

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



**PUNIMI I DIPLOMËS - MASTER**

**RËNDËSIA E FAZËS PËRGATITORE NË NGRITJEN E AFTËSIVE  
MOTORIKE NË VOLEJBOLL**

**MENTORI:  
Dr. Sc. Musa Selimi**

**KANDIDATI:  
Agron Istogu**

**Prishtinë, 2015**

KV "SKNDERAJ"



# PËRMBAJTJA

1. HYRJE.....	5
1.2. HISTORIKU I ZHVILLIMIT TË TRAJNIMIT KONDICIONAL.....	9
2. QËLLIMI I PUNIMIT .....	11
3. HIPOTEZAT THEMELORE .....	12
4. MOSTRA E ENTITETIT / TË TESTUARAVE/.....	13
4.1. MOSTRA E NDRYSHOREVE.....	13
4.2.1. Ndryshoret prediktore të forcës eksplozive .....	13
4.2.2. Ndryshoret e fleksibilitetit .....	14
4.2.3. Ndryshoret e forcës statike.....	14
4.2.4. Ndryshoret motorike situacionale të precizitetit .....	14
4.3. PËRSHKRIMI I INSTRUMENTEVE MATËSE .....	15
4.3.1. Përshkrimi i instrumenteve matëse motorike të forcës eksplozive.....	15
4.3.2. Përshkrimi i instrumenteve matëse motorike të fleksibilitetit .....	21
4.3.3. Përshkrimi i instrumenteve matëse motorike të forcës statike.....	25
4.3.4. Përshkrimi i instrumenteve matëse motorike situacionale të precizitetit.....	31
4.4. METODAT PËR PËRPUNIMIN E REZULTATEVE .....	35
5. INTERPRETIMI I REZULTATTEVE DHE DISKUSUTIMI .....	36
5.1. INTERPRETIMI I REZULTATTEVE TE VOLEJBOLLISTET PARA FILLIMIT TË PËRGATITJEVE.....	36
5.1.1 ANALIZA DESKRIPTIVE E NDREYSHOREVE MOTORIKE TË FORCËS EKSPLOZIVE TE VOLEJBOLLISTET PARA FILLIMIT TË PËRGATITJEVE.....	36
5.1.2. ANALIZA DESKRIPTIVE E NDREYSHOREVE MOTORIKE TË FLEKSIBILITETIT TE VOLEJBOLLISTET PARA FILLIMIT TË PËRGATITJEVE ...	39
5.1.3. ANALIZA DESKRIPTIVE E NDREYSHOREVE MOTORIKE TË FORCËS STATIKE TE VOLEJBOLLISTET PARA FILLIMIT TË PËRGATITJEVE .....	41
5.1.4. ANALIZA DESKRIPTIVE E NDREYSHOREVE MOTORIKE SITUACIONALE TË PRECIZITETIT TE VOLEJBOLLISTET PARA FILLIMIT TË PËRGATITJEVE... ..	44
5.2. INTERPRETIMI I REZULTATTEVE TE VOLEJBOLLISTET PAS PËRFUNDIMIT TË PËRGATITJEVE.....	46
5.2.1 ANALIZA DESKRIPTIVE E NDREYSHOREVE MOTORIKE TË FORCËS EKSPLOZIVE TE VOLEJBOLLISTET PAS PËRFUNDIMIT TË PËRGATITJEVE ....	46
5.2.2. ANALIZA DESKRIPTIVE E NDREYSHOREVE MOTORIKE TË FLEKSIBILITETIT TE VOLEJBOLLISTET PAS PËRFUNDIMIT TË PËRGATITJEVE .....	49
5.2.3. ANALIZA DESKRIPTIVE E NDREYSHOREVE MOTORIKE TË FORCËS STATIKE TE VOLEJBOLLISTET PAS PËRFUNDIMIT TË PËRGATITJEVE.....	51
5.1.4. ANALIZA DESKRIPTIVE E NDREYSHOREVE MOTORIKE SITUACIONALE TË PRECIZITETIT TE VOLEJBOLLISTET PAS PËRFUNDIMIT TË PËRGATITJEVE .....	54
5.2. KOEFICIENTËT E NDËRLIDHJEVE.....	56
5.2.1. KOEFICIENTËT E NDËRLIDHJEVE NDËRMJET NDRYSHOREVE MOTORIKE TË FORCËS EKSPLOZIVE TE VOLEJBOLLISTET PARA FILLIMIT TË PËRGATITJEVE.....	56

5.2.2. KOEFICIENTËT E NDËRLIDHJEVE NDËRMJET NDRYSHOREVE MOTORIKE TË FLEKSIBILITETIT TE VOLEJBOLLISTET PARA FILLIMIT TË PËRGATITJEVE.....	59
5.2.3. KOEFICIENTËT E NDËRLIDHJEVE NDËRMJET NDRYSHOREVE MOTORIKE TË FORCËS STATIKE TE VOLEJBOLLISTET PARA FILLIMIT TË PËRGATITJEVE.....	60
5.2.4. KOEFICIENTËT E NDËRLIDHJEVE NDËRMJET NDRYSHOREVE MOTORIKE TË SITUACIONALE TË PRECIZITETIT TE VOLEJBOLLISTET PARA FILLIMIT TË PËRGATITJEVE.....	62
5.2.5. KOEFICIENTËT E NDËRLIDHJEVE NDËRMJET NDRYSHOREVE MOTORIKE TË FORCËS EKSPLOZIVE TE VOLEJBOLLISTET PAS PËRFUNDIMIT TË PËRGATITJEVE.....	63
5.2.6. KOEFICIENTËT E NDËRLIDHJEVE NDËRMJET NDRYSHOREVE MOTORIKE TË FLEKSIBILITETIT TE VOLEJBOLLISTET PAS PËRFUNDIMIT TË PËRGATITJEVE.....	66
5.2.7. KOEFICIENTËT E NDËRLIDHJEVE NDËRMJET NDRYSHOREVE MOTORIKE TË FORCËS STATIKE TE VOLEJBOLLISTET PAS PËRFUNDIMIT TË PËRGATITJEVE.....	67
5.2.8. KOEFICIENTËT E NDËRLIDHJEVE NDËRMJET NDRYSHOREVE MOTORIKE SITUACIONALE TË PRECIZITETIT TE VOLEJBOLLISTET PAS PËRFUNDIMIT TË PËRGATITJEVE.....	69
5.3. DALLIMET NË REZULTATET E NDRYSHOREVE MOTORIKE TË FORCËS EKSPLOZIVE, FLEKSIBILITETIT, FORCËS STATIKE DHE MOTORIKE SITUACIONALE TË PRECIZITETIT TE VOLEJBOLLISTET PARA DH PAS FAZËS PËRGATITORE.....	70
5.4. VËRTETIMI I HIPOTEZAVE.....	722
6. PËRFUNDIMI.....	73
7. LITERATURA.....	75
REZIME.....	77
SUMMARY.....	78

# 1. HYRJE

Plani dhe programi stërvitor janë dokumente themelore sipas së cilave realizohet procesi i përgaditjes sportive dhe kontrollohen efektet të cilat arrihen me aplikimin e tyre. Procesi stërvitor dhe funksionimi optimal i volejbollistit në procesin parapërgatitor duhet që të mos pësojnë situata kaotike. Me procesin stërvitor mund të udhëheqet me sukses dhe të rregullohet nëse janë më parë të vërtetuar qëllimet, detyrat, ciklet kohore dhe kushtet e realizimit, por gjithashtu edhe nëse janë të definuar përmbajtjet e ngarkesave, metodat e punës, lokaliteti (vendi) rekuizitat stërvitore të cilat aplikohen, renditen ose radhiten gjatë periudhës kohore për të arritur efekte të dëshiruara dhe rezultate më të larta sportive.

Hulumtimet e shumta shkencore sidomos të viteve të fundit kanë vërtetuar dhe shpjeguar rëndësinë e madhe që ka përgatitja fizike si faktor i cili në masë të madhe determinon suksesin në aktivitetin sportiv. Rezultatet e larta kulmore mund të arrihen vetëm gjatë një procesi stërvitor të gjatë dhe të organizuar mirë, i cili i është nënshtruar ligjeve të zhvillimit bio-psiko-social si dhe stimuluesve stërvitor të mundshëm dhe të nevojshëm për zhvillimin dinamik të aftësive bazike dhe specifike, cilësive dhe njohurive të volejbollistëve.

Për çdo sport është e domosdoshme që të bëhet periodizimi i punës dhe programi kondicional duke i respektuar specifikat e çdo sporti respektivisht, duhet të zhvillojmë ata faktorë të cilët më së tepërmi do të kontribuojnë në suksesin e përgjithshëm tek sportet gjegjësisht. Për optimalizimin e procesit të përgatitjes sportive hulumtuesit sportiv si dhe ekspertët e ndryshëm lutojnë të grumbullojnë sa më tepër informacione për aktivitetin konkret sportiv si dhe mbi strukturën e kërkuar të karakteristikave antropologjike të sportistit. Për volejbollin, më shkurt mund të thuhet që është sport kompleksë të cilën e përbëjnë lëvizjet komplekse të thjeshta dhe të përbëra, dhe se këto lëvizje i ekzekutojnë anëtarët e ekipit në kushtet e bashkëpunimit si dhe kundërvënies ekipit kundërshtar gjatë lojës. Me përjashtim, duhet pasur parasysh në gjendjen e aftësive motorike dhe funksionale dhe në karakteristikat morfologjike.

Meqenëse volejboli është sport kompleks, parashtrohen kërkesa dukshëm të mëdha në këto karakteristika antropologjike të përmendura. Përpos vërtetimit të kontributit të çdo karakteristike antropologjike është me rëndësi të vërtetojmë edhe raportet optimale në mes të gjitha karakteristikave, me ç rast fitohen informacionet mbi përgatitjen integrale. Sistemin e përgatitjes sportive e përbëjnë sistemi i treningut, sistemi i garave dhe sistemi i faktorëve plotësues. Sistemi

i përgjithshëm i përgatitjes së volejbollistëve është i orientuar në zhvillimin dhe mbajtjen e aftësive të përgjithshme, cilësive dhe njohurive nga të cilët varet sukcesi në kushtet e garave.

Si në lojërat e tjera sportive, në volejboll sukcesi varet nga shumë faktorë të ndërlikuar dhe të ndërlidhura:

1. Përgatitjes teknike
2. Përgatita taktike dhe vendim-marrjes në lojë
3. Përgatitja fizike
- 4 Përgatita psikologjike dhe rezistenca mendore
- 5 Karakteri dhe aftësitë e komunikimit
- 6 Strategjia dhe plani i lojës

Periudha e përgatitjes së përgjithshme është ndër periudhat e cila është e para që duhet ti përgatis dhe ti fus në vazhdimësinë e periudhave tjera përgatitore volejbollistët. Kjo periudhë ose fazë e përgatitjes ndahet në tri etapa përgatitore (etapa ose faza e përgjithshme, faza e përgatitjes bazike dhe faza e përgatitjes speciale).

Qëllimi kryesor i përgatitjes kondicionale në fazën përgatitore, në aspektin e ngritjes së forcës eksplozive në volejboll është që të përmirësohet aftësia garuese duke rritur prodhimin e energjisë gjatë aktiviteteve të caktuara. Ndërsa objektivat specifike të sportistëve të përfshirë në disiplina të ndryshme sportive mund të ndryshojnë, pra edhe në lojën e volejbollit. Janë dy parime të përgjithshme për secilen stërvitje: të përcaktohet sistemi kryesor energjetik që prodhon energji për një aktivitet të caktuar sportive, dhe të konceptohet një program stërvitor që do të “ngarkojë” këtë sistem ashtu që të rrit forcën e eksplozive në kuadër të përgatitjes kondicionale në fazën përgatitore.

Për të arritur rezultate të mira volejbollistët duhet të stërvisin (ushtrojnë) në një nivel që kalon atë të nevojshme për të përmirësuar rezultatet e mëparshme dhe shëndetin. Programi i duhur i përgatitjes kondicionale të volejbollistëve, e cila përfshin periudha të aktivitetit fizik dhe rimëkëmbjen e duhur, mund të çojë në përmirësimin e aftësisë garuese (rezultatet), rritjen e rezistencës ndaj lëndimeve të lidhura me aktivitetet sportive dhe për të rritur motivimin për stërvitje. Mungesa e lëndimeve të lidhura me aktivitetin sportiv nuk është qëllim real, por programi i rregullt kondicional, sidomos gjatë pushimit të garimit dhe periudhën para-sezonale ka gjasa të rritet rezistencën e sportistëve ndaj lëndimeve dhe për të reduktuar peshën e lëndimit

(nëse vjen deri te kjo, si dhe të zvogëlojë rrezikun e mbingarkesës. Kjo është veçanërisht e rëndësishme për sportist ambicioz të rinj që kanë një rrezik më të madh për lëndime në gju.

Reagimi i volejbollisteve ndaj stërvitjeve kondicionale është e ndryshëm dhe varet nga shumë faktorë siç janë: moshja, gjendja shëndetësore, të ushqyerit, potencialit gjenetik dhe gjendjes fillestare kondicionale. Një nga faktorët që kanë ndikim më të madh është gjendja fillestare kondicionale e sportistëve. Në përgjithësi, sportistët që në start kanë gjendje fillestare kondicionale të ulët kanë progres më të lartë se ata që të fillojnë me një programin stërvitor me gjendje kondicionale më të mirë. Për shembull, pas disa muajsh stërvitjeje individët e rritur sedenter mund të përmirësojnë nivelin aerobik kondicional për më shumë se 50%, ndërsa përmirësimi te sportistës e stërvitur vetëm 3% për të njëjtën periudhë. Megjithatë, kjo 3% do të thotë ndryshimi ndërmjet asaj se nëse dikush do të fitojë vendin e parë ose fare nuk do të kualifikohet.

Përgatitja e një programi efektiv stërvitor kërkon njohjen e parimeve bazë të stërvitjes, llojet e stërvitjeve, dhe qëllimet personale të volejbollisteve. Mjekët dhe trajnerët duhet të jenë të vetëdijshëm për veçoritë fizike dhe psikologjike të volejbollisteve të reja. Intensiteti dhe vëllimi i shumicës së programeve të stërvitjeve për të rritur është i papërshtatshëm dhe potencialisht e rrezikshme për volejbollistet e reja dhe në fazën e adoleshencës të cilat ende janë duke kaluar nëpër procesin e ndryshimit të lidhur me rritjen dhe pjekurinë e vet. Parimet e trajnimit janë: specifikimi, mbingarkesat, progresioni, superkompensimi, kthyeshmëria, dhe reduktimin dhe periodizimi. Specifikimi do të thotë se përgjigjeje e menjëhershme dhe të mëvonshme, si dhe adaptimi ndaj stërvitjes, në aspektin metabolik dhe biokimik janë specifike për llojin e aktivitetit sportiv që është praktikuar dhe grupet e muskujve që janë të përfshirë në të. Në muskuj gjatë ushtrimeve të llojit të qëndrueshmërisë rritet numri i kapilarëve dhe mitokondrijeve, me çka rritet kapaciteti për krijimin e energjisë aerobe, dhe kur muskujt kryejnë punë të rënda me pasha të mëdha të llojit të forcës adaptimi primar është në rritjen e fijeve të kontrahimit muskolor (proteinike), por nëse muskujt kryejnë punë të shpejta me kohëzgjatje të shkurtër (ushtrime pliometrike) atëherë rritet shpejtësia e reagimit të muskulit (intensiteti i ekscitimit). Ky fenomen quhet "përshtatja ose adaptimi specifik në kërkesat e parashtruara" (engl. specific adaptation to imposed demands, SAID). Njohja e kërkesave të veçanta metabolike të aktivitetit fizik apo sportive është e nevojshme, sepse për shembull, një vrapues sprinter ose peshëngritës,

ka pak apo dobi nëse rrit a kapacitetin aerob a injoron kapacitetin anaerob. Stërvitja aerobe mund edhe të zvogëlojë shpejtësinë dhe forcën e sportistëve i cili merret me sportin e tipit anaerob.

Parimi i mbingarkimit bazohet në stërvitjen e cila është e intensitetit më të lartë nga ajo që sportisti është mësuar ose ka ushtruar. Mbingarkimi mund të arrihet duke rritur, frekuencën, intensitetin ose kohëzgjatjen e aktivitetit fizik. Deri te adaptimi mund të arrihet kur muskuli dhe sistemi fiziologjik nuk janë më të mbingarkuara, dhe pastaj, në të kundërt, edhe programi mirë i dozuar i trajnimit bëhet më pak efikase.



## **1.2. HISTORIKU I ZHVILLIMIT TË TRAJNIMIT KONDICIONAL**

Në vendet e ndryshme të Evropës dhe ato Angloamerikane hulumtimet në sporte të ndryshme janë të shumta. Ato kryesisht janë të orientuara në drejtim të gjetjes së stimulatorëve dhe operatorëve më të përshtatshme kineziologjike në arritjen e rezultateve sa ma të mira në lojën e volejbollit. Gjatë historisë shpesh është hasur në termin pliometri dhe stërvitja pliometrike, në kuadër të përgatitjes kondicionalë, si koncept i vetëm ose nën emërtime tjera, apo aspak s'është ditur për udhëheqje të tillë të trajnimit. Njerëzit ndoshta kanë vlerësuar gjithmonë forcën fizike dhe që nga kohërat e lashta, sportistët kanë kërkuar metoda për të përmirësuar shpejtësinë dhe forcën. (Bompa, 1993).

Ka dëshmi për atë se në kohën e mesme të vjetër figura qendrore historike ka qenë Teutobof, thuhet se ka kërcyer pesë kuaj që ka qenë tregues i nivelit të lartë të forcës eksplozive (Bompa, 1993). Gjithashtu para 2500 viteve Grekët kanë shfrytëzuar topin të ngjashëm sikur topi medicinal në lojëra të ndryshme dhe përgatitjen fizike dhe ka të ngjarë të kenë përdorur ushtrime të caktuara të hedhjes çka ishte gjithashtu ishte një lloj i trajnimit pliometrik që ka pasur për qëllim rritjen e forcës eksplozive (Bompa, 1993). Egjiptianët gjithashtu kanë përdorur topa në të njëjtën mënyrë 2000 vjet para grekëve (Bompa, 1993). Në Evropë në vitin 1470 në qytetin gjerman të Augsburg në kërcim së gjati ka fituar Princi Christoph nga Bavaria (Bompa, 1993).

Pionierët e aplikimit të metodës pliometrike në kuadër të përgatitjes kondicionalë në fazën përgatitore, me siguri ka të ngjarë të jenë trajnerët e atletikës në vitet e 20 - dhe 30-ta të shekullit të kaluar dhe kanë futur stërvitje të kërcimeve si pjesë të stërvitjeve të cilat i kanë zhvilluar në palestër gjatë dimrave të gjatë në Evropën lindore dhe veriore (Bompa, 1993).

