

UNIVERSITETI I PRISHTINËS

”HASAN PRISHTINA”

FAKULTETI I EDUKIMIT FIZIK DHE SPORTIT



**PUNIM I DIPLOMËS**

**MASTER**

**TEMA**

DALLIMET NË MES DISA KARAKTERISTIKAVE  
ANTROPOMETRIKE DHE MOTORIKE TEK TË RINJËT 14-16 VJEÇAR TË  
SHKOLLAVE TË FUTBOLLIT TË REGJONIT TË PODUJEVËS

MENTOR:

Dr.Asoc.Bylbyl Sokoli

KANDIDATI:

Agim Fazliu

## Përmbajtja

<i>Lista e tabelave</i>	<b>4</b>
<b>1. HYRJE</b>	<b>5</b>
<b>2. HULUMTIMET E DERITANISHME</b>	<b>6</b>
<b>3. QËLLIMI I PUNIMIT</b>	<b>13</b>
<b>4. RËNDËSIA DHE VLERA E TESTEVE</b>	<b>14</b>
<b>5. QËLLIMET, NJOHURIT DHE RREGULLAT RRETH MBAJTJES SË TESTËVE</b>	<b>19</b>
<b>6. ORGANIZIMI DHE PËRBËRËSIT E HULUMTIMIT</b>	<b>24</b>
<b>7. MËNYRA E ZBATIMIT TË HULUMTIMIT</b>	<b>25</b>
<b>8. HIPOTEZAT THEMELORE</b>	<b>26</b>
<b>9. METODAT E HULUMTIMIT</b>	<b>27</b>
<b>10. METODAT E PËRPUNIMIT TË REZULTATËVE</b>	<b>28</b>
<b>11. PËRSHKRIMI I TESTËVE</b>	<b>29</b>
11.1 MATJET ANTROPOMETRIKE	29
11.1.1 MATJA E PESHËS	29
11.1.2 MATJA E LARTËSISË	30
11.1.3 MATJA E PERIMETRIT TE GJOKSIT	31
11.1.4 MATJA E PERIMETRIT TE KOFSHËS	32
11.1.5 MATJA E PERIMETRIT TË KËRCIRIT	33
<b>12.1 MATJET MOTORIKE</b>	<b>34</b>
12.2.1 KËRCIM SË GJATI NGA VENDI	34
12.2.2 KËRCIM SË LARTI NGA VENDI	35
12.2.3 VRAPIM 10m NGA STARTI I LART	36
12.2.4 VRAPIMI 25m NGA STARTI I LART	37
12.2.5 VRAPIM 50m NGA STARTI I LART	38
12.2.6 VRAPIM 5X10m VAJTJE-ARDHJE	39
12.2.7 HAPA ANASH- KORDINIM LËVIZOR	40
12.2.8 FREKUENCA E Mbledhjes-shtrirjes së muskujve abdominal	41
<b>13. INTERPRETIMI I REZULTATEVE DHE DISKUTIMI</b>	<b>43</b>
13.1.1 LLAPI– Analizat Përshkruese	43
13.1.2 LLAPI – Analiza e Korrelacionit	44
13.1.3 BESIANA – Analizat Përshkruese	47
13.1.4 BESIANA – Analiza e Korrelacionit	48
13.1.5 PODUJEVA – Analizat Përshkruese	52
13.1.6 PODUJEVA – Analiza e Korrelacionit	53

12.1.7	LIRIDONI – Analizat Përshkruese	57
12.1.8	LIRIDONI – Analiza e Korrelacionit	58
13.1.9	ANOVA	61
13.1.10	ANOVA – LSD	70
14.	VËRTETIMI I HIPOTEZAVE	74
<b>15.</b>	<b><i>PËRFUNDIMI</i></b>	<b>75</b>
<b>16.</b>	<b><i>LITERATURA</i></b>	<b>76</b>

## Lista e tabelave

Tabela: 1 Llapi - analiza përshkruese.....	43
Tabela: 2 LLapi - analiza korrelacionare .....	44
Tabela: 3 Besiana - analiza përshkruese.....	47
Tabela: 4 Besiana - analiza korrelacionare.....	48
Tabela: 5 Podujeva - analiza përshkruese .....	52
Tabela: 6 Podujeva - analiza korrelacionare .....	53
Tabela: 7 Liridoni - analiza përshkruese .....	57
Tabela: 8 Liridoni - analiza korrelacionare .....	58
Tabela: 9 Analiza e variancës - ANOVA.....	61
Tabela: 10 Analiza LSD - ANOVA .....	70

## 1. HYRJJE

Në ditët e sotme futbollit është sporti më i studiuar dhe njëkohësisht edhe ambasador i të gjitha shteteve. Duke e ditur këtë rëndësi të madhe, përveç faktit që është shumë sport atraktiv po merr gjithnjë e më tepër përmasa në mbarë globin, duke u bërë kështu sporti më i popullarizuar. Duke e ditur se distribuimi i operatorëve ende deri më sot paraqet në vete një problematikë shumë komplekse, multidimensionale, në vazhden e këtyre përpjekjeve është edhe ky punim i diplomës së masterit. Ky sport ka bërë që të ketë ndikim të theksuar në jetën shoqërore, dhe është stimulues i fuqishëm për të gjithë profesionistët që në mënyrë profesionale e shkencore të hulumtojnë rreth kësaj loje të ashtuquajtur thjeshtë "top-këmb-futboll" por të pa definuar në të arriturat në zhvillimin praktik të saj. Popullariteti e rëndësia aq e madhe e futbollit ka bërë shumë joshëse edhe në pikpamjen ekonomike ku qarkullojnë shuma maramëndëse në këtë rreth tashmë të njohur me emërtimin si "industri" që kërkohet përfitim i dyanshëm. Manifestimet e mëdha ndërkombëtare si (Kampionatet Botërore, Kampionatet Evropiane, ndeshjet kualifikuese të kombëtarëve për këto kampionate, Liga e kampionëve e klubeve, Liga e Evropës të sistemeve ekipore etj.). Janë bërë fascionuese për publikun. Dita-ditës këto manifestimet që shënojnë rritje të pandalshme të popullaritetit, kushtëzojnë që të punohet, organizohet dhe të investohet në këtë sport.

Për këtë e përbëjnë stafi teknik dhe futbollistët që duhet të përgatiten maksimalisht mirë që të tregojnë sukses sa më të mirë. Gjithsesi se deri te arritja e sukseseve kulminante të futbollistëve, pa marrë parasysh talentin e tyre, bazamenti qëndron në njohjen e gjendjes së lojtarëve dhe në bazë të saj hartimi i plan-programit të proceseve stërvitore për përgatitjen e futbollistëve.

Unë në këtë punim do të hulumtoj statusin e gjendjes antropometrike dhe motorike të futbollistëve të komunës së Podujevës, ku do të përfshihen katër ekipeve futbollit me nga 20 futbollistë të moshës 14-16 vjeçare dhe me anë të një bateri testëve psiko-fizike që janë instrumente mjaft të dobishme për të arritur deri te informatat për kapacitetin dhe zhvillimin motorik të futbollistëve dhe për definim të përshtatshëm për përpilimin e procesit stërvitor. Në këto teste janë përfshirë të gjithë faktorët motorik që në fund të vlerësimit të hulumtimit mund të vijmë deri te një gjendje initiale të cilën kërkojmë të arrijmë vlerat dhe njohurit e nevojshme.

## 2. HULUMTIMET E DERITANISHME

Hulumtime në hapësirën antropometrike dhe motorike janë bërë nga hulumtues të huaj dhe vendor. Këto janë disa nga hulumtimet që ndërlidhen me temën e cila trajton këtë problematikë në aspektin kronologjik.

Çështja e relacioneve ndërmjet dimensioneve të ndryshme të statusit psikosomatik të njeriut, veçmas ndërmjet statusit antropometrik dhe motorik, vazhdon të jetë ndër çështjet më me interes për hulumtuesit në lëmin e kulturës fizike. Kjo çështje është e rëndësishme për faktin se informatat e fituara nga analizat e këtyre raporteve pasqyrojnë qartë lidhshmërinë dhe varshmërinë ndërmjet këtyre dimensioneve, që janë të rëndësishëm në procesin e planifikimit të proceseve transformuese me kategori dhe grupmosha të ndryshme.

Statusi multidimensional i njeriut si dhe qasja ndërdisiplinore në hulumtimin e procesit të transformimit të njeriut, kushtëzon njohjen e mirë të të gjitha këtyre ndikimeve që shkaktohen nga faktorë të ndryshëm. Rol të rëndësishëm në këtë proces transformues kanë edhe aktivitetet e organizuara fizike, që kanë një shtrirje mjaft të gjerë në kuadrin e aktiviteteve të gjithëmbarshme njerëzore. Format e shumëllojshme të këtyre aktiviteteve mundësojnë përfshirjen e madhe të popullatës, në mënyrë të veçantë popullatën rinore. Ndërlikimet e statusit multidimensional të njeriut manifestohen sidomos gjatë periodave të rritjes dhe zhvillimit, ku raportet e relacioneve ndërmjet dimensioneve ndryshojnë vazhdimisht. Fakti që ndikimi më i madh transformues ndodh në moshat e hershme, rrit nevojën për një punë të mirëfilltë profesionale shkencore të bazuar në njohjen e relacioneve brenda sistemit njeri. Prandaj, përmes këtij punimi synojmë të hulumtojmë relacionet ndërmjet dimensioneve lëvizore dhe atyre antropometrike të popullata shkollore e moshës 17 vjeçare, duke qenë të vetëdijshëm që këto japin një pasqyrë të pjesshme të nivelit të përgjithshëm transformues, sepse për një pasqyrë të kompletuar do të duhej të përfshiheshin edhe dimensionet e tjera.

Në vitin 1982, në hulumtimin “Analiza krahasuese e strukturës së aftësive motorike tek të rinjtë e gjinisë mashkullore dhe femërore”, K.Ivanisheviq, me mostrën prej 391 femrave dhe 338 meshkujve të moshës 17 vjeçare, i ka trajtuar ata me 36 ndryshore lëvizore.<sup>1</sup> M.Aliu (1991), në disertacionin e doktoratës me temën: „Zhvillimi morfologjik dhe disa karakteristika motorike të popullatës dhe diferenca në ato karakteristika kronologjike të moshës së caktuar“, mostra prej 461 të testuarëve ka qenë ndarë në tri submostra (15, 16 dhe 17 vjeçare).<sup>2</sup> H.

Rushiti, në vitin 1999, në punimin e tij të magjistraturës “Struktura faktoriale e dimensioneve antropometrike dhe relacioni i tyre me disa aftësi motorike tek të rinjtë e moshës 13- 14 vjeçare”<sup>3</sup>, në mostrën prej 205 nxënësve.

Punimet e para të rëndësishme në hapësirën morfologjike paraqiten qysh në fillim të shekullit XX , kur shumë autorë filluan të merren me konsitucionin dhe tipologjinë. Autori **Kretschmer’s (1912 )** bëri ndarjen e njerëzve në tre tipa themelorë: piknik, atlet dhe leptoson: Autori tjetër **Siguad (1914)** bëri ndarjen e njerëzve në tipat : digjestiv, muskolor, cerebral dhe respirator: **Mills (1917)** ka bërë ndarjen në tipat: hiperstenik, stenik dhe astenik, kurse **Brugsch (1918)** bëri ndarjen në dy lloje tipologjike: tipat muskolor të fortë dhe gjoks të gjerë, tipat muskolor të dobët dhe me gjoks të ngushtë.

Hulumtimet e kohës së fundit të hapërisës morfologjike flasin për ekzistimin e së paku katër dimensioneve (faktorëve) latente: dimensiononi i rritjes longitudinale të skeletit, dimensiononi i rritjes transversale të skeletit, dimensiononi i masës dhe vëllimi të trupit dhe dimensiononi i indit dhjamor nënlëkuror të trupit.

**Dr. Faik Çitaku** – Ne mostrën prej 436 të rinjëve të moshës 18-20 vjeçare, nëpërmjet 32 testeve të tipit kompozit, trajtoi saktësinë. Me procedura faktoriale konfirmon ekzistimin e dimensioneve latente të strukturuar në tri nivele:

- a) në nivelin e parë ekstrahon pesë faktorë të diferencuar sipas shkallës së ndërlikueshmërisë dhe sipas gjymtyrëve me të cilat realizohet lëvizja,
- b) në nivelin e dytë të strukturës hijerarkike ekstrahohen dy faktorë sipas topologjisë (këmbë-duar),
- c) në nivelin e tretë vërteton ekzistimin e një faktori gjeneral të saktësisë i cili ka konstelacion bipolar.

**Dr. Mustafë Aliu** - në mostrën e entiteve prej moshës 15–17 vjeçare, me anë të 18 variablave ka trajtuar statusin antropometrik, me ç’rast ka ekstrahuar 3 dimensione latente: dimensiononi i parë është identifikuar si “*dimensioni qarkor Iskeletit*” , i dyti “*faktori i indit dhjamor nënlëkuror*“, i treti “*dimensioni transversal i skeletit*“.

**Dr. Hysen Rakovica** - në mostrën prej 242 nxënësve të moshës 17–18 vjeçare, të matur sipas 16 variablave antropometrike, ka izoluar tre faktorë: faktori i parë është interpretuar si “*faktori i indit dhjamor nënlëkuror*“, faktori i dytë “*faktorilongitudinal i skeletit*“ dhe faktori i tretë “*faktori i masës dhe vëllimit të trupit*“.

**Gabrielič, M. (1972)** "Disa aftësi psikomotorike situacionale, potenciale dhe aktuale të rëndësishme për suksesin e fëmijëve në lojën e futbollit" Rezultatet e hulumtimit kanë treguar nivel të kënaqshëm të prediksonit të suksesit në lojë me ndihmën e testeve të aplikuara.

**Elesner, M. (1974)** në punimin e Magjistraturës ka izoluar dy dimensione antropometrike dhe motorike në mostrën e futbollistëve të rangut të dytë federative dhe republikane të Sllovenisë, dimensionet e izoluar antropometrike: Dimensionin skeletor, Dimensionin Qarkor i ekstremitetve të poshtme, Dimensionet motorike: Forca Eksplozive, izometrike e koshës dhe e pjesës abdominale, Forca izometrike e shtrirjes dhe mbledhjes së gjunjëve.

**Sokoli, B (2003)** ka hulumtuar hapësirën antropometrike, motorike dhe funksionale të 78 futbollistëve të ligës së parë dhe 80 futbollistë të ligës së dytë të moshës 18-35 vjeçare. Në bazë të këtij hulumtimi autori vjen në përfundim se treguesit antropometrikë kanë ndikim të caktuar në parashikimin e rezultateve në shumicën e ndryshoreve motorike dhe funksionale andaj parametrat antropometrik duhet të merren parasysh me rastin e seleksionimit të futbollistëve të rinj.

**Sh.Bajcinca,** në mostrën prej 137 nxënësve të moshës 11 vjeçare ka trajtuar hapësirën antropometrike me 11 variabla dhe motorike me 10 variabla. Në këtë punim ka vërtetuar se dimensionet antropometrike nuk kanë ndikim të madh në disiplinën e kërcimit të gjati. Aftësitë e caktuara psikofizike kanë treguar se mund të bazohemi në zgjedhjen e atleteve në këto disiplina. Te kërcimi horizontal apo kërcimi së gjati, ku kompleksi i lëvizjeve bën pjesë në grupin e lëvizjeve ciklike (vrulli) dhe aciklike (shtytja, fluturimi dhe rënia) sportisti duhet me përpikëri ta arrijë në pedanë dhe me një forcë shtytëse ta katapultojë trupin në ajër dhe të arrijë kërcimin më optimal të tij.

**Gjinolli, E. (1982)** ka publikuar hulumtimi "Ndikimi i programeve të ndryshme të procesit mësimor të edukimit fizik në disa dimensione të statusit psikosomatik të nxënësve të klasës së pestë të shkollës fillore". Qëllimi kryesorë i hulumtimit ka qenë përcaktimi i disa dimensioneve antropometrike dhe motorike të nxënësve të klasëve të pestë atë shkollave fillore të Shkupit dhe Gjilanit, që kanë mundur të paraqiten nën ndikimin e programeve jo të harmonizuara të edukimit fizik në ato shkolla. Mostra e etnitetve ka përfshirë 150 nxënës të Shkupit dhe 150 nga Gjilani. Janë aplikuar 3 teste të hapësirës antropometrike dhe 7 ndryshore të hapësirës motorike. Me qëllim të krahasimit të rezultateve janë bërë dy matje gjatë vitit shkollorë. Me analizën e rezultateve të fituara, në fillim të vitit shkollorë 1977/78 dhe në mbarim të vitit shkollor, ndryshimet antropometrike dhe motorike kanë qenë në favorë të nxënësve nga Shkupi.



**Visari, G. (2010)** në punimin e doktoraturës ka hulumtuar karakteristikat morfologjike të futbollistëve të rinj të moshës 14 vjeçare në një mostër 50 të testuarve (25 futbollist të rinj si grup eksperimental dhe 25 të rinj si grup kontrollues) respektivisht dallimin në mes grupit eksperimental dhe kontrollues ku janë aplikuar 14 variabla antropomotorike.

**Kryeziu, B. (2011)** në mostrën ku janë përfshirë dy grupe të futbollistëve të rinjë ku grupin e parë dhe të dytë e kanë përbërë nga 50 futbollistë juniorë të Superligës dhe 50 futbollistë juniorë të Ligës së parë të Kosovës, futbollistë nga Gjilani, Prishtina, Gjakova, Peja, Suhareka dhe Prizreni ka pasur për qëllim krahasimin e veçorive antropometrike dhe aftësive motorike në mes futbollistëve junior të superligës dhe ligës së parë të Kosovës. Janë aplikuar 9 ndryshore antropometrike, 5 ndryshore motorike dhe një situacionale. Për gjitha grupet e sistemit të variablave janë llogaritur parametrat themelore statistikore dhe të shpërndarjes për secilën variabël, si dhe masat e asimetrisë dhe të shpërndarjes normale, dhe analiza diskriminative T-testi. Rezultatet e punimit tregojnë se procesi stërvitor i organizuar mirë është njëri nga faktorët kryesor të suksesit në lojën e futbollit. Gjithashtu stërvitja e planifikuar drejt dhe e udhëhequr mirë ndikon pozitivisht në zhvillimin dhe transformimin pozitiv dhe të përgjithshëm të trupit në aspektin e zhvillimit morfologjik, motorik dhe specifike-motorike çka u vërtetuar me ndryshimet e ndodhura te grupi i futbollistëve junior të Superligës së Kosovës.

**Kohlrausch (1929)** diferencon statusin morfologjik të vrapuese, kërcyesve, hedhësve. I njëjtë autor në Lojërat Olimpike të mbajtura në Amsterdam diferencon tre tipa morfologjik të sportistëve, vrapuesit dhe kërcyesit i radhit në tipa leptonom, ndërsa hedhësit në endonorm, dhjetëgaristët në mezonom.

**Kadijski dhe Kitor (1981)** gjejnë lidhshmëri (.70-.90) në mes të testeve që masin forcën ekspozive me rezultatet në kërcim së gjati.

**James G. Hay** bën analizën biomekanike të kërcimit së gjati të kërcyesit kulmor, të cilët ishin rekordmen, duke u nisur nga rezultati 8.13, që u arrit nga Jesse Owens e deri te Mike Powell, i cili kërcëu 8.95, si dhe bën analizën e shpejtësisë së vrapimit.

**Hysaj, A. (2012)** Në punimin e tij “Analiza e parametrave antropometrik dhe motorik të lojtarët e grupmoshave 14-16 vjeçare të regjionit të Pejës në futboll” ka pasur për qëllim vërtetimin e faktorëve morfologjik dhe motorik si dhe ndikimit të këtyre karakteristikave antropometrike dhe motorike të futbollistëve të rinj. Për realizimin e qëllimit është përfshirë mostra e entiteteve ka qenë e selektuar, në të cilën janë përfshirë 6 klube me nga 15 futbollist. Gjithsej në hulumtim janë përfshirë 90 futbollist të grupomoshës 14-16. Rezultatet e fituara nga përpunimi

i tyre tregojnë se realizimi i detyrave specifike motorike nuk varet vetëm nga parametrat antropometrik dhe motorik por edhe nga ata emocional të cilat në shumicën e hulumtimeve anashkalohen si dhe nga faktorët tjerë antropologjik të cilët nuk janë përfshirë në këtë hulumtim me këto moshë. Autori thekson se njohja e strukturës së disa dimensioneve të statusit psikosomatik në sporte të ndryshme e në veçanti në lojën e futbollit, me këtë edhe zhvillimit të tij, paraqet kushtin themelor për udhëheqje të suksesshme të procesit stërvitor.

**Halimi, G.(2012)** në punimin ku qëllimi kryesor ishte të vërtetohet ndikimi i disa parametrave morfologjik dhe motorik në udhëheqjen e topit te futbollistët e moshës 15 – 16 vjeçare, në një mostër të popullatës prej 67 futbollistëve dhe 20 variablat të aplikuara edhe atë: 8 ndryshore për vlerësimin e statusit morfologjik, 8 teste për vlerësimin e aftësive baziko-motorike dhe 4 teste specifike motorike, është konstatuar se analizës regressive tek futbollistët tregon se vlera e lidhmërisë ndërmjet grupit të variablave të pavarura prediktore (variablave antropometrik dhe motorike) dhe variablave të varur kriterike (udhëheqje e topit sllalom 20 metra, udhëheqje e topit sllalom 40 metra, udhëheqje e topit drejtvizor 20 metra dhe udhëheqje e topit drejtvizor 40 metra) tregojnë se variablat kriterike të aplikuara në këtë punim nuk varen shumë nga parametrat antropometrik dhe motorik. Këto janë vërtetuar ma së miri me anë të koeficientët multipël të korelacionit, vlerat e së cilave janë testuar përmes F-testit, dhe nuk kanë treguar se janë të rëndësishëm statistikisht në nivel prej  $p=0,05$ . Koeficientët i determinacionit dhe korelacionit multipël tregojnë se në rezultatet e udhëheqjes së topit sllalom 20 metra, udhëheqjes së topit sllalom 40 metra, udhëheqjes së topit drejtvizor 20 metra dhe udhëheqjes së topit drejtvizor 40 metra nuk kanë ndikim testet antropometrike dhe motorike të aplikuar si variabla prediktore.

**Rexhepi, A.(2013)** ka hulumtuar ndikimin e karakteristikave dhe aftësive antropologjike në udhëheqjen e topit në lojën e futboll. Mostëra kapërfshirë dy grupe ku grupin e parë (GF) e kanë përbërë 45 futbollistë rinjtë gjinisë mashkullore të moshës 14 vjeçare (6 muaj), të përfshirë në shkollat e futbollit të Komunës së Prishtinës, dhe grupin e dytë (GN) e kanë përbërë 45 nxënës të gjinisë mashkullore të moshës 14 vjeçare (6 muaj), nxënësit Shkollave Filloretë Komunës së Prishtinës që nuk kanë qenë të përfshirë në shkollat e futbollit . Autori ka arritur në përfundim se është fituar një dallim i rëndësishëm statistikor në mesataret aritmetikore në mes futbollistëve të rinj dhe nxënësve në të gjitha variablat motorike dhe variablën situacionale. Dallimi i rëndësishëm statistikor është fituar në të gjitha ndryshoret motorike dhe situacionale që është si rezultat se futbollistët e rinj përpos orëve të rregullta të edukatës fizike i kanë edhe orë shtesë të seancave stërvitore.

**Hyseni, A. (2014)** në punimin e tij ka hulumtura ndryshimit në disa karakteristikat morfologjike dhe motorike - specifike të ndodhura nën ndikimin e procesit stërvitor të programuar te futbollistët dhe përcaktimi i dallimit në mes këtyre ndryshoreve të hulumtuara të rëndësishme në suksesin e lojës së futbollit për realizimin e këtij qëllimi janë përfshirë 30 futbollist (pionerë) të K.F. “Gjilani” dhe 30 jofutbollist Sinan Tahiri” të moshës 13-15 vjeçare, ka hulumtuar dallimet e disa karakteristikave antropometrike dhe motorike specifike në lojën e futbollit te mosha 13-15 vjeçare. Në këtë hulumtim janë aplikuar gjithsej 15 ndryshoret edhe atë: 7 ndryshore për vlerësimin e statutit morfologjik te futbollistët e rinj të përfshirë në shkollat e futbollit dhe 8 ndryshore për vlerësimin e aftësive motorike – specifike. Autori ka arritur në përfundim se dallimet e fituara që është vërtetuar me anë të t-testit tregon se tretmanet stërvitore të aplikuara te futbollistët e rinj të përzgjedhur për këtë hulumtim kanë ndikuar në ngritjen e atyre aftësive motorike dhe motorike-specifike të cilat janë të domosdoshme në arritjen e rezultateve të mira në lojën e futbollit. Është vërtetuar se në ndryshoret antropometrike nuk mund të ndikohet me tretmane kineziologjike por ato janë nën ndikimin e programeve të caktuara gjenetike. Kjo gjithashtu e ngrit përgjegjësin që gjatë përzgjedhjes së të rinjve në futboll ti marrin parasysh edhe këto karakteristika morfologjike.

**K. Momiroviq dhe bashkëpunëtorët** (1969) në mostrën prej 4040 të rinjve dhe të reja të moshës 12–22 vjeçare aplikuan 40 variabla antropometrike, ekstrahuan katër faktorë antropometrikë:

- a) *dimensioni longitudinal i njeriut,*
- b) *vëllimi dhe masa e trupit,*
- c) *dimensioni transversal i skeletit dhe*
- d) *indi dhjamor nënlëkuror.*

**N. Kurelliq dhe bashkëpunëtorët** (1975) për mostër patën 3400 entitete të moshës 11–17 vj., aplikuan 18 variabla antropometrike, ekstrahuan tre faktorë:

- a) *faktori i vëllimit të trupit,*
- b) *dimensioni i skeletit dhe*
- c) *indi dhjamor nënlëkuror.*

**G. Bala** (1977) nga entitetet e gjinisë femërore të moshës 17 vjeçare □ 6 muaj, pas aplikimit të 35 variablave nga hapësira antropometrike ekstrahoi 6 faktorë:

- a) vëllimi i trupit dhe indi dhjamor nënlëkuror,*
- b) dimensionimi longitudinal i skeletit,*
- c) dimensionimi i kokës dhe fytyrës,*
- d) madhësia e nyjeve,*
- e) dimensionimi transversal i skeletit,*
- f) dimensionimi i krahërorit.*

**R. John Young dhe A. H. Ismail** në mostrën prej 50 entiteteve të gjinisëmashkullore, hulumtuan lidhjen në mes variablave antropometrike, fiziologjike, biokimike dhe konative, para dhe pas një programi katërmujor për zhvillimin e aftësive fizike. Përmes analizës faktoriale vërtetuan ekzistimin e lidhjes së këtyre katër hapësirave.

### 3. QËLLIMI I PUNIMIT

**Qëllimi kryesor i këtij punimi është:**

- vlerësimi i disa parametrave antropometrike dhe motorike (të përgjithshme dhe specifike), të futbollistëve të moshës 14-16 vjeqare të shkollave të futbollit të regjionit të Podujevës.
- Të vërehet se sa është ndikimi i operatorëve dhe stimulatorëve kineziologjike në ngritjen e aftësive funksionale-motorike, aftësive specifike dhe veçorive antropometrike.
- Lidhmëria ndërmjet karakteristikave antropometrike dhe motorike,
- Dallimet ndërmjet ekipeve në antropometri,
- Dallimetndërmjetekipevenëmotorike.

Andaj qëllimi i këtij punimi hulumtues që do të realizohet përmes hulumtimit të aftësive antropometrike dhe motorike tentohet që të arrihet deri te informatat apo vlerat e nevojshme për kapacitetet e futbollistëve të rinjë të moshës 14-16 vjeqare, që të shikohet se a janë drejt zhvillimit të duhur për përballimin e ngarkesave për avansim në kategorinë e juniorëve që do të ketë më shumë ndeshje për të zhvilluar si dhe pastaj drejt mundësive të arritjes në ekipën e seniorëve që gjithësesi se secila shkollë e futbollit pretendon që të arrijë të zhvilloj futbollistë profesional.

#### 4. RËNDËSIA DHE VLERA E TESTEVE

Për sportin kulmor, të një rëndësie parësore, janë seleksionimi i sportistëve të rinjë, planifikimi dhe programimi i procesit adekuat të transformimit, si dhe përcjellja e ndikimit të stërvitjeve të sportistët. Realizimi i këtyre proceseve është i pamundur pa mbledhjen e informatave funksionale (funksionale dhe motorike) të sportistëve. Që një sportist të realizojë rezultate të larta sportive, duhet që maksimalisht (aq sa e lejon faktori gjenetik) të mundohet t'i zhvillojë aftësitë funksionale të tij (fiziologjike dhe motorike), si dhe aftësitë tekniko-taktike, duke mos i lënë anash komponentet tjerë të rëndësishëm: karakteristikat morfologjike, aftësitë kognitive-konative, motivimin dhe faktorë të tjerë. Në rezultatet sportive ndikim të drejtpërdrejtë ka zhvillimi i aftësive motorike.

