

UNIVERSITETI I PRISHTINËS
FAKULTETI I EDUKIMIT FIZIK DHE SPORTIT



PUNIM MAGJISTRATURE

Niveli i zhvillimit të disa karakteristikave morfologjike
dhe aftësive lëvizore te të rinjtë e moshës 12-vjeç

Mentori:
Prof. Dr. Hasim Rushiti

Kandidatet:
Vjendita Sylejmani
Samire Ademi

Prishtinë, maj 2016

PËRMBAJTJE

1. HYRJE.....	1
2. DISA HULUMTIME TË DERITANISHME.....	2
3. QËLLIMI I PUNIMIT.....	4
3.1. Hipotezat themelore.....	4
4. METODAT E PUNËS.....	5
4.1. Mostra e entiteteve.....	6
4.3. Mënyrat e procedurave të matjeve.....	8
4.4. Metoda e përpunimit të rezultateve.....	15
5. INTERPRETIMI I REZULTATEVE.....	16
5.1 Parametrat themelorë statistikorë morfologjik-meshku.....	16
5.2 Parametrat themelorë statistikorë morfologjik-femrat.....	17
5.3 Parametrat themelorë statistikorë të aftësive lëvizore meshkujt.....	18
5.4 Parametrat themelorë statistikorë të aftësive lëvizore femra.....	19
5.5 Paraqitja grafike e heterogjenitetit të testeve morfologjike te meshkujt dhe femrat e moshës 12 vjeç.....	20
5.6 Paraqitja grafike e testeve të aftësive lëvizore te meshkujt dhe femrat e moshës 12 vjeç.....	24
6. KORELACIONI NDËRMJET VARIABLAVE MORFOLOGJIKE TE MESHKUJT DHE FEMRAT.....	26
7. KORELACIONI NDËRMJET VARIABLAVE MOTORIKE TE MESHKUJT DHE FEMRAT.....	26
8. KORELACIONI NDËRMJET VARIABLAVE MORFOLOGJIKE DHE TESTEVE MOTORIKE MESHKUJT.....	28
8.1 Korelacioni ndërmjet variablave morfologjike dhe testev motorike femrat.....	29
8.2 Ndryshimi në parametrat morfologjik.....	30
8.3 Ndryshimi në parametrat motorik.....	31
9. PARAQITJA GRAFIKE E NDRYSHIMEVE MORFOLOGJIKE DHE MOTORIKE NDËRMJET VLERAVE MESATARE TE MESHKUJT DHE FEMRAT.....	33
9.1 Paraqitja grafike e ndryshimeve motorike ndërmjet vlerave mesatare te meshkujt dhe femrat.....	34
10. VËRTETIMI I HIPOTEZAVE.....	38
11. PËRFUNDIMI.....	39
12. LITERATURA.....	41

1. HYRJE

Edukimi fizik dhe sportiv, sikur çdo disiplinë tjetër, ndikon në formimin e personalitetit të të rinjëve, duke u mundësuar atyre pjesëmarrje aktive në aktivitetet shoqërore në pasurimin dhe në thellimin e njohurive të përgjithshme dhe atyre specifike, të cilat u mundësojnë atyre të bëhen qytetarë të përgjegjshëm, të hapur, të aftë për t'u integruar në një shoqëri demokratike.

Përmes aktiviteteve fizike e sportive nxënësit e kësaj moshe fitojnë njohuri të reja teknike dhe taktike nga dega e caktuar sportive, adaptohen me situata të reja specifike dhe fitojnë përvoja të reja. Aktiviteti fizik dhe zhvillimi i faktorit aksional të forcës dhe i dimensioneve tjera lëvizore e morfologjike kanë qenë, janë dhe do të mbesin sfidë e pedagogëve, trajnerëve dhe hulumtuesve sportiv që të studiojnë këto hapësira dhe të përmirësojnë pozitën psikofizike të të rinjve.

Me problemin e karakteristikave motorike dhe antropometrike janë marrë shumë autorë të huaj dhe vendorë. Eksperimenti në këtë punim është realizuar me popullatën e të rinjve të moshës 12 vjeç të gjinisë mashkullore dhe femërore në qytetin e Prishtinës përkatësisht në Shkollën Fillore "ELENA GJIKA".

Mund të konstatojmë se rezultati i këtij hulumtimi në grupin prej 70 meshkujve dhe 70 femrave do të ketë rëndësi të veçantë jo vetëm për këtë popullatë të të rinjve, por njëherit edhe porosi për kuadrin profesional, që më në fund vetëm një qasje e njohjes dhe studimit të kësaj problematike tejet të rëndësishme, do të mundë të avancojë vlerat e edukimit fizik. Në mungesë të trajtimit të duhur dhe të mjaftuar të kësaj problematike tek ne, pikërisht kemi zgjedhur popullatën e të rinjve të kësaj moshe.

Presim që rezultatet e këtij punimi, të jenë në funksion të vërtetimit të gjendjes aktuale të aftësive lëvizore, si dhe përcjelljes së tyre pas një periudhe 6 mujore, me qëllim të vërtetimit të ndryshimeve të mundshme. Mendojmë se do të fitohen ndryshime të mëdha ndërmjet testeve të aftësive motorike dhe antropometrike.

2. DISA HULUMTIME TË DERITANISHME

Dihet se në hapësirën motorike janë bërë shumë hulumtime, me grupmoshat nga më të ndryshme. Me trajnimin e vlerësimit të aftësive motorike të të rinjve në edukimin fizik, janë marrë shumë autorë.

Në këtë punim do të paraqesim disa nga hulumtimet e autorëve, që kemi mundur t'i gjejmë në kërkimin e literaturës brenda dhe jashtë vendit, të përafërta me problematikën e punimit tonë. Autorët Metikosh, Markovic, Prot dhe Findak V.(1990), në mostrën e 1389 të rinjve prej moshës 11-18 vjeçare (meshkuj dhe femra), kanë aplikuar baterinë prej 7 instrumenteve matëse për vlerësimin e aftësive motorike dhe funksionale.

Me analizën e rezultateve, kanë vërtetuar ekzistimin e dimensionit stabil të aftësive të përgjithshme motorike, për të gjitha moshat dhe të dy gjinitë. Ndikim më të madh në formimin e aftësive të përgjithshme kanë indikatorët e forcës eksplozive dhe të koordinimit.

F. Çitaku - në vitin 1991 ka bërë hulumtim në hapësirën motorike në dimensionin e forcës, shpejtësisë dhe precizitetit.

Këtë hulumtim e ka realizuar me 118 sportistë aktiv (hendbollistë, basketbollistë dhe volejbollistë) të Ligës së parë të Kosovës dhe të ish Ligës Federative dhe ka ekstrahuar 3 faktorë në hapësirën motorike:

1. Faktori i kombinimit të forcës statike dhe repetitive

2. Faktori i forcës eksplozive

3. Faktori i forcës repetitive në rend të parë, ndërsa faktori i forcës statike në rend të dytë

kurse preciziteti nuk është ekstrahuar si faktor.

Qëllimi i këtij punimi është përcaktimi i strukturës faktoriale të varianteve të zbatuara dhe korrelacioneve faktoriale në hapësirën latente.

K. Hoxha dhe Z. Cikuli (1995) studim mbi disa të dhëna antropometrike te fëmijët e Tiranës në moshën 11-14 vjeç, ku për shqyrtim kanë marrë 1054 fëmijë, nga të cilët 609 nga qyteti dhe 445 nga fshati, të testuar në tre tregues antropometrik, peshë, lartësi, dhe perimetri i kraharrorit.

Rezultatet e fituara flasin për indeksin më të avancuar, ndaj atyre të studimit të Institutit të higjienës të kryer para 10-të viteve.

A. Kasa (1996), në eksperimentin me fëmijët e moshës 10-14 vjeç nga Tirana (meshkuj dhe femra), analizon gjendjen e aftësive të përgjithshme motorike dhe krahasimi i tyre me moshatarët e vendeve tjera. Në bazë të rezultateve të eksperimentit ka rezultuar se fëmijët tanë janë të nivelit me ata të vendeve tjera, në shumicën e elementeve psikofizike, me një ngecje të theksuar në rregullimin struktural të lëvizjeve, respektivisht në testet e koordinimit.

H. Rushiti - në vitin (1999) në punimin e magjistraturës në popullatë të rinisë shkollore të moshës 13-14 vjeçare, në mostrën e 205 nxënësve, kanë vërtetuar strukturën dhe relacionet e rëndësishme ndërmjet sistemit të variablave antropometrike 18, me atyre motorike

12. Struktura e dimensioneve në hapësirën antropometrike është definuar në 2 faktorë, ndërsa hapësira motorike është definuar me 3 faktorë të rëndësishëm motorik: 1. faktori i fleksibilitetit të trupit, 2. faktori i forcës dhe i shpejtësisë dhe 3. faktori i shpejtësisë së frekuencave të dorës dhe të kërcimit së gjati nga vendi.

H. Rushiti (1999) në një mostër prej 45 nxënësve, djem të moshës 12 vjeçare, duke aplikuar 2 ndryshore antropometrike dhe 4 ndryshore lëvizore, të matur në afat kohor prej 9 muajsh, me trajnim vetëm nga orët e edukimit fizik, ka vërtetuar ndryshime të vlefshme statistikore të rezultateve ndërmjet matjeve fillestare dhe atyre finale.

Sh. Vehapi (2003) në punimin e magjistraturës, në një mostër relativisht të madhe të të rinjve të moshës 16 vjeç të trajtuar me një numër të madh të variablave motorike, ka fituar relacione dhe faktorë të rëndësishëm në hapësirën e aftësive motorike.

Gj. Bajramaj (2012) në punimin e diplomës master, të mostrës prej 80 të rinjve të moshës 14-16 vjeç, të ndarë në dy grupe, ku janë përfshirë 40 meshkuj të shkollës së hendbollit dhe 40 meshkuj të shkollës fillore, pa ndonjë angazhim shtesë të aktiviteteve lëvizore, nuk ka vërtetuar ndryshime ndërmjet grupeve në testet e forcës eksplozive, por edhe në testet tjera motorike.

3. QËLLIMI I HULUMTIMIT (objektivat) E PUNIMIT

Qëllimi i këtij hulumtimi është t'i konstatojmë karakteristikat antropometrike dhe aftësitë lëvizore. Në bazë të testeve deri më tani kanë rezultuar shumë rezultate të ndryshme, duke u nisur nga variabla të ndryshme.

Zhvillimi i hovshëm i rritjes është shkaku i kushteve më të mira të jetës (marrja me aktivitete të ndryshme fizike, ushqimi i drejtë, përkujdesja ndaj shëndetit), ndërsa trashësia lajmërohet për shkak të ushqyeshmërisë jo të drejtë dhe mos aktivitetit fizik.

