

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



PUNIMI I DIPLOMËS - MASTERI

**NDIKIMI I FITNESIT NË DISA AFTËSI MOTORIKE DHE
FUNKSIONALE (QËNDRUESHMËRI AEROBE) TE FEMRAT**

Mentori:

Prof.Asoc.Dr. Ajvaz Berisha

Kandidatet:

Bleda Mehmeti

Vlora Salihu

Prishtinë, 2021

PËRMBAJTJA

1.0. HYRJE	3
2.0. HULUMTIMET E DERITANISHME	13
3.0. QËLLIMI DHE DETYRAT E HULUMTIMIT	16
4.0. HIPOTEZAT THEMELORE	17
5.0. METODOLOGJIA E PUNËS	18
5.1. MOSTRA E TË TESTUARAVE	18
5.2. MOSTRA E INSTRUMENTEVE MATËSE	18
5.2.1. Mostra e instrumenteve matëse për vlerësimin e statusit motorik dhe funksional	18
5.2.3. Instrumentet matëse të përdorura gjatë testimit	19
5.3 PËRSHKRIMI I TEKNIKËS SË MATJEVE	20
5.3.1 Përshkrimi i teknikës së vlerësimit të ndryshoreve motorike dhe qëndrueshmërisë aerobe	20
6.0. METODAT PËR PËRPUNIMIN E REZULTATEVE	30
7.0. INTERPRETIMI I REZULTATEVE DHE DISKUSUTIMI	31
7.1. ANALIZA DESKRIPTIVE E NDRYSHOREVE MOTORIKE BAZIKE - GJENDJA INICIALE	31
7.2 ANALIZA DESKRIPTIVE E NDRYSHOREVE MOTORIKE BAZIKE - GJENDJA FINALE	40
7.3 KOEFICIENTËT E NDËRLIDHJEVE	49
7.4 DALLIMET NË REZULTATET E NDRYSHOREVE MOTORIKE NË MES GJENDJES INICIALE DHE FINALE	50
7.5 VËRTETIMI I HIPOTEZAVE	51
8.0. PËRFUNDIMI	52
9. VLERA TEORIKE DHE PRAKTIKE	54
10. LITERATURA	55

1.0. HYRJE

Fitnesi Fizik (Physical fitness) Wilmore (sipas ACSM , 1998)¹ . Definon fitnesin si aftësi për të kryer aktivitetit fizik të një intensiteti të mesëm deri te ai i lartë pa ndjenja të lodhjes , si dhe mirëmbajtjen e atyre aftësive gjatë gjithë jetës. Me kalimin e kohës, gjatë njohjes së eksperiencave të përparuara në fitnes, si pasojë e vrojtimit, hulumtimit dhe studimit të këtyre eksperiencave është arritur në përfundimin se krijimi i të përparuarës në sport është kompleksiteti dhe bashkërendimi i një sërë zgjidhjesh duke filluar me organizimin dhe përfunduar tek vlera gjithëpërfshirëse e të mirës. Kjo tashmë nuk është një dogmë, por proces i tërë zhvillimor e progresiv. Njëherësh, gjatë hulumtimit të mëtejshëm të botimeve shkencore, të bashkëbisedimeve dhe prononcimeve në mediat e shkruara e elektronike konstatojmë se tendenca të tilla si; talenti sportiv gjendet kudo, rezultatet sportive përfitohen nga analiza me shkakësi lineare, rëndësi të dorës së parë ka pikasja e biznesmenëve të zotë për të drejtuar e menaxhuar aktivitetet sportive, aktivitetet e lira rekreative, federatat dhe klubet sportive etj. Në këto raste, por dhe të tjera, fillojnë e dalin një sasi e plotë dogmash. Gjatë çdo analize dhe kritike ne duhet të bëjmë kujdes, pasi këto dogma, në kushtet e sotme sjellin dëm të ndjeshëm, ndoshta të pariparueshëm. Të mendosh e komfor arritjeve më të përparuara të kohës është jo vetëm detyrim intelektual, por dhe kërkesë e zhvillimit dhe progresit. Pra, sot është koha që intelektualët e sportit të ndërjegjësohen plotësisht mbi parimet e reja të të menduarit, që rrjedhin nga përvoja jonë dhe hulumtimi i vazhdueshëm e i detajuar.

Këto parime shprehen me këto fjalë:

1. Gjithçka ndryshon, është në lëvizje të vazhdueshme.
2. Gjithçka është e ndërlikuar.
3. Gjithçka ekziston dhe në të kundërtën e vet.
4. Sasia shndërrohet në cilësi dhe anasjelltas.
5. Kalimi i të menduarit nga ai shkaktar linear në të menduarin shkaktar të ndërthurur.

¹ [American College of Sports Medicine Position Stand](#)

6. Është koha që elita e sportit duhet të prezantoj koncepte dhe metodologji pune të një realiteti të ri.

Ky realitet synon të gjejë rrugë, mjete dhe metoda efikase për kapërcimin e niveleve të deritanishme. Për këtë do të përdorja formulimin: “ Përgjithësisht jemi në stadin e njohjes së dukurive, pasi ato kanë disa lloj strukturash dhe se këto struktura janë pjesërisht të njohshme. Ne duhet të punojmë e veprojmë duke u nisur nga plotësimi i njohurive dhe vendosja e përcaktorëve me anë të hipotezave” Në dekadat e fundit është vënë re një zgjerim i aplikimeve të principeve shkencore sportive dhe të metodologjisë. Kjo është shoqëruar me njohjen më të mirë të shkencës në tërësi dhe këshillimit shkencor sportiv në veçanti. Njëkohësisht si një disiplinë akademike ashtu dhe si një fushë e vlefshme e praktikës profesionale sporti në përgjithësi rrezaton shumë disiplina të hulumtimeve, duke iu shmangur euforizmave emocionale dhe fantazive të çastit, të cilat kanë qenë dhe janë, në shumë raste vendimtare deri në legjislacionin dhe aktet nënligjore të sportit. Pra, zhvillimet në praktikën sportive janë të tilla ku shumë sportistë cilësorë kërkojnë mbështetje shkencore dhe janë të gatshëm të sakrifikojnë vetëm e vetëm që të rriten rezultatet e tyre sportive. Kjo mbështetje duhet të jetë e tillë që të mos cenojë eksperiencën e përfituar, por të rrisë bashkëpunimin me qëllim që të gjenden rezervat për arritje më cilësore në të ardhmen. Ky bashkëpunim bëhet më i domosdoshëm kur dalin probleme të tilla si; zgjedhja dhe përzgjedhja e elementit cilësor, stërvitja me ngarkesa të madhësive të ndryshme, parandalimi i traumave dhe shumë të tjera, të cilat kërkojnë zgjidhje më të avancuara në shekullin e ri.

Çështja e parë që duhet trajtuar është kategorizimi i të menduarit, pasi vetëm kështu mund të arrijmë të ndërhyjmë më pas në çështje të tilla siç është ndarja e hulumtimit me aksionin apo veprimin, të cilat tashmë janë në rend të ditës në të gjithë mjediset sportive Evropiane. E nisim me përkufizimin e termit “Mendim” Pra, mendimi në tërësi i formuar që nga lindja është një zhvillim dhe funksionim i brendshëm, aktiv e pasiv i përfytyrimeve, ideve, nocioneve, ndijimeve, dëshirave, prirjeve, kujtimeve që ka për qëllim të arrijë objektivat e nevojshme për të administruar jetën dhe gjendjen e çdokohëshme. Në këtë mendim bashkëveprojnë format e të menduarit, që fitohen gjatë evoluimit biologjik dhe që janë, si të thuash, përvoja elitare dhe eksperiencia individuale. Pra, ne duhet të dallojmë metodat e lindura të të menduarit nga ato të fituara nga eksperiencia. Në mjediset elitare sportive, të menduarit me shkakësi lineare nuk mjafton, pasi realiteti nuk zhvillohet me shkakësi lineare, por në mënyrë shumë të ndërlikuar. Mendimi me shkakësi lineare është pronë e gjithsecilit, ndërsa kali në të menduarin me shkakësi të ndërthurur

është pronë e të diturve dhe mjediseve elitare sportive. Ky përcaktim shkakton ndarjen midis mjedisit sportdashës me atë të elitës sportive. Mendimi sportiv është bazuar mbi format tona të lindura të përfytyrimit dhe të mendimit. Rregullat e tij janë të parashtruara në shkencën e Logjikës Formale. Pra, mendimi i bën të ndërgjegjshme dhe të bazuar të gjitha nismat tona, qofshin këto në drejtim të pikasje, ashtu dhe në atë të mbarëvajtjes. Për të vazhduar më tej kërkohet të ndalemi shkurtimisht në termin “Dija”.

Pra, ç’është dija në kuptim e ngushtë të fjalës, pra dija që mishërohet në ide elitare kanë të bëjnë me objektet. Në shikim të parë kjo mund të duket krejt e natyrshme, sepse realitet i vërtetë duhet të përbëhet nga objektet, Por duhet thënë se, objekti është një formë e veçantë e qenësisë dhe qenësia objektive nuk është qenie në vetvete. Atëherë, ç’është objekti? Duke e thjeshtësuar së tepërmi këtë analizë mund të themi se, objekti është një njësi që ekziston në hapësirë dhe kohë, karakterizohet nga tipare të tilla si, uniteti dhe shumëfishi analitik dhe e ka burimin te disa faktorë me pasoja të caktuara. Për nga vetë thelbi i tij, vendndodhja e objektit në hapësirë dhe kohë, si dhe karakteri i tij i përgjithshëm në lidhje me objektet e tjera mund të përcaktohet në bazë të arsytimit. Por, a s’mund të themi se kjo është më tepër e vërtetë për vetë qenësinë se sa thjeshtë për qenien objektive? Sipas meje jo. Vendndodhja dhe natyra e objektit mund të përcaktohen në bazë të arsytimit, jo sepse qëllon që ai të ketë tipare që u përgjigjen koncepteve të tilla si uniteti dhe shumëfishimi, si dhe shkak dhe pasoja, në bazë të të cilave formohet dhe mendimi ynë. Kjo ndodh sepse objekti krijohet dhe vishet nga ne vetë. Qenësia në vetvete nuk sjell gjë tjetër veçse një kaos ndjesish. Dhe po qe se do të krijojmë një përvojë koherente duhet që këto ndjesi t’i organizojmë. Kjo mund të arrihet me anë të hapësirës dhe kohës, si dhe koncepteve të tilla si shkak dhe pasoja. Vendndodhja dhe natyra e objektit mund të përcaktohen sepse i tillë është thelbi i tij. Objekti është një vegël intelektuale dhe jo një send në vetvete, ai nuk mund të ekzistojë jashtë mendjes njerëzore. Kjo nuk do të thotë se ne krijojmë vetëm objekte që na pëlqen. Njohja është një proces që përcaktohet nga procese të tilla të lindura të mendjes njerëzore. Vullneti dhe frymëzimi vetjak nuk luajnë kurrfarë roli, sepse objektet që mund të kem unë në kokë nuk janë detyrimisht po ata objekte që ka parasysh gjithsecili. Kjo do të thotë se jo gjithkush mund e duhet të marrë përsipër të realizojë zgjidhje të pjesshme dhe tërësore., duke u bazuar në tematikat qendrore, të cilat janë të lidhura me qendrën e objektit. Pra, sa më konfuzë të jenë alternativat, aq më të pakuptimta dhe ngatërrestare bëhen zgjidhjet. Paraqitja e mësipërme e konceptit dije do të na çlirojë jo vetëm nga keqkuptimet, por dhe nga dija e përgjysmuar, të cilat janë të kudondodhura dhe ngaherë mbrohen me kokëfortësi.

Por ç'është kokëfortësia? Në një koncept të përgjithshëm mund ta paraqesim si diçka që ekziston jashtë arsyes. Në një aspekt të veçantë mund të konkludojmë se kokëfortësi mund të quajmë, tërësinë e veprimeve që plazmohen duke mos marrë parasysh arsyen të bazuar në argumente.

Kalimi nga mendimi shkakor linear në atë shkakor të ndërthurur është rruga e vetme për kapërcimin e cilësorit kokëfortësi. Po cila është baza filozofike e ekzistencës së këtij termi? Që për hir të së vërtetës duhet thënë se është mjaft i bezdisshëm dhe ngatërrestar në mjediset tona sportive. Pra, baza filozofike është Barazitizmi cinik, të cilin ende nuk po e largojmë qoftë edhe në bashkëbisedimet shkencore –akademike. Të tolerosh pseudoargumentat në bisedat e nivelit të lartë do të thotë t'i hapësh rrugë padijes dhe padija mbart me vete kokëfortësinë. Këmbëngulja, kokëfortësia janë dy terma të ndryshme, të cilat mbarten nga individë me kërkesa e synime krejtësisht të ndryshme dhe jo principjele midis tyre. Kjo do të thotë se këmbëngulja është pronë e njerëzve të ditur, kurse kokëfortësia mbartet nga pseudointelektualë, të cilët janë të shumtë midis nesh dhe për këtë arsyeje rrezatojnë ekzistencë dhe domosdoshmëri qenësie. Këto trajtesa shërbejnë për një përvijim të përgjithshëm të zhvillimit të mendimit të kohës sonë. Njëherësh, duke venë në dyshim faktin se e vërteta dhe e drejta janë të paarritshme nga padija, të cilat, në rastin më të mirë, duhet të renditen në radhë dhe jo në rresht. Kjo do të thotë se padija mund të arrijë tek e vërteta dhe e drejta vetëm rastësisht. Kjo pikëpamje është kurorëzuar me disa koncepte shumë të përpunuara dhe të konkretizuara në Doktrinën e Progresit. Konkluzionet kryesore të kësaj doktrine janë kryesisht tre:

1. Kudo dhe kurdoherë mund të arrihet e dëshiruara dhe zhvillimorja, por më parë duhet të trajtohet, konsolidohet dhe zotërohet tërësisht termi Meritokraci².
2. Ideja e njësimi të pushtetit me dijet shkencore mund të ketë edhe të meta, por të paktën është fisnike dhe tërheqëse. Ajo shpreh atë ndjenjë të pandryshueshme që ekziston për rendin statutor. S'ka më keq se t'i nënshtrohesh vullnetit të verbër dhe egoist të një të paafiti, që qëndron i zvarritur pas gjetjeve të tilla që janë nominuar si Bihejviorizëm dhe Dekonstruksionizëm.

² Meritokracia është formë e sundimit oligarkik në të cilën pushteti është i kufizuar për njerëzit që janë të ndryshme nga pjesa tjetër e popullsisë, dallohen për nga superioriteti fizik ose mendore, ose për meritat për shtet, shoqëri, apo organizatë.

3. Kompetencat dhe decentralizimi i tyre, të cilat realizojnë kompromisin e kërkuar dhe specifikojnë e i japin kuptim debatit zhvillimor.

Konkluzionet e kësaj doktrine kanë të bëjnë me dijet shkencore, të cilat janë të paarrtshme nga shumica dhe këto dije shpeshherë përcaktojnë personalitetin e atij që i zotëron. Fakt që këtë doktrinë, pa e njohur dhe si rezultat i reminishencave të së shkuarës, e kundërshtojnë mjaft specialistë të sportit, tregon se kjo ndërmarrje është dhe do të jetë një mision shumë i vështirë, të cilin mund e duhet ta zgjidhë vetëm elita e sportit, e cila ende nuk po kuptohet e mbështetet ashtu siç duhet veçanërisht nga drejtuesit kryesor të sportit. Sigurisht që shumë specialist mendojnë se po punojnë me norma e kritere të përparuar. Çështja është se këta specialistë dhe sidomos trajnerë po punojnë pa evidenca, plane e programe stërvitore duke mos ndikuar pozitivisht edhe tek specialistët e rinj, të cilët duhet pranuar se kanë boshllëqe deri të pariparueshme. Kjo çështje është e lidhur me reformimin e shkencës sportive, e cila është fillesa çdo nisme për konkretizimin e termit Meritokraci. Një numër institucionesh politiko-ekzekutive evropianoperëndimore kanë theksuar se pa reformimin dhe rritjen e rolit të institucioneve shkencore në vendet postkomuniste do të jetë mjaft e vështirë sigurimi i sistemit të reformave institucionale dhe ekonomiko- shoqërore. Pra, mendimi progresiv e ka fillesën në hulumtimin shkencor dhe në fushën e sportit këtë rol e ka QKS. Kjo është arsyeja që vetë punonjësit e kërkimor shkencor këmbëngulin në rivlerësimin e kësaj qendre, jo vetëm në planin institucional, por dhe në aspektin e përmbajtës. Kjo do të thotë se, secila federate sportive kërkohet ta shikojë QKS si institucionin e vetëm të hulumtimit, të metodologjisë dhe kualifikimit, e cila kryen vetë dhe në bashkëpunim këto detyra dhe të tjera që kanë të bëjnë me elitarizmin sportiv.

Po çfarë ka bërë deri më sot dhe çfarë duhet të bëjë edhe në të ardhmen QKS për mirë-funksionimin e shkencës dhe metodologjisë sportive? Pra, QKS është munduar të zgjidhë çështje të tilla që kanë të bëjnë me studimet sportive me synim nga ata të stërvitjes sportive, për sportin cilësor dhe atë për të gjithë, me qëllim që të realizohet me efikasitet këshillimi shkencor sportiv. Njëherësh, synim serioz ka qenë edhe përgatitja e manualeve dhe formularëve për kualifikimin e specialistëve të sportit në tërësi dhe ai i trajnerëve në veçanti. Ndërkohë, përpjekje serioze janë bërë dhe për ekzaminimet mjekësore dhe studimet shkencore për këto çështje e të tjera. Botimi më serioz i QKS ka qenë dhe është buletini “Studime Sportive”, por dhe buletine të tjera veçanërisht në ndihmë të trajnerëve dhe metodistëve të sportit. Kultura dhe edukata fizike në Kosovë është një disiplinë që ka marrë hov kryesisht gjatë dhjetëvjeçarëve të fundit. Në nivel botëror, zhvillimit sportiv i është

kushtuar një fokus i veçantë gjatë shekujve të historisë së shkruar dhe të regjistruar të kësaj disipline. Një prej vlerave që çmohej më së shumti nga ushtrimi i aktiviteteve sportive, sidomos gjatë periudhës së antikitetit, ishte bukuria fizike që arrihej përmes ushtrimeve të vazhdueshme. Edhe ne vendin tonë fitnesi është përhapur dukshëm si ne qytete po ashtu edhe ne fshatra duke pasur rritje të dukshme cilësore.

Në Greqinë dhe Romën e lashtë bukuria fizike e atletëve ishte përjetësuar në skulpturat dhe afresket e artistëve më të famshëm të kohës, shumë prej të cilave mund të admirohen edhe sot. Mbas shumë shekujsh, sportet kanë marrë jo vetëm zhvillim në aspektin praktik të tyre, por edhe në qasjen teorike dhe shkencore që aplikohet për zhvillimin e tyre, duke synuar jo vetëm zhvillimin fizik të individit, por edhe mirëqenien psiko-shëndetësore të tij. Ushtrimet e fitnesit gjatë kohëve të fundit janë aq të përhapura dhe të aplikueshme, sa që janë bërë pothuajse pjesë integrale e programit të të gjithë sportistëve gati pa përjashtim.

