

IDENTIFIKIMI I TALENTIT DHE ZHVILLIMI AFATGJATË I LOJTARËVE

*(Talent Identification & Long-Term Athlete
Development – LTAD)*

Federata e Basketbollit të Kosovës

Mars 2026,
Prishtinë

PËRMBAJTJA

KAPITULLI I – Hyrja dhe Vizioni Strategjik.....	3
KAPITULLI II – Objektivat Strategjike dhe Korniza e Qeverisjes	5
KAPITULLI III – Filozofia Kombëtare e Zhvillimit të Lojtarëve	8
KAPITULLI IV – Identifikimi i Talentit.....	10
KAPITULLI V – Zhvillimi Afatgjatë i Lojtarëve LTAD (<i>Long-Term Athlete Development</i>).....	12
KAPITULLI VI – Rruga e Zhvillimit të Lojtarëve dhe Tranzicionet Kritike	16
KAPITULLI VII – Pesë Shtyllat e Zhvillimit të Lojtarëve	18
KAPITULLI VIII – Programet Rajonale dhe Kombëtare të Zhvillimit.....	21
KAPITULLI IX – Planet Individuale të Zhvillimit, Monitorimi dhe Vlerësimi.....	23
KAPITULLI X – Roli i Trajnerëve dhe Edukimi i tyre në Sistemin Kombëtar	26
KAPITULLI XI – Monitorimi, Raportimi dhe Sistemet e Qeverisjes	28
KAPITULLI XII – Mirëqenia e Lojtarëve, Shëndeti dhe Safeguarding	31
KAPITULLI XIII – Zbatimi, Afatet Kohore dhe Dispozitat Përfundimtare	33
PLANI I ZHVILLIMIT (<i>Development Plan</i>)	35
DITARI I TË MËSUARIT SIPAS MOSHËS (<i>Learning Age Diary</i>).....	41
TABELA E LTAD TALENT ID	1
STËRVITJE ATLETIKE SIPAS MOSHËS (PËR MESHKUJ) – <i>Age Specific Athletic Training for Male</i> ..	2
STËRVITJE ATLETIKE SIPAS MOSHËS (PËR VAJZA) – <i>Age Specific Athletic Training for Female</i>	2
IDENTIFIKIMI I TALENTËVE – FORMULAR VLERËSIMI (<i>Talent Scouting - Evaluation Form</i>).....	1

KAPITULLI I – HYRJA DHE VIZIONI STRATEGJIK

1.1 Konteksti ndërkombëtar i zhvillimit të basketbollit

Basketbolli bashkëkohor është shndërruar në një sport me kërkesa jashtëzakonisht të larta teknike, taktike, fizike dhe mendore. Rritja e intensitetit të lojës (*pace of play*), shpejtësia e vendimmarrjes

(*decision-making speed*) dhe kompleksiteti i situatave taktike kanë ndryshuar rrënjësisht mënyrën se si federatat serioze i qasen zhvillimit të lojtarëve. Në dekadat e fundit, federatat elitare kanë kaluar nga: qasja e bazuar në talent spontan (*talent-based approach*) drejt qasjes së strukturuar dhe të planifikuar (zhvillim i bazuar në sistem – *system-based development*). Kjo do të thotë se suksesi nuk është më rezultat i rastësisë apo i një gjenerate të veçantë, por pasojë e një rruge zhvillimi afatgjatë të sportistit (*long-term athlete development pathway*), e ndërtuar me qëllim, metodologji dhe konsistencë. Federatat moderne e trajtojnë zhvillimin e lojtarit si proces shumëvjeçar, ku çdo fazë ka: objektiva të qarta, përmbajtje të përshtatur, dhe metoda të ndryshme pune.

1.2 Ndryshimi i sistemit: nga rezultati drejt zhvillimit

Një nga ndryshimet më të rëndësishme në basketbollin modern është largimi gradual nga fokusi i tepruar në rezultate afatshkurtra dhe kalimi drejt zhvillimit të orientuar te lojtari (*player-centred development*). Historikisht, shumë sisteme sportive kanë matur suksesin në grupmosha të reja përmes: fitoreve, trofeve dhe renditjeve në tabela. Megjithatë, studimet dhe praktikat më të avancuara tregojnë se suksesi i hershëm nuk garanton sukses afatgjatë, specializimi i parakohshëm shpesh dëmton potencialin maksimal, dhe presioni i hershëm rrit rrezikun e braktisjes së sportit (largim nga sporti - *dropout*). Prandaj, federatat e avancuara kanë adoptuar konceptin: “Zhvillimi i pari, performanca më vonë” (*Development first, performance later*). Ky manual është ndërtuar pikërisht mbi këtë sistem.

1.3 Realiteti i basketbollit në Kosovë

Basketbolli në Kosovë ka pasion dhe potencial të madh njerëzor. Megjithatë, analiza e zhvillimit të lojtarëve gjatë viteve të fundit tregon disa sfida strukturore: mungesën e një filozofie të unifikuar zhvillimi, dallime të mëdha metodologjike ndërmjet klubeve, fokus i tepruar në rezultat në moshë të hershme, tranzicione të pa menaxhuara ndërmjet grupmoshave, dhe humbje të talentëve gjatë fazave kritike (U14–U18). Këto probleme nuk burojnë nga mungesa e vullnetit apo përkushtimit të trajnerëve, por nga mungesa e një kornize kombëtare zhvillimi (*national development framework*), që do t'i udhëzonte të gjitha palët në një drejtim të përbashkët. Ky manual përcakton të adresojë pikërisht këtë boshllëk.

1.4 Nevoja për një vizion kombëtar afatgjatë

Zhvillimi i lojtarëve nuk mund të bazohet në plane vjetore apo cikle zgjedhore. Ai kërkon një vizion strategjik afatgjatë (*long-term strategic vision*), i cili: tejkalon interesat afatshkurtra, mbijeton ndryshimet strukturore, dhe garanton vazhdimësi institucionale. Vizioni kombëtar i FBK-së është ndërtimi i një sistemi ku: çdo fëmijë ka qasje të barabartë në zhvillim cilësor (*equal access to quality development*),

zhvillimi respekton moshën biologjike dhe psikologjike, dhe performanca elitare është rezultat natyror i procesit, jo qëllim i imponuar.

1.5 Vizioni Strategjik 2026 – 2030

Vizioni Strategjik 2026–2030 i Federatës së Basketbollit të Kosovës është i harmonizuar drejtpërdrejt me objektivat e Planit Strategjik të Federatës, si dhe me prioritetet e përcaktuara në Planin Shtetëror për Sport. Në këtë kuadër, Federata synon të kontribuojë në realizimin e politikave shtetërore për zhvillimin e sportit përmes ndërtimit të një sistemi kombëtar të qëndrueshëm, të strukturuar dhe afatgjatë të zhvillimit të basketbollit. Ky sistem mbështetet në parimet e zhvillimit të bazuar në sistem (*system-based development*), në përputhje me standardet ndërkombëtare dhe me prioritetet kombëtare për rritjen e cilësisë, përfshirjes dhe performancës sportive.

Vizioni fokusohet në krijimin e një modeli të integruar të identifikimit dhe zhvillimit të talenteve, fuqizimin e kapaciteteve të trajnerëve dhe strukturave teknike, si dhe rritjen e standardeve organizative dhe konkurruese. Përmes këtij orientimi strategjik, Federata synon zhvillimin e basketbollistëve teknikisht të kompletuar, taktikisht inteligjentë, fizikisht të përgatitur dhe mendërisht rezistentë, të aftë për konkurrencë ndërkombëtare dhe përfaqësim dinjitoz të Republikës së Kosovës. Ky vizion mbështetet në 4 (katër) shtylla strategjike:

1. Zhvillim i orientuar i lojtarit,
2. Performancë afatgjate,
3. Harmonizim i sistemit,
4. Qëndrueshmëria.

1.6 Qëllimi i këtij manuali

Ky manual është hartuar si dokument zyrtar i Federatës së Basketbollit të Kosovës dhe përfaqëson Kornizën Kombëtare për Identifikimin e Talenteve dhe Zhvillimin Afatgjatë të Lojtarëve. Ai shërben si dokument strategjik dhe politik i Federatës, si udhëzues teknik për klubet dhe trajnerët, si bazë metodologjike për programet rajonale dhe kombëtare, si dhe si referencë afatgjatë për zhvillimin e qëndrueshëm të basketbollit në Kosovë.

1.7 Parimet udhëheqëse

Zbatimi i këtij manuali udhëhiqet nga këto parime:

- ✓ Mirëqenia e lojtarit në radhë të parë,
- ✓ Zhvillimi mbi rezultatin,
- ✓ Konsistencë mbi intensitetin,
- ✓ Edukimi para seleksionimit, dhe

- ✓ Bashkëpunimi mbi izolimin.

1.8 Përgjegjësia institucionale

Federata e Basketbollit të Kosovës merr përgjegjësinë për koordinimin e sistemit kombëtar, monitorimin e zbatimit, dhe përditësimin periodik të këtij manuali. Ky dokument është dokument në zhvillim, i cili do të rishikohet dhe përmirësohet në përputhje me zhvillimet sportive dhe shkencore.

KAPITULLI II – OBJEKTIVAT STRATEGJIKE DHE KORNIZA E QEVERISJES

2.1 Roli i objektivave strategjike në zhvillimin afatgjatë

Çdo sistem kombëtar zhvillimi që synon qëndrueshmëri dhe performancë afatgjatë duhet të ndërtohet mbi objektiva të qarta, të matshme dhe të përbashkëta. Pa objektiva të strukturuar, zhvillimi i lojtarëve mbetet i fragmentuar, i varur nga individë dhe i ekspozuar ndaj ndryshimeve të shpeshta institucionale. Në kontekstin e këtij manuali, objektivat strategjike shërbejnë si busull drejtimi, referencë për vendimmarrje dhe mekanizëm përgjegjësie. Objektivat nuk janë deklarata formale, por bazë praktike për planifikim vjetor, shpërndarje burimesh, monitorim të performancës, dhe vlerësim progresi.

2.2 Arkitektura e objektivave strategjike

Objektivat e këtij manuali janë të ndërtuara në tre nivele të ndërlidhura:

1. Objektiva Strukturore,
2. Objektiva Zhvillimore, dhe
3. Objektiva Konkurruese Afatgjata.

Këto nivele funksionojnë si sistem i integruar, ku asnjëra nuk mund të funksionojë e pavarur nga tjetra.

2.3 Objektivat Strukturore

2.3.1 Ndërtimi i Modelit Kombëtar të Zhvillimit të Lojtarëve

Objektivi kryesor strukturor i këtij manuali është ndërtimi dhe institucionalizimi i një Modeli Kombëtar të Zhvillimit të Lojtarëve, i cili përcakton qartë: si identifikohet talenti, si zhvillohet lojtari në çdo fazë moshe, dhe si lidhen klubet, programet rajonale dhe ekipet kombëtare.

Ky model: eliminon qasjet e rastësishme, krijon standarde të përbashkëta, dhe siguron vazhdimësi edhe përtej ndryshimeve të personelit.

Shembull praktik: Nëse një klub ndërron trajner, parimet e zhvillimit nuk ndryshojnë, sepse ato janë të përcaktuara në nivel kombëtar.

2.3.2 Standardizimi i zhvillimit në të gjitha klubet

Një nga sfidat kryesore në Kosovë ka qenë pabarazia në cilësinë e zhvillimit ndërmjet klubeve. Ky manual përcakton të krijojë standarde minimale kombëtare, të cilat nuk kufizojnë kreativitetin e klubeve, por garantojnë bazë të përbashkët zhvillimi. Standardizimi përfshin parime LTAD, objektiva sipas grupmoshës, dhe kriterë bazike trajnimi.

Shembull praktik: Një lojtar U13, pavarësisht klubit, duhet të ketë kontakt të mjaftueshëm me topin, ekspozim ndaj lojës së lirë, dhe zhvillim të aftësive bazike, jo presion rezultati.

2.3.3 Qartësimi i roleve institucionale

Ky manual përcakton qartë rolet e secilës palë: FBK – harton politika, monitoron zbatimin, mbështet edukimin, klubet - zbatojnë zhvillimin ditor të lojtarëve, programet rajonale – plotësojnë zhvillimin individual, ekipet kombëtare – fokusohen në performancë elitare dhe Ministria për Sport – mbështet dhe monitoron. Ky qartësim shmang mbivendosje kompetencash, konflikte institucionale, dhe konfuzion në terren.

2.4 Objektivat Zhvillimore

Objektivat zhvillimore janë të orientuara drejtpërdrejt te lojtari dhe procesi i tij i rritjes.

2.4.1 Zhvillimi i aftësive themelore

Në fazat e hershme, prioritet absolut është zhvillimi i aftësive bazike të lëvizjes dhe aftësive bazike të basketbollit. Këto përfshijnë vrapim, ndalesë, kthim, driblim bazik, pasim dhe gjuajtje bazike.

Shembull praktik: Një lojtar U10 duhet të dalë nga sezoni me koordinim më të mirë, ndjenjë më të mirë të topit, dhe rritje të vetëbesimit në lojë.

2.4.2 Zhvillimi i inteligjencës së lojës

Basketbolli modern kërkon lojtarë që mendojnë shpejt, lexojnë situatat, dhe marrin vendime efektive. Prandaj, zhvillimi i inteligjencës së lojës është objektiv qendror dhe realizohet përmes lojërave të vogla, situatave reale të lojës, dhe detyrave vendimmarrëse.

2.4.3 Zhvillimi paralel teknik, fizik dhe mendor

Ky manual refuzon zhvillimin e njëanshëm. Çdo lojtar duhet të zhvillohet në mënyrë teknike, fizike, mendore, dhe sociale. Ky parim njihet si zhvillim i plotë i sportistit.

2.5 Objektivat Konkurruese Afatgjata

Objektivat konkurruese nuk maten në trofe të grupmoshave të reja, renditje afatshkurtra, apo rezultate të izoluar. Ato maten në numrin e lojtarëve që kalojnë me sukses në senior, stabilitetin e ekipeve kombëtare, performancën e qëndrueshme në cikle shumëvjeçare. Parimi kyç **“Performanca është rezultat i zhvillimit, jo qëllim në vetvete”**.

2.6 Korniza e qeverisjes së sistemit

Zbatimi i objektivave kërkon një kornizë të qartë qeverisëse, përfshin mekanizma vendimmarrjeje, struktura monitorimi, dhe përgjegjësi të qarta institucionale. Sistemi i zhvillimit të talenteve strukturohet përmes një arkitekture të qartë institucionale që përfshin:

- Bordin e FBK-së (vendimmarrje strategjike dhe miratim politikash);
- Departamentin për Identifikimin dhe Zhvillimin e Talenteve (implementim dhe koordinim operacional);
- Komisionin mbikëqyrës (monitorim dhe vlerësim);
- Programet rajonale (zhvillim dhe identifikim);
- Klubet (zhvillim ditor i lojtarëve).

2.7 Matja e suksesit të objektivave

Suksesi i këtij kapitulli matet përmes nivelit të zbatimit në klube, përmirësimit të cilësisë së zhvillimit, dhe rritjes së vazhdueshmërisë të lojtarëve drejt nivelit elitar.

KAPITULLI III – FILOZOFIA KOMBËTARE E ZHVILLIMIT TË LOJTARËVE

3.1 Rëndësia e filozofisë në ndërtimin e sistemit

Çdo sistem i suksesshëm zhvillimi sportiv bazohet mbi një filozofi të qartë dhe të përbashkët. Filozofia përfaqëson mënyrën se si një federatë e kupton sportin, lojtarin dhe procesin e zhvillimit. Pa filozofi të qartë, metodologjia bëhet e paqëndrueshme, vendimmarrja fragmentohet dhe zhvillimi i lojtarëve varet nga interpretimet individuale të trajnerëve. Në kontekstin e këtij manuali, filozofia kombëtare e zhvillimit shërben si kornizë konceptuale, referencë udhëzuese dhe sistem vlerash. Kjo filozofi duhet të jetë e kuptueshme për të gjithë akterët, e zbatueshme në praktikë, dhe e qëndrueshme në kohë.

3.2 Basketbolli si lojë dhe si proces edukativ

Në themel të këtij manuali qëndron koncepti “Basketbolli si lojë”, i cili nënkupton se loja është mjeti kryesor për të mësuar, zhvilluar dhe formësuar lojtarin. Basketbolli nuk është vetëm sport garues, por proces edukativ, mjet socializimi, dhe instrument zhvillimi personal. Ky koncept thekson se lojtarët mësojnë më mirë përmes përvojës, vendimmarrja është po aq e rëndësishme sa ekzekutimi teknik, dhe gabimi është pjesë e domosdoshme e procesit të të mësuarit.

Shembull praktik: Në një situatë 3vs3, lojtari që gabon në pasim nuk ndëshkohet menjëherë, por udhëzohet të analizojë çfarë pa, çfarë zgjodhi, dhe çfarë alternative kishte.

3.3 Qasja e bazuar në lojë

Ky manual promovon qasjen e bazuar në lojë (Game-Based Approach – GBA) si metodologjinë kryesore të zhvillimit. Kjo qasje bazohet në parimin se aftësitë teknike, taktike dhe mendore zhvillohen më mirë në kontekst real loje. Karakteristikat kryesore të GBA përfshijnë: lojëra të vogla, rregulla të modifikuara dhe mjedise me shumë vendimmarrje. Në vend të ushtrimeve statike dhe të izoluar, trajnerët krijojnë situata që imitojnë ndeshjen reale, kërkojnë reagim të shpejtë, dhe nxisin kreativitetin.

Shembull praktik: Në vend të rreshtave për gjuajtje, organizohet lojë 2vs2 ku gjuajtja vjen si pasojë e vendimmarrjes.

