

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



**PUNIM DIPLOME**  
**(master)**

**Tema:**

**Dallimet ndërmjet karateistëve dhe jo karateistëve të rinjë në disa aftësi  
bazike motorike**

**Mentori:**

**Prof. Dr. Ajvaz Berisha**

**Kandidati:**

**Fidan Rexhepi**

**Prishtinë 2020**

## **PËRMBAJTJA**

<b>1. HYRJE.....</b>	<b>4</b>
1.1 HISTORIKU I KARATESË.....	5
1.2 ZHVILLIMI I STILIT SHOTO-KAN.....	6
1.3 ZHVILLIMI I KARATESË NE KOSOVË.....	7
1.4 HULUMTIMET E DERITANISHME.....	8
<b>2. QËLLIMI I HULUMTIMIT.....</b>	<b>10</b>
<b>2.1. HIPOTEZAT THEMELORE.....</b>	<b>11</b>
2.2. NDIKIMI I AFTËSIVE LËVIZORE NË KARATE.....	12
2.2.1. Forca.....	13
2.2.2. Shpejtësia.....	15
2.2.3. Kordinimi.....	16
2.2.4. Fleksibilitete .....	17
2.2.5. Qëndrueshmeria.....	18
2.3. RELACIONET NDËRMJET AFTËSIVE BIOMOTORE.....	19
2.4. METODAT E HULUMTIMIT.....	21
2.4.2. Mostra e të hulumtuarve (nxënësit).....	22
2.4.3. Mostra e ndryshoreve.....	22
2.4.4. Ndryshorët lëvizore.....	23
2.5 KUSHTET DHE ORGANIZIMI I MATJEVE.....	24
2.6 PËRSHKRIMI I TESTEVE LËVIZORE.....	25

<b>3.</b>	<b>METODAT E PËRPUNIMIT TË REZULTATEVE.....</b>	<b>34</b>
<b>4.</b>	<b>REZULTATET DHE DISKUTIMI.....</b>	<b>35</b>
	4.1 TREGUESIT THEMELORË STATISTIKORË.....	35
	4.2 NDËRLIDHJET E NDRYSHOREVE MOTORIKE MANIFESTE.....	36
	4.3 T-TESTI PËR NDRYSHORET MOTORIKE TË KARATEISTËVE DHE NXËNËSVE.....	41
	4.4 ANALIZA DISKRIMINUESE KANONIKE NË HAPËSIRËN MANIFESTE ANTROPO METRIKE DHE MOTORIKE.....	43
	4.5 STRUKTURA FAKTORIALE E HAPËSIRËS LËVIZORE.....	46
	4.6 KARAKTERISTIKAT LATENTE MORFOLOGJIKE.....	49
<b>5.</b>	<b>VËRTETIMI I HIPOTEZAVE.....</b>	<b>51</b>
<b>6.</b>	<b>PËRFUNDIMI.....</b>	<b>52</b>
<b>7.</b>	<b>LITERATURA.....</b>	<b>54</b>

## 1.HYRJE

Karateja bënë pjesë në grupin e sporteve luftarake dhe ka për qëllim kalitjen e sportistit dhe gjithë popullatës që e ushtron këtë sport për vetëmbrojtje.

Sot , në botën shqiptare , sporti dita e ditës vjen duke u lartësuar dhe duke thithur rininë në gjirin e tij, e veçmas sporti i karatesë.

Gjatë ushtrimit të sportit të karatesë zhvillohet I tërë organizimi me perjashtime të vogla të sistemeve të caktuara, si sistemi muskolor I pjesëve të sipërme të trupit.

Karateja nuk është vetëm sport, por është edhe art, filozofi etj. Është filozofi në kuptimin e plotë të fjalës për arsye se tek njerëzit parimet e karatesë që I jep mësuesi I karatesë moderne "Gichin Funakoshi" janë thënie filozofike.

Po i përmendim vetëm dy nga këto parime: "Karate sente nashi" (në karate nuk sulmohet I pari) dhe "Gijitsu yori shinjutsu" (arti I mendjes është më i rëndësishëm se arti I teknikës).

Karateja është quajtur edhe sport I intelegjencës, për arsye se pjesa më e madhe njerëzve që merren me karate janë me shkollim superior. Karateja si sport nuk bënë vetëm kalitjen fizike , por edhe përgatitjen psikike, intelektuale,njëkohësishtë ndihmon në zhvillimin e koncentrimit.

Demonstrimi i lëvizjeve në karate është mjaft interesant dhe shumë më I komplikuar se sa që I sheh shikuesi I thjeshtë, për shkak se në të njejtën kohë duhet të ekzekutohen shumë komponente si p.sh. forca, shpejtësia, ritmi, frymëmarrja, siguria, qëndrimi, koncentrimi, kontrolli si dhe funksionet tjera.

Duke pasur parasysh se forca konsiderohet më e rëndësishmja për shumicën e sporteve, të sportev luftarake, aftësia e shpejtësisë është specifike e veçantë, sepse kjo është përcaktues i suksesit dhe radhitet e para në hierarkinë e aftësive motorike.

Veçori tjetër që ndikon tek karateistet në suksesin e tyre është aftësia kordinimit (agjilitetit) dhe fleksibilitetit. Këto aftësi luajnë rol shumë të rëndësishëm në ekzekutimin e detyrave të ndërlikuara motorike.

Jam i mendimit se punimin që e kam marrë në konsultim me mentorin tim të nderuar Ajvaz Berisha , kemi marrë qëndrime dhe kemi ardhur në përfundim se një punim i këtillë do të ofrojë të dhëna statistikore dhe teorike që do të rezultojnë me një bazë të mire shkencore.

## 1.1 HISTORIKU I KARATESË

Karateja, që sot e njohim është zhvilluar për disa shekujë nën ndikimin kinez në Okinavë. Në çerekun e parë të shekullit të 19-të, ky art luftarak për të parën herë rregullisht u praktikua në Japoni. Pra fillimi i tij nuk është në Okinavë. Përmes shkëmbimeve kulturore me Kinën, vinin edhe shpresat e larta kineze në Okinavë, të cilat këtu sollën edhe stilet të ndryshme të Kung-Fu-së (në japonisht: KEMPO), kjo ndodhte në mënyrë fragmentare dhe pa sistem.

Faktet historike, sa i përket zhvillimit deri te arti luftarak "karate" fillojnë me SAKUGAËA në Okinavë, i cili prej vitit 1733-1815 jetonte dhe mbante ligjëratat për artin luftarak To-de, mjeshtri të cilën ai e kishte mësuar në Kinë. "To" do të thotë dorë, duar (art luftarak me duar).

Këto stilet luftarake "Te-Do" ( më vonë "Kara-Te") ose edhe vetëm shkurtimisht të quajtur "Te" zhvilloheshin në qytetet fqinjë Shuri, Naha dhe Tomari (2). Sipas zonës në të cilën është zhvilluar artin luftarak këto emërtoheshin edhe si "Naha-Te", "Shuri-Te" edhe Tomari-Te (1,2).

Ka fundi i shekullit XIX u ndërruan emrat e stiveve të ndryshme luftarake , stilet e rrethinës së Shurit dhe Tomarit emërtoheshin si Shorin-Riu, ndërsa në Naha format e mësimit cilësoheshin si "Shorei-Riu (3).

Në shekullin e mesëm Japonia zhvillohej nën ndikimin e Kinës, prandaj në mes të tjerave ata e përvetësuan edhe shkathtësinë e luftës Chuan-Fa të cilën e emërtuan Kara-Te, që në përkthim nga japonishtja d.m.th. "DORA E ZBRAZËT"-pa armë. Themelet e karatesë moderne janë të lidhura me krijuesin e saj Gichin Funakoshi (1868-1957) dhe ishulin Okinava. Në atë periudhë karateja zhvillohej në disa drejtime, kështu që si pasojë vjen deri tek krijimi i disa stiveve, në mesin e të cilëve më të njohurit janë: Goju Ryu, Shito Ryu, Shot Kan dhe Ēado Ryu. Ne do të ndalemi shkurtimisht në zhvillimin e stilit Shoto Kan.

## 1.2.ZHVILLIMI I STILIT SHOTO-KAN

Nga viti 1922 deri pas luftës së dytë botërore, në Japoni vërtetë tashmë kishte pak shkolla të karatesë në (Ryu), por jo shoqata si institucione të organizuara në kuptimin administrativ. Ekzistonte vërtetë “Nihon Karate-Do Shotokaj” si shoqatë e nxënësve të Funakoshit, por kjo nuk ishte si Federatë në kuptimin e sotëm.

Shoqëria Japoneze e Karatesë (JKA) është themeluar në vitin 1955 nga Masatoshi Nakayamai i cili ishte ligjëruesi kryesor. Kjo ishte shoqëria e parë e karatesë në Japoni. Shoqëritë e tjera të stilëve të ndryshme vijuan më vonë. Këto më vonë në vitin 1964 në kuadër të Olimpiadës të Tokios me orientimin me influencëtë famshmit dhe të nderuarit mjeshtër të karatesë Gogen Yamaguchi (Goyo-Ryu) iu bashkangjitën FAJK-së (Federata e organizatave Karate-Do të Japonisë).

Nën drejtimin elastic të kësaj federate lindi një federate botërore (ËUKO d.m.th. Federata e të gjithave organizatave Karate-Do të botës, të cilës më vonë iu bashkangjitën të gjitha llojet e stilëve. Shoqëria Japoneze e karatesë(JKA) së shpejti themelojë një shoqëri të vetme që kishte të bëjë më tepër me mënyrën e stilit Shoto Kan, pra një shoqëri botërore “Federatën Ndërkombëtare të Karatesë Amatore” (JAFK), megjithatë shoqëria japoneze e karatesë (JKA) është shoqata më e madhe dhe sipas mendimit të mësuesit Nakayama për pjesën dërrmuese të karateistëve të stilit Shoto- Kan është vendimtare në botë.

Shoto-Kan Internacional (SKI) është formuar në mes të viteve të shtatëdhjeta të shekullit XX nga mjeshtri i famshëm karatesë botërore (JKA) Hirokaso Kanazava, të cilit së shpejti i pasojnë themelime shoqatash në nivel kombëtar. Kanazava nga shumë njerëz nderohet me “Mister Shoto-Kan” dhe kërkon që konceptin e tij të Shoto-Kanit ta përhapë në gjithë botën.

