

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



PUNIMI I DIPLOMËS - MASTER

EFEKTI I STËRVITJEVE TË PLANIFIKUARA NË NGRITJEN E DISA
AFTËSIVE MOTORIKE BAZIKE NË SPORTIN E KARATES

Mentori:
Prof.Asoc.Dr. Ajvaz Berisha

Kandidati:
Alban Letaj

Prishtinë, 2021

PËRMBAJTJA

1. HYRJE	3
2. HULUMTIMET E DERITANISHME	9
3. QËLLIMI I PUNIMIT	14
4. HIPOTEZAT THEMELORE	15
5. METODOLOGJIA E PUNËS	16
5.1 MOSTRA E ENTITETEVE.....	16
5.2 MOSTRA E NDRYSHOREVE.....	16
5.2.1 Ndryshoret motorike bazike	16
5.3 PËRSHKRIMI I INSTRUMENTEVE MATËSE MOTORIKE BAZIKE.....	17
5.4 METODAT PËR PËRPUNIMIN E REZULTATEVE.....	29
6. INTERPRETIMI I REZULTATEVE DHE DISKUSUTIMI.....	30
6.1 ANALIZA DESKRIPTIVE E NDRYSHOREVE MOTORIKE BAZIKE.....	30
6.1.1 Analiza descriptive e ndryshoreve motorike bazike te nxënësit.....	30
6.1.2 Analiza descriptive e ndryshoreve motorike bazike te karateistët.....	35
6.2 INTERKORELACIONET.....	40
6.2.1 Matrica e koeficientëve të korelacionit te nxënësit.....	40
6.2.2 Matrica e koeficientëve të korelacionit te karateistët.....	41
6.3 DALLIMI NË MES NXËNËSVE DHE KARATEISTËVE NË NDRYSHORET MOTORIKE BAZIKE.....	42
6.4 VËRTETIMI I HIPOTEZAVE	49
7. PËRFUNDIMI	50
8. LITERATURA	52

1. HYRJE

Të kuptosh problematikën e sistemit të sporteve luftarake dhe stërvitjes brenda këtij grupi të aktiviteteve sportive, në kuadër të kësaj edhe tëk sporti i karates, kërkon një qëndrim serioz dhe studioz të të gjitha cilësive dhe aftësive primare dhe sekundare të sportistëve nga të cilat në masë më të madhe varet rezultati sportiv, si dhe ligjshmërive të formës sportive, respektivisht stërvitjes sportive nën ndikimin e së cilës vjen edhe deri tek transformimet e dëshiruara të statusit antropologjik tek karatistët.

Gjatë aktiviteteve garuese përgatitja kondicionale, teknike, taktike si dhe fushat tjera të përgatitjes së karatistëve paraqesin tërësin e ndërlikuar dhe integrale dhe asnjëherë nuk shprehen ndarasi. Çdo ose të gjitha drejtimet e përmendura të përgatitjes sportive në një masë varet nga niveli dhe struktura e drejtimeve tjera të përgatitjes së sportistëve, dhe në këtë mënyrë së bashku ndikojnë në arritjen e rezultateve maksimale kulminante. Këshu për shembull, përgatitja teknike e sportistëve në sportin e karates në masë të madhe varet nga shkalla aftësit funksionale dhe motorike. Me fjalë të tjera është e pamundur që karatistin në mënyrë kualitative ta përgatisim në pikëpamje teknike nëse ai nuk posedon aftësi motorike të cilat janë të domosdoshme për realizimin e elementeve teknike të theksuara (goditjet e ndryshme), ciç janë për shembull, forca, shpejtësia, koordinacioni, fleksibiliteti qëndrueshmëria e tjera. Në anën tjetër vetëm përgatitja e mirë teknike mundëson karatistit ti shprehi plotësisht këto aftësi kondicionale në stërvitje dhe gara. Njëkohësisht niveli dhe struktura e qëndrueshmërisë specifike është e lidhur ngusht me realizimin ekonomik të teknikës, me zhvillimin e cilësive specifike psikologjike të karatistëve ciç janë toleranca e ngarkesës dhe lodhjes dhe aftësia e realizimit e detyrave taktike të thjeshta dhe të ndërlikuara në kushtet e luftës garuese.

Efikasiteti i zgjedhjes së teknikave të mësuara është e kushtëzuar me aftësitë e caktuara kondicionale dhe në anën tjetër me aftësitë e karatistit për pranimin, përpunimin dhe shfrytëzimit të informacioneve taktike, vendosshmërin e tij dhe shpejtësisë së gjetjes së zgjidhjeve në problemet taktike të cilat lajmërohen në luftë (gara).

Përgatitja integrale mundëson lidhshmërin e të gjitha aftësive, njohurive dhe cilësive gjatë luftës garuese. Harmonizimi i të gjitha elementeve kondicionale, teknike, taktike dhe përgatitjes psikologjike paraqesin pjesën më të rëndësishme të adaptimit sportiv për pjesëmarrje të suksesshme në gara.

Nuk guxon të ndodhë që aftësitë, cilësitë dhe njohuritë të cilat kanë funksionue në ndonjë segment të ndarë të përgatitjes të mos lajmërohen në aktivitetet garuese, respektivisht, që të mos jenë të integruara në te. Mënyra sintetike, respektivisht, situacionale e stërvitjes gati gjatë stërvitjes në perudhën përgatitore bashkon disa faktorë të përgatitjes në efikasitetin e përbashkët garues. Për këtë arsye kjo mënyrë e stërvitjes më e mira për përsosjen integrale të sportistit brenda sistemit të sporteve luftarake respektivisht të karates. Lidhshmëria e përgatitjeve të llojeve të ndryshme është e kushtëzuar me qëndrimin specifik të nivelimit të procedurave metodike dhe programimit të përgatitjes kondicionale, taktike dhe teknike në ciklin shumëvjeçar dhe njëvjeçar të stërvitjes në karate.

Përgatitja kondicionale është proces i ndërlikuar dhe gjithpërfshirës i aplikimit të programeve të ndryshme për zhvillimin dhe mbajtjen e aftësive funksionale dhe motorike si dhe karakteristikave morfologjike të karatistëve. Detyra themelore e këtyre programeve qëndron në përparimin e stërvitjes dhe rezultateve sportive, rritjen e cilësive dhe aftësive të përgjithshme, bazike dhe specifike të cilat janë të domosdoshme për ekzekutimin me sukses të aktiviteteve stërvitore dhe garuese. Përgatitja kondicionale duhet të jetë e kuptuar si proces afatgjatë i të ushtruarit në të cilën përherë ndryshohen ngarkesat dhe pushimet, stresi dhe adaptimi në ngarkesa.

Ekzekutimi i elementeve teknike në sportet luftarake e në veçanti në karate kërkon nivel të caktuar të përgatitjes dhe strukturën e aftësive kondicionale. Kështu për shembull, aftësia e shpejtësisë dhe e forcës japin mundësi më të mëdha të suksesit në sportet luftarake, pra, edhe në karate, ose më konkretisht thënë, lëvizshmëria e ekstremiteteve të poshtme mundëson plasimin e goditjeve precize në karate.

Analiza e marrëdhënies midis aftësive themelore motorike, situacionale motorike është një nga çështjet themelore të teknologjisë së punës me të rinjtë. Hulumtimet e mëparshme kanë konfirmuar se mund të arrihen efekte të shpejta dhe të rëndësishme në hapësirën e karakteristikave të ndryshme motorike. Konsiderohet se një nivel i lartë i aftësive themelore motorike është një parakusht themelor për mësimin efikas të strukturave të reja motorike, përmirësimin e tyre dhe përdorimin e suksesshëm (Kapo, 1999; Kapo et al. 2005).

Ngritja e arritjeve sportive në karate kërkon vazhdimisht mjete dhe metoda të reja në punën me karateist më të rinj. Për këtë qëllim, është e nevojshme të punohet në përcaktimin e fazave themelore shumëvjeçare të trajnimit dhe përqendrimin racional në secilën prej tyre, si dhe

metodat e zhvillimit të karakteristikave fizike. Është e nevojshme të përcaktohet ndikimi i karatesë në trupin e një karateisti të ri, të zhvillohen metoda të orientimit dhe përzgjedhjes, dhe metoda të caktuara të punës me të rinj të moshave të ndryshme dhe cilësi sportive. Përcaktimi i dimensioneve antropometrike, motorike, motorike specifike, funksionale, njohëse është një faktor i rëndësishëm në procesin e përzgjedhjes së sporteve dhe zhvillimin e modelit mbi bazën e të cilit programohet procesi i kërkuar i karatesë (Kuleš, 1985; Ćupina dhe Mikić, 2004; Ćupina dhe Huremović, 2004).

Nga aspekti i vazhdimësisë së stërvitjes, është e rëndësishme të njihet dinamika dhe intensiteti i proceseve të superkompensimit, veçanërisht për secilin sportist, sepse në stërvitje është e rëndësishme të sigurohet që stërvitja tjetër të vijë pikërisht në kulmin e valës së superkompensimit. Kjo praktikisht do të thotë që çdo trajnim pasues në mikrostrukturën e trajnimit të programohet më mirë dhe të realizohet më vonë me aftësinë e rivendosur të punës. Kjo tregon që efikasiteti motorik i çdo subjekti varet drejtpërdrejt nga nivelet dhe marrëdhëniet e ndërsjella me karakteristikat motorike të situatës, njohja e ligjeve mbi bazën e të cilave zhvillohen proceset e ndryshimeve sasiore në organizmin njerëzor, si dhe programimi dhe kontrolli efikas i proceseve të transformimit. Karate karakterizohet nga një numër i madh teknikash dhe kompleksiteti i tyre, i cili kërkon që karateisti të përvetësojë një sasi të madhe informacioni që e lejon atë të dallojë elementë të rëndësishëm të teknikës në mënyrë që të parashikojë qëllimet e kundërshtarëve dhe të reagojë në mënyrë adekuate (Kovac, 2003 dhe 2008).

Në aftësitë kondicionale mund të veprojmë në dy mënyra, respektivisht mund ti zhvillojmë dyfishë në mënyrë analitike duke e zhvilluar çdo njëren veç e veç ose zhvillimin sintetik - zhvillimi bashkues i shumë aftësive në përgaditjen e përbashkët kondicionale. Qëndrimi analitik i zhvillimit të aftësive motorike në sportin e karates, është i arsyeshëm nëse karateisti tregon deficit të theksuar në zhvillushmërinë e disa aftësive ose karakteristikave lëvizore dhe se në të gjitha rastet tjera është larg më efikase stërvitja kondicionale në aspektin e trajtimit sintetik.

Me qëllim të kontrollit të përhershëm të realizimit të stërvitjes kondicionale dhe efekteve të tyre është i domosdoshëm zhvillimi i aftësive funksionale dhe motorike të karateistëve përher të kontrollohen dhe të përcjellën çka do të siguron përsëritjen e cikleve të suksesshme stërvitore dhe rezultateve të arritura.

Aftësitë motorike dhe funksionale janë parakushte të domosdoshme për çdo lloj të lëvizjes së njeriut e për këte edhe për çdo aktivitet kineziologjik ose aktivitet sportiv. Kohëgjatësia, intensiteti, dhe numri i përsëritjeve i strukturave të ndryshme lëvizore, përcaktojnë rëndësinë e disa aftësive kondicionale. Është e njohur që sa më i ndërlikuar të jetë aktiviteti sportiv sipas strukturës së lëvizjes tek ajo paraqitet numër më i madh i aftësive të ndryshme motorike dhe funksionale.

Në vazhdim, përgaditja e mirë kondicionale do të prolongojë dukurinë e lodhjes lokale dhe lodhjen e sistemit nervor qendror dhe kështu edhe kontribon në zvoglimin e gabimeve motorike në ekzekutimin e elementeve teknike.

Teknika e ekzekutimit të elementeve në sportet ekipore e në veçanti në sportin e karates ka ndikim të dukshëm në shfrytëzimin e aftësive kondicionale të karateistit. Njohuritë teknike mundësojnë shfrytëzimin racional të potencialeve biologjike të sportistit. Është e njohur që koordinimet e mira dhe ekzekutimet e drejta të teknikave brenda sportit të karates në masë të dukshme zvoglon aktivizimin dhe rezervat energjetike të sportistit i cili ekzekuton teknikën përkatse.

Kjo është e një rëndësie të vaçant nëse dijmë që mosekzistimi i aftësive adekuate kondicionale tek karateistët në momentin konkret, i krijohet mundësia kundërshtarit të tij në garë për shrytzimin efikas të njohurive teknike dhe kontrollin e suksesshëm të rrjedhës së garës. Kjo praktikisht do të thot se sportistët kondicionalisht me përgaditje të lartë dhe në kushtet stresore të garave nën ndikimin e presionit të lartë të rezultatit mund ta mbajnë nivelin e lartë të koncetrimit, sigurisë dhe veprimit kualitativ tekniko-taktik.

Është e qartë se garat sportive moderne janë gjithnjë duke kërkuar që sportistët të jenë në aspektin psikologjik të qëndrueshëm: që shpejt të perceptojnë, të gjykojnë raportet e rëndësishme dhe të marrin vendime, të koncentrohen, të kontrollojnë emocionet e tyre, të përshtaten me situatën në arenën sportive, që gjatë gjith luftës të mbajnë nivelin e veprimit optimal (luftarak) në përputhje me rregullat, etj. Përshtypja jonë është se garuesit shumë më shumë janë të harmonizuar në atë që mund të jenë të përgatitur fizikisht si dhe në aspektin taktike dhe teknike, se sa në aspektin e asaj se cilat janë kufijt psikik të qëndrueshmërisë. Autorët amerikanë zakonisht me përgatitje psikologjike nënkuptojnë përdorimin e metodave dhe teknikave të caktuara të "trajnitimit mendor", të tilla si: kontrolli i vëmendjes, kontrollit emocional, zhvillimin dhe mirëmbajtjen e vetë-besimit, zhvillimit të arritjes së motivimit.

Rëndësia që i atribuohet suksesit në karate gjithnjë e thekson lidhjen e saj me strukturën psikologjike të personalitetit. Kjo buron nga fakti se karatistët në në rangjet e njejta të garimit kryesisht janë të barabartë në shumë elemente relevante të përgatitjes sportive (fizike, teknike, motorike, taktike ...) kështu që faktorët psikologjikë shpesh luajnë një rol vendimtar. Për një trajner që punon me karateist të rinj është veçanërisht e rëndësishme që të krijojë një marrëdhënie korrekte me prindërit e karateistëve. Prindi është një faktor që në masë të madhe mund të kontribuojë rritjen e rezultateteve sportive. Megjithatë, në disa raste, ambiciet e tepërta të prindërve (të padurueshëm) mund të ndikojë në aspektin kufizues në zhvillimin e karateistëve të rinj. Prandaj, një vëmendje e veçantë në stërvitjet e karateistëve të rinj është gjithë moshave duhet t'i kushtohet përgatitjes psikologjike. Nga e gjithë kjo që u tha, sidomos duke pasur parasysh faktorët psikologjike e të mësuarit të shkathësive sportive, tipareve të personalitetit të rëndësishme për suksesin sportiv, motivimin, dhe mekanizmat psiko-sociale të ndërveprimitë në grupin sportive, është e qartë se përgatitja psikologjike së bashku me përgatitjen tekniko-taktike dhe fizike bie në faktorë kryesorë të efikasitetit të sportistëve.

