

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



**TEMA MASTER**

**DALLIMET NË PËRGATITJEN FIZIKE TEK FUTBOLLISTËT E  
REGJIONIT TË MITROVICËS TË MOSHËS 16 VJEÇ**

**Mentori:**  
Prof. Dr. Bylbyl Sokoli

**Kandidati:**  
Arlind Rashica

**Prishtinë 2020**

**DEKLARATA E AUTORËSISË**

Unë, Arlind Rashica, deklaroj se punimi i titulluar **“DALLIMET NË PËRGATITJEN FIZIKE TEK FUTBOLLISTËT E REGJIONIT TË MITROVICËS TË MOSHËS 16 VJEÇ”** është puna ime origjinale. Të njëjtin nuk e kam kopjuar nga asnjë punim të studentëve tjerë, apo nga ndonjë burim tjetër përveç atyre burimeve të cituara në mënyrë të rregullt, apo për të cilat është vënë shpjegim eksplicit në tekst, apo i njëjti nuk ka qenë pjesë e ndonjë punimi të shkruar nga unë apo ndonjë person tjetër.

Prishtinë, më 01.07.2020

Kandidati

---

(Arlind Rashica)

## **FALËNDERIM DHE MIRËNJOHJE**

Falënderimi i veçantë i takon familjes sime të cilës i detyrohem shumë në jetë për mbështetjen e dhënë në të gjitha fazat e shkollimit tim, duke më ofruar çdo herë përkrahje morale e materiale.

Falënderoj po kështu stafin akademik të Fakultetit të Edukimit Fizik dhe Sportit të cilët përgjatë gjithë këtyre viteve studime, nuk kursyen asgjë nga vetja e tyre për të na aftësuar profesionalisht, e në veçanti dua të falënderoj mentorin Prof. Dr. Bylbyl Sokoli, i cili me ndihmën dhe këshillat e tij profesionale, më ofroi orientimin e duhur për realizimin e këtij punimi të masterit.

Një falënderim të veçantë dua ta shpreh edhe për kolegët e mi të masterit, me të cilët për ditë të tëra kemi qëndruar në terren për të grumbulluar të dhënat e nevojshme për realizimin e këtij punimi.

## ABSTRAKTI

**Qëllimi:** ka qenë të hulumtohet se a ka dallime në përgatitjen fizike në mes të klubeve të regjionit të Mitrovicës dhe nëse po cilat janë ato aftësi motorike në të cilat shprehen dallimet më shumë.

**Metodat:** variablat e aplikuara në këtë hulumtim kanë qenë beep testi, illinois testi, vrapimi 30 metra si dhe plank testi. Mostra totale ka qenë 100 subjekte nga pesë klube të regjionit të Mitrovicës. Përpunimi i rezultateve është bërë më programin për përpunimin e të dhënave statistikore me metodën e anovës.

**Rezultatet:** ky hulumtim na ka dhënë pasqyrë të qartë se cili është dallimi në përgatitjen fizike të futbollistëve të këtij regjioni. Bazuar në konkludimet e këtij studimi mund të themi se futbollistët e këtij regjioni nuk kanë dallime signifikante në vrapimin 30 metra mirëpo kanë dallime të mëdha në tri variablat tjera në zhvillimin e të cilave faktor esencial është puna.

**Fjalët kyçe:** *futbollistët, shpejtësia, agjiliteti, beep testi, plank testi.*

## ABSTRACT

**Purpose:** To investigate whether there are differences in physical conditioning between clubs in the Mitrovica's region and if so what are the motor skills in which the differences are most pronounced.

**Methods:** The variables used in this research were the beep test, the illinois test, the 30 m run, and the plank test. The total sample was 100 subjects from five clubs of the Mitrovica's region. The processing of the results was done with the statistical data processing software SPSS by the anova method.

**Results:** This research has given us a clear picture of what is the difference is in the physical conditioning of players in this region. Based on the findings of this study we can claim that the players of this region have no significant differences in 30 meters sprint, but they have big differences in the other three variables, in development of which the essential factor is the training.

**Keywords:** *footballers, speed, agility, beep test, plank test.*

## PËRMBAJTJA

1. Hyrje.....	7
2. Qëllimi i punimit.....	8
3. Shqyrtimi i literaturës.....	9
3.1. Rëndësia e kapacitetit aerob tek sportistë e rinj.....	10
3.2. Agjiliteti si faktor esencial në futboll .....	11
3.3. Shpejtësia e vrapimit e futbollistëve të rinj .....	12
3.4. Forca statike e muskujve të barkut dhe roli i saj në performimin e futbollistëve .....	13
4. Hipotezat themelore .....	14
5. Metodatat e punës .....	15
5.1. Mostra e entitetit.....	16
5.2. Metoda e përpunimit të rezultateve.....	17
5.3. Mostra e variablave.....	17
6. Interpretimi i rezultateve .....	22
6.1. Statistikat deskriptive të KF Trepça 89 .....	22
6.2. Statistikat deskriptive të KF Vushtrria .....	26
6.3. Statistikat deskriptive të FC El Clasico.....	30
6.4. Statistikat deskriptive të KF Australia.....	34
6.5. Statistikat deskriptive të KF Trepça.....	38
7. Dallimet në mes të klubeve.....	42
7.1. Dallimet në mes të klubeve në testin beep.....	42
7.2. Dallimet në mes të klubeve në testin Illinois .....	43
7.3. Dallimet në mes të klubeve në testin Vrapim 30m .....	44
7.4. Dallimet në mes të klubeve në testin Plank.....	45
8. Vërtetimi i hipotezave.....	46
9. Përfundimi.....	47
10.Referencat .....	49
11.Summary .....	53
12.Shtojcë .....	54

## 1.HYRJE

Futbolli çdo ditë e më shumë po merr përmasa më të gjera dhe kjo si rezultat i dinamikës së lojës dhe strukturave lëvizore të këtij sporti. Duke marrë parasysh këtë dinamikë të lojës atëherë padyshim që theksi kryesor bie te përgatitja fizike e cila është alfa faktori në këtë sport.

Kur bëhet fjalë për përgatitjen fizike në përgjithësi flasim për aftësinë e sistemit lokomotor të njeriut për realizimin e lëvizjeve të ndryshme të cilat i takojnë aftësive të ndryshme motorike si: forca, shpejtësia, qëndrueshmëria, koordinimi, drejtpeshimi, saktësia dhe agjiliteti si aftësi e veçante motorike e kryqëzuar në mes të shpejtësisë dhe koordinimit.

Kur flasim për forcën flasim për faktorin esencial të realizimit të lëvizjeve nga sistemi lokomotor, kjo definohet si aftësia e njeriut për ekzekutimin e çfarëdo lëvizje (Aliu, 1997). Në përgjithësi forcën e ndajmë në dy forma: në forcën absolute dhe në forcën relative ose ndryshe forcën në raport me peshën trupore si dhe forcën në raport me trupin apo objektin tjetër.

Futbolli bënë pjesë në kuadër të lojërave sportive por strukturat lëvizore të këtij sporti i takojnë grupit të sporteve polistrukturale (shumë strukturale) si dhe lëvizjet në këtë sport në shumicën e rasteve i takojnë lëvizjeve që atleti i realizon me peshën e vet trupore si nisjet, ndaljet, vrapimet e shpejta, vrapimet zigzage, kërcimet etj.

Edhe pse forca konsiderohet si baza e të gjitha aftësive motorike, shpejtësia luan rol tejet të rëndësishëm në lojën e futbollit, shpejtësia definohet si aftësia motorike e njeriut për realizimin e lëvizjeve me shpejtësi apo frekuencë maksimale varësisht se për cilën formë të shpejtësisë bëhet fjalë kur dihet se shpejtësia i ka tre forma themelore: koha latente reaguese motorike, shpejtësia reaguese motorike dhe frekuenca maksimale lëvizore.

Përveç forcës dhe shpejtësisë rol të madh në lojën e futbollit kanë edhe aftësitë tjera por vlen të përmendet agjiliteti si aftësi e ndërlydhur në mes koordinimit dhe shpejtësisë, kjo sepse shumica e lëvizjeve në lojën e futbollit i takojnë aftësisë motorike të agjilitetit.

## 2.QËLLIMI I PUNIMIT

Q1- Qëllimi i këtij punimi është të kuptohet gjendja e përgatitjes fizike tek futbollistët e regjionit të Mitrovicës të moshës 16 vjeç.

Hulumtimet e fundit tregojnë se sa shumë është e rëndësishme përgatitja fizike në lojën e futbollit e cila lidhet jo vetëm me performancë më të mirë në lojë dhe stërvitje por edhe në shkallë më të ulët të lëndimeve në këtë sport.

Q2 - Qëllimi kryesor i këtij punimi është të gjej dallimet në përgatitjen fizike tek futbollistët të regjionit të Mitrovicës.

Q3 - Qëllimi teorik i këtij punimi është informimi mbi përgatitjen fizike dhe rolin e saj në cilësinë e futbollit vendor.

Q4 - Qëllimi praktik i këtij hulumtimi është që rezultatet e fituara të na ndihmojnë në përmirësimin e përgatitjes fizike tek këta futbollist dhe kjo drejtpërdrejtë do të ndikoj në përmirësimin e cilësisë së lojës së futbollit në këtë regjion.



### 3. SHQYRTIMI I LITERATURËS

Futbolli karakterizohet si sport me intensitet të lartë dhe të moderuar, si sport kolektiv me kontakt fizik e që për të pasur sukses kërkohet një mori e kapaciteteve fizike dhe fiziologjike. Përveç aftësive teknike dhe taktike që janë mandatore në sportin e futbollit, lojtarët duhet të kenë kapacitete të larta aerobike dhe anaerobike, nivel të lartë të zhvillimit të shpejtësisë, agjilitetit, forcës dhe fuqisë. Këto aftësi zhvillohen më së miri përmes ushtrimeve intervale me intensitet të lartë, mini-lojrave gjatë stërvitjeve, përsëritjeve të vazhdueshme të vrapimeve të shpejta, mësimin e teknikave për ndryshimin e drejtimit gjatë vrapimit të shpejtë dhe ushtrimeve me pesha për rritjen e forcës. Trajnerët teknik, kondicional dhe ata të forcës duhet të kenë bashkëpunim që të sigurojnë implementimin e programit stërvitor të strukturuar për të mirën e lojtarëve (Turner, Anthony.N, 2014).

Efekti i përgatitjes fizike dhe kondicionale në fazën përgatitore është studiuar për të vlerësuar ndikimin e saj në paraqitjen e lëndimeve dhe shkallën e tyre. Treqind lojtare të futbollit të moshës 14 – 18 vjeç janë studiuar për një periudhë një vjeçare. Dyzet e dy prej këtyre lojtarëve morën pjesë në një program trajnimi 7-javor para fillimit të sezonit. Lloji, mekanizmi, shkalla e lëndimit, numri i ndeshjeve të humbura dhe lloji i atleteve të mbathura të gjitha janë regjistruar. Të gjitha lëndimet kanë ndodhur në gjymtyrët e poshtme, 61.2% e tyre kanë ndodhur në gjunjë, dhe në kyçin e këmbës. Vlerësimet e performimit të T – testit nga participantët e studimit kanë treguar se lojtaret që kanë pasur stërvitje paraprake kanë pasur dukshëm më pak lëndime se sa lojtarët e pastërvitura (P 0.0085). Edhe pse statistikiqisht jo signifikante grupi i stërvitur paraprakisht kishte përqindje më të vogël të lëndimit të ACL (2.4%) në krahasim me grupin e pastërvitur (3.1%). Rezultatet e këtij studimi tregojnë se ky tip i përgatitje kondicionale ka ndikim të madh në parandalimin e lëndimeve tek futbollistët e moshës 14 – 18 vjeç (Heidt.R.S, Sweeterman.L.M, 2000).

### 3.1 Rëndësia e kapacitetit aerob tek sportistët e rinj

Kapaciteti aerobik është kapaciteti maksimal i konsumit të oksigjenit gjatë aktivitetit fizik që përfshin angazhimin e grupeve të mëdha muskulore si të këmbëve, të krahëve apo të dyjave. Kapaciteti aerobik, fuqia aerobike, kapaciteti funksional, kapaciteti maksimal funksional, fitnesi kardiorespirator, fitnesi kardiovaskular etj., janë të gjitha terma që kanë të njëjtin kuptim (Casperson.C.J, Powell.K.E, Christenson.G.M, 1985).

Përgatitje fizike kondicionale është treguar si faktor fundamental që përcakton suksesin në një ndeshje të futbollit. Gjatë një ndeshje 90-minuteshe, futbollistët e rinj të nivelit elitë (moshat 13-18 vjeç) mbulojnë distancën e gjashtë kilometrave me vrapim duke i dhënë kështu një theks të veçantë sistemit aerobik (Mendez B.M, Simpson V.A, 2010).

Testi Beep është test i vrapimit që në praktikën kineziologjike përdoret për të matur kapacitetin aerobik të sportistëve. Gjatë realizimit të këtij testi, participantët duhet të vrapojnë nga njëra linjë tek tjetra për një kohë të caktuar që në vazhdimësi shkurtohet deri sa subjekti nuk është në gjendje të vazhdojë me tutje. Në SHBA, tani rekomandohet që në shkollë të mesme të larta për testim fizik në vend të vrapimit 1600 metra të përdoret testi beep (President's Council on Physical Fitness and Sports, 2000).

Në një studim korrelativ, 156 futbollistë nga dymbëdhjetë klube të ndryshme janë testuar gjatë periudhës garuese. Participantët iu nënshtruan disa testeve antropometrike dhe disa testeve motorike. Testi Beep ishte shumë produktiv në aspektin e identifikimit të futbollistëve me kapacitete më të zhvilluara aerobike, ndërsa futbollistët me kapacitetet më të vogël aerobik për përmirësim të performimit në test është dashur të reduktojnë masën e përgjithshme trupore, ose së paku zvogëlimin e perimetrit të indit dhjamor (Rashid.A, YauT.H, 2005).

Lidhja në mes të shpejtësisë së vrapimit, fitnesit aerobik dhe forcës së gjymtyrëve të poshtme është hulumtuar në shkollën norvegjeze të shkencave sportive dhe qendrën sportive olimpike të Norvegjisë me tridhjetë futbolliste elitare të moshës 19 vjeç. Analiza

graduale e rezultateve ka dhënë indikacion se nevojiten strategji stërvitore me program të ndarë për zhvillimin e këtyre aftësive (Shalfawi.Sh.A, Enoksen.E, Tønnessen.E, 2014).

### 3.2 Agjiliteti si faktor esencial në futboll

Në shumë sporte si futbolla vrapimet e shpejta janë kryesisht të shkurta dhe në drejtime të ndryshme. Sportistët në këto sporte duhet të zhvillojnë në maksimum kohën e reagimit dhe aftësinë për të vazhduar me lëvizje të shpejtë edhe pas ndryshimit të drejtë. Agjiliteti si aftësi e komponuar motorike është kualitet i veçantë i sportistëve të futbollit, basketbollit, volejbollit, ragbit, etj. (Spencer, M., Bishop, D., Dawson, B. 2005)

Agjiliteti është aftësia për të lëvizur dhe ndryshuar drejtimin dhe pozitën e trupit me shpejtësi dhe efikasitet duke e mbajtur nën kontroll atë. Agjiliteti kërkon reflekse të shpejta, koordinim, ekuilibër, shpejtësi dhe përgjigje adekuate trupore gjatë ndryshimit të situatave (Paul .D.J, Gabbett .T.J, Nassis .G.P 2016)

Agjiliteti luan një rol të veçantë në futboll e në veçanti tek lojtarët e sulmit të cilët për të larguar mbrojtjen nga zona e komoditetit duhet të realizojnë shume vrapime me ndryshim të drejtimin. Në qoftë se lojtarëve në sulm u mungon zhvillimi i agjilitetit si aftësi motorike, rrëmbimi i topit nga mbrojtja do të jetë shumë më i lehtë (Amarikava .Q 2016).

Testi i agjilitetit illinois është test i cili përdoret për vlerësimin shpejtësinë së lëvizjes edhe pas ndërrimit të drejtimin (Nfjdran .F 2001).

Në një studim të publikuar nga Asian Journal of Sports Medicine është hulumtuar asociacioni apo ndërlidhja në mes aftësisë për pasime të shkurtra dhe performancës atletike tek futbollistët e rinj. Në këtë studim kanë marrë pjesë dyzet e dy futbollistë të moshës 14 vjeç të cilët kanë realizuar disa teste antropometrike dhe motorike si: LSPT (Loughborough Soccer Passing Test), SQJ (Squat Jump), CMJ (Counter Movement Jump), 30 metra sprint, 15 metra test agjiliteti, 15 metra udhëheqje e topit, testi illinois (iAGT) dhe testi Yo -Yo. Rezultatet paraqiten korrelacion të lartë pozitiv te aftësisë së pasimeve të shkurta me testin

illinois, testet e shpejtësisë dhe testin e udhëheqjes së topit (Ounis O.B, Abderrahman B.A, Chamari K 2012).

### 3.3 Shpejtësia e vrapimit e futbollistëve të rinj

Loja e futbollit po bëhet çdo ditë e më e shpejtë duke e bërë kështu shpejtësinë e vrapimit të drejt faktor kyç në futbollin modern. Analizat e lëvizjeve kohore kanë treguar se vrapimet e shpejta në distancë të shkurtër janë veprimet më të shpejta para shënimit të golit, goftë për të shënuar apo për t'i asistuar bashkëlojtarit. Shpejtësia e vrapimit (përshpejtimi dhe shpejtësia), disa aftësia të agjilitetit dhe aftësia për të përsëritur sa më shume vrapime të shpejta (RSA) janë faktor që bëjnë diskriminimin në nivele të ndryshme të performancës. Bazuar në shqyrtime të literaturës të lidhur me praktikën e futbollit, vërehet se të gjitha intervenimet në procesin stërvitor kanë pasur përmirësim në zhvillimin e shpejtësisë (Haugen.T, Tønnessen.E, Hisdal.J, 2013).

