

BIOMEKANIKA E SPORTIT

Fondi i Pyetjeve (40)

Pyetja 1.

Cila degë e mekanikës lidhet me studimin e ngarkesave dhe trupave bashkëveprues?

- A. Kinematika
- B. Dinamika
- C. Statika
- D. Kinetika

Pyetja

Cila degë e dinamikës fokusohet në gjeometrinë e lëvizjes?

- A. Kinematika
- B. Dinamika
- C. Statika
- D. Kinetika

Pyetja 3. V)

Si lidhet ngurtësia me ngjeshjen dhe tensionin?

- A. Ngurtësi më e vogël në tension sesa në ngjeshje.
- B. Ngurtësi më e madhe në tension sesa në ngjeshje
- C. Ngurtësia lidhet linearisht me ngjeshjen.
- D. Ngurtësia nuk ndryshon në ngjeshje dhe në tension.

Pyetja 4.

Ku forca përdredhëse shkakton sforco rrëshqitëse?

- A. 90 gradë me boshtin e përdredhjes në drejtim të kundërt me forcën e aplikuar
- B. 30 gradë me boshtin e përdredhjes në drejtim të njëjtë me forcën e aplikuar
- C. 45 gradë me boshtin e përdredhjes në drejtim të kundërt me forcën e aplikuar
- D. 60 gradë me boshtin e përdredhjes në drejtim të njëjtë me forcën e aplikuar

Pyetja 5.

Cilat janë qëllimet e studimit të Biomekanikës?

- A. Përmirësimi i shëndetit
- B. Parandalimi i dëmtimeve dhe rehabilitimi i tyre
- C. Zhvillimi i forcës
- D. Përmirësimi i kompozicionit trupor

Pyetja 6.

Objekti që studiohet në mekanikën e trupit të ngurtë:

- A. Ndryshon përmasat dhe formën
- B. Nuk ndryshon shpejtësi
- C. Nuk ndryshon formën dhe përmasat
- D. Studiohet si pikë material

Pyetja 7.

Nuk shkaktojnë ndryshim në lëvizjen e një sistemi, por prodhojnë lëvizjet e gjymtyrëve të trupit:

- A. Forcat elastike
- B. Forcat e fërkimit
- C. Forca e gravitetit
- D. Forcat e brendshme

Pyetja 8.

Janë përgjegjëse për ndryshimin e lëvizjes së trupit:

- A. Forcat e brendshme
- B. Forcat ngjeshëse
- C. Forcat e jashtme
- D. Forca e gravitetit

Pyetja 9.

Momenti i inercisë përcaktohet më saktë nga:

- A. Madhësia e lëvizjes këndore
- B. Rezistenca për të ndryshuar në lëvizjen këndore
- C. Koha para fillimit të një lëvizje
- D. Rezistenca e një trupi të ngurtë për të përshpejtuar linearisht

Pyetja 10.

Matja e rezistencës së trupit për të ndryshuar linearisht është:

- A. Forca
- B. Masa
- C. Shpejtësia
- D. Inercia

Pyetja 11.

Ekuacioni i masës së segmentit të trupit, varet nga:

- A. Vetëm nga gjatësia e personit
- B. Vetëm nga masa trupore e personit
- C. Vetëm nga pesha trupore
- D. A dhe B së bashku

P 12.

Muskujt kanë një avantazh në:

- A. Vetëm në shpejtësinë e lëvizjes
- B. Rendimentin e lëvizjes
- C. Shpejtësinë dhe gjatësinë e lëvizjes
- D. Mposhtjen e forcave të jashtme

P 13.

Lëvizja e varkës argëtuese të parkut që tregohet më poshtë është:

- A. Rrotulluese
- B. Rrotuluese dhe tejbartëse
- C. Drejtvizore tejbartëse
- D. Lëvizje e përgjithshme

P 14.

Në lëvizjen rrethore të njëtrajtshme, shpejtësia është:

- A. Në përpjesëtim të drejtë me rrezen e rrethit
- B. Në përpjesëtim të zhdrejtë me rrezen e rrethit
- C. Në përpjesëtim të zhdrejtë me katrorin e rrezes së rrethit
- D. Në përpjesëtim të drejtë me katrorin e rrezes së rrethit.

P 15.