3.4 Qasja e udhëhequr nga kufizimet

Një komponent i rëndësishëm i filozofisë është qasja e udhëhequr nga kufizimet (Constraints-Led Approach – CLA). Kjo qasje nënkupton se trajneri nuk i jep gjithmonë zgjidhjen lojtarit, por krijon kushte që e detyrojnë lojtarin ta gjejë zgjidhjen vetë. Kufizimet mund të jenë hapësinore (fushë më e vogël), numerike (3vs2), kohore (vendim brenda 3 sekondave), dhe teknike (p.sh. përdorimi i dorës së dobët).

Shembull praktik: Në një ushtrim 3vs3 ku lejohet vetëm një driblim, lojtarët detyrohen të lëvizin pa top, komunikojnë, dhe marrin vendime më të shpejta.

3.5 Vendimmarrja mbi skemat

Filozofia kombëtare e zhvillimit e vendos marrjen e vendimeve mbi mësimin e skemave të ngurta. Skemat shihen si mjete ndihmëse në fazat e avancuara, jo si bazë e zhvillimit në moshë të re. Kjo do të thotë se lojtari mëson *pse* dhe *kur* të veprojë, jo vetëm *çfarë* të bëjë.

Shembull praktik: Në U14, në vend që lojtari të memorizojë skemën “horns”, ai mëson të lexojë pick-and-roll, të identifikojë ndihmën mbrojtëse, dhe të krijojë avantazh.

3.6 Specializimi i vonuar

Ky manual promovon fuqishëm specializim të vonuar, si një nga parimet themelore të zhvillimit afatgjatë. Specializimi i hershëm kufizon zhvillimin teknik, rrit rrezikun e lëndimeve nga mbingarkesa dhe shpesh dëmton motivimin afatgjatë.

Shembull praktik: Një lojtar 13 vjeçar, 190 cm i gjatë, stërvitet si ball handler, pasues, dhe gjuajtës, sepse pozicioni final përcaktohet pas maturimit biologjik.

3.7 Qasja e plotë ndaj zhvillimit

Zhvillimi i lojtarit nuk është vetëm teknik apo fizik. Ky manual promovon zhvillim të plotë të lojtarit, që përfshin zhvillim teknik, zhvillim taktik, zhvillim fizik, zhvillim mendor, zhvillim social dhe etik. Këto dimensione janë të ndërlidhura dhe nuk mund të trajtohen në izolim.

Shembull praktik: Një lojtar që zhvillohet teknikisht, por nuk menaxhon presionin emocional, do të ketë kufizime në nivel elitare.

3.8 Roli i trajnerit brenda filozofisë kombëtare

Brenda kësaj filozofie, trajneri nuk është komandues absolut dhe transmetues skemash por është lehtësues i të mësuarit, mentor dhe udhërrëfyes zhvillimi. Trajneri krijon mjedis të sigurt për gabime, stimulon reflektimin, dhe orienton procesin, jo vetëm rezultatin.

3.9 Etika dhe vlerat në zhvillimin e lojtarëve

Filozofia kombëtare e zhvillimit është e pandashme nga etika sportive. Ky manual thekson vlera si respekti, ndershmëria, përgjegjësia, dhe loja e ndershme (fair play). Zhvillimi i lojtarëve pa vlera është zhvillim jo i plotë.

3.10 Konsistenca filozofike në të gjithë sistemin

Filozofia kombëtare duhet të zbatohet në klube, programe rajonale, ekipe kombëtare, edukim të trajnerëve. Pa këtë konsistencë, sistemi humbet koherencën dhe efikasitetin.

KAPITULLI IV – IDENTIFIKIMI I TALENTIT

4.1 Kuptimi modern i talentit sportiv

Në basketbollin modern, talenti nuk përkufizohet më si aftësi për të dominuar në një moshë të caktuar, por si potencial për ekselencë të ardhshme. Ky ndryshim konceptual është thelbësor për ndërtimin e një sistemi zhvillimi afatgjatë dhe të drejtë. Talenti nuk është rezultat i një ndeshjeje, statistikë sezonale, apo

avantazh fizik i përkohshëm. Talenti është probabilitet i suksesit afatgjatë, i cili varet nga ndërveprimi i disa faktorëve gjenetikë (predispozitë gjenetike), mjedis trajnimi, cilësi e udhëzimit (trajnim cilësor) dhe karakteristika psikologjike. Ky manual e refuzon qartazi qasjen reduktive, ku talenti barazohet me performancën e hershme.

4.2 Diferenca mes talentit aktual dhe potencialit zhvillimor

Një nga gabimet më të zakonshme në identifikimin e talentit është ngatërrimi i performancës aktuale me potencialin zhvillimor. Performanca aktuale shpesh ndikohet nga maturimi biologjik i hershëm, përvojë më e madhe stërvitore, ose avantazhe fizike të përkohshme. Ndërsa potenciali zhvillimor vlerëson aftësinë për të mësuar, shpejtësinë e përmirësimit, dhe qëndrueshmërinë mendore.

Shembull praktik: Dy lojtarë U13 (lojtari A shënon 20 pikë për shkak të forcës fizike) dhe (lojtari B shënon 8 pikë, por merr vendime më të mira, përdor të dyja duart dhe përmirësohet çdo muaj). Sipas këtij manuali, lojtari B ka potencial më të lartë afatgjatë.

4.3 Identifikimi i talentit si proces, jo si ngjarje

Identifikimi i talentit nuk është kamp njëjavor, provë seleksionuese dhe vendim përfundimtar, por është proces afatgjatë vëzhgimi dhe vlerësimi. Ky proces përfshin vëzhgim të vazhdueshëm, rishikim periodik, dhe korrigjim të vlerësimeve me kalimin e kohës. Ky parim mbron lojtarët që zhvillohen më vonë, dhe redukton humbjen e talentëve.

4.4 Dimensionet e identifikimit të talentit

Identifikimi i talentit në Kosovë bazohet në vlerësim shumëdimensional, i cili përfshin 5 (pesë) dimensione kryesore.

4.4.1 Dimensioni teknik

Vlerësohet cilësia e aftësive teknike në kushte reale loje, jo vetëm ekzekutimi i izoluar. Përfshin kontroll topi (ball handling), mekanikë gjuajtjeje (shooting mechanics), pasim nën presion (passing under pressure), dhe punë këmbësh (footwork).

Shembull praktik: Një lojtar që humb topin rrallë nën presion dhe mban ekuilibrin teknik, tregon potencial teknik afatgjatë.

4.4.2 Dimensioni taktik

Ky dimension vlerëson kuptimin e lojës dhe aftësinë për të marrë vendime të përshtatshme. Përfshin lexim mbrojtjeje (reading the defence), shtrirje ose hapësira (spacing), kohëzim (timing), dhe vendimmarrje pa top (decision making without the ball).

Shembull praktik: Lojtari që krijon hapësirë për shokët edhe pa top ka inteligjencë taktike të zhvilluar.

4.4.3 Dimensioni fizik

Vlerësohet jo vetëm gjendja aktuale fizike, por potenciali i rritjes dhe adaptimit. Përfshin koordinim, shpejtësi reagimi, elasticitet, cilësi lëvizjeje (movement quality). Theksohet dallimi mes moshës kronologjike dhe moshës biologjike.

4.4.4 Dimensioni psikologjik

Ky dimension shpesh është vendimtar në nivel elitar. Përfshin fokus, motivim i brendshëm, reagim ndaj gabimeve, përballje me presion.

Shembull praktik: Një lojtar që gabon dhe kërkon topin sërish tregon qëndrueshmëri mendore.

4.4.5 Dimensioni social dhe etik

Talenti pa sjellje të përshtatshme është talent i paqëndrueshëm. Talenti përfshin disiplinë, respekt, komunikim, dhe bashkëpunim në ekip.

4.5 Efekti i Moshës Relative (Relative Age Effect – RAE)

FBK njih ndikimin e Efektit të Moshës Relative (RAE) në procesin e identifikimit dhe zhvillimit të talenteve. Diferencat në datën e lindjes brenda të njëjtës kategori moshore mund të ndikojnë përkohësisht në zhvillimin fizik, motorik dhe performues të lojtarëve. Për këtë arsye, procesi i vlerësimit dhe përzgjedhjes duhet të bazohet në potencialin afatgjatë të zhvillimit, duke marrë parasysh datën e lindjes, moshën biologjike dhe ritmin individual të maturimit. FBK do të monitorojë në mënyrë periodike shpërndarjen e datave të lindjes në programet zhvillimore, me qëllim garantimin e një procesi identifikimi të drejtë, objektiv dhe të bazuar në potencialin real të lojtarit.

4.6 Roli i klubeve në identifikimin e talentit

Klubet janë pika e parë dhe më e rëndësishme e identifikimit të talentit. Klubet vëzhgojnë lojtarët çdo ditë, monitorojnë progresin, dhe raportojnë në FBK. Ky manual kërkon që klubet të mos seleksionojnë herët, të mbajnë lojtarë në zhvillim sa më gjatë, dhe të fokusohen në progres, jo në krahasim.

4.7 Programet rajonale dhe kampet zhvillimore

Programet rajonale dhe kampet zhvillimore shërbejnë si mekanizëm grumbullimi, monitorimi, mjet orientimi zhvillimor, dhe platformë edukative për lojtarët dhe trajnerët. Kampet nuk janë seleksion final, por pika kontrolli zhvillimor.

4.8 Rishikimi periodik dhe fleksibiliteti i sistemit

Vlerësimet e talentit rishikohen çdo sezon, pas fazave kyçe të rritjes, dhe pas tranzicioneve kritike. Kjo siguron që lojtarët që zhvillohen vonë të mos përjashtohen, dhe gabimet e hershme të korrigjohen.

4.8 Etika e identifikimit të talentit

Identifikimi i talentit duhet të jetë transparent, i drejtë, dhe i orientuar në interes të lojtarit. Ky manual ndalon etiketimin e hershëm, presionin psikologjik, dhe favorizimet subjektive.

KAPITULLI V – ZHVILLIMI AFATGJATË I LOJTARËVE LTAD (*Long-Term Athlete Development*)

5.1 LTAD si shtylla metodologjike e sistemit kombëtar

Zhvillimi Afatgjatë i Sportistit (Long-Term Athlete Development – LTAD) përfaqëson kornizën qendrore mbi të cilën ndërtohet i gjithë sistemi kombëtar i zhvillimit të lojtarëve në Kosovë.

LTAD nuk është model teorik, por kornizë operationale, e cila udhëheq çdo vendim që lidhet me: përmbajtjen e stërvitjes, ngarkesën fizike, ekspozimin konkurrues, tranzicionet ndërmjet moshave, dhe menaxhimin afatgjatë të karrierës. Parimi themelor i këtij kapitulli është “**Suksesi afatshkurtër nuk duhet kurrë të dëmtojë potencialin afatgjatë**”.

5.2 Parimet e panegociueshme të LTAD

Zbatimi i LTAD në sistemin e FBK-së bazohet në këto parime themelore:

- 1. Zhvillim i orientuar te lojtari (*Player-Centred Development*)**
Çdo vendim merret në interes të zhvillimit afatgjatë të lojtarit.
- 2. Trajnim i përshtatshëm zhvillimor (*Developmentally Appropriate Training*)**
Përmbajtja e stërvitjes i përshtatet fazës zhvillimore, jo vetëm moshës kronologjike.
- 3. Ndërgjegjësim për moshën biologjike (*Biological Age Awareness*)**
Dallimi mes moshës kronologjike dhe biologjike merret parasysh në seleksion dhe ngarkesë.
- 4. Ngarkesë progresive (*Progressive Overload*)**
Intensiteti dhe kompleksiteti rriten gradualisht.
- 5. Shëndeti afatgjatë në radhë të parë (*Long-Term Health First*)**
Parandalimi i lëndimeve dhe mirëqenia mendore janë prioritet absolut.

5.3 Struktura e fazave LTAD në basketbollin e Kosovës

Modeli LTAD ndahet në 5 (pesë) faza zhvillimore. Këto nuk janë vetëm ndarje moshe, por dritare zhvillimi me prioritete të ndryshme.

FAZA 1 – FILLIMI AKTIV (6–8 vjeç)

Qëllimi strategjik: Të krijohet dashuria për lojën dhe të ndërtohet baza e lëvizjes.

Fokus zhvillimi: Aftësi bazike motorike, koordinim, ekuilibër, orientim hapësinor, lojë e lirë dhe argëtim.

Çfarë lejohe: lojëra të thjeshta me top, role të ndryshme, mjedis pa presion.

Çfarë ndalohe: skema taktike, seleksionim i hershëm, ngarkesë fizike e strukturuar.

Ngarkesa e rekomanduar: 2–3 seanca në javë nga 45–60 minuta.

Indikatorë progresi: përmirësim i koordinimit, vetëbesim në lojë dhe dëshirë për pjesëmarrje.

FAZA 2 – BAZAT THEMELORE (9–11 vjeç)

Qëllimi strategjik: Ndërtimi i bazës teknike universale pa kufizime pozicionesh.

Fokus zhvillimi: Driblim me të dyja duart, pasim, gjuajtje bazike dhe vendimmarrje e thjeshtë.

Çfarë lejohe: lojëra 1vs1, 2vs2, 3vs3, gabime si pjesë e procesit dhe rotacion rolesh.

Çfarë ndalohe: specializim pozicional, presion statistikor, fokus i tepruar në rezultat.

Ngarkesa e rekomanduar: 3–4 seanca në javë nga 60–75 minuta.

Indikatorë progresi: kontroll më i mirë i topit, përdorim i të dyja duarve dhe rritje e kuptimit bazik të lojës.

FAZA 3 – MËSO TË STËRVITËSH (12–14 vjeç)

Qëllimi strategjik: Të mësohet si të stërvitesh, jo vetëm si të luash.

Fokus zhvillimi: rafinim teknik, kuptim i lojës, dhe hyrje e kontrolluar në përgatitje fizike.

Çfarë lejohe: parime bazike taktike (spacing, transition), lojëra me kufizime dhe feedback individual.

Çfarë ndalohe: specializim i ngurtë, ngarkesë maksimale fizike dhe trajnim pa rikuperim.

Ngarkesa e rekomanduar: 4–5 seanca në javë nga 75–90 minuta.

Indikatorë progresi: përmirësim teknik i dukshëm, vendimmarrje më e pjekur dhe kuptim i parimeve të lojës.

FAZA 4 – STËRVITJE PËR GARË (15–17 vjeç)

Qëllimi strategjik: Përgatitja për basketboll konkurrues serioz.

Fokus zhvillimi: konsistencë performance, përgatitje fizike e strukturuar dhe menaxhim presioni.

Çfarë lejohet: specializim gradual, analizë taktike dhe intensitet i lartë i kontrolluar.

Çfarë ndalohet: mbingarkesë kronike, neglizhencë e shëndetit mendor dhe fokus ekskluziv në fitore. ngarkesa e rekomanduar: 5–6 seanca në javë nga 90–120 minuta.

Indikatorë progresi: stabilitet performance, përballim presioni dhe ulje e gabimeve nën stress.

FAZA 5 – STËRVITJE PËR FITORE (18+ vjeç)

Qëllimi strategjik: Maksimizimi i performancës elitare.

Fokus zhvillimi: optimizim individual, specializim i plotë dhe menaxhim profesional i karrierës.

Karakteristika: ngarkesë e personalizuar, monitorim i detajuar dhe fokus në rezultate dhe përgjegjësi profesionale.

5.4 Tranzicionet kritike ndërmjet fazave

Kalimet ndërmjet fazave janë momentet me rrezikun më të lartë për: lëndime, burnout, braktisje sporti. Prandaj kërkohet monitorim individual, komunikim klub–FBK, plane individuale tranzicioni, dhe mbështetje psikologjike.

5.5 Pasojat e mos-zbatimit të LTAD

Injorimi i LTAD çon në: lëndime kronike, specializim të hershëm të dëmshëm, humbje të talenteve që zhvillohen vonë dhe sistem kombëtar të paqëndrueshëm.

5.6 Mosha biologjike – operacionalizimi i matjes

Maturimi biologjik dhe Peak Height Velocity (PHV) përbëjnë faktorë kyç në planifikimin e zhvillimit afatgjatë të lojtarëve, menaxhimin e ngarkesës stërvitore dhe procesin e identifikimit të talenteve. Për të siguruar një qasje sa më objektive dhe të bazuar në evidencë shkencore, vlerësimi i moshës biologjike duhet të realizohet përmes metodave të validuara ndërkombëtarisht, si ekuacioni i Mirwald (Maturity Offset) ose metoda Khamis–Roche për parashikimin e gjatësisë në moshën madhore. Në kuadër të procesit të identifikimit të talenteve, Formulari Kombëtar i Vlerësimit duhet të përfshijë të dhënat antropometrike bazë, përfshirë gjatësinë trupore, peshën, gjatësinë në ulur dhe, kur është e mundur, gjatësinë e prindërve. Këto të dhëna mundësojnë vlerësimin e statusit të maturimit biologjik dhe klasifikimin e lojtarëve sipas ritmit të zhvillimit të tyre si: me maturim të hershëm, normal ose të vonshëm në raport me PHV-në. Për të garantuar zbatim të njëtrajtshëm të metodologjisë në të gjitha rajonet, trajnerët, skautët dhe koordinatorët rajonalë duhet të trajnohen dhe certifikohen për mbledhjen,

interpretimin dhe përdorimin e këtyre të dhënave. Qëllimi i kësaj qasjeje është të mbështesë vendimmarrjen e bazuar në potencialin afatgjatë të lojtarit dhe të reduktojë rrezikun e përjashtimit të talenteve me maturim të vonshëm, të cilët shpesh arrijnë nivele të larta performance në fazat e mëvonshme të zhvillimit.

5.7 Harmonizimi i specializimit të vonuar me frekuencën e ndeshjeve

Në përputhje me parimin e specializimit të vonuar dhe filozofinë e zhvillimit afatgjatë të lojtarëve (LTAD), programet për grupmoshat e reja duhet të sigurojnë një ekuilibër të qëndrueshëm ndërmjet stërvitjes, garimit, lojës së lirë dhe pjesëmarrjes në aktivitete të ndryshme sportive. Në fazat e hershme të zhvillimit, fokusi kryesor duhet të jetë në mësimin e aftësive themelore motorike dhe basketbollistike, zhvillimin fizik të përgjithshëm, kreativitetin dhe kënaqësinë në lojë, e jo në rezultatet sportive apo numrin e lartë të ndeshjeve.