### 1.3. ZHVILLIMI I KARATESË NË KOSOVË

Karateja në Kosovë paraqitet në vitet e 70-ta të shekullit XX. Për here të parë në Kosovë e ka kultivuar njëri ndër mjeshtrit më të mëdhenjë të ish Jugosllavisë Dr. Ilija Jorga. Ai pas emërimit si profesor pranë Universitetit të Prishtinës, hapi klubin e parë të karatesë në vitin 1970 dhe e pagëzojë me emrin "UNIVERSITETI", klub i cili në gjirin e vet grumbulloi rininë studentore të asaj kohe.

Më vonë klubi pushojë aktivitetin e vet, por me ndihmën e disa të rinjëve student si: Isak Latifi, Nagip Murati, Nazmi Ibërdemaj, Ali Latifi, Shemsedin Murati, Shemsedin Kelmendi, Ekrem Taraku etj. Ky sport përhapet anë e mbanë Kosovës. Vlen të përmendet se të gjitha klubet në Kosovë ushtruar stilin "Shotokan", ndërsa në Ferizaj është ushtruar stili i karatesë "Jucokaj" i cili fillojë punën në vitin 1978 nën drejtimin e profesor Fahri Mahallës.

Më vonë në vitin 1987 në Kosovë fillon të ushtrohet edhe stili "Shito-Ryu". Mirëpo si stili më i përhapur dhe me dominant në Kosovë mbetet stili Shotokan.

Në atë kohë d.m.th. në vitet 1990 e deri në përfundim të luftës në Kosovë kemi një ngecje të karatesë në të gjitha aspektet por prapë se prapë edhe në atë kohë janë mbajtur gara të ndryshme nëpër qytetet të ndryshme të Kosovës.

Një pjesë e trajnerëve u angazhuan në radhët e UÇK-së si eprorë të lartë për përgatitjen e ushtarëve dhe njësive special të UÇK-së e në mesin e tyre ishte edhe profesori Ajvaz Berisha.

Pas luftës karateja në Kosovë eci shumë shpejtë dhe brenda këtyre viteve kemi shumë kampionë të turneve të ndryshme ballkanike, evropiane e botërore.

Ka shumë karateistë të mire që kanë vepruar, por më të suksesshmit në përgjithësi nga shqipëtarët janë: Enver Idrizi (kampion botëror) Afrim Latifi (kampion i Evropës) etj.

## 1.4. HULUMTIMET E DERITANISHME

Disa hulumtime nga kjo degë sportive janë bërë te ne dhe te të huajt, në këtë rast do të përmend vetëm disa, ku është trajtuar problematika e aftësive motorike.

Shumica e punimeve të këtyre autorëve ka të bëjnë me përcaktimin e strukturës së hapësirës motorike si dhe relacioneve në mes dimensioneve të kësaj hapësire.

Prej autorëve të cilët janë marrë me hulumtime në popullatën e sportistëve (karateistëve) janë:

**B. Kuleš dhe J. Marić** në mostrën e 25 karateistëve kualitativ të trajtuar në 6 variabla prediktore të tipit të shpejtësisë së levizjeve me duar dhe këmbë dhe 4 variabla kritere të vlerësimit të suksesit në karate, kanë vërtetuar rolin dominant të këtyre levizjeve në suksesin në karate.

Autorët **S. Čupina** dhe **B. Mikić** në mostrën e 73 karateistëve me metoden e analizës regresive kanë vërtetuar vlerën e lartë të prediksonit të aftësive lëvizore motorike në realizimin e strukturave komplekse në teknikat e karatesë.

**Dr. B. Kuleshi (1985)** në mostrën e 55 karateistëve garues në kategorinë absolute të karatesë klasike ka vërtetuar lidhmëri të lartë ndërmjet 13 variabla antropometrike dhe suksesit të tyre në karate e vlerësuar me nivelin e gjykimit të tre vlerësuesve kompetent. Rezultatet janë përpunuar me analizën klasike regresive.

Hulumtimi i ndikimit të dimensioneve morfologjike në suksesin e karatesë e me këtë edhe në arritjen e rezultateve sportive është njëra nga detyrat primare. Vetëm analiza sipërfaqësore somatike e karateistëve nëpër kategori, na drejton në përfundimin se personat më të gjatë dhe më të zhvilluar me një sasi të vogël të indit dhjamor nënlekuror janë më të suksesshëm në karate. Levat e gjata sigurojnë arritje të caktuar në gjatësi dhe njëkohësisht një largësi të caktuar nga kundërshtari e më këtë edhe një mundësi më të sigurt të mbrojtjes nga sulmet e tij. Rëndësia e levave të gjata është edhe e madhe kur dihet se goditjet që përdoren në karate janë, direkt (tzuki dhe maegeri), të cilët ekzekutohen nga një distancë maksimale. Muskulatura e karateistit është pak e theksuar, është muskulaturë elastike e cila mundëson lëvizjet e shpejta dhe eksplozive me një amplitudë të madhe.

Sasia e madhe e indit dhjamor për karateistët është pengesë, sepse ngadalëson lëvizjen dhe nuk janë karakteristikë e tyre. Eshtrat e forta po ashtu janë karakteristikë e tyre, prandaj mund të paramendohet se ka lidhmëri në nëpërmjet kualitetit dhe disa dimensioneve transversal të skeletit.

Në punim shihet se diametri i gjurit diç më pak masa e trupit dhe diametri i krahut ndikojnë negativisht në suksesin e luftës sportive, kjo sigurisht ndoshta për shkak të shpejtësisë e cila në karatenë klasike është aftësi dominante. Është e theksuar se te karateistët kulmorë si dimensione të theksuara morfologjike është euriformia një theksim i dimensionit longitudinal, vëllim trupor dhe dimensionit transversal i skeletit.

**Dr. B. Kuleshi (1985)** në mostrën e 55 karateistëve të cilët kanë bërë gara në kampionatin e Kroacisë, hulumton lidhmërinë antropometrike me suksesin në luftën klasike të karatesë në kategorinë absolute. Ndryshorja "suksesi në luftën sportive" është formuar në bazë të rezultateve të karateistëve, të arritura në disa sezona të garave. Kur se karakteristikat e tyre morfologjike janë vërtetuar përmes 13 ndryshoreve antropometrike me suksesin në luftërat e karatesë (P-82), lartësia e trupit dhe



perimetri i kafazit të krahërorit, janë prediktorët më të mirë për këtë sukses, normalisht në hapësirën manifeste. Në hapësirën antropometrike latente, ekzistojnë dy dimensione latente: eurimorfia dhe indi dhjamor nënlekuror. Lidhmëria e tyre me ndryshorët kritere "suksesi në luftë sportive" është po ashtu e lartë ( $P = .72$ ), për këtë lidhmëri praktikisht është përgjegjës vetëm dimensionimi I pare.

**Dr. B. Kullushi (1985)** në mostrën e 86 të ekzaminuarve studentët e FKFK në Zagreb të moshës 20-23 vjeçare, ka hulumtuar ndikimin e agresivitetit bazik në suksesin e luftës sportive të karatesë me kontakt relativ plotë. Hipoteza e vendosur mbi ndikimin pozitiv të agresivitetit në suksesin e karatesë me kontakt të plotë, është testuar nëpërmjet analizës regressive. Interpretimi i lidhjeve të fituara është bërë në hapësirën latente të agresivitetit bazik nga i cili janë izoluar 25 faktorë.

Është paraqitur korelacioni i lartë multitip i faktorëve të agresivitetit bazik dhe suksesit në luftën sportive të karatesë me kontakt të plotë 75, koeficienti i determinimit 56 që vërteton parashikimin e ndikimit të rëndësishëm të agresivitetit bazik në suksesin e luftës sportive të karatesë me kontakt të plotë. Koeficienti më të lartë pozitiv në suksesin e luftës sportive në karate, kanë pasur ata faktorë të agresivitetit, të cilët janë formuar si pasojë e karakteristikave funksionale të qendrës së rregullimit gjatë reaksionit të sulmit të ashtuquajtura si ndikues endogjen. Kurse ndikimi i atyre në prapavijën e të cilave gjendet qendra e disfunkcionimit të reaksioneve mbrojtëse, të cilat janë formuar nën ndikimin e faktorëve ekzogjen në suksesin e luftës sportive në karate është më e vogël dhe pa vlerë.

#### **Autorët vendorë:**

**A. Berisha (2002)** në hulumtimin e tij të magjistraturës ka përfshi 100 të egzaminuar, prej të cilëve 50 kanë qenë sportistë aktiv në karate dhe atë të të gjitha brezave me dominim të brezit të zi, 50 të egzaminuar të grupit kontroll domethënë grup jo sportive. Personat e përfshirë në studim ju takojnë moshave të ndryshme (21-25 vjeç) dhe të dy gjinive.

**A. Berisha (2005).** Struktura dhe relacionet e disa ndryshoreve motorike, parametrave morfologjik dhe funksional fiziologjik të karateistëve dhe xhudistëve. Në hulumtimin janë përfshirë 104 të egzaminuar të karateistëve dhe xhudistëve të moshës 14-15 vjeç duke ju përshtatur rrethanave, kushteve dhe kërkesave të kohës për të kontribuar në rritjen e cilësisë së sportit të karatesë dhe xhudos. Qëllimi parësor i këtij hulumtimi është shqyrtimi i dallimeve ndërmjet karateistëve dhe xhudistëve në disa variabla antropometrike, motorike dhe funksionale fiziologjike.

**V. AMETI (2004),** Vlerësimi i disa aftësive motorike bazike dhe situacionale tipike për sportin e mundjes stili i lirë. Mostra për hulumtim ka përfshirë 15 nxënës të moshës 14-15 vjeç të testuar nga 16 teste të hapësirës motorike. Ka vërtetuar ndikimin e variablave motorike predikte në prognozimin e rezultateve të variablave kritere, dhe vërtetimi i lidhshmërive ndërmjet variablave motorike dhe ka fituar tre faktorë.

**Sh. SHALA (2008).** Relacioni i faktorit longitudinal me tri aftësi motorike të karateistëve të Kosovës. Në hulumtimin numri i mostrës së entitetit është 44 të gjinisë mashkullore dhe 5 të gjinisë femërore ku janë përfshirë karateistë aktiv. Në mostrën e ndryshoreve përfshihen 5 ndryshore antropometrike dhe 13 ndryshore motorike. Janë parashtruar tri hipoteza prej të cilave njëra është vërtetuar plotësisht ndërsa dy të tjera pjesërisht.

