

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



PUNIMI I DIPLOMËS - MASTER

**NIVELI I ZHVILLIMIT TË AFTËSIVE NË NGRITJEN E
AFTËSIVE MOTORIKE DHE SITUACIONALE NË HENDBOLL
KH “PRISHTINË”**

**Mentori:
Dr. Asis. Afrim Koca**

**Kandidatja:
Burneta Rama**

Prishtinë, 2017

DEDIKIM

PRINDIT

Për të tjerët është e lehtë dhe të thonë se do të bëhët më e lehtë, por unë e di se zemra akoma dhemb.

Mungesa jote është e pranishme dhe e tillë do të jetë përgjithmonë, askush dhe asgjë nuk të zëvendëson.

Ti ishe gjithmonë i forte, i rreptë, i menqur, luftarak, i dashur vetit të cilat i kam trashëguar nga ti.

Ashtu siq luftove në luftime dhe kurr nuk u dorëzove ashtu edhe unë do të mundohem të ndjekë hapat e tu.

Ti me frymëzove dhe me mësove së qfarë do të thotë jeta. Familja jote është krenare dhe mburret për veprat e tua të cilat kanë lanë gjurmë jo vetëm në jetën tonë por në mbarë Kosovën.

Tash më në atdheun tonë të lire dhe të tillë e doje, ne po korrim suksese në lëmit tona, që sigurisht do ndiheshë shumë krenar për ne.

Të falimderoj, që na mësove të jetojmë jetën me gjithë fuqinë tonë, të ndertojmë gjithçka nga themeli e deri te kulmi, të cilin unë ende nuk e kam arritë por, të premtojë se kur të arrijë në kulminacion do të dijnë të gjithë se është merita e jote i dashuri baba.

Të shkruaj për ty nuk do të këtë mbarim asnjëherë, nuk ka fjalë as fjali apo shkrim që do të përkufizojë ty si njeri që ishe.

Dashuria për ty është sa numri i yjeve në univers.
Më mungon.

PËRMBAJTJA

1. HYRJE	5
1.2 HISTORIKU I ZHVILLIMIT TË TRAJNINGUT KONDICIONAL	9
2. QËLLIMI I PUNIMIT	11
3. HIPOTEZAT THEMELORE	12
4. MOSTRA E ENTITETIT / TË TESTUARAVE/	13
4.1 MOSTRA E NDRYSHOREVE.....	13
4.1.1 Ndryshoret prediktore të forcës eksplozive	13
4.1.2 Ndryshoret e fleksibilitetit	14
4.1.3 Ndryshoret e forcës statike.....	14
4.1.4 Ndryshoret motorike situacionale	14
4.2 PËRSHKRIMI I INSTRUMENTEVE MATËSE	15
4.2.1 Përshkrimi i instrumenteve matëse motorike të forcës eksplozive.....	15
4.2.2 Përshkrimi i instrumenteve matëse motorike të fleksibilitetit	21
4.2.3 Përshkrimi i instrumenteve matëse motorike të forcës statike.....	25
4.2.4 Përshkrimi i instrumenteve matëse motorike situacionale.....	31
4.3 METODAT PËR PËRPUNIMIN E REZULTATEVE	37
5. INTERPRETIMI I REZULTATTEVE DHE DISKUSUTIMI	38
5.1 INTERPRETIMI I REZULTATTEVE TE HENDBOLLISTET PARA FILLIMIT TË PËRGATITJEVE	38
5.1.1 ANALIZA DESKRIPTIVE E NDREYSHOREVE MOTORIKE TË FORCËS EKSPLOZIVE TE HENDBOLLISTET PARA FAZËS PËRGATITORE.....	38
5.1.2 ANALIZA DESKRIPTIVE E NDRYSHOREVE MOTORIKE TË FLEKSIBILITETIT TE HENDBOLLISTET PARA FAZËS PËRGATITORE.....	42
5.1.3 ANALIZA DESKRIPTIVE E NDREYSHOREVE MOTORIKE TË FORCËS STATIKE TE HENDBOLLISTET PARA FAZËS PËRGATITORE	44
5.1.4 ANALIZA DESKRIPTIVE E NDREYSHOREVE MOTORIKE SITUACIONALE TË PRECIZITETIT TE HENDBOLLISTET PARA FAZËS PËRGATITORE	47
5.2 INTERPRETIMI I REZULTATTEVE TE HENDBOLLISTET PAS PËRFUNDIMIT TË FAZËS PËRGATITORE	51
5.2.1 ANALIZA DESKRIPTIVE E NDREYSHOREVE MOTORIKE TË FORCËS EKSPLOZIVE TE HENDBOLLISTET PAS PËRFUNDIMIT TË FAZËS PËRGATITORE	51
5.2.2 ANALIZA DESKRIPTIVE E NDREYSHOREVE MOTORIKE TË FLEKSIBILITETIT TE HENDBOLLISTET PAS PËRFUNDIMIT TË FAZËS PËRGATITORE	54
5.2.3 ANALIZA DESKRIPTIVE E NDREYSHOREVE MOTORIKE TË FORCËS STATIKE TE HENDBOLLISTET PAS PËRFUNDIMIT TË FAZËS PËRGATITORE	56
5.1.4 ANALIZA DESKRIPTIVE E NDREYSHOREVE MOTORIKE SITUACIONALE TË PRECIZITETIT TE HENDBOLLISTET PAS PËRFUNDIMIT TË FAZËS PËRGATITORE	59
5.2 KOEFICIENTËT E NDËRLIDHJEVE	63

5.2.1 KOEFICIENTËT E NDËRLIDHJEVE NDËRMJET NDRYSHOREVE MOTORIKE TË FORCËS EKSPLOZIVE TE HENDBOLLISTET PARA FILLIMIT TË FAZËS PËRGATITORE	63
5.2.2 KOEFICIENTËT E NDËRLIDHJEVE NDËRMJET NDRYSHOREVE MOTORIKE TË FLEKSIBILITETIT TE HENDBOLLISTET PARA FILLIMIT TË FAZËS PËRGATITORE	65
5.2.3 KOEFICIENTËT E NDËRLIDHJEVE NDËRMJET NDRYSHOREVE MOTORIKE TË FORCËS STATIKE TE HENDBOLLISTET PARA FILLIMIT TË FAZËS PËRGATITORE	66
5.2.4 KOEFICIENTËT E NDËRLIDHJEVE NDËRMJET NDRYSHOREVE MOTORIKE TË SITUACIONALE TË PRECIZITETIT TE HENDBOLLISTET PARA FILLIMIT TË FAZËS PËRGATITORE	68
5.2.5 KOEFICIENTËT E NDËRLIDHJEVE NDËRMJET NDRYSHOREVE MOTORIKE TË FORCËS EKSPLOZIVE TE HENDBOLLISTET PAS PËRFUNDIMIT TË FAZËS PËRGATITORE	71
5.2.6 KOEFICIENTËT E NDËRLIDHJEVE NDËRMJET NDRYSHOREVE MOTORIKE TË FLEKSIBILITETIT TE HENDBOLLISTET PAS FAZËS PËRGATITORE	72
5.2.7 KOEFICIENTËT E NDËRLIDHJEVE NDËRMJET NDRYSHOREVE MOTORIKE TË FORCËS STATIKE TE HENDBOLLISTET PAS PËRFUNDIMIT TË FAZËS PËRGATITORE	73
5.2.8 KOEFICIENTËT E NDËRLIDHJEVE NDËRMJET NDRYSHOREVE MOTORIKE SITUACIONALE TË PRECIZITETIT TE HENDBOLLISTET PAS FAZËS PËRGATITORE	75
5.3 DALLIMET NË REZULTATET E NDRYSHOREVE MOTORIKE TË FORCËS EKSPLOZIVE, FLEKSIBILITETIT, FORCËS STATIKE DHE MOTORIKE SITUACIONALE TË PRECIZITETIT TE HENDBOLLISTET PARA DH PAS FAZËS PËRGATITORE	77
5.4 VËRTETIMI I HIPOTEZAVE	79
6. PËRFUNDIMI	80
7. LITERATURA	82
REZYME	83
SUMMARY	84

1. HYRJE

Në çdo sport, edhe në lojën e hendbillit plani dhe programi stërvitor janë dokumente themelore sipas së cilave realizohet procesi i përgatitjes kondicionale dhe kontrollohen efektet të cilat arrihen me aplikimin e tyre. Procesit stërvitor dhe funksionimi optimal në procesin parapërgatitor duhet që të mos pësojnë situata kaotike. Me procesin stërvitor mund të udhëheqet me sukses dhe të rregullohet nëse janë më parë të vërtetuar qëllimet, detyrat, ciklet kohore dhe kushtet e realizimit, por gjithashtu edhe nëse janë të definuar përmbajtjet e ngarkesave, metodat e punës, lokaliteti (vendi) rekuizitat stërvitore të cilat aplikohen, renditen ose radhiten gjatë periudhës kohore për të arritur efekte të dëshiruara dhe rezultate më të larta sportive.

Hulumtimet e shumta shkencore sidomos të viteve të fundit kanë vërtetuar dhe shpjeguar rëndësi e madhe që ka përgatitja fizike si faktor i cili në masë të madhe determinon suksesin në aktivitetin sportiv. Rezultatet e larta kulminante mund të arrihen vetëm gjatë një procesi stërvitor të gjatë dhe të organizuar mirë, i cili i është nënshtruar ligjeve të zhvillimit bio-psiko-social si dhe stimuluesve stërvitor të mundshëm dhe të nevojshëm për zhvillimin dinamik të aftësive bazike dhe specifike, cilësive dhe njohurive të hendbollisteve.

Për lojën e hendbollit është e domosdoshme që të bëhet periodizimi i punës dhe programi kondicional duke i respektuar specifikat e çdo sporti respektivisht, duhet të zhvillojmë ata faktorë të cilët më së tepërmi do të kontribuojnë në suksesin e përgjithshëm tek sportet gjegjësisht. Për optimalizimin e procesit të përgatitjes kondicionale hulumtuesit sportiv si dhe ekspertët e ndryshëm tentojnë të grumbullojnë sa më tepër informacione për aktivitetin konkret sportiv si dhe mbi strukturën e kërkuar të karakteristikave antropologjike të sportistit. Për volejbollit, më shkurt mund të thuhet që është sport kompleksë të cilën e përbëjnë lëvizjet komplekse të thjeshta dhe të përbëra, dhe se këto lëvizje i ekzekutojnë anëtarët e ekipit në kushtet e bashkëpunimit si dhe kundërvënies ekipit kundërshtarë gjatë lojës. Me përjashtim, duhet pasur parasysh në gjendjen e aftësive motorike të hendbollisteve.

Meqenëse hendbolli është sport kompleks, parashtrihen kërkesa dukshëm të mëdha në aftësitë psikomotorike. Përpos vërtetimit të kontributit të çdo aftësie motorike

është me rëndësi të vërtetojmë edhe raportet optimale në mes të gjitha aftësive motorike, me ç rast fitohen informacionet mbi përgatitjen integrale. Sistemin e përgatitjes sportive të hendbollistëve e përbëjnë sistemi i treningut, sistemi i garave dhe sistemi i faktorëve plotësues. Sistemi i përgjithshëm i përgatitjes së hendbollistëve është i orientuar në zhvillimin dhe mbajtjen e aftësive të përgjithshme, cilësive dhe njohurive nga të cilët varet suksesi në kushtet e garave.

Si në lojërat e tjera sportive apo ekipore sportive, edhe në lojën e hendbollit suksesi varet nga shumë faktorë të ndërlikuar dhe të ndërlidhura:

1. Përgatitjes teknike
2. Përgatita taktike dhe vendim-marrjes në lojë
3. Përgatitja fizike
- 4 Përgatita psikologjike dhe rezistenca mendore
- 5 Karakteri dhe aftësitë e komunikimit
- 6 Strategjia dhe plani i lojës

Periudha e përgatitjes së përgjithshme është ndër periudhat e cila është e para që duhet ti përgatis dhe ti fus në vazhdomsinë e periudhave tjera përgatitore volejbollistët. Kjo periudhë ose fazë e përgatitjes ndahet në tri etapa përgatitore (etapa ose faza e përgjithshme, faza e përgatitjes bazike dhe faza e përgatitjes speciale).

Qëllimi kryesor i përgatitjes kondicionale në fazën përgatitore, në aspektin e ngritjes së aftësive motorike dhe atyre situacionale në lojën e hendbollit është që të përmirësohet aftësia garuese duke rritur prodhimin e energjisë gjatë aktiviteteve të caktuara. Ndërsa objektivat specifike të sportistëve të përfshirë në disiplina të ndryshme sportive mund të ndryshojnë, pra edhe në lojën e hendbollit.

Janë dy parime të përgjithshme për secilën stërvitje: të përcaktohet sistemi kryesor energjetik që prodhon energji për një aktivitet të caktuar sportive, dhe të konceptohet një program stërvitor që do të “ngarkojë” këtë sistem ashtu që të rrit forcën eksplozive në kuadër të përgatitjes kondicionale në fazën përgatitore.

Për të arritur rezultate të mira hendbollistët duhet të stërviten (ushetrojnë) në një nivel që kalon atë të nevojshme për të përmirësuar rezultatet e mëparshme dhe shëndetin. Programi i duhur i përgatitjes kondicionale të hendbollistëve, e cila përfshin periudha të

caktuara të aktivitetit fizik dhe rimëkëmbjen e duhur, mund të çojë në përmirësimin e aftësisë garuese (rezultatet), rritjen e rezistencës ndaj lëndimeve të lidhura me aktivitetet sportive dhe për të rritur motivimin për stërvitje. Mungesa e lëndimeve e lidhur me aktivitetin sportiv nuk është qëllim real, por programi i rregullt kondicional, sidomos gjatë pushimit të garimit dhe periudhën para-sezonale ka gjasa të rritet rezistenca e sportistëve ndaj lëndimeve dhe për të reduktuar peshën e lëndimit (nëse vjen deri te kjo), si dhe të zvogëlojë rrezikun e mbingarkesës. Kjo është veçanërisht e rëndësishme për hendbollistet ambicioz të reja që kanë një rrezik më të madh për lëndime.

Reagimi i hendbollistëve ndaj stërvitjeve kondicionale është e ndryshme dhe varet nga shumë faktorë siç janë: mosha, gjendja shëndetësore, të ushqyerit, potencialit gjenetik dhe gjendjes fillestare kondicionale. Një nga faktorët që kanë ndikim më të madh është gjendja fillestare kondicionale e sportistëve. Në përgjithësi, sportistët që në start kanë gjendje fillestare kondicionale të ulët kanë progres më të lartë se ata që të fillojë me një programin stërvitor me gjendje kondicionale më të mirë. Për shembull, pas disa muajsh stërvitjeje individët e rritur sedenter mund të përmirësojnë nivelin aerobik kondicional për më shumë se 50%, ndërsa përmirësimi te sportistës e stërvitur vetëm 3% për të njëjtën periudhë. Megjithatë, kjo 3% do të thotë ndryshimi ndërmjet asaj se nëse dikush do të fitojë vendin e parë ose fare nuk do të kualifikohet.

Përgatitja stërvitore e hendbollistëve kërkon njohjen e parimeve bazë të stërvitjes, llojet e stërvitjeve, dhe qëllimet personale të hendbollistëve. Mjekët dhe trajnerët duhet të jenë të vetëdijshëm për veçoritë fizike dhe psikologjike të hendbollistëve të reja. Intensiteti dhe vëllimi i shumicës së programeve të stërvitjeve për të rritur është i papërshtatshëm dhe potencialisht e rrezikshme për hendbollistet e reja dhe në fazën e adoleshencës të cilat ende janë duke kaluar nëpër procesin e ndryshimit të lidhur me rritjen dhe pjekurinë e vet. Parimet e trajnimit janë: specifikimi, mbingarkesat, progresioni, superkompensimi, kthyeshmëria, dhe reduktimin dhe periodizimi. Specifikimi do të thotë se përgjigjet e menjëhershme dhe të mëvonshme, si dhe adaptimi ndaj stërvitjes, në aspektin metabolik dhe biokimik janë specifike për llojin e aktivitetit sportiv që është praktikuar dhe grupet e muskujve që janë të përfshirë në të. Në muskujë gjatë ushtrimeve të llojit të qëndrueshmërisë rritet numri i kapilarëve dhe mitokondrijeve, me çka rritet kapaciteti për krijimin e energjisë aerobe, dhe kur muskujt kryejnë punë të

rënda me pasha të mëdha të llojit të forcës adaptimi primar është në rritjen e fijeve të kontrahimit muskular (proteinike), por nëse muskujt kryejnë punë të shpejta me kohëzgjatje të shkurtër (ushtrime pliometrike) atëhere rritet shpejtësia e reagimit të muskulit (intensiteti i ekscitimit). Ky fenomen quhet "përshtatja ose adaptimi specifik në kërkesat e parashtruara" (engl. specific adaptation to imposed demands, SAID). Njohja e kërkesave të veçanta metabolike të aktivitetit fizik apo sportive është e nevojshme, sepse për shembull, një vrapues sprinter ose peshëngritës, ka pak apo dobi nëse rrit a kapacitetin aerob a injoron kapacitetin anaerob. Stërviçja aerobe mund edhe të zvogëlojë shpejtësinë dhe forcën e sportistëve i cili merret me sportin e tipit anaerob.

Parimi i mbingarkimit bazohet në stërviçjen e cila është e intensitetit më të lartë nga ajo që sportisti është mësuar ose ka ushtruar. Mbingarkimi mund të arrihet duke rritur, frekuencën, intensitetin ose kohëzgjatjen e aktivitetit fizik. Deri te adaptimi mund të arrihet kur muskuli dhe sistemi fiziologjik nuk janë më të mbingarkuara, dhe pastaj, në të kundërtën, edhe programi mirë i dozuar i trajnimit bëhet më pak efikas në lojën e hendbollit.

1.2 HISTORIKU I ZHVILLIMIT TË TRAJNINGUT KONDICIONAL

Në vendet e ndryshme të Evropës dhe ato Angloamerikane hulumtimet në sporte të ndryshme janë të shumta. Ato kryesisht janë të orientuara në drejtim të gjetjes së stimulatorëve dhe operatorve më të përshtatshme kineziologjike në arritjen e rezultateve sa ma të mira në lojën e voleybollit. Gjatë historisë shpesh është hasur në termin pliometri dhe stërvitja pliometrike, në kuadër të përgaditjes kondicionale, si koncept i vetëm ose nën emërtime tjera, apo aspak s'është ditur për udhëheqje të tillë të trajnimit. Njerëzit ndoshta kanë vlerësuar gjithmonë forcën fizike dhe që nga kohërat e lashta, sportistët kanë kërkuar metoda për të përmirësuar shpejtësinë dhe forcën. (Bompa, 1993).

Ka dëshmi për atë se në kohën e mesme të vjetër figura qëndrore historike Teutobof thuhet se ka kërcyer pesë kuaj që ka qenë tregues i nivelit të lartë të forcës eksplozive (Bompa, 1993). Gjithashtu para 2500 viteve Grekët kanë shfrytëzuar topin të ngjajshëm sikur topi medicinal në lojra të ndryshme dhe përgaditjen fizike dhe ka të ngjarë të kenë përdorur ushtrime të caktuara të hedhjes çka ishte gjithashtu ishte një lloj i trajnimit pliometrik që ka pasur për qëllim rritjen e forcës eksplozive (Bompa, 1993). Egjiptianët gjithashtu kanë përdorur topa në të njëjtën mënyrë 2000 vjet para grekëve (Bompa, 1993). Në Evropë në vitin 1470 në qytetin gjerman të Augsburg në kërcim së gjati ka fituar Princi Christoph nga Bavaria (Bompa, 1993). Pionierët e aplikimit të metodës pliometrike në kuadër të përgaditjes kondicionale në fazën përgatitore, me siguri ka të ngjarë të jenë trajnerët e atletikës në vitet e 20 - dhe 30-ta të shekullit të kaluar dhe kanë futur stërvitje të kërcimeve si pjesë të stërvitjeve të cilat i kanë zhvilluar në palestër gjatë dimrave të gjatë në Evropën lindore dhe veriore (Bompa, 1993).

Në vitin 1933 Akademia Kombëtare Rumune për arsimin fizik ka botuar librin "Trajnimi i kërcimeve për atletët." (Bompa, 1993), ndërsa më vonë Yuri Verhoshansky në vitin 1960 ka theksuar se individët mund të përmirësojnë dukshëm aftësitë fizike të kërcimit dhe sprintit përmes stërvitjeve progresive me kërcime. Trajnimi dhe performancat e sportistëve të tilla si Valeri Borzov, kanë ndihmuar këtë pohim (Chu, 1992). Verhoshansky eksperimentoi me përdorimin e llojeve të ndryshme të pliometris në lidhje me përmirësimin e forcës shpërthyese. Ka argumentuar një përmirësim në tërë sistemin neuro - muskolor dhe shpejtësin e tkurrjes (Bompa, 1993).

