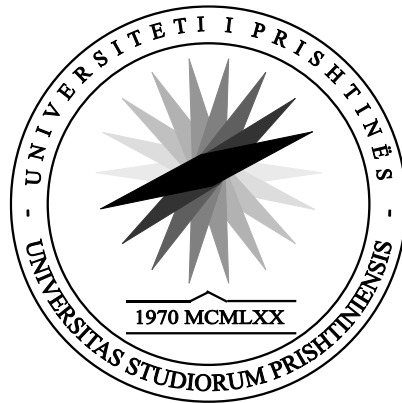


UNIVERSITETI I PRISHTINËS
FAKULTETI I EDUKIMIT FIZIK DHE I SPORTIT



Punim Master

TEMA:

**RELACIONET E DISA KARAKTERISTIKAVE ANTROPOMETRIKE
DHE MOTORIKE TEK TË RINJËT E MOSHËS 15 VJEÇARE**

Mentori:
Prof.Ass.Dr. Shqipe Bajcinca

Kandidati:
Emin Baliqi

2016, Prishtinë

1. HYRJE

Në sajë të kujdesit të veçantë për zhvillimin e kulturës fizike e sportit edhe vrapimet e kërcimet janë përhapur gjerësisht në qytet e në fshat duke pasur rritje të dukshme cilësore.

Motivet për një aktivitet të tillë janë të llojllojshme duke filluar prej atyre argëtuese, dëfryese, rekreative dhe garuese. Tani për tani në shumicën e sporteve burim kryesor janë vrapimet dhe kërcimet andaj kërkohet angazhim maksimal për arritjen e rezultateve sa më të mira e sidomos në atletikë kur bëhet fjalë ardhja deri te caku ku kemi të bëjmë me të qindtat e sekondës.

Përmes vrapimeve dhe kërcimeve arrihet transformimi i karakteristikave, antropologjike, morfologjike, kognitive, konative e sidomos atyre motorike. Andaj duhet bërë çmos që edukatën fizike dhe sportive në shkolla ti kushtojmë rëndësi shumë të madhe për ngritjen dhe zhvillimin e gjithanshëm në aktivitete të ndryshme sportive e mbi të gjitha për ato sporte që i kanë kushtet shkollat tona. Marrë në tërësi në shumicën e shkollave në Kosovë është mungesa e sallave të edukatës fizike dhe kushtet për mbajtjen e një ore janë shumë të vështira.

Duke u nisur nga këto rrethana dhe faktorë të përmendur jam shumë optimist që përmes këtij hulumtimi praktik dhe përmes metodave për përpunimin e rezultateve t'i qasem një punim sa më real duke vlerësuar disa karakteristika antropometrike dhe motorike të nxënësve në ciklin e mesëm të ulët në shkollë dhe relacionet me vrapimet e shpejtësisë.

2. DISA HULUMTIME TË DERITANISHME

Punimet e para të rëndësishme në hapësirën morfologjike paraqiten qysh në fillim të shekullit XX, kur shumë autorë filluan të merren me konstitucionin dhe tipologjinë. Kështu, Kretschmeri (1912) bëri ndarjen e njerëzve në tre tipa themelore : piknik, atlet dhe leptosom; Sigaudi (1914) bëri ndarjen e njerëzve në tipat : digjestiv, muskular, cerebral dhe respirator.

Hulumtimet e kohës së fundit të hapësirës morfologjike flasin për ekzistimin e se paku katër dimensioneve (faktorëve) latente: dimensionin i rritjes longitudinale të skeletit, dimensionin i rritjes transversale të skeletit, dimensionin i masës dhe vëllimit të trupit dhe dimensionin i indit dhjamor nënlëkuror të trupit.

Në hulumtimet e deritanishme ne do të trajtojmë ato hulumtime që kanë strukturë të njëjtë me problemin tonë të hulumtimit apo janë të përafërta me këtë temë.

MEHO SMAIC (1978) ka hulumtuar studentet e FKF të Sarajevës të gjinisë mashkullore, prej 21-28 vjeç, ka bërë matje në disiplinat e dhjetëgarëshit me qëllime të vërtetimit të strukturës latente. Ka arritur në përfundim të ekstrahimit vetëm të një dimensionin latent, kurse forca eksplozive ka dominuar në vrapime.

CANAVA (1980) autori, e ka formuar sistemin prej 27 kombinimeve morfologjike dhe sistemin e varirimit të gjatësisë të atletëve prej 180 cm, dhe të mesëm kanë qenë 180-170 cm. kurse të shkurtrit janë llogaritur përmes indeksit të peshës. Atletët K-indeksi ka qenë i zvogëluar prej 0.95 të mesëmit, k-indeksi 0.95-1.05, të lartit deri 1.05, konstanti i tre tipave rrethorë të trupit.

SARGAT;, është një ndër autorët të parë që u mundua ta definoj forcën, shpejtësinë dhe qëndrueshmërinë si masa gjenerale të kapacitetit motorik.

G. Bala 1977 nga entitetet e gjinisë femërore të moshës 17 vjeçare (6 muaj,

pas aplikimit të 35 ndryshoreve nga hapësira morfologjike ekstrahoj 6 faktorë: vëllimi i trupit dhe indi dhjamor nënlëkuror, dimensionimi longitudinal i skeletit, dimensionimi i kokës dhe fytyrës, madhësia e njejtë, dimensionimi transversal i skeletit dhe dimensionimi i krahorit

Mc CLOY;(1934) Që nga ky vit është marrur me hapësirën motorike ,duke e trajtuar analizën faktoriale të testeve motorike, ka vërtetuar strukturën latente që e ka trajtuar si force, shpejtësi dhe kordinim.

TOM TELLEZ; (1986) është autor që merret me studimin e disiplinave të shkurtra dhe kryesisht me rekordmenin e vrapimit 100 m. të Karl Luisit, në studimin e tij,në mënyrë profesionale e shkencore, ka analizuar format kryesore të vrapimit në 100 m. në bazë të analizave që i trajton autori kemi këto të dhëna: Rezultati i tij në vrapimin 100 m. ka arritur me sa vijon;

1% momenti reagues,5% shpejtësia e daljes nga blloku i daljes , 64%shpejtësia e momentit shpërthyes(reagues),

18% arritja e shpejtësisë maksimale, 12% shpejtësia e fundit, sipas hulumtimi shpejtësia e arritur në 100 m.

Hulumtimet e strukture faktoriale të aftësive motorike theksojnë sipas Grodelit dhe bashkpuntoreve (1975) nga vitii 1934 kur McCloy kishte analizuar grupin e testeve motorike situacionale dhe ka vërtetuar faktoret:e fuqis,shpejtesin dhe kordinimin .

Larseni 1941 ka kryer diferencimin e disa aftësive te cilat i ka verifiku McCloy.Veriteoi se faktori fuqi ndahet në at dinamik, statik dhe fuqin abdominale (barkut),kordinimi i cili ne hulumtimin e McCloy-it ishte lajëmruar si demenzion i vetëm ne analizën e Larsenit ndahet në koordinim e agjilietetit të tër të trupit dhe edukalitetin motorik.

Guilford 1953 parafytyron strukturën e koordinimit hierarkik dhe thekson kordinimin e duarve dhe kembeve si factor primar te perfshir ne faktorin general koordinues. Guilford 1954 ne klasifikimin e aftësive motorike i pari

përdori shprehjen e precizitetit psikomotorik pran se ciles egzistojn dhe faktori i shpejtësisë dhe koordinimit .

Fleishman 1964 tregon se ne hapësirën motorike ekzistojnë dimensionet vijuese : fuqia eksplozive , fleksibiliteti i shtrëngimit, fleksibiliteti dinamik , drejtpeshimi i gjithë trupit me sy te mbyllur ,drejtpeshimi me sy te hapur dhe shpejtsia e levizjes se ekstremiteteve.

Ne punimin e Ismailit dhe Coëellit 1961-1969 dhe Imailit,Kaneos e Kirekendalit 1969 kan ber bazen e interkoreacionit te variablave : motorike, zhvillimore, intelektuale dhe sistemit konativ ishte e mundur te sqarohet, nder te tjera edhe faktoret te interpretuara si shpejtësia, rritja dhe pjekuria, drejtpeshimi ne objekte, drejtpeshimi ne bazë (toke), koordinimi I këmbeve.

Metikosh dhe A,Hoshek 1972 ne baz te analizes faktorike te 28 reaksioneve motorike manifestive te interpretohen 6 faktor kordinimi : kordinimi i levizjeve ne gjith trupin, kordinimi I duarve ,shpejtsia e mesimit te detyrave motorike, riorganizimi I stereotipave motorike ,kryerja kordinative e levizjeve te caktuara ne ritemdhe kryerja e shpejt detyrave komplekse motorike. Zare (sipas Mekotit 1972) ne grupin prej 283 ushtarve aplikoi 30 teste per vlersimin e motorikes baxzike dhe disa detyra ushtarake te situates ,izoloi 8 faktor prej te cileve 7 I interpretoi si: qendueshmeria ne forc , aftesia lokomocionale mbi pengesa , qendrueshmeria e pergjithshme , aftesia e lokomocionit special ne teren , fuqia dinamike , fuqia eksplozive , dhe kordinimi i levizjeve. Ne hapsiren e rendit te dyt izoloi 3 faktor te interpretuar si fuqia shpejtuese , kordinimi i pergjithshem dhe aftesia locomotive mbi pengesa .Keta factor ne hapsiren e rendit te tret kane percaktuar fkatorin general motorik i quajtur efikasitet motorik .

H.Rakovica - në mostrën prej 242 nxënësve të moshës 17–18 vjeçare, të matur sipas 16 variablave antropometrike, ka izoluar tre faktorë: faktori i parë është interpretuar si “faktori i indit dhjamor nënlëkuror”, faktori i dytë “faktori longitudinal i skeletit” dhe faktori i tretë “faktori i masës dhe vëllimit të trupit”.

F. Çitaku - në vitin 1981, ka bërë hulumtime në hapësirën motorike në segmente të forcës, shpejtësisë dhe precizitetit. Këto hulumtime i ka realizuar me 118 sportistë aktivë (hendbollistë, basketbollistë dhe volejbollistë) të ligës së Kosovës dhe asaj federative. Qëllimi themelor i këtij hulumtimi ka qenë përcaktimi i strukturës faktoriale të variablave të zbatuara, përcaktimi i ndërlidhjeve faktoriale në hapësirën manifeste dhe latente, varësisht nga tri grupet e sportistëve. Në bazë të analizës së të dhënave janë emërtuar katër faktorë të rëndësishëm: faktori i parë është definuar si kombinim i forcës repetitive dhe statike; faktori i dytë është definuar si forcë eksplozive; faktori i tretë është emërtuar si kombinim i forcës statike në radhë të parë dhe si forcë repetitive në rend të dytë. Është konstatuar se preciziteti nuk është ekstrahuar si faktor. Variablat e aplikuara të hapësirës bazike motorike nuk diferencojnë sportistët në grupe.

H.Rushiti: Struktura faktoriale e dimensioneve morfologjike dhe relacioni i tyre me disa aftësi lëvizore tek të rinjtë e moshës 13-14 vjeç. Mostra, 205 nxënësve ka vërtetuar strukturën dhe relacionet e rëndësishme ndërmjet sistemit të variablave morfologjike (18) dhe atyre lëvizore (12), të fituar dy faktorë morfologjike dhe tre faktorë lëvizor.

M.Aliu - në mostrën e entiteve prej moshës 15-17 vjeçare, me anë të 18 variablave ka trajtuar statusin antropometrik, me ç'rast ka ekstrahuar 3 dimensione latente: dimensionin e parë është identifikuar si "dimensioni qarkor i skeletit", i dyti "faktori i indit dhjamor nënlëkuror", i tretë "dimensioni transversal i skeletit".

