

UNIVERSITETI I PRISHTINËS "HASAN PRISHTINA"

FAKULTETI I EDUKIMIT FIZIK DHE I SPORTIT



PUNIM DIPLOME

MASTER

Tema:

RELACIONET NDËRMJET PARAMETRAVE MORFOLOGJIK NË REALIZIMIN E DISA DETYRAVE LËVIZORE MOTORIKE TE TË RINJTË E MOSHËS 16 VJEÇ

Mentori:

Prof.Dr.Hasim Rushiti

Kandidati:

Alban Menxhiqi

Prishtinë, shkurt 2017

PËRMBAJTJA

1. HYRJE	4
1.1 DISA HULUMTIME TË DERITANISHME	6
2. QËLLIMI I HULUMTIMIT.....	11
2.1 HIPOTEZAT THEMELORE	11
3. METODAT E HULUMTIMIT.....	12
3.1 MOSTRA E ENTITETEVE	12
3.2 MOSTRA E NDRYSHOREVE	12
3.2.1 Përshkrimi i variablave (ndryshoreve) antropometrike	14
3.2.2 Përshkrimi i variablave (ndryshoreve) motorike	16
4. METODAT PËR PËRPUNIMIN E TË DHËNAVE	23
5. INTERPRETIMI I REZULTATEVE.....	24
5.1 PARAMETRAT THEMELOR STATISTIKOR	24
5.2 KORELACIONET NDËRMJET NDRYSHOREVE ANTROPOMETRIKE.....	26
5.3 KORELACIONET MOTORIKE	26
5.4 KROSKORELACIONET NDËRMJET NDRYSHOREVE ANTROPOMETRIKE DHE MOTORIKE	27
5.5 REGRESIONI I NDRYSHOREVE ANTROPOMETRIKE	29
5.5.1 Regresioni i ndryshores vrapim 10 metra në hapësirën antropometrike	29
5.5.2 Regresioni i ndryshores MVR30M në hapësirën antropometrike.....	30
5.5.3 Regresioni i ndryshores MV10X5M në hapësirën antropometrike.....	31
5.6 REGRESIONI I NDRYSHOREVE MOTORIKE	33
5.6.1 Regresioni i ndryshores MVR10M në hapësirën motorike	33
5.6.2 Regresioni i ndryshores MVR30M në hapësirën motorike	34
5.6.3 Regresioni i ndryshores MV10X5 në hapësirën motorike.....	35
6. ANALIZA DHE VËRTETIMI I HIPOTEZAVE	37
7. PËRFUNDIMI ME REKOMANDIME	38
REZYME	41
SUMMARY	42
8. LITERATURA.....	43
9. SHTOJÇË PARAQITJA GRAFFIKE E RZULTATEVE	46

1. **HYRJE**

Njohja e procedurës së planifikimit të përmbajtjes së lëvizjeve trupore adekuate, programimin optimal dhe organizimin e proceseve stërvitore paraqesin mjetin fundamental të cilat duhet pasur parasyshë në procesin e transformimit të dimensioneve antropologjike të arrij efektin e duhur.

Në kuadër të dimensioneve antropologjike hyjnë karakteristikat morfologjike dhe aftësitë motorike të cilat janë objekt studimi i këtij hulumtimi. Karakteristikë e aftësive motorike është paraqitja si dimensione të personalitetit në kryerjen e lëvizjëve të ndryshme të njeriut dhe mundësojnë lëvizje të suksesshme pa marë parasysh se a janë ato të fituara me training apo jo, ndërsa karakteristikat morfologjike paraqesin një sistem themelor dimensionesh latente antropometrike.

Forca ekspolzive, shpejtësia, agjiliteti dhe flesibiliteti paraqesin aftësitë themelore motorike për kryerjen e aktiviteteve të llojllojshme motorike. Këto aftësi motorike manifestohen në format themelore të lëvizjeve me vrapime intensive, kërcime eksplozive, reagimet e shpejta, lëvizje me amplituda maksimale dhe janë pjesë përbërëse e punës organizative mësimore kinezologjike, të aktiviteteve të ndryshme sportive, rekreative andaj, vlera e tyre është e shumëfishtë.

Me qëllim ndikimi në transformime të caktuara antropologjike në rend të parë duhet kushtuar vëmendje zhvillimin e faktorëve të përgjithshëm të forcës muskulare që paraqet formën apo aftësinë themelore psikomotorike e cila mundëson kryerjen e lëvizjeve të ndryshme të njeriut. Pjesë e strukturës së vet është edhe forca eksplozive. Forca eksplozive është aftësi motorike për kryerjen e lëvizjeve me kohëzgjatje sa me të shkurtër, në bazë të kontraksioneve maksimale muskulare. Në shumë raste gjatë aktiviteteve fizike vjen në shprehje forca ekspolzive ku reagimet lëvizore manifestohen me intensitet të shpejtë dhe të papritur.

Shpejtësia dhe agjiliteti janë komponentë mjaftë të rëndësishëm në procesin stërvitor të inividëve, me shpejtësi nënkuptojmë aftësinë e kryerjes së lëvizjeve me shpejtësi maksimale ndërsa me agjiliteti definohet si aftësi motorike për ekzekutimin e lëvizjeve të shpejta me ndërrimin të drejtimit duke ruajtur stabilitetin trupor.

Pothuajse në të gjitha sportet janë të nevojshme lëvizjet e shpejta si të duarve ashtu dhe këmbeve dhe kështu stërvitjet e shpejtësis dhe agjilitetit përbëjnë një nga mjetet bazë të përgaditjes së përgjithshme fizike, funksionale dhe psikologjike.

Fleksibiliteti është aftësia motorike për ekzekutimin e lëvizjeve me amplitudë më të lartë. Në procese stërvitore është e domosdoshme puna për zhvillimin e fleksibilitetit në nivel sa më të madhe, pasi zhvillohet lëvizshmëria e nyjave, zgjatja e muskujve, e tendineve dhe e ligamenteve. Karakteristikë e lëvizjeve të fleksibilitetit është mundësia e aplikimit në kushte të ndryshme me qëllim nxemjeje e organizmit para stërvitjes ose garave për të rritur performancën, ulur rrezikun e lëndimeve, për të mbajtur nyjet e shëndetshme. Në aktivitete e përditshme fleksibiliteti luan një rol të rëndësishëm se në qofte se nuk jemi fleksibil lëvizjet tona zvoglohen dhe nyjet bëhen të ngurta.

Karakteristikat morfologjike të njeriut janë shumë të rëndësishme sepse paraqesin parametrat themelor antropometrikë të pandara në realizimin e aktiviteteve motorike. Vlerësimi i statusi antropometrik bëhet me matjen e trupit të njeriut në tërësi apo pjesëve të tij si matje e dimensionit longitudinal dhe transversal, i skeletit dhe volumeni i trupit dhe fitohet një fotografi objektive për gjendjen e rritjes dhe ndryshimeve të njeriut apo ndërtimi trupor i sportistëve.

Me qëllim të valorizimit të programit të edukimit fizik në shkolla dhe klube, duhet të mbledhim sa më shumë informata, lidhur me zhvillimin psiko-somatik të nxënësve apo sportistëve. Në këtë mënyrë arrijmë të krijojmë faktor relevant të reflektoj situatën reale reprezentative të statusit antropologjik të nxënësve me synim që profesori i edukimit fizik apo trajneri të jetë kreator i plan programeve adekuate, dhe duke përmirësuar metodologjinë e punës të hartojë plan-programet në funksion të zhvillimit të aftësive të përgjithshme të sportistëve.

Të gjitha këto rrethana dhe faktorë të përmendur më nxitën që përmes këtij punimi praktik të mundohem të jap një pasqyrë reale dhe faktike të gjendjes antropomotorik, me theks të vecantë në vlerësimin e relaciveve të disa karakteristikave antropometrike dhe atyre motorike të nxënësit e shkollës se mesme teknike “ 28 Nëntori”.

1.1 DISA HULUMTIME TË DERITANISHME

Aftësitë motorike mund të manifestohen vetëm me aktivitete lëvizore të cilat më së shumti varen nga struktura morfologjike. Vërtetimin e relacioneve ndërmjet aftësive motorike dhe karakteristikave morfologjike e kanë studiuar shumë shkencëtarë, të cilët kanë konstatuar se në efikasitetin motorik ka ndikuar variabiliteti i karakteristikave morfologjike.

Gjatë hulumtimit të literaturës për orientim kame hasur tema të ndryshme të autorëve, të cilët kanë trajtuar çështje të ndryshme të përafërta me punimin tim por jo edhe të njëjtë. Më poshtë kam paraqitur disa nga punimet e këtyre autorëve.

Rushiti, H., (2001), ka realizuar hulumtimin shkencor me temën “Struktura dhe relacionet ndërmjet faktorit gjeneral të forcës dhe mekanizmit të rregullimit strukturor të lëvizjeve”. Qëllimi i studimit ka qenë në vërtetimin e ekzistimit të disa dimensioneve bazike fundamentale në hapësirën e aftësive motorike.. Mostra përbëhej nga 198 studentë të rregullt të Fakultetit të Kulturës Fizike. Hapësira motorike është vlerësuar me 21 teste. Rezultatet e këtij hulumtimi kanë treguar vlera të avansuara në testet e tipit të forcës repetitive dhe statike ndaj rezultateve të hulumtimeve tjera. Ndërkaq në grupin e testeve të koordinimit janë fituar rezultate me të dobëta.

Rushiti, H., (1999), në punimin me temën “Struktura faktoriale e dimensioneve antropometrike dhe relacioni i tyre me disa aftësi motorikete të rinjët e moshës 13-14 vjeçare”, në mostrën prej 205 nxënësve të moshës 13-14 vjeçr, nxënës të shkollave fillore që janë trajtua me 18 variabla antropometrike dhe 11 variabla motorik. Me faktorizimin e hapësirës antropometrike ekstrakttoi 2 faktorë latentë antropometrikë: faktorin gjeneral morfologjik dhe faktorin e indit dhjamorë nënlekurorë. Ndërsa në hapësirën lëvizore janë ekstraktuar tre faktorë latentë lëvizorë : 1. Faktori i fleksibilitetit të trupit, 2. Faktori i forcës dhe shpejtësisë dhe 3. Faktori i shpejtësisë së frekuencave të dorës dhe kërcimit së gjati nga vendi.

Bajcinca, Sh., (2008), ka realizuar hulumtimin shkencor me temën “Lidhmëria e distances së kërcimit së gjati me ndryshoret antropometrike dhe motorike te studentët e FKF dhe sportit dhe parametrat kinematik dinamikë te kërcyesit kulmorë”. Qëllimi i studimit ka qenë të vërtetoj relacionin e distancës të kërcim së gjati me hapësirën antropometrike dhe motorike të studentët e Fakultetit të Kulturës Fizike dhe Sportit dhe ndërlidhjes së tyre në mes veti. Mostra përbëhej nga 80 studentë të FKF të UP. Për te analizuar strukturën latente motorike janë aplikuar 8 teste ndërsa hapësira morfologjike është vlerësuar me 5 matje antropometrike. Rezultatet kanë treguar ekzistimin e ndikimit të fuqishëm të karakteristikave morfologjike në realizimin e detyrës motorike kërcim së gjati, përkatësisht performace të mirë në kërcim së gjati korrelacion statistikor të vëlfshem ka realizuar kryesisht dimensionin morfologjik longitudinal veçanërisht gjatësia e ekstrimiteteve të poshtme

Elezi, A., (2005), në punimin me temën "Relacionet dhe ndikimet e karakteristikave morfologjike në realizimin e aftësive funksionale dhe motorike" ka trajtuar pëcaktimin e shkallës së zhvillimit morfologjik, motorik dhe fiziologjik të popullatës 18 vjeç. Qëllimi ka qenë të krahasohen rezultatet e matjeve të zhvillimit morfologji funksionale dhe motorike me rezultatet e fituara nga matjet e parametrave të njëjtë para 20 vjete dhe të vërtetohet shkalla e ndryshimeve. Në mostër janë përfshirë 526 nxënës të gjinisë mashkullore të moshës 18 vjeç. Hapësira antropometrike është analizuar me 12 parametra, aftësitë funksionale 3 teste dhe ajo motorike me 9 teste. Vlerësimin e hapësirës antropometrike autori e ka realizuar në objektin e shkencave sportive në Prishtinë dhe në shteg të atletikës në Mitrovicë. Autori ka konkluduar se ekziston dallim pozitiv në nivel $P = 0.01$ në mes variablave antropometrike të grupit të parë dhe të dytë. Testet e forcës statike relative të grupit të parë stistikisht nuk kanë pasur ndryshime përpos testeve të forcës statike rezultatete të cilave janë me të ulta se grupi i dytë. Testet e aftësive funksionale të tipi aerob kanë pasur ndryshime pozitive në nivel $P = 0.01$.

