

UNIVERSITETI I PRISHTINËS
FAKULTETI I KULTURËS FIZIKE DHE SPORTIT



PUNIM I DIPLOMËS - MASTER

**Tema: DALLIMI NË MES TË KARAKTERISTIKAVE
ANTROPOMETRIKE DHE AFTËSIVE MOTORIKE TË
MESFUSHORËVE TË SUPERLIGËS SË KOSOVËS NË FUTBOLL**

**The differences between the anthropometric features there more
motoric skills of the midfield players in Kosova football super league**

Mentori:
Prof.As.Dr.Bylbyl Sokoli

Kandidatët:
Ramiz Dervishi
Vlorsim Istogu

Prishtinë, 2018
FALENDERIM

I jam mirënjohës mentorit tim Prof. Dr. Bylbyl Sokolit, i cili me sugjerimet, ndihmën dhe përkrahjen e tij profesionale, më ka ndihmuar gjatë punës në përgatitjen e temës së masterit, që me këshillat e tij, më ka ndihmuar në zgjedhjen e temës së masterit, zgjedhjen e metodave statistikore për përpunimin e të dhënave, si dhe më ka dhënë përkrahje të plotë morale në çdo fazë të punës.

I jam mirënjohës kolegut dhe shokut tim Msc. Agron Thaqi, i cili më ka ndihmuar shumë gjatë përgatitjes së temës së masterit.

Përkrahja e familjes sime ka qenë forcë shtytëse gjatë tërë kohës së studimeve dhe gjithashtu gjatë realizimit të këtij punimi.

Prishtinë, 2018

Ramiz Dervishi

Vlorsim Istogu

PËRMBAJTJA

1. HYRJA	5
2. HULUMTIMET E GJERTANISHME	8
3. QËLLIMI I HULUMTIMIT	13
3.1. Hipotezat	14
4. QËLLIMET, NJOHURITË DHE RREGULLAT RRETH MBAJT-	
5. JES SË TESTEVE	15
6. MËNYRA E ZBATIMIT TË HULUMTIMIT	22
7. METODOLOGJIA E PUNËS	23
6.1. Mostra e entiteteve	23
6.2. Mostra e testeve	23
6.2.1. Masat Antropometrike	23
6.2.2. Testet motorike	24
7. METODAT E PËRPUNIMIT TË REZULTATEVE	24
8. TEKNIKAT E MATJEVE ANTROPOMETRIKE	25
8.1. Lartësia e trupit – ALARTE	25
8.2. Peshja e trupit – APESHA	26
8.3. Perimetri i krahorit	26
8.4. Perimetri I kofshës	27

8.5. Perimetri I kërcirit-----	28
9. TEKNIKAT E MATJEVE MOTORIKE-----	29
9.1. Kërcim nga vendi në gjatësi----MKVGJA-----	29
9.2.Kërcim nga vendi në lartësi-MKLARV-----	30
9.3.Vrapimi 4x10m—MVR4x10m -----	31
9.4.Vrapimi 30m---MVR30m -----	32
9.5.Fleksibiliteti-----	33
10. REZULTATET PËR DISKUTIM -----	34
10.1. Analiza e dallimeve mes ekipeve të para dhe të fundit-----	35
10.2. Analiza deskriptive e rezultateve të ekipeve të para-----	37
10.3. Analiza deskriptive e ekipeve të fundit-----	39
10.4. Analiza e korelacionit tek grupi i 6 ekipeve të para -----	41
10.5. Analiza e korelcioneve tek 6 ekipet e fundit-----	43
11. PËRFUNDIMI-----	45
12.VËRTETIMI I HIPOTEZAVE-----	48
13. LITERATURA-----	49

1. HYRJA

Lojërat janë një ndër format më të vjetra të aktiviteteve fizike, pra lojërat aplikohen prej moshës së re deri në moshën e vjetër, domethënë, njeriu ndien nevojën për lëvizje. Lëvizja është ushqimi shpirtëror i njeriut. Në kulturë fizike ekzistojnë mjete të ndryshme që mundësojnë mbajtjen dhe përmirësimin e karakteristikave antropometrike, vetive konative, aftësive motorike, funksionale, aftësive kognitive, gjendjes sociale, statusit shëndetësor e të tjera.

Një ndër to është edhe loja e futbollit me ekzistimin e vet është forma më e shpërndarë e lëvizjes .

Sot njerëzit në masë të madhe nevojat dhe dëshirat e tyre për lëvizje i realizojnë nëpërmjet lojës së futbollit, e cila mund të përdoret nga mosha më e re deri te mosha më e vjetër.

Loja me top u krijua si nevojë e njerëzve dhe si e tillë ka fituar tiparet specifike gjatë shekullit. është aplikuar në forma të ndryshme të cilat përafërsisht janë të përafërta me lojën e sotme të futbollit.

Sporti në përgjithësi është formë e kulturës trupore dhe shëndetësore me të cilën në kuptimin e gjerë, nënkuptojmë çdo aktivitet motorik të cilin njeriu e kryen që të arrijë rezultate maksimale, dhe se këto aktivitete ekzekutohen në gara.

Në kohën e sotme, niveli i arritjes në sportin kulminant aq është i lartë sa që sportistët gjatë sistemeve të përgatitjes stërvitore mund të arrijnë ose t'i tejkalojnë vetëm me anë të ngritjes më të madhe të efikasitetit stërvitor. Mirëpo, rritja e efikasitetit supozohet, jo vetëm rritja e sasisë së punës, por në rend të parë organizimin më të mirë të procesit stërvitor, zgjedhja më e mirë e mjeteve dhe metodave, renditja më racionale e e punës

dhe e çlodhjes gjatë një procesi stërvitor, disa proceseve stërvitore, etapave dhe periudhave, dhe e gjithë kjo pandërprerë duke u kujdesur për gjendjen e sportistit.

Futbolli është sporti më i popullarizuar në botë, duke u luajtur në çdo vend të botës pa përjashtim (Reilly, T., 1976) Lojrat ekipore (kolektive) janë sporte ku forma trupore, përbërja trupore dhe përshtatshmëria luajnë një rol të rëndësishëm në sigurimin e avancimeve të dallueshme në pozicionet specifike të lojtarëve (Bale, 1986).

Futbolli si sport numërohet në grupin e sporteve kolektive, kurse sipas lëvizjeve bënë pjesë në grupin e sporteve poli strukturale të aktiviteteve komplekse, i cili dallohet me lëvizje ciklike dhe aciklike. Është sporti më i popullarizuar në botë. Kjo del nga prania e dinamikës, emocionalitetit dhe atraktivitetit si dhe shumë lëvizjeve të përbëra tekniko-taktike, të cilat ndodhin në të gjitha pjesët e fushës.

Loja e futbollit në kohën e sotme ka ndryshuar shumë, meqë tani rezultatet nuk arriten aty për aty por kërkohet një punë e gjatë dhe sistematike që te skuadra të ketë sukses të lakmueshëm. Analizimi i ndeshjeve në të kaluarën është bërë në mënyrë të thjeshtë, kurse tani zhvillimi i lartë i teknologjisë ka rezultuar me përsosjen e mjeteve sportive si dhe ngritjen e aftësive psikomotorike në nivel shumë më të lartë dhe kjo ka bërë që të ndryshojë struktura e futbollit, ku në futbollin e sotëm vërejmë një dinamikë të lartë të lojës, zotërim të topit po ashtu në nivel më të lartë dhe lojë ku çdo cep apo pjesë e terrenit shfrytëzohet në mënyrë që të arrihet avantazhi ndaj kundërshtarit.

Analiza e lojës ju shërben klubeve apo trajnerave, për shikim të gjitha situatave të ndryshme që kanë ndodh gjatë një loje. Çka analizohet, analizohet a është arritur qëllimi në atë lojë, a është fituar loja apo është humbur, ku janë bërë gabimet e ekipit, në cilën pjesë të fushës, humbjet e topi, apo në cilën pjesë të fushës kundërshtari është më i rrezikshëm, në cilin element është më i fortë kundërshtari, apo cilin element e ka defekt kundërshtari, çfarë sistemi të lojës luan .

Analiza e lojës trajneri e bënë çdo herë një ditë pas ndeshjes analizohet kontributi i ekipes.

A është arritur qëllimi që loja a është fituar apo humbur, kritikim i grupit, apo lojtarit, rekonstruimi i disa situatave që kanë sjellur deri te humbja, njohja e karakterit* të çdo lojtari, mos barazimi i fitores me lojën e mirë dhe humjen me lojën e dobët. Asnjëherë nuk duhet lojtari të kritikohet si person por kritikohet kontributi i tij gjatë lojës, analizohen gjitha linjat dhe pozitat e ekipes gjatë asaj ndeshje.

