

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



PUNIM I DIPLOMËS - MASTER

**Tema: VLERËSIMI I DISA KARAKTERISTIKAVE ANTROPOMETRIKE,
MOTORIKE BAZIKE DHE MOTORIKE SPECIFIKE TEK MESFUSHORËT
E SUPERLIGËS SË KOSOVËS NË FUTBOLL**

Mentori:
Prof. As. Dr. Bylbyl Sokoli

Kandidati:
Petrît Rama

Prishtinë, 2018

FALENDERIM

I jam mirënjohës mentorit tim Prof. Dr. Bylbyl Sokolit, i cili me sugjerimet, ndihmën dhe përkrahjen e tij profesionale, më ka ndihmuar gjatë punës në përgatitjen e temës së masterit, që me këshillat e tijë, më ka ndihmuar në zgjedhjen e temës së masterit, zgjedhjen e metodave statistikore për përpunimin e të dhënave, si dhe më ka dhënë përkrahje të plotë morale në çdo fazë të punës.

I jam mirënjohës kolegut dhe shokut tim Msc. Agron Thaqi, i cili me ka ndihmuar shumë gjatë përgatitjes së temës së masterit.

I jam mirënjohës kolegut dhe shokut tim Msc. Kushtrim Berisha, i cili me ka ndihmuar shumë gjatë përgatitjes së temës së masterit.

I jam mirënjohës koleges dhe shoqes time, Rina Selimi e cili më ka ndihmuar shumë gjatë përgatitjes së temës së masterit.

Përkrahja e familjes sime ka qenë forcë shtytëse gjatë gjat tërë kohës së studimeve dhe gjithashtu gjatë realizimit të këtij punimi.

Prishtinë, 2018

Petrit Rama

Përmbajtja

1. Hyrja.....	4
2. Historiku	9
3. Hulumtimet e gjerëtanishme.....	13
4. Qëllimi i punimit	17
5. Metodologjia e punës	18
5.1 Mostra e entitetit.....	18
5.2 Mostrat e Testeve.....	18
5.2.1. Masat antropometrike	18
5.2.2. Testet motorike	18
5.2.3. Motorike specifike	19
6. Metodatat e përpunimit të rezultateve	19
7. Teknikat e matjeve antropometrike.....	20
7.1. Lartësia e trupit – ALARTE	20
7.2. Pesha e trupit – APESHA.....	21
7.3. Perimetri i krahorit në frymëmarrje dhe frymënxjerrje.....	21
8. Teknikat e matjeve motorike	22
8.1. Kërcim nga vendi në gjatësi---MKVGJA	22
8.2. Kërcim nga vendi në lartësi---MKLARV	23
8.3. Vrapimi 10m—mVR10m dhe 10m me kthim—MVRK10m.....	24
8.4. Vrapimi 30m---MVR30m dhe 30m me kthim—MVRK30m.	25
8.5. Vrapimi 10m me top—MVRMT 10m dhe vrapimi 10m me top me kthim—MVRMTK 10m.....	26
8.6. Vrapimi 30m me top—MVRMT30m dhe vrapimi 30m me top me kthim—MVRMTK30m.....	27
9. Rezultatet për diskutim	28
9.1. Analiza deskriptive (përshkruese)	28
9.2. Analiza e korelacionit	30
9.3. Analiza regresive	32
9.4. Koeficienti i variablave të pavarura në variablen kriter apo të varur	33

10. Përfundimi	35
11. Verifikimi i hipotezave.....	37
12. Rezyme	38
13. Sumary	40
14. Referencat	42

1. Hyrja

Sot, të gjithë ekipet moderne të futbollit karakterizohen nga një nivel i lartë i teknikës së futbollit, bashkëveprim i lartë taktik, si në fazën e mbrojtjes ashtu edhe në fazën e organizimit dhe përfundimit të sulmit dhe përgatitja e shkëlqyer fizike, dhe se niveli i lartë teknik dhe taktik kërkon që të mbahen në nivel këto aftësi gjatë tërë ndeshjes.

Në mënyrë që të ketë sukses është e nevojshme edhe përgatitja e jashtëzakonshme psikologjike, e cila do të monitoroj dhe konsolidoj të gjitha këto komponente të futbollit.

Hapesirë për zhvillimin e metëjshëm të futbollit gjithsesi dhe sigurisht duhet kërkuar në kuadër të taktikës, teknikës dhe aftësive motorike, marrëdhënieve që ekzistojnë ndërmjet këtyre fushave si dhe në seleksionimin psikologjik dhe zhvillimin e metodave të përgatitjes psikologjike të futbollistëve.

Hulumtimet e shumta (Verheijen, R 1997, Hoff, J 2005) kanë treguar se futbolli modern është karakterizuar nga një dinamikë më e lartë se në dekadat e fundit. Si rezultat i avancimit të proceseve të trajnimit, ka rezultuar në ndryshime morfologjike dhe performanca motorike në favor të lojtarëve aktual ne krahasim me ata dekada më parë.¹

¹ Verheijen, R 1997, Hoff, J 2005

Loja e futbollit në kohën e sotme ka ndryshuar shumë, meqë tani rezultatet nuk arrihen aty për aty, por kërkohet një punë e gjatë dhe sistematike që skuadra të ketë sukses të lakmueshëm. Analizimi i ndeshjeve në të kaluarën është bërë në mënyrë të thjeshtë, kurse tani zhvillimi i lartë i teknologjisë ka rezultuar me përsosjen e mjeteve sportive si dhe ngritjen e aftësive psikomotorike në nivel shumë më të lartë. Kjo ka ndikuar që të ndryshoj struktura e futbollit, me çrast vërejmë një dinamikë të lartë të lojës, zotërim i topit në nivel më të lartë dhe lojë, ku çdo cep apo pjesë e terrenit shfrytëzohet në mënyrë që të arrihet avantazhi ndaj kundërshtarit.

Praktikuesit e futbollit kërkojnë shumë attribute për t'u bërë lojtarë të suksesshëm. Këto përfshijnë ushtrime kardiovaskulare, forcën e muskujve, qëndrueshmërinë, fleksibilitetin, gatishmerinë, koordinim, aftësi dhe njohuri taktike. Pak lojtarë posedojnë 'aftësi natyrore' në të gjithazonat. Në të vërtetë shumica dërmuese e lojtarëve u nënshtrohen programeve të trajnimit, në disa ose në të gjitha atributet, për të përmirësuar aftësinë e tyre në fushë (Bangsbo, J., 1994).²

Teknologjitë e reja ofrojnë gjithnjë e më tepër sisteme aparate, paisje dhe metoda më të cilat mundësohet aplikimi i gjerë i njohurive bashkëkohore-shkencore në praktikën e përditshme.

Teknologjitë e reja mundësojnë bazë metodologjike sistematiko- doktrinare, materialo- teknike dhe teknologjike për avancimin e procesit stërvitor dhe efikasitetin e procesit të këndelljes. Rëndësia e teknologjise së re për avancimin e futbollit manifestohet në shumë drejtime.

Diferenca të rëndësishme në moshën, stukturën dhe indeksin e masës trupore janë identifikuar kohët e fundit në mes të lojtarëve të elitës, në pozicione të ndryshme të lojës, duke sugjeruar këtë lojtarët me një madhësi dhe formë të veçantë mund të jenë të përshtatshme për kërkesat e ndryshme (Bloomfield et al, 2005)³. Roli i pozicionit duket të ketë një ndikim në shpenzimet totale të energjisë në një ndeshje, duke sugjeruar ndryshme fizike, fiziologjike dhe bioenergetike janë përjetuar nga lojtarët e pozicioneve të ndryshme (Reilly dheThomas, 1976).⁴

² Bangsbo, J., 1994

³ Bloomfield et al, 2005

⁴ Reilly dheThomas, 1976

Aktiviteti fizik kompleks ku bënë pjesë edhe loja e futbollit , si një fenomen social ndikon pozitivisht në zhvillimin aftësive dhe veçorive antropologjike të njeriut.

Përmbajtja, lloji i ushtrimeve si dhe intensiteti dhe ekstensiteti i ekzekutimit ndikojnë në ruajtjen dhe avancimin e shëndetit, e sidomos në mbajtjen e peshës ideale e që do të thotë një raport në mes masës yndyrore dhe asaj joyndyrore.

Duke pasur parasysh se ne shekullin e 21-të gjithnjë e më tepër potencohet rëndësia e lojërave sportive, si një element thelbësor për shëndetin e personave që merren me këto lloje të sporteve, qofshin ato për qëllime sportive apo rekreative. Në rënd të parë, aktivitetet sportive ndikojnë në parandalimin dhe reduktimin e mbipeshës, sëmundjeve kardiovaskulare dhe respiratore si dhe shumë sëmundjeve tjera e që bënë të mendojmë dhe veprojmë që aktiviteti sportiv të integrohet në jetën e përditshme si një nevojë natyrore dhe e domosdoshme për të gjithë njerëzit. Aktiviteti fizik ka një efekt të forte pozitiv në shëndetin e njeriut, sidomos ne patogjenezën e sëmundjeve që përbejnë sindromin metabolik (Rezistenca e Insulinës, Diabeti tip 2, Hiperlipidemia, Hipertensioni, dhe mbipesha). Ka argumente të forta që flasin se aktiviteti fizik rrit kapacitetet funksionale dhe cilësinë e jetës (Vuori, I. 2004).

Mjedisi social të tilla si klubet sportive, shkollat, vendi i punës, familja dhe shokët, mund të ndikojnë në mënyrë të konsiderueshme në nivelin e aktivitetit fizik sportiv. Duke e kuptuar mundësinë e rrethit dhe pengesat më të cilat përballemi në përpjekje të një jetese më të shëndetshme mund të sigurojmë njohuri të caktuara të nevojshme për përmirësimin e jetesës së shëndetshme.

Ka disa arsye që shkaktojnë mbipeshën. Një ndër to mund të jetë për shkak të çrregullimeve të caktuara hormonale apo çrregullimeve metabolike (Holford, 1999).