Aftësitë motorike janë "përgjegjëse" për lëvizshmërinë e njeriut, respektivisht paraqesin aftësitë e organizimit që në mënyrë sa më efektive të vijnë në funksion muskujt skeletorë. Meqënëse organizmi i njeriut është i krijuar të funksionoj si një multisistem i automatizuar, shumëdimensional edhe sistemet dhe nënsistemet e tij funksionojnë në varësi reciproke. Psh. Aftësitë motorike janë në vartësi të funksionimit të rregullt të sistemit nervor qendror, sistemit nervor periferik, sistemit muskular, skeletit dhe gjendjes së rregullt të nyjetimeve – artikulacioneve. Përmes stërvitjeve sportive mund të ndikohet në ndryshimin e aftësive motorike, por jo në të gjitha, në mënyrë të njëjtë. Një fakt i tillë e rrit rëndësinë e procesit të seleksionimit, planifikimit, programit dhe kontrollit të efikasitetit të stërvitjeve sportive. Aftësitë që e përkufizojnë hapësirën motorike janë: shpejtësia, forca, koordinimi, fleksibiliteti, agjiliteti dhe preciziteti, përderisa aftësia e qëndrueshmërisë është aftësi funksionale fiziologjike. Një përbërje e tillë e hapësirës motorike është e përcaktuar pas hulumtimeve të shumta shkencore.

Konrolli i nivelit të zhvillimit, të një aftësie motorike, paraqet bazën e plan-programit të stërvitjes për përfeksionimin e po asaj aftësie motorike.

Ekziston një numër i madhë i instrumentëve matëse përmes të cilave mund të vlerësohet niveli i aftësive motorike bazike dhe specifike, mirepo në testime, zakonisht, zbatohen vetëm ato instrumente matëse që i kanë **karakteristikat metrike valide** - kjo edhe paraqet kriterin themelor për vlerësimin, komentimin dhe zbatimin e rezultateve të fituara gjatë testimeve. Testimet e kategorive të grup-moshave të reja e objektivizon punën e trajnerit. Sipas vlerave objektive, që janë përfituar nga të dhënat mund ta konstatojmë gjendjen e kategorive të moshave

të ndryshme, pastaj të programohet veprimi, si për individ, ashtu edhe për grupe dhe kështu të bëhen përmirësime dhe korrigjime në veprimin e programuar. Sipas të dhënave objektive, sipas rezultatit, testimet që bëhen për vertetimin e gjendjes antropometrike, fiziologjike dhe motorike, zakonisht mund të bëhen në tre faza:

- Gjendja fillestare
- Gjendja kalimtare dhe
- Gjendja përfundimtare.

Sipas rezultateve objektive të të testuarit, trajneri e verifikon vetvetën dhe i bën vërejtjet e veta objektive. Prandaj testet kursesi nuk duhet të improvizohen, sepse ato janë instrumente për matje të vërteta të karakteristikave themelore metrike: validitetin, objektivat, besueshmëria(siguri), variabilitetin, veti e ndjeshmerise etj. **Ndër gjërat kryesore që duhet të fokusohemi për të arritur qëllimin e testimeve dhe përfitimin prej tyre është që testet duhet të kenë rëndësi aktuale për kategorinë dhe për grup-moshën e caktuar, por duhet të kenë edhe rëndësi profesionale – shkencore.** Testet zbatohen në formë longitudinale, sepse rezultatet e tyre duhet të krahasohen duke filluar nga pionerët e deri tek antarët e përfaqësues kombëtare. Në hulumtimet më të reja në futboll njëra nga informatat më të rëndësishme është se me qfarë shpejtësie fëmijët përparojnë në ushtrime dhe në lojën e futbollit. Ky është treguesi kryesor për mundësitë e zhvillimit dhe të përparimit të fëmijëve dhe të rinisë në lojën e futbollit.

Numri i instrumentëve matëse, që përdoren gjatë testimeve të aftësive motorike, varet nga qëllimi i hulumtimit që bëhet. Njohurit më të detajizuara rreth testeve, rëndësia dhe vlerës së tyre mund të definojm edhe në bazë të llojëve dhe qëllimeve të tyre se çka dëshirojmë të arrijmë nëpërmjet tyre. Instrumentet matëse, për vlersimin e aftësive motorike bazike, shërbejnë për testimin e efikasitetit të lëvizshmërisë.

Kërkesat për arritjen e rezultateve kulmore sportive kanë kushtëzuar konstruktimin e instrumentëve për vlersimin e aftësive motorike specifike. Testet për vlersimin e aftësive motorike specifike janë të ndryshme, varen nga lloji i sportit dhe kanë gjetur zbatim të madhë në vlersimin e aftësive motorike specifike në hapësirën e sportit kulmor. Suksesi i procesit të planifikimit dhe të programimit të stërvitjeve dhe arritjes së formës së dëshiruar sportive, bazohet në rezultatet e fituara nga testimet e aftësive motorike specifike. Me ndihmën e testeve funksionale motorike kontrollohet gjendja e sistemit kardiovaskular, respirator, lokomotor, reagimi i tyre në ngarkesa fizike, si dhe tentohet të bëhet një “ ngacim ” në organizmin e sportistit, me të cilin rast zbulohen mundësitë – aftësitë funksionale të organizmit: kapaciteti

aerob, kapaciteti anaerob, aftësia ripërtrirëse e organizmit pas ngarkesave fizike, të zbatuara, shpejtësia, forca, shkathtësia etj. Në bazë të rezultateve të fituara bëhet vlersimi mbi gatishmërinë e sportistit për gara, ndërsa pas perpunimit statistikor të të dhënave të mbledhura bëhet rangimi i sportistëve, Brenda ekipit, në bazë të aftësive të tyre funksionale, si dhe përcillen përgatitjen (forma) funksionale dhe gjendja shëndetsore e çdo sportisti të testuar dhe e ekipit në tërësi, nga njeri kontroll në kontrollin tjetër.

Testet funksionale parapëlqehet të bëhen në qdo fazë të mikrociklit stërvitor. Kështu, për shembull, që të percjellim rrjedhën dhe efikasitetin e stërvitjeve, testet funksionale duhet të bëhen në fillim dhe në fund të fazës përgatitore, si dhe së paku një herë në mesin e fazës së garave. Testet funksionale mund të përdoren edhe për të percjell gjendjen funksionale të organizmit, për shembull, në mikrociklin javor ose drejtpërdrejt gjatë orës stërvitore.

Aftësitë funksionale, si fiziologjike ashtu edhe ato motorike, hulumtohen përmes testeve të ndryshme, validiteti i të cilave është dëshmuar në hulumtimet e mëparshme. Përveq testeve të përgjithshme për sportistë dhe për josportistë, përdoren edhe testet specifike për secilin sport. Organizmi i njeriut (sportistit) ka mundësi të mëdha adaptuese, të përgjithshme dhe specifike, të cilat verifikohen me ndihmën e testeve të ndryshme funksionale dhe psiko-somatike. Duke u nisur nga ajo se organizmi i njeriut është një sistem shumëdimensional me veti automatike, i përbërë nga shumë sisteme dhe nënsisteme tjera të nderlidhura ndërmjet veti, në mjekësinë sportive kanë gjetur zbatim testet organike, me ndihmën e të cilave testohet aftësia funksionale e sistemeve veq e veq.

Furnizimi i organizmit është i kushtëzuar nga funksionimi normal i sistemit kardiovaskular dhe i sistemit respirator, mu për këtë arsye keto dy sisteme më së shumti hulumtohen përmes testeve funksionale. Testet funksionale mund të bëhen si në kushte laboratorike ashtu edhe gjatë kohës së stërvitjes në terrene, apo në salla sportive. Përmes testeve mund të zbulohen rezerva funksionale e organizmit – aftësia punuese fizike e përgjithshme, qoftë për punë të përditshme, sport apo ndonjë aktivitet tjetër fizik. Me aftësi punuese fizike nënkuptojmë punën mekanike, të cilën sportisti mund të kryejë me një intensitet mjaft të lartë (puna maksimale apo submaksimale). Testët funksionale ndihmojnë në vlerësimin e përparimit të gjendjes funksionale të sistemeve të organizmit, në diagnostifikimin e gjendjes momentale, në parashikimin e zhvillimit të funksionëve të caktuara, në prognozimin e sëmundjeve momentale, si dhe në vlersimin e efektëve klinike, sportive, rekreative dhe kinezioterapeutike të programëve të stërvitjeve, të preventivës dhe të shërim-rehabilitimit. Gjithashtu një anë tjetër e qëllimit të vlersimit të më tutjeshëm është që prej kësaj gjendjeje momentale, për një kohë të caktuar, nën



ndikimin e aktivitetëve të zgjedhura me ushtrime të caktuara, të bëjmë ngritjen e këtyre aftësive në gjendjen e një shkalle më të lartë, gjendje të re e kështu me rradhë, në etapa të caktuara bëhet transformimi i aftësive drejt supermodelit të futbollistëve.

Për karakteristikat antropometrike të futbollistëve të rinj sa i përket futbollit bashkëkohor po bëhen përpjekje të mëdha për të arritur rezultate të larta sportive. Rezultatet e këtyre hulumtimeve na mundesojnë ta gjejmë metodën më të drejtë shkencore profesionale që në këto lloje kerkimesh të arrihen përfundime shkencore, kurse në sport rezultate më të larta pa e rrezikuar shëndetin e sportistëve me ngarkesa të mëdha psikomotorike. Karakteristikat antropometrike dhe zhvillimi i përgjithshëm i trupit, që nënkuptohet si proces i rritjes dhe i zhvillimit të sistemit respirator dhe të atij kardiovaskular dhe i zhvillimit të sistemit muskolor. Këto procese janë të kushtezuara nga nderlidhjet e përbashkëta të ndikimit të faktorëve të brendshëm (më i rëndësishëm është ai i trashëgimit) dhe të faktorëve të jashtëm (kushtet socio-ekonomike, gjeografiko-klimatike dhe veprimet trupore). Ushtrimet e veqanta, trajningu sportivë, veprimet me lojra të ndryshme, të përshtatshme sipas vetive të moshës, janë faktorë me rëndësi për zhvillimin e sistemëve të eshtrave, kardiovaskular, respirator dhe të sistemëve të tjera të organizmit. Me përcjellje sistematike të karakteristikave antropometrike, me kontrollime dhe me matje të përsëritura, mund të vlerohet ndikimi i ngarkesave sportive në këto karakteristika.

Me hulumtimet e deritanishme është konstatuar se ngarkesat psikofizike nuk ndikojnë aq shumë në lartësinë e trupit dhe në parametrat të tjerë longitudinal. Por, ndikimi më i madhë i tyre është në forcimin e eshtrave dhe të muskujve, duke ndikuar njëkohësisht edhe në zhvillimin e perimetrin të trupit, sidomos të anësive tëposhtme. Hulumtimet shkencore në hapësirën antropometrike na i qetësojnë karakteristikat antropometrike si të frytshme dhe shumë të rëndësishme. Hulumtimet e tilla shkencore merren si kriter në përzgjedhjen e fëmijëve që do të arrijnë cilësi të larta të futbollistit, si dhe për programimin e procesit stërvitor sipas grup-moshave dhe aftësive të fëmijëve. Për seleksionimin e futbollistëve të rinjë, patjetër, duhet të dihet modeli orientues i karakteristikave antropometrike të futbollistëve cilësore, si dhe disa karakteristika specifike për disa vende të rëndësishme të përbërjes së ekipit (portieri, qendërsulmuesi, qendërmbrojtësi etj.).

Një shkak tjetër i cili shtynë dhe është tejet i rëndësishëm në matjet antropometrike dhe motorike është edhe përzgjedhja apo seleksionimi i futbollistëve. Përzgjedhja profesionale – shkencore e fëmijëve në futboll bëhet në mënyrë të organizuar, me plan dhe program të përshtatshëm, sipas moshës dhe sipas aftësive psikomotorike të tyre. Me punë profesionale dhe

sistematike ndikohet në zhvillimin psikomotorik dhe intelektual, duke formuar personalitet të shëndosh dhe të gjithanshëm të shoqërisë. Gjithnjë e më shumë po shtohen kërkesat që organizimi i futbollistëve të moshave të reja sistematikisht t'u përshtatet ngarkesave edhe më të mëdha, që edhe në moshë të pjekur t'u përshtatet ngarkesave të mëdha dhe të mos pësojë dëmtime shëndetsore. Andaj përzgjedhja e fëmijëve bëhet me qëllim që rezultatet në punën profesionale të jenë sa më të larta për lojtarë cilësor në lojën e futbollit bashkohor. Për të arritur sukses përzgjedhja, gjithsesi, duhet të testohet një numer i madhë fëmijësh duke i përcjellë me kontrollime sistematike, e që ndër shumë teste përcjellëse për gjendjen dhe zhvillimin e futbollistëve përdoren edhe vlersimi i gjendjes antropometrike, vlersimi i aftësive motorike, vlerësimi i aftësive fiziologjike si dhe shumë teste të tjera të cilat kanë të bëjnë me aftësite tekniko – taktike, situacionale etj.

## 5. QËLLIMET, NJOHURIT DHE RREGULLAT RRETH MBAJTJES SË TESTËVE

Çdo testim duhet të kryhet për një qëllim të caktuar. Kështu, përpara se të zgjedhim një lloj testi, duhet të përcaktojmë mirë objektivat që duam të arrijmë. Ka disa arsye për të vlersuar një lojtarë, ekip apo ekipe ose program stërvitor. Ato janë:

- ❖ Për të studiuar efektin e një programi stërvitor,
- ❖ Për të motivuar lojtarin që të stërvitet më shumë,
- ❖ Për ti dhënë lojtarit rezultate konkrete,
- ❖ Për ta bërë më të vetëdijshëm lojtarin për objektivat e stërvitjes,
- ❖ Për të vlersuar lojtarin nëse është në gjendje të luajë një ndeshje zyrtare,
- ❖ Për të planifikuar programe stërvitore afatshkurtra apo afatgjata.

Për të përmbushur këto qëllime, është e rëndësishme që testimet e përdorura të kenë lidhje me futbollin dhe të zhvillohen në kushte të ngjashme me ato të lojës. Pavarësisht nga kjo, për shumë aspekte, një testim nuk mund të parashikojë se si do të luaj një lojtar gjatë një loje.

Nga faktorët e rëndësishëm për realizimin e testimeve është edhe koha e realizimit të tyre. Koha se kur duhet të testohet varet nga qëllimi. Kur trajneri dëshiron të vëzhgojë efektet e ndryshimit të stërvitjes, prova bëhet në fillim dhe në fund të periudhës së rritjes së ngarkesës. Është e domosdoshëm të planifikohen testime në një periudhë kur pakësohen ngarkesat ose gjatë periudhave para kampionatit. Vlersimi mund të bëhet para ose pas një periudhe, kur nuk është zhvilluar si duhet stërvitja, p.sh. në rastin e një pushimit. Është mjaft e përshtatshme kryerja e testimeve 4-6 herë në vitë.

- ❖ Testi 1: në fillim të periudhës përgatitore (periudha e rindërtimit)
- ❖ Testi 2: dy deri tre jave përpara fillimit të kampionatit.
- ❖ Testi 3: në fillim të sezonit. Niveli i përgatitjes fizike të disa lojtarëve mund të ulet gjatëkampionatit si rezultat i pakësimit të ngarkesave që zhvillojnë aftësitë fizike. Testimet duhet të përfundojnë shpejt dhe në fund të jemi të sigurt që ka kohë për t'u organizuar, në mënyrë që po të jetë e nevojshme të bëjmë një përsëritje të programëve stërvitore para dhe në mes të sezonit. Shtetet që kanë ndërprerje në mes të sezonit (me dy faza)
- ❖ Testi 4: në fillim të përgatitjes (periudha e ripërtëritjes ose rimarrjes) për fazën e dytë të sezonit.
- ❖ Testi 5: dy deri në tre jave përpara fillimit të fazës së dytë të sezonit.

- ❖ Testi 6: gjatë fazës së dytë të sezonit. Janë vlerësuar të njejtat kushte që kemi përshkruar në testin 3.

Në kryerjen e rregullt të testit mund të hasen raste kur lojtarë të veçantë kanë nevojë të vlerësohen veçanërisht, p.sh: është e nevojshme të testojme një lojtar gjatë një programi rehabilitues në mënyrë që ta orientojmë më mirë atë për stërvitje dhe për të caktuar, kështu kohën se kur ai do të jetë i gatshëm përsëri për takimet e radhës. Kjo mund të shërbejë edhe për vlerësimin krahasues të rezultateve të testimit para dhe pas dënimit. Testimet e fushës, janë veçanërisht efektive atëherë kur ato kanë levizje të ngjashme me qka do të ndodhin gjatë një ndeshje. Nëse lojtari nuk është plotësisht i riaftësuar, ai mund të ankohet për dhimbje gjatë zhvillimit të provës, çka ndikon në rezultatin e testimit.

Për të realizuar hulumtimin në mënyrë të mirëfilltë dhe sa më profesionale si dhe për të arritur rezultate sa më të mira gjithsesi duhet të kemi njohuri të larta rrethë mjeteve dhe metodave që perdoren për realizimin e hulumtimit. Një nga qështjet bazike që nevojiten gjatë realizimit të hulumtimit janë edhe njohurit rreth testeve përmes së cilave realizohet hulumtimi. Njohurit që nevojiten për ti realizuar testet janë të asaj natyre ku duhet të kemi njohuri të zbatojmë në mënyrë sa më profesionale, të dihet përberja e testit, rekuizitat që nevojiten, hapësira për realizim, njohurit kur është duke u zbatuar ai test me rregull e kur duhet anuluar për shkak mos përmbajtjes së rregullave nga ana e të testuarit etj. Gjithashtu nga çështjet kryesore të realizimit të hulumtimit janë edhe rregullat e mbajtjes së testeve të cilat edhe mund t'i klasifikojmë në subjektive dhe objektive. Nga shkaqet subjektive mund të llogarisim gjendjen e brendshme të të testuarve çoftë nga ndonjë shkak i sëmundjes apo edhe lëndimit si dhe ndonjë gjendje tjetër e jashtezakonshme. Si dhe shkaqet tjera subjektive ku mund të përmendim hapësirat e pa përshtatshme për realizim të rregullt të testeve në kohërat kur nuk mund të arrihen rezultatet e testeve për shkak të ftohtit, shiut ose borës etj.

Për një rrjedhë normale të testeve funksionale, duhet t'u kushtohet rëndësi kushteve mikroklimatike në të cilat zhvillohen testet, ndërsa, për shkak të ritmit biologjik të organizimit, koha më e mirë për testim është mëngjesi apo orët e hershme të paraditës.

Parametrat që përcillen para dhe gjatë testimit mund të ndahen në parametrat e përgjithshëm (elektrokardiogrami, frekuenca e zemrës, tensioni arterial i gjakut, frekuenca e frymëkëmbimit, temperatura trupore) dhe në parametrat specifik, që janë vartësi nga qëllimi i testit dhe mundësitë teknike ku bëhen testimet. Marrë parasysh rrjedhën profesionale të ecurisë së hulumtimit do të ishte shumë e mirë dhe e nevojshme edhe vizita te mjeku për të kontrolluar

gjendjen e të testuarit që mos të vijë deri te ndonjë mbingarkes e si pasoj e saj të ndodh ndonjë fatkeqësi.

Rrjedhën e testëve të ngarkesës fizike e kontrollon mjeku i cili cakton indikacionet dhe kunderindikacionet për zbatimin e testit, si dhe vendos për rrjedhën apo edhe ndërprerjen e testit.

Numri shumë i madhë i testëve të zbatuara për hulumtimin e aftësive funksionale fiziologjike është treguesi më i mirë se nuk ka test ideal.

Çdo test e karakterizojnë tre faza:

- I. Faza e pushimit
- II. Faza e ngarkesës fizike,
- III. Faza e ripërtrirjes (rikuperimit).

Në testet paksa më të rënda për t'u ekzekutuar preferohet që para fazës së ngarkesës fizike të zbatohet faza e nxehjes.

Testet me ngarkesa fizike, varësisht nga qëllimi i zbatimit, mund të ndahen në:

1. Testet diagnostifikuese,
2. Testet funksionale.

Testet mund të jenë:

- ❖ Testet e ngarkesave fizike (*treguesit maten gjatë kohës se ngarkesës fizike*),
- ❖ Testet e ripërtrirjes (*treguesit maten gjatë kohës ripërtrirjes – pas ngarkesave fizike*).

Varësisht nga intensiteti i ngarkesës fizike, testet mund të ndahen në:

- ❖ Teste maksimale (*puna bëhet me intensitet maksimal – në kufi të kapacitetit energjetik*)
- ❖ Teste submaksimale (*puna kryhet me një intensitet më të vogël se puna maksimale*).
- ❖ Varësisht nga ajo se si bëhet ngarkesa, testet mund të ndahen në:
- ❖ Teste kontinuale, me ngarkesa fizike të njëtrajtshme (*ngarkesa ka një intensitet konstant, e cila caktohet varësisht nga moshja, gjinia, gjendja fizike*),
- ❖ Teste kontinuale, me ngarkesa fizike progresive (*ngarkesa fizike rritet në mënyrë të vazhdueshme, pa ndërprerje të testit – pa pushim*),
- ❖ Teste diskontinuale, me ngarkesa fizike progresive (*karakterizohen me rritje të shkallëzuar të ngarkesës fizike dhe me pushim ndërmjet ndryshimit të ngarkesave*).

Krahas indikacioneve për zbatimin e testëve me ngarkesa fizike, ekzistojnë edhe kunderindikacionet për zbatimin e këtyre testëve, respektivisht, indikacionet për ndërprerjen e testëve me ngarkesa fizike.

Kunderindikacionet për zbatimin e testëve me ngarkesa fizike mund të jenë absolute dhe relative.

Kunderindikacionet absolute janë:

- ❖ Dekompenzimi i zemrës,
- ❖ Infrakti akut i zemrës,
- ❖ Insufuenca koronare,
- ❖ Sëmundjet akute infektive,
- ❖ Temperaturë trupore mbi 37°C,
- ❖ Frekuenca e punës së zemrës në gjendje pushimi mbi 120/min,
- ❖ Tensioni i gjakut, i lartë (*tensioni sistolik në gjendje pushimi mbi 230 mmHg, ndërsa tensioni diastolic mbi 120mmHg*).etj.

Kunderindikacione relative janë:

- ❖ Stenoza mesatare e aortës,
- ❖ Sëmundja malinje,
- ❖ Sëmundjet e pakontrolluara të metabolizmit,
- ❖ Insuficienca e ventilimit mushkeror,
- ❖ Shqetësimet, etj.

Indikacionet për ndërprerjen e testit, me ngarkesa fizike, mund të jenë subjektive dhe objektive.

- Shkaqet subjektive për ndërprerjen e testit janë:
  - ❖ Lodhja,
  - ❖ Rraskapitja,
  - ❖ Frymekembimi i vështërsuar,
  - ❖ Marramendja dhe humbja e vetëdijes,
  - ❖ Kokedhimbja,
  - ❖ Dhembja anginoze,
  - ❖ Dhembja e muskujve

- Shkaqet objektive për ndërprerjen e testit janë:
  - ❖ Aritja e kapacitetit maksimal aerob,
  - ❖ Rënia e shpejtë e frekuencës së zemrës dhe tensionit arterial,
  - ❖ Regjistrimi elektrokardiogramit patologjik,
  - ❖ Arritja e vlerave maksimale të frekuencës së punës së zemrës,
  - ❖ Rritja e tensionit të gjakut (*tensioni sistolik mbi 250 mmHg dhe tensionit diastolik mbi 130mmHg*),
  - ❖ Qrregullimi i koordinimit të lëvizjeve,
  - ❖ Djersitja e tepërt,
  - ❖ Ndryshimi i ngjyrës së lëkurës (*cianoza, zbehja apo skuqja e lëkurës*).

Si dhe ndër hapat e fundit që duhet ndjekur para zbatimit të testimeve me ngarkesa fizike duhet përmbajtur disa rregullave, ku ndër kerkesat e përgjithshme që mund të shfaqen dhe që nevojiten për të arritur deri te qëllimi, duhen respektuar disa norma, për t'a bërë atë sa më të besueshëm:

- ❖ Lojtarët duhet të jenë të çlodhur mirë,
- ❖ Nuk duhet të marrë kurfarë medikamentesh,
- ❖ Nuk duhet të konsumoj kurrë alkool,
- ❖ Nuk duhet të konsumoj kafe, çaj dhe nuk duhet të pijnë duhan,
- ❖ Ushqimi nuk duhet të jetë i shumtë dhe yndyror,
- ❖ Duhet të të bëjnë një ngrohje të mirë,
- ❖ Duhet të njihen mirë me rregullat e provës,
- ❖ Duhet të kenë kryer provën praktikisht së paku një herë, përpara se ajo të quhet e vlefshme,
- ❖ Paisjet për testimin duhet të jenë të mira dhe vendi i provës të jetë i matur mirë,
- ❖ Lojtarët duhet të njihen me qëllimin e testimit.

Pra nëse dëshirojmë të realizojmë një hulumtim profesional, gjithsesi se është punë me ngarkes të madhe dhe e mundimshme, por duhet të kemi parasyshë këto njohuri dhe rregulla rreth mbajtjes së hulumtimit në përgjithësi dhe testeve në veqanti si dhe të jemi shumë vigjilent rreth këtyre qështjeve për të arritur punë sa më të suksesshme.

## 6. ORGANIZIMI DHE PËRBËRËSIT E HULUMTIMIT

Organizimi i hulumtimit të tillë është mjaft i mundimshëm me ngarkesa të mëdha dhe me vështirësi të shumta gjatë realizimit. E gjithë kjo ndodh për shkak që në vendin tonë ende mbretërojnë kushtet e vështira për punë elementare e mos të flasim për realizimin e mirëfilltë dhe me standarde evropiane të një hulumtimi i cili kërkon shumë punë të mundimshme, sakrificë dhe vullnet të madh për të realizuar një hulumtim, e sidomos të llojit të tillë që kemi të bëjmë edhe me atë të realizuar në mënyrë praktike me një grup bateri testesh me numër të madh të lojtarëve. Për realizimin korekt të këtij hulumtimi janë marrë të gjitha mundësitë e mundshme përkundër gjendjes së dobët infrastrukturore dhe si rrjedhojë e saj edhe në këto fusha apo studime që i kemi për shkak të gjendjes së tillë dhe numrit të madh të lojtarëve që stërviten nëpër këto klube vështirësohen edhe më tepër koha dhe hapësira në stadione. Pasi hulumtimi është planifikuar të realizohet në klubet e regjionit të Podujevës, është realizuar në 4 klube të saj, në klubet „KFLLLAPI“, „KF BESIANA“, „KF PODUJEVA“ dhe „KF LIRIDONI“. Pasi që këto klube i kanë stadiumet e tyre, organizimi i hulumtimit është realizuar për secilin klub në stadiumin e tyre. Hulumtimi u bë me 80 futbollistë të 4 klubëve të lartpërmendura. Duke shikuar në mundësinë e realizimit të hulumtimit kushtet kanë qenë mjaft të kufizuara si në organizim ashtu edhe në përbërësit e saj ku ka qenë problem për kohën, hapësirën, rekuizitat, etj..

Mënyra më e organizuar e hulumtimit ka qenë në klubin e „KF LLAPIT“ edhe pse stadiumi nuk i plotesonte kushtet për realizimin e hulumtimit, por ecuria e zbatimit të hulumtimit ka qenë në rregull ku edhe për atë shkak gjitha fotografimet janë realizuar aty.

Për shkak të kushteve jo të mira në infrastrukturë jemi detyruar që hulumtimet të bëjmë në stadione të këtyre ekipeve të lartpërmendura, e disa prej tyre edhe në palestër.

Por marrë në përgjithësi për gjithë këto zhvillime të organizimit dhe përbërjes mënyra e realizimit të hulumtimit përmes testeve të parashikuara ka shkuar mirë pa probleme për shkak se në kufijtë e këtyre kushteve, realizimi i testeve ka qenë në bazë të rregullave që kërkohen të jenë për realizimin e tyre.