Dhe në bazë të analizave trajneri në stërvitje i ushtron situatat e ndryshme, që të bëhet eliminimi i atyre gabimeve që janë paraqitur gjatë ndeshjeve të kaluara .

Analizohet loja e ekipes dhe loja e ekipit kundërshtar, trajneri më shumë analizon këto elemente, dhe në cilin moment të lojës po paraqitet problemi, cilat linja janë të përfshira në problem, në cilën pjesë të fushës paraqitet problemi, pse problemi paraqitet, cilat principe janë thyer .

Trajneri duhet t'i di anët e forta dhe të dobta të ekipit të vet dhe anët e dobëta dhe të forta të ekipit kundërshtar , dhe duhet të dijë si t'i shfrytëzoj anët e forta të ekipit të vet dhe anët e dobëta të ekipit kundërshtar.

Trajneri duhet ta di të identifikoj problemin e ekipit të vet, dhe të bëj formulimin e problemit në futboll.

Kështu, duke pasur njohuri rreth karakteristikave antropometrike dhe përgatitjes fizike të futbollistëve profesionistë që veprojnë në Superligën e Kosovës në Futboll mund të jap më shumë informacion për trajnerët në këtë grup specifik të futbollistëve, duke favorizuar trajnimin dhe rrjedhimisht performancën e atletit. Prandaj, qëllimi i

* Në psikologji me karakter nënkuptohet dimensionimi moral. Ekzistojnë katër tipe themelore të karakterit: flagmatik, melankolik sangvinik dhe kolerik

studimit të tanishëm është përshkrimi i karakteristikave antropometrike dhe përgatitjes fizike të futbollistëve mesfushorë të elitës së futbollit kosovar.

Në këtë hulumtim janë trajtuar 72 futbollistë mesfushorë të Superligës së Kosovës. Futbollistët, të cilët u janë nënshtruar testeve janë futbollistë aktiv. Matjet janë realizuar nëpër stadiumet e ekipeve gjegjëse. Testet janë bërë (realizuar) gjatë kohës së treningut të klubeve, paradite.

Qëllimi i këtij punimi është vërtetimi i statusit antropometrik dhe motorik të mesfushorëve të 6 ekipeve të para dhe mesfushorëve të 6 ekipeve të fundit të ranglistes tabelare të Superligës së Kosovës në Futboll. Po ashtu ky punim ka për qëllim edhe vërtetimin e korelacioneve, shpërndarjes dhe nivelin e asimetrisë së ndryshoreve të hulumtuara përmes këtij punimi ndërmjet dy grupeve të futbollistëve mesfushorë të superligës së Kosovës.

2. HULUMTIMET E GJERËTANISHME

Në këtë hulumtim ne do të përmendim ose do t'i përfshijmë vetëm ato hulumtime që kanë lidhshmëri me temën tonë :

N. Kurelic dhe bashkëpuntorët (1975) në mostrën prej 3400 entiteteve (të moshës 11–17 vjeç) aplikuan 18 ndryshore morfologjike, ku ekstrahuan tre faktorë: faktori i vëllimit të trupit, dimensionit i skeletit dhe indit dhjamor nënlëkuror (35).

A. H. Ismail dhe R. J. Young më 1976 në mostrën prej 50 entiteteve të gjinisë mashkullore hulumtuan lidhjen ndërmjet ndryshoreve morfologjike, fiziologjike, biokimike dhe konative, para dhe pas një programi katër mujor për zhvillimin e aftësive fizike. Përmes analizës faktoriale vërtetuan ekzistimin e lidhjes së këtyre katër hapësirave. Gjinolli E, pas hulumtimit të tij në hapsirën morfologjike në 314 nxënësit e moshës 11–12 vjeç ka izoluar dy faktorë: faktorin e parë e ka interpretuar si “dimensioni longitudinal dhe transversal i skeletit“, ndërsa të dytin si “faktor i masës, perimetrit dhe indit dhjamor“

Bahtiri A. Në vitin 2000, në hulumtimin e hapësirës morfologjike të nxënësve 12 vjeçar, të gjinisë mashkullore, ekstrahoi 2 faktorë morfologjikë: “faktorin e dimensionit longitudinal, transversal dhe peshës”, si dhe “faktorin e dimensioneve qarkore dhe indit dhjamor nënlëkuror”¹

Molnar Popović i Smajic (2009) krahasoi karakteristikat morfologjike në intervalin e 10 viteve të dy gjeneratave në 1997 dhe 2007; futbollistë të moshës 10 vjeçare, pjesëmarrës në shkollat e futbollit. Janë dallimet morfologjike të certifikuara në favor të gjeneratës së re në 8 variabla antropometrike.

¹BAHTIRI, A.: Lidhmëria e disa dimensioneve antropometrike dhe disa variabla të vrapimit të shpejtësisë te djemtë e moshës 12 vjeçare (Punim magjistrature). Prishtinë: FKF, 2001, f. 31-32.

Gunnar, G. & Bizans, G. (2008) rëndësinë e aftësive teknike të testimit dhe aftësive motorike të standardizuara në lojtarë të moshës së ndryshme. Frank le Gall, F., Carling, C., Williams, M., & Reilly, T. (2010). Këto rezultate sygjerojnë që vlerësimet antropometrike dhe fizike të lojtarëve të futbollit të elitës së të rinjëve mund të luajnë një rol në përcaktimin e shanseve për të vazhduar në nivelet e tyre më të larta të arritjes.

Ndikimin e dimensionit specifik motorik dhe njohës në suksesin e lojës së futbollit të të rinjëve të moshës 16-18 vjeç e ka hulumtuar Petrić (1994), i cili ndër të tjera ka dëshmuar se ka qenë variabla kriter preciziteti i goditjes së topit që ka pasur ndikim më të madh.

Gjinolli E. pas hulumtimit të tij në hapësirën morfologjike në 314 nxënësit (11–12 vjeç) ka izoluar dy faktorë: faktorin e parë e ka interpretuar si “dimensioni longitudinal dhe transversal i skeletit“, ndërsa të dytin si “faktor i masës, perimetrit dhe indit dhjamor“²

Selimi, M (2001) në punimin e magjistraturës ka bërë vlerësimin e parametrave antropometrik dhe morfologjik me çrast ka ekstrahuar tre faktorë në hapësirën morfologjike:

1. Dimensionaliteti longitudinal dhe transversal i skeletit,
2. Dimensioni cirkular dhe i masës së trupit
3. Dimensioni cirkular dhe transversal i gjymtyrëve.

Në hapësirën lëvizore ka izoluar tre faktorë:

- Faktori i fleksibilitetit dhe aftësisë së lëvizjeve specifike me top
- Faktori i udhëheqjes së topit në gjysmë rreth dhe agjiliteti

² GJINOLLI, E.: Karakteristikat antropometrike dhe motorike të vlefshme për volejboll te nxënësit e klasës së V – fillore. Disertacion doktorature, F.K.F., 1997.

- Faktori i shpejtësisë së udhëheqjes së topit dhe forcës eksplozive.

Bahtiri, A (2001) në mostrën prej 310 individëve ka hulumtuar lidhshmërinë e hapësirës morfologjike dhe disa ndryshoreve të vrapimit të shpejtësisë, si dhe ka vërtetuar strukturën latente të dy hapësirave. Ka konstatuar se ekziston lidhshmëri statistikisht e vlefshme ndërmjet parametrave morfologjik dhe atyre motorik, por ajo lidhshmëri nuk është e lartë. Ndërkaq, përmes analizës faktoriale ka fituar dy faktorë antropometrik:

- Dimensionaliteti longitudinal dhe transverzal dhe masa e trupit
- Dimensionaliteti i indit dhjamor nënlëkuror dhe i vëllimit të trupit. Nga hapësira lëvizore ka fituar dy faktorë:
- Faktori kompleks i forcës eksplozive, vrapimit të shpejtë dhe agjilitetit
- Faktori i shpejtësisë alternative të gjymtyrëve dhe fleksibiliteti i këmbëve.

