

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



PUNIMI MASTERI

**NDIKIMI I DISA KARAKTERISTIKAVE ANTROPOMETRIKE DHE MOTORIKE
BAZIKE NË REALIZIMIN E KËRCIMIT SË LARTI TEK STUDENTË E FEFS**

Mentori:
Prof. Dr. Naser Rashiti

Kandidati:
Driton Duraku

Prishtinë, 2019

ABSTRAKT

Dukuritë lëvizore janë në vartësi të ndikimit të shumë faktorëve, jo vetëm të natyrës motorike dhe teknike, por edhe atyre morfologjikë, funksionalë, socialë dhe psikologjikë, të cilët i japin asaj karakteristikat e duhura sasiore dhe cilësore, në hapësira të pakufizuara dhe shumë dimensionale, që quhen ndryshe hapësira manifestuese motorike. Proceset e zhvillimit të studentët janë në ndërveprim dhe është e nevojshme të dimë jo vetëm nivelet sasiore, por edhe natyrën e marrëdhënieve morfologjik, motorike-bazike dhe motorike-specifike të studentët, e moshë 19 vjeçare.

Qëllimi bazik i hulumtimit del nga lëmia dhe problemi i parashtruar i hulumtimit që është i orientuar në zbulimin e faktorëve morfologjik dhe motorik-bazik, si dhe ndikimin të këtyre së bashku në realizimin e teknikes kërcim së larti në atletikë.

Në këtë punim janë përfshirë gjithsej 65 studentë të moshës 19 +-6 vjeçare, gjatë kalendarit 2018/2019. Grupin i studentëve e përbëjnë 65 studentë të moshës 19 vjeçare të Fakultetit Edukimit Fizik dhe Sportit.

Mund të konkludojm se karakteristikat antropometrike dhe motorike-kriterike të studentët e FEF dhe Sportit e moshës 19 vjeçare, të parametrat themelor kanë një shtrirje të distribucionit homogjen të rëndësishëm statistikor, statistikor ($p < 0.01$) janë shënuara me dy shenja të yllit. Më kriter më të lehtë të konkludimit statistikor ($p < 0.05$) korrelacionet në nivel të probabilitetit është i dobët.

Mund të konkludojm se aftësitë motorike bazike në mes lidhshmëria e tërë sistemit të variablave të pavarura predikatore (variablave antropometrike dhe motorike bazike): Lartësia e trupit (ALAR), Pesha trupore (APTRU), Gjatësia e këmbës (AGJKE), Perimetri i kofshës (APKOF), Indi dhjamor i abdomenit (ADHAB), Tapingu me dorë (MATADO), Tapingu me Këmbë (MATAKE), Kërcim nga vendi me këmbën e djathtë (MKVDJ), Kërcim nga vendi me këmbën e majtë (MKVMA), Kërcim së larti nga vendi (MKLV), Kërcim së larti me vrull (MFOSB), me variablën kriterike Përkulje para (MPPA).

Varësisht nga lojërat sportive, ushtrimet specifike ndikojnë në mënyrë specifike në ndërtimin e jashtëm të trupit të njeriut.

Këtë duhet pasur parasysh gjithmonë se çdo disiplinë e atletikes i ka teknikat e veta të ekzekutimit, si dhe strukturën specifike të lëvizjes, prandaj edhe ushtrimet për arritjen e

rezultateve më të mira dhe kulmore në ato disiplina (konkretisht në kërcim së gjati me vrull) duhet t'i shfrytëzojnë mjetet specifike, si dhe metodat më bashkëkohore të procesit stërvitor.

Fjalët kyçe: *Studentët, variabla antropometrike, variabla motorike-kriterike, analiza regresive etj.*

ABSTRACT

Motor phenomena are subject to the influence of many factors, not only motor and technical but also to morphological, functional, social and psychological, which enable the necessary quantitative and qualitative features, in unlimited and multidimensional spaces, which otherwise are called manifest motor spaces.

Student development processes are interactive, and it is necessary to know not only the quantitative levels but also the nature of the morphological relations, basic motoric and motor specific relationships of 19-years-old students.

The basic purpose of the research comes out of the field and the submitted problem of the research that is oriented to the discovery of morphological and motor-basic factors, including the influence of these altogether regarding the realization of the high jump technique in athletics. A total of 65 students aged 19 + -6 years were included in this paper during the 2018/2019 calendar.

The student sample is comprised of 65 students aged 19 years from the Faculty of Physical Education and Sports. It can be concluded that the anthropometric and motor-criterion features of nineteen-years old students of the Faculty of Physical Education and Sports regarding the basic parameters have an extent of statistically important homogeneous distribution ($p < 0.01$) which are marked with two asterisk signs. Easier criterion for statistical inference ($p < 0.05$) the correlations at the probability level is lower.

It can be concluded that the basic motor skills between the whole system of independent predictor variables (anthropometric and motor baseline variables): body height (ALAR), body weight (APTRU), leg length (AGJKE), thigh circumference (APKOF), Adabdominal Adipose tissue (ADHAB), Hand Tap (MATADO), Foot Tap (MATAKE), Right foot standing jump (MKVDJ), Left foot standing jump (MKVMA), High standing jump from country (MKLV), Long Jump Running Momentum (MFOSB), with the criterion parameter bending forward (MPPA).

Depending on sports games, specific exercises specifically affect the external structure of the human body.

This must always be taken in consideration that each athletic discipline has its own execution techniques and specific structure of movement, and therefore the exercises to achieve the best and top results in such disciplines (specifically in the long jump) utilize specific tools, including the most modern methods of the training process.

Key words: *Students, anthropometric variable, motor-criterion variable, regressive analysis etc.*

PËRMBAJTJE

ABSTRAKT	2
ABSTRACT	4
PËRMBAJTJE	6
1. HYRJE	7
2. HULUMTIMET E GJERTANISHME	9
3. QËLLIMI I PUNIMIT	12
4. HIPOTEZAT THEMELORE	13
5. METODOLOGJIA E PUNËS	14
5.1. Mostra e entitetit.....	14
5.1.2. Mostrat e entiteteve.....	14
5.1.3. Mostra e ndryshoreve.....	14
5.1.4. Mostra e ndryshoreve antropometrike.....	15
5.1.5. Mostra e ndryshoreve lëvizore.....	15
6. METODAT E PUNËS	16
6.1. Kushtet, instrumentet dhe teknikat e matjeve.....	16
7. PËRSHKRIMI I INSTRUMENTEVE MATËSE ANTROPOMETRIKE	18
7.1. Matjet e karakteristikave motorike.....	23
8. KËRCIM NGA VENDI ME KËMBËN E DJATHTË	25
8.1. Kërcim nga vendi me këmbën e majtë (MKMA).....	25
9. METODAT PËR PËRPUNIMIN E REZULTATEVE	28
9.1. Interpretimi i rezultateve dhe diskutimi.....	29
10. REZULTATET DHE DISKUTIMI	30
10.1. Parametrat themelorë statistikorë.....	30
11. REZULTATET E NDËRLIDHJEVE	43
11.1. Rezultatet e ndërlidhjeve ndërmjet variablave antropometrike dhe motorike.....	43
11.2. Analiza regressive e parametrave antropometrik dhe motorik, si dhe specifike-motorike.....	45
12. VËRTETIMI I HIPOTEZAVE	52
13. PËRFUNDIMI	53
14. LITERATURA	55

1. HYRJE

Për procesin e edukatës fizike dhe të sportit rëndësi të veçantë ka metodologjia e cila i vërteton ligjshmëritë, që zënë vend në realitetin e përditshëm, programimin edukativ, seleksionimin, si dhe planifikimin e rezultateve sportive. Dukuritë lëvizore janë në vartësi të ndikimit të shumë faktorëve, jo vetëm të natyrës motorike dhe teknike, por edhe atyre morfologjikë, funksionalë, socialë dhe psikologjikë, të cilët i japin asaj karakteristikat e duhura sasiore dhe cilësore, në hapësira të pakufizuara dhe shumëdimensionale, që quhen ndryshe hapësira manifestuese motorike.

Vrapimet, si dhe kërcimet e ndryshme, janë forma natyrale të shfaqjes së lëvizjes, në tërësi, dhe asaj atletike, në veçanti. Këto lloje të lëvizjes përbëjnë një nga mjetet bazë të përgatitjes së gjithanshme të njeriut: fizike, funksionale dhe mendore. Është kjo arsyeja kryesore që ato janë vlerësuar vazhdimisht, sidomos në kuadrin e të ushtruarit me pikësynim për arritje të larta sportive. Kërcimet atletikore janë ushtrime, që karakterizohen nga një fazë e zgjatur pa mbështetje, si pasojë e vrullit dhe rrahjes energjike mbi truall me njëren këmbë. Këto lloj ushtrimesh shoqërohen me sforcime të mëdha nervomuskulare, brenda një kohe të shkurtër. Si të tillë ato zhvillojnë me përparësi forcën shpërthyesë dhe shpejtësinë si dhe ndjesitë e të orientuarit në hapësirë dhe në kohë.

Si të tillë ato zhvillojnë me përparësi forcën shpërthyesë dhe shpejtësinë, si dhe ndjesitë e të orientuarit në hapësirë dhe në kohë. Kërcimet atletikore janë ushtrime, që karakterizohen nga një fazë e zgjatur pa mbështetje, si pasojë e vrullit dhe rrahjes energjike mbi truall me njëren këmbë. Këto lloj ushtrimesh shoqërohen me sforcime të mëdha nervomuskulare, brenda një kohe të shkurtër. Si të tillë ato zhvillojnë me përparësi forcën shpërthyesë dhe shpejtësinë, si dhe ndjesitë e të orientuarit në hapësirë dhe në kohë.

Kërcimi së gjati e zhvillon përgatitjen për provë me shenjën e parë të nisjes së vrullit ose disa hapa para saj. Gjatë kësaj faze teknike, kërcyesi krijon pozicionet më të përshtatshme për zhvillimin e vrullit, si dhe mundëson gatishmërinë e nevojshme psikologjike për zhvillimin efektiv të krejt skemës teknike.

Kur përgatitja për provë bëhet në pozicione fikse, kërcyesi ndërton pozicionet e duhura të nisjes. Në këto pozicione kërcyesi është i përkulur në njën e gjuhëve, të këllqeve dhe të mesit. Ai qëndron për disa çaste duke zhvilluar lëkundje të lehta, gjatë të cilave përfytyron zhvillimin e

garës. Në një moment të caktuar, kur arrihet gatishmëria e duhur fizike e psikologjike, ai zhvillon nisjen, duke kryer hapin e parë zakonisht me këmbën jo rrahëse.

Kur përgatitja për provë zhvillohet para shenjës së nisjes kërcyesi përshkon nisjet dinamike, që zhvillohen zakonisht 2-3 hapa paraprake, me ecje apo vrapim të lehtë, ose nëpërmjet një lloj kërcimi cingthi, deri sa të vendoset në shenjën e nisjes njëra shputë (zakonisht ajo rrahëse). Ky veprim pasohet me nisjen e vrullit. Zvogëlimi apo zmadhimi artificial tej normave teknike të gjatësisë së vrullit përben një veprim të gabuar që nuk krijon mundësitë e duhura për zhvillimin e energjisë kinetike.

Në rastin e parë, kjo dukuri pengohet nga hapësira e vogël e gjatësisë së vrullit, në rastin e dytë, hapësira e tej-zgjatur krijon lodhje më të madhe, që bëhet shkak për uljen e shpejtësisë horizontale dhe të energjisë kinetike. Fusha e reagimit motorik është reagimi ndaj një sinjali të njohur, të dakorduar në të cilin kërkohet vetëm një përgjigje (reagim të shpejtë ndaj stimullit vizual dhe atij auditiv). Shpejtësia e reagimit me atletët cilësorë është jashtëzakonisht e lartë dhe arrin në 0.12-0.15 sekonda.

Për të rritur zhvillimin e reaksioneve të thjeshta duhet të aplikojë ushtrime ka rënë topin të përsëritura si përgjigje në sinjalin më të mirë vizual (p.sh. kur trajneri lëshon dorën e tij, ose ngrit lartë, që do të thotë të ndryshon koha e momentit të startit). Përndryshe, koha e reagimit të sinjalit është më e shkurtër se sa përgjigjja ndaj sinjalit.

Përfshihen: kërcimet cingthi, kërcimet mbi shkallë, kërcimet bretkose, kërcimet me litar, kërcimet mbi objekte, kërcimet pliometrike (në thellësi) etj. Në këto ushtrime, kërcimet pliometrike luajnë një rol shumë të madh në përgatitjen e aparatit mbështetës. Duke kërcyer nga lart-poshtë dhe nga poshtë-lart, me qëndrim fillestar mbi një objekt të lartë, mbi truall përballohet një kundërveprim mjaft herë më i lartë se pasha trupore. Kësisoj, zhvillohet mjaft herë më i lartë se pesha trupore. Kësisoj zhvillohet mjaft forca muskulore, si dhe aftësitë koordinative.