3.1 HIPOTEZAT THEMELORE

Në bazë të objektivave primare të hulumtimit, numrit të variablave si dhe madhësisë së mostrës, në këtë punim kemi parashtruar këto hipoteza, të cilat edhe pas përpunimit final të rezultateve do të vërtetohen:

H1- Presim të ketë dallime të rëndësishme mes gjinisë femërore dhe mashkullore në parametrin e BMI së.

H2- Nuk presim të ketë ndryshime ndërmjet dy parametrave antropometrik (lartësi dhe peshë trupore) ndërmjet dy gjinive.

H3- Nuk do të fitohen ndryshime të rëndësishme në shumicën e testeve të aftësive lëvizore ndërmjet dy gjinive (meshkuj dhe femra).

H4- Presim të kemi ndryshime të rëndësishme ndërmjet meshkujve dhe femrave vetëm në testin e forcës repetitive të muskujve të barkut.

4. METODOLOGJIA E PUNËS

4.1. MOSTRA E ENTITETEVE

Në këtë punim mostra e entiteteve është përbërë gjithsej nga 140 nxënës, 70 të gjinisë femërore dhe 70 të gjinisë mashkullore. Të rinjtë e këtij punimi i takojnë moshës 12 vjeç ,+- 6 muaj, nga Shkolla Filllore e Mesme e Ulët “Elena Gjika”, Prishtinë.

4.2 MOSTRA E NDRYSHOREVE

Nxënësit e grup-moshave 12 vjeç në këtë punim i janë nënshtruar këtyre procedurave të testimeve në kushte të barabarta gjatë orës së edukatës fizike dhe sportive.

Në punim janë përfshirë testimi i këtyre ndryshoreve (variablove):

A) Treguesit antropometrik

- Pesha
- Gjatësia
- BMI - indeksi i masës trupore

B) Variablat lëvizore motorike

- Vrapim 3x10m
- Vrapim 30m
- Fleksibiliteti
- T-testi
- Kërcim nga vendi në gjatësi
- Ngritja e trupit para

4.3 MËNYRA E PROCEDURAVE TË MATJEVE

I. Variablat antropometrike

1. Pësja trupore
2. Gjatësia trupore
3. BMI (Indeksi i masës trupore)

1. PESHA TRUPORE

Është matur me peshoren medicinale. Peshorja vendoset në sipërfaqe të rrafshët dhe të fortë. Subjekti vendoset mbi peshore, me qëndrim të drejtë, i zbathur deri sa të ndalët treguesi i peshës. Rezultati shënohet në fletëtestimin e subjektit në saktësi prej 0.1kg. Para fillimit të matjes së peshës si dhe pas çdo 10 deri 15 matjeve, kontrollon treguesi që të jetë në pozitën zero.



2. LARTËSIA TRUPORE

Lartësia trupore është matur me antropometër. Subjekti gjatë matjes është i zbathur, i vendosur në sipërfaqe të fortë dhe të rrafshët. Subjekti qëndron në pozitë të drejtë qëndrimit dhe me shputa të bashkuara nga pjesa e prapme.

Matësi qëndron nga ana e majtë, i cili vendosë prapa trupit të subjektit antropometrin, ku me dorën e djathtë lëshon unazën metalike me shtyllën horizontale derisa ajo takon pjesën e sipërme të kokës.

Në unazën rrëshqitëse shikohet rezultati i cili shënohet në fletën testuese të subjektit me saktësi të matjes prej 0.1 cm.



3. BMI (Indeksi i masës trupore)

BMI paraqet pjesëtimin e peshës trupore në kg dhe katrorit të lartësisë trupore në metra.

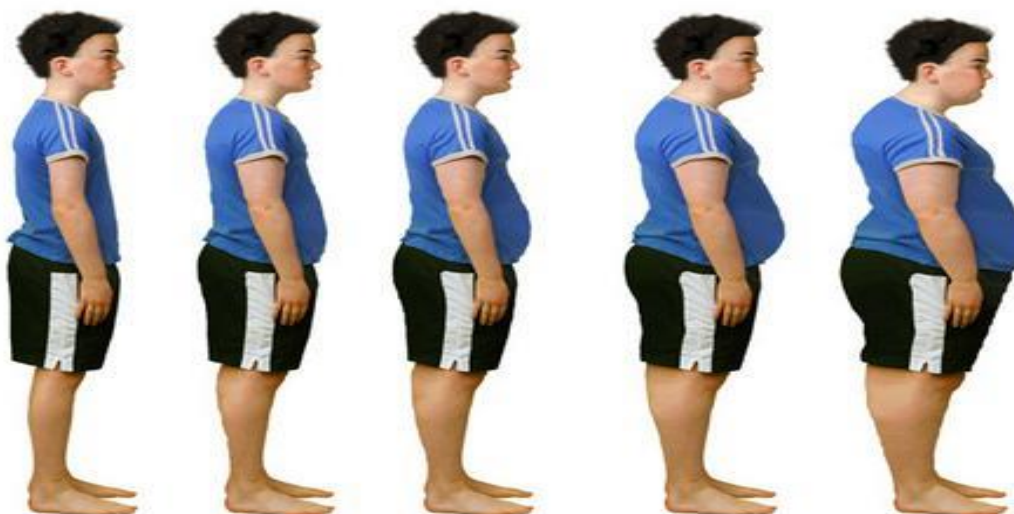
$$\text{BMI} = \text{PT}(\text{kg}) / \text{LT}(\text{m})^2$$

Shembull:

Nëse personi ka 60 kg, me gjatësi 170, indeksi i masës trupore të tij është:

$60/170 \times 170 = 60/2.89 = 20.8$. Është në kategorinë peshë të shëndetshme (ose ka masë adekuate të trupit).

BMI	SHKALLA E USHQYESHMËRISË
Nën 18.5	Nënushqyeshmëri
Në mes 18.5 dhe 25	Masë adekuate trupore
Në mes 25 dhe 30	Masë e tepruar trupore
Në mes 30 dhe 35	Mbi peshë e shkallës 1
Në mes 35 dhe 39	Mbi peshë e shkallës 2
Mbi 40	Mbipeshë e shkallës 3



II. Variablat motorike

1. VRAPIM 3x10 Metra
2. VRAPIM 30 Metra
3. FLEKSIBILITETI
4. T-testi
5. KËRCIM NGA VENDI NË GJATËSI
6. NGRITJA E TRUPIT PARA (*Muskujt e barkut*)

1. VRPAIM 3x10 Metra

Me këtë test është vlerësuar shpejtësia e vrapimit, e definuar si shpejtësi maksimale.

Mjetet të cilat janë përdorur janë: shkumësi për shënimin e vijës së startit dhe cakut, flamujt për shënimin e startit dhe cakut, pipi sinjalizues dhe kronometri.

Në distancë prej 10 metrave vendoset vija e bardhë, subjekti qëndron para vijës startuese.

Testuesi jep komandën **në vende** subjekti kalon pas vijës së startit dhe vendoset në pozitën e startit të lartë, ndërsa në komandën **gati** subjekti përgatitet për nisje dhe pret shenjën sinjalizuese.

Në momentin e dhënies së komandës për nisje në të njëjtin moment aktivizohet kronometri, ndërsa në momentin e arritjes në vijën e bardhë, ai kthehet me shpejtësi tek distanca e dytë e 10 metërshit dhe kalon në distancën e fundit dhe ndalet kronometri.



2. VRAPIM 30 Metra

Vrapimi kryhet në shtegun e gjatë prej 30 metrash nga vija e nisjes deri te vija e caktit. Gjerësia e shtegut është 1.20m. Subjekti nga pozita e nisjes së lartë, pas komandës **gati** dhe sinjalit për nisje vrapon me shpejtësi maksimale në distancën prej 30m. Koha matet nga moment i sinjalit për nisje dhe zgjatë derisa vrapuesi të kaloj me gjoks mbi vijën e caktit.

Rezultati lexohet në saktësi prej 0.1 sekondë.

Të testuarve duhet t'u bëhet me dije se duhet ta kalojnë vijën e caktit me shpejtësi maksimale.

Për kryerjen e suksesshme të testit nevojitet matësi i kohës i cili qëndron te vija e caktit dhe matë kohën, si dhe ndihmësi i tij, i cili qëndron në vijën e startit dhe i sinjalizon të testuarit për nisje me komandat **gati** dhe **tash**.

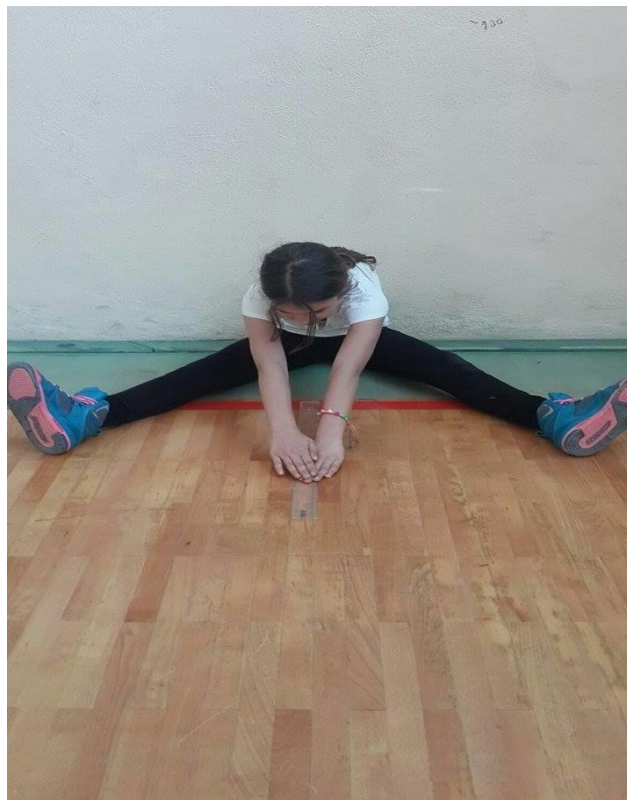


3. FLEKSIBILITETI

Përkulje e trupit para. Pozita fillestare: subjekti qëndron ulur me këmbë anash në këndin 45 shkallë.