## 2.QËLLIMI I HULUMTIMIT

Duke pasur parasyshë numrin e vogël të hulumtimeve të këtij lloji nga sporti i karatesë te ne janë munduar që të jap një kontributë në këtë lëmi, andaj si qëllim parësor i këtij hulumtimi është:

- Vlerësimi i disa aftësive motorike të grupit të karateistëve dhe jokarateistëve , si dhe dallimet ndërmjet tyre;

Qëllime tjera janë:

- Vërtetimi i ndërlidhjeve të aftësive lëvizore,si te karateistët ashtu edhe te të rinjët të cilët nuk merren me karate në mënyre sistematike;
- Vërtetimi i dallimeve ndërmjet dy grupeve të trajtuara në hapsiren manifeste dhe në atë latente për aftësitë lëvizore të trajtuara;
- Vërtetimi i strukturës faktoriale të aftësive lëvizore të trajtuara

## 2.1 HIPOTEZAT THEMELORE

H1-priten që të ekstratohen tre faktorë në hapsirën motorike

H2-priten që të vërtetohen lidhmeritë statistikisht të vlefshme të variablave që masin shpejtësinë, koordinimin dhe fleksibilitetin.

H3-pritet të kemi dallime të rëndësishme statistikore në aftësitë motorike ndërmjet dy grupeve të trajtuara

## 2.2 NDIKIMII AFTËSIVE LËVIZORE NË KARATE

Është vështirë të definohej pasi që varen prej sistemit nervor. Zaciorski thotë: “ aftësitë lëvizore thjesht mund të quhen anë kualitative lëvizore”.

Konsiderohet se aftësitë lëvizore janë karakteristika komplekse, të cilat manifestohen me lëvizje në masat e ndryshme varësishtë prej llojit të lëvizjes, të potencialit individual të tyre.

## 2.2.1.Forca

Forca është aftësia e muskujve që ti kundërvihet apo t'a mposhtë rezistencën e jashtme. Në periudhën nga mosha 12-14 vjeç është e rekomandueshme që nën mbikqyrje të fillohet me demonstrimin e ushtrimeve të forcës me sforcim deri në 77% të masës trupore . Rënia intensive hetohet pas moshës 45 vjeqare. Sforcimi mund të jetë dinamik dhe statik.

Forca dinamike mund të manifestohet si repetitive(përsëritese) dhe statike.

Elementare për karatenë është rritja e fuqisë maksimale të muskujve të orientuar në rritjen e shpejtesise se levizjeve.Zhvillimi I forces ne kuader te rritjes se shpejtesise aplikohet me intensitetin e ngarkeses prej 60-80% nga maksimumi.

Metodat me te shpeshta per zhvillimin e forces ne karate jane:

**-Metoda e ngarkeses submaksimale dhe maksimale**

**-Metoda per refuzim**

**-Metoda e perseritjes me shpejtesi maksimale**

Forca me te cilen zhvillohet teknika e kartese eshte njera nder elementet kryesore e cila karakterizon bazen teknike ne kata.Forca (impulsi I forces sasia e levizjeve) me te cilen zhvillohet nje teknike e karatese eshte prodhim I pjeses se mases se trupit (I cili merr pjese ne zhvillimin e teknikes) I percjellur ne piken e kontaktit ne fillim (trupin e kundesharit) dhe shpejtesise me te cilen vëhet kontakti me rastin e ndeshjes.Meqe forca me te cilen zhvillohet nje teknike eshte drejt proporcionale me masen e muskujve te cilet marrin pjese ne levizjet e dhena,ky eshte fillim themelore me rastin e komponimit te teknikes se karatese qe ne zhvillimin e teknikes te inkuadrohen masat e medha te muskujve.

Me zhvillimin e me shume teknikave te dores p.sh. marrin pjese muskujt e kembeve,masa me e madhe dhe e forte e muskujve te njeriut,te cilat gjenden rreth brezit dhe ijeve,pastaj krahrorit,kraheve dhe ne fund duarve.Renditja e sakte me te cilat keta muskuj kontaktojne, forca dhe shpejtesia e kontraktimit te tyre orientojne forcen kah vendi I kontaktit,perafersisht qellimit dhe percaktojne formulimin e levizjes. Qe te arrihet kjo jane te domosdoshme ushtrime te shumta dhe çka eshte me e rendesishme,ushtrimet ne menyre perkatese.

Me rastin e zhvillimit te rregullt te karatese forca ne pjese te ekstremiteteve te cilat vëjne ne kontakt me qellim eshte jashtzakonisht e madhe. Qe kjo te jete drejt e percjellur ne qellim ,te gjithë muskujt te cilet kane zhvilluar teknike(levizje) duhen te jene te kontraktuar me renditje te caktuar dhe force te caktuar , kurse bazamenti dhe boshti neper te cilat forca percillet duhet te jene ne pozite te rregullt.

Kjo gjithashtu kerkon ushtrime dhe trajningje te orientuara dhe te zhvilluara mire qe teknika te zhvillohet si duhet (qe te jete racionale dhe efikase) perafersisht jane me rendesi elementet per te cilat do te behet fjale:

Mbajtja e trupit dhe rrotacioni I ijeve jane me rendesi te posaçme per efikasitetin e teknikes se karatese, levizjen e rregullt dhe pergjimin e lendimeve (perafersisht tek teknika e cila zhvillohet me dore).

Rendesia themelore te zhvillimi I teknikes se karatese eshte qe trupi te mbetet ne rrafsh te njejte me ijet. Tek shumica e teknikave te karatese trupi eshte I drejte nen vije te drejte krahasuar me dysHEME. Kjo pozite e trupit eshte me rendesi per shume arsye tjera.

Forca e cila zhvillohet me kontraktimin e mases se madhe te muskujve rreth brezit dhe ijeve ( I cili kontraksion eshte me rendesi te veçante me rastin e zhvillimit te teknikes se dores) percillet me dore e cila zhvillon teknike per gjate shtylles se kurrizit. Levizja e saj qofte per boshtin e gjate (mbeshtjellje perpara dhe prapa apo anash) qofte per boshtin e gjere (rrethiminkur forca nuk eshte ne rrafshin e njejte me ijet), bie tek shkapenderdhja e forces, perpos kesaj edhe veshtirson forcimin e shtylle se kurrizit dhe trupit.

## 2.2.2 Shpejtësia

Shpejtësia është aftësi e njeriut që të zhvillojë lëvizje për një kohë sa më të shkurtër në kushtet ekzistuese. Shpejtësia nuk ndryshon esencialisht nën ndikimin e ushtrimeve. Kjo është kështu nga shkak se edhe muskujt e shpejtë si dhe ata të ngadalshëm ashtu edhe raportet e ndërsjella kryesisht janë të përcaktuar me trashëgimi gjenetike. Shpejtësia zhvillohet nga mosha 7-17 vjeç ndërsa shpejtësia më e madhe arrihet deri në moshën 20-22 vjeçare. Rënja intensive e shpejtësisë fillon pas moshës 30 vjeçare. Shpejtësia përbëhet nga: **Shpejtësia e reaksionet, shpejtësia e një lëvizjeje, frekuenca e lëvizjes.**

Mënyrat e zhvillimit të shpejtësisë në karate: **Mënyra sensoriale, mënyra përsëritjes, mënyra e thyerjes së barriers së shpejtësisë, mënyra analitike.**

Shpejtësia me të cilën zhvillohet teknika e karatesë paraqet një ndër faktorët themelorë prej të cilës varet efikasiteti i aksionit (pra çka është njëra ndër elementet themelore për vlerësimin e teknikës së goditjeve me duar në karate) është me rëndësi edhe për pak shkak të lidhshmërisë

### 2.2.3. Koordinimi

Koordinimi është aftësi për të ekzekutuar lëvizje të shpejta në shkallë të ndryshme të vështirësisë me efikasitet dhe saktësi. Konsiderohet se karateisti me koordinim të mirë është i aftë jo vetëm për ta ekzekutuar mirë shkathtësinë, por edhe të zgjedhë shpejtë detyrat stërvitore.

Sipas L.P.Matfejevit detyra kryesore të cilën duhet të realizojë gjatë rregullimit të koordinimit është miratimi i formave të ndryshme të lëvizjes. Kjo sjell deri te pasurimi i motorikës dhe ndikon pozitivisht në mundësin e analizimit motorik. Është e nevojshme që në mes të ekzekutimit të ushtrimeve të planifikohet intervale pushues për përmirsimin e tërësishëm në mënyrë që të vijë deri te sistemi nervor, përkatësishtë ngatërrimit të sinkronizimin të shumë qendrave rregulluese dhe pjesve lokomotive periferike të aparatit.

Është vërtetuar se ekzistojnë më shumë faktor koordinues, si shpejtësia dhe koordinimi ritmik, koordinimi i mësimit të detyrave motorike, orientimi hapsinoro-kohor, agjiliteti gjithashtu shpejtësia e ndërrimit të kahjes së lëvizjes dhe statike, përkatësishtë barazpesha dinamike.



## 2.2.4. Fleksibiliteti

Fleksibiliteti është aftësi e ekzekutimit të veprimeve të lidhura në amplitude të gjerë të lëvizjes. Amplituda natyrale e lëvizjes rreth secilit artikulation në trup varet nga koordinimi i tendineve, ligamenteve, indeve ndërlidhëse dhe muskujve. Limiti i amplitudës së lëvizjes të artikulationit quhet “fundi i pozicionit”. Lëndimet mund të ndodhin kur gjymtyra ose muskuli sforcohet përtej limitit të tij.

Trajningu i fleksibilitetit mund të ndihmojë në zvogëlimin e rrezikut të lëndimeve, me ngritjen graduale të amplitudës së lëvizjes së artikulacioneve.

Fleksibiliteti i kufizuar është një ndër shkaktarët më të rëndomtë të ekzekutimit të dobët të teknikës dhe rendimentit. Fleksibiliteti i dobët gjithashtu vështirëson shpejtësinë dhe qëndrueshmërinë pasi që muskujtë duhet të punojnë më shumë për të mbuluar efektshëm rezistencën e gjatësisë së hapit të madh.

Fleksibiliteti i tendinëve zvogëlohet kur ne jemi të moshuar, përderisa femrat zakonisht kanë më shumë fleksibilitet gjatë gjithë moshës së tyre. Është më rëndësi që karteistët e rinjë, të fillojnë me programet e rregullta të zgjatjes (streçingut) për të parandaluar humbjen e fleksibilitetit e cila vjen nga mosha.

