

UNIVERSITETI I PRISHTINËS
HASAN PRISHTINA
FAKULTETI I EDUKIMIT FIZIK DHE SPORTIT



PUNIM I MASTERIT

**VËRTETIMI I DALLIMEVE NDËRMJET SPORTISTËVE TË
SPORTEVE LUFTARAKE DHE NXËNËSVE NË DISA
NDRYSHORE ANTROPOMETRIKE DHE MOTORIKE**

Mentori:

Prof. Asc. Ajvaz Berisha

Kandidati:

Xhevat Miranaj

Prishtinë, 2015

PËRMBAJTJA

ABSTRACT	3
1. HYRJE.....	4
1.2 DISA HULUMTIME TË DERITASHME.....	5
2. QËLLIMI I HULUMTIMIT	9
2.1 HIPOTEZAT THEMELORE.....	9
2.2 NDIKIMI I AFTËSIVE LËVIZORE NË SPORTET LUFTARAKE ...	10
3. METODAT E PUNËS	15
3.1 MOSTRA E ENTITETEVE.....	15
3.2 MOSTRA E NDRYSHOREVE	15
3.2.1 Ndryshoret antropometrike	15
3.2.2 Ndryshoret motorike	16
4. METODAT PËR PËRPUNIMIN E REZULTATEVE	27
5. REZULTATET DHE DISKUTIMI	28
5.1 PARAMETRAT THEMELORË STATISTIKORË	28
5.2 T-Testi për ndryshoret antropometrike dhe motorike	31
5.3 ANALIZA FAKTORIALE.....	33
5.3.1. Rrënjët kryesore karakteristike të variablave antropometrike.....	33
5.4 PARASHIKIMI I NDRYSHOREVE KRITERE.....	37
5.4.1 Regresioni i ndryshores goditja me këmbë	37
5.4.2 Regresioni i ndryshores goditja me këmbë	38
6 PËRFUNDIMI.....	40
7 LITERATURA.....	43

ABSTRACT

Modern sport has reached high levels of development thanking to improvement of training process and by using of multidisciplinary scientific achievements.

Beside of elite sport, school sport need attention and organization of different activities with which has amusing and competitive character.

Aim: Main aim of this research was verification of differences between young wrestlers and students in some anthropometric and motor variables.

Methods: The sample includes 54 youngsters aged 14-15 years old. 27 of them presented martial arts (judo, wrestling and karate) form Prishtina's clubs, while 27 were students of Primary School "Mihal Grameno" from Fushë Kosova.

Results and Discussion: T-Test was proved that there are differences almost in all variables. Only by two variables there were no differences (body weight and standing long Jump).

Three factors were extracted through Factor Analysis: Complex factor of explosive force, repetitive force and agility; Factor of skillful hand strike and foot strike;

Factor of body weight and body height.

Regressive analysis proved the possibility of prediction of result in critter variables based on prediction through anthropometric and motor variables. Obtained results shows that system of predict variables has important statistical influence in prediction of result in motor tests.

Key words: Anthropometry, motoric, martial arts, t-test, factor analysis, regressive analysis.

1.HYRJE

Sporti i ditëve të sotme ka arritur nivele të larta të zhvillimit të tij, në saje të përmirësimit të dukshëm të procesit stërvitor, por edhe në saje të aplikimit të të arriturave shkencore multidisiplinare. Por, krahas sportit kulmor kujdes duhet t'i kushtohet edhe sportit shkollor, përmes organizimit të aktiviteteve të ndryshme argëtuese dhe garuese. Dihet se transformimi i psikomotorik i organizmit të fëmijëve është qëllimi themelor i edukimit fizik në shkolla. Procesi i transformimit të karakteristikave psiko-lëvizore të organizmit të fëmijëve është mjaft kompleks dhe vështirë të realizohet vetëm përmes aktiviteteve lëvizore gjatë orës së edukatës fizike. Andaj, përveç kësaj duhet të përdoren edhe format tjera të aktiviteteve, qoftë brenda shkollës apo jashtë saj, nëpër klube sportive ose në shkolla të veçanta për degë të caktuara sportive. Kur organizmi i fëmijës iu nënshtrohet edhe këtyre aktiviteteve shtesë atëherë mund të thuhet se bëjmë transformim, varësisht nga qëllimi i parashtruar, si dhe nga fakti se sa është i qëlluar programi stërvitor.

Sportet luftarake për shqiptarët radhiten si sport kombëtar, pasi në këto sporte kemi shënuar të arriturat më të larta në arenën ndërkombëtare. Kjo i ka bërë këto sporte tërheqëse dhe të dashur në mesin e të rinjve në trevat shqiptare. Megjithë problemet në dy dhjetëvjetëshat e fundit edhe sot kemi garues të niveleve më të larta evropiane e botërore, posaçërisht në xhudo dhe mundje, duke mos e anashkaluar edhe karatenë.

Sa i përket kërkimeve nga ky sport te ne nuk mund të themi se është bërë ndonjë punë për tu lavdëruar andaj kjo më shtyri që në këtë punim të trajtoj disa aftësi lëvizore të mundësve të rinj, karateistëve dhe xhudistëve duke i krahasuar me moshatarë të tyre të cilët merren vetëm me aktivitete fizike shkollore në kuadër të lëndës së edukimit fizik dhe sportiv.

1.2 DISA HULUMTIME TË DERITASHME

Hulumtimet nga fusha e sporteve luftarake te ne nuk janë të shumta dhe ato që janë bërë kryesisht kanë përfshirë dy aspekte: analizën profesionale të teknikave të sporteve përkatëse apo zhvillimin historik të tyre, kurse aspekti i dytë është fokusuar në hulumtimin e karakteristikave antropometrike dhe motorikes së përgjithshme dhe të sportistëve dhe aty këtu janë bërë përpjekje që të hulumtohen ndërlidhjet e testeve situacionale motorike me veçoritë antropometrike. Hulumtimet e përmendura janë bërë nga studentët e Fakulteteve të sportit gjatë realizimit të tezave të tyre të diplomave.

Ibri, L. (2000), në punimin e tij *Metodika e të mësuarit të teknikave të hedhjeve nga lartë në xhudo*, ka analizuar teknikat e hedhjeve të xhudos, si dhe metodikën e të mësuarit të tyre. Po ashtu ka vënë në pah rolin dhe rëndësinë e aftësive psikomotorike që kanë në efektin e kryerjes së teknikave të hedhjes në xhudo. Në kuadër të Metodikës së të mësuarit krahas shpjegimit të mënyrave më racionale për kryerjen e teknikave të caktuara, ka përdorë një numër të madh të ushtrimeve për përvetësimin dhe automatizimin e lëvizjeve të hedhjeve në xhudo.

Rol të veçantë i ka kushtuar edhe aspektit edukativo-arsimor dhe atij shëndetësor që ka sporti i xhudos, duke përfshirë në këtë mënyrë faktorët kryesorë të cilët xhudos e bëjnë si sport të rëndësishëm.

A. Berisha, (2002) në hulumtimin e tij të magistraturës ka përfshi 100 të ekzaminuar, prej të cilëve 50 kanë qenë sportistë aktiv në karate dhe atë të të gjitha brezave me dominim të brezit të zi, 50 të ekzaminuar të grupit kontroll domethënë grup josportiv. Personat e përfshirë në studim, iu 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 hulumtim janë përfshirë 104 të ekzaminuar, të karateistëve dhe xhudistëve të moshës 14-15 vjeç, duke iu përshtatur rrethanave, kushteve dhe kërkesave të kohës, për të kontribuar në rritjen e cilësisë së sportit të karatesë dhe të xhudos.