Mund të flasim për dallimet në kuptimin e përgatitjes psikologjike të karatistëve, në varësi nga fakti se a kem të bëjmë me karateista kulmor apo amator. Dallimet në pikëpamje ekzistojnë në aspektin e qasjes në varësi të autorëve. Përgjithësisht, autorët rusë për përgatitjen psikologjike të karateistëve nënkuptojnë përgatitje të përgjithshme psikologjike (në zhvillim e këmbëngulësisë, përgjegjësisë, vetë-kontrollit, stabilitetit emocional), dhe aktivitetin e trajnerëve dhe vet lojtarëve menjëherë para, gjatë dhe pas garës.

Autorë amerikanë, në anën tjetër, janë të orientuar në zhvillimin dhe në shfrytëzimin e metodave dhe teknikave të veçanta që mund të arrijnë gjendjen optimale e psikikës të nevojshme për sukses në gara.

Nëse ne i injorojmë këto dallime që dalin nga kuptimi i mbulimit, dhe jo thelbi i konceptit, ekzistojnë patujshmëri të autorëve në këtë fushë në pikat e mëposhtme thelbësore të përgatitjes psikologjike:

- Përgatitja psikologjike e karateistëve është një proces afatgjatë, proces i vazhdueshëm;
- Ekzekutohet ose punohet gjatë tërë procesit së marrjes me sport (dmth., edhe në fazën e trajnimit, jo vetëm në raport me garën!)
- Përfshin veprimet e planifikuara dhe sistematike të sportistëve, trajnerëve dhe bashkëpunëtorëve profesional, psikologëve ose mjekëve);

- Këto aktivitete janë psikologjike, pedagogjike dhe të natyrës epistemologjike;
- Janë të orjentuara në krijimin e kushteve të favorshme për zhvillimin e dispozitave të personalitetit në përgjithësi, si dhe ato të veçanta, që lidhen me suksesin me sportin përkatës.

Detyrat gjatë udhëheqjes së ekipes qëndrojnë në dhënjen e përgjegjes në këto pyetje:

1. Cilët janë ata faktorë nga të cilët varet rezultati sportiv në sportin e karates,
2. Çfarë është roli dhe rëndësia e çdo faktori,
3. Sa dhe cilët janë raportet ndërmjet faktorëve,
4. Cilat janë mjetet optimale, metodat dhe ngarkesat me ndihmën e të cilave mund të ndryshohen faktorët të cilët ndikojnë në suksesin e përgjithshëm në sportin përkatës?
5. Me ndihmën e cilave instrumente matëse dhe në çfarë mënyre faktorët relevant, më së miri mund të maten dhe të kontrollohen,
6. Cilat janë strukturat e procesit kondicional dhe të cilat duhet të realizohen.

2. HULUMTIMET E DERITANISHME

Nga hulumtimet e deritanishme në aspektin e aftësive motorike bazike te karateistët do të paraqiten punime nga autorë të ndryshëm të cilët kanë hulumtuar këtë problematik.

Kapo me bp. (2003) kren studimin për të përcaktuar ndikimin e aftësive themelore-motorike në efektivitetin e teknikave dhe taktikave të performancës në karate. Për këtë qëllim, në një mostër prej 60 karateistesh nga Sarajeva dhe Tuzla, matjet u kryen duke përdorur 21 variabla themelore-motorike. U testuan gjithashtu tre teste motorike situacionale nga karateja. Në mënyrë që të përcaktohet ndikimi i testeve themelore - motorike në suksesin e kryerjes së teknikave dhe taktikave të karatesë, u përdor analiza e regresionit. Bazuar në rezultatet e fituara, është e mundur të nxirret një përfundim në lidhje me ndikimin e lartë dhe të rëndësishëm të aftësive themelore motorike në efikasitetin e kryerjes së teknikave dhe taktikave të karatesë, ku roli dominues luhet nga koordinimi i shkopit (MKTOPS), duke goditur këmbën në mur (MBFTAZ) dhe për këte mund të përdoret për qëllime e përzgjedhjes. Analiza e ndikimit të variablave individuale bazike - motorike tregon se domethënia më e madhe statistikore në variablat e kriterit janë: koordinimi (MKTOPS), shpejtësitë segmentare (MBFTAZ), shkathtësia (MAGKUS), forcat shpërthyese (MFE20V), fleksibiliteti (MFLPRR). Suksesi në efikasitetin e kryerjes së teknikave dhe taktikave garuese në karate rritet nga ndikimi i të gjitha variablat të aplikuara të aftësive themelore motorike.

Simonović, Kozomara, Mujanović, Projević (2004) zhvilluan një studim me qëllim të përcaktimit të karakteristikave morfologjike dhe aftësive motorike të të anketuarve të karatesë dhe jo-sportistëve dhe përcaktimin nëse ekziston një ndryshim i rëndësishëm statistikisht midis tyre. Mostra përbëhej nga 52 të anketuarve (24 karate dhe 28 jo-atletë), nxënës të klasës së pestë dhe të gjashtë të shkollave fillore në Nish, meshkuj, të moshës 11-12 vjeç \pm 6 muaj, të përfshirë në klasa të rregullta të edukimit fizik. Instrumentet matëse për vlerësimin e aftësive motorike ishin prova për vlerësimin e: (1) fuqisë shpërthyese; (2) shpejtësitë segmentare; (3) forcat e përsëritura; (4) koordinimi. Të dhënat u përpunuan nga statistikat përshkruese, ndërsa një test T për mostrat e vogla të pavarura u përdor si një procedurë për të llogaritur ndryshimet e rëndësishme midis vlerave mesatare të karakteristikave morfologjike dhe variablave motorikë të dy grupeve të pavarura, karate dhe jo-atletë. Rezultatet e testit T në lidhje me aftësitë motorike, tregojnë se ekziston një ndryshim i rëndësishëm statistikisht në favor të karatesë në testet e fuqisë shpërthyese: kërcim së gjati nga vendi (MSDM .011), kërcim i trefishtë nga vendi (MTRS

.000) dhe pesë kërcim nga vendi (MPTS .000)); forcat e përsëritura: ngritja e trupit në stol (MDTK .000), ngritjet në hekur (MMZG .000) dhe uljet dhe ngritjet (MCUC .000) dhe në dy teste koordinimi: shkathtësia në ajër (MOKV .000) dhe koordinimi me një shkop (MKOP .006).

Vidranski me bp. (2006) gjeti në një mostër prej 60 subjekteve djem anëtarë të Klubit të Karatesë në Zagreb të moshës 9 deri 11 vjeç nëse ka një ndryshim në statusin motorik të fëmijëve të ndikuar nga trajnimi i karatesë pas vitit të dytë të përfshirë në sportin e karatesë. Përveç këtij qëllimi, autorët donim të përcaktonim nëse aktiviteti i rritur kinesiologjik në formën e trajnimit në sportin e karatesë ndikon në ndryshimet cilësore dhe sasiore në statusin motorik të fëmijëve karateist dhe nëse ka ndryshime në ndryshimin dhe zhvillimin e aftësive të ndryshme motorike nën ndikimin e nëntë muajve të trajnimit midis grupeve eksperimentale të karateistëve. Grupi eksperimental A përbëhej nga djem nga shkollat fillore të cilët ishin 9 deri në 10 vjeç në kohën e testimit fillestar, dhe grupi eksperimental B përbëhej nga djem që ishin 10 deri në 11 vjeç. Të dy grupet iu nënshtruan të njëjtit trajtim të programuar nëntë mujor të karatesë që, së bashku me orët e rregullta të edukimit fizik, ndikuan në statusin motorik të fëmijëve. Të gjithë subjektet iu nënshtruan matjeve (6 teste për të vlerësuar aftësitë themelore motorike, 6 teste për të vlerësuar aftësitë motorike specifike) në fillim (matja fillestare) dhe në fund të periudhës nëntë mujore (matja përfundimtare). Aktiviteti fizik në formën e trajnimit në sportin e karatesë shkaktoi të njëjtat efekte dhe ndryshime në të gjitha variablat motorikë tek djemtë nga 9 deri 10 vjeç dhe tek djemtë nga 10 deri 11 vjeç përveç aftësisë motorike të agjilitetit që u zhvillua më mirë tek djemtë nga mosha 10 deri 11 vjeç në të njëjtat kushte trajnimi. U vërtetua se para zbatimit të trajtimit nëntë mujor me tretman në sportin e karatesë pas vitit të parë të trajnimit të karatesë dhe pas vitit të dytë të trajnimit të karatesë pas trajtimit, djemtë e moshës 9 deri në 11 vjeç dallohen në zhvillimin e: forcat shpërthyes të ekstremiteteve të poshtme dhe të sipërme, forca e repetitive e trupit, agjiliteti dhe shpejtësia e frekuencës të lëvizjes së ekstremiteteve të sipërme dhe të poshtme. Në të gjitha variablat e përmendur, grupi nga mosha 10 deri në 11 vjeç arriti rezultate më të larta. Ky tregues është i një rëndësie praktike nëse marrim parasysh se në garat e karatesë tek fëmijët e kësaj moshe, rezultate më të mira kryesisht i atribuohen një niveli më të mirë të adoptimit të teknikës. Ky punim tregoi se aftësitë motorike tek djemtë që merren me karate nga mosha 9 deri në 11 vjet pas vitit të dytë të trajnimit të karatesë zhvillohen në mënyrë lineare dhe nëse duam të arrijmë efekte të barabarta në moshën 9 deri në 10 vjeç duhet të rrisim procesin e transformimit duke aplikuar ushtrime të zgjatjes dhe intensitetit të ngarkesës.

Vidranski me bp. (2007) si qëllimi kryesor i punës së tij kishin të përcaktojnë nëse dhe në çfarë mase ka një ndryshim në statusin motorik të djemve nën ndikimin e trajnimit të karatesë, dhe nëse ka ndryshime në ndryshimin dhe zhvillimin e aftësive të ndryshme motorike nën ndikimin e nëntë muajve të trajnimit të karatesë midis grupit eksperimental A (9 - 10 g.) dhe B (10 - 11 vjet). Mostra përbëhej nga djem të karatesë, nxënës të shkollës fillore, të cilët ishin 9 deri në 10 vjeç dhe 10 deri në 11 vjeç në kohën e testimit fillestar. Të dy grupet iu nënshtruan të njëjtë trajtim të programuar nëntë mujor të karatesë, i cili, së bashku me orët e rregullta të edukimit fizik, ndikuan në statusin motorik të fëmijëve. Mostra e variablave përbëhej nga 12 variabla për të vlerësuar aftësitë themelore dhe specifike motorike. Në përputhje me qëllimet e përcaktuara të këtij punimi, rezultatet e hulumtimit konfirmojnë hipotezën e parë që aktiviteti kinesiolgjik në formën e trajnimit të karatesë ndikon në ndryshimet cilësore dhe sasiore në statusin motorik të fëmijëve të karatesë. Hipoteza e dytë u konfirmua gjithashtu se ka ndryshime në ndryshimin dhe zhvillimin e aftësive të ndryshme motorike dhe (shpejtësia e frekuencës së lëvizjes, forca shpërthyese të tilla si hedhja) nën ndikimin e nëntë muajve të trajnimit të karatesë midis grupeve eksperimentale A (9 - 10 vjet) dhe B (10 - 11 vjet) Në hapësirën latente, bazuar në rezultatet e fituara, mund të konkludohet se trajnimi i programuar nëntë mujor i karatesë shkaktoi ndryshime pozitive në aftësitë motorike të fëmijëve të karatesë nëntë vjeç dhe dhjetë vjeç.

Sertić me bp. (2010) vuri në dukje se gjilieteti, eksploziviteti dhe shpejtësia, dmth. Manifestimi i tyre specifik përmes lëvizjeve në luftimet e karatesë, kanë një rëndësi të madhe për suksesin në luftimet e karatesë. Konstruktimi dhe validiteti i instrumenteve matës për vlerësimin e këtyre aftësive, të paraqitura në këtë punim, përcaktoi sa vijon: testet janë shumë të besueshme, kështu që gabimi i matjes është i vogël; testet janë mjaft të ndjeshme dhe të vlefshme për faktorët. Testet vlerësojnë dimensionin motorik të përcaktuar si shpejtësi dhe janë të lidhura statistikisht në mënyrë të konsiderueshme (0.70) me testet që vlerësojnë aftësinë motorike të deklaruar. Konsiderohet se ky hulumtim, përkundër numrit më të vogël të testuarve ($n = 39$), me teste të karakteristikave metrike të konfirmuara MBAMU, MBKTU, MBGTU do të përdoren si instrumente të mira për zgjedhjen e të testuarve për ato aktivitete motorike që kërkojnë shpejtësi të lartë sepse i dallojnë të testuarit sipas këtyre aftësive. Meqenëse këto teste të karatesë janë të lehta për tu kryer nëse kanë zotëruar një nivel të caktuar të zotërimit të teknikave të karatesë, konsiderohet se testet me siguri do të gjejnë zbatimin e tyre në praktikë dhe aktualisht mund të jenë një bateri bazë e testeve (në mungesë të më të mirave) për të vlerësuar aftësitë specifike.

Simonović me bp. (2011) përcaktuan karakteristikat morfologjike dhe aftësitë motorike të të anketuarve të karatesë dhe jo-sportistëve. Ata zbuluan se kishte dallime statistikisht të rëndësishme midis tyre. Mostra e të anketuarve përbëhej nga 52 të anketuar (24 karate dhe 28 jo-atletë), studentë të klasës së pestë dhe të gjashtë të shkollave fillore në Nish, meshkuj, të moshës 11-12 vjeç \pm 6 muaj, të përfshirë në klasa të rregullta të edukimit fizik. Instrumentet matëse për vlerësimin e aftësive motorike ishin prova për vlerësimin e: (1) forca shpërthyesë; (2) shpejtësitë segmentare; (3) forcat e përsëritura; (4) koordinimi. Të dhënat u përpunuan nga statistikat përshkruese, ndërsa T-test për mostrat e vogla të pavarura u përdor si një procedurë për të llogaritur ndryshimet e rëndësishme midis vlerave mesatare të karakteristikave morfologjike dhe variablave motorikë të dy grupeve të pavarura, karate dhe jo-atletë. Rezultatet e T-testit në lidhje me aftësitë motorike, treguan se ekzistojnë dallime statistikisht të rëndësishme për karatekasit në testet e fuqisë shpërthyesë: kërcimi së gjati nga vendi (MSDM .011), kërcimi i trefishtë nga vendi (MTRS .000) dhe kërcimi me pesë pjesë nga vendi. 000); forcat e përsëritura: ngritja e bustit në stol (MDTK .000), kthesat (MMZG .000) dhe mbledhjet (MČUČ .000) dhe në dy teste koordinimi: shkathtësia në ajër (MOKV .000) dhe koordinimi me një shkop (MKOP .006). Me qëllim të përcjeljes dhe monitorimit të zhvillimit të aftësive motorike të fëmijëve, është e nevojshme të sigurohen të dhëna të besueshme, të cilat krijojnë një bazë të mirë për rezultate në një moshë të mëvonshme, si dhe një bazë për ndërmarrjen e ndërhyrjeve të mundshme korrigjuese në zbatimin praktik të programeve të ushtrimeve.