Megjithatë, para së gjithash, mbipesha ndodh si rezultat i mungesës së aktivitetit fizik dhe dietës të parregullt (Guyton dhe Hall, 2008). Domethënë, nëse në organizëm rregullisht merren më shumë kalori se sa mund të harxhojmë, kaloritë e tilla të marra nga ushqimi do të konvertohet në peshë të tepërt në formën e yndyrës së depozituara. Shumica e njerëzve, për t'iu larguar mbipeshës, iu nënshtrohen dietave rraskapitëse (urisë), e cila në të shumtën e rasteve përcillet me pasoja të shumta shëndetësore.

Si pasojë e urisë është humbja e indeve të muskujve që ndihmojnë në harxhimin e yndyrës të tepërt. Mënyra shumë më e mirë që të arrihet deri të qëllimi i dëshiruar është aktiviteti i rregullt fizik sportiv. Me ushtrime harxhohen rezervat e energjisë të deponuara si yndyrë, dhe shmanget humbja e proteinave të muskujve (Malcko dhe Rado, 2004). Për këtë arsye, energjia fitohet nga yndyrat në raport me karbohidratet. Te personat që merren me aktivitete fizike, rritet aftësia e shfrytëzimit të yndyrës si burim të energjisë dhe uljen e rrezikut të sëmundjeve të ndryshme të tilla si diabeti. Në mënyrë të largimit apo harxhimit të dhjamit të tepërt, (Sharkey dhe Gaskill- 2008), sugjerojnë se duhet të kombinohen dy llojet e trajnimit, trajnimi aerob dhe anaerob. Në kohën e sotshme gjithnjë e më tepër po dëshmohet fakti se aktiviteti sportiv është ndër faktorët kryesor që ndikon në zvogëlimin e peshës trupore dhe në përmirësimin e kualitetit të jetesës. Prandaj për të përcaktuar masën trupore po përdoren aparatura moderne që japin shënime më të sakta dhe të shpejta mbi gjendjen e masës trupore në mënyrë që të programohen aktivitetet fizike.

Në kohën e sotme, niveli i arritjes në sportin kulminant është i lartë sa që sportistët gjatë sistemeve të përgatitjes stërvitore mund të arrijnë ose t'i tejkalojnë vetëm me anë të ngritjes më të madhe të efikasitetit stërvitor. Mirëpo, rritja e efikasitetit supozohet jo vetëm rritja e sasisë së punës, por në rend të parë organizimin më të mirë të procesit stërvitor, zgjedhja më e mirë e mjeteve dhe metodave, renditja me racionale e punës dhe çlodhjes gjatë një procesi stërvitor, disa proceseve stërvitore, etapave dhe periudhave, dhe e gjithë kjo pandërprerë duke u kujdesur për gjëndjen e sportistit. Këto kërkesa mund të realizohen kryesisht gjatë udhëheqjes (kibernetike) optimale me proceset gjithpërfshirëse pedagogjike në proceset stërvitore sportive.

Për ta kuptuar më mirë dhe më lehtë qëndrimin kibernetik të procesit stërvitor në kineziologji, këtë mund ta bëjmë me rastin e analizimit të aktiviteteve sportive. Ekziston mundësia që të bëhet klasifikimi i caktuar i sporteve, me ndihmën e së cilave të gjitha sportet mund t'i ndajmë në numër të caktuar të grupeve të ngjajshme (të përafërta), pasi që ligjshmëritë që vlejnë për një grup të aktiviteteve të ngjajshme ose të përafërta nuk do të thotë domosdo se duhet të vlejnë për grupin tjetër.

Ne këtë hulumtim janë trajtuar 44 futbollistë mesfushorë të Superligës së Kosovës. Futbollistët që u janë nënshtruar testeve janë futbollistë aktiv, ndërsa matjet janë realizuar nëpër stadiumet e ekipeve gjegjëse. Testet janë bërë (realizuar) gjatë treningut të paraditës.

2. Historiku

Lojërat që janë bazuar në goditjet e topit janë luajtur në shumë vende. Loja më e vjetër për të cilën ekzistojnë dokumente të vlefshme është *Cuju*, të përmendura gjatë ushtrimeve ushtarake gjatë kohës së dinastisë Çin në Kinë (255 - 206 para erës së re). Lojëra të tjera të lashta ishin në Kemar (Japoni) dhe në Harpastum (Romën e lashtë).

Rregullat e futbollit u miratuan në mesin e shekullit të XIX, ashtu që përfundimisht do të bashkohen të gjitha llojet e futbollit që u luajtën në shkolla të ndryshme në të gjithë Britaninë e Madhe. Rregullat e para u shpikën në Kembrixh (1848), por këto rregulla nuk u miratuan. Disa nga klubet i formonin rregullat e tyre, por me të njohura ishin rregullat e futbollit të Shefildit të vitit 1867. Gjithashtu në vitin 1862 John Charles Thring vuri rregulla të veta, që pastaj patën ndikim në krijimin dhe formimin e rregullave të para fikse.

Të gjitha këto rregulla si pasoja pozitive kanë pasur formimin e shoqatës së parë të futbollit, me 26 tetor 1863. Mbledhja e parë e Aleancës ka qenë në *Freemason's Tavern* në lagjën *Great Queen Street*, në Londër.

Në *Freemason's Tavern*, gjatë pesë takimeve në mes të tetorit dhe dhjetorit, janë aprovuar rregullat zyrtare të cilat me ndryshime të vogla janë në fuqi edhe sot. Në mbledhjen e fundit, Klubi Blackheath u tërhoq nga lidhja për shkak të heqjes së dy rregullave: e para, në të cilën shkruhej se është e lejuar të luhet me dorë kudo në fushë, dhe e dytë, në të cilën është lejuar goditja më këmbë.

Sot, rregullat i miraton IFAB (*International Football Association Board*). Ky organ u themelua në vitin 1886 pas një takimi në Mançester. Në këtë takim përpos Anglisë morën pjesë edhe Skocia, Uellsi dhe Lidhja e Futbollit të Irlandës.

Gara më e vjetër e futbollit është Cup FA Angleze, e para e mbajtur më 1872. Anglia është edhe shtëpia e Lidhjes më të vjetër, e themeluar në vitin 1888 në Aston Villë. Konkurrenca e vërtetë ka sjellë së bashku 12 ekipe nga Anglia e mesme dhe veriore.



FIFA u themelua në vitin 1904 në Paris, duke u zotuar për të respektuar dhe rritur rregullat e futbollit. Popullariteti në rritje i futbollit në nivel ndërkombëtar ka çuar që FIFA të pranojë IFAB-në nën ombrellën e saj në vitin 1913. Sot, IFAB është i përbërë nga katër përfaqësues nga FIFA dhe një përfaqësues nga secili prej katër shoqatave britanike.

Në ditët e sotme, futboli statusin e vet të sportit më të popullarizuar dhe më të njohur në botë e ka rregulluar me rregulla të thjeshta dhe të zbatueshme. Futboli sot luhet në një nivel profesional në më shumë se dyqind vende të botës, dhe është interesante të përmendet se, sipas FIFA më shumë

janë amatorë se profesionistë. Gjithashtu, FIFA në vitin 2001 njoftoi se mbi 250 milion njerëz rregullisht luajnë futboll, çoftë për ndonjë klub profesional ose amator.

Në pjesën më të madhe të botës, për shkak të faktit se futbollit është një sport ekipor, bashkon njerëzit dhe përmirëson marrëdhëniet midis vendëve, qytetëve dhe madje edhe shtetëve. TV Stacioni Amerikan ESPN pohon se plasmani i Bregut të Fildishtë në KB të futbollit 2006 i dha fund luftës civile në atë vend të Afrikës. Megjithatë, në të kundërt, është i njohur rasti i luftës futbollistike në mes Hondurasit dhe El Salvadorit, si dhe rast fatkeq në Maksimir 1990, ndeshja midis Dinamos dhe Crvena Zvezdes që shenon haptas urrejtjen nacionale ndërmjet Kroacisë dhe Serbisë.

Futbolli luhet sipas rregullave që quhen rregullat e lojës së futbollit. Loja zhvillohet duke manevruar me top dhe dy ekipet me nga 11 lojtarë përpiqen të hedhin topin në golin e kundërshtarit brenda afatit kohor për lojë. Ekipi që shënon më shumë gola në fund të lojës është fitues, dhe nëse të dy ekipet kanë numër të barabartë të golave të shënuar, ose asnjëra ekip nuk do të shënojë gol, loja është një barazi.

Rregulli bazë është se asnjë lojtar me përjashtim të portierit nuk mund që me qëllim të prekë topin me dorë ose shuplakë (sup është e lejuar). Por, lojtarët kanë të drejtë që rivënjen e autit ta bëjnë me dorë, ose më mirë me thënë me të dy duart, sepse ekzekutimi i autit me një dorë nënkupton automatikisht marrjen e topit dhe dhënien ekipit kundërshtar. Edhe pse lojtari më shumë shfrytëzon këmbën për të luajtur me topin, është e lejuar për të luajtur me top me cilën do pjesë të trupit, përveç duarve.

Lojtarët bëjnë përpjekje për të ju afruar golit të kundërshtarit me top në mënyra të ndryshme; me kontrollin individual (siç është driblingu), duke bashkëpunuar me bashkëlojtarin dhe duke ia pasuar topin apo goditur topin drejt portës e që portieri i ekipës kundërshtare përpiqet për të neutralizuar ose mbrojtur. Ekipi kundërshtar përpiqet për të fituar topin nga prerjet e pasimeve ose ndërhyrjeve ndaj kundërshtarëve që kanë topin në posedim. Por ndërhyrja është e kufizuar, nëse ka kontakt në mes të lojtarit që rrëshqet për t ia marr topin dhe lojtarit që ka topin. Në këtë rast referohet faull dhe topi i jepet ekipës lojtari i së cilës ishte në posedim të topit.

Futbolli është në të shumtën lojë e gjallë. Topi është në lojë tërë kohën përpos nëse topi shkon jashtë vijës fundore ose anësore ose gjyqtari me pip ndalon lojën. Pas ndalesës, loja vazhdon sipas rregullave të lojës.

