



REPUBLIKA E SHQIPËRISË



**UNIVERSITETI I SPORTEVE TË TIRANËS  
FAKULTETI I SHKENCAVE TË LËVIZJES  
DEPARTAMENTI I EDUKIMIT DHE SHËNDETIT  
PROGRAMI DOKTORAL ” SHKENCA SPORTIVE”**

## **DISERTACION**

**TEMA: NDIKIMI I AKTIVITETIT LËVIZOR NË PËRMIRËSIMIN E  
CILËSISË SË ORËS MËSIMORE TË EDUKIMIT FIZIK.**

**KANDIDATI**

**Msc. Arben Bozaxhiu**

**UDHËHEQËSI SHKENCOR**

**Prof.Asc.Dr. Edison Ikonimi**

**TIRANË, 2025**

## **ABSTRAKT**

Procesi mësimor në lëndën e edukimit fizik përfaqëson një veprimtari të strukturuar dhe të drejtuar, që synon pajisjen e nxënësve me njohuri, shprehje dhe aftësi të domosdoshme fizike, si dhe formimin e cilësive personale që ndikojnë në zhvillimin e gjithanshëm të personalitetit. Në thelb të edukimit fizik qëndron edukimi lëvizor, i cili ndërtohet mbi bazën e lëvizjes njerëzore dhe shpreh aktivitetin motor në tërësinë e vet.

Edukimi i shprehive motorike dhe i aftësive fizike përbëjnë dy komponentë të pandashëm dhe të ndërlidhur ngushtësisht, ndonëse ndjekin ritme të ndryshme zhvillimi në varësi të moshës dhe ciklit shkollor. Ky studim ka për qëllim të analizojë ndikimin e aktivitetit lëvizor dhe të metodave mësimore në cilësinë e orës së edukimit fizik, si dhe në formimin e kulturës lëvizore tek nxënësit e arsimit parauniversitar.

Përmes metodës eksperimentale, synohet të identifikohen mangësitë në zbatimin praktik të programit të edukimit fizik ndërmjet klasave, duke vlerësuar ndikimin e tyre në përvetësimin e kompetencave motorike, veçanërisht në ciklet më të larta të arsimit bazë. Studimi u realizua në katër shkolla 9-vjeçare të qytetit të Tiranës: “Ahmet Gashi”, “28 Nëntori”, “Vasil Shanto” dhe “Naim Frashëri”, duke përfshirë një total prej 24 klasash (6 klasa për secilën shkollë).

Nëpërmjet analizës së kombinimeve të aftësive koordinative dhe kondicionale, synohet vlerësimi i nivelit të kulturës lëvizore sipas grupmoshave, si dhe efektiviteti i metodave të përdorura nga mësuesit në realizimin e objektivave të programit mësimor. Ky studim vjen në një moment të rëndësishëm për arsimin shqiptar, i cili po përafrohet gjithnjë e më shumë me zhvillimet e kurrikulave moderne europiane, dhe pritet të kontribuojë në përmirësimin e praktikave të edukimit fizik në përputhje me standardet bashkëkohore.

**Fjalë kyçe:** edukimi fizik, kultura lëvizore, aktivitet motorik, testime fizike, metoda mësimore, shkolla 9-vjeçare, performancë motorike, program arsimor, mësimdhënie aktive.

## **ABSTRACT**

The teaching process in the subject of physical education represents a structured and guided activity, aiming to equip students with essential physical knowledge, skills, and abilities, as well as to cultivate personal qualities that contribute to the overall development of personality. At the core of physical education lies movement education, which is built upon human physical movement and reflects motor activity in its entirety.

The development of motor skills and physical abilities are two inseparable and closely interconnected components, although they follow different developmental rhythms depending on age and school level. This study aims to analyze the impact of motor activity and teaching methods on the quality of physical education classes and on the formation of students' movement culture in pre-university education.

Through the application of the experimental method, the study seeks to identify deficiencies in the practical implementation of the physical education curriculum across different classes, evaluating their effect on the acquisition of motor competencies, particularly in higher cycles of basic education. The study was conducted in four 9-year schools in the city of Tirana: "Ahmet Gashi", "28 Nëntori", "Vasil Shanto", and "Naim Frashëri", involving a total of 24 classes (6 classes from each school).

By analyzing combinations of coordinative and conditional abilities, the study aims to assess the level of movement culture across age groups, as well as the effectiveness of the teaching methodologies used by teachers to achieve the program's objectives. This study comes at a time when the Albanian education system is increasingly aligning with developments in modern European curricula, and its findings are expected to contribute to improving physical education practices in accordance with contemporary standards.

**Keywords:** physical education, movement culture, motor activity, physical testing, teaching methods, 9-year school, motor performance, educational program, active teaching.

## **MIRËNJOHJE!**

Shpreh mirënjohjen dhe falënderimet e mia më të thella për të gjithë ata që më kanë mbështetur gjatë realizimit të këtij studimi. Një falënderim i veçantë i drejtohet profesorëve dhe udhëheqësin tim, Prof.Asc.Dr. Edison Ikonimi për udhëzimet profesionale, vlerësimet objektive dhe mbështetjen akademike gjatë gjithë procesit të punës kërkimore.

Falënderoj administratën e bibliotekës për mbështetjen e dhënë në shfrytëzimin e literaturës, si dhe Laboratorin e Qendrës Kërkimore Shkencore të Sportit për përkushtimin, seriozitetin dhe bashkëpunimin e treguar gjatë realizimit të të gjitha procedurave kërkimore në Universitetin e Sportit.

Gjithashtu, falënderoj drejtoret e shkollave, mësuesit e edukimit fizik dhe nxënësit që morën pjesë në testimet për të realizuar këtë studim, për gatishmërinë dhe bashkëpunimin e tyre të singertë, pa të cilët nuk do të kishte qenë i mundur.

Shpreh mirënjohjen time të thellë ndaj familjes sime për mbështetjen, durimin dhe dashurinë e pakushtëzuar në çdo hap të rrugëtimit tim akademik..

Këtë punim ia dedikoj me zemër djalit tim, Joan, si një simbol frymëzimi që të vazhdojë me pasion dhe përkushtim hapat e babait të tij, në rrugën e dijes dhe edukimit fizik. Prania dhe mbështetja e tij më kanë dhënë forcë për të çuar përpara këtë punë kërkimore me vlerë për të ardhmen.

Ju jam shumë mirënjohës të gjithëve!

## **DEKLARATË E AUTORËSISË**

Unë, nënshkruari Arben Bozaxhiu, deklaroj nën përgjegjësinë time të plotë se ky punim disertacioni, i paraqitur për përftimin e gradës shkencore “Doktor”, përbën punën time origjinale dhe është hartuar në mënyrë të pavarur nga unë.

Në përgatitjen dhe shkrimin e tij kam respektuar autorsinë e çdo burimi të përdorur si dhe rregullat akademike dhe etike të kërkimit shkencor të parashikuara nga universiteti.

Pjesë të përmbajtjes së këtij punimi janë botuar më parë, në bashkëautorësi me Udhëheqësin Shkencor, në artikullin: Arben Bozaxhiu & Edison Ikonimi, Edukimi fizik – proces i domosdoshëm në përfitimin e aftësive dhe njohurive të nxënësit, The Official Journal of Sports University of Tirana, Vëll. 7, Nr. 1, Qershor 2024, f. 151, ISSN 2308-5045. Ky artikull korrespondon me pjesë të kapitullit II të disertacionit, “Nocionet Themelore në Edukimin Fizik”. Deklaroj se punimi nuk përmban material të shkruar nga persona të tjerë, përveç rasteve të cituara dhe referuara në mënyrë të qartë brenda tekstit, dhe se çdo kontribut i jashtëm është njohur në përputhje me standardet ndërkombëtare të etikës akademike.

### **KANDIDATI**

**Msc. Arben Bozaxhiu**

### **UDHËHEQËSI SHKENCOR**

**Prof.Asc.Dr. Edison Ikonimi**

## **TABELA E PËRMBAJTJES**

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| Abstrakt.....               | I   |
| Abstract.....               | II  |
| Mirënjohje.....             | III |
| Deklaratë e autorësisë..... | IV  |
| Tabela e përmbajtjes .....  | V   |
| Lista e shkurtimeve.....    | XII |

## **KAPITULLI I.      HYRJE**

|                                                                                   |   |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---|
| I.1.    Dukuritë, konceptet dhe kërkesat e sotme në fushën e kulturës fizike..... | 1 |
| I.2.    Qëllimi i studimit.....                                                   | 4 |
| I.3.    Objektivat e studimit.....                                                | 5 |
| I.4.    Nevoja për studimin.....                                                  | 6 |
| I.5.    Përfituesit nga ky studim.....                                            | 7 |

## **KAPITULLI II.     STUDIMI I LITERATURES**

|                                                                          |    |
|--------------------------------------------------------------------------|----|
| II.1.   Nocionet themelore në edukimin fizik.....                        | 8  |
| II.2.   Ushtrimi fizik mjet themelor i edukimit fizik.....               | 13 |
| II.3.   Koncepti mbi veprimin lëvizor.....                               | 19 |
| II.4.   Të mësuarit e veprimeve lëvizore.....                            | 23 |
| II.5.   Edukimi lëvizor, zhvillimi dhe ndikimi i aktivitetit të tij..... | 28 |
| II.6.   Kuptimi mbi edukimin lëvizor.....                                | 32 |
| II.7    Hipotezat e studimit.....                                        | 60 |

## **KAPITULLI III.    METODOLOGJIA**

|                                                                                          |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| III.1.   Përzgjedhja e kampionit dhe metodat e studimit.....                             | 61 |
| III.2.   Testimi i treguesve të aftësive lëvizore.....                                   | 66 |
| III.3.   Programi vjetor i përgatitjes lëvizore.....                                     | 80 |
| III.4.   Metoda e lojës në sportet me dorë përmirëson elementët teknik tek nxënësit..... | 89 |
| III.5.   Modele të programeve mësimore vjetore.....                                      | 98 |

|                                                       |                                                                                                     |     |
|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| III.6.                                                | Metoda statistikore.....                                                                            | 104 |
| III.7.                                                | Rezultatet e treguesve të përgatitjes lëvizore.....                                                 | 105 |
| III.8.                                                | Kufizimet e studimit.....                                                                           | 121 |
| <b>KAPITULLI IV. ANALIZA E REZULTATEVE TË TESTEVE</b> |                                                                                                     |     |
| IV.1.                                                 | Testimet biomekanike.....                                                                           | 122 |
| IV.2.                                                 | Testimet në atletik.....                                                                            | 146 |
| IV.3.                                                 | Testimet në gjimnastik.....                                                                         | 154 |
| IV.4.                                                 | Testi basketboll.....                                                                               | 161 |
| IV.5.                                                 | Testi volejbol.....                                                                                 | 167 |
| IV.6.                                                 | Testimet e fleksibilitetit.....                                                                     | 176 |
| <b>KAPITULLI V. DISKUTIMI</b>                         |                                                                                                     |     |
| V.1.                                                  | Diskutimi i rezultateve të studimit dhe vërtëtimi i hipotezave.....                                 | 182 |
| V.2.                                                  | Përfundime.....                                                                                     | 185 |
| V.3.                                                  | Rekomandime.....                                                                                    | 187 |
|                                                       | Bibliografia.....                                                                                   | 188 |
|                                                       | Aneks 1. Kërkesa drejtuar DRAP Tiranë për autorizim të zhvillimit të eksperimentit në shkollë ..... | 198 |
|                                                       | Aneks 2. Kërkesë / Formular Pëlqimi për Prindërit.....                                              | 199 |
| <b>Lista e grafikëve</b>                              |                                                                                                     |     |
|                                                       | Grafiku 1. Kurba e zhvillimit të shpejtësisë.....                                                   | 47  |
|                                                       | Grafiku 2. Kurba e zhvillimit të qëndrueshmërisë.....                                               | 50  |
|                                                       | Grafiku 3. Kurba e zhvillimit të lëvizshmërisë së kyçeve,.....                                      | 52  |
|                                                       | Grafiku 4. Zhvillimi progresiv të aftësisë për baraspeshë.....                                      | 56  |
|                                                       | Grafiku 5. (%) e fëmijëve të ekzaminuar nga secila shkollë .....                                    | 63  |
|                                                       | Grafiku 6. Shpërndarja e nxënësve sipas gjinisë.....                                                | 64  |
|                                                       | Grafiku 7. Pikët e dhëna.....                                                                       | 75  |
|                                                       | Grafiku 8. Krahasimi vizual të vlerave mesatare dhe %, në DP.....                                   | 123 |
|                                                       | Grafiku 9. Testi me këmbët gjysëm të përkulura me DT.....                                           | 124 |

|                                                                                        |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Grafiku 10. Testi me këmbët gjysëm të përkulura me djemtë DP e DT.....                 | 125 |
| Grafiku 11. Testi me këmbët gjysëm të përkulura me vajzat klasa pilot.....             | 126 |
| Grafiku 12. Testi me këmbët gjysëm të përkulura me vajzat klasa tradicionale.....      | 127 |
| Grafiku 13. Ndryshime me % midis VP dhe VT midis dy testeve për secilin tregues.....   | 129 |
| Grafiku 14. Krahasimi e mesatareve, devijimit standard dhe variancës midis VP -VT..... | 130 |
| Grafiku 15. Ndryshimet mes periudhave T1 dhe T2 (DP) nga parametrat e matjes.....      | 131 |
| Grafiku 16. Testi kërcim me kundërlëvizje lart me djemtë klasa tradicionale.....       | 132 |
| Grafiku 17. Krahasimi rezultateve mesatare midis VP dhe VT për (T1 dhe T2).....        | 134 |
| Grafiku 18. Paraqet ndryshimin përqindor të treguesve midis matjes në T1 dhe T2.....   | 135 |
| Grafiku 19. Ndryshimet mesatare midis T1 dhe T2 për secilën nga variablat.....         | 136 |
| Grafiku 20. Krahasimin e rezultateve mesatare midis VP dhe VT (T1 dhe T2).....         | 137 |
| Grafiku 21. Ndryshimet mesatare midis T1 dhe T2 për secilën nga variablat.....         | 139 |
| Grafiku 22. Ndryshimet mesatare midis periudhave T1 dhe T2.....                        | 140 |
| Grafiku 23. Diferencat midis VP dhe VT për periudhat T1 dhe T2.....                    | 142 |
| Grafiku 24. Ndryshimet mesatare midis periudhave T1 dhe T2 (DP).....                   | 143 |
| Grafiku 25. Ndryshimet mesatare midis periudhave T1 dhe T2 për (VT) .....              | 145 |
| Grafiku 26. Krahasimi në përmirësimeve mesatare midis (DP - DT) për dy variabla.....   | 146 |
| Grafiku 27. Krahasimi i ndryshimeve midis matjeve (VT – VP) në testet e atletikës..... | 147 |
| Grafiku 28. Tregon progresin e arritur pas ndërhyrjes .....                            | 148 |
| Grafiku 29. Krahasimin e përmirësimeve mesatare midis (DP) dhe (DT) .....              | 149 |
| Grafiku 30 Paraqet diferencën mesatare vajzat pilot.....                               | 151 |
| Grafiku 31. Paraqet diferencën mesatare vajza tradicionale.....                        | 153 |
| Grafiku 32. Krahasimin midis matjeve VT dhe VP në testet e atletikës.....              | 152 |
| Grafiku 33. Ndryshimi në testin e gjimnastikës me djemtë pilot DP.....                 | 153 |
| Grafiku 34. Ndryshimi në testin e gjimnastikës me djemtë tradicional DT.....           | 154 |
| Grafiku 35. Tregon krahasimin midis matjeve DP dhe DT në testin e gjimnastikës.....    | 156 |
| Grafiku 36. Ndryshimi në testin e gjimnastikës me vajzat pilot VP.....                 | 157 |

|                                                                                        |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Grafiku 37. Ndryshimi në testin e gjimnastikës me vajzat tradicional VT.....           | 158 |
| Grafiku 38. Krahësimin midis matjeve VP dhe VT në testin e gjimnastikës.....           | 159 |
| Grafiku 39. Ndryshimet në diferencë për (DP) midis testeve T1- T2.....                 | 161 |
| Grafiku 40. Ndryshimet në diferencë për (DT) midis testeve T1- T2.....                 | 162 |
| Grafiku 41. Krahësimi me diferencave mesatare midis DP-DT.....                         | 163 |
| Grafiku 42. Ndryshimet për (VP) midis testeve T1 dhe T2.....                           | 164 |
| Grafiku 43. Ndryshimet për (VP) midis testeve T1 dhe T2.....                           | 165 |
| Grafiku 44. Krahësimi diferencave, DP dhe DT.....                                      | 166 |
| Grafiku 45. Rezultatet e ndryshimeve (T2 - T1) dhe interpretimi i ndryshimit (DP)..... | 167 |
| Grafiku 46. Rezultatet e ndryshimeve (T2 - T1) dhe interpretimi i ndryshimit (DT)..... | 168 |
| Grafiku 47. Krahësimi i performancës mes grupeve DP- DT për T1 dhe T2.....             | 169 |
| Grafiku 48. Rezultatet e ndryshimit për Vajzat Pilote (VP).....                        | 170 |
| Grafiku 49. Rezultatet të ndryshimit për Vajzat Tradicionale (VT).....                 | 171 |
| Grafiku 50. Krahësimi midis VP dhe VT për T1 dhe T2 në mesataren e pikëve.....         | 173 |
| Grafiku 51. Treguesët statistikorë (VP dhe VT).....                                    | 174 |
| Grafiku 52. Krahësimi i rezultateve (DP) dhe (DT) në testet e fleksibilitetit.....     | 178 |
| Grafiku 53. Krahësimet e ndryshimeve nga periudha (T1 - T2) VP-VT.....                 | 181 |

## **Lista e tabelave**

|                                                                    |    |
|--------------------------------------------------------------------|----|
| Tabela 1. Klasifikimi i kapaciteteve motore.....                   | 34 |
| Tabela 2. Numri i nxënësve, sipas shkollave, klasave.....          | 62 |
| Tabela 3. Shpërndarja e nxënësve sipas gjinisë.....                | 63 |
| Tabela 4. Testet me përshkrim terminologjik.....                   | 73 |
| Tabela 5. Sistemi pikëzimit sipas zonave.....                      | 74 |
| Tabela 6. Ushtrime të përgatitjes së përgjithshme për këmbët.....  | 81 |
| Tabela 7. Ushtrime të përgatitjes së përgjithshme për trungun..... | 82 |
| Tabela 8. Ushtrime të përgatitjes së përgjithshme për krahët.....  | 83 |
| Tabela 9. Pliometrik program (Makaruk, H. et al., 2014).....       | 84 |

|                                                                                             |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Tabela 10. Ushtrime për edukimin e përkulshmërisë.....                                      | 87  |
| Tabela 11. Ushtrime për edukimin e lëvizshmërisë artikulare.....                            | 88  |
| Tabela 12. Fusha/Lënda: Edukimi Fizik Sporte dhe Shëndet. Klasa-VII.....                    | 99  |
| Tabela 13. Plani Mësimor Vjetor Sintetik. Klasa-VIII.....                                   | 101 |
| Tabela 14. Plani Mësimor Vjetor Sintetik. Klasa -IX.....                                    | 103 |
| Tabela 15. Kërcim lart nga pozicioni me këmbët gjysëm të përkulura, djem (S.J.).....        | 106 |
| Tabela 16. Kërcim lart nga pozicioni me këmbët gjysëm të përkulura, vajza (S.J.)... ..      | 107 |
| Tabela 17 . Kërcim me kundërlëvizje lart, djem (C.M.J.).....                                | 108 |
| Tabela 18. Kërcim me kundërlëvizje lart vajza (C.M.J.).....                                 | 109 |
| Tabela 19. Test i balancës (ekuilibri), djem.....                                           | 110 |
| Tabela 20. Test i balancës (ekuilibri), vajza.....                                          | 111 |
| Tabela 21. Testet atletikore për kërcimin së gjati dhe shpejtësinë koordinative, djem.....  | 113 |
| Tabela 22. Testet atletikore për kërcimin së gjati dhe shpejtësinë koordinative, vajza..... | 114 |
| Tabela 23. Rezultatet në testimet e disiplinës gjimnastik artistike, djem-vajza.....        | 115 |
| Tabela 24. Rezultatet në testimet e disiplinës basketboll, djem-vajza.....                  | 116 |
| Tabela 25. Rezultatet në testimet e disiplinës voleyboll, djem-vajza.....                   | 117 |
| Tabela 26. Rezultatet e testeve të lëvizshmërisë supeve, përkulshmërisë trungut, djem.....  | 119 |
| Tabela 27. Rezultatet e testeve të lëvizshmërisë supeve, përkulshmërisë trungut, vajza..... | 120 |
| Tabela 28. Analiza e mesatares, devijimi standart, varianca, propabiliteti te VP e VT.....  | 129 |
| Tabela 29. Të dhënat në testin e gjimnastikës me djemtë DP e DT.....                        | 156 |
| Tabela 30. Interpretimi për kategoritë kryesore statistikore për të dy grupet (VP- VT)..... | 172 |
| Tabela 31. Analiza e rezultateve në testet e fleksibilitetit djem pilot (DP).....           | 176 |
| Tabela 32. Analiza e rezultateve në testet e fleksibilitetit djem tradicional (DT).....     | 177 |
| Tabela 33. Analiza e të dhënave në testet e fleksibilitetit me djemtë DP e DT.....          | 178 |
| Tabela 34. Analiza e rezultateve në testet e fleksibilitetit vajza pilot (VP).....          | 179 |
| Tabela 35. Analiza e rezultateve në testet e fleksibilitetit vajza tradicional (VT).....    | 188 |

## Lista e figurave

|                                                                                          |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Figura 1. Kuptimi i veprimtarisë lëvizore.....                                           | 12 |
| Figura 2. Klasifikimi i veprimeve lëvizore, mbështetur në funksionet që ato kryejnë..... | 19 |
| Figura 3. Klasifikimi i veprimeve lëvizore, sipas strukturës biomekanike të tyre.....    | 21 |
| Figura 4. Skema e dallimeve midis definicioneve terminologjike.....                      | 31 |
| Figura 5. Klasifikimi i aftësive lëvizor (Raiola, G. 2013).....                          | 35 |
| Figura 6. Struktura e lidhjeve ndërmjet predispozitave dhe aftësive, nga Osama.....      | 36 |
| Figura 7. Shfaqja e aftësive në aktin lëvizor (Breëer, C. 2015).....                     | 37 |
| Figura 8. Objektivat didaktik të karakterit përgjithshëm.....                            | 38 |
| Figura 9. Skema e arritjes së performancës sportive Qeleshi, A. (2004). ....             | 39 |
| Figura 10. Struktura e njësive themelore lëvizore.....                                   | 39 |
| Figura 11. Skema e përmbajtjes së edukimit lëvizor.....                                  | 41 |
| Figura 12. Faktorët kushtëzues të shfaqjes së forcës .....                               | 42 |
| Figura 13. Ecuria e zhvillimit të sistemit nervor te femrat.....                         | 43 |
| Figura 14. Ecuria e zhvillimit të sistemit nervor, te meshkujt.....                      | 44 |
| Figura 15. Zhvillimi i forcës, i ndarë në faza, sipas moshave.....                       | 45 |
| Figura 16. Zhvillimi i shpejtësisë, i ndarë në faza, sipas moshave.....                  | 46 |
| Figura 17. Klasifikimi i qëndrueshmërisë, sipas Bompa, T.O. & Buzzichelli, C.A.....      | 48 |
| Figura 18. Zhvillimi i qëndrueshmërisë, i ndara në faza, sipas moshave.....              | 49 |
| Figura 19. Klasifikimi i përulshmërisë (Dako N., 2019).....                              | 51 |
| Figura 20. Zhvillimi i lëvizshmërisë së kyçeve, i ndarë në faza, sipas moshave.....      | 52 |
| Figura 21. Zhvillimi i aftësive senso-perceptive, i ndarë në faza.....                   | 53 |
| Figura 22. Fazat e zhvillimit të aftësive senso-perceptive (Donath, 2012).....           | 54 |
| Figura 23. Llojet e kuptimi i baraspeshës, sipas Stan A. (2004).....                     | 55 |
| Figura 24. Zhvillimi i baraspeshës, i ndarë në faza, sipas moshave.....                  | 55 |
| Figura 25. Zhvillimi i orientimit, i ndarë në faza, sipas moshave.....                   | 56 |
| Figura 26. Zhvillimi i diferencimit, i ndarë në faza, sipas moshave.....                 | 57 |

|                                                                                      |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Figura 27. Lëvizjet e pjesëve kryesore të trupit.....                                | 57 |
| Figura 28. Zhvillimi i ritmit, i ndarë në faza, sipas moshave.....                   | 58 |
| Figura 29. Zhvillimi i reagimit, i ndarë në faza, sipas moshave .....                | 58 |
| Figura 30. Marrëdhëniet e shkathtësisë me aftësitë lëvizore. (Jorgoni A., 2005)..... | 59 |
| Figura 31. Zhvillimi i shkathtësisë, i ndarë në faza, sipas moshave.....             | 59 |
| Figura 32. Kërcimi Squot Jump.....                                                   | 66 |
| Figura 33. Counter Mouvement Jump.....                                               | 67 |
| Figura 34. Testi i balancës.....                                                     | 68 |
| Figura 35. Leonardo Mechanography (GRFP) 2008.....                                   | 69 |
| Figura 36. Kërcim së gjati nga vendi.....                                            | 70 |
| Figura 37. Vrapim 10 x 5 metra.....                                                  | 71 |
| Figura 38. Ushtrimet e lira akrobatike djem.....                                     | 73 |
| Figura 39. Ushtrimet e lira akrobatike vajza.....                                    | 74 |
| Figura 40. Shërbimi me një dorë nga poshtë.....                                      | 74 |
| Figura 41. Ndarja e zonave të shërbimit, sipas numrave dhe përmasave të fushës.....  | 75 |
| Figura 42. Përshkrimi grafik i testit basketbollit.....                              | 77 |
| Figura 43. Përkulje e trungut para.....                                              | 78 |
| Figura 44. Rrethrrrethor mbrapa dhe para.....                                        | 79 |
| Figura 45. Mjetet që ndihmojnë për mirëformimin e koordinimit lëvizor.....           | 85 |
| Figura 46. Mësimi lojës duke u kuptuar.....                                          | 90 |
| Figura 47. Seksioni 1. Pasimi dhe vendosja.....                                      | 91 |
| Figura 48. Seksioni 2. Gjuajtja dhe bllokimi.....                                    | 92 |
| Figura 49. Seksioni 3 Sulmi / Mbrojtja dhe shërbimi.....                             | 93 |
| Figura 50. Ushtrime për gjuajtjen.....                                               | 94 |
| Figura 51. Ushtrime driblimi.....                                                    | 95 |
| Figura 52. Ushtrime pasimi.....                                                      | 95 |
| Figura 53. Ushtrimet mbrojtëse.....                                                  | 96 |

## **Lista e shkurtimeve**

DRAP- Drejtoria Rajonale e Arsimit Parauniversitar, Tiranë.

UST -Universiteti i Sporteve Tiranë

SNQ - Sistemit Nervor Qëndror

QPR- Qendra rëndesës

GRFP- Aparatura Leonardo Mechanography

QPR- Qendra e përgjithshme e rëndesës

CMJ- Counter Mouvement Jump

E.F.T- Efikasiteti i Frekuencës Totale

E.K - Evidenca e Kompetencës

AP - Aftësi Performuese

DP- djemtë pilot

DT- djemtë tradicionale

VP - vajzat pilot.

VT - vajzat tradicionale.

T1 – Testimi parë

T2 – Testimi dytë

## KAPITULLI I

### I. HYRJE

**“Lëvizja është porta drejt të mësuarit.”**

**Paul E. Dennison, themelues i metodës “Brain Gym”**

#### **I.1 Dukuritë, konceptet dhe kërkesat e sotme në fushën e kulturës fizike.**

Edukimi fizik zë një vend të rëndësishëm në formimin e përgjithshëm të nxënësve në arsimin parauniversitar. Ky proces nuk përfaqëson vetëm përfitimin e njohurive teorike mbi lëvizjen dhe trupin e njeriut, por mbi të gjitha konsiston në zhvillimin e aftësive motorike, shprehive të qëndrueshme fizike dhe formimin e një kulture lëvizore të qëndrueshme. “Trupi ynë është mjete i parë i edukimit.” Autori thekson rëndësinë e edukimit fizik në formimin e individit që në moshë të hershme<sup>1</sup>. Në këtë kontekst, edukimi lëvizor shfaqet si thelbi dhe baza mbi të cilën ndërtohet çdo strukturë e programuar e edukimit fizik. Veprimtaria fizike, kur zhvillohet në mënyrë sistematike, e vetëdijshme dhe tërheqëse për nxënësin, kontribuon drejtpërdrejt në formësimin e një personaliteti të shëndetshëm, në rritjen e efikasitetit të të nxënit dhe në përvetësimin e vlerave si disiplina, bashkëpunimi dhe përkushtimi.

Ky studim synon të hedhë dritë mbi rëndësinë që ka edukimi lëvizor në përmbushjen e suksesshme të programit të edukimit fizik në shkollat 9-vjeçare. Përmes një vështrimi teorik dhe praktik, studimi trajton marrëdhënien midis zhvillimit fizik, metodave të mësimdhënies dhe zbatimit efektiv të programit.

Dukuritë, konceptet dhe kërkesat e sotme në fushën e kulturës fizike, në veçanti të përmbajtjes së edukimit fizik e të procesit mësimor, i kanë dhënë kuptime të reja në të gjitha aspektet konceptit edukatë fizike. Këto kuptime e trajtojnë edukatën fizike si pjesë integrale të edukimit tërësor të subjekteve, jo vetëm në aspektin e jashtëm të strukturave morfologjike e funksionale por edhe në aspektet të tjera në ato të edukimit të tipareve më të mira të karakterit dhe të personalitetit.

Duhet thënë se termi kulturë lëvizore nuk e ka kuptimin për dukuri të thjeshta fizike ose vetëm tipare të lëvizjeve. Termi ose koncepti kulturë lëvizore ka një kuptim shumë më të gjerë dhe pa njohur kuptimin tërësor dhe përbërësit themelor të saj është e pamundur zbatimi dhe realizimi

---

<sup>1</sup> Jean-Jacques Rousseau.

cilësor i programit të edukimit fizik në të gjithë disiplinat e saj. Ndërthurja e dukurive të kulturës lëvizore është faktori më themelor për realizimin cilësor të programit të edukatës fizike në të gjitha kategoritë shkollore.

Janë pikërisht këto arsye për të cilat realizimi i programit të edukimit fizik me nxënësit kërkon rritjen e bagazhit lëvizor dhe së bashku me karakteristikat e tiparet ekzekutive të tyre në esencën më të thjeshtë përbëjnë kuptimin e kulturës lëvizore. Ky përcaktim është tepër sinjifikativ edhe për të gjitha fushat që lidhen me kulturën fizike. Sa më i lartë niveli cilësor i kulturës lëvizore të çfaqura në procesin mësimor dhe edukativ, aq edhe më i lartë niveli i përvetsimit të detyrave mësimore e po aq më e lartë shkalla e predispozitave për çdo disiplinë sportive të dëshëruar nga ana e subjekteve.

Termi Kulturë lëvizore shpesh herë nga shumë specialistë e shohim të shprehur dhe të përdorur në mënyra nga më të ndryshmet, të cilët në një farë mënyre ja kanë kufizuar kuptimin e plotë.

-Disa në përdorimin e këtij termi nënkuptojnë vetëm anën e interpretimit të lëvizjes.

-Disa të tjerë përdorimin e këtij termi e lidhin ekzekutimin e lëvizjes, me bukurinë fizike të trupit të subjekteve, duke eliminuar dukuritë e teknikës së ekzekutimit të lëvizjeve.

-Të tjerë e shohin kulturën e lëvizjeve të lidhura ngushtë me ekzekutimin e saktë të ritmit të lëvizjeve duke i identifikuar ato me njëra tjetrën e duke krijuar një analogji ndërmjet ritmit dhe kulturës së lëvizjeve, e shumë të tjera si këto.

Në praktikën e përditshme hasim shpesh termat si: formë e lëvizjes, flurudhë e lëvizjes, dinamikë e lëvizjes, bashkërendim lëvizor, fantazi lëvizore, koordinim lëvizor, lëvizje ekspresive, lëvizje harmonike, përvojë lëvizore, stil i lëvizjes, teknikë e lëvizjes, etj. Të gjithë këto terma kanë kuptimin e tyre specifik por në të njejtën kohë ato janë të lidhura shumë ngushtë me njëra tjetrën.

Njëkohësisht, nëpërmjet analizës së komponentëve të mësimdhënies, të mësuarit të veprimeve lëvizore, harmonisë së lëvizjes, etapat e zhvillimit fizik dhe ndikimit të metodikave bashkëkohore. Studimi synon të japë një pasqyrë objektive mbi realitetin aktual dhe të nxjerrë në pah përmirësimet e mundshme në praktikat pedagogjike.

Rezultatet e studimit synojnë të ofrojnë njohuri të vlefshme për mësuesit, shkollat dhe autoritetet arsimore, duke kontribuar në zhvillimin e një modeli mësimor më efektiv dhe të qëndrueshëm.

Përfitimet e këtij studimi shtrihen edhe në rritjen e mirëqenies dhe shëndetit të nxënësve, si dhe në ngritjen e vetëdijes së komunitetit për rëndësinë e një jete aktive. Përmes rekomandimeve studimi nxit implementimin e praktikave inovative që do të ndikojnë pozitivisht në procesin arsimor dhe në zhvillimin integral të brezave të ardhshëm.

Përmes këtij punimi, synoj të kontribuoj modestisht në përmirësimin e mënyrës se si të shohim dhe te zbatojmë edukimin fizik, si një proces që përmban jo vetëm zhvillim trupor, por edhe edukim të qëndrueshëm të karakterit dhe të kulturës së lëvizjes, si dhe në përmirësimin e praktikave petagogjike në këtë drejtim.

## **I.2. QËLLIMI I STUDIMIT**

Qëllimi i këtij studimi qëndron në analizimin e mënyrës se si zbatohet në praktikë programi i edukimit fizik dhe ndikimit që ka edukimi lëvizor në përvetësimin e tij nga ana e nxënësve. Në një kohë kur sistemi arsimor synon gjithnjë e më shumë përshtatjen me standardet bashkëkohore është thelbësore të kuptohet se sa efektive janë metodologjitë e përdorura në zhvillimin e aftësive motorike dhe kulturës lëvizore tek fëmijët.

Ky studim ndihmon në vlerësimin e shkallës së përvetësimit nga ana e nxënësve të dukurive të kulturës lëvizore - një komponent thelbësor për formimin e qëndrueshëm fizik, por edhe të aftësive sociale dhe emocionale që ndërtohen përmes bashkëveprimit nëpërmjet aktivitetit fizik. Gjithashtu, studimi shërben për të reflektuar mbi rëndësinë e planifikimit të kujdesshëm dhe të alternuar të disiplinave që përmban programi i edukimit fizik dhe shëndetësor në shkollë. Një tjetër aspekt me rëndësi është se përmes analizës krahasuese midis klasave tradicionale dhe atyre pilote, dalin përfundime mbi efikasitetin e metodave bashkëkohore në zhvillimin e performancës fizike të nxënësve dhe në përforcimin e kompetencave të nevojshme për një mënyrë jetese aktive dhe të shëndetshme. Të dhënat e këtij studimi mund të shërbejnë si bazë për përmirësimin e kurrikulës së edukimit fizik, për rritjen e cilësisë së mësimdhënies dhe për të ndihmuar në vendimmarrjen institucionale për politikën arsimore në këtë fushë.

Në këtë mënyrë, studimi kontribuon jo vetëm në aspektin teorik, por edhe në përmirësimin praktik të procesit mësimor në edukimin fizik, me përfitime të drejtpërdrejta për nxënësit, mësuesit dhe strukturat arsimore përgjegjëse.

### **I.3. OBJEKTIVAT E STUDIMIT**

1. Krahasonen rezultatet e nxënësve në disiplina të ndryshme motorike (gjimnastikë, atletikë, basketboll, volejboll dhe fleksibilitet/përkulshmëri) midis klasave tradicionale dhe klasave pilote.
2. Analizohet nëse përfshirja e aktiviteteve të strukturuar lëvizore ndikon në rritjen e cilësisë së orës së edukimit fizik (nga perspektiva e mësuesve dhe/ose nxënësve).
3. Vlerësohet niveli i njohjes së konceptit të kulturës lëvizore nga ana e mësuesve të edukimit fizik, në lidhje me përvojën e tyre profesionale.
4. Identifikohen përfitimet që sjell modeli pilot në edukimin fizik, krahasuar me modelin tradicional, përmes analizës së të dhënave empirike.
5. Përcaktohet nëse ka lidhje statistikore midis nivelit të aktivitetit fizik gjatë orës dhe përmirësimit të vlerësimit të orës nga nxënësit/mësuesit.

#### **I.4. NEVOJA PËR STUDIM**

Studimi synon të analizojë ndikimin e aktivitetit lëvizor dhe të metodave mësimore në cilësinë e orës së edukimit fizik dhe në formimin e kulturës lëvizore të nxënësve në arsimin parauniversitar. Në këndvështrimin tim, ky studim është i domosdoshëm për disa arsye të rëndësishme:

**Së pari**, vërehet një mospërputhje ndërmjet objektivave të planifikuara në kurrikulën e edukimit fizik dhe zbatimit real të saj në shkolla. Shpesh orët e edukimit fizik reduktohen në ushtrime të thjeshta pa strukturë të qartë metodologjike, duke ndikuar në uljen e efikasitetit dhe motivimit të nxënësve. Sipas literaturës bashkëkohore<sup>2</sup>, planifikimi i mirë dhe përdorimi i metodave interaktive rrisin ndjeshëm pjesëmarrjen aktive dhe performancën fizike të nxënësve.

**Së dyti**, mungojnë studime të thelluara që të analizojnë ndikimin e metodave moderne mësimore si mësimdhënia bashkëpunuese, mësimi përmes lojës apo metoda të integruara, në ndërtimin e një kulture lëvizore të qëndrueshme tek fëmijët dhe adoleshentët. Në mungesë të të dhënave të tilla, mbështetja për përmirësime në kurrikulën kombëtare mbetet e pamjaftueshme.

**Së treti**, në kohët e sotme, ku teknologjia po zë një vend gjithnjë e më të madh në jetën e fëmijëve, është vënë re një rënie e ndjeshme e nivelit të aktivitetit fizik ditor. Organizata Botërore e Shëndetësisë (2021) rekomandon të paktën 60 minuta aktivitet fizik në ditë për fëmijët, por shumë nxënës shqiptarë nuk e arrijnë këtë normë. Rrjedhimisht, shkolla mbetet një nga mjediset kyçe për promovimin e një jetese aktive.

**Së katërti**, rezultatet e këtij studimi mund të jenë një kontribut i vlefshëm për politikëbërësit, mësuesit dhe drejtuesit arsimorë për të rishikuar qasjet metodologjike dhe për të përmirësuar strukturën e orëve të edukimit fizik, duke e përshtatur atë me nevojat fizike, psikologjike dhe sociale të nxënësve. Gjithashtu, mund të ndihmojë në zhvillimin e trajnimeve të vazhdueshme për mësuesit e edukimit fizik.

---

<sup>2</sup> (SHAPE America, 2020)

## **I.5. PËRFITUESIT NGA KY STUDIM**

Studimi synon të përmirësojë cilësinë e orëve të edukimit fizik dhe të rrisë motivimin dhe angazhimin e nxënësve gjatë aktivitetit lëvizor. Rezultatet do të ndihmojnë mësuesit të adaptojnë metodat mësimore dhe të zbatojnë praktika më efektive në klasë. Institucionet arsimore mund të përdorin rezultatet për të projektuar politika dhe programe më efektive në arsimin parauniversitar.

1. Nxënësit: Përfituesit kryesorë janë nxënësit e arsimit parauniversitar, të cilët do të përfitojnë nga një program më i mirë i edukimit fizik, i përshtatur më mirë me nevojat dhe potencialet e tyre motorike dhe kulturore.
2. Mësuesit e edukimit fizik, do të marrin njohuri të thelluara mbi konceptin e kulturës lëvizore dhe rëndësinë e aktivitetit lëvizor në zhvillimin motorik dhe cilësinë e procesit mësimor.
3. Shkollat do të kenë një bazë empirike për të vlerësuar dhe përmirësuar programet e edukimit fizik, duke përmirësuar edhe cilësinë e përgjithshme të mësimdhënies.
4. Bashkëpunëtorët dhe vendimmarrësit në fushën e arsimit: Studiuesit, pedagogët dhe autoritetet arsimore do të kenë të dhëna të rëndësishme për të orientuar politikat edukative dhe për të promovuar programe inovative që mbështesin zhvillimin integral të nxënësve.
5. Familjet dhe komuniteti: Përmirësimi i edukimit fizik reflektohet në shëndetin dhe mirëqenien e nxënësve, gjë që sjell përfitime edhe në nivel familjar dhe komunitar përmes një stili jetese më aktiv dhe të shëndetshëm. Studimi mund të kontribuojë në krijimin e një modeli mësimor të qëndrueshëm dhe efektiv në edukimin fizik në arsimin parauniversitar.

### **Impakti Afatgjatë:**

- i. Studimi mund të kontribuojë në krijimin e një modeli mësimor të qëndrueshëm dhe efektiv në edukimin fizik në arsimin parauniversitar, duke përmirësuar jo vetëm performancën motorike të nxënësve, por edhe shëndetin dhe mirëqenien e tyre afatgjatë.
- ii. Nëpërmjet ngritjes së vetëdijes për rëndësinë e kulturës lëvizore, studimi do të ndihmojë në formimin e një brezi më aktiv dhe të vetëdijshëm për shëndetin.

## KAPITULLI II.

### II. STUDIMI I LITERATURËS

#### EDUKIMI FIZIK PROCES I DOMOSDOSHËM NË PËRFITIMIN E AFTËSIVE DHE NJOHURIVE TE NXËNËSIT

##### II.1. NOCIONET THEMELORE NË EDUKIMIN FIZIK

Sistemi i nocioneve themelore të një shkence zhvillohet paralelisht me zhvillimin e tërësishëm të asaj shkence. Nëse ndonjë shkencë është e re dhe pak e zhvilluar, në të janë të përfaqësuar më pak specificitetet e nocionet karakteristike të saj. Numri më i madh i nocioneve që hasim në metodikën e edukimit fizik i takon sistemit unik të nocioneve, të cilët nga njëra anë kanë të bëjnë me edukimin e arsimimin në përgjithësi, nga ana tjetër kanë të bëjnë drejtpërdrejt me edukimin fizik.

Nga nocionet më të rëndësishme, që trajtohen në edukimin fizik, janë: *kulturë fizike, arsimim fizik, ushtrim fizik, sistem i edukimit fizik, rritje fizike, zhvillim fizik, cilësi lëvizore, përgatitje fizike, aftësi lëvizore, përsosmëri fizike, sport, veprimtari lëvizore, riaftësim fizik, rekreacion, etj.*<sup>3</sup>

##### II.1.1 Kuptimi mbi kulturën fizike

Kultura fizike është pjesë e rëndësishme e kulturës së përgjithshme të një vendi (kombi), që ka vlera mbarëshoqërore dhe materiale, të pasqyruara në institucionet shtetërore dhe shoqërore si dhe në sistemet e edukimit fizik, të njohura në historinë e shoqërisë njerëzore.

##### II.1.2 Edukimi fizik

Në përdorimin e përditshëm, koncepti *edukim fizik* kuptohet në mënyra të ndryshme, madje shpesh shpjegimi i tij në praktikë nuk është i saktë. Që prej tri dekadash ka pasur debate të mëdha, lidhur me shqyrtimin nëse termi edukim është më i qëlluari për këtë fushë. Nisur nga ky kënd vështrimi, janë rekomanduar terma të tjerë, si: *edukim i lëvizjes, kinesiologji, edukim sportiv, gjallshmëri fizike, sport, edukim motor, etj.* Termi që po përdoret gjerësisht sot, është *edukim fizik e sport*. Kjo, për vetë faktin se edukimi fizik është pazgjidhshmërisht i lidhur e i integruar me sportin.

---

<sup>3</sup> (Vertinsky, P., & Hedenborg, S. 2018).

Në thelb edhe edukimi fizik, ka kuptimin e ngushtë dhe të gjerë të tij. Kuptimi i ngushtë i këtij nocioni i drejtohet vazhdimisht rezultateve të individit, ndërsa kuptimi i gjerë i drejtohet procesit pedagogjik të organizuar.

*Në kuptimin e ngushtë, me edukim fizik kuptojmë tërësinë e rezultateve të arritura nga individ gjatë të ushtruarit sistematik. Këto rezultate s'ka dyshim se shprehin një kapacitet (vëllim) të mjaftueshëm e të domosdoshëm të njohurive, shkathtësive dhe aftësive motore, të cilat mund të jenë të përgjithshme ose të specializuara në një sport.*

*Në kuptimin e gjerë, me edukim fizik kuptojnë procesin pedagogjik të organizuar (ose spontan), të programuar (ose të lirë), të drejtuar nga specialisti (ose i pavarur), i cili synon në realizimin e objektivave nga ana e individit ose e grupit <sup>4</sup>.*

### **II.1.3           Sistem i edukimit fizik**

Me nocionin *sistem i edukimit fizik*, në mënyrë të përgjithësuar kuptojmë tipin e përcaktuar historikisht të edukimit fizik. Struktura dhe përmbajtja e tij pasqyrojnë qartë tërësinë e masave, mjeteve, metodave dhe formave organizative, të rregulluara në mënyrë të përshtatshme, që t'i përgjigjen qëllimit e bazave fillestare, në përputhje me kushtet e formacionit shoqëror konkret.

Në analizën e çdo sistemi të edukimit fizik dallohen: *baza historike, baza sociale, baza teoriko-metodike, baza programatiko-normative dhe baza organizative.*

Statusi i një sistemi të edukimit fizik kushtëzohet nga niveli i zhvillimit të një kombi si dhe nga pjesmarrja e shtetit dhe e shoqërisë në zhvillimin e në funksionimin e këtij sistemi.<sup>5</sup>

### **II.1.4           Rritja fizike**

*Rritja fizike* është rezultat i proceseve biologjike të lindura, të cilët sjellin gradualisht (nga viti në vit) ndryshime sasiore dhe cilësore të treguesve antropometrikë dhe morfologjikë të njeriut.

*Ndër treguesit sasiore*, përmendim: - peshën trupore; - lartësinë trupore; - perimetrin e krahërorit; - perimetrin e masës muskulore.

---

<sup>4</sup> (Mitchell, S. 2016)

<sup>5</sup>(Beni, S., Fletcher, T., & Chróínín, D. 2016).

***Ndër treguesit cilësorë***, përmendim: - harmoninë e përmasave të kafazit të krahërorit me ato të krahëve dhe këmbëve; - elasticitetin e krahërorit; - tensionin (fortësinë) muskolor, etj.

Kapaciteti lëvizor (numri i lëvizjeve dhe veprimeve lëvizore të memorizuara) dhe procesi i të ushtruarit sistematik, përbëjnë faktorë me vlera nxitëse, stimuluese të rritjes fizike të fëmijëve dhe të rinjve. Pa përbërës ushqimorë të plotë dhe pa racion ushqimor të mjaftueshëm, rritja fizike nuk mund të ketë tregues sasiore dhe cilësorë të kënaqshëm<sup>6</sup>.

### **II.1.5 Zhvillimi fizik**

*Zhvillimi fizik* është rezultat i procesit të gjatë të ndryshimeve progresive të formës e të funksioneve jetësore të sistemeve të organizmit të njeriut. Me *formë*, kuptojmë treguesit sasiore dhe cilësorë antropometrikë, përmasat e peshën e organeve jetike të organizmit. Me *funksione*, kuptojmë ndryshimet graduale progresive të punës së sistemeve të organizmit, si: Sistemit Nervor Qëndror (SNQ), frymëmarrjes, qarkullimit të gjakut, endokrin, të metabolizmit, lëvizor-mbështetës, etj. Nëse parametrat normativë të sistemeve të organizmit qëndrojnë në kufijtë optimalë, treguesit antropometrikë janë në rritje progresive sasiore dhe cilësore. Kësisoj, mund të themi se individ është i zhvilluar fizikisht.<sup>7</sup>

### **II.1.6 Përgatitje fizike**

Është rezultat i procesit të njësuar të zhvillimit fizik e të aftësive motore të njeriut, në funksion të kryerjes me cilësi (nivel të caktuar) të veprimtarisë lëvizore jetësore, profesionale dhe sportive ose të formimit të përgjithshëm lëvizor (shkolla) të fëmijëve dhe të rinjve. Për arsye se ka përmbajtje analoge, përdoret përkrah konceptit edukim fizik, por *koncepti përgatitje fizike* përdoret, kur duam të theksojmë zbatimin praktik të edukimit fizik, në lidhje me punën ose me një veprimtari tjetër, që kërkon një gjendje të caktuar e që është njëkohësisht rezultat i përgatitjes fizike.<sup>8</sup> Ekzistojnë dy lloje të përgatitjes fizike: *përgatitja e përgjithshme* (për jetën, punën, të nxënës, etj.) dhe ajo *speciale fizike* (për sportistët, llojet e armëve në ushtri, llojet e profesioneve).

Nëse shprehemi se ky njeri ose ai nxënës ka përgatitje të përgjithshme fizike, kuptojmë në rradhë të parë zhvillimin fizik harmonik e të gjitha cilësive fizike (motorike) bazë, në funksion të kryerjes

---

<sup>6</sup> (Kemp, B.J., Cliff D.P., Chong, K.H., & Parrish. A.M. 2019).

<sup>7</sup> (Guthold, R., Moller, A.B., Azzopardi, P., et al. 2019).

<sup>8</sup> (Behringer, M., Vom Heede, A., Matthees, M., & Mester, J. 2011).

me efektivitet e me lehtësi të veprimeve ose veprimtarive lëvizore me karakter jetësor, profesional, mësimor, etj.

Kur themi se ky sportist (pilot, akrobat ose zhytës) ka përgatitje speciale fizike, kuptojmë që krahas përgatitjes së përgjithshme fizike, ai ka të zhvilluar me përparësi një, dy ose tri cilësi motorike, në funksion të disiplinës sportive përkatëse, me synim arritjen e rezultateve maksimale. Kështu p.sh., një kërcyes së gjati zhvillon me përparësi shpejtësinë e vrapimit e forcën shtytëse të këmbëve; një akrobat zhvillon me përparësi përkulshmërinë, forcën statike dhe atë dinamike, etj. Është për t'u theksuar se përgatitja speciale fizike e njeriut nuk mund të arrijë nivele të larta, pa u mbështetur fort në zhvillimin e të gjitha cilësive motorike, pra në përgatitjen e përgjithshme fizike. Përgatitja e përgjithshme dhe ajo speciale fizike kanë mjetet e tyre specifike të zhvillimit, të cilët janë kryesisht veprimet lëvizore dhe ushtrimet e zgjedhura.<sup>9</sup>

### **II.1.7 Përsosmëria fizike**

Me konceptin *përsosmëri fizike* kuptojmë një gjendje të zhvillimit harmonik fizik e të një përgatitjeje të përgjithshme fizike, që mbështetet në ligjësitë e mbajtjes me afat të gjatë të një shëndeti të qëndrueshëm. Përsosmëria fizike konsiderohet si kategori e personalitetit të njeriut e ndikon drejtpërdrejt në zhvillimin e tij. Nisur nga ky kënd vështrimi, para Metodikës së Edukimit Fizik qëndron tashmë detyra me shumë përgjegjësi e përpunimit të kriterëve themelore pedagogjike të përsosmërisë harmonike të përgjithshme të njeriut, e cila t'i përgjigjet kërkesave të sotme dhe të perspektivës të zhvillimit të shoqërisë<sup>10</sup>.

### **II.1.8 Veprimtaria lëvizore**

Është proces i vetëdijshëm i aktivizimit të njeriut me lëvizje dhe veprime lëvizore të shumëllojshme, që realizohet në praktikë në mënyrë të vazhdueshme dhe sistematike, me synim kënaqesinë e intersave, plotësimin e nevojave ose kërkesave të tij fizike, shëndetësore, materiale, shpirtërore, intelektuale (shih figurën 1). *Veprimtaria lëvizore* afirmon e zhvillon personalitetin e njeriut.<sup>11</sup> Në veprimtarinë lëvizore të njeriut (të përgjithshme ose të specializuar), interesat, nevojat e kërkesat e tij përfshijnë këto përbërës:

---

<sup>9</sup> (Li Haynie, D., Lipsky, L., et al. 2016).

<sup>10</sup> (Mathisen, G.E. 2016).

<sup>11</sup> (Holfelder, B., & Schott, N. 2014).

- *Interesat fiziko-shëndetsore* Zhvillimi fizik, përgatitja fizike, forcimi i treguesve shëndetësorë, rezultatet konkrete të matshme (sporti), riaftësimi fizik.
- *Interesat materiale* Mjetet ushtruese, pajisjet, veshjet speciale, të ardhurat financiare, ndërtimet sportive.
- *Interesat intelektuale* Njohuritë për organizmin e njeriut, njohuritë për ligjet e ligjësitë e zhvillimit fizik, njohuritë për metodat e të ushtruarit me ushtrime fizike dhe me sport.
- *Interesat shpirtërore* Emocionet pozitive, shlodhja psikike, kënaqësia dhe gëzimi estetik, kënaqësia dhe gëzimi për fitoren, për zotërimin e aftësive motore, etj. <sup>12</sup>

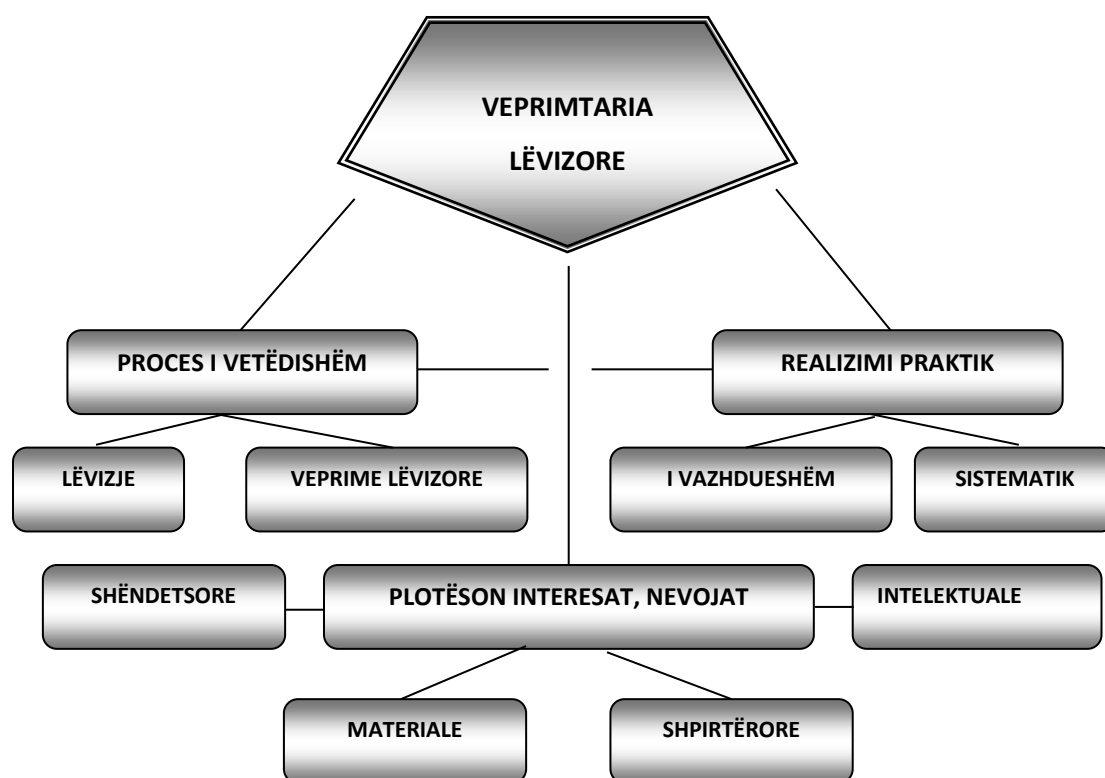


Figura 1. Kuptimi i veprimtarisë lëvizore.

Si përfundim, veprimtaria lëvizore është bazë e zhvillimit fizik dhe shëndetësor, sepse aktivizon sistemet biologjike, përmirëson funksionet kardiovaskulare e muskulore dhe ndikon pozitivisht në gjendjen emocionale e sociale të njeriut.

<sup>12</sup> Payne, V.G., & Isaacs, L.D. (2017).

## II.2. USHTRIMI FIZIK MJET THEMELOR I EDUKIMIT FIZIK

### II.2.1. Ka shumë definicione, të cilat e sqarojnë konceptin *ushtrim fizik*.

Në vijim, po paraqesim disa prej tyre, me synim që studentët të veprojnë në mënyrë operative, ndërsa mësuesit e sportistët të largohen nga variantet e ofruara.

*Ushtrimi fizik (ushtrimi trupor) është aktiviteti lëvizor i menduar e i drejtuar, me qëllim transformimin pozitiv të aftësive të njeriut, nga ato konkrete drejt atyre të dëshiruara.*

*Ushtrimi fizik* është mjet e metodë themelore e edukimit fizik të nxënësve, aktivitet special i zgjedhur lëvizor, i cili para së gjithash është:

- a. Arritje optimale e nivelit të aftësive motore (qëllimi biologjik);
- b. Arritje e formimit motorik nëpërmjet formimit e përsosmërisë së shkathtësive dhe shprehive lëvizore (qëllimi petagogjik).<sup>13</sup>

Me *ushtrim fizik* kuptojmë çdo lëvizje ose çdo aktivitet fizik, që në mënyrë korrekte dhe harmonike me ligjshmëritë, kryhet për arritjen e qëllimeve konkrete të edukimit fizik.

*Ushtrimi fizik* është formë motorike, lëvizje dhe sistem i lëvizjeve, me aplikimin e të cilave, në një kohë të caktuar, formohet procesi i të ushtruarit fizik.

*Ushtrimi fizik* është proces i përshtatur, i cili arrihet nëpërmjet përsëritjeve sistematike të ushtrimeve. Qëllimi themelor i ushtrimit fizik mund të jetë:

- krijimi i shkathtësive dhe shprehive të caktuara;
- zhvillimi dhe përsosja e aftësive motore dhe funksionale;
- plotësimi i nevojave të personalitetit (nevojat kreative, rekreative dhe ato njerëzore, nevojat për argëtim).<sup>14</sup>

*Ushtrimi fizik* si zbatim i ushtrimeve trupore, është proces i përshtatur, me të cilin gjatë aplikimit të aktiviteteve lëvizore (ose nëpërmjet rrugëve sistematike të përsëritjeve dhe ushtrimeve trupore) shkaktojnë ndryshime të aftësive të njeriut, nga ato fillestare deri te ato të dëshiruara.

---

<sup>13</sup> (Adriana, G., et al. 2020).

<sup>14</sup> (Arem, H., et al. 2015).

*Ushtrimi fizik stërvitor* është proces i përshtatur, i menduar e i organizuar me aplikimin e ushtrimeve të caktuara dhe metodave, të cilat shkaktojnë ndryshime të gjendjes aktuale deri te ajo e dëshiruar.<sup>15</sup> Procesi i ushtrimit fizik mund të tregohet në këtë mënyrë: **So + V . D = S1**

Ku, So - tregon gjendjen aktuale (ritjen, shëndetin, aftësitë motore, rezultatin e ushtrimeve, motivimin, aftësitë kreative, etj.);

- V - tregon operatorët-ushtrimet fizike të përshtatshme;
- D - tregon dozimin (numrin e përsëritjeve, intensitetin e kohëzgjatjen);
- S1 - tregon produktin e ushtrimeve ose arritjen e qëllimit të caktuar.<sup>16</sup>

Çdo veprimtari lëvizore është e përbërë nga numri i caktuar i lëvizjeve, por jo çdo lëvizje konsiderohet ushtrim fizik. Në edukimin fizik, në sport e në rekreacion, me *ushtrime* kuptojmë vetëm lëvizjet e zgjedhura, me të cilat rregullohet vetëdija. Lëvizjet e zgjedhura (dëshiruara) kanë këto karakteristika:

- Paraqiten si pasojë e njohurive;
- Vazhdojnë si rezultat i përvojës e të mësuarit;
- Të mësuarit e lëvizjeve është në funksion të dëshirave të njeriut.<sup>17</sup>

Nga definicionet e lartshënuara, shihet qartë ndikimi i ushtrimeve fizike të drejtuara nga njeriu si dhe ndikimi i tyre në organizmin e tij, në të gjithë funksionet, duke theksuar edhe ato psikologjike. Ndikimi i ushtrimeve fizike është i qëllimshëm e asnjëherë i rastësishëm, sikurse ndodh në veprime të caktuara lëvizore, ku ndikimi i ushtrimeve fizike është më pak ose më shumë i theksuar. Kështu, forca e prerjes së druve në pyll është si pasojë e punës natyrore, me të cilën krijohet ekzistenca materiale. Disa aktivitete punuese mund të kenë ndikim pozitiv në statusin psiko-somatik të individit, por edhe ai ndikim është i ngadalshëm. Nga ana tjetër, ngritja e peshave në edukimin fizik është aktivitet i zgjedhur, me të cilin dëshirohet të përmirësohet forca e muskujve, të formohet pamja e bukur e tyre, të arrihet dëshira e rezultateve të ushtrimeve, etj. Ushtrimi fizik në edukimin fizik kryen dy detyra themelore:

---

<sup>15</sup> (Hearing, C. M., et al. 2016).