Petković (2011) kreu testimin në një mostër prej 40 të anketuarve. Mostra për hulumtimin janë të rinjtë nga Mali i Zi, të moshës midis 22 dhe 24 vjeç. Qëllimi i këtij studimi është të përcaktojë shkallën në të cilën aftësitë motorike dhe karakteristikat morfologjike ndikojnë në arritjet e këtyre tipareve në karate. Instrumentet matëse për vlerësimin e aftësive motorike ishin testet e vlerësimit: testi i ekuilibrit të trupit flamingo, testet e shpejtësisë alternative (tapingu me dorë), testi i fleksibilitetit të nyjeve të trupit "përkulja përpara ulur, testi i forcës shpërthyesë të ekstremitetit të poshtëm, (kërcim së gjati nga vendi), Testi e forcës statike të dorës mbizotëruese" dinamometria e dorës ", testi i forcës përsëritëse të muskujve të barkut dhe flexor kukave, Testi i forcës statike të ekstremiteteve të sipërme (qëndrueshmëri në varje), testi e shpejtësisë së vrapimit me ndryshimin e drejtimit drejtimin konik 10 x 5m ", testie qëndresës maksimale aerobike (vrapim konik i vazhdueshëm). Mostra e instrumenteve matëse për vlerësimin e karakteristikave morfologjike: lartësia e trupit, pesha e trupit, indi dhjamor i

lëkurës së tricepsit të sipërm të krahut, indi dhjamor i lëkurës në shpinë, indi dhjamor i lëkurës në bel, indi dhjamor i lëkurës së e lëkurës e pjesës së poshtme të këmbës, indi dhjamor i lëkurës së bicepsit të sipërm të krahut. Rezultatet e hulumtimit treguan se nuk ka ndonjë lidhje statistikisht të rëndësishme të aftësive motorike dhe karakteristikave morfologjike me rezultatet sportive për të gjitha subjektet e vëzhguara, që do të thotë se hipoteza alternative A₀₁ pranohet.

Katic me bp. (2012) vërtetuan dallime në statusin biomotor midis burrave dhe grave të reja të karateistëve të moshës 13-15 vjeç krahasuar me ata që nuk praktikojnë karate. Është vërtetuar se si te karateistët efikasiteti i përgjithshëm motorik në karate bazohet në forcën shpërthyesë të tipit kërcim, forcën repetitive të trupit dhe koordinimin, e cila shoqërohet me fleksibilitet, forcë statike të krahut dhe shpejtësi të frekuencës së lëvizjes, ndërsa karateistët për arrijten e suksesit në karate, integrimi është dominante integrimi i forcës. koordinimit, rregullimi i tonusit muskular dhe shpejtësisë. Karateistët në funksionimin motorik përdorin shpejtësinë dhe rregullimin e mirtë të tonusit të muskujve më shumë sesa meshkujt e karatesë që përdorin më shumë forcë themelore.

Kovač me bp. (2012) hulumtimi u krye në një mostër prej 98 të anketuarve, garues të zgjedhur karatet të moshës 15-16 vjeç, nga klubet e mëposhtme të karatesë: "Ilidža", nga Ilidža Lindore, "Pale" nga Pale, "Rogatica" nga Rogatica, "Rumani" nga Sokolac dhe "Sarajevo" nga Sarajeva. Në hulumtim u aplikuan 15 (pesëmbëdhjetë) variabla për vlerësimin e aftësive themelore motorike dhe pesë variabla për vlerësimin e aftësive situative-motorike. Qëllimi kryesor i hulumtimit ishte përcaktimi i lidhjes midis aftësive themelore motorike dhe aftësive situative-motorike të karateistëve të rinj. Analiza e korrelacionit kanonik u zbatua për të përcaktuar lidhjen midis dy hapësirave të hetuara, aftësive themelore motorike dhe situatore-motorike. Duke aplikuar analizën e korrelacionit kanonik, një palë faktorësh kanonikë u izolua. Bazuar në rezultatet e marra të analizës së korrelacionit kanonik, mund të konkludohet se ekziston një lidhje statistikisht e rëndësishme midis aftësive themelore motorike dhe aftësive situacionale-motorike në karateistët e rinj. Lidhshmëria e çiftit të izoluar të faktorëve kanonikë nga sistemi i variabla të aftësive motorike dhe sistemi i variabla të aftësive situacionale motorike tregon se karateistët e zgjedhur arrijnë rezultate më të mira në teste motorike specifike falë një niveli të lartë të aftësive themelore motorike.

3. QËLLIMI I PUNIMIT

Numri i paktë dhe i kufizuar i hulumtimeve ose niveli i ultë i efekteve reale të arritura të këtij procesi në praktikën tonë kërkon në mënyrë imperative që përpos masave dhe zgjidhjeve të tjera, në këtë fushë të antropologjisë të vijë deri tek informacionet e duhura relevante shkencore të cilat do të plotësojnë njohurit teorike dhe ti sigurojnë pjesës praktike mbështetje të sigurt për punë të suksesshme.

Qëllimi i këtij punimi është të vërtetoj ndikimin e stërvitjeve të planifikuara në disa aftësi motorike bazike tek fëmijët e moshës 12 vjeçe dhe të vërtetohet dallimi në mes karateistëve dhe jokarateistëve në disa aftësiu motorike bazike.

4. HIPOTEZAT THEMELORE

Duke u bazuar në vet qëllimin e këtij punimi dhe duke u mbështetur në njohuritë paraprake, janë parashtruar këto hipoteza:

H1 – Pritet që ndryshoret motorike bazike të aplikuara në këtë punim nuk do të kenë shmangie të rëndësishme statistikore nga distribucioni normal në nivel $P=0.05$.

H2 – Pritet që koeficientët e lidhshmërisë ndërmjet ndryshoreve motorike bazike në hapsirën manifeste do të jenë të rëndësishëm në nivel $P=0.05$.

H5 - Pritet të kemi dallime të rëndësishme statistikore në aftësitë motorike bazike në mes nxënësve dhe karateistëve që iu kanë nënshtruar tretmanit stërvitor dhe se ky dallim do të jetë statistikisht i rëndësishëm në nivel $P=0.05$.

5. METODOLOGJIA E PUNËS

5.1 MOSTRA E ENTITETEVE

Duke u bazuar në vet qëllimin e këtij punimi dhe duke u mbështetur në njohuritë paraprake, janë parashtruar këto hipoteza:

Si mostër në këtë punim është marr popullata e nxënësve të gjinis mashkullore e moshës 12 vjeçe ose popullatë e nxënësve të klasës së VI të shkollës së SHFMU "Bajram Curri" Romajë , Komuna e Dragashit. Mostra ka përfshirë grupin prej 70 nxënësve të gjinisë mashkullore të ndarë në dy grupe. Në grupin e parë (G1) janë përfshirë 35 nxënës që kanë mbajtur vetëm orëret të rregullta të edukates fizike. Në grupin e dytë (G2) nxënës që kanë ushtruar karate dhe kanë pasur 2 seanca stërvitore në javë dhe kanë qenë të rregullta në orët e edukates fizike.

5.2 MOSTRA E NDRYSHOREVE

Në këtë punim janë aplikuar 12 ndryshore motorike bazike.

5.2.1 Ndryshoret motorike bazike

Për vlerësimin e aftësive motorike bazike në këtë hulumtim janë aplikuar këto ndryshore:

1. Vrapim 30 m starti i lartë.....**MVR30L**
2. Taping me dorë.....**MTADOR**
3. Taping me këmbë**MTAKËM**
4. Tetëshja me përkulje.....**MTEPËR**
5. Hapa anash**MHAANA**
6. Katërkëndëshi.....**MKKËND**
7. Fleksibiliteti përkulje para.....**MFPËPA**
8. Fleksibiliteti ulur me këmbë anash.....**MFULKA**
9. Fleksibiliteti këmbë anash (hapja e këmbëve anash – spaga).....**MFKASP**
10. Ekulibri me dy këmbë sy mbyllur**ME2KSM**
11. Hedhja e topit medicinal mbi kokë.....**MHTMKO**
12. Hedhja e topit medicinal në nivel të gjoksit.....**MHTMGJ**

5.3 PËRSHKRIMI I INSTRUMENTEVE MATËSE MOTORIKE BAZIKE

1. Vrapim 30 metra nga starti i lartë – MVR30L

Instrumentet: Kronometri me 1/10 sek.

Përshkrimi i detyrës:

Pozita fillestare: E testuara përgatitet për vrapim pranë vijës së startit, në pozitë të startit të lartë:

Realizimi i detyrës: Pas komandës “gati” nga matësi ndihmës, dhe sinjalit “tash”, i testuari me shpejtësi maksimale vrapon gjatësinë e shtegut 30m.

Vlerësimi: Matet koha nga dhënia e sinjalit nga matësi ndihmës, deri në momentin kur i testuari kalon me trung vijën e paramenduar me vijën e caktuar. Koha matet në saktësi 1/10 sek.

Udhëzime të testuarës: Në rast të startit jo të rregullt, vrapimi përsëritet. E testuara udhëzohet që pas arritjes në vijën e caktuar të vazhdojë vrapimin edhe për disa metra, duke u ndalur në mënyrë graduale.



Foto 1. Vrapimi 30 metra nga starti i lartë

2. Tapingu me dorë – MTADOR

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

Përshkrimi i detyrës:

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

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

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

Udhëzime të testuarës: E testuara udhëzohet gjatë demonstrimit të detyrës.



Foto 2. Tapingu me dorë

3. Tapingu me këmbë – MTAKËM

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

Përshkrimi i detyrës:

Pozita fillestare: E testuara ka qëndruar e kthyer me fytyrë kah muri, ku është i shënuar katrori. Pas disa tentimeve provuese, e testuara e ka zgjedhë largësinë e duhur nga katrori i shënuar.

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

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

Udhëzime të testuarës: E testuara udhëzohet gjatë demonstrimit të detyrës, se si duhet të kryhet detyra, (i tregohet ngadalë, për goditjet e rregullta dhe ato të parregullta). E testuara bënë disa tentime provuese.



Foto 3. Tapingu me këmbë

4. Tetëshja me përkulje – MTEPËR

Instrumentet: Kronometri, dy shtylla dhe një litar 5 m i gjatë. Shtyllat vendosen larg njëra-tjetrës në largësi 4m dhe në to lidhet litari në lartësi të pikës më të lartë të ashtit të legenit të subjektit (lartësia e litarit rregullohet me secilin subjekt veçmas).

Përshkrimi i detyrës:

Pozita fillestare: E testuara qëndron pranë njëres shtyllë në qëndrim të nisjes së lartë dhe në shenjën “tash”, nisët me shpejtësinë më të madhe të mundshme, duke kaluar nën litar, arrin deri të shtylla tjetër, rrotullohet rreth saj, dhe përsëri vrapon në drejtim të shtyllës tjetër duke u futur nën litar.

Realizimi i detyrës: E testuara nga momenti i dhënies së komandës “tash” ka për detyrë që distancën 4 m ta kalojë 6 herë (ose nga 3 herë duhet të rrotullohet rreth secilës shtyllë).

Vlerësimi: Rezultati shënohet në saktësi prej 1/10 sek.

Udhëzime të testuarës: E testuara udhëzohet gjatë demonstrimit të detyrës.



Foto 4. Tetëshja me përkulje

5. Hapa anash – MHAANA

Instrumentet: Kronometri, shirit ngjitës me ngjyrë të dallueshme. Dy pjesë të shiritit të ngjitësit me gjatësi 0.5 m vendosen në dysheme në largësi 4 m paralel njëra me tjetrën.

Përshkrimi i detyrës:

Pozita fillestare: E testuara qëndron afër vijës së nisjes me këmbë të bashkuara, e kthyer tërthorazi me vijën (drejtimin e lëvizjes).

Realizimi i detyrës: E testuara në shenjën “tash” nisët me shpejtësinë më të madhe të mundshme lëvizë me hapa-anash, duke mos i kryqëzuar këmbët, deri te vija tjetër, dhe kthehet në anën tjetër duke mos e ndërruar pozitën e trupit. Subjekti duhet që largësinë 4m ta kalojë 6 herë.

Vlerësimi: E ronometri ndalet kur subjekti me njërin këmbë arrin te vija e nisjes. Rezultati shënohet në saktësi prej 1/10 sek.

Udhëzime të testuarës: E testuara udhëzimet i mer gjatë demonstrimit të detyrës.



Foto 5. Hapa anash

6. Katërkëndëshi, Vrapim në katror (MKKËND)

Instrumentet: Kronometri, shirit ngjitës me ngjyrë të dallueshme. Pjesë ngjitës me gjatësi 30 cm vendoson në dysheme duke e formuar katrorin me gjatësi 5m me 4m dhe në mes vendoset pika tjetër, këtu i vendosim ngjitës në formë të iksit “X”.

Përshkrimi i detyrës:

Pozita fillestare: I testuari qëndron afër vijës së nisjes me këmbë të bashkuara. **Realizimi i detyrës:** I testuari në shenjën “tash” nisët me shpejtësinë më të madhe të mundshme duke i ndërruar drejtimin me radhë, së pari shkon në mes duke u kthyer djathtas drejt të vijës, shenja tjetër duke ju sjellë rreth saj prapë në mes e kështu me radhë.

Vlerësimi: Kronometri ndalet kur subjekti me njërin këmbë arrin te vija e nisjes. Rezultati shënohet në saktësi prej 1/10 sec.

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



Foto 6. Vrapim në katror

7. Fleksibiliteti në bankë (përkulje para) – MFPËPA

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

- **Përshkrimi i detyrës:**

- **Pozita fillestare:** E testuara qëndron mbi ulësen suedeze, me këmbët drejtë, në përkulje të thellë të trupit dhe me fytyrë nga drejtimi i përkuljes.

- **Realizimi** E detyrës: e testuara në përkulje të thellë dhe këmbët drejtë, në maje të gishtërinjve të të dy shuplakave të cilat janë paralelisht njëra me tjetrën, të prekin sa më thellë metrin. Detyra përsëritet dy herë. E testuara e mbanë pozitën e fundit që leximi të jetë sa më i saktë.

- **Vlerësimi:** Shënohet rezultati i përkuljes më të thellë i shënuar me centimetra. Pika zero është në maje të centimetrave, saktësia e matjes 0,5 cm.

- **Udhëzime të testuarës:** E testuara merr udhëzime gjatë demonstrimit të detyrës. I tregohet për pozitat e rregullta dhe ato të parregullta.



Foto 7. Përkulje para

8. Fleksibiliteti ulur me këmbë anash – MFULKA

Instrumentet: Metri milimetrikë i plasikes e përforcuar për dysheme me gjatësi 2 m

- **Përshkrimi i detyrës:**

- **Pozita fillestare:** I testuari qëndron ulur në dysheme, shpina dhe koka të mbështetur për muri, këmbët e hapura anash, duart paralelisht njëra me tjetrën në pozitën para poshtë takojn dyshemen. Pika ku prekin majat e gishtërinjve vendoset shiriti metrik (pika 0).

- **Realizimi** i detyrës: I testuari në përkulje të thellë dhe këmbë të drejta anash, në maje te gishtërinjve të dy shuplakave të cilat janë paralelisht njëra me tjetrën, tentonë të prekin sa më thellë metrin. Detyra përsëritet dy herë. I testuari e mban pozitën e fundit që leximi te jetë sa më i saktë.

- **Vlerësimi:** Testi përsëritet dy herë. I testuari e mban pozitën e fundit që leximi te jetë sa më i saktë. Shënohet rezultati i përkuljes më të thellë. Saktësia e matjes 0.1 cm.