## 7. MËNYRA E ZBATIMIT TË HULUMTIMIT

Procesi i grumbullimit të informatave nga lëmia e dukurive kineziologjike qofshin ato antropometrike apo motorike, e në veqanti nga problematika e hapësirës motorike, është mjaftë e ndjeshme dhe komplekse. Nga subjektet e trajtuara kërkohet angazhim dhe punë e mundimshme. Është kështu sepse detyrat e ndryshme motorike, sidomos ato të tipit aksional motorik, për shkak të nivelit të ngarkesës energjetike, kushtëzojnë vështërsi të caktuara në realizimin e detyrave tjera motorike. Pikërisht për këtë arsye,organizimi i punës,planifikimi i testeve dhe sistemi i tyre gjatë periudhës së matjeve,kërkojnë perkujdesje nga ana e hulumtuesit me qëllim të eliminimit të pengesave dhe vështërsive të cilat në mase të konsiderueshme ndikojnë në masën reale dhe objektive në vlerësimin e informatave në dukurinë e hulumtuar.

Hulumtimi është realizuar gjatë periudhës mujore korrik-tetor të vitit 2018 në ekipet e regjionit të Podujevës,ku punimi i hulumtimit është realizuar për secilin ekip në stadiumin e vet. Thelbi i planifikimit dhe organizimit të procedurës së matjeve për këtë hulumtim kanë qenë të bazuara nga:kushtet e punës(rekuizitat,mjetet ndihmëse,infrastruktura,hapësirat etj..) numri i subjekteve të planifikuar për këtë hulumtim,lloji i detyrave të hapësirës përkatëse motorike. Të gjitha testimet janë realizuar në orët e paraditës. Gjatë një dite të testimit subjektet janë testuar ne 5-6 teste. Një ditë testimi ka zgjatë rreth 1 ore e 30 minuta,të përfshirë në 20 subjekte. Testet e forcës repetitive qdo herë kanë qenë të planifikuar në fund të orës sëtestimit. Detyrat motorike të tipit eksploziv janë përsëritur nga 3 herë,ndërkaq janë llogaritur vlerat më të larta të të tre tentimeve. Ndërkaq detyrat motorike të tipit të koordinimit,janë përsëritur dy herë,ndërsa është llogaritur vlera mesatare prej dy përsëritjeve.

## **8. HIPOTEZAT THEMELORE**

H1: Pritet se karakteristikat antropometrike do të kenë shperndarje normale të rezultateve .

H2: Pritet se karakteristikat motorike do të kenë shperndarje normale të rezultateve.

H3: Pritet të paraqiten korelacione të vlefshme ndërmjet aftësive antropometrike dhe motorike.

H4: Pritet se do të paraqiten ndryshime të theksuara të rezultateve ndërmjet të rinjve 14 - 16 vjeçe, në karakteristikat antropometrike dhe aftësitë motorike.

## **9. METODAT E HULUMTIMIT**

### **Mostra e entiteteve**

Në mostrën e entitetëve janë përfshirë 4 ekipe futbollistike. Në 4 ekipe janë përfshirë nga 20 futbollistë. Të gjitha ekipet janë të regjionit të Podujevës, secili futbollist i'u nënshtrua 13 testëve të ndryshme.

### **Mostra e ndryshorëve**

#### ***MOSTRA E NDRYSHORËVE ANTROPOMETRIKE:***

APESHA - pesha trupore

ALARTËSIA - lartësia trupore

APGJOKSI – perimetri i gjoksit

APKOFSHËS – perimetri i kofshës

APKËRCIRI – perimetri i kërcirit

#### **MOSTRA E NDRYSHORËVE MOTORIKE:**

MKGJATV - kërcim së gjati nga vendi

MKLARGV – kërcim së larti nga vendi

MV10S – vrapim 10 metra nga starti i lartë

MV25S – vrapim 25 metra nga starti i lartë

MV50S – vrapim 50 metra nga starti i lartë

MV5x10VA – vrapim 5 x 10 metra / vajtje-ardhje

MHAKL – hapa anash-koordinim lëvizor

MFMMMA – frekuenca e mbledhjes – shtrirjes së muskujve abdominal.

## 10. METODAT E PËRPUNIMIT TË REZULTATËVE

Sipas qëllimit të parashtruar dhe hipotezave të përpiluara aplikohen parametrat statistikorë dhe metodat kuantitative të cilat vërtetojnë synimet dhe objektivat e këtij punimi. Duke marrë parasysh të gjitha këto fakte, për qëllimet e këtij hulumtimi do të zgjidhen procedurat për të cilat konsiderohet se korrespondojnë me natyrën e problemeve që hulumtohen.

Për çdo ndryshore antropometrike të volumit trupor, ndryshore motorike të forcës eksplozive dhe teste situacionale do të llogariten vlerat e mëposhtme:

1. Parametrat qendrore themelor dhe të shpërndarjes:

- Mesatarja aritmetikore (Ma)
- Devijimi standard (Ds)
- Vlera minimale (Min)
- Vlera maksimale (Max)

2. Lakorja e shpërndarjes ose eshpërndarjes është testuar me anë të koeficientit të asimetrisë „skjunis”, dhe shkalla e lakimit e majës së kurbës "kurtozis".

3. Raportet e ndërlidhjeve ndërmjet ndryshorëve antropometrike dhe testëve motorike në hapësirën manifeste, do të bëhet me anë të analizës bivariante të korelacionit sipas Pearsonit.

4. Për përcaktimin e dallimit të ndryshorëve antropometrike dhe motorike në mes grupeve apo ekipeve është aplikuar analiza univariante e variancës ANOVA

# 11. PËRSHKRIMI I TESTËVE

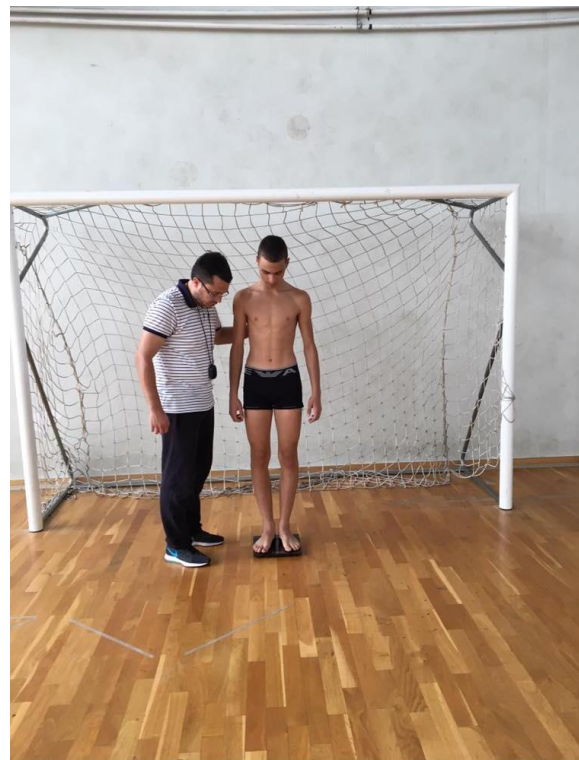
## 11.1. MATJET ANTROPOMETRIKE

### 11.1.1. MATJA E PESHËS

Pesha e trupit është matur me peshorën me suste(pullë) e cila mundëson saktësinë e matjes prej 0.1 kg,treguesi rregullohet në pozitën zero(0). E domosdoshme është që peshorja të vëhet në pozitë horizontale. I testuari është i zbathur,qëndron i qetë,në këmbë,në mes të peshorës. Pasi që treguesi në peshore qetësohet,rezultati lexohet me saktësi prej 0.1 kg. Të dhënat e fituara gjatë matjes,janë evidentuar në pyetësorin hulumtues për secilin të testuar. Fig.1-2.



*Figura: 1 Matja e peshës - matja 1*



*Figura: 2 Matja e peshës - matja 2*

### 11.1.2. MATJAE LARTËSISË

Lartësia e trupit është matur me antropometër. Me rastin e matjes i testuari duhet të jetë i zbathur dhe të qëndroj në bazë të fortë horizontale. Koka duhet të ketë atë pozitë kur arrihet horizontalja ku(skaji i poshtëm i syrit dhe skaji i epërm i zgavrës së jashtme të veshit të jetë në pozitë horizontale). Qendrimi i trupit duhet të jetë i drejtë,shputat e bashkuara. Testuesi qëndron në të majtë të të testuarit,pasi që kontrollon pozitën e të ekzaminuerit dhe vendosjen e instrumentit,lëshon horizontalen e antropometrit deri në pjesën parietale(tepe) të kokës. Rezultati lexohet me saktësi 0.1 cm,të dhënat e fituara gjatë matjes janë evidentuar në pyetësorin hulumtues për secilin të të testuarin.Fig.3-4.



Figura: 3 Matja e lartësisë-matja 1



Figura: 4 Matja e lartësisë-matja 2

### 11.1.3. MATJA E PERIMETRIT TE GJOKSIT

Perimetri i gjoksit matet me shirit metrik, i maturi është në qëndrim vertikal me krahë diçka më të larguar nga trupi. Shiriti, pa bërë presion të madh në indin e butë, vendoset në lartësi të mamillave në mënyrë horizontale. Perimetri i gjoksit matet në fund te fazes se ekspirimit. Rezultati lexohet me saktësi prej 0.1cm.Fig.5-6.



*Figura: 5 Matja e perimetrit të gjoksit-matja 1*



*Figura: 6 Matja e perimetrit të gjoksit-matja 2*



#### 11.1.4. MATJA E PERIMETRIT TE KOFSHËS

Perimetri i kofshës matet me shiritin centrimetrik i maturi qëndron drejt, me këmbë diç të larguara njëra nga tjetra, por me peshë të shpërndarë në të dy këmbët. Shiriti metrik mbështillet horizontalisht, pa bërë presion të madh në indin e butë, rreth këmbës së majtë, nën lugun gluteal ne vendin më të gjërë të kofshës. Rezultati lexohet me saktësi prej 0.1cm.Fig.7.

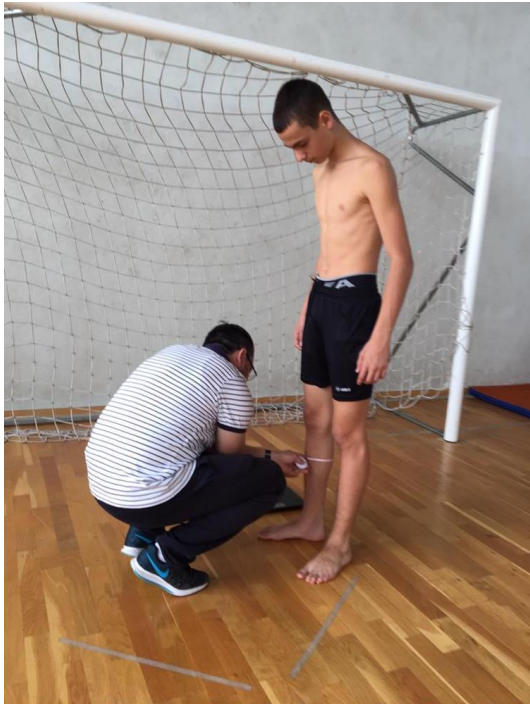


*Figura: 7 Matja e perimetrit të kofshës*



### 11.1.5. MATJA E PERIMETRIT TË KËRCIRIT

Perimetri i kërcirit matet me shirit metrik, i cili, pa bërë presion të madh në indin e butë, vendoset në 1/3 e sipërme, respektivisht në pjesën më të gjërë të kërcirit, saktësia e matjes është 0.1 cm. Fig. 8-9.



*Figura: 8 Matja e perimetrit të kërcirit - rasti 1*



*Figura: 9 Matja e perimetrit të kërcirit – rasti 2*

## 12.1. MATJET MOTORIKE

### 12.2.1. KËRCIM SË GJATI NGA VENDI

- Vendi i realizimit: një pjesë është realizuar në palestër të gjimnazit, ndërsa një pjesë tjetër në stadium.
- Përshkrimi i detyrës:
- Pozita fillestare: i testuari vendoset pranë vijës së startit, në pozitë me perkulje të vogël në gjunjë dhe pergatitet për kërcimin së gjati nga vendi.
- Realizimi i detyrës: i testuari me perkulje të vogël në gjunjë duke e shfrytëzuar edhe hovin e krahëve, realizon, kërcimin me të dy këmbët para.
- Vlerësimi: shënohet rezultati i kërcimit më të gjatë deri te gjurmët e pjesës së prapme të shputave në saktësi 1cm. Detyra përsëritet 3 herë, ndërkaq shënohet rezultati më i mirë.
- Udhëzime: kërcimi përsëritet nëse i testuari kërcen në vend para kërcimit para, nëse kërcimi realizohet me një këmbë, nëse pas rënies mbeshetet prapa me duar etj.Fig.10.



Figura: 10 Kërcim së gjati nga vendi

## 12.2.2. KËRCIM SË LARTI NGA VENDI

- Vendi i realizimit: në mur janë shënuar vijat e gjata 10cm, duke filluar prej 150cm nga toka deri ne 350cm, vijat shënojnë centimetrat e kësaj lartësie, ndërkaq në qdo 5cm vijat janë të gjata 15cm.
- Përshkrimi i detyres:
- Pozita fillestare: i testuari qëndron afër murit brinjazi, me krahun e djathtë të ngritur lartë duke mbështetur gishtërinjtë e dorës në mur. Në këtë moment nga matësi shënohet lartësia e prekjes së gishtave në mur pa kërcim.
- Realizimi i detyrës: i testuari shkëputet me të dy këmbët në lartësi duke e takuar murin me dorën e djathtë në lartësinë maksimale. Detyra përsëritet 3herë.
- Vlerësimi: në fletëtestim shënohet ndryshimi i lartësis me krah të shtrirë dhe lartësis së kërcimit
- Udhëzime të testuarit: gjatë matjes së lartësis në qetësi, krahu duhet të jetë i shtrirë maksimalisht. Gjithashtu kërcimi realizohet me të dy këmbët, duke mos u kthyer me trup nga muri gjatë kërcimit.Fig.11-12.

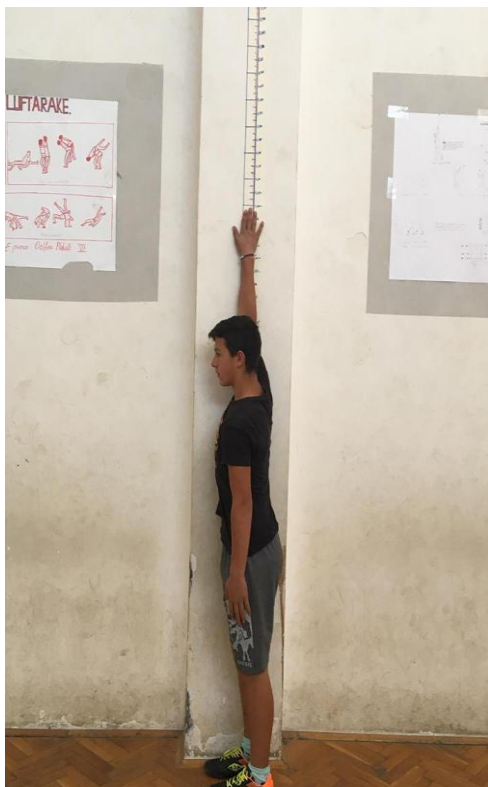


Figura: 11 Kërcim së larti nga vendi - rasti 1



Figura: 12 Kërcim së larti nga vendi – rasti 2

### 12.2.3. VRAPIM 10m NGA STARTI I LARTË

- Vendi i realizimit: vrapimi është realizuar në fushën e futbollit si dhe në palestër në distancë prej 10m. shtegu është shënuar me shenja të plastikës në formë të piramidës.
- 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”, i testuari me shpejtësi maksimale vrapon gjatësinë e shtegut prej 10m.
- Vlerësimi: matet koha nga dhënja e sinjalit nga matësi ndihmës, deri në momentin kur i testuari kalon 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. Të testuarit udhëzohen që pas arritjes në vijën e cakut të vazhdojnë vrapimin edhe për disa metra, duke u ndalur në mënyrë graduale. Fig.13.



*Figura: 13 Vrapim 10m nga starti i lartë*

#### 12.2.4. VRAPIMI 25m NGA STARTI I LARTË

- Vendi i realizimit: vrapimi është realizuar në fushën e futbollit si dhe në palestër në distancë prej 25m. shtegu është shenjuar me shenja të plastikës në formë të piramidës. 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”, i testuari me shpejtësi maksimale vrapon gjatësinë e shtegut prej 25m.
- Vlerësimi: matet koha nga dhënja e sinjalit nga matësi ndihmës, deri në momentin kur i testuari kalon 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 përseritet. Të testuarit udhëzohen që pas arritjes në vijën e cakut të vazhdojnë vrapimin edhe për disa metra, duke u ndalur në mënyrë graduale. Fig.14.



Figura: 14 Vrapim 25m nga starti i lartë



### 12.2.5. VRAPIM 50m NGA STARTI I LART

- Vendi i realizimit: vrapimi është realizuar në fushën e futbollit si dhe në palestër në distancë prej 50m. shtegu është shenjuar me shenja të plastikës në formë të piramidës. 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”, i testuari me shpejtësi maksimale vrapon gjatësinë e shtegut prej 50m.
- Vlerësimi: matet koha nga dhënja e sinjalit nga matësi ndihmës, deri në momentin kur i testuari kalon me trung vijën e paramenduar me vijën e cakut. Koha matet në saktësi 0.01s.
- Udhëzime të testuarit: në rast të startit jo tërregullt, vrapimi përsëritet. Të testuarit udhëzohen që pas arritjes në vijën e cakut të vazhdojnë vrapimin edhe për disa metra, duke u ndalur në mënyrë graduale. Fig.15-16.



Figura: 15 Vrapim 50m nga starti i lartë 1



Figura: 16 Vrapim 50m nga starti i lartë 2

## 12.2.6. VRAPIM 5X10m VAJTJE-ARDHJE

- Vendi i realizimit: vrapimi është realizuar në fushen e futbollit si dhe në palestër në distanc prej 5x10m. shtegu është shenjuar me shenja të plastikës në formë të piramidës.
- Përshkrimi i detyrës.
- Pozita fillestare: i testuari përgatitet për vrapim pran vijës së startit, në pozitë të startit të lartë.
- Realizimi i detyrës: pas komandës “gati” nga matësi ndihmës, dhe sinjali ‘’tash’’,i testuari me shpejtësi maksimale vrapon gjatësin e shtegut prej 5x10m.
- Vlerësimi: matet koha nga dhënja e sinjalit nga matësi ndihmës, deri në momentin kur i testuari kalon 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. Të testuarit udhëzohen që pas arritjes në vijën e cakut të vazhdojnë vrapimin edhe për disa metra, duke u ndalur në mënyrë graduale.Fig.17.



Figura: 17 Vrapim 5x10m Vajtje/ardhje

## 12.2.7. HAPA ANASH- KORDINIM LËVIZOR

- Vendi i realizimit: në sipërfaqe të rrafshhtë dhe të fortë, janë të shenuara dy vija paralele të gjata 1m, me largësi me njëra tjetren 4m.
- Përshkrimi i detyrës.
- Pozita fillestare: i testuari në drejtqëndrim (këmbë të bashkuara) qëndron në pjesën e mbrendshme brinjazi pranë vijës 1m.
- Realizimi i detyrës: i testuari sa më shpejtë që mundet, me hapa anash kalon gjatësin 4m, ku me këmbën e jashtme takon pjesën e jashtme të vijës që shënon 4 metërshin. Në mënyrë të njëjtë vepron edhe në anën tjetër. Në këtë mënyrë këtë gjatësi i testuari e kalon 6 herë.
- Vlerësimi: koha matet në të dhjetat e sec. I testuari këtë detyrë e përsërit dy herë me pushime të mjaftuara ndërmjet tyre, ndërkaq në flettestimin të subjektit shënohet vlera mesatare e dy testeve.
- Udhëzime të testuarit: i testuari nuk ka të drejtë të ushtrojë detyrën para testimit, gjithashtu detyra përsëritet nëse i kryqëzon këmbët gjatë lëvizjes.Fig.18-19.



Figura: 18 Hapa anash-koordinim lëvizor 1



Figura: 19 Hapa anash-koordinim lëvizor 2



## 12.2.8. FREKUENCA E MBLEDHJES-SHTRIRJES SË MUSKUJVE ABDOMINAL

- Vend i realizimit: në palestër.
- Përshkrimi i detyrës.
- Pozita fillestare: i testuari është në pozicionin e shtrirë në shpinë me këmbë të mbledhura në gjunjë të shtrir drejt dhe të hapura rreth 30cm ose sa gjërsia e krahëve. Realizimi i detyrës: i testuari nga pozita e shtrirë realizon mbledhjen e trungut deri te gjunjë, ndërsa kur të ngritet deri te gjunjë realizon lëvizje anësore duke e takuar dorën e djathtë me këmbën e majtë dhe anasjelltas.
- Vlerësimi: llogaritet numri i përsëritjeve të të testuarit se sa mbledhje – shtrirje mund të qëndroj deri në 20sek.
- Udhëzime të testuarit: realizohet detyra e mbledhjes- shtrirjes pa ndërprerje deri sa mund të qëndroj i testuari. Nuk numërohet ajo lëvizje e cila nuk realizon mbledhje sa duhet. Fig.20-21-22.



Figura: 20 Frekuenca e mbledhjes - shtrirjes së muskujve abdominal 1



Figura: 21 Frekuenca e mbledhjes - shtrirjes së muskujve abdominal 2



Figura: 22 Frekuenca e mbledhjes - shtrirjes së muskujve abdominal 3

## 13. INTERPRETIMI I REZULTATEVE DHE DISKUTIMI

### 13.1.1. LLAPI– Analizat Përshkruese

Tabela: 1 Llapi - analiza përshkruese

Descriptive Statistics									
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Skewness		Kurtosis	
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic	Std. Error
APESHA	20	58.00	64.70	60.8300	2.17935	.615	.512	-.755	.992
ALARTËSIA	20	1.21	1.87	1.7575	.13505	-3.822	.512	16.038	.992
APGJOKSI	20	.75	75.50	4.5320	16.70416	4.472	.512	20.000	.992
APKOFSHËS	20	.43	.52	.4892	.02487	-.755	.512	.059	.992
APKËRCIRI	20	.32	.37	.3401	.01354	.262	.512	-.789	.992
MKGJATV	20	1.71	2.50	1.9712	.20641	1.125	.512	1.130	.992
MKLARGV	20	2.57	2.80	2.7173	.05905	-.835	.512	.838	.992
MV10S	20	1.81	2.37	2.1545	.13862	-.570	.512	.426	.992
MV25S	20	3.82	4.65	4.2240	.21830	-.093	.512	-.560	.992
MV50S	20	6.72	8.72	7.6845	.43845	.041	.512	1.067	.992
MV5x10VA	20	25.72	30.06	27.7255	1.14126	-.077	.512	-.403	.992
MHAKL	20	17.16	19.61	18.1135	.57328	.721	.512	1.377	.992
MFMMMA	20	26.17	31.85	29.1060	1.43826	.076	.512	-.411	.992
Valid N (listwise)	20								

Tek analizat antropometrike shohim se tek pesha trupore (APESHA) kemi një mesatare të lartë, kurse shpërndarja është e ulët prej .615, ndërsa shkalla e lakimit është negative prej -.755, ndërsa lartësia trupore (ALARTËSIA) kemi një mesatare të lartë, ndërsa shpërndarja është negativisht shumë e lartë prej -3.82 dhe shkallë të lakimit prej 16.03. Perimetri i gjoksit (APGJOKSI), kemi një mesatare të ulët prej 4.5, kurse shpërndarja është relativisht e njëjtë prej 4.47 dhe shkallë të lakimit prej 20.00. Perimetri i kofshës (AKOFSHËS), ka mesatare të lartë prej .48, kurse shpërndarja është negative e lartë prej -.75 dhe shkallë të lakimit pozitive prej .059. Perimetri i kërcirit (APKËRCIRI), ka vlerë të lartë mesatare prej .34, me shpërndarje të ulët pozitive prej .26 dhe shkallë negative të lakimit prej -.789.

Parametrat motorikë shohim se në shumicën dërmuese kemi shpërndarje negative dhe shkallë lakimi relativisht negative, ku më e theksuara është vrapimi 50 m nga starti i lartë (MV50S), ku mesatarja është 27.72, kurse shpërndarja është shumë e ulët prej .041 ndërsa shkalla e lakimit është më e lartë prej 1.067, e njëjta është edhe tek hapa anash-koordinim lëvizor (MHAKL) ku kemi mesatare prej 18.11, me shpërndarje prej .721 dhe shkallë të lakimit prej 1.37, kurse tek kërcimi për së gjatë nga vendi (MKGJATV), kërcimi së larti nga vendi (MKLARGV), vrapimi 10 m nga starti i lartë (MV10S), vrapimi 25 m nga starti i lartë (MV25S), vrapim 5x10 m vajtje –arrije (MV5X10VA) dhe frekuenca e mbledhjes-shtrirjes së muskujve abdominal (MFMMMA) kanë shpërndarje të ulëta dhe shkallë të lakimit negative të ulëta, kurse vlerat mesatare aritmetike janë relativisht të larta.

## 13.1.2. LLAPI – Analiza e Korrelacionit

### KORRELACIONI

Tabela: 2 LLapi - analiza korrelacionare

		Correlations <sup>a</sup>												
		APESHA	ALARTËSIA	APGJOKSI	APKOFSHËS	APKËRCIRI	MKGJATV	MKLARGV	MV10S	MV25S	MV50S	MV5x10VA	MHAKL	MFMA
APESHA	Pearson Correlation	1	.060	-.306	-.053	.033	.402	.186	-.083	-.115	-.047	-.287	-.032	-.120
	Sig. (2-tailed)		.802	.190	.825	.890	.079	.432	.727	.629	.846	.220	.893	.613
ALARTËSIA	Pearson Correlation	.060	1	.006	.015	.100	.060	.549 <sup>*</sup>	.183	.239	-.016	.017	.186	-.009
	Sig. (2-tailed)	.802		.981	.951	.674	.803	.012	.441	.310	.947	.942	.433	.970
APGJOKSI	Pearson Correlation	-.306	.006	1	-.561 <sup>*</sup>	-.297	.033	-.145	-.161	.093	.035	-.168	-.289	.155
	Sig. (2-tailed)	.190	.981		.010	.203	.891	.542	.499	.696	.882	.479	.217	.514
APKOFSHËS	Pearson Correlation	-.053	.015	-.561 <sup>*</sup>	1	.131	.012	-.111	-.062	-.330	-.371	.206	.078	-.178
	Sig. (2-tailed)	.825	.951	.010		.581	.958	.642	.794	.156	.107	.384	.743	.452
APKËRCIRI	Pearson Correlation	.033	.100	-.297	.131	1	.322	.334	-.067	-.185	.156	-.025	.069	-.144
	Sig. (2-tailed)	.890	.674	.203	.581		.166	.150	.778	.434	.513	.916	.774	.545
MKGJATV	Pearson Correlation	.402	.060	.033	.012	.322	1	.111	-.653 <sup>**</sup>	-.743 <sup>**</sup>	-.687 <sup>**</sup>	-.720 <sup>**</sup>	-.085	-.484 <sup>*</sup>
	Sig. (2-tailed)	.079	.803	.891	.958	.166		.641	.002	.000	.001	.000	.720	.031
MKLARGV	Pearson Correlation	.186	.549 <sup>*</sup>	-.145	-.111	.334	.111	1	.274	.180	.092	.157	.234	-.021
	Sig. (2-tailed)	.432	.012	.542	.642	.150	.641		.243	.449	.698	.509	.320	.930
MV10S	Pearson Correlation	-.083	.183	-.161	-.062	-.067	-.653 <sup>**</sup>	.274	1	.497 <sup>*</sup>	.539 <sup>*</sup>	.799 <sup>**</sup>	.216	.533 <sup>*</sup>
	Sig. (2-tailed)	.727	.441	.499	.794	.778	.002	.243		.026	.014	.000	.361	.016
MV25S	Pearson Correlation	-.115	.239	.093	-.330	-.185	-.743 <sup>**</sup>	.180	.497 <sup>*</sup>	1	.724 <sup>**</sup>	.595 <sup>**</sup>	.243	.310
	Sig. (2-tailed)	.629	.310	.696	.156	.434	.000	.449	.026		.000	.006	.302	.184
MV50S	Pearson Correlation	-.047	-.016	.035	-.371	.156	-.687 <sup>**</sup>	.092	.539 <sup>*</sup>	.724 <sup>**</sup>	1	.454 <sup>*</sup>	-.020	.321
	Sig. (2-tailed)	.846	.947	.882	.107	.513	.001	.698	.014	.000		.044	.934	.168
MV5x10VA	Pearson Correlation	-.287	.017	-.168	.206	-.025	-.720 <sup>**</sup>	.157	.799 <sup>**</sup>	.595 <sup>**</sup>	.454 <sup>*</sup>	1	.253	.396
	Sig. (2-tailed)	.220	.942	.479	.384	.916	.000	.509	.000	.006	.044		.282	.084
MHAKL	Pearson Correlation	-.032	.186	-.289	.078	.069	-.085	.234	.216	.243	-.020	.253	1	.133
	Sig. (2-tailed)	.893	.433	.217	.743	.774	.720	.320	.361	.302	.934	.282		.576
MFMA	Pearson Correlation	-.120	-.009	.155	-.178	-.144	-.484 <sup>*</sup>	-.021	.533 <sup>*</sup>	.310	.321	.396	.133	1
	Sig. (2-tailed)	.613	.970	.514	.452	.545	.031	.930	.016	.184	.168	.084	.576	

<sup>a</sup>. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).  
<sup>\*\*</sup>. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).  
<sup>c</sup>. Listwise N=20

Nga rezultatet e mësipërme shohim se kemi përdorur metodën e korrelacionit, metodën e Pearsonit përmes së cilës do të gjejmë ndërlidhjen statistikore të rëndësishme në mes të parametereve. Tek pesha trupore (APESHA) shohim se nuk ka ndërlidhje të rëndësishme me asnjë prej parametereve antropometrike apo motorike. Lartësia trupore (ALARTËSIA), ka ndërlidhje të rëndësishme statistikore me parametrën motorike kërcim së gjatë nga vendi (MKGJATV) me korrelacion të lartë prej .549 dhe significance prej .012 e cila është në nivelin e besueshmërisë prej .05%. Parametri antropometrik i gjoksit (APGJOKSI) ka ndërlidhje të rëndësishme vetëm me parametrin antropometrik të kofshës (APKOFSHËS), ku kemi korrelacion negative prej -.561 dhe significance prej .010.