Katja, T., Milan, C., Branko, S., (2001). Në studimin me temën “ Korrelacionet e variablave morfologjike dhe motorike me performancën e vajzave të reja sprintere në 60 metra,” kanë trajtuar lidhjen e variablave morfologjike dhe motorike me performancën e vrapimit 60m sprint tek vajzat e reja sprintere. Janë përdorur 15 parametra për vlerësimin e hapësirës motorike dhe 14 parametra për vlerësimin e hapësirës morfologjike, kriter ka qenë 60 metra vrapim. Mostra e subjekteve është përbërë nga 55 vajza nga mosha 11 - 12 vjeç. Hapësira motorike është vlerësuar nga bateria prej 15 variablave dhe hapësira morfologjike prej 14 variablave. Rezultatet e këtij hulumtimi tregojnë se vlerësimi i hapësirës motorike ka vlerë më të lartë të koeficientit të korelacionit në rezultatin 60 metra, në anën tjetër korelacioni i hapësirës morfologjike në performancën sprint është disi më i vogël.

Vehapi, SH., (2008).), ka realizuar hulumtimin shkencor me temën " Relacioni i forcës maksimale me faktorët, shpejtesinë, agjilitetin, aftësitë aerobe dhe anaerobe tek studentët e fakultetit të kulturës fizike dhe sportit." Qëllimi i studimit ka qenë të bëhet përcaktimi i strukturës latent nga hapësira e ndryshoreve të përfshira në hulumtim theksi ka qenë i orientuar në përcaktimin e rëndësisë së komponentës së forcës maksimale. Në moster janë përfshirë 91 studentë të rregullt të Fakultetit të Kulturës Fizike të gjinisë mashkullore me moshë 19-23 vjeç. Në këtë punim janë analizuar parametrat e 5 trguesve antropometrike dhe 30 testeve motorike. Autori ka konstatuar ekzistencën e faktorit të forcës maksimale si dimension në kuadër të strukturës latente. Autori ka theksuar qe komponentës së forcës maksimale ti kushtohet rendësi në procesin e punës transformative me kategori të ndryshme dhe është në relacion kushtëzues me komponentët tjera të rëndësishme në sukses.

Maxhuni, G., (2010), në punimin me temën “Lidhmëria antropometrike dhe motorike e relacioneve të vrapimit të shpejtësisë tek studentët e Fakultetit të Kulturës Fizike dhe Sportit” ka trajtuar ndikimin e disa matjeve antropometrike dhe testeve motorike me parashikimin e performances në vrapimin 100m. Në mostër janë përfshirë 100 studentë të vitit të dytë të Fakultetit të Shkencave Sportive. Hapësira antropometrike është analizuar me 8 parametra, dhe ajo motorike me 8 teste, përfshirë edhe vrapimin 100m si variabel kriter. Vlerësimin e hapësirës antropometrike autori e ka realizuar në objektin e shkencave sportive në Prishtinë

dhe në shteg të atletikës në Mitrovicë. Autori ka konkluduar se variablat antropometrike kanë ndikim të vogël predikativ për vrapimin sprint 100m, ndërsa variablat motorike, si vrapimin 20m dhe testat që masin forcën ekspozive kanë ndikim të madh në parashikim e vrapimit 100m.

Hoti, T., (2012). Në studimin e saj me temën “Relacionet e vrapimit 60m me testet e agjilitetit dhe masat antropometrike tek të rinjtë e moshës 15-17 vjeç,” ka shqyrtuar ndërlidhjet e disa testeve të agjilitetit dhe masave antropometrike si prediktor në vrapimin 60m si kriter. Mostra e këtij punimi është përbërë prej 70 nxënësve (meshkuj) të moshës 15-17 vjeç, të shkollës së mesme „ 17 Shkurti” Obiliq. Në këtë punim janë analizuar parametrat e 5 masave antropometrike dhe 8 testeve motorike, përfshirë vrapimin 60 m si variabel kriter. Autorja ka konstatuar se variablat antropometrike kanë fuqi të vogël prediktive në vrapimin sprint 60 m, ndërsa variablat motorike kanë ndikim të madh në parashikimin e vrapimit 60 m, ku ndikim më të madh kanë treguar dy testet e agjilitetit: gjashtëkëndëshi dhe kuadrat.

Bahtiri, A., (1998), ka realizuar hulumtimin shkencor me temën “Lidhmëritë në mes dimensioneve antropometrike dhe disa ndryshoreve të vrapimeve të shpejtësisë te djemtë e moshës 12 vjeç”. Qëllimi i studimit ka qenë të identifikojë ndërlidhjen e disa dimensioneve morfologjike dhe motorike me vrapimin 60m. Mostra përbëhej nga 310 nxënës (meshkuj) të shkollave fillore të Prishtinës, të moshës 12 vjeçare. Hapësira morfologjike është vlerësuar me 16 teste, ndërsa ajo motorike me 8 teste. Rezultatet e këtij hulumtimi kanë treguar se performanca në vrapimin 60 metra sprint varet nga niveli i forcës së shpejtësisë dhe forcës ekspozive. Sa i përket hapësirës morfologjike dimensionaliteti longitudinal i skeletit nuk luan ndonjë rol të madh në rezultatin e vrapimit sprint 60m, kurse masat e indit dhjamorë nënlëkuror kanë ndikim negativ në lëvizjet e tipit të shpejtësisë.

Rakovica, H., (1999). Në hulumtimin me temën “ Relacionet e kërcimit lart me disa dimensione morfologjike,” ka trajtuar ndërlidhjen e hapësirës antropometrike me variablen kërcim lart. Për vlerësimin e hapësirës antropometrike janë aplikuar 21 matje. Mostra e këtij hulumtimi përfshinë 300 nxënës të shkollave fillore të Prishtinës të moshës 11 vjeçare. Autori konstaton se lartësia e trupit siguron edhe lartësi më të favorshme të qendrës së përgjithshme të rëndimit, pozitë e cila siguron performancë më të volitshme lidhur me pozicionin e kërcyesit në fazën e

shkëputjes. Gjithashtu edhe ca masa transversale të skeletit të gjymtyrëve të poshtëm sigurojnë stabilitet për përbalimin e ngarkesave të mëdha që zhvillohen në sistemin lokomotor.

Rakovica, H., (2001). Në hulumtimin me temën “ Relacionet regresive të kërcimit lart me disa teste motorike,” ka analizuar ndërlidhjen e hapësires motorike me variablen kërcim lart. Hapësira motorike është trajtuar nëpërmjet 14 testeve motorike në një mostër prej 300 nxënësve të moshës 11 vjeçare. Autori ka konkluduar se nga 14 teste të hapësires motorike parashikuese 9 variabla kanë lidhmëri të rëndësishme në variablen kriter kërcim lart. Vlera më të mëdha parashikuese të rezultateve në kërcim lart kanë treguar testet e agjilitetit dhe të forcës eksplozive të këmbëve.

Jashanica, B., (2013), ka realizuar hulumtimin me temë “Veçoritë e disa aftësive motorike dhe atyre antropometrike të vrapimeve të shtigjeve të shkurtëra.” Qëllimi i hulumtimit ka qenë të njohën faktorët e hapësirës antropo-motorike sa kanë ndikim në parashikimin e vrapimit të disiplinës së shpejtë 100 m. Mostra e entiteteve ka qenë e përbërë nga 64 nxënës të shkollës fillore „Mihal Grameno” të Fushë Kosovës në moshë 15 vjeçare. Autori ka analizuar 6 parametra antropometrik dhe 6 parametra motorik dhe vrapimin 60m si variabël kriter. Në bazë të rezultateve autori ka konstatuar se ndërlidhje të rëndësishme statistikore ka treguar variabla e forcës ekspozive nga hapësira motorike dhe lartësia e trupit nga hapësira morfologjike. Rezultatet e analizës regresive tregojnë se variablat e hapësires antropometrike si tërësi, por edhe në mënyrë parçiale, variabla e lartësisë së trupit mund të ketë ndikim në parashikimin e vrapimit 100m. Nga hapësira motorike testet të cilat mund të parashikojnë vrapimin 100m është testi 20 m vrapim.

Sylejmani, V., Ademi, S., (2016). kanë realizuar punimin e diplomës master me titull " Niveli i zhvillimit të disa karakteristikave morfologjike dhe aftësive lëvizore të rinjtë e moshës 12 vjeç". Në studim janë përfshirë nxënësit e moshës 12 vjeç, gjithsej 140 entitete të ndarë në dy grupe 70 meshkuj dhe 70 femra. Mostra e hulumtuar i ka takuar të rinjëve nga qyteti i Prishtinës, konkretisht nxënës të shkollës fillore Elena Gjika. Në bazë të rezultateve autorët kanë vërtetuar dallime jo të rëndësishme me parametrat morfologjik, e sidomos me parametrin e BMI së

2. QËLLIMI I HULUMTIMIT

Në këtë punim diplome të masterit janë hulumtuar nxënësit e Shkollës së Mesme Teknike “28 Nëntori”.

Qëllimi kryesor i këtij hulumtimi është vërtetimi i relacineve të karakterisikave antropometrike dhe disa testeve motorike te nxënësit e moshës 16 vjeç (± 6 muaj).

Qëllimet tjera janë:

Analiza e parametrave të shpërndarjes së rezultateve për të dy hapësirat (antropometrike, motorike).

Vërtetimi i lidhshmërive brenda hapësirave të trajtuara (antropometrike, motorike).

Vërtetimi i lidhshmërive ndërmjet hapësirave të trajtuara (antropometrike, motorike).

2.1 HIPOTEZAT THEMELORE

Në bazë të objektivi të studimit dhe qëllimeve të parashtruara janë formuluar edhe tri hipoteza, të cilat do të vertetohen pas përpunimit të të dhënave:

H₁ – Presim të fitojmë rezultate heterogjene (me shmangie nga shpërndarja normale) në të dy hapësirat e trajtuara.

H₂ – Në të dy hapësirat e trajtuara do të fitohen raporte të rëndësishme korelative, sidomos në variablat e masës dhe vëllimit.

H₃ – Presim relacione jo të rëndësishme ndërmjet faktorit të masës dhe vëllimit në realizimin e detyrave motorike.

3. METODAT E HULUMTIMIT

3.1 MOSTRA E ENTITETEVE

Në mostrën e hulumtimit janë përfshirë 102 nxënës, meshkuj të moshës 16 vjeçare (± 6 muaj) të SHMT “28 Nëntori”, Prishtinë.

Kriteret themelore për testimin e nxënësve kanë qenë:

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

3.2 MOSTRA E NDRYSHOREVE

Për vlerësimin e variablave antropometrike janë përdorur instrumentet matëse antropometrike sipas Martinit.

- Antropometri,
- Kompasi rrëshqitës
- Shiriti metrik
- Kaliperi
- Peshorja digjitale

Për përcaktimin e hapësirës motorike janë përdorur instrumentet e cekura më poshtë :

- Kronometri elektronik
- konat plastike
- kutia (shërben për përkuljen e trupit para)
- shiriti metrik
- shiriti përkufizues i shtegut të vrapimit

Ndryshoret antropometrike

Struktura latente e dimensioneve morfologjike është përcaktuar duke përfshirë matjen e 6 ndryshoreve antropometrike.

1	Pesha e trupit	APESHA
2	Lartësia e trupit	ALARTË
3	Perimetri i kofshës	APERKO
4	Perimetri i kërcirit	APERKE
5	Perimetri i barkut	APERBA
6	Indeksi i masës trupore	BMI

Ndryshoret motorike

Për përcaktimin e hapësirës motorike janë përdorur testet që vlerësojnë dimensionet latente motorike si : forcën eksplozive, fleksibilitetin, shpejtësinë si dhe agjilitetin, me çrast janë përfshirë këto ndryshore motorike:

1	Kërcim së gjati nga vendi	MKVGJA
2	Kërcim së larti nga vendi	MKLVEN
3	Vrapim 10m (vrapim fluturues)	MVR10M
4	Vrapim 30m (starti i lartë)	MVR30M
5	Vrapim 10X5m	MV10X5M
6	T- Testi i agjilitetit	MTTEST
7	Sit and reach test	MSARIT
8	Përkulje e thellë e trupit para	MPTHPA

3.2.1 Përshkrimi i variablave (ndryshoreve) antropometrike

Matjet antropometrike janë bërë sipas Programit Ndërkombëtar Biologjik (IBP)

APESHA – Pesha e trupit është matur me peshoren antropometrike e cila mundëson saktësin e matjes prej 0.1 kg, treguesi rregullohet ne pozitën zero. E domosdoshme është që peshorja të vihet në pozitë horizontale dhe në bazë të fortë. I testuari është i zbathur, në brekë, më kembë në mes të peshores. Pasi që treguesi i peshores qetësohet lexohet rezultati me saktësi 0.1 kg.