<sup>16</sup> (Schuch, F. B., et al. 2016).

<sup>17</sup> (Guthold, R., Stevens, A.G., Riley, L.M., & Bull, F.C. 2019).

1. Me përsëritjen e ushtrimeve, të përsoset ose të përforcohet teknika e lëvizjes (forma e lëvizjes);

2. Të ketë ndikim në organe dhe sisteme funksionale të organizmit, me qëllim që të fitohen ndryshimet e caktuara (Ëën, X. 2015). Çdo ushtrim fizik paraqitet me *strukturën* e tij karakteristike *kinematike, dinamike dhe ritmike*.

Gjatë të ushtruarit praktik, këtyre karakteristikave u bashkëngjiten edhe karakteristikat cilësore të ushtrimeve.

## II.2.2 KLASIFIKIMI I USHTRIMEVE FIZIKE

Në edukimin fizik, sport e në rekreacion, përdoren ushtrime fizike të shumëllojshme. Me qëllim që të përdoren me orientime dhe synime të qarta, plotësimi i numrit të tyre, por edhe i procesit mësimor të nxënësve, fëmijëve, rinisë, njerëzve dhe specialistëve të fushës së edukimit fizik e të sportit, është tepër me rëndësi që ushtrimet fizike të sistemohen sipas kriterëve të caktuara. Klasifikimi i tyre në grupe, bëhet sipas disa kriterëve të përbashkëta.

*Sipas kriterit anatomik*, ushtrimet fizike ndahen në ushtrime *për qafën, për krahët, për trungun* (kafazin e krahërorit, shtyllën kurrizore), *për këmbët* e në ushtrime *për tërë trupin*.

*Sipas përdorimit të veglave*, ushtrimet fizike ndahen në *ushtrime mbi vegla, ushtrime me vegla dhe ushtrime pa vegla*. Ushtrimet fizike mund të jenë edhe *me përdorimin e pa përdorimin e pajisjeve ndihmëse*. Në marrëdhënie të përgjithshme me *mbajtjen ose mosmbajtjen e pozës, pozicionit e qëndrimit*, ushtrimet fizike ndahen në *ushtrime në vend e ushtrime në lëvizje*. Ndarje të tilla dhe të ngjajshme të ushtrimeve fizike janë të shumta, pasi kriteri i sistemimit të tyre nuk del nga esenca e karakterit, por nga të dhëna të tjera sipërfaqësore.<sup>18</sup> *Disa autorë, duke u mbështetur në formën e lëvizjes*, ushtrimet fizike i ndajnë në katër grupe kryesore:

1. *Ushtrime pa vegla dhe pa ndihmën e rezistencën e të tjerëve;*
2. *Ushtrime në vegla dhe me ndihmën e tyre;*
3. *Ushtrime të përbashkëta;*
4. *Ushtrime luftarake, me të cilat tejkalohet rezistenca e forcave të jashtme.*

---

<sup>18</sup> (Best, J. R. 2010).

**Mbështetur në parimet pedagogjike**, ushtrimet fizike i kanë sistemuar, duke i ndarë në tre grupe:

1. *Ushtrimet që ndikojnë në disiplinën e në edukimin, në kuptimin e përgjithshëm* (ushtrimet e rreshtimit e të rregullimit, ushtrimet për mbajtjen e drejtë të trupit, etj);
2. *Ushtrimet sistematike për formimin e muskujve dhe nyjeve* (ushtrimet korrektuese),
3. *Ushtrimet për zhvillimin e lëvizshmërisë dhe koordinimit lëvizor* (ushtrimet e baraspeshimit, ushtrimet që zhvillojnë forcën, qëndrueshmërinë dhe vendosmërinë, si: ecjet, vrapimet, kërcimet, ushtrimet e lëvizshmërisë, lojërat dhe sporti).<sup>19</sup>

Me zhvillimin e shkencës mbi ushtrimet fizike dhe stërvitjen sportive, janë bërë dhe sistemime të tjera, ku merren për bazë principet *fiziologjike*, *biomekanike* dhe ato *psikologjike*. Duke i konsideruar jo vetëm si veprime lëvizore, por edhe si metodë, mbështetur në këto principe, ushtrimet fizike i ndajnë në:

- *Ushtrime të forcës*;
- *Ushtrime të shpejtësisë*;
- *Ushtrime të qëndrueshmërisë*;
- *Ushtrime të përkulshmërisë*;
- *Ushtrime të shkathtësisë*;<sup>20</sup>

Ushtrimet fizike<sup>21</sup> i ka ndarë, si vijon:

- *Ushtrime ndihmëse* (ushtrimet e formimit), të cilët paraqiten si lëvizshmëri me veprime analitiko-izoluese dhe relativo-standarde;
- *Ushtrime themelore ose elementare* (hedhjet, ngritjet, tërheqjet e kapjet) dhe *ushtrime lokomotore* (vrapimet, notimet, kërcimet, etj).
- *Ushtrime të përdorimit teknik ose ushtrime të përshtatura*, të cilët karakterizohen nga elemente të lëvizjeve, që janë teknikisht të përzgjedhura dhe të motivuara.
- *Ushtrimet e vallëzimit*, si forma artistike të lëvizjeve, të cilët mund t'i inkuadrojmë në këtë grup, karakterizohen nga vështirësia e të shprehurit të gjendjes emocionale të vetë ushtruesit e gjendjes së të tjerëve në një ritëm të caktuar.<sup>22</sup>

---

<sup>19</sup> (Daci, J., Subashi, G., & Misja, B. 2005).

<sup>20</sup> (Brand, R., & Ekkekakis, P. 2018).

<sup>21</sup> Subashi, G., & Daci, J. (2004)

<sup>22</sup> (Subashi, G., & Daci, J. 2004).

Duke u mbështetur në përdorimin e tyre në sporte, ka bërë një sistemim të ushtrimeve fizike,<sup>23</sup> si vijon:

- *Ushtrimet për përgatitjen e përgjithshme fizike* (që shfrytëzohen për zhvillimin e përgjithshëm funksional të sportistit);
- *Ushtrimet ndihmëse* (shfrytëzohen me qëllim krijimin e bazave e më vonë bazave të përkryera për disiplina sportive.
- *Ushtrimet për përgatitjen speciale*, të cilët kanë vend qëndror veçanërisht në stërvitjen sportive dhe përfshijnë veprime lëvizore, që në vetvete përmbajnë elemente ose, sipas karakterit sipërfaqësor të veprimeve funksionale, janë të ngjajshme me veprimtaritë e garave;
- *Ushtrimet e garave* (veprime lëvizore, që përbëjnë strukturën e përmbajtjen e specializimit sportiv)

Duke u mbështetur në kriterin fiziologjik autori<sup>24</sup> i ka klasifikuar lëvizjet, në ushtrime fizike.

***Sipas qëndrimit themelor në të cilin kryhen lëvizjet pjesmarrëse, i ndajmë:***

- *Ushtrime që kryhen në qëndrimin shtrirë ballor ose shpinor* (noti-qitja);
- *Ushtrime që kryhen në qëndrimin ndenjor* (hipizmi, çiklizmi, motoçiklizmi, kanotazhi);
- *Ushtrime që kryhen në qëndrimin me këmbë të hapura* (qitja, peshëngritja, sportet luftarake);
- *Ushtrime që kryhen në qëndrimin me këmbë të bashkuara* (drejtqëndrimi, qëndrimi i qetë);
- *Ushtrime që kryhen në qëndrimin me këmbët në një vijë* (ushtrimet mbi traun e baraspeshës, mbi stolin gjimnastikor ose mbi sipërfaqe të tjera të kufizuara);
- *Ushtrime që kryhen në qëndrimin mbi një këmbë në majë të gishtërinjve* (gjimnastikë artistike, gjimnastikë ritmike, gjimnastikë aerobike, vallëzim ritmik, etj.);
- *Ushtrime që kryhen në qëndrimin mbi patina* (rrëshqitje artistike);
- *Ushtrime që kryhen në mbështetje ose në varje* (kapjet, varjet, mbështetjet mbi parakrahë, mbështetjet mbi duar, mbështetjet mbi një dorë, mbi kokë dhe duar, etj.)

Veprimet lëvizore pjesmarrëse dhe karakterizuese të ushtrimeve fizike, mund të jenë:

---

<sup>23</sup> Pesce, C., et al. (2019).

<sup>24</sup> Eilson, M., & Bengoechea, E. (2010)

⇒ **Veprime lëvizore stereotipe** (të standardizuara);

⇒ **Veprime lëvizore të situatës** (jo të standardizuara).

Veprimet lëvizore stereotipe, nisur nga format e nga mënyrat e kryerjes së tyre, maten në mënyrë sasiore (cm, m, km, sek, min, orë, etj.) dhe me vlera cilësore (pikë, notë). Sipas intensitetit, veprimet lëvizore (ciklike ose aciklike qofshin ato), janë: veprime lëvizore me intensitet maksimal, nënmaksimal, mesatar, nënmesatar e me intensitet të ulët. Veprimet lëvizore ndahen edhe sipas hallkave pjesmarrëse në to. Kështu, në shumë prej tyre, *esenciale është pjesmarrja e këmbëve* (ecjet, vrapimet, rrëshqitjet, pedalimi i biçikletës), ndërsa në shumë të tjera, *esenciale është pjesmarrja e duarve* (notimi, lundrimi, ushtrimet me dhe mbi vegla, etj.). Veprimet lëvizore stereotipe mund të jenë: *të shpejta dhe të forta* (kërcimet, hedhjet); *të fuqishme* (peshëngritja) dhe *të preçizionit* (qitja, pasimet në lojërat sportive, gjuajtja në shenjë). Veprimet lëvizore stereotipe që kanë vlera cilësore në ekzekutim, ndahen sipas llojeve të sportit e sipas karakteristikave lëvizore. Sipas llojit të sportit, janë: veprimet lëvizore gjimnastikore, veprimet lëvizore akrobatike, rrëshqitjet artistike, kërcimet në ujë, kërcimet me ski, etj.

Sipas karakteristikave lëvizore, përmendim: *gjimnastikën artistike, akrobatikën* (që kërkojnë forcë, shpejtësi, koordinim, orientim në hapësirë dhe diferencim në kohë), *rrëshqitjen artistike, kërcimet në ujë, kërcimet me ski* (që kërkojnë baraspeshë, përkulshmëri, ekspresivitet).

Në veprimet lëvizore situacionale (jo standarde), bëjnë pjesë: *Sportet luftarake* (mundja, boksi, karatea, xhudo, etj), *lojërat sportive* (badminton, tenis, voleiboll, hendboll, basketboll, futboll, hokej mbi bar, hokej mbi akull, etj), *kroset* (vrapimet, vrapimet me ski, në terrene të pjerrëta, motokroset, krosi çiklistik, etj).<sup>25</sup>

Procesi i edukimit fizik është njëherësh edhe proces i njohjes së shumëllojshmërisë së veprimeve lëvizore dhe ushtrimeve fizike, me të cilët fëmijët, nxënësit e të rinjtë mund ushtrohen me zgjedhjen e me përcaktimin e tyre dhe në bazë të aftësive që zotërojnë. Njohja e llojeve të tyre u mundëson mësuesve dhe specialistëve të edukimit fizik e të sportit një krijimtari të suksesshme.

---

<sup>25</sup>(Mitchell, J.H., Haskell, E.L., Raven, P.B., & Mitchell, J.H. 2004).

## II.3. KONCEPTI MBI VEPRIMIN LËVIZOR

**Veprimet lëvizore klasifikohen**, duke u nisur nga dy këndvështrime:

1. nga funksionet që ato kryejnë;
2. nga struktura biomekanike e tyre.

### II.3.1. Klasifikimi i veprimeve lëvizore, sipas funksioneve që kryejnë

Të nisur nga funksionet që kryejnë, veprimet lëvizore i ndajmë në gjashtë grupe kryesore.

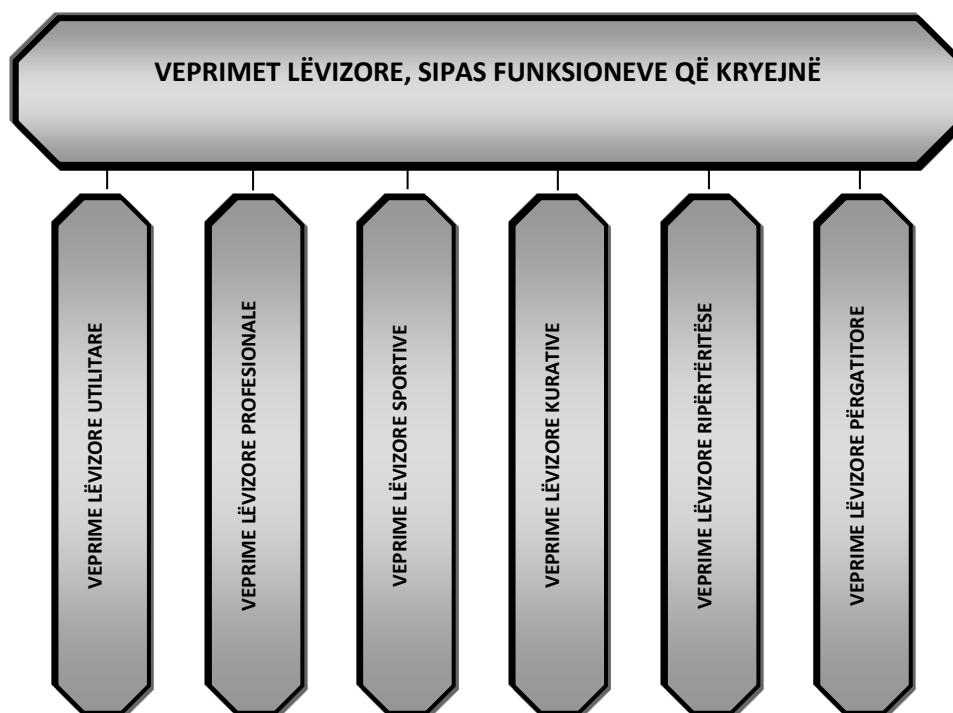


Figura 2. Klasifikimi i veprimeve lëvizore, duke u mbështetur në funksionet që ato kryejnë.

1. **Veprimet lëvizore utilitare** - Përdoren në mënyrë operative dhe të vazhdueshme, gjatë jetës së përditëshme të njeriut.
2. **Veprimet lëvizore profesionale** - Këto veprime lëvizore sigurojnë produktet e punës e të mirat materiale për njeriun e për shoqërinë.
3. **Veprimet lëvizore sportive** - Me specifikat strukturore biomekanike të tyre, veprimet lëvizore sportive formojnë llojet e shumta të sporteve.
4. **Veprimet lëvizore kurative** - Ndihmojnë rehabilitimin e kyçeve, muskujve dhe tërë aparatit lëvizor nga dëmtimet e ndryshme, të lindura ose të fituara gjatë jetës.

5. ***Veprimet lëvizore ripërtëritëse*** - Këto veprime lëvizore përdoren me metodikë dhe me procedura specifike, për të ndihmuar gjallërimin e funksioneve të dobësuara të organizmit, për shkak të traumave, lodhjes, sëmundjeve, etj.
6. ***Veprimet lëvizore përgatitore*** - Përdoren për përgatitjen e përgjithëshme dhe të shumanëshme të aparatit lëvizor mbështetës, në dobi të shëndetit, përballimit me lehtësi të veprimtarive praktike të jetës së përditëshme dhe asaj profesionale si dhe në funksion të mësimin të edukimit fizik në shkollë dhe të stërvitjes sportive.<sup>26</sup>

### II.3.2 Klasifikimi i veprimeve lëvizore, sipas strukturës biomekanike të tyre

Veprimet lëvizore, sipas strukturës biomekanike të tyre, ndahen në dy grupe të mëdha:

- a. *Veprimet lëvizore divergjente (shpërndarëse);*
- b. *Veprimet lëvizore konvergjente (përqëndruese).*<sup>27</sup>

#### a. ***Veprimet lëvizore divergjente***

*Janë të gjithë ato veprime lëvizore, në të cilët tërësia e akteve lëvizore realizohet me zhvendosjen në hapsirë dhe në kohë të QPR të trupit e pjesëve të tij, duke i shpërndarë lëvizjet përbërëse në formë të rregullt ose të parregullt. Këto lloje veprimesh mund të jenë ciklike, aciklike ose të përzjera.*

*Në veprimet lëvizore divergjente ciklike, përfshihen: vrapimet, ngarja e biçikletës, notimi, veprimet e përgatitjes së përgjithëshme fizike në lëvizje, aknotazhi, rrëshqitja me ski, etj.*

*Në veprimet lëvizore divergjente aciklike, përfshihen: llojet e ndryshme të veprimeve lëvizore në gjimnastikë, pasimet, driblimet e gjuajtjet në lojrat sportive, kërcimet në ujë, noti i sinkronizuar, veprimet lëvizore të mundjes, boksit, etj.*

*Në veprimet lëvizore divergjente të përzjera, përfshihen të gjithë ato veprime lëvizore, që në strukturën e tyre përmbajnë dy seri aktesh lëvizore-ciklike dhe aciklike. Ndër të tilla veprime, mund të përmendim: kërcimin së gjati, kërcimin së larti, kërcimin me shkop, driblimet e gjuajtjet në lëvizje (në basketboll, hendboll e futboll), etj.*

---

<sup>26</sup> (Shimon, J. 2011).

<sup>27</sup> (Morin, M., V., & Lafont, L. 2012).

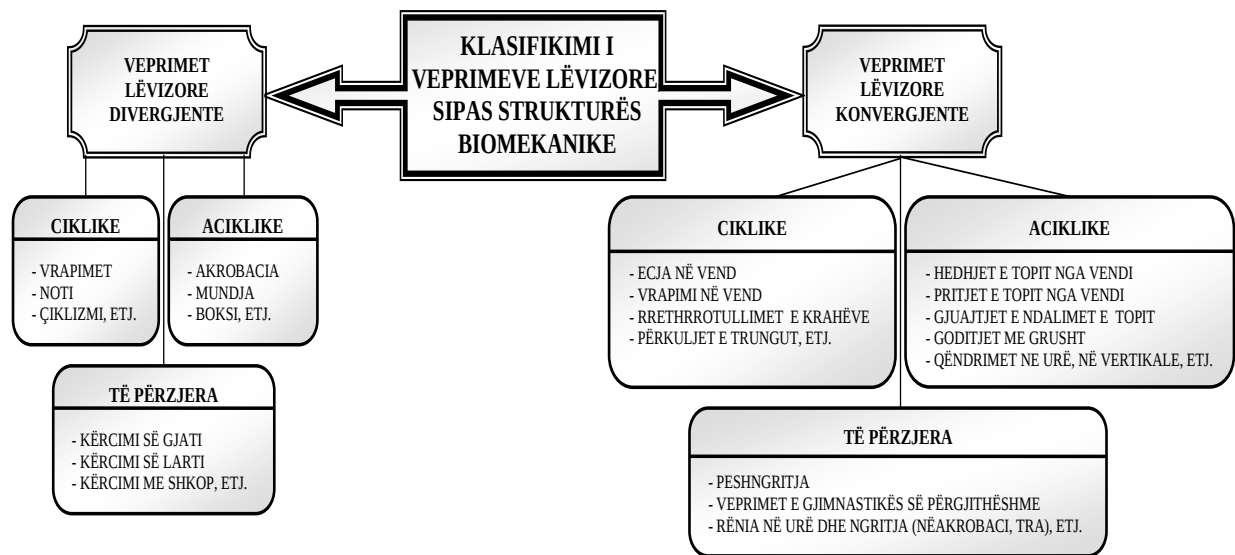


Figura 3. Klasifikimi i veprimeve lëvizore, sipas strukturës biomekanike të tyre.

### b. Veprimet lëvizore konvergjente

Janë të gjithë ato veprime lëvizore, në të cilët tërësia e akteve lëvizore realizohet pa zhvendosje të QPR të trupit, duke i përqëndruar lëvizjet në drejtim të kësaj qendre. Sikurse veprimet lëvizore divergjente edhe veprimet lëvizore konvergjente mund të jenë ciklike, aciklike dhe të përzjera.

**Në veprimet lëvizore konvergjente ciklike**, përfshihen: vrapimi në vend, rrethrotullimi (i dyanshëm ose i njëanshëm) i krahëve në vend, përkuljet e trungut në drejtime të ndryshme, etj.

**Në veprimet lëvizore konvergjente aciklike**, përfshihen: hedhjet e pritjet e topit nga vendi, gjuajtjet me grusht të thesit (në boks), gjuajtjet e ndalimet e topit nga vendi (në futboll), qëndrimet në urë dhe në vertikale të ndryshme (në akrobaci, tra), etj.

**Në veprimet lëvizore konvergjente të përzjera**, përfshihen: të gjithë veprimet lëvizore të gjimnastikës së përgjithëshme (me dhe pa mjete), që karakterizohen nga prania e akteve lëvizore ciklike dhe aciklike (rrethrotullimet e krahëve me hedhje të këmbëve në drejtime të ndryshme; mbledhjet e shtrirjet e krahëve, nga qëndrimi mbështetur para, në tokë, mbi stolin gjimnastikor ose mbi traun e baraspeshës, të shoqëruara me hedhjet e njëpasnjëshme të këmbëve prapa; përkulja e

trungut prapa, me rënie në urë dhe rrotullim prapa), peshëngritja (ku karakteristike janë veprimet lëvizore me shtangën, girën e lëvizjet ciklike të krahëve kombinohen me ato të këmbëve në vend), etj.

Veprimet lëvizore (divergjente ose konvergjente, ciklike, aciklike ose të përzjera), kur si kriter bazë për dallimin, veçimin ose përgjithësimin e karakteristikave lëvizore të tyre **merret regjimi i punës muskulore**, mund të jenë:

- *Veprime lëvizore (divergjente ose konvergjente) dinamike;*
- *Veprime lëvizore (konvergjente) statike;*
- *Veprime lëvizore (divergjente ose konvergjente) statiko-dinamike.*<sup>28</sup>

**Klasifikimi i veprimeve lëvizore është i dobishëm**, sepse:

- Në procesin mësimor të edukimit fizik e të stërvitjes sportive, është më e lehtë të dallohen karakteristikat e lëvizjeve dhe veprimeve lëvizore;
- Specialistët e edukimit fizik e të sportit kanë mundësi të planifikojnë saktë ngarkesat fiziologjike, që shkaktohen gjatë të ushtruarit;
- Mësuesit e trenerët e moshave të reja bëhen të vetëdijshëm, për trajtimin e diferencuar të nxënësve dhe sportistëve në ushtrime, ngarkesë dhe në metodë.
- Ata kanë kushte konkrete, për t'u orientuar me shpejtësi në programet mësimore dhe stërvitore, duke siguruar një komunikim profesional e kompetent, për të mësuarit e veprimeve lëvizore dhe stërvitjen sportive me fëmijët e të rinjtë.<sup>29</sup>

---

<sup>28</sup> (Morin, M., V., & Lafont, L. 2012).

<sup>29</sup>(Rajarshi, K. 2016).

## II.4. TË MËSUARIT E VEPRIMEVE LËVIZORE

### II.4.1. Koncepti mbi të mësuarit e lëvizjeve

Sot në shumë vende të botës është i përhapur mendimi se *veprimi lëvizor e lëvizja* në përgjithësi, nuk është gjë tjetër veçse *refleks i kushtëzuar*, i cili përbën bazën e stereotipit dinamik, që formohet në koren e trurit të madh. Lëvizjet konceptohen si figura, që riprodhohen në sajë të procesit të të ushtruarit e të mësuarit të hollësishëm, deri në elementet më të vegjël. Të ushtruarit vërtet formon refleksin e kushtëzuar, por lëvizjet e veprimi nuk e kanë efektivitetin e duhur, sepse karakteri standard e stereotip i tyre nuk i përgjigjet kërkesave të reja dhe ndryshimeve sado të vogla të kushteve konkrete.<sup>30</sup>

Përkrahësit e teorisë së stereotipit dinamik, si parim themelor për mësimin e veprimeve lëvizore kanë qëndrueshmërinë e shprehisë. “*Këtu duhet të synojë dhe të mësuarit e të ushtruarit në edukimin fizik e në stërvitjen sportive*”, thonë ata. Por praktika tregon, se një bashkim stereotipesh dinamike, bën të pamundur të mësuarit e të gjithë varianteve të lëvizjeve, që shfaqen në situata të larmishme të kryerjes së veprimeve, duke përfshirë këtu dhe ato të paparashikuarat. Për këtë arsye, koncepti refleksologjik i mënyrës së kryerjes së veprimeve lëvizore (teknikës), qëndron akoma në pozita kontraktore me praktikën e sotme të të mësuarit, si në edukimin fizik ashtu dhe në stërvitjen sportive. Me më shumë vlerë do të ishte ai konceptim i teknikës, i cili do t’i jepte përgjigje të qarta dhe të plota praktikës së të mësuarit. Për këtë qëllim, nuk duhet nisur nga reflesi i kushtëzuar, por nga ligjësitë që drejtojnë veprimtarinë e njeriut, veçanërisht nga ligjet fiziologjike dhe psikologjike të veprimtarisë së aktivitetit të tij.<sup>31</sup>

Dihet se kryerja e lëvizjeve nga njeriu i nënshtrohet hapësirës e kohës. Ato dallohen shumë nga zhvendosjet mekanike të trupave të ngurtë ose nga zhvendosjet instinktive të kafshëve. Karakteristikë e lëvizjeve njerëzore është aftësia për të reaguar në mënyrë të vetëdijshme, si ndaj ndryshimeve të kushteve të jashtme ashtu dhe ndaj luhatjeve të strukturës së brendshme të tyre. Të tilla luhatje janë zbuluar në lëvizjet stereotipe të hapave të ecjes e të vrapimit. Duke reaguar ndaj ndryshimeve të jashtme, kushteve konkrete dhe strukturës së veprimit, njeriu siguron zgjidhjen optimale të detyrave lëvizore. Kështu p.sh. mund të përmendim ndryshimet që ndodhin në

---

<sup>30</sup> (Moreau, D., Conëay, A. R. A. 2013).

<sup>31</sup> (Rees, T., Haslam, S., Coffee, P., & Lavalley, D. 2015).

strukturën e ecjes e të vrapimit në dëborë, në ujë, në ngjitjet e në zbritjet e terrenit të pjerrët, etj.<sup>32</sup> Në të vërtetë, lëvizjet e njeriut nuk ruhen të gatshme dhe me të gjithë detajet në kujtesën motore të tij si dhe nuk riprodhohen nga format standarde të tyre. Në situatë të re lëvizja ndërtohet kurdoherë e re. Kjo bëhet në procesin e kryerjes së veprimit lëvizor, ku njeriu reagon me ndjeshmëri në këtë ose atë situatë. Në kujtesën e tij ruhen vetëm ato lëvizje, që shërbejnë për konstruksion. Ato nuk kanë për bazë mekanizmin riprodhues stereotip, siç pretendojnë refleksologët, por *mekanizmin e përshtatjes së dobishme*, me të cilin kuptojmë proceset e të menduarit, për zgjidhjen e situatave.<sup>33</sup> Qëllimi i lëvizjeve, që ka në themel përmbushjen e kërkesave të njeriut, jo vetëm i bën ato të motivueshme dhe me synime të caktuara, por i kthen në veprime për realizimin e objektivave.

Qëllimi, si shkak i lëvizjeve, nuk u intereson refleksologëve, sepse ato konsiderohen si reagim ndaj ngacmuesit në sjelljen momentale të njeriut. Në këtë mënyrë edhe shprehia lëvizore, thonë ata, është një veprim specifik, një reagim tërësor, që buron nga stimuli i mjedisit. Me shkëputjen e lëvizjeve njerëzore nga qëllimi, refleksologët e transformojnë atë në një mekanizëm të ngurtë, duke e konsideruar rezultat të ngacmimit të jashtëm (stimul-reagim).<sup>34</sup>

Në procesin e të mësuarit të lëvizjeve shkalla e njohjes shqisore lidhet në mënyrë të pazgjidhshme me shkallën logjike të saj. Ajo përbën një proces të vetëm, që e shoqëron nxënësin në çdo hap të veprimtarisë së tij njohëse, brenda së cilës është vështirë të ndash kufijtë midis dy shkallëve. *"Syrin tonë, i bashkohen jo vetëm shqisat, por edhe veprimtaria e mendjes"*. Prej këndeje kuptohet qartë, se lëvizja njerëzore nuk është vetëm një zhvendosje e thjeshtë në hapsirë dhe në kohë, por në radhë të parë një *akt i vetëdijshëm, me qëllime të caktuara, me funksion njohës, me karakter emocional e krijues*, veti këto, që lidhen ngushtë me plotësimin e kërkesave të tashme dhe të ardhme të tij, të cilat përbëjnë *rregullatorin kryesor të lëvizjeve*. Mund të themi se *lëvizja njerëzore plotëson kërkesat e njeriut, i përshtatet kushteve të mjedisit e bashkëvepron në unitet me to. Kur kërkesat për lëvizje kuptohen nga njeriu, ato kthehen në motiv të veprimtarisë së tij, duke shtruar për zgjidhje objektiva konkrete, të cilët realizohen nëpërmjet veprimeve lëvizore komplekse*.<sup>35</sup>

---

<sup>32</sup> (Hatzigeorgiadis, A. et al. 2011).

<sup>33</sup> (Eagstaff, R. D. 2019).

<sup>34</sup> (Biddle, S.J., & Asare, M. 2011).

<sup>35</sup> (Medina, J.L., De Boer, L.B., Davis, M.L., et al. 2014).

## **II.4.2 VEÇORITË E AKTIVITETIT LËVIZOR TË NXËNËSVE.**

### **II.4.2.1. Marrëdhëniet me hapësirën e mikromjedisin social**

Nëpërmjet lëvizjeve, nxënësi mëson të vendosë marrëdhënie konkrete me hapësirën që e rrethon. Ai formon koncepte të tilla elementare, si:- afër, larg, i madh, i vogël, jashtë, brenda, para, prapa, lart, poshtë, etj. Pra, nxënësi mëson të orientohej në hapësirë dhe përpaket ta modifikojë atë. Në orientimin hapësiror, trupi bëhet objekt referimi. Ky orientim do të plotësohet me tej, kur të bëhet i vetëdijshëm për konceptet “I majtë” dhe “I djathtë”. Zbulimi nga nxënësi i marrëdhënieve midis trupit të vet e hapësirës, ndodh në sajë të përsosjes së aparatit perceptiv të të parit, drejtpeshimit. Orientimi në hapësirë fitohet falë përvojës lëvizore, e cila pasurohet vazhdimisht nga dita në ditë.<sup>36</sup> Për nxënësin lëvizja është kurdoherë një nevojë, e cila e shtyn për të realizuar e përvetësuar akte dhe veprime të reja lëvizore. Në këtë këndvështrim psikologjik, nevojat e përpjekjet e tij është mirë të rrethohen nga një ”klime e pastër dhe e ngrohtë”, pa frenim, me shumë tolerancë edhe pse në ndonjë rast mund të rrezikojnë. Arritja e suksesit lëvizor nga nxënësit lidhet drejtpërdrejt me qëndrimin e mësuesit. Atij i takon të jetë drejtuesi i aktivitetit lëvizor të tij. E rëndësishme këtu është që ai të shpreh kurdoherë një qëndrim mirëkuptues, pa kaluar kufijtë etikë të veprimtarisë lëvizore.<sup>37</sup>

### **II.4.2.2 .Mësimi tërësor i veprimeve**

Aktiviteti lëvizor i nxënësve është i paqëndrueshëm në kohë dhe cilësi. Ai shoqërohet nga një vëllim i konsiderueshëm lëvizjesh, që në të shumtën e rasteve janë të ngathta e tepër të shpërndara. Për këtë arsye, ai ka nevojë të ndihmohet që të hetojë saktësisht lëvizjet e veta dhe të mësojë lëvizje të reja, duke shfrytëzuar prirjet e tij imituese dhe riprodhuese të asaj që bëjnë të tjerët, sidomos të rriturit. Prandaj baza e të mësuarit të veprimeve lëvizore është imitimi tërësor, sepse nuk është në gjendje të kuptojë shpjegimin e copëzuar e verbalo-abstrakt.<sup>38</sup> Mësimi tërësor i lëvizjeve dhe veprimeve është mirë të ketë për objektiv edhe saktësinë e tyre, t’i japë mundësi të njohin trupin e vet nëpërmjet marrëdhënieve ekzistuese të pjesëve të veçanta të tij. Vetëm kështu ata do të mund të veçojnë lëvizjet e kyçeve dhe të familjarizohen me tipet e ndryshme të trajektoreve ose të njohin drejtimet e ndryshme të hapësirës, siç janë baza mbështetëse e këmbëve në ushtrimet e

---

<sup>36</sup> (Dashi, E. 2005).

<sup>37</sup> (Misja B. 1994).

<sup>38</sup> (Michael, L., Silk, L., & Thorpe, H. 2017).

drejtpeshimit, etj. Kështu, nxënësi do të mësojë të vendosë dhe zhvendosë trupin e tij në mjedis të përbërë nga sende dhe njerëz, të cilët do të bëhen me mjaft kuptim për të, sepse i ka njohur e përjetuar në lëvizje. Të përjetuarit e historisë së vet lëvizore, i lejon atij vetërregullimin e vetëkontrollin e trupit të tij në çdo mjedis. Këtë ai e bën nëpërmjet kontrollit ndijimor e perceptues të vazhdueshëm.<sup>39</sup>

#### **II.4.2.3. Ritmi dhe harmonia e lëvizjeve**

Ritmi lidh në mënyrë harmonike momentet e ndryshme të ekzekutimit të veprimit, është vazhdueshmëria në kohë dhe me një ritëm të caktuar të përbërësve të veçantë të tij. Për të gjitha moshat, kjo lidhje midis ritmit e lëvizjes, është me rëndësi të madhe. Është kjo një nga arsyet e tjera, që veprimi duhet mësuar tërësisht e jo pjesë-pjesë. Kjo pa dyshim do të sigurojë harmoninë dhe koherencën e vijueshmërisë së elementeve lëvizore të veprimit. Ku e ka bazën kjo tezë? Trupi i njeriut përbëhet nga një tërësi segmentesh (hallkash), të cilat asnjëherë nuk lëvizin njëherësh, por radhazi në kohë dhe me një ritëm të caktuar, që i kushtohet aftësive ndijuese-lëvizore individuale. Ndarja e veprimit në përbërës segmentarë nuk do të favorizonte të mësuarit e tij, për shkak të ndërlikimit ritmik.

Kjo ndodh nga paaftësia e tij, për të rregulluar ritmin e lëvizjeve në kohë dhe nga pamundësia e tij për sintezë.<sup>40</sup>

#### **II.4.3. Etapat e të mësuarit të veprimeve lëvizore në edukimin fizik.**

Të mësuarit e veprimeve lëvizore, qofshin të plota, operacione, teknikë bazë ose detaje, ligjësisht kalon nëpërmjet tri etapave kryesore, të cilat përfaqësojnë nivele të caktuara të përvetësimit të materialit mësimor.

***Në etapën fillestare***, të mësuarit e veprimit ndodhet në stadin fillestar, ndërsa produkti i tij është përvetësimi në nivelin e *shkathtësisë së rëndomtë*. Në këtë etapë, mësuesi synon që në bazë të perceptimeve, të formojë te nxënësit përfytyrime të plota rreth kushteve të objektivit lëvizor (veprimit), mënyrës së kryerjes së tij (technikës) si dhe të sigurojë parakushtet për krijimin e *bazës orientuese* të veprimit, për përvetësimin e tij në nivelin e shkathtësisë së rëndomtë. Pra, kemi të bëjmë me *disa faza* brenda një etape të caktuar. Në këtë etapë zakonisht kemi tri faza, të cilat

---

<sup>39</sup> (Todd, J. 2015).

<sup>40</sup> (Ëright, J. 2012).

karakterizohen nga kërkesa të veçanta, që janë të lidhura me njera-tjetrën:

**Në fazën e parë**, mësuesi përpiqet të sigurojë te nxënësit *kuptimin* e objektivit lëvizor (qëllimin) e formimin tek ata të perceptimeve dhe përfytyrimeve pamore-logjike të mënyrës së kryerjes së tij. Në këtë fazë, kërkohet që nxënësi jo vetëm të kuptojë *veçoritë dalluese* të veprimit e t'i përfytyrojë ato, por edhe të vendosë lidhjen logjike midis elementeve kryesorë të tij.

**Në fazën e dytë**, synohet që nxënësi të përvetësojë instruksionin, i cili do ta ndihmojë për formimin e bazës orientuese, si:- njohjen e pikave mbështetëse nëpërmjet demonstrimit, konturogramave, kinogramave dhe mjeteve të tjera konkretizuese.

**Në fazën e tretë**, realizohet kuptimi i bazës orientuese në procesin e *kryerjes praktike të veprimit* e formimi i përfytyrimeve lëvizore në të gjitha pikat mbështetëse të tij. Ky proces, që zakonisht kryhet në orën e parë të mësimin, kalon përciptazi nga mësuesi. Në këto raste, mjaftohet vetëm me njohjen e veglës ose mjetit, me mënyrën e kryerjes së veprimit e zbatimin praktik të tij, pa u ndalur aspak në *instruksionin* e domosdoshëm të pikave mbështetëse, që përbëjnë *bazën orientuese të veprimit*.<sup>41</sup>

---

<sup>41</sup> (Daci, J., Subashi, G., & Misja, B. 2005).

## II.5. EDUKIMI LËVIZOR, ZHVILLIMI DHE NDIKIMI I AKTIVITETIT TË TIJ

### II.5.1 Edukimi dhe zhvillimi lëvizor

Edukimi lëvizor synon të zhvillojë sjelljen lëvizore, e cila është shfaqja më domethënëse e sjelljes së përgjithshme. Çdo veprim i qëllimshëm edukativ duhet të jetë i bazuar shkencërisht e t'i drejtohet personalitetit të individit. Zhvillimi lëvizor lidhet vetëm me fëmijërinë. Zhvillimi lëvizor përqëndrohet në vitet e para të jetës. Megjithatë, shumë autorë sot njohin që zhvillimi në përgjithësi dhe zhvillimi lëvizor në veçanti, përfshijnë të gjithë stadet e jetës.

Zhvillimi lëvizor është parë përgjithësisht si nga ana biologjike ashtu dhe nga ajo psikologjike, ku individi është studiuar si qenie emocionale dhe që gjykon. Sjellja e tij është studiuar si një reflektim i procesit të zhvillimit. Të dyja prirjet janë të rëndësishme në studimin e zhvillimit lëvizor. Aspektet bio-psikologjike të aftësive lëvizore nuk mund të mos vihen re, sepse një kuptim i plotë i zhvillimit lëvizor kërkon njohuri mbi rritjen fizike dhe mbi ndryshimet që lidhen me moshën. Kështu që, mësuesit e edukimit fizik duhet të lidhen me të dyja prirjet-*biologjike* dhe *psikologjike*.<sup>42</sup>

Vitet e adoleshencës sjellin përmirësime në nivelin e shfaqjes së aftësive. Aftësia e vrapimit, largësia e hedhjes, lartësia e kërcimit e kështu me radhë, japin ndryshime në mundësitë ekzistuese të adoleshentët. Me këtë, mund të nënkuptojmë që në to reflektojnë shumë faktorë, si: *zhvillimi i modeleve lëvizore të përdorura, madhësia e trupit e kompozimi i tij, fuqia dhe koordinimi*.

Këto faktorë evidentohen veçanërisht në ekstremet e vazhdimësisë së shfaqjes lëvizore. Diferencat në shfaqjen e aftësive midis gjinive, varen pjesërisht nga tipet e detyrave lëvizore që shtrohen për zgjidhje. Ndryshimet individuale në specifikat e në dhënien e detyrave lëvizore, janë të dallueshme midis djemve dhe vajzave si nga ana sasiore, ashtu dhe nga ajo cilësore. Meqenëse aftësitë vlerësohen nga sasia e tyre dhe nga ana cilësore, duke iu referuar dallimeve gjinore me prioritetet e tyre, mund të klasifikohen fazat e zhvillimit, që lidhen me zhvillimin e secilit komponent të trupit.<sup>43</sup>

Zhvillimi i aftësive lëvizore është një proces dinamik, që përfshin ndërveprimin midis individit që mëson e ambientit rrethues, të ndërmjetësuar nga integrimi i aktivitetit neuro-reflektiv e të vullnetshëm. Informacioni i ardhur si stimul nga ambienti (input), përçohet përmes rrugëve

---

<sup>42</sup> (Armour, K., 2017).

<sup>43</sup>(Dashi, E., & Dashi, T. 2014).

aferente në zonat asociative qëndrore, ku jepen përgjigje të përshtatshme dhe më pas, shfaqen në formën e përgjigjeve motore. Impulsi aferent prej situatës së ndryshuar të nxënësit, i siguron atij informacionin e nevojshëm *feedback*, për ta rregulluar e modifikuar përgjigjen e mëtejshme.<sup>44</sup>

SNQ- kontrollon e rregullon seritë e vazhdueshme dhe të ndryshueshme, të cilat karakterizojnë aktivitetin kompleks lëvizor dhe shërben si një lidhje midis realitetit fizik e përvojës subjektive. Në moshën e adoleshencës, zhvillimi mendor është i përfunduar si nga ana sasiore ashtu dhe nga ajo cilësore për të dyja gjinitë.<sup>45</sup>

Kur analizojmë mekanizmin e zhvillimit të aftësive lëvizore, nuk kemi se si të mos përmendim aftësitë që mund të jenë *të hapura* dhe *të mbyllura*. *Aftësitë të hapura* (open skills) janë ato, për të cilat mjedisi është në ndryshim të vazhdueshëm. Në këto aftësi, ekzekutuesi i veprimit nuk arrin të paramendojë kundërpërgjigjen, gjithashtu nuk funksionon ndjeshëm procesi *feedback*. *Aftësi të mbyllura* (closed skills) janë ato, në të cilat mjedisi është i parashikueshëm e i qëndrueshëm. Është vërejtur se aftësitë e hapura kërkojnë adaptim më të shpejtë me mjedisin që ndryshon, ndërsa ato të mbyllura kërkojnë qëndrueshmëri veprimi.

Zhvillimi social në moshën e adoleshencës, pjekuria fizike dhe mendore, faktorët psikologjikë brenda individit si dhe faktorët socialë të mjedisit, ushtrojnë ndikimin e tyre mbi adoleshentin, i cili synon autonominë vetjake. Kur flitet për pavarësi të kësaj moshe, duhet të nënkuptojmë lirinë që kërkon adoleshenti në ndërtimin e marrëdhënieve të reja.<sup>46</sup>

Sipas pikpamjes psiko-analitike, procesi i kërimit të autonomisë përfaqëson nevojën për të kuptuar lidhjet fëmimore me prindërit e për t'i hapur rrugën marrëdhënieve me të tjerët. Marrëdhëniet e adoleshentit me prindërit në shumë raste karakterizohen nga një nivel intensiv i konflikteve. Shumë probleme kanë të bëjnë me përmasën autoritet-bindje. Adoleshentët kërkojnë që prindërit të motivojnë vendimet e tyre. Ata ndjejnë nevojën të përjetojnë përvojat e tyre, duke jetuar më tepër kohë larg shtëpisë, madje dhe brenda saj, por të vetëm në një hapësirë. Gjatë veprimtarisë edukativo-mësimore, mund të vërejmë situata tensioni midis mësuesit e nxënësit, të cilat shpesh krijojnë keqkuptime dhe mosmarrëveshje. Për këtë moshë, me shumë rëndësi janë lidhjet me bashkëmoshatarët, miqësia dhe shoqëria. Por, jo të rralla janë rastet kur lindin probleme

---

<sup>44</sup> (Erindi, A. et al. 2011).

<sup>45</sup> (Zhurda, Y. 2002).

<sup>46</sup> (Gjata F. 2019).

dhe sjellje të kriminalitetit, ku shkaku kryesor është injorimi i kontrollit social. Në këto kushte, pasojat mund të jenë shumë të rrezikshme dhe tepër domethënëse për të ardhmen e adoleshentit.<sup>47</sup>

### **II.5.2. Zhvillimi i aftësive lëvizore përcakton faktorët të cilët janë:**

- ☞ Kontrolli mbi pozicionin, i cili nënkupton shpejtësinë dhe sakësinë, si rezultat i kryerjes perfekte të detyrës.
- ☞ Koordinimi midis gjymtyrëve të trupit, i cili nënkupton zgjidhjen e menjëherëshme të një zgjedhjeje midis alternativave të mundshme. Kjo vihet re në shumë veprimtari lëvizore, sidomos në ato kolektive.
- ☞ Koha e reagimit, mundësia për të dhënë përgjigje sa më të shpejtë ndaj një stimuli (starti në atletikë, ku atleti kudërvepron ndaj sinjalit).
- ☞ Shpejtësia e lëvizjeve të krahut (këmbës). Gjymtyra duhet të lëvizë nga një vend në tjetrin, për një kohë të caktuar.
- ☞ Shkathtësia e dorës, ku objekte relativisht të largëta manipulohen para së gjithash me duar e me krahë.
- ☞ Shkathësia e gishtave, ku objektet e vegjël manipulohen me gishta.
- ☞ Aftësia për ruajtjen e pozicionit të trupit ose të pjesëve të veçanta të tij.
- ☞ Përgjigja e integruar, në të cilën është i nevojshëm informacioni i marrë nga shumë burime, në një zgjidhje të vetme (voleiboll, basketboll, futboll, etj.)<sup>48</sup>

Aktiviteti lëvizor ndërhyr mbi zhvillimin e funksioneve njohës, shoqëror e afektiv. Nga këndvështrimi intelektual, aktiviteti lëvizor lejon zhvillimin e proceseve perceptuese dhe aftësive intelektuale. Ai lejon zhvillimin e proceseve perceptuese dhe aftësive për të zgjidhur problemet, shton fantazinë e krijimtarinë. Në funksionet shoqërore, aktiviteti lëvizor zhvillon aftësinë e bashkëpunimit. Në funksionet afektive, ai ndihmon të kontrollohet gjendja emocionale, rrit

---

<sup>47</sup> (Tay, L., & Diener, E. 2011).

<sup>48</sup> (Bernardi, J., & Andrews. R. 2009).

besimin e sigurinë te vetvetja dhe te të tjerët e lejon një kanalizim racional të agresivitetit. Pjesa më e madhe e këtyre efekteve realizohen në 10 vitet e para të jetës.<sup>49</sup>

Aktiviteti lëvizor përbën përmbajtjen e aftësive lëvizore, që shfaqen nga njeriu. Ai përbën në vetvete bashkëveprimin ndërmjet sistemit nervor e atij muskulator. Ky bashkëveprim ndërton bazën e aktivitetit të përgjithshëm lëvizor.

Dallimet e mëposhtme terminologjike,<sup>50</sup> më shumë se me emrin, kanë të bëjnë me synimin e me objektivat, që kanë këto dy drejtime themelore (shih figurën 4):

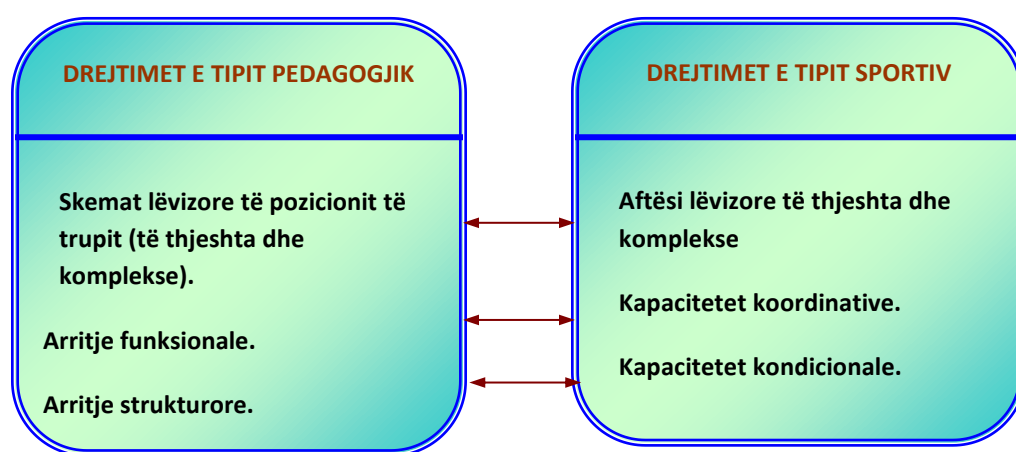


Figura 4: Skema e dallimeve midis definicioneve terminologjike.

<sup>49</sup> (Mc. Keuzie, T. L., & Kahan, D. 2008).

<sup>50</sup> (Guskey, T. 2010).

## II.6. KUPTIMI MBI EDUKIMIN LËVIZOR

Edukimi lëvizor është një përbërës thelbësor i edukimit fizik, që lidhet jo vetëm me zhvillimin trupor, por edhe me formimin e personalitetit dhe të tipareve karakteriale të individit.

Dukuritë, konceptet dhe kërkesat e sotme në fushën e kulturës fizike, në veçanti të përmbajtjes së edukimit fizik e të procesit mësimor, i kanë dhënë kuptime të reja në të gjitha aspektet konceptit edukatë fizike. Këto kuptime e trajtojnë edukatën fizike si pjesë integrale të edukimit tërësor të subjekteve, jo vetën në aspektin e jashtëm të strukturave morfologjike e funksionale por edhe në aspektet të tjera në ato të edukimit të tipareve më të mira të karakterit dhe të personalitetit.

Termi edukim lëvizor nuk e ka kuptimin për dukuri të thjeshta fizike ose vetëm tipare të lëvizjeve. Termi ose koncepti **edukim lëvizor** ka një kuptim shumë më të gjerë dhe pa njohur kuptimin tërësor dhe përbërësit themelor të tij, është e pa mundur zbatimi dhe realizimi cilësor i programit të edukimit fizik në të gjitha disiplinat. Ndërthurja e dukurive të edukimit lëvizor është faktori më themelor për realizimin cilësor të programit të edukatës fizike në të gjitha kategoritë shkollore. Janë pikërisht këto arsye për të cilat realizimi i programit të edukimit fizik me nxënësit kërkon rritjen e bagazhit lëvizor dhe së bashku me karakteristikat e tiparet ekzekutive të tyre në esencën më të thjeshtë përbëjnë kuptimin e **edukimit lëvizor**.

Edukimi lëvizor përfshin;

- zhvillimin e aftësive motorike (forcë, shpejtësi, koordinim, fleksibilitet);
- inteligjencën motorike dhe sensin artistik në lëvizje;
- orientimin në hapësirë dhe kohë, precizionin dhe harmoninë trupore.

Sa më i lartë niveli cilësor i edukimit lëvizor të çfaqura në procesin mësimor dhe edukativ, aq edhe më i lartë niveli i përvetsimit të detyrave mësimore e po aq më e lartë shkalla e predispozitave për çdo disiplinë sportive të dëshiruar nga ana e nxënësve.<sup>51</sup> Termin edukim lëvizor shpesh herë nga shumë specialistë e shohim të shprehur dhe të përdorur në mënyra nga më të ndryshmet, të cilët në një farë mënyre ia kanë kufizuar kuptimin e plotë. Autorë të ndryshëm përdorimin e këtij termi nënkupton vetëm anën e interpretimit të lëvizjes. Të tjerë përdorimin e këtij termi e lidh ekzekutimin e lëvizjes, me bukurinë fizike të trupit të subjekteve, duke eliminuar dukuritë e

---

<sup>51</sup>(Armour, K. M. 2010).

teknikës së ekzekutimit të lëvizjeve. Dikush tjetër e sheh kulturën e lëvizjeve të lidhura ngushtë me ekzekutimin e saktë të ritmit të lëvizjeve duke i identifikuar ato me njëra tjetrën e duke krijuar një analogji ndërmjet ritmit dhe kulturës së lëvizjeve, e shumë të tjera si këto.<sup>52</sup>

*Me termin edukim lëvizor kuptohet tërësia e aftësive, shprehive dhe njohurive individuale mbi lëvizjen si dhe mundësia për ti bërë ato të vlefshme në forma komplekse e të ndryshme për t'i shprehur maksimalisht, përbën kuptimin më të plotë të konceptit edukim lëvizor në procesin e edukimit fizik.*<sup>53</sup>

Çdo individ përfaqëson një qenje njerëzore. Si qenie njerëzore e kanë ndër nevojën për tu shprehur dhe për të komunikuar me mjedisin rrethues nëpërmjet lëvizjes. Por, të shprehurit nëpërmjet lëvizjes nuk duhet të jetë një trasmetim mekanik, një ekspozitë e lëvizjes ose i formave të trupit, por një aksion që trasmeton një mendim, një mesazh i cili për nga niveli duhet të plotësojë në shkallë të lartë nevojat personale dhe të mjedisit. Për të realizuar këtë, nxënësit i duhet: - *konstrukt fizik harmonik, -inteligjencë motore, -aftësi koordinuese lëvizore të larta, -sens artistik, -orientim në hapësirë -diferencim në kohë, -precizion etj.*<sup>54</sup>

- Një nxënës në mësimin e edukimit fizik me temë: lojë futbollit, pasi dribloj me një shpejtësi të madhe dy nxënës të tjerë, gjuajti topin drejtë portës me një precizion të lartë dhe të realizojë golin e dëshëruar nga skuadra e tij. Të gjitha veprimet që realizon nxënësi ishin në një nivel të lartë teknik, nivel i lartë koordinimi të lëvizjeve, nivel lartë i goditjes së topit, por mund të themi edhe për lëvizje të bukura. - Nxënës të ndryshëm në lojën e basketbollit, duke zbatuar me cilësi të lartë shprehitë lëvizore e fituara, ekspozojnë nivel të lartë në këtë lojë.

Duke vazhduar më pas edhe me disiplinat e tjera në përmbajtjen e programeve vështrojmë të njejtën dukuri. Këto realizime tregojnë për një përvetsim të detyrave lëvizore të formuara gjatë procesit mësimor dhe për një perfeksionim të teknikës së lëvizjeve të cilat përfshihen në temat mësimore.

---

<sup>52</sup> (Kacurri, A. 1997).

<sup>53</sup> (Dashi, E. 2005).

<sup>54</sup>(Zach, S., & Inglis, V. 2013).

## II.6.1 Evoluimi klasifikimit të aftësive lëvizore

Analizën e evoluimit të klasifikimit të aftësive lëvizore nuk e kemi parë si qëllim më vete, por mbi të gjitha nëpërmjet tij, mendojmë të arrijmë të përcaktojmë një guidë metodike më të qartë për edukimin, zhvillim e përsosjen e tyre. Shqyrtimi i aftësive lëvizore si dhe klasifikimi i tyre nga të dhënat e literaturës sportive na japin një larmi klasifikimesh e emërtimeve terminologjike.<sup>55</sup>

Autorët që kanë bërë këto klasifikime janë nga më të shquarit si:

| Autorët         | Emërtimet                                                         | Përmbajtja                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Guilford        | Kapacitetet psiko-motore                                          | Forca, kërcimësia, shpejtësia, saktësia statike, saktësia dinamike, koordinacioni dhe fleksibiliteti.                                                                                                                                           |
| Clarce          | Komponentet e kapacitetit të përgjithshëm motor.                  | Koordinimi dorë-sy, fuqia muskulore, shkathtësia, forca muskulore, qëndrueshmëria muskulore, fleksibiliteti, shpejtësia, koordinacioni këmbë-sy.                                                                                                |
| Koch            | Bazat fizike të performancës.                                     | Forca, shpejtësia, qëndrueshmëria, shkathtësia, aftësitë lëvizore, shkathtësia lëvizore, lëvizshmëria, elasticiteti.                                                                                                                            |
| Kemper          | Komponentet e performancës motore. fleksibiliteti, shpejtësia.    | Fuqia muskulore, shkathtësia, forca muskulore, qëndrueshmëria muskulore, funksionimi kardio-cirkulator,                                                                                                                                         |
| Gundlach        | Kapacitetet kondicionale (energjitike), kapacitetet koordinative. | Forca, shpejtësia, qëndrueshmëria, shkathtësia, lëvizshmëria artikulare, kapacitetet e tensioneve muskulore, aftësia e reagimit, baraspeshimit, aftësia e të mësuarit, saktësia e lëvizjes, ndjenja e lëvizjes, ndjenja e kohës e të hapësirës. |
| Mateës          | Komponentet e aftësive fizike.                                    | Forca muskulore, qëndrueshmëria muskulore, fleksibiliteti, funksionet kardio-respiratore, koordinacioni neuro-muskulor.                                                                                                                         |
| Fetz            | Cilësitë motore bazë.                                             | Forca, shpejtësia, qëndrueshmëria, baraspeshimi motor, lëvizshmëria, shkathtësia, aftësitë lëvizore, shkathtësia motore.                                                                                                                        |
| Fleshman        | Komponentet e performancës fizike.                                | Fleksibiliteti në zgjatje, fleksibiliteti dinamik, forca eksplozive, forca statike-dinamike, forca e trungut, koordinimi i përgjithshëm i trupit, baraspeshimi i përgjithshëm i trupit, qëndrueshmëria kardio-vaskulare                         |
| Safrit          | Komponentet e performancës fizike.                                | Forca, qëndrueshmëria muskulore, aftësia kardio-respiratore, gjendja fizike, shkathtësia, fleksibiliteti, baraspeshimi dhe shpejtësia.                                                                                                          |
| Meinel-Schnabel | Aftësitë motore (aftësitë kondicionale, aftësitë koordinative).   | Forca, shpejtësia, qëndrueshmëria, aftësia e performancës motore, aftësia e kontrollit të lëvizjeve, aftësia e transformimit e të përshtatjes së lëvizjeve, aftësitë e të mësuarit.                                                             |
| Kornexl         | Cilësitë lëvizore.                                                | Forca, qëndrueshmëria, shpejtësia, baraspeshimi, lëvizshmëria, shkathtësia, aftësitë lëvizore.                                                                                                                                                  |
| Rappschoder     | Cilësitë lëvizore bazë.                                           | Forca, shpejtësia, qëndrueshmëria, lëvizshmëria, shkathtësia, koordinimi.                                                                                                                                                                       |
| Frey            | Aftësitë motore. Faktorët e performancës fizike.                  | Forca, shpejtësia, qëndrueshmëria, lëvizshmëria, shkathtësia, koordinimi.                                                                                                                                                                       |

Tabela 1:- Klasifikimi i kapaciteteve motore

<sup>55</sup> (Lämmle, L., Tittelbach, S., Oberger, J., Eöorth, A., Bös, K. 2010).

Aftësitë lëvizore ose cilësitë fizike, siç i ka përcaktuar autori<sup>56</sup>, janë premisa bazë lëvizore, me të cilat çdo ushtrues përsos më tej shprehitë e tij tekniko-taktike. Analiza e aftësive lëvizore, e drejtuar jo vetëm në përbërësit fiziko-kordinativë, por si një mjet për zgjidhjen e detyrave të edukimit fizik e të përgatitjes sportive, kushtëzon strukturimin e aftësive fiziko-lëvizore me rregullat metodike përkatëse. Zbatimi në praktikë i përbërësve fizikë, lëvizorë dhe strukturorë, bëri të nevojshme të krijojmë një njohje më të gjerë mbi verifikimin e aftësive fizike dhe metodologjitë që rrjedhin prej tyre.