2. HULUMTIMET E GJERTANISHME

Malacko, me bp. (1990), duke aplikuar analizën faktorizuese sipas kriterit të Guttan-it dhe Kaiser-it, kanë zbuluar mjaft dimensione të hapësirave morfologjike dhe motorike. Gjatë eksperimentimeve më 103 meshkuj të moshës 18-vjeçare, ato aplikuan sistemin e 36 tregueseve (18 morfologjike dhe 18 motorike).

Në hapësirë morfologjike, autorët veçuan 3 dimensione latente, në të cilët u përfshinë: parametrat e skeletit, pjesa yndyrore nën lëkurë dhe vëllimi i trupit. Ndërsa, në hapësirën motorike, ato veçuan 8 dimensione, si: forca përsëritëse, shpejtësia nëpërmjet frekuencës së veprimeve, shpejtësia e lëvizjes së alternuar, shpejtësia e lëvizjes së krahëve, përkulshmëria, koordinimi i krahëve dhe këmbëve, koordinimi i lëvizjeve të krepit trupit dhe forca shpërthyes.

Në vijim të hulumtimeve të tyre, Malacko dhe Toncević, përcaktuan metodikën dhe instrumentet matës të shumë tregueseve morfologjike dhe motorike: për gjatësinë trupore, masën trupore, gjatësinë e anësive, shtresën yndyrore, kërcimin së gjati nga vendi, hedhjen e topit të mbushur (medicimbolli). Këto të dhëna u shfrytëzuan për verifikimin, evidencimin dhe vlerësimin e fëmijëve gjatë procesit të trajnimit në klasat sportive atletikore.

Në hulumtimet e tij, **Gradel**, me bashkëpunëtorë (1975), pasqyron në mënyrë më të detajuar strukturën faktorizuese të aftësive motorike. Ai përpunon idetë e hedhura nga Mc. Cloy (1934), i cili ka zhvilluar analiza motorike nëpërmjet baterive të posaçme, duke evidentuar dhe vlerësuar aftësitë motorike: forcën, shpejtësinë dhe koordinimin.

L. I. Verhoshanski (1979)¹, bën një përcaktim të veçantë mbi llojet e forcës, si: forca absolute, forca e shpejtë, forca shpërthyes dhe qëndrueshmëria në forcë. Sipas tij, të katër llojet e forcës, pavarësisht nga veçoritë dalluese të tyre, ndikojnë në mënyrë reciproke gjatë proceseve të shfaqjes dhe zhvillimit të tyre në praktikë.

Të tjerë autorë, si: M. Gajiq-i, Niçin-i, J. Kllajxhiq-i dhe Balla (1988)², kanë analizuar strukturën e forcës shpërthyes të anësive të poshtme gjatë provave praktike me 608 nxënës dhe 671 nxënës të shkollave fillore në Vojvodinë, të moshës 11 deri në 15 vjeç, duke aplikuar 30-teste. Ato arritën të përcaktojnë dhe vlerësojnë këta 8 faktorë motorikë, ku përfshihen:

¹ Verhoshanski J. V.: Razvoj snage u sportu, Beograd, 1979.

² Bilateralni transfer berzine alternativnih pokreta i preciznosti, zbornik radova III, Novi Sad, 1988.

1. Aftësia e aktivizimit të forcës shpërthyese gjatë zhvendosjes së trupit në hapësirë dhe në kohë;
2. Forca e muskujve fleksorë të anësive të poshtme;
3. Aftësia e dendësisë së veprimeve në anësitë e poshtme;
4. Aftësia e aktivizimit të forcës shpërthyese me karakter aktiv, gjatë zhvendosjes së trupit në largësi;
5. Aftësia e aktivizimit të forcës së anësive të poshtme, gjatë zhvillimit të lëvizjeve të shumëllojta;
6. Aftësia e dendësisë së veprimeve të anësive të poshtme, që kushtëzohen kryesisht nga muskujt fleksorë;
7. Strukturizimi i lëvizjeve me karakter shpërthyes;
8. Aftësia sprinterike, nëpërmjet veprimeve me kohëzgjatje të shkurtër.

Në punimet e Kureliq-it, Momiroviq-it, Shturm-it, Stojanoviq-it, Radojeviq-it, N. Viskiq-it, Sharlec-it³, janë bërë përpjekje për interpretimin e faktorëve përcaktues lëvizorë sipas mekanizmave funksionale. Ndërmjet 38 treguesve motorikë, ato pasqyrojnë interpretimet e tyre, si më poshtë:

- Faktori i rregullimit të intensitetit të ngacmimit, si shkak kryesor për aktivizimin e numrit të njërive motorike, veçanërisht në veprimet me kërkesa ndaj forcës shpërthyese;
- Faktori i rregullimit të kohëzgjatjes së ngacmimit, përgjegjës për veprimet me kërkesa ndaj forcës statike, ku kohëzgjatja e koncentrimin izometrik paraqet një rëndësi të veçantë;
- Faktori i strukturimit të lëvizjes, si përgjegjës i treguesve kompleksë lëvizorë, që evidentohen në situata motorike, me një mori elementësh të shumëllojtë;
- Aftësia për realizimin e lëvizjes ritmike;
- Aftësia e të vepruarit në kohën e duhur (timing);
- Aftësia e koordinimit lëvizor të anësive të poshtme.

Rashiti, N. (2010), në hulumtimin e tij ku janë përfshirë 173 nxënës të dy gjinive të ndarë në grupe të barabarta që pa pasur qëllim përcaktimin e lidhshmërisë ndërmjet aftësive motorike dhe disiplinave të atletikës në distanca të shkurta dhe të mesme, si dhe ndikimin e

³ Kineziologija 1975, nr. 1-2, Zagreb. (Grup autorësh).

vrapimeve në distanca të ndryshme. Autori ka arritur në përfundim se, rezultatet e fituara tregojnë për ekzistimin e ndikimit mesatar të variablave motorike në vrapimin 1000 metra.

Punimet në këtë sub hapësirë kryesisht janë parciais, me numër të vogël mostrash dhe të variablave. Studimi i kësaj problematike ka për qëllim njohjen sa më të mirë të faktorëve të ndryshëm të zhvillimit morfologjik dhe motorik në përcaktimin, dhe njohjen sa më të mirë në realizimin e suksesshëm të teknikës së shtytjes së gjyles. Njëkohësisht, ky dhe hulumtimet e tilla duhet të paraqesin nxitje në përpjekjet e mëtutjeshme të studimeve të ardhshme në këtë hapësirë. Duke e zhvilluar punën hulumtuese në një nivel më të lartë dhe hapësirë më të gjerë mund të priten gjithmonë njohuri të plota dhe complete. Në këtë rrugë, shpresojmë se, edhe ky punim do të paraqes një nga shkallët e zhvillimit.

Rashiti, N: (2001). Ka hulumtime në popullatën e shkollës se mesme ku efekti i përgjithshëm është 173 nxënës të viti IV të ndarë në dy gjinitë sipas programit mësimor në Edukata Fizike Sportive, ka hulumtuar aftësitë motorike prej 5 variablave, 2 variabla antropomotorike dhe 4 variablave kriterike. Sipas rezultateve të analizës regressive në vrapimin 100 m 6 % (DELTA=0.6) variante e përbashkët në mes sistemit kriterik, në atë të vrapimit në 100 m. Korrelacioni multi tips është 25 (ro=25). Sipas hulumtimit ndryshorja kriterike në 100 m për shkak të variacionit të plotë ndryshorja s'ka qenë e rëndësishme (q=28).

Rashiti, N: (2009). Janë shqyrtuar ndikimet themelore dhe specifike e motorike në rezultatet e vrapim 60 m sprint stari i ulët me nxënësit e shkollës fillore "Selami Hallaqi" Gjilan. Mostër e variablave përbëhet prej 12 testeve, ku 9 variabla janë motorike dhe 3 disiplina atletikore. Rezultatet e analizave regressive tregojnë se koeficienti multiple i korelacionit ndërmjet variablave predikatore dhe kriterike është i lartë (RO=.93), që do të thotë se rezultati i sprint 60 m dhe një sërë parashikues variablat janë karakterizuar sipas proporcionit DELTA determinimit 87 % të variancës së përbashkët.

3. QËLLIMI I PUNIMIT

Lëmi e këtij hulumtimi është struktura e hapësirës morfologjike dhe motorike e rinisë së gjinisë mashkullore e moshës 19 ± 6 muaj, të cilët kanë realizuar plan-programin mësimor nga lënda e atletikës për vitin e parë.

Qëllimi bazik i hulumtimit del nga lëmia dhe problemi i parashtruar i hulumtimit që është i orientuar në zbulimin e faktorëve morfologjik dhe motorik-bazik, si dhe ndikimin të këtyre së bashku në realizimin e teknikes kërcim së larti në atletikë.

Në kuadër të vendosjes së këtillë të qëllimit të përgjithshëm, qëllimi i veçantë është që të vërtetohet niveli i lidhshmërisë së hapësirës antropometrike dhe bazike-motorike, kriterike. Si variabla kriterike kemi marrë:

1. Kërcim Fosberi;
2. Lartësia trupore; dhe
3. Përkulje para.

Detyrat e këtij punimi janë:

- Të përshkruhen parametrat themelor statistikor të karakteristikave antropometrike dhe motorike bazike të studentët e FEFS-I;
- Të vërtetohet lidhshmërie e karakteristikave antropometrike dhe aftësive motorike-bazike të studentët e FEFS-i;
- Të vërtetohet niveli i ndikimit të karakteristikave antropometrike dhe aftësive motorike-bazike në realizimin e detyrës motorike-specifike në atletikë, konkretisht të kërcimit së larti.

4. HIPOTEZAT THEMELORE

Në bazë të lëmisë dhe problemit të hulumtimit dhe në përputhje me qëllimin dhe metodat statistikore për përpunimin e rezultateve formulohen dhe parashtrihen këto hipoteza:

H₀₁ – Distribucioni i fituar i variablave antropometrike, motorike dhe shtytjes së gjyles, të aplikuara në këtë punim nuk do të ketë shmangie nga distribucioni normal.

H₀₂ – Rezultatet e variablave antropometrike kanë koeficiente të korrelacionit statistikisht të rëndësishme.

H₀₃ – Variablat antropometrike dhe motorike do të kenë ndikim statistikisht të rëndësishme në realizimin e teknikës së kërcim së gjati me vrull.

5. METODOLOGJIA E PUNËS

5.1. Mostra e entitetit

Popullata nga e cila është nxjerrë mostra për hulumtim për këtë punim është definuar si popullatë e studentëve të FKF dhe Sportit në Prishtinë, studentë të rregullt të vitit parë të gjinisë mashkullore.

Në këtë hulumtim janë përfshirë gjithsej 65 studentë të vitit të parë të moshës 19 ± 6 muaj të cilët kanë qenë të përfshirë në realizimin e plan-programit mësimor nga lënda e Atletikës.

Kushti i vetëm i përdorur gjatë përcaktimit të mostrës kanë qenë: Që studentët të jenë të përfshirë në orët e rregullta të atletikës dhe në ditën e matjes të jenë të shëndoshë.

5.1.2. Mostrat e entiteteve

Mostrat e të hulumtuarve përbëhet nga 65 studentë të rregullt të FKF dhe Sportit të gjinisë mashkullore. Në punim do të testohen studentët e vitit të dytë ku moshja e tyre do të sillet 19 ± 6 muaj. Pasi studentët të kenë kaluar procedurën paraprake të seleksionimit me rastin e regjistrimit në fakultet është e natyrshme se të do të jenë të aftë në aspektin psikofizik që t'i nënshtrohen testit të tillë.

Kriteri themelor për testimin e studentëve është:

- a) Që gjatë vitit të jenë të rregullte 80 % në orët praktike të vitit të parë;
- b) Të kenë qenë të rregullt në lëndën e atletikës;
- c) Të mos jenë të sëmurë gjatë testimit;
- d) Të mos kenë deformimet të theksuar trupor apo fiziologjik

5.1.3. Mostra e ndryshoreve

Ndryshoret për matjen e ndërtimit morfologjik janë marrë nga Sistemi Biologjik Ndërkombëtar, ndryshoret motorike nga testet motorike të standardizuara.

Në këtë punim janë analizuar parametrat e (5) masave antropometrike, (4) testeve motorike, janë përfshi edhe tri ndryshore kriterike: - kërcim së larti, lartësia trupore, dhe përkulje para.