Për këtë arsye, numri dhe struktura e ndeshjeve duhet të planifikohen në funksion të zhvillimit të lojtarit dhe jo të kërkesave konkurruese afatshkurtra. Programet për grupmoshat U11–U13 duhet të favorizojnë një kombinim të balancuar të stërvitjes, ndeshjeve formale, aktiviteteve 3x3, festivaleve sportive dhe formave të tjera të lojës që nxisin përfshirjen aktive dhe zhvillimin e gjithanshëm të fëmijëve. Federata e Basketbollit e Kosovës rekomandon që vëllimi i ndeshjeve në këto grupmosha të mbetet në përputhje me parimet e specializimit të vonuar, duke shmangur ngarkesat e tepërta konkurruese që mund të kufizojnë zhvillimin e aftësive bazë, të rrisin rrezikun e mbingarkesës sportive ose të nxisin specializimin e hershëm. Ndeshjet duhet të shërbejnë si mjet për mësim, zhvillim dhe vlerësim të progresit të lojtarëve, dhe jo si objektiv në vetvete.

Kjo qasje mbështet zhvillimin e qëndrueshëm të lojtarëve, rrit pjesëmarrjen afatgjatë në sport dhe krijon kushte më të favorshme për arritjen e potencialit maksimal në fazat e mëvonshme të karrierës sportive.

KAPITULLI VI – RRUGA E ZHVILLIMIT TË LOJTARËVE DHE TRANZICIONET KRITIKE

6.1 Rruga e Zhvillimit të Lojtarit

Rruga e zhvillimit të lojtarit (*Player Pathway*) përfaqëson strukturën e organizuar dhe të vazhdueshme përmes së cilës një fëmijë kalon nga hyrja fillestare në basketboll deri te performanca elitare ose pjesëmarrja afatgjatë në sport. Në sistemet moderne sportive, Player Pathway nuk është linear, nuk është i njëjtë për të gjithë, dhe nuk është proces i shpejtë. Ai është afatgjatë, fleksibël dhe i orientuar te sportisti, duke respektuar ritmin individual të zhvillimit. Ky manual e sheh Player Pathway si:

- udhëtim zhvillimor, jo garë eliminimi;

- sistem mbështetës, jo filtër përjashtues;
- proces kultivimi të talentit, jo seleksion brutal.

6.2 Struktura e Player Pathway në Kosovë

Rruga zyrtare e zhvillimit të lojtarëve në Kosovë është e strukturuar si vijon:

(Bazë → Klube → Programe Rajonale → Programe Kombëtare → Ekipet Kombëtare → Nivel Elitar/Profesional)

Kjo strukturë garanton vazhdimësi, krijon pika të qarta ndërhyrjeje zhvillimore, dhe shmang boshllëqet institucionale. Në çdo hallkë të Player Pathway duhet të ekzistojë mekanizëm monitorimi dhe raportimi drejt FBK-së.

6.3 Faza e Basketbollit Bazë – Hyrja në basketboll

Qëllimi kryesor: Të ofrohet qasje e gjerë dhe i barabartë në basketboll për të gjithë fëmijët.

Karakteristika kryesore: pjesëmarrje masive, fokus në argëtim dhe përfshirje, pa seleksionim dhe pa presion konkurrues.

Shembull praktik: Një fëmijë 7 vjeçar duhet të ketë mundësi të luajë basketboll pa u ndjerë i gjykuar apo i krahasuar.

6.4 Basketbolli i klubeve – Zhvillimi bazë dhe i ndërmjetëm

Klubet janë shtylla kryesore e Player Pathway.

Roli i klubeve: zhvillimi ditor i lojtarëve, monitorimi i progresit individual dhe zbatimi i parimeve LTAD. Klubet janë përgjegjëse për cilësinë e trajnimit, mjedisin zhvillimor, dhe mbrojtjen e mirëqenies së lojtarit.

Parim kyç: Klubet zhvillojnë lojtarë, jo vetëm ekipe.

6.5 Programet Rajonale të Zhvillimit

Programet rajonale janë një hallkë ndërmjetëse ndërmjet klubeve dhe programeve kombëtare.

Qëllimet kryesore: mbështetje shitesë zhvillimore, monitorim i standardizuar dhe edukim për lojtarët dhe trajnerët.

Funksioni: Këto programe nuk zëvendësojnë klubet, nuk janë seleksion përfundimtar, por platforma mbështetëse zhvillimi.

6.6 Programet Kombëtare të Zhvillimit

Programet kombëtare përfaqësojnë nivelin më të lartë zhvillimor para ekipit kombëtar.

Karakteristika: fokus elite, ngarkesë e personalizuar, monitorim i detajuar.

Roli i FBK-së: koordinim, standardizim, kontroll cilësie.

6.7 Ekipet Kombëtare dhe performanca elitare

Ekipet kombëtare nuk janë pika fillestare e zhvillimit, por rezultat i rrugës zhvillimore. Qëllimi kryesor është performancë konkurruese, përfaqësim dinjitoz, dhe vazhdimësi breznore.

6.8 Tranzicionet kritike në Player Pathway

Tranzicionet kryesore përfshijnë:

Basketbolli bazë → Klub,

U12 → U14,

U14 → U16,

U16 → U18,

Junior → Senior.

Këto faza karakterizohen nga rritje e ngarkesës, presion emocional dhe rrezik i braktisjes

6.9 Menaxhimi i tranzicioneve

Menaxhimi i suksesshëm kërkon plane individuale tranzicioni, komunikim ndër institucional dhe mbështetje psikologjike.

Shembull praktik: Një lojtar që kalon nga U16 në U18 duhet të ketë plan të qartë për ngarkesën fizike, rolin në ekip, dhe pritshmëritë konkurruese.

6.10 Roli i prindërve në Player Pathway

Prindërit janë aktorë kyç dhe duhet të mbështesin procesin, të shmangin presionin dhe të bashkëpunojnë me trajnerët.

6.11 Roli i FBK-së në garantimin e vazhdimësisë

FBK mban përgjegjësinë për mbikëqyrjen e Player Pathway, koordinimin e palëve dhe përditësimin e standardeve.

6.12 Fleksibiliteti i Player Pathway

Ky manual njeh se zhvillimi nuk është linear, disa lojtarë hyjnë vonë, disa dalin përkohësisht dhe rikthehen. Sistemi duhet të jetë gjithëpërfshirës dhe adaptiv.

6.13 Hallka Universitare dhe Dual-Career (18–22 vjeç)

Në kuadër të rrugës kombëtare të zhvillimit të lojtarëve (Player Pathway), periudha 18–22 vjeç paraqet një fazë të rëndësishme tranzicioni ndërmjet basketbollit të grupmoshave dhe nivelit senior. Për këtë arsye, sistemi i zhvillimit të talenteve i FBK-së e njeh hallkën universitare si një fazë të veçantë zhvillimore, e cila synon të sigurojë vazhdimësinë e zhvillimit sportiv dhe akademik të lojtarëve.

Kjo hallkë mbështetet në parimin e karrierës së dyfishtë (Dual-Career), duke u mundësuar sportistëve të vazhdojnë njëkohësisht edukimin universitar dhe zhvillimin e tyre basketbollistik. Në bashkëpunim me Fakultetin e Edukimit Fizik dhe Sportit (FEFS), universitetet dhe institucionet e tjera relevante, FBK synon të krijojë një rrugë të strukturuar zhvillimi për studentët sportistë, përmes aktiviteteve garuese, monitorimit të vazhdueshëm dhe mbështetjes institucionale.

Hallka universitare ka rëndësi të veçantë për lojtarët që nuk kalojnë menjëherë në basketbollin profesionist, si dhe për lojtarët me maturim të vonuar (late bloomers), të cilët shpesh arrijnë potencialin e tyre maksimal në fazat e mëvonshme të zhvillimit. Për këtë arsye, sporti universitar duhet të konsiderohet pjesë integrale e sistemit kombëtar të identifikimit dhe zhvillimit të talenteve.

FBK do të punojë drejt krijimit të mekanizmave të bashkëpunimit me FEFS dhe institucionet e arsimit të lartë, me qëllim ndërtimin e një sistemi të qëndrueshëm që mbështet zhvillimin afatgjatë të lojtarëve, si në aspektin sportiv ashtu edhe në atë akademik.

KAPITULLI VII – PESË SHTYLLAT E ZHVILLIMIT TË LOJTARËVE

7.1 Koncepti i Pesë Shtyllave

Zhvillimi i një basketbollisti elitar nuk është rezultat i një faktori të vetëm, por i ndërveprimit të disa dimensioneve që zhvillohen paralelisht gjatë gjithë rrugës së lojtarit (Player Pathway). Sistemet moderne të zhvillimit përdorin modele të integruara për të shmangur zhvillimin e njëanshëm dhe për të garantuar qëndrueshmëri afatgjatë. Modeli i Pesë Shtyllat e Zhvillimit të Lojtarëve përfaqëson një kornizë të balancuar, ku secila shtyllë është e domosdoshme dhe asnjëra nuk mund të kompensojë mungesën e tjetrës.

5 (pesë) shtyllat janë:

1. Përkushtimi ndaj basketbollit,
2. Vetëdija dhe inteligjenca e lojës,
3. Aftësia teknike,
4. Qëndrueshmëria fizike,
5. Cilësitë mendore dhe personale.

SHTYLLA 1 - Përkushtimi ndaj basketbollit

Përkufizimi: Përkushtimi ndaj basketbollit përfaqëson nivelin e angazhimit afatgjatë të lojtarit ndaj procesit të zhvillimit, jo vetëm ndaj ndeshjeve apo rezultateve. Ai përfshin disiplinën, përgjegjësinë personale dhe gatishmërinë për të investuar kohë dhe energji në përmirësim të vazhdueshëm.

Elementët kryesorë të përkushtimit: angazhimi në stërvitje, konsistenca, përgjegjësia personale dhe stili jetësor i përshtatur me sportin. Përkushtimi nuk matet me orë të stërvitjes, por me cilësinë e angazhimit.

Shembull praktik: Dy lojtarë marrin pjesë në të njëjtën stërvitje (lojtari A është i pranishëm fizikisht, por pasiv) dhe (lojtari B bën pyetje, kërkon feedback dhe korrigjon gabimet).

Sipas këtij manuali, lojtari B demonstroi përkushtim më të lartë zhvillimor.

Indikatorë zhvillimi: pjesëmarrje e rregullt, përgatitje personale, respektim i orareve dhe gatishmëri për feedback.

SHTYLLA II - Vetëdija dhe inteligjenca e lojës

Përkufizimi: Vetëdija dhe inteligjenca e lojës është aftësia e lojtarit për të kuptuar, lexuar dhe interpretuar situatat e lojës në kohë reale. Në basketbollin modern, kjo shtyllë është po aq e rëndësishme sa aftësia teknike.

Komponentët: vendimmarrja, përceptim hapësinor, parashikimi dhe shtrirje & kohëzimi (*spacing & timing*). Lojtarët me inteligjencë të lartë loje shpesh duken “një hap përpara”, bëjnë gjërat e thjeshta shumë mirë, dhe ndikojnë në lojë edhe pa top.

Zhvillimi praktik: përmes lojërave të vogla, detyra me kufizime dhe zbulim i udhëhequr.

Indikatorë zhvillimi: vendime të shpejta dhe të sakta, lëvizje efektive pa top dhe krijim avantazhi për ekipin.

SHTYLLA III - Aftësia teknike

Përkufizimi: Aftësia teknike (*technical skill*) përfaqëson aftësinë e lojtarit për të ekzekutuar veprime teknike në kushte presioni, lodhjeje dhe gare.

Elementët teknikë kryesorë janë: kontrolli i topit (*ball handling*), pasimi (*passing*), gjuajtja (*shooting*), përfundimi i aksionit (*finishing*) dhe puna me këmbë (*footwork*).

Teknika nuk është vetëm formë, por ekzekutim funksional (*functional execution*).

Parimet e zhvillimit teknik: teknika në lëvizje, teknika nën presion dhe teknika në kontekst loje.

Indikatorë zhvillimi janë: konsistenca e ekzekutimit, adaptimi në situata të ndryshme dhe kontrolli teknik nën stres.

SHTYLLA IV - Qëndrueshmëria fizike

Përkufizimi: Qëndrueshmëria fizike (*physical robustness*) është aftësia e lojtarit për të përballuar kërkesat fizike të basketbollit pa rrezikuar shëndetin.

Komponentët fizikë janë: Cilësia e lëvizjes (*movement quality*), forca funksionale (*strength*), shpejtësia dhe shkathtësi (*speed & agility*) dhe qëndrueshmëria (*endurance*).

Parime kyçe janë: përgatitja fizike progresive, fokusi në parandalim lëndimesh dhe individualizim sipas maturimit biologjik.

Indikatorë zhvillimi janë: qëndrueshmëria gjatë ndeshjeve, rikuperimi i shpejtë dhe ulja e lëndimeve.

SHTYLLA V - Cilësitë mendore dhe personale

Përkufizimi: Kjo shtyllë përfshin dimensionet mendore, emocionale dhe sociale që e bëjnë një lojtar të qëndrueshëm në nivel elitar.

Komponentët kryesorë janë: qëndrueshmëria mendore (*mental toughness*), qëndrueshmëri (*resilience*), vetë rregullimi (*self-regulation*) dhe lidërshipi (*leadership*).

Zhvillimi i cilësive mendore zhvillohet përmes situatave reale presioni, reflektimit dhe mbështetjes psikologjike.

Indikatorë zhvillimi janë: reagimi pozitiv ndaj gabimeve, stabiliteti emocional dhe ndikimi pozitiv në ekip.

7.7 Integrimi i Pesë Shtyllave në Player Pathway

Pesë shtyllat nuk zhvillohen në izolim, nuk kanë rëndësi të barabartë në çdo fazë, por ndryshojnë peshë sipas fazës LTAD.

KAPITULLI VIII – PROGRAMET RAJONALE DHE KOMBËTARE TË ZHVILLIMIT

8.1 Roli strategjik i programeve rajonale dhe kombëtare

Programet rajonale dhe kombëtare përfaqësojnë mekanizmin kryesor të ndërhyrjes zhvillimore të Federatës së Basketbollit të Kosovës (FBK) përtej aktivitetit të përditshëm të klubeve. Ato nuk janë zëvendësim i klubeve, por strukturë mbështetëse dhe harmonizuese, e cila garanton që filozofia, standardet dhe objektivat kombëtare të zbatohen në mënyrë konsistente në të gjithë territorin. Në sistemet moderne të zhvillimit, këto programe shërbejnë si përshpejtues zhvillimi, mekanizma kontrolli cilësie, platforma harmonizimi. Ky manual i koncepton programet rajonale dhe kombëtare si pjesë

integrale të Player Pathway – rrugës së lojtarit, dhe jo si aktivitete të izoluara apo seleksione të rastësishme.

8.2 Parimet udhëheqëse të programeve zhvillimore

Të gjitha programet rajonale dhe kombëtare udhëhiqen nga këto parime bazë:

- zhvillimi mbi seleksionimin,
- mbështetje, jo zëvendësim i klubeve,
- konsistencë me LTAD,
- transparencë në përzgjedhje dhe vlerësim,
- mirëqenia e lojtarit në radhë të parë.

Këto parime janë detyruese për të gjithë personelin e përfshirë në programet e FBK-së.

8.3 Programet Rajonale të Zhvillimit

8.3.1 Qëllimi i programeve rajonale është të ofrojnë zhvillim shtesë cilësor për lojtarët me potencial, pa i larguar ata nga mjedisi i klubit. Qëllimet kryesore janë identifikim më i thellë i potencialit zhvillimor, monitorim i standardizuar, ekspozim ndaj metodologjisë kombëtare dhe edukim i vazhdueshëm për lojtarët dhe trajnerët.

8.3.2 Struktura gjeografike - Programet rajonale organizohen sipas rajoneve funksionale (p.sh. Prishtinë, Pejë, Prizren, Gjiilan, Mitrovicë, Gjakovë), duke respektuar qasje të barabartë, logjistikë të arsyeshme dhe frekuencë të qëndrueshme aktiviteti.

8.3.3 Përmbajtja e programeve rajonale fokusohet në: zhvillim individual aftësish, kuptim të lojës, cilësisë së lëvizjes, angazhimi mendor. Programet rajonale nuk fokusohen në gara, por në proces.

8.3.4 Frekuenca dhe organizimi: 1–2 seanca në muaj për lojtar, seanca 90–120 minuta, grupe të vogla (12–16 lojtarë).

8.3.5 Roli i trajnerëve rajonalë është zgjatja e filozofisë kombëtare, ata raportojnë progres individual, bashkëpunojnë me trajnerët e klubeve dhe ndihmojnë në identifikimin e nevojave zhvillimore.

8.4 Kampet Zhvillimore Kombëtare

8.4.1 Qëllimi i kampeve - Kampet kombëtare shërbejnë si pika kontrolli zhvillimor, jo seleksion përfundimtar. Ato ofrojnë intensitet më të lartë, mjedis të standardizuar dhe vlerësim të shumë-dimensionuar.

8.4.2 Përmbajtja e kampeve: seanca teknike dhe taktike, lojëra të strukturuar, analiza individuale dhe sesione edukative (ushqyerja, rikuperimi, qasja mendore).

8.4.3 Vlerësimi gjatë kampeve nuk bazohet në pikë dhe statistika por në vendimmarrje, përmirësim gjatë kampit dhe reagim ndaj feedback-ut. Çdo lojtar merr raport individual pas kampit.