Literatura e viteve të fundit na informon për klasifikime të ndryshme. Megjithatë, nga këndvështrimi ynë, prej tyre kemi zgjedhur më të goditurat, që përputhen me objektin tonë. Klasifikimin e aftësive lëvizore sipas Raiola, G. (shih figurën 5):

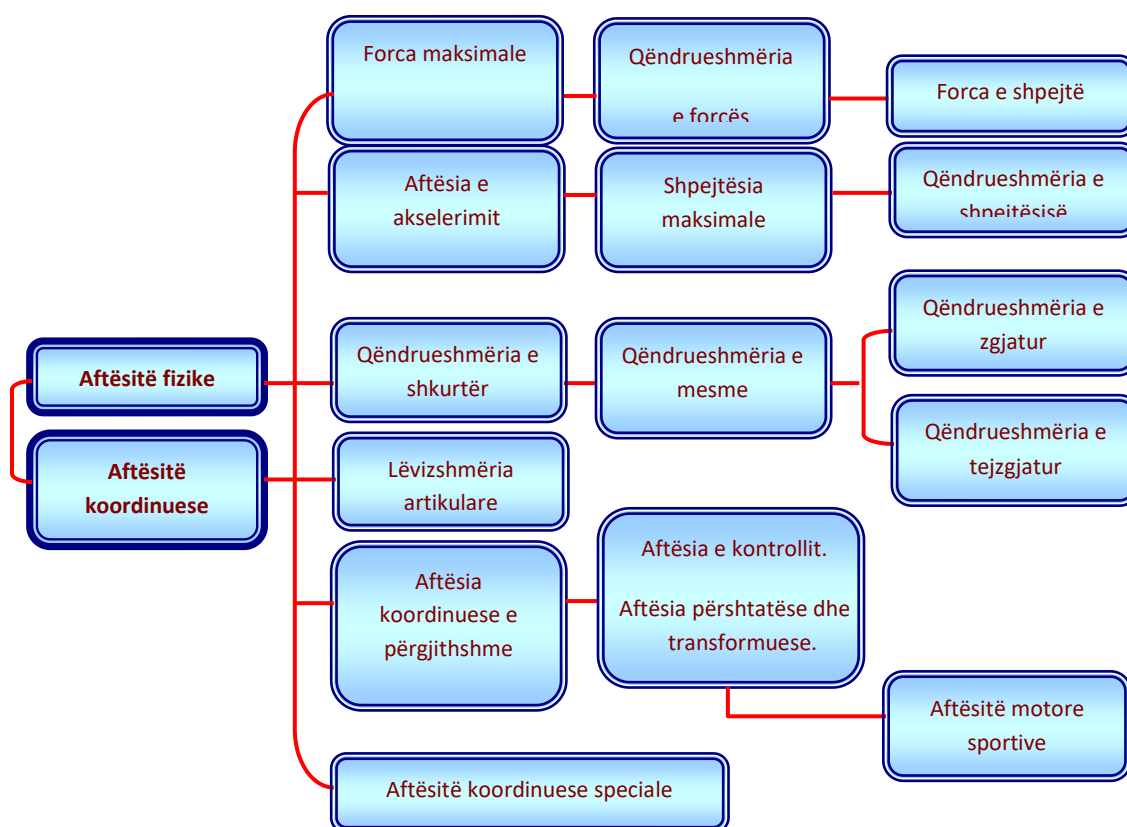


Figura 5. Klasifikimi i aftësive lëvizore<sup>57</sup>

<sup>56</sup>Janković (2014)

<sup>57</sup> (Raiola, G. 2013).

Argumentimi për klasifikimin e bërë nga Raiola, G. është se ai thekson ndryshueshmërinë midis aftësive kondicionale, që mbështeten nga sisteme energjitike, duke pasur një kod stërvitor metodik të përcaktuar dhe aftësive koordinative, të cilat kanë vështirësi për t'u përmirësuar me stërvitje, sepse janë nën ndikimin e drejtperdrejtë të sistemit nervor.<sup>58</sup> Në një nivel më të specifikuar sportiv, e paraqet klasifikimin e aftësive lëvizore D'Isanto, T., et all. Sipas tij, ato dallohen për zgjerimin e konceptit *cilësi fizike*, duke e ndarë atë në grupe të specifikuara si *organike*, *muskulore* dhe *kinetike perceptuale*. Por konstatojmë se, megjithse ky klasifikim shënon arritje në drejtim të çiftimit biologjiko-pedagogjik të cilësive fizike, në të paraqitet i zbehtë aspekti i aftësive koordinative. Ato në fakt pjesërisht ekzistojnë, por të integruara në grupin kinetiko-perceptual, më shumë i përcaktuar për stërvitjen sportive se sa të mësuarit e lëvizjes.<sup>59</sup>

Një skemë më të arrirë dhe të plotë për aftësitë lëvizore dhe mësimin e strukturës së lëvizjes, jep klasifikimi i propozuar nga Osama (2013).

### AFTESITË LËVIZORE DHE MËSIMI I STRUKTURËS SË LËVIZJES

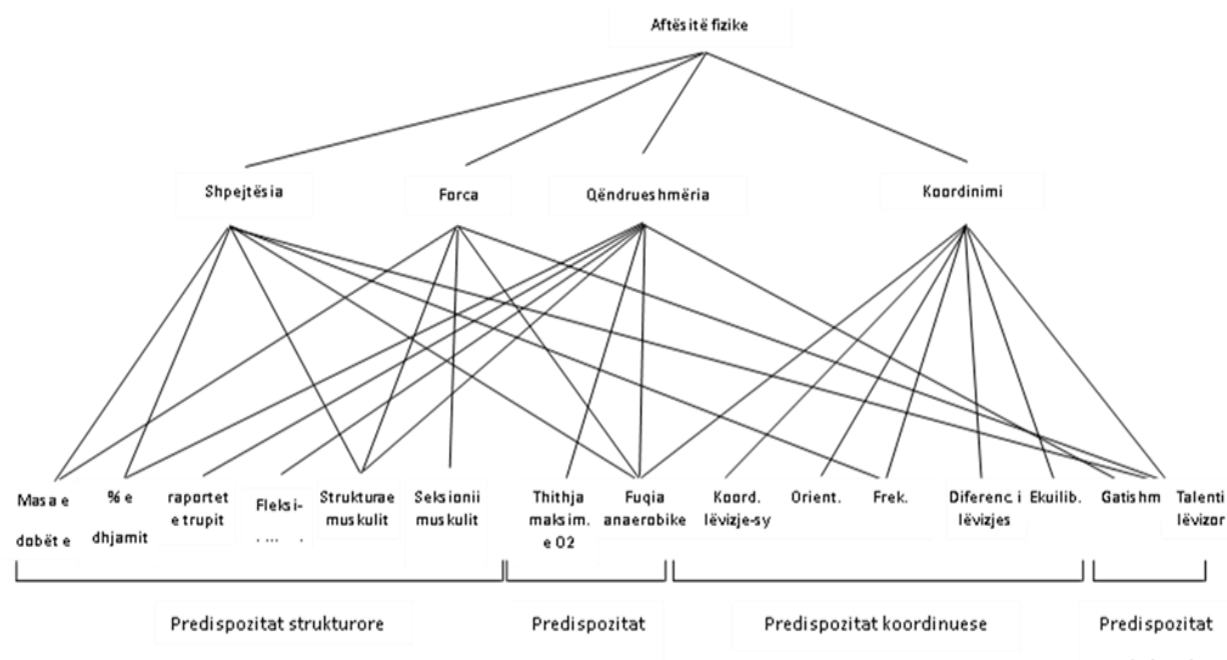


Figura 6. Struktura e lidhjeve ndërmjet predispozitave dhe aftësive, nga Osama.

<sup>58</sup> (Raiola, G. 2013).

<sup>59</sup> (D'Isanto, T., D'Elia, F., Raiola, G., & Altavilla, G. 2019).

E veçanta e këtij klasifikimi është se në të, jepen lidhjet e drejtpërdrejta të aftësive lëvizore të shpejtësisë, forcës, qëndrueshmërisë dhe koordinimit, si funksione të predispozitave që i mbështesin ato. Njohja e këtyre ndërlidhjeve me predispozitat, e orienton drejt specialistin e mësuesin e edukimit fizik për përcaktimin e orientuar të metodologjisë së stërvitjes së tyre.

Duke u mbështetur në argumentimin e paraqitur më lart, dalim në përfundime konkrete për të dy drejtimet e shprehjes së aftësive lëvizore.<sup>60</sup>

Dinamike, përmes arritjeve lëvizore; Statike, që nënkupton gjendjen konkrete shëndetësore dhe fizike. Në edukimin fizik nxënësi gjatë kryerjes së aktit lëvizor, shfaq aftësitë e tij, të cilat konfirmohen nga cilësitë e kondicionit fizik (forca, përkulshmëria, qëndrueshmëria), nga aftësitë e koordinimit (orientimi, diferencimi, ekuilibri, ritmi, reaksioni), nga cilësitë emocionale (entuziazmi, dispozicioni për rezultate sportive, kurajua), nga cilësitë konjitive (observimi, marrja shpejt e vendimit, vendosmëria).

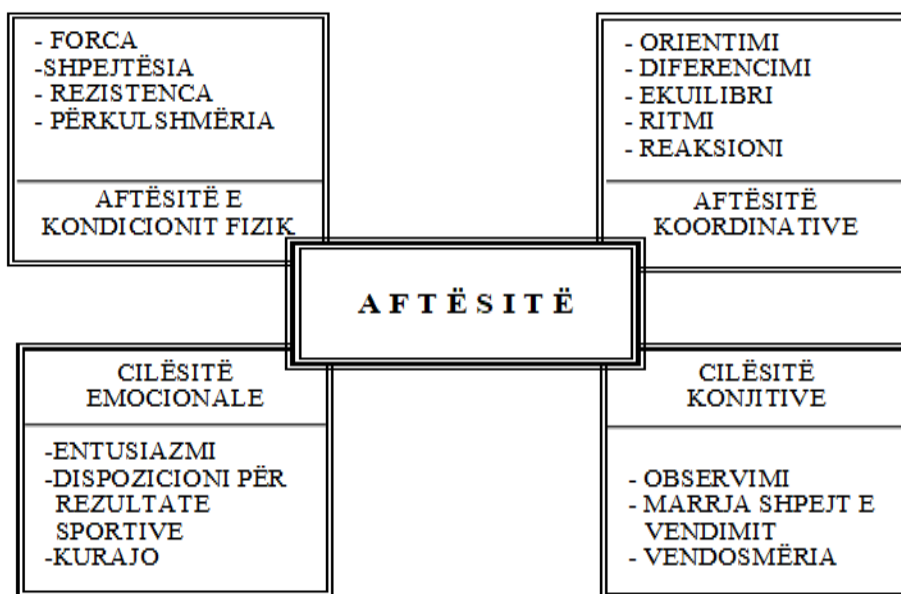


Figura 7: Shfaqja e aftësive në aktin lëvizor.<sup>61</sup>

Në edukimin fizik, aftësitë lëvizore trajtohen si struktura të rëndësishme, të lidhura dhe të ndërrvarura me njëra-tjetrën. Veprimtaritë themelore lëvizore paraqiten me karakteristika specifike, duke ndikuar në emërtimin e strukturave lëvizore dhe elementeve përbërës të tyre. Strukturën e

<sup>60</sup> (Osama, M., A. 2013).

<sup>61</sup> (Brewer, C. 2015)

aktivitetit lëvizor mbështetur në shkrimet <sup>62</sup> e kemi paraqitur në figurën 8. Elementet lëvizore bazë konsiderohen si hallka fillestare e punës me nxënësit. Mbështetur në të dhënat e literaturës, jemi të mendimit se objektivi i kësaj përgatitjeje, duhet të orientohet drejt: -Përsosjes së shprehive lëvizore bazë; -Ndikimit në zhvillimin harmonik të trupit; -Forcimit të shëndetit.

Elementet e thjeshtë ose lëvizjet bazë përmes ndikimeve neuro-muskulore, është vënë re se zhvillojnë: -Aftësitë senso-perceptive; -Aftësitë koordinative; -Aftësitë fizike.<sup>63</sup>

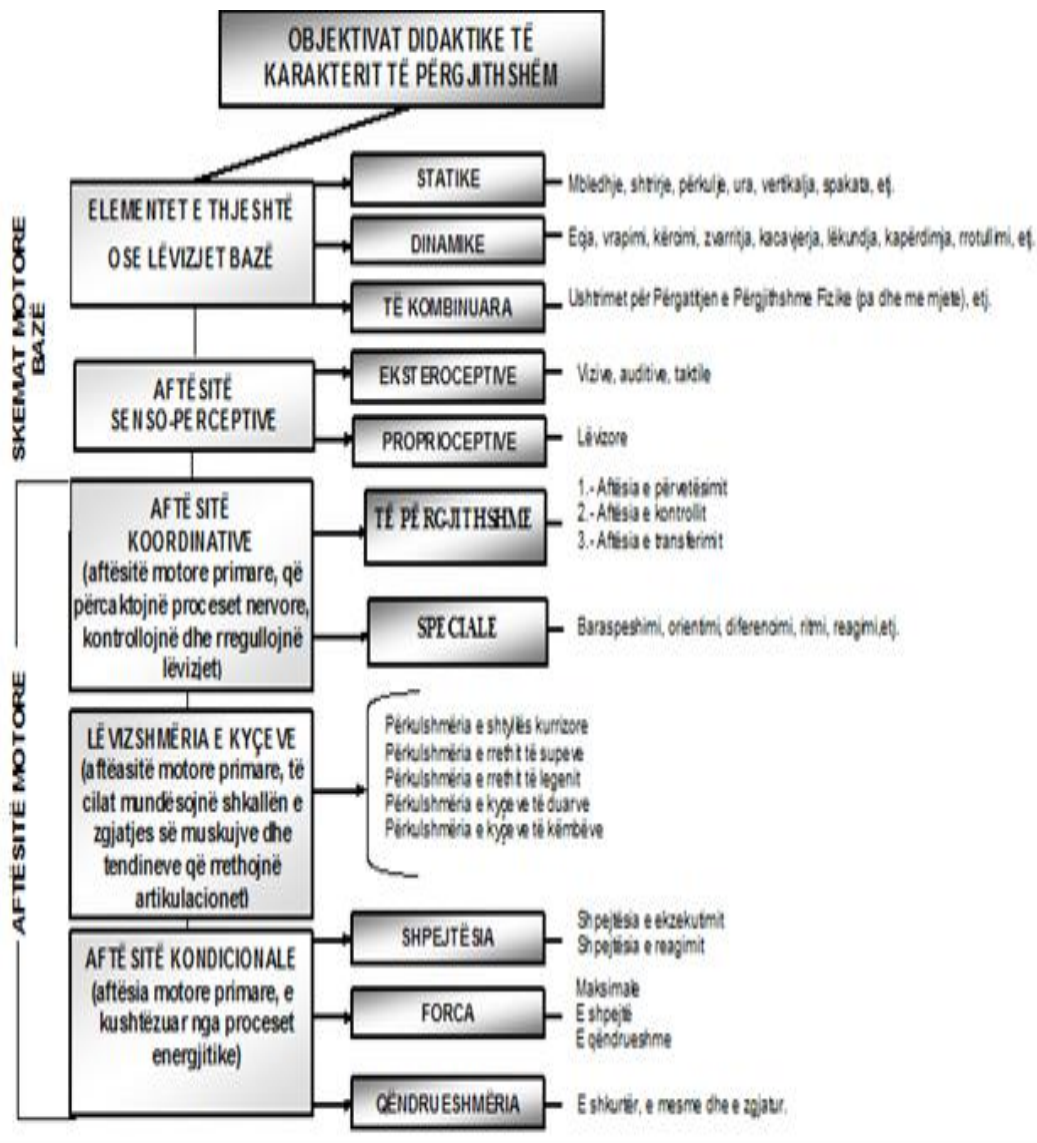


Figura 8. Objektivat didaktik të karakterit të përgjithshëm

<sup>62</sup> Grandi, B. (2001)

<sup>63</sup> (Grandi, B. & Grup autoresh, 2001).

Është i njohur fakti se formimi dhe gjendja e aftësive të ndryshme të njerëzit, ky diversitet fiziologjiko-lëvizor, është në varësi të kohës, vendit, tipit të punës, jetesës e situatës. Më konkretisht, niveli i aftësive lëvizore është rezultat i aktivitetit që bën njeriu çdo ditë, ku predispozitat genetike kodojnë potencialin individual. Shtrimi i problemit në këtë rrafsh, na lejon të përcaktojmë se aftësitë fizike në njerën anë janë arritje lëvizore të testuara në aftësitë e forcës, shpejtësisë, qëndrueshmërisë; nga ana tjetër, ato tregojnë për arritjet fiziologjike të testuara përmes kundërpërgjigjes së organizmit ndaj niveleve të ndryshme të intensitetit e vëllimit të ngarkesave stërvitore. Ballafaqimet na lejuan të zgjerojmë njohuritë mbi aftësitë fizike, duke i parë ato si fuqizues e mbështetës të mësimit, përsosjes teknike, me produkt përfundimtar rritjen e performancës sportive (shih figurën 9).

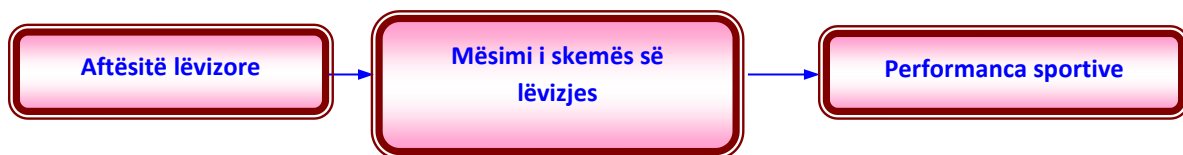


Figura 9. Skema e arritjes së performancës sportive<sup>64</sup>.

## II.6.2 Veprimtaritë themelore lëvizore

*Veprimtaritë themelore lëvizore* janë struktura lëvizore të rëndësishme dhe të shumëllojshme, që hasen në çdo aktivitet fiziko-lëvizor të njeriut, veçanërisht në disiplinat e ndryshme të edukimit fizik e të sportit. Ato paraqiten me karakteristikat specifike, duke u përcaktuar e diferencuar në strukturat lëvizore. Skemat lëvizore përbëhen nga njësi themelore statike dhe dinamike, të emërtuara *skema statike* dhe *skema dinamike* (shih figurën 10), me të cilat shfaqet e tërë veprimtaria lëvizore, më e spikatur kjo në fushën e edukimit fizik e në sport.



Figura 10. Struktura e njësive themelore lëvizore

<sup>64</sup> Qeleshi, A. (2004).

Skemat dinamike përbëjnë atë strukturë të njësive themelore, ku të gjithë veprimet lëvizore realizohen me zhvendosjet dinamike në sipërfaqe dhe hapësirë të kufizuar.<sup>65</sup>

Si shembuj më tipikë të skemave strukturore lëvizore, paraqiten:

- Ecjet; Vrapimet; Kërcimet; Kacavarjet; Zvarritjet; Rrotullimet, etj.

Akti i plotë lëvizor paraqet një tërësi të sistemeve të lëvizjes, nga ai më i thjeshti deri te më i ndërlikuari. Me *akt lëvizor*, kuptojmë veprimet elementare, të cilët kanë lindur ose janë shkaktuar nga kontraktimi i muskujve të trupit të njeriut. Dihet se aktet lëvizore të realizuara nga çdo individ, paraqiten të ndarë në dy grupe themelore: *akte lëvizore të vullnetshme* dhe *akte lëvizore të pavullnetshme*.<sup>66</sup> Si shembuj më tipikë të skemave strukturore lëvizore, paraqiten:

- Ecjet; Vrapimet; Kërcimet; Kacavarjet; Zvarritjet; Rrotullimet, etj.

Niveli më i lartë i të shprehurit të akteve lëvizore përcakton nivelin më të lartë të aftësisë lëvizore. Një fazë e rëndësishme në njohjen lëvizore, d.m.th. gjatë dhe pas kryerjes së lëvizjeve, është Feedback-u, pa të cilin nuk do të ishte e mundur të nxënit, madje dhe nëse do të ndodhte ky proces, do të ishte rastësor, i izoluar e i paqëndrueshëm.

Përmirësimi progresiv i njohjes e i të nxënit të veprimeve ose kombinimeve lëvizore përcaktohet nga njohja e efektit, rrjedhojave dhe ndryshimeve që provokon e sjell lëvizja në marrëdhëniet e trupit (e të segmenteve të tij) me mjedisin. Këto informacione mund të përftohen përpara se të kryhet lëvizja (duke parë shokun që kryen lëvizje), gjatë kryerjes së veprimit lëvizor (korrigjimi) dhe në përfundim të këtij veprimi, përmes njohjes së rezultatit.

Pra, me termin Feedback, duhet të kuptohet lidhja e ngushtë ndërmjet informacionit, praktikës mësimore, rrjedhojave mësimore, rezultatit mësimor, të lidhura ngushtë me mjedisin rrethues.<sup>67</sup> Programi mësimor i ciklit shkollor 9 vjeçar me gjërësinë e përmbajtjes kërkon domosdoshmërisht njohjen e gjërë të lëvizjeve me të gjitha karakteristikat e saj.

Këto karakteristika shprehen në mënyrën më të plotë në kuptimin e termit edukim lëvizor.

Ky term me gjërësinë e përmbajtjes së tij shprehet në tabelën e mëposhtme:

<sup>65</sup>(Mondoni, M. & Salvetti. C. 2018).

<sup>66</sup>(Belton S., O' Brien E., Meegan S., Eoods C., & Issartel J. 2014).

<sup>67</sup> (Hallal P.C., Andersen L.B., Bull F.C., Guthold R., Haskell E., & Ekelund U. 2012).

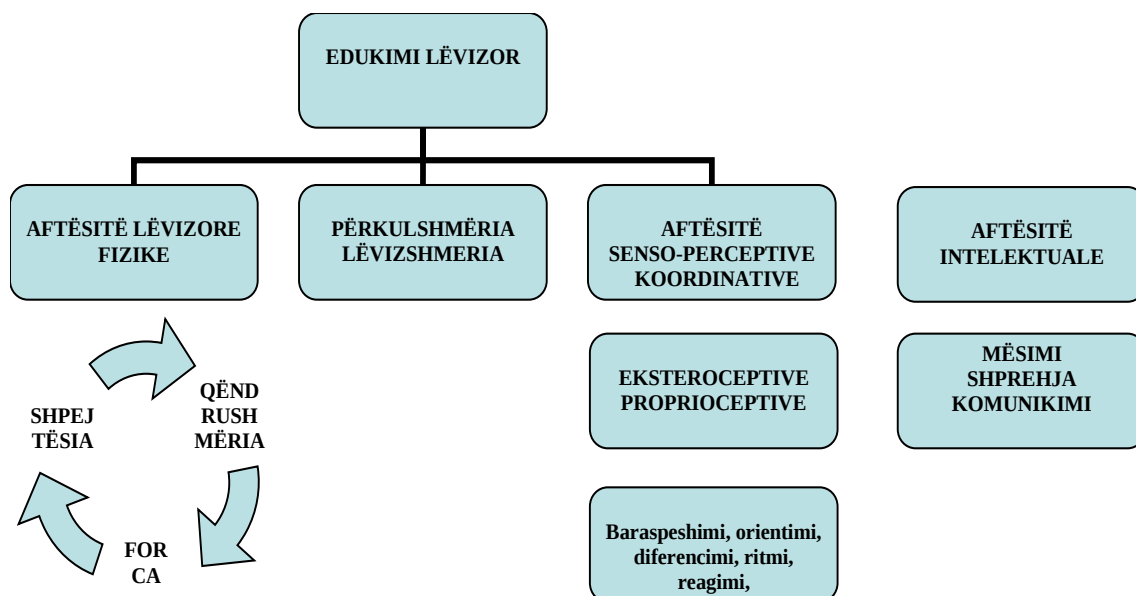


Figura 11. Skema e përmbajtjes së edukimit lëvizor

Duke analizuar tabelën dhe argumentuar atë me shembujt e mësipërm ne mund të përcaktojmë një definicion i cili ka përmbledhur në tërësinë e vet kuptimin mbi edukimin lëvizor.

### II.6.3 Aftësitë lëvizore

Me *aftësi lëvizore*, kuptojmë shfaqjet (dukuritë) e vetëdishme ose spontane dhe konkrete të punës neuro-muskulore në hapësirë (S) dhe në kohë (t), të cilat shoqërojnë pa ndërprerje lëvizjet, veprimet e veprimtarinë lëvizore të njeriut (jetësore, sportive, të punës, etj.). Në edukimin fizik, këto cilësi quhen edhe fizike, sepse lidhen drejtpërdrejt me zhvendosjen e trupit e të pjesëve të tij, nëpërmjet aftësisë së punës së muskujve. Aftësitë lëvizore bazë, që karakterizojnë veprimet lëvizore të njeriut, janë: forca, shpejtësia, qëndrueshmëria dhe përkulshmëria. Duke u bazuar në figurën 11, në vijim do të trajtojmë shkurtimisht llojet e kuptimit e aftësive lëvizore:

### II.6.4. Si evidentohen e diferencohen aftësitë lëvizore

#### II.6.4.1 Forca

Autorë të ndryshëm e kanë përcaktuar *forcën* si një nga aftësitë bazë të njeriut. Në literaturën tonë të specialitetit, Jorgoni A. e përkufizon atë: *Forca* është aftësia e muskulit ose e grupmuskujve, për të kaluar (kapërcyer) një kundërveprim, tension (shtytje, tërheqje, ngritje, qëndrim). Nga ky

autor, ajo cilësohet si një aftësi, që kërkon përpjekje.<sup>68</sup> Në literaturën e huaj Buckner S., et al. (2020), *forca* përcaktohet si aftësia e muskulit ose grupmuskulit, për të ushtruar forcë ndaj një rezistence. Ligji 2-të i Njëtonit mbi lëvizjen, e përllogarit forcën me ekuacionin

$$F = m \cdot a \text{ (kg.m/sek.}^2\text{)}$$

Në këtë rast, forca varet nga *pesha, drejtimi i lëvizjes e pika e veprimit*. Forca shfaqet:

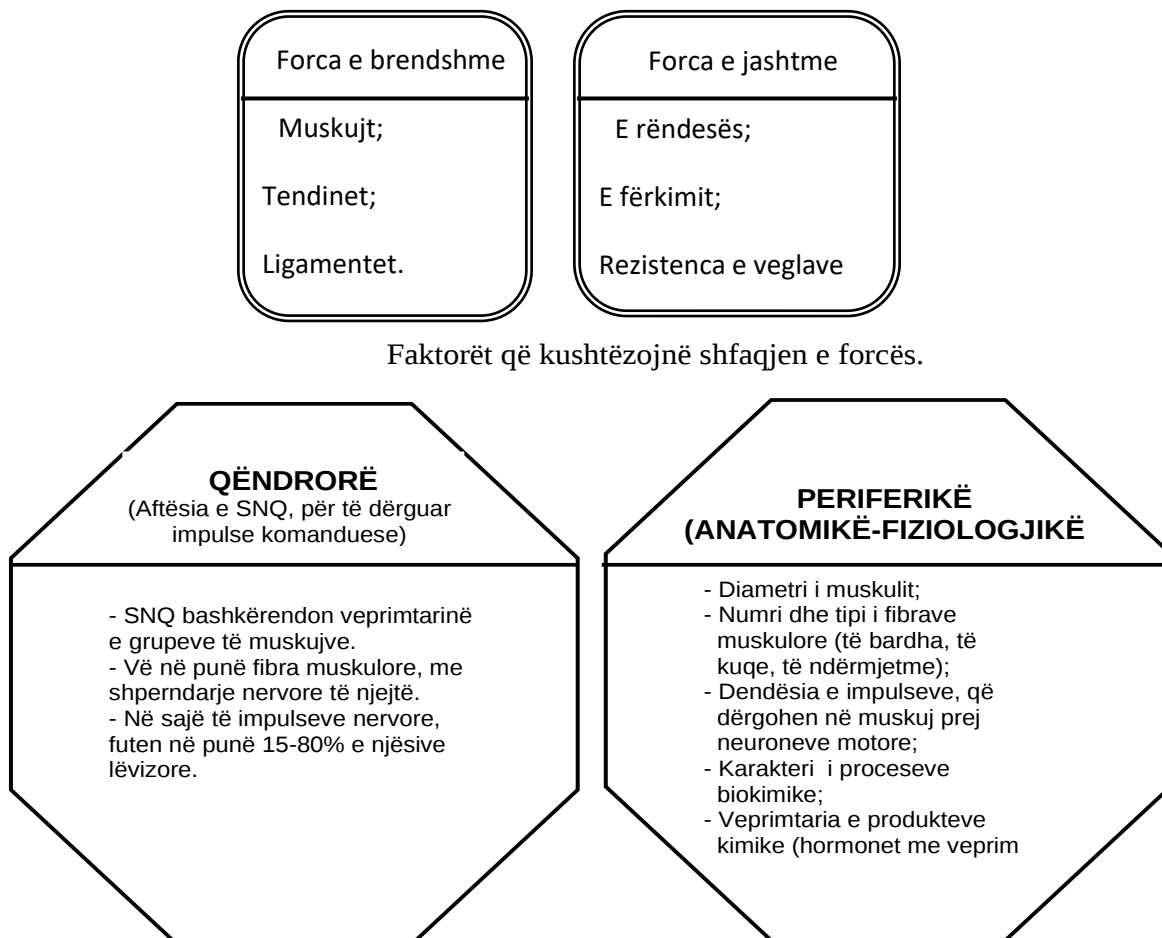


Figura 12. Faktorët kushtëzues të shfaqjes së forcës<sup>69</sup>

<sup>68</sup> (Jorgoni A., 2005).

<sup>69</sup> (Buckner, S., Jessee, M.B., Mouser, J.G., et al. 2020).

Në figurat 13 dhe 14, kemi paraqitur për të dy gjinitë, ecurinë e zhvillimit të sistemit nervor, sistemit muskulator, hormonal e limfatik, të cilët në raport me zhvillimin e organizmit, janë determinues në zhvillimin e forcës.

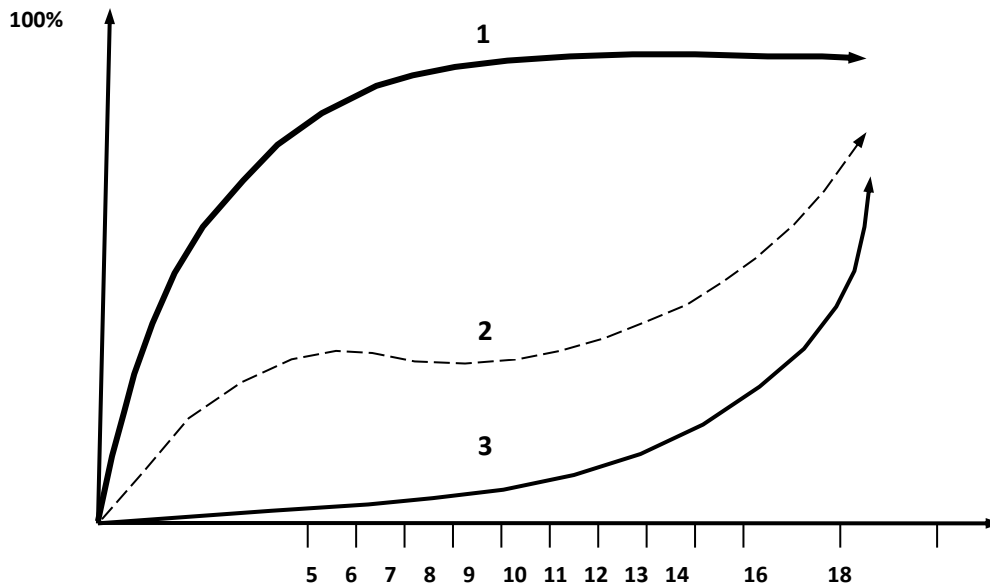


Figura 13. Ecuria e zhvillimit të sistemit nervor, sistemit muskulator e hormonal si determinues në zhvillimin e forcës, në raport me zhvillimin e organizmit te femrat.<sup>70</sup>

***Interpretimi për figurën 13:***

- Kurba 1 tregon ecurinë e zhvillimit të sistemit nervor.
- Kurba 2 tregon ecurinë e zhvillimit të sistemit kockor e muskulator.
- Kurba 3 tregon zhvillimin e sistemit hormonal.

<sup>70</sup> (La Delfa, N. J., Sutherland, C. A., & Potvin, J. R. 2014).

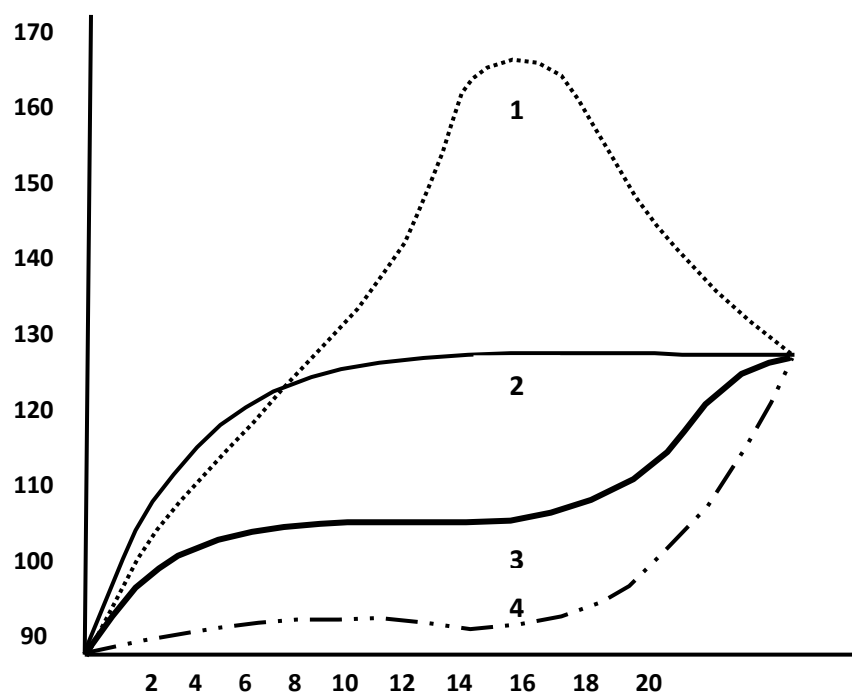


Figura 14. Ecuria e zhvillimit të sistemit nervor, sistemit muskulator, hormonal e limfatik si determinues në zhvillimin e forcës, në raport me zhvillimin e organizmit të meshkujt.<sup>71</sup>

**Interpretimi për figurën 14:**

- Kurba 1 tregon ecurinë e zhvillimit të sistemit limfatik.
- Kurba 2 tregon ecurinë e zhvillimit të sistemit nervor.
- Kurba 3 tregon ecurinë e zhvillimit të sistemit kockor e muskulator.
- Kurba 4 tregon ecurinë e zhvillimit të sistemit hormonal.

#### II.6.4.2. Klasifikimi i forcës

Faigenbaun, A. D., e autorë të tjerë, forcën do ta klasifikojnë, si vijon:

☞ *Forcë maksimale;*

<sup>71</sup> (La Delfa, N. J., Sutherland, C. A., & Potvin, J. R. 2014).

☞ *Forcë e shpejtë;*

☞ *Forcë e qëndrueshme.*<sup>72</sup>

Periudha më e ndjeshme për zhvillimin e forcës në moshën 6-15 vjeç është (shih figurën 15).

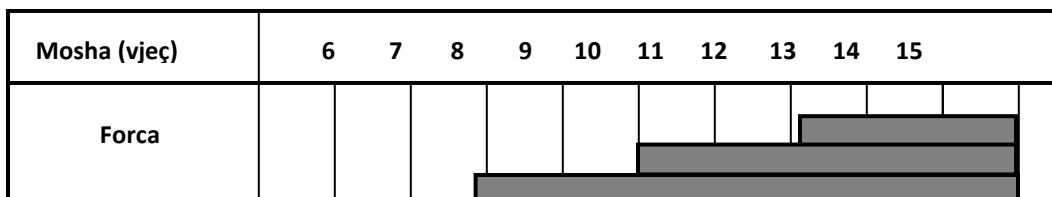


Figura 15. Zhvillimi i forcës, i ndarë në faza, sipas moshave<sup>73</sup>

#### II.6.4.3 Shpejtësia

**Shpejtësia** është aftësia për të kryer veprime lëvizore të trupit ose hallkave të tij në kushte të ndryshme, në njësi kohe sa më të shkurtër. Termi shpejtësi përmban:<sup>74</sup>

- Kohën e reagimit, që ka të bëjë me zhvendosjen e shpejtë, kundrejt një sinjali të jashtëm;
- Kohën e lëvizjes, me të cilën nënkuptonte frekuencën e lëvizjeve në njësinë e kohës si dhe shpejtësinë e ekzekutimit të lëvizjes (largësi, ushtrim, etj.). Skënderi, Dh., e ka klasifikuar shpejtësinë në:

☞ Shpejtësia e përgjithshme;

☞ Shpejtësia specifike.

Me **shpejtësi të përgjithshme**, ai nënkuptonte raportin e hapësirës së përshkuar me kohën e shpenzuar, për zhvendosjen e trupit ose të hallkave të tij. **Shpejtësia specifike** është tkurrja e shpejtë e një muskuli ose grupmuskujsh, për kryerjen e një ose disa lëvizjeve të caktuara.<sup>75</sup>

Faktorët fiziologjikë të përfshirë në zhvillimin e shpejtësisë,<sup>76</sup> janë:

<sup>72</sup>(Faigenbaun, A. D., & Eestcott, E. L. 2009).

<sup>73</sup> Donath F., (2012)

<sup>74</sup> Kasa A. (2012)

<sup>75</sup> (Skënderi, Dh., 2012).

<sup>76</sup> Stan A. (2004)

- Lëvizshmëria e proceseve nervore (alternimi i shpejtësisë së proceseve nervore);
- Shpejtësia lëvizëse e vërshimit nervor;
- Struktura e fibrave muskulore;
- Niveli i zhvillimit të forcës ndikon proporcionalisht në treguesit e shpejtësisë.

Sipas Stan A., faktorët psikologjikë të përfshirë në zhvillimin e shpejtësisë, janë:

- Tipi i temperamentit;
- Motivimi dhe prirja për aktivitet sportiv, si në orën e përgjithshme dhe në përgatitjen fizike në veçanti;
- Kuptimi i qëllimit (pse aftësitë fizike duhet të kultivohen);
- Niveli i koncentrimit aktiv e kapaciteti individual, për të rritur e ingranuar burimet e vullnetit;
- Tipi i sjelljes i zbatuar prej mësuesit, në lidhje me nxënësin, gjatë procesit mësimor në edukimin fizik.

Stan A. ndër të tjera ka përcaktuar për shpejtësinë dhe faktorët organizativë të saj, të cilët ai i ka grupuar:

- Të sigurojë:** Sasinë e nevojshme dhe cilësinë e mjeteve, për të garantuar një stërvitje të qëndrueshme të: Individët; Grupet; Skuadra.
- Të monitorojë dhe kontrollojë:** Zbatimin e programeve; Regjistrimin e procesit edukativ në mënyrë konstante, të qëndrueshme dhe të vazhdueshme.
- Të sigurojë:** Të gjithë kushtet mjedisore të nevojshme si dhe procedurat e ripërtëritjes së shpejtë: Saunën; Masazhin; Hidroterapinë; Oksigjenin, etj.

Periudha më e ndjeshme për zhvillimin e shpejtësisë, (shih figurën 16) në moshën 6-15 vjeç është:

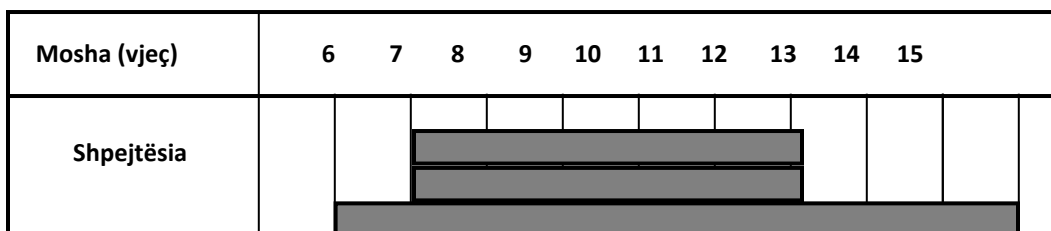


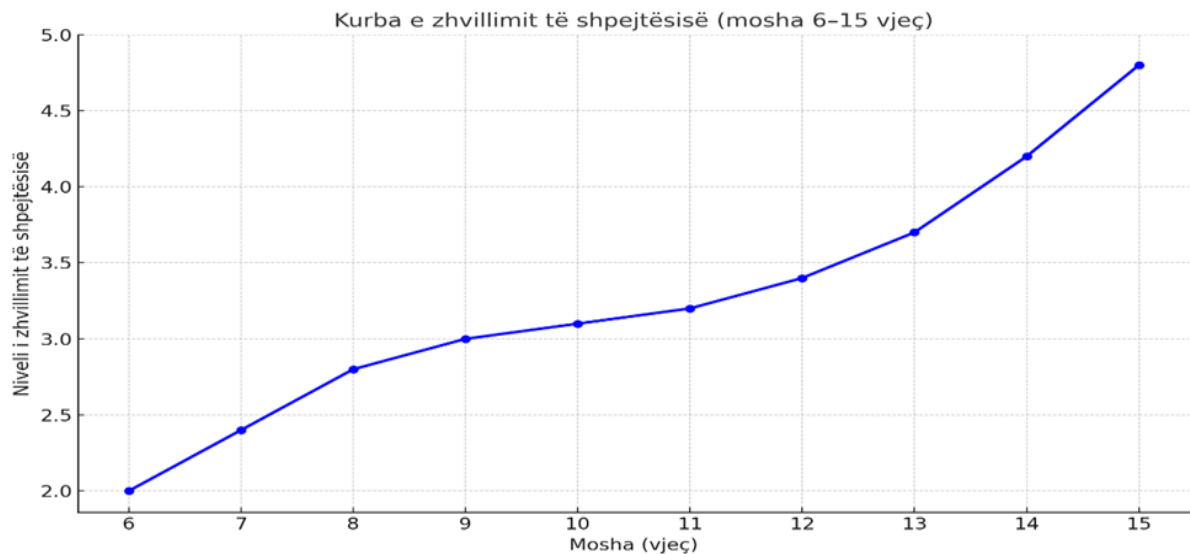
Figura 16. Zhvillimi i shpejtësisë, i ndarë në faza, sipas moshave<sup>77</sup>

<sup>77</sup> Donath F. (2012)

**Faza e parë (mosha 6–8 vjeç):** Kjo është periudha e parë kritike për **zhvillimin e shpejtësisë së reagimit dhe koordinimit motorik**. Fëmijët janë shumë të ndjeshëm ndaj stimujve lëvizorë dhe mësojnë me lehtësi lëvizje të shpejta dhe të sakta.

**Faza e dytë (mosha 9–11 vjeç):** Shënohet një **ngadalësim i përkohshëm** në përmirësimin e shpejtësisë. Zhvillimi motorik është më i qëndrueshëm, por jo me përparim të lartë në aspektin e shpejtësisë maksimale.

**Faza e tretë (mosha 12–15 vjeç):** Pas fillimit të pubertetit (zakonisht nga 11–13 vjeç e tutje), vjen **faza e dytë kritike e zhvillimit të shpejtësisë**, sidomos tek djemtë. Ka rritje të përsheptuar të masës muskulore dhe fuqisë, çka e ndihmon ndjeshëm zhvillimin e shpejtësisë.



Grafiku 1. Tregon si kurba e **zhvillimit të shpejtësisë** sipas moshës 6–15 vjeç, bazuar në parimet e zhvillimit motorik<sup>78</sup>

Siç shihet dhe nga grafiku:

- ⇒ Mosha 6 deri 8 vjeç: **rritje e lehtë dhe e qëndrueshme**
- ⇒ Mosha 9 deri 11 vjeç: **ngadalësim i përkohshëm**
- ⇒ Mosha 12 deri 15 vjeç: **rritje e shpejtë** (piku i zhvillimit të shpejtësisë)

---

<sup>78</sup>Donath F. (2012).

#### II.6.4.4 Qëndrueshmëria

Ka përcaktuar qëndrueshmërinë si aftësi për të ruajtur lëvizjen ose përpjekjen, gjatë një periudhe të gjatë kohe<sup>79</sup>. **Klasifikimi i qëndrueshmërisë:**<sup>80</sup> siç tregohet në figurën 17:

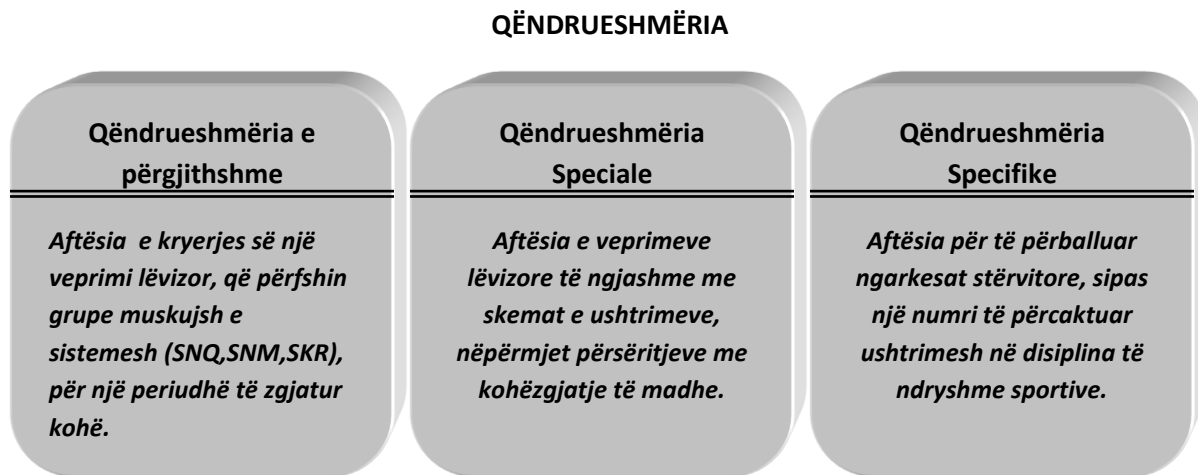


Figura 17. Klasifikimi i qëndrueshmërisë<sup>81</sup>

Duke u mbështetur te Stan A. (2004) dalim në përfundimin se faktorët fiziologjikë të përfshirë në zhvillimin e qëndrueshmërisë, janë: Përmasat e organeve, të cilat përbëjnë mekanizmin e përfshirë në marrjen e përcimin e oksigjenit:

Përmasat e mushkërive; Sipërfaqja e shpërndarjes së mushkërive, indeve dhe sistemit kapilar të gjakut; Përmasat totale të sistemit vaskular; Përmasat e zemrës; Sasia totale e hemoglobinës.

Funksionet karakteristike të frymëmarrjes e sistemet metabolike.

Stan A. përkrah shpejtësisë, ku përcaktoi faktorët psikologjikë të përfshirë në zhvillimin e qëndrueshmërisë, të cilët njëlloj si në rastin e shpejtësisë, janë:

Tipi i temperamentit;

- Motivimi dhe prirja për aktivitet sportiv, si në orën e përgjithshme dhe në përgatitjen fizike në veçanti;

<sup>79</sup> Hackett D.A., et all. (2012)

<sup>80</sup> Bompa, T.O. & Buzzichelli, C.A. (2018)

<sup>81</sup> Bompa, T.O. & Buzzichelli, C.A.

- Kuptimi i qëllimit (pse aftësitë fizike duhet të kultivohen);
- Niveli i koncentrimit aktiv e kapaciteti individual, për të rritur e ingranuar burimet e vullnetit;
- Tipi i sjelljes i zbatuar prej mësuesit, në lidhje me nxënësin, gjatë procesit mësimor në edukimin fizik.

Gjithashtu, ai<sup>82</sup>, përcaktoi për qëndrueshmërinë, faktorët organizativë të saj, të cilët i grupoi, njëloj si në rastin e shpejtësisë, si vijon:

- Të sigurojë:** Sasinë e nevojshme dhe cilësinë e veglave, instalimeve, etj., për të garantuar një stërvitje të qëndrueshme te: Individët; Grupet; Skuadra.
- Të monitorojë dhe kontrollojë:** Zbatimin e programeve; Regjistrimin e procesit edukativ në mënyrë konstante, të qëndrueshme dhe të vazhdueshme.
- Të sigurojë:** Të gjithë kushtet mjedisore të nevojshme (ndriçimin, dritën, ventilimin si dhe procedurat e ripërtëritjes së shpejtë: Saunën; Masazhin; Hidroterapinë; Oksigjenin, etj.

Periudha më e ndjeshme për zhvillimin e qëndrueshmërisë, (shih figurën 18) sipas<sup>83</sup> në moshën 6-15 vjeç është:

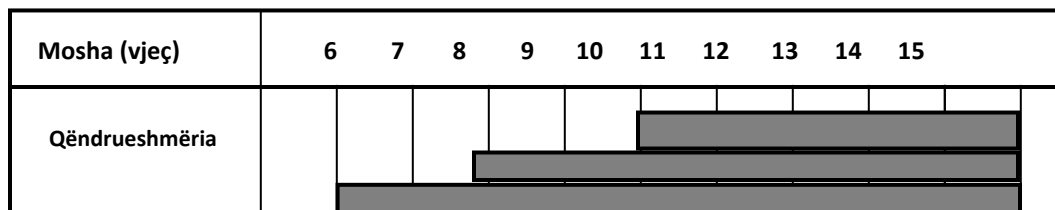
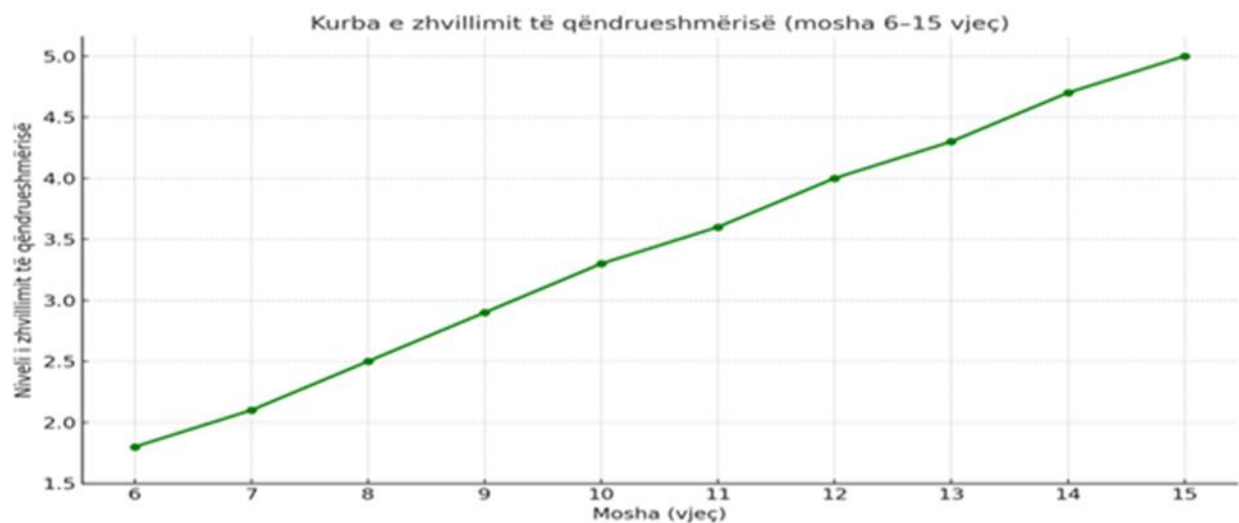


Figura 18. Zhvillimi i qëndrueshmërisë, i ndara në faza, sipas moshave

<sup>82</sup> Stan A. (2004)

<sup>83</sup> Donath F. (2012)



Grafiku 2. Tregon si kurba e **zhvillimit të qëndrueshmërisë** për moshën 6–15 vjeç, bazuar në referenca si Donath F. (2012).

⇒ Rritje graduale në moshat 6–10 vjeç.

⇒ Rritje të theksuar në periudhën 11–15 vjeç, që përkon me fillimin e pubertetit dhe rritjen e kapacitetit aerobik.

#### II.6.4.5 Përkulshmëria

Sipas autorëve tanë dhe të huaj, na jepet e drejta të përcaktojmë se përkulshmëria si koncept specifik, është shfaqje e drejtpërdrejtë e lëvizshmërisë së pjesëve të trupit në kyçe, me amplitudë të madhe.

Autori Meta A. (2001) e ka përcaktuar përkulshmërinë si aftësi të ushtruesit, për të kryer veprime lëvizore (ushtrimet) me amplitudë të madhe. Faktorët funksionalë të përkulshmërisë, janë:<sup>84</sup>

1. *Lëvizshmëria e kyçeve*, e cila përcaktohet si karakteristikë e kyçeve, që lejon të kryej lëvizje me amplitudë të madhe.
2. *Elasticiteti i muskujve*, i cili ka të bëjë me tkurrjen e muskulit, pas veprimit të forcës e me rikthimin e tij në gjëndjen fillestare, pas largimit të stimulit.

<sup>84</sup> Prof. Dr. A. Jorgoni (2005)

3.- *Tejzgjatja* është zgjatja maksimale e muskulaturës. Nga pikpamja fiziologjike, pranohet një zgjatje deri në 50% të gjatësisë së muskulit. Në figurën 19, kemi paraqitur klasifikimin e përkulshmërisë së kyçeve:

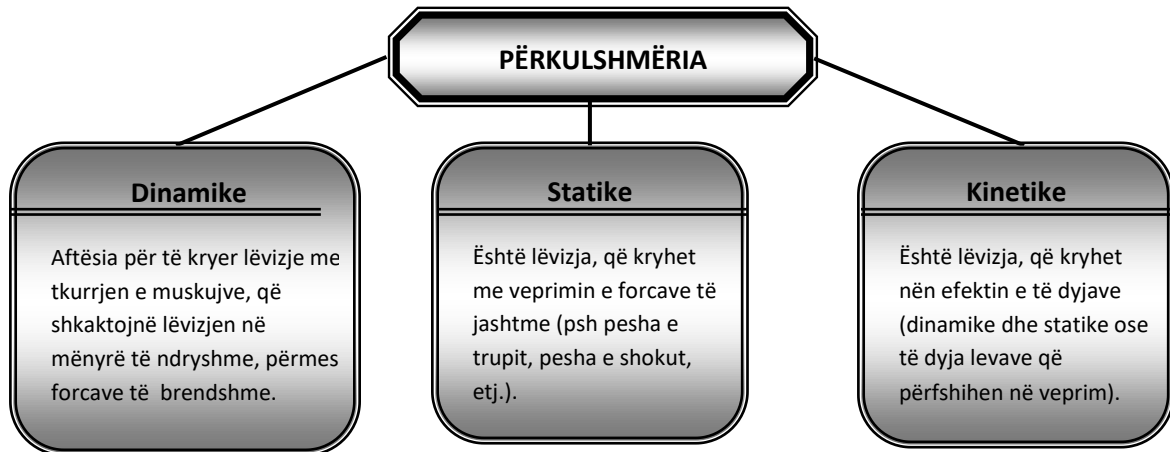


Figura 19. Klasifikimi i përkulshmërisë<sup>85</sup>

Mbështetur te autorë vendas e të huaj, niveli kufizues i përkulshmërisë, sipas ndërtimit anatomik, kushtëzohet nga:

- Forma e kockës dhe e artikulacioneve (kockat e holla, kyçet e vogla);
- Kufizimet e indit lidhës (mospërdorimi i përkulshmërisë, mosstimulimi i indit shkurton musklaturën).
- Tendinet me indin lidhës (nuk i përshtaten amplitudës së madhe të lëvizjes)
- Elasticiteti i muskujve;
- Refleksi zgjatës (që krijohet si kundërpërgjigje e zgjatimit e ndihmon në mbrojtjen e muskujve dhe artikulacioneve nga tejzgjatja e madhe).<sup>86</sup>

Përkulshmëria në nivelin e duhur, ndihmon:

- Në formimin e shprehive lëvizore (perfeksionimi i tyre është i shpejtë);
- Në aftësitë fizike dhe ato koordinative, të cilat shfaqen maksimalisht;
- Në parandalimin e dëmtimeve;
- Në amplitudën e lëvizjes;

<sup>85</sup> (Dako N., 2019)

<sup>86</sup> A. Jorgoni, referuar Ajan-it, Baroga-s, Miklos-it, Holt-it, etj. 2005).

- Në ekzekutimin e veprimeve lëvizore, sipas kërkësive teknike;
- Në uljen e ngarkesave në muskuj;
- Në lodhjen më me vonesë.<sup>87</sup>

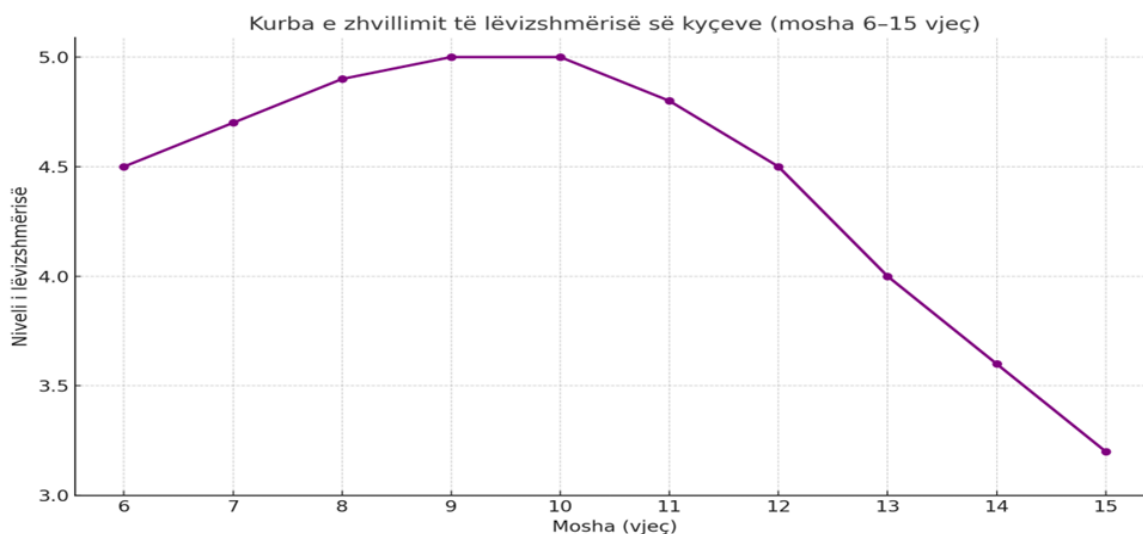
#### II.6.4.6. Lëvizshmëria e kyçeve

Lëvizshmëria është koncept i gjerë. Në literaturën sportive, lëvizshmëria përkufizohet si: Aftësia për të kryer veprime të bashkëlidhura nëpërmjet një sasive të gjerë lëvizjesh<sup>88</sup>

Periudha më e përshtatshme për zhvillimin e lëvizshmërisë së kyçeve, (shih figurën 20)<sup>89</sup>në moshën 6-15 vjeç është:

| Mosha (vjeç) | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|--------------|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|
| Lëvizshmëria |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |

Figura 20. Zhvillimi i lëvizshmërisë së kyçeve, i ndarë në faza, sipas moshave



Grafiku 3. Tregon si kurba *e zhvillimit të lëvizshmërisë së kyçeve* për moshat 6–15 vjeç, sipas modelit Donath F. (2012).

<sup>87</sup> (Ikonomi, E. 2015)

<sup>88</sup> Stan A., 2004.

<sup>89</sup> sipas Donath F. (2012)

⇒ **Mosha më e përshatshme për zhvillimin maksimal të lëvizshmërisë është nga 6 deri në 10 vjeç**, ku trupat e fëmijëve janë më elastikë dhe strukturat artikulare më të adaptueshme.

⇒ Pas kësaj periudhe, **lëvizshmëria tregon rënie graduale**, veçanërisht në pubertet për shkak të ndryshimeve hormonale dhe rritjes së masës muskulore.

#### II.6.4.7. AFTËSITË SENSO-PERCEPTIVE

Me *aftësi senso-perceptive* (shih figurën 21) duhet të kuptojmë ndjeshmërinë e organeve të shqisave dhe atyre lëvizore, për t'iu përgjigjur ngacmimeve të brendshme ose të jashtme, e cila shprehet me veprime lëvizore reflektive (instinktive) ose të kontrolluara. Baza e aftësive senso-perceptive është *informacioni i gjerë lëvizor*. Sipas tij, te fëmijët marrja sipërfaqësore e informacionit lejon një kryerje në tërësi të lëvizjes. Te një fëmijë më i përgatitur, perceptimi i saktë i informacionit i mundëson atij kryerjen e lëvizjeve në mënyrë të saktë dhe më bukur. Është kjo arsyeja që, pasi të jetë analizuar njohja dhe të jetë programuar në tërësi lëvizja, duhet të kalohet në kryerjen e saj<sup>90</sup> Përcaktuese në përmirësimin progresiv të njohjes e në mësimin e veprimeve ose kombinimeve lëvizore, do të konsideronim *njohjen e efektit, ndryshimet që (provokojnë) sjellin lëvizjet* në marrëdhëniet e trupit e të treguesve të tij me ambientin. Informacionet që lejojnë këtë njohje<sup>91</sup>, mund të përftohen:

1. Para se të kryhet lëvizja (duke parë shokun që e kryen atë);
2. Gjatë kryerjes së veprimit (korrigjimi);
3. Nga njohja e rezultatit.