5.1.4. Mostra e ndryshoreve antropometrike

Në këtë punim janë aplikuar pesë variabla antropometrike, gjashtë variabla motorike-bazike dhe një variabël motorike-specificke, respektivisht disiplinë së atletikës dhe një kërcim së larti.

1.	Lartësia trupore	ALAR
2.	Pesha trupore	APESHA
3.	Gjatësia e këmbës	AGJKEM
4.	Perimetri i kofshës	APKOF
5.	Indi dhjamor i abdomenit	IDHAB

5.1.5. Mostra e ndryshoreve lëvizore

Testi motorik përmban këto tregues:

1.	Taping dore	MTDOR
2.	Taping këmbë	MTKEM
3.	Përkulje para	MPPAR
4.	Kërcim nga vendi me të djathtë	MKDJ
5.	Kërcim nga vendi me të majtë	MKMA
6.	Kërcim së larti nga vendi	MKLV
7.	Kërcim shpinazi (Fusber)	MFOSB

6. METODAT E PUNËS

6.1. Kushtet, instrumentet dhe teknikat e matjeve

Para startit të procesit matës çdo student i është dhënë gojarisht informatë për pikat matëse dhe nga ana e matësve është demonstruar pozita e qëndrimit gjatë matjes. Është treguar qëllimi i matjes, në mënyrë që mos të krijohet panik gjatë procesit matës dhe që studentët të jenë sa më të lirë dhe të vëmendshëm.

Matja e masave antropometrike është bërë në sallën e fakultetit të cilët janë matur. Matjet i ka bërë grupi i studentëve të Fakultetit të Kulturës Fizike të Prishtinës të cilat kanë pasur njohuri paraprake për teknikat e matjes. Matja e parametrave antropometrik është bërë gjerë në orën 12,00 në klasat të cilat ka qenë mjaftë të ndriçuara dhe në të cilat temperatura ka qenë në kufijtë e normales, prej 17 deri 22 C.

Instrumentet kanë qenë të standardizuara dhe të bazhduara para fillimit të matjes dhe gjatë matjes. Të ekzaminuarit kanë qenë këmbëzbathur të veshur vetëm në brekë sportive. Testet e ndryshoreve motorike janë kryer në sallat e edukatës fizike nga ana e studentëve këto matje janë pritur me interesim dhe kënaqësi.

INSTRUMENTET MATËSE



Foto nr. 1: *Instrumentet matëse*

Për variablat e caktuara të masave morfologjike janë përdorur instrumentet matëse antropometrike sipas Martinit, foto nr. 1:

- Antropometri i Martinit, i cili na mundëson saktësinë e matjes prej 0,1c m;
- Peshorja, e cila na mundëson saktësinë e matjes prej 0,1 kg; dhe
- Kompasi rrëshqitës, i cili mundëson saktësinë e matjes prej 0,1cm;

Testet motorike kanë janë vlerësuar me ndihmën e disa pajisjeve të domosdoshme me të cilat është bërë matja: Kronometri mekanik elektronik, konat plastik, dhe letër hameri në formë rrethi etj.

7. PËRSHKRIMI I INSTRUMENTEVE MATËSE ANTROPOMETRIKE*

Variablat antropometrike* janë matur sipas mënyrës siç vijon:

1. LARTËSIA E TRUPIT



1. Lartësia e trupit, është matë me antropometër sipas Martinit. Gjatë matjes i testuari është i zbathur në brekë dhe qëndron në drejtqëndrim në bazën e rrafshët të antropometrit. Koka e të testuarit duhet të jetë në aso pozitë që drejtëza e Frankfurtit të jetë horizontale. I testuari drejton shpinën aq sa është e mundur dhe shputat i ka të bashkuara. Testuesi qëndron nga ana e majtë dhe kontrollon se akrepi i antropometrit a është vendosur vertikalisht në mënyrë të drejtpërdrejt përgjatë pjesës së mbrapse të trupit të testuarit dhe pastaj, lëshon unazën metalike (rrëshqitësin) ashtu që akrepi horizontal të vendoset në mënyrë të drejtë në majën e kokës. Atëherë lexohet rezultati në shkallën e matjes të antropometrit me saktësi prej 0,1 cm.

* Të gjitha matjet janë ekzekutuar sipas metodës të cilën e ka propozuar IPB (International Biologic Program) Programi biologjik ndërkombëtar. PBN (Programi biologjik ndërkombëtar) ka përgatitur listën e matjeve antropometrike duke e pasur parasysh nevojën e atyre që merren me hulumtime të karakteristikave të trupit të njeriut në kushte të ndryshme e që shpesh nuk janë antropolog. Nga lista e matjeve antropometrike të propozuara nga Programi biologjik ndërkombëtar, gjithsejtë 39 matje, për nevojat e këtij hulumtimi janë përdorur 10 matje antropometrike. Parametrat e treguesve antropometrik maten sipas procedurës të cilat i kanë (në bazë të propozimit të autorit Stoudt dhe Mc Farlanta) përpunua M. Stojanoviç i Z. Stojkovië.

2 . PESHA E TRUPIT



2. Pesha e trupit, është matë me peshore transportabile të vendosur në sipërfaqe të rrafshët. I testuari, zbathur dhe në brekë vendoset në mesin e peshores dhe qëndron në drejtqëndrim. Atëherë kur akrepi në peshore nuk lëvizë, rezultati lexohet me saktësi prej 0,5 kg. Mënyra ideale për të matur peshën e trupit është peshorja me rreze e tipit të balancuar me saktësi afër 0.1 kg. Subjekti duhet të matet i veshur vetëm brekë. Pasi që pesha gjatë ditës ndryshon është mirë që subjekti të matet në të njëjtën kohë gjatë ditës nëse do të ketë më shumë se një matje. Vlerat më stabile për të monitoruar ndryshimet e peshës janë ato që janë bërë në mëngjes. Peshorja duhet të gradohet (kalibrohet) në shifrën zero para se subjekti të hip mbi të pa kurrfarë mbështetje, pesha e trupit duhet të shpërndahet në qendër të peshores, duke shikuar drejt para, përderisa të regjistrohet pesha nga matësi.

3. GJATËSIA E KËMBËS



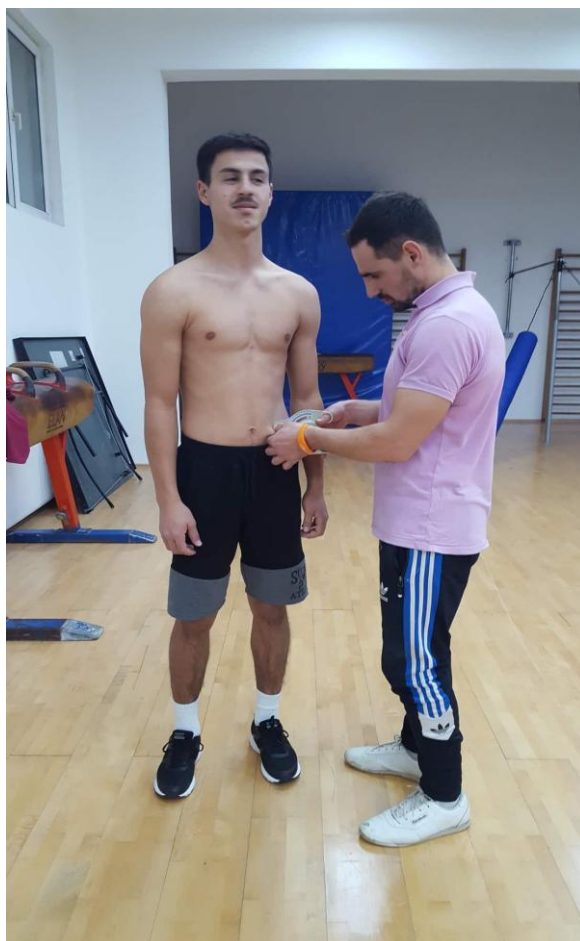
Gjatësia e këmbës, është matur me antropometër. E testuara duhet të qëndrojë sikurse në matjen e lartësisë së trupit. Matja bëhet nga dyshemeja ku qëndron e testuara deri në pikën e quajtur “gjembi i sipërm i përparmë i çapokut” (spina iliaca anterior superior) të anës së majtë, e cila caktohet me gishtin e mesëm të dorës që mban pjesën horizontale të antropometrit. Rezultati lexohet me saktësi 0.1 cm.

4. APERKO – Perimetri i kofshës



APERKO – Perimetri i kofshës, është matur me shirit milimetrik. I maturi qëndron në këmbë me gjymtyrë të poshtme diç të larguara. Shiriti vendoset në të tretën e sipërme të kofshës (gjerësia më e madhe). Rezultati lexohet me saktësi 0.1 cm.

5. Indi dhjamor nënlëkuror i barkut



Indi dhjamor nënlëkuror i barkut, është matë me kaliper “John Bull” i rregulluar ashtu që shtypja e skajeve të krahëve të kaliperit në lëkur të jetë $10\text{gr}/\text{mm}^2$. Para matjes i testuari është i zbathur, në brekë dhe qëndron në drejtqëndrim me duar të lëshuara nga poshtë dhe relaksim të muskujve të barkut. Testuesi me gishtin e madh dhe gishtin tregues të dorës së majtë horizontalisht kap lëkurën në anën e majtë të barkut në nivel të kërthizës (ombilikusit) dhe 5 cm në të majtë nga ai, duke pasur kujdes që të mos kap edhe inde muskulore, kap palën (rrudhën) me majet e akrepave të kaliperit (të vendosur medialisht nga majet e gishtrinjëve). Rezultati lexohet me saktësi prej 0,2 mm.

7.1. Matjet e karakteristikave motorike

1. Tapingu me dorë - MTDOR

Instrumentet: Banka, karrige, dy pllaka nga letra e trashë me diametër 20 cm, në largësi 61 cm nga njëri-tjetri (skajet e brendshme), shirit ngjitës të dukshëm dhe kronometri.

Përshkrimi i detyrës:

Pozita fillestare: I testuari ka qëndruar i kthyer me fytyrë kah matësi i kohës, ku ka qëndruar i ulur në karrige me duar të vendosura mbi bankë (njëra dorë në mes, kurse tjetra në pllakën e djathtë). Pas disa tentimeve provuese, i testuari i ka zgjedhë largësinë e duhur nga banka.

Realizimi i detyrës: I testuari qëndron i ulur në karrige dhe vendos dorën më të dobët në bankë në mes të dy rrahëve, ndërsa dorën tjetër e vendos mbi pllakë. Detyra është që sa më shpejt ta takoj njëren, pastaj pllakën tjetër, në kohë prej 15 sekondash nga momenti i dhënies së komandës “tash”.

Vlerësimi: shënohen të gjitha prekjet e rregullta të cilat matësi i numëron brenda 15 sek. Llogaritet çdo takim i dy pllakave (një cikël).

Udhëzime të testuarit: Të testuarve, udhëzimet iu jepen gjatë demonstrimit të detyrës.

2. Tapingu me këmbë - MTKEM

Instrumentet: Dysheku i gjimnastikës i kufizuar në dimensionet 40 X 40 cm me lartësi 36 cm., kronometri me 1/10 sek.

Përshkrimi i detyrës:

Pozita fillestare: I testuari ka qëndruar i kthyer me fytyrë kah muri, ku është i mbështetur dysheku i gjimnastikës që është i shënuar katrori. Pas disa tentimeve provuese, i testuari i ka zgjedhë largësinë e duhur nga katrori i shënuar.

Realizimi i detyrës: Detyra e të testuarit ishte që brenda 15 sec., sa më shpejt që është e mundur, pa ndërprerje me njëren pastaj këmbën tjetër, të bëjë takime-goditje të dyfishta me pjesën e përparme të shputës. Testi përsëritet tri herë, me pushime të mjaftuara ndërmjet tyre.

Vlerësimi: Llogaritet numri i goditjeve të rregullta me shputë në katrorin e shënuar në kohëzgjatje prej 15 sec.

Udhëzime të testuarit: Të testuarve udhëzimet iu jepen gjatë demonstrimit të detyrës, se si duhet të kryhet detyra, (u tregohet ngadalë, për goditjet e rregullta dhe ato të parregullta). I testuari bënë disa tentime provuese.

3. Përkulje para- MPPAR

Instrumentet: Banak, metri milimetrikë i plastikës e përforcuar për dërrase të gjatë 80 cm dhe të gjerë 10 cm.