Kodi më i përhapur është shoqata e futbollit. Sporti i futbollit ka një histori të pasur edhe pse është formalizuar siç e njohim sot me themelimin e shoqatës së futbollit në 1863. Në vitet e fundit ka pasur një zgjerim të jashtëzakonshëm. Zona e lëndës njihet tani si një disiplinë akademike dhe një zonë e vlefshme e praktikës profesionale. Shkenca sportive respektohet mirë brenda bazave të saj disiplinare, si për shembull biomekanikes, biokimi, fiziologji, psikologji, sociologji dhe kështu me radhë. Një pjekuri e re u bë e dukshme pasi shkencat sportive gjithnjë e më shumë aplikoheshin për të trajtuar problemet në sportet e veçanta dhe jo për sportet në përgjithësi. Një nga këto aplikacionet specifike kanë qenë për futbollin (Ramos A. et al.2008).³

Përshtatshmëria për futbollin thuhet të jetë e shumëllojshme dhe gjithashtu specifike për sportin. Përmbanë faktorë fizikë, fiziologjikë, psikomotor dhe psikologjik. Cilësitë e tilla janë të nevojshme në kontestimin dhe mbajtjen e posedimit të topit, duke mbajtur një normë të lartë të punës për 90 minuta të lojës, duke reaguuar shpejt dhe në

³ Ramos A. et al.2008

mënyrë të përshtatshme si mundësi këto që rregullojnë atributet mendore para dhe gjatë ndeshjes (Bloomfield, J. et al,2007).⁴

Diferenca të rëndësishme në moshën, stukturën, yndyrën e trupit dhe indeksin e masës trupore janë identifikuar kohët e fundit në mes të lojtarëve të elitës të pozicioneve të ndryshme të lojës, duke sugjeruar këtë lojtarët me një madhësi dhe formë të veçantë mund të jenë të përshtatshme për kërkesat e pozicioneve të ndryshme të lojës (Bloomfield et al, 2005). Roli pozicion duket të ketë një ndikim në shpenzimet totale të energjisë në një ndeshje, duke sugjeruar që përgjigjet e ndryshme fizike, fiziologjike dhe bioenergjetike janë përjetuar nga lojtarët e pozicioneve të ndryshme (Reilly dhe Thomas, 1976).⁵

Shumë hulumtime janë kryer në aspekte të ndryshme të futbollit. Shumica e studimeve relevante janë të bazuara në pjesëmarrësit e elitës por ka pak hulumtime rreth futbollistëve të rinj (Ramos A. et al. 2008). Me rritjen e theksit të talentëve zhvillimi dhe minimizimi i lëndimeve të mundshme në mesin e atletëve adoleshentë, ekziston një konsensus midis trajnerëve dhe sportistëve se një hetim gjithëpërfshirës dhe specifik për sportin do të ndihmonte në përcaktimin e niveleve më të qarta të aftësive fiziologjike dhe aftësive sportive specifike për futbollin rinor (Vanderford et al 2004).⁶ Lëndimet më të shpeshta, mekanizmi i dëmtimit dhe pozicioni anatomik i një lëndimi ishin të ndryshme në pozicione të ndryshme. Ky informacion ndihmon lojtarët, trajnerët dhe mjekët për të planifikuar programe preventive dhe trajtimi (Zarei M. et al 2009).⁷

⁴ Bloomfield, J. et al,2007

⁵ Reilly dhe Thomas, 1976

⁶ Vanderford et al 2004).

⁷ Zarei M. et al 2009

3. QËLLIMI I PUNIMIT

Duke u nisur nga fakti se vlerësimet subjektive të një trajneri apo grupi ekspertësh nuk mund të nxjerrin një përfundim të sakët mbi angazhimin real të lojtarëve në fushën e futbollit gjatë ose pas ndeshjes, në një ndeshje të caktuar është e nevojshme që vlerësimet mbi kontributin e lojtarëve gjatë një ndeshje futbolistike të mbështetet në teknologjinë informative bashkëkohore.

Qëllimi i këtij punimi është vërtetimi i statusit antropometrik dhe motorik të mesfushorëve të 6 ekipeve të para dhe mesfushorëve të 6 ekipeve të fundit të ranglistes tabelare të Superligës së Kosovës në Futboll. Po ashtu ky punim ka për qëllim edhe vërtetimin e korelacioneve, shpërndarjes dhe nivelin e asimetrisë së ndryshoreve të hulumtuara përmes këtij punimi ndërmjet dy grupeve të futbollistëve mesfushorë të superligës së Kosovës.

3.1. Hipotezat

Duke u bazuar në qëllimet e këtij hulumtimi, janë parashtruar edhe këto hipoteza themelore:

H-1 Priten dallime statistikisht të vlefshme në mes të ndryshoreve antropometrike dhe motorike në mes të mesfushorëve të ekipeve të para dhe atyre të fundit në ranglisten e Superligës së Kosovës.

H-2 Pritet korelacion domethënës mes ndryshoreve antropometrike dhe motorike tek lojtarët e grupit të parë.

H-3 Pritet korelacion i rëndësishëm mes ndryshoreve antropometrike dhe motorike tek lojtarët e grupit të dytë.

4. QËLLIMET, NJOHURITË DHE RREGULLAT RRETH MBAJTJES SË TESTEVE

Çdo testim duhet të kryhet për një qëllim të caktuar. Kështu, përpara se të zgjedhim një lloj testi, duhet të përcaktojmë mirë objektivat që duam të arrijmë. Ka disa arsye për të vlerësuar një lojtar, ekip apo ekipe ose program stërvitor. Ato janë:

- Për të studiuar efektin e një programi stërvitor,
- Për të motivuar lojtarin që të stërvitet më shumë,
- Për t'i dhënë lojtarit rezultate konkrete,
- Për ta bërë më të vetëdijshëm lojtarin për objektivat e stërvitjes,
- Për të vlerësuar lojtarin nëse është në gjendje të luaj një ndeshje zyrtare,
- Për të planifikuar programe stërvitore afatshkurtra apo afatgjata.

Për të përmbushur këto qëllime, është e rëndësishme që testimet e përdorura të kenë lidhje me futbollin dhe të zhvillohen në kushte të ngjashme me ato të lojës. Paverësisht nga kjo, për shumë aspekte, një testim nuk mund të parashikojë se si do të luaj një lojtar gjatë një loje.

Nga faktorët e rëndësishëm për realizimin e testimeve është edhe koha e realizimit të tyre. Koha se kur duhet të testohet varet nga qëllimi. Kur trajneri dëshiron të vëzhgojë efektet e ndryshimit të stërvitjes, prova bëhet në fillim dhe në fund të periudhës së rritjes së ngarkesës. Është e domosdoshëm të planifikohen testime në një periudhë kur pakësohen ngarkesat ose gjatë periudhave para kampionatit. Vlerësimi mund të bëhet para ose pas një periudhe, kur nuk është zhvilluar si duhet stërvitja, p.sh. në rastin e një pushimit. Është mjaft e përshtatshme kryerja e testimeve 4-6 herë në vit.

Testi 1: në fillim të periudhës përgatitore (periudha e rindërtimit).

Testi 2: dy deri tre javë përpara fillimit të kampionatit.

Testi 3: në fillim të sezonit. Niveli i përgatitjes fizike të disa lojtarëve mund të ulet gjatë kampionatit si rezultat i pakësimit të ngarkesave që zhvillojnë aftësitë fizike. Testimet duhet të përfundojnë shpejt dhe në fund të jemi të sigurt që ka kohë për t'u organizuar, në mënyrë që po të jetë e nevojshme të bëjmë një përsëritje të programeve stërvitore para dhe në mes të sezonit.

Shtetet që kanë ndërprerje në mes të sezonit (me dy faza)

Testi 4: në fillim të përgatitjes (periudha e ripërtëritjes ose rimarrjes) për fazën e dytë të sezonit.

Testi 5: dy deri në tre javë përpara fillimit të fazës së dytë të sezonit.

Testi 6: gjatë fazës së dytë të sezonit. Janë vlerësuar të njejtat kushte që kemi përshkruar në testin 3.

Në kryerjen e rregullt të testit mund të hasen raste kur lojtarë të veçantë kanë nevojë të vlerësohen veçanërisht, p.sh: është e nevojshme të testojmë një lojtar gjatë një programi rehabilitues në mënyrë që ta orientojmë më mirë atë për stërvitje dhe për të caktuar, kështu kohën se kur ai do të jetë i gatshëm përsëri për takimet e radhës. Kjo mund të shërbejë edhe për vlerësimin krahasues të rezultateve të testimit para dhe pas dënimit. Testimet e fushës janë veçanërisht efektive atëherë kur ato kanë lëvizje të ngjashme me çka do të ndodhin gjatë një ndeshje. Nëse lojtari nuk është plotësisht i riaftësuar, ai mund të ankohet për dhimbje gjatë zhvillimit të provës, çka ndikon në rezultatin e testimit.

Për të realizuar hulumtimin në mënyrë të mirëfilltë dhe sa më profesional si dhe për të arritur rezultate sa më të mira gjithsesi duhet të kemi njohuri të larta rreth mjeteve dhe metodave që përdoren për realizimin e hulumtimit. Një nga çështjet bazike që nevojiten gjatë realizimit të hulumtimit janë edhe njohuritë rreth testeve përmes së cilave realizohet hulumtimi. Njohuritë që nevojiten për t'i realizuar testet janë të asaj

natyre ku duhet të kemi njohuri të zbatojmë në mënyrë sa më profesionale, të dihet përbërja e testit, rekuizitat që nevojiten, hapësira për realizim, njohurit kur është duke u zbatuar ai test me rregull e kur duhet anuluar për shkak të mos përmbajtjes së rregullave nga ana e të testuarit etj. Gjithashtu nga çështjet kryesore të realizimit të hulumtimit janë edhe rregullat e mbajtjes së testeve të cilat edhe mund t'i klasifikojmë në subjektive dhe objektive. Nga shkaqet subjektive mund të llogarisim gjendjen e brendshme të të testuarve qoftë nga ndonjë shkak i sëmundjes apo edhe lëndimit si dhe ndonjë gjendje tjetër e jashtëzakonshme. Si dhe shkaqet tjera subjektive ku mund të përmendim hapësirat e pa përshtatshme për realizim të rregullt të testeve në kohërat kur nuk mund të arrihen rezultatet e testeve për shkak të ftohtit, shiut ose borës etj.