Në fillim të viteve të 80 - ta, studiuesit Russ Polhemus, Ed Burkhardt dhe të tjerët kanë treguar se me kombinimin e trajnimeve pliometrike dhe programit të trajnimit me peshe përmirësohet zhvillimin fizik shumë më lartë se sa arrihet me trajnim vetëm me pesha (Chu, 1992). Në vitet e 70 – ta dhe 80 – ta shumë hulumtues, veçanarisht në Finlandë, Itali, USA dhe Gjermani në hulumtimet e tyre kanë treguar se përfitimet fiziologjike janë evidente nga trajnimi reaktive ose pliometrik (Cavagna, 1970; Komi dhe Buskirk, 1972; Bosco me bashkëpunëtor.,1976; Blattner dhe Noble, 1979; Bosco me bashkëpunëtor., 1981, 1982; Schmidtbleicher dhe Gollhofer, 1982; Clutch me bashkëpunëtor, 1983; Schmidtbleicher,1984; Gollhofer me bashkëpunëtor, 1987). Gjithashtu këtu hyjnë edhe autorë të tjerë të cilët botuan numër të madh të artikujve dhe libra për këtë temë (Wilt, 1978; Chu, 1983, 1984; Radcliffe dhe Farentinos, 1985;) (Bompa, 1993). Termi pliometri është përdorur për herë të parë nga ana e Fred Wiltës, njëri nga trajnerët më të mirë amerikanë të atletikës (Chu, 1992). Ekziston informacioni për atë që supozohet se ishte sekreti i suksesit të fituesit në 100 Valery Borza 1972, i cila ka arritur të përmirësojë rezultatin prej 13,00 sek. në 10,00 sek. më trajnimin pliometrik (Chu, 1992). Studimet e para mbi zhvillimin e kontrahimeve ekscentrike - koncentrike i kan kryer Flitney dhe Hirst (1978) të muskuli i izoluar i bretkocës (Zatciorsky, 1995), ndërkohë që efektin pozitiv të veprimit të zgjatjes së mëparshme të karakteristikat kontrahuese të muskujve në situata motorike kanë vërtetuar Bonde Petersen (1974), Cavagna (1974) dhe Verkoshansky (1977). (Bompa, 1993). Disa autorë theksojnë se rusët kanë shpikur pliometrinë, por kjo është e gabuar, sepse çdo fëmijë i cili kërcen mbi litar ose duke luajtur "lojë fëmijësh me kërcime" është në fakt pliometri. Gjithashtu cili do kërcim nga gjimnastika ka të bëjë me pliometrinë, dhe nga kjo pikë historike referimi kemi treguar për ekzistencën e plyometris dhe trajnimit plyometrik. Gjitha kërcimet si elemente teknike në lojën e hendbolit përkasin pliometrisë.

Njeriu gjatë çdo ecjeje dhe vrapimi, dhe çdo formë të kërcimeve ose duke e shtyrë dhe hedhur përdor e kontrahimin pliometrik dhe në këtë mënyrë një lloj të veçantë të trajnimit pliometrik. Por, nga të gjitha sportet, loja e hendbollit kërkon shkëputje të larta me qëllim të mbizotërimit në rrjetë dhe gjetjes së hapësirës më të lirë gjatë gjuajtjes. Për këtë qëllim ushtrimet pliometrike ose të forcës eksplozive elastike zënë rëndësi të veçantë gjatë përgatitjes kondicionale.

2. QËLLIMI I PUNIMIT

Në lojën e hendbollit ushtrimet ose stërvitjet gjatë fazës përgatitore në vazhdimësi kanë pësuar një evolucion të jashtëzakonshëm. Ky evolucion ka ndodhur në sajë të përsosjes së teknikave të reja realizuese dhe metodikave përkatëse, në kushtet e një sigurie të plotë për hendbollistët dhe janë reflektuar me shpejtësi në përmbajtjen e programeve dhe organizimin e procesit stervitorë.

Metodat e reja karakterizohen nga një shpejtësi e konsiderueshme e gjindshmëris, duke shfrytëzuar në maksimum dhe me saktësi të madhe parimet biomekanike që rregullojnë të gjitha format e lëvizjes si dhe gjindshmëris në lojë.

Duke u nisur nga këto fakte të prezentuara rreth përgatitjes së hendbollistëve në fazën përgatitore, qëllimi i këtij punimi është vërtetimi i ndikimit të fazës përgatitore te hendbollistët kulmore në ngritjen e disa aftësive motorike, forcës eksplozive, fleksibilitetit, forcës statike dhe situacionale. Vërtetimi i përgatitjes fizike do të bëhet duke krahasuar rezultatet e gjendjes fillestare (në fillim të fazës përgatitore) dhe gjendjes finale (pas përfundimit të fazës përgatitore) te hendbollistët e KH “Prishtina” pjesëmarrëse në Superligën e Kosovës.

3. HIPOTEZAT THEMELORE

Duke u bazuar në qëllimin e hulumtimit dhe metodat kuantitative për përpunimin e rezultateve do të parashtrohen këto hipoteza:

H1- Pritet që distribucioni i fituar i ndryshoreve të aftësive motorike dhe ndryshoreve situacional nuk do të kenë shmangie nga distribucioni normal në nivel $p=0.05$.

H2 – Pritet që Korelacionet brenda ndryshoreve të aftësive motorike dhe ndryshoreve të situacional do të jenë statistikisht të rëndësishme në nivel $p=0.05$

H3 – Presim që të fitohen dallime të rëndësishme statistikore në rezultatet e ndryshoreve të aftësive motorike dhe ndryshoreve situacionale para dhe pas fazës përgatitore (përgatitjes kondicionale) dhe se këto dallime do të jenë statistikisht të rëndësishme në nivel $p=0.05$.

4. MOSTRA E ENTITETIT / TË TESTUARAVE/

Popullata nga e cila do të merret mostra e të testuarave është definuar si popullatë hendbollisteve të Superligës së Kosovës. Mostra ka përfshirë 20 hendbolliste nga KH “Prishtina”. Hendbollistet janë testuar në sallën e qyteti të Prishtinës ku zhvillohen lojërat e hendbollit duke i plotësuar të gjitha kushtet për matje. Hendbollistet janë testuar dy herë, në fillim, domethënë para fazës përgatitore një herë dhe pas fazës përgatitore herën e dytë. Matjet janë kryer në orët e pasdites gjatë vitit kalendarik 2016/17.

4.1 MOSTRA E NDRYSHOREVE

Ndryshoret të cilat janë aplikuar në këtë hulumtim janë ndryshore të natyrës motorike. Janë aplikuar 6 ndryshore të forcës eksplozive, 4 ndryshore të fleksibilitetit, 6 ndryshore të forcës statike dhe 6 ndryshore motorike situacionale të precizitetit.

4.1.1 Ndryshoret prediktore të forcës eksplozive

Për vlerësimin e aftësive motorike të forcës eksplozive janë përfshirë këto ndryshore:

- 1. MKGJVE** – *Kërcim së gjati nga vendi*
- 2. MKLAVE** – *Kërcim së larti nga vendi*
- 3. MKLKED** – *Kërcim së larti nga vendi me këmbën e djathtë*
- 4. MKLKEM** – *Kërcim së larti nga vendi me këmbën e majtë.*
- 5. MHTMSH** – *Hudhja e topit medicinal nga pozita e shtrir*
- 6. MHTMG** – *Hudhja e topit medicinal në nivel të gjoksit ulur në karrigë.*

4.1.2 Ndryshoret e fleksibilitetit

Për vlerësimin e aftësive motorike të fleksibilitetit janë përfshirë këto ndryshore:

1. **MFPTPD** – *Përkulje e trupit para nga drejtpërdrejt*
2. **MFPTPA** – *Përkulje e trupit para nga pozita ulur*
3. **MFKASP** – *Këmbët anash (Spaga)*
4. **MFRRDU** – *Rrotullimi i duarve para, lartë dhe prapa.*

4.1.3 Ndryshoret e forcës statike

Për identifikimin e aftësive motorike të forcës statike janë aplikuar këto ndryshore:

1. **MFSGJP** – *Forca statike gjysmë pompë*
2. **MFSVAR** – *Qëndrim në varje në hekur me bërryla të thyer 90°*
3. **MFSQKM** – *Qëndrimi i këmbëve të shtrira mbi top*
4. **MFSQTB** – *Qëndrimi i trupit të shtrirë barkas*
5. **MFSGJU** – *Qëndrimi gjysmë ulur*
6. **MFSGJU1** – *Qëndrimi gjysmë ulur me një këmbë*

4.1.4 Ndryshoret motorike situacionale

Për identifikimin e aftësive motorike situacionale në lojën e hendbollit janë aplikuar këto ndryshore:

1. **MSUT40** – *Udhëheqja e topit me shpejtësi 40 metra*
2. **MSUS20** – *Udhëheqja e topit zigzag (sllallom) me shpejtësi 20 metra*
3. **GJVTPO** – *Gjuajtja nga vendi i 10 topave në portë 50x50cm nga 9 metra*
4. **GJKTPO** – *Gjuajtja nga kërcimi i 10 topave në portë 50x50cm nga 9 metra*
5. **VR33GJ** – *Vrapim tri herë rreth 9m me tri gjuajtje*
6. **GJTM1M** – *Gjuajtja e topit në mur brenda një minute*

4.2 PËRSHKRIMI I INSTRUMENTEVE MATËSE

4.2.1 Përshkrimi i instrumenteve matëse motorike të forcës eksplozive

1. Kërcim nga vendi në gjatësi – MKGJAV

Instrumentet: Metri metalik i vendosur në dysHEME për kërcim.

Përshkrimi i detyrës:

Pozita fillestare: E testuara qëndron i kthyer me fytyrë kah drejtimi i kërcimit në pozitë drejtqëndrimi me këmbë të thyera në gjunjë që mundëson kërcim më të suksesshëm.

Realizimi i detyrës: E testuara 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.

Udhëzime të testuarit: Të testuarve udhëzimet iu open gjatë demonstrimit të detyrës, se si duhet të kryhet detyra. E testuara bënë disa tentime provuese.

Foto 1. Kërcim nga vendi në gjatësi – MKGJAV



2. Kërcim së larti nga vendi – MKLAVE.

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: E testuara vendoset brinjazi pranë murit, shputat janë të vendosura në gjërësi të legenit.

Realizimi i detyrës: E testuara e ngrit dorën e cila është afër murit dhe me pëllëmbë të shtrirë maksimalishtë, kurse testuesi regjistron lartësinë e prekjes së parë , i testuari kërcen vertikalishtë 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: Të testuarve udhëzimet iu epen gjatë demonstrimit të detyrës, se si duhet të kryhet detyra. E testuara bënë disa tentime provuese.

Foto 2. Kërcim së larti nga vendi – MKLAVE.



3. Kërcim së larti nga vendi me këmbën e djathtë - MKLKED

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: E testuara vendoset brinjazi pranë murit, shputat janë të vendosura në gjerësi të legenit.

Realizimi i detyrës: E testuara e ngrit dorën e cila është afër murit dhe me pëllëmbë të shtrirë maksimalisht, kurse testuesi regjistron lartësinë e prekjës së parë, e testuara kërcen vertikalisht në lartësi me këmbën e djathtë (tre tentime). lexohet rezultati më i mirë prej prekjës së parë deri në kërcimin maksimal, lexohet diferenca në cm.

Rezultati shënohet me saktësi prej 1 cm.

Vlerësimi: lexohet rezultati më i mirë prej prekjës së parë deri në kërcimin maksimal, lexohet diferenca në cm.

Udhëzime të testuarit: Të testuarave udhëzimet iu janë dhënë gjatë demonstrimit të detyrës, se si duhet të kryhet detyra. E testuara bënë disa tentime provuese.

Foto 3. Kërcim së larti nga vendi me këmbën e djathtë - MKLKED



4. Kërcim së larti nga vendi me këmbën e majtë - MKLKEM

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: E testuara vendoset brinjazi pranë murit, shputat janë të vendosura në gjerësi të legenit.

Realizimi i detyrës: E testuara e ngrit dorën e cila është afër murit dhe me pëllëmbë të shtrirë maksimalisht, kurse testuesi regjistron lartësinë e prekjës së parë, a testuara kërcen vertikalisht në lartësi me këmbën e majtë (tre tentime). lexohet rezultati më i mirë prej prekjës së parë deri në kërcimin maksimal, lexohet diferenca në cm.

Rezultati shënohet me saktësi prej 1 cm.

Vlerësimi: lexohet rezultati më i mirë prej prekjës së parë deri në kërcimin maksimal, lexohet diferenca në cm.

Udhëzime të testuarit: Të testuarave udhëzimet iu janë dhënë gjatë demonstrimit të detyrës, se si duhet të kryhet detyra. E testuara bënë disa tentime provuese.

Foto 4. Kërcim së larti nga vendi me këmbën e majtë - MKLKEM



5. Hedhja e topit medicinal nga pozita e shtrirë - MHTMSH

Instrumentet: topi medicinal i peshës 3 kg, metri metalik i vendosur për hedhjen e topit medicinal

Përshkrimi i detyrës:

Pozita fillestare: E testuara qëndron në pozitë të shtrirë, fytyrë nga lartë, me këmbë të zgjeruara në nivel të kërdhokullave dhe mban topin me dy duar të shtrira lartë mbi kokë.

Realizimi i detyrës: E testuara nga pozita e të shtrirë me fytyrë nga drejtimi i shtytjes hedhë topin medicinal sa ma larg që është e mundur. Detyra përsëritet dy herë. I testuari qëndron në pozitën e fundit që leximi të jetë sa më i saktë dhe të shikohet rregullsia e hedhjes.

Vlerësimi: Shënohet rezultati i hedhjes e shënuar me centimetra. Pika zero është në fillim të hedhjes, saktësia e matjes 0,5 cm.

Udhëzime të testuarit: Të testuarave iu jepen udhëzime gjatë demonstrimit të detyrës. U tregohet për pozitat e rregullta dhe ato të parregullta.

Foto 5. Hedhja e topit medicinal nga pozita e shtrirë - MHTMSH



6. Hedhja e topit medicinal në nivel të gjoksit - MHTMG

Instrumentet: topi medicinal i peshës 3 kg, metri metalik i vendosur në dy anët e vendit për hedhjen e topit medicinal.

Përshkrimi i detyrës:

Pozita fillestare: E testuara qëndron në pozitë drejte, fytyrë nga drejtimi i shtytjes së topit medicinal, me këmbë të zgjeruara në nivel të kërdhokullave dhe mban topin me dy duar në nivel të gjoksit.

Realizimi i detyrës: E testuara nga pozita e drejtqëndrimit me fytyrë nga drejtimi i shtytjes hedhë topin medicinal sa ma larg që është e mundur. Detyra përsëritet dy herë. I testuari qëndron në pozitën e fundit që leximi të jetë sa më i saktë dhe të shikohet rregullsia e hedhjes.

Vlerësimi: Shënohet rezultati i hedhjes e shënuar me centimetra. Pika zero është në fillim të hedhjes, saktësia e matjes 0,5 cm.

Udhëzime të testuarit: Të testuarave iu jepen udhëzime gjatë demonstrimit të detyrës. U tregohet për pozitat e rregullta dhe ato të parregullta.

Foto 6. Hedhja e topit medicinal në nivel të gjoksit - MHTMG



4.2.2 Përshkrimi i instrumenteve matëse motorike të fleksibilitetit

1. Përkulje e trupit para nga drejtqëndrimi - MFPTPD

Instrumentet: Ulësja, metri milimetrikë i plastikes e përforcuar për ulësen, 40 cm nën tavolinë dhe 40 cm mbi tavolinë. .

Përshkrimi i detyrës:

Pozita fillestare: E testuara qëndron mbi ulsën , me këmbë të drejta, në përkulje të thellë të trupit dhe me fytyrë nga drejtimi i përkuljes.

Realizimi i detyrës: E testuara në përkulje të thellë dhe këmbë të drejta, në maje te gishtërinjve të dy shuplakave të cilat janë paralelisht njëra me tjetrën, të prekin sa më thellë metrin. Detyra përsëritet dy herë. E testuara e mban pozitën e fundit që leximi te jetë sa më i saktë.

Vlerësimi: Shënohet rezultati i përkuljes më të thellë i shënuar me centimetra. Pika zero është në maje të centimetrave, saktësia e matjes 0,5 cm.

Udhëzime të testuarit: Të testuarave iu jepen udhëzime gjatë demonstrimit të detyrës
Për vlerësimin e aftësive motorike të fleksibilitetit janë përfshirë këto ndryshore:

Foto 7. Përkulje e trupit para nga drejtqëndrimi - MFPTPD



2. Përkulje e trupit para nga pozita ulur - MFPTPA

Instrumentet: Metri milimetrikë i plastikes e përforcuar për dysheme me gjatësi 2 m

Përshkrimi i detyrës:

Pozita fillestare: E testuara qëndron ulur në dysheme, shpina dhe koka të mbështetur për muri, këmbët e hapura anash, duart paralelisht njëra me tjetrën në pozitën para poshtë takojnë dyshemenë. Pika ku prekin majat e gishtërinjve vendoset shiriti metrik (pika 0).

Realizimi i detyrës: E testuara në përkulje të thellë dhe këmbë të drejta anash, në maje te gishtërinjve të dy shuplakave të cilat janë paralelisht njëra me tjetrën, tenton të prekin sa më thellë metrin. Detyra përsëritet dy herë. I testuara e mban pozitën e fundit që leximi te jetë sa më i saktë.

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

Udhëzime të testuarit: Të testuarave iu jepen udhëzime gjatë demonstrimit të detyrës

Foto. 8 Përkulje e trupit para nga pozita ulur - MFPTPA



3. Këmbët anash (Shpaga) - MFKASP

Instrumentet: Metri milimetrikë i plastikes e përforcuar për dysheme me gjatësi 2 m

Përshkrimi i detyrës:

Pozita fillestare: E testuara qëndron në drejtqëndrim

Realizimi i detyrës: fillon me hapjen e këmbëve anash. Mbrapa të testuarit qëndrojnë dy matës me shiritin metrik dhe atë, njëri afër thembrës së djathtë e tjetri afër thembrës së majtë. Në momentin kur i testuari bënë me shenjë se nuk mundet më shumë të bëjë hapjen, atëherë matësit me shpejtësi tërheqin shiritin metrik dhe tregojnë rezultatin. Pika zero është në mes të njëres thembër, si dhe pika përfundimtare në mesin e thembrës tjetër.

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

Udhëzime të testuarit: Të testuarave iu jepen udhëzime gjatë demonstrimit të detyrës. U tregohet për pozitat e rregullta dhe ato të parregullta

Foto 9. Këmbët anash (Shpaga) - MFKASP



4. Rrotullimi i duarve para, lartë dhe prapa - MFRRDU

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

Përshkrimi i detyrës:

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

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

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

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

10. Rrotullimi i duarve para, lartë dhe prapa - MFRRDU



4.2.3 Përshkrimi i instrumenteve matëse motorike të forcës statike

1. Forca statike gjysmë pompë – MFSGJP

Instrumentet domosdoshme: detyra ekzekutohet në sipërfaqe të rrafshët dhe pa rekuizita.

Përshkrimi i detyrës:

Pozita fillestare: E testuara merr pozitën për ekzekutimin e përkuljes në duar. Bërrylat janë të larguar në distancë të caktuar. Llërat janë të vendosura ashtu që gjenden në nivel të kraharorit. Krahët janë të vendosur ashtu që gjenden në vazhdim të nivelit të kraharorit. Trupi me këmbë të shtrira dhe të bashkuara mbështeten në gishtrinjtë e këmbëve.

Realizimi i detyrës: E testuara lëshohet deri në pozitën kur llërat gjenden në pozitë paralele me sipërfaqen e mbështetjes. E testuara mundohet që të qëndroj në këtë pozitë sa ma gjatë.

Kryerja e detyrës: Detyra ndërpritet kur e testuara lëshon pozitën e paraparë.

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

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

Foto 11. Forca statike gjysmë pompë – MFSGJP



2. Qëndrim në varje në hekur me bërryla të thyer 90° - MFSVAR

Instrumentet domosdoshme: Paralele gjimnastikor.

Përshkrimi i detyrës:

Pozita fillestare: E testuara me paralele merr pozitën për ekzekutimin e qëndrimit me duar të thyera në varje në paralele. Krahët janë të vendosur ashtu që gjenden në vazhdim të nivelit të kraharorit.

Realizimi i detyrës: E testuara lëshohet ngritët në duar në pozitën kur llërat dhe parallërat gjenden në pozitë 90°. E testuara mundohet që të qëndroj në këtë pozitë sa ma gjatë.

Kryerja e detyrës: Detyra ndërpritet kur e testuara lëshon pozitën e paraparë.

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

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

Foto 12. Qëndrim në varje në hekur me bërryla të thyer 90° - MFSVAR



3. Qëndrimi i këmbëve të shtrira mbi top - MFSQKM

Instrumentet domosdoshme: Topi medicinal, kronometri

Përshkrimi i detyrës:

Pozita fillestare: E testuari ulet në dysHEME dhe me duar të vendosura prapa fikson pjesën e trupit gjatë ekzekutimit të detyrës. Topi medicinal është i vendosur nën shputat e këmbëve të shtrira.

Realizimi i detyrës: E testuara këmbët e shtrira dhe të bashkuara i vendos mbi topin medicinal dhe i ngrit në lartësi prej 10 cm mbi top.

Kryerja e detyrës: Detyra ndërpritet kur i testuari lëshon pozitën e paraparë.

Vlerësimi i detyrës: Rezultati matet me të dhjetat e sekondës prej momentit kur e testuara merr pozitën e caktuar e deri te lëshimi i kësaj pozite.