## 2.2.5. Qëndrueshmëria

Qëndrueshmëria është aftësi e organizmit për të i'u kundërvënë lodhjes. Lodhja varet nga intensiteti, kohëzgjatja dhe lloji i punës. Ekzistojnë lloje të ndryshme të qëndrueshmërisë, nga të cilat më të rëndësishme janë e **përgjithshmja** dhe **specialja**. Qëndrueshmëria e përgjithshme duhet zhvilluar në periudhën prej moshës 12-15 vjeç ndërsa për zhvillimin e qëndrueshmërisë speciale më rëndësi është periudha prej moshës 18 vjeç. Funkzioni i qëndrueshmërisë fillon të bije në mënyrë intensive pas moshës 40 vjeçare.

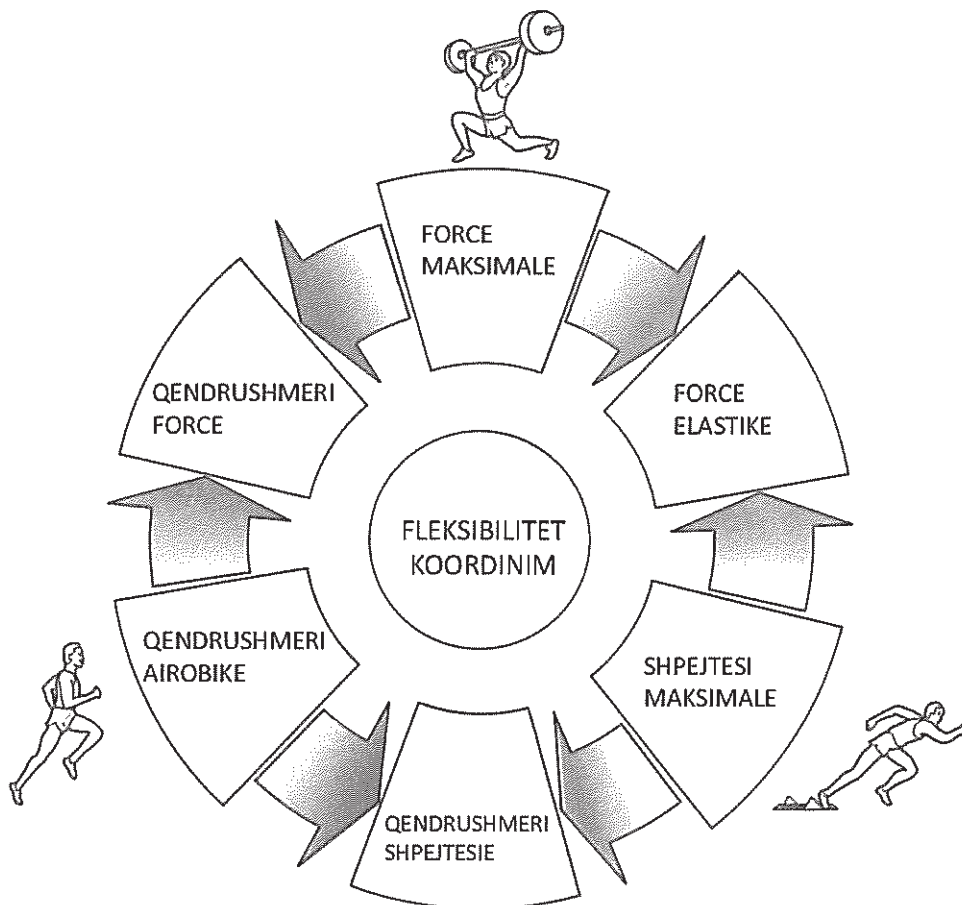
**Qëndrueshmëria e përgjithshme (aerobe)** nënkupton aftësinë afatgjate të sforcimit të muskujve me intensitet të matur. Qëndrueshmëria e përgjithshme më së shpeshti zhvillohet në mënyrën e përsëritjes, mënyrën e ndërrimeve dhe atë kontinuitive. Të gjitha mënyrat i karakterizon puna në masë të madhe, por me intensitet të matur.

**Qëndrueshmëria speciale (anaerobe)** është aftësi e kryerjes së punës intensive e cila është e kushtëzuar me aftësinë anaerobe të organizmit. Në këtë rast nevoja për oksigjen është më e madhe nga ajo mund të sigurohet. Suksesin ndemonstrimin e kates ose luftës në masë të madhe varet nga aftësia e përsëritjes në kohën e caktuar. Zakonisht për zhvillimin e qëndrueshmërisë speciale përdoren të gjitha teknikat e karatesë përmes mënyrave të përsëritjes dhe atyre të garimit. Në këtë mënyrë do të mbizotrohej lodhja dhe do të mundësohej punë efikase e teknikës. Qëndrueshmëria speciale duhet të bazohet në qëndrueshmërinë e përgjithshme deri në 50%, qëndrueshmëria ndaj shpejtësisë deri në 30% dhe në shpejtësinë deri në 20%.

### 2.3 RELACIONET NDËRMJET AFTËSIVE BIOMOTORE

Aftësitë biomotore janë ndaras për të identifikuar karakteristikat e secilës. Në praktikë nuk ka gjëra të tilla si ushtrime të forcës “të dobëta” apo ushtrime shpejtësie “të dobëta”. Aftësitë biomotore janë komponentë e formës fizike të përgjithshme dhe të kuptuarit e raporteve reciproke i mundëson trajnerit të planifikojë trajning më të efektshëm.

Autorë të ndryshëm si Fidov (1933) dhe Hotz (1996) lëvizjen si një dukuri komplekse e krijuar nga një sërë faktorësh si: motivi, kondicioni, njohja, dhe koordinimi.



Skema sipas Fidov dhe HO

### 2.3.1 PERIUDHAT E NDJESHME PËR ZHVILLIMIN E AFTËSIVE LËVIZORE

SPORTI	MOSHA
Koordinimi	5 - 8
Shpejtësia dhe reagimi	8 - 10
Forca eksplozive	10 - 12
Shpejtësia maksimale	10 - 14
Forca maksimale	12 - 14
Qëndrueshmëria në forcë	12 - 14
Qëndrueshmeria anaerobe	14 - 16

Skema 2

## **METODAT E HULUMTIMIT**

Mostra e të hulumtuarve përfshin 50 karateistë të gjinisë mashkullore dhe 50 nxënës jo karateistë të gjinisë mashkullore, të moshës 14 – 15 vjeçare.

Te gjithë karateistët janë të seleksionuar pasi që janë garues të cilët marrin pjesë në gara dhe kanë rezultate, atëherë është e natyrshme se të gjithë do të jenë të aftë në aspektin psikofizik që ti nënshtrohen testimit të tillë, po ashtu edhe nxënësit jo karateistë do të jenë në gjendje të mire psikofizike që ti nënshtrohen testimit.

Mostra e të testuarve është marrë nga karateistë të ndryshëm të klubeve të ndryshme të Kosovës si në Drenas dhe Prishtinë.

## **MOSTRA E TË HULUMTUARVE (Nxënësit)**

Mostra e entitetëve (nxënës) është 50 dhe është marrë nga nxënësit e moshës 14 – 15 vjeçare të shkollës fillore "Arif Shala" në Korroticë të poshtme komuna Drenasit. Kriteri themelor për testimin e nxënësve ka qenë:

- a) që rregullishtë te jenë prezentë në orën e edukatës fizike
- b) që paraprakisht nuk janë të sëmurë.

## 2.4.3 MOSTRA E NDRYSHORËVE

### 2.4.4 Ndryshorët lëvizorë

#### Shpejtësia

- |                    |        |
|--------------------|--------|
| 1. Vrapim 30 m     | MVR30M |
| 2. Taping me këmbë | MTAPKM |
| 3. Taping me dorë  | MTAPDO |

#### Koordinimi

- |                         |        |
|-------------------------|--------|
| 1. Tetëshja me përkulje | MTETPR |
| 2. Hapa anash           | MHAPAN |
| 3. Katërkandëshi        | MKATKD |

#### Fleksibiliteti

- |                                     |        |
|-------------------------------------|--------|
| 1. Fleksibiliteti në bankë          | MKATKD |
| 2. Fleksibiliteti me këmbë anash    | MFLKAN |
| 3. Fleksibiliteti – spakata ballore | MSPABA |

## 2.5 KUSHTET DHE ORGANIZIMI I MATJEVE

Matja e aftësive lëvizore të nxënësve është bërë në sallën e edukatës fizike të shkollës fillore "Arif Shala", Korroticë të poshtme poligoni sportivë i kësaj shkolle, ndërsa matjet e karateistëve janë bërë nëpër sallat e atyreve klubeve ku kanë stërvitur dhe në poligone jashtë sallave.

Në zhvillimin e matjen dhe vlerësimin e testeve janë përdorë këto instrumente:

Metri shirit metalik për matjet që janë bërë, kronometri për matjen veprimtarive, kona dhe rekuizita ndihmëse për improvizimin e vendëve për zhvillimin e testeve.



## 2.6.PËRSHKRIMI I TESTËVE LËVIZORE

### VRAPIM 30 METRA – Starti i lartë



Fig. 1

Me këtë testë masim shpejtësinë e përshpejtimit.

**Mjetet:** kronometri, pipi sinjalizues, gjipsi për shenimin e vijes së startit dhe cakut dhe flamujt për shënimin e startit dhe cakut.

**Detyra:** subjekti qëndron me të dy këmbet pas vijes së startit, në pozicion të startit, në pozicion të startit të lartë. Startuesi jep komandën “gati” (pas se cilës subjekti përkulet para, me peshën në këmben e përparme) dhe dëgjohet “sinjali” pas së cilës subjekti fillon vrapimin dhe tentohet që maksimalisht shpejt të vrapohet distanca prej 20cm. Në momentin kur startuesi jep komandën për nisje aktivizohet kronometri në mënyre elektronike dhe pasi garuesi kaloje sensorin laserik koha ndalet dhe lexohet. Ekzekutohen dy prova, ndërsa shenohet rezultati më i mirë.

**Vlerësimi:** matet koha prej startit deri te caku dhe rezultati i fituar shënohet ne fletëtestin përkates me saktësi 0.01 sek.