Foto. 1

ALARTË – Lartësia e trupit është matur me antropometër. Gjatë matjes i testuari duhet të jetë i zbathur, në brekë dhe të qëndrojë në bazë të fortë horizontale. Koka duhet të ketë atë pozitë ku arrihet horizontalja e Frankfurtit (skaji i poshtëm i syrit dhe skaji i epërm i zgavrës së jashtme të veshit të jenë në pozitë horizontale). Qëndrimi i trupit duhet të jetë i drejtë, shputat e bashkuara, ndërkaq matësi qëndron në anën e majtë të testuarit. Pasi që kontrollon pozitën e të eksperimentuarit dhe vendosjen e instrumentit, lëshon horizontalen e antropometrit deri në pjesën parietale të kokës. Rezultati lexohet me saktësi 0.1 cm.

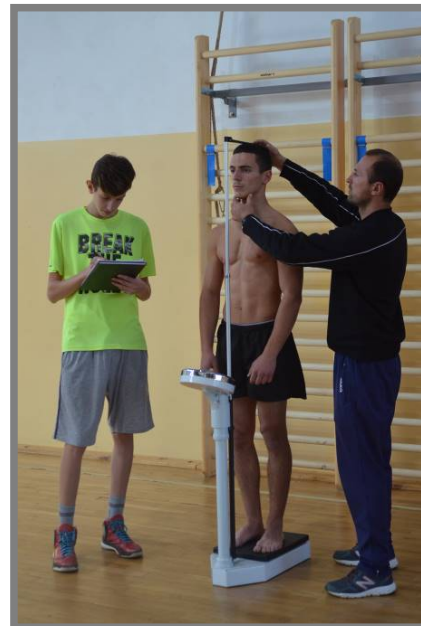


Foto. 2

APERKO - Perimetri i kofshës është matur me shirit milimetrik. I maturi qëndron në këmbë, me gjymtyrë të poshtme diç të larguara. Shiriti milimetrik mbështillet horizontalisht rreth këmbës së majtë nën lugun gluteal (vendi më i gjerë i kofshës) pa bërë presion të madh në indin e butë. Rezultati lexohet me saktësi 0.1 cm.



Foto. 3

APERKE - Perimetri i kërcirit është matur me shirit milimetrik. I maturi qëndron në këmbë me gjymtyrë të poshtme diç të larguara. Shiriti vendoset në të tretën e sipërme të lartësisë së kërcirit (gjerësia më e madhe) pa bërë presion të madh në indin e butë. Rezultati lexohet me saktësi 0.1 cm.



Foto. 4

APERBA - Perimetri i barkut matet me shiriti metrik. I maturi është në drejtqëndrim, frymëmarrja me thellësi mesatare. Shiriti matës vendoset mbi kërthizë në pozitë horizontale. Rezultati lexohet me saktësi 0.1 cm.



Foto. 5

3.2.2 Përshkrimi i variablave (ndryshoreve) motorike

Teste motorike janë realizuar në bazë të procedurave standarde.

MKVGJA - Kërcim nga vendi në gjatësi.

Me këtë test është vlerësuar forca eksplozive e gjymtyrëve të poshtme
Rekuizitet: Shkumësi apo stilolapsat me ngjyrë (marker), shiriti metalik në centimetra.

Vendi i realizimit: Testi është realizuar në sipërfaqe të fortë (parket) në hapësirë të mbyllur.

Përshkrimi i detyrës: I testuari vendoset pranë vijës fillestare ku majet e shputës janë në vi me skajin e startit, me fytyrë nga drejtimi i kërcimit, i testuari me përkulje të vogël në gjunjë duke e shfrytëzuar hovin e krahëve realizon kërcimin me të dy këmbët para. Detyra përsëritet tri herë, ndërkaq shënohet rezultati më i mirë.



Foto. 6

Vlerësimi: Gjatësia e kërcimit matet me distancën prej vijës së shtytjes e deri te gjurma më e afërt që e le pjesa e prapme e shputave me rastin e rënies. Vlenë rezultati i kërcimit më të gjatë i cili shënohet në centimetra. Rezultati në fletëtestin përkatës shënohet me saktësi 1 cm.

MKLVEN – Kërcim nga vendi në lartësi

Me këtë test është vlerësuar forca eksplozive e gjymtyrëve të poshtme.

Rekuizitet: Shkumësi apo stilolapsat me ngjyrë (marker), shiriti metalik në centimetra. Vendi i realizimit: Testi është realizuar në sipërfaqe të fortë (parket) në hapësirë të mbyllur.

Përshkrimi i detyrës: Në mur janë shënuar vijat e gjata 10cm, duke filluar prej 200cm nga toka deri në 350cm, vijat shënojnë centimetrat e kësaj lartësie. I testuari qëndron afër murit brinjazi, me krahun e djathtë të ngritur lart, duke mbështetur gishtrinjtë e dorës në mur. Në këtë moment nga matësi shënohet lartësia e prekjës së gishtave në mur. I testuari shkëputet me të dy këmbët në lartësi duke e takuar murin me dorën e djathtë në lartësinë maksimale. Testi përsëritet tri herë.



Foto. 7

Vlerësimi: Në fletëtestim shënohet ndryshimi i lartësisë me krah të shtrirë dhe lartësisë së kërcimit. Rezultati në fletëtestin përkatës shënohet me saktësi 1 cm.

MVR10M - Vrapim 10m (vrapim fluturues)

Me këtë test është vlerësuar shpejtësia e përshpejtimit.

Rekuzitet: Kronometri elektronik i dorës, pipi, ngjyra, konat, shiriti përkufizues i shtegut të vrapimit.

Vendi i realizimit:

Vrapimi është realizuar në sipërfaqe të fortë (betoni) në hapësirë të hapur.



Foto .8

Përshkrimi i detyrës: I

testuari qëndron së paku 10m para vijës së startit, në pozicionin e startit të lartë dhe fillon vrapimin duke tentuar që të arrijë shpejtësinë maksimale të vrapimit para vijës së startit. Pasi të arrijë në vijën e startit ai duhet që ta mbajë shpejtësinë maksimale deri sa të kalon edhe 10 metra prej vijës së startit deri te caku. Detyra përsëritet tri herë, ndërkaq shënohet rezultati më i mirë.

Vlerësimi: Matet koha prej startit deri në momentin kur i testuari kalon me trung vijën e cakut. Rezultati në fletëtestin përkatës shënohet me saktësi 0.01s.

MVR30M - Vrapim 30m (starti i lartë).

Me këtë rast është vlerësuar aftësia e shpetësisë së vrapimit.

Rekuzitet: Kronometri elektronik i dorës, pipi, ngjyra, konat, shiriti përkufizues i shtegut të vrapimit.



Foto .9

Vendi i realizimit: Vrapimi është realizuar në sipërfaqe të fortë (betoni) në hapësirë të hapur.

Përshkrimi i detyrës: Në gjatësinë 30m, është shënuar vija e startit dhe në fund vija e caktuar. Në skaj të vijës së startit dhe caktuar janë vendosur shenjat, nga dy kona të gjatë. I testuari përgatitet për vrapim pranë vijës së startit, në pozitë të startit të lartë. Pas komandës gati nga matësi ndihmës dhe sinjalit tash i testuari me shpejtësi maksimale vrapon gjatësinë e shtegut 30m. Detyra përsëritet tri herë, ndërkaq shënohet rezultati më i mirë.

Vlerësimi: Matet koha prej startit deri në momentin kur i testuari kalon me trung vijën e caktuar. Rezultati në fletëtestin përkatës shënohet me saktësi 0.01s.

MV10X5M - Vrapim dhjetë herë pesë metra.

Me këtë test është vlerësuar aftësia e shpejtësisë dhe agjilitetit.

Rekuzitet: Kronometri elektronik i dorës, pipi, ngjyra, konat, shiriti përkufizues.

Vendi i realizimit:

Vrapimi është realizuar në sipërfaqe të fortë (betoni) në hapësirë të hapur.



Foto .10

Përshkrimi i detyrës: Në gjatësinë 10m, është shënuar vija e startit dhe në fund vija e caktuar. Në skaj të vijës së caktuar janë vendosur shenjat dy kona të gjatë. I testuari përgatitet për vrapim pranë vijës së startit, në pozitë të startit të lartë. Në sinjalin e nisjes vrapon me shpejtësi maksimale duke kaluar vijën e dhjetëmetrshit, pastaj kthehet drejt duke kaluar vijën e nisjes me të dy këmbët. Vrapimi përsëritet pesë herë nga dhjetë metra. Testuesi numëron me zë pas kryerjes së çdo cikli.

Vlerësimi: Matet koha prej startit deri në momentin kur i testuari kalon me këmbë vijën e caktuar dhe nisjes pesë herë në distancë dhjetë metra. Rezultati në fletëtestin përkatës shënohet me saktësi 0.01s.

MTTEST - T- Testi i agjilitetit

Me këtë test është vlerësuar aftësia e agjilitetit me ndryshim të kahjes.

Rekuizitet: Kronometri elektronik i dorës, pipi, ngjyra, konat, shiriti ngjitës.

Vendi i realizimit: Vrapimi është realizuar në sipërfaqe të fortë (betoni) në hapësirë të hapur.

Përshkrimi i detyrës: Në gjatësinë 10m është përkufizuar hapësira nga vija e startit deri te pika ku i testuarit me dorë e prek bazën e shtegut (koni A-B), dhe nga kjo pikë përkufizohen dy korridore në të djathtë dhe majte nga 5m (C-D). I testuari starton nga vija e startit nga pozita e mesme, koni A shpejton te koni B dhe prek bazën (pjesën e fundit) e konit me dorën e djathtë. Pastaj vrapon anash në të majtë deri te koni C, dhe prek pjesën fundore të tij këtë herë me dorën e majtë, më pas vrapon anash në të djathtë deri te koni D dhe prek pjesën fundore me dorën e djathtë. Ai pastaj vrapon anash prapë të koni B prek me dorën e majtë bazën fundore dhe në fund vrapon prapa te koni A.



Foto .11

Vlerësimi: Matet koha prej startit deri në momentin kur i testuari kalon të gjitha shenjat e caktuara duke prekur me

dorë. Duhet të regjistrohet koha më e mirë e tri tentimeve të suksesshme me saktësi 0.01 sek. Rezultati në fletëtestin përkatës shënohet me saktësi 0.01 sec.

MSARIT - Sit and reach test

Me këtë test është vlerësuar aftësia e fleksibilitetit.

Rekuizitat: kutia për matjen e fleksibilitetit.

Vendi i realizimit: Testi Sit and rech është realizuar në sipërfaqe të fortë (parket) në hapësirë të mbyllur.

Përshkrimi i detyrës: Kutia e testit ka këto dimensione, gjatësia 55cm; gjersia 45cm. I testuari ulet dhe vendos këmbët drejt përball kutisë, me duar të bashkuar njëra mbi tjetrën ashtu që gishtat e mesëm përputhen në mes veti, me pas përkulet përpara sa më thellë që mundet, duke rrëshqitur me duar nëpër metrin e vendosur horizontalisht në kuti.

Vlerësimi: Matet distancë sa më e lartë që ka arritur subjekti të realizojë. I testuari duhet të mbaj të paktën këtë pozitë deri në numërim në 2. Rezultati në fletëtestin përkatës shënohet me saktësi 1 cm.



Foto. 12

MPTHPA - Përkulja e thellë para në bankë

Me këtë test është vlerësuar aftësia e fleksibilitetit.

Rekuizitet: Kutia për matjen e fleksibilitetit.

Vendi i realizimit: Testi përkulje e thellë para është realizuar në sipërfaqe të fortë (parket) në hapësirë të mbyllur.

Përshkrimi i detyrës: Banka e testit ka këto dimensione: lartësia e metrit është 40cm mbi bankë dhe 40 cm nën bankë. I testuari qëndron zbatshur mbi bankë me këmbë të bashkuara dhe të drejtuara në



Foto. 13

gjunjë, ndërsa duart janë të bashkuara njëra mbi tjetrën. Detyrë e të testuarit është që

të përkulet para sa më thellë që mundet duke rrëshqitur me duar nëpër metrin e vendosur vertikalisht në bankë.