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

Foto 13. Qëndrimi i këmbëve të shtrira mbi top - MFSQKM



4. MFSQTB – Qëndrimi i trupit të shtrirë me fytyrë nga poshtë

Instrumentet domosdoshme: Ulësja suedeze,

Përshkrimi i detyrës:

Pozita fillestare: E testuara e shtrirë me fytyrë nga poshtë në ulësen suedeze, fikson këmbët e shtrira në shpatullore në nivel të dyshekut. Ulësja suedeze është e vendosur paralel me shpatulloren.

Realizimi i detyrës: E testuara lëshohet deri në pozitën horizontale barkas, me mbështetje deri te kërdhokullat, dhe në atë pozitë tenton që të qëndroj sa më gjatë.

Kryerja e ekzekutimit: Detyra ndërpritet, atëherë kur i testuari lëshon pozitën horizontale.

Vlerësimi i detyrës: Rezultati metët me të dhjetat e sekondës prej momentit kur i testuari lëshohet në pozitë horizontale e deri te lëshimi i kësaj pozite.

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

Foto 14. MFSQTB – Qëndrimi i trupit të shtrirë me fytyrë nga poshtë



5. Qëndrimi gjysmë ulur - MFSGJU

Instrumentet domosdoshme: Testi ekzekutohet në sipërfaqe të rrafshët.

Përshkrimi i detyrës:

Pozita fillestare: E testuara qëndron në drejtqëndrim këmbët e hapura në nivel të kërdhokullave.

Realizimi i detyrës: E testuara lëshon peshën e trupit në pozitën gjysmë ulur ashtu që këndi në mes kofshës dhe kërcirit të jetë 90 shkallë.

Kryerja e detyrës: Detyra ndërpritet atëherë kur e testuara lëshon pozitën e paraparë.

Vlerësimi i detyrës: Rezultati matët me të dhjetat e sekondës prej momentit kur i testuari merr pozitën e caktuar e deri te lëshimi i pozitës së paraparë.

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

Foto15. Qëndrimi gjysmë ulur - MFSGJU



6. Qëndrimi gjysmë ulur me një këmbë – MFSGJU1

Instrumentet domosdoshme: Testi ekzekutohet në sipërfaqe të rrafshët.

Përshkrimi i detyrës:

Pozita fillestare: Qëndrimi këmbë hapur.

Realizimi i detyrës: E testuara lëshon peshën e trupit në këmbën e majtë ashtu që në këmbën e majtë pozita e kofshës dhe e nëngjurit të jetë 90 shkallë. Këmba tjetër është e shtrirë në të djathtë.

Kryerja e detyrës: Detyra ndërpritet atëherë kur i testuari lëshon pozitën e parapa.

Vlerësimi i detyrës: Rezultati matët me të dhjetat e sekondës prej momentit kur i testuari merr pozitën e caktuar e deri te lëshimi i pozitës së paraparë.

Udhëzime të testuari: Të testuarave iu jepen udhëzime gjatë demonstrimit të detyrës

Foto 16. Qëndrimi gjysmë ulur me një këmbë – MFSGJU1



4.2.4 Përshkrimi i instrumenteve matëse motorike situacionale

1. Udhëheqja e topit me shpejtësi 40 metra – MSUT40

Instrumentet: Ikonate vendosura në sallë, distanca e ikonave është 40 metra (2 ikona), Topi i hendbollit me perimenter 56cm me peshe 450 gram

Përshkrimi i detyrës:

Pozita fillestare: E testuara në vijën startuese para se të udhëheq topin dhe e përgatitur për ta kaluar distancën sa më shpejt që është e mundur.

Realizimi i detyrës: E udhëheq topin duke i kaluar ikonat, sa më shpejt që është e mundur.

Vlerësimi: Matet shpejtësia e udhëheqjes së topit duke kaluar ikonat sa më shpejt që është e mundur e shprehur në sekonda..

Udhëzime të testuarit. Të testuarit udhëzohen që ta perserisin dy herë me intenzitet të vogël, paraxemje..

Foto17. Udhëheqja e topit me shpejtësi 40 metra – MSUT40



2. Udhëheqja e topit zigzag (sllallom) me shpejtësi 20 metra – MSUS20

Instrumentet: Ikonate vendosur në sallë, distanca e ikonave është 2 metra (10 ikona), Topi i hendbollit me perimenter 56cm me peshe 450 gram

Përshkrimi i detyrës:

Pozita fillestare: E testuara në vijën startuese para se udhëheq topin zig-zag duke kaluar ikonat në formë të numrit tetë sa më shpejt që është e mundur.

Realizimi i detyrës: E udhëheq topin zig-zag duke kaluar ikonat në formë të numrit tetë, sa më shpejt që është e mundur.

Vlerësimi: Matet shpejtësia e udhëheqjes së topit zig-zag duke kaluar ikonat në formë të numrit tetë sa më shpejt që është e mundur e shprehur në sekonda..

Udhëzime të testuarit.. Të testuarit udhëzohen që ta perserisin dy herë me intenzitet të vogël, paraxemje.

Foto 18. Udhëheqja e topit zigzag (sllallom) me shpejtësi 20 metra



3. Gjuatja nga vendi i 10 topave në portë nga 9 metra – GJK10P9M

Instrumentet: Porta e vizatuar në murë, Topi i hendbollit me perimenter 56cm me peshe 450 gram , Porta e vizatuar në murë, Porta e ndar në 9 katror të vizatuar, nga lartë: 10, 3, 10; fusha e mesme e portësi: 5, 2, 5, fusha e poshtëme e portës 10, 3, 10; dhe Vija e shenuar e largësisë së gjuajtjes prej 9 metrave nga mesi i portës.

Përshkrimi i detyrës:

Pozita fillestare: E testuari përgatitet për gjuajtje pranë vijës për gjuajtje nga vendi.

Realizimi i detyrës: E testuari pa vrull pa shpëputje nga vija e gjuajtjes, gjuan topin sa më saktë në katrorin e vendosur në mur në largëso prej 9 metrave.

Vlerësimi: Matet numri i gjuajtjeve të sakta të topit në katrorat e shenuar me numra.

Udhëzime të testuarit. Të testuarat udhëzohen që ta perserisin dy gjuajtje provuese.

Foto 19. Gjuatja nga vendi i 10 topave në portë nga 9 metra – GJK10P9M



4. Gjuajtja nga kërcimi i 10 topave në portë nga 9 metra – GJK10P9M

Instrumentet: Porta e vizatuar në murë, Topi i hendbollit me perimenter 56cm me peshe 450 gram , Porta e vizatuar në murë, Porta e ndar në 9 katror të vizatuar, nga lartë: 10, 3, 10; fusha e mesme e portësi: 5, 2, 5, fusha e poshtëme e portës 10, 3, 10; dhe Vija e shenuar e largësisë së gjuajtjes prej 9 metrave nga mesi i portës.

Përshkrimi i detyrës:

Pozita fillestare: E testuari përgatitet për gjuajtje pranë vijës për gjuajtje nga kërcimi.

Realizimi i detyrës: E testuari pa vrull me shkëputje nga vija e gjuajtjes, gjuan topin sa më saktë në katrorin e vendosur në mur në largëso prej 9 metrave.

Vlerësimi: Matet numri i gjuajtjeve të sakta të topit në katrorat e shenuar me numra.

Udhëzime të testuarit. Të testuarat udhëzohen që ta perserisin dy gjuajtje provuese.

Foto 20 . Gjuajtja nga kërcimi i 10 topave në portë nga 9 metra – GJK10P9M



5. Vrapim tri here rrethë 9m me tri gjuajtje (VR3x3x3GJ)

Instrumentet: Kronometri me 1/10 sek. 3 topa të hendbollit me perimenter 56cm me peshe 450 gram dhe porta e hendbollit.

Përshkrimi i detyrës:

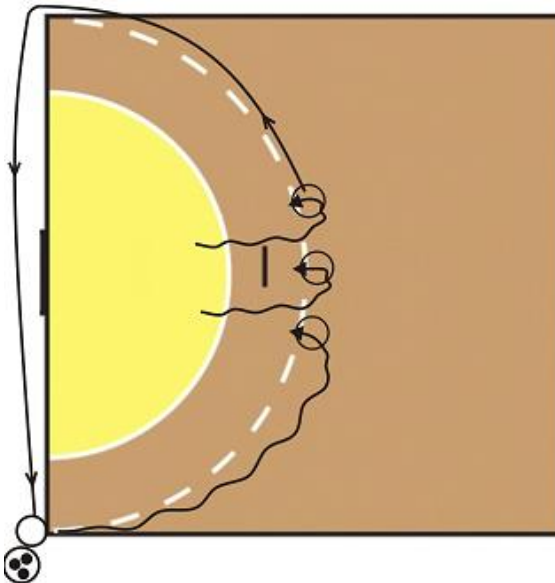
Pozita fillestare: E testuara përgatitet pranë vijës për start të ekzekutimit të detyrës, në pozitë të drejtëqëndrimit në vijën e fundit të portës, domethënë ku bashkohet vija fundore e 9 metërshit ku janë të vendosur 3 topa të hendbollit. Vija e startit është te vija ku takohen vija e 9 metërshit me vijën anësore. Në vijën e 9 metërshit përballë vijës së 7 metërshit vendosen në parket 3 rroathë me diametër 1m, në distancë prej 1 metër larg njëri-tjetrit.

Realizimi i detyrës: E testuara ka për detyrë që nga vija e startit të të marr topin të udhëheq në vrapë sa më shpejtë që është e mundur dhe ta gjuaj në portë nga rrethi i parë, të vazhdojë vrapimin deri te vija tjetër anësore ku takohen vija e 9 metërshit të vrapoj në drejtim të startit, të marr topin e dytë dhe kështu të vazhdojë pa ndërprerë derisa t'i kryej tri gjuajtjet me top në portë.

Vlerësimi: Në fletëtestim rezultatet shënohen me saktësi prej 0.1 sec.

Udhëzime të testuarit. Të testuarit udhëzohen që ta perserisin dy here gjuajtjen si gjuajtje provuese.

Foto 21. Vrapim tri here rrethë 9m me tri gjuajtje (VR3x3x3GJ)



6. Gjuajtja e topit në mur brenda një minuti (GJTM1M)

Instrumentet: Kronometri me 1/10 sek. Topi i hendbollit me perimenter 56cm me peshe 450 gram, shiriti metrik për shënimin e gjatësisë 6m nga muri dhe katrori 50 x 50 cm në lartësi 1 m nga dyshemeje.

Përshkrimi i detyrës:

Pozita fillestare: E testuara përgatitet për gjuajtje pranë vijës për gjuajtje nga drejtpërdrejt.

Realizimi i detyrës: E testuara pa vrull dhe pa shpëputje nga vija e gjuajtjes, gjuan topin sa më shpejt në katrorin e vendosur në mur gjatësi prej 6 metrave.

Vlerësimi: Matet numri i gjuajtjeve të sakta të topit në katror brenda 1 minute.

Udhëzime të testuarit. Të testuarit udhëzohen që ta perserisin dy here gjuajtjen si gjuajtje provuese.

Foto 22. Gjuajtja e topit në mur brenda një minuti (GJTM1M)



4.3 METODAT PËR PËRPUNIMIN E REZULTATEVE

Në bazë të qëllimit dhe hipotezave të parashtruara, janë aplikuar metodat e përpunimit të rezultateve të cilat mundësojnë sigurimin e informatave të mjaftueshme për realizimin e qëllimit.

Për sistemin e variablave variablave të forcës eksplozive, fleksibilitetit dhe variablave të precizitetit situacional do të llogariten parametrat themelorë statistikorë dhe të shpërndarjes për secilën variabël, si dhe masat e asimetrisë dhe të shpërndarjes normale.

- Vlerat minimale dhe maksimale (**R.min-R.maks**),
- Mesatarja aritmetikore (**Ma**),
- Devijimi standard (**Ds**) dhe
- Parametrat e asimetrisë (**SKEW dhe KURT**).

Distribucioni normal i rezultateve të fituara nga vlerësimi i ndryshoreve motorike dhe situacionale do të testohet me anë të metodës së Kolmogorovit-Smirnovit (KS) dhe Shapiro-Wilkut (SHW).

Raportet e ndërlidhjeve ndërmjet variablave të forcës eksplozive, fleksibilitetit dhe variablave të precizitetit situacional në hapësirën manifeste, si dhe korrelacionet ndërmjet sistemit të variablave.

Për percaktimin e dallimit ndërmjet variablave të forcës eksplozive, forcës statike, fleksibilitetit dhe variablave të precizitetit situacional në fillim dhe pas fazës përgatitore do të aplikohet analiza e **t-testi** për grupin e varur.

5. INTERPRETIMI I REZULTATTEVE DHE DISKUSUTIMI

5.1 INTERPRETIMI I REZULTATTEVE TE HENDBOLLISTET PARA FILLIMIT TË PËRGATITJEVE

5.1.1 ANALIZA DESKRIPTIVE E NDREYSHOREVE MOTORIKE TË FORCËS EKSPLOZIVE TE HENDBOLLISTET PARA FAZËS PËRGATITORE

Në tabelën 1 është paraqitur analiza deskriptive e ndryshoreve motorike të forcës eksplozive, të hendbollistëve të KH „Prishtina“ nga Prishtina për fazën përgatitore. Mostra ka përfshirë grupin 20 hendbollistëve të gjinisë femërore seniorë, ku janë të paraqitura vlerat e mesatares aritmetike, rezultati minimal, rezultati maksimal, devijimi standard, koeficienti i variacionit, parametrat e shpërndarjes ose të asimetrisë (Skewness – asimetri) dhe shkalla e shtrirjes së kulmit të lakores të distribucionit të rezultateve (Kurtosis – konveksitet). Distribucioni normal i rezultateve të fituara nga vlerësimi i ndryshoreve motorike dhe situacionale është testuar me anë të metodës së Kolmogorovit-Smirnovit (KS) dhe Shapiro-Wilkut (SHW).

Mesatarja aritmetike e ndryshores kërcim së gjati nga vendi (MKGJVE) është 197.85 cm. Rezultati minimal (171.00 cm) dhe ai maksimal (230.00 cm) i ndryshores kërcim së gjati nga vendi tregojnë se ekziston një dallim i theksuar në mes hendbollistëve në këtë ndryshore motorike të forcës eksplozive, si dhe një asimetri të lehtë të ndryshores ka rezultatet më të ulëta, sepse testi i asimetrisë është pozitiv (epikurtik). Hendbollistët në bazë të rezultateve të arritura në këtë ndryshore motorike paraqiten si grup mesatarisht homogjen me një numër më të madhe të vlerave kah ato më të ulëta. 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. Testi i Kolmogorovit-Smirnovit (KS) dhe Shapiro-Wilkut (SHW) tregojnë se rezultatet nuk kanë shpërndarje nga distribucioni normal.

Mesatarja aritmetike e ndryshores kërcim së larti nga vendi (MKLAVE) është 45.25 cm. Rezultati minimal (36.00 cm) dhe ai maksimal (52.00 cm) i ndryshores kërcim së gjati nga vendi tregojnë se ekziston një dallim i theksuar në mes hendbollistëve në këtë ndryshore motorike të forcës eksplozive, si dhe një asimetri të lehtë të ndryshores ka

rezultatet më të larta, sepse testi i asimetrisë është negativ (hipokurtik). Hendbollistet në bazë të rezultateve të arritura në këtë ndryshore motorike paraqiten si grup mesatarisht homogjen me një numër më të madhe të vlerave kah ato më të ulëta. 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. Testi i Kolmogorovit-Smirnovit (KS) dhe Shapiro-Wilkut (SHW) tregojnë se rezultatet nuk kanë shmangie nga distribucioni normal.

Mesatarja aritmetikore e ndryshores kërcim së larti me këmbën e djathtë nga vendi (MKLKR D) është 29.30 cm. Rezultati minimal (24.00 cm) dhe ai maksimal (35.00 cm) i ndryshores kërcim së gjati nga vendi me këmbën e djathtë tregon se ekziston një dallim të theksuar në mes hendbollisteve në këtë ndryshore motorike të forcës eksplozive, si dhe një anim të lehtë të ndryshores ka rezultatet më të larta, sepse testi i asimetrisë është negativ (hipokurtik). Hendbollistet në bazë të rezultateve të arritura në këtë ndryshore motorike paraqiten si grup mesatarisht homogjen me një numër më të madhe 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. Testi i Kolmogorovit-Smirnovit (KS) dhe Shapiro-Wilkut (SHW) tregojnë se rezultatet nuk kanë shmangie nga distribucioni normal.

Mesatarja aritmetikore e ndryshores kërcim së larti me këmbën e majtë nga vendi (MKLKRM) është 26.90 cm. Rezultati minimal (20.00 cm) dhe ai maksimal (32.00 cm) i ndryshores kërcim së gjati nga vendi me këmbën e majtë tregon se ekziston një dallim të theksuar në mes hendbollisteve në këtë ndryshore motorike të forcës eksplozive, si dhe një anim të lehtë të ndryshores ka rezultatet më të larta, sepse testi i asimetrisë është negativ (hipokurtik). Hendbollistet në bazë të rezultateve të arritura në këtë ndryshore motorike paraqiten si grup mesatarisht homogjen me një numër më të madhe 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. Testi i Kolmogorovit-Smirnovit (KS) dhe Shapiro-Wilkut (SHW) tregojnë se rezultatet nuk kanë shmangie nga distribucioni normal.

Mesatarja aritmetikore e ndryshores hedhja e medicinbollit nga pozita e shtrirë në shpinë (MHTMSH) është 433.25 cm. Rezultati minimal (305.00 cm) dhe ai maksimal (500.00 cm) i ndryshores hedhja e medicinbollit nga pozita e shtrirë në shpinë tregon se ekziston një dallim të theksuar në mes hendbollistëve në këtë ndryshore motorike të forcës eksplozive, si dhe një anim të lehtë të ndryshores ka rezultatet më të larta, sepse testi i asimetrisë është negativ (hipokurtik). Hendbollistët në bazë të rezultateve të arritura në këtë ndryshore motorike paraqiten si grup mesatarisht homogjen me një numër më të madhe të vlerave kah ato më të larta. Rezultatet tregojnë se ekziston dallim i theksuara në mes rezultatit minimal dhe atij maksimal, çka shifet se lakueshmëria dhe konveksiteti i fituar (Skewness dhe Kurtosis) tregojnë një asimetri të theksuar. Testi i Kolmogorovit-Smirnovit (KS) dhe Shapiro-Wilkut (SHW) tregonë se rezultatet kanë shmangie nga distribucioni normal.

Tabela 1. Parametrat themelor statistikor të ndryshoreve motorike të forcës eksplozive të hendbollistët para fazës përgatitore

	N	Min	Max	Mean	Std. Dev	Skew	Kurt	K-S	SH-W
MKGJVE	20	171.00	230.00	197.8500	17.72680	.072	-1.189	.170	.219
MKLAVE	20	36.00	52.00	45.2500	4.57539	-.549	-.768	.200*	.520
MCLKED	20	24.00	35.00	29.3000	2.79285	-.392	.271	.003	.011
MCLKEM	20	20.00	32.00	26.9000	3.27511	-.780	-.191	.003	.019
MHTMSH	20	305.00	500.00	433.2500	46.06274	-1.371	2.196	.000	.000
MHTMGJ	20	400.00	630.00	545.0000	56.33546	-1.059	1.229	.035	.008

Mesatarja aritmetikore e ndryshores Hedhja e medicinbollit në nivel të gjoksit. (MHTMGH) është 545.00 cm. Rezultati minimal (400.00 cm) dhe ai maksimal (630.00 cm) i ndryshores hedhja e medicinbollit nga pozita e në nivelit të gjoksit tregon se ekziston një dallim të theksuar në mes hendbollistëve në këtë ndryshore motorike të forcës eksplozive, si dhe një anim të lehtë të ndryshores ka rezultatet më të larta, sepse testi i asimetrisë është negativ (hipokurtik). Hendbollistët në bazë të rezultateve të arritura në këtë ndryshore motorike paraqiten si grup mesatarisht homogjen me një

numër më të madhe të vlerave kah ato më të larta. Rezultatet tregojnë se ekziston dallim i theksuara në mes rezultatit minimal dhe atij maksimal, çka shihet se lakueshmëria dhe konveksiteti i fituar (Skewness dhe Kurtosis) tregojnë një asimetri të theksuar. Testi i Kolmogorovit-Smirnovit (KS) dhe Shapiro-Wilkut (SHW) tregonë se rezultatet kanë shmangie nga distribucioni normal.

5.1.2 ANALIZA DESKRIPTIVE E NDRYSHOREVE MOTORIKE TË FLEKSIBILITETIT TE HENDBOLLISTET PARA FAZËS PËRGATITORE

Në tabelën 2 është paraqitur analiza deskriptive e ndryshoreve motorike të fleksibilitetit, të hendbollistëve të KH „Prishtina“ nga Prishtina për fazën përgatitore. Mostra ka përfshirë grupin 20 hendbollistëve të gjinisë femërore seniorë, ku janë të paraqitura vlerat e mesatares aritmetike, rezultati minimal, rezultati maksimal, devijimi standard, koeficienti i variacionit, parametrat e shpërndarjes ose të asimetrisë (Skewness – asim, asimtri) dhe shkalla e shtrirjes së kulmit të lakores të distribucionit të rezultateve (Kurtosis – konveksitet). Distribucioni normal i rezultateve të fituara nga vlerësimi i ndryshoreve motorike dhe situacionale është testuar me anë të metodës së Kolmogorovit-Smirnovit (KS) dhe Shapiro-Wilkut (SHW).