Perimetrat motorikë kanë ndërlidhje signifikante në mes kërcim së gjatë nga vendi (MKGJATV), me perimetrat e tjerë motorikë, mirëpo të gjitha kanë ndërlidhje negative por signifikante, gjegjësisht me perimetrat (MV10S, MV25S, MV50S, MV5X10VA dhe MFMA), kurse rastet e tjera janë të përsëritura dhe të përkruara më lartë.

Grafikonët e mëposhtëm paraqesin ndërlidhjet signifikante në mes të variablave të ekipit të Llapit.

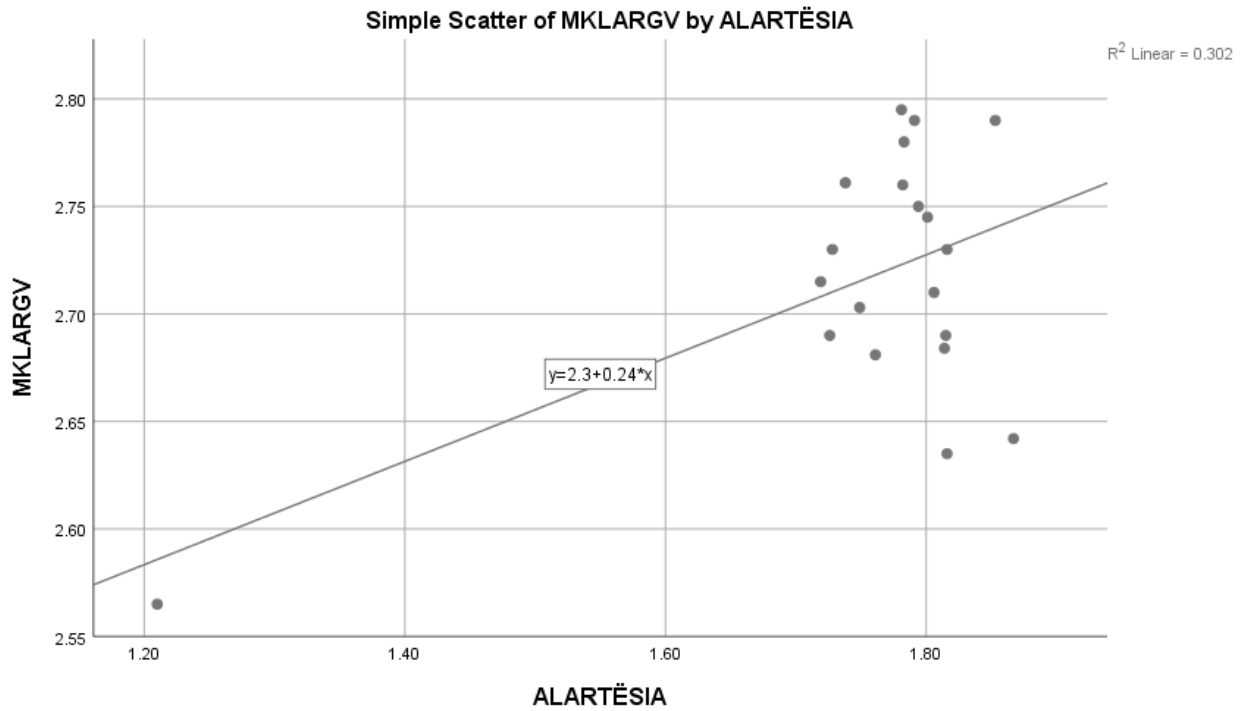


Figura: 1 Llapit- korrelacioni në mes lartësisë trupore

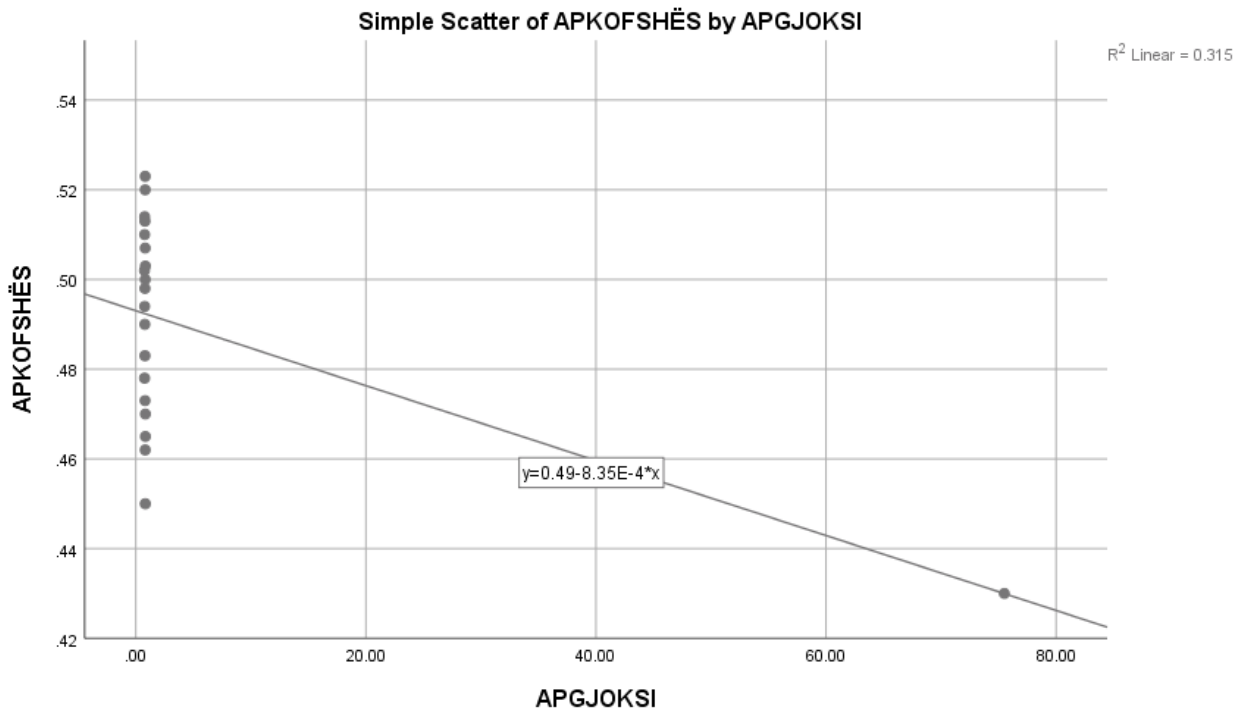


Figura: 2 Llapit - Korrelacioni në mes të perimetrit të gjoksit

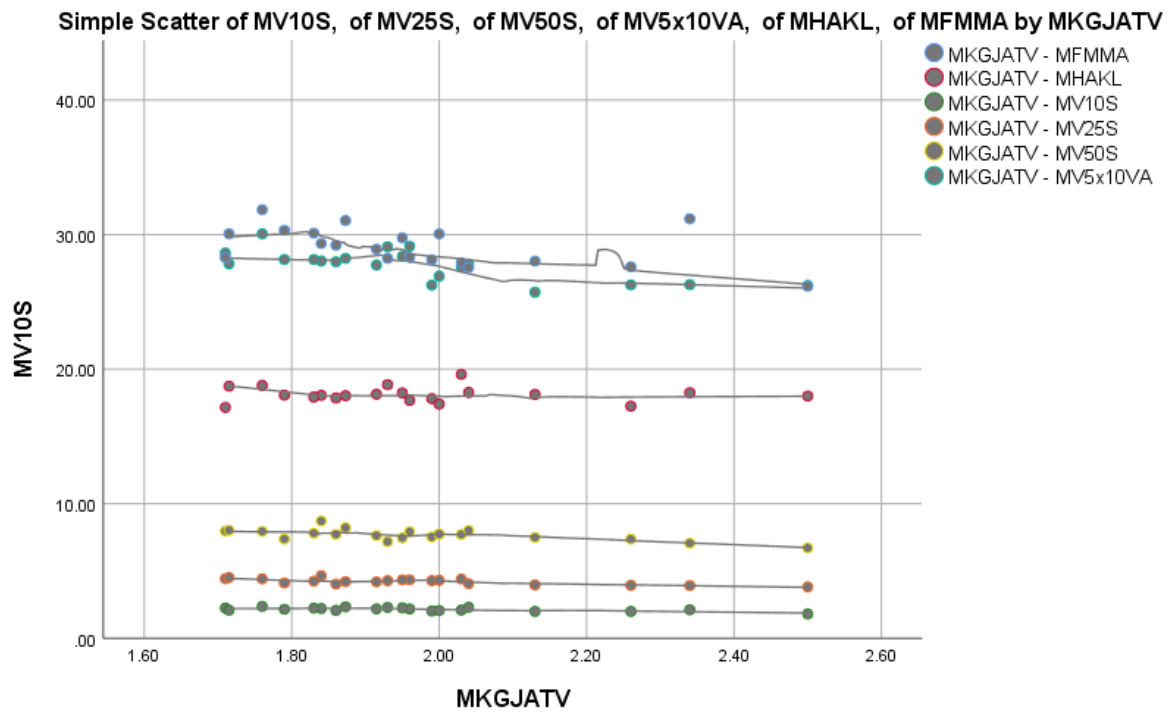


Figura: 3 Llapi korrelacion në mes të parametrave antopometrit dhe motorik

### 13.1.3. BESIANA – Analizat Përshkruese

Tabela: 3 Besiana - analiza përshkruese

Descriptive Statistics									
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Skewness		Kurtosis	
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic	Std. Error
APESHA	20	53.70	66.80	60.6750	3.11277	<b>-.404</b>	.512	<b>.552</b>	.992
ALARTËSIA	20	1.70	1.83	1.7741	.03888	<b>-.551</b>	.512	<b>-.025</b>	.992
APGJOKSI	20	.75	.82	.7880	.02505	<b>-.083</b>	.512	<b>-1.488</b>	.992
APKOFSHËS	20	.49	.55	.5155	.01295	<b>.266</b>	.512	<b>1.462</b>	.992
APKËRCIRI	20	.31	.35	.3264	.01095	<b>.285</b>	.512	<b>-.311</b>	.992
MKGJATV	20	1.65	1.92	1.7329	.07397	<b>1.610</b>	.512	<b>1.757</b>	.992
MKLARGV	20	2.50	2.78	2.6779	.06787	<b>-1.097</b>	.512	<b>1.112</b>	.992
MV10S	20	1.94	2.60	2.2750	.20829	<b>.077</b>	.512	<b>-1.394</b>	.992
MV25S	20	4.00	4.37	4.2410	.11045	<b>-.976</b>	.512	<b>.331</b>	.992
MV50S	20	6.97	7.60	7.3910	.16489	<b>-1.139</b>	.512	<b>1.040</b>	.992
MV5x10VA	20	26.43	30.47	28.6370	1.21350	<b>-.160</b>	.512	<b>-1.049</b>	.992
MHAKL	20	17.41	19.90	18.5390	.76265	<b>.174</b>	.512	<b>-1.144</b>	.992
MFMMMA	20	25.22	33.81	29.9195	2.34613	<b>-.327</b>	.512	<b>.122</b>	.992
Valid N (listwise)	20								

Nga analizat antropometrike si (APESHA), (ALARËTSIA) dhe (APGJOKSI) të ekipit të Besianës shohim se vlerat mesatare aritmetike janë të lartë, kurse shpërndarjet janë të ulëta dhe negative, e gjithashtu edhe shkallët e lakimit janë negative dhe relativisht të ulëta, kurse perimetrat e tjerë si (APKOFSHËS) dhe (APKËRCIRI) kanë mesatare relativisht të ulët, kurse shpërndarja është e pozitive dhe e ulët me një lakim pozitiv relativisht të lartë.

Paramterat motorikë kanë dallime të mëdha në raport me vlerat mesatare dhe shpërndarjes, si dhe shkallës së lakimit. Dallimi më i madh qëndron tek kërcim së larti nga vendi (MKLARGV) ku ka një vlerë të lartë mesatare, ndërsa shihet një shpërndarje negative dhe lakim të lartë. Një dallim tjetër me rëndësi është tek hapa anash –koordinim lëvizor (MHAKL) ku kemi një mesatare të lartë dhe vlerë negative të shpërndarjes. Kjo vlerë qëndron edhe tek paramterat e tjerë, por me një dalim më të vogël.

### 13.1.4. BESIANA - Analiza e Korrelacionit

Tabela: 4 Besiana - analiza korrelacionare

Correlations <sup>c</sup>														
	APESHA	ALARTËSIA	APGJOKSI	APKOFSHËS	APKËRCIRI	MKGJATV	MKLARGV	MV10S	MV25S	MV50S	MV5x10VA	MHAKL	MFMMMA	
APESHA	Pearson Correlation	1	.487 <sup>**</sup>	.529 <sup>**</sup>	.603 <sup>**</sup>	.430	-.009	.651 <sup>**</sup>	-.203	-.003	-.223	.106	.013	-.504 <sup>**</sup>
	Sig. (2-tailed)		.029	.017	.005	.058	.969	.002	.391	.992	.344	.656	.957	.023
ALARTËSIA	Pearson Correlation	.487 <sup>**</sup>	1	.344	.204	.264	-.088	.532 <sup>**</sup>	-.036	.571 <sup>**</sup>	.289	.115	.156	.037
	Sig. (2-tailed)	.029		.138	.388	.260	.711	.016	.879	.009	.217	.631	.513	.876
APGJOKSI	Pearson Correlation	.529 <sup>**</sup>	.344	1	.473 <sup>*</sup>	.170	-.022	.275	-.281	.016	-.480 <sup>*</sup>	.246	-.105	-.367
	Sig. (2-tailed)	.017	.138		.035	.474	.927	.240	.229	.947	.032	.295	.660	.111
APKOFSHËS	Pearson Correlation	.603 <sup>**</sup>	.204	.473 <sup>*</sup>	1	.110	-.129	.457 <sup>*</sup>	-.475 <sup>*</sup>	-.102	-.187	-.110	-.018	-.519 <sup>*</sup>
	Sig. (2-tailed)	.005	.388	.035		.645	.588	.043	.034	.670	.429	.645	.938	.019
APKËRCIRI	Pearson Correlation	.430	.264	.170	.110	1	-.066	.108	-.240	-.363	-.397	-.143	-.400	-.357
	Sig. (2-tailed)	.058	.260	.474	.645		.782	.651	.308	.116	.083	.548	.081	.122
MKGJATV	Pearson Correlation	-.009	-.088	-.022	-.129	-.066	1	-.230	-.308	-.294	-.093	-.302	-.130	-.064
	Sig. (2-tailed)	.969	.711	.927	.588	.782		.329	.186	.208	.698	.196	.585	.790
MKLARGV	Pearson Correlation	.651 <sup>**</sup>	.532 <sup>**</sup>	.275	.457 <sup>*</sup>	.108	-.230	1	.184	.237	.083	-.035	.078	-.199
	Sig. (2-tailed)	.002	.016	.240	.043	.651	.329		.439	.314	.729	.882	.742	.400
MV10S	Pearson Correlation	-.203	-.036	-.281	-.475 <sup>*</sup>	-.240	-.308	.184	1	.227	.267	.277	.113	.355
	Sig. (2-tailed)	.391	.879	.229	.034	.308	.186	.439		.335	.255	.237	.636	.124
MV25S	Pearson Correlation	-.003	.571 <sup>**</sup>	.016	-.102	-.363	-.294	.237	.227	1	.680 <sup>**</sup>	.531 <sup>*</sup>	.530 <sup>*</sup>	.520 <sup>*</sup>
	Sig. (2-tailed)	.992	.009	.947	.670	.116	.208	.314	.335		.001	.016	.016	.019
MV50S	Pearson Correlation	-.223	.289	-.480 <sup>*</sup>	-.187	-.397	-.093	.083	.267	.680 <sup>**</sup>	1	.185	.457 <sup>*</sup>	.387
	Sig. (2-tailed)	.344	.217	.032	.429	.083	.698	.729	.255	.001		.435	.043	.092
MV5x10VA	Pearson Correlation	.106	.115	.246	-.110	-.143	-.302	-.035	.277	.531 <sup>*</sup>	.185	1	.172	.308
	Sig. (2-tailed)	.656	.631	.295	.645	.548	.196	.882	.237	.016	.435		.469	.186
MHAKL	Pearson Correlation	.013	.156	-.105	-.018	-.400	-.130	.078	.113	.530 <sup>*</sup>	.457 <sup>*</sup>	.172	1	.238
	Sig. (2-tailed)	.957	.513	.660	.938	.081	.585	.742	.636	.016	.043	.469		.312
MFMMMA	Pearson Correlation	-.504 <sup>**</sup>	.037	-.367	-.519 <sup>*</sup>	-.357	-.064	-.199	.355	.520 <sup>*</sup>	.387	.308	.238	1
	Sig. (2-tailed)	.023	.876	.111	.019	.122	.790	.400	.124	.019	.092	.186	.312	

<sup>\*</sup> Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).  
<sup>\*\*</sup> Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).  
<sup>c</sup> Listwise N=20

Nga rezultatet e korrelacioni të ekipit të Besianës shohim edhe rastet kur kemi ndërlidhje të rëndësishme statistikisht signifikante. Në mes të perimetrit të peshës trupore (APESHA) shohim se kemi një ndërlidhje me një numër të madh të parametrave antropometrik dhe disa prej atyre motorike, gjegjësisht me perimetin antropometrik të lartësisë trupore (ALARTËSIA) kemi ndërlidhje signifikante të lartë prej .487\*\* dhe signifikancë prej .029, pastaj me perimetrin e gjoksit (APGJOKSI) kemi ndërlidhje prej .529\*\* dhe signifikancë prej .017, me perimetrin e kofshës (APKOFSHËS) kemi ndërlidhje të lartë pozitive prej .603\*\* dhe signifikancë prej .005, pastaj kemi ndërlidhje të lartë me perimetrin motorik kërcim së larti nga vendi (MKLARGV) prej .651\*\* dhe signifikancë prej .002 dhe perimetrin tjetër motorik frekuenca e mbledhjes – shtrirjes së muskujve abdominal me një korrelacion negativ prej -.504\*\* dhe signifikancë prje .023.

Perimetri antropometrik i lartësisë trupore (ALARTËSIA) përveç ndërlidhjes me peshën (APESHA), ka ndërlidhje të rëndësishme statistikisht signifikante edhe me perimetrat motorik si vrapim së larti nga vendi (MKLARGV), me korrelacion prej .532\*\* dhe signifikancë prej .016 dhe perimetrin motorik vrapm 25 metra nga starti i lartë prej .571\*\* dhe signifikancë prej .009.



Perimetri antropometrik i gjoksit (APGJOKSI) ka ndërlidhje të rëndësishme signifikante me perimetrin e kofshës (APKOFHËS) prej .473\*\* dhe signifikancë prej .035, dhe një ndërlidhje negative signifikante me perimetrin motorik të vrapimit 50 metra nga starti i lartë (MV50S) prej -.480\*\* dhe signifikancë prej .032.

Perimetri i kofshës (APKOFSHËS) ka ndërlidhje të rëndësishme signifikante me perimetrat motorike të kërcimit së larti nga vendi (MKLARGV) prej .457\*\* dhe signifikancë prej .043 dhe gjithashtu me perimetrin motorik të vrapimit 10 metra nga starti i lartë (MV10S) me korrelacion prej -.475\*\* dhe signifikancë prej .034.

Perimetri i kërcirit nuk ka asnjë ndërlidhje me asnjë prej perimetrave të tjerë, kruse rastet e tjera janë të përshkuara më sipër.

Grafikonët e mëposhtëm paraqesin ndërlidhjet signifikante në mes të variablave të ekipit të Besianes.

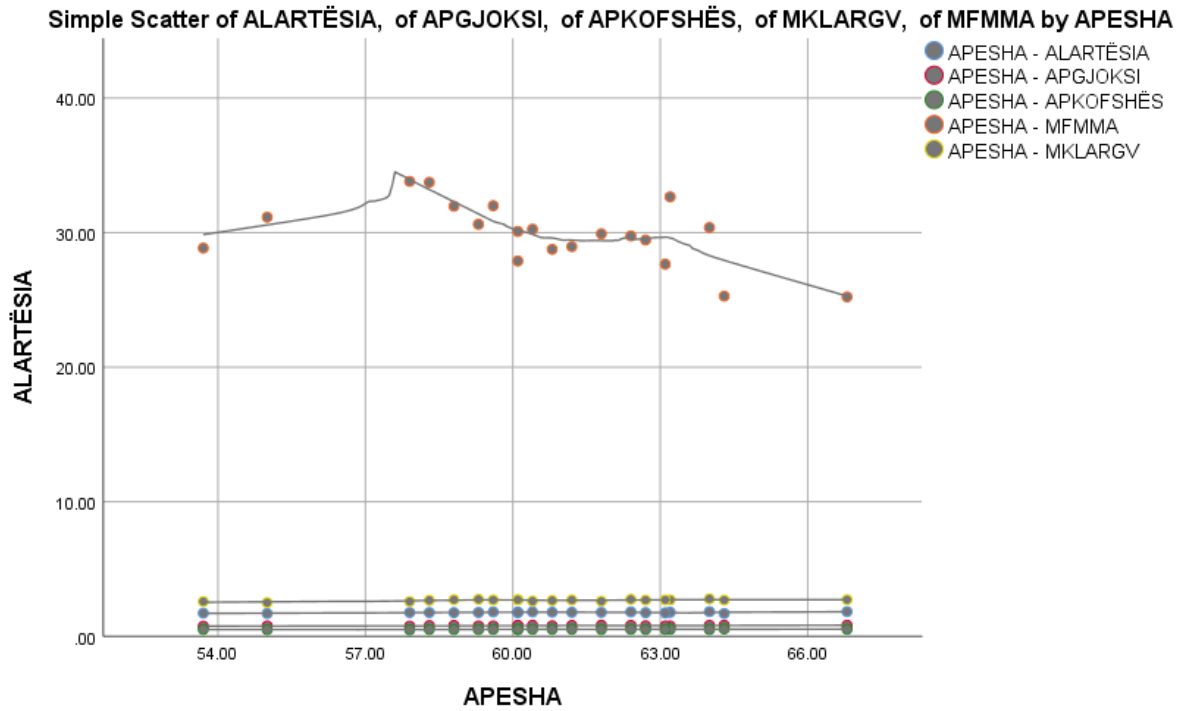


Figura: 4 Besiana - Korrelacioni në mes të peshës trupore

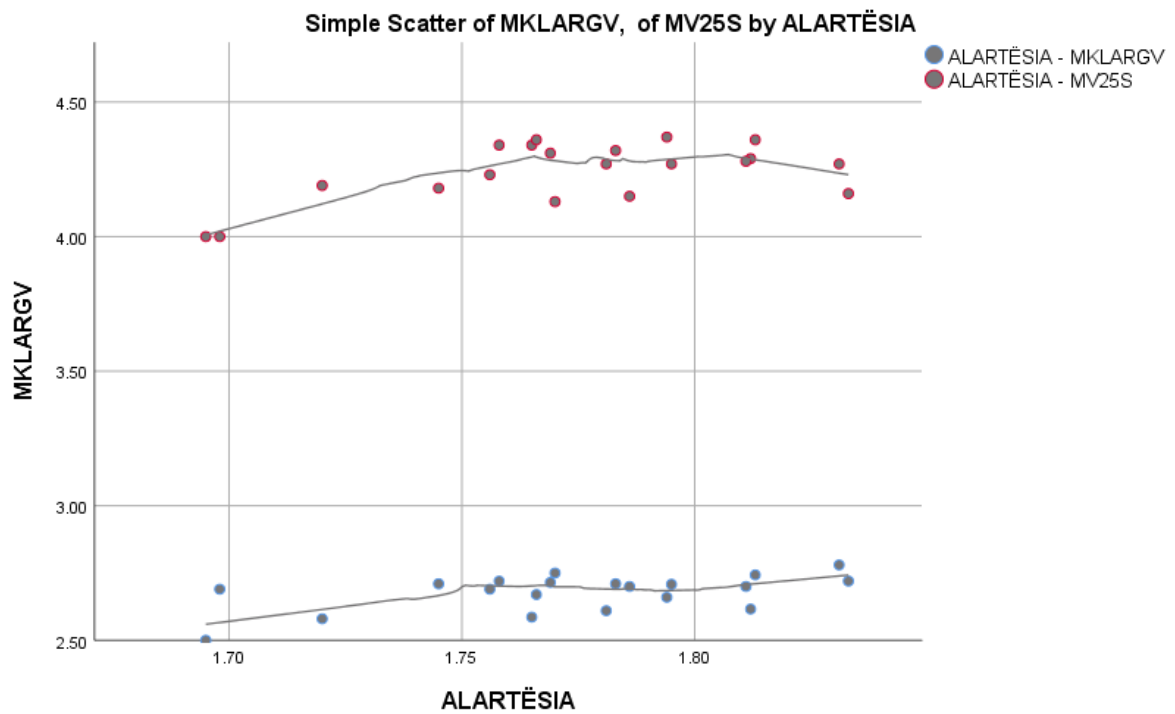
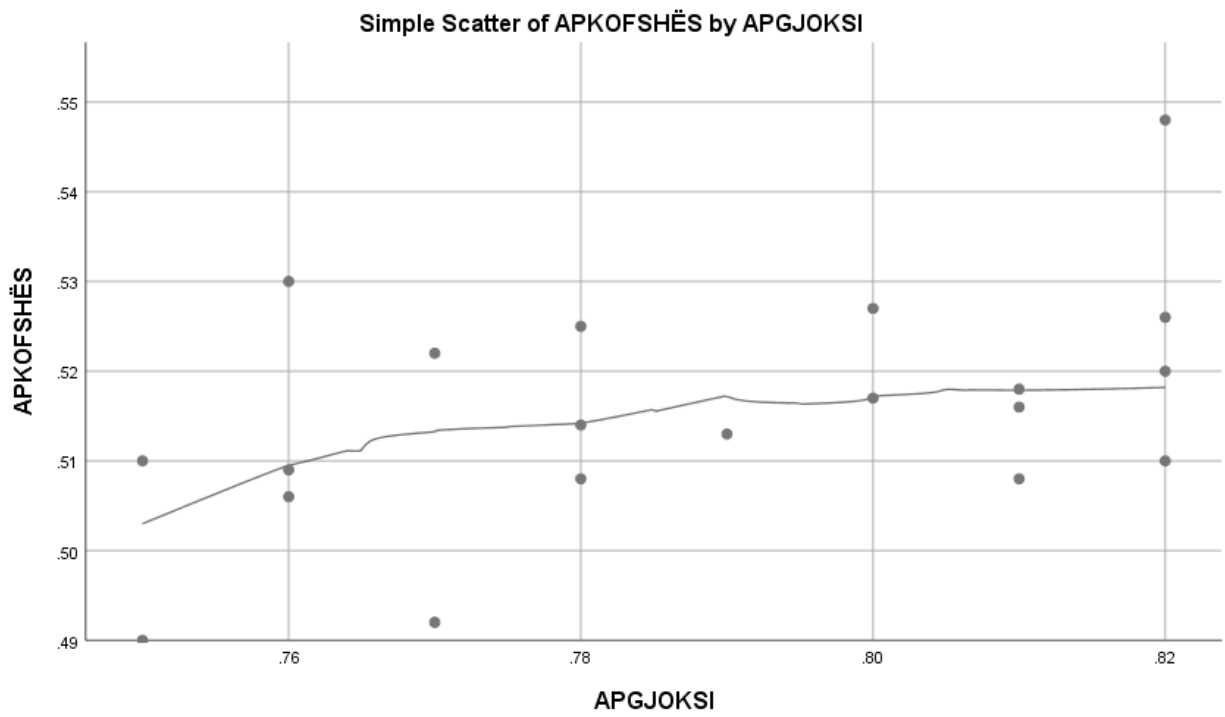


Figura: 5 Besiana -Korrelacioni në mes të lartësisë trupore



*Figura: 6 Besiana - Korrelacioni në mes të perimetrit të gjoksit*

### 13.1.5. PODUJEVA – Analizat Përshkruese

Tabela: 5 Podujeva - analiza përshkruese

Descriptive Statistics									
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Skewness		Kurtosis	
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic	Std. Error
APESHA	20	56.30	65.10	60.8850	2.24130	-.080	.512	-.283	.992
ALARTËSIA	20	1.70	1.84	1.7576	.04075	.236	.512	-.845	.992
APGJOKSI	20	.76	.82	.7905	.01701	-.300	.512	-.644	.992
APKOFSHËS	20	.50	.54	.5170	.01178	.206	.512	-.780	.992
APKËRCIRI	20	.31	.34	.3232	.01118	.448	.512	-1.131	.992
MKGJATV	20	1.60	1.74	1.7068	.03010	-2.407	.512	8.302	.992
MKLARGV	20	2.60	2.76	2.6931	.04585	-.852	.512	-.172	.992
MV10S	20	2.08	2.53	2.3150	.14435	-.084	.512	-1.347	.992
MV25S	20	4.14	4.42	4.2735	.08701	.105	.512	-1.084	.992
MV50S	20	7.22	7.54	7.3805	.10385	-.057	.512	-1.247	.992
MV5x10VA	20	26.86	31.03	28.4685	1.22685	.763	.512	-.535	.992
MHAKL	20	17.83	19.85	18.5395	.51240	.850	.512	.629	.992
MFMMMA	20	26.64	33.14	29.8335	1.82779	.202	.512	-.503	.992
Valid N (listwise)	20								

Tek parametrat antropometrik shohim se dallimet më të mëdha janë tek perimetri i peshës trupore (APESHA), e cila ka një mesatare të lartë dhe vlera negative të shpërndarjes dhe shkallës së lakimit. Tek perimetrat e tjerë antropometrik ka mesatare më të ulëta dhe vlera njëkohësisht më të ulëta të shpërndarjes me shkallë të ulëta dhe negative të lakimit.