Në vitin 1933 Akademia Kombëtare Rumune për arsimin fizik ka botuar librin "Trajnimi i kërcimeve për atletët." (Bompa, 1993), ndërsa më vonë Yuri Verhoshansky në vitin 1960 ka theksuar se individët mund të përmirësojnë dukshëm aftësitë fizike të kërcimit dhe sprintit përmes stërvitjeve progresive me kërcime.

Trajnimi dhe performancat e sportistëve të tillë si Valeri Borzov, kanë ndihmuar këtë pohim (Chu, 1992). Verhoshansky eksperimentoi me përdorimin e llojeve të ndryshme të pliometrisë në lidhje me përmirësimin e forcës shpërthyes. Ka argumentuar një përmirësim në tërë sistemin neuro - muskolor dhe shpejtësinë e tkurrjes (Bompa, 1993).

Në fillim të viteve të 80 - ta, studiuesit Russ Polhemus, Ed Burkhardt dhe të tjerët kanë treguar se me kombinimin e trajnimeve pliometrike dhe programit të trajnimit me peshe përmirësohet zhvillimin fizik shumë më lartë se sa arrihet me trajnim vetëm me pesha (Chu, 1992).

Në vitet e 70 – ta dhe 80 – ta shumë hulumtues, veçanarisht në Finlandë, Itali, USA dhe Gjermani në hulumtimet e tyre kanë treguar se përfitimet fiziologjike janë evidente nga trajnimi reaktive ose pliometrik (Cavagna, 1970; Komi dhe Buskirk, 1972; Bosco me bashkëpunëtor.,1976; Blattner dhe Noble, 1979; Bosco me bashkëpunëtor., 1981, 1982; Schmidtbleicher dhe Gollhofer, 1982; Clutch me bashkëpunëtor, 1983; Schmidtbleicher,1984; Gollhofer me bashkëpunëtor, 1987). Gjithashtu këtu hyjnë edhe autorë të tjerë të cilët botuan numër të madh të artikujve dhe libra për këtë temë (Wilt, 1978; Chu, 1983, 1984; Radcliffe dhe Farentinos, 1985;) (Bompa, 1993).

Termi pliometri është përdorur për herë të parë nga ana e Fred Wiltës, njëri nga trajnerët më të mirë amerikanë të atletikës (Chu, 1992). Ekziston informacioni për atë që supozohet se ishte sekret i suksesit të fituesit në 100 Valery Borza 1972, i cila ka arritur të përmirësojë rezultatin prej 13,00 sek. në 10,00 sek. më trajnimin pliometrik (Chu, 1992). Studimet e para mbi zhvillimin e kontrahimeve ekscentrike - koncentrike i kanë kryer Flitney dhe Hirst (1978) të muskuli i izoluar i bretkosës (Zatciorsky, 1995), ndërkohë që efektin pozitiv të veprimit të zgjatjes së mëparshme të karakteristikat kontrahuse të muskujve në situata motorike e kanë studiuar Bonde Petersen (1974), Cavagna (1974) dhe Verkhoshansky (1977). (Bompa, 1993). Disa autorë theksojnë se rusët kanë shpikur pliometrinë, por kjo është e gabuar, sepse çdo fëmijë i cili kërcen mbi litar ose duke luajtur "lojë fëmijësh me kërcime" është në fakt pliometri. Gjithashtu cili do kërcim nga gjimnastika ka të bëjë me pliometrinë, dhe nga kjo pikë historike referimi kemi treguar për ekzistencën e pliometris dhe trajnimit pliometrik. Gjitha kërcimet si elemente teknike në lojën e futbollit i përkasin pliometrisë.

Njeriu gjatë çdo ecjeje dhe vrapimi, dhe çdo formë të kërcimeve ose duke e shtyrë dhe hedhur përdor kontrahimin pliometrik dhe në këtë mënyrë një lloj të veçantë të trajnimit pliometrik.

Por, nga të gjitha sportet, loja e volejbollit kërkon shpesh më shumë të larta me qëllim të mbizotërimit në rrjetë dhe gjetjes së hapësirës më të lirë gjatë gjuajtjes. Për këtë qëllim ushtrimet pliometrike ose të forcës eksplozive elastike zënë rëndësi të veçantë gjatë përgatitjes kondicionalë.

## 2. QËLLIMI I PUNIMIT

Në lojën e volejbollit ushtrimet ose stërvitjet gjatë fazës përgatitore në vazhdimësi kanë pësuar një evolucion të jashtëzakonshëm. Ky evolucion ka ndodhur në sajë të përsosjes së teknikave të reja realizuese dhe metodikave përkatëse, në kushtet e një sigurie të plotë për volejbollistët dhe janë reflektuar me shpejtësi në përmbajtjen e programeve dhe organizimin e procesit stërvitore.

Metodat e reja karakterizohen nga një shpejtësi e konsiderueshme e gjindëshmërisë, duke shfrytëzuar në maksimum dhe me saktësi të madhe parimet biomekanike që rregullojnë të gjitha format e lëvizjes si dhe gjindëshmërisë në fushë.

Duke u nisur nga këto fakte të prezantuara rreth përgatitjes së volejbollistëve në fazën përgatitore, qëllimi i këtij punimi është vërtetimi i ndikimit të fazës përgatitore te volejbollistët kulmore. Vërtetimi i përgatitjes fizike do të bëhet duke krahasuar rezultatet e gjendjes fillestare (në fillim të fazës përgatitore) dhe gjendjes finale (para fillimit të garave) te volejbollistët e KV “Skenderaj” pjesëmarrëse në Superligën e Kosovës.

### **3. HIPOTEZAT THEMELORE**

Duke u bazuar në qëllimin e hulumtimit dhe metodat kuantitative për përpunimin e rezultateve do të parashtrihen këto hipoteza:

**H1-** Pritet që distribucioni i fituar i ndryshoreve të forcës eksplozive, forcës statike, fleksibilitetit dhe ndryshoreve të precizitetit situacional nuk do të kenë asimetri të theksuar.

**H2** – Pritet që Korelacionet brenda ndryshoreve të forcës eksplozive, forcës statike, fleksibilitetit dhe ndryshoreve të precizitetit situacional do të jenë statistikisht të rëndësishme në nivel  $p=0.05$ .

**H3** – Presim që të fitohen dallime të rëndësishme statistikore në rezultatet e ndryshoreve të forcës eksplozive, forcës statike, fleksibilitetit, dhe ndryshoreve të precizitetit situacional para dhe pas përgatitjes kondicionale dhe teknike dhe se këto dallime do të jenë statistikisht të rëndësishme në nivel  $p=0.05$ .

## **4. MOSTRA E ENTITETIT / TË TESTUARAVE/**

Popullata nga e cila do të merret mostra e të testuarëve është definuar si popullatë volejbollisteve të Superligës së Kosovës. Mostra ka përfshirë 20 volejbolliste nga KV “Skenderaj”.

Volejbollistet janë testuar në sallën e qyteti të Skenderajt ku zhvillohen lojërat e volejbollit duke i plotësuar të gjitha kushtet për matje. Matjet janë ekzekutuar në orët e pasdites gjatë vitit kalendarik Shkurt – matjet e para, prill matjet finale 2014.

### **4.1. MOSTRA E NDRYSHOREVE**

Ndryshoret të cilat janë aplikuar në këtë hulumtim janë ndryshore të natyrës motorike. Janë aplikuar 6 ndryshore të forcës eksplozive, 4 ndryshore të fleksibilitetit, 6 ndryshore të forcës statike dhe 4 ndryshore motorike situacionale të precizitetit.

#### **4.2.1. Ndryshoret prediktore të forcës eksplozive**

Për vlerësimin e aftësive motorike të forcës eksplozive janë përfshirë këto ndryshore:

- 1. MKGJVE**.....*Kërcim së gjati nga vendi*
- 2. MKLAVE**..... *Kërcim së larti nga vendi*
- 3. MKLKED**..... *Kërcim së larti nga vendi me këmbën e djathtë*
- 4. MKLKEM**.....*Kërcim së larti nga vendi me këmbën e majtë.*
- 5. MHTMSH**.....*Hedhja e medicinbollit nga pozita e shtrirë*
- 6. MHTMG**..... *Hedhja e medicinbollit në nivel të gjoksit.*

#### 4.2.2. Ndryshore e fleksibilitetit

Për vlerësimin e aftësive motorike të fleksibilitetit janë përfshirë këto ndryshore:

1. **MFPTPD** .....Përkulje e trupit para nga drejtqëndrimi
2. **MFPTPA** .....Përkulje e trupit para nga pozita ulur
3. **MFKASP**.....Këmbët anash (Spaga)
4. **MFRRDU**.....Rrotullimi i duarve para, lartë dhe prapa.

#### 4.2.3. Ndryshore e forcës statike

Për identifikimin e aftësive motorike të forcës statike janë aplikuar këto ndryshore:

- MFSGJP**.....Forca statike gjysmë pompë
- MFSVAR** .....Qëndrim në varje në hekur me bërryla të thyer **90°**
- MFSQKM** .....Qëndrimi i këmbëve të shtrira mbi top
- MFSQTB** .....Qëndrimi i trupit të shtrirë barkas
- MFSGJU**.....Qëndrimi gjysmë ulur
- MFSGJUI** .....Qëndrimi gjysmë ulur me një këmbë

#### 4.2.4. Ndryshore motorike situacionale të precizitetit

Për identifikimin e aftësive motorike situacionale të precizitetit në lojën e voleybollit janë aplikuar këto ndryshore:

- MSDTGH** .....Dëbimi i topit me gishtërinj në cakun horizontal
- MSDTÇH** .....Dëbimi i topit me "çekan" në cakun horizontal
- MSDTGV** .....Dëbimi i topit me gishtërinj në cakun vertikal
- MSDTÇV** .....Dëbimi i topit me "çekan" në cakun vertikal

## 5. 4.3. PËRSHKRIMI I INSTRUMENTEVE MATËSE

### 4.3.1. Përshkrimi i instrumenteve matëse motorike të forcës eksplozive

#### 1. Kërcim nga vendi në gjatësi – MKGJAV

**Instrumentet:** Dysheku i gjimnastikës dhe metri metalik i vendosur në dy anët e vendit për kërcim.

#### **Përshkrimi i detyrës:**

**Pozita fillestare:** E testuara qëndron i kthyer me fytyrë kah drejtimi i kërcimit në pozitë drejtqëndrimi me këmbë të thyera në gjunjë që mundëson kërcim më të suksesshëm.

**Realizimi i detyrës:** E testuara kërcen tri herë, duke përsëritur kërcimet njërin pas tjetrit. Matet gjatësia e kërcimit prej vijës shtytëse e deri te gjurmët e shputave (pjesa fundore). Rezultati shënohet me saktësi prej 1 cm.

**Vlerësimi:** Matet gjatësia e kërcimit prej vijës shtytëse e deri te gjurmët e shputave (pjesa fundore). Rezultati shënohet me saktësi prej 1 cm.

**Udhëzime të testuarit:** Të testuarve udhëzimet iu open gjatë demonstrimit të detyrës, se si duhet të kryhet detyra. E testuara bënë disa tentime provuese.



## 2. Kërcim së larti nga vendi – MKLAVE.

**Instrumentet:** Metri metalik i vendosur në dy anët e murit për kërcim. Lartësia në mur është shënuar me cm deri mbi 3 m. lartësi.

**Përshkrimi i detyrës:**

**Pozita fillestare:** E testuara vendoset brinjazi pranë murit, shputat janë të vendosura në gjërësi të legenit.

**Realizimi i detyrës:** E testuara e ngrit dorën e cila është afër murit dhe me pëllëmbë të shtrirë maksimalishtë, kurse testuesi regjistron lartësinë e prekjes së parë , i testuari kërcen vertikalishtë në lartësi (tre tentime). lexohet rezultati më i mirë prej prekjes së parë deri në kërcimin maksimal, lexohet diferenca në cm.

Rezultati shënohet me saktësi prej 1 cm.

**Vlerësimi:** lexohet rezultati më i mirë prej prekjes së parë deri në kërcimin maksimal, lexohet diferenca në cm.

**Udhëzime të testuarit:** Të testuarve udhëzimet iu epen gjatë demonstrimit të detyrës, se si duhet të kryhet detyra. E testuara bënë disa tentime provuese.





### 3. Kërcim së larti nga vendi me këmbën e djathtë - MKLKED

**Instrumentet:** Metri metalik i vendosur në dy anët e murit për kërcim. Lartësia në mur është shënuar me cm deri mbi 3 m. lartësi. **Përshkrimi i detyrës:**

**Pozita fillestare:** E testuara vendoset brinjazi pranë murit, shputat janë të vendosura në gjerësi të legenit.

**Realizimi i detyrës:** E testuara e ngrit dorën e cila është afër murit dhe me pëllëmbë të shtrirë maksimalisht, kurse testuesi regjistron lartësinë e prekjes së parë, e testuara kërcen vertikalisht në lartësi me këmbën e djathtë (tre tentime). lexohet rezultati më i mirë prej prekjes së parë deri në kërcimin maksimal, lexohet diferenca në cm.

Rezultati shënohet me saktësi prej 1 cm.

**Vlerësimi:** lexohet rezultati më i mirë prej prekjes së parë deri në kërcimin maksimal, lexohet diferenca në cm.

**Udhëzime të testuarit:** Të testuarave udhëzimet iu janë dhënë gjatë demonstrimit të detyrës, se si duhet të kryhet detyra. E testuara bënë disa tentime provuese.



#### 4. Kërcim së larti nga vendi me këmbën e majtë - MKLKEM

**Instrumentet:** Metri metalik i vendosur në dy anët e murit për kërcim. Lartësia në mur është shënuar me cm deri mbi 3 m. lartësi.

##### **Përshkrimi i detyrës:**

**Pozita fillestare:** E testuara vendoset brinjazi pranë murit, shputat janë të vendosura në gjerësi të legenit.

**Realizimi i detyrës:** E testuara e ngrit dorën e cila është afër murit dhe me pëllëmbë të shtrirë maksimalisht, kurse testuesi regjistron lartësinë e prekjes së parë, a testuara kërcen vertikalisht në lartësi me këmbën e majtë (tre tentime). lexohet rezultati më i mirë prej prekjes së parë deri në kërcimin maksimal, lexohet diferenca në cm.

Rezultati shënohet me saktësi prej 1 cm.

**Vlerësimi:** lexohet rezultati më i mirë prej prekjes së parë deri në kërcimin maksimal, lexohet diferenca në cm.

**Udhëzime të testuarit:** Të testuarave udhëzimet iu janë dhënë gjatë demonstrimit të detyrës, se si duhet të kryhet detyra. E testuara bënë disa tentime provuese.



## 5. Hedhja e topit medicinal nga pozita e shtrirë - MHTMSH

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

**Përshkrimi i detyrës:**

**Pozita fillestare:** E testuara qëndron në pozitë të shtrirë, fytyrë nga lartë, me këmbë të zgjeruara në nivel të kërdhokullave dhe mban topin me dy duar të shtrira lartë mbi kokë.

**Realizimi i detyrës:** E testuara nga pozita e të shtrirë me fytyrë nga drejtimi i shtytjes hedhë topin medicinal sa ma larg që është e mundur. Detyra përsëritet dy herë. I testuari qëndron në pozitën e fundit që leximi të jetë sa më i saktë dhe të shikohet rregullsia e hedhjes.

**Vlerësimi:** Shënohet rezultati i hedhjes e shënuar me centimetra. Pika zero është në fillim të hedhjes, saktësia e matjes 0,5 cm.

**Udhëzime të testuarit:** Të testuarave iu jepen udhëzime gjatë demonstrimit të detyrës. U tregohet për pozitat e rregullta dhe ato të parregullta.



## 6. Hedhja e topit medicinal në nivel të gjoksit - MHTMG

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

**Përshkrimi i detyrës:**

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

**Realizimi i detyrës:** E testuara nga pozita e drejtqëndrimit me fytyrë nga drejtimi i shtytjes hedhë topin medicinal sa ma larg që është e mundur. Detyra përsëritet dy herë. I testuari qëndron në pozitën e fundit që leximi të jetë sa më i saktë dhe të shikohet rregullsia e hedhjes.

**Vlerësimi:** Shënohet rezultati i hedhjes e shënuar me centimetra. Pika zero është në fillim të hedhjes, saktësia e matjes 0,5 cm.

**Udhëzime të testuarit:** Të testuarave iu jepen udhëzime gjatë demonstrimit të detyrës. U tregohet për pozitat e rregullta dhe ato të parregullta.



#### 4.3.2. Përshkrimi i instrumenteve matëse motorike të fleksibilitetit

##### 1. Përkulje e trupit para nga drejtqëndrimi - MFPTPD

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

##### **Përshkrimi i detyrës:**

**Pozita fillestare:** E testuara qëndron mbi ulsën suedeze, me këmbë të drejta, në përkulje të thellë të trupit dhe me fytyrë nga drejtimi i përkuljes.

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

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

**Udhëzime të testuarit:** Të testuarave iu jepen udhëzime gjatë demonstrimit të detyrës

Për vlerësimin e aftësive motorike të fleksibilitetit janë përfshirë këto ndryshore:



## 2. Përkulje e trupit para nga pozita ulur - MFPTPA

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

**Përshkrimi i detyrës:**

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

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

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

**Udhëzime të testuarit:** Të testuarave iu jepen udhëzime gjatë demonstrimit të detyrës



### 3. Këmbët anash (Shpaga) - MFKASP

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

**Përshkrimi i detyrës:**

**Pozita fillestare:** E testuara qëndron në drejtqëndrim

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

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

**Udhëzime të testuarit:** Të testuarave iu jepen udhëzime gjatë demonstrimit të detyrës. U tregohet për pozitat e rregullta dhe ato të parregullta



#### 4. Rrotullimi i duarve para, lartë dhe prapa - MFRRDU

**Instrumentet:** Shkopi i gjatësisë prej 2 metrave i shënuar me shenja të metrit milimetrikë.

**Përshkrimi i detyrës:**

**Pozita fillestare:** E testuara qëndron në drejtqëndrim dhe kap shkopin me dy duar. Dora e djathtë është e vendosur në skajin ku është e vendosur pika zero kurse e majta varësisht prej fleksibilitetit të kraharorit të testuesit.

**Realizimi i detyrës:** E testuara fillon me ngritjen e duarve lartë mbi kokë. Para të testuarit qëndron matësi. Në momentin kur i testuari kap shkopin me dy duar fillon të rrotulloj duart prapa. E testuara rrotullon duart para dhe i kthen prapë në pozitën fillestare. E testuara e mban me dorën e majtë shkopin deri sa të lexohet rezultati i matjes.

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

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





### 4.3.3. Përshkrimi i instrumenteve matëse motorike të forcës statike

#### 1. Forca statike gjysmë pompë – MFSGJP

Instrumentet domosdoshme: detyra ekzekutohet në sipërfaqe të rrafshët dhe pa rekuizita.

##### **Përshkrimi i detyrës:**

**Pozita fillestare:** E testuara merr pozitën për ekzekutimin e përkuljes në duar. Bërrylat janë të larguar në distancë të caktuar. Llërat janë të vendosura ashtu që gjenden në nivel të kraharorit. Krahët janë të vendosur ashtu që gjenden në vazhdim të nivelit të kraharorit. Trupi me këmbë të shtrira dhe të bashkuara mbështeten në gishtrinjtë e këmbëve.

