

UNIVERSITETI I PRISHTINËS
"HASAN PRISHTINA"
FAKULTETI I EDUKIMIT FIZIK DHE I SPORTIT



TEMA E MASTER

**NDIKIMI I PARAMETRAVE TË MASËS DHE VËLLIMIT DHE DISA
TESTEVE TË FORCES EKSPLOZIVE NË REALIZIMIN E SHTYTJES SË
GJYLES TEK STUDENTET E FEFS**

MENTORI:

Prof. Dr.Naser RASHITI

KANDIDATI:

Arsim XHINOVCI

Prishtinë, 2021

PËRMBAJTJA

1.HYRJE.....	3
2.HULUMTIMET E DERITASHME.....	7
3. PROBLEMI, LËMIA, QËLLIMI DHE DETYRA E HULUMTIMIT.....	10
4.HIPOTEZAT E HULUMTIMIT.....	11
5. METODAT E HULUMTIMIT.....	12
5.1. MOSTRAT E ENTITETEVE.....	12
5.2.1. MOSTRA E NDRYSHOREVE ANTROPOMETRIKE.....	12
5.2.2. MOSTRA E NDRYSHOREVE LËVIZORE.....	12
5.2.3. MOSTRA E NDRYSHOREVE LËVIZORE-KRITERIKE.....	13
5.3. METODAT E PUNËS.....	14
5.3.1. KUSHTET, INSTRUMENTET DHE TEKNIKA E MATJEVE.....	14
5.3. MATJA ANTROPOMETRIKE.....	15
5.4 PËRSHKRIMI I INSTRUMENTEVE MATËSE MOTORIKE.....	21
5.5 PËRSHKRIMI I INSTRUMENTIT MATËS SPECIFIK- SHTYTJA E GJYLES	
.....	24
5.6 METODAT PËR PËRPUNIMIN E REZULTATEVE.....	25
6.INTERPRETIMI I REZULTATEVE DHE DISKUTIMI.....	26
6.1 Treguesit themelorë statistikorë të parametrave antropometrikë dhe motorikë te studentët FEF dhe Sportit.....	26
6.1.2 KOEFICIENTËT E KORELACIONIT ANTROPOMETRIKE DHE MOTORIKE-SPECIFIKE	43
<i>6.2.2 Koeficientet e korrelacionit të ndryshoreve antropometrike dhe motorike tek studentët e FEF dhe Sportit.....</i>	<i>43</i>
6.3 ANALIZA REGRESIVE E PARAMETRAVE ANTROPOMETRIK DHE MOTORIK SI DHE SPECIFIKE – MOTORIKE.....	45
7. VERTETIMI HIPOTEZAVE.....	47
8.PËRFUNDIMI.....	48
9.LITERATURA.....	50

1. HYRJE

Atletika është një nga llojet e sportit, me karakter kompleks dhe aplikativ, i përberë nga grupe të mëdha, në të cilët përfshihen lloje të ndryshme atletikore, me karakteristika të ngjashme ndërmjet tyre. Përcaktimi i këtyre grupeve atletikore bëhet në mbështetje mbi disa kritere: kërkesat ndaj cilësive fizike, mënyra e bashkërendimit të fazave teknike, mënyra e zhvillimit të llojit atletikor. Dukuritë lëvizore janë në vartësi të ndikimit të shumë faktorëve, jo vetëm të natyrës motorike dhe teknike, por edhe atyre morfologjike, funksionale, sociale dhe psikologjike, të cilët i japin asaj karakteristikat e duhura sasiore dhe cilësore, në hapësira të pakufizuara dhe shumëdimensionale, që ndryshe quhen hapësira manifestuese motorike. Shtytja e gjyles me vrull është një nga llojet atletikore, me karakter atletik, ku vegla (gjylja) shtyhet me një dorë nga sektori i hedhjes. Atletika është një sport me përbërësin më të theksuar filogjenetik, në të cilin format origjinale të lëvizjes, si dhe njohuritë themelore motorike (Burton dhe Miller, 1998) Sipas kompleksitetit strukturor të hedhjes së topit, ajo i përket aktiviteteve aciklike bazuar në lëvizjet që përbëhen nga disa faza. Sipas karakterit të aktivitetit motorik, ai bën pjesë në grupin e lëvizjeve natyrore me përdorimin e mjeteve ndihmëse, të cilat, në përputhje me ligjet biomekanike, përpiqen të lëvizin: të hedhin në hapësirë sa më shumë që të jetë e mundur. Pavarësisht nga fakti që gjuajtja përgjithësisht i përket formave natyrore të lëvizjes, hedhja e gjyles është një disiplinë e veçantë. Për të arritur rezultate të larta, kjo disiplinë kërkon një sërë aftësish motorike specifike: dimensionin e theksuar longitudinal, tërthor dhe rrethor i skeletit dhe performanca e lartë teknike. Vlerësimi i suksesit të hedhjes së gjyles është jashtëzakonisht i thjeshtë sepse gjatësia e gjuajtjes është rezultati i vetëm që shënohet. Rezultati në hedhjen e gjyles është shuma e distancave horizontale të skajit të rrethit deri në pikën e nxjerrjes dhe gjatësisë horizontale të fluturimit të gjyles (Luhtanen et al., 1997; Hubbard, 2001; Young, 2003) Hedhja e gjyle bën pjesë në grupin e disiplinave teknike atletike aciklike. Gjatë historisë shekullore të hedhjes së gjyles, u zhvillua vetë teknika e hedhjes. Hedhësit dhe trajnerët gjatë gjithë historisë, duke parë mangësitë e një teknike të veçantë, rrisin gjatësinë e rrugës së përshpejtimit të pajisjes. Hedhësit e gjyles, duke rritur shpejtësinë e tyre të lëvizjes, ndikuan në zhvillimin e teknikës së hedhjes së gjyles. Gjatë historisë, ne mund të vëzhgojmë katër metoda të hedhjes të përdorura nga breza të ndryshëm të hedhësve të topit (Zatsiorsky, 2000):

Shtytja e gjyles nga vend

Shtytje e gjyles me hapa ansor (ose rrëshqitës anash)

Shtytja e gjyles forma nga mbrapa (ose lineare)

Shtytje e gjyles forma e rrethërrotullimit

hedhja e topit me teknikë rrotulluese.

Analiza e rezultateve më të mira të arritura të të gjitha kohërave tregon se ato u arritën në mënyrë të barabartë nga teknika lineare dhe rrotulluese e shtytje së gjyles (Milanović, 2004). Ne e lidhim teknikën e hedhjes lineare me 1950, kur shtamba amerikane P. O'Brien kontribuoi në realizimin e teknikës duke kthyer shpinën në drejtim të hedhjes. Ky pozicion fillestar lejoi një gjarpërim më të madh të gjyles, dhe kështu rriti rrotullimin gjatë shtytje së gjyles (Lanka, 2000). Kohët e fundit, është vërejtur dominimi i hedhësve që hedhin me teknikën rrotulluese. Teknika rrotulluese e shtytje së gjyles u realizua në vitet 1970, dhe kontribuoi në hedhjen e parë prej 22.00 m dhe rekordin botëror të A. Barysnikov. Ideja kryesore e shtytje së gjyles me këtë teknikë ishte huazuar nga hedhja e diskut (Lanka, 2000). Besohet se teknika e hedhjes rrotulluese i jep hedhësit mundësi më të mira për të përdorur aftësitë e tyre, megjithatë, shtyllat e reja ende të larta hedhin me një teknikë lineare. Ndarja e teknikës së hedhjes së gjyles në faza dhe nënfaza nga njëra anë u lejon studiuesve një analizë më të thellë biomekanike dhe nga ana tjetër e bën të vështirë krahasimin e rezultateve të marra me autorë të ndryshëm. Vasiliev dhe Raider (Zatsiorsky et al., 1981) e ndajnë teknikën lineare të hedhjes në katër faza të teknikës: faza fillestare, hapi rrëshqitës, hedhja dhe mbajtja e ekuilibrit. Ekzistojnë edhe ndarje të tjera të teknikës, kështu që Simony tregon deri në pesë faza të teknikës së hedhjes së topit (Zatsiorsky et al., 1981). Rezultati në hedhjen së gjyles është shuma e distancave horizontale të skajit të rrethit deri në pikën e kryesore dhe gjatësisë horizontale të fluturimit të gjyles (Luhtanen et al., 1997; Hubbard, 2001; Young, 2003). Gjatësia e gjuajtjes përcaktohet nga gjatësia e rrugës së veprimit të forcës në gjyle, e cila ndikohet nga: shpejtësia e hedhjes, këndi i hedhjes dhe lartësia e gjuajtjes (Čoh, 2005). Vlerat optimale të këtyre ndryshoreve në lidhje me cilësitë individuale të shtambës siç janë forca dhe shpejtësia, si dhe teknika e tij mund të arrijnë rezultate të larta (Lanka, 2000). Analizat kanë treguar se lartësia e gjuajtjes është 2.2 deri 2.3 m, dhe këndi është përkatësisht 31° dhe 36° (Young, 2005) dhe 37° dhe 41° , në gjuajtësit kryesorë. Shpejtësia është gjithashtu faktori i vetëm që ne mund të ndryshojmë ndjeshëm procesin e trajnimit dhe në fund të fundit të ndikojmë në rezultat. Gjatësia horizontale e një goditjeje gjatë hedhjes së gjyles është proporcionale me shpejtësinë fillestare në katror. Duke rritur shpejtësinë fillestare me një faktor dy, kjo do të ndikojë në rritjen e rezultateve

(gjatësia horizontale e fluturimit) me një faktor katër (Lanka, 2000). Atletika funksionon mbi bazën e një sistemi të caktuar të dijeve dhe të shprehive aplikative praktike, që ka në përmbajtjen e saj bazat teorike e metodologjike të mësim-dhënies dhe të stërvitjes sportive. Fjala “Atletikë” rrjedh nga greqishtja e lashtë “Athla”, që do të thotë garë nëpërmjet ushtrimit. Në Greqinë e Vjetër, atletë quheshin të gjithë sportistët që mateshin me ushtrimet e forcës, të shpejtësisë, të shkathhtësisë dhe të qëndrueshmërisë. E ndërsa në kohët moderne, “atlet” quhet sportisti i specializuar, që ushtrohet sistematikisht dhe merr pjesë aktive në gara të llojeve të ndryshme atletikore për rritjen e cilësisë sportive. Hedhjet janë lloje atletikore, ku atleti synon të hedhë veglën në një largësi sa më të madhe. Hedhjet atletikore janë të ndryshme. Përcaktimi i tyre bëhet nga drejtimi i forcës së ushtruar ndaj veglës në sforcimin final. Të gjitha hedhjet zhvillohen me njërin dorë, përveç hedhjes së çekiçit që kryhet me dy duar. Hedhjet në përgjithësi janë ushtrime aciklike, që kërkojnë nga hedhësi sforcime tepër të mëdha nervo-muskulare brenda një kohe fare të shkurtër. Gjatë zhvillimit të tyre vihen në punë pothuajse të gjithë muskujt, sidomos ato të krahëve, supëve, të trungut dhe të këmbëve. Këto ushtrime zhvillojnë sidomos forcën maksimale, forcën shpërthyesë, shkathhtësinë etj. ë gjitha hedhjet zhvillohen me njërin dorë, përveç hedhjes së çekiçit që kryhet me dy duar. Hedhjet në përgjithësi janë ushtrime aciklike, që kërkojnë nga hedhësi sforcime tepër të mëdha nervo-muskulare brenda një kohe fare të shkurtër. Gjatë zhvillimit të tyre vihen në punë pothuajse të gjithë muskujt, sidomos ato të krahëve, supëve, të trungut dhe të këmbëve. Këto ushtrime zhvillojnë sidomos forcën maksimale, forcën shpërthyesë, shkathhtësinë etj.

Lidhur me mënyrën e përkohimit të tyre, hedhjet ndahen : • Hedhjet mbas koke (hedhja e shtizës) • Hedhjet me rrotullim (hedhja e diskut dhe e çekiçit, por dhe shtytja e gjyles me rrotullim). • Hedhje me shtytje (shtytja e gjyles “shpinazi”) Teknika bashkëkohore e hedhjes së shtizës karakterizohet nga koeficienti teknik, që del nga diferenca ndërmjet hedhjes nga vendi dhe asaj me vrull (Tabela) Koeficienti teknik ne hedhjen e shtizës

Koeficienti teknik Shumë mirë Mirë Mjaftueshëm Diferenca e hedhjes nga vendi me vrull 20 – 25 m 13 – 18 m 10 – 12 m

Në ngritjen cilësore të këtij koeficienti, ndikojnë disa faktorë: • rritja e gjatësisë dhe shpejtësisë së kontrollueshme të vrullit për krijimin e energjisë së nevojshme potenciale, e cila shëndërrohet më

pas në energji kinetike në çastet e hedhjes së veglës, • kalimi i rrjedhshëm nga vrulli paraprak në vrullin themelor.

Nisja e skemës teknike kryhet në disa mënyra: • nisja nga starti i lartë, me njëren këmbë para dhe tjetren prapa, • nisja nga starti i lartë, me të dy shputat paralelisht me njëra – tjetren, • nisja e shoqëruar me 2-3 hapa paraprake, nga ecja ose vrapimi i lehtë.

Sipas hulumtimeve të gjertanishme janë identifikuar katër faktorët të cilët përcaktojnë strukturën morfologjike të njeriut dhe që kanë koeficient të caktuara të lidhmënis*. Këta janë: faktori i dimensioneve longitudinale, faktori i volumit trupor, faktori i dimensioneve tranferzale dhe faktori i indit dhjamor nën lëkuror.

Hedhja e shtizës fillon rreth moshës 11-12 vjeç. Teknika e këtij lloji atletikor zhvillohet në të njëjtat faza, si tek atletët e rritur. Por për arsye të ndryshme fizike e funksionale, në moshat e reja pesha e veglës dhe fazat teknike marrin tipare karakteristike të veçanta. Kështu p.sh. deri në moshën 14-15 vjeç pesha e veglës është 600 gr për meshkuj dhe femra. Pas moshës 15 vjeç atletët hedhin shtizën në përmasat e të rriturve 800 gr për meshkuj dhe 600 gr për femra. Kapja dhe mbajtja e veglës të fëmijët rekomandohet të bëhet në formën më të thjeshtë (mbërthim me gishtin tregues dhe gishtin e madh).