Më rregullat e futbollit, vetëm portieri ka një rol të caktuar që brenda hapësirës së gjashtëmdhjetë metërshit ka të drejtë të luaj me dorë, por edhe mund të luaj si gjithë lojtarët e tjerë kudo në fushë. Në futbollin modern ekzistojnë, me përjashtim të portierit, edhe tri pozicione themelore:

- Sulmuesit, roli kryesor i të cilëve është për të shënuar gola.
- Mesfushorët, roli i të cilëve është që tua marrin topin kundërshtarëve dhe tua plasojnë lojtarëve sulmues.
- Mbrojtësit, roli i tyre është për të parandaluar ekipin kundërshtar për të shënuar gol.

Në kohën e fundit po bëhen përpjekje që të ndryshohen disa rregulla të lojës ashtu që loja të përfitoj në cilësi dhe saktësi.

3. Hulumtimet e gjerëtanishme

N. Kurelic dhe bashkëpuntorët (1975) në mostrën prej 3400 entiteteve (të moshës 11–17 vjeç) aplikuan 18 ndryshore morfologjike, ku ekstrahuan tre faktorë: faktori i vëllimit të trupit, dimensionit i skeletit dhe indi dhjamr nënlëkuror (35).

A. H. Ismail dhe R. J. Young më 1976 në mostrën prej 50 entiteteve të gjinisë mashkullore hulumtuan lidhjen ndërmjet ndryshorëve morfologjike, fiziologjike, biokimike dhe konative, para dhe pas një programi katër mujor për zhvillimin e aftësive fizike. Përmes analizës faktoriale vërtetuan ekzistimin e lidhjes së këtyre katër hapësirave. Gjinolli E, pas hulumtimit të tij në hapësirën morfologjike në 314 nxënësit e moshës 11–12 vjeç ka izoluar dy faktorë: faktorin e parë e ka interpretuar si “dimensioni longitudinal dhe transversal i skeletit”, ndërsa të dytin si “faktor i masës, perimetrit dhe indit dhjamor”

Bahtiri A. Në vitin 2000, në hulumtimin e hapësirës morfologjike të nxënësve 12 vjeçar, të gjinisë mashkullore, ekstrahoi 2 faktorë morfologjikë: “faktorin e dimensionit longitudinal, transversal dhe peshës”, si dhe “faktorin e dimensioneve qarkore dhe indit dhjamor nënlëkuror”⁵

Molnar Popović i Smajic (2009) krahasoi karakteristikat morfologjike në intervalin e 10 viteve të dy gjeneratave në 1997 dhe 2007; futbollistë të moshës 10 vjeçare, pjesëmarrës në shkollat e futbollit. Janë dallimet morfologjike të certifikuara në favor të gjeneratës së re në 8 variabla antropometrike.

Gunnar, G. & Bizans, G. (2008) rëndësinë e aftësive teknike të testimit dhe aftësive motorike të standardizuara në lojtarë të moshës së ndryshme. Frank le Gall, F., Carling, C., Williams, M., & Reilly, T. (2010). Këto rezultate sygjerojnë që vlerësimet antropometrike dhe fizike të lojtarëve të futbollit të elitës së të rinjve mund të luajnë një rol në përcaktimin e shanseve për të vazhduar në nivelet e tyre më të larta të arritjes.

1. ⁵BAHTIRI, A.: Lidhmëria e disa dimensioneve antropometrike dhe disa variabla të vrapimit të shpejtësisë të djemtë e moshës 12 vjeçare (Punim magjistrature). Prishtinë: FKF, 2001, f. 31-32.

Ndikimin e dimensionit specifik motorik dhe njohës në suksesin e lojës së futbollit të rinjve të moshës 16-18 vjeç e ka hulumtuar Petrić (1994), i cili ndër të tjera ka dëshmuar se ka qenë variabla kriter preciziteti i goditjes së topit që ka pasur ndikim me të madh.

Gjinolli E. pas hulumtimit të tij në hapësirën morfologjike në 314 nxënës (11–12 vjeç) ka izoluar dy faktorë: faktorin e parë e ka interpretuar si “dimensioni longitudinal dhe transversal i skeletit“, ndërsa të dytin si “faktor i masës, perimetrit dhe indit dhjamor“⁶

Selimi, M (2001) në punimin e magistraturës ka bërë vlerësimin e parametrave antropometrik dhe morfologjik me çrast ka ekstrahuar tre faktorë në hapësirën morfologjike:

1. Dimensionaliteti longitudinal dhe transversal i skeletit,
2. Dimensioni cirkular dhe i masës së trupit
3. Dimensioni cirkular dhe transversal i gjymtyrëve.

Në hapësirën lëvizore ka izoluar tre faktorë:

- Faktori i fleksibilitetit dhe aftësisë së lëvizjeve specifike me top
- Faktori i udhëheqjes së topit në gjysëm rreth dhe agjiliteti
- Faktori i shpejtësisë së udhëheqjes së topit dhe forcës eksplozive.

Bahtiri, A (2001) në mostrën prej 310 individëve ka hulumtuar lidhshmerinë e hapësirës morfologjike dhe disa ndryshore të vrapimit të shpejtësisë, si dhe ka vërtetuar strukturën latente të dy hapësirave. Ka konstatuar se ekziston lidhshmëri statistikisht e vlefshme ndërmjet parametrave morfologjik dhe atyre motorik, por ajo lidhshmëri nuk është e lartë. Ndërkaq, përmes analizës faktoriale ka fituar dy faktorë antropometrik:

- Dimensionaliteti longitudinal dhe transversal dhe masa e trupit

2. ⁶ GJINOLLI, E.: Karakteristikat antropometrike dhe motorike të vlefshme për volejboll të nxënësve të klasës së V – filllore. Disertacion doktore, F.K.F., 1997.

- Dimensionaliteti i indit dhjamor nënlekuror dhe i vëllimit të trupit. Nga hapësira lëvizore ka fituar dy faktorë:
- Faktori kompleks i forcës eksplozive, vrapimit të shpejt dhe agjilitetit
- Faktori i shpejtësisë alternative të gjymtyrëve dhe fleksibiliteti i këmbëve.

Kodi më i përhapur është shoqata e futbollit. Sporti i futbollit ka një histori të pasur edhe pse është formalizuar siç e njohim sot me themelimin e shoqatës së futbollit në 1863. Në vitet e fundit ka pasur një zgjerim të jashtëzakonshëm. Zona e lëndës njihet tani si si një disiplinë akademike dhe një zonë e vlefshme e praktikës profesionale. Shkenca sportive respektohet mirë brenda bazave të saj disiplinare, si për shembull biomechanics, biokimi, fiziologji, psikologji, sociologji dhe kështu me radhë. Një pjekuri e re u bë e dukshme pasi shkencat sportive gjithnjë e më shumë aplikoheshin për të trajtuar problemet në sportet e veçanta dhe jo për sportet në përgjithësi. Një nga këto aplikacionet specifike kanë qenë për futbollin (Ramos A. et al.2008).⁷

Përshtatshmëria për futbollin thuhet të jetë e shumëllojshme dhe gjithashtu specifike për sportin. Përmban faktorë fizikë, fiziologjikë, psikomotor dhe psikologjik. Cilësitë e tilla janë të nevojshme në kontestimin dhe mbajtjen e posedimit të topit, duke mbajtur një normë të lartë të punës për 90 minuta të lojës, duke reaguar shpejt dhe në mënyrë të përshtatshme si mundësi këto që rregullojnë atributet mendore para dhe gjatë ndeshjes (Bloomfield, J. et al,2007).⁸

Diferenca të rëndësishme në moshën, stukturën, yndyrën e trupit dhe indeksin e masës trupore janë identifikuar kohët e fundit në mes të lojtarëve të elitës të pozicioneve të ndryshme të lojës, duke sugjeruar këtë lojtarët me një madhësi dhe formë të veçantë mund të jenë të përshtatshme për kërkesat e pozicioneve të ndryshme të lojës (Bloomfield et al, 2005). Roli pozicion duket të ketë një ndikim në shpenzimet totale të energjisë në një ndeshje, duke sugjeruar që përgjigjet e ndryshme fizike, fiziologjike dhe bioenergjetike janë përjetuar nga lojtarët e pozicioneve të ndryshme (Reilly dhe Thomas, 1976).⁹

Shumë hulumtime janë kryer në aspekte të ndryshme të futbollit. Shumica e studimeve relevante janë të bazuara në pjesëmarrësit e elitës por ka pak hulumtime rreth futbollistëve të rinj

⁷ Ramos A. et al.2008

⁸ Bloomfield, J. et al,2007

⁹ Reilly dhe Thomas, 1976

(Ramos A. et al. 2008). Me rritjen e theksit të talentëve zhvillimi dhe minimizimi i lëndimeve të mundshme në mesin e atletëve adoleshentë, ekziston një konsensus midis trajnerëve dhe sportistëve se një hetim gjithëpërfshirës dhe specifik për sportin do të ndihmonte në përcaktimin e niveleve më të qarta të aftësive fiziologjike dhe aftësive sportive specifike për futbollin rinor (Vanderford et al 2004).¹⁰ Lëndimet më të shpeshta, mekanizmi i dëmtimit dhe pozicioni anatomik i një lëndimi ishin të ndryshme në pozicione të ndryshme. Ky informacion ndihmon lojtarët, trajnerët dhe mjekët për të planifikuar programe preventive dhe trajtimi (Zarei M. et al 2009).¹¹

¹⁰ Vanderford et al 2004).

¹¹ Zarei M. et al 2009

4. Qëllimi i punimit

Duke u nisur nga fakti se vlerësimet subjektive të një trajneri apo grupi ekspertësh nuk mund të nxjerrin një përfundim të saktë mbi angazhimin real të lojtarëve në fushën e futbollit gjatë ose pas ndeshjes (në një ndeshje të caktuar), është e nevojshme që vlerësimet mbi kontributin e lojtarëve gjatë një ndeshje futbolistike të mbështeten në teknologjinë informative bashkëkohore.

Qëllimi i këtij punimi është vërtetimi i statusit antropometrik, motorik dhe motorik specifik i futbollistëve mesfushorë të Superligës së Kosovës. Poashtu ky punim ka për qëllim edhe vërtetimin e korelacioneve, shpërndarjes dhe nivelin e asimetrisë së ndryshorëve të hulumtuara përmes këtij punimi.