8.5 Programet Kombëtare të Zhvillimit

8.5.1 Qëllimi i programeve kombëtare - Këto programe janë faza më e avancuar zhvillimore para ekipeve kombëtare. Qëllimet përfshijnë përgatitje për kërkesa elitare, harmonizim të standardeve dhe përgatitje për tranzicion në nivel senior.

8.5.2 Struktura e programeve kombëtare: grupe të përzgjedhura sipas fazës LTAD, plane individuale zhvillimi (*IDP – Individual Development Plan*) dhe monitorim i vazhdueshëm.

8.5.3 Roli i FBK-së: koordinon programet, cakton standardet, monitoron cilësinë dhe siguron transparencë.

8.6 Marrëdhënia Klub – Rajon – Kombëtare

Ky manual kërkon bashkëpunim të vazhdueshëm, jo konkurrencë institucionale. Parimi themelor është *Klubi mbetet mjedisi kryesor i zhvillimit*. Programet e FBK-së janë shtesë, përforcim dhe harmonizim.

8.7 Menaxhimi i ngarkesës dhe shëndetit

Një nga rreziqet kryesore është mbingarkesa për shkak të pjesëmarrjes në shumë programe. Prandaj kërkohet koordinim i orareve, monitorim i minutave dhe periudha rikuperimi.

8.8 Transparenca dhe etika në programet zhvillimore

Të gjitha programet duhet të kenë kriteret e qarta, shmangin favorizimet dhe të mbrojnë mirëqenien e lojtarit.

8.9 Matja e suksesit të programeve

Suksesi matet përmes progresit individual sipas IDP, vazhdimësisë në sistem, reduktimit të *dropout* dhe përfaqësimit në fazat e larta të *pathway*.

KAPITULLI IX – PLANET INDIVIDUALE TË ZHVILLIMIT, MONITORIMI DHE VLERËSIMI

9.1 Roli i Planit Individual të Zhvillimit (Individual Development Plan – IDP) në sistemin kombëtar të zhvillimit

Në sistemet moderne të zhvillimit të basketbollit, IDP është dokumenti qendror që lidh filozofinë, objektivat dhe zbatimin praktik të zhvillimit të lojtarit. IDP shërben si hartë personale zhvillimi, e cila orienton lojtarin, trajnerin dhe institucionet në drejtim të përmirësimit të vazhdueshëm dhe të strukturuar. Në kontekstin e këtij manuali, IDP individualizon zhvillimin brenda një sistemi të standardizuar, siguron vazhdimësi përtej ndryshimeve të trajnerëve apo klubeve, dhe krijon bazë objektive për vendimmarrje. Parimi themelor është *“Çdo lojtar zhvillohet ndryshe, por brenda një kornize të përbashkët”*.

9.2 Objektivat kryesore të IDP

Janë katër objektiva kryesore:

1. Qartësimi i prioriteteve zhvillimore,
2. Udhëzimi i stërvitjes ditore,
3. Ndjekja e progresit në kohë, dhe
4. Mbështetja e vendimmarrjes.

IDP nuk është dokument formal për arkivë, por dokument pune në zhvillim, që përditësohet rregullisht.

9.3 Struktura standarde e IDP

Çdo IDP në sistemin e FBK-së duhet të përmbajë këto pjesë bazë: profili i lojtarit, vlerësimi aktual, objektivat zhvillimore, planin e veprimit dhe monitorim & rishikim.

9.4 Profili i lojtarit

Përfshin të dhëna bazike (mosha, klubi, pozicioni aktual), faza LTAD, histori zhvillimi dhe dëmtime, dhe kontekst edukativ dhe social. Profili nuk shërben për etiketim, por për kuptim kontekstual.

Shembull praktik: Dy lojtarë U15 me të njëjtën moshë kronologjike mund të jenë në faza shumë të ndryshme të maturimit biologjik.

9.5 Vlerësimi aktual i performancës

Vlerësimi aktual është baza e çdo IDP-je cilësore. Ai duhet të jetë shumëdimensional, në përputhje me Pesë Shtyllat e Zhvillimit. Dimensionet e vlerësimit janë: vlerësimi teknik, vlerësimi taktik, vlerësimi

fizik, vlerësimi mendor dhe sjellja. Vlerësimi realizohet përmes vëzhgimit në lojë reale, feedback-ut të trajnerëve, dhe analizës së progresit në kohë.

9.6 Vendosja e objektivave zhvillimore

Objektivat në IDP duhet të jenë objektiva SMART: (*Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time-bound* – *specifike, të matshme, të arritshme, relevante dhe të kufizuara në kohë*)

Objektivat ndahen në afatshkurtra (3–6 muaj), afatmesme (6–12 muaj), dhe afatgjata (12+ muaj).

Shembull praktik: Të rrisë konsistencën e gjuajtjes nga distanca e mesme në situata loje brenda 6 muajve.

9.7 Plani i veprimit

Plani i veprimit përkthen objektivat në veprime konkrete dhe përfshin: çfarë do të punohet, si do të punohet, sa shpesh, dhe nga kush. Plani i veprimit duhet të jetë: realist, i koordinuar me programin e klubit, dhe i përshtatshëm për fazën LTAD.

9.8 Monitorimi i progresit

Është proces i vazhdueshëm dhe përfshin vëzhgim ditor nga trajneri i klubit, rishikim periodik nga programet rajonale/kombëtare, dhe reflektim nga vetë lojtari. Parimi kryesor “*Ajo që monitorohet, përmirësohet*”.

9.9 KPI-të në zhvillimin e lojtarëve (*Key Performance Indicators – KPI*)

KPI-të përdoren për të matur progresin zhvillimor, jo vetëm performancën konkurruese.

Shembuj KPI janë: përmirësimi i vendimmarrjes, rritje e konsistencës teknike, qëndrueshmëri fizike, dhe reagim pozitiv ndaj feedback-ut. KPI-të ndryshojnë sipas fazës LTAD.

9.10 Rishikimi dhe përditësimi i IDP

IDP rishikohet çdo 3–6 muaj, pas fazave të rritjes së shpejtë, pas dëmtimeve ose ndryshimeve të rolit. Rishikimi përfshin analizë progresi, përshtatje objektivash, dhe rifokusim zhvillimor.

9.11 Roli i trajnerëve në IDP

Trajnerët janë përgjegjës për zbatimin praktik të IDP-së, komunikimin e qartë me lojtarin, dhe bashkëpunimin me FBK-në. Trajneri është trajner zhvillues, jo vetëm selektor.

9.12 Roli i lojtarit në IDP

Llojtari përfshihet aktivisht në vendosjen e objektivave, mëson të reflektojë mbi performancën, dhe merr përgjegjësi për zhvillimin e vet. Kjo ndërton sportistë të vetë rregulluar.

9.13 Roli i FBK-së në monitorim dhe vlerësim

FBK standardizon formatet e IDP-së, mbledh të dhëna zhvillimore, analizon trendet afatgjata, dhe përdor të dhënat për politika zhvillimi.

9.14 Etika, privatësia dhe përdorimi i të dhënave

Të dhënat e IDP-së janë konfidenciale, përdoren vetëm për zhvillim, dhe ruhen sipas standardeve etike dhe ligjeve në fuqi.

9.15 Sistemi Kombëtar i të Dhënave

Në funksion të monitorimit dhe zhvillimit të qëndrueshëm, FBK do të zhvillojë një databazë të centralizuar kombëtare për lojtarët e rinj. Ky sistem do të mundësojë ndjekjen e progresit individual të lojtarëve, analizën e performancës në kohë, mbështetje më të mirë për ekipet kombëtare, dhe vendimmarrje të bazuar në të dhëna.

Databaza do të integrohet me IDP-të dhe sistemet e raportimit të klubeve dhe programeve zhvillimore.

9.16 Mbrojtja e të Dhënave Personale

Federata e Basketbollit e Kosovës siguron që mbledhja, ruajtja dhe përpunimi i të dhënave në kuadër të Sistemit Kombëtar të të Dhënave të realizohet në përputhje me legjislacionin në fuqi për mbrojtjen e të dhënave personale. Të dhënat përdoren ekskluzivisht për qëllime të identifikimit, monitorimit dhe zhvillimit të lojtarëve, duke garantuar konfidencialitetin, sigurinë dhe mbrojtjen e të drejtave të tyre në çdo fazë të procesit.

KAPITULLI X – ROLI I TRAJNERËVE DHE EDUKIMI I TYRE NË SISTEMIN KOMBËTAR

10.1 Roli qendror i trajnerit në zhvillimin afatgjatë

Në çdo sistem të suksesshëm të zhvillimit të lojtarëve, trajneri përfaqëson aktorin më të rëndësishëm operacional. Asnjë filozofi, manual apo model zhvillimi nuk ka vlerë reale nëse nuk zbatohet në mënyrë cilësore nga trajnerët në terren. Në këtë manual, trajneri nuk shihet thjesht si instruktor teknik, menaxher rezultatesh, selektor i lojtarëve, por si zhvillues i lojtarëve, edukator, mentor, rol model.

Ky ndryshim sistemi është thelbësor për kalimin nga basketbolli i orientuar drejt rezultatit në basketboll të orientuar drejt zhvillimit.

10.2 Trajneri si zhvillues i individit, jo vetëm i ekipit

Në sistemin LTAD, trajneri ka përgjegjësi të dyfishtë të zhvillojë ekipin, por mbi të gjitha, të zhvillojë individët brenda ekipit. Kjo nënkupton se çdo lojtar ka nevojë të ndryshme, ritëm të ndryshëm zhvillimi, dhe objektiva individuale. Trajneri duhet të jetë i aftë të identifikojë këto dallime, të përshtatë komunikimin, dhe modifikojë përmbajtjen e stërvitjes.

10.3 Kompetencat kyçe të trajnerit zhvillimor

Një trajner në sistemin kombëtar të FBK-së duhet të zotërojë këto kompetenca bazë:

10.3.1 Kompetenca teknike dhe taktike: njohje e thellë e bazave teknike, kuptim i parimeve të lojës modern dhe aftësi për të mësuar përmes lojës (*game-based teaching*).

10.3.2 Kompetenca pedagogjike: zhvillimi i lojtarëve të rinj kërkon durim, komunikim të qartë, dhe aftësi për të motivuar. Trajneri duhet të kuptojë si mësojnë fëmijët dhe adoleshentët, si reagojnë ndaj feedback-ut, dhe si ndërtohet vetëbesimi.

10.3.3 Kompetenca psikologjike: trajneri luan rol kyç në menaxhimin e presionit, reagimin ndaj gabimeve, ndërtimin e qëndrueshmërisë mendore (*mental resilience*).

10.3.4 Kompetenca etike dhe sociale: trajneri është figurë me ndikim të madh dhe duhet të respektojë kodin etik, të promovojë vlera pozitive, dhe të mbrojë mirëqenien e lojtarëve.

10.4 Trajneri brenda filozofisë kombëtare

Të gjithë trajnerët që veprojnë brenda sistemit të FBK-së duhet të jenë të harmonizuar me filozofinë e basketbolli si lojë, parimet e LTAD dhe modelin e Pesë Shtyllave të Zhvillimit. Kjo nuk nënkupton uniformitet absolut, por konsistencë në parime dhe fleksibilitet në metoda.

10.5 Trajneri dhe Planet Individuale të Zhvillimit (IDP)

Trajneri është figura kyçe në zbatimin e IDP-së. Përgjegjësitë përfshijnë vlerësim të ndershëm, komunikim të qartë me lojtarin, dhe integrim të objektivave të IDP-së në stërvitje. Trajneri nuk duhet ta shohë IDP-në si barrë administrative, por si mjet për trajnim më të mirë.

10.6 Komunikimi trajner-lojtar-prind

Komunikimi efektiv është thelbësor për mjedis zhvillimor të shëndetshëm. Parimet bazë janë: transparenca, respekti dhe qartësi të pritshmërive. Trajneri duhet të edukojë prindërit për procesin zhvillimor, të shmangë presionin e panevojshëm, dhe të mbrojë interesin e lojtarit.

10.7 Edukimi i trajnerëve si proces i vazhdueshëm

Zhvillimi i trajnerëve nuk përfundon me licencim fillestar. Ky manual promovon zhvillim profesional i vazhdueshëm (*Continuous professional development - CPD*). CPD përfshin klinika teknike, workshope/punëtori pedagogjike, mentorim, vëzhgim dhe reflektim praktik.

10.8 Struktura e edukimit të trajnerëve në FBK

FBK është përgjegjëse për krijimin e kurrikulës së edukimit, përshtatjen me standardet FIBA, dhe monitorimin e cilësisë. Edukimi duhet të jetë i përshtatur për nivele të ndryshme, i lidhur me praktikën reale, dhe i përditësuar rregullisht.

10.9 Mentorimi dhe mbështetja e trajnerëve

Mentorimi është element kyç për rritjen e cilësisë së trajnerëve. Trajnerët e rinj përfitojnë nga mentorë me përvojë, zhvillojnë reflektim profesional, dhe shmangin gabime të zakonshme.

10.10 Vlerësimi i performancës së trajnerëve

Performanca e trajnerit nuk vlerësohet vetëm nga rezultatet, por nga progresi i lojtarëve, cilësia e mjedisit zhvillimor, respektimi i parimeve LTAD.

10.11 Etika, përgjegjësia dhe mbrojtja (safeguarding)

Trajnerët kanë përgjegjësi ligjore dhe morale për sigurinë e lojtarëve, mbrojtjen e fëmijëve (*child safeguarding*), dhe krijimin e mjedisit të sigurt. Shkeljet etike janë të patolerueshme dhe trajtohen sipas rregulloreve të FBK-së.

10.12 Trajnerët si faktor i qëndrueshmërisë së sistemit

Sistemi kombëtar është aq i fortë sa janë trajnerët që e zbatojnë atë. Investimi në edukimin, mbështetjen dhe zhvillimin e trajnerëve është investim direkt në të ardhmen e basketbollit të Kosovës. Trajnerët janë arkitektët e përditshëm të sistemit kombëtar të zhvillimit.

10.12 Trajnerët si faktor i qëndrueshmërisë së sistemit

Sistemi i edukimit të trajnerëve në Federatën e Basketbollit të Kosovës bazohet në një rrugë të strukturuar dhe progresive zhvillimi, e cila përfshin programet Start Coaching, WABC Level 1, WABC Level 2, WABC Level 3 dhe programet për Instruktorë Kombëtarë. Kjo rrugë synon të sigurojë zhvillimin profesional të vazhdueshëm të trajnerëve, harmonizimin me standardet e FIBA-s dhe krijimin e një sistemi të qëndrueshëm të edukimit, certifikimit dhe licencimit të trajnerëve në të gjitha nivelet e basketbollit në Kosovë.

KAPITULLI XI – MONITORIMI, RAPORTIMI DHE SISTEMET E QEVERISJES

11.1 Roli i monitorimit dhe qeverisjes në zhvillimin afatgjatë

Asnjë sistem zhvillimi, pavarësisht sa mirë është konceptuar, nuk funksionon pa mekanizma të qartë monitorimi, raportimi dhe qeverisjeje. Në sport, dështimet më të mëdha nuk vijnë nga mungesa e vizionit, por nga mungesa e kontrollit të zbatimit. Në këtë manual, monitorimi dhe qeverisja shihen si mekanizma të sigurimit të cilësisë, mjete përgjegjësie, sisteme mbështetjeje për vendimmarrje. Qëllimi nuk është kontrolli represiv, por të sigurohet konsistencë, drejtësi dhe efektivitet.

11.2 Parimet bazë të monitorimit dhe qeverisjes

Sistemi i monitorimit dhe qeverisjes së FBK-së udhëhiqet nga këto parime: transparencja, objektiviteti, konsistenca, fokusi në zhvillim, vendimmarrja e informuar nga të dhënat. Këto parime vlejnë për të gjitha nivelet: klube, rajone, programe kombëtare dhe ekipe kombëtare.

11.3 Struktura e qeverisjes së sistemit kombëtar

11.3.1 Roli i Bordit të FBK-së – Bordi i FBK-së ka përgjegjësi strategjike për miratimin e politikave zhvillimore, mbikëqyrjen e zbatimit të manualit, dhe sigurimin e qëndrueshmërisë institucionale. Bordi nuk ndërhyr në vendime teknike ditore, por siguron që sistemi funksionon sipas vizionit afatgjatë.

11.3.2 Roli i Departamentit Teknik – është qendër operationale e zbatimit të këtij manuali. Përgjegjësitë përfshijnë koordinimin e programeve zhvillimore, mbikëqyrjen e trajnerëve rajonalë dhe kombëtarë, dhe analizën e të dhënave zhvillimore.

11.3.3 Roli i klubeve – klubet janë partnerë zbatues dhe raportojnë periodikisht progresin zhvillimor, zbatojnë standardet minimale, dhe bashkëpunojnë me FBK-në në proceset e monitorimit.

11.4 Sistemi i monitorimit të zhvillimit të lojtarëve

Monitorimi i zhvillimit është proces i vazhdueshëm, jo vlerësim i njëhershëm. Ai përfshin vëzhgim në stërvitje dhe ndeshje, analiza progresi përmes IDP, rishikime periodike shumëdimensionale.

11.5 KPI-të zhvillimore në nivel sistemi

Përveç KPI-ve individuale, FBK monitoron edhe indikatorë të nivelit të sistemit, si vazhdimësia e lojtarëve në sistem, numri i lojtarëve që kalojnë në faza më të larta, reduktimi i braktisjes (*dropout rate*), dhe përmirësimi i cilësisë së mjediseve zhvillimore.

11.6 Raportimi periodik

11.6.1 Raportimi i klubeve – Klubet dorëzojnë raporte vjetore zhvillimore, jo vetëm raporte rezultatesh. Raportet përfshijnë numrin e lojtarëve sipas grupmoshës, përmbajtjen e trajnimit, dhe sfidat zhvillimore.

11.6.2 Raportimi rajonal dhe kombëtar – Programet rajonale dhe kombëtare dorëzojnë raporte progresi, analiza krahasuese, dhe rekomandime për përmirësim.