* Koeficienti i lidhmënisë paraqet madhësinë e variances të çdo faktori, i cili nën ndikimin komponentëve gjenetike, domethënë, ajo pjesë e variances, e cila nuk mund të ndryshohet. Koeficienti i lindshmërisë për dimensionet skeletore është 0.98, volumin e trupit 0.90, dhe indin dhjamor 0.50

2. HULUMTIMET E DERITASHME

Kohëve të fundit është në rritje numri i punimeve nga autorë të ndryshëm në trajnimin e hapësirës së aftësive motorike në popullatën e etë rinjve të moshave të ndryshme. **Me dimensione motorike*** nënkuptojmë ato aftësi të njeriut të cilat marrin pjesë në kryerjen e detyrave motorike dhe kushtëzojnë lëvizje të suksesshme, pa marr parasysh se a janë fituar aftësitë me anë të stërvitjes apo jo. Në nivelin e tashëm të njohjes së shkencës në këtë hapësi vërehet se dimensionet motorike në shumë hulumtime lajmërohen në mënyra të caktuara me detyra të ndryshme. Me aplikimin e analizës faktoriale zbulohen gjithë e më shumë faktor motorik. Në trevat tona hulumtimet në popullatat e të rinjve, pavarësisht nga tretmani kineziologjik është ende i vogël, e në shumicën e hulumtimeve deri më tani kjo problematikë është trajtuar në mënyrë segmentare.

Dibra F. (2004), vë në dukje se ndryshimet ndërmjet forcës së shpejtë dhe asaj shpërthyesë vijnë jo vetëm nga karakteri i llojit (ciklik apo aciklik), por sidomos nga madhësia e pabarabartë e demonstrimit të treguesëve të forcës, në kushtet maksimale, si ato të garës sportive. Kështu thotë autori, forca e ushtruar ndaj truallit gjatë vrapimit të shpejtë është më e vogël se ajo gjatë përshkimit të rrahjes në kërcime, edhe pse ushtrimet zhvillohen me intensitet maksimal dhe në kushtet e garës. Forca e shpejtë spikat në veprimet lëvizore me karakter ciklik, veçanërisht në vrapimet e shpejtësisë dhe në kërcimet atletikore. Ajo paraqitet si një aftësi-bazë motorike e sistemit nervo-muskular, për të përballuar kundërveprime me nivel të lartë dhe rradhazi njëri pas tjetrit.

Autori gjithashtu zbuloi se shpejtësia fillestare zvogëlohet me rritjen e këndit të hedhjes dhe se çdo hedhës zgjedh këndin e hedhjes në varësi të aftësisë për të përshpejtuar gjylen në maksimum. Modeli optimal i parametrave të nxjerrjes së topit duhet të llogaritet për secilin hedhës veç e veç në varësi të karakteristikave dhe fuqisë së tij antropometrike.

Rashiti N. Ramabaja Q. Bekolli L. Gontarev S. Ramadani L. (2021) Njohuritë mbi zhvillimin morfologjik dhe ndikimin e tyre në aftësitë motorike te atletët në shtigje të shkurtra duhet të paraqesin një ndër preokupimet kryesore të trajnerëve të atletikës, sepse çdo hulumtim shkencor

* Me nocion dimensione motorike nënkuptohen ato aftësi motorike (abilites), të cilat më herët (kahë fundi i shek. XIX dhe fillimi i shek. XX) janë quajtur »aftësi fizike» e më vonë »cilësi fizike», »kualitete lëvizore» e tjera.

në lëminë e kulturës fizike dhe sportit ka të bëjë me vërtetimin e zhvillimit dhe vlerësimit të karakteristikave antropologjike, të cilat janë përgjegjës në arritjen e suksesit në atletikë. Qëllimi i këtij punimi është të vërtetohet ndikimi i disa karakteristikave antropometrike në shpejtësinë e ekzekutimit të vrapimeve në shtigje të shkurtëra, konkretisht në vrapimet në 100 metra te studentët e moshës 18 ± 6 vjeçare. Të Fakultetit Edukimit Fizik dhe i Sportit Prishtinë. Mostra e këtij hulumtimi ka përfshirë gjithsej 60 studentë të moshës 18 vjeçare të Fakultetit të Edukimit Fizik dhe të Sportit në Prishtinë. Matjet janë ekzekutuar gjatë muajit shtator në sallën e Fakultetit, kurse Vrapimet 100 metra në stadionin “ Fadil Vokrri ” në Prishtinë. Kushti i vetëm i cili është përdorur gjatë përcaktimit të mostrës ka qenë: që studentët të jenë të përfshirë në orët e rregullta të edukatës fizike (dhe në ditën e matjes të jenë të shëndoshë pa grip, ftohje). Ndryshoret të cilat janë aplikuar në këtë hulumtim kanë qenë 8 ndryshore antropometrike dhe 1 ndryshore motorike specifike. Rezultatet e fituara pas përpunimit të tyre tregojnë se ndikimi i ndryshoreve antropometrike është më i lartë në vrapimet në 100 metra. Në Vrapimet e distancave të shkurtra dhe në shtigje të gjata zvogëlohet ndikimi i parametrave antropometrik dhe shtohet ndikimi i faktorëve metabolik të prodhimit të energjisë. Këto rezultate u konfirmuan gjithashtu duke përdorur analizën e regresionit, në mënyrë që grupet e parashikuesëve të karakteristikave antropometrike, aftësive motorike specifike që ndikonin statistikisht në mënyrë të konsiderueshme në çdo variabël të kriterëve individuale. Rekordet botërore poshtë kufirit të 10 sekondave, në 100 m, pranë kufirit të 9-metrave, tregojnë jo vetëm për nivelin e lartë sportiv, por edhe për ndikimin e fuqishëm në rritjen sidomos të treguesëve të forcës, shpejtësi-forcës, forcës shpërthyesë, si aftësi motorike kryesore dhe aplikative në jetën sportive dhe atë të përditshme tek sportistët.

Qëllimi i autorve (Čoh, M., Štuhec, S., Supe, M. 2008) ishte për të përcaktuar modalitetet e teknikës së hedhjes së topit rrotullues në dy gjuajtës të lartë me karakteristika të ndryshme antropometrike. Analiza biomekanike e videos u krye duke përdorur paketën e softverit APAS. Bazuar në një analizë krahasuese biomekanike të hedhjes së gjyles në dy gjuajtës me karakteristika të ndryshme antropometrike pavarësisht nga shembulli i vogël, autorët nxjerrin përfundimet e mëposhtme: 1. Karakteristikat antropometrike janë të rëndësishme dhe ndikojnë në teknikën dhe rezultatin e hedhjes së gjyles. 2. Dallime të mëdha janë të dukshme në trajektoret e qendrës së gravitetit të trupit dhe sferës në të gjitha drejtimet, dhe ato lidhen drejtpërdrejt me karakteristikat antropometrike, veçanërisht lartësinë dhe masën e trupit. 3. Një atlet më i rëndë me një sasi më të

madhe të indit dhjamor të barkut ka më pak aftësi për të përdorur një zinxhir të rëndësishëm kinetik të rotacionit relativ të shpatullave në lidhje me boshtin e hip.

Përveç kësaj, zhvillimi i energjisë kinetike të një sfere është i ndryshëm. Me një hedhës më të madh dhe më të rëndë, nxitimi përfundimtar zgjat më shumë sesa me një hedhës më të ulët dhe më të lehtë. Fuqia maksimale, pra transformimi i energjisë kinetike të gjyles është gjithashtu më i lartë me një hedhës më të rëndë dhe më të lartë, që do të thotë se ajo përdor më shumë energji në një njësi të kohës. Rezultati është një energji kinetike përfundimtare më e lartë e sferës. Sigurisht që me një kënd të ngjashëm dëbimi, i cili është i barabartë brenda saktësisë sonë të matjes, gjatësia e hedhjes së topit është më e gjatë. Rezultatet tregojnë një ndryshim të vogël në forcën maksimale në sferë, e cila mund t'i atribuohet veçanërisht metodave numerike të llogaritjes dhe papërshtatshmërisë së kinematikës për vlerësimin e parametrave të rendit të dytë.

Schaa dhe një ekip studiuesish (Schaa, 2010) po kryejnë kërkime në Kampionatin Botëror të Atletikës në Berlin (2009) me qëllim krijimin e të dhënave dhe pasqyrave më të fundit për gjendjen teknike e gjyles aktualisht më të mirë në botë. Mostra e të anketuarve është tetë femra finaliste dhe tetë më të mirat nga finalet e meshkujve. Videot janë filmuar me kamera të vendosura në zonën e uljes së stadiumit. Janë analizuar parametrat e nxjerrjes, karakteristikat e lëvizjes hapësinore dhe të përkohshme dhe të dhëna të tjera të marra nga analiza tre-dimensionale. Shtë zbuluar se tek gratë ndryshimet në distancën e të shtënave mund të shpjegohen pothuajse plotësisht nga ndryshimet në shpejtësinë e dëbimit. Tregon parametrat e gjuajtjes finale të meshkujve, vërejmë se nuk ka ndryshime të mëdha midis vlerave të shpejtësisë së finalistëve, dhe veçanërisht midis pesë konkurrentëve të parë. Prandaj, ndryshimet në rezultate mund të jenë të lidhura me parametrat e tjerë të dëbimit siç janë këndi dhe lartësia e dëbimit. Autorët deklarojnë se me shtambat më të larta, këta faktorë bëhen më të rëndësishëm sesa vetë shpejtësia e dëbimit. Ky pretendim konfirmohet nga treguesit kinematikë të Cantwell të vendit të parë, i cili kishte të njëjtën shpejtësi hedhjeje si Bartels i vendit të tretë dhe Hoff i vendit të katërt, ndërsa shpejtësia e gjuajtjes së tij ishte edhe më e ulët se ajo e Nelson të vendit të pestë. Kjo mund të shpjegohet me këndin e tij më të lartë dhe lartësinë më të lartë të hedhjes, gjë që është e pazakontë për një shtambë që hedh me një teknikë rrotulluese.

3. PROBLEMI, LËMIA, QËLLIMI DHE DETYRA E HULUMTIMIT

Problemin e këtij hulumtimi paraqet analizan e disa dimensioneve morfologjike dhe motorike te studentet e viti(III) të moshës 21+-6 vjeçare të përfshirë në stërvitje të programuar e atletikës ne vitin kalendarik 2020/2021

Lëmia e këtij hulumtimi paraqet karakteristikat morfologjike, motorike dhe motorike – specifike të hedhjes së gjyles te tek studentet e moshës 21+-6 vjeçare të përfshirë në stërvitje të programuar e atletikës.

Qëllimi bazik i hulumtimit del nga lëmia dhe problemi i parashtruar i hulumtimit që është i orientuar në zbulimin e ndikimit të disa karakteristikave antropometrike dhe motorike në ekzekutimin e detyrës motorike – specifike të shtytje së gjyles të moshës 21+-6 vjeçare të përfshirë në lëndë e atletikes. Në kuadër të vendosjes së këtillë të qëllimit të përgjithshëm, qëllimi i veçantë është që të vërtetohet niv eli i lidhmërisë së hapësirës antropometrike, motorike dhe motorike – specifike të shtytje së gjyles në FEF dhe Sportit.

Në bazë të vendosjes së qëllimit të përgjithshëm dhe të veçantë të hulumtimit janë të vendosura detyrat me rradhë:

- të veretohen karakteristikat antropometrike tëstudentve të përfshirë në këtë hulumtim.
- të veretohen aftësitë motorike dhe motorike – specifike të shtytje të përfshirë në këtë hulumtim.
- të veretohen ndikimi i karakteristikave morfologjike dhe aftësive motorike tek studentët e përfshirë në këtë hulumtim.

4. HIPOTEZAT E HULUMTIMIT

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

H₀₁ – Distribucioni i fituar i variablave antropometrike, motorike dhe kriterike, të aplikuar në këtë punim nuk do të ketë shmangie nga distribucioni normal.

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

H₀₃ – Supozojmi se varjablat antropometrike dhe morike do të kenë ndikim statistikisht të rëndësishme në realizimin e teknikës e shtytje së gjyles në largësi.

5. METODAT E HULUMTIMIT

5.1. MOSTRAT E ENTITETEVE

Mostrat e të hulumtuarve përbëhet nga 50 student të gjinisë mashkullore të moshës 21 vjeçare, të cilët në mënyrë të rregullt kanë vijuar mësimin dhe rregullisht kanë marrë pjesë në orët e atletikës. Në punim janë testuar studentët e vitit parë, ku mosha e tyre sillet 21 vjeç \pm 6 muaj. Të gjithë studentët të cilët kanë qenë të sëmurë dhe ata të cilët kanë munguar me rastin e realizimit në ndonjërin nga testet e punimit janë eliminuar nga hulumtimi.

Kriteret themelore për testimin e studentve :

- a) ndryshimet në moshë të mos jenë më të mëdha se 21 ± 6 muaj,
- b) gjatë vitit të kenë qenë të rregullt në procesin e rregullt mësimor,
- c) gjatë vitit të kenë qenë të rregullt në orët e lëndës e atletikës,
- ç) gjatë testimit të mos jenë të sëmur,
- d) të mos kenë deformime të theksuara trupore apo fiziologjike.