BERISHA;A,SELIMI;M. RASHITI;N,(2004)¹ kanë hulumtuar rolin dhe strukturën e ulturës fizike dhe ndikimin edukativ në zhvillimin e trupit,shkaqet e lëndimeve,lëndimet trupore,dhe disa sëmundje të tjera në sport të shkaktuara nga aktiviteti sportiv. Në përputhje me këtë sipas funksioneve të kulturës fizike

kuptojmë:vetitë e saj e cila ndikon në njeriun dhe marrëdhëniet njerëzore,duke i kënaqur dhe zhvilluar kështu nevojat e caktuara individuale dhe shoqërore

Sh.Bajçinca në temën e magjistraturës “Zgjedhja e atletëve në bazë të disa testeve motorike dhe masave antropometrike”, në mostrën prej 137 nxënësve të moshës 11 vjeçare ka trajtuar hapësirën antropometrike me 11 variabla dhe atë motorike me 10 variabla. Në këtë punim ka vërtetuar se dimensionet antropometrike nuk kanë ndikim të madh në disiplinën e kërcimit të gjati. Aftësitë e caktuara psikofizike kanë treguar se mund të bazohemi në zgjedhjen e atleteve në këto disiplina.

Rakovica H. në punimin “Relacionet kanonike të karakteristikave morfologjike të disa testeve motorike”, trajton relacionet kanonike të karakteristikave morfologjike dhe të disa testeve motorike,

Bahtiri A. në punimin e tij “Lidhmëritë në mes të dimensioneve antropometrike dhe disa ndryshoreve të vrapimeve të shpejtësisë të djemtë e moshës 12 vjeçare” si qëllim parësor ka pasur shqyrtimin e mundësisë së vërtetimit të ndërlidhjes së dimensioneve morfologjike dhe disa dimensioneve motorike me theks të veçantë me vrapimin në 60 m.

Shnajder, V. në mostrën prej 345 entiteteve të moshës 13 vjeçare ± 6 muaj, ka matur 23 variabla antropometrike dhe 4 masa për vlerësimin e aftësisë së shpejtësisë në 60 m. Korelacionet në mes të këtyre dy grupeve të variablave janë vërtetuar përmes analizës korelative kanonike. Analiza kanonike ka treguar një lidhshmëri relativisht të lartë në mes të sistemit të variablave morfologjike dhe sistemit të variablave të shpejtësisë, e cila manifestohet në dy çifte të faktorëve të rëndësishëm kanonik. Lidhmëria e fituar e faktorit të parë kanonik është bazuar në ligjshmëritë themelore biomekanike për ndikimin e masës së trupit, gjegjësisht masës frenuese në efikasitetin e funksionimit të zingjirit kinetik. Në këtë kontekst janë vërejtur edhe disa raporte specifike në mes variablave morfologjike dhe të vrapimit të shpejtësisë, veçanërisht ndikimi negativ i indit dhjamor i të gjitha regjioneve të trupit në manifestimin e

tipit të sprintit. Indi dhjamor vepron si masë penguese sepse e zvogëlon forcën relative e cila është e rëndësishme për vrapim efikas dhe të suksesshëm. Masat longitudinale, transversale dhe qarkore kanë ndikim negativ të matur vetëm në ekzekutimin e variablës vrapim 10 m.

Zagorac, N. ka bërë hulumtimin në mostrën prej 205 nxënësve të gjinisë mashkullore të moshës 11 –13 vjeçare. Mostra e variablave ka qenë e përbërë nga rezultatet e të testuarve në faktorët morfologjiko - motorik. Si variabla kritere ka marrë rezultatet nga tri disiplina atletike: vrapim 60 metra, kërcim së larti dhe kërcim së gjati. Analiza e ndikimit të faktorëve morfologjikë dhe motorikë në këto tri disiplina atletike është bërë përmes metodave kuantitative regresive. Rezultatet e fituara tregojnë se ekziston lidhmëri e lartë në mes faktorëve, të përdorur, morfologjikë dhe motorikë dhe rezultateve në disiplinat atletike: vrapim 60 metra, kërcim së larti dhe kërcim së gjati.

Hercules P. në punimin relacionet e forcës muskulore me shpejtësisë dhe agjilitetin në hulumtimin e tij kishte për qëllim përcaktimin e marrëdhënieve të rritjes së kapaciteteve të shpejtësisë dhe agjilitetit. Në këtë hulumtim kanë qenë të përfshirë 25 student të të Universitetit të Filipines në një grup dhe 13 të tjerë në grupin kontrollues.

3. QËLLIMI I HULUMTIMIT

Duke e ditur ndikimin e lartë gjenetik në vrapimet në distanca të shkurtra, do të hulumtohet ndikimi i dimensioneve longitudinale, volumenit dhe aftësive lëvizore në realizimin e këtyre lëvizjeve të shpejta ciklike. Duke u nisur nga ky fakt qëllimi i këtij punimi është që të njihen ato variabla apo ai sistem i variablave të hapësirës antropometrike apo motorike të cilat hipotetizohet kanë ndikim në vrapimet e shpejtësisë.

Brenda punimit do të vërehet edhe shpërndarja e rezultateve të variablave antropometrike dhe motorike. Në bazë të tyre mund të marrim informatë për mostrën e subjektëve dhe rezultatet e tyre të arritura.

Gjithashtu është në interes të dimë edhe lidhshmëritë e variablave mes vete, në këtë rast edhe lidhshmërinë e variablave kriterike me hapësirat e hulumtuara.

Në fund do të paraqesim edhe ndikimin e sistemit të variablave antropometrike dhe motorike në dy variablat kriterike në vrapimin 20m dhe vrapimin 100m.

3.1. Hipotezat themelore

Bazuar në qëllimin e hulumtimit kam parashtruar edhe këto hipoteza:

H₁: Pritet të paraqiten korelacione të larta ndërmjet variablave të hapësirës antropometrike dhe motorike.

H₂: Supozoj që të ketë kroskorelacione të larta ndërmjet dy hapësirave antropometrike dhe motorike.

H₃: Pres që të ketë ndikim të sistemit motorik të variablave në kriterin e vrapimit 20m dh 100 metra..

4. METODA E HULUMTIMIT

4.1 Mostra e entiteteve

Mostra e subjektëve të këtij hulumtimi përbëhet nga 82 nxënës të gjinisë mashkullore me moshë 15 vjeçare \pm 6 muaj të ciklit të mesëm të ulët të shkollës “Eqrem Qabej”- Mitrovicë.

Kriteri themelor për zgjedhjen në këtë hulumtim dhe për ta bërë testimin e nxënësve ka qenë:

- a) që gjatë vitit të jenë të rregullte 80% në orët praktike të edukatës fizike,
- b) të mos jenë të sëmur gjatë testimit,
- c) të mos kenë deformimet të theksuar trupor apo fiziologjik.

4.2 Mostra e variablave

Për të mbuluar realizimin e qëllimit të këtij punimi janë analizuar parametrat e 7 masave antropometrike dhe 8 testeve motorike.

4.2.1 Variablat antropometrike

Për hapësirën antropometrike janë përcaktuar këto parametra në mënyrë që të paraqitet kjo hapësirë në bazë të masave të cilat do të janë të rëndësishme për qëllimin e hulumtimit:

NDRYSHORET	SHIFRA
1 PESHA E TRUPIT	PESHA
2 LARTËSIA E TRUPIT	LARTE
3 GJATËSIA E KRAHUT	GJAKE
4 GJATËSIA E KËMBËS	GJAKR
5 GJATËSIA E SHPUTËS	GJASH
6 PERIMETRI I KOFSHËS	PKOFS
7 PERIMETRI I KËRCIRIT	PKERC

4.2.2 Variablat motorike

Për përcaktimin e hapësirës motorike janë propozuar këto variabla:

NDRYSHORET	SHIFRA
1 VRAPIM 20 M (STARTI I LARTË)	VR20M
2 VRAPIM 100 M (STARTI I LARTË)	VR100
3 VRAPIM ME HAPA ANASH	VRHAP
4 KËRCIM SË GJATI NGA VENDI	KGJVE
5 KËRCIM SË LARTI NGA VENDI	KLVEN
6 TAPING ME KËMBË	TAPKE
7 KËRCIM ME LITAR	KRLIT
8 HEDHJA E MEDICINBOLLIT	HEMED

4.3 Kushtet, instrumentet, dhe teknikat e matjes

Para startimit të procesit matës çdo nxënësi i është dhënë verbalisht 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 krjohet huti gjatë procesit matës dhe që nxënësit të jenë sa më të lirë.

Matja e masave antropometrike është bërë në shkollat përkatëse ku janë bërë matjet. Matjet i ka bërë grupi i studentëve të Fakultetit të Kulturës Fizike të Prishtinës të cilat kanë pasur njohuri paraprake për teknikat e matjes.

Gjatë mesditës është bërë matja e parametrave antropometrik dhe atë prej orës 10:00 deri ora 13:00 në hapësirën e cila ka qenë mjaftë e ndriçuar dhe në të cilën temperatura ka qenë në kufijt e normalës, prej 17 deri 22 C.

Instrumentet kanë qenë të standardizuara dhe të bazhdaruara 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 dhe oborrin e shkollave përkatëse ku janë bërë matjet. Nga ana e nxënësve këto matje janë pritur me interesim të madh e sidomos vrapimi 20m dhe 100m.

Instrumentet antropometrike janë përdorur ato sipas Martinit. Testet motorike ku është vlerësuar me ndihmën e disa pajisjeve të domosdoshme me të cilat duhet të bëhet matja:

- antropometri i Martinit, me saktësi prej 0,1cm,
- peshorja, me saktësi të matjes prej 0,1 kg,
- shiriti matës me gjatësi 1.5 metra.
- kronometri digjital
- shiriti metrik plastik
- konat plastik,
- ngjitës i letrës,

Instrumentet matëse



Pajisjet antropometrike



Peshorja



Kronometri



Shiriti matës

4.3.1 Matja e karakteristikave antropometrike

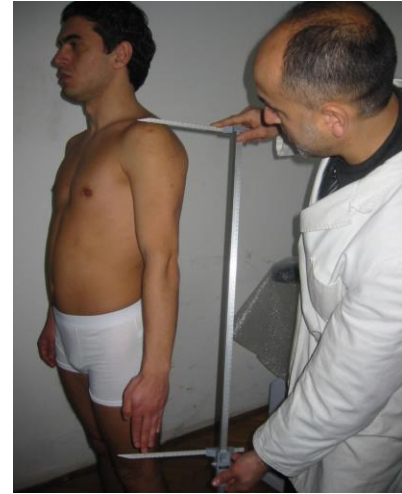
PESHA E TRUPIT - Pesha e trupit është matur me peshoren me sustë e cila mundëson saktësinë e matjes prej 0.1 kg, treguesi rregullohet në pozitën zero. E domosdoshme është që peshorja të vëhet në pozitë horizontale. I eksperimentuari është i zbathur, në brekë të shkurtëra, qëndron i qetë, në këmbë, në mes të peshores. Pasi që treguesi në peshore të qetësohet, rezultati lexohet me saktësi prej 0.1 kg.



LARTËSIA E TRUPIT - Lartësia e trupit është matur me antropometër. Me rastin e matjes i eksperimentuari duhet të jetë i zbathur, në brekë dhe të qëndrojë në bazë të fortë horizontale. Koka duhet të ketë atë pozitë ku arrihet horizontalja e Frankfurtit (skaji i poshtëm i syrit dhe skaji i epërm i zgavrës së jashtme të veshit të jenë në pozitë horizontale). Qëndrimi i trupit duhet të jetë i drejtë, shputat e bashkuara. Eksperimentuesi qëndron në të majtë të të eksperimentuarit, pasi që kontrollon pozitën e tij dhe vendosjen e instrumentit, lëshon horizontalen e antropometrit deri në pjesën parietale të kokës. Rezultati lexohet me saktësi 0.1 cm.