Mesatarja aritmetike e ndryshores Përkulje para nga drejtqëndrimi (MFPTPD) është 55.10 cm. Rezultati minimal (45.00 cm) dhe ai maksimal (64.00 cm) i ndryshores Përkulje para nga drejtqëndrimi tregon se ekziston një dallim të theksuar në mes hendbollistëve në këtë ndryshore motorike të fleksibilitetit, si dhe një asim të lehtë të ndryshores ka rezultatet më të larta, sepse testi i asimetrisë është negativ (hipokurtik). Hendbollistët në bazë të rezultateve të arritura në këtë ndryshore motorike paraqiten si grup mesatarisht homogjen me një numër më të madhe të vlerave kah ato më të larta. Rezultatet tregojnë se edhe pse ekziston dallim i theksuar në mes rezultatit minimal dhe atij maksimal, çka shifet se lakueshmëria dhe konveksiteti i fituar (Skewness dhe Kurtosis) nuk tregojnë një asimtri të theksuar. Testi i Kolmogorovit-Smirnovit (KS) dhe Shapiro-Wilkut (SHW) tregojnë se rezultatet nuk kanë shmangie nga distribucioni normal.

Mesatarja aritmetike e ndryshores Përkulje para nga qëndrimi ulur (MFPTPA) është 118.00 cm. Rezultati minimal (98.00 cm) dhe ai maksimal (175.00 cm) i ndryshores Përkulje para nga qëndrimi ulur tregon se ekziston një dallim të theksuar në mes hendbollistëve në këtë ndryshore motorike të fleksibilitetit, si dhe një asim të lehtë të ndryshores ka rezultatet më të ulëta, sepse testi i asimetrisë është pozitiv (epikurtik). Hendbollistët në bazë të rezultateve të arritura në këtë ndryshore motorike paraqiten si grup heterogjen me një numër më të madhe të vlerave kah ato më të ulëta. Rezultatet tregojnë se ekziston dallim i theksuar në mes rezultatit minimal dhe atij maksimal, çka

shifet se lakueshmëria dhe konveksiteti i fituar (Skewness dhe Kurtosis) tregojnë një asimetri të theksuar. Testi i Kolmogorovit-Smirnovit (KS) dhe Shapiro-Wilkut (SHW) tregonë se rezultatet kanë shmangie nga distribucioni normal.

Mesatarja aritmetikore e ndryshores këmbët anash – shpaga (MFKASP) është 163.00 cm. Rezultati minimal (101.00 cm) dhe ai maksimal (190.00 cm) i ndryshores Këmbët anash – shpaga, tregon se ekziston një dallim të theksuar në mes hendbollisteve në këtë ndryshore motorike të fleksibilitetit, si dhe një anim të lehtë të ndryshores ka rezultatet më të larta, sepse testi i asimetrisë është negativ (hipokurtik). Hendbollistet në bazë të rezultateve të arritura në këtë ndryshore motorike paraqiten si grup heterogjen me një numër më të madhe të vlerave kah ato më të larta. Rezultatet tregojnë se ekziston dallim i theksuara në mes rezultatit minimal dhe atij maksimal, çka shifet se lakueshmëria dhe konveksiteti i fituar (Skewness dhe Kurtosis) tregojnë një asimetri të theksuar. Testi i Kolmogorovit-Smirnovit (KS) dhe Shapiro-Wilkut (SHW) tregonë se rezultatet kanë shmangie nga distribucioni normal.

Mesatarja aritmetikore e ndryshores rrotullimi i duarve (MFRRDU) është 71.60 cm. Rezultati minimal (50.00 cm) dhe ai maksimal (93.00 cm) i ndryshores rrotullimi i duarve tregon se ekziston një dallim të theksuar në mes hendbollisteve në këtë ndryshore motorike të fleksibilitetit, si dhe një anim të lehtë të ndryshores ka rezultatet më të larta, sepse testi i asimetrisë është negativ (hipokurtik). Hendbollistet në bazë të rezultateve të arritura në këtë ndryshore motorike paraqiten si grup mesatarisht homogjen me një numër më të madhe të vlerave kah ato më të larta. Rezultatet tregojnë se edhe pse ekziston dallim i theksuara në mes rezultatit minimal dhe atij maksimal, çka shifet se lakueshmëria dhe konveksiteti i fituar (Skewness dhe Kurtosis) nuk tregojnë një asimetri të theksuar. Testi i Kolmogorovit-Smirnovit (KS) dhe Shapiro-Wilkut (SHW) tregonë se rezultatet nuk kanë shmangie nga distribucioni normal.

Tabela 2. Parametrat themelor statistikor të ndryshoreve motorike të fleksibilitetit te hendbollistet para fazës përgatitore

	N	Min	Max	Mean	Std. Dev	Skew	Kurt	K-S	SH-W
MFPTPD	20	45.00	64.00	55.1000	5.06692	-.278	-.733	.148	.352
MFPTPA	20	98.00	175.00	118.0000	24.75565	1.831	2.043	.000	.000
MFKASP	20	101.00	190.00	163.0000	26.18959	-1.688	1.856	.000	.000
MFRRDU	20	50.00	93.00	71.6000	12.71717	-.017	-.680	.200*	.643

5.1.3 ANALIZA DESKRIPTIVE E NDREYSHOREVE MOTORIKE TË FORCËS STATIKE TE HENDBOLLISTET PARA FAZËS PËRGATITORE

Në tabelën 3 është paraqitur analiza deskriptive e ndryshoreve motorike të forcës statike, të hendbollistëve të KH „Prishtina“ nga Prishtina për fazën përgatitore. Mostra ka përfshirë grupin 20 hendbollistëve të gjinisë femërore seniorë, ku janë të paraqitura vlerat e mesatares aritmetike, rezultati minimal, rezultati maksimal, devijimi standard, koeficienti i variacionit, parametrat e shpërndarjes ose të asimetrisë (Skewness – asimetri) dhe shkalla e shtrirjes së kulmit të lakores të distribucionit të rezultateve (Kurtosis – konveksitet). Distribucioni normal i rezultateve të fituara nga vlerësimi i ndryshoreve motorike dhe situacionale është testuar me anë të metodës së Kolmogorovit-Smirnovit (KS) dhe Shapiro-Wilkut (SHW).

Mesatarja aritmetike e ndryshores gjysmë pompë (MFSGJP) është 44.91 sek. Rezultati minimal (24.33 sek) dhe ai maksimal (74.16 sek) i ndryshores gjysmë pompë tregon se ekziston një dallim të theksuar në mes hendbollistëve në këtë ndryshore motorike të forcës statike, si dhe një asimetri të lehtë të ndryshores ka rezultatet më të ulëta, sepse testi i asimetrisë është pozitiv (epikurtik). Hendbollistët në bazë të rezultateve të arritura në këtë ndryshore motorike paraqiten si grup mesatarisht homogjen me një numër më të madhe të vlerave kah ato më të ulëta. Rezultatet tregojnë se edhe pse ekziston dallim i theksuar në mes rezultatit minimal dhe atij maksimal, çka shifet se lakueshmëria dhe konveksiteti i fituar (Skewness dhe Kurtosis) nuk tregojnë një asimetri të theksuar. Testi i Kolmogorovit-Smirnovit (KS) dhe Shapiro-Wilkut (SHW) tregojnë se rezultatet nuk kanë shpërndarje nga distribucioni normal.

Mesatarja aritmetike e ndryshores varje në hekur me bërryla të thyer (MFSVAR) është 17.62 sek. Rezultati minimal (7.80 sek) dhe ai maksimal (29.60 sek) i ndryshores varje në hekur me bërryla të thyer tregon se ekziston një dallim të theksuar në mes hendbollistëve në këtë ndryshore motorike të forcës statike, si dhe një asimetri të lehtë të ndryshores ka rezultatet më të ulëta, sepse testi i asimetrisë është pozitiv (epikurtik). Hendbollistët në bazë të rezultateve të arritura në këtë ndryshore motorike paraqiten si grup mesatarisht homogjen me një numër më të madhe të vlerave kah ato më të ulëta. Rezultatet tregojnë se edhe pse ekziston dallim i theksuar në mes rezultatit minimal dhe

atij maksimal, çka shifet se lakueshmëria dhe konveksiteti i fituar (Skewness dhe Kurtosis) nuk tregojnë një asimetri të theksuar. Testi i Kolmogorovit-Smirnovit (KS) dhe Shapiro-Wilkut (SHW) tregonë se rezultatet kanë shmangie nga distribucioni normal.

Mesatarja aritmetikore e ndryshores qëndrimi i këmbëve mbi medicinballa (MFSQKM) është 51.80 sek. Rezultati minimal (20.40 sek) dhe ai maksimal (180.30 sek) i ndryshores qëndrimi i këmbëve mbi medicinballa tregon se ekziston një dallim të theksuar në mes hendbollistëve në këtë ndryshore motorike të forcës statike, si dhe një anim të lehtë të ndryshores ka rezultatet më të ulëta, sepse testi i asimetrisë është pozitiv (epikurtik). Hendbollistet në bazë të rezultateve të arritura në këtë ndryshore motorike paraqiten si grup mesatarisht homogjen me një numër më të madhe të vlerave kah ato më të ulëta. Rezultatet tregojnë se ekziston dallim i theksuar në mes rezultatit minimal dhe atij maksimal, çka shifet se lakueshmëria dhe konveksiteti i fituar (Skewness dhe Kurtosis) tregojnë një asimetri të theksuar. Testi i Kolmogorovit-Smirnovit (KS) dhe Shapiro-Wilkut (SHW) tregonë se rezultatet kanë shmangie nga distribucioni normal

Mesatarja aritmetikore e ndryshores qëndrimi i trupit barkas (MFSQTB) është 247.94 sek. Rezultati minimal (95.53 sek) dhe ai maksimal (1798.40 sek) i ndryshores qëndrimi i trupit barkas tregon se ekziston një dallim të theksuar në mes hendbollistëve në këtë ndryshore motorike të forcës statike, si dhe një anim të lehtë të ndryshores ka rezultatet më të ulëta, sepse testi i asimetrisë është pozitiv (epikurtik). Hendbollistet në bazë të rezultateve të arritura në këtë ndryshore motorike paraqiten si grup mesatarisht homogjen me një numër më të madhe të vlerave kah ato më të ulëta. Rezultatet tregojnë se ekziston dallim i theksuar në mes rezultatit minimal dhe atij maksimal, çka shifet se lakueshmëria dhe konveksiteti i fituar (Skewness dhe Kurtosis) tregojnë një asimetri të theksuar. Testi i Kolmogorovit-Smirnovit (KS) dhe Shapiro-Wilkut (SHW) tregonë se rezultatet kanë shmangie nga distribucioni normal

Mesatarja aritmetikore e ndryshores qëndrimi gjysmë ulur (MFSGJU) është 101.84 sek. Rezultati minima (57.40 sek) dhe ai maksimal (217.13 sek) i ndryshores qëndrimi gjysmë ulur tregon se ekziston një dallim të theksuar në mes hendbollistëve në këtë ndryshore motorike të forcës statike, si dhe një anim të lehtë të ndryshores ka rezultatet më të ulëta, sepse testi i asimetrisë është pozitiv (epikurtik). Hendbollistet në bazë të rezultateve të arritura në këtë ndryshore motorike paraqiten si grup mesatarisht

homogjen me një numër më të madhe të vlerave kah ato më të ulëta. Rezultatet tregojnë se ekziston dallim i theksuara në mes rezultatit minimal dhe atij maksimal, çka shifet se lakueshmëria dhe konveksiteti i fituar (Skewness dhe Kurtosis) tregojnë një asimetri të theksuar. Testi i Kolmogorovit-Smirnovit (KS) dhe Shapiro-Wilkut (SHW) tregonë se rezultatet kanë shmangie nga distribucioni normal

Tabela 3. Parametrat themelor statistikor të ndryshoreve motorike të forcës statike te hendbollistet para fazës përgatitore

	N	Min	Max	Mean	Std. Dev	Skew	Kurt	K-S	SH-W
MMSGJP	20	24.33	74.16	44.9110	16.41848	.228	-1.192	.176	.119
MMSVAR	20	7.80	29.60	17.6205	8.02135	.181	-1.748	.034	.009
MMSQKM	20	20.40	180.30	51.8085	41.59978	2.100	4.210	.001	.000
MMSQTB	20	95.53	1798.40	247.9435	367.66716	4.363	19.315	.000	.000
MMSGJU	20	57.40	217.13	101.8425	42.41478	1.286	1.694	.200*	.015
MMSGJU1	20	45.28	178.65	76.2890	36.11976	2.046	3.462	.000	.000

Mesatarja aritmetikore e ndryshores qëndrimi gjysmë ulur me një këmbë (MMSGJU1) është 76.28 sek. Rezultati minima (45.28 sek) dhe ai maksimal (178.65 sek) i ndryshores qëndrimi gjysmë ulur me një këmbë tregon se ekziston një dallim të theksuar në mes hendbollisteve në këtë ndryshore motorike të forcës statike, si dhe një anim të lehtë të ndryshores ka rezultatet më të ulëta, sepse testi i asimetrisë është pozitiv (epikurtik). Hendbollistet në bazë të rezultateve të arritura në këtë ndryshore motorike paraqiten si grup mesatarisht homogjen me një numër më të madhe të vlerave kah ato më të ulëta. Rezultatet tregojnë se ekziston dallim i theksuara në mes rezultatit minimal dhe atij maksimal, çka shifet se lakueshmëria dhe konveksiteti i fituar (Skewness dhe Kurtosis) tregojnë një asimetri të theksuar. Testi i Kolmogorovit-Smirnovit (KS) dhe Shapiro-Wilkut (SHW) tregonë se rezultatet kanë shmangie nga distribucioni normal.

5.1.4 ANALIZA DESKRIPTIVE E NDREYSHOREVE MOTORIKE SITUACIONALE TË PRECIZITETIT TE HENDBOLLISTET PARA FAZËS PËRGATITORE

Në tabelën 4 është paraqitur analiza deskriptive e ndryshoreve motorike të forcës eksplozive, të hendbollistëve të KH „Prishtina“ nga Prishtina për fazën përgatitore. Mostra ka përfshirë grupin 20 hendbollistëve të gjinisë femërore seniorë, ku janë të paraqitura vlerat e mesatares aritmetike, rezultati minimal, rezultati maksimal, devijimi standard, koeficienti i variacionit, parametrat e shpërndarjes ose të asimetrisë (Skewness – asimetri) dhe shkalla e shtrirjes së kulmit të lakores të distribucionit të rezultateve (Kurtosis – konveksitet). Distribucioni normal i rezultateve të fituara nga vlerësimi i ndryshoreve motorike dhe situacionale është testuar me anë të metodës së Kolmogorovit-Smirnovit (KS) dhe Shapiro-Wilkut (SHW).

Mesatarja aritmetike e ndryshores motorike situacionale, Udhëheqja e topit me shpejtësi 40 metra (MSUT40) është 9.26 sek. Rezultati minimal (7.80 sek) dhe ai maksimal (11.60 sek) i ndryshores motorikesituacionale, Udhëheqja e topit me shpejtësi 40 metra tregon se ekziston një dallim të theksuar në mes hendbollistëve në këtë ndryshore motorike situacionale të precizitetit në lojën e hendbollit, si dhe një asimetri të lehtë të ndryshores ka rezultatet më të ulëta, sepse testi i asimetrisë është pozitiv (epikurtik). Hendbollistët në bazë të rezultateve të arritura në këtë ndryshore motorike specifike paraqiten si grup mesatarisht homogjen me një numër më të madhe të rezultateve kahë ato më të ulëta. Edhe pse ekziston një 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. Testi i Kolmogorovit-Smirnovit (KS) dhe Shapiro-Wilkut (SHW) tregonë se rezultatet nuk kanë shmangie nga distribucioni normal.

Mesatarja aritmetike e ndryshores motorikesituacionale, Udhëheqja e topit zigzag (sllallom) me shpejtësi 20 metra (MSUS20) është 7.29 sek. Rezultati minimal (6.10 sek) dhe ai maksimal (9.80 sek) i ndryshores motorike situacionale, Udhëheqja e topit zigzag (sllallom) me shpejtësi 20 metra tregon se ekziston një dallim të theksuar në mes hendbollistëve në këtë ndryshore motorike situacionale të precizitetit në lojën e hendbollit, si dhe një asimetri të lehtë të ndryshores ka rezultatet më të ulëta, sepse testi i

asimetrisë është pozitiv (epikurtik). Hendbollistet në bazë të rezultateve të arritura në këtë ndryshore motorike situacionale paraqiten si grup heterogjen me një numër më të madhe të rezultateve kahë ato më të ulëta. Ekziston një dallim i theksuara në mes rezultatit minimal dhe atij maksimal ku shihet se lakueshmëria dhe konveksiteti i fituar (Skewness dhe Kurtosis) tregojnë një asimetri të theksuar. Testi i Kolmogorovit-Smirnovit (KS) dhe Shapiro-Wilkut (SHW) tregonë se rezultatet kanë shmangie nga distribucioni normal.

Mesatarja aritmetikore e ndryshores motorike situacionale, Gjuajtja nga vendi 10 topave në portë 50x50cm nga 9 metra (GJVTP0) është 64.55 pikë. Rezultati minimal (50.00 pikë) dhe ai maksimal (80.00 pikë) i ndryshores motorike situacionale, Gjuajtja nga vendi i 10 topave në portë 50x50cm nga 9 metra tregon se ekziston një dallim të theksuar në mes hendbollistëve në këtë ndryshore motorike situacionale të precizitetit në lojën e hendbollit, si dhe një anim të lehtë të ndryshores ka rezultati më të larta, sepse testi i asimetrisë është negative (hipokurtik). Hendbollistet në bazë të rezultateve të arritura në këtë ndryshore motorike situacionale paraqiten si grup homogjen me një numër më të madhe të rezultateve kahë ato më të larta. Edhe pse ekziston një dallim i theksuara në mes rezultatit minimal dhe atij maksimal ku shihet se lakueshmëria dhe konveksiteti i fituar (Skewness dhe Kurtosis) nuk tregojnë një asimetri të theksuar. Testi i Kolmogorovit-Smirnovit (KS) dhe Shapiro-Wilkut (SHW) tregonë se rezultatet nuk kanë shmangie nga distribucioni normal.

Mesatarja aritmetikore e ndryshores motorike situacionale, Gjuajtja nga kërcimi i 10 topave në portë 50x50cm nga 9 metra (GJKTPO) është 55.10 pikë. Rezultati minimal (40.00 pikë) dhe ai maksimal (74.00 pikë) i ndryshores motorike situacionale, Gjuajtja nga kërcimi i 10 topave në portë 50x50cm nga 9 metra tregon se ekziston një dallim i theksuar në mes hendbollistëve në këtë ndryshore motorike specifike në lojën e hendbollit, si dhe një anim të lehtë të ndryshores ka rezultati më të ulëta, sepse testi i asimetrisë është pozitive (epikurtik). Hendbollistet në bazë të rezultateve të arritura në këtë ndryshore motorike situacionale paraqiten si grup heterogjen me një numër më të madhe të rezultateve kahë ato më të ulëta. Edhe pse ekziston një dallim i theksuara në mes rezultatit minimal dhe atij maksimal ku shihet se lakueshmëria dhe konveksiteti i fituar (Skewness dhe Kurtosis) nuk tregojnë një asimetri të theksuar. Testi i

Kolmogorovit-Smirnovit (KS) dhe Shapiro-Wilkut (SHW) tregonë se rezultatet nuk kanë shmangie nga distribucioni normal.

Mesatarja aritmetikore e ndryshores motorike situacionale, Vrapim tri herë rreth 9m me tri gjuajtje (VR33GJ) është 17.85 sek. Rezultati minimal (14.93 sek) dhe ai maksimal (19.80 sek) i ndryshores motorike situacionale, Vrapim tri herë rreth 9m me tri gjuajtje tregon se ekziston një dallim i theksuar në mes hendbollisteve në këtë ndryshore motorike situacionale, si dhe një anim të lehtë të ndryshores ka rezultati më të larta, sepse testi i asimetrisë është negative (hipokurtik). Hendbollistet në bazë të rezultateve të arritura në këtë ndryshore motorike situacionale paraqiten si grup homogjen me një numër më të madhe të rezultateve kahë ato më të larta. Edhe pse ekziston një dallim i theksuara në mes rezultatit minimal dhe atij maksimal ku shihet se lakueshmëria dhe konveksiteti i fituar (Skewness dhe Kurtosis) nuk tregojnë një asimetri të theksuar. Testi i Kolmogorovit-Smirnovit (KS) dhe Shapiro-Wilkut (SHW) tregonë se rezultatet nuk kanë shmangie nga distribucioni normal.