11.7 Përdorimi i të dhënave në vendimmarrje

Të dhënat nuk mbledhen për arkivë, por për përmirësim të programeve, korrigjim politikash, dhe planifikim afatgjatë. Parimi udhëheqës është “*Të dhënat udhëheqin vendimet, jo opinionet*”.

11.8 Auditimi dhe vlerësimi i jashtëm

Për të garantuar objektivitet, FBK mund të angazhojë ekspertë të jashtëm, krahasojë sistemin me standarde FIBA, dhe identifikojë fusha për përmirësim.

11.9 Menaxhimi i riskut në sistem

Risiket kryesore përfshijnë mbingarkesë të lojtarëve, mungesë bashkëpunimi, dhe devijim nga filozofia. Këto menaxhohen përmes monitorimit të vazhdueshëm, komunikimit të qartë, dhe ndërhyrjeve korrigjuese.

11.10 Transparenca dhe llogaridhënia

Sistemi i qeverisjes garanton që vendimet janë të dokumentuara, kriteret janë të qarta, dhe palët janë të përgjegjshme.

11.11 Fleksibiliteti dhe përditësimi i sistemit

Ky manual dhe sistemet shoqëruese rishikohen periodikisht, përditësohen sipas nevojës, dhe përshtaten me zhvillimet moderne.

11.12 Treguesit Kryesorë të Performancës (KPI) në Nivel Sistemi

Për të vlerësuar efektivitetin, cilësinë dhe ndikimin afatgjatë të Sistemit Kombëtar të Identifikimit dhe Zhvillimit të Talenteve, FBK do të monitorojë një kombinim të treguesve të procesit dhe treguesve të rezultatit. Treguesit e procesit matin nivelin e zbatimit të aktiviteteve të planifikuara, ndërsa treguesit e rezultatit vlerësojnë ndikimin real të sistemit në zhvillimin dhe progresin e lojtarëve.

Treguesit kryesorë të rezultatit në nivel sistemi përfshijnë:

- Vazhdimësinë e pjesëmarrjes së lojtarëve (Retention Rate) nga një grupmoshë në tjetrën, me fokus të veçantë në tranzicionet U14–U16 dhe U16–U18;
- Progresin e lojtarëve drejt nivelit elitar (Conversion Rate), duke matur përqindjen e lojtarëve të identifikuar në programet zhvillimore që arrijnë ekipet kombëtare të grupmoshave dhe nivelin senior;
- Shkallën e lëndimeve sportive, me fokus në incidencën e lëndimeve dhe rastet që shkaktojnë mungesa afatgjata nga aktiviteti sportiv;
- Përfaqësimin gjinor, duke monitoruar pjesëmarrjen e vajzave dhe djemve në programet rajonale, kombëtare dhe zhvillimore;
- Shtrirjen gjeografike të sistemit, përmes monitorimit të pjesëmarrjes së lojtarëve nga të gjitha rajonet e Kosovës;
- Progresin individual të lojtarëve, bazuar në indikatorët teknikë, fizikë, taktikë dhe psikologjikë të përcaktuar në kuadër të sistemit të vlerësimit.

Të dhënat do të mbledhen dhe analizohen në mënyrë të vazhdueshme përmes Sistemit Kombëtar të Dhënave, ndërsa rezultatet do të përfshihen në raportet periodike të monitorimit dhe në Raportin Vjetor të Performancës së Sistemit. Këta tregues do të shërbejnë si bazë për vlerësimin e efektivitetit të programeve zhvillimore, planifikimin strategjik dhe përmirësimin e vazhdueshëm të sistemit kombëtar të identifikimit dhe zhvillimit të talenteve.

KAPITULLI XII – MIRËQENIA E LOJTARËVE, SHËNDETI DHE SAFEGUARDING

12.1 Parimi themelor: lojtari si prioritet absolut

Çdo sistem zhvillimi që synon sukses afatgjatë duhet të vendosë mirëqenien e lojtarit (*player welfare*) si prioritet absolut. Performanca sportive, rezultatet konkurruese dhe objektivat institucionale nuk mund dhe nuk duhet të vijnë kurrë në dëm të shëndetit fizik, mendor apo dinjitetit njerëzor të lojtarëve. Parimi udhëheqës i këtij kapitulli është “*Asnjë objektiv performance nuk justifikon dëmtimin e lojtarit*”. Ky parim është i panegociueshëm dhe vlen për të gjitha nivelet e sistemit të basketbollit në Kosovë.

12.2 Kuptimi i mirëqenies së lojtarit

Mirëqenia e lojtarit është koncept i plotë, që përfshin më shumë se mungesën e dëmtimeve. Ajo përfshin shëndetin fizik, shëndetin mendor dhe emocional, mirëqenien sociale dhe mjedisin e sigurtë. Zhvillimi i lojtarit nuk është i suksesshëm nëse njëra nga këto dimensione neglizhohet.

12.3 Shëndeti fizik në zhvillimin afatgjatë

12.3.1 Parandalimi i dëmtimeve - Basketbolli është sport me intensitet të lartë dhe kërkon strategji për parandalimin e dëmtimeve të integruara në procesin e zhvillimit. Parimet bazë përfshijnë progresion gradual të ngarkesës, fokus në cilësi lëvizjeje, dhe përgatitje fizike të përshtatur sipas fazës LTAD. Lëndimet më të shpeshta në moshë të re shpesh janë pasojë e mbingarkesës së hershme, mungesës së rikuperimit, ose trajnimit të papërshtatshëm për moshën.

12.3.2 Menaxhimi i ngarkesës - Menaxhimi i ngarkesës është proces kyç për ruajtjen e shëndetit afatgjatë. Ai përfshin monitorimin e vëllimit të stërvitjes, intensitetit, frekuencës së ndeshjeve, dhe periudhave të rikuperimit. Ky manual kërkon koordinim mes klubeve, programeve rajonale dhe kombëtare dhe shmangie të mbingarkesës kronike (*overtraining*).

12.3.3 Rikuperimi dhe pushimi - Rikuperimi është pjesë përbërëse e trajnimit, jo luks. Ai përfshin gjumë adekuat, periudha pushimi aktiv, dhe edukimin për gjumë të shëndetshëm.

12.4 Shëndeti mendor dhe emocional

12.4.1 Presioni dhe pritshmëritë - Lojtarët e rinj shpesh përballen me pritshmëri të larta, presion nga prindërit dhe krahasim të vazhdueshëm. Ky presion mund të çojë në ankth, humbje motivimi dhe djegie mendore (*burnout*). Trajnerët dhe institucionet kanë përgjegjësi të menaxhojnë pritshmëritë në mënyrë realiste.

12.4.2 Ndërtimi i qëndrueshmërisë mendore (*mental resilience*) – Qëndrueshmëria mendore nuk ndërtohet përmes presionit, por përmes mjediseve të sigurta për gabime, reflektimit dhe mbështetjes emocionale.

12.4.3 Mbështetja psikologjike - Ky manual rekomandon qasje në këshillim psikologjik, edukim bazik për trajnerët dhe normalizim të diskutimit për shëndetin mendor.

12.5 Safeguarding – Mbrojtja e lojtarëve

12.5.1 Çfarë është safeguarding - Safeguarding përfshin të gjitha masat që sigurojnë që fëmijët dhe të rinjtë të jenë të mbrojtur nga abuzimi fizik, abuzimi emocional, abuzimi seksual, neglizhenca dhe shfrytëzimi. Safeguarding nuk është opsional, por obligim ligjor dhe etik.

12.5.2 Mjedisi i sigurt sportive - Çdo klub dhe program duhet të sigurojë politika të qarta, kode sjelljeje dhe procedura raportimi.

12.5.3 Roli i trajnerëve në safeguarding - Trajnerët duhet të njohin shenjat e rrezikut, të raportojnë shqetësimet dhe të respektojnë kufijtë profesionalë. Mos-raportimi është shkelje serioze.

12.6 Roli i prindërve dhe kujdestarëve

Prindërit janë partnerë në proces, jo presion shtesë. Ky manual kërkon edukim të prindërve, komunikim transparent dhe përfshirje pozitive.

12.7 Politikat dhe procedurat e FBK-së

FBK është përgjegjëse për hartimin e politikave të safeguarding, trajnimin e personelit dhe krijimin e mekanizmave të raportimit.

12.8 Raportimi dhe trajtimi i rasteve

Procedurat e raportimit duhet të jenë të qarta, konfidenciale dhe të sigurta për lojtarin. Çdo rast trajtohet me profesionalizëm, paanshmëri dhe urgjencë.

12.9 Edukimi dhe ndërgjegjësimi

Safeguarding funksionon vetëm nëse të gjithë janë të informuar, rolet janë të qarta dhe kultura e heshtjes nuk tolerohet.

12.10 Integrimi i mirëqenies në sistemin kombëtar

Mirëqenia e lojtarit nuk është kapitull i veçantë, por pjesë e çdo vendimi zhvillimor.

KAPITULLI XIII – ZBATIMI, AFATET KOHORE DHE DISPOZITAT PËRFUNDIMTARE

13.1 Qëllimi i kapitullit final

Ky kapitull shërben për të përkthyer vizionin strategjik dhe kornizën metodologjike të këtij manuali në veprime konkrete, të matshme dhe të zbatueshme. Pa këtë kapitull, manuali do të mbetet dokument orientues me këtë kapitull, ai bëhet instrument operativ kombëtar.

Qëllimi kryesor është të përcaktojë si zbatohet manuali, kush mban përgjegjësi, kur dhe si matet progresi, dhe si përditësohet sistemi në kohë.

13.2 Parimet udhëheqëse të zbatimit

Zbatimi i këtij manuali udhëhiqet nga këto parime bazë:

1. Zbatimi në faza,
2. Përgjegjësia e përbashkët,
3. Afate reale dhe të arsyeshme,
4. Vlerësimi i vazhdueshëm,
5. Fleksibiliteti pa kompromis në parime.

13.3 Faza e parë e zbatimit (2026–2027)

Objektivat kryesore: miratimi zyrtar i manualit nga Bordi i FBK-së, prezantimi institucional në nivel kombëtar, trajnimi fillestar i stafit teknik dhe trajnerëve kyç dhe krijimi i strukturave bazë të monitorimit.

Veprimet konkrete: shpërndarja zyrtare e manualit te të gjitha klubet, seminare për trajnerë dhe drejtues klubesh, dhe përshtatja e programeve ekzistuese me parimet LTAD.

13.4 Faza e dytë e zbatimit (2027–2030)

Objektivat kryesore: funksionalizimi i plotë i Player Pathway, implementimi i IDP për lojtarët në programe rajonale/kombëtare, standardizimi i programeve zhvillimore dhe forcimi i sistemit të raportimit.

Veprimet konkrete: aplikimi i KPI-ve zhvillimore, raportim vjetor i detyrueshëm nga klubet dhe auditime të brendshme të programeve.

13.5 Faza e tretë e zbatimit (2030–2035)

Objektivat kryesore: përmirësim i vazhdueshëm i sistemit, integrim i praktikave më të mira ndërkombëtare dhe qëndrueshmëri institucionale dhe financiare.

Veprimet konkrete: rishikim strategjik i manualit, përditësim i politikave sipas nevojës dhe vlerësim i impaktit afatgjatë.

13.6 Roli dhe përgjegjësitë institucionale

FBK garanton zbatimin e manualit, monitoron cilësinë dhe progresin, dhe siguron koordinim kombëtar. Klubet zbatojnë parimet në praktikën ditore, raportojnë progresin zhvillimor dhe mbrojnë mirëqenien e lojtarëve. Trajnerët janë zbatuesit kryesorë të filozofisë, zhvillojnë lojtarët sipas LTAD dhe IDP dhe komunikojnë rregullisht me lojtarët dhe prindërit.

13.7 Burimet njerëzore dhe financiare

Zbatimi efektiv kërkon staf teknik të kualifikuar, edukim të vazhdueshëm të trajnerëve dhe planifikim financiar realist.

13.8 Monitorimi i zbatimit dhe korrigjimet

Zbatimi monitorohet përmes raporteve vjetore, KPI-ve zhvillimore dhe feedback-ut nga terreni. Në rast devijimi aplikohen masa korrigjuese, ofrohet mbështetje teknike dhe shmangen sanksionet e panevojshme.

13.9 Rishikimi dhe përditësimi i manualit

Ky manual nuk është dokument statik, rishikohet çdo 3-5 vite dhe përditësohet sipas zhvillimeve shkencore dhe sportive.

13.10 Statusi ligjor dhe zbatueshmëria

Pas miratimit nga Bordi i FBK-së, ky manual bëhet dokument zyrtar udhëzues, zbatohet në të gjitha programet zhvillimore dhe shërben si bazë për politika të ardhshme.

13.11 Dispozitat përfundimtare

Çdo strukturë që vepron nën FBK duhet të respektojë këtë manual, çdo devijim nga parimet duhet të jetë i arsyetuar dhe i dokumentuar, dhe mirëqenia e lojtarit mbetet prioritet absolut.

13.12 Deklarata përmbyllëse

Ky Manual Kombëtar për Identifikimin e Talenteve dhe Zhvillimin Afatgjatë të Lojtarëve përfaqëson dokumentin zyrtar dhe strategjik të Federatës së Basketbollit të Kosovës për zhvillimin e sistemit të lojtarëve në nivel kombëtar. Ai nuk është vetëm një udhëzues teknik, por një kornizë institucionale e miratuar, e cila përcakton drejtimin, standardet dhe parimet mbi të cilat ndërtohet zhvillimi i basketbollit në Kosovë. Zbatimi i këtij manuali do të mbështetet nga dokumente të veçanta operative dhe plane implementimi të miratuara nga Federata, të cilat do të përcaktojnë fazat, përgjegjësitë dhe mekanizmat e zbatimit. Zbatimi i këtij manuali është i detyrueshëm për të gjitha strukturat dhe akterët që operojnë brenda sistemit të Federatës së Basketbollit të Kosovës, duke siguruar një qasje të unifikuar dhe të standardizuar në zhvillimin e lojtarëve.

PLANI I ZHVILLIMIT (*Development Plan*)

Ky plan zhvillimi bazohet në parimin e progresionit të strukturuar sipas moshës, duke siguruar:

- Gjërat e duhura të mësohen në kohën e duhur (*Right things at the right time*),
- Prioritete të qarta për secilën fazë zhvillimore (*Clear priority list for each development stage*),
- Rrugë e strukturuar për zhvillimin e aftësive (*Structured skill development pathway*),
- Model afatgjatë zhvillimi i bazuar në moshë (*Age-based long-term development model*),
- Korniza çfarë – kur – si për çdo kategori moshe (*what – when – how framework*).

Udhëzime për moshat 6 deri 8 – Trajnim Bazë i Përgjithshëm (*General Basic Training*)

Objektivat Kryesore:

- Lojtarët familjarizohen me lojën me top dhe zhvillojnë kënaqësinë për të luajtur,
- Zhvillim i plotë motorik përmes detyrave të ndryshme lëvizëse,
- Përvojë për të luajtur me rregulla dhe me/kundër lojtarëve të tjerë.

Parimet e stërvitjes:

- Stërvitje në grupe të vogla,
- Të nxiten fëmijët të jenë të entuziazmuar për lojën,
- Detyra të thjeshta lëvizëse në formë loje,
- Rregulla të thjeshta dhe të kuptueshme,
- Detyra të ndryshme me topa të ndryshëm,
- Të dëgjohet mendimi i fëmijëve.

Përbërja e procesit të stërvitjes në %:

- 30% zhvillim motorik,
- 30% lojëra të vogla,
- 20% detyra të thjeshta me top,
- 20% lojë basketbolli.

Udhëzime për moshën 9 vjeç – Trajnim Bazë i Përgjithshëm (*General Basic Training*)

Objektivat Kryesore:

- Të kënaqen me lëvizjen dhe të gjejnë kënaqësi në lojën e basketbollit,
- Të mësojnë aftësitë bazë të basketbollit përmes lojës (driblim, pasim, gjuajtje),
- Motivim për lëvizje përmes aktiviteteve të ndryshme sportive,

- Të mësojnë të luajnë me dhe kundër lojtarëve të tjerë,
- Të mësojnë të garojnë me frymë fair-play.

Parimet e stërvitjes:

- Dritare optimale për mësimin motorik – trajnimi i koordinimit luan rol të rëndësishëm,
- Të jetë model pozitiv në çdo situatë,
- Grupe të vogla, shumë aktivitete lëvizëse,
- Të nxiten fëmijët të jenë të entuziazmuar për lojën,
- Detyra të thjeshta lëvizëse në formë loje,
- Të tregohet durim.

Përbërja e procesit të stërvitjes në %:

- 25% aktivitete të ndryshme sportive,
- 20% detyra dhe lojëra të ndryshme me top,
- 20% trajnim teknik,
- 20% lojë basketbolli në grupe të vogla (3x3),
- 15% lojë basketbolli.

Udhëzime për moshën 10 vjeç – Trajnim Bazë (*Basic Training*)

Objektivat Kryesore:

- Kënaqësi për të luajtur basketboll,
- Kënaqësi duke lëvizur,
- Trajnim i aftësive bazë (të hershme) atletike,
- Të mësojnë teknikat bazë të lojës së basketbollit,
- Të mësojnë bazat e taktikës individuale (1vs1, 2vs2 dhe 3vs3),
- Të mësojnë bazat e hapësirës (*spacing*) dhe lëvizjen në hapësirë të kufizuar.

Parimet e stërvitjes:

- Dritare optimale për mësimin motorik – trajnimi i koordinimit luan rol të rëndësishëm,
- Grupe të vogla, shumë aktivitete lëvizës,
- Trajnimi teknik është trajnim në formë loje,
- Shumë prekje me top për zhvillim të vendimmarrjes,
- Të tregohet durim,
- Të trajnohen të dyja duart, të zhvillohet kreativiteti dhe kënaqësia për lojën.