Me vërtetimin e qëllimeve të lartëcekura ne do të bëjmë që të ngritet cilësia e mesfushorëve të Superligës dhe kjo rezulton edhe me qëllime më madhore, siç është rritja e cilësisë së futbollit në vendin tonë.

Duke u bazuar në qëllimet e këtij hulumtimi, janë parashtruar edhe këto hipoteza themelore:

H-1 Pritet korelacion i rëndësishëm mes ndryshorëve antropometrike dhe motorike bazike.

H-2 Pritet korelacion i rëndësishëm mes ndryshorëve motorike bazike dhe atyre motorike specifike

H-3 Pritet që variablat antropometrike dhe motorike të kenë ndikim në ekzekutimin e elementeve të motorikës specifike.

5. Metodologjia e punës

5.1 Mostra e entitetit

Popullata nga e cila është nxjerrë mostra për analizë në këtë punim është definuar si popullata e lojtarëve pjesëmarrës në Superligën e Kosovës, përkatësisht 44 mesfushorë aktiv të 11 ekipeve të futbollit. Janë analizuar 14 variabla, prej tyre 4 variabla antropometrike, 6 motorike dhe 4 motorike specifike.

5.2 Mostrat e Testeve

Në bazë të qëllimit të këtij hulumtimi për objektivat që synojmë të realizohen gjatë këtij punimi janë aplikuar këto teste:

5.2.1. Masat antropometrike

Pesha e trupit-----APESHA
Lartësia e trupit-----ALARTR
Perimetri i krahavorit në frymëmarrje-----PEKRFM
Perimetri i krahavorit në frymënxjerrje-----PERKRFX

5.2.2. Testet motorike

Kërcim nga vendi në gjatësi-----MKVGJA
Kërcim nga vendi në lartësi-----MKLARV
Vrapim 10m-----MVR10m
Vrapim 10m me kthim-----MVRK10m
Vrapim 30m-----MVR30m
Vrapim 30m me kthim-----MVRK30m

5.2.3. Motorike specifike

Vrapim 10m me top-----MVRMT10m

Vrapim 10m me top me kthim-----MVRMTK10M

Vrapim 30m me top-----MVRMT30M

Vrapi 30m me top me kthim-----MVRMTK30m

6. Metodat e përpunimit të rezultateve

Për realizimin e qëllimit të parashtruar në këtë hulumtim që t'i përmbushim synimet tona, përpunimi i rezultateve është bërë me programin SPSS.Ver.17.

Për gjitha grupet e sistemit të variablave janë llogaritur parametrat themelorë statistikorë dhe të shpërndarjes për secilën variabël, si dhe masat e asimetrisë dhe të shpërndarjes normale.

Për përcaktimin e relacionit ndërmjet variablave antropometrike, motorike dhe motorike specifike është aplikuar analiza deskriptive, analiza korelative dhe analiza regressive.

7. Teknikat e matjeve antropometrike

7.1. Lartësia e trupit – ALARTE

Lartësia e trupit matet me antropometër sipas Martinit. Gjatë matjes i testuari është i zbathur (në brekë) dhe qëndron në drejtqëndrim në bazën e rrafshët të antropometrit. Koka e të testuarit duhet të jetë në aso pozite që drejtëza e Frankfurtit të jetë horizontale. I testuari drejton shpinën aq sa është e mundur, dhe shputat i ka të bashkuara. Testuesi qëndron nga ana e majtë dhe kontrollon se akrepi i antropometrit a është vendosur vertikalisht në mënyrë të drejtë drejtpërdrejt përgjatë pjesës së pasme të trupit të testuarit dhe pastaj lëshon unazën metalike (rrëshqitësin) ashtu që akrepi horizontal të vendoset në mënyrë të drejtë në majën e kokës. Atëherë lëxohet rezultati në shkallën e matjes të antropometrit me saktësi prej 0,1 cm.



7.2. Pesha e trupit – APESHA

Pesha e trupit matet me peshore transportabile të vendosur në sipërfaqe të rrafshët. I testuari, zbathur dhe në brekë vendoset në mesin e peshorës dhe qëndron në drejtqëndrim. Atëherë kur akrepi në peshore nuk lëviz, rezultati lexohet me saktësi prej 0,5 kg.

7.3. Perimetri i krahrorit në frymëmarrje dhe frymënxjerrje

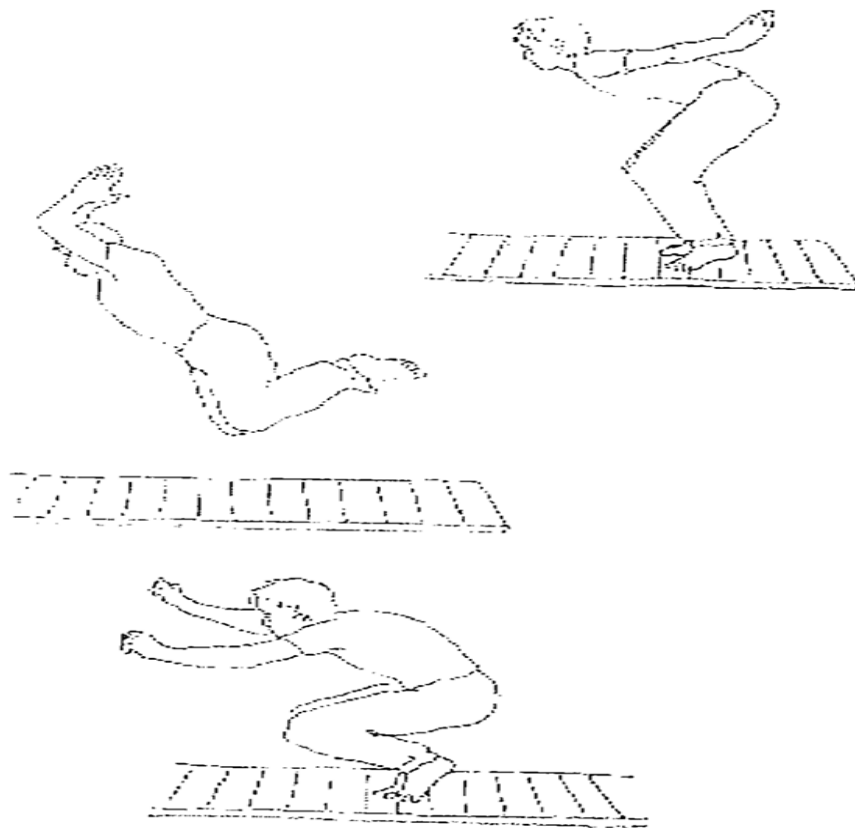
Perimetri i krahrorit matet me shirit antropometrik. I testuari qëndron në këmbë, shiriti vendoset në rrafshin horizontal duke kaluar mbi pjesën e poshtme të shpatullave dhe në përfundim të muskujve pektoralis major. Perimetri në frymëmarrje matet kur i testuari merr frymë dhe e mban atë deri sa të matet rezultati, ndërsa në frymënxjerrje perimetri matet kur i testuari e nxjerr frymën jashtë. Rezultati lexohet me saktësi prej 0,1cm.



8. Teknikat e matjeve motorike

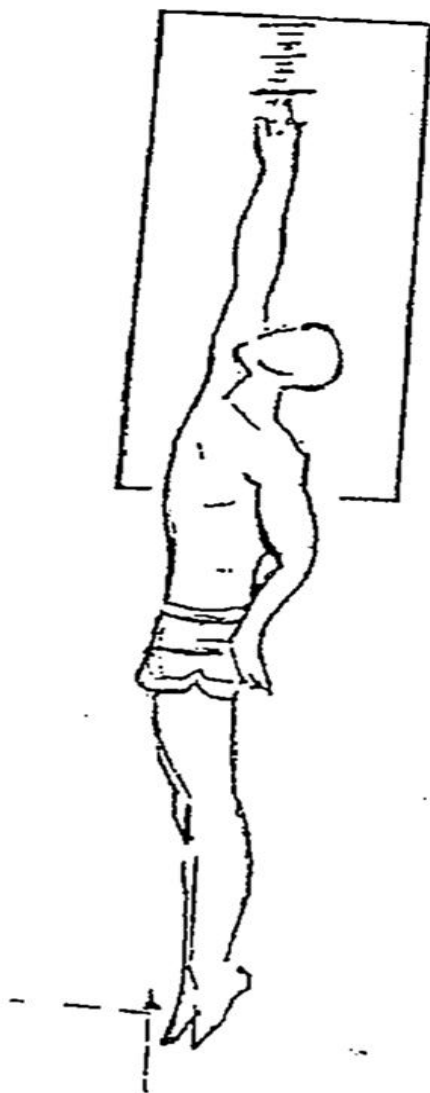
8.1. Kërcim nga vendi ne gjatësi----MKVGJA

Kërcimi së gjati: I testuari qëndron drejt në anën e kundërt të pedanës. Kërcimi bëhet me shtytme maksimale në gjatësi. Rënia bëhet me dy këmbët në tokë. Gjatësia e kërcimit matet nga vija e shtytjes deri në gjurmën më të afërt të thembrave të kërcyesit. Ekzekutohen dy kërcime dhe shënohet rezultati më i mirë. Rezultati lexohet me saktësi prej 1cm.