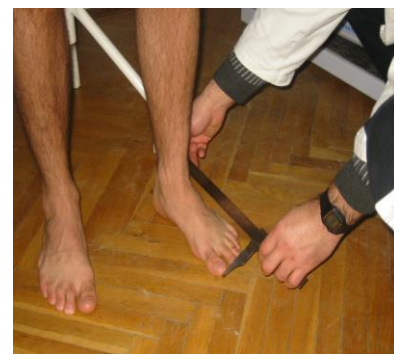
GJATËSIA E KRAHUT - Gjatësia e krahut është matur me antropometër të shkurtuar. I eksperimentuari qëndron drejt, me dorë dhe shuplakë të shtrirë, lehtësisht të larguar nga trupi. Njëri skaj i antropometrit vendoset në majë të gishtit të mesëm të dorës së majtë, kurse tjetri skaj (aty ku lexohet rezultati) në zgjatimin shpatullor (processus acromialis) të anës së njëjtë. Rezultati lexohet me saktësi 0.1 cm.



GJATËSIA E KËMBËS - Gjatësia e këmbës është matur me antropometër. I eksperimentuari duhet të qëndrojë sikurse në matjen e lartësisë së trupit. Matja bëhet nga dyshemeja ku qëndron i eksperimentuari 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.



GJATËSIA E SHPUTËS – matet me antropometër të shkurtuar. I maturi qëndron ulur me këmbën e majtë të mbledhur që formon këndin e drejtë dhe me shputë vendosur në dysheme. Matësi ia vendosë krahët e antropometrit në thembër dhe në gishtin më të gjatë, (thonjëjt duhet të jenë të prerë). Rezultati lexohet me saktësi prej 0.1cm.

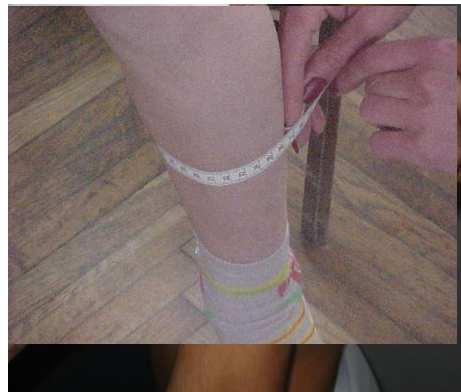


PERIMETRI I KOFSHËS – Matet me shiritin centimetrik. I maturi qëndron drejtë me këmbë diç të larguara njëra nga tjetra por me peshë të shpërndarë në të dy këmbët. Shiriti centimetrik mbështillet horizontalisht rrethë këmbës së majtë, nën lugun gluteal në vendin më të gjerë të kofshës.



PERIMETRI I KËRCIRIT

Matet me shirit centimetrik. I maturi qëndron drejtë me këmbë diç të larguara njëra nga tjetra, por me peshë të shpërndarë në të dy këmbët. Shiriti centimetrik mbështillet horizontalisht rreth kërcirit në gjerësinë më të madhe të tij. Rezultati lexohet me saktësi prej 0.1 cm.



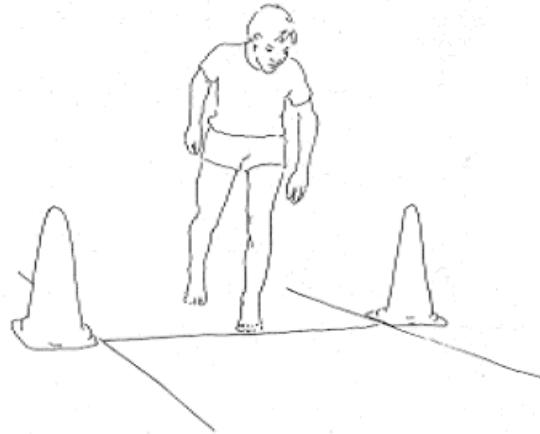
4.3.2 Matja e karakteristikave motorike

- **VRAPIM 20 METRA – Starti i lartë**

Me këtë test masim shpejtësinë e përshpejtimit.

Mjetet : kronometri, pipi sinjalizues, gjipsi për shënimi e vijës së startit dhe cakut dhe flamujt për shënimin e startit dhe cakut.

Detyra : subjekti qëndron me të dy këmbët pas vijës së startit, në pozicion të startit të lartë. Startuesi jep komandën “gati” (pas së cilës subjekti përkulet para, me peshën në këmbën e përparme) dhe dëgjohet “sinjali” pas së cilës subjekti fillon vrapimin dhe tentohet që maksimalisht shpejtë të vrapohet distanca prej 20 m.



Në momentin kur startuesi jep komandën për nisje aktivizohet kronometri në mënyrë elektronike dhe pasi garuesi të kaloj në sendorin laserik koha ndalet dhe lexohet. Ekzekutohen dy prova, ndërsa shënohet rezultati më i mirë.

Vlerësimi : matet koha prej startit deri te caku dhe rezultati i fituar shënohet në fletëtestin përkatës me saktësi 0.01 sec.

- **VRAPIM 100 METRA – Starti i ulët**

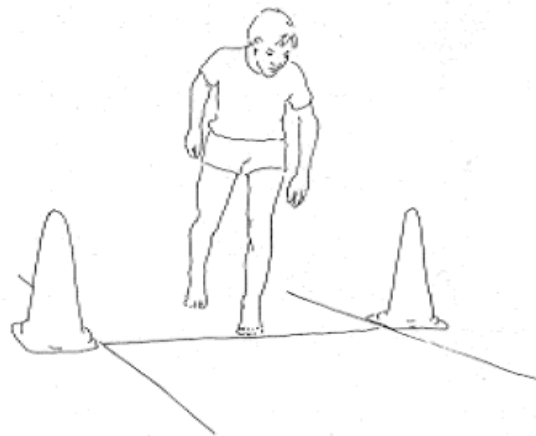
Me këtë test masim shpejtësinë e vrapimit.

Mjetet : kronometri, pipi sinjalizues, gjipsi për shënimi e vijës së startit dhe caket dhe flamujt për shënimin e startit dhe caket.

Detyra : subjekti qëndron me të dy këmbët pas vijës së startit, në pozicion të startit të lartë. Startuesi jep komandën “gati” (pas së cilës subjekti përkulet para, me peshën në këmbën e përparme) dhe dëgjohet “sinjali” pas së cilës subjekti fillon vrapimin dhe tenton që maksimalisht shpejtë ta vrapojë distancën prej 100 m.

Në momentin kur startuesi jep komandën për nisje aktivizohet kronometri në mënyrë elektronike dhe pasi garuesi të kaloj në sendorin laserik koha ndalet dhe lexohet. Ekzekutohen dy prova, ndërsa shënohet rezultati më i mirë.

Vlerësimi : matet koha prej startit deri te caku dhe rezultati i fituar shënohet në fletëtestin përkatës me saktësi 0.01 sec.



• VRAPIM ME HAPA ANASH

Ky test vlerëson shpejtësinë e vrapimit anash pa kryqëzim të këmbëve.

Pajisjet: Shirit matës, shirit ngjitës, kronometri

Hapësira: Sipërfaqe e rrafshët jo rrëshqitëse me dimensione 6x2m.

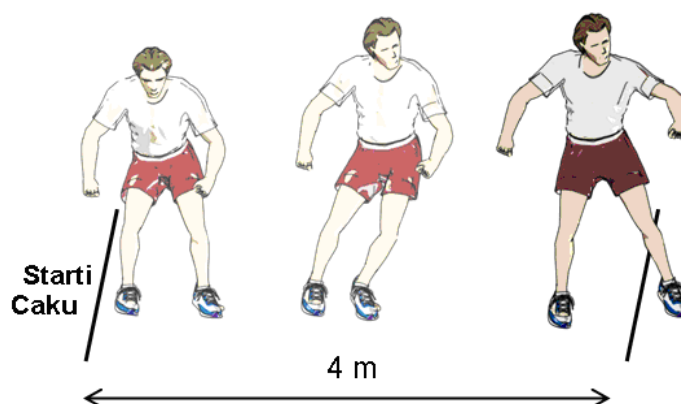
Në këtë sipërfaqe vijëzohen dy vija paralele me gjatësi 1 metër të larguara 4 metra larg njëra tjetrës.

Subjekti është i vendosur në qëndrimin themelor dhe është i afruar brinjazi afër vijës së startit.

Në sinjal akustik subjekti fillon lëvizjen me hapa anësor sa më shpejtë që mundet deri te vija tjetër paralele me startin. Pastaj ai kalon vijën me këmbën e tij dhe me shputën e jashtme prekë hapësirën jashtë vijës. Më tutje duhet të vrapoj në anën e kundërt përderisa nuk e kalon gjatësinë 4 metra 6 herë. Testi përfundon kur të kalohet vija e startit-cakut.

Regjistrohet koha e kryerjes së testit në të qindtat e sekondës. Rezultati përfundimtar është koha më e mirë e dy tentimeve. Ka për detyrë që të shikoj ekzekutimin e drejtë të detyrës.

Subjekti nuk ka të drejtë që gjatë vrapimit të kthehet apo të kryqëzoj këmbët. Gjithashtu para testimit nuk lejohen prova që të ushtrohet testi.

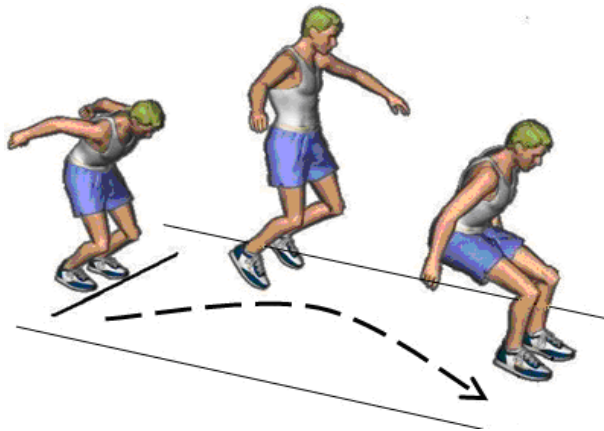


• KËRCIM NË GJATËSI NGA VENDI

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. Shkëputja e dyfishtë nuk është e lejuar. Subjekti kërcen sa më gjatë që mundet dhe rënien duhet ta bëjë në të dy këmbët. Ekzekutohen tri kërcime.



Vlerësimi: gjatësia e kërcimit matet me distancën prej vijës së shtytjes e deri te gjurma më e afërt që e len pjesa e prapme e shputave me rastin e rënies.

Vlenë rezultati i kërcimit më të gjatë i cili shënohet në centimetra.

Rezultati në fletëtestin përkatës shënohet me saktësi 1 cm.

• KËRCIM NË LARTI NGA VENDI

Me këtë test matim forcën eksplozive të muskujve.

Mjetet: Shkumësi, apo stilolapsat me ngjyrë, shiriti metalik në centimetra.

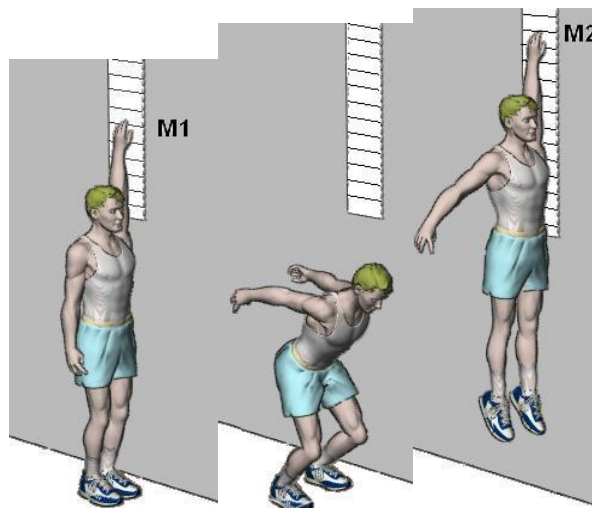
Shkëputja kryhet nga vendi me të dy këmbët. Janë të lejuara lëvizjet e hovit me duar, dhe ngritja në gishtërinj të këmbëve para shkëputjes. Shkëputja e dyfishtë nuk është e lejuar.

Detyrat: subjekti kërcen sa më lartë qe mundet me të dy këmbët dhe rënien duhet ta bëjë me të dy këmbët. Ekzekutohen dy deri në tri kërcime.

Vlerësimi: gjatësia e kërcimit matet nga distanca M1 deri tek distanca M2 e cila arrihet pas shkëputjes me rastin e arritjes së pikës më të lartë me maje të gishtërinjve..

Vlen rezultati i kërcimit më të gjatë i cili shënohet në centimetra.