- **Udhëzime të testuarit:** Të testuarit iu jepen udhëzime gjatë demonstrimit të detyrës. U

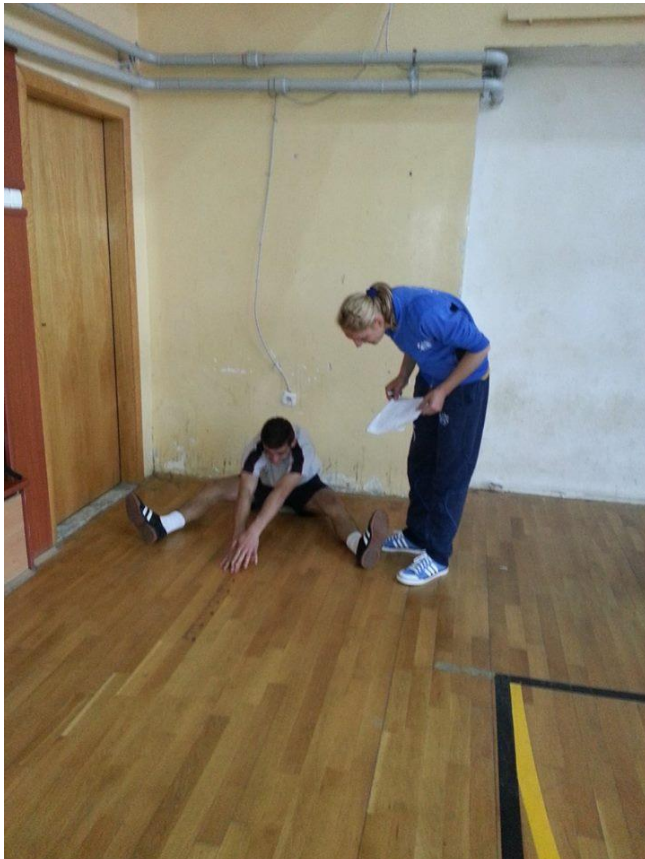


Foto 8. Fleksibiliteti ulur me këmbë anash

9. Fleksibiliteti këmbë anash (hapja e këmbëve anash – spaga) – MFKASP

Instrumentet: Metri milimetrik i plastikës e përforcuar për dysheme me gjatësi 2 m

- **Përshkrimi i detyrës:**

- **Pozita fillestare:** E testuara qëndron në drejtëqëndrim

- **Realizimi** i detyrës: fillon me hapjen e këmbëve anash. Mbrapa të së testuarës qëndrojnë dy matës me shiritin metrik dhe atë, njëri afër thembrës së djathtë e tjetri afër thembrës së majtë. Në momentin kur e testuara bënë me shenjë se nuk mundet më shumë të bëj hapjen, atëherë matësit me shpejtësi tërheqin shiritin metrik dhe tregojnë rezultatin. Pika zero është në mes të njërës thembër, si dhe pika përfundimtare në mesin e thembrës tjetër.

- **Vlerësimi:** Testi përsëritet dy herë. e testuara e mbanë pozitën e fundit që leximi të jetë sa më i saktë. Shënohet rezultati i hapjes më të thellë. Saktësia e matjes 0.1 cm.

- **Udhëzime të testuarës:** E testuara merr udhëzime gjatë demonstrimit të detyrës. I tregohet për pozitat e rregullta dhe ato të parregullta.



Foto 9. Fleksibiliteti këmbë anash (hapja e këmbëve anash – spaga)

10. Qëndrimi në dy këmbë në bankën për ekuilibër me sy të mbyllur – ME2KSM

Instrumentet: Banka për ekuilibër, kronometri.

- **Përshkrimi i detyrës:**

- **Pozita fillestare:** Pozita fillestare: e testuara, zbathur vendos dy këmbët (shputat) sipas dëshirës për së gjati në bankën. Duart janë të mbështetura për beli.

- **Realizimi i detyrës:** E testuara bartë peshën në këmbën e cila është e vendosur në bankën për drejtpeshim, këmbën tjetër e ngritë nga dyshemeja dhe e vendosë para tjetrës duke i mos larguar duart nga beli. Detyra është përsëritur tri here me pauzë të vogël ndërmjet tentimeve.

- **Vlerësimi:** Rezultati shënohet me sekonda prej momentit të ngritjes së këmbës nga dyshemeja e deri te prekja me këmbë në dysheme.

- **Udhëzime të testuarës:** E testuara merr udhëzime gjatë demonstrimit të detyrës. I tregohet për pozitat e rregullta dhe ato të parregullta.



Foto 10. Qëndrimi në një këmbë në bankën për ekuilibër me sy të mbyllur

11. Hedhja e topit medicinal mbi kokë – MHTMKO

Instrumentet: Topi medicinal i peshës 3 kg, metri metalik i vendosur në dy anët e vendit për hedhjen e topit medicinal

- Përshkrimi i detyrës:

- Pozita fillestare: E testuara qëndron në pozitë të drejtqëndrimit, fytyrë nga drejtimi i shtytjes së topit medicinal, me këmbë të zgjëruara në nivel të kërdhokullave dhe mbanë topin me dy duart e shtrira lartë mbi kokë.

- Realizimi i detyrës: E testuara nga pozita e drejtqëndrimit me fytyrë nga drejtimi i shtytjes hedhë topin medicinal sa më larg që është e mundur. Detyra përsëritet dy herë. E testuara qëndron në pozitën e fundit që leximi të 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 testuarës: E testuara merr udhëzime gjatë demonstrimit të detyrës. I tregohet për pozitat e rregullta dhe ato të parregullta.



Foto 11. Hedhja e topit medicinal mbi kokë

12. Hedhja e topit medicinal në nivel të gjoksit – MHTMGJ

Instrumentet: Topi medicinal i peshës 3 kg, metri metalik i vendosur në dy anët e vendit për hedhjen e topit medicinal

- Përshkrimi i detyrës:

- Pozita fillestare: E testuara qëndron në pozitë të drejtqëndrimit, fytyrë nga drejtimi i shtytjes së topit medicinal, me këmbë të zgjeruara në nivel të kërdhokullave dhe mbanë topin me dy duar në nivel të gjoksit.

-Realizimi I detyrës: e testuara nga pozita e drejtqëndrimit me fytyrë nga drejtimi i shtytjes hedhë topin medicinal sa më larg që është e mundur. Detyra përsëritet dy herë. E testuara qëndron në pozitën e fundit që leximi të 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 testuarës: E testuara merr udhëzime gjatë demonstrimit të detyrës. I tregohet për pozitat e rregullta dhe ato të parregullta.



Foto 12. Hedhja e topit medicinal në nivel të gjoksit

5.4 METODAT PËR PËRPUNIMIN E REZULTATEVE

Në bazë të qëllimit dhe hipotezave të parashtruara, janë aplikuar metodat e përpunimit të rezultateve të cilat mundësojnë sigurimin e informatave të mjaftueshme për realizimin e qëllimit. Për çdo ndryshore antropometrike, motorike bazike dhe motorike situacionale do të llogariten vlerat e mëposhtme:

1. Parametrat qendrore themelor dhe të shpërndarjes:

- Mesatarja aritmetikore (Ma)
- Devijimi standard (Ds)
- Vlera minimale (Min)
- Vlera maksimale (Max)
- Korficienti i variacionit (Kv)

2. Lakorja e distribucionit ose e shpërndarjes është testuar me anë të koeficientit të asimetrisë („**skjunis**”), dhe shkalla e lakimit e majës së kurbës (“**kurtozis**”). Normaliteti i distribucionit të çdo variable është testuar me anë të testit të Kolmogorovit-Smirnovit (Ko-Sm).

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

Për vërtetimin e ndryshimeve ndërmjet grupeve (karateistëve dhe jokarateistëve në aftësitë motorike bazike do të aplikohet analiza discriminative e **T – testit**.

6. INTERPRETIMI I REZULTATEVE DHE DISKUSUTIMI

6.1 ANALIZA DESKRIPTIVE E NDREYSHOREVE MOTORIKE BAZIKE

6.1.1 Analiza descriptive e ndryshoreve motorike bazike te nxënësit

Në tabelën 1 është paraqitur analiza deskriptive e ndryshoreve motorike bazike te nxënësit e klasëve të VI të shkollës së SHFMU "Bajram Curri" Romajë, Komuna e Dragashit, 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), shkalla e shtrirjes së kulmit të lakores të distribucionit të rezultateve (Kurtosis – konveksitet) dhe niveli i shpërndarjes së rezultateve.

Tabela 1. Parametrat themelor statistikor të ndryshoreve motorike bazike te nxënësit

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Skewness	Kurtosis	KS	kV
MVR30L	35	4.40	5.60	5.0591	.27848	-.457	.146	.200*	5.50
MTADOR	35	25.00	34.00	29.6857	2.74153	-.050	-1.365	.065	9.24
MTAKËM	35	13.00	21.00	17.2000	2.12548	.093	-.665	.092	12.36
MTEPËR	35	9.50	14.00	11.9657	1.39536	-.387	-1.164	.027	11.66
MHAANA	35	8.40	12.80	10.1657	.95300	.523	.353	.200*	9.37
MKKËND	35	9.80	13.60	11.9714	.80424	-.639	1.699	.026	6.72
MFPËPA	35	29.50	46.80	41.4914	4.40230	-.959	.674	.057	10.61
MFULKA	35	73.00	105.00	91.9086	6.42616	-.694	1.342	.174	6.99
MFKASP	35	120.00	150.00	138.1143	8.21323	-.849	.192	.003	5.95
ME2KSM	35	4.40	9.80	5.9857	1.62230	1.084	-.160	.001	27.10
MHTMKO	35	400.00	790.00	634.4286	107.40777	-.444	-.766	.033	16.93
MHTMGJ	35	300.00	750.00	543.7143	105.67252	-.156	-.315	.200*	19.44

Mesatarja aritmetikore e ndryshores, vrapim në 30 metra nga starti i lartë (MVR30L) (Tabela 1) është 5.05 sek. Rezultati minimal (4.40 sek) dhe ai maksimal (4.60 sek) i testit vrapim në 30 metra nga starti i lartë tregon se ekziston një dallim i theksuar në mes nxënësve në këtë test

motorike bazik, si dhe një anim i lehtë i rezultateve kah rezultatet më të larta, sepse testi i asimetrisë është negativ (hipokurtik). Nxënësit në bazë të rezultateve të arritura në këtë ndryshore motorike bazike paraqiten si grup homogjen që vërtetohet me anë të koeficientit të variacionit ($K_v = 5.50$). 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 mezokurtik dhe ka shpërndarje normale.

Mesatarja aritmetikore e ndryshores, tappingu me dorë (MTADOR) (Tabela 1) është 29.68. Rezultati minimal (25.00 cm) dhe ai maksimal (34.00 cm) i ndryshores tappingu me dorë tregon se ekziston një dallim të theksuar në mes nxënësve në këtë test motorik bazik, si dhe një anim të lehtë të ndryshoreve ka rezultatet më të larta, sepse testi i asimetrisë është negativ (hipokurtik). Nxënësit në bazë të rezultateve të arritura në këtë ndryshore motorike bazike paraqiten si grup mesatarisht homogjen që vërtetohet me anë të koeficientit të variacionit ($K_v = 9.24$). 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 dhe ka shpërndarje normale.

Mesatarja aritmetikore e ndryshores tappingu me këmbë (MTAKËM) (Tabela 1) është 17.20. Rezultati minimal (13.00) dhe ai maksimal (21.00) i ndryshores tappingu me këmbë tregon se ekziston një dallim i theksuar në mes nxënësve në këtë test motorik bazik, si dhe një anim të lehtë të rezultateve kah rezultatet më të ulëta, sepse testi i asimetrisë është pozitiv (epikurtik). Nxënësit në bazë të rezultateve të arritura në këtë ndryshore motorike bazike paraqiten si grup homogjen që vërtetohet me anë të koeficientit të variacionit ($K_v = 12.36$). 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 dhe ka shpërndarje normale.

Mesatarja aritmetikore e ndryshores tetëshe me përkulje (MTEPËR) (Tabela 1) është 11.696 sek.. Rezultati minimal (9.50 sek.) dhe ai maksimal (14.00) i ndryshores, tetëshe me përkulje tregon se ekziston një dallim i theksuar në mes nxënësve në këtë test motorik bazik, si dhe një anim të lehtë të rezultateve kah rezultatet më të larta, sepse testi i asimetrisë është negative (hipokurtik). Nxënësit në bazë të rezultateve të arritura në këtë ndryshore motorike nazike paraqiten si grup homogjen që vërtetohet me anë të koeficientit të variacionit ($K_v = 11.66$). Edhe pse ekziston dallim i theksuar në mes rezultatit minimal dhe atij maksimal, shihet

se lakueshmëria dhe konveksiteti i fituar (Skewness dhe Kurtosis) nuk tregojnë një asimetri të theksuar, dhe ka distribucion platokurtik dhe nuk ka shpërndarje normale.

Mesatarja aritmetikore e ndryshorës hapa anash (MHAANA) (Tabela 1) është 10.16 sek. Rezultati minimal (8.40 sek.) dhe ai maksimal (12.80 sek.) i ndryshores hapa anash tregon se ekziston një dallim i theksuar në mes nxënësve në këtë test motorik bazik, si dhe një anim të lehtë të rezultateve kah rezultatet më të ulëta, sepse testi i asimetrisë është pozitiv (epikurtik). Nxënësit në bazë të rezultateve të arritura në këtë ndryshore motorike bazike paraqiten si grup homogjen që vërtetohet me anë të koeficientit të variacionit ($K_v = 9.37$). Edhe pse ekziston dallim i theksuar në mes rezultatit minimal dhe atij maksimal, shihet se lakueshmëria dhe konveksiteti i fituar (Skewness dhe Kurtosis) nuk tregojnë një asimetri të theksuar, dhe ka distribucion platokurtik si dhe ka shpërndarje normale.

Mesatarja aritmetikore e ndryshores - katërkëndëshi (MKKËnd) (Tabela 1) është 11.97 sek. Rezultati minimal (9.80 sek.) dhe ai maksimal (13.60 sek.) i ndryshores katërkëndëshi, tregon se ekziston një dallim të theksuar në mes nxënësve në këtë test motorik bazik, si dhe një anim të lehtë të rezultateve kah rezultatet më të larta, sepse testi i asimetrisë është negative (hipokurtik). Nxënësit në bazë të rezultateve të arritura në këtë ndryshore motorike bazike paraqiten si grup homogjen, që vërtetohet me anë të koeficientit të variacionit ($K_v = 6.72$). Ekziston dallim i theksuar në mes rezultatit minimal dhe atij maksimal, shihet se lakueshmëria dhe konveksiteti i fituar (Skewness dhe Kurtosis) nuk tregojnë një asimetri të theksuar, dhe ka distribucion mezokurtik dhe nuk ka shpërndarje normale.

Mesatarja aritmetikore e ndryshores - përkulje para (MFPËPA) (Tabela 1) është 41.49 cm. Rezultati minimal (29.50 cm.) dhe ai maksimal (46.80 cm.) i ndryshores përkulje para, tregon se ekziston një dallim të theksuar në mes nxënësve në këtë test motorik bazik, si dhe një anim të lehtë të rezultateve kah rezultatet më të larta, sepse testi i asimetrisë është negative (hipokurtik). Nxënësit në bazë të rezultateve të arritura në këtë ndryshore motorike bazike paraqiten si grup homogjen, që vërtetohet me anë të koeficientit të variacionit ($K_v = 10.61$). Edhe pse ekziston dallim i theksuar në mes rezultatit minimal dhe atij maksimal, shihet se lakueshmëria dhe konveksiteti i fituar (Skewness dhe Kurtosis) nuk tregojnë një asimetri të theksuar, dhe ka distribucion mezokurtik dhe ka shpërndarje normale.