Tanimë, në fjalorin sportiv shqiptar janë shtuar shumë fjalë të reja që më parë nuk ekzistonin. Një prej tyre është edhe vetë fjala “fitness” që nga gjuha angleze do të thotë “përshtatshmëri”. Konteksti i kësaj fjale në ditët e sotme është ngushtuar në kuptimin e mirëqenies fizike dhe zhvillimit muskolor të individit që kryen ushtrime në palestra sportive.

Aktivitetet e fuqishme dhe intensive fizike janë thelbësore për një mënyrë jetese të shëndetshme dhe mirëqenie kardio-respiratore. Ato janë ndër mjetet më efikase për shmangien ose reduktimin e rreziqeve që shkaktohen nga shumë sëmundje fizike, si diabeti, sëmundjet koronare të zemrës, hipertensioni, mbipeshja, etj. Një tjetër efekt terapeutik i aktiviteteve fizike është edhe përmirësimi i vetëvlerësimit dhe rritja e vetëbesimit tek individët që ushtrojnë në palestër. Ndjesia e mirëqenies rrjedh edhe nga pamja e jashtme fizike e cila luan rol të madh në mënyrën se si ne përcaktohem nga të tjerët, por edhe mënyrën se si ne e perceptojmë botën³. Të gjitha plan-programet mësimore i kanë të inkuadruar ushtrimet e fitnesit në kuadër të orëve të rregullta të edukatës fizike si një nga lëndët të cilat shërbejnë për zhvillimin fizik por edhe si formë argëtuese që shërben.

Fitnesi përfshin një seri të procedurave të aktiviteteve të programuara fizike me të cilën përmirësojmë gjendjen e përgjithshme dhe aftësitë fizike të trupit. Fitnesi është një term që i referohet një gjendje të mirë fizike dhe mendore, gjendjen e mirë shëndetësore fizike që rezultojn nga ushtrimi i rregullt fizik dhe të ushqyerit e duhur, si dhe aftësinë për të kryer çdo lloj të aktiviteteve profesionale dhe të përditshme pa ndjenjë tendosje.

³ MA. Alketa Sala, *Psikologe klinike. Intervistë për efektet psiko-sociale të ushtrimit të sporteve.*

Shkalla e lartë e shëndetit kontribuon në cilësinë e jetës në përgjithësi, si dhe luftën e suksesshme kundër stresit. Aktivitetet e përditshme, të rregullta dhe të vazhdueshme kontribuojnë në përmirësimin e shëndetit tonë dhe pamjes fizike, dhe të na bëjë të aftë. Personi i cili nuk është i aftë nuk duhet domosdoshmërisht të arrij rezultate të lartë, por kupton se personi ka nivel të mirë të qëndrueshmërisë, forcë muskulore, fleksibilitet, ekuilibër dhe koordinim. Peshë e caktuar trupore (raporti e dëshirueshme i masës joyndyrore dhe yndyrore trupore), pasqyra e mirë e gjakut, predispozitë gjenetike, shprehitë ushqimore dhe mënyra e jetës dhe punës janë vetëm disa nga faktorët që kontribuojnë për shëndet të mirë. Qëndrueshmëria aerobe, kondicioni, njëra prej aftësive më të rëndësishme për ruajtjen e shëndetit. Sipas American College of Sports Mjekësisë trajnimi Aerobik është çdo formë e aktivitetit fizik që ekzekutohet me aktivizimin e grupeve të mëdha të muskujve, kohëzgjatja relativisht me kohëzgjatja të gjatë (të paktën 20 minuta), intensitetin e duhur (60-85%) e aftësive të secilit individ) dhe se që është e karakterit në esencë ciklike. Sipas këtij përkufizimi, lëvizjet natyrore të trupit sikur që janë ecje, vrapim dhe alpinizmi si dhe aktivitete të tilla si çiklizmi, kajaku, kanu, noti, etj., si dhe ushtrime simulatorë (ergometer, shkallë, trakën lëvizëse ose treadmills, etj.) janë trajnime aerobe. Të gjitha programet aerobike grupore si aktivitet polistrukturale ciklike gjithashtu numërohen një llojin e trajnimeve aerobe. Qëndrueshmëria aerobe ndikon drejtpërdrejt në funksionimin efikas të sistemit kardio vaskular dhe pulmonare. Zemra e trajnuar rrah më pak herë për min., por me një të rrahur hedh më shumë gjak në qarkullim, përmirëson qarkullimin e përgjithshëm në trup, enët e gjakut janë më të forta dhe më elastike, oksigjeni thithet më mirë dhe më një efikasitet të mirë të ofrimit të të gjitha qelizat e trupit, dhe eliminimi i dioksidit të karbonit dhe produkteve metabolike nga trupi është më i mirë.

Forcimi dhe zhvillimi i përgjithshëm, harmonik dhe proporcional i muskulaturës së përgjithshme të trupit përmes ushtrimeve të bodibildingut dhe fitnesit është dhe paraqet vetëm njërin nga manifestimet e jashtme dhe ka gjithsesi rëndësi të veçantë, megjithatë, pamja e jashtme sa do që luan rol dhe rëndësi tejet të madhe dhe pothuaj të pakrahasueshme për njeriun, ajo nuk është njëherit edhe i vetmi produkt dhe i vetmi element pozitiv në trupin e njeriut. Duke forcuar dhe zhvilluar muskujt në organizëm bëhen edhe shumë ndryshime tjera pozitive siç është përmirësimi i funksionimit të gjithmbarshëm i organeve të brendshme, përmirësimi i qarkullimit të gjakut, trupi bëhet gjithnjë më i fuqishëm dhe më i qëndrueshëm sepse forcohet sistemi imunologjik, lëkura e trupit bëhet më elastike, pastaj arrihet zvogëlimi i shtresës dhjamore në mes të lëkurës dhe

muskujve dhe bëhet evitimi i disa sëmurjeve që janë apo mund të jenë si pasojë e mbipeshës, respektivisht sasisë së tepër të dhjamt. Gjithashtu efekti psikologjik i ushtrimeve të rregullta dhe sistematike të bodibildingut dhe fitnesit dhe ndikimi i tyre në jetën e përditshme ka rol dhe rendësi të vaçantë, sidomos kur është në pyetje efekti i forcimit dhe kalitjes së vullnetit, vendosmërisë, këmbënguljes, disiplinës dhe aftësisë për tejkalimin e vështirësive dhe pengesave të natyrës së ndryshme gjatë përditshmërisë.

Ushtrimet e bodibildingut dhe fitnesit, përveç që kanë për qëllim dhe gjithsesi ndikojnë në forcimin dhe zhvillimin e muskujve dhe aftësitë e gjithmbarshme fizike, këto lloj ushtrimesh tejet pozitivisht ndikojnë edhe në vetë disiplinën mendore, respektivisht psikikën e njeriut, duke qenë më i disponuar, më kreativ në shkollë, punë, në jetën kulturo-zbavitëse dhe në veprimtarit tjera të përditshme. Vlen të përmendet se vetë pamja fizike e trupit pasqyron dhe zbulon në masë të madhe edhe vetë mënyrën e jetesës, veçmas sjelljet dhe raportin ndaj trupit. Ndryshimi i pamjes së trupit përmes ushtrimeve të bodibildingut dhe fitnesit si dhe krijimi i parakushteve të tjera të domosdoshme, ndikon dhe reflektohet dukshëm edhe në ndryshimin pozitiv të jetës së njeriut, që pos tjerash nënkupton ushqimin dhe gjumin e rregullt si dhe punën dhe pushimin e planifikuar, ndryshime këto që krijojnë të gjitha parakushtet për një jetë të qetë dhe të shëndosh në çdo pikëpamje. Njerëzimi nuk di asnjë vlerë më të madhe se sa vetë njeriun dhe aftësit e tija të shëndosha psiko-fizike.

Fitnesi paraqet një presupozim për stabilitetin e sistemit të baraspeshës të shëndetit, në të cilin nuk ndikojnë vetëm faktorët psikikë por edhe faktorët fizik dhe social. Por çka në të vërtetë është fitnesi? Edhe pse fitnesi është paraqitur për herë të parë në vitet 80-ta, megjithatë pothuajse askush nuk ka dhënë definicionin e saktë të këtij nocioni. Edhe Leksikoni sportiv-medicinal jep vetëm shpjegime jo mjaft të qarta kur thotë "fitnesi është aftësi jetësore e njeriut, si dhe fuqia e tij që me vetëdije të veprojnë". Fitnesi ndahet në fitnesin psikologjik-mendor dhe fitnesin fizik⁴. Fitnesi shpirtëror sipas rregullës shërben për mbizotërimin e problemeve jetësore, por mund të jetë edhe parakusht i domosdoshëm për fitnesin trupor, sepse pa qëndrimin e drejtë në formë të gatishmërisë për lëvizje, nuk plotësohet funksioni themelor i fitnesit, shëndeti dhe ndjenja e mirë. Ekzistojnë shumë arsye për pranimin dhe aplikimin e fitnesit, duke filluar nga parandalimi i sëmundjeve të ndryshme, e deri te zvogëlimi i peshës së trupit, pastaj zhvillimi proporcional dhe harmonik i të gjitha pjesëve të trupit, forcimi i qëndrueshmërisë, eksplozivitetit, elasticitetit, forcimi i zemrës

⁴ Prof. Dr. Beuker nga Instituti i mjekësisë sportive të Universitetit të Diseldorfit.

dhe organeve tjera, përmirësimi i disponimit dhe rritja e aftësisë për punë, rritja e vetëbesimit etj. Të jesh "FIT" nuk është tani më vetëm shprehje e trendit modern, por edhe qëndrim ndaj pamjes së jashtme të individit në pikëpamje të vetëdijes së tij mbi shëndetin. Sot gjithnjë e më tepër shumë njerëz dëshirojnë që të pengojnë lodhjen dhe rraskapitjen e tepruar të trupit të tyre. Jeta nga ne kërkon shumë dhe na shpenzon shumë, prandaj kjo është edhe një arsye më tepër që të merremi me ushtrimet e fitnesit, që të arrijmë të qëndrojmë sa më gjatë në formë të mirë dhe të ballafaqohemi me mjedisin ku jetojmë dhe punojmë me gjendjen me të shëndoshë mendore dhe fizike. Afirmimi gjithnjë e më i madh i ndikimit dhe vlerave pozitive të fitnesit i kushtëzuar me zhvillimet e përgjithshme shoqërore, kulturore dhe përmirësimin e drejtpërdrejtë të kushteve për këtë aktivitet sportiv ka bërë që sot femra bashkëkohore ti kushtoi rendësi të veçantë ushtrimeve të fitnesit. Sa më tepër që po shtohet njohuria për efektet pozitive të ushtrimeve aq më shumë po zvogëlohet hezitimi i cili deri kohë më parë ka penguar mospërfshirjen e mjaftueshme të femrave në këtë degë sportive. Motivet për tu marrë me ushtrime të fitnesit janë të shumëllojshme dhe secila femër ka motivet apo arsyet e saja personale, por nga ato më të shpeshtat janë forcimi dhe zbukurimi i trupit të sajë. Arritja e qëllimit të dëshiruar mund të realizohet vetëm nëse trajneri ose instruktori i fitnesit me rastin e zgjedhjes së ushtrimeve të specializuara, intensitetit, forcës ka parasysh dhe analizon mirë edhe disa faktorë tjerë që e determinojnë suksesin dhe qëllimin e dëshiruar, në veçanti duhet të ketë parasysh formën-konstruksionin e trupit, pra cilit tip të trupit i takon, mezomorf, endomorf apo ektomorf, pastaj moshën, gjendjen e përgjithshme shëndetësore dhe gatishmërinë e kandidatës për ushtrime. Tani më femra bashkëkohore e ka kuptuar me bindje të thellë se përmes ushtrimeve të fitnesit në mënyrën më të shëndoshë mund ta zvogëlojë apo ta rrisë peshën trupore, të forcojë dhe zbukurojë trupin e sajë në përgjithësi, duke rritur njëkohësisht edhe aftësitë tjera psiko-fizike. Nga përditshmëria që shohim në klubet tona të fitnesit, ushtrimet e fitnesit i aplikojnë me sukses shumë femra: nxënëse, studente, profesoresha, gazetare, mjeke, inxhinierë dhe të tjera me profesione të ndryshme të cilat ushtrime u ndihmojnë shumë në largimin e peshës së tepërt të trupit dhe forcimin e tërë muskulaturës së trupit, qëndrimin e drejtë të trupit, lëvizshmëri, fleksibilitet, përmirësim të qarkullimit të gjakut, përmirësimin dhe forcimin e koncentrimin, krijimin dhe rritjen e vetëbesimit dhe natyrisht edhe në përmirësimin e rezultateve në disiplinat e caktuara sportive, meqenëse një numër i konsideruar i tyre merret aktivisht edhe me sportet tjera, element ky që gjithsesi e karakterizon femrën tone bashkëkohore. Tejkalmimi i pengesave dhe vështirësive të ndryshme është njëra nga veçoritë më të rëndësishme të sportit të

bodibildingut dhe fitnesit. Për t'i përballuar këto bodibilderi duhet të ketë vullnet të fortë, respektivisht duhet të ketë shumë të zhvilluar cilësitë e vullneti siç janë: këmbëngulja, vendosmëria, disiplina e forte dhe ambicia e shëndoshë dhe pozitive për arritjen e rezultateve. Fitnesi me vullnet të fortë duhet të jetë në gjendje të mposhtë lodhjen, gjendjen e rendë, të përballojë ngarkesat e mëdha (pesha me të cilat ushtrohet) të përballojë dhembjet eventuale të muskujve, lëndimet eventuale të muskujve apo nyjave etj. Krahas vullnetit të fortë, ushtruesi e fitnesit duhet të ketë edhe cilësi të larta morale: ndjenjën e detyrës e të përgjegjësisë së plotë para bashkë-ushtruesit dhe bashkë-ushtrueseve, trajnerit, kolektivit, pastaj ndjenjën e shoqërisë, të nderit, respektit dhe të drejtësisë.

Fitnesi është i lidhur me ndikimin në organizmin e njeriut ose sipas aplikimit e ndajmë në:

1. Fitnesi shëndetësor dhe
2. Fitnesi për zhvillimin morfologjik

Sipas disa autorëve fitnesin e ndajnë për:

1. Qëllime rekreative,
2. Qëllime të përgatitjes fizike në sportet kulmore,
3. Qëllime Fizioterapeutike dhe
4. Qëllime të dukjes së jashtme trupore.

Ndarja më e plotë dhe më me kuptim e fitnesit është propozuar sipas disa autorëve të cilët e ndajnë:

1. Fitnesin Fiziologjik,
2. Fitnesin e lidhur me Shëndetin,
3. Fitnesin e lidhur me aftësitë dhe
4. Fitnesin e lidhur me sportin.

2.0. HULUMTIMET E DERITANISHME

Hulumtimet që kanë të bëjnë me ndikimin e programeve të fitnesit në transformimin e aftësive motorike tek ne janë të rralla. Për këtë arsye, ne nuk do t'i ndajmë ato sipas aftësive antropologjike, por do t'i trajtojmë ato së bashku. Nga hulumtimet e deritanishme në aspektin e aftësive motorike dhe të Indeksit të Masës Trupore do të paraqiten punime nga autorë të ndryshëm të cilët kanë hulumtuar këtë problematik.

Brničević me bashk.,(2011) ku theksojnë se mbipesha kushtëzohet nga shtimi i yndyrës trupore, u bë një problem global i shëndetit të njeriut në të gjithë botën dhe interesi i kompanisë është shfaqur për të bërë instrumente të lehta për t'u përdorur dhe të përballeshme për monitorimin e peshës dhe përbërjes së trupit. Nga ky kontekst autorët parashtuan edhe qëllimi në këtë punimi e që ishte të paraqesë modelin e peshores Omron BF-500 si një instrument të vlefshëm për matjen e peshës trupore dhe përbërjes së trupit si te personat sedentar ashtu edhe ata që ushtrojnë. Autorët në një mostër prej 184 studenteve të vitit të parë të Fakultetit të Drejtësisë dhe Ekonomisë të Universitetit të Splitit shqyrtuan validitetin e përdorimit të metodës për analizimin e kompozicionit trupor duke përdorur peshoren e firmës OMRON, modeli BF-500. Ky është një instrument që vlerëson përqindjen e indit dhjamor duke përdorur rezistencë bioelektrike. Rezistenca ndaj rrymës elektrike nëpër trupin e njeriut, lartësia e trupit, pesha e trupit, mosha dhe gjinia janë të dhëna mbi të cilat llogariten vlerat: indeksi i masës trupore (BMI), përqindja e yndyrës së trupit, niveli i yndyrës viscerale, përqindja e masës së muskujve dhe metabolizmi bazal. Duke përdorur statistika për Windows 7.0, u llogaritën parametrat themelorë përshkrues, si dhe matricën e ndërlidhjes për parametrat e matur. Të dhënat e fituara tregojnë cilësinë e lartë dhe dobinë e rëndësishme të instrumentit matës me qëllim monitorimit të kompozicionit trupor të studenteve.

Hrgetićme bashk., (2016) - qëllimi i këtij punimi është të përcaktojë se sa programi tremujor programi i ushtrimeve të fitnesit ka ndikim në statusin antropologjik të femrat e moshës së mesme. Mostra për qëllimet e këtij punimi kishte përfshi mostrën prej 7 femrave që merreshin me rekreacion që ishin anëtare të qendrës së fitnesit. Mosha e subjekteve ishte midis 25 dhe 35 vjeç. Mostra e variablave përfshinte 5 teste për vlerësimi i statusit antropologjik të subjekteve: pesha e trupit (kg), perimetri i belit (cm), indi dhjamor nënlekurore i krahit (mm), indi dhjamor nënlekurore

abdominal (mm) dhe përqindja e yndyrës trupore (%) - e matur e matur me peshoren me rezistencë bioelektrike për matjen e sasisë së indit dhjamor nënlëkuror. Të dhënat e studimit u përpunuan me programin statistikor Statistica ver. 9.0. Rezultatet u llogaritën me t-test për mostra të pavarura për mesataret aritmetikore, devijimin standard dhe vlerat minimale dhe maksimale. Matjet u realizuan në fillim dhe në fund të programit të aplikuar. Procesi i trajnimit zgjati 3 muaj nga 3 trajnime në javë, me gjithsej 36 trajnime. Është vërtetuar se ka një ndryshim statistikisht domethënës midis matjeve fillestare dhe përfundimtare në variablat: indi dhjamor nënlëkuror i krahit dhe përqindja e indit dhjamor nënlëkuror dhe se nuk ekziston një dallim statistikisht i rëndësishëm në ndryshoret: pesha e trupit, perimetri i belit dhe indi dhjamor nënlëkuror abdominal. Arsyeja pse masa e trupit dhe perimetri i belit nuk ka ndodhur dallimi i rëndësishëm statistikor qëndron në faktin se subjektet pësuan një ndryshim strukturor në përbërjen e muskujve.