Perimetrat motorik shohim se kemi mesatare të larta në të gjitha rastet dhe vlera të ulëta të shpërndarjes, me shkallë të ulëta të lakimit. Dallimet më të mëdha qëndrojnë tek MV50S dhe MHAKL.

### 13.1.6. PODUJEVA - Analiza e Korrelacionit

Tabela: 6 Podujeva - analiza korrelacionare

		Correlations <sup>a</sup>												
		APESHA	ALARTËSIA	APGJOKSI	APKOFSHËS	APKËRCIRI	MKGJATV	MKLARGV	MV10S	MV25S	MV50S	MV5x10VA	MHAKL	MFMA
APESHA	Pearson Correlation	1	-.063	<b>.544*</b>	-.014	<b>.450*</b>	-.093	.136	-.305	.003	-.239	-.264	-.261	-.299
	Sig. (2-tailed)		.793	.013	.952	.046	.696	.567	.191	.991	.311	.262	.266	.200
ALARTËSIA	Pearson Correlation	-.063	1	.039	.072	.164	.087	-.277	-.094	-.002	.042	.035	-.124	.163
	Sig. (2-tailed)	.793		.870	.764	.488	.716	.238	.693	.993	.859	.883	.602	.492
APGJOKSI	Pearson Correlation	<b>.544*</b>	.039	1	-.131	.290	-.214	.012	-.228	-.008	-.167	<b>-.453*</b>	-.420	<b>-.576**</b>
	Sig. (2-tailed)	.013	.870		.581	.215	.366	.960	.333	.972	.481	.045	.065	.008
APKOFSHËS	Pearson Correlation	-.014	.072	-.131	1	.175	.262	-.132	-.257	<b>.491*</b>	.337	.141	.121	-.166
	Sig. (2-tailed)	.952	.764	.581		.459	.264	.580	.274	.028	.146	.554	.612	.484
APKËRCIRI	Pearson Correlation	<b>.450*</b>	.164	.290	.175	1	-.024	-.082	-.016	.006	-.324	<b>-.556*</b>	-.152	-.340
	Sig. (2-tailed)	.046	.488	.215	.459		.920	.730	.948	.981	.163	.011	.522	.142
MKGJATV	Pearson Correlation	-.093	.087	-.214	.262	-.024	1	-.159	-.003	.226	.000	.163	.326	.106
	Sig. (2-tailed)	.696	.716	.366	.264	.920		.502	.990	.337	.999	.491	.160	.657
MKLARGV	Pearson Correlation	.136	-.277	.012	-.132	-.082	-.159	1	.192	-.159	.330	-.077	-.052	.009
	Sig. (2-tailed)	.567	.238	.960	.580	.730	.502		.417	.504	.156	.746	.826	.971
MV10S	Pearson Correlation	-.305	-.094	-.228	-.257	-.016	-.003	.192	1	.037	-.180	.277	<b>.569**</b>	.152
	Sig. (2-tailed)	.191	.693	.333	.274	.948	.990	.417		.878	.449	.238	.009	.521
MV25S	Pearson Correlation	.003	-.002	-.008	<b>.491*</b>	.006	.226	-.159	.037	1	-.100	.179	.310	.239
	Sig. (2-tailed)	.991	.993	.972	.028	.981	.337	.504	.878		.674	.451	.183	.309
MV50S	Pearson Correlation	-.239	.042	-.167	.337	-.324	.000	.330	-.180	-.100	1	.050	-.169	.110
	Sig. (2-tailed)	.311	.859	.481	.146	.163	.999	.156	.449	.674		.835	.476	.645
MV5x10VA	Pearson Correlation	-.264	.035	<b>-.453*</b>	.141	<b>-.556*</b>	.163	-.077	.277	.179	.050	1	<b>.504*</b>	.392
	Sig. (2-tailed)	.262	.883	.045	.554	.011	.491	.746	.238	.451	.835		.024	.087
MHAKL	Pearson Correlation	-.261	-.124	-.420	.121	-.152	.326	-.052	<b>.569**</b>	.310	-.169	<b>.504*</b>	1	.219
	Sig. (2-tailed)	.266	.602	.065	.612	.522	.160	.826	.009	.183	.476	.024		.354
MFMA	Pearson Correlation	-.299	.163	<b>-.576**</b>	-.166	-.340	.106	.009	.152	.239	.110	.392	.219	1
	Sig. (2-tailed)	.200	.492	.008	.484	.142	.657	.971	.521	.309	.645	.087	.354	

<sup>a</sup>. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).  
<sup>\*\*</sup>. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).  
<sup>c</sup>. Listwise N=20

Nga rezultatet e mësipërme të ekipit të Podujevës shohim ku kemi ndërlidhje të rëndësishme statistikisht signifikante. Nga rezultatet kuptojmë se kemi ndërlidhje në mes të perimetrit antropometrik të peshës trupore (APESHA) dhe perimetrit të gjoksit (APGJOKSI) prej **.544\*\*** dhe signifikancë prej **.013**, e gjithashtu ka ndërlidhje të rëndësishme signifikante me perimetrin antropometrik të kërcirit (APKËRCIRI) me korrelacion të lartë prej **.450\*\*** dhe signifikancë prej **.046**. perimetri antropometrik i gjoksit ka ndërlidhje të rëndësishme signifikante me perimetrin motorik, por në këtë rast ka ndërlidhje negative me perimetrin motorik të vrapim 5 x 10 metra nga starti i lartë (MV5X10VA) prej **-.453\*** dhe signifikancë prej **.045** dhe perimetrin motorik frekuenca e mbledhjes-shtrirjes së muskujve abdominal (MFMA) me korrelacion prej **-.576\*\*** dhe signifikancë prej **.008**.

Një ndërlidhje të rëndësishme signifikante e gjejmë edhe tek perimetri i kërcirit (APKËRCIRI) dhe perimetrik motorik vrapim 5x10 metra / vajtje-ardhje (MV5X10VA) me korrelacion **-.556\*** dhe signifikancë prej **.011**.

Në mes të perimetrave motorik kemi ndërlidhje me vrapim 10 metra nga starti i lartë (MV10S) dhe perimetrin hapa anash –koordinim lëvizor (MHAKL) me korrelacion prej **.569\*\*** dhe signifikancë prej **.009**.

Në rastet e tjera nuk kemi ndërlidhje të rëndësishme statistikiisht signifkante.

Grafikonët e mëposhtëm paraqesin ndërlidhjet signifkante në mes të variablave të ekipit të Podujeves.

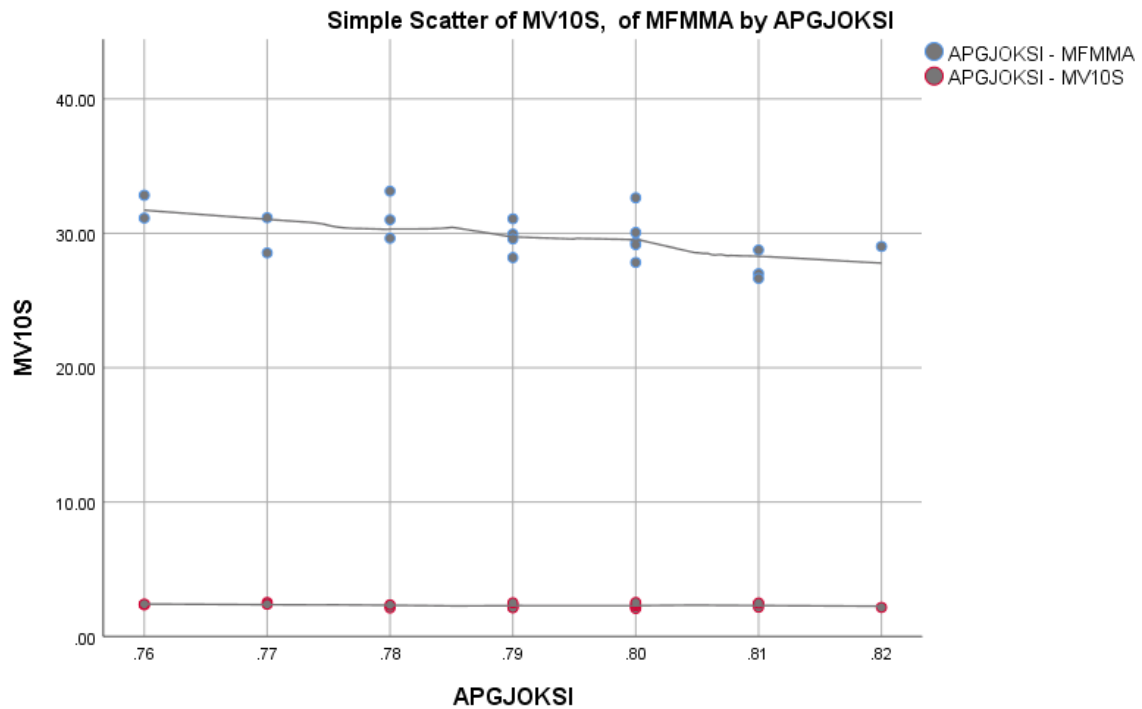


Figura: 7 Podujeva - Korrelacioni në mes të perimetrit të gjoksit

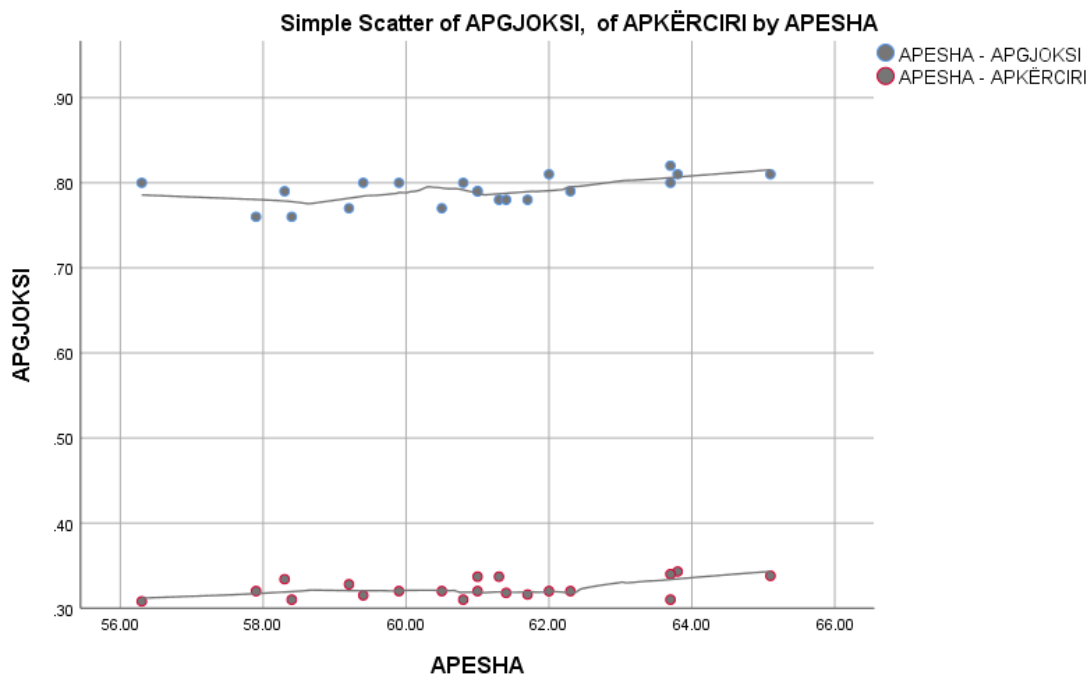
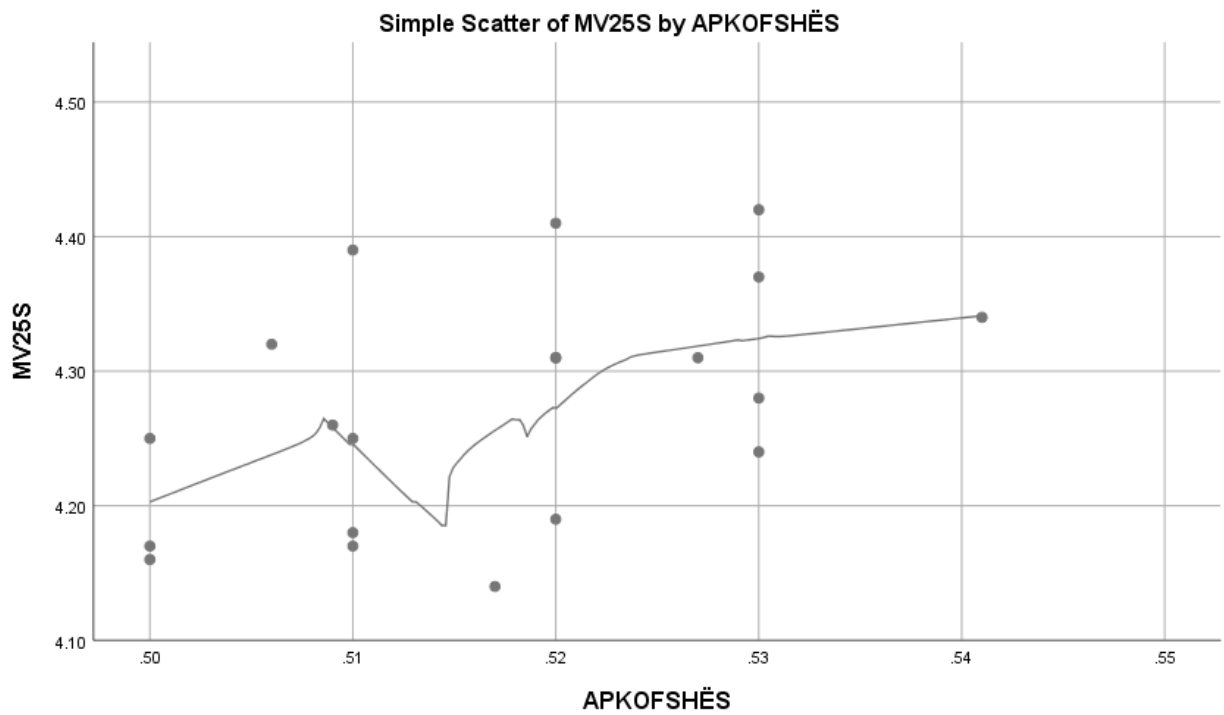
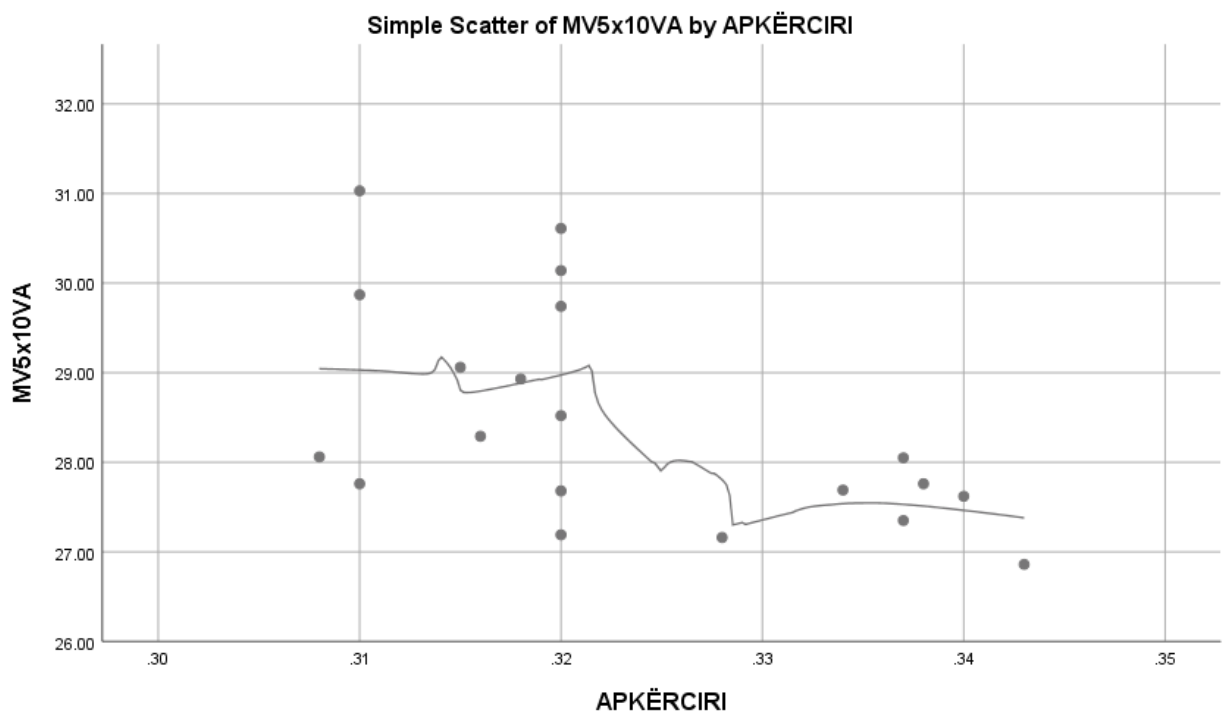


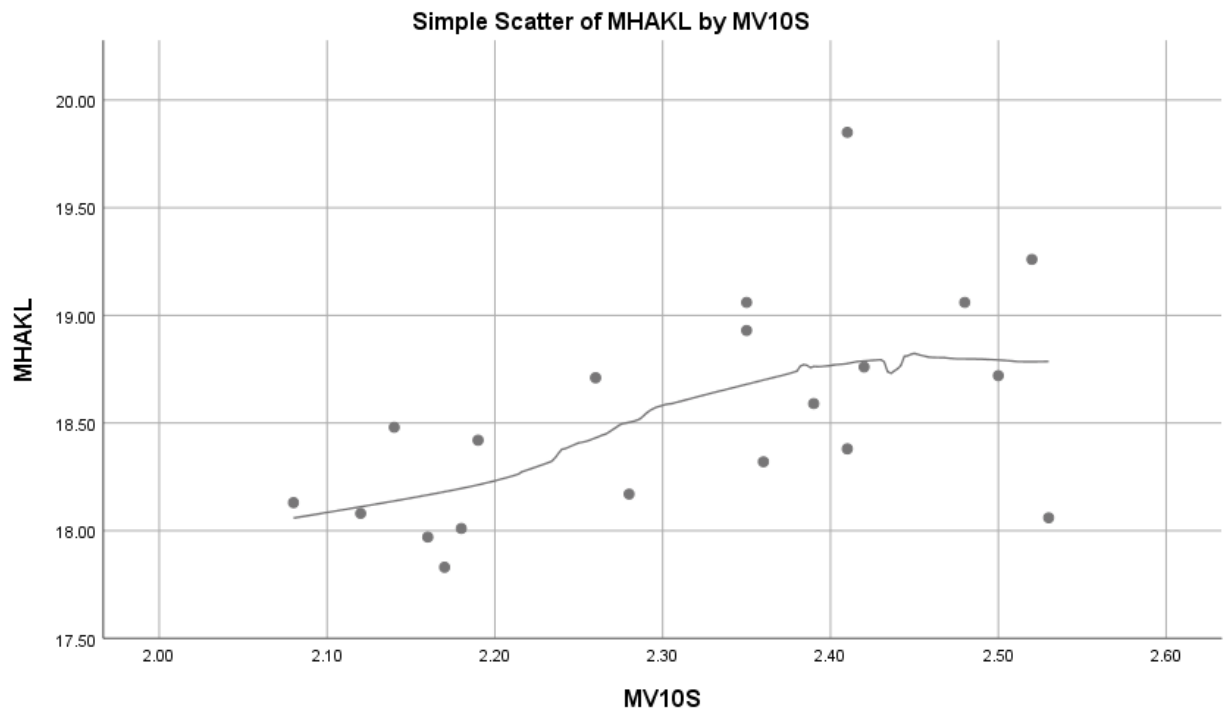
Figura: 8 Podujeva - Korrelacioni në mes të peshës trupore



*Figura: 9 Podujeva - Korrelacioni në mes të perimetrit të kofshës*



*Figura: 10 Podujeva - Korrelacioni në mes të perimetrit të kërcirit*



*Figura: 11 Podujeva - Korrelacioni në mes të perimetrave antropometrik dhe motorik*



## 12.1.7. LIRIDONI – Analizat Përshkruese

Tabela: 7 Liridoni - analiza përshkruese

Descriptive Statistics									
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Skewness		Kurtosis	
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic	Std. Error
APESHA	20	54.30	63.50	59.7800	2.39903	-.262	.512	-.168	.992
ALARTËSIA	20	1.71	1.85	1.7769	.04051	-.324	.512	-.590	.992
APGJOKSI	20	.73	.82	.7900	.02294	-.930	.512	.915	.992
APKOFSHËS	20	.49	.53	.5119	.01238	-.492	.512	-.405	.992
APKËRCIRI	20	.31	.34	.3245	.00920	-.112	.512	-.885	.992
MKGJATV	20	1.68	1.75	1.7115	.01904	.565	.512	-.508	.992
MKLARGV	20	2.56	2.77	2.6954	.05217	-1.390	.512	1.832	.992
MV10S	20	2.08	2.54	2.2925	.13226	.234	.512	-.686	.992
MV25S	20	4.13	4.41	4.2670	.09387	.075	.512	-1.459	.992
MV50S	20	7.15	7.61	7.3835	.12330	-.070	.512	-.115	.992
MV5x10VA	20	27.06	31.18	28.8950	1.19416	.247	.512	-.455	.992
MHAKL	20	17.23	19.16	18.5730	.53345	-1.334	.512	1.429	.992
MFMMMA	20	26.08	38.17	30.3245	2.67644	1.147	.512	2.651	.992
Valid N (listwise)	20								

Te perimetrat antropomterik shohim se kemi relativisht rezultatet të njëjta në të gjithë perimetrat, në raport me mesataren dhe vlerat e shpërndarjes e lakimit. Dallimet më të mëdha qëndrojnë tek perimteri I lartësisë trupore (ALARTËSIA) dhe tek perimetri i kërcirit (APKËRCIRI).

Nga perimetrat motorik kuptojmë se kemi dallime në mes të perimetrave motorik sa i përket vlerës mesatare dhe shpërndarjes e lakimit. Dallimi më I madh qëndron tek perimetri i kërcimit së larti nga vendi (MKLARGV), vrapim 25 metra nga starti I lartë (MV25S), hapa anash-koordinim lëvizor (MHAKL).

## 12.1.8. LIRIDONI – Analiza e Korrelacionit

Tabela: 8 Liridoni - analiza korrelacionare

		Correlations <sup>a</sup>												
		APESHA	ALARTËSIA	APGJOKSI	APKOFSHËS	APKËRCIRI	MKGJATV	MKLARGV	MV10S	MV25S	MV50S	MV5x10VA	MHAKL	MFMA
APESHA	Pearson Correlation	1	.035	.267	-.170	-.312	.094	-.182	.093	-.226	.143	.140	-.390	.106
	Sig. (2-tailed)		.882	.255	.474	.180	.694	.443	.696	.338	.547	.557	.089	.657
ALARTËSIA	Pearson Correlation	.035	1	-.215	-.297	-.130	.364	-.389	-.256	-.023	.602**	.109	.107	.099
	Sig. (2-tailed)	.882		.362	.204	.584	.115	.090	.276	.923	.005	.647	.654	.678
APGJOKSI	Pearson Correlation	.267	-.215	1	.319	-.032	.167	.004	.290	-.249	-.121	.146	-.458*	.162
	Sig. (2-tailed)	.255	.362		.171	.892	.480	.985	.215	.289	.612	.540	.042	.495
APKOFSHËS	Pearson Correlation	-.170	-.297	.319	1	.257	-.122	-.545*	-.064	-.064	-.238	-.076	-.244	-.058
	Sig. (2-tailed)	.474	.204	.171		.275	.608	.013	.788	.668	.312	.751	.299	.809
APKËRCIRI	Pearson Correlation	-.312	-.130	-.032	.257	1	.051	.059	-.165	-.324	-.062	-.164	-.014	-.312
	Sig. (2-tailed)	.180	.584	.892	.275		.831	.806	.487	.164	.794	.491	.954	.180
MKGJATV	Pearson Correlation	.094	.364	.167	-.122	.051	1	-.453*	.279	.099	.530*	.038	-.093	-.099
	Sig. (2-tailed)	.694	.115	.480	.608	.831		.045	.234	.678	.016	.872	.697	.906
MKLARGV	Pearson Correlation	-.182	-.389	.004	.545*	.059	-.453*	1	.146	.041	-.384	.236	-.299	-.078
	Sig. (2-tailed)	.443	.090	.985	.013	.806	.045		.539	.864	.094	.316	.200	.745
MV10S	Pearson Correlation	.093	-.256	.290	-.064	-.165	.279	.146	1	-.174	.106	.178	-.146	-.018
	Sig. (2-tailed)	.696	.276	.215	.788	.487	.234	.539		.463	.657	.454	.539	.941
MV25S	Pearson Correlation	-.226	-.023	-.249	.102	-.324	.099	.041	-.174	1	-.159	.001	.492*	.245
	Sig. (2-tailed)	.338	.923	.289	.668	.164	.678	.864	.463		.504	.998	.027	.298
MV50S	Pearson Correlation	.143	.602**	-.121	-.238	-.062	.530*	-.384	.106	-.159	1	-.058	.056	-.109
	Sig. (2-tailed)	.547	.005	.612	.312	.794	.016	.094	.657	.504		.809	.815	.647
MV5x10VA	Pearson Correlation	.140	.109	.146	-.076	-.164	.038	.236	.178	.001	-.058	1	-.104	.127
	Sig. (2-tailed)	.557	.647	.540	.751	.491	.872	.316	.454	.998	.809		.662	.594
MHAKL	Pearson Correlation	-.390	.107	-.458*	-.244	-.014	-.093	-.299	-.146	.492*	.056	-.104	1	.356
	Sig. (2-tailed)	.089	.654	.042	.299	.954	.697	.200	.539	.027	.815	.662		.123
MFMA	Pearson Correlation	.106	.099	.162	-.058	-.312	-.028	-.078	-.018	.245	.109	.127	.356	1
	Sig. (2-tailed)	.657	.678	.495	.809	.180	.906	.745	.941	.298	.647	.594	.123	

\*\*. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).  
 \*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).  
 c. Listwise N=20

Nga rezultatet e mësipërme mund të shohim edhe ndikimin apo ndërlidhjen në mes të perimetrave antropometrik dhe atyre motorik tek ekipi i Liridonit. Ndërlidhje të rëndësishme statistkisht signifkante kemi në mes të perimetrik antropometrik të lartësisë trupore (ALARTËSIA) dhe perimetrik motorik vrapim 50 metra nga starti i lartë (MV50S) me korrlacion të lartë prej .602\*\* dhe signifkancë prej .005. Një ndërlidhje negative kemi edhe tek perimetri antropometrik i gjoksit (APGJOKSI) dhe perimetrik motorik të japa anash koordinim lëvizor (MHAKL) prej -.458\*\* dhe signifkancë prej .042. Ndërlidhje të rëndësishme signifkante kemi edhe tek perimetri i kofshës (APOKOFSHËS) dhe perimetri motorik kërcim së larti nga vendi (MKLARGV) me korrlacion të lartë pozitiv prej .545\*\* dhe singifkancë prej .013. Dallime të rëndësishme signifkante kemi edhe tek perimetri motorik kërcim së gjatë nga vendi (MKGJATV) në rpaort me perimetret motorike të kërcimit së larti nga vendi (MKLARGV) me korrlacion prej -.453\*\* dhe signifkancë prej .045 dhe perimetrik motorik vrapim 50 metra nga starti i lartë (MV50S) me korrlacion prej .530\*\* dhe signifkancë prej .016.