## TAPINGU ME DORË

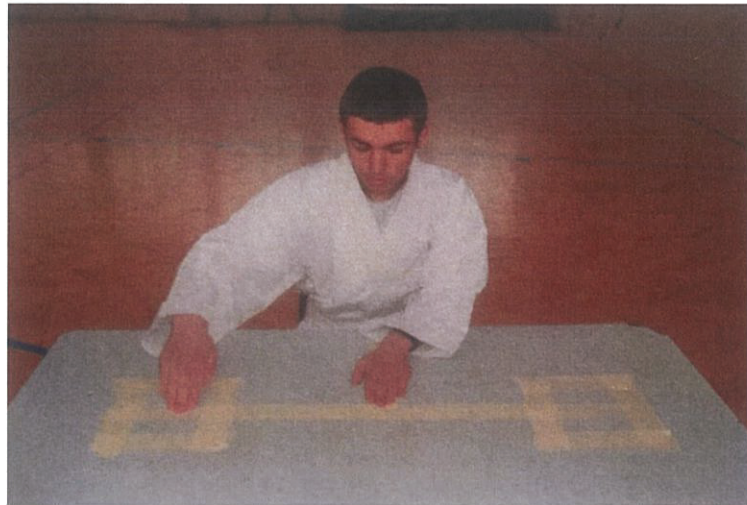


Fig. 2

**Mjetet:** banka, karriga, dy pllaka nga letra e trashë me diameter 20 cm. Shiriti ngjitës të dukshme dhe kronometri.

**Udhëzimi:** rrathët ngjiten me ngjitës në bankë në largësi 61 cm nga njëri-tjetri (skajet e brendëshme), dhe gjatë testimit duhet të jenë dy matës, ku njeri mbanë kronometrin, ndërsa numëron ekzekutimin e ushtrimit.

**Detyra:** subjekti i qëndron i ulur në karrikën dhe vendos dorën me të dobët në bankë në mes të dy rrathëve, ndërsa dorën tjetër e vendos mbi pllakë. Subjekti duhet sa më shpejtë ta takojë njerën, pastaj pllakën tjetër në kohë prej 15 sec nga momenti i dhënies se komandës “tash”.

**Rezultati:** shënohen të gjitha prekjet e rregullta të cilat matësi i numëron brenda 15 sec. Llogaritet çdo takim i dy pllakave (një cikël).

## TAMPINGU ME KËMBË – MTK



Fig. 3

**Mjetet:** kronometri, dysheku gjimnastikor.

**Detyra:** goditet me të dy këmbet në mënyrë alternative mbi shenjën e vendosur në dyshekun e gjimnastikes i cili është i vendosur afër murit vertikalisht, në lartësinë nga toka 356 cm, dhe të kufizuar në një katror 20 X 20 cm. I testuari për një kohë prej 15 sec duhet ta godas sa më shpejtë që mundet me pjesën e përparme të këmbëve në mënyrë të pandërprerë, dy herë me njëren e dy herë me këmben tjetër.

Numrohet çdo e dyta goditje, testi përsëritet dhe shënohet rezultati më i mirë.

## HAPA ANASH – MHA



Fig. 4

**Mjetet:** kronometri, shiriti ngjitës me ngjyrë të dallueshme.

**Udhëzim:** dy copa të ngjitësit me gjatësi 0.5 m vendosën në dysheme në largësi 4 m paralel njëra me tjetrën.

**Detyra:** subjekti qëndron afër vijës së nisjes me këmbë të bashkuara, i kthyer terthorazi me vijën. Në shenjë “tash” nisët me shpejtësi më të madhe të mundshme dhe lëviz me hapa – anash, duke mos i kryqëzuar këmbët, deri te vija tjetër dhe kthehet në anën tjetër duke mos e ndërruar poziten e trupit. Subjekti duhet që largësinë prej 4 m ta kalojë 6 herë.

Kronometri ndalët kur subjekti me njëren këmbë arrinë te vija e nisjes .

Rezultati shënohet me saktësi prej 0.1 sec.

## TETËSHJA ME PËRKULJE – MTP



Fig. 5

**Mjetet:** kronometri, dy shtylla dhe një litar 5 m i gjatë.

**Udhëzim:** shtyllat vendosen largë njëra tjetrës në largësi prej 4 m dhe ne të lidhet litarit me lartësi të pikës më të lartë të ashtit të legenit (lartësia e litarit rregullohet me secilin subjekt veqmas).

**Detyra:** subjekti qëndron pranë njëres shtyllë në qëndrim të nisjes së lartë dhe në shenjën “tash” nisët me shpejtësin më të madhe të mundshme, duke kaluar nën litar, arrijnë deri të shtylla tjetër, rrotullohet rreth saj dhe përsëri vrapon në drejtim të shtyllës tjetër duke u futur nën litar. Subjekti ka për detyrë që distancën 4 m të kalojë 6 herë (ose nga tre herë duhet të rrotullohet rreth secilës shtyllë). Rezultati shenohet me saktësi prej 0.1 sec

## KATEËRKËNDËSHI – MKK



Fig. 6

**Mjetet:** kronometri, shiriti ngjitës me ngjyrë të dallueshme.

**Udhëzim:** pesë copa ngjitës me gjatësi 30 cm i vendosim në dysheme duke e formuar katrorin me gjatësi 5 m dhe 4 m dhe në mes vendosët pika tjetër, këtu i vendosim ngjitës në formë të iksit "X".

**Detyra:** subjekti qëndron afër vijës së nisjes me këmbë të bashkuara me shenjën "tash" niset me shpejtësin më të madhe të mundshme duke i ndërruar drejtimin më radhë, pasi shkon në mes duke u kthyer djathtas drejt të vija, shenja tjetër duke ju sjell rreth saj prap në mes e kështu me radhë. Kronometri ndalët kur subjekti me njërrën këmbë arrinë të vija e nisjes. Rezultati shënohet me saktësi prej 0.1 sec.

## FLEKSIBILITETI NË BANKË – MFB

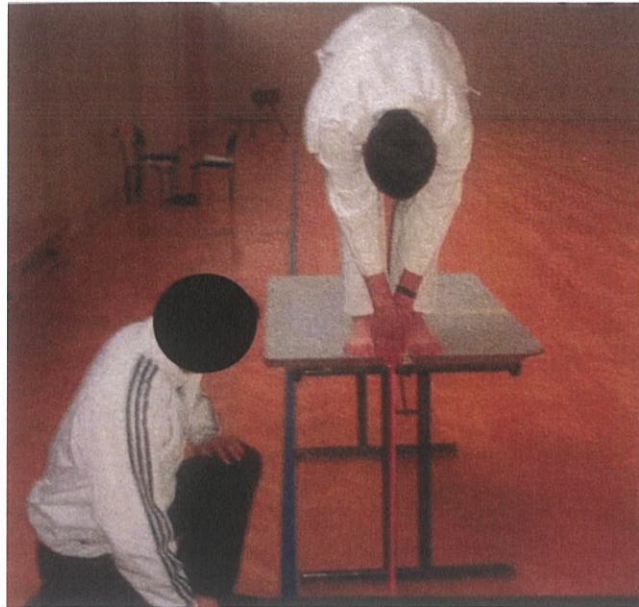


Fig. 7

**Mjetet:** banka dhe vizore 60 cm.

**Udhëzim:** I testuari qëndron mbi bankë – këmbëzbathur, këmbët drejt, në përkulje të thellë të trupit dhe me fytyrë nga drejtimi i përkuljes. Të testuarit i jepën udhëzime gjatë demonstrimit të detyrës. U tregohët për pozitat e rregullta dhe ato të parregullta.

**Detyra:** I testuari në përkulje të thellë dhe këmbë të drejta në majët e gishtërinjëve të dy shuplakave të cilat janë paralelishtë njëra me tjetrën, vendoset vizorja 20 cm mbi bankë dhe gjatë përkuljes të prekin sa më thellë vizorën (me të dy duart paralel). Detyra përsëritët dy herë. I testuari e mban pozitën e fundit që leximi të jetë sa më i saktë.

**Vlerësimi:** shënohet rezultati i përkuljes me të thellë i shënuar me cm. Saktësia e matjes 0.1 cm.

## FLEKSIBILITETI NDENJUR ME KËMBË ANASH MFKA



Fig.8

**Mjetet:** tapeti dhe metri.

**Udhëzim:** I testuari qëndron ndenjor mbi dyshek, shpina e koka të mbështetur për muri, këmbët e hapura anash, duart paralelisht njëra me tjetrën në pozitën para poshtë takojnë dyshekun. Pika ku prekin majët e gishtërinjëve vendosët shiriti metrik (pika zero), më pas kërkohet i testuari të shtri duart dhe trupin para dhe të prek sa më larg dyshekun (metrin). Shënohet pika më e largët e prekur. Të testuarit i jepën udhëzime gjatë demonstrimit të detyrës, tregohët për pozitat e rregullta dhe të parregullta, zakonisht i tregohët të testuarit që të mbaj trupin drejt dhe të mos bëjë mbledhjen e gjunjëve, si në fillim ashtu edhe në mbarim të matjes.

**Detyra:** testi përsëritët dy herë. I testuari e mbanë pozitën e fundit që leximi të jetë sa më i saktë. Shenohët rezultati i përkuljes më të thellë i shënuar me cm. Saktësia e matjes 0.1 cm



## FLEKSIBILITETI HAPJA E KËMBËVE ANASH (SPAKATA) – MFS



Fig. 9

**Mjetet:** shiriti metrik.

**Udhëzim:** pozita fillestare e të testuarit është drejtqëndrim, fillon me hapjen e këmbëve anash mbrapa të testuarit qëndrojnë dy matës me shiritin metrik dhe atë njëri afër thembrës së djathtë e njëri afër thembrës së majtë. Në momentin kur i testuari bënë me shenjë se nuk mundët më shumë të bëjë zgjatjen, atëherë matësit me shpejtësi tërheqin shiritin metrik dhe tregojnë rezultatin. Pika 0 është në mesë të njëres thembër si dhe pika përfundimtare në mesin e thembrës tjetër. Të testuarit i jepën udhëzime, i tregon se nuk guxon ti lakojë këmbët, si dhe nuk guxon të përkulë trupin para dhe të prekë me duar tokë.n

**Detyra:** testi përsëritët dy herë. I testuari e mbanë pozitën e fundit që leximi të jetë sa më i saktë. Shënohet rezultati i hapjes më të thellë i shënuar me cm. Saktësia e matjes 0.1 cm.

### 3. METODAT E PËRPUNIMIT TË REZULTATËVE

Metodat e aplikuara me qëllim të realizimit të detyrave të parashtruara në këtë punim, janë metodat deskriptive statistikore (parametrat e tendencës qendrore, të dispersionit dhe të korelacioneve), si dhe metodat shkencore të kondenzimit dhe të transformimit të rezultatëve.

Rezultatët janë përpunuar me anë të programit kompjuterik SPSS version 10.0.