Stojiljkovic me bashk., (2010) kanë hulumtuar efektin e përdorimit të ushtrimeve aerobike në përbërjen trupore të femrat. Program i ushtrimeve i quajtur ushtrimet e përgjithshme aerobike është paraqet një program ushtrimesh të krijuar për të përmbushur nevojat e femrave për ushtrime rekreative, si dhe motive për përmirësimin e pamjes fizike dhe rregullimin e peshës së trupit. Ushtrimet aerobike të përgjithshme përmbajnë shumëllojshmëri të përmbajtjes programuese, qëllimi kryesor i së cilës është, përveç kësaj efektet lokale dhe të përgjithshme në trup, e bëjnë stërvitjen më interesante dhe të arritshme për femrat që ushtrojnë. Qëllimi i këtij hulumtimi është të vërtetoj efektet e aplikimit të një programi të fitnesit grupor të krijuar posaçërisht në karakteristikat morfologjike të femrat pjesëmarrëse në program. Hulumtimi është të realizuar në një mostër të testuara femra (n = 10), të moshës 33.6 ± 6 vjeç, të cilat deri në kyçje në aplikimin e programit eksperimental kanë pasur një stili jetese sedentare (më pak se 30 minutat e aktivitetit fizik gjatë javës). Lartësia mesatare e trupit të të testuarave ishte 170 ± 6 cm, dhe pesha mesatare e trupit në matjen fillestare ishte $74,2 \pm 12,73$ kg. Efektet e ushtrime të përgjithshme aerobike u monitoruan në hapësirën e karakteristikave morfologjike dhe ndryshoreve motorike. Pas programit eksperimental, i cili zgjati gjashtë muaj, tre here në javë, më kohëzgjatje nga 60 minuta, ka sjellë ndryshime statistikisht të rëndësishme në shumicën e variablave të aplikuara. Bazuar në rezultatet e hulumtimit, mund të konkludohet se program i dizajnuar posaçërisht për këtë hulumtim i quajtur ushtrime të përgjithshme aerobike kanë çuar në ndryshime pozitive në përbërjen trupore dhe aftësitë motorike.

Hazar & Kurt (2010) hulumtuan ndikimin e një programi tetë-mujor me ushtrime step-aerobik në densitetin e kockave dhe disa karakteristika fizike të femrave sedentare. Qëllimi i studimit ishte të përcaktojë dhe vlerësojë efektin e aktiviteteve step-aerobike dhe programeve të vrapimit/ecjes në densitetin e kockave dhe disa karakteristika morfologjike siç janë: pesha e trupit, yndyra totale e trupit, përqindja totale e dhjamt të trupit dhe humbja e peshës. Në hulumtimin eksperimental në mënyrë vullnetare kanë marr pjesë 14 femra me stil të jetesës sedentare të moshës së mesme (41.2 vjeç). Të anketuarat kanë kryer një program step-aerobik (45-50 minuta) një herë në javë dhe vrapim / ecja dhe ushtrime të zgjatjes, nga 30 secila minuta dy herë në javë. Pas tetë muaj stërvitje u vërtetua se kishte ndodhur rënie e ndjeshme e peshës, BMI-is (body mass index) dhe indit dhjamt të përgjithshëm ($P < 0.05$). Autorët konkludojnë që programet tetë-mujore të step-aerobisë, ushtrimet e vrapimit/ecjes dhe zgjatjes ndikuan pozitivisht në disa karakteristika antropometrike, siç janë pesha: BMI dhe indi yndyror total. Megjithatë, programi nuk ndikoi pozitivisht në përbërjen e kockave. Për më tepër, programi nuk dha një efekt parandalues në dendësinë e kockave. Supozohet se përgatitja fizike për realizimin e rezultateve pozitive të programit duhet të përfshijë ushtrime të forcës.

Arslan me bashk., (2010) hulumtuan ndikimin e programeve të ushtrimeve në disa parametra të fitnesit dhe humbjes së peshës tek femrat e moshës së mesme. Qëllimi i punimit ishte të shqyrtonte ndikimin e Pilates ushtrimeve mbi përbërjen e trupit dhe shpërndarja e yndyrës te femrat me jetës sedentare. Studimi përfshiu 66 femra të moshës së mesme ($43,33 \pm 2,84$ vjeç), të ndarë në dy grupe, grupi eksperimental ($N = 42$) dhe grupi kontrollues ($N = 24$). Variablat e mëposhtme u testuan në matjet fillestare dhe finale: pesha e trupit, përbërja e trupit (me anë të indit dhjamt nënlëkuror), perimetri i kërdhokullave, perimetri i belit dhe përqindja e yndyrës në trup. Programi eksperimental zgjati gjashtë javë, dhe seancat trajnuese mbaheshin tre herë në javë nga një orë. Grupi kontrollues nuk mori pjesë në programin e ushtrimeve. Rezultatet tregojnë se ka ndryshime të rëndësishme statistikore midis matjeve fillestare dhe përfundimtare në ndryshoret: pesha e trupit, indeksi i masës trupore, perimetri i belit, perimetri i kërdhokullave, përqindja e dhjamt të trupit dhe parametrat e kompozicionit në grupin eksperimental ($p < 0.05$). Gjithashtu, te grupi kontrollues nuk kishte ndonjë ndryshim domethënës në mes femrave para dhe pas testimit për perimetrin e belit, perimetrin e kërdhokullave, parametrat e përbërjes së trupit dhe përqindjen e yndyrës së trupit. Autorët konkludojnë se ushtrimet Pilates mund të kenë përfitime afatgjata në ruajtjen e niveleve të fitnesit të femrave të moshës së mesme.

3.0. QËLLIMI DHE DETYRAT E HULUMTIMIT

Qëllimi parësor i këtij hulumtimi është vërtetimi i ndikimit të të programit tetë-javor të fitnesit në disa aftësi motorike dhe funksionale te popullata e definuar si popullatë e gjinisë femërore e moshës 20-35 vjeçe të cilat janë të kyçura për herë të parë e të cilat paraprakisht kanë marr lejen e mjekut për një aktivitet të tillë.

Përpos qëllimit janë parashtruar edhe këto detyra:

- Të vërtetohet homogjeniteti i grupit në testet e aplikuara
- Të vërtetohet raporti i ndryshoreve në mes veti
- Të vërtetohet ndikimi i programit të fitnesit në disa aftësi motorike
- Të vërtetohet ndikimi i programit të fitnesit në qëndrueshmërinë aerobe.
- Të bëhen testet para dhe pas programit.

4.0. HIPOTEZAT THEMELORE

Në përputhje me problemin, lëndën dhe qëllimin janë formuluar dhe parashtruar këto hipoteza alternative:

H₁ – Ndryshoret motorike dhe funksionale (qëndrueshmërisë aerobe) nuk do të kenë shmangie nga distribucioni normal

H₂ – Programi i fitnesit do të ketë ndikim të rëndësishëm statistikor në ngritjen e disa aftësive motorike dhe funksionale.

5.0. METODOLOGJIA E PUNËS

Hulumtimi i cili është realizuar i takon studimit empirik të karakterit longitudinal. Mbledhja e të dhënave për aftësitë motorike dhe funksionale të të testuarave të moshës 20 deri 35 vjeç do të realizohet përmes procesit tetë-javor, i cili do të zhvillohet gjatë muajve korrik dhe gusht të vitit 2020.

5.1. MOSTRA E TË TESTUARAVE

Në këtë hulumtim, përzgjedhja e mostër ka qenë e diktuar nga frekuenca e femrave që kanë shpreh dëshirën të ushtrojnë fitnes. Zgjedhja është bërë nga popullata e femrave e moshës 20-35 vjeç, të cilat nuk kishin qenë më parë të angazhuara në ushtrime rekreative.

Mostra e përgjithshme ka përfshirë 60 të testuara të cilat i u janë nënshtruar tretmanit stërvitor në Qendrën e fitnesit „Fit-In Gym“ në Prishtinë.

5.2. MOSTRA E INSTRUMENTEVE MATËSE

5.2.1. Mostra e instrumenteve matëse për vlerësimin e statusit motorik dhe funksional

Testet motorike dhe funksionale të aplikuara në këtë hulumtim janë realizuar në qendrën Qendrën e fitnesit „Fit-In Gym“ në Prishtinë. Kjo hapësirë është përfaqësuar me tetë (8) instrumente matëse, si më poshtë:

1. Përkulje e trupit para nga pozita ulur (MFPTPA)
2. Rrotullimi i darëve para, lartë dhe prapa (MFRRDU)
3. Dinamometria e shuplakës së djathtë (MDSHDJ)
4. Dinamometria e shuplakës së majtë (MDSHMA)
5. Barkushet - Forca repititive e muskujve të barkut (MFRMBA)
6. Qëndrimi në varje me krahë të mbledhur deri në mjekër (MQVKMB)
7. Pompat e modifikuara të krahëve (MPMOKR)
8. Rockport testi i fitnesit (MROTF).

5.2.3. Instrumentet matëse të përdorur Pa gjatë testimit



Diamometri



Metri



Kronometri



Stetoskopi



**Kutia e
fleksibilitetit**



**Shkopi i
fleksibilitetit**

5.3 PËRSHKRIMI I TEKNIKËS SË MATJEVE

5.3.1 Përshkrimi i teknikës së vlerësimit të ndryshoreve motorike dhe qëndrueshmërisë aerobe:

Përkulje e trupit para nga pozita ulur (MFPTPA)

Koha e punës: Kohëzgjatja totale e vlerësuar e testit për një të testuar është 2 minuta.

Numri i të testuarave: 1 e testuar dhe 1 ndihmës provues

Rekuizitat: kuti druri e gjatë 35 cm, e gjerë 45 cm dhe e lartë 32 cm. Dimensionet e pllakës së sipërme janë 55x45 cm, dhe kjo pllakë tejkalon 15 cm në anën e kutisë mbi të cilën e testuara mbështet këmbët. Shkalla e distancës që varion nga 0 në 50 cm është shënuar në mes të pllakës së sipërme, ndërsa një vizore e palidhur e gjatë 30 cm është e vendosur në pllakë në të cilën e testuara e shtyn atë me duar.

Pozicioni fillestar: E testuara është në një pozicion ulur pa këpucë, me këmbët plotësisht të zgjatura dhe këmbët e saja mbështetur në pjesën e përparme të stolit. Në hapin e parë, ne shënojmë në centimetra shkallën në të cilën lexojmë rezultatin. Krahët shtrihen dhe vendosen në fillim të anës së sipërme (duke prekur ndalesën rrëshqitëse).

Përkulje e trupit para nga pozita ulur - Sit and reach (MFPTPA)

Ekzekutimi i detyrës: Në shenjën e njehsorit, e testuara zbrit në një kthesë përpara (këmbët duhet të shtrihen dhe krahët të rrëshqasin përgjatë vizores ku janë të shënuara centimetrat). Detyra e testueses është të kryejë përkuljen ulur më të thellë të mundshme me krahët e shtrirë dhe të përpiqet të arrijë rezultatin më të mirë të mundshëm. Pozicioni i përkuljes sa me të thelle mbahet për 2 sekonda në këtë pozicion. Detyra përfundon kur kontrolluesi lexon rezultatin me tre përpjekje.

Vlerësimi: Lexohet dhe shënohet përkulja maksimale në centimetra në të tre përpjekjet.



Foto 1. Përkulje e trupit para nga pozita ulur

2. Rrotullimi i duarve para, lartë dhe prapa (MFRRDU)

Koha e punës: Kohëzgjatja totale e vlerësuar e testit për një të testuar është 2 minuta.

Numri i të testuarave: 1 e testuar dhe 1 ndihmës provues

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

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

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

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



Foto 2. Rrotullimi i duarve para, lartë dhe prapa (MFRRDU)

3. Dinamometria e shuplakës së djathtë (MDSHDJ)

Koha e punës: Kohëzgjatja totale e vlerësuar e testit për një të testuar është 2 minuta.

Numri i të testuarave: 1 e testuar dhe 1 ndihmës provues

Rekuzitat: Pajisjet dhe pajisjet e nevojshme për të kryer provën janë një dinamometër i kalibruar i dorës me një kapje të rregullt.

Pozicioni fillestar: subjekti merr dinamometrën në dorën e tij të djathtë. Instrumenti mbahet në përputhje me parakrahun dhe varet nga ana derisa dora dhe grushti të prekin trupin.

Ekzekutimi i detyrës: Gjatë detyrës, është e nevojshme që i ekzaminuari të marrë dinamometrën në dorën e tij të djathtë, ta shtrydhë sa më shumë që të mundet, duke e mbajtur atë larg trupit. Gjatë provës, dinamometri nuk duhet të prekë subjektin. Shtrydhet gradualisht dhe pa ndërprerje për të paktën dy sekonda. Testi kryhet tre herë. Gjatë testimit, kontrolluesi duhet të rivendosin dinamometrën në zero përpara se të testojnë secilën lëndë dhe të verifikojnë që thirrësi i dinamometrit është përballë subjektit gjatë testimit. Të anketuarve duhet t'u kërkohet të përdorin dorën e djathtë. Mbërthimi rregullohet në mënyrë që të dy shiritat të korrespondojnë me falangën e parë të gishtit të mesëm. Gjatë testimit, dora e djathtë dhe dora që mban dinamometrën nuk duhet të prekin trupin. Pas një pushimi të shkurtër, bëhet një përpjekje e dytë, dhe dora në djathtë duhet të kthehet në zero pas përpjekjes së parë. Provuesi duhet të kontrollojë vetëm nëse përpjekja e dytë ishte më e mirë se e para.

Vlerësimi: detyra përfundon kur kontrolluesi lexon rezultatin për të dy përpjekjet. rezultat më i mirë se dy përpjekje, i shprehur në kg me një saktësi prej 0,1 k



Foto 3. Dinamometria e shuplakës së djathtë

4. Dinamometria e shuplakës së majtë (MDSHMA)

Koha e punës: Kohëzgjatja totale e vlerësuar e testit për një të testuar është 2 minuta.

Numri i të testuarave: 1 e testuar dhe 1 ndihmës provues

Rekuzitat: Pajisjet dhe pajisjet e nevojshme për të kryer provën janë një dinamometër i kalibruar i dorës me një kapje të rregullt..

Pozicioni fillestar: subjekti merr dinamometrën në dorën e tij të majtë. Instrumenti mbahet në përputhje me parakrahun dhe varet nga ana derisa dora dhe grushti të prekin trupin.

Ekzekutimi i detyrës: Gjatë detyrës, është e nevojshme që i ekzaminuari të marrë dinamometrën në dorën e tij të djathtë, ta shtrydhë sa më shumë që të mundet, duke e mbajtur atë larg trupit. Gjatë provës, dinamometri nuk duhet të prekë subjektin. Shtrydhet gradualisht dhe pa ndërprerje për të paktën dy sekonda. Testi kryhet tre herë. Gjatë testimit, kontrolluesi duhet të rivendosin dinamometrën në zero përpara se të testojnë secilën lëndë dhe të verifikojnë që thirrësi i dinamometrit është përballë subjektit gjatë testimit. Të anketuarve duhet t'u kërkohet të përdorin dorën e majtë. Mbërthimi rregullohet në mënyrë që të dy shiritat të korrespondojnë me falangën e parë të gishtit të mesëm. Gjatë testimit, dora e djathtë dhe dora që mban dinamometrën nuk duhet të prekin trupin. Pas një pushimi të shkurtër, bëhet një përpjekje e dytë, dhe dora në majtë duhet të kthehet në zero pas përpjekjes së parë. Provuesi duhet të kontrollojë vetëm nëse përpjekja e dytë ishte më e mirë se e para.

Vlerësimi: detyra përfundon kur kontrolluesi lexon rezultatin për të dy përpjekjet. rezultat më i mirë se dy përpjekje, i shprehur në kg me një saktësi prej 0,1 k



Foto 4. Dinamometria e shuplakës së majtë

5. Barkushet - Forca repititive e muskujve të barkut (MFRMBA)

Koha e punës: Kohëzgjatja totale e vlerësuar e testit për një të testuar është 2 minuta.

Numri i të testuarave: 1 e testuar dhe 1 ndihmës provues

Rekuizitat: kronometër, dysheku.

Pozicioni fillestar: e testuara shtrihet me shpinë në rrogoz, gjunjët e tij janë të përkulur në një kënd prej 90 °, këmbët e saja janë të hapura në gjerësi të kërdhokullave dhe të vendosura drejt në dyshek, ndërsa duart i ka të palosura pas kokës. Kontrolluesi rregullon këmbët e subjekteve në tokë.

Ekzekutimi i detyrës: Me sinjalin e kontrolluesit që mat kohën dhe numrin e ushtrimeve të barkut, filloni të kryeni ushtrime të barkut. Ju duhet të arrini pozicionin ulur dhe të prekni gjunjët (kofshët) me bërrylat, dhe pastaj të ktheheni në pozicionin fillestar. Ngritja dhe kthimet e tilla duhet të kryhen sa më shpejt që të jetë e mundur brenda 30 sekondave. Vetëm ekzekutimet e drejta e bëra siç duhet llogariten. Detyra përfundon pas 30 sekondash.

Vlerësimi: rezultati është numri total i ngritjeve të trupit të kryer në mënyrë korrekte në 30 sekonda.



Foto 5. Barkushet - Forca repititive e muskujve të barkut

6. Qëndrimi në varje me krahë të mbledhur deri në mjekër (MQVKMB)

Koha e punës: Kohëzgjatja totale e vlerësuar e testit për një të testuar është 5 minuta.

Numri i të testuarave: 1 e testuar dhe 1 ndihmës provues

Rekuizitat: kronometri, hekuri gjimnastikor.

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

Ekzekutimi i detyrës: E testuara lëshohet ngritët në duar në pozitën kur llërat dhe parallërat gjenden në pozitë 90° . E testuara mundohet që të qëndroj në këtë pozitë sa ma gjatë. Detyra ndërpritet kur e testuara lëshon pozitën e paraparë.

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



Foto 6. Qëndrimi në varje me krahë të mbledhur deri në mjekër

7. Pompat e modifikuara të krahëve (MPMOKR)

Koha e punës: Kohëzgjatja totale e vlerësuar e testit për një të testuar është 5 minuta.

Numri i të testuarave: 1 e testuar dhe 1 ndihmës provues

Rekuizitat: detyra ekzekutohet pa rekuizita, në dysHEME.

Pozicioni fillestar: E testuara merr pozitën për ekzekutimin e përkuljes në duar. Bërrylat janë të larguar në distancë të caktuar. Llërat janë të vendosura ashtu që gjenden në nivel të kraharorit. Krahët janë të vendosur ashtu që gjenden në vazhdim të nivelit të kraharorit. Trupi i shtrirë shtrirë me mbështetje në gjunjë.

Ekzekutimi i detyrës: E testuara lëshohet deri në pozitën e gjoksit dhe ngritët në pozitën fillestare.

Vlerësimi: Rezultati matet me numrin e uljes dhe ngritjeve ne duar në pozitën e drejt nga momenti i dhënies së komandës.

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



Foto 7. Pompat e modifikuara të krahëve

8. Rockport testi i fitnesit (MROTF)

Koha e punës: Kohëzgjatja totale e vlerësuar e testit për një lëndë është 30 minuta.

Numri i të testuarave: 1 e testuar dhe 1 ndihmës provues.