Në rastet e tjera nuk ka ndonjë dallim të rëndësishëm statistkisht signifkantë.

Grafikonët e mëposhtëm paraqesin ndërlidhjet signifikante në mes të variablave të ekipit të Liridonit.

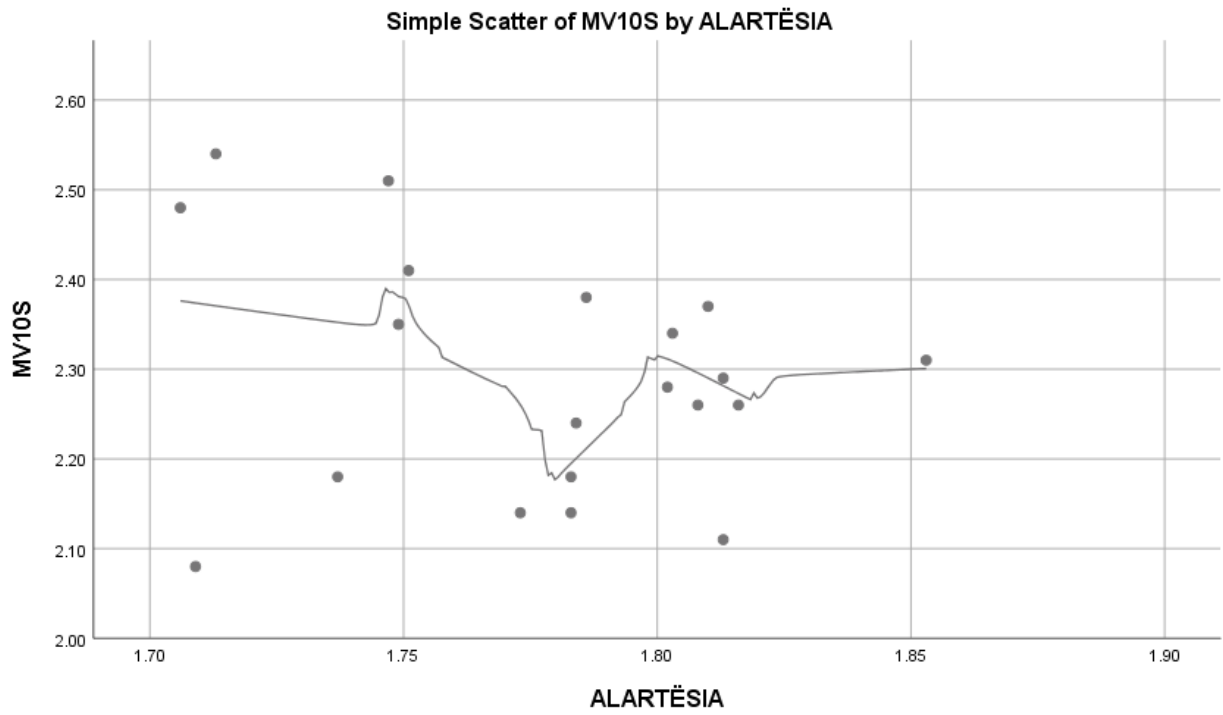


Figura: 12 Liridoni - Korrelacioni në mes të perimetrit të lartësisë

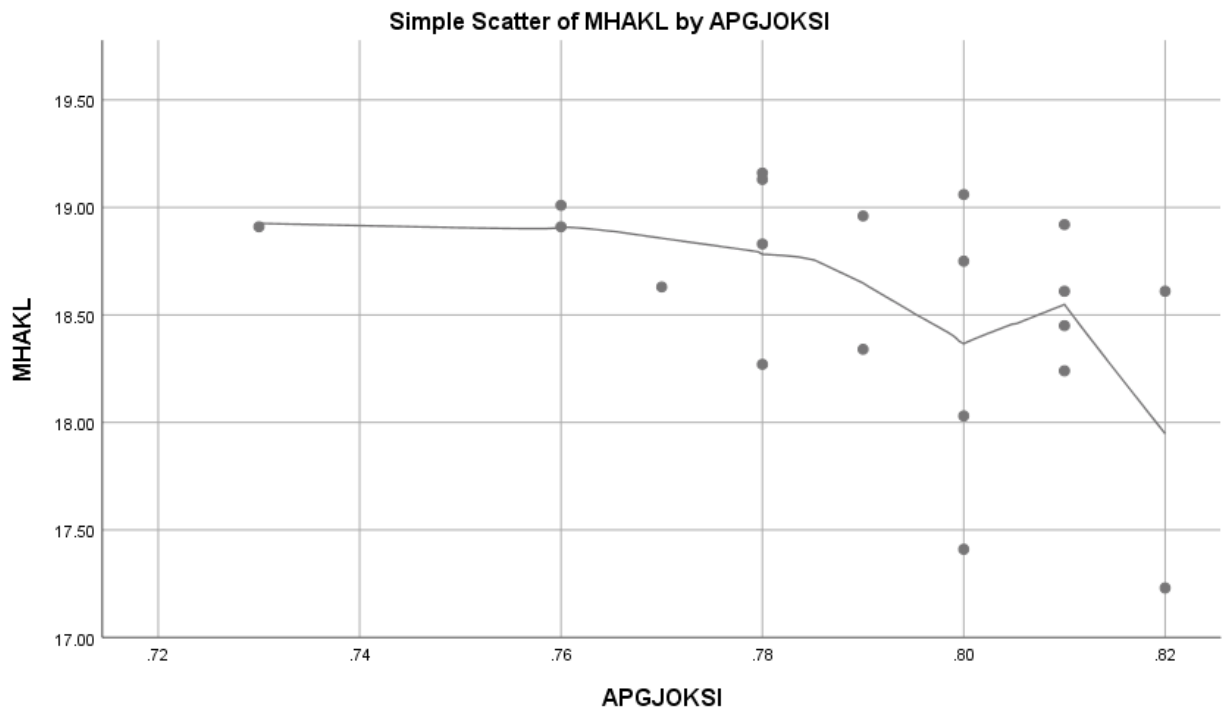


Figura: 13 Liridoni - Korrelacioni në mes të perimetrit të gjoksit

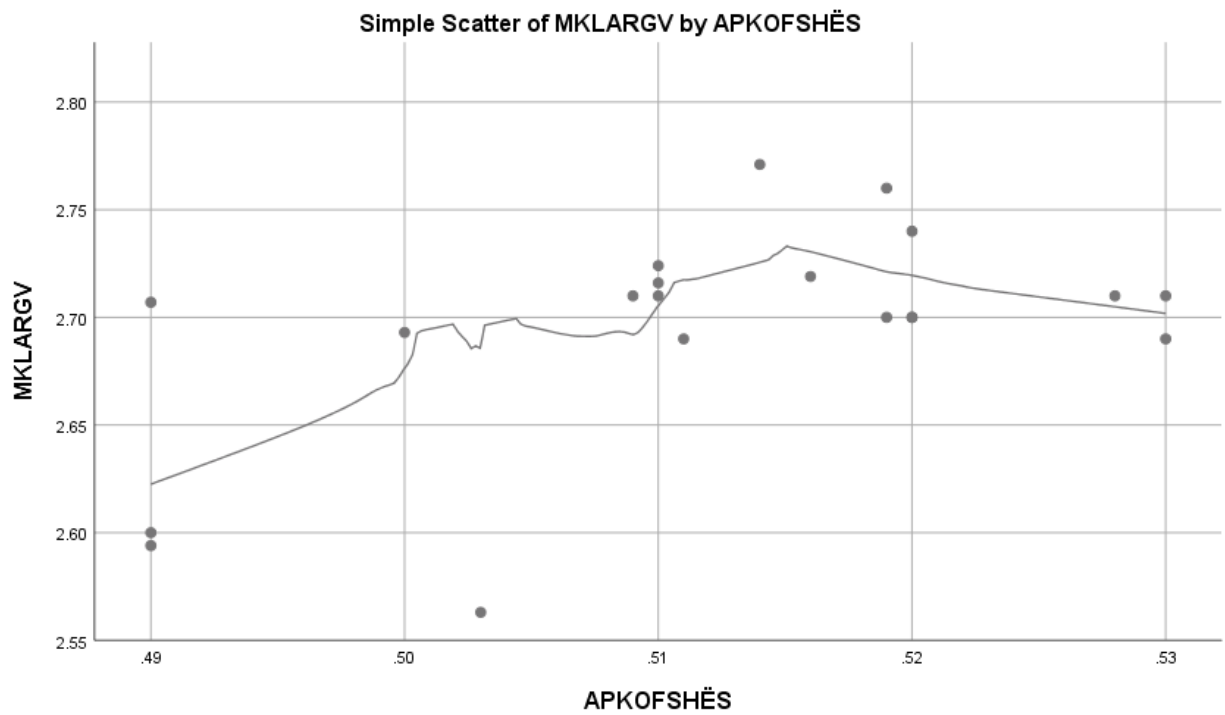


Figura: 14 Liridoni - Korrelacioni në mes të perimetrit të kofshës

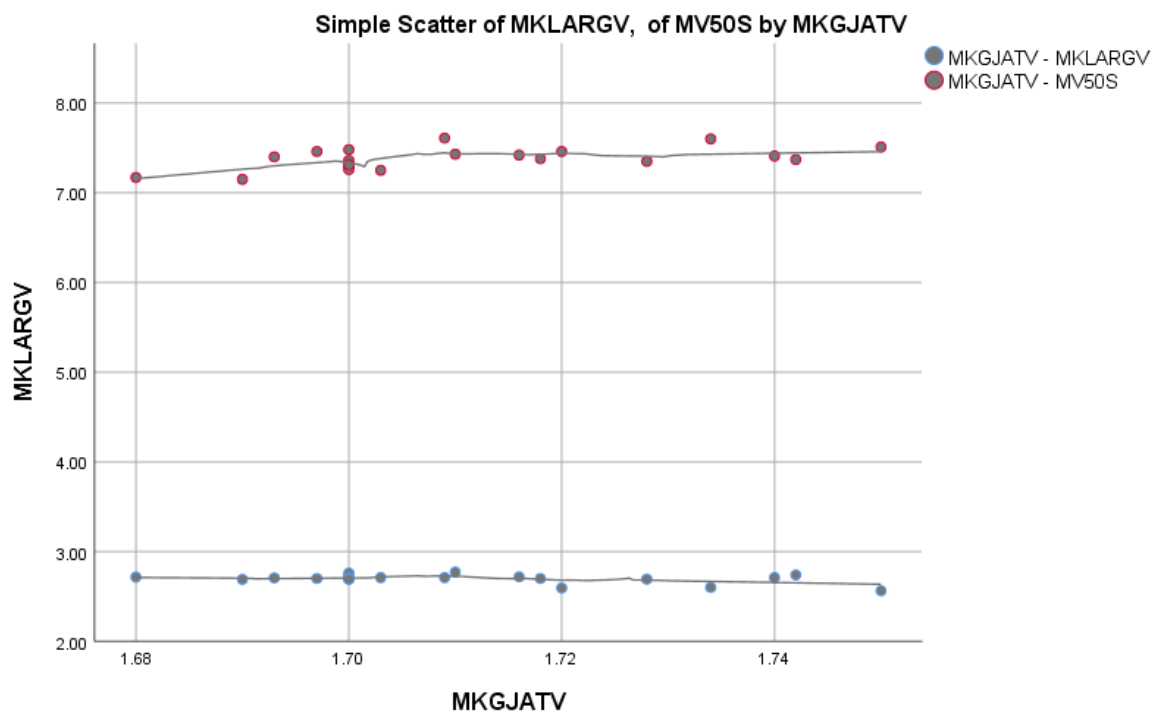


Figura: 15 Liridoni - Korrelacioni në mes të parametrave antropometrik dhe motorik

### 13.1.9. ANOVA

Tabela: 9 Analiza e variancës - ANOVA

		ANOVA				
		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
APESHA ( Nuk ka dallim signifikantë )	Between Groups	15.979	3	5.326	.845	.474
	Within Groups	479.137	76	6.304		
	Total	495.116	79			
ALARTËSIA ( Nuk ka dallim signifikantë )	Between Groups	.007	3	.002	.377	.770
	Within Groups	.438	76	.006		
	Total	.444	79			
APGJOKSI ( Nuk ka dallim signifikantë )	Between Groups	210.089	3	70.030	1.004	.396
	Within Groups	5301.580	76	69.758		
	Total	5511.669	79			
APKOFSHËS ( Ka dallim signifikantë )	Between Groups	.010	3	.003	12.437	.000
	Within Groups	.020	76	.000		
	Total	.031	79			
APKËRCIRI ( Ka dallim signifikantë )	Between Groups	.004	3	.001	9.552	.000
	Within Groups	.010	76	.000		
	Total	.013	79			
MKGJATV ( Ka dallim signifikantë )	Between Groups	.976	3	.325	26.377	.000
	Within Groups	.938	76	.012		
	Total	1.914	79			
MKLARGV ( Nuk ka dallim signifikantë )	Between Groups	.016	3	.005	1.631	.189
	Within Groups	.245	76	.003		
	Total	.261	79			
MV10S ( Nuk ka dallim signifikantë )	Between Groups	.309	3	.103	4.078	.010
	Within Groups	1.918	76	.025		
	Total	2.226	79			
MV25S ( Nuk ka dallim signifikantë )	Between Groups	.032	3	.011	.556	.645
	Within Groups	1.449	76	.019		
	Total	1.480	79			
MV50S ( Ka dallim signifikantë )	Between Groups	1.347	3	.449	7.317	.000
	Within Groups	4.663	76	.061		
	Total	6.009	79			
MV5x10VA ( Ka dallim signifikantë )	Between Groups	15.137	3	5.046	3.537	.019
	Within Groups	108.419	76	1.427		
	Total	123.556	79			
MHAKL ( Nuk ka dallim signifikantë )	Between Groups	2.880	3	.960	2.635	.056
	Within Groups	27.691	76	.364		
	Total	30.570	79			
MFMMA ( Nuk ka dallim signifikantë )	Between Groups	15.441	3	5.147	1.139	.339
	Within Groups	343.464	76	4.519		
	Total	358.906	79			

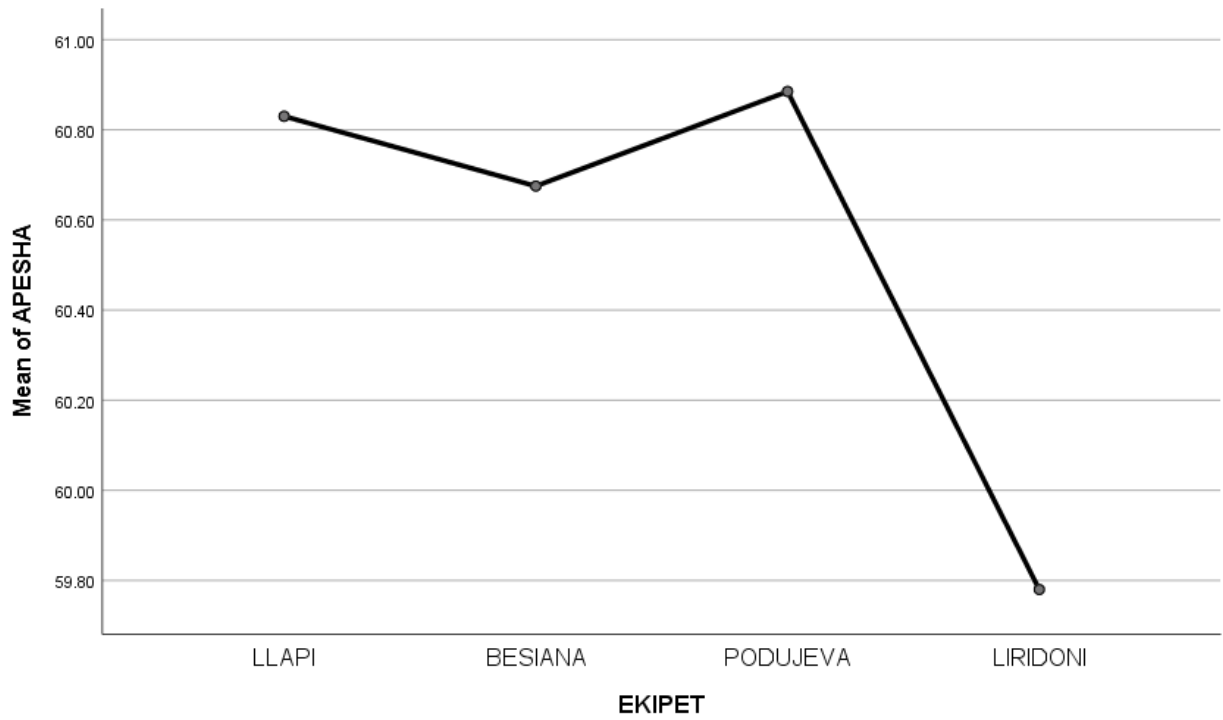
Nga analiza e ANOVA-s mund të kuptojmë se në cilët parametra kemi dallime të rëndësishme signifkante në mes të katër ekipeve pjesëmarrëse në hulumtim, gjegjësisht në cilat parametra antropometrik dhe motorike ka dallime në mes të ekipit të Llapit, Besianës, Podujevës dhe Liridonit.

Tek perimetri antropometrik i peshës (APESHA) nuk ka asnjë dallim të rëndësishëm signifkante në mes të ekipeve. Perimetri antropometrik i lartësisë trupore (ALARTËSIA) gjithashtu nuk ka asnjë dallim të rëndësishëm signifkante në mes të ekipeve, e gjithashtu tek perimetri antropometrik i perimetrit të gjoksit (APGJOKSI) nuk ka dallime signifkante në mes të ekipeve pjesëmarrëse.

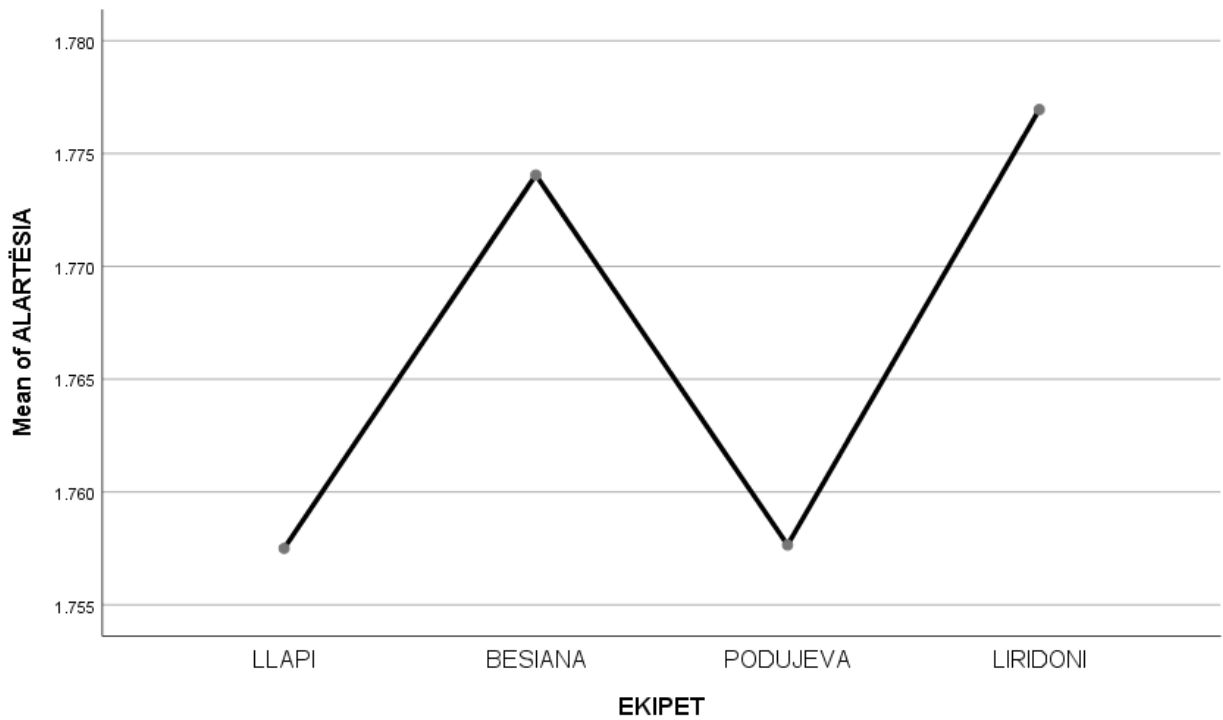
Në perimetrin antropometrik të kofshës (APKOFSHËS) kemi dallime të rëndësishme signifkante në mes të katër ekipeve pjesëmarrëse me signifkancë prej .000. gjithashtu edhe tek perimetrik antropometrik i kërcirit (APKËRCIRI) kemi dallime të rëndësishme signifkante prej .000 të cilat janë në nivelin e besueshmërisë prej .01%.

Tek perimetret motorike, kemi dallime signifkante tek perimetri i vrapimit për së gjati nga vendi (MKGJATV), me signifkancë prej .000, pastaj kemi dallime të rëndësishme signifkante tek perimetri i i vrapimit 50 metra nga starti i lartë (MV50S) me signifkancë prej .000, perimetri i vrapimit 5x10 metra vajtje-ardhje (MV5X10VA) kemi signifkancë prej .019, kurse në rastet e tjera motorike nuk kemi dallime të rëndësishme signifkante.