Kompleksiteti i realizimit të veprimeve lëvizore varet edhe nga intelektu.<sup>92</sup>



Figura 21. Zhvillimi i aftësive senso-perceptive, i ndarë në faza, sipas moshave.

<sup>90</sup> (Markola, L. et al. 2016).

<sup>91</sup> (Adolph, K. E., & Franchak, J. M. 2017).

<sup>92</sup>(Po aty).

Zhvillimi i aftësive senso-perceptive<sup>93</sup> (aftësitë që lidhen me perceptimin ndijor dhe përpunimin e informacionit nga shqisat përmes lëvizjes) ndjek një kurbë zhvillimi të ndarë në faza sipas moshave, me karakteristika specifike për çdo periudhë.

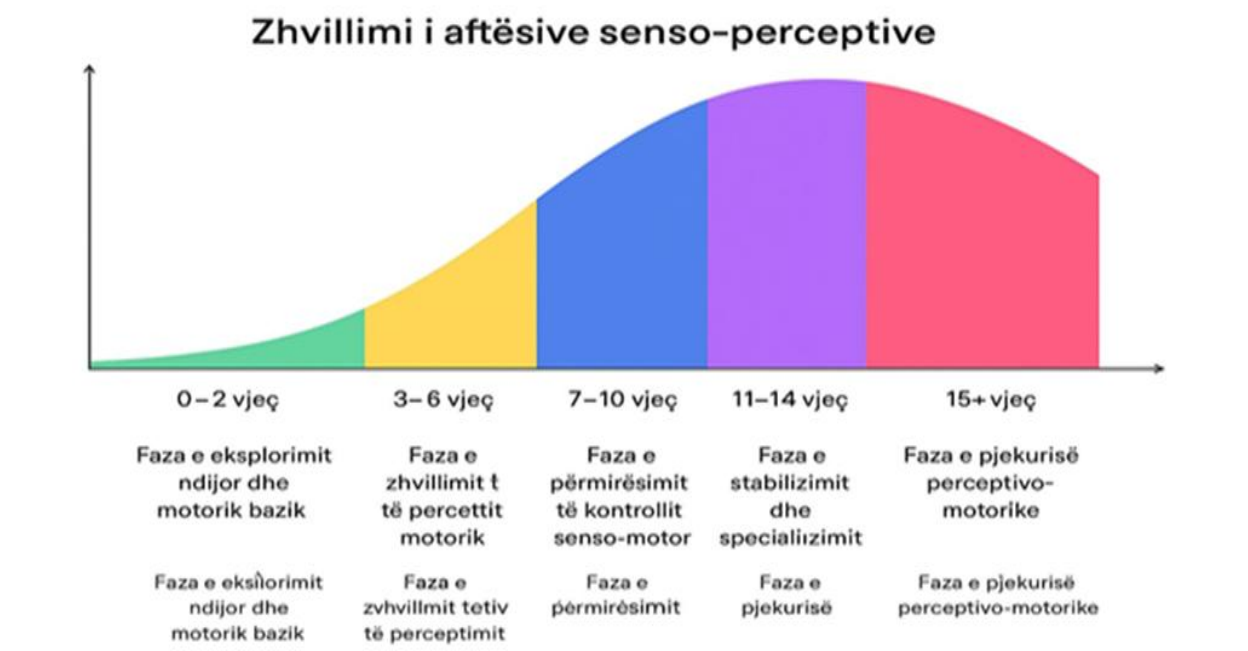


Figura 22. Fazat e zhvillimit të aftësive senso-perceptive sipas moshës (**Donath, 2012**)

#### II.6.4.8. Aftësitë koordinative

Aftësitë koordinative<sup>94</sup> i kanë përcaktuar si *nivele të shprehive lëvizore të përgjithshme dhe speciale të pjesëve të trupit (për të punuar së bashku), të afta për të realizuar veprimet lëvizore me sa më pak gabime.*

Në tekstin universitar *Teoria e Lëvizjes Njerëzore* (2001), autori Edvin Dashi ka përcaktuar se *koordinimi është aftësia për të kryer punë motorike të saktë dhe të rrjedhëshme.*<sup>95</sup>

<sup>93</sup> Donath, F. (2012),

<sup>94</sup> Fernandes, V. R., et al. (2016).

<sup>95</sup> (Dashi, E. 2005).

### a) Baraspesha

Bazuar te Stan, A. (2004) me *baraspeshë* do të kuptojmë aftësinë që zotëron trupi dhe hallkat e tij, për të mbajtur masën (peshën) në qendër të trupit, mbi bazën e mbështetjes. Stan-i, e në dy lloje kryesore

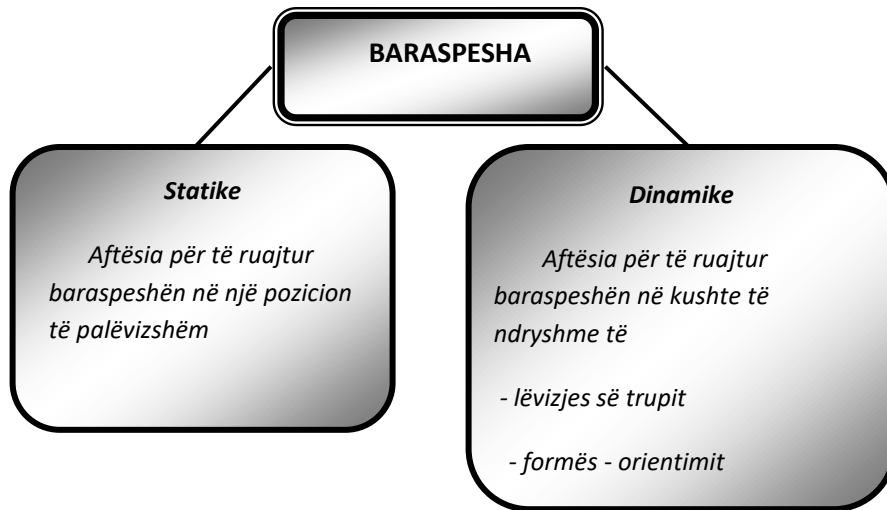


Figura 23. Llojet e kuptimi i baraspeshës<sup>96</sup>

Muehlbauer, T. (2021) dha përkufizimin e *baraspeshës*, sipas funksionit anatomik:- Baraspesha është ndërgjegjësimi i pozicionit të trupit në hapësirë, që varet nga koordinimi midis veshit të brendshëm, trurit, skeletit e muskujve.

Periudha më e përshtatshme për zhvillimin e baraspeshës, (shih figurën 24) <sup>97</sup> në moshën 6-15 vjeç është:

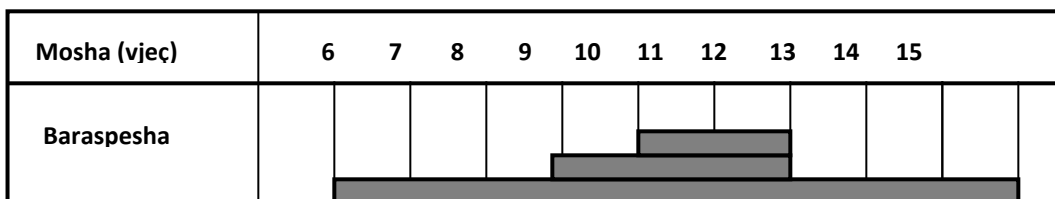
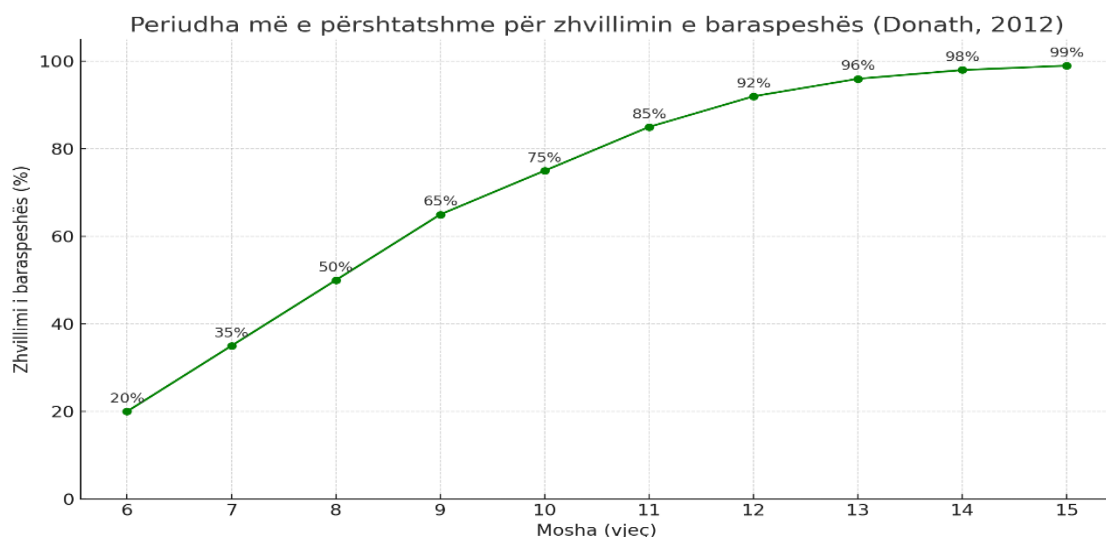


Figura 24. Zhvillimi i baraspeshës, i ndarë në faza, sipas moshave.

<sup>96</sup> Stan A. (2014).

<sup>97</sup> sipas Donath F., (2012)



Grafiku 4. Tregon zhvillimin progresiv të aftësisë për baraspeshë nga mosha 6 deri në 15 vjeç, sipas modelit të propozuar nga Donath (2012). Zhvillimi rritet ndjeshëm nga mosha 6 deri në 12 vjeç. Pas moshës 12, arrihet një nivel i lartë stabiliteti dhe progresi ngadalësohet.

#### a) Orientimi

Me *orientim*, sipas Stan A., (2014) do të kuptojmë *aftësinë* që ka ushtruesi, *për të perceptuar lëvizjet në hapësirë, në raport me sipërfaqen*. Periudha më e përshtatshme për zhvillimin e orientimit, (shih figurën 25) <sup>98</sup>në moshën 6-15 vjeç është:

| Moshë (vjeç) | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|--------------|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|
| Orientimi    |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |

Figura 25. Zhvillimi i orientimit, i ndarë në faza, sipas moshave

#### b) Diferencimi

Stan A. me diferencim kupton aftësinë për të krahasuar kohën në dinamikën e lëvizjes. (2014). Periudha më e përshtatshme për zhvillimin e diferencimit, (shih figurën 26) sipas Donath F., (2012) në moshat 6-15 vjeç është:

<sup>98</sup> sipas Donath F., (2012)

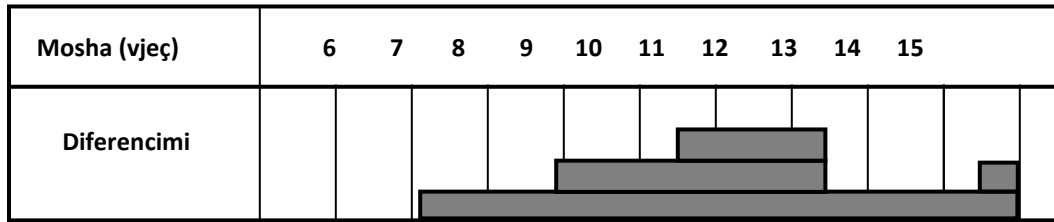


Figura 26. Zhvillimi i diferencimit, i ndarë në faza, sipas moshave

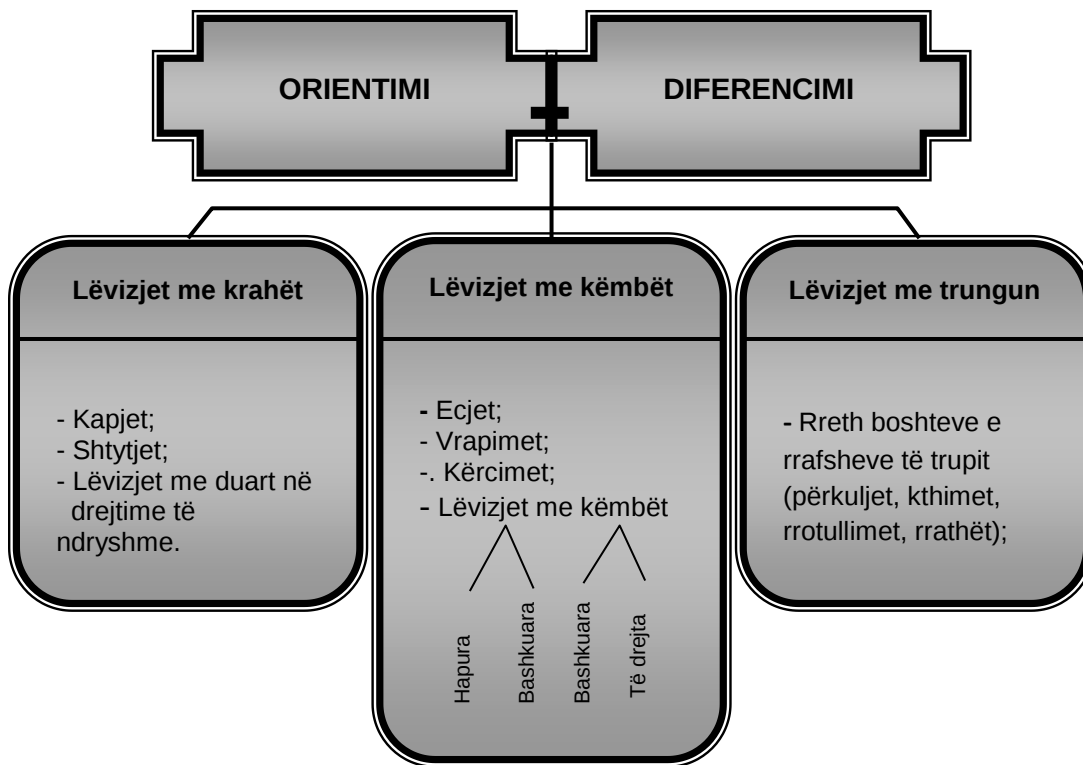


Figura 27. Lëvizjet e pjesëve kryesore të trupit, në raport me orientimin e diferencimin<sup>99</sup>.

### c) Ritmi

Me *ritëm*, mbështetur përsëri te Stan A., (2014) do të kuptojmë mënyrën e ekzekutimit të lëvizjes së trupit e hallkave të tij, në një interval kohe të njejtë, sipas një regjimi të caktuar. Periudha më e përshtatshme për zhvillimin e ritmit, sipas Donath F., (2012) në moshën 6-15 vjeç është:

<sup>99</sup> (Whipp, P., Taggart A., & Jackson, B. 2014)

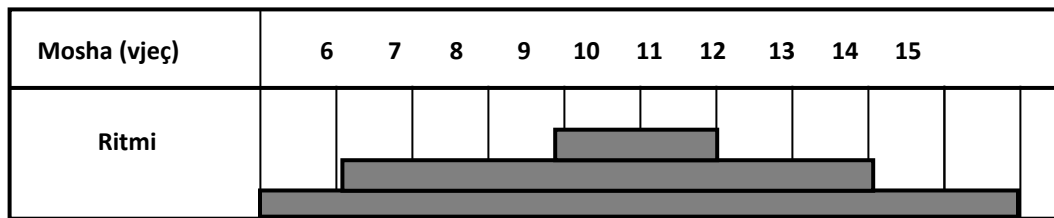


Figura 28. Zhvillimi i ritmit, i ndarë në faza, sipas moshave

#### e) Reagimi

Sipas Dashi E., me *reagim* do të kuptojmë aftësinë e kundërveprimit të menjëhershëm, kundrejt një ngacmuesi të brendshëm ose të jashtëm.<sup>100</sup>Në gjimnastikën artistike dhe atletik ekzistojnë mundësi të mëdha për edukimin e reagimit. Këtë pohim e gjejmë të pasqyruar te shumë autorë, madje dhe te autorët tanë (Hysni Vaqarri, Dervish Lisi, Spiro Shuteriqi, Marko Arqile, Adriatik Meta, Edvin Dashi, Dibra Fatmir, Skënderi Dhimitraq etj.). Në shkrimet e tyre, hasen trajtime të ndryshme mbi reagimin e mbi edukimin e tij, si: Në lojërat lëvizore; Në stafetat gjimnastikore; Në ushtrimet në formë garë në, me dhe mbi veglat gjimnastikore dhe disiplina te atletikës; Në konkurim (garë); Në të ushtruarit me mjete ndihmëse.

Si periudhë më të përshtatshme për zhvillimin e reagimit, Donath F. (2012) ka përcaktuar moshat nga 7-15 vjeç (shih figurën 29).



Figura 29. Zhvillimi i reagimit, i ndarë në faza, sipas moshave.

#### f) Shkathësia

Me shkathësi<sup>101</sup> duhet të kuptojmë aftësinë e ndryshimit të drejtimit, përshtatjes, përsheptimit e ngadalësimit të ushtrimeve, duke ruajtur kontrollin e trupit, pa uljen e shpejtësisë.

<sup>100</sup> Dashi, E., (2005).

<sup>101</sup> Jorgoni. A, (2005)

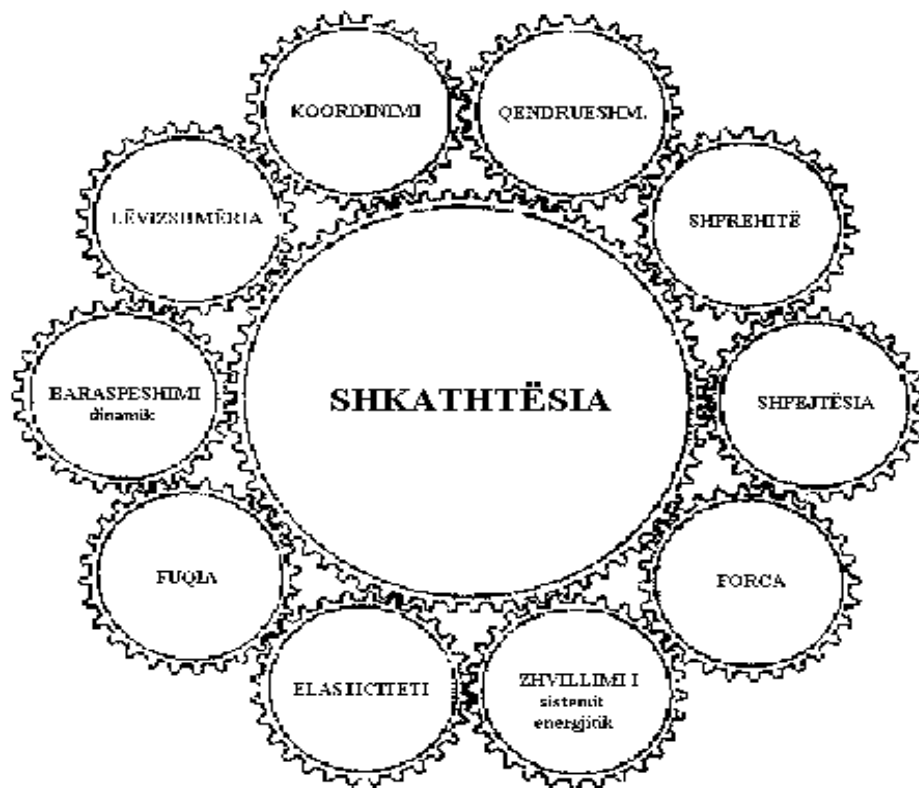


Figura 30. Marrëdhëniet e shkathtësisë me aftësitë lëvizore<sup>102</sup>.

Mbështetur te autorë të ndryshëm si dhe në përvojën tonë praktike shumëvjeçare si mësues, kemi arritur të përcaktojmë se shkathtësia zhvillohet përmes: Ndryshimit të situatave në mënyrë të vazhdueshme; Lojërave parasportive dhe sportive; Lojërave lëvizore; Stafetave gjimnastikore; Disiplina të atletikës. Ushtrimet në, me dhe mbi vegla gjimnastikore.

Periudha më e përshtatshme për zhvillimin e shkathtësisë, sipas Donath F. (2012) :

| Mosha (vjeç) | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|--------------|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|
| Shkathtësia  |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |

Figura 31. Zhvillimi i shkathtësisë, i ndarë në faza, sipas moshave

<sup>102</sup> (Jorgoni A., 2005)

## **II.7. HIPOTEZAT E STUDIMIT**

Të vlerësohet ndikimi i aktivitetit lëvizor dhe i programeve të reja mësimore në përmirësimin e cilësisë së orës së edukimit fizik dhe në zhvillimin e performancës motorike të nxënësve në arsimin parauniversitar, janë themel për të strukturuar qartë qëllimin e studimit dhe për të lidhur hipotezat me analizën praktike.

H1: Aktiviteti lëvizor ka ndikim të rëndësishëm në cilësinë e orës së edukimit fizik në arsimin parauniversitar.

H2: Ekzistojnë dallime statistikisht të rëndësishme në nivelin e njohjes së konceptit të kulturës lëvizore, në varësi të përvojës së punës së mësuesve.”

H3: Ekziston një ndryshim domethënës në nivelin e performancës fizike të nxënësve në disiplina të ndryshme motorike (gjimnastikë, atletikë, basketboll, volejboll dhe fleksibilitet/përkulshmëri), në varësi të grupit ku bëjnë pjesë (klasa tradicionale dhe klasa pilot).

H4: Nxënësit që ndjekin programin mësimor në klasat pilote arrijnë rezultate statistikisht më të larta në testet e performancës fizike (në gjimnastikë, atletikë, basketboll, volejboll dhe fleksibilitet/përkulshmëri) krahasuar me nxënësit në klasat tradicionale.

## KAPITULLI III

### 3. METODOLOGJIA

#### III.1.PËRZGJEDHJA E KAMPIONIT DHE METODAT E STUDIMIT.

Për realizimin e këtij studimi u përdorën metoda të shumanshme të grumbullimit dhe analizës së të dhënave, duke përfshirë eksplorimin e literaturës vendase dhe të huaj mbi edukimin lëvizor, si dhe konsultimet me specialistë, pedagogë dhe mësues të fushës. Të dhënat dhe informacionet e mbledhura, të evidentuara sidomos gjatë viteve të fundit, u vlerësuan si të mjaftueshme për të përmbushur objektivat e studimit dhe për të argumentuar qëndrimet e ngritura. Nëpërmjet krahasimit të rezultateve të testimeve me të dhënat teorike të literaturës përkatëse, u synua të krijohet një bazë e besueshme për vlerësimin e veprimtarisë pedagogjike-mësimore.

Eksperimenti u bazua në procedura të njëjta për të gjitha dukuritë e lidhura me aktivitetin lëvizor, me qëllim që studimi të fitojë fizionominë e një kërkimi të plotë dhe konkluzionet e tij të jenë sa më të sakta për ndërtimin e një programi mësimor edukativ më produktiv dhe me prespektivë. Me synimin për të arritur në përfundime të plota dhe të sakta, u realizuan testime të drejtpërdrejta mbi aftësitë lëvizore të nxënësve të shkollave 9-vjeçare.

Për këtë qëllim, janë përzgjedhur tre dukuri esenciale dhe tipike të edukimit fizik, të cilat konsiderohen të domosdoshme për përvetësimin minimal të kërkesave të programit mësimor:

1. Dukurinë e aftësive lëvizore.
2. Dukurinë e shpejtësisë së reagimit.
3. Dukurinë e orjentimit në hapësirë e diferencimit në kohë.

Ne studim u përfshinë nxënës të klasave VII, VIII dhe IX (mosha 13–15 vjeç), duke realizuar një shtresëzim sipas klasave për të mundësuar analizë të thelluar ndërmjet grupmoshave.

Përzgjedhja e këtyre klasave është bërë për disa arsye kryesore:

1. Për të krahasuar nivelin e kulturës lëvizore midis grupmoshave të ndryshme;
2. Për të vlerësuar efektivitetin e metodave të mësimdhënies të përdorura nga mësuesit e edukimit fizik;
3. Për të identifikuar se cilat grupmosha shfaqin aftësi më të mira në përvetësimin e detyrave lëvizore dhe arritjen e cilësisë së synuar të programit.

**3.1.1. Përzgjedhja e Kampionit:** Studimi është realizuar nëpërmjet një eksperimenti të kontrolluar të tipit krahasues, me qëllim vlerësimin e ndikimit të metodave të ndryshme të mësimdhënies së edukimit fizik në zhvillimin e aftësive lëvizore tek nxënësit në arsimin 9-vjeçar.

Metoda e përzgjedhjes së kampionit ka qenë e rastësishme, duke siguruar një shpërndarje të balancuar midis grupit tradicional dhe grupit pilot. Përzgjedhja dhe zbatimi i eksperimentit është bërë me miratim zyrtar nga Drejtoria Rajonale e Arsimit Parauniversitar (DRAP), Tiranë.

Në studim janë përfshirë 4 shkolla 9-vjeçare në zonën urbane të Tiranës: “Ahmet Gashi”, “28 Nëntori”, “Vasil Shanto” dhe “Naim Frashëri”.

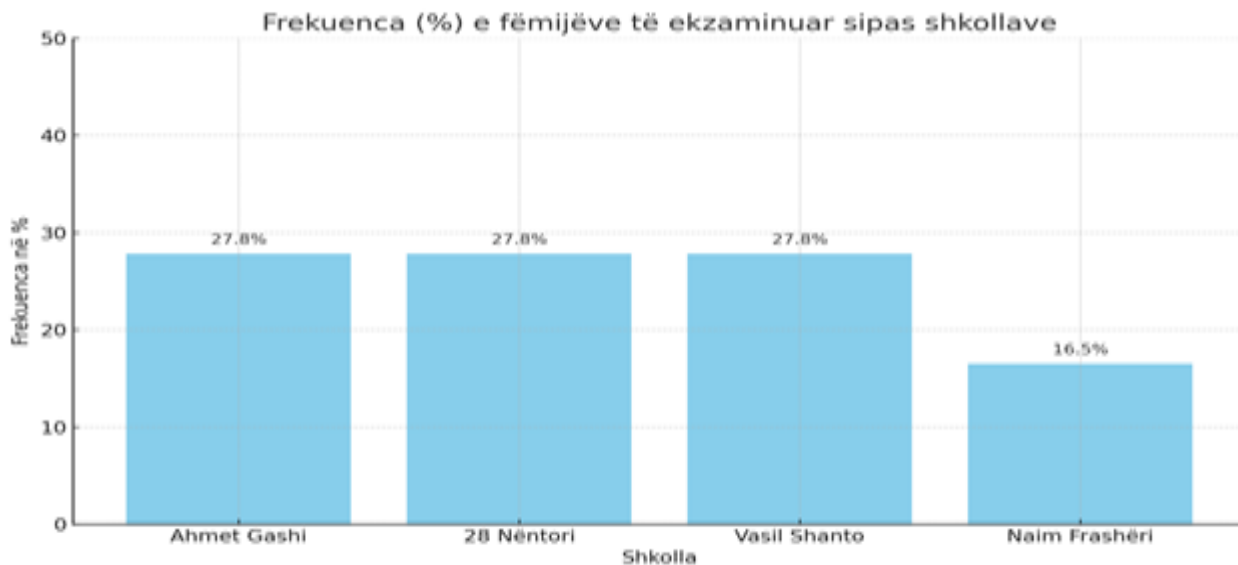
Numri mesatar i nxënësve për klasë llogaritet rreth  $30 \pm 2$ , dhe niveli i pjesëmarrjes i parashikuar në këtë studim është rreth 100%, i cili përfaqëson një supozim konservativ me qëllim maksimizimin e besueshmërisë statistikore. Për secilën shkollë janë përfshirë 6 klasa, duke krijuar një total prej 24 klasash ( $6 \text{ klasa} \times 4 \text{ shkolla}$ ). Bazuar në përlogaritjet dhe objektivat e kërkimit, janë përfshirë 648 nxënës, të ndarë në mënyrë të barabartë në dy grupe: 324 nxënës nga klasa me metodologji tradicionale, 324 nxënës nga klasa pilot (ku do aplikohet metodologji alternative/eksperimentale).

Kjo përbën një shpërndarje të qëndrueshme për analizën përfundimtare.

| Nr.           | Shkolla       | Nr. total i klasave | Nr. total i fëmijëve | KT         | GP         | Frekuenca në % |
|---------------|---------------|---------------------|----------------------|------------|------------|----------------|
| 1             | Ahmet Gashi   | 6                   | 170                  | 85         | 85         | 27.8%          |
| 2             | 28 Nëntori    | 6                   | 170                  | 85         | 85         | 27.8%          |
| 3             | Vasil Shanto  | 6                   | 170                  | 85         | 85         | 27.8%          |
| 4             | Naim Frashëri | 6                   | 138                  | 69         | 69         | 16.5%          |
| <b>Totali</b> |               | <b>24</b>           | <b>648</b>           | <b>324</b> | <b>324</b> | <b>100 %</b>   |

Tabela 2. Numri i nxënësve, sipas shkollave, klasave

Numri i fëmijëve të ekzaminuar me një mesatare moshe prej 13.89 vjeç dhe një shpërndarje sipas gjinisë respektivisht A % meshkuj dhe B % femra.



Grafiku 5. Tregon përqindjen e fëmijëve të ekzaminuar nga secila shkollë në raport me totalin. Frekuenca në përqindje tregon peshën që ka secila shkollë në totalin e nxënësve: Secila nga tre shkollat e para përfaqëson nga 27.8% të totalit, “Naim Frashëri” përfaqëson vetëm 16.5%, duke reflektuar numrin më të ulët të nxënësve.

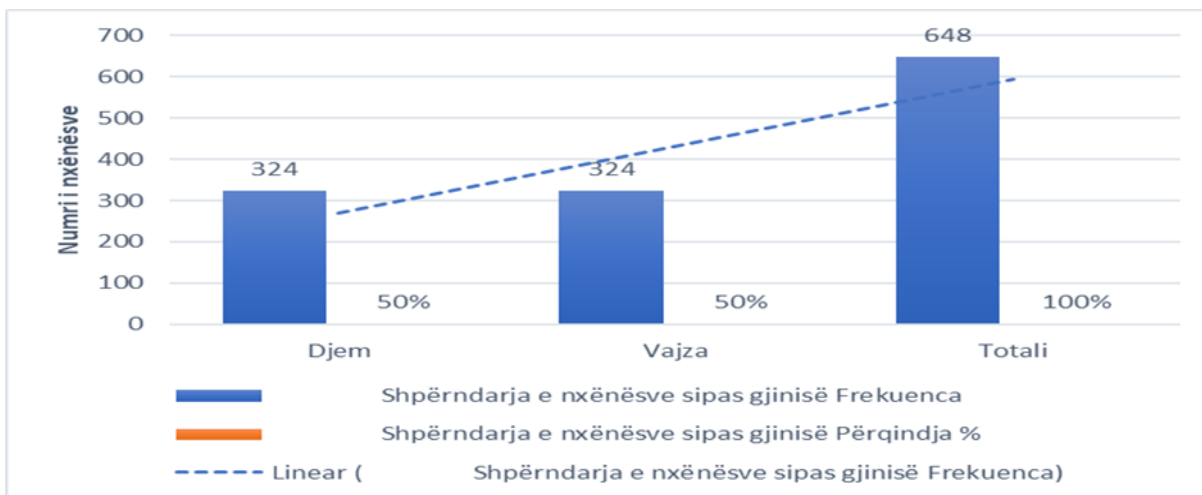
| Nxënësit | Frekuenca | Përqindja % |
|----------|-----------|-------------|
| Djem     | 324       | 50%         |
| Vajza    | 324       | 50%         |
| Totali   | 648       | 100%        |

Tabela 3: Shpërndarja e nxënësve sipas gjinisë

Në tabelë jepen të dhënat për shpërndarjen e nxënësve sipas gjinisë (djem dhe vajza) për një total prej 648 nxënësish, me kolona për frekuencën absolute (A dhe B) dhe përqindjen (%).

Frekuenca e nxënësve sipas gjinisë përfaqëson numrin e djemve dhe vajzave në shkollë. Për të llogaritur frekuencën dhe përqindjen: Frekuenca absolute (A dhe B): Totali i nxënësve djem (A).

Totali i nxënësve vajza (B), ku lidhja  $A+B=648$  nëse A dhe B janë të barabartë, atëherë  $A=B=324$  dhe përqindja për secilën kategori është 50%.



Grafiku 6. Tregon shpërndarjen e nxënësve sipas gjinisë dhe llogarit përqindjen për të parë nëse ndarja është e barabartë për të pasur një analizë më të saktë për vlerat konkrete për frekuencën (A dhe B).

**3.1.2. Metoda e testimeve:** Studimi është konceptuar si një kërkim me karakter eksperimental të kontrolluar, i cili synon të evidentojë dhe të krahasojë ndikimin e metodave të ndryshme të mësimdhënies në përvetësimin e aftësive lëvizore tek nxënësit e arsimit 9-vjeçar. Në këtë kuadër, u përdorën metoda krahasuese midis klasave që ndjekin programin tradicional të edukimit fizik dhe klasave të grupit pilot, ku u aplikuan qasje alternative e bazuar në metodika të përmirësuara. Testimet janë konceptuar për të vlerësuar performancën e nxënësve në tre komponentë themelore të aftësive motorike dhe lëvizore:

1. Aftësitë motorike bazë, përmes testimeve që matin ekuilibrin, koordinimin dhe shkathhtësinë e përgjithshme;
2. Shpejtësia e reagimit, e matur nëpërmjet testit të reagimit vizual dhe të fillimit të lëvizjes;
3. Orientimi hapësinor dhe ndjeshmëria kohore, të testuara nëpërmjet ushtrimeve që kërkojnë diferencim drejtimi, distance dhe kohe në kryerjen e detyrave lëvizore.

Të gjitha testimet u kryhen në kushte të kontrolluara mjedisore, në ambiente shkollore të përshtatshme për edukimin fizik. Testet u aplikuan individualisht dhe në grup, sipas natyrës së ushtrimit dhe nivelit të vështirësisë.

Për të shmangur ndikimin e faktorëve subjektivë, përdorëm procedura e standardizimit të matjeve, dhe të dhënat u regjistruan nga më shumë se një vëzhgues (përdorimi i metodës së vlerësimit

paralel për rritjen e besueshmërisë). Të dhënat e mbledhura u përpunuan me metoda statistikore përkatëse (si mesatarja, devijimi standard, analiza krahasimore, testi nxënësve për grupe të pavarura), për të verifikuar nëse ka ndryshime të ndjeshme statistikisht midis grupeve. Rezultatet e testimeve shërbyen si bazë për analizën e ndikimit të metodikave dhe për nxjerrjen e përfundime të qëndrueshme mbi efektivitetin e ndërhyrjes pedagogjike.

### **3.2.3. Përshkrimi i procedurës së testimit**

Testimet u zhvilluan përgjatë një periudhe tetëmujore, duke përfshirë dy faza matjeje: faza e parë në tetor 2023 dhe faza e dytë në maj 2024. Në të dyja periudhat, matjet u realizuan duke ndjekur të njëjtën metodologji, me qëllim sigurimin e krahasueshmërisë së të dhënave ndërkohore. Të dhënat e mbledhura u analizuan në funksion të treguesve të aftësive fizike të nxënësve, për të vlerësuar ndryshimet e mundshme ndërmjet dy matjeve.

Testimet që kërkonin përdorimin e aparaturave specifike u kryen në ambientet e Laboratorit të Qendrës Kërkimore Shkencore të Sportit pranë Universitetit të Sporteve të Tiranës (U.S.T). Në këtë fazë morën pjesë gjithsej 144 nxënës, që përfaqësonin 1/6 e kampionit total të studimit. Ky grup përbëhej nga 72 nxënës të klasave tradicionale dhe 72 nxënës të grupit pilot, me 6 nxënës për klasë (3 djem dhe 3 vajza). Për secilën shkollë të përfshirë në studim, u përzgjedhën 18 nxënës nga klasat tradicionale dhe 18 nxënës nga grupi pilot, duke përfaqësuar në mënyrë të baraspeshuar gjinitë dhe moshat. Përzgjedhja e pjesëmarrësve u bë në mënyrë të qëllimshme, duke marrë parasysh variacione në peshë dhe gjatësi trupore.

Testet e përgatitjes lëvizore u realizuan në ambientet sportive të shkollave pjesëmarrëse, përkatësisht në palestra dhe terrene të hapura. Për të garantuar kushte optimale të matjes, temperatura e ambientit gjatë testimeve duhej të qëndronte në intervalin 18°C – 23°C.

#### **3.1.4. Aparaturat e përdorura:**

Shkop gjimnastikor, Stol i vijëzuar në cm. mbi sipërfaqe , Metër shirit, Kronometër, Top volejboli, Vizuse, Top basketbolli, Pikët, Bilbil, Tapet gjimnastikor (ULA), Leonardo Mechanography (GRFP) 2008, Kompjuter.

## III.2. TESTIMI I TREGUESVE TË AFTËSIVE LËVIZORE

**Modelet e testeve të realizuara në studim,** për vlerësimin e nivelit të aftësive lëvizore, mbi bazën e një protokolli të përcaktuar, përmbledh një bateri testesh subjekte të moshave 13-15 vjeç të shkollës 9 vjeçare. Me nxënësit u kryen dhjetë teste për aftësitë e shprehitë lëvizore në pjesët kryesore të trupit. Testet janë të *standardizuar* dhe *çertifikuar* nga autorë të ndryshëm, të cilët prezantohen në vijim e përfundim të çdo testi të kryer. Testet u realizuan në linjat: forca dhe balanca, atletik, gjimnastik artistike, volejboll, basketboll, fleksibilitet.

Në vijim, po paraqesim testet e përdorura si dhe metodologjinë e realizimit të tyre. Testet po i përshkruajmë sipas grupimeve të bëra, duke iu referuar përmbajtjes së treguesve në aftësitë lëvizore, si vijon:

### III.2.1 TESTET E FORCËS DHE BALANCËS NË GJYMTYRËT E POSHTME

#### **Kërcim lart nga pozicioni me këmbët gjysëm të përkulura, duart në mes. (Squat Jump)**

Në figurën 32, është paraqitur mënyra standarde e kërcimit nga pozicioni me gjunj gjysëm të përkulur. Ky kërcim quhet (Squat Jump).

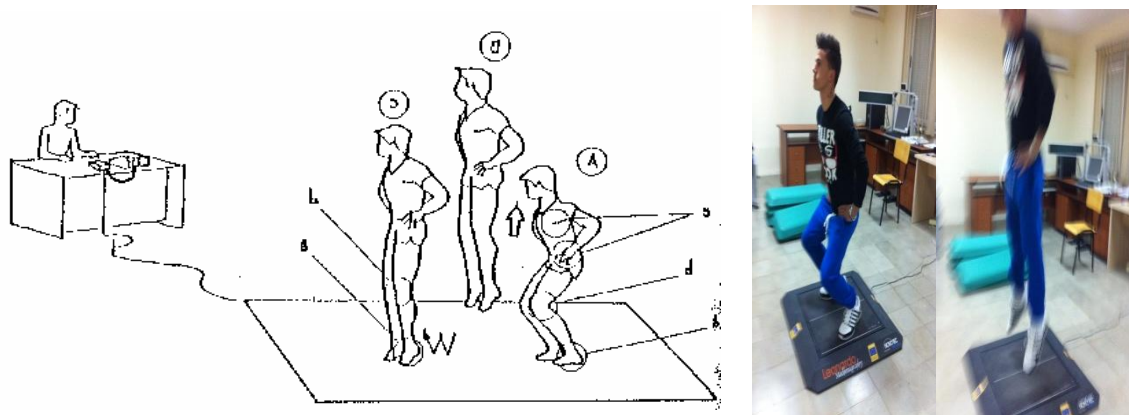
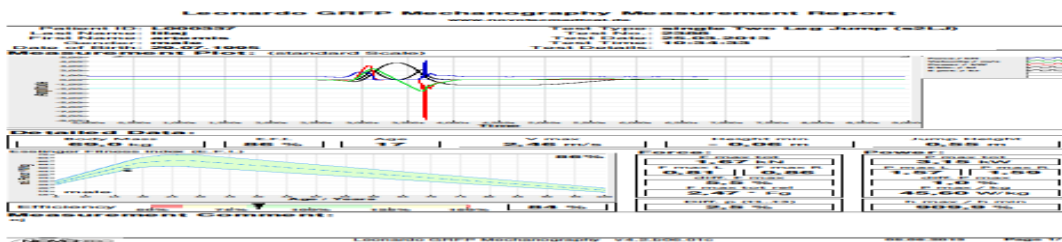


Figura 32. Kërcimi Squot Jump

### Në test u matën:

- |                             |                                                       |
|-----------------------------|-------------------------------------------------------|
| - $V_{max}$ m/s             | - shpejtësia e zhvendosjes të qendrës së masës (Q.G.) |
| - Jump Height m             | - lartësia e kërcimit.                                |
| - $F_{max\ tot}$ kN         | - forca maksimale totale                              |
| - $P_{max\ tot}$ kË         | - fuqia maksimale totale (F.SH.)                      |
| - $F_{max\ tot\ rel} * F_g$ | - forca maksimale totale relative                     |
| - $P_{max\ tot} / kg$ Ë/kg  | - fuqia maksimale totale relative (F.SH.)             |
| - Efficiency %              | - sa shfrytëzohet teknika                             |
| - E.F.I. %                  | - gjendja e përgatitjes fizike trupore                |



### Nga drejtëqëndrimi me duart në mes kërcim me kundërlëvizje lart. (Counter Mouvement Jump)

**Lloji:** Performanca (Poëer Test - testi i fuqisë)

**Lëvizja:** Kërcim i zakonshëm (CMJ) për lartësinë maksimale. (manuali platformës)

Në figurën 33, është paraqitur mënyra standarde e kërcimit me kundërlëvizje, për lartësi maksimale. Ky kërcim quhet (Counter Mouvement Jump)

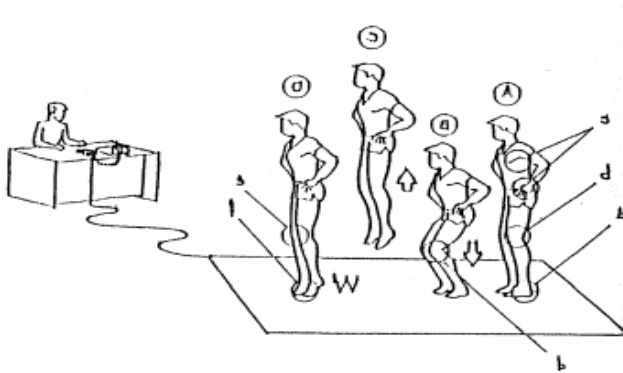
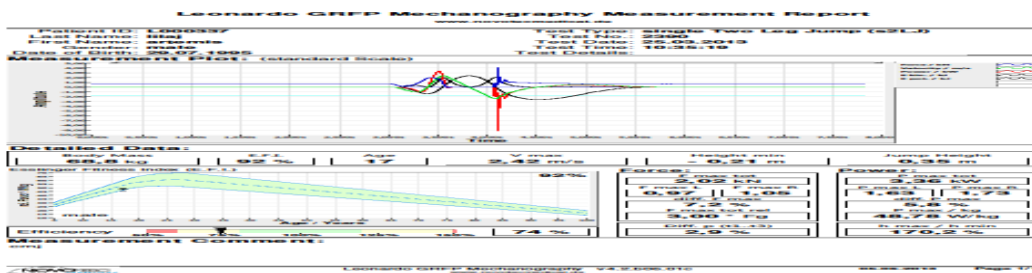


Figura 33. Counter Mouvement Jump



### Në test u matën:

- Vmax **m/s** - shpejtësia e zhvendosjes të qendrës së masës (Q.G.)
- Jump Height **m** - lartësia e kërcimit.
- Fmax tot **kN** - forca maksimale totale
- Pmax tot **kË** - fuqia maksimale totale (F.SH.)
- F max tot rel\* **F g** - forca maksimale totale relative
- P max / kg **Ë/kg** - fuqia maksimale totale relative (F.SH.)
- Efficiency **%** - sa shfrytëzohet teknika
- E.F.I. **%** - gjendja e përgatitjes fizike trupore



Subjektet përpiqen të qendrojnë sa më qetë që të munden për një interval kohe të përcaktuar (5-10 sekonda). Qendrimi me një këmbë. (1L\_EC) Pozicioni i njërës këmbë i mbështetur në tokë, tjetra ngrihet mbrapa lart.

### Testi i Balancës / Stabiliteti.

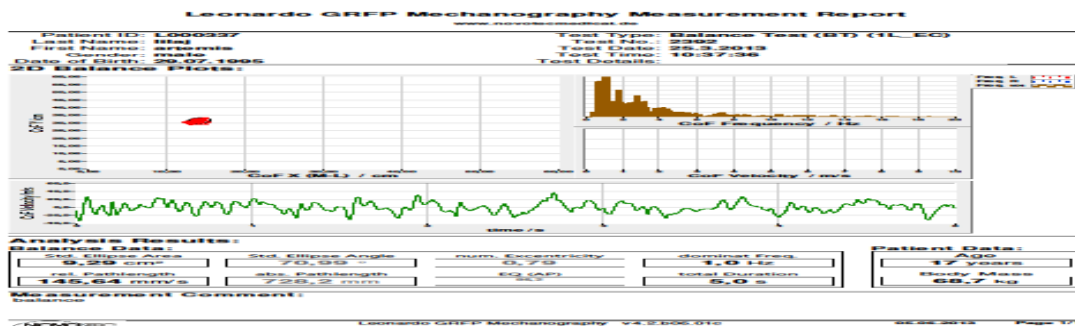
**LLoji:** Testi i Balancës & Koordinimit. (manuali platformës)



Figura 34. Testi i balancës

## Në testin e balancës u matën:

- Std. Ellipse Area **cm<sup>2</sup>** - sipërfaqja që përshkruan qendra e presionit gjatë testit
- rel. Pathlength **mm/s** - shpejtësia e zhvendosjes qendrës së presionit
- abs. Pathlength **mm** - gjatësia e rrugës që përshkruan qendra e presionit gjatë testit
- -EQ (AP) % - rezultati balancës (ekuilibri)



Për matjen e treguesve u përdor aparatura e çertifikuar Leonardo Mechanography (GRFP)2008, e cila është platformë e lidhur me kompjuterin që mat fuqinë, kërcyeshmërinë, ekulibrin e këmbëve në teste të ndryshme, të cilat paraqiten në manualin e saj. Nga kjo aparaturë u morrën të dhëna specifike për testet e kryera.



Figura 35. Leonardo Mechanography (GRFP) 2008

### III.2.2. ATLETIKA

Atletika është një ndër degët sportive më të përhapura, e cila përfshin: disiplinat e vrapimit, hedhjes dhe kërcimit. Për shkak të përhapjes së saj, atletika quhet edhe mbretëresha e sporteve. Disiplinat në atletikë janë të përbëra nga format natyrore të lëvizjeve njerëzore: ecja, vrapimi, kërcimi dhe hedhja. Në procesin arsimor, ushtrimet atletikore sjellin zhvillimin e aftësive lëvizore tek nxënësit: qëndrueshmëria, shpejtësia, koordinimi, fleksibiliteti dhe forca. Testet që u zhvilluan në këtë disiplinë janë dy<sup>103</sup>, si më poshtë vijon: **Kërcimi së gjati nga vendi.**

- **Ndikimi** - forcë shpërthyesë. (forcës eksplozive), kordinative.
- **Përshkrimi** - kërcim së gjati nga pozicioni gjysmë këmbëpërkulur (start).
- **Baza materiale** - tapet i vendosur mbi dysHEME, metër-shirit, shkumës.

**Udhëzime** - ushtruesi qëndron në pozicion gjysmë këmbë përkulur (në start), këmbët në të njejtën largësi pas vijës së nisjes, lëkundën krahët nga poshtë-prapa përkulen gjunjët, për të marrë vrullin paraprak dhe me një lëvizje të fuqishme të krahëve para-lart, drejtohet trupi (duke u zgjatur para-lart) dhe kërcëhet sa të jetë e mundur më larg. Kërcimi u krye dy herë dhe u regjistrua rezultati më i mire. Ekzaminuesi qëndroi anash, e regjistroi nisjen deri në shenjën e parë të prekjes së thembrës me tokën. Nëse thembrat nuk janë në vijë të drejtë, shënohet distanca më e shkurtër (nga pika e nisjes). **Vlerësimi**- rezultati shënohet në cm. p.sh., nëse është 1m e 56 cm, rezultati shënohet 156 cm.

**Kujdes**- nëse prek vijën e nisjes, nëse i testuari bie prapa, ushtrimi nuk llogaritet si i kryer, kështu që detyrohet ta kryej edhe një herë testin. Tapeti duhet të jetë i fiksuar mire, që të mos krijojë lëvizje ose shqetësim për të testuarin.

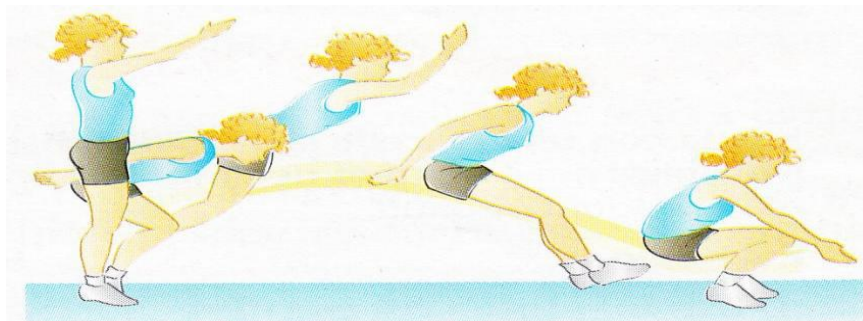


Figura 36. Kërcim së gjati nga vendi.

<sup>103</sup> (<https://www.topendsports.com>)

### ☞ **Shpejtësia. Vrapim vajtje ardhje 10 x 5 metra.**

- **Qëllimi:** të vlerësohet aftësia e shpejtësisë koordinative.
- **Testi:** të matet koha e përshkimit, me vrapim të shpejtë vajtje-ardhje, të 10 përsëritjeve duke përshkruar distancën 5 metra.
- **Udhëzime-** ushtruesi vendoset pas vijës së nisjes e pret komandën, për të nisur që të përshkojë largësinë me shpejtësi sa më të madhe.
- **Ushtrimi:** nisja e garës bëhet nga pozicioni në këmbë, pas vijës së startit. Të vrapohet me shpejtësi maksimale përgjatë 5 metrave dhe kthimin me 180 gradë, vajtje-ardhje: 10 x 5 metra.
- **Vlerësimi-** u mat koha e realizuar me sekonda dhe të dhjetat.

**Kujdes-** testi realizohet një here dhe merret rezultati më i mirë. Ushtruesi nuk duhet të niset para kohe ose i vonuar. Testi kryhet në palestrës dhe në ambient të jashtëm.

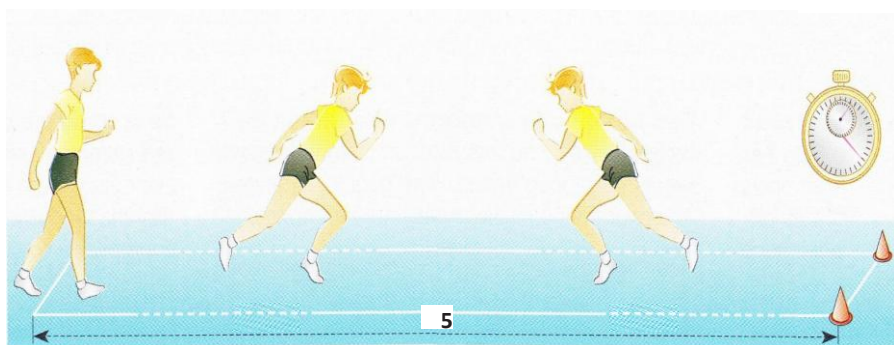


Figura 37. Vrapim 10 x 5 metra.

### III.2.3. GJIMNASTIKA ARTISTIKE

Gjimnastika artistike është një nga linjat e programit të edukimit fizik. Gjimnastikën sportive e përbëjnë lëvizje të kontrolluara dhe të formuara bukur, qëllimi i së cilës është zhvillimi i forcës fizike, baraspesha, fleksibiliteti i trupit dhe koordinimi në hapësirë. Elementet nga gjimnastika realizohen me lëvizje të sinkronizuara të duarve, trupit dhe këmbëve. Gjatë realizimit të ushtrimeve me vegla dhe akrobaci, duhet të insistohet në qëndrim të bukur dhe të drejtë të trupit. Që të bëhet përsosja e ushtrimeve në gjimnastikë duhet në veçanti teknikisht të përsoset secili prej ushtrimeve në veçanti, e pastaj të lidhen në një tërësi.

| Nr.                        | Testet me përshkrim terminologjik                                                                     | Pikët    |
|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| <b>Klasa e 7 ULA djem</b>  |                                                                                                       |          |
| 1                          | Drejtëqëndrim                                                                                         | 0.5 pikë |
| 2                          | Ekuilibër ballor, krahët anash lart, d-m mbrapa lart                                                  | 1 pikë   |
| 3                          | Gjysëm këmbë përkulur, krahët mbrapa –poshtë. (start noti)                                            | 0.5 pikë |
| 4                          | Dy kapërdimje para rradhazi, kërcim lart me hark, krahët anash-lart                                   | 2 pikë   |
| 5                          | Kapërdimje mbrapa, drejtëqëndrim, renie mbrapa në vertikale me supe, ngritje në drejtëqëndrim         | 2 pikë   |
| 6                          | Kërcim me krahët dhe këmbët anash                                                                     | 1 pikë   |
| 7                          | Vertikale me kokë, qëndrim, rënie shpinazi, ngritje në drejtëqëndrim                                  | 3 pikë   |
| <b>Klasa e 7 ULA vajza</b> |                                                                                                       |          |
| 1                          | Drejtëqëndrim                                                                                         | 0.5 pikë |
| 2                          | Ekuilibër ballor, krahët anash lart, d-m mbrapa lart                                                  | 1 pikë   |
| 3                          | Gjysëm këmbë përkulur, krahët mbrapa –poshtë. (start noti)                                            | 0.5 pikë |
| 4                          | Dy kapërdimje para rradhazi, kërcim lart me hark, krahët anash-lart                                   | 2 pikë   |
| 5                          | Kapërdimje mbrapa, drejtëqëndrim, renie mbrapa në vertikale me supe, Rënie mbrapa i shtrirë shpinazi  | 2 pikë   |
| 6                          | Urë, qëndrim.                                                                                         | 3 pikë   |
| 7                          | Ulje në shpinë me këmbë të përkulura, kthim m-d, ngritje në drejtëqëndrim                             | 1 pikë   |
| <b>Klasa e 8 ULA djem</b>  |                                                                                                       |          |
| 1                          | Drejtëqëndrim                                                                                         | 0.5 pikë |
| 2                          | Ekuilibër ballor, krahët anash lart, d-m mbrapa lart                                                  | 1 pikë   |
| 3                          | Gjysëm këmbë përkulur, krahët mbrapa –poshtë. (start noti)                                            | 0.5 pikë |
| 4                          | Dy kapërdimje para rradhazi, kërcim lart me hark, krahët anash-lart                                   | 1.5 pikë |
| 5                          | Kapërdimje mbrapa, drejtëqëndrim, renie mbrapa në vertikale me supe, ngritje në drejtëqëndrim         | 1 pikë   |
| 6                          | Kërcim me krahët dhe këmbët anash                                                                     | 0.5 pikë |
| 7                          | Vertikale me kokë, qëndrim, rënie shpinazi, ngritje në drejtëqëndrim                                  | 2 pikë   |
| 8                          | Rotullim anash mbi duar                                                                               | 3 pikë   |
| <b>Klasa e 8 ULA vajza</b> |                                                                                                       |          |
| 1                          | Drejtëqëndrim                                                                                         | 0.5 pikë |
| 2                          | Ekuilibër ballor, krahët anash lart, d-m mbrapa lart                                                  | 1 pikë   |
| 3                          | Gjysëm këmbë përkulur, krahët mbrapa –poshtë. (start noti)                                            | 0.5 pikë |
| 4                          | Dy kapërdimje para rradhazi, kërcim lart me hark, krahët anash-lart                                   | 1.5 pikë |
| 5                          | Kapërdimje mbrapa, drejtëqëndrim, renie mbrapa në vertikale me supe. Rënie mbrapa i shtrirë shpinazi. | 1 pikë   |
| 6                          | Urë, qëndrim                                                                                          | 2 pikë   |
| 7                          | Ulje në shpinë me këmbë të përkulura, kthim m-d, ngritje në drejtëqëndrim.                            | 0.5 pikë |
| 8                          | Rotullim anash mbi duar                                                                               | 3 pikë   |
| <b>Klasa e 9 ULA djem</b>  |                                                                                                       |          |

|                            |                                                                                                       |          |
|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 1                          | Drejtëqëndrim                                                                                         | 0.5 pikë |
| 2                          | Ekulibër ballor, krahët anash lart, d-m mbrapa lart                                                   | 1 pikë   |
| 3                          | Gjysëm këmbë përkulur, krahët mbrapa –poshtë. (start noti)                                            | 0.5 pikë |
| 4                          | Dy kapërdimje para rradhazi, kërcim lart me hark, krahët anash-lart                                   | 1 pikë   |
| 5                          | Kapërdimje mbrapa, drejtëqëndrim, renie mbrapa në vertikale me supe, ngritje në drejtëqëndrim         | 1 pikë   |
| 6                          | Kërcim me krahët dhe këmbët anash                                                                     | 0.5 pikë |
| 7                          | Vertikale me kokë, qëndrim, rënie shpinazi, ngritje në drejtëqëndrim                                  | 1.5 pikë |
| 8                          | Rotullim anash mbi duar                                                                               | 2 pikë   |
| 9                          | Kthim 180° m-d, krahët lart, vertikale me duar. (Qëndrim ose tregim)                                  | 2 pikë   |
| <b>Klasa e 9 ULA vajza</b> |                                                                                                       |          |
| 1                          | Drejtëqëndrim                                                                                         | 0.5 pikë |
| 2                          | Ekulibër ballor, krahët anash lart, d-m mbrapa lart                                                   | 1 pikë   |
| 3                          | Gjysëm këmbë përkulur, krahët mbrapa –poshtë. (start noti)                                            | 0.5 pikë |
| 4                          | Dy kapërdimje para rradhazi, kërcim lart me hark, krahët anash-lart                                   | 1 pikë   |
| 5                          | Kapërdimje mbrapa, drejtëqëndrim, renie mbrapa në vertikale me supe. Rënie mbrapa i shtrirë shpinazi. | 1 pikë   |
| 6                          | Urë, qëndrim                                                                                          | 1.5 pikë |
| 7                          | Ulje në shpinë me këmbë të përkulura, kthim m-d, ngritje në drejtëqëndrim                             | 0.5 pikë |
| 8                          | Rotullim anash mbi duar                                                                               | 2 pikë   |
| 9                          | Kthim 180° m-d, krahët lart, vertikale me duar. (Qëndrim ose tregim)                                  | 2 pikë   |

Tabela 4. Testet me përshkrim terminologjik pikëzimin e elementeve që realizohen nga nxënësit e klasave nga e 7-9 (femra e meshkuj), në ushtrimet e lira akrobatike.<sup>104</sup>

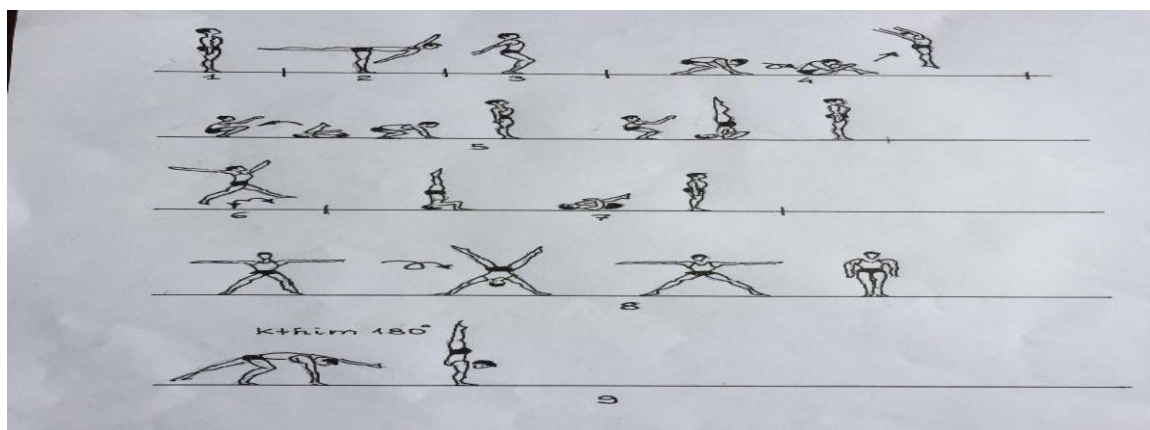


Figura 38. Ushtrimet e lira akrobatike djem.

