë Arifi, Bjelica, Masanovic, 2019; Bajric etj. (2012; Fleck etj. (1992).

Ndërsa rezultatet e aftësive motorike të vajzave nga grupi eksperimental dhe nga grupi kontrollues për të dy grup-moshat, realizimi i testeve të aftësive motorike (Gabriela dhe Mihalia, 2019; Grujic etj., 2018; Gusic etj., 2017), në disa nga variablat kanë treguar vlera asimetrike, sidomos te testet e forcës eksplozive, siç është testi i kërcimit së larti me vlera asimetrike të koeficientit të lakimit, testi i forcës muskulore - pompat me koeficient të lakimit të lartë. Në disa nga rezultatet e testeve motorike gjithashtu tregohen vlera jo aq të mira nga grupi eksperimental

dhe grupi kontrollues për të dy grup-moshat në matjet initiale, sepse realizimi i testeve të aftësive motorike të shumica e të testuarave paraqet dallime nga vlerat minimale deri tek ato maksimale, të cilat tregojnë se pionieret dhe kadetet nuk kanë pasur përvojë të përbashkët të realizimit të testeve të aftësive motorike në matjet initiale, ndërsa këto relacione kanë ndryshuar te matjet finale për të dy grup-moshat dhe grupet janë paraqitur më homogjene në realizimin e testeve motorike, duke u bazuar në parametrat e paraqitur nga masat e asimetrisë dhe koeficientit të lakimit.

Në kapitullin e pestë janë prezantuar diskutimet dhe krahasimet e rezultateve me punime të ndryshme, është paraqitur vërtetimi i hipotezave dhe përfundimet e nxjerra nga rezultatet e fituara. Analiza e hipotezave është bazuar në rezultatet e arritura pas matjeve të dy grupeve, atij eksperimental dhe grupit kontrollues, të përcaktuara nga detyrat e hulumtimit dhe qëllimet e tij.

Në këtë punim të disertacionit është vërtetuar se programi eksperimental (ushtrime specifike), i aplikuar gjatë periudhës së përgatitjes dhe fazës së kampionatit, e cila është zbatuar në fund të stërvitjeve, nuk ka pasur ndikim në zhvillimin e karakteristikave morfologjike dhe të aftësive motorike të matjeve initiale dhe finale të pionieret dhe kadetet, por rezultatet kanë konfirmuar dallime në disa variabla morfologjike dhe të aftësive motorike të grupit eksperimental.

Ndryshime sasiore të rëndësisë statistikore pozitive janë konfirmuar te matjet e grup-moshës së pionierëve të grupi eksperimental ndërmjet matjeve initiale dhe atyre finale. Ndryshime të vogla pozitive ka pasur në variablat e përbërjes së trupit: pesha e trupit, masa yndyrore, masa muskulore, shkalla e metabolizmit bazal dhe indeksi i masës trupore, në parametrat longitudinalë: gjatësia e këmbës, lartësia e trupit ulur, gjatësia e krahëve hapur, gjatësia e krahut, gjatësia e shuplakës, gjatësia e shputës, si dhe të volumit siç janë: perimetri i gjoksit, perimetri i krahut, perimetri i kofshës, perimetri i kërcit, gjerësia e shuplakës. Thjesht, është konfirmuar që programi i stërvitjeve ka treguar rezultate pak të mira në nivelin e aftësive motorike. Ndryshimet e rëndësisë statistikore janë paraqitur te testi i kërcimit së larti me vlera asimetrike të koeficientit të lakimit, testi i forcës muskulore - pompat me koeficient të lakimit të lartë. Zhvillimi i pamjaftueshëm i aftësive motorike mund të jetë si pasojë e ndryshimeve joproporcionale ndërmjet dimensionit longitudinal dhe përbërjes trupore në këtë moshë të subjekteve, të cilat kanë hyrë në pubertet. Gjithashtu mund të theksojmë se nuk ka pasur azhurnim të aftësive motorike për grup-moshën e pionierëve si pasojë e zhvillimit të vazhdueshëm gjatë 3-4 viteve të mëparshme të stërvitjeve.

Rezultatet e këtij studimi për më tepër e konfirmojnë se programi i rregullt i punës kishte efekt pozitiv në karakteristikat morfologjike të kategorisë së kadetëve. Dallimet në variablat e përbërjes trupore, është vërtetuar se ndodhin për shkak të rritjes në përqindjen e masës muskulore dhe një rënieje në përqindjen e masës yndyrore, gjë që mund të jetë normale, duke marrë parasysh se në kategorinë e moshës së kadeteve fillojnë të ekuilibrohen proceset e dimensionit longitudinal dhe vëllimit të masës trupore. Te përmbajtja e programit të stërvitjes dhe ndryshimi pozitiv në kategorinë e kadeteve me këto rezultate, mund të theksojmë se faza e zhvillimit të aftësive specifike motorike të lojtareve kadete kishte efekt pozitiv. Është konfirmuar gjithashtu se programi i rregullt i stërvitjeve ka ndikuar veçanërisht në zhvillimin e testeve të forcës eksplozive dhe të forcës.