Tabela 4. Parametrat themelor statistikor të ndryshoreve motorike situacionale të precizitetit të hendbollistet t para fazës përgatitore

	N	Min	Max	Mean	Std. Dev	Skew	Kurt	K-S	SH-W
MSUT40	20	7.80	11.60	9.2650	1.03328	.709	-.154	.168	.294
MSUS20	20	6.10	9.80	7.2900	1.09010	1.162	.489	.027	.011
GJVTPO	20	50.00	80.00	64.6500	9.20112	-.280	-.995	.134	.185
GJKTPO	20	40.00	74.00	55.1000	9.84030	.501	-.484	.116	.095
VR33GJ	20	14.93	19.80	17.8570	1.31024	-.892	.134	.010	.090
GJTM1M	20	16.00	35.00	24.9500	5.65197	-.047	-.987	.200 [*]	.479

Mesatarja aritmetikore e ndryshores motorike situacionale, Gjuajtja e topit në mur brenda një minute (GJTM1M) është 24.95 pikë. Rezultati minimal (16.00 pikë) dhe ai maksimal (35.00 pikë) i ndryshores motorike situacionale, Gjuajtja e topit në mur brenda një minute tregon se ekziston një dallim i theksuar në mes hendbollisteve në këtë ndryshore motorike situacionale, si dhe një anim të lehtë të ndryshores ka rezultati më të larta, sepse testi i asimetrisë është negative (hipokurtik). Hendbollistet në bazë të

rezultateve të arritura në këtë ndryshore motorike situacionale paraqiten si grup homogjen me një numër më të madhe të rezultateve kahë ato më të larta. Edhe pse ekziston një dallim i theksuara në mes rezultatit minimal dhe atij maksimal ku shihet se lakueshmëria dhe konveksiteti i fituar (Skewness dhe Kurtosis) nuk tregojnë një asimetri të theksuar. Testi i Kolmogorovit-Smirnovit (KS) dhe Shapiro-Wilkut (SHW) tregonë se rezultatet nuk kanë shmangie nga distribucioni normal.

5.2 INTERPRETIMI I REZULTATTEVE TE HENDBOLLISTET PAS PËRFUNDIMIT TË FAZËS PËRGATITORE

5.2.1 ANALIZA DESKRIPTIVE E NDREYSHOREVE MOTORIKE TË FORCËS EKSPLOZIVE TE HENDBOLLISTET PAS PËRFUNDIMIT TË FAZËS PËRGATITORE

Në tabelën 5 është paraqitur analiza deskriptive e ndryshoreve motorike të forcës eksplozive, të hendbollistëve të KH „Prishtina“ nga Prishtina pas përfundimit të fazës përgatitore. Mostra ka përfshirë grupin 20 hendbollistëve të gjinisë femërore seniorë, ku janë të paraqitura vlerat e mesatares aritmetikore, rezultati minimal, rezultati maksimal, devijimi standard, koeficienti i variacionit, parametrat e shpërndarjes ose të asimetrisë (Skewness – asim, asimetri) dhe shkalla e shtrirjes së kulmit të lakores të distribucionit të rezultateve (Kurtosis – konveksitet). Distribucioni normal i rezultateve të fituara nga vlerësimi i ndryshoreve motorike dhe situacionale është testuar me anë të metodës së Kolmogorovit-Smirnovit (KS) dhe Shapiro-Wilkut (SHW).

Mesatarja aritmetikore e ndryshores kërcim së gjati nga vendi (MKGJVE) është 204.60 cm. Rezultati minimal (180.00 cm) dhe ai maksimal (240.00 cm) i ndryshores kërcim së gjati nga vendi tregon se ekziston një dallim të theksuar në mes hendbollistëve në këtë ndryshore motorike të forcës eksplozive, si dhe një asim të lehtë të ndryshores ka rezultatet më të ulëta, sepse testi i asimetrisë është pozitive (epikurtik). Hendbollistët në bazë të rezultateve të arritura në këtë ndryshore motorike paraqiten si grup mesatarisht homogjen me një numër më të madhe të vlerave kah ato më të ulëta. 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 asim të theksuar. Testi i Kolmogorovit-Smirnovit (KS) dhe Shapiro-Wilkut (SHW) tregonë se rezultatet nuk kanë shpërndarje nga distribucioni normal.

Mesatarja aritmetikore e ndryshores kërcim së larti nga vendi (MKLAVE) është 47.55 cm. Rezultati minimal (37.00 cm) dhe ai maksimal (60.00 cm) i ndryshores kërcim së gjati nga vendi tregon se ekziston një dallim të theksuar në mes hendbollistëve në këtë ndryshore motorike të forcës eksplozive, si dhe një asim të lehtë të ndryshores ka rezultatet më të ulëta, sepse testi i asimetrisë është pozitive (epikurtik). Hendbollistët në bazë të rezultateve të arritura në këtë ndryshore motorike paraqiten si grup mesatarisht

homogjen me një numër më të madhe të vlerave kah ato më të ulëta. 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. Testi i Kolmogorovit-Smirnovit (KS) dhe Shapiro-Wilkut (SHW) tregonë se rezultatet nuk kanë shmangie nga distribucioni normal.

Mesatarja aritmetikore e ndryshores kërcim së larti me këmbën e djathtë nga vendi (MKLKRD) është 31.05 cm. Rezultati minimal (22.00 cm) dhe ai maksimal (40.00 cm) i ndryshores kërcim së gjati nga vendi me këmbën e djathtë tregon se ekziston një dallim të theksuar në mes hendbollisteve në këtë ndryshore motorike të forcës eksplozive, si dhe një anim të lehtë të ndryshores ka rezultatet më të larta, sepse testi i asimetrisë është negativ (hipokurtik). Hendbollistet në bazë të rezultateve të arritura në këtë ndryshore motorike paraqiten si grup mesatarisht homogjen me një numër më të madhe 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. Testi i Kolmogorovit-Smirnovit (KS) dhe Shapiro-Wilkut (SHW) tregonë se rezultatet nuk kanë shmangie nga distribucioni normal.

Mesatarja aritmetikore e ndryshores kërcim së larti me këmbën e majtë nga vendi (MKLKRM) është 28.55 cm. Rezultati minimal (20.00 cm) dhe ai maksimal (36.00 cm) i ndryshores kërcim së gjati nga vendi me këmbën e majtë tregon se ekziston një dallim të theksuar në mes hendbollisteve në këtë ndryshore motorike të forcës eksplozive, si dhe një anim të lehtë të ndryshores ka rezultatet më të larta, sepse testi i asimetrisë është negativ (hipokurtik). Hendbollistet në bazë të rezultateve të arritura në këtë ndryshore motorike paraqiten si grup mesatarisht homogjen me një numër më të madhe 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. Testi i Kolmogorovit-Smirnovit (KS) dhe Shapiro-Wilkut (SHW) tregonë se rezultatet nuk kanë shmangie nga distribucioni normal.

Mesatarja aritmetikore e ndryshores hedhja e medicinbollit nga pozita e shtrirë në shpinë (MHTMSH) është 495.05 cm. Rezultati minimal (415.00 cm) dhe ai maksimal

(620.00 cm) i ndryshores hedhja e medicinbollit nga pozita e shtrirë në shpinë tregon se ekziston një dallim të theksuar në mes hendbollistëve në këtë ndryshore motorike të forcës eksplozive, si dhe një anim të lehtë të ndryshores ka rezultatet më të ulëta, sepse testi i asimetrisë është pozitive (epikurtike). Hendbollistet në bazë të rezultateve të arritura në këtë ndryshore motorike paraqiten si grup mesatarisht homogjen me një numër më të madhe të vlerave kah ato më të ulta. Edhe pse rezultatet tregojnë se ekziston dallim i theksuara në mes rezultatit minimal dhe atij maksimal, çka shihet se lakueshmëria dhe konveksiteti i fituar (Skewness dhe Kurtosis) tregojnë një asimetri të theksuar. Testi i Kolmogorovit-Smirnovit (KS) dhe Shapiro-Wilkut (SHW) tregon se rezultatet kanë shmangie nga distribucioni normal.

Tabela 5. Parametrat themelor statistikor të ndryshoreve motorike të forcës eksplozive të hendbollistëve pas përfundimit të p fazës përgatitore

	N	Min	Max	Mean	Std. Dev	Skew	Kurt	K-S	SH-W
MKGJVE	20	180.00	240.00	204.6000	17.73311	.290	-1.173	.077	.051
MKLAVE	20	37.00	60.00	47.5500	6.90137	.059	-.911	.200*	.410
MCLKED	20	22.00	40.00	31.0500	4.05845	-.119	.829	.200*	.954
MCLKEM	20	20.00	36.00	28.5500	3.74833	-.254	.528	.200*	.847
MHTMSH	20	415.00	620.00	495.0500	68.19513	.389	-1.305	.040	.039
MHTMGJ	20	460.00	660.00	572.5000	54.47114	-.164	-.505	.200*	.723

Mesatarja aritmetikore e ndryshores Hedhja e medicinbollit në nivel të gjoksit. (MHTMGH) është 572.50 cm. Rezultati minimal (460.00 cm) dhe ai maksimal (660.00 cm) i ndryshores hedhja e medicinbollit nga pozita e në nivelit të gjoksit tregon se ekziston një dallim të theksuar në mes hendbollistëve në këtë ndryshore motorike të forcës eksplozive, si dhe një anim të lehtë të ndryshores ka rezultatet më të larta, sepse testi i asimetrisë është negativ (hipokurtik). Hendbollistet në bazë të rezultateve të arritura në këtë ndryshore motorike paraqiten si grup mesatarisht homogjen me një numër më të madhe të vlerave kah ato më të ulëta. Edhe pse rezultatet tregojnë se ekziston dallim i theksuara në mes rezultatit minimal dhe atij maksimal, çka shihet se lakueshmëria dhe konveksiteti i fituar (Skewness dhe Kurtosis) tregojnë një asimetri të theksuar. Testi i Kolmogorovit-Smirnovit (KS) dhe Shapiro-Wilkut (SHW) tregon se rezultatet nuk kanë shmangie nga distribucioni normal.

5.2.2 ANALIZA DESKRIPTIVE E NDREYSHOREVE MOTORIKE TË FLEKSIBILITETIT TE HENDBOLLISTET PAS PËRFUNDIMIT TË FAZËS PËRGATITORE

Në tabelën 6 është paraqitur analiza deskriptive e ndryshoreve motorike të fleksibilitetit, te hendbollistet e KH „Prishtina“ nga Prishtina pas përfundimit të fazës përgatitore. Mostra ka përfshirë grupin 20 hendbolliste të gjinisë femërore seniore, ku janë të paraqitura vlerat e mesatares aritmetikore, rezultati minimal, rezultati maksimal, devijimi standard, koeficienti i variacionit, parametrat e shpërndarjes ose të asimetrisë (Skewness – asim, asimetri) dhe shkalla e shtrirjes së kulmit të lakores të distribucionit të rezultateve (Kurtosis – konveksitet). Distribucioni normal i rezultateve të fituara nga vlerësimi i ndryshoreve motorike dhe situacionale është testuar me anë të metodës së Kolmogorovit-Smirnovit (KS) dhe Shapiro-Wilkut (SHW).

Mesatarja aritmetikore e ndryshores Përkulje para nga drejtqëndrimi (MFPTPD) është 57.25 cm. Rezultati minimal (49.00 cm) dhe ai maksimal (65.00 cm) i ndryshores Përkulje para nga drejtqëndrimi tregon se ekziston një dallim të theksuar në mes hendbollisteve në këtë ndryshore motorike të fleksibilitetit, si dhe një asim të lehtë të ndryshores ka rezultatet më të ulëta, sepse testi i asimetrisë është pozitiv (epikurtik). Hendbollistet në bazë të rezultateve të arritura në këtë ndryshore motorike paraqiten si grup mesatarisht homogjen me një numër më të madhe të vlerave kah ato më të ulëta. Rezultatet tregojnë se edhe pse ekziston dallim i theksuar në mes rezultatit minimal dhe atij maksimal, çka shifet se lakueshmëria dhe konveksiteti i fituar (Skewness dhe Kurtosis) nuk tregojnë një asimetri të theksuar. Testi i Kolmogorovit-Smirnovit (KS) dhe Shapiro-Wilkut (SHW) tregojnë se rezultatet nuk kanë shmangie nga distribucioni normal.

Mesatarja aritmetikore e ndryshores Përkulje para nga qëndrimi ulur (MFPTPA) është 128.00 cm. Rezultati minimal (101.00 cm) dhe ai maksimal (181.00 cm) i ndryshores Përkulje para nga qëndrimi ulur tregon se ekziston një dallim të theksuar në mes hendbollisteve në këtë ndryshore motorike të fleksibilitetit, si dhe një asim të lehtë të ndryshores ka rezultatet më të ulëta, sepse testi i asimetrisë është pozitiv (epikurtik). Hendbollistet në bazë të rezultateve të arritura në këtë ndryshore motorike paraqiten si grup heterogjen me një numër më të madhe të vlerave kah ato më të ulëta. Rezultatet tregojnë se ekziston dallim i theksuar në mes rezultatit minimal dhe atij maksimal, çka

shifet se lakueshmëria dhe konveksiteti i fituar (Skewness dhe Kurtosis) tregojnë një asimetri të theksuar. Testi i Kolmogorovit-Smirnovit (KS) dhe Shapiro-Wilkut (SHW) tregonë se rezultatet kanë shmangie nga distribucioni normal.

Mesatarja aritmetikore e ndryshores këmbët anash – shpaga (MFKASP) është 176.95 cm. Rezultati minimal (160.00 cm) dhe ai maksimal (190.00 cm) i ndryshores Këmbët anash – shpaga, tregon se ekziston një dallim të theksuar në mes hendbollisteve në këtë ndryshore motorike të fleksibilitetit, si dhe një anim të lehtë të ndryshores ka rezultatet më të larta, sepse testi i asimetrisë është negativ (hipokurtik). Hendbollistet në bazë të rezultateve të arritura në këtë ndryshore motorike paraqiten si grup heterogjen me një numër më të madhe të vlerave kah ato më të larta. Rezultatet tregojnë se ekziston edhe pse ekziston dallim i theksuara në mes rezultatit minimal dhe atij maksimal, çka shifet se lakueshmëria dhe konveksiteti i fituar (Skewness dhe Kurtosis) rezultatet nuk tregojnë një asimetri të theksuar. Testi i Kolmogorovit-Smirnovit (KS) dhe Shapiro-Wilkut (SHW) tregonë se rezultatet kanë shmangie nga distribucioni normal.

Mesatarja aritmetikore e ndryshores rrotullimi i duarve (MFRRDU) është 71.60 cm. Rezultati minimal (50.00 cm) dhe ai maksimal (93.00 cm) i ndryshores rrotullimi i duarve tregon se ekziston një dallim të theksuar në mes hendbollisteve në këtë ndryshore motorike të fleksibilitetit, si dhe një anim të lehtë të ndryshores ka rezultatet më të ulëta, sepse testi i asimetrisë është negativ (epikurtik). Hendbollistet në bazë të rezultateve të arritura në këtë ndryshore motorike paraqiten si grup mesatarisht homogjen me një numër më të madhe të vlerave kah ato më të ulëta. Rezultatet tregojnë se edhe pse ekziston dallim i theksuara në mes rezultatit minimal dhe atij maksimal, çka shihet se lakueshmëria dhe konveksiteti i fituar (Skewness dhe Kurtosis) nuk tregojnë një asimetri të theksuar. Testi i Kolmogorovit-Smirnovit (KS) dhe Shapiro-Wilkut (SHW) tregonë se rezultatet nuk kanë shmangie nga distribucioni normal.

Tabela 6. Parametrat themelor statistikor të ndryshoreve motorike të fleksibilitetit te hendbollistet pas fazës përgatitore

	N	Min	Max	Mean	Std. Dev	Skew	Kurt	K-S	SH-W
MFPTPD	20	49.00	65.00	57.2500	5.17967	.015	-1.270	.200 [*]	.126
MFPTPA	20	101.00	181.00	128.1500	26.99956	1.372	.333	.000	.000
MFKASP	20	160.00	190.00	176.9500	8.48202	-.354	-.903	.200 [*]	.206
MFRRDU	20	40.00	90.00	65.3000	12.47355	.165	.164	.200 [*]	.762

5.2.3 ANALIZA DESKRIPTIVE E NDREYSHOREVE MOTORIKE TË FORCËS STATIKE TE HENDBOLLISTET PAS PËRFUNDIMIT TË FAZËS PËRGATITORE

Në tabelën 7 është paraqitur analiza deskriptive e ndryshoreve motorike të forcës statike, të hendbollistëve të KH „Prishtina“ nga Prishtina pas përfundimit të fazës përgatitore. Mostra ka përfshirë grupin 20 hendbollistëve të gjinisë femërore seniorë, ku janë të paraqitura vlerat e mesatares aritmetikore, rezultati minimal, rezultati maksimal, devijimi standard, koeficienti i variacionit, parametrat e shpërndarjes ose të asimetrisë (Skewness – asim, asimetri) dhe shkalla e shtrirjes së kulmit të lakores të distribucionit të rezultateve (Kurtosis – konveksitet). Distribucioni normal i rezultateve të fituara nga vlerësimi i ndryshoreve motorike dhe situacionale është testuar me anë të metodës së Kolmogorovit-Smirnovit (KS) dhe Shapiro-Wilkut (SHW).

Mesatarja aritmetikore e ndryshores gjysmë pompë (MFSGJP) është 48.03 sek. Rezultati minimal (25.80 sek) dhe ai maksimal (71.40 sek) i ndryshores gjysmë pompë tregon se ekziston një dallim të theksuar në mes hendbollistëve në këtë ndryshore motorike të forcës statike, si dhe një asim të lehtë të ndryshores ka rezultatet më të larta, sepse testi i asimetrisë është negativ (hipokurtik). Hendbollistët në bazë të rezultateve të arritura në këtë ndryshore motorike paraqiten si grup mesatarisht homogjen me një numër më të madhe të vlerave kah ato më të larta. Rezultatet tregojnë se edhe pse ekziston dallim i theksuar në mes rezultatit minimal dhe atij maksimal, çka shifet se lakueshmëria dhe konveksiteti i fituar (Skewness dhe Kurtosis) nuk tregojnë një asimetri të theksuar. Testi i Kolmogorovit-Smirnovit (KS) dhe Shapiro-Wilkut (SHW) tregonë se rezultatet nuk kanë shmangie nga distribucioni normal.

Mesatarja aritmetikore e ndryshores varje në hekur me bërryla të thyer (MFSVAR) është 19.30 sek. Rezultati minimal (9.90 sek) dhe ai maksimal (30.10 sek) i ndryshores varje në hekur me bërryla të thyer tregon se ekziston një dallim të theksuar në mes hendbollistëve në këtë ndryshore motorike të forcës statike, si dhe një asim të lehtë të ndryshores ka rezultatet më të ulëta, sepse testi i asimetrisë është pozitiv (epikurtik). Hendbollistët në bazë të rezultateve të arritura në këtë ndryshore motorike paraqiten si grup mesatarisht homogjen me një numër më të madhe të vlerave kah ato më të ulëta. Rezultatet tregojnë se edhe pse ekziston dallim i theksuar në mes rezultatit minimal dhe

atij maksimal, çka shifet se lakueshmëria dhe konveksiteti i fituar (Skewness dhe Kurtosis) nuk tregojnë një asimetri të theksuar. Testi i Kolmogorovit-Smirnovit (KS) dhe Shapiro-Wilkut (SHW) tregojnë se rezultatet kanë shmangie nga distribucioni normal.