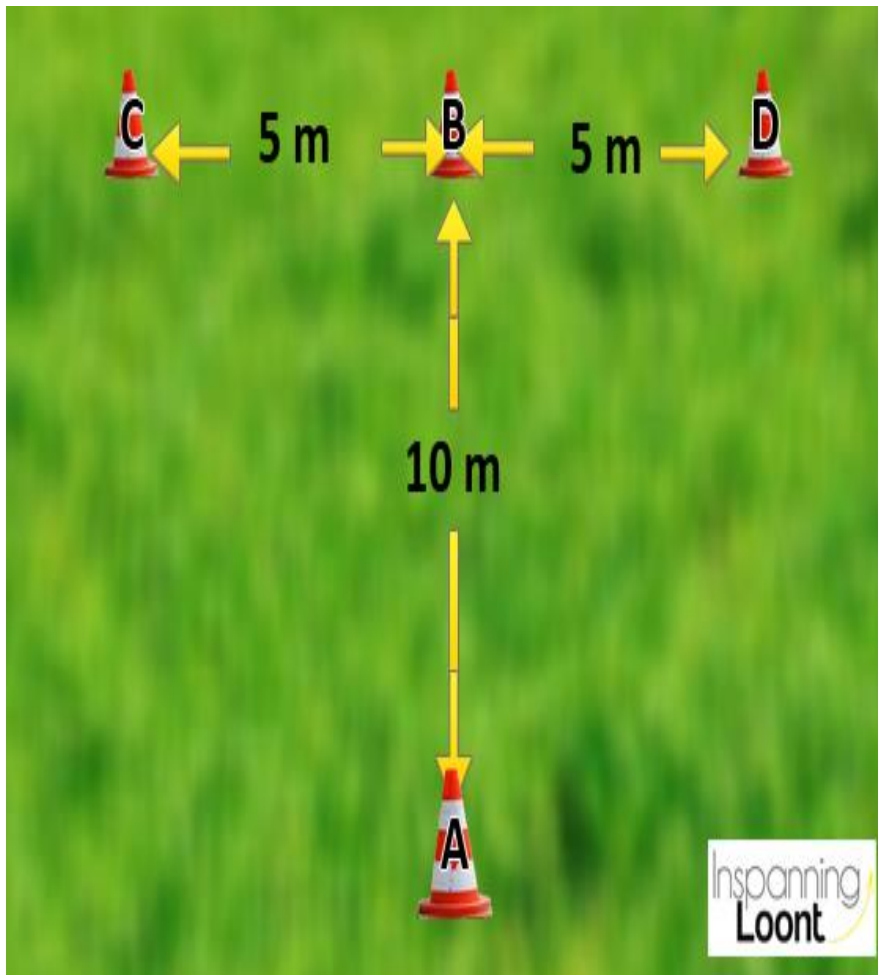
Njëra dorë mbi tjetrën, përkulje maksimale para duke rrëshqitur mbi shiritin centimetrik. Gjatë shtrirjes para, këmbët duhet të qëndrojnë të drejta.

I testuari vlerësohet ne pikën maksimale të prekjes së shiritit centimetrik të shprehur në centimetra.



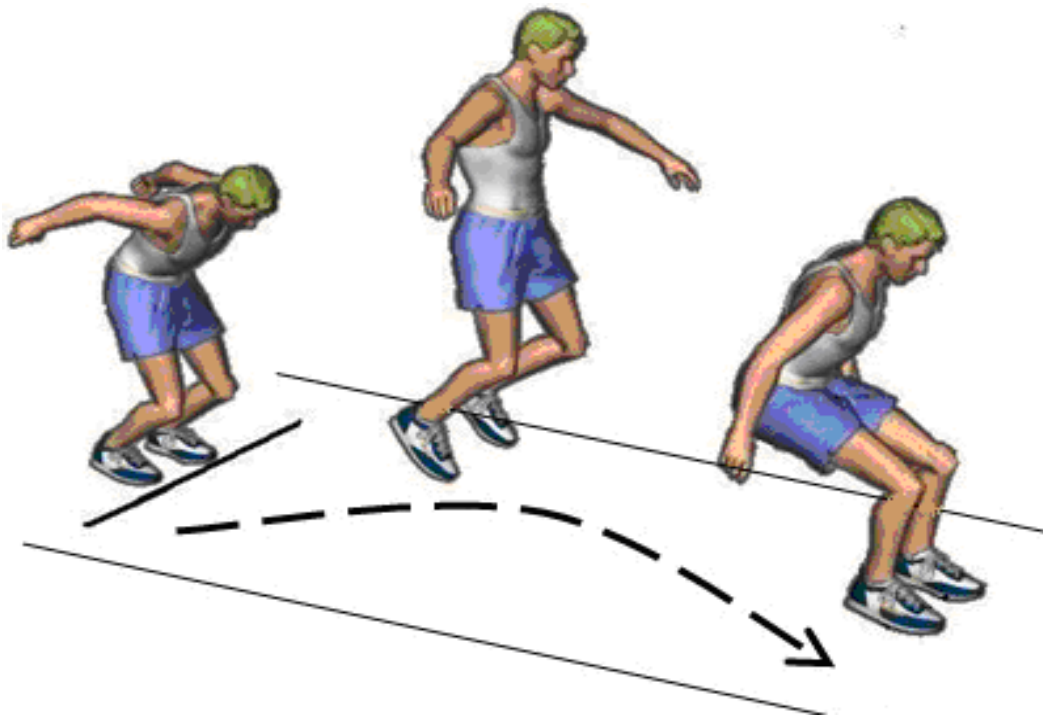
4. T-testi

Realizimi i detyrës: Subjekti qëndron te vija e startit te pika (A), prej ku fillon edhe realizimi i testit, vrapim para prej pikës (A) deri te pika (B), prej pikës (B) deri te pika (C), vrapim Anash prej pikës (C) deri te pika (D), vrapim anash prej pikës (D) deri te pika (B), vrapim anash prej pikës (B) deri te pika (A), vrapim mbrapa.



5. KËRCIM NGA VENDI NË GJATËSI

I testuari vendoset mbi dysheme me shputa, me fytyrë nga drejtimi i kërcimit. I testuari me përkulje të vogël në gjunjë duke e shfrytëzuar edhe hovin e krahëve, realizon kërcimin me të dy këmbët para. Detyra përsëritet tri herë dhe shënohet rezultati më i mirë. Në dysheme janë të shënuara centimetrat me vija duke filluar nga gjatësia 170 deri 300 cm.



6. NGRITJA E TRUPIT PARA (*muskujt e barkut*)

Mjetet që janë përdorur janë: dysheku dhe kronometri. I testuari shtrihet në dyshek me këmbë të mbledhura në gjunjë dhe duart i vendos pas koke, në momentin që subjekti është gati, jepet komanda **fillo** dhe në të njëjtin moment aktivizohet kronometri dhe fillohet t'i numërohet numri i ngritjeve.

Që një ngritje të numërohet e plotë duhet të ngrihet deri në atë pikë sa të takoj gjunjët me fytyrë dhe të lëshohet poshtë deri sa të takoj dyshekun me shpinë të shtrirë. Kjo procedurë vazhdon deri në sekondën e 60-të dhe aty ndalohet kronometri dhe shënohet numri i ngritjeve.



4.4 METODAT E PËRPUNIMIT TË REZULTATEVE

Metodat për përpunimin e rezultateve do të jenë në harmoni me qëllim të hulumtimit dhe hipotezave të parashtruara. Do të aplikojmë metodat statistikore të përpunimit të rezultateve, të cilat në mënyrë të mjaftueshme do të na sigurojnë informata mbi nivelin e zhvillimit lëvizor motorik të mostrës së trajtuar.

Do të llogariten parametrat themelorë statistikorë si:

- rezultati minimal (R.min)
- rezultati maksimal (R.max)
- devijimi standard (Ds)
- koeficienti i variacionit Kv % dhe
- masat e asimetrisë skewness dhe kurtosis.

Në raportet e ndërlidhjeve ndërmjet variablave do të përdoret koeficienti i korelacionit të Pearsonit.

Për vërtetimin e dallimit në mes gjinive është aplikuar analiza diskriminative metoda e T-testit.

Paraqitja e ndryshimeve në mesataret aritmetikore ndërmjet meshkujve dhe femrave është ilustruar me grafikonet përkatëse.

Rezultatet e fituara do t'i shfaqim në mënyrë tabelore, grafike dhe tekstuale(me interpretim).

5. INTERPRETIMI I REZULTATEVE

5.1 Parametrat themelorë statistikore morfologjik-meshkujt

Në tabelën 1 të nxënësit e moshës 12 vjeç të gjinisë mashkullore janë paraqitur rezultatet e parametrave themelorë statistikore, si dhe të shpërndarjes së testeve antropometrike të trajnuar në metoda përkatëse në këtë hulumtim sipas gjinisë.

Rezultatet e fituara në tabelë tregojnë heterogjenitet të grupit ku rezultatet minimale dhe maksimale paraqesin devijim të theksuar ndaj vlerës mesatare, ku më së shumti vërehet në testet PESHA dhe BMI.

Përqindja e koeficientit të variabilitetit të testeve të cekura janë:

23.37% , dhe 18.34%

Tabela 1

PARAMETRAT THEMELORË STATISTIKORË MORFOLOGJIK - MESHKUJT

Testi	N	Min	Max	Ma	Ds	Skew	Kurt	Kv %
Pesha	70	28.00	81.00	47.01	10.99	.589	.136	23.37
Gjatësia	70	135.00	170.00	152.37	8.19	.186	-.494	5.37
Bmi	70	14.10	32.00	20.01	3.67	.746	.519	18.34

5.2 Parametrat themelorë statistikorë morfologjik-femrat

Në tabelën 2 janë paraqitur parametrat themelorë statistikorë antropometrike të gjinisë femërore të moshës 12 vjeç, vlerat e skajshme janë të njëjta sikurse te meshkujt e kësaj moshe në testet Peshë dhe Bmi.

Te gjinia femërore vërehet një variacion i gjerë, ku vlera minimale dhe maksimale e testit PESHË dhe BMI tregon se koficienti i variabilitetit në këto dy teste ka heterogjenitet ku përqindja e koficientit është: Peshë 23.61 % si dhe Bmi 16.64%.

Tabela 2

PARAMETRAT THEMELORË STATISTIKORË MORFOLOGJIK - FEMRAT

Testi	N	Min	Max	Ma	Ds	Skew	Kurt	Kv %
Pesha	70	29.00	85.00	47.01	11.10	.872	.744	23.61
Gjatësia	70	135.00	169.00	152.78	7.49	-.037	-.275	4.90
Bmi	70	14.10	30.50	20.61	3.43	.685	.330	16.64

5.3 Parametrat themelorë statistikore të aftësive lëvizore motorike - meshkujt

Në tabelën 3 janë paraqitur parametrat themelorë statistikore motorik të moshës 12 vjeç të gjinisë mashkullore.

Tabela 3 paraqet ndryshimet mes vlerave minimale dhe maksimale ku rezultatet e fituara tregojnë heterogjenitet të grupit, vëmë re se rezultatet minimale dhe maksimale paraqesin devijim të theksuar ndaj vlerës mesatare, ndryshimet më të dukshme janë shfaqur në testet e FLEKSIBILITET, KVGJ si dhe NGRITJE PARA (muskujt e barkut), në testin e Fleksibilitet përqindja e koeficientit të variabilitetit është 21.42%, ne testin Kvgj 11.27% si dhe në testin Ngritje para (muskujt e barkut) 21.66%.

Kurse dallime fare të vogla kemi ne testet e vrapimit.