Nqse vendndodhja juaj ndryshon nga një vlerë pozitive në një vlerë negative, ju mund të jeni të sigurt vetëm të një nga kushtet pasuese:

- A. Shpejtësia zvogëlohet në drejtimin pozitiv
- B. Nxitimi zvogëlohet në drejtimin pozitiv
- C. Shpejtësia zvogëlohet në drejtimin negativ
- D. Nxitimi konstant

P 16.

Një lëvizje në të cilën shpejtësia ndryshon me të njëjtën vlerë më çdo sekondë që kalon është quajtur lëvizje me:

- A. Nxitim të ndryshueshëm
- B. Lëvizje e njëtrajtshme
- C. Nxitim të njëtrajtshëm
- D. Zhvendosje konstante

P 17.

Një patinatore artistike rrotullohet me një shpejtësi këndore në drejtim të kundërt të akrepave të orës e parë nga lart. Nëse nxitimi i saj këndor është në drejtim të akrepave të orës në atë kohë, kjo nënkupton se:

- A. Ajo nuk ndryshon shpejtësinë e rrotullimit
- B. Zhvendosja këndore konstante
- C. Rrotullimi rritet
- D. Rrotullimi zvogëlohet

P 18.

Momenti i inercisë së një objekti rreth një boshti paralel që nuk kalon përmes Qendrës së Gravitetit të tij është:

- A. Më i madh sesa momenti i inercisë së tij rreth një boshti paralel që kalon përmes QG
- B. Më i vogël sesa momenti i inercisë së tij rreth një boshti paralel që kalon përmes QG
- C. I njëjtë me momentin e inercisë së tij rreth një boshti paralel që kalon përmes QG
- D. I barabartë me zero

P 19.

Parimi i hallkave kinetike përcaktohet si prodhim, ruajtje dhe transferim i momentit këndor përmes përsheptimit dhe zvogëlimit pasues të segmenteve të trupit:

- A. Nga më të voglat & më të afërtat tek më të mëdhatë dhe më të largëtat
- B. Nga më të mëdhatë dhe më të largëtat tek më të voglat dhe më të afërtat
- C. Nga më të mëdhatë dhe më të afërtat tek më të voglat dhe më të largëtat
- D. Nga më të voglat dhe më të largëtat tek më të voglat dhe më të afërtat

P 20.

Efekti Magnus shpjegohet nga:

- A. Parimi i Arkimedit
- B. Parimi i QPR
- C. Parimi i hallkave kinetike
- D. Parimi i Bernulit

P 21. V)

Ktheni 15 m/s në km/h:

- A. 54
- B. 45
- C. 35
- D. 53

P 22.

Forca tërheqëse e një fluidi është:

- A. Në përpjesëtim të drejtë me shpejtësinë relative të fluidit
- B. Në përpjesëtim të zhdrejtë me shpejtësinë relative të fluidit
- C. Në përpjesëtim të drejtë me katrorin e shpejtësisë relative të fluidit
- D. Në përpjesëtim të zhdrejtë me katrorin e shpejtësisë relative të fluidit

P 23.

Një nga supozimet e mekanikës së trupit të ngurtë nuk merr parasysh:

- A. Nxitimin gravitacional
- B. Deformimin e trupit
- C. Forcën e rëndësës
- D. Koeficientin e fërkimit të trupit

P 24.

Ktheni 18 km/h në m/s:

- A. 5.0 m/s
- B. 1.5 m/s
- C. 7.5 m/s
- D. 5.5 m/s

P 25.

Cili nga funksionet mekanike të mëposhtme nuk i takon sistemit skeletik:

- A. Mbështetës
- B. Lëvizor
- C. Mbrojtës
- D. Deformues

P 26.

Cila komponente e kockës është kryesisht përgjegjëse ndaj ngjeshjes:

- A. Komponentja gjatësore
- B. Komponentja tërthore
- C. Komponentja minerale
- D. Komponentja jo-minerale

P 27.

$\frac{1}{3}$ e kockës përbëhet nga material organik. Ai shërben për ti dhënë kockës:

- A. Ngurtësi
- B. Elasticitet
- C. Shpejtësi
- D. Fortësi

P 28.

$\frac{2}{3}$ e kockës përbëhet nga materiali jo-organik. Ai shërben për ti dhënë kockës:

- A. Fuqi e fortësi
- B. Përdredhje
- C. Depërtim ndaj rrezatimit X
- D. Elasticitet

P 29.

Masa e një shtangisti me peshë 720 N është:

- A. 72.5 kg
- B. 75.2 kg
- C. 74.3 kg
- D. 73.4 kg

P 30.

