

Universiteti i Prishtinës

“Hasan Prishtina “



PUNIM DIPLOME MASTER

**Ndikimi i programit stërvitor tek njësia speciale e
policisë së Kosovës**

Prof.Dr Hasim Rushiti

Besnik Maloku

2015

HYRJE

Hulumtimi i aftësive lëvizore dhe faktorëve tjerë relevant, është dhe mbetet preokupim permanent i Kinezjologëve , me objektivin primarë në ngritjen dhe avancimin gjithnjë e më të madh të proceseve transformuese.

Për realizimin e këtyre qëllimeve paraprakisht është i pashmangshëm procesi i vërtetimit të gjendjes aktuale të statusit psikosomatik të rinjve (në këtë rast aftësive lëvizore të pjesëtarëve të PK.

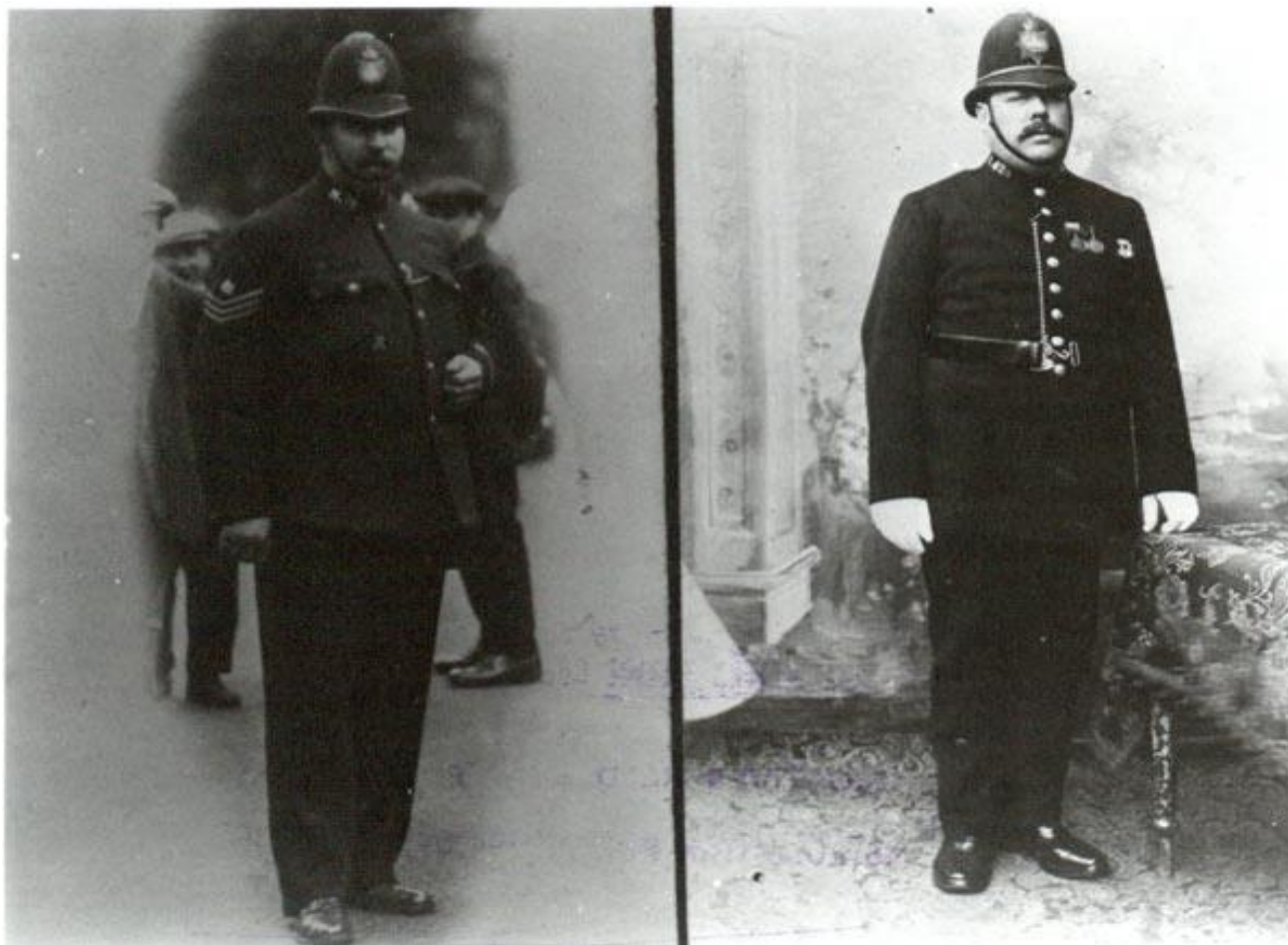
Rëndësia e vërtetimit praktik me një qasje eksperimentale të njohjes së këtyre dukurive, jo vetëm që janë të rëndësishme në aspektin teorik – shkencorë, por me influencë të dobishme në realizimin sa më efikas të detyrave të pjesëtarëve të PK.

Mjerisht, deri më tani në praktikën mbi nivelin e informative të statusit kondicional të pjesëtarëve , ende mungon të vlerësuarit sistematik në veçanti e informatave lëvizore të tyre. Sigurimi informatave kthyesë mbi nivelin e zhvillimit motorik është i mundshëm vetëm përmes procedurës së vlerësimit /testimit/ sistematik të tyre. Realizimi i qëllimeve primare të këtij punimi, pikërisht mbështetet në trajtimin e problematikës me instrumente konkrete matëse, respektivisht përmes testeve motorike. Në mungesë të trajtimit të duhur dhe të mjaftuar të kësaj problematike tek ne, pikërisht kam zgjedhur popullatën specifike të trajtuar në këtë punim. Në përgjithësi rezultatet e këtij punimi shpresojmë të jenë në funksion të përcaktimit dhe vërtetimit të gjendjes aktuale të përgatitjes fizike si dhe përcjelljes dhe kontrollit të tyre pas një periudhe dy vjeçare , me qëllim të vërtetimit të ndryshimeve të mundshme. Në hapësira të ndryshme kohore. Ne ketë punim janë trajtuar rezultateve e matjeve ne periudhe diku për afërsisht 36 muaj apo tri vjet por testimet janë kryer vetëm për dy vite për vitin 2011 dhe për vitin 2013 ne vitin 2012 nuk janë mbajtur testime por vetëm aktivitete fizike sipas plan programit

DOMETHENJA-GJENEZA E POLICISË

Policia Metropolitane është themeluar me aktin e Parlamentit të Mbretërisë së Bashkuar në vitin 1829, atëherë nga Sekretari i Shtetit, Sir Robert Peel. Fillimisht janë emëruar dy Komisionar të Policisë Metropolitane, së bashku me 895 polic (constable), 88 rreshter, 20 inspektor dhe 8 polic më të lartë (superintendent).

Brenda një viti, një forcë prej 3000 burrave ishte organizuar në shtatë divizione duke kryer punë policore në zonën metropolitane, duke e përjashtuar qytetin e Londrës (ishte themeluar një forcë e ndarë policore për qytetin në vitin 1832). Natyra civile e forcës ishte kishte vënë theks në uniforma, kapela të zeza dhe pallto ngjyre të kaltër.



Megjithatë është dashur kohë që forcën e re ta pranojnë Londinezët. Policia Metropolitane i është përgjigjur drejtpërdrejt Sekretarit të Shtetit, e jo një polici apo komiteti mbikëqyrës ku më vonë këtë e kanë bërë forcat policore e qyteteve më të vogla dhe ato në periferi. Ky dallim ka vazhduar deri në vitin 2000, kur është krijuar Autoriteti i Policisë Metropolitane. Si rezultat i kësaj anomalie, shënimet e Policisë Metropolitane mbahen në Arkivat Kombëtare. Shënimet e forcave policore të qytetit, qyteteve të vogla dhe të periferisë, aty ku ekzistojnë, do të mbahen në zyra lokale për shënime. Policia Metropolitane, përveç zonës metropolitane, gjithashtu ka pasur përgjegjësinë për të kryer punë policore në Limane Detare Mbretërore dhe vende tjera ushtarake, Portsmouth, Chatham, Devonport, Pembroke dhe Ëulëiq, prej vitit 1860 deri në vitin 1934 dhe në Rosith në Skoci pre vitit 1914 deri në vitin 1926.

Burrat është dashur të jenë nën moshën 35 vjeçare, së paku 1.72 cm të gjatë, të aftë fizikisht, i shkolluar, dhe me karakter të mirë. Shumë rekrut kanë qenë ish ushtar apo marinar, dhe nuk kanë qenë nga Londra, gjendja fizike e të cilëve shpesh nuk i ka përmbushur standardet e kërkuara të shëndetësisë. Në vitet e para ka pasur qarkullim të madh të burrave, ku shumë janë larguar nga puna dhe të tjerë kanë dhënë dorëheqje. Pandershmëria, jo disiplina, dehja janë larguar për të krijuar një forcë profesionale të cilën qytetarët e metropolisit do ta besonin dhe respektonin

HISTORIKU I FORMIMIT DHE ZHVILLIMIT TË SHPK së tani PK

Pas vendimit të Këshillit të Sigurimit për të vendosur Misionin e OSBE-së dhe të Kombeve të Bashkuara (UNMIK-ut) në Kosovë në vitin 1999, menjëherë pas përfundimit të luftës në Kosovë, OSBE-ja ndërmoi aktivitete për trajnimin dhe zhvillimin e Policisë vendore SHPK-së. Misioni e rithemloi dhe rinovoi Akademinë Policore në Vushtrri, si dhe aktivizoi një ekip i cili vazhdimisht rritej, duke përfshirë mbi 260 trajnues ndërkombëtarë të policisë dhe 260 kuadro lokale, që punuan për formimin e një force të re demokratike të policisë.