Tabela 3

PARAMETRAT THEMELORË STATISTIKORË LËVIZORË MOTORIK - MESHKUJT

Testi	N	Min	Maks	Ma	Ds	Skeë	Kurt	Kv%
Vrapimi3x10	70	7.98	10.52	9.49	.56	-.252	-.372	5.9
Shpej30m	70	5.03	7.22	6.20	.46	-.193	-.201	7.41
Fleksibiliteti	70	19.00	54.00	34.77	7.45	.161	.107	21.42
T testi	70	9.57	14.32	12.21	.93	-.193	-.020	7.61
KVGJ	70	112.00	184.00	148.43	16.74	.216	-.523	11.27
Ngritjapara	70	8.00	29.00	19.57	4.24	-.392	.265	21.66

5.4 Parametrat themelorë statistikore të aftësive lëvizore motorike – femrat

Në tabelën 4 nxënësit e moshës 12 vjeç tek gjinia femërore nuk shprehin ndonjë ndryshim të dukshëm te testet e vrapimit. Tek mosha 12 vjeç nuk kemi pritur të kemi dallime të mëdha në testet e vrapimit. Heterogjenitet të testeve kemi te testi i FLEKSIBILITETIT, KVGJ (kërcim nga vendi në gjatësi) si dhe NGRITJA E TRUPIT PARA (muskujt e barkut), heterogjeniteti i testeve mbetet i njëjtë sikurse edhe tek meshkujt. Koeficienti i variabilitetit të testeve të lartpërmendura është:

Testi Fleksibilitetit 24.46%, KVGJ 14.13%, si dhe NGRITJA E TRUPIT PARA (muskujt e barkut) 22.35%.

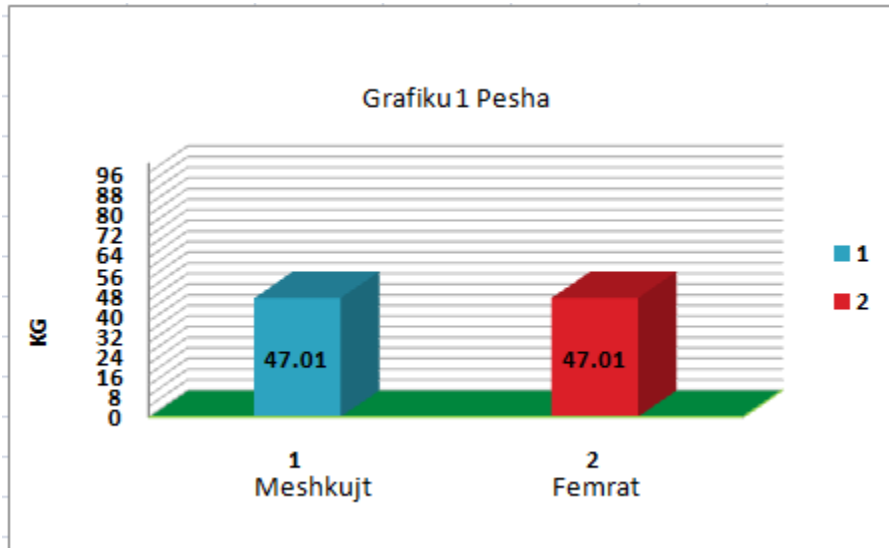
Tabela 4

PARAMETRAT THEMELORË STATISTIKORË LËVIZORË MOTORIK - FEMRAT

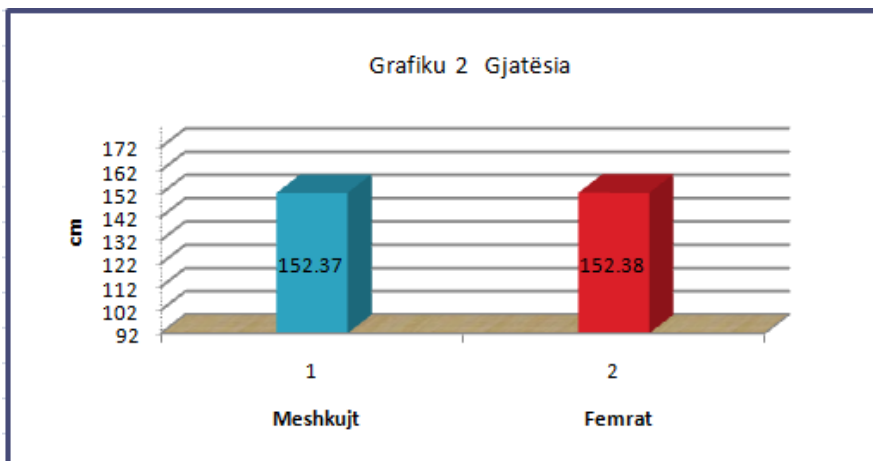
Testi	N	Min	Mmax	Ma	Ds	Skew	Kurt	Kv %
Vrapimi 3x10	70	9.12	13.41	10.35	.68	1.214	4.495	6.57
Shpejtësia 30m	70	5.30	8.38	6.87	.61	.163	.110	8.87
Fleksibiliteti	70	20.00	67.00	40.83	9.99	.024	-.224	24.46
T-testi	70	11.10	15.80	13.15	1.06	.395	-.268	8.06
KVGJ	70	79.00	167.00	126.39	17.86	-.286	-.258	14.13
Ngritja trupit para	70	8.00	22.00	15.79	3.53	-.098	-.616	22.35