- **Përshkrimi i detyrës:**
- **Pozita fillestare:** I testuari qëndron mbi ulësen suedeze, me këmbë të drejta, në përkulje të thellë të trupit dhe me fytyrë nga drejtimi i përkuljes.
- **Realizimi i detyrës:** I testuari në përkulje të thellë dhe këmbë të drejta, në maje të gishtërinjve të dy shuplakave të cilat janë paralelisht njëra me tjetrën, të prekin sa më thellë metrin. Detyra përsëritet dy herë. I testuari e mban pozitën e fundit që leximi të jetë sa më i saktë.
- **Vlerësimi:** Shënohet rezultati i përkuljes më të thellë i shënuar me centimetra. Pika zero është në maje të centimetrave, saktësia e matjes 0,1 cm.
- **Udhëzime të testuarit:** Të testuarit iu jepen udhëzime gjatë demonstrimit të detyrës. U tregohet për pozitat e rregullta dhe ato të parregullta.

8. KËRCIM NGA VENDI ME KËMBËN E DJATHTË

Instrumentet: Dysheku i gjimnastikës dhe metri metalik i vendosur në dy anët e vendit për kërcim.

Përshkrimi i detyrës:

Pozita fillestare: I testuari qëndron i kthyer me fytyrë kah drejtimi i kërcimit në pozitë drejtë qëndrimi me këmbë të thyera në gjunjë që mundëson kërcim më të suksesshëm.

Realizimi i detyrës: I testuari kërcen tri herë, duke përsëritur kërcimet njërin pas tjetrit. Matet gjatësia e kërcimit prej vijës shtytëse e deri te gjurmët e shputave (pjesa fundore). Rezultati shënohet me saktësi prej 1 cm.

Vlerësimi: Matet gjatësia e kërcimit prej vijës shtytëse e deri të gjurmët e shputave (pjesa fundore). Rezultati shënohet me saktësi prej 1 cm.

8.1. Kërcim nga vendi me këmbën e majtë (MKMA)

Instrumentet: Dysheku i gjimnastikës dhe metri metalik i vendosur në dy anët e vendit për kërcim.

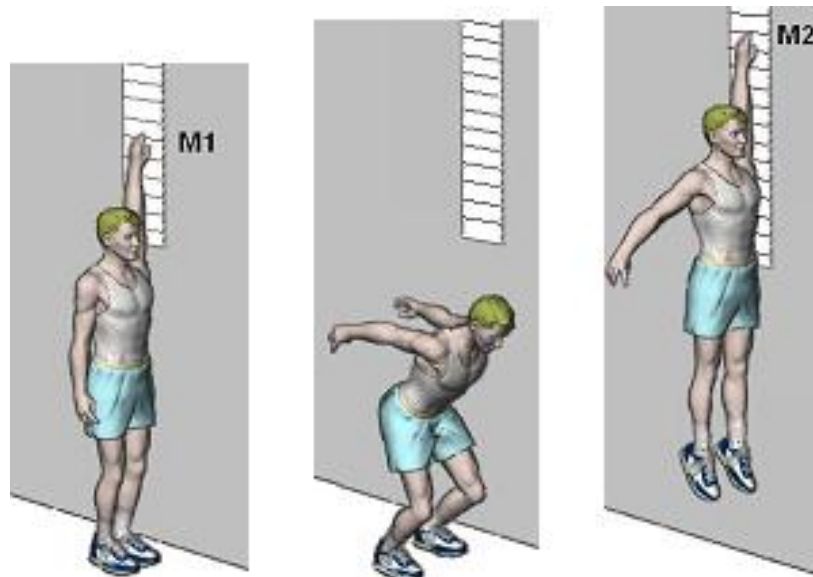
Përshkrimi i detyrës:

Pozita fillestare: I testuari qëndron i kthyer me fytyrë kah drejtimi i kërcimit në pozitë drejtë qëndrimi me këmbë të thyera në gjunjë që mundëson kërcim më të suksesshëm.

Realizimi i detyrës: I testuari kërcen tri herë, duke përsëritur kërcimet njërin pas tjetrit. Matet gjatësia e kërcimit prej vijës shtytëse e deri të gjurmët e shputave (pjesa fundore). Rezultati shënohet me saktësi prej 1 cm.

Vlerësimi: Matet gjatësia e kërcimit prej vijës shtytëse e deri të gjurmët e shputave (pjesa fundore). Rezultati shënohet me saktësi prej 1 cm.

KËRCIM SË LARTI NGA VENDI (MKDJ)



Ky test mat forcën eksplozive - plasëse.

Mjetet: shkumësi, trekëndëshi i drurit, shiriti metalik në centimetra. Shkëputja kryhet nga vendi me të dy këmbët. Janë të lejuara lëvizjet e hovit me duar, dhe ngritja në gishtërinj të këmbëve para shkëputjes. Subjekti kërcen sa më lartë që mundet. Ekzekutohen tri kërcime.

Vlerësimi: Lartësia e kërcimit matet nga shenja M1 ku subjekti shtrinë krahun lartë deri te shenja M2 ku subjekti arrin pikën më të lartë të kërcimit vertikal. Rezultati në fletë testin përkatës

KËRCIM SHPINAZI FOSBERI (MFOSB)

- **Përshkrimi i detyrës:**
- **Pozita fillestare:** I testuari qëndron me fytyrë nga dysheku i kërcimit, me këmbë të paralele me fytyrë nga drejtimi dyshekut. Kërcimi së larti paraqet një skenë atletikore të ndërlikuar, ku të gjithë fazat teknike janë të lidhura organikisht ndërmjet tyre dhe bashkërenditen në hapësirë dhe në kohë sipas një dinamike të caktuar. Teknika e kërcimit së larti i është nënshtruar një rindërtimi serioz gjatë viteve, sidomos në lindjen e stileve të rinj më efektive që kanë rritur nivelin e rezultateve sportive.

- **Realizimi i detyrës:** I testuari në përkulje të thellë dhe këmbë të drejta, në maje të gishtërinjve të dy shuplakave të cilat janë paralelisht njëra me tjetrën, të prekin sa më thellë metrin. Detyra përsëritet dy herë. I testuari e mban pozitën e fundit që leximi të jetë sa më i saktë.
- **Vlerësimi:** Shënohet rezultati i përkuljes më të thellë i shënuar me centimetra. Pika zero është në maje të centimetrave, saktësia e matjes 0,1 cm.
- **Udhëzime të testuarit:** Të testuarit iu jepen udhëzime gjatë demonstrimit të detyrës. U tregohet për pozitat e rregullta dhe ato të parregullta.

9. METODAT PËR PËRPUNIMIN E REZULTATEVE

Në mënyrë që kërkimi shkencor që të jep zgjidhje të kënaqshme, është e nevojshme që të përdoren procedurat e duhura, të drejta dhe komparative e që janë të natyrës së atij problemi të dhënë.

Duke marrë parasysh të gjitha këto fakte, për qëllimet e këtij hulumtimi janë zgjedhë procedurat për të cilat konsiderohet se korrespondojnë me natyrën e problemeve që hulumtohen.

Për çdo variabël antropometrike, janë llogaritur vlerat e mëposhtme:

1. Parametrat qendrore themelor dhe të shpërndarjes:
 - Mesatarja aritmetikore (Ma);
 - Devijimi standard (Ds);
 - Vlera minimale (Min);
 - Vlera maksimale (Max).
2. Lakorja e distribucionit ose e shpërndarjes është testuar me anë të koeficientit të asimetrisë ("skjunis"), dhe shkalla e lakimit e majës së kurbës së rezultateve të shpërndara (lartësia e distribucionit) përmes koeficientit të sheshtë ("kurtozis").
3. Raportet e ndërlidhjeve ndërmjet variablave në hapësirën manifeste, si dhe korrelacionet ndërmjet sistemit të variablave.
4. Për përcaktimin e relacionit ndërmjet variablave prediktore (karakteristikave antropometrike dhe motorike bazike) dhe variablës kritere (kërcim së larti) është aplikuar **analiza regresive** në hapësirën manifeste.

Brendësin e analizës regresive është llogaritur:

- Korrelacioni në mes variabëlve prediktore dhe kritere (Cor.);
- Korrelacioni i shumëfishtë (Multiple R);
- Koeficienti i derteminimit (Multiple R²);
- Koeficienti i përmirësuar i determinimit (Adjusted R²);
- Korrelacioni parcial (Partial Cor.);
- Koeficienti beta (Beta);
- Probabiliteti i koeficientit Beta (p-level).

Rezultatet e fitimeve do t'i shfaqim në mënyrë tabelore, grafike dhe tekstuale.

9.1. Interpretimi i rezultateve dhe diskutimi

Me qëllim që pasqyra e informacioneve relevante të prezantohet në mënyrë më sistematike, ky kapitull kushtimisht është ndarë në nënë kapituj për çdo disiplinë të vrapimeve të aplikuara në këtë punim sipas radhitjes së përpunimit statistikor:

1. Parametrat themelorë statistikorë, të asimetrisë dhe të shpërndarjes normale,
2. Korrelacioni i variablave në hapësirën manifeste,
3. Analiza regresive për të gjitha grupet të ndara sipas disiplinave të vrapimeve të aplikuara në këtë punim.

10. REZULTATET DHE DISKUTIMI

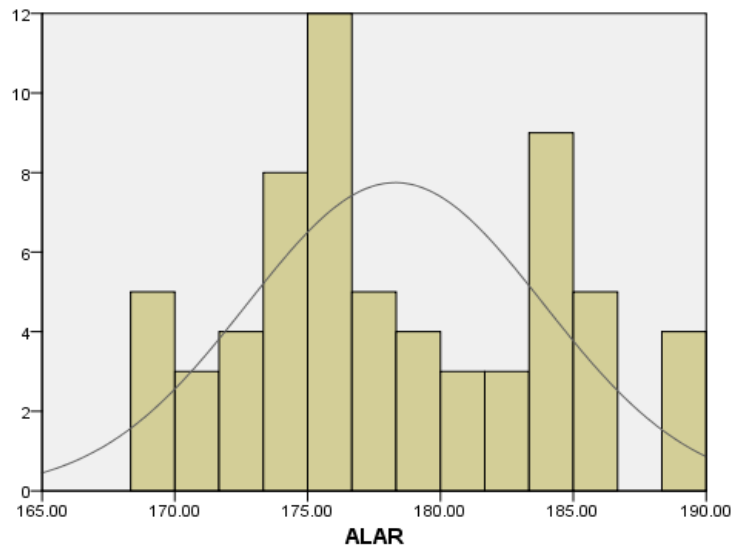
10.1. Parametrat themelorë statistikorë

Në tekstin në vazhdim, do të paraqiten dhe analizohen parametrat themelor statistikor, të asimetrisë dhe shpërndarjes normale për çdo disiplinë të vrapimeve dhe variablove antropometrike të aplikuar në këtë punim sipas radhitjes.

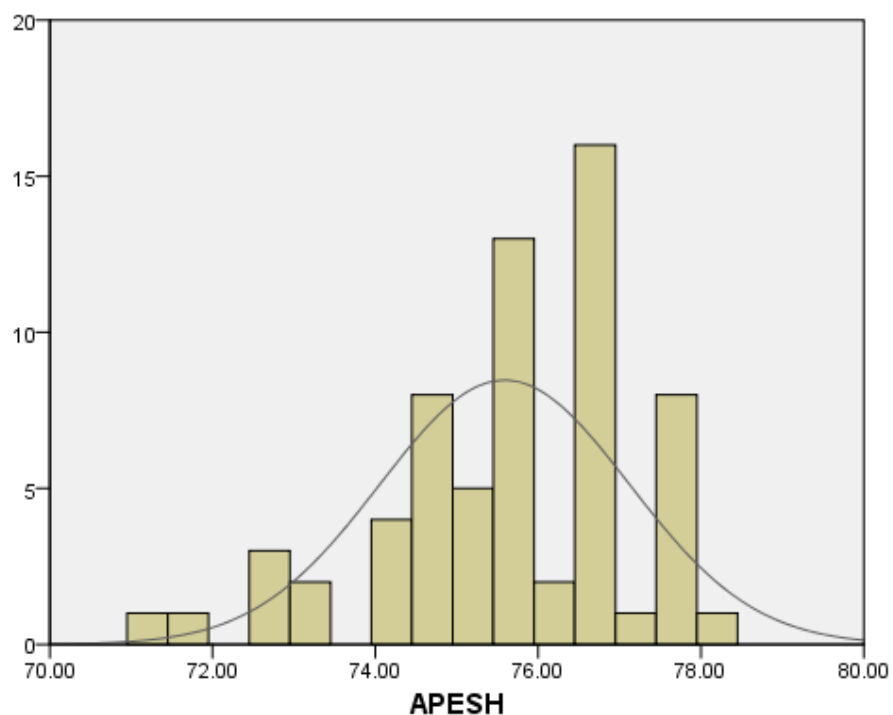
Në tabelën nr. 1., janë të pasqyruara karakteristikat themelore statistikore të sistemit të aplikuar të variablove specifike (vrapimeve) dhe variablove antropometrike. Janë paraqitur: Vlerat minimale (min), vlerat maksimale (R.max), mesatarja aritmetikore (Mean), Devijimi standard (Std. Dev), Parametrat e asimetrisë (SKEW dhe KURT).