Emri për policinë e re, “Shërbimin Policor të Kosovës” (tash Policia e Kosovës), u zgjodh nga Komisari i parë i policisë në Kosovë z. Sven Frederiksen. Të gjithë së bashku, policët vendor dhe ata ndërkombëtar, por edhe qytetarët e Republikës së Kosovës e kujtojnë 6 Shtatorin e vitit 1999, kur gjenerata e parë e SHPK-së filloi trajnimin në Shkollën e Shërbimit Policor të Kosovës tani (Qendra për Siguri Publike Vushtrri). Ishte gjenerata e parë me 176 kadetë që “theu akullin” e para duke filluar detyrën pas trajnimit në Vushtrri më 1 Nëntor 1999.

Në shumë raste ata ishin ndaluar nga qytetarët të cilët me lot në sy kishin përqaftuar oficerët e gjeneratës së parë të SHPK-së, ka pasur raste të tilla kur atyre u janë drejtuar edhe me përshëndetje në gjuhë angleze pasi që ende nuk ishin familjarizuar me uniformën e një policie të re e cila ishte para një misioni shumë të rëndësishëm në atë fazë të pasluftës. e kështu, me vështirësi e sfida të ndryshme, me shumë sakrifica, por, edhe me kënaqësitë që sjell detyra e një policie demokratike, kaluan afro 14 vite. Policia ndërkombëtare ishte gjithmonë aty, afër SHPK-së, duke ndarë të gjitha së bashku edhe të mirat por edhe sfidat dhe sakrificat duke ndihmuar në krijimin, zhvillimin dhe në avancimin e saj. Numri në radhët e SHPK-së vinte duke u shtuar, e me këtë edhe përkrahja e qytetarëve që nuk mungoi që nga fillimi. Nga 176 kadetë policor të gjeneratës së parë SHPK u transformua në një shërbim policor modern, sipas modeleve më të mira botërore të policimit dhe të drejtave të njeriut. Lirisht mund të themi që afro gati 14 vite që sa është krijuar PK-ja janë bërë shumë përparime dhe të arritura në fushën e sundimit të ligjit, është ngritur edhe cilësia dhe janë bërë trajnime të duhura duke potencuar se “policia vendorë mund dhe do të menaxhoj që t’iu ofrojë siguri dhe ambient të sigurt qytetarëve të Republikës së Kosovës



Aktivitetet Sportive ne Policinë e Kosovës.

Ne policinë e Kosovës do kisha veçuar dy lloj te aktiviteteve Sportive:

1. Sportet Obligative
2. Sportet e Lira

Sportet apo disiplinat Sportive Obligative, datojnë qysh nga para kualifikimit i kadetit për Pjesëtar te Policisë së Kosovës. Pra pos testeve nga njohurit shkencore, arsimore, logjike, psikologjike, shëndetësore është edhe testimi fizik I ashtu quajtur "BIP TESTI" I cili është test ne vrapim sprint 50 metra disa here me kthim dhe vrapimi ne distancë te gjatë-MARATONIK I cili është 4 kilometra dhe duhet te arrihet për 16 minuta.

Ndërsa Disiplinat Sportive te Lira janë:Futboll, Voleiball, Ping Pong,Sportet e Mundjes, Basketboll, Sportet e Vetëmbrojtjes etj Këto disiplina Sportive organizohen p.sh për ditën e formimit te PK-së dhe po ashtu gara ne mes stacioneve dhe Regjioneve te PK-së



HULUMTIMET E DERITANISHME

Deri më tani, hulumtimet e karakterit eksperimental me pjesëtarët me detyra specifike siç janë pjesëtarët e Policisë së Kosovës, por edhe me pjesëtarët e Forcës së Sigurisë së Kosovës janë shumë të pakta. Në bazë të literaturës së shfrytëzuar nga autorët vendorë kam hasur në trajtimin e kësaj problematike me pjesëtarët e FSK së (ish kadetët e TMK së) nga autori Ilir Qeriqi (2008) dhe Ferki Segaqa (2013), i cilët për trajtim ka pasur pjesëtarët e shkollës së nënoficerëve të TMK respektivisht pjesëtarë të FSK së ku kanë trajtuar tri teste motorike në tri hapësira të ndryshme kohore, teste të njëjta të trajtuara edhe në këtë punim. Vlen të përmendim edhe punimin e autorit B Shatri, i cili në mostrën e pjesëtarëve të PK me detyra specifike siç janë pjesëtarët e mbrojtjes së përafërt, ka realizuar hulumtimin e nivelit të përgatitjes fizike në tri periudha të ndryshme kohore. Në përgjithësi rezultatet janë dukshëm më të dobëta pas matjeve të para, si pasojë e mungesës së aktiviteteve stërvitore, Ato karakterizohen me rënje të vazhdueshme në matjet e dyta e sidomos në matjet e treta. Ndërkaq deri më tani ekziston një numër i konsideruar i hulumtimeve të kësaj natyre por në popullata të ndryshme si nxënës dhe sportist të lëmive të ndryshme, punime këto të realizuara nga profesorët e Fakultetit të Edukimit fizik dhe Sportit, si dhe disa autorë kandidatë të studimeve të magjistraturës dhe tani të studimeve master nga po ky fakultet.

QËLLIMI I HULUMTIMIT

Ky punim është i orientuar në analizën dhe ndryshimet të disa parametrave kondicional motorik të pjesëtarëve të Policisë së Kosovës në dy periudha të ndryshme kohore.

Qëllimet tjera janë:

- Vërtetimi i nivelit të aftësive motorike të mostrës së trajtuar.
- Përcaktimi i lidhmërive ndërmjet testeve të trajtuara
- Trajtimi dhe vërtetimi i ndryshimeve ndërmjet dy matjeve në testet motorike.
- Krahasimi i rezultateve të këtij punimi me rezultatet e mëparshme.

3.1. Hipotezat themelore

H1 : Presim të vërtetohen ndërlidhje të rëndësishme ndërmjet testeve motorike në të dy matjet.

H2: Presim të vërtetohen ndryshime të rëndësishme ndërmjet matjeve të para dhe të dyta.

H3: Ndryshimet eventuale presim të jenë në të mnirë të matjeve të fundit

4. METODA T E PUNËS

4.1 *Mostra e entiteteve*

Mostra e entiteteve përbëhet nga pjesëtarët e Policisë së Kosovës-Njësi Special Operativ NJSO, të cilët janë aktiv që nga viti i themelimit të këtij Njësi, ku të njëjtët obligative i kanë ushtrimet fizike dhe në disiplinat e lartpërmendur i nënshtrohen testit i cili është mandator. Nga Institucioni i Policisë së Republikës së Kosovës është testuar Njësi Special Operativ NJSO dhe nga kjo njësi janë përfshirë në hulumtim saktësisht 46 Policë të kësaj njësie.

4.2 *Mostra e variablave dhe kushtet e testimit*

1. **Barkoret:** Testimi është mbajtur në sallën e Sportit të PK-së
2. **Përkulje në krahë i shtrirë:** Testimi është mbajtur në sallën e Sportit të PK-së,
3. **Vrapimi 3000 m:** Në stazën për vrapime të gjata e cila gjendet tek objektet e njësisë special.

ADMINISTRIMI I TESTIT (TF - testi fizik)

TF- duhet të administrohet mirë dhe me standarde në mënyrë që të vlerësohet në mënyrë adekuate dhe të ndershme gatishmëria fizike e të gjithë pjesëtarëve. (Rezultatet e testit përdoren për veprime të institucionit dhe të personelit). Pjesëtarët individual nuk janë të autorizuar të administrojnë vet testin e fitnesit për qëllimin e diagnostifikimit të njësisë apo regjistrimin e kërkesave të TF-.

PAISJET E NEVOJSHME

Mbikëqyrësi i secilit ushtrim duhet t'i posedoj standardet dhe udhëzimet e ushtrimeve. Shënuesit duhet ta kenë një fletore dhe laps për të shënuar rezultatet e pjesëtarëve në tabelën e pikëve.

Dy kohëmatës janë të nevojshëm. Duhet të maten edhe minutat edhe sekondat.

Vrapuesit duhet të kenë numër apo ndonjë formë tjetër identifikimi për vrapimin 3.2 kilometërsh.

Pjesëtarët duhet të veshin rroba të përshtatshme për ushtrime fizike si për shembull fanellë, "shortse" dhe atlete të përshtatshme për vrapim. Ata nuk duhet të mbathin atlete të caktuara për basketboll apo për sporte të tjera fushore. Uniforma e terrenit mund të vishet, mirëpo mund të jetë pengesë në disa ushtrime.

Përshkrimi i teknkës së realizimit të testeve

1. Përkulja e krahëve - Pompa

Në këtë test subjekti në pozitë të shtrirë, mbështetur mbi shuplakë do të realizoj mbledhje dhe shtytje të krahëve dhe numërimi i tyre do të bëhet derisa subjekti të mos ketë mundësi që të lëshohet poshtë në distancën mesatarisht një grusht nga sipërfaqja dhe të realizoi shtrirje të ekstremiteteve në bërrija.