5.5 PARAQITJET GRAFIKE TË HETEROGJENITETIT TË TESTEVE MORFOLOGJIKE TE MESHKUJT DHE FEMRAT E MOSHËS 12 VJEÇ

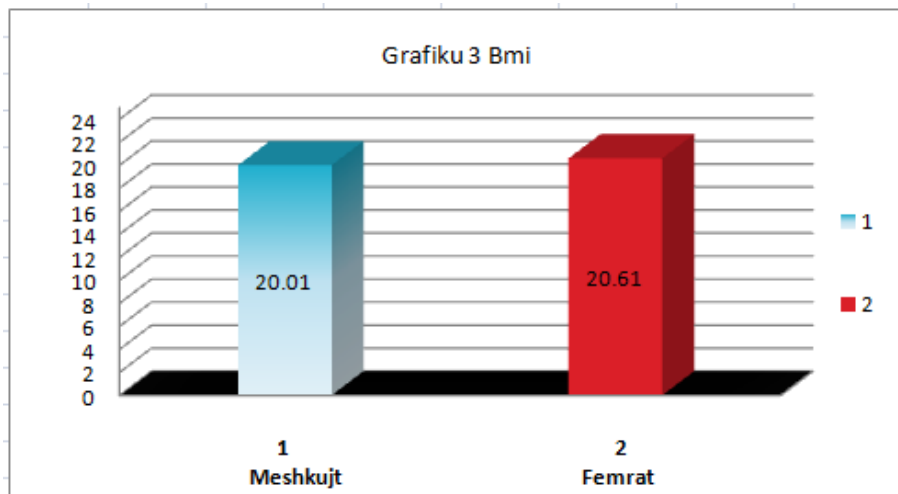
Grafiku 1 Pesha



Grafiku 2 Gjatësia

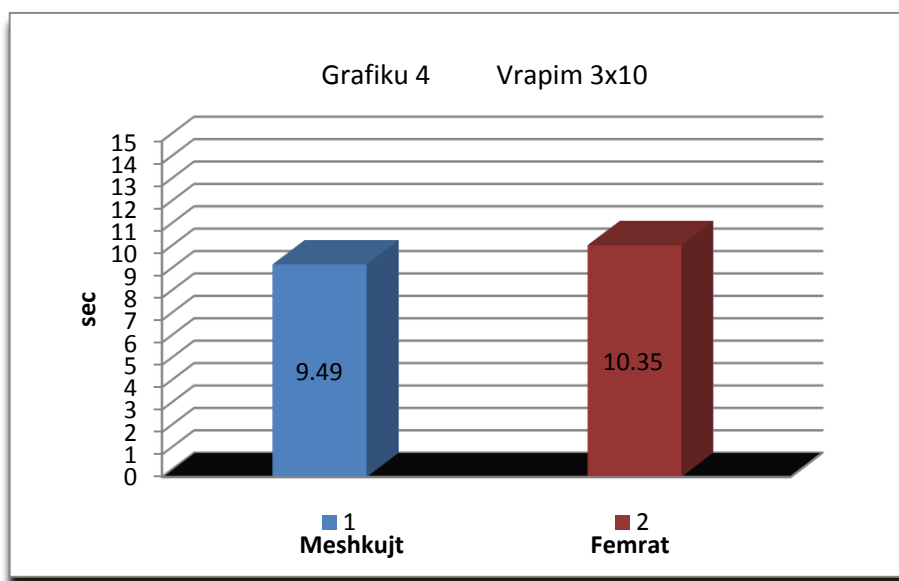


Grafiku 3 Bmi

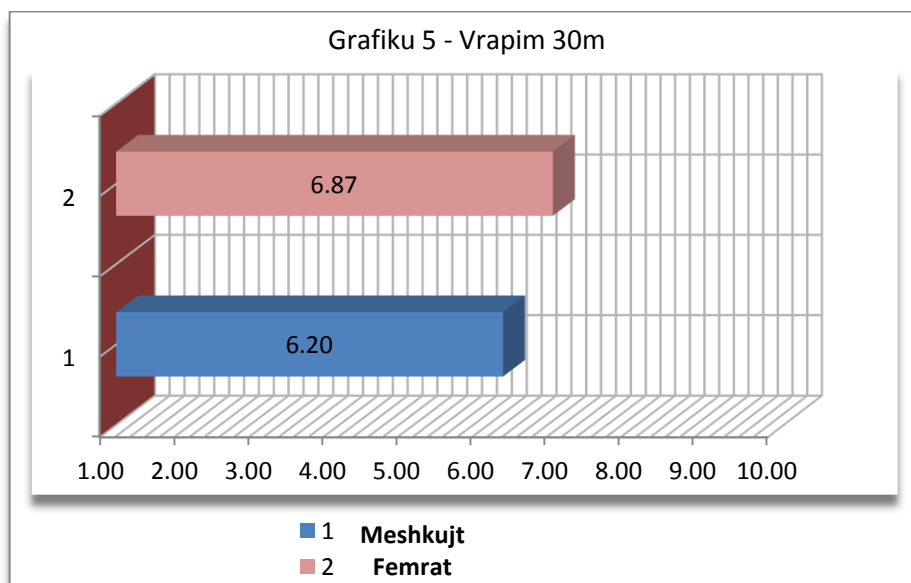


5.6 PARAQITJA GRAFIKE E TESTEVE TË AFTËSIVE LËVIZORE TE MESHKUJT DHE FEMRAT E MOSHËS 12 VJEÇ

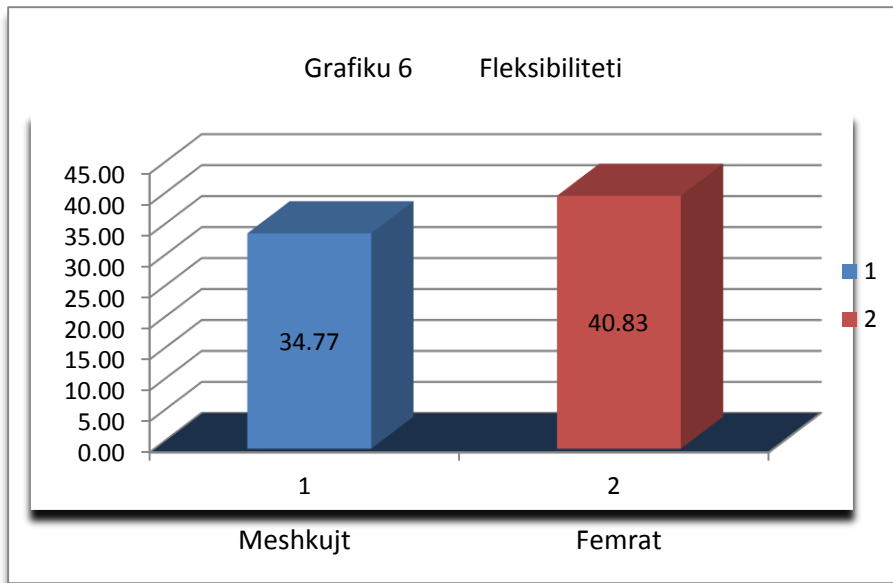
Grafiku 4 Vrapim 3x10 m



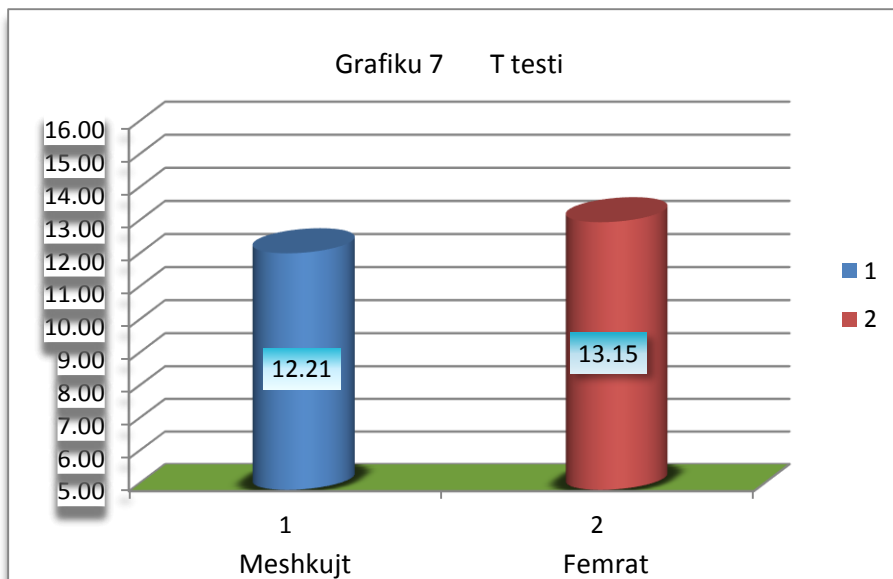
Grafiku 5 Vrapim 30m



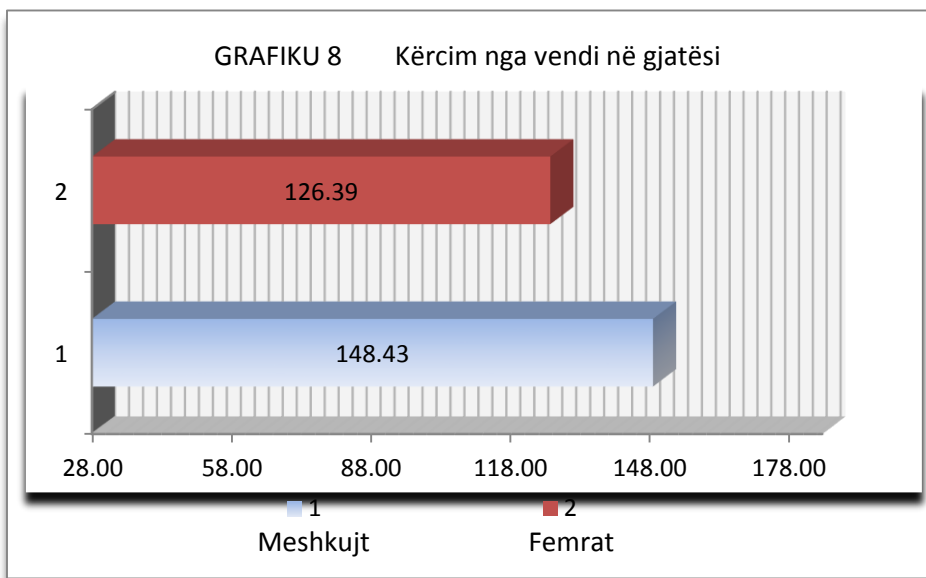
Grafiku 6 - Fleksibiliteti



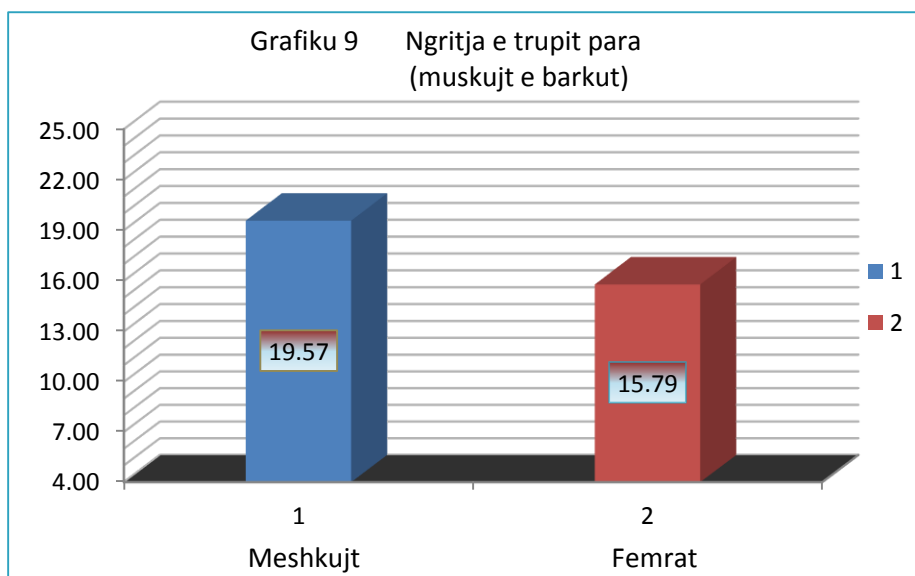
Grafiku 7 - T testi



Grafiku 8 Kërcim nga vendi në gjatësi



Grafiku 9 Ngritja e trupit para



6. KORELACIONI NDËRMJET VARIABLAVE MORFOLOGJIKE

Në tabelën 5 dhe 6 janë paraqitur raportet e ndërlidhjeve ndërmjet parametrave morfologjik. Në të dy rastet janë fituar vlera të rëndësishme korelative ndërmjet variablave, sidomos vlera të mëdha janë paraqitur ndërmjet dimensionit të peshës trupore dhe BMI-së. Korelacioni më i ulët edhe pse i rëndësishëm kemi ndërmjet gjatësisë së trupit dhe indeksit të masës trupore.

Tabela 5 Korelacioni ndërmjet variablave morfologjike-meshkujt

		Pesha	Gjatësia	Bmi
Pesha	Pearson Correlation	1		
Gjatësia	Pearson Correlation	0.650**	1	
	Sig. (2-tailed)	.000		
Bmi	Pearson Correlation	0.894**	0.263*	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.027	

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

*Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Tabela 6 Korelacioni ndërmjet variablave morfologjike-femrat

		Pesha	Gjatësia	Bmi
Pesha	Pearson Correlation	1.00		
Gjatësia	Pearson Correlation	0.729**	1.00	
	Sig. (2-tailed)	.000		
Bmi	Pearson Correlation	0.913**	0.396**	1.00
	Sig. (2-tailed)	.000	.001	

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

*Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

7. KORELACIONI NDËRMJET VARIABLAVE MOTORIKE - MESHKUJT

Në tabelën 7, janë paraqitur koeficientet e korrelacioneve ndërmjet variablave motorike të meshkujve. Gjysma e këtyre koeficienteve janë të rëndësishme statistikore. Niveli heterogjen i grupit në aspektin e aftësive lëvizore është reflektuar në raportet korelative ndërmjet variablave. E rëndësishme është të veçohen testet e vrapimit 3x10m dhe vr.30m të cilët qëndrojnë në raporte të rëndësishme korelative me testet tjera. I njëjti interpretim vlen edhe për testin e muskujve të barkut, me ç'rast nxënësit me rezultate të mira në këtë test kanë arritur t'i realizojnë me sukses edhe detyrat tjera motorike me përjashtim të testit të fleksibilitetit.

Tabela 7 Korrelacioni ndërmjet variablave motorike - meshkujt

		Vrapim 3x10m	Vrapim 30m	Fleksi- biliteti	T- testi	KVGJ	Ngritja e trupit para
Vrapim 3x10	Pearson Correlation	1.00					
Vrapim 30m	Pearson Correlation Sig. (2-tailed)	0.315**	1.00				
Fleksibiliteti	Pearson Correlation Sig. (2-tailed)	.225 .061	-.106 .383	1.00			
T Testi	Pearson Correlation Sig. (2-tailed)	0.376** .001	0.480** .000	-.017 .888	1.00		
KVGJ	Pearson Correlation Sig. (2-tailed)	-.275* .021	-.403** .001	.039 .748	-.368** .002	1.00	
Ngritja e trupit para (MB)	Pearson Correlation Sig. (2-tailed)	-.395** .001	-.389** .001	-.225 .061	-.357** .002	.299* .012	1.00

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

*Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Korrelacioni ndërmjet variablave motorike – Femrat

Në rastin e femrave pothuajse kemi paraqitje të dukurisë së njëjtë të raporteve korelative. Testet e shpejtësisë kanë realizuar raporte të rëndësishme korelative me testet tjera, ndërsa testi i fleksibilitetit sikurse në rastin e meshkujve nuk paraqitet me vlera të rëndësishme korelative me testet tjera.