Për një rrjedhë normale të testeve funksionale, duhet t'u kushtohet rëndësi kushteve mikroklimatike në të cilat zhvillohen testet, ndërsa, për shkak të ritmit biologjik të organizimit, koha më e mirë për testim është mëngjesi apo orët e herëshme të paraditës.

Parametrat që përcillen para dhe gjatë testimit mund të ndahen në parametrat e përgjithshëm (elektrokardiogrami, frekuenca e zemrës, tensioni arterial i gjakut, frekuenca e frymëkëmbimit, temperatura trupore) dhe në parametrat specifik, që janë vartësi nga qëllimi i testit dhe mundësitë teknike ku bëhen testimet. Marrë parasysh rrjedhën profesionale të ecures së hulumtimit do të ishte shumë e mirë dhe e nevojshme edhe vizita te mjeku për të kontrolluar gjendjen e të testuarit që mos të vijë deri te ndonjë mbingarkesë e si pasojë e saj të ndodh ndonjë fatkeqësi.

Rrjedhën e testeve të ngarkesës fizike e kontrollon mjeku i cili cakton indikacionet dhe kunderindikacionet për zbatimin e testit, si dhe vendos për rrjedhën apo edhe ndërprerjen e testit.

Numri shumë i madh i testeve të zbatuara për hulumtimin e aftësive funksionale fiziologjike është treguesi më i mirë se nuk ka test ideal.

Çdo test e karakterizojnë tre faza:

- 1.Faza e pushimit
- 2.Faza e ngarkesës fizike,
- 3.Faza e ripërrirjes (rikuperimit).

Në testet paksa më të rënda për t'u ekzekutuar preferohet që para fazës së ngarkesës fizike të zbatohet faza e nxehjes.

Testet me ngarkesa fizike, varësisht nga qëllimi i zbatimit, mund të ndahen në:

- Testet diagnostifikuese,
- Testet funksionale.

Testet mund të jenë:

- Testet e ngarkesave fizike (treguesit maten gjatë kohës se ngarkesës fizike),
- Testet e ripërrirjes (treguesit maten gjatë kohës ripërrirjes – pas ngarkesave fizike).

Varësisht nga intensiteti i ngarkesës fizike, testet mund të ndahen në:

- Teste maksimale (puna bëhet me intensitet maksimal – në kufi të kapacitetit energjetik)
- Teste submaksimale (puna kryhet me një intensitet më të vogël se puna maksimale).

Varësisht nga ajo se si bëhet ngarkesa, testet mund të ndahen në:

- Teste kontinuale, me ngarkesa fizike të njëtrajtshme (ngarkesa ka një intensitet konstant, e cila caktohet varësisht nga mosha, gjinia, gjendja fizike),
- Teste kontinuale, me ngarkesa fizike progresive (ngarkesa fizike rritet në mënyrë të vazhdueshme, pa ndërprerje të testit – pa pushim),

- Teste diskontinuale, me ngarkesa fizike progresive (karakterizohen me rritje të shkallëzuar të ngarkesës fizike dhe me pushim ndërmjet ndryshimit të ngarkesave).

Krahas indikacioneve për zbatimin e testeve me ngarkesa fizike, ekzistojnë edhe kundërrindikacionet për zbatimin e këtyre testeve, respektivisht, indikacionet për ndërprerjen e testeve me ngarkesa fizike.

Kundërrindikacionet për zbatimin e testeve me ngarkesa fizike mund të jenë absolute dhe relative.

Kundërrindikacionet absolute janë:

- Dekompenzimi i zemrës,
- Infrakti akut i zemrës,
- Insufienca koronare,
- Sëmundjet akute infektive,
- Temperaturë trupore mbi 37°C,
- Frekuenca e punës së zemrës në gjendje pushimi mbi 120/min,
- Tensioni i gjakut, i lartë (tensioni sistolik në gjendje pushimi mbi 230 mmHg, ndërsa tensioni diastolic mbi 120mmHg).etj.

Kundërrindikacione relative janë:

- Stenoza mesatare e aortës,
- Sëmundja malinje,
- Sëmundjet e pakontrolluara të metabolizmit,
- Insufienca e ventilimit mushkëror,
- Shqetësimet, etj.

Indikacionet për ndërprerjen e testit, me ngarkesa fizike, mund të jenë subjektive dhe objektive.

Shkaqet subjektive për ndërprerjen e testit janë:

- Lodhja,
- Rraskapitja,
- Frymëkëmbimi i vështirësuar,
- Marramendja dhe humbja e vetëdijes,
- Kokëdhimbja,
- Dhembja anginoze,
- Dhembja e muskujve;

Shkaqet objektive për ndërprerjen e testit janë:

- Arritja e kapacitetit maksimal aerob,
- Rënia e shpejtë e frekuencës së zembrës dhe tensionit arterial,
- Regjistrimi elektrokardiogramit patologjik,
- Arritja e vlerave maksimale të frekuencës së punës së zembrës,
- Rritja e tensionit të gjakut (tensioni sistolik mbi 250 mmHg dhe tensionit diastolik mbi 130mmHg),
- Çrregullimi i koordinimit të lëvizjeve,
- Djersitja e tepërt,
- Ndryshimi i ngjyrës së lëkurës (cianoza, zbehja apo skuqja e lëkurës).

Si dhe ndër hapat e fundit që duhet ndjekur para zbatimit të testimeve me ngarkesa fizike duhet përmbajtur disa rregullave, ku ndër kërkesat e përgjithshme që mund të shfaqen dhe që nevojiten për të arritur deri te qëllimi, duhen respektuar disa norma, për t'á bërë atë sa më të besueshëm:

- Lojtarët duhet të jenë të çlodhur mirë,
- Nuk duhet të marrë kurrfarë medikamentesh,
- Nuk duhet të konsumoj kurrë alkool,
- Nuk duhet të konsumoj kafe, çaj dhe nuk duhet të pijnë duhan,
- Ushqimi nuk duhet të jetë i shumtë dhe yndyror,
- Duhet të të bëjnë një ngrohje të mirë,

- Duhet të njihen mirë me rregullat e provës,
- Duhet të kenë kryer provën praktikisht së paku një herë, përpara se ajo të quhet e vlefshme,
- Paisjet për testimin duhet të jenë të mira dhe vendi i provës të jetë i matur mirë,
- Lojtarët duhet të njihen me qëllimin e testimit.

Pra nëse dëshirojmë të realizojmë një hulumtim profesional, gjithsesi se është punë me ngarkesë të madhe dhe e mundimshme, por duhet të kemi parasysh këto njohuri dhe rregulla rreth mbajtjes së hulumtimit në përgjithësi dhe testeve në veçanti si dhe të jemi shumë vigjilent rreth këtyre çështjeve për të arritur punë sa më të suksesshme.

5. MËNYRA E ZBATIMIT TË HULUMTIMIT

Procesi i grumbullimit të informatave nga lëmia e dukurive kineziologjike qofshin ato antropometrike apo motorike, e në veçanti nga problematika e hapësirës motorike, është mjaft e ndjeshme dhe komplekse. Nga subjektet e trajtuara kërkohet angazhim dhe punë e mundimshme. Është kështu sepse detyrat e ndryshme motorike, sidomos ato të tipit aksional motorik, për shkak të nivelit të ngarkesës energjetike, kushtëzojnë vështirësi të caktuara në realizimin e detyrave tjera motorike. Pikërisht për këtë arsye, organizimi i punës, planifikimi i testeve dhe sistemi i tyre gjatë periudhës së matjeve, kërkohet për kujdesje nga ana e hulumtuesit me qëllim të eliminimit të pengesave dhe vështirësive të cilat në masë të konsiderueshme ndikojnë në masën reale dhe objektive në vlerësimin e informatave në dukurinë e hulumtuar.

Hulumtimi është realizuar gjatë periudhës mujore tetor-janar të vitit 2017/2018 në ekipet e Superligës së Kosovës, ku punimi i hulumtimit është realizuar për secilin ekip në stadiumin e vet.