**Realizimi i detyrës:** E testuara lëshohet deri në pozitën kur llërat gjenden në pozitë paralele me sipërfaqen e mbështetjes. E testuara mundohet që të qëndroj në këtë pozitë sa ma gjatë.

**Kryerja e detyrës:** Detyra ndërpritet kur e testuara lëshon pozitën e paraparë.

**Vlerësimi i detyrës:** Rezultati matet me të dhjetat e sekondës nga momenti kur i testuari merr pozitën e caktuar e deri te lëshimi i pozitës së caktuar.

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



## 2. Qëndrim në varje në hekur me bërryla të thyer 90° - MFSVAR

**Instrumentet domosdoshme: Hekuri gjimnastikor.**

**Përshkrimi i detyrës:**

**Pozita fillestare:** E testuara hipur në karrigë merr pozitën për ekzekutimin e qëndrimit me duar të thyera në varje në hekur me nënkapje. Krahët janë të vendosur ashtu që gjenden në vazhdim të nivelit të kraharorit.

**Realizimi i detyrës:** E testuara lëshohet ngritët në duar në pozitën kur llërat dhe parallërat gjenden në pozitë 90°. E testuara mundohet që të qëndroj në këtë pozitë sa ma gjatë.

**Kryerja e detyrës:** Detyra ndërpritet kur e testuara lëshon pozitën e paraparë.

**Vlerësimi i detyrës:** Rezultati matet me të dhjetat e sekondës nga momenti kur i testuari merr pozitën e caktuar e deri te lëshimi i pozitës së caktuar.

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



### 3. Qëndrimi i këmbëve të shtrira mbi top - MFSQKM

**Instrumentet domosdoshme:** Topi medicinal, kronometri

**Përshkrimi i detyrës:**

**Pozita fillestare:** E testuari ulet në dysheme dhe me duar të vendosura prapa fikson pjesën e trupit gjatë ekzekutimit të detyrës. Topi medicinal është i vendosur nën shputat e këmbëve të shtrira.

**Realizimi i detyrës:** E testuara këmbët e shtrira dhe të bashkuara i vendos mbi topin medicinal dhe i ngrit në lartësi prej 10 cm mbi top.

**Kryerja e detyrës:** Detyra ndërpritet kur i testuari lëshon pozitën e paraparë.

**Vlerësimi i detyrës:** Rezultati matet me të dhjetat e sekondës prej momentit kur e testuara merr pozitën e caktuar e deri te lëshimi i kësaj pozite.

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



#### 4. MFSQTT – Qëndrimi i trupit të shtrirë me fytyrë nga poshtë

**Instrumentet domosdoshme:** Ulësja suedeze, dysheku gjimnastikor dhe shkopi.

**Përshkrimi i detyrës:**

**Pozita fillestare:** E testuara e shtrirë me fytyrë nga poshtë në ulësen suedeze e cila është e mbuluar me dyshekë, fikson këmbët e shtrira në shpatullore në nivel të dyshekut. Ulësja suedeze është e vendosur paralel me shpatulloren.

**Realizimi i detyrës:** E testuara lëshohet deri në pozitën horizontale barkas, me mbështetje deri te kërdhokullat, dhe në atë pozitë tenton që të qëndroj sa më gjatë.

**Kryerja e ekzekutimit:** Detyra ndërpritet, atëherë kur i testuari lëshon pozitën horizontale.

**Vlerësimi i detyrës:** Rezultati metët me të dhjetat e sekondës prej momentit kur i testuari lëshohet në pozitë horizontale e deri te lëshimi i kësaj pozite.

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



## 5. Qëndrimi gjysmë ulur - MFSGJU

**Instrumentet domosdoshme:** Testi ekzekutohet në sipërfaqe të rrafshët.

**Përshkrimi i detyrës:**

**Pozita fillestare:** E testuara qëndron në drejtqëndrim këmbët e hapura në nivel të kërdhokullave.

**Realizimi i detyrës:** E testuara lëshon peshën e trupit në pozitën gjysmë ulur ashtu që këndi në mes kofshës dhe kërcirit të jetë 90 shkallë.

**Kryerja e detyrës:** Detyra ndërpritet atëherë kur e testuara lëshon pozitën e paraparë.

**Vlerësimi i detyrës:** Rezultati matët me të dhjetat e sekondës prej momentit kur i testuari merr pozitën e caktuar e deri te lëshimi i pozitës së paraparë.

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



## 6. MFSGJU1 – Qëndrimi gjysmë ulur me një këmbë

**Instrumentet domosdoshme:** Testi ekzekutohet në sipërfaqe të rrafshët.

**Përshkrimi i detyrës:**

**Pozita fillestare:** Qëndrimi këmbë hapur.

**Realizimi i detyrës:** E testuara lëshon peshën e trupit në këmbën e majtë ashtu që në këmbën e majtë pozita e kofshës dhe e nëngjurit të jetë 90 shkallë. Këmba tjetër është e shtrirë në të djathtë.

**Kryerja e detyrës:** Detyra ndërpritet atëherë kur i testuari lëshon pozitën e parapa.

**Vlerësimi i detyrës:** Rezultati matët me të dhjetat e sekondës prej momentit kur i testuari merr pozitën e caktuar e deri te lëshimi i pozitës së paraparë.

**Udhëzime të testuari:** Të testuarave iu jepen udhëzime gjatë demonstrimit të detyrës



#### 4.3.4. Përshkrimi i instrumenteve matëse motorike situacionale të precizitetit

##### 1. Dëbimi i topit me gishtërinj në cakun horizontal - MSDTGH

**Instrumentet:** Topi i volejbollit, vija e theksuar 4.5 m. largë rrjetës, dy katror. Njëri katrori 2x2 m. dhe tjetri brenda tij 1x1 m. në dysheme në largësi 4.5 m largë nga rrjeta.,

**Përshkrimi i detyrës:**

**Pozita fillestare:** E testuara qëndron në drejtqëndrim para vijës e cila është e larguar nga rrjeta 4.5 m. dhe 9 metra nga larg qendra e katrorit 1x1 m.

**Realizimi i detyrës:** E testuara fillon pasimin me ngritjen e topit mbi kokë dhe fillon pasimin e topit mbi kokë me gishtërinj brenda katrorit 2x2 m. ose 1x1 m. në gjashtë pasime. Caku brenda katrorit 1x1 m vlerësohet me 4 pikë, vija e katrorit 1x1 m. vlerësohet 3 pikë, katrori 2x2 m vlerësohet 2 pikë dhe vija e katrorit 2x2 vlerësohet 1 pikë.

**Vlerësimi:** E testuara tenton që sa ma sakë të pasojë topa me gishtërinj në katrorët e vizatuar në dysheme.

**Udhëzime të testuarit:** Të testuarave iu jepen udhëzime gjatë demonstrimit.



## 2. Dëbimi i topit me "çekan" në cakun horizontal - MSDTÇH

**Instrumentet:** Topi i volejbollit, vija e theksuar 4.5 m. larg rrjetës, dy katror. Njëri katrori 2x2 m. dhe tjetri brenda tij 1x1 m. në dysheme në largësi 4.5 m larg nga rrjeta.,

**Përshkrimi i detyrës:**

**Pozita fillestare:** E testuara qëndron në drejtqëndrim para vijës e cila është e larguar nga rrjeta 4.5 m. dhe 9 metra nga larg qendra e katrorit 1x1 m.

**Realizimi i detyrës:** E testuara fillon pasimin me ngritjen e topit mbi kokë dhe fillon pasimin e topit me "çekan" brenda katrorit 2x2 m. ose 1x1 m. në gjashtë pasime. Caku brenda katrorit 1x1 m vlerësohet me 4 pikë, vija e katrorit 1x1 m. vlerësohet 3 pikë, katrori 2x2 m vlerësohet 2 pikë dhe vija e katrorit 2x2 vlerësohet 1 pikë.

**Vlerësimi:** E testuar tenton që sa ma sakë të pasojë topa me gishtërinj në katrorët e vizatuar në dysheme.

**Udhëzime të testuarit:** Të testuarave iu jepen udhëzime gjatë demonstrimit.





### 3. Dëbimi i topit me gishtërinj në cakun vertikal - MSDTGV

**Instrumentet:** Topi i volejbollit, katrori 35x35 në lartësi 243 cm, distanca 1 m

**Përshkrimi i detyrës:**

**Pozita fillestare:** E testuara qëndron në drejtqëndrim para vijës së ekzekutimit në largësi prej 1 m.

**Realizimi i detyrës:** E testuara fillon pasimin me ngritjen e topit mbi kokë dhe fillon pasimin e topit në cakun ose **katrorin 35x35 në lartësi 243 cm pandërprerë.**

**Vlerësimi:** Testi përsëritet dy herë. E testuara tenton sa ma tepër të pasoj topa në **katrorin 35x35 në lartësi 243 cm** . Numërimi ndërpritet në rastin kur i testuari nuk e qëllon pasimin në katrorin e vendosur në mur ose kur i bënë 60 pasime pa ndërpre.

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



#### 4. Dëbimi i topit me "çekan" në cakun vertikal - MSDTCV

**Instrumentet:** Topi i volejbollit, katrori 3 metra i lartë dhe i gjerë 1 metër (3x1 m), distanca 2.5 m.

**Përshkrimi i detyrës:**

**Pozita fillestare:** E testuara qëndron në drejtqëndrim para vijës së ekzekutimit në largësi prej 2.5 m.

**Realizimi i detyrës:** E testuara fillon pasimin me ngritjen e topit mbi kokë dhe fillon pasimin e topit me "çekan" në cakun ose **katrorin 3x1 m në largësi prej 2.5 m pandërprerë.**

**Vlerësimi:** Testi përsëritet dy herë. E testuara tenton sa ma tepër të pasoj topa në **katrorin 3x1**. Numërimi ndërpritet në rastin kur i testuari nuk e qëllon pasimin në katrorin e vendosur në mur ose kur i bënë 60 pasime pandërprerë.

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



#### 4.4. METODAT PËR PËRPUNIMIN E REZULTATEVE

Në bazë të qëllimit dhe hipotezave të parashtruara, janë aplikuar metodat e përpunimit të rezultateve të cilat mundësojnë sigurimin e informatave të mjaftueshme për realizimin e qëllimit. Për sistemin e variablove variablove të forcës eksplozive, fleksibilitetit dhe variablove të precizitetit situacional do të llogariten parametrat themelorë statistikorë dhe të shpërndarjes për secilën variabël, si dhe masat e asimetrisë dhe të shpërndarjes normale.

- Vlerat minimale dhe maksimale (**R.min-R.maks**),
- Mesatarja aritmetikore (**Ma**),
- Devijimi standard (**Ds**) dhe
- Parametrat e asimetrisë (**SKEW dhe KURT**).

**Raportet e ndërlidhjeve** ndërmjet variablove të forcës eksplozive, fleksibilitetit dhe variablove të precizitetit situacional në hapësirën manifeste, si dhe korrelacionet ndërmjet sistemit të variablove.

**Për përcaktimin** e dallimit ndërmjet variablove të forcës eksplozive, forcës statike, fleksibilitetit dhe variablove të precizitetit situacional në fillim dhe pas fazës përgatitore do të aplikohet **t-testi** për variablat e varura.

## **5. INTERPRETIMI I REZULTATTEVE DHE DISKUSUTIMI**

### **5.1. INTERPRETIMI I REZULTATTEVE TE VOLEJBOLLISTET PARA FILLIMIT TË PËRGATITJEVE**

#### **5.1.1 ANALIZA DESKRIPTIVE E NDREYSHOREVE MOTORIKE TË FORCËS EKSPLOZIVE TE VOLEJBOLLISTET PARA FILLIMIT TË PËRGATITJEVE**

Në tabelën 1 është paraqitur analiza deskriptive e ndryshoreve motorike të forcës eksplozive, të volejbollistëve të KV „Skenderaj“ nga Skenderaji para fillimit të përgatitjeve. Mostra ka përfshirë grupin 20 volejbollistëve të gjinisë femërore seniorë, ku janë të paraqitura vlerat e mesatares aritmetikore, rezultati minimal, rezultati maksimal, devijimi standard, koeficienti i variacionit, parametrat e shpërndarjes ose të asimetrisë (Skewness – asim, asimetri) dhe shkalla e shtrirjes së kulmit të lakores të distribucionit të rezultateve (Kurtosis – konveksitet).

Mesatarja aritmetikore e ndryshores kërcim së gjati nga vendi (**MKGJVE**) është 196.50 cm. Rezultati minimal (169.00 cm) dhe ai maksimal (225.00 cm) i ndryshores kërcim së gjati nga vendi tregon se ekziston një dallim të theksuar në mes volejbollistëve në këtë ndryshore motorike të forcës eksplozive, si dhe një asim të lehtë të ndryshores ka rezultati më i ulët, sepse testi i asimetrisë është negativ (hipokurtik). Volejbollistët në bazë të rezultateve të arritura në këtë ndryshore motorike paraqiten si grup mesatarisht homogjen me një numër më të madhe të vlerave kah ato më të larta. Edhe pse ekziston dallim i theksuar në mes rezultatit minimal dhe atij maksimal, shihet se lakueshmëria dhe konveksiteti i fituar (Skewness dhe Kurtosis) nuk tregojnë një asimetri të theksuar.

Mesatarja aritmetikore e ndryshores kërcim së larti nga vendi (**MKLAVE**) është 45.05 cm. Rezultati minimal (34.00 cm) dhe ai maksimal (55.00 cm) i ndryshores kërcim së larti nga vendi tregon se ekziston një dallim të theksuar në mes volejbollistëve në këtë ndryshore motorike të forcës eksplozive, si dhe një asim të lehtë të ndryshores ka rezultati më i ulët, sepse testi i asimetrisë është negativ (hipokurtik). Volejbollistët në bazë të rezultateve të arritura në këtë ndryshore motorike paraqiten si grup mesatarisht homogjen me një numër më të madhe të vlerave kah ato më të larta. Edhe pse ekziston dallim i theksuar në mes rezultatit minimal dhe atij maksimal, shihet se lakueshmëria dhe konveksiteti i fituar (Skewness dhe Kurtosis) nuk tregojnë një asimetri të theksuar.

Mesatarja aritmetikore e ndryshores kërcim së larti me këmbën e djathtë nga vendi (MKLKRD) është 28.80 cm. Rezultati minimal (22.00 cm) dhe ai maksimal (32.00 cm) i ndryshores kërcim së gjati nga vendi tregon se ekziston një dallim të theksuar në mes volejbollisteve në këtë ndryshore motorike të forcës eksplozive, si dhe një anim të lehtë të ndryshores ka rezultati më i ulët, sepse testi i asimetrisë është negativ (hipokurtik). Volejbollistet në bazë të rezultateve të arritura në këtë ndryshore motorike paraqiten si grup mesatarisht heterogjen me një numër më të madhë të vlerave kah ato më të larta (në të djathtë). Nga dallimi i theksuara në mes rezultatit minimal dhe atij maksimal, shihet se lakueshmëria dhe konveksiteti i fituar (Skewness dhe Kurtosis) tregojnë një asimetri të theksuar.

Mesatarja aritmetikore e ndryshores kërcim së larti me këmbën e majtë nga vendi (MKLKRM) është 26.55 cm. Rezultati minimal (19.00 cm) dhe ai maksimal (31.00 cm) i ndryshores kërcim së gjati nga vendi me këmbën e majtë tregon se ekziston një dallim të theksuar në mes volejbollisteve në këtë ndryshore motorike të forcës eksplozive, si dhe një anim të lehtë të ndryshores ka rezultati më i ulët, sepse testi i asimetrisë është negativ (hipokurtik). Volejbollistet në bazë të rezultateve të arritura në këtë ndryshore motorike paraqiten si grup mesatarisht heterogjen me një numër më të madhe të vlerave kah ato më të larta (në të djathtë). Nga dallimi i theksuara në mes rezultatit minimal dhe atij maksimal, shihet se lakueshmëria dhe konveksiteti i fituar (Skewness dhe Kurtosis) tregojnë për një asimetri të theksuar.

Mesatarja aritmetikore e ndryshores hedhja e medicinbollit nga pozita e shtrirë në shpinë (MHTMSH) është 437.25 cm. Rezultati minimal (305.00 cm) dhe ai maksimal (500.00 cm) i ndryshores hedhja e medicinbollit nga pozita e shtrirë në shpinë tregon se ekziston një dallim të theksuar në mes volejbollisteve në këtë ndryshore motorike të forcës eksplozive, si dhe një anim të lehtë të mesatares së ndryshores ka rezultati më i ulët, sepse testi i asimetrisë është negativ (hipokurtik). Volejbollistet në bazë të rezultateve të arritura në këtë ndryshore motorike paraqiten si grup mesatarisht heterogjen me një numër më të madhe të vlerave kah ato më të larta (në të djathtë). Nga dallimi i theksuara në mes rezultatit minimal dhe atij maksimal, shihet se lakueshmëria dhe konveksiteti i fituar (Skewness dhe Kurtosis) tregojnë një asimetri të theksuar.

Mesatarja aritmetikore e ndryshores Hedhja e medicinbollit në nivel të gjoksit. (MHTMGH) është 540.00 cm. Rezultati minimal (350.00 cm) dhe ai maksimal (630.00 cm) i ndryshores hedhja e medicinbollit nga pozita e gjoksit tregon se ekziston një dallim të theksuar në mes volejbollisteve në këtë ndryshore motorike të forcës eksplozive, si dhe një anim të lehtë

të mesatares së ndryshores ka rezultati më i ulët, sepse testi i asimetrisë është negativ (hipokurtik). Volejbollistet në bazë të rezultateve të arritura në këtë ndryshore motorike paraqiten si grup mesatarisht heterogjen me një numër më të madhë të vlerave kah ato më të larta (në të djathtë). Nga dallimi i theksuara në mes rezultatit minimal dhe atij maksimal, shihet se lakueshmëria dhe konveksiteti i fituar (Skewness dhe Kurtosis) tregojnë një asimetri të theksuar.

***Tabela 1. Parametrat themelor statistikor të ndryshoreve motorike të forcës eksplozive te volejbollistet para fillimit të përgatitjes kondicionale***

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Skewness	Kurtosis
MKGJVE	20	169.00	225.00	196.5000	18.15576	-.064	-1.338
MKLAVE	20	34.00	55.00	45.0500	5.27631	-.361	-.376
MCLKED	20	22.00	32.00	28.8000	2.78341	-1.040	.473
MCLKEM	20	19.00	31.00	26.5500	3.51650	-1.092	.198
MHTMSH	20	305.00	500.00	437.2500	42.22356	-1.627	4.210
MHTMGJ	20	350.00	630.00	540.0000	62.40783	-1.601	3.678

### **5.1.2. ANALIZA DESKRIPTIVE E NDREYSHOREVE MOTORIKE TË FLEKSIBILITETIT TE VOLEJBOLLISTET PARA FILLIMIT TË PËRGATITJEVE**

Në tabelën 2 është paraqitur analiza deskriptive e ndryshoreve motorike të fleksibilitetit, te volejbollistet e KV „Skenderaj“ nga Skenderaji para fillimit të përgatitjeve . Mostra ka përfshirë grupin 20 volejbolliste të gjinisë femërore seniore, ku janë të paraqitura vlerat e mesatares aritmetikore, rezultati minimal, rezultati maksimal, devijimi standard, koeficienti i variacionit, parametrat e shpërndarjes ose të asimetrisë (Skewness – asim, asimetri) dhe shkalla e shtrirjes së kulmit të lakores të distribucionit të rezultateve (Kurtosis – konveksitet).