Krahas aftësive teknike dhe taktike në futboll, rol të veçantë luajnë edhe fuqia, shpejtësia, forca eksplozive, qëndrueshmëria dhe aftësia për përsëritjen e sa më shumë vrapimeve të shpejta (RSA). Tek futbollistët e nivelit më të lartë profesional, hulumtime të ndryshme kanë raportuar korrelacion me signifikancë të lartë në mes të distancës se tërësishme të vrapuar në një ndeshje dhe aftësisë për përsëritjen e sa më shumë vrapimeve të shpejta (Impellizzeri.F.M, Rampinini.E, Castagna.C, Bishop.D, 2008)

Rezultatet e hulumtimeve të realizuara me testet për RSA kanë shfaqur nivel të lartë të diskriminimit në mes të sportistëve profesional dhe atyre amator. Si pasojë e kësaj mund të themi se dizajnimi optimal dhe implementimi i strategjive stërvitore për përmirësimin e RSA –së tek futbollistët e rinj është me rëndësi signifikante për trajnerët e futbollit (Aziz.A.R, Chia.M, The.K.C, 2000).

Stërvitjet e tipit eksploziv në praktikën stërvitore përdoren për përmirësimin e aftësive neuromuskulare siç janë: shpejtësia maksimale e vrapimit të shkurt dhe forca eksplozive, si për sportistët e rinj ashtu edhe për ata elitë (Hoff.J, Helgerud. J, 2000), p.sh një grup i atletëve të rinj të shtigjeve të gjata kanë shfaqur përmirësime të dukshme në vrapimin 30 metra pas tetë javëve të ushtrimeve eksplozive (Mikkola et al, 2007).

### **3.4 Forca statike e muskujve të barkut dhe roli i saj në performimin e futbollistëve**

Trupi i njeriut është një zinxhir kinetik ku sistemet dhe grupet muskulore luajnë rol shumë të rëndësishëm. Stabiliteti i trungut, forca dhe ekuilibri trupor janë komponentë të rëndësishëm të performancës së suksesshme në shumë sporte e në veçanti në futboll (Aytan.A, Ozunlu.N, 2012)

Në lojën e futbollit kërkohet nivel i lartë i kontrollit postural sidomos gjatë goditjeve, driblimeve, pasimeve të gjata, kërcimeve dhe manovrimeve në fushë (Pau.M, Arippa.F, Leban.B, 2014). Trungu i fortë trupor e në veçanti muskulatura e barkut lidhet drejtpërdrejtë me parandalimin e lëndimeve në futboll dhe me ngritje të performancës sportive (Leetun.D.T, Ireland.M.L 2014)

Disa studime kanë hulumtuar lidhjen në mes të stabilitetit të trungut trupor dhe performancës sportive nga lojtarët e futbollit. Tek futbollistët nuk janë gjetur lidhje signifikante në mes këtyre variablave, mirëpo në kontrast tek futbollistët janë gjetur lidhje signifikantë në mes të forcës dhe stabilitetit të trungut me shpejtësinë e vrapimit, kërcimin në lartësi dhe agjilitetin (Nesser.T.W, Huxel.K.C, Tincher.J.L, 2008).

Në praktikën sportive besohet se muskulatura e fortë e barkut e lejon atletin që forcën e gjeneruar nga muskulatura e këmbëve përmes trungut truporë ta transferojë në gjymtyrët e sipërme. Muskulatura jo e zhvilluar e barkut përveç se pengon transferimin e forcës së gjeneruar ajo ulë mundësin për performim të mirë në aktivitete sportive dhe paraqet potencial për lëndim tek grupet e muskujve që janë jo proporcionalisht të zhvilluar. Për

këtë arsye ekziston përshtypja se zhvillimi i forcës tek muskujt e barkut do të ndikoj në aspektin gjeneral në performancë sportive (Behm.D.G, Leonard.A.M, 2005).

Ushtrimet për muskujt e thellë të barkut duhet të shtohen në kuadër të seancave të rregullta të stërvitjeve në futboll, pasi që konsiderohen si faktor që kontribuojnë në performancës e sportistëve po ashtu ato duhet të hulumtohen edhe më tutje që të kuptohet mire ndërlidhja në mes disa parametrave dhe forcës së muskujve të thellë të barkut (Ozmen. T 2016).

#### 4. HIPOTEZAT THEMELORE

Duke u nisur nga problematika e hulumtimit dhe në përputhje me qëllimin dhe metodat statistikore për përpunimin e rezultateve parashtrohen këto hipoteza:

**H<sub>01</sub>** – Presim që futbollistët e këtij regjioni të realizojnë beep test-in se paku nivelin 11.

**H<sub>02</sub>**– Presim që futbollistët e këtij regjioni të qëndrojnë së paku 4 minuta në pozitën mbështetur mbi bërryla shtrirë para (plank).

**H<sub>03</sub>**– Presim që të ketë dallime të mëdha tek vrapimi 30 metra në mes të futbollistëve.

**H<sub>04</sub>**– Presim që të ketë dallime të mëdha në testin illionis.

## 5. METODAT E PUNËS

Sipas natyrës së hulumtimit shkencor ky studimi i përket kategorisë së kërkimeve empirike, ndërsa sipas qëllimit paraqet hulumtim aplikativ i cili ka për qëllim të fituarit e njohurive dhe informacioneve të reja të nevojshme për aplikim në praktikën e kësaj fushe të sportit.

Në lidhje me njohje ne problemit, ky studim paraqet hulumtim konfirmativ ku në bazë të një problemi të njohur kryhet kontrolli i hipotezave të parashtruara duke përdorur metoda të përshtatshme kërkimore.

Në kushtet e përcaktimit kohor, studimi është i karakterit transfersal, dhe qëndron në një matje të vetme të testeve përkatëse si: beep test 20m, vrapimi 30M, illinois test dhe plank test.

Ky hulumtim shkencor i përket kategorisë së hulumtimit shkencor në teren që do realizohet në klubet e futbollit të regjionit të Mitrovicës.

## 5.1 MOSTRA E ENTITETIT

Futbollistët e testuar në këtë punim përbëhen nga mostra e definuar si futbollistë të moshës 16 vjeçare të shkollave dhe klubeve të futbollit të regjionit të Mitrovicës. Nga 20 futbollistë: KF Australia , KF Trepça , KF Trepça 89 , KF Vushtrria, FC El Clasico. Mostra e përgjithshme e punimit kanë qenë 100 futbollistë të gjinisë mashkullore.



Fig.1



## 5.2 METODAT E PËRPUNIMIT TË REZULTATEVE

Në mënyrë që kërkimi shkencor të na jep rezultatet reale, është kruciale që të përdoren procedurat e duhura, të drejta dhe komperative e që janë të përshtatshme për problematikën në fjalë. Për arritjen e qëllimit të këtij punimi janë përzgjedhur procedurat të cilat konsiderohet se përshtaten me natyrën e problemeve që do të hulumtohen.

Për çdo ndryshore janë llogaritur vlerat e mëposhtme:

1. Parametrat qendror themelor dhe të shpërndarjes:

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

Me programin për përpunimin e të dhënave statistikore SPSS do te behet dallimi në përgatitje fizike përmes metodës së Anovës.

## 5.3 MOSTRA E VARIABLAVE

Duke pasur parasysh qëllimin e këtij punimi janë përcaktuar edhe testet motorike respektivisht të përgatitjes fizike që përkojnë me natyrën e këtij studimi. Testet apo variablat motorike të këtij punimi kanë qenë: beep test, illionis test, vrapimi 30 metra si dhe plank testi.

**Beep test:** Ky test përfshin vrapim të vazhdueshëm midis dy vijave kufizuese 20m larg dhe në kohë para sinjalit beep. Për këtë arsye testi shpesh quhet edhe testi 'beep' ose 'bleep'.

Pjesëmarrësit qëndrojnë prapa njëres prej rreshtave përballë rreshtit të dytë dhe fillojnë të vrapojnë kur sinjalizohen nga tingulli beep. Shpejtësia në fillim është mjaft e ngadaltë. Subjekti vazhdon të vrapojë midis dy rreshtave, duke u kthyer kur sinjalizohet nga tingulli beep.

Pas rreth një minutë, një tingull tregon rritjen e shpejtësisë, dhe pas kësaj intervali kohor ne mes të dy sinjaleve beep do të jetë më i shkurtër. Kjo vazhdon çdo minutë (ndërrimi i nivelit). Nëse linja arrihet para se të tingëllojë zëri, subjekti duhet të presë derisa të tingëllojë zëri para se të vazhdojë.

Nëse linja nuk arrihet para zërit sinjalizues, subjektit i jepet një paralajmërim dhe duhet të vazhdojë të vrapojë drejt vijës. Subjektit duhet dhënë një paralajmërim herën e parë që nuk arrin vijën ndërsa eliminohet pas gabimit të dytë.



Fig.2

**Illionis test:** është test për matjen dhe vlerësimin e zhvillimit të agjilitetit. Gjatësia nga pika fillestare është 10 metra dhe gjerësia 5 metra. Katër kone përdoren për të shënuar fillimin, mbarimin dhe dy pikat e kthesës. Katër kone të tjera vendosen poshtë qendrës në një distancë të barabartë, çdo *kon* në qendër është i vendosur me largësi 3,3 metra. Subjekti duhet të qëndrojë i shtrirë në bark dhe duart t'i ketë të vendosura pranë supeve. Në komandën 'nisu', kronometri është starton, dhe atleti ngrihet sa më shpejt që të jetë e mundur dhe vrapon përpara 10 metra, vrapon rreth një koni, pastaj kthehet 10 metra prapa, pastaj vrapon në mënyrë zigzage në mes katër koneve, në fund, atleti vrapon edhe 10 metra të tjerë prapa konit të mbarimit, pas kalimit të cilit koha ndalet. Normë e shkëlqyeshme konsiderohet 15,2 sekonda për meshkuj dhe nën 17 sekonda për femra.



Fig.3



**Vrapimi 30 metra:** është test motoric i cili përdoret për vlerësimin e shpejtësisë dhe nxitimit të sportistit. Mjetet e nevojshme për realizimin e këtij testi janë shiriti kufizues, kronometri dhe konet që vendosen në fund dhe në fillim. Me komandën nisur atleti nisët vrellshëm dhe tenton që me shpejtësi maksimale të përshkoj distancën e caktuar. Gjatë vrapimit sportisti duhet të inkurajohet nga matësi që të arrijë shpejtësinë maksimale të lëvizjes.



Fig.4

**Plank test;** është test që përdoret për matjen dhe vlerësimin e forcës statike të trungut trupor. Qëllimi i këtij testi është mbajtja e pozicionit mbështetur mbi bërryla shtrirë para për aq kohë sa të jetë e mundur. Përparësi e këtij testi është se aplikohet mjaftë lehtë dhe nuk ka nevojë për rekuizita ndihmëse ndërsa mangësi e këtij testi është se humbja e pozitës adekuate që duhet mbajtur ndëshkohet në mënyrë subjektive nga matësi. Bazuar në normat standarde një rezultat i mire konsiderohet dy deri në katër minuta.



Fig.5

## 6. INTERPRETIMI I REZULTATEVE

### 6.1 Statistikat deskriptive të KF Trepça 89

#### Beep test

Në variablën e parë motorike e cila teston kapacitetin maksimal të konsumit të oksigjenit mund të themi se kemi pasur rezultate apo performancë relativisht të mirë nga futbollistët e këtij klubi. Vlera minimale e beep testit tek ky klub ka qenë 8.7 e cila në bazë të normave ndërkombëtare për persona sedentar konsiderohet si rezultat mesatar. Vlera maksimale e beep testit në këtë klub është shënuar 13.1. Kjo vlerë duke u bazuar në normat e beep testit konsiderohet si performancë e shkëlqyer. Mesatarja aritmetikore e kësaj variable motorike ka qenë 10.8 çka do të thotë se zona në të cilën kanë dominuar rezultatet e futbollistëve të këtij klubi konsiderohet si performancë e mirë. Devijimi standard tek beep testi ka qenë 1.3 çka do të thotë se kemi pasur shpërndarje normale të rezultateve.

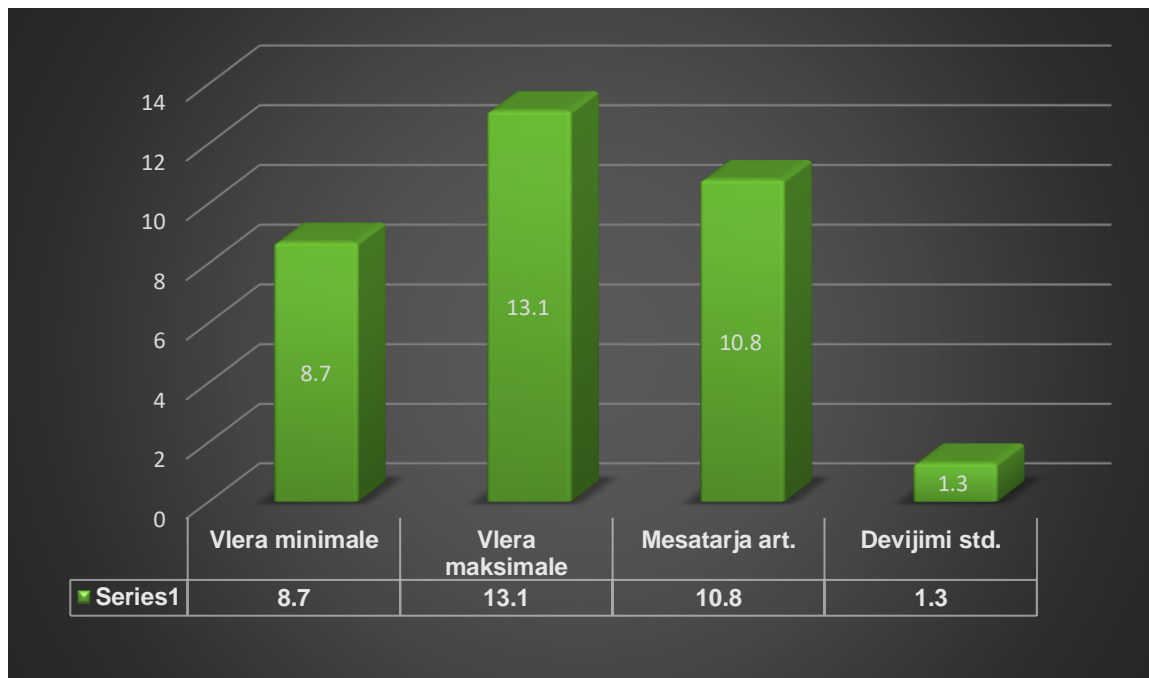


Fig.6

### Illinois test

Variabla e dytë motorike ka qenë illinois test e cila teston aftësinë motorike të agjilitetin e që ne thelb është ndërlidhje në mes të koordinimit dhe shpejtësisë. Performanca e futbollisteve të këtij klubi në testin illionis ka qenë e e mire. Vlera minimale ose koha më e mirë me të cilën është përfunduar ky test ka qenë 15.16 sekonda që bazuar në normat ndërkombëtare konsiderohet si kohë e shkëlqyeshme. Vlera maksimale ose koha më e ngadalshme e realizimit të kësaj detyre motorike ka qenë 17.28 që nuk konsiderohet si kohë e mirë për futbollistët aktiv. Mesatarja aritmetikore ka qenë 16.32 sekonda që në thelb është 1.12 sekonda larg nga koha e cila konsiderohet e shkëlqyeshme për meshkujt. Devijimi standard në Illinois test te ky klub ka qenë 0.58 sekonda.

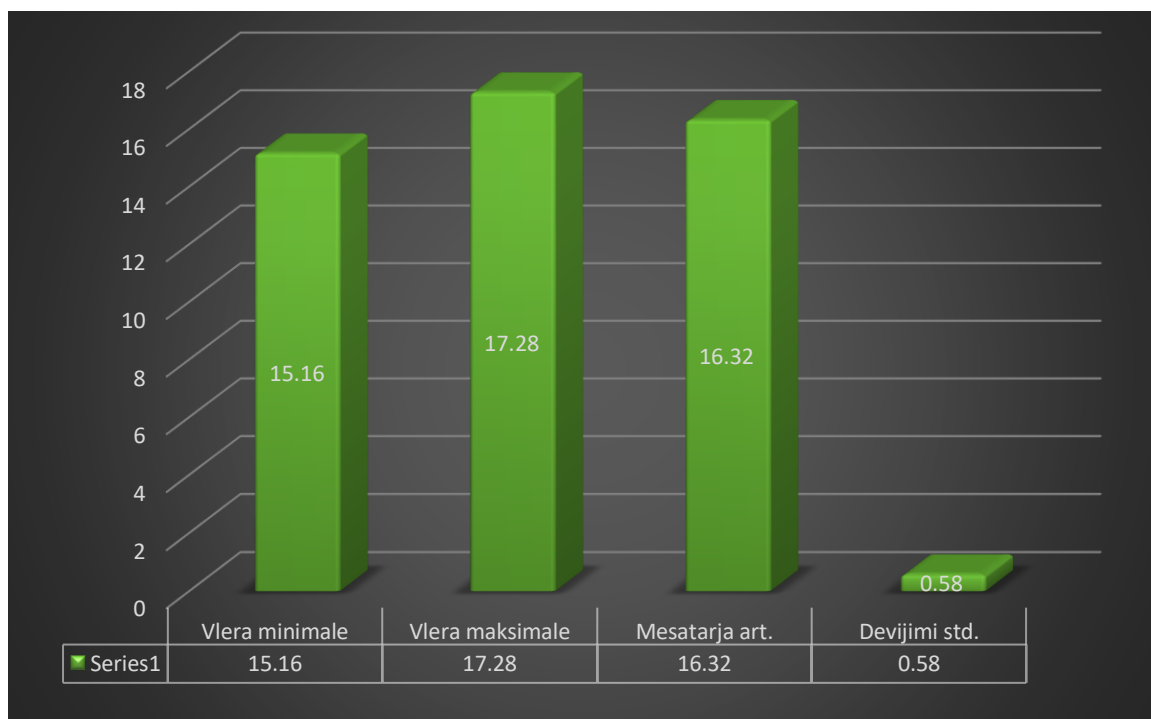


Fig.7



### Vrapimi 30 metra

Vrapimi 30 metra është test motorik i cili realizohet për vlerësimin e nxitimit dhe shpejtësisë së lëvizjes. Nga mostra totale e këtij klubi të gjitha janë përfshirë në këtë test. Koha më e mire me të cilën është përshkuar distanca prej 30 metrave ka qenë 3.85 sekonda, kjo kohë ka qenë për 0.85 sekonda më e shpejtë se sa koha më e ngadalshme e realizimit të kësaj detyre çka nënkupton se nuk ka pasur dallime të mëdha në shpejtësinë e vrapimit 30 metra brenda futbollistëve të këtij klubi.