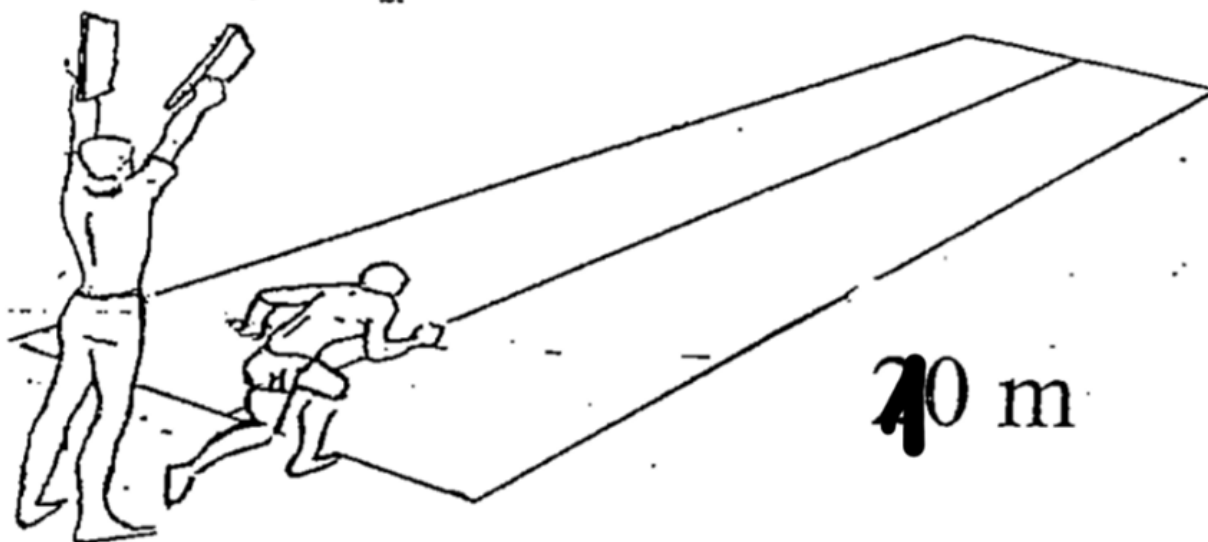
8.2. Kërcim nga vendi në lartësi---MKLARV

Kërcimi së larti: I testuari vendoset afër shufrës metalike në të cilën është i vendosur shiriti antropometrik. Shputat i ka të vendosura ne gjërësi të legenit, i maturi me dorën afër shufrës prek me pëllëmbë shufrën metalike. Matësi regjistron lartësinë e prekjes. Pas kësaj i testuari kërcen sa më lartë që është e mundur duke prekur me dorë (dorën e ka të lagur me parë me shpuzë) shufrën ku mbetet gjurma e dorës që të ia lehtëson matësit lëximin e rezultatit. Bëhën tri tentativa dhe regjistrohet rezultati më i mirë.



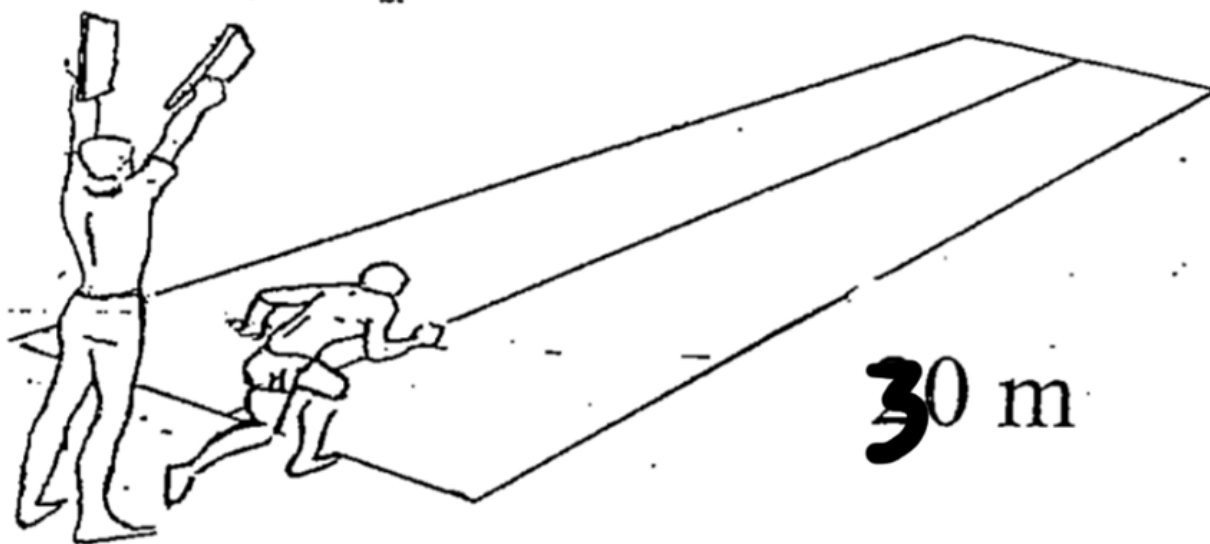
8.3. Vrapimi 10m—mVR10m dhe 10m me kthim—MVRK10m

Vrapimi kryhet në shtegun e gjatë prej 10m, nga vija e nisjes deri të vija e cakut. Gjërësia e shtegut është 1.20m. Vrapuesi nga pozita e nisjes së lartë pas komandës gati dhe sinjalit për nisje vrapon me shpejtësi maksimale distancën prej 10m. Koha matet nga momenti i sinjalit për nisje deri sa vrapuesi me gjoks kalon rrafshin vertikal mbi vijën e cakut. I njëjti vrapim bëhet edhe tek vrapimi 10m me kthim, vetëm se të ky lloj testi vrapuesi duhet të vrapoj shtegun prej 10m; ta prek vijën e vendosur në tokë në distancë prej 10m nga visa e nisjes dhe të kthehet maksimalisht shpejt deri të vija e startit. Rezultati lexohet me saktësi prej 0.1src.



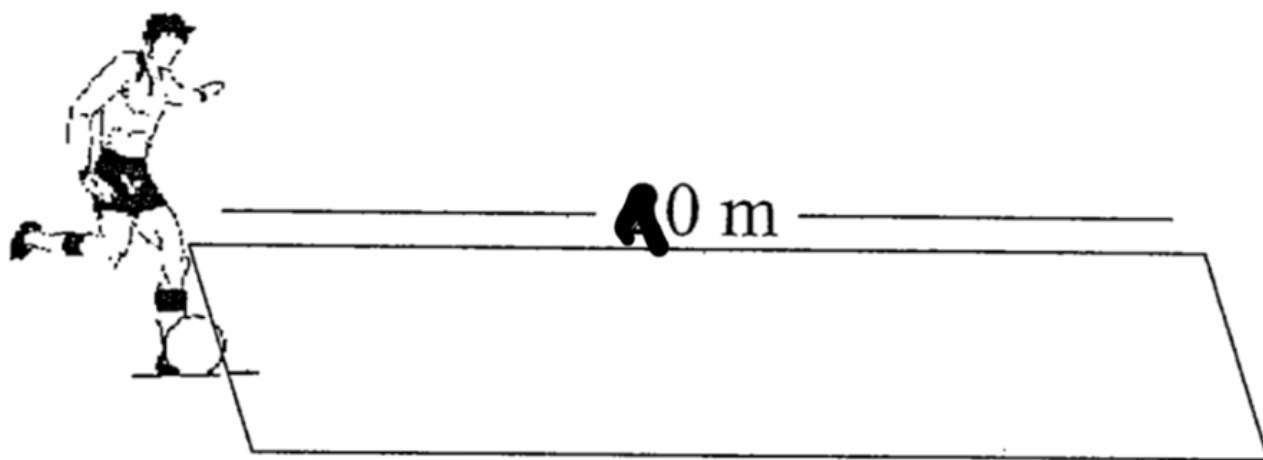
8.4. Vrapimi 30m---MVR30m dhe 30m me kthim—MVRK30m.

Vrapimi kryhet në shtegun e gjatë prej 30m, nga vija e nisjes deri të vija e cakut. Gjërësia e shtegut është 1.20m. Vrapuesi nga pozita e nisjes së lartë pas komandës gati dhe sinjalit për nisje vrapon me shpejtësi maksimale distancën prej 30m. Koha matet nga momenti i sinjalit për nisje deri sa vrapuesi me gjoks kalon rrafshin vertikal mbi vijën e cakut. I njejtë verprim bëhet edhe tek vrapimi 30m me kthim, vetëm se të ky lloj testi vrapuesi duhet të vrapi shtegun prej 30m ta prek vijën e e vendosur në tokë në distancë prej 30m nga vija e nisjes dhe të kthehet maksimalisht shpejt deri të vija e startit. Rezultati lexohet me saktësi prej 0.1src.



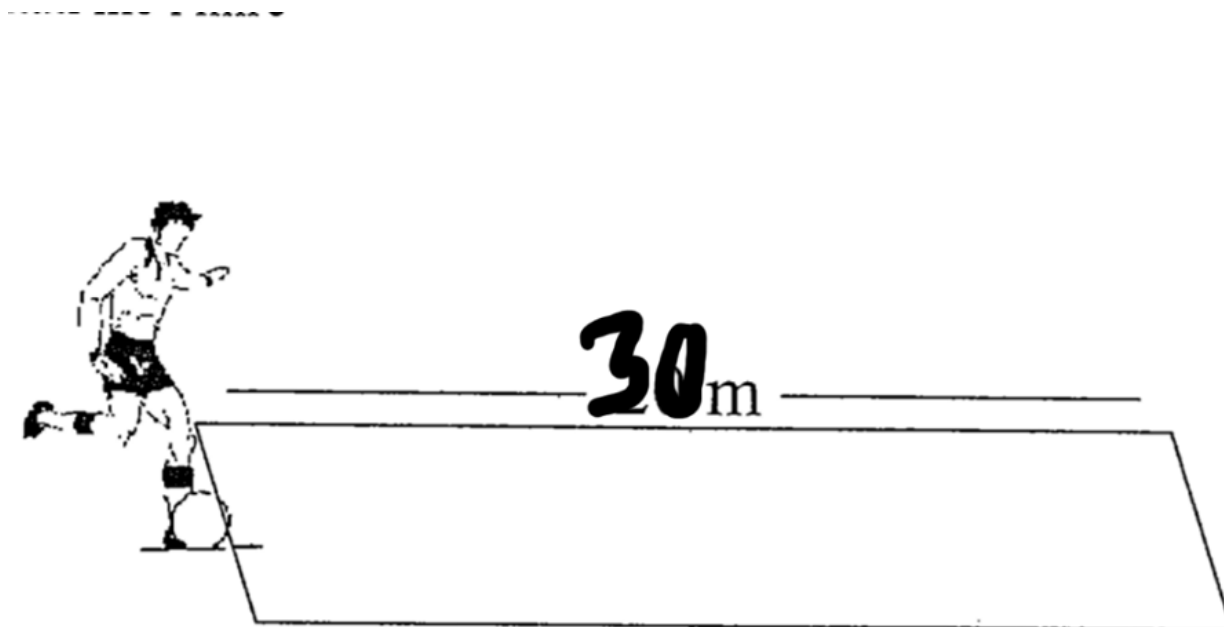
8.5. Vrapimi 10m me top—MVRMT 10m dhe vrapimi 10m me top me kthim—MVRMTK 10m

Vrapimi kryhet në shtegun e gjatë prej 10m, nga vija e nisjes deri të vija e cakt. Gjërësia e shtegut është 1.20m. Vrapuesi nga pozita e nisjes së lartë me topin përpara pas komandës gati dhe sinjalit për nisje vrapon me shpejtësi maksimale distancën prej 10m, duke e udhëhequr topin me të dyja këmbët në drejtim të vijës së finishit. Koha matet nga momenti i sinjalit për nisje deri sa vrapuesi me gjoks kalon rrafshin vertikal mbi vijën e cakt. I njejt veprim bëhet edhe tek vrapimi 10m me top me kthim, vetëm se të ky lloj testi vrapuesi duhet të vrapoj shtegun prej 10m; ta prek vijën e vendosur në tokë në distancë prej 10m nga visa e nisjes dhe të kthehet maksimalisht shpejt duke e udhëhequr topin deri të vija e startit. Rezultati lexohet me saktësi prej 0.1src.