Thelbi i planifikimit dhe organizimit të procedurës së matjeve për këtë hulumtim kanë qenë të bazuara nga: kushtet e punës (rekuizitat, mjetet ndihmëse, infrastruktura, hapësirat etj.) numri i subjekteve të planifikuar për këtë hulumtim, lloji i detyrave të hapësirës përkatëse motorike.

Të gjitha testimet janë realizuar në orët e paraditës. Gjatë një dite të testimit subjektet janë testuar në 5-6 teste. Një ditë testimi ka zgjatë rreth 1 orë e 30 minuta, të përfshirë në 12 subjekte. Testet e forcës repetitive çdo herë kanë qenë të planifikuar në fund të orës së testimit. Detyrat motorike të tipit eksploziv janë përsëritur nga 3 herë, ndërkaq janë llogaritur vlerat më të larta të të tre tentimeve. Ndërkaq detyrat motorike të tipit të koordinimit janë përsëritur dy herë, ndërsa është llogaritur vlera mesatare prej dy përsëritjeve.

8. METODOLOGJIA E PUNËS

6.1 Mostra e entitetit

Popullata nga e cila është nxjerrë mostra për analizë në këtë punim është definuar si popullata e lojtarëve pjesëmarrës në Superligën e Kosovës, përkatësisht 72 mesfushorë aktiv të 12 ekipeve të futbollit të Superligës së Kosovës, prej tyre 36 mesfushorë të 6 ekipeve të para dhe 36 mesfushorë të ekipeve të fundit në tabelën e klasifikimit. Janë analizuar 13 variabla, prej tyre 6 variabla antropometrike, 7 motorike.

6.2 Mostrat e Testeve

Në bazë të qëllimit të këtij hulumtimi për objektivat që synojmë të realizohen gjatë këtij punimi janë aplikuar këto teste:

6.2.1. Masat antropometrike

1. Lartësia trupore-----LART
2. Peshë trupore-----KG
3. BMI-----BMI
4. Perimetri i krahurit—PERKRAH
5. Perimetri i kofshes----PERKOFSH
6. Perimetri i kërcirit----PERKERC

6.2.2. Testet motorike

1. Kërcim së gjati nga vendi-----KGJAT
2. Kërcim së larti nga vendi-----CMJ
3. Forca anaerobike mesatare---FANMESATARE
4. Forca anaerobike maksimale—FANMAKS
5. Vrapimi 30m-----V30m.
6. Vrapimi 4x10m-----V4x10m
7. Fleksibiliteti-----FLEKSIBILITET

6.3 METODAT E PËRPUNIMIT TË REZULTATEVE

Për realizimin e qëllimit të parashtruar në këtë hulumtim që t'i përmbushim synimet tona, përpunimi i rezultateve është bërë me programin SPSS.Ver.20.

Për të gjitha grupet e sistemit të variablave, janë llogaritur parametrat themelorë statistikorë dhe të shpërndarjes për secilën variabël, si dhe masat e asimetrisë dhe të shpërndarjes normale.

- Mesatarja aritmetikore (Ma)
- Devijimi standard (Ds)
- Vlera minimale (Min)
- Vlera maksimale (Max)
-

Lakorja e shpërndarjes ose e shpërndarjes është testuar me anë të koeficientit të asimetrisë „skjunis”, dhe shkalla e lakimit e majës së kurbës "kurtozis".

Për përcaktimin e relacionit ndërmjet variablave antropometrike dhe motorike është aplikuar T-testi, analiza deskriptive, analiza korrelative.

7. TEKNIKAT E MATJEVE ANTROPOMETRIKE

7.1.Lartësia e trupit – ALARTE

Lartësia e trupit matet 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 atë pozite 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 djathtë dhe kontrollon se akrepi i antropometrit a është vendosur vertikalisht në mënyrë të drejtë drejtpërdrejt përgjatë pjesës së pasme të trupit të testuarit dhe pastaj lëshon unazën metalike (rreshqitësin) 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.



8. 2. Pesha e trupit – APESHA

Pesha e trupit matet me peshore transportabile të vendosur në sipërfaqe të rrafshët. I testuari, zbatuar dhe në brekë vendoset në mesin e peshorës dhe qëndron në drejtqëndrim. Atëherë kur akrepi në peshore nuk lëvizë, rezultati lexohet me saktësi prej 0,5 kg.

7.3. Perimetri i krahorrit

Perimetri i krahorrit matet me shirit antropometrik. I testuari qëndron në këmbë, shiriti vendoset në rrafshin horizontal duke kaluar mbi pjesën e poshtme të shpatullave dhe në përfundim të muskujve pektoralis major.. Rezultati lexohet me saktësi prej 0,1cm.



7.4 Perimetri i kofshës

Perimetri i kofshës matet me shirit antropometrik. I testuari qëndron në këmbë, shiriti vendoset në rrafshin horizontal duke rrethuar pjesën e kofshës së këmbës.. Rezultati lexohet me saktësi prej 0,1cm.



7.5. Perimetri i kërcirit

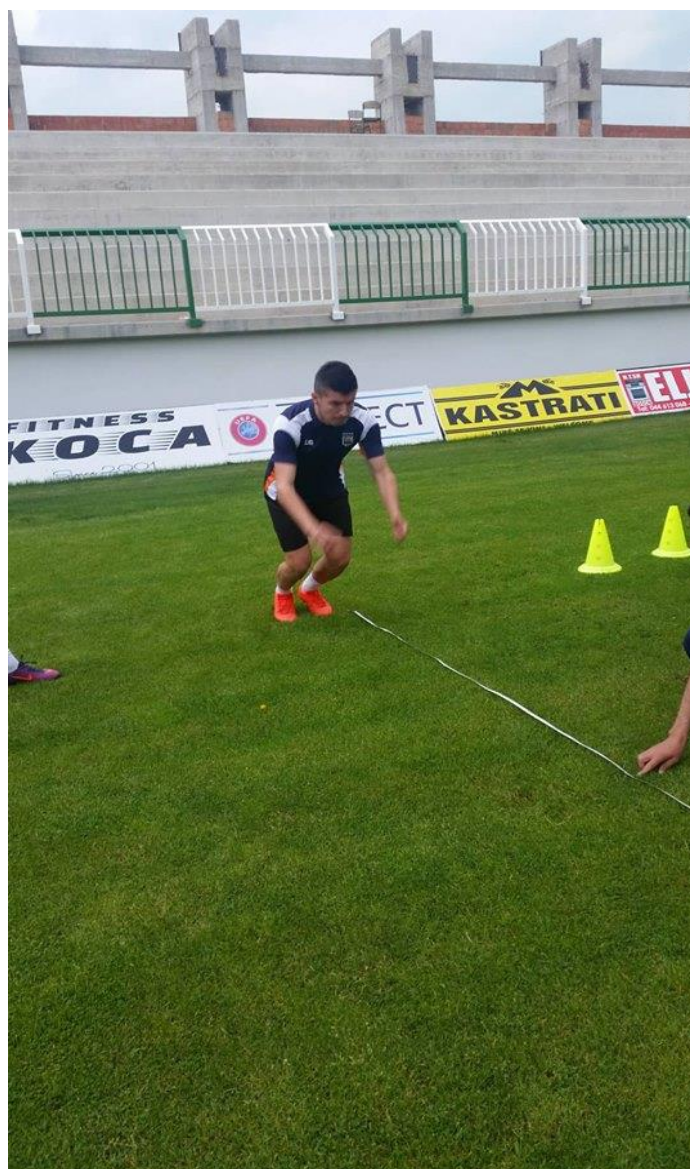
Perimetri i kërcirit matet me shirit antropometrik. I testuari qëndron në këmbë, shiriti vendoset në rrafshin horizontal duke rrethuar pjesën e kërcirit të këmbës.. Rezultati lexohet me saktësi prej 0,1cm.



8. Teknikat e matjeve motorike

8.1.Kërcim nga vendi në gjatësi----MKVGJA

Kërcimi së gjati: I testuari qëndron drejt në anën e kundët të pedanës. Kërcimi bëhet me shtytje maksimale në gjatësi. Rënia bëhet me dy këmbët në tokë. Gjatësia e kërcimit matet nga vija e shtytjes deri në gjurmën më të afërt të thembrave të kërcyesit. Ekzekutohen dy kërcime dhe shënohet rezultati më i mirë. Rezultati lexohet me saktësi prej 1cm.



9. 2.Kërcim nga vendi në lartësi---MKLARV

Kërcimi së larti: I testuari vendoset afër shufrës metalike në të cilën është i vendosur shiriti antropometrik. Shputat i ka të vendosura ne gjërësi të legenit, i maturi me dorën afër shufrës prek me pëllëmbë shufrën metalike. Matësi regjistron lartësinë e prekjes. Pas kësaj i testuari kërcen sa më lartë që është e mundur duke prekur me dorë (dorën e ka të lagur me parë me shpuzë) shufrën ku mbetet gjurma e dorës që të ia lehtëson matësit leximin e rezultatit. Bëhen tri tentativa dhe regjistrohet rezultati më i mirë.