Përbërja e procesit të stërvitjes në %:

- 20% aktivitete të ndryshme sportive,
- 20% detyra dhe lojëra të ndryshme me top,

- 20% trajnim teknik,
- 25% lojë basketbolli në grupe të vogla (3x3),
- 15% lojë basketbolli.

Udhëzime për moshën U11/U12 – Trajnim Bazë (*Basic Training*)

Objektivat Kryesore:

- Kënaqësi në lojë dhe zhvillim i kreativitetit,
- Trajnim i bazave – përdorimi i tyre në situata të ndryshme,
- Mësimi i bazave të mbrojtjes,
- Theksim i trajnimit të hershëm të aftësive atletike,
- Mësimi i bazave të taktikës individuale,
- Fillimi i mëimit të bazave ekipore (hapësira – *spacing*, pozicionimi – *positioning*),
- Të nxiten lojtarët të tregojnë iniciativë, vetë-motivim dhe vullnet,
- Lojtarët mësojnë të përballojnë fitoren dhe humbjen.

Parimet e stërvitjes:

- Përmirësim i teknikës në detaje,
- Të shmangët mbingarkesa me mësim teknik dhe loja të ketë theks të barabartë,
- Ushtrim i barabartë me të dyja duart,
- Trajnim i kondicionit dhe koordinimit në formë loje,
- Formimi i zakoneve të stërvitjes bëhet i rëndësishëm.

Përbërja e procesit të stërvitjes në %:

- 25% aftësi atletike / koordinim / kondicion,
- 25% trajnim teknik,
- 15% taktika individuale,
- 15% bazat ekipore,
- 20% lojë basketbolli.

Udhëzime për moshën U13/U14 – Trajnim Bazë i Avancuar (*Advanced Basic Training*)

Objektivat Kryesore:

- Stabilizimi i kënaqësisë për lojën dhe kreativitetin,
- Trajnim teknik më i orientuar drejt situatave reale të lojës,
- Vendosja e trajnimit atletik si pjesë e rëndësishme e procesit,
- Stabilizimi i bazave të mbrojtjes,
- Stabilizimi i taktikës individuale (sulm dhe mbrojtje),
- Fokus më i madh në bazat ekipore,

- Mësimi i taktikave të thjeshta ekipore,
- Lojtarët marrin më shumë përgjegjësi personale për veten dhe ekipin (brenda dhe jashtë fushës).

Parimet e stërvitjes:

- Mbështetje për përqendrim dhe motivim,
- Kreativiteti është më i rëndësishëm se taktika,
- Fillimi i trajnimit sipas pozicioneve, por pa i kufizuar lojtarët vetëm në një pozicion,
- Të mësohen lojtarët të përballojnë hierarkinë dhe rolet udhëheqëse,
- Fokus në disiplinë, shpirt gare dhe konkurrencë,
- Të tregohet respekt dhe tolerancë.

Përbërja e procesit të stërvitjes në %:

- 20% aftësi atletike / koordinim / kondicion),
- 25% trajnim teknik,
- 15% taktika individuale,
- 20% lojë basketbolli në grupe të vogla (3x3),
- 20% lojë basketbolli.

Udhëzime për moshën U15/U16 – Trajnim Bazë i Avancuar (*Advanced Basic Training*)

Objektivat Kryesore:

- Trajnim intensiv sipas pozicionit në kushte reale loje,
- Trajnim atletik specifik për basketbollin dhe për moshën,
- Teknikë e avancuar mbrojtjeje,
- Taktika individuale e avancuar (sulm dhe mbrojtje),
- Bazat ekipore të avancuara (sulm dhe mbrojtje),
- Mësimi i strukturave taktike komplekse (sulm dhe mbrojtje),
- Zhvillimi i inteligjencës së lojës (*Game IQ*),
- Mbështetje për qasje serioze ndaj sportit, zhvillim të vullnetit dhe ruajtje të kënaqësisë në lojë.

Udhëzime për trajnerët:

- Stërvitje e planifikuar mirë me kontroll të intensitetit,
- Detaje teknike dhe taktike brenda fushës dhe jashtë saj (teori),
- Përfshirje aktive e lojtarëve – përdorimi i metodave që nxisin pjesëmarrjen,
- Të mësohen lojtarët të menaxhojnë hierarkinë brenda ekipit,
- Nuk ka zëvendësim për disiplinën!
- Koordinim i angazhimeve shkollore dhe sportive,
- Prioritet formimit të zakoneve të stërvitjes dhe lojës,

- Mësimi i lojës së së ardhmes – ndjekja e trendeve të lojës moderne.

Përbërja e procesit të stërvitjes në %:

- 25% aftësi atletike / koordinim / kondicion / fuqi,
- 25% trajnim teknik specifik sipas pozicionit,
- 15% taktika individuale,
- 20% bazat dhe taktikat ekipore,
- 15% lojë basketbolli.

Udhëzime për moshën U17/U18 – Trajnim Bazë i Avancuar + Faza e Lidhjes (*Advanced Basic + Connecting Training*)

Objektivat Kryesore:

- Përgatitje individuale për të gjitha kërkesat e pozicionit natyral,
- Zotërim i detajeve specifike të pozicionit,
- Trajnim atletik specifik për basketboll dhe trajnim kondicioni i avancuar, me kontroll të performancës,
- Teknikë dhe strategji të avancuara mbrojtjeje,
- Stabilizimi i të gjitha bazave individuale dhe ekipore (sulm dhe mbrojtje),
- Stabilizimi i strukturave taktike komplekse (sulm dhe mbrojtje),
- Zhvillim i kuptimit të lojës – rritje e inteligjencës së lojës (*Game IQ*),
- Zhvillimi individual është prioriteti kryesor dhe vjen para suksesit afatshkurtër ekipor.

Parimet e stërvitjes:

- Strukturë intensive e stërvitjes me kontroll të intensitetit,
- Kontroll i performancës për gjuajtjen dhe përgatitjen atletike,
- Maksimizim i kohës së lojës në ndeshje,
- Vlerësim i faktorëve të jashtëm ndikues (menaxherë, probleme personale),
- Koordinim i detyrave në shkollë dhe sport,
- Mësim i qasjes profesionale brenda dhe jashtë fushës,
- Lojtarët marrin përgjegjësi të plotë për veten,
- Disiplina bëhet element kyç dhe themelor!

Përbërja e procesit të stërvitjes në %:

- 20% aftësi atletike / koordinim / kondicion,
- 10% trajnim i forcës,
- 25% trajnim specifik sipas pozicionit dhe trajnim taktik,
- 30% bazat dhe taktikat ekipore,
- 15% lojë basketbolli.

Udhëzime për moshën U19/U20 - Faza e Lidhjes (*Connecting Training*)

Objektivat Kryesore:

- Trajnim kompleks i teknikave specifike sipas pozitës,
- Trajnim atletik specifik për basketboll dhe forcë në nivel të lartë,
- Zotërim i të gjithë elementeve të lojës,
- Zotërim i kuptimit të lojës,
- Mbështetje e disiplinës dhe forcës së vullnetit brenda dhe jashtë fushës,
- Mbështetje për udhëheqjen dhe personalitetin e lojtarëve,
- Udhëzim i lojtarëve drejt nivelit profesional.

Udhëzime për trajnerët:

- Fokus në profesionalizëm,
- Aftësi individuale dhe taktike sipas standardeve ndërkombëtare më të larta,
- Strukturë sa është e nevojshme, kreativitet kur është e mundur,
- Nxitja e zhvillimit të personaliteteve të forta të lojtarët,
- Puna ekipore dhe disiplina janë baza për zhvillim të mëtjshëm.

Përbërja e procesit të stërvitjes në %:

- 20% aftësi atletike / koordinim / kondicion,
- 15% trajnim i forcës,
- 20% trajnim specifik sipas pozitës dhe trajnim taktik,
- 25% bazat dhe taktikat ekipore,
- 20% lojë basketbolli.

Ditari i të mësuarit sipas moshës (*Learning Age Diary*)

I = Introduction (Hyrje/Prezantim)
P = Practice, Drill (Praktikë / Ushtrim)
M = Master, be able to do it (Zotërim)
S = Stable for using skill in the game (Stabilitet/Stabilizim)



SIZE 7

DJEM DHE VAJZA
MOSHA 14+

SIZE 6

DJEM MOSHA 12-13
VAJZA MOSHA 12+

SIZE 5

DJEM DHE VAJZA
MOSHA 9-11

SIZE 4

DJEM DHE VAJZA
MOSHA 5-8

Teknika e Lëvizjes së Këmbëve në Sulm (*offensive footwork*)

Skills (Shkathtësitë)	Age – Mosha									
	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Jump & stride stop (Ndalim me kërcim dhe ndalim me hap)	I	I, P	I, P	P	M	S				
Quick stop (Ndalim i shpejtë i kontrolluar)			I, P	I, P	P	P	M	S		
Fade away jump stop (Ndalim me kërcim dhe tërheqje mbrapa)			I, P	I, P	P	P	M	S		
Pivoting (front & reverse pivot) Pivotim (pivot përpara dhe pivot i kundërt)	I, P	P	M	S						
Change of direction and speed (Ndryshim i drejtimit dhe ritmit)	I, P	P	M	S						
V-Cut (Prerje në formë V)	I	I, P	P	M	S					
Back door cut (Prerje prapa mbrojtjes)	I	I, P	P	M	S					
L-Cut (Prerje në formë L)			I	P	P	M	S			
I-Cut (Seal) (Prerje lineare me mbyllje pozicioni)			I	P	P	M	S			
Sealing (Mbyllje pozicioni / Bllokim i mbrojtësit me trup)				I	P	P	M	S		
Posting up (Pozicionim në post)				I	I, P	P	P	M	S	
Weak side cut (Prerje nga ana e dobët)	I	P	M	S						
Give and go cut (Prerje pas pasimit)	I	P	M	S						

Flair cut (Prerje larg topit drejt perimetrit)			I	P	P	M	S			
Bait & attack (Mashtrim dhe sulmim i menjëhershëm)			I	P	P	M	S			
Cross over step (Hap kryqëzues)	I	P	M	S						
On side step (Hap anësor sulmues)	I	P	M	S						
Jab step (Hap mashtrues)	I, P	P	M	S						
Triple threat (simple) Pozicioni i trefishtë kërcënues (bazik)	I, P	M	S							

Sulmi i avancuar (<i>advanced offense</i>)										
Skills (Shkathhtësitë)	Age – Mosha									
	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Triple threat (advanced with ball movement) (Pozicioni i trefishtë kërcënues, i avancuar me lëvizje të topit)		I	P	M	S					
Jump penetration (Depërtim me kërcim)			I	P	P	M	S			
Catch & stick (Kapje dhe stabilizim i menjëhershëm)		I	P	P	M	S				
Wheel step 270 Grad (Hap rrotullues 270° për ndryshim këndi sulmi)				I	P	P	M	S		
Wing drop step (Hap i thelluar nga krahu)			I	P	P	M	S			
Offensive rebounding 'Diving' (Rebound/kërcim ofensiv me zhytje drejt topit)			I	P	P	M	S			
Offensive rebounding 'Swimming' (Rebound/ kërcim ofensiv me teknikë çlirimi pozicioni)			I	P	P	M	S			

Pasimi, Shkathhtësitë e Pasimit (<i>passing</i>)										
Skills (Shkathhtësitë)	Age – Mosha									
	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19

Chest pass (Pasimi nga gjoksi)	I, P	P	M	S						
Bounce pass (Pasim me kërcim në parket)	I, P	P	M	S						
Overhead pass (Pasim mbi kokë)	I, P	P	M	S						
One hand snap pass (right/left) Pasim i shpejtë me një dorë (djathtas/majtas)	I	P	P	M	S					
Baseball pass (Pasim i gjatë në stil bejsbolli)	I	P	P	M	S					
Drive & kick (Depërtim dhe pasim jashtë)			I	P	M	S				
Hand off (Dorëzim topi direkt)		I, P	P	M	S					
Side snap pass (Pasim i shpejtë anësor)			I	I	P	P	M	S		
Overhead snap pass (right/left) Pasim i shpejtë mbi kokë (djathtas/majtas)		I	I	P	P	M	S			
Spin snap pass (Pasim i shpejtë me rrotullim)		I	P	P	P	P	M	S		
Lob pass (Pasim i lartë)	I	P	P	M	S					
Hook pass off dribbling (Pasim me lëvizje harkore pas driblimit)			I	P	P	P	M	S		
Touch pass Pasim me një prekje (pa kontroll të plotë)			I	P	P	P	M	W	S	

Driblimi, teknika dhe lëvizjet (<i>dribbling</i>)										
Skills (Shkathësitë)	Age – Mosha									
	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Arm & Hand technique (Teknika e krahut dhe dorës)	I, P	P	M	S						
Stance / Body control	I, P	P	M	S						

(Qëndrimi bazë dhe kontrolli i trupit)										
Rhythm (Ritmi i driblimit)	I, P	P	M	S						
Attack step (Hapi sulmues)	I, P	P	M	S						
Speed change (Stop & go) Ndryshim shpejtësie (ndal-nis)	I, P	P	M	S						
Cross over dribbling (simple) (Driblim kryqëzues bazik)	I, P	P	M	S						
Attack step moves (Lëvizje sulmuese me hap shpërthyes)	I, P	P	M	S						
Stutter dribbling (Speed change) (Driblim me ritëm të ndërprerë me ndryshim shpejtësie)		I	P	P	P	M	S			
Inside out move (Lëvizje “brenda-jashtë” me 1 dorë)		I	P	P	P	M	S			
Power dribbling (Basics) (Driblim i fuqishëm bazik)	I	P	P	M	S					
Drag dribbling (Driblim tërheqës)			I	P	P	M	S			
Spin/Fake spin (Rrotullim sulmues / rrotullim mashtrues)		I	P	P	M	S				
Changing hands - behind back, thru legs (Ndërrim dore pas shpine / mes këmbëve)		I	P	P	M	S				
Spin move (Lëvizje rrotulluese)		I	P	P	M	S				
Cross over dribbling (Driblim kryqëzues)		I	P	P	M	S				
Extreme cross over (Driblim kryqëzues i theksuar)			I	P	P	M	S			
Fast break cross over (Crossover në kundërsulm)		I	P	P	P	M	S			
Floating dribbling (Driblim lundrues)				I	P	P	P	M	S	
Space maker dribbling (Driblim për krijim hapësire)			I	P	P	M	S			
Throw dribble move (Driblim me shtyrje të fortë)			I	P	P	P	M	S		
Throw down dribble move (Driblim i fuqishëm drejt parketit)			I	P	P	P	M	S		

Gjuajtja (<i>shooting</i>)										
Skills (Shkathësitë)	Age – Moshë									
	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Over hand lay up (Lay-up me ekzekutim mbi dorë)	I, P	P	M	S						
Set shot (Gjuajtje nga pozicioni statik)	I, P	P	M	S						
Under hand lay up (Lay-up me dorë nga poshtë)	I, P	P	M	S						
Catch & shoot (set shot) (Kap dhe gjuaj nga pozicioni statik)	I, P	P	M	S						
Turn & shoot (set shot) (Kthim dhe gjuajtje nga pozicioni statik)	I	I, P	P	M	S					
Catch & shoot (Jump shot) (Kap dhe gjuaj me kërcim)			I	I, P	P	M	S			
Turn & shoot (Jump shot) (Kthim dhe gjuajtje me kërcim)			I	I, P	P	M	S			
Power lay up (Lay-up me fuqi drejt koshit)		I	P	P	M	S				
Hook lay up (Lay-up me lëvizje harkore)		I	P	P	M	S				
Reverse lay up (Lay-up nga ana e kundërt e koshit)		I	P	P	M	S				
Switch hand lay up (Lay-up me ndërrim të dorës)			I	I, P	P	M	S			
Spin lay up (Lay-up me rrotullim)			I	I, P	P	M	S			
1 step lay up (all combinations) Lay-up me një hap (gjitha kombinimet)			I	I, P	P	M	S			
Jump shot off dribbling (jump and stride stop) (Gjuajtje nga driblimi)			I	I, P	P	M	S			
Step thru-move (up & under) (Lëvizje mashtrim “ngrihu e kalo përfundi”)		I	I, P	P	M	S				
Fade away jump shot (Gjuajtje me kërcim me tërheqje mbrapa)				I	P	P	M	S		
Off screen jump shot (Gjuajtje pas bllokut)			I	P	P	M	S			
Flair cut shot (Gjuajtje pas prerjes flair)			I	P	P	M	S			
Fast break jump shot				I	P	P	M	S		

(Gjuajtje me kërcim në kundërsulm)										
Hook shot (one leg) (Gjuajtje harkore me një këmbë)		I	P	P	M	S				
Hook shot (both legs, power hook) (Gjuajtje harkore me dy këmbë)			I	P	P	M	S			

Elementet Bazike të Sulmit Kolektiv (<i>team fundamentals offense</i>)										
Skills (Shkathësitë)	Age – Moshë									
	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Cut movements to the basket from opposite side of ball (Prerje drejt koshit nga ana e kundërt e topit)	I	P	P	M	S					
Give and go cuts (Pasim dhe Prerje)	I	P	P	M	S					
Penetration & Spacing 2on2 (Depërtim dhe hapësirëzim 2 kundër 2)	I	P	M	S						
Penetration & Spacing 3on3 (3 man automatics) (Depërtim dhe hapësirëzim 3 kundër 3)			I	P	P	M	S			
Pick and roll (dive) Pick and roll (bllok dhe zhytje drejt koshit)					I	P	M	S		
Pick & pop Pick and pop (bllok dhe dalje për gjuajtje)						I	P	M	S	
Early slip (against switch) (Dalje e hershme nga blloku për të shmangur ndërrimin)					I	P	M	S		
Attack “ICE” (Sulm kundër mbrojtjes “ICE”)							I	P	M	S
Attack Switch defense – advanced (using size & speed mismatches, punish help rotations) Sulm kundër mbrojtjes me switch – i avancuar (shfrytëzim i mismatcheve në gjatësi dhe shpejtësi, ndëshkim i rotacioneve ndihmëse)							I	P	M	S
Off ball screens (down, cross back screen) Blloka pa top (down screen, cross back screen)					I	P	M	S		