Rekuzitat: shtegu i atletikës 400m, kronometër, stetoskop, pistë atletike 1 milje (1.61 km), letër dhe laps, monitor i rrahjeve të zemrës (opsionale), peshorja e trupit. Mund të përdoret për të vlerësuar aftësinë kardio-frymëmarrëse të njerëzve të moshës 20 deri 69 vjeç, është i përshtatshëm për të dy gjinitë, sepse kërkon vetëm ecje të shpejtë (Heyward, 2010).

Pozicioni fillestar: E testuara qëndron në një pozicion vertikal përpara vijës fillestare të gjurmës e cila është e gjatë 1 milje (1.61 km). Para se të jepnim sinjalin e fillimit, ne i shpjeguem procedurat e provës lëndës. Të anketuarit ishin të gatshëm në aspektin shëndetësor për të ecur. Përgatitën shënime themelore të tilla si mosha, gjatësia, pesha e trupit, gjinia dhe kushtet e testit. Shënuam kursin e ecjes. Të anketuarat bëjnë ushtrime për ngrohje për 10 minuta para se të fillonin.

Ekzekutimi i detyrës: e anketuara ecën sa më shpejt që të jetë e mundur sepse matet koha, koha e nevojshme për të përshkuar një distancë prej 1 milje (1.61 km), ose lëviz në mënyrë të pavarur me një shpejtësi ecjeje që i përshtatet asaj.

Vlerësimi: detyra ndërpritet kur i anketuari kalon një binar prej 1 milje (1.61 km). Qëllimi i këtij testi është të ecni 1 milje sa më shpejt që të jetë e mundur. Pasi të kemi mbuluar kilometrazhin, ne menjëherë matëm rrahjet e zemrës duke përdorur një monitor të rrahjeve të zemrës. Duhet mbajtur parasysh koha që u desh për të kaluar miljen. Gjithashtu duhet të dimë peshën trupore për të llogaritur VO2max. Rezultati i VO2max llogaritet duke përdorur ekuacionin e mëposhtëm (Kilne et al., 1987 dhe McSwegin et al., 1998). Ekuacioni për vlerësimin e marrjes maksimale të oksigjenit është: $VO2max (ml \times kg^{-1} \times min^{-1}) = 132,853 - 0,0769 (\text{pesha trupore e subjekteve në lb}) - 0,3877 (\text{mosha, vjeç}) + 6,315 (\text{seksi}) - 3,2649 (\text{koha në minuta}) - 0.1565 (\text{rrahjet e zemrës në minutë})$.

Shënime: Subjektet duhet të jenë në gjendje të ecin aq shpejt sa të kenë rrahjet e zemrës mbi 120 rrahje në minutë. Ata nuk duhet të fillojnë të vrapojnë në asnjë pjesë të testit! Kolegji Amerikan i Mjekësisë Sportive (ACSM, 2008).



Foto 8. Rockport testi i fitnesit (MROTf)

6.0. METODAT PËR PËRPUNIMIN E REZULTATEVE

Duke marrë parasysh problemin e parashtruar, lëndën dhe qëllimin e këtij hulumtimi, janë zgjedhur veprimet e mëposhtme statistikore.

Për të gjithë treguesit dhe parametrat e aplikuar, për secilin grup veç e veç, do të llogariten parametrat statistikorë të tendencës qendrore dhe masat e variabilitetit dhe atë:

Për çdo variabël psikomotorike, do të llogariten vlerat e mëposhtme:

1. Parametrat qendrorë themelorë dhe të shpërndarjes:

- Mesatarja aritmetikore (Ma)
- Devijimi standard (Ds)
- Vlera minimale (Min)
- Vlera maksimale (Max)
- Koeficienti i variacionit (Kv)

2. Lakorja e distribucionit ose e shpërndarjes është testuar me anë të koeficientit të asimetrisë („skjunis”), dhe shkalla e lakimit e majës së lakores së rezultateve të shpërndara (lartësia e distribucionit) përmes koeficientit të sheshtë ("kurtozis").

3. Normaliteti i distribucionit të çdo variable është testuar me anë të testit të Kolmogorovit-Smirnovit (Ko-Sm) dhe Shapirowit dhe Wilksit (Sha-Wi).

4. Raportet e ndërlidhjeve ndërmjet variablave në hapësirën manifeste, si dhe korrelacionet ndërmjet sistemit të variablave është llogaritur në bazë të koeficientit të korrelacionit.

Për të përcaktuar ndryshimet domethënëse statistikore lidhur me efektet e programit eksperimental të fitnesit, si dhe trajnimit të forcës dhe qëndrueshmërisë aerobe, do të aplikohet analiza e T-test për grupin e varur.

7.0. INTERPRETIMI I REZULTATEVE DHE DISKUSUTIMI

7.1. ANALIZA DESKRIPTIVE E NDRYSHOREVE MOTORIKE BAZIKE - GJENDJA INICIALE

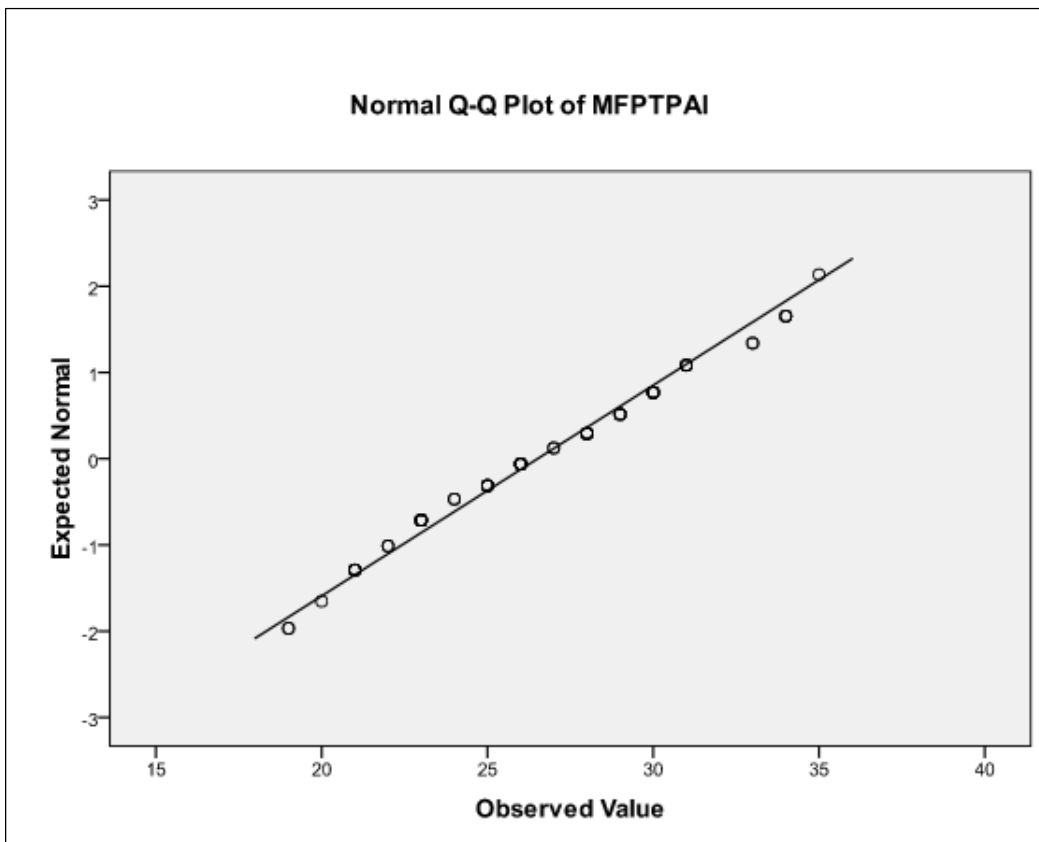
Në tabelën 1 dhe grafikoni 9-18 janë të paraqitura parametrat themelor statistikor të ndryshoreve motorike bazike para realizimit të programit me anë të seancave stërvitore – gjendja initiale. Në këtë tabelë janë të paraqitura vlerat e mesatares aritmetikore, rezultati minimal, rezultati maksimal, devijimi standard, koeficienti i variacionit, parametrat e shpërndarjes ose të asimetrisë (Skewness – asim, asimetri) dhe shkalla e shtrirjes së kulmit të lakores të distribucionit të rezultateve (Kurtosis – konveksitet). Normaliteti i distribucionit të çdo variable me anë të testit të Kolmogorovit-Smirnovit (Ko-Sm) dhe Shapirowit dhe Wilksit (Sha-Wi).

Në tabelën 1. Parametrat themelor statistikor të ndryshoreve motorike bazike – gjendja initiale

Iniciale	N	Min	Max	Mean	Std. Dev	Skew	Kurt	KV	KO-SM	SHA-WI
MFPTPAI	60	19.00	35.00	26.5167	4.09419	.143	-.769	15.44	.099	.182
MFRRDUI	60	58.00	106.00	80.0333	11.13396	.241	-.397	13.91	.200*	.482
MDSHDJI	60	44.00	91.00	65.2333	9.07477	.025	.797	13.92	.007	.077
MDSHMAI	60	41.00	89.00	62.0167	9.64891	-.120	.778	15.56	.000	.025
MFRMBAI	60	5.00	28.00	13.2667	5.09858	.446	-.273	38.43	.027	.029
MQVKMBI	60	3.00	26.70	7.8817	5.41039	1.431	1.879	68.64	.000	.000
MPMOKRI	60	6.00	31.00	12.1667	5.54845	1.353	1.534	45.60	.000	.000
MROTFI	60	20.30	35.10	28.0617	2.33486	.079	2.318	8.32	.034	.034

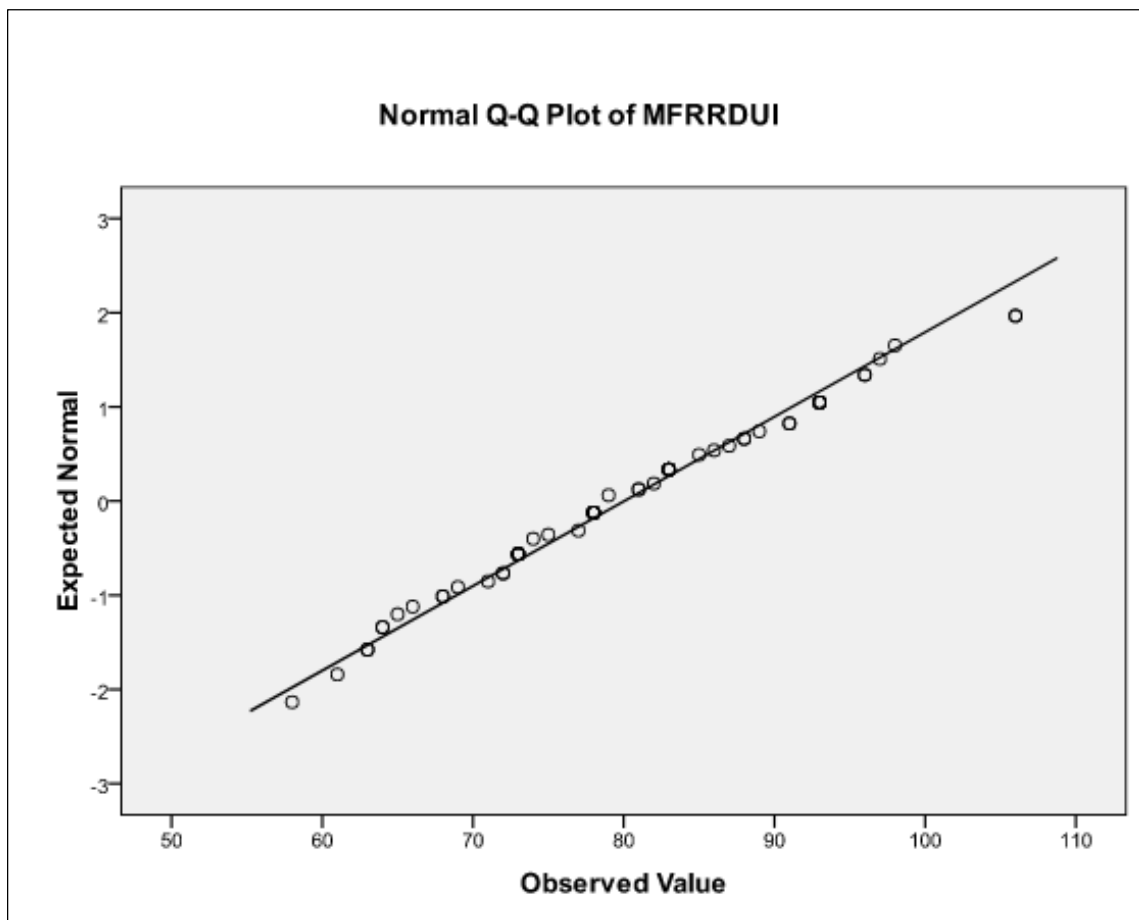
Mesatarja aritmetikore e ndryshores motorike bazike para realizimit të programit me anë të seancave stërvitore – gjendja initiale, Përkulje e trupit para nga pozita ulur (MFPTPAI) është 26.51 cm. Rezultati minimal (19.00 cm) dhe ai maksimal (35.00 cm) i ndryshores Përkulje e trupit para nga pozita ulur tregon për një dallim të theksuar në mes të testarave të kësaj moshe në këtë ndryshore motorike bazike. Testi i asimetrisë është pozitivë (epikurtik), që do të thotë se shumica e rezultateve anojnë kah ato më të ulëta. Edhe pse ekziston dallim i theksuara në mes rezultatit maksimal dhe atij minimal, shihet se testi i asimetrisë dhe konveksiteti i distribucionit të fituar (Skewness dhe Kurtosis) nuk tregojnë për një asimetri të theksuar, si dhe distribucioni i fituar me anë të testit të Kolmogorovit-Smirnovit (Ko-Sm) dhe Shapirowit dhe Wilksit (Sha-Wi) tregojnë se distribucioni është normal (Tabela 1 dhe Grafikoni 1).

Grafikoni 1. Përkulje e trupit para nga pozita ulur (MFPTPAI)



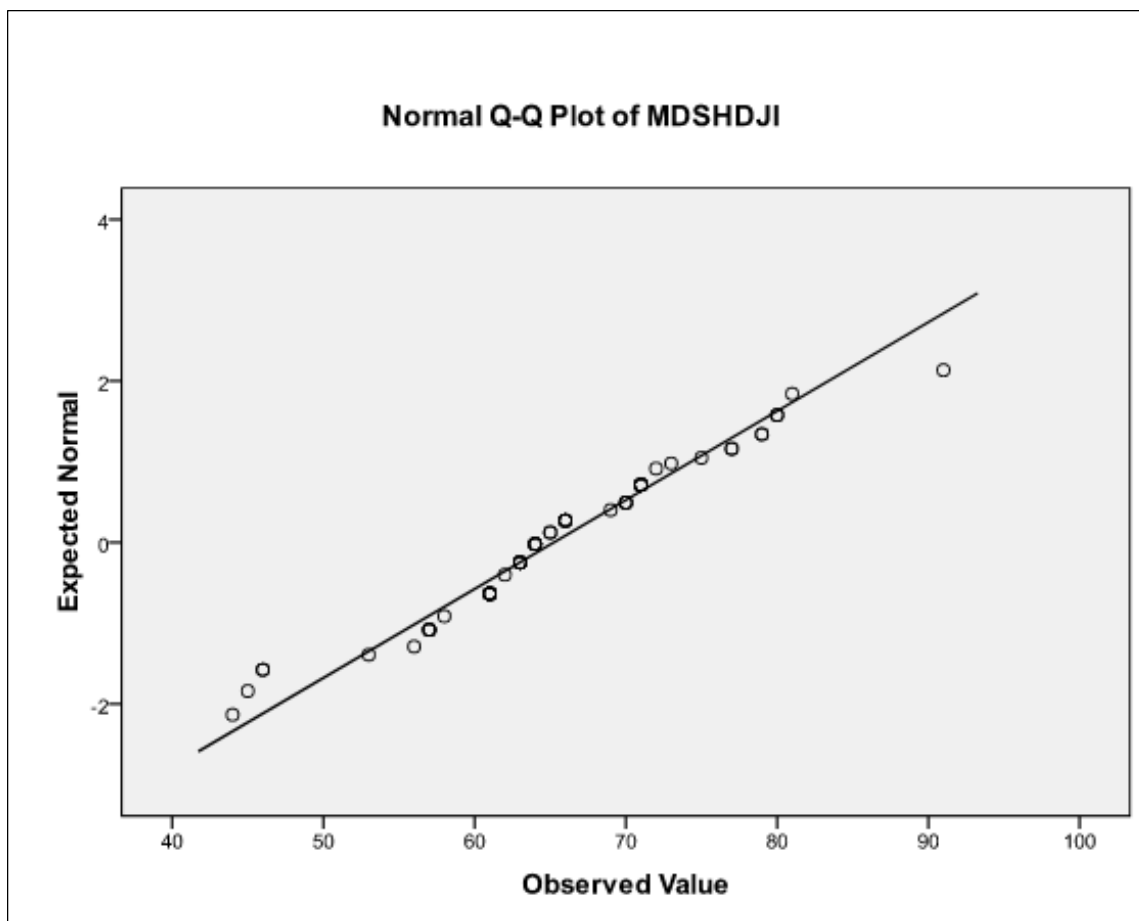
Mesatarja aritmetikore e ndryshores motorike bazike para realizimit të programit me anë të seancave stërvitore – gjendja initiale, Rrotullimi i duarve para, lartë dhe prapa (MFRRDUI) është 80.03 cm. Rezultati minimal (58.00 cm) dhe ai maksimal (106.00 cm) i ndryshores Rrotullimi i duarve para, lartë dhe prapa tregon për një dallim të theksuar në mes të testarave të kësaj moshe në këtë ndryshore motorike bazike. Testi i asimetrisë është pozitivë (epikurtik), që do të thotë se shumica e rezultateve anojnë kah ato më të ulëta. Edhe pse ekziston dallim i theksuara në mes rezultatit maksimal dhe atij minimal, shihet se testi i asimetrisë dhe konveksiteti i distribucionit të fituar (Skewness dhe Kurtosis) nuk tregojnë për një asimetri të theksuar, si dhe distribucioni i fituar me anë të testit të Kolmogorovit-Smirnovit (Ko-Sm) dhe Shapirowit dhe Wilksit (Sha-Wi) tregojnë se distribucioni është normal (Tabela 1 dhe Grafikoni 2).

Grafikoni 2. Rrotullimi i duarve para, lartë dhe prapa (MFRRDUI)



Mesatarja aritmetikore e ndryshores motorike bazike para realizimit të programit me anë të seancave stërvitore – gjendja initiale, Dinamometria e shuplakës së djathtë (MDSHDJI) është 65.23. Rezultati minimal (44.00) dhe ai maksimal (91.00) i ndryshores Dinamometria e shuplakës së djathtë dhe tregon për një dallim të theksuar në mes të testarave të kësaj moshe në këtë ndryshore motorike bazike. Testi i asimetrisë është pozitivë (epikurtik), që do të thotë se shumica e rezultateve anojnë kah ato më të ulëta. Edhe pse ekziston dallim i theksuara në mes rezultatit maksimal dhe atij minimal, shihet se testi i asimetrisë dhe konveksiteti i distribucionit të fituar (Skewness dhe Kurtosis) nuk tregojnë për një asimetri të theksuar, si dhe distribucioni i fituar me anë të testit të Kolmogorovit-Smirnovit (Ko-Sm) tregon se distribucioni nuk është norma dhe Shapirowit dhe Wilksit (Sha-Wi) tregon se distribucioni është normal (Tabela 1 dhe Grafikoni 3).