Qëllimi parësor i këtij hulumtimi është shqyrtimi i dallimeve ndërmjet karateistëve dhe xhudistëve në disa variabla antropometrike, motorike dhe funksionale fiziologjike.

Stola, B. (1990), ka realizuar punimin e diplomës me titull: “Teknika e gulçitjeve në xhudo” . Qëllimi i punimit ka qenë që krahas prezantimi të të dhënave kryesore për xhudos si sport, të paraqesë njohuritë themelore të teknikave të gulçitjeve në xhudo. Ai në punimin e tij ka përmendur parimet themelore të sportit të xhudos, zhvillimit historik të xhudos te ne dhe në botë, klasifikimin e teknikave të xhudos, duke u ndalur në shpjegimin dhe përshkrimin më të detajuar të teknikave të gulçitjeve.

Ebibi, F., (1993) , në punimin e tij të diplomës ka trajtuar goditje nga boksi dhe karateja që aplikohen në full kontakt. Qëllimi kryesor i punimit ka qenë që të përmenden goditjet bazë të sportit të boksit dhe ato të karatesë dhe që të njëjtat përdoren edhe në sportin e full-kontaktit. Autori, së pari ka bërë përshkrimin e detajuar të goditjeve në boks, duke vazhduar edhe me përshkrimin e goditjeve në karate për të vënë theksin kryesor te ato goditje që kanë karakter multisportiv, përkatësisht që përdoren edhe në sportin e full-kontaktit. Më pas ai ka përshkruar ngjashmëritë ndërmjet boksit dhe karatesë me sportin e full-kontaktit. Në punim po ashtu është folur edhe për dallimet kryesore që ekzistojnë ndërmjet boksit, karatesë dhe full-kontaktit. Si përfundim autori ka theksuar se që të tria këto sporte (boksi, karateja dhe full-kontakti) kanë lidhmëri mes vete dhe janë të rëndësishme për zhvillimin, forcimin dhe kalitjen e organizmit të të rinjve që i praktikojnë ato.

Marku, N., (1989) në punimin e tij të diplomës ka trajtuar temën: gjeneza e vetëmbrojtjes bashkëkohore (JIU-JITSU). Autori, ka shpjeguar nocionin e vetëmbrojtjes si degë e sporteve mundëse, duke përshkruar zhvillimin e tij historik, për të përshkruar pastaj teknikat themelore që përdoren në vetëmbrojtje. Ka shpjeguar goditjet e lejuara dhe ato që nuk lejohen. Autori ka ardhë në përfundim se vetëmbrojtja duke u nisur nga vetë emri i saj, përdoret vetëm në situatat kur njeriu është i rrezikuar dhe përdoret ekskluzivisht për vetëmbrojtje, andaj çdo formë tjetër e përdorimit të forcës do të dilte jashtë natyrës së këtij sporti.

Zhabari, A., (1989) në punimin e tij të diplomës ka bërë vlerësimin e dimensioneve antropometrike dhe motorike të mundësve të KM “Prishtina”. Mostra ka përfshirë 16 mundës cilësor, që kanë bërë gara në Ligën Federative, por edhe në gara ndërkombëtare. Qëllimi i punimit ka qenë vlerësimi i variablave antropometrike, motorike të përgjithshme dhe situacionale si dhe ndryshimi i këtyre parametrave në kohë të ndrysmë, pra janë bërë matjet initiale dhe ato finale për të parë ndikimin e procesit stërvitor 4 mujor në transformimin e dimensionit antropometrik dhe atij motorik. Janë gjetur dallime të rëndësishme në shumicën e ndryshoreve në favor të matjes së dytë.

AMETI, V. (2004) Vlerësimi i disa aftësive motorike bazike dhe situacionale tipike për sportin e mundjes-stili i lirë. Mostra për hulumtim ka përfshirë 105 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 hulumtim 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 tre hipoteza prej të cilave njëra është vërtetuar plotësisht ndërsa dy të tjera pjesërisht.

2.QËLLIMI I HULUMTIMIT

Qëllimi themelor i këtij punimi është:

- Vërtetimi i dallimeve ndërmjet mundësve të rinj dhe nxënësve në disa ndryshore antropometrike dhe motorike

Qëllime tjera janë:

- Vërtetimi i ndërlidhjeve ndërmjet ndryshoreve lëvizore
- Vërtetimi i ndërlidhjeve ndërmjet ndryshoreve antropometrike dhe motorike si prediktore dhe ndryshoreve motorike kritere,

2.1 HIPOTEZAT THEMELORE

Në bazë të qëllimeve të hulumtimit janë shtruar tri hipoteza.:

H1: - Do të vërtetohen dallime të rëndësishme statistikore ndërmjet dy grupeve në ndryshoret motorike

H2: Nuk do të ketë dallime të rëndësishme ndërmjet dy grupeve në ndryshoret antropometrike

H3: - Do të vërtetohen relacione të rëndësishme ndërmjet sistemit të ndryshoreve prediktore me ato kritere.

2.2 NDIKIMI I AFTËSIVE LËVIZORE NË SPORTET LUFTARAKE

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

Forca

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

Forca dinamike mund të manifestohet si repetitive (përsëritëse) dhe statike. Elementare për karatenë është rritja e fuqisë maksimale të muskujve të orientuar në rritjen e shpejtësisë së lëvizjeve. Zhvillimi i forcës në kuadër të rritjes së shpejtësisë aplikohet më intensitetin e ngarkesës prej 60-80 % nga maksimumi.

Metodat më të shpeshta për zhvillimin e forcës janë:

- **Metoda e ngarkesës submaksimale dhe maksimale**
- **Metoda deri në refuzim**
- **Metoda e përsëritjes me shpejtësi maksimale**

Forca me të cilën zhvillohet teknika e karatesë është njëra ndër elementet kryesore e cila e karakterizon bazën teknike në sportet luftarake.

Forca me të cilën zhvillohet një teknikë e karatesë është prodhim i pjesës së masës së trupit (i cili merr pjesë në zhvillimin e teknikës) i përcjellë në pikën e kontaktit në fillim (trupin e kundërshtarit) dhe shpejtësisë me të cilën vëhet kontakti me rastin e ndeshjes. Meqë forca me të cilën zhvillohet një teknikë është drejt proporcionale me masën e muskujve të cilët marrin pjesë në lëvizjet e dhëna, ky është fillim themelor me rastin e komponimit të teknikës së karatesë që në zhvillimin e teknikës të inkuadrohen masat e mëdha të muskujve.

Me zhvillimin e më shumë teknikave të dorës p.sh. marrin pjesë muskujt e këmbëve, masa më e madhe dhe e fortë e muskujve të njeriut, të cilat gjenden rreth brezit dhe ijeve, pastaj kraharorit, krahëve dhe në fund duarve. Renditja e saktë me të cilat këta muskuj kontraktojnë, forca dhe shpejtësia e kontraktimit të tyre orientojnë forcën kah vendi i kontaktit, përafërsisht qëllimit dhe përcaktojnë formulimin e lëvizjes. Që të arrihet kjo janë të domosdoshme ushtrime të shumta dhe çka është më e rëndësishme, ushtrimet në mënyrën përkatëse.