Mesatarja aritmetikore e ndryshores Përkulje para nga drejtqëndrimi (MFPTPD) është 55,65. cm. Rezultati minimal (47.00 cm) dhe ai maksimal (64.00 cm) i ndryshores Përkulje para nga drejtqëndrimi tregon se ekziston një dallim të theksuar në mes volejbollistëve në këtë ndryshore motorike të fleksibilitetit, si dhe një asim të lehtë të ndryshores ka rezultati më i ulët , sepse testi i asimetrisë është negativ (hipokurtik). Volejbollistet në bazë të rezultateve të arritura në këtë ndryshore motorike paraqiten si grup mesatarisht homogjen me një numër më të madhe të vlerave kah ato më të larta. Edhe pse ekziston dallim i theksuar në mes rezultatit minimal dhe atij maksimal, shihet se lakueshmëria dhe konveksiteti i fituar (Skewness dhe Kurtosis) nuk tregojnë një asimetri të theksuar.

Mesatarja aritmetikore e ndryshores Përkulje para nga qëndrimi ulur (MFPTPA) është 120,15. cm. Rezultati minimal (90.00 cm) dhe ai maksimal (181.00 cm) i ndryshores Përkulje para nga qëndrimi tregon se ekziston një dallim të theksuar në mes volejbollistëve në këtë ndryshore motorike të fleksibilitetit, si dhe një asim të lehtë të ndryshores ka rezultati më i lartë, sepse testi i asimetrisë është pozitiv (epikurtike). Volejbollistet në bazë të rezultateve të arritura në këtë ndryshore motorike paraqiten si grup mesatarisht heterogjen me një numër më të madhe të vlerave kah ato më të ulëta. Ekziston dallim i theksuar në mes rezultatit minimal dhe atij maksimal, dhe kjo tregon se lakueshmëria dhe konveksiteti i fituar (Skewness dhe Kurtosis) tregojnë një asimetri të theksuar.

Mesatarja aritmetikore e ndryshores këmbët anash – shpaga (MFKASP) është 164,20. cm. Rezultati minimal (101.00 cm) dhe ai maksimal (200.00 cm) i ndryshores këmbët anash – shpaga tregon se ekziston një dallim të theksuar në mes volejbollistëve në këtë ndryshore motorike të fleksibilitetit, si dhe një asim të lehtë të ndryshores ka rezultati më i ulët, sepse testi i asimetrisë është negativ (hipokurtike). Volejbollistet në bazë të rezultateve të arritura në këtë

ndryshore motorike paraqiten si grup mesatarisht heterogjen me një numër më të madhe të vlerave kah ato më të larta. Ekziston dallim i theksuara në mes rezultatit minimal dhe atij maksimal, dhe kjo tregon se lakueshmëria dhe konveksiteti i fituar (Skewness dhe Kurtosis) tregojnë një asimetri të theksuar.

Mesatarja aritmetikore e ndryshores rrotullimi i duarve (MFRRDU) është 73,80. cm. Rezultati minimal (50.00 cm) dhe ai maksimal (98.00 cm) i ndryshores rrotullimi i duarve tregon se ekziston një dallim të theksuar në mes volejbollisteve në këtë ndryshore motorike të fleksibilitetit, si dhe një anim të lehtë të ndryshores ka rezultati më i lartë, sepse testi i asimetrisë është pozitive (epikurtike). Volejbollistet në bazë të rezultateve të arritura në këtë ndryshore motorike paraqiten si grup mesatarisht heteromogjen me një numër më të madhe të vlerave kah ato më të ulëta. Ekziston dallim i theksuara në mes rezultatit minimal dhe atij maksimal, dhe kjo tregon se lakueshmëria dhe konveksiteti i fituar (Skewness dhe Kurtosis) tregojnë një asimetri të theksuar.

***Tabela 2. Parametrat themelor statistikor të ndryshoreve motorike të fleksibilitetit te volejbollistet para fillimit të përgatitjes kondicionale***

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Skewness	Kurtosis
MFPTPD	20	47.00	64.00	55.6500	4.41618	-.094	-.797
MFPTPA	20	90.00	182.00	120.1500	30.24161	1.918	2.492
MFKASP	20	101.00	200.00	164.2000	27.78602	-1.624	1.792
MFRRDU	20	50.00	98.00	73.8000	13.44227	.325	-.592



### **5.1.3. ANALIZA DESKRIPTIVE E NDREYSHOREVE MOTORIKE TË FORCËS STATIKE TE VOLEJBOLLISTET PARA FILLIMIT TË PËRGATITJEVE**

Në tabelën 3 është paraqitur analiza deskriptive e ndryshoreve motorike të forcës statike, te volejbollistet e KV „Skenderaj“ nga Skenderaji para fillimit të përgatitjeve . Mostra ka përfshirë grupin 20 volejbolliste të gjinisë femërore seniore, ku janë të paraqitura vlerat e mesatares aritmetikore, rezultati minimal, rezultati maksimal, devijimi standard, koeficienti i variacionit, parametrat e shpërndarjes ose të asimetrisë (Skewness – asim, asimetri) dhe shkalla e shtrirjes së kulmit të lakores të distribucionit të rezultateve (Kurtosis – konveksitet).

Mesatarja aritmetikore e ndryshores gjysmë pompë (MMSGJP) është 44,94. sek. Rezultati minimal (24.33 sek) dhe ai maksimal (74.16 sek) i ndryshores gjysmë pompë tregon se ekziston një dallim të theksuar në mes volejbollisteve në këtë ndryshore motorike të forcës statike, si dhe një asim të lehtë të ndryshores ka rezultati më i lartë , sepse testi i asimetrisë është pozitive (epikurtike). Volejbollistet në bazë të rezultateve të arritura në këtë ndryshore motorike paraqiten si grup mesatarisht homogjen me një numër më të madhe të vlerave kah ato më të ulëta. Edhe pse ekziston dallim i theksuara në mes rezultatit minimal dhe atij maksimal, shihet se lakueshmëria dhe konveksiteti i fituar (Skewness dhe Kurtosis) nuk tregojnë një asimetri të theksuar.

Mesatarja aritmetikore e ndryshores varje në hekur me bërryla të thyer (MFSVAR) është 17,74. sek. Rezultati minimal (7.80 sek) dhe ai maksimal (29.60 sek) i ndryshores varje në hekur me bërryla të thyer tregon se ekziston një dallim të theksuar në mes volejbollisteve në këtë ndryshore motorike të forcës statike, si dhe një asim të lehtë të ndryshores ka rezultati më i ulët , sepse testi i asimetrisë është pozitive (epikurtike). Volejbollistet në bazë të rezultateve të arritura në këtë ndryshore motorike paraqiten si grup mesatarisht homogjen me një numër më të madhe të vlerave kah ato më të ulëta. Edhe pse ekziston dallim i theksuara në mes rezultatit minimal dhe atij maksimal, shihet se lakueshmëria dhe konveksiteti i fituar (Skewness dhe Kurtosis) nuk tregojnë një asimetri të theksuar.

Mesatarja aritmetikore e ndryshores qëndrimi i këmbëve mbi medicinballa (MFSQKM) është 52.80. sek. Rezultati minimal (20.40 sek) dhe ai maksimal (180.30 sek) i ndryshores qëndrimi i këmbëve mbi medicinballa tregon se ekziston një dallim të theksuar në mes volejbollisteve në këtë ndryshore motorike të forcës statike, si dhe një asim të ashpër të ndryshores ka rezultati më të ulëta, sepse testi i asimetrisë është pozitive (epikurtike).

Volejbollistet në bazë të rezultateve të arritura në këtë ndryshore motorike paraqiten si grup mesatarisht heterogjen me një numër më të madhe të vlerave kah ato më të ulëta. Ekzistimi i një dallimi të theksuar në mes rezultatit minimal dhe atij maksimal, shihet se lakueshmëria dhe konveksiteti i fituar (Skewness dhe Kurtosis) tregojnë një asimetri të theksuar.

Mesatarja aritmetikore e ndryshores qëndrimi i trupit barkas (MFSQTB) është 248.19 sek. Rezultati minimal (95.53 sek) dhe ai maksimal (1798.40 sek) i ndryshores qëndrimi i trupit barkas tregon se ekziston një dallim të theksuar në mes volejbollisteve në këtë ndryshore motorike të forcës statike të trupit, si dhe një anim të ashpër të ndryshores ka rezultati më të ulëta, sepse testi i asimetrisë është pozitive (epikurtike). Volejbollistet në bazë të rezultateve të arritura në këtë ndryshore motorike paraqiten si grup mesatarisht heterogjen me një numër më të madhe të vlerave kah ato më të ulëta. Ekzistimi i një dallimi të theksuar në mes rezultatit minimal dhe atij maksimal, shihet se lakueshmëria dhe konveksiteti i fituar (Skewness dhe Kurtosis) tregojnë një asimetri të theksuar.

Mesatarja aritmetikore e ndryshores qëndrimi gjysmë ulur (MFSGJU) është 100.26 sek. Rezultati minimal (57.40 sek) dhe ai maksimal (217.13 sek) i ndryshores qëndrimi i gjysmë ulur tregon se ekziston një dallim të theksuar në mes volejbollisteve në këtë ndryshore motorike të forcës statike të këmbëve, si dhe një anim të ashpër të ndryshores ka rezultati më të ulëta, sepse testi i asimetrisë është pozitive (epikurtike). Volejbollistet në bazë të rezultateve të arritura në këtë ndryshore motorike paraqiten si grup mesatarisht heterogjen me një numër më të madhe të vlerave kah ato më të ulëta. Ekzistimi i një dallimi të theksuar në mes rezultatit minimal dhe atij maksimal, shihet se lakueshmëria dhe konveksiteti i fituar (Skewness dhe Kurtosis) tregojnë një asimetri të theksuar.

***Tabela 3. Parametrat themelor statistikor të ndryshoreve motorike të forcës statike të volejbollistet para fillimit të përgatitjes kondicionalë***

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Skewness	Kurtosis
MFSGJP	20	24.33	74.16	44.9445	16.60074	.208	-1.286
MFSVAR	20	7.80	29.60	17.7405	8.19882	.136	-1.855
MFSQKM	20	20.40	180.30	52.8075	41.22476	2.091	4.228
MFSQTB	20	95.53	1798.40	248.1915	367.62062	4.362	19.312
MFSGJU	20	57.40	217.13	100.2610	43.29802	1.291	1.542
MFSGJU1	20	45.28	178.65	75.3290	36.43582	2.065	3.503

Mesatarja aritmetikore e ndryshores qëndrimi gjysmë ulur me një këmbë (MFSGJU1) është 75.32. sek. Rezultati minimal (45.28 sek) dhe ai maksimal (178.65 sek) i ndryshores qëndrimi gjysmë ulur me një këmbë tregon se ekziston një dallim të theksuar në mes volejbollisteve në këtë ndryshore motorike të forcës statike të këmbëve, si dhe një anim të ashpër të ndryshores ka rezultati më të ulëta, sepse testi i asimetrisë është pozitive (epikurtike). Volejbollistet në bazë të rezultateve të arritura në këtë ndryshore motorike paraqiten si grup mesatarisht heterogjen me një numër më të madhe të vlerave kah ato më të ulëta. Ekzistimi i një dallimi të theksuar në mes rezultatit minimal dhe atij maksimal, shihet se lakueshmëria dhe konveksiteti i fituar (Skewness dhe Kurtosis) tregojnë një asimetri të theksuar.

#### **5.1.4. ANALIZA DESKRIPTIVE E NDREYSHOREVE MOTORIKE SITUACIONALE TË PRECIZITETIT TE VOLEJBOLLISTET PARA FILLIMIT TË PËRGATITJEVE**

Në tabelën 4 është paraqitur analiza deskriptive e ndryshoreve motorike situacionale të precizitetit në lojën e volejbollit, të volejbollistët e KV „Skenderaj“ nga Skenderaji para fillimit të përgatitjeve. Mostra ka përfshirë grupin 20 volejbolliste të gjinisë femërore seniore, ku janë të paraqitura vlerat e mesatares aritmetikore, rezultati minimal, rezultati maksimal, devijimi standard, koeficienti i variacionit, parametrat e shpërndarjes ose të asimetrisë (Skewness – asim, asimetri) dhe shkalla e shtrirjes së kulmit të lakores të distribucionit të rezultateve (Kurtosis – konveksitet).

Mesatarja aritmetikore e ndryshores Pasimi topit me gishtërinj në cakun horizontal (MSDTGH) është 21,30. Rezultati minimal (13 pasime) dhe ai maksimal (24 pasime) i ndryshores Pasimi topit me gishtërinj në cakun horizontal tregon se ekziston një dallim të theksuar në mes volejbollistëve në këtë ndryshore motorike situacionale të precizitetit në lojën e volejbollit, si dhe një asim të lehtë të ndryshores ka rezultati më i ulët, sepse testi i asimetrisë është negativ (hipokurtik). Volejbollistët në bazë të rezultateve të arritura në këtë ndryshore motorike paraqiten si grup mesatarisht heterogjen me një numër më të madhe të vlerave kah ato më të larta. Ekzistimi i një dallim të theksuar në mes rezultatit minimal dhe atij maksimal, shihet se lakueshmëria dhe konveksiteti i fituar (Skewness dhe Kurtosis) tregojnë një asimetri të theksuar.

Mesatarja aritmetikore e ndryshores Pasimi topit me “çekan” në cakun horizontal (MSDTÇH) është 15,55 pasime. Rezultati minimal (9 pasime) dhe ai maksimal (20 pasime) i ndryshores Pasimi topit me “çekan” në cakun horizontal tregon se ekziston një dallim të theksuar në mes volejbollistëve në këtë ndryshore motorike situacionale të precizitetit në lojën e volejbollit, si dhe një asim të lehtë të ndryshores ka rezultati më i ulët, sepse testi i asimetrisë është negativ (hipokurtik). Volejbollistët në bazë të rezultateve të arritura në këtë ndryshore motorike paraqiten si grup mesatarisht homogjen me një numër më të madhe të vlerave kah ato më të larta. Edhe pse ekziston një dallim i theksuar në mes rezultatit minimal dhe atij maksimal, shihet se lakueshmëria dhe konveksiteti i fituar (Skewness dhe Kurtosis) nuk tregojnë një asimetri të theksuar.

Mesatarja aritmetikore e ndryshores Pasimi topit me gishtërinj në cakun vertikal (MSDTGV) është 85.75 pasime. Rezultati minimal (50 pasime) dhe ai maksimal (100 pasime) i ndryshores Pasimi topit me gishtërinj në cakun vertikal tregon se ekziston një dallim të theksuar në mes volejbollisteve në këtë ndryshore motorike situacionale të precizitetit në lojën e volejbollit, si dhe një anim të lehtë të ndryshores ka rezultati më i ulët, sepse testi i asimetrisë është negative (hipokurtike). Volejbollistet në bazë të rezultateve të arritura në këtë ndryshore motorike paraqiten si grup mesatarisht homogjen me një numër më të madhe të vlerave kah ato më të larta. Edhe pse ekziston një dallim i theksuar në mes rezultatit minimal dhe atij maksimal, shihet se lakueshmëria dhe konveksiteti i fituar (Skewness dhe Kurtosis) nuk tregojnë një asimetri të theksuar.

Mesatarja aritmetikore e ndryshores Pasimi topit me “çekan” në cakun vertikal (MSDTÇV) është 15,85 pasime. Rezultati minimal (40 pasime) dhe ai maksimal (100 pasime) i ndryshores Pasimi topit me “çekan” në cakun vertikal tregon se ekziston një dallim të theksuar në mes volejbollisteve në këtë ndryshore motorike situacionale të precizitetit në lojën e volejbollit, si dhe një anim të lehtë të ndryshores ka rezultati më i ulët, sepse testi i asimetrisë është negativ (hipokurtik). Volejbollistet në bazë të rezultateve të arritura në këtë ndryshore motorike paraqiten si grup mesatarisht homogjen me një numër më të madhe të vlerave kah ato më të larta. Ekzistimi i një dallim të theksuar në mes rezultatit minimal dhe atij maksimal, tregon se lakueshmëria dhe konveksiteti i fituar (Skewness dhe Kurtosis) tregojnë një asimetri të theksuar.

***Tabela 4. Parametrat themelor statistikor të ndryshoreve motorike situacionale të precizitetit te volejbollistet para fillimit të përgatitjes kondicionalë***

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Skewness	Kurtosis
MSDTGH	20	13.00	24.00	21.3000	3.14726	-1.771	2.484
MSDCH	20	9.00	20.00	15.5500	3.41012	-.190	-1.161
MSDTGV	20	50.00	100.00	85.7500	17.57652	-.822	-.879
MSDTCV	20	40.00	100.00	85.8500	15.68531	-1.330	2.404

## **5.2. INTERPRETIMI I REZULTATTEVE TE VOLEJBOLLISTET PAS PËRFUNDIMIT TË PËRGATITJEVE**

### **5.2.1 ANALIZA DESKRIPTIVE E NDREYSHOREVE MOTORIKE TË FORCËS EKSPLOZIVE TE VOLEJBOLLISTET PAS PËRFUNDIMIT TË PËRGATITJEVE**

Në tabelën 5 është paraqitur analiza deskriptive e ndryshoreve motorike të forcës eksplozive, të volejbollistëve të KV „Skenderaj“ nga Skenderaji para fillimit të përgatitjeve. Mostra ka përfshirë grupin 20 volejbollistëve të gjinisë femërore seniorë, ku janë të paraqitura vlerat e mesatares aritmetike, rezultati minimal, rezultati maksimal, devijimi standard, koeficienti i variacionit, parametrat e shpërndarjes ose të asimetrisë (Skewness – asim, asimetri) dhe shkalla e shtrirjes së kulmit të lakores të distribucionit të rezultateve (Kurtosis – konveksitet).

Mesatarja aritmetike e ndryshores kërcim së gjati nga vendi (MKGJVE) është 201.15 cm. Rezultati minimal (176.00 cm) dhe ai maksimal (225.00 cm) i ndryshores kërcim së gjati nga vendi tregon se ekziston një dallim të theksuar në mes volejbollistëve në këtë ndryshore motorike të forcës eksplozive, si dhe një asim të lehtë të ndryshores ka rezultati më i ulët, sepse testi i asimetrisë është negativ (hipokurtik). Volejbollistët në bazë të rezultateve të arritura në këtë ndryshore motorike paraqiten si grup mesatarisht homogjen me një numër më të madhe të vlerave kah ato më të larta. Edhe pse ekziston dallim i theksuar në mes rezultatit minimal dhe atij maksimal, shihet se lakueshmëria dhe konveksiteti i fituar (Skewness dhe Kurtosis) nuk tregojnë një asimetri të theksuar.