Tabela 8 Korrelacioni ndërmjet variablave motorike-femrat

		Vrapim 3x10m	Vrapim 30m	Fleksibili	T-testi	KVGJ	Ngritja e trupit para
Vrapim 3x10m	Pearson Correlation	1					
Vrapim 30m	Pearson Correlation	.418**	1				
	Sig. (2-tailed)	.000					
Fleksibiliteti	Pearson Correlation	-.202	-.070	1			
	Sig. (2-tailed)	.094	.564				
Ttesti	Pearson Correlation	.397**	.552**	-.092	1		
	Sig. (2-tailed)	.001	.000	.447			
Kvgj	Pearson Correlation	-.432**	-.522**	.189	-.350**	1	
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.117	.003		
Ngritja e trupit para (MB)	Pearson Correlation	-.356**	-.337**	.107	-.234	.276*	1
	Sig. (2-tailed)	.003	.004	.376	.051	.021	

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

*Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

8. KORRELACIONI NDËRMJET VARIABLAVE MORFOLOGJIKE DHE TESTEVE MOTORIKE – MESHKUJT

Koeficientet e korrelacioneve ndërmjet variablave morfologjike dhe testeve motorike të paraqitura në tabelën 9 meshkujt, vërtetojmë mungesën e ndërlidhjeve ndërmjet variablave, pasi asnjë nga vlerat korelative nuk janë të rëndësishme statistikore. Kjo dukuri mund të arsyetohet me moshën e re, dhe se parametrat morfologjik nuk kanë reflektuar në realizimin e detyrave lëvizore motorike.

Tabela 9 Korrelacioni ndërmjet variablave morfologjike dhe testeve motorike – meshkujt

		Pesha	Gjatësia	Bmi
Pesha	Pearson Correlation	1	.650**	.894**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000
Gjatësia	Pearson Correlation	.650	1	.264*
	Sig. (2-tailed)	.000		.027
Bmi	Pearson Correlation	.894	.264	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.027	
Vapimi 30 x10m	Pearson Correlation	-.125	-.114	-.109
	Sig. (2-tailed)	.303	.349	.371
Vrapim 30m	Pearson Correlation	.112	-.115	.206
	Sig. (2-tailed)	.356	.343	.086
Fleksibiliteti	Pearson Correlation	.216	.214	.173
	Sig. (2-tailed)	.073	.075	.152
Ttesti	Pearson Correlation	-.125	-.267*	-.009
	Sig. (2-tailed)	.303	.025	.941
KVGJ	Pearson Correlation	-.123	.054	-.166
	Sig. (2-tailed)	.312	.657	.169
Ngritja e trupit para(MB)	Pearson Correlation	-.230	-.116	-.214
	Sig. (2-tailed)	.056	.338	.076

8.1 Korrelacioni ndërmjet variablave morfologjike dhe testeve motorike – Femrat

Sa i përket vlerave korelative ndërmjet variablave të grupi i femrave, njëjtë si të mostra e meshkujve, nuk kemi ndërlidhje të rëndësishme ndërmjet parametrave morfologjik dhe testeve lëvizore, me përjashtim të peshës dhe Bmi-së me testin e agjilitetit (T-testin) në të cilat duhet kuptuar si korrelacion negativ. Në këtë rast pasha dhe indeksi i masës trupore kanë rol pengues (frenues) me realizimin e testit në fjalë.

Tabela 9.1 Korrelacioni ndërmjet variablave morfologjike dhe testeve motorike- femrat

		Pesha	Gjatësia	Bmi
Pesha	Pearson Correlation	1	.729	.913
	Sig. (2-tailed)		.000	.000
Gjatësia	Pearson Correlation	.729	1	.397
	Sig. (2-tailed)	.000		.001
Bmi	Pearson Correlation	.913	.397	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.001	
Vrapim 30x10	Pearson Correlation	.166	-.031	.239
	Sig. (2-tailed)	.170	.802	.047
Vrapim 30m	Pearson Correlation	.145	-.014	.203
	Sig. (2-tailed)	.231	.911	.093
Fleksibiliteti	Pearson Correlation	.049	.080	.041
	Sig. (2-tailed)	.684	.510	.738
Ttesti	Pearson Correlation	.255	.150	.259
	Sig. (2-tailed)	.033	.216	.030
KVGJ	Pearson Correlation	-.059	-.012	-.062
	Sig. (2-tailed)	.627	.921	.611
Ngritja e trupit para	Pearson Correlation	-.166	-.082	-.186
	Sig. (2-tailed)	.171	.498	.124

Testimi i ndryshimeve ndërmjet vlerave mesatare (ndërmjet M-F)

8.2. NDRYSHIMET NË PARAMETRAT MORFOLOGJIK

Në tabelën 10 janë dhënë madhësitë e ndryshimit ndërmjet vlerave mesatare të meshkujt dhe femrat e moshës 12 vjeç. Në karakteristikat morfologjike nuk ka ndonjë ndryshim të rëndësishëm. Ndryshimet e fituara dhe të llogaritura me metodën e T-testit, konfirmojnë mungesën e paraqitjes së ndryshimeve të rëndësishme ndërmjet gjinisë së kësaj moshe. Andaj mund të konstatojmë se nuk ekzistojnë dallime të rëndësishme ndërmjet dy gjinive në rezultatet e fituara, respektivisht në parametrat e trajtuar morfologjik.

Tabela 10 Ndryshimet në parametrat morfologjik

Testi		Ma	N	Ds
Meshkujt	Pesha	47.01	70	11.00
Femrat	Pesha	48.61	70	11.11
Meshkujt	Gjatësia	152.37	70	8.20
Femrat	Gjatësia	152.79	70	7.49
Meshkujt	Bmi	20.02	70	3.67
Femrat	Bmi	20.62	70	3.43

Tabela 10.1 Ndryshimet në parametrat morfologjik

Testi		Ndryshimi		T	df	Sig
		Ma	Ds			
Meshkujt	Pesha	-1.60	16.20	-.826	69	.411
Femrat	Pesha					
Meshkujt	Gjatësia	-.41	12.22	-.284	69	.778
Femrat	Gjatësia					
Meshkujt	Bmi	-.60	5.09	-.987	69	.327
Femrat	Bmi					

Testimi i ndryshimeve ndërmjet vlerave mesatare (ndërmjet M-F)

8.2. NDRYSHIMI NË PARAMETRAT MOTORIK

Sa i përket testimit të ndryshimeve në aftësitë lëvizore motorike ndërmjet dy gjinive, (rezultatet e paraqitura në tabelën 11 dhe 11.1) vërtetojnë ekzistimin e ndryshimeve të rëndësishme në të gjitha testet.

Të gjitha këto ndryshime të rëndësishme ndërmjet vlerave mesatare konfirmojnë superioritetin e meshkujve të kësaj moshe në realizimin e detyrave motorike të aplikuara në këtë eksperiment. Një ndryshim i tillë kërkon studim edhe më të thellë, sepse pritjet nuk kanë qenë të tilla çfarë janë treguar te këto ndryshime.

Tabela 11 Ndryshimet në parametrat motorik

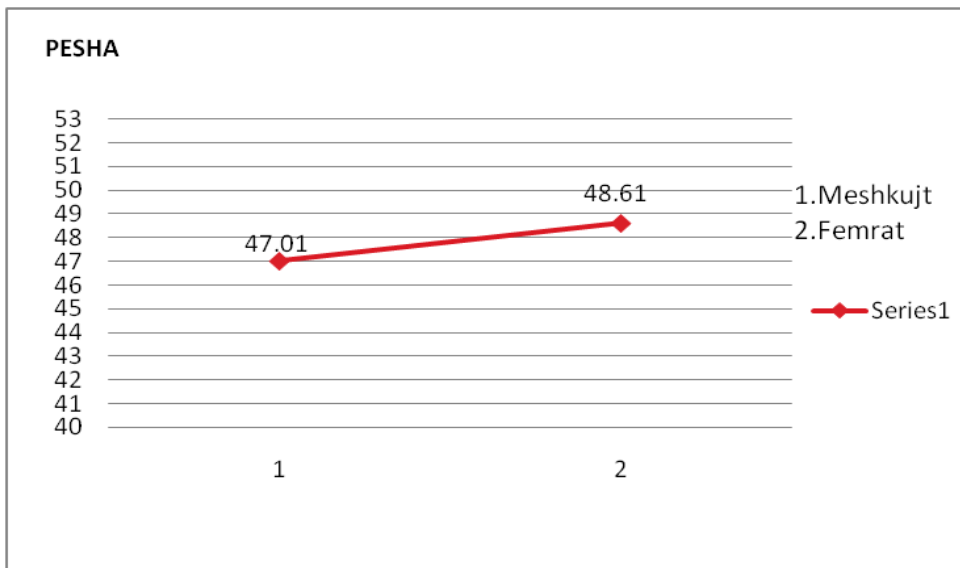
Testi		Ma	N	Ds
Meshkujt	Vrapim 3x10m	9.49	70	.56
	Vrapim 3x10m	10.35	70	.68
Femrat				
Meshkujt	Vrapim 30m	6.20	70	.46
	Vrapim 30m	6.87	70	.61
Femrat				
Meshkujt	Fleksibiliteti	34.77	70	7.45
Femrat	Fleksibiliteti	40.83	70	9.99
Meshkujt	Ttesti	12.21	70	.93
Femrat	Ttesti	13.15	70	1.06
Meshkujt	KVGJ	148.43	70	16.74
Femrat	KVGJ	124.93	70	23.23
Meshkujt	Ngritja e trupit para	19.57	70	4.24
Femrat	Ngritja e trupit pata	15.79	70	3.53

Tabela 11.1.Ndryshimet në parametrat motorik

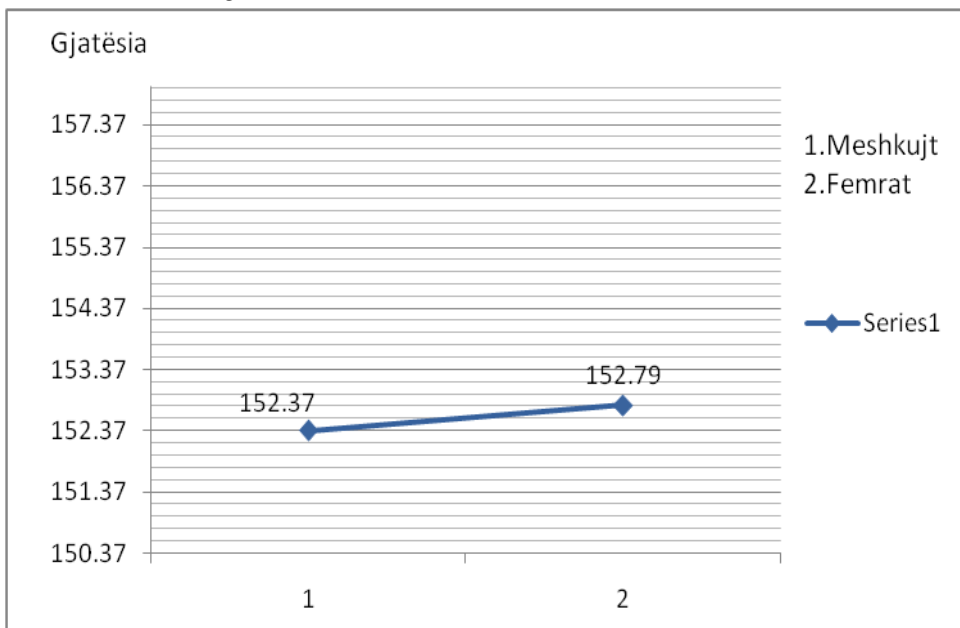
Testi		Ndryshimi		T	df	Sig
		Ma	Ds			
Meshkujt Femrat	Vrapim 3x10 Vrapim 3x10	-.85	.85	-8.421	69	.000
Meshkujt Femrat	Vrapim 30m Vrapim 30m	-.67	.73	-7.689	69	.000
Meshkujt Femrat	Fleksibiliteti Fleksibiliteti	-6.04	12.70	-3.988	69	.000
Meshkujt Femrat	T testi T testi	-.94	1.45	-5.419	69	.000
Meshkujt Femrat	KVGJ KVGJ	23.50	28.62	6.868	69	.000
Meshkujt Femrat	Ngritja trupit para Ngritja trupit para	3.78	5.24	6.033	69	.000