Staggered screen (Bllok i dyfishtë në vazhdim)						I	P	P	M	S
Screen for the screener actions (Aksione “bllok për bllokuesin”)						I	P	P	M	S
Decision making using off ball screens (straight, curl, flare, back door), including screener movements Vendimmarrje në përdorimin e bllokave pa top (straight, curl, flare, back door), duke përfshirë lëvizjet e bllokuesit						I	P	M	S	
Hand off (Dorëzim topi)					I	P	M	S		
Dribble hand off (Dorëzim topi me driblim)					I	P	M	S		
GET action Dorëzim i topit me driblim dhe vendosje e menjëhershme e bllokut							I	P	M	S
Zoom actions 3on3 Aksion Zoom (bllok zbritës + dorëzim me driblim) në 3 kundër 3						I	P	M	S	
Feeding the low post (pass variations, receiving the ball, low post and passer moves) Furnizimi i postit të ulët (varianete pasimi, pranimi i topit, lëvizje të postit dhe pasuesit)							I	P	M	S
Situations of advantage (2on1, 3on2) Situata epërsie (2 kundër 1, 3 kundër 2)	I	P	P	M	S					

Bazat Individuale të Mbrojtjes (<i>individual fundamentals defense</i>)										
Skills (Shkathhtësitë)	Age – Mosha									
	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Defensive footwork – Side push steps (Step-step) Lëvizje mbrojtëse anësore me shtytje (hap pas hapi)	I	P	P	M	S					
Defensive footwork – Release step (Sprint step) Hapi i shpërthimit / hapi i lirimit në sprint		I	P	P	M	S				

Defensive footwork – Swing step (Change direction) Hapi i rrotullimit për ndryshim drejtimi	I	P	M	S						
Close out (stutter steps) Mbyllje e kontrolluar me hapa të shkurtër			I	P	P	M	S			
Close out (fly by) Mbyllje me kalim fluturues (mbrojtje agresive ndaj gjuajtjes)					I	P	P	M	S	
Box out & rebound on shooter Mbyllje/Bllokim ndaj gjuajtësit/shuterit dhe Rebound/Kërcim	I	P	P	M	S					
Box out & rebound on players without ball Mbyllje/Bllokim i kundërshtarit dhe sigurim i kërcimit ndaj lojtarëve pa top		I	P	P	M	S				
Defending the speed dribbling Mbrojtja ndaj dribluesit me shpejtësi		I	P	P	M	S				
On-ball defense – tracing the ball Mbrojtje ndaj topit – ndjekja aktive e topit	I	P	M	S						

Bazat Ekipore të Mbrojtjes (team fundamentals defense)										
Skills (Shkathhtësitë)	Age – Moshë									
	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Deny defense and defending the back door cut Mbrojtje me mohimin e pasimit (deny) dhe mbrojtja ndaj prerjes “backdoor”	I	P	P	M	S					
Help defense positioning Pozicionimi në ndihmë mbrojtëse			I	P	M	S				
Help defense against ball side cuts (bump) Ndihma mbrojtëse ndaj prerjeve nga ana e topit (kontakt/bump)			I	P	P	M	S			
Cut defense against give & go cut (jump with pass) Mbrojtja ndaj prerjes “give and go” (lëvizje me pasimin)	I	P	M	S						
Post defense (3/4 Deny and Front)					I	P	P	M	S	

Mbrojtja në post (3/4 mohimi dhe frontim)										
Help rotations (2on2, 3on3) – Help & recover Rotacionet mbrojtëse (2 kundër 2, 3 kundër 3) – Ndhimë dhe rikthim			I	P	M	S				
Help rotations (2on2, 3on3) – Help & rotate Rotacionet mbrojtëse (2 kundër 2, 3 kundër 3) – Ndhimë dhe rotacion					I	P	M	S		
Ball screen defense: Hedge Mbrojtja ndaj bllokut me top – Dalje agresive (Hedge)						I	P	M	S	
Ball screen defense: Switch Mbrojtja ndaj bllokut me top – Ndërrim (Switch)				I	P	M	S			
Ball screen defense: ICE Mbrojtja ndaj bllokut me top – ICE (orientim i sulmuesit drejt vijës anësore/baseline)						I	P	M	S	
Ball screen defense: WEAK Mbrojtja ndaj bllokut me top – Drejtim nga krahu i dobët (Weak side coverage)							I	P	M	S
Ball screen defense: Jam & under Mbrojtja ndaj bllokut me top – Presion dhe kalim poshtë bllokut					I	P	M	S		
Off Ball Screen Defense: Slide through (single screens) Mbrojtja ndaj bllokut pa top – Kalim rrëshqitës përmes bllokut (bllok i vetëm)						I	P	M	S	
Off ball screen defense: Push over (single screens) Mbrojtja ndaj bllokut pa top – Shtyrje dhe kalim mbi bllok (bllok i vetëm)						I	P	M	S	
Off ball screen defense: Staggered screen defense Mbrojtja ndaj bllokut të dyfishtë të njëpasnjëshëm (staggered)							I	P	M	S
Off ball screen defense: Bump (Back screens, Inside screens for post player)						I	P	M	S	

Mbrojtja ndaj blloqeve nga mbrapa dhe blloqeve të brendshme për post – Ndihmë me kontakt (bump)										
Defending hand offs Mbrojtja ndaj dorëzimeve të topit (hand-off)				I	P	M	S			
Defending GET actions Mbrojtja ndaj aksioneve GET (pasim + rikthim për dorëzim/bllok)							I	P	M	S
Defending situations of disadvantage (2on1, 3on2) Mbrojtja në situata inferioriteti numerik (2 kundër 1, 3 kundër 2)			I	P	P	M	S			
Trapping the ball (simple) Dyfishim i thjeshtë ndaj topit/lojtarit me top					I	P	M	S		
Trapping the ball with help rotation Dyfishim ndaj topit me rotacion ndihmues						I	P	M	S	

Tabela e LTAD Talent ID

Years of training (vitet e trajnimit)	123456789101112131415161718																	
	789101112131415161718192021222324																	
Training Periods Ciklet e Stërvitjes	General Basic Training Stërvitje e Përgjithshme Bazë		Basic Training Stërvitje bazë		Advanced Basic Training Stërvitje Bazë e Avancuar				Connecting Training Stërvitje Ndërlidhëse		High Performance Training Stërvitje e Performancës së Lartë							
Training Volume (Practices/Week) Vëllimi i stërvitjes (Seanca në javë)	2-3		3-4	3-4	4-5	5-6		6-7		7-10 (2-5 hours/day) 2-5 ore në ditë								
Specific Athletic Training (Trainings/Week) Stërvitje specifike atletike (Seanca në javë)					1-2	2	2-3		2-3		3							
Games per Season Ndeshje për sezonë	15-30		20-40		25-45		30-50		35-55		40-60		40-75					
Talent ID Activities Aktivitete për identifikimin e talentëve					2/year by region associations 2 vite nga shoqata rajonale			3-4/year by National Federation 3-4 vite nga Federata Kombëtare										

Stërvitje Atletike sipas moshës (për meshkuj) – *Age Specific Athletic Training for Male*

Youth Physical Development (YPD) Model for Males (Modeli i Zhvillimit Fizik të të Rinjve (YPD) për Meshkuj)																								
Chronological Age (Years) Mosha kronologjike (vite)	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21+				
Age Periods Periudhat e moshës	Early Childhood Fëmijëria e hershme			Middle Childhood (Fëmijëria e mesme)							Adolescence (Adoleshenca)							Adulthood (Mosha e rritur)						
Growth Rate (Shkalla e rritjes)	Rapid Growth Rritje e shpejtë			↔			Steady Growth Rritje e qëndrueshme				↔			Adolescent Spurt Shpërthim i rritjes në adoleshencë				↔			Decline in Growth Rate Rënie e shkallës së rritjes			
Maturational Status Statusi i maturimit biologjik	Years pre-PHV Vitet para pikut të rritjes (PHV)										↔			PHV PHV (Peak Height Velocity) Piku i shpejtësisë së rritjes trupore				↔			Years Post-PHV Vitet pas pikut të rritjes			
Training Adaptation Adaptimi ndaj stërvitjes	Predominantly Neural (age-related) Kryesisht adaptim nervor (i lidhur me moshën)										↔			Combination of Neural and Hormonal (maturity-related) Kombinim i adaptimit nervor dhe hormonal (i lidhur me maturimin)										
Physical Qualities Cilësitë Fizike	FMS (Fundamental Movement Skills)		FMS (Fundamental Movement Skills) Aftësitë bazike të lëvizjes				FMS (Fundamental Movement Skills)		FMS (Fundamental Movement Skills) Aftësitë bazike të lëvizjes															
	SSS (Speed, Strength, Stability) Shpejtësi, Forcë, Stabilitet		SSS (Speed, Strength, Stability) Shpejtësi, Forcë, Stabilitet				SSS (Speed, Strength, Stability) Shpejtësi, Forcë, Stabilitet		SSS (Speed, Strength, Stability) Shpejtësi, Forcë, Stabilitet															
	Mobility Lëvizshmëri artikulare		Mobility Lëvizshmëri artikulare										Mobility Lëvizshmëri artikulare											
	Agility Shkathtësi		Agility Shkathtësi										Agility Shkathtësi				Agility Shkathtësi							
	Speed Shpejtësi		Speed Shpejtësi										Speed Shpejtësi				Speed Shpejtësi							
	Power Fuqi eksplozive		Power Fuqi eksplozive										Power Fuqi eksplozive				Power Fuqi eksplozive							
	Strength Forcë		Strength Forcë										Strength Forcë				Strength Forcë							
	Hypertrophy Hipertrofi muskulore (rritje e masës muskulore)											Hypertrophy Hipertrofi muskulore	Hypertrophy Hipertrofi muskulore (rritje e masës muskulore)						Hypertrophy Hipertrofi muskulore					
	Endurance & MC (Motor Control) Qëndrueshmëri dhe Kontrolli motorik		Endurance & MC (Motor Control) Qëndrueshmëri dhe Kontrolli motorik									Endurance & MC (Motor Control) Qëndrueshmëri dhe Kontrolli motorik				Endurance & MC (Motor Control) Qëndrueshmëri dhe Kontrolli motorik								
Training Structure Struktura e stërvitjes	Unstructured Pa strukturë			Low Structure Strukturë e ulët					Moderate Structure Strukturë mesatare				High Structure Strukturë e lartë			Very High Structure Strukturë shumë e lartë								

Stërvitje Atletike sipas moshës (për vajza) – *Age Specific Athletic Training for Female*

Youth Physical Development (YPD) Model for Females (Modeli i Zhvillimit Fizik të të Rinjve (YPD) për Vajza)																					
Chronological Age (Years) Mosha kronologjike (vite)	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21+	
Age Periods Periudhat e moshës	Early Childhood (Fëmijëria e hershme)			Middle Childhood (Fëmijëria e mesme)					Adolescence (Adoleshenca)									Adulthood (Mosha e rritur)			
Growth Rate (Shkalla e rritjes)	Rapid Growth Rritje e shpejtë			Steady Growth Rritje e qëndrueshme					Adolescent Spurt Shpërthim i rritjes në adoleshencë									Decline in Growth Rate Rënie e shkallës së rritjes			
Maturational Status Statusi i maturimit biologjik	Years pre-PHV Vitet para pikut të rritjes (PHV)									PHV PHV (Peak Height Velocity) Piku i shpejtësisë së rritjes trupore									Years Post-PHV Vitet pas pikut të rritjes		
Training Adaptation Adaptimi ndaj stërvitjes	Predominantly Neural (age-related) Kryesisht adaptim nervor (i lidhur me moshën)									Combination of Neural and Hormonal (maturity-related) Kombinim i adaptimit nervor dhe hormonal (i lidhur me maturimin)											
Physical Qualities Cilësitë Fizike	FMS (Fundamental Movement Skills)		FMS (Fundamental Movement Skills) Aftësitë bazike të lëvizjes		FMS Fundamental Movement Skills)		FMS (Fundamental Movement Skills) Aftësitë bazike të lëvizjes														
	SSS (Speed, Strength, Stability) Shpejtësi, Forcë, Stabilitet		SSS (Speed, Strength, Stability) Shpejtësi, Forcë, Stabilitet		SSS (Speed, Strength, Stability) Shpejtësi, Forcë, Stabilitet		SSS (Speed, Strength, Stability) Shpejtësi, Forcë, Stabilitet														
	Mobility Lëvizshmëri artikulare		Mobility Lëvizshmëri artikulare				Mobility Lëvizshmëri artikulare														
	Agility Shkathtësi		Agility Shkathtësi				Agility Shkathtësi				Agility Shkathtësi										
	Speed Shpejtësi		Speed Shpejtësi				Speed Shpejtësi				Speed Shpejtësi										
	Power Fuqi eksplozive		Power Fuqi eksplozive				Power Fuqi eksplozive				Power Fuqi eksplozive										
	Strength Forcë		Strength Forcë				Strength Forcë				Strength Forcë										
	Hypertrophy Hipertrofi muskulore (rritje e masës muskulore)								Hypertrophy		Hypertrophy Hipertrofi muskulore (rritje e masës muskulore)								Hypertrophy Hipertrofi muskulore (rritje e masës muskulore)		
	Endurance & MC (Motor Control) Qëndrueshmëri dhe Kontroll motorik			Endurance & MC (Motor Control) Qëndrueshmëri dhe Kontroll motorik						Endurance & MC (Motor Control) Qëndrueshmëri dhe Kontroll motorik						Endurance & MC (Motor Control) Qëndrueshmëri dhe Kontroll motorik					
Training Structure Struktura e stërvitjes	Unstructured Pa strukturë				Low Structure Strukturë e ulët					Moderate Structure Strukturë mesatare				High Structure Strukturë e lartë				Very High Structure Strukturë shumë e lartë			

IDENTIFIKIMI I TALENTËVE – FORMULAR VLERËSIMI (*Talent Scouting - Evaluation Form*)

Emri i lojtarit: (Name of player) 		Data e lindjes: (Date of birth) 	
Gjatësia (cm): Size (cm) 		Shtirirja vertikale në këmbë: Standing reach (cm) 	
Pesha kg: (Weight) 		Viti i fillimit të ushtrimeve: Practice start (year) 	

Parametra për vlerësimin e potencialit (Parameter for performance potential)					
Gjatësia e pritshme në moshë madhore (cm): Expected adult height (cm)					
Cilësi/atribut të veçantë: (Special quality)					
Aftësia për të mësuar lëvizjet motorike (Niveli i kapaciteteve koordinative): Motor Learning Ability (Level of Coordinative Capacities)					
Moshë biologjike (MB) – Lojtari paraqet maturim të përshpejtuar: Biological Aging (BA) – Player is AA accelerated (AA – Accelerated Athlete)					

Personaliteti (Personality)					
	1	2	3	4	5
	Marrja e përgjegjësisë / Lidershipi: (Taking responsibility / Leadership)				
	Vetëbesimi: (Self-confidence)				
	Qasja / Qëndrimi pozitiv: (Positive attitude)				
	Aftësia për të qenë vetëkritik: (Self-critical)				
	Agresiviteti pozitiv / konstruktiv: (Positive aggressions)				
	Ruajtja e disiplinës dhe përqendrimit: (Keeps discipline and concentration)				

Stili i lojës (Play style)					
	1	2	3	4	5
	Shfaq kënaqësi dhe entuziazëm gjatë lojës (Joy to play)				
	I gatshëm për lojë fizike / kontakt: (Loves contact)				
	Vullnet / gatishmëri për të marrë iniciativë: (Will to initiate)				
	Aftësia për të parashikuar lojën: (Anticipation ability)				
	Gatishmëri për përballje të forta individuale (1 kundër 1): 1on1 fight (love of the hard battle)				
	Aftësia në tranzicion: (Transition ability)				

Bazat e basketbollit (Basketball fundamental)					
	1	2	3	4	5
	Testimi i saktësisë në gjuajtje: Shooting (test)				
	Driblimi (kontrolli i topit në lëvizje dhe depërtimi efektiv në sulm): Dribbling (ball handling and penetration)				
	Pasimi (shkathtësitë dhe vizioni i lojës): Passing (skills and vision)				
	Lëvizja e këmbëve (pivotimi, ndalimi, ndryshimi i drejtim): Footwork (pivoting, stopping, change direction)				
	Teknika e lëvizjes së këmbëve në situata 1 me 1 (sulm dhe mbrojtje): Footwork 1on1 (offense/defense)				
	Atribut Dallues (Avantazhi Individual): SPECIAL QUALITY (make not above)				

Aftësitë e hershme atletike (Early Athletic abilities)					
	1	2	3	4	5
	Testimi i shpejtësisë në sprint: Sprint (test)				
	Kërcimi (vertikal dhe i gjatë): Jump (vertical & long)				
	Përshpejtimi / Hapi i parë shpërthyes (Acceleration / Explosive 1st step)				
	Testi i fleksibilitetit: Flexibility (test)				

1. PARAMETRA PËR VLERËSIMIN E POTENCIALIT TË PERFORMANCËS

Ky seksion vlerëson kapacitetin zhvillimor afatgjatë të lojtarit, jo vetëm nivelin aktual të performancës.

Gjatësia e pritshme në moshë madhore (cm) paraqet projeksionin e gjatësisë përfundimtare trupore të lojtarit pas përfundimit të fazës së rritjes biologjike dhe përdoret si tregues kyç për vlerësimin e potencialit strukturor afatgjatë. Ky parametër bazohet në analizën e maturimit biologjik në raport me moshën kronologjike, ritmin aktual të rritjes, historikun familjar si dhe indikatorët antropometrikë si raporti i gjymtyrëve dhe shtrirja vertikale. Vlerësimi i saktë i këtij treguesi ndihmon në projektimin e rolit të ardhshëm në fushë, në shmangien e mbivlerësimit të avantazheve fizike të përkohshme dhe në ndërtimin e një plani zhvillimor afatgjatë të përshtatur me perspektivën reale të lojtarit.