Mesatarja aritmetikore e vrapimit të drejtë 30 metra ka qenë 4.31 sekonda. Karakteristikë pozitive e kësaj mesatare aritmetikore është se nuk qëndron larg as nga vlera maksimale e as nga vlera minimale. Devijimi standard ka qenë 0.23 sekonda. Bazuar në këto statistika përshkruese mund të themi se mostra e 20 futbollistëve të këtij klubi qëndrojnë mirë më zhvillimin e shpejtësisë së vrapimit 30 metra.

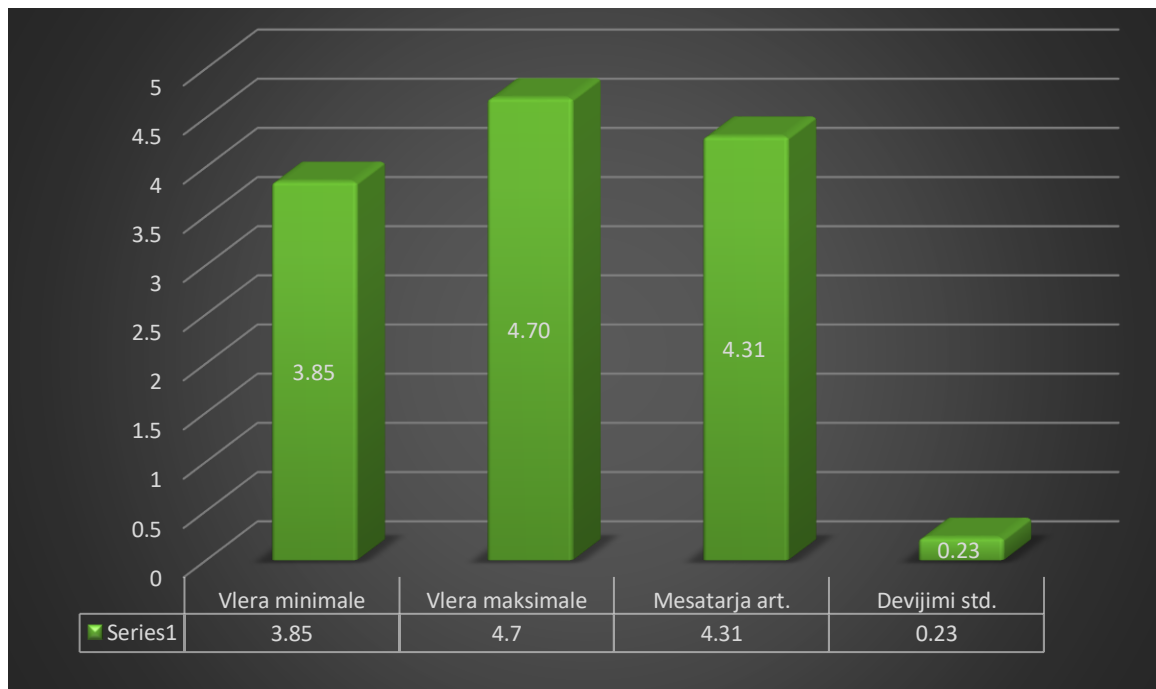


Fig.8



### Plank test

Një nga faktorët më të rëndësishëm në performimin e mirë të një futbollisti është forca statike e trungut trupor e në veçanti muskujve të thellë të barkut. Për vlerësimin e nivelit të zhvillimit të kësaj aftësie tek futbollistët e seleksionuar në këtë studim është përdorur plank testi. Vlera minimale në këtë test të forcës statike ka qenë 1.08 minuta përderisa vlera maksimale e shënuar në këtë test nga futbollistët e këtij klubi ka qenë 7.05 minuta. Për dallim nga testet tjera motorike këtu vërehet shpërndarja më e gjerë e rezultateve dhe dallimi tejet i madh në mes të vlerës minimale dhe vlerës maksimale. Mesatarja aritmetikore ka qenë 3.11 minuta, ky rezultat në plank test nëse bazohemi në normat e personave sedentar konsiderohet si rezultat mbi mesatar.

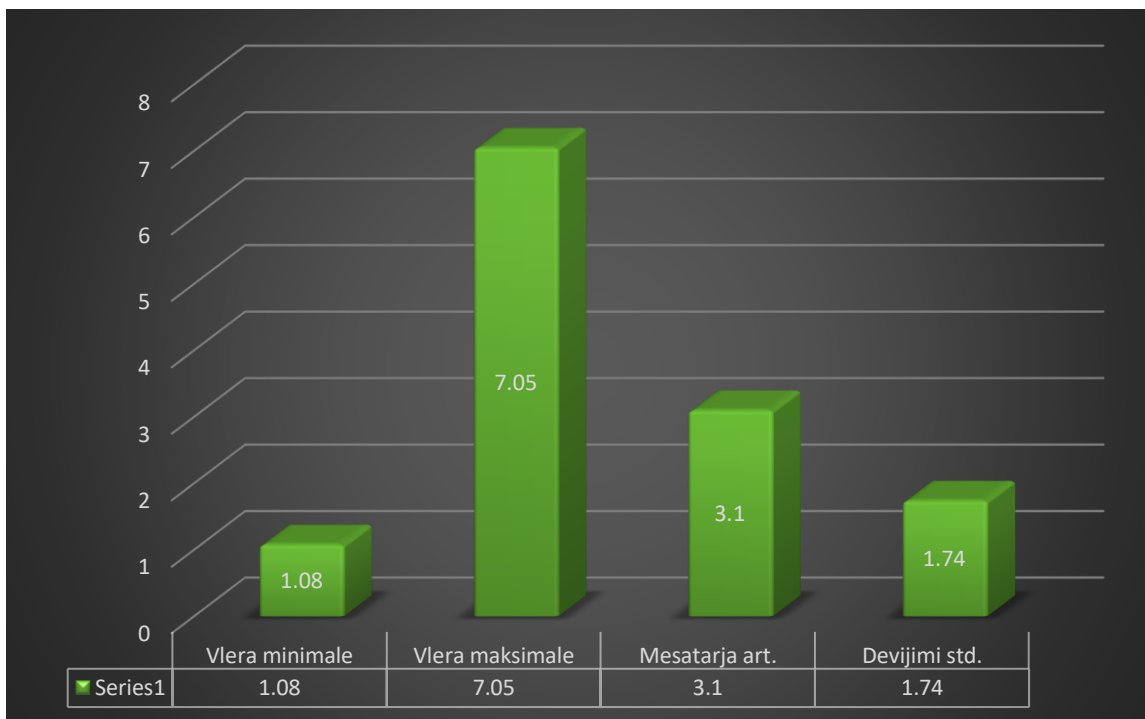


Fig.9

## 6.2 Statistikat deskriptive të KF Vushtrria

### Beep test

Për dallim prej klubit të parë KF Trepça 89 te KF Vushtrria vlera minimale ka qenë për një nivel më e ulët. Vlera minimale e beep testit tek futbollistët e këtij klubi është shënuar 7.3 që bazuar në tabelën e normave ky rezultat I takon nivelit mesatar. Vlera maksimale e beep testit në këtë klub ka qenë 13.0 pothuajse e njëjtë me atë të klubit të mëhershëm. Mesatarja aritmetikore ka qenë 9.1 çka do të thotë që pjesa më e madhe e mostrës kanë qenë në zonën e pritur të rezultateve, pra nuk ka pasur shpërndarje të gjerë. Kjo tregon se as ku klub nuk çalon në këtë dimension motorik. Devijimi standard ka qenë 1.6 që e vërteton se rezultatet kanë qenë relativisht të përafërta.

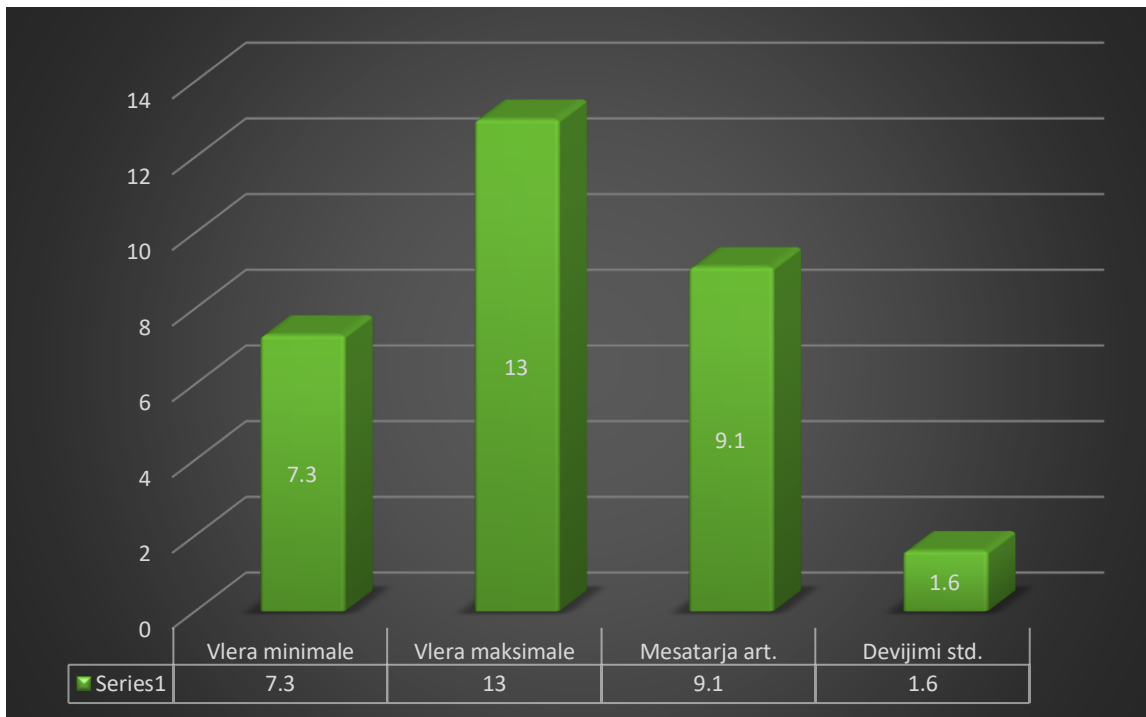


Fig.10

### Illinois test

Në testin për matjen dhe vlerësimin e agjilitetit vlera minimale ose rezultati më i mirë nga futbollistët e këtij klubi ka qenë 14.98 që është për 0.18 sekonda më e shpejt se rezultati më i mirë i klubit Trepça 89 po ashtu kjo kohë konsiderohet si kohë e shkëlqyer për realizimin e kësaj detyre motorike. Vlera maksimale ose koha më e dobët e realizimit të këtij testi motorik ka qenë 17.54, në qoftë se e marrim për bazë numrin e orëve të stërvitjeve si dhe kushtet në të cilat realizohen atom und të themi se kjo kohë është e kënaqshme. Vlera mesatare e performimit të këtyre futbollistëve në testin Illinois ka qenë 16.66 sekonda ndërsa devijimi standard ka qenë 0.69 sekonda. Devijimi standard kaq i vogël tregon se në përgjithësi shpërndarja e rezultateve nuk i largohet shumë mesatares aritmetikore.

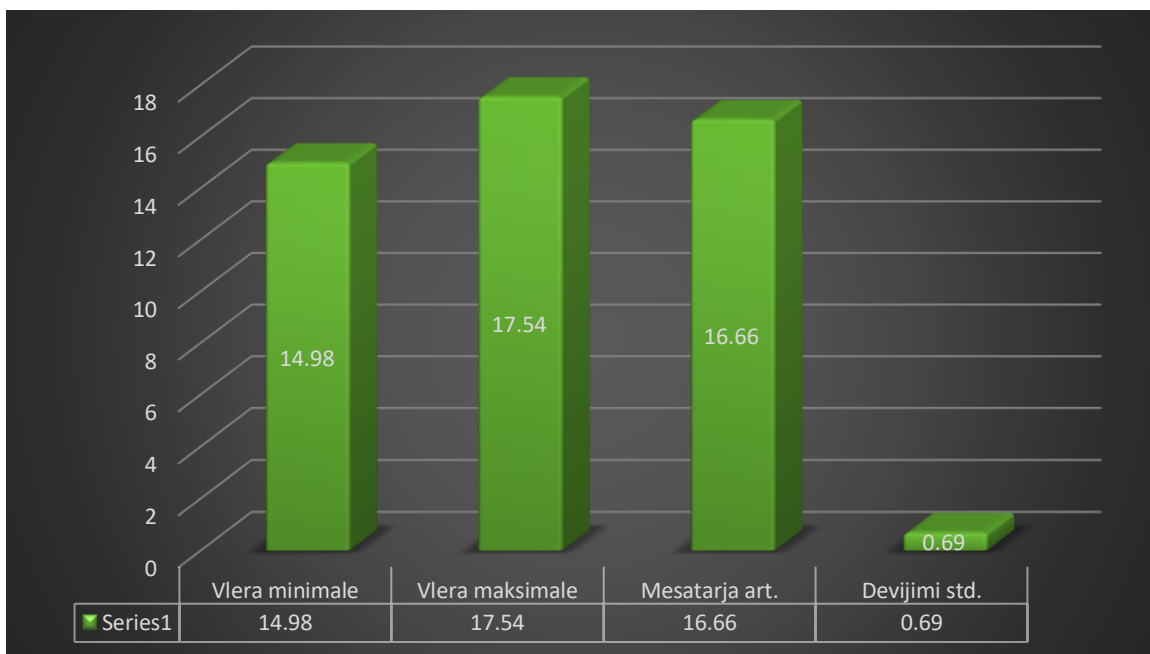


Fig.11

### Vrapimi 30 metra

Në testin për vlerësimin e shpejtësisë dhe nxitimit mund të themi se futbollistët e këtij klubi kanë pasur performancë të mire edhe pse vlera minimale ose koha më e shpejtë e klubit Trepça 89 ka qenë më e mirë devijimi standard i këtij klubi ka qenë më i vogël çka nënkupton se shpërndarja e rezultateve këtu ka qenë më e ngushtë pra numri më i madh i futbollistëve ka pasur kohën e përshkimit të distancës 30 metra të përafërt me mesataren aritmetikore. Vlera maksimale ose koha më e ngadalshme e realizimit të kësaj detyre motorike ka qenë 4.96 sekonda, Mesatarja aritmetikore e vrapimit 30 metra ka qenë 4.47 sekonda ndërsa devijimi standard 0.21.

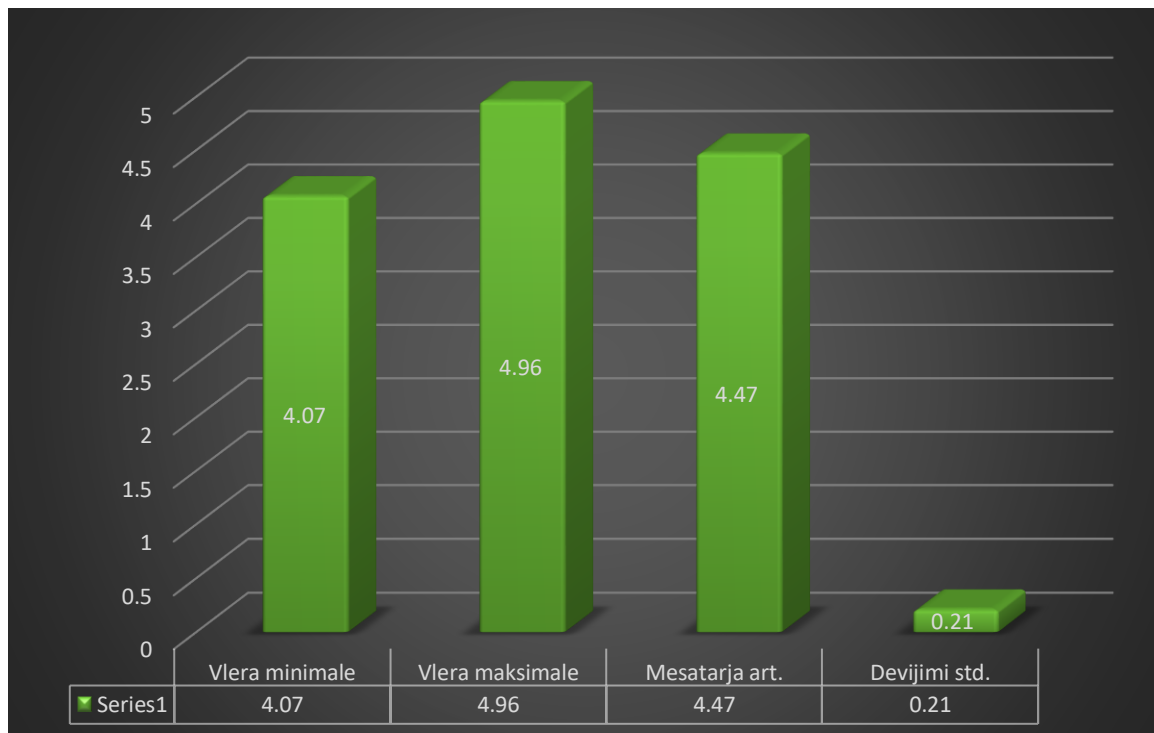


Fig.12

### Plank test

Në testimin e forcës statike të trungut të quajtur plank test futbollistët e klubit të Vushtrrisë kanë pasur performancën siç është paraqitur në tabelën e mëposhtme. Vlera minimale e performimit të këtij testi ka qenë 1.13 minuta e që është dukshëm më e vogël se sa vlera maksimale e cila është shënuar 6.24 minuta. Në përgjithësi tek të gjithë futbollistët e seleksionuar për këtë hulumtim shkencor është vërejtur dallim më i madh në mes vlerës minimale dhe maksimale tek ky test i forcës. Mesatarja aritmetikore e plank testit tek futbollistët e Vushtrrisë ka qenë 2.81 ndërsa devijimi standard 1.42. Plank testi është test i forcës statike i cili më ushtrime mund të përmirësohet në masë të madhe, kjo e vë në pah punën jashtë stërvitjeve të disa futbollistëve të cilët largohen nga zona e shpërndarjes së rezultateve.