Mesatarja aritmetikore e ndryshores - Fleksibiliteti ulur me këmbë anash (MFULKA) (Tabela 1) është 91.90 cm. Rezultati minimal (73.00 cm. dhe ai maksimal (105.00 cm.) i ndryshores Fleksibiliteti ulur me këmbë anash, tregon se ekziston një dallim të theksuar në mes nxënësve në këtë test motorik bazik, si dhe një anim të lehtë të rezultateve kah rezultatet më të larta, sepse testi i asimetrisë është negative (hipokurtik). Nxënësit në bazë të rezultateve të arritura në këtë ndryshore motorike bazike paraqiten si grup homogjen, që vërtetohet me anë të koeficientit të variacionit ($K_v = 6.99$). Edhe pse ekziston dallim i theksuar në mes rezultatit minimal dhe atij maksimal, shihet se lakueshmëria dhe konveksiteti i fituar (Skewness dhe Kurtosis) nuk tregojnë një asimetri të theksuar, dhe ka distribucion mezokurtik dhe ka shpërndarje normale.

Mesatarja aritmetikore e ndryshores - këmbët anash (MFKASP) (Tabela 1) është 138.11 cm. Rezultati minimal (124.00 cm). dhe ai maksimal (150.00 cm.) i ndryshores së fleksibilitetit - këmbët anash, tregon se ekziston një dallim i theksuar në mes nxënësve në këtë test motorik bazik, si dhe një anim të lehtë të rezultateve kah rezultatet më të larta, sepse testi i asimetrisë është negativ (hipokurtik). Nxënësit në bazë të rezultateve të arritura në këtë ndryshore motorike bazike paraqiten si grup homogjen, që vërtetohet me anë të koeficientit të variacionit ($K_v = 5.95$). Ekziston dallim i theksuar në mes rezultatit minimal dhe atij maksimal, shihet se lakueshmëria dhe konveksiteti i fituar (Skewness dhe Kurtosis) nuk tregojnë një asimetri të theksuar, dhe ka distribucion mezokurtik dhe ka shpërndarje normale.

Mesatarja aritmetikore e ndryshores - ekuilibri me dy këmbë sy mbyllur (ME2KSM) (Tabela 1) është 5.98 sek.. Rezultati minimal (4.40 sek.) dhe ai maksimal (9.80 sek.) i ndryshores së ekuilibrit me dy këmbë sy mbyllur, tregon se ekziston një dallim i theksuar në mes nxënësve në këtë test motorik bazik, si dhe një anim të lehtë të rezultateve kah rezultatet më të ulëta, sepse testi ka asimetri të theksuar pozitive (epikurtik). Nxënësit në bazë të rezultateve të arritura në këtë ndryshore motorike bazike paraqiten si grup mesatarisht heterogjen, që vërtetohet me anë të koeficientit të variacionit ($K_v = 27.10$). Ekziston dallim i theksuar në mes rezultatit minimal dhe atij maksimal dhe nga kjo shihet se lakueshmëria dhe konveksiteti i fituar (Skewness dhe Kurtosis) tregojnë një asimetri të theksuar, dhe ka distribucion platokurtik dhe nuk ka shpërndarje normale.

Mesatarja aritmetikore e ndryshores - hedhja e topit medicinal mbi kokë (MHTMKO) (Tabela 1) është 634.42 cm. Rezultati minimal (400.00 cm). dhe ai maksimal (790.00 cm.) i

ndryshores hedhja e topit medicinal mbi kokë, tregon se ekziston një dallim i theksuar në mes nxënësve në këtë test motorik bazik, si dhe një anim të lehtë të rezultateve kah rezultatet më të larta, sepse testi i asimetrisë është negativ (hipokurtik). Nxënësit në bazë të rezultateve të arritura në këtë ndryshore motorike bazike paraqiten si grup mesatarisht homogjen, që vërtetohet me anë të koeficientit të variacionit ($K_v = 16.39$). Ekziston dallim i theksuar në mes rezultatit minimal dhe atij maksimal, shihet se lakueshmëria dhe konveksiteti i fituar (Skewness dhe Kurtosis) nuk tregojnë një asimetri të theksuar, dhe ka distribucion platokurtik dhe ka shpërndarje normale.

Mesatarja aritmetikore e ndryshores hedhja e topit medicinal në nivel të gjoksit (MHTMGJ) (Tabela 1) është 543.71 cm. Rezultati minimal (330.00 cm). dhe ai maksimal (750.00 cm.) i ndryshores 'hedhja e topit medicinal në nivel të gjoksit tregon se ekziston një dallim i theksuar në mes nxënësve në këtë test motorik bazik, si dhe një anim të lehtë të rezultateve ka rezultatet më të larta, sepse testi i asimetrisë është negativ (hipokurtik). Nxënësit në bazë të rezultateve të arritura në këtë ndryshore motorike bazike paraqiten si grup mesatarisht homogjen, që vërtetohet me anë të koeficientit të variacionit ($K_v = 19.44$). Edhe pse ekziston dallim i theksuar në mes rezultatit minimal dhe atij maksimal, shihet se lakueshmëria dhe konveksiteti i fituar (Skewness dhe Kurtosis) nuk tregojnë një asimetri të theksuar, dhe ka distribucion mezokurtike dhe ka shpërndarje normale.

6.1.2 Analiza descriptive e ndryshoreve motorike bazike te karateistët

Në tabelën 2 është paraqitur analiza deskriptive e ndryshoreve motorike bazike te nxënësit karateist të klasëve të VI të shkollës së SHFMU "Bajram Curri" Romajë, Komuna e Dragashit, 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), shkalla e shtrirjes së kulmit të lakores të distribucionit të rezultateve (Kurtosis – konveksitet) dhe niveli i shpërndarjes së rezultateve.

Tabela 2. Parametrat themelor statistikor të ndryshoreve motorike bazike te karateistët

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Skewness	Kurtosis	KS	KV
MVR30L	35	4.10	5.16	4.6797	.28971	-.493	-.162	.186	6.19
MTADOR	35	30.00	39.00	34.8286	2.79164	-.105	-1.314	.141	8.02
MTAKËM	35	17.00	26.00	21.1714	2.45531	.081	-.515	.148	11.60
MTEPËR	35	8.30	13.70	11.1771	1.57407	-.194	-1.201	.200*	14.08
MHAANA	35	8.30	12.90	9.4600	1.57334	1.055	.590	.000	16.63
MKAKËN	35	9.10	12.70	11.2971	.66043	-.624	3.014	.000	5.85
MFPËPA	35	39.50	58.50	52.2114	4.44084	-.833	.422	.089	8.51
MFULKA	35	84.80	117.00	104.4200	7.40142	-1.078	1.614	.024	7.09
MFKASP	35	135.00	169.00	155.9143	9.40704	-.921	-.062	.001	6.03
ME2KSM	35	7.10	14.40	9.7771	1.83449	1.172	1.348	.024	18.76
MHTMKO	35	440.00	830.00	689.7143	103.02729	-.750	-.259	.001	14.94
MHTMGJ	35	360.00	810.00	619.5714	106.11018	-.270	-.038	.200*	17.13

Mesatarja aritmetikore e ndryshores, vrapim në 30 metra nga starti i lartë (MVR30L) (Tabela 2) është 4.67 sek. Rezultati minimal (4.10 sek) dhe ai maksimal (5.16 sek) i testit vrapim në 30 metra nga starti i lartë tregon se ekziston një dallim i theksuar në mes karateistëve në këtë test motorike bazik, si dhe një asim i lehtë i rezultateve kah rezultatet më të larta, sepse testi i asimetrisë është negativ (hipokurtik). Karateistët në bazë të rezultateve të arritura në këtë ndryshore motorike bazike paraqiten si grup homogjen që vërtetohet me anë të koeficientit të

variacionit ($K_v = 6.19$). 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 platokurtike dhe ka shpërndarje normale.

Mesatarja aritmetikore e ndryshores, tapingu me dorë (MTADOR) (Tabela 2) është 34.82. Rezultati minimal (30.00 cm) dhe ai maksimal (39.00 cm) i ndryshores tapingu me dorë tregon se ekziston një dallim të theksuar në mes karateistëve në këtë test motorik bazik, si dhe një anim të lehtë të ndryshoreve ka rezultatet më të larta, sepse testi i asimetrisë është negativ (hipokurtik). Karateistët në bazë të rezultateve të arritura në këtë ndryshore motorike bazike paraqiten si grup mesatarisht homogjen që vërtetohet me anë të koeficientit të variacionit ($K_v = 8.02$). 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 dhe ka shpërndarje normale.

Mesatarja aritmetikore e ndryshores tapingu me këmbë (MTAKËM) (Tabela 2) është 21.17. Rezultati minimal (17.00) dhe ai maksimal (26.00) i ndryshores tapingu me këmbë tregon se ekziston një dallim i theksuar në mes karateistëve në këtë test motorik bazik, si dhe një anim të lehtë të rezultateve kah rezultatet më të ulëta, sepse testi i asimetrisë është pozitiv (epikurtik). Karateistët në bazë të rezultateve të arritura në këtë ndryshore motorike bazike paraqiten si grup homogjen që vërtetohet me anë të koeficientit të variacionit ($K_v = 11.60$). 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 dhe ka shpërndarje normale.

Mesatarja aritmetikore e ndryshores tetëshe me përkulje (MTEPËR) (Tabela 2) është 11.17 sek.. Rezultati minimal (8.30 sek.) dhe ai maksimal (13.70) i ndryshores, tetëshe me përkulje tregon se ekziston një dallim i theksuar në mes karateistëve në këtë test motorik bazik, si dhe një anim të lehtë të rezultateve kah rezultatet më të larta, sepse testi i asimetrisë është negative (hipokurtik). Karateistët në bazë të rezultateve të arritura në këtë ndryshore motorike nazike paraqiten si grup homogjen që vërtetohet me anë të koeficientit të variacionit ($K_v = 14.08$). Edhe pse ekziston dallim i theksuar në mes rezultatit minimal dhe atij maksimal, shihet se lakueshmëria dhe konveksiteti i fituar (Skewness dhe Kurtosis) nuk tregojnë një asimetri të theksuar, dhe ka distribucion platokurtik dhe ka shpërndarje normale.

Mesatarja aritmetikore e ndryshorës hapa anash (MHAANA) (Tabela 2) është 9.46 sek. Rezultati minimal (8.30 sek.) dhe ai maksimal (12.90 sek.) i ndryshores hapa anash tregon se ekziston një dallim i theksuar në mes karateistëve në këtë test motorik bazik, si dhe një anim të lehtë të rezultateve kah rezultatet më të ulëta, sepse testi i asimetrisë është pozitiv (epikurtik). Karateistët në bazë të rezultateve të arritura në këtë ndryshore motorike bazike paraqiten si grup mesatarisht homogjen që vërtetohet me anë të koeficientit të variacionit ($K_v = 16.63$). Ekziston dallim i theksuar në mes rezultatit minimal dhe atij maksimal, shihet se lakueshmëria dhe konveksiteti i fituar (Skewness dhe Kurtosis) tregojnë një asimetri të theksuar, dhe ka distribucion mezkurtik si dhe nuk ka shpërndarje normale.

Mesatarja aritmetikore e ndryshores - katërkëndëshi (MKKËnd) (Tabela 2) është 11.29 sek. Rezultati minimal (9.10 sek.) dhe ai maksimal (12.70 sek.) i ndryshores katërkëndëshi, tregon se ekziston një dallim të theksuar në mes karateistëve në këtë test motorik bazik, si dhe një anim të lehtë të rezultateve kah rezultatet më të larta, sepse testi i asimetrisë është negative (hipokurtik). Karateistët në bazë të rezultateve të arritura në këtë ndryshore motorike bazike paraqiten si grup homogjen, që vërtetohet me anë të koeficientit të variacionit ($K_v = 5.85$). Ekziston dallim i theksuar në mes rezultatit minimal dhe atij maksimal, shihet se lakueshmëria dhe konveksiteti i fituar (Skewness dhe Kurtosis) nuk tregojnë një asimetri të theksuar, dhe ka distribucion leptokurtike dhe nuk ka shpërndarje normale.

Mesatarja aritmetikore e ndryshores - përkulje para (MFPËPA) (Tabela 2) është 52.21 cm. Rezultati minimal (39.50 cm.) dhe ai maksimal (58.50 cm.) i ndryshores përkulje para, tregon se ekziston një dallim të theksuar në mes karateistëve në këtë test motorik bazik, si dhe një anim të lehtë të rezultateve kah rezultatet më të larta, sepse testi i asimetrisë është negative (hipokurtik). Karateistët në bazë të rezultateve të arritura në këtë ndryshore motorike bazike paraqiten si grup homogjen, që vërtetohet me anë të koeficientit të variacionit ($K_v = 8.51$). Edhe pse ekziston dallim i theksuar në mes rezultatit minimal dhe atij maksimal, shihet se lakueshmëria dhe konveksiteti i fituar (Skewness dhe Kurtosis) nuk tregojnë një asimetri të theksuar, ka distribucion platokurtik dhe ka shpërndarje normale.

Mesatarja aritmetikore e ndryshores - Fleksibiliteti ulur me këmbë anash (MFULKA) (Tabela 2) është 104.42 cm. Rezultati minimal (84.00 cm.) dhe ai maksimal (117.00 cm.) i ndryshores Fleksibiliteti ulur me këmbë anash, tregon se ekziston një dallim të theksuar në mes karateistëve në këtë test motorik bazik, si dhe një anim të lehtë të rezultateve kah rezultatet më

të larta, sepse testi i asimetrisë është negative (hipokurtik). Karateistët në bazë të rezultateve të arritura në këtë ndryshore motorike bazike paraqiten si grup homogjen, që vërtetohet me anë të koeficientit të variacionit ($K_v = 7.09$). Ekziston dallim i theksuar në mes rezultatit minimal dhe atij maksimal, shihet se lakueshmëria dhe konveksiteti i fituar (Skewness dhe Kurtosis) tregojnë një asimetri të theksuar, ka distribucion mezokurtik dhe nuk ka shpërndarje normale.

Mesatarja aritmetikore e ndryshores - këmbët anash (MFKASP) (Tabela 2) është 155.91 cm. Rezultati minimal (135.00 cm). dhe ai maksimal (169.00 cm.) i ndryshores së fleksibilitetit - këmbët anash, tregon se ekziston një dallim i theksuar në mes karateistëve në këtë test motorik bazik, si dhe një anim të lehtë të rezultateve kah rezultatet më të larta, sepse testi i asimetrisë është negativ (hipokurtik). Karateistët në bazë të rezultateve të arritura në këtë ndryshore motorike bazike paraqiten si grup homogjen, që vërtetohet me anë të koeficientit të variacionit ($K_v = 6.03$). Ekziston dallim i theksuar në mes rezultatit minimal dhe atij maksimal, shihet se lakueshmëria dhe konveksiteti i fituar (Skewness dhe Kurtosis) nuk tregojnë një asimetri të theksuar, dhe ka distribucion platokurtik dhe nuk ka shpërndarje normale.

Mesatarja aritmetikore e ndryshores - ekuilibri me dy këmbë sy mbyllur (ME2KSM) (Tabela 2) është 9.77 sek.. Rezultati minimal (7.10 sek.) dhe ai maksimal (14.40 sek.) i ndryshores së ekuilibrit me dy këmbë sy mbyllur, tregon se ekziston një dallim i theksuar në mes karateistëve në këtë test motorik bazik, si dhe një anim të lehtë të rezultateve kah rezultatet më të ulëta, sepse testi ka asimetri të theksuar pozitive (epikurtik). Karateistët në bazë të rezultateve të arritura në këtë ndryshore motorike bazike paraqiten si grup mesatarisht heterogjen, që vërtetohet me anë të koeficientit të variacionit ($K_v = 18.76$). Ekziston dallim i theksuar në mes rezultatit minimal dhe atij maksimal dhe nga kjo shihet se lakueshmëria dhe konveksiteti i fituar (Skewness dhe Kurtosis) tregojnë një asimetri të theksuar, dhe ka distribucion mezokurtik dhe nuk ka shpërndarje normale.