Mesatarja aritmetikore e ndryshores qëndrimi i këmbëve mbi medicinballa (MFSQKM) është 85.78 sek. Rezultati minimal (25.60 sek) dhe ai maksimal (676.50 sek) i ndryshores qëndrimi i këmbëve mbi medicinballa tregon se ekziston një dallim të theksuar në mes hendbollistëve në këtë ndryshore motorike të forcës statike, si dhe një anim të lehtë të ndryshores ka rezultatet më të ulëta, sepse testi i asimetrisë është pozitiv (epikurtik). Hendbollistët në bazë të rezultateve të arritura në këtë ndryshore motorike paraqiten si grup heterogjen me një numër më të madhe të vlerave kah ato më të ulëta. Rezultatet tregojnë se ekziston dallim i theksuar në mes rezultatit minimal dhe atij maksimal, çka shifet se lakueshmëria dhe konveksiteti i fituar (Skewness dhe Kurtosis) tregojnë një asimetri të theksuar. Testi i Kolmogorovit-Smirnovit (KS) dhe Shapiro-Wilkut (SHW) tregojnë se rezultatet kanë shmangie nga distribucioni normal

Mesatarja aritmetikore e ndryshores qëndrimi i trupit barkas (MFSQTB) është 255.79 sek. Rezultati minimal (99.53 sek) dhe ai maksimal (1830.50 sek) i ndryshores qëndrimi i trupit barkas tregon se ekziston një dallim të theksuar në mes hendbollistëve në këtë ndryshore motorike të forcës statike, si dhe një anim të lehtë të ndryshores ka rezultatet më të ulëta, sepse testi i asimetrisë është pozitiv (epikurtik). Hendbollistët në bazë të rezultateve të arritura në këtë ndryshore motorike paraqiten si grup mesatarisht homogjen me një numër më të madhe të vlerave kah ato më të ulëta. Rezultatet tregojnë se ekziston dallim i theksuar në mes rezultatit minimal dhe atij maksimal, çka shifet se lakueshmëria dhe konveksiteti i fituar (Skewness dhe Kurtosis) tregojnë një asimetri të theksuar. Testi i Kolmogorovit-Smirnovit (KS) dhe Shapiro-Wilkut (SHW) tregojnë se rezultatet kanë shmangie nga distribucioni normal

Mesatarja aritmetikore e ndryshores qëndrimi gjysmë ulur (MMSGJU) është 105.62 sek. Rezultati minimal (64.60 sek) dhe ai maksimal (240.20 sek) i ndryshores qëndrimi gjysmë ulur tregon se ekziston një dallim të theksuar në mes hendbollistëve në këtë ndryshore motorike të forcës statike, si dhe një anim të lehtë të ndryshores ka rezultatet më të ulëta, sepse testi i asimetrisë është pozitiv (epikurtik). Hendbollistët në bazë të rezultateve të arritura në këtë ndryshore motorike paraqiten si grup mesatarisht

homogjen me një numër më të madhe të vlerave kah ato më të ulëta. Rezultatet tregojnë se ekziston dallim i theksuara në mes rezultatit minimal dhe atij maksimal, çka shifet se lakueshmëria dhe konveksiteti i fituar (Skewness dhe Kurtosis) tregojnë një asimetri të theksuar. Testi i Kolmogorovit-Smirnovit (KS) dhe Shapiro-Wilkut (SHW) tregonë se rezultatet kanë shmangie nga distribucioni normal

Mesatarja aritmetikore e ndryshores qëndrimi gjysmë ulur me një këmbë (MFSGJU1) është 108.80 sek. Rezultati minima (68.80 sek) dhe ai maksimal (244.40 sek) i ndryshores qëndrimi gjysmë ulur me një këmbë tregon se ekziston një dallim të theksuar në mes hendbollistëve në këtë ndryshore motorike të forcës statike, si dhe një anim të lehtë të ndryshores ka rezultatet më të ulëta, sepse testi i asimetrisë është pozitiv (epikurtik). Hendbollistet në bazë të rezultateve të arritura në këtë ndryshore motorike paraqiten si grup mesatarisht homogjen me një numër më të madhe të vlerave kah ato më të ulëta. Rezultatet tregojnë se ekziston dallim i theksuara në mes rezultatit minimal dhe atij maksimal, çka shifet se lakueshmëria dhe konveksiteti i fituar (Skewness dhe Kurtosis) tregojnë një asimetri të theksuar. Testi i Kolmogorovit-Smirnovit (KS) dhe Shapiro-Wilkut (SHW) tregonë se rezultatet kanë shmangie nga distribucioni normal.

Tabela 7. Parametrat themelor statistikor të ndryshoreve motorike të forcës statike te hendbollistet pas përfundimit të fazës përgatitore

	N	Min	Max	Mean	Std. Dev	Skew	Kurt	K-S	SH-W
MFSGJP	20	25.80	71.40	48.0310	15.42590	-.017	-1.457	.173	.101
MFSVAR	19	9.90	30.10	19.3079	7.92415	.110	-1.822	.051	.006
MFSQKM	20	25.60	676.50	85.7885	144.40943	3.978	16.711	.000	.000
MFSQTB	20	99.73	1830.50	255.7930	373.03258	4.378	19.409	.000	.000
MFSGJU	20	64.60	240.20	105.6250	44.02097	1.735	3.677	.104	.003
MFSGJU1	20	68.80	244.40	108.5500	43.54133	1.874	4.250	.083	.001

5.1.4 ANALIZA DESKRIPTIVE E NDREYSHOREVE MOTORIKE SITUACIONALE TË PRECIZITETIT TE HENDBOLLISTET PAS PËRFUNDIMIT TË FAZËS PËRGATITORE

Në tabelën 8 është paraqitur analiza deskriptive e ndryshoreve motorike të forcës eksplozive, të hendbollistëve të KH „Prishtina“ nga Prishtina pas përfundimit të fazës përgatitore. Mostra ka përfshirë grupin 20 hendbollistëve të gjinisë femërore seniorë, ku janë të paraqitura vlerat e mesatares aritmetikore, rezultati minimal, rezultati maksimal, devijimi standard, koeficienti i variacionit, parametrat e shpërndarjes ose të asimetrisë (Skewness – asim, asimetri) dhe shkalla e shtrirjes së kulmit të lakores të distribucionit të rezultateve (Kurtosis – konveksitet). Distribucioni normal i rezultateve të fituara nga vlerësimi i ndryshoreve motorike dhe situacionale është testuar me anë të metodës së Kolmogorovit-Smirnovit (KS) dhe Shapiro-Wilkut (SHW).

Mesatarja aritmetikore e ndryshores motorike situacionale, Udhëheqja e topit me shpejtësi 40 metra (MSUT40) është 8.50 sek. Rezultati minimal (7.10 sek) dhe ai maksimal (10.30 sek) i ndryshores motorikesituacionale, Udhëheqja e topit me shpejtësi 40 metra tregon se ekziston një dallim të theksuar në mes hendbollistëve në këtë ndryshore motorike situacionale të precizitetit në lojën e hendbollit, si dhe një asim të lehtë të ndryshores ka rezultatet më të ulëta, sepse testi i asimetrisë është pozitiv (epikurtik). Hendbollistët në bazë të rezultateve të arritura në këtë ndryshore motorike specifike paraqiten si grup mesatarisht homogjen me një numër më të madhe të rezultateve kahë ato më të ulëta. Edhe pse ekziston një 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. Testi i Kolmogorovit-Smirnovit (KS) dhe Shapiro-Wilkut (SHW) tregonë se rezultatet nuk kanë shmangie nga distribucioni normal.

Mesatarja aritmetikore e ndryshores motorikesituacionale, Udhëheqja e topit zigzag (sllalom) me shpejtësi 20 metra (MSUS20) është 6.40 sek. Rezultati minimal (5.00 sek) dhe ai maksimal (8.80 sek) i ndryshores motorike situacionale, Udhëheqja e topit zigzag (sllalom) me shpejtësi 20 metra tregon se ekziston një dallim të theksuar në mes hendbollistëve në këtë ndryshore motorike situacionale të precizitetit në lojën e hendbollit, si dhe një asim të lehtë të ndryshores ka rezultatet më të ulëta, sepse testi i

asimetrisë është pozitiv (epikurtik). Hendbollistet në bazë të rezultateve të arritura në këtë ndryshore motorike situacionale paraqiten si grup homogjen me një numër më të madhe të rezultateve kahë ato më të ulëta. Edhe pse ekziston një 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. Testi i Kolmogorovit-Smirnovit (KS) dhe Shapiro-Wilkut (SHW) tregonë se rezultatet nuk kanë shmangie nga distribucioni normal.

Mesatarja aritmetikore e ndryshores motorike situacionale, Gjuajtja nga vendi 10 topave në portë 50x50cm nga 9 metra (GJVTP0) është 71.10 pikë. Rezultati minimal (60.00 pikë) dhe ai maksimal (90.00 pikë) i ndryshores motorike situacionale, Gjuajtja nga vendi i 10 topave në portë 50x50cm nga 9 metra tregon se ekziston një dallim të theksuar në mes hendbollisteve në këtë ndryshore motorike situacionale të precizitetit në lojën e hendbollit, si dhe një anim të lehtë të ndryshores ka rezultati më të ulëta, sepse testi i asimetrisë është pozitiv (epikurtik). Hendbollistet në bazë të rezultateve të arritura në këtë ndryshore motorike situacionale paraqiten si grup homogjen me një numër më të madhe të rezultateve kahë ato më të ulëta. Edhe pse ekziston një dallim i theksuara në mes rezultatit minimal dhe atij maksimal ku shihet se lakueshmëria dhe konveksiteti i fituar (Skewness dhe Kurtosis) nuk tregojnë një asimetri të theksuar. Testi i Kolmogorovit-Smirnovit (KS) dhe Shapiro-Wilkut (SHW) tregonë se rezultatet nuk kanë shmangie nga distribucioni normal.

Mesatarja aritmetikore e ndryshores motorike situacionale, Gjuajtja nga kërcimi i 10 topave në portë 50x50cm nga 9 metra (GJKTP0) është 61.25 pikë. Rezultati minimal (50.00 pikë) dhe ai maksimal (78.00 pikë) i ndryshores motorike situacionale, Gjuajtja nga kërcimi i 10 topave në portë 50x50cm nga 9 metra tregon se ekziston një dallim i theksuar në mes hendbollisteve në këtë ndryshore motorike specifike në lojën e hendbollit, si dhe një anim të lehtë të ndryshores ka rezultati më të ulëta, sepse testi i asimetrisë është pozitive (epikurtik). Hendbollistet në bazë të rezultateve të arritura në këtë ndryshore motorike situacionale paraqiten si grup heterogjen me një numër më të madhe të rezultateve kahë ato më të ulëta. Edhe pse ekziston një dallim i theksuara në mes rezultatit minimal dhe atij maksimal ku shihet se lakueshmëria dhe konveksiteti i fituar (Skewness dhe Kurtosis) nuk tregojnë një asimetri të theksuar. Testi i

Kolmogorovit-Smirnovit (KS) dhe Shapiro-Wilkut (SHW) tregonë se rezultatet nuk kanë shmangie nga distribucioni normal.

Mesatarja aritmetikore e ndryshores motorike situacionale, Vrapim tri herë rreth 9m me tri gjuajtje (VR33GJ) është 17.03 sek. Rezultati minimal (14.20 sek) dhe ai maksimal (19.10 sek) i ndryshores motorike situacionale, Vrapim tri herë rreth 9m me tri gjuajtje tregon se ekziston një dallim i theksuar në mes hendbollisteve në këtë ndryshore motorike situacionale, si dhe një anim të lehtë të ndryshores ka rezultati më të larta, sepse testi i asimetrisë është negative (hipokurtik). Hendbollistet në bazë të rezultateve të arritura në këtë ndryshore motorike situacionale paraqiten si grup homogjen me një numër më të madhe të rezultateve kahë ato më të larta. Edhe pse ekziston një dallim i theksuara në mes rezultatit minimal dhe atij maksimal ku shihet se lakueshmëria dhe konveksiteti i fituar (Skewness dhe Kurtosis) nuk tregojnë një asimetri të theksuar. Testi i Kolmogorovit-Smirnovit (KS) dhe Shapiro-Wilkut (SHW) tregonë se rezultatet nuk kanë shmangie nga distribucioni normal.

Tabela 8. Parametrat themelor statistikor të ndryshoreve motorike situacionale të precizitetit të hendbollistet pas përfundimit të përgatitjes

	N	Min	Max	Mean	Std. Dev	Skew	Kurt	K-S	SH-W
MSUT40	20	7.10	10.30	8.5000	.99525	.367	-.887	.200*	.392
MSUS20	20	5.00	8.80	6.4000	1.03415	.778	-.022	.200*	.377
GJVTPO	20	60.00	90.00	71.1000	9.16458	.381	-.783	.142	.072
GJKTPO	20	50.00	78.00	61.2500	8.21344	.248	-.866	.150	.170
VR33GJ	20	14.20	19.10	17.0320	1.39549	-.732	-.255	.016	.066
GJTM1M	20	21.00	40.00	31.3000	5.75006	-.071	-1.067	.200*	.433

Mesatarja aritmetikore e ndryshores motorike situacionale, Gjuajtja e topit në mur brenda një minute (GJTM1M) është 31.30 pikë. Rezultati minimal (21.00 pikë) dhe ai maksimal (40.00 pikë) i ndryshores motorike situacionale, Gjuajtja e topit në mur brenda një minute tregon se ekziston një dallim i theksuar në mes hendbollisteve në këtë

ndryshore motorike situacionale, si dhe një anim të lehtë të ndryshores ka rezultati më të larta, sepse testi i asimetrisë është negative (hipokurtik). Hendbollistet në bazë të rezultateve të arritura në këtë ndryshore motorike situacionale paraqiten si grup homogjen me një numër më të madhe të rezultateve kahë ato më të larta. Edhe pse ekziston një dallim i theksuara në mes rezultatit minimal dhe atij maksimal ku shihet se lakueshmëria dhe konveksiteti i fituar (Skewness dhe Kurtosis) nuk tregojnë një asimetri të theksuar. Testi i Kolmogorovit-Smirnovit (KS) dhe Shapiro-Wilkut (SHW) tregonë se rezultatet nuk kanë shmangie nga distribucioni normal.

5.2 KOEFICIENTËT E NDËRLIDHJEVE

5.2.1 KOEFICIENTËT E NDËRLIDHJEVE NDËRMJET NDRYSHOREVE MOTORIKE TË FORCËS EKSPLOZIVE TE HENDBOLLISTET PARA FILLIMIT TË FAZËS PËRGATITORE

Matrica e interkorelacionit ndryshoreve motorike të forcës eksplozive të hendbolistëve para fillimit të fazës përgatitore është e paraqitur në tabelën 9. Interpretimi i koeficientëve të korelacionit të thjeshtë linear sikur është e njohur në të shumtën, varet nga numri i të testuarve, respektivisht më preciz nga shkalla e lirisë.

Testet motorike të forcës eksplozive, Kërcim së gjati nga vendi (MKGJVE) qëndron në korelacion të rëndësishëm statistikor $p < 0.01$ me ndryshoret Kërcim së larti nga vendi (MKLAVE) me koeficient të korelacionit .684 dhe Kërcim së larti nga vendi me këmbën e majtë (MKLKEM), kanë koeficiente të korelacionit .566. Ndryshorja motorike Kërcim së gjati nga vendi (MKGJVE), qëndron në korelacion të rëndësishëm statistikor $p < 0.05$ me ndryshoret Kërcim së larti nga vendi me këmbën e djathtë (MKLKED) me koeficient të korelacionit .487, Hudhja e topit medicinal nga pozita e shtrir (MHTMSH) me koeficient të korelacionit .489, dhe Hudhja e topit medicinal në nivel të gjoksit (MHTMG me koeficient të korelacionit .542,

Testet motorike të forcës eksplozive, Kërcim së larti nga vendi (MKLAVE) qëndron në korelacion të rëndësishëm statistikor $p < 0.01$ me ndryshoret Kërcim së gjati nga vendi (MKGJVE) me koeficient të korelacionit .684, Kërcim së larti nga vendi me këmbën e djathtë (MKLKED) me koeficient të korelacionit .671 dhe ndryshorën Kërcim së larti nga vendi me këmbën e majtë (MKLKEM), me koeficient të korelacionit .798. Ndryshorja motorike Kërcim së gjati nga vendi (MKGJVE), qëndron në korelacion të rëndësishëm statistikor $p < 0.05$ me ndryshoret Hudhja e topit medicinal nga pozita e shtrir (MHTMSH) me koeficient të korelacionit .455, dhe ndryshorën Hudhja e topit medicinal në nivel të gjoksit (MHTMG me koeficient të korelacionit .466

Testet motorike të forcës eksplozive, Kërcim së larti nga vendi me këmbën e djathtë (MKLKED) qëndron në korelacion të rëndësishëm statistikor $p < 0.01$ me ndryshoret Kërcim së larti nga vendi (MKLAVE) me koeficient të korelacionit .671, me ndryshorën Kërcim së larti nga vendi me këmbën e majtë (MKLKEM), me koeficient të

korelacionit .788 dhe ndryshorën motorike Hudhja e topit medicinal në nivel të gjoksit (MHTMG me koeficient të korelacionit .680, kurse me ndryshorën Kërcim së gjati nga vendi (MKGJVE) me koeficient të korelacionit .497 qëndron në korelacion të rëndësishëm statistikor në nivel $p < 0.05$.

Testet motorike të forcës eksplozive, Kërcim së larti nga vendi këmbën e majtë (MKLKEM), qëndron në korelacion të rëndësishëm statistikor $p < 0.01$ me ndryshoret Kërcim së gjati nga vendi (MKGJVE) me koeficient të korelacionit .566, Kërcim së larti nga vendi (MKLAVE) me koeficient të korelacionit .798, dhe me ndryshorën Kërcim së larti nga vendi me këmbën e djathtë (MKLKED) me koeficient të korelacionit .788.

Testet motorike të forcës eksplozive, Hudhja e topit medicinal nga pozita e shtrir (MHTMSH)) qëndron në korelacion të rëndësishëm statistikor $p < 0.05$ me ndryshoret Kërcim së gjati nga vendi (MKGJVE) me koeficient të korelacionit .489, dhe Kërcim së larti nga vendi (MKLAVE) me koeficient të korelacionit .455.

Testet motorike të forcës eksplozive, Hudhja e topit medicinal në nivel të gjoksit (MHTMG) qëndron në korelacion të rëndësishëm statistikor $p < 0.01$ me ndryshoren Kërcim së larti nga vendi me këmbën e djathtë (MKLKED) me koeficient të korelacionit .680 dhe me ndryshoret Kërcim së gjati nga vendi (MKGJVE) me koeficient të korelacionit .542 dhe Kërcim së larti nga vendi (MKLAVE) me koeficient të korelacionit .466 qëndron në korelacion të rëndësishëm statistikor $p < 0.05$.

Tabela 9. Koeficientët e korelacionit të ndryshoreve të forces eksplozive te hendbollistet para fazës përgatitore

	MKGJVE	MKLAVE	MKLKED	MKLKEM	MHTMSH	MHTMGJ
MKGJVE	1	.684**	.487*	.566**	.489*	.542*
MKLAVE	.684**	1	.671**	.798**	.455*	.466*
MKLKED	.487*	.671**	1	.788**	.241	.680**
MKLKEM	.566**	.798**	.788**	1	.425	.328
MHTMSH	.489*	.455*	.241	.425	1	.179
MHTMGJ	.542*	.466*	.680**	.328	.179	1

5.2.2 KOEFICIENTËT E NDËRLIDHJEVE NDËRMJET NDRYSHOREVE MOTORIKE TË FLEKSIBILITETIT TE HENDBOLLISTET PARA FILLIMIT TË FAZËS PËRGATITORE

Matrica e interkorelacionit ndryshoreve motorike të fleksibilitetit te hendbollistet para fillimit të përgaditjeve është e paraqitur në tabelën 10. Interpretimi i koeficientëve të korelacionit të thjesht linear siq është e njohur në të shumtën varet nga numri i të testuarve, respektivisht më preciz nga shkalla e lirisë.

Me inspektimin e tabelës të vlerave të kufizuara koeficientët e Pearsonit vërehet se vlera e kufirit për 20 shkallë të lirisë ($df(N-2)$) është $r=0,423$ me kriterium më të lehtë ($p=0,05$) respektivisht $r=0,537$ me kriter më të ashpër të konkludimit statistikor ($p=0,01$). Kështu që koeficientet statistikisht të rëndësishëm të variablave me shkallë më të lartë të konkludimit statistikor ($p<0.01$) janë shënuara me dy shenja të yllit. Më kriter më të lehtë të konkludimit statistikor ($p<0.05$) koeficientet e korrelacionit janë shënuara me një shenj të yllit.

Testi motorik, përkulje para nga drejtqëndrimi (MFPTPD) është në korelacion të lartë me ndryshoren, Këmbët anash-spaga (MFKASP) me koeficient të koarelacionit 0.743, që është i rëndësishëm në nivel $p=0.01$.

Testi motorik, përkulje para nga pozita e ulur (MFPTPA) është në korelacion të rëndësishëm negative me ndryshoret, Këmbët anash-spaga (MFKASP) me koeficient të koarelacionit -0.507, që është i rëndësishëm në nivel $p=0.05$.

Testi motorik, ndryshorja këmbët anash – spaga (MFKASP) është në korelacion të rëndësishëm statistikor me ndryshoren, Përkulje para nga drejtqëndrimi me koeficient 0.743 që është i rëndësishëm në nivel $p=0.01$, dhe me ndryshoren me ndryshoren Këmbët anash – spaga -507 në korelacion negativ në nivel $p=0.05$.

Tabela 10. Koeficientët e korelacionit të ndryshoreve të fleksibilitetit te hendbollistet para fazës përgatitore

	MFPTPD	MFPTPA	MFKASP	MFRRDU
MFPTPD	1	-.319	.743**	.069
MFPTPA	-.319	1	-.507*	-.062
MFKASP	.743**	-.507*	1	.355
MFRRDU	.069	-.062	.355	1

5.2.3 KOEFICIENTËT E NDËRLIDHJEVE NDËRMJET NDRYSHOREVE MOTORIKE TË FORCËS STATIKE TE HENDBOLLISTET PARA FILLIMIT TË FAZËS PËRGATITORE

Matrica e interkorelacionit ndryshoreve motorike të forcës statike të hendbollistët para fillimit të përgaditjeve është e paraqitur në tabelën 11. Interpretimi i koeficientëve të korelacionit të thjeshtë linear siq është e njohur në të shumtën varet nga numri i të testuarve, respektivisht më preciz nga shkalla e lirisë.

Me inspektimin e tabelës të vlerave të kufizuara koeficientët e Pearsonit vërehet se vlera e kufirit për 20 shkallë të lirisë ($df(N-2)$) është $r=0,423$ me kriterium më të lehtë ($p=0,05$) respektivisht $r=0,537$ me kriter më të ashpër të konkludimit statistikor ($p=0,01$). Kështu që koeficientet statistikisht të rëndësishëm të variablave me shkallë më të lartë të konkludimit statistikor ($p<0.01$) janë shënuara me dy shenja të yllit. Më kriter më të lehtë të konkludimit statistikor ($p<0.05$) koeficientet e korrelacionit janë shënuara me një shenj të yllit.