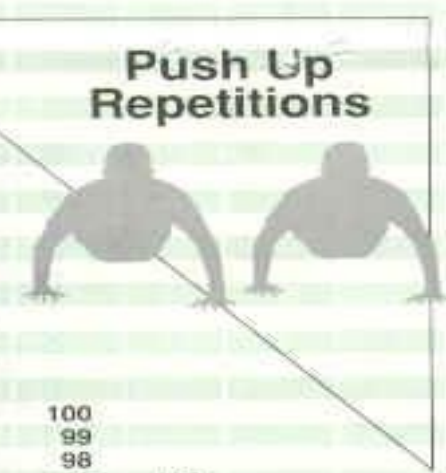
Testi përfundon kur subjekti nuk është në gjendje të realizoj ngritjet në krahë në mënyrë të drejtë



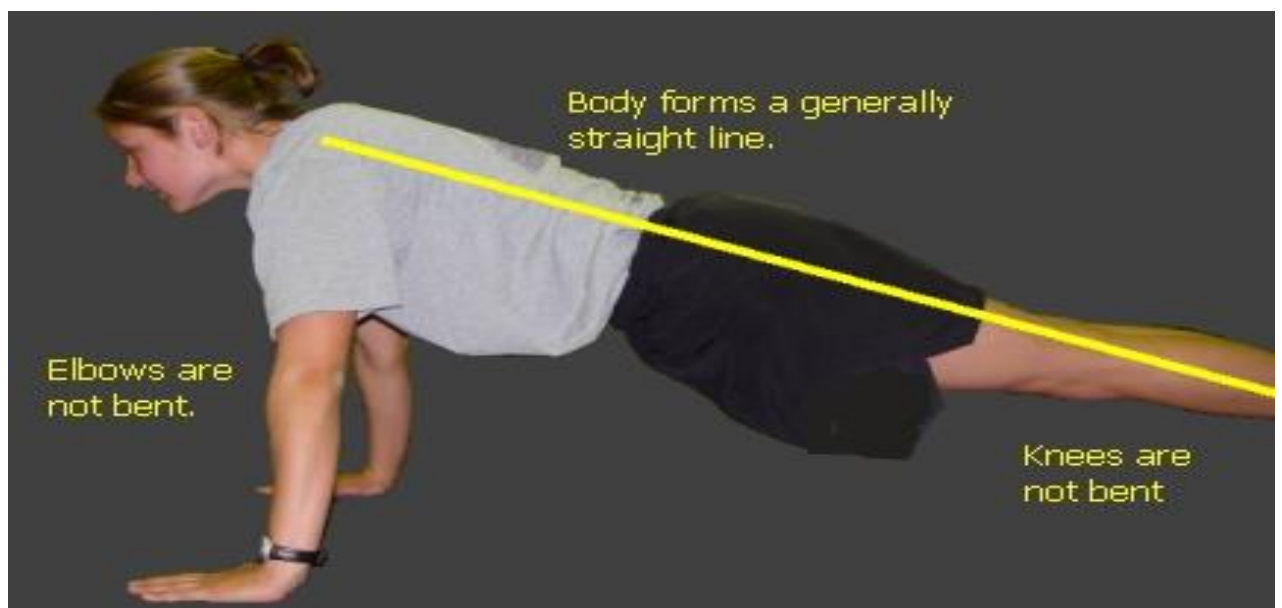
Realizimi i drejtë i testit – mbledhje drejtim i krahëve

NORMAT STANDARDE TË VLERËSIMIT SIPAS MOSHËS DHE GJINISË - Mbledhje në krahë

Age Group	17-21		22-26		27-31		32-36		37-41		42-46		47-51		52-56		57-61		62+	
	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F
77					100															
76					99															
75			100		98		100													
74			99		97		99													
73			98		96		98		100											
72			97		95		97		99											
71	100		95		94		96		98											
70	99		94		93		95		97											
69	97		93		92		94		96											
68	96		92		91		93		95											
67	94		91		89		92		94											
66	93		90		88		91		93		100									
65	92		89		87		90		92		99									
64	90		87		86		89		91		98									
63	89		86		85		88		90		97									
62	88		85		84		87		89		96									
61	86		84		83		86		88		94									
60	85		83		82		85		87		93									
59	83		82		81		84		86		92		100							
58	82		81		80		83		85		91		99							
57	81		79		79		82		84		90		98							
56	79		78		78		81		83		89		96		100					
55	78		77		77		79		82		88		95		99					
54	77		76		76		78		81		87		94		98					
53	75		75		75		77		79		86		93		97		100			
52	74		74		74		76		78		84		92		96		99			
51	72		73		73		75		77		83		91		94		98			
50	71		71		72	100	74		76		82		89		93		97		100	
49	70		70		71	99	73		75		81		88		92		95		99	
48	68		69		69	98	72		74		80		87		91		94		98	
47	67		68		68	96	71		73		79		86		90		93		96	
46	66		67	100	67	95	70		72		78		85		89		92		95	
45	64		66	99	66	94	69	100	71		77		84		88		91		94	
44	63		65	97	65	93	68	99	70		76		82		87		90		93	
43	61		63	96	64	92	67	97	69		74		81		86		89		92	
42	60	100	62	94	63	90	66	96	68		73		80		84		87		91	
41	59	98	61	93	62	89	65	95	67		72		79		83		86		89	
40	57	97	60	92	61	88	64	93	66	100	71		78		82		85		88	
39	56	95	59	90	60	87	63	92	65	99	70		76		81		84		87	
38	54	93	58	89	59	85	62	91	64	97	69		75		80		83		86	
37	53	91	57	88	58	84	61	89	63	96	68	100	74		79		82		85	
36	52	90	55	86	57	83	60	88	62	94	67	98	73		78		81		84	
35	50	88	54	85	56	82	59	87	61	93	66	97	72		77		79		82	
34	49	86	53	83	55	81	58	85	60	91	64	95	71	100	76		78		81	
33	48	84	52	82	54	79	57	84	59	90	63	94	69	98	74		77		80	
32	46	83	51	81	53	78	56	83	58	88	62	92	68	97	73		76		79	
31	45	81	50	79	52	77	55	81	57	87	61	90	67	95	72	100	75		78	
30	43	79	49	78	50	76	54	80	56	85	60	89	66	93	71	98	74		76	
29	42	77	47	77	49	75	53	79	55	84	59	87	65	92	70	96	73		75	
28	41	76	46	75	48	73	52	77	54	82	58	86	64	90	69	95	71	100	74	
27	39	74	45	74	47	72	51	76	53	81	57	84	62	88	68	93	70	98	73	
26	38	72	44	72	46	71	50	75	52	79	56	82	61	87	67	91	69	96	72	
25	37	70	43	71	45	70	49	73	51	78	54	81	60	85	66	89	68	94	71	100
24	35	69	42	70	44	68	48	72	50	76	53	79	59	83	64	87	67	92	69	98
23	34	67	41	68	43	67	47	71	49	75	52	78	58	82	63	85	66	90	68	96
22	32	65	39	67	42	66	46	69	48	73	51	76	56	80	62	84	65	88	67	93
21	31	63	38	66	41	65	45	68	47	72	50	74	55	78	61	82	63	86	66	91
20	30	62	37	64	40	64	44	67	46	70	49	73	54	77	60	80	62	84	65	89
19	28	60	36	63	39	62	43	65	45	69	48	71	53	75	59	78	61	82	64	87
18	27	58	35	61	38	61	42	64	44	67	47	70	52	73	58	76	60	80	62	84
17	26	57	34	60	37	60	41	63	43	66	46	68	51	72	57	75	59	78	61	82
16	24	55	33	59	36	59	39	61	42	64	44	66	49	70	56	73	58	76	60	80
15	23	53	31	57	35	58	38	60	41	63	43	65	48	68	54	71	57	74	59	78
14	21	51	30	56	34	56	37	59	39	61	42	63	47	67	53	69	55	72	58	76
13	20	50	29	54	33	55	36	58	38	60	41	62	46	65	52	67	54	70	56	73
12	19	48	28	52	32	54	35	56	37	59	40	60	45	63	51	65	53	68	55	71
11	17	46	27	50	31	52	34	54	36	57	39	58	44	62	50	64	52	66	54	69
10	16	44	26	49	29	50	33	52	35	56	38	57	42	60	49	62	51	64	53	67
9	14	43	25	49	28	49	32	50	34	54	37	55	41	58	48	60	50	62	52	64
8	13	41	23	48	27	49	31	49	33	53	36	54	40	57	47	58	49	60	51	62
7	12	39	22	46	26	48	30	49	32	51	34	52	39	55	46	56	47	58	49	60
6	10	37	21	45	25	47	29	48	31	50	33	50	38	53	44	55	46	56	48	58
5	9	36	20	43	24	45	28	47	30	48	32	49	36	52	43	53	45	54	47	56



