

UNIVERSITETI I PRISHTINËS “HASAN PRISHTINA”

FAKULTETI I EDUKIMIT FIZIK DHE I SPORTIT



TEMA E DIPLOMËS  
NIVELI MASTER

RELACIONET NDËRMJET KARAKTERISTIKAVE ANTROPOMETRIKE NË  
DICIPLINAT E CAKTUARA TEK NOTARËT E KOSOVËS TË MOSHËS 15-16 VJEÇ

Kandidati:

Minator Begaj

Mentor:

Dr. Sc. Hazir Salihu

Prishtinë, 2017

## PËRMBAJTJA

|     |                                                                                     |    |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1.  | Hyrje .....                                                                         | 3  |
| 1.1 | Ndikimi i notit në organet e frymëmarrjes.....                                      | 4  |
| 1.2 | Ndikimi i notit në sistemin e qarkullimit të gjakut .....                           | 5  |
| 1.3 | Ndikimi i notit në rritjen dhe zhvillimin trupor.....                               | 6  |
| 1.4 | Ndikimi i notit në ruajtjen e nyjeve në sistemin skeletor .....                     | 7  |
| 1.5 | Ndikimi i notit në largimin e peshes se tepert.....                                 | 8  |
| 2   | Zhvillimi historik i notit.....                                                     | 9  |
| 3   | Hulumtimet e deritanishme .....                                                     | 12 |
| 4   | Qellimi i hulumtimit.....                                                           | 15 |
| 5   | Hipotezat .....                                                                     | 16 |
| 6   | Metodologjia e punës.....                                                           | 17 |
| 6.1 | Mostra e entiteteve .....                                                           | 17 |
| 6.2 | Mostra e ndryshoreve .....                                                          | 18 |
| 6.3 | Instrumentet matëse .....                                                           | 19 |
| 6.4 | Përshkrimi i testeve .....                                                          | 20 |
| 7.  | Metodat e përpunimit të rezultateve.....                                            | 25 |
| 8.  | Interpretimi i rezultateve.....                                                     | 26 |
| 8.1 | Parametrat themelor statistikor.....                                                | 27 |
| 8.2 | Analiza korrelative .....                                                           | 30 |
| 8.3 | Relacionet dhe ndikimet ndërmjet variablave të gjetësisë dhe rezultatit final ..... | 35 |
| 9.  | Vërtetimi i hipotezave .....                                                        | 39 |
| 10. | Vlera praktike e punimit .....                                                      | 40 |
| 11. | Përfundim dhe rekomandime .....                                                     | 41 |
| 12. | Literatura.....                                                                     | 43 |

## 1. HYRJE

Aftësia e njeriut për të qëndruar në ujë dhe për të lëvizur në të quhet noti. Noti sipas karakterit u takon lëvizjeve monostrukturale ciklike që nënkupton bartjen e trupit të notuesit në ujë që realizohet falë lëvizjeve të cilat përsëriten në hapësirë dhe intervalin e caktuar kohor (Jashari, 2001).

Noti si sport është rritur dhe zhvilluar mjaft shumë për shkak të ndikimit dhe dobive që sjell ky sport në shumë aspekte, pasi që noti zhvillohet në ambient dhe në kushte të veqanta natyrore dhe se lëvizjet që realizohen në ujë nuk mund të bëhen jashtë ujit. Ndikimi i notit në organizmin e njeriut është mjaft i madh por ne do ti përmendim disa aspekte ku ndikimi i notit është më i madh si; rritje e kapaciteteve të frymëmarrjes, përmisimin e qarkullimit të gjakut, rritje dhe zhvillimin trupor, ruajtjen e nyjeve ligamenteve të sistemit skeletor, largimin e mbipeshës së tepërt etj.

Përveq këtyre aspekteve noti përdoret edhe si mjet për terapi (hidro terapi) për shërimin e shumë sëmundjeve.

### 1.1 NDIKIMI I NOTIT NË ORGANET E FRYMËMARRJES

Një ndikim mjaft të madh noti e paraqet te organet e frymëmarrjes pasi që mënyra e frymëmarrjes së notarëve thithja e ajrit jasht ujit dhe lirimi i ajrit në ujë ndikon në forcimin e muskulatures së organeve respiratore. si rezultat i frymëmarrjes së thell dhe ritmike është shtimi i kapaciteteve vitale të mushkërive. Se në çfarë mase mund të shtohet kapaciteti i mushkërive ai mund të tregohet nga ky shembull tek notarët kapaciteti vital i mushkërive mund të arrij vlerën deri 7000 cm<sup>3</sup> ndërsa tek njerëzit tjerë kjo vlerë arrin prej 3500 deri 4500 cm<sup>3</sup>. Ushtrimet në ambiente ujore kanë ndikim të madh tek njerëzit me sëmundje kronike të mushkërive.



## 1.2 NDIKIMI I NOTIT NË SISTEMIN E QARKULLIMIT TË GJAKUT

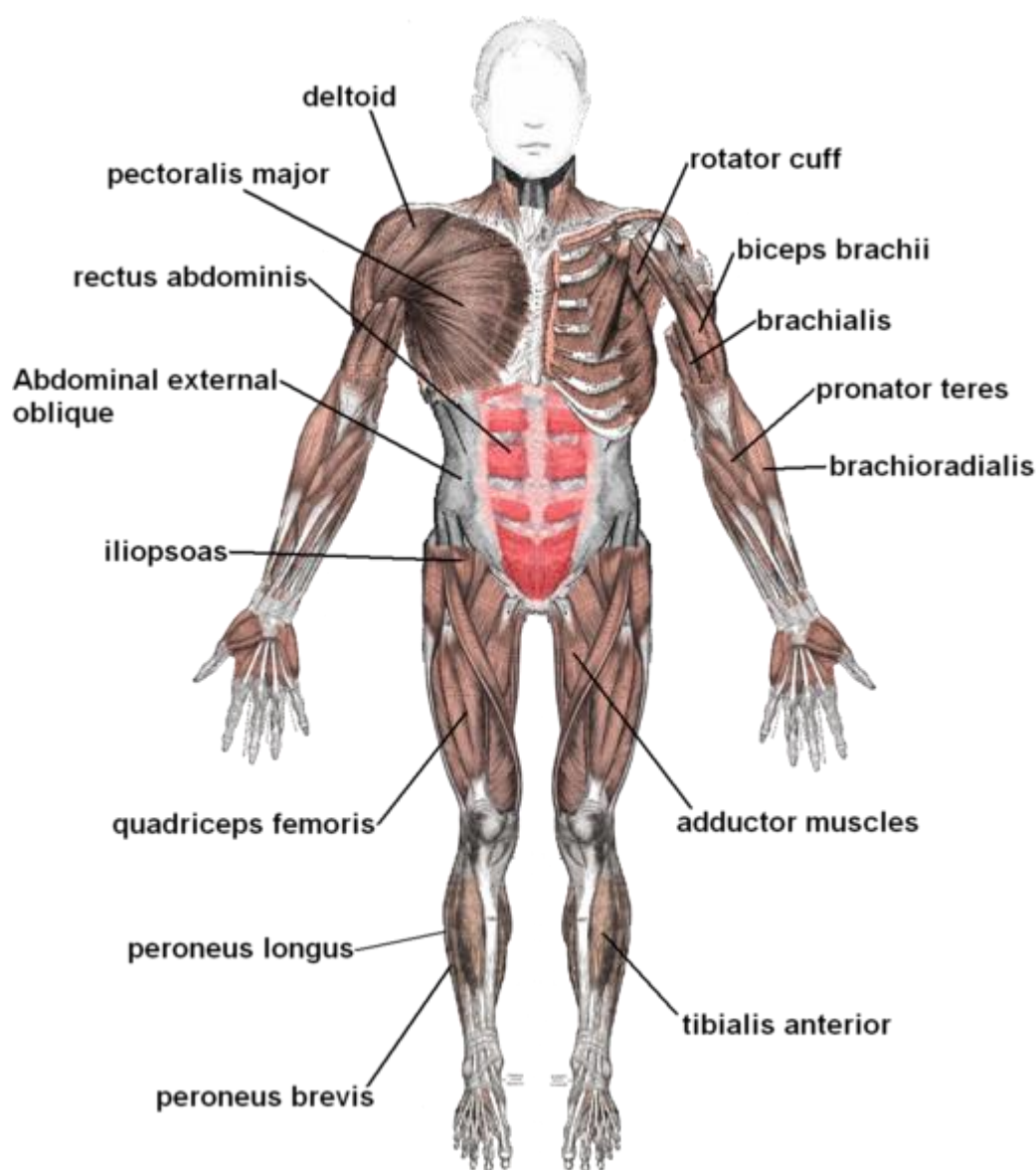
Marrja e vazhdueshme me aktivitete në ujë (not)ka ndikim të madh në sistemin e qarkullimit të gjakut përkatsisht në zemër . dinamika e lëvizjeve të duarve dhe të këmbëve bën të mundur qarkullimin më të shpejt dhe më të madh të gjakut ,paralel me qarkullimin e gjakut furnizimi i muskujve me oksigjen është më i mirë tek ata të cilet mirren me not të vazhdueshem. ushtrimet sistematike ndikojn në forcimin dhe rritjen e volumit të zemrës kështu që zemra pompon më shumë gjak nëpër trup, të rrahurat e zemrës janë më të forta por më të rralla në gjendje qetësie tek ata të cilet merren vazhdimisht me aktivitete ujore.



### 1.3 NDIKIMI I NOTIT NË RITJEN DHE ZHVILLIMIN TRUPOR

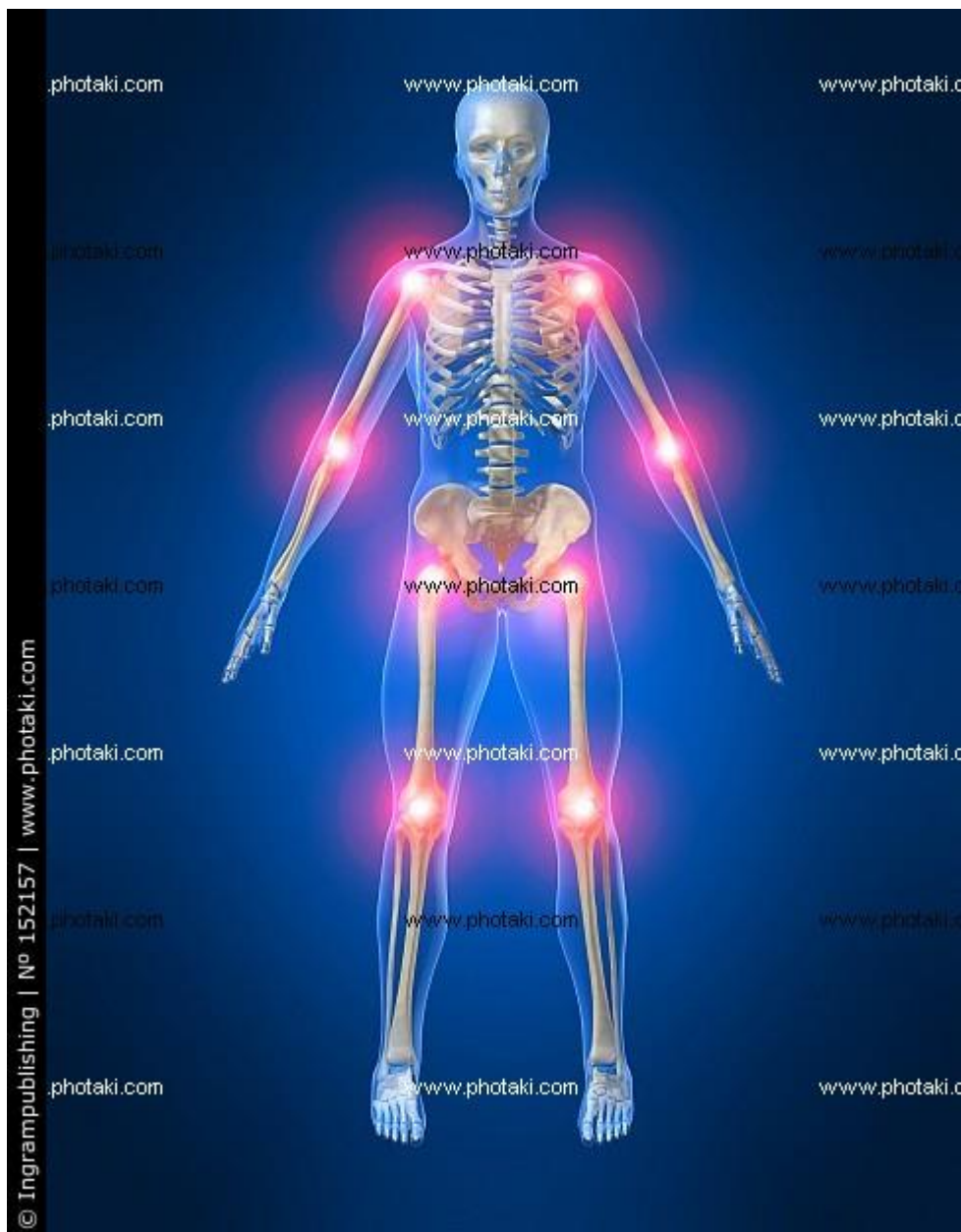
Lëvizjet të cilat i bën notari në ujë kërkojnë angazhim dhe forcë të madhe muskulare për ta futur në lëvizje trupin , prandaj mund të themi se lëvizjet të cilat bëhen në ambiente ujore kanë ndikim të rëndësishëm në rritjen dhe zhvillimin e një trupi të drejtë dhe harmonik (proporcional).

pozita e përhershme horizontale e trupit gjat notit përmirëson elasticitetin dhe ndikon në formimin e drejtë të bushtit kurrizor .prandaj këshillohet që notin ta aplikojmë që në moshën e re. Marrja aktive me not ndikon në krijimin e një trupi të bukur dhe tërheqës (Abazi, 1977).



#### 1.4 NDIKIMI I NOTIT NË RUAJTJEN E NYJEVE NË SISTEMIN SKELETOR

Noti ofron diçka që asnjë sport tjetër nuk mund ta ofroj: mundesin që të lëvizni çdo pjesë të trupit dhe mos të krijoni presion në nyjet e sistemin skeletor pasi që në ambiente ujore pesha specifike e trupit është shumë më e lehtë se në ambiente tjera. për këto arsye me ushtrime në ujë mund të merren të gjithë pa marr parasysh moshën gjinin etj. (<http://koha.net/?id=8&arkiva=1&l=110240>)



### 1.5 NDIKIMI I NOTIT NË LARGIMIN E PESHES SE TEPËRT

Marrja me ushtrimet e rregullta dhe sistematike në sportin e notit përveç vetive pozitive që u ceken më lartë ndikojnë edhe në djegien dhe shpenzimin e kalorive të tepërta në organizëm. Organizmit të njeriut i nevoiten rreth 2500 deri 3000 cl në ditë për funksionim norma, ndërsa një notar mesatar në një kilometer not hargjon rreth 250 deri 300 cl varsisht nga intenziteti i ushtrimeve.nga një studim në Britani është konstatuar se në një stervitje rreth 30 minutsh në not shpenzohen rreth 200 cl ndërsa për të shpenzuar këto kalori me ushtrime jashtë ujit në tok nevoiten rredh 45 minuta, kjo ndodh përshkak të specifikave të ambijentit ujorë dhe presionit që ushtron në organizem.

Përveç ndikimeve pozitive të notit në anën fizike dhe funksionale, noti gjithashtu ka ndikim pozitiv edhe në aspektin psikik dhe social marrja me aktivitete sportive përkatsisht me not pas një dite të lodhshme ndikon në qetësimin dhe relaksim e trupit dhe mendjes ,largimit të stresit, presionit, nervozës, pikllimit e tjera. gjithashtu ka ndikim edhe në socializimin (shoqerizimin) e njerëzve.

Lëvizja në ujë është një lloj masazhi që ndikon pozitivisht në punën e organeve të brendshme, në radhë të parë të organeve të frymëmarrjes, në funksionimin e sistemit kardiovaskular dhe në sistemin e qarkullimit të gjakut. Njëherit, shërben edhe për sanimin, mjekimin dhe eliminimin e disa lëndimeve, sëmundjeve dhe deformiteteve trupore. Kontakti me ujë forcon dhe pastron lëkurën, furnizon me gjak indet muskulore dhe organet tjera. Lëvizjet gjatë notimit i angazhojnë të gjitha grupet e muskujve, prandaj preferohet që noti të ushtrohet dhe të mësohet në moshë sa më të re, por mund të shërbej edhe për qëllime korrektuese, për korrektimin e deformiteteve trupore të lindura apo të fituara. Noti ka një rol të rëndësishëm në jetën e përditshme.



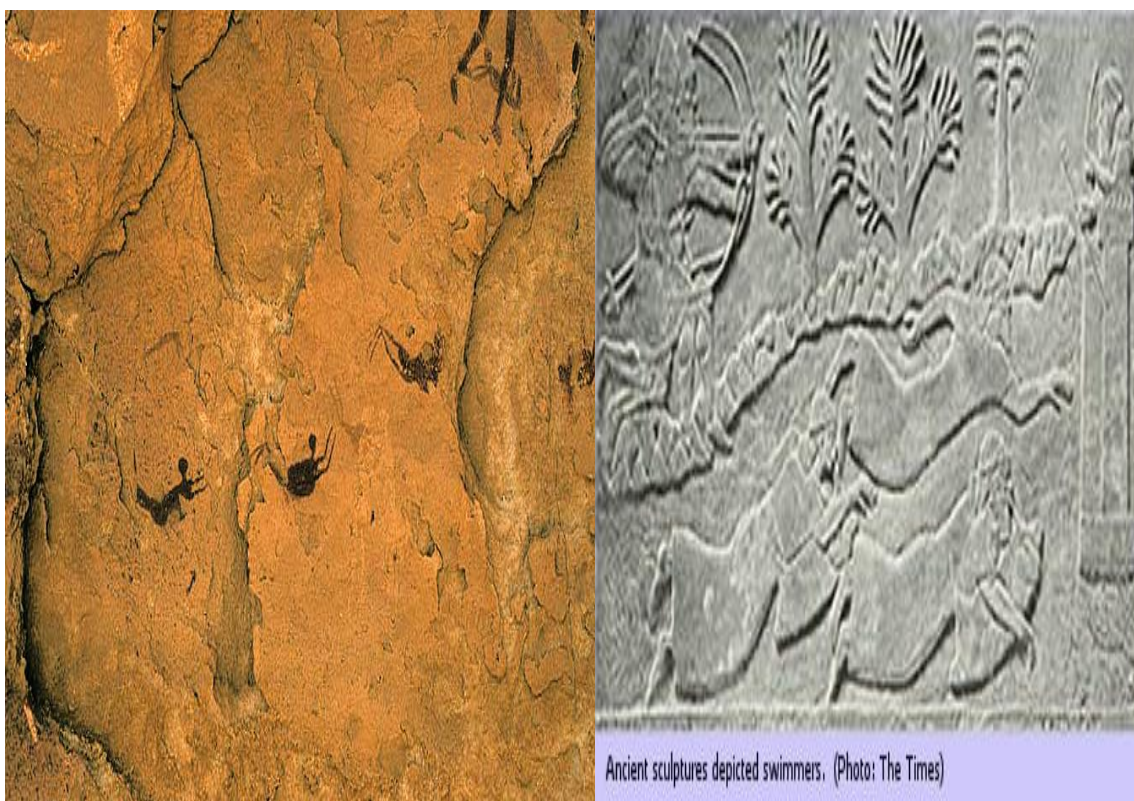
([https://images.search.yahoo.com/yhs/search, \\_ylt=AwrB8p.yMApZWkkAixo2nllQ, & \\_ylu](https://images.search.yahoo.com/yhs/search, _ylt=AwrB8p.yMApZWkkAixo2nllQ, & _ylu))



## 2 . ZHVILLIMI HISTORIK I NOTIT

Për notin në shoqërinë e parë nuk ka dokumente historike, dhe vendi i tij përcaktohet kryesisht nga aspekti analogjik dhe logjik. Në epokën primitive mënyra e rëndë e jetës i ka detyruar njerëzit që përmes gjuetisë, peshkimit të kërkojnë ekzistencën e tyre duke tejkaluar kështu sipërfaqe të mëdha ujore.

Duke marrë parasysh faktin se njerëzit gjithmonë i kanë populluar sipërfaqet pranë ujërave; lumenjve, liqeneve, detrave etj. Logjikisht mund të konstatohet se njerëzit e parë për të mbijetuar janë detyruar që të notojn. Shenimet e para për aplikimin e notit i gjejmë në vizatimet e gdhendura në gur në hireoglifet egjiptase që paraqesin figurën e notarit të shenuara rreth viteve 3400 para epokës së re. Në Egjiptin e vjetër, Asir dhe Babiloni, noti është mësuar gjatë udhëtimeve ushtarake. (Zatriqi, 2010)



Përderisa notit në shekujt e parë i është kushtuar mjaft kujdes i duhur, në shekujt e mesjetës ndikimi i kishes bëri që noti të mos zhvillohej. Ata njerëz të cilët janë parë ose kapur duke notuar në vende publike, janë dënuar rreptësisht dhe janë quajtur “njerëz nën ndikim të djallit” duke u friguar nga aftësit që po i zotërojnë. Mirpo kur dihet se pothuaj se të gjitha ushtrimet trupore ndaloheshin dhe njerëzit që merreshin me to denoheshin, noti përfshihej në shtatë disiplinat kalorsiake që shtatë disiplinat kalorsiake që përbeheshin nga:

vrapimi me kuaj, skrema, noti, shahu, hartimi i vargjeve, gjuetia dhe gjuajtja me shigjet. (Abazi, 1977)

Me fillimin e renesancës noti filloi të shikohet si diçka pozitive dhe e mirë, aktive dhe i nevojshëm. Duke shikuar notin nga disa pikëpamje të mira noti është mjet mjaft i rëndësishëm për edukimin bio-psiko-social të të rinjëve dhe është futur si program në shkolla për një edukim më të mirë fizikë. Kurse disa mendimtar dhe humanistë të mëdhenjë si; Zhan Zhak Ruso, Xhon Lloku, Fransoa Roble e shumë dietar tjerë të njohur e propagandonin notin si shumë të rëndësishëm dhe të nevojshëm, të domosdoshëm ku rekomandojnë që të gjithë të rinjtë ta mësojnë notin. Ndërkohë numri i notuesve fillon të shënoj rritje të mëdha, si rezultat i kësaj filluan të ndërtohen pishinat.

Pishina e parë është ndërtuar në Gjermani në qytetin Augzburg në vitin (1593) me dimensione 20 x 16m. Nga fundi i shekullit XIX dhe fillimi i shekullit XX noti është lëndë e domosdoshme në shkolla ushtarake.

Zhvillimi historik i notit në Kosovë për shkak të rrethanave të krijuara pas Lutës së Dytë Botërore, noti në Kosovë mbeti për shumë kohë pa organizim dhe përkrahje të duhur të pushtetit dhe strukturave sportive. Përparësit që kishin degët e tjera sportive, botëkuptimet për notin dhe kushtet që kjo degë sportive kërkon për një organizim në shkallë të garave, bënë që për shumë kohë, në Kosovë noti të konsiderohet vetëm si formë e rekreacionit “të masave popullore”. Edhe në këto konstatime kishte përjashtime të vogla për sa i përket aktiviteteve në rajone të ndryshme të Kosovës. Këtë më së miri e ilustron një artikull në gazetën “Rilindja” e datës 5 Gusht të vitit 1951 ku shkruan: “Notimi hyn në degët më të pazhvilluara të sportit në

vendin tonë... me përjashtim të qytetit të Pejës dhe Prizerenit, asnjë qytet tjetër nuk zhvillon notimin në vendin tonë” (Zatriqi, 2010).

Zhvillimi pak më i theksuar i notit në Kosovë, nisi pas viteve të gjashtëdhjeta, kur në disa qytete të Kosovës filluan të ndërtohen pishina me dimensione të ndryshme, si në Pejë, Mitrovicë, Prishtinë, Gjakovë etj. Në nxitje të një zhvillimi më të hovshëm të notit ndikoj edhe akumulimi i ujërave të disa lumenjve të Kosovës (liqene akumuluese). Përveçë shërbimeve primare, ato shërbyen mirë edhe për aktivitete më të ngjeshura të notit, e sidomos për disiplina më të gjata të notit. (Batllava, Badovci, Radoniqi etj). Organizimet e para serioze në këtë sport filluan në vitin 1951 duke u formuar Lidhja e notit e

Kosovës. Kampionati i parë i notit në Kosovë është organizuar në vitin 1953 në Deçan. Me kalimin e viteve sporti i notit vazhdoj me organizime dhe kalim në një organizat serioze Në vitin 1997 u formua Federata e notit e Kosovës në Banjë të Malishevës dhe kryetar i kësaj federate u zgjodh prof.dr.Mehdi Jashari federata e notot e Kosoves vazhdoj punën e saj me përkushtim për arritjen e masovizimit të sportit të notit me këtë emer deri sa arriti të antarsohet në federatat nderkombtare FINA ku me hyrje në këto organizata federates së notit e Kosoves ju kushtëzua ndrrimi i emrt në federaten e sporteve ujore e Kosovës



### 3 . HULUMTIMET E DERITANISHME

Hulumtime në lëmin e lëndes së notit ka mjaft si në vendin tonë edhe në rajone tjera, ne do ti përmendim disa prej tyre.

Alush Abazi në librin e tij “Fillet e notit” analizon mësimin e teknikave të notit. Jep shembuj të ndryshëm për mësimin e teknikave të notit si dhe elementeve tjera. Libri u dedikohet pedagogve të Kultures Fizike dhe Sportive, mësuesve të notit, si dhe studentëve të Fakultetit të Kultures Fizike dhe Sportit (Abazi, 1977).

Alan Lynn në librin e ti “Swimming” Technique, Training, Competition Strategy, analizon mësimin e teknikave të notit, jep plane të avancuara të stervitjes në not për grupe dhe moshë të ndryshme, po ashtu ofron ide për mënyra të ndryshme të organizimit të punës sportive. Libri u dedikohet kuadrove profesionale të notit.

Mehdi Jashari në librin e tij “Noti” ku bënë fjalë për mënyrën e të mësuarit të notit të grupmoshat e reja dhe rëndësia që ka ky sport, si dhe perfeksionimin e elementeve tjera teknike si: startet, kthimet dhe teknikat e notit. Libri u dedikohet të gjithë atyre që merren me sportin e notit.

Vladimir Fundak në librin e tij “Ti mësojm fëmijët të notojnë” - bënë fjalë për rëndësin dhe rolin e notit, për parimet mekanike të notit, për problemet dhe dilemat e mësimin të notit. Në të njëjtën pjesë ai jep ndarjen e metodës së punës në mësimin e notit, udhëzimet për punë, metodat organizative dhe metodat programore. Libri u dedikohet pedagogve të notit, arsimtarëve, udhëheqësve të rekreacionit sportiv dhe prindërve.

Nora Koshi 2013 “Ndikimi i disa karakteristikave morfologjike dhe aftësive lëvizore në sportin e notit” ka ardhur ne përfundime se pasha dhe gjatësia e trupit janë në përputhje si dhe parametrat tjerë me moshën e cila është testuar që janë femrat e moshes 11 vjeçare

Virjana Zatriqi 2010 “Lidhmeria e parametrave antropometrik me rezultatet e notit te fëmijet e moshes 11 vjeqare. ka ardhur në perfundim se:

Ekzistojn ndryshime të rëndësishme në mes të dy mostrave të testuara në mes të dy grupeve.

se egziston strukturë latente valide në hapsirat e testuara sa i përket moshës së përfshirë në hulumtim.

Të gjitha ndryshimet e paraqitra janë në favor të mostrës së fëmijëve që meren me not me çka edhe një herë vërtetohet roli dhe rëndësia që ka marrja aktive me këtë lloj sporti shumë

specifik që zhvillohet në kushte mjaft specifike në moshën e hershme të rritjes dhe zhvillimit të femijët që meren me not. (Zatriqi, 2010)

A. Haliti, në punimin e tij të magistraturës “ Analiza dhe trendet zhvillimore të rezultateve në disiplina garuese të notit në Kosovë gjatë viteve (1953 - 2006)” Ku jep një pasqyrë të zhvillimit të notit nëpër dekada si dhe organizimin e garave, si dhe pasqyrën dhe analizen e rezultateve të arritura. Në punim analizohet rrjedhja e rezultateve në të gjitha disiplinat garuese të mbajtura në Kosovë ku pjesëmarrës kanë qenë të dy gjinitë, shtjellon gjithçka sa i përket notit dhe punës me notar për arritjen e rezultateve sa më të larta.

Kohlrauch (1928), Bloomfield (1967), Filin dhe Korilova (1969), Irusin me bashkëpunorët: Volcansek (1977), M. Pivac dhe I. Radjo (1994-1995) etj. Shumica e punimeve të këtyre autorëve kanë të bëjnë me përcaktimin e strukturës së hapësirës motorike si dhe relacioneve në mes dimensioneve të kësaj hapësire në aspekte të ndryshme të notit.

Shqaljen & Borisenko në vitin (1996) në një moster të madhe prej: 1841 notar të moshës 15-16 vjeçarë bëjnë testimin e tyre me teste lëvizore si masa (variabla) kontrolluese, dhe rezultati në not, si kriter, dhe vijnë deri te të dhënat që rezultatet më të mira arrijnë ata të cilët kanë vlera më të mira në matjet kontrolluese (kërcim së gjati nga vendi, ngritje në hekur, mbledhje-shtrirje e krahëve, ngritje të peshave deri në 30-kg. ) Hulumtimi ka treguar se në çdo teknikë është angazhuar grup tjetër i muskujve dhe është ardhur në përfundim që është me shumë rëndësi që të zhvillohen ato grupe të muskujve dhe që puna të zhvillohet individualisht. Të dhënat për muskujt aktiv janë arritur me analizën e EMG-së.

Rifadije Berisha “ Dallimet e karkteristikave morfologjike dh aftësive motorike në mes të nxënsave nga Drenasi Gjilani dhe Kamenica të moshes 15 vjeçe” Në bazë të rezultateve të fituara dhe përpunimt të tyre ka ardhur në përfundim se mungesa e kulturës së përgjithshme të të ushtruarit në popullaten tonë, ngritja e bazës materiale, farfuri dhe problemet e mëdha sociale, kompjuterizmi i shoqërisë të gjitha këto ndikojn në zhvillimin jo të drejtë te fëmijet e kësaj moshe. (Berisha R. , 2013)

Lumnije Huruglica “Dallimet e karakteristikave morfologjike dhe aftësive motorike në mes gjinisë mashkullore dhe femrore te nxënësit e moshës 12 vjeçare të shkollës fillore “Thimi Mitko” Gjilan “.Pas aplikimit të procedurave dhe përpunimit të rezultateve ka arritur këto përfudime :

Egzistojnë ndryshime të rëndësishme në mes të dy mostrave të testuara në mes të dy grupeve.

Se egziston strukturë latent e valide në të dy hapsirat e testuara sa i përket moshës së përfshirë në hulumtim.

Të gjitha ndryshimet e paraqitura janë në favor të moshës së meshkujve në përjashtim të dy varjablave (lartësia e trupit të ulur dhe fleksibilitetit trupor). (Huruglica, 2011).

## 4 . QELLIMI I HULUMTIMIT

Duke ditur rolin dhe rëndësin e marrjes me not dhe ndikimin e notit në shëndet, si dhe duke pasur parasysh se noti si sport ka përparuar shumë dhe se rezultatet në këtë sport kanë arritur majat e mundshme si dhe duke pasur parasysh hulumtimet e deritanishme që janë realizuar në këtë drejtim, kemi realizuar këtë hulumtim dhe kam paraqitur disa synime (qellime)

Qellimet e këtij hulumtimi janë:

- Vertetimi i gjendjes së karakteristikave antropometrike tek notarët e testuar. Kjo duke u nisur nga fakti se mosha e të testuarve është periudhë delikate e zhvillimit, ku zhvillimi trupor pëson ndryshime të cilat nuk fillojnë njëjtë te të gjithë. Kjo varet nga periudha e hyrjes në adoleshencë.
- Vërtetimin e ndikimit të karakteristikave antropometrike në rezultatet e garave në diciplinat 50m dhe 100m;
- Ndikimin e përvojes në rezultatet e garave në diciplinat e matura.

## 5 . HIPOTEZAT

Në bazë të qëllimit të parashtruar dhe në bazë të hulumtimeve të gjerëtanishme i kam paraqitur edhe hipotezat si në vijim, të cilat presim që të vërtetohen plotësisht apo pjesërisht. Hipotezat të cilat synojmë t'i vërtetojmë në mënyrë dhe me metodologji shkencore janë, si në vijim:

H1- presim që të paraqiten shpërndarje normale të rezultateve të matura në karakteristikat antropometrike, sidomos në BMI (masa e indeksit truporë).

H2 – presim që notarët që kanë më të zhvilluara karakteristikat antropometrike në rrafshin longitudinal, të kenë rezultate më të mira në not sidomos në distancën 100m.



## 6 . METODOLOGJIA E PUNËS

Për realizimin e punës kemi arritur marrëveshje me trajnerët e klubeve ekzistuese të notit në Kosovë, me trajnerët e klubeve kemi bashkëpunuar dhe më kanë përkrahur në realizimin e matjeve antropometrike, si dhe me Federatën e Notit të Kosovës ku do të marrim rezultatet zyrtare të notarëve në garat e fundit të zhvilluara. Rezultatet që kanë arritur notarët në disiplinat e cekura janë në gara në pishina të hapura olimpike 50m, matjet janë realizuar me kronometër nga arbitra profesional të liqencuar nga federata e sporteve ujore të Kosovës. Matjet antropometrike janë realizuar në objektet e pishinës para fillimit të stervitjeve për secilin notar matjet janë realizuar në kushte të njëjta dhe nga ekspert të lamisë së sportit . Matjet janë realizuar në javën e parë të muajit korrik të vitit 2016.

### 6.1 MOSTRA E ENTITETEVE

Notarët të cilët i janë nënshtruar këtij hulumtimi janë notarë meshkuj të lindur në vitet 2000 dhe 2001 të moshës 15 dhe 16 vjeçar . Në këtë hulumtim janë përfshirë 20 notar të këtyre grupmoshave të cilët janë pjesëtar aktiv në ndonjërin nga klubet zyrtare të notit në kuadër të Federatës së sporteve ujore të Kosovës. Janë matur në të gjitha ndryshoret, si në antropometri si dhe ndryshoret tjera të parapara, në kushte të njëjta dhe nga profesionist të njëjtë për çdo variabël veq e veq.

## 6.2 MOSTRA E NDRYSHOREVE

Ndryshoret të cilat janë matur dhe të nevoiten për realizimin e qellimit të këtij hulumtimi dhe vërtetimit të hipotezave ndahen në ndryshore antropometrike, dhe rezultati final në disiplinat 50 dhe 100 metra:

1. lartësia trupore (ALT)
2. gjatësia e krahut (AGJKR)
3. gjatësia e krahëve të shtrirë anash (AGJKAN)
4. gjatësia e pëllëmbes së dores (AGJPD)
5. gjatësia e shputes së këmbes (AGJSHK)
6. pesha trupore (AMT)
7. indi dhjamor në bark (AIB)
8. indi dhjamor në shpinë (AISH)
9. indi dhjamor në krah (AIK)
10. rezultati në garë 50m (RG50)
11. rezultati në garë 100 m (RG100)

Testet të cilat janë pjesë e këtij hulumtimi janë teste standarde dhe janë realizuar me procedura standarde.

### 6.3 INSTRUMENTET MATËSE

Instrumentet matëse që janë përdorur në këtë hulumtim janë instrumente të standardizuara që përdoren edhe në sporte tjera:

Stadiometri (shufra metalike ose meter shiriti i vendosur në mur për matjen e lartësisë trupore)

Antropometri

Peshorja

Kaliperi për matjen e indit dhjamor

Rezultatet zyrtare në disiplinat 50m dhe 100m të marrura nga Federata e sporteve ujore të Kosovës që janë matur nga gjyqtar të autorizuar dhe licensuar nga kjo federatë.



## 6.4 PËRSHKRIMI I TESTEVE

**ALT –lartësia trupore:** është matur me antropometer sipas Martinit ( Stadiometër ).

Sipas protokollit të matjes, antropometri është vendosur afër muri. I testuari është mbështetur në shufren e stadiometrit në drejt qendrim, thembrat kanë qenë të bashkuara ndersa gishtrinjë të larguar jo shumë. Nga i testuari është kërkuar që të testohet i zbathur, i mbështetur për stadiometër me këmbë, me të ndennjura ( gluteusë), me shpinë dhe me kokë. Gjithashtu është kërkuar që shikimi i të testuarit të jet para ku kaviteti i syrit qendron në rrafsh horizontal me pjesën e sipërme të veshit ( gjithmonë sipas protkollit të matjes ).

Testuesi kontrollon poziten e të testuarit dhe lëshon pjesen metalike të stadiometrit mbi kokën e të testuarit dhe realizon matjen me saktësi 0.1cm. (<http://www.ulsites.ul>)



**AGJKR-gjatsia e krahut:** Matja e gjatësisë krahut është një masë e thjeshtë por i rëndësishëm në profilizimin antropometrike të caktuara të sportistëve për sportet. Procedura: Subjekti qëndron me krahët varur lirshëm nga ana e trupit, gishtat shtrirë. Matja është bërë në anën e djathtë, duke ndjekur standardin antropometrike, edhe pse një matje të dyja anët do të supozohet që të jetë e njëjtë në shumicën e rasteve. Gjatësia e krahut është matur me antropometer të shkurtër , njeri skaj i antropometrit vendoset në pjesën e sipërme të krahut përkatsisht mbi supe ndërsa skaji tjetër vendoset në maje të gishtit të mesëm testuesi vleron pozicionin dhe tregon rezultatin me saktësi 0.1 cm (<http://www.topendsports.com/testing/tests/armlength.htm>)



**AGJKAN- gjatësia e krahëve të shtrir anash**

Për të matur hapësirë krah, personi duhet të jetë në këmbë në drejtqendrim anash murit me duart e tyre të shtrirë anash në një kënd 90°. Një person me antropometer do të matë gjatësinë nga fundi i majes së gishtit të mesëm në tjetrën. matja është realizuar me antropometer të thjeshtë . antropometri është i mbështetur në mur i testuari e prek murin me gishtin e mesëm dhe shtrin krahët maksimalisht ne antropometer matja realizohet me saktësi 0.1 cm



**AGJSPD –gjatësia e pëllëmbes së dores** është matur me antropometer të shkurtër i testuari qendron në drejtqendrim i qet (relaksuar) krahu është i shtrir para gishttrinjet e shtrir drejt, gjatësia matet nga gishti i mesëm deri tek vija ndermjet radiusit dhe ullnës. saktësia duhet të jetë 0.1cm (Zatriqi, 2010)



**AGJSHK-gjatësia e shputes së këmbes** i testuari qendron në këmbë i qet këmba e djathët është e vendosur para, gjatësia e shputës matet me antropometer njëri skaj i antropometrit vendoset pas themres dhe tjetri tek gishti i madh saktësi e matjes është 0.1cm. (<http://www.healthyfeetstore.com/shoe-fitting-guide.html>)



[fitting-guide.html](http://www.healthyfeetstore.com/shoe-fitting-guide.html))

**APT-pesha trupore:** Matja peshën e trupit në sport është e rëndësishme për të vlerësuar përbërjen e trupit dhe për të monitoruar ndryshimet në peshë Duke ndjekur dietën dhe ushtrimet. Matja masës së trupit mund të jetë e vlefshme për monitorimin e trupit ose të muskujve ndryshimeve në masë, ose për monitorimin e nivelit hidratimit. Pajisjet e nevojshme: Peshorja, të cilat duhet të kalibruar për saktësi duke përdorur peshat vërtetuese nga një departament qeveritar të peshave dhe masave.

Procedura: personi qëndron hypur mbi peshore me lëvizjen minimale me duar nga ana e tyre. Këpucë dhe veshje tepërt duhet të hiqet. është matur me peshore elektronike i testuari është vendosur mbi peshore me të dy këmbet dhe ka qendruar i qet, atëher kur tregusi i peshores ka treguar numrin zero i testuari ka qen i zbathur dhe i veshur në shorce të lehta. saktësia e matjes duhet të jetë 0.1kg. (<http://www.topendsports.com>)



**AIB-indi dhjamor në bark** matjet janë realizuar me kaliper i testuari qëndron i qetë në drejtkëndrim matësi kap lëkuren e të testuarit me kishtin e madh dhe me gishtin tregues dhe e vendos kaliperin në atë pjesë duke pasur kujdes që të kapet vetëm pjesa e lëkures e jo pjesa muskulore matja realizohet në pjesën e poshtme të stomakut tek pjesa e kordhokut. matja realizohet me saktësi 0.1cm (<http://www.ulsites.ul>).



**AISH- indi dhjamor në shpin** matja realizohet me kaliper i testuari qëndron i qetë në drejtkëndrim testuesi kap lëkuren me gishtin e madh dhe me gishtin tregues të dorës së majtë në pjesën e poshtme të shpatullës së krahut dhe në atë vend vendoset skaji i kaliperit duke bërë shtypjenë lëkur deri sa të arrijë vlerë 10gr/m<sup>2</sup>. Rezultati shenohet me saktësi 0.1cm saktësia e matjes duhet të jetë 0.1cm .



**AIK- indi dhjamor në krahë** matet me kaliper i testuari qendron i qetë në drejtqendrim matësi me gishtin e madh dhe me gishtin tregues të dorës së majtë kap lekuren e të testuarit pjesën e prapme të krahut prëkatsisht tek muskuli triceps dhe në atë vend vendoset skaji i kaliperit duke bërë shtypjenë lëkur deri sa të ndalet. Rezultati shënohet me saktësi 0.1cm (Huruglica, 2011).





## 7. METODAT E PËRPUNIMIT TË REZULTATEVE

Me qëllim të realizimit të këtij punimi dhe me qëllim të interpretimit të rezultateve të fituara përmes këtij punimi, ne kemi aplikuar metodat e përshtatshme përmes të cilave kemi arritur qëllimin e interpretimit shkencor të parametrave të fituara.

Në bazë të qëllimit të hulumtimit, për të hulumtuar tendencat qendrore të mostres së hulumtuar, të dhënat i kemi përpunuar përmes metodave që masin tendencat qendrore – parametrat themelor statistikor rezultatet janë përpunuar me anë të programit spss:

Mean - Mesatarja Aritmetike;

Min - Rezultati minimal ;

Max - Rezultati Maksimal;

Std. Dev - Devijimi Standard, si dhe parametrat e shpërndarjes:

Skewnus ;

Kurtosis.

Për të vërejtur nëse ka ndërlidhjet ndërmjet variablave të matura dhe se në çfarë niveli i ndërlidhjeve ekziston kemi aplikuar metodën e korrelacioneve - ndërlidhjeve ndërmjet grupit të variablave;

## 8. INTERPRETIMI I REZULTATEVE

Në mënyrë që të arrihet qellimi i këtij punimi kërkimor dhe me qellim të shtjellimit të rezultateve të fituara përmes përpunimit statistikor, jemi munduar që ato të interpretojmë pasi janë përfituar rezultatet përmes aplikimit të metodave të cilat i kemi përshkruar në kapitullin e shtatë.

Rezultatet e fituara, në bazë të kerkesave të projektit i kemi trajtuar me ndihmen e metodave standarde statistikore duke i përpunuar ato përmes sofuerit statistikor për shkenca sociale SPSS për windows, duke i trajtuar ato në dy tabela themelore të cilat i kënaqin kerkesat e parashtruara në qellimin e këtij punimi. Këto rezultate janë përfituar me ndihmën e tabelës së parametrave themelorë statistikor dhe të shperndajes, si dhe me ndihmen e korrelacioneve, gjegjësisht ndërlidhjes ndërmjet variablave. Kurse ndikimin e përvojës në rezultat final nuk ka qenë e mundur të interpretohet statistikisht ngase grupi i hulumtuar edhe pse ka përfshi 20 respondent, disiplinat në të cilat marrin pjesë në gara janë të ndryshme dhe krahasimi i rezultateve garuese nga individët e hulumtimit por me gara të ndryshme nuk kanë dhënë ndonjë shpjegim logjik të kësaj variable. Nga kjo kemi ardhë në përfundim që nëse dëshirojmë të masim ndikimin e përvojës në rezultat final, do të duhej që të testuarit përveq grupmoshes homogjene duhet të kenë edhe disiplina të njëjta garuese. Nga kjo i rekomandojmë hulumtuesit e rinj që ta kenë parasysh këtë fakt.

## 8.1 PARAMETRAT THEMELOR STATISTIKOR

| PARAMETRAT THEMELOR STATISTIKOR |        |        |        |          |       |        |
|---------------------------------|--------|--------|--------|----------|-------|--------|
|                                 | Min    | Max    | Mean   | Std. Dev | Skew  | Kurt   |
| ALT                             | 157.00 | 183.00 | 172.83 | 7.83     | -.415 | -.869  |
| AMT                             | 45.60  | 73.30  | 59.02  | 8.84     | .449  | -1.082 |
| AGJKAN                          | 164.00 | 188.00 | 177.55 | 7.42     | -.324 | -1.136 |
| AGJKR                           | 69.00  | 84.00  | 77.82  | 4.44     | -.518 | -.856  |
| AGJPD                           | 17.50  | 20.50  | 18.95  | .89      | -.069 | -1.025 |
| AGJSHP                          | 24.00  | 28.00  | 26.15  | 1.24     | -.381 | -.667  |
| AIB                             | .12    | .80    | .46    | .19      | .229  | -.325  |
| AIKR                            | .11    | .90    | .40    | .31      | .514  | -1.628 |
| AISH                            | .11    | .80    | .51    | .22      | -.772 | -.064  |
| PËRVOJA NË NOT                  | 1.00   | 4.00   | 2.55   | 1.04     | .010  | -1.067 |

Tab. 1. Amza e parametrave themelor statistikor

Pas grumbullimit të parametrave të matur në teren dhe perpunimit të tyre përmes softuerit SPSS për Windows, Rezultatet e fituara i kemi paraqitur edhe në formë tabelare.

Në tabelën 1. Janë projektuar rezultatet e fituara të cilat paraqesin parametrat e tendencave qëndrore (mesatarja aritmetike, rezultati minimal, rezultati maksimal dhe devijimi standard), si dhe parametrat e shpërndarjes (dispersionit – parametrat skwnus dhe kortusis).

Duke ju referuar rezultateve të fituara dhe duke pasur për bazë që kemi të bëjmë me një mostër e cila në mënyrë përmanente në klube sportive, do të mundohemi ti shpjegojmë këto rezultate të fituara. Nese i referohemi parametrave të fituar në tabelën 1, shihet se gjatesia mesatare e grupit te testuar është 172.83 cm me devijim standard  $\pm 7.83$ . Duke veshtrur tabelën duket që tek lartësia e trupit ka një dallim të dukshëm mes rezultatit minimal dhe maksimal 157.0 me 183.0. nga kjo mund të konkludojmë që mostra e testuar nuk ka tregu homogjenitet të theksuar në ndryshoren e lartësisë trupore, përkundër faktit që kemi të bëjmë me moster të përzgjedhur dhe active në not. Kjo shpjegohet me faktin që mostra e testuar i takon grupmoshes 15 deri 16 vjeçare, që do të thot se të testuarit i takojnë grup moshës adoleshencës dhe bazuar në faktin që jo të gjithë njerëzit e fillojnë dhe mbarojnë fazën e pubertetit në të njëjtën kohë, vijmë në konkludim që në të ardhmen mostre të përkufizohet në moshë më të përafërt në  $\pm 6$  muaj, sepse dallimi në dy vite tek kjo grup moshë del që edhe diferenca në masa antropometrike nuk është e njëjtë, pra ka dallime.

Tek rezultatet e fituara në ndryshoren e mases trupore vërehet se masa mesatare trupore e noatarëve të testuar është 59.02 me devijim standard  $\pm 8.84$ . Nga rezultatet e fituara vrehet se rezultati apo pasha minimale e të testuarve është 45.6 kg ndersa pesha maksimale

73.3kg , nga rezultatet e fituara vërehet se tek rezultati minimal dhe maksimal është një dallim i konsiderueshem. Arsyeja pse ne rezultatet e fituara paraqitet ky dallim i konsiderueshem prej rezultatit minimal dhe maksimal qendron në faktin se mostra e testuar i takojn moshës së adoleshences dhe se rritja dhe zhvillimi trupor tek kjo mosh nuk fillon njekohësisht tek te gjithë njerëzit , arsye tjetër mund të konsiderohet dallimi tek moshja e testuar që janë 15 dhe 16 vjeçar e që konsiderohet dallim mjaft i madh për arsyet që u cekën më lartë.

Pas matjeve dhe perpunimit të rezultateve në ndryshoren e matur gjatësinë e krahëve të shtrirë anash vrehet se mesatarja e grupit të matur është 177.55 cm me devijim standartet  $\pm 7.42$ . Nga rezultatet e fituara vërehet se rezultati minimal i gjatësisë së krahëve anash është 164.00cm ndersa gjatësia maksimale e kraheve të shtrir anash është 188.00 cm .Në bazë të rezultateve të fituara vërehet se dallimi mes rezultatit maksimal dhe minimal është i arsyeshem duke marrë parasysh faktin se të testuarit i takojn një moshe delikate dhe se diferenca në moshë është e madhe për të ndikuar në rezultate.

Në rezultatet e fituara vërehet se maksimalja e krahëve të shtrirë anash është më e lartë se lartësia e trupit.

Në ndryshoren e gjatësisë së krahut pas matjes dhe perpunimit të rezultateve vërehet se mesatarja e grupit të matur që është fituar është 77.82cm ndërsa devijimi stadard është paraqitur në këtë koeficient  $\pm 4.44$ , kurse rezultati minimal i grupit të matur në këtë ndryshore është 69.00cm ndersa rezultati maksimal 84.00cm. Në baz të rezultateve paraqitet një dallim mes rezultatit minimal dhe maksimal e që ky rezultat konsiderojm se është normal duke ditur se grupi i testuar konsiderohet si grup që i përket një moshe të ndryshimeve të pa parashikueshme si në aspektin fizik psikik dhe fiziologjik etj.

Duke ju referuar rezultateve të mbledhura në teren dhe pas perpunimit të tyre me anë të programit kompjuterik spss tek ndryshorja e gjatësisë së pëllembeve së dorës vërehet se devijimi standart në këtë ndryshore është paraqitur në këtë koeficient  $\pm 0.89$  , me mesatare prej 18.95 cm, ndërsa rezultati minimal pas perpunimit të rezultateve është 17.50cm kurse rezultati maksimal 20.50cm. Në baz të rezultateve nuk paraqitet ndonjë dallim i madh mes rezultatit minimal dhe maksimal .

Tek parametri gjatësisë së shpates së këmbes e që është parameter i rëndësishem në përzgjedhjen e notarëve të rinjë vrehet se rezultati mesatar është 26.15cm me devijim standart prej  $\pm 1.24$  kurse rezultati minimal pas matjeve tek ky parameter është 24.00cm dhe rezultati maksimal është 28.00cm. Në bazë të rezultateve të fituara vërehet një dallim i arsyeshëm mes rezultatit minimal dhe rezultatit maksimal duke u bazuar në diferencën e moshës së grupit të testuar si dhe periudhën (fazen) e pjekurisë nëpër të cilin kalon grupi periudhën e pjekurisë e në të cilin ndodhin ndryshime të pa parashikueshme në shumë aspekt duke përfshirë në mas të konsiderueshme edhe aspektin e antropometrisë.

Sipas rezultateve të fituara mesatarja e indit dhjamor në bark arrin masen prej 46mm ndërsa devijimi standard tek kjo grupmosh e testuar arrin vlerat  $\pm 0.19$ . Kures rezultati minimal sipas rezultateve të fituara pas perpunimit të tyre është 0.12mm ndërsa rezultati maksimal arrin vlerën deri në 0.80mm. Në bazë të rezultateve të paraqitur në tabeën nr 1 vrehet një dallim i arsyshëm në mes rezultati minimal dhe maksimal në këtë parameter duke marr për bazë dallimin në moshë që ka grupi i testuar dhe periudhen nëpër të cilën kalon periudhen e adoleshencës e cila përcillet me ndryshime në shumë aspekte edhe në zhvillimin e indit dhjamor nënlekuror. Tek gjinia mashkullore zhvillimi i indit dhjamor kryesisht vërehet në zonat e abdomenit (barkut), kurse te gjinija femrore zhvillimi i indit dhjamor nën lekuror paraqitet kryesisht në zonat e vitheve dhe gjoksit.

Ndërsa indi dhjamor në krahë sipas rezultateve të fituara arrin vlerat maksimale deri në 0.90mm ndërsa rezultati minimal është paraqitur në vlerat prej 0.11mm mesatarja sipas rezultateve të fituara është 0.40mm me devijim standart  $\pm 0.31$ . Rezultatet e fituara në këtë parameter janë vlera normale duke pasur parasysh moshën dhe periudhen delikate (adoleshenca) në të cilën gjendet grupi i testuar.

Sipas rezultateve indi dhjamor nënlekuror në shpin paraqitet në vlerat mesatare prej 0.51mm me devijim standart  $\pm 0.22$ , ndërsa rezultati minimal është 0.11mm kurse rezultati maksimal i indit dhjamor në shpin është 0.80mm. Rezultatet e fituara në këtë parameter konsiderohen rezultate normale duke pasur parasysh dalimin në moshë dhe fazën nëpër të cilën është duke kaluar grupi i cili është testuar

Një parameter tjetër i cili janë testuar grupi i sportistëve është edhe përvoja në not që konsiderohet si element shumë i rëndësishëm për arritjen e rezultateve të mira në këtë sport duke ju referuar tabelës së rezultateve shihet se mesatarja e përvojes së grupit në not është 2.55 vite me devijim standart  $\pm 1.04$ . Ndërsa rezultati minimal i marrjes me not tek të testuarit është 1 vit kurse rezultati maksimal 4 vite. Sipas këtyre rezultateve përvoja e notarëve të këtyre grupmoshave konsiderohet si jo i kënaqshëm pasi që për të arritur rezultate të mira në sportin e notit e edhe në sportet tjera mësimi i notit duhet të fillojë qysh në moshë e fëmijerisë 7-8 vjeqare (Rushiti, 2017).

## 8.2 ANALIZA KORRELATIVE

$$r = \frac{N\sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{[N\sum x^2 - (\sum x)^2][N\sum y^2 - (\sum y)^2]}}$$

Where:

- N = number of pairs of scores
- $\sum xy$  = sum of the products of paired scores
- $\sum x$  = sum of x scores
- $\sum y$  = sum of y scores
- $\sum x^2$  = sum of squared x scores
- $\sum y^2$  = sum of squared y scores

Në statistikë, kjo formulë I referohet R-Testit të Pearsonit. Kur duam të vërtetojmë se sa të larta janë relacionet, gjegjësisht ndërlidhjet ndërmjet dy variablave, i vërtetojmë përmes analizës korrelative (<http://study.com/academy>, n.d.).

Analiza korrelative në këtë punim është realizuar me paketën statistikore SPSS.

| KORRELACIONET NDËRMJET VARIABLAVE ANTROPOMETRIKE |        |        |        |        |        |        |      |      |
|--------------------------------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|------|------|
| Pearson Correlation                              |        |        |        |        |        |        |      |      |
|                                                  | ALT    | AMT    | AGJKAN | AGJKR  | AGJPD  | AGJSHP | AIB  | AIKR |
| ALT                                              | 1      |        |        |        |        |        |      |      |
| AMT                                              | .476*  | 1      |        |        |        |        |      |      |
| AGJKAN                                           | .884** | .579*  | 1      |        |        |        |      |      |
| AGJKR                                            | .888** | .627** | .968** | 1      |        |        |      |      |
| AGJPD                                            | .735** | .460   | .843** | .758** | 1      |        |      |      |
| AGJSHP                                           | .574*  | .642** | .782** | .719** | .768** | 1      |      |      |
| AIB                                              | .290   | .137   | .451   | .423   | .421   | .292   | 1    |      |
| AIKR                                             | .003   | -.250  | -.027  | -.133  | -.037  | .098   | .089 | 1    |
| AISH                                             | .174   | -.254  | .128   | .092   | .120   | -.047  | .431 | .242 |

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

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

Tab. 2. Amza e korrelacioneve ndërmjet variablave

Në Tab. 2. janë paraqitur rezultatet e fituara përmes analizes korrelative ku janë projektuar rezultatet e fituara përmes kësaj metode. Ajo çka vlen të theksohet është se përmes kësaj metode vërehet nëse rezultatete fituara kanë lidhje të rëndësishme statistikore ose jo.

Në bazë të projektimit të të dhënave vërehet që rezultatet e variablave të projektuara kanë paraqitur lidhmëri të rëndësishme statistikore në shumicën e rasteve, dhe atë në të dy nivelet e besueshmërisë.

Duke dashtur që ti zberthejmë një nga një me qellim të interpretimit do të mundohemi të japim përgjigje logjike secilit tregues duke u bazuar në shkaqet dhe arsyet që koeficient të tillë janë përfituar.

Tek relacioni ndërmjet variablës ALT (lartësis trupore) me variablen AMT( masen trupore) është projektuar koeficienti i korelacionit  $.476^*$ , i cili tregon që ndërmjet këtyre variablave ka lidhje korelative në nivel besueshmerie  $.05$ .

Kjo tregon faktin që tek individet të cilet janë të gjatë, rrjedhimisht kanë dispozita që të jenë me masë më të madhe trupore. Edhe në hulumtime tjera të apostrofuara këto dy variabla kanë paraqitur lidhje të rëndësishme statistikore, madje në nivel besueshmërie  $.01$ , por arsyeja që te ne niveli I besueshmerisë është më i vogël është sepse kemi të bëjmë me një moster të perzgjedhur sportistesh të një moshe delikate – adolishencë pasi që dim se në këtë moshë ndodhin ndryshime dhe zhvillim antropometrik i cili nuk fillon në të njëjten kohë tek të gjithë individët.

Ndërsa tek relacionet ndërmjet variables ALT (lartësia trupore) me variablen AGJKAN (gjatësia e krahëve të shtrirë anash) janë vërejtur koeficient të korelacionit  $.884^{**}$  i cili tregon se ndërmjet këtyre variablave egziston lidhje korelative e nivelit të lartë të besushmeris  $.01$ .

Nga ky rezultat kuptohet se sportistet e kesaj moshe kan zhvillim harmonik trupor siq vrehet edhe tek lartësia trupore dhe gjatësia e krahve të shtrir anash është pothuajse e njejt vlen të theksohet këso rezultate ka pasur edhe në hulumtime të tjera të kësaj lamije,nga rezultate mund të konstatohet se lartësia trupore dhe gjatësia e krahëve të shtrir anash kanë lidhje të larta dhe janë afërsisht të njejtadhe mund të themi se individet të cilet jan të gjat kan dispozita që të ken edhe krahë të gjat.

Tek relacionet ndërmjet ALT (lartësis trupore) dhe AGJKR (gjatësisë së krahut ) është vretetuar koeficient i lartë korelativ  $.888^{**}$  që tregon se ndermjet këtyre dy variablave ka lidhje të lartë korelative në nivel të besushmërisë  $.01$ .

Kjo tregon se siq ndodh zakonisht në general edhe tek sportistet e kësaj moshe është vërejtur zhvillim harmonik të gjymtyrëve të sipërme dhe gjatësis trupore dhe se në bazë të lartësisë trupore mund të konstatohet edhe gjatësia e krahut. Rezultate të këtilla janë hasur edhe në hulumtime të tjera, pra kjo është një dukuri standarde.

Në relacionet ndërmjet ALT (lartësisë trupore) dhe AGJPD (gjatësisë së pëllëmbes së dores) është projektuar koeficient i korelacionit  $.735^{**}$ , i cili tregon se ndërmjet këtyre variablave egziston lidhje shumë e lartë korelative me koeficient besueshmerie  $.01$ . Kjo tregon se

sportistet të cilët kanë lartësi trupore gjithashtu kanë dispozita që të kenë edhe shuplakën e dorës më të gjatë. Vlen të theksohet se ky parameter, pra gjatësia e shuplakës, si edhe parametrat tjerë longitudinal janë parametra të cilët vlerësohen dh janë të kerkuar gjatë perzgjedhjes së sportistëve (notarve të rinjë).

Në relacionet ndërmjet ALT (lartësisë trupore ) dhe AGJSHP (gjatësia e shputës së këmbes) janë projektuar rezultate të rëndësishme korelative . 574<sup>\*</sup>, ku kemi të bëjmë me një fakt paksa interesant për interpretim pas qe tek një moster ky rezultat do të duhej te ishte me lidhje shumë të lartë korrelative, por qe ketu lidhja korelative tregon se ndërmjet këtyre dy variablave egziston lidhje korelative në koeficientin e nivelit të besushmerisë .05.

Nga kjo kuptohet se sportistet të cilët jan të gjatë dispozita të kenë edhe shputat e gjata të cilat mund të ken ndikim të madh në rezultate në not.

Ndërsa tek relacionet ndërmjet ALT(lartësis trupore) dhe AIB (indit dhjamor në bark ), AIKR(indi dhjamor në krahë),AISH (indi dhjamor në shpinë) rezultatet nuk kan treguar se kan lidhmeri ndërmjet tyre në asnjërin nivel të besushmërisë.

kjo tregon se sportistet mund të jenë të gjatë por indi dhjamor i tyre është i ulët kjo për arsye se sportistet e testuar kanë qenë sportiest të një moshe delikate(pubertetit) dhe se në këtë fazë të zhvillimit ndodhin ndryshime të mdha në shumë aspekte e këto ndryshime vrehen edhe në aspektin e antropometrisë trupore prandaj mund të themi se keto variabla nuk mund të ken nivele të besushmeris deri sa të filloj mosha e pjekuris.Arsye tjeterqë mund të ketë ndikim që keto variabla mos të kenë lidhshmëri mes vete është se keta sportiest janë sportist aktiv të cilët kanë së paku tri seance stervitore në javë. Kjo dukuri nuk është e nejtë tek personat te clët nuk janë aktiv ne sport sepse tek keta persona këto variabla mund të kenë lidhmëri madje në dy nivelet e besushmerisë.

Masaa trupore (AMT) dhe gjatësia e krahëve të shtrirë anash (AGJKAN) tek këto dy variabla në bazë të rezultateve koeficienti i lidhmeris është 579<sup>\*</sup> ky rezultat tregon se mes këtyre variablave ka lidhshmëri ne nivelin e besushmeris .05

Nga këto rezultate e lidhshmerisë së këtyre variablave kuptohet se individet të cilët kan mas trupore gjithashtu kanë dispozita të kenë edhe krahë të gjatë. Këto rezultate mund të vertetohen edhe me faktin se peshën trupore në përqindje më të lartë e përbejnë eshtrat dhe muskujt.

Tek relacionet ndërmjet (AMT) masës trupore dhe (AGJKR) gjatësisë së krahut në bazë të rezultateve është hasur koeficient i lidhmerisë .627<sup>\*\*</sup>.Rezultatet tregojnë se ndërmjet këtyre variablave ka lidhshmëri në nivelin e lartë të besushmerisë .01

Në bazë të rezultateve të lidhshmerisë së ketyre variablave mund të konstatohet individët qe kanë peshë kanë edhe gjatësi të krahut.



Rezultatet e lidhmeris ndërmjet (AMT) masës trupore dhe (AGJPD) gjatësia e pëllembes së dorës kanë treguar koeficient lidhmerie .460. Në bazë të rezultateve nuk është paraqitur lidhmeri në mes këtyre variablave në asnjë nivel të besushmerisë.

Rezultatet tregojnë se gjatësia e pëllembes së dorës nuk ka ndikim të madh në masën (peshën) trupore

Tek rezultatet ndërmjet (AMT) masës trupore dhe (AGJSHP) gjatësisë së shputes së këmbes është projektuar koeficient korelacionit .642<sup>\*\*</sup>. Në bazë të rezultateve ndërmjet këtyre variablave janë paraqitur lidhmeri e lartë në nivel të besushmerisë.01.

Rezultatet tregojn se individet me mas trupore kanë dizpozita të kenë edhe shputen e këmbes të gjatë

Tek rezultatet ndërmjet (AMT) masës trupore dhe (AIB) indit dhjamor në bark,(AIKR) indit dhjamor në krahë dhe (AISH) indi dhjamor në shpinë sipas rezultateve të fituara nuk është projektuar koeficient korelativ në asnjë nivel të besueshmerisë, kjo dukuri në hulumtime tjera të kësaj natyre por me individ të moshave tjera dhe jo sportist këto variabla kanë paraqitur korelacione mes vete madje në të dy nivelet e besueshmerisë.

Kurse arsyeja pse këto variabla nuk kanë pasur nivele korelative sipas nesh qendron në atë se individet të cilët janë testuar në këtë hulumtim janë sportist aktiv në klube dhe se këta sportist stervisin së paku 3 herë në javë në pishina dhe ushtrime tjera fitnes dhe në natyrë,

Arsye tjetër pse këto variabla nuk kanë paraqitur koeficiente korelative qendron në atë se sportistët e testuar i perkasin një moshe delikate (adoleshences) dhe se në këtë moshë ndodhin ndryshime të paparashikueshme në shumë aspekte e veqanarisht në rritjen dhe zhvillimin trupor,

periodha e adoleshences nuk fillon në të njëjtën kohë tek të gjithë njerëzit e as tek sportistët të cilët kanë qenë pjesë e hulumtimit që e kemi realizuar.

Tek rezultatet ndërmjet (AGJKAN) gjatësia e krahëve të shtrirë anash dhe (AGJKR) gjatësia e krahut,( AGJPD) gjatësia e pëllembes së dorës dhe (AGJSHP) gjatësia e shputes së këmbes janë hasur korelacione të larta në nivel të besushmerisë . 01.

Rezultatet tregojn se individet të cilët kanë gjatësi të krahëve të shtrirë anash kanë dizpozita që të kenë të zhvilluara ekstremitetet e epërme dhe të poshtme me theks pëllembes së dorës dhe shputen e këmbes që kanë ndikim të lartë në rezultate në not.

Në rezultatet ndërmjet (AGJKAN) dhe (AIB) indit dhjamor në bark, (AIKR) indit dhjamor në krahë dhe (AISH) indi dhjamor në shpinë nuk është hasur korelacion në asnjë nivel besushmerie .

Rezultatet tregojn se individet të cilët kanë krahë të gjat nuk kanë dizpozita të kenë edhe mbi peshë ose nivel të lart të indit dhjamor.

Tek rezultatete ndërmyet (AGJKR) gjatësisë së krahut dhe (AGJPD) gjatësisë së pëllëmbes së dorës dhe (AGJSHP) gjatësisë së shputes së këmbes janë paraqitur koeficiente të larta korelative në nivel të besueshmerisë .01.

Kjo tregon se individet të cilët kanë krahë të gjat kanë dispozita të ken edhe gjatësi të pëllëmbes së dorës dhe gjatësi të shputes së këmbes .

Te rezultatet ndërmyet (AGJKR) gjatësisë së krahut dhe indit dhjamor në bark, shpin dhe krah nuk kanë paraqitur koeficiente korelative në asnjë nivel të besushmerisë. Që do të thot se gjatësia e krahut nuk mund të ketë ndikim në indin dhjamor nënlekuror.

Indi dhjampr në bark (abdomen) , indi dhjamor në krahë dhe shpinë nuk kanë paraqitur korelacion mes vete në asnjë nivel të besushmeris , në hulumtimet tjera me mosha tjera dhe me sportiest tjer dhe jo sportiest këto variabla kanë paraqitur korelacione në të dy nivelet e besushmeris,ndersa në hulumtimin dhe rezultatet e arritura nga ne arsyeja pse këto variabla nuk kan paraqitur nivele te korelacionit qendron në atë se sportistet e testuar janë sportiest të moshes së adoleshences dhe jansportist aktiv me së paku tri séance stervitore në javë në pishina si dhe stervitje the

### 8.3 RELACIONET DHE NDIKIMET NDËRMJET VARIABLAVE TË GJATËSISË DHE REZULTATIT FINAL

Me qëllim të vertetimit të relacioneve, sidomos të ndikimit të një grupi variablave në një variable kritere, konkretisht ndikimit të variablave të gjatësisë në rezultatin final si variable kritetere, kemi aplikuar metoden e analizës regresive mes grupeve të variablave të lartë përmendura.

Si variabla të pavarura janë marrë blloku i variablave të gjatësisë, si: lartësia trupore ( ALT ), gjatësia e krahëve të shtrirë anash ( AGJKSHAN ), gjatësia e krahut ( AGJKR ), gjatësia e pëllëmbes së dorës ( AGJPD ) dhe gjatësia e shputës së këmbës ( AGJSHP ). Ndërsa si variabla të varura i kemi analizuar dy variabla të cilat i takojnë grupit të variablave të rezulttit final. Më konkretisht kemi analizuar ndikimin e grupit të variablave që paraqesin variablat e gjatësive në variablat e rezulttit final në tekniken krol 50 dhe 100 metra. Arsyeja që e kemi analizuar ndikimin në vetëm këto dy variabla është ngase në këto variabla është koncentruar numri më i madh i të testuarve, duke pasur për bazë që ka pasur të testuar që kanë përfomuar edhe në disiplina tjera dhe në teknika tjera.

| Model Summary |                   |          |                   |                            |                   |          |     |     |               |
|---------------|-------------------|----------|-------------------|----------------------------|-------------------|----------|-----|-----|---------------|
| Model         | R                 | R Square | Adjusted R Square | Std. Error of the Estimate | Change Statistics |          |     |     |               |
|               |                   |          |                   |                            | R Square Change   | F Change | df1 | df2 | Sig. F Change |
| 1             | .840 <sup>a</sup> | .706     | .339              | 3.70733                    | .706              | 1.922    | 5   | 4   | .273          |

a. Variablat Prediktore: (Constant), AGJSHP, ALT, AGJK, AGJPD, AGJKAN

**Tab. 3 Analiza regressive mes variablave prediktore me variable kritere RF50MK**

| ANOVA <sup>a</sup> |            |                |    |             |       |                   |
|--------------------|------------|----------------|----|-------------|-------|-------------------|
| Model              |            | Sum of Squares | Df | Mean Square | F     | Sig.              |
| 1                  | Regression | 132.111        | 5  | 26.422      | 1.922 | .273 <sup>b</sup> |
|                    | Residual   | 54.977         | 4  | 13.744      |       |                   |
|                    | Total      | 187.088        | 9  |             |       |                   |

a. Variabla e varur: RF50K

b. Variablat Prediktore: (Constant), AGJSHP, ALT, AGJK, AGJPD, AGJKAN

**Tab. 3.1.**

| Coefficients <sup>a</sup> |            |                             |            |                           |        |      |              |         |       |
|---------------------------|------------|-----------------------------|------------|---------------------------|--------|------|--------------|---------|-------|
| Model                     |            | Unstandardized Coefficients |            | Standardized Coefficients | t      | Sig. | Correlations |         |       |
|                           |            | B                           | Std. Error | Beta                      |        |      | Zero-order   | Partial | Part  |
| 1                         | (Constant) | 28.996                      | 59.625     |                           | .486   | .652 |              |         |       |
|                           | ALT        | -.709                       | .400       | -1.294                    | -1.772 | .151 | -.501        | -.663   | -.480 |
|                           | AGJKAN     | 2.101                       | 1.649      | 3.366                     | 1.274  | .272 | -.358        | .537    | .345  |
|                           | AGJK       | -2.646                      | 2.314      | -2.496                    | -1.144 | .317 | -.472        | -.496   | -.310 |
|                           | AGJPD      | 2.175                       | 5.547      | .401                      | .392   | .715 | -.107        | .192    | .106  |
|                           | AGJSHP     | -3.133                      | 2.225      | -.749                     | -1.408 | .232 | -.170        | -.576   | -.382 |

a Variabla e varur: RF50K

Tab. 3.2.

Në tabelat 3, 3.1 dhe 3.2 janë paraqitur vlerat e regresionit, me çrast vërehet që nuk është projektuar ndikim i rëndësishëm statistikor i variablave prediktore në variablen kritere RF50M. Koeficienti i korrelacionit të shumfishtë është bukur i lartë 0.840, ku përqindja e pjesmarrjes në ndikim është 0.70 i cili shpjegon variabilitetin e përbashkët të variablave prediktore dhe variablës kritere, por që ka rezultuar statistikisht i pa rëndësishëm Sig. 0.273. Në bazë të madhësisë së koeficientit parcial të regresionit vërehet ndikim por që është statistikisht i pa rëndësishëm.

## 100 KROL

| Model Summary |                   |          |                   |                            |                   |          |     |     |               |
|---------------|-------------------|----------|-------------------|----------------------------|-------------------|----------|-----|-----|---------------|
| Model         | R                 | R Square | Adjusted R Square | Std. Error of the Estimate | Change Statistics |          |     |     |               |
|               |                   |          |                   |                            | R Square Change   | F Change | df1 | df2 | Sig. F Change |
| 1             | .900 <sup>a</sup> | .811     | .495              | 7.74916                    | .811              | 2.571    | 5   | 3   | .233          |

a. Predictors: (Constant), AGJSHP, ALT, AGJK, AGJPD, AGJKAN

Tab. 4

| ANOVA <sup>a</sup> |            |                |    |             |       |                   |
|--------------------|------------|----------------|----|-------------|-------|-------------------|
| Model              |            | Sum of Squares | Df | Mean Square | F     | Sig.              |
| 1                  | Regression | 772.066        | 5  | 154.413     | 2.571 | .233 <sup>b</sup> |
|                    | Residual   | 180.148        | 3  | 60.049      |       |                   |
|                    | Total      | 952.214        | 8  |             |       |                   |

a. Dependent Variable: RF100K  
b. Predictors: (Constant), AGJSHP, ALT, AGJK, AGJPD, AGJKAN

Tab. 4.1.

| Coefficients <sup>a</sup> |            |                             |            |                           |        |      |              |         |       |
|---------------------------|------------|-----------------------------|------------|---------------------------|--------|------|--------------|---------|-------|
| Model                     |            | Unstandardized Coefficients |            | Standardized Coefficients | t      | Sig. | Correlations |         |       |
|                           |            | B                           | Std. Error | Beta                      |        |      | Zero-order   | Partial | Part  |
| 1                         | (Constant) | -183.475                    | 128.502    |                           | -1.428 | .249 |              |         |       |
|                           | ALT        | 1.667                       | .965       | .874                      | 1.727  | .183 | .248         | .706    | .434  |
|                           | AGJKAN     | 1.514                       | 2.285      | .842                      | .662   | .555 | .193         | .357    | .166  |
|                           | AGJK       | -6.178                      | 3.002      | -1.956                    | -2.058 | .132 | -.055        | -.765   | -.517 |
|                           | AGJPD      | 8.426                       | 10.908     | .578                      | .772   | .496 | .500         | .407    | .194  |
|                           | AGJSHP     | .970                        | 5.930      | .087                      | .164   | .880 | .392         | .094    | .041  |

a. Dependent Variable: RF100K

Tab. 4.2.

Në tabelat 4, 4.1 dhe 4.2 janë paraqitur vlerat e regresionit, me çrast vërehet që nuk është projektuar ndikim i rëndësishëm statistikor i variablave prediktore në variablen kritere RF100M. Koeficienti i korrelacionit të shumfishtë është mjaft i lartë 0.900, ku përqindja e pjesmarrjes në ndikim është 0.811 i cili shpjegon variabilitetin e përbashkët të variablave prediktore dhe variablës kritere, por që ka rezultuar statistikisht i pa rëndësishëm Sig. 0.233. Në bazë të madhësisë së koeficientit parcial të regresionit vërehet ndikim por që është

statistikisht i pa rëndësishëm. Ndikim më të madh në variablen kritere ka treguar variabla e gjatësisë së krahut AGJK por që si grup variablash kanë rezultuar që kanë ndikim statistikisht të pa rëndësishëm.

Në hulumtime të deritanishme si dhe në literaturën e shfletuar deri tani komponenta e gjatësisë është njëra nga komponentet bazë që tregon se ka ndikim në rezultatin final në not, dhe si e tillë preferohet që me rastin e seleksionimit të hershëm të notarëve të rinjë, komponenta e gjatësisë trupore si dhe e ekstremiteteve të merret për bazë, ngase janë parashikues të mirë që kanë rezultuar se janë parakusht për sukses në not. Një gjë e tillë tek hulumtimi jonë nuk është projektuar se është projektuar si i rëndësishëm statistikisht, dhe në duke i analizuar të dhënat dhe faktet kemi ardhur deri në disa mendime të cilat do të paraqesim si përfundime dhe krahas tyre do të dalim edhe me rekomandime konkrete.

Fillimisht tani e kemi të njohur faktin që mostra jonë të cilën e kemi hulumtuar është gjithsej 20 notarë të moshës 15 deri 16 vjeç. Mosha e tillë i takon periudhës së adoleshencës, me çrast dihet mirëfilli se në këtë periudhë fillojnë të diferencohen karakteristikat antropometrike të kësaj grupmoshe, sidomos trupi fillon të rritet më intenzivisht. Gjatë rritjes dihet që nga strukturat trupore të parat që prijnë janë kockat, sidomos ato të gjata dhe për pasojë mushkujt fillojnë të zgjaten më pastaj, ku si reaksion paraqitet “deformim plastik” i muskujve. Ky fakt ndikon që muskuli të mos ket mundësi ta përcjell rritjen në

koherencë dhe dihet që në këtë moshë shpesh ndodh që të paraqiten shtangime muskulare si rezultat i lodhjes me të shpejt të muskujve. Pra muskujt janë të pa papërgatitur që ta japin optimumin e nevojshëm për performancën që kerkojmë, e që zakonisht tek moshat më të vogla, e sidomos ato të rritura tashmë është vertetuar se janë faktor që e percaktojnë suksesin së bashku me parametrat e gjatësisë.

Ndoshta mostra e të testuarve është e vogël në numër dhe qe në hulumtimet e ardhme do të duhej që numri i të testuarve të jet së paku katër fish më i madh me qëllim qe të vijmë në rezultate të parashikuara, por e vërteta është për të gjetur një mostër të tillë te grupe të caktuara homogjene, sidomos në sportin e notit është shumë e vështirë ngase komuniteti i notit në Kosovë është mjaft i vogël dhe grupimi i tyre në grupe homogjene si për nga mosha, pastaj nga përvoja, disiplinat garuese e grupime tjera është shumë vështirë të gjinden në vendin tonë.

Përvoja e notuesve të testuar gjithashtu mund të jetë problem me rastin e grupimit të testuarve. Kjo për faktin që dallimi në përvojë është mes një viti dhe katër viteve, me përvojë mesatare 2.55 vjet. Dihet që krahas përvojës në not te këto grupmosha përveç se zhvillohen gara, shumica e treningjeve duhet të fokusohen edhe në permirësimin e defekteve të mundshme teknike, e që kur kemi për bazë diferencë kaq të madhe në përvojë, patjetër që duhet të shihet me skepticizëm edhe mundësia që teknikat të mos jenë të përfeksionuara njëjtë. Kjo mundësi e mospërfeksionimit të teknikave, ku pastaj në rezultatin final do të testohej ndikimi i parametrave të caktuara, rritet edhe më tutje nga fakti se të testuarit vijnë nga klube të ndryshme, e për pasojë edhe nga shkolla të ndryshme të notit dhe nga trajnerë të ndryshëm, niveli i të cilëve nuk dihet. Kjo për pasojë edhe mund të jet arsye që mund të ndikoi në projektim të tillë rezultateve.

## 9. VËRTETIMI I HIPOTEZAVE

Duke u bazuar në rezultatet e fituara përmes këtj hulumtimi dhe synimeve tona në hulumtimin e bazuar në qëllimin tonë, vijmë në konkludime lidhur me faktin nëse hipotezat e parashtruara janë vërtetuar apo jo.

Në bazë të hipotezës së parë, H1 që ka parashikuar se **presim që të paraqiten shpërndarje normale të rezultateve të matura në karakteristikat antropometrike, sidomos në BMI (masa e indeksit truporë)**, mund të vijmë në konkludim se hipoteza e parë është vërtetuar pothuajse plotësisht. Kjo bazë mbështetet në rezultatet e fituara, gjithashtu edhe në faktin që kemi pasur mostër të përzgjedhur si për nga grupmosha, ashtu edhe nga lloji i sportit që aplikojnë. Ato pak dallime, nëse mund të quhen të tilla, ekzistojnë për faktin që kemi të bëjmë me një moster tek e cila zhvillimi intenziv i trupit është rezultat i fazës biologjike (fiziologjike) nëpër të cilën kalon njeriu i kësaj moshe, e që nuk fillon njëjt tek të gjithë individët.

Hipoteza e dytë, H2 e cila ka parashikuar se: **presim që notarët që kanë më të zhvilluara karakteristikat antropometrike në rrafshin longitudinal, të kenë rezultate më të mira në not sidomos në distancën 100m**, nuk ka rezultuar si e tillë dhe mund të themi se nuk është vërtetuar, edhe pse vërehet që në disiplinën 100 metra krol rezultati i fituar i është afruar nivelit të rëndësisë statistikore (signifikancës), por që nuk mund të quhet statistikisht e rëndësishme.

## 10. VLERA PRAKTIKE E PUNIMIT

Duke u nisur nga fakti që noti në Kosovë tashmë ka hyrë në një fazë të zhvillimit në të cilën kërkohet me ngulm arritja e rezultateve sa më cilësore, mbetet sfida për notuesit, klubet, Federatën e sporteve të ujit të Kosovës që këto rezultate të përmirësohen në mënyrë që të jemi konkurrent me vendet tjera.

Mbetet sfida sidomos për shkenctarët dhe institucionet shkencore që ti identifikojnë problemet e më pas të ofrojnë zgjidhje të tyre, sepse pa komponentën shkencore askund në botë nuk ka ndodh që të arrihen rezultate për të cilat po synojmë.

Përpjekja ime për të hedhur dritë në identifikimin e faktorëve të cilët ndikojnë në rezultatin pozitiv të garave në not, përpjekje kjo e cila ka rezultuar me përgjigje konkrete.

Edhe pse nuk janë realizuar plotësisht pritjet të cilat i kemi pasur, ky hulumtim do të shërbejë si udhëzues për hulumtimet pasuese nga ne apo shkencëtarë tjerë që të orientohen në identifikimin dhe përmirësimin e faktorëve që kanë ndikim pozitiv në not.

Hulumtime të kësaj natyre si dhe hulumtime tjera që ndikojnë në përmirësimin e gjendjës aktuale do të shërbejnë për arritje cilësore në sportin e notit. I inkurajojmë studiuesit të hulumtojnë në këtë fushë ngase mundësitë janë dhe me hulumtime cilësore rrjedhimisht edhe rezultatet do të përmirësohen.



## 11. PËRFUNDIM DHE REKOMANDIME

Kosova si një shtet i ri, ku pas një periudhe jo të gjatë të rimëkëmbjes shoqërore, ka arritë që krahas kërkesave tjera të kyqet në organizmat ndërkombëtare në shumë sfera të jetës shoqërore.

Komiteti Olimpik i Kosovës, si institucion ombrellë i sporteve të Kosovës, tanimë është pranuar Anëtar me të drejta të barabarta në Komitetin Olimpik Ndërkombëtar, me ç' rast edhe një numër i konsiderueshëm i sporteve janë pranuar nderkombëtarisht në Federatat gjegjëse Europiane dhe Botërore. Fatin e tillë e ka edhe Federata e Notit të Kosovës, e cila është e pranuar si Anëtar me të drejta të plota në Federatën Nderkombëtare të Notit Amator (FINA).

Tanimë detyrë e këtij institucioni është që në menyrë direkte apo indirekte, duke bashkpunuar me institucione relevante, të punoi në krijimin e parakushteve për zhvillim të kësaj lëmie sportive, si dhe të punoi me grupe të ekspertëve për përmirësimin e cilësisë së notit në të gjitha grupmoshat, sidomos të punoi shumë me moshat e reja, ngase vetëm përmes punës së planifikuar mirë dhe të realizuar përgjatë një procesi të gjatë për realizimin e projekteve afatgjata, mund të llogaris që të krijoj cilësi dhe konkurrencë në nivelet më të larta të zhvillimeve në këtë sport.

Puna jonë përmes hulumtimeve, ka për qëllim që sado pak të hulumtoi dhe vërej përparësitë dhe të metat e këtyre zhvillimeve, duke u munduar që të vëmë në pah mundësitë dhe sfidat me të cilat duhet të ballafaqohemi për arritjen e rezultateve më të mira në lëmi të ndryshme sportive, gjithashtu edhe në not.

Besoj se ky hulumtim do të jetë një nga hulumtimet i cili do të ketë ndikim sado pak në zhvillimin e notit dhe në avansimin e notarëve drejt garave ndërkombëtare.

Mesuesit dhe trajnerët e notit do ta kenë më të lehtë mënyren e përzgjedhjes së notarëve të rinjë me të cilët pretendojn të arrijnë rezultate maksimale në sportin e notit.

Në bazë të rezultateve të nxjerra nga ky hulumtim do të krijohet edhe një pasqyrë për një seleksionim tek fëmijet të cilët merren me not dhe që kanë pretendime të bëhen notar elitari dhe që i kanë më të zhvilluar këto karakteristika antropometrike .

Duke u bazuar në hulumtimet e deritanishme qëllimet dhe rezultatet e fituara në këtë hulumtim kemi arritur në disa përfundime se :

- Egzistonë shpërndarje normale të rezultateve të fituara nga matjet e realizuara në veqorit e matura antropometrike, gjithmon duke u bazuar në moshën e cila është matur si dhe periudhen nëpër të cilën kalojnë notarët të cilët janë testuar. Edhe pse moshë e testuar është një moshë ku diferencimi në parametra të caktuar është duke ndodhur dhe mundësia që të ket ndryshime të dukshme brenda grupit është e

madhe duke pasur për bazë që jo të gjithë hyjnë në periudhen e adoleshencës njëkohësisht.

- Në bazë të rezultateve të fituara nga matjet del si rekomandim që në hulumtimet e radhës, të përqipemi që grupmosha e hulumtuar të homogjenizohet edhe më shumë në kuptimin e moshës, ashtu edhe në kuptimin e performancës dhe nivelit të arritjeve.
- Veqorit antropometrike të matura nuk kanë paraqitur vlera të rëndësishme statistikore të ndikimit në rezultatet finale të kësaj moshe edhe pse kanë pasur ndikim deri në pragun e rëndësisë statistikore. Kjo për shkakun që ka pasur pak heterogjenitet në parametrat antropometrik si dhe në përvojën e tyre si notues.
- Shumica e veqorive të testuara antropometrike kanë treguar nivele korelative të larta dhe shumë të larta mes veti. Dhe se këto veqori mund të jen determinuese për arritjen e rezultateve maksimale në këtë sport. Me rastin e seleksionimit të notuesve të ardhshëm do të rekomandonim që krahas komponentës lëvizore të merret për bazë edhe komponenta longitudinale antropometrike si komponentë që tashmë dihet si faktor që determinon edhe rezultatin final në garë.
- Do të ishte mirë që në hulumtimet e radhës të ketë mostër edhe më të madhe me qëllim të rritjes së besueshmerisë së rezultateve të fituara. Për këtë i drejtohem sidomos institucioneve shtetërore qendrore dhe lokale që të ofrojnë parakushte fizike dhe teknike, në mënyrë që sporti i notit të masovizohet dhe të ket shtrirje mbarë shtetërore, ngase nga mosoviteti mundësia që të arrihen rezultate dhe të nxirren me të mirët është shumë më e madhe. Kurse profesionistëve ju drejtohem me porosinë që të punojnë duke u mbështetur në të arriturat e reja shkencore dhe të bashkëpunojnë mes vete sepse askush nuk ka arritur i vetëm deri në “hollin e famës”.

## 12. LITERATURA

1. B.Maglischo, E. W. (1996. ) Swimming Fastest. Mayfield Publishing.
2. Costill, D. L. Maglischo, E. W. & Richardson, A. B. (1992) Swimming
3. Handbook of Sports Medicine and Science.
4. Sports, T. (n. d. ). <http://www.topendsports.com>
5. Jashari, M. (2001). *Noti*. prishtinë.
6. Abazi, A. (1977). *Fillet e Notit*. prishtin: enti i teksteve dhe i mjeteve mesimore .
7. Retrieved from <http://www.topendsports.com/testing/tests/height.htm>:  
<http://www.topendsports.com/testing/tests/height.htm>
8. Rushiti, H. (2017). Trajningu sportiv-Principet e udhëheqjes. *seminar për trajner*. Prishtinë.
9. Zatriqi, V. (2010). *Lidhmeria e parametrave antropometrik me rezultatet në not te fëmijet e moshes 11 vjeçar*. Prishtinë.
10. RUSHITI, H. " Struktura faktorjale e dimensioneve antropometrike dhe relacioni i tyre me disa aftësi motorike te të rinjët e moshës 13-14 vjeçar". Punim magjistrature, FKF i UP, Prishtinë, 1999.
11. Haliti " Analiza dhe trendet zhvillimore të rezultateve në disiplina garuese të notit në Kosovë gjatë viteve (1953 - 2006)
12. Berisha, R. (2013). Dallimet e karakteristikave morfologjike dhe aftësive motorike në mes të nxënësve nga drenasi ,gjilani dhe kamenica të moshes 15 vjeq. Prishtinë.
13. ÇITAKU, F. Relacionet e ca dimensioneve motorike në grup sportistësh të tri disiplinave sportive. Elan, nr. 11, Prishtinë, 1984.
14. GJINOLLI, E.: Ndikimi i programeve të ndryshme të procesit mësimor të Edukatës Fizike në disa dimensione të statusit psikosomatik të nxënësve të kl. të pesta të shkollave fillore. (Elan, nr. 10), 1982, Prishtinë.
15. GJINOLLI, E.: Karakteristikat antropometrike dhe motorike të vlefshme për volejball te nxënësit e klasës së pestë të shkollës fillore. Disertacion doktorature. Prishtinë, 1997
16. <http://koha.net/?id=8&arkiva=1&l=110240>. (n.d.).
17. <http://study.com/academy>. (n.d.). Retrieved from [www.study.com](http://www.study.com):  
<http://study.com/academy/lesson/pearson-correlation-coefficient-formula-example-significance.html>
18. <http://www.healthyfeetstore.com/shoe-fitting-guide.html>. (n.d.). Retrieved from <http://www.healthyfeetstore.com/shoe-fitting-guide.html>: <http://www.healthyfeetstore.com/shoe-fitting-guide.html>
19. <http://www.topendsports.com/testing/tests/arm-length.htm>. (n.d.). Retrieved from <http://www.topendsports.com>:  
<http://www.topendsports.com/testing/tests/arm-length.htm>: <http://www.topendsports.com/testing/tests/arm-length.htm>
20. <http://www.ulsites.ul>. (n.d.). Retrieved from [www](http://www.ulsites.ul)

21. Huruglica, L. (2011). Dallimet e karakteristikave morfologjike dhe aftesive motorike në mes gjinisë mashkullore dhe femrore të nxënësve të moshës 12 vjeçare të shkolles fillore “Thimi Mitko” Gjilan . Prishtinë.