Vlerësimi: Matet distancë sa më e lartë që ka arritur subjekti të realizojë. I testuari duhet të mbajë të paktën ketë pozitë deri në numërim në 2. Rezultati në fletëtestin përkatës shënohet me saktësi 1 cm.

BMI – Indeksi i masës trupore, paraqet pjestimin e peshës trupore në kg. dhe katrorit të lartësisë trupore në metra.

4. METODAT PËR PËRPUNIMIN E TË DHËNAVE

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

Parametrat themelorë statistikorë:

- mesi aritmetik,
- devijimi standard,
- gabimi i mesit aritmetik,
- simetria e distribucionit (Skew)
- shtrirja e distribucionit (Kurt)
- korrelacioni (Pearson)

Parametrat tjerë statistikorë (analizat):

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

Në brendësin e analizës regresive është llogaritur:

Korrelacioni në mes variaberve prediktore dhe kriterike (Cor.)

- *Korrelacioni i shumëfishtë (Multiple R)*
- *Koeficienti i derteminimit (Multiple R²)*
- *Koeficienti i përmirësuar i derteminimit (Adjusted R²)*
- *Korrelacioni parcial (Partial Cor.)*
- *Koeficienti beta (Beta)*
- *Probabiliteti i koeficientit Beta (p-level).*

5. INTERPRETIMI I REZULTATEVE

5.1 PARAMETRAT THEMELOR STATISTIKOR

Në tabelën 1. janë dhënë parametrat themelor statistikor: rezultati minimal, maksimal, mesi aritmetik, devijimi standard, si dhe masat e asimetrisë skewness dhe kurtosis të aplikuara ndaj ndryshoreve antropometrike dhe motorike.

Bazuar në rezultatet e tabelës .1, vërejm se kemi një shtrirje të gjerë të rezultateve të pothuajse të gjitha ndryshoreve bazuar në kolonat min. dhe max., si psh: **APESHA** me vlerë minimale **40 kg** dhe maksimale **107 kg**, pastaj **ALARTË 154.0 cm – 188.0 cm**, **APERKO 37.0 cm – 61.0 cm**, **MKVGJA 140,0 cm – 286.0 cm**, **MKVLEN 24.0 – 60.0 cm**, mirëpo devijimi standard në raport me mesin aritmetikë ka dhënë vlera brenda normales, ku, për shumicën e ndryshoreve mund të themi se shmangia nga mesi aritmetik është normale, përjashtim bënë ndryshoreja motorike **MSARIT** me vlerë të mesit aritmetik **19.82 cm** dhe me devijim standard **8.13 cm** ku për këtë ndryshore mund të themi se grupi i testuar karakterizohet me shmangie të gjerë të rezultateve nga mesi aritmetik (grupi karakterizohet mjaft heterogjen).

Nga rezultatet e arritura në tabelën .1, vërejm se ndryshoreja indeksi i masës trupore ka dhënë mesatare aritmetike në vlerë **21.23**, me çka e karakterizon grupin e testuar me peshë mesatare normale.

Bazuar në shpërndarjen e rasteve, për ndryshoreve veç e veç, gjithnjë duke u bazuar në kolonën skewness vërejmë se pjesa më e madhe e ndryshoreve kanë shpërndarje me asimetri të vogël dhe kryesisht pozitive.

Ndërsa te kolona kurtosis vërejmë se shumë nga ndryshoreve kanë shtrirje normale të rezultateve, përjashtim bënë ndryshoreja **BMI** me vlerë të kurtosis **2.13** me tendenc të themksimit të kordës leptokurtike që na jep të kuptojm, për grumbullim të rasteve rreth mesit të tyre aritmetik.

Tab. 1 PARAMETRAT THEMELOR STATISTIKOR

	N	Min.	Max.	Mesi aritmetik	Devijimi stand.	Skewness		Kurtosis	
		Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic	Std. Error
APESHA	102	400.00	1070.00	664.8039	109.7948	.897	.239	1.666	.474
ALARTE	102	1540.00	1880.00	1768.431	65.12357	-.435	.239	.032	.474
APERKO	102	370.00	610.00	472.8431	46.99647	.428	.239	.053	.474
APERKE	102	300.00	470.00	358.3333	27.93498	.792	.239	1.538	.474
APERBA	102	620.00	990.00	756.8627	76.37817	1.025	.239	1.246	.474
BMI	102	16.14	32.72	21.2332	2.96264	1.218	.239	2.135	.474
MKVGJA	102	140.00	286.00	202.0588	25.11708	.579	.239	.904	.474
MKLVEN	102	24.00	60.00	41.4216	6.33462	.154	.239	.535	.474
MVR10M	102	1.56	2.41	1.9466	.16253	.469	.239	.696	.474
MVR30M	102	4.28	5.66	4.8394	.28279	.554	.239	.649	.474
MV10X5M	102	13.50	16.38	14.6037	.50169	.264	.239	.636	.474
MTTEST	102	11.18	15.69	12.9742	.81154	.379	.239	.437	.474
MSARIT	102	2.00	40.00	19.8235	8.13672	-.150	.239	-.389	.474
MPTHPA	102	20.00	59.00	40.8725	8.20610	-.182	.239	-.396	.474
Valid N (listwise)	102								

5.2 KORELACIONET NDËRMJET NDRYSHOREVE ANTROPOMETRIKE

Në tabelën .2, janë dhënë ndërlidhjet ndërmjet variablave (ndryshoreve) antropometrike sipas metodës së Pearsonit.

Siç shohim në tabelë nga **15** koeficient korelativ janë arritur **14** ndërlidhje të rëndësishme dhe të gjitha ndërlidhjet e arritura hyn në nivelin **.01** të rëndësisë statistikore, vlerat e të cilave sillen nga **.296**** deri **.904****.

Nga rezultatet e tabelës .2, shohim se vetëm ndryshoret antropometrike **ALARTE** me **BMI** nuk kanë dhënë ndërlidhje në nivelet e rëndësisë statistikore.

Ndërlidhjet me vlerat më të larta i kanë dhënë ndryshoret tregues të vëllimit dhe masës trupore ndërmjet tyre.

Tab. 2 KORELACIONET ANTROPOMETRIKE

	APESHA	ALARTE	APERKO	APERKE	APERBA	BMI
APESHA	1					
ALARTE	.536**	1				
APERKO	.823**	.296**	1			
APERKE	.884**	.371**	.809**	1		
APERBA	.896**	.344**	.758**	.797**	1	
BMI	.904**	.128	.823**	.853**	.882**	1

**Korelacioni është sinjifikant në nivelin 0.01

*Korelacioni është sinjifikant në nivelin 0.05

5.3 KORELACIONET MOTORIKE

Në tabelën .3, janë dhënë ndërlidhjet ndërmjet variablave (ndryshoreve) motorike sipas metodës së Pearsonit.

Bazuar në tabelën .3, vërejmë se janë arritur korelacione në të dy nivelet e rëndësisë statistikore **.05** dhe **.01**.

Ndryshoret MKVGJA dhe MTTEST kan dhënë ndërlidhje me të gjitha ndryshoret tjera motorike dhe të gjitha ndërlidhjet e arritura i kan në nivelin **.01** të rëndësisë statistikore, vlerat e të cilave sillen nga **.262**** deri **.564****. Gjithashtu ndryshoreja MKVLEN ka dhënë ndërlidhje me të gjitha ndryshoret motorike ku dy ndërlidhje i ka dhënë në nivelin **.05** të rëndësisë statistikore dhe pesë ndërlidhje në nivelin **.01** të rëndësisë statistikore, vlerat e të cilave sillen nga **.201*** deri **.544****.

Gjashtë ndërlidhje i ka dhënë ndryshoreja MVR30M, vlerat e arritura sillen nga **-.216*** deri **.545****.

Ndërsa me nga pesë ndërlidhje i kan dhënë ndryshoret MVR10M, MV10X5M dhe MPTHPA, vlerat e të cilave sillen nga **-.216*** deri **.545****.

Si dhe ndryshoreja MSARIT ka dhënë më së paku ndërlidhje gjithsejt katër sosh, vlerat e cilave sillen nga **.201*** deri **.915****.

Tab. 3 KORELACIONET NDËRMJET NDRYSHOREVE MOTORIKE

	MKVGJA	MKLVEN	MVR10M	MVR30M	MV10X5M	MTTEST	MSARIT	MPTHPA
MKVGJA	1							
MKLVEN	.544**	1						
MVR10M	-.368**	-.333**	1					
MVR30M	-.330**	-.318**	.466**	1				
MV10X5M	-.400**	-.436**	.414**	.545**	1			
MTTEST	-.376**	-.472**	.382**	.461**	.564**	1		
MSARIT	.306**	.201*	.030	-.172	-.155	-.284**	1	
MPTHPA	.262**	.245*	.016	-.216*	-.173	-.318**	.915**	1

**Korelacioni është sinjifikant në nivelin 0.01

*Korelacioni është sinjifikant në nivelin 0.05

5.4 KROSKORELACIONET NDËRMJET NDRYSHOREVE ANTROPOMETRIKE DHE MOTORIKE

Në tabelën .4, janë dhënë ndërlidhjet ndërmjet variablave (ndryshoreve) antropometrike dhe atyre motorike sipas metodës së Pearsonit.

Duke iu referuar tabelës .4, vërejmë se nga 48 koeficientët korelativ ndërmjet ndryshoreve antropometrike me ato motorike janë arritur 5 korelacione të rëndësishme, nga të cilat 3 ndërlidhje në nivel .05 dhe 2 ndërlidhje në nivel .01 të rëndësisë statistikore.

Në nivelin .05 të rëndësisë statistikore kanë dhë ndryshoret ndërmjet tyre: APERBA me MV10X5M, në vlerë prej .195* , BMI me MV10X5M, në vlerë prej .241* dhe BMI me MTTEST, në vlerë prej .244* .

Në nivelin .01 të rëndësisë statistikore kanë dhë ndryshoret ndërmjet tyre: ALARTE me MKVGJA në vlerë prej .272** dhe ALARTE me MKLVEN në vlerë prej .282** .

Ndërkaq të gjithë koeficientët korelativ tjerë të arritur ndërmjet ndryshoreve antropometrike dhe motorike nuk janë në nivelet e rëndësisë statistikore andaj komentimi i mëtuajtshëm i tyre është i panevojshëm.

Tab. 4 KROSKORELACIONET NDËRMJET NDRYSHOREVE ANTROPOMETRIKE DHE MOTORIKE

	APESHA	ALARTE	APERKO	APERKE	APERBA	BMI
MKVGJA	-.036	.272**	.002	.038	-.100	-.171
MKLVEN	-.027	.282**	.007	-.004	-.097	-.170
MVR10M	.072	-.061	-.016	.031	.110	.123
MVR30M	.025	.007	-.126	-.017	.010	.009
MV10X5M	.182	-.073	.080	.150	.195*	.241*
MTTEST	.193	-.060	.143	.127	.176	.244*
MSARIT	-.001	.066	-.017	.088	-.082	-.027
MPTHPA	.056	.099	-.011	.109	-.047	.029

**Korelacioni është sinjifikant në nivelin 0.01

*Korelacioni është sinjifikant në nivelin 0.05

5.5 REGRESIONI I NDRYSHOREVE ANTROPOMETRIKE

5.5.1 Regresioni i ndryshores vrapim 10 metra në hapësirën antropometrike

Në tabelën .5, 5.1 dhe 5.2, janë dhënë rezultatet e analizës regressive, ku si kriterë është marrë ndryshorja motorike: vrapim 10 m, ndërsa si prediktorë janë marrë 6 ndryshoret antropometrike. Në bazë të vlerës së korelacionit multiple $R = .227$ dhe koeficientit të determinacionit $R^2 = .077$ mund të shpjegohet rreth 2% e variabilitetit të përbashkët të sistemit prediktor të ndryshoreve dhe ndryshores kriterë. Pra, ndikimi i sistemit prediktor në ndryshoren kriterë, **MVR10M**, nuk është statistikisht i vlefshëm gjë që vërtetohet edhe me nivelin e sinjifikancës së F-testit i cili është: **Sig = .258**.

Nëse shikojmë ndikimin e ndryshoreve prediktore veç e veç në ndryshoren kriterë atëherë mund të shihet se nga 6 prediktorët ndikim të rëndësishëm në parashikimin e kriterit nuk ka asnjëra nga ndryshoret antropometrike në nivelet e rëndësisë statistikore.