<sup>104</sup>(Meta, A., & Autor, G. 2019).

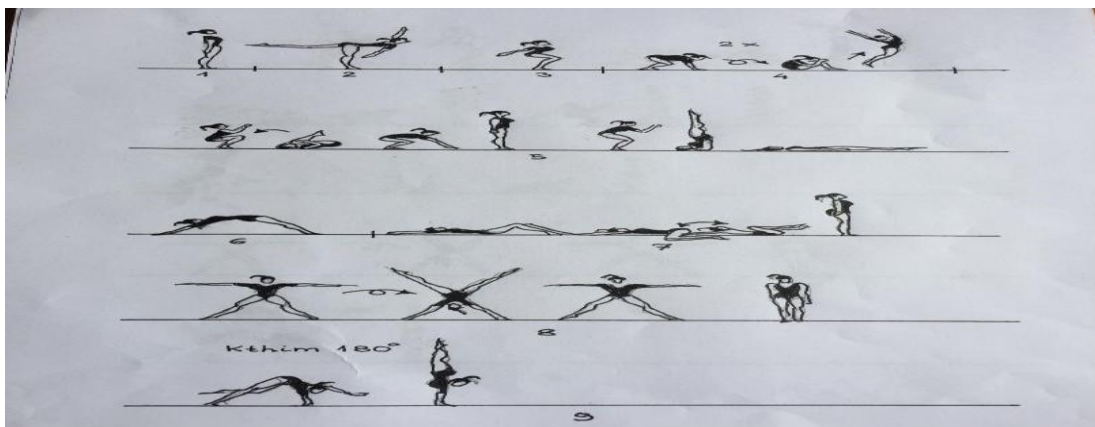


Figura 39. Ushtrimet e lira akrobatike vajza

### III.2.4 VOLEJBOLLI

Është një nga linjat e programit të edukimit fizik në ciklin e mesëm të sistemit 9 vjeçar. Volejboli është lojë ekipore sportive, e cila luhet ndërmjet dy ekipeve, secili ekip përmban nga gjashtë lojtarë. Ai është sport shumë e përhapur, në të cilin lëvizjet zhvillohen shpejtë, në një hapësirë të vogël, dhe nga lojtarët kërkohet reaksione të shpejta. Qëllimi i lojës është që të sulmohet mbrojtja dhe të fitohen pikë. Loja fillon me një goditje fillestare që quhet shërbim. Secili ekip ka të drejtë ta prek tri herë topin. Topi ngel në lojë derisa njëri nga lojtarët nuk bëm gabim. Në lojë ka një numër të madh kërcimesh dhe ndryshime të shumta drejtimi në sektorë të ndryshëm të fushë. Fitues në një lojë të volejbollit është ai ekipë që fiton tri sete. Me fitimin e 25 pikëve fitohet një set. Për aftësitë në volejboll do të zhvillohet testi i shërbimit me një dorë nga poshtë<sup>105</sup>.

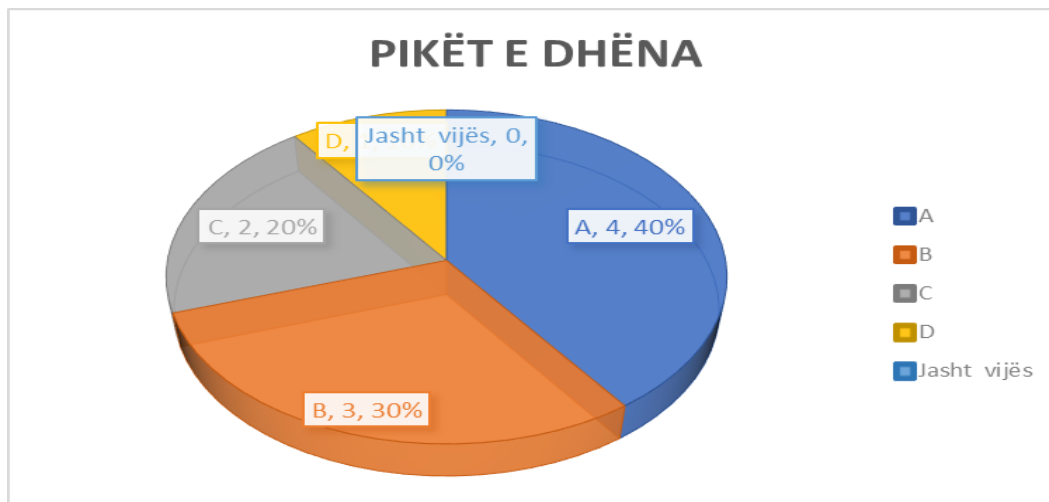
| Zona e goditjes | Pikët e dhëna |
|-----------------|---------------|
| A               | 4             |
| B               | 3             |
| C               | 2             |
| D               | 1             |
| Jasht vijës     | 0             |



Tabela 5. Sistemi pikëzimit sipas zonave      Figura 40. Shërbimi me një dorë nga poshtë

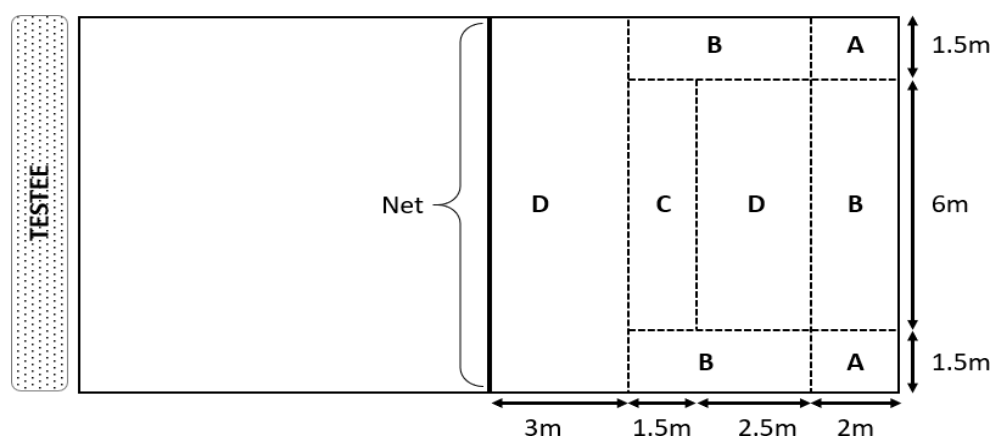
<sup>105</sup> (Alnedral, Garri Z., Yendrizal. 2020 & Asmaa, H. F. 2022)

Një top që shërbehet jashtë kufijve u jepet 0 pikë.



**Grafiku 7.** Pikët e dhëna tregon një top që shkon në zona ku duhet gooditur topi A, B, C, D i jepen pikë.

Shërbimi me një dorë nga poshtë kryhet gjashtë herë në zonën e shërbimit. Pas shërbimit të topit jepen pikët në varësi të vendit ku ushtruesi dërgon topin, siç përshkruhet në sistemin e lartpërmend. Rezultati përfundimtar është grumbullimi i pikëve nga gjashtë shërbimet. Testi i zhvilluar në aftësitë e volejbollit për shërbimin me një dorë nga poshtë dhe ndarjen e zonave të fushës është ilustruar në figurën 41.



**Figura 41.** Ndarja e zonave të shërbimit, sipas numrave dhe përmasave të fushës

### III.2.5 BASKETBOLLI

Është një nga linjat e programit të edukimit fizik në ciklin e mesëm të sistemit 9 vjeçar. Basketbolli është një lojë dinamike me top dhe një nga sportet më të popullarizuara dhe të shikuara gjerësisht në botë. Ai është sport ekipor, që luhet në midis dy ekipeve. Ekipet janë të përbëra nga pesë lojtarë. Qëllimi themelor i lojës së basketbollit është që të fitohen sa më shumë pikë me hedhjen e topit në koshin e ekipit kundërshtar.

Basketbolli luhet në terene të hapura, por ndeshjet zyrtare luhen në salla sportive në terene të rregulluara posaçërisht për këtë sport. Ashtu si disiplinat e tjera sportive, ai ka rregullat e tij. Gjatësia e fushës së lojës në basketboll është 28 metra, ndërsa gjërësia 15 metra. Rrethet e koshave janë të vendosura në një lartësi prej 3.05 metra. Ndeshja përbëhet nga katër periudha me nga dhjetë minuta. Pushimet ndërmjet periudhës së parë, të dytë, tretë dhe të katërt zgjasin nga dy minuta, ndërsa ndërmjet periudhës së dytë dhe të tretë zgjasin pesëmbëdhjet minuta.

Në basketboll zhvillohet testi i driblimit me një dorë,<sup>106</sup> si më poshtë vijon:

**Vlerësimi i koordinimit:** Nga qëndrimi me topin e basketbollit në dorën e djathtë (majtë) driblimi i topit.

**Qëllimi:** verifikohet shpejtësi koordinimi (koordinimi viziv-lëvizor me dorë).

**Testi:** synohet të përshkohet në kohën më të shkurtër të mundshme distanca 18 metra, duke dribluar me top dhe duke shmangur pengesat.

**Baza materiale:** Një zonë e fushës së basketbollit përgjatë vijës anësore dhe vijës qendrore, 6 kone, shirit dysHEMEJE, 4 topa basketbolli. Një i jepet nxënësit fillimisht, tre të tjerë janë për rezervë (një m-d ndërmjet konës 3 dhe 4, një pas konës 6) në rast se nxënësit i humb kontrolli i topit për të vazhduar testin.

**Ushtrimi:** Nxënësit udhëzohen të driblojë topin ndërsa kalon në mënyrë alternative në të djathtë dhe në të majtë të gjashtë pengesave të vendosura në një vijë, 3 metra larg njëra-tjetrës, në një kurs

---

<sup>106</sup>(<https://gr.onlinecheapdeals2023.com>)

prej 18 metrash. Nisja është individuale, pa komandë. Nxënësi mund të fillojë në të djathtë ose në të majtë të pengesës së parë, por duhet të kalojë secilën pengesë në mënyrë alternative më pas, gjysëm rrotullim te pengesa e fundit me të njëjtin mënyrë, bëhet kthim me driblime në kah të kundërt. Testi përfundon kur kalon pengesa e fundit dhe arrihet në vijën e finishit. Nëse nxënësi humb kontrollin e topit, ora vazhdon të funksionojë, e rimerr topin ose merr topin më të afërt rezervë dhe mund të hyjë sërish në çdo pikë përgjatë testit.

**Rezultati:** Testi matet me kohë. Nxënësi duhet të përdorë driblime të ligjshme dhe duhet të ketë kontrollin e topit gjatë gjithë testit, për atë kon të kaluar pa sukses, bëhet shtesë 2 sekonda në kohën përfundimtare të matur gjatë testimit. Testi kryhet dy herë dhe vlerësohet rezultati më i mirë. Mësuesi edukimit fizik administron e menaxhon testin.

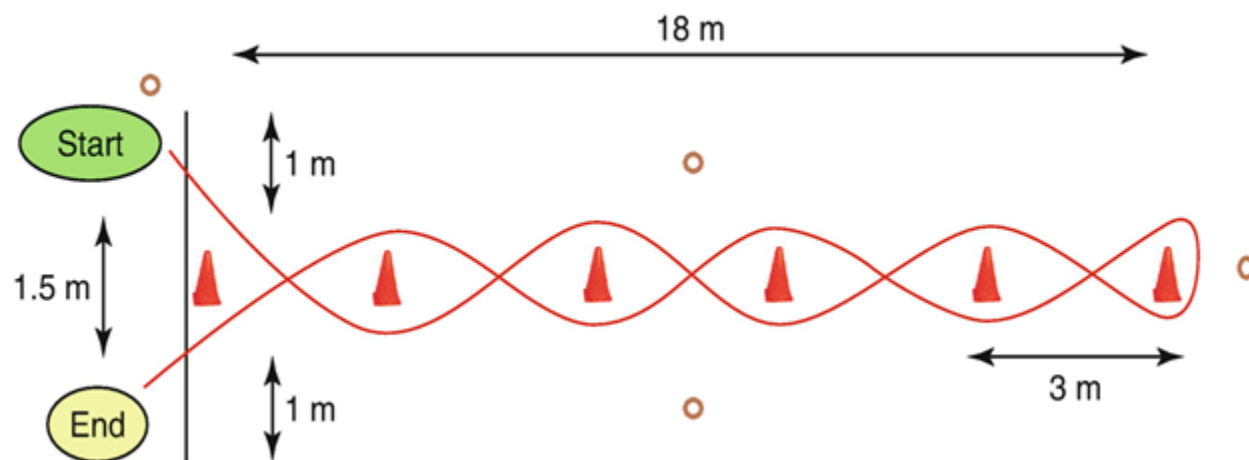


Figura 42. Përshkrimi grafik i testit basketbollit

### III.2.6. TESTET E FLEKSIBILITETIT

Së bashku, me gjithë aspektet e tjera të efikasitetit fizik, është e rëndësishme të vlerësojmë edhe fleksibilitetin muskular të trungut dhe gjymtyrëve të nxënësve. Ky vlersim bëhet me anën e testeve dhe rezultatet e marra, të cilët do të krahasohen me standardet përkatës, gjë që do mundësojë përshkrimin e një programi sa më shumë të personalizuar, që duhet të realizojë përmirësimet e nevojshme për secilin. Faktikisht për matjen e fleksibilitetit, ekzistojnë disa vështirësi që lidhen me aspekte specifike, si dhe përdorimi i instrumentave të posaçëm, përfshin një konsumim të madh kohe, prandaj instrumenta të tilla përdoren vetëm për qëllime kërkimore.

Si rrjedhojë është bërë e mundur seleksionimi i metodave, të cilat rezultojnë mjaft të thjeshta për tu përdorur në praktikën shkollore. Ndërkohë përdorimi i tyre ka lejuar vendosjen e disa normave dhe krahasimi i tyre me rezultatet e arritura nëpërmjet testeve në terren, sigurojnë një vlerësim real për personin e egzaminuar. Megjithatë, dobia e tyre është e padiskutueshme meqenëse janë të shpejta dhe të lehta për tu kryer, e gjithashtu ato mund të përsëriten shpesh herë, duke u kthyer në një stimul psikologjik për nxënësin që ka filluar një program përmirësimi të efikasitetit fizik.

Fleksibilitetin e vlerësojmë me 2 teste. Ai është një aftësi me dinamikë të konsiderueshme ndryshimi dhe si e tillë, është e vështirë të krahasohet nga një periudhë në një periudhë tjetër. Testet për kontrollin e për vlerësimin e nivelit të kësaj aftësie, u realizuan duke u mbështetur në kërkesat, si vijon:

- Testet janë praktikë në matje dhe nuk kërkonin kushte speciale dhe bazë materiale të veçantë;
- Përcaktimi i nivelin të zhvillimit të përkulshmërisë e lëvizshmërisë.

Temperatura e mjediseve ishte  $23^{\circ}\text{C}$ . Mjetet e përdorura për testimet ishin pjesë e inventarit sportiv të sallave në shkollat ku nxënësit zhvillonin orën e edukimit fizik. Testet në terren që përdoren më gjerësisht për vlerësimin e fleksibilitetit të grupeve më të mëdha muskulare janë:

#### ☞ **Përkulja e trungut para nga qëndrimi ulur.**

Testi zhvillohet duke ndenjur në pozicionin ulur, me këmbët e bashkuara dhe të zgjatura kundrejt një plani mbështetës. Duke përkulur trungun përpara do të kërkohet që duart të kalojnë sa më shumë këmbët, sikundër tregohet në figurën 43. Ky pozicion i përkulur, duhet të mbahet të paktën për tre sekonda.

**Vlerësimi-** Shkalla e përkulshmërisë do të përcaktohet nga distanca e matur në centimetra, që rezulton nga zhvendosja e gishtave kundrejt sipërfaqes ku janë mbështetur këmbët.

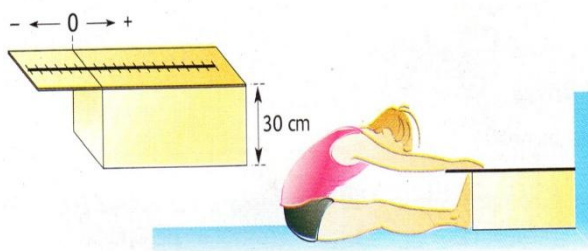


Figura 43. Përkulje e trungut para

**Kujdes-** nuk lejohet demonstrim i gabuar (me gjunjë të përkulur ose paksa i kthyer anash). Testi mund të bëhet 2 herë, nga tri prova, me pushime midis tyre, kontrollohet e regjistrohet rezultati më i mirë në centimetra, i gishtërinjve të duarve, në largësi nga gishtat e këmbëve.<sup>107</sup>

#### **Lëvizshmëria e shpatullave**

**Qëllimi:** të vlerësohet niveli i lëvizshmërisë në zonën e shpatullave.

**Testi:** të përftohet matja më e mirë në centimetra e marrë gjatë ushtrimit korrekt.

**Ushtrimi:** Nga qëndrimi me shkopin poshtë-para, ngritje me krahët e shtrirë lart, rrethrethor mbrapa dhe para, me kapje nga sipër. Shufra duhet graduar nga pika e mesit të saj me 0 cm deri në 80 cm, djathtat dhe majtas. Duke filluar nga mesi i shufrës, në çdo 5 cm bëhet një shenjë. Ushtrimi kryhet duke afruar krahët dhe shkurtuar distancën midis duarve, djathtas-majtas. Nga tri prova, me pushime midis tyre, kontrollohet e regjistrohet rezultati më i mirë në centimetra.<sup>108</sup>



Figura 44. Rrethrethor mbrapa dhe para

#### **Rekomandime**

Duke u nisur nga më sipër, nxënësit për t'iu referuar testeve lëvizore, duhet të jenë të veshur me kostum sportiv. Testimet bëhen në ambiente të hapura dhe terrene sportive të preferuara dhe të ajrosura mirë. Çdo kërkesë përmban udhëzime të sakta, që duhen njohur mirë dhe të zbatohen me korrektësi nga testuesit.

---

<sup>107</sup> (Mayorga-Vega, D. et al., 2014 & <https://www.topendsports.com>)

<sup>108</sup> (Vernetta, M., Peláez-Barrios, E.M., & López-Bedoya, J. 2022).

### III.3. PROGRAMI VJETOR I PËRGATITJES LËVIZORE

Mësimi në edukimin fizik, është një proces pedagogjik shumëvjeçar, që organizohet e realizohet duke respektuar veprimtarinë praktike, e cila nuk mund të konceptohet pa një programim të përmbajtjes së përgatitjes lëvizore, në mënyrë të studiuar e të detajuar. Programimi i përgatitjes përbën një nga premiset më të rëndësishme, për zgjidhjen e drejtë të objektivave të afërt e perspektivë të procesit mësimor. Planifikimi vjetor i përgjigjet me seriozitet periudhave në aspektin pedagogjik e mësimor dhe atë lëvizor. Unifikimi i tij në planifikim të të gjithë nxënësit e testuar ishte domosdoshmëri për rezultatet e testimit.

Përvoja shumëvjeçare si mësuesi edukimit fizik, sportist e trainer, studimi i vëmendshëm e me piksynim i literaturës vendase dhe të huaj të specialitetit si dhe prirjet e të tashmes e së ardhmes, na mundësuan të parashikojmë e të përdorim në praktikë modele të përgatitjes lëvizore të nxënësve. Në vijim paraqiten modelet e përmbajtjes së përgatitjes përgjithshme fizike, për pjesë të ndryshme të trupit me nxënësit e testuar.

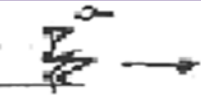
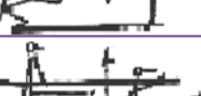
#### ➡ **Modele të ushtrimeve për zhvillimin e përgatitjes fizike**

Në vijim, po paraqesim modelet e ushtrimeve të përgatitjes fizike, që do të aplikohen me nxënësit e grupit pilot (GP) në procesin mësimor gjatë ciklit vjetor të përgatitjes.<sup>109</sup>

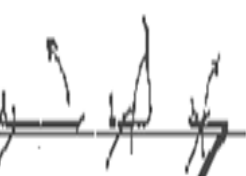
---

<sup>109</sup> (Ikonimi, E. 2015)

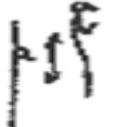
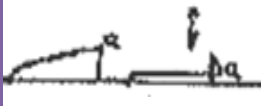
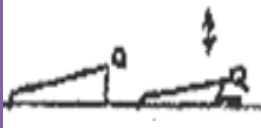
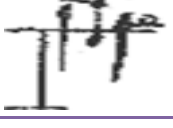
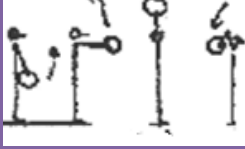
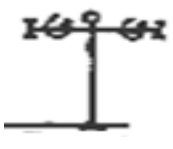
III.3.1 Tabela 6. Ushtrime të përgatitjes së përgjithshme për këmbët.

| Figura                                                                              | Përshkrimi terminologjik i ushtrimit                                                                                                                                                                                         | Nr. i serive dhe përsëritjeve                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
|    | <b>Ushtrimi 1:</b><br>Nga qëndrimi këmbëmbledhur, me duart në mes, kërcime para.                                                                                                                                             | Ushtrimi kryhet në 3 seri, me 8 kërcime.                      |
|    | <b>Ushtrimi 2:</b><br>Nga qëndrimi këmbëmbledhur, me krahët para-poshtë, kërcime para.                                                                                                                                       | Ushtrimi kryhet në 3 seri, me 8 kërcime..                     |
|    | <b>Ushtrimi 3:</b><br>Nga qëndrimi me krahët mbrapa-poshtë, kërcime para-lart, me këmbë të mbledhura. Kërcimet koordinohen me lëvizjen e krahëve nga poshtë, para-mbrapa dhe anasjelltas.                                    | Ushtrimi kryhet 3 herë, në largësinë 6 m.                     |
|    | <b>Ushtrimi 4:</b><br>Nga qëndrimi përballë 10-12 shkallëve, vrapim me shpejtësi maksimale.                                                                                                                                  | Ushtrimi përsëritet 5 herë.                                   |
|    | <b>Ushtrimi 5:</b><br>Nga qëndrimi me krahët poshtë-mbrapa përballë një platforme 25 cm të lartë, kërcime rradhazi para dhe mbrapa, me këmbë të shtrira, duke i koordinuar me lëvizjen e krahëve nga poshtë para dhe mbrapa. | Ushtrimi kryhet në 3 seri, me 10 kërcime secila.              |
|   | <b>Ushtrimi 6:</b><br>Kërcime me litar nga vendi, me rrotullim të litarit para.                                                                                                                                              | Ushtrimi kryhet në 4 seri me nga 25 kërcime secila.           |
|  | <b>Ushtrimi 7:</b><br>Nga qëndrimi me majat e këmbëve mbi një platformë përballë shpinores, me duart mbi drushtë në nivelin e supeve, ulje dhe ngritje mbi majat e këmbëve; gjunjët mbahen të shtrira.                       | Ushtrimi kryhet në 3 seri, me nga 15 përsëritje secila.       |
|  | <b>Ushtrimi 8:</b><br>Nga qëndrimi mbështetur me shpinë në mur, me këmbë të mbledhura (90°), duart të vendosura mbi gjunjët, ngritje dhe ulje mbi majat e këmbëve.                                                           | Ushtrimi kryhet në 3 seri, me 20 përsëritje.                  |
|  | <b>Ushtrimi 9:</b><br>Nga qëndrimi përballë shpinores, mbi majat e këmbëve të mbështetura në drushtën e tretë, duart kapin drushtën në lartësinë e supeve, ngritje dhe ulje mbi majat e këmbëve.                             | Ushtrimi kryhet në 3 seri, me 10 përsëritje secila.           |
|  | <b>Ushtrimi 10:</b><br>Nga qëndrimi ballor me këmbën e majtë të mbledhur para, e djathta prapa e shtrirë, me kërcim, ndërrim i këmbëve.                                                                                      | Ushtrimi kryhet në 3 seri, me 6 ndërrime për secilën këmbë.   |
|  | <b>Ushtrimi 11:</b><br>Nga qëndrimi mbështetur mbi njerën këmbë (mbi të majtën ose të djathtën), krahët para-lart, ulje dhe ngritje mbi njerën këmbë.                                                                        | Ushtrimi kryhet në 3 seri, me 5 përsëritje.                   |
|  | <b>Ushtrimi 12:</b><br>Nga qëndrimi brinjazi majtas mbi të majtën, e djathta para-lart, dora e majtë në levë, ulje dhe ngritje mbi të majtën.                                                                                | Ushtrimi kryhet në 3 seri, me 5 përsëritje për secilën këmbë. |
|  | <b>Ushtrimi 13:</b><br>Nga qëndrimi me këmbët anash (sa gjerësia e supeve), përshkim i largësisë 12m me kërcime rradhazi para.                                                                                               | Ushtrimi kryhet në 3 seri.                                    |

### III.3.2 Tabela 7. Ushtrime të përgatitjes së përgjithshme për trungun

| Figura                                                                              | Përshkrimi terminologjik i ushtrimit                                                                                                                                                                                                                                  | Nr. i serive dhe përsëritjeve                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
|    | <b>Ushtrimi 1:</b><br>Nga qëndrimi shtrirë në shpinë, me duart në zverk, ngritje e trungut e përkulje para dhe rikthim në qëndrimin fillestar.                                                                                                                        | Ushtrimi kryhet në 3 seri, me 10 përsëritje secila prej tyre.         |
|    | <b>Ushtrimi 2:</b><br>Nga qëndrimi shtrirë barkas, ngritje e njëkohëshme e trungut e këmbëve, krahët mbrapa; rikthim në qëndrimin fillestar.                                                                                                                          | Ushtrimi kryhet në 3 seri, me 10 përsëritje secila.                   |
|    | <b>Ushtrimi 3:</b><br>Nga qëndrimi me këmbët të hapura anash, me topin e mbushur në duar, krahët para, kthim i trungut majtas e djathtas.                                                                                                                             | Ushtrimi kryhet në 3 seri, me kthim të trungut 3 herë për secilën anë |
|    | <b>Ushtrimi 4:</b><br>Nga qëndrimi me shpinë mbështetur në mur, me trungun të përkulur para, ngritje dhe ulje e trungut me krahët lart.                                                                                                                               | Ushtrimi kryhet në 3 seri, me 10 përsëritje secila.                   |
|  | <b>Ushtrimi 5:</b><br>Nga qëndrimi barkas, me këmbë të mbledhura në skaj të kalit, ngritje e këmbëve të shtrira mbrapa dhe rikthim në qëndrimin fillestar.                                                                                                            | Ushtrimi kryhet në 3 seri, me 8 përsëritje secila.                    |
|  | <b>Ushtrimi 6:</b><br>Nga qëndrimi në mbështetje balllore mbi pjesët e parme të kofshëve, me duart në zverk, mbi kalin së gjati, me këmbët të hapura anash të fiksuara te shoku, ngritje e trungut mbrapa dhe rikthim në qëndrimin fillestar.                         | Ushtrimi kryhet në 3 seri, me 8 përsëritje secila.                    |
|  | <b>Ushtrimi 7:</b><br>Nga qëndrimi shpinor me duart në zverk, me mbështetje të pulpave në skaj të platformës (shoku fikson këmbët me mbajtje të trinave), ngritje e trungut para dhe rikthim në qëndrimin fillestar                                                   | Ushtrimi kryhet në 3 seri, me 6 përsëritje secila.                    |
|  | <b>Ushtrimi 8:</b><br>Nga qëndrimi shtrirë në shpinë, me krahët anash, ngritje e këmbëve të shtrira para (në këndin 90°) dhe ulje e tyre majtas (djathtas), me përdredhje të trungut; ngritje përsëri e këmbëve në këndin 90° para dhe rikthim në qëndrimin fillestar | Ushtrimi kryhet në 3 seri, me 4 përsëritje për secilën anë.           |

III.3.3 Tabela 8. Ushtrime të përgatitjes së përgjithshme për krahët

| Figura                                                                              | Përshkrimi terminologjik i ushtrimit                                                                                                                          | Nr. i serive dhe përsëritjeve                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
|    | <b>Ushtrimi 1:</b><br>Ngjitje dhe zbritje në litarin 3.5 m me dhe pa ndihmën e këmbëve.                                                                       | Ushtrimi kryhet në 3 seri, me 1 përsëritje secila.          |
|    | <b>Ushtrimi 2:</b><br>Nga varja me kapje të gjerë nga sipër, ngritje me forcë (deri në zverk) dhe rikthim në qëndrimin fillestar                              | Ushtrimi kryhet në 3 seri, me 4 përsëritje secila.          |
|    | <b>Ushtrimi 3:</b><br>Nga varja me kapje nga poshtë, ngritje me forcë (deri sa mjekra të ngrihet mbi boshtin e hekurit) dhe rikthim në qëndrimin fillestar    | Ushtrimi kryhet në 4 seri, me 5 përsëritje secila.          |
|    | <b>Ushtrimi 4:</b><br>Nga mbështetja ballore (mbi dysheme), mbledhje dhe drejtim i krahëve                                                                    | Ushtrimi kryhet në 3 seri, me 8 përsëritje secila.          |
|  | <b>Ushtrimi 5:</b><br>Nga mbështetja ballore (mbi dysheme), mbledhje deri në mbështetje mbi parakrahë dhe drejtim i krahëve.                                  | Ushtrimi kryhet në 3 seri, me 6 përsëritje secila.          |
|  | <b>Ushtrimi 6:</b><br>Nga mbështetja mbi duar në paralele, mbledhje dhe drejtim i krahëve.                                                                    | Ushtrimi kryhet në 3 seri, me 4 përsëritje secila.          |
|  | <b>Ushtrimi 7:</b><br>Nga qëndrimi me peshën poshtë-para (gantelë, girë, etj. 5-10 kg ), pesha para, lart e mbrapa në zverk; rikthim në qëndrimin fillestar   | Ushtrimi kryhet në 3 seri, me 3 përsëritje secila.          |
|  | <b>Ushtrimi 8:</b><br>Nga qëndrimi me krahët anash, me pesha 1-2 kg në duar, peshat lart e rikthim në qëndrimin fillestar.                                    | Ushtrimi kryhet në 3 seri, me 8 përsëritje secila.          |
|  | <b>Ushtrimi 9:</b><br>Nga qëndrimi me krahët anash, me pesha 1-2 kg në duar, rrethrotullim i vogël i krahëve para dhe mbrapa (1 herë para dhe pastaj mbrapa). | Ushtrimi kryhet në 3 seri, me 4 përsëritje për secilin kah. |

Gjatë periudhave të ndryshme të planit vjetor mësimor, në mënyrë periodike, çdo tre muaj, me grupin pilot, do të realizohen për 6 javë programi pliometrik i stërvitjes me këmbët, si edhe ushtrimet për mirëformimin e koordinimit lëvizor.

| <b>Javët</b> | <b>Programi stërvitjes plyometrike</b><br><b>Numri i serive × numri i kërcimeve</b> |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|              | Nga drejtëqëndrimi kërcime vertikale 2 × 10                                         |
| <b>1-2</b>   | Kërcime me një këmbë 3 × 5                                                          |
|              | Kërcime pengesash me dy këmbët (lartësia e pengesave 0,20 m) 6 × 6                  |
|              | Kërcime me kundër lëvizje 3 × 5                                                     |
|              | Kërcim në thellësi (lartësia e box 0, 20 m) 3 × 6                                   |
|              |                                                                                     |
|              | Kërcime anësore me dy këmbët 2 × 8                                                  |
|              | Kërcime me dy këmbët 3 × 8                                                          |
| <b>3-4</b>   | Kërcime me kundër lëvizje 3 × 5                                                     |
|              | Kërcime pengesash me dy këmbët (lartësia e pengesave 0,25 m) 6 × 6                  |
|              | Kërcim në thellësi (lartësia e box 0, 25 m) 3 × 6                                   |
|              |                                                                                     |
|              | Kërcime me dy këmbët përpara dhe prapa: 2 × 10                                      |
|              | Kërcime me një këmbë 3 × 6 për secilën këmbë                                        |
| <b>5-6</b>   | Kërcime me kundër lëvizje 3 × 5                                                     |
|              | Kërcime pengesash me dy këmbët (lartësia e pengesave 0,30 m) 6 × 6                  |
|              | Kërcim në thellësi (lartësia e box 0,30 m) 3 × 6                                    |

Tabela 9. Pliometrik program <sup>110</sup>

<sup>110</sup> (Makaruk, H. et al., 2014)

### III.3.4 USHTRIME PËR KOORDINIMIN LËVIZOR

Një nga objektivat bazë të përgatitjes lëvizore të nxënësve, ka të bëjë me mirëformimin e koordinimit lëvizor të tyre. Sot ekzistojnë mjete dhe metoda të ndryshme, për të arritur këtë objektiv. Për të arritur këtë në sallën sportive të shkollës vendoset mini trampolina elastike dhe mjete të tjera, të cilat nxënësit i përdorin me shumë dëshirë dhe preokupacion. Më tej, po rendisim rrugët, modelet e kërkesave metodike të përdorura me nxënësit e grupit pilot, në kushtet e sallave sportive në shkolla:



Figura 45. Mjetet që ndihmojnë për mirëformimin e koordinimit lëvizor

- Kërcime me dy këmbët rradhazi mbi mini trampolinë
- Kërcime me një e dy këmbët rradhazi, me ndryshime të pozës trupit;
- Vrapim e shtytje me kërcim vertikalisht;
- Vrapim, kërcimet me fluturim, e kthime të ndryshme (majtas e djathtas);
- Vrapim e shtytje me kërcim vertikalisht, me kthime të ndryshme (majtas e djathtas);
- Vrapim, kërcim e lidhur me kapërdimje para;
- Vrapim, kërcim e lidhur me kapërdimje para me fluturim;
- Vrapim, kërcim e lidhur me rotullim para me kokë e duar;
- Vrapim, kërcim e lidhur me Rotullim para me duar;
- Vrapim, kërcim e lidhur me Salto para (i mbledhur).

**Kujtesë:** Rënia kryhet në sipërfaqe të butë.<sup>111</sup>

### III.3.5. USHTRIME PËR EDUKIMIN E FLEKSIBILITETIT

Për rritjen e nivelit cilësor funksional të fleksibilitetit në punën tonë eksperimentuese me grupin pilot, do të zbatojmë një sërë ushtrimesh speciale, (Përkulshmëria dhe lëvizshmëria artikulare) të cilët i kemi përshkruar në vazhdim. Ato do ia rekomandojmë mësuesve të edukimit fizik që ti përdorin në orën e mësimit me nxënësit e kategorive të ndryshme moshore.<sup>112</sup>

<sup>111</sup> (Meta, A., & Autor, G. 2019).

<sup>112</sup> (Dashi, E., & Dashi, T. 2014).

**III.3.5.1 - Ushtrime për edukimin e përkulshmërisë.** Përkulshmëria ka të bëjë vetëm me kolonën vertebrore, sepse vetëm ky sistem kockor lidhor e ka këtë veti. Ajo është një nga shfaqjet e aftësisë së fleksibilitetit, e cila ndikon në cilësinë e ekzekutimit të elementeve të ndryshëm lëvizor.

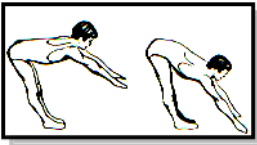
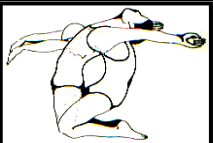
| Nr.        | Ushtrime për edukimin e përkulshmërisë                                                                                                                                                                                                                                  | Figura                                                                                |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 1          | Nga qëndrimi me krahët të shtrira lart, përkulje e trungut para në mënyrë të ngadalshme, deri në prekjen e tapetit me majat e gishtërinjve të duarve, qëndrohet 20-30 sek. Gjatë ekzekutimit të këtij ushtrimi, gjymtyrët e poshtme mbahen të shtrira fort te gjunjët.  |    |
| 2          | Nga qëndrimi në mbështetje mbi gjunjë e mbi duar të avancuara pak përpara, lakim i thellë i kolonës vertebrore, sipas mënyrës së paraqitur në figurën . Lakimi i kolonës vertebrore realizohet në mënyrë të ngadalshme dhe në fazën përfundimtare, qëndrohet 10-15 sek. |    |
| 3          | Nga qëndrimi në mbështetje mbi gjunjë e mbi duar vertikalisht mbi dysheme Harkim i kolonës vertebrore me konkavitë nga lart dhe anasjelltas. Veprimi realizohet në mënyrë të ngadalshme në herë.                                                                        |    |
| 4          | Nga qëndrimi me krahët lart, lakim i kolonës vertebrore prapa dhe përkulje e harkuar e saj para. Veprimi realizohet me temp të ngadalshëm në herë.                                                                                                                      |   |
| 5          | Nga qëndrimi ndenjur me shkopin gjimnastikor horizontalisht lart, përkulje e trungut para, deri sa shkopi të prekë shputat e këmbëve. Veprimi realizohet me temp të ngadalshëm në herë.                                                                                 |  |
| 6          | Nga qëndrimi shtrirë ballor (barkas) me krahët lart, lakim i kolonës vertebrore prapa, me krahët anash. Veprimi realizohet me temp të ngadalshëm në herë.                                                                                                               |  |
| Ushtrimi 7 | Nga qëndrimi shtrirë shpinor me këmbë dhe krahë të mbledhura, me duar të mbështetura mbi tapet anash kokës, ngritje në qëndrim mbështetje “Urë”. Veprimi realizohet me temp të ngadalshëm e në këtë pozicion, qëndrohet 10-15 sek.                                      |  |
| Ushtrimi 8 | Nga qëndrimi në mbështetje mbi gjunjë me shkopinjimnastikor lart, përkulje para dhe lakim prapa i kolonës vertebrore. Veprimi realizohet në mënyrë të ngadalshme, me qëndrime 5-10 sek. në pozicionet korresponduese.                                                   |  |

Tabela 10. Ushtrime për edukimin e përkulshmërisë.

### ***III.3.5.2 - Ushtrime për edukimin e lëvizshmërisë artikulare***

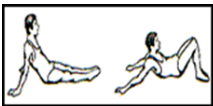
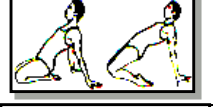
Lëvizshmëria *artikulare* është një shfaqje tjetër e aftësisë së fleksibilitetit, në funksion të edukimit të aftësive (shprehive) lëvizore në orën e mësimi. Ajo përcaktohet nga veçoritë e artikulacioneve të trupit të njeriut. Nga niveli i tyre, varet shkalla e ekzekutimit të elementeve dhe kombinimeve në të gjithë llojet e ndryshme të ushtrimeve.

Lëvizshmëria artikulare ndikon drejtpërdrejt në përvetësimin e teknikave të lëvizjeve.

*Lëvizshmëria artikulare* emërtohet në varësi të emrit të artikulacionit. Kështu, mund të përmendim *artikulacionin scapulo-humeral*, *artikulacionin kokso-femural*, *artikulacionin e gjurit*, *artikulacionin talo-crural (kaviljes)*, etj.

Në vijim, po rendisim disa ushtrime speciale, të grupuar sipas artikulacioneve përkatëse:

- A. Ushtrime speciale për lëvizshmërinë e artikulacionit scapulo-humeral (supeve)
- B. Ushtrime speciale për lëvizshmërinë e artikulacionit kokso-femural
- C. Ushtrime speciale për lëvizshmërinë e artikulacionit të gjurit e talo-crural (të kaviljes).

| A. Ushtrime speciale për lëvizshmërinë e artikulacionit scapulo-humeral (supeve)              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                                                                                             | Nga qëndrimi ndenjur, me duart të mbështetur në tapetin gjimnastikor, zgjatje e trupit para me zgjatje maksimale të artikulacionit të supeve prapa. Ushtrimi realizohet me veprime të ngadalshme dhe pa sforcime të tepëruara në herë.                                                                                                                                                              |    |
| 2                                                                                             | Nga qëndrimi ndenjur me këmbë të kryqëzuar dhe me shkopin gjimnastikor para me krahë të shtrirë rrotullim i shpatullave prapa dhe anasjelltas. Ushtrimi realizohet me temp të ngadalshëm në herë.                                                                                                                                                                                                   |    |
| 3                                                                                             | Nga qëndrimi në mbështetje para, ngritje ekëmbës prapa me shtrirje maksimale të artikulacionit scapulo-humeral në vijë të drejtë me trungun. I njëjti veprim përsëritet edhe me këmbën tjetër. Ushtrimi realizohet me temp të ngadalshëm në herë.                                                                                                                                                   |    |
| B. Ushtrime speciale për lëvizshmërinë e artikulacionit kokso-femural                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                       |
| 1                                                                                             | Nga qëndrimi në mbështetje me këmbë të hapura anash, me duar të mbështetura në tapet, hapjemë e madhe e këmbëve në mënyrë graduale, duke tentuar deri në spakatën anësore. Ushtrimi realizohet me sforcime të lehta.                                                                                                                                                                                |    |
| 2                                                                                             | Nga qëndrimi në mbështetje me këmbë dhe krahë të hapura anash, me sforcime të ngadalshme, kalim gradual deri në spakatën anësore, me trungun të përkulur para. Ushtrimi realizohet me sforcime të lehta.                                                                                                                                                                                            |    |
| 3                                                                                             | Qëndrim me këmbë dhe krahë të hapura në maksimum anash, duke tentuar për realizimin e spakatës anësore, pa lejuar përkulje të trungut para ose veprime të tjera ndihmëse.                                                                                                                                                                                                                           |    |
| 4                                                                                             | Qëndrim në spakatë ballore, me krahët anash; herë qëndrohet me këmbën e majtë dhe herë me të djathtën para. Në këtë pozicion, qëndrohet 10-15 sek.                                                                                                                                                                                                                                                  |   |
| 5                                                                                             | Nga qëndrimi mbi të majtën të mbledhur, këmba e djathtë e shtrirë prapa, me duart të mbështetura në tapet, drejtim me hedhjen e së djathtës prapa të shtrirë në ekuilibër, krahët anash-lart; rikthim në pozicion fillestar. Ndërrimi i këmbëve në pozicion të ri fillestar e kryerje e ushtrimit me këmbën tjetër. Ushtrimi realizohet me temp të ngadalshëm, duke qëndruar në ekuilibër 5-10 sek. |  |
| 6                                                                                             | Nga qëndrimi me njerën këmbë para, tjetra prapa, me krahët të shtrirë lart, hedhje e këmbës prapa, me përkulje të trungut para, deri në prekjen e tapetit me gishtërinj. Rikthim në pozicionin fillestar; me ndërrimin e këmbëve, ushtrimi realizohet me këmbën tjetër. Ushtrimi alternohet 5 herë me këmbën e majtë dhe 5 herë me këmbën e djathtë.                                                |  |
| C. Ushtrime speciale për lëvizshmërinë e artikulacionit të gjurit e talo-crural (të kavigjës) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                       |
| 1                                                                                             | Qëndrim në mbështetje ndenjur mbi gjunj e kërcinj, me tendosje maksimale të artikulacionit të gjurit e atij talo-crural (të kavigjës). Në këtë pozicion, qëndrohet 25-30 sek.                                                                                                                                                                                                                       |  |
| 2                                                                                             | Qëndrim në mbështetje ndenjur me këmbë të shtrira, me tendosje maksimale të artikulacionit të gjurit e atij talo-crural (të kavigjës). Tentohet gritja e thëmbave lart, sa më shumë të jetë e mundur. Qëndrimi në këtë pozicion është për 15-20 sek.                                                                                                                                                |  |
| 3                                                                                             | Nga qëndrimi në mbështetje mbi gjunj, me krahët të shtrirë prapa mbi tapetin gjimnastikor, ngritje e mesit lart në qëndrim mbështetje mbi majat e këmbëve të tendosura. Qëndrimi në këtë pozicion bëhet për 10-15 sek.                                                                                                                                                                              |  |
| 4                                                                                             | Qëndrim në mbështetje mbi gjunj e mbi duar para, palosje me ngritje të vitheve lart me këmbët të tendosura në mbështetje mbi majat. Qëndrim 10-15 sek. rikthim në pozicionin fillestar.                                                                                                                                                                                                             |  |
| Tabela 11. Ushtrime për edukimin e lëvizshmërisë artikulare                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                       |

### **III.4. METODA E LOJËS NË SPORTET ME DORË PËRMIRËSON ELEMENTËT TEKNIK TEK NXËNËSIT**

Lojrat me top në përgjithësi kanë pësuar ndryshime të mëdha në elemente të ndryshëm, të cilët përbëjnë artin e të luajturit. Në punën për zhvillimin e teknikës dhe taktikës si dhe faktorëve fizik, teorik, psikologjik, janë përdorur metoda të ndryshme për fuqizimin e mbrojtjes apo sulmit si dy kapituj të lojës që në antagonizëm të pandërprerë synojnë mbijetesën e tyre.<sup>113</sup>

Gjatë zhvillimit të lojës, shfaqen aksione të çrregullta loje si nga pikëpamja e kohëzgjatjes së tyre ashtu dhe të impenjimit me intensitet të ndryshëm. Këto tipare specifike dhe të domosdoshme njihen e vlerësohen jo thjesht për të nxjerrë një analizë pas ekzekutimit të tyre por më e rëndësishme është stërvitja e efikase kur lojtarët imitojnë në çdo seancë stërvitore copëza të lojës. Pra, nuk kryejnë elemente të tepërta, nuk harxhojnë energji dhe kohë për aksione që nuk ndodhin apo shihen rrallë edhe tek lojtarët mediokër gjatë ndeshjes.<sup>114</sup>

Mësimi i aftësive teknike në sportin e volejbollit, basketbollit, futbollit si dhe në sporte të tjera, vazhdon të jetë pjesë integrale e programit të edukimit fizik në shkollat tona. Për të arritur një gjendje të mirë pjesëmarrjeje në aktivitete, kërkohet një zhvillim minimal i aftësive teknike. Përdorimi i metodologjisë tradicionale në të mësuarit të elementeve të lojës, nuk lejojnë një familjarizim të kënaqshëm të nxënësve me lojrat sportive. Kjo do sjellë edhe uljen e entuziazmit me të cilin nxënësit e fillojnë pjesëmarrjen gjatë mësimit të një loje sportive.<sup>115</sup>

Në programet tradicionale të edukimit fizik pak nxënës janë të aftë të zhvillojnë aftësitë e tyre në një kohë të shkurtër gjatë orëve të mësimit të edukimit fizik në shkollë. Shumë nxënës e fillojnë me entuziazëm mësimin e një loje sportive, por më pas ato humbin interesin për atë çka do të arrijnë më tej. Kjo ide merr më tepër vëmendje, kur nga lojtarët në fushë kërkohet të jenë më shumë kreativ dhe inteligjentë, të jenë në gjendje të zgjidhin shpejt dhe saktë situata të veçanta të lojës dhe sidomos të kryejnë disa role në skuadër duke zhvilluar shikimin operativ e periferik.<sup>116</sup> Përvoja gariste e fëmijëve duhet të zhvillohet në përputhje me nivelin e zhvillimit të parametrave fizik, psikik dhe mendor të tyre. Kjo gjë realizohet duke vështirësuar gradualisht organizimin e lojës apo

---

<sup>113</sup> (Clemente, F., Rocha, R.F., & Korgaokar, A. 2012)

<sup>114</sup> (Ronglan, L.T., & Ertesvåg, V. 2015).

<sup>115</sup> (Dashi, E., & Dashi, T. 2014).

<sup>116</sup> (Runco, M., Acar, A.S., & Cayirdag, N. 2017).

të ushtrimeve të tjera që përdoren për këtë qëllim. Kjo kërkesë është e një rëndësie të veçantë, për këtë kemi patur parasysh hartimin e modeleve stërvitore përpara se ato ti paraqesim tek ushtruesit për ti ekzekutuar.

Lojrat përbëjnë spektrin e gjërë të aktivitetit, që do të thotë se mund të zgjidhen një numër i madh ushtrimesh që respektojnë kërkesat e lojës.<sup>117</sup>



Figura 46. Mësimi lojës duke u kuptuar

Metoda e lojës, përqëndrohet fillimisht në atë çfarë duhet të bësh, pastaj si ta bësh atë. Ajo u jep mundësinë fëmijëve të zgjidhin problemet që shfaqen në lojë, duke i dhënë një pjesë të kënaqësisë në mësimin e një loje. Kjo metodë përputhet me dëshirat e fëmijeve për të luajtur, me karakteristikat psiko-fizike të tyre sipas grupmoshave duke shtuar me tej entuziazmin e tyre në orën e edukimit fizik. Metoda e lojës përmirëson parametrat tekniko-taktik, por kënaq edhe dëshirat e ushtruesve.<sup>118</sup> Për këto arsye, me grupin pilot për orët e planifikuara në programin vjetor në lojrat me dorë do të përdorim këtë metodë gjatë eksperimentimit tonë.

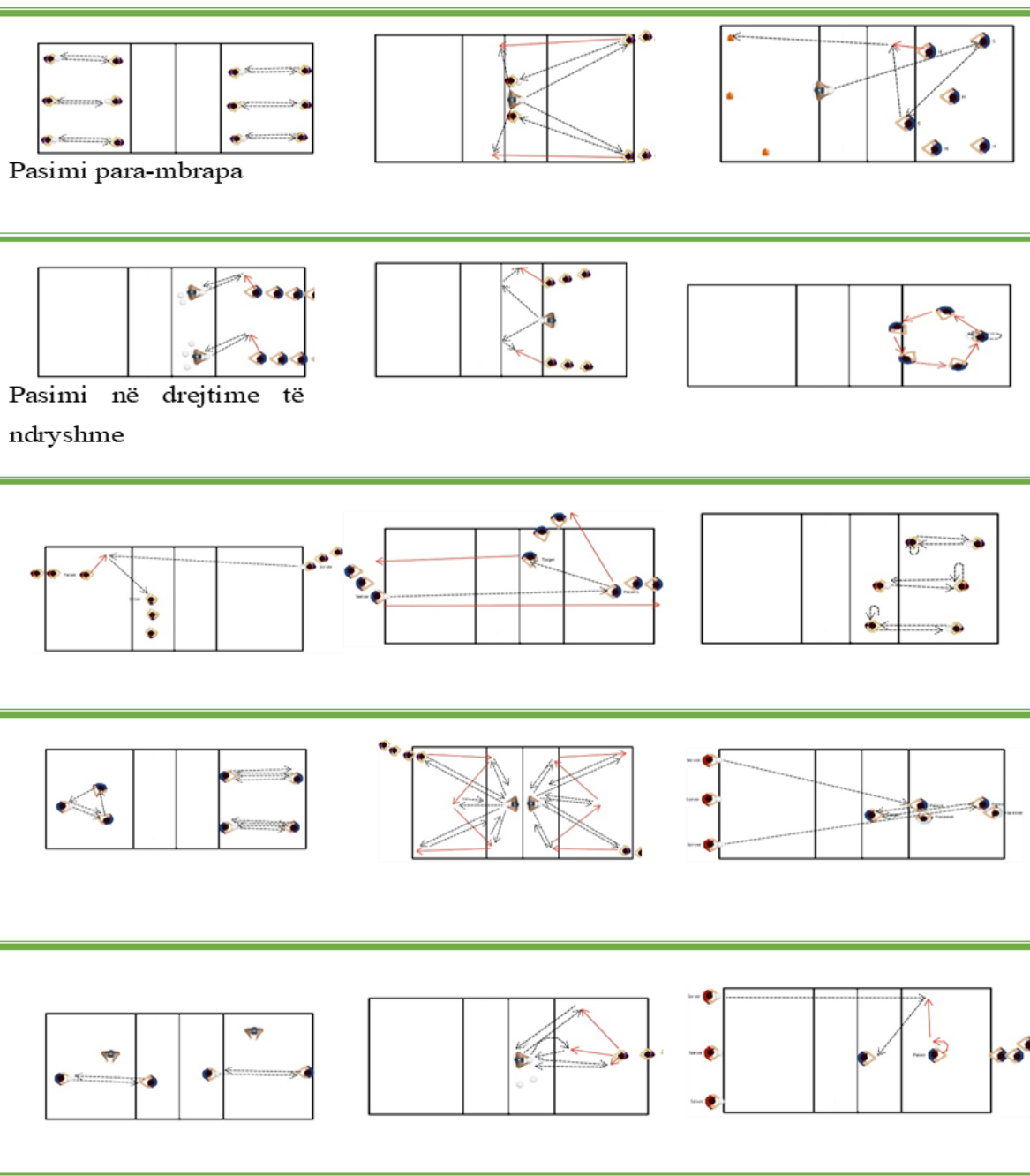
<sup>117</sup> (Redelius, K., Quennerstedt, M., & Öhman, M. 2015).

<sup>118</sup> (Han, J., & Yin, H. 2016).

### III.4.1 Lojrat e ushtrimet që do të realizohen në volejboll

Në linjën volejboll do të zhvillohen lojra në kushte lehtësuese përta i përket lartësisë së rrjetës e përmasave të fushës.<sup>119</sup> **Loja: 1x1, 2x2, 3x3.**

Figura 47. Seksioni 1. **Pasimi dhe vendosja**



<sup>119</sup> (<http://assets.ngin.com/attachments/document/0093/7928/Volleyball-Drills-Practice-Plan Book.pdf>).

Figura 48. Seksioni 2.

*Gjuajtja dhe bllokimi*

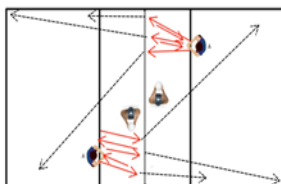
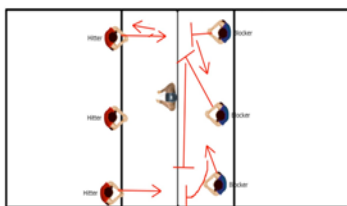
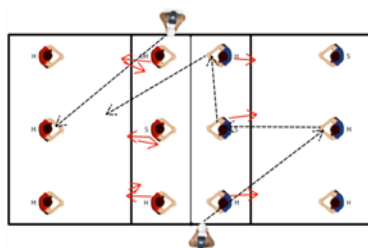
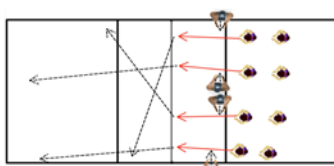
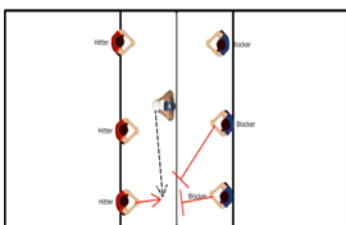
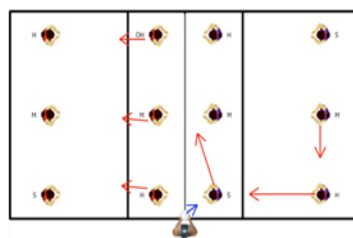
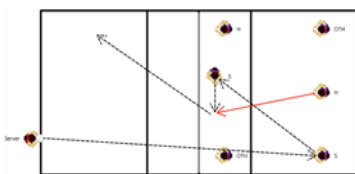
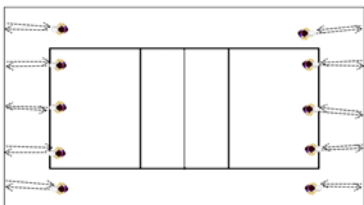
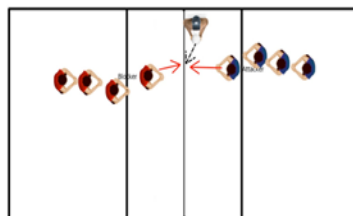
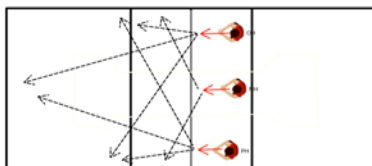
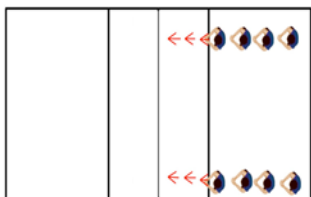
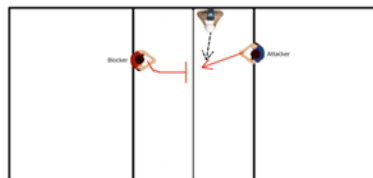
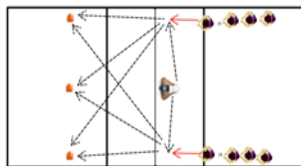
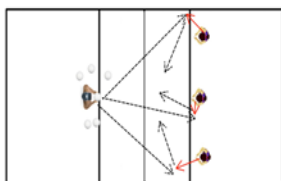
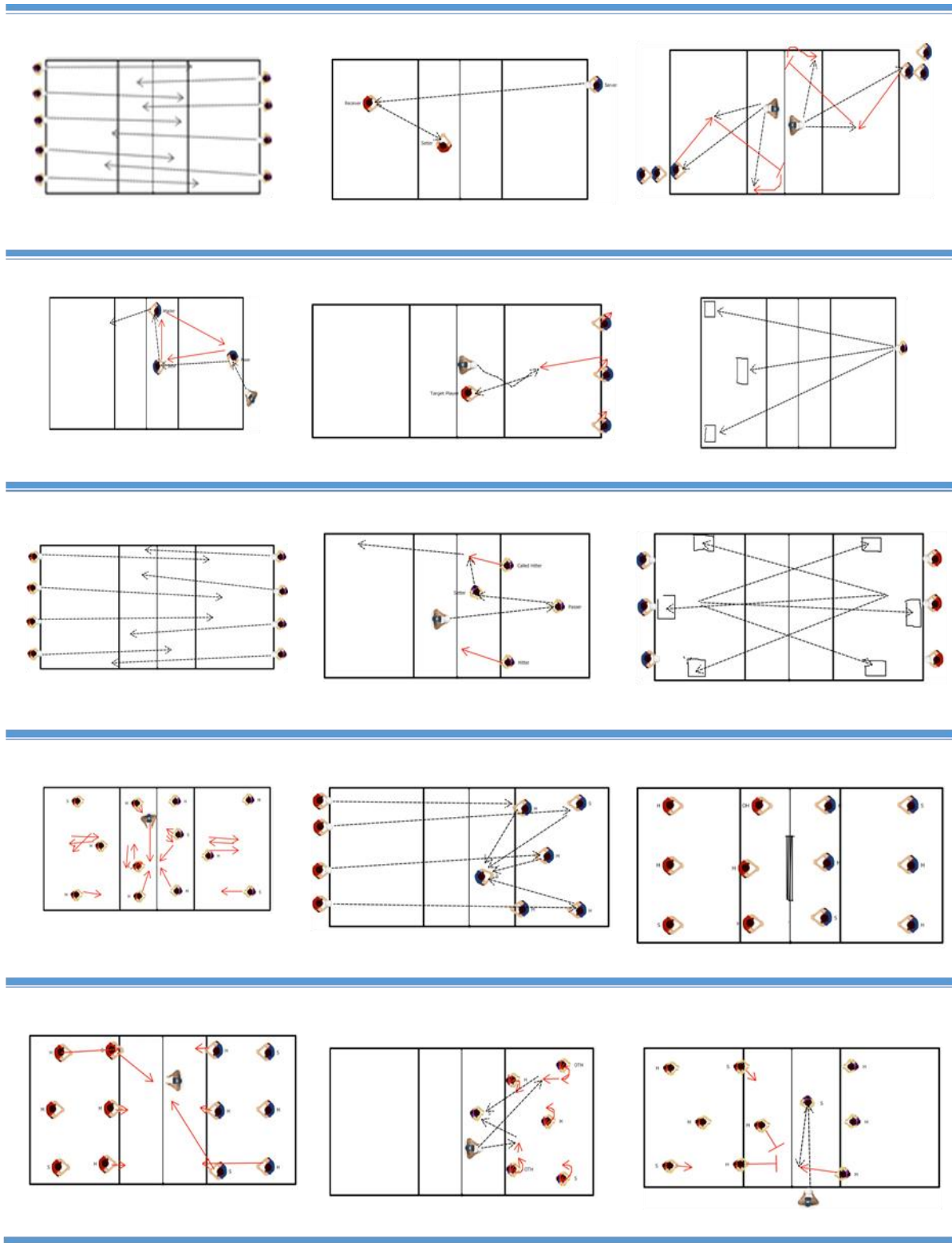


Figura 49. Seksioni 3

*Sulmi / Mbrojtja dhe shërbimi*

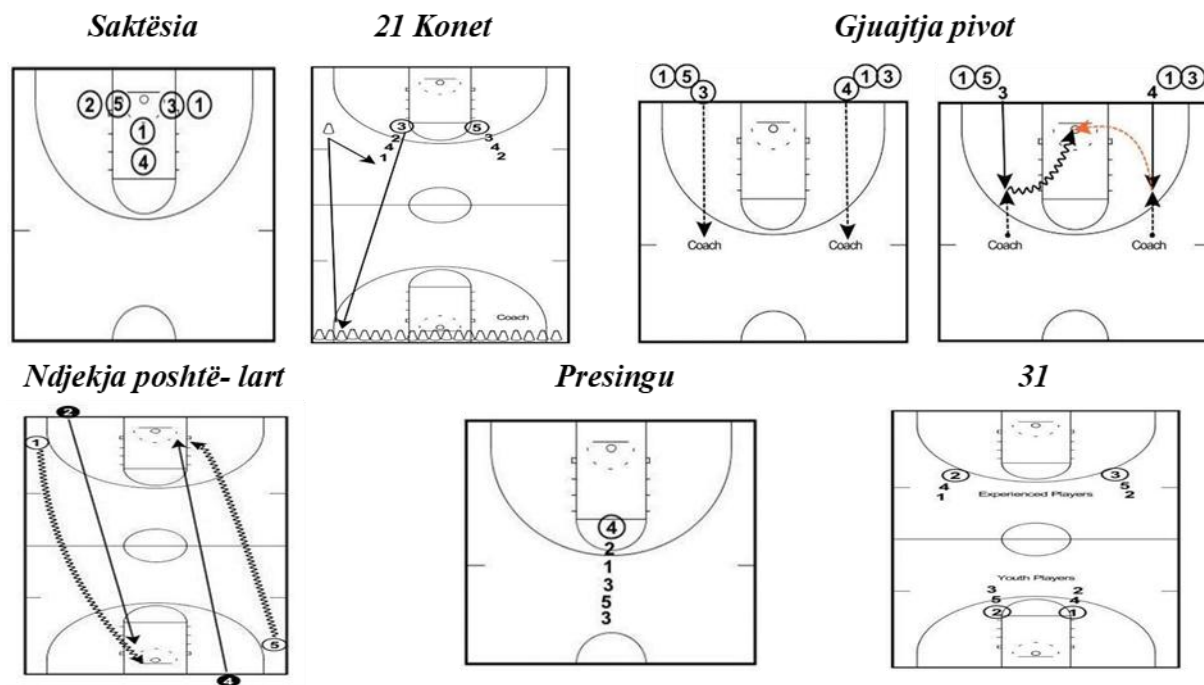


### III.4.2 Lojrat e ushtrimet që do të realizohen në basketboll

Në linjën basketboll do të zhvillohen lojra në kushte lehtësuese përsa i përket lartësisë së koshit (kosh portativ pa tabelë) e përmasave të fushës (lojë në gjysëm fushë)<sup>120</sup>

**Loja:** 1x1, 2x2, 3x3.

Figura 50. Ushtrime për gjuajtjen



<sup>120</sup> (<http://balnarringstorm.com.au/ep-content/uploads/2017/01/31-Basketball-Drills-and-Games-for-Kids.pdf>).