Rezultati në fletë testin përkatës shënohet me saktësi 1 cm.



• TAPING ME KËMBË

Mjetet: kronometri, dërrasa.

Me këtë test është vlerësuar frekuenca e lëvizjes së gjymtyrëve të poshtme.

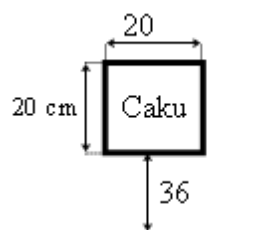
- Përshkrimi i detyrës:

- Pozita fillestare: I testuari detyrën e ka kryer me mbathje sportive. I testuari ka qëndruar i kthyer me fytyrë kah muri, ku 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 njërin 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. Nëse i testuari në katrorin e shënuar, godet në shumë se dy herë, nuk është llogaritur gabim, por është numëruar si goditje e dyfishtë.

- 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.



- **KRËRCIM ME LITAR**

Edhe ky test ka të bëjë me forcë eksplozive dhe përsëritëse.

Përshkrimi i detyrës;

Pozita fillestare: I testuari vendoset në dysheme me shputa, dhe I kthyer me fytyrë në drejtim të matësit.

- Realizmi i detyrës: I testuari mbanë litarin në duar dhe në momentin e dhënies së sinjalit nga ana e arsimtarit nxënësi kërcen me dy këmbë dhe tejkalon litarin me dy këmbë duke kërcyer dhe pastaj litari përshkon një rreth mbi kokë dhe kthehet në pozitën e mëparshme. Litari nuk duhet të preket me këmbëse me ndonjë pjesë tjetër të trupit.

Vlerësimi: Në kohë prej 30 sekonda numërohen kërcimet e nxënësit.



- **HEDHJA E MEDICINBOLLIT**

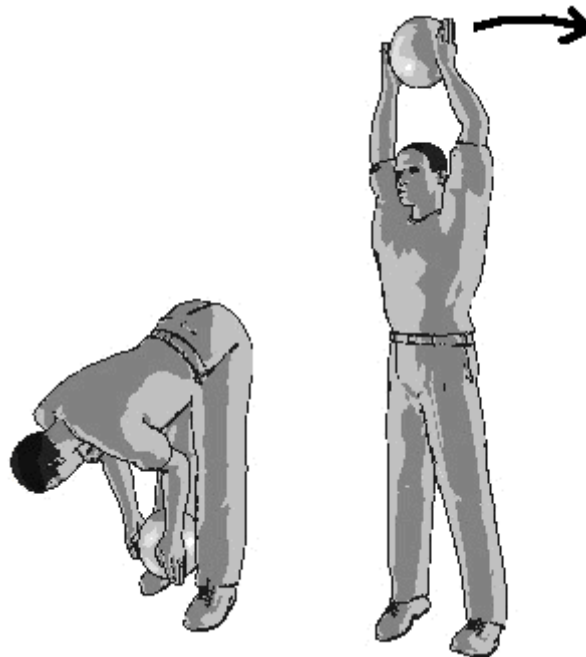
Me këtë test matim forcën e muskujve të pjesë së sipërme të trupit.

Mjetet: Topi medicinë, shiriti metrik.

Detyrat: subjekti vendoset afër vijës fundore i kthyer me shpinë nga vija e hedhjes së topit. Topi mbahet në lartësinë e gjunjëve me të dy duart, krahët janë të shtrirë, pastaj hedhet topi mbrapa sa më larg që mundet, gjatë kohës të hedhjes nuk duhet të kalohet vija fundore.

Ekzekutohen deri në tri hedhje, rezultati më i mirë shënohet në fletë test.

Rezultati shënohet me saktësi prej 1 cm.



4.4 Metodatat për përpunimin e rezultateve

Në bazë të qëllimit të parashtruar është zgjedhur edhe metodologjia e përpunimit të rezultateve:

Parametrat themelorë statistikorë:

- mesi aritmetik (Mean),
- rezultati minimal (Min.)
- rezultati maksimal (Max.)
- devijimi standard, (Std.Dev.)
- gabimi i mesit aritmetik, (St.Error)
- simetria e distribucionit (Skew)
- shtrirja e distribucionit (Kurt)
- testi i normalitetit të distribucionit (K – S p)
- korrelacioni

Parametrat tjerë statistikorë (analizat):

- analiza regressive – për parashikimin e ndryshores kriterike nga sistemi i ndryshoreve prediktore.

Në brendësin e analizës regressive është llogaritur:

- 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).

5. REZULTATET DHE DISKUTIMI

5.1 Parametrat themelor statistikor

5.1.1 Analiza e parametrave themelor të ndryshoreve antropometrike

Tabela 1 – Parametrat themelor statistikor të ndryshoreve antropometrike

	Mean	Min	Max	Std.Dev.	St.erorr	Skew	Kurt	Max D	K-S
PESHA	52.88	36.50	67.00	7.59	.84	-.25	-.72	.08	p > .20
LARTE	167.71	148.50	183.00	6.97	.77	-.47	-.07	.12	p < .20
GJAKE	102.57	91.00	115.00	4.74	.52	-.08	-.08	.07	p > .20
GJAKR	74.72	65.00	82.00	3.80	.42	-.55	-.34	.12	p > .20
GJASH	25.39	23.00	28.00	1.04	.11	.17	-.30	.24	p < .01
PKOFS	44.21	38.00	55.00	3.93	.43	.69	.04	.13	p < .15
PKERC	32.07	27.00	38.00	2.16	.24	.22	.54	.12	p > .20

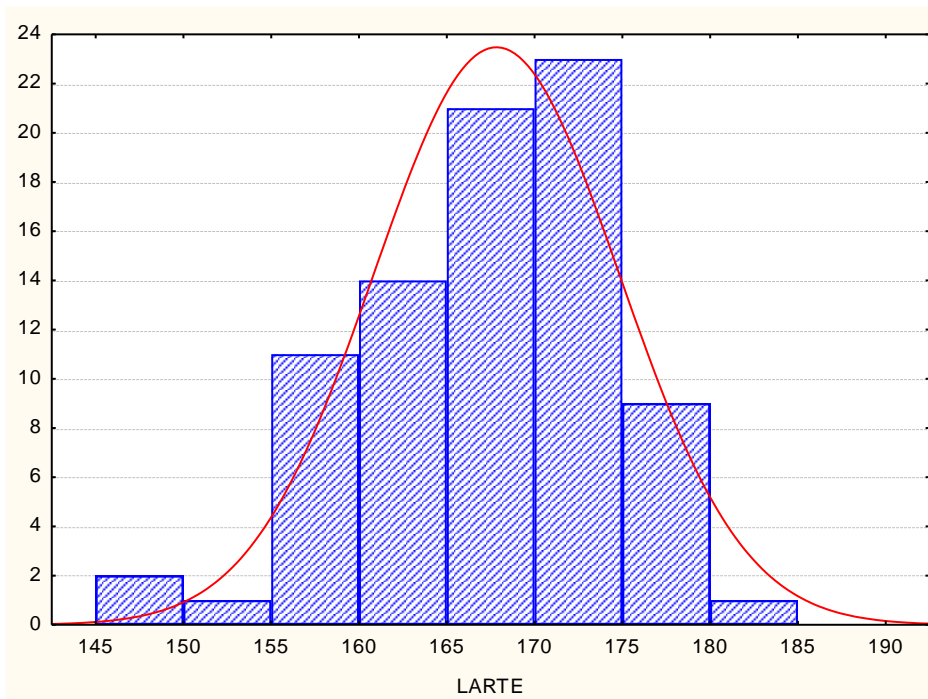
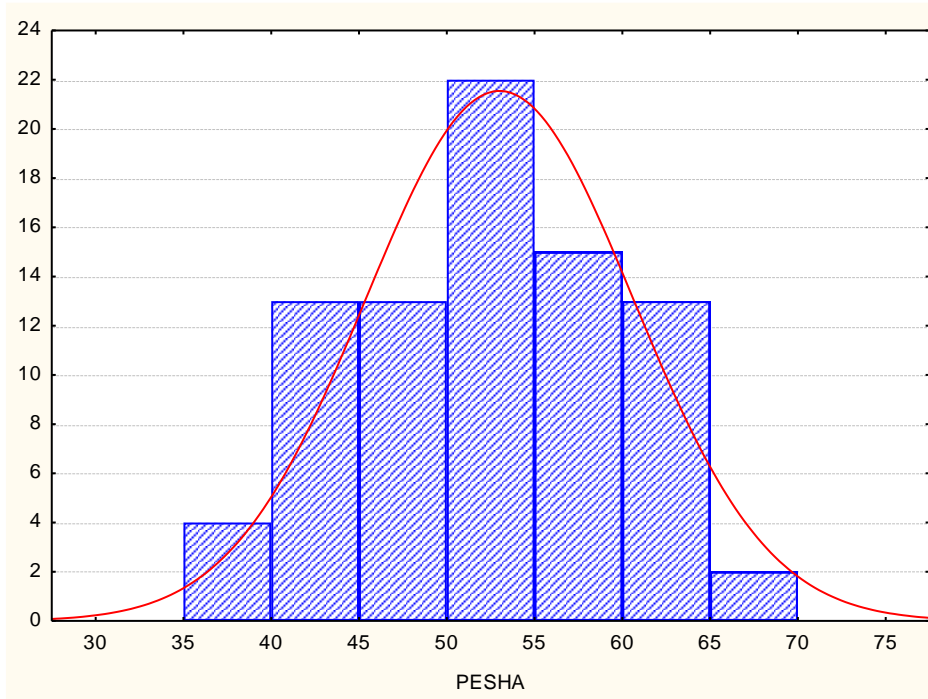
Tabela 1 ka të paraqitur parametrat statistikor themelor të variablave antropometrike të nxënëseve. Lartësia trupore mesatare e nxënëseve është 167.71 cm, kurse këta nxënës kanë peshë e trupore mesatare 52.88 kg.