5.1.1 Analiza e parametrave themelorë të ndryshoreve antropometrike dhe motorike-kriterike

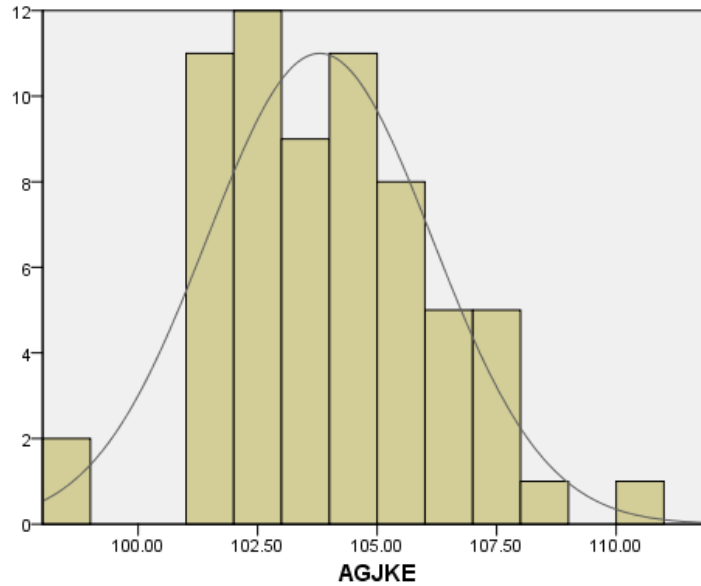
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Skewness	Kurtosis
ALAR	65	168.70	188.60	178.3000	5.57786	.158	-1.040
APESH	65	71.20	78.20	75.5877	1.53139	-.741	.473
AGJKE	65	98.30	110.30	103.7954	2.35687	.150	.093
APKOF	65	48.00	61.50	54.6062	2.44169	.238	.512
IDHAB	65	10.20	16.60	12.9646	1.36993	.296	-.380
MTADO	65	28.00	38.00	35.1077	2.08509	-.884	1.239
MTAKE	65	23.00	33.00	26.3846	2.34316	.774	.514
MPPA	65	40.00	59.00	50.9077	5.25513	-.372	-.757
MKV DJ	65	1.89	2.34	2.1600	.10098	-.169	-.583
MKVMA	65	1.92	2.45	2.1560	.10709	.579	.572
MKLV	65	40.00	57.00	47.4154	3.99176	-.052	-.463
MFO SB	65	135.00	165.00	154.2615	7.72026	-.830	.329



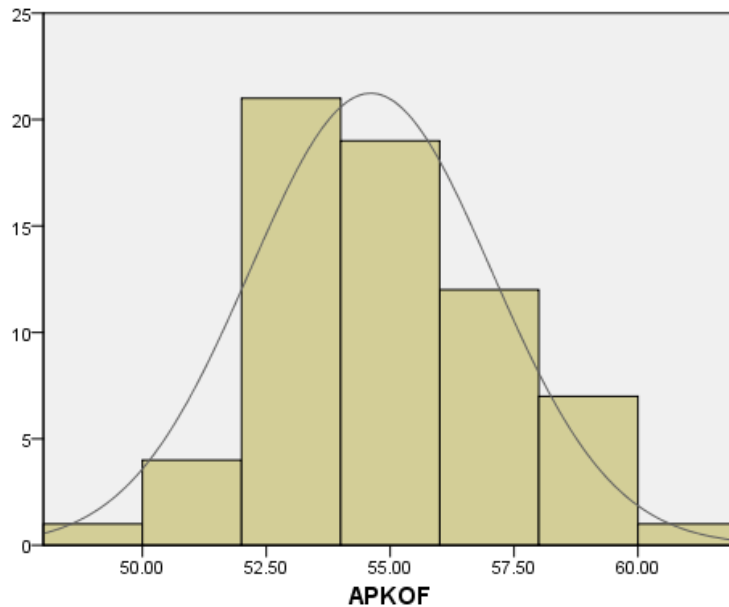
Mesatarja aritmetike e variablës antropometrike, lartësia e trupit (ALAR) është 178.30 cm. Rezultati minimal (168.70 cm) dhe ai maksimal (188.60 cm) i kësaj variable tregon për një dallim të theksuar në mes të testuarve. Kjo tregon se ndryshimi kohor i moshës prej (19± 6 muaj) paraqet ndryshim të madh për ti futur në një grup të përbashkët për eksperiment. Edhe pse ekzistojnë dallime të theksuara në mes rezultatit maksimal dhe atij minimal shihet se lakueshmëria dhe konveksiteti i distribucionit të fituar (Skewness dhe Kurtosis) tregon se nuk ka shmangie të rëndësishme prej distribucionit normal.



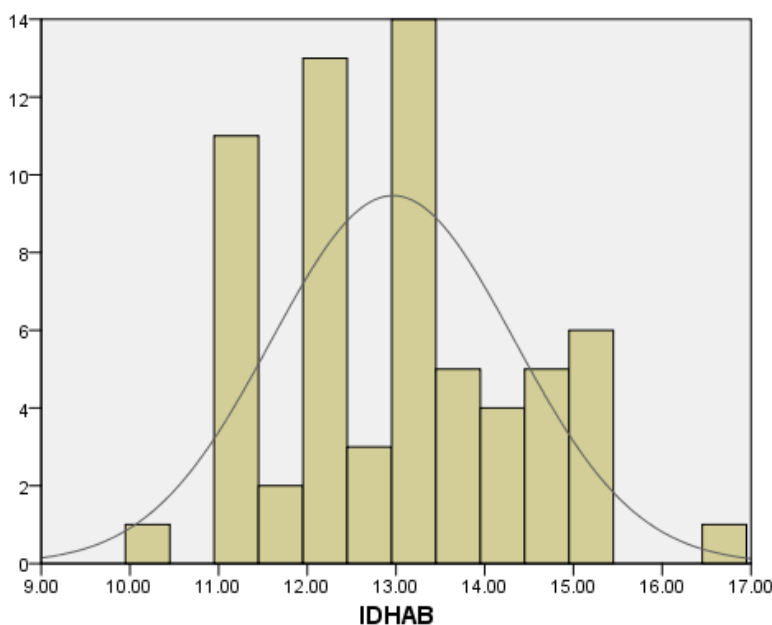
Mesatarja aritmetikore e variablës antropometrike, pesha trupore (APESH) është 75.58 kg. Rezultati minimal (71.20 kg) dhe ai maksimal (78.20 kg) i kësaj variable tregon për një dallim të theksuar në mes të testuarve. Kjo tregon se ndryshimi kohor i moshës prej (19 ± 6 muaj) paraqet ndryshim të madh për t'i futur në një grup të përbashkët për eksperiment. Edhe pse ekzistojnë dallime të theksuara në mes rezultatit maksimal dhe atij minimal shihet se lakueshmëria dhe konveksiteti i distribucionit të fituar (Skewness dhe Kurtosis) tregon se nuk ka shmangie të rëndësishme prej distribucionit normal.



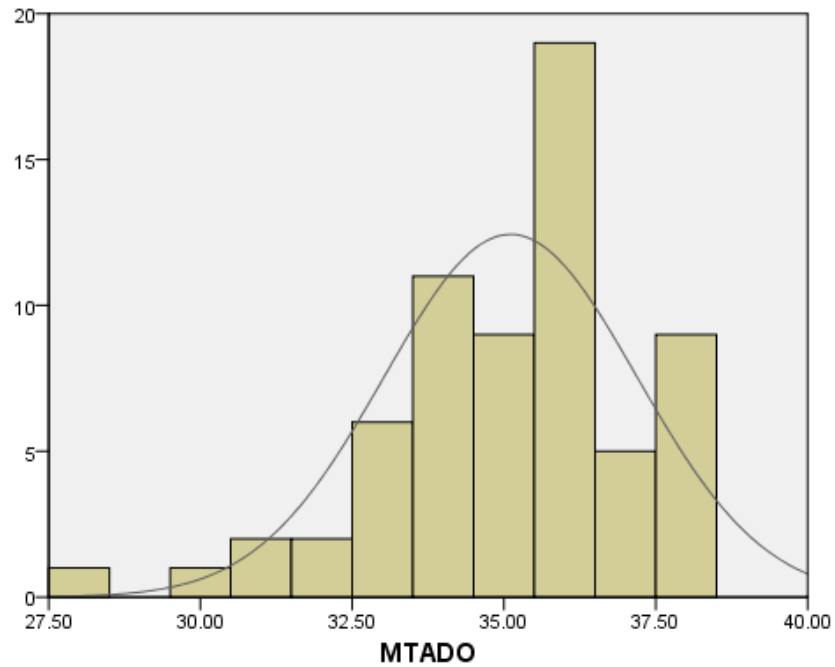
Vlera mesatare aritmetikore të varibalës antropometrike, gjatësia e këmbës (AGJKE) është (103.79). Rezultati minimal (98.30 cm.) dhe ai maksimal (110.30 cm.) i kësaj variable tregon për një dallim të theksuar në mes të testuarve. Edhe pse ekzistojnë dallime të theksuara në mes rezultatit maksimal dhe atij minimal shihet se lakueshmëria dhe konveksiteti i distribucionit të fituar (Skewness dhe Kurtosis) tregon se nuk ka shmangie të rëndësishme prej distribucionit normal.



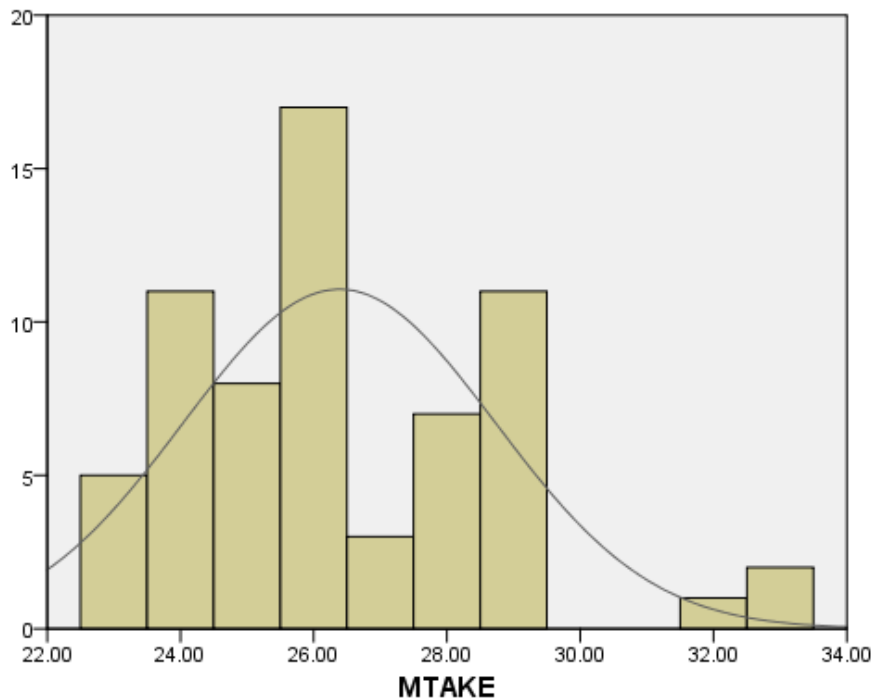
Mesatarja aritmetikore e variablës antropometrike, perimetri kofshës (APKOF) është (54.60 cm) Rezultati minimal (48.00 cm) dhe ai maksimal (61.50 cm) i kësaj variable tregon për një dallim të theksuar në mes të testuarve. Kjo tregon se ndryshimi kohor i moshës prej (19 ± 6 muaj) paraqet ndryshim të madh për t'i futur në një grup të përbashkët për eksperiment. Edhe pse ekzistojnë dallime të theksuara në mes rezultatit maksimal dhe atij minimal shihet se lakueshmëria dhe konveksiteti i distribucionit të fituar (Skewness dhe Kurtosis) tregon se nuk ka shmangie të rëndësishme prej distribucionit normal.