**Paraqitja grafike e parametrave në mes të ekipeve dhe dallimet në mes tyre.**



*Figura: 16 Parametrat e peshës në mes të ekipeve*



*Figura: 17 Parametrat e lartësisë në mes të ekipeve*

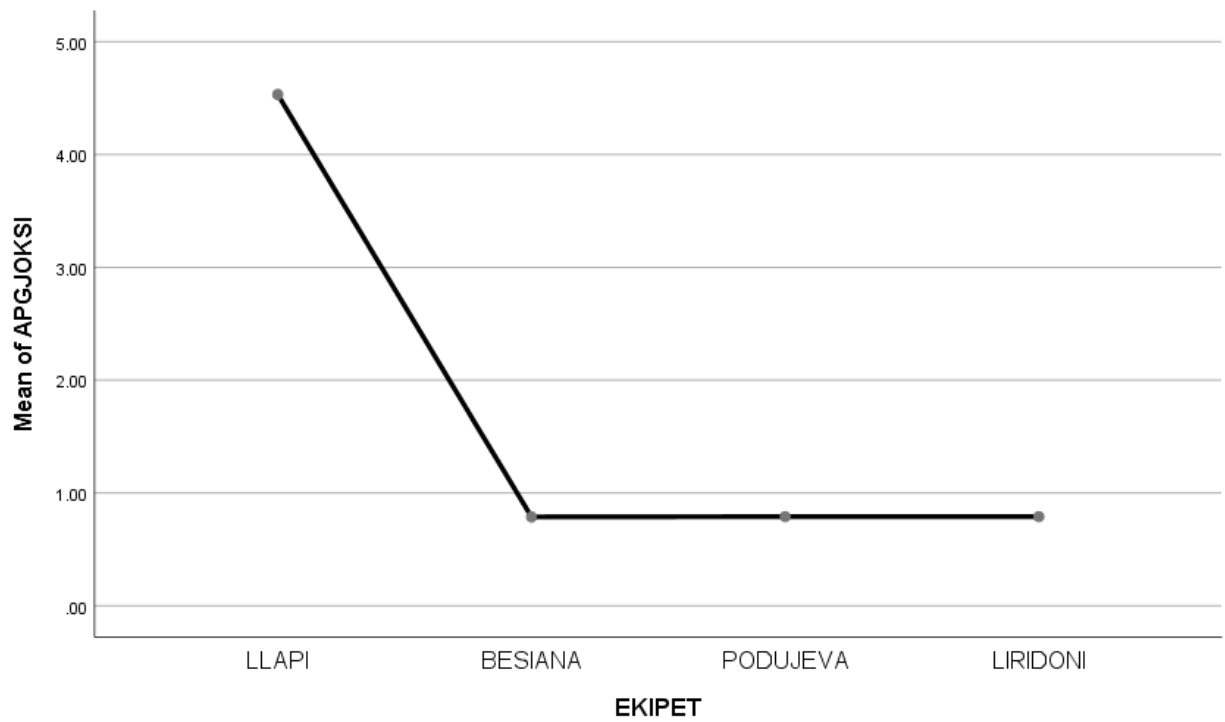


Figura: 18 Parametrat e gjoksit në mes të ekipeve

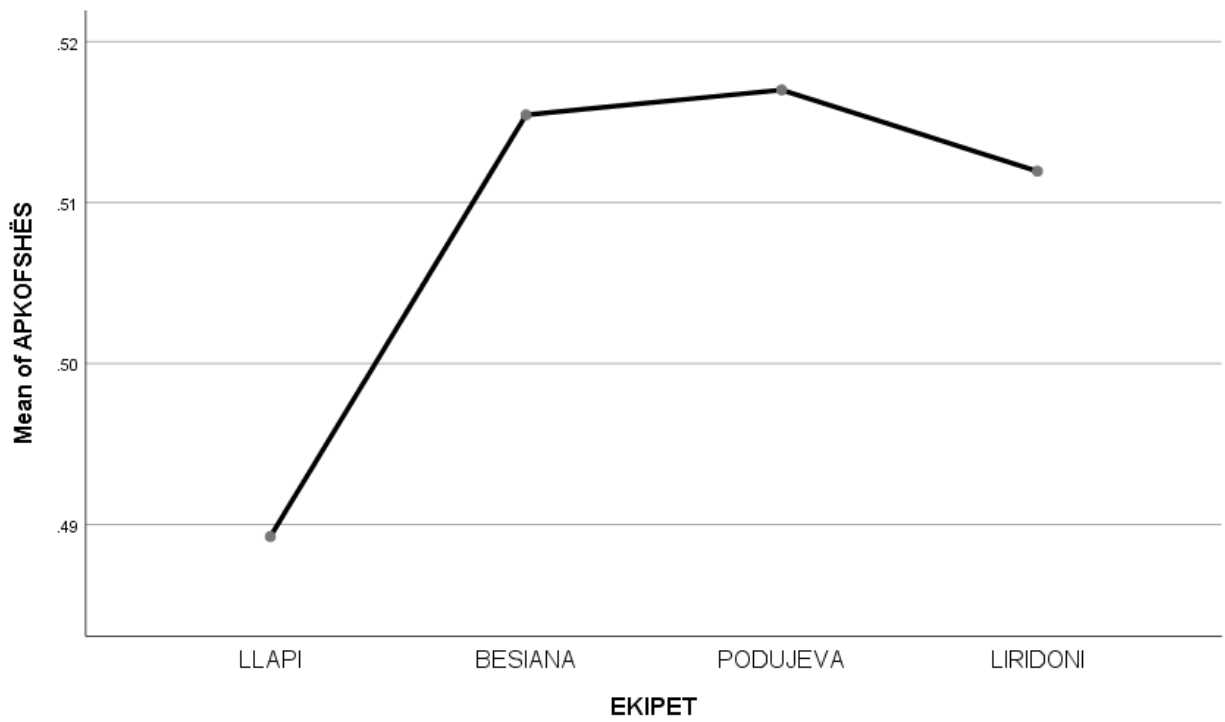


Figura: 19 Parametrat e kofshës në mes të ekipeve



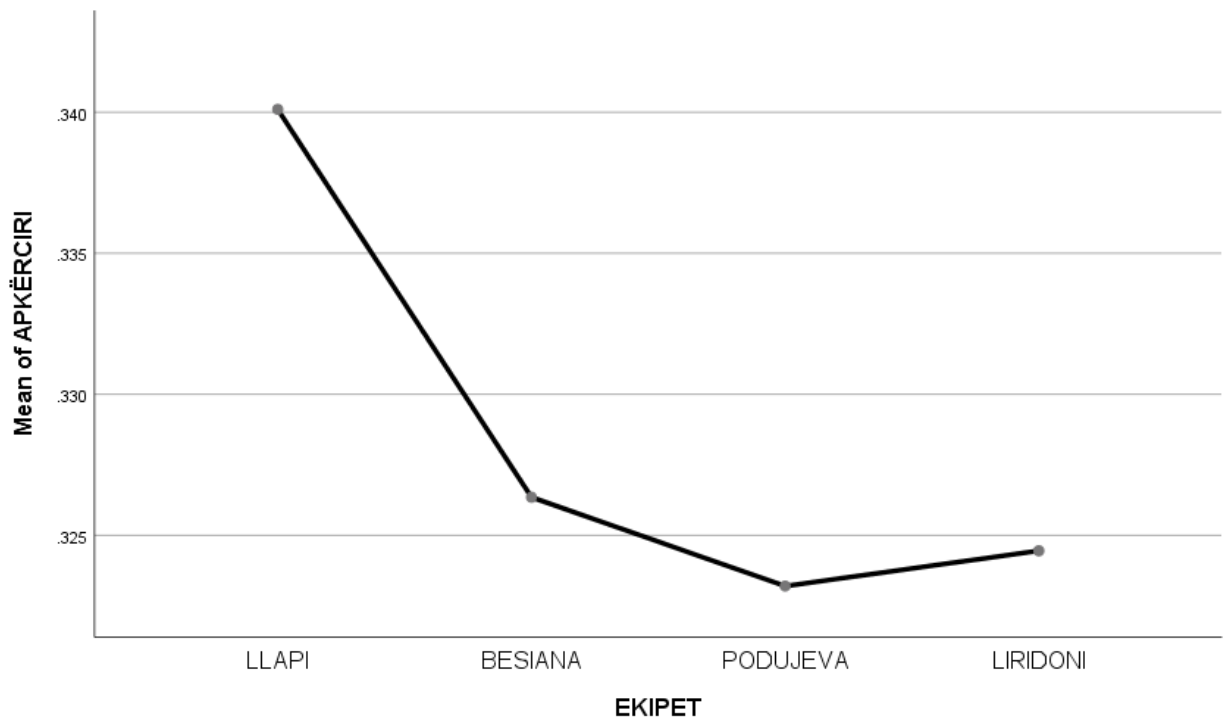


Figura: 20 Parametrat e kërcirrit në mes të ekipeve

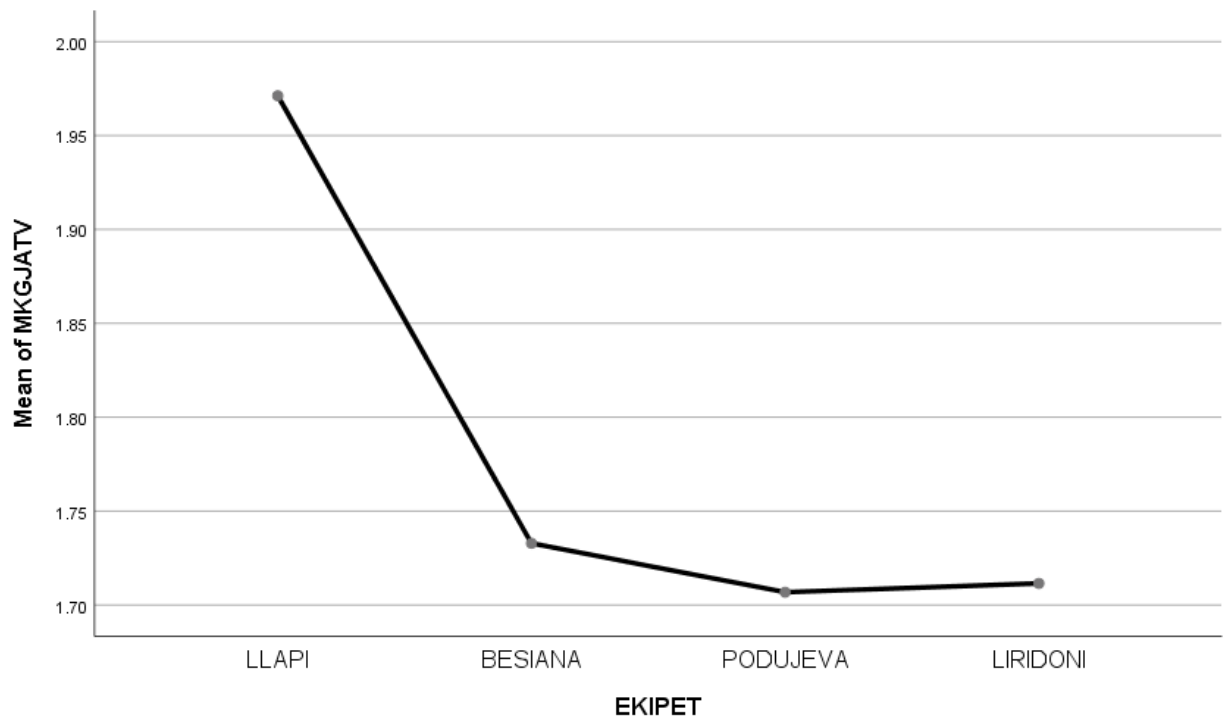


Figura: 21 Parametrat e motorik në mes të ekipeve – kërcim së gjati nga vendi

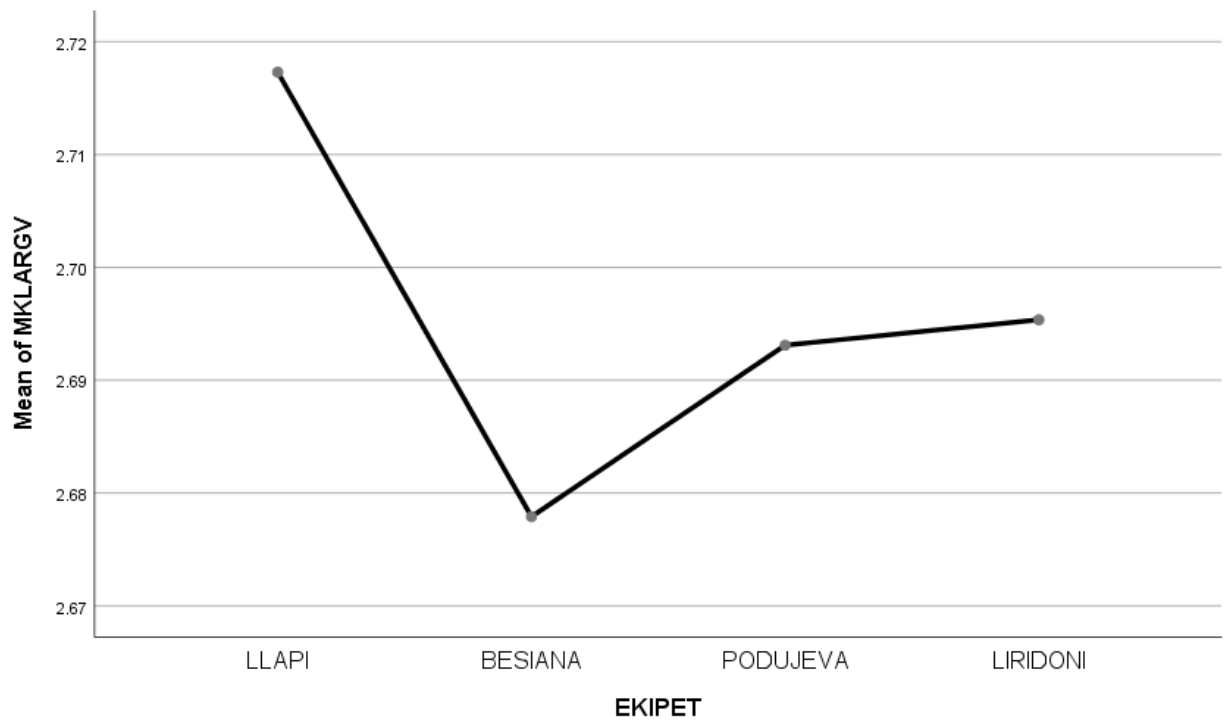


Figura: 22 Parametrat motorik në mes të ekipeve - kërcim së larti nga vendi

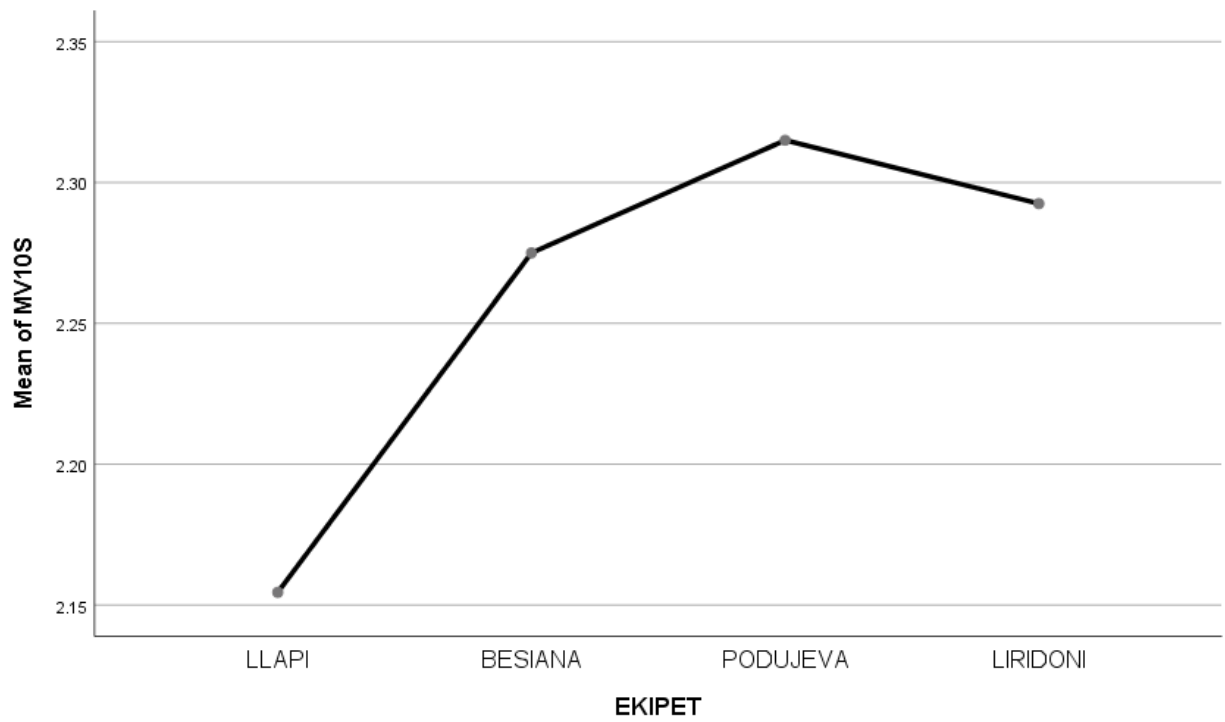


Figura: 23 Parametrat motorik në mes të ekipeve - vrapim 10m nga starti i lartë

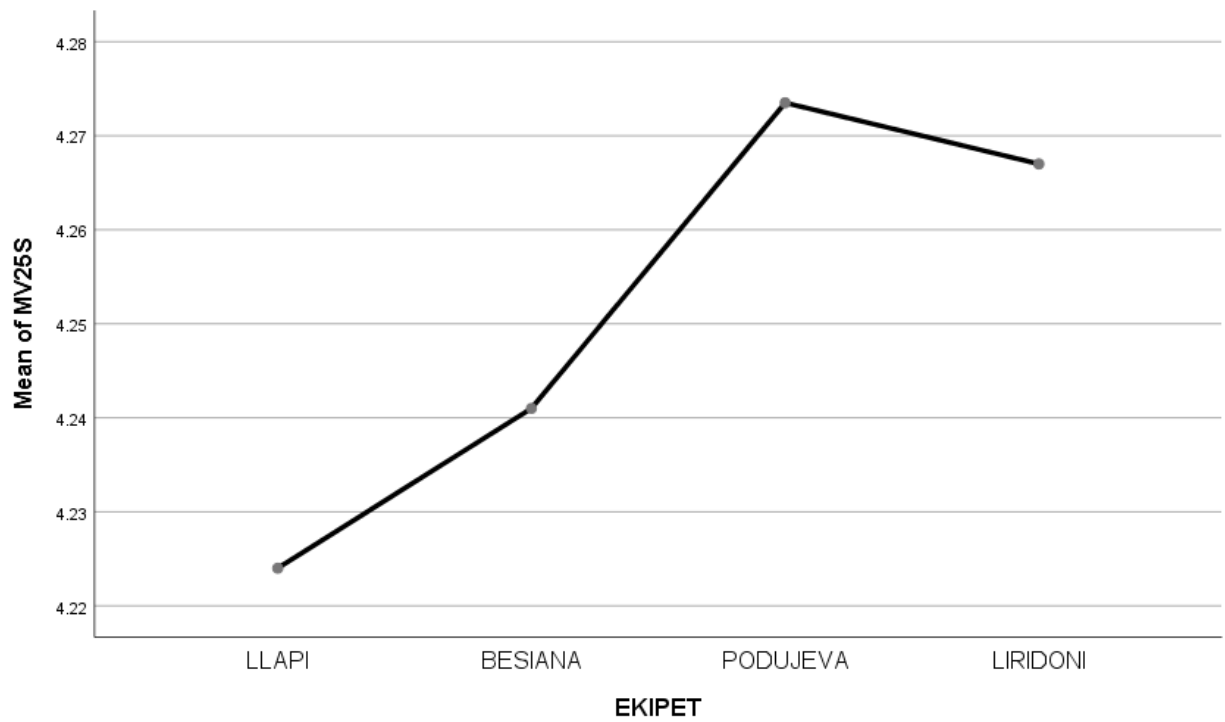


Figura: 24 Parametrat motorik në mes të ekipeve - vrapim 25m nga starti i lartë

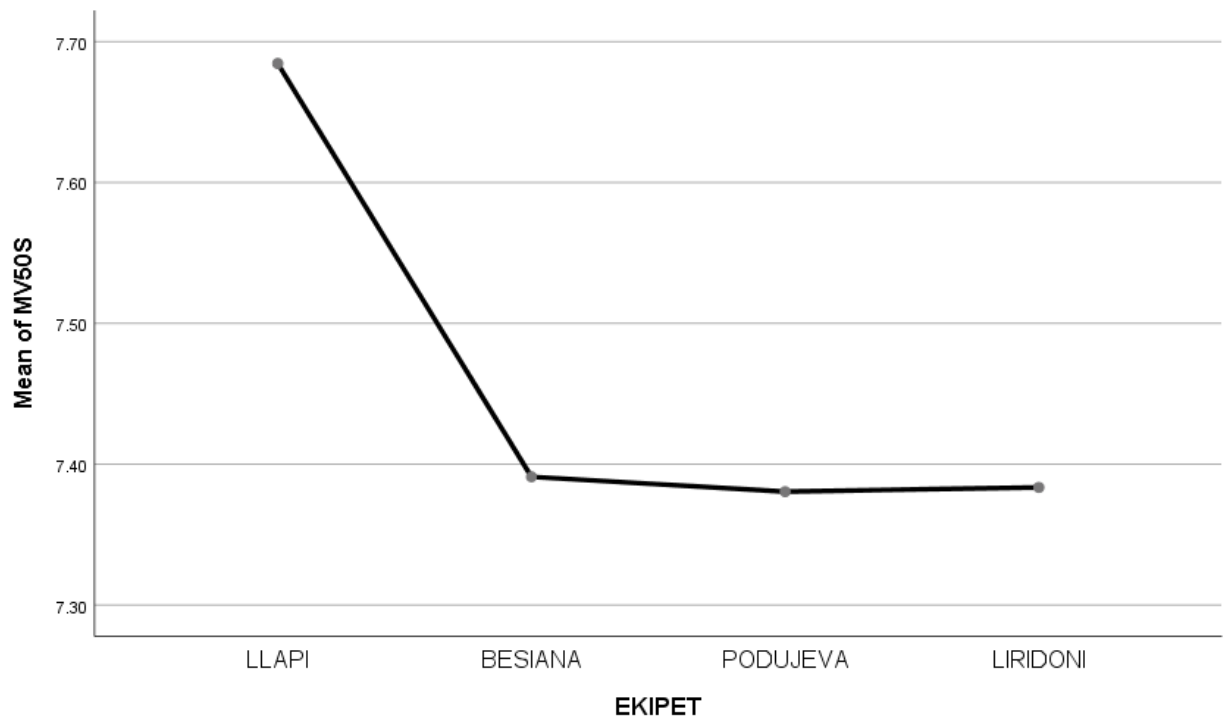


Figura: 25 Parametrat motorik në mes të ekipeve - vrapim 50m nga starti i lartë

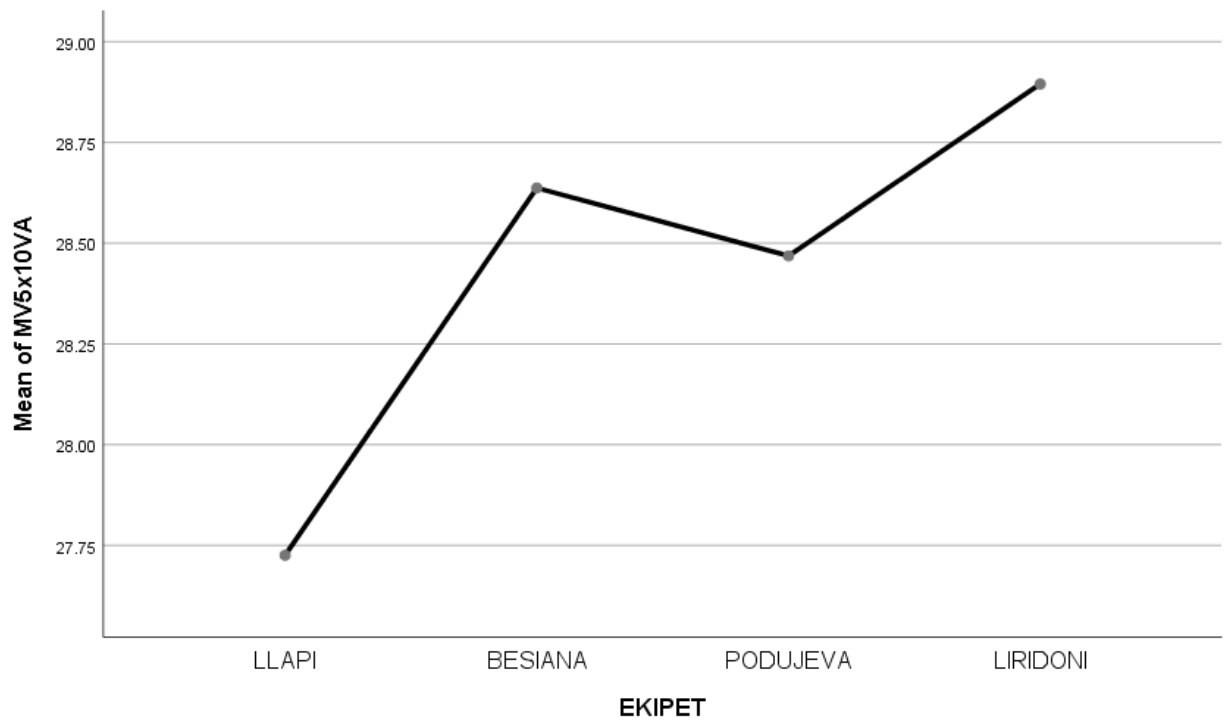


Figura: 26 Parametrat motorik në mes të ekipeve - vrapim 5x10m / vajtje - ardhje

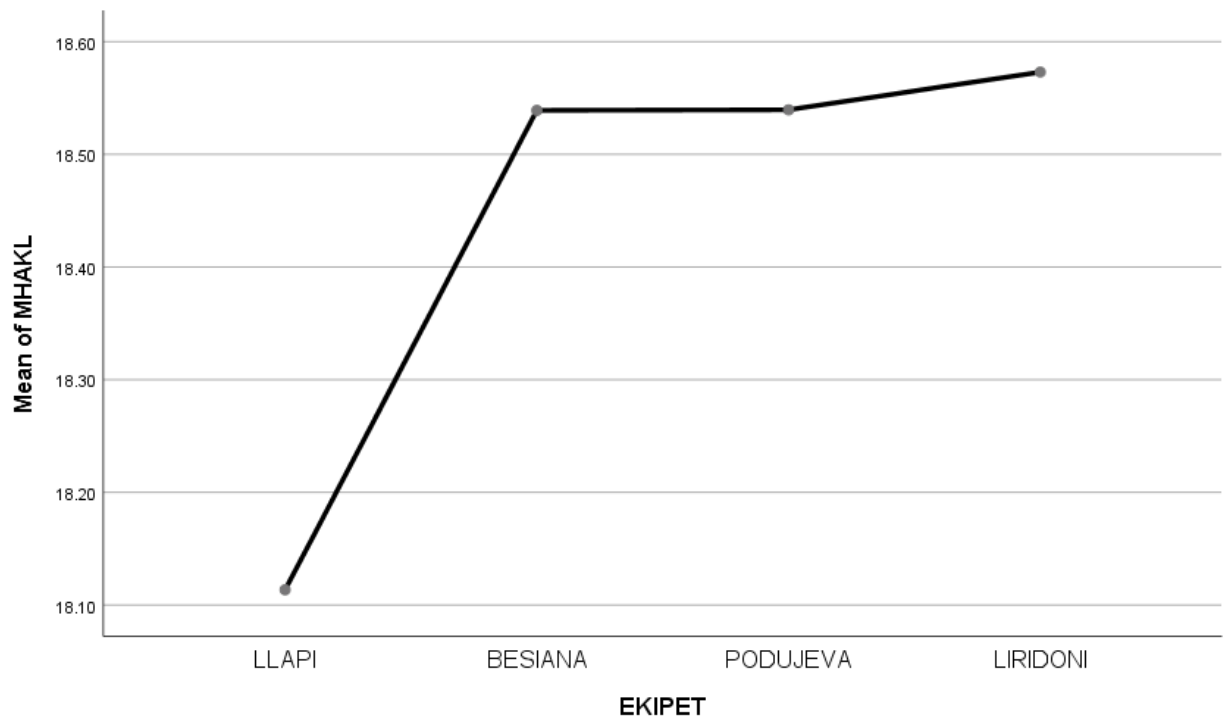


Figura: 27 Parametrat motorik në mes të ekipeve - hapa anash, koordinim lëvizor

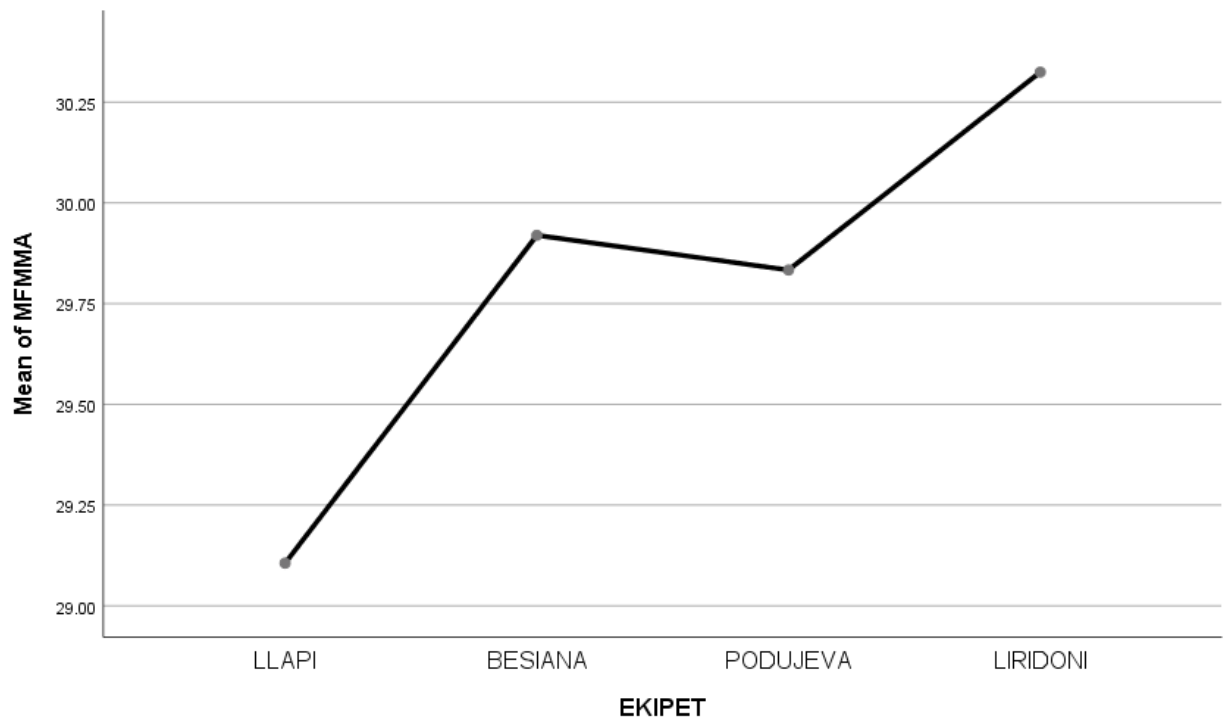


Figura: 28 Parametrat motorik në mes të ekipeve - frekuenca e mbledhjes, shtrirjes së muskujve abdominal