8.3.Vrapimi 30m---MVR30m

Vrapimi kryhet në shtegun e gjatë prej 30m, nga vija e nisjes deri të vija e caktuar. Gjerësia e shtegut është 1.20m. Vrapuesi nga pozita e nisjes së lartë pas komandës gati dhe sinjalit për nisje vrapon me shpejtësi maksimale distancën prej 30m. Koha matet nga momenti i sinjalit për nisje deri sa vrapuesi me gjoks kalon rrafshin vertikal mbi vijën e caktuar. Rezultati lexohet me saktësi prej 0.1src.



8.4.Vrapimi 4x10m-----V4x10m

Vrapimi kryhet në shtegun e gjatë prej 10m, nga vija e nisjes deri të vija e caktuar. Gjërësia e shtegut është 1.20m. Vrapuesi nga pozita e nisjes së lartë pas komandës gati dhe sinjalit për nisje vrapon me shpejtësi maksimale distancën prej 10m, prek vijën e vendosur në tokë në distancë prej 10m nga vija e nisjes dhe kthehet maksimalisht shpejt deri të vija e startit, te njejtin veprim e përsëritë katër herë. Koha matet nga momenti i sinjalit për nisje deri sa vrapuesi me gjoks kalon rrafshin vertikal mbi vijën e caktuar. Rezultati lexohet me saktësi prej 0.1src.



8.5. Fleksibiliteti

Ky test përdoret për të matur fleksibilitetin dhe aplikohet në "tabelën e uljes dhe shtrirjes së fleksibilitetit". Subjekti është ulur para tabelës 35 cm e gjatë, 45 cm e gjerë, 32 cm e lartë, vendos këmbët e tij / saj në anën e brendshme të tabelës, dhe përpiqet të zgjatë duart sa më shumë mbi sipërfaqen e tabelës, vlera në pikën më të largët regjistrohet si rezultati final.



10.REZULTATET PËR DISKUTIM

Tablo 1. analiza e dallimeve mes ekipeve të para dhe të fundit

	1 ekipet e para 2 ekipet e fundit	N	Mean	Std. deviation	P
LTR	1	32	1,7797	,04490	,777
	2	40	1,7828	,04591	
KG	1	32	71,969	3,9958	,800
	2	40	71,750	3,2875	
BMI	1	32	22,738	1,1883	,565
	2	40	22,585	1,0455	
PKRAHUT	1	32	88,531	3,6366	,688
	2	40	88,825	2,5408	
PKOFSHES	1	32	52,34	1,994	,175
	2	40	53,88	6,052	
PKERCIRIT	1	32	35,81	1,655	,482
	2	40	36,08	1,492	
KGJAT	1	32	2,2197	,12058	,583
	2	40	2,2042	,11580	
CMJ	1	32	49,22	3,480	,802
	2	40	49,43	3,448	
FANMESATARE	1	32	31,153	2,0693	,922

	2	40	31,205	2,3327	
FANMAX	1	32	58,291	3,7834	,878
	2	40	58,435	4,1015	
V30M	1	32	4,617	,1985	,742
	2	40	4,632	,2018	
V4X10M	1	32	9,349	,2482	,293
	2	40	9,415	,2755	
FLEKSIBILITET	1	32	13,69	5,970	,185
	2	40	12,08	4,233	

Duke u bazuar në rezultatet e tabelës së parë nuk janë dhënë dallime statistiki të vlefshme në ndryshoret antropometrike dhe motorike të analizuara në këtë punim në mes të mesfushorëve të ekipeve të para dhe atyre të fundit në ranglisten e Superligës së Kosovës.

Tablo 2. analiza deskriptive e rezultateve të ekipeve të para

	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Skewness	Kurtosis
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic
LTR	32	,15	1,70	1,85	1,7797	,04490	,156	-1,054
KG	32	19,0	61,0	80,0	71,969	3,9958	-,179	,900
BMI	32	4,7	20,5	25,2	22,738	1,1883	-,187	-,247
PKRAHUT	32	18,0	80,0	98,0	88,531	3,6366	-,150	1,575
PKOFSHES	32	6	50	56	52,34	1,994	,454	-1,045
PKERCIRIT	32	6	33	39	35,81	1,655	,182	-,796
KGJAT	32	,50	2,00	2,50	2,2197	,12058	,249	-,206
CMJ	32	17	38	55	49,22	3,480	-1,293	2,419
FANMESATARE	32	10,1	24,6	34,7	31,153	2,0693	-1,170	1,958
FANMAX	32	18,3	45,6	63,9	58,291	3,7834	-1,398	2,825
V30M	32	,7	4,3	5,0	4,617	,1985	-,153	-1,190
V4X10M	32	,8	8,8	9,7	9,349	,2482	-,566	-,645
FLEKSIBILITET	32	34	-8	26	13,69	5,970	-1,053	4,740
Valid N (listwise)	32							

Skewness: nëse = 0 normale, nëse < 0 negativ, nëse > 0 pozitive

Kurtosis: nëse ± 2 mezokurtik, nëse <2 platykurtic, nëse >2 leptokurtic

Në tabelën 2 janë dhënë analizat deskriptive apo përshkruese të ndyshoreve antropometrike dhe motorike të ekipeve të para të Superliges së Kosovës. Nëse shohim metoden statistikore të asimetri së kurbër së shpërndarës (Skewness) shohim se vetëm testet CMJ, FANMESATARE dhe FANMAX kanë vlerë prej -1,170 deri -1,398. Po ashtu nëntë ndryshore janë të asimetrisë negative dhe katër të asimetrisë pozitive.

Tablo 3. analiza deskriptive e ekipeve te fundit

	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Skewness	Kurtosis
LTR	40	,17	1,70	1,87	1,7827	,04591	-,049	-,623
KG	40	16,0	65,0	81,0	71,750	3,2875	,566	1,613
BMI	40	5,2	19,8	25,0	22,585	1,0455	,084	,516
PKRAHUT	40	15,0	81,0	96,0	88,825	2,5408	-,356	2,280
PKOFSHES	40	40	48	88	53,88	6,052	4,757	27,078
PKERCIRIT	40	7	33	40	36,08	1,492	,061	,149
KGJAT	40	,52	1,98	2,50	2,2043	,11580	,154	-,361
CMJ	40	16	41	57	49,43	3,448	-,210	,738
FANMESATARE	40	10,2	26,4	36,6	31,205	2,3327	-,001	,208
FANMAX	40	18,6	49,3	67,9	58,435	4,1015	-,138	,566
V30M	40	,7	4,3	5,0	4,632	,2018	,159	-1,236
V4X10M	40	1,3	8,8	10,1	9,415	,2755	,028	-,050
FLEKSIBILITET	40	22	0	22	12,08	4,233	-,358	2,825
Valid N (listwise)	40							

Skewness: nëse = 0 normale, nëse < 0 negativ, nëse > 0 pozitive

Kurtosis: nëse ± 2 mezokurtik, nëse < 2 platykurtic, nëse > 2 leptokurtic

Në tabelën 3 janë dhënë analizat deskriptive apo përshkruese të ndryshoreve antropometrike dhe motorike të ekipeve të fundit të Superligës së Kosovës. Nëse shohim metodën statistikore të asimetri së kurbës së shpërndarës (Skewness), në këtë rast shohim se vetëm një ndryshon e kalon vlerën normale mbi 1.00 e asimetri, shohim se vetëm ndryshorja perimetri i kofshës kanë vlera të asimetrisë kurbës së shpërndarës (Skewness) me vlerë prej 4,757. Prej tyre gjashtë ndryshore janë me asimetri negative dhe shtatë me asimetri pozitive.