Mesatarja aritmetike e ndryshores kërcim së larti nga vendi (MKLAVE) është 46.20 cm. Rezultati minimal (37.00 cm) dhe ai maksimal (55.00 cm) i ndryshores kërcim së gjati nga vendi tregon se ekziston një dallim të theksuar në mes volejbollistëve në këtë ndryshore motorike të forcës eksplozive, si dhe një asim të lehtë të ndryshores ka rezultati më i ulët, sepse testi i asimetrisë është negativ (hipokurtik). Volejbollistët në bazë të rezultateve të arritura në këtë ndryshore motorike paraqiten si grup mesatarisht homogjen me një numër më të madhe të vlerave kah ato më të larta. Edhe pse ekziston dallim i theksuar në mes rezultatit minimal dhe atij maksimal, shihet se lakueshmëria dhe konveksiteti i fituar (Skewness dhe Kurtosis) nuk tregojnë një asimetri të theksuar.

Mesatarja aritmetikore e ndryshores kërcim së larti me këmbën e djathtë nga vendi (MKLKRD) është 29.35 cm. Rezultati minimal (25.00 cm) dhe ai maksimal (34.00 cm) i ndryshores kërcim së gjati nga vendi tregon se ekziston një dallim të theksuar në mes volejbollisteve në këtë ndryshore motorike të forcës eksplozive, si dhe një anim të lehtë të ndryshores ka rezultati më i ulët, sepse testi i asimetrisë është negativ (hipokurtik). Volejbollistet në bazë të rezultateve të arritura në këtë ndryshore motorike paraqiten si grup mesatarisht heterogjen me një numër më të madhe të vlerave kah ato më të larta (në të djathtë). Nga dallimi i theksuara në mes rezultatit minimal dhe atij maksimal, shihet se lakueshmëria dhe konveksiteti i fituar (Skewness dhe Kurtosis) tregojnë një asimetri të theksuar.

Mesatarja aritmetikore e ndryshores kërcim së larti me këmbën e majtë nga vendi (MKLKRM) është 27.75 cm. Rezultati minimal (20.00 cm) dhe ai maksimal (33.00 cm) i ndryshores kërcim së gjati nga vendi me këmbën e majtë tregon se ekziston një dallim të theksuar në mes volejbollisteve në këtë ndryshore motorike të forcës eksplozive, si dhe një anim të lehtë të ndryshores ka rezultati më i ulët, sepse testi i asimetrisë është negativ (hipokurtik). Volejbollistet në bazë të rezultateve të arritura në këtë ndryshore motorike paraqiten si grup mesatarisht heterogjen me një numër më të madhe të vlerave kah ato më të larta (në të djathtë). Nga dallimi i theksuara në mes rezultatit minimal dhe atij maksimal, shihet se lakueshmëria dhe konveksiteti i fituar (Skewness dhe Kurtosis) tregojnë për një asimetri të theksuar.

Mesatarja aritmetikore e ndryshores hedhja e medicinbollit nga pozita e shtrirë në shpinë (MHTMSH) është 444.00 cm. Rezultati minimal (310.00 cm) dhe ai maksimal (570.00 cm) i ndryshores hedhja e medicinbollit nga pozita e shtrirë në shpinë tregon se ekziston një dallim të theksuar në mes volejbollisteve në këtë ndryshore motorike të forcës eksplozive, si dhe një anim të lehtë të mesatares së ndryshores ka rezultati më i ulët, sepse testi i asimetrisë është negativ (hipokurtik). Volejbollistet në bazë të rezultateve të arritura në këtë ndryshore motorike paraqiten si grup mesatarisht heterogjen me një numër më të madhe të vlerave kah ato më të larta (në të djathtë). Nga dallimi i theksuara në mes rezultatit minimal dhe atij maksimal, shihet se lakueshmëria dhe konveksiteti i fituar (Skewness dhe Kurtosis) tregojnë një asimetri të theksuar.

Mesatarja aritmetikore e ndryshores Hedhja e medicinbollit në nivel të gjoksit. (MHTMGH) është 550.00 cm. Rezultati minimal (380.00 cm) dhe ai maksimal (650.00 cm) i ndryshores hedhja e medicinbollit nga pozita e gjoksit tregon se ekziston një dallim të theksuar në mes volejbollisteve në këtë ndryshore motorike të forcës eksplozive, si dhe një anim të lehtë të mesatares së ndryshores ka rezultati më i ulët, sepse testi i asimetrisë është negativ (hipokurtik). Volejbollistet në bazë të rezultateve të arritura në këtë ndryshore motorike paraqiten si grup mesatarisht heterogjen me një numër më të madhe të vlerave kah ato më të larta (në të djathtë). Nga dallimi i theksuara në mes rezultatit minimal dhe atij maksimal, shihet se lakueshmëria dhe konveksiteti i fituar (Skewness dhe Kurtosis) tregojnë një asimetri të theksuar.

***Tabela 5. Parametrat themelor statistikor të ndryshoreve motorike të forcës eksplozive te volejbollistet pas përfundimit të përgatitjes kondicionale***

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Skewness	Kurtosis
MKGJVE	20	176.00	225.00	201.1500	18.20432	-.018	-1.768
MKLAVE	20	37.00	55.00	46.2000	5.67172	-.078	-.848
MCLKED	20	25.00	34.00	29.3500	3.09966	-.942	.359
MCLKEM	20	20.00	33.00	27.7500	3.32257	-1.297	1.627
MHTMSH	20	310.00	570.00	444.0000	45.35242	-1.343	2.869
MHTMGJ	20	380.00	650.00	550.0000	64.23641	-1.042	1.327



## **5.2.2. ANALIZA DESKRIPTIVE E NDREYSHOREVE MOTORIKE TË FLEKSIBILITETIT TE VOLEJBOLLISTET PAS PËRFUNDIMIT TË PËRGATITJEVE**

Në tabelën 6 është paraqitur analiza deskriptive e ndryshoreve motorike të fleksibilitetit, te volejbollistet e KV „Skenderaj“ nga Skenderaji pas përfundimit të përgatitjeve. Mostra ka përfshirë grupin 20 volejbolliste të gjinisë femërore seniore, ku janë të paraqitura vlerat e mesatares aritmetikore, rezultati minimal, rezultati maksimal, devijimi standard, koeficienti i variacionit, parametrat e shpërndarjes ose të asimetrisë (Skewness – asim, asimetri) dhe shkalla e shtrirjes së kulmit të lakores të distribucionit të rezultateve (Kurtosis – konveksitet).

Mesatarja aritmetikore e ndryshores Përkulje para nga drejtqëndrimi (MFPTPD) është 56.20. cm. Rezultati minimal (49.00 cm) dhe ai maksimal (65.00 cm) i ndryshores Përkulje para nga drejtqëndrimi tregon se ekziston një dallim të theksuar në mes volejbollistëve në këtë ndryshore motorike të fleksibilitetit, si dhe një asim të lehtë të ndryshores ka rezultati më i lartë, sepse testi i asimetrisë është pozitiv (epikurtik). Volejbollistet në bazë të rezultateve të arritura në këtë ndryshore motorike paraqiten si grup mesatarisht homogjen me një numër më të madhe të vlerave kah ato më të ulëta. Dallimi të theksuar në mes rezultatit minimal dhe atij maksimal, tregon se lakueshmëria dhe konveksiteti i fituar (Skewness dhe Kurtosis) nuk kanë një asimetri të theksuar pozitive.

Mesatarja aritmetikore e ndryshores Përkulje para nga qëndrimi ulur (MFPTPA) është 120,95. cm. Rezultati minimal (97.00 cm) dhe ai maksimal (194.00 cm) i ndryshores Përkulje para nga qëndrimi tregon se ekziston një dallim të theksuar në mes volejbollistëve në këtë ndryshore motorike të fleksibilitetit, si dhe një asim të lehtë të ndryshores ka rezultati më i lartë, sepse testi i asimetrisë është pozitiv (epikurtike). Volejbollistet në bazë të rezultateve të arritura në këtë ndryshore motorike paraqiten si grup mesatarisht heterogjen me një numër më të madhe të vlerave kah ato më të ulëta. Ekziston dallim i theksuar në mes rezultatit minimal dhe atij maksimal, dhe kjo tregon se lakueshmëria dhe konveksiteti i fituar (Skewness dhe Kurtosis) tregojnë një asimetri të theksuar.

Mesatarja aritmetikore e ndryshores këmbët anash – shpaga (MFKASP) është 168.40. cm. Rezultati minimal (104.00 cm) dhe ai maksimal (200.00 cm) i ndryshores këmbët anash – shpaga tregon se ekziston një dallim të theksuar në mes volejbollistëve në këtë ndryshore motorike të fleksibilitetit, si dhe një asim të lehtë të ndryshores ka rezultati më i ulët, sepse testi i asimetrisë është negativ (hipokurtike). Volejbollistet në bazë të rezultateve të arritura në këtë

ndryshore motorike paraqiten si grup mesatarisht heterogjen me një numër më të madhe të vlerave kah ato më të larta. Ekziston dallim i theksuara në mes rezultatit minimal dhe atij maksimal, dhe kjo tregon se lakueshmëria dhe konveksiteti i fituar (Skewness dhe Kurtosis) tregojnë një asimetri të theksuar.

Mesatarja aritmetikore e ndryshores rrotullimi i duarve (MFRRDU) është 70.95. cm. Rezultati minimal (50.00 cm) dhe ai maksimal (93.00 cm) i ndryshores rrotullimi i duarve tregon se ekziston një dallim të theksuar në mes volejbollisteve në këtë ndryshore motorike të fleksibilitetit, si dhe një anim të lehtë të ndryshores ka rezultati më i lartë, sepse testi i asimetrisë është pozitive (epikurtike). Volejbollistet në bazë të rezultateve të arritura në këtë ndryshore motorike paraqiten si grup mesatarisht heterogjen me një numër më të madhe të vlerave kah ato më të ulëta. Ekziston dallim i theksuara në mes rezultatit minimal dhe atij maksimal, dhe kjo tregon se lakueshmëria dhe konveksiteti i fituar (Skewness dhe Kurtosis) nuk tregojnë një asimetri të theksuar.

***Tabela 6. Parametrat themelor statistikor të ndryshoreve motorike të fleksibilitetit te volejbollistet pas përfundimit të përgatitjeve kondicionale***

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Skewness	Kurtosis
MFPTPD	20	49.00	65.00	56.2000	4.47919	.271	-.668
MFPTPA	20	97.00	194.00	120.9500	29.90947	1.922	2.471
MFKASP	20	104.00	200.00	168.4000	25.19482	-1.637	2.644
MFRRDU	20	50.00	93.00	70.9500	10.29806	.093	.325

### **5.2.3. ANALIZA DESKRIPTIVE E NDREYSHOREVE MOTORIKE TË FORCËS STATIKE TE VOLEJBOLLISTET PAS PËRFUNDIMIT TË PËRGATITJEVE**

Në tabelën 7 është paraqitur analiza deskriptive e ndryshoreve motorike të forcës statike, te volejbollistet e KV „Skenderaj“ nga Skenderaji pas përfundimit të përgatitjeve. Mostra ka përfshirë grupin 20 volejbolliste të gjinisë femërore seniore, ku janë të paraqitura vlerat e mesatares aritmetikore, rezultati minimal, rezultati maksimal, devijimi standard, koeficienti i variacionit, parametrat e shpërndarjes ose të asimetrisë (Skewness – asim, asimetri) dhe shkalla e shtrirjes së kulmit të lakores të distribucionit të rezultateve (Kurtosis – konveksitet).

Mesatarja aritmetikore e ndryshores gjysmë pompë (MMSGJP) është 46,97. sek. Rezultati minimal (25.49 sek) dhe ai maksimal (75.40 sek) i ndryshores gjysmë pompë tregon se ekziston një dallim të theksuar në mes volejbollisteve në këtë ndryshore motorike të forcës statike, si dhe një asim të lehtë të ndryshores ka rezultati më i ulët, sepse testi i asimetrisë është negativ (hipokurtike). Volejbollistet në bazë të rezultateve të arritura në këtë ndryshore motorike paraqiten si grup mesatarisht homogjen me një numër më të madhe të vlerave kah ato më të larta. Edhe pse ekziston dallim i theksuar në mes rezultatit minimal dhe atij maksimal, shihet se lakueshmëria dhe konveksiteti i fituar (Skewness dhe Kurtosis) nuk tregojnë një asimetri të theksuar.

Mesatarja aritmetikore e ndryshores varje në hekur me bërryla të thyer (MFSVAR) është 19,29. sek. Rezultati minimal (9.43 sek) dhe ai maksimal (29.15 sek) i ndryshores varje në hekur me bërryla të thyer tregon se ekziston një dallim të theksuar në mes volejbollisteve në këtë ndryshore motorike të forcës statike, si dhe një asim të lehtë të ndryshores ka rezultati më i ulët, sepse testi i asimetrisë është negativ (hipokurtike). Volejbollistet në bazë të rezultateve të arritura në këtë ndryshore motorike paraqiten si grup mesatarisht homogjen me një numër më të madhe të vlerave kah ato më të larta. Edhe pse ekziston dallim i theksuar në mes rezultatit minimal dhe atij maksimal, shihet se lakueshmëria dhe konveksiteti i fituar (Skewness dhe Kurtosis) nuk tregojnë një asimetri të theksuar.

Mesatarja aritmetikore e ndryshores qëndrimi i këmbëve mbi medicinballa (MFSQKM) është 53.95. sek. Rezultati minimal (22.10 sek) dhe ai maksimal (180.30 sek) i ndryshores qëndrimi i këmbëve mbi medicinballa tregon se ekziston një dallim të theksuar në mes volejbollisteve në këtë ndryshore motorike të forcës statike, si dhe një asim të ashpër të ndryshores ka rezultati më të lartë, sepse testi i asimetrisë është pozitiv (epikurtike).

Volejbollistet në bazë të rezultateve të arritura në këtë ndryshore motorike paraqiten si grup mesatarisht heterogjen me një numër më të madhe të vlerave kah ato më të ulëta. Ekzistimi i një dallimi të theksuar në mes rezultatit minimal dhe atij maksimal, shihet se lakueshmëria dhe konveksiteti i fituar (Skewness dhe Kurtosis) tregojnë një asimetri të theksuar.

Mesatarja aritmetikore e ndryshores qëndrimi i trupit barkas (MFSQTB) është 252.24. sek. Rezultati minimal (96.13 sek) dhe ai maksimal (1826.30 sek) i ndryshores qëndrimi i trupit barkas tregon se ekziston një dallim të theksuar në mes volejbollisteve në këtë ndryshore motorike të forcës statike të trupit, si dhe një anim të ashpër të ndryshores ka vlera më e ulët, sepse testi i asimetrisë është pozitive (epikurtike). Volejbollistet në bazë të rezultateve të arritura në këtë ndryshore motorike paraqiten si grup mesatarisht heterogjen me një numër më të madhe të vlerave kah ato më të ulëta. Ekzistimi i një dallimi të theksuar në mes rezultatit minimal dhe atij maksimal, shihet se lakueshmëria dhe konveksiteti i fituar (Skewness dhe Kurtosis) tregojnë një asimetri të theksuar.

Mesatarja aritmetikore e ndryshores qëndrimi gjysmë ulur (MFSGJU) është 103.92. sek. Rezultati minimal (60.90 sek) dhe ai maksimal (218.44 sek) i ndryshores qëndrimi i gjysmë ulur tregon se ekziston një dallim të theksuar në mes volejbollisteve në këtë ndryshore motorike të forcës statike të këmbëve, si dhe një anim të ashpër të ndryshores dhe ka rezultat më të lartë, sepse testi i asimetrisë është pozitive (epikurtike). Volejbollistet në bazë të rezultateve të arritura në këtë ndryshore motorike paraqiten si grup mesatarisht heterogjen me një numër më të madhe të vlerave kah ato më të ulëta. Ekzistimi i një dallimi të theksuar në mes rezultatit minimal dhe atij maksimal, shihet se lakueshmëria dhe konveksiteti i fituar (Skewness dhe Kurtosis) tregojnë një asimetri të theksuar.

***Tabela 7. Parametrat themelor statistikor të ndryshoreve motorike të forcës statike te volejbollistet pas përfundimit të përgatitjes kondicionale***

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Skewness	Kurtosis
MFSGJP	20	25.49	75.40	46.9745	16.30785	-.039	-1.334
MFSVAR	20	9.43	29.15	19.2830	8.12681	-.021	-1.933
MFSQKM	20	22.10	179.10	53.9505	41.52990	2.089	3.997
MFSQTB	20	95.53	1826.30	252.2410	373.00197	4.373	19.379
MFSGJU	20	60.90	218.44	103.9215	41.03037	1.344	1.942
MFSGJU1	20	43.44	179.11	76.0265	36.00410	2.099	3.619

Mesatarja aritmetikore e ndryshores qëndrimi gjysmë ulur me një këmbë (MFSGJU1) është 76.02. sek. Rezultati minimal (45.28 sek) dhe ai maksimal (179.11 sek) i ndryshores qëndrimi gjysmë ulur me një këmbë tregon se ekziston një dallim të theksuar në mes volejbollisteve në këtë ndryshore motorike të forcës statike të këmbëve, si dhe një anim të ashpër të ndryshores ka rezultati më i ulët, sepse testi i asimetrisë është pozitive (epikurtike). Volejbollistet në bazë të rezultateve të arritura në këtë ndryshore motorike paraqiten si grup mesatarisht heterogjen me një numër më të madhe të vlerave kah ato më të ulëta. Ekzistimi i një dallimi të theksuar në mes rezultatit minimal dhe atij maksimal, shihet se lakueshmëria dhe konveksiteti i fituar (Skewness dhe Kurtosis) tregojnë një asimetri të theksuar.

#### **5.1.4. ANALIZA DESKRIPTIVE E NDREYSHOREVE MOTORIKE SITUACIONALE TË PRECIZITETIT TE VOLEJBOLLISTET PAS PËRFUNDIMIT TË PËRGATITJEVE**

Në tabelën 8 është paraqitur analiza deskriptive e ndryshoreve motorike situacionale të precizitetit në lojën e volejbollit, të volejbollistëve të KV „Skenderaj“ nga Skenderaji pas përfundimit të përgatitjeve. Mostra ka përfshirë grupin 20 volejbolliste të gjinisë femërore seniore, ku janë të paraqitura vlerat e mesatares aritmetikore, rezultati minimal, rezultati maksimal, devijimi standard, koeficienti i variacionit, parametrat e shpërndarjes ose të asimetrisë (Skewness – asim, asimetri) dhe shkalla e shtrirjes së kulmit të lakores të distribucionit të rezultateve (Kurtosis – konveksitet).