Effective Date: Oct. 1, 1998

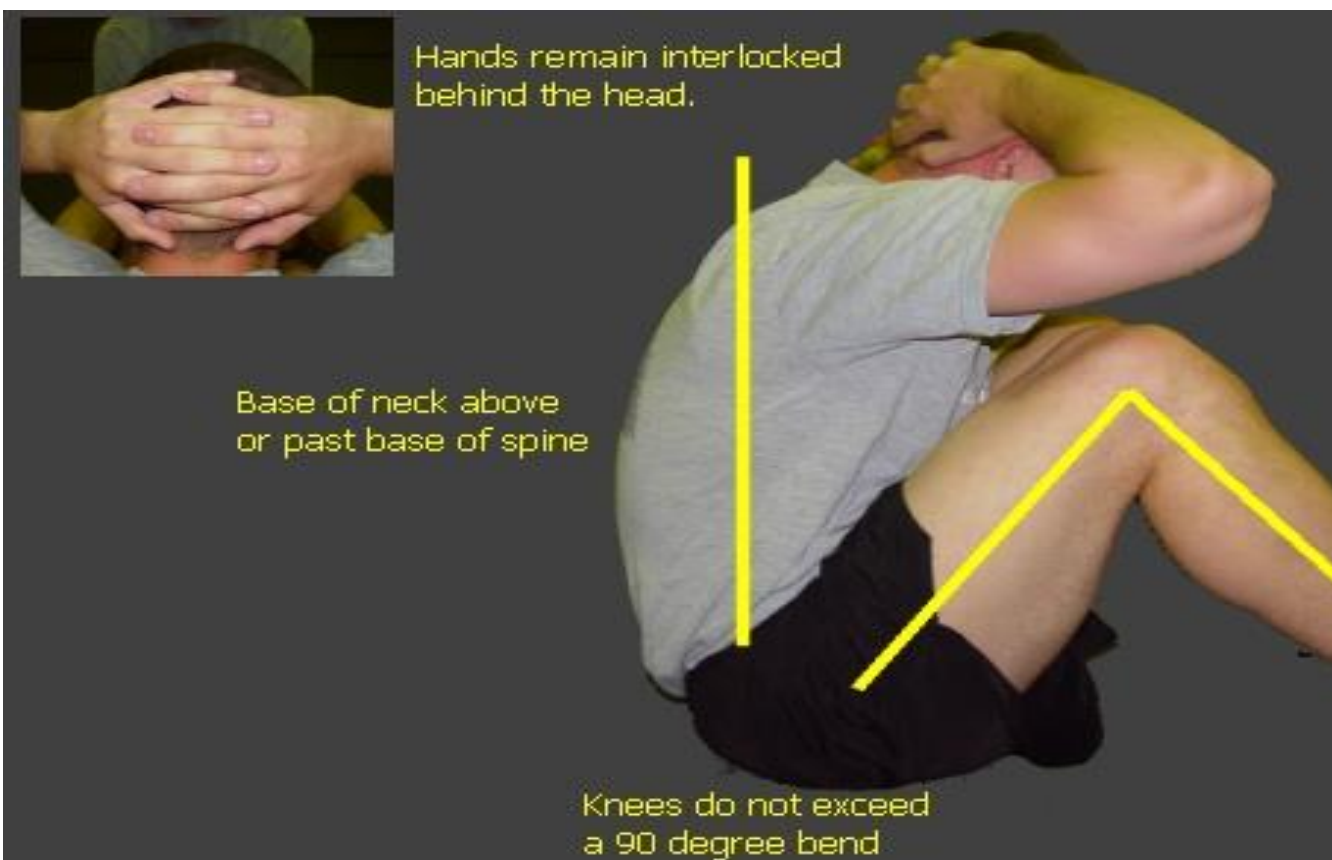
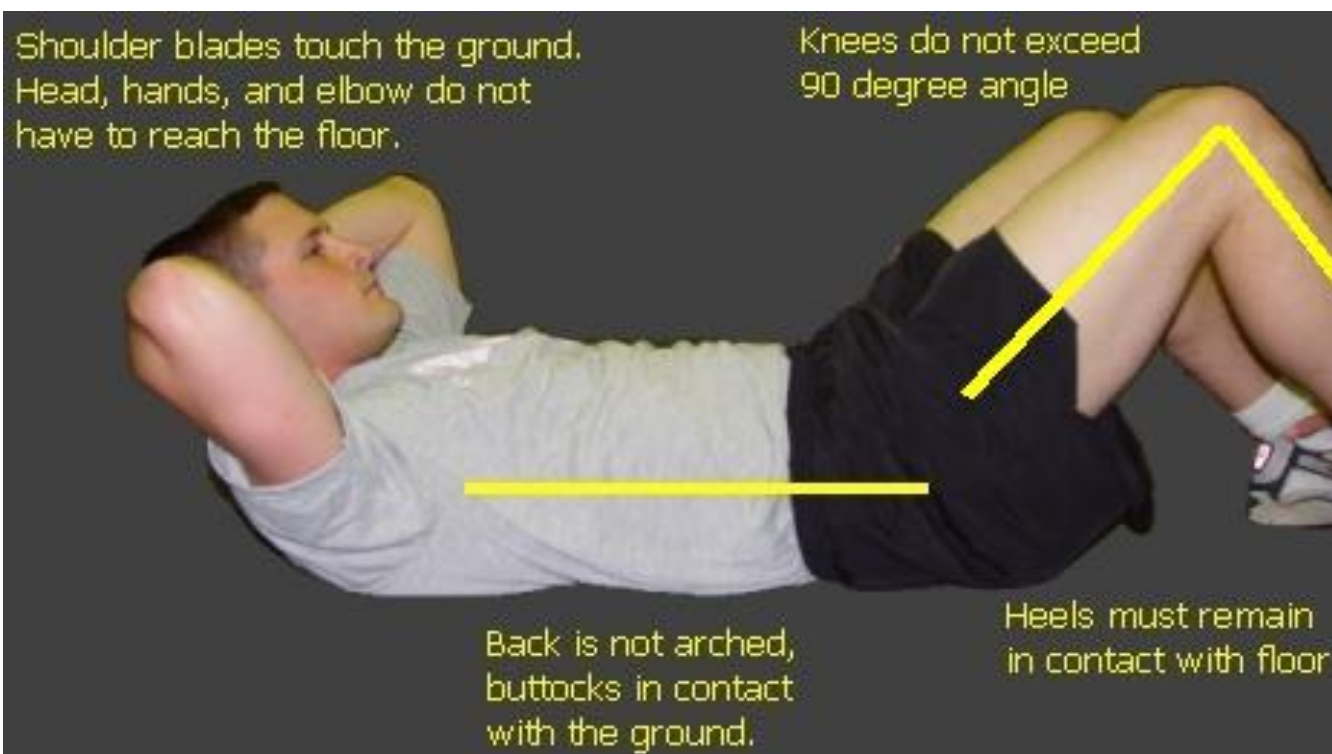


2. Ngritja e trupit të shtrirë - Barkore

Nga pozita shtrirë, subjekti duke vendosur duart pas qafe me këmbë të shtrira apo gjysme të shtrira varësisht nga zgjedhja e tij, duhet të realizoi sa me shumë ngritje të pjesës së tringut të paktën deri në vertikale në raport me sipërfaqen, duke krijuar një ritëm i cili nuk e lejon të pushoi me shpinë në sipërfaqe me shumë se një sekondë. Matja quhet e përfunduar kur subjekti nuk mund të ngritet më, pra deri në refuzim.

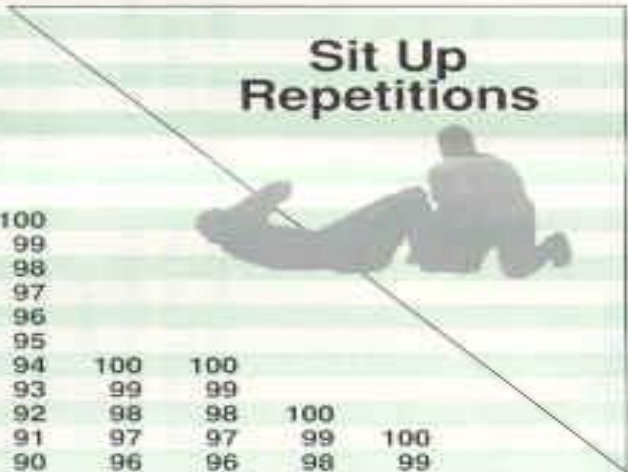


Realizimi i drejtë i testit – barkoret



NORMAT STANDARDE TË VLERËSIMIT SIPAS MOSHËS DHE GJINISË - Barkoret

Age Group	17-21	22-26	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	52-56	57-61	62+
Reps	M/F	M/F	M/F	M/F	M/F	M/F	M/F	M/F	M/F	M/F
82			100							
81			99							
80		100	98							
79		99	97							
78	100	97	96							
77	98	96	95							
76	97	95	94	100	100					
75	95	93	92	99	99					
74	94	92	91	98	98					
73	92	91	90	96	97					
72	90	89	89	95	96	100				
71	89	88	88	94	95	99				
70	87	87	87	93	94	98				
69	86	85	86	92	93	97				
68	84	84	85	91	92	96				
67	82	83	84	89	91	95				
66	81	81	83	88	89	94	100	100		
65	79	80	82	87	88	93	99	99		
64	78	79	81	86	87	92	98	98	100	
63	76	77	79	85	86	91	97	97	99	100
62	74	76	78	84	85	90	96	96	98	99
61	73	75	77	82	84	89	94	95	97	98
60	71	73	76	81	83	88	93	94	96	97
59	70	72	75	80	82	87	92	93	95	96
58	68	71	74	79	81	86	91	92	94	95
57	66	69	73	78	80	85	90	91	92	94
56	65	68	72	76	79	84	89	89	91	92
55	63	67	71	75	78	83	88	88	90	91
54	62	65	70	74	77	82	87	87	89	90
53	60	64	69	73	76	81	86	86	88	89
52	58	63	68	72	75	80	84	85	87	88
51	57	61	66	71	74	79	83	84	86	87
50	55	60	65	69	73	78	82	83	85	86
49	54	59	64	68	72	77	81	82	84	85
48	52	57	63	67	71	76	80	81	83	84
47	50	56	62	66	69	75	79	80	82	83
46	49	55	61	65	68	74	78	79	81	82
45	47	53	60	64	67	73	77	78	79	81
44	46	52	59	62	66	72	76	77	78	79
43	44	50	58	61	65	71	74	76	77	78
42	42	49	57	60	64	70	73	75	76	77
41	41	48	56	59	63	69	72	74	75	76
40	39	47	55	58	62	68	71	73	74	75
39	38	45	54	56	61	67	70	72	73	74
38	36	44	52	55	60	66	69	71	72	73
37	34	43	51	54	59	65	68	69	71	72
36	33	41	50	53	58	64	67	68	70	71
35	31	40	49	52	57	63	66	67	69	70
34	30	39	48	50	56	62	64	66	68	69
33	28	37	47	49	55	61	63	65	66	68
32	26	36	46	48	54	60	62	64	65	66
31	25	35	45	47	53	59	61	63	64	65
30	23	33	44	46	52	58	60	62	63	64
29	22	32	43	45	50	57	59	61	62	63
28	20	31	42	44	49	56	58	60	61	62
27	18	29	41	42	48	55	57	59	60	61
26	17	28	39	41	47	54	56	58	59	60
25	15	27	38	40	46	53	54	57	58	59
24	14	25	37	39	45	52	53	56	57	58
23	12	24	36	38	44	51	52	55	56	57
22	10	23	35	36	43	50	51	54	55	56
21	9	21	34	35	42	49	50	53	54	55



2. Vrapim 3000 metra



Distanca e vrapimit 3000 metra ku i testuari duhet që të bëjë përpjekje që këtë distancë ta kalojë në kohë

sa më të shpejtë ngase mundësia për të marrë pikë në këtë test është mjaft të madhe.