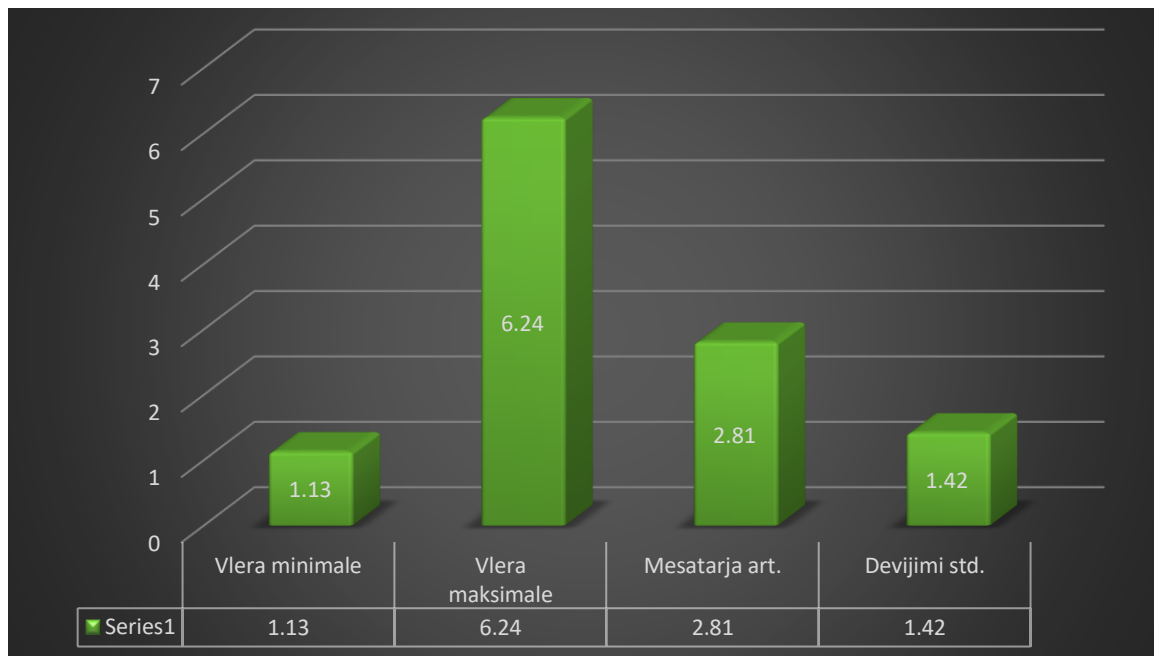


Fig.13

### 6.3 Statistikat deskriptive të FC El Classico

#### Beep test

Në klubin e futbollit El Classico rezultatet e beep testit kanë qenë pak më të larta se sa klubi i Vushtrrisë dhe klubi i Trepçës 89 sikurse vlera maksimale ashtu edhe në mesatare aritmetikore, mirëpo mund të themi se rezultatet e tri klubeve të lartë përmendura janë përfaqësues të njëjta. Vlera minimale e beep testit tek futbollistët e këtij klubi ka qenë 8.6 ndërsa vlera maksimale ka qenë 13.2. Vlera maksimale që është shënuar në këtë klub duke bazuar në tabelën e normave i takon zonës së shkëlqyeshme të performimit në këtë test. Mesatarja aritmetikore ka qenë 10.9 ndërsa devijimi standard ka qenë 1.3 që është e njëjtë më klubin e Trepçës 89 mirëpo më e ulët se sa ajo e klubit të Vushtrrisë. Bazuar në këto statistika mund të themi se futbollistët e këtij klubi kanë pasur sukses në performimin e këtij testi.

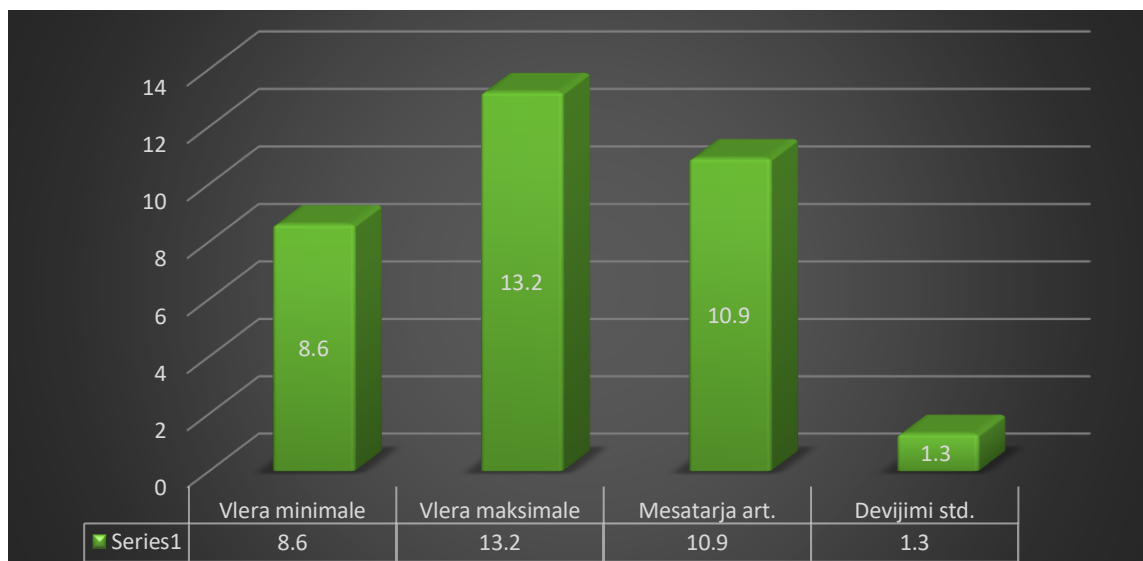


Fig.13

### Illionis test

Në testin për vlerësimin e agjilitetit tek futbollistët e këtij koha më e mirë e shënuar ka qenë 15.42 sekonda e cila në bazë të normave është për 0.18 sekonda më e ngadalshme se koha që konsiderohet si e shkëlqyeshme. Vlera maksimale ose koha më e gjatë me të cilën është realizuar ky test ka qenë 17.09 sekonda. Në qoftë se e krahasojmë me dy klubet e më hershme atëherë koha më e shpejtë e realizimit të illionis testit nga futbollistët e këtij klubi është më e ngadalshme se sa ajo e dy klubeve më herët. Mesatarja aritmetikore e illionis testit tek futbollistët e këtij klubi ka qenë 16.2 sekonda ndërsa devijimi standard ka qenë 0.53. Bazuar në statistikat e deritanishme mund të themi që pak ka dallime në mesataret aritmetikore, dallime më të mëdha po vërehen tek vlerat minimale dhe ato maksimale.

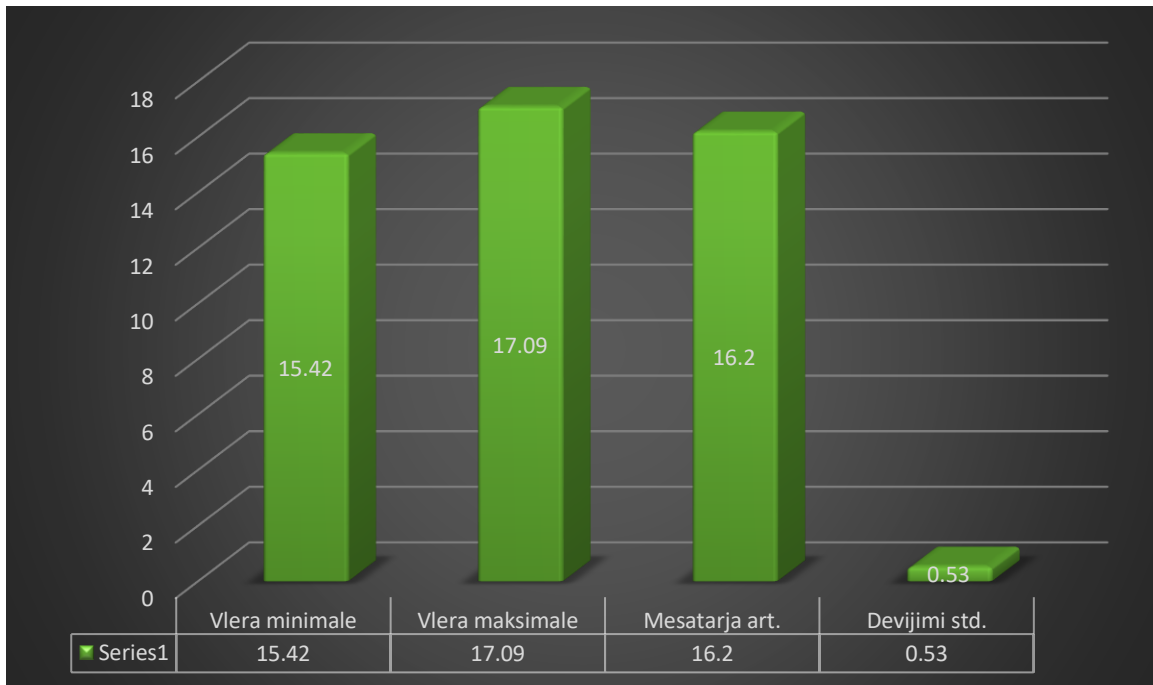


Fig.14

### Vrapimi 30 metra

Në testin për vlerësimin e nxitimit dhe të shpejtësisë futbollistët e klubit El Classico kanë performuar siç është paraqitur në tabelën e mëposhtme. Koha më e shpejtë e realizimit të vrapimit drejtë në distancë 30 metra ka qenë 3,95 sekonda. Kjo kohë është më e shpejtë se sa koha më e mirë e klubit të Vushtrrisë mirëpo është më e ngadalshme se sa koha më e mirë e klubit Trepça 89. Vlera maksimale e realizimit të kësaj detyre motorike ka qenë 4.96 sekonda, pra 1 sekondë të plot kanë dallim koha më e shpejte më kohën më të ngadalshme të futbollistëve të këtij klubi. Mesatarja aritmetikore në këtë test motorik ka qenë 4.44 sekonda përderisa devijimi standard ka qenë 0.3 sekonda. Ky devijim standard është më i lartë se devijimi i dy klubeve të përmendura më herët çka do të thotë se në klubin e El Classico-s ka shpërndarje pak më të gjerë se sa të rezultateve në këtë test motorik se sa në klubet e Trepçës 89 dhe Vushtrrisë.

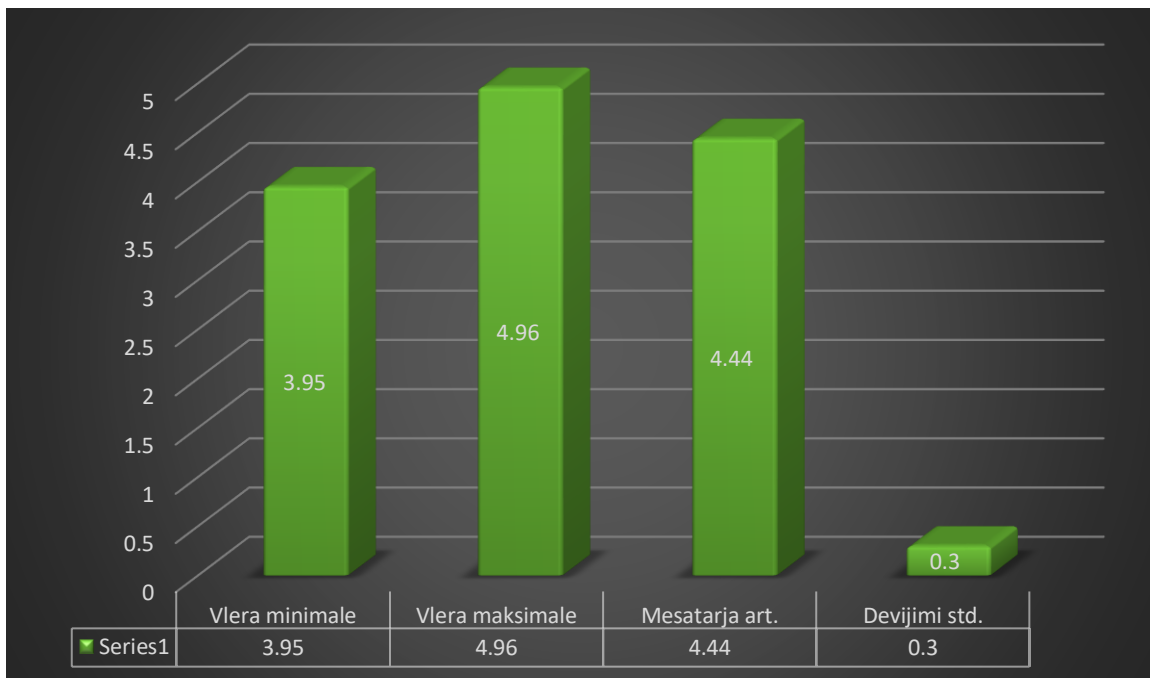


Fig.15



### Plank test

Rezultatet e performancës së futbollistëve të klubit El Classico në testin për vlerësimin e forcës statike të trungut trupor janë paraqitur në tabelën e mëposhtme. Vlera minimale e performimit të këtij testi ka qenë 1.47 minuta ndërsa vlera maksimale ka qenë 6.53 minuta çka do të thotë se edhe në këtë klub si në klubet që u cekën më herët vërehet një diferencë shumë më e madhe në mes të vlerës minimale dhe vlerës maksimale brenda futbollistëve të klubit të njëjtë. Mesatarja aritmetikore e këtij testi tek kjo mostër ka qenë 3.98 minuta ndërsa devijimi standard 1.63 minuta. Krahasuar me dy klubet që u përmendën më herët devijimi standard është më i lartë se sa ai i klubit të Vushtrrisë si dhe më i ulët se ai i klubit Trepça 89.

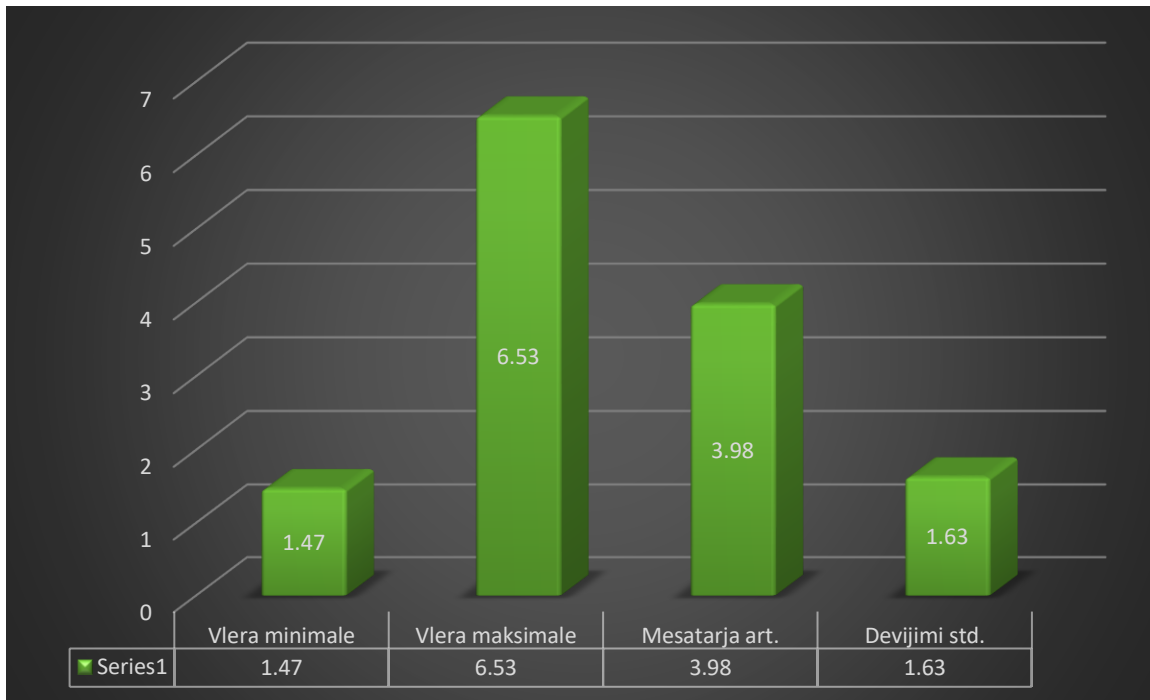


Fig.16

## 6.4 Statistikat deskriptive të KF Australia

### Beep test

Në variable motorike beep test performancën e futbollistëve të klubit Australia ka qenë si është paraqitur në tabelën e mëposhtme. Vlera minimale e realizimit të kësaj detyre motorike ka qenë 8.9 vlera kjo e cila është më e lartë se sa vlera minimale e tre klubeve të përmendura më herët. Vlera maksimale e beep testit ose performancë më e mire e këtyre futbollistëve është shënuar 14.7. Kjo vlerë përveç që është më e lartë se sa ajo e klubeve të përmendura më herët konsiderohet edhe nga normat ndërkombëtare si e shkëlqyeshme. Mesatarja aritmetikore ka qenë 11 ndërsa devijimi standard 1.6. Në këto rezultate vërehet se ka dallim të madh nga vlera minimale me atë maksimale, mirëpo devijimi standard tregon se shpërndarja e rezultateve është kryesisht në afër zonës së mesatares aritmetikore.