Cilësi/Atribut i veçantë paraqet karakteristikën dalluese që e veçon lojtarin nga bashkëmoshatarët dhe krijon avantazh konkurrues në performancë. Ky atribut mund të jetë fizik, teknik, taktik ose psikologjik, si për shembull atletizëm mbi mesataren, inteligjencë e lartë loje, mentalitet i fortë konkurrues, instinkt natyral për të shënuar apo aftësi e veçantë në mbrojtje. Identifikimi i kësaj cilësie është thelbësore në procesin e skautimit, pasi ndihmon në përcaktimin e elementit diferencial që mund ta bëjë lojtarin faktor ndikues në nivel më të lartë dhe në orientimin e planit individual të zhvillimit afatgjatë.

Aftësia për të mësuar lëvizjet motorike (Niveli i kapaciteteve koordnative) paraqet kapacitetin e lojtarit për të përvetësuar, përpunuar dhe automatizuar shkathtësi të reja teknike në mënyrë të shpejtë dhe efikase. Ky parametër reflekton nivelin e koordinimit, balancës, ritmit, orientimit hapësinor dhe reagimit motorik, si dhe aftësinë për të korrigjuar gabimet teknike përmes feedback-ut. Lojtarët me nivel të lartë të të nxënit motorik kanë potencial më të madh zhvillimor, pasi adaptohen më lehtë ndaj kërkesave taktike dhe rritjes së kompleksitetit të lojës, duke krijuar bazë të fortë për progres afatgjatë në performancë.

Mosha biologjike (MB) – Lojtari paraqet maturim të përsheptuar nënkupton që niveli i zhvillimit fizik dhe hormonal i lojtarit është më i avancuar në raport me moshën e tij kronologjike. Ky status reflektohet zakonisht në rritje më të hershme të gjatësisë, masës muskulore dhe forcës fizike, duke krijuar avantazh të përkohshëm në konkurrencë brenda grupmoshës. Në procesin e skautimit, ky faktor duhet të interpretohet me kujdes, pasi performanca aktuale mund të ndikohet nga avantazhi biologjik dhe jo domosdoshmërisht nga potenciali teknik apo taktik afatgjatë, duke kërkuar analizë të balancuar dhe perspektivë zhvillimore.

2. PERSONALITETI përfaqëson dimensionin psikologjik dhe të karakterit të lojtarit, i cili ndikon drejtpërdrejt në sjelljen, vendimmarrjen dhe performancën e tij në situata stërvitore dhe të lojës. Ky parametër përfshin elemente si lidershipi, vetëbesimi, qëndrimi pozitiv, vetëkritika, disiplina, përqendrimi dhe intensiteti konkurrues. Vlerësimi i personalitetit është thelbësor në procesin e identifikimit të talenteve, pasi karakteri dhe stabiliteti emocional shpesh përcaktojnë aftësinë e lojtarit për t'u zhvilluar, për tu përballur me presionin dhe për të arritur performancë të qëndrueshme në nivel të lartë.

Marrja e përgjegjësisë / Lidershipi paraqet aftësinë e lojtarit për të marrë iniciativë dhe për të ndikuar pozitivisht në funksionimin e ekipit, veçanërisht në situata presioni. Ky parametër reflektohet në gatishmërinë për të marrë vendime në momente kyçe, për të komunikuar dhe organizuar bashkëlojtarët, për të pranuar përgjegjësinë pas gabimeve dhe për të dhënë shembull përmes angazhimit dhe disiplinës. Lidershipi nuk lidhet vetëm me rolin formal në ekip, por me ndikimin real që lojtari ushtron në performancën dhe stabilitetin emocional të grupit, duke qenë faktor përcaktues në zhvillimin dhe suksesin afatgjatë.

Vetëbesimi përfaqëson nivelin e sigurisë së brendshme që lojtari ka në aftësitë e tij teknike, fizike dhe vendimmarrëse gjatë lojës. Ky parametër reflektohet në gatishmërinë për të marrë iniciativë, për të ekzekutuar pa hezitim në situata presioni dhe për të ruajtur stabilitet emocional pas gabimeve. Vetëbesimi i shëndetshëm nuk nënkupton arrogancë, por besim të balancuar në kapacitetet personale, që kontribuon në performancë të qëndrueshme dhe në rritjen e ndikimit të lojtarit në momentet vendimtare të ndeshjes.

Qasja / Qëndrimi pozitiv paraqet mënyrën se si lojtari i qaset stërvitjes, garës dhe situatave sfiduese, duke reflektuar energji konstruktive, motivim të brendshëm dhe respekt ndaj ekipit dhe stafit teknik. Ky parametër shfaqet në reagimin ndaj gabimeve, në gatishmërinë për të pranuar feedback dhe në aftësinë për të ruajtur entuziazmin edhe në momente të vështira. Një qëndrim pozitiv kontribuon në klimë të shëndetshme ekipore, në qëndrueshmëri emocionale dhe në zhvillim të vazhdueshëm personal dhe sportiv.

Aftësia për të qenë vetëkritik paraqet kapacitetin e lojtarit për të reflektuar në mënyrë objektive mbi performancën e tij, për të identifikuar gabimet dhe për të ndërmarrë hapa konkretë drejt përmirësimit. Ky parametër nënkupton pranimin e feedback-ut nga trajnerët dhe bashkëlojtarët pa reagim negativ, si dhe gatishmërinë për të korrigjuar sjelljen ose ekzekutimin teknik. Vetëkritika konstruktive është tregues i maturisë sportive dhe i potencialit për zhvillim afatgjatë, pasi lehtëson procesin e të nxënies dhe rrit cilësinë e performancës në mënyrë të qëndrueshme.

Agresiviteti pozitiv/konstruktiv paraqet intensitetin konkurrues dhe energjinë e lartë që lojtari demonstroi në fushë, brenda kornizës së rregullave dhe disiplinës taktike. Ky parametër reflektohet në gatishmërinë për të luftuar për çdo top, për të ushtruar presion në mbrojtje, për të sulmuar me vendosmëri dhe për të mos u tërhequr nga kontaktet fizike. Agresiviteti konstruktiv nuk nënkupton sjellje të pakontrolluar, por përdorim të qëllimshëm të forcës dhe energjisë për të rritur efektivitetin e performancës dhe ndikimin në lojë.

Ruajtja e disiplinës dhe përqendrimit paraqet aftësinë e lojtarit për të zbatuar detyrat taktike me përpikëri dhe për të ruajtur fokusin gjatë gjithë kohëzgjatjes së stërvitjes ose ndeshjes. Ky parametër reflektohet në kontrollin emocional, në shmangien e gabimeve të panevojshme dhe në reagimin e qëndrueshëm ndaj situatave të presionit. Disiplina dhe përqendrimi janë thelbësore për performancë të qëndrueshme, pasi mundësojnë vendimmarrje të saktë, respektim të sistemit të lojës dhe stabilitet individual në momentet vendimtare.

3. STILI I LOJËS paraqet mënyrën karakteristike me të cilën lojtari e interpreton dhe ekzekuton lojën, duke reflektuar kombinimin e aftësive teknike, inteligjencës taktike, kapaciteteve fizike dhe tipareve të personalitetit. Ky parametër përfshin rolin funksional në ekip (organizator, realizues, mbrojtës, lojtar tranzicioni, etj.), ritmin e lojës, prirjen për iniciativë dhe ndikimin në strukturën kolektive. Vlerësimi i stilit të lojës ndihmon në përcaktimin e identitetit sportiv të lojtarit dhe në projektimin e përshtatshmërisë së tij në sisteme të ndryshme taktike dhe nivele më të larta konkurrimi.

Shfaq kënaqësi dhe entuziazëm gjatë lojës paraqet motivimin e brendshëm dhe energjinë pozitive që lojtari demonstroi në stërvitje dhe ndeshje. Reflektohet në angazhim të vazhdueshëm, dëshirë për të kontribuar dhe qëndrueshmëri emocionale, duke qenë tregues i rëndësishëm i potencialit zhvillimor afatgjatë.

I gatshëm për lojë fizike/kontakt paraqet komoditetin dhe efektivitetin e lojtarit në situata me përballje fizike. Reflektohet në gatishmërinë për duele trup më trup, luftë për pozicion dhe angazhim në rebound apo depërtim, duke ruajtur kontroll dhe disiplinë brenda rregullave të lojës.

Vullnet/Gatishmëri për të marrë iniciativë paraqet prirjen e lojtarit për të nisur aksione, për të marrë vendime aktive dhe për të kërkuar përgjegjësi në situata loje. Reflektohet në guximin për të krijuar zgjidhje, për të kërkuar topin në momente kyçe dhe për të ndikuar drejtpërdrejt në rrjedhën e lojës.

Aftësia për të parashikuar lojën paraqet kapacitetin e lojtarit për të lexuar situatat dhe për të reaguar para se aksioni të zhvillohet plotësisht. Reflektohet në pozicionim të saktë, ndërprerje pasimesh, reagim të shpejtë në mbrojtje dhe vendimmarrje efikase në sulm, duke rritur efektivitetin individual dhe kolektiv në lojë.

Gatishmëri për përballje të forta individuale (1 kundër 1) paraqet prirjen dhe vendosmërinë e lojtarit për t'u angazhuar në duele direkte me kundërshtarin, si në sulm ashtu edhe në mbrojtje. Reflektohet në intensitet, qëndrueshmëri fizike dhe mentalitet konkurrues, duke mos shmangur përballjet dhe duke kërkuar të fitojë avantazh në situata individuale.

Aftësia në tranzicion paraqet kapacitetin e lojtarit për të reaguar dhe për të vepruar me efikasitet në kalimin e shpejtë nga mbrojtja në sulm dhe anasjelltas. Reflektohet në shpejtësinë e vendimmarrjes, pozicionimin korrekt, vrapimin në hapësirë dhe rikthimin e menjëhershëm në mbrojtje, duke ndikuar drejtpërdrejt në ritmin dhe efektivitetin e lojës kolektive.

4. BAZAT E BASKETBOLLIT përfaqësojnë nivelin e zotërimit të elementeve themelore teknike dhe taktike që përbëjnë bazën e performancës individuale në lojë. Ky parametër përfshin kontrollin e topit, gjuajtjen, pasimin, lëvizjen pa top, mbrojtjen individuale dhe kuptimin bazë të parimeve të lojës. Një nivel i lartë i bazave teknike siguron stabilitet në ekzekutim, efikasitet në situata të ndryshme loje dhe krijon themel të fortë për zhvillim të avancuar në aspektin taktik dhe fizik.

Testimi i saktësisë në gjuajtje paraqet vlerësimin sistematik të cilësisë teknike dhe efikasitetit të lojtarit në realizimin e gjuajtjeve drejt koshit në kushte të standardizuara. Ky parametër analizon përqindjen e saktësisë nga distanca të ndryshme (gjuajtje e lirë, gjysmë-distancë, tre pikësh), stabilitetin e mekanikës së gjuajtjes (pozicionimi i këmbëve, balanca, lëshimi i topit, trajektorja), ritmin e ekzekutimit dhe konsistencën në situata statike dhe dinamike (pas driblimit, pas pasimit). Vlerësimi profesional i këtij elementi mundëson identifikimin e potencialit ofensiv, aftësisë për realizim në presion dhe kapacitetit për të zhvilluar rol të specializuar në strukturën sulmuese të ekipit.

Driblimi (kontrolli i topit në lëvizje dhe depërtimi efektiv në sulm) paraqet nivelin e zotërimit të topit në situata dinamike dhe aftësinë për të krijuar avantazh individual në sulm. Ky parametër vlerëson kontrollin e sigurt me të dyja duart, ndryshimin e drejtimit dhe ritmit, mbrojtjen e topit nën presion dhe efektivitetin në depërtim drejt koshit. Gjithashtu analizon aftësinë për të krijuar hapësirë ndaj kundërshtarit, për të thyer vijën e parë të mbrojtjes dhe për të marrë vendime të sakta pas depërtimit (finalizim ose pasim). Një nivel i lartë i këtij elementi është tregues i potencialit për krijim ofensiv dhe ndikim të drejtpërdrejtë në strukturën sulmuese të ekipit.

Pasimi (shkathësitë dhe vizioni i lojës) paraqet nivelin e aftësisë teknike dhe njohëse të lojtarit për të shpërndarë topin në mënyrë të saktë, të shpejtë dhe funksionale brenda strukturës së lojës. Ky parametër vlerëson saktësinë, kohën e duhur të pasimit, shumëllojshmërinë e teknikave (chest pass, bounce pass, overhead, pasim në lëvizje), si dhe aftësinë për të lexuar mbrojtjen dhe për të identifikuar hapësirat apo bashkëlojtarët e lirë. Vizioni i lojës reflektohet në kapacitetin për të parashikuar zhvillimin e aksionit dhe për të krijuar avantazh kolektiv, duke kontribuar në rrjedhshmërinë dhe efikasitetin ofensiv të ekipit.

Lëvizja e këmbëve (pivotimi, ndalimi, ndryshimi i drejtimit) paraqet nivelin e kontrollit teknik dhe stabilitetit trupor të lojtarit në situata dinamike të lojës. Ky parametër vlerëson saktësinë e pivotimit, aftësinë për ndalesë të kontrolluar (*jump stop/ stride stop*), balancën gjatë ndryshimit të drejtimit dhe koordinimin në lëvizje me dhe pa top. Lëvizja efikase e këmbëve është themel për ekzekutim korrekt teknik, krijim hapësire në sulm dhe pozicionim të qëndrueshëm në mbrojtje, duke ndikuar drejtpërdrejt në cilësinë dhe qëndrueshmërinë e performancës individuale.

Teknika e lëvizjes së këmbëve në situata 1 me 1 (sulm dhe mbrojtje) paraqet aftësinë e lojtarit për të përdorur në mënyrë efikase lëvizjen e këmbëve në përballje direkte individuale. Në sulm, ky parametër vlerëson krijimin e hapësirës përmes ndryshimit të ritmit dhe drejtimit, stabilitetin në nisjen e aksionit dhe kontrollin e balancës gjatë përfundimit. Në mbrojtje, analizohet pozicionimi korrekt, lëvizja anësore (*defensive slide*), ruajtja e balancës dhe reagimi ndaj lëvizjeve të kundërshtarit. Një nivel i lartë i këtij elementi rrit efektivitetin në duele individuale dhe kontribuon në avantazh të drejtpërdrejtë në lojë.

Atribut Dallues (Avantazhi Individual) paraqet elementin unik dhe diferencial që e veçon lojtarin nga të tjerët brenda grupmoshës ose nivelit konkurrues. Ky parametër nuk i referohet aftësive bazë teknike apo fizike të zakonshme, por një cilësie dominante që krijon ndikim të drejtpërdrejtë në performancë, si instinkt natyral për realizim, kreativitet i jashtëzakonshëm, inteligjencë taktike mbi mesataren apo qëndrueshmëri e lartë mentale. Identifikimi i këtij atributi është thelbësor në procesin e skautimit, pasi ndihmon në përcaktimin e potencialit për tu bërë faktor kyç në nivele më të larta konkurrimi.

5. AFTËSITË E HERSHME ATLETIKE paraqesin nivelin fillestar të kapaciteteve fizike bazë që lojtari demonstroi në fazat e hershme të zhvillimit sportiv. Ky parametër përfshin shpejtësinë, koordinimin, balancën, shkathësi dhe kontrollin trupor, të cilat krijojnë bazën për progres të

mëtejshëm teknik dhe fizik. Vlerësimi i këtyre aftësive ndihmon në identifikimin e potencialit natyror atletik dhe në projektimin e zhvillimit afatgjatë të lojtarit.

Testimi i shpejtësisë në sprint paraqet vlerësimin e përshpejtimit dhe shpejtësisë maksimale të lojtarit në distanca të shkurtra, në përputhje me kërkesat specifike të basketbollit. Ky parametër analizon nisjen eksplozive (0–10 m), ruajtjen e shpejtësisë (10–20 m) dhe efikasitetin teknik të vrapimit. Rezultatet ofrojnë indikatorë objektivë për potencialin në tranzicion, presion në mbrojtje dhe krijim avantazhi në situata dinamike loje.

Kërcimi (vertikal dhe i gjatë) paraqet vlerësimin e fuqisë shpërthyesë të gjymtyrëve të poshtme përmes matjes së kërcimit vertikal dhe horizontal. Ky parametër analizon lartësinë e arritur në kërcim vertikal, distancën në kërcim së gjati nga vendi, si dhe koordinimin dhe stabilitetin gjatë fazës së nisjes dhe uljes. Rezultatet ofrojnë indikatorë të qartë për potencialin në kërcim (*rebound*), bllokime, përfundime pranë koshit dhe efektivitet në situata dinamike loje që kërkojnë eksplozivitet të lartë.

Përshpejtimi / Hapi i parë shpërthyes paraqet kapacitetin e lojtarit për të krijuar avantazh të menjëhershëm përmes nisjes eksplozive nga pozicioni statik ose pas marrjes së topit. Ky parametër analizon shpejtësinë e reagimit, forcën shpërthyesë në hapin e parë dhe aftësinë për të kaluar kundërshtarin në situata 1 kundër 1. Një nivel i lartë i këtij elementi rrit efektivitetin në depërtim në sulm, presion në mbrojtje dhe krijim hapësire në lojë dinamike.

Testi i fleksibilitetit paraqet vlerësimin e lëvizshmërisë artikulare dhe amplitudës së lëvizjes në segmentet kryesore të trupit. Ky parametër analizon elasticitetin muskular dhe kontrollin trupor, duke ndikuar drejtpërdrejt në efikasitetin teknik, koordinimin dhe parandalimin e dëmtimeve. Një nivel i mirë fleksibiliteti kontribuon në stabilitet biomekanik, ekzekutim më të pastër teknik dhe qëndrueshmëri fizike në lojë.