Mesatarja aritmetikore e ndryshores - hedhja e topit medicinal mbi kokë (MHTMKO) (Tabela 2) është 689.42 cm. Rezultati minimal (440.00 cm). dhe ai maksimal (830.00 cm.) i ndryshores hedhja e topit medicinal mbi kokë, tregon se ekziston një dallim i theksuar në mes karateistëve në këtë test motorik bazik, si dhe një anim të lehtë të rezultateve kah rezultatet më të larta, sepse testi i asimetrisë është negativ (hipokurtik). Karateistët në bazë të rezultateve të arritura në këtë ndryshore motorike bazike paraqiten si grup homogjen, që vërtetohet me anë të koeficientit të variacionit ($K_v = 14.94$). Ekziston dallim i theksuar në mes rezultatit minimal dhe

atij maksimal, shihet se lakueshmëria dhe konveksiteti i fituar (Skewness dhe Kurtosis) nuk tregojnë një asimetri të theksuar, ka distribucion platokurtik dhe nuk ka shpërndarje normale.

Mesatarja aritmetikore e ndryshores hedhja e topit medicinal në nivel të gjoksit (MHTMGJ) (Tabela 2) është 619.57 cm. Rezultati minimal (360.00 cm). dhe ai maksimal (810.00 cm.) i ndryshores hedhja e topit medicinal në nivel të gjoksit tregon se ekziston një dallim i theksuar në mes karateistëve në këtë test motorik bazik, si dhe një anim të lehtë të rezultateve ka rezultatet më të larta, sepse testi i asimetrisë është negativ (hipokurtik). Karateistët në bazë të rezultateve të arritura në këtë ndryshore motorike bazike paraqiten si grup mesatarisht homogjen, që vërtetohet me anë të koeficientit të variacionit ($K_v = 17.13$). Edhe pse ekziston dallim i theksuar në mes rezultatit minimal dhe atij maksimal, shihet se lakueshmëria dhe konveksiteti i fituar (Skewness dhe Kurtosis) nuk tregojnë një asimetri të theksuar, dhe ka distribucion platokurtik dhe ka shpërndarje normale.

6.2 INTERKORELACIONET

6.2.1 Matrica e koeficientëve të korelacionit te nxënësit

Në tabelën 3 janë të paraqitura koeficientët e interkorelacionit të ndryshoreve motorike bazike te nxënësit. Me inspektimin e koeficientëve të interkorelacionit të ndryshoreve motorike bazike vërejm se grupin e parë e përbëjnë: ndryshorja tappingu me dorë (MTADOR) qëndron në korelacion me variablat Katërkëndëshi Katërkëndëshi (MKAKËN), Fleksibiliteti përkulje para (MFPËPA) dhe Fleksibiliteti ulur me këmbë anash (MFULKA) $p < 0.01$. Grupin e dytë e përbëjnë: Fleksibiliteti ulur me këmbë anash (MFULKA) dhe Fleksibiliteti këmbë anash (hapja e këmbëve anash – spaga) (MFKASP) $p < 0.01$. Grupin e tretë e përbëjnë: Hedhja e topit medicinal mbi kokë (MHTMKO) dhe Hedhja e topit medicinal në nivel të gjoksit (MHTMGJ) $p < 0.01$. Grupin e katërt e përbëjnë: Fleksibiliteti përkulje para (MFPËPA) dhe Fleksibiliteti ulur me këmbë anash (MFULKA) me Hedhja e topit medicinal mbi kokë (MHTMKO) dhe Hedhja e topit medicinal në nivel të gjoksit (MHTMGJ) $p < 0.01$.

Tabela 3. Korelacioni në mes ndryshoreve motorike bazike te nxënësit

	MVR 30L	MTA DOR	MTA KËM	MTE PËR	MHA ANA	MKA KËN	MFP ËPA	MFU LKA	MFK ASP	ME2 KSM	MHT MKO	MHT MGJ
MVR30L	1	.023	-.113	-.172	.098	-.116	-.322*	-.275	-.231	.014	-.237	-.214
MTADOR	.023	1	-.100	.285*	-.160	-.444**	.443**	.554**	-.181	-.068	.281	.281
MTAKËM	-.113	-.100	1	-.232	.191	.071	.122	.057	.073	.252	-.070	-.053
MTEPËR	-.172	.285*	-.232	1	-.146	-.141	.172	.299*	-.325*	-.043	.361*	.425**
MHAANA	.098	-.160	.191	-.146	1	-.021	-.132	-.162	.055	.322*	.140	.215
MKAKËN	-.116	-.444**	.071	-.141	-.021	1	-.252	-.304*	-.167	.081	-.266	-.247
MFPËPA	-.322*	.443**	.122	.172	-.132	-.252	1	.848**	-.066	-.240	.522**	.426**
MFULKA	-.275	.554**	.057	.299*	-.162	-.304*	.848**	1	-.092	-.101	.489**	.429**
MFKASP	-.231	-.181	.073	-.325*	.055	-.167	-.066	-.092	1	.017	-.109	-.119
ME2KSM	.014	-.068	.252	-.043	.322*	.081	-.240	-.101	.017	1	-.283*	-.137
MHTMKO	-.237	.281	-.070	.361*	.140	-.266	.522**	.489**	-.109	-.283*	1	.948**
MHTMGJ	-.214	.281	-.053	.425**	.215	-.247	.426**	.429**	-.119	-.137	.948**	1

6.2.2 Matrica e koeficientëve të korelacionit te karateistët

Në tabelën 4 janë të paraqitura koeficientët e interkorelacionit të ndryshoreve motorike bazike te karateistët. Me inspektimin e koeficientëve të interkorelacionit të ndryshoreve motorike bazike vërejm se grupin e parë e përbëjnë: ndryshorja Vrapim 30 m starti i lartë (MVR30L) me

Taping me këmbë (MTAKËM) $p < 0.01$. Grupin e dytë e përbëjnë: Taping me këmbë (MTAKËM) me Ekulibri me dy këmbë sy mbyllur (ME2KSM) $p < 0.01$. Grupin e tretë e përbëjnë: Hapa anash (MHAANA) me Katërkëndëshi (MKAKËN) $p < 0.01$. Grupin e katërt e përbëjnë: Fleksibiliteti për kulje para (MFPËPA) dhe Fleksibiliteti ulur me këmbë anash (MFULKA) me Hedhja e topit medicinal mbi kokë (MHTMKO) dhe Hedhja e topit medicinal në nivel të gjoksit (MHTMGJ) $p < 0.01$.

Tabela 4. Korelacioni në mes ndryshoreve motorike bazike te karateistët

	MVR 30L	MTA DOR	MTA KËM	MTE PËR	MHA ANA	MKA KËN	MFP ËPA	MFU LKA	MFK ASP	ME2 KSM	MHT MKO	MHT MGJ
MVR30L	1	-.224	-.520**	.285*	-.236	.083	.219	.238	-.261	-.219	.164	.080
MTADOR	-.224	1	.331*	-.126	-.150	-.018	-.169	-.199	.136	-.226	-.053	-.136
MTAKËM	-.520**	.331*	1	-.296*	.196	-.330*	-.170	-.264	.212	.433**	-.096	-.032
MTEPËR	.285*	-.126	-.296*	1	-.425**	-.117	.227	.177	-.008	-.080	.289*	.157
MHAANA	-.236	-.150	.196	-.425**	1	.579**	-.021	-.100	-.232	.432**	.011	.079
MKAKËN	.083	-.018	-.330*	-.117	.579**	1	.270	.264	-.253	.016	.066	.000
MFPËPA	.219	-.169	-.170	.227	-.021	.270	1	.728**	-.086	-.049	.510**	.388*
MFULKA	.238	-.199	-.264	.177	-.100	.264	.728**	1	-.104	.030	.518**	.404**
MFKASP	-.261	.136	.212	-.008	-.232	-.253	-.086	-.104	1	-.114	-.100	-.047
ME2KSM	-.219	-.226	.433**	-.080	.432**	.016	-.049	.030	-.114	1	.036	.073
MHTMKO	.164	-.053	-.096	.289*	.011	.066	.510**	.518**	-.100	.036	1	.923**
MHTMGJ	.080	-.136	-.032	.157	.079	.000	.388*	.404**	-.047	.073	.923**	1

6.3 DALLIMI NË MES NXËNËSVE DHE KARATEISTËVE NË NDRYSHORET MOTORIKE BAZIKE

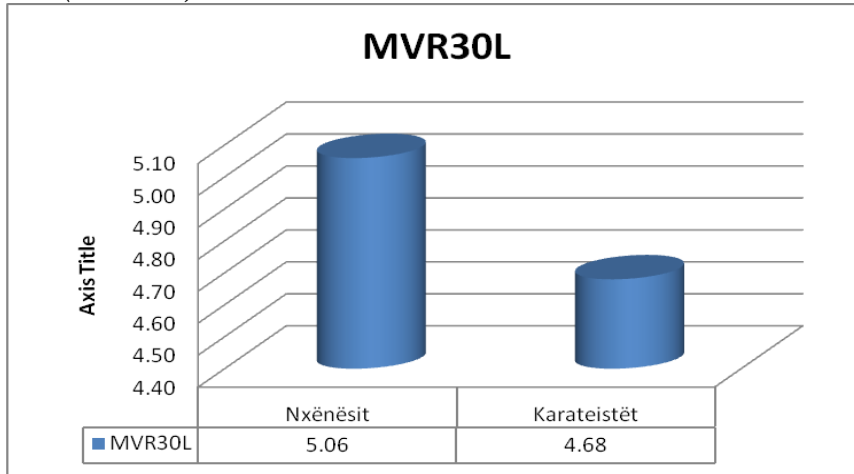
Nga tabela 5 janë të paraqitura dallimi në mes nxënësve dhe karateistëve në ndryshoret motorike bazike. Vërejm se dallimi në mes nxënësve dhe karateistëve në ndryshoret motorike bazike vërehet në të gjitha ndryshoret motorike bazike.

Në tabelën 5. Dallimi në mes nxënësve dhe karateistëve në ndryshoret motorike bazike

	Levene's Test for Equality of Variances		Independent Samples Test t-test for Equality of Means					95% Confidence Interval of the Difference	
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
MVR30L	.005	.947	5.586	68	.000	.37943	.06792	.24389	.51497
MTADOR	.000	.987	-7.776	68	.000	-5.14286	.66137	-6.46260	-3.82312
MTAKËM	.320	.574	-7.235	68	.000	-3.97143	.54893	-5.06679	-2.87606
MTEPËR	.656	.421	2.218	68	.030	.78857	.35556	.07907	1.49807
MHAANA	3.622	.061	2.270	68	.026	.70571	.31093	.08527	1.32616
MKAKËN	.916	.342	3.833	68	.000	.67429	.17590	.32328	1.02530
MFPËPA	.034	.854	-10.142	68	.000	-10.72000	1.05697	-12.82914	-8.61086
MFULKA	.320	.574	-7.551	68	.000	-12.51143	1.65682	-15.81756	-9.20530
MFKASP	.893	.348	-8.433	68	.000	-17.80000	2.11085	-22.01214	-13.58786
ME2KSM	.140	.710	-9.159	68	.000	-3.79143	.41394	-4.61744	-2.96542
MHTMKO	.222	.639	-2.198	68	.031	-55.28571	25.15725	-105.48622	-5.08521
MHTMGJ	.001	.979	-2.997	68	.004	-75.85714	25.31293	-126.36830	-25.34598

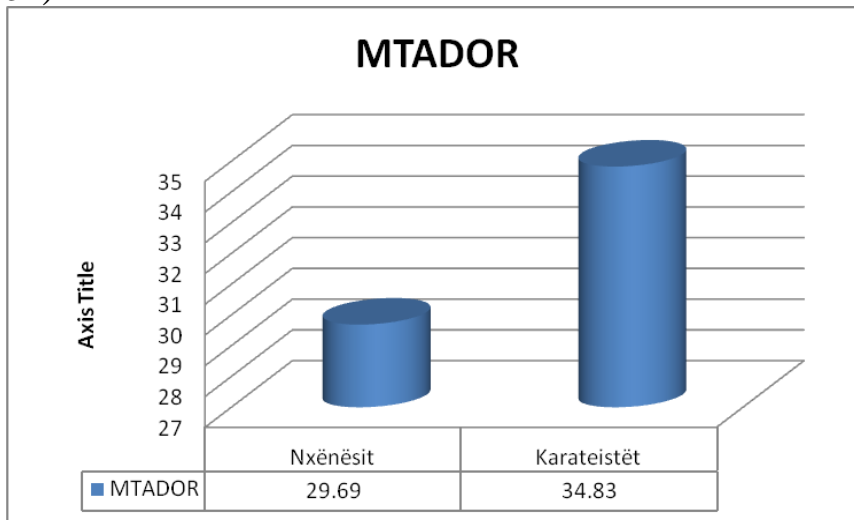
Në ndryshoren Vrapim 30 m starti i lartë (MVR30L) vërehet një dallim i rëndësishëm statistikor sepse diferenca në mes nxënësve dhe karateistëve është Mean Difference =0,379sek; T = 5,586; Sig. = 0,000.

Histogrami 1. Dallimi në mes nxënësve dhe karateistëve në ndryshoren, Vrapim 30 m starti i lartë (MVR30L)



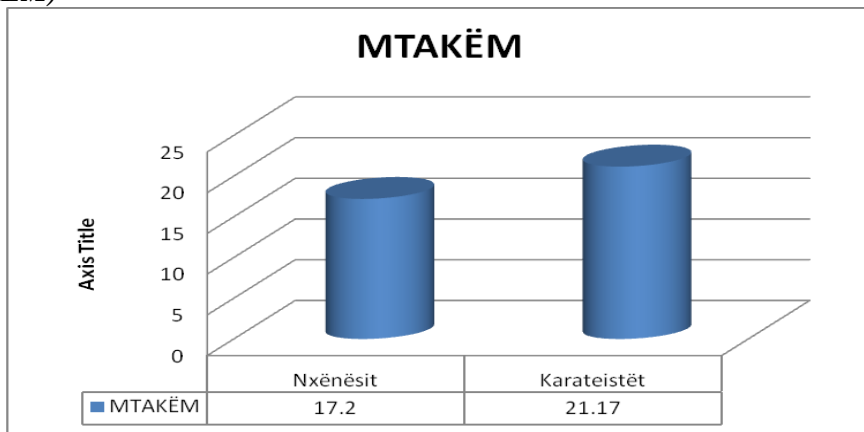
Në ndryshoren Taping me dorë (MTADOR) vërehet një dallim i rëndësishëm statistikor sepse diferenca në mes nxënësve dhe karateistëve është Mean Difference = -5,143; T = -7,776; Sig. = 0,000.