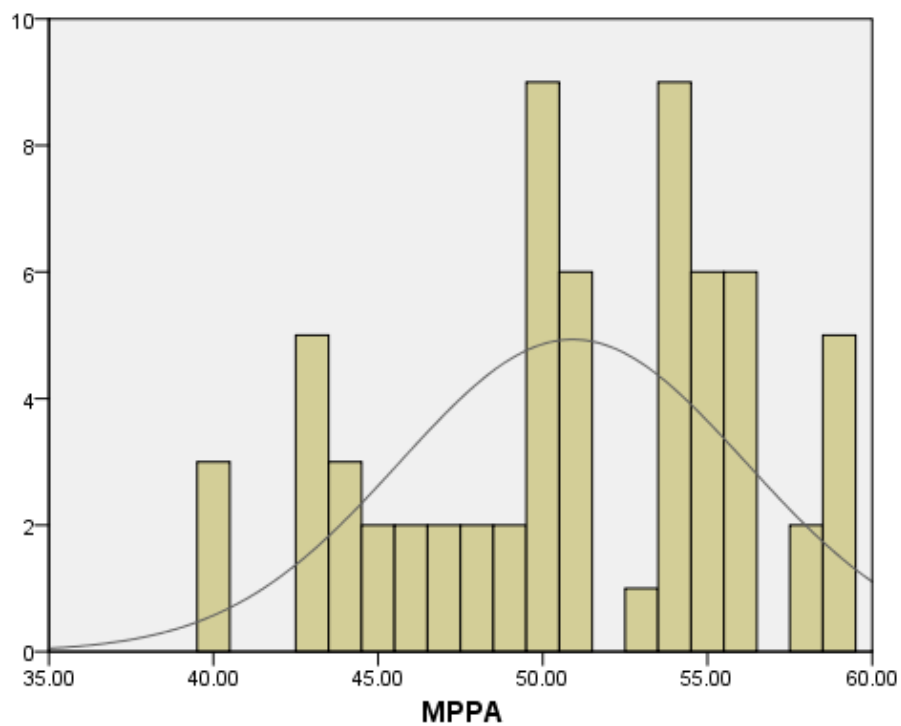
Vlera mesatare aritmetikore të varibalës antropometrike, Indi dhjamor i Abdomenit (IDHAB) është (12.96 cm). Rezultati minimal (10.20 cm.) dhe ai maksimal (16.60 cm.) i kësaj variable tregon për një dallim të theksuar në mes të testuarve. Edhe pse ekzistojnë dallime të theksuara në mes rezultatit maksimal dhe atij minimal shihet se lakueshmëria dhe konveksiteti i distribucionit të fituar (Skewness dhe Kurtosis) tregon se nuk ka shmangie të rëndësishme prej distribucionit normal. Vlerat e fituara të këtyre karakteristikave tregojnë se rezultatet e fituara nuk kanë veçanti të theksuar, këtë e shohim në bazë të rezultateve të fituara te parametrat e shpërndarjes Skewness dhe Kurtosis. Shihet se lakueshmëria dhe konveksiteti i distribucioneve të fituar tek këto dy variabla tregojnë se nuk ka shmangie të rëndësishme prej distribucionit normal dhe çon në përfundim se subjektet nuk dallohen shumë në mes veti në këto dy parametra antropometrik.



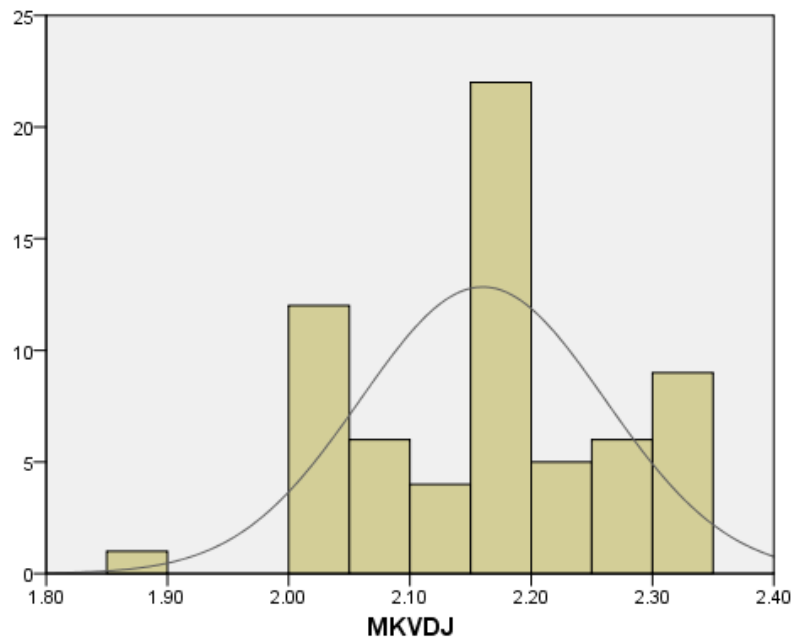
Mesatarja aritmetikore e variablës motorike, Taping Dorë (**MTADO**) është (35.10 sek). Rezultati minimal (28.0 sek) dhe ai maksimal (38.0 sek) i kësaj variable tregon për një dallim të theksuar në mes të testuarve. Kjo tregon se ndryshimi kohor i moshës prej (19 ± 6 muaj) paraqet ndryshim të madh për t'i futur në një grup të përbashkët për eksperiment. Edhe pse ekzistojnë dallime të theksuara në mes rezultatit maksimal dhe atij minimal shihet se lakueshmëria dhe konveksiteti i distribucionit të fituar (Skewness dhe Kurtosis) tregon se nuk ka shmangie të rëndësishme prej distribucionit normal.



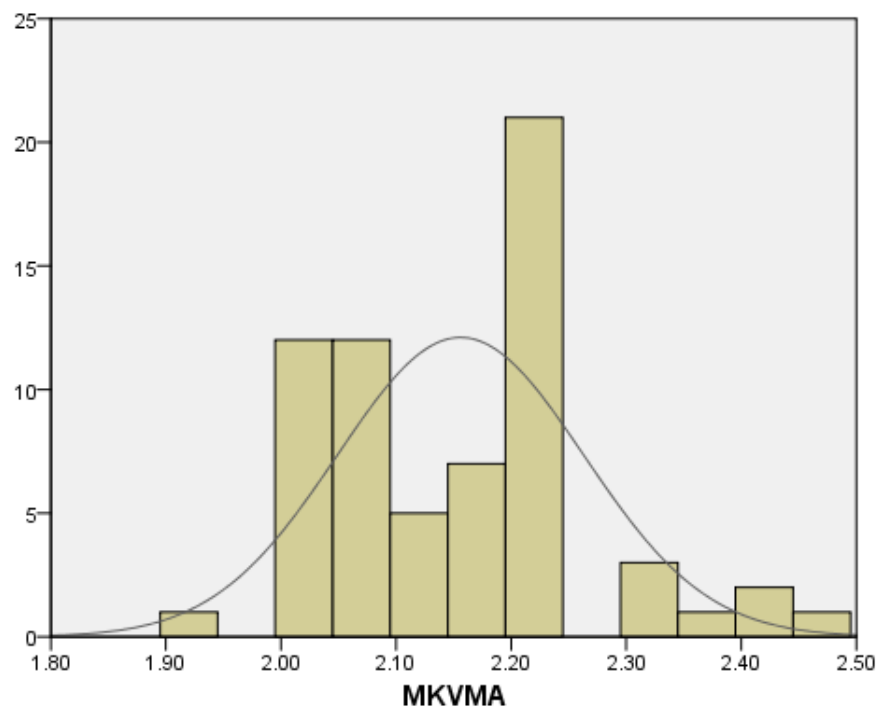
Variabla motorike e radhës, Taping këmbë (MTAKE) ka mesatare aritmetikore (26.38 s). Rezultati minimal (23.0 s) dhe ai maksimal është (33.0 s). Vlerat tregojnë se rezultatet e fituara nuk kanë veçanti të theksuar, këtë e shohim në bazë të rezultateve të fituara te parametrat e shpërndarjes Skewness dhe Kurtosis.



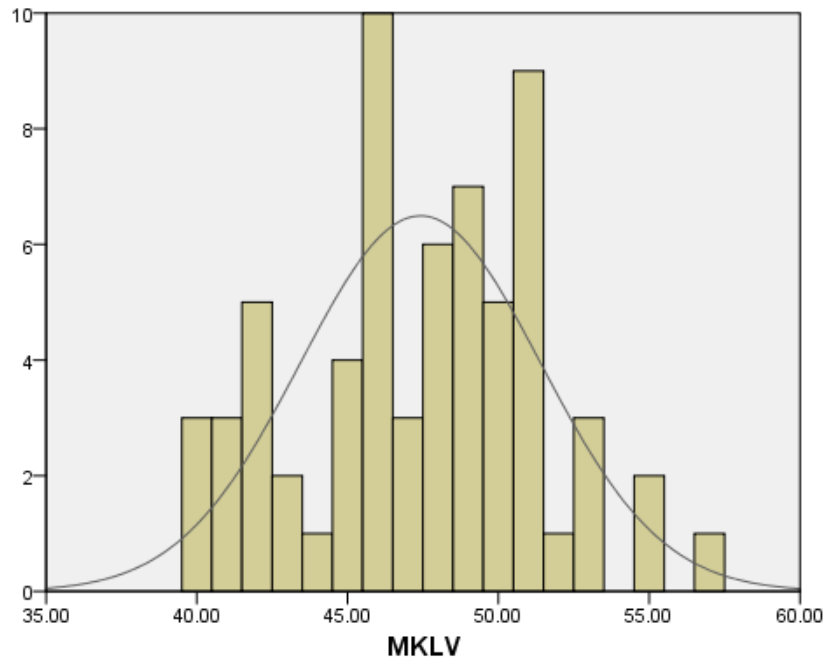
Variabla tjetër motorike e Përlulje Para (MPPA) ka mesatare aritmetikore (50.90 cm). Rezultati minimal (40.0 cm) dhe ai maksimal (59.0 cm) tregojnë se rezultatet e fituara nuk kanë veçanti të theksuar dhe nuk kanë shmangie nga distribucioni normal, por ka dallime në mes vlerave minimale dhe maksimale, këtë e shohim në bazë të rezultateve të fituara të parametrat e shpërndarjes Skewness dhe Kurtosis.



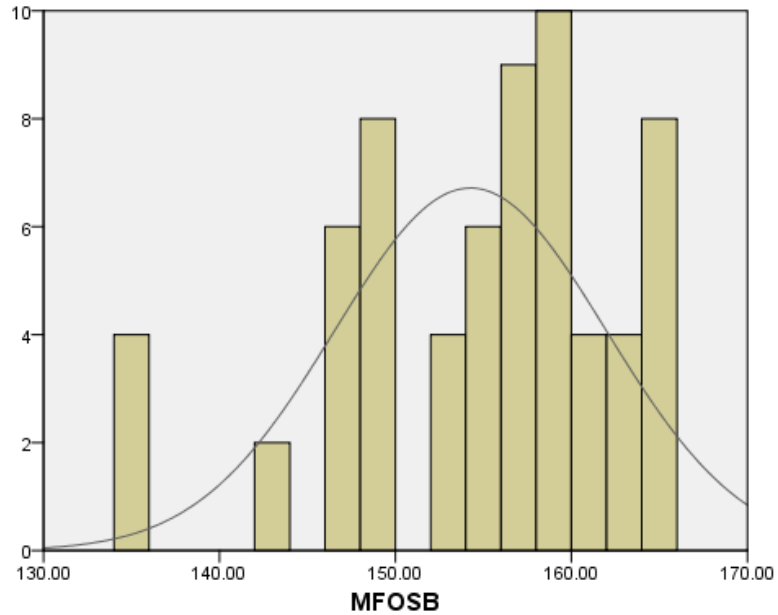
Variabla tjetër motorike e forcës shpërthyese, kërcim me këmbën e djathtë (MKVDJ) ka mesatare aritmetikore (2.16 cm). Rezultati minimal (1.89 cm) dhe ai maksimal (2.34 cm) tregojnë se rezultatet e fituara nuk kanë veçanti të theksuar dhe nuk kanë shmangie nga distribucioni normal, por ka dallime në mes vlerave minimale dhe maksimale, këtë e shohim në bazë të rezultateve të fituara te parametrat e shpërndarjes Skewness dhe Kurtosis.



Variabla tjetër motorike e forcës shpërthyese, kërcim së gjati nga vendi me këmbën e majtë (MKVMA) ka mesatare aritmetikore (1.92cm). Rezultati minimal (2.45cm) dhe ai maksimal (39.80 cm) tregojnë se rezultatet e fituara nuk kanë veçanti të theksuar dhe nuk kanë shmangie nga distribucioni normal, këtë e shohim në bazë të rezultateve të fituara të parametrat e shpërndarjes Skewness dhe Kurtosis.