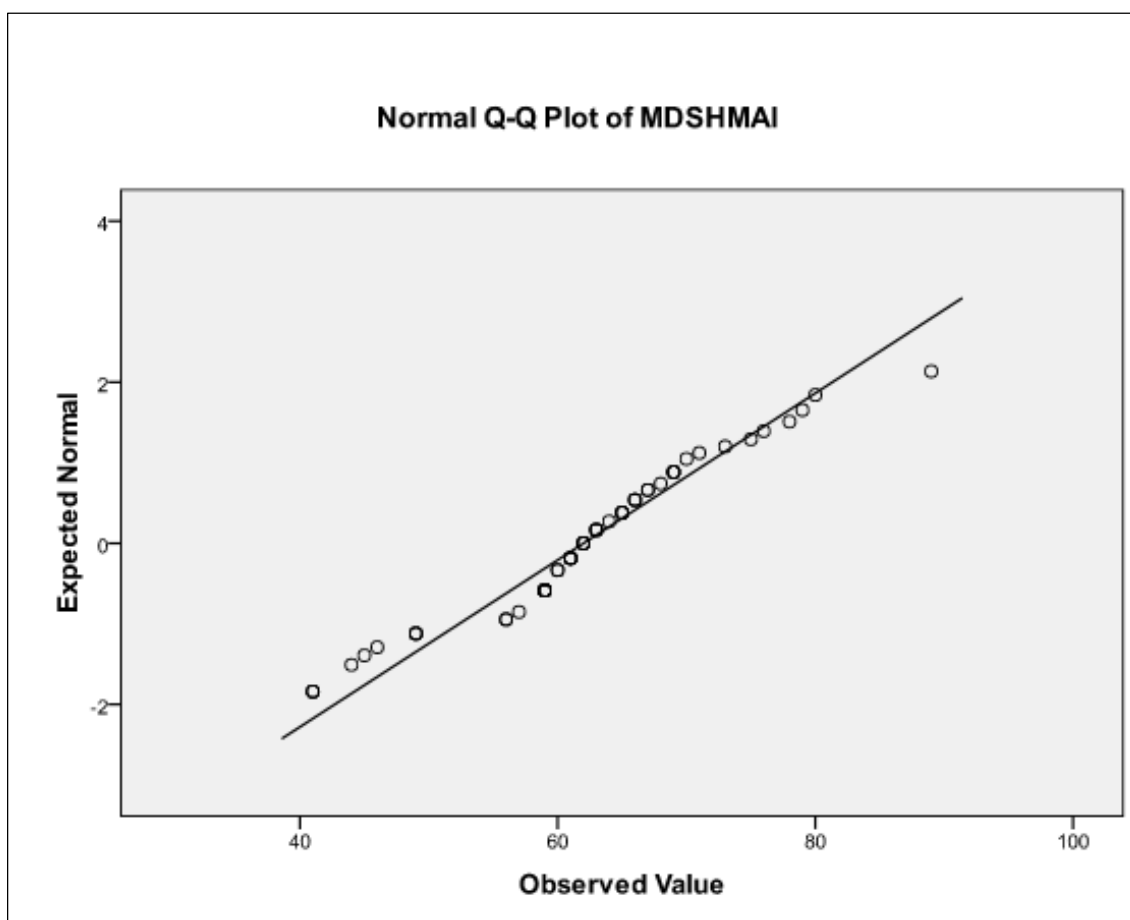
Grafikoni 3. Dinamometria e shuplakës së djathtë (MDSHDJI)



Mesatarja aritmetikore e ndryshores motorike bazike para realizimit të programit me anë të seancave stërvitore – gjendja initiale, Dinamometria e shuplakës së majtë (MDSHMAI) është

62.01. Rezultati minimal (41.00) dhe ai maksimal (89.00) i ndryshores Dinamometria e shuplakës së majtë dhe tregon për një dallim të theksuar në mes të testarave të kësaj moshe në këtë ndryshore motorike bazike. Testi i asimetrisë është negativë (hipokurtik), që do të thotë se shumica e rezultateve anojnë kah ato më të larta. Edhe pse ekziston dallim i theksuara në mes rezultatit maksimal dhe atij minimal, shihet se testi i asimetrisë dhe konveksiteti i distribucionit të fituar (Skewness dhe Kurtosis) nuk tregojnë për një asimetri të theksuar, si dhe distribucioni i fituar me anë të testit të Kolmogorovit-Smirnovit (Ko-Sm) dhe Shapirowit dhe Wilksit (Sha-Wi) nuk tregojnë se distribucioni është normal (Tabela 1 dhe Grafikoni 4).

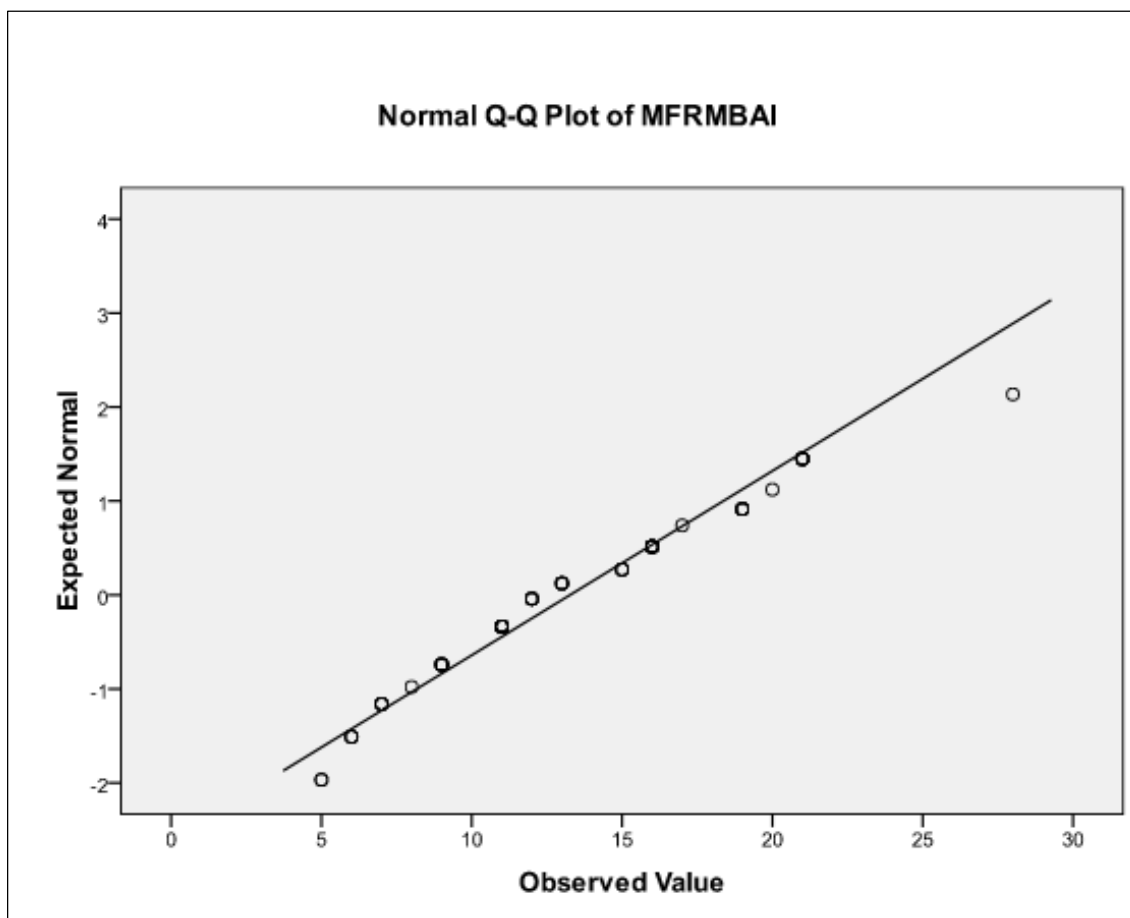
Grafikoni 4. Dinamometria e shuplakës së majtë (MDSHMAI)



Mesatarja aritmetikore e ndryshores motorike bazike para realizimit të programit me anë të seancave stërvitore – gjendja initiale, Barkushet - Forca repititive e muskujve të barkut (MFRMBAI) është 13.26. Rezultati minimal (5.00) dhe ai maksimal (28.00) i ndryshores

Barkushet - Forca repitative e muskujve të barkut dhe tregon për një dallim të theksuar në mes të testarave të kësaj moshe në këtë ndryshore motorike bazike. Testi i asimetrisë është pozitiv (epikurtik), që do të thotë se shumica e rezultateve anojnë kah ato më të ulëta. Edhe pse ekziston dallim i theksuara në mes rezultatit maksimal dhe atij minimal, shihet se testi i asimetrisë dhe konveksiteti i distribucionit të fituar (Skewness dhe Kurtosis) nuk tregojnë për një asimetri të theksuar, si dhe distribucioni i fituar me anë të testit të Kolmogorovit-Smirnovit (Ko-Sm) dhe Shapirowit dhe Wilksit (Sha-Wi) nuk tregojnë se distribucioni është normal (Tabela 1 dhe Grafikoni 5).

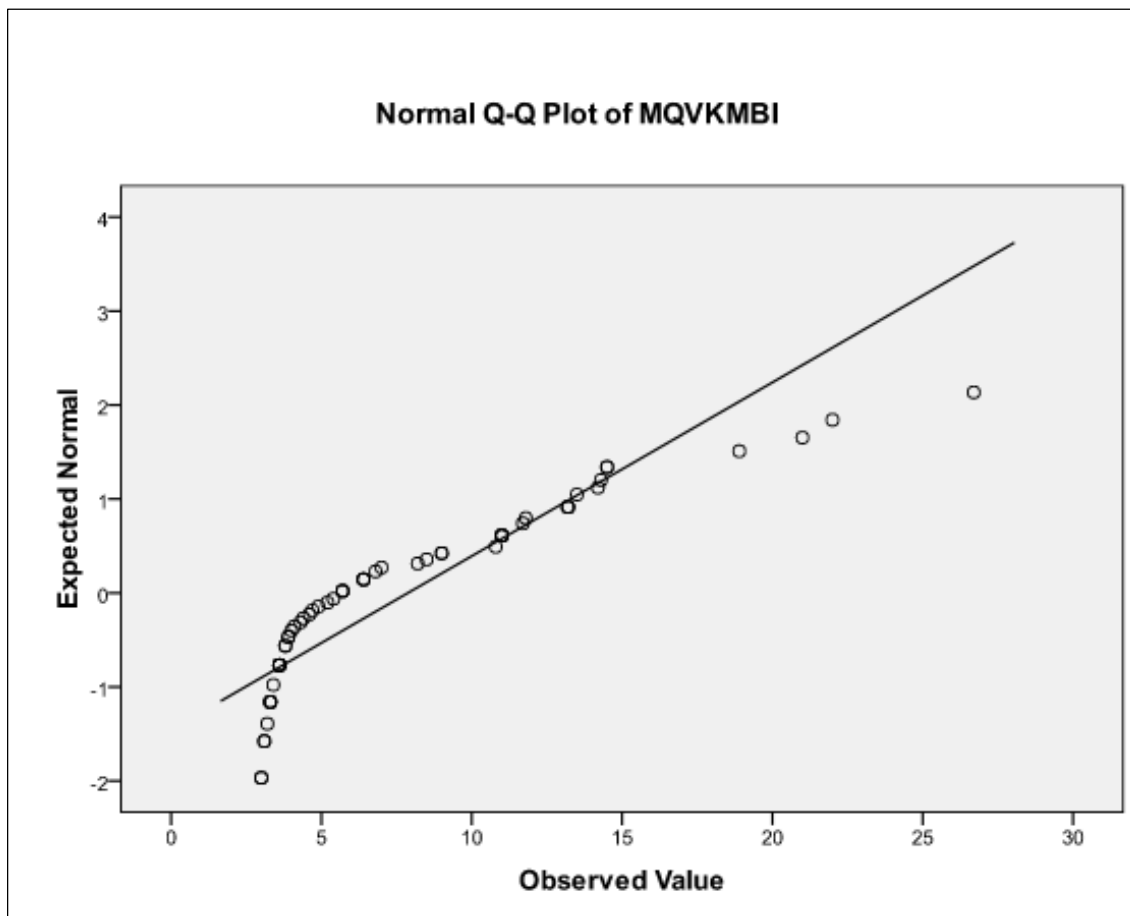
Grafikoni 5. Barkushet - Forca repitative e muskujve të barkut (MFRMBAI)



Mesatarja aritmetikore e ndryshores motorike bazike para realizimit të programit me anë të seancave stërvitore – gjendja initiale, Qëndrimi në varje me krahë të mbledhur deri në mjekër (MQVKMBI) është 13.26. Rezultati minimal (5.00) dhe ai maksimal (28.00) i ndryshores

Qëndrimi në varje me krahë të mbledhur deri në mjekër dhe tregon për një dallim të theksuar në mes të testarave të kësaj moshe në këtë ndryshore motorike bazike. Testi i asimetrisë është pozitiv (epikurtik), që do të thotë se shumica e rezultateve anojnë kah ato më të ulëta. Rezultatet tregojnë se ekziston dallim i theksuara në mes rezultatit maksimal dhe atij minimal, dhe se shihet se testi i asimetrisë dhe konveksiteti i distribucionit të fituar (Skewness dhe Kurtosis) tregojnë për një asimetri të theksuar, si dhe distribucioni i fituar me anë të testit të Kolmogorovit-Smirnovit (Ko-Sm) dhe Shapirowit dhe Wilksit (Sha-Wi) tregojnë se distribucioni i fituar ka shmangie nga distribucioni normal (Tabela 1 dhe Grafikoni 6).

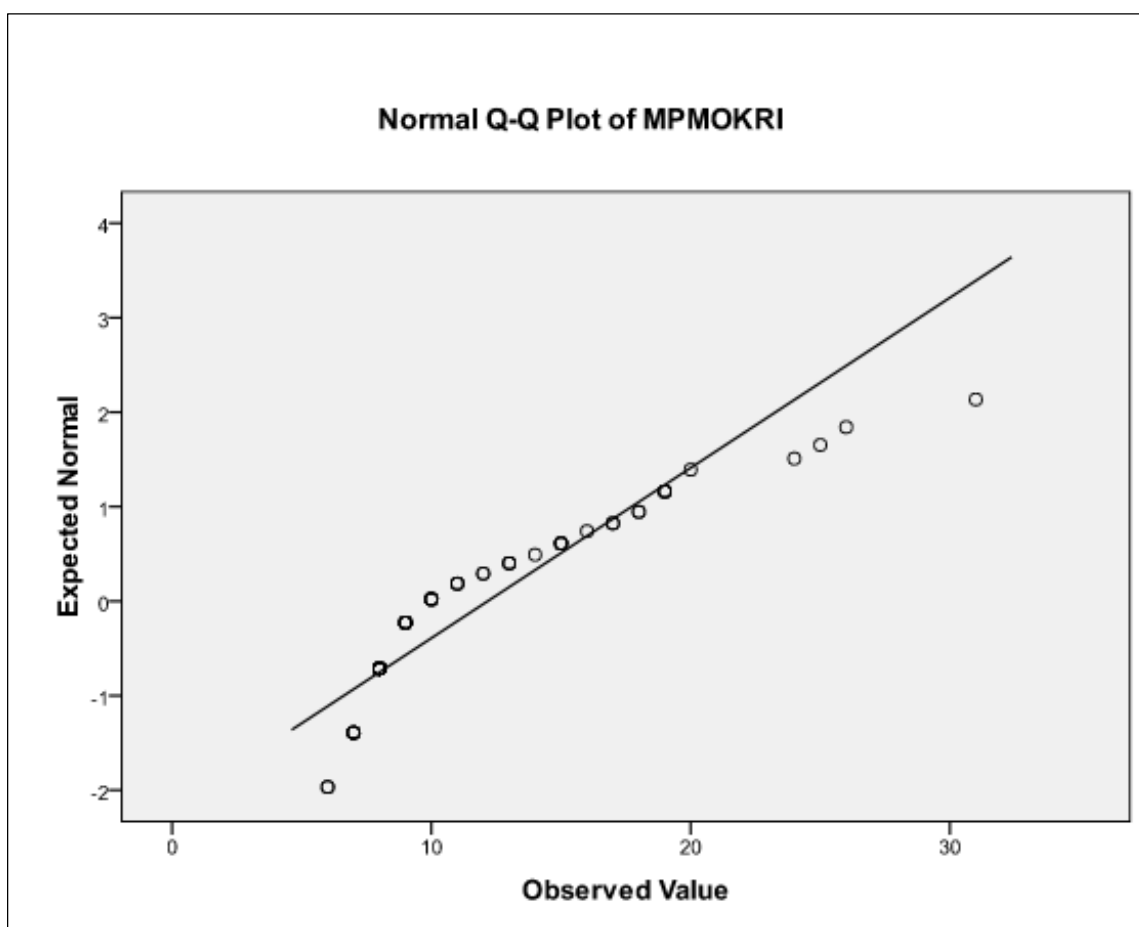
Grafikoni 6. Qëndrimi në varje me krahë të mbledhur deri në mjekër (MQVKMBI)



Mesatarja aritmetikore e ndryshores motorike bazike para realizimit të programit me anë të seancave stërvitore – gjendja initiale, Pompat e modifikuara të krahëve (MPMOKRI) është 12.16. Rezultati minimal (6.00) dhe ai maksimal (31.00) i ndryshores Pompat e modifikuara të krahëve

dhe tregon për një dallim të theksuar në mes të testarave të kësaj moshe në këtë ndryshore motorike bazike. Testi i asimetrisë është pozitiv (epikurtik), që do të thotë se shumica e rezultateve anojnë kah ato më të ulëta. Rezultatet tregojnë se ekziston dallim i theksuara në mes rezultatit maksimal dhe atij minimal, dhe se shihet se testi i asimetrisë dhe konveksiteti i distributionit të fituar (Skewness dhe Kurtosis) tregojnë për një asimetri të theksuar, si dhe distributioni i fituar me anë të testit të Kolmogorovit-Smirnovit (Ko-Sm) dhe Shapirovit dhe Wilksit (Sha-Wi) tregojnë se distributioni i fituar ka shmangie nga distributioni normal (Tabela 1 dhe Grafikoni 7).