5.2.1. MOSTRA E NDRYSHOREVE ANTROPOMETRIKE

Testi morfologjik përmban këto tregues:

1.	Lartësia trupore	ALAR
2.	Pesha trupore	APESH
3.	Gjatësia e krahut	AGJKR
4.	Gjatësia e këmbës	AGJKE
5.	Perimetri krahut	APKRA
6.	Perimetri kofshe - këmbës	APKEMB
7.	Perimetri nëngjurit	AIDHBA
8.	Indi dhjamor nën lëkuror i krahut	AIDHKR
9.	Indi dhjamor nën lëkuror i kofshës	AIDHKOF

10.	Indi dhjamor i abduenit	AIDHABD
11.	% yndyres në trup	AYNTRU
12.	Masa muskulore	AMAMUS

5.2.2. MOSTRA E NDRYSHOREVE LËVIZORE

Testi motorik përmban këto tregues:

1.	Kërcim së gjati nga vendi	MKGJV
2.	Kërcim nga vendi në gjatësi me të djathtë	MKDTH
3.	Kërcim nga vendi në gjatësi me të majtë	MKMAJ

5.2.3. MOSTRA E NDRYSHOREVE LËVIZORE-KRITERIKE

Testi motorik-kriterike përmban këto tregues:

1	Shtytja e gjyles	KSHGJY
---	------------------	--------

5.3. METODAT E PUNËS

5.3.1. KUSHTET, INSTRUMENTET DHE TEKNIKA E MATJEVE

Para startimit të procesit matës çdo studentet 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 panika gjatë procesit matës dhe që nxënësit të jenë sa më të lirë dhe të vëmendshëm. Matja e masave antropometrike është



bërë në klasat e nxënësve të cilët janë matur. Matjet i ka bërë grupi i studentëve të Fakultetit të Kulturës Fizike të Prishtinës të cilat kanë pasur njohuri paraprake për teknikat e matjes. Matja e parametrave antropometrik është bërë gjer në ora 12,00 në klasat të cilat ka qenë mjaftë të ndriçuara dhe në të cilat temperatura ka qenë në kufijtë e normales, prej 17 deri 22 C. Instrumentet kanë qenë të standardizuara dhe të bazhduara para fillimit të matjes dhe gjatë matjes. Të ekzaminuarit kanë qenë këmbëzbathur të veshur vetëm në brekë sportive. Testet e ndryshoreve motorike janë kryer në sallat e edukatës fizike dhe oborrin e shkollaës përkatëse ku janë bërë matjet. Nga ana e studentave këto matje janë pritur me interesim të madh e sidomos vrapimi 100m.

5.3.2. INSTRUMENTET MATËSE

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

- antropometri i Martinit, i cili mundëson saktësinë e matjes prej 0,1cm;
- peshorja, e cila na mundëson saktësinë e matjes prej 0,1 kg;
- kompasi rrëshqitës, i cili mundëson saktësin e matjes prej 0,1cm;

Testet motorike kanë janë vlerësuar me ndihmën e disa pajisjeve të domosdoshme me të cilat është bërë matja:

- Kronometri mekanik elektronik,
- konat plastik,
- letër hameri në formë rrethi etj.

5.3. MATJA ANTROPOMETRIKE*



1. LARTËSIA E TRUPIT - (ALAR)

Lartësia e trupit është matur me antropometër. Me rastin e matjes i eksperimentuari duhet të jetë i zbathur 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 dhe i ulur në karrigë. 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.

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

2 .PESHA E TRUPIT - (APESH)

Mënyra ideale për të matur peshën e trupit është peshorja me rreze e tipit të balancuar me saktësi afër 0.1 kg. Subjekti duhet të matet i veshur vetëm brekë. Pasi që pesha gjatë ditës ndryshon është mirë që subjekti të matet në të njëjtën kohë gjatë ditës nëse do të ketë më shumë se një matje. Vlerat më stabile për të monitoruar ndryshimet e peshës janë ato që janë bërë në mëngjes. Peshorja duhet të gradohet (kalibrohet) në shifrën zero para se subjekti të hip mbi te pa kurrfarë mbështetje, pesha e trupit duhet të shpërndahet në qendër të peshores, duke shikuar drejt para, përderisa të regjistrohet pesha nga matësi.

3.Gjatësia e krahut (AGJKR)

Gjatësia e krahut është matur me trakën gjysmë plastike milimetrike më mungë të santropometrit të shkurtuar. I testuari qëndron drejt, me dorë dhe shuplakë të shtrirë, lehtësisht të larguar nga trupi. Njëri skaj i trakës gjysmë plastike milimetrike 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.

4. Gjatësia e këmbës (AGJKE)

Gjatësia e këmbës është matë me antropometër sipas Martinit. Gjatë matjes i testuari i zbathur dhe me brekë të lëshuara, qëndron në drejtqëndrim me shputa të bashkuara në bazën e rrafshët të antropometrit. Maja e akrepit të antropometrit vendoset në anën e majtë të përparmë të kokërdhokut (spina iliaca anterior superior) dhe lexohet lartësia e sajë nga baza horizontale e antropometrit. Rezultati lexohet me saktësi prej 0.1cm.

5.Perimetri i krahut

Perimetri i krahut është matë me traken matëse prej plastike. Para matjes i testuari është i zbathur dhe në brekë dhe qëndron në drejtqëndrim me duar të lëshuara nga poshtë. Traka matëse mbështjellët rreth krahut të majtë (pjesës më të trashë) në boshtin e tij në nivel i cili i përgjigjet mesit ndërmjet akromionit dhe olekranonit. Rezultati lexohet me saktësi prej 0,1 cm.

6. Perimetri i kofshës -këmbës (APKEMB)

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

7.Perimetri nëngjurit (AIDHBA)

Perimetri i nëngjurit (në drejtqëndrim) është matë me traken matëse gjysmë plastike. Para matjes i testuari është i zbathur dhe në brekë dhe qëndron në drejtqëndrim. Traka matëse mbështjellët rreth pjesës së nëngjurit të majtë (pjesës më të trashë) në boshtin e tij në nivel i cili i përgjigjet mesit ndërmjet zogut të këmbës dhe pjesës së eperme të tibies. Rezultati lexohet me saktësi prej 0,1 cm.

8. Indi dhjamos nën lëkuror i krahut (AIDHKR)

Indi dhjamos nën lëkuror i krahut është matë me kaliper “John Bull” i rregulluar ashtu që shtypja e skajeve të krahëve të kaliperit në lëkur të jetë 10gr/mm². Para matjes i testuari është i zbathur, në brekë qëndron në drejtqëndrim me duar të lëshuara nga poshtë. Testuesi me gishtin e madh dhe gishtin tregues të dorës së majtë vërtikalisht kap lëkurën drejtpërdrejt në pjesën e mbrapme të krahut të majtë (tek muskuli triceps) në vendin e cila i përgjigjet mesit ndërmjet akromionit dhe olekranonit, duke patur kujdes që most ë kapet indi muskolor, kap palën (rrudhën) e lëkurës me majet e akrepave të kaliperit (të vendosur më poshtë se majet e gishtrinjëve. Rezultatet lexohen me saktësi prej 0,2 mm.

9. Indi dhjamos nën lëkuror i kofshës (AIDHKOF)

Indi dhjamos nën lëkuror i kofshës është matë me kaliper “John Bull” i rregulluar ashtu që shtypja e skajeve të krahëve të kaliperit në lëkur të jetë 10gr/mm². Para matjes i testuari është i zbathur, në brekë qëndron në drejtqëndrim me duar të lëshuara nga poshtë. Testuesi me gishtin e madh dhe gishtin tregues të dorës së majtë vërtikalisht kap lëkurën drejtpërdrejt në pjesën e mbrapme të këmbës së majtë (tek muskuli biceps) në vendin e cila i përgjigjet mesit, duke patur kujdes që most ë kapet indi muskolor, kap palën (rrudhën) e lëkurës me majet e akrepave të kaliperit (të vendosur më poshtë se majet e gishtrinjëve. Rezultatet lexohen me saktësi prej 0,2 mm.

10. Indi dhjamor nënlëkuror i barkut (AIDHABD)

Indi dhjamor nënlëkuror i barkut është matë me kaliper “John Bull” i rregulluar ashtu që shtypja e skajeve të krahve të kaliperit në lëkur të jetë 10gr/mm². Para matjes i testuari është i zbathur, në brek dhe qëndron në drejtqëndrim me duar të lëshuara nga poshtë dhe relaksim të muskujve të barkut. Testuesi me gishtin e madh dhe gishtin tregues të dorës së majtë horizontalisht kap lëkurën në anën e majtë të barkut në nivel të kërthizës (ombilikusit) dhe 5 cm në të majtë nga ai, duke patur kujdes që të mos kap edhe inde muskulore, kap palën (rrudhën) me majet e akrepave të kaliperit (të vendosur medialisht nga majet e gishtrinjëve). Rezultati lexohet me saktësi prej 0,2 mm.

11. % yndyres në trup (AYNTRU)

Është matë me kaliper “John Bull” i rregulluar ashtu që shtypja e skajeve të krahëve të kaliperit në lëkur të jetë 10gr/mm². Para matjes i testuari është i zbathur dhe në brekë dhe qëndron në drejtqëndrim me duar të lëshuara nga poshtë. Testuesi me gishtin e madh dhe gishtin tregues të dorës së majtë horizontalisht kap lëkurën drejtpërdrejt nën këndin e poshtëm të shpatullës së majtë, duke pasur kujdes që të mos kap indin muskolor, kap palën (rrudhën) e lëkurës me majet e akrepave të kaliperit. Rezultati lexohet me saktësi prej 0,2 mm.

12. Masa muskulore (AMAMUS)

Është matë me kaliper “John Bull” i rregulluar ashtu që shtypja e skajeve të krahëve të kaliperit në lëkur të jetë 10gr/mm². Para matjes i testuari është i zbathur, në brekë qëndron në drejtqëndrim me duar të lëshuara nga poshtë. Testuesi me gishtin e madh dhe gishtin tregues të dorës së majtë vertikalisht kap lëkurën drejtpërdrejt në pjesën e mbrapme të krahut të majtë (tek muskuli triceps) në vendin e cila i përgjigjet mesit ndërmjet akromionit dhe olekranonit, duke patur kujdes që most të kapet indi muskolor, kap palën (rrudhën) e lëkurës me majet e akrepave të kaliperit (të vendosur më poshtë se majet e gishtrinjëve). Rezultatet lexohen me saktësi prej 0,2 mm.

5.4 PËRSHKRIMI I INSTRUMENTEVE MATËSE MOTORIKE

1. Kërcim nga vendi në gjatësi – MKGJV

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

Përshkrimi i detyrës:

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

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

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

2. Kërcim nga vendi në gjatësi me të djathtën – (MKDTH)

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

Përshkrimi i detyrës:

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

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

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

3. Kërcim nga vendi në gjatësi me të majtën – (MKMAJ)

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

Përshkrimi i detyrës:

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

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

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

5.5 PËRSHKRIMI I INSTRUMENTIT MATËS SPECIFIK- SHTYTJA E GJYLES

Për identifikimin e aftësisë specifike motorike – është aplikuar parametri i teknikës së shtytjes së gjyles

1. Shtytja e gjyles – (KSHGJY)

Instrumentet: Gjylja metalike e peshës 7.26 kg. metri metalik i vendosur në dy anët e vendit për shtytjen e gjylës.

- **Përshkrimi i detyrës:**

- **Pozita fillestare:** I testuari qëndron në pozitë të drejtqëndrimit, shpinë nga drejtimi i shtytjes së gjyles metalike, me këmbë të zgjëruara në nivel të kërdhokullave dhe mban topin me dy duar të shtrira lartë mbi kokë në nivel të gjoksit.

- **Realizimi i detyrës:** I testuari nga pozita e drejtqëndrimit me shpinë nga drejtimi i shtytjes, me rrotullim në drejtim të hedhjesm hedhë gjylen metalike sa ma larg që është e mundur. Detyra përsëritet dy herë. I testuari qëndron në pozitën e fundit që leximi te jetë sa më i saktë dhe të shikohet rregullsia e hedhjes.

- **Vlerësimi:** Shënohet rezultati i hedhjes e shënuar me centimetra. Pika zero është në fillim të hedhjes, saktësia e matjes 0,5 cm.

- **Udhëzime të testuarit:** Të testuarit iu jepen udhëzime gjatë demonstrimit të detyrës. U tregohet për pozitat e rregullta dhe ato të parregullta.

5.6 METODAT PËR PËRPUNIMIN E REZULTATEVE

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

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

Për çdo variabël antropometrike, janë llogaritur vlerat e mëposhtme:

1. Parametrat **qendrore** themelor dhe të shpërndarjes:

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

2. Lakorja e distribucionit ose e shpërndarjes është testuar me anë të koeficientit të asimetrisë („**skjunis**”), dhe shkalla e lakimit e majës së kurbës së rezultateve të shpërndara (lartësia e distribucionit) përmes koeficientit të sheshtë ("**kurtozis**").

3. Raportet e ndërlidhjeve ndërmjet variablave në hapësirën manifeste, si dhe korrelacionet ndërmjet sistemit të variablave.

4.Për percaktimin e relacionit ndërmjet variablave prediktore (karakteristikave antropometrike dhe motorike) dhe variablës kritere (Rezultatit në shtytjen e gjyles) është aplikuar **analiza regressive** në hapësirën manifeste.

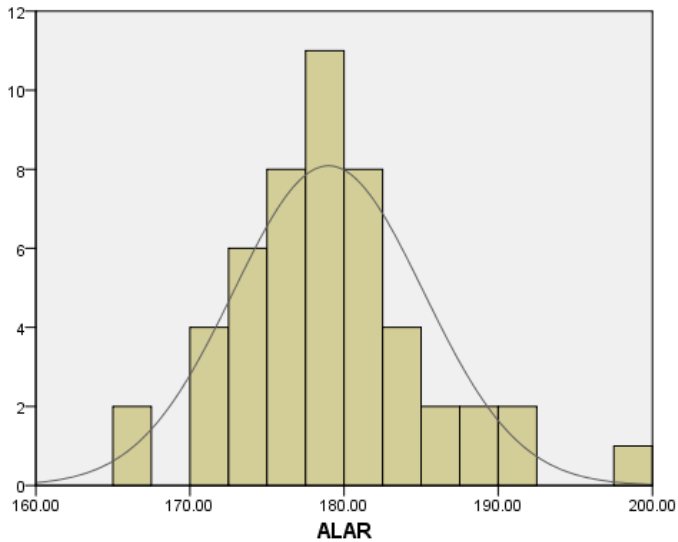
6.INTERPRETIMI I REZULTATEVE DHE DISKUTIMI

6.1.1 Treguesit themelorë statistikorë të parametrave antropometrikë dhe motorikë te studentët FEF dhe Sportit

Në tabelën 1 dhe Histogramet 1-12 është paraqitur analiza deskriptive e ndryshoreve psikomotorike, motorike specifike te student e. Mostra ka përfshirë grupin 50 student të gjinisë mashkullore të moshës 19 ± 6 vjeçare, ku janë të paraqitura vlerat e mesatares aritmetikore, rezultati minimal, rezultati maksimal, devijimi standard, koeficienti i variacionit, parametrat e shpërndarjes ose të asimetrisë (Skewness – asim, asimetri) dhe shkalla e shtrirjes së kulmit të lakores të distribucionit të rezultateve (Kurtosis – konveksitet). Interpretimi i rezultateve do të bëhet së bashku me interpretimin e garfikoneve të paraqitura nën tabelë.