Tabela .5 - Regresioni i ndryshores MVR10M

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.277 ^a	.077	.018	.16103

a. Predictors: (Constant), BMI, ALARTE, APERKO, APERKE, APERBA, APESHA

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	.205	6	.034	1.315	.258 ^b
	Residual	2.463	95	.026		
	Total	2.668	101			

a. Dependent Variable: MVR10M

b. Predictors: (Constant), BMI, ALARTE, APERKO, APERKE, APERBA, APESHA

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	-1.135	2.969		-.382	.703
	APESHA	-.003	.002	-1.717	-1.106	.272
	ALARTE	.002	.002	.745	1.103	.273
	APERKO	-.001	.001	-.339	-1.777	.079
	APERKE	-.001	.001	-.154	-.679	.499
	APERBA	.000	.001	.069	.286	.776
	BMI	.106	.075	1.929	1.419	.159

a. Dependent Variable: MVR10M

5.5.2 Regresioni i ndryshores MVR30M në hapësirën antropometrike

Në tabelën .6, 6.1 dhe 6.2, janë dhënë rezultatet e analizës regressive, ku si kritere është marrë ndryshorja motorike: **MVR30M**, ndërsa si prediktorë janë marrë 6 ndryshoret antropometrike. Në bazë të vlerës së korelacionit multiple **R= .330** dhe koeficientit të determinacionit **Ro=.109** mund të shpjegohet rreth **5%** e variabilitetit të përbashkët të sistemit prediktor të ndryshoreve dhe ndryshores kritere. Pra, ndikimi i sistemit prediktor në ndryshoren kritere, **MV10X5**, nuk është statistikisht i vlefshëm gjë që vërtetohet edhe me nivelin e sinjifikancës së F-testit i cili është: **Sig = .082**.

Nëse shikojmë ndikimin e ndryshoreve prediktore veç e veç në ndryshoren kritere atëherë mund të shihet se nga 6 prediktorët ndikim të rëndësishëm në parashikimin e kriterit kanë ndryshoret: **APESHA**, **ALART** dhe **APERKO**, që të trija ndryshoret në nivelin e rëndësisë: **Sig.05**.

Tabela .6 - Regresioni i ndryshores **MVR30M**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.330^a	.109	.053	.27520

a. Predictors: (Constant), BMI, ALARTE, APERKO, APERKE, APERBA, APESHA

Tabela. 6.1

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	.882	6	.147	1.941	.082^b
	Residual	7.195	95	.076		
	Total	8.077	101			

a. Dependent Variable: MVR30M

b. Predictors: (Constant), BMI, ALARTE, APERKO, APERKE, APERBA, APESHA

Tabela 6.2

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	15.638	5.074		3.082	.003
	APESHA	.009	.004	3.348	2.195	.031
	ALARTE	-.006	.003	-1.321	-1.992	.049
	APERKO	-.003	.001	-.442	-2.362	.020
	APERKE	.000	.002	-.034	-.153	.879
	APERBA	.000	.001	-.030	-.125	.901
	BMI	-.232	.127	-2.429	-1.819	.072

a. Dependent Variable: MVR30M

5.5.3 Regresioni i ndryshores MV10X5M në hapësirën antropometrike

Në tabelën .7, 7.1 dhe 7.2, janë dhënë rezultatet e analizës regressive, ku si kritere është marrë ndryshorja motorike: **MV10X5M**, ndërsa si prediktorë janë marrë 6 ndryshoret antropometrike. Në bazë të vlerës së korelacionit multiple **R= .347** dhe koeficientit të determinacionit **Ro=.120** mund të shpjegohet rreth **6%** e variabilitetit të përbashkët të sistemit prediktor të ndryshoreve dhe ndryshores kritere. Pra, ndikimi i sistemit prediktor në ndryshoren kritere, **MV10X5M**, nuk është statistikisht i vlefshëm gjë që vërtetohet edhe me nivelin e sinjifikancës së F-testit i cili është: **Sig = .053**.

Nëse shikojmë ndikimin e ndryshoreve prediktore veç e veç në ndryshoren kritere atëherë mund të shihet se nga 6 prediktorët ndikim të rëndësishëm në parashikimin e

kriterit nuk ka asnjëra nga ndryshoret antropometrike në nivelet e rëndësishë statistikore.

Tabela .7 - Regresioni i ndryshores MV10X5M

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.347^a	.120	.065	.48516

a. Predictors: (Constant), BMI, ALARTE, APERKO, APERKE, APERBA, APESHA

Tabela. 7.1 **ANOVA^a**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	3.059	6	.510	2.166	.053^b
	Residual	22.361	95	.235		
	Total	25.421	101			

a. Dependent Variable: MV10X5M

b. Predictors: (Constant), BMI, ALARTE, APERKO, APERKE, APERBA, APESHA

Tabela. 7.2 **Coefficients^a**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	27.213	8.946		3.042	.003
	APESHA	.010	.007	2.096	1.382	.170
	ALARTE	-.007	.005	-.927	-1.407	.163
	APERKO	-.003	.002	-.314	-1.685	.095
	APERKE	-.001	.004	-.061	-.278	.781
	APERBA	.000	.002	.018	.076	.940
	BMI	-.210	.225	-1.240	-.935	.352

a. Dependent Variable: MV10X5M

5.6 REGRESIONI I NDRYSHOREVE MOTORIKE

5.6.1 Regresioni i ndryshores MVR10M në hapësirën motorike

Në tabelën .8, 8.1 dhe 8.2, janë dhënë rezultatet e analizës regressive, ku si kritere është marrë ndryshorja motorike: **MVR10M**, ndërsa si prediktorë janë marrë shtatë ndryshore motorike. Në bazë të vlerës së korelacionit multiple **R= .581** dhe koeficientit të determinacionit **Ro=.338** mund të shpjgohet rreth **28%** e variabilitetit të përbashkët të sistemit prediktor të ndryshoreve dhe ndryshores kritere. Pra, ndikimi i sistemit prediktor në ndryshoren kritere, **MVR10M** është statistikisht i vlefshëm gjë që vërtetohet edhe me nivelin e sinjifikancës së F-testit, i cili është: **Sig = .000**.

Nëse shikojmë ndikimin e ndryshoreve prediktore veç e veç në ndryshoren kritere atëherë mund të shihet se nga 7 prediktorët ndikim të rëndësishëm në parashikimin e kriterit ka vetëm ndryshorja motorike **MVR30M**, ku vlerat e arritur është në nivelin e rëndësisë: **Sig.01**.

Tabela .8 - Regresioni i ndryshores MVR10M

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.581^a	.338	.288	.13712

a. Predictors: (Constant), MPTHPA, MV10X5M, MKVGJA, MVR30M, MKLVEN, MTTEST, MSARIT

Tabela. 8.1

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	.901	7	.129	6.842	.000^b
	Residual	1.767	94	.019		
	Total	2.668	101			

a. Dependent Variable: MVR10M

b. Predictors: (Constant), MPTHPA, MV10X5M, MKVGJA, MVR30M, MKLVEN, MTTEST, MSARIT

Tabela. 8.2

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	.483	.555		.869	.387
	MKVGJA	-.001	.001	-.202	-1.887	.062
	MKLVEN	-.002	.003	-.066	-.602	.549
	MVR30M	.174	.060	.302	2.905	.005
	MV10X5M	.029	.037	.090	.791	.431
	MTTEST	.031	.022	.152	1.367	.175
	MSARIT	.002	.004	.109	.503	.616
	MPTHPA	.002	.004	.115	.533	.595

a. Dependent Variable: MVR10M

5.6.2 Regresioni i ndryshores MVR30M në hapësirën motorike

Në tabelën .9, 9.1 dhe 9.2, janë dhënë rezultatet e analizës regressive, ku si kriterë është marrë ndryshorja motorike: **MVR30M**, ndërsa si prediktorë janë marrë shtatë ndryshore motorike. Në bazë të vlerës së korelacionit multiple **R= .634** dhe koeficientit të determinacionit **Ro=.402** mund të shpjegohet rreth **35%** e variabilitetit të përbashkët të sistemit prediktor të ndryshoreve dhe ndryshores kriterë. Pra, ndikimi i sistemit prediktor në ndryshoren kriterë, **MVR30M** është statistikiqisht i vlefshëm, gjë që vërtetohet edhe me nivelin e sinjifikancës së F-testit, i cili është: **Sig = .000**.

Nëse shikojmë ndikimin e ndryshoreve prediktore veç e veç në ndryshoren kriterë atëherë mund të shihet se nga 7 prediktorët ndikim të rëndësishëm në parashikimin e kriterit kanë vetëm ndryshoret: **MV10X5M** dhe **MVR10M**, ku për të dy ndryshoret vlerat e arritura janë në nivelin e rëndësisë: **Sig.01**.

Tabela .9 - Regresioni i ndryshores MVR30M

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.634^a	.402	.358	.22663

a. Predictors: (Constant), MVR10M, MPTHPA, MKLVEN, MV10X5M, MKVGJA, MTTEST, MSARIT

Tabela. 9.1

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	3.249	7	.464	9.036	.000^b
	Residual	4.828	94	.051		
	Total	8.077	101			

a. Dependent Variable: MVR30M

b. Predictors: (Constant), MVR10M, MPTHPA, MKLVEN, MV10X5M, MKVGJA, MTTEST, MSARIT

Tabela. 9.2

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	.853	.917		.930	.355
	MKVGJA	-.001	.001	-.046	-.440	.661
	MKLVEN	.002	.005	.037	.355	.723
	MV10X5M	.190	.058	.336	3.272	.001
	MTTEST	.045	.037	.129	1.217	.227
	MSARIT	.005	.007	.144	.702	.485
	MPTHPA	-.009	.007	-.249	-1.222	.225
	MVR10M	.474	.163	.273	2.905	.005

a. Dependent Variable: MVR30M

5.6.3 Regresioni i ndryshores MV10X5 në hapësirën motorike

Në tabelën .10, 10.1 dhe 10.2, janë dhënë rezultatet e analizës regressive, ku si kriterë është marrë ndryshorja motorike: **MV10X5**, ndërsa si prediktorë janë marrë shtatë ndryshore motorike. Në bazë të vlerës së korelacionit multiple **R= .678** dhe koeficientit të determinacionit **Ro=.459** mund të shpjegohet rreth **41%** e variabilitetit të përbashkët të sistemit prediktor të ndryshoreve dhe ndryshores kriterë. Pra, ndikimi i sistemit prediktor në ndryshoren kriterë, **MV10X5** është statistikisht i vlefshëm gjë që vërtetohet edhe me nivelin e sinjifikancës së F-testit i cili është: **Sig = .000**.

Nëse shikojmë ndikimin e ndryshoreve prediktore veç e veç në ndryshoren kriterë atëherë mund të shihet se nga 7 prediktorët ndikim të rëndësishëm në parashikimin e

kriterit kanë vetëm ndryshoret: **MTTEST** dhe **MVR30M**, ku për të dy ndryshoret vlerat e arritura janë në nivelin e rëndësisë: **Sig.01**.

Tabela .10 - Regresioni i ndryshores MV10X5

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.678^a	.459	.419	.38234

a. Predictors: (Constant), MVR30M, MSARIT, MKLVEN, MVR10M, MTTEST, MKVGJA, MPHTPA

Tabela. 10.1 **ANOVA^a**

Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	11.679	7	1.668	11.413	.000^b
	Residual	13.741	94	.146		
	Total	25.421	101			

a. Dependent Variable: MV10X5M

b. Predictors: (Constant), MVR30M, MSARIT, MKLVEN, MVR10M, MTTEST, MKVGJA, MPHTPA

Tabela. 10.2 **Coefficients^a**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	9.671	1.192		8.110	.000
	MKVGJA	-.002	.002	-.096	-.982	.329
	MKLVEN	-.010	.008	-.126	-1.285	.202
	MTTEST	.195	.060	.316	3.281	.001
	MSARIT	-.002	.012	-.027	-.137	.891
	MPHTPA	.004	.012	.072	.370	.712
	MVR10M	.227	.287	.073	.791	.431
	MVR30M	.539	.165	.304	3.272	.001

a. Dependent Variable: MV10X5M

6. ANALIZA DHE VËRTETIMI I HIPOTEZAVE

Duke marrë për bazë qëllimin e hulumtimit, si dhe duke u bazuar në hipotezat e parashtruara për këtë qëllim, të mbështetur në rezultatet e fituara, mund të bëhet verifikimi i hipotezave si vijon:

H₁ – Presim të fitojmë rezultate heterogjene (me shmangie nga shpërndarja normale) në të dy hapësirat e trajtuara. **Nuk është vërtetuar.**

H₂ – Në të dy hapësirat e trajtuara do të fitohen raporte të rëndësishme korelative, sidomos në variablat e masës dhe vëllimit. **Është vërtetuar në tërësi.**

H₃ – Presim relacione jo të rëndësishme ndërmjet faktorit të masës dhe vëllimit në realizimin e detyrave motorike. **Është vërtetuar pjesërisht.**

7. PËRFUNDIMI ME REKOMANDIME

Në punim është trajtuar mostra totale prej 102 nxënësve të gjinisë mashkullore të grupmoshës 16 vjeçare (± 6 muaj).