Forca në pjesë të ekstremiteteve të cilat vënë kontakt me qëllimin është jashtëzakonisht e madhe. Të gjithë muskujt të cilët kanë zhvilluar teknikë (lëvizje) duhen të jenë të kontraktuar me renditje të caktuar dhe forcë të caktuar, kurse bazamenti dhe boshti nëpër të cilat forca përcillet duhen të jenë në pozitë të rregullt.

Kjo gjithashtu kërkon ushtrime dhe trajningje të orientuara dhe të zhvilluara mirë që teknika të zhvillohet si duhet përafërsisht janë me rëndësi elementet për të cilat do të bëhet fjalë:

Forca e cila zhvillohet me kontraktimin e masës së madhe të muskujve rreth brezit dhe ijeve (i cili kontraksion është më rëndësi të veçantë me rastin e zhvillimit të teknikës së dorës) përcillet me dorë e cila zhvillon teknikë për gjatë shtyllës së kurrizit.

Lëvizja e saj qoftë për boshtin e gjatë (mbështjellje përpara dhe prapa apo anash) qoftë për boshtin e gjerë (rrethimi kur forca nuk është në rrafshin e njëjtë me ijet), bie tek shkapërderdhja e forcës, përpos kësaj edhe vështirëson forcimin e shtyllës së kurrizit dhe trupit.

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 madhe arrihet deri në moshën 20-22 vjeçare. Rënia intensive e shpejtësisë fillon pas moshës 30 vjeçare.

Shpejtësia përbëhet nga: **Shpejtësia e reaksionit, shpejtësia e një lëvizjeje, frekuenca e lëvizjes.**

Mënyrat e zhvillimit të shpejtësisë janë: **Mënyra sensoriale, mënyra e përsëritjes, mënyra e thyerjes së barrierës së shpejtësisë dhe mënyra analitike.**

Shpejtësia me të cilën zhvillohen teknikat në: karate, mundje, xhudo e vetëmbrojtje, 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 apo hedhjeve, varësisht nga sporti) është me rëndësi edhe për shkak të lidhshmërisë me forcën.

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 shpejt detyrat stërvitore.

Fleksibiliteti

Fleksibiliteti është aftësi e ekzekutimit të veprimeve të lidhura në amplitudë të gjerë të lëvizjes. Amplituda natyrale e lëvizjes të 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 muskujt duhet të punojnë më shumë për të mbuluar efektshëm rezistencën e gjatësisë së hapit të madh,

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

Qëndrueshmëria

Qëndrueshmëria është aftësi e organizmit për t'iu 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**. Qëndrueshmërinë 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 bie 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 aftësitë anaerobe të organizmit. Në këtë rast nevoja për oksigjen është më e madhe nga ajo mund të sigurohet.

Suksesi në demonstrimin 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 sporteve përkatëse luftarake përmes mënyrave të përsëritjes dhe atyre të garimit. Qëndrueshmëria speciale duhet të bazohet në qëndrueshmërinë e përgjithshme deri në 50 %, qëndrueshmëria ndaj shpejtësisë deri në 30 % dhe në shpejtësinë deri në 20 %

3.METODAT E PUNËS

3.1 MOSTRA E ENTITETEVE

Mostra për hulumtim përfshin 54 të rinj të moshës 14-15 vjeçare ± 6 muaj, prej tyre 27 janë nga sportet luftarake (xhudo, mundje dhe karate) nga klubet e Prishtinës, kurse 27 janë nxënës të SHMU “Mihal Grameno” nga Fushë Kosova.

3.2 MOSTRA E NDRYSHOREVE

3.2.1 Ndryshoret antropometrike

1. APESHA – APESHA e trupit
2. ALARTR – Lartësia e trupit

3.2.2 Ndryshoret motorike

Shumica e testeve motorike janë marrë nga programi i Bashkësisë Evropiane “EUROFIT”.

3.2.3 Ndryshoret motorike predikte:

1. MKVGJA – Kërcim nga vendi në gjatësi.
2. MKVLAR – Kërcim nga vendi në lartësi.
3. MMVR30M – Vrapimi 30 m
4. MSBARKK – Muskujt e barkut
5. MPOMPA – pompa.

3.2.4 Ndryshoret motorike kritere

1. MVK20M – Vrapim këmbadoras deri 20m.
2. MGODMK – Goditja e thesit me këmbë
3. MGODMB – Goditja e thesit me dorë

3.3 Përshkrimi i ndryshoreve antropometrike

1. Lartësia e trupit matet me antropometër. Entiteti që matet duhet të jetë i zbathur, në brekë dhe të qëndrojë në bazament të fortë horizontal. Koka e tij duhet të jetë në atë pozitë që skaji i poshtëm i syrit dhe skaji i epërm i zgavrës së jashtme të veshit të jenë në pozitë horizontale (horizontalja e Frankfurtit). Qëndrimi i trupit të entitetit duhet të jetë i relaksuar dhe i drejtë, shputat e bashkuara, ndërkaq matësi qëndron në të majtë të entitetit. Pasi që e kontrollon pozitën e entitetit dhe të instrumentit (*antropometrit*), e lëshon krahun horizontal të antropometrit deri në pjesën parietale të kokës (*pikamë e lartë e kokës – vertex*). Rezultati lexohet me saktësi 0.1 cm.



Foto 1 Lartësia e trupit

2. Peshja e trupit matet me peshoren antropometrike, e cila mundëson saktësinë e matjes prej 0.1 kg, treguesi rregullohet në pozitën zero. E domosdoshme është që peshorja të vihet në pozitë horizontale dhe në bazament të fortë. I eksperimentuari është i zbathur, në brekë të shkurtra, qëndron i qetë, në këmbë, në mes të peshores.



Foto 2 APESHA e trupit

3.3.4 Përshkrimi i ndryshoreve motorike

1. Kërcim nga vendi në gjatësi është vlerësuar forca eksplozive e gjymtyrëve të poshtme-aftësia e kërcimit në gjatësi nga vendi.

Vendi i realizimit: Kërcimi është realizuar në sallë në fushën e basketbollit. Në dysheme është vendosur metri i zgjatur deri 3m duke filluar prej vijës së kërcimit.

Përshkrimi i detyrës:

Pozita fillestare: I testuari vendoset afër vijës, me fytyrë nga drejtimi i kërcimit.

Realizimi i detyrës: I

testuari me përkulje të vogël në gjunjë duke shfrytëzuar edhe hovin e krahëve, realizon kërcimin me të dy këmbët para.



Foto 3 Kërcimi nga vendi në gjatësi

Detyra përsëritet tri herë, ndërkaq shënohet rezultati më i mirë.

Vlerësimi: Shënohet rezultati i kërcimit më të gjatë nga vija e shtytjes deri te gjurmët e pjesës së prapme të shputave në saktësi 1cm.

Udhëzime të testuarit: Kërcimi përsëritet nëse i testuari pas rënies mbështetet prapa me duar.

2. **Muskuj barku** me këtë test matim forcën repetitive të muskujve të barkut.

Mjetet: Kohë matësi (Kronometër), dyshekët gjimnastikorë.

Përshkrimi i detyrës:

Pozita fillestare: Subjekti i cili ekzekuton elementin duhet të jetë të shtrirë, këmbët e mbledhura në gjunjë dhe duhet të jetë me shpinë i mbështetur në dyshekun gjimnastikor, ndërsa duart janë të vendosura pas koke ndërsa ndihmësi ia mbanë këmbët.

