

**UNIVERSITETI I PRISHTINËS**

**"HASAN PRISHTINA"**

**FAKULTETI I EDUKIMIT FIZIK DHE I SPORTIT**



**PUNIMI MASTERI**

**NDIKIMI I DISA AFTËSIVE MOTORIKE NË REALIZIMIN E VRAPIMIT 100  
METRA**

**Punoi: Elhami Shabani**

**Mentori: Prof. Dr. Naser Rashiti**

**Prishtinë, 2018**

## *Deklaratë*

Përmes kësaj deklarate unë pohoj se temën e diplomës e kam shkruar vetë pa ndërhyrjen e dikujt tjetër. Të gjitha shkrimet, publikimet, apo të thënat e personave të tjerë janë cituar në formë të referencës në fund të këtij punimi. Jam i vetëdijshëm që mos referencimi i burimeve konsiderohet plagjiaturë dhe se kjo mund të rezultojë në dështimin e punimit të temës. Ky punim për herë të parë i dorëzohet këtij komisioni vlerësues në formën origjinale dhe si i tillë nuk është publikuar deri më tani asnjëherë.

*Emri:*

*ELHAMI SHABANI*

*Nënshkrimi:*

---

*Data:*

---

## **Falenderime**

*Punimi i kësaj teme të diplomës ka qëllim të caktuar dhe me të cilin edhe zyrtarisht përfundohen studimet e nivelit master në Fakultetin e Edukimit Fizik dhe Sportit, Prishtinë.*

*Punimi i kësaj teme të diplomës ka marrë mund, kohë, sakrificë dhe përkrahje, andaj duhet që lidhur me këtë t`i falenderojmë edhe të gjithë ata që gjetën kohë dhe ofruan ndihmë.*

*Falenderim gjatë gjithë kohës së kësaj teme të diplomës e po ashtu edhe kohës së studimeve i dedikohet me vend të veçantë familjes time, miqëve, shoqërisë time dhe nxënësve të shkollave fillore ("Musa Zajmi" dhe "Thimi Mitko"), ndërsa një falenderim i veçantë është për profesorin Prof. Dr. Naser Rashiti (mentori im), me përkrahjen dhe konsultimet profesionale të të cilit edhe kam arritur në përfundimin e kësaj teme.*

*Përmes këtij punimi jam munduar që t`i paraqes të gjitha njohuritë e fituara gjatë kohës së studimeve dhe të njëjtat t`i zbërthej brenda këtij punimi.*

*Falenderoj të gjithë ata që më ndihmuan dhe dhanë sakrificën e tyre për mua gjatë gjithë kohës deri në përfundimin e këtij punimi.*

*Elhami Shabani*

## PËRMBAJTJA E TEMËS

1. Hyrje .....	4
1.1 Historiku i vrapimeve të shkurtra .....	7
1.2 Në vendin tonë .....	7
2. Hulumtimet e gjertanishme .....	9
3. Qëllimi i punimit .....	13
4. Hipotezat themelore .....	14
5. Metodatat e punës .....	15
5.1 Mostra e entitetit .....	16
5.2 Mostra e variablave .....	16
5.3 Variablat motorike .....	16
5.4 Kushtet e matjes .....	17
5.5 Kriteri themelor për pjesëmarrje në hulumtim .....	17
5.6 Përshkrimi i instrumenteve matëse motorike .....	18
5.7 Përshkrimi i instrumenteve matëse specifike – motorike .....	25
5.8 Metodatat për përpunimin e rezultateve .....	26
6. Interpretimi i rezultateve dhe diskutimi .....	27
6.1 Treguesit themelor statistikor .....	27
6.2 Korelacioni i aftësive motorike te nxënësit e moshës 15 vjeçare .....	39
6.3 Analiza regresive e ndryshores prediktore dhe ndryshores kriterike .....	43
7. Vërtetimi i hipotezave .....	46
Përfundimi .....	47
Literatura .....	49
Rezume .....	52
Summary .....	54

## 1. Hyrje

Atletika është një ndër sportet më të vjetra në botë, i cili daton si një sport që në mijëvjeçarin e dytë para erës sonë. Atletët ishin pjesë e privilegjuar e popullsisë që gëzonin respektin e të tjerëve dhe ishin pjesë e hierarkisë më të lartë të qytetërimit antik. Sot atletika numëron një numër të madhë disiplinash. Në antikë atletika ishte e kushtëzuar me vrapime të ndryshme dhe hedhje disku. Gjatë kohës së antikës dhe sidomos erës romake dhe helene shumë sporte që sot paraqiten si sporte në vete (mundja, noti, etj.) i atribuoheshin sportit të atletikës (Steinbach, M., & Tholl, R. 1969). Vrapimi atletikor, si një tërësi lëvizjesh fizike të karakterit rrethor, realizon zhvendosjen në hapsirë dhe në kohë nëpërmjet hapave me anësitë e poshtme (këmbët) me shpejtësi më të madhe sesa në ecjen sportive. Atletika ushtrohet sistematikisht dhe me synime të caktuara, duke zgjedhur një sërë objektivash kryesore: në aspektin e cilësisë sportive: në kuadrin e arritjes dhe persosjes së vazhdueshme të rezultateve sportive në njërën nga llojet atletikore, gjatë të ushtruarit sistematik në stërvitjen sportive mbi baza të shëndosha organizative dhe shkencore. Në aspektin e përgatitjes fizike dhe lëvizore: si pjesë përbërëse tepër e rëndësishme e programeve të edukimit fizik parashkollorë dhe shkollorë, në të gjitha kategoritë e shkollave dhe reparteve ushtarake, ku ecjet, vrapimet, kërcimet dhe hedhjet mundësojnë zhvillimin harmonik, fizik, trupor e psikologjik. Në aspektin e përgatitjes: në ndihmë të sporteve të tjera, ku llojet atletikore përbëjnë bazën themelore të veprimeve tekniko- taktike dhe lëvizore si: në futboll, volejbol, basketbol etj. (Dibra, F. Cuka, A. Kovaqi F. (2004). Vrapimi është një mjet bazë për përgatitjen fizike dhe zhvillimin e organizmit. Ai ndihmon për të përballuar ngarkesa stërvitore të larta. Vrapimi është mjet më universal për përgatitjen e gjithanshme të atletit, por ai zë një vend tepër të rëndësishëm edhe në stërvitjen e llojeve të tjera të sportit. Gjatë vrapimit, organizmit i paraqiten shumë kërkesa ndaj punës së sistemit muskolor, veprimtarisë vazo kardiake dhe të frymëmarrjes. Ai përbën një mjet të rëndësishëm për ruajtjen dhe forcimin e shëndetit. (Stevenson, M. 1997). Suksesi në të gjitha sportet, pra edhe në atletikë, varet nga shumë faktorë të lidhur ndërmjet veti siç janë: aftësitë motorike, aftësitë kognitive, veçoritë konative, strukturës motivuese, karakteristikave fiziologjike-funksionale, dinamika e rrethit mikrosocial, elementeve tekniko-taktike, si dhe struktura morfologjike e atletit. Të gjitha këto gërshetohen në strukturë të përbashkët përgjegjëse për rezultatin sa më të mirë në sportin e atletikës. (Toncevi I.2001). Përcaktimi dhe definimi i konstitucionit trupor të fëmijëve dhe i të rriturve është i vështirë të ekzekutohet, sepse ata ende nuk kanë karakteristika stabile referente,

sidomos gjinia femërore. Disa metoda kërkojnë karakteristika stabile dhe fikse (p.sh. somotipet e Sheldonit). Zhvillimi dhe rritja e ndryshme e karakteristikave morfologjike dhe indeve (sidomos e indit dhjamor nën lëkuror) shpejt ndryshon proporcionet trupore, çka në mënyrë të rëndësishme ndikon në besueshmërinë e definimit të konstitucionit trupor te fëmijët dhe të rriturit. (Shyti A.2002). Shumica e aftësive psikomotorike fitohen dhe zhvillohen kryesisht në periudhën e fëmijërisë. Në këtë periudhë të zhvillimit ndërtohet dhe zhvillohet struktura e hapësirës motorike ndërsa pas periudhës së pubertetit (16 – 18 vjeçare) fillonë të stabilizohet (Metikos, 1974, Kurelic me bashk., 1975, Bala, Kis dhe Popovic, 1996). Teknika e ekzekutimit të elementeve në sportin e atletikës ka ndikim të dukshëm në shfrytëzimin e aftësive kondicionale të sportistit. Njohuritë teknike mundësojnë shfrytëzimin racional të potencialeve biologjike të sportistit. Është e njohur që koordinimet e mira dhe ekzekutimet e drejta të teknikave brenda sportit të atletikës, në masë të dukshme zvogëlojnë në aktivizimin dhe rezervat energjetike të sportistit, i cili ekzekuton teknikën përkatse. Ekzekutimi i elementeve teknike në sportet luftarake e në veçanti në atletikë kërkon nivel të caktuar të përgatitjes në strukturën e aftësive kondicionale. Kështu për shembull, aftësia e shpejtësisë dhe e forcës japin mundësi më të mëdha të suksesit në atletikë, ose më konkretisht thënë, lëvizshmëria e ekstremiteteve të poshtme, mundëson frekuencë më të madhe të këmbëve. Detyra themelore e këtyre programeve qëndron në përparimin e stërvitjes dhe rezultateve sportive, rritjen e cilësive dhe aftësive të përgjithshme bazike dhe specifike, të cilat janë të domosdoshme për ekzekutimin me sukses të aktiviteteve stërvitore dhe garuese. Përgatitja kondicionale duhet të jetë e kuptuar si proces afatgjatë i të ushtruarit në të cilën përherë ndryshohen ngarkesat dhe pushimet, stresi dhe adaptimi në ngarkesa. Në aftësitë kondicionale mund të veprojmë në dy mënyra, respektivisht mund t'i zhvillojmë dyfishë në mënyrë analitike duke e zhvilluar çdo njëjërë veç e veç ose zhvillimin sintetik - zhvillimi bashkues i shumë aftësive në përgatitjen e përbashkët kondicionale<sup>\*\*</sup>. Qëndrimi analitik i zhvillimit të aftësive motorike në vrapimet e shpejtësisë, lidhshmëria e përgatitjeve të llojeve të ndryshme është e kushtëzuar me qëndrimin specifik të modelimit të procedurave metodike dhe programimit të përgatitjes kondicionale, taktike dhe teknike, në ciklin shumëvjeçar dhe njëvjeçar

---

<sup>\*</sup>Me nocionin dimensionale motorike nënkuptohen ato aftësi motorike (abilites), të cilat më herët (kah fundi i shek. XIX dhe fillimi i shek. XX) janë quajtur »aftësi fizike» e më vonë »cilësi fizike», »kualitete lëvizore» e tjera.

të stërvitjes në atletikë. Në atletikë, me aftësitë motorike nënkuptohen ato aftësi të atletit, të cilat marrin pjesë në zgjidhjen e detyrave motorike dhe kushtëzojnë lëvizjet të suksesshme.

Është ardhur, në të vërtetë deri te njohuritë, që esencën e aftësive motorike e përbëjnë lëvizjet e thjeshta, mirëpo edhe lëvizjet shumë të ndërlikuara integrale dhe komplekse. Karakteristikat e sportit të atletikës janë lëvizjet shumë të shpejta me lëvizje eksplozive dhe të shumëfishta ciklike dhe aciklike të cilat kërkojnë aftësi komplekse të atletit dhe shkallë të lartë të aftësive koordinuese, funksionale dhe kognitive të cilat janë baza e aksioneve të forta, të shpejta dhe precize. Situatat e ndërlikuara gjatë garës kërkojnë atlet të përgatitur, të aftë që detyrat tekniko-taktike gjatë garës në mënyrë precize, me intensitet dhe kohë optimale t'i realizojë.

## 1.1 Historiku i vrapimeve të shkurtëra

Atetika është një nga sportet më të lashta, që ka lindur dhe është zhvilluar së bashku me njeriun. Ecjet, vrapimet, kërcimet dhe hedhjet e ndryshme (të gurit, shkopit, heshtës, etj.) përbënin mjetet kryesore të mbijetesës së njeriut të lashtë. Këto ushtrime janë përdorur më shumë se 50,000 vjet më parë. Por në mënyrë më të organizuar, ushtrimet atletikore, demonstrohen rreth 10,000 vjet më parë, në kuadrin e lojërave popullore apo riteve fetare në disa popuj të Azisë, Afrikës, sidomos në Egjiptin e Lashtë. Zhvillim më të gjërë dhe më të organizuar ushtrimet atletikore morën në qytetërimin Helen në Greqinë e Vjetër, në të cilën u zhvilluan lojërat e lashta olimpike. Vrapimet në shtigje të shkurtëra dhe të gjata janë mbajtur edhe në Greqinë antike. Vrapimi në katër stadione (710-740m) është quajtur **hipios** dhe ka qenë i përfaqësuar në lojërat Istmike, Nemeike dhe Panateneike, por jo edhe në programin e LO. Në LO të XV-ta (720p.e.së re) është futur në program edhe vrapimi në gjatësitë 7, 12, 14, 20 dhe 24 stadione i cili është quajtur **dollihos** (400m). Fituesi i parë ka qenë Akanthos. Vrapimi është një lloj atletikori, nëpërmjet të cilit realizohet zhvendosja mbi truall nëpërmjet hapave. Ky ushtrim është i thjeshtë dhe mund të kryhet pothuajse nga të gjitha kategoritë e moshave. Vrapimi është një mjet bazë për përgatitjen fizike dhe zhvillimin e organizmit.

## 1.2 Në vendin tonë

Në vendin tonë ushtrimet atletikore janë zhvilluar që në kohët e lashta. Sipas të dhënave arkeologjike dhe historike, në Lojërat Olimpikë të lashtësisë kanë marrë pjesë aktive edhe sportistët Ilirë, duke zënë vende nderi. Përmendim këtu atletin Monoptolem nga Apollonia, i cili u shpall i pari në garat e vrapimit për fëmijë.