8.6. Vrapimi 30m me top—MVRMT30m dhe vrapimi 30m me top me kthim— MVRMTK30m

Vrapimi kryhet në shtegun e gjatë prej 30 nga vija e nisjes deri të vija e cakut. Gjërësia e shtegut është 1.20m. Vrapuesi nga pozita e nisjes së lartë me topin përpara pas komandës gati dhe sinjalit për nisje vrapon me shpejtësi maksimale distancën prej 30m, duke e udhëhequr topin me të dyja këmbët në drejtim të vijës së finishit. Koha matet nga momenti i sinjalit për nisje deri sa vrapuesi me gjoks kalon rrafshin vertikal mbi vijën e cakut. I njejti verprim bëhet edhe tek vrapimi 30m me top me kthim, vetëm se të ky lloj testi vrapuesi duhet të vrapoj shtegun prej 30m; ta prek vijën e vendosur në tokë në distancë prej 30m nga visa e nisjes dhe të kthehet maksimalisht shpejt duke e udhëhequr topin deri të vija e startit. Rezultati lexohet me saktësi prej 0.1src.



9. Rezultatet për diskutim

9.1. Analiza deskriptive (përshkruese)

Descriptive Statistics

	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Skewness	Kurtosis
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic
ALARTR	44	18	169	187	179.77	4.788	-.621	-.353
APESHA	44	15	69	84	76.59	3.914	-.365	-.771
APERKRFR	44	21	92	113	102.00	6.172	.376	-.940
APERKFX	44	22	87	109	97.93	6.124	.365	-.889
MKVGJA	44	46	195	241	219.16	10.403	-.149	-.730
MKLARV	44	11	56	67	61.75	3.066	.070	-1.039
MVR10M	44	63	130	193	174.20	13.514	-1.613	3.521
MVRK10M	44	52	359	411	386.20	11.921	-.158	-.464
MVR30M	44	46	355	401	380.61	11.700	-.175	-.639
MVRK30M	44	101	733	834	791.14	18.558	-.789	2.044
MVRMT10M	44	63	160	223	187.05	13.072	.727	.978
MVRMTK10M	44	172	384	556	430.48	47.148	1.246	.244
MVRMT30M	44	429	369	798	418.55	66.381	4.637	25.554
MVRMTK30M	44	634	375	1009	826.00	86.813	-2.844	17.423
Valid N (listwise)	44							

Tabela 1

Nga tabela 1 analiza deskriptive e aplikuar në mostrën prej 44 futbollistëve mesfushorë në Superligën e Kosovës në 14 (katërmbëdhjetë) ndryshore; prej tyre (4) ndryshore antropometrike (6) ndryshore motorike bazike dhe (4) ndryshore motorike specifike; vërejmë se ndryshorët motorike specifike rezultojnë me një asimetri pozitive në përjashtim të vrapimit 30m me kthim (MVARK30m), testim i cili rezultoi me asimetri negative.

Poashtu edhe ndryshorët motorike bazike kanë asimetri pozitive, me përjashtim të testimit të kërcimit së gjati nga vendi (MKVGJA), i cili ka asimetri negative.

Ndërsa ndryshorët antropometrike lartësia dhe pasha trupore (ALARTR) kanë treguar asimetri negative (pesha trupore (APESHA) respektivisht asimetri pozitive), ndërsa perimetri i krahavorit në frymëmarrje (APEKRFM) dhe perimetri i krahavorit në frymënxjerrje (APEKRFX) treguan asimetri pozitive.

Nga rezultatet e dhëna nga tabela 1 mund të konkludojmë se futbollistët mesfushorë të Superligës së Kosovës kanë rezultuar të jenë të mirë në ekzekutimin e elementeve teknike të futboll, ndërsa të dobët në testimet motorike dhe testimet antropometrike. Poashtu në faktorin longitudinal rezultuan të jenë të dobët ndërsa në testimet ku përfshihet edhe sistemi i aftësive funksionale rezultuan të jenë në nivel të mirë, gjithnjë duke u bazuar në ndryshoret e përfshira në këtë hulumtim.

Sa i përket shtrirjes së rezultateve nga tabela 1 vërejmë se ndryshorët e përfshira në këtë hulumtim duke bërë përjashtim të testimit të vrapimit 30m me top (MVRMT30m (dhe vrapimit 30m me top me kthim (MVRMTK30m) testime të cilat kanë një shtrirje leptokurtike (të ngritur) të gjitha ndryshoret tjera kanë një shtrirje mezokurtike (normale).

9.2. Analiza e korelacionit

Correlations

		ALAR TR	APES HA	APER KRFR	APER KFX	MKV GJA	MKL ARV	MVR 10M	MVRK 10M	MVR 30M	MVRK 30M	MVRM T10M	MVRM TK10M	MVRM T30M	MVRM TK30M
ALAR TR	Pearson Correlation Sig. (2-tailed)	1													
APES HA	Pearson Correlation Sig. (2-tailed)	.593** 0	1												
APER KRFR	Pearson Correlation Sig. (2-tailed)	.456** 0.002	.713** 0	1											
APER KFX	Pearson Correlation Sig. (2-tailed)	.386** 0.01	.661** 0	.971** 0	1										
MKV GJA	Pearson Correlation Sig. (2-tailed)	-0.027 0.863	-0.197 0.201	-0.134 0.387	-0.126 0.413	1									
MKL ARV	Pearson Correlation Sig. (2-tailed)	-0.115 0.458	-0.146 0.343	-0.122 0.431	-0.122 0.429	.610** 0	1								
MVR 10M	Pearson Correlation Sig. (2-tailed)	-0.026 0.869	0.104 0.503	0.22 0.152	0.256 0.094	.504** 0	-.357* 0.02	1							
MVRK 10M	Pearson Correlation Sig. (2-tailed)	0.054 0.729	0.021 0.894	0.105 0.498	0.147 0.342	.467** 0.001	-0.26 0.09	.804** 0	1						
MVR 30M	Pearson Correlation Sig. (2-tailed)	0.019 0.902	0.046 0.766	0.132 0.392	0.164 0.286	.456** 0.002	-0.27 0.08	.802** 0	.981** 0	1					
MVRK 30M	Pearson Correlation Sig. (2-tailed)	0.111 0.475	0.011 0.942	0.169 0.272	0.198 0.198	.435** 0.003	-.322* 0.03	.820** 0	.815** 0	.816** 0	1				
MVR MT10 M	Pearson Correlation Sig. (2-tailed)	-0.072 0.643	-0.203 0.187	-0.149 0.333	-0.087 0.577	.498** 0.001	-0.26 0.09	.706** 0	.806** 0	.765** 0	.717** 0	1			
MVR MTK 10M	Pearson Correlation Sig. (2-tailed)	-0.141 0.36	-0.275 0.071	-.435** 0.003	-.383* 0.01	-.349* 0.02	-0.13 0.42	0.23 0.14	.428** 0.004	.387** 0.01	0.266 0.081	.738** 0	1		
MVR MT 30M	Pearson Correlation Sig. (2-tailed)	-0.252 0.099	-0.292 0.055	-0.297 0.051	-0.252 0.098	-0.15 0.319	0.16 0.31	-0 0.85	0.005 0.974	-0.04 0.816	-0.086 0.58	0.094 0.544	0.274 0.072	1	
MVR MTK 30M	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	0.096 0.533 44	-0.052 0.738 44	-0.155 0.314 44	-0.129 0.403 44	-0.16 0.303 44	-0.24 0.12 44	.318* 0.04 44	.471** 0.001 44	.459** 0.002 44	.416** 0.005 44	.632** 0 44	.617** 0 44	-.539** 0 44	1 44

Në analizën korelative në tabelën 2 të aplikuar ne mostrën prej 44 futbollistëve mesfushorë në Superligën e Kosovës në 14 (katërmbëdhjetë) ndryshore; prej tyre (4) ndryshore antropometrike, (6) ndryshore motorike bazike dhe (4) ndryshore motorike specifike, të gjitha ndryshorët antropometrike kanë dhënë korelacion të lartë mes vete. Ndryshoret motorike bazike poashtu mes vetë kanë dhënë korelacion statistikisht të vlefshëm. Ndërsa nga ndryshorët motorike specifike vetëm vrapimi 30m me kthim nuk ka korelacion statistikisht të vlefshëm me variablat tjera motorike specifike, kurse korelacioni mes variablave tjera ishte statistikisht i vlefshëm.

Ndryshorët antropometrike dhe ato motorike bazike nuk kanë korelacion statistikisht të vlefshëm.