Figura 51. Ushtrime driblimi

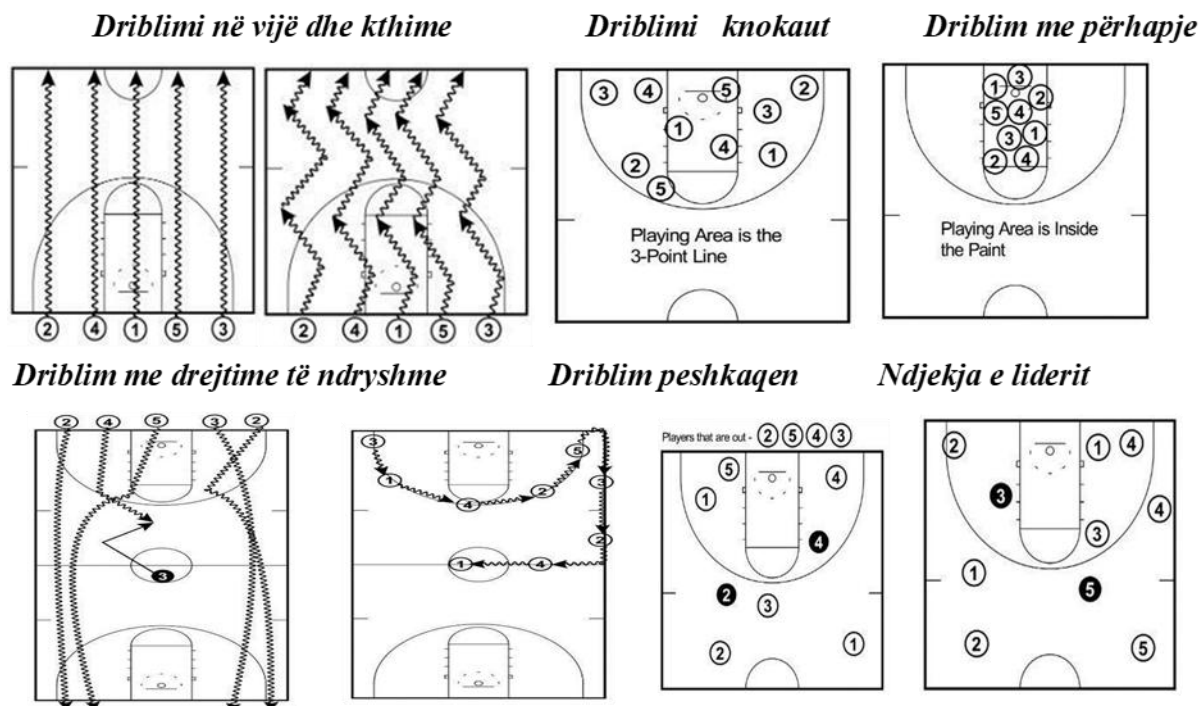


Figura 52. Ushtrime pasimi

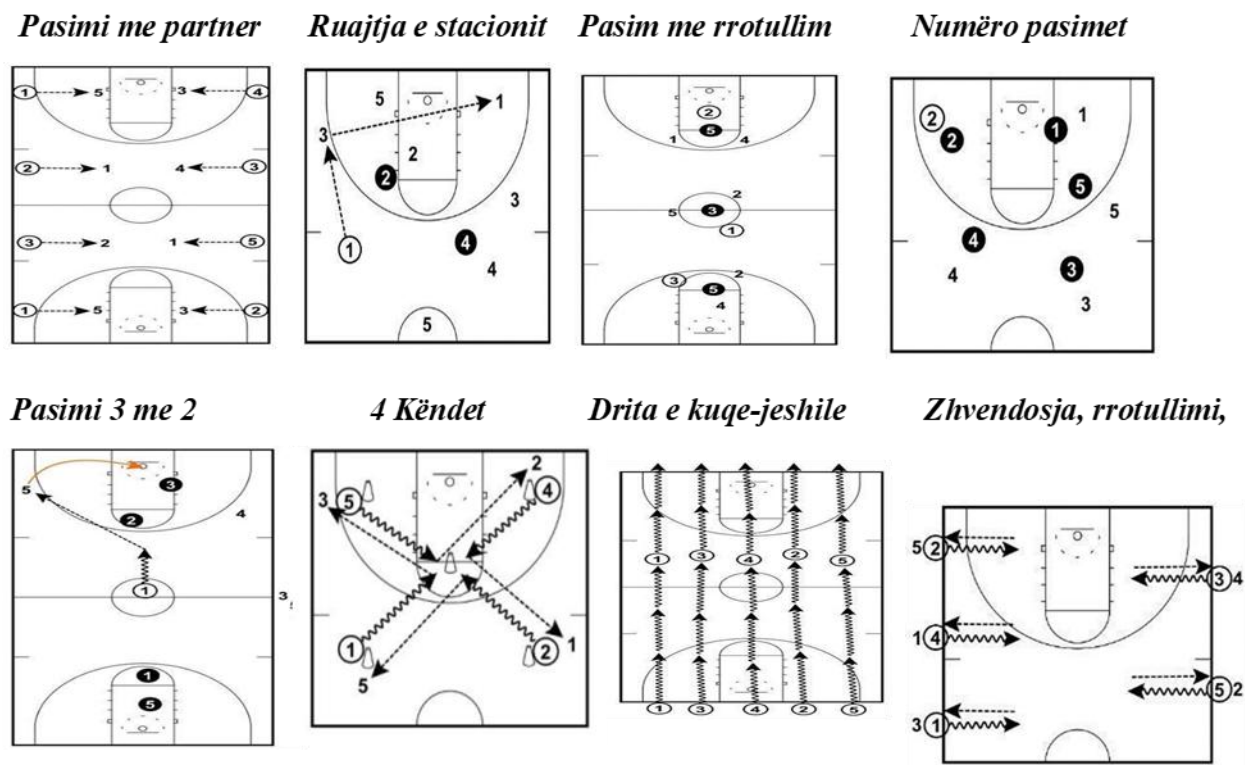


Figura 53. Ushtrimet mbrojtëse

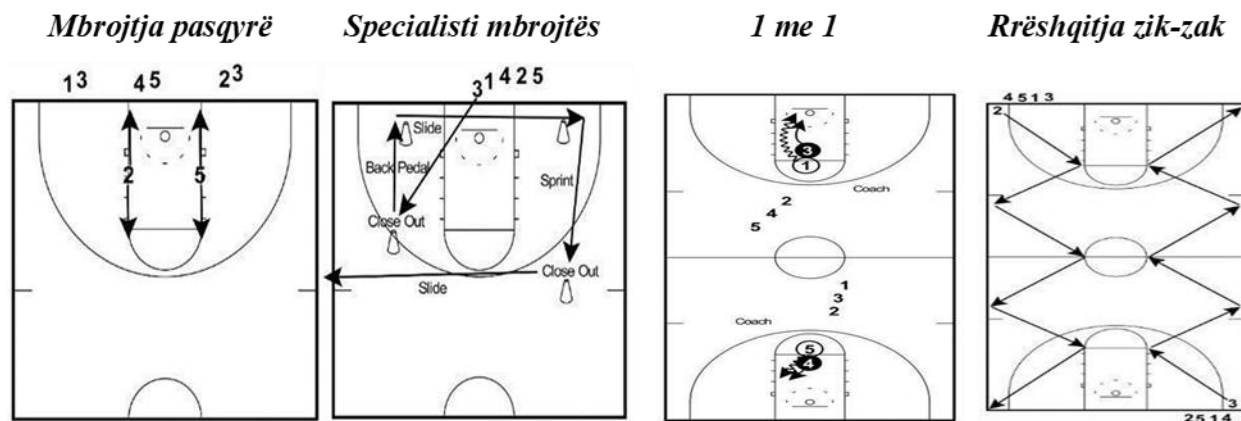
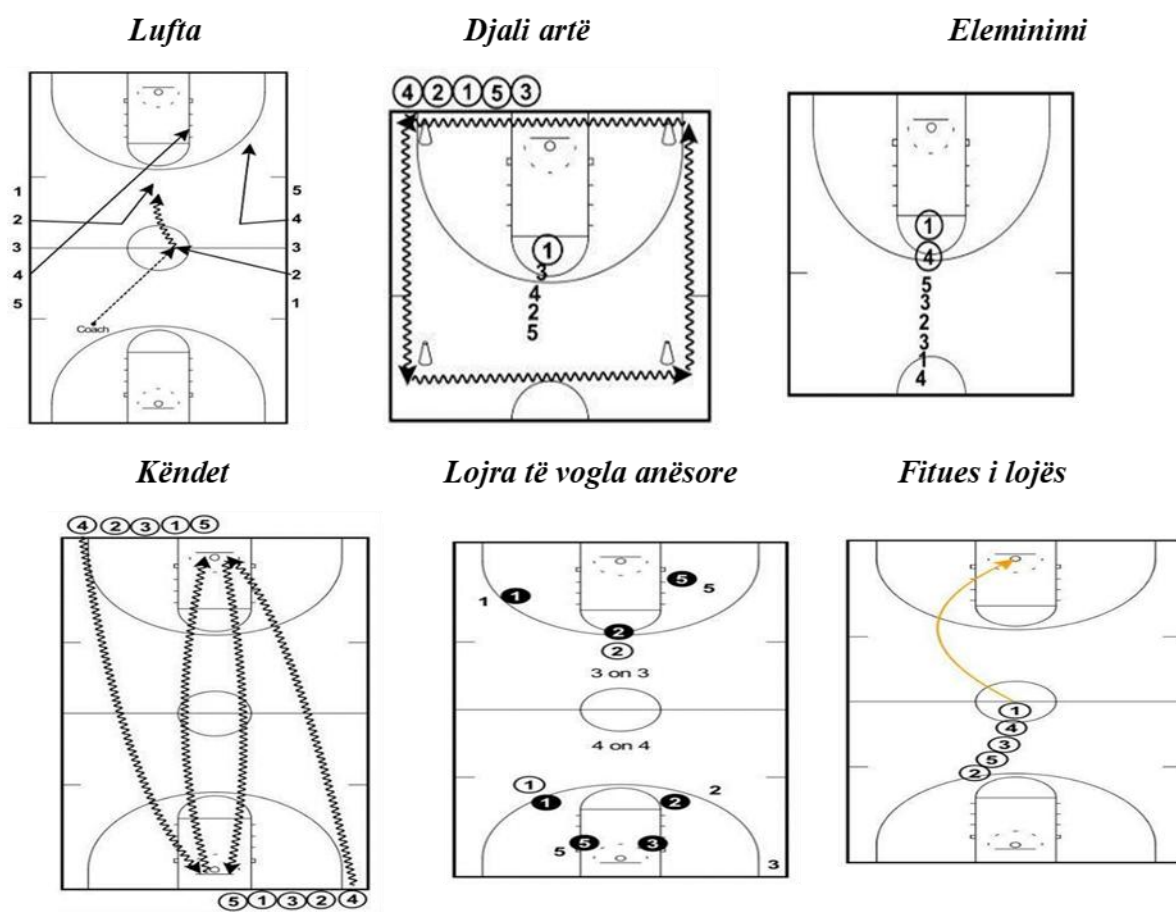


Figura 54. Ushtrimet argëtuese



### 3.5. MODELE TË PROGRAMEVE MËSIMORE VJETORE

Edukimi fizik në shkollë ka rëndësi të madhe për zhvillimin e njohurive dhe aftësive fizike të nxënësve.<sup>121</sup> Shkolla mbulon një periudhë kohore të rëndësishme për të mësuarin dhe formimin e identitetit të nxënësve, gjatë së cilës krijohen bazat dhe zhvillohen aftësitë e nevojshme për të vazhduar të nxënit përgjatë gjithë jetës. Kështu, shkolla përbën vendin ideal për të promovuar shëndetin dhe rritjen e shëndetshme të fëmijëve, nëpërmjet programeve të edukimit dhe aktivitetit fizik, por edhe nëpërmjet iniciativave të promovimit të një stili jete të shëndetshëm. Aktiviteti fizik i ushtruar nga nxënësit, është tjetër aspekt i studimit. Programi mësimor i Edukimit Fizik është hartuar në përputhje me kornizën kurrikulare të miratuar nga Ministria e Arsimit dhe Sportit.

Programi parashikon, në arsimin e mesëm të ulët (AMU), fushë/lënda Edukim fizik, Sporte dhe Shëndet për klasat 6-7-8-9 zhvillohet me 3 orë mësimore/javë, gjithsej 105 orë vjetore.<sup>122</sup>

Për këtë arsye, klasat në studim, që do të zhvillojnë mësimin me metodën tradicionale, do të zbatojnë programin vjetor të planifikuar nga mësuesi i edukimit fizik, bazuar në udhëzimet e Ministrisë Arsimit e Sporteve.

---

<sup>121</sup> (ASCAL,2023). (7)

<sup>122</sup> (ASCAL,2023). (10)



**REPUBLIKA E SHQIPËRISË**  
**SHKOLLA 9 VJEÇARE “ X ”**

**PLAN MËSIMOR KLASAVII**  
**LËNDA EDUKIM FIZIK SPORTE DHE SHËNDET**

**VITI SHKOLLOR: 2023-2024**

**MËSUES/E:** \_\_\_\_\_

**DREJTOR/E:** \_\_\_\_\_

**PËRMBAJTJA**

**I. PLANI MËSIMOR VJETOR SINTETIK**

**II. PLANI MËSIMOR VJETOR ANALITIK**

**III. REZULTATET E TË NXËNIT SIPAS KOMPETENCAVE KYÇE**

**IV. PLANIFIKIMI 3 – MUJOR ME REZULTATET E TË NXËNIT SIPAS KOMPETENCAVE TËFUSHËS**

**1. PERIUDHA SHTATOR-DHJETOR**

**2. PERIUDHA JANAR-MARS**

**3. PERIUDHA PRILL-QERSHOR**

**Tabela 12. FUSHA/LËNDA: EDUKIMI FIZIK SPORTE DHE SHËNDET**

**SHKOLLA: KLASAVII**

| TEMATIKAT                                                        | SHPËRNDARJA E PËRMBAJTJES LËNDORE   |                    |                                                             |       |                                    |                    |
|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|--------------------|-------------------------------------------------------------|-------|------------------------------------|--------------------|
|                                                                  | Shtator-Dhjetor<br>(3-mujori iparë) |                    | Janar-Mars<br>(3-mujori idytë)                              |       | Prill-Qershor<br>(3-mujori itretë) |                    |
| Edukim nëpërmjet                                                 | Lojëra lëvizore                     | 5 orë              | Lojëra lëvizore<br>popullore<br><br>Atletike<br>Gjimnastikë |       | Lojëra lëvizorepopullore           | 5 orë              |
| veprimtarive fizike                                              | Atletikë                            | 4 orë              |                                                             | 3 ore | Atletikë                           | 3 orë              |
|                                                                  | Gjimnastikë                         | 4orë               |                                                             | 7 orë | Gjimnastike                        | 3 orë              |
|                                                                  | Matje antropometrike                | 2 orë              |                                                             |       | Matje antropometrike               | 3 orë              |
| Veprimtari<br>sportive<br><br>ndihmëse(opsionale)                | Basketboll                          | 3 orë<br><br>6 orë | Basketboll                                                  | 6 ore | Futboll                            | 6 orë<br><br>4 orë |
|                                                                  | Hendboll                            |                    | Volejboll                                                   | 7 orë | Volejboll                          |                    |
|                                                                  |                                     |                    | Futboll                                                     | 4 orë |                                    |                    |
| Edukim në shërbim të<br>shëndetit, mirëqenies<br>dhe komunitetit | 5 orë                               |                    | 5 orë                                                       |       | 4 orë                              |                    |
| Projektkurrikular                                                | 2 orë                               |                    | 2 orë                                                       |       | 2 orë                              |                    |
| Detyrë përmbledhëse                                              | 1 ore                               |                    | 1 ore                                                       |       | 1 ore                              |                    |
| Vlerësim portofoli                                               | 1 orë                               |                    | 1 orë                                                       |       | 1 orë                              |                    |
| Orë perseritje klasa VI                                          | 6 ore                               |                    |                                                             |       |                                    |                    |
| <b>Totali</b>                                                    | <b>39 orë</b>                       |                    | <b>36 orë</b>                                               |       | <b>30 orë</b>                      |                    |

**REPUBLIKA E SHQIPËRISË**

**SHKOLLA 9 VJEÇARE“ ”**



**PLAN MËSIMOR KLASAVIII**

**LËNDA EDUKIM FIZIK PORTE DHE SHËNDET**

**VITI SHKOLLOR: 2023-2024**

**DREJTOR/E:**

**MËSUES/E:**

**PËRMBAJTJA**

- I. PLANI MËSIMOR VJETOR SINTETIK**
- II. PLANI MËSIMOR VJETOR ANALITIK**
- III. REZULTATET E TË NXËNIT SIPAS KOMPETENCAVE KYÇE**
- IV. PLANIFIKIMI 3 – MUJOR ME REZULTATET E TË NXËNIT SIPAS KOMPETENCAVE TË FUSHËS**
  - 1. PERIUDHA SHTATOR-DHJETOR**
  - 2. PERIUDHA JANAR-MARS**
  - 3. PERIUDHA PRILL-QERSHOR**

**Tabela 13. PLANI MËSIMOR VJETOR SINTETIK**

**SHKOLLA: KLASA: VIII**

| TEMATIKAT                                                                | SHPËRNDARJA E PËRMBAJTJESLËNDORE                                                                             |                                                          |                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                          | SHTATOR-DHJETOR<br>(PERIUDHA EPARË)                                                                          | JANAR-MARS<br>(PERIUDHA EDYTË)                           | PRILL-QERSHOR<br>(PERIUDHA ETRETË)                                                   |
| <b>Edukim nëpërmjet<br/>veprimtarive fizike</b>                          | Lojëra lëvizore popullore (5 orë)<br>Atletikë (4 orë)<br>Gjimnastikë (5 orë)<br>Matje antropometrike (2 orë) | Atletike (5 orë)<br>Gjimnastikë (8 orë)                  | Lojëra lëvizore popullore (5 orë)<br>Atletikë (3 orë)<br>Matje antropometrike (1orë) |
| <b>Edukim nëpërmjet<br/>Veprimtari sportive<br/>Veprimtari opsionale</b> | Basketboll (6 orë)<br>Marshim (2 orë)                                                                        | Basketbol (3 orë)<br>Futboll (5 orë)<br>Hendboll (6 orë) | Futboll 3 orë<br>volejball 9 orë                                                     |
| <b>Ed.në shërbim të<br/>shëndetit,mirëqenies dhe<br/>komunitetit</b>     | 5 orë                                                                                                        | 5 orë                                                    | 4 orë                                                                                |
| <b>Projekt kurrikular</b>                                                | 2 orë                                                                                                        | 2 orë                                                    | 2 orë                                                                                |
| <b>Detyre permbledhese</b>                                               | 1 orë                                                                                                        | 1 orë                                                    | 1 orë                                                                                |
| <b>Vleresim portofoli</b>                                                | 1 orë                                                                                                        | 1 orë                                                    | 1 orë                                                                                |
| <b>Ore perseritje nga klasa VII</b>                                      | 6 orë                                                                                                        |                                                          |                                                                                      |
| <b>Totali</b>                                                            | <b>39 orë</b>                                                                                                | <b>36 orë</b>                                            | <b>30 orë</b>                                                                        |

**REPUBLIKA E SHQIPËRISË**

**SHKOLLA 9 VJEÇARE “ ”**



**PLAN MËSIMOR KLASA IX**

**LËNDA EDUKIM FIZIK SPORTE DHE SHËNDET**

**VITI SHKOLLOR: 2023- 2024**

**DREJTOR/ E:**

**MËSUES/ E:**

**PËRMBAJTJA**

- I. PLANI MËSIMOR VJETOR SINTETIK**
  - II. PLANI MËSIMOR VJETOR ANALITIK**
  - III. REZULTATET E TË NXËNIT SIPAS KOMPETENCAVE KYÇE**
  - IV. PLANIFIKIMI 3 – MUJOR ME REZULTATET E TË NXËNIT SIPAS KOMPETENCAVE TË FUSHËS**
- 
- 1. PERIUDHA SHTATOR-DHJETOR**
  - 2. PERIUDHA JANAR-MARS**
  - 3. PERIUDHA PRILL-QERSHOR**

**Tabela 14. PLANI MËSIMOR VJETOR SINTETIK**

**SHKOLLA:**

**KLASA: IX**

| TEMATIKAT              | SHPËRNDARJA E PËRMBAJTJES LËNDORE  |                                     |                                 |
|------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------|
|                        | Shtator-Dhjetor<br>39 orë          | Janar-Mars<br>36 orë                | Prill-Qershor<br>30 orë         |
| Veprimtari fizike      | Lojëra lëvizore 5 orë<br>popullore | Atletike 5 ore<br>Gjimnastikë 8 orë | Lojëra lëvizore popullore 5 orë |
|                        | Atletikë 5 orë                     |                                     | Atletikë 2 orë                  |
|                        | Gjimnastikë 6 orë                  |                                     |                                 |
|                        | Matje antropometrike 2 orë         |                                     | Matje antropometrike 1orë       |
| Veprimtari sportive    | Hendboll 6 orë                     | Futboll 6 orë                       | Futbolll 3 orë                  |
|                        |                                    | basketboll 8 orë                    | Volejboll 9 orë<br>Opsionale    |
| Edukim shëndetësor     | 5 ore                              | 5 orë                               | 4 orë                           |
| Projekt kurrikular     | 2 orë                              | 2 orë                               | 2 orë                           |
| Detyrë përmbledhese    | 1 orë                              | 1 orë                               | 1 orë                           |
| Vlerësim portofoli     | 1 orë                              | 1 orë                               | 1 orë                           |
| Orë përseritje klasa 8 | 6 orë                              |                                     |                                 |
| Totali                 | 39 orë                             | 36 orë                              | 30 orë                          |

### III.6. METODA STATISTIKORE

Metodat statistikore si testi t apo ANOVA (Analiza e variancës) u përdoren për të testuar hipotezat. Këto teste përdoren për të krahasuar mesataret e dy ose më shumë grupeve për të kuptuar nëse ka dallime statistikisht të rëndësishme. Nëpërmjet metodës së përpunimit statistikor, sistemuar e pasqyruam rezultatet progresive të studimit, si material konkret e argumentues. Të gjitha të dhënat e përfuara nga testimet e realizuara iu nënshtruan përpunimit statistikor, duke paraqitur mesataren, devijimin standart, variancën, probabilitetin, përqindjet, nivelet e rezultateve.

**Mesatarja (X)** është llogaritur me metodën ANOVA sipas formulës së përgjithshme:  $\bar{X} = \text{AVERAGE (Data)}$ . **Devijimi standart (SD)** është llogaritur me metodën EXEL 2010, me formulën e përgjithshme të Exelit  $= \text{STDEV (Data)}$ . Devijim standart do të thotë: ***Sa larg nga normalja (mesatarja) gjenden vlerat.***

- Devijimi standart ( $\sigma$ ) është matje që tregon se si janë përhapur numrat.
- Simboli i tij është  $\sigma$  (sigma)
- Formula e tij është rrënja katrore e Variancës ( $\sigma^2$ ).

**Koeficienti i variancës (CV)** është llogaritur me metodën ANOVA, nga ana teorike llogaritet me anë të formulës:  $CV (\%) = (SD / \bar{X}) * 100$ . Varianca është përcaktuar si: ***Mesatarja e katrorëve të diferencave nga mesatarja e përgjithshme. Ndryshimi që ndodh brenda një afati (kushti), në varësi të kohës, lartësisë, largësisë etj.*** Për të llogaritur variancën ndjekim këto hapa:

1. Nxjerrim mesataren e thjeshtë të tyre (Mean)
2. Çdo numri i zbrerim mesataren e thjeshtë dhe e ngrejme në katror.
3. Nxjerrim mesataren e këtyre diferencave në katror.

**Probabiliteti (P)** është llogaritur me metodën EXEL 2010, i cili është një numër real që ndodhet ndërmjet 0 dhe 1. ***Probabiliteti është mundësia e ndodhjes së një ngjarje.***

Në Excel është përdorur paketa “Data Analysis” për realizimin e analizës statistikore. Paketa “Data Analysis” është paketë shtesë e mikrosftit, e cila u aktivizua nga përdoruesi në momentin kur na duhej analiza statistikore. Në studim kjo paketë përfshin, devijimin standart dhe probabilitetin, ndërsa mesatarja dhe varianca janë llogaritur në ANOVA. Për të gjitha procedurat statistikore të aplikuara, do të konsiderohen si statistikisht të përfillshme (sinjifikante) vlerat e  $p \leq 0.05$ .

### **III.7. REZULTATET E TREGUESVE TË PËRGATITJES LËVIZORE**

Përmbajtja e rezultateve të treguesit të përgatitjes lëvizore sqaron në mënyrë të plotë gjithë veprimtarinë praktike eksperimentuese me nxënësit, duke dhënë rezultatet korresponduese. Testimet u zhvilluan në aftësitë lëvizore dhe fleksibilitetit ishin 10 dhe janë përshkruar në tabela.

#### **III.7.1. Testet e shtytjes me këmbët dhe balancës në gjymtyrët e poshtme**

Eksperimentimi, krahasimi i të dhënave në dy kërcimet standarte (SJ, CMJ) dhe testi i balancës zunë një vend kryesor në studim. Platforma Leonardo Mechanography (GRFP) na dha rezultate të rëndësishme gjatë dy periudhave të eksperimentimit për të dyja gjinitë, ku nga të cilat nxorrëm rezultatet në: shpejt. m/s, lartësi m., forca kN, fuqi kË, efficiencën, E.F.T. për dy kërcimet standarte (SJ, CMJ). Në testin e balancës gjatë dy periudhave të eksperimentimit për të dyja gjinitë, ku nxorrëm rezultatet në: shpejtësi mm/s, rruga Q.P. mm, sipërfaqja Q.P. cm<sup>2</sup>, E.K. (AP).<sup>123</sup> Statistikat përshkruese për treguesit e matjeve të dy periudhat e kryera gjatë studimit janë: mesatarja, dev. stand., varianca, probabilitet, pasqyrohen në tabelat 15-20 si më poshtë vijon:

---

<sup>123</sup>. <https://www.galileo-training.com/us-english/products/p6/leonardo-mechanograph-grfp-std.html> .

Tabela 15. Kërcim lart nga pozicioni me këmbët gjysëm të përkulura, djem (S.J.)

| SJ                  | Shpejt.<br>m/s | Shpejt.<br>m/s          | Lartësi<br>m. | Lartësi<br>m.           | Forca<br>kN  | Forca<br>kN             | Fuqi<br>kË   | Fuqi<br>kË             | Efficie.<br>% |
|---------------------|----------------|-------------------------|---------------|-------------------------|--------------|-------------------------|--------------|------------------------|---------------|
|                     | T1<br>mes.     | T2 mes.                 | T1<br>mes.    | T2 mes.                 | T1<br>mes.   | T2 mes.                 | T1<br>mes.   | T2<br>mes.             | T1<br>mes.    |
| Kl 7 DP             | 2.22           | 2.042                   | 0.33          | 0.358                   | 1.167        | 1.584                   | 1.96         | 2.447                  | 92.125        |
| Kl 8 DP             | 2.313          | 2.196                   | 0.338         | 0.371                   | 1.64         | 1.746                   | 2.801        | 3.362                  | 89.66         |
| Kl 9 DP             | 2.352          | 2.038                   | 0.37          | 0.404                   | 1.59         | 1.802                   | 2.74         | 3.388                  | 87            |
| <i>Mesatarja</i>    | <b>2.295</b>   | <b>2.092</b>            | <b>0.346</b>  | <b>0.377</b>            | <b>1.465</b> | <b>1.71</b>             | <b>2.5</b>   | <b>3.065</b>           | <b>89.595</b> |
| <i>Dev.Stand.</i>   | <b>±0.07</b>   | <b>±0.09</b>            | <b>±0.02</b>  | <b>±0.02</b>            | <b>±0.26</b> | <b>±0.11</b>            | <b>±0.47</b> | <b>±0.54</b>           | <b>±2.56</b>  |
| <i>Varianca</i>     | <b>0</b>       | <b>0.01</b>             | <b>0</b>      | <b>0</b>                | <b>0.07</b>  | <b>0.01</b>             | <b>0.22</b>  | <b>0.29</b>            | <b>6.57</b>   |
| <i>Propabilitet</i> |                | <b>p &lt;<br/>0.003</b> |               | <b>p &lt; 0.05</b>      |              | <b>p &lt;<br/>0.001</b> |              | <b>p &lt;<br/>0.02</b> |               |
| Kl 7 DT             | 2.161          | 2.245                   | 0.37          | 0.368                   | 1.078        | 1.362                   | 1.88         | 2.046                  | 81.736        |
| Kl 8 DT             | 2.238          | 2.174                   | 0.344         | 0.352                   | 1.45         | 1.589                   | 2.36         | 2.649                  | 86.25         |
| Kl 9 DT             | 2.366          | 2.292                   | 0.361         | 0.364                   | 1.365        | 1.384                   | 2.83         | 3.074                  | 92.5          |
| <i>Mesatarja</i>    | <b>2.255</b>   | <b>2.237</b>            | <b>0.358</b>  | <b>0.361</b>            | <b>1.297</b> | <b>1.445</b>            | <b>2.356</b> | <b>2.589</b>           | <b>86.828</b> |
| <i>Dev.Stand.</i>   | <b>±0.10</b>   | <b>±0.06</b>            | <b>±0.01</b>  | <b>±0.01</b>            | <b>±0.19</b> | <b>±0.13</b>            | <b>±0.48</b> | <b>±0.52</b>           | <b>±5.41</b>  |
| <i>Varianca</i>     | <b>0.01</b>    | <b>0</b>                | <b>0</b>      | <b>0</b>                | <b>0.04</b>  | <b>0.02</b>             | <b>0.23</b>  | <b>0.27</b>            | <b>29.22</b>  |
| <i>Propabilitet</i> |                | <b>p &lt;<br/>0.001</b> |               | <b>p &lt;<br/>0.003</b> |              | <b>p &lt;<br/>0.005</b> |              | <b>p &lt;<br/>0.01</b> |               |

Tabela 16. Kërcim lart nga pozicioni me këmbët gjysëm të përkulura, vajza (S.J.)

| SJ                  | Shpejt.<br>m/s | Shpejt.<br>m/s          | Lartësi<br>m. | Lartësi<br>m.          | Forca<br>kN  | Forca<br>kN             | Fuqi<br>kË   | Fuqi<br>kË             | Efficie.<br>% | Efficie.<br>%           | E.F.T.<br>%   | E.F.T.<br>%            |
|---------------------|----------------|-------------------------|---------------|------------------------|--------------|-------------------------|--------------|------------------------|---------------|-------------------------|---------------|------------------------|
|                     | T1<br>mes.     | T2<br>mes.              | T1<br>mes.    | T2<br>mes.             | T1<br>mes.   | T2<br>mes.              | T1<br>mes.   | T2<br>mes.             | T1<br>mes.    | T2<br>mes.              | T1<br>mes.    | T2<br>mes.             |
| Kl 7 VP             | 1.822          | 1.768                   | 0.24          | 0.286                  | 1.359        | 1.383                   | 1.72         | 2.361                  | 69.33         | 71.472                  | 74.5          | 76.483                 |
| Kl 8 VP             | 1.834          | 1.739                   | 0.231         | 0.27                   | 1.485        | 1.456                   | 1.858        | 2.592                  | 66.6          | 69.55                   | 74.3          | 75.004                 |
| Kl 9 VP             | 1.927          | 1.805                   | 0.264         | 0.291                  | 1.314        | 1.417                   | 1.814        | 2.487                  | 71.71         | 72.396                  | 71.28         | 74.665                 |
| <i>Mesatarja</i>    | <b>1.861</b>   | <b>1.77</b>             | <b>0.245</b>  | <b>0.282</b>           | <b>1.386</b> | <b>1.418</b>            | <b>1.797</b> | <b>2.48</b>            | <b>69.213</b> | <b>71.139</b>           | <b>73.36</b>  | <b>75.384</b>          |
| <i>Dev.Stand.</i>   | <b>±0.06</b>   | <b>±0.03</b>            | <b>±0.02</b>  | <b>±0.01</b>           | <b>±0.09</b> | <b>±0.04</b>            | <b>±0.07</b> | <b>±0.12</b>           | <b>±2.56</b>  | <b>±1.45</b>            | <b>±1.80</b>  | <b>±0.97</b>           |
| <i>Varianca</i>     | <b>0</b>       | <b>0</b>                | <b>0</b>      | <b>0</b>               | <b>0.01</b>  | <b>0</b>                | <b>0</b>     | <b>0.01</b>            | <b>6.54</b>   | <b>2.11</b>             | <b>3.25</b>   | <b>0.93</b>            |
| <i>Propabilitet</i> |                | <b>p &lt;<br/>0.001</b> |               | <b>p &lt;<br/>0.05</b> |              | <b>p &lt;<br/>0.002</b> |              | <b>p &lt;<br/>0.01</b> |               | <b>p &lt;<br/>0.001</b> |               | <b>p &lt;<br/>0.05</b> |
| Kl 7 VT             | 1.879          | 1.903                   | 0.23          | 0.242                  | 1.314        | 1.347                   | 1.909        | 1.963                  | 68.43         | 69.234                  | 86.3          | 82.355                 |
| Kl 8 VT             | 1.824          | 1.811                   | 0.226         | 0.271                  | 1.455        | 1.429                   | 2            | 1.948                  | 64.5          | 66.223                  | 74.6          | 75.003                 |
| Kl 9 VT             | 2.016          | 1.968                   | 0.295         | 0.265                  | 1.37         | 1.381                   | 1.632        | 1.722                  | 80.93         | 76.871                  | 71.44         | 72.658                 |
| <i>Mesatarja</i>    | <b>1.906</b>   | <b>1.894</b>            | <b>0.25</b>   | <b>0.259</b>           | <b>1.379</b> | <b>1.385</b>            | <b>1.847</b> | <b>1.877</b>           | <b>71.286</b> | <b>70.776</b>           | <b>77.446</b> | <b>76.672</b>          |
| <i>Dev.Stand.</i>   | <b>±0.10</b>   | <b>±0.08</b>            | <b>±0.04</b>  | <b>±0.02</b>           | <b>±0.07</b> | <b>±0.04</b>            | <b>±0.04</b> | <b>±0.04</b>           | <b>±8.58</b>  | <b>±5.49</b>            | <b>±7.83</b>  | <b>±5.06</b>           |
| <i>Varianca</i>     | <b>0.01</b>    | <b>0.01</b>             | <b>0</b>      | <b>0</b>               | <b>0.01</b>  | <b>0</b>                | <b>0.04</b>  | <b>0.02</b>            | <b>73.61</b>  | <b>30.13</b>            | <b>61.28</b>  | <b>25.6</b>            |
| <i>Propabilitet</i> |                | <b>p &lt;<br/>0.002</b> |               | <b>p &lt;<br/>0.01</b> |              | <b>p &lt;<br/>0.001</b> |              | <b>p &lt;<br/>0.05</b> |               | <b>p &lt;<br/>0.003</b> |               | <b>p &lt;<br/>0.01</b> |

Tabela 17 . Kërcim me kundërlëvizje lart, djem (C.M.J.)

| CMJ                 | Shpejt.<br>m/s | Shpejt.<br>m/s          | Lartësi<br>m. | Lartësi<br>m.          | Forca<br>kN   | Forca<br>kN            | Fuqi<br>kË    | Fuqi<br>kË              | Efficie.<br>%  | Efficie.<br>%           | E.F.T.<br>%   | E.F.T.<br>%             |
|---------------------|----------------|-------------------------|---------------|------------------------|---------------|------------------------|---------------|-------------------------|----------------|-------------------------|---------------|-------------------------|
|                     | T1<br>mes.     | T2<br>mes.              | T1<br>mes.    | T2<br>mes.             | T1<br>mes.    | T2<br>mes.             | T1<br>mes.    | T2<br>mes.              | T1<br>mes.     | T2 mes.                 | T1<br>mes.    | T2<br>mes.              |
| Kl 7 DP             | 2.41           | 2.144                   | 0.387         | 0.402                  | 1.203         | 1.408                  | 2.28          | 2.755                   | 104.5          | 101/33                  | 105.75        | 107.82                  |
| Kl 8 DP             | 2.476          | 2.287                   | 0.413         | 0.445                  | 1.675         | 1.684                  | 3.176         | 3.287                   | 98.66          | 98.436                  | 103.33        | 102.76                  |
| Kl 9 DP             | 2.54           | 2.002                   | 0.432         | 0.461                  | 1.66          | 1.692                  | 3.255         | 3.522                   | 98             | 99.218                  | 110.62        | 108.34                  |
| <i>Mesatarja</i>    | <b>2.475</b>   | <b>2.144</b>            | <b>0.411</b>  | <b>0.436</b>           | <b>1.513</b>  | <b>1.594</b>           | <b>2.904</b>  | <b>3.188</b>            | <b>100.387</b> | <b>98.827</b>           | <b>106.56</b> | <b>106.3</b>            |
| <i>Dev.Stand.</i>   | <b>±0.065</b>  | <b>±0.143</b>           | <b>±0.023</b> | <b>±0.031</b>          | <b>±0.268</b> | <b>±0.162</b>          | <b>±0.542</b> | <b>±0.393</b>           | <b>±3.578</b>  | <b>±1.497</b>           | <b>±3.713</b> | <b>±3.082</b>           |
| <i>Varianca</i>     | <b>0.004</b>   | <b>0.02</b>             | <b>0.001</b>  | <b>0.001</b>           | <b>0.072</b>  | <b>0.026</b>           | <b>0.293</b>  | <b>0.154</b>            | <b>12.799</b>  | <b>2.241</b>            | <b>13.786</b> | <b>9.502</b>            |
| <i>Propabilitet</i> |                | <b>p &lt;<br/>0.002</b> |               | <b>p &lt;<br/>0.05</b> |               | <b>p &lt;<br/>0.02</b> |               | <b>p &lt;<br/>0.005</b> |                | <b>p &lt;<br/>0.001</b> |               | <b>p &lt;<br/>0.002</b> |
| Kl 7 DT             | 2.325          | 2.293                   | 0.353         | 0.37                   | 0.83          | 1.143                  | 1.528         | 1.834                   | 105.4          | 104.391                 | 104.3         | 105.71                  |
| Kl 8 DT             | 2.29           | 2.31                    | 0.368         | 0.382                  | 1.47          | 1.567                  | 2.684         | 2.765                   | 99.2           | 100.6                   | 96.65         | 97.26                   |
| Kl 9 DT             | 2.627          | 2.386                   | 0.452         | 0.459                  | 1.15          | 1.499                  | 2.281         | 2.722                   | 103.46         | 102.673                 | 112.7         | 111                     |
| <i>Mesatarja</i>    | <b>2.414</b>   | <b>2.329</b>            | <b>0.391</b>  | <b>0.403</b>           | <b>1.15</b>   | <b>1.403</b>           | <b>2.164</b>  | <b>2.440</b>            | <b>102.687</b> | <b>102.554</b>          | <b>104.55</b> | <b>104.656</b>          |
| <i>Dev.Stand.</i>   | <b>±0.185</b>  | <b>±0.050</b>           | <b>±0.053</b> | <b>±0.048</b>          | <b>±0.320</b> | <b>±0.228</b>          | <b>±0.587</b> | <b>±0.526</b>           | <b>±3.172</b>  | <b>±1.898</b>           | <b>±8.028</b> | <b>±6.930</b>           |
| <i>Varianca</i>     | <b>0.034</b>   | <b>0.002</b>            | <b>0.003</b>  | <b>0.002</b>           | <b>0.102</b>  | <b>0.052</b>           | <b>0.344</b>  | <b>0.276</b>            | <b>10.059</b>  | <b>3.603</b>            | <b>64.448</b> | <b>48.029</b>           |
| <i>Propabilitet</i> |                | <b>p &lt;<br/>0.001</b> |               | <b>p &lt;<br/>0.01</b> |               | <b>p &lt;<br/>0.02</b> |               | <b>p &lt;<br/>0.001</b> |                | <b>p &lt;<br/>0.001</b> |               | <b>p &lt;<br/>0.005</b> |

Tabela 18. Kërcim me kundërlëvizje lart vajza (C.M.J.)

| CMJ          | Shpejt.<br>m/s | Shpejt.<br>/s | Lartësi<br>m. | Lartësi<br>m. | Forca<br>kN | Forca<br>kN | Fuqi<br>kË | Fuqi<br>kË   | Efficie.<br>% | Efficie.<br>% | E.F.T.<br>% | E.F.T.<br>%  |
|--------------|----------------|---------------|---------------|---------------|-------------|-------------|------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|
|              | T1<br>mes.     | T2<br>mes.    | T1<br>mes.    | T2<br>mes.    | T1<br>mes.  | T2<br>mes.  | T1<br>mes. | T2<br>mes.   | T1<br>mes.    | T2<br>mes.    | T1<br>mes.  | T2<br>mes.   |
| Kl 7 VP      | 1.959          | 2.031         | 0.284         | 0.297         | 1.353       | 1.482       | 1.902      | 2.184        | 77.25         | 80.34         | 82.83       | 84.926       |
| Kl 8 VP      | 1.92           | 1.826         | 0.276         | 0.316         | 1.455       | 1.497       | 1.944      | 2.206        | 71.5          | 77.285        | 77.8        | 81.079       |
| Kl 9 VP      | 2.01           | 1.711         | 0.315         | 0.334         | 1.31        | 1.428       | 1.977      | 2.418        | 78.714        | 80.276        | 78.42       | 83.832       |
| Mesatarja    | 1.963          | 1.856         | 0.292         | 0.315         | 1.373       | 1.469       | 1.941      | 2.269        | 75.821        | 79.300        | 79.683      | 83.279       |
| Dev.Stand.   | ±0.045         | ±0.162        | ±0.021        | ±0.019        | ±0.074      | ±0.036      | ±0.037     | ±0.129       | ±3.813        | ±1.746        | ±2.743      | ±1.982       |
| Varianca     | 0.002          | 0.026         | 0             | 0.000         | 0.006       | 0.001       | 0.001      | 0.017        | 14.541        | 3.047         | 7.522       | 3.929        |
| Propabilitet |                | p <<br>0.001  |               | p <<br>0.01   |             | p <<br>0.03 |            | p <<br>0.001 |               | p <<br>0.05   |             | p <<br>0.02  |
| Kl 7 VT      | 2.02           | 2.361         | 0.294         | 0.288         | 0.933       | 1.246       | 1.394      | 1.573        | 83.4          | 78.344        | 82.29       | 82.855       |
| Kl 8 VT      | 1.837          | 1.794         | 0.268         | 0.293         | 1.686       | 1.445       | 2.035      | 2.117        | 64.93         | 72.53         | 75.35       | 77.361       |
| Kl 9 VT      | 1.91           | 1.856         | 0.282         | 0.306         | 1.51        | 1.503       | 2.101      | 2.192        | 72.5          | 74.111        | 71.2        | 73.827       |
| Mesatarja    | 1.922          | 2.003         | 0.281         | 0.295         | 1.376       | 1.398       | 1.844      | 1.960        | 73.61         | 74.995        | 76.28       | 78.014       |
| Dev.Stand.   | ±0.092         | ±0.311        | ±0.013        | ±0.009        | ±0.394      | ±0.135      | ±0.390     | ±0.338       | ±9.285        | ±3.006        | ±5.603      | ±4.549       |
| Varianca     | 0.008          | 0.097         | 0             | 0.000         | 0.155       | 0.018       | 0.152      | 0.114        | 86.209        | 9.037         | 31.396      | 20.696       |
| Propabilitet |                | p <<br>0.002  |               | p <<br>0.05   |             | p <<br>0.01 |            | p <<br>0.003 |               | p <<br>0.001  |             | p <<br>0.005 |

Tabela 19. Test i balancës (ekuilibri), djem

| Balancë Test         | Shpejtësia<br>mm/s | Shpejtësi mm/s     | Rruga<br>Q.P.<br>mm | Rruga<br>Q.P.<br>mm | Sipërfaqja<br>Q.P. cm <sup>2</sup> | Sipërfaqja Q.P.<br>cm <sup>2</sup> | E.K.<br>(AP)  | E.K.<br>(AP)        |
|----------------------|--------------------|--------------------|---------------------|---------------------|------------------------------------|------------------------------------|---------------|---------------------|
|                      | T1 mes.            | T2 mes.            | T1 mes.             | T2<br>mes.          | T1 mes.                            | T2 mes.                            | T1<br>mes.    | T2<br>mes.          |
| Kl 7 DP              | 82.07              | 80.472             | 410.45              | 407.22              | 9.007                              | 8.362                              | 85.3          | 88.339              |
| Kl 8 DP              | 88.88              | 85.285             | 444.416             | 426.964             | 6.881                              | 6.27                               | 87.71         | 89.436              |
| Kl 9 DP              | 85.9               | 84.004             | 429.48              | 421.873             | 6.637                              | 6.006                              | 87.91         | 90.155              |
| <i>Mesatarja</i>     | <b>85.616</b>      | <b>83.253</b>      | <b>428.115</b>      | <b>418.685</b>      | <b>7.508</b>                       | <b>6.879</b>                       | <b>86.973</b> | <b>89.31</b>        |
| <i>Dev. Standart</i> | <b>±3.414</b>      | <b>±2.493</b>      | <b>±17.024</b>      | <b>±10.251</b>      | <b>±1.304</b>                      | <b>±1.291</b>                      | <b>±1.453</b> | <b>±0.915</b>       |
| <i>Varianca</i>      | <b>11.654</b>      | <b>6.213</b>       | <b>289.819</b>      | <b>105.076</b>      | <b>1.699</b>                       | <b>1.666</b>                       | <b>2.11</b>   | <b>0.836</b>        |
| <i>Propabiliteti</i> |                    | <b>p &lt; 0.01</b> |                     | <b>p &lt; 0.01</b>  |                                    | <b>p &lt; 0.001</b>                |               | <b>p &lt; 0.001</b> |
| Kl 7 DT              | 91.19              | 93.126             | 455.957             | 450.256             | 7.702                              | 7.811                              | 84.78         | 85.217              |
| Kl 8 DT              | 81.08              | 84.027             | 405.455             | 436.307             | 8.771                              | 8.487                              | 82.36         | 84.926              |
| Kl 9 DT              | 100.53             | 88.351             | 502.62              | 464.18              | 7.117                              | 6.924                              | 88.93         | 89.548              |
| <i>Mesatarja</i>     | <b>90.933</b>      | <b>88.501</b>      | <b>454.677</b>      | <b>450.247</b>      | <b>7.863</b>                       | <b>7.74</b>                        | <b>85.356</b> | <b>86.563</b>       |
| <i>Dev. Standart</i> | <b>±9.728</b>      | <b>±4.551</b>      | <b>±48.595</b>      | <b>±13.937</b>      | <b>±0.839</b>                      | <b>±0.784</b>                      | <b>±3.323</b> | <b>±2.589</b>       |
| <i>Varianca</i>      | <b>94.625</b>      | <b>20.715</b>      | <b>2361.487</b>     | <b>194.226</b>      | <b>0.703</b>                       | <b>0.614</b>                       | <b>11.041</b> | <b>6.701</b>        |
| <i>Propabiliteti</i> |                    | <b>p &lt; 0.01</b> |                     | <b>p &lt; 0.01</b>  |                                    | <b>p &lt; 0.001</b>                |               | <b>p &lt; 0.001</b> |

Tabela 20. Test i balancës (ekuilibri), vajza

| Balancë Test         | Shpejtësia<br>mm/s | Shpejtësiamm/s     | Rruga<br>Q.P.<br>mm | Rruga<br>Q.P.<br>mm | Sipërfaqja<br>Q.P. cm <sup>2</sup> | SipërfaqjaQ.P.<br>cm <sup>2</sup> | E.K.<br>(AP)  | E.K.<br>(AP)        |
|----------------------|--------------------|--------------------|---------------------|---------------------|------------------------------------|-----------------------------------|---------------|---------------------|
|                      | T1 mes.            | T2 mes.            | T1<br>mes.          | T2<br>mes.          | T1 mes.                            | T2 mes.                           | T1<br>mes.    | T2<br>mes.          |
| Kl 7 VP              | 70.098             | 70.108             | 350.48              | 347.899             | 7.226                              | 7.003                             | 83.88         | 86.383              |
| Kl 8 VP              | 73.83              | 71/241             | 346.298             | 345.261             | 9.315                              | 7.328                             | 84.98         | 88.99               |
| Kl 9 VP              | 72.804             | 69.863             | 364.02              | 351.225             | 5.827                              | 6.719                             | 86.68         | 92.247              |
| <i>Mesatarja</i>     | <b>72.244</b>      | <b>69.985</b>      | <b>353.599</b>      | <b>348.128</b>      | <b>7.456</b>                       | <b>7.016</b>                      | <b>85.18</b>  | <b>89.206</b>       |
| <i>Dev. Standart</i> | <b>±1.928</b>      | <b>±0.735</b>      | <b>±9.264</b>       | <b>±2.989</b>       | <b>±1.755</b>                      | <b>±0.305</b>                     | <b>±1.411</b> | <b>±2.938</b>       |
| <i>Varianca</i>      | <b>3.717</b>       | <b>0.54</b>        | <b>85.815</b>       | <b>8.932</b>        | <b>3.081</b>                       | <b>0.093</b>                      | <b>1.99</b>   | <b>8.632</b>        |
| <i>Propabiliteti</i> |                    | <b>p &lt; 0.01</b> |                     | <b>p &lt; 0.01</b>  |                                    | <b>p &lt; 0.001</b>               |               | <b>p &lt; 0.001</b> |
| Kl 7 VT              | 71.982             | 73.472             | 359.96              | 357.811             | 8.031                              | 7.545                             | 86.08         | 87.111              |
| Kl 8 VT              | 67.7137            | 69.384             | 338.54              | 348.748             | 9.972                              | 8.064                             | 84.89         | 82.982              |
| Kl 9 VT              | 78.043             | 73.009             | 390.29              | 371,251             | 4.076                              | 6.261                             | 84.35         | 88.026              |
| <i>Mesatarja</i>     | <b>72.579</b>      | <b>71.955</b>      | <b>362.93</b>       | <b>359.27</b>       | <b>7.359</b>                       | <b>7.29</b>                       | <b>85.106</b> | <b>86.039</b>       |
| <i>Dev. Standart</i> | <b>±5.191</b>      | <b>±2.239</b>      | <b>±26.003</b>      | <b>±11.322</b>      | <b>±3.005</b>                      | <b>±0.928</b>                     | <b>±0.885</b> | <b>±2.687</b>       |
| <i>Varianca</i>      | <b>26.941</b>      | <b>5.011</b>       | <b>676.131</b>      | <b>128.193</b>      | <b>9.029</b>                       | <b>0.861</b>                      | <b>0.783</b>  | <b>7.221</b>        |
| <i>Propabiliteti</i> |                    | <b>p &lt; 0.01</b> |                     | <b>p &lt; 0.01</b>  |                                    | <b>p &lt; 0.001</b>               |               | <b>p &lt; 0.001</b> |

### III.7.2. Testet në aftësitë lëvizore

Aftësitë lëvizore në studimin tonë trajtohen vetëm si faktorë që ndikojnë në tërësi të nxënësit, për përvetësimin e lëvizjeve dhe shprehive lëvizore në mënyrën më të shpejtë.

Kontrolli i realizuar tek nxënësit në dy periudha, i parapriu testimeve të aftësive lëvizore në; atletik, gjimnastik artistike, basketboll dhe volejboll.

Në atletik u realizuan dy teste; një test të forcës shpërthyes (forcës eksplozive) dhe një test të shpejtësisë.<sup>124</sup>

Në gjimnastik artistike, basketboll, volejboll u aplikuan tre teste specifike, duke iu përmbajtur karakteristikave të secilës disipline.<sup>125</sup>

Pesë testet për të katër disiplinat janë përshkruar në tabelat 21-25.

Në këto tabela, menduam që në mënyrë të përmbledhur, të paraqesim jo vetëm rezultatet e regjistruara nga kontrollet e kryera, por edhe statistikat përshkruese për treguesit e matjeve të dy periudhat e kryera gjatë studimit: mesatarja, dev. stand., varianca, probabiliteti, si edhe karakteristikat e secilit prej testeve.

Parametrat e përftuar nga këto testime, po i paraqesim si më poshtë vijon:

---

<sup>124</sup> (<https://www.topendsports.com/testing/eurofit.htm>)

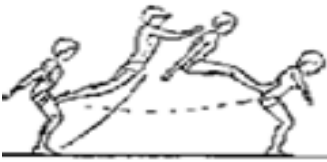
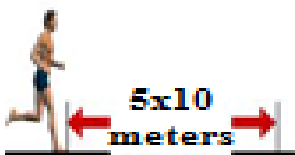
<sup>125</sup> (Meta, A., & Autor, G. 2019), (<https://gr.onlinecheapdeals2023.com>), (Alnedral, Garri Z., Yendrizal. 2020 & Asmaa, H. F. 2022).