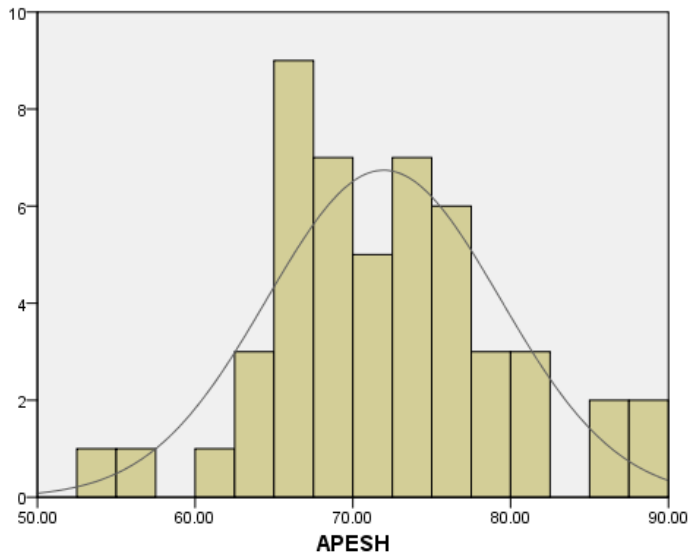
Tabela 1. Treguesit themelorë statistikorë të parametrave antropometrikë dhe motorikë te studentët

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Skewness	Kurtosis
ALAR	50	165.50	197.60	178.9870	6.16439	.492	.990
APESH	50	54.60	87.80	71.9500	7.39683	.197	.039
AGJKR	50	71.00	87.00	78.7600	4.93864	-.149	-.946
AGJKE	50	87.00	105.00	95.0400	5.42184	.057	-1.014
APKRA	50	20.50	30.00	26.0200	2.45772	-.701	.684
APKEMB	50	46.00	61.00	52.9800	4.03677	.166	-.669
AIDHBA	50	30.00	39.00	35.0300	2.68672	-.330	-.434
AIDHKR	50	.20	.91	.5392	.21399	.153	-1.349
AIDHKOF	50	.30	.80	.5630	.10824	.103	.253
AIDHKER	50	.40	.81	.6324	.11890	-.097	-.310
AYNTRU	50	6.08	21.20	13.6010	3.33009	.163	-.197
AMAMUS	50	35.30	73.80	58.1006	6.72925	-.553	1.718
MKGJV	50	175.00	225.00	197.3030	14.83490	.166	-.917
MKDTH	50	145.00	192.00	169.0600	13.11396	.081	-.731
MKMAJ	50	130.00	196.00	166.6200	17.49273	-.521	-.195
KSHGJY	50	8.14	9.50	8.7852	.44227	.116	-1.460

His. 1. Histogrami i ndryshorës antropometrike – lartësia e trupit (ALAR)

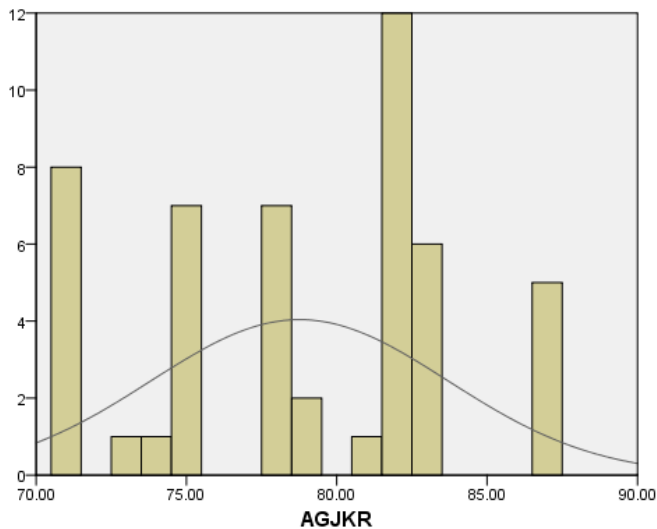
Mesatarja aritmetikore e variablës antropometrike, lartësia e trupit (ALAR) (Tabela 1 dhe Histogramet 1) është 178.98 cm. Rezultati minimal (165.50 cm) dhe ai maksimal (197.98 cm) i kësaj variable tregon për një dallim të theksuar në mes të testuarve. Kjo tregon se ndryshimi kohor i moshës prej (21 ± 6 muaj) paraqet ndryshim të madh për ti futur në një

grup të përbashkët për eksperiment. Edhe pse ekzistojnë dallime të theksuara në mes rezultatit maksimal dhe atij minimal shihet se lakueshmëria dhe konveksiteti i distribucionit të fituar (Skewness dhe Kurtosis) antropometrike, lartësia e trupit paraqiten si grup homogjen dhe tregon se nuk ka shmangie të rëndësishme prej distribucionit normal. (majë normale me zokurtoazisë).

His. 2. Histogrami i ndryshorës antropometrike – pesha e trupit (APESH)

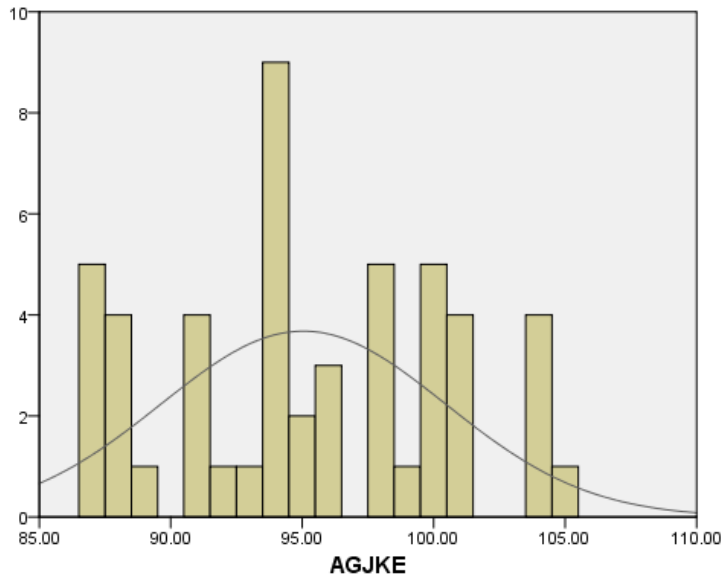
Variabla tjetër antropometrike, pesha e trupit (APESH) (Tabela 1 dhe Histogramet 2) ka vlerën e mesatares aritmetikore (71.95 kg). Rezultati minimal (54.60 kg.) dhe ai maksimal(87.80 kg.) i kësaj variable tregon për një dallim të theksuar në mes të të testuarve. Edhe pse ekzistojnë dallime të theksuara në mes rezultatit maksimal dhe atij

minimal shihet se lakueshmëria dhe konveksiteti i distribucionit të fituar (Skewness dhe Kurtosis) tregon se nuk ka shmangie të rëndësishme prej distribucionit normal, (majë normale mezokurtoazisë).

His. 3. Histogrami i ndryshorës antropometrike – gjatsia e kraht (AGJKR)

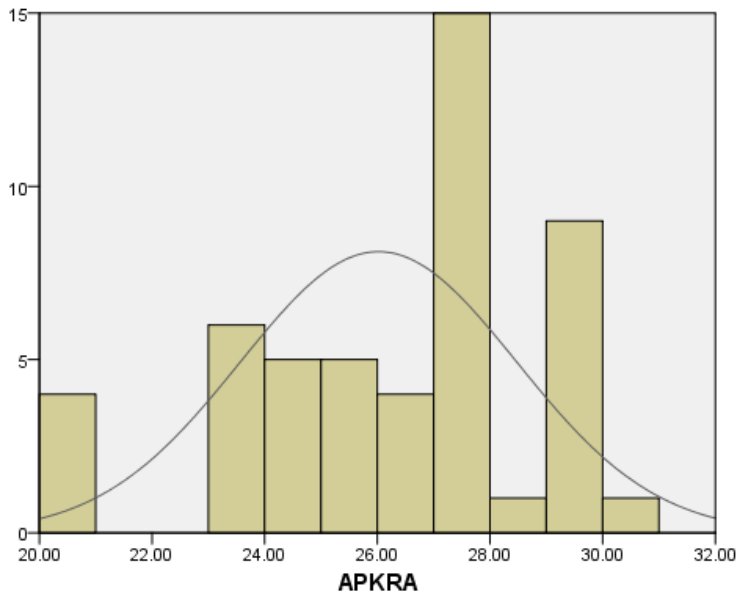
Vlera mesatare aritmetikore të varibalës antropometrike, gjatsia e kraht (AGJKR) (Tabela 1 dhe Histogramet 3) është (78.76cm). Edhe pse ekzistojnë dallime të theksuara në mes rezultatit maksimal (87.00cm.) dhe atij minimal (71.00cm.) shihet se lakueshmëria dhe konveksiteti i distribucionit të fituar (Skewness dhe

Kurtosis) tregon se nuk ka shmangie të rëndësishme prej distribucionit normal. Vlerat e fituara të këtyre karakteristikave tregojnë se rezultatet e fituara nuk kanë veçanti të theksuar, këtë e shohim në bazë të rezultateve të fituara te parametrat e shpërndarjes Skewness dhe Kurtosis. Shihet se lakueshmëria dhe konveksiteti i distribucioneve tregojnë se nuk ka shmangie të rëndësishme prej distribucionit normal ,maje te shtypur platokurtoazisë. (platokurtik majë të shtypur).

His. 4. Histogrami i ndryshorës antropometrike – gjatsia e këmbës (AGJKE)

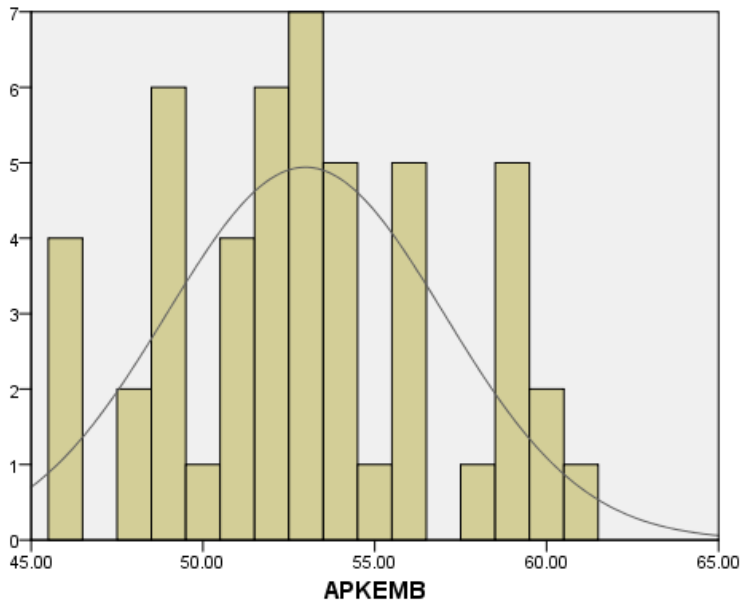
Vlera mesatare aritmetikore të varibalës antropometrike, gjatsia e këmbës (AGJKE) (Tabela 1 dhe Histogramet 4) është (95.04cm). Edhe pse ekzistojnë dallime të theksuara në mes rezultatit maksimal (87.00cm.) dhe atij minimal (105.00cm.) shihet se lakueshmëria dhe konveksiteti i distribucionit të fituar (Skewness dhe Kurtosis) tregon se nuk ka

shmangie të rëndësishme prej distribucionit normal. Vlerat e fituara të këtyre karakteristikave tregojnë se rezultatet e fituara nuk kanë veçanti të theksuar, këtë e shohim në bazë të rezultateve të fituara te parametrat e shpërndarjes Skewness dhe Kurtosis. Shihet se lakueshmëria dhe konveksiteti i distribucioneve tregojnë se nuk ka shmangie të rëndësishme prej distribucionit normal ,maje te shtypur platokurtoazisë. (platokurtik majë të shtypur).