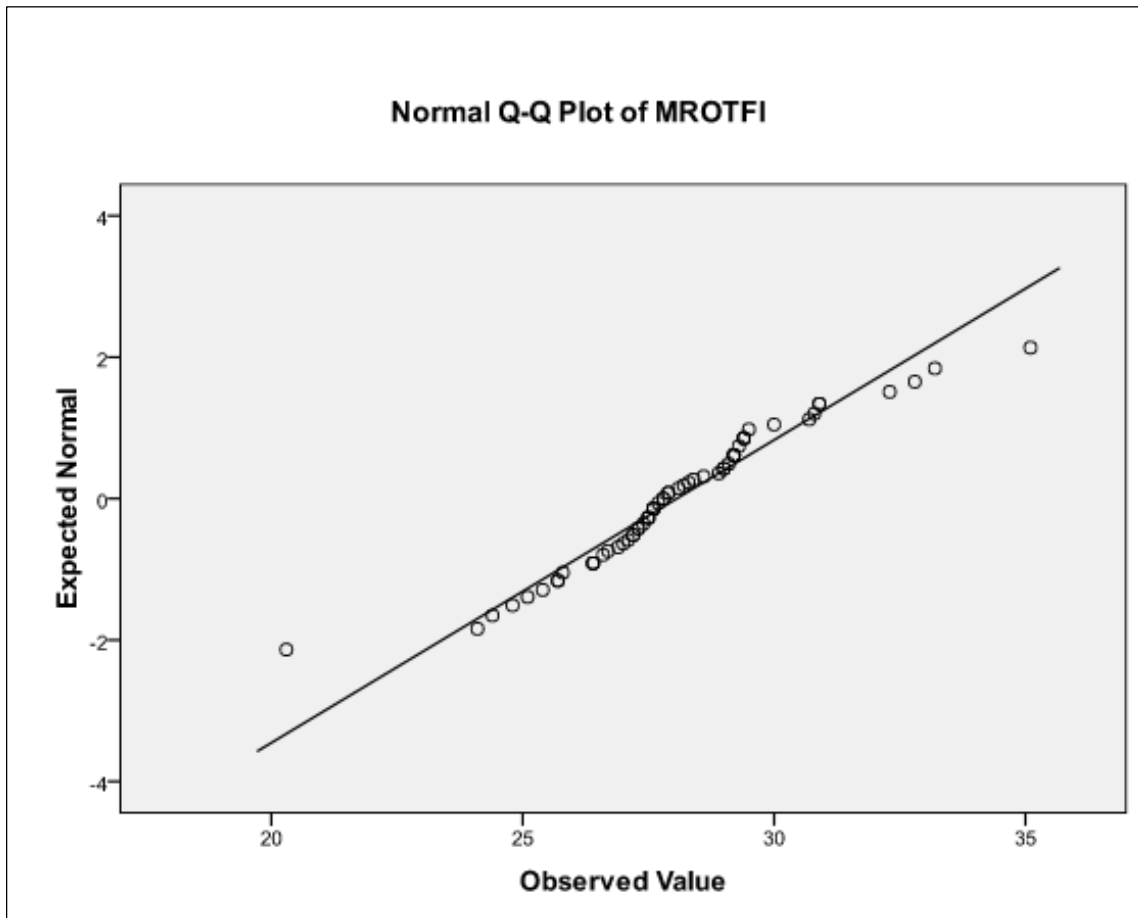
Grafikoni 7. Pompat e modifikuara të krahëve (MPMOKRI)



Mesatarja aritmetikore e ndryshores motorike bazike para realizimit të programit me anë të seancave stërvitore – gjendja initiale, Rockport testi i fitnesit (MROTFI) është 28.06. Rezultati minimal (20.30) dhe ai maksimal (33.10) i ndryshores Rockport testi i fitnesit dhe tregon për një dallim të theksuar në mes të testarave të kësaj moshe në këtë ndryshore motorike bazike. Testi i

asimetrisë është pozitiv (epikurtik), që do të thotë se shumica e rezultateve anojnë kah ato më të ulëta. Rezultatet tregojnë se edhe pse ekziston dallim i theksuara në mes rezultatit maksimal dhe atij minimal, se shihet se testi i asimetrisë dhe konveksiteti i distribucionit të fituar (Skewness dhe Kurtosis) nuk tregojnë për një asimetri të theksuar, si dhe distribucioni i fituar me anë të testit të Kolmogorovit-Smirnovit (Ko-Sm) dhe Shapirowit dhe Wilksit (Sha-Wi) tregojnë se distribucioni i fituar ka shmangie nga distribucioni normal (Tabela 1 dhe Grafikoni 8).

Grafikoni 8. Pompat e modifikuara të krahëve (MPMOKRI)



7.2 ANALIZA DESKRIPTIVE E NDRYSHOREVE MOTORIKE BAZIKE - GJENDJA FINALE

Në tabelën 2 dhe grafikoni 9-18 janë të paraqitura parametrat themelor statistikor të ndryshoreve motorike bazike pas realizimit të programit me anë të seancave stërvitore – gjendja finale. Në këtë tabelë janë të paraqitura vlerat e mesatares aritmetikore, rezultati minimal, rezultati maksimal, devijimi standard, koeficienti i variacionit, parametrat e shpërndarjes ose të asimetrisë (Skewness – asim, asimetri) dhe shkalla e shtrirjes së kulmit të lakores të distribucionit të rezultateve (Kurtosis – konveksitet). Normaliteti i distribucionit të çdo variable me anë të testit të Kolmogorovit-Smirnovit (Ko-Sm) dhe Shapirowit dhe Wilksit (Sha-Wi).

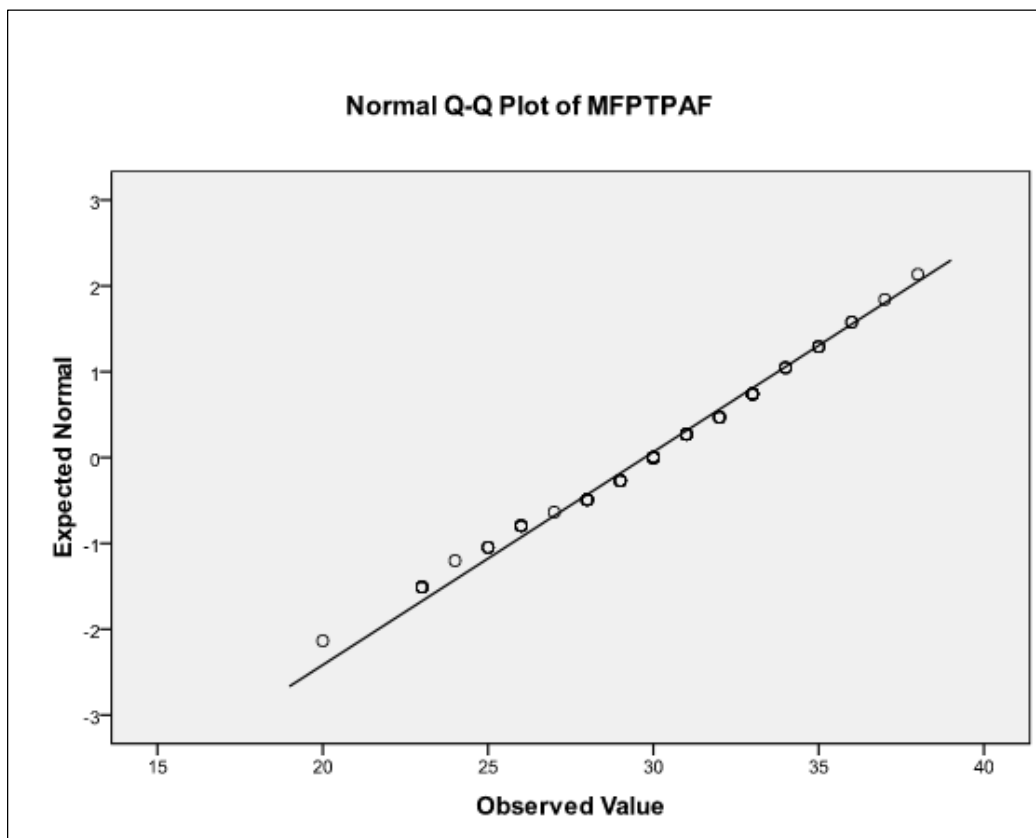
Në tabelën 2. Parametrat themelor statistikor të ndryshoreve motorike bazike – gjendja finale

Finale	N	Min	Max	Mean	Std. Dev	Skew	Kurt	KV	KO-SM	SHA-WI
MFPTPAF	60	20.00	38.00	29.7333	4.02899	-.228	-.476	13.55	.200*	.436
MFRRDUF	60	52.00	95.00	70.3667	10.22951	.542	-.292	14.54	.058	.085
MDSHDJF	60	48.00	88.00	70.8000	10.36258	-.462	-.355	14.64	.028	.030
MDSHMAF	60	49.00	86.00	69.2000	9.53637	-.577	-.356	13.78	.010	.009
MFRMBAF	60	10.00	41.00	20.7500	7.32681	1.073	.809	35.31	.000	.000
MQVKMBF	60	4.10	31.00	12.2283	7.65088	1.162	.362	62.57	.000	.000
MPMOKRF	60	12.00	37.00	18.6833	5.36622	1.270	1.426	28.72	.000	.000
MROTFF	60	28.10	39.30	33.1483	2.27294	.400	.157	6.86	.200*	.689

Mesatarja aritmetikore e ndryshores motorike bazike pas realizimit të programit me anë të seancave stërvitore – gjendja finale, Përkulje e trupit para nga pozita ulur (MFPTPAF) është 29.73

cm. Rezultati minimal (20.00 cm) dhe ai maksimal (38.00 cm) i ndryshores Përkulje e trupit para nga pozita ulur tregon për një dallim të theksuar në mes të testarave të kësaj moshe në këtë ndryshore motorike bazike. Testi i asimetrisë është negativ (hipokurtik), që do të thotë se shumica e rezultateve anojnë kah ato më të larta. Edhe pse ekziston dallim i theksuara në mes rezultatit maksimal dhe atij minimal, shihet se testi i asimetrisë dhe konveksiteti i distribucionit të fituar (Skewness dhe Kurtosis) nuk tregojnë për një asimetri të theksuar, si dhe distribucioni i fituar me anë të testit të Kolmogorovit-Smirnovit (Ko-Sm) dhe Shapirowit dhe Wilksit (Sha-Wi) tregojnë se distribucioni është normal (Tabela 2 dhe Grafikoni 9).

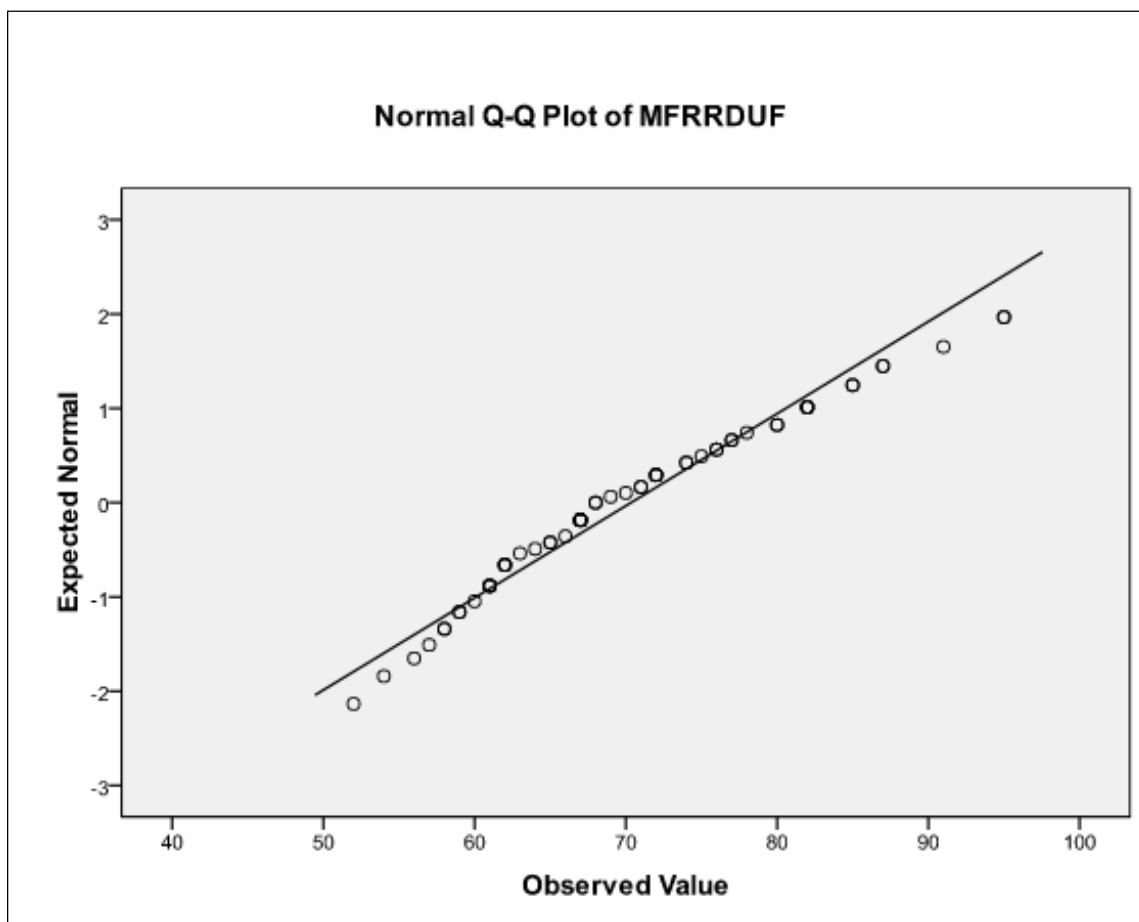
Grafikoni 9. Përkulje e trupit para nga pozita ulur (MFPTPAF)



Mesatarja aritmetikore e ndryshores motorike bazike pas realizimit të programit me anë të seancave stërvitore – gjendja finale, Rrotullimi i duarve para, lartë dhe prapa (MFRRDUF) është

70.36 cm. Rezultati minimal (52.00 cm) dhe ai maksimal (95.00 cm) i ndryshores Rrotullimi i duarve para, lartë dhe prapa tregon për një dallim të theksuar në mes të testarave të kësaj moshe në këtë ndryshore motorike bazike. Testi i asimetrisë është pozitivë (epikurtik), që do të thotë se shumica e rezultateve anojnë kah ato më të ulëta. Edhe pse ekziston dallim i theksuara në mes rezultatit maksimal dhe atij minimal, shihet se testi i asimetrisë dhe konveksiteti i distribucionit të fituar (Skewness dhe Kurtosis) nuk tregojnë për një asimetri të theksuar, si dhe distribucioni i fituar me anë të testit të Kolmogorovit-Smirnovit (Ko-Sm) dhe Shapirowit dhe Wilksit (Sha-Wi) tregojnë se distribucioni është normal (Tabela 2 dhe Grafikoni 10).

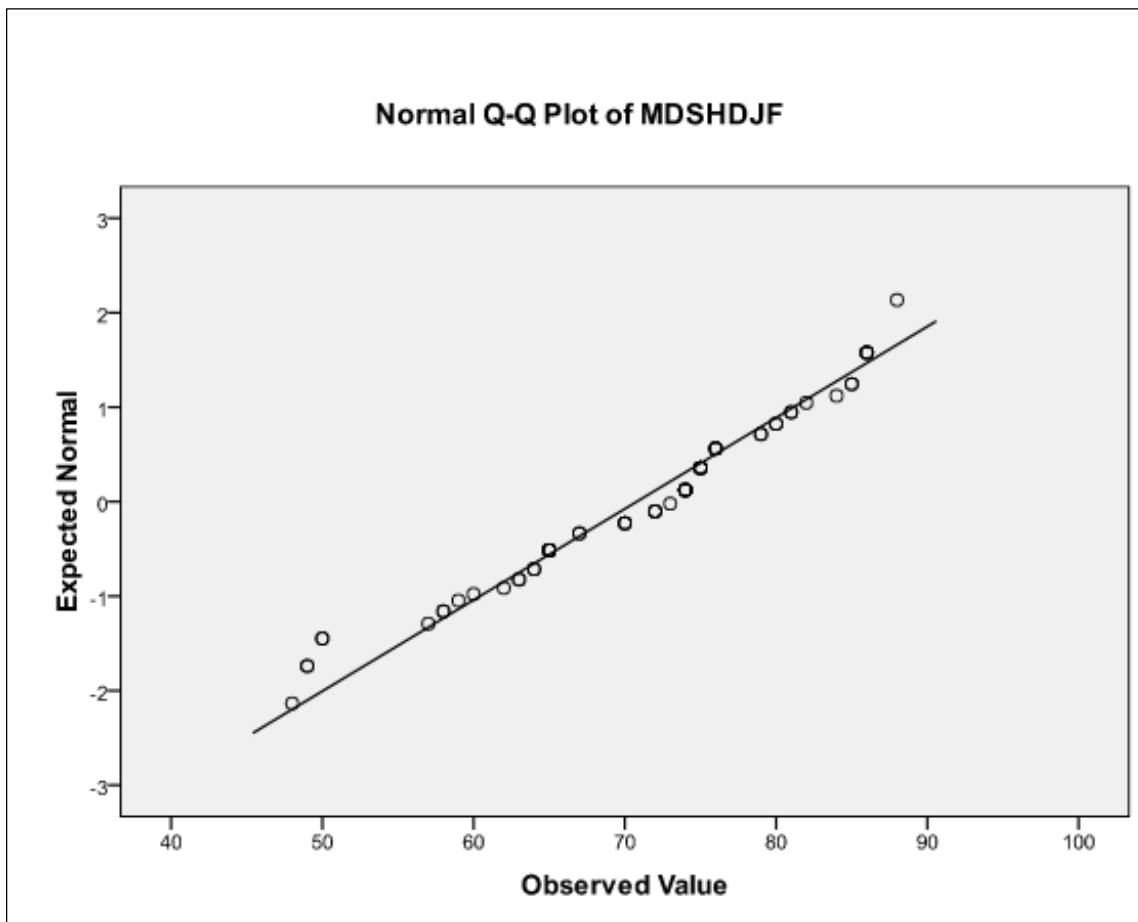
Grafikoni 10. Rrotullimi i duarve para, lartë dhe prapa (MFRRDUF)



Mesatarja aritmetikore e ndryshores motorike bazike pas realizimit të programit me anë të seancave stërvitore – gjendja finale, Dinamometria e shuplakës së djathtë (MDSHDJF) është 70.80. Rezultati minimal (48.00) dhe ai maksimal (88.00) i ndryshores Dinamometria e shuplakës së djathtë dhe tregon për një dallim të theksuar në mes të testarave të kësaj moshe në këtë

ndryshore motorike bazike. Testi i asimetrisë është negativ (hipokurtik), që do të thotë se shumica e rezultateve anojnë kah ato më të larta. Edhe pse ekziston dallim i theksuara në mes rezultatit maksimal dhe atij minimal, shihet se testi i asimetrisë dhe konveksiteti i distribucionit të fituar (Skewness dhe Kurtosis) nuk tregojnë për një asimetri të theksuar, si dhe distribucioni i fituar me anë të testit të Kolmogorovit-Smirnovit (Ko-Sm) tregon se distribucioni nuk është norma dhe Shapirowit dhe Wilksit (Sha-Wi) tregon se distribucioni nuk është normal (Tabela 2 dhe Grafikoni 11).