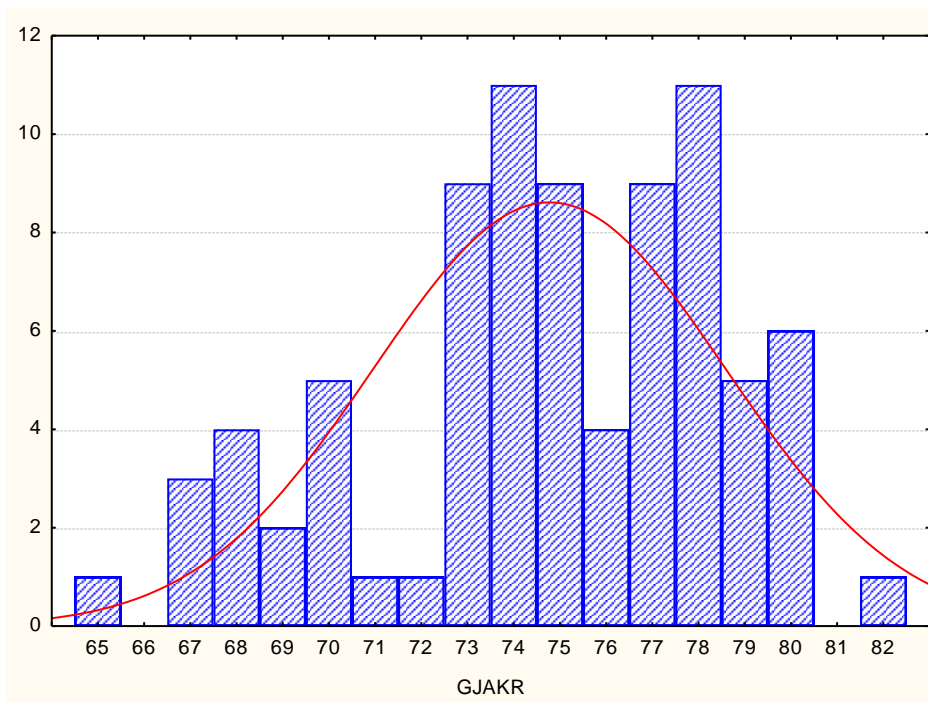
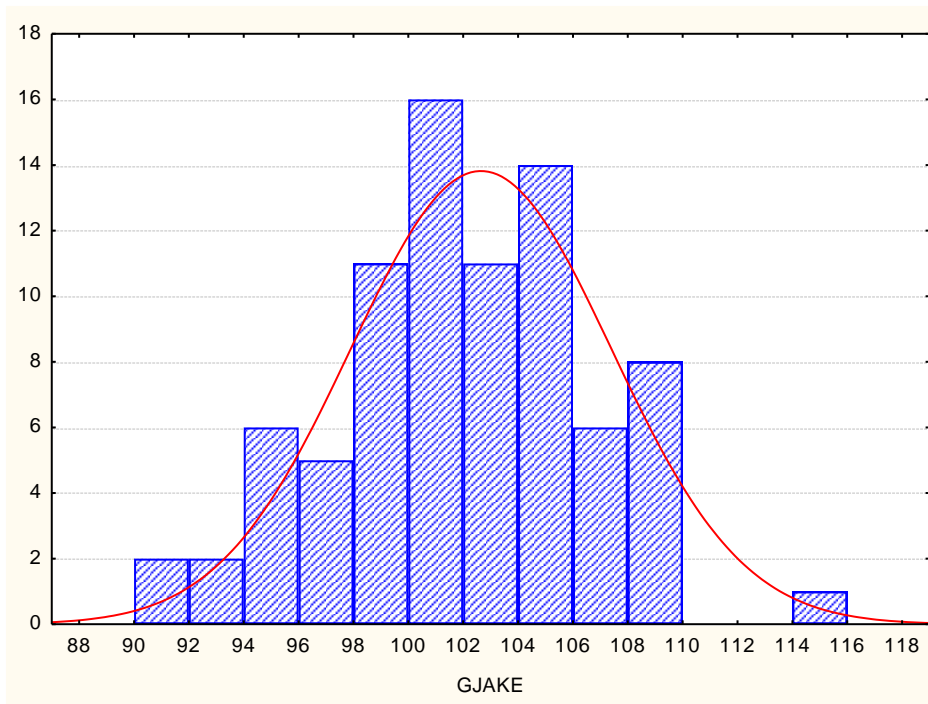
Gjatësia e këmbës e cila jep informatë të ekstremiteteve të poshtme edhe të pjeshme të lartësisë së trupit ka vlerë mesatare 102.57 centimetra. Gjatësia e krahut që tregon për ekstremitetet e sipërme mesatarisht është 74.72 centimetra.

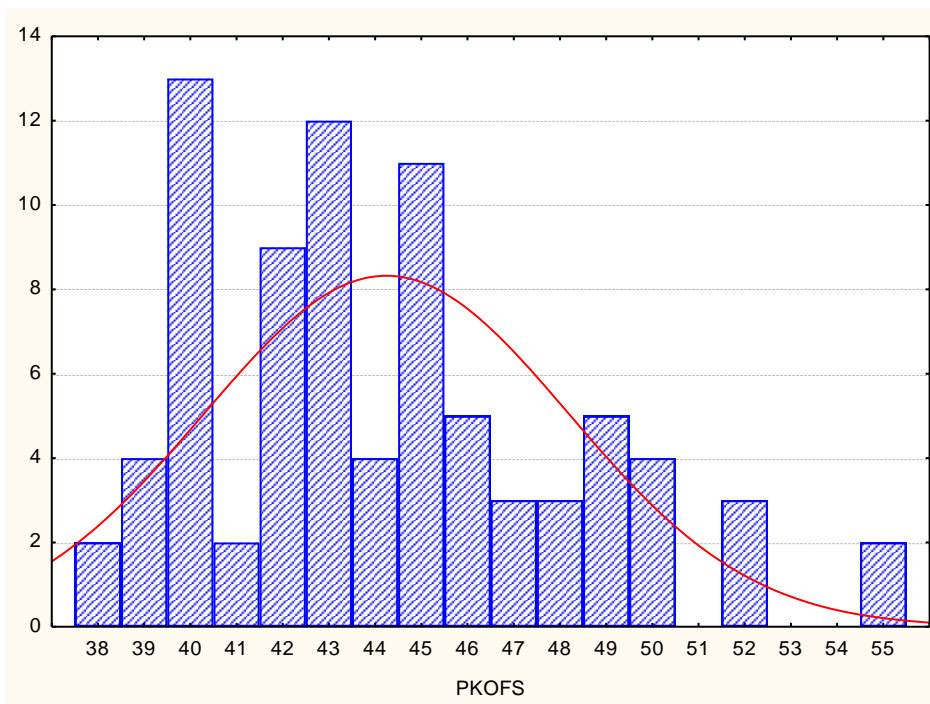
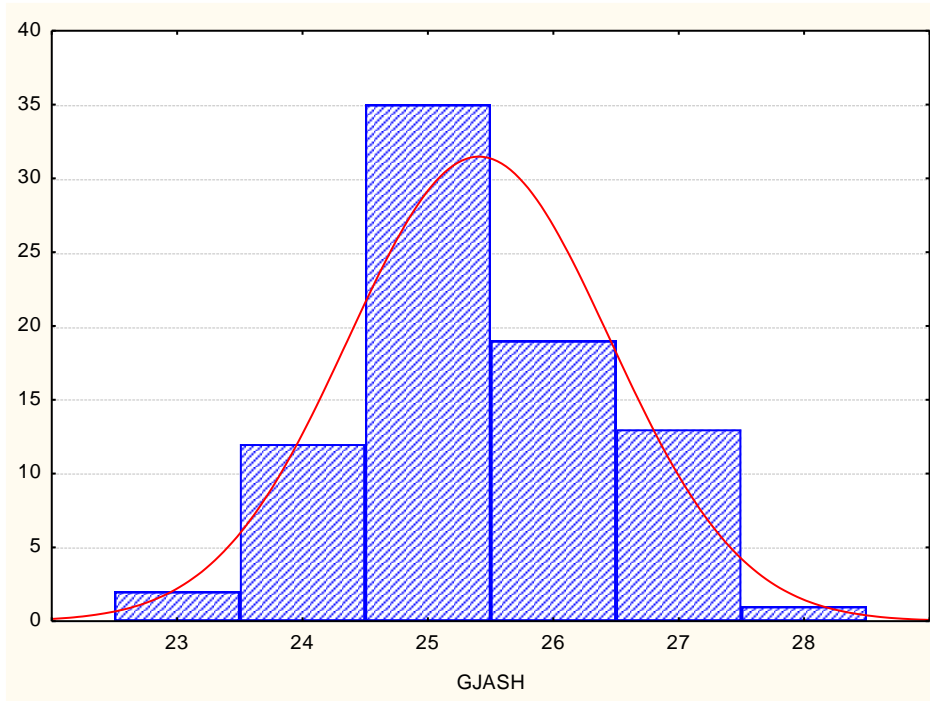
E vetmja masë antropometrike e cila ka edhe shpërndarje jo normale ka vlerë mesatare 25.39 centimetra,

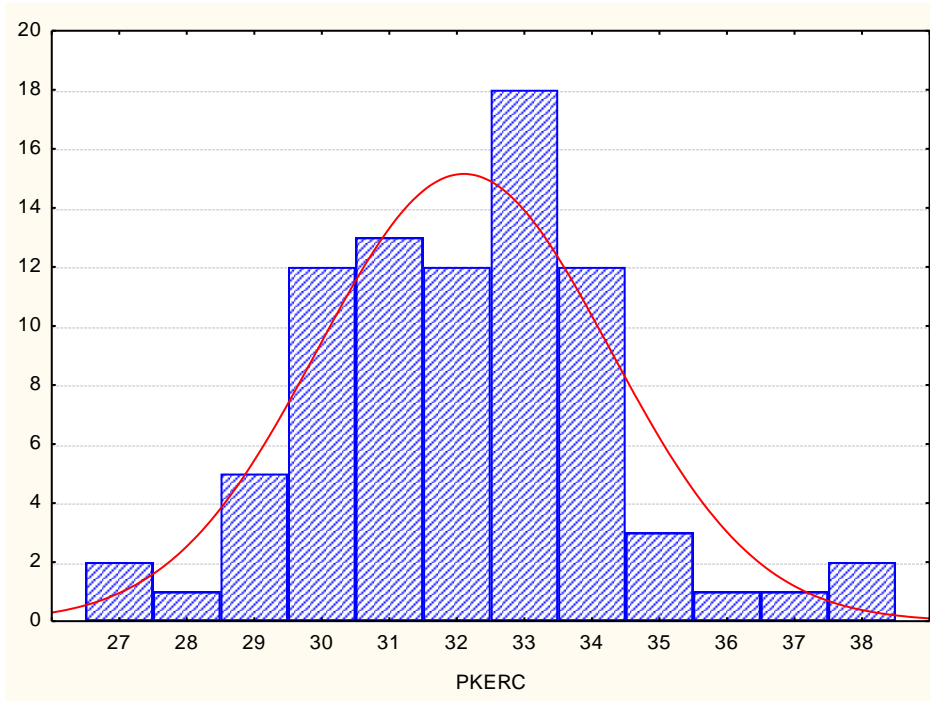
Perimetri i kofshës mesatarisht është 44.21 centimetra, ndërsa ai i kërcirit ka vlera mesatare prej 32.07 centimetra.

Paraqitja grafike e shpërndarjes së rezultateve nëpër klasa për variablat antropometrike









5.1.2 Analiza e parametrave themelor të ndryshoreve motorike

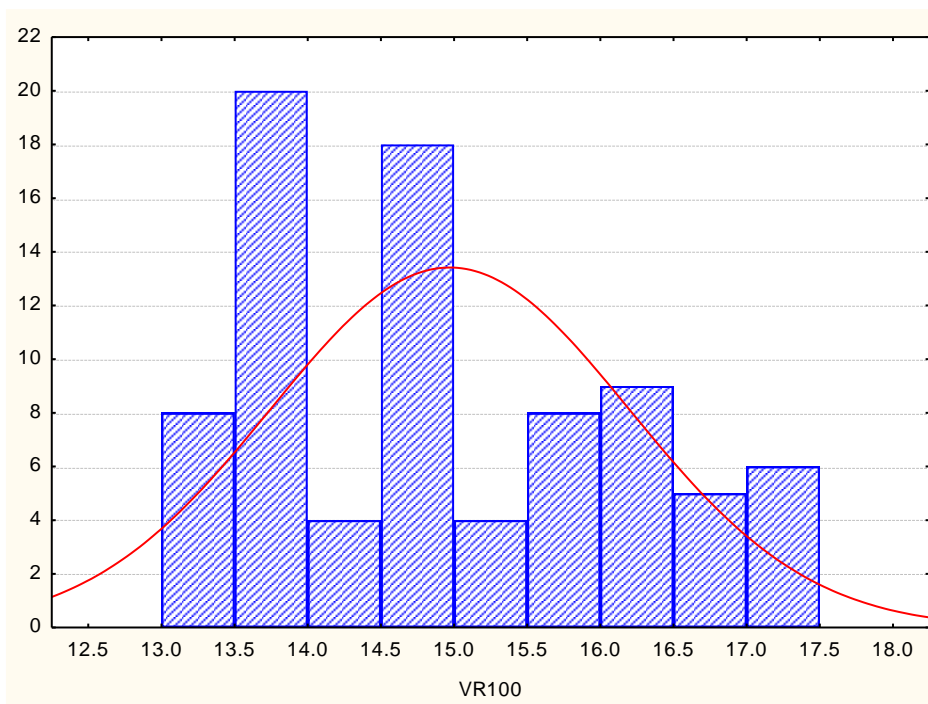
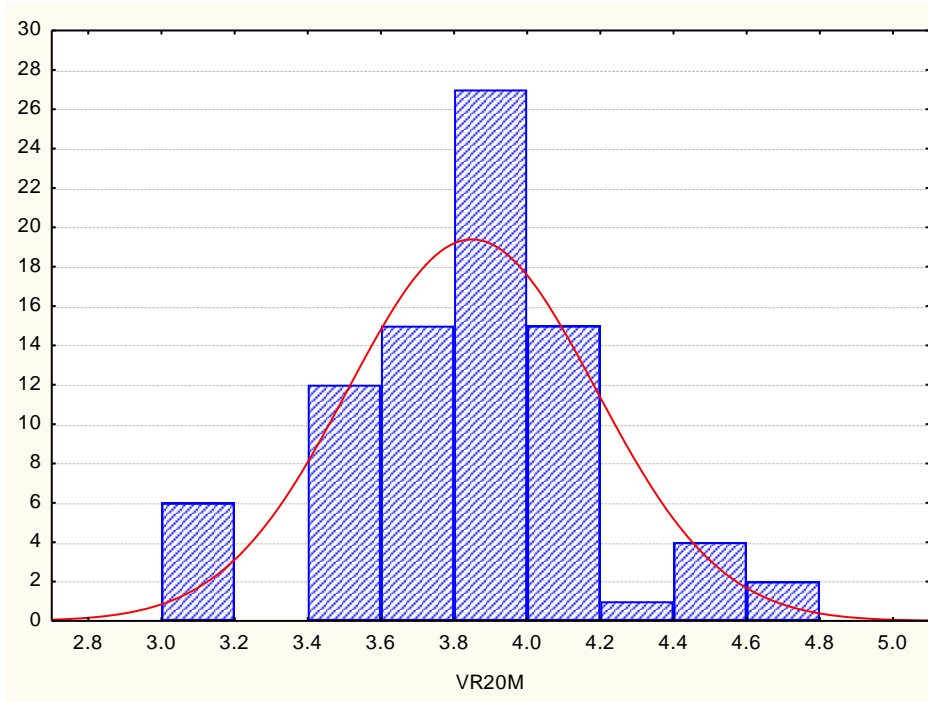
Tabela 2 – Parametrat themelor statistikor të ndryshoreve motorike