Nga parametrat themelorë statistikorë janë llogaritur:

- Mesatarja aritmetikore,
- Devijimi standard
- Rezultati minimal dhe maksimal,

Për vërtetimin e ndërlidhjeve të ndryshorëve lëvizorë manifeste është përdorë korelacioni sipas Pearsonit,

Ndërsa nga metodat për kondenzim dhe transformimin e të dhënave janë aplikuar:

- Analiza faktoriale
- Analiza diskriminative

## 4. REZULTATET DHE DISKUTIMI

### 4.1 TREGUESIT THEMELORË STATISTIKORË

Në këtë hulumtim janë përdorur 12 ndryshorë manifeste motorikë. Në tabelat 1 dhe 2 janë paraqitur rezultatet themelore statistikore në hapsirën e hulumtuar të karateistëve dhe të nxënësve: mesatarja aritmetike ( $\bar{X}$ ), rezultati minimal (min) dhe maksimal (max) dhe devijimi standard (ds).

Nga tabelat 1 dhe 2 shihet se ka dallime sistematike në ndryshorët motorikë. Dallimet e vërejtura, më pastaj, do të vërtetohen se a janë në të mirë të karateistëve, janë të logjikshme pasi karateistët marrin me aktivitete sistematike stërvitore, pothuaj gjatë tërë vitit gjë që ndikon në transformimin e aftësive të tyre motorikë, ndërkaq nxënësit në mënyrë të organizuar kryejn aktivitete lëvizore vetëm gjatë orëve të edukimit fizik.

Dallime më të ndjeshme janë arritur në ndryshorët: MTAPKM 22.99 (karateistët) (18.22) (nxënësit), MTAPDO 31.12 (karateistët) (23.20) (nxënësit), MHAPAN 10.437 (karateistët) (12.3532) (nxënësit), MKATKD 10.4698 (karateistët) (6.620) (nxënësit), MFLBAN 26.90 (karateistët) (17.32) (nxënësit) dhe MFLKAN 55.72 (karateistët) (15.10) (nxënësit).

Tabela – Treguesit themelore statistikore – karateistet

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
MVR30M	50	4.47	6.60	5.3496	.49591
MTAPKM	50	18	32	22.94	2.622
MTAPDO	50	25	40	31.12	3.520
MTETPR	50	12.20	14.86	13.3012	.67604
MHAPAN	50	8.5	12.4	10.437	.8960
MKATKD	50	9.10	12.52	10.4698	.74308
MFLBAN	50	14	39	.26.90	5.028
MFLKAN	50	35	82	55.72	9.926
MSPABA	50	137	189	159.24	12.232

Ndryshorja tetëshe me përkulje ka korelacion me ndryshorët vrapim 30 metra, taping me këmbë, hapat anash dhe katrori (-.368-538).

Ndryshorja hapat anash ka korelacion gati me të gjitha ndryshorët, përveq fleksibilitetit me këmbë anash dhe fleksibilitetit në bankë (-.518-741).

Ndryshorja katrori ka korelacion me të gjitha ndryshorët me koeficient prej -.303-591.

Ndryshorja fleksibiliteti në bankë ka korelacion me tri ndryshore:katrori,fleksibiliteti me këmbë anash dhe spakata ballore (.295-.658).

Ndryshorja fleksibiliteti me këmbë anash ka korelacion me ndryshorët fleksibiliteti në bankë, spakata ballore dhe katrori (-.363-.658).

Ndryshorja spakata ballore ka korelacion me ndryshorët vrapim 30 metra, taping me dorë, hapat anash, katrori, fleksibiliteti në bankë dhe fleksibiliteti me këmbë anash (.295-.662).

Tabela 4 - Ndërlidhjet e ndryshorëve motorike të nxënësit

	MVR30M	MTAPKM	MTAPDO	MTETPR	MHA	MKATKD	MKATKD	MFLKAN	MSB
MVR30M	1.000								
MTAPKM	.047	1.000							
MTAPDO	-.212	.137	1.000						
MTETPR	.253	-.064	.020	1.000					
MHAPAN	.399**	-.165	-.015	.069	1.000				
MKATKD	.094	-.275	.097	.450**	.471**	1.000			
MFLBAN	-.135	-.083	.005	.225	-.022	.154	1.000		
MFLKAN	-.119	.060	-.012	.083	-.106	.035	.573**	1.000	
MSPABA	-.297	.222	.113	.131	-.273	-.103	.474**	.576**	1.000

Nga tabela 4 mund të shihet se numri i korelacioneve të rëndësishme ndërmjet ndryshorëve motorikë të nxënësit është shumë më e vogël se te karateistët deri te kjo supozoj se ka ardhur për arsye se nxënësit nuk ushtrojnë në mënyrë të organizuar dhe sistematike andaj dhe vlerat e realizuara në testet motorikë janë dukshëm më të vogla se të karateistët.

Ndryshorja vrapim 30 metra ka korelacion vetëm me hapat anash dhe spakata ballore (-.297-399).

Ndryshorët taping me këmbë, taping me dorë dhe katrori nuk ka realizuar me asnjë ndryshore. Ndryshorët tetëshet me përkulje dhe hapat anash kanë realizuar korelacione vetëm ndryshore katrori (.450.471).

Fleksibiliteti në bankë ka korelacion me ndryshorët fleksibiliteti me këmbë anash dhe spakata ballore (.474-.573).

Fleksibiliteti me këmbë anash ka korelacion me ndryshorët fleksibiliteti në bankë dhe spakata ballore (.573-.576).

Tabela 5 – Ndërlidhjet e ndryshoreve motorike karateistët-nxënësit

	MVR30M	MTAPKM	MTAPDO	MTETPR	MHAPAN	MKATKD	MFLBAN	MFLKAN	MSPABA
MVR30M	1.000								
MTAPKM	-.152	1.000							
MTAPDO	-.185	.689**	1.000						
MHAPAN	.210*	-.568**	-.537**	1.000					
MKATKD	.491**	-.584**	-.484**	.476**	1.000				
MFLBAN	.190	-.673**	-.583**	.743**	.667**	1.000			
MFLKAN	-.023	.646**	.696**	-.608*	-.479**	-.669*	1.000		
MTETPR	-.039	.629**	.639**	-.607*	-.491**	-.683*	.892*	1.000	
MSPABA	-.474**	.426**	.420**	-.253*	-.504**	-.416	.466*	.555*	1.000

Në bazë të strukturës së matricës së koeficientëve të korelacionit të ndryshoreve motorikë(tabela 5), mund të vërtetohën korelacionet ndërmjet ndryshoreve motorike.

Nga tabela shihet se nga gjithsej 36 korelacione të mundshme janë realizuar korelacione të rëndësishme statistikore , me përjashtime të ndryshorës vrapim 30 metra, e cila ka realizuar vetëm tri korelacione të rëndësishme statistikore me ndryshorët:spakata ballore, katrori dhe hapat anash (.210-.491).

## 4.2. NDËRLIDHJET E NDRYSHORËVE MOTORIKE MANIFESTE

Ne bazë të strukturës së metrikës së koficientëve të korelacionit të ndryshorëve motorikë (tabela 3), mund të vërtetohën korelacionet ndërmjet ndryshorëve motorikë .

Nga tabela shihet se nga gjithsej 36 korelacione të mundshme janë realizuar 23, apo 63.8%. Numrin më të madh të ndërlidhjeve me ndryshorët tjera i kanë realizuar testët që janë treguese të koordinimit :tetëshet me përkulje, hapet anash dhe katrori , kurse ndryshorët që janë treguese të fleksibilitetit kanë realizuar më se paku korelacione me ndryshorët t

Tabela 3 – Ndërlidhjet e ndryshorëve motorike – karateistët

	MVR30M	MTAPKM	MTAPDO	MTETPR	MHAPAN	MKATKD	MFLBAN	MFLKAN	MSPABA
MVR3M	1.000								
MTAPKM	-.423**	1.000							
MTAPDO	-.388**	.611							
MTETPR	.489**	-.368**	-.268	1.000					
MHAPAN	.741**	-.610**	-.437**	.527**	1.000				
MKATKD	.550**	-.435**	-.386**	.538**	.591**	1.000			
MFLBAN	-.070	.261	.246	-.266	-.196	-.303*	1.000		
MFLKAN	-.169	.082	.157	-.257	-.125	-.363*	.658**	1.000	
MSPABA	-.662**	.277	.350*	-.167	-.518**	-.384*	.295*	.398**	1.000

Ndryshorja vrapim 30 metra ka korelacione të rëndësishme me ndryshorët: taping me këmbë, taping me dorë, tetëshet me përkulje para, hapa anash, katrori dhe spakata ballore (-.388-.741.)

Ndryshorja taping me këmbë ka korelacion me ndryshorët taping me dorë, tetëshet me dorë, tetëshet me përkulje dhe hapat ansh (-.368-.611).

Ndryshorja taping me dorë ka korelacion me: hapat anash, tetëshet me përkulje dhe spakata ballore (.350-.437).



### 4.3 T-TESTI PËR NDRYSHORËT MOTORIKE TË KARATEISTËVE DHE NXËNËSVE

Gjate analizës së parametrave themelor statistikor kemi vërejtur dallime sistematike në të mirë të grupit të karateistëve, por rëndësia e tyre statistikore do të vërtetohet përmes metodës së T- testit për grupe të pavarura.

Me anë të metodës së T-testit vërtetojm se sa herë është më i madh ndryshimi ndërmjet dy mesatarëve aritmetikore se gabimi standard i tyre. T-testi me vlerë  $t \geq 1.96$  dhe nivel të rëndësis  $p < .05$  tregon se ndryshimi ndërmejt dy grupeve në një ndryshore është statistikisht i vlefshëm.

Nga tabela 6 shihet se vetëm në ndryshorën vrapim 30 metra nuk ka dallime ndërmjet dy grupeve të trajnuara, kurse të gjitha ndryshorët tjera ka dallime të rëndësishme statistikore dhe atë në nivelin e rëndësis  $.01$  dhe dallimet janë në favor të karateistëve. Në bazë të rezultateve të fituara përmes metodës së T- testit mund të thuhet se programi stërvitor sistematik që zbatohet me karateistët ka bërë që të kemi dallime të dukshme në dobit e tyre në krahasim me moshatarët e tyre, përkatësisht nxënësit të cilët nuk merren me aktivitete stërvitore, por vetëm me aktivitete të te ushtruarit në shkollë në kuadër të orëve të edukimit fizik dhe sportiv.