Zinxhiri kinetik quhet i hapur kur:

- A. Segmenti distal është i fiksuar dhe segmenti proksimal i lirë
- B. Segmenti distal është i fiksuar dhe segmenti proksimal i fiksuar
- C. Segmenti distal është i lirë dhe segmenti proksimal i fiksuar
- D. Segmenti distal i lirë dhe segmenti proksimal i lire

P 31.

Burimi i forcës elastike për kockën është:

- A. Minerale dhe kolageni
- B. Uji
- C. Kalçiumi
- D. Asnjë prej tyre

P. 32

Kur shpejtësia e kontraksionit koncentrik rritet:

- A. Forca e prodhuar rritet
- B. Forca e prodhuar zvogëlohet
- C. Forca e prodhuar qëndron e njëjta
- D. Asnjë prej tyre

P. 33.

Një top futboll rrotullohet me një nxitim -0.8 m/s^2 . Nëse ai ndalon pas 6 sekondash, cila ishte shpejtësia e tij fillestare?

- A. -7.5 m/s
- B. 4.8 m/s
- C. -4.8 m/s
- D. Asnjë prej tyre

P 34.

Një atlet përfundon $4\frac{3}{4}$ xhiro rreth një piste gjatë një vrapimi 10 minuta. Zhvendosja e atletit dhe shpejtësia mesatare është:

- A. 1900 m dhe 3.17 m/s
- B. 75 m dhe 0.13 m/s
- C. 100 m dhe 0.75 m/s
- D. 100 m dhe 3.17 m/s

P 35.

Cili nga efektet e mëposhtme ndikon tek koha që një objekt i projektuar horizontalisht qëndron në ajër:

- A. Peshë
- B. Masa
- C. Lartësia e projektimit
- D. Forca e shkëputjes

P. 36.

Cila është shpejtësia mesatare e një çiklisti I cili përshkon 5 milje në 30 minuta:

- A. 5 milje/orë
- B. 10 milje/orë
- C. 30 milje/orë
- D. 60 milje/orë

P. 37.

Cili nga faktorët e mëposhtëm ushtron zakonisht më tepër ndikim në zhvendosjen horizontale të fituar nga një projektues:

- A. Forca e vrullit
- B. Lartësia relative e projekcionit
- C. Nxitimi fillestar i projektimit
- D. Shpejtësia fillestare e projektimit

Pyetja 38.

Një top është hedhur vertikalisht lart nga një lartësi 2 m me një shpejtësi fillestare 10m/s. para se topi të godasë tokën, cila do të jetë shpejtësia e tij?

- A. 10 m/s
- B. < 10 m/s
- C. > 10 m/s
- D. E pamundur të parahikohet

Pyetja 39.

Cila nga komponentet e mëposhtme të projektuesit ndikohet nga graviteti?

- A. Komponentja vertikale
- B. Komponentja horizontale
- C. Komponentja rezultante
- D. Varet nga situatë individuale

Pyetja 40.

Në formulën $V_1 = V_2$, çfarë është e njohur për nxitimin?

- A. Nxitimi = -9.81 m/s^2
- B. Nxitimi = 0
- C. Nxitimi = 9.81 m/s^2
- D. Kërkohe më shumë informacion

BASKETBOLL

1

Cili nga keta persona e krijoi lojen e basketbollit?

- A) Patric Ewing
- B) Rod Strickland
- C) Charles Barkley
- D) Jaims Neismith

2

Ne cilin vend dhe ne cilin vit u krijua loja e basketbollit?

- A) Springfield, Massachusetts, SHBA në 1891
- B) McGill në Montreal, Kanada 1900
- C) Portoriko 1972
- D) Filadelfia 1936

3

Loja e basketbollit u luajt ne fillim ndermjet kolegjeve me:

- A) 3 lojtare
- B) 5 lojtare
- C) 9 lojtare
- D) 6 lojtare

4

Cilet nga keta elemente kane me teper rendesi teknike ne ekzekutimin e levizjeve per te kryer kombinime te sukseseshme?

- A) Shtrirja e kraheve

- B) Shtytja e topit me kyçet e duarve dhe kapja me mollzat e gishtave
- C) Shtytja e topit me force e shpejtesi, por te jete i kapshem nga partneri
- D) Apo te gjitha

5

Gjuajtja nga distance 6m e 75cm e ka vleren :

- A) - 3 pike
- B) - 1 pike.
- C) - 2 pike
- D) - 4 pike

6

Cilat nga keto kerkesa perbejne fazat e sulmit te shpejte?