Qëllimi i këtij punimi ka qenë: vërtetimi i relacineve të karakterisikave antropometrike dhe disa testeve motorike te nxënësit e moshës 16 vjeçare (± 6 muaj). Bazuar në rezultatet themleore statistikore vërejmë se mesataret aritmetikore të ndryshoreve antropometrike ishin në përputhje me parametrat normal, gjithnjë duke u bazuar në grupmoshën e hulumtuar.

Gjithashtu vërejtëm se rezultati i arritur i mesit aritmetik në ndryshoren indeksi i masës trupore e karakterizonte grupin me peshë normale.

Në hapsirën antropometrike vërejtëm se shtrirja e rezultateve ishte mjaft e gjerë bazuar në kolonat min. dhe max. mirëpo vërejtëm gjithashtu se devijimi standard kishte dhënë vlera normale të shmangies nga mesi aritmetik. Ndërsa në hapsirën motorike gjithashtu vërejtëm një shtrirje të gjerë të rezultateve bazuar në kolonat min. dhe max. mirëpo edhe në këtë hapsirë devijimi standard kishte dhënë vlera normale të shmangies ngamesi aritmetik, për shumicën e ndryshoreve, prejashtim bënte ndryshorja MSARIT (sit and rich), ku devijimi standard kishte dhënë devijim të lartë nga mesi aritmetik me çka e karakterizonte grupin me shtrirje të gjerë të rezultateve (mjaft heterogjen).

Te parametrat themelor statistikore vërejtëm gjithashtu se masat e asimétris kishin shtrirje normale dhe vlera kryesisht të vogla dhe pozitive, prejashtim bënte ndryshorja indeksi i peshës trupore me grumbullim paksa më të lartë të rasteve rreth mesit aritmetik me tendenc të shtrirjes së kordës leptokurtike.

Sa u përket ndërlidhjeve ndërmjet ndryshoreve antropometrike vërejtëm se nga gjithsejt 15 koeficient korelativ u arritën 14 ndërlidhje të rëndësishme në nivelin .01 të rëndësisë statistikore. Vërejtëm gjithashtu se vlerat më të larta korelative u arritën ndërmjet ndryshoreve tregues të vëllimit dhe masës trupore.

Në hapsirën motorike vërejtëm se nga gjithsejt 28 koeficient korelativ u arritën 23 ndërlidhje të rëndësishme në të dy nivelet e rëndësisë statistikore .05 dhe .01.

vërejtëm gjithashtu se më së shumti ndërlihdje kishin dhënë ndryshoret tregues të forcës eksplozive dhe agjilitetit.

Sa u përket ndërlihdjeve ndërmjet dy hapsirave antropometrike dhe motorike vërejtëm janë realizuar numër i vogël i korelacioneve gjithsejt 5 sosh nga 48 koeficient korelativ dhe mund të themi se është karakteristikë edhe për hulumtime të tjera të ngjashme.

Për të vërtetuar mundësinë e parashikimit të ndryshoreve antropometrike në ndryshoret e caktuara motorike-vrapimet dhe testin e agjilitetit është përdorë analiza regressive.

Rezultatet tregojnë se ndryshoret antropometrike nuk kanë ndikim në parashikimin e ndryshoreve kritere vrapim 10 metra dhe testin e agjilitetit 10x5 metra, ndërsa ndryshoret veç e veç kanë ndikim në parashikimin e rezultatit në ndryshoren vrapim 30 metra edhe atë ndryshoret: lartësia trupore, pesha trupore dhe perimetri i kofshës dhe ky ndikim ishte në nivelin $\text{sig} = .05$ të rëndësisë statistikore.

Ndërsa ndryshoret motorike kanë ndikim diç më të lartë se ato antropometrike në parashikimin e ndryshoreve kritere: vrapimet 10 dhe 30 metra si dhe ndryshores së agjilitetit 10x5 metra.

Te ndryshorja kritere vrapim 10 metra, në parashikimin e saj ndikim të lartë kishte ndryshorja vrapim 30 metra, ku niveli i rëndësisë statistikore ishte **sig. 0.01**.

Te ndryshorja vrapim **30 metra** në parashikimin e saj ndikim të lartë kishin ndryshoret: testi i agjilitetit 10x5 metra dhe vrapim 10 metra, për të dy ndryshoret niveli i rëndësisë statistikore ishte në nivelin **sig. 0.01**.

Te ndryshorja testi i agjilitetit **10x5 metra** në parashikimin e saj ndikim të lartë kishin ndryshoret: T-testi i agjilitetit dhe vrapim 30 metra, ku për të dy ndryshoret vlerat e arritura janë në nivelin e rëndësisë: **Sig.01**.

Sa u përket vërtetimit të hipotezave të parashtruara vërejtëm se një hipotezë e parashtruar u vërtetua në tërësi, një pjesërisht dhe një hipotezë nuk u vërtetua ashtu siç është parashtruar.

Vlera e këtijë punimi do të jetë edhe në aspektin teorik dhe atë praktik pasi punimi ka karakter hulumtues dhe shkencor.

Vlera teorike dhe praktike e punimit është pasi ofron një pasqyrë të gjendjes momentale së të testuarve për ndryshoret e aplikuara dhe u ofron të dhëna mësimdhënësve dhe më gjerë, për aftësi të theksuara motorike të subjekteve të caktuar për sporte të caktuara dhe orientim të tyre në po ato sporte.

Punimi gjithashtu do të jetë një vlerë e shtuar përkrah punimeve të tjera në këtë lëmi si dhe do të jetë një udhëzues për studiues të rinjë.

REZYME

Qëllimi kryesor i këtij hulumtimi ka qenë të pëcaktohet ndërlidhja ndërmjet karakteristikave morfologjike dhe disa aftësive motorike të nxënësve të moshës 16 vjeç. Studimi është kryer me mostren prej 106 meshkuj nxënës të shkollës së mesme "28 Nëntori" Prishtinë. Në studim është aplikuar një bateri prej 12 variabla, 6 variabla për vlerësimin e karakteristikave morfologjike, dhe 8 variabla për vlerësimin e aftësive motorike. Analiza regresive është përdorur me nivelin e shumëfishtë me qëllim për të përcaktuar sa i fuqishëm është ndikimi i sistemit të variablave parashikuese me fjalë tjera karakteristikat morfologjike në kriterin e sistemit të variablave i cili është përfaqësuar nga aftësitë motorike. Bazuar në rezultatet e koeficientit të korelacionit të shumëfishtë (R) dhe parametrave të F-testit dhe rëndësisë statistikore të P, është konkluduar se nuk ka korelacion ndërmjet sistemit parashikues të variablave, matjeve antropometrike dhe kriterit, variablave për vlerësimin e testeve motorike. Shikuar koeficientin e regresionit efektive individuale të disa variablave të sistemit parashikues në variablen kritere janë vërejtur.

SUMMARY

The main goal of this research was to determine the relations among of morphological characteristics and some motor abilities of students aged 16. The research was conducted on a sample of 106 male students of secondary school "28 Nëntori" in Prishtina. In this study, it was used a set of 12 variables, 6 variables for the assessment of morphological characteristics, and 8 variables of the assessment of motor abilities. Regression analysis was used within the multivariate level in order to determine how strong is the influence of the system of predictor variables in other words morphological characteristics on the criterion system of variables which is represented by motor abilities. Based on the results of multiple correlation coefficients (R) and the parameters of the F-test and statistical significance of P, it was concluded that there is no correlation between the predictor system of variables, anthropometric measure and criteria, variables for assessing motor tests. Looking at the regression coefficients individual effects of some variables of the predictor system on one criterion variable were observed.

8. LITERATURA

Rashiti, H., (2001). Struktura dhe relacionet ndërmjet faktorit gjeneral të forcës dhe mekanizmit të rregullimit strukturor të lëvizjeve. Prishtinë, punim doktrate.

Rashiti, H., (1999). Struktura faktoriale e dimensioneve antropometrike dhe relacioni i tyre me disa aftësi motorikete të rinjët e moshës 13-14 vjeçare. Prishtinë, punim magjistrature

Bahitri, A., (1998). Lidhmëritë në mes dimensioneve antropometrike dhe disa ndryshoreve të vrapimeve të shpejtësisë te djemtë e moshës 12 vjeçare. Prishtinë, punim magjistrature

Rakovica, H., (1999). Relacionet e kërcimit lart me disa dimensione morfologjike. Acta kineziologica. Volume 6, nr. 1, 15-21.

Rakovica, H., (2001). Relacionet regresive të kërcimit lart me disa teste motorike. Acta kineziologica. Volume 7, nr. 1, 25-29

Bajcinca, Sh., (2008). Lidhmëria e distances së kërcimit së gjati me ndryshoret antropometrike dhe motorike te studentët e FKF dhe sportit dhe parametrat kinematik dinamikë te kërcyesit kulmorë. Prishtinë, punim doktoratës..

Young, W. McLean, B. & Ardagna, J., (1995). Relationship between strength qualities and sprinting performance. Sports med phys fitness 35: 13-9

Sleivert, G. & Taingahu, M., (2004). The relationship between maximal jump-squat power and sprint acceleration in athletes. Eur J Appl Physiol 91: 46-52

Vescovi, J. & McGuigan, M., (2008). Relationships between sprinting, agility and jump ability in female athletes. Journal of Sports Sciences. 26: 97-107

Kukolj, M., Ropert, R., Ugarkovic, D., & Jaric, S., (1999). Anthropometric, strength and power predictors of sprinting performance. The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness. 39:120-122

Shemsedin, V., (2008). Relacioni i forces maksimale me faktorët, shpejtesinë, agjilitetin, aftësitë aerobe dhe anaerobe tek studentët e fakultetit të kultures fizike dhe sportit. Prishtinë, punim doktoratës.

Veselinovic, N., & Milenkovic, D., (2012). The relations between morphological characteristics and speed and strength with boys of preparatory group. Acta kinesiologica. 1:45-48

Sporis, G., Milanovic, Z., Trajkovic, N., & Joksimovic, A., (2011). Correlation between speed, agility and quickness in elite young soccer players. Acta kinesiologica. 2:36-41

Elezi, A., (2005). Relacionet dhe ndikimet e karakteristikave morfologjike në realizimin e aftësive funksionale dhe motorike. Prishtinë, punim doktoratës

Malacko, J., (2007). Relations between variables of body volume and motor abilities with primary school girls. Acta kinesiologica. 2:76-80

Cillik, I., Pupis, M., Durjak, O., Pavlovic, R., & Bonacin, D., (2013). Speed and speed-strength abilities of the representatives for Slovakia in short-distance runs in the pupils category in athletics. Sport science. 1:38-43

Rodic, N., (2012). Relationship between anthropometric characteristics and motor abilities of boys in the first grade of elementary school. Sport science. 2:24-27

Jashanica, B., (2013). Veçoritë e disa aftësive motorike dhe atyre antropometrike të vrapimeve të shtigjeve të shkurtra. Universiteti AAB Rinvest.

Maxhuni, G., (2010). Lidhmëria antropometrike dhe motorike e relacioneve të vrapimit të shpejtësisë tek studentët e Fakultetit të Kulturës Fizike dhe Sportit. Fakulteti i Shkencave Sportive, Prishtinë.