## 13.1.10. ANOVA – LSD

Tabela: 10 Analiza LSD - ANOVA

Multiple Comparisons							
LSD							
Dependent Variable	(I) EKIPET	(J) EKIPET	Mean Difference			95% Confidence Interval	
			(I-J)	Std. Error	Sig.	Lower Bound	Upper Bound
APESHA ( nuk ka dallime të rëndësishme statistikisht signifikante )	LLAPI	BESIANA	.15500	.79400	.846	-1.4264	1.7364
		PODUJEVA	-.05500	.79400	.945	-1.6364	1.5264
		LIRIDONI	1.05000	.79400	.190	-.5314	2.6314
	BESIANA	LLAPI	-.15500	.79400	.846	-1.7364	1.4264
		PODUJEVA	-.21000	.79400	.792	-1.7914	1.3714
		LIRIDONI	.89500	.79400	.263	-.6864	2.4764
	PODUJEVA	LLAPI	.05500	.79400	.945	-1.5264	1.6364
		BESIANA	.21000	.79400	.792	-1.3714	1.7914
		LIRIDONI	1.10500	.79400	.168	-.4764	2.6864
	LIRIDONI	LLAPI	-1.05000	.79400	.190	-2.6314	.5314
		BESIANA	-.89500	.79400	.263	-2.4764	.6864
		PODUJEVA	-1.10500	.79400	.168	-2.6864	.4764
ALARTËSIA ( nuk ka dallime të rëndësishme statistikisht signifikante )	LLAPI	BESIANA	-.01655	.02401	.493	-.0644	.0313
		PODUJEVA	-.00015	.02401	.995	-.0480	.0477
		LIRIDONI	-.01945	.02401	.420	-.0673	.0284
	BESIANA	LLAPI	.01655	.02401	.493	-.0313	.0644
		PODUJEVA	.01640	.02401	.497	-.0314	.0642
		LIRIDONI	-.00290	.02401	.904	-.0507	.0449
	PODUJEVA	LLAPI	.00015	.02401	.995	-.0477	.0480
		BESIANA	-.01640	.02401	.497	-.0642	.0314
		LIRIDONI	-.01930	.02401	.424	-.0671	.0285
	LIRIDONI	LLAPI	.01945	.02401	.420	-.0284	.0673
		BESIANA	.00290	.02401	.904	-.0449	.0507
		PODUJEVA	.01930	.02401	.424	-.0285	.0671
APGJOKSI ( nuk ka dallime të rëndësishme statistikisht signifikante )	LLAPI	BESIANA	3.74395	2.64117	.160	-1.5164	9.0043
		PODUJEVA	3.74145	2.64117	.161	-1.5189	9.0018
		LIRIDONI	3.74195	2.64117	.161	-1.5184	9.0023
	BESIANA	LLAPI	-3.74395	2.64117	.160	-9.0043	1.5164
		PODUJEVA	-.00250	2.64117	.999	-5.2628	5.2578
		LIRIDONI	-.00200	2.64117	.999	-5.2623	5.2583
	PODUJEVA	LLAPI	-3.74145	2.64117	.161	-9.0018	1.5189
		BESIANA	.00250	2.64117	.999	-5.2578	5.2628
		LIRIDONI	.00050	2.64117	1.000	-5.2598	5.2608
	LIRIDONI	LLAPI	-3.74195	2.64117	.161	-9.0023	1.5184
		BESIANA	.00200	2.64117	.999	-5.2583	5.2623
		PODUJEVA	-.00050	2.64117	1.000	-5.2608	5.2598
APKOFSHËS ( Ka dallime të rëndësishme statistikisht signifikante në mes të ekipit të LLAPIT në raport me ekipet e tjera, kurse ekipet Besiana , Podujeva, Liridioni kanë dallim vetëm me ekipin e llapit, kurse me njëra tjetrën nuk kanë dallime statistikisht signifikante )	LLAPI	BESIANA	-.02620*	.00519	.000	-.0365	-.0159
		PODUJEVA	-.02775*	.00519	.000	-.0381	-.0174
		LIRIDONI	-.02270*	.00519	.000	-.0330	-.0124
	BESIANA	LLAPI	.02620*	.00519	.000	.0159	.0365
		PODUJEVA	-.00155	.00519	.766	-.0119	.0088
		LIRIDONI	.00350	.00519	.502	-.0068	.0138
	PODUJEVA	LLAPI	.02775*	.00519	.000	.0174	.0381
		BESIANA	.00155	.00519	.766	-.0088	.0119
		LIRIDONI	.00505	.00519	.334	-.0053	.0154
	LIRIDONI	LLAPI	.02270*	.00519	.000	.0124	.0330
		BESIANA	-.00350	.00519	.502	-.0138	.0068
		PODUJEVA	-.00505	.00519	.334	-.0154	.0053
APKËRCIRI ( Ka dallime të rëndësishme statistikisht signifikante në mes të ekipit të LLAPIT në raport me ekipet e tjera, kurse ekipet Besiana , Podujeva, Liridioni kanë dallim vetëm me ekipin e llapit, kurse me njëra tjetrën nuk kanë dallime statistikisht signifikante )	LLAPI	BESIANA	.01375*	.00358	.000	.0066	.0209
		PODUJEVA	.01690*	.00358	.000	.0098	.0240
		LIRIDONI	.01565*	.00358	.000	.0085	.0228
	BESIANA	LLAPI	-.01375*	.00358	.000	-.0209	-.0066
		PODUJEVA	.00315	.00358	.382	-.0040	.0103
		LIRIDONI	.00190	.00358	.597	-.0052	.0090
	PODUJEVA	LLAPI	-.01690*	.00358	.000	-.0240	-.0098
		BESIANA	-.00315	.00358	.382	-.0103	.0040
		LIRIDONI	-.00125	.00358	.728	-.0084	.0059
	LIRIDONI	LLAPI	-.01565*	.00358	.000	-.0228	-.0085

tjetrën nuk kanë dallime statistikisht signifikante )		BESIANA	-0.00190	.00358	.597	-0.0090	.0052
		PODUJEVA	.00125	.00358	.728	-0.0059	.0084
MKGJATV ( Ka dallime të rëndësishme statistikisht signifikante në mes të ekipit të LLAPIT në raport me ekipet e tjera, kurse ekipet Besiana , Podujeva, Liridioni kanë dallim vetëm me ekipin e llapit, kurse me njëra tjetrën nuk kanë dallime statistikisht signifikante )	LLAPI	BESIANA	.23830*	.03512	.000	.1683	.3083
		PODUJEVA	.26435*	.03512	.000	.1944	.3343
		LIRIDONI	.25965*	.03512	.000	.1897	.3296
	BESIANA	LLAPI	-.23830*	.03512	.000	-.3083	-.1683
		PODUJEVA	.02605	.03512	.461	-.0439	.0960
		LIRIDONI	.02135	.03512	.545	-.0486	.0913
	PODUJEVA	LLAPI	-.26435*	.03512	.000	-.3343	-.1944
		BESIANA	-.02605	.03512	.461	-.0960	.0439
		LIRIDONI	-.00470	.03512	.894	-.0747	.0653
	LIRIDONI	LLAPI	-.25965*	.03512	.000	-.3296	-.1897
		BESIANA	-.02135	.03512	.545	-.0913	.0486
		PODUJEVA	.00470	.03512	.894	-.0653	.0747
MKLARGV ( Ka dallime të rëndësishme statistikisht signifikante në mes të ekipit të LLAPIT në raport me ekipin e Besianës, kurse me ekipet e tjera nuk ka dallime signifikante )	LLAPI	BESIANA	.03940*	.01797	.031	.0036	.0752
		PODUJEVA	.02420	.01797	.182	-.0116	.0600
		LIRIDONI	.02195	.01797	.226	-.0138	.0577
	BESIANA	LLAPI	-.03940*	.01797	.031	-.0752	-.0036
		PODUJEVA	-.01520	.01797	.400	-.0510	.0206
		LIRIDONI	-.01745	.01797	.335	-.0532	.0183
	PODUJEVA	LLAPI	-.02420	.01797	.182	-.0600	.0116
		BESIANA	.01520	.01797	.400	-.0206	.0510
		LIRIDONI	-.00225	.01797	.901	-.0380	.0335
	LIRIDONI	LLAPI	-.02195	.01797	.226	-.0577	.0138
		BESIANA	.01745	.01797	.335	-.0183	.0532
		PODUJEVA	.00225	.01797	.901	-.0335	.0380
MV10S ( Ka dallime të rëndësishme statistikisht signifikante në mes të ekipit të LLAPIT në raport me ekipet e tjera, kurse ekipet Besiana , Podujeva, Liridioni kanë dallim vetëm me ekipin e llapit, kurse me njëra tjetrën nuk kanë dallime statistikisht signifikante )	LLAPI	BESIANA	-.12050*	.05023	.019	-.2205	-.0205
		PODUJEVA	-.16050*	.05023	.002	-.2605	-.0605
		LIRIDONI	-.13800*	.05023	.008	-.2380	-.0380
	BESIANA	LLAPI	.12050*	.05023	.019	.0205	.2205
		PODUJEVA	-.04000	.05023	.428	-.1400	.0600
		LIRIDONI	-.01750	.05023	.729	-.1175	.0825
	PODUJEVA	LLAPI	.16050*	.05023	.002	.0605	.2605
		BESIANA	.04000	.05023	.428	-.0600	.1400
		LIRIDONI	.02250	.05023	.655	-.0775	.1225
	LIRIDONI	LLAPI	.13800*	.05023	.008	.0380	.2380
		BESIANA	.01750	.05023	.729	-.0825	.1175
		PODUJEVA	-.02250	.05023	.655	-.1225	.0775
MV25S ( nuk ka dallime të rëndësishme statistikisht signifikante )	LLAPI	BESIANA	-.01700	.04366	.698	-.1040	.0700
		PODUJEVA	-.04950	.04366	.260	-.1365	.0375
		LIRIDONI	-.04300	.04366	.328	-.1300	.0440
	BESIANA	LLAPI	.01700	.04366	.698	-.0700	.1040
		PODUJEVA	-.03250	.04366	.459	-.1195	.0545
		LIRIDONI	-.02600	.04366	.553	-.1130	.0610
	PODUJEVA	LLAPI	.04950	.04366	.260	-.0375	.1365
		BESIANA	.03250	.04366	.459	-.0545	.1195
		LIRIDONI	.00650	.04366	.882	-.0805	.0935
	LIRIDONI	LLAPI	.04300	.04366	.328	-.0440	.1300
		BESIANA	.02600	.04366	.553	-.0610	.1130
		PODUJEVA	-.00650	.04366	.882	-.0935	.0805
MV50S ( Ka dallime të rëndësishme statistikisht signifikante në mes të ekipit të LLAPIT në raport me ekipet e tjera, kurse ekipet Besiana , Podujeva, Liridioni kanë dallim vetëm me ekipin e llapit, kurse me njëra tjetrën nuk kanë dallime statistikisht signifikante )	LLAPI	BESIANA	.29350*	.07833	.000	.1375	.4495
		PODUJEVA	.30400*	.07833	.000	.1480	.4600
		LIRIDONI	.30100*	.07833	.000	.1450	.4570
	BESIANA	LLAPI	-.29350*	.07833	.000	-.4495	-.1375
		PODUJEVA	.01050	.07833	.894	-.1455	.1665
		LIRIDONI	.00750	.07833	.924	-.1485	.1635
	PODUJEVA	LLAPI	-.30400*	.07833	.000	-.4600	-.1480
		BESIANA	-.01050	.07833	.894	-.1665	.1455
		LIRIDONI	-.00300	.07833	.970	-.1590	.1530
	LIRIDONI	LLAPI	-.30100*	.07833	.000	-.4570	-.1450
		BESIANA	-.00750	.07833	.924	-.1635	.1485
		PODUJEVA	.00300	.07833	.970	-.1530	.1590
MV5x10VA ( Ka dallime të rëndësishme statistikisht signifikante në mes të ekipit të LLAPIT në raport me ekipin e Besianës dhe Liridoni, kurse me ekipin e Liridoni nuk ka dallime signifikante )	LLAPI	BESIANA	-.91150*	.37770	.018	-1.6638	-1.592
		PODUJEVA	-.74300	.37770	.053	-1.4953	.0093
		LIRIDONI	-1.16950*	.37770	.003	-1.9218	-4.172
	BESIANA	LLAPI	.91150*	.37770	.018	.1592	1.6638
		PODUJEVA	.16850	.37770	.657	-.5838	.9208
		LIRIDONI	-.25800	.37770	.497	-1.0103	.4943
	PODUJEVA	LLAPI	.74300	.37770	.053	-.0093	1.4953
		BESIANA	-.16850	.37770	.657	-.9208	.5838
		LIRIDONI	-.42650	.37770	.262	-1.1788	.3258
	LIRIDONI	LLAPI	1.16950*	.37770	.003	.4172	1.9218
		BESIANA	.25800	.37770	.497	-.4943	1.0103
		PODUJEVA	.42650	.37770	.262	-.3258	1.1788
MHAKL ( Ka dallime të rëndësishme statistikisht signifikante në mes të	LLAPI	BESIANA	-.42550*	.19088	.029	-.8057	-.0453
		PODUJEVA	-.42600*	.19088	.029	-.8062	-.0458
		LIRIDONI	-.45950*	.19088	.018	-.8397	-.0793
	BESIANA	LLAPI	.42550*	.19088	.029	.0453	.8057

<i>ekipit të LLAPIT në raport me ekipet e tjera, kurse ekipet Besiana , Podujeva, Liridioni kanë dallim vetëm me ekipin e llapit, kurse me njëra tjetrën nuk kanë dallime statistikisht signifikante )</i>		PODUJEVA	-0.0050	.19088	.998	-.3807	.3797	
		LIRIDONI	-.03400	.19088	.859	-.4142	.3462	
	PODUJEVA	LLAPI	.42600*	.19088	<b>.029</b>	.0458	.8062	
		BESIANA	.00050	.19088	.998	-.3797	.3807	
		LIRIDONI	-.03350	.19088	.861	-.4137	.3467	
	LIRIDONI	LLAPI	.45950	.19088	<b>.018</b>	.0793	.8397	
		BESIANA	.03400	.19088	.859	-.3462	.4142	
		PODUJEVA	.03350	.19088	.861	-.3467	.4137	
	MFMMA ( nuk ka dallime të rëndësishme statistikisht signifikante )	LLAPI	BESIANA	-.81350	.67225	.230	-2.1524	.5254
			PODUJEVA	-.72750	.67225	.283	-2.0664	.6114
			LIRIDONI	-1.21850	.67225	.074	-2.5574	.1204
		BESIANA	LLAPI	.81350	.67225	.230	-.5254	2.1524
		PODUJEVA	.08600	.67225	.899	-1.2529	1.4249	
		LIRIDONI	-.40500	.67225	.549	-1.7439	.9339	
	PODUJEVA	LLAPI	.72750	.67225	.283	-.6114	2.0664	
		BESIANA	-.08600	.67225	.899	-1.4249	1.2529	
		LIRIDONI	-.49100	.67225	.467	-1.8299	.8479	
	LIRIDONI	LLAPI	1.21850	.67225	.074	-.1204	2.5574	
		BESIANA	.40500	.67225	.549	-.9339	1.7439	
		PODUJEVA	.49100	.67225	.467	-.8479	1.8299	

\*. The mean difference is significant at the 0.05 level.

Në rezultatet e analizës së mësipërme shohim metodën e LSD e cila na mundëson të bëjmë krahasime signifikante në mes të ekipeve. Nga këto rezultate mund të kuptojmë se në perimetrin e peshës trupore (APESHA) nuk kemi asnjë dallim të rëndësishëm signifikantë .

Në perimetrin antropometrik të lartësisë trupore (ALARTËSIA) nuk ka asnjë dallim të rëndësishëm statistikor në mes të tri ekipeve, e gjithashtu as në perimetrin antropometrik të perimetrit të gjoksit (APGJOKSI) nuk kemi dallime të rëndësishme statistikisht signifikante.

Në perimetrin antropometrik të kofshës (APKOFSHËS) kemi dallime të rëndësishme signifikante në mes të ekipit të Llapit në raport me ekipet e Besianës, Podujevës dhe Liridonit me signifikancë prej .000 e cila është në nivelin e besueshmërisë prej .01%, kurse ekipet e tjera nuk kanë dallime signifikante me njëra tjetrën , përveç me ekipin e llapit.

Në perimetrin antropometrik të kërcirit (APKËRCIRI) kemi dallime të rëndësishme signifikante në mes të ekipit të Llapit në raport me ekipet e Besianës, Podujevës dhe Liridonit me signifikancë prej .000 e cila është në nivelin e besueshmërisë prej .01%, kurse ekipet e tjera nuk kanë dallime signifikante me njëra tjetrën , përveç me ekipin e llapit.

Në perimetrin motorik kërcim së gjati nga vendi (MKGJATV) kemi dallime të rëndësishme signifikante në mes të ekipit të Llapit në raport me ekipet e Besianës, Podujevës dhe Liridonit me signifikancë prej .000 e cila është në nivelin e besueshmërisë prej .01%, kurse ekipet e tjera nuk kanë dallime signifikante me njëra tjetrën , përveç me ekipin e llapit.

Në perimetrin motorik kërcim së larti nga vendi (MKLARGV), kemi dallime të rëndësishme signifikante në mes të ekipit të Llapit dhe Besianës me signifikancë prej .031, kurse në rastet e tjera nuk ka dallime të rëndësishme signifikante.



Në perimetrin motorik vrapim 10 metra nga starti i lartë (MV10S) kemi dallime të rëndësishme statistikisht të rëndësishme në mes të ekipit të Llapit në raport me ekipet e Besianës me signifikancë prej .019, Podujevës me signifikancë prej .002 dhe Liridonit me signifikancë prej .008 e cila është në nivelin e besueshmërisë prej .01% dhe .05% kurse ekipet e tjera nuk kanë dallime statistikisht të rëndësishme me njëra tjetrën , përveç me ekipin e llapit.

Në perimetrin motorik vrapim 25 metra nga starti i lartë (MV25S) nuk kemi dallime të rëndësishme statistikisht të rëndësishme.

Në perimetrin motorik vrapim 50 metra nga starti i lartë (MV50S) kemi dallime të rëndësishme statistikisht të rëndësishme në mes të ekipit të Llapit në raport me ekipet e Besianës, Podujevës dhe Liridonit me signifikancë prej .000 e cila është në nivelin e besueshmërisë prej .01% , kurse ekipet e tjera nuk kanë dallime statistikisht të rëndësishme me njëra tjetrën , përveç me ekipin e llapit.

Në perimetrin motorik vrapim 5 x 10 metra / vajtje-ardhje (MV5X10VA) kemi dallime statistikisht të rëndësishme në mes të ekipit të Llapit dhe Besianës me signifikancë prej .018, dhe ekipit të Llapit dhe Liridonit me signifikancë prej .003, kurse me ekipin e podujevës nuk kemi dallime statistikisht të rëndësishme.

Në perimetrin motorik hapa anash-koordinim lëvizor (MHAKL) kemi dallime të rëndësishme statistikisht të rëndësishme në mes të ekipit të Llapit në raport me ekipet e Besianës me signifikancë prej .029, Podujevës me signifikancë prej .029 dhe Liridonit me signifikancë prej .018 e cila është në nivelin e besueshmërisë prej .05% kurse ekipet e tjera nuk kanë dallime statistikisht të rëndësishme me njëra tjetrën , përveç me ekipin e llapit.

Në perimetrin motorik frekuenca e mbledhjes – shtrirjes së muskujve abdominal (MFMMA) nuk kemi dallime të rëndësishme statistikisht të rëndësishme.

## 14. VËRTETIMI I HIPOTEZAVE

Pas përpunimit dhe interpretimit të rezultateve hipotezat e parashtruara mund ti interpretojmë në këtë mënyrë:

**H1.** Pritet se karakteristikat antropometrike do të kenë shpërndarje normale të rezultateve është realizuar pjesërisht.

**H2.** Pritet se ndryshoret motorike do të kenë shpërndarje normale të rezultateve është realizuar pjesërisht.

**H3.** Pritet se do të ketë korelacione të vlefshme ndërmjet karakteristikave antropometrike dhe aftësive motorike është realizuar pjesërisht

**H4.** Pritet se do të paraqiten ndryshime të theksuara të rezultateve ndërmjet të rinjve 14 - 16 vjeçe, në karakteristikat antropometrike dhe aftësitë motorike nuk është realizuar.

## 15. PËRFUNDIMI

Hulumtimi u zhvillua në komunën e Podujevës, ku janë përfshi katër ekipet të futbollit me fëmijë të moshës 14-16 vjeçar. Gjithsej ishin pjesëmarrës 80 fëmijë/futbollistë të rinjë nga katër ekipet e Llapit, Besianës, Podujevës dhe Liridonit, ku nga çdo ekip kanë marrë pjesë 20 fëmijë të kësaj moshe.

Nga rezultatet kuptuam se ka dallime të rëndësishme statistikisht në mes të katër ekipeve të futbollit, sa i përket parametrave antropometrik dhe motorik. Zakonisht ka dallime në mes të parametrave antropometrik gjegjësisht vlerës mesatare dhe shpërndarjes, si dhe vlerës shkallës së lakimit.

Nga analiza korrelacionare kuptojmë se për ekipin e llapit kemi ndërlidhje signifikante në mes të parametrave antropometrik dhe atyre motorik, gjithashtu ka ndërlidhje edhe në mes të parametrave antropometrik dhe atyre motorik tek ekipi i besianës, podujevës dhe liridonit.

Dallimet e rëndësishme signifikante kemi tek perimetri i kofshës (APKOFSHËS), perimetrin e kërcirit (APKËRCIRI), kërcimit së gjati nga vendi (MKGJATV), vrapim 50 metra nga starti i lartë (MV50S), vrapim 5 x10 metra / vajtje –ardhje (MV5X10VA), kurse në rastet e tjera nuk kemi dallime të rëndësishme signifikante në mes të katër ekipeve të futbollit.

Sa i përket dallimit të drejtpërdrejtë në mes të ekipeve, kuptojmë se ekipi i llapit ka dallime të rëndësishme signifikante tek perimetri i kofshës (APKOFSHËS) me të tri ekipet e tjera, pastaj tek perimetri i kërcirit (APKËRCIRI), vrapim së gjati nga vendi (MKGJATV), vrapim së larti nga vendi (MKLARGV), vrapim 10 metra nga starti i lartë (MV10S), vrapim 50 metra nga starti i lartë (MV50S), vrapim 5 x 10 metra / vajtje-ardhje (MV5x10VA) dhe tek hapa anash-koordinim lëvizor (MHAKL). Nga kjo kuptojmë se ekipi i llapit ka paramtera të ndryshëm në raport me ekipet e tjera.

## 16. LITERATURA

1. Aubrecht, V. (1980). Faktorska struktura nekih situacionih testova brzine nogometasa. *Kineziologija*, 1-2: 101-115.
2. Aubrecht, V., A. Hosek – Momirovic (1983). Relacije morfoloskih karakteristika i uspjesnosti u nogometnoj igri. *Kineziologija*, 1-2: 63-68.
3. Bala, G. (2007). Dizajniranje istrazivanja u kineziologiji. *Fakultet sporta i fizickog vaspitanja*, Novi Sad.
4. Bala, G., Kis, M. I Popovic, B. (1996). *Treningurazvojumotorickogponasanjamaledece*. NoviSad.
5. Barnett, N. P., Smoll, F. L., & Smith, R. E. (1992) Effects of enhancing coach-athlete relationships on youth sport attrition. *The Sport Psychologist*, 6, 111-127.
6. Blazevic, S., Katic, R., & Zagorac, N. (2000). Morphological structure on leg explosiveness under a systematic treatment in children aged 7-9. 3 rd *International Scientific Conference Opatia* (98-100).
7. Durašković, S. (1984). *Struktura i razvoj morfoloskih i biomotorickih dimenzija dece predškolskog uzrasta u Skopju*. Doktorska disertacija. Beograd: Univerzitet u Beogradu, Fakulte za fizicko vaspitanje, 1984.
8. Elzner, B. (1974). *Uticaj nekih manifestnih i latentnih antropometrijskih i motorickih varijabli na uspjeh u igri fudbalera*. Magistarski rad; Zagreb; FFK.
9. Elzner, B. (1982). *Kanonicke relacije nekih morfoloskih i motroickih dimenzija psihosomatskog statusa mladih fudbalera*. Doktorska disertacija; Ljubljana; FFK.
10. Gabrijelić, M. (1972). *Nekesituacionepsihomotornesposobnostipotencijalnoiaktualnoznačajneza uspjehdjeceunogometnojigri*. *Kineziologija*, 2.
11. Gabrijelić & M., S. Jerković & V. Aubrecht, B. Elzner (1982). Analiza pouzdanosti i valjanosti situaciono – motorickih testiva u nogometu. *Kineziologija*, 5, 149-161.
12. Gabrijelić & M., S. Jerković & V. Aubrecht, B. Elzner (1983). Relacije situaciono motorickih faktora i ocjena uspjeha fudbalera. *Kineziologija*, 2, 53-61.
13. Gani, V. (2010) *Razliki vo antropometrijskite karakteristiki, biomotorickite, specificno motorickite i kognitivnite sposobnosti kaj dva razlicni modela na trenaaeen process primenet kaj mladi vozrasni kategorii na fudbaleri*. Doktorska disertacija, Fakultet za fizicka kultura, Skoplje.

14. Gjinolli, E. (1982). *Utjecaj razlicitih programa tjelesno odgoja na neke dimenzije psihosomatskog statusa učenika petih razreda osnovnih skola*. Magistarski rad. Kinezioloski Fakultet, Zagreb.
15. Hadzi &, R. (2000). *Kanonické relacije morfoloskih karakteristika i rezultata u situacionim testovima fudbalera*. Magistarski rad; Beograd; FFV.
16. Halimi, G. (2012). *Ndikimi i disa parametrave morfologjik dhe motorik në udhëheqjen e topit te futbollistët e moshës 15 – 16 vjeçare*. Punimi Masterit, Prishtinë, Fakulteti i Edukimit Fizik dhe i Sportit.
17. Hyseni, A. (2014). *Dallimi i disa karakteristikave antropometrike dhe motorike specifike në futboll te moshë 13-15 vjeçare*. Punim i Masterit, Prishtinë, Fakulteti i Edukimit Fizik dhe i Sportit.
18. Hysaj, A. (2012). *Analiza e parametrave antropometrik dhe motorik te lojtarët e grupmohave 14-16 vjeçare të regjionit të Pejës në futboll*. Punim i Masterit, Prishtinë, Fakulteti i Edukimit Fizik dhe i Sportit.
19. Kryeziu, B. (2011). *Analiza krahasuese e veçorive antropometrike dhe aftësive motorike në mes futbollistëve junior të superligës dhe ligës së parë të Kosovës*. Punim i Masterit, Prishtinë, Fakulteti i Edukimit Fizik dhe i Sportit.
20. Kurelic N, Momirovic K, Stojanovic, Sturm J, Radojevic D, Viskic – Stelac N; (1975) *Struktura i razvoj morfoloskih i motorickih dimenzija omladine*. Beograd.
21. Mekic, M. (1984). *Relacije mjera primarnih motorickih sposobnosti i rezultata u situacionim nogometnim testovima*. Magistarski rad, Fakultet za fizicku kulturu, Zagreb.
22. Metikos, D., Hosek, A., Horga, S., Viskic, N., Gredelj, M. Mrčelja, D.; (1974). *Metrijske karakteristike testovaza procjenu hipotetskog faktora koordinacije definiranog kao sposobnost brzong i tocnog izvođenja kompleksnih mototickih zadataka*. Kineziologija, Vol.4, br.1, str. 42-50.
23. Momirovic, K., R. Medvedev, V. Horvat, V. Pavisic-Medvedev (1969). *Normativni komplet antropometrijskih varijabli skokske omladine oba pola u dobi od 12 do 18 godina*. *Fizicka kultura*, 9-10.
24. Stojanović, M., Momirović, K., Vukosavljević, R. dhe Sollarić, S. (1975). *Struktura antropometrijskih dimenzioja*. Kineziologija, Vol.5, 1-2.
25. Sabotic, B., & Drobnjak, D. (2007). *Relations of basic-motoric abilities with situational-motoric abilities in football*. Journal for Sport, Physical Education and Health SPORT MONT, 12-14, 167-173.
26. Smajic, M. (2005). *Relacije morfoloskih karakteristika, bazicnih motorickih sposobnostii specificne preciznosti fudbalera uzrasta 10-12 godine*. Doktorska disertacija. Novi Sad, Fakultet Fizicke Kulture

- 27.Sokoli, B. (2003). *Ndryshimet në strukturën antropometrike, motorike dhe funksionale të futbollistëve të ligës së parë dhe të dytë të Kosovës*. Punim i Doktoraturës, Prishtinë, Fakulteti i Edukimit Fizik dhe i Sportit.
- 28.Rexhepi, A. (2013). *Ndikimi i disa parametrave të volumenit trupor dhe motorik në udhëheqjen e topit në futboll*. Punim i Masterit, Prishtinë, Fakulteti i Edukimit Fizik dhe i Sportit.
- 29.Visari, G. (2010) *Razliki vo antropometrijskite karakteristiki, biomotorickite, specificno motorickite i kognitivnite sposobnosti kaj dva razlicni modela na trenaaeen process primenet kaj mladi vozrasni kategorii na futbaleri*. Doktorska disertacija, Fakultet za fizicka kultura, Skoplje.

## REZYME

### VLERAT ANTROPOMETRIK DHE MOTORIK TË NXËNËSVE TË SHKOLLAVE TË FUTBOLLIT TË GRUPMOSHAVE 14-16 VJEÇARE TË REGJIONIT TË PODUJEVËS

Qëllimi i këtij punimi është vërtetimi i dallimit në mes futbollistëve të rinj nga katër ekipet e regjionit të Podujevës. Në këtë hulumtim janë përfshirë 80 futbollistë të rinj të moshës 14-16 vjeçare nga gjithsej 4 klube, ku pjesëmarrja e tyre në këtë hulumtim është: 20 futbollistë nga KF „Llapi”, 20 futbollistë nga KF. „Besiana”, 20 futbollistë nga KF. „Podujeva” dhe 20 futbollist nga KF. „Liridoni”.

Për të përcaktuar dallimet e karakteristikave morfologjike janë aplikua pesë ndryshore antropometrike dhe tetë ndryshore motorike.

Analiza deskriptive e parametrave themelor statistikor tregon se ndryshoret e aplikuar në këtë hulumtim shumica prej tyre janë epikurtike, ku rezultatet anojnë kahë ato më të ulëta, dhe disa nga këto ndryshore kanë një asimetri të theksuar.

Analiza e korelacionit tregon ose koeficientët e interkorelacionit tregojnë se koeficientët e ndryshoreve antropometrike janë të grupuara dhe paraqiten si grup homogjen me një ndërlidhje të lartë në mes veti në nivel të besueshmërisë prej ( $p=0.01$ ). Grupin e dytë e përbëjnë parametrat motorik të shpejtësisë, kurse grupin e tretë testet motorike të forcës eksplozive.

Analiza e univariacës ANOVA tregon se në ndryshoret antropometrike në mes të katër grupeve të futbollistëve të rinj, grupit të futbollistëve nga katër klubet e regjionit të Podujevës, KF „Llapi”, KF. „Besiana”, KF. „Podujeva” dhe KF. „Liridoni” ka dallime të rëndësishëm statistikor në mes të aftësive motorike dhe antropometrike.