- A) Presingu zonal ne $\frac{3}{4}$ e fushes
- B) Nisja, zhvillimi dhe perfundimi sulmit
- C) Kapja e topit ne tablele
- D) Apo mbrojtja me interceptim

7

Mbajtja e topit ne pjesen e prapme te fushes lejohet per :

- A) - 8 sekonda
- B) - 6 sekonda
- C) - 10 sekonda
- D) - 12 sekonda

8

Cili intinerar nga keto mund te ndiqet, per te mesuar tekniken e metodiken e driblimit, relativisht ne progression didaktik ?

- A) Driblim ne vend e ne levizje me ndryshim te duarve, drejtimit, sensit, shpejtesise ne situatë loje, kombinimi me themeloret e tjera.
- B) Driblim me nje dore ne vend
- C) Driblim te mbrojtur, kalim te pengesave dhe hapsirave te kufizuara
- D) Driblim perreth fushes

9

Ndalimi me kercim kryhet me :

- A) Ndalim i shpejte me nje dhe me dy kohe
- B) “Ndalim me hap te vogel”
- C) Ndalim me tre kohe
- D) Ndalim me rreshqitje

10

Cila nga keto kerkesa hyn ne themeloret e lojes se basketbollit ?

- A) Kondrasulmi i shpejte
- B) Gjuajtja me kercim
- C) Sulmi me 1 qender
- D) Nxemja

11

Cilat nga keto kerkesa konsiderohen kombinacione ne grupe ne sulm ?

- A) Levizjet cmarkuese ne forme “V”
- B) Jep e merr, Jep e shko, Jep e blloko, etj.
- C) Presion dhe gjuajtje ne situaten 1X1
- D) vendosje te bllokimit per te prere rrugen e mbrojtjesit

12

Ne cilin vit u luajt ndeshja e pare ndermjet kolegjeve ne basketbollit?

- A) ne 18 janar 1896
- B) ne 20 shkurt 1892
- C) ne 30 dhjetor 1890
- D) Ne 5 janar 1894

13

Sa eshte koha e plote e lojes ne basketboll?

- A) 2x10 min
- B) 3x12 min
- C) 4x10 min
- D) 2x20 min

14

Cilet faktore dhe elemente kane me teper perparesi per kapjen e topave ne tabelle?

- A) Faktoret emocional, mental, fizik dhe teknik
- B) Ruajtja e ekujlibrit
- C) Kercimi i larte
- D) Percaktimi i vendit

15

Cila nga keto gjuajtje eshte me e perdorura ne basketboll?

- A) Gjuajtje me kercim ne levizje
- B) Gjuajtje me hark
- C) Gjuajtje te lira
- D) Apo gjuajtje nga vendi

16

Si mund te persoset teknika individuale ?

- A) Nepermjet ushtrimeve analitike ku kerkohet eskuzivisht perseritja e ushtrimeve stereotipe.
- B) Nepermjet ushtrimeve qe e vendosin lojtarin ne situatë agonistike.
- C) Nepermjet levizjeve te kordinuara, fluide dhe precise.
- D) Apo te gjitha

17

Ne cilin vit u krijua Federata Shqiptare e lojnave (basketbollit)?

- A) Ne 1945
- B) Ne 1952
- C) Ne 1946
- D) Ne 1934

18

Ne cilin vit u krijua Federata Nderkombetare e basketbollit amator (FIBA) ?

- A) - 1029
- B) - 1932
- C) - 1954
- D) - 1962

19

Ne konceptin e lojes pa top, cilat nga keto levizjet baze eshte e rendesishme per tu shmarkuar ?

- A) Prerjet ne forme “V”
- B) Driblimi i lire
- C) Pasimi ne levizje
- D) Vrapimi me ndryshim drejtimi

20

Cilat nga keto bllokime kane me efikasitet ndaj reagimit te lojtareve qe kryejne prerje dhe luftojne bllokimin?

- A) Bllokim ne largesi te topit, finte, hapje jashte per gjuajtje
- B) Finte me prerje te shpejte, bllok ne largesi te topit, dalje nga bllokimi per te marre pasim ,gjuajtje.
- C) Prerje befasuese, bllokim e rrotullim (pick and roll) per te zene nje pozicion te favorshem per te perfituar nje pas dhe per te ekzekutuar nje gjuajtje te sukseseshme.
- D) Prerje pas shpine, bllok ne largesi, dalje me “levizje perpjekese”

21

Cili nga keta elemente eshte me i domosdoshem ne mbrojtje?