Variabla tjetër motorike e forcës shpërthyese, Kërcim së larti nga vendi (MKLV) kamesatare aritmetikore (47.41 sek). Rezultati minimal (40.0 sek) dhe ai maksimal (57.0) tregojnë se rezultatet e fituara nuk kanë veçanti të theksuar dhe nuk kanë shmangie nga distribucioni normal, këtë e shohim në bazë të rezultateve të fituara të parametrat e shpërndarjes Skewness dhe Kurtosis.



Variabla tjetër motorike e forcës shpërthyese, Kërcim së larti Fosberi (MFOSB) ka mesatare aritmetikore (154.26cm.). Rezultati minimal (135.0 cm.) dhe ai maksimal (165.0 cm.) tregojnë se rezultatet e fituara nuk kanë veçanti të theksuar dhe nuk kanë shmangie nga distribucioni normal, këtë e shohim në bazë të rezultateve të fituara të parametrat e shpërndarjes Skewness dhe Kurtosis.

11. REZULTATET E NDËRLIDHJEVE

11.1. Rezultatet e ndërlidhjeve ndërmjet variablave antropometrike dhe motorike

Në tabelën nr. 2., në vazhdim do të paraqiten dhe analizohen koeficientet e korrelacionit të thjesht linear të variablave antropometrike. Për shkak të pasqyrimin më të mirë të tabelës dhe për të vërejtur më qartë korrelacionet e rëndësishme të niveleve të ndryshme të lidhshmërisë, koeficientet në fjalë janë evidentuar me shenjen e yllit. Kështu që koeficientet statistikisht të rëndësishëm të variablave me shkallë më të lartë të konkludimit statistikor ($p < 0.01$) janë shënuara me dy shenja të yllit. Më kriter më të lehtë të konkludimit statistikor ($p < 0.05$) koeficientet e korrelacionit janë shënuara me një shenjë të yllit.

Matrica e interkorelacionit e variablave antropometrike është e paraqitur në tabelën nr. 3.

Interpretimi i koeficientëve të korelacionit të thjesht linear siç është e njohur në të shumtën varet nga numri i të testuarve, respektivisht më preciz nga shkalla e lirisë.

Për mostrën prej 65 të testuarve numri i shkallës së lirisë është 65. Me inspektimin e tabelës të vlerave të kufizuara koeficientet e personit vërehet se vlera e kufirit për 65 shkallë të lirisë ($df(N-2)$) është $r=0,250$ me kriterium më të lehtë ($p=0,05$) respektivisht $r=0,325$ me kriter më të ashpër të konkludimit statistikor ($p=0,01$) (Bala, 1990).

Tab.1.	AL TRU	APE SHA	AGJ KEM	AGJ SHP	APE KOF	MBT ESTI	MK GJM	MK GJD	MK LVE	MK LVEN	MTI LION	KKL ART
ALTRU	1	.033	.027	.121	.174	.039	-.046	.032	.017	-.115	.041	-.073
APESHA	.033	1	.034	.094	.274**	.016	.149	- .015	.075	.049	.054	.094
AGJKE	.027	.034	1	-.007	.195	-.186	.023	- .166	-.071	-.049	-.057	.123
AGJSHP	.121	.094	-.007	1	-.212*	.010	.057	.146	-.099	-.093	-.022	.139
APEKOF	.174	.274**	.195	- .212*	1	.059	.066	.009	.012	.083	.237*	.031
MBTESTI	.039	.016	-.186	.010	.059	1	-.093	- .024	.057	.106	.062	.010
MKGJM	-.046	.149	.023	.057	.066	-.093	1	- .007	.017	-.178	.079	.015
MKGJD	.032	-.015	-.166	.146	.009	-.024	-.007	1	.067	-.042	.067	.037
MKLVE	.017	.075	-.071	-.099	.012	.057	.017	.067	1	-.034	.136	.116
MKLVEN	-.115	.049	-.049	-.093	.083	.106	-.178	- .042	-.034	1	-.119	- .265**
MTILION	.041	.054	-.057	-.022	.237*	.062	.079	.067	.136	-.119	1	-.003
KKLART	-.073	.094	.123	.139	.031	.010	.015	.037	.116	-.265**	-.003	1

Këtë më së miri e dëshmon fakti se edhe pse në shikim të parë testi duket i lehtë, gjatë realizimit të testuarit kanë hasur në vështirësi të ky test. Një shpjegim i mundshëm mund të jetë për shkak se hapësira lëvizore të kjo moshë është e pa definuar, si dhe testet në fjalë po ashtu ishin të aplikuar për herë të parë dhe si të tilla konsiderohen teste të vështira.

Raportet e ndërlidhjeve ndërmjet veti të variablave antropometrike janë të paraqitura në tabelën 2. Shikuar në përgjithësi matricën e brenda korrelacionit e sidomos koeficientet e korrelacionit brenda saj vërejmë se ato janë mjaft heterogjen si në aspektin antropomotorik ashtu motorik-kritrik.

11.2. Analiza regressive e parametrave antropometrik dhe motorik, si dhe specifike-motorike

Me anë të analizës regressive tek nxënësit dhe atletët është vërtetuar vlera e lidhshmërisë ndërmjet grupit të variablave të pavarura prediktore (variablave antropometrik dhe motorik) dhe variables të varur kriterike (testi për matjen e kërcim së larti) kërcim së larti Fosberi.

Tabela 3. Analiza regressive - lidhshmëria dhe ndikimi i parametrave antropometrik dhe motorik në variablën kriterike (kërcim së larti Fosberi)

Me anë të analizës regressive tek atletët është vërtetuar vlera e lidhshmërisë ndërmjet grupit të variablave të pavarura antropometrike dhe motorike bazike (prediktore) dhe variables të varur (kriterike) – **Kërcim së larti me vrull (MFOSB)**.

Tabela 2. Analiza regressive – lidhshmëria dhe ndikimi i variablave antropometrike dhe motorike bazike, si variabla të pavarura (prediktore) në variablën e varur (kriterike) kërcim së larti me vrull (MFOSB)

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.387 ^a	.150	-.026	7.82120
a. Predictors: (Constant), MKLV, MTAKE, MTADO, APESH, AGJKE, MKVMA, APKOF, ALAR, MPPA, IDHAB, MKVDJ				

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	572.485	11	52.044	.851	.592 ^b
	Residual	3242.069	53	61.171		
	Total	3814.554	64			
a. Dependent Variable: MFOSB						
b. Predictors: (Constant), MKLV, MTAKE, MTADO, APESH, AGJKE, MKVMA, APKOF, ALAR, MPPA, IDHAB, MKVDJ						

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	
	B	Std. Error	Beta			
1	(Constant)	139.312	93.009		1.498	.140
	ALAR	-.087	.188	-.063	-.461	.647
	APESH	-.703	.691	-.139	-1.018	.313
	AGJKE	.224	.445	.069	.505	.616
	APKOF	.765	.428	.242	1.785	.080
	IDHAB	.677	.823	.120	.823	.414
	MTADO	-.024	.530	-.006	-.044	.965
	MTAKE	-.062	.433	-.019	-.144	.886
	MPPA	-.142	.205	-.096	-.693	.491
	MKVDJ	8.257	11.376	.108	.726	.471
	MKVMA	6.725	10.778	.093	.624	.535
	MKLV	-.273	.277	-.141	-.985	.329

a. Dependent Variable: MFOSB

Analizës regressive tek atletët tregon se është vërtetuar vlera e lidhshmërisë ndërmjet grupit të ndryshoreve të pavarura prediktore (ndryshoreve antropometrike dhe motorike bazike) dhe variables të varur (kriterike) - Kërcim së larti me vrull (MFOSB).

Lidhshmëria e tërë sistemit të variablave të pavarura prediktore (variablave antropometrike dhe motorike bazike): Lartësia e trupit (ALAR), Pesha trupore (APTRU), Gjatësia e këmbës (AGJKE), Perimetri i kofshës (APKOF), Indi dhjamor i abdomenit (ADHAB), Tapingu me dorë (MATADO), Tapingu me Këmbë (MATAKE), Kërcim nga vendi me këmbën e djathtë (MKVDJ), Kërcim nga vendi me këmbën e majtë (MKVMA), Kërcim së larti nga vendi (MKLV) me variablën kriterike, Kërcim së larti me vrull (MFOSB) është vërtetuar me anë të korrelacionit të shumëfishtë.

Koeficienti korrelacionit të shumëfishtë ka vlerën $R = 0.387$ çka shpjegon variabilitetin e përbashkët ndërmjet sistemit të variablave prediktore dhe ndryshores kriterike rreth 15 % ($R^2 = 0.150$).

Distribucioni (F) është fituar si distribucion i hersit të dy variancave, dhe në këto raste përherë është e nevojshme të caktohen dy shkallët e lirisë. Shkalla e parë e lirisë është e barabartë me numrin e ndryshoreve prediktore ($df = n$) respektivisht ($df = 11$) kurse e dyta kryhet

në mënyrë që numri i subjekteve (65) i zvogëluar për numrin e ndryshoreve prediktore minus 1 (df = N-n-1) respektivisht (df = 65-11-1).

Mund të theksojmë se testi (F-testi) përherë është më i vlershëm nëse korrelacioni multipël është më i madh, në rastin konkret të këtij punimi është sinjifikant (Sig = 0.592), sepse vlera e F-testit është 0.851.

Në këtë hulumtim pasi që nuk është fituar një korelacion i shumëfishtë statistikisht i rëndësishëm (R = 0.387) nuk është e nevojshme që të kërkohet koeficienti në kolonën (Beta) si dhe vlera e (t-testit) që tregojnë ndikimin e çdo variable prediktore (të pavarur) në variablen e varur ose kriterike (Tabela nr. 2). Me siguri në realizimin e detyrës motorike Kërcim së larti me vrull (MFOSB) varet nga faktorët tjerë antropometrik dhe motorik bazik që nuk janë përfshirë në këtë hulumtim.

Me anë të analizës regressive tek atletët është vërtetuar vlera e lidhshmërisë ndërmjet grupit të variablave të pavarura antropometrike dhe motorike bazike (prediktore) dhe variables të varur (kriterike) - **Lartësia e trupit (ALAR)**.

Tabela 3. Analiza regressive – lidhshmëria dhe ndikimi i variablave antropometrike dhe motorike bazike, si variabla të pavarura (prediktore) në variablën e varur (kriterike) lartësia e trupit (ALAR)

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.365 ^a	.134	-.046	5.70539
a. Predictors: (Constant), MFOSB, MTADO, MTAKE, MKLV, APESH, AGJKE, MKVMA, MPPA, APKOF, IDHAB, MKVDJ				

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	265.974	11	24.179	.743	.693 ^b
	Residual	1725.226	53	32.551		
	Total	1991.200	64			
a. Dependent Variable: ALAR						
b. Predictors: (Constant), MFOSB, MTADO, MTAKE, MKLV, APESH, AGJKE, MKVMA, MPPA, APKOF, IDHAB, MKVDJ						

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	
	B	Std. Error	Beta			
1	(Constant)	102.817	67.814		1.516	.135
	APESH	.541	.503	.149	1.075	.287
	AGJKE	.357	.321	.151	1.110	.272
	APKOF	.106	.321	.046	.330	.743
	IDHAB	.057	.604	.014	.094	.926
	MTADO	-.191	.386	-.071	-.495	.623
	MTAKE	-.187	.315	-.079	-.594	.555
	MPPA	-.149	.149	-.140	-1.002	.321
	MKVDJ	-3.305	8.327	-.060	-.397	.693
	MKVMA	5.929	7.849	.114	.755	.453
	MKLV	.247	.201	.177	1.229	.225
	MFOSB	-.046	.100	-.064	-.461	.647

a. Dependent Variable: ALAR

Analizës regressive tek atletët tregon se është vërtetuar vlera e lidhshmërisë ndërmjet grupit të ndryshoreve të pavarura prediktore (ndryshoreve antropometrike dhe motorike bazike) dhe variables të varur (kriterike) – Lartësia e trupit (ALAR).

Lidhshmëria e tërë sistemit të variablave të pavarura prediktore (variablave antropometrike dhe motorike bazike): Pësha trupore (APTRU), Gjatësia e këmbës (AGJKE), Perimetri i kofshës (APKOF), Indi dhjamor i abdomenit (ADHAB), Tapingu me dorë (MATADO), Tapingu me këmbë (MATAKE), Kërcim nga vendi me këmbën e djathtë (MKVDJ), Kërcim nga vendi me këmbën e majtë (MKVMA), Kërcim së larti nga vendi (MKLV), Kërcim së larti me vrull (MFOSB) me variablën kriterike Lartësia e trupit (ALAR) është vërtetuar me anë të korrelacionit të shumëfishtë.