Mesatarja aritmetikore e ndryshores Pasimi topit me gishtërinj në cakun horizontal (MSDTGH) është 21,90. Rezultati minimal (16 pasime) dhe ai maksimal (24 pasime) i ndryshores Pasimi topit me gishtërinj në cakun horizontal tregon se ekziston një dallim të theksuar në mes volejbollistëve në këtë ndryshore motorike situacionale të precizitetit në lojën e volejbollit, si dhe një asim të lehtë të ndryshores ka rezultati më i ulët, sepse testi i asimetrisë është negativ (hipokurtik). Volejbollistët në bazë të rezultateve të arritura në këtë ndryshore motorike paraqiten si grup mesatarisht heterogjen me një numër më të madhe të vlerave kah ato më të larta. Ekzistimi i një dallim të theksuar në mes rezultatit minimal dhe atij maksimal, shihet se lakueshmëria dhe konveksiteti i fituar (Skewness dhe Kurtosis) tregojnë një asimetri të theksuar.

Mesatarja aritmetikore e ndryshores Pasimi topit me “çekan” në cakun horizontal (MSDTÇH) është 16,55 pasime. Rezultati minimal (13 pasime) dhe ai maksimal (20 pasime) i ndryshores Pasimi topit me “çekan” në cakun horizontal tregon se ekziston një dallim të theksuar në mes volejbollistëve në këtë ndryshore motorike situacionale të precizitetit në lojën e volejbollit, si dhe një asim të lehtë të ndryshores ka rezultati më i lartë, sepse testi i asimetrisë është pozitiv (epikurtik). Volejbollistët në bazë të rezultateve të arritura në këtë ndryshore motorike paraqiten si grup mesatarisht homogjen me një numër më të madhe të vlerave kah ato më të larta. Edhe pse ekziston një dallim i theksuar në mes rezultatit minimal dhe atij maksimal, shihet se lakueshmëria dhe konveksiteti i fituar (Skewness dhe Kurtosis) nuk tregojnë një asimetri të theksuar.

Mesatarja aritmetikore e ndryshores Pasimi topit me gishtërinj në cakun vertikal (MSDTGV) është 91.45 pasime. Rezultati minimal (69 pasime) dhe ai maksimal (100 pasime) i ndryshores Pasimi topit me gishtërinj në cakun vertikal tregon se ekziston një dallim të theksuar në mes volejbollisteve në këtë ndryshore motorike situacionale të precizitetit në lojën e volejbollit, si dhe një anim të lehtë të ndryshores ka rezultati më i ulët, sepse testi i asimetrisë është negative (hipokurtike). Volejbollistet në bazë të rezultateve të arritura në këtë ndryshore motorike paraqiten si grup mesatarisht homogjen me një numër më të madhe të vlerave kah ato më të larta. Edhe pse ekziston një dallim i theksuar në mes rezultatit minimal dhe atij maksimal, shihet se lakueshmëria dhe konveksiteti i fituar (Skewness dhe Kurtosis) tregojnë një asimetri të theksuar.

Mesatarja aritmetikore e ndryshores Pasimi topit me “çekan” në cakun vertikal (MSDTÇV) është 92.40 pasime. Rezultati minimal (60 pasime) dhe ai maksimal (100 pasime) i ndryshores Pasimi topit me “çekan” në cakun vertikal tregon se ekziston një dallim të theksuar në mes volejbollisteve në këtë ndryshore motorike situacionale të precizitetit në lojën e volejbollit, si dhe një anim të lehtë të ndryshores ka rezultati më i ulët, sepse testi i asimetrisë është negativ (hipokurtik). Volejbollistet në bazë të rezultateve të arritura në këtë ndryshore motorike paraqiten si grup mesatarisht homogjen me një numër më të madhe të vlerave kah ato më të larta. Ekzistimi i një dallim të theksuar në mes rezultatit minimal dhe atij maksimal, tregon se lakueshmëria dhe konveksiteti i fituar (Skewness dhe Kurtosis) tregojnë një asimetri të theksuar.

***Tabela 8. Parametrat themelor statistikor të ndryshoreve motorike situacionale të precizitetit te volejbollistet pas përfundimit të përgatitjes kondicionale***

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Skewness	Kurtosis
MSDTGH	20	16.00	24.00	21.9000	2.55260	-1.648	1.771
MSDCH	20	13.00	20.00	16.5500	2.74293	.084	-1.699
MSDTGV	20	69.00	100.00	91.4500	13.17683	-1.091	-.735
MSDTCV	20	60.00	100.00	92.4000	12.04990	-1.491	1.447

## **5.2. KOEFICIENTËT E NDËRLIDHJEVE**

### **5.2.1. KOEFICIENTËT E NDËRLIDHJEVE NDËRMJET NDRYSHOREVE MOTORIKE TË FORCËS EKSPLOZIVE TE VOLEJBOLLISTET PARA FILLIMIT TË PËRGATITJEVE**

Matrica e interkorelacionit ndryshoreve motorike të forces eksplozive te volejbollistet para fillimit të përgatitjeve është e paraqitur në tabelën 9. Interpretimi i koeficientëve të korelacionit të thjesht linear sikur është e njohur në të shumtën, varet nga numri i të testuarve, respektivisht më preciz nga shkalla e lirisë.

Me inspektimin e tabelës të vlerave të kufizuara koeficientët e Pearsonit vërehet se vlera e kufirit për 103 shkallë të lirisë ( $df(N-2)$ ) është  $r=0,423$  me kriterium më të lehtë ( $p=0,05$ ) respektivisht  $r=0,537$  me kriter më të ashpër të konkludimit statistikor ( $p=0,01$ ). Kështu që koeficientet statistikisht të rëndësishëm të variablave me shkallë më të lartë të konkludimit statistikor ( $p<0.01$ ) janë shënuara me dy shenja të yllit. Më kriter më të lehtë të konkludimit statistikor ( $p<0.05$ ) koeficientet e korrelacionit janë shënuara me një shenj të yllit.

Testi motorik, kërcim së gjati nga vendi (MKGJVE) është në korelacion të lartë me ndryshoren kërcim së larti nga vendi me koeficient të koarelacionit 0.694, me ndryshoren kërcim së larti nga vendi me këmbën e majtë me koeficient të korelacionit 0.604 dhe hudhjen e topit medicinal nga pozita e shtrirë me koeficient të korelacionit 0.648 që janë të rëndësishëm në nivel  $p=0.01$ . Me ndryshoren kërcim së larti nga vendi me këmbën e djathtë me koeficient të korelacionit 0.518 dhe hudhjen e topit medicinal nga pozita e drejtqëndrimit në nivel të gjoksit me koeficient të korelacionit 0.549 janë të rëndësishëm në nivel  $p=0.05$ .

Testi motorik, kërcim së larti nga vendi (MKLAVE) është në korelacion të rëndësishëm statistikor me ndryshoret, kërcim së gjati nga vendi 0.694, me ndryshoren kërcim së larti nga vendi me këmbën e majtë me koeficient të korelacionit 0.807 me ndryshoren kërcim së larti nga vendi me këmbën e djathtë me koeficient të korelacionit 0.717 që janë të rëndësishëm në nivel  $p=0.01$ . Me hudhjen e topit medicinal nga pozita e shtrirë me koeficient të korelacionit 0.516 dhe me ndryshoren hudhjen e topit medicinal nga pozita e drejtqëndrimit në nivel të gjoksit me koeficient të korelacionit 0.479 janë të rëndësishëm në nivel  $p=0.05$ .

Testi motorik, kërcim së larti nga vendi me këmbën e djathtë (MKLKED) është në korelacion të rëndësishëm statistikor me ndryshoret, kërcim së gjati nga vendi 0.518, dhe me ndryshoren hudhje e topit medicinal nga pozita e shtrirë me koeficient të korelacionit 0.459 që



janë të rëndësishëm në nivel  $p=0.05$ . Me ndryshoren kërcim së larti nga vendi me koeficient të korelacionit 0.807 me ndryshoren kërcim së larti nga vendi me këmbën e majtë me koeficient të korelacionit 0.824 dhe me ndryshoren hudhjen e topit medicinal nga pozita e drejtqëndrimit në nivel të gjoksit me koeficient të korelacionit 0.661 që janë të rëndësishëm në nivel  $p=0.01$ .

Testi motorik, kërcim së larti nga vendi me këmbën e majtë (MKLKEM) është në korelacion të rëndësishëm statistikor me ndryshoret, kërcim së gjati nga vendi 0.604, me ndryshoren kërcim së larti nga vendi me koeficient të korelacionit 0.807 me që janë të rëndësishëm në nivel  $p=0.01$ . Me ndryshoret e hudhjes së topit medicinal nuk qëndron në korelacion të rëndësishëm statistikor.

Testi motorik, hudhjen e topit medicinal nga pozita e shtrirë (MHTMSH) është në korelacion të rëndësishëm statistikor me ndryshoret, kërcim së gjati nga vendi 0.648 dhe me ndryshoren hudhjen e topit medicinal nga pozita e drejtqëndrimit në nivel të gjoksit me koeficient të korelacionit 0.816 që janë të rëndësishëm në nivel  $p=0.01$ . Me ndryshoren kërcim së larti nga vendi me koeficient të korelacionit 0.479 dhe me ndryshoren kërcim së larti nga vendi me këmbën e djathtë me koeficient të korelacionit 0.459 qëndron në korelacion që janë të rëndësishëm në nivel  $p=0.05$ .

***Tabela 9. Koeficientët e korelacionit të ndryshoreve të forces eksplozive te volejbollistet para fillimit të përgaditjes kondicionale***

	MKGJVE	MKLAVE	MCLKED	MCLKEM	MHTMSH	MHTMGJ
MKGJVE	1	.694**	.518*	.604**	.648**	.549*
MKLAVE	.694**	1	.717**	.807**	.479*	.516*
MCLKED	.518*	.717**	1	.824**	.459*	.661**
MCLKEM	.604**	.807**	.824**	1	.177	.360
MHTMSH	.648**	.479*	.459*	.177	1	.816**
MHTMGJ	.549*	.516*	.661**	.360	.816**	1

Testi motorik, hudhjen e topit medicinal nga niveli i gjoksit nga pozita e drejtqëndrimit (MHTMGJ) është në korelacion të rëndësishëm statistikor me ndryshoret kërcim së gjati nga vendi 0.549 dhe me ndryshoren ndryshoren kërcim së larti nga vendi me koeficient të korelacionit 0.516 që janë të rëndësishëm në nivel  $p=0.05$ . me hudhjen e topit medicinal nga pozita e shtrirë me koeficient të korelacionit 0.816 që janë të rëndësishëm në nivel  $p=0.01$ . Me ndryshoren kërcim së larti nga vendi me koeficient të korelacionit 0.479 dhe me ndryshoren kërcim së larti nga vendi me këmbën e djathtë me koeficient të korelacionit 0.661 qëndron në korelacion të rëndësishëm në nivel  $p=0.01$ .

## 5.2.2. KOEFICIENTËT E NDËRLIDHJEVE NDËRMJET NDRYSHOREVE MOTORIKE TË FLEKSIBILITETIT TE VOLEJBOLLISTET PARA FILLIMIT TË PËRGATITJEVE

Matrica e interkorelacionit ndryshoreve motorike të fleksibilitetit te volejbollistet para fillimit të përgaditjeve është e paraqitur në tabelën 10. Interpretimi i koeficientëve të korelacionit të thjesht linear siq është e njohur në të shumtën varet nga numri i të testuarve, respektivisht më preciz nga shkalla e lirisë.

Me inspektimin e tabelës të vlerave të kufizuara koeficientët e Pearsonit vërehet se vlera e kufirit për 103 shkallë të lirisë (df(N-2)) është  $r=0,423$  me kriterium më të lehtë ( $p=0,05$ ) respektivisht  $r=0,537$  me kriter më të ashpër të konkludimit statistikor ( $p=0,01$ ). Kështu që koeficientet statistikisht të rëndësishëm të variablave me shkallë më të lartë të konkludimit statistikor ( $p<0.01$ ) janë shënuara me dy shenja të yllit. Më kriter më të lehtë të konkludimit statistikor ( $p<0.05$ ) koeficientet e korrelacionit janë shënuara me një shenj të yllit.

Testi motorik, përkulje para nga drejtqëndrimi (MFPTPD) është në korelacion të lartë me ndryshoren këmbët anash-spaga me koeficient të koarelacionit 0.700, që është i rëndësishëm në nivel  $p=0.01$  dhe koeficient të korelacionit negative (-.459) me këmbët anash –spaga.

Testi motorik, përkulje para nga pozita e ulur (MFPTPA) është në korelacion të rëndësishëm negative me ndryshoret, përkulje para nga drejtqëndrimi me koeficient (-.459) dhe me ndryshoren me ndryshoren këmbët anash – spaga (-.836).

Testi motorik, ndryshorja këmbët anash – spaga (MFKASP) është në korelacion të rëndësishëm statistikor me ndryshoren përkulje para nga drejtqëndrimi me koeficient (.700) që është i rëndësishëm në nivel  $p=0.01$ , dhe me ndryshoren me ndryshoren këmbët anash – spaga (-.836) ka korelacion negativ .

Testi motorik, ndryshorja rotullimi i duarve (MFRRDU) nuk është në korelacion me asnjë ndryshore motorike të fleksibilitetit.

***Tabela 10. Koeficientët e korelacionit të ndryshoreve të fleksibilitetit te volejbollistet para fillimit të përgaditjeve kondicionale***

	MFPTPD	MFPTPA	MFKASP	MFRRDU
MFPTPD	1	-.459*	.700**	.013
MFPTPA	-.459*	1	-.836**	-.138
MFKASP	.700**	-.836**	1	.295
MFRRDU	.013	-.138	.295	1

### **5.2.3. KOEFICIENTËT E NDËRLIDHJEVE NDËRMJET NDRYSHOREVE MOTORIKE TË FORCËS STATIKE TE VOLEJBOLLISTET PARA FILLIMIT TË PËRGATITJEVE**

Matrica e interkorelacionit ndryshoreve motorike të forces statike te volejbollistet para fillimit të përgatitjeve është e paraqitur në tabelën 11. Interpretimi i koeficientëve të korelacionit të thjesht linear siq është e njohur në të shumtën varet nga numri i të testuarve, respektivisht më preciz nga shkalla e lirisë.

Me inspektimin e tabelës të vlerave të kufizuara koeficientët e Pearsonit vërehet se vlera e kufirit për 103 shkallë të lirisë ( $df(N-2)$ ) është  $r=0,423$  me kriterium më të lehtë ( $p=0,05$ ) respektivisht  $r=0,537$  me kriter më të ashpër të konkludimit statistikor ( $p=0,01$ ). Kështu që koeficientet statistikisht të rëndësishëm të variablave me shkallë më të lartë të konkludimit statistikor ( $p<0.01$ ) janë shënuara me dy shenja të yllit. Më kriter më të lehtë të konkludimit statistikor ( $p<0.05$ ) koeficientet e korrelacionit janë shënuara me një shenj të yllit.

Testi motorik, gjysmëpompë (MFSGJP) është në korelacion të lartë me ndryshoren varje në hekur me duar të thyera ne bëryla mekëndë 90 shkallë me koeficient të koarelacionit 0.875, me ndryshorën nga pozita e ulur qëndrimi i këmbëve të shtrira mbi topin medicina me koeficient të koarelacionit 0.595, me ndryshorën e forcës statike të këmbëve gjusmë ulur me koeficient të koarelacionit 0.684 dhe me ndryshorën e forcës statike të këmbëve gjusmë ulur me një këmbë me koeficient të koarelacionit 0.673 që janë të rëndësishëm në nivel  $p=0.01$

Testi motorik, varje në hekur me duar të thyera ne bëryla mekëndë 90 shkallë (MFSVAR) është në korelacion të lartë me ndryshoren gjysmëpompë me koeficient të koarelacionit 0.875, që është i rëndësishëm në nivel  $p=0.01$ . Ndërsa me testet e e forcës statike të këmbëve me ndryshorën gjusmë ulur me koeficient të koarelacionit 0.513 dhe me ndryshorën e forcës statike të këmbëve gjusmë ulur me një këmbë me koeficient të koarelacionit 0.462 është në korelacion të rëndësishëm statistikor në nivel  $p=0.05$ .

Testi motorik, nga pozita e ulur qëndrimi i këmbëve të shtrira mbi topin medicinal (MFSQKM) është në korelacion të lartë me ndryshoren gjysmëpompë me koeficient të koarelacionit 0.595, pastaj me testet e e forcës statike të këmbëve me ndryshorën gjusmë ulur me koeficient të koarelacionit 0.594 dhe me ndryshorën e forcës statike të këmbëve gjusmë ulur me një këmbë me koeficient të koarelacionit 0.650 është në korelacion të rëndësishëm statistikortë në nivel  $p=0.01$ .

Testi motorik, qëndrimi i trupit të shtrirë barkas (MFSQTT ) nuk qëndron në korelacion me asnjë ndryshore të kësaj natyre të aplikuar në këtë punim.

Testi motorik, gjysmë ulur (MFSGJU ) është në korelacion të lartë me ndryshoren gjysmëpompë me koeficient të korelacionit .684, me ndryshorën nga pozita e ulur qëndrimi i këmbëve të shtrira mbi topin medicina me koeficient të koarelacionit 0.594 dhe me ndryshorën e forcës statike të këmbëve gjysmë ulur me një këmbë me koeficient të koarelacionit 0.673 që janë të rëndësishëm në nivel  $p=0.01$ . Me ndryshorën varje në hekur me duar të thyera ne bëryla me këndë 90 shkallë ka koeficient të koarelacionit 0.513 që është i rëndësishëm në nivel  $p=0.05$

Testi motorik, gjysmë ulur me një këmbë (MFSGJU1 ) është në korelacion të lartë me ndryshoren gjysmëpompë me koeficient të korelacionit .673, me ndryshorën nga pozita e ulur qëndrimi i këmbëve të shtrira mbi topin medicina me koeficient të koarelacionit 0.650 dhe me ndryshorën e forcës statike të këmbëve gjysmë ulur me koeficient të koarelacionit 0.673 që janë të rëndësishëm në nivel  $p=0.01$ . Me ndryshorën varje në hekur me duar të thyera ne bëryla me këndë 90 shkallë ka koeficient të koarelacionit 0.462 që është i rëndësishëm në nivel  $p=0.05$

***Tabela 11. Koeficientët e korelacionit të ndryshoreve të forces statike te volejbolistët para fillimit të përgaditjeve kondicionale***

	MFSGJP	MFSVAR	MFSQKM	MFSQTT	MFSGJU	MFSGJU1
MFSGJP	1	.875**	.595**	-.294	.684**	.673**
MFSVAR	.875**	1	.410	-.224	.513*	.462*
MFSQKM	.595**	.410	1	-.103	.594**	.650**
MFSQTT	-.294	-.224	-.103	1	-.171	-.185
MFSGJU	.684**	.513*	.594**	-.171	1	.889**
MFSGJU1	.673**	.462*	.650**	-.185	.889**	1

#### 5.2.4. KOEFICIENTËT E NDËRLIDHJEVE NDËRMJET NDRYSHOREVE MOTORIKE TË SITUACIONALE TË PRECIZITETIT TE VOLEJBOLLISTET PARA FILLIMIT TË PËRGATITJEVE

Matrica e interkorelacionit ndryshoreve motorike situacionale të precizitetit te volejbollistet te volejbollistet para fillimit të përgatitjeve është e paraqitur në tabelën 12. Interpretimi i koeficientëve të korelacionit të thjesht linear siq është e njohur në të shumtën varet nga numri i të testuarve, respektivisht më preciz nga shkalla e lirisë.