Dokumentat historike tregojnë se edhe vajza ilire është ushtruar në llojet atletikore nga viti 500 p.e.s., si një rast unikal në Ballkan dhe në Europë.

Lidhur me zhvillimin që ka patur atletika në jetën e qyteteve ilire tregon edhe zbulimi i stadiumit ilir “Amantia”, në kodrën e Ploçës, afër Vlorës. Brezi i vrapimit të këtij stadiumi ishte 13 m i gjërë dhe 190 m i gjatë. Në periudhën e Rilindjes, ushtrimet atletikore u vlerësuan mjaft nga rilindasit tanë si Sami Frashëri, Zef Jubani, Jani Vreto, etj. Hedhja e topit në shenjë, kërcimet dhe



vrapimet e ndryshme, u propoganduan si mjete të rëndësishme të përgatitjes së të rinjëve. Gjatë viteve 1900-1920, ushtrimet atletikore zhvillohen spontanisht, në kuadrin e lojërave popullore dhe festave tradicionale. Tentativat e para për organizimin e garave sportive në atletikë janë bërë nga viti 1920, ku në Shkodër zhvillohet një garë vrapimi - krosi për meshkuj. Pas Luftës së Dytë Botërore dhe çlirimit të vendit, atletika mori zhvillim të vullshëm. Si në të gjithë Europën e më gjërë, sportet dhe atletika, në veçanti u vlerësuan si mjete të fuqishme për shërimin e plagëve psikologjike të luftës dhe përgatitjen e njerëzve për një jetë të re më të mirë, të inspiruar prej shumë kohësh.

Në këto kushte, atletika pëson ndryshime të dukshme sasiore dhe cilësore, e mbështetur në konceptime dhe forma praktike të reja. Ushtrimet e saj (ecjet, vrapimet, kërcimet dhe hedhjet) si mjete aplikative dhe tepër të rëndësishme për përgatitjen fizike e psikologjike, u përfshinë në programet e edukimit fizik në të gjitha kategoritë e shkollave në vendin tonë. Vrapimet e distancave të shkurtëra janë garat më të vjetra të atletikës. Në vitin 648 p.e.s., në lojërat e para olimpike të lashtësisë, u zhvilluan garat e vrapimeve 1 dhe 2 stad (1 stad = 195 m). Në nisje, atletët e asaj kohe, mbështesnin këmbët në dy gropëza të hapura në blloqe guri të mëdhenj, që ishin vendosur rrafsh me pistën e vrapimit.

Garat e vrapimeve të shkurtra (100m, 200m dhe 400m) janë gara olimpike. Që nga Olimpiada e 8-të në to marrin pjesë edhe femrat.

Në vendin tonë rezultatet e para për meshkuj i kemi në Kampionatin e Parë Kombëtar të zhvilluar në Shkodër në vitin 1929 dhe konkretisht në 100 m 12.4 sek, 200 m 25.2 sek dhe 400 m 59 sek. Për femra rekordet e para i kemi në vitin 1946 kur ato morën pjesë për herë të parë në këto gara dhe rezultatet ishin: 100 m 14.4 sek, 200 m 30 sek dhe 400 m 72.8 sek.

Ashtu si forca dhe qëndrueshmëria, shpejtësia është një cilësi fizike mjaft e rëndësishme në jetën e njeriut. Një rëndësi akoma më të madhe merr ajo në aktivitetin sportiv ku shpesh herë ndodh që të jetë përcaktuese për fitoren. Vrapimet e distancave të shkurtëra janë një ushtrim tipik për zhvillimin e shpejtësisë, duke luajtur rol edhe në përmirësimin e rezultateve në disiplinat e tjera atletikore apo sporte të ndryshme.

## 2. Hulumtimet e gjertanishme

**Në këtë kapitull do të paraqiten hulumtimet e gjertanishme sipas rëndësisë së hulumtimit dhe rëndësisë që e kanë në ndikimin e sportit të atletikës, edhe atë së pari do të paraqiten hulumtimet në fushën e motorikës dhe hulumtimet e ndërlidhjes.**

**Me dimensione motorike**<sup>\*\*</sup> nënkuptojmë ato aftësi të njeriut të cilat marrin pjesë në kryerjen e detyrave motorike dhe kushtëzojnë lëvizje të suksesshme, pa marrë parasysh se a janë fituar aftësitë me anë të stërvitjes apo jo. Në nivelin e tashëm të njohjes së shkencës në këtë hapësirë vërehet se dimensionet motorike në shumë hulumtime lajmërohen në mënyra të caktuara me detyra të ndryshme. Me aplikimin e analizës faktoriale zbulohen gjithnjë e më shumë faktorët motorik.

**Ajiç (1986)** ka hulumtuar ndryshimet e koordinimit, të forcës eksplozive dhe fleksibilitetit në periudhën ontogjenezës prej 11 - 14 vjeç. Përcjellja longitudinale është realizuar me mostër prej 200 nxënësve dhe 223 nxënseve në klasën e pestë të shkollës fillore. Matjet janë realizuar 5 herë me ndihmën e 18 testeve motorike për vlerësimin e forcës eksplozive, 13 për vlerësimin e fleksibilitetit, 15 për vlerësimin e koordinimit dhe 9 për vlerësimin e vëllimit të lëvizjeve në nyjet. Nga numri i madh i informatave, të cilat i ka mundur ky hulumtim, për këtë punë është interesante numri dhe struktura e dimensioneve motorike të fituara. Izolimi i numrit të dimensioneve të rëndësishme nuk ka qenë plotësisht i njëjtë, si dhe struktura e tyre, sipas gjinisë ashtu edhe sipas pikave matëse. Janë izoluar 17 faktorë motorik.

---

\*Me nocion dimensionet motorike nënkuptohen ato aftësi motorike (abilites), të cilat më herët (kahë fundi i shek. XIX dhe fillimi i shek. XX) janë quajtur «aftësi fizike» e më vonë «cilësi fizike», «kualitete lëvizore» e tjera.

**Blaskovic, M. (1979)** në hulumtimin e tij që pa pasur qëllim përcaktimin e lidhmërisë ndërmjet karakteristikave antropometrike dhe atyre motorike ka ardhur në përfundim se rezultatet e fituara tregojnë për ekzistimin e ndikimit të fortë ndërmjet këtyre variablave, etj.

**Kurelic, N. Momirovic, K. Stojanovic, M. Sturm, J. Radojeviç, Gj. dhe Viskic-Srelac, N. (1975)** në mostrën prej 384 në tetë submostra të dy gjinive (gjithsejt 6144 të testuar) kanë hulumtuar strukturën dhe zhvillimin e dimensioneve morike të fëmijve dhe rinisë të moshës 11, 13, 15 dhe 17 vjeçare të dy gjinive në të cilin hulumtim janë aplikuar 37 teste motorike. Rezultatet e fituara të këtij hulumtimi tregojnë se janë izoluar faktorë motorik në aspektin aksional dhe tipologjik.

Në bazë të hulumtimeve të këtyre autorëve të cilat kanë pasur karakter taksonom në strukturën e hapësirës motorike (faktor të rendit të parë) janë definuar faktor të tipit akcional (forca, shpejtësia, fleksibiliteti, drejtëpeshimi, kordinacioni dhe preciziteti) dhe faktor të tipit topologjik (forca e matur me dinamometër, forca eksplozive, forca repetitive e duarve dhe e kraharorit, forca repetitive e këmbëve, forca repetitive e trupit, forca statike e duarve dhe e kraharorit, forca statike e këmbëve, forca statike e trupit, të vërejturit preciz, gjuajtja precize, drejtëpeshimi me sy të mbyllur, drejtëpeshimi me sy të hapur, fleksibiliteti, shpejtësia e lëvizjeve të thjeshta, shpejtësia e frekvencionit, shpejtësia e të mësuarit të detyrave të reja motorike, koordinimi në ritëm, agjiliteti, riorganizimi stereotip i lëvizjeve, shpejtësia e ekzekutimit të detyrave komplekse motorike, koordinimi i tërë trupit, koordinimi i duarve, koordinimi i këmbëve)

**Mekanizmi për strukturimin e lëvizjes** – përgjegjës për variabilitetin e dimensionit të koordinacionit;

**Mekanizmi për rregullimin e zgjatjes së ekscitimit** – përgjegjës për variabilitetin e dimensioneve të forcës statike dhe dinamike;

**Mekanizmi për rregullimin e intensitetit të ekscitimit** – përgjegjës për variabilitetin e dimensionit të forcës eksplozive;

**Mekanizmi për rregullimin e tonusit dhe rregullimit sinergist** – përgjegjës për variabilitetin e dimensioneve të shpejtësisë, fleksibilitetit dhe precizitetit.

Dhe faktorë të rendit terciar paraqiten:

**Mekanizmi për rregullimin energjetik** (përfshin mekanizmin për rregullimin e intensitetit të ekscitimit dhe mekanizmin për rregullimin e zgjatjes së ekscitimit);

**Mekanizmi për rregullimin e lëvizjes** (përfshin mekanizmin për rregullimin sinergist dhe rregullimin e tonusit si dhe mekanizmin për strukturimin e lëvizjes).

**Rashiti, N. (2009)** janë shqyrtuar ndikimet themelore dhe specifike e motorike në rezultatet e vrapim 60 m sprint starti i ulët me nxënësit e shkollës fillore “Selami Hallaqi”, në Gjiilan. Mostra e variablave përbëhej prej 12 testeve, ku 9 variabla janë motorike dhe 3 disiplina atletikore. Rezultatet e analizave regressive tregojnë se koeficienti multiple i korrelacionit ndërmjet variablave prediktore dhe kriterike është i lartë ( $RO = .93$ ), që do të thotë se rezultati i sprint 60 metra dhe një sërë parashikues variablave janë karakterizuar sipas proporcionit të **DELTA** determinimit 87% të variancës së përbashkët.

**Rashiti, N. (2010)** në hulumtimin e tij ku janë përfshirë 173 nxënës të dy gjinive të ndarë në grupe të barabarta që ka pasur qëllim përcaktimin e lidhmërisë ndërmjet aftësive motorike dhe disiplinave të atletikës në distanca të shkurta dhe të mesme si dhe ndikimin e vrapimeve në distanca të ndryshme. Autori ka arritur në përfundim se rezultatet e fituara tregojnë për ekzistimin e ndikimit mesatar të variablave motorike në vrapimin 1000 metra. Punimet në këtë sub-hapsirë kryesisht janë parciaisht, me numër të vogël mostrash dhe të variablave. Studimi i kësaj problematike ka për qëllim njohjen sa më të mirë të faktorëve të ndryshëm të zhvillimit

morfologjik dhe motorik në përcaktimin dhe njohjen sa më të mirë në realizimin e suksesshëm të teknikës së shtytjes së gjylës. Njëkohësisht, ky dhe hulumtimet e tilla duhet të paraqesin nxitje në përpjekjet e mëtutjeshme të studimeve të ardhshme në këtë hapësirë. Duke e zhvilluar punën hulumtuese në një nivel më të lartë dhe hapësirë më të gjerë mund të priten gjithmonë njohuri të plota dhe komplete. Në këtë rrugë, shpresojmë se, edhe ky punim do të paraqes një nga shkallët e zhvillimit.

**Çalia (1975)** ka studiuar lidhjet reciproke ndërmjet nivelit të forcës së grupeve themelore muskulore me rezultatet teknike në sprintin e shkurtër, kërcimin së gjati dhe shtytjen e gjylës. Mbi bazën e eksperimentimeve me 240 nxënës të moshës 11 - 14 vjeç, autori arrin në përfundime të sakta mbi ndikimin e madh të forcës në përmirësimin e rezultateve në llojet atletikore të përmendura më sipër, por edhe në testet motorike: kërcimi së gjati nga vendi, shtytjen e gjylës nga vendi, që arrijnë nivele të kënaqshme në moshën 13 vjeçare, si pasojë e zhvillimit të vrullshëm të sistemit muskolor.

**Trimnor Hasani&Shpëtim Hasani (2018)**- Si mostër për këtë punim janë përfshirë finalistët në Kampionatet Botërore 2007, 2009, 2011, 2013, 2015 dhe Lojërat Olimpike 2000, 2004, 2008, 2012, 2016 në shpejtësinë e vrapimit 200 metra dhe shpejtësinë e reagimit (nga momenti i sinjalit deri te momenti i reagimit ose starti). Gjithsej në hulumtim janë përfshirë 40 vrapues kulmorë (finalistë) të tetë Kampionateve Botërore dhe 40 vrapues kulmorë (finalistë) të Lojërave Olimpike. Gjithsej 80 atletë finalistë të të dy kampionateve KB dhe LO në vrapimet 400 metra.

**Ramadani, L. (2018)** Ka trajtuar vrapimin 200 metra të Kampionatit Botëror dhe Lojërave Olimpike, janë përfshirë finalistët në Kampionatet Botërore 2009, 2011, 2013, 2015, 2017 dhe Lojërat Olimpike 2000, 2004, 2008, 2012, 2016 në shpejtësinë e vrapimit 200 metra dhe shpejtësinë e reagimit (nga momenti i sinjalit deri te momenti i reagimit ose starti). Gjithsej në hulumtim janë përfshirë 40 vrapues kulmorë (finalist) të 8 Kampionateve Botërore dhe 40 vrapues kulmorë (finalistë) të Lojërave Olimpike. Gjithsej 80 atletë finalistë të të dy kampionateve KB dhe LO.

### 3. Qëllimi i punimit

Problemi i cili trajtohet në këtë punim është sa i rëndësishëm aq edhe aktual, si në të gjitha sportet e karaktereve të ndryshme, pra edhe në sportin e atletikës ndihet gjithë e më tepër nevoja për objektivizmin e treguesve të ndikimit të faktorëve ekzogjen sidomos të ushtrimeve fizike e sidomos të vrapimeve në distanca të shkurtëra ashtu që në mënyrë të sigurtë dhe efikase mund të diagnostifikojmë dhe programojmë që në mënyrë direkte të udhëheqim dhe kontrollojmë proceset e edukimit fizik, respektivisht, proceset stërvitore sportive.