His. 5. Histogrami i ndryshorës antropometrike – perimetri i krahut (APKRA)

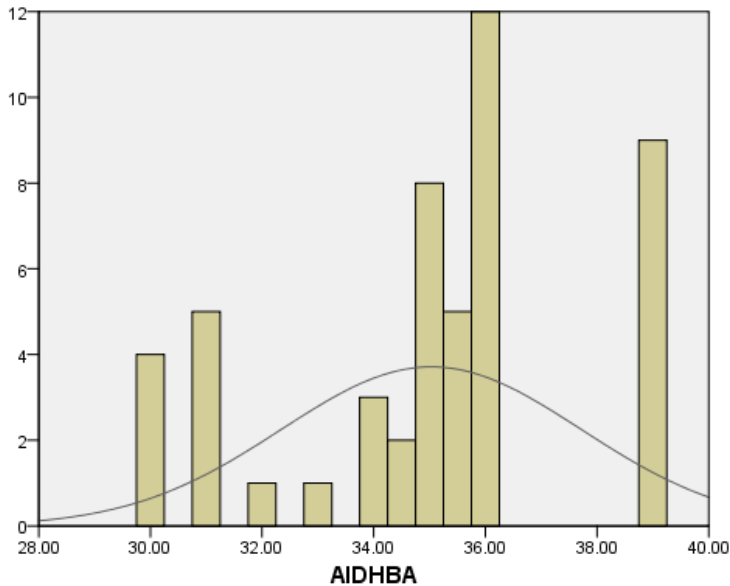
Mesatarja aritmetikore e variablës antropometrike, perimetri i krahut (APKRA) (Tabela 1 dhe Histogramet 5) është (26.02 cm). Rezultati minimal (20.50 cm) dhe ai maksimal (30.00 cm) i kësaj variable tregon për një dallim të theksuar në mes të testuarve. Kjo tregon se ndryshimi kohor i moshës prej (± 6 muaj) paraqet

ndryshim të madh për ti futur në një grup të përbashkët për eksperiment. Edhe pse ekzistojnë dallime të theksuara në mes rezultatit maksimal dhe atij minimal shihet se lakueshmëria dhe konveksiteti i distribucionit të fituar (Skewness dhe Kurtosis) tregon se nuk ka shmangie të rëndësishme prej distribucionit normal, Edhe pse ekzistojnë dallime të theksuara në mes rezultatit maksimal dhe atij minimal shihet se lakueshmëria dhe konveksiteti i distribucionit të fituar, edhe pse ekzistojnë dallime të theksuara në mes rezultatit maksimal dhe atij minimal shihet se lakueshmëria dhe konveksiteti i distribucionit të fituar (Skewness dhe Kurtosis) antropometrike, perimetri gjoksit paraqiten si grup homogjen ,dhe me një distribucion që ka shmangie nga ai normal tregon se nuk ka shmangie të rëndësishme prej distribucionit normal. (platokurtik majë të shtypur).

His. 6. Histogrami i ndryshorës antropometrike – perimetri i kofshës (APKEMB)

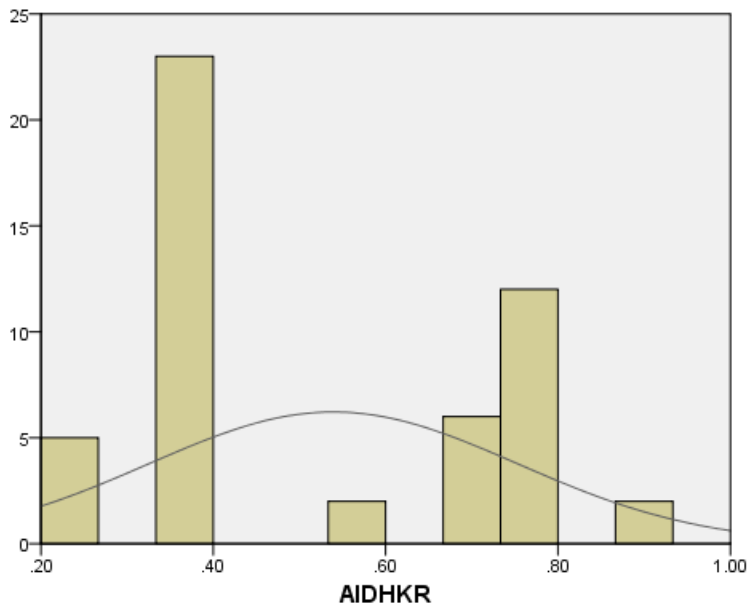
Mesatarja aritmetikore e variablës antropometrike, perimetri i kofshës (APKEMB) (Tabela 1 dhe Histogramet 6) është (52.98 cm). Rezultati minimal (46.00 cm) dhe ai maksimal (61.00 cm) i kësaj variable tregon për një dallim të theksuar në mes të testuarve. Kjo tregon se ndryshimi kohor i moshës prej (19± 6 muaj) paraqet ndryshim të madh për ti futur në një grup të përbashkët për

eksperiment. Edhe pse ekzistojnë dallime të theksuara në mes rezultatit maksimal dhe atij minimal shihet se lakueshmëria dhe konveksiteti i distribucionit të fituar (Skewness dhe Kurtosis) tregon se nuk ka shmangie të rëndësishme prej distribucionit normal. Edhe pse ekzistojnë dallime të theksuara në mes rezultatit maksimal dhe atij minimal shihet se lakueshmëria dhe konveksiteti i distribucionit të fituar, edhe pse ekzistojnë dallime të theksuara në mes rezultatit maksimal dhe atij minimal shihet se lakueshmëria dhe konveksiteti i distribucionit të fituar (Skewness dhe Kurtosis) antropometrike, perimetri kofshes paraqiten si grup homogjen, tregon se nuk ka shmangie të rëndësishme prej distribucionit normal. (maje normale mezokurtazisë).

His. 7. Histogrami i ndryshorës antropometrike – indi dhjamor i abdomenit (AIDHBA)

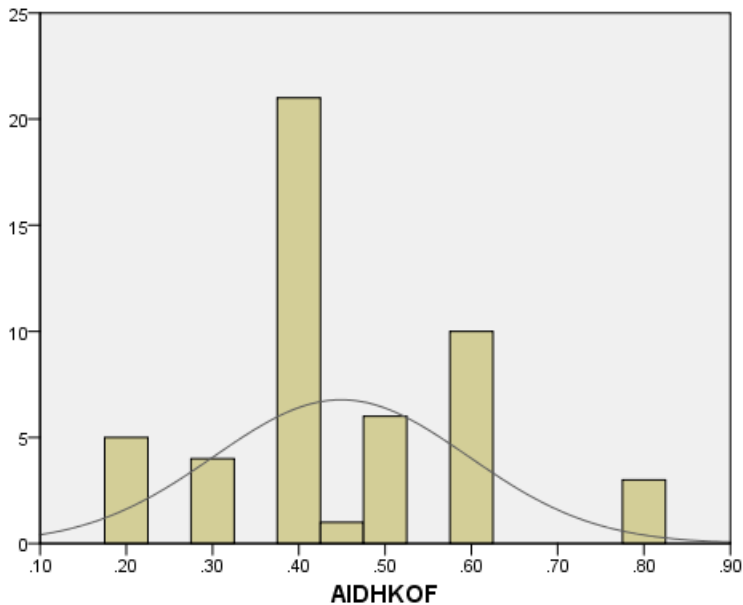
Mesatarja aritmetikore e variablës antropometrike, indi dhjamor i abdomenit (AIDHBA) (Tabela 1 dhe Histogramet 7) është (35.03 cm) . Rezultati minimal (30.00 cm) dhe ai maksimal (39.00 cm) i kësaj variable tregon për një dallim të theksuar në mes të testuarve. Kjo tregon se ndryshimi kohor i moshës prej (19 ± 6 muaj) paraqet ndryshim të madh për ti futur në një grup të përbashkët për eksperiment. Edhe

pse ekzistojnë dallime të theksuara në mes rezultatit maksimal dhe atij minimal shihet se lakueshmëria dhe konveksiteti i distribucionit të fituar (Skewness dhe Kurtosis) tregon se nuk ka shmangie të rëndësishme prej distribucionit normal, Edhe pse ekzistojnë dallime të theksuara në mes rezultatit maksimal dhe atij minimal shihet se lakueshmëria dhe konveksiteti i distribucionit të fituar, edhe pse ekzistojnë dallime të theksuara në mes rezultatit maksimal dhe atij minimal shihet se lakueshmëria dhe konveksiteti i distribucionit të fituar (Skewness dhe Kurtosis) antropometrike, indi dhjamor i abdomenit paraqiten si grup heterogjen tregon se nuk ka shmangie të rëndësishme prej distribucionit normal. (platokurtik majë të shtypur).

His. 8. Histogrami i ndryshorës antropometrike – indi dhjamor i kërcirit (AIDHKR)

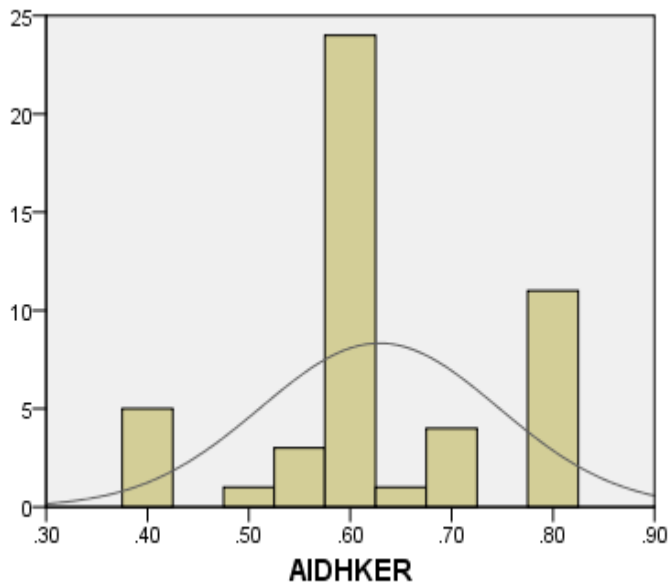
Mesatarja aritmetikore e variablës antropometrike, indi dhjamor i kërcirit (AIDHKR) (Tabela 1 dhe Histogramet 8) është (.53 cm). Rezultati minimal (.20 cm) dhe ai maksimal (.91 cm) i kësaj variable tregon për një dallim të theksuar në mes të testuarve. Kjo tregon se ndryshimi kohor i moshës prej (19 ± 6 muaj) paraqet ndryshim të madh për ti

futur në një grup të përbashkët për eksperiment. Edhe pse ekzistojnë dallime të theksuara në mes rezultatit maksimal dhe atij minimal shihet se lakueshmëria dhe konveksiteti i distribucionit të fituar (Skewness dhe Kurtosis) tregon se nuk ka shmangie të rëndësishme prej distribucionit normal, Edhe pse ekzistojnë dallime të theksuara në mes rezultatit maksimal dhe atij minimal shihet se lakueshmëria dhe konveksiteti i distribucionit të fituar, edhe pse ekzistojnë dallime të theksuara në mes rezultatit maksimal dhe atij minimal shihet se lakueshmëria dhe konveksiteti i distribucionit të fituar (Skewness dhe Kurtosis) antropometrike, indi dhjamor i kërcirit paraqiten si grup heterogjen dhe me një distribucion që ka shmangie nga ai normal, tregon se nuk ka shmangie të rëndësishme prej distribucionit normal, (platokurtik majë të shtypur).

His. 9. Histogrami i ndryshorës antropometrike – perimetri i kofshës (AIDHKOF)

Mesatarja aritmetikore e variablës antropometrike, perimetri i kofshës (AIDHKOF) (Tabela 1 dhe Histogramet 9) është (.56 cm). Rezultati minimal (.30 cm) dhe ai maksimal (.80 cm) i kësaj variable tregon për një dallim të theksuar në mes të testuarve. Kjo tregon se ndryshimi kohor i moshës prej (21 ± 6 muaj) paraqet ndryshim të madh për ti

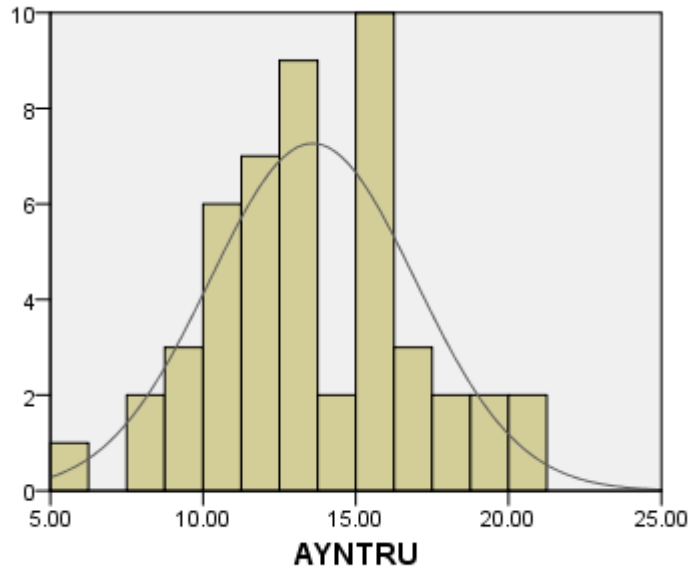
futur në një grup të përbashkët për eksperiment. Edhe pse ekzistojnë dallime të theksuara në mes rezultatit maksimal dhe atij minimal shihet se lakueshmëria dhe konveksiteti i distribucionit të fituar (Skewness dhe Kurtosis) tregon se nuk ka shmangie të rëndësishme prej distribucionit normal. Edhe pse ekzistojnë dallime të theksuara në mes rezultatit maksimal dhe atij minimal shihet se lakueshmëria dhe konveksiteti i distribucionit të fituar, edhe pse ekzistojnë dallime të theksuara në mes rezultatit maksimal dhe atij minimal shihet se lakueshmëria dhe konveksiteti i distribucionit të fituar (Skewness dhe Kurtosis) antropometrike, perimetri kofshes paraqiten si grup ku tregon se nuk ka shmangie të rëndësishme prej distribucionit normal. (platokurtik majë të shtypur).