Vrapimi zhvillohet në pistë (shteg) të vrapimit ku ofrohen kushte optimale për të gjithë të barabarta

Pajisjet

Për mbikëqyrësin e garës duhen dy kronometra, një tabelë dhe nga një laps për secilin pikëshënues, kopjet e udhëzimeve dhe të standardeve për garën si edhe numrat për të testuarit.

Vendi

Duhet ta kemi një sipërfaqe të rrafshët, me pjerrtësi jo më të madhe se tri shkallë, në të cilën shënohet pista e matur. Mund të shfrytëzohet pista në gjatësinë e përmendur. Nëse shfrytëzohet pista rrugore, pika e fillimit, ajo e fundit si edhe pika në fund duhen të shënohen qartë.

Personeli

Në çdo 15 pjesëtarë nevojitet nga një mbikëqyrës i garës dhe së paku një pikëshënues.

NORMAT STANDARDE TË VLERËSIMIT SIPAS MOSHËS DHE GJINISË – vrapim 3.2 km

Age Group Times	17-21		22-26		27-31		32-36		37-41		42-46		47-51		52-56		57-61		62+		
	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	
12:54																					
13:00	100		100																		
13:05	99		99																		
13:12	97		98																		
13:18	96		97		100		100														
13:24	94		96		99		99														
13:30	93		94		98		98														
13:36	92		93		97		97														
13:42	90		92		96		96		100												
13:48	89		91		95		95		98												
13:54	88		90		94		94		97												
14:00	86		89		92		94		97												
14:06	85		88		91		93		96												
14:12	83		87		90		92		95		100										
14:18	82		86		89		91		94		98										
14:24	81		84		88		90		93		97			100							
14:30	79		83		87		89		92		97			99							
14:36	78		82		86		88		91		96			98							
14:42	77		81		85		87		90		95			98							
14:48	75		80		84		86		90		94			97		100					
14:54	74		79		83		85		89		93			96		98					
15:00	72		78		82		85		88		92			95		98					
15:06	71		77		81		84		87		91			94		97					
15:12	70		76		80		83		86		90			93		96					
15:18	68		74		78		82		85		90			93		95		100			
15:24	67		73		77		81		85		89			92		95		99			
15:30	66		72		76		80		84		88			91		94		98			
15:36	64	100	71	100	75		79		83		87			91		93		97			
15:42	63	99	70	99	74		78		82		86			90		92		97		100	
15:48	61	98	69	98	73	100		77		81				85		89		91		96	
15:54	60	96	68	97	72	99		76	100		80			84		88		91		95	
16:00	59	95	67	96	71	98		75	99		80			83		87		90		94	
16:06	57	94	66	95	70	97		75	99		79			83		87		89		93	
16:12	56	93	64	94	69	97		74	98		78			82		86		88		92	
16:18	54	92	63	93	68	96		73	97		77			81		85		87		91	
16:24	53	90	62	92	66	95		72	97		76			80		84		87		90	
16:30	52	89	61	91	65	94		71	96		75			79		84		86		90	
16:36	50	88	60	90	64	93		70	95		74			78		83		85		89	
16:42	49	87	59	89	63	92		69	94		74			77		82		84		88	
16:48	48	85	58	88	62	91		68	94		73			77		81		84		87	
16:54	46	84	57	87	61	91		67	93		72			76		80		83		86	
17:00	45	83	56	86	60	90		66	92		71	100				75		80		82	
17:06	43	82	54	85	59	89		65	92		70	99				74		79		81	
17:12	42	81	53	84	58	88		65	91		69	99				73		78		80	
17:18	41	79	52	83	57	87		64	90		68	98				72		77		79	
17:24	39	78	51	82	56	86		63	90		68	97		100		75		79		82	
17:30	38	77	50	81	55	85		62	89		67	96				70	99	76		78	
17:36	37	76	49	80	54	85		61	88		66	95				70	99	75		77	
17:42	35	75	48	79	52	84		60	88		65	95				69	98	74	99	76	
17:48	34	73	47	78	51	83		59	87		64	94				68	97	73	99	76	
17:54	32	72	46	77	50	82		58	86		63	94				67	97	73	98	75	
18:00	31	71	44	76	49	81		57	85		62	93				66	96	72	97	74	
18:06	30	70	43	75	48	80		56	85		62	92				65	96	71	97	73	
18:12	28	68	42	74	47	80		55	84		61	92				64	95	70	96	73	
18:18	27	67	41	73	46	79		55	83		60	91				63	94	69	96	72	
18:24	26	66	40	72	45	78		54	83		59	90				63	94	69	95	71	
18:30	24	65	39	71	44	77		53	82		58	89				62	93	68	94	70	
18:36	23	64	38	70	43	76		52	81		57	88				61	92	67	94	69	
18:42	21	62	37	69	42	75		51	81		57	88				60	92	66	93	69	
18:48	20	61	36	68	41	74		50	80		56	87				59	91	65	93	68	
18:54	19	60	34	67	39	74		49	79		55	87				58	90	65	92	67	
19:00	17	59	33	66	38	73		48	79		54	86				57	90	64	91	66	
19:06	16	58	32	65	37	72		47	78		53	85				56	89	63	91	66	
19:12	14	56	31	64	36	71		46	77		52	85				56	89	62	90	65	
19:18	13	55	30	63	35	70		45	77		51	84				55	88	62	89	64	
19:24	12	54	29	62	34	69		45	76		51	83				54	87	61	89	63	
19:30	10	53	28	61	33	69		44	75		50	82				53	87	60	88	62	
19:36	9	52	27	60	32	68		43	74		49	82				52	86	59	87	61	
19:42	8	51	26	59	31	67		42	73		48	81				51	85	58	87	60	
19:48	6	49	24	58	30	66		41	73		47	80				50	85	58	86	60	
19:54	5	48	23	57	29	65		40	72		46	80				50	84	57	86	60	
20:00	3	47	22	56	28	64		39	72		46	79				49	83	56	85	59	
20:06	2	45	21	55	26	63		38	71		45	78				48	83	55	84	58	
20:12	1	44	20	54	25	63		37	70		44	78				47	82	54	83	57	
20:18	0	43	19	53	24	62		36	70		43	77				46	82	54	83	56	
20:24		42	18	52	23	61		35	69		42	76				45	81	53	82	55	
20:30		41	17	51	22	60		35	68		41	75				44	80	52	82	55	
20:36		39	16	50	21	59		34	68		40	75				43	80	51	81	54	
20:42		38	14	49	20	58		33	67		40	74				43	79	51	81	54	
20:48		37	13	48	19	57		33	67		40	74				43	79	51	81	54	
20:54		36	12	47	18	57		31	66		38	73				41	78	49	79	51	
21:00		35	11	46	17	56		30	65		37	72				40	77	48	79	51	
21:06		33	10	45	16	55		29	64		36	71				39	77	47	78	50	
21:12		32	9	44	15	54		28	63		35	71				38	76	47	77	49	
21:18		31	8	43	14	53		27	63		34	70				37	75	46	77	48	
21:24		30	7	42	12	52		26	62		34	69				37	75	45	76	47	
21:30		28	6	41	11	51		25	61		33	68				36	74	44	76	47	
21:36		27	4	40	10	51		25	61		32	68				35	73	44	75	46	
21:42		26	3	39	9	50		24	60		31	67				34	73	43	74	45	
21:48</																					

ADMINISTRIMI I TESTIT

TF- duhet të administrohet mirë dhe me standarde në mënyrë që të vlerësohet në mënyrë adekuate dhe të ndershme gatishmëria fizike e të gjithë pjesëtarëve. (Rezultatet e testit përdoren për veprime të personelit).

Pjesëtarët individual nuk janë të autorizuar të administrojnë vet testin e fitnesit për qëllimin e diagnostifikimit të njësisë apo regjistrimin e kërkesave të TF-.

PAISJET E NEVOJSHME

Mbikëqyrësi i secilit ushtrim duhet t'i posedoj standardet dhe udhëzimet e ushtrimeve. Shënuesit duhet ta kenë një fletore dhe laps për të shënuar rezultatet e pjesëtarëve në tabelën e pikëve.

Dy kohëmatës janë të nevojshëm. Duhet të maten edhe minutat edhe sekondat.