Ndryshorët antropometrike dhe motorike specifike poashtu nuk kanë dhënë korelacion statistikisht të vlefshëm duke përjashtuar vrapimin 10m me top (MVR10m), i cili ka korelacion me perimetrin e krahavorit në frymëmarrje (APEKRFM) dhe perimetrin e krahavorit në frymënxjerrje (APEKRFX).

Ndërsa ndryshoret motorike bazike dhe motorike specifike kanë dhënë korelacion statistikisht të vlefshëm duke mos përfshirë kërcimin së larti nga vendi (MKLARV) dhe vrapimin 30m me top (MVRMT30m), të cilat nuk kanë dhënë korelacion statistikisht të vlefshëm.

9.3. Analiza regressive

Koeficienti i korelacionit të shumëfisht (multiple)

ANOVA^b

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	55907.694	10	5590.769	1.381	.232 ^a
	Residual	133569.215	33	4047.552		
	Total	189476.909	43			

a. Predictors: (Constant), MVRK30M, APESHA, MKLARV, ALARTR, APERKFX, MKVGJA, MVRK10M, MVR10M, APERKRFR, MVR30M

b. Dependent Variable: MVRMT30M

Tabela 3

Nga tabela nr. 3 nënkuptojmë se vlera e korelacionit të shumëfisht nuk është domethënëse që nënkuptojmë se nuk ka pasur korelacion të shumëfisht të këtyre variablave; në variablen e varur në këtë rast vrapimi 30m me top (mvrmt30m).

9.4. Koefficienti i variablave të pavarura në variablen kriter apo të varur

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	1694.822	762.042		2.224	.033
	ALARTR	.275	3.199	.020	.086	.932
	APESHA	-3.953	4.426	-.233	-.893	.378
	APERKRFR	-7.720	7.916	-.718	-.975	.337
	APERKFX	6.588	7.486	.608	.880	.385
	MKVGJA	-3.274	1.378	-.513	-2.376	.023
	MKLARV	8.040	4.164	.371	1.931	.062
	MVR10M	.455	1.556	.093	.292	.772
	MVRK10M	2.363	4.954	.424	.477	.636
	MVR30M	-2.715	4.910	-.479	-.553	.584
	MVRK30M	-.781	1.135	-.218	-.688	.496

a. Dependent Variable: MVRMT30M

Tabela 4

Siç vërejmë nga tabela 4 ndryshorët motorike; kërcim së gjati nga vendi dhe MKVGJA kërcim se larti nga vendi – MKLARV kanë pasur ndikim domethënës në ekzekutimin e vrapimit 30m me top. Ndryshorja e parë e cekur ka rezultuar me ndikim negativ ndërsa ajo e dyta me ndikim pozitiv.

Ndërsa ndryshorët tjera të përfshira në këtë hulumtim siç janë ato motorike baze dhe specifike si dhe ato antropometrike nuk kanë pasur ndikim domethënës në variablën e varur apo kriterin, dhe për këtë arsye nuk janë komentuar fare.

Nga rezultatet e dhëna nga analiza regresive vërejmë se ndikimi i ndryshorëve të përfshira në këtë hulumtim në ndryshorën e varur (vrapimin 30m me top) ka qenë shumë i vogël, gjë që nënkupton se në ekzekutimin e kësaj teknike kanë ndikuar faktorë të tjerë, siç janë:

- Përgatitja psikologjike e futbollistëve
- Kushtet sociale të futbollistëve
- Strategjia e punës së ekipeve
- Qasja e trajnerëve me lojtarë etj.

Faktorë këta të cilët gjithësesi mbasin fushë e studimit në të ardhmen për ne dhe gjithashtu të gjithë puntorët sportiv.

10. Përfundimi

Efikasiteti në lojën e futbollit është i mundur vetëm atëherë nëse në mënyrë sistematike definojnë fenomenet të cilat janë të një rëndësie të veçantë për strukturimin e lëvizjeve themelore, elementeve tekniko – taktike.

Siç shihet në këtë punim, analiza deskriptive e aplikuar në mostrën prej 44 futbollistëve mesfushorë në Superligën e Kosovës në 14 (katërmëdhjetë) ndryshore prej tyre (4) ndryshore antropometrike (6) ndryshore motorike bazike dhe (4) ndryshore motorike specifike. Vërejmë se ndryshorët motorike specifike rezultojnë me një asimetri pozitive në përjashtim të vrapimit 30m me kthim (MVAR30m), testim i cili rezultoi me asimetri negative. Poashtu edhe ndryshorët motorike bazike kanë asimetri pozitive me përjashtim të testimit të kërcimit së gjati nga vendi (MKVGJA), i cili ka asimetri negative. Ndërsa ndryshorët antropometrike lartësia dhe pasha trupore (ALARTR) kanë treguar asimetri negative (pesha trupore (APESHA) respektivisht asimetri pozitive), ndërsa perimetri i kraharorit në frymëmarrje (APEKRFM) dhe perimetri i kraharorit në frymënxjerrje (APEKRFX) treguan asimetri pozitive. Ndryshorët antropometrike dhe ato motorike bazike nuk kanë korelacion statistikisht të vlefshëm. Ndryshorët antropometrike dhe motorike specifike poashtu nuk kanë dhënë korelacion statistikisht të vlefshëm duke përjashtuar vrapimin 10m me top (MVR10m), i cili ka korelacion me perimetrin e kraharorit në frymëmarrje (APEKRFM) dhe perimetrin e kraharorit në frymënxjerrje (APEKRFX). Ndërsa ndryshorët motorike bazike dhe motorike specifike kanë dhënë korelacion statistikisht të vlefshëm duke mos përfshirë kërcimin së larti nga vendi (MKLARV) dhe vrapimin 30m me top (MVRMT30m), të cilat nuk kanë dhënë korelacion statistikisht të vlefshëm. Gjithashtu ndryshorët motorike; kërcim se gjati nga vendi dhe MKVGJA kërcim se larti nga vendi – MKLARV kanë pasur ndikim domethënës në ekzekutimin e vrapimit 30m me top, ndryshorja e parë e cekur ka rezultuar me ndikim negativ ndërsa ajo e dyta me ndikim pozitiv.

Nëse trajnerët nuk i marrim parasysh këto të dhëna, ose mbështeten vetëm në bazë të përshtypjeve personale ose duke u mbështetur në përvojën e tyre, në mënyrë profesionale nuk mund t'i vlerësojnë këta tregues. Mirëpo, këtu ekziston mundësia e madhe për të gabuar. Trajneri nuk mund të definojë futbollistët në mënyrë shabllonike apo sipas përshtypjes personale. Për të qenë definimi i

futbollistëve real trajneri duhet pasur parasysh shumë faktorë siç janë: niveli i përgatitjes fizike, niveli i përgatitjes teknike, taktike dhe niveli i përgatitjes psikologjike të lojtarit. Në këtë mënyrë mund të nxirret pasqyrë reale e futbollistëve. Trajneri i mirë dhe bashkëkohor i duhet ta ketë parasysh rëndësinë e lojës në mesfushë, duke i kushtuar rëndësi të veçantë mbulimit të mesit të fushës me lojtarë kualitativ me pasime shumë precize.

Rezultatet e hulumtuara midis pozicioneve të ndryshme dhe komponentëve të aftësive motorike mund të jenë të ndryshme për shkak të arsyeve të zbatimit joshkencor të programit të stërvitjes, trajnimit i trajnerit rreth parimeve të përshtatshmërisë që duhet ndjekur, disponueshmërisë së objekteve etj. Përveç këtyre faktorëve, kushtet mjedisore, gjendja ekonomike, sfondi shoqëror i lojtarëve gjithashtu mund të kenë ndikuar në shfaqjen e performancës. Ky studim është i kufizuar me futbollistët mesfushorë të Superligës së futbollit kosovar. Studime të ngjajshme mund të bëhen edhe në pozitat e tjera në fushën e futbollit, varësisht nga pozita e lojtarëve në fushë.

11. Verifikimi i hipotezave

H-1 Pritet korelacion i rëndësishëm mes ndryshorëve antropometrike dhe motorike -bazike.

Duke u bazuar në parametrat statistikorë në tabelën 2 H-1 hedh poshtë.

H-2 Pritet korelacion i rëndësishëm mes ndryshorëve motorike bazike dhe atyre motorike specifike

Duke u bazuar në parametrat statistikorë në tabelën 2 H-3 poashtu vërtëtohet pozitivisht.

H-3 Pritet që variablat antropometrike dhe motorike të kenë ndikim në ekzekutimin e elementeve të motorikës specifike.

Duke u bazuar në parametrat statistikorë në tabelën 3 dhe 4 hipoteza 3 është vërtetuar pjesërisht.

12. Rezime

Përgatitja fizike, psikologjike, pastaj qëndrimi, sjelljet, etj, tek mesfushoret në futbollin modern kanë ndikim të madh në cilësinë dhe organizimin e lojës gjat një ndeshje futbolli. Një mesfushorë i cili nuk është i përgatitur mirë në të gjitha aspektet si: në aspektin fizik, psikik e psikologjik, veqanërisht në aspektin fizik, pas një kohe të caktuar do të ndiej lodhje, me shfaqjen e lodhjes vjen edhe deri te ulja e përqendrimit dhe shpejtësia e reagimit (perceptimi kohë) dhe si pasojë e kësaj edhe organizimi i lojës edhe preciziteti në pasime do të ulët dhe e tëra kjo do të ndikojë negativisht në cilësinë e lojës.

Qëllimi i këtij punimi është vërtetimi i statusit antropometrik, motorik dhe motorik specifik i futbollistëve mesfushorë të Superligës së Kosovës. Po ashtu ky punim ka për qëllim edhe vërtetimin e korelacioneve, shpërndarjes dhe nivelin e asimetrisë së ndryshoreve të hulumtuara përmes këtij punimi.

Me vërtetimin e qëllimeve të lartë cekura ne do të bëjmë që të ngritet cilësia e mesfushorëve të Superligës dhe kjo rezulton edhe me qëllime më të larta siç është rritja e cilësisë së futbollit në vendin tonë.

Në këtë hulumtim janë përfshirë gjithsej 44 mesfushorë aktiv të 11 ekipeve të futbollit të Superligës së Kosovës. Janë analizuar 14 variabla, prej tyre 4 variabla antropometrike, 6 motorike dhe 4 motorike specifike.