Histogrami 2. Dallimi në mes nxënësve dhe karateistëve në ndryshoren, Taping me dorë (MTADOR)



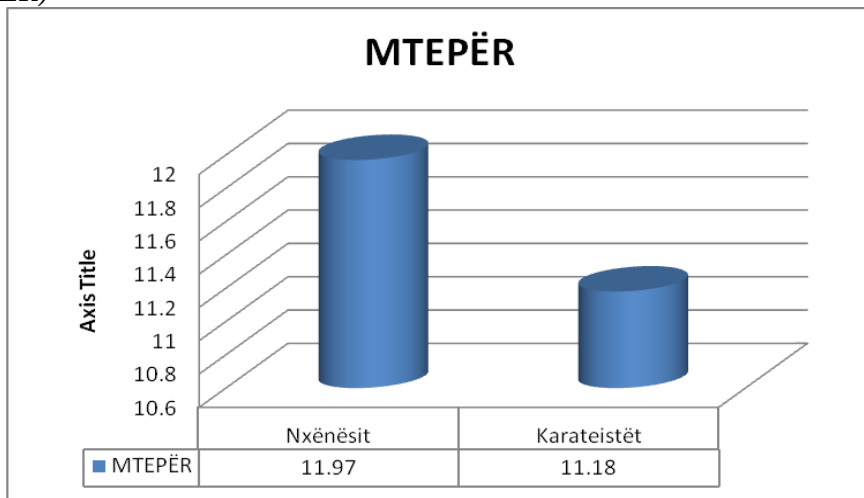
Në ndryshoren Taping me këmbë (MTAKËM) vërehet një dallim i rëndësishëm statistikor sepse diferenca në mes nxënësve dhe karateistëve është Mean Difference = -3,971; T = -7,235; Sig. = 0,000.

Histogrami 3. Dallimi në mes nxënësve dhe karateistëve në ndryshoren, Taping me këmbë (MTAKËM)



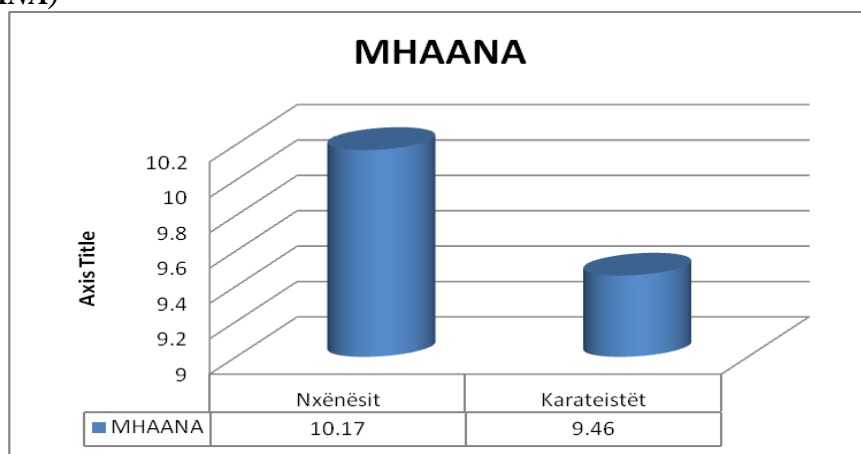
Në ndryshoren Tetëshja me përkulje (MTEPËR) vërehet një dallim i rëndësishëm statistikor sepse diferenca në mes nxënësve dhe karateistëve është Mean Difference = 0,788sek; T = 2,218; Sig. = 0,000.

Histogrami 4. Dallimi në mes nxënësve dhe karateistëve në ndryshoren, Tetëshja me përkulje (MTEPËR)



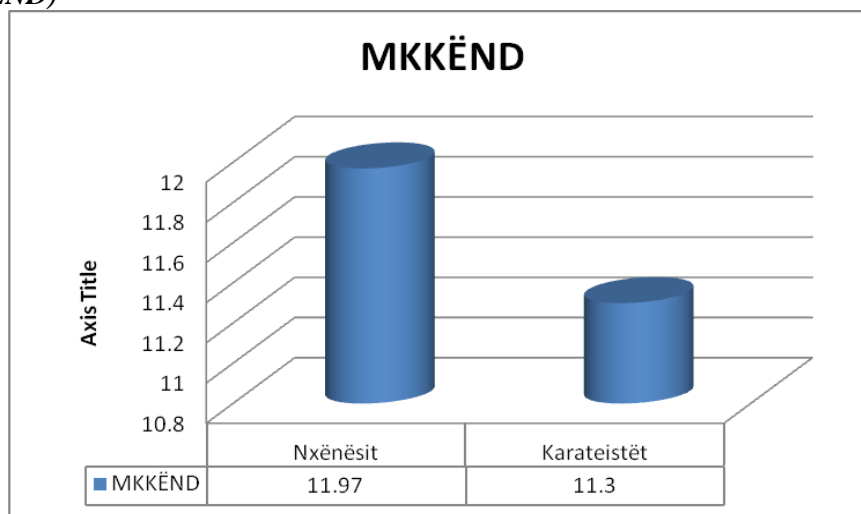
Në ndryshoren Hapa anash (MHAANA) vërehet në dallim i rëndësishëm statistikor sepse diferenca në mes nxënësve dhe karateistëve është Mean Difference = 0,706sek; T = 2,270; Sig. = 0,000.

Histogrami 5. Dallimi në mes nxënësve dhe karateistëve në ndryshoren, Hapa anash (MHAANA)



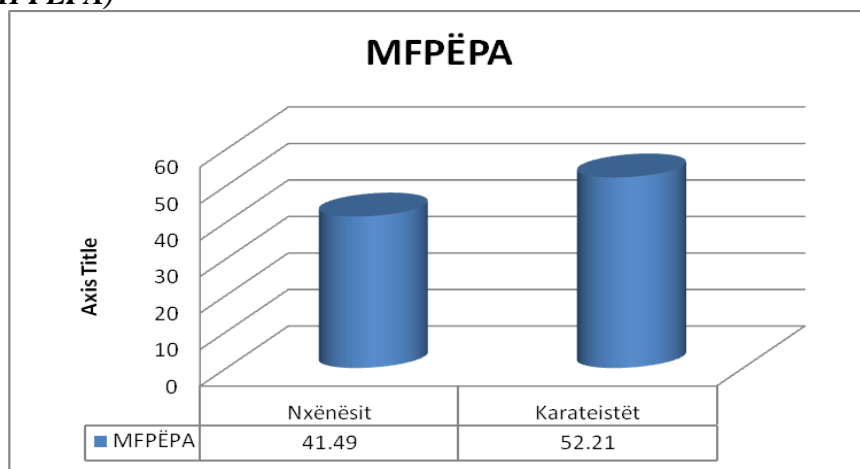
Në ndryshoren Katërkëndëshi (MKKËND) vërehet në dallim i rëndësishëm statistikor sepse diferenca në mes nxënësve dhe karateistëve është Mean Difference = 0,674sek; T = 3,833; Sig. = 0,000.

Histogrami 6. Dallimi në mes nxënësve dhe karateistëve në ndryshoren, Katërkëndëshi (MKKËND)



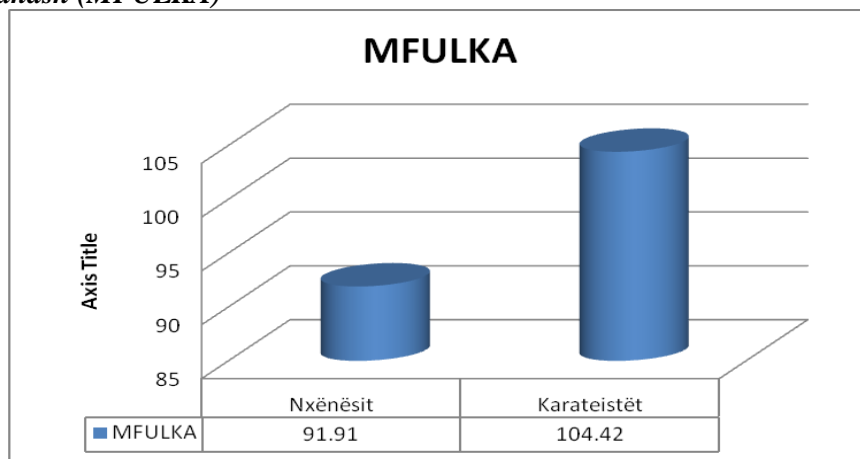
Në ndryshoren Fleksibiliteti përkulje para (MFPËPA) vërehet në dallim i rëndësishëm statistikor sepse diferenca në mes nxënësve dhe karateistëve është Mean Difference = -10,720cm; T = -10,142; Sig. = 0,000.

Histogrami 7. Dallimi në mes nxënësve dhe karateistëve në ndryshoren, Fleksibiliteti përkulje para (MFPËPA)



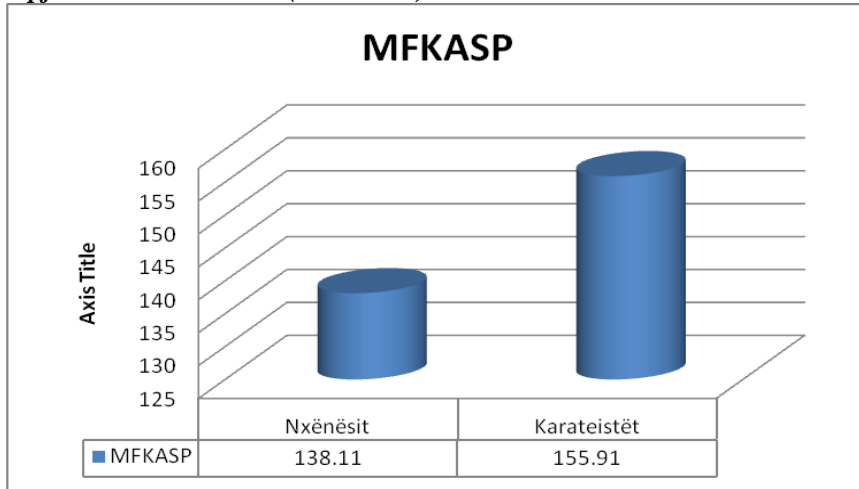
Në ndryshoren Fleksibiliteti ulur me këmbë anash (MFULKA) vërehet në dallim i rëndësishëm statistikor sepse diferenca në mes nxënësve dhe karateistëve është Mean Difference = -12,511cm; T = -7,551; Sig. = 0,000.

Histogrami 8. Dallimi në mes nxënësve dhe karateistëve në ndryshoren, Fleksibiliteti ulur me këmbë anash (MFULKA)



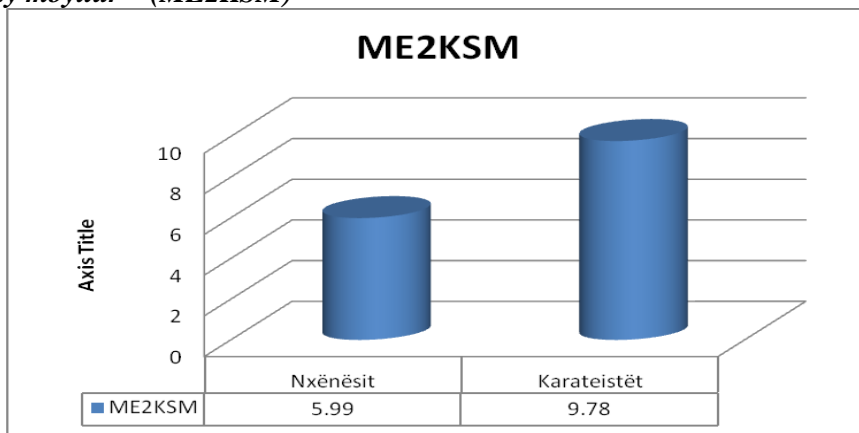
Në ndryshoren Fleksibiliteti këmbë anash (hapja e këmbëve anash (MFKASP) vërehet në dallim i rëndësishëm statistikor sepse diferenca në mes nxënësve dhe karateistëve është Mean Difference = -17,800cm; T = -8,433; Sig. = 0,000.

Histogrami 9. Dallimi në mes nxënësve dhe karateistëve në ndryshoren, Fleksibiliteti këmbë anash (hapja e këmbëve anash (MFKASP)



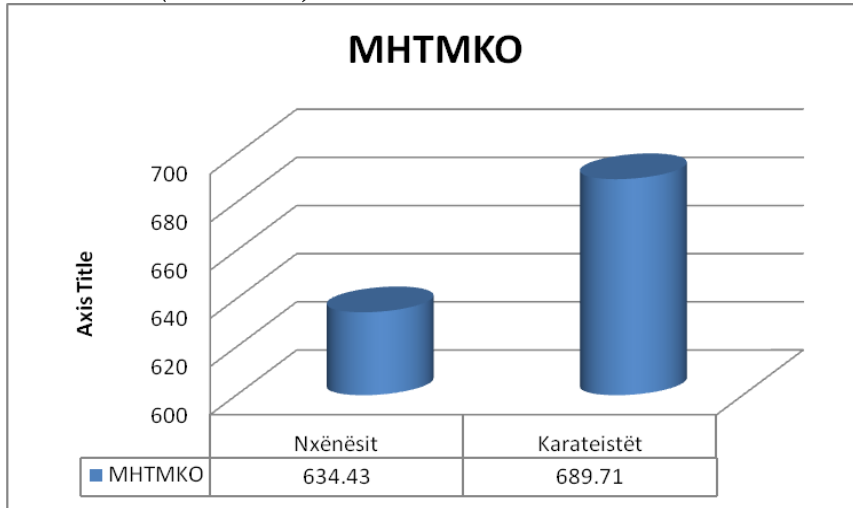
Në ndryshoren Ekulibri me dy këmbë sy mbyllur (ME2KSM) vërehet në dallim i rëndësishëm statistikor sepse diferenca në mes nxënësve dhe karateistëve është Mean Difference = -3,791sek; T = -9,159; Sig. = 0,000.

Histogrami 10. Dallimi në mes nxënësve dhe karateistëve në ndryshoren, Ekulibri me dy këmbë sy mbyllur (ME2KSM)



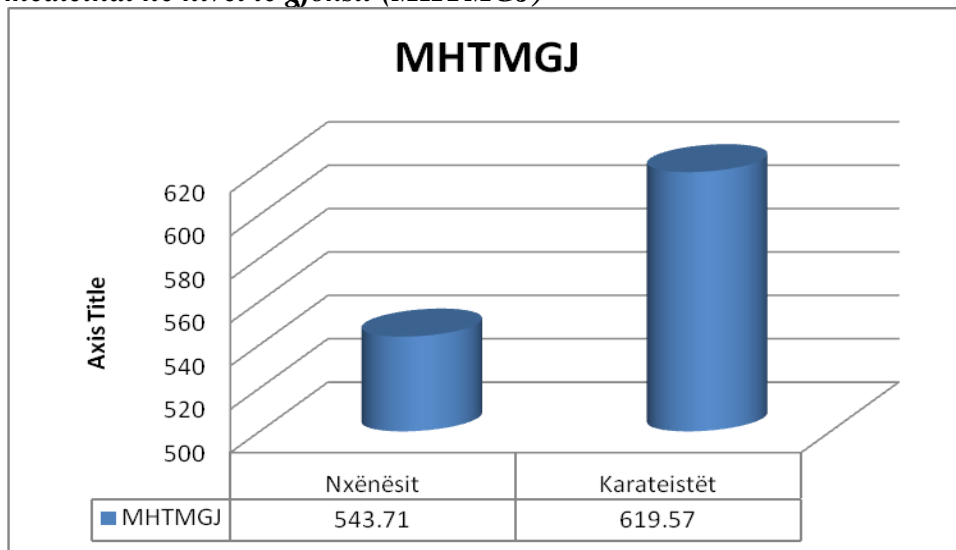
Në ndryshoren Hedhja e topit medicinal mbi kokë (MHTMKO) vërehet në dallim i rëndësishëm statistikor sepse diferenca në mes nxënësve dhe karateistëve është Mean Difference = -55,285cm; T = -2,198; Sig. = 0,031.

Histogrami 10. Dallimi në mes nxënësve dhe karateistëve në ndryshoren, Hedhja e topit medicinal mbi kokë (MHTMKO)



Në ndryshoren Hedhja e topit medicinal në nivel të gjoksit (MHTMGJ) vërehet në dallim i rëndësishëm statistikor sepse diferenca në mes nxënësve dhe karateistëve është Mean Difference = -75,857cm; T = -2,997; Sig. = 0,004.