Tabela 6 T-testi për ndryshoret motorike të karateistëve dhe nxënësve

	Grupi	N	Mean	T	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference
MVR30M	Karateistët	50	5.3496	.284	98	.777	.02440
	Nxënësit	50	5.3252	.284	88.333	.777	.02440
MTAPKM	Karateistët	50	22.94	9.433	98	.000	4.720
	Nxënësit	50	18.22	9.433	97.064	.000	4.720
MTAPDO	Karateistët	50	31.12	10.688	98	.000	7.920
	Nxënësit	50	23.20	10.688	97.083	.000	7.920
MTETPR	Karateistët	50	13.3012	-9.467	98	.000	-1.75940
	Nxënësit	50	15.0606	-9.467	80.227	.000	-1.75940
MHAPAN	Karateistët	50	10.437	-5.592	98	.000	-1.0416
	Nxënësit	50	11.479	-5.592	97.463	.000	-1.0416
MKATKD	Karateistët	50	10.4698	-10.683	98	.000	-1.88340
	Nxënësit	50	12.3532	-10.683	90.424	.000	-1.88340
MFLBAN	Karateistët	50	26.90	20.007	98	.000	23.362
	Nxënësit	50	3.54	20.007	91.873	.000	23.362
MFLKAN	Karateistët	50	55.72	17.109	98	.000	38.786
	Nxënësit	50	16.93	17.109	92.951	.000	38.786
MSPABA	Karateistët	50	159.24	3.958	98	.000	9.000
	Nxënësit	50	150.24	3.958	95.631	.000	9.000

#### 4.4 ANALIZA DISKRIMINUESE KANONIKE NË HAPËSIREN MANIFESTE ANTROPOMETRIKE DHE MOTORIKE

Dallimet ndërmjet grupeve të karateistëve dhe nxënësve mund të vërtetohen me përdorimin e analizës diskriminuese kanonike të paraqitur në tabelen 7, e cila përmban këto të dhëna:

- funksioni diskriminues (F<sub>cn</sub>),
- rrënja karakteristike e pabarazimit ( $\lambda$ ),
- koeficienti i korelacionit kanonik (R<sub>c</sub>),
- Lambda e Ēilks-it ' $\lambda$  – kriteri për forcën diskriminuese të ndryshorëve të aplikuara,
- Testi i Bartlet-it  $X^2$  – teston rëndësinë statistike të ekuacionit diskriminues,
- Shkallët e lirisë (df),
- Niveli i rëndësisë së funksionit diskriminues (Sig).

Tabela 7 – Funksioni diskriminues kanonik

Function	Eigenvalue	Canonical Correlation	Ēilks' Lambda	Chi-square	df	Sig.
1	7.994	.943	.111	205.381	9	.000

Meqenëse në rastin tonë dëshirohet të vërtetohen dallimet ndërmjet dy grupeve, është fituar vetëm një amëz, që dmth se është ekstrahuar një funksion diskriminues (tabela nr.7), me rrënjë karakteristike të barazimit diskriminues  $\lambda=7.994$ . Koeficienti i korelacionit kanonik i cili mund të quhet edhe koeficienti i diskriminimit kanonik ka vlere  $R_c=.943$ . Kriteri për forcën diskriminuese të ndryshorëve të përdorura është caktuar përmes Ēilkeslambdes ' $\lambda=.111$ , ndërsa rëndësia statistike e barazimit diskriminues është testuar me test-in e Bartlet  $X^2=205.381$ , për  $df=9$  shkalle të lirisë.  $Sig=.000$  tregon vlefshmerinë statistike të këtij funksioni.

Në bazë të vlerës së nivelit të rëndësisë statistike të funksionit diskriminues ( $Sig=<.01$ ), mund të përfundohët se grupi i karateistëve dhe nxënësve në sistemin e ndryshorëve manifeste antropometrike dhe motorike kanë dallime statistikisht të vlefshme.

Njohja e strukturës së funksionit diskriminues arrihet përmes matricës strukturore (tabela 6), ku mund të shihen kualocionet ndërmjet ndryshorëve të përdorura dhe funksionit diskriminues

Tabela 8 – Amëza strukturore

	Function
	1
MFLBAN	.715
MFLKAN	.611
MTAAPDO	.382
MKATKD	-.382
MTETPR	-.338
MTAPKM	.337
MHAPAN	-.200
MSPABA	.141
MVR30M	.010

Nga matrica e strukturës shihet se korelacion të rëndësishëm me funksionin diskriminues kanë realizuar ndryshorët motorike: fleksibiliteti në bankë.715, fleksibiliteti me këmbë anash.611, taping me dorë.382 dhe katërkendëshi-.382.

Duke u bazuar në projeksionet e ndryshorëve motorike në funksionin diskriminues, respektivisht në bazë të strukturës së funksionit diskriminues, ata mund ta përkufizojn, si: **dimensionaliteti i fleksibilitetit të trupit dhe të shpejtësis alternative të dorës dhe agjelitetit.**

Funksioni diskriminues transformon rezultatet e ndryshorëve manifeste të entitetëve në vlera diskriminuese, të cilat përcaktojnë pozitën e entitetëve në funksionin diskriminues.

Pozita e entitetëve në funksionin diskriminues përcaktohet përmes centroidëve të grupeve(tabela nr.9), të cilat bëjnë diskriminimin më të mirë të grupeve.pozitat e centroidëve të grupeve në funksionin diskriminues e ndajnë funksionin diskriminues në dy pjesë: në njëren pjesë ndodhën entitetët që kanë vlerë më të vogël të centroidëve – grupi i nxënësve(centr.=-2.799), ndërsa në pjesën tjetër ndodhën entitetët që kanë vlerë më të madhe të centroidëve- grupi i karateistëve(centr.=2.779).

Tabela 9 – Centroidët e grupeve në raport me funksionin diskriminues

Grupi	Function
	1
Karateistët	2.799
Nxënësit	-2.799

Interpretimi i karakteristikave të entitetëve(grupeve) bëhet në bazë të strukturës së funksionit diskriminues dhe pozitës centroidëve të grupeve.

Në bazë të vlerave të centroidëve mund të përfundojm se:

- Grupi i karateistëve karakterizohet me aftësi të lartë të fleksibilitetit të trupit, si dhe me aftësi më të mira në kryerjen e detyrave motorike ku vjen në shprehje shpejtësia alternative e gjymtyrëve të sipërme dhe të koordinimit. Deri të zhvillimi i këtyre aftësive të karateistët vjen, pasi në programin e tyre stërvitor mbizotrojnë ushtrimet, përkatësisht aktivitete lëvizore që zhvillojnë fleksibilitetin e trupit, sidomos të gjymtyrëve të poshtme. Po ashtu edhe shpejtësia e duarve është shumë e rëndësishme në rigjenerimin e forcës dhe shpejtësis në goditje të sakta, por gjithnjë në koordinim të mirë me këmbët, që mundësojnë rezultate të mira sportive, si në sulm ashtu edhe në veprime mbrojtëse.

## 4.5 STRUKTURA FAKTORIALE E E HAPËSIRËS LËVIZORE

Tabela 10 – rrënjët kryesore karakteristike të amëzes së korelacionit

Component	Initial Eigenvalues			Rotation Sums of Squared Loadings <sup>a</sup>
	Total	% of Variance	Cumulative %	Total
1	5.151	57.234	57.234	4.995
2	1.347	14.961	72.196	2.370
3	.757	8.413	80.608	
4	.510	5.664	86.272	
5	.443	4.926	91.199	
6	.308	3.423	94.622	
7	.230	2.557	97.178	
8	.161	1.786	98.964	
9	.093	1.036	100.000	

Në tabelën 10- janë paraqitur rrënjët karakteristike(LAMBDA), si dhe kontributi parcial (%)dhe kumulativ i tyre për shpjegimin e variabilitetit të përgjithshëm. Rrënjët karakteristike janë të radhitura sipas madhësisë. Me zgjedhjen e barazimëve karakteristike të amëzes së interkorelacionit janë fituar 9 rrënjë karakteristike dhe po aq vektorë karakteristike. Por, vetëm dy rrënjë karakteristike janë statistikisht të vlefshme andaj vetëm këto do të merrën parasysh gjatë interpretimit të mëtejme.

Rrënja e parë karakteristike shpjegohen 57.23% të variancës së përgjithshme të sistemit.  
 Rrënja e dytë shpjegon 14.96% të variancës së përgjithshme të sistemit.  
 Sipas metodës së hotteling-ut dhe kriterit GK (Gutman-Kaiser), janë ekstrahuar dy komponente kryesore, të cilat shpjegohen 72.19% të variancës së përgjithshme.

Tabela 11 – Komponentet kryesore dhe komunalitetet

	1	2	H2
MVR30M	.317	.877	.870
MTAPKM	.820	.103	.684
MTAPDO	.796	.123	.648
MTETPR	.760	.145	.599
MHAPAN	.748	.391	.713
MKATKD	.858	.076	.742
MFLBAN	.855	.318	.831
MFLKAN	.859	.263	.807
MSPABA	.635	.449	.604

**Ne komponentën e parë kryesore** (tabela 9) projeksione të rëndësishme kanë realizuar të gjitha ndryshorët me vlera (.317 - .859), prandaj kjo komponentë merr karakteristikat e faktorit të përgjithshëm motorik. Projektionin më të ulët në këtë komponentë ka ndryshorja vrapim në 30 metra (-.317), kurse projektionin më të lartë e ka ndryshorja fleksibilitetit me këmbë anash(.859).**Komponent e dytë** e cila përfshin 14.19% të variancës së përgjithshme përkufizohet me ndryshorën vrapim 30 metra (.877), si dhe ndryshorja spakata ballore(-.449)

## 4.6 KARAKTERISTIKAT LATENTE MORFOLOGJIKE

Meqëse komponentët kryesore nuk japin informata të plota dhe të qarta për strukturën latent të hapësirës së trajtuar, komponentët kryesore janë transformuar në solucione të pjerrta “OBLIMIN”. Si rezultat i këtyre transformimeve janë fituar tri amëza. Amëza e projeksioneve paralele të vektorëve të ndryshorëve në faktorë, amëza e projeksioneve kënd-drejta dhe amëza e ndërlidhjes në mes të faktorëve. Rëndësinë më të madhe për shpjegimin e hapësirës latent e ka amëza e projeksioneve paralele.