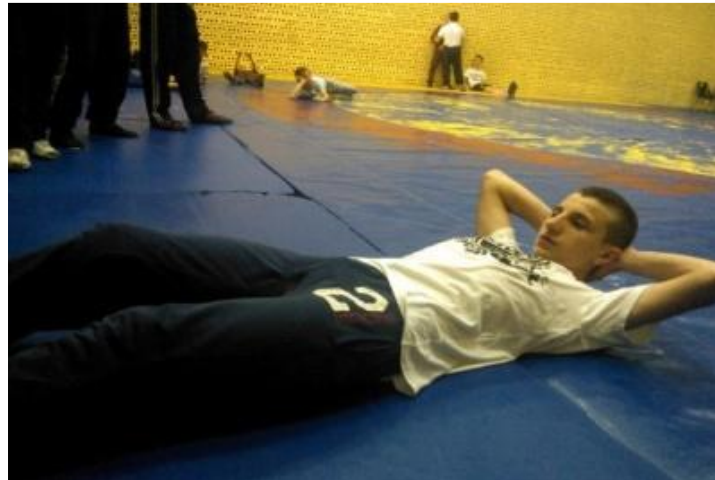


Foto 4 Muskuj barku

Realizimi i detyrës:

Në momentin kur jepet sinjali për fillimin e ekzekutimit të ushtrimit i testuari sa më shpejt që është mundur të bëjë përsëritje deri sa të përfundon koha prej 30 sek.

Vlerësimi: Varësisht nga numri i ekzekutimit për 30 sek. rezultatet shënohen në fletë testim.

3. **Vrapim 30m** është vlerësuar aftësia e shpejtësisë së vrapimit.

Vendi i realizimit: Vrapimi është realizuar në fushën e futbollit. Në gjatësinë 30m, është shënuar vija e startit dhe në fund vija e cakut, të

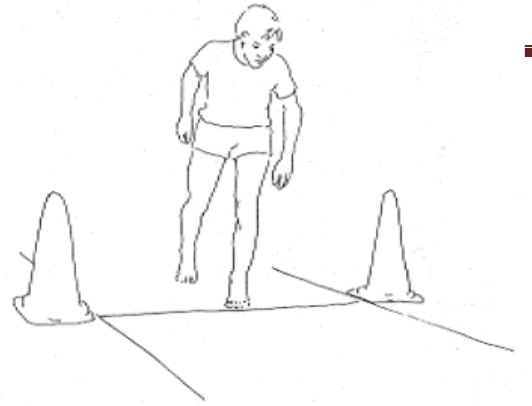


Foto 5 vrapim 30 m

gjata 3m, të trashësisë 5cm. Në skaje të vijës së cakut është vendosur matësi i kohës me kronometër.

Përshkrimi i detyrës:

Pozita fillestare: I testuari përgatitet për vrapim pranë vijës së startit, në pozitë të startit të lartë.

Realizimi i detyrës: Pas komandës “gati” nga matësi ndihmës, dhe sinjali ”tash”, të testuarit me shpejtësi maksimale vrapojnë gjatësinë e shtegut 30m.

Vlerësimi: Matet koha nga dhënia e sinjalit nga matësi ndihmës, deri në momentin kur të testuarit kalojnë me trung vijën e paramenduar me vijën e cakut.

Koha matet në saktësi 0.01s.

Udhëzime të testuarit: Në rast të startit jo të rregullt, vrapimi përsëritet. I testuari udhëzohet që pas arritjes në vijën e cakut të vazhdojë vrapimin dhe për disa metra, duke u ndalur në mënyrë graduale.

4. **Goditja me këmbë** është vlerësuar aftësia e goditjes së thesit me këmbë.

Vendi i realizimit: Goditja me këmbë është realizuar në sallën e sporteve mundëse. Afër murit është varur thesi për goditje.

Përshkrimi i detyrës:

Pozita fillestare: I testuari ka qëndruar në këmbë para thesit në largësinë e duhur për goditje të suksesshme. Anash është vendosur matësi i kohës me kronometër.

Realizimi i detyrës: Pas komandës “gati” nga matësi dhe sinjali ”tash”, i testuari ka filluar goditjen e thesit me këmbë me shpejtësi maksimale.

Vlerësimi: Matet koha nga dhënia e sinjalit tash deri në momentin kur kanë kaluar 30 sekonda.

Koha matet në saktësi 0.01s.



Foto 6 Goditja me këmbë

5. **Goditja me boks** është vlerësuar aftësia e goditjes së thesit me grusht
Vendi i realizimit: Goditja e thesit me boks është realizuar në sallën e sporteve mundëse. Afër murit është varur thesi për goditje.

Përshkrimi i detyrës:

Pozita fillestare: I testuari ka qëndruar në këmbë para thesit në largësinë e duhur për goditje të suksesshme. Anash është vendosur matësi i kohës me kronometër.

Realizimi i detyrës: Pas komandës “gati” nga matësi dhe sinjali ”tash”, i testuari



Foto 7 Goditja me boks

ka filluar goditjen e thesit me boks me shpejtësi maksimale.

Vlerësimi: Matet koha nga dhënia e sinjalit tash deri në momentin kur kanë kaluar 30 sekonda.

Koha matet në saktësi 0.01s.

6. Kërcim nga vendi në lartësi është vlerësuar forca eksplozive e gjymtyrëve të poshtme.

Vendi i realizimit: Kërcimi është realizuar në sallë në palestër. Në mur është vendosur metri deri në lartësinë 3 m nga dyshemeja.

Përshkrimi i detyrës:

Pozita fillestare: I testuari vendoset afër murit i kthyer anash në raport me murin.

Realizimi i

detyrës: I testuari me ngrit dorën lart duke prekur sa më lart që mundet, pastaj e lëshon dorën poshtë dhe

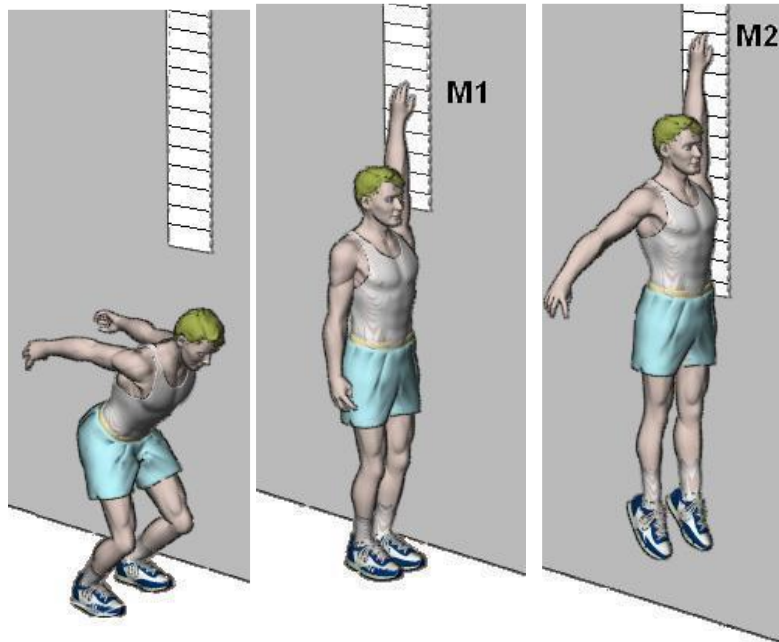


Foto 8 Kërcimi në lartësi nga

kërcen sa më lart që mundet duke prekur murin me dorën afër murit. Për ta lexuar më lehtë vendin që kërcyesi e prek me dorë ai e lag dorën për të lënë gjurmën në vendin e prekjes.