Tablo 4. analiza e korelacionit tek grupi i 6 ekepeve te para

	LTR	KG	BMI	PKRAHU T	PKOFSH ES	PKERCI RIT	KGJAT	CMJ	FANMES ATARE	FANMAX	V30M	V4X10M
KG	,509 ,003											
BMI	-,416 ,018	,570 ,001										
PKRAHUT	,426 ,015	,248 ,172	-,141 ,440									
PKOFSHES	,322 ,072	,605 ,000	,339 ,058	,201 ,270								
PKERCIRIT	,412 ,019	,531 ,002	,179 ,326	,387 ,029	,695 ,000							
KGJAT	-,017 ,928	,406 ,021	,431 ,014	-,156 ,395	,331 ,065	,296 ,100						
CMJ	,149 ,415	,052 ,779	-,086 ,642	,177 ,334	,170 ,352	-,009 ,959	,211 ,247					
FANMESAT ARE	-,282 ,118	-,168 ,359	,093 ,612	-,003 ,989	,032 ,861	-,186 ,307	,216 ,235	,905 ,000				
FANMAX	-,093 ,612	-,048 ,796	,040 ,827	,082 ,654	,111 ,546	-,098 ,593	,234 ,197	,969 ,000	,981 ,000			
V30M	,181 ,323	-,197 ,279	-,372 ,036	,265 ,143	-,159 ,384	-,034 ,852	-,563 ,001	-,371 ,037	-,435 ,013	-,425 ,015		
V4X10M	,082 ,654	-,296 ,100	-,386 ,029	,240 ,186	-,159 ,385	-,054 ,769	-,554 ,001	-,403 ,022	-,404 ,022	-,415 ,018	,647 ,000	
FLEKSIBILI TET	-,132 ,473	,060 ,743	,194 ,287	-,309 ,086	-,037 ,842	-,068 ,711	-,059 ,749	,053 ,773	,099 ,591	,081 ,659	-,059 ,748	-,104 ,570

Duke u bazuar në analizën korelative në tabelën 4 të aplikuar në mostrën prej 36 futbollistëve mesfushor në Superligën e Kosovës të ekipeve të 6 vendeve të para në renditjen tabelare, në 13 ndryshore prej tyre (6) ndryshore antropometrike (7) ndryshore motorike, vërejmë se LTR ka korelacion statistikisht të vlefshëm me BMI dhe PKERCIRI ($p < 0.00$). KG ka korelacion statistikisht të vlefshëm me BMI, PKOFSHES dhe KGJAT ($p < 0.00$). MBI ka korelacion me PKOFSHES, KGJAT, dhe V4X10M ($p < 0.00$). PKRAH ka korelacion statistikisht të vlefshëm vetëm me PKERCIRIT ($p < 0.00$). PKOFSHES ka korelacion statistikisht të vlefshëm me KG dhe BMI ($p < 0.00$). PKERCIRIT ka korelacion statistikisht të vlefshëm me LTR dhe PKRAHUT ($p < 0.00$). KGJAT ka korelacion statistikisht të vlefshëm me KG, MBI, V30M dhe V4X10M ($p < 0.00$). CMJ ka korelacion statistikisht të vlefshëm me FANMAX dhe V4X10M ($p < 0.00$). FANMESATARE ka korelacion statistikisht të vlefshëm me FANMAX dhe V4X10M ($p < 0.00$). FANMAX ka korelacion statistikisht të vlefshëm vetëm me V4X10M ($p < 0.00$). V30M ka korelacion statistikisht të vlefshëm me KGJAT dhe V4X10M ($p < 0.00$). V4X10M ka korelacion statistikisht të vlefshëm me BMI, KGJAT, CMJ, FANMESATARE, FAN MAX dhe V30M ($p < 0.00$).

Tablo 5. Analiza e korelacioneve tek 6 ekipet e fundit .

	LTR	KG	BMI	PKRAHU T	PKOFSH ES	PKERCIRIT	KGJA T	CMJ	FANMESAT ARE	FANMAX	V30M	V4X10M
KG	,555 ,000											
BMI	-,574 ,000	,361 ,022										
PKRAHUT	,110 ,500	,421 ,007	,303 ,057									
PKOFSHES	-,088 ,588	,201 ,214	,307 ,054	,100 ,538								
PKERCIRIT	,229 ,155	,427 ,006	,164 ,313	,423 ,007	,109 ,503							
KGJAT	-,117 ,474	-,003 ,988	,124 ,444	,419 ,007	,100 ,541	,161 ,320						
CMJ	-,145 ,371	,055 ,737	,214 ,184	-,023 ,886	-,021 ,899	-,126 ,439	,070 ,666					
FANMESATARE	-,509 ,001	-,152 ,348	,418 ,007	-,047 ,775	,020 ,903	-,187 ,249	,118 ,468	,924 ,000				
FANMAX	-,364 ,021	-,048 ,767	,357 ,024	-,022 ,893	,012 ,944	-,153 ,346	,105 ,517	,973 ,000	,987 ,000			
V30M	-,189 ,244	-,181 ,263	,041 ,803	-,066 ,685	-,312 ,050	-,087 ,592	-,006 ,971	,017 ,917	,077 ,635	,049 ,763		
V4X10M	,092 ,574	-,125 ,441	-,214 ,184	-,040 ,808	-,117 ,473	,116 ,475	-,086 ,596	-,416 ,008	-,405 ,010	-,421 ,007	,247 ,124	
FLEKSIBILITET	,133 ,412	-,198 ,222	-,356 ,024	-,509 ,001	-,095 ,561	,088 ,587	-,248 ,124	-,269 ,093	-,287 ,073	-,294 ,066	-,344 ,030	,095 ,558

Duke u bazuar në analizën korelative në tabelën 5 të aplikuar në mostrën prej 36 futbollistëve mesfushor në Superligën e Kosovës të ekipeve të 6 vendeve të fundit në renditjen tabelare, në 13 ndryshore prej tyre (6) ndryshore antropometrike (7) ndryshore motorike, vërejmë se LTR ka korelacion statistikisht të vlefshëm me BMI dhe FANMESATARE ($p < 0.00$). KG ka korelacion statistikisht të vlefshëm me PARAKRAHU dhe KERCIRI ($p < 0.00$). MBI ka korelacion VETEM me FANMESATARE ($p < 0.00$). PKRAH ka korelacion statistikisht të vlefshëm vetëm me PKERCIRIT DHE KGJAT ($p < 0.00$). PKOFSHES ka korelacion statistikisht të vlefshëm me KG dhe BMI ($p < 0.00$). PKERCIRIT ka korelacion statistikisht të vlefshëm me KG dhe BMI ($p < 0.00$). KGJAT ka korelacion statistikisht të vlefshëm me KG, MBI($p < 0.00$). CMJ ka korelacion statistikisht të vlefshëm me FANMESATARE, FANMAX dhe V4X10M ($p < 0.00$). FANMESATARE ka korelacion statistikisht të vlefshëm me FANMAX dhe V4X10M ($p < 0.00$). FANMAX ka korelacion statistikisht të vlefshëm vetëm me V4X10M ($p < 0.00$). V30M ka korelacion statistikisht të vlefshëm me KGJAT dhe V4X10M ($p < 0.00$). V4X10M ka korelacion statistikisht të vlefshëm me BMI, KGJAT, CMJ, FANMESATARE, FAN MAX dhe V30M ($p < 0.00$).

11.PËRFUNDIMI

Gjetjet kryesore të këtij studimi përshkruajnë dallimin në mes të karakteristikave antropometrike dhe përgatitjen fizike të lojtarëve mesfushorë të 6 ekipeve të para dhe të 6 ekipeve të fundit në ranglisten tabelare të Superligës së futbollit në Kosovë.

Duke u bazuar në rezultatet e tabelës së parë nuk janë dhënë dallime statistikisht të vlefshme në ndryshoret antropometrike dhe motorike të analizuara në këtë punim në mes të mesfushorëve të ekipeve të para dhe atyre të fundit në ranglisten e Superligës së Kosovës.

Në tabelën 2 janë dhënë analizat deskriptive apo përshkruese të ndryshoreve antropometrike dhe motorike të ekipeve të para të Superligës së Kosovës. Nëse shohim metodën statistikore të asimetrisë kurbër së shpërndarës(Skewness) shohim se vetëm testet CMJ, FANMESATARE dhe FANMAX kanë vlerë prej -1,170 deri -1,398. Po ashtu nëntë ndryshore janë të asimetrisë negative dhe katra të asimetrisë pozitive.

Në tabelën 3 janë dhënë analizat deskriptive apo përshkruese të ndryshoreve antropometrike dhe motorike të ekipeve të fundit të Superligës së Kosovës. Nëse shohim metodën statistikore të asimetri së kurbës së shpërndarës(Skewness), në këtë rast shohim se vetëm një ndryshon kalon vlerën normale mbi 1.00 e asimetri, shohim se vetëm ndryshorja perimetri i kofshës kanë vlera të asimetri së kurbës së shpërndarës(Skewness) me vlerë prej 4,757. Prej tyre gjashtë ndryshore janë me asimetri negative dhe shtatë me asimetri pozitive.