Vrapuesit duhet të kenë numër apo ndonjë formë tjetër identifikimi për vrapimin 3 kilometërsh.

Pjesëtarët duhet të veshin rroba të përshtatshme për ushtrime fizike si për shembull fanellë, "shortse" dhe atlete të përshtatshme për vrapim. Ata nuk duhet të mbathin atlete të caktuara për basketboll apo për sporte të tjera fushore. Uniforma e terrenit mund të vishet, mirëpo mund të jetë pengesë në disa ushtrime.





Kushtet dhe procedurat e testit - udhëzimet praktike

Ne ditën kur mbahet testi, pjesëtarët mblidhen në një hapësirë të zakonshme dhe informohen shkurtimisht nga zyrtari i testit apo mbikëqyrësi përgjegjës MP për qëllimin dhe organizimin e testit. ZP-ja apo mbikëqyrësi përgjegjës i linjës së parë i cili më tej shpjegon kartën e shënimit të pikëve, standardet e shënimit të pikëve si dhe rrjedhën e ngjarjeve.

Udhëzimet e shtypura këtu me shkronja të zmadhuara duhet t'u lexohen pjesëtarëve:

"Ju do të hyni në testin e fitnesit fizik së, një test i cili do të matë qëndrueshmërinë e muskujve tuaj si dhe fitnesin tuaj kardiorespirator. Rezultatet e këtij testi do t'u japin juve dhe komandantëve tuaj një tregues të gjendjes suaj dhe do të veprojnë si udhërrëfyes në përcaktimin e nevojave tuaja të trajnimit fizik. Dëgjoni nga afër udhëzimet e testit, dhe bëni më të mirën që mundeni për secilën nga garat."

Metodat për përpunimin e rezultateve

Në bazë të qëllimit të parashtruar është zgjedhur edhe metodologjia e përpunimit të rezultateve për dhe për këto arsye janë përdorur parametrat themelor, arsyeja e aplikimit të këtyre parametrave është që ky hulumtim të jetë sa më efikas dhe të paraqet rezultate të kënaqshme:

Parametrat themelorë statistikorë:

- Rezultati maksimal /R.min/
- Rezultati minimal /R maks/
- Mesatarja aritmetikore / Ma/
- Devijimi standard / Ds/
- Parametrat e asimetrisë – skev dhe kurtosis
- Koeficienti i variabilitetit – Kv%
- Korrelacioni – Metoda e Pearssonit – r
- Metoda diskriminative e T – testit
- (Paraqitja grafike e rezultateve)

ANALIZA DHE INTERPRETIMI I REZULTATEVE

Parametrat themelorë statistikorë – matjet e para

Në tabelën 1 janë dhënë parametrat e distribucionit dhe të shpërndarjes së rezultatetve të matjeve të para për tri ndryshoret e trajtuara.

Që në fillim shofim distancë të theksuar të variacionit të rezultateve ndërmjet vlerave minimale dhe maksimale. Rezultatet e vlerave mesatare pasqyrojnë shmangje të theksuar të rezultateve, dukuri kjo e pasqyruar edhe me vlerat e asimetrise dhe dendësisë (skev dhe kurt.).

Mënyrën dhe formën më të mirë të shpërndarjes së rezultateve e tregojnë edhe koeficientet e variabilitetit (Kv%), ku subjektet posedojnë karakteristika heterogjene në dy testet e para.

Matjet e para

Tabela 1

	N	Minimum	Maximum	M.ar.	D.st	Skeëness	Kurtosis	Kv%
Barkore	46	20	56	40.87	6.00	-.140	2.727	14.70
Mbdkr	46	35	70	39.65	6.15	3.240	13.178	15.51
V3000m	46	12.48	16.23	14.91	.88	-.800	.398	5.90

Parametrat themelorë statistikorë – matjet e dyta

Sa i përket shpërndarjes së rezultateve të matjeve të dyta Tabela 2, në masa të konsiderueshme ndryshon nga matjet e para. Vlerat mesatare vërehet se kanë tendencën e rritjes, ndërkaq parametrat tjerë janë reflektim i ngritjes së vlerave mesatare dhe rezultateve ne testet në përgjithësi.

Grupi edhe në matjet e dyta ka ruajtur nivelin e homogjenitetit sikurse në matjet e para, me tendence te rritjes ne testin e qëndrueshmërisë së vrapimit 3000 metra.

Në përgjithësi grupi i të festuarve (pjesëtarëve) ka ruajtur karakteristikat e nivelit të realizimit të detyrave motorike, përkundër arritjes së vlerave më të mira

Tabela 2

Matjet e dyta

	N	Minimum	Maximum	M.ar.	D.st	Skeëness	Kurtosis	Kv%
Mbark	46	36	60	43.72	6.50	1.024	.268	14.86
Mbdkr	46	35	70	45.63	7.71	1.352	2.086	16.89
V3000m	46	11.41	16.40	14.86	.98	-1.516	3.190	6.59

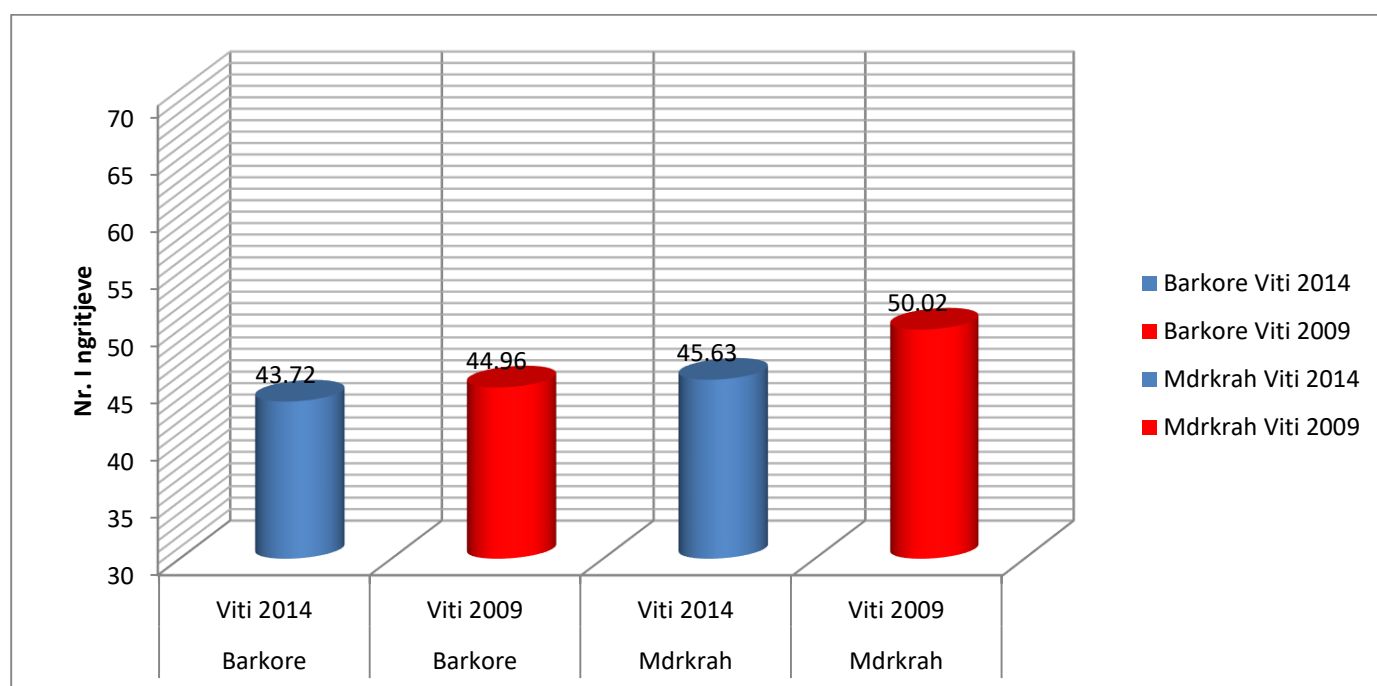
Krahasimi I rezultateve të vitit 2009 dhe 2011/2013

Rezultatet e vitit 2009 i takojnë pjesëtarëve të njësimit të mbrojtjes së përafërt – punim diploma nga autori B. Shatri 2009). Në bazë të rezultateve të paraqitura në tab. 3, në dy testet e krahasuar vërejmë se rezultatet e vitit 2009, të pjesëtarëve me detyra specifike janë diç më të mirë se sa rezultatet e matjeve të këtij punimi

Tabela 3

Testi	N	Min	Maks	Ma	Ds	Skeë	Kurtosis	Kv%
Mbark 2013	46	36	60	43.72	6.50	1.024	.268	14.86
Mbark 2009	49	40	66	44.96	5.35	1.573	3.718	11.89
Mbdkr 2013	46	35	70	45.63	7.71	1.352	2.086	16.89
Mbdkr 2009	49	37	88	50.02	11.29	1.264	1.516	22.57

Grafiku 1 Rezultatet e vitit 2009 dhe 2011/2013



RAPORTET E NDËRLIDHJEVE (korelacionet)

Koeficientet e korrelacioneve të matjeve të para

Të gjitha vlerat korelative janë llogaritur me metodën e Pearssonit. Në tabelën 4 janë dhënë vlerat korelative, respektivisht raportet e ndërlidhjeve ndërmjet testeve. Në ndërlidhje të rëndësishme korelative qëndron testi i muskujve të barkut (barkore) me testin e mbledhjes së krahëve (mbdkr) me 0.539. Kjo ndërlidhje mundë të shpjegohet me faktin ku subjektet e dalluar në realizimin e detyrës së muskujve të barkut, kanë qenë të suksesshëm edhe në testin e ngritjeve më krahë. Ndërkaq testi i qëndrueshmërisë vrapim 3000 m me asnjërin nga dy testet e para nuk korrespondon me ndërlidhje të rëndësishme. Koeficientet e korrelacioneve të matjeve të dyta (tabela5) konfirmon ndërlidhjet e rëndësishme ndërmjet tri testeve, e që pasqyron homogjenitetin të subjekteve në matjet e dyta.