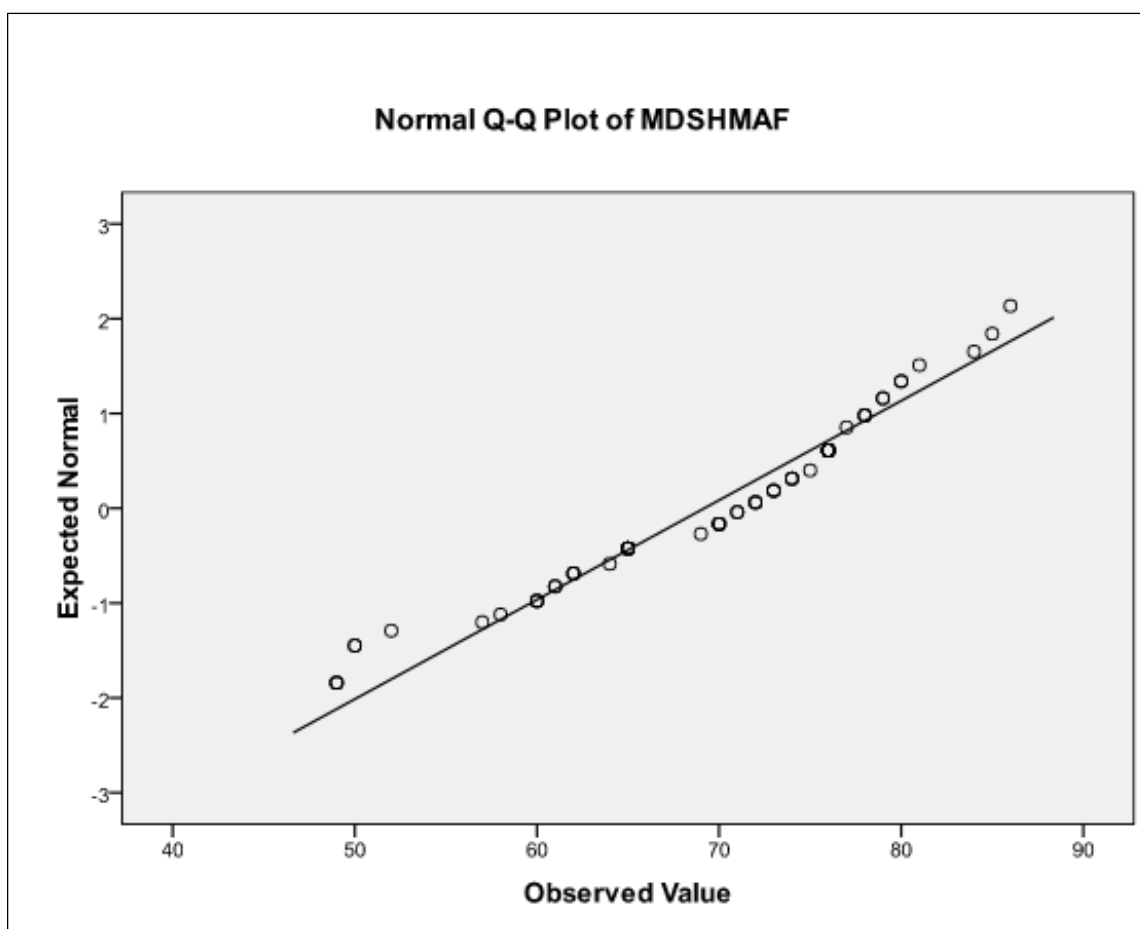
Grafikoni 11. Dinamometria e shuplakës së djathtë (MDSHDJF)



Mesatarja aritmetikore e ndryshores motorike bazike pas realizimit të programit me anë të seancave stërvitore – gjendja finale, Dinamometria e shuplakës së majtë (MDSHMAF) është 69.20. Rezultati minimal (49.00) dhe ai maksimal (86.00) i ndryshores Dinamometria e shuplakës së majtë dhe tregon për një dallim të theksuar në mes të testarave të kësaj moshe në këtë ndryshore

motorike bazike. Testi i asimetrisë është negativë (hipokurtik), që do të thotë se shumica e rezultateve anojnë kah ato më të larta. Edhe pse ekziston dallim i theksuara në mes rezultatit maksimal dhe atij minimal, shihet se testi i asimetrisë dhe konveksiteti i distribucionit të fituar (Skewness dhe Kurtosis) nuk tregojnë për një asimetri të theksuar, si dhe distribucioni i fituar me anë të testit të Kolmogorovit-Smirnovit (Ko-Sm) dhe Shapirowit dhe Wilksit (Sha-Wi) tregojnë se distribucioni nuk është normal (Tabela 2 dhe Grafikoni 12).

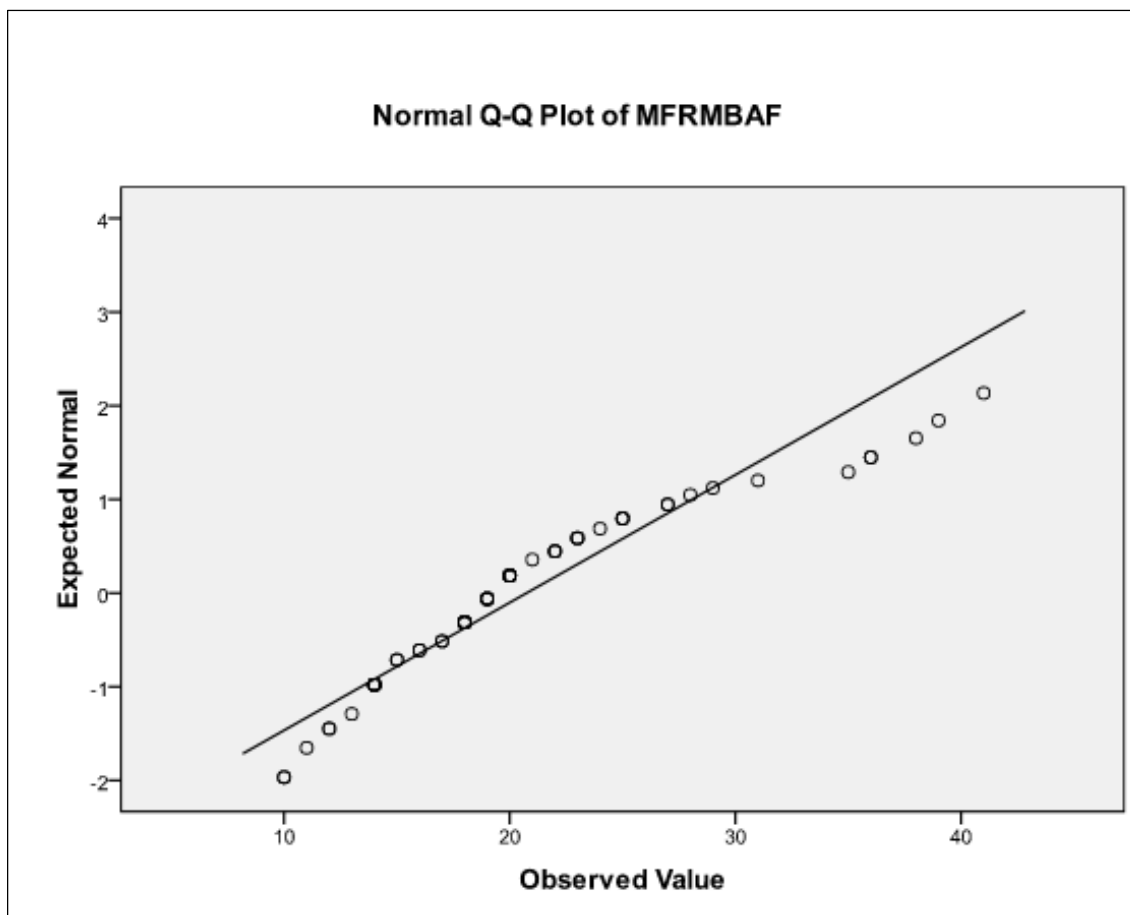
Grafikoni 12. Dinamometria e shuplakës së majtë (MDSHMAF)



Mesatarja aritmetikore e ndryshores motorike bazike pas realizimit të programit me anë të seancave stërvitore – gjendja finale, Barkushet - Forca repitative e muskujve të barkut (MFRMBAF) është 20.75. Rezultati minimal (10.00) dhe ai maksimal (41.00) i ndryshores Barkushet - Forca repitative e muskujve të barkut dhe tregon për një dallim të theksuar në mes të

testarave të kësaj moshe në këtë ndryshore motorike bazike. Testi i asimetrisë është pozitiv (epikurtik), që do të thotë se shumica e rezultateve anojnë kah ato më të ulëta. Rezultatet e asimetrisë tregojnë se ekziston dallim i theksuara në mes rezultatit maksimal dhe atij minimal, dhe shihet se testi i asimetrisë dhe konveksiteti i distribucionit të fituar (Skewness dhe Kurtosis) tregojnë për një asimetri të theksuar, si dhe distribucioni i fituar me anë të testit të Kolmogorovit-Smirnovit (Ko-Sm) dhe Shapirowit dhe Wilksit (Sha-Wi) nuk tregojnë se distribucioni është normal (Tabela 2 dhe Grafikoni 13).

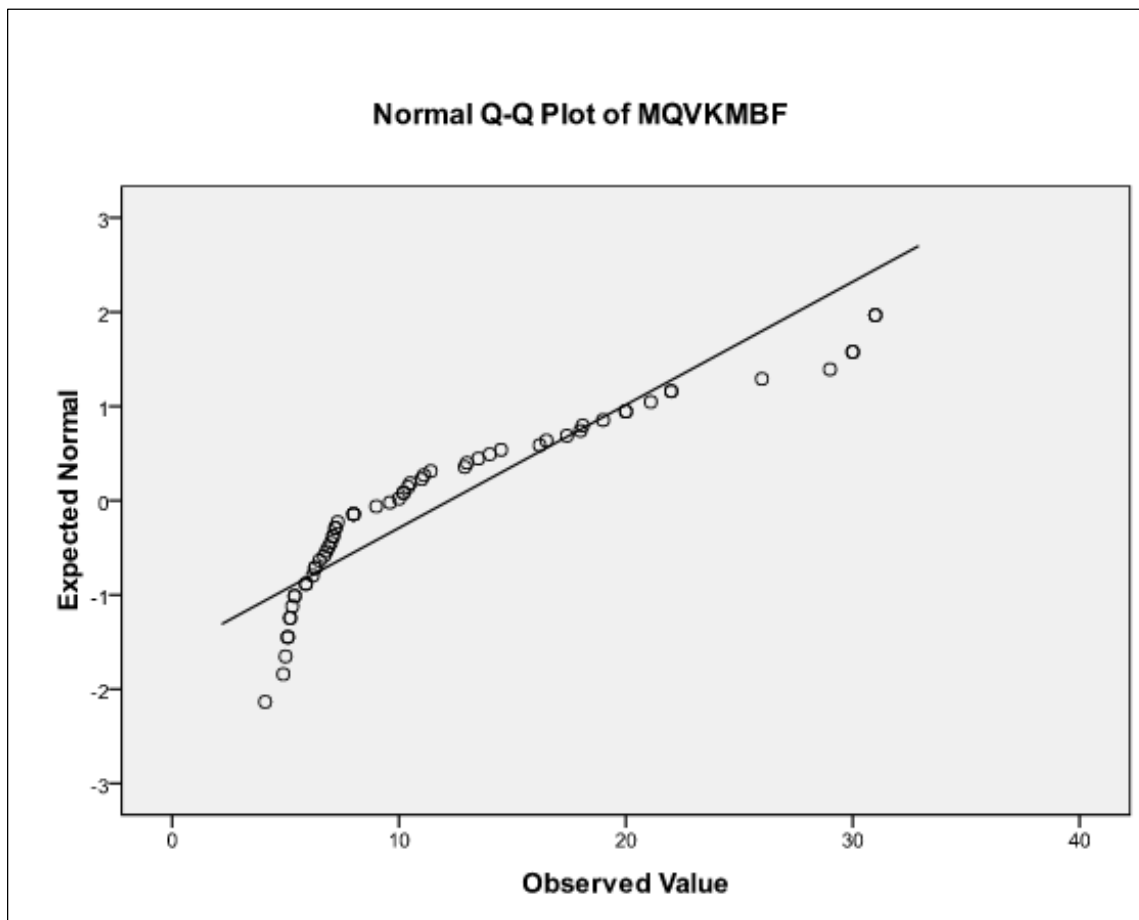
Grafikoni 13. Barkushet - Forca repitative e muskujve të barkut (MFRMBAF)



Mesatarja aritmetikore e ndryshores motorike bazike pas realizimit të programit me anë të seancave stërvitore – gjendja finale, Qëndrimi në varje me krahë të mbledhur deri në mjekër (MQVKMBF) është 12.22. Rezultati minimal (4.10) dhe ai maksimal (31.00) i ndryshores

Qëndrimi në varje me krahë të mbledhur deri në mjekër dhe tregon për një dallim të theksuar në mes të testarave të kësaj moshe në këtë ndryshore motorike bazike. Testi i asimetrisë është pozitiv (epikurtik), që do të thotë se shumica e rezultateve anojnë kah ato më të ulëta. Rezultatet tregojnë se ekziston dallim i theksuara në mes rezultatit maksimal dhe atij minimal, dhe se shihet se testi i asimetrisë dhe konveksiteti i distribucionit të fituar (Skewness dhe Kurtosis) tregojnë për një asimetri të theksuar, si dhe distribucioni i fituar me anë të testit të Kolmogorovit-Smirnovit (Ko-Sm) dhe Shapirowit dhe Wilksit (Sha-Wi) tregojnë se distribucioni i fituar ka shmangie nga distribucioni normal (Tabela 2 dhe Grafikoni 14).

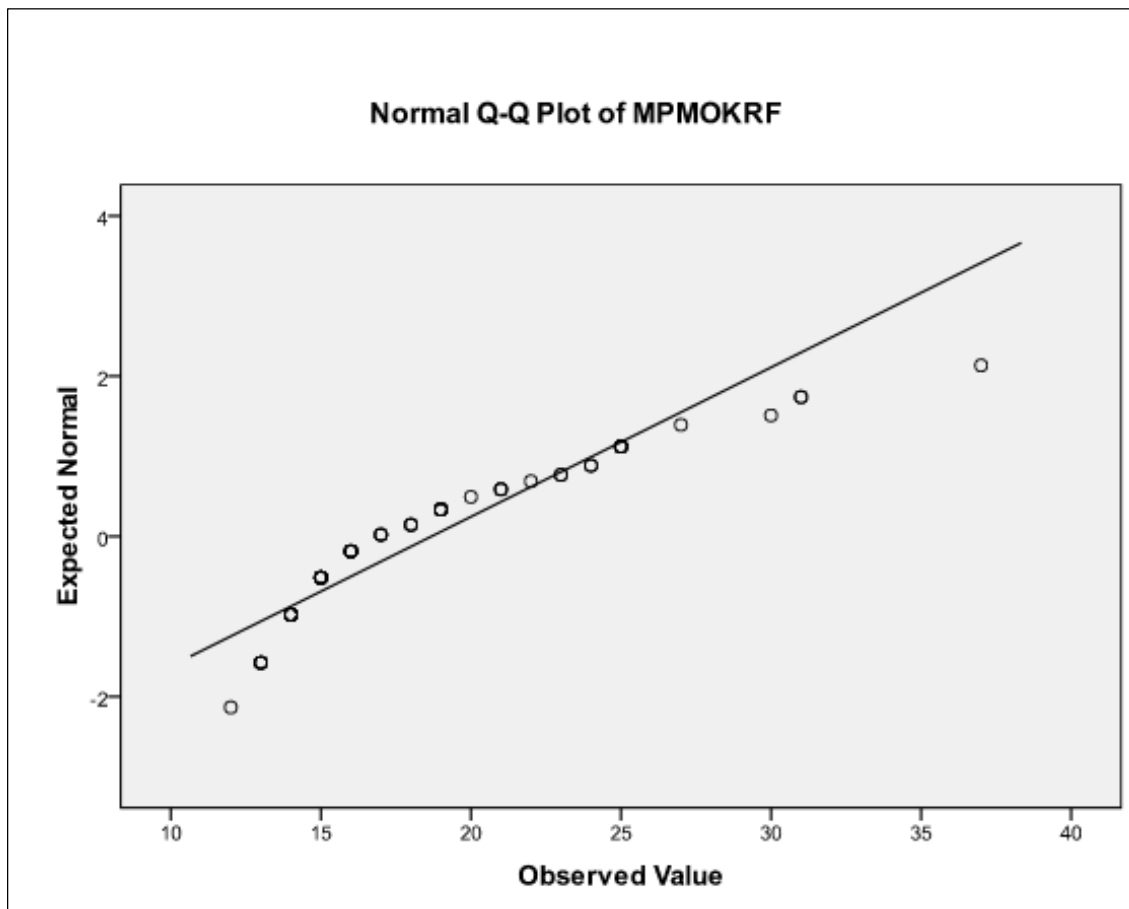
Grafikoni 14. Qëndrimi në varje me krahë të mbledhur deri në mjekër (MQVKMBF)



Mesatarja aritmetikore e ndryshores motorike bazike pas realizimit të programit me anë të seancave stërvitore – gjendja finale, Pompat e modifikuara të krahëve (MPMOKRF) është 18.68. Rezultati minimal (12.00) dhe ai maksimal (37.00) i ndryshores Pompat e modifikuara të krahëve dhe tregon për një dallim të theksuar në mes të testarave të kësaj moshe në këtë ndryshore motorike

bazike. Testi i asimetrisë është pozitiv (epikurtik), që do të thotë se shumica e rezultateve anojnë kah ato më të ulëta. Rezultatet tregojnë se ekziston dallim i theksuara në mes rezultatit maksimal dhe atij minimal, dhe se shihet se testi i asimetrisë dhe konveksiteti i distribucionit të fituar (Skewness dhe Kurtosis) tregojnë për një asimetri të theksuar, si dhe distribucioni i fituar me anë të testit të Kolmogorovit-Smirnovit (Ko-Sm) dhe Shapirowit dhe Wilksit (Sha-Wi) tregojnë se distribucioni i fituar ka shmangie nga distribucioni normal (Tabela 1 dhe Grafikoni 15).