His. 10. Histogrami i ndryshorës antropometrike – indi dhjamor i kërcirit (AIDHKER)

Mesatarja aritmetikore e variablës antropometrike, indi dhjamor i kërcirit (AIDHKER) (Tabela 1 dhe Histogramet 10) është (.6324 cm) . Rezultati minimal (.40 cm) dhe ai maksimal (.81 cm) i kësaj variable tregon për një dallim të theksuar në mes të testuarve. Kjo tregon se ndryshimi kohor i moshës prej (19 ± 6 muaj) paraqet ndryshim të madh për ti futur në një grup të përbashkët për eksperiment. Edhe pse ekzistojnë

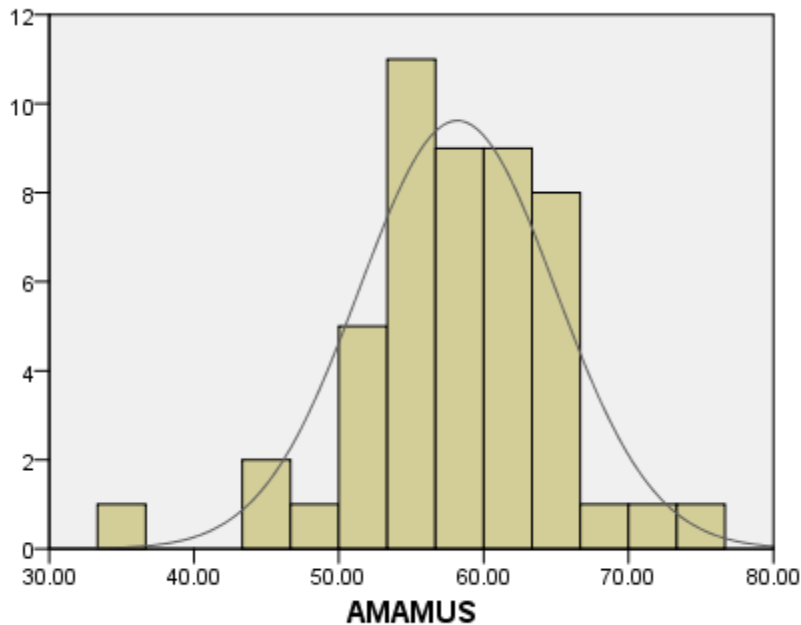
dallime të theksuara në mes rezultatit maksimal dhe atij minimal shihet se lakueshmëria dhe konveksiteti i distribucionit të fituar (Skewness dhe Kurtosis) tregon se nuk ka shmangie të rëndësishme prej distribucionit normal, Edhe pse ekzistojnë dallime të theksuara në mes rezultatit maksimal dhe atij minimal shihet se lakueshmëria dhe konveksiteti i distribucionit të fituar, edhe pse ekzistojnë dallime të theksuara në mes rezultatit maksimal dhe atij minimal shihet se lakueshmëria dhe konveksiteti i distribucionit të fituar (Skewness dhe Kurtosis) antropometrike, indi dhjamor i kerçerit paraqiten si grup heterogjen dhe me një distribucion që ka shmangie nga ai normal tregon se nuk ka shmangie të rëndësishme prej distribucionit normal,(platokurtik majë të shtypur).

His. 11. Histogrami i ndryshorës antropometrike – %E YNDYRORE NË TRUP (AYNTRU)



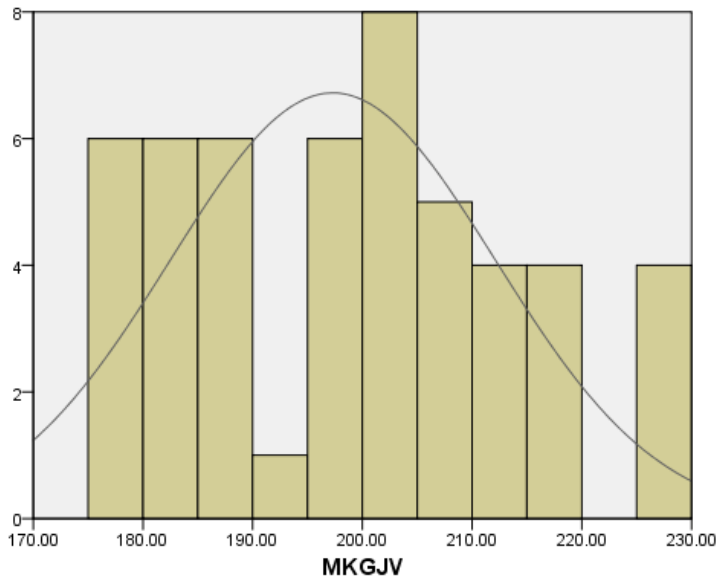
Mesatarja aritmetikore e variablës antropometrike, %E YNDYRORE NË TRUP (AYNTRU) (Tabela 1 dhe Histogramet 11) është (13.60 %YNDYR) . Rezultati minimal (6.80%YNDYR) dhe ai maksimal (21.20 YNDYR) i kësaj variable tregon për një dallim të theksuar në mes të testuarve. Kjo tregon se ndryshimi kohor i moshës prej (21 ± 6 muaj) paraqet ndryshim të madh për ti futur në një grup të përbashkët për eksperiment. Edhe pse ekzistojnë dallime të theksuara në mes

rezultatit maksimal dhe atij minimal shihet se lakueshmëria dhe konveksiteti i distribucionit të fituar (Skewness dhe Kurtosis) tregon se nuk ka shmangie të rëndësishme prej distribucionit normal, Edhe pse ekzistojnë dallime të theksuara në mes rezultatit maksimal dhe atij minimal shihet se lakueshmëria dhe konveksiteti i distribucionit të fituar, edhe pse nuk ekzistojnë dallime të theksuara në mes rezultatit , shihet se lakueshmëria dhe konveksiteti i distribucionit të fituar (Skewness dhe Kurtosis) tregon se nuk ka shmangie të rëndësishme prej distribucionit normal. (majë normale mezokurtoazisë)

His. 12. Histogrami i ndryshorës antropometrike – Masa muskulare (AMAMUS)

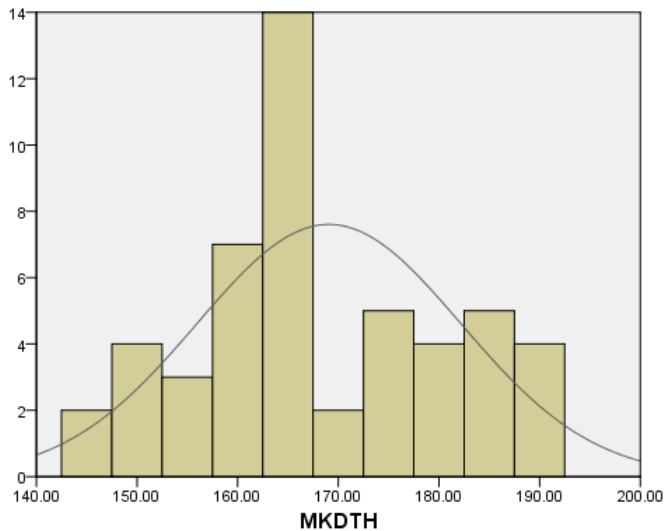
Mesatarja aritmetikore e variablës antropometrike, Masa muskulare (AMAMUS) (Tabela 1 dhe Histogramet 12) është (58.10 masa muskulare) . Rezultati minimal (35.30) dhe ai maksimal (73.80 masa muskulare) i kësaj variable tregon për një dallim të theksuar në mes të testuarve. Kjo tregon se ndryshimi kohor i moshës prej (19± 6 muaj) paraqet

ndryshim të madh për ti futur në një grup të përbashkët për eksperiment. Edhe pse ekzistojnë dallime të theksuara në mes rezultatit maksimal dhe atij minimal shihet se lakueshmëria dhe konveksiteti i distribucionit të fituar (Skewness dhe Kurtosis) tregon se nuk ka shmangie të rëndësishme prej distribucionit normal, Edhe pse ekzistojnë dallime të theksuara në mes rezultatit maksimal dhe atij minimal shihet se lakueshmëria dhe konveksiteti i distribucionit të fituar, edhe pse nuk ekzistojnë dallime të theksuara në mes rezultatit , shihet se lakueshmëria dhe konveksiteti i distribucionit të fituar (Skewness dhe Kurtosis) tregon se nuk ka shmangie të rëndësishme prej distribucionit normal (majë normale mezokurtoazisë).

His. 13. Histogrami i ndryshorës motorike – Kërcim së gjati nga vendi (MKGJV)

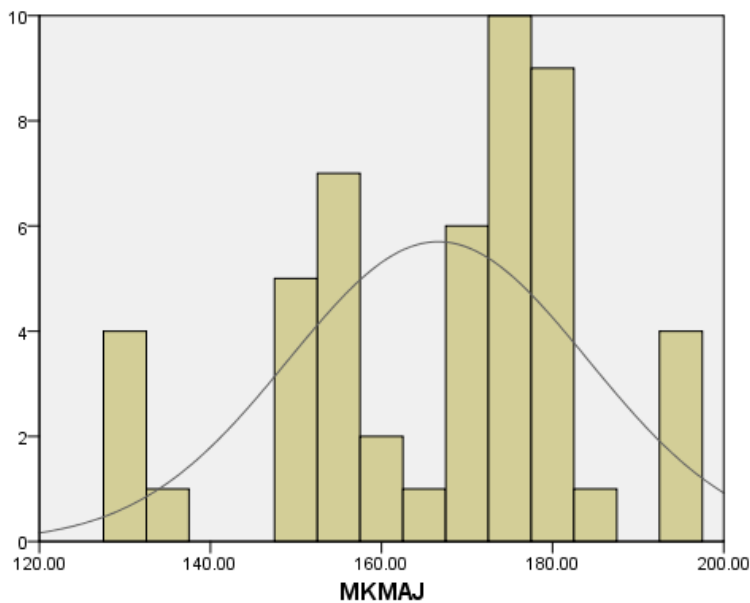
Mesatarja aritmetikore e vlerësimit të ndryshorës motorike bazike, Kërcim së gjati nga vendi (MKGJV) (Tabela 1 dhe Histogramet 13) është (197.30 cm.) Rezultati minimal i matjes (175.00 cm.) dhe atij maksimal (225.00 cm.) i ndryshorës motorike bazike Kërcim së gjati nga vendi tregon se ekziston një dallim i theksuar në mes studentave në këtë ndryshore motorike. Rezultatet tregojnë për

një anim të lehtë të vlerave të kësaj ndryshore ka vlerat më të ulëta tregon sepse testi i asimetrisë është pozitiv (epikurtik). Studentave e moshës 21 vjeçe në bazë të vlerave të arritura në këtë ndryshore motorike bazike paraqiten si grup homogjen dhe me një distribucion që ka shmangie nga ai normal . Edhe pse ekziston dallim i theksuara në mes rezultatit minimal dhe atij maksimal, shihet se lakueshmëria dhe konveksiteti i fituar (Skewness dhe Kurtosis) nuk tregojnë një asimetri të theksuar, distribucioni është (majë normale mezokurtoazisë).

His. 14. Histogrami i ndryshorës motorike – Kërcim me të djathtë nga vendi (MKDJ)

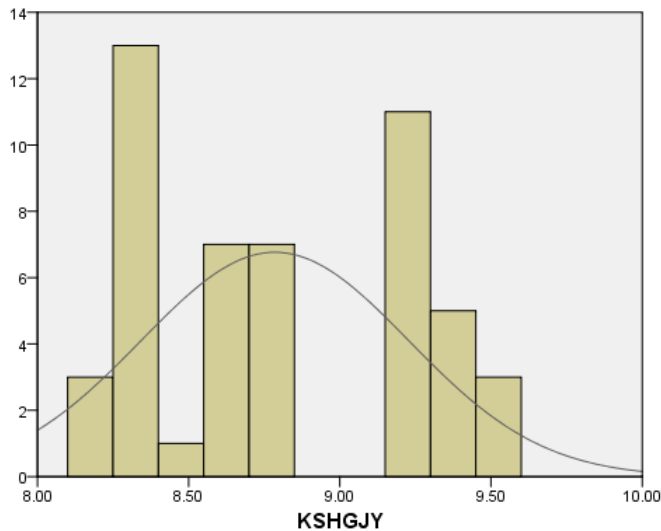
Mesatarja aritmetikore e vlerësimit të ndryshorës motorike bazike , Kërcim me të djathtë nga vendi (MKDJ) (Tabela 1 dhe Histogramet 14) është (169.06 cm.) Rezultati minimal i matjes (145.00 cm) dhe atij maksimal (192.00 cm.) i ndryshorës motorike bazike Kërcim së gjati me te djathten ,regon se ekziston një dallim i theksuar në mes studentave në këtë ndryshore motorike. Rezultatet tregojnë për një

anim të lehtë të vlerave të kësaj ndryshore ka vlerat më të ulëta tregon sepse testi i asimetrisë është pozitiv (epikurtik). Studentave e moshës 21 vjeçe në bazë të vlerave të arritura në këtë ndryshore motorike bazike paraqiten si grup homogjen dhe me një distribucion që ka shmangie nga ai normal. Edhe pse ekziston dallim i theksuara në mes rezultatit minimal dhe atij maksimal, shihet se lakueshmëria dhe konveksiteti i fituar (Skewness dhe Kurtosis) nuk tregojnë një asimetri të theksuar, distribucioni është (platokurtik majë të shtypur).

His. 15. Histogrami i ndryshorës motorike -Kërcim me të majten nga vendi (MKMAJ)

Mesatarja aritmetikore e vlerësimit të ndryshorës motorike bazike , Kërcim me të majten nga vendi (MKMAJ) (Tabela 1 dhe Histogramet 15) është (169.60 cm.) Rezultati minimal i matjes (145.00 cm) dhe atij maksimal (196.00 cm.) i ndryshorës motorike bazike Kërcim sëme të majten ,regon se ekziston një dallim i theksuar në mes studentave në këtë ndryshore motorike. Rezultatet

tregojnë për një anim të lehtë të vlerave të kësaj ndryshore ka vlerat më të ulëta tregon sepse testi i asimetrisë është pozitiv (epikurtik). Studentave e moshës 21 vjeçe në bazë të vlerave të arritura në këtë ndryshore motorike bazike paraqiten si grup homogjen dhe me një distribucion që ka shmangie nga ai normal. Edhe pse ekziston dallim i theksuara në mes rezultatit minimal dhe atij maksimal, shihet se lakueshmëria dhe konveksiteti i fituar (Skewness dhe Kurtosis) nuk tregojnë një asimetri të theksuar, distribucioni është (platokurtik majë të shtypur).

His. 16. Histogrami i ndryshorës motorike - Hedhja e gjyles (KSHGJY)

Mesatarja aritmetikore e vlerësimit të ndryshorës motorike bazike , Hedhja e gjyles (**KSHGJY**) (Tabela 1 dhe Histogramet 15) është (8.78 m.) Rezultati minimal i matjes (9.50m..) dhe atij maksimal (8.14m.) i ndryshorës motorike bazike Hedhja e gjyles tregon se ekziston një dallim i theksuar në mes nxënësve në këtë ndryshore antropometrike. Rezultatet tregojnë për një anim të lehtë të vlerave të

kësaj ndryshore ka vlerat më të ulëta tregon sepse testi i asimetrisë është pozitiv (epikurtik). Studentave e moshës 19 vjeçe në bazë të vlerave të arritura në këtë ndryshore motorike bazike paraqiten si grup heterogjen dhe me një distribucion që ka shmangie nga ai normal. Edhe pse ekziston dallim i theksuara në mes rezultatit minimal dhe atij maksimal, shihet se lakueshmëria dhe konveksiteti i fituar (Skewness dhe Kurtosis) nuk tregojnë një asimetri të theksuar, distribucioni është (platokurtik majë të shtypur).