Me inspektimin e tabelës të vlerave të kufizuara koeficientët e Pearsonit vërehet se vlera e kufirit për 103 shkallë të lirisë (df(N-2)) është  $r=0,423$  me kriterium më të lehtë ( $p=0,05$ ) respektivisht  $r=0,537$  me kriter më të ashpër të konkludimit statistikor ( $p=0,01$ ). Kështu që koeficientet statistikisht të rëndësishëm të ndryshoreve me shkallë më të lartë të konkludimit statistikor ( $p<0.01$ ) janë shënuara me dy shenja të yllit. Më kriter më të lehtë të konkludimit statistikor ( $p<0.05$ ) koeficientet e korrelacionit janë shënuara me një shenj të yllit.

Testi motorik, dëbimi i topit me gishtrinjë në cakun horizontal (MSDTGH) nuk qëndron në korelacion me asnjë ndryshore motorike të precizitetit në lojën e volejbollit.

Testi motorik, dëbimi i topit me “çekan” në cakun horizontal (MSDTGH) nuk qëndron në korelacion me asnjë ndryshore motorike të precizitetit në lojën e volejbollit.

Testi motorik, dëbimi i topit me gishtërinj në cakun vertikal (MSDTGV) nuk qëndron në korelacion me asnjë ndryshore motorike të precizitetit në lojën e volejbollit.

Testi motorik, dëbimi i topit me “çekan” në cakun vertikal (MSDTÇV) nuk qëndron në korelacion me asnjë ndryshore motorike të precizitetit në lojën e volejbollit të aplikuar në këtë punim.

***Tabela 12. Koeficientet e korelacionit të ndryshoreve motorike situacionale të precizitetit te volejbollistet te volejbollistet para fillimit të përgatitjeve kondicionale***

MSDTGH	1	.204	-.138	.325
MSDTÇH	.204	1	.209	.191
MSDTGV	-.138	.209	1	.278
MSDTÇV	.325	.191	.278	1

### **5.2.5. KOEFICIENTËT E NDËRLIDHJEVE NDËRMJET NDRYSHOREVE MOTORIKE TË FORCËS EKSPLOZIVE TE VOLEJBOLLISTET PAS PËRFUNDIMIT TË PËRGATITJEVE**

Matrica e interkorelacionit ndryshoreve motorike të forcës eksplozive te volejbollistet pas përfundimit të përgatitjeve është e paraqitur në tabelën 13. Interpretimi i koeficienteve të korelacionit të thjesht linear siç është e njohur në të shumtën varet nga numri i të testuarave, respektivisht më preciz nga shkalla e lirisë.

Me inspektimin e tabelës të vlerave të kufizuara koeficientet e Pearsonit vërehet se vlera e kufirit për 103 shkallë të lirisë ( $df(N-2)$ ) është  $r=0,423$  me kriter më të lehtë ( $p=0,05$ ) respektivisht  $r=0,537$  me kriter më të ashpër të konkludimit statistikor ( $p=0,01$ ). Kështu që koeficientet statistikisht të rëndësishëm të ndryshoreve me shkallë më të lartë të konkludimit statistikor ( $p<0.01$ ) janë shënuara me dy shenja të yllit. Më kriter më të lehtë të konkludimit statistikor ( $p<0.05$ ) koeficientet e korrelacionit janë shënuara me një shenj të yllit.

Testi motorik, kërcim së gjati nga vendi (MKGJVE) është në korelacion të lartë me ndryshoren kërcim së larti nga vendi me koeficient të korelacionit 0.782, me ndryshoren kërcim së larti nga vendi me këmbën e djathë me koeficient të korelacionit 0.664, me ndryshoren kërcim së larti nga vendi me këmbën e majtë me koeficient të korelacionit 0.643, me hedhjen e medicinbollit nga pozita e shtrirë me koeficient të korelacionit 0.771 dhe hedhjen e topit medicinbollit nga pozita e drejtqëndrimit në nivel të gjoksit me koeficient të korelacionit 0.662 e që janë të rëndësishëm në nivel  $p=0.01$ .

Testi motorik, kërcim së larti nga vendi (MKLAVE) është në korelacion të lartë me ndryshoren kërcim së gjati nga vendi me koeficient të korelacionit 0.782, me ndryshoren kërcim së larti nga vendi me këmbën e djathë me koeficient të korelacionit 0.780, me ndryshoren kërcim së larti nga vendi me këmbën e majtë me koeficient të korelacionit 0.709, me hedhjen e medicinbollit nga pozita e shtrirë me koeficient të korelacionit 0.600 dhe hedhjen e medicinbollit nga pozita e drejtqëndrimit në nivel të gjoksit me koeficient të korelacionit 0.691 e që janë të rëndësishëm në nivel  $p=0.01$ .

Testi motorik, kërcim së larti nga vendi me këmbën e djathtë (MKLKED) është në korelacion të lartë me ndryshoren kërcim së gjati nga vendi me koeficient të korelacionit 0.664, me ndryshoren kërcim së larti nga vendi me koeficient të korelacionit 0.780, me ndryshoren kërcim së larti nga vendi me këmbën e majtë me koeficient të korelacionit 0.888, me hedhjen e medicinbollit nga pozita e shtrirë me koeficient të korelacionit 0.604 dhe hedhjen e medicinbollit nga pozita e drejtqëndrimit në nivel të gjoksit me koeficient të korelacionit 0.724 e që janë të rëndësishëm në nivel  $p=0.01$ .

Testi motorik, kërcim së larti nga vendi me këmbën e majtë (MKLKEM) është në korelacion të lartë me ndryshoren kërcim së gjati nga vendi me koeficient të korelacionit 0.643, me ndryshoren kërcim së larti nga vendi me koeficient të korelacionit 0.709, me ndryshoren kërcim së larti nga vendi me këmbën e djathtë me koeficient të korelacionit 0.888 e që janë të rëndësishëm në nivel  $p=0.01$ . Me hedhjen e medicinbollit nga pozita e shtrirë nuk qëndron në korrelacion të rëndësishëm statistikor, ndërsa me ndryshoren hedhja e medicinbollit nga pozita e drejtqëndrimit në nivel të gjoksit me koeficient të korelacionit 0.530 qëndron në korrelacion të rëndësishëm në nivel  $p=0.05$ .

Testi motorik, hedhjen e medicinbollit nga pozita e shtrirë (MHTMSH) është në korelacion të rëndësishëm statistikor me ndryshoret, kërcim së gjati nga vendi 0.771, me ndryshoren kërcim së larti nga vendi me koeficient të korelacionit 0.600 me ndryshoren kërcim së larti nga vendi me këmbën e djathtë me koeficient të korelacionit 0.604 dhe me ndryshoren hedhjen e medicinbollit nga pozita e drejtqëndrimit në nivel të gjoksit me koeficient të korelacionit 0.845 që janë të rëndësishëm në nivel  $p=0.01$ . Me ndryshoren kërcim së larti nga vendi me këmbën e majtë nuk qëndron në korrelacion të rëndësishëm.

***Tabela 13. Koeficientët e korelacionit të ndryshoreve të forcës eksplozive te volejbollistet pas përfundimit të përgatitjes kondicionale***

	MKGJVE	MKLAVE	MKKED	MKKEM	MHTMSH	MHTMGJ
MKGJVE	1	.782**	.664**	.643**	.771**	.662**
MKLAVE	.782**	1	.780**	.709**	.600**	.691**
MKKED	.664**	.780**	1	.888**	.604**	.724**
MKKEM	.643**	.709**	.888**	1	.370	.530*
MHTMSH	.771**	.600**	.604**	.370	1	.845**
MHTMGJ	.662**	.691**	.724**	.530*	.845**	1



Testi motorik, hedhja e medicinbollit nga niveli i gjoksit nga pozita e drejtqëndrimit (MHTMGJ) është në korelacion të rëndësishëm statistikor me ndryshoret kërcim së gjati nga vendi 0.662 me ndryshoren kërcim së larti nga vendi me koeficient të korelacionit 0.691, me ndryshoren kërcim së larti nga vendi me këmbën e djathtë me koeficient të korelacionit 0.724 dhe me ndryshoren hedhjen e medicinbollit nga pozita e shtrirë me koeficient të korelacionit 0.845 që janë të rëndësishëm në nivel  $p=0.01$ . Me ndryshoren kërcim së larti nga vendi me këmbën e majtë qëndron në korrelacion të rëndësishëm statistikor në nivel  $p=0.05$  sepse ka koeficient të korelacionit 0.530 .

### 5.2.6. KOEFICIENTËT E NDËRLIDHJEVE NDËRMJET NDRYSHOREVE MOTORIKE TË FLEKSIBILITETIT TE VOLEJBOLLISTET PAS PËRFUNDIMIT TË PËRGATITJEVE

Matrica e interkorelacionit ndryshoreve motorike të fleksibilitetit te volejbollistet pas përfundimit të përgatitjeve është e paraqitur në tabelën 14. Interpretimi i koeficienteve të korelacionit të thjesht linear siç është e njohur në të shumtën varet nga numri i të testuarave, respektivisht më preciz nga shkalla e lirisë.

Me inspektimin e tabelës të vlerave të kufizuara koeficientet e Pearsonit vërehet se vlera e kufirit për 103 shkallë të lirisë (df(N-2)) është  $r=0,423$  me kriter më të lehtë ( $p=0,05$ ) respektivisht  $r=0,537$  me kriter më të ashpër të konkludimit statistikor ( $p=0,01$ ). Kështu që koeficientet statistikisht të rëndësishëm të ndryshoreve me shkallë më të lartë të konkludimit statistikor ( $p<0,01$ ) janë shënuara me dy shenja të yllit. Më kriter më të lehtë të konkludimit statistikor ( $p<0,05$ ) koeficientet e korrelacionit janë shënuara me një shenj të yllit.

Testi motorik, përkulje para nga drejtpërdrejt (MFPTPD) është në korelacion të lartë me ndryshoren këmbët anash-shpaga me koeficient të korelacionit 0.709, që është i rëndësishëm në nivel  $p=0,01$  dhe koeficient të korelacionit negative (-0.408) me këmbët anash –shpaga.

Testi motorik, përkulje para nga pozita e ulur (MFPTPA) është në korelacion të rëndësishëm negative me ndryshoret, përkulje para nga drejtpërdrejt me koeficient (-0.409) dhe me ndryshoren me ndryshoren këmbët anash – shpaga (-0.800).

Testi motorik, ndryshorja këmbët anash – shpaga (MFKASP) është në korelacion të rëndësishëm statistikor me ndryshoren përkulje para nga drejtpërdrejt me koeficient (.709) që është i rëndësishëm në nivel  $p=0,01$ , dhe me ndryshoren me ndryshoren këmbët anash – shpaga (-0.800) korelacion negativ.

Testi motorik, ndryshorja rrotullimi i duarve (MFRRDU) nuk është në korelacion me asnjë ndryshore motorike të fleksibilitetit.

**Tabela 14. Koeficientet e korrelacionit të ndryshoreve të fleksibilitetit te volejbollistet pas përfundimit të përgatitjes kondicionale**

	MFPTPD	MFPTPA	MFKASP	MFRRDU
MFPTPD	1	-0.408	.709**	-.047
MFPTPA	-.408	1	-.800**	-.129
MFKASP	.709**	-.800**	1	.278
MFRRDU	-.047	-.129	.278	1

### **5.2.7. KOEFICIENTËT E NDËRLIDHJEVE NDËRMJET NDRYSHOREVE MOTORIKE TË FORCËS STATIKE TE VOLEJBOLLISTET PAS PËRFUNDIMIT TË PËRGATITJEVE**

Matrica e interkorelacionit ndryshoreve motorike të forcës statike te volejbollistet pas përfundimit të përgatitjeve është e paraqitur në tabelën 15. Interpretimi i koeficienteve të korelacionit të thjesht linear siç është e njohur në të shumtën varet nga numri i të testuarave, respektivisht më preciz nga shkalla e lirisë.

Me inspektimin e tabelës të vlerave të kufizuara koeficientët e Pearsonit vërehet se vlera e kufirit për 103 shkallë të lirisë ( $df(N-2)$ ) është  $r=0,423$  me kriter më të lehtë ( $p=0,05$ ) respektivisht  $r=0,537$  me kriter më të ashpër të konkludimit statistikor ( $p=0,01$ ). Kështu që koeficientet statistikisht të rëndësishëm të ndryshoreve me shkallë më të lartë të konkludimit statistikor ( $p<0,01$ ) janë shënuara me dy shenja të yllit. Më kriter më të lehtë të konkludimit statistikor ( $p<0,05$ ) koeficientet e korrelacionit janë shënuara me një shenj të yllit.

Testi motorik, gjysmë pompë (MFSGJP) është në korelacion të lartë me ndryshoren varje në hekur me duar të thyera ne bërryla me këndë 90 shkallë me koeficient të koarelacionit 0.857, me ndryshoren nga pozita e ulur qëndrimi i këmbëve të shtrira mbi topin medicina me koeficient të korelacionit 0.610, me ndryshoren e forcës statike të këmbëve gjysmë ulur me koeficient të korelacionit 0.647 dhe me ndryshoren e forcës statike të këmbëve gjysmë ulur me një këmbë me koeficient të koarelacionit 0.632 që janë të rëndësishëm në nivel  $p=0,01$

Testi motorik, varje në hekur me duar të thyera ne bërryla me këndë 90 shkallë (MFSVAR) është në korelacion të lartë me ndryshoren gjysmë pompë me koeficient të korelacionit 0.857, që është i rëndësishëm në nivel  $p=0,01$ . Ndërsa me testet e forcës statike të këmbëve me ndryshoren gjysmë ulur me koeficient të korelacionit 0.454 është i rëndësishëm statistiisht në nivel  $p=0,05$ .

Testi motorik, nga pozita e ulur qëndrimi i këmbëve të shtrira mbi medicinbollin (MFSQKM) është në korelacion të lartë me ndryshoren gjysmëpompë me koeficient të korelacionit 0.610, pastaj me testet e forcës statike të këmbëve me ndryshoren gjysmë ulur me koeficient të koarelacionit 0.636 dhe me ndryshoren e forcës statike të këmbëve gjysmë ulur me një këmbë me koeficient të koarelacionit 0.677 e që është në korelacion të rëndësishëm statistiskortë në nivel  $p=0,01$ .

Testi motorik, qëndrimi i trupit të shtrirë barkas (MFSQTT ) edhe te volejbollistet pas përfundimit përgatitor nuk qëndron në korelacion me asnjë ndryshore të kësaj natyre të aplikuar në këtë punim.

Testi motorik, gjysmë ulur (MFSGJU ) është në korelacion të lartë me ndryshoren gjysmëpompë me koeficient të korelacionit .647, me ndryshoren nga pozita e ulur qëndrimi i këmbëve të shtrira mbi topin medicina me koeficient të korelacionit 0.594 dhe me ndryshoren e forcës statike të këmbëve gjysmë ulur me një këmbë me koeficient të korelacionit 0.893 që janë të rëndësishëm në nivel  $p=0.01$ . Me ndryshoren varje në hekur me duar të thyera ne bërryla me këndë 90 shkallë ka koeficient të korelacionit 0.454 që është i rëndësishëm në nivel  $p=0.05$

Testi motorik, gjysmë ulur me një këmbë (MFSGJU1 ) është në korelacion të lartë me ndryshoren gjysmëpompë me koeficient të korelacionit .632, me ndryshoren nga pozita e ulur qëndrimi i këmbëve të shtrira mbi topin medicina me koeficient të korelacionit 0.677 dhe me ndryshoren e forcës statike të këmbëve gjysmë ulur me koeficient të korelacionit 0.893 që janë të rëndësishëm në nivel  $p=0.01$ . Me ndryshoret tjera të aplikuar në këtë punim nuk qëndron në korelacion.

***Tabela 15. Koeficientet e korelacionit të ndryshoreve të forcës statike te volejbollistet pas përfundimit të përgatitjes kondicionale***

	MFSGJP	MFSVAR	MFSQKM	MFSQTT	MFSGJU	MFSGJU1
MFSGJP	1	.857**	.610**	-.325	.647**	.632**
MFSVAR	.857**	1	.397	-.258	.454*	.388
MFSQKM	.610**	.397	1	-.115	.636**	.677**
MFSQTT	-.325	-.258	-.115	1	-.206	-.198
MFSGJU	.647**	.454*	.636**	-.206	1	.893**
MFSGJU1	.632**	.388	.677**	-.198	.893**	1

### 5.2.8. KOEFICIENTËT E NDËRLIDHJEVE NDËRMJET NDRYSHOREVE MOTORIKE SITUACIONALE TË PRECIZITETIT TE VOLEJBOLLISTET PAS PËRFUNDIMIT TË PËRGATITJEVE

Matrica e interkorelacionit ndryshoreve motorike situacionale të precizitetit të volejbollistët te volejbollistët pas përfundimit të përgatitjeve është e paraqitur në tabelën 16. Interpretimi i koeficientëve të korelacionit të thjesht linear siç është e njohur në të shumtën varet nga numri i të testuarave, respektivisht më preciz nga shkalla e lirisë.

Me inspektimin e tabelës të vlerave të kufizuara koeficientet e Pearsonit vërehet se vlera e kufirit për 103 shkallë të lirisë ( $df(N-2)$ ) është  $r=0,423$  me kriter më të lehtë ( $p=0,05$ ) respektivisht  $r=0,537$  me kriter më të ashpër të konkludimit statistikor ( $p=0,01$ ). Kështu që koeficientet statistikisht të rëndësishëm të ndryshoreve me shkallë më të lartë të konkludimit statistikor ( $p<0.01$ ) janë shënuara me dy shenja të yllit. Më kriter më të lehtë të konkludimit statistikor ( $p<0.05$ ) koeficientet e korrelacionit janë shënuara me një shenj të yllit.

Testi motorik, dëbimi i topit me gishtërinj në cakun horizontal (MSDTGH) nuk qëndron në korelacion me asnjë ndryshore motorike të precizitetit në lojën e volejbollit.

Testi motorik, dëbimi i topit me “çekan” në cakun horizontal (MSDTGH) nuk qëndron në korelacion me asnjë ndryshore motorike të precizitetit në lojën e volejbollit.

Testi motorik, dëbimi i topit me gishtërinj në cakun vertikal (MSDTGV) nuk qëndron në korelacion me asnjë ndryshore motorike të precizitetit në lojën e volejbollit.

Testi motorik, dëbimi i topit me “çekan” në cakun vertikal (MSDTÇV) nuk qëndron në korelacion me asnjë ndryshore motorike të precizitetit në lojën e volejbollit të aplikuar në këtë punim.