Testi motorik, Qëndrimi gjysmë pompë (MFSGJP) është në korelacion të lartë me ndryshoren, Varje në hekur me duar të thyera në bëryla me këndë 90 shkallë (MFSVAR) me koeficient të koarelacionit 0.853, me ndryshorën nga pozita e ulur Qëndrimi i këmbëve të shtrira mbi topin medicinal (MFSQKM) me koeficient të koarelacionit 0.583, me ndryshorën e forcës statike të këmbëve Qëndrimi gjysmë ulur (MFSGJU) me koeficient të koarelacionit 0.698 dhe me ndryshorën e forcës statike të këmbëve Qëndrimi gjysmë ulur me një këmbë (MFSGJU1) me koeficient të koarelacionit 0.702 që janë të rëndësishëm në nivel $p=0.01$

Testi motorik, Varje në hekur me duar të thyera në bëryla me këndë 90 shkallë (MFSVAR) është në korelacion të lartë me ndryshoren Qëndrimi gjysmë pompë (MFSGJP) me koeficient të koarelacionit 0.853, me ndryshorën e forcës statike të këmbëve Qëndrimi gjysmë ulur (MFSGJU) me koeficient të koarelacionit 0.543 dhe me ndryshorën e forcës statike të këmbëve Qëndrimi gjysmë ulur me një këmbë (MFSGJU1) me koeficient të koarelacionit 0.485 që janë të rëndësishëm në nivel $p=0.05$

Testi motorik Qëndrimi i këmbëve të shtrira mbi topin medicinal (MFSQKM) është në korelacion të lartë me ndryshoren Qëndrimi gjysmë pompë (MFSGJP) me koeficient të koarelacionit 0.853, me ndryshorën e forcës statike të këmbëve Qëndrimi

gjusmë ulur (MFSGJU) me koeficient të koarelacionit 0.597 dhe me ndryshorën e forcës statike të këmbëve Qëndrimi gjusmë ulur me një këmbë (MFSGJU1) me koeficient të koarelacionit 0.649 që janë të rëndësishëm në nivel $p=0.01$.

Testi motorik, Qëndrimi i trupit të shtrirë barkas (MFSQTB) nuk qëndron në korelacion me asnjë ndryshore të kësaj natyre të aplikuar në këtë punim.

Testi motorik, gjysmë ulur (MFSGJU) është në korelacion të lartë me ndryshoren Gjysmë pompë (MFSGJP) me koeficient të korelacionit .698, me ndryshorën Qëndrimi i këmbëve të shtrira mbi topin medicina (MFSQKM) me koeficient të koarelacionit 0.597 dhe me ndryshorën e forcës statike të këmbëve Qëndrimi gjusmë ulur me një këmbë (MFSGJU1) me koeficient të koarelacionit 0.882 që janë të rëndësishëm në nivel $p=0.01$. Me ndryshorën Varje në hekur me duar të thyera ne bëryla mekëndë 90 shkallë (MFSVAR)ka koeficient të koarelacionit 0.543 që është i rëndësishëm në nivel $p=0.05$

Tabela 11. Koeficientët e korelacionit të ndryshoreve të forces statike te hendbollistet para fillimit të fazës përgatitore

	MFSGJP	MFSVAR	MFSQKM	MFSQTB	MFSGJU	MFSGJU1
MFSGJP	1	.853**	.583**	-.294	.698**	.702**
MFSVAR	.853**	1	.408	-.219	.543*	.485*
MFSQKM	.583**	.408	1	-.092	.597**	.649**
MFSQTB	-.294	-.219	-.092	1	-.188	-.197
MFSGJU	.698**	.543*	.597**	-.188	1	.882**
MFSGJU1	.702**	.485*	.649**	-.197	.882**	1

Testi motorik, gjysmë ulur me një këmbë (MFSGJU1) është në korelacion të lartë me ndryshoren gjysmë pompë (MFSGJP) me koeficient të korelacionit .702, me ndryshorën nga pozita e ulur Qëndrimi i këmbëve të shtrira mbi topin medicina (MFSQKM) me koeficient të koarelacionit .649 dhe me ndryshorën e forcës statike të Qëndrimi gjusmë ulur (MFSGJU) me koeficient të koarelacionit .882 që janë të rëndësishëm në nivel $p=0.01$. Me ndryshorën Varje në hekur me duar të thyera ne bëryla mekëndë 90 shkallë ka koeficient të koarelacionit 0.485 që është i rëndësishëm në nivel $p=0.05$

5.2.4 KOEFICIENTËT E NDËRLIDHJEVE NDËRMJET NDRYSHOREVE MOTORIKE TË SITUACIONALE TË PRECIZITETIT TE HENDBOLLISTET PARA FILLIMIT TË FAZËS PËRGATITORE

Matrica e interkorelacionit ndryshoreve motorike situacionale të precizitetit të hendbollistët të volejbollistët para fillimit të përgaditjeve është e paraqitur në tabelën 12. Interpretimi i koeficientëve të korelacionit të thjeshtë linear siq është e njohur në të shumtën varet nga numri i të testuarve, respektivisht më preciz nga shkalla e lirisë.

Me inspektimin e tabelës të vlerave të kufizuara koeficientët e Pearsonit vërehet se vlera e kufirit për 20 shkallë të lirisë ($df(N-2)$) është $r=0,423$ me kriterium më të lehtë ($p=0,05$) respektivisht $r=0,537$ me kriter më të ashpër të konkludimit statistikor ($p=0,01$). Kështu që koeficientet statistikisht të rëndësishëm të ndryshoreve me shkallë më të lartë të konkludimit statistikor ($p<0.01$) janë shënuara me dy shenja të yllit. Më kriter më të lehtë të konkludimit statistikor ($p<0.05$) koeficientet e korrelacionit janë shënuara me një shenjë të yllit.

Testi motorik situacional , Udhëheqja e topit me shpejtësi 40 metra (MSUT40) është në korelacion të lartë me ndryshoret, Udhëheqja e topit zigzag (sllallom) me shpejtësi 20 metra (MSUS20), me koeficient të korelacionit .934, me ndryshorën Gjuajtja nga vendi i 10 topave në portë 50x50cm nga 9 metra (GJVTPO) me koeficient të korelacionit .649, me ndryshorën Vrapim tri herë rreth 9m me tri gjuajtje (VR33GJ) me koeficient të korelacionit .655 dhe me ndryshorën Gjuajtja e topit në mur brenda një minute (GJTM1M) me koeficient të korelacionit .794 që janë të rëndësishëm në nivel $p=0.01$.

Testi motorik situacional, Udhëheqja e topit zigzag (sllallom) me shpejtësi 20 metra (MSUS20) është në korelacion të lartë me ndryshoret, Udhëheqja e topit me shpejtësi 40 metra (MSUT40), me koeficient të korelacionit .934, me ndryshorën Gjuajtja nga vendi i 10 topave në portë 50x50cm nga 9 metra (GJVTPO) me koeficient të korelacionit .666, me ndryshorën Vrapim tri herë rreth 9m me tri gjuajtje (VR33GJ) me koeficient të korelacionit .570 dhe me ndryshorën Gjuajtja e topit në mur brenda një minute (GJTM1M) me koeficient të korelacionit .794 që janë të rëndësishëm në nivel $p=0.01$

Testi motorik situacional, Gjuajtja nga vendi i 10 topave në portë 50x50cm nga 9 metra (GJVTPO) është në korelacion të lartë me ndryshoret, Udhëheqja e topit me shpejtësi 40 metra (MSUT40), me koeficient të korelacionit .649, me ndryshorën Udhëheqja e topit zigzag (sllallom) me shpejtësi 20 metra (MSUS20) me koeficient të korelacionit .666, me ndryshorën Gjuajtja nga kërcimi i 10 topave në portë 50x50cm nga 9 metra (GJKTPO) me koeficient të korelacionit .578, me ndryshorën Vrapim tri herë rreth 9m me tri gjuajtje (VR33GJ) me koeficient të korelacionit .508 dhe me ndryshorën Gjuajtja e topit në mur brenda një minute (GJTM1M) me koeficient të korelacionit .654 që janë të rëndësishëm në nivel $p=0.01$

Testi motorik situacional, Gjuajtja nga kërcimi i 10 topave në portë 50x50cm nga 9 metra (GJKTPO) është në korelacion të lartë me ndryshoret, me ndryshorën Gjuajtja nga vendi i 10 topave në portë 50x50cm nga 9 metra (GJVTPO) me koeficient të korelacionit .578 dhe me ndryshorën Vrapim tri herë rreth 9m me tri gjuajtje (VR33GJ) me koeficient të korelacionit .598 që janë të rëndësishëm në nivel $p=0.01$

Testi motorik situacional, Vrapim tri herë rreth 9m me tri gjuajtje (VR33GJ) është në korelacion të lartë me ndryshoret Udhëheqja e topit me shpejtësi 40 metra (MSUT40) me koeficient të korelacionit .655, Udhëheqja e topit zigzag (sllallom) me shpejtësi 20 metra (MSUS20), me koeficient të korelacionit .570, me ndryshorën Gjuajtja nga kërcimi i 10 topave në portë 50x50cm nga 9 metra (GJKTPO) me koeficient të korelacionit .598, me ndryshorën dhe me ndryshorën Gjuajtja e topit në mur brenda një minute (GJTM1M) me koeficient të korelacionit .600 që janë të rëndësishëm në nivel $p=0.01$. Me ndryshorën Gjuajtja nga vendi i 10 topave në portë 50x50cm nga 9 metra (GJVTPO) është i rëndësishëm në nivel $p=0.05$.

Tabela 12. Koeficientet e korelacionit të ndryshoreve motorike situacionale të precizitetit të volejbollistëve të hendbollistëve para fazës përgatitore

	MSUT40	MSUS20	GJVTPO	GJKTPO	VR33GJ	GJTM1M
MSUT40	1	.934**	-.649**	-.359	.655**	-.794**
MSUS20	.934**	1	-.666**	-.289	.570**	-.748**
GJVTPO	-.649**	-.666**	1	.578**	-.508*	.654**
GJKTPO	-.359	-.289	.578**	1	-.598**	.383
VR33GJ	.655**	.570**	-.508*	-.598**	1	-.600**
GJTM1M	-.794**	-.748**	.654**	.383	-.600**	1

Testi motorik situacional, Gjuajtja e topit në mur brenda një minute (GJTM1M) është në korelacion të lartë me ndryshoret Udhëheqja e topit me shpejtësi 40 metra (MSUT40) me koeficient të korelacionit .794, Udhëheqja e topit zigzag (sllalom) me shpejtësi 20 metra (MSUS20), me koeficient të korelacionit .748, me ndryshorën Gjuajtja nga vendi i 10 topave në portë 50x50cm nga 9 metra (GJVTPO) me koeficient të korelacionit .654, dhe me ndryshorën Vrapim tri herë rreth 9m me tri gjuajtje (VR33GJ) me koeficient të korelacionit .600 që janë të rëndësishëm në nivel $p=0.01$.

5.2.5 KOEFICIENTËT E NDËRLIDHJEVE NDËRMJET NDRYSHOREVE MOTORIKE TË FORCËS EKSPLOZIVE TE HENDBOLLISTET PAS PËRFUNDIMIT TË FAZËS PËRGATITORE

Matrica e interkorelacionit ndryshoreve motorike të forces eksplozive te hendbollistet para fillimit fazës përgatitore është e paraqitur në tabelën 13. Interpretimi i koeficientëve të korelacionit të thjesht linear sikur është e njohur në të shumtën, varet nga numri i të testuarve, respektivisht më preciz nga shkalla e lirisë.

Me inspektimin e tabelës të vlerave të kufizuara koeficientët e Pearsonit vërehet se vlera e kufirit për 20 shkallë të lirisë ($df(N-2)$) është $r=0,423$ me kriterium më të lehtë ($p=0,05$) respektivisht $r=0,537$ me kriter më të ashpër të konkludimit statistikor ($p=0,01$). Kështu që koeficientet statistikisht të rëndësishëm të ndryshoreve me shkallë më të lartë të konkludimit statistikor ($p<0.01$) janë shënuara me dy shenja të yllit. Më kriter më të lehtë të konkludimit statistikor ($p<0.05$) koeficientet e korrelacionit janë shënuara me një shenj të yllit.

Nga tabela e dhënë shifet se të gjithë koeficientët e korelacionit të forcës eksplozive qëndrojnë në korelacion të rëndësishëm statistikor në nivel $p<0.01$.

Tabela 13. Koeficientët e korelacionit të ndryshoreve të forcës eksplozive te hendbollistet pas fazës përgatitore

	MKGJVE	MKLAVE	MCLKED	MCLKEM	MHTMSH	MHTMGJ
MKGJVE	1	.884**	.805**	.778**	.905**	.835**
MKLAVE	.884**	1	.869**	.814**	.804**	.746**
MCLKED	.805**	.869**	1	.946**	.759**	.689**
MCLKEM	.778**	.814**	.946**	1	.729**	.665**
MHTMSH	.905**	.804**	.759**	.729**	1	.815**
MHTMGJ	.835**	.746**	.689**	.665**	.815**	1

5.2.6 KOEFICIENTËT E NDËRLIDHJEVE NDËRMJET NDRYSHOREVE MOTORIKE TË FLEKSIBILITETIT TE HENDBOLLISTET PAS FAZËS PËRGATITORE

Matrica e interkorelacionit ndryshoreve motorike të fleksibilitetit te hendbollistet pas përfundimit të përgatitjeve është e paraqitur në tabelën 14. Interpretimi i koeficienteve të korelacionit të thjesht linear siç është e njohur në të shumtën varet nga numri i të testuarave, respektivisht më preciz nga shkalla e lirisë.

Me inspektimin e tabelës të vlerave të kufizuara koeficientët e Pearsonit vërehet se vlera e kufirit për 20 shkallë të lirisë ($df(N-2)$) është $r=0,423$ me kriterium më të lehtë ($p=0,05$) respektivisht $r=0,537$ me kriter më të ashpër të konkludimit statistikor ($p=0,01$). Kështu që koeficientet statistikisht të rëndësishëm të ndryshoreve me shkallë më të lartë të konkludimit statistikor ($p<0,01$) janë shënuara me dy shenja të yllit. Më kriter më të lehtë të konkludimit statistikor ($p<0,05$) koeficientet e korrelacionit janë shënuara me një shenj të yllit.

Nga tabela e dhënë shifet se vetëm testi motorik i fleksibilitetit, Përkulje para nga pozita e ulur (MFPTPA) me koeficient të koarelacionit 0.488 është në korelacion të rëndësishëm negative me ndryshoren, Përkulje para nga drejtqëndrimi (MFPTPD) që është i rëndësishëm në nivel $p=0.05$.

Tabela 14. Koeficientet e korrelacionit të ndryshoreve të fleksibilitetit te hendbollistet pas përfundimit të fazës përgatitore

	MFPTPD	MFPTPA	MFKASP	MFRRDU
MFPTPD	1	-.488*	.348	-.366
MFPTPA	-.488*	1	.300	.354
MFKASP	.348	.300	1	-.220
MFRRDU	-.366	.354	-.220	1

5.2.7 KOEFICIENTËT E NDËRLIDHJEVE NDËRMJET NDRYSHOREVE MOTORIKE TË FORCËS STATIKE TE HENDBOLLISTET PAS PËRFUNDIMIT TË FAZËS PËRGATITORE

Matrica e interkorelacionit ndryshoreve motorike të forcës statike te hendbollistet pas përfundimit të përgatitjeve është e paraqitur në tabelën 15. Interpretimi i koeficienteve të korelacionit të thjesht linear siç është e njohur në të shumtën varet nga numri i të testuarave, respektivisht më preciz nga shkalla e lirisë.

Me inspektimin e tabelës të vlerave të kufizuara koeficientët e Pearsonit vërehet se vlera e kufirit për 20 shkallë të lirisë ($df(N-2)$) është $r=0,423$ me kriter më të lehtë ($p=0,05$) respektivisht $r=0,537$ me kriter më të ashpër të konkludimit statistikor ($p=0,01$). Kështu që koeficientet statistikisht të rëndësishëm të ndryshoreve me shkallë më të lartë të konkludimit statistikor ($p<0.01$) janë shënuara me dy shenja të yllit. Më kriter më të lehtë të konkludimit statistikor ($p<0.05$) koeficientet e korrelacionit janë shënuara me një shenj të yllit.

. Testi motorik, Qëndrimi gjysmë pompë (MFSGJP) është në korelacion të lartë me ndryshoren, Varje në hekur me duar të thyera ne bëryla me këndë 90 shkallë (MFSVAR) me koeficient të koarelacionit 0.847, me ndryshorën e forcës statike të këmbëve Qëndrimi gjysmë ulur (MFSGJU) me koeficient të koarelacionit 0.616 dhe me ndryshorën e forcës statike të këmbëve Qëndrimi gjysmë ulur me një këmbë (MFSGJU1) me koeficient të koarelacionit 0.702 që janë të rëndësishëm në nivel $p=0.01$.

Testi motorik, Varje në hekur me duar të thyera ne bëryla me këndë 90 shkallë (MFSVAR) është në korelacion të lartë me ndryshoren Qëndrimi gjysmë pompë (MFSGJP) me koeficient të koarelacionit 0.847 në nivel $p=0.05$, me ndryshorën e forcës statike të këmbëve Qëndrimi gjysmë ulur (MFSGJU) me koeficient të koarelacionit .473 dhe me ndryshorën e forcës statike të këmbëve Qëndrimi gjysmë ulur me një këmbë (MFSGJU1) me koeficient të koarelacionit 0.479 që janë të rëndësishëm në nivel $p=0.05$

Testi motorik, gjysmë ulur (MFSGJU) është në korelacion të lartë me ndryshoren Gjysmë pompë (MFSGJP) me koeficient të korelacionit .616, dhe me ndryshorën Qëndrimi gjysmë ulur me një këmbë (MFSGJU1) me koeficient të koarelacionit 0.996 që janë të rëndësishëm në nivel $p=0.01$. Me ndryshorën Varje në

hekur me duar të thyera ne bëryla me këndë 90 shkallë (MFSVAR) ka koeficient të koarelacionit 0.473 që është i rëndësishëm në nivel $p=0.05$

Testi motorik, gjysmë ulur me një këmbë (MMSGJU1) është në korelacion të lartë me ndryshoren gjysmë pompë (MMSGJP) me koeficient të korelacionit .625 dhe me ndryshorën ndryshorën e forcës statike të Qëndrimi gjysmë ulur (MMSGJU) me koeficient të koarelacionit .996 që janë të rëndësishëm në nivel $p=0.01$. Me ndryshorën Varje në hekur me duar të thyera ne bëryla me këndë 90 shkallë ka koeficient të koarelacionit 0.485 që është i rëndësishëm në nivel $p=0.05$

Tabela 15. Koeficientet e korelacionit të ndryshoreve të forcës statike te hendbollistet pas përfundimit të fazës përgatitore

	MMSGJP	MMSGVAR	MMSGQKM	MMSGQTT	MMSGJU	MMSGJU1
MMSGJP	1	.847**	-.108	-.350	.616**	.625**
MMSGVAR	.847**	1	-.163	-.268	.473*	.479*
MMSGQKM	-.108	-.163	1	-.069	-.033	-.030
MMSGQTT	-.350	-.268	-.069	1	-.160	-.157
MMSGJU	.616**	.473*	-.033	-.160	1	.996**
MMSGJU1	.625**	.479*	-.030	-.157	.996**	1

5.2.8 KOEFICIENTËT E NDËRLIDHJEVE NDËRMJET NDRYSHOREVE MOTORIKE SITUACIONALE TË PRECIZITETIT TE HENDBOLLISTET PAS FAZËS PËRGATITORE

Matrica e interkorelacionit ndryshoreve motorike situacionale të precizitetit të hendbollistët pas përfundimit të fazës përgatitore është e paraqitur në tabelën 16. Interpretimi i koeficientëve të korelacionit të thjeshtë linear siç është e njohur në të shumtën varet nga numri i të testuarave, respektivisht më preciz nga shkalla e lirisë.

Me inspektimin e tabelës të vlerave të kufizuara koeficientet e Pearsonit vërehet se vlera e kufirit për 20 shkallë të lirisë ($df(N-2)$) është $r=0,423$ me kriter më të lehtë ($p=0,05$) respektivisht $r=0,537$ me kriter më të ashpër të konkludimit statistikor ($p=0,01$). Kështu që koeficientet statistikisht të rëndësishëm të ndryshoreve me shkallë më të lartë të konkludimit statistikor ($p<0,01$) janë shënuara me dy shenja të yllit. Më kriter më të lehtë të konkludimit statistikor ($p<0,05$) koeficientet e korrelacionit janë shënuara me një shenjë të yllit.

Testi motorik situacional, Udhëheqja e topit me shpejtësi 40 metra (MSUT40) është në korelacion të lartë me ndryshoret, Udhëheqja e topit zigzag (sllallom) me shpejtësi 20 metra (MSUS20), me koeficient të korelacionit .964, me ndryshorën Vrapim tri herë rreth 9m me tri gjuajtje (VR33GJ) me koeficient të korelacionit .690 dhe me ndryshorën Gjuajtja e topit në mur brenda një minute (GJTM1M) me koeficient të korelacionit .869 që janë të rëndësishëm në nivel $p=0,01$.