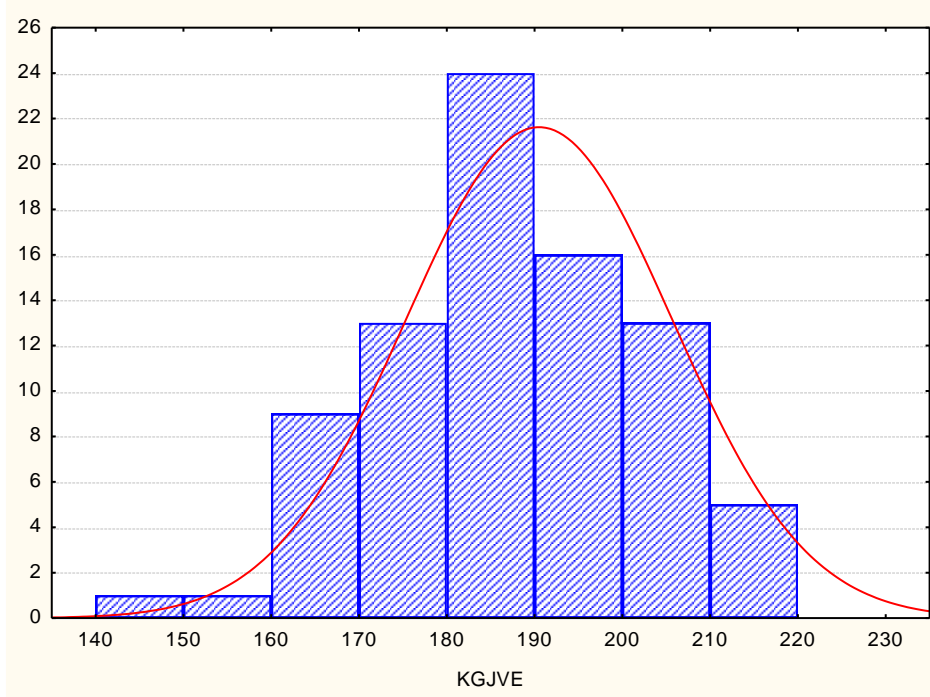
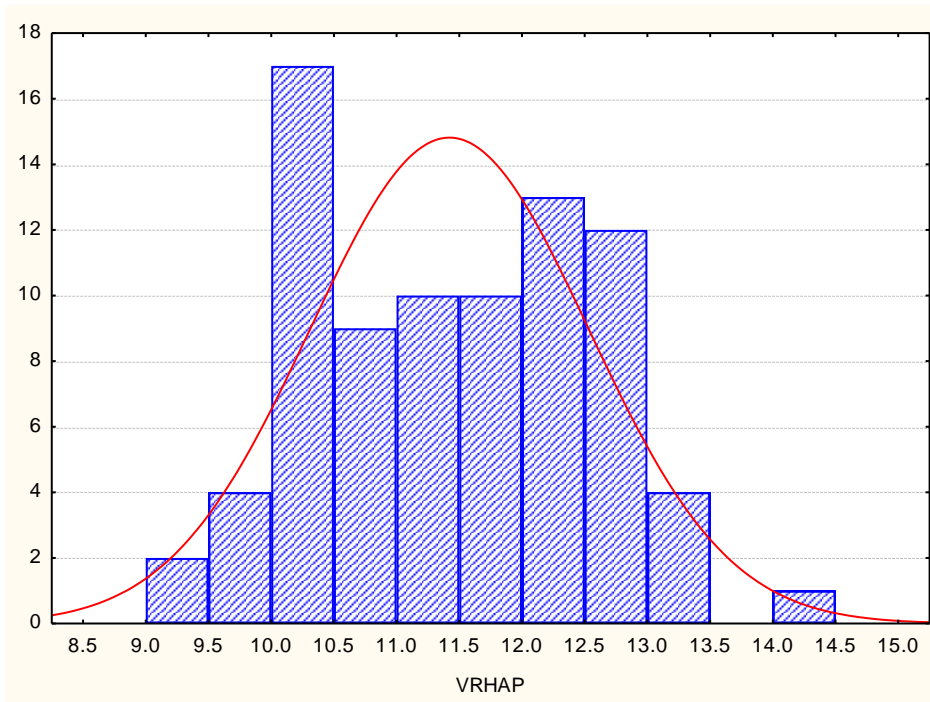
	Mean	Min	Max	Std.Dev.	St.erorr	Skew	Kurt	Max D	K-S
VR20M	3.84	3.11	4.79	.34	.04	.20	.91	.13	p < .15
VR100	14.96	13.08	17.48	1.22	.13	.42	-.95	.13	p < .15
VRHAP	11.41	9.36	14.17	1.10	.12	.11	-.95	.10	p > .20
KGJVE	190.24	150.00	220.00	15.13	1.67	-.13	-.26	.09	p > .20
KLVEN	33.70	20.00	45.00	6.04	.67	.22	-.54	.19	p < .01
TAPKE	23.48	15.00	35.00	4.45	.49	.46	.02	.14	p < .10
KRLIT	36.90	15.00	61.00	10.80	1.19	-.12	-.70	.08	p > .20
HEMED	8.33	3.20	12.10	1.70	.19	-.16	.13	.04	p > .20

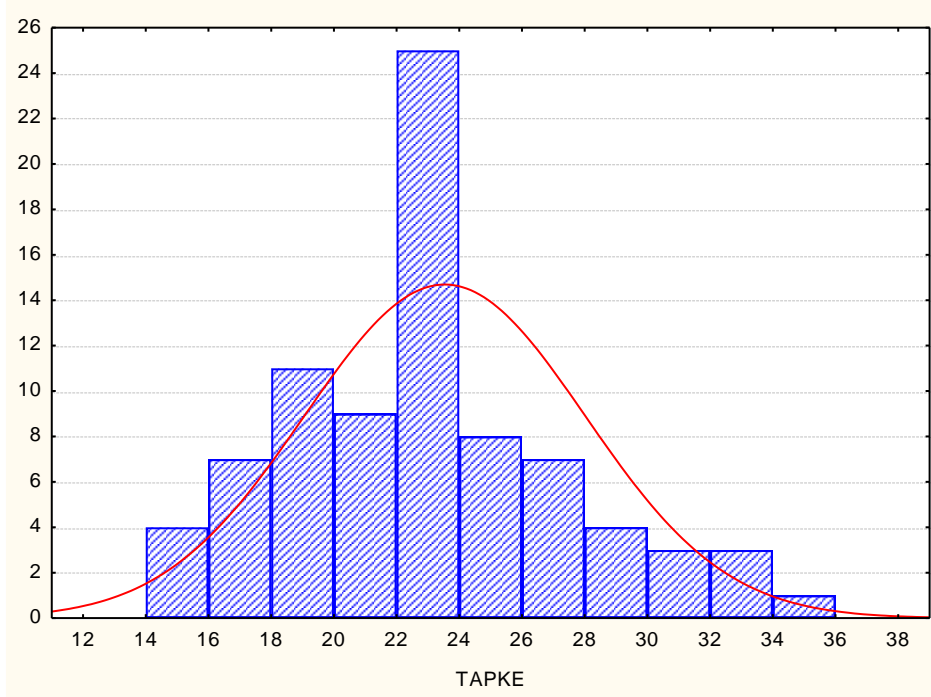
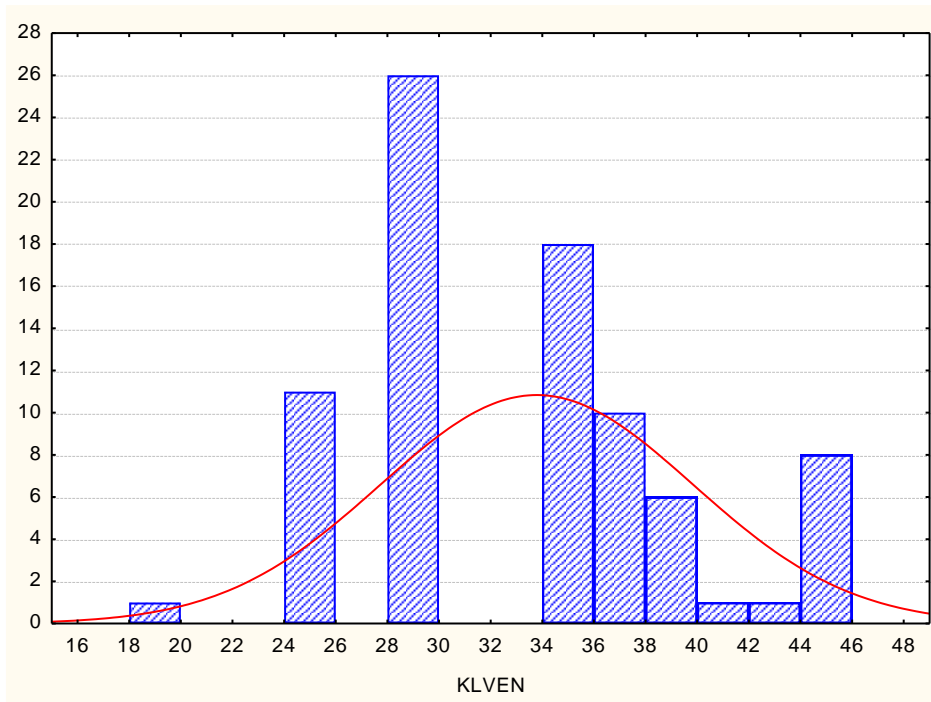
Tabela 2 paraqet rezultatet e arritura në ekzekutimin e testeve motorike dhe shpërndarjen e rezultateve të këtyre testeve. Vrapimi 20 metra mesatarisht është kaluar për 3.84 sek., ndërsa ai 100 metra mesatarisht është vrapuar për 14.96 sekonda. Mesatarisht nxënësit kanë kërcyer së gjati nga vendi 190.24 centimetra, ndërsa kërcimi së larti nga vendi mesatarisht është 33.70 centimetra. Rezultati më i mirë i arritur në kërcim së gjati është 220 cm, kurse në kërcim së larti 45 cm.