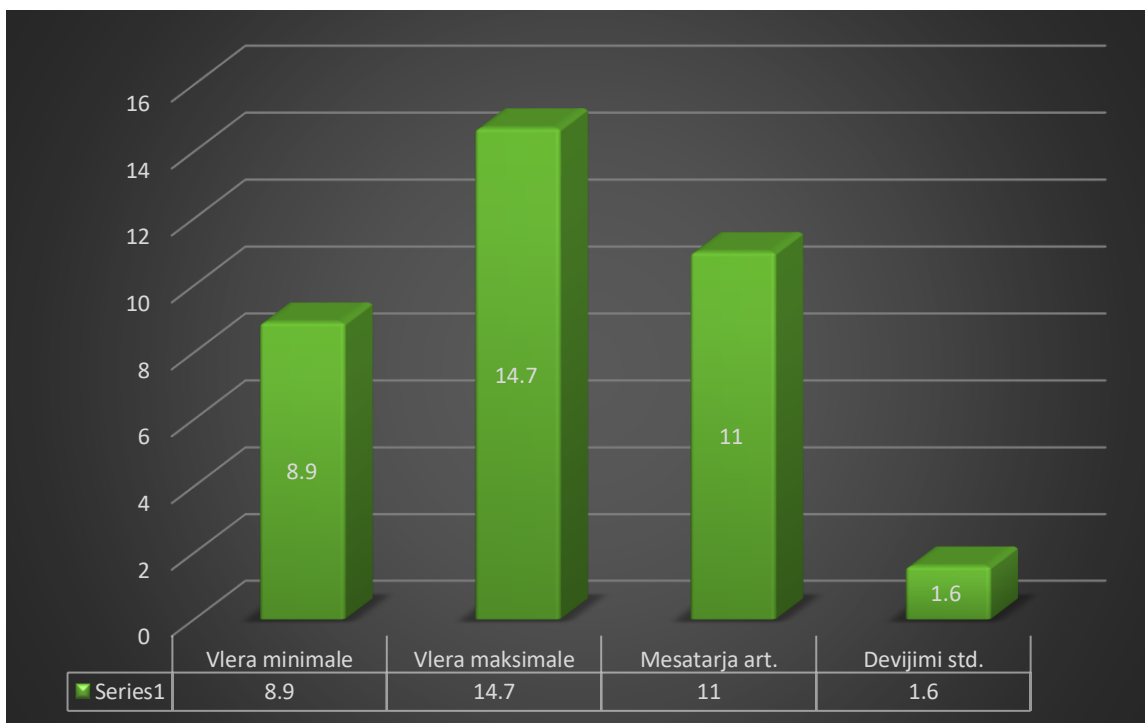


Fig.17

### Illinois test

Në variablën apo testin motorik për vlerësimin e agjilitetit rezultatet në KF Australia kanë pasur shpërndarje siç është paraqitur në tabelë. Vlera minimale e realizimit të testit illionis ka qenë 15.30 sekonda çka do të thotë se ka qenë vetëm 0.10 sekonda nga norma që konsiderohet si e shkëlqyeshme. Vlera maksimale ka qenë 17.23 sekonda pra dallimi në mes të vlerës minimale dhe vlerës maksimale është përafërsisht i njëjtë me klubet që u përmendën më herët. Mesatarja aritmetikore tek futbollistët e këtij klubi ka qenë 16.11 sekonda ndërsa devijimi standard ka qenë 0.46 sekonda. Ky devijim është më i ulëti në raport me tre klubet e përmendura më herët që nënkupton se rezultatet anë qenë më të shpërndara rreth zonës së mesatares aritmetikore më shumë se sa ato të klubeve që u cekën më herët.

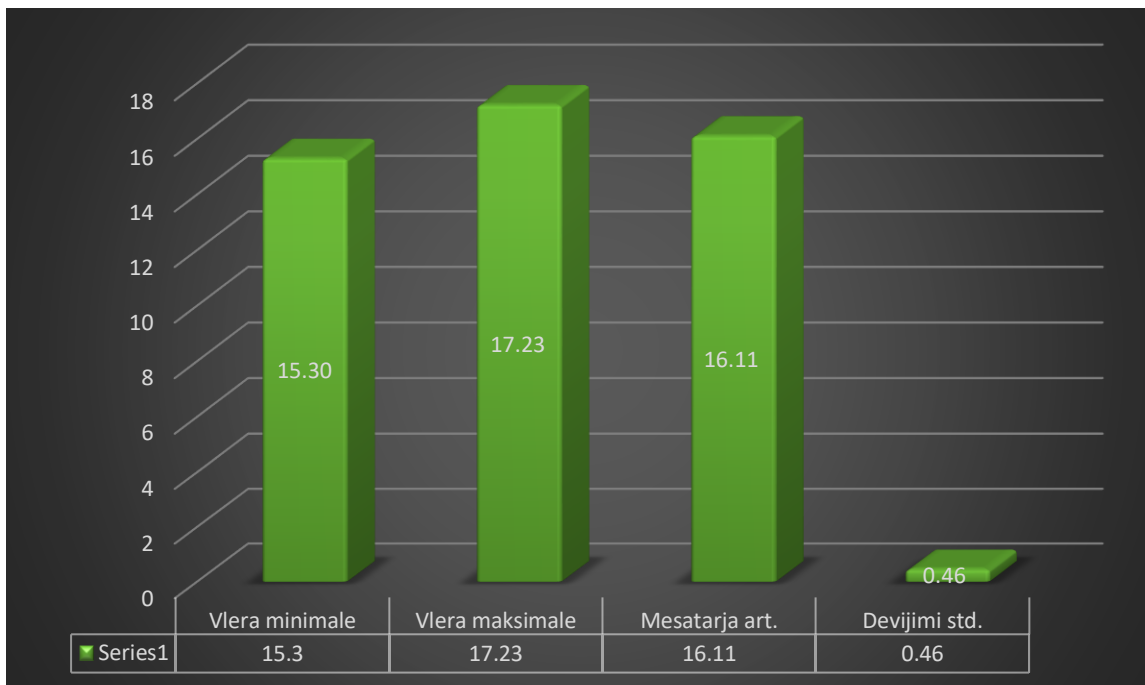


Fig.18

### Vrapimi 30 metra

Në testin lëvizor për vlerësimin e shpejtësisë së vrapimit të drejtë në distancë 30 metra performimi i futbollistëve të këtij klubi është paraqitur në tabelën e mëposhtme. Vlera minimale ose koha më e mirë e përshkimit të distancës 30 metra ka qenë 3.9 sekonda ndërsa vlera maksimale ose koha më e gjatë e përfundimit të kësaj detyre lëvizore ka qenë 4.78 sekonda pra 0.88 sekonda është dallimi në mes të vlerës minimale ose kohës më të mire dhe vlerës maksimale ose kohës më të gjatë të përshkimit të distancës 30 metra. Mesatarja aritmetikore ka qenë 4.33 sekonda ndërsa devijimi standard ka qenë 0.28 sekonda që do të thotë se shpërndarja e rezultateve ka qenë shumë e ngushtë. Kjo tregon nivel të duhur të zhvillimit të shpejtësisë brenda anëtarëve të klubit me pak dallime subjektive.

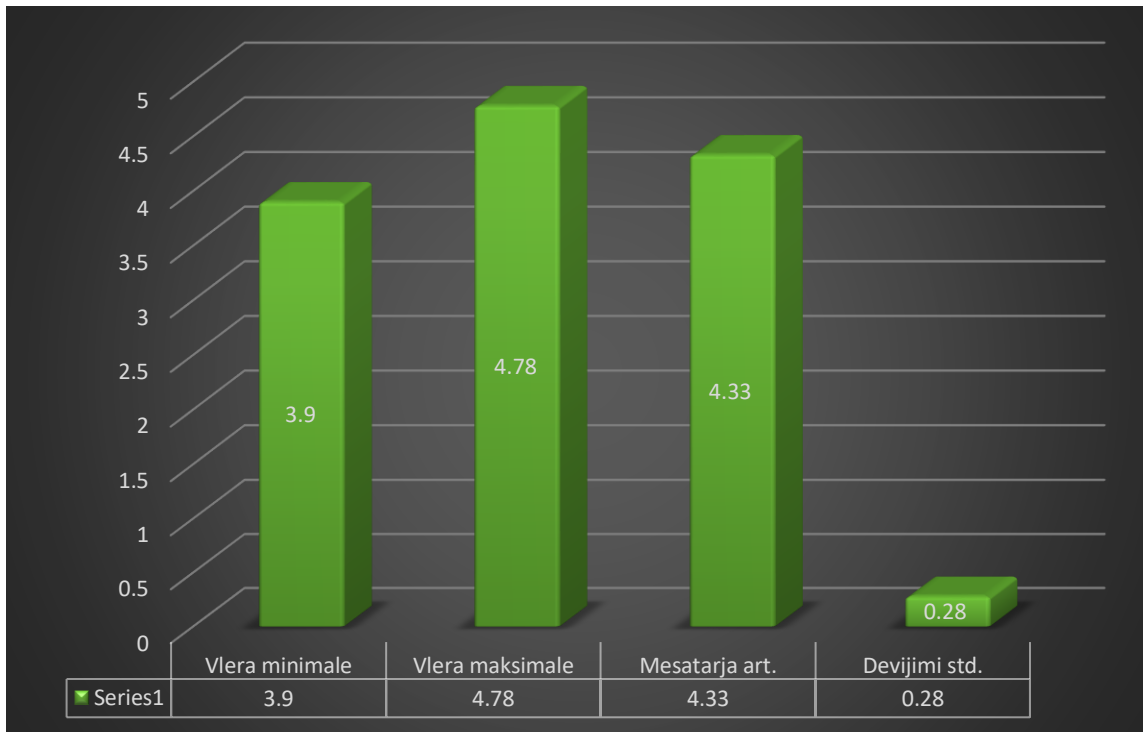


Fig.19

### Plank testi

Në testimin e zhvillimit të forcës statike të muskujve të trungut performancë e futbollistëve të këtij klubi ka qenë e përafërt me atë të klubeve tjera. Vlera minimale në plank test është shënuar 1.15 minuta ndërsa vlera maksimale është shënuar 10 minuta çka do të thotë që në këtë klub janë vërejtur më së shumti dallimet në mes të vlerës minimale dhe asaj maksimale. Mesatarja aritmetikore ka qenë 4.59 minuta e cila bazuar në normat standard konsiderohet si e shkëlqyeshme. Devijimi standard në këtë klub ka qenë 2.27 minuta që është devijimi standard më i larti nga klubet e përmendura më herët kjo tregon që shpërndarja e rezultateve është më larg nga mesatarja aritmetikore se sa te klubet tjera. Kjo dukuri vjen në shprehje kur nuk është niveli i barabartë i zhvillimit të kësaj aftësie brenda futbollistëve të klubit.

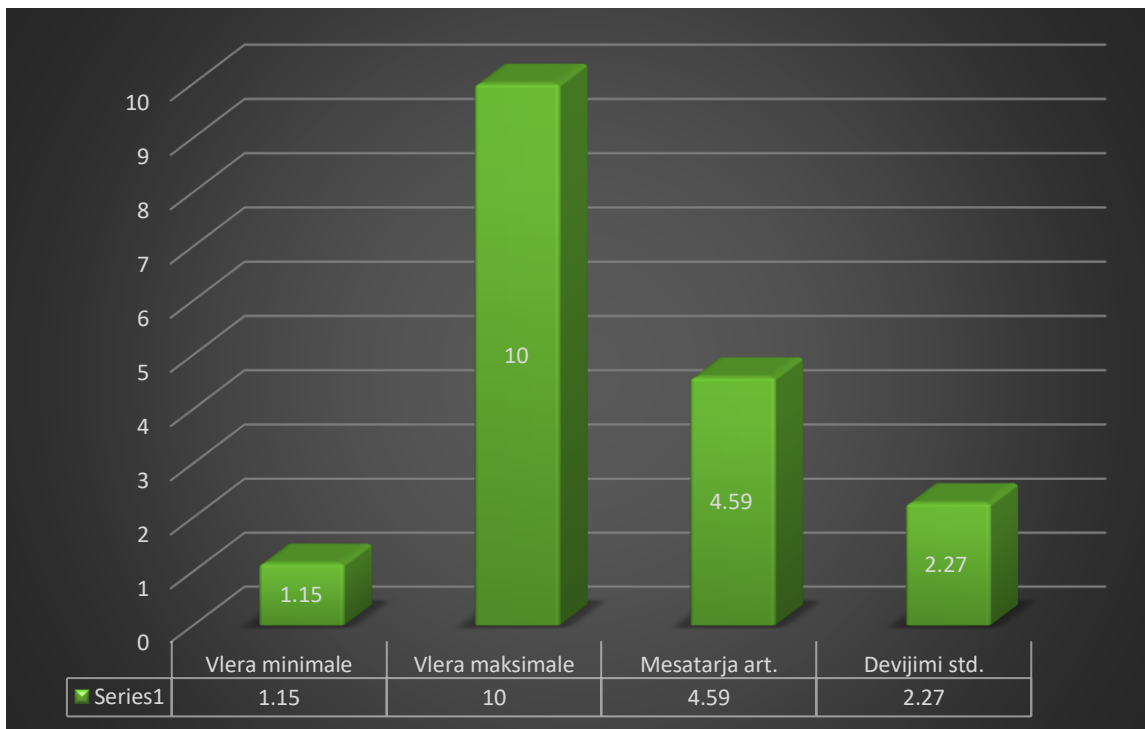


Fig.20

## 6.5 Statistikat deskriptive të KF Trepça

### Beep test

Në variablën motorike të beep testit rezultatet e performimit te futbollistëve të klubit të Trepçës janë paraqitur në tabelë. Vlera minimale e beep testit tek futbollistët e klubit të Trepçës ka qenë 7.6 ndërsa vlera maksimale e performimit të këtij testi motorik ka qenë 14.9 në përgjithësi këto janë zonat në të cilat kanë qenë të shtrira vlerat minimale dhe ato maksimale. Vërehet një dallim I lartë në përgatitje fizike nga futbollisti me vlerën minimale të arritur në këtë test me futbollistin me vlerën maksimale të arritur edhe pse të klubit të njëjtë. Mesatarja aritmetikore ka qenë 10.3 që bazuar në normat standard të beep testit konsiderohet si performancë shumë e mirë. Devijimi standard ka qenë 1.5 edhe këtu sit e klubet tjera vërehet shpërndarje normale e rezultateve.

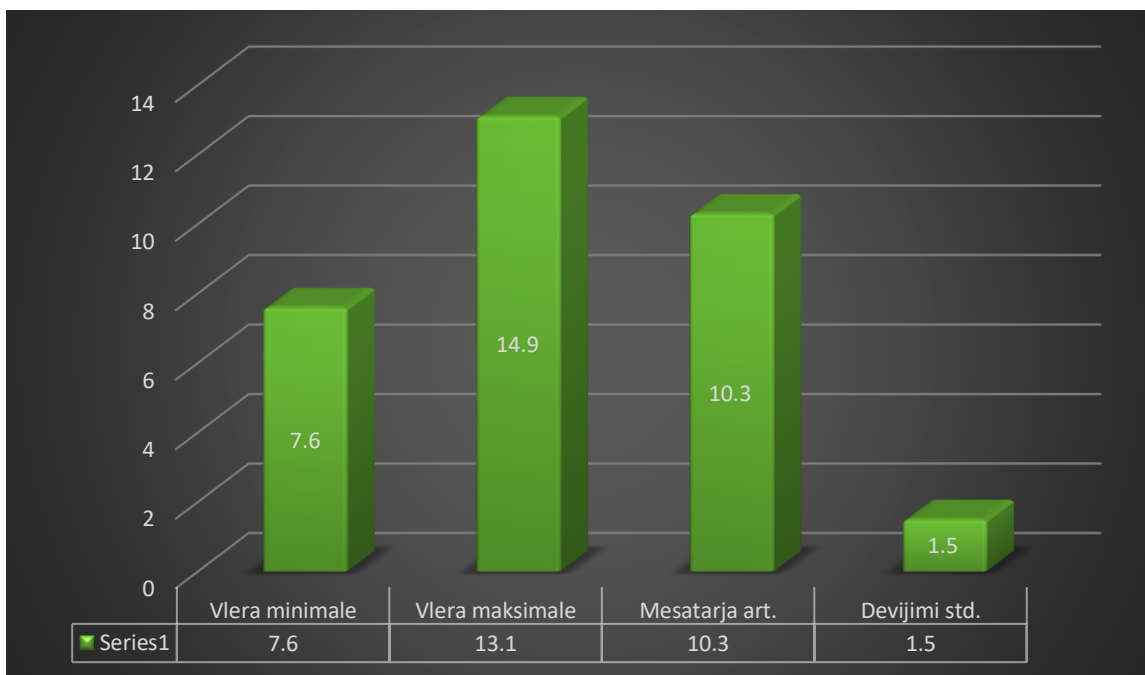


Fig.21

### Testi illinois

Në variablën motorike për vlerësimin e agjilitetit futbollistët e klubit të Trepçës kanë pasur rezultatet siç janë paraqitur në tabelë. Vlera minimale ose koha më e mirë e realizimit të këtij testi ka qenë 15.88 sekonda që krahasuar me klubet tjera është pak më e ngadalshme, vlera maksimale ose koha më e ngadalshme e këtyre futbollistëve ka qenë 17.27 sekonda që është e përafërsisht e njëjtë me vlerën maksimale të klubeve tjera. Mesatarja aritmetikore ka qenë 16.43 sekonda ndërsa devijimi standard ka qenë 0.50 sekonda që tregon një shpërndarje të përafërt të rezultateve me ato të klubeve tjera.