9.PARAQITJA GRAFIKE E NDRYSHIMEVE MORFOLOGJIKE NDËRMJET VLERAVE MESATARE TE MESHKUJT DHE FEMRAT

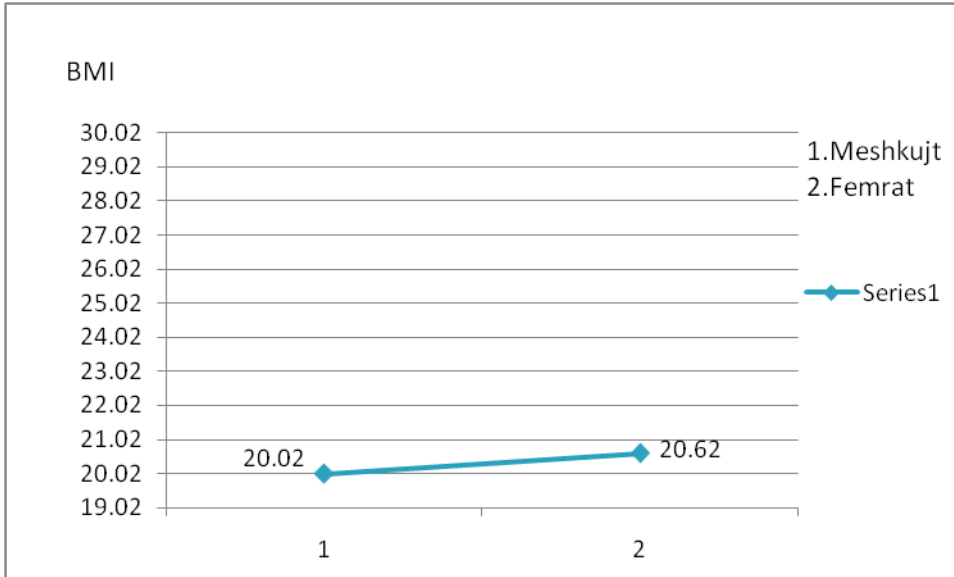
Grafiku 1 - Pesha



Grafiku 2 - Gjatësia

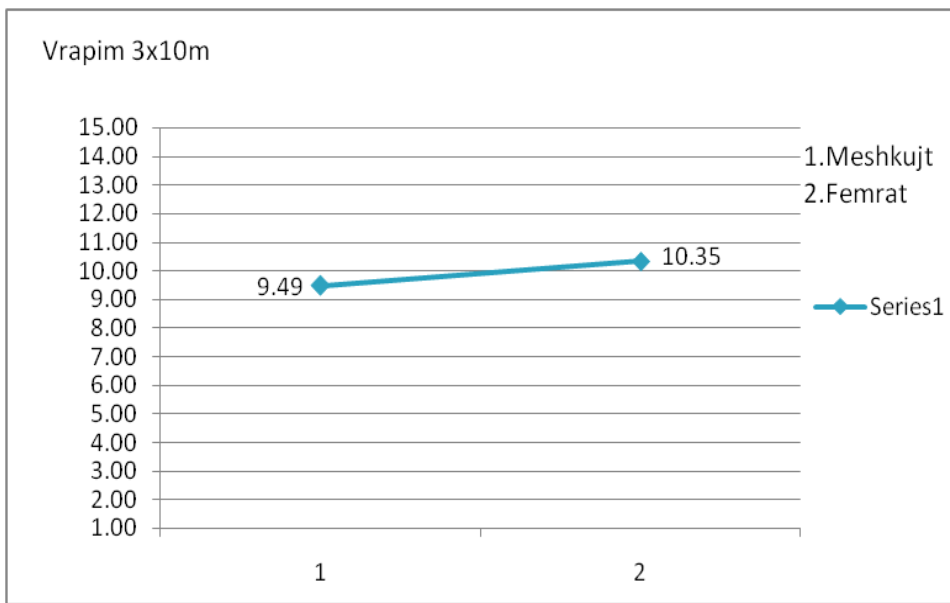


Grafiku 3 - Bmi

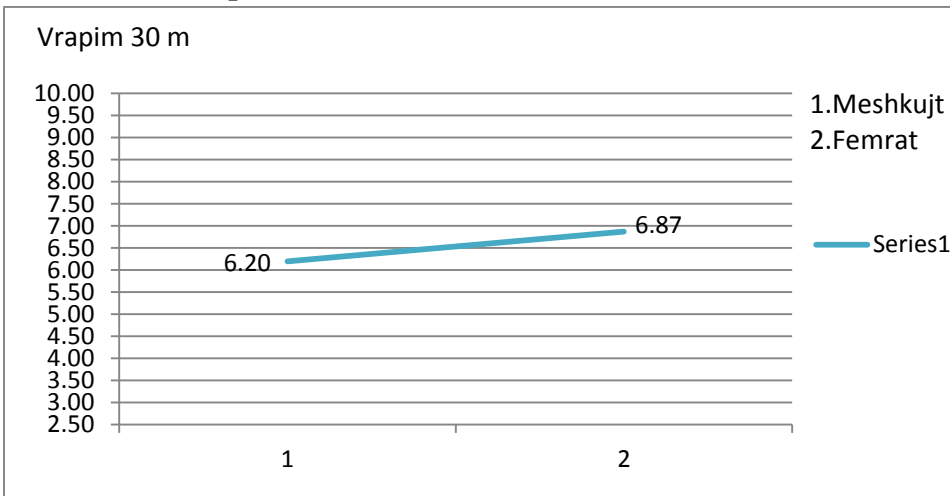


9.1. Paraqitja grafike e ndryshimeve motorike ndërmjet vlerave mesatare të meshkujt dhe femrat

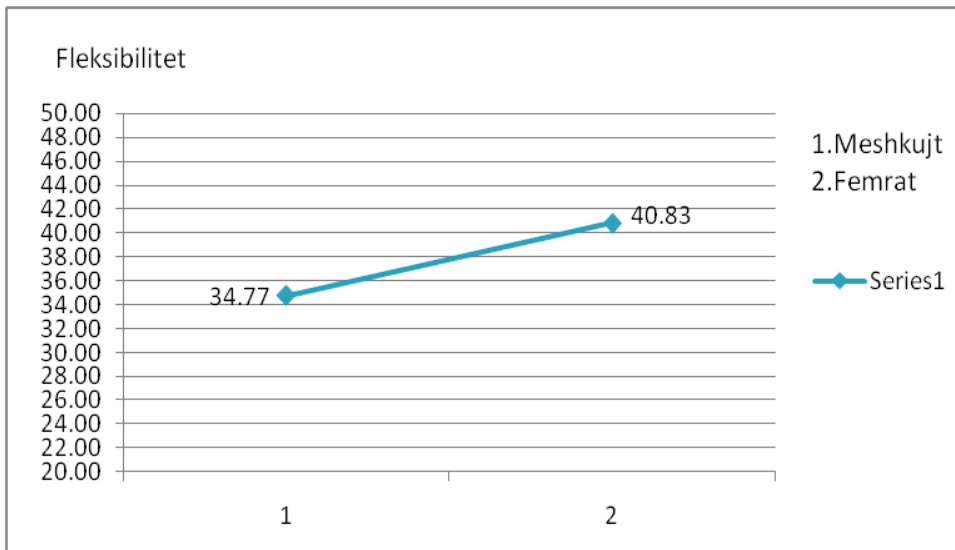
Grafiku 4 - Vrapim 3x10m



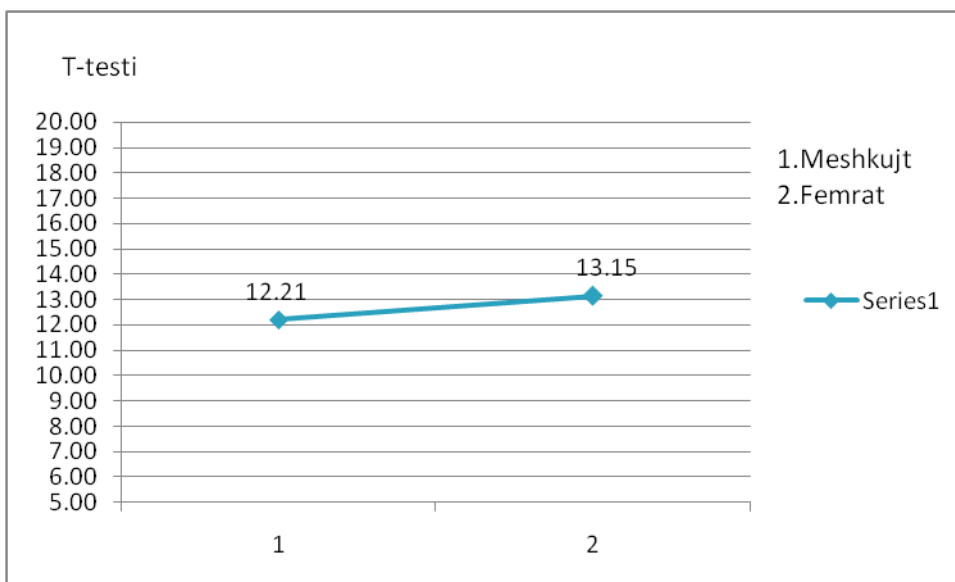
Grafiku 5 – Vrapim 30m



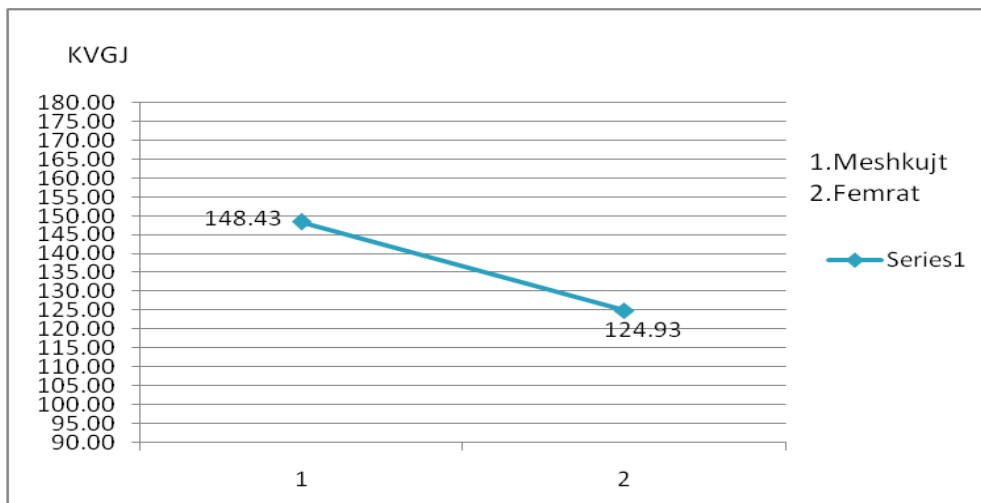
Grafiku 6 - Fleksibiliteti



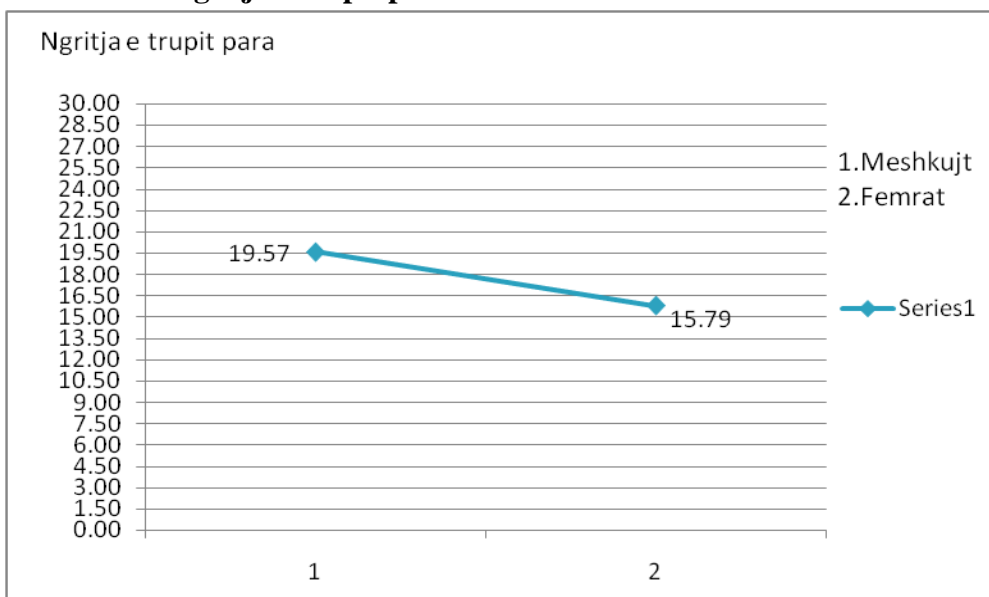
Grafiku 7 - T-testi



Grafiku 8 - KVGJ



Grafiku 9 - Ngritja e trupit para



10. VËRTETIMI I HIPOTREZAVE

Në bazë të rezultateve të fituara, vërtetimi i hipotezave është realizuar në mënyrë të plotë dhe të saktë pasi qëllimi i hulumtimit, analizës dhe interpretimit të rezultateve, jep mundësinë e vërtetimit të hipotezave:

H1- Presim të ketë dallime të rëndësishme mes gjinisë femërore dhe mashkullore në parametrin e BMI së.

Hipoteza e parë është vërtetuar, pasi janë vërtetuar se në shumicën matjeve antropometrike e në veçanti te parametri i BMI-së nuk ka pasur dallime të rëndësishme.

H2- Nuk presim të ketë ndryshime ndërmjet dy parametrave antropometrik (lartësi dhe peshë trupore) ndërmjet dy gjinive.

Hipoteza e dytë pjesërisht është vërtetuar, dhe në variablat antropometrike nuk ka pasur ndryshime ndërmjet femrave dhe meshkujve.

H3- Nuk do të fitohen ndryshime të rëndësishme në shumicën e testeve të aftësive lëvizore ndërmjet dy gjinive (meshkuj dhe femra).

Hipoteza e tretë është vërtetuar se nuk ka pasur ndryshime në aftësi lëvizore motorike ndërmjet meshkujve dhe femrave

H4- Presim të kemi ndryshime të rëndësishme ndërmjet meshkujve dhe femrave vetëm në forcën repetitive të muskujve të barkut.

Hipoteza e katërt gati mund të pranohet ashtu siç është parashtruar, pasi janë vërtetuar ndryshime të rëndësishme ndërmjet gjinive.

11. PËRFUNDIMI

Realizimi i hulumtimit është orientuar tek të rinjtë e moshës 12 vjeç nga qyteti i Prishtinës, ku janë përfshirë gjithsej 140 entitete (nxënës), 70 meshkuj dhe 70 femra.

Qëllimi i hulumtimit ka qenë për të parë, nëse ekzistojnë ndryshime të rëndësishme ndërmjet meshkujve dhe femrave në parametrat themelor morfologjik dhe në aftësitë lëvizore.

Me anë të analizës së T-testit për vërtetimin e ndryshimeve të mesatares aritmetike ndërmjet gjinisë mashkullore dhe femërore nuk ka pasur ndryshime të mëdha në parametrat morfologjik, ndërsa janë fituar dallime (ndryshime) të mëdha në disa teste të aftësive motorike ndërmjet dy gjinive.

Gjinitë janë karakterizuar me një variabilitet të lartë në parametra themelorë morfologjik siç janë: pesha, bmi, si dhe në parametrat e aftësive lëvizore që në veçanti janë: fleksibiliteti, kvgj, ngritja trupit para (muskujt e barkut).

Një arsyetim i mundshëm i mos ndryshimit ndërmjet gjinisë mashkullore dhe femërore te mosha 12 vjeç, mund të shpjegohet se te këto mosha kemi fillimin e edukimit dhe arsimimin lëvizor, faza e rritjes dhe e zhvillimit është në dinamikën e rritjes normale dhe se ngarkesat e aplikuara nëpër orë të edukimit fizik, si dhe të rinjtë e kësaj moshe shumë pak janë të kyçur në aktivitete tjera lëvizore.

Mostra e përzgjedhur prej 140 nxënës kanë qenë shumë pak të angazhuar në klube sportive apo aktivitete sportive jashtë mësimore.

COMPLETION