Tabela
4 Matjet e para

		Barkore	Mbdkr	V3000m
Barkore	Pearson Correlation Sig. (2-tailed)	1.000		
Mbdkr	Pearson Correlation Sig. (2-tailed)	.539** .000	1.000	
V3000m	Pearson Correlation Sig. (2-tailed)	-.212 .157	-.240 .108	1.000

**

Niveli i propabilitetit
0.01

Matjet e dyta

Tabela 5

		Barkore	Mbdkr	V3000m
Barkore	Pearson Correlation	1.000		
	Sig. (2-tailed)			
Mbdkr	Pearson Correlation	.607**	1.000	
	Sig. (2-tailed)	.000		
V3000m	Pearson Correlation	-.598**	-.593**	1.000
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	



Niveli I propabilitetit
0.01

Koeficientet e korelacioneve të matjeve të para dhe të dyt

Sa I përket korelacioneve ndërmjet matjeve të para dhe matjeve të dyta tabela 6, vërejmë ndërlidhjet e rendësishme statistikore ndërmjet testit të përkuljeve me krahë me testet tjera. Rezultatet e fituara na shpiejnë deri te konkludimi I ndryshimit të nivelit të posedimit të aftësive në testet 1 dhe 3 ndërmjet dy matjeve. Siç shifet subjektet në të dy matjet në testin e mbledhjes në krahë kanë ruajtur nivelin përcaktues dhe orientues të subjekteve në zhvillimin e forcës së krahëve

Tabela 6 Korelacionet ndërmjet matjeve të para dhe të dyta

		Barkore2	Mbdkr2	V3000m2
Barkore 1	Pearson Correlation	.257	.495**	-.267
	Sig. (2-tailed)	.085	.000	.073
Mbdkr 1	Pearson Correlation	.216	.504**	-.368*
	Sig. (2-tailed)	.149	.000	.012
V3000m1	Pearson Correlation	-.193	-.371*	.249
	Sig. (2-tailed)	.200	.011	.094



** Niveli I propabilitetit 0.01



* Niveli I propabilitetit .05

TESTIMI I NDRYSHIMEVE NË VLERAT MESATARE NDËRMJETMATJEVE TË PARA DHE TË DYTA

Duke aplikuar metoden e llogaritjes së ndryshimeve përmes metodës së T – testit, arrijmë në konstatimin e ndryshimeve të rendësishme ndërmjet matjeve të para dhe matjeve të dyta dhe ate në testin e muskujve të barkut dhe muskujve të krahëve. Në matjet e dyta pjestarët në forcën e muskujve të barkut janë mesatarisht më të mirë për 2.84 ngritje përafërsisht për 3 ngritje. Ndërkaq për afër 6 ngritje të forcës së krahëve janë më të mirë në matjet e dyta. Vetëm në testin e qëndrueshmërisë, subjektet nuk kanë pësuar ndryshime ndërmjet dy matjeve, andaj mundë konstatojmë se niveli i qëndrueshmërisë ka mbetur i njejtë

Tabela 7

		Ma	N	D.st
Çiftet	Barkore 1	40.87	46	5.999
	Barkore 2	43.72	46	6.497
	Mbdkr 1	39.65	46	6.154
	Mbdkr 2	45.63	46	7.712
	V3000m 1	14.91	46	.884
	V3000m 2	14.86	46	.980

Tabela 8 Korelacionet

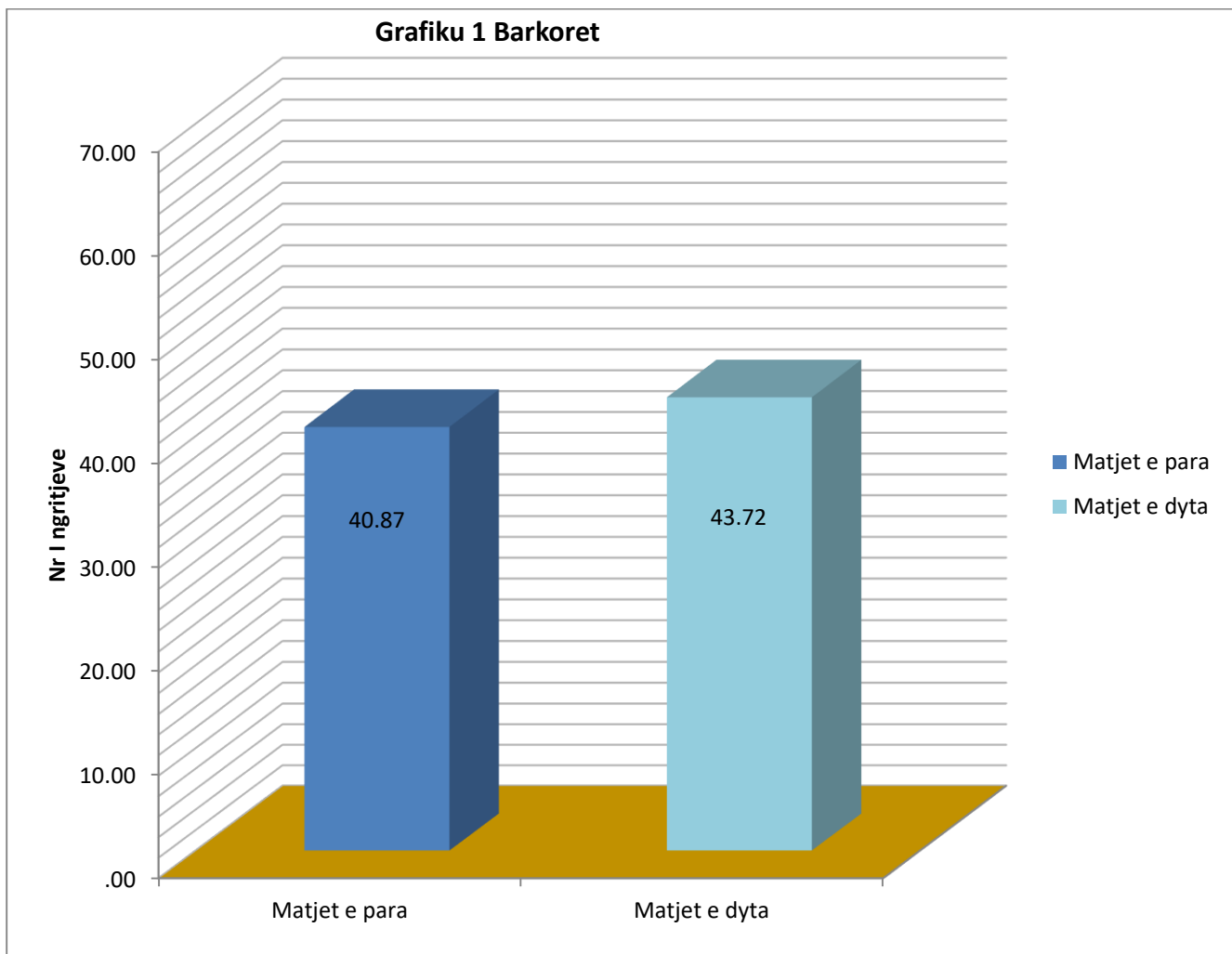
		N	Korel.	Sig.
1	Barkore1 & 2	46	.257	.085
2	Mbdkr1 & 2	46	.504	.000
3	V3000m 1 & 2	46	.249	.094

Tabela 9 Vlerat e T – testit

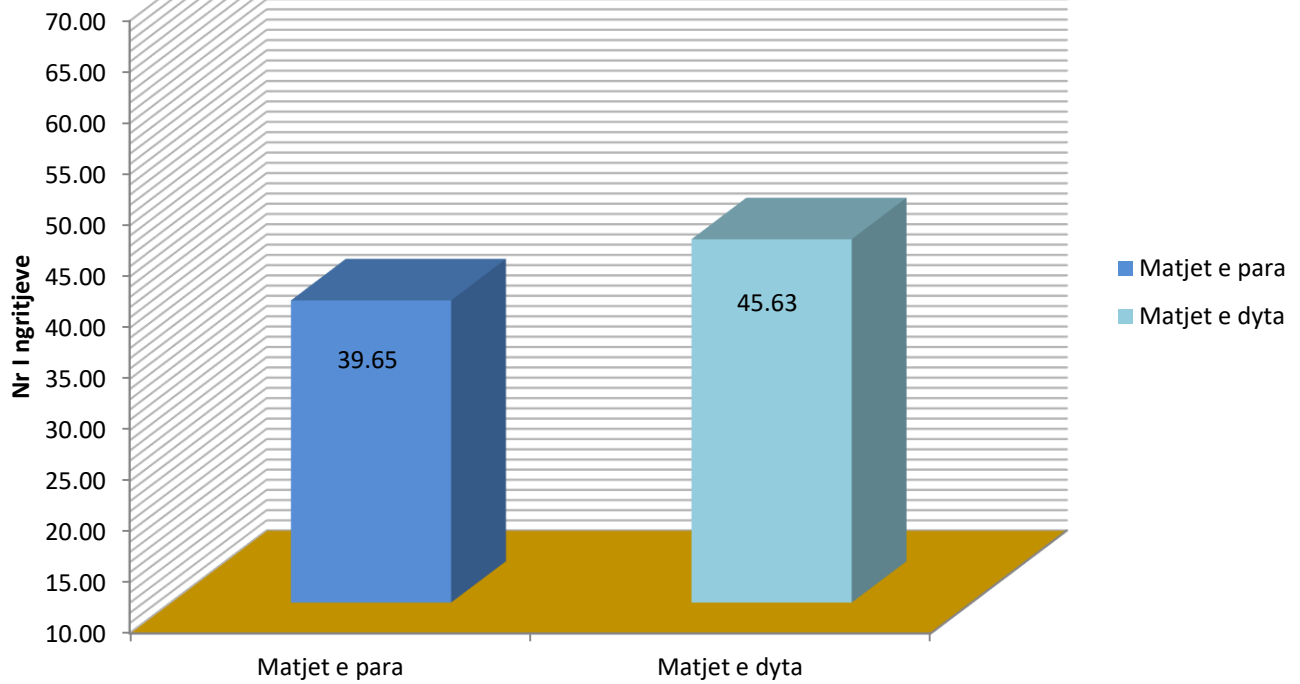
		Ndryshimi		t	df	Sig.
		Ma	D.st			
1	Barkore1 & Barkore2	-2.848	7.627	-2.532	45	.015
2	Mbdkr1 & Mbdkr 2	-5.978	7.038	-5.761	45	.000
3	V3000m 1 & V3000m2	.053	1.145	.316	45	.754