Ky dimension antropometrike dhe motorike sipas hulumtimeve të gjertanishme ka treguar se ka shmangie të rëndësishme statistikore nga shpërndarja normal.

5. KOEFICIENTËT E KORELACIONIT ANTROPOMETRIKE DHE MOTORIKE-SPECIFIKE

5.3.1 Koeficientet e korrelacionit të ndryshoreve antropometrike dhe motorike tek studentët e FEF dhe Sportit

Me inspektimin e tabelës 2 të vlerave të kufizuara te koeficientët e Pearsonit vërehet se vlera e kufirit për 50 shkallë të lirisë (df(N-2)) është $r=0,273$ me kriterium më të lehtë ($p=0,05$) respektivisht $r=0,354$ me kriter më të ashpër të konkludimit statistikor ($p=0,01$). Kështu që koeficientet statistikisht të rëndësishëm të ndryshoreve me shkallë më të lartë të konkludimit statistikor ($p<0.01$) janë shënuara me dy shenja të yllit. Më kriter më të lehtë të konkludimit statistikor ($p<0.05$) koeficientet e korrelacionit janë shënuara me një kriter me te letë.

Koeficientet e interkorelacionit tregojnë se koeficientet e variablave antropometrike, dhe motorike-specifike janë të grupuara sipas strukturës lëvizore.

Tabela 7. Koeficientet e korrelacionit të ndryshoreve antropometrike dhe motorike- specifike

	ALAR	APESH	AGJKR	AGJKE	APKRA	APKEMB	AIDHBA	AIDHKR	AIDHKOF	AIDHABD	MKGJVE	AMAMUS	MKGJV	MKDTH	MKMAJ	KSHGJY
ALAR	1	.414**	-0.119	-0.247	-0.103	0.077	-0.13	-0.069	-0.087	-0.067	0.061	.366**	0.137	0.161	0.121	0.101
APESH	.414**	1	-0.142	-.305*	0.095	-0.061	-0.064	-0.138	-0.239	-0.059	.306*	.796**	-0.013	0.019	-0.024	0.124
AGJKR	-0.12	-0.142	1	.807**	.595**	.626**	.804**	.758**	.341*	.563**	0.039	-0.143	-.306*	-0.222	0.082	-0.207
AGJKE	-0.25	-.305*	.807**	1	0.242	0.233	.434**	.597**	.364**	.331*	-0.161	-0.216	-0.155	-.322*	0.01	-0.123
APKRA	-0.1	0.095	.595**	0.242	1	.602**	.814**	.714**	.381**	.651**	0.168	0.044	0.053	.302*	.451**	-.386**
APKEMB	0.077	-0.061	.626**	0.233	.602**	1	.671**	.590**	.309*	.633**	0.192	-0.092	-0.046	-0.028	0.192	-.324*
AIDHBA	-0.13	-0.064	.804**	.434**	.814**	.671**	1	.745**	.386**	.649**	0.159	-0.144	-0.145	0.075	0.257	-0.261
AIDHKR	-0.07	-0.138	.758**	.597**	.714**	.590**	.745**	1	.608**	.714**	0.043	-0.104	0.166	0.059	.357*	-.371**
AIDHKOF	-0.09	-0.239	.341*	.364**	.381**	.309*	.386**	.608**	1	.450**	-0.096	-0.084	0.077	-0.086	-0.001	-0.15
AIDHABD	-0.07	-0.059	.563**	.331*	.651**	.633**	.649**	.714**	.450**	1	0.061	0.02	0.243	0.031	0.179	-.397**
MKGJVE	0.061	.306*	0.039	-0.161	0.168	0.192	0.159	0.043	-0.096	0.061	1	-0.172	-0.257	-0.025	-0.138	0.027
AMAMUS	.366**	.796**	-0.143	-0.216	0.044	-0.092	-0.144	-0.104	-0.084	0.02	-0.172	1	0.147	-0.027	-0.016	0.095
MKGJV	0.137	-0.013	-.306*	-0.155	0.053	-0.046	-0.145	0.166	0.077	0.243	-0.257	0.147	1	.514**	.572**	-0.212
MKDTH	0.161	0.019	-0.222	-.322*	.302*	-0.028	0.075	0.059	-0.086	0.031	-0.025	-0.027	.514**	1	.763**	-.309*
MKMAJ	0.121	-0.024	0.082	0.01	.451**	0.192	0.257	.357*	-0.001	0.179	-0.138	-0.016	.572**	.763**	1	-.472**
KSHGJY	0.101	0.124	-0.207	-0.123	-.386**	-.324*	-0.261	-.371**	-0.15	-.397**	0.027	0.095	-0.212	-.309*	-.472**	1

Vlerat e paraqitura në tabelë si dhe pasqyrimi i këtyre vlerave motorike në matricën e interkorelacionit, vërejmë se të gjitha variablat motorike dhe specifiko-motorike në mes veti janë në lidhje statistikore mesatarisht të lartë.

Koeficientet e interkorelacionit tregojnë se vlerat e variablave motorike dhe motorike-specifike janë homogjene, përveq disa dryshoreve që nuk kanë tregue homogjene Psh.kërcim së gjati nga vendi (MKGJV),kurese tjerat ndryshore kanë koeficientët statistikisht të rëndësishëm të variablave me shkallë më të lartë të konkludimit statistikor ($p < 0.01$) janë shënuara me dy shenja të yllit. Me kriteri më të lehtë të konkludimit statistikor ($p < 0.05$) koeficientët e korelacionit janë shënuara me një shenj të yllit. Vlerat e paraqitura në tabelë si dhe pasqyrimi i këtyre vlerave motorike në matricën e interkorelacionit, vërejmë se të gjitha variablat motorike dhe specifiko-motorike në mes veti janë në lidhje statistikore mesatarisht të lartë.

6.4 ANALIZA REGRESIVE E PARAMETRAVE ANTROPOMETRIK DHE MOTORIK SI DHE SPECIFIKE – MOTORIKE

Me anë të analizës regressive tek nxënësit është vërtetuar vlera e lidhmërisë ndërmjet grupit të variablave të pavarura prediktore (variablave antropometrik dhe motorike) dhe variablës së varur kriterike (shtytjes së gjyles).

Tabela 6. Analiza regressive – lidhmëna dhe ndikimi i parametrave antropometrik dhe motorik në variablën kriterike (shtytja e gjyles)

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.598 ^a	.358	.101	.41936

a. Predictors: (Constant), MKDTH, APESH, APKEMB, MKGJVE, AIDHKOF, ALAR, AGJKE, MKGJV, AIDHABD, AIDHBA, APKRA, AIDHKR, AMAMUS, AGJKR

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	3.429	14	.245	1.393	.208 ^b
	Residual	6.155	35	.176		
	Total	9.584	49			

a. Dependent Variable: KSHGJY

b. Predictors: (Constant), MKDTH, APESH, APKEMB, MKGJVE, AIDHKOF, ALAR, AGJKE, MKGJV, AIDHABD, AIDHBA, APKRA, AIDHKR, AMAMUS, AGJKR

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	7.788	3.770		2.066	.046
	ALAR	.006	.013	.083	.461	.648
	APESH	-.002	.023	-.041	-.110	.913
	AGJKR	.093	.087	1.034	1.063	.295
	AGJKE	-.048	.046	-.582	-1.039	.306
	APKRA	-.026	.058	-.143	-.444	.660
	APKEMB	-.047	.031	-.427	-1.533	.134
	AIDHBA	.029	.071	.177	.412	.683
	AIDHKR	-1.078	.825	-.522	-1.307	.200
	AIDHKOF	.798	.725	.266	1.101	.279
	AIDHABD	-1.417	.928	-.381	-1.526	.136
	MKGJVE	.021	.030	.155	.677	.503
	AMAMUS	.003	.024	.042	.115	.909
	MKGJV	.012	.010	.416	1.268	.213
	MKDTH	-.014	.007	-.405	-1.835	.075

a. Dependent Variable: KSHGJY

Raporti i tërë sistemit të variablave të pavarura prediktore (variablave antropometrike dhe motorike) dhe variablës së varur kriterike (shtytja e gjyles) tregon për një lidhmëri të lartë në mes veti. Koeficienti i korrelacionit multipël, ka vlerën ($R = .598$) çka shpjegon variabilitetin e përbashkët ndërmjet tërë sistemit prediktor dhe variablës kriterike e që është rreth 35% ($DELTA = 0.358$).

Pasi që distribucioni – F është fituar si distribucion i hersit të dy variancave, ka qenë e nevojshme të caktohen dy shkallët e lirisë.

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

Është e nevojshme të theksojmë se **F-testi** është më i vlefshëm (1.393) nëse korrelacioni multipël është më i madh, në rastin konkret të këtij punimi është sinjifikant ($Sig = .208$).

Pasi që korelacioni multipël (R) është i vlefshëm, kemi gjetur se dy koeficient nga (Beta) janë të vlefshëm tabela 6.

Nga karakteristikat antropometrike ose koeficientët prediktor të fituar asnjëri perimenter nuk ka ndikim së tepërmi në rezultatin e variable specifike – shtytjes së gjylës.

Edhe pse është pritur që parametrat antropometrik, sidomos të volumit trupor të kenë ndikim në variablën kriterike një ndikim i tillë nuk është fituar. Këtë duhet kuptuar se më tepër aspekti teknik i ekzekutimit ka gjet shprehje dhe ndikon në ekzekutimin e detyrës kriterike se sa aspekti morfologjik. Një gjë e tillë mund të shihet me anë të lartësisë së koeficienteve regresiv si pasqyrë e ndikimit të secilës variabël predikatore në atë kriterike. Testi i vetëm prediktor (i pavarur) i cili ndikon në variablën kriterike (të varur) ose në realizimin e shtytjes së gjyles është hedhja e topit medicinal nga niveli i mbi kokës. Pasi që testi motorik (hudhje e topit medicinal nga niveli i gjoksit) nuk ka ndikim në variablën kriterike (të varur) ose në realizimin e shtytjes së gjyles, mund të themi se teknika e ekzekutimit ka rol të rëndësishëm në ekzekutimin e variablës kriterike. Duket se me gjasë struktura e lëvizjes gjatë ekzekutimit të hedhjes së topit medicinal nga niveli i mbi kokës është e njëjtë me strukturën e lëvizjes gjatë shtytjes së gjyles. Ndikimi i fituar lenë të konkludojmë se gjatë përgatitjeve kondicionale me atletët e shtytjes së gjyles duhet ti zgjedhim ushtrimet që kanë ngjajshmëri në aspektin e strukturës së tyre gjatë të gjitha niveleve të intensitetit të ekzekutimit.

7. VERTETIMI HIPOTEZAVE

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

H₀₁ – Distribucioni i fituar i variablave antropometrike, motorike dhe kriterike, të aplikuar në këtë punim nuk do të ketë shmangie nga distribucioni normal, është plotësuar pjesërisht sepse nuk kemi pasur shmangie nga distribucioni normal, është plotësuar pjesërisht sepse nuk kemi pasur shmangie nga distribucioni normal, është plotësuar në tërësi.

H₀₂ – Rezultatet e variablave antropometrike kanë koeficiente të korrelacionit statistikisht të rëndësishme, është plotësuar pjesërisht sepse është vërtetuar korrelacion i tillë, është plotësuar pjesërisht.

H₀₃ – Supozojmi se variablat antropometrike dhe motorike do të kenë ndikim statistikisht të rëndësishme në realizimin e teknikës së shtytje së gjyles në largësi e teknikës së shtytjes së gjyles nuk është plotësuar në tërësi sepse vetëm një test motorik (shtytja e gjyles) e ka shpjeguar të tërë ndikimin e sistemit prediktor në atë kriter, është plotësuar në pjesërisht.

8.PËRFUNDIMI

Atletika është një nga degët bazike dhe më të përhapura të sportit që përfshin: disiplina të vrapimeve, hedhjeve dhe kërcimeve. Për shkak të tërësisë së saj, atletika nganjëherë quhet mbretëresha e sportit. Me ushtrime të atletikës fitohet forca fizike, qëndrueshmëria, shpejtësia dhe agjiliteti, dhe forcohen vetitë e vullnetit të tillë si guximi, vendosmëria dhe këmbëngulja. Disiplinat e atletikës karakterizohen nga lëvizjet motorike që mund të aplikohen me sukses gjatë procesit arsimor ose përmes formave të tjera të ushtrimit, të cilat ndikojnë ndjeshëm në ngritjen e aftësive të përgjithshme psikofizike të individëve. Secila nga disiplinat e atletikës vepron jo vetëm në zhvillimin e aftësive individuale, por edhe në statusin e përgjithshëm psikofizik të njeriut dhe për këtë arsye atletika quhet "mbretëresha e sportit". Aktivitetet atletikore kanë një karakteristikë të gjithëpërfshirjes së pjesëmarrësve, sepse ato mund të përdoren nga fëmijët më të vegjël, studentët, atletët, format rekreative më të reja dhe më të vjetra. Vlerat e punimit do të bazohen në qëllim të karakteristikave antropometrike, motorike bazike dhe motorike specifike të nxënësve të moshës 21 vjeçare \pm 6 muaj. Gjithsej në hulumtim janë përfshirë 50 student të gjinisë mashkullore, 12 ndryshore antropometrike, ndryshore motorike 3 dhe një ndryshore kriterike. Atletika është një nga degët bazike dhe më të përhapura të sportit që përfshin: disiplina të hedhjeve. Për shkak të tërësisë së saj, atletika nganjëherë quhet mbretëresha e sportit. Me ushtrime të atletikës fitohet forca fizike, qëndrueshmëria, shpejtësia dhe agjiliteti, dhe forcohen vetitë e vullnetit të tillë si guximi, vendosmëria dhe këmbëngulja. Disiplinat e atletikës karakterizohen nga lëvizjet motorike që mund të aplikohen me sukses gjatë procesit arsimor ose përmes formave të tjera të ushtrimit, të cilat ndikojnë ndjeshëm në ngritjen e aftësive të përgjithshme psikofizike të individëve. Secila nga disiplinat e atletikës vepron jo vetëm në zhvillimin e aftësive individuale, por edhe në statusin e përgjithshëm psikofizik të njeriut dhe për këtë arsye atletika quhet "mbretëresha e sportit".