The realization of the research is oriented to 12 years old people from the city of Prishtina, the population that was included in the research consisted of 140 pupils (70 males and 70 females). The aim of the research was to investigate if there are differences between males and females in morphological parameters and in movement skills. Based on T-test (that was done to verify the average of arithmetic differences between males and females) there are not large differences in morphological parameters, in contrast there are found differences in some tests of motor skills between two genders. Genders are characterized with a huge variability in terms of basic morphological parameters such as; weight, body mass index, as well as in parameters of motor skills such as: flexibility, jumping from the place, abdominal muscles and so on. One of the most reasonable explanations of non-changes between males and females is that at this age starts the movement education, the stage of growth and development is normal. Nonetheless, the youth of this age are involved very little in other movement activities. The samples of 140 pupils were very little engaged in sports clubs or other sports activities.

12.LITERATURA

1. Rushiti, Hasim: **Ndikimi i aktiviteteve kineziologjike në zhvillimin e disa karakteristikave psikosomatike te nxënësit Acta kineziologica**, Prishtinë, 1999.
2. Rushiti, Hasim: **Ndryshimet në relacionin e zhvillimit të disa aftësive motorike të nxënësve në kushte të ndryshme të punës - Acta kineziologica**, Prishtinë, 1997.
3. Rushiti, Hasim: **Struktura faktoriale e dimensioneve antropometrike dhe relacioni i tyre me disa aftësi motorike te të rinjtë e moshës 13-14 vjeç**, Punim Magjistrature, FKF i UP, Prishtinë, 1999.
4. Aliu, Mustafë: **Zhvillimi i disa karakteristikave morfologjike dhe motorike të popullatës shkollore dhe ndryshimet në ato karakteristika në varshmëri me moshën kronologjike**, Disertacion doktorature, FKF, Sarajevë, 1999.
5. Aliu, Mustafë: **Emërtimi i shkencës në lëmin e kulturës fizike - Acta kineziologica**, Prishtinë, 1999.
6. Halilaj, B: **Ndikimi i programit të edukimit fizik në disa ndryshore lëvizore brenda një viti shkollorë te moshë 14–15 vjeç**, Tetovë, 2013.
7. Bajçinca, Shqipe: **Zgjedhja e atletëve në baze të disa testeve motorike dhe disa masave antropometrike**, Punim magjistrature, FKF, Prishtinë, 2004.
8. Vehapi, Shemsedin: **Definimi i strukturës latente të hapësirës antropometrike dhe lëvizore dhe relacionet në mes tyre te të rinjtë e moshës 17 vjeç**, Punim magjistrature, FKF i UP, Prishtinë, 2003.
9. Aliu, Mustafë: **Biomotorika**, FKF-UP, Prishtinë, 1997.
10. Çitaku, Faik: **Relacionet e disa dimensioneve motorike në grup sportistësh të tri disiplinave sportive**, Prishtinë, 1984.
11. Jorgani, A: **Stërvitja kondicionale**, Tiranë, 2004.

12. Kasa, Agron: **Bazat e stërvitjes më fëmijët e moshës 10-14 vjeç**, ILKF, Vojo Kushi, Tiranë, 1996.
13. Çitaku, Faik: **Struktura latente e aftësive motorike**, Disertacioni i doktoraturës, FKF, Zagreb, 1985.
14. Tudor, O. Bompà: **Cjelokupan trening za mlade pobjednike**, Gopal Zagreb, 2005.
15. Markola, L.: **Aktiviteti fizik, strategjia e shëndetit në një shoqëri moderne**, Tiranë, 2001.
16. Dashi, Edvin: **Teoria e lëvizjeve**, Tiranë, 2001.
17. Halili, B: **Gjendja e disa parametrave antropometrik dhe motorik te të rinjtë e moshës 10-17 vjeç**, Punim diplome, U.P.F.K.T. Prishtinë, 2002.
18. Chu, D.A.: **Jumping Into Plyometrics**, Champaign, IL: Human Kinetics, 1998.
19. James C. Radcliffe, Robert Farentinos: **High – powered Pliometrics**, Human Kinetics, 1999.
20. Tudor O. Bompà: **Cjelokupan trening za mlade pobjednike**, Gopal, Zagreb 2005.
21. Jashanica. B: **Relacionet e veçorive antropometrike dhe motorike në realizimin e vrapimit 100 metra**, Punim diplome master, UAAB, Fakulteti i Kulturës Fizike dhe Sportit, 2013.