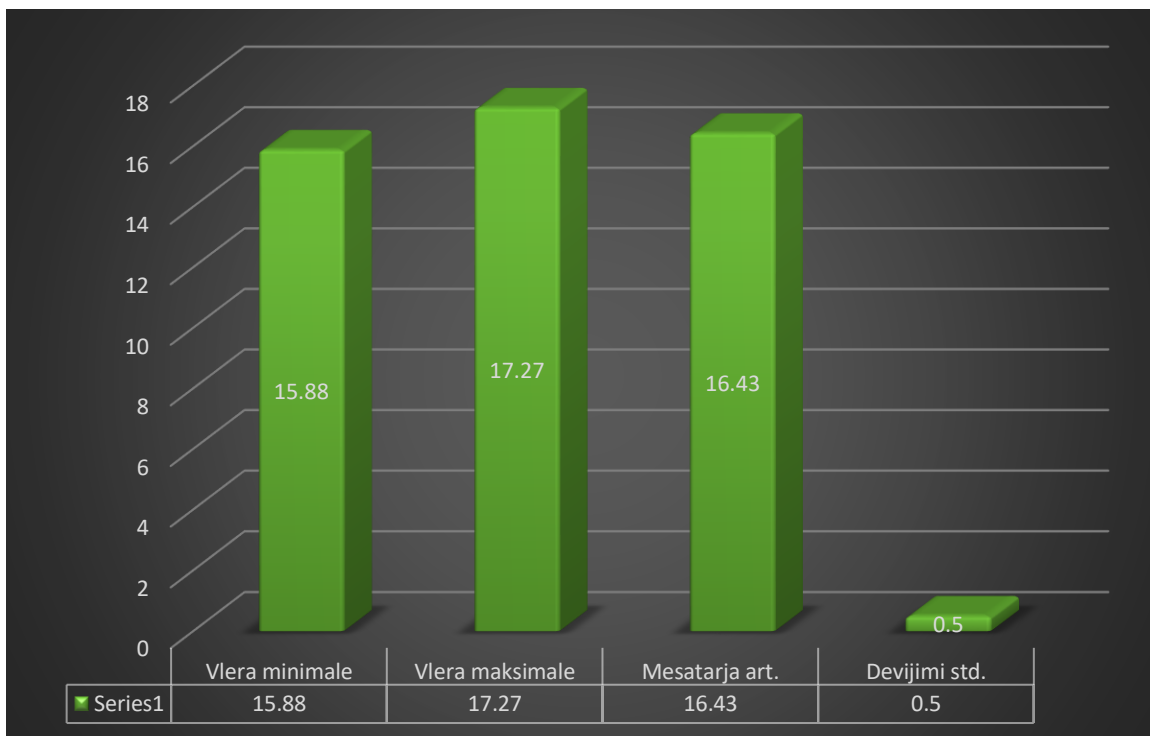


Fig.22

### Vrapimi 30 metra

Në testin për vlerësimin e shpejtësisë në vrapim të drejtë 30 metra futbollisti më i shpejtë i këtij klubi ka arritur kohën 3,98, ndërsa futbollisti më i ngadalshëm këtë distancë e ka përshkuar me një kohë prej 5.01 sekonda. Në këtë klub te kjo variabël vërehet më së shumti dallimi në mes të vlerës minimale dhe asaj maksimale me plot 1.03 sekonda dallim. Mesatarja aritmetikore e shpejtësisë së vrapimit në distancë 30 metra tek futbollistët e këtij klubi ka qenë 4.51 ndërsa devijimi standard 0.29. Këtu shohim që rezultatet e numrit më të madh të futbollistëve janë të përafërta me vlerën mesatare.

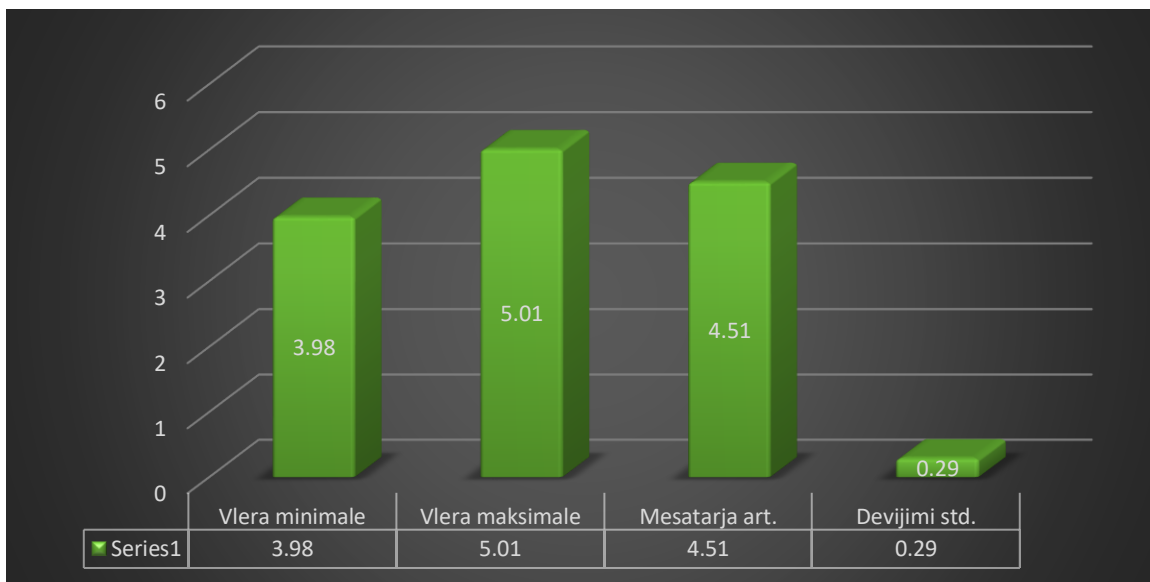


Fig.23



### Plank test

Në testimin e forcës statike të trungut trupor futbollistët e Trepçës kanë pasur rezultate relativisht të përafërta. Vlera minimale e kohës së qëndrimit në pozitën mbështetur mbi bërryla shtrirë para ka qenë 1.17 minuta që konsiderohet si performancë jo edhe aq e kënaqshme. Vlera maksimale e performimit të këtij ushtrimi nga futbollistët e Trepçës ka qenë 7.08 minuta, pra edhe këtu vërehet një dallim i madh në mes të vlerës minimale dhe asaj maksimale. Mesatarja aritmetikore ka qenë 3.82 minuta ndërsa devijimi standard 1.56 që nënkupton shpërndarje të përafërt të rezultateve me klubet tjera.

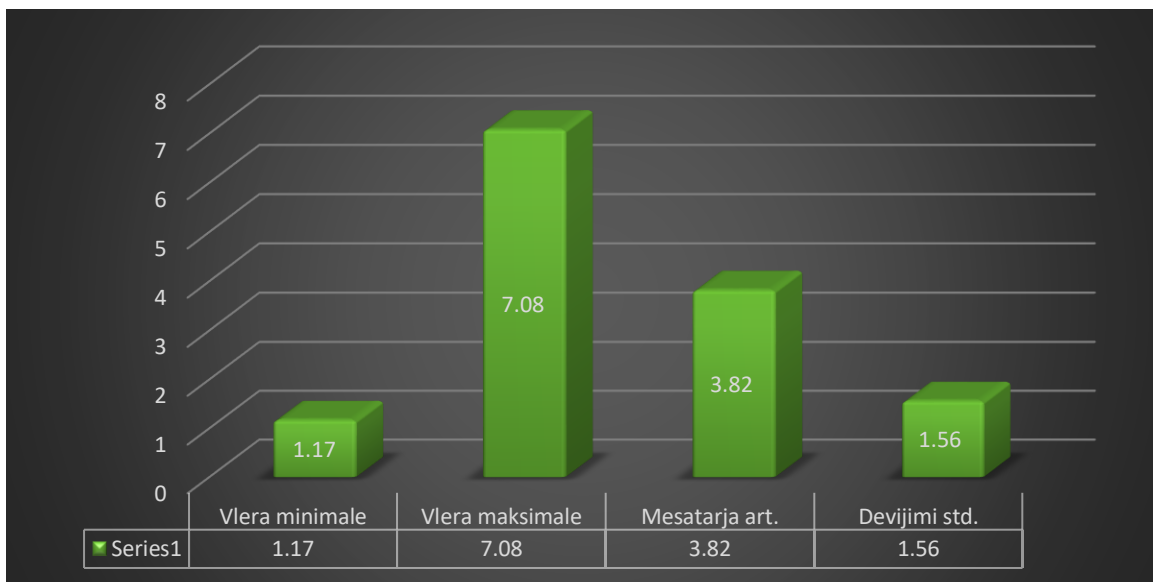


Fig.24

## 7. DALLIMET NË MES TË KLUBEVE

### 7.1 Dallimet në mes të klubeve në beep test

Në tabelën e poshtme janë paraqitur vlerat e dallimeve në mes të klubeve në përgatitjen fizike. Në testimin e kapacitetit maksimal aerobik që është vlerësuar përmes beep testit performancën më të mirë sa i përket mesatares aritmetikore e ka pasur KF Australia me vlerë 11, duke lënë pas FC El Clasico që mesatarja aritmetikore e saj ka qenë 10.9. Pas FC El Clasico, i treti që është radhitur në performim të suksesshëm të këtij testi ka qenë KF Trepça 89 që ka arritur mesataren aritmetikore me vlerë 10.8, dy të fundit nga pese klubet e selektuara të regjionit të Mitrovicës në performimin e këtij testi kanë qenë KF Trepça me 10.6 si dhe KF Vushtrria me mesatare 9.0. Kjo vlerë e KF Vushtrria edhe pse e ulët në krahasim me klubet tjera, kur bazohemi me normat standarde të beep testit konsiderohet si nivel i mire i përgatitjes kondicionale. Vlera maksimale e shënuar në këtë test nga këto klube pjesëmarrëse ka qenë 14.9 arritja më e lartë nga KF Trepça dhe 14.7 nga KF Australia, duke pasur parasysh moshën e subjekteve të vlerësuara në këtë studim dhe normat standarde të këtij testi për kapacitetin aerobik mund të themi se këto dy rezultate konsiderohen të shkëlqyeshme. Sa i përket dallimeve në mes klubeve, Anova ka treguar se ka dallime signifikantë në mes të tyre ( $P = .001$ ), specifikisht KF Vushtrria ka dallime signifikante me KF Trepça 89, KF Trepça, KF Australia dhe FC El Clasico. Ndërsa klubet tjera nuk kanë dallime signifikantë në mes vete në realizimin e suksesshëm të testit beep.

Radhitja e klubeve sipas performancës në beep test	Mesatarja art.
1. KF Australia	11.0
2. FC El Clasico	10.9
3. KF Trepça 89	10.8
4. KF Trepça	10.6
5. KF Vushtrria	9.0

Tab.1

## 7.2 Dallimet në mes të klubeve në testin Illinois

Për testimin e agjilitetit është përdorur testi illinois i cili ka treguar se në çfarë niveli të zhvillimit të agjilitetit janë futbollistët e këtij regjionit dhe se a ka ose më specifikisht dallime signifikante në performimin e këtij testi fizik nga klubet e këtij regjioni. Duke u bazuar së pari në statistikat deskriptive të dhëna në këtë punim mund të themi se performancën më të mirë sa i përket realizimit të këtij testi e ka pasur KF Australia me kohë mesatare 16.11s, duke lënë pas FC El Clasico e cila ishte vetëm për pak më e ngadalshme sa i përket kohës mesatare të realizimit të këtij testi pra 16.20s. Klubi i tretë i radhitur sipas performimit të këtij testi ka qenë KF Trepça 89. Futbollistët e këtij klubi, këtë detyrë motorike e realizuan me kohë mesatare 16.32 s. Për nga koha mesatare e realizimit të testit illinois, shumë afër KF Trepça 89 ishte KF Trepça ku lojtarët e këtij klubi arritën që të realizonin kohën mesatarë 16.43 s. E fundit në këtë radhitje edhe në këtë test ishte KF Vushtrria me kohë mesatare 16.66 s. Sa i përket dallimeve në mes të klubeve në performimin e këtij testi motorik, rezultatet e fituara nga Anova kanë treguar se ka dallime signifikante në realizimin e testit illinois ( $P = .026$ ). Sipas metodës së Bonferroni për analizën e dallimeve specifike në mes të grupeve KF Australia dhe KF Vushtrria kanë dallime signifikantë në realizimin e këtij testi ndërsa, klubet tjera nuk kanë dallime signifikante as në mes vete e as me KF Vushtrria.

Radhitja e klubeve sipas performimit ne testin illinois	Mesatarja art.
1. KF Australia	16.11.s
2. FC El Clasico	16.20.s
3. KF Trepça 89	16.32.s
4. KF Trepça	16.43.s
5. KF Vushtrria	16.66.s

Tab.2

### 7.3. Dallimet në mes të klubeve në vrapimin 30m

Vlerësimi i përshejtimit dhe shpejtësisë së lëvizjes përmes testimit të vrapimit të drejtë 30m ka dhënë rezultate të përafërta. Statistikat përshkruese kanë treguar se nuk ka dallime të mëdha ndërmjet grupeve dhe se koha me të cilën është përshkuar distance 30m ka qenë e mirë. Kohën më të mirë sa i përket mesatares aritmetikore nga pesë klubet e regjionit të Mitrovicës e ka pasur KF Trepça 89 4.31 sekonda, i dyti i radhitur sipas kohës më të shpejtë mesatare ka qenë KF Australia me kohë relativisht të njëjtë 4.33 sekonda. Pas KF Australia performim të mirë ka pasur FC El Clasico që kohën mesatare për vrapimin e kësaj distance e ka shënuar 4.44 sekonda, e parafundit në listën e performimit të suksesshëm të këtij testi të shpejtësisë nga këto klube është radhitur KF Vushtrria me kohë mesatare 4.47 sekonda si dhe e fundit në këtë test ka qenë KF Trepça me kohë 4.51 sekonda. Pra kemi vetëm 0.20 sekonda dallim në mes mesatares më të shpejtë dhe asaj më të ngadalshme që nënkupton se shpërndarja e rezultateve ka qenë e ngushtë. Po ashtu duhet cekur se bazuar në normat standard për vrapimin 30 metra tek meshkujt adult 4.0 sekonda konsiderohet si kohë e shkëlqyer, ndërsa në rastin tonë kemi nga katër nga pesë klube që kohën e tyre më të mirë e kanë shënuar ndër 4 sekonda: KF Trepça 89 (3.85.sec), KF Australia (3.90.sec), FC El Clasico (3.95.sec) dhe KF Trepça (3.98.sec). Këto rezultate pasqyrojnë atë që është vërtetuar edhe përmes anovës se nuk ka dallime signifikantë në vrapimin e shpejtë 30 (P =.072) metra në mes të klubeve të këtij regjioni.

Radhitja e klubeve sipas performimit ne testin Vrapim 30m	Mesatarja art.
1. KF Trepça 89	4.31s
2. KF Australia	4.33s
3. FC El Clasico	4.44s
4. KF Vushtrria	4.47s
5. KF Trepça	4.51s

Tab.3

### 7.4 Dallimet në mes të klubeve në testin plank

Forca statike e muskujve të thellë të barkut në këtë punim është vlerësuar përmes testit Plank rezultatet e të cilit na kanë dhënë pasqyrë të qartë në lidhje me zhvillimin e kësaj aftësie fizike tek këta futbollistë. Sa i përket shpërndarjes së rezultateve kemi pasur shpërndarje të gjerë çka nënkupton se edhe dallimet si në mes të klubeve ashtu edhe në mes lojtarëve Brenda klubit kanë qenë shumë të mëdha. Mjafton të përmendet vlera minimale që është shënuar në KF Trepça 89 (1.08.m) dhe vlera maksimale që është shënuar në KF Australia (10.0.m). Kjo tregon se ka pasur shpërndarje shume të gjerë të rezultateve. Sa i përket mesatareve aritmetikore, klubi që ka performuar më së miri në këtë test ka qenë KF Australia m kohë mesatare 4.59m minuta, pas këtij klubi El Clasico është radhitur si i dyti me kohë mesatare 3.59m minuta. Klubi i tretë sipas radhitjes së performimit të këtij testi ka qenë KF Trepça me kohë mesatare 3.42m. Klubi Trepça 89 edhe pse në shumicën e testeve ka pasur performim të mire në këtë test ka dalë i parafundit dhe me një kohë jo edhe të pranueshme për futbollistët garues 3.10m, ndërsa KF Vushtrria edhe në këtë test është e radhitur e fundit me kohë mesatare 2.42m. Anova ka treguar se ka dallime signifikante në mes të klubeve në performimin e këtij testi ( $P = .014$ ). Më specifikisht dallimet shprehen në mes të KF Australia dhe KF Vushtrria, kurse klubet tjera në mes vete nuk kanë dallime signifikante.

Radhitja e klubeve sipas performimit ne testin Plank	Mesatarja art.
1. KF Australia	4.59m
2. FC El Clasico	3.59m
3. KF Trepça	3.42m
4. KF Trepça 89	3.10m
5. KF Vushtrria	2.42m

Tab.4

## 8. VËRTETIMI I HIPOTEZAVE

Ky hulumtim ka filluar me pyetjet se a ka dallime në përgatitjen fizike tek futbollistët e regjionit të Mitrovicës dhe nëse ka cilat janë ato aftësi në të cilat shprehen dallimet më shume:

Bazuar në këto pyetje janë parashtruar edhe hipotezat themelore:

**H<sub>01</sub>** – Presim që futbollistët e këtij regjioni të realizojnë testin Beep se paku nivelin 11.

**H<sub>02</sub>**– Presim që futbollistët e këtij regjioni të qëndrojnë së paku 4 minuta në pozitën plank (mbështetur mbi bërryla shtrirë para).

**H<sub>03</sub>**– Presim që të ketë dallime të mëdha tek vrapimi 30 metra në mes të futbollistëve.

**H<sub>04</sub>**– Presim që të ketë dallime të mëdha në testin Illinois.

Hipoteza e parë **“Presim që futbollistët e këtij regjioni të realizojnë beep testin se paku nivelin 11”** ka rezultuar si e pasaktë pasi që vlera minimale ka qenë 7.3 e jo 11 siç është hipotetizuar ndërsa duhet cekur se as mesatarja aritmetikore nuk e ka arritur vlerën 11, ajo është shënuar në vlerë 10.4.

Hipoteza e dyte **“Presim që futbollistët e këtij regjioni të qëndrojnë së paku 4 minuta në pozitën mbështetur mbi bërryla shtrirë para (plank)”** ka rezultuar si e pasaktë. Vlera mesatare ka qenë më e ulët se sa është formuluar hipoteza ynë për këtë dimension të përgatitjes fizike. Vlera minimale në plank test është shënuar 1.08 minuta ndërsa mesatarja aritmetikore është shënuar 3.66 minuta të dyja këto kuota më të vogla se ajo që është hipotetizuar.

Hipoteza e tretë **“Presim që të ketë dallime të mëdha tek vrapimi 30 metra në mes të futbollistëve”** ka rezultuar si e pasaktë. Faktikisht vrapimi 30 metra ka qenë e vetmja variabël motorike në të cilën nuk janë vërejtur dallime signifikante në mes të klubeve të këtij regjioni.

Hipoteza e katërtë **“Presim që të ketë dallime të mëdha në testin Illinois”** ka rezultuar si e saktë pasi që në këtë test motorik ka pasur dallime signifikante në mes të grupeve.

## 9. PËRFUNDIMI

Ky hulumtim i realizuar ka pasur si qëllim kryesor të vlerësojë nivelin e përgatitjes së futbollistëve të regjionit të Mitrovicës dhe të gjej dallimet në disa aftësi motorike tek futbollistët e këtij regjioni.

Qëllimi teorik i këtij hulumtimi ka qenë informimi mbi nivelin e zhvillimit të përgatitjes fizike tek futbollistët e këtij regjioni.