Detyra përsëritet tri herë, ndërkaq shënohet rezultati më i mirë.

Vlerësimi: Shënohet rezultati i kërcimit më të mirë 1cm.

7. **Pompat** - me këtë test matim forcën repetitive të muskujve të krahëve.

Mjetet: Kohë matësi (Kronometër), dyshekët gjimnastikorë.

Përshkrimi i detyrës:

Pozita fillestare: Subjekti i cili ekzekuton elementin duhet të jetë i shtrirë para, i mbështetur në dyshekun gjimnastikor, me krahë të drejtë, kurse me majat e shputave të mbështetura në dyshekë, trupi i drejtë.

Realizimi i detyrës: Në momentin kur jepet sinjali për fillimin e ekzekutimit të ushtrimit i testuari, sa më shpejt që është e mundur, bën mbledhjen dhe shtrirjen e krahëve brenda 20 sekondave.



Foto 9 Pompat

Vlerësimi: Varësisht nga numri i ekzekutimit (numërohen vetëm përpjekjet korrekte) për 20 sekonda rezultatet shënohen në fletë testim.

8. **Vrapimi këmbadoras** - me këtë test matim forcën eksplozive të muskujve të krahëve.

Mjetet: Kohë matësi (Kronometër), dyshekët gjimnastikorë.

Përshkrimi i detyrës:

Pozita fillestare: Subjekti i cili ekzekuton elementin duhet të jetë i shtrirë para, i mbështetur në

dyshekun gjimnastikor, me krahë të drejtë, kurse një bashkushtrues ia mban këmbët e shtrira në vazhdim të shtyllës kurrizore.

Realizimi i detyrës: Në momentin kur jepet sinjali për fillimin e ekzekutimit të ushtrimit i testuari, sa më shpejt që është e mundur, zhvendosë trupin në distancë me ndihmën e krahëve duke kaluar distancën prej 20 m për kohë sa më të shpejtë.

Vlerësimi: Vlerësohet koha e arritur në sekonda.



Foto 10 Vrapimi këmbadoras

9. **Ngritja në hekur me forcën e krahëve** - me këtë test matim forcën repetitive të muskujve të krahëve.

Mjetet: Kohë matësi (Kronometër), hekuri gjimnastikor.

Përshkrimi i detyrës:

Pozita fillestare: Subjekti i cili ekzekuton elementin duhet të qëndrojë i varur në hekurin gjimnastikorë me krahë të drejtë.

Realizimi i detyrës: Në momentin kur jepet sinjali për fillimin e ekzekutimit të ushtrimit i testuari, ngrit trupin me forcën e krahëve derisa mjekrra e tij të arrijë shufrën horizontale të hekurit gjimnastikor, pastaj lëshohet poshtë derisa krahët të shtrihen krejtësisht. I testuari bën numrin maksimal të përpjekjeve.

Vlerësimi: Vlerësohen vetëm përpjekjet korrekte.

4. METODAT PËR PËRPUNIMIN E REZULTATEVE

Të dhënat do të përpunohen me programin statistikor SPSS për Windows, versioni 19.0.

Me qëllim të përpunimit dhe interpretimit të mundshëm të rezultateve do të llogariten:

- Parametrat themelorë statistikor: mesatarja aritmetikore, devijimi standard, gabimi standard, rezultati minimal dhe maksimal.
- Për të vërtetuar shpërndarjen e rezultateve (simetrinë dhe asimetrinë) janë përdorur Skewnis dhe Kurtosis.
- Metoda për llogaritjen e koeficientit të korelacionit linear të Pearsonit ndërmjet ndryshoreve.
- Për vërtetimin e mundësisë së parashikimit të ndryshoreve kritere në bazë të sistemit të ndryshoreve lëvizore predikte do të përdoret analiza regressive në hapësirën manifeste.

5. REZULTATET DHE DISKUTIMI

5.1 PARAMETRAT THEMELORË STATISTIKORË

Në tabelën 1 janë dhënë parametrat themelorë statistikorë për ndryshoret antropometrike dhe motorike të nxënësve: rezultati minimal, rezultati maksimal, mesi aritmetik, devijimi standard, skewness dhe kurtosis. Lartësia mesatare e nxënësve të trajtuar në këtë punim është 164.5 cm. Vlera e peshës së trupit është 50.07 kg, që mund të thuhet se është një tregues i parametrave që përputhen me moshën përkatëse. Sa i përket masave të shpërndarjes normale, përkatësisht skewness dhe kurtosis vlerat nga tabela 1, tregojnë se shumica e ndryshoreve kanë shpërndarje normale. Vetëm njëra nga ndryshoret (goditje me boks), ka tendencë të lehtë të shmangies nga normalja (vlera e skewness 2.78), kurse vlera e saj sa për kurtosis është më e lartë, përkatësisht 11.377, që dmth se forma e lakores së Gausit është leptokurtike, pra rezultatet në këtë ndryshore janë homogjene.

Tabela 1. Parametrat Themelorë Statistikorë-nxënësit

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Skewness	Kurtosis
APESHA	27	39,00	64,00	50,0741	6,56873	-,005	-,638
ALARTR	27	151	180	164,59	10,6021	-,089	1,026
MKVGJA	27	1,40	2,14	1,7585	,19273	,062	-,374
MKVLAR	27	24,00	54,00	37,0370	8,11211	,742	-,204
MVR30M	27	4,47	6,06	5,3130	,41580	-,156	-,392
MGODMK	27	20,00	32,00	25,0370	2,50356	,701	1,464
MGODMB	27	2,00	33,00	25,4444	5,65232	-2,789	11,377
MVRKD	27	4,89	7,14	6,3056	,66949	-,578	-,745
MSBARK	27	10,00	16,00	13,1111	1,50214	-,277	-,137
MPOMPA	27	14,00	21,00	17,0000	1,73205	,624	-,182

Në tabelën 2 janë dhënë parametrat themelorë statistikorë për ndryshoret antropometrike dhe motorike të të rinjve sportistë të sporteve mundëse: rezultati minimal, rezultati maksimal, mesi aritmetik, devijimi standard, skewness dhe kurtosis. Lartësia mesatare e sportistëve është 1.56 cm. Që për rreth 8 cm është më e ulët se e nxënësve të grup-moshës së njëjtë. Po ashtu edhe APESHA trupore është më e madhe te nxënësit për 2.7 kg. (47.77 kg).

Sa u përket ndryshoreve motorike, grupi i sportistëve kanë vlera më të mira se nxënësit të të gjitha testet. Sa i përket masave të shpërndarjes normale, përkatësisht skewness dhe kurtosis vlerat nga tabela 2, tregojnë se të gjitha ndryshoret kanë shpërndarje normale.