Qëllimi bazik i hulumtimit del nga lëmia dhe problemi i parashtruar i hulumtimit që është i orientuar në zbulimin e faktorëve motorik si dhe ndikimin e këtyre së bashku në ekzekutimin e detyrës teknike në atletikë, konkretisht në vrapimin 100 metra te nxënësit e shkollave fillore të lartë ("Musa Zajmi" dhe "Thimi Mitko") të komunës së Gjilanit. Në kuadër të vendosjes së këtyre të qëllimit të përgjithshëm, qëllimi i veçantë është që të vërtetohet niveli i lidhshmërisë së hapësirës bazike - motorike në vrapimin 100 metra.

Në bazë të vendosjes së qëllimit të përgjithshëm dhe të veçantë të hulumtimit janë të vendosura detyrat me radhë:

- të vërtetohet ndikimi i aftësive motorike në ndryshoren kriterike - vrapimin 100 metra te fëmijët e kësaj moshe  $15 \pm 6$  vjeqare të përfshirë në këtë hulumtim në realizimin e teknikës së vrapimit 100 metra.

#### **4. Hipotezat themelore**

Në bazë të lëmisë dhe problemit të hulumtimit dhe në përputhje me qëllimin dhe metodat statistikore për përpunimin e rezultateve formulohen dhe parashtrihen këto hipoteza:

**H<sub>01</sub>** – Distribucioni i fituar i variablave, motorike në vrapimin 100 m, të aplikuara në këtë punim nuk do të ketë shmangie nga distribucioni normal;

**H<sub>02</sub>** – Rezultatet e variablave motorike do të kenë koeficiente të korelacionit statistikisht të rëndësishme;

**H<sub>03</sub>** – Variablat motorike do të kenë ndikim në vrapimin 100 metra statistikisht të rëndësishme në realizimin e teknikës së vrapimit 100 metra.

## 5. Metodatat e punës

**Cilido problem motorik është i mundur të operacionalizohet në shumë mënyra të ndryshme. Megjithatë, natyra e shumicës së problemeve dhe karakteristikave të proceseve shpesh kërkojnë një qasje multivariante.**

Duke marrë parasysh këtë është e nevojshme të kuptojmë dhe të përdorim disa metoda matematikore dhe statistikore në këtë studim, ku do të përzgjidhen ata për të cilat supozohet se do të ndihmojnë në nxerrjen e konkluzioneve rreth natyrës së problemit të parashtruar.

Sipas natyrës së kërkimit shkencor (Bala, 2007), ky studim i përket kategorisë së kërkimeve empirike, ndërsa sipas qëllimit të ndërmarrë paraqet hulumtim aplikativ i cila ka për qëllim të fituarit e njohurive dhe informacioneve të reja të nevojshme për aplikimin në praktikë në fushën e sportit, dhe marrë në tërësi, në praktikatat pedagogjike në shkolla.

Në lidhje me njohjen e problemit, ky studim paraqet hulumtim konfirmativ ku në bazë të një problemi të njohur kryhet kontrolli i hipotezave të parashtruara duke përdorur metoda të përshtatshme dhe drafte kërkimore. Në kushtet e përcaktimit kohor, studimi është i karakterit transversal dhe konsiston në një matje të vetme të treguesve përkatës të karakteristikave morfologjike, të cilët janë aktiv në sporte përkatëse.

Në lidhje me shkallën e kontrollit, ky hulumtim shkencor i përket ose bie në kategorinë e hulumtimit shkencor në teren që do të kryhet ose realizohet në kushte natyrore të jetës (Bala, 2007).



## 5.1 Mostra e entitetit

Popullata nga e cila është nxjerrë mostra për hulumtim për këtë projekt do të definohet si popullata e nxënësve të shkollës fillore “Musa Zajmi” 40 nxënës dhe "Thimi Mitko" 40 nxënës të rregullt të klasave të nënta të gjinisë mashkullore të Komunës së Gjilanit.

Në këtë hulumtim janë përfshirë gjithsej 80 nxënës të klasave të nënta të moshës  $15 \pm 6$  vjeçare e që janë testuar gjatë periudhës kohore shkollore maj-qeshor të vitit 2018.

Kushti i vetëm i përdorur gjatë përcaktimit të mostrës ka qenë: që nxënësit të jenë të përfshirë në orët e rregullta të edukatës fizike dhe në ditën e matjes të jenë të shëndoshë.

## 5.2 Mostra e variablave

Në këtë punim janë aplikuar shtatë teste motorike dhe një parametër i disiplinës së atletikës në vrapimin 100 metra.

## 5.3 Variablat motorike

5.3.1 Për identifikimin e aftësive motorike do të aplikohen këta parametra motorik:

- **Kërcim së gjati nga vendi..... MKGJV**
- **Kërcim së larti nga vendi ..... MKLAV**
- **Kërcim së larti nga vendi me këmbën e djathtë ..... MKLVD**
- **Kërcim së larti nga vendi me këmbën e majtë ..... MKLVM**
- **Taipingu me dorë .....MTAPD**
- **Vrapim 20 metra starti lartë..... MVR20L**
- **Vrapimi 40 metra starti lartë..... MVR40L**

5.3.2 Për identifikimin e aftësisë specifike motorike – do të aplikohet si variabel kriterik:

- **Vrapim 100m ..... MVR100L**

## **5.4 Kushtet e matjes**

5.4.1 Matjet motorike janë ekzekutuar në orët e para të pasdites.

5.4.2 Instrumentet matëse kanë qenë të punimit standard dhe kanë qenë të bazhduara së paku çdo ditë para matjeve.

5.4.3 Vendi ku janë ekzekutuar matjet ka qenë hapësira e mjaftueshme dhe e ndriçuar mirë, ndërsa temperatura e ajrit rreth 22°C.

5.4.4 Në vendin ku janë ekzekutuar matjet (sallë e edukatës fizike dhe stadioni i qytetit) kanë qenë pesë matës, shkruesi i rezultateve dhe grupi prej pesë të testuarve (secili matës nga një të testuar të cilët janë zëvendësuar pas matjes.

5.4.5 Të testuarit para matjes kanë qenë me pajisje sportive.

5.4.6 Rezultatet e matjes janë lexuar gjatë kohës deri sa testuesi ka matur, ndërsa personi cili i ka shkruar rezultatet, për t'i kontrolluar i ka përsëritur rezultatet me zë të çartë.

5.4.7 Matjet motorike janë përsëritur nga tri herë.

## **5.5 Kriteri themelor për pjesëmarrje në hulumtim**

5.5.1 Që gjatë vitit të kenë qenë të rregullt në orët e edukatës fizike dhe në seksionin e sportit të atletikës;

5.5.2 Të kenë qenë të rregullt në procesin mësimor;

5.5.3 Të mos jenë të sëmurë gjatë testimit.

## 5.6 Përshkrimi i instrumenteve matëse motorike

### 5.6.1 Kërcim nga vendi në gjatësi – (MKGJV)

**Instrumentet:** Dysheku i gjimnastikës dhe metri metalik i vendosur në dy anët e vendit për kërcim.

#### **Përshkrimi i detyrës:**

- **Pozita fillestare:** I testuari qëndron i kthyer me fytyrë kah drejtimi i kërcimit në pozitë të drejtë qëndrimi me këmbë të thyera në gjunjë që mundëson kërcim më të suksesshëm.
- **Realizimi i detyrës:** I testuari kërcen tri herë, duke përsëritur kërcimet njërin pas tjetrit. Matet gjatësia e kërcimit prej vijës shtytëse e deri te gjurmët e shputave (pjesa fundore). Rezultati shënohet me saktësi prej 1 cm.
- **Vlerësimi:** Matet gjatësia e kërcimit prej vijës shtytëse e deri te gjurmët e shputave (pjesa fundore). Rezultati shënohet me saktësi prej 1 cm.

### 5.6.2 Kërcim nga vendi në lartësi – (MKLAV)



maksimal, lexohet diferenca në cm.

- Rezultati shënohet me saktësi prej 1 cm.
- **Vlerësimi:** Lexohet rezultati më i mirë prej prekjes së parë deri në kërcimin maksimal, lexohet diferenca në cm.
- **Udhëzime të testuarit:** I testuari udhëzohet gjatë demonstrimit të detyrës, se si duhet të kryhet detyra. I testuari bënë disa tentime provuese.

**Instrumentet:** Metri metalik i vendosur në dy anët e murit për kërcim. Lartësia në mur është shënuar me cm deri mbi 3 m lartësi.

#### **Përshkrimi i detyrës:**

➤ **Pozita fillestare:** I testuari vendoset brinjazi pranë murit. Shputat janë të vendosura në gjerësi të legenit.

➤ **Realizimi i detyrës:** I testuari e ngrit dorën e cila është afër murit dhe me pëllëmbë të shtrirë maksimalisht, kurse testuesi regjistron lartësinë e prekjes së parë, i testuari kërcen vertikalisht në lartësi (tre tentime). Lexohet rezultati më i mirë prej prekjes së parë deri në kërcimin

### 5.6.3 Kërcim së larti nga vendi me këmbën e djathtë (MKLVD)

**Instrumentet:** Metri metalik i vendosur në dy anët e murit për kërcim. Lartësia në mur është shënuar me cm deri mbi 3 m lartësi.

#### **Përshkrimi i detyrës:**

- **Pozita fillestare:** I testuari vendoset brinjazi pranë murit, shputa e djathtë është e vendosur në trull - parket, kurse shputa e majtë e ngritur ose e mbledhur afër gjurit.
- **Realizimi i detyrës:** I testuari e ngritë dorën e cila është afër murit dhe me pëllëmbë të shtrirë maksimalisht, kurse testuesi regjistron lartësinë e prekjes së parë, i testuari kërcen vertikalisht në lartësi (tre tentime). Lexohet rezultati më i mirë prej prekjes së parë deri në kërcimin maksimal, lexohet diferenca në cm.
- Rezultati shënohet me saktësi prej 1 cm.
- **Vlerësimi:** Lexohet rezultati më i mirë prej prekjes së parë deri në kërcimin maksimal, lexohet diferenca në cm.
- **Udhëzime të testuarit:** I testuari udhëzohet gjatë demonstrimit të detyrës, se si duhet të kryhet detyra. I testuari bënë disa tentime provuese.

#### 5.6.4 Kërcim së larti nga vendi me këmbën e majtë (MKLVM)

**Instrumentet:** Metri metalik i vendosur në dy anët e murit për kërcim. Lartësia në mur është shënuar me cm deri mbi 3 m lartësi.

##### **Përshkrimi i detyrës:**

- **Pozita fillestare:** I testuari vendoset brinjazi pranë murit, shputa e majtë është e vendosur në trull-parket, kurse shputa e djathtë e ngritur ose e mbledhur afër gjurit.
- **Realizimi i detyrës:** I testuari e ngritë dorën e cila është afër murit dhe me pëllëmbë të shtrirë maksimalisht, kurse testuesi regjistron lartësinë e prekjes së parë, i testuari kërcen vertikalisht në lartësi (tre tentime). Lexohet rezultati më i mirë prej prekjes së parë deri në kërcimin maksimal, lexohet diferenca në cm.
- Rezultati shënohet me saktësi prej 1 cm.
- **Vlerësimi:** Lexohet rezultati më i mirë prej prekjes së parë deri në kërcimin maksimal, lexohet diferenca në cm.
- **Udhëzime të testuarit:** I testuari udhëzohet gjatë demonstrimit të detyrës, se si duhet të kryhet detyra. I testuari bënë disa tentime provuese.

### 5.6.5 Tapingu me dorë –MTAPD

**Instrumentet:** Banka, karriga, dy pllaka nga letra e trashë me diametër 20 cm, në largësi 61 cm nga njëri - tjetri (skajet e brendshme), shirit ngjitës i dukshëm dhe kronometri.

#### **Përshkrimi i detyrës:**

- **Pozita fillestare:** I testuari ka qëndruar i kthyer me fytyrë kah matësi i kohës, ku ka qëndruar i ulur në karrige me duar të vendosura mbi bankë (njëra dorë në mes kurse tjetra në pllakën e djathtë). Pas disa tentimeve provuese, i testuari i ka zgjedhë largësinë e duhur nga banka.
- **Realizimi i detyrës:** I testuari qëndron i ulur në karrige dhe vendos dorën më të dobët në bankë në mes të dy rrahëve, ndërsa dorën tjetër e vendos mbi pllakë. Detyra është që sa më shpejt ta takoj njërën, pastaj pllakën tjetër, në kohë prej 15 sekondash nga momenti i dhënies së komandës “tash”.
- **Vlerësimi:** Shënohen të gjitha prekjet e rregullta të cilat matësi i numëron brenda 15 sekondave. Llogaritet çdo takim i dy pllakave (një cikël).
- **Udhëzime të testuarit:** Të testuarve udhëzimet iu jepen gjatë demonstrimit të detyrës.

### 5.6.6 Vrapim 20 metra nga starti i lartë – MV20ML

**Instrumentet:** Kronometri me 1/10 sek.

**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 sinjalit “tash”, i testuari me shpejtësi maksimale vrapon gjatësinë e shtegut 20 m.
- **Vlerësimi:** Matet koha nga dhënia e sinjalit nga matësi ndihmës, deri në momentin kur i testuari kalon me trung vijën e paramenduar me vijën e caktuar. Koha matet në saktësi 1/10 sek.
- **Udhëzime të testuarit:** Në rast të startit jo të rregullt, vrapimi përsëritet. Të testuarit udhëzohen që pas arritjes në vijën e caktuar të vazhdojnë vrapimin edhe për disa metra, duke u ndalur në mënyrë graduale.