Qëllimi praktik i këtij hulumtimi ka qenë që përmes informatave të fituara të shërbejnë në stërvitjet e trajnerëve të futbollit për orientim më adekuat të programit stërvitor.

Futbollistët e përfshirë në këtë hulumtim kanë qenë 100 futbollistë të klubeve të ndryshme të regjionit të Mitrovicës të moshës 16 vjeç.

Si instrument matës i këtij hulumtimi është përdorur testi beep, testi illinois, vrapimi 30m dhe testi plank.

Punimi është udhëhequr nga katër hipoteza të cilat janë përpiluar duke e marrë për bazë pyetjen hulumtuese. Nga katër hipoteza sa janë formuluar në këtë punim tri janë vërtetuar si të pasakta dhe një është vërtetuar si e saktë.

Nisur gjetjet e këtij hulumtimi mund të themi se futbollistët e regjionit të Mitrovicës qëndrojnë mirë më ato aftësi motorike që dominon koeficienti gjenetik ndërsa çalojnë në ato aftësi të cilat faktor esencial dhe fundamental është puna apo faktori stërvitor. Sa i përket normave standarde dhe performimit të futbollistëve të këtij regjioni duhet cekur se ka pasur raste subjektive të lojtarëve të cilët kanë qenë të shkëlqyeshëm në performimin e testeve edhe pse ishin vetëm 16 vjeç dhe normat janë të përkrahura për futbollistët adult. Mirëpo edhe pse ka pasur raste subjektive që duhet përmendur për performim të shkëlqyeshëm një shumicë dërmuese e futbollistëve kanë pasur rezultate që nuk përkojnë me futbollin garues, në atë nivel sa që mesatarja aritmetikore ka qenë nën vlerën e së cilës

është hipotetizuar. Nisur na rezultatet e fituara mund të themi se praktikën më të mirë stërvitore e ka pasur KF Australia duke qenë e para në tri nga katër variablat e aplikuara në këtë hulumtim, po ashtu në po të njëjtin klub vërehet se kemi shpërndarje më të ngushta të rezultateve duke treguar nivel më të lartë të përgatitjes fizike. Në përgjithësi KF Australia është më e përafërt me rezultate me FC El Clasico ndërsa KF Trepça 89 është më e përafërt me rezultate me KF Trepça kurse KF Vushtrria mbetet pak më e distancuar sa i përket performimit në testet e përzgjedhura për këtë hulumtim.

Shpërndarja e gjerë e rezultateve mund të jetë si pasojë e shumë gjërave: mungesës së infrastrukturës sportive, mungesës së mjeteve dhe rekuizitave sportive, mungesës së orëve stërvitore si në fushë ashtu edhe jashtë fushës së futbollit, stafit jo të plotë të klubeve, mungesës së trajnerëve specifik kondicional për sportin e futbollit, kyçjen e vonshme të lojtarëve në futbollit, mungesën e stafit për seleksionim adekuat të fëmijëve qysh në moshë të hershme si dhe disa faktorëve të tjerë.

Duke u nisur nga shqyrtimi i hulumtimeve të mëparshme në lidhje me temën përkatëse dhe gjetjet tona nga ky studim ne rekomandojmë që:

- Të ndryshohet forma e punës në praktikën kineziologjike tek klubet e këtij regjioni,
- Të gjinden shkaktarët që kanë ndikuar në shpërndarje kaq të gjerë të rezultateve dhe të evitohen gabime të tilla në të ardhmen.
- Të hulumtohen metoda të reja për ngritjen e aftësive motorike,
- Të përdoret trajnimi personal për futbollistët që kanë ngecur prapa në disa aftësi motorike,
- Në kushte dhe rrethana të mundshme të tentohet të rritet numri i orëve stërvitore,
- Të punohet më shumë në ato aftësi që futbollistët çalojnë,
- Të hulumtohet niveli i përgatitjes edhe me teste tjera motorike,
- Të punohet në praktikë më shumë në zhvillimin e qëndrueshmërisë aerobe,
- Të realizohen hulumtime edhe në regjionet tjera të Kosovës.
- Të hulumtohen dhe vlerësohen edhe aftësitë teknike dhe taktike.



## 10. REFERENCAT

Association N-, Dawes J, Roozen M. Developing Agility and Quickness. Champaign, IL: Human Kinetics; 2011.

Aziz, AR, Chia, M, and Teh, KC. The relationship between maximal oxygen uptake and repeated sprint performance indices in field hockey and soccer players. *J Sports Med Phys Fitness* 40: 195-200, 2000.

Behm DG, Leonard AM, Young WB, Bonsey WAC, Mackinnon SN. Trunk muscle electromyographic activity with unstable and unilateral exercises. *J Strength Cond Res* 2005; 19:193-201.

Bishop D, Girard O, Mendez-Villanueva A. Repeated-sprint ability—Part II. *Sports Med* 41: 741–756, 2011.

Casperson CJ, Powell KE, Christenson GM. Physical activity exercise and physical fitness. *Public Health Rep.* 1985;100:125-131.

Castagna C, Impellizzeri FM, Chamari K, Carlomagno D, Rampinini E. Aerobic fitness and yo-yo continuous and intermittent tests performances in soccer players: A correlation study. *J Strength Cond Res* 20: 320–325, 2006.

Castagna C, Impellizzeri FM, Chaouachi A, Manzi V. Preseason variations in aerobic fitness and performance in elite-standard soccer players: a team study. *J Strength Cond Res.* 2013;25:2959–2965.

Charles JD, Bejan A (2009) The evolution of speed, size and shape in modern athletics. *J Exp Biol* 212: 2419–2425

Cissik JM. Programming abdominal training, part one. *Strength Cond J* 2002; 24(1):9-15

David R. Carrier, A. K. Kapoor, Tasuku Kimura, Martin K. Nickels, Satwanti, Eugenie C. Scott, Joseph K. So and Erik Trinkaus (1984). "The Energetic Paradox of Human Running and Hominid Evolution and Comments and Reply". *Current Anthropology*. The University of Chicago Press

Dawson B, Goodman C, Lawrence S, Preen D, Polglaze T, Fitzsimmons M, et al. Muscle phosphocreatine repletion following single and repeated short sprint effort. *Scand J Med Sci Sport* 1997;7:206-213.

Di Angelantonio E, Bhupathiraju Sh.N; et al. (2016-08-20). "Body-mass index and all-cause mortality: individual-participant-data meta-analysis of 239 prospective studies in four continents"

Enver Gjinolli & Bylbyl Sokoli, Futboll, Teoria dhe metodika, Prishtinw, 2001

Eynon, Nir; Hanson, Erik D.; Lucia, Alejandro; Houweling, Peter J.; Garton, Fleur; North, Kathryn N.; Bishop, David J. (1 September 2013). "Genes for elite power and sprint performance

Flegal KM, Kruszon-Moran D, Carroll MD, Fryar CD, Ogden CL (June 2016). "Trends in Obesity Among Adults in the United States, 2005 to 2014".

Floud R, Fogel Rw, Harris B, Hong SC (2011) *The Changing Body: Health, Nutrition, and Human Development in the Western World since 1700*. Cambridge University Press.

Gorostiaga, EM, Izquierdo, M, Ruesta, M, Iribarren, J, Gonzalez-Badillo, JJ, and Ibanez, J. Strength training effects on physical performance and serum hormones in young soccer players. *Eur J Appl Physiol* 91: 698-707, 2004.

Harris, N, Cronin, J, and Keogh, J. Contraction force specificity and its relationship to functional performance. *J Sports Sci* 25: 201-212, 2007.

Harvey, Adrian (2005). *Football, the first hundred years*. London: Routledge

Haugen T, Tønnessen,E, Hisdal J, Seiler,S. *The Role and Development of Sprinting Speed in Soccer*, 2014.

Hoff, J and Helgerud, J. Endurance and strength training for soccer players: Physiological considerations. *Sports Med* 3: 165-180, 2004.

Hoff J. Training and testing physical capacities for elite soccer players. *J Sports Sci* 23: 573–582, 2005.

Hopkins, WG. Estimating sample size for magnitude-based inferences. *Sportscience* 10: 63-70, 2006. Available at: <http://sportsci.org/resource/stats/xSampleSize.xls>. Accessed October 2009

Gorostiaga, EM, Izquierdo, M, Ruesta, M, Iribarren, J, Gonzalez-Badillo, JJ, and Ibanez, J. Strength training effects on physical performance and serum hormones in young soccer players. *Eur J Appl Physiol* 91: 698-707, 2004.

Impellizzeri FM, Marcora SM, Castagna C, Reilly T, Sassi A, Iaia FM, Rampinini E. Physiological and performance effects of generic versus specific aerobic training in soccer players. *Int J Sports Med*. 2006;27:483–492.

Impellizzeri, FM, Rampinini, E, Castagna, C, Bishop, D, Ferrari Bravo, D, Tibaudi, A, and Wisloff, U. Validity of a repeated-sprint test for football. *Int J Sports Med* 29: 899-905, 2008.

Jeukendrup A, Gleeson M (2005). *Sports Nutrition. Human Kinetics: An Introduction to Energy Production and Performance.*

Kapuscinski, Ryszard (2007). *The Soccer War.*

Lavie, Carl J.; Lee, Duck-Chul; Sui, Xuemei; Arena, Ross; O'Keefe, James H.; Church, Timothy S.; Milani, Richard V.; Blair, Steven N. (2015). "Effects of Running on Chronic Diseases and Cardiovascular and All-Cause Mortality". *Mayo Clinic Proceedings.*

Liemohn WP, Baumgartner TA, Gagnon LH. Measuring core stability. *J Strength Cond Res* 2005; 19(3):583-586.

Lombardo, Michael P.; Deaner, Robert O. (2014-06-26). "You can't teach speed: sprinters falsify the deliberate practice model of expertise".

Mikkola, J, Rusko, H, Nummela, A, Pollari, T, and Häkkinen, K. Concurrent endurance and explosive type strength training improves neuromuscular and anaerobic characteristics in young distance runners. *Int J Sports Med* 28: 602-611, 2

Nesser TW, Huxel KC, Tincher JL, Okada T. The relationship between core stability and performance in division I football players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 2008; 22(6): 1750-1754. 14.

Parrish, Charles; Nauright, John (2014). *Soccer around the World: A Cultural Guide to the World's Favorite Sport*

Pau M, Arippa F, Leban B, Corona F, Ibba G, Todde F, Scorcu M. Relationship between static and dynamic balance abilities in Italian professional and youth league soccer players. *Physical Therapy in Sport*, 2014; 16(3): 236-241. 16. Robinson R, Gribble P. Kinematic predictors of performance.

Paul, D. J., Gabbett, T. J., & Nassis, G. P. 2016. Agility in Team Sports: Testing, Training and Factors Affecting Performance. *Sports Medicine*, 46, 421-442.

President's Council on Physical Fitness and Sports. Definitions: health, fitness, and physical activity. *Research Digest*. March 2000;Series 3.

Quinn, Elizabeth (2007-10-30). *Fast and Slow Twitch Muscle Fibers*

Rienzi E, Drust B, Reilly T, et al. Investigation of anthropometric and Work-rate profiles of elite South American international soccer players. *J Sports Med Phys Fitness*. 2000;40:162–9.

Schache, A.G. (1999). "The coordinated movement of the lumbo-pelvic-hip complex during running: a literature review".

Scott, Robert A.; Irving, Rachael; Irwin, Laura; Morrison, Errol; Charlton, Vilma; Austin, Krista; Tladi, Dawn; Deason, Michael; Headley, Samuel A.; Kolkhorst, Fred W.; Yang, Nan; North, Kathryn; Pitsiladis, Yannis P. (1 January 2010). "ACTN3 and ACE genotypes in elite Jamaican and US sprinters". *Medicine and Science in Sports and Exercise*

Sharrock C, Cropper J, Mostad J, Johnson M, Malone T. A pilot study of core stability and athletic performance: is there a relationship?. *International Journal of Sports Physical Therapy*, 2011; 6(2), 63.

Sheppard, J.M., Young, W.B., Doyle, T.L., Sheppard, T.A. & Newton, R.U. (2006). An evaluation of a new test of reactive agility and its relationship to sprint speed and change of direction speed. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 9, p. 342-349

Siegler, Robert S.; Richards, D. Dean (1979). "Development of Time, Speed, and Distance Concepts

Spencer, M., Bishop, D., Dawson, B. & Goodman, C. (2005). Physiological and metabolic responses of repeated-sprint activities: specific to field-based team sports. *Sports Medicine* 35, p. 1025-1044.

Stormer, Neil (20 June 2006). "More than a game"

Sutton L, Scott M, Wallace J, Reilly T. Body composition of English premier league soccer players: influence of playing position, international status and ethnicity. *J Sports Sci*. 2009;27:1019–26

Rampinini E, Bishop C, Marcora SM, Ferrari Bravo D, Sassi R, Impellizzeri FM. Validity of simple field-tests as indicators of match-related physical performance in top-level professional soccer players. *Int J Sports Med* 2007;28:228-235.

Roozen, M. (2004). Illinois agility test. *NSCA's Performance Training Journal* 3(5), 5-6

Tomkinson GR, Lang JJ, Blanchard J, Léger LA, Tremblay MS. The 20-m Shuttle Run: Assessment and Interpretation of Data in Relation to Youth Aerobic Fitness and Health. *Pediatr Exerc Sci*. 2019;31(2):152-163. doi:10.1123/pes.2018-0179

Turner AN, Stewart PF. Strength and conditioning for soccer players. *Strength Cond J*. 2014;36:1–13.

## Summary

The purpose of this research was to find differences in some motor skills among soccer players in the Mitrovica region.

The theoretical purpose of this research was to get information about the level of physical development and conditioning of soccer players in this region.

The practical purpose of this research was through the information gained to help the train football coaches for a more adequate orientation of the training program.

The football players included in this research were 100 soccer players from different soccer schools of Mitrovica region aged 16.

Measuring instruments of this research were: beep test, illinois test, 30m run and plank test. The study was guided by four hypotheses that have been compiled based on the research's question. Of the four hypotheses formulated in this study, three were proved to be incorrect and one was proved to be correct.

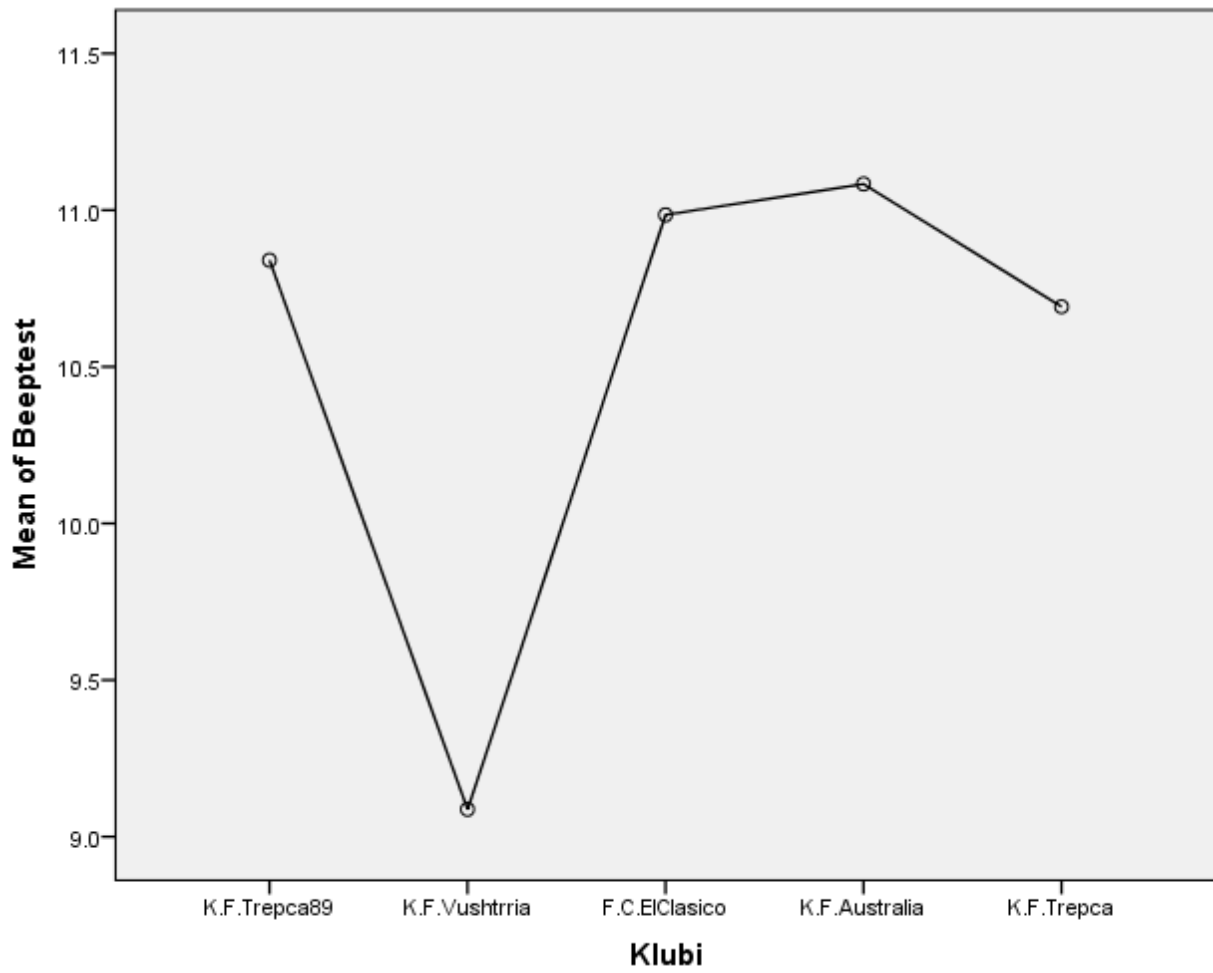
Based on the findings of this research we can say that soccer players in the region of Mitrovica stand well with those motor skills dominated by genetics while not so good on those skills which are influenced by training factor.