- A) Pozicioni i duhur ne mbrojtje
- B) Kryerja e tranzicionit nga mbrojtja ne sulm

- C) Zenja e rruges se kundërshtarit
- D) Apo te gjitha

22

Cila eshte menyra me e perdorur e strecingut gjate nxemjes ne lojen e basketbollit ?

- A) Statike, e kombinuar me ushtrime per nxemjen e organizmit te cilat jane para atletike
- B) Tkurrje relaksim te muskujve
- C) Posturale
- D) Ushtrime per lehtesim muskular

23

Si duhet te veproje nje lojtar ne rastin kur nje top zoterohet ne tabelen ne mbrojtje?

- A) Te qendroje ne vend
- B) Te vrapoje me top
- C) Ti pasoje shokut ose te dribloje
- D) Te gjuaje ne kosh

24

Çfarë ndodh nëse një lojtar nuk arrin të dribloje por kryen faull, ndërsa është në lëvizje me topin.

Kujt i jepet topi ne zoterim?

- A) Ekipit kundërshtar
- B) asgjë
- C) Lojtari kthehet perseri ne piknisje
- D) Lojtari vazhdon driblimin

25

Sa pjese ka loja e basketbollit?

- A) - 2
- B) - 3
- C) - 4
- D) - 1

26

Sa lojtare lejohen ne fushen e lojes?

- A) - 4
- B) - 5
- C) - 6
- D) - 7

27

Sa eshte koha qe i lejohet nje skuadre te jete ne zoterim te topit perpara se ata te gjuajne per ne kosh?

- A) 10 sek
- B) 20 sek
- C) 24 sek
- D) 35 sek

28

Sa zevendesime i lejohen nje skuadre te kryeje gjate nje ndeshje?

- A) - 3
- B) - 4
- C) - 5
- D) - Pa kufizim

29

Si fillon loja?

- A) Me rivenie te topit ne loje
- B) Topi i jepet nga gjyqtari skuadres udhetuese apo skuadres pritese?
- C) Topi hidhet ne ajer nga gjyqtari, ndermjet dy lojtareve nga seicila skuader dhe ata duhet te perpiqen ta prekin ate per ta marre ne zoterim nje nga shoket e e skuadres se tyre.
- D) Topi hidhet me short

30

Ne minibasket kujt i duhet dhene perparesi?

- A) Ndertimit te skemes motore
- B) Teknikes ekzekutive
- C) Zhvillimit te Forces
- D) Zhvillimit te Shpejtesise

31

Sa sek nuk i lejohet nje lojtari te qendroje ne zonen agonistike kundarshtare?

- A) 0 sek
- B) 1 sek
- C) 2 sek
- D) 3 sek

32

Ne cfare lartesisie gjendet buza e siperme e koshit?

- A. 2.55 m
- B. 2.85 m
- C. 3.05 m
- D. 3.20 m

33

Menaxhimi i trajnimit te skuadres gjate sezonit eshte pergjegjesi e trajnerit. Cila nga keto kerkesa duhet plotsuar?

- A) Mbledhjen e ekzaminimeve mjeksore te lojtareve
- B) Sigurimin nese lojtaret jane te afte, te maturuar fizikisht dhe gati per te perballuar sezonin
- C) Inspektimi ne menyre sistematike te paisjeve te stervitjes
- D) Apo te treja

34

Cilet nga keta faktore te meposhtem jane thelbesore ne ndertimin e sulmit te skuadres ?

- A) Kontigjenti i lojtareve duhet ti pergjigjet sulmit qe do te kryhet
- B) Sulmi duhet te kete vazhdimesi
- C) Sulmi te jete i sinkronizuar
- D) Apo te treja

35

Ne rast se kundertshtari eshte ne avantazh, cilen mbrojtje do te preferonit te aplikoni per te ngushtuar rezultatin?

- A) Presing zonal
- B) Mbrojtje seicili te vehtin
- C) Presing individual
- D) Mbrojtje zonale

36

Cila eshte teknika me e perdorur nga lojtari per kapjen e topave ne tabele ne sulm e ne mbrojtje?