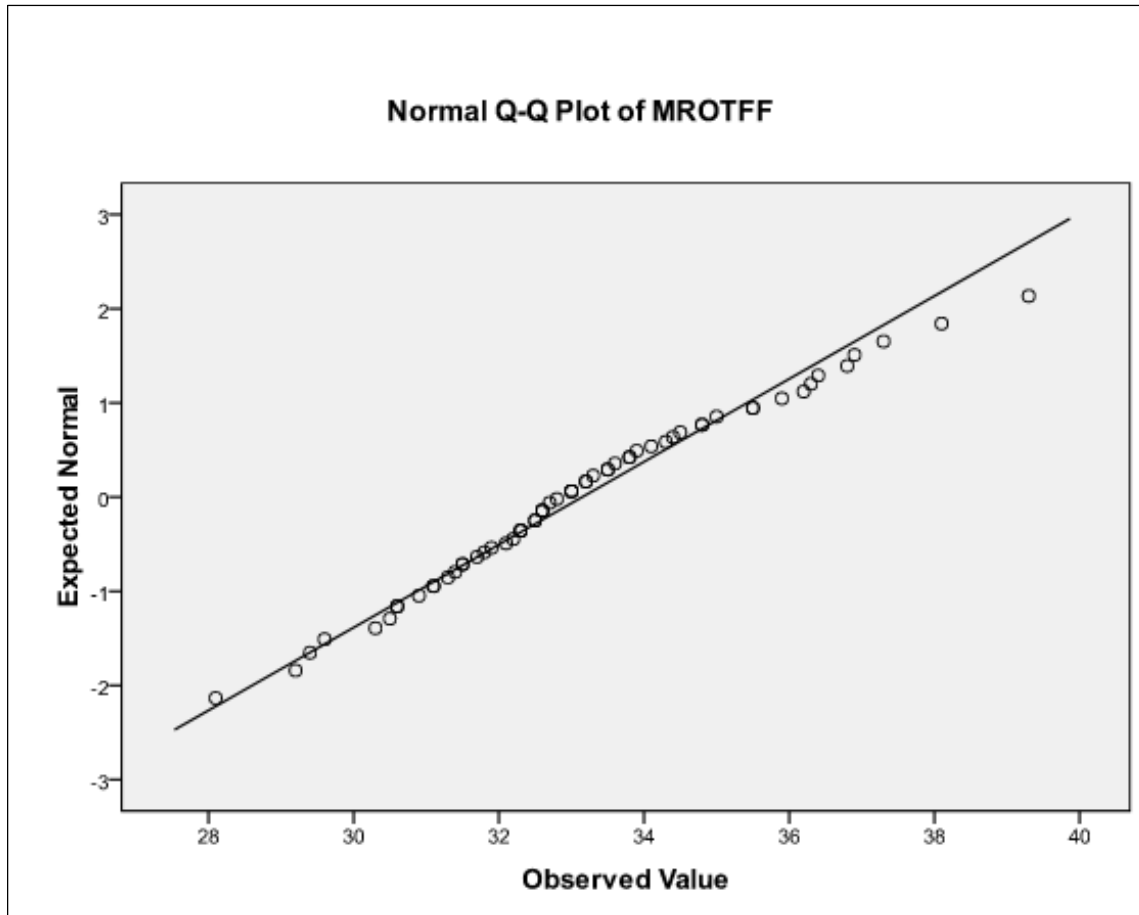
Grafikoni 15. Pompat e modifikuara të krahëve (MPMOKRF)



Mesatarja aritmetikore e ndryshores motorike bazike pas realizimit të programit me anë të seancave stërvitore – gjendja finale, Rockport testi i fitnesit (MROTFF) është 33.14. Rezultati minimal (28.10) dhe ai maksimal (39.30) i ndryshores Rockport testi i fitnesit dhe tregon për një dallim të theksuar në mes të testarave të kësaj moshe në këtë ndryshore motorike bazike. Testi i asimetrisë është pozitiv (epikurtik), që do të thotë se shumica e rezultateve anojnë kah ato më të ulëta. Rezultatet tregojnë se edhe pse ekziston dallim i theksuara në mes rezultatit maksimal dhe

atij minimal, se shihet se testi i asimetrisë dhe konveksiteti i distribucionit të fituar (Skewness dhe Kurtosis) nuk tregojnë për një asimetri të theksuar, si dhe distribucioni i fituar me anë të testit të Kolmogorovit-Smirnovit (Ko-Sm) dhe Shapirowit dhe Wilksit (Sha-Wi) tregojnë se distribucioni i fituar nuk ka shmangie nga distribucioni normal (Tabela 2 dhe Grafikoni 16).

Grafikoni 16 Pompat e modifikuara të krahëve (MPMOKRF)



7.3 KOEFICIENTËT E NDËRLIDHJEVE

Matrica e interkorrelacionit ndryshoreve motorike bazike dhe qëndrueshmërisë aerobe është e paraqitur në tabelën 2. Interpretimi i koeficientëve të korelacionit të thjesht linear sikur është e njohur në të shumtën, varet nga numri i të testuarve, respektivisht më preciz nga shkalla e lirisë. Kështu që koeficientet statistikisht të rëndësishëm të variablave me shkallë më të lartë të konkludimit statistikor ($p < 0.01$) janë shënuara me dy shenja të yllit. Më kriter më të lehtë të konkludimit statistikor ($p < 0.05$) koeficientet e korelacionit janë shënuara me një shenj të yllit.

Nga tabela e paraqitur shohim se shumica e koeficientëve të korelacionit janë statistikisht të rëndësishëm. Lidhshmëria më e lartë ekziston ndërmjet forcës dinamike të shuplakës së djathtë dhe asaj të majtë, respektivisht testit motorike Dinamometria e shuplakës së djathtë (MDSHDJ) dhe Dinamometria e shuplakës së majtë (MDSHMA) $r = 0.834$; $p < 0.01$ si dhe ndërmjet testit motorike Qëndrimi në varje me krahë të mbledhur deri në mjekër (MQVKMB) dhe Pompat e modifikuara të krahëve (MPMOKR) $r = 0.767$; $p < 0.01$.

Tabela 3. Koeficientet e korelacionit të ndryshoreve motorike

	MFPTPAI	MFRRDUI	MDSHDJI	MDSHMAI	MFRMBAI	MQVKMBI	MPMOKRI	MROTFI
MFPTPAI	1	-.146	.290**	.167	.136	.219*	.209*	.290**
MFRRDUI	-.146	1	-.309**	-.351**	-.007	-.189*	-.283**	-.318**
MDSHDJI	.290**	-.309**	1	.834**	.271**	.393**	.204*	.212*
MDSHMAI	.167	-.351**	.834**	1	.211*	.374**	.273**	.233*
MFRMBAI	.136	-.007	.271**	.211*	1	.258**	.125	.548**
MQVKMBI	.219*	-.189*	.393**	.374**	.258**	1	.767**	.257**
MPMOKRI	.209*	-.283**	.204*	.273**	.125	.767**	1	.374**
MROTFI	.290**	-.318**	.212*	.233*	.548**	.257**	.374**	1

7.4 DALLIMET NË REZULTATET E NDRYSHOREVE MOTORIKE NË MES GJENDJES INICIALE DHE FINALE

Në tabelën 4 janë paraqitur vlerat e dallimeve në mesataret aritmetikore të ndryshoreve motorike në mes gjendjes initiale dhe finale te femrat të angazhuara në fitnes.

Rezultatet e fituara tregojnë se tretmani stërvitor tetëjavor ka ndikuar dukshëm në ngritjen e aftësive motorike dhe qëndrueshmërisë aerobe. Dallimi në mes gjendjes initiale dhe finale statistikisht i rëndësishëm është fituar në të gjitha ndryshoret motorike të aplikuara.

Tabela .4 Dallimet në rezultatet e ndryshoreve motorike në fillim dhe pas tretmanit stërvitor

Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Devi	Std. Error Mean	Lower	Upper			
Pair 1	MFPTPAI - MFPTPAF	-3.21667	2.67500	.34534	-3.90769	-2.52564	-9.314	59	.000
Pair 2	MFRRDUI - MFRRDUF	9.66667	2.28975	.29560	9.07516	10.25817	32.701	59	.000
Pair 3	MDSHDJI - MDSHDJF	-5.56667	9.42835	1.21719	-8.00227	-3.13107	-4.573	59	.000
Pair 4	MDSHMAI - MDSHMAF	-7.18333	9.69272	1.25133	-9.68723	-4.67944	-5.741	59	.000
Pair 5	MFRMBAI - MFRMBAF	-7.48333	5.77984	.74617	-8.97642	-5.99024	-10.029	59	.000
Pair 6	MQVKMBI - MQVKMBF	-4.34667	6.35947	.82100	-5.98949	-2.70384	-5.294	59	.000
Pair 7	MPMOKRI - MPMOKRF	-6.51667	1.55674	.20097	-6.91882	-6.11452	-32.425	59	.000
Pair 8	MROTFI - MROTFF	-5.08667	1.65463	.21361	-5.51410	-4.65923	-23.813	59	.000

7.5 VËRTETIMI I HIPOTEZAVE

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

H₁ – Hipoteza e parë ku thuhet se ndryshoret motorike dhe funksionale (qëndrueshmërisë aerobe) nuk do të kenë shmangie nga distribucioni normal është realizuar pjesërisht sepse disa ndryshore motorike kanë pasur shmangie nga distribucioni normal.

H₂ – Hipoteza e dytë ku thuhet se programi i fitnesit do të ketë ndikim të rëndësishëm statistikor në ngritjen e disa aftësive motorike dhe funksionale është realizuar plotësisht.

8.0. VLERA TEORIKE DHE PRAKTIKE

Nuk duhet të harrohet se një program i mirë organizuar dhe i planifikuar i fitnesit mund të çojë në ndryshime dhe përmirësime të rëndësishme në hapësirën motorike dhe funksionale, pra në aspektin antropologjik. Hulumtimet e shumta në shkencën e kinezologjisë kanë rëndësi teorike dhe praktike.

Përcaktimi teorik i aftësive motorike dhe funksionale të femrave të angazhuara në ushtrime shëndetësore dhe rekreative dhe ndryshimet midis këtyre grupeve në këto dy dimensione antropologjike, siguron informacion shumë të dobishëm për ndryshimet në këto dimensione nën ndikimin e ushtrimeve fizike.

Kjo do të thotë që rezultatet e këtij hulumtimi do të japin informacione mbi efektin e ushtrimeve të programuara në kuadër të programe vetë fitnesit në transformimin e aftësive motorike dhe funksionale tek femrat, i cili përveç rëndësisë teorike, ky hulumtim jep zbatueshmërinë e tij praktik në planifikimin dhe programimin e aktivitetit fizik. Vlera praktike e këtij studimi mund të jetë që në bazë të rezultateve të marra mund të supozohet se cilat karakteristika dhe aftësi duhet të kenë gratë, të cilat mund të merren si një nga faktorët që kontribuojnë për gratë që të kenë një trup më të mirë dhe të jenë në një shëndet më të mirë.

Vlera praktike e këtij hulumtimi mund të jetë që në bazë të rezultateve të arritura mund të supozohet se cilat karakteristika dhe aftësi duhet të kenë femrat, të cilat mund të merren si njëri nga faktorët që kontribuojnë që femrat të kenë një trup më të mirë dhe të kenë shëndet më të mirë.

9.0. PËRFUNDIMI

Funksionet e fitnesit janë të shumtë dhe të ndryshëm, dhe i përcaktojnë një numër i faktorëve të ndryshëm. Sikur që fitnesi është veprimtari e lirë njerëzore në të cilën përmbajtja e punës paraqet dëshirat e pjesëmarrësve, ashtu edhe funksioni i aktivitetit fizik varet shumë nga nevojat dhe interesat e njerëzve të cilët merren me te. Fitnesi si një fenomen social ndikon në zhvillimin në shumë aspekte sociologjike dhe psikologjike. Përmbajtjet dhe programet e fitnesit inkurajojnë zhvillimin e marrëdhënieve ndërpersonale, kolegjalitetit, shoqërueshmërinë, respektimin e mendimeve e njerëzit të tjerë, punën në komunitetet, etj. Përveç kësaj, fitnesi ndikon në mbrojtjen shëndetësore, socializimin, duke ruajtur ekuilibrin mendor, argëtues, zbavitjen, relaksim, etj. Aktivitetet intensive fizike, që shpesh zëvendësohet me nocionin e fitnesit, janë thelbësore për një mënyrë jetese të shëndetshme dhe për mirëqenie fizike psikike dhe sociale. Fitnesi është ndër mjetet më efektive për shmangien ose reduktimin e rreziqeve që shkaktohen nga shumë sëmundje fizike, si diabeti, sëmundjet koronare të zemrës, hipertensioni, mbipesha, etj. Një tjetër efekt terapeutik i fitnesit është edhe përmirësimi i vetëvlerësimit dhe rritja e vetëbesimit tek individët që ushtrojnë në palestër. Ndjesia e mirëqenies rrjedh edhe nga pamja e jashtme fizike e cila luan rol të madh në mënyrën se si ne përcaktohem nga të tjerët, por edhe mënyrën se si ne e perceptojmë botën.

Qëllimi parësor i këtij hulumtimi është vërtetimi i ndikimit të të programit tetëmuor të fitnesit në disa aftësi motorike dhe funksionale të popullata e definuar si popullatë e gjinisë femërore e moshës 20-35 vjeçe të cilat janë të kyçura për herë të parë e të cilat paraprakisht kanë marr lejen e mjekut për një aktivitet të tillë.

Hulumtimi i cili është realizuar i takon studimit empirik të karakterit longitudinal. Mbledhja e të dhënave për aftësitë motorike dhe funksionale të të testuarave të moshës 20 deri 35 vjeç do të realizohet përmes procesit tetëjavor, i cili do të zhvillohet gjatë muajve korrik dhe gusht të vitit 2020.

Në këtë hulumtim, përzgjedhja e mostër ka qenë e diktuar nga frekuenca e femrave që kanë shpreh dëshirën të ushtrojnë fitnes. Zgjedhja është bërë nga popullata e femrave e moshës 20-35 vjeç, të cilat nuk kishin qenë më parë të angazhuara në ushtrime rekreative.

Mostra e përgjithshme ka përfshirë 60 të testuara të cilat i u janë nënshtruar tretmanit stërvitor në Qendren e fitnesit „Fit-In Gym“ në Prishtinë.

Testet motorike dhe funksionale të aplikuara në këtë hulumtim janë realizuar në qendrën Qendrën e fitnesit „Fit-In Gym“ në Prishtinë. Kjo hapësirë është përfaqësuar me tetë (8) instrumente matëse, si më poshtë: Përkulje e trupit para nga pozita ulur (MFPTPA), Rrotullimi i duarve para, lartë dhe prapa (MFRRDU), Dinamometria e shuplakës së djathtë (MDSHDJ), Dinamometria e shuplakës së majtë (MDSHMA), Barkushet - Forca repititive e muskujve të barkut (MFRMBA), Qëndrimi në varje me krahë të mbledhur deri në mjekërr (MQVKMB), Pompat e modifikuara të krahëve (MPMOKR), Rockport testi i fitnesit (MROTF). Për sistemin e ndryshoreve motorike dhe funksionale janë llogaritur parametrat themelorë statistikorë dhe të shpërndarjes për secilën variabël, si dhe masat e asimetrisë dhe të shpërndarjes normale, raporti i ndërlidhjes si dhe t-testi për grupin e varur.

Rezultatet e fituara pas përpunimi i tyre tregojnë se:

- Ndryshoret motorike dhe funksionale (qëndrueshmërisë aerobe) kanë pasur shmangie nga distribucioni normal.
- Ndryshoret motorike dhe funksionale në të shumtën prej tyre kanë pasur koeficiente të korrelacionit statistikisht të rëndësishme në mes veti sidomos te ato të cilat kanë pasur ngjashmëri në strukturën e ekzekutimit.
- Programi i fitnesit ka pasur ndikim të rëndësishëm statistikot në ngritjen e disa aftësive motorike dhe funksionale dhe se mund të themi programi i aplikuar stërvitor ka qenë mirë i organizuar me intensitet dhe ekstensitet të mirë.

ABSTRACT

The primary purpose of this research is to confirm the impact of the eight-month fitness program on some motor and functional skills in the population defined as the female population aged 20-35 years which are included for the first time and which have previously get the doctor's permission for such an activity.

The research that has been conducted belongs to the empirical study of longitudinal character. The collection of data on motor and functional skills of test takers aged 20 to 35 years will be carried out through an eight-week process, which will take place during July and August 2020.

In this research, sample selection has been dictated by the frequency of women who have expressed a desire to exercise fitness. The choice was made by the female population aged 20-35 years, who had not previously been engaged in recreational exercises.

The total sample included 60 test takers who underwent training treatment at the Fit-In Gym in Prishtina.

Motor and functional tests applied in this research were performed at the Fitness Center "Fit-In Gym" in Pristina. This space is represented by eight (8) motor variables. T-test for dependent groups was applied in the processing of the results. The results obtained after their processing show that the fitness program has had a statistically significant impact on the development of some motor and functional skills and that we can say that the applied training program has been well organized with good intensity and intensity.

Keywords: Fitness, women, motor tests, aerobic endurance, t-test

10. LITERATURA

1. Aerobics Instructor Manual (1997). *American Council of Exercise*, Ur: R.T. Cotton, R.L. Goldstein.
2. Aleksovska, K., Puggina, A., Giraldi, L., Buck, C., Burns, C., Cardon, G., & Boccia, S. (2019). Biological determinants of physical activity across the life course: a "Determinants of Diet and Physical Activity" (DEDIPAC) umbrella systematic literature review. *Sports Med Open*, 5(1), 2. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30617718>. doi:10.1186/s40798-018-0173-9
3. Alter, M. J. (1990). *Science of stretching*. Champaign, Illinois: Human Kinetics Books.
4. Arslan, F., Cakmakci, E., Taskin, H., Cakmakci, O., & Cecilia, G. (2010). Evaluation of the effects of exercise program on some fitness parameters on weight loss at middle aged perimenopause sedentary women. *Zbornik radova*, Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja, Beograd.
5. Barranco-Ruiz, Y., Ramirez-Velez, R., Martinez-Amat, A., & Villa-Gonzalez, E. (2019). Effect of Two Choreographed Fitness Group-Workouts on the Body Composition, Cardiovascular and Metabolic Health of Sedentary Female Workers. *Int J Environ Res Public Health*, 16(24). Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/31817936>. doi:10.3390/ijerph16244986
6. Beissmann, T., Filipović, V., Kraljević, Z. (2005). *Pilates vježbanje u rekreaciji i edukaciji*. Životiškola,
7. Bergoč, Š., M. Zagorc (2000). *Metode poučavanja v aerobiki*. Ljubljana: Fakulteta za sport.
8. Blair, S., N., LaMonte, M.J., & Nichaman, M., Z. (2004). The evolution of physical activity recommendations: How much is enough? *American Journal of Clinical Nutrition*, 79 (5), 913-920.
9. Blažević, J., Blažević, M., Zenić, N. (2011). *Fitness i aerobika (OKT2)*-priručnik KIFST.
10. Brničević, M.M., Duplančić, D., & Marinović, M. (2011). Primjena vage Omron BF-500 u dijagnostici tjelesne konstitucije. *20. Ljetna Škola Kineziologa Republike Hrvatske, Zbornik radova*;139-143.
11. Brook, S. (2005). *Pilates telo: vodič kroz vežbe za jačanje, izduživanje i oblikovanje tela kod kuće bez sprava*.

12. Conić, S. (2015). *Rehabilitacijapovreda u sportu*. Visokaspportska i zdravstvenaškola, Beograd.
13. Esotheria, Beograd Isacowitz, R., &Clippinger, K. (2010). Pilates Anatomy. *Human Kinetics*, USA.
14. Furjan-Mandić, G., P. Zaletel, M. Zagorc (2001). Programi fitnesa in aerobike za nižje starostne kategorije. *U: Zbornik radova međunarodnog kongresa aerobike i fitnesa*. (ur: P. Zaletel-Černoš), str:19-29. Ljubljana.
15. GlobalPhysicalActivitySurveillance: Geneva.WorldHealthOrganisation (2006). AvailableURL: <http://www.who.int/chp/steps /GPAQ/en/index.html>, accessed 28 July 2006.
16. Gravelle, B. L., & Blessing, D. L. (2000). Physiological adaptation in women concurrently training for strength and endurance. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 14(1), 5-13.
17. Hazar, S., & Kurt, S. (2010). The effect of eight-mount exercise program on bone density and some Physical characteristics in sedentary women. *Zbornik radova*, Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja, Beograd.
18. Heyward, V.H. (2010). *Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription*, 6th ed. Champaign, IL: Human Kinetics.