Hoti, T., (2012). Relacionet e vrapimit 60m me testet e agjilitetit dhe masat antropometrike tek të rinjet e moshës 15-17 vjeçare. Kolegji Universi, Prishtinë

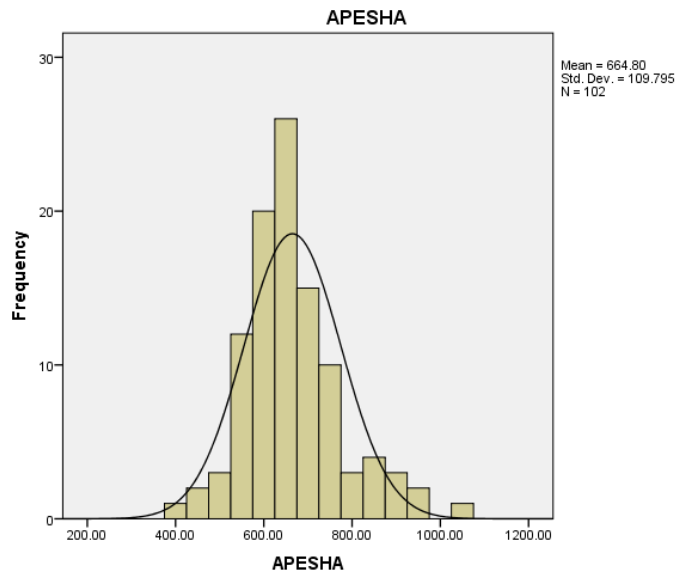
Jorgen, I., (2012). The relationship between speed, strength and jumping in elite junior handball players. Serbian journal of sports sciences. Nr.3

Tomazin, K., Coh, M., & Skof, B., (2001). Correlation of morphologic and motor variables with performance of young female sprinters on 60 meters. Scientific journal on sport. Volume 7, Nr. 1-2

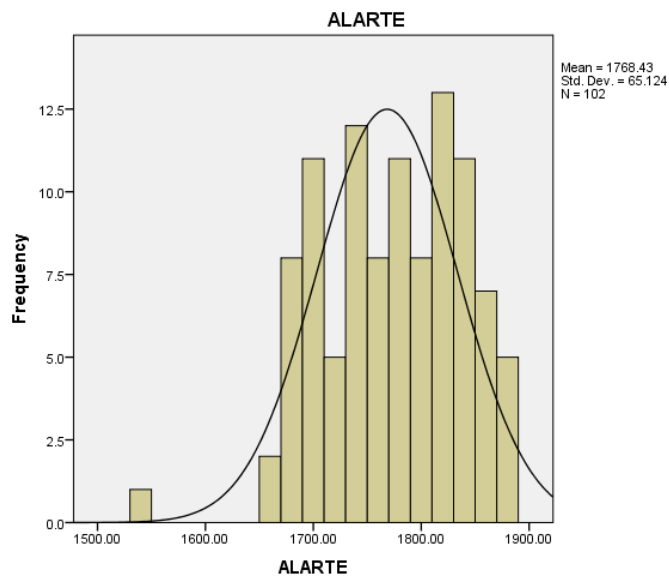
Coh, M., Tomazin, K., & Skof, B., (1991). Correlation of sprinting speed with morphologic and motor factors of selected young male athletes. Si, 10:19-23

9. SHTOJCË

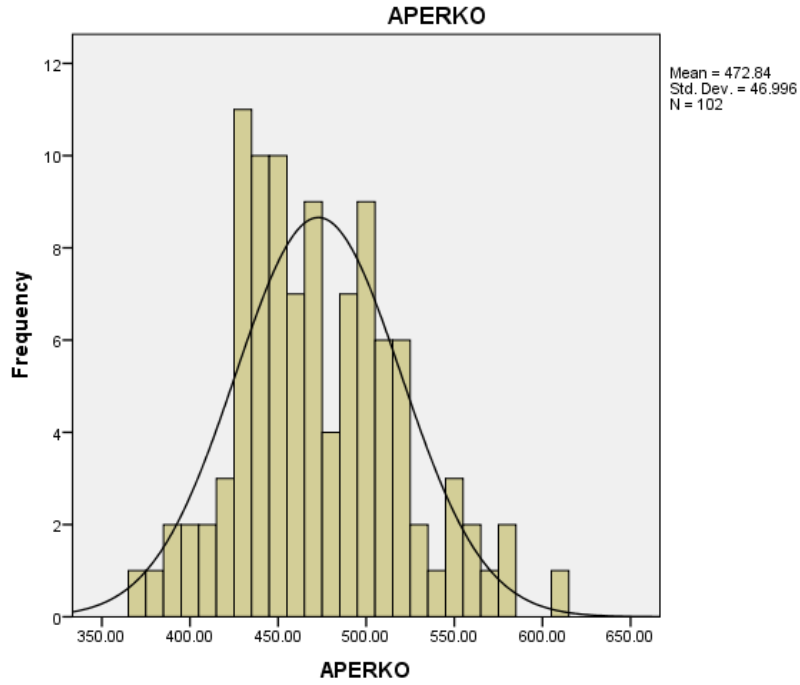
Paraqitja grafike e shpërndarjes së rezultateve të ndryshoreve antropometrike dhe motorike:



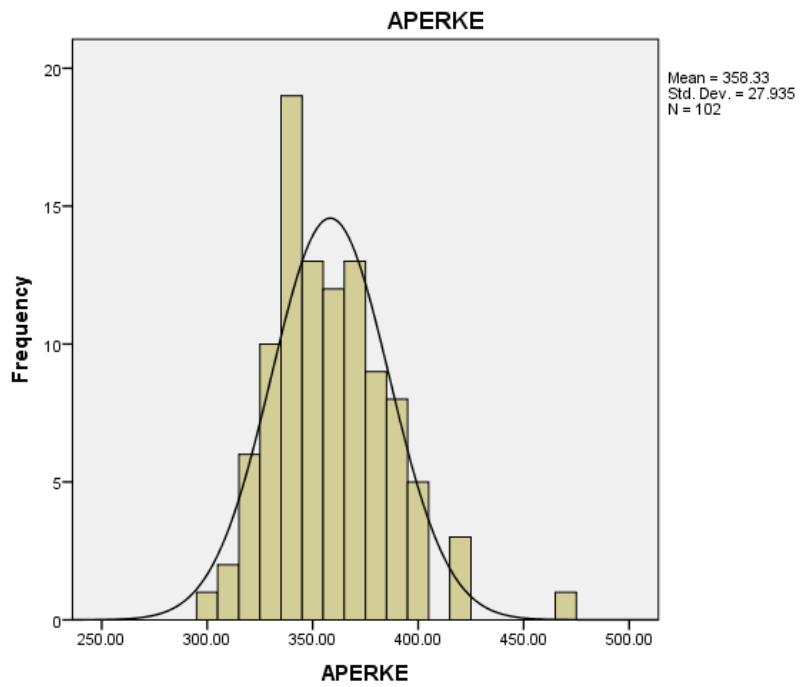
Grafikoni 1. E shpërndarjes së rezultateve të ndryshores antropometrike: Pesha e trupit.



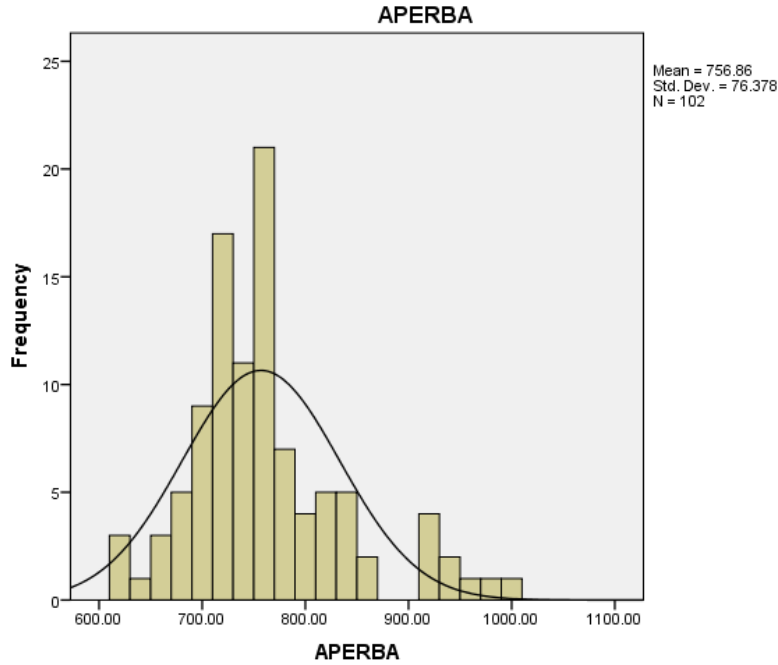
Grafikoni 2. E shpërndarjes së rezultateve të ndryshores antropometrike: lartësia e trupit.



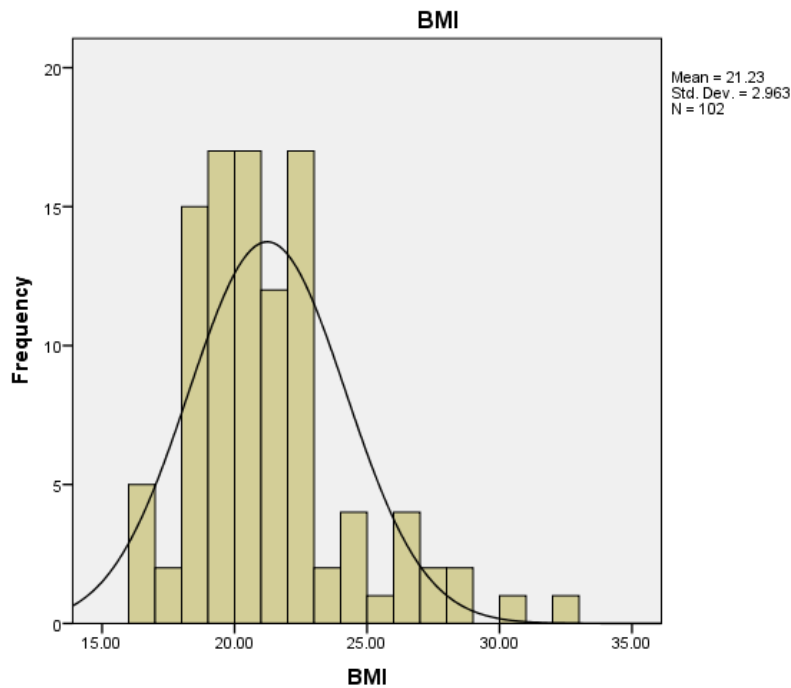
Grafikoni 3. E shpërndarjes së rezultateve të ndryshores antropometrike: Perimetri i kofshës.



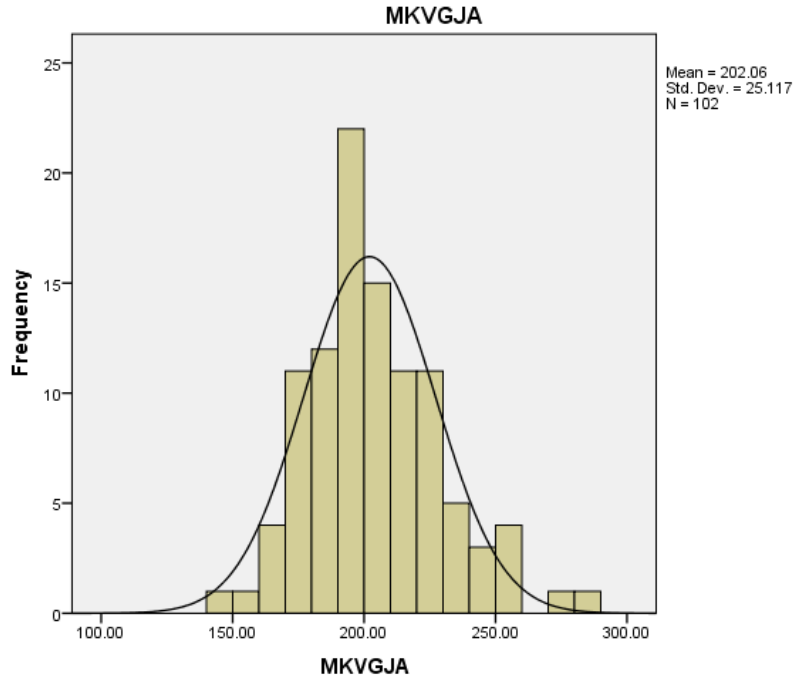
Grafikoni 4. E shpërndarjes së rezultateve të ndryshores antropometrike: Perimetri i kërcirit.