Tabela 21. Testet atletikore për kërcimin së gjati dhe shpejtësinë koordinative, djem<sup>126</sup>

|                                                          |           |                                                                                   |               |                                                                                    |             |
|----------------------------------------------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| Ushtrimet e paraqitura janë testuar dhe të standardizuar | FIGURA    |  |               |  |             |
|                                                          | POZICIONI | Nga qëndrimi këmbëmbledhur me gjunjët kënd 135 gradë, krahët mbrapa-poshtë.       |               | të majtën (djathtë) para të vendosur në vijën e startit.                           |             |
|                                                          | TESTI     | Kërcim së gjati.                                                                  |               | Vrapim 5X10 metër.                                                                 |             |
|                                                          | KËSHILLA  | Kërcehet në gjatësi sa më larg.                                                   |               | Vrapohet distanca me shpejtësi maksimale deri në vijën e finishit.                 |             |
|                                                          | MATJA     | cm.                                                                               |               | Sek.                                                                               |             |
| NDIKIMI                                                  |           | Këmbët                                                                            |               | Këmbët                                                                             |             |
| OBJEKTIVI                                                |           | Forcë explosive                                                                   |               | Shpejtësi                                                                          |             |
| KONDISIONI FIZIK                                         |           | F-kord.1mes.                                                                      | F-kord.2 mes. | Kord.1 mes.                                                                        | Kord.2 mes. |
| Kl 7 DP                                                  |           | 155.25                                                                            | 159.36        | 21.137                                                                             | 19.73       |
| Kl 8 DP                                                  |           | 156.71                                                                            | 162.14        | 19.62                                                                              | 18.24       |
| Kl 9 DP                                                  |           | 157.3                                                                             | 165.52        | 19.344                                                                             | 17.91       |
| Mesatarja                                                |           | 156.42                                                                            | 162.34        | 20.033                                                                             | 18.626      |
| Dev. Standart                                            |           | ±1.055                                                                            | ±3.084        | ±0.965                                                                             | ±0.969      |
| Varianca                                                 |           | 1.114                                                                             | 9.516         | 0.932                                                                              | 0.939       |
| Propabiliteti                                            |           |                                                                                   | p < 0.001     |                                                                                    | p < 0.02    |
| Kl 7 DT                                                  |           | 156                                                                               | 157.98        | 19.514                                                                             | 19.15       |
| Kl 8 DT                                                  |           | 159.93                                                                            | 162.47        | 19.166                                                                             | 18.49       |
| Kl 9 DT                                                  |           | 161.72                                                                            | 164.35        | 19.069                                                                             | 18.02       |
| Mesatarja                                                |           | 159.216                                                                           | 161.6         | 19.249                                                                             | 18.553      |
| Dev. Standart                                            |           | ± 2.926                                                                           | ±3.273        | ± 0.234                                                                            | ±0.568      |
| Varianca                                                 |           | 8.561                                                                             | 10.712        | 0.055                                                                              | 0.322       |
| Propabiliteti                                            |           |                                                                                   | p < 0.005     |                                                                                    | p < 0.001   |

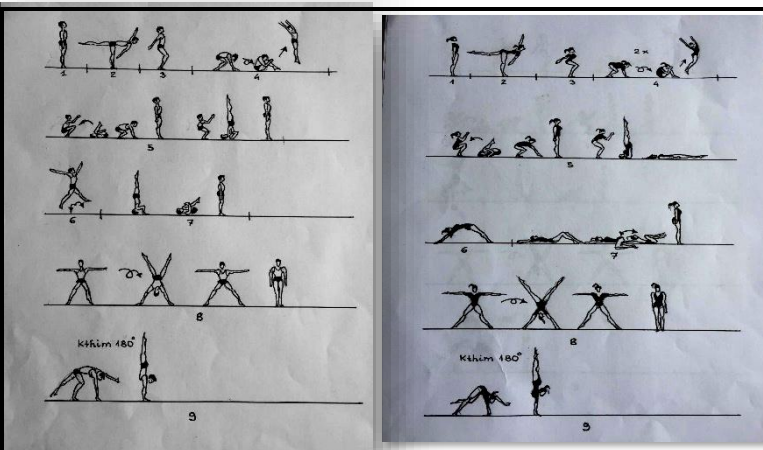
<sup>126</sup> (<https://www.topendsports.com/testing/eurofit.htm>)

Tabela 22. Testet atletikore për kërcimin së gjati dhe shpejtësinë koordinative, vajza<sup>127</sup>

|                                                          |           |                                                                                   |               |                                                                                    |             |
|----------------------------------------------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| Ushtrimet e paraqitura janë testuar dhe të standardizuar | FIGURA    |  |               |  |             |
|                                                          | POZICIONI | Nga qëndrimi këmbëmbledhur me gjunjët kënd 135 gradë, krahët mbrapa-poshtë.       |               | Nga starti në këmbë, me të majtën (djathtë) para të vendosur në vijën e startit.   |             |
|                                                          | TESTI     | Kërcim së gjati.                                                                  |               | Vrapim 5X10 metër.                                                                 |             |
|                                                          | KËSHILLA  | Kërcehet në gjatësi sa më larg.                                                   |               | Vrapohet distanca me shpejtësi maksimale deri në vijën e finishit.                 |             |
|                                                          | MATJA     | cm.                                                                               |               | Sek.                                                                               |             |
| NDIKIMI                                                  |           | Këmbët                                                                            |               | Këmbët                                                                             |             |
| OBJEKTIVI                                                |           | Forcë explosive                                                                   |               | Shpejtësi                                                                          |             |
| KONDISIONI FIZIK                                         |           | F-kord.1 mes.                                                                     | F-kord.2 mes. | Kord.1 mes.                                                                        | Kord.2 mes. |
| Kl 7 VP                                                  |           | 144.166                                                                           | 147.921       | 21.733                                                                             | 20.862      |
| Kl 8 VP                                                  |           | 147.238                                                                           | 152.836       | 21.058                                                                             | 20.177      |
| Kl 9 VP                                                  |           | 154.4                                                                             | 157.38        | 20.698                                                                             | 19.822      |
| Mesatarja                                                |           | 148.601                                                                           | 152.712       | 21.163                                                                             | 20.287      |
| Dev. Standart                                            |           | ± 5.251                                                                           | ± 4.731       | ± 0.525                                                                            | ± 0.529     |
| Varianca                                                 |           | 27.578                                                                            | 22.380        | 0.276                                                                              | 0.279       |
| Propabiliteti                                            |           |                                                                                   | p < 0.05      |                                                                                    | p < 0.003   |
| Kl 7 VT                                                  |           | 138.095                                                                           | 141.73        | 22.485                                                                             | 21.753      |
| Kl 8 VT                                                  |           | 143.888                                                                           | 145.484       | 20.573                                                                             | 20.045      |
| Kl 9 VT                                                  |           | 150.409                                                                           | 153.069       | 20.342                                                                             | 19.986      |
| Mesatarja                                                |           | 144.130                                                                           | 146.761       | 21.133                                                                             | 20.594      |
| Dev. Standart                                            |           | ± 6.161                                                                           | ± 5.776       | ± 1.176                                                                            | ± 1.004     |
| Varianca                                                 |           | 37.953                                                                            | 33.366        | 1.384                                                                              | 1.007       |
| Propabiliteti                                            |           |                                                                                   | p < 0.002     |                                                                                    | p < 0.001   |

<sup>127</sup>(<https://www.topendsports.com/testing/eurofit.htm>)

Tabela 23. Rezultatet në testimet e disiplinës gjimnastik artistike, djem-vajza<sup>128</sup>

|                     |                                                                                    |              |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| FIGURAT<br>D-V      |  |              |
|                     | MATJET                                                                             |              |
|                     | T1 mes. pikë                                                                       | T2 mes. pikë |
| KL 7 DP             | 6.513                                                                              | 7.471        |
| KL 8 DP             | 6.275                                                                              | 7.086        |
| KL 9 DP             | 7.184                                                                              | 7.739        |
| Mesatarja           | 6.6573                                                                             | 7.432        |
| Devijimi Standart ± | 0.471                                                                              | 0.328        |
| Varianca            | 0.222                                                                              | 0.108        |
| Propabiliteti       |                                                                                    | p<0.002      |
| KL 7 DT             | 6.934                                                                              | 7.166        |
| KL 8 DT             | 7.056                                                                              | 7.142        |
| KL 9 DT             | 6.478                                                                              | 6.615        |
| Mesatarja           | 6.8226                                                                             | 6.974        |
| Devijimi Standart ± | 0.305                                                                              | 0.311        |
| Varianca            | 0.093                                                                              | 0.097        |
| Propabiliteti       |                                                                                    | p<0.001      |
| KL 7 VP             | 7.267                                                                              | 7.839        |
| KL 8 VP             | 7.055                                                                              | 7.610        |
| KL 9 VP             | 6.893                                                                              | 7.558        |
| Mesatarja           | 7.0716                                                                             | 7.669        |
| Devijimi Standart ± | 0.188                                                                              | 0.150        |
| Varianca            | 0.035                                                                              | 0.022        |
| Propabiliteti       |                                                                                    | p<0.05       |
| KL 7 VT             | 6.862                                                                              | 7.117        |
| KL 8 VT             | 7.169                                                                              | 7.245        |
| KL 9 VT             | 7.176                                                                              | 7.164        |
| Mesatarja           | 7.069                                                                              | 7.175        |
| Devijimi Standart ± | 0.179                                                                              | 0.065        |
| Varianca            | 0.032                                                                              | 0.004        |
| Propabiliteti       |                                                                                    | p<0.001      |

<sup>128</sup> (Meta, A., & Autor, G. 2019)

Tabela 24. Rezultatet në testimet e disiplinës basketboll, djem-vajza<sup>129</sup>.

The diagram illustrates the experimental setup for the basketball test. A horizontal distance of 18 m separates the 'Start' point from the 'End' point. The 'Start' point is marked by a green circle at the top left, and the 'End' point is marked by a yellow circle at the bottom left. A vertical line passes through both points. To the right of this line, there are two red circles representing baskets, one above and one below the horizontal midline. A red sine wave oscillates horizontally across the middle of the diagram, with its peaks and troughs aligned with the vertical line and the basket positions. Several red triangles are placed along the horizontal path. Dimensions are indicated: 1 m vertically from the horizontal midline to the top and bottom baskets; 0.5 m vertically from the horizontal midline to the first peak/trough after the start line; and 3 m horizontally between consecutive peaks or troughs of the sine wave.

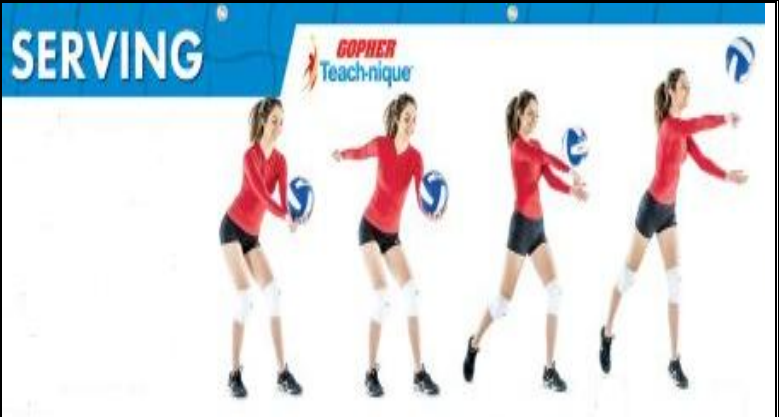
|                     | T1 mes.<br>sek. | T2 mes.<br>sek.   |
|---------------------|-----------------|-------------------|
| KL 7 DP             | 13.821          | 12.683            |
| KL 8 DP             | 12.962          | 12.235            |
| KL 9 DP             | 12.054          | 11.879            |
| Mesatarja           | <b>12.945</b>   | <b>12.265</b>     |
| Devijimi Standart ± | <b>0.884</b>    | <b>0.403</b>      |
| Varianca            | <b>0.781</b>    | <b>0.162</b>      |
| Propabiliteti       |                 | <b>p&lt;0.002</b> |
| KL 7 DT             | 13.037          | 12.865            |
| KL 8 DT             | 12.324          | 12.429            |
| KL 9 DT             | 12.117          | 12.306            |
| Mesatarja           | <b>12.492</b>   | <b>12.533</b>     |
| Devijimi Standart ± | <b>0.483</b>    | <b>0.294</b>      |
| Varianca            | <b>0.233</b>    | <b>0.086</b>      |
| Propabiliteti       |                 | <b>p&lt;0.001</b> |
| KL 7 VP             | 14.551          | 13.922            |
| KL 8 VP             | 14.228          | 13.737            |
| KL 9 VP             | 13.718          | 13.361            |
| Mesatarja           | <b>14.166</b>   | <b>13.673</b>     |
| Devijimi Standart ± | <b>0.420</b>    | <b>0.286</b>      |
| Varianca            | <b>0.176</b>    | <b>0.082</b>      |
| Propabiliteti       |                 | <b>p&lt;0.003</b> |
| KL 7 VT             | 14.793          | 14.645            |
| KL 8 VT             | 14.294          | 14.209            |
| KL 9 VT             | 13.973          | 14.098            |
| Mesatarja           | <b>14.353</b>   | <b>14.317</b>     |
| Devijimi Standart ± | <b>0.413</b>    | <b>0.289</b>      |
| Varianca            | <b>0.171</b>    | <b>0.084</b>      |
| Propabiliteti       |                 | <b>p&lt;0.005</b> |

**Përshkrimi terminologjik e metodik i testit**

**Vlerësimi i koordinimit:** Nga qëndrimi me topin e basketbollit në dorën e djathtë (majtë) driblimi i topit.  
**Qëllimi:** të verifikohet shpejtësi koordinimi (koordinimi viziv-lëvizor me dorë).  
**Testi:** synohet të përshkohet në kohën më të shkurtër të mundshme distanca 18 metra, duke dribluar me top dhe duke shmangur pengesat.  
 Testi kryhet dy herë dhe vlerësohet rezultati më i mirë në sekonda.

<sup>129</sup> (<https://gr.onlinecheapdeals2023.com>)

Tabela 25. Rezultatet në testimet e disiplinës volejboll, djem-vajza<sup>130</sup>

| FIGURA                                             | SERVING                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                   |
|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
|                                                    |                                                                                                                                                                                                                                     |                   |
| MATJET                                             | T1 mes. pikë                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | T2 mes. pikë      |
| KL 7 DP                                            | 12.875                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 14.312            |
| KL 8 DP                                            | 12.230                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 13.943            |
| KL 9 DP                                            | 13.619                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 14.858            |
| Mesatarja                                          | <b>12.908</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>14.371</b>     |
| Devijimi Standart ±                                | <b>0.695</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>0.460</b>      |
| Varianca                                           | <b>0.483</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>0.212</b>      |
| Propabiliteti                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>p&lt;0.001</b> |
| KL 7 DT                                            | 12.317                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 12.276            |
| KL 8 DT                                            | 12.964                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 13.283            |
| KL 9 DT                                            | 13.24                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 13.377            |
| Mesatarja                                          | <b>12.843</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>12.978</b>     |
| Devijimi Standart ±                                | <b>0.474</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>0.610</b>      |
| Varianca                                           | <b>0.224</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>0.373</b>      |
| Propabiliteti                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>p&lt;0.002</b> |
| KL 7 VP                                            | 10.929                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 12.447            |
| KL 8 VP                                            | 11.333                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 12.675            |
| KL 9 VP                                            | 11.925                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 13.897            |
| Mesatarja                                          | <b>11.396</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>13.006</b>     |
| Devijimi Standart ±                                | <b>0.501</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>0.780</b>      |
| Varianca                                           | <b>0.251</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>0.608</b>      |
| Propabiliteti                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>p&lt;0.005</b> |
| KL 7 VT                                            | 11.047                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 11.210            |
| KL 8 VT                                            | 11.748                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 11.514            |
| KL 9 VT                                            | 12.013                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 12.173            |
| Mesatarja                                          | <b>11.602</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>11.632</b>     |
| Devijimi Standart ±                                | <b>0.499</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>0.492</b>      |
| Varianca                                           | <b>0.249</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>0.242</b>      |
| Propabiliteti                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>p&lt;0.01</b>  |
| <b>Përshkrimi terminologjik e metodik i testit</b> | <p>Shërbimi me një dorë nga poshtë kryhet gjashtë herë në zonën e shërbimit. Pas shërbimit të topit jepen pikët në varësi të vendit ku ushtruesi dërgon topin. Një top që shkon në zonat e synuara A, B, C, D i jepen pike (4, 3, 2, 1). Nga ana tjetër, një top që shërbehet jashtë kufijve do t'i jepet 0 pikë.</p> |                   |

<sup>130</sup> (Alnedral, Garri Z., Yendrizal. 2020 & Asmaa, H. F. 2022).

### III.7.3. Testet për aftësinë e fleksibilitetit

Fleksibiliteti është një nga aftësitë lëvizore kryesore, i cili është në korelacion me aftësitë e tjera fizike (veçanërisht me forcën).

Ai është një aftësi me dinamikë të konsiderueshme ndryshimi dhe si e tillë, është e vështirë të krahasohet nga një periudhë në një periudhë tjetër.

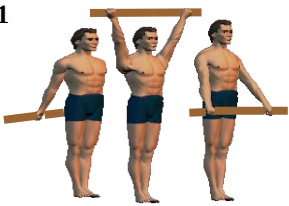
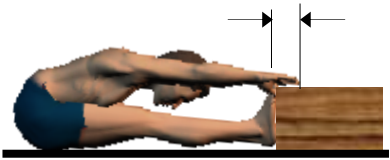
Për nxënësit fleksibiliteti është e domosdoshëm të jetë në nivele sa më të mira. Për këtë arsye, atë menduam ta vlerësojmë me dy teste për të dyja gjinitë. Testet e realizuara për të dyja matjet ishin: lëvizshmëria e supeve me shkopin gjimnastikor dhe përkulshmëria e trungut para.<sup>131</sup>

Në tabelat 26-27, menduam që në mënyrë të përmbledhur, të paraqesim jo vetëm rezultatet e regjistruara nga kontrollet e kryera, por edhe statistikën përshkruese për treguesit e matjeve të dy periudhat të kryera gjatë studimit: mesatarja, dev. stand., varianca, probabiliteti, por edhe karakteristikat e secilit prej testeve.

---

<sup>131</sup> (Vernetta, M., Peláez-Barrios, E.M., & López-Bedoya, J. 2022), (Mayorga-Vega, D. et al., 2014 & <https://www.topendsports.com>).

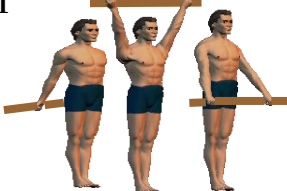
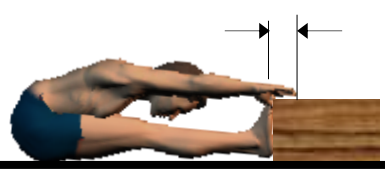
Tabela 26. Rezultatet e testeve të lëvizshmërisë supeve dhe përkulshmërisë trungut, djem<sup>132</sup>

| <div>FIGURA</div> <div>TESTI</div> <div>MATJET</div> | 1                                                                                                                                                                                                |                     | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                     |
|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
|                                                      |                                                                                                                 |                     |                                                                                                                                                                                                                            |                     |
|                                                      | Rrethrethor mbrapa dhe para, me kapje nga sipër (cm)                                                                                                                                             |                     | Përkulje e trungut para (cm)                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                     |
|                                                      | T1 mes.                                                                                                                                                                                          | T2 mes.             | T1 mes.                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | T2 mes.             |
| KL 7 DP                                              | 72.615                                                                                                                                                                                           | 67.276              | 2.888                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 5.733               |
| KL 8 DP                                              | 73.692                                                                                                                                                                                           | 68.421              | -1.862                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 3.654               |
| KL 9 DP                                              | 70.378                                                                                                                                                                                           | 68.915              | 0.125                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2.271               |
| Mesatarja                                            | <b>72.228</b>                                                                                                                                                                                    | <b>68.204</b>       | <b>0.383</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>3.886</b>        |
| Devijimi Standart ±                                  | <b>1.690</b>                                                                                                                                                                                     | <b>0.841</b>        | <b>2.386</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>1.743</b>        |
| Varianca                                             | <b>2.858</b>                                                                                                                                                                                     | <b>0.707</b>        | <b>5.691</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>3.037</b>        |
| Propabiliteti                                        |                                                                                                                                                                                                  | <b>p &lt; 0.001</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>p &lt; 0.003</b> |
| KL 7 DT                                              | 72.384                                                                                                                                                                                           | 70.873              | -1.272                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 0.845               |
| KL 8 DT                                              | 70.062                                                                                                                                                                                           | 69.284              | -1.5                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1.296               |
| KL 9 DT                                              | 71.357                                                                                                                                                                                           | 70.612              | -0.4648                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1.493               |
| Mesatarja                                            | <b>71.267</b>                                                                                                                                                                                    | <b>70.256</b>       | <b>-1.0789</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>1.211</b>        |
| Devijimi Standart ±                                  | <b>1.164</b>                                                                                                                                                                                     | <b>0.852</b>        | <b>0.544</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>0.332</b>        |
| Varianca                                             | <b>1.354</b>                                                                                                                                                                                     | <b>0.726</b>        | <b>0.296</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>0.110</b>        |
| Propabiliteti                                        |                                                                                                                                                                                                  | <b>p &lt; 0.002</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>p &lt; 0.05</b>  |
| <b>Përshkrimi terminologjik e metodik i testit</b>   | <p>Nga qëndrimi me shkopin poshtë-para, rrethrethor mbrapa dhe para, me kapje nga sipër.</p> <p>Nga tri prova, me pushime midis tyre, kontrollohet e regjistrohet rezultati më i mirë në cm.</p> |                     | <p>Nga qëndrimi ndenjur me krahët lart në dysHEME, me shputat e këmbëve të mbështetura në një sipërfaqe vertikale, përkulje e thellë e trungut para.</p> <p>Nga tri prova, me pushime midis tyre, kontrollohet e regjistrohet rezultati më i mirë i gishtërinjve të duarve në cm, në largësi nga këmbët.</p> |                     |

<sup>132</sup>(Vernetta, M., Peláez-Barrios, E.M., & López-Bedoya, J. 2022), (Mayorga-Vega, D. et al., 2014 &

<https://www.topendsports.com>).

Tabela 27. Rezultatet e testeve të lëvizshmërisë supeve dhe përkulshmërisë trungut, vajza<sup>133</sup>

| <div>FIGURA</div> <div>TESTI</div> <div>MATJET</div> | 1                                                                                                                                                                                                |                     | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                     |
|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
|                                                      |                                                                                                                 |                     |                                                                                                                                                                                                                            |                     |
|                                                      | Rrethrethor mbrapa dhe para, me kapje nga sipër (cm)                                                                                                                                             |                     | Përkulje e trungut para (cm)                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                     |
|                                                      | T1 mes.                                                                                                                                                                                          | T2 mes.             | T1 mes.                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | T2 mes.             |
| KL 7 VP                                              | 66.75                                                                                                                                                                                            | 62.188              | 6.8                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 9.25                |
| KL 8 VP                                              | 66.16                                                                                                                                                                                            | 61.752              | 3.84                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 7.437               |
| KL 9 VP                                              | 63.776                                                                                                                                                                                           | 60.198              | 8.315                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 11.284              |
| Mesatarja                                            | <b>65.562</b>                                                                                                                                                                                    | <b>61.379</b>       | <b>6.318</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>9.323</b>        |
| Devijimi Standart ±                                  | <b>1.575</b>                                                                                                                                                                                     | <b>1.045</b>        | <b>2.278</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>1.921</b>        |
| Varianca                                             | <b>2.479</b>                                                                                                                                                                                     | <b>1.093</b>        | <b>5.190</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>3.690</b>        |
| Propabiliteti                                        |                                                                                                                                                                                                  | <b>p &lt; 0.005</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>p &lt; 0.001</b> |
| KL 7 VT                                              | 65.913                                                                                                                                                                                           | 63.654              | 3.739                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 5.57                |
| KL 8 VT                                              | 71.111                                                                                                                                                                                           | 67.28               | 4.444                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 6.248               |
| KL 9 VT                                              | 66.5                                                                                                                                                                                             | 64.321              | 3.548                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 5.963               |
| Mesatarja                                            | <b>67.841</b>                                                                                                                                                                                    | <b>65.085</b>       | <b>3.910</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>5.927</b>        |
| Devijimi Standart ±                                  | <b>2.847</b>                                                                                                                                                                                     | <b>1.931</b>        | <b>0.469</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>0.341</b>        |
| Varianca                                             | <b>8.107</b>                                                                                                                                                                                     | <b>3.729</b>        | <b>0.220</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>0.116</b>        |
| Propabiliteti                                        |                                                                                                                                                                                                  | <b>p &lt; 0.01</b>  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>p &lt; 0.002</b> |
| <b>Përshkrimi terminologjik e metodik i testit</b>   | <p>Nga qëndrimi me shkopin poshtë-para, rrethrethor mbrapa dhe para, me kapje nga sipër.</p> <p>Nga tri prova, me pushime midis tyre, kontrollohet e regjistrohet rezultati më i mirë në cm.</p> |                     | <p>Nga qëndrimi ndenjur me krahët lart në dysHEME, me shputat e këmbëve të mbështetura në një sipërfaqe vertikale, përkulje e thellë e trungut para.</p> <p>Nga tri prova, me pushime midis tyre, kontrollohet e regjistrohet rezultati më i mirë i gishtërinjve të duarve në cm, në largësi nga këmbët.</p> |                     |

<sup>133</sup> (Vernetta, M., Peláez-Barrios, E.M., & López-Bedoya, J. 2022), (Mayorga-Vega, D. et al., 2014 & <https://www.topendsports.com>).

### **3.8. KUFIZIMET E STUDIMIT**

Edhe pse rezultatet janë domethënëse, studimi përballlet me disa kufizime që duhet të merren parasysh:

- i. Mostra e përzgjedhur përfshiu një numër të kufizuar nxënësish dhe mësuesish, çka mund të kufizojë përgjithësimin e rezultateve në nivel kombëtar.
- ii. Kohëzgjatja e vëzhgimit dhe analizës u kufizua në një vit shkollor, duke mos lejuar vëzhgimin e ndryshimeve afatgjata në performancë.
- iii. Faktori i motivimit personal dhe i mbështetjes familjare për aktivitet fizik nuk u përfshi në analizë, megjithëse mund të ketë ndikim të rëndësishëm në rezultatet individuale.

## KAPITULLI IV

### IV. ANALIZA E REZULTATEVE TË TESTEVE

#### IV.1. TESTIMET BIOMEKANIKE

Testimet biomekanike të kryera me nxënësit treguan nivelin e përgatitjes në SJ, CMJ dhe BT në anësitë e poshtme. Rezultatet nga testet u fituan nga platforma Leonardo Mechanography (GRFP) 2008, ku u llogaritën disa të dhëna, të cilat analizohen në vijim.

##### **4.1.1. Analiza e rezultateve T1 e T2 të DP kërcim lart nga pozicioni me këmbët gjysëm të përkulura (djemtë klasa pilot).**

a) Shpejtësia (m/s) → ka një ulje prej -8.84%, nga 2.295 m/s në T1 në 2.092 m/s në T2. Ulja mund të lidhet me ndryshimet biomekanike ose fokusimin në përmirësimin e fuqisë.

b) Lartësia e kërcimit (m) → ka një rritje prej +8.96%, duke kaluar nga 0.346 m në T1 në 0.377 m në T2, kjo rritje sugjeron një përmirësim në aftësitë shpërthyes të këmbëve.

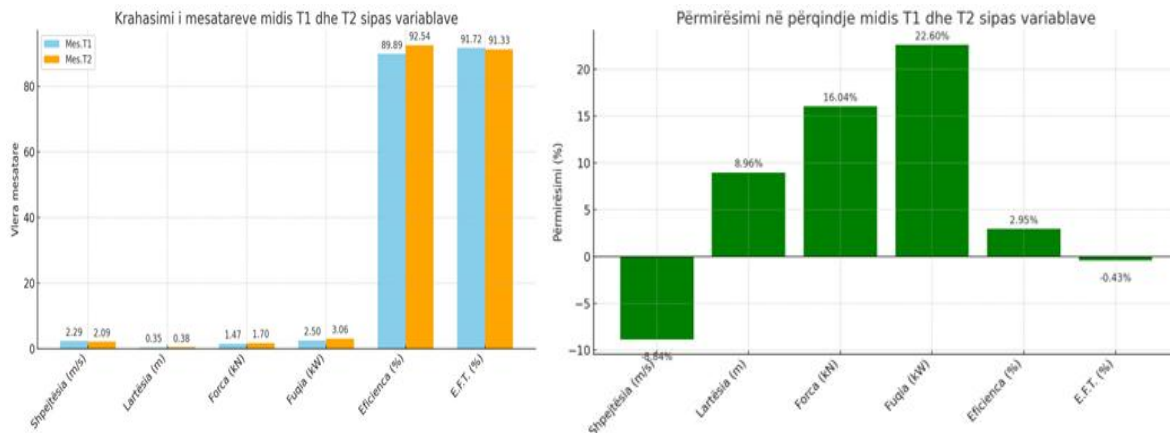
c) Forca (kN) → ka një rritje prej +16.04%, nga 1.465 kN në T1 në 1.7 kN në T2, është një nga përmirësimet më të mëdha dhe lidhet drejtpërdrejt me fuqinë muskulore.

d) Fuqia (kË) → ka një përmirësim të konsiderueshëm prej +22.60%, duke kaluar nga 2.5 kË në T1 në 3.065 kË në T2. Kjo tregon se nxënësit kanë zhvilluar aftësi më të mëdha për të gjeneruar energji në një kohë të shkurtër.

e) Eficienca (%) → ka një përmirësim të lehtë prej +2.95%, duke kaluar nga 89.895% në T1 në 92.543% në T2. Rritja tregon përdorim më të mirë të energjisë gjatë kërcimit.

f) E.F.T. (%) → Ka një ulje të lehtë prej -0.43%, nga 91.723% në T1 në 91.331% në T2. Ulje mund të jetë pasojë e një shpenzimi më të madh energjie për të arritur përmirësimet.

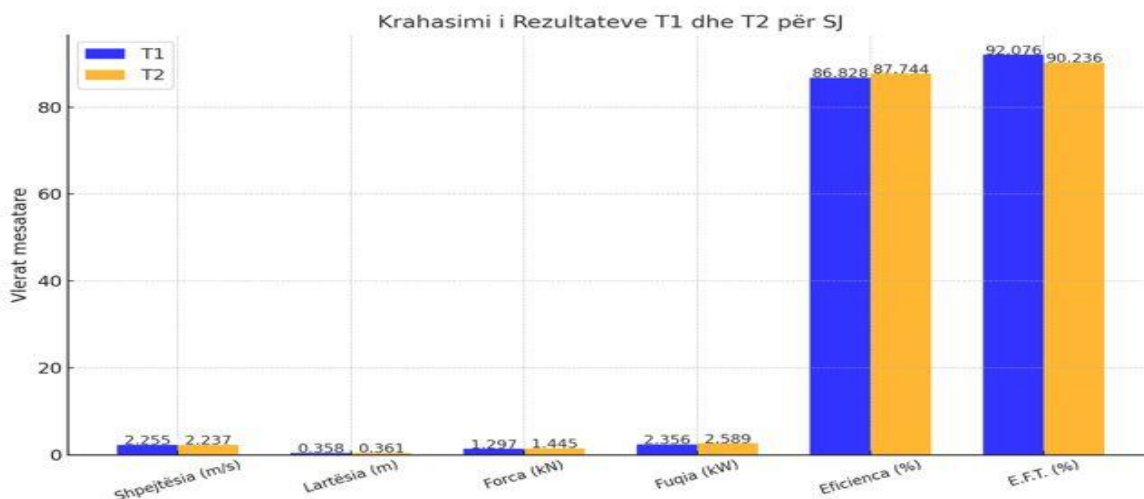
**Konkluzioni:** Rezultatet tregojnë përmirësime të dukshme në lartësinë e kërcimit, forcën dhe fuqinë. Ulja e shpejtësisë dhe eficiencës së energjisë sugjeron se përmirësimet biomekanike janë arritur në kurriz të një ndryshimi të vogël në mënyrën e ekzekutimit të kërcimit.



Grafiku 8. paraqet krahasimin vizual të vlerave mesatare për secilin variabël midis kohës T1 dhe T2 dhe % e përmirësimit (ose përkeqësimit) midis T1 dhe T2 për secilin variabël. Ndryshimet midis matjeve fillestare dhe pas ndërhyrjes ose testimit të dytë për secilin tregues të performancës.

#### 4.1.2. Analiza e rezultateve T1 e T2 te DT kërcimi lart nga pozicioni me këmbët gjysmë të përkulura (djemtë klasa tradicionale.)

- Shpejtësia (m/s): Ulje e lehtë prej -0.018 m/s ose -0.80% nga T1 në T2. P-vlera ( $p < 0.001$ ) → tregon që ndryshimi është shumë i rëndësishëm statistikisht.
- Lartësia e kërcimit (m): Rritje shumë e vogël prej +0.003 m ose +0.84%. P-vlera ( $p < 0.003$ ) → tregon rëndësi statistikore, ndryshimi praktik.
- Forca (kN): Përmirësim prej +0.148 kN ose +11.41%, nga 1.297 kN në T1 në 1.445 kN në T2. P-vlera ( $p < 0.005$ ) → tregon që ndryshimi është statistikisht i rëndësishëm.
- Fuqia (kË): Rritje prej +0.233 kË ose +9.89%, një përmirësim i dukshëm për performancën muskulore shpërthyesë. P-vlera ( $p < 0.01$ ) → tregon rëndësi statistikore.
- Eficienca (%): Përmirësim shumë i vogël prej +0.916%, → sugjeron përdorim më të mirë të energjisë. P-vlera ( $p < 0.001$ ) tregon që ndryshimi është shumë i rëndësishëm statistikisht.
- E.F.T. (%): Ulje prej -1.84%, që mund të tregojë një humbje të vogël në performancë të energjisë. P-vlera ( $p < 0.05$ ) → tregon që ndryshimi është i rëndësishëm.



Grafiku 9. Testi me këmbët gjysëm të përkulura me djemtë klasa tradicionale

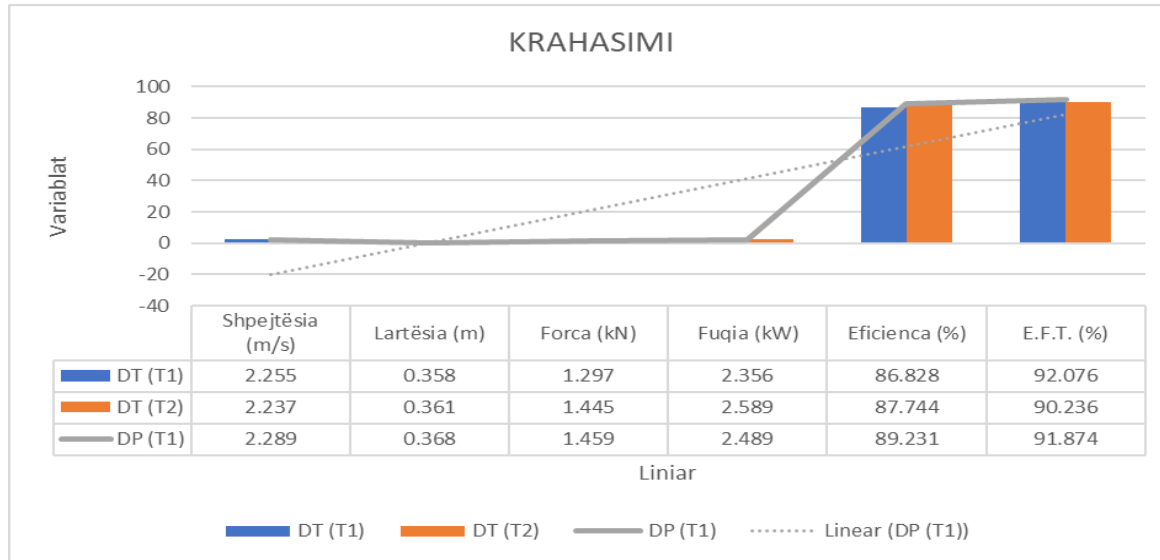
**Konkluzioni:** Përmirësime në forcë, fuqi dhe eficiencë, të cilat tregojnë progres në aftësitë muskulore shpërthyese. Ulja e vogël në shpejtësi dhe E.F.T. sugjeron një kompromis të vogël midis fuqisë dhe eficiencës. Rezultatet kanë treguar se ndryshimet nuk janë rastësore.

#### 4.1.3. Krahasimi analizës së rezultateve DP me DT te kërcimi lart nga pozicioni me këmbët gjysmë të përkulura

Analiza e Krahasimit: (DP – DT)

- Shpejtësia (m/s): DT ka një ulje të lehtë nga T1 në T2, ndërsa DP → tregon një rritje të lehtë në shpejtësi nga T1 në T2. DP ka shpejtësi më të madhe në krahasim me DT, duke treguar për një kërcim më eksploziv.
- Lartësia e kërcimit (m): DT dhe DP shfaqin përmirësime të vogla nga T1 në T2 ndërsa DP ka lartësi më të madhe të kërcimit në të dy testet, → sugjeron që është më efektiv për lartësi maksimale.
- Forca (kN): DT shfaq një përmirësim të madh në forcë nga T1 në T2 ndërsa DP ka vlera më të larta të forcës në përgjithësi, → thekson një performancë në kërcime shpërthyese.
- Fuqia (kË): DT dhe DP → tregojnë rritje në fuqi nga T1 në T2 ndërsa DP ka fuqinë më të madhe si në T1, dhe në T2.
- Eficienca (%): DP ka eficiencë më të madhe në krahasim me DT, → duke treguar se energjia e përdorur është më e mirë në kërcimet shpërthyese.

f) E.F.T. (%): DP → tregon përmirësime të vogla nga T1 në T2, ndërsa DT ka një ulje të lehtë.



Grafiku 10. Testi me këmbët gjysëm të përkulura me djemtë DP e DT

**Konkluzione:** Duhet të punohet për të rikuperuar shpejtësinë gjatë kërcimit, pa ndikuar negativisht në përmirësimet e fuqisë dhe lartësisë. Për të ruajtur eficiencën dhe energjinë, është e nevojshme të integrohen metoda të avancuara të trajtimit të fuqisë muskulore. Përmirësimin e shpejtësisë për të optimizuar balancën midis shpejtësisë dhe fuqisë. Ushtrime specifike për të rritur transferimin e energjisë dhe për të rikuperuar E.F.T.

#### 4.1.4. Analiza e rezultateve T1 e T2 te VP kërcim lart nga pozicioni me këmbët gjysëm të përkulur, vajzat klasa pilot.

a) Shpejtësia mesatare (m/s): Ulje të lehtë të shpejtësisë mesatare nga T1 në T2, e cila është statistikisht e rëndësishme ( $p < 0.001$ ). → Tregojnë një ndryshim në teknikat ose në kushtet e realizimit të testit.

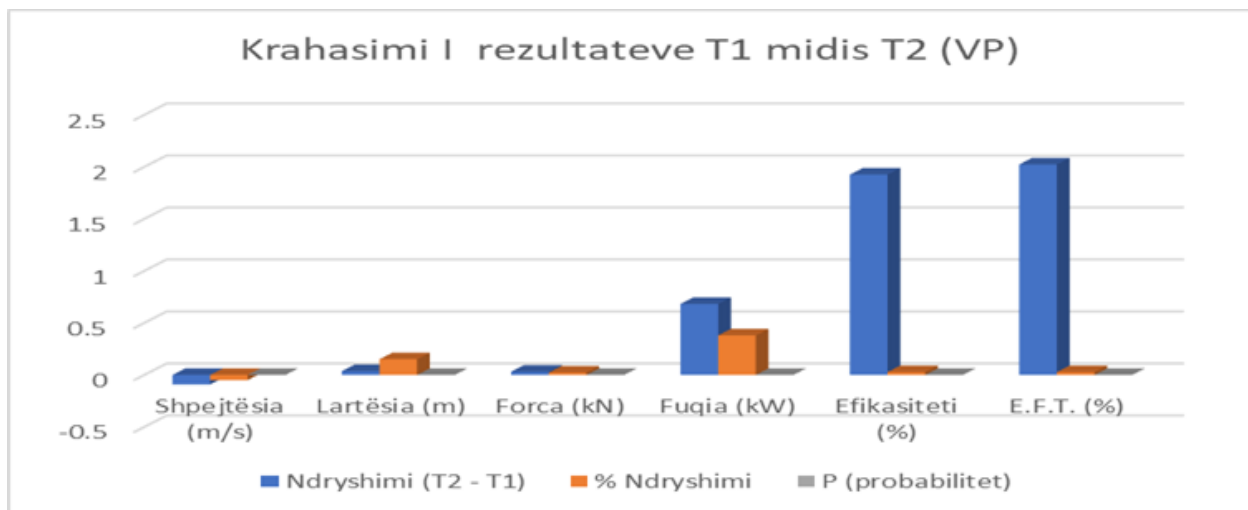
b) Lartësia e kërcimit (m): Është rritur ndjeshëm nga T1 në T2 ( $p < 0.05$ ). → përmirësimi mund të lidhet me rritjen e forcës ose të efikasitetit të energjisë.

c) Forca maksimale (kN): Është e vogël por statistikisht e rëndësishme ( $p < 0.002$ ). → është rezultat i një përmirësimi në aftësitë fizike ose adaptimeve biomekanike.

d) Fuqia maksimale (kĒ): Ka një rritje të madhe dhe të rëndësishme të fuqisë nga T1 në T2 ( $p < 0.01$ ), → është një tregues i përmirësimit të performancës dhe shfrytëzimit më të mirë të forcës dhe shpejtësisë.

e) Efikasiteti (%): → është përmirësuar lehtësisht ( $p < 0.001$ ).

f) E.F.T. (%): → Rritja e efikasitetit total → tregon një përmirësim të përgjithshëm të kapacitetit të prodhimit të fuqisë ( $p < 0.05$ )



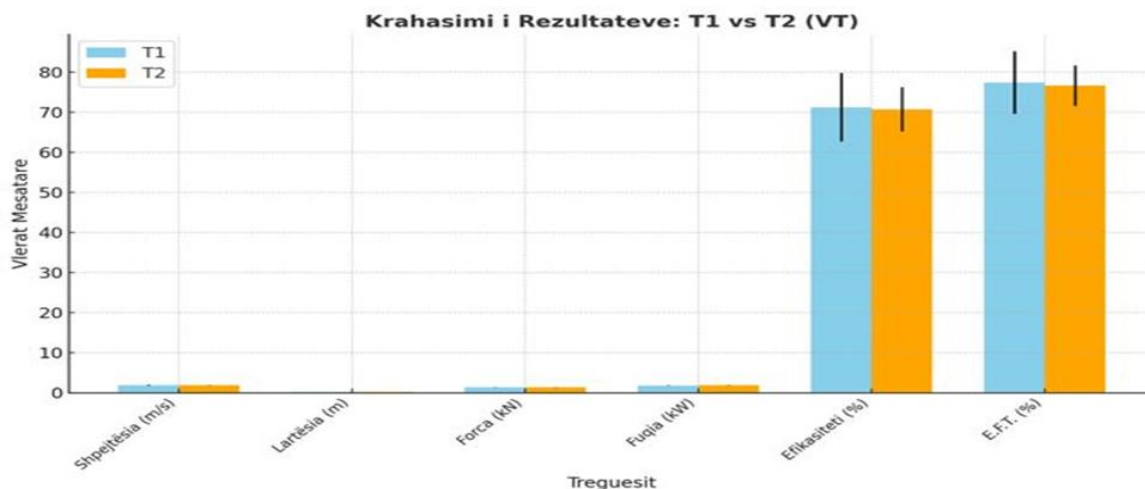
Grafiku 11. Testi me këmbët gjysëm të përkulura me vajzat klasa pilot

**Variabiliteti dhe qëndrueshmëria:** Devijimet standarde dhe variancat tregojnë se rezultatet janë të qëndrueshme dhe ndryshimet midis T1 dhe T2 nuk janë të rastësishme. Shumica e matjeve kanë variabilitet të ulët.

**Konkluzioni:** Rezultatet tregojnë një përmirësim të përgjithshëm nga T1 në T2 në tregues të rëndësishëm si lartësia, fuqia dhe efikasiteti. Megjithatë shpejtësia mesatare ka shfaqur një ulje të lehtë, përmirësimet në fuqinë dhe lartësinë e kërcimit e kompensojnë këtë. Përmirësimet janë statistikisht të rëndësishme, gjë që tregon sukses në trajnime ose ndryshime strategjike në teknikat e kërcimit.

#### 4.1.5. Analiza e rezultateve T1 e T2 te VT kërcim lart nga pozicioni me këmbët gjysëm të përkulura vajzat klase tradicionale.

- a) Shpejtësia mesatare (m/s): Shpejtësia ka një ulje të vogël (-0.012 m/s), statistikisht e rëndësishme ( $p < 0.002$ ). → lidhet me ndryshimet teknike ose lodhjen.
- b) Lartësia e kërcimit (m): Ka një rritje të vogël të lartësisë së kërcimit (+0.009 m), statistikisht e rëndësishme ( $p < 0.01$ ). → tregon përmirësim të lehtë në performancë.
- c) Forca maksimale (kN): Rritja minimale (+0.006 kN), → e rëndësishme statistikisht ( $p < 0.001$ ).
- d) Fuqia maksimale (kË): Rritje të vogël të fuqisë (+0.03 kË), → statistikisht e rëndësishme ( $p < 0.05$ ).
- e) Efikasiteti (%): Ulje të vogël të efikasitetit (-0.51%), → statistikisht e rëndësishme ( $p < 0.003$ ).
- f) E.F.T. (%): Ulja e vogël (-0.774%), → statistikisht e rëndësishme ( $p < 0.01$ ).



Grafiku 12. paraqet krahasimin e rezultateve mes T1 dhe T2 për treguesit kryesorë. Shtyllat tregojnë vlerat mesatare, ndërsa shiritat vertikale tregojnë devijimet standarde.

**Konkluzioni:** Shpejtësia dhe efikasiteti kanë rënie të vogël për shkak të teknikave ose adaptimeve biomekanike. Rritje të vogla dhe të rëndësishme statistikisht në lartësinë dhe fuqinë e kërcimit, që tregojnë një përmirësim të lehtë të performancës. Rezultatet midis T1 dhe T2, megjithëse me amplitudë të vogël janë statistikisht të rëndësishme dhe tregojnë se ka pasur ndryshime të qëndrueshme.

#### 4.1.6. Krahasoni i analizës së rezultateve VP me VT të kërcimit lart nga pozicioni me këmbët gjysmë të përkulura

a) Shpejtësia (m/s): VP ka një ulje më të madhe (-4.89%) të shpejtësisë midis T1 dhe T2 krahasuar me VT (-0.63%). VT ka ruajtur një shpejtësi më të qëndrueshme, që mund të lidhet me teknikat më uniforme gjatë kërcimit vertikal.

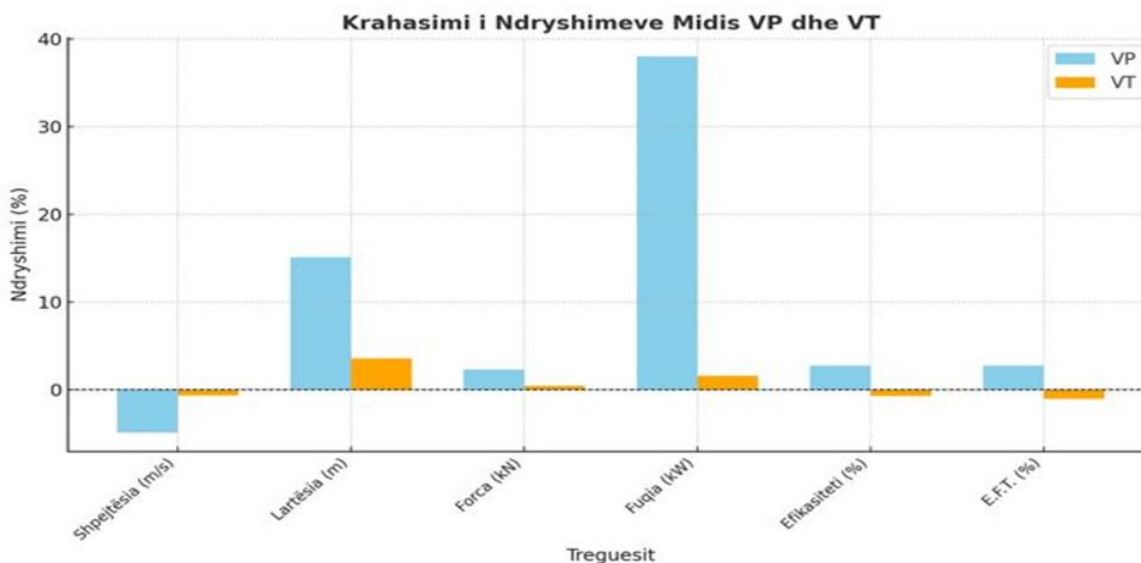
b) Lartësia (m): VP ka përmirësim më të madh (+15.10%) krahasuar me VT (+3.60%), duke treguar një progres më të madh në aftësitë për të gjeneruar fuqi vertikale nga këmbët gjysmë të përkulura. VT: Përmirësimi është më i vogël, për shkak të ndryshimeve.

c) Forca (kN): VP rritje më të madhe të forcës (+2.31%) krahasuar me VT (+0.43%). VT: Ndryshimi minimal sugjeron se forca e aplikimit ka qenë më uniforme në këtë lloj testi.

d) Fuqia (kë): VP përmirësimi është shumë më i madh (+38.02%) krahasuar me VT (+1.62%). Ky ndryshim thekson se fuqia është optimizuar më shumë gjatë kërcimit VP. VT: Rritja është e vogël, por e rëndësishme.

e) Efikasiteti (%): VP përmirësimi është i vogël, por pozitiv (+2.78%), ndërsa VT ka një ulje të lehtë (-0.72%). Kjo tregon se energjia është shfrytëzuar më mirë në VP.

f) E.F.T.(%): VP ka përmirësim të qëndrueshëm (+2.76%), ndërsa VT ka një ulje të vogël (-1.00%) respektivisht, tregon se energjia është shfrytëzuar më mirë në VP.



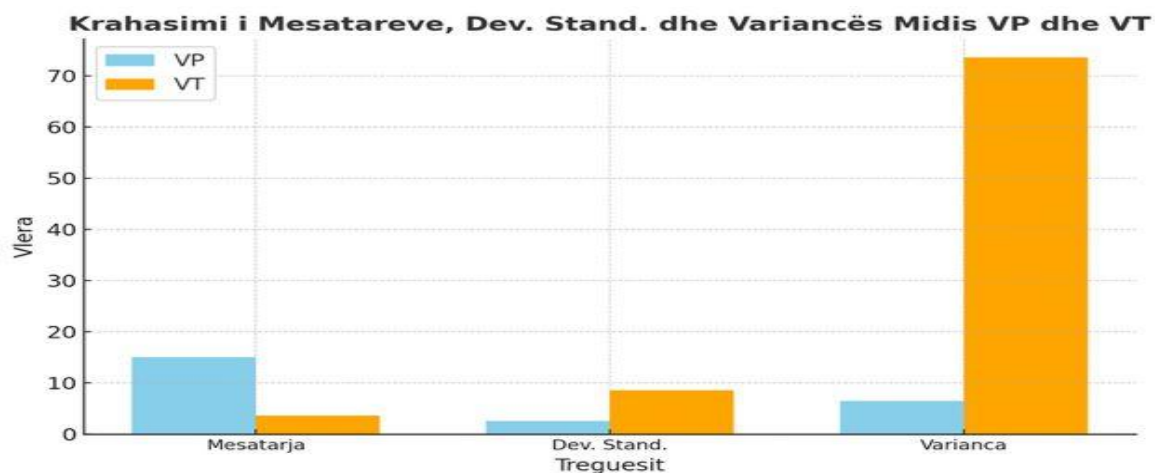
Grafiku 13. Paraqet ndryshime me % midis VP dhe VT për treguesit kryesorë ku shihen qartë dallimet në performancë midis dy testeve për secilin tregues.

**Konkluzioni:** VP ka një përmirësim më të madh në lartësi dhe fuqi krahasuar me VT, gjë që tregon përshtatje më të mëdha biomekanike për kërcimin nga pozicioni gjysmë i përkulur. VT ka stabilitet më të madh në shpejtësi dhe forcë, duke treguar që kjo teknikë kërkon më pak ndryshime biomekanike për përmirësim. Efikasiteti dhe E.F.T. janë më të larta në VP, duke treguar përdorim më të mirë të energjisë gjatë kërcimit. Te VP duket rritja e fuqisë dhe lartësisë, ndërsa VT rezultati është më i qëndrueshëm në shpejtësi dhe forcë.

#### 4.1.7. Krahasoni midis VP dhe VT për mesataret, dev. standard, variancën dhe prob.

| Treguesi                 | VP                                                                                                                                         | VT                                                                                              |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Mesatarja</b>         | Tregon përmirësime më të mëdha në lartësi (+15.10%) dhe fuqi (+38.02%), duke reflektuar adaptim më të mirë në forcë dhe eksplozivitet.     | Ka ndryshime më të vogla, me shpejtësi dhe forcë më të qëndrueshme.                             |
| <b>Devijimi Standart</b> | Ka një variacion më të vogël në shumicën e treguesve, që tregon për një rritje më të kontrolluar në performancë.                           | VT tregon devijime më të ulëta në shpejtësi dhe forcë, që tregon të vogël në kërcimin vertikal. |
| <b>Varianca</b>          | Ka një rritje më të madhe në variancë për treguesit si fuqia dhe lartësia, duke treguar se ndryshimet në performancë janë më të theksuara. | Ka varianca më të vogla, që tregon uniformitet më të madh të të dhënave.                        |
| <b>Propabiliteti</b>     | Ka vlera shumë të ulëta për ndryshimet, duke treguar përmirësime statistikisht të rëndësishme ( $p < 0.001$ për shumicën e treguesve).     | Tregon përmirësime të rëndësishme, por me vlera më të larta, që sugjeron ndryshime më të vogla. |

Tabela 28. Analiza e mesatares, devijimi standart, varianca, propabiliteti te VP e VT



Grafiku 14. Paraqet krahasimin e mesatare, dev. standard dhe variancës midis VP e VT

**Konkluzion:** Nga të dhënat, është e dukshme se VP ka përmirësime më të mëdha në mesatare dhe devijime më të vogla, ndërsa VT ka një variancë më të lartë, duke reflektuar stabilitet më të ulët për disa tregues. VP tregon ndryshime më të mëdha dhe përmirësime statistikisht më të rëndësishme në lartësi dhe fuqi. VT është më i qëndrueshëm dhe me varianca më të ulëta, duke reflektuar stabilitet në performancë.

#### **4.1.8. Analiza e rezultateve T1 me T2 te DP kërcim me kundërlëvizje lart**

**(djemtë klasa pilot).**

**Analiza e Rezultateve të ndryshimeve:** Për të analizuar rezultatet e T1 dhe T2 në testin CMJ DP, do të shqyrtojmë ndryshimet mes dy periudhave, ku për çdo parameter shikojmë cilat janë rezultatet statistikisht të rëndësishme, duke u bazuar në vlerat e probabilitetit (p-values).

**a) Shpejtësia (m/s)** është zvogëluar nga T1 në T2 , ndryshimi mesatar: = 0.331 m/s.  $\Rightarrow$  Dev. standard:  $\pm 0.065$  për T1 dhe  $\pm 0.143$  për T2.  $\rightarrow$  Kjo sugjeron një variabilitet më të madh në shpejtësi për periudhën T2  $\Rightarrow$  Probabiliteti ( $p < 0.002$ ):  $\rightarrow$  Ky është një rezultat statistikisht i rëndësishëm, sepse vlera e p është më e vogël se 0.05. Kjo tregon se ndryshimi midis T1 dhe T2 është i rëndësishëm dhe nuk mund të jetë rezultat i rastësisë.

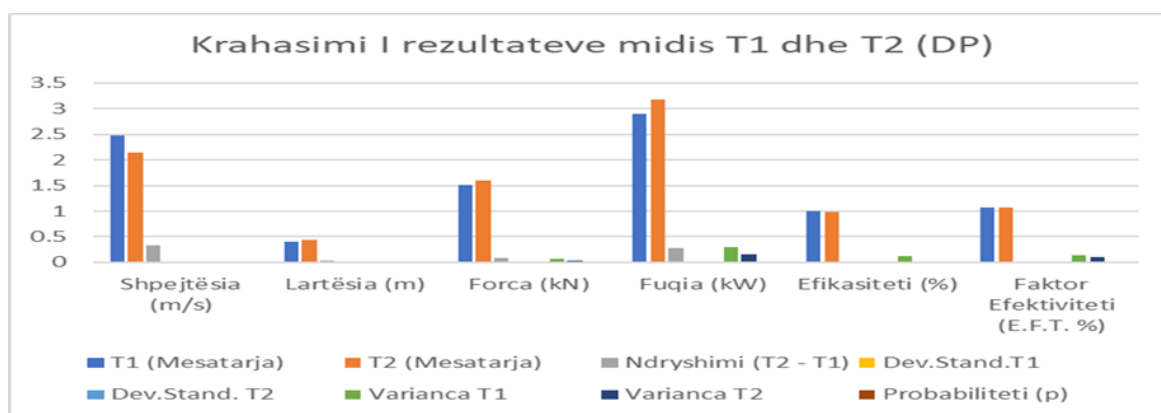
**b) Lartësia (m):** ka shënuar një rritje nga T1 në T2,  $\rightarrow$  Ndryshimi mesatar: 0.025 tregon përmirësim të performancës për këtë parametër.  $\Rightarrow$  Dev. standard:  $\pm 0.023$  për T1 dhe  $\pm 0.031$  për T2,  $\rightarrow$  sugjeron se variabiliteti për lartësinë është relativisht i ngjashëm mes dy periudhave.  $\Rightarrow$  ( $p < 0.05$ ):  $\rightarrow$  Ndryshimi është statistikisht i rëndësishëm.

**c) Forca (kN):** Ndryshimi mesatar: 0.081 kN, forca është rritur nga T1 në T2 (nga 1.513 kN në 1.594 kN),  $\rightarrow$  tregon një përmirësim në forcën e gjeneruar gjatë kërcimit  $\Rightarrow$  Dev. standard: tregon një variabilitet më të vogël në T2.  $\Rightarrow p < 0.001$ , e cila  $\rightarrow$  tregon një ndryshim shumë të rëndësishëm mes dy periudhave për forcën.

**d) Fuqi (kË):** Është rritur nga T1 në T2, ndryshimi mesatar: 0.284 kË,  $\rightarrow$  tregon një përmirësim të fuqisë së aplikuar gjatë kërcimit.  $\Rightarrow$  Dev. standard:  $\pm 0.542$  për T1 dhe  $\pm 0.393$  për T2,  $\rightarrow$  sugjeron një variabilitet më të vogël në T2.  $\Rightarrow p < 0.002$ ,  $\rightarrow$  tregon një ndryshim të rëndësishëm.

**e) Efikasiteti:** ka rënë pak nga T1 në T2, →ndryshimi mesatar:1.56%, rënie të vogël të efikasitetit në periudhën e dytë ⇒ Dev. standard:  $\pm 3.578$  për T1 dhe  $\pm 1.497$  për T2, →sugjeron më shumë variabilitet në efikasitet për T1. ⇒  $p < 0.002$ , tregon se ndryshimi është statistikisht i rëndësishëm, ndryshimi në efikasitet është relativisht i vogël.

**f) E.F.T. (%):** Është relativisht e ngjashme mes T1 dhe T2, → ndryshimi mesatar: 0.26% duke treguar një rënie të vogël nga 106.56% në 106.3%. ⇒ Dev. standard:  $\pm 3.713$  për T1 dhe  $\pm 3.082$  për T2. ⇒ ( $p < 0.005$ ): → Ndryshimi është statistikisht i rëndësishëm, duke treguar një ndryshim të vogël por të rëndësishëm në faktorët e efektivitetit fizik.



Grafiku 15. Tregon një pasqyrë të qartë të ndryshimeve mes periudhave T1 dhe T2 për secilin nga parametrat e matjes.

**Konkluzioni:** Të gjitha parametrat e matur (shpejtësia, lartësia, forca, fuqia, efikasiteti dhe faktori i efektivitetit) kanë ndryshime të dukshme midis T1 dhe T2, dhe këto ndryshime janë statistikisht të rëndësishme (p-vlerat janë më të vogla se 0.05). Ndryshimet më të mëdha janë në forcë dhe fuqi, të cilat janë gjithashtu të rëndësishme për vlerësimin e performancës.

#### 4.1.9. Analiza e rezultateve T1 me T2 te DT kërcim me kundërlëvizje lart (djemtë klasa tradicionale).

**a) Shpejtësia (m/s):** Ndryshimi mesatar midis T1 dhe T2 është 0.085 m/s, → tregon një ulje të vogël të shpejtësisë pas kërcimit. ⇒ Dev. standard është më i vogël në T2 ( $\pm 0.050$ ), → tregon një shpërndarje më të ngushtë të rezultateve në T2. ⇒ ( $p < 0.001$ ) ndryshimi është i rëndësishëm.

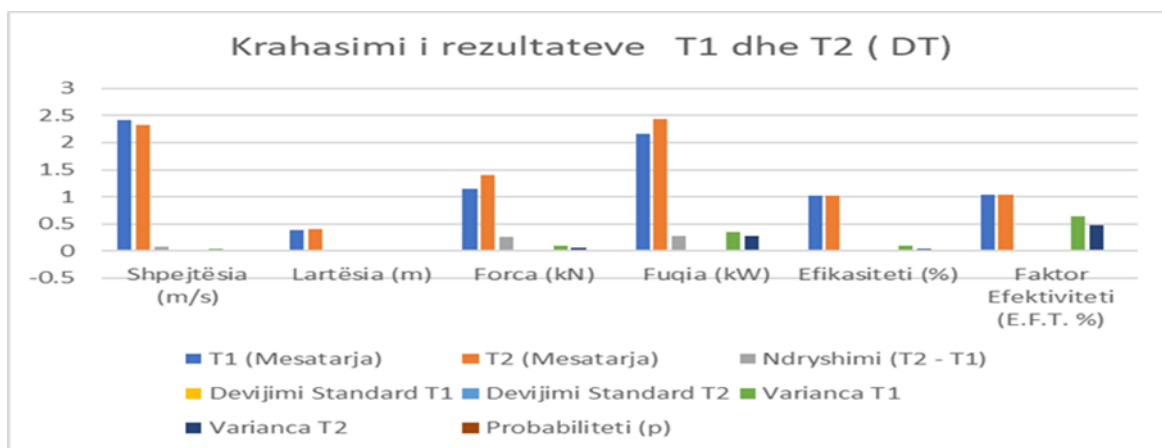
**b) Lartësia (m):** Ndryshimi midis T1 dhe T2 është i vogël, vetëm 0.012 m, → duke treguar një rritje të ulët të lartësisë. ⇒ Dev. standard është i ngjashëm në të dyja kohët ( $\pm 0.053$  për T1 dhe  $\pm 0.048$  për T2), por varianca është më e vogël në T2. ⇒ ( $p < 0.01$ ) ndryshimi është i rëndësishëm.

**c) Forca (kN):** Ndryshimi midis T1 dhe T2 është 0.253 kN, → tregon një rritje të forcës pas kërcimit. ⇒ Dev. standard është më i vogël në T2, → tregon një shpërndarje më të ngushtë të forcës. ⇒ ( $p < 0.001$ ) → tregon një ndryshim statistikisht shumë të rëndësishëm.

**d) Fuqia (kË):** Ndryshimi mesatar është 0.276 kË, → tregon një rritje të fuqisë pas kërcimit. ⇒ Dev. standard është më i vogël në T2, → tregon shumë stabilitet në fuqinë e matur pas kërcimit. ⇒ ( $p < 0.001$ ) → ndryshimi është shumë i rëndësishëm statistikisht.

**e) Efikasiteti (%):** Ndryshimi midis T1 dhe T2 është një ulje e vogël prej -0.133%. Varianca është e lartë në T1, por më e vogël në T2, efikasiteti është më i qëndrueshëm në T2. ( $p < 0.005$ ) ndryshimi është gjithashtu statistikisht i rëndësishëm.