### 5.6.7 Vrapim 40 metra nga starti i lartë – MV40ML

**Instrumentet:** Kronometri me 1/10 sek.

**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 sinjalit “tash”, i testuari me shpejtësi maksimale vrapon gjatësinë e shtegut 40m.
- **Vlerësimi:** Matet koha nga dhënia e sinjalit nga matësi ndihmës, deri në momentin kur i testuari kalon me trung vijën e paramenduar me vijën e caktuar. Koha matet në saktësi 1/10 sek.
- **Udhëzime të testuarit:** Në rast të startit jo të rregullt, vrapimi përsëritet. Të testuarit udhëzohen që pas arritjes në vijën e caktuar të vazhdojnë vrapimin edhe për disa metra, duke u ndalur në mënyrë graduale.

## 5.7 Përshkrimi i instrumenteve matëse specifike- motorike

### 5.7.1 Vrapim 100 metra nga starti i lartë– MVR100L

**Instrumentet:** Kronometri me 1/10 sek.

#### **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 sinjalit “tash”, i testuari me shpejtësi maksimale vrapon gjatësinë e shtegut 100m.
- **Vlerësimi:** Matet koha nga dhënia 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 1/10 sek.
- **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.

## 5.8 Metodat për përpunimin e rezultateve

Në mënyrë që kërkimi shkencor të jep zgjidhje të kënaqshme, është e nevojshme që të përdoren procedurat e duhura, të drejta dhe komporative e që janë të natyrës së atij problemi të dhënë.

Duke marrë parasysh të gjitha këto fakte, për qëllimet e këtij hulumtimi janë zgjedhë procedurat për të cilat konsiderohet se korrespondojnë me natyrën e problemeve që hulumtohen.

Për çdo variabël motorik dhe kriterik, janë llogaritur vlerat e mëposhtme:

### 5.8.1 Parametrat qendrorë themelor dhe të shpërndarjes:

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

**5.8.2 Lakorja e distribucionit** ose e shpërndarjes është testuar me anë të koeficientit të asimetrisë (“**skewness**”), dhe shkalla e lakimit të majës së kurbës së rezultateve të shpërndara (lartësia e distribucionit) përmes koeficientit të sheshtë (“**kurtosis**”).

**5.8.3 Raportet e ndërlidhjeve** ndërmjet variablave në hapësirën manifeste, si dhe korelacionet ndërmjet sistemit të variablave.

**5.8.4 Për përcaktimin** e relacionit ndërmjet variablave prediktore (karakteristikave motorike) dhe variablës kritere (vrapimi 100 metra) është aplikuar **analiza regresive** në hapësirën manifeste.

## 6. Interpretimi i rezultateve dhe diskutimi

### 6.1 Treguesit themelor statistikor

#### 6.1.1 Treguesit themelor statistikor të parametrave motorik 100M.

Në tabelën 1 janë paraqitur parametrat themelor statistikor të parametrave motorik te nxënësit dhe atletët e moshës  $15 \pm 6$  vjeçarë, ku janë të paraqitura vlerësimet e mesatares aritmetikore, rezultati minimal, rezultati maksimal, devijimi standard, parametrat e shpërndarjes ose të asimetrisë (Skewness – anim, asimetri) dhe shkalla e shtrirjes së kulmit të lakores të distribucionit të rezultateve (Kurtosis – konveksitet).

**Tabela 1 - Parametrat themelor statistikor të variablave motorike te nxënësit e moshës 15 vjeçare:**

Tab.1.	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Skewness	Kurtosis
MKGJV	80	180.00	270.00	233.9000	18.14261	-.133	-.127
MKLAV	80	35.00	65.00	50.4250	5.95505	-.008	-.216
MKLVD	80	16.00	46.00	31.6250	6.11778	.109	-.183
MKLVM	80	13.00	46.00	28.4625	6.04821	.226	.307
MTAPD	80	14.00	37.00	25.7000	5.41073	.237	-.723
MVR20L	80	3.03	3.90	3.3725	.18620	.349	.062
MVR40L	80	5.44	6.40	5.8558	.20859	.139	-.126
MVR100L	80	12.64	13.60	13.0771	.20079	.111	-.097

Mesatarja aritmetikore e kërcim së gjati nga vendi (MKGJV) është 233.90 m. Rezultati minimal (180.00 m) dhe ai maksimal (270.00 m). Rezultatet tregojnë se nuk ekziston një dallim i theksuar në mes atletëve në këtë ndryshore të shpejtësisë, por ekziston një anim i lehtë i rezultateve kah

më të larta, sepse testi i asimetrisë është negativ (hipokurtik). Kërcimi së gjati nga vendi është paraqitur si grup mesatarisht homogjen me një numër më të madh të vlerave kah ato më të larta. Edhe pse ekziston dallim i theksuar në mes rezultatit minimal dhe atij maksimal, shihet se lakueshmëria dhe konveksiteti i fituar (Skewness dhe Kurtosis) nuk tregojnë një asimetri të theksuar.

Mesatarja aritmetikore e kërcimit së larti nga vendi (MKLAV) është 50.42 cm. Rezultati minimal (35.00 cm) dhe ai maksimal (65.00 cm). Rezultatet tregojnë se nuk ekziston një dallim i theksuar në mes atletëve në këtë ndryshore të lartësisë së trupit, por ekziston një anim i lehtë i rezultateve kah më të larta, sepse testi i asimetrisë është negativ (hipokurtik). Kërcyesit nga vendi paraqiten si grup mesatarisht homogjen me një numër më të madh të vlerave kah ato më të larta. Edhe pse ekziston dallim i theksuar në mes rezultatit minimal dhe atij maksimal, shihet se lakueshmëria dhe konveksiteti i fituar (Skewness dhe Kurtosis) nuk tregojnë një asimetri të theksuar.

Mesatarja aritmetikore e kërcimit së larti nga vendi me këmbën e djathtë (MKLAD) është 31.62 cm. Rezultati minimal (16.00 cm) dhe ai maksimal (46.00 cm). Rezultatet tregojnë se nuk ekziston një dallim i theksuar në mes atletëve në këtë ndryshore të lartësisë së trupit, por ekziston një anim i lehtë i rezultateve kah më të larta, sepse testi i asimetrisë është negativ (hipokurtik). Kërcyesit në lartësi nga vendi me këmbën e djathtë paraqiten si grup mesatarisht homogjen me një numër më të madh të vlerave kah ato më të larta. Edhe pse ekziston dallim i theksuar në mes rezultatit minimal dhe atij maksimal, shihet se lakueshmëria dhe konveksiteti i fituar (Skewness dhe Kurtosis) nuk tregojnë një asimetri të theksuar.

Mesatarja aritmetikore e kërcimit së larti nga vendi me këmbën e majtë (MKLVM) është 28.46 cm. Rezultati minimal (13.00 cm) dhe ai maksimal (46.00 cm). Rezultatet tregojnë se nuk ekziston një dallim i theksuar në mes atletëve në këtë ndryshore të lartësisë së trupit, por ekziston një anim i lehtë i rezultateve kah më të larta, sepse testi i asimetrisë është negativ (hipokurtik). Kërcyesit në lartësi nga vendi me këmbën e majtë paraqiten si grup mesatarisht homogjen me një numër më të madh të vlerave kah ato më të larta. Edhe pse ekziston dallim i theksuar në mes rezultatit minimal dhe atij maksimal, shihet se lakueshmëria dhe konveksiteti i fituar (Skewness dhe Kurtosis) nuk tregojnë një asimetri të theksuar.

Mesatarja aritmetikore taiping me dorë (MTAPD) është 25.70sek. Rezultati minimal (14.00 sek) dhe ai maksimal (37.00 sek) tregojnë se nuk ekziston një dallim i theksuar në mes atletëve në këtë ndryshore të taipingut me dorë, por ekziston një anim i lehtë i rezultateve kah më të larta, sepse testi i asimetrisë është negativ (hipokurtik). Këta atletë paraqiten si grup mesatarisht homogjen me një numër më të madh të vlerave kah ato më të larta. Edhe pse ekziston dallim i theksuara në mes rezultatit minimal dhe atij maksimal, shihet se lakueshmëria dhe konveksiteti i fituar (Skewness dhe Kurtosis) nuk tregojnë një asimetri të theksuar.

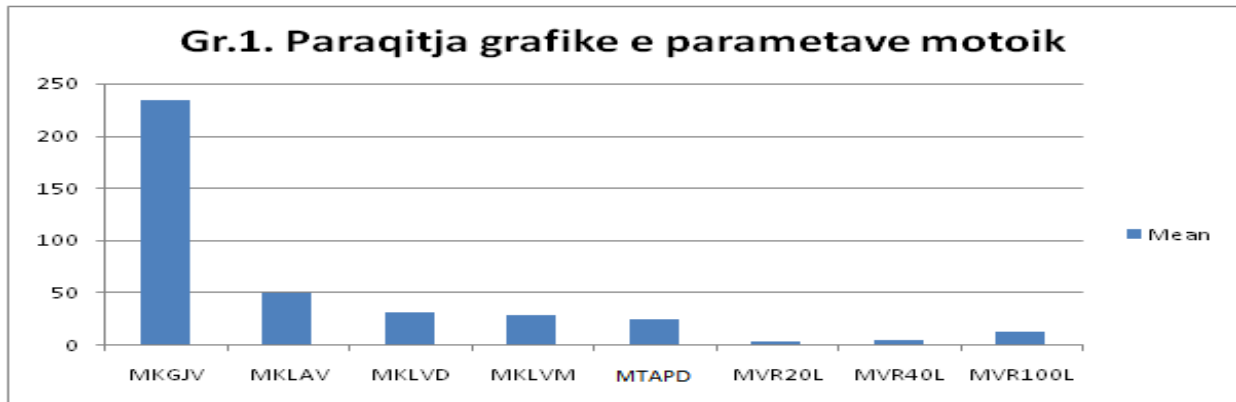
Mesatarja aritmetikore e vrapimit 20 metra nga starti lartë (MVR20M) është 3.37sek. Rezultati minimal (3.03 sek) dhe ai maksimal (3.90 sek) tregojnë se nuk ekziston një dallim i theksuar në mes atletëve në këtë ndryshore të lartësisë së trupit, por ekziston një anim i lehtë i rezultateve kah më të larta, sepse testi i asimetrisë është negativ (hipokurtik). Vrapuesit në 20 metra paraqiten si grup mesatarisht homogjen me një numër më të madh të vlerave kah ato më të larta. Edhe pse ekziston dallim i theksuar në mes rezultatit minimal dhe atij maksimal, shihet se lakueshmëria dhe konveksiteti i fituar (Skewness dhe Kurtosis) nuk tregojnë një asimetri të theksuar.

Mesatarja aritmetikore e vrapimit 40 metra nga starti lartë (MVR40M) është 5.85 sek. Rezultati minimal (5.44 sek) dhe ai maksimal (6.40 sek) tregojnë se nuk ekziston një dallim i theksuar në mes atletëve në këtë ndryshore të lartësisë së trupit, por ekziston një anim i lehtë i rezultateve kah më të larta, sepse testi i asimetrisë është negativ (hipokurtik). Vrapuasit në 40 metra paraqiten si grup mesatarisht homogjen me një numër më të madh të vlerave kah ato më të larta. Edhe pse ekziston dallim i theksuara në mes rezultatit minimal dhe atij maksimal, shihet se lakueshmëria dhe konveksiteti i fituar (Skewness dhe Kurtosis) nuk tregojnë një asimetri të theksuar.

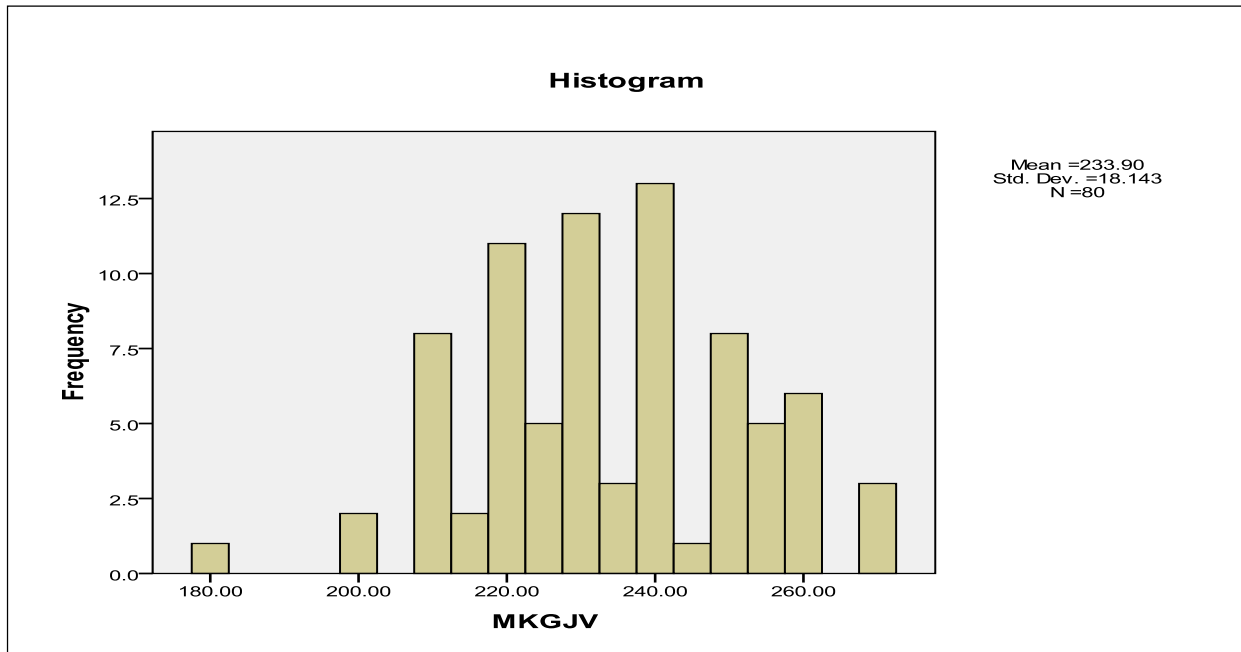
Mesatarja aritmetikore e vrapimit 100 metra nga starti lartë (MVR100M) është 13.07 sek. Rezultati minimal (12.64 sek) dhe ai maksimal (13.60 sek) tregojnë se nuk ekziston një dallim i theksuar në mes atletëve në këtë ndryshore të lartësisë së trupit, por ekziston një anim i lehtë i rezultateve kah më të larta, sepse testi i asimetrisë është negativ (hipokurtik). Vrapuesit në 100 metra paraqiten si grup mesatarisht homogjen me një numër më të madh të vlerave kah ato më të larta. Edhe pse ekziston dallim i theksuara në mes rezultatit minimal dhe atij maksimal, shihet

se lakueshmëria dhe konveksiteti i fituar (Skewness dhe Kurtosis) nuk tregojnë një asimetri të theksuar.