Aktivitetet atletikore kanë një karakteristikë të gjithëpërfshirjes së pjesëmarrësve, sepse ato mund të përdoren nga fëmijët më të vegjël, studentët, atletët, format rekreative më të reja dhe më të vjetra. Vlerat e punimit do të bazohen në qëllim të karakteristikave antropometrike, motorike bazike dhe motorike specifike të nxënësve të moshës 21 vjeçare \pm 6 muaj. Gjithsej në hulumtim janë përfshirë 50 student të gjinisë mashkullore, 12 ndryshore antropometrike, 3 ndryshore

motorike dhe 1 ndryshore motorike specifike që janë testuar gjatë periudhës kohore të vitit akademik është prill -maj të vitit 2020/2021.

Te parametrat themelorë antropometrike dhe motorike sipas hulumtimeve të gjertanishme ka treguar se ka shmangie të rëndësishme statistikore nga shpërndarja normal

Edhe pse shihet se lakueshmëria dhe konveksiteti i fituar (Skewness dhe Kurtosis) kanë një asimetri të theksuar, te pjesa dërmuese e ndryshoreve antropometrike.

ndryshore motorike specifike që janë testuar gjatë periudhës kohore shkollore prill -maj të vitit shkollor 2020/2021.

Te parametrat themelorë nxënësit në bazë të rezultateve të arritura në këtë ndryshore antropometrike paraqiten si grup mesatarisht homogjen.

Edhe pse shihet se lakueshmëria dhe konveksiteti i fituar (Skewness dhe Kurtosis) kanë një asimetri të theksuar, te pjesa dërmuese e ndryshoreve antropometrike.

Edhe pse shihet se lakueshmëria dhe konveksiteti i fituar (Skewness dhe Kurtosis) kanë një asimetri të theksuar, te pjesa dërmuese e ndryshoreve motorike dhe ktiterike.

Në bazë të lëmisë dhe problemit të hulumtimit dhe në përputhje me qëllimin dhe metodat statistikore për përpunimin e rezultateve vërtetimi dhe parashtrihen i hipoteza, të gjitha hipotezat janë vërtetuar pjesërisht.

Bazuar në sa u tha më lartë, mund të konkludohet se rezultatet dhe përfundimet e hulumtimit do të jenë në funksion të vërtetimit, monitorimit, programimit dhe kontrollit e studentave të kësaj grupmoshe, si dhe për të rinjtë që ndjekin rregullisht lëndën e atletikes, në Fakultetin e Edukimit Fizik dhe Sportit në Prishtinë. Në këtë mënyrë, vetë hulumtimi do të jetë një kontribut adekuat në konceptimin e hulumtimeve të reja për përparimin e punës shkencore në fushën e përcaktimit të vlerave e të rinjtë që merren me lëndën e atletikës.

I gjithë hulumtimi është paraqitur në formën tabelare dhe grafike të rezultateve. Mendoj që ky punim do të jetë një dritare e vogël në këtë lëmi shkencore dhe sportive në lëndën e atletikës.

9.LITERATURA:

- [1]. Dibra, F. Cuka, A. Kovaci, F. Dhimiter, S. (2004) *Atletike I*, Tiranë .
- [2]. Maliqi A., Ramabaja Q., Ramadani L., Latifi B. The impact of some morphological characteristics on running 200 meters. *Journal of Education, Health and Sport*. 2021;11(6):52-59. eISSN 2391-8306. DOI <http://dx.doi.org/10.12775/JEHS.2021.11.06.007>
- [3]. Theophilos, P. Athanasios, K. Nikolaos, M. Alexandros, M. (2012), Start reaction time and performance at the sprint events in the olympic games- *Kinesiology* 44 (1): 67-72, Democritus University of Thrace, *Department of Physical Education & Sport Science, Komotini, Greece- UDC: 794.422.12:796.032.2.*
- [4]. Čoh, M. (2003). Razvoj brzine u kondicijskoj pripremi sportaša. U D. Milanović i . Jukić (Izd.), *Međunarodni znanstveno-stručni skup Kondicijska priprema sportaša* (str. 229-234). *Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Zagrebački Športski Savez.*
- [5]. Heimar, S. (1994). Utjecaj treninga jakosti i snage na mišićne stanice. *Kineziologija, Vol. 26, br.1-2, str.67-71.*
- [6]. Maliqi, A. Rashiti, N. Nura, A. Myrtaj, N. (2010) “Vrednost psihomotorickih sposobnosti i antropometričkih varjabla na relaciju kratkih distance zbornike naučnih i stručnih radova sporta i zdravlje” *Tuzla Issm 1840-4790*
- [7]. Ramadani, L. Heta, G. Bekolli, L. Rashiti, N. Ramabaja, Q. Millaku, A. “The impact of short run distances to the final results of the decathlon at the 2019 Athletic World Championships” *Journal of Education, Health and Sport*. 2019;9(12):101-109. eISSN 2391-8306. 2020
- [8]. Rashiti, N. Elezi, A. Maliqi, A. (2020)10 “Impact of some motor abilities on the manifestation of endurance with highschool students at the age 16 years” *Национална спортна академия “В. Левски” броји 1(10)2010 Sofi*
- [9]. Rashiti, N. Ramabaja, Q. Bekolli, L. Gontarev, S. Ramadani, L. “The impact of some morphological and motor characteristics in short distance running” *Pedagogy and Psychology of Sport*. 2021;7(2):106-113. eISSN 2450-6605. DOI
- [10]. Malacko, J. i Rađo, I. (2004). *Tehnologija sporta i sportskog treninga*. Sarajevo: *Fakultet za sport i tjelesni odgoj Univerziteta u Sarajevu.*
- [11]. Mikić, B. (2000). *Osnovi psihomotorike*. Tuzla: *Fakultet sporta i tjelesnog odgoja.*
- [12]. Nikitjuk, B. A. (1986). *Genetika i somatotip u sportu*. *Kineziologija Vol. 18, br. 1.*
- [13]. Opavski, P. (1971). *Osnovi biomehanike*. *Beograd. „Naučna knjiga“.*

- [14]. Pržulj, D. (2005). Osnovi antropomotorike. *Istočno Sarajevo: Fakultet fizičke kulture.*
- [15]. Pavlović, R. (2010). Atletika. Istočno Sarajevo: *Fakultet fizičkog vaspitanja i sporta.*
- [16]. Rashiti, N. (2011). Prediktivna vrijednost baterije motorocki testova kod tercanje na kratke i srednje staze, “*Sport Mont*”, br. 25-27, str. 260- 265.
- [17]. Stefanović, Đ. (1984). Uticaji morfoloških osobina atletičara na rezultat u sprinterskom trčanju na 100m. *Fizička kultura (1)*, str. 45-46. *Beograd: Fakultet fizičke kulture.*
- [18]. Stojiljković, S. (2003). Antropološke karakteristike sprintera. U D. Jovanović i M. Jevtić (Izd.), Prvi simpozijum lekara medicine sporta (str.75-80). Knjaževac.
- [19]. Rashiti, N. Ibri, L. Pireva, A. Shala, S. Maliqi, A. “Analysis of differences of some anthropometric and motor variables with high school students of different age inovaciji v obrezovanieto” *Shumen, Bulgaria, 2010*
- [20]. Myrtaj, N. Rashiti, N. Shkodra, M. Elezi, I.(2010) “Influence of the different kinesiology treatments in development of some motor abilities of youth ruse” *Bulgaria, ISSN 1311-3321*
- [21]. Heta, G. Bekolli, L. Ramadani, L. Ramabaja, Q. Rashiti, N.(2020) “Difference between midfield and forward football players in active and passive Body Mass Index as well as in the aerobic capacity” *Open Access ISSN 2391-8306 formerly ISSN: 1429-9623 / 2300- 665X, 2020*
- [22]. Šnajder, V. (1988). Atletika - Znanstvene osnove. Zagreb: *Fakultet za fizičku kulturu sveučilišta u Zagrebu.*
- [23]. Šnajder, V. (1994). Uticaj specifičnih i bazičnih motoričkih varijabli na rezultate sprinta kod učenica. *Kineziologija Vol 26, br. 1-2, str.*
- [24]. Tončev, I. (1983). Uticaj programirane ciklične aktivnosti na aerobnu sposobnost omladinaca, Doktorska disertacija. *Novi sad: Fakultet fizičke kulture.*
- [25]. Tončev, I. (2001). Atletika-tehnika i obučavanje. *Novi Sad: Fakultet fizičke kulture.*
- [26]. Rashiti, V. Ramadani, L. Rashiti, N. “St. Kliment Ohridski University”, “The pole of the students educational background at elementary schools and their tesults”, Faculty of Education – Bitola, Vol. 9, No. 1, God. 2020/2
- [27]. Heta, G. Bekolli, L. Ramadani, L. Ramabaja, Q. Rashiti, N (2020)” Difference between midfield and forward football players in active and passive Body Mass Index as well as in the aerobic capacity” *Open Access ISSN 2391-8306 formerly ISSN: 1429-9623 / 2300- 665X, 2020*
- [28]. Vučetić, Vlatko, Matković, BR , Šentija, Davor (2008), “Morphological differences of elite Croatian track-and-field athletes”, *Collegium Antropolgicum*, Vol. 32, No. 3, pp. 863-8.

NDIKIMI I PARAMETRAVE TË MASËS DHE VËLLIMIT DHE DISA TESTEVE TË FORCES EKSPLOZIVE NË REALIZIMIN E SHTYTJES SË GJYLES TEK STUDENTET E FEFS

Abstrakti

Për punë të mirë në atletikë duhet të respektohen të gjitha parimet pedagogjike, veçanërisht të fillestarët. Atletika si sport, para se gjithash është sport bazik, përshtatja e të rinjve me regjimin sportiv të jetesës në njërin anë dhe orientimi i drejt i procesit stërvitor në anën tjetër sigurisht do të vij deri te arritja e rezultatit të dëshiruar.

Qëllimi bazik i hulumtimit del nga lemia dhe problemi i parashtruar i hulumtimit që është i orientuar në zbulimin e faktorëve morfologjik dhe motorik si dhe ndikimi i tyre së bashku në ekzekutimin e detyrës teknike në atletikë, konkretisht në shtytjen e gjyles tek studentët e Fakultetit të Edukimit Fizik dhe Sportit në Prishtinë.

Popullata nga e cila është nxjerr mostra për hulumtim për këtë punim është definuar si popullatë e Fakultetit të Edukimit Fizik dhe Sportit në Prishtinë, studentë të rregullt të vitit të parë FEF dhe Sportit. Në këtë hulumtim janë përfshirë gjithsej 50 student të viti të tretë të moshës 21 ± 6 vjeçare e që janë testuar gjatë periudhës kohore e vitit akademik mars – prill të vitit 2021.

Në këtë punim janë aplikuar dymbdhjetë variabla antropometrike, katër teste motorike dhe një parametër i disiplinës së atletikës - shtytja e gjyles.

Në përcaktimin e shkallës së ndikimit të variablave predikatore në ato kriterike është aplikuar analiza regresive.

Rezultatet e fituara nga përpunimi i tyre tregojnë se edhe pse zhvillimi i disa parametrave antropometrike, motorike dhe kriterike është nën ndikimin e faktorit gjenetik mund të ndikohet me anë të ushtrimeve që të kenë zhvillim më të mirë. Varësisht nga lojërat sportive, ushtrimet specifike ndikojnë në mënyrë specifike në ndërtimin e jashtëm të trupit të njeriut. Këtë duhet patur parasysh gjithmonë se çdo disiplinë e atletikes i ka teknikat e veta të ekzekutimit si dhe strukturën specifike të lëvizjes, prandaj edhe ushtrimet për arritjen e rezultateve më të mira dhe kulmore në ato disiplina (konkretisht në shtytjen e gjyles) duhet ti shfrytëzojnë mjetet specifike si dhe metodat më bashkëkohore të procesit stërvitor.

Fjalët kyçe: Shtytja e gjyles, antropometrike, motorike, kriterike, regresion.

THE INFLUENCE OF MASS AND VOLUME PARAMETERS AND SOME EXPLOSIVE FORCE TESTS ON THE REALIZATION OF THE SHOT PUT TO THE STUDENTS OF THE FACULTY OF SPORT AND PHYSICAL EDUCATION

Abstract

For good work in athletics, all pedagogical principles must be respected, especially for beginners. Athletics as a sport, first of all, is a basic sport, the adaptation of young people to the sports lifestyle on the one hand and the correct orientation of the training process on the other hand will certainly lead to the achievement of the desired result. The basic purpose of the research derives from the field and the research problem that is oriented towards the discovery of morphological and motor factors as well as their impact together in the execution of the technical task in athletics, specifically in shot put to the students of the Faculty of Education Physics and Sports in Prishtina. The population from which research samples were taken for this paper was defined as the population of the Faculty of Physical Education and Sports, Prishtina, regular students of the first year of FPHE and Sports. This research included a total of 50 third year students aged 21 ± 6 years who were tested during the time period of the academic year March - April 2021. Twelve anthropometric variables, four motor tests and one parameter of athletics discipline – shot put are applied in this paper. Regressive analysis was applied in determining the degree of influence of predicative variables on the criterion ones. The results obtained from their processing show that although the development of some anthropometric, motor and criterion parameters is under the influence of genetic factor it can be influenced through exercises to have better development. Depending on the sports games, specific exercises specifically affect the external construction of the human body. It should always be borne in mind that every athletics discipline has its own execution techniques as well as the specific structure of the movement, therefore the exercises for achieving the best and culminating results in those disciplines (specifically in shot put) should use specific tools as well as the most modern methods of the training process.

Keywords: Shot put, anthropometry, motor, criterion, regression