Duke u bazuar në rezultatet e fituara në këtë punim mund të konkludojmë se me këto dy kategori (pioniere dhe kadete) te lojtaret e hendbollit për femra mund të arrihen ndryshime më pozitive, dhe rezultatet e këtyre ndryshimeve të jenë shkak për ndërveprimin e programeve të stërvitjes, sikur edhe faktorët e rritjes dhe zhvillimit për këto dy grup-mosha.

Rezultatet e këtij punimi të disertacionit mund ta kenë vlerën praktike për organizatat sportive apo institucionet që merren me edukimin e trajnerëve të hendbollit për kategoritë e reja, në kuadër të modernizimit të planit dhe programit të procesit stërvitor për të zhvilluar dhe avancuar performancën e lojtareve konform rritjes dhe zhvillimit dhe periodizimin e formës sportive të lojtareve të reja në hendboll. Ky punim i disertacionit gjithashtu e ka vlerën e vet teorike për ekipin profesional në fushën e stërvitjes sportive, dhe veçanërisht për trajnerët e hendbollit, të cilët mund të sigurojnë qasje në një sasi më të madhe të informatave, në korrelacion me kohën dhe mënyrën e stërvitjeve që duhet të zbatohen për të zhvilluar statusin e përgjithshëm të hendbollisteve. Për fund, mund të konkludohet se rëndësia praktike e programit të rregullt të punës së këtij punimi të disertacionit mund të përdoret për praktikën stërvitore, si dhe për rritjen dhe zhvillimin në performancën e secilës moshë individuale të lojtareve të hendbollit.

Kufizim i këtij hulumtimi eksperimental mund të jetë që sistemi i variablave specifike ishte i pamjaftueshëm për të konfirmuar ndikimin e ushtrimeve në statusin antropologjik të lojtareve të reja të hendbollit. Rezultatet e këtij studimi ngrenë çështjen e rëndësisë dhe ndikimit të programit stërvitor, dhe për këtë arsye propozojmë që në hulumtimet e ardhshme të eksploroohen programe të tjera për ta shqyrtuar ndikimin e procesit stërvitor në hendboll. Propozimi i këtij punimi është që

të hulumtohen modele të veçanta, në mënyrë që ndikimi i një programi shtesë afatgjatë (3-4 vjet) do të mund të kontribuojë me ndryshim pozitiv të statusit antropologjik të lojtarëve të hendbollit të grup-moshat e reja.

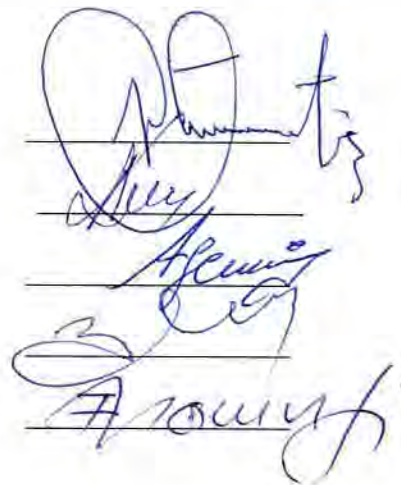
Përfundimi dhe propozimi nga Komisioni

Punimi i disertacionit të doktoraturës me titull: *“Ndikimi i ushtrimeve specifike nga programi për zhvillimin e statusit antropologjik të hendbollistëve të reja”* të kandidatës Mr. Sc. Admire Tovërlani, sjell një hulumtim shkencor të ndërlidhur ndërmjet dy ekipeve të reja të hendbollit përmes analizave statistikore dhe rezultateve të fituara nga ky hulumtim shkencor në lëmin sportive. Kandidatja paraqet punën hulumtuese dhe ofron një kontribut shkencor në kuadër të kësaj fushe. Ky hulumtim hap rrugë për realizim të hulumtimeve të tjera të ngjashme në këtë fushë për dy ekipet e përfshira në hulumtim.

Në bazë të raportit të përshkruar më lart, Komisioni për vlerësimin e disertacionit të doktoraturës të kandidatës Mr. Sc. Admire Tovërlani, me titull *“Ndikimi i ushtrimeve specifike nga programi për zhvillimin e statusit antropologjik të hendbollistëve të reja”* konstaton se ky disertacion i doktoraturës i plotëson të gjitha kriteret e përcaktuara dhe i propozon Këshillit mësimor - shkencor të Fakultetit të Kulturës Fizike në Universitetin e Tetovës që ta miratojë këtë raport të vlerësimit të disertacionit të doktoraturës dhe ta lejojë mbrojtjen publike të disertacionit.

Komisioni:

1. Prof. Dr. Vullnet Ameti – mentor
2. Prof. Dr. Atli Koleci – anëtar
3. Prof. Dr. Agron Ademi - anëtar
4. Prof. Dr. Besnik Telai- anëtar
5. Prof. Dr. Fadil Mamuti - anëtar



Tetovë, maj 2021