Tabela 12 – Amëza e projeksioneve paralele

	1	2
MVR30M	.195	.980
MTAPKM	.801	-.069
MTAPDO	.790	-.043
MTETPR	-.770	.012
MHAPAN	-.463	.467
MKATKD	-.820	.105
MFLBAN	.950	.146
MFLKAN	.924	.089
MSPABA	.329	-.603



**Faktori i parë oblimin** është i përkufizuar me shumicën e ndryshorëve motorike: taping me këmbë, taping me dorë, tetëshe me përkulje para, hapat anash, katrori kënd-drejtë, fleksibiliteti në bankë dhe fleksibiliteti me këmbë anash me koeficiente prej: -.770-.950). Në bazë të projeksioneve të realizuara, faktori i parë mund të interpretohet si **faktor i fleksibilitetit të trupit , koordinimit dhe shpejtësisë alternative të gjymtyrëve.**

**Në faktorin e dytë** projeksione të rëndësishme kanë realizuar ndryshorët vrapimi në 30 metra, spakata ballore dhe hapat anash me vlera të projeksioneve prej: .576-.980.

Projeksionet e ndryshorëve të përmendura në faktorin e dytë mundësojnë që ky faktorë të emërtohet si: **faktori i shpejtësisë së veprimit sprint, fleksibilitetit të këmbëve dhe koordinimit.**

Amëza strukturore, (tabela 13), përmban projeksionet kënd-drejta të ndryshorëve në faktorë, që dmth se ofron informata më pak të sakta se amëza e projeksioneve paralele, andaj nuk interpretohet.

Në tabelen 14, është dhënë amëza e ndërlidhjes së faktorëve, ku shihet se ekziston një lidhshmëri e ulët ndërmjet tyre. Kjo lidhshmëri logjiksht mund të arsyetohet me faktin se në faktorin e dytë janë projektuar dy ndryshore që kanë lidhshmëri me disa ndryshore tjera të faktorit të parë.

Tabela 13 – Amëza e projeksioneve kënddrejta

	Component	Component
	1	2
MVR30M	-.133	.914
MTAPKM	.824	-.337
MTAPDO	.804	-.308
MTETPR	-.774	.270
MHAPAN	-.653	.723
MKATKD	-.856	.380
MFLBAN	.901	-.172
MFLKAN	.894	-.221
MSPABA	.531	-.713

Tabela 14 – Amëza e korelacioneve ndërmjet faktorëve

Component	1	2
1	1.000	
2	-.335	1.000

## 5. VËRTETIMI I HIPOTEZAVE

H1- janë pritur që të ekstradohen tre faktor në hapësirën motorike

**Janë ekstraduar 2 faktorë motorikë andaj hipoteza e shtruar hedhët poshtë.**

H2- janë pritur që të vërtetohen lidhshmërit statistikisht të vlefshme të variabëve që masin shpejtësin, koordinimin dhe fleksibilitetin.

**Janë vërtetuar korelacione të rëndësishme statistikore ndërmjet ndryshorëve të përmendura, por jo në të gjitha rastet, andaj hipoteza e shtruar vërtetohet pjesërisht.**

H3- janë pritur të kemi dallime të rëndësishme statistikore në aftësitë motorike ndërmjet dy grupeve të trajnuara.

**Janë vërtetuar dallime të rëndësishme statistikore ndërmjet dy grupeve andaj kjo hipotezë vërtetohet plotësisht.**

## 6.PËRFUNDIMI

Qëllimi i punimit ka qenë: Vlerësimi i aftësive motorike të dy grupeve të trajnuara dhe vërtetimi i dallimeve ndërmjet tyre.

Me shqyrtimin e parametrave themelor statistikor janë vërtetuar se ka dallime sistematike në ndryshorët motorikë. Dallimet e vërejtura, me pastaj janë vërtetuar me anën e metodës së T-Testit. Dallimet e arritura, që janë në të mirë të karateistëve, janë të logjikshme pasi karateistët merrën me aktivitete sistematike stërvitore, pothuajse gjatë tërë vitit gjë që ndikon në transformimin e aftësive të tyre motorike, ndërkaq nxënësit në mënyrë të organizuar kryejn aktivitete lëvizore vetëm gjatë orëve të edukimit fizik.

Në korelacionet e mundshme ndërmjet testeve motorike të trajtuara janë realizuar rreth 83% e tyre. Pothuajse të gjitha ndryshoret motorike kanë realizuar ndërlidhje të rëndësishme statistikore mes vete, me përjashtim të ndryshores vrapim 30 metra, e cila ka realizuar vetem tri korelacione të rëndësishme statistikore me ndryshorët: spakata ballore, katërkendeshi dhe hapat anash(.210-.491).

Dallimet ndërmjet dy grupeve janë trajtuar përmes T –testit dhe është gjetur se vetëm në ndryshorën vrapim 30 metra nuk ka dallime të rëndësishme statistikore dhe atë në nivelin e rëndësis .01 dhe dallimet janë në favor të karateistëve. Në bazë të rezultateve të fituara përmes metodës se T –testit mund të thuhet se programi stërvitor sistematik që zbatohet me karateistët ka bërë që të kemi dallime të dukshme në dobi të tyre, në krahasim me moshatarët e tyre përkatësisht nxënësit të cilët nuk merren me aktivitete stërvitore, por vetëm me aktivitete të ushtruarit në shkollë në kuadër të orëve të edukatës fizike dhe sportive .

Dallimi ndërmjet grupeve janë trajtuar edhe përmes metodës së analizës diskriminative, me ç’rast është vërtetuar se grupi i karateistëve karakterizohet me aftësi të lartë të fleksibilitetit të trupit, si dhe me aftësi më të mira në kryerjen e detyrave motorike ku vjen në shprehje shpejtësia alternative e gjymtyrëve të sipërme dhe të koordinimit. Deri te zhvillimi i këtyre aftësive të karateistët vjen, pasi në programin e tyre stërvitor mbizotërojnë ushtrimet, përkatësisht aktivitete lëvizore që zhvillojnë fleksibilitetin e trupit, sidomos të gjymtyrëve të poshtme. Po ashtu edhe shpejtësia e duarve është shumë e rëndësishme në gjenerimin e forcës dhe shpejtësis në goditje të sakta, por gjithnjë në koordinim të mirë me këmbët, që mundësojnë rezultate të mira sportive, si në sulm ashtu edhe në veprime mbrojtëse.

Përmes analizës faktoriale është trajtuar struktura faktoriale e ndryshorëve manifeste dhe është arritur të fitohen dy faktorë:

- **Faktori i pare oblimin** është i përkufizuar me shumicën e ndryshorëve motorike: taping me këmbë, taping me dorë, tetëshe me përkulje para, hapat anash, katrori kënddrejt, fleksibiliteti ne bankë dhe fleksibiliteti me këmbë anash me koeficientë prej: -.770-.950.

- Në bazë të projeksionëve të realizuara, faktori i parë mund të interpretohet si **faktorë i fleksibilitetit të trupit, koordinimit dhe shpejtësis alternative të gjymtyrëve.**
- Në **faktorin e dytë** projeksione të rëndësishme kanë realizuar ndryshorët vrapimi në 30 metra, spakata ballore dhe hapat anash me vlera të projeksioneve prej: .576-.980.
- Projeksionet e ndryshorëve të përmendura në faktorin e dytë mundësojn që ky faktor të emërtohet si: **faktori i shpejtësis së vrapimit sprint, fleksibilitetit të këmbëve dhe koordinimit.**

## 7. LITERATURA

1. Dr. Ajvaz Berisha (2005): Struktura dhe relacionet e disa ndryshorëve motorike, parametrave morfologjik dhe funksional të karateistëve dhe gjudistëve. Disertacioni doktoraturës. FKF – Prishtinë
2. Dr. Ajvaz Berisha (2002): Ndryshorët e disa parametrave fiziologjike para dhe pas ngarkesave në karate. Punim magjistrature. UP.FKF-Prishtinë
3. R. Çitazi (1995): Bazat metodologjike të përmirësimit të aftësive kordinative në sportet e luftimit. Studime sportive Tiranë.
4. Cupina S B Mikic (2004): Odnosi izmedu bazicno I specifcno motorickih sposobnosti realizacuje slozenih motorickih struktura iz karate. Sportski logos, Mostar.
5. B. Kules (2004): Trajnimi I karateistëve. Universiteti I Zagrebit, FKF.
6. Dr. H. Rushiti (2001): Struktura dhe relacioni ndërmjet faktorit general të forces dhe mekanizmit të rregullimit strukturor të levizjeve. Disertacioni I doktoraturës FKF- Prishtinë.
7. Sh. Vehapi (2008): Relacioni I forcës maksimale me faktorët aksional të forces, agjilitetin, aftësitë aerobe tek studentët e FKF. Punim I doktoraturës, UP. FKF- Prishtinë.
8. Gichin Funakoshi Karate - Do, Mein Ëeg Ëener Kristikeitz – Verlag. 6739 Ëeidenthal, Karate – Do Kzohan Neaulage Kodanska International Tokyo.
9. Hisataka Masayoki (1976): Scientific Karate – Do. Tokyo Kodnaska International Tokyo.
10. R. Medved I sur: Sportska medicina. Jumena , Zagreb 1987.
11. V. Ahmeti (2004): Vlerësimi I disa aftësive levizorebazike dhe situacionale tipike për e mundjes. Punim magjistrature. UP.FKF-Prishtinë
12. N. Myrtaj (2007): Ndikimi I aktiviteteve kineziologjike në transformimin e aftësive lëvizore te të rinjët 11-13 vjeç. Punim magjistrature. UP. FKF- Prishtinë.
13. Bejar Fazliu – Relacionet e karakteristikave antropometrike me teknikat e karatesë. Punimi I magjistraturës 2006.
14. Roland Habersetzer , Karate pour les jeunes,(Karate për fëmijë) Francë 2003.
15. M. Bajrami – Hyrje në dimensionin e Karatesë.
16. Masatoshi Nakayama Dynamic KARATE 1974.
17. Gichin Funakoshi KARATE DO, rruga e jetës sime, Prishtinë 2002.
18. Dr. Branimir Kolleshi, Trajnimi I Karateistëve, Kërçovë, Maqedoni 2004.
19. Driton Demiraj – Pjerin Marku, Karate, Shkodër 1996.
20. Dashamir Xhixho, Karate,Korçë, Shqipëri 1993.

## Rezyme

The aim of the thesis of this research has been: Assessment of motor skills both threated groups and the confirmation of the differences between them.

The examination of basic statistical parameters were noted that there was not found systematic differences in motor variables.

The differences observed, where verified through the T – testmethod. Differences obtained of the Karatees which are in good logical when dealing with activities karateeists systematic training, almost throughout the year, which affects the transformation of their motor skills, while students in an organized manner locomotive perform only during hours physical education. On possible correlations between motor tests were carried about 83% of them.

Almost all motor variables have made significant statistical correlation between them, except for the variable running 30 meters, which has made only three statistically significant correlations with variables: Frontal spakata, rectangle and stepsaside.