**f) Faktori i Efektivitetit** ⇒ Dev. standard është më i madh, tregon më shumë variacione midis nxënësve për këtë faktor. ⇒ ( $p < 0.001$ ) ndryshimi i vogël, është statistikisht i rëndësishëm



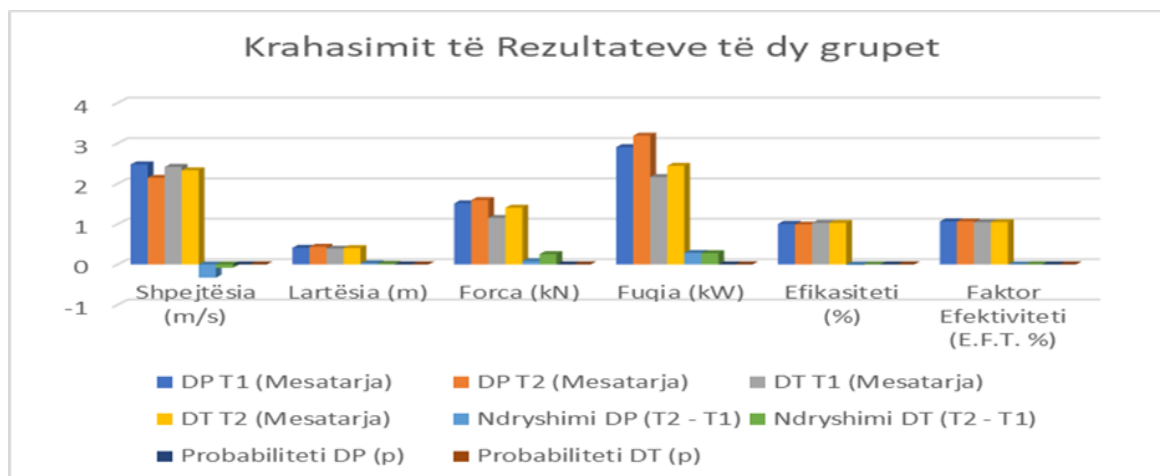
Grafiku 16. Testi kërcim me kundërlëvizje lart me djemtë klasa tradicionale

**Konkluzion:** Shpejtësia, Forca, Fuqia, dhe Faktori i Efektivitetit (E.F.T. %) kanë ndryshime të rëndësishme midis T1 dhe T2, që janë statistikisht të rëndësishme ( $p < 0.001$ ). Lartësia dhe Efikasiteti gjithashtu kanë ndryshime të rëndësishme, megjithëse me më pak ndryshime mesatare. Rezultatet tregojnë përmirësime në forca dhe fuqi pas kërcimit, por ndryshimet në efikasitet dhe faktorët e efektivitetit janë të vogla.

#### 4.1.10. Krahasimi i analizës së rezultateve T1 e T2 midis DP dhe DT në kërcim me kundërlëvizje lart.

Për të krahasuar rezultatet e T1 dhe T2 mes dy grupeve DP dhe DT, do të analizojmë çdo parametër duke përdorur informacionet e dhëna për secilin grup. Ky krahasim na ndihmojë të kuptojmë se si ndryshojnë rezultatet mes dy grupeve dhe se cilat janë dallimet e rëndësishme statistikore midis tyre. Të dhënat mesatare për variablat kryesore të rezultateve DP e DT paraqiten si më poshtë vijon:

- a. **Shpejtësia (m/s):** Në DP, shpejtësia është reduktuar me 0.331 m/s ndërsa në DT, → shpejtësia është reduktuar me 0.085 m/s nga T1 në T2. Të dy grupet kanë ndryshime statistike të rëndësishme ( $p < 0.002$  për DP dhe  $p < 0.001$  për DT), por ndryshimi është më i madh në DP.
- b. **Lartësia(m):** DP → ka një rritje të lartësisë me 0.025 m, ndërsa DT → ka një rritje të vogël 0.012 m. Të dy grupet kanë ndryshime të rëndësishme, ndryshimi është më i madh në DP ( $p < 0.05$  për DP dhe  $p < 0.01$  për DT).
- c. **Forca (kN):** DP → ka një rritje të forcës me 0.081 kN, ndërsa DT → ka një rritje më të madhe prej 0.253 kN. Të dy grupet kanë një ndryshim të rëndësishëm statistikor ( $p < 0.001$ ), por ndryshimi është më i madh në DT.
- d. **Fuqia (kË):** DP → ka një rritje të fuqisë me 0.284 kË, ndërsa DT → ka një rritje më të vogël me 0.276 kË. Ndryshimi në të dy grupet është i rëndësishëm statistikor ( $p < 0.002$  për DP dhe  $p < 0.001$  për DT).
- e. **Efikasiteti (%):** DP → ka një ulje të efikasitetit me 1.56%, ndërsa DT → ka një ulje më të vogël me 0.133%. Të dy grupet kanë një ulje të efikasitetit, dhe ndryshimi është më i madh në DP. Ndryshimi është statistikisht i rëndësishëm për të dy grupet ( $p < 0.02$  për DP dhe  $p < 0.005$  për DT).
- f. **E.F.T. %:** DP → ka një ulje të faktorëve të efektivitetit me 0.26%, ndërsa DT → ka një rritje të vogël prej 0.106%. DP tregon një ulje të vogël, ndërsa DT tregon një rritje të vogël, të cilat janë të rëndësishme statistikisht për të dy grupet ( $p < 0.005$  për DP dhe  $p < 0.001$  për DT).



Grafiku 17. Testi kërcim me kundërlëvizje me djemtë DP e DT

**Konkluzione:** Shpejtësia ka pësuar një ulje më të madhe në grupin DP (me 0.331 m/s), ndërsa në DT ka pasur një ulje më të vogël (0.085 m/s). Ky ndryshim sugjeron që në grupin DP, teknika e kërcimit mund të ketë një ndikim më të madh në ngadalësimin e shpejtësisë pas kërcimit. Lartësia është më e vogël në DT (0.012 m) krahasuar me DP (0.025 m). Ky rezultat tregon se ndonëse të dy grupet kanë përmirësime në lartësinë e kërcimit, përmirësimi në DP është më i madh. Forca dhe fuqia DT ka një rritje më të madhe të forcës (0.253 kN) dhe fuqisë (0.276 kË) krahasuar me DP (me 0.081 kN dhe 0.284 kË rritje). Kjo mund të tregojë se për grupin DT, ka një angazhim më të madh të forcës dhe një kontribut më të dukshëm në fuqinë e zhvilluar gjatë kërcimit.

Efikasiteti DP ka një ulje më të madhe të efikasitetit (-1.56%) krahasuar me DT (-0.133%). Ky ndryshim sugjeron se efikasiteti është më i ulët për grupin DP, mundësisht për shkak të një humbje më të madhe të energjisë gjatë kërcimit ose faktorëve të tjerë teknikë.

Efektivitetit (E.F.T. %) DP ka pasur një ulje të faktorëve të efektivitetit (-0.26%), ndërsa DT ka përjetuar një rritje të vogël (+0.106%). Ky ndryshim mund të sugjerojë që grupi DT ka një performancë më të qëndrueshme dhe më efikase gjatë ekzekutimit të kërcimit.

#### 4.1.11. Analiza e rezultateve T1 e T2 të VP në kërcimi me kundërlëvizje lart

Kërcimi me kundërlëvizje lart për vajzat është një ushtrim që përdoret për të matur fuqinë dhe aftësinë shpërthyes të këmbëve. Ky test kërkon që nxënësi të përkulë gjunjët dhe hijet për të krijuar një kundërlëvizje para kërcimit lart, duke përdorur forcën dhe fuqinë e muskujve për të arritur lartësinë maksimale.

**a) Shpejtësia** ka rënie të ndjeshme në shpejtësinë mesatare, që mund të lidhet me ndryshimin në fokusin e përpjekjes më shumë forcë sesa shpejtësi, -5.46%, e cila është statistikisht e rëndësishme.

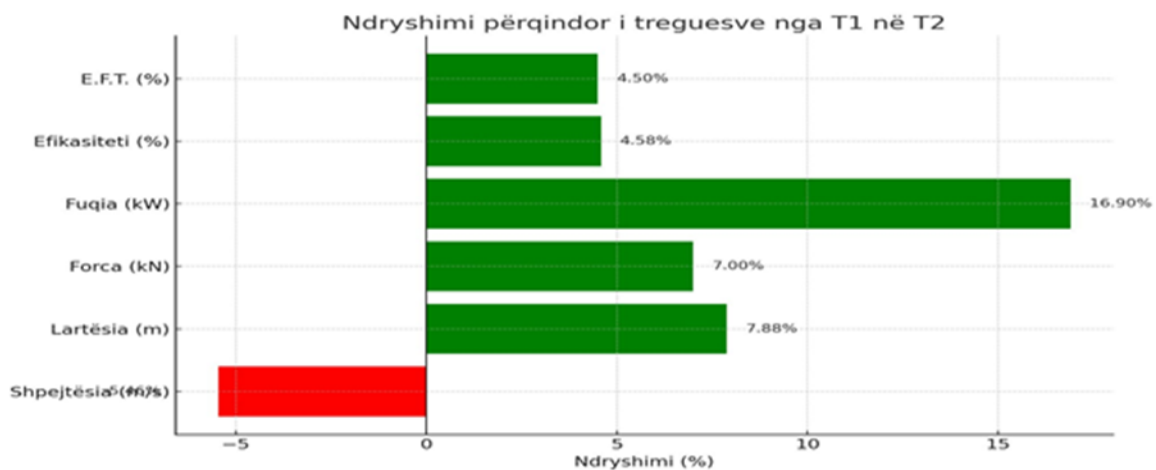
**b) Lartësia** rritje e rëndësishme statistikore, prej +7.88% tregon një përmirësim të ndjeshëm në aftësinë për të gjeneruar lëvizje vertikale.

**c) Forca** rritja e konsiderueshme, prej +7.00% tregon zhvillimin e aftësisë për të prodhuar forcë më të madhe gjatë kërcimit (përmirësim në forcën e aplikuar).

**d) Fuqia** ka përmirësim, rritje shumë e rëndësishme (+16.90%), duke reflektuar performancë të përmirësuar në fuqinë eksplozive.

**e) Efikasiteti**, një rritje modeste prej +4.58% tregon përdorim më të mirë të energjisë muskulore.

**f) E.F.T.** përmirësim modest prej +4.50% tregon koordinim më efikas të forcës në kërcim.



Grafiku 18. Paraqet ndryshimin përqindor të treguesve midis matjes në T1 dhe T2.

**Konkluzion:** Të gjithë treguesit e tjerë (lartësia, forca, efikasiteti dhe E.F.T.) kanë shënuar rritje nga T1 në T2, me ndryshime që variojnë nga +4.50% në +7.88%. Të gjitha ndryshimet e vlerave janë statistikisht të rëndësishme me nivele të ndryshme të probabilitetit.

#### 4.1.12. Analiza e rezultateve T1 me T2 te VT kërcim me kundërlëvizje lart

##### Analiza e ndryshimeve të Rezultateve, (vajzat klasa tradicionale).

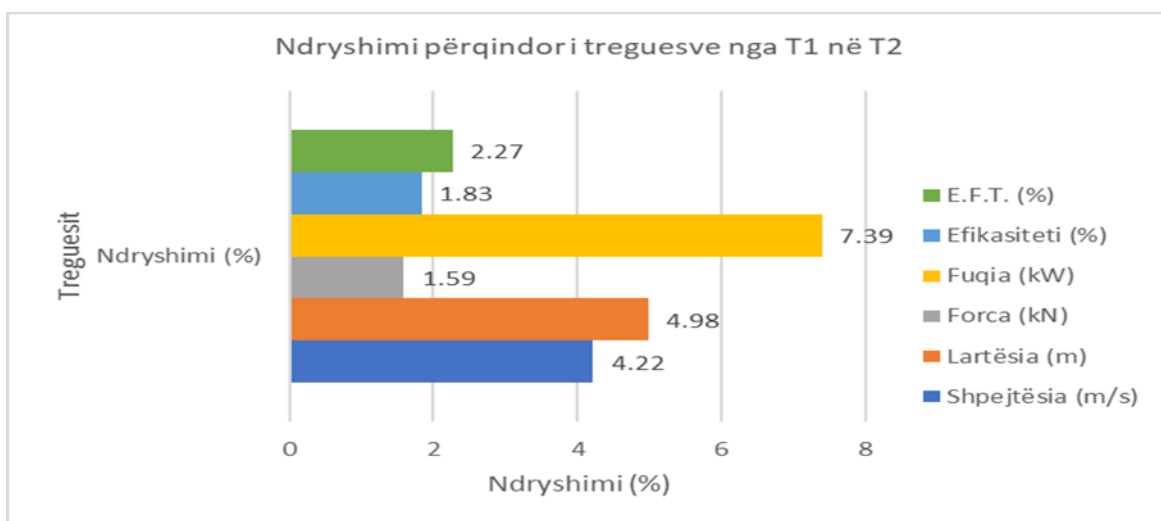
**a) Shpejtësia (m/s)** → ka një rritje prej 4.22% në shpejtësi, ( $p < 0.002$ ) është statistikisht e rëndësishme. Ndryshimi tregon përmirësim në aftësinë për të zhvilluar më shumë shpejtësi gjatë kërcimit.

**b) Lartësia (m)** → përmirësimi prej 4.98% në lartësinë e kërcimit tregon zhvillim të aftësive të fuqisë eksplozive dhe të qëndrueshmërisë.

**c) Forca (kN)** → ka një rritje të moderuar prej 1.59%, treguesi i forcës tregon për zhvillim gradual të aftësive muskulore.

**d) Fuqia (kE)** → rritje më e madhe vërehet tek fuqia (+6.29%), duke treguar përmirësim të konsiderueshëm në gjenerimin e energjisë gjatë lëvizjes.

**e) Efikasiteti (%) dhe E.F.T. (%)** → treguesit me rritje respektivisht prej 1.88% dhe 2.27%, reflektojnë përmirësim në efektivitetin e transferimit të forcës dhe efikasitetin e lëvizjes.



Grafiku 29. Paraqet ndryshimet përqindore nga T1 në T2 për secilin tregues.

**Konkluzion:** Rritjet statistikisht të rëndësishme në të gjithë treguesit në performancën e testeve. Rritja e fuqisë dhe efikasitetit janë faktorë kyç që mund të ndikojnë në performancë të mëtijshme në kërcime dhe sporte eksplozive.

#### 4.1.13. Krahasoni i analizës së rezultateve VP me VT të kërcimit me kundërlëvizje lart

##### Analiza e ndryshimeve të Rezultateve.

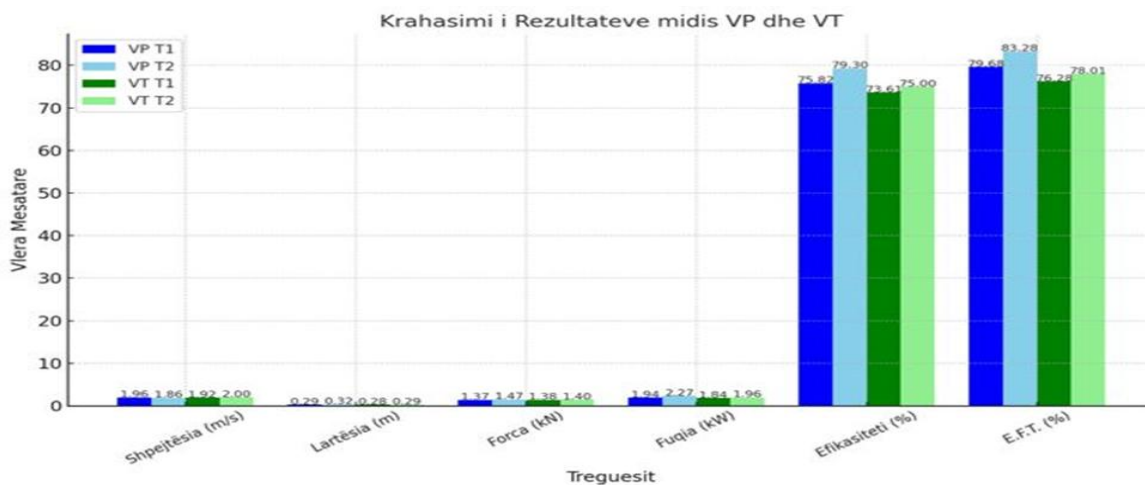
**a) Shpejtësia (m/s):** VP ka një rënie të shpejtësisë (-5.46%) me  $p < 0.001$ , ndërsa VT ka një rritje (+4.21%) me  $p < 0.002$ . Varianca e shpejtësisë është më e lartë te VT.

**b) Lartësia (m):** dy grupet tregojnë përmirësim të konsiderueshëm në lartësi, me VP që ka rritje më të madhe (+7.88%) krahasuar me VT (+4.98%). Variancat mbeten konstante për të dy grupet.

**c) Forca (kN):** VP tregon përmirësim më të madh në forcë (+7.00%) krahasuar me VT (+1.60%). Varianca bie ndjeshëm te VP, duke treguar stabilitet më të madh.

**d) Fuqia (kE):** VP shfaq një rritje domethënëse (+16.90%), ndërsa VT ka përmirësim më të moderuar (+6.30%). Varianca rritet te VT.

**e) Efikasiteti dhe E.F.T. (%):** VP tregon rritje më të madhe të efikasitetit dhe transferimit të forcës (E.F.T.) krahasuar me VT. Variancat ulen ndjeshëm te VP, duke sugjeruar përmirësime.



Grafiku 20. Paraqet krahasimin e rezultateve mesatare midis VP dhe VT për të dy testimet (T1 dhe T2) në treguesit kryesorë.

**Konkluzion:** Vajzat me Performancë Pilot (VP) tregojnë përmirësime më të mëdha në shumicën e treguesve, veçanërisht në forcë, fuqi dhe efikasitet. Vajzat tradicionale (VT) edhe pse kanë përmirësime pozitive, progresi është më i moderuar krahasuar me VP, duke sugjeruar potencial për ndërhyrje më të personalizuar në trajnim. Dallimi kryesor VP ka prioritetuar fuqinë dhe lartësinë, ndërsa VT ka përmirësuar njëkohësisht shpejtësinë dhe kërcimin. VT ka një rritje të theksuar në shpejtësi, ndërsa VP ka pasur një rënie në këtë tregues. Përmirësimet statistikisht të rëndësishme në të gjitha treguesit për grupin pilot tregojnë efektivitetin e trajnimeve, ku prioritetet dhe qasjet reflektojnë performancë të ndryshme nga ajo e grupit tradicional.

#### 4.1.14. Analiza e rezultateve T1 me T2 te DP test i balancës (ekuilibri)

Testi i balancës (ekuilibri) është një metodë për të vlerësuar aftësinë e nxënësve për të ruajtur stabilitetin dhe kontrollin e trupit në pozicione të ndryshme ose gjatë lëvizjes. Te djemtë, testi përdoret për të matur aftësinë e tyre për të kontrolluar dhe koordinuar lëvizjet e trupit, një aspekt i rëndësishëm për aktivitetet fizike dhe sportive. Midis periudhave T1 dhe T2 është bërë duke përdorur metodën e testit të diferencave (diferenca mes rezultateve të T1 dhe T2 për secilin variabël). Kjo bëhet duke llogaritur ndryshimin midis mesatareve të T1 dhe T2 për çdo variabël dhe duke siguruar informacionin mbi devijimin standard dhe probabilitetin. Duke parë tabelën e mësipërme vërejmë se sipërfaqja që përshkruan Q.P. gjatë testit vjen në ulje, e cila tregon rritjen pozitive të ekuilibrit. Pra sa më e vogël sipërfaqja, aq më i madh ekuilibri.

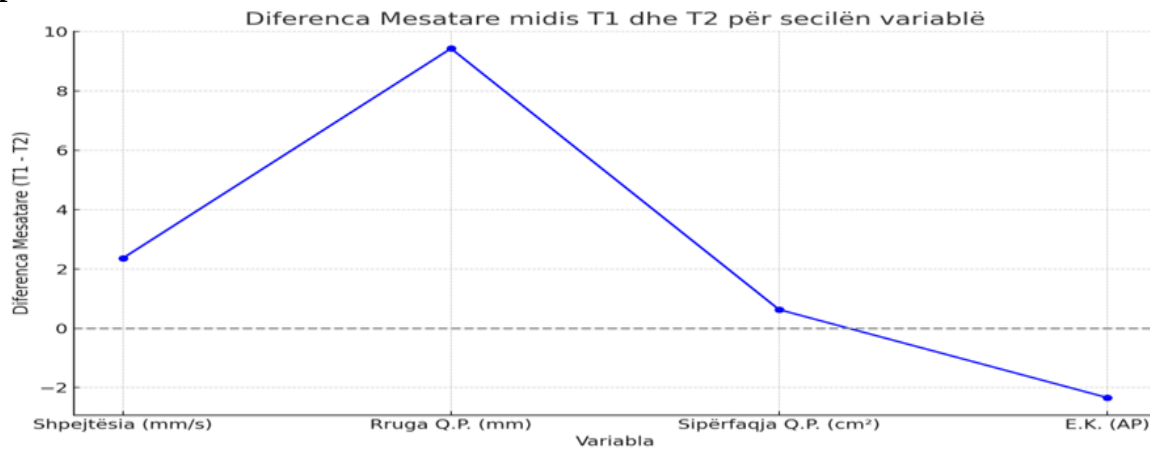
Sipërfaqja që përshkruan Q.P. përbëhet nga COFy (zhvendosja e Q.P. në drejtimin anterior/posteriore) dhe COFx (zhvendosja e Q.P. në drejtimin medial/lateral) Probabiliteti  $p < 0,001$  është i vogël për mundësi ndryshimi në të dy rastet si te sipërfaqja, ashtu edhe te ekuilibri. Shpejtësia mesatare e zhvendosjes së qendrës së presionit, (rel.Pathlength) është rritur, këtë e vërteton devijimi standart e varianca, të cilët kanë shkruar në sens negativ, probabiliteti  $p < 0,01$ . Ndryshimi në shpejtësi është i mire,  $rel.Pathlength = V.T2 - V.T1 = 2.363 \text{ mm/s}$ . Si rezultati i uljes sipërfaqes dhe rritjes së shpejtësisë të Q.P. është rritur në vlerë të konsiderueshme edhe gjatësia (rruga) e trajektores së Q.P.  $abs.Pathlength = L.T2 - L.T1 = 9.43 \text{ mm}$ , me probabilitet  $p < 0,001$ .

**a) Shpejtësia (mm/s)** → Diferenca mes T1 dhe T2 është  $2.363 \text{ mm/s}$  ( $T1 > T2$ ). Dev.Stand. me diferencë është  $\pm 0.937$ , tregon variabilitetin e ndryshimit. Varianca e diferencës është  $0.877$ . ⇒ Testi është statistikisht i rëndësishëm ( $p < 0.01$ ). **Rritje statistikisht domethënëse në shpejtësi pas ndërhyrjes.**

**b) Rruga Qendrës së Presionit (Q.P.) mm:** → Diferenca mes T1 dhe T2 është  $9.43 \text{ mm}$  ( $T1 > T2$ ). Dev. standard me diferencë është  $\pm 6.753$ , tregon një variabilitet të lartë. Varianca e diferencës është  $45.557$ . ⇒ Ndryshimi shumë i rëndësishëm statistikor ( $p < 0.001$ ). **Rritje shumë domethënëse statistikisht në rrugën e lëvizjes së Qendrës së Presionit.**

**c) Sipërfaqja Q.P. (cm<sup>2</sup>):** → Diferenca mes T1 dhe T2 është  $0.629 \text{ cm}^2$  ( $T1 > T2$ ). Dev.standard është  $\pm 0.099$ . Varianca e diferencës është  $0.098$ . ⇒ Ndryshimi është statistikisht i rëndësishëm ( $p < 0.001$ ). **Rritje shumë domethënëse në sipërfaqen e lëvizjes së Qendrës së Presionit.**

**d)E.K. (AP):** →Diferenca mes T1 dhe T2 është -2.337 (T2 është më e madhe se T1). Dev. standard për këtë diferencë është  $\pm 1.379$ . Varianca e diferencës është 1.901.  $\Rightarrow$  Ndryshimi statistikor është i rëndësishëm ( $p < 0.01$ ). **Ulje statistikisht domethënëse në njësi të Ekuilibrit në drejtimin antero-posterior.**



Grafiku 21. Tregon ndryshimet mesatare midis T1 dhe T2 për secilën nga variablat.

Shpejtësia është rritur ndjeshëm ku rruga Q.P. ka ndryshimin më të madh pozitiv. E.K. (AP) është i vetmi me ndryshim negativ, që tregon ulje. Sipërfaqja Q.P. ka një rritje të vogël, por të qëndrueshme.

**Konkluzion:** Të gjithë variablat kanë ndryshime mes periudhave T1 dhe T2 që janë statistikisht të rëndësishme, duke treguar se periudhat kanë pasur efekte të dukshme në matjet e shpejtësisë, rrugës, sipërfaqes dhe energjisë kinetike.

#### 4.1.15. Analiza e rezultateve T1 me T2 te DT test i balancës (ekuilibri)

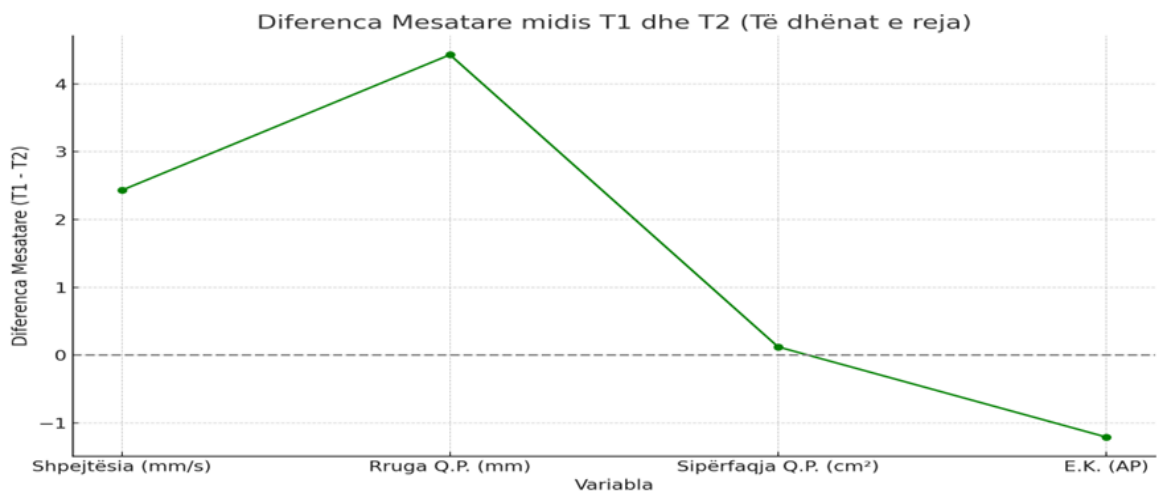
Analiza e ndryshimeve mes periudhave T1 dhe T2 për djemtë Tradicional (DT), kemi llogaritur diferencën mes mesataren e T1 dhe T2 për secilin variabël dhe informacionin mbi devijimin standard, variancën dhe p-vlerën. Kjo mundëson një vlerësim të ndryshimeve midis periudhave dhe të përcaktojmë se sa janë statistikisht të rëndësishme.

a) Shpejtësia (mm/s): →Diferenca: 2.432 mm/s tregon rritje të lehtë por domethënëse ( $T1 > T2$ ). Dev.Standart:  $\pm 8.145$ , ndryshimi është i lartë. Varianca: 66.372, tregon luhatjet e mundshme.  $\Rightarrow$  P-vlera:  $p < 0.01$ , ndryshimi është statistikisht i rëndësishëm.

b) Rruga Qendrës së Presionit (Q.P.) mm → Diferenca: 4.43 mm tregon *rritje të lehtë* në distancën e lëvizjes së qendrës së presionit që mund të lidhet me kontroll më aktiv të ekuilibrit. ( $T_1 > T_2$ ). Dev. Standart:  $\pm 44.255$ , tregon një variabilitet të madh në matjet e rrugës. Varianca: 1964.957, ndryshim i konsiderueshëm në rrugën e DP mes periudhave.  $\Rightarrow$  P-vlera:  $p < 0.001$ , ndryshim shumë të rëndësishëm statistikisht.

c) Sipërfaqja Qendrës së Presionit (Q.P.)  $\text{cm}^2$ : → Diferenca:  $0.123 \text{ cm}^2$  rritje e vogël në sipërfaqe, që mund të nënkuptojë *më shumë lëvizshmëri në ekuilibër*. ( $T_1 > T_2$ ). Dev. Standart:  $\pm 0.055$ , qëndrueshmëri të lartë në të dyja matjet. Varianca: 0.003.  $\Rightarrow$  P-vlera:  $p < 0.01$ , që tregon se ky ndryshim është statistikisht i rëndësishëm.

d) Efikasiteti i Kontrollit (E.K.) → Diferenca: -1.207 tregon një *ulje në luhatjet antero-posterior*, që interpretohet si *përmirësim në stabilitet*. ( $T_2 > T_1$ ). Dev. Standart:  $\pm 3.222$ . Varianca: 10.405.  $\Rightarrow$  P-vlera:  $p < 0.01$ , bën ndryshimin të rëndësishëm.



Grafiku 22. Tregon ndryshimet mesatare midis T1 dhe T2.

Shpejtësia dhe Rruga Q.P. tregojnë rritje. Sipërfaqja Q.P. ka një rritje të vogël dhe E.K. (AP) përsëri tregon ulje, megjithëse më të vogël se në të dhënat e mëparshme.

**Konkluzion:** Të gjithë variablat kanë treguar ndryshime midis periudhave T1 dhe T2 që janë statistikisht të rëndësishme, me vlera të p të vogla se 0.01 për shumicën e variablave dhe 0.001 për disa, që e bëjnë ndryshimin të besueshëm dhe të rëndësishëm. Rruga dhe energjia kinetike kanë

rezultate me ndryshime të dukshme, ndërsa sipërfaqja dhe shpejtësia gjithashtu kanë pësuar ndryshime të vogla.

Të gjitha ndryshimet janë **statistikisht domethënëse** ( $p < 0.01$ ) ose më të forta, që tregon se është shumë e mundshme që ndryshimet **nuk janë rastësore**, por pasojë e një ndërhyrjeje apo procesi.

#### **4.1.16. Krahasimi i analizës së rezultateve DP me DT te test i balancës (ekuilibri)**

Të gjithë testet kanë treguar ndryshime të rëndësishme statistikisht ( $p < 0.01$  për shumicën dhe  $p < 0.001$  për disa), duke sugjeruar se ka pasur ndryshime të matshme midis periudhave T1 dhe T2 për djemtë pilotë.

##### ***Analiza e ndryshimeve.***

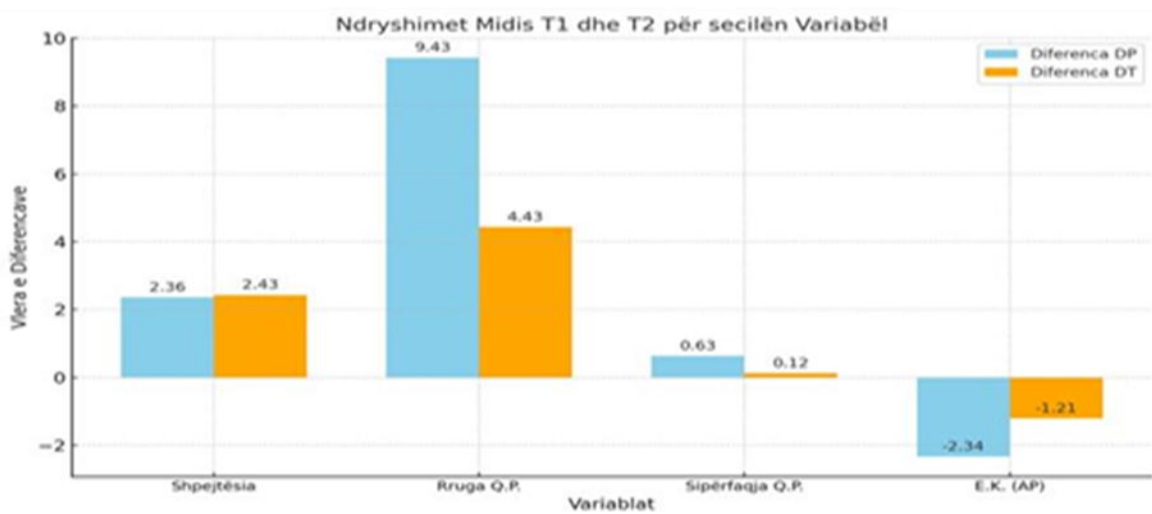
Shpejtësia dhe rruga janë ndër ndryshimet më të theksuara, ndërsa sipërfaqja dhe energjia kinetike gjithashtu kanë ndikuar, por në shkallë më të vogël.

a) Shpejtësia (mm/s): → (DT) kanë një rënie të ngjashme me (DP) në shpejtësi, por rezultati është më i lartë tek DT.

b) Rruga Qendrës së Presionit (Q.P.) mm → (DP) kanë një ndryshim më të madh në rrugë, me një ndryshim më të lartë, ndërsa ndryshimi në (DT) është më i vogël dhe më i qëndrueshëm.

c) Sipërfaqja Qendrës së Presionit (Q.P.)  $\text{cm}^2$ : → (DP) kanë një rënie më të madhe në sipërfaqe se (DT), me rritje më të mirë.

d) Efikasiteti i Kontrollit (E.K.) → Dy grupet kanë një rënie në energjinë kinetike, por ndryshimi është më i theksuar në grupin DP, edhe pse rritja është më e vogël se tek DT.



Grafiku 23. paraqet ndryshimet midis T1 dhe T2 për secilën variabël në bazë të “Diferenca DP” dhe “Diferenca DT”.

**Konkluzion:** Në dy grupet (DP dhe DT) kanë ndryshime të rëndësishme midis periudhave T1 dhe T2, por DP ka ndryshime më të theksuara dhe rritje më të madhe në disa rezultate, ndërsa DT ka më shumë qëndrueshmëri, por ndryshimet janë më të vogla. Ndryshime janë të rëndësishme statistikisht, duke sugjeruar që ka efekte të dukshme të periudhave T1 dhe T2, por ndikimi është më i theksuar në grupin e djemve pilot, duke sugjeruar se programet e trajnimit ose aktivitetet e tyre janë më intensive dhe më të zhvilluara për ndryshime.

#### 4.1.17. Analiza e rezultateve T1 me T2 te vajzat pilot (VP) test i balancës (ekuilibri)

Testi i balancës (ekuilibrit) për vajzat është një procedurë që përdoret për të vlerësuar aftësinë e tyre për të ruajtur stabilitetin dhe qëndrueshmërinë e trupit në pozita të ndryshme ose gjatë lëvizjes. Testi i balancës konsiston në një pozë ku ushtruesja qëndron në një këmbë pa humbur stabilitetin. Rezultatet tregojnë se sa mirë trupi i tyre është në gjendje të mbajë ekuilibrin pa ndihmë të jashtme. Testet e ekuilibrit, vlerëson funksionin e sistemit vestibular, propioceptiv dhe të muskujve për të ruajtur qëndrueshmërinë. Ndryshimet në diferencë midis periudhave T1 dhe T2 për **vajzat pilot (VP)**, për të vlerësuar çdo variabël të ndikuar nga periudhat janë analizuar.

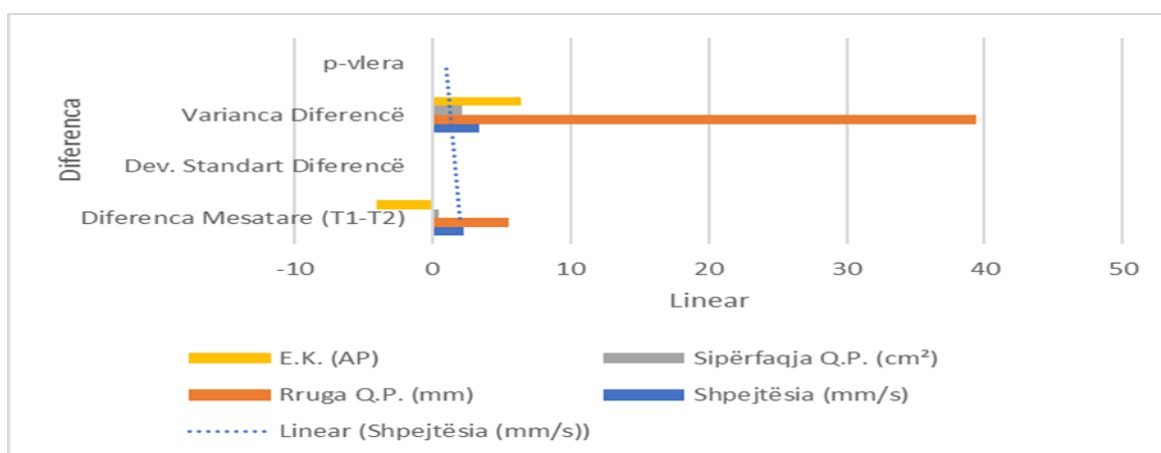
a. Shpejtësia (mm/s) → Diferenca ka rënë me 2.259 mm/s, rënia është e rëndësishme dhe tregon një ndryshim mes periudhave që është i dukshëm, por ndryshimi është i moderuar nga periudha T1 në T2. Dev. Standart:  $\pm 1.843$ , tregon variabilitet të moderuar në ndryshimin e shpejtësisë.

Varianca relativisht e ulët që tregon stabilitet të ndryshimeve.  $\Rightarrow$  P-vlera:  $p < 0.01$ , tregon se ky ndryshim është statistikisht i rëndësishëm.

b. Rruga Q.P. (mm):  $\rightarrow$  Diferenca ka ndryshuar me 5.471 mm, dhe ky ndryshim i dukshëm midis periudhave T1 dhe T2 tregon se performanca është e qëndrueshme dhe e rëndësishme. Dev. Standart:  $\pm 6.275$ , që tregon një ndryshim më të madh në ndryshimin e rrugës. Varianca tregon një variacion më të madh dhe mund të sugjerojë luhatje më të mëdha në përvojat individuale të vajzave pilot.  $\Rightarrow$  P-vlera:  $p < 0.001$ , tregon se ndryshimi është shumë i rëndësishëm statistikisht.

c. Sipërfaqja Q.P. ( $\text{cm}^2$ ):  $\rightarrow$  Diferenca është reduktuar me  $0.44 \text{ cm}^2$ , ky ndryshimi i vogël është statistikisht i rëndësishëm, duke treguar se aktivitetet që ndodhin midis periudhave T1 në T2 mund të ndikojnë pozitivisht. Dev. Standart:  $\pm 1.450$ , që tregon se ka rritje të lartë në ndryshimin e sipërfaqes, edhe pse diferenca është më e vogël. Varianca: 2.102, që është një ndryshim mesatar.  $\Rightarrow$  P-vlera:  $p < 0.01$ , që tregon se ndryshimi është statistikisht i rëndësishëm.

d. Energjia (E.K.):  $\rightarrow$  Diferenca ka rënë me 4.026 (në njësi të energjisë) rënia lidhet me ndryshime në intensitetin e aktiviteteve ose lëvizshmërinë midis periudhave T1 në T2. Dev. Standart:  $\pm 2.528$ , tregon ndryshim më të madh në ndryshimin e energjisë. Varianca sugjeron një rritje të konsiderueshme mes individëve.  $\Rightarrow$  P-vlera:  $p < 0.01$ , tregon se ndryshimi është statistikisht i rëndësishëm.



Grafiku 24. paraqet ndryshimet mesatare midis periudhave T1 dhe T2 lidhen me ndryshimet në aktivitetet që ndodh mes periudhave. Ndryshimet janë të dukshme për çdo variabël dhe statistikisht të rëndësishme për të kuptuar performancën e vajzave pilot gjatë aktiviteteve.

#### 4.1.18. Analiza e rezultateve T1 me T2 te vajza tradicional (VT) test i balancës (ekuilibri)

Ndryshimet midis periudhave T1 dhe T2 .

a. Shpejtësia (mm/s) → ka rënë me 0.624 mm/s. Ndryshimi në shpejtësi është i vogël, por gjithsesi i rëndësishëm, që mund të sugjerojë një ndryshim të vogël në performancën e vajzave tradicionale midis periudhave nga T1 në T2. Dev. Standart:  $\pm 3.113$ , që tregon një rritje të konsiderueshme në ndryshimin e shpejtësisë. Varianca: 9.668, tregon ndryshim të moderuar të shpejtësisë.

⇒ P-vlera:  $p < 0.01$ , ndryshimi është statistikisht i rëndësishëm.

b. Rruga Q.P. (mm) → pëson një ndryshim prej 3.66 mm. Ndryshimi është i rëndësishëm, ku ndryshimi mes nxënësve është i madh midis T1 dhe T2. Dev. Standart:  $\pm 14.858$ , tregon ngritje në ndryshimin e rrugës. Varianca: 220.252, tregon se disa nxënës kanë pasur ndryshime më të mëdha sesa të tjerët.

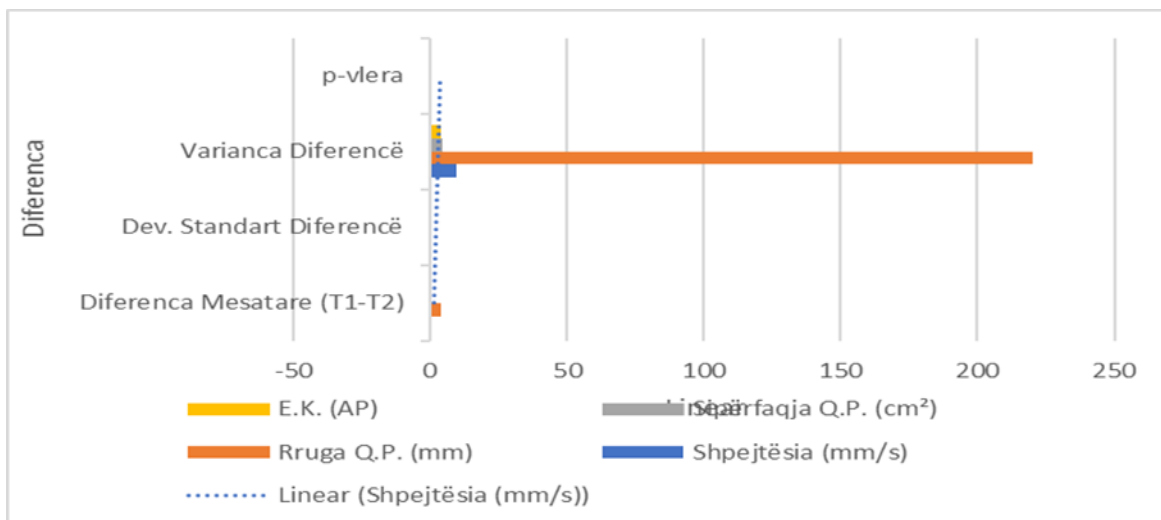
⇒ P-vlera:  $p < 0.001$ , tregon se ndryshimi është shumë i rëndësishëm statistikisht.

c. Sipërfaqja Q.P. (cm<sup>2</sup>): → ka një rënie të vogël prej 0.069 cm<sup>2</sup>. Ndryshimi në diferencë të vogël është i rëndësishëm dhe aktiviteti që ndodh lidhet midis periudhave T1 dhe T2 ndikojnë në sipërfaqen e matur. Dev. Standart:  $\pm 2.074$ , tregon rritje të lartë në ndryshimin e sipërfaqes. Varianca: 4.308, tregon variabilitet të moderuar.

⇒ P-vlera:  $p < 0.01$ , tregon se ndryshimi është i rëndësishëm.

d. Energjia (E.K.) →: ka rënë me 0.933 nga periudha T1 në T2. Dev. Standart:  $\pm 1.975$ , tregon një rritje të moderuar në ndryshimin e energjisë. Varianca: 3.901, sugjeron variabilitet të moderuar.

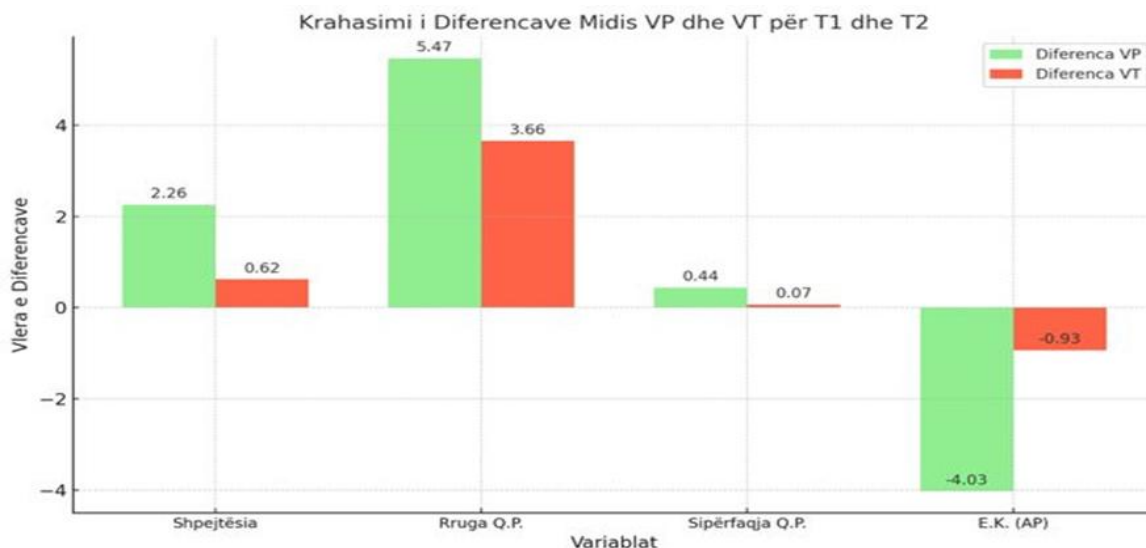
⇒ P-vlera:  $p < 0.01$ , tregon se ndryshimi është statistikisht i rëndësishëm.



Grafiku 25. Ndryshimet mesatare midis periudhave T1 dhe T2 për (VT) janë të rëndësishme dhe tregojnë se aktivitetet që ndodhin midis periudhave kanë një ndikim të dukshëm në performancën e tyre, por rritja është e moderuar për disa rezultate. Kjo tregon se këto ndryshime mund të jenë të ndryshme për nxënës të ndryshëm.

#### 4.1.19. Krahasimi i analizës së rezultateve VP me VT te testi i balancës (ekuilibri)

- Shpejtësia (mm/s): → Diferenca mesatare për VP (2.259) është shumë më e lartë se ajo për VT (0.624). Kjo tregon se ka pasur një ndryshim më të madh në shpejtësinë mes periudhave për grupin VP krahasuar me VT.
- Rruga Q.P.(mm): → Diferenca për VP (5.471) është e dukshme, më e madhe se për VT (3.66). Kjo sugjeron se rruga që ka përshkruar qendra e rëndësës ka ndryshuar më shumë për grupin VP.
- Sipërfaqja Q.P. (cm²): → Diferencat janë të vogla në të dy grupet, me VP (0.44) që ka një ndryshim pak më të madh se VT (0.069). Tregon një efekt minimal në këtë variabël për të dy grupet.
- E.K.(AP): → Në këtë variabël kemi ndryshime negative për të dy grupet, por ndryshimi për VP (-4.026) është më i madh se për VT (-0.933). Tregon një ulje më të madhe në këtë tregues për VP.



Grafiku 26. Krahasimi tregon diferencat midis VP dhe VT për periudhat T1 dhe T2 për secilën variabël.

**Konkluzione:** Të gjitha testet kanë treguar ndryshime midis periudhave T1 dhe T2 për vajzat pilot (VP), dhe këto ndryshime janë të rëndësishme statistikisht. Grupi VP ka pasur ndryshime më të mëdha në shumicën e variablave krahasuar me grupin VT. Ndryshime të theksuara janë në Shpejtësinë dhe Rrugën Q.P, ku grupi VP është ndikuar nga faktorët midis periudhave T1 dhe T2.

Variabli të Sipërfaqja Q.P. ka ndryshime minimale për të dy grupet, duke sugjeruar stabilitet më të madh në këtë aspekt. Në E.K. (AP), të dy grupet tregojnë ulje, por grupi VP është më i prekshëm. Rrugë ka ndryshuar më shumë në krahasim me testet e tjerë (me një diferencë prej 5.471 mm), por ka më shumë ndryshim, që tregon se performanca në këtë parametër është më e ndryshueshme nga nxënësi në nxënës.

Shpejtësia ka pësuar një rënie më të vogël krahasuar me rrugën, por ndryshimi është gjithashtu i rëndësishëm, duke sugjeruar se një rënie e vogël e shpejtësisë ka ndodhur midis periudhave. Energjia ka një rënie të theksuar, që mund të sugjerojë një ulje të aktivitetit fizik ose intensitetit të lëvizjes gjatë periudhës T2.

Krahasimi i rezultateve dhe ndryshimeve midis (VP) dhe (VT) sugjeron se aktivitetet dhe programet që janë realizuar ka pasur ndikim të ndryshëm për secilin grup, me VP që kanë përjetuar ndryshime më të mëdha dhe më të dukshme.

## 4.2. TESTIMET NË ATLETIK

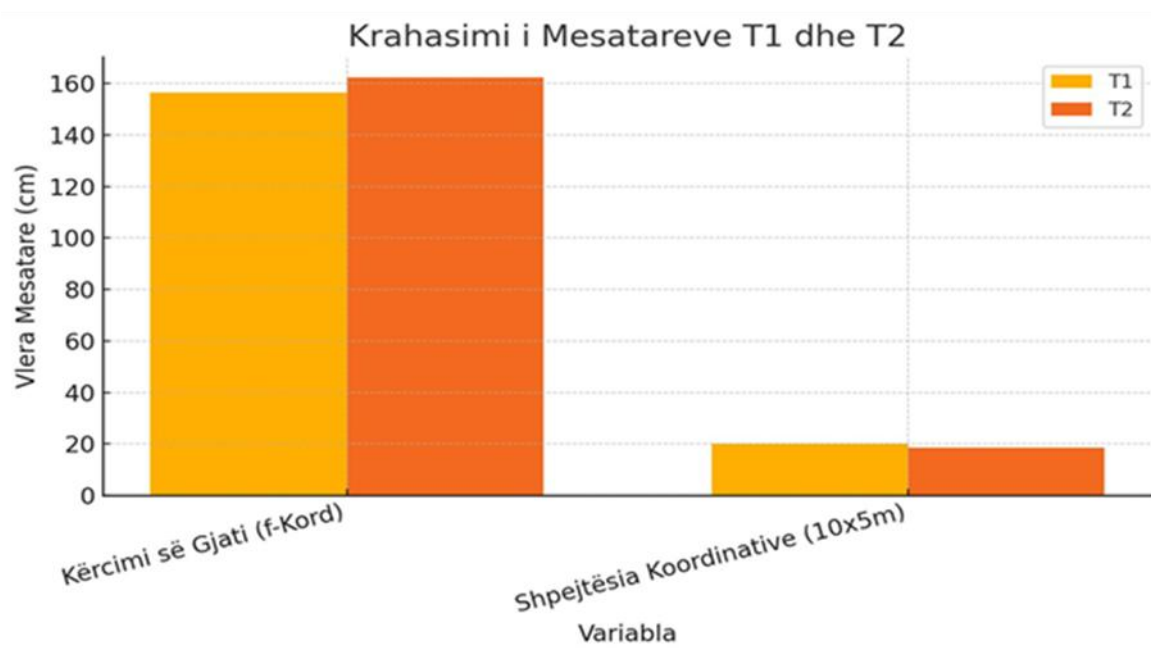
### 4.2.1. Analiza e rezultateve DP te testet e atletikës

#### Kërcimi së Gjati (f-Kord)

1. Mesatarja e kërcimit së gjati është rritur me një përmirësim performancë prej +5.92 cm.
2. Rritje të dukshme të forcës eksplozive, që lidhet me aftësinë e muskujve për të vepruar me fuqi në një kohë të shkurtër.
3. Ndryshimi është i rëndësishëm ( $p < 0.001$ ), duke konfirmuar efektivitetin midis T1 & T2.

#### Shpejtësia Koordinative (10x5 m)

1. Koha mesatare për testin 10x5 m është ulur nga 20.033 sekonda në 18.626 sekonda, me një përmirësim prej -1.407 sekonda.
2. Përmirësimi është i qartë në shpejtësi dhe koordinim, që përfshin aftësinë për të kryer lëvizje të shpejta dhe të kontrolluara.
3. Ndryshimi është statistikisht i rëndësishëm ( $p < 0.02$ ), duke treguar progres në performancën fizike.



Grafiku 27. paraqet ndryshimin në vlerat mesatare të dy variablave fizikë midis testimit fillestar (T1) dhe atij përfundimtar (T2)

**Konkluzion:** Djemt pilotë (DP) kanë treguar përmirësime të dukshme në forcën eksplozive dhe shpejtësinë koordinative pas testeve midis periudhave T1 dhe T2. Në të dy rastet, ndryshimet janë statistikisht të rëndësishme, çka konfirmohet edhe nga vlerat e probabilitetit ( $p < 0.001$  dhe  $p < 0.02$ ). Të dyja testet tregojnë përmirësime pas periudhës së ndërhyrjes. Devijimet standarde dhe variancat e rezultate janë të qëndrueshme dhe të krahasueshme brenda grupeve. Përmirësimet janë thelbësore për performancën e djemve pilotë, duke ndikuar pozitivisht në aftësitë e tyre sportive dhe fizike.

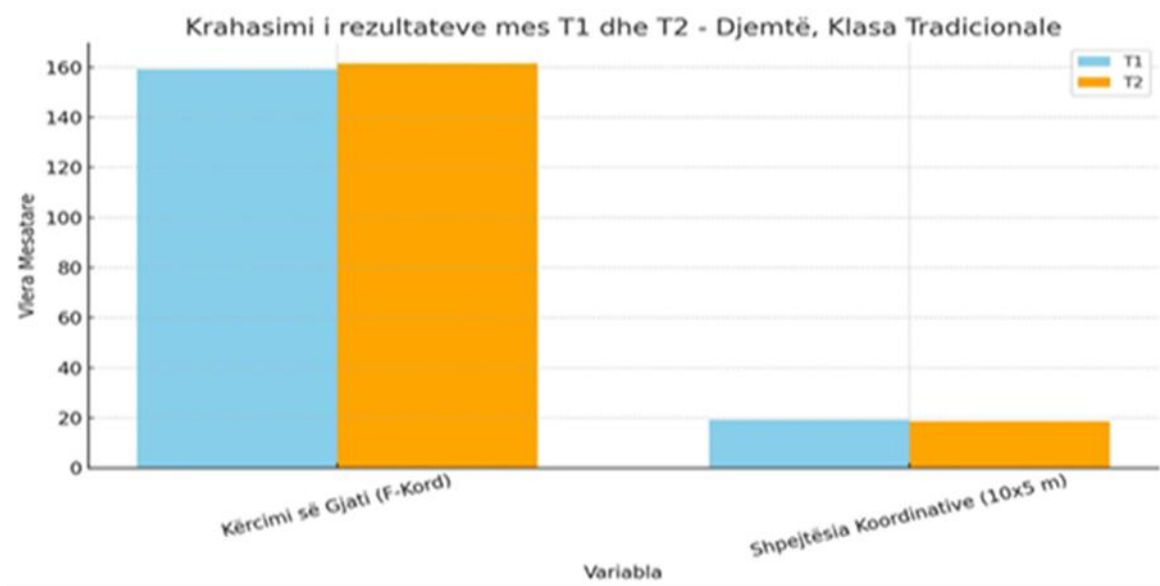
#### 4.2.2. Analiza e rezultateve DT te testet e atletikës

##### Kërcimi së gjati (f-Kord)

1. Mesatarja është përmirësuar nga 159.216cm në 161.6cm, ndryshim prej +2.384 cm.
2. Varianca reflekton ndryshime më të mëdha individuale në testin e dytë.
3. Ndryshimi është i rëndësishëm statistikisht ( $p < 0.005$ ) një rritje në forcën shpërthyesë, megjithëse është më i vogël në krahasim me djemtë pilotë (DP).

##### Shpejtësia Koordinative (10x5 m)

1. Koha mesatare për testin është ulur nga 19.249 sekonda në 18.553 sekonda, me një përmirësim prej -0.696 sekonda, që tregon një rritje në efikasitetin koordinativ.
2. Ndryshimi është statistikisht shumë i rëndësishëm ( $p < 0.001$ ) dhe tregon rritje në aftësitë e shpejtësisë koordinimit.



Grafiku 28. tregon progresin e arritur pas ndërhyrjes

**Konkluzion:** Djemtë tradicionale (DT) kanë përmirësuar më pak forcën eksplozive në krahasim me djemtë pilotë (DP), me një diferencë mesatare më të vogël (+2.384 cm krahasuar me +5.92 cm). Shpejtësia Koordinative edhe pse të dy grupet tregojnë përmirësime, ndryshimi për DT (-0.696 sekonda) është më i vogël në krahasim me VP (-1.407 sekonda).

#### 4.2.3. Krahasimi i analizës së rezultateve DP me DT te testet e atletikës

Krahasimet për analizën e ndryshimeve midis (DP) dhe (DT).

##### Kërcimi së gjati (f-Kord)

DP: Tregoi një përmirësim të ndjeshëm prej +5.92 cm ( $p < 0.001$ ).

DT: Tregoi një përmirësim më të vogël prej +2.384 cm ( $p < 0.005$ ).

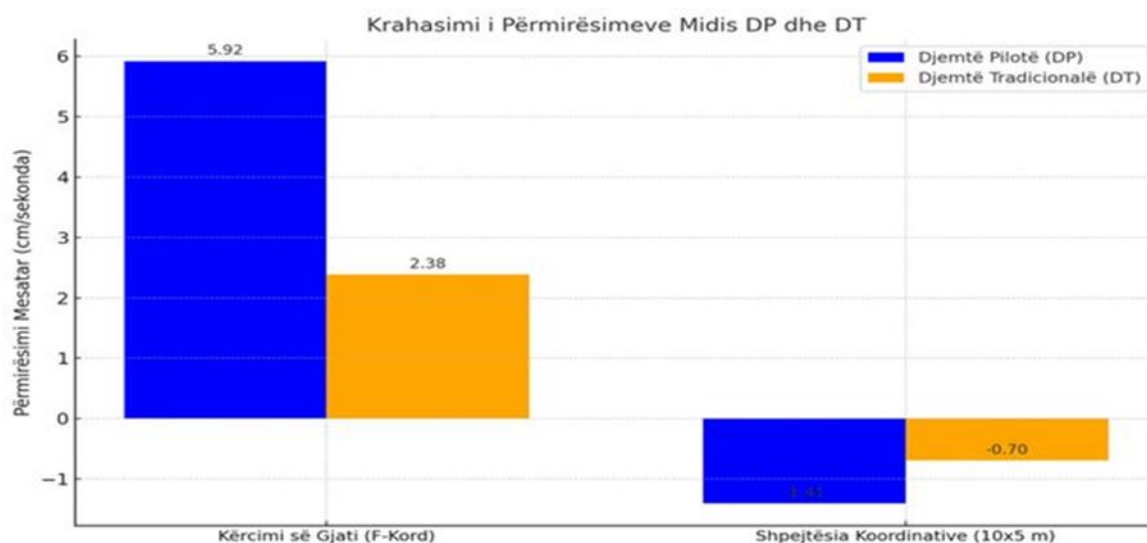
Djemtë pilotë kanë bërë një përmirësim gati 2.5 herë më të madh në forcën eksplozive krahasuar me djemtë tradicionale, duke sugjeruar që metoda e trajnimit për DP kanë qenë më efektive për këtë aftësi.

##### Shpejtësia Koordinative (10x5 m):

DP: Koha mesatare ka rënë me -1.407 sekonda, përmirësim i rëndësishëm ( $p < 0.02$ ).

DT: Koha mesatare ka rënë me -0.696 sekonda, i rëndësishëm statistikisht ( $p < 0.001$ ).

DP tregojnë një përmirësim gati dyfish më të madh në këtë test krahasuar me DT, duke theksuar që ata kanë bërë progres më të madh në aftësinë e shpejtësisë dhe koordinimit.



Grafiku 29. paraqet krahasimin e përmirësimeve mesatare midis (DP) dhe (DT) për dy variabla.

**Konkluzion:** Djemtë pilotë kanë treguar përmirësime më të mëdha si në forcën eksplozive ashtu edhe në shpejtësinë koordinative krahasuar me djemtë tradicionalë. Ushtrimet për djem pilotë janë efektive në rritjen e performancës fizike, sidomos në forcën eksplozive. Të dy grupet kanë përmirësime të rëndësishme, por për djem pilotë, ndryshimet janë më të theksuara dhe kanë p-vlera më të ulëta në variablën e forcës eksplozive.

### ***Krahasimet e variancës dhe dev. standart midis DP dhe DT***

#### **Kërcimi së gjati (f-Kord)**

DP kanë një rritje më të madhe të variancës dhe devijimit standart, duke treguar shpërndarje më të madhe të rezultateve pas stërvitjes.

- DT tregojnë përmirësime më të vogla.
- DP kanë variancë dhe shpërndarje më të madhe të rezultateve.
- DP shfaqin rezultate më të qëndrueshme në shpejtësi.

#### **Shpejtësia Koordinative (10x5 m)**

- Për shpejtësinë, DT tregojnë përmirësim më të madh të variancës (+0.267) dhe devijimit standart (+0.334) krahasuar me DP.
- DP kanë ndryshime minimale në këto tregues, duke sugjeruar rezultate më të qëndrueshme.
- DT kanë përmirësime në variancë dhe devijim standart.

Konkluzion: Programet stërvitore të DP kanë qenë më të efektshme në periudhën mësimore krahasuar me DT.