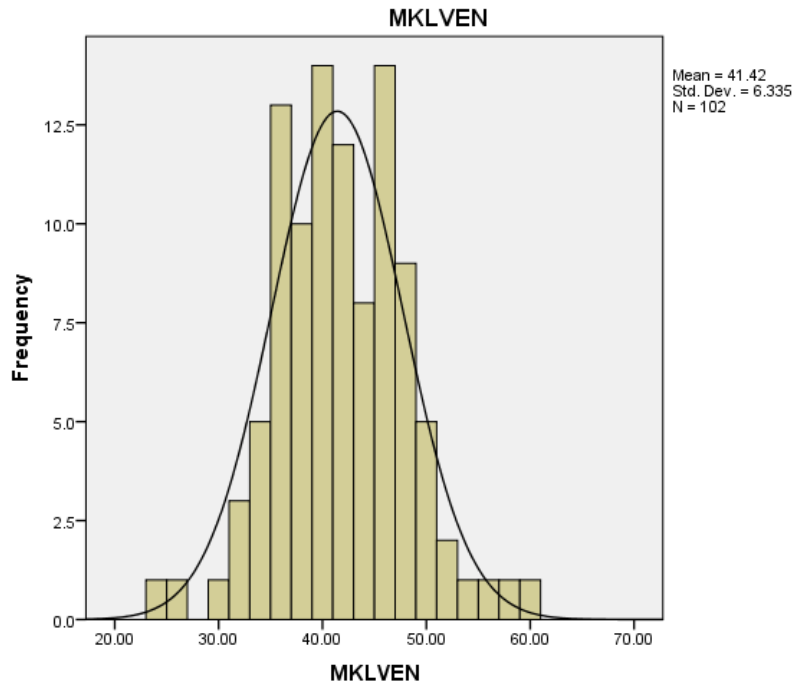
Grafikoni 5. E shpërndarjes së rezultateve të ndryshores antropometrike: Perimetri i barkut.



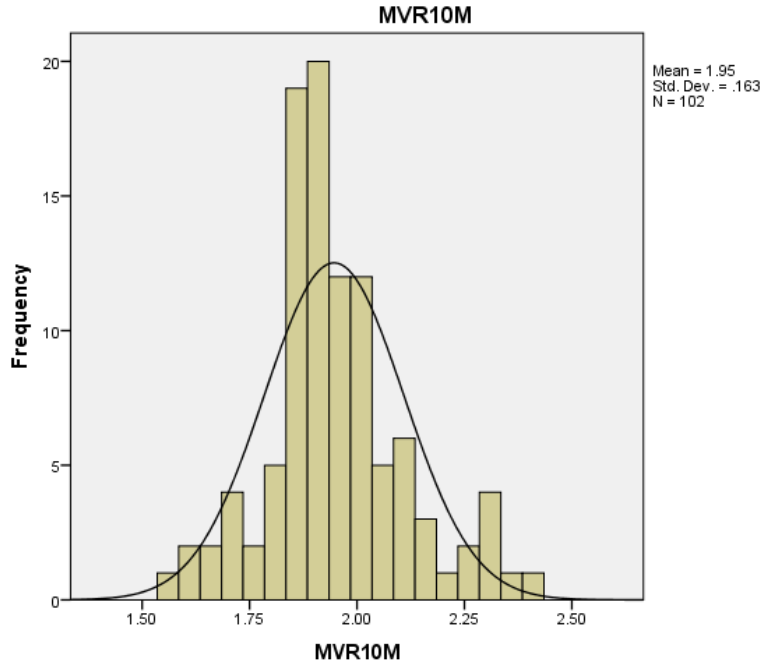
Grafikoni 6. E shpërndarjes së rezultateve të ndryshores antropometrike: Indeksi i masës trupore.



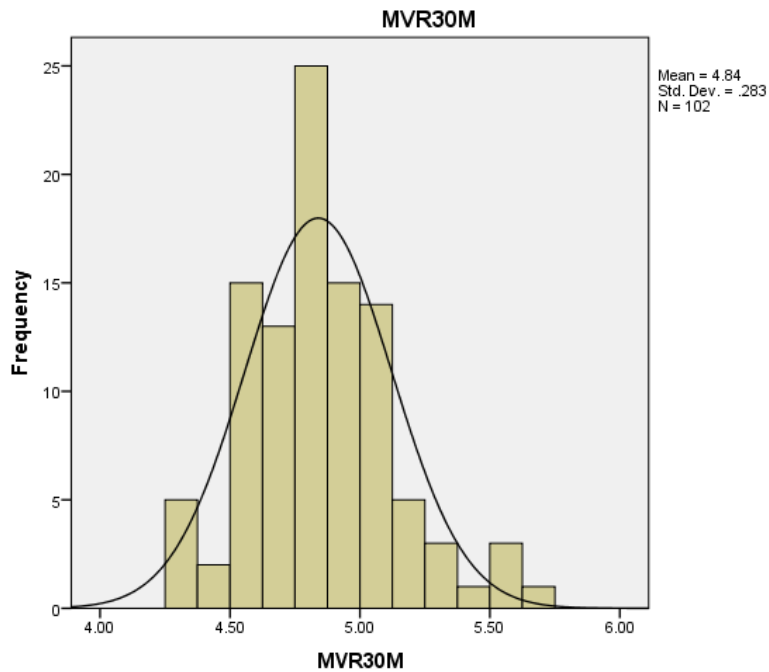
Grafikoni 7. E shpërndarjes së rezultateve të ndryshores motorike: Kërcim së gjati nga vendi.



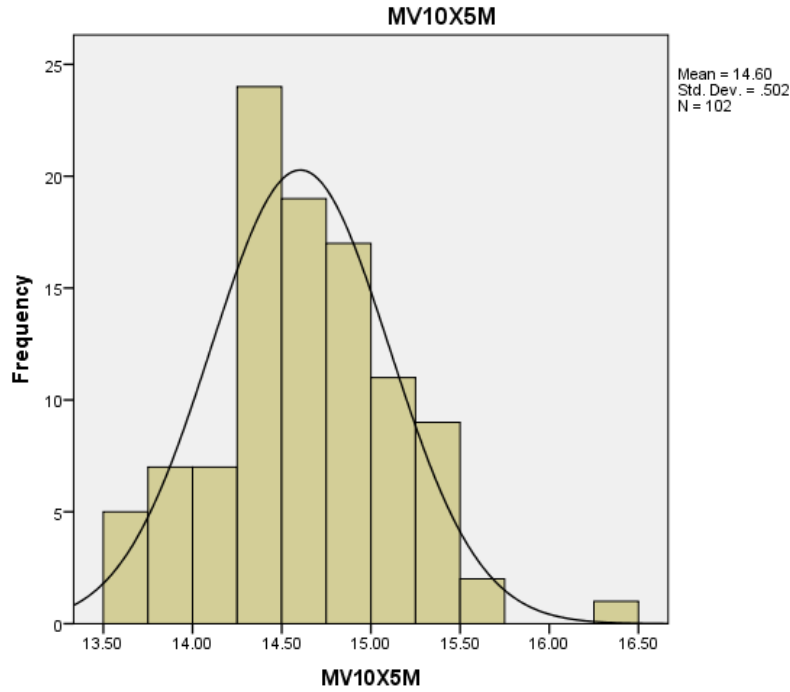
Grafikoni 8. E shpërndarjes së rezultateve të ndryshores motorike: Kërcim së larti nga vendi.



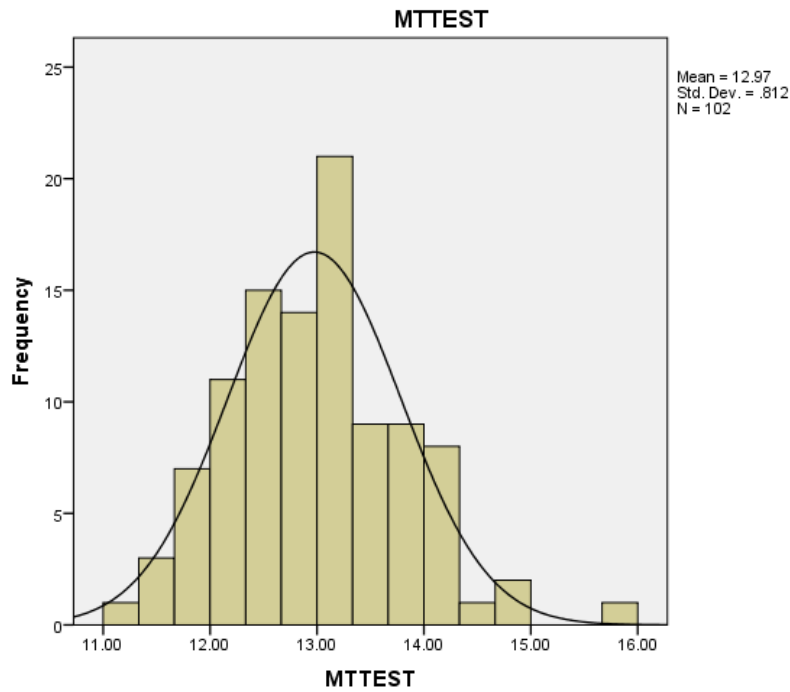
Grafikoni 9. E shpërndarjes së rezultateve të ndryshores motorike: Vrapim 10 metra (vrapim fluturues).



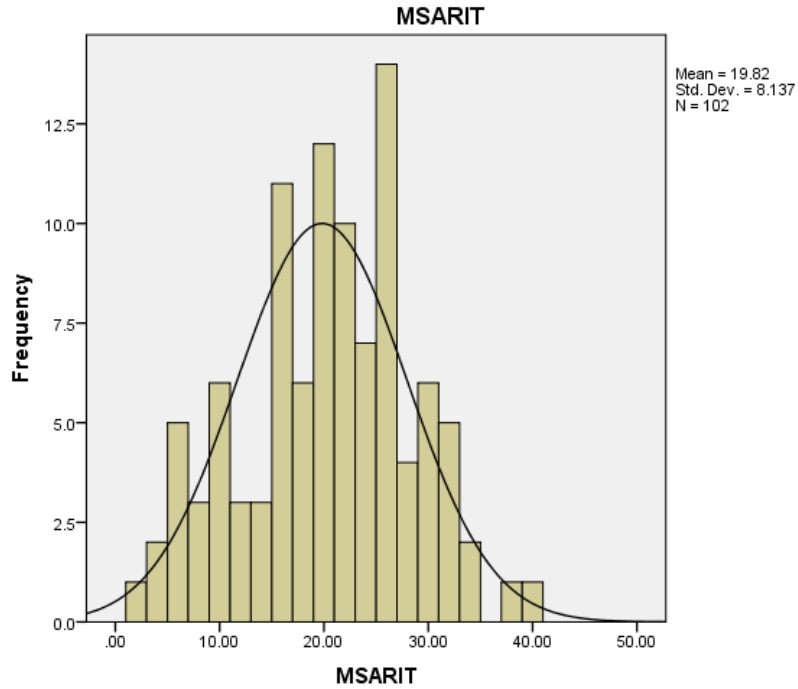
Grafikoni 10. E shpërndarjes së rezultateve të ndryshores motorike: Vrapim 30 metra (starti i lartë).



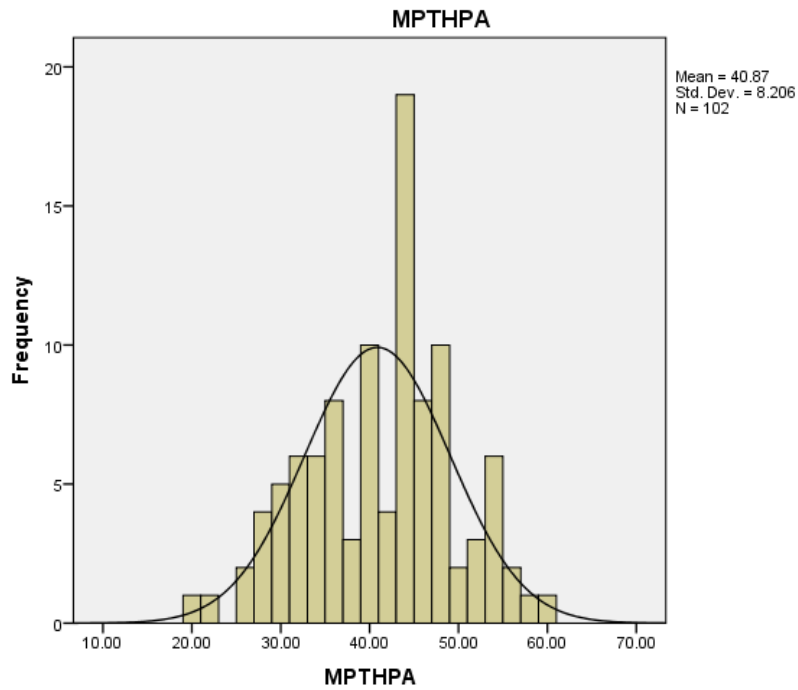
Grafikoni 11. E shpërndarjes së rezultateve të ndryshores motorike: Vrapim 10 x 5 metra.



Grafikoni 12. E shpërndarjes së rezultateve të ndryshores motorike: T-testi i agjilitetit.



Grafikoni 13. E shpërndarjes së rezultateve të ndryshores motorike: Sit and reach test.



Grafikoni 14. E shpërndarjes së rezultateve të ndryshores motorike: Përkulje e thellë e trupit para.