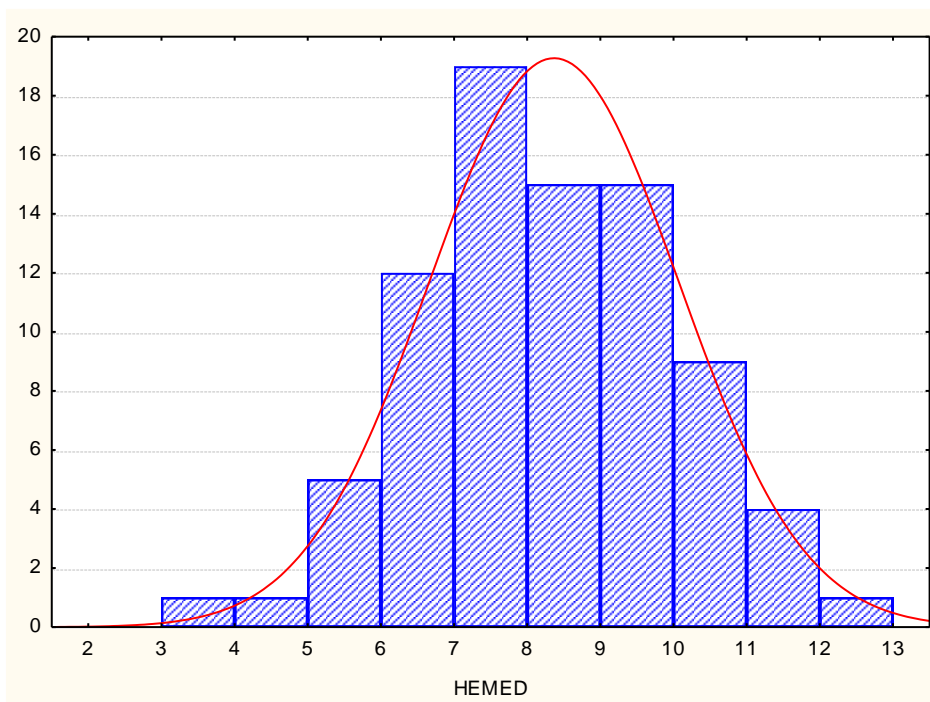
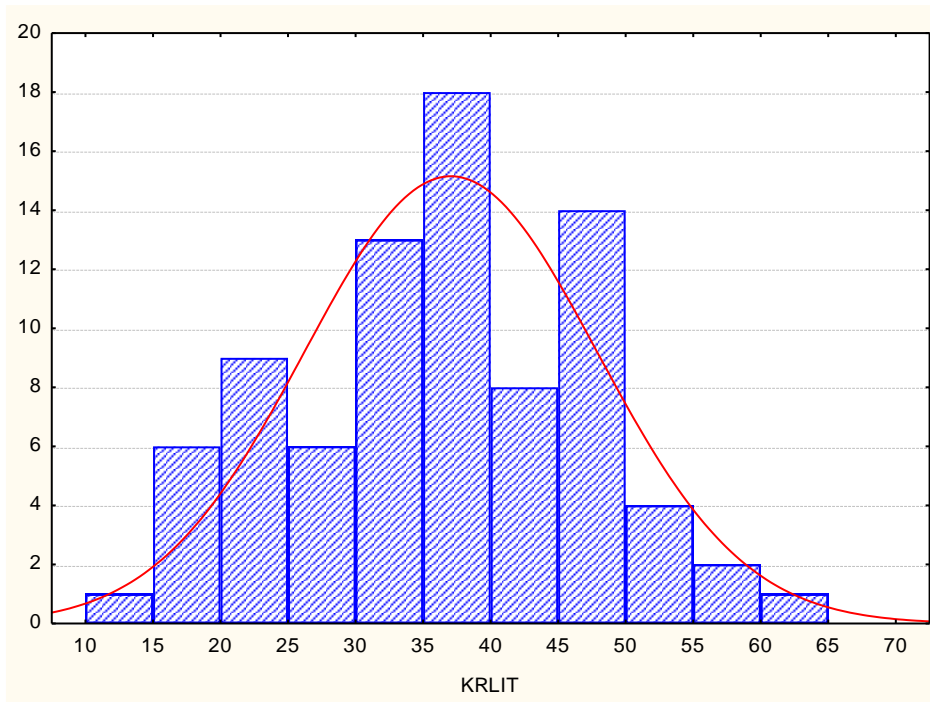
Tek variablat e testeve motorike përjashtim nga shpërndarja normale e rezultateve bënë vetëm variabla kërcim së larti nga vendi në probabilitet 0.01.

Paraqitja grafike e shpërndarjes së rezultateve nëpër klasa për variablat motorike









5.2 Interkorrelacionet ndërmjet ndryshoreve

5.2.1 Korrelacionet ndërmjet ndryshoreve antropometrike

Tabela 3 - Korrelacionet e ndryshoreve antropometrike

	PESHA	LARTE	GJAKE	GJAKR	GJASH	PKOFS	PKERC
PESHA	1.00						
LARTE	.75	1.00					
GJAKE	.61	.77	1.00				
GJAKR	.67	.81	.86	1.00			
GJASH	.46	.53	.66	.56	1.00		
PKOFS	.72	.58	.49	.57	.25	1.00	
PKERC	.72	.56	.57	.55	.41	.58	1.00

Niveli i sinjifikancës $0.05 \leq 0.22$

Në tabelën 3 janë paraqitur korrelacionet e ndryshoreve antropometrike të nxënësve. Vërejmë se të gjitha variablat antropometrike të aplikuara në këtë punim kanë lidhshmëri statistikisht të vlefshme. Korrelacionet më të larta përgjithësisht janë realizuar me peshën trupore.

Korelacione kemi tek variablat që masin vëllimin e trupit ndërmjet vete, variablat e gjatësive dhe lartësisë trupore ndërmjet vete. Gjithashtu, janë realizuar lidhshmëri ndërmjet variablave që masin vëllimin e trupit dhe gjatësitë e ekstremiteteve dhe të trupit.

Kjo lidhshmëri e lartë tregon natyrën e hapësirës antropometrike e cila është në bashkëpunim të plotë me masat trupore të kësaj moshe.

5.2.2 Korrelacionet ndërmjet ndryshoreve motorike

Tabela 4 - Korrelacionet e ndryshoreve motorike

	VR20M	VR100	VRHAP	KGJVE	KLVEN	TAPKE	KRLIT	HEMED
VR20M	1.00							
VR100	.29	1.00						
VRHAP	.44	.32	1.00					
KGJVE	-.44	-.20	-.30	1.00				
KLVEN	-.21	-.35	-.26	.49	1.00			
TAPKE	-.35	-.19	-.52	.30	.07	1.00		
KRLIT	-.23	-.29	-.44	.33	.33	.41	1.00	
HEMED	-.34	-.28	-.44	.63	.37	.34	.24	1.00

Niveli i sinjifikancës $0.05 \leq 0.22$

Në tabelën 4 janë paraqitur lidhshmëritë në mes të variablave motorike të këtij punimi. Në këtë tabelë vërejmë se shumica e testeve që masin shpejtësinë dhe forcën eksplozive kanë ndërmjet vete lidhshmëri statistikisht të vlefshme. Korrelacioni më i lartë ndërmjet këtyre variablave është realizuar ndërmjet vrapimit 20 dhe kërcimit së gjati prej vendi.

Kërcimi së larti dhe ai së gjati kanë korrelacion mjaftë të larë, por korrelacionin më të larë e kanë treguar vrapimi kërcimi së gjati nga vendi me hedhjen e medicinbollit me koeficient .63.

Kërcimi në litar dhe hedhja e medicinbollit kanë treguar korrelacione me të gjitha variablat tjera motorike.

Vrapimi me hapa anash gjithashtu ka treguar një lidhmëni statistikisht të vlefshme me kërcimin në litar dhe hedhjen e medicinbollit.

5.3 Kroskorrelacionet ndërmjet ndryshoreve

5.3.1 Korrelacionet e ndryshoreve antropometrike dhe motorike

Tabela 5 – Kroskorrelacionet ndërmjet ndryshoreve antropometrike dhe motorike

	VR20M	VR100	VRHAP	KGJVE	KLVEN	TAPKE	KRLIT	HEMED
PESHA	-.08	-.06	-.02	.24	.08	.13	.12	.16
LARTE	-.12	-.08	-.05	.27	.13	-.03	.15	.18
GJAKE	-.15	-.12	-.05	.27	.15	.07	.17	.15
GJAKR	-.08	-.08	-.02	.25	.13	.15	.13	.11
GJASH	-.16	-.20	-.15	.34	.29	.05	.19	.26
PKOFS	-.16	-.01	-.04	.14	.00	-.01	-.04	.14
PKERC	-.12	.07	-.09	.23	.16	.05	.16	.11

Niveli i sinjifikancës $0.05 \leq 0.20$

Tabela 5 paraqet korrelacionet ndërmjet dy hapësirave asaj antropometrike dhe motorike. Pa mëdyshje kërcimi së gjati ka treguar më së shumti korrelacione me variablat antropometrike.

Masat të cilat tregojnë vëllimin dhe peshën e trupit ashtu edhe ato të lartësisë dhe gjatësisë të ekstremiteteve të poshtme dhe të sipërme kanë treguar korrelacion me kërcimin së gjati nga vendi.

Gjatësia e shputës së këmbës është variabla tjetër e cila ka realizuar korrelacion me vrapimin 100 metra, kërcimin së gjati dhe së larti nga vendi, si dhe me hedhjen e medicinbollit.

Lidhshmëritë e tilla të treguara në këtë tabelë të korrelacioneve janë shprehur pa e larguar ndikimin e variablave tjera dhe mendojë se një sqarim më i mirë do të bëhet në tabelat e analizës së regresionit.

5.4 Parashikimi i variablave kriterike me sistemin e variablave antropometrike

Sistemi antropometrik me kriterin vrapim 20m

Tabela 6 - Regresioni i ndryshores kriterike vrapim 20m me sistemin e ndryshoreve antropometrike

R	R Square	Adjusted R	Error	F	Sig. F
.27	.07	-.01	.34	.85	.55

	Corel	Partial Cor.	Beta	Std.Err. of Beta	p-level
PESHA	-.08	.12	.22	.23	.32
LARTE	-.12	-.06	-.12	.22	.61
GJAKE	-.15	-.09	-.20	.26	.43
GJAKR	-.08	.13	.29	.25	.25
GJASH	-.16	-.11	-.15	.15	.34
PKOFS	-.16	-.17	-.25	.17	.14
PKERC	-.12	-.04	-.06	.17	.74

Në tabelën 6 është paraqitur kontributi i përbashkët i sistemit të variablave antropometrike në parashikimin e kriterit si dhe kontributi veç e veç i variablave në parashikimin e vrapimit 20 metra.

Sistemi i ndryshoreve antropometrike në raport me kriterin nuk kanë treguar ndikim statistikisht të pavlefshëm. Korrelacioni i shumëfishtë ka vlerën .27, ai i determinimit $R^2 = .07$, ndërsa probabiliteti i këtij sistemi është $Q = .55$

Në bazë të vlerave të korleacionit të thjeshtë dhe të korleacionit parcial variablat antropometrike në mënyrë individuale nuk kanë ndikim në parashikimin e vrapimit 20 metra.

Sistemi antropometrik me kriterin vrapim 100m

Tabela 7 - Regresioni i ndryshores kriterike vrapim 20m me sistemin e ndryshoreve antropometrike

R	R Square	Adjusted R	Error	F	Sig. F
.28	.08	-.01	1.23	.89	.52

	Corel	Partial Cor.	Beta	Std.Err. of Beta	p-level
PESHA	-.06	-.08	-.16	.23	.48
LARTE	-.08	.02	.04	.22	.86
GJAKE	-.12	-.07	-.16	.26	.53
GJAKR	-.08	.04	.10	.25	.71
GJASH	-.20	-.15	-.20	.15	.19
PKOFS	-.01	.00	.00	.17	.98
PKERC	.07	.19	.28	.17	.09

Sistemi i ndryshoreve antropometrike së bashku në raport me kriterin nuk kanë treguar ndikim të vlefshëm, këtë e dëshmon Sig. F e cila ka vlerën e probabilitetit vetëm .52, këto të dhëna janë paraqitur në tabelën 7. Korrelacioni i shumëfishtë ka koeficient .28, ndërsa ai i korigjuar ka koeficient .08.