### 6.1.2 Paraqitja grafike e parametrave themelore motorik-specifik:



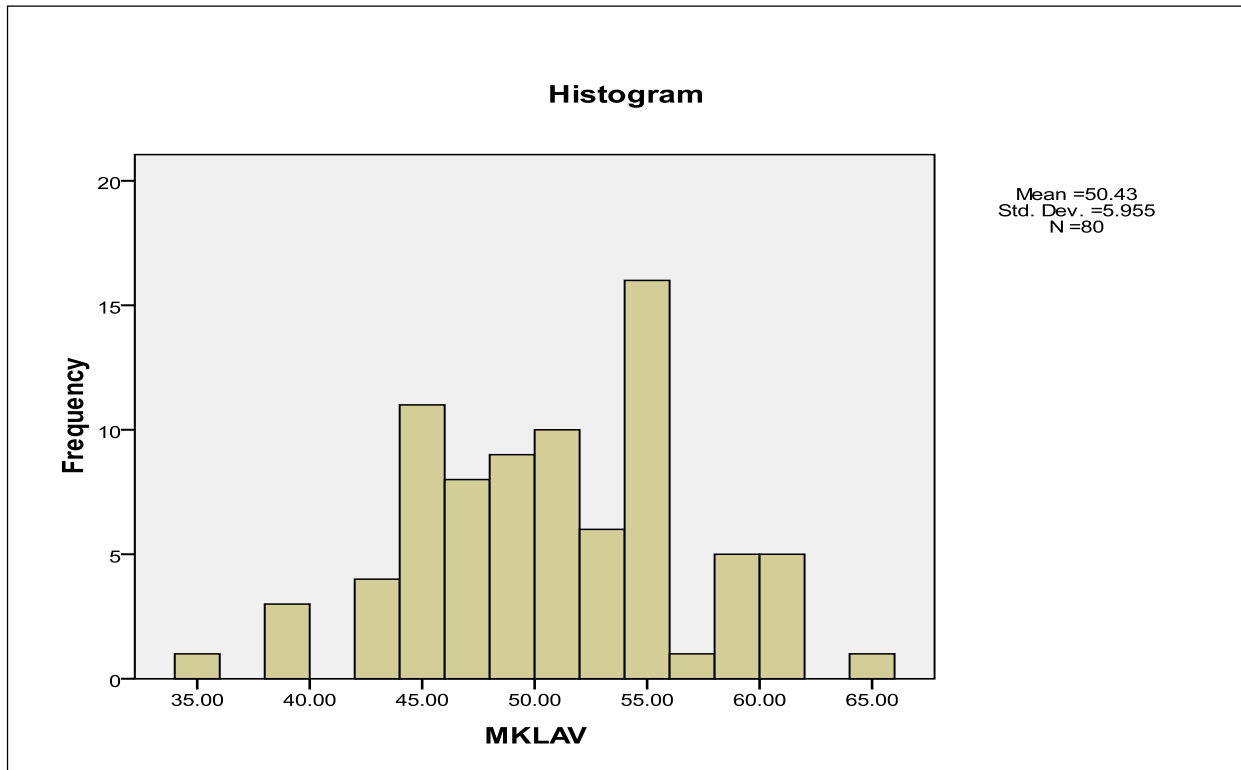
### Histogrami 1 - Histogrami i ndryshores motorike kërcim së gjati nga vendi (MKGJV)



Mesatarja aritmetikore e variablës motorike, kërcim së gjati nga vendi (MKGJV) është (233.90cm). Rezultati minimal (180.00cm) dhe ai maksimal (270.00 cm) i kësaj variable tregon për një dallim të theksuar në mes të testuarve. Kjo tregon se ndryshimi kohor i moshës prej ( $\pm 6$  muaj) paraqet ndryshim të madh për t'i futur në një grup të përbashkët për eksperiment. Edhe pse ekzistojnë dallime të theksuara në mes rezultatit maksimal dhe atij minimal shihet se lakueshmëria dhe konveksiteti i distribucionit të fituar (Skewness dhe Kurtosis) tregon se nuk ka shmangie të rëndësishme prej distribucionit normal.

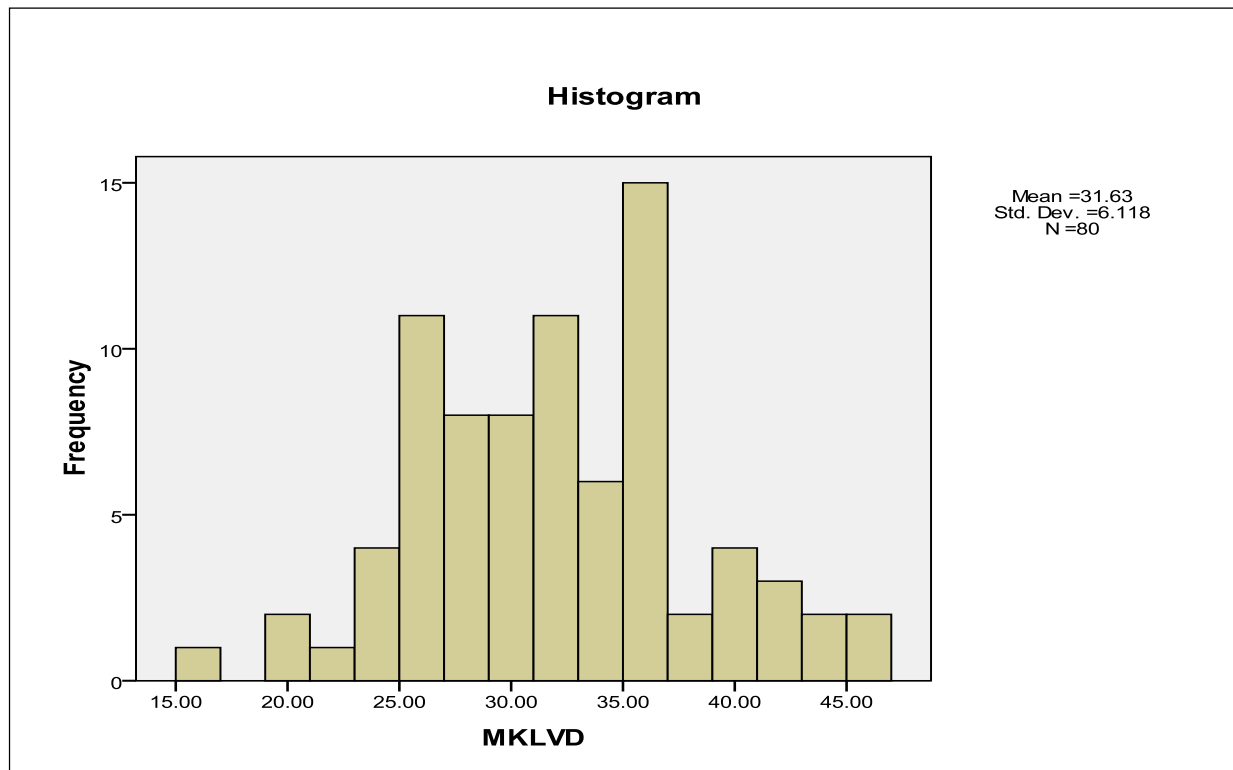


## Histogrami 2 - Histogrami i ndryshorës motorike kërcim së larti nga vendi (MKLAV)



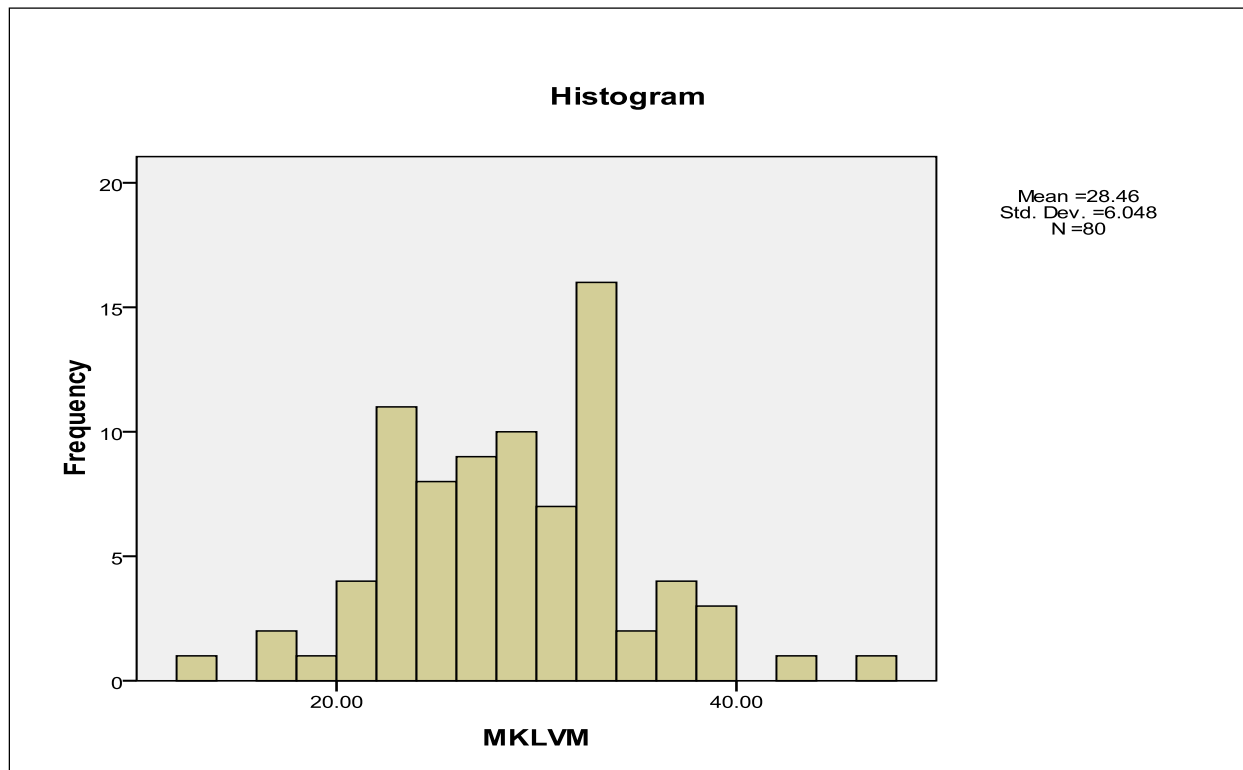
Mesatarja aritmetikore e variablës motorike, kërcim së larti nga vendi (MKLAV) është (50.42 cm). Rezultati minimal (35.00 cm) dhe ai maksimal (65.00 cm) i kësaj variable tregon për një dallim të theksuar në mes të testuarve. Kjo tregon se ndryshimi kohor i moshës prej ( $\pm 6$  muaj) paraqet ndryshim të madh për ti futur në një grup të përbashkët për eksperiment. Edhe pse ekzistojnë dallime të theksuara në mes rezultatit maksimal dhe atij minimal shihet se lakueshmëria dhe konveksiteti i distribucionit të fituar (Skewness dhe Kurtosis) tregon se nuk ka shmangie të rëndësishme prej distribucionit normal.