Për gjitha grupet e sistemit të variablave janë llogaritur parametrat themelorë statistikorë dhe të shpërndarjes për secilën variabël, si dhe masat e asimetrisë dhe të shpërndarjes normale.

Për përcaktimin e relacionit ndërmjet variablave antropometrike, motorike dhe motorike specifike është aplikuar analiza deskriptive, analiza korrelative dhe analiza regressive.

Në analizen deskriptive e aplikuar ne mostrën prej 44 futbollistëve mesfushorë në super ligen e Kosovës në 14 (katërbëdhjetë) ndryshore prej tyre (4) ndryshore antropometrike (6) ndryshore motorike bazike dhe (4) ndryshore motorike specifike vërejmë se ndryshoret motorike specifike

rezultojnë me një asimetri pozitive në përjashtim të vrapimit 30m me kthim (MVARK30m) testim i cili rezultoi me asimetri negative.

Po ashtu edhe ndryshoret motorike bazike kanë asimetri pozitive në përjashtim të testimit të kërcimit së gjati nga vendi (MKVGJA) i cili ka asimetri negative.

Ndërsa ndryshoret antropometrike lartësia dhe pasha trupore (ALARTR) ka treguar asimetri negative (pesha trupore (APESHA) respektivisht asimetri pozitive) ndërsa perimetri i krahavorit në frymëmarrje (APEKRFM) dhe perimetri i krahavorit në frymënxjerrje (APEKRFX) treguan asimetri pozitive

Në analizën korelative në tabelën 2 të aplikuar ne mostrën prej 44 futbollisteve mesfushor në super ligen e Kosovës në 14 (katërbëdhjetë) ndryshore prej tyre (4) ndryshore antropometrike (6) ndryshore motorike bazike dhe (4) ndryshore motorike specifike, gjitha ndryshoret antropometrike kanë dhënë korelacin të lartë mes vete. Ndryshoret motorike bazike po ashtu mes vetë kanë dhënë korelacin statistikisht të vlefshëm. Ndërsa nga ndryshoret motorike specifike vetëm vrapimi 30m me kthim nuk ka dhe korrelacion statistikisht të vlefshëm me variablat tjera motorike specifike kurse korrelacioni mes variablave tjera ishte statistikisht i vlefshmen.

Nga rezultatet e dhena nga analiza regressive verënjmë se ndikimi i ndryshoreve të përfshira ne këtë hulumtim në ndryshoren e varur (vrapimin 30m me top) ka qenë shumë i vogël gje që nënkupton se ne ekzekutimin e kësaj teknike kanë ndikuar faktor tjerë siq janë:

13. Përgatitja psikologjike e futbollisteve
14. Kushtet sociale të futbollisteve
15. Strategjia e punës së ekipeve
16. Qasja e trajnerëve me lojtar etj.

Faktor këta të cilët gjithsesi mbesin fushë e studimit në të ardhmen për ne dhe gjithashtu të gjithë punëtorët sportiv.

13. Summary

Physical, psychological preparation, then attitude, behavior, etc., **to** midfielders in modern football have a great influence on the quality and organization of the game during a football match. A midfielder who is not well-prepared in all aspects, such as: physical, psychological and psychological aspects, especially in the physical aspect, after a certain period of time will experience fatigue, with the appearance of fatigue also comes also concentration decrease and the speed of the reaction (time perception) and as a result, organization of the game and the precision in the passes will be the lowest and all this will negatively affect the quality of the game.

The purpose of this paper is to certify the anthropometric, motoric and specific motoric of the Superliga midfielder in Kosovo. This paper also aims to establish correlations, distribution and level of asymmetry of variables investigated through this paper.

With the high goals stated above we will increase the quality of the Superliga midfielders and this will result in even greater goals such as the increase of the quality of football in our country.

In this research are included a total of 44 active midfielder in the 11 Superliga football teams in Kosovo. 14 variables were analyzed, including 4 anthropometric variables, 6 motor and 4 specific motors.

For all variables system groups, basic statistical and distribution parameters for each variable are calculated, as well as asymmetric and normal distribution measures.

For determining the relationship between anthropometric, motor and specific variables, descriptive analysis, correlative analysis and regression analysis were applied.

In the descriptive analysis applied in the sample of 44 midfield players in the Kosovo Super League in 14 (fourteen) variables of them (4) anthropometric variables (6) basic motor variables and (4) specific motor variables we observe that specific motor variables result with a positive asymmetry excluding the 30m return run (MVAR30m) test which resulted with negative asymmetry.

Also, basic motor variables have positive asymmetry except for long-range jump testing (MKVGJA) which has a negative asymmetry.

While the anthropometric and altitude variables (ALARTR) have shown negative asymmetry (body weight (APESHA) respectively positive asymmetry) while the thoracic perimeter of the breath (APEKRFM) and chest radial circumference (APEKRFX) showed positive asymmetry

In the correlation analysis in Table 2 applied in the sample of 44 midfield players in the Kosovo Super League in 14 (fourteen) variables of them (4) variable anthropometric (6) basic motor variables and (4) specific motor variables, all anthropometric variables have given a high correlation between each other. Basic motor variables have also given statistically relevant correlation among themselves. While from the specific motor variables only the 30m run with return has no correlation statistically valid with other specific motor variables, the correlation between the other variables were statistically valid.

From the results of the regressive analysis, the influence of the variables involved in this study in the subordinate subdivision (running 30m with the ball) was very small, which implies that the applying of this technique has been influenced by other factors such as:

- Psychological preparation of players
- Social Conditions of players
- Team Work Strategy
- Access of trainers with the players etc.

These factors will remain a field of study in the future for us and all sports workers

14. Referencat

1. BAHTIRI, A.: Lidhmëria e disa dimensioneve antropometrike dhe disa variabla të vrapimit të shpejtësisë të djemtë e moshës 12 vjeçare (Punim magistrature). Prishtinë: FKF, 2001, f. 31-32.
2. GJINOLLI, E.: Karakteristikat antropometrike dhe motorike të vlefshme për volejboll të nxënësit e klasës së V – fillore. Disertacion doktorature, F.K.F., 1997.
3. Hazir, T. Physical characteristics and somatotyp of soccer players according to playing level and position. *Journal of Human Kinetics* 26: 83-95, 2010.
4. Hencken, C. and White, C. Anthropometric assessment of Premiership soccer players in relation to playing position. *European Journal of Sport Science* 6: 205-211, 2006.
5. Ingebrigtsen, J., Dillern, T., and Shalfawi, S.A. Aerobic capacities and anthropometric characteristics of elite female soccer players. *J. Strength. Cond. Res.* 25: 3352-3557, 2011
6. Gil, S. M., Gil, J., Ruiz, F., Irazusta, A. & Irazusta, J. (2007). Physiological and anthropometric characteristics of young soccer players according to their playing position: relevance for the selection process. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 21, 438-445.
7. Gravina, L., Gil, S. M., Ruiz, F., Zubero, J., Gil, J. & Irazusta, J. (2008). Anthropometric and physiological differences between first team and reserve soccer players aged 10-14 years at the beginning and end of the season. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 22, 1308-1314.
8. Harman, E. A., Rosenstein, M. T., Frykman, P. N. & Rosenstein, R. M. (1990). The effects of arms and counter movement on vertical jumping. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 22, 825-833.
9. Hirose, N. (2009). Relationships among birth-month distribution, skeletal age and anthropometric characteristics in adolescent elite soccer players. *Journal of Sports Sciences*, 27, 1159-1166.
10. Hori, N., Newton, R. U., Andrews, W. A., Kawamori, N., McGuigan, M. R. & Nosaka, K. (2008). Does performance of hang power clean differentiate performance of jumping, sprinting, and changing of direction? *Journal of Strength and Conditioning Research*, 22, 412-418.
11. Huijgen, B. C., Elferink-Gemser, M. T., Post, W. & Visscher, C. (2010). Development of dribbling in talented youth soccer players aged 12-19 years: a longitudinal study. *Journal of Sports Sciences*, 28, 689-698.

12. Kapidžić, A., Ismaili, H. & Ervin, B. (2010). Basic motor abilities: Predictive value on the situational test results in 12-14 years old soccer players. *Serbian Journal of Sports Sciences*, 4, 61-67.
13. le Gall, F., Carling, C., Williams, M. & Reilly, T. (2010). Anthropometric and fitness characteristics of international, professional and amateur male graduate soccer players from an elite youth academy. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 13, 90-95.
14. Malina, R. M., Ribeiro, B., Aroso, J. & Cumming, S. P. (2007). Characteristics of youth soccer players aged 13-15 years classified by skill level. *British Journal of Sports Medicine*, 41, 290-295.
15. Mirkov, D. M., Kukolj, M., Ugarkovic, D., Koprivica, V. J. & Jaric, S. (2010). Development of anthropometric and physical performance profiles of young elite male soccer players: a longitudinal study. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 24, 2677-2682.
16. A. Ramos, P. Vale, B. Salgado, P. Correia, E. Oliveira, A. Seabra,(May 2008). Physical test performance of elite Portuguese junior soccer players according to positional roles. Paper presented at the First World Conference on Science and Soccer Liverpool. Retrieved on 20/8/2010from <http://jmu.ac.uk/sportandexercisesciences/>
17. Bloomfield J, Polman R, and O'Donoghue P, (2007). Physical demands of different positions in FA Premier League soccer. *Journal of Sports Science and Medicine* 6, 63-70, Retrieved on 16-1-2011 from <http://www.jssm.org/vol6/n1/8/v6n1-8pdf.pdf>
18. Reilly T., and Thomas, V, (1976), A motion analysis of work rate in different positional roles in professional football match play. *Journal of Human Movement Studies*, 2, 87-97.
19. Zarei M., Rahnema N, and R. Rajabi R, (2009). The Effect of Soccer Players' Positional Role in Iran Super League on Sport Injury Rate.. *World Journal of Sport* .2 (1),60-64, Retrieved on 19-1-2011. from [http://www.idosi.org/wjss/2\(1\)09/11.pdf](http://www.idosi.org/wjss/2(1)09/11.pdf)