Tabela 2. Parametrat Themelorë Statistikorë-sportistët

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Skewness	Kurtosis
APESHA	27	38,00	57,00	47,7778	5,69975	,071	-1,252
ALARTR	27	142	174	156,63	10,8513	,201	-,754
MKVGJA	27	1,75	2,19	1,9178	,13089	,747	-,689
MKVLAR	27	18,00	58,00	41,5144	10,25690	-,648	-,012
MVR30M	27	4,37	5,13	4,8504	,22594	-,615	-,768
MGODMK	27	20,00	30,00	23,1852	2,38645	,754	1,078
MGODMB	27	20,00	28,00	22,9259	1,89992	,805	,630
MVRKD	27	4,71	6,01	5,2833	,32407	,328	-,021
MSBARK	27	13,00	19,00	16,1852	1,46857	-,267	-,374
MPOMPA	27	17,00	26,00	21,1481	2,16091	,214	-,466

Në tabelën 3 janë paraqitur ndërlidhjet ndërmjet ndryshoreve manifeste antropometrike dhe motorike. APESHA e trupit ka realizuar korrelacion me lartësinë e trupit (.672), kurse ka korrelacion të rëndësishëm edhe me testin motorik: kërcimi nga vendi në gjatësi me vlerë të ulët .296. Te ndryshoret motorike numrin më të madh të korrelacioneve e ka realizuara testi kërcim nga vendi në gjatësi me vlera prej .296 deri -.686. Testet goditja me boks dhe vrapimi ngritja me forcë në hekur kanë realizuar nga katër korrelacione të rëndësishme statistikore kurse nga tre vlera të rëndësishme korelative kanë realizuar testet: kërcimi nga vendi në lartësi dhe vrapimi 30 m. Më së paku korrelacione me testet tjera ka realizuar ndryshorja goditja me këmbë, vetëm një, me ndryshoren goditja me boks (.596).

Tabela 3. Korelacionet ndërmjet ndryshoreve antropometrike dhe motorike

	APESHA	ALARTR	MKVGJA	MKVLAR	MVR30M	MGODMK	MGODMB	MVRKD	MSBARK	MPOMPA
APESHA	1									
ALARTR	.672**	1								
MKVGJA	.227	.050	1							
MKVLAR	.296*	-.123	.593**	1						
MVR30M	-.128	.069	-.450**	-.341*	1					
MGODMK	.206	.441**	.212	.036	.117	1				
MGODMB	.027	.372**	.296*	-.055	.010	.596**	1			
MVRKD	-.053	.207	-.686**	-.381**	.481**	-.075	.084	1		
MSBARK	.045	-.161	.615**	.417**	-.600**	-.060	-.130	-.777**	1	
MPOMPA	.087	-.118	.606**	.267	-.497**	-.073	-.181	-.824**	.777**	1

5.2 T-Testi për ndryshoret antropometrike dhe motorike

Për të vërtetuar dallimet ndërmjet dy grupeve të trajtuara është përdorë t-Testi për grupe të pavaruara. Përmes T-testit vërtetohet se sa herë është më i madh ndryshimi ndërmjet dy mesatareve aritmetikore se gabimi standard i tyre. Në bazë të vlerave në tabelën 4 shihet se ekzistojnë dallime të rëndësishme pothuaj te të gjitha variablat. Vetëm te variabla APESHA e trupit dhe kërcimi nga vendi në lartësi nuk janë gjetur dallime ndërmjet dy grupeve të entiteteve të trajtuara.

Tabela 4. T-testi për grupe të pavarura

Group Statistics					
	GRUPI	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
APESHA	SPORTISTET	27	47,78	5,700	1,097
	NXËNËSIT	27	50,19	6,522	1,255
ALARTR	SPORTISTET	27	1,57	,085	,016
	NXËNËSIT	27	1,65	,054	,010
MKVGJA	SPORTISTET	27	1,92	,131	,025
	NXËNËSIT	27	1,75	,201	,039
MKVLAR	SPORTISTET	27	41,51	10,257	1,974
	NXËNËSIT	27	36,41	8,446	1,625
MVR30M	SPORTISTET	27	4,66	,958	,184
	NXËNËSIT	27	5,35	,415	,080
MGODMK	SPORTISTET	27	23,19	2,386	,459
	NXËNËSIT	27	25,04	2,504	,482
MGODMB	SPORTISTET	27	22,93	1,900	,366
	NXËNËSIT	27	25,89	3,651	,703
MVRKD	SPORTISTET	27	5,28	,324	,062
	NXËNËSIT	27	6,37	,661	,127
MSBARK	SPORTISTET	27	16,19	1,469	,283
	NXËNËSIT	27	12,89	1,502	,289
MPOMPA	SPORTISTET	27	21,15	2,161	,416
	NXËNËSIT	27	16,81	1,545	,297

Tabela 4.1 T-testi për grupe të pavarura

		T	Df	Sig. (2-tei)	Mean Diff.
APESHA	Equal variances assumed	-1,444	52	,155	-2,407
	Equal variances not assumed	-1,444	51,083	,155	-2,407
ALARTR	Equal variances assumed	-4,378	52	,000	-,085
	Equal variances not assumed	-4,378	43,878	,000	-,085
MKVGJA	Equal variances assumed	3,681	52	,001	,170
	Equal variances not assumed	3,681	44,675	,001	,170
MKVLAR	Equal variances assumed	1,997	52	,051	5,107
	Equal variances not assumed	1,997	50,153	,051	5,107
MVR30M	Equal variances assumed	-3,415	52	,001	-,686
	Equal variances not assumed	-3,415	35,410	,002	-,686
MGODMK	Equal variances assumed	-2,782	52	,008	-1,852
	Equal variances not assumed	-2,782	51,881	,008	-1,852
MGODMB	Equal variances assumed	-3,740	52	,000	-2,963
	Equal variances not assumed	-3,740	39,116	,001	-2,963
MVRKD	Equal variances assumed	-7,643	52	,000	-1,082
	Equal variances not assumed	-7,643	37,831	,000	-1,082
MSBARK	Equal variances assumed	8,153	52	,000	3,296
	Equal variances not assumed	8,153	51,973	,000	3,296
MPOMPA	Equal variances assumed	8,476	52	,000	4,333
	Equal variances not assumed	8,476	47,077	,000	4,333

5.3 ANALIZA FAKTORIALE

5.3.1. Rrënjët kryesore karakteristike të variablave antropometrike

Në tabelën 5 janë paraqitur rrënjët kryesore karakteristike (LAMBDA) sikurse edhe kontributi parcial dhe kumulativ i tyre për sqarimin e variabilitetit të përgjithshëm.

Rrënjët karakteristike janë radhitur sipas madhësisë dhe janë fituar 10 rrënjë, por të vlefshme, sipas metodës së Hotteling-ut dhe kriterit GK (gutman-kaiser), janë ekstrahuar tri komponente kryesore, të cilat shpjegojnë, së bashku 74.13 % të variancës së përgjithshme të sistemit antropometrik.

Rrënja e parë karakteristike e sistemit shpjegon 38.82 % të variancës së përgjithshme.

Rrënja e dytë karakteristike shpjegon 23.01 % të variancës së përgjithshme, kurse

Rrënja e tretë karakteristike shpjegon 12.30 % të variancës së përgjithshme.

Tabela 5. Rrënjët kryesore karakteristike dhe pjesët e shpjeguara të variancës së përbashkët

Total Variance Explained							
	Total	% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance	Cumulative %	Total
1	3,882	38,823	38,823	3,882	38,823	38,823	3,882
2	2,301	23,009	61,832	2,301	23,009	61,832	1,943
3	1,230	12,303	74,135	1,230	12,303	74,135	1,834
4	,867	8,669	82,804				
5	,669	6,685	89,489				
6	,404	4,035	93,524				
7	,241	2,407	95,931				
8	,161	1,613	97,544				
9	,135	1,351	98,895				
10	,111	1,105	100,000				
Extraction Method: Principal Component Analysis.							
a. When components are correlated, sums of squared loadings cannot be added to obtain a total variance.							