Duke u bazuar në analizën korelative në tabelën 4 të aplikuar në mostrën prej 36 futbollistëve mesfushor në Superligën e Kosovës të ekipeve të 6 vendeve të para në renditjen tabelare, në 13 ndryshore prej tyre (6) ndryshore antropometrike (7)

ndryshore motorike, vërejmë se LTR ka korelacion statistikisht të vlefshëm me BMI dhe PKERCIRI ($p < 0.00$). KG ka korelacion statistikisht të vlefshëm me BMI, PKOFSHES dhe KGJAT ($p < 0.00$). MBI ka korelacion me PKOFSHES, KGJAT, dhe V4X10M ($p < 0.00$). PKRAH ka korelacion statistikisht të vlefshëm vetëm me PKERCIRIT ($p < 0.00$). PKOFSHES ka korelacion statistikisht të vlefshëm me KG dhe BMI ($p < 0.00$). PKERCIRIT ka korelacion statistikisht të vlefshëm me LTR dhe PKRAHUT ($p < 0.00$). KGJAT ka korelacion statistikisht të vlefshëm me KG, MBI, V30M dhe V4X10M ($p < 0.00$). CMJ ka korelacion statistikisht të vlefshëm me FANMAX dhe V4X10M ($p < 0.00$). FANMESATARE ka korelacion statistikisht të vlefshëm me FANMAX dhe V4X10M ($p < 0.00$). FANMAX ka korelacion statistikisht të vlefshëm vetëm me V4X10M ($p < 0.00$). V30M ka korelacion statistikisht të vlefshëm me KGJAT dhe V4X10M ($p < 0.00$). V4X10M ka korelacion statistikisht të vlefshëm me BMI, KGJAT, CMJ, FANMESATARE, FAN MAX dhe V30M ($p < 0.00$).

Duke u bazuar në analizën korelative në tabelën 5 të aplikuar në mostrën prej 36 futbollistëve mesfushor në Superligën e Kosovës të ekipeve të 6 vendeve të fundit në renditjen tabelare, në 13 ndryshore prej tyre (6) ndryshore antropometrike (7) ndryshore motorike, vërejmë se LTR ka korelacion statistikisht të vlefshëm me BMI dhe FANMESATARE ($p < 0.00$). KG ka korelacion statistikisht të vlefshëm me PARAKRAHU dhe KERCIRI ($p < 0.00$). MBI ka korelacion vetëm me FANMESATARE ($p < 0.00$). PKRAH ka korelacion statistikisht të vlefshëm vetëm me PKERCIRIT DHE KGJAT ($p < 0.00$). PKOFSHES ka korelacion statistikisht te vlefshem me KG dhe BMI ($p < 0.00$). PKERCIRIT ka korelacion statistikisht të vlefshëm me KG dhe BMI ($p < 0.00$). KGJAT ka korelacion statistikisht të vlefshëm me KG, MBI($p < 0.00$). CMJ ka korelacion statistikisht të vlefshëm me FANMESATARE, FANMAX dhe V4X10M ($p < 0.00$). FANMESATARE ka korelacion statistikisht të vlefshëm me FANMAX dhe V4X10M ($p < 0.00$). FANMAX ka korelacion statistikisht të vlefshëm vetëm me V4X10M ($p < 0.00$). V30M ka korelacion statistikisht të vlefshëm me KGJAT dhe V4X10M ($p < 0.00$). V4X10M ka korelacion statistikisht të vlefshëm me BMI, KGJAT, CMJ, FANMESATARE, FAN MAX dhe V30M ($p < 0.00$).

Bazuar në rezultatet e këtij hulumtimi mund të konkludojmë se hipotezat e parashtruara në këtë punim nuk janë vërtetuar plotësisht. Nuk janë dhënë dallime statistikisht të vlefshme në ndryshoret antropometrike dhe motorike në mes të mesfushorëve të ekipeve të para dhe atyre të fundit në ranglisten e Superligës së Kosovës.

Rezultatet e hulumtuara midis pozicioneve të ndryshme dhe komponentëve të aftësive motorike mund të jenë të ndryshme për shkak të arsyeve të zbatimit joshkencor të programit të stërvitjes, trajnimit i trajnerit rreth parimeve të përshtatshmërisë që duhet ndjekur, disponueshmërisë së objekteve etj. Përveç këtyre faktorëve, kushtet mjedisore, gjendja ekonomike, sfondi shoqëror i lojtarëve gjithashtu mund të kenë ndikuar në shfaqjen e performancës. Ky studim është i kufizuar në futbollistët mesfushorë të Superligës së futbollit kosovar. Studime të ngjashme mund të bëhen edhe në pozita tjera të ndryshme në fushën e futbollit, varësisht nga pozita e lojtarëve në fushë.

11. Vërtetimi i hipotezave

Pas përpunimit dhe interpretimit të rezultateve hipotezat e parashtruara mund t'i interpretojmë në këtë mënyrë:

H-1 Priten dallime statistikisht të vlefshme në mes të ndryshoreve antropometrike dhe motorike në mes të mesfushorëve të ekipeve të para dhe atyre të fundit në ranglistën e Superligës së Kosovës. Kjo hipoteze është realizuar pjesërisht.

H-2 Pritet korrelacion domethënës në mes ndryshoreve antropometrike dhe motorike tek lojtarët e grupit të parë. Hipoteza është realizuar pjesërisht.

H-3 Pritet korrelacion i rëndësishëm në mes ndryshoreve antropometrike dhe motorike tek lojtarët e grupit të dytë. Hipoteza është realizuar pjesërisht.

12.LİTERATURA

1. Hazir, T. Physical characteristics and somatotyp of soccer players according to playing level and position. *Journal of Human Kinetics* 26: 83-95, 2010.
2. Hencken, C. and White, C. Anthropometric assessment of Premiership soccer players in relation to playing position. *European Journal of Sport Science* 6: 205-211, 2006.
3. Ingebrigtsen, J., Dillern, T., and Shalfawi, S.A. Aerobic capacities and anthropometric characteristics of elite female soccer players. *J. Strength. Cond. Res.* 25: 3352-3557, 2011
4. Gil, S. M., Gil, J., Ruiz, F., Irazusta, A. & Irazusta, J. (2007). Physiological and anthropometric characteristics of young soccer players according to their playing position: relevance for the selection process. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 21, 438-445.
5. Gravina, L., Gil, S. M., Ruiz, F., Zubero, J., Gil, J. & Irazusta, J. (2008). Anthropometric and physiological differences between first team and reserve soccer players aged 10-14 years at the beginning and end of the season. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 22, 1308-1314.
6. Harman, E. A., Rosenstein, M. T., Frykman, P. N. & Rosenstein, R. M. (1990). The effects of arms and counter movement on vertical jumping. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 22, 825-833.
7. Hirose, N. (2009). Relationships among birth-month distribution, skeletal age and anthropometric characteristics in adolescent elite soccer players. *Journal of Sports Sciences*, 27, 1159-1166.
8. Hori, N., Newton, R. U., Andrews, W. A., Kawamori, N., McGuigan, M. R. & Nosaka, K. (2008). Does performance of hang power clean differentiate performance of jumping, sprinting, and changing of direction? *Journal of Strength and Conditioning Research*, 22, 412-418.

9. Huijgen, B. C., Elferink-Gemser, M. T., Post, W. & Visscher, C. (2010). Development of dribbling in talented youth soccer players aged 12-19 years: a longitudinal study. *Journal of Sports Sciences*, 28, 689-698.
10. Kapidžić, A., Ismaili, H. & Ervin, B. (2010). Basic motor abilities: Predictive value on the situational test results in 12-14 years old soccer players. *Serbian Journal of Sports Sciences*, 4, 61-67.
11. le Gall, F., Carling, C., Williams, M. & Reilly, T. (2010). Anthropometric and fitness characteristics of international, professional and amateur male graduate soccer players from an elite youth academy. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 13, 90-95.
12. Malina, R. M., Ribeiro, B., Aroso, J. & Cumming, S. P. (2007). Characteristics of youth soccer players aged 13-15 years classified by skill level. *British Journal of Sports Medicine*, 41, 290-295.
13. Mirkov, D. M., Kukolj, M., Ugarkovic, D., Koprivica, V. J. & Jaric, S. (2010). Development of anthropometric and physical performance profiles of young elite male soccer players: a longitudinal study. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 24, 2677-2682.
14. A. Ramos, P. Vale, B. Salgado, P. Correia, E. Oliveira, A. Seabra,(May 2008). Physical test performance of elite Portuguese junior soccer players according to positional roles. Paper presented at the First World Conference on Science and Soccer Liverpool. Retrieved on 20/8/2010 from <http://jmu.ac.uk/sportandexercisesciences/>
15. Bloomfield J, Polman R, and O'Donoghue P, (2007). Physical demands of different positions in FA Premier League soccer. *Journal of Sports Science and Medicine* 6, 63-70, Retrieved on 16-1-2011 from <http://www.jssm.org/vol6/n1/8/v6n1-8pdf.pdf>
16. Reilly T., and Thomas, V, (1976), A motion analysis of work rate in different positional roles in professional football match play. *Journal of Human Movement Studies*, 2, 87-97.
17. Zarei M., Rahnama N, and R. Rajabi R, (2009). The Effect of Soccer Players' Positional Role in Iran Super League on Sport Injury Rate.. *World Journal of Sport* .2 (1),60-64, Retrieved on 19-1-2011. from [http://www.idosi.org/wjss/2\(1\)09/11.pdf](http://www.idosi.org/wjss/2(1)09/11.pdf)