Koeficienti korrelacionit të shumëfishtë ka vlerën $R = 0.365$ çka shpjegon variabilitetin e përbashkët ndërmjet sistemit të variablave prediktore dhe ndryshores kriterike rreth 13 % ($R^2 = 0.134$). Distribucioni (F) është fituar si distribucion i hersit të dy variancave, dhe në këto raste përherë është e nevojshme të caktohen dy shkallët e lirisë. Shkalla e parë e lirisë është e barabartë me numrin e ndryshoreve prediktore ($df = n$) respektivisht ($df = 11$), kurse e dyta kryhet në mënyrë që numri i subjekteve (65) i zvogëluar për numrin e ndryshoreve prediktore minus 1 ($df = N - n - 1$) respektivisht ($df = 65 - 11 - 1$).

Mund të theksojmë se testi (F-testi) përherë është më i vlershëm nëse korrelacioni multipël është më i madh, në rastin konkret të këtij punimi është sinjifikant (Sig = 0.693), sepse vlera e F-testit është 0.743.

Në këtë hulumtim pasi që nuk është fituar një korrelacion i shumëfishtë statistikisht i rëndësishëm (R = 0.365) nuk është e nevojshme që të kërkohet koeficienti në kolonën (Beta) si dhe vlera e (t-testit) që tregojnë ndikimin e çdo variable prediktore (të pavarur) në variablen e varur ose kriterike (Tabela nr. 2).

Me siguri në realizimin e detyrës antropometrike Lartësia e trupit (ALAR) varet nga faktorët tjerë antropometrik dhe motorik bazik që nuk janë përfshirë në këtë hulumtim.

Me anë të analizës regressive tek atletët është vërtetuar vlera e lidhshmërisë ndërmjet grupit të variablave të pavarura antropometrike dhe motorike bazike (prediktore) dhe variables të varur (kriterike) – **Përkulje para (MPPA)**.

Tabela 4. Analiza regressive – lidhshmëria dhe ndikimi i variablave antropometrike, dhe motorike bazike, si variabla të pavarura (prediktore) në variablën e varur (kriterike) Përkulje para (ALAR)

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.425 ^a	.181	.011	5.22695

a. Predictors: (Constant), ALAR, MKVDJ, IDHAB, MTAKE, AGJKE, MFOSB, APESH, APKOF, MTADO, MKLV, MKVMA

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	319.430	11	29.039	1.063	.408 ^b
	Residual	1448.016	53	27.321		
	Total	1767.446	64			

a. Dependent Variable: MPPA

b. Predictors: (Constant), ALAR, MKVDJ, IDHAB, MTAKE, AGJKE, MFOSB, APESH, APKOF, MTADO, MKLV, MKVMA

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	
	B	Std. Error	Beta			
1	(Constant)	175.170	58.722		2.983	.004
	APESH	-.809	.453	-.236	-1.788	.080
	AGJKE	-.245	.296	-.110	-.827	.412
	APKOF	-.321	.291	-.149	-1.102	.276
	IDHAB	-.073	.554	-.019	-.132	.895
	MTADO	.505	.347	.200	1.455	.152
	MTAKE	-.313	.286	-.140	-1.095	.279
	MKVDJ	-.210	7.640	-.004	-.028	.978
	MKVMA	-2.418	7.222	-.049	-.335	.739
	MKLV	.190	.185	.144	1.028	.309
	MFOSB	-.063	.091	-.093	-.693	.491
	ALAR	-.125	.125	-.133	-1.002	.321

a. Dependent Variable: MPPA

Analizës regressive tek atletët tregon se është vërtetuar vlera e lidhshmërisë ndërmjet grupit të ndryshoreve të pavarura prediktore (ndryshoreve antropometrike dhe motorike bazike) dhe variables të varur (kriterike) – Përkulje para (MPPA).

Lidhshmëria e tërë sistemit të variablave të pavarura prediktore (variablave antropometrike dhe motorike bazike): Lartësia e trupit (ALAR), Pështja trupore (APTRU), Gjatësia e këmbës (AGJKE), Perimetri i kofshës (APKOF), Indi dhjamor i abdomenit (ADHAB), Tapingu me dorë (MATADO), Tapingu me këmbë (MATAKE), Kërcim nga vendi me këmbën e djathtë (MKVDJ), Kërcim nga vendi me këmbën e majtë (MKVMA), Kërcim së larti nga vendi (MKLV), Kërcim së larti me vrull (MFOSB) me variablën kriterike Përkulje para (MPPA).

Është vërtetuar me anë të korelacionit të shumëfishtë. Koeficienti korrelacionit të shumëfishtë ka vlerën $R = 0.425$ çka shpjegon variabilitetin e përbashkët ndërmjet sistemit të variablave prediktore dhe ndryshores kriterike rreth 18 % ($R^2 = 0.181$). Distribucioni (F) është fituar si distribucion i hersit të dy variancave, dhe në këto raste përherë është e nevojshme të caktohen dy shkallët e lirisë.

Shkalla e parë e lirisë është e barabartë me numrin e ndryshoreve prediktore ($df = n$) respektivisht ($df = 11$) kurse e dyta kryhet në mënyrë që numri i subjekteve (65) i zvogëluar për numrin e ndryshoreve prediktore minus 1 ($df = N - n - 1$) respektivisht ($df = 65 - 11 - 1$).

Mund të theksojmë se testi (F-testi) përherë është më i vlershëm nëse korrelacioni multipël është më i madh, në rastin konkret të këtij punimi është sinjifikant (Sig = 0.408), sepse vlera e F-testit është 1.063.

Në këtë hulumtim pasi që nuk është fituar një korrelacion i shumëfishtë statistikisht i rëndësishëm ($R = 0.365$) nuk është e nevojshme që të kërkohet koeficienti në kolonën (Beta) si dhe vlera e (t-testit) që tregojnë ndikimin e çdo variable prediktore (të pavarur) në variablen e varur ose kriterike (Tabela 3).

Me siguri në realizimin e detyrës motorike bazike Përkulje para (MPPA) varet nga faktorët tjerë antropometrik dhe motorik bazik që nuk janë përfshirë në këtë hulumtim.

12. VËRTETIMI I HIPOTEZAVE

Në bazë të lëmisë dhe problemit të hulumtimit dhe në përputhje me qëllimin dhe metodat statistikore për përpunimin e rezultateve formulohen dhe parashtrohen këto hipoteza:

H₀₁ – Distribucioni i fituar i variablave antropometrike, motorike dhe shtytjes së gjyles, të aplikuar në këtë punim nuk do të ketë shmangie nga distribucioni normal. Kjo hipotezë është realizuar pjesërisht.

H₀₂ – Rezultatet e variablave antropometrike kanë koeficiente të korrelacionit statistikisht të rëndësishme. Kjo hipotezë është realizuar pjesërisht.

H₀₃ – Variablat antropometrike dhe motorike do të kenë ndikim statistikisht të rëndësishme në realizimin e teknikës së kërcim së gjati me vrull. Kjo hipotezë nuk është realizuar.

13. PËRFUNDIMI

Hulumtimi është zbatuar me qëllim të përcaktimit të dallimit të disa karakteristikave antropometrike, motorike dhe specifiko-motorike në mes të atletëve dhe nxënësve të moshës 19 vjeçare.

Në mostër janë përfshirë 65 studentë të gjinisë mashkullore të seksionin e atletikës në kuadër të orës mësimore të atletikës. Gjithsejtë, në hulumtim, janë përfshirë 65 studentë që janë testuar gjatë periudhës kohore shkollare mars, prill, maj të vitit 2019.

Të gjitha variablat e përdorura antropometrike, motorike dhe specifike-motorike iu janë nënshtruar përpunimeve themelore statistikore, në bazë të së cilës është vërtetuar se të gjitha testet kanë karakteristika metrike të kënaqshme.

Me anë të këtij punimi, është bërë përpjekje që në mënyrë shkencore të trajtohet varshmëria e suksesit të nxënësve në disa lëndë mësimore. Në mostrën prej 65 studentë të gjinisë mashkullore është hulumtuar ndërlidhja në mes treguesve antropometrik 5 ndryshoreve dhe motorike, si dhe është bërë krahasimi mes matjeve të para dhe atyre të dyta gjë që është realizuar nëpërmes 7 variablave dhe suksesit të nxënësve.

Në bazë të rezultateve të fituara mund të konstatojmë se shumica e ndryshoreve kanë treguar shpërndarje normale të rezultateve, meqenëse kjo mostër është e përberë prej nxënësve të pa seleksionuar, edhe ato rezultate që nuk i përkasin grupit me shpërndarje normale duhet kuptuar si dukuri normale pasi kemi të bëjmë me entitet heterogjen për nga aftësia fizike. Duke i analizuar të gjitha ndryshoret të ndara në hapësirën antropometrike dhe motorike, si dhe sukcesi i nxënësve në disa lëndë mësimore, e vërejmë se kemi lidhje të vlefshme.

Duke analizuar punimin dhe vlerat e veçanta praktike të këtij punimi, gjithsesi ka qenë në funksion të zgjedhjes së operatorëve të drejtë kineziologjik, në përshtatje të moshës dhe orientimit sportive tek studentët e viti parë të orientuar në lëndën e atletikës.

Për fund, mund të konkludojmë se qëllimet dhe objektivat e këtij punimi, do të jenë në funksion të përparimit të proceseve transformuese të studentëve të viti parë të trajtuar në këtë punim. Rëndësia e këtij hulumtimi është që të përcaktohen nivelet se në ç'masë ndikojnë programet specifike apo tretmanit kineziologjike në lëndën e atletikës dhe në ndryshimet e disa veçorive antropometrike dhe motorike.

Po ashtu, besoj që ky punim të shërbejë edhe në të ardhmen për punë apo hulumtime të mëtutjeshme. Këso matje janë bërë për herë të parë në Fakultetin Edukimit Fizik dhe i Sportit.

Si përmbledhje të këtij punimi, mund të theksojmë se në bazë të rezultateve të arritura gjatë përpunimit të tyre me analizat parametrat themelor, korrelacionet dhe analiza regresive që i kemi paraqitur në formën tabelare dhe grafike, qëllimi i këtij punimi është realizuar në tërësi, jo me rezultate të theksuar, por mund të kuptojmë se me një programim dhe planifikim të orës e atletikës, shpresojmë në ngritjen dhe cilësinë e sportit të atletikës edhe pse jemi në mungesë të pamjaftueshme të hapësirave, mjeteve për realizimin e qëllimeve dhe detyrave nga lënda e atletikës.

14. LITERATURA

1. Agrež, F. (1975). Kanoničke relacije mjera fleksibilnosti i prostora ostalih morfoloških sposobnosti. *Kineziologija*, 1-2: 115-121;
2. Agron, C., Vorpsi, F., Vorpsi S, Skender Dh, Cuka A, Kovaci F, (2004). *Atletika 1*, Tirana;
3. Antekolovič, Lj., Žufar, G. & Hofman, E. (2003). Metodika razvoja eksplozivne snage tipa skočnosti, Me(unarodni naučno-stručni skup, Kondiciona priprema sportista, Zbornik radova. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu sveučilišta u Zagrebu;
4. Blasković, M. (1979). Relacije morfoloških karakteristika i motoričkih sposobnosti. *Kineziologija*, vol. 9, br. 1-2, str. 51-65;
5. Bondarčuk A. P., K. L. Buchancov, S. V. Voznjak, O. Z. Dimitrusenko, V. A. Zaporožov, J. S. Krasnov, J. V. Lusiš, L. D. Milašin (1994): *Atletska bacanja*. Zagrebački atletski savez, Zagreb;
6. Bowerman William J.; William H. Freeman; T.A.C. i Vern Gambetta (1999): *Atletika - prvo izdanje*, Gopal, Zagreb;
7. Čoh, M. (1992). *Atletika*. Ljubljana: Fakulteta za šport;
8. Čoh, M. (2001.): *Biomehanika atletike*; Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani;
9. Glize D., M. Laurent (1997): Controlling locomotion during the acceleration phase in sprinting and long jumping. *Journal of sports sciences*, 15:181-189;
10. Katić R., B. Maleš and Đ. Miletić (2002): Effect of 6-Month Athletic Training on Motor Abilities in Seven-Year-Old Schoolgirls. *Collegium Antropologicum*. 26 (2002) 2: 533-538;
11. Komi, V. P., A. Mero (1985.): Biomechanical Analysis of Olympic Javelin Throwers. *Human Kinetics*, 2: 44-55;
12. Ling C. T. (1989): Psychological states and self-adjustment methods of elite high jumpers. *New studies in athletics*, 4(4):59-70;
13. Maleš, B., E. Hofman, F. Zuvela (2002.): Funkcionalna integracija motoričkih sposobnosti vojnika. Zbornik radova 11. Ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske, Programiranje rada u području edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije, Rovinj, str. 150-152.