Tabela 6. Komponentet kryesore dhe komunalitetet

	1	2	3	Komunalitetet
APESHA	,179	,626	,711	,930
ALARTR	-,144	,823	,356	,824
MKVGJA	,818	,325	-,170	,803
MKVLAR	,601	,116	,197	,414
MVR30M	-,692	,035	-,092	,488
MGODMK	-,001	,767	-,401	,750
MGODMB	-,067	,701	-,580	,833
MVRKD	-,890	,059	,151	,818
MSBARK	,890	-,117	-,031	,806
MPOMPA	,857	-,119	,004	,748

Në tabelën 6 në komponentën e parë kryesore janë projektuar me vlera të larta variablat bazike motorike.

Komponenta e dytë, ka projeksione të dy ndryshoreve antropometrike (.626-.823) dhe dy ndryshoreve specifike motorike(.701-.767).

Në Komponentën e tretë Kryesore janë projektuar ndryshoret motorike specifike, si dhe APESHA e trupit (-.401-.711)

Vlera e komunalitetit për të gjitha variablat janë të larta dhe sillen prej .414 deri .930.

Tabela 7. Amëza e projeksioneve paralele të ndryshoreve në faktorë

Pattern Matrix ^a			
	Component		
	1	2	3
APESHA	,109	-,115	,968
ALARTR	-,182	,290	,789
MKVGJA	,831	,356	,052
MKVLAR	,583	-,069	,234
MVR30M	-,684	,091	-,056
MGODMK	,030	,832	,123
MGODMB	-,019	,923	-,066
MVRKD	-,904	-,080	,162
MSBARK	,894	-,052	-,096
MPOMPA	,857	-,081	-,068
a. Rotation converged in 7 iterations.			

Në tabelën 7 është paraqitur amëza e projeksioneve paralele ku shihet se projeksione të larta në faktorin e parë kanë realizuar ndryshoret kërcimi nga vendi në gjatësi, kërcimi nga vendi në lartësi, vrapim 30 metra, vrapimi këmbadoras, muskuj barku dhe ngritje me forcë në hekur me vlera prej .583 deri -.904. Në bazë të projeksioneve të variablave në faktorin e parë ai mund të emërtohet si: **Faktor kompleks i forcës eksplozive, forcës repetitive dhe agjilitetit.**

Në faktorin e dytë projeksione të larta kanë realizuar ndryshoret motorike specifike: goditja me këmbë dhe goditja me boks me koeficiente .832-923. Në bazë të projeksioneve në faktorin e dytë, ky faktor mund të emërtohet si: **faktori i shkathtësisë së goditjes me dorë dhe me këmbë.**

Faktori i tretë përmban projeksionet e dy ndryshoreve antropometrike peshës së trupit dhe lartësisë së trupit andaj ky faktor mund të emërtohet si **faktori i masës së trupit dhe lartësisë së trupit.**

Tabela 8. Amëza e projeksioneve ortogonale të ndryshoreve në faktorë

Structure Matrix			
	Component		
	1	2	3
APESHA	,179	,088	,951
ALARTR	-,145	,469	,839
MKVGJA	,816	,324	,182
MKVLAR	,601	-,048	,257
MVR30M	-,692	,114	-,081
MGODMK	-,004	,857	,304
MGODMB	-,071	,910	,131
MVRKD	-,889	,002	,086
MSBARK	,890	-,119	-,049
MPOMPA	,857	-,139	-,029

Tabela 9. Amëza interkorelative ndërmjet faktorëve të izoluar

Component Correlation Matrix			
Component	1	2	3
1	1,000		
2	-,051	1,000	
3	,065	,215	1,000

Në tabelën 9 të interkorelacioneve ndërmjet faktorëve, asnjëri nga faktorët e ekstrahuar nuk ka realizuar ndonjë korrelacion të ndërsjellë me faktorët tjerë, prandaj mund të thuhet se faktorët janë të pavarur nga njëri tjetri.

5.4 PARASHIKIMI I NDRYSHOREVE KRITERE

5.4.1 Regresioni i ndryshores goditja me këmbë

Në tabelën 10 është paraqitur regresioni i ndryshores goditja me këmbë, si kritere përmes sistemit prediktor të dy ndryshoreve antropometrike dhe ndryshoreve motorike bazike. Tabela 10.1 tregon se sistemi i ndryshoreve prediktore ka ndikim të rëndësishëm statistikor në parashikimin e rezultatit në testin goditja me këmbë (sig.=.005). Korelacioni i shumëfishtë ka koeficientin $R=559$, kurse koeficienti i determinimit $R^2=.313$ që shpjegon 31 % të variabilitetit të sistemit të ndryshoreve prediktore dhe ndryshores kritere.

Nëse duam të shohim ndikim e secilës ndryshore veç e veç në ndryshoren kritere (tabela 10.2) shohim se vetëm ndryshorja lartësia e trupit ka treguar ndikim të rëndësishëm në kriter në nivelin e besueshmërisë $P=.01$.

Tabela 10 Regresioni i ndryshores goditja me këmbë

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,559 ^a	,313	,225	2,286
a. Predictors: (Constant), MVRKD, APESHA, MKVLAR, MVR30M, ALARTR, MKVGJA				

Tabela 10.1

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	111,824	6	18,637	3,568	,005 ^b
	Residual	245,509	47	5,224		
	Total	357,333	53			
a. Dependent Variable: MGODMK						
b. Predictors: (Constant), MVRKD, APESHA, MKVLAR, MVR30M, ALARTR, MKVGJA						

Tabela 10.2

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	-8,537	8,778		-,973	,336
	APESHA	-,126	,082	-,299	-1,535	,131
	ALARTR	21,306	6,293	,677	3,386	,001
	MKVGJA	1,869	2,855	,136	,655	,516
	MKVLAR	,035	,047	,131	,742	,462
	MVR30M	,751	,455	,234	1,652	,105
	MVRKD	-,692	,644	-,200	-1,074	,288

a. Dependent Variable: MGODMK

5.4.2 Regresioni i ndryshores goditja me këmbë

Në tabelën 11 është paraqitur regresioni i ndryshores goditja me dorë, si kritere përmes sistemit prediktor të dy ndryshoreve antropometrike dhe 4 ndryshoreve motorike bazike. Tabela 11.1 tregon se sistemi i ndryshoreve ka ndikim të rëndësishëm statistikor në parashikimin e rezultatit në testin puna me top (sig.=.000). Vlera e korrelacionit të shumëfishtë është $R=.661$, kurse koeficienti i determinacionit $R^2=.437$ që tregon se mund të shpjgohet rreth 44 % e variabilitetit të përbashkët të sistemit prediktor të ndryshoreve dhe ndryshores kritere.

Nëse duam të shohim ndikim e secilës ndryshore veç e veç në ndryshoren kritere (tabela 11.2) shohim se ndryshoret antropometrike APESHA dhe lartësia e trupit, si dhe ndryshoret motorike kërcimi nga vendi në gjatësi dhe vrapimi këmbadoras kanë ndikim të rëndësishëm në ndryshoren kritere.