### Histogrami 3 - Histogrami i ndryshores motorike kërcim së larti me të djathtën (MKLVD)



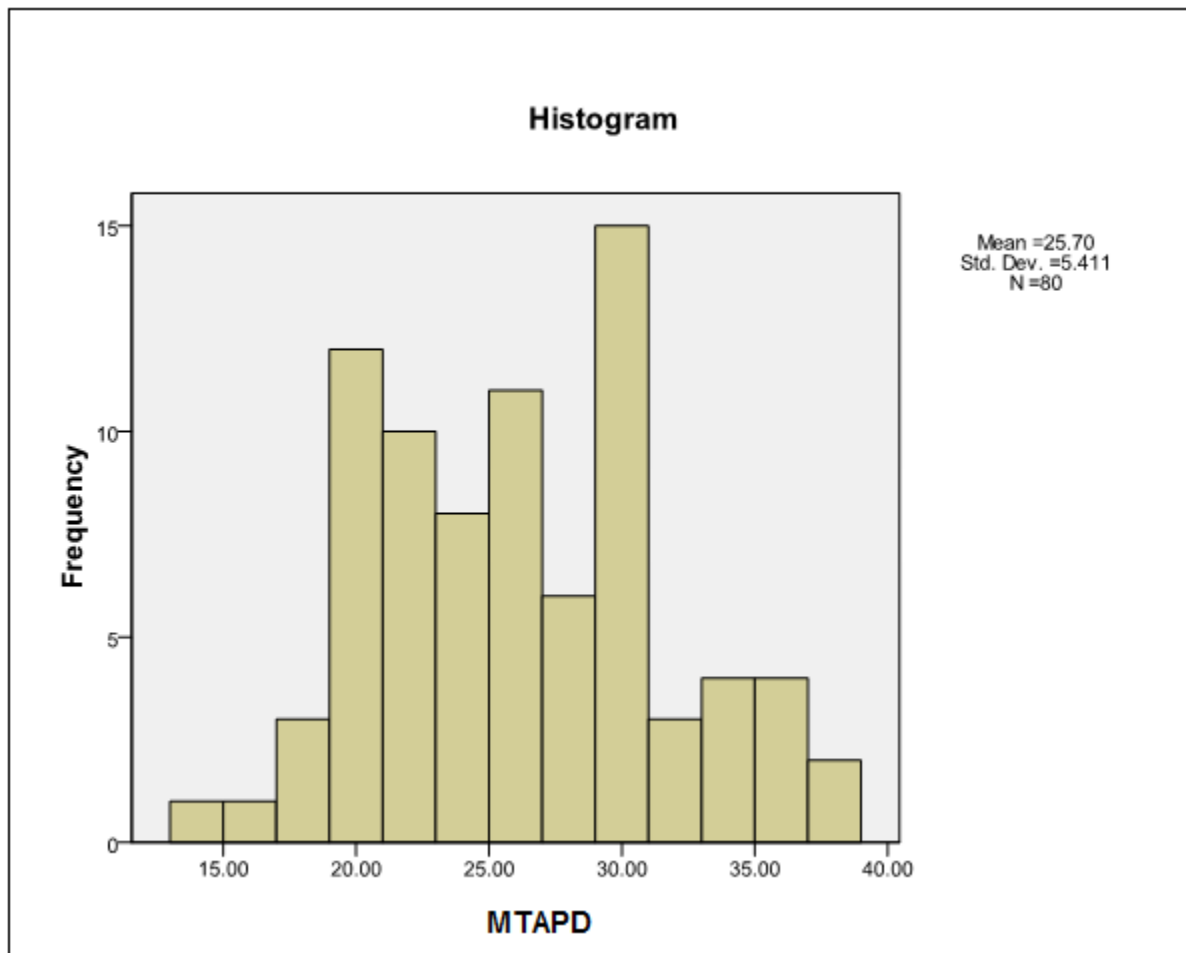
Variabla motorike e radhës, kërcim së larti nga vendi me këmbën e djathtë (MKLVD) ka mesatare aritmetikore (31.62 cm). Rezultati minimal (16.00 cm) dhe ai maksimal është (46.00 cm). Vlerat tregojnë se rezultatet e fituara nuk kanë veçanti të theksuar, këtë e shohim në bazë të rezultateve të fituara te parametrat e shpërndarjes Skewness dhe Kurtosis.

#### Histogrami 4 - Histogrami i ndryshores motorike kërcim së larti me të majtën (MKLVM)



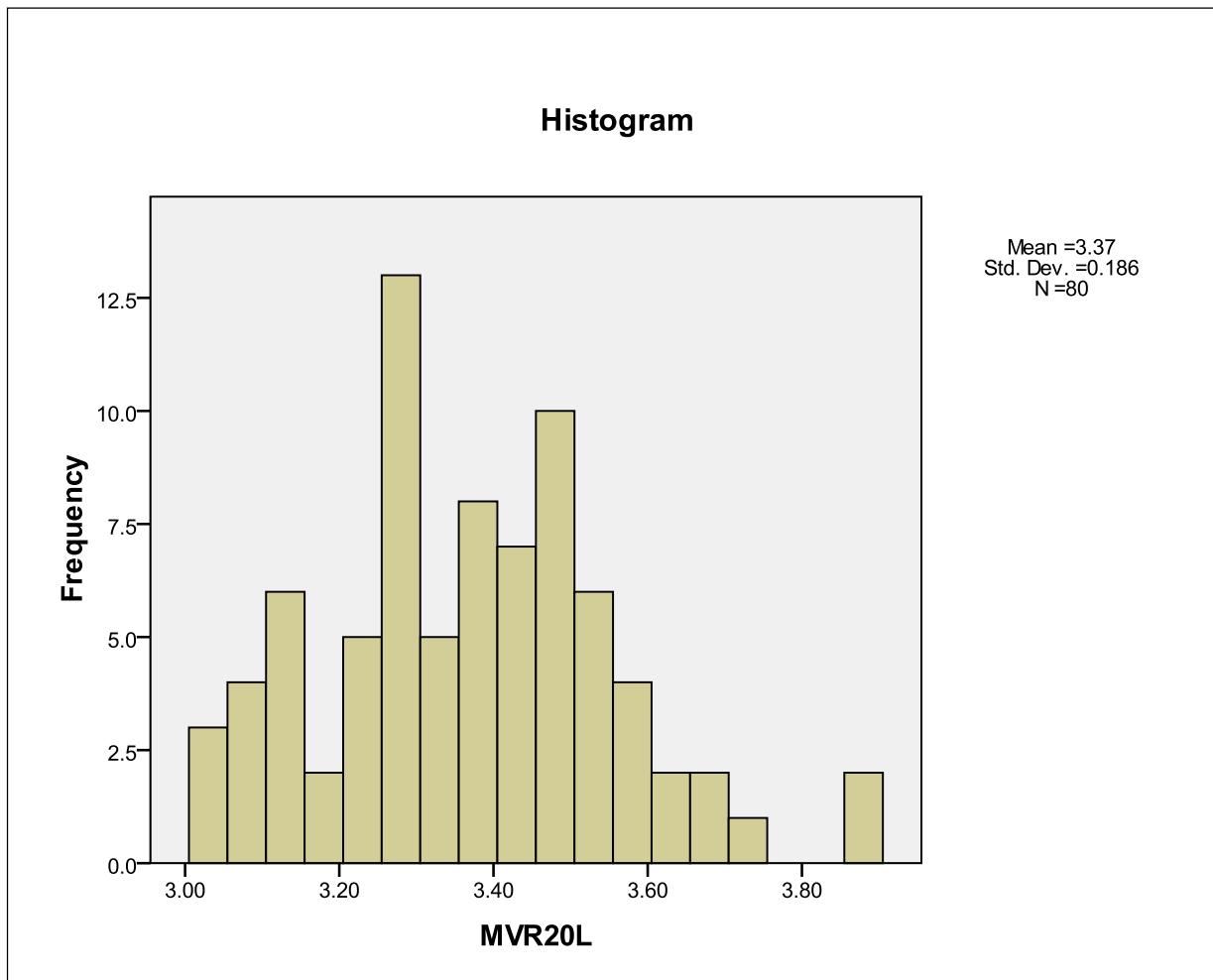
Variabla motorike e radhës, kërcim së larti nga vendi me këmbën e majtë (MKLVM) ka mesatare aritmetikore (28.46 cm). Rezultati minimal (13.00 cm) dhe ai maksimal është (46.00 cm). Vlerat tregojnë se rezultatet e fituara nuk kanë veçanti të theksuar, këtë e shohim në bazë të rezultateve të fituara të parametrat e shpërndarjes Skewness dhe Kurtosis.

### Histogrami 5 - Histogrami i ndryshores motorike taiping me dorë (MTAPD)



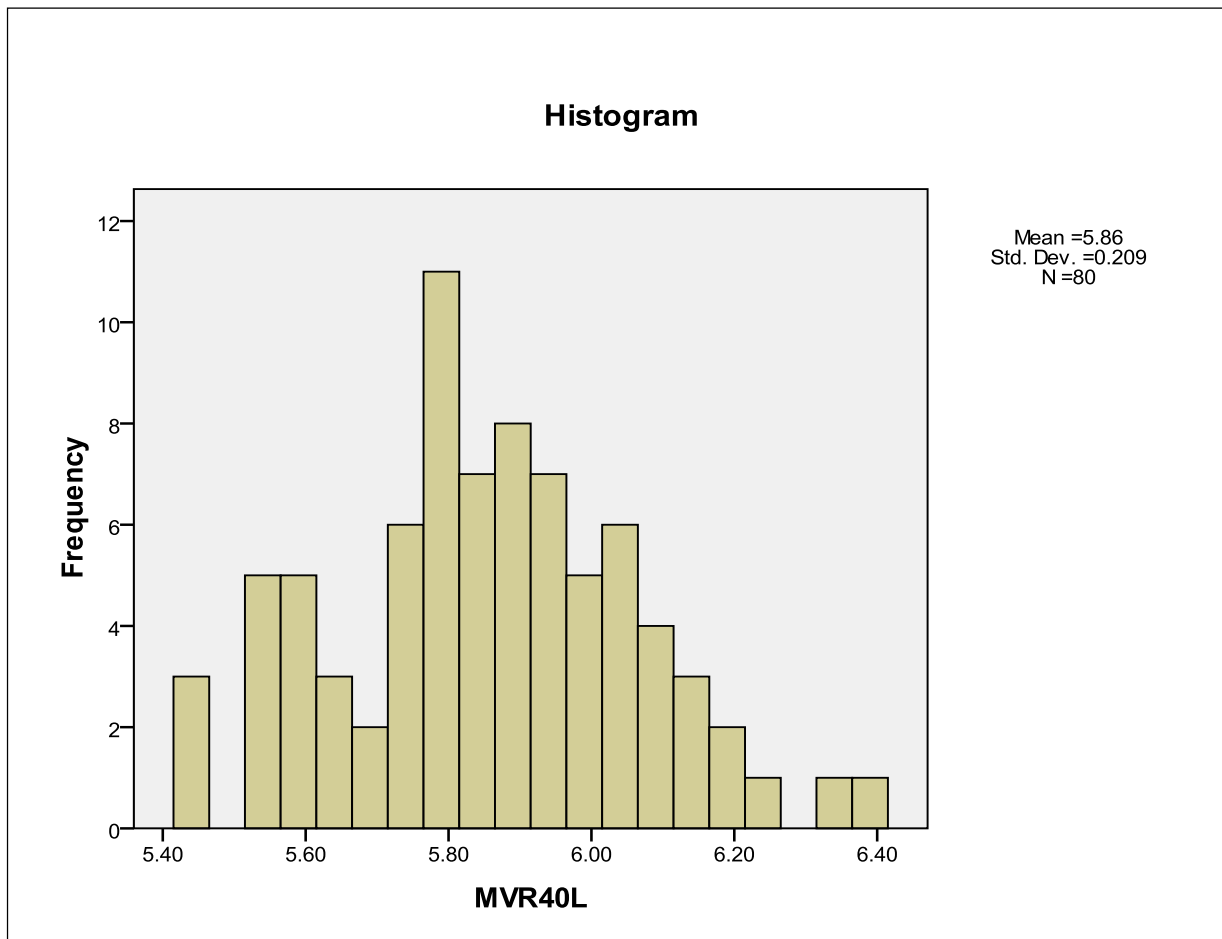
Variabla motorike e radhës, taiping me dorë (MTAPD) ka mesatare aritmetikore (25.70). Rezultati minimal (14.00) dhe ai maksimal është (37.00). Vlerat tregojnë se rezultatet e fituara nuk kanë veçanti të theksuar dhe nuk kanë shmangie nga distribucioni normal, këtë e shohim në bazë të rezultateve të fituara te parametrat e shpërndarjes Skewness dhe Kurtosis.

## Histogrami 6 - Histogrami i ndryshores motorike vrapim 20 metra starti lartë (MVR20L)



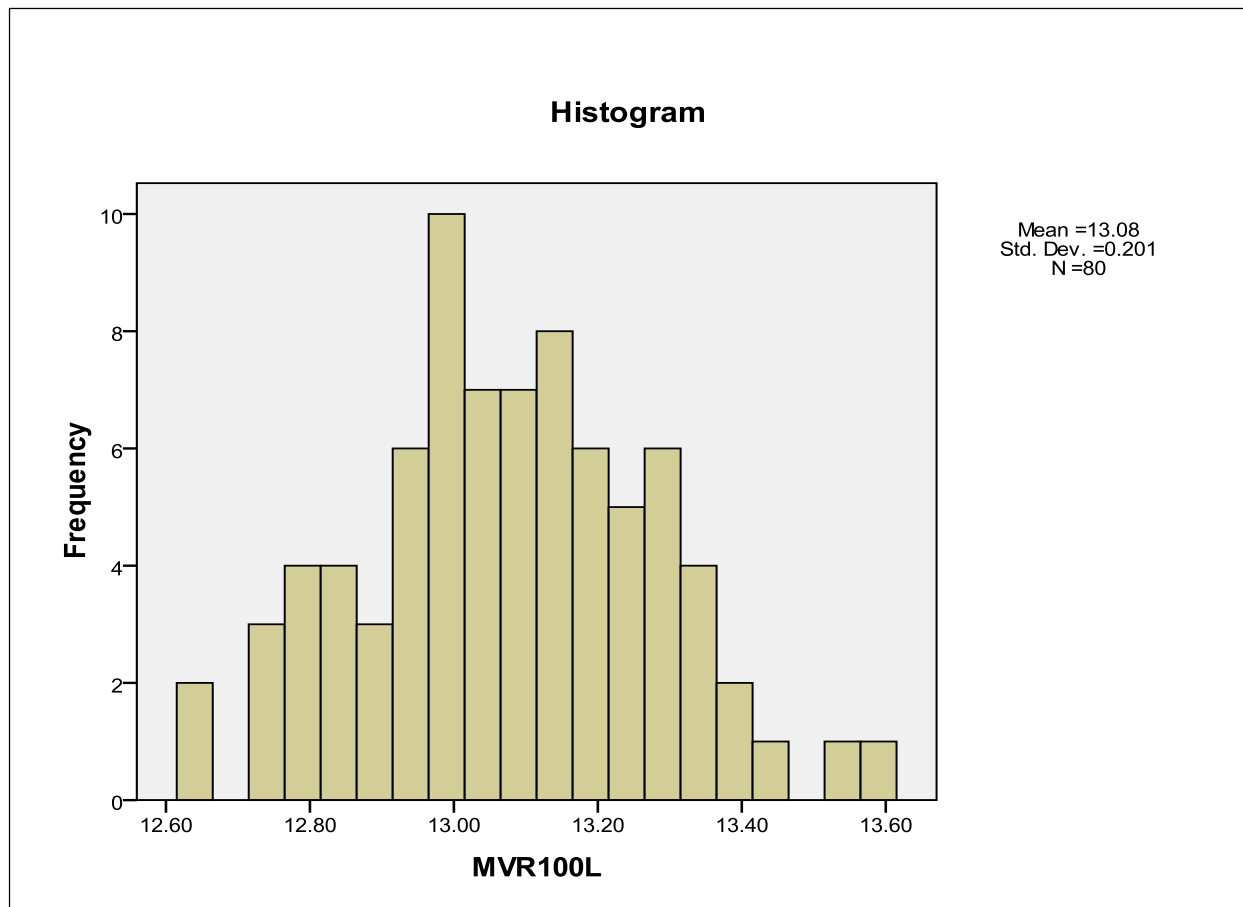
Mesatarja aritmetikore e variablës motorike, vrapim 20 metra starti lartë (MVR20L) është (3.37 sek). Rezultati minimal (3.03 sek) dhe ai maksimal (3.90 sek) i kësaj variable tregon për një dallim të theksuar në mes të testuarve. Karakteristikat e variablave motorike, vrapimit 20 m nga starti i lartë (M20V) tregojnë se kanë strukturë dhe natyrë të njëjtë të lëvizjeve. Vlerat e fituara të këtyre karakteristikave si dhe lakueshmëria dhe konveksiteti i distribucioneve të fituara te këto dy variabla tregojnë se nuk ka shmangie të rëndësishme prej distribucionit normal.