Based on the statistics of this study we recommend that:

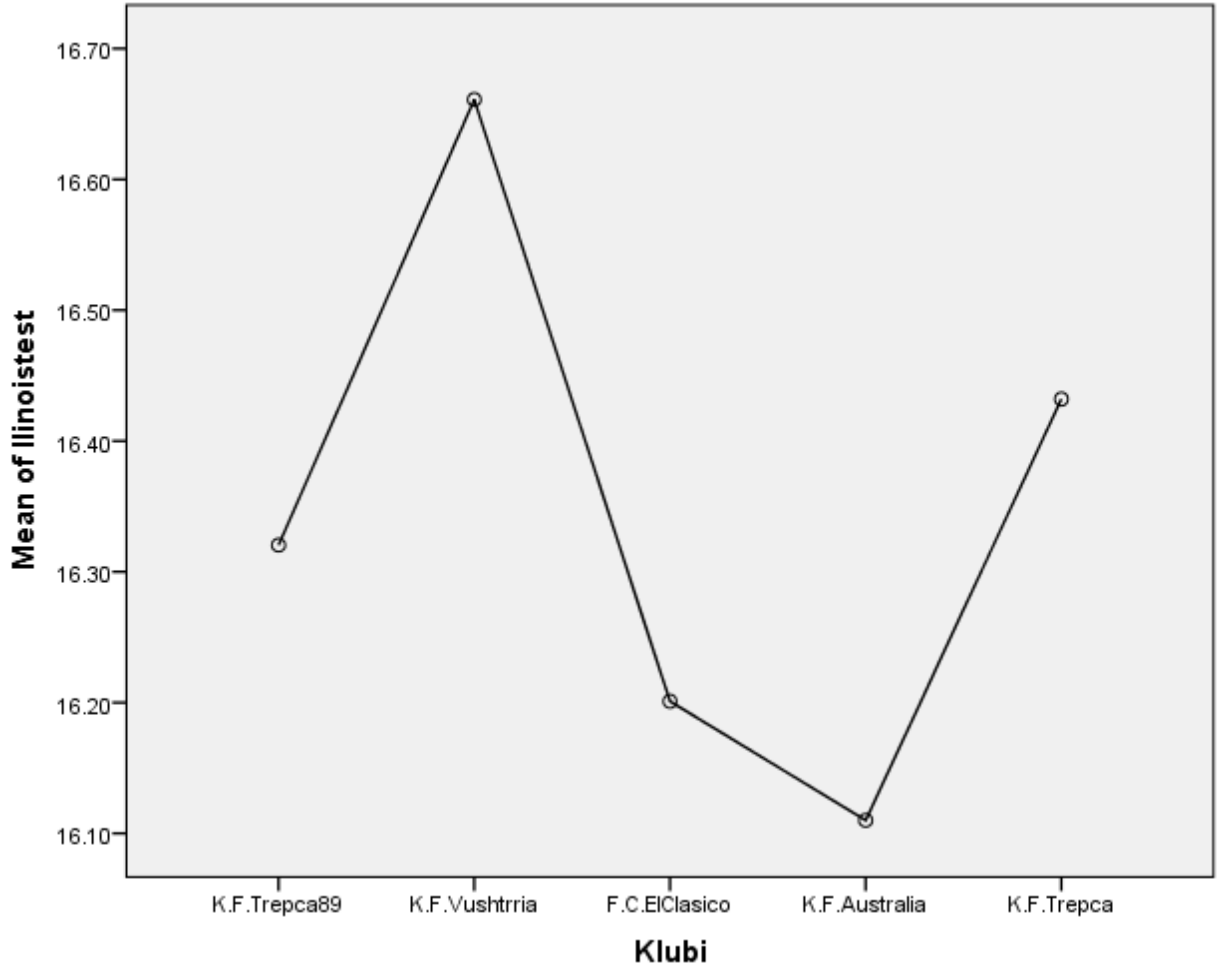
- To change the training structure,
- To work harder on those skills that players are not so good,
- Investigate the level of conditioning with other motor tests,
- Work in practice on developing aerobic sustainability,
- Conduct research in other regions of Kosovo.

## SHTOJCË

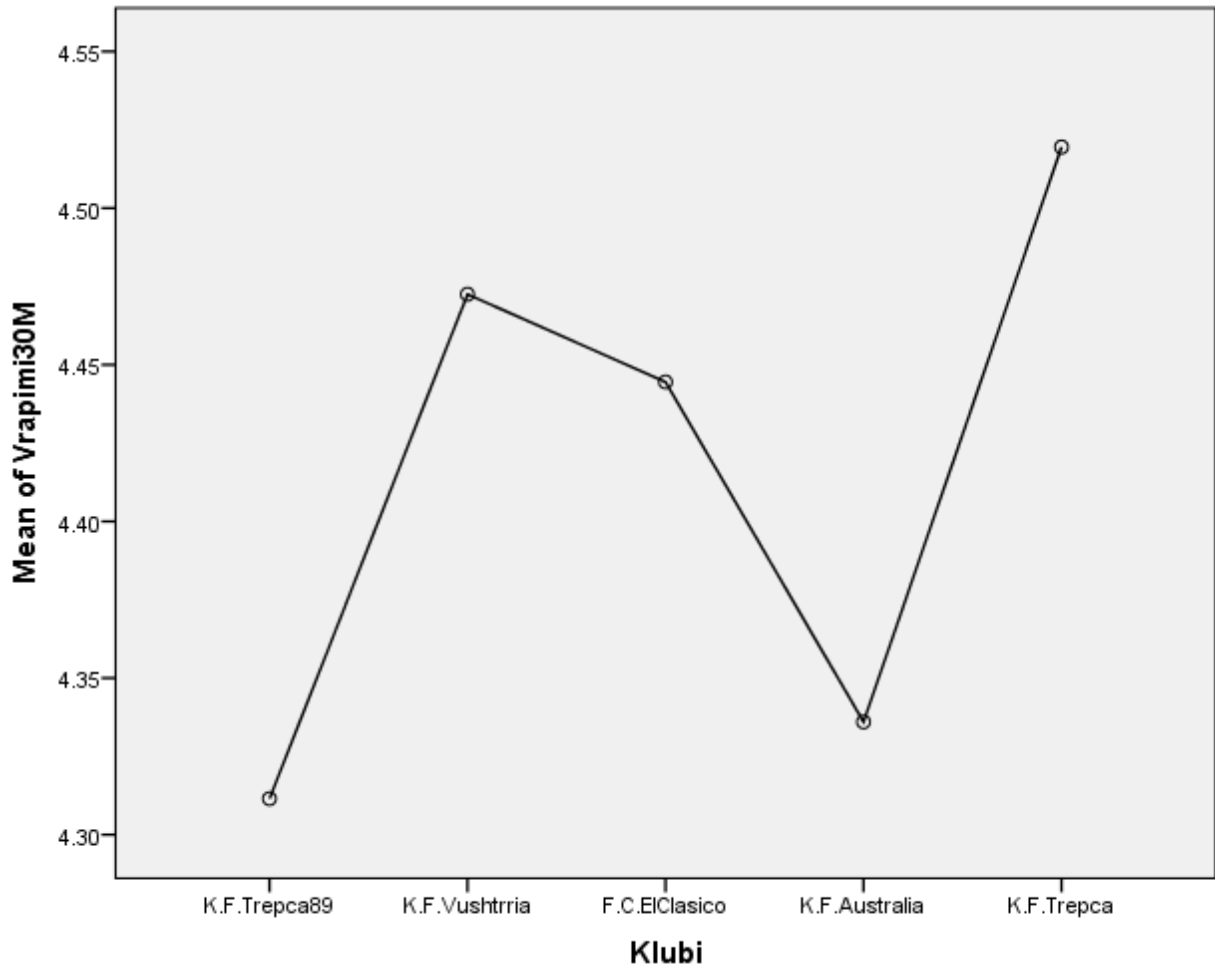
Paraqitja grafike e performimit në testin beep:



Paraqitja grafike e performimit në testin Illinois:

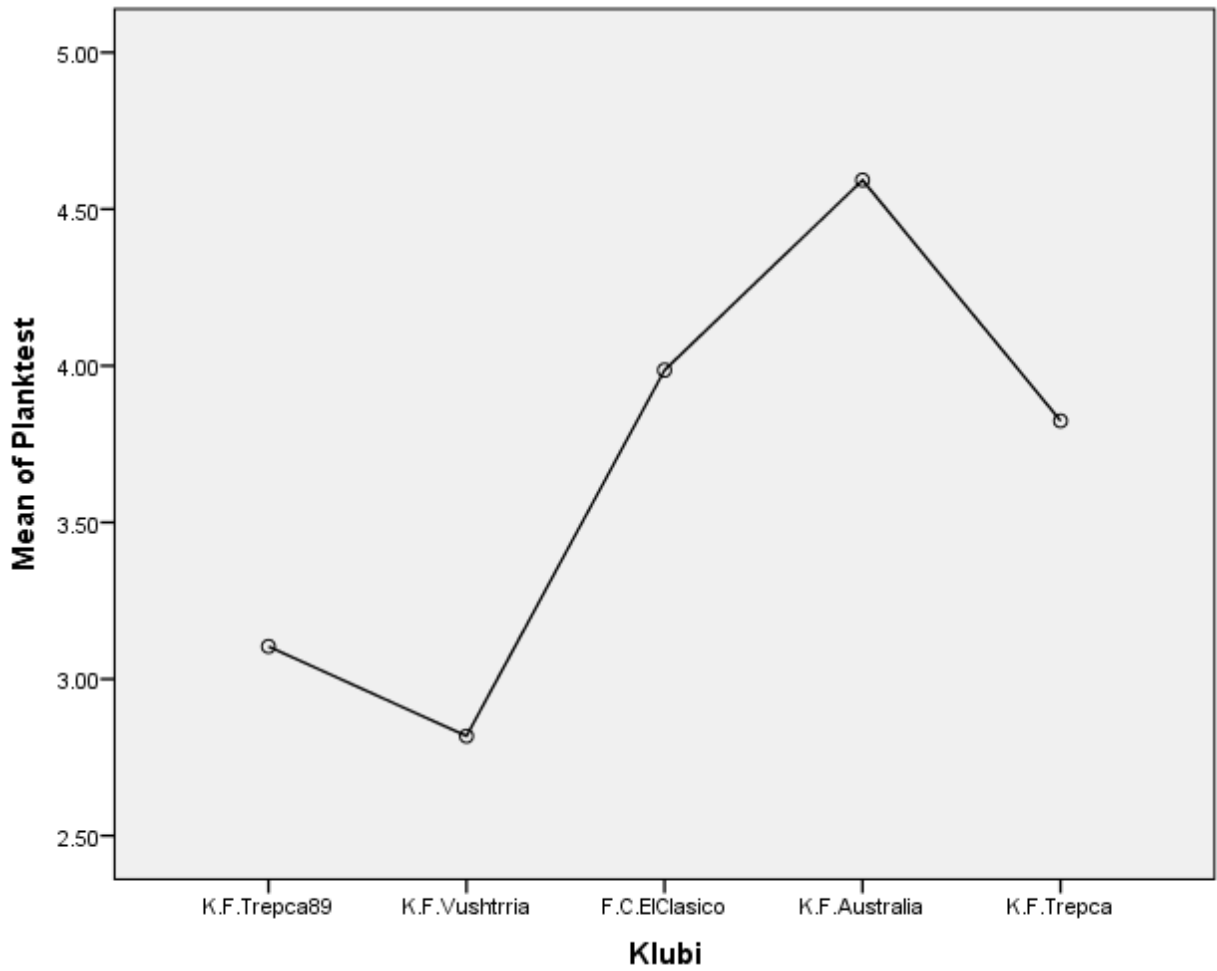


Paraqitja grafike në performimin e vrapimit 30m:





Paraqitja grafike në performimin e testit Plank:



Dependent Variable: Beep test						
Bonferroni						
(I) Klubi	(J) Klubi	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
KFTrepça89	KFVushtrria	1.7525*	.5309	.014	.227	3.278
	FC EIClasico	-.1450	.5309	1.000	-1.671	1.381
	KFAustralia	-.2435	.5309	1.000	-1.769	1.282
	KFTrepça	.1485	.5309	1.000	-1.377	1.674
KFVushtrria	KFTrepça89	-1.7525*	.5309	.014	-3.278	-.227
	FC EIClasico	-1.8975*	.5309	.006	-3.423	-.372
	KFAustralia	-1.9960*	.5309	.003	-3.522	-.470
	KFTrepça	-1.6040*	.5309	.032	-3.130	-.078
FC EIClasico	KFTrepça89	.1450	.5309	1.000	-1.381	1.671
	KFVushtrria	1.8975*	.5309	.006	.372	3.423
	KFAustralia	-.0985	.5309	1.000	-1.624	1.427
	KFTrepça	.2935	.5309	1.000	-1.232	1.819
KFAustralia	KFTrepça89	.2435	.5309	1.000	-1.282	1.769
	KFVushtrria	1.9960*	.5309	.003	.470	3.522
	FC EIClasico	.0985	.5309	1.000	-1.427	1.624
	KFTrepça	.3920	.5309	1.000	-1.134	1.918
KFTrepça	KFTrepça89	-.1485	.5309	1.000	-1.674	1.377
	KFVushtrria	1.6040*	.5309	.032	.078	3.130
	FC EIClasico	-.2935	.5309	1.000	-1.819	1.232
	KFAustralia	-.3920	.5309	1.000	-1.918	1.134

\*. The mean difference is significant at the 0.05 level.

Dependent Variable: Illinoistest						
Bonferroni						
(I) Klubi	(J) Klubi	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
KFTrepça89	KFVushtrria	-.34060	.17796	.586	-.8521	.1709
	FC EIClasico	.11940	.17796	1.000	-.3921	.6309
	KFAustralia	.21040	.17796	1.000	-.3011	.7219
	KFTrepça	-.11160	.17796	1.000	-.6231	.3999
KFVushtrria	KFTrepça89	.34060	.17796	.586	-.1709	.8521
	FC EIClasico	.46000	.17796	.113	-.0515	.9715
	KFAustralia	.55100*	.17796	.026	.0395	1.0625
	KFTrepça	.22900	.17796	1.000	-.2825	.7405
FC EIClasico	KFTrepça89	-.11940	.17796	1.000	-.6309	.3921
	KFVushtrria	-.46000	.17796	.113	-.9715	.0515
	KFAustralia	.09100	.17796	1.000	-.4205	.6025
	KFTrepça	-.23100	.17796	1.000	-.7425	.2805
KFAustralia	KFTrepça89	-.21040	.17796	1.000	-.7219	.3011
	KFVushtrria	-.55100*	.17796	.026	-1.0625	-.0395
	FC EIClasico	-.09100	.17796	1.000	-.6025	.4205
	KFTrepça	-.32200	.17796	.735	-.8335	.1895
KFTrepça	KFTrepça89	.11160	.17796	1.000	-.3999	.6231
	KFVushtrria	-.22900	.17796	1.000	-.7405	.2825
	FC EIClasico	.23100	.17796	1.000	-.2805	.7425
	KFAustralia	.32200	.17796	.735	-.1895	.8335

\*. The mean difference is significant at the 0.05 level.

Dependent Variable: Vrapimi30M						
Bonferroni						
(I) Klubi	(J) Klubi	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
KFTrepça89	KFVushtrria	-.16100	.08488	.609	-.4049	.0829
	FC EIClasico	-.13300	.08488	1.000	-.3769	.1109
	KFAustralia	-.02450	.08488	1.000	-.2684	.2194
	KFTrepça	-.20800	.08488	.161	-.4519	.0359
KFVushtrria	KFTrepça89	.16100	.08488	.609	-.0829	.4049
	FC EIClasico	.02800	.08488	1.000	-.2159	.2719
	KFAustralia	.13650	.08488	1.000	-.1074	.3804
	KFTrepça	-.04700	.08488	1.000	-.2909	.1969
FC EIClasico	KFTrepça89	.13300	.08488	1.000	-.1109	.3769
	KFVushtrria	-.02800	.08488	1.000	-.2719	.2159
	KFAustralia	.10850	.08488	1.000	-.1354	.3524
	KFTrepça	-.07500	.08488	1.000	-.3189	.1689
KFAustralia	KFTrepça89	.02450	.08488	1.000	-.2194	.2684
	KFVushtrria	-.13650	.08488	1.000	-.3804	.1074
	FC EIClasico	-.10850	.08488	1.000	-.3524	.1354
	KFTrepça	-.18350	.08488	.331	-.4274	.0604
KFTrepça	KFTrepça89	.20800	.08488	.161	-.0359	.4519
	KFVushtrria	.04700	.08488	1.000	-.1969	.2909
	FC EIClasico	.07500	.08488	1.000	-.1689	.3189
	KFAustralia	.18350	.08488	.331	-.0604	.4274

Dependent Variable: Planktest						
Bonferroni						
(I) Klubi	(J) Klubi	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
KFTrepça89	KFVushtrria	.28600	.55421	1.000	-1.3068	1.8788
	FC EIClasico	-.88200	.55421	1.000	-2.4748	.7108
	KFAustralia	-1.48850	.55421	.085	-3.0813	.1043
	KFTrepça	-.72000	.55421	1.000	-2.3128	.8728
KFVushtrria	KFTrepça89	-.28600	.55421	1.000	-1.8788	1.3068
	FC EIClasico	-1.16800	.55421	.377	-2.7608	.4248
	KFAustralia	-1.77450*	.55421	.019	-3.3673	-.1817
	KFTrepça	-1.00600	.55421	.726	-2.5988	.5868
FC EIClasico	KFTrepça89	.88200	.55421	1.000	-.7108	2.4748
	KFVushtrria	1.16800	.55421	.377	-.4248	2.7608
	KFAustralia	-.60650	.55421	1.000	-2.1993	.9863
	KFTrepça	.16200	.55421	1.000	-1.4308	1.7548
KFAustralia	KFTrepça89	1.48850	.55421	.085	-.1043	3.0813
	KFVushtrria	1.77450*	.55421	.019	.1817	3.3673
	FC EIClasico	.60650	.55421	1.000	-.9863	2.1993
	KFTrepça	.76850	.55421	1.000	-.8243	2.3613
KFTrepça	KFTrepça89	.72000	.55421	1.000	-.8728	2.3128
	KFVushtrria	1.00600	.55421	.726	-.5868	2.5988
	FC EIClasico	-.16200	.55421	1.000	-1.7548	1.4308
	KFAustralia	-.76850	.55421	1.000	-2.3613	.8243

\*. The mean difference is significant at the 0.05 level.