Në bazë të vlerave të korleacionit të thjeshtë gjatësia e shputës ka lidhshmëri me vrapimin 100 metra, por pas anulimit të ndikimit të variablave tjera nuk është treguar ndikim statistikiisht i vlefshëm ndërmjet këtyre variablave.

Nga kjo që u paraqit në tabelë mund të themi se variablat antropometrike të cilat kanë qenë pjesë e këtij hulumtimi nuk kanë ndikim në vrapimin 100 metra.

5.5 Parashikimi i variablave kriterike me sistemin e variablave motorike

Sistemi motorik me kriterin vrapim 20m

Tabela 8 - Regresioni i ndryshores kriterike vrapim 20m me sistemin e ndryshoreve motorike

R	R Square	Adjusted R	Error	F	Sig. F
.56	.31	.26	.29	5.73	.00

	Corel	Partial Cor.	Beta	Std.Err. of Beta	p-level
VRHAP	.44	.29	.33	.12	.01
KGJVE	-.44	-.31	-.38	.14	.01
KLVEN	-.21	.03	.03	.12	.78
TAPKE	-.35	-.12	-.12	.12	.30
KRLIT	-.23	.07	.07	.12	.52
HEMED	-.34	.05	.05	.13	.68

Të gjitha ndryshoret motorike së bashku në raport me kriterin kanë treguar ndikim statistikisht të vlefshëm në parashikimin e vrapimit 20 metra.

Korrelacioni i shumëfishtë është në vlerat e rëndësishme statistikore .56, kurse koeficienti i korigjuar (Adjusted R) është .31. F - testi ka vlerën 5.73, me të cilin përcaktohet niveli i kufirit të vlefshmërisë statistikore të tërë sistemit i cili është i rëndësishëm në nivel të probabilitetit ($Q = .00$).

Në parashikimin e vrapimit 20 metra me start fluturues kanë kontribut statistikisht të vlefshëm dy variabla, vrapimi me hapa anash dhe kërcimi së gjati nga vendi.

Pra mund të themi se parashikimi i vrapimit 20 metra mund të bëhet me së miri me testin e kërcimit së gjati i cili është i vlefshëm në nivel p level =.01 dhe me testin e vrapimit me hapa anash i cili është i vlefshëm në nivel të probabilitetit 0.01.

Sistemi motorik me kriterin vrapim 100m

Tabela 9 - Regresioni i ndryshores kriterike vrapim 100m me sistemin e ndryshoreve motorike

R	R Square	Adjusted R	Error	F	Sig. F
.45	.20	.14	1.13	3.13	.01

	Corel	Partial Cor.	Beta	Std.Err. of Beta	p-level
VRHAP	.32	.13	.15	.13	.27
KGJVE	-.20	.10	.13	.15	.38
KLVEN	-.35	-.24	-.27	.12	.03
TAPKE	-.19	-.02	-.02	.13	.87
KRLIT	-.29	-.12	-.13	.12	.31
HEMED	-.28	-.12	-.16	.14	.28

Tabela 9 paraqet kontributin e përbashkët të sistemit të variablave motorike në parashikimin e kriterit si dhe kontributi veç e veç të variablave në parashikimin e vrapimit 100 metra.

Sistemi i ndryshoreve motorike së bashku në raport me kriterin kanë treguar ndikim të vlefshëm, këtë e dëshmon Sig. F e cila ka vlerën e probabilitetit .01. Korrelacioni i shumëfishtë ka koeficient .45, ndërsa ai i korigjuar ka vlerën .14.

Në bazë të vlerave të korleacionit të thjeshtë dhe të korleacionit parcial të variablat motorike në mënyrë individuale ka ndikim në parashikimin e vrapimit 100 metra vetëm variabla e kërcimit së larti nga vendi.

6. ANALIZA E HIPOTEZAVE TË PARASHTRUARA

Bazuar në qëllimin e hulumtimit duhet të bëhet edhe analiza e hipotezave pranimit apo hedhja poshtë e hipotezave të parashtruara më parë.

H₁: Pritet të paraqiten korelacione të larta ndërmjet variablave të hapësirës antropometrike dhe motorike.

Kjo hipotezë është vërtetuar dhe si e tillë mund të pranohet

H₂: Supozoj që të ketë kroskorelacione të larta ndërmjet dy hapësirave antropometrike dhe motorike.

Kjo hipotezë është vërtetuar pjesërisht dhe si e tillë mund të pranohet

H₃: Pres që të ketë ndikim të sistemit motorik të variablave në kriterin e vrapimit 20m dh 100 metra..

Kjo hipotezë është vërtetuar dhe si e tillë mund të pranohet

7. PËRFUNDIMI

Në mostrën prej 82 nxënësve të trajtuar nëpërmjet dy hapësirave: antropometrike (me 7 variabla) dhe motorike (8 variabla), janë shqyrtuar lidhmëritë brenda dhe ndërmjet hapësirave, raportet e këtyre hapësirave me vrapimin e shpejtë si dhe ndikimi i sistemit të këtyre hapësirave me variablat kriterike vrapim 20 metra dhe vrapim 100 metra.

Nga rezultatet e fituara nga statistika përshkruese kemi vërejtur shpërndarjen e rezultateve të ndërtimit trupor dhe aftësitë motorike të këtyre nxënësve. Të gjitha variablat tjera të aplikuara në këtë punim kanë treguar shpërndarje normale të rezultateve. Përrjashtim bënë vetëm masa e gjatësisë së shputës dhe testi motorike kërcim së larti nga vendi.

Lidhmëritë e hapësirave ndërmjet vete (interkorelacionet) kanë qenë të dukshme tek të dy hapësirat, si të variablave antropometrike ashtu edhe ato motorike. Ndërsa, lidhshmëritë ndërmjet dy hapësirave (kroskorelacionet) janë sjellë shumë neutrale njëra me tjetrën. Në të gjitha korelacionet e mundshme vetëm variabla e kërcimit së gjati dhe gjatësia e shputës kanë treguar korrelacion statistikisht të vlefshëm.

Rezultatet tregojnë se variablat antropometrike kanë fuqi të vogël prediktive për vrapimin 20 metra dhe 100 metra. Kjo vërehet tek vrapuesit e shtigjeve të shkurtra të cilët kanë morfologji të ndryshme e sidomos lartësi të ndryshme trupore. Variablat motorike kanë ndikim të madh në parashikimin e vrapimit 20m dhe 100 metra. Testet të cilat në masë të madhe mund ta parashikojnë vrapimin 20 metra janë testet që masin kërcimin së gjati dhe testi vrapim me hapa anash për kriterin 100 metra.

7. CONCLUSION

In a sample of 82 students handled through two spaces: anthropometric (7 variables) and motoric (8 variables) are examined relations within and between areas, reports of these spaces with fast running and the impact of the system of these spaces with criterion variables 20 meters run and 100 meters run.

From the results obtained from descriptive statistics we have observed distribution of results for morphologic body construction and motor skills of these students. All other variables applied in this work have shown normal distribution of results. One exception from normal distribution was the length of foot and motor test standing high jump.

Correlations between spaces (inter correlation) were evident in both areas, anthropometric variables as well as motor variables. While the correlates between the two spaces (cross correlation) were very neutral to each other. In all correlations possible only the long jump variable and length of plantar showed statistically valid correlation.

The results show that the anthropometric variables have little predictive effect for running 20 meters and 100 meters. This is shown to the sprint runners who have different morphology, especially different body height. Motor variables have a significant impact on predicting of 20m and 100m run. Tests which largely can predict running 20 meters are tests that measure the standing long jump and run test steps aside with criteria variable 100 meters run.

8. LITERATURA

1. Çitozi, R. “Zhvillimi i aftësive koordinative në sportet e luftimit si një nga elementet kryesore të rritjes së rezultateve sportive”. Disertacioni, Tiranë, 1995.
2. Daniel, D. Arnheim, Ëilliam E. Prentice; “ATHELTIC TRAINING”, Boston, Në York, London, Madrid, Milan. 1999.
3. Danskoi, D. “Teknika sportive”, Moskë, 1963.
4. Elezi, A. “Relacioni dhe ndikimi i karakteristikave morfologjike ne realizimin e aftësive funksionale dhe motorike. Disertacion doktorature, Prishtine, 2005.
5. Kovaçi, F. “Procesi i të mësuarit të teknikës, komponent i rëndësishëm për përsosjen e veprimtarisë lëvizore dhe rritjen e efikasitetit të saj në llojet atletikor, nga mosha në moshë”. Disertacioni, Tiranë, 2004.
6. Kurelić, N., Momirović, K., Stojanović, M., Šturm, J., Radojević, Đ., & Viskiće – Štalec, N. (1975). “Struktura i razvojmorfoloških i motorièkih dimenzija omladine”.
7. Misja, B. “Roli i aftësive koordinative në procesin e edukimit fizikë”. Sesion shkencorë, Tiranë, 1994.
8. Myrtaj, N. “Ndikimi i aktiviteteve kineziologjike në transformimin e aftësive lëvizore te të rinjtë e moshës 11,12 dhe 13 vjeç”.- Punim magjistrature 2007.
9. Przhulja, D. “Antropomotorika”, Sarajevo, 2000.
10. Sh. Bajçinca.: “Zgjedhja e atletëve në bazë të disa testeve motorike dhe masave antropometrike” Punim magjistrature, Prishtinë, 2004
11. Rashiti, N. “Zhvillimi i përgatitjes motorike me përparësi forcën shpërthyesë, në përshtatje me kërcimet atletikor së gjati dhe trehapësh, gjatë veprimtarisë eksperimentale me të mitur”, Tiranë 2002.
12. Rashiti, N. “Struktura e lëvizjes antropomotorike dhe psikomotorike të klasës së pestë”, 2003, Tiranë.
13. Sesiç, B. “Opsta metologija, Nameçna knjiga”, Beograd, 1980.
14. Stojanović, M., Momirović, K., Zakroshek, E., Hoshek, A. “Kretanje relativnog varijabiliteta nekih antropometrijskih dimenzija djeçoka i djevojçika uzrasta od 11-17 godina”. FFK. Zagreb 1977.

P Ë R M B A J T J A

1. HYRJE.....	5
2. DISA HULUMTIME TË DERITANISHME	6
3. QËLLIMI I HULUMTIMIT	12
3.1. Hipotezat themelore	13
4. METODA E HULUMTIMIT	13
4.1 Mostra e entiteteve	13
4.2 Mostra e variablave	14
4.2.1 Variablat antropometrike.....	14
4.2.2 Variablat motorike.....	14
4.3 Kushtet, instrumentet, dhe teknikat e matjes	15
4.3.1 Matja e karakteristikave antropometrike	17
4.3.2 Matja e karakteristikave motorike	20
4.4 Metodat për përpunimin e rezultateve	28
5. REZULTATET DHE DISKUTIMI	29
5.1 Parametrat themelor statistikor	29
5.1.1 Analiza e parametrave themelor të ndryshoreve antropometrike	29
5.1.2 Analiza e parametrave themelor të ndryshoreve motorike	34
5.2 Interkorrelacionet ndërmjet ndryshoreve	39
5.2.1 Korrelacionet ndërmjet ndryshoreve antropometrike	39
5.2.2 Korrelacionet ndërmjet ndryshoreve motorike	40
5.3 Kroskorrelacionet ndërmjet ndryshoreve.....	41
5.3.1 Korrelacionet e ndryshoreve antropometrike dhe motorike	41
5.4 Parashikimi i variablave kriterike me sistemin e variablave antropometrike	42
Sistemi antropometrik me kriterin vrapim 20m	42
Sistemi antropometrik me kriterin vrapim 100m	43
5.5 Parashikimi i variablave kriterike me sistemin e variablave motorike	44
Sistemi motorik me kriterin vrapim 20m	44
Sistemi motorik me kriterin vrapim 100m	45
6. ANALIZA E HIPOTEZAVE TË PARASHTRUARA.....	46
7. PËRFUNDIMI	47
7. CONCLUSION.....	48
8. LITERATURA	49