## Histogrami 7 - Histogrami i ndryshorës motorike vrapim 40 metra starti lartë (MVR40L)



Mesatarja aritmetikore e variablës motorike, vrapim 40 metra starti lartë (MVR40L) është (5.855 sek). Rezultati minimal (5.44 sek) dhe ai maksimal (6.40 sek) i kësaj variable tregon për një dallim të theksuar në mes të testuarve. Karakteristikat e variablave motorike, vrapimit 40 m nga starti i lartë (M40V) tregojnë se kanë strukturë dhe natyrë të njëjtë të lëvizjeve. Vlerat e fituara të këtyre karakteristikave si dhe lakueshmëria dhe konveksiteti i distribucioneve të fituar te këto dy variabla tregojnë se nuk ka shmangie të rëndësishme prej distribucionit normal.

## Histogrami 8 - Histogrami i ndryshorës motorike vrapim 100 metra starti lartë (MVR100L)



Karakteristika e përbashkët e dy variablave motoriko - specifike, vrapimi 100 metra nga niveli gjoksit (MVR100L). Vlerat e fituara të këtyre karakteristikave si dhe lakueshmëria dhe konveksiteti i distribucioneve të fituar në këtë variabla tregojnë se nuk ka shmangie të rëndësishme dhe tregojnë se ka një anim nga më e ulëta, dhe nuk ka shmangie prej distribucionit normal. Vrapimi 100 metra ka mesatare aritmetikore (13.077 sek) kurse rezultati minimal (12.64 sek) dhe ai maksimal (13.60 sek). Vlerat e fituara të këtyre karakteristikave si dhe lakueshmëria dhe konveksiteti i distribucioneve të fituar te këto dy variabla tregojnë se nuk ka shmangie të rëndësishme prej distribucionit normal.

## 6.2 Korelacioni i aftësive motorike te nxënësit e moshës 15 vjeçare

Në tekstin në vazhdim do të paraqiten dhe analizohen koeficientet e korelacionit të thjeshtë linear të variablave motorike. Për shkak të pasqyrimit më të mirë të tabelës dhe për të vërejtur më qartë korelacionet e rëndësishme të niveleve të ndryshme të lidhshmërisë, koeficientet në fjalë janë evidentuar me shenjen e yllit. Kështu që koeficientet statistikisht të rëndësishëm të variablave me shkallë më të lartë të konkludimit statistikor ( $p < 0.01$ ) janë shënuara me dy shenja të yllit. Me kriter më të lehtë të konkludimit statistikor ( $p < 0.05$ ) koeficientet e korelacionit janë shënuara me një shenjë të yllit.

Matrica e interkorelacionit të variablave motorike është e paraqitur në tabelën 2. Interpretimi i koeficientëve të korelacionit të thjeshtë linear siç është e njohur në të shumtën varet nga numri i të testuarve, respektivisht më preciz nga shkalla e lirisë. Për mostrën prej 80 të testuarve numri i shkallës së lirisë është 94. Me inspektimin e tabelës të vlerave të kufizuara koeficientët e Pearsonit vërehet se vlera e kufirit për 118 shkallë të lirisë ( $df(N-2)$ ) është  $r=0,283$  me kriterium më të lehtë ( $p=0,05$ ) respektivisht  $r=0,217$  me kriter më të ashpër të konkludimit statistikor ( $p=0,01$ ) (Bala, 1990).

**Tabela numër 2 - Koeficientët e interkorelacionit të variablave motorike**

Tab.2.		MKGJ V	MKLA V	MKLV D	MKLV M	MTAP D	MVR20 L	MVR40 L	MVR10 0L
MKGJV	Pearson Correlation	1	.768**	.768**	.758**	.791**	-.410**	-.409**	-.407**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	80	80	80	80	80	80	80	80
MKLAV	Pearson Correlation	.768**	1	.994**	.984**	.967**	-.543**	-.514**	-.514**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000



	N	80	80	80	80	80	80	80	80
MKLVD	Pearson Correlation	.768**	.994**	1	.987**	.971**	-.549**	-.524**	-.526**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000
	N	80	80	80	80	80	80	80	80
MKLVM	Pearson Correlation	.758**	.984**	.987**	1	.963**	-.538**	-.514**	-.517**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000
	N	80	80	80	80	80	80	80	80
MTAPD	Pearson Correlation	.791**	.967**	.971**	.963**	1	-.565**	-.552**	-.554**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000
	N	80	80	80	80	80	80	80	80
MVR20L	Pearson Correlation	-.410**	-.543**	-.549**	-.538**	-.565**	1	.973**	.933**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000
	N	80	80	80	80	80	80	80	80
MVR40L	Pearson Correlation	-.409**	-.514**	-.524**	-.514**	-.552**	.973**	1	.950**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000

	N	80	80	80	80	80	80	80	80
MVR100 L	Pearson Correlation	- .407**	-.514**	-.526**	-.517**	- .554**	.933**	.950**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	80	80	80	80	80	80	80	80
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).									

Duke e analizuar matricën e interkorelacionit, vërejmë se të gjitha variablat motorike dhe specifiko - motorike në mes veti janë në lidhje statistikore të lartë, me një korrelacion shumë të lartë pozitiv. Shihet se parametrat motorik dhe specifiko - motorik janë në korelacion shumë të lartë në mes veti në nivel ( $p < 0.01$ ).

Koeficientet e korelacionit tregojnë se koeficientët e variablave motorike dhe motorike - specifike janë si grupe homogjene.

Grupin e parë e përbëjnë parametrat motorik që kanë pasur për qëllim matjen e forcës eksplozive të këmbëve. Të gjithë këta koeficient të korelacionit kanë vlera shumë të larta të korelacionit në nivel të besueshmërisë prej ( $p = 0,01$ ). Këta tregues motorik janë: kërcim së gjati nga vendi (MKGJV), kërcim së larti nga vendi (MKLAV), kërcim së larti nga vendi me këmbën e djathtë (MKLVD) dhe kërcim së larti nga vendi me këmbën e majtë (MKLVM).

Grupin e dytë e përbëjnë parametrat motorik dhe motoriko - specifik të cilët kanë pasur për qëllim matjen e frekuencionit të lëvizjeve të ekstremiteteve që janë paraqitur me lëvizje të tipit të taipingut, koeficientët e korelacionit të të cilave janë të larta dhe statistikisht të rëndësishme në nivel të besueshmërisë prej ( $p=0,01$ ).

Grupin e tretë për nga lartësia e vlerës së koeficientit të korelacionit e formojnë parametrat specifik - motorik që kanë pasur për qëllim matjen e frekuencionit të hapave në një besueshmëri në nivel prej ( $p=0,01$ ). Këta tregues specifik - motorik janë vrapim në 20 metra nga starti i lartë (MVR20L), vrapim në 40 metra nga starti i lartë (MVR40L) dhe vrapim në 100 metra nga starti i lartë (MVR100L), koeficientet e korelacionit të të cilave janë të larta dhe statistikisht të rëndësishme në nivel të besueshmërisë prej ( $p=0,01$ ).

Të gjithë këta parametra kanë një grupim homogjen që paraqiten si dimensione motorike në vete.

### 6.3 Analiza regressive e ndryshoreve prediktore dhe ndryshores kriterike

Me anë të analizës regressive tek nxënsit është vërtetuar vlera e lidhshmërisë ndërmjet grupit të ndryshoreve të pavarura prediktore (variabla motorike bazike) dhe variables të varur kriterike – Vrapim në 100 metra (MVR100L).

**Tabela 3 - Analiza regressive – lidhshmëria dhe ndikimi i parametrave motorik bazik, si ndryshore të pavarura (prediktore) në ndryshorën e varur (kriterike) - Vrapim në 100 metra (MVR100L).**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.952a	.906	.897	.06448
a. Predictors: (Constant), MVR40L, MKGJV, MKLVM, MTAPD, MVR20L, MKLAV, MKLVD				

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	2.886	7	.412	99.137	.000a
	Residual	.299	72	.004		
	Total	3.185	79			
a. Predictors: (Constant), MVR40L, MKGJV, MKLVM, MTAPD, MVR20L, MKLAV, MKLVD						
b. Dependent Variable: MVR100L						

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	7.993	.430		18.569	.000
	MKGJV	.000	.001	.010	.166	.868
	MKLAV	.010	.012	.311	.908	.367
	MKLVD	-.007	.013	-.203	-.531	.597
	MKLVM	-.002	.008	-.050	-.218	.828
	MTAPD	-.004	.006	-.101	-.614	.541
	MVR20L	.196	.176	.182	1.113	.269
	MVR40L	.721	.156	.749	4.617	.000
a. Dependent Variable: MVR100L						

Analiza regressive tek vrapuesit e rinjë U-15 tregon se është vërtetuar vlera e lidhshmërisë ndërmjet grupit të ndryshoreve të pavarura prediktore (ndryshoreve motorike - bazike) dhe variables të varur kriterike - vrapim në 100 metra nga starti i lartë (MVR100L). Lidhshmëria e tërë sistemit të variablave të pavarura prediktore (ndryshoreve motorike bazike): kërcim së gjati nga vendi (MKGJV), kërcim së larti nga vendi (MKLAV), kërcim së larti nga vendi me këmbën e djathtë (MKLVD), kërcim së larti nga vendi me këmbën e majtë (MKLVM), taipingu me dorë (MTAPD), vrapim në 20 metra nga starti i lartë (MVR20L), vrapim në 40 metra nga starti i lartë (MVR40L) dhe variables të varur kriterike. Vrapim në 100 metra nga starti i lartë (MVR100L) është vërtetuar me anë të korelacionit të shumëfishtë. Koeficienti korelacionit të shumëfishtë ka

vlerën  $R = 0.952$ , çka shpjegon variabilitetin e përbashkët ndërmjet sistemit të variablave prediktore dhe ndryshores kriterike rreth 91% ( $R \text{ Square} = 0.91$ ).

Distribucioni (F) është fituar si distribucion i hersit të dy variancave dhe në këto raste përherë është e nevojshme të caktohen dy shkallët e lirisë. Shkalla e parë e lirisë është e barabartë me numrin e ndryshoreve prediktore ( $df = n$ ) respektivisht ( $df = 7$ ) kurse e dyta kryhet në mënyrë që numri i subjekteve i zvogëluar për numrin e ndryshoreve prediktore minus -1 ( $df = N - n - 1$ ) respektivisht ( $df = 80 - 7 - 1$ ).

Mund të theksojmë se testi (F-testi) përherë është më i vlerfshëm nëse korelacioni multipël është më i madh, në rastin konkret të këtij punimi është sinjifikant ( $Sig = 0.01$ ), sepse vlera e F-testit është 99.14.

Në këtë hulumtim pasi që është fituar një korelacion i shumëfishtë statistikisht i rëndësishëm ( $R = 0.95$ ) është e nevojshme që të kërkohet koeficienti në kolonën (Beta) si dhe vlera e (t-testit) që tregojnë ndikimin e çdo variable prediktore (të pavarur) në variablen e varur ose kriterike (Tabela 3). Kërcim së gjati nga vendi (MKGJV) me koeficient ( $t=0.16$ ), kërcim së larti nga vendi (MKLAV) me koeficient ( $t=0.91$ ), kërcim së larti nga vendi me këmbën e djathtë (MKLVD) me koeficient ( $t=0.53$ ), kërcim së larti nga vendi me këmbën e majtë (MKLVM) me koeficient ( $t=0.22$ ), taipingu me dorë (MTAPD) me koeficient ( $t=0.61$ ), vrapim në 20 metra nga starti i lartë (MVR20L) me koeficient ( $t=1.11$ ) nuk kanë ndikim të rëndësishëm statistikor në ekzekutimin e vrapimit në 100 metra nga starti i lartë (MVR100L). Vrapim në 40 metra nga starti i lartë (MVR40L) me koeficient ( $t=4.62$ ), ka ndikim të rëndësishëm statistikor në ekzekutimin e variables së varur kriterike - vrapim në 100 metra nga starti i lartë (MVR100L).

## 7. Vërtetimi i hipotezave

Në bazë të hipotezave të parashtruara dhe rezultateve të fituara të hulumtimit mund të nxjerren këto përfundime:

**H<sub>01</sub>** – Distribucioni i fituar i variablave motorike në vrapimin 100 m. të aplikuara në këtë punim nuk do të ketë shpangje nga distribucioni normal, kjo hipotez është vertetuar plotësisht;

**H<sub>02</sub>**– Rezultatet e variablave motorike do të kenë koeficiente të korrelacionit statistikisht të rëndësishme, kjo hipotez është vertetuar plotësisht;

**H<sub>03</sub>** – Variablat motorike do të kenë ndikim në vrapimin 100 metra statistikisht të rëndësishme në realizimin e teknikës së vrapimit 100 metra, kjo hipotez është vertetuar plotësisht.