Testi motorik situacional, Udhëheqja e topit zigzag (sllallom) me shpejtësi 20 metra (MSUS20) është në korelacion të lartë me ndryshoret, Udhëheqja e topit me shpejtësi 40 metra (MSUT40), me koeficient të korelacionit .964, me ndryshorën Vrapim tri herë rreth 9m me tri gjuajtje (VR33GJ) me koeficient të korelacionit .654 dhe me ndryshorën Gjuajtja e topit në mur brenda një minute (GJTM1M) me koeficient të korelacionit .831 që janë të rëndësishëm në nivel $p=0,01$

Testi motorik situacional, Gjuajtja nga vendi i 10 topave në portë 50x50cm nga 9 metra (GJVTPO) është në korelacion mesatar vetëm me ndryshorën Gjuajtja nga kërcimi i 10 topave në portë 50x50cm nga 9 metra (GJKTPO) me koeficient të korelacionit .533 që është i rëndësishëm në nivel $p=0,05$

Testi motorik situacional, Gjuajtja nga kërcimi i 10 topave në portë 50x50cm nga 9 metra (GJKTPO) është në korelacion mesatar vetëm me ndryshoren Gjuajtja nga vendi i 10 topave në portë 50x50cm nga 9 metra (GJVTPO) me koeficient të korelacionit .533 që është i rëndësishëm në nivel $p=0.05$

Testi motorik situacional, Vrapim tri herë rreth 9m me tri gjuajtje (VR33GJ) është në korelacion të lartë me ndryshoret Udhëheqja e topit me shpejtësi 40 metra (MSUT40) me koeficient të korelacionit -.690, Udhëheqja e topit zigzag (sllallom) me shpejtësi 20 metra (MSUS20), me koeficient të korelacionit -.654 dhe me ndryshorën Gjuajtja e topit në mur brenda një minute (GJTM1M) me koeficient të korelacionit -.690 të rëndësishëm në nivel $p=0.01$.

Testi motorik situacional, Gjuajtja e topit në mur brenda një minute (GJTM1M) është në korelacion të lartë me ndryshoret Udhëheqja e topit me shpejtësi 40 metra (MSUT40) me koeficient të korelacionit -.869, Udhëheqja e topit zigzag (sllallom) me shpejtësi 20 metra (MSUS20), me koeficient të korelacionit -.831 dhe me ndryshorën ndryshorën Vrapim tri herë rreth 9m me tri gjuajtje (VR33GJ) me koeficient të korelacionit .690 që janë të rëndësishëm në nivel $p=0.01$.

Tabela 16. Koeficientet e korelacionit të ndryshoreve motorike situacionale të precizitetit të volejbollistët pas fazës përgatitore

	MSUT40	MSUS20	GJVTPO	GJKTPO	VR33GJ	GJTM1M
MSUT40	1	.964**	.027	.077	.690**	-.869**
MSUS20	.964**	1	-.092	.089	.654**	-.831**
GJVTPO	.027	-.092	1	.533*	.016	.106
GJKTPO	.077	.089	.533*	1	-.194	-.026
VR33GJ	.690**	.654**	.016	-.194	1	-.690**
GJTM1M	-.869**	-.831**	.106	-.026	-.690**	1

5.3 DALLIMET NË REZULTATET E NDRYSHOREVE MOTORIKE TË FORCËS EKSPLOZIVE, FLEKSIBILITETIT, FORCËS STATIKE DHE MOTORIKE SITUACIONALE TË PRECIZITETIT TE HENDBOLLISTET PARA DH PAS FAZËS PËRGATITORE

Në tabelën 17 janë paraqitur vlerat e dallimeve në mesataret aritmetikore të ndryshoreve motorike të forcës eksplozive, të fleksibilitetit, forcës statike dhe motorike situacionale të precizitetit te hendbolistet para dhe pas përfundimit të fazës përgatitore.

Tabela 17. Dallimet në rezultatet e ndryshoreve motorike të forcës eksplozive, motorike të fleksibilitetit, motorike të forcës statike dhe motorike situacionale të precizitetit te hendbollistet para dhe pas fazës përgatitore

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Dev	Std. Error Mean	95% Confid. Int. of the Diff.				
					Lower	Upper			
Pair 1	MKGJVE - MKGJVE	-6.750	11.683	2.612	-12.218	-1.281	-2.584	19	.018
Pair 2	MKLAVE - MKLAVE	-2.300	3.97492	.888	-4.160	-.439	-2.588	19	.018
Pair 3	MCLKED - MCLKED	-1.750	3.24240	.725	-3.267	-.232	-2.414	19	.026
Pair 4	MCLKEM - MCLKEM	-1.650	2.758	.616	-2.940	-.359	-2.675	19	.015
Pair 5	MHTMSH - MHTMSH	-61.800	52.910	11.831	-86.562	-37.037	-5.223	19	.000
Pair 6	MHTMGJ - MHTMGJ	-27.500	50.873	11.375	-51.309	-3.690	-2.417	19	.026
Pair 7	MFPTPD - MFPTPD	-2.150	3.774	0.844	-3.916	-0.384	-2.548	19	.020
Pair 8	MFPTPA - MFPTPA	-10.150	14.273	3.192	-16.830	-3.470	-3.180	19	.005
Pair 9	MFKASP - MFKASP	-13.950	28.063	6.275	-27.084	-0.816	-2.223	19	.039
Pair 10	MFRRDU - MFRRDU	6.300	15.496	3.465	-0.952	13.552	1.818	19	.085
Pair 11	MFSGJP - MFSGJP	-3.120	8.180	1.829	-6.948	0.708	-1.706	19	.104
Pair 12	MFSVAR - MFSVAR	-2.212	5.241	1.202	-4.713	0.340	1.939	18	.069
Pair 13	MFSQKM - MFSQKM	-33.980	139.380	31.166	-99.212	31.252	-1.090	19	.289
Pair 14	MFSQTB - MFSQTB	-7.850	9.840	2.200	-12.455	-3.244	-3.567	19	.002
Pair 15	MFSGJU - MFSGJU	-3.783	11.349	2.538	-9.094	1.529	-1.491	19	.152
Pair 16	MFSGJU1 - MFSGJU1	-32.261	19.788	4.425	-41.522	-23.000	-7.291	19	.000
Pair 17	MSUT40 - MSUT40	0.765	0.201	0.045	0.671	0.859	17.044	19	.000
Pair 18	MSUT40 - MSUT40	0.890	0.348	0.078	0.727	1.053	11.445	19	.000
Pair 19	GJVTPO - GJVTPO	-6.450	9.730	2.176	-11.004	-1.896	-2.964	19	.008
Pair 20	GJKTPO - GJKTPO	-6.150	8.190	1.831	-9.983	-2.317	-3.358	19	.003
Pair 21	VR33GJ - VR33GJ	0.825	0.374	0.084	0.650	1.000	9.865	19	.000
Pair 22	GJTM1M - GJTM1M	-6.350	1.531	0.342	-7.067	-5.633	-18.546	19	.000

Dallimet në mesataret aritmetikore të ndryshoreve motorike të forcës eksplozive, të fleksibilitetit, forcës statike motorike situacionale të precizitetit të volejbollistët para dhe pas përfundimit të përgatitjeve për gara tregojnë se janë fituar disa dallime të rëndësishme statistikore edhe atë:

- Në të gjitha ndryshoret motorike të forcës eksplozive janë fituar dallime të rëndësishme statistikore në nivel ($p < 0.05$), çka vërtetohet se stërvitjet e organizuara dhe të aplikuara në fazën përgatitore kanë pasur ndikim në ngritjen e aftësive motorike të forcës eksplozive.
- Në të gjitha ndryshoret motorike të fleksibilitetit janë fituar dallime të rëndësishme statistikore në nivel ($p < 0.05$), pos ndryshores Rrotullimi i duarve (MFRRDU) çka vërtetohet se stërvitjet e organizuara dhe të aplikuara në fazën përgatitore kanë pasur ndikim në ngritjen e aftësive motorike të fleksibilitetit.
- Te ndryshoret motorike të fleksibilitetit Qëndrimi i trupit të shtrirë barkas (MFSQTB) dhe Qëndrimi gjysmë ulur me një këmbë (MMSGJU1) janë fituar dallime të rëndësishme statistikore në nivel ($p < 0.05$). pos ndryshores Rrotullimi i duarve (MFRRDU) çka vërtetohet se stërvitjet e organizuara dhe të aplikuara në fazën përgatitore kanë pasur ndikim në ngritjen e aftësive motorike të fleksibilitetit. Te ndryshoret motorike të fleksibilitetit: Forca statike gjysmë pompë (MMSGJP), Qëndrim në varje në hekur me bërryla të thyer 900 (MFSVAR), Qëndrimi i këmbëve të shtrira mbi top (MFSQKM) dhe Qëndrimi gjysmë ulur (MMSGJU) nuk janë fituar dallime të rëndësishme statistikore në nivel ($p > 0.05$).
- Në të gjitha ndryshoret motorike situacionale janë fituar dallime të rëndësishme statistikore në nivel ($p < 0.01$), çka vërtetohet se stërvitjet e organizuara dhe të aplikuara në fazën përgatitore kanë pasur ndikim në ngritjen e aftësive motorike situacionale në lojën e hendbollit.

Dallimet e fituara të hendbollistët në ndryshoret motorike të forcës eksplozive, fleksibilitetit dhe situacionale tregojnë se gjatë fazës përgatitore është punuar drejt në ngritjen e këtyre aftësive motorike, ndërsa nuk iu është kushtuar aq sa duhet rëndësi ushtrimeve të forcës statike çka tregojnë rezultatet e fituara pas përpunimit statistikor me anë të **t-testit** për grupe të varura.

5.4 VËRTETIMI I HIPOTEZAVE

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

H1: - Hipoteza e parë ku thuhet se pritet që distribucioni i fituar i ndryshoreve të forcës eksplozive, forcës statike, fleksibilitetit dhe ndryshoreve situacional të precizitetit nuk do të kenë shmangie nga distribucioni normal nuk është realizuar pasi që shumica e ndryshoreve kanë shmangie nga distribucioni shmangie nga distribucioni.

H2: - Hipoteza e tretë ku thuhet se pritet që korrelacionet brenda ndryshoreve të forcës eksplozive, forcës statike, fleksibilitetit dhe ndryshoreve të precizitetit situacional do të jenë statistikisht të rëndësishme në nivel $p=0.05$ është realizuar pjesërisht.

H3: - Hipoteza e tretë ku thuhet se Presim që të fitohen dallime të rëndësishme statistikore në rezultatet e ndryshoreve të forcës eksplozive, fleksibilitetit, forcës statike, dhe ndryshoreve situacional të precizitetit para dhe pas fazës përgatitore dhe se këto dallime do të jenë statistikisht të rëndësishme në nivel $p=0.05$ është realizuar pjesërisht sepse dallimet nuk janë fituar vetëm te disa ndryshore të forcës forcës statike. Dhe një ndryshore te ndryshorja e fleksibilitetit

6. PËRFUNDIMI

Mund të theksojmë se sukcesi në lojën e hendbollit si sport kompleks, varet nga shumë karakteristika dhe aftësi antropologjike çka dhe në këtë drejtim parashtrohen kërkesa të mëdha në këto tipare antropologjike. Përpos vërtetimit të kontributit të çdo karakteristike antropologjike është me rëndësi të vërtetojmë edhe raportet optimale në mes të gjitha karakteristikave, me ç rast fitohen informacionet mbi përgatitjen integrale. Dihet se sistemin e përgatitjes sportive në lojën e hendbollit e përbëjnë sistemi stërvitor ose i përgatitjes, sistemi i garave dhe sistemi i faktorëve plotësues. Sistemi i përgjithshëm i përgatitjes së hendbollistëve është i orientuar në zhvillimin dhe mbajtjen e aftësive të përgjithshme, cilësive dhe njohurive nga të cilët varet sukcesi në kushtet e garave. Procesi stërvitor në lojën hendbollit ka shumë detyra të cilat zgjidhen me anë të përgatitjes fizike, përgatitjes teknike, përgatitjes taktike, përgatitjes psikologjike dhe përgatitjes teorike. Në këto fakte, bazohet edhe qëllimi i këtij hulumtimi i cili është i drejtuar në vërtetimin e dallimeve në disa aftësi motorike të forcës eksplozive, forcës statike, fleksibilitetit dhe ndryshoreve të precizitetit situacional të hendbollistëve para dhe pas fazës përgatitore. Pra, duke u nisur nga këto fakte të prezantuara rreth përgatitjes së hendbollistëve në fazën përgatitore qëllimi i këtij punimi ishte vërtetimi i ndikimit të fazës përgatitore të hendbollistëve kulmore në përgatitjen kondicionalë dhe teknike. Vërtetimi i përgatitjes fizike është bërë duke i vërtetuar dallimet në rezultatet e gjendjes fillestare (në fillim të fazës përgatitore) dhe gjendjes finale (pas fazës përgatitore ose para fillimit të garave) të hendbollistëve të KH “Prishtina”, pjesëmarrëse në Superligën e Kosovës në aftësi motorike të forcës eksplozive, forcës statike, fleksibilitetit dhe ndryshoreve të precizitetit situacional para dhe pas fazës përgatitore.

Në këtë punim (hulumtim) popullata nga e cila është nxjerr mostra e të testuarave është definuar si popullatë e hendbollistëve të Superligës së Kosovës. Mostra ka përfshirë 20 hendbolliste nga KH “Prishtina”. Hendbollistët janë testuar dy herë, para dhe pas fazës përgatitore e cila ka zgjatur 40 ditë gjatë vitit kalendarik 2016/17. Mostra ka përfshirë 20 hendbolliste nga KH “Prishtina”. Hendbollistët janë testuar në sallën e qyteti të Prishtinës ku zhvillohen garat e hendbollit duke i plotësuar të gjitha kushtet për matje.

Ndryshoret të cilat janë aplikuar në këtë hulumtim janë ndryshore të natyrës motorike. Janë aplikuar 6 ndryshore të forcës eksplozive, 4 ndryshore të fleksibilitetit, 6 ndryshore të forcës statike dhe 6 ndryshore motorike situacionale.

Rezultatet e fituara nga grumbullimi i informacioneve si dhe përpunimi i tyre tregojnë se:

- Ushtrimet e aplikuar gjatë seancave stërvitore në fazën përgatitore kanë ndikuar në ngritjen e forcës eksplozive si aftësi motorike të rëndësishme në arritjen e rezultateve në llojëne hendbolit.
- Ushtrimet e aplikuar gjatë seancave stërvitore në fazën përgatitore kanë ndikuar në rritjen e fleksibilitetit si aftësi motorike të rëndësishme në arritjen e rezultateve në llojëne hendbolit.
- Ushtrimet e aplikuar gjatë seancave stërvitore në fazën përgatitore kanë ndikuar në ngritjen e aftësive motorike situacionale si aftësi motorike të rëndësishme në arritjen e rezultateve në llojëne hendbolit.
- Gjatë seancave stërvitore nuk iu është kushtuar rëndësi ushtrimeve të forcës statike dhe ngritjes së tyre që janë të rëndësishme në arritjen e rezultateve në llojëne hendbolit.

Mund të konkludojm se dallimet e fituara te hendbolistet në ndryshoret motorike të forcës eksplozive, fleksibilitetit dhe situacionale tregojnë se gjatë fazës përgatitore është punuar drejt në ngritjen e këtyre aftësive motorike, ndërsa nuk iu është kushtuar aq sa duhet rëndësi ushtrimeve të forcës statike.

7. LITERATURA

1. Avila-Moreno, F.M.(1997.) Talent detection in team handball. Educacion Fisica y Deportes, Revista Digital.
2. Bala, G., Malacko, J., & Momiroviæ, K. (1982). Metodološke osnove istraživanja u fizièkoj kulturi. Novi Sad. Fakultet za fizièku kulturu
3. Cercel, P. (1986). Morfološke in motoriène norme za zaèetni izbor in selekciju v rukometu ter preverjanje razvoja teh. sposobnosti med trenažnim procesom, Trener – rukomet, 21(1) 71-81.
4. Blakçori, E. (1992)Vlerësimi i disa aftësive motorike në hendboll te nxënësit e klasës së VII dhe VIII, punim diplome, UP FKFS,Prishtinë.
5. Delija, K., Šimenc, Z., & Vuleta, D. (1995). Razlike u nekim općimi situacijskim testovima motoričkih sposobnosti rukometaša i nerukometaša. Kineziologija, 27(1), 57-61.
6. Demir, M. (1998 a). Rast rukometaša kadetskog uzrasta i fleksibilni grupni pristup u razvoju i usmjeravanju njihove opšte fizièke pripreme, Sport u teoriji i praksi, 2, 37-43.
7. Gabrijeliæ, M. (1977). Manifestne i latentne dimenzije vrhunskih sportaša nekih momèadskih sportskih igara u motorièkom, kognitivnom i konativnom prostoru. /Doktorska disertacija/, Zagreb: Fakultet za fizièku kulturu.
8. Hošek, A., & Pavlin K. (1983). Povezanost između morfoloških dimenzija i efikasnosti u rukometu. Kineziologija, 15(2), 25-32.
9. Koci, M. (2014). *Ndikimi i ndryshoreve antropometrik në precizitetin situacional në hendboll*. Punim i diplomës Master, Prishtinë, Fakulteti i shkencave sportive.
10. Kules, B. i Shimenc, Z. (1983) Povezanost bazični motorički sposobnosti i uspesnosti u rukometu, Kineziologija, Vol 15, br 2, 153-163,Zagreb.
11. Metikos, D., Gredelj, M. i Momirovic, K. (1979) Struktura motorickih sposobnosti. *Kineziologija*. Vol. 9, Br. 1-2, Str.25-51
12. Mullabaz, A. (2011). *Rrita dhe zhvillimi i nxënësve të gjimnazit “Xhelal Hajdaxhoni” në disa parametra morfologjik dhe aftësi motorike të rëndësishëm në hendboll*. Punim i diplomës Master, Prishtinë, Fakulteti i shkencave sportive.
13. Myrtaj, N. (2007) Ndikimi i aktiviteteve kineziologjike në transformimin e aftësive lëvizore motorike te të rinjët e moshës 11-13 vjeç. Punim magjistrature, UP FKFS, Prishtinë
14. Rushiti, H. (1999) Ndikimi i aktiviteteve kineziologjike në zhvillimin e disa karakteristikave psikosomatike te nxënësit. Acta kineziologica, Vol6 Nr1, Prishtinë.
15. T. O. Bompa, T. OP. (2006) Total Training for Coaching Team Sports.
16. Savić B, Doder, D. (2006). Razlike u antropometrijskim karakteristikama između dve rukometne reprezentacije. Glasnik Antropološkog društva Jugoslavije, Pokrajinski zavod za sport, br. 41, str. 321-325
17. Živković, M., Goranović, S., Marković, S., i Branković, N. (2010).relacija morfoloskih karakteristika i testova za procjenu ekspozivne snage kod mladih rukometasa. SportLogia 6,

REZYME

Niveli i zhvillimit të aftësive në ngritjen e aftësive motorike dhe situacionale në hendboll KH “Prishtina”

Në lojën e hendbollit plani dhe programi stërvitor janë dokumentet themelore sipas së cilave realizohet procesi i përgaditjes kondicionale dhe kontrollohen efektet të cilat arrihen me aplikimin e tyre.

Qëllimi i këtij punimi ishte vërtetimi i ndikimit të fazës përgatitore të hendbollistëve kulmore në ngritjen e disa aftësive motorike, forcës eksplozive, fleksibilitetit, forcës statike dhe situacionale.

Për ta realizuar qëllimin e këtij hulumtimi në këtë punim (hulumtim) janë përfshirë 20 hendbollistë nga KH “Prishtina”. Hendbollistët janë testuar dy herë, para dhe pas fazës përgatitore e cila ka zgjatur 40 ditë gjatë vitit kalendarik 2016/17.

Ndryshoret të cilat janë aplikuar në këtë hulumtim janë ndryshore të natyrës motorike ku janë aplikuar 22 ndryshore motorike. Janë aplikuar 6 ndryshore të forcës eksplozive, 4 ndryshore të fleksibilitetit, 6 ndryshore të forcës statike dhe 6 ndryshore motorike situacionale.

Rezultatet e fituara pas përpunimit të tyre tregojnë se janë dallime të rëndësishme statistikore të hendbollistëve në ndryshoret motorike të forcës eksplozive, fleksibilitetit dhe ndryshoret situacionale ku mund të konkludohet se gjatë fazës përgatitore është punuar drejt në ngritjen e këtyre aftësive motorike, ndërsa nuk iu është kushtuar aq sa duhet rëndësi ushtrimeve të forcës statike.

SUMMARY

The level of skills development acquired for the motor and situational skills in handball players of KH “Prishtina”

In the handball game the plan and the training programs are key documents according to which the process of conditional preparation is made and control of achieved effects after applying of these programs.

The purpose of this research was to confirm the impact of preparatory phase of top handball players in raising some motor skills, explosive force, flexibility, static and situational force.

To achieve the purpose of this research there were included 20 handball players from Prishtina. Handball players have been tested twice, before and after the preparatory phase which lasted 40 days during the 2016/17 calendar year.

The variables applied in this research are motor variables where 22 motor variables have been applied. There have been included 6 explosive force variables, 4 flexibility variables, 6 static force variables, and 6 situational motor variables were applied.

The results obtained after their processing indicate that there are significant statistical differences of the handball players in the explosive force of motor variables, flexibility and situational variables, where we can conclude that during the preparatory phase we are working towards the increase these motor skills while not being devoted much static force exercises.