Tabela 11. Regresioni i ndryshores goditja me dorë

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,661 ^a	,437	,365	2,587
a. Predictors: (Constant), MVRKD, APESHA, MKVLAR, MVR30M, ALARTR, MKVGJA				

Tabela 11.1

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	244,393	6	40,732	6,084	,000 ^b
	Residual	314,644	47	6,695		
	Total	559,037	53			
a. Dependent Variable: MGODMB						
b. Predictors: (Constant), MVRKD, APESHA, MKVLAR, MVR30M, ALARTR, MKVGJA						

Tabela 11.2

Coefficients						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	-28,695	9,937		-2,888	,006
	APESHA	-,224	,093	-,427	-2,418	,020
	ALARTR	20,677	7,124	,525	2,902	,006
	MKVGJA	12,374	3,232	,719	3,829	,000
	MKVLAR	-,047	,054	-,139	-,874	,387
	MVR30M	,030	,515	,007	,058	,954
	MVRKD	1,685	,729	,390	2,310	,025
a. Dependent Variable: MGODMB						

6. PËRFUNDIMI

Qëllimi i këtij punimi ka qenë të vërtetohen dallimet në disa parametra antropometrik dhe disa teste motorike ndërmjet të rinjve që ushtrojnë sportet luftarake dhe nxënësve që nuk marrin pjesë në aktivitete fizike jashtë shkollës. Në mostër janë përfshirë 27 së rinj-sportistë dhe 27 nxënës të gjinisë mashkullore të moshës 14-15 vjeçare.

Në tabelën 2 janë dhënë parametrat themelorë statistikorë për ndryshoret antropometrike dhe motorike të të rinjve sportistë të sporteve mundëse: rezultati minimal, rezultati maksimal, mesi aritmetik, devijimi standard, skewness dhe kurtosis. Lartësia mesatare e sportistëve është 1.56 m. Që për rreth 8 cm është më e ulët se e nxënësve të grup-moshës së njëjtë. Poashtu edhe APESHA trupore është më e madhe te nxënësit për 2.7 kg. (47.77 kg).

Sa u përket ndryshoreve motorike, grupi i sportistëve kanë vlera më të mira se nxënësit te të gjitha testet. Sa i përket masave të shpërndarjes normale, përkatësisht skewness dhe kurtosis të gjitha ndryshoret kanë shpërndarje normale.

Sa u përket ndërlidhjeve ndërmjet ndryshoreve manifeste antropometrike dhe motorike, APESHA e trupit ka realizuar korrelacion me lartësinë e trupit (.672), kurse ka korelacion të rëndësishëm edhe me testin motorik: kërcimi nga vendi në gjatësi me vlerë të ulët .296. Te ndryshoret motorike numrin më të madh të korrelacioneve e ka realizuar testi kërcim nga vendi në gjatësi me vlera prej .296 deri -.686. Testet goditja me boks dhe vrapimi ngritja me forcë në hekur kanë realizuar nga katër korrelacione të rëndësishme statistikore kurse nga tre vlera të

rëndësishme korelative kanë realizuar testet: kërcimi nga vendi në lartësi dhe vrapimi 30 m. Më së paku korrelacione me testet tjera ka realizuar ndryshorja goditja me këmbë, vetëm një, me ndryshoren goditja me boks (.596).

Për të vërtetuar dallimet ndërmjet dy grupeve të trajtuara është përdorë t-Testi për grupe të pavaruara. Përmes T-testit është vërtetuar se ekzistojnë dallime të rëndësishme pothuaj te të gjitha variablat, në favor të grupit të sportistëve. Vetëm te variabla APESHA e trupit dhe kërcimi nga vendi në lartësi nuk janë gjetur dallime ndërmjet dy grupeve të entiteteve të trajtuara.

Të dhënat e entiteteve janë trajtuar edhe përmes metodës së analizës faktoriale ku është vërtetuar struktura latente e hapësirave të hulumtuara dhe janë fituar tre faktorë latentë:

- **faktori kompleks i forcës eksplozive, forcës repetitive dhe agjilitetit.**
- **faktori i shkathtësisë së goditjes me dorë dhe me këmbë.**
- **faktori i masës së trupit dhe lartësisë së trupit.**

Përmes analizës regressive është bërë parashikimi I rezultatit të ndryshoreve kritere-specifike në bazë të sistemit të ndryshoreve predikte antropometrike dhe motorike. Rezultatet e fituara tregojnë se sistemi i ndryshoreve prediktore ka ndikim të rëndësishëm statistikor në parashikimin e rezultatit në testin goditja me këmbë (sig.=.005). Korelacioni i shumëfishtë ka koeficientin $R=0.559$, kurse koeficienti i determinimit $R^2=0.313$ që shpjegon 31 % të variabilitetit të sistemit të ndryshoreve prediktore dhe ndryshores kritere.

Ndikimi individual i secilës ndryshore në ndryshoren kritere vërteton se vetëm ndryshorja lartësia e trupit ka treguar ndikim të rëndësishëm në kriter në nivelin e besueshmërisë $P=.01$.

Po ashtu, është vërtetuar ndikim i rëndësishëm statistikor i sistemit prediktor të ndryshoreve në parashikimin e rezultatit në testin puna me top (sig.=.000). Vlera e korrelacionit të shumëfishtë është $R=.661$, kurse koeficienti i determinacionit $R^2=.437$ që tregon se mund të shpjegohet rreth 44 % e variabilitetit të përbashkët të sistemit prediktor të ndryshoreve dhe ndryshores kritere.

Individualisht, në ndryshoren kritere kanë ndikim ndryshoret antropometrike APESHA dhe lartësia e trupit, si dhe ndryshoret motorike kërcimi nga vendi në gjatësi dhe vrapimi këmbadoras.

7. LITERATURA

1. Berisha, A.: Ndryshoret e disa parametrave fiziologjike para dhe pas ngarkesës në karate, disertacion i doktoratës, Fakulteti i Kulturës fizike dhe sportit, Prishtinë, 2005.
2. Berisha. A.: Vlerësimi i disa aftësive bazike lëvizore tek mundësit e rinj- stili i lirë.-Tiranë 2004.
3. Ameti, A.: Ndikimi i aftësive motorike në ekzekutimin e suksesshëm të testeve specifike motorike në mundje.-Herceg-Novi 2007.
4. Kapedani, K. Të mësojmë mundjen. Akademia e Edukimit Fizik dhe Sporteve. Tiranë. 2003.
5. Otaki, T., D. Draeger. Judo formal techniques. Charles E. Tuttle Company, Inc. Tokyo. 1996
6. Demiraj, D., Marku, P.: Karate, Shkodër 1996.
7. Xhixho, D.: Karate, Korçë, Shqipëri 1993.
8. Fazliu, B.: Relacionet e karakteristikave antropometrike me teknikat e karatesë, punim i Magjistraturës 2006.
9. Habersetzer, H.: Karate pour les jeunes, Francë 2003.
10. Gichin Funakoshi KARATE DO rruga e jetës sime Prishtinë 2002.
11. Murati, N.: Karate –volumi i parë-Tiranë -1996.
12. Kules, B.: Povezanost nekih antropometrijskih mjera i uspjeha u karate borbi. Kineziologija-1985-17 (2).

13. http://www.wukf-karate.org/novo_site/Index.html
14. www.karate.doo
15. www.judo
16. www.judosportandmartialart.com
17. www.wrestling
18. Douglas, B. Wrestling-The Making of a champion. Pittsburg.1974
19. Boas, F.: Anthropology and modern life. The Norton Library, New York, 1982.