## **Përfundimi**

Nevoja e njohjes së ligjshmërive të raportit ndërmjet parametrave aftësive motorike si dhe të ndikimit të tyre në ekzekutimin e disiplinës së atletikës (vrapimin 100 metra), vë në dukje arsyen, që aftësitë motorike mund të manifestohen vetëm përmes nënsistemit ekzekutues, i cili në masë të madhe është i përcaktuar me strukturën morfologjike të entitetit.

Në sintetizimin dhe përmbledhjen e njohurive për këtë punim disa fakte kyçe domosdo duhet t'i përsërisim. Motorika është shkencë dhe shkathtësi e cila është aktuale dhe dinamike dhe shfrytëzimi i modelit multi-komponent të përbërjes së trupit (muskujt dhe yndyra) aspekt i detyrueshëm i analizimit të strukturës trupore të popullatës aktive e sidomos të sportistëve. Është e domosdoshme të përcjellen trendet bashkëkohore dhe rrjedhat aktuale, t'i kuptojmë metodat, kufizimin e metodave të terrenit dhe validitetin e teknikave të zgjedhura dhe të shfrytëzohen ato protokolle të sportistët të cilët janë testuar dhe janë valid vetëm në popullatën aktive të tillë. Krijimi i protokolleve motorike me rastin e përcjelljes së sportistëve dhe popullatën aktive në një territor të përbashkët, do të mundësojë krijimin e standardeve nacionale në këtë fushë (psh. sipas gjinisë, moshës, e sportit). Në kuadër të kësaj, hulumtimi është zbatuar me qëllim të përcaktimit të ndikimit të disa karakteristikave motorike në ekzekutimin e teknikes së vrapimit 100 metra tek nxënësit e shkollave fillore "Musa Zajmi" dhe "Thimi Mitko" në Gjilan. Në mostër janë përfshirë 80 nxënës e që janë testuar gjatë periudhës kohore maj-qeshor të vitit 2018.

Të gjitha variablat e përdorura motorike dhe specifike iu janë nënshtruar përpunimeve themelore statistikore, në bazë të së cilës është vërtetuar se të gjitha testet kanë karakteristika metrike të larta.

Përcaktimi i shkallës së ndikimit të variablave prediktore në atë kriterike është përcaktuar me anë të analizës regressive.

Rezultatet e fituara nga përpunimi i tyre tregojnë se edhe pse zhvillimi i disa parametrave motorik është nën ndikimin e faktorit gjenetik mund të ndikohet me anë të ushtrimeve që të kenë zhvillim më të mirë. Varësisht nga lojërat sportive, ushtrimet specifike ndikojnë në mënyrë specifike në ndërtimin e jashtëm të trupit të njeriut.



Këtë duhet pasur parasysh gjithmonë se çdo disiplinë e atletikës i ka teknikat e veta të ekzekutimit si dhe strukturën specifike të lëvizjes, prandaj edhe ushtrimet për arritjen e rezultateve më të mira dhe kulmore në ato disiplina (konkretisht vrapimi 100 metra) duhet t'i shfrytëzojnë mjetet specifike si dhe metodat më bashkëkohore të procesit stërvitor.

## Literatura

1. Agron C. Vorpsi F. Vorpsi S. Skender Dh. Cuka A. Kovaci F. (2004). Atletika 1, Tirana
2. Agrež. F. (1975). Kanoničke relacije mjera fleksibilnosti i prostora ostalih morfoloških sposobnosti. Kineziologija, 1-2: 115-121.
3. Antekolovič, Lj. Žufar, G. & Hofman, E. (2003). Metodika razvoja eksplozivnesnage tipa skočnosti, Me(unarodni naučno-stručni skup, Kondiciona priprema sportista, Zbornik radova. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu sveučilišta u Zagrebu.
4. Blaskovic M. (1979). Relacije morfoloških karakteristika i motorickih sposobnosti. Kineziologija, vol. 9, br. 1-2, str. 51-65.
5. Bowerman William J., William H. Freeman, T.A.C. i Vern Gambetta (1999): Atletika - prvo izdanje, Gopal, Zagreb.
6. Bondarčuk A. P., K. L. Buchancov, S. V. Voznjak, O. Z. Dimitrusenko, V. A. Zaporožov, J. S. Krasnov, J. V. Lusic, L. D. Milašin (1994): Atletska bacanja. Zagrebački atletski savez, Zagreb.
7. Čoh, M. (1992). Atletika. Ljubljana: Fakulteta za šport.
8. Čoh, M. (2001): Biomehanika atletike; Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani,
9. Glize D., M. Laurent (1997): Controlling locomotion during the acceleration phase in sprinting and long jumping. Journal of sports sciences, 15:181-189
10. Katić R., B. Maleš and Đ. Miletić (2002): Effect of 6-Month Athletic Training on Motor Abilities in Seven-Year-Old Schoolgirls. Collegium Antropologicum. 26 (2002) 2: 533-538.
11. Komi, V. P., A. Mero (1985.): Biomechanical Analysis of Olympic Javelin Throwers. Human Kinetics, 2: 44-55.
12. Ling C. T. (1989): Psychological states and self-adjustment methods of elite high jumpers. New studies in athletics, 4(4):59-70

13. Rashiti, N. (2011). Prediktivna vrijednost baterije motorocki testova kod tercanje na kratke i srednje staze, "Sport Mont", br. 25-27, str. 260- 265.
14. Otte, B. (1999). Fitt's and Posner's three-stage model of motor skill acquisition as applied to high jump coaching. Track coach, 147, 4703-4704.
15. Perttunen J., H. Kyrolainen, P. V. Komi and A. Heinonen (2000): Biomechanical loading in the triple jump. Journal of sports sciences, 18:363-370.
16. Reid P. (1989): Plyometrics and the High Jump. New studies in athletics, 4(1):67-74
17. Rod W. Fry, A. R. Morton and D. Keast (1991): Overtraining in athletes, Sports medicine, 12(1):32-65.
18. Young W., G. Wilson, C. Byrne (1999): Relationship between strength qualities and performance in standing and run-up vertical jumps. The journal of sports medicine, 39(4):285-293
19. William J. Bowerman; William H. Freeman; T.A.C. i Vern Gambetta: (1999). ATLETIKA - prvo izdanje. Zagreb.
20. RASITI, N.; Rediktivne vrednos baterije specificni testova na rezultat trcanija učenina. Magistraska teza, Novi Sad, 2001.
21. McCLOY, C. H.; The measurement of general motor capacity and general motor ability. The supplement to the Research Quarterly, 5 (1945), vol.5, No. 1 pp.46-62.
22. Malinowski A., Bozilow W.( 1997) Podstawy antropometrii: Metody, techniki, normy. – Warszawa - Lodz: Wydawnictwo Naukowe PWN.
23. Rashiti N, (2011) INFLUENCE OF BODY HEIGHT, BODY WEIGHT AND THE AGE ON THE RESULTS ACHIEVED BY FEMALE MARATHONERS IN A MARATHON RACE, ISSN, 1857-7679, Skopje.
24. Rashiti N, Salihu H, Nurkovic N, (2005), PROGRAMSKI SADERZAJ IZ ATLETIKE I NEKE ANTROPOMOTORICKE, MORF OLOSKO I MOTORICKE SPOSOBNOSTI KOD UCENIKE SREDNJE" SKOLE" ISBN 9958-606-31-3, Sarajevo.

25. Rashiti N, Elezi A, (2010) “IMPACT OF SOME MOTOR ABILITIES ON THE MANIFESTATION OF ENDURANCE WITH HIGHSCHOOL STUDENTS AT THE AGE 16 YEARS. Националната спортна академия “В. Левски” броји 1(10)2010 Sofi

26. Rashiti N, Ajvazi V,(2012)UTICAJ MORFOLOSKIH KARAKTERISTIKA I MOTORICKIH POSOBNOSTI NA AEROBNO-ANAEROBNE IZDRZIVOSTI KOD UCENIKA SREDNJIH SKOLA, ALFA University, Belgrade,2012

## Rezyme

### Ndikimi i disa aftësive motorike në realizimin e vrapimit 100 metra

Për punë të mirë në atletikë duhet të respektohen të gjitha parimet pedagogjike, veçanërisht të fillestarët. Sikurse atletika si sport, para se gjithash është sport bazik, përshtatja e të rinjve me regjimin sportiv të jetesës në njërin anë dhe orientimi i drejtë i procesit stërvitor në anën tjetër sigurisht do të vijë deri te arritja e rezultatit të dëshiruar.

Qëllimi bazik i hulumtimit del nga lëmia dhe problemi i parashtruar i hulumtimit që është i orientuar në zbulimin e faktorëve motorik si dhe ndikimin e këtyre së bashku në ekzekutimin e detyrës teknike në atletikë, konkretisht në vrapimin 100 metra të nxënësve të shkollave fillore të lartë të komunës së Gjilanit.

Popullata nga e cila është nxjerrë mostra për hulumtim për këtë punim është definuar si popullata e nxënësve të shkollave fillore "Musa Zajmi" dhe "Thimi Mitko", nxënës të rregullt të klasave të nënta të gjinisë mashkullore të Komunës së Gjilanit. Në këtë hulumtim janë përfshirë gjithsej 80 nxënës të klasave të nënta të moshës  $15 \pm 6$  vjeçare e që janë testuar gjatë periudhës kohore shkollare maj-qershor të vitit 2018.

Në këtë punim janë aplikuar shtatë variabla motorike dhe një variabel kriterike në vrapimin 100 metra. Përcaktimi i shkallës së ndikimit të variablave prediktore në atë kriterike është aplikuar analiza regresive. Analiza regresive tek vrapuesit e rinj U-15 tregon se është vërtetuar vlera e lidhshmërisë ndërmjet grupit të ndryshoreve të pavarura prediktore (ndryshoreve motorike-bazike) dhe variablës së varur kriterike - vrapim në 100 metra nga starti i lartë (MVR100L). Distribucioni (F) është fituar si distribucion i hersit të dy variancave, dhe në këto raste përherë është e nevojshme të caktohen dy shkallët e lirisë. Shkalla e parë e lirisë është e barabartë me numrin e ndryshoreve prediktore ( $df = n$ ) respektivisht ( $df = 7$ ) kurse e dyta kryhet në mënyrë që numri i subjekteve të zvogëluar për numrin e ndryshoreve prediktore minus 1 ( $df = N - n - 1$ ) respektivisht ( $df = 80 - 7 - 1$ ).

Rezultatet e fituara nga përpunimi i tyre tregojnë se edhe pse zhvillimi i disa parametrave motorik është nën ndikimin e faktorit gjenetik mund të ndikohet me anë të ushtrimeve që të kenë zhvillim më të mirë. Varësisht nga lojërat sportive, ushtrimet specifike ndikojnë në mënyrë specifike në ndërtimin e jashtëm të trupit të njeriut. Këtë duhet pasur parasysh gjithmonë se çdo

disiplinë e atletikës i ka teknikat e veta të ekzekutimit si dhe strukturën specifike të lëvizjes, prandaj edhe ushtrimet për arritjen e rezultateve më të mira dhe kulmore në ato disiplina (konkretisht vrapimi 100 metra) duhet t'i shfrytëzojnë mjetet specifike si dhe metodat më bashkëkohore të procesit stërvitor.

Rezultatet e punimit tregojnë se procesi stërvitor në orët shtesë në kuadër të seksionit të atletikës ndikon pozitivisht në zhvillimin dhe transformimin pozitiv dhe të përgjithshëm të trupit në aspektin e zhvillimit, motorik dhe specifike-motorike çka u vërtetuar se variablat motorike kanë lidhshmëri në mes veti që është e natyrshme, te grupi i nxënësve.

**Fjalët kyçe:** Vrapimi 100 metra, aftësitë motorike, nxënësit dhe analiza regresive.

## Summary

### **Impact of some motor vehicles in the realization of 100 meters**

For good athletic work, all pedagogical principles, especially beginners, must be respected. Like athletics as a sport is, above all, basic sport, adapting young people to a sporting lifestyle on the one hand, and the right orientation of the training process on the other hand will certainly lead to the achievement of the desired result. The basic research goal comes out of the discussion and the problem of the research that is oriented to the detection of motor factors as well as their impact on the performance of the athletics technical task, namely, running 100 meters to the high school students municipality of Gjilan. The population from which the sample for research for this paper was extracted is defined as the pupils of primary school students "Musa Zajmi" and "Thimi Mitko" regular pupils of the ninth grade male gender of the municipality of Gjilan. In this research were included a total of 80 ninth grade students aged  $15 \pm 6$  years who were tested during the April-June school time period of 2018. In this paper are applied seven motor variables and one as a criterion variables in running 100 meters.

The regressive analysis of the new U-15 runners shows that the value of the connection between the independent variables of the prediction variables (motor-base variables) and dependent criterion variables. The distribution (F) is obtained as the distribution of the sake of the two variances, and in these cases it is necessary to set the two degrees of freedom. The first degree of freedom is equal to the number of predictive variables ( $df = n$ ) respectively ( $df = 7$ ) whereas the second is performed so that the number of subjects reduced for the number of predictive variables minus 1 ( $df = N - n - 1$ ) respectively ( $df = 80 - 7 - 1$ ). The results obtained from their processing indicate that although development of some motor parameters is under the influence of the genetic factor can be influenced by exercises to have better development. Depending on the sports games, specific exercises specifically affect the external body building of the human body. This should always be borne in mind that every athlete's discipline has its own execution techniques as well as the specific structure of the movement, so exercises for achieving the best results and culmination in those disciplines (concretely running 100 meters) should use specific tools as well as the most modern methods of the training process.

The results of the work indicate that the training process in the additional hours within the athletics section positively influenced the development and the positive and overall body and motor development in terms of development, motor and motor specificity, which proved that the motor variables have a connection between them is natural to the group of students.

**Key words:** Running 100 meters, motor skills, student and regression analysis