Me gjasë ndryshoret motorike situacionale të precizitetit në volejbollist janë të pavarura dhe janë specifike, ç’kërkojnë trajtim të veçantë të përgatitjes si kondicionalë ashtu edhe teknike.

**Tabela 16. Koeficientet e korelacionit të ndryshoreve motorike situacionale të precizitetit te volejbollistët pas përfundimit të përgatitjes kondicionale**

MSDTGH	1	.362	-.121	.309
MSDTÇH	.362	1	.205	.208
MSDTGV	-.121	.205	1	.385
MSDTÇV	.309	.208	.385	1

### 5.3. DALLIMET NË REZULTATET E NDRYSHOREVE MOTORIKE TË FORCËS EKSPLOZIVE, FLEKSIBILITETIT, FORCËS STATIKE DHE MOTORIKE SITUACIONALE TË PRECIZITETIT TE VOLEJBOLLISTET PARA DH PAS FAZËS PËRGATITORE

Në tabelën 17 janë paraqitur vlerat e dallimeve në mesataret aritmetikore të ndryshoreve motorike të forcës eksplozive, të fleksibilitetit, forcës statike dhe motorike situacionale të precizitetit te volejbollistet para dhe pas përfundimit të përgatitjeve për gara..

*Tabela 17. Dallimet në rezultatet e ndryshoreve motorike të forcës eksplozive, motorike të fleksibilitetit, motorike të forcës statike dhe motorike situacionale të precizitetit te volejbollistet në fillim dhe pas tretmanit stërvitor*

		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper	t	df	Sig.
Pair 1	MKGJVE	-4.65000	8.00838	1.79073	-8.39804	-.90196			
Pair 2	MKLAVE	-1.15000	2.47673	.55381	-2.30915	.00915	-2.097	19	.050
Pair 3	MCLKED	-.55000	1.19097	.26631	-1.10739	.00739	-2.065	19	.053
Pair 4	MCLKEM	-1.20000	2.46235	.55060	-2.35241	-.04759	-2.179	19	.042
Pair 5	MHTMSH	-6.75000	17.18897	3.84357	-14.79468	1.29468	-1.756	19	.095
Pair 6	MHTMGJ	-10.00000	23.16985	5.18094	-20.84383	.84383	-1.930	19	.069
Pair 7	MFPTPD	-.55000	2.70429	.60470	-1.81564	.71564	-.910	19	.374
Pair 8	MFPTPA	-.80000	2.80225	.62660	-2.11150	.51150	-1.277	19	.217
Pair 9	MFKASP	-4.20000	9.93982	2.22261	-8.85198	.45198	-1.890	19	.074
Pair 10	MFRRDU	2.85000	7.37902	1.65000	-.60349	6.30349	1.727	19	.100
Pair 11	MFSGJP	-2.03000	6.67297	1.49212	-5.15305	1.09305	-1.360	19	.190
Pair 12	MFSVAR	-1.54250	4.38245	.97995	-3.59355	.50855	-1.574	19	.132
Pair 13	MFSQKM	-1.14300	4.68593	1.04781	-3.33608	1.05008	-1.091	19	.289
Pair 14	MFSQTT	-4.04950	8.40719	1.87991	-7.98419	-.11481	-2.154	19	.044
Pair 15	MFSGJU	-3.66050	10.07201	2.25217	-8.37435	1.05335	-1.625	19	.121
Pair 16	MFSGJU1	-.69750	1.83622	.41059	-1.55688	.16188	-1.699	19	.106
Pair 17	MSDTGH	-.60000	1.18766	.26557	-1.15584	-.04416	-2.259	19	.036
Pair 18	MSDTÇH	-1.00000	2.20048	.49204	-2.02986	.02986	-2.132	19	.050
Pair 19	MSDTGV	-5.70000	10.96454	2.45174	-10.83156	-.56844	-2.325	19	.031
Pair 20	MSDTÇV	-6.55000	11.01900	2.46392	-11.70705	-1.39295	-2.658	19	.016

Dallimet në mesataret aritmetikore të ndryshoreve motorike të forcës eksplozive, të fleksibilitetit, forcës statike motorike situacionale të precizitetit të volejbollistët para dhe pas përfundimit të përgatitjeve për gara tregojnë se janë fituar disa dallime të rëndësishme statistikore edhe atë: Në ndryshoret kërcim së gjati nga vendi (MKGJVE) me propabilitet ( $p < 0.018$ ), në ndryshoren kërcim së larti nga vendi (MKLAVE) me propabilitet ( $p < 0.050$ ), në ndryshoren kërcim së larti nga vendi me këmbën e majtë (MKLKËM) me propabilitet ( $p < 0.042$ ) e që i përkasin forcës eksplozive të këmbëve, pastaj në ndryshoren qëndrimi i trupit barkas (MFSQTT) me propabilitet ( $p < 0.044$ ) që i përket forcës statike të trupit. Gjithashtu janë fituar dallime ose volejbollistët kanë pësuar ndryshime pozitive për shkak të përgatitjes kondicionalë dhe teknike në ndryshoret motorike situacionale të precizitetit; pasimi i topit me gishtërinj në cikun horizontal (MSDTGH) me propabilitet ( $p < 0.036$ ), pasimi i topit me “çekan” në cikun horizontal (SDTÇH) me propabilitet ( $p < 0.050$ ), pasimi i topit me gishtërinj në cikun vertikal (MSDTGV) me propabilitet ( $p < 0.031$ ), pasimi i topit me “çekan” në cikun vertikal (SDTÇV) me propabilitet ( $p < 0.016$ ),.

Dallimet e fituara të volejbollistët në ndryshoret motorike tregojnë se gjatë fazës përgatitore nuk iu është kushtuar aq sa duhet ushtrimeve të fleksibilitetit dhe të forcës statike çka tregojnë rezultatet e fituara pas përpunimit statistikor me anë të **t-testit** për ndryshore të varura.

## 5.4. VËRTETIMI I HIPOTEZAVE

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

**H1:** - Hipoteza e parë ku thuhet se pritët që distribucioni i fituar i ndryshoreve të forcës eksplozive, forcës statike, fleksibilitetit dhe ndryshoreve të precizitetit situacional nuk do të kenë asimetri të theksuar nuk është realizuar pasi që shumica e ndryshoreve kanë asimetri të theksuar.

**H2:** - Hipoteza e tretë ku thuhet se pritët që korrelacionet brenda ndryshoreve të forcës eksplozive, forcës statike, fleksibilitetit dhe ndryshoreve të precizitetit situacional do të jenë statistikisht të rëndësishme në nivel  $p=0.05$  është realizuar pjesërisht sepse ndryshoret e fleksibilitetit dhe ato motorike situacionale të precizitetit nuk kanë pasur koeficiente të korelacionit të rëndësishme ndërmjet veti, ndërsa të ndryshoret e forcës eksplozive dhe të forcës statike të shumica e tyre ka ekzistua një korrelacion i ndërsjellë i rëndësishëm

**H3:** - Hipoteza e tretë ku thuhet se Presim që të fitohen dallime të rëndësishme statistikore në rezultatet e ndryshoreve të forcës eksplozive, forcës statike, fleksibilitetit, dhe ndryshoreve të precizitetit situacional para dhe pas përgatitjes kondicionalë dhe teknike dhe se këto dallime do të jenë statistikisht të rëndësishme në nivel  $p=0.05$  është realizuar pjesërisht sepse dallimet janë fituar në disa ndryshore të forcës eksplozive të këmbëve dhe ndryshore të precizitetit situacional.



## 6. PËRFUNDIMI

Mund të theksojmë se volejboli si sport kompleks, që sukcesi i saj varet nga shumë karakteristika dhe aftësi antropologjike çka dhe në këtë drejtim parashtrohen kërkesa të mëdha në këto tipare antropologjike. Përpos vërtetimit të kontributit të çdo karakteristike antropologjike është me rëndësi të vërtetojmë edhe raportet optimale në mes të gjitha karakteristikave, me ç rast fitohen informacionet mbi përgatitjen integrale. Dihet se sistemin e përgatitjes sportive në lojën e volejbollit e përbëjnë sistemi stërvitor ose i përgatitjes, sistemi i garave dhe sistemi i faktorëve plotësues. Sistemi i përgjithshëm i përgatitjes së volejbollistëve është i orientuar në zhvillimin dhe mbajtjen e aftësive të përgjithshme, cilësive dhe njohurive nga të cilët varet sukcesi në kushtet e garave. Procesi stërvitor në lojën volejbollit ka shumë detyra të cilat zgjidhen me anë të përgatitjes kondicionalë, përgatitjes teknike, përgatitjes taktike, përgatitjes psikologjike dhe përgatitjes teorike. Në këto fakte, bazohet edhe qëllimi i këtij hulumtimi i cili është i drejtuar në vërtetimin e dallimeve në disa aftësi motorike të forcës eksplozive, forcës statike, fleksibilitetit dhe ndryshoreve të precizitetit situacional te volejbollistet para dhe pas përgatitjes kondicionalë dhe teknike në fazën përgatitore. Pra, u nisur nga këto fakte të prezantuara rreth përgatitjes së volejbollisteve në fazën përgatitore qëllimi i këtij punimi ishte vërtetimi i ndikimit të fazës përgatitore te volejbollistet kulmore në përgatitjen kondicionalë dhe teknike. Vërtetimi i përgatitjes fizike është bërë duke i vërtetuar dallimet në rezultatet e gjendjes fillestare (në fillim të fazës përgatitore) dhe gjendjes finale (para fillimit të garave) te volejbollistet e KV “Skenderaj) pjesëmarrëse në Superligën e Kosovës në aftësi motorike të forcës eksplozive, forcës statike, fleksibilitetit dhe ndryshoreve të precizitetit situacional te volejbollistet para dhe pas përgatitjes kondicionalë.

Në këtë punim (hulumtim) popullata nga e cila është nxjerr mostra e të testuarave është definuar si popullatë volejbollisteve të Superligës së Kosovës. Mostra ka përfshirë 20 volejbolliste nga KV “Skenderaj”. Volejbollistet janë testuar në sallën e qyteti të Skenderajt ku zhvillohen garat e volejbollit duke i plotësuar të gjitha kushtet për matje. Matjet janë ekzekutuar në orët e pasdites gjatë vitit kalendarik Shkurt – matjet e para, prill 2014 matjet finale.

Ndryshoret të cilat janë aplikuar në këtë hulumtim janë ndryshore të natyrës motorike. Janë aplikuar 6 ndryshore të forcës eksplozive, 4 ndryshore të fleksibilitetit, 6 ndryshore të forcës statike dhe 4 ndryshore motorike situacionale të precizitetit.

Rezultatet e fituara nga grumbullimi i informacioneve si dhe përpunimi i tyre tregojnë se:

a) Ndryshoret motorike të precizitetit në matricën e korrelacionit lajmërohen si ndryshore të pavarura çka na bënë të mendojmë se gjatë fazës përgatitore duhet të aplikojmë ushtrime specifike për çdo element teknik në lojën e volejbollit.

b) me anë të seancave stërvitore mund të ndikojmë në përmirësimin e aftësive motorike të forcës eksplozive edhe pse forca eksplozive sipas shumë autorëve është nën ndikimin e faktorëve trashëgues (sipas disa autorëve rreth 90 %)

c) Në ndryshoret motorike situacionale të precizitetit mund të ndikohet me ushtrime specifike teknike duke i përmirësuar ato brenda një periudhe gjashtë mujore të fazës përgatitore.

d) Faza përgatitore nuk ka ndikuar mjaftueshëm në ngritjen e vlerave të ndryshoret motorike të forcës statike dhe të fleksibilitetit dhe kjo tregon për mungesën e ushtrimeve të forcës statike dhe fleksibilitetit gjatë seancave stërvitore në fazën përgatitore e të cilat kanë ndikim të rëndësishëm në fazën e garave.

## 7. LITERATURA

1. Arie, S. (1999), Snažna odbojka, Beograd: prevod originala "Power Volleyball"; California
2. Borràs, X., Balius, X., Drobnić, F. i Galilea, P. (2011). Vertical jump assessment on volleyball: a follow-up of three seasons of a high-level volleyball team. *Journal of Strength & Conditioning Research* Vol. 25 Issue6; 1686-1694. Mansfield: University of Connecticut, USA
3. Bokan, M. (2009), Motoričke sposobnosti odbojkaša i testovi za njihovu procenu (116-125), Novi Sad: Stručni članak, Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja
4. Banković, V. (2012), Specifična priprema odbojkašica, (109-114), Zagreb: 10. Međunarodna konferencija Kondicijska priprema sportaša
5. Shepard, J.M., Gabbet, T.J., Stanganelli, LC.R. (2009). An analysis of playing positions in elite men's volleyball: considerations for competition demands and physiologic characteristics. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 23(6).1858-1866.
6. Janković, V., Marelić, N. (1995). Odbojka. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.
7. Janković, V., Marelić, N. (2003). Odbojka za sve. Zagreb: Autorska naklada.
8. Marelić, N., Marelić, S., Đurković, T., Rešetar, T. (2008). Nastavne teme iz odbojke za osnovne škole, Priručnik za učitelje tjelesne i zdravstvene kulture. Zagreb: Autorska naklada.
9. Službena pravila odbojke. Hrvatski odbojkaški savez, Zagreb, 2009.
10. Janković, V., Marelić, N. (1995). Odbojka. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.
11. Janković, V., Marelić, N. (2003). Odbojka za sve. Zagreb: Autorska naklada.
12. Marelić, N., Marelić, S., Đurković, T., Rešetar, T. (2008). Nastavne teme iz odbojke za osnovne škole, Priručnik za učitelje tjelesne i zdravstvene kulture. Zagreb: Autorska naklada.
13. Službena pravila odbojke. Hrvatski odbojkaški savez, Zagreb, 2009.
14. Marelić, N., Janković, V. (1997). The development of the specific speed without a ball in volleyball players. *Kinesiology*, 29(1), 52-59.
15. Marelić, N., Janković, V., Matković, B. (2001). Analiza frekvencija srca trenera za vrijeme odbojkaške utakmice. *Hrvatski športskomedicinski vjesnik*, 16, 21-25.
16. Marelić, N., Žugić, Z., Banovak, D., Janković, V., Đurković, T., Rešetar, T. (2001). Analiza mikrosocijalne strukture ženske odbojkaške ekipe. *Hrvatski športskomedicinski vjesnik*. 16, 26-29.

17. Marelić, N. (2004). Periodizacija treninga u odbojci, *Odbojkaški trener*, 1(1), 29-40.
16. Marelić, N., Đurković, T., Rešetar, T. (2004). Razvoj skočnosti u odbojci. *Kondicijski trening*, 2(2), 27-32.
18. Marelić, N., Rešetar, T., Janković, V. (2004). Diskriminacijska analiza dobivenih i izgubljenih setova jedne momčadi u talijanskoj A1 odbojkaškoj ligi-analiza slučaja. *Kinesiology*, 36(1), 75-82.
19. Đurković, T., Marelić, N., Hraski, Ž., Šikanja, Lj. (2005). Biomehanička analiza smeča iz prednje i stražnje zone u odbojci. *Hrvatski športskomedicinski vjesnik*, 20(1), 20-25.
20. Marelić, N., Rešetar, T., Đurković, T. (2006). Usmjeravanje i izbor prvoligaških odbojkaških igrača u hrvatskoj. *Hrvatski športskomedicinski vjesnik*, 1, 33-38.
21. Marelić, N., Đurković, T., Rešetar, T. (2007). Interpersonalni odnosi kadetske odbojkaške reprezentacije prije i nakon natjecanja. *Hrvatsko športskomedicinski vjesnik*, 22(1), 32-39.
22. Đurković, T., Marelić, N., Rešetar, T. (2008). Influence of the position of players in rotation on differences between winning and losing teams in volleyball. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 8 (2), 8-15.
23. Marelić, N., Đurković, T., Rešetar, T. (2008). Razlike u kondicijskim sposobnostima i morfološkim karakteristikama odbojkašica različitog statusa u ekipi. *Hrvatski športskomedicinski vjesnik*, 23(1), 30-34.

## REZIME

### Rëndësia e fazës përgatitore në ngritjen e aftësive motorike në volejboll

Sistemi i përgjithshëm i përgatitjes së volejbollistëve është i orientuar në zhvillimin dhe mbajtjen e aftësive të përgjithshme, cilësive dhe njohurive nga të cilët varet sukcesi në kushtet e garave. Procesi stërvitor në lojën e volejbollit ka shumë detyra të cilat zgjidhen me anë të përgatitjes kondicionalë, përgatitjes teknike, përgatitjes taktike, përgatitjes psikologjike dhe përgatitjes teorike. Në këto fakte, bazohet edhe qëllimi i këtij hulumtimi i cili është i drejtuar në vërtetimin e dallimeve në disa aftësi motorike të forcës eksplozive, forcës statike, fleksibilitetit dhe ndryshoreve të precizitetit situacional te volejbollistet para dhe pas përgatitjes kondicionalë dhe teknike në fazën përgatitore.

Mostra ka përfshirë 20 volejbolliste nga KV “Skenderajt”. Volejbollistet janë testuar në sallën e qyteti të Skenderajt ku zhvillohen garat e volejbollit duke i plotësuar të gjitha kushtet për matje. Matjet janë ekzekutuar në orët e pasdites gjatë vitit kalendarik Shkurt – matjet e para, prill 2014 matjet finale.

Ndryshoret të cilat janë aplikuar në këtë hulumtim janë ndryshore të natyrës motorike. Janë aplikuar 6 ndryshore të forcës eksplozive, 4 ndryshore të fleksibilitetit, 6 ndryshore të forcës statike dhe 4 ndryshore motorike situacionale të precizitetit.

Dallimet e fituara te volejbollistet në ndryshoret motorike tregojnë se gjatë fazës përgatitore nuk iu është kushtuar aq sa duhet ushtrimeve të fleksibilitetit dhe të forcës statike çka tregojnë rezultatet e fituara pas përpunimit statistikor me anë të **t-testit** për ndryshore të varura.

## **SUMMARY**

### **The importance of the preparatory phase in building motor skills in volleyball**

The general system of preparation of volleyballers is oriented in the development and maintenance of general skills, qualities and knowledge of which depends the success in racing conditions. The training process of a volleyball game has many tasks which can be solved by conditional preparation, technical preparation, tactical preparation, psychological preparation and theoretical preparation. On these facts is also based the purpose of this research whose aim is the verification of some differences in motor skills of explosives strength, static strength, flexibility and precision situational variables of volleyballers before and after conditional and technical preparation in the preparatory phase.

The sample included 20 female volleyball players from VC "Skenderaji". The volleyball players have been tested on Skenderaj city hall, where volleyball competitions are held and all the conditions for measurement were satisfying. Measurements are executed in the afternoons during calendar year, February – first measurements, April 2014 the final measurements.

Variables which are applied in this research are variable of motor nature. There were applied 6 variables of explosive strength, 4 variables of flexibility, 6 variables of static force and 4 variables of situational precision motor.

The acquired differences on volleyballers in motor variables show that during the preparatory phase there was not given enough attention to flexibility exercises and static force which is showed by the results obtained after processing by statistical t-test for dependent variables.