- A) Shmangja nga kundertshtari
- B) Pozicionimi, Boxing out (mbajtja jashte)
- C) Kercimi vertikal
- D) Mbajtja ekulibrit

37

Si duhet te jete mbrojtja e skuadres?

- A) E forte
- B) Fleksibel
- C) E thjeshte
- D) Apo te treja

38

Ne cilen moshe fillon stervitja e specializuar?

- A) Bebi basket
- B) Te rinj
- C) Para te rinj

D) Minibasket

39

Ne cilin vend dhe vit ekipi i basketbollit femra ka dale kampion (medalje e arte) ne lojrat mesdhetare?

- A) Adana, Turqi 1972
- B) Kallamata, Greqi 1979
- C) Alep, Siri 1987
- D) Nish, Serbi 1994

40

Vleresimi funksional konsiston ne verifikimin e kapacitetit te nje sportisti ne raport me sportin e tij dhe performance e tij specifike. Cili eshte qellimi?

- A) Per te vendosur, kontrolluar, rimodeluar, programet e stervitjes.
- B) Bashkepunimi dhe konfrontimi ndermjet komponenteve te ndryshem te stafit teknik, (trajnereve, preparatoreve atletik, mjekeve etj.
- C) Matjen e testeve qe mund te paisin trajnerin me informacione te vlefshme per kondicionin e sportistit dhe te skuadres ne faza te ndryshme te sezonit agonistic.
- D) Apo te gjitha

41

Teknikisht, si duhet te qendrohet ne pozicionin baze?

- A) Kembet te hapura sa gjersia e supeve, shputat te mbeshetura plotesisht, me gishtat te mbledhur pak te shternguar ne menyre paralele midis tyre dhe me maja te drejtuarar pak jashte.
- B) Gjunjët të drejta, trupi i perkulur, shikimi perpara
- C) Koka lart, sytë të përqëndruar nga kundershitari dhe tek topi
- D) Trupi i perkulur, duart te drejtuata para

42

Sa dite duhen per te zhvilluar nje aktivitet me 6 skuadra me sistem rrethi?

- A) - 3 dite
- B) - 4 “
- C) - 5 “
- D) - 6 “

43

Si duhet vepruar ne perdorimin e teknikave ne mbrojtje ?

- A) Duke perdorur mbrojtjen e duhur në varësi të cilësive së skuadrës kundërshtare
- B) Te angazhohemi ne mbrojtje nje kunder nje duke u perqendruar tek kundershitari.
- C) Te pozicionohemi ne largesi nga topi
- D) Te mbrojme koshin duke e spostuar driblimin apo pasimin ne qender te fushes.

44

Cila nga keto, eshte faza me e rendesishme e skemes motore ?

- A) Faza e levizjeve refleksive.
- B) Faza e levizjeve themelore
- C) Faza e levizjeve te specializuara
- D) Apo te treja

45

Cilat kriteret te sakta mund te njihen ne sport per individet qe te kene shanse per sukses ?

- A) Tradita
- B) Konkurenca
- C) Psikobiologjike
- D) Deshira per te marre pjese

46

Cila nga keto kerkesa hyn ne kriteret e vleresimit per performancen ne mbrojtje?

- A) Mbrojtja me interceptim
- B) Mbrojtje agresive
- C) Zoterimi i topave te fituar
- D) Mbrojtja press ndaj lojtarit qe ka topin

47

Cila nga keto hyn ne kriteret e vleresimit per performance ne sulm?

- A) Kontrolli i topit
- B) Levizjet shmarkuese

- C) Organizimi i sulmit
- D) Fintet

48

Per arritjen e objektivave afat gjate ne zhvillimin fizik te lojtareve duhet?

- A) Ballafaqimi me praktiken
- B) Zhvillimi i kercimesise
- C) Puna e programuar
- D) Periudhe e shkurter stervitore

49

Skuadrat më të suksesshme janë ato me eksperiencë ndeshjesh e pjesmarrjesh. Cilësitë e tyre konsistojnë në:

- A) Njohjen shumë të mirë të lojës së kundërshtarit.
- B) Forcën mendore për kapërcimin e situatave të vështira
- C) Universalizmin dhe ne bindjen per realizimin e objektivave të përcaktuara.
- D) Apo te gjitha

50

Ne cilin vit ne Tirane u zhvillua ballkaniada e pare ne basketboll per meshkuj te rritur?

- A) 1946
- B) 1958
- C) 1965
- D) 1972