Histogrami 10. Dallimi në mes nxënësve dhe karateistëve në ndryshoren, Hedhja e topit medicinal në nivel të gjoksit (MHTMGJ)



6.4 VËRTETIMI I HIPOTEZAVE

Pas përpunimit, interpretimit dhe analizës së rezultateve të këtij hulumtimi mundë të konstatojmë se në mënyrë të plotë nuk janë realizuar objektivat e parashtruara që në fillim të punimit. Vërtetimi i hipotezave të parashtruara është me sa vijon:

H1 – Hipoteza e parë ku thuhet se - Pritet që ndryshoret motorike bazike të aplikuara në këtë punim nuk do të kenë shmangie të rëndësishme statistikore nga distribucioni normal në nivel $P=0.05$ është realizuar pjesërisht.

H2 – Hipoteza e dytë ku thuhet se - Pritet që koeficientët e lidhshmërisë ndërmjet ndryshoreve motorike bazike në hapsirën manifeste do të jenë të rëndësishëm në nivel $P=0.05$ është realizuar pjesërisht.

H5 - Hipoteza e tretë ku thuhet se - Pritet të kemi dallime të rëndësishme statistikore në aftësitë motorike bazike në mes nxënësve dhe karateistëve që iu kanë nënshtruar tretmanit stërvitor dhe se ky dallim do të jetë statistikisht i rëndësishëm në nivel $P=0.05$ është realizuar plotësisht.

7. PËRFUNDIMI

Aftësitë motorike luajnë një rol dominues në përcaktimin e suksesit në sportin e karates dhe janë përpara faktorëve të tjerë të këtij sukse: aftësitë funksionale, aftësitë njohëse, tiparet morfologjike, karakteristikat konative dhe motivimi.

Nga të gjitha aftësitë motorike, shpejtësia, si aftësia për të kryer shpejt detyra të thjeshta motorike, përcakton kryesisht suksesin në sportin e karatesë. Ajo është drejtpërdrejt përgjegjëse për shpejtësinë e kryerjes së të gjithë elementëve teknikë të karatesë. Megjithëse tre aspekte të shpejtësisë, shpejtësia e reagimit dhe shpejtësia e lëvizjes, janë të rëndësishme për shpejtësinë e kryerjes së teknikës së karatesë, ato janë më të rëndësishme sesa shpejtësia e frekuencës së lëvizjes. Shpejtësia e lartë e reagimit, e cila është baza e çdo këndvështrimi të shpejtësisë, i mundëson karateistit që të shmangë sulmin e kundërshtarit në kohën e duhur dhe të reagojë në kohën e duhur për të sulmuar dhe kundërsulmuar. Reagimi në kohë nënkupton një reagim ndaj një pozicioni të paekuilibruar të kundërshtarit, sjellje apo lëvizje jo korrekte, performancë e pasaktë e teknikës ose ndonjë pasiguri tjetër në kryerjen e detyrave motorike. Shpejtësia e reagimit ndaj sinjalit të zërit dhe dritës në karatenë cilësore varion në rastin e parë midis 150 dhe 160 dhe në të dytën 180 dhe 190 milisekonda. Shpejtësia e lëvizjes është padyshim aspekti më i rëndësishëm i shpejtësisë për një karateist, sepse ato i mundësojnë atij që të kryejë me shpejtësi të gjithë elementët teknikë dhe tekniko-taktikë të karatesë. Nga fillimi deri në fund të kryerjes së një teknike të karatesë, kjo varet nga një numër karakteristikash strukturore, funksionale dhe biomekanike të teknikës. Shpejtësia e lëvizjes ose ndonjë teknikë është saktësisht specifike për një lëvizje të veçantë me pak rrezatim ndaj lëvizjeve të tjera, e cila është jashtëzakonisht e rëndësishme për procesin e trajnimit me shpejtësi.

Shpejtësia e frekuencës së lëvizjes për një karateist është më e rëndësishme në ato situata në të cilat, për të sulmuar ose mbrojtur, duhet të ekzekutoj disa elemente teknike të kombinuara (lëvizjet, goditjet, bllokimet). Një nga elementët e efektivitetit të teknikave më të rëndësishme të goditjeve dhe blloqeve të karatesë është forca. Nga të gjitha llojet e energjisë, më e rëndësishmja është ajo që mund të përkufizohet si aftësia për të maksimizuar mobilizimin e energjisë për njësi të kohës, dhe e njohur si fuqi shpërthyese.

Koordinimi si aftësi motorike është kryesisht përgjegjës për ndryshimet e shpejta në drejtimin e lëvizjes (gatishmërinë), kryerjen e shpejtë të detyrave komplekse motorike (teknikat), kohën dhe shpejtësinë e të mësuarit të detyrave të reja motorike (elementet teknike dhe tekniko-

taktike). Në luftime, kjo aftësi, përkatësisht aftësitë, vendos për mundësinë e lëvizjes së shpejtë, kryerjen e shpejtë të teknikave të kombinuara ose individuale, duke zotëruar teknikën e plotë të karatesë të nevojshme për luftime. Kjo aftësi, krahas një numri të madh përsëritjesh të një teknike ose elementi tekniko-taktikë, është në funksion të krijimit të stereotipeve motorike. Sidoqoftë, në zemër të çdo stereotipi dinamik qëndron nevoja për ndryshueshmëri ose plasticitet të këtij stereotipi.

Karateisti me cilësi të lartë karakterizohen nga një fleksibilitet veçanërisht i lartë dinamik në nyjen e kërdhokullave, kështu që "spanga" (diapazoni midis këmbëve - 80 gradë), nuk është problem për ta. Amplituda maksimale e lëvizjes në atë nyje rrit repertorin, cilësinë dhe suksesin e goditjeve që janë më tërheqëse nga të gjitha aftësitë tjera në karate.

Qëllimi i këtij punimi ishte të vërtetoj ndikimin e stërvitjeve të planifikuara në disa aftësi motorike bazike tek fëmijët e moshës 12 vjeçe dhe të vërtetohet dallimi në mes karateistëve dhe jokarateistëve në disa aftësi motorike bazike.

Si mostër në këtë punim është marr popullata e nxënësve të gjinis mashkullore e moshës 12 vjeçe ose popullatë e nxënësve të klasës së VI të shkollës së SHFMU "Bajram Curri" Romajë, Komuna e Dragashit. Mostra ka përfshirë grupin prej 70 nxënësve të gjinisë mashkullore të ndarë në dy grupe. Në grupin e parë (G1) janë përfshirë 35 nxënës që kanë mbajtur vetëm orëret të rregullta të edukates fizike. Në grupin e dytë (G2) nxënës që kanë ushtruar karate dhe kanë pasur 2 seanca stërvitore në javë dhe kanë qenë të rregullta të edukates fizike. Në këtë punim janë aplikuar 12 ndryshore motorike bazike.

Për përpunimin e rezultateve dhe vërtetuar ndikimin e stërvitjeve të programuara në sportin e karates në disa aftësi motorike bazike është aplikuar t-testi për grupe të pavarura.

Përpunimi i rezultateve tregon se shumica e ndryshoreve motorike bazike kanë pasur shmangie nga distribucioni normal.

Koeficientët e korelacionit tregojn se ndryshoret motorike bazike janë grupuar sipas strukturës lëvizore dhe angazhimit të grupeve të muskujve në realizimin e atyre detyrave motorike bazike.

Dallimi statistikisht i rëndësishëm ndërmjet nxënësve dhe karateistëve në ndryshoret motorike bazike tregon se stërvitjet në sportin e karates kanë pasur ndikim të rëndësishëm pozitiv.

Supozimi kryesor i këtij studimi është se rezultatet në karate mund të përmirësohen, nëse rritet njohuria për faktorët përkatës përgjegjës për arrijten e rezultateve kryesore.

8. LITERATURA

1. Bala, G. (1998) The relations of motor and cognitive functioning of male students of Faculty of Physical Education. Novi Sad: Fakultet za fizičku kulturu, Technical report
- 2.
3. Berisha, A. (2005) Ndryshoret e disa parametrave fiziologjik para dhe pas ngarkesave në karate. Punim i doktoratës, Prishtinë.
4. Berisha, A. (2002) Ndryshoret e disa parametrave fiziologjik para dhe pas ngarkesave në karate. Punim magjistrature, Prishtinë.
- 5.
6. Franja, F., (2006). Teorija i metodika sportskog treninga. Pokrajinski zavod za sport, Novi Sad.
7. Gredelj, M., Metikoš, D., Hošek, A.V., Momirović, K. (1975) Model hijerarhijske strukture motoričkih sposobnosti, I - Rezultati dobijeni primjenom jednog neoklasičnog postupka za procenu latentnih dimenzija. *Kineziologija, Zagreb*, vol. 5, br. 1-2, str. 7-82
8. Kapo, S. (2002) Uticaj bazično-motoričkih sposobnosti na efikasnost izvođenja takmičarske tehnike i taktike u karateu. Magisterski rad, Sarajevo: Fakultet za fizičku kulturu.
9. Karpov, S. (2006). Strukturalna analiza i model vrhunskih K-1 boraca
10. Kovač, R. (2003). Uticaj programa škole karatea na antropometrijske karakteristike motoričke i situaciono-motoričke sposobnosti kod učenika selekcionisanih za karate. Neobjavljeni magistarski rad. Niš: Fakultet fizičke kulture i sporta.
11. Kovač, R. (2008). Efekti trenažnog procesa na antropometrijske karakteristike kod učenika selekcionisanih za karate. Neobjavljena doktorska disertacija. I.Sarajevo: Fakultet fizičkog vaspitnja i sporta.

12. Kovač, R., Trivun, M., Bajrić, O. (2012). Povezanost bazičnih i situaciono - motoričkih sposobnosti kod karatista kadetskog uzrasta. *Sportske nauke i zdravlje*, 2(2):130-136
13. Kuleš, B. (1985). Povezanost nekih antropometrijskih mjera i uspjeha u karate borbi. *Kineziologija*, Vol.17., br.2. 13-21.
14. Kuleš, B., Marič, J., (1999). Povezanost brzine jednostavnih pokreta i uspjeha u borbi karatista. *Kineziologija*, Zagreb.
15. Metikoš, D., Prot, F., Hofman, E., Pintar, Ž., Oreb, G. (1989) Mjerenje bazičnih motoričkih dimenzija sportaša. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu
16. Nićin, Đ. (2000). Antropomotorika-teorija, Novi Sad: Fakultet fizičke kulture Univerziteta u Novom Sadu.
17. Perić, D. (2006). Metodologija naučnih istraživanja. Beograd: DTA TRADE.. Petkovic, J. (2011). Uticaj motorickih sposobnosti i morfoloskih karakteristika na sportsko postignuce u karateu. *Sport MONT*, (28-30), 315-321.
18. Simonovic i sar. (2004). Razlike u motorickim sposobnostima karatista i nesportista. *Sport SPA* (vol 6 -1), str. 15 – 19. Sušić, Ž. (1971). Knjiga o sportu, Zagreb: Izdavačko knjižarsko poduzeće mladost Zagreb.

EFEKTI I STËRVITJEVE TË PLANIFIKUARA NË NGRITJEN E DISA AFTËSIVE MOTORIKE BAZIKE NË SPORTIN E KARATES

Abstrakt

Karateisti me cilësi të lartë karakterizohen nga një fleksibilitet veçanërisht i lartë dinamik në nyjen e kërdhokullave, kështu që "spanga" (diapazoni midis këmbëve - 80 gradë), nuk është problem për ta. Amplituda maksimale e lëvizjes në atë nyje rrit repertorin, cilësinë dhe suksesin e goditjeve që janë më tërheqëse nga të gjitha aftësitë tjera në karate.

Qëllimi i këtij punimi ishte të vërtetohet ndikimin e stërvitjeve të planifikuara në disa aftësi motorike bazike tek fëmijët e moshës 12 vjeçe dhe të vërtetohet dallimi në mes karateistëve dhe jokarateistëve në disa aftësi motorike bazike. Si mostër në këtë punim është marrë popullata e nxënësve të gjinisë mashkullore e moshës 12 vjeçe ose popullatë e nxënësve të klasës së VI të shkollës së SHFMU "Bajram Curri" Romajë, Komuna e Dragashit. Mostra ka përfshirë grupin prej 70 nxënësve të gjinisë mashkullore të ndarë në dy grupe. Në grupin e parë (G1) janë përfshirë 35 nxënës që kanë mbajtur vetëm orëret të rregullta të edukates fizike. Në grupin e dytë (G2) nxënës që kanë ushtruar karate dhe kanë pasur 2 seanca stërvitore në javë dhe kanë qenë të rregullta të edukates fizike. Në këtë punim janë aplikuar 12 ndryshore motorike bazike.

Për përpunimin e rezultateve dhe vërtetuar ndikimin e stërvitjeve të programuara në sportin e karates në disa aftësi motorike bazike është aplikuar t-testi për grupe të pavarura. Përpunimi i rezultateve tregon se shumica e ndryshoreve motorike bazike kanë pasur shmangie nga distribucioni normal. Koeficientët e korelacionit tregojnë se ndryshoret motorike bazike janë grupuar sipas strukturës lëvizore dhe angazhimit të grupeve të muskujve në realizimin e atyre detyrave motorike bazike. Dallimi statistikisht i rëndësishëm ndërmjet nxënësve dhe karateistëve në ndryshoret motorike bazike tregon se stërvitjet në sportin e karates kanë pasur ndikim të rëndësishëm pozitiv.

Supozimi kryesor i këtij studimi është se rezultatet në karate mund të përmirësohen, nëse rritet njohuria për faktorët përkatës përgjegjës për arritjen e rezultateve kryesore.

Fjalët kyçe: nxënës, karateist, variabla motorike bazike, t-test

THE EFFECT OF PLANNED TRAININGS ON THE BUILDING OF SOME BASIC MOTORCYCLE SKILLS IN KARATE

Abstract

Supozimi kryesor i këtij studimi është se rezultatet në karate mund të përmirësohen, nëse rritet njohuria për faktorët përkatës përgjegjës për arritjen e rezultateve kryesore.

High-quality karatekas are characterized by a particularly high dynamic flexibility at the ankle joint, so "twine" (range between legs - 80 degrees), is not a problem for them. The maximum amplitude of movement in that joint increases the repertoire, quality and success of strokes that are more attractive than all other skills in karate.

The purpose of this paper was to verify the impact of planned exercises on some basic motor skills in 12 year old children and to verify the difference between karatekas and non-karatekas in some basic motor skills. The sample in this paper is the population of male students aged 12 years or the population of students of the sixth grade of the school of SHFMU "Bajram Curri" Romajë, Municipality of Dragash. The sample included a group of 70 male students divided into two groups. The first group (G1) included 35 students who held only regular physical education classes. In the second group (G2) students who practiced karate and had 2 training sessions per week and were regular physical education. In this paper 12 basic motor variables are applied.

To process the results and verify the impact of programmed training in the sport of karate on some basic motor skills a t-test for independent groups was applied. The processing of the results shows that most of the basic motor variables have deviated from the normal distribution. The correlation coefficients show that the basic motor variables are grouped according to the motor structure and engagement of the muscle groups in performing those basic motor tasks. The statistically significant difference between students and karatekas in basic motor variables shows that training in the sport of karate has had a significant positive impact.

The main assumption of this study is that results in karate can be improved, if knowledge of the relevant factors responsible for achieving the main results is increased.

Keywords: student, karate, basic motor variables, t-test