PARAQITJA GRAFIKE E REZULTATEVE

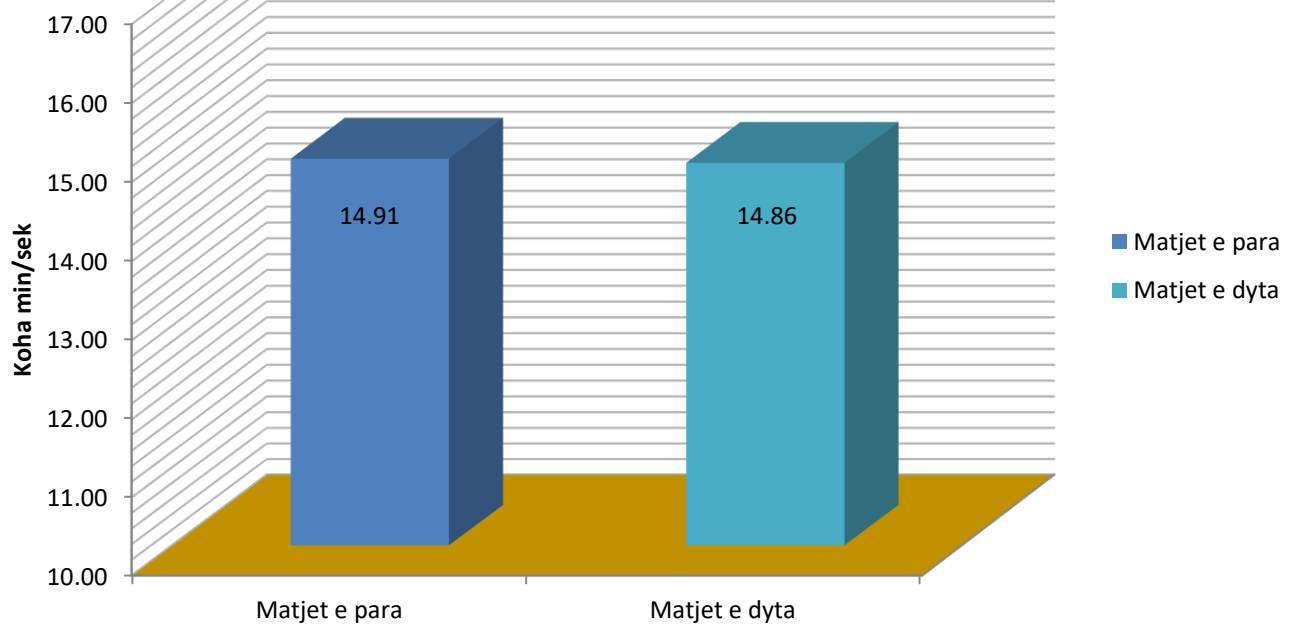
Në vijim janë paraqitur në mënyrë grafike vlerat mesatare të testeve të matjeve të para dhe të dyta.



Grafiku 2 Mbledhje drejtim i krahëve



Grafiku 3 Vrapim 3000 m



PERFUNDIM

Rezultatet e punimit i realizuar me pjesëtarët e PK mendojmë se ka një vlerë shumë të çmueshme në aspektin e avancimit të pjesëtarëve të PK, njëherit edhe plotësimin e standardeve dhe kriterëve ndërkombëtare .Përcjellja dhe testimi i nivelit kondicional të pjesëtarëve të PK së, në masë të madhe mundëson edhe realizimin më efikas dhe me sukses të detyrave të përcaktuara të pjesëtarëve. Rezultatet e punimit edhe pse kanë vërtetuar ndryshime të rëndësishme, sidomos në dy testet e para, këto ndryshime megjithatë nuk janë të nivelit të dëshiruar. Subjektet në testet e trajtuara, është vërtetuar se posedojnë karakteristika në disa teste me heterogjenitetit të mëdha të pjesëtarëve sa i përket nivelit të përgatitjes fizike të tyre. Mungesa e rezultateve më të mira në testin e vrapit (qëndrueshmërisë) me siguri është pasojë e mos aktivitetit të pjesëtarëve në mbajtjen e qëndrueshmërisë me aktivitete të ndryshme lëvizore dhe sportive.

Mendoj që rezultatet e punimit janë të vlefshme me qëllim të përgatitjes dhe gatishmërisë në aspektin e zhvillimit të përgjithshëm fizik ashtu edhe në aspekte tjera të cilat janë të rëndësishme për PK në realizimin sa me sukses të detyrave të tyre. Arsyetimi i këtij punimi është i ndërlidhur me faktin se përmes këtij punimi kam dashur që të inicioj ndryshimet në qasjen dhe planifikimin e programeve sistematike stërvitore të pjesëtarëve të PK si dhe krijimin e bazës më mirë që do të shërbente për programimin e stërvitjeve dhe zbatimin në përpikëri të programit duke i motivuar dhe stimuluar për shtimin e aktiviteteve më qëllim të ngritjes së performancës fizike dhe kondicionalë. Ky hulumtim do të mund të jetë edhe si udhërrëfyes për aktivitetet përgatitore të grupeve të caktuara sportive. Padyshim, rezultatet e fituara parashtrojnë trajtimin e problemit duke marrë masa adekuate në përmirësimin e gjendjes ekzistuese, në rend të parë:

- Kontrollin e vazhdueshëm të nivelit kondicional të pjesëtarëve.
- Aplikimin obligativ dhe sistematik të programeve stërvitore.
- Seleksionimi i pjesëtarëve sipas përgatitjes kondicionalë dhe kërkesave në realizimin e detyrave komplekse.

Ky punim ka nxjerrë disa përfundime të cilat mund të përkthehen si përfundime që do të shërbenin si udhëzues i mirë për testimet sistematike si kriter për vazhdimin e kryrjes së detyrave dhe obligimeve në kuadër të përgjegjësive të tyre

LITERATURA

1. The National Archives, Keë, Richmond, Surrey, TË9 4DU (ëëë.nationalarchives.gov.uk)
2. Ligji mbi Policin e Republikës se Kosovës viti.... numër: Ligji Nr. 03/L-035 (Vërejtje: Ligji është miratuar ne Kuvend me 20.02.2008, kurse është shpallur me Dekretin e Presidentit të Republikës së Kosovës nr .DL-003-2008, datë 15.06.2008).
3. H. Rushiti.: Struktura dhe relacionet e faktorit gjeneral të forcës dhe mekanizmit të rregullimit strukturorë të lëvizjeve. Punim doktorature, UP FKF Prishtinë 2001.
4. Parimet dhe Proceduar e PK-së .
5. Procedura e ushtrimeve fizike të Njësia për Mbrojtje të Përafërt të Policisë se Kosovës.
6. Arbër Beka: Revista e Policisë se Kosovës “MBROJTËSI” (Vëllimi IV-Nr.4 / Shtator 2008).
7. Mostra 1 & 2 e testimit te Njësia e Mbrojtjes se Përafërt.
8. Mostra e testit nga OSBE-ja ne te cilën janë bere testimet fizike te kadetëve ne Qendra për Trajnim dhe Edukim e Kosovës.
9. Physical Fitnes Training in the Army US Army
10. Fit to Fight Physical fitnes training in the British Army
11. Testi i Fitnesit Fizik te FSK

RESUME

Results of the research conducted by members of the Kosovo Police believe that there is precious value in terms of advancement of the members of the Kosovo police, at the same time fulfillment the international standards and criteria.

Tracking and testing Conditional level of members of the Kosovo police largely also enables efficient implementation and success of the tasks assigned to the members.

Results of the research have proven although significant changes, especially in the first two tests, however, these changes are not desired level. The subjects treated in tests, has proven that possess features in some tests with greater heterogeneity of members regarding the level of their physical preparation.

Lack of good results in the test running (sustainability) is probably due to the inactivity of members in maintaining the sustainability of different sports and other motor activities.

Obviously results obtained submit a treatment of the problem by taking adequate measures to improve the existing situation in the first:

- continuous control Conditional level of members
- mandatory application and systematic training programs

This worked material has issued several conclusions which can be translated as conclusions that would serve as a good guide for systematic tests as criteria for the continuation of the performance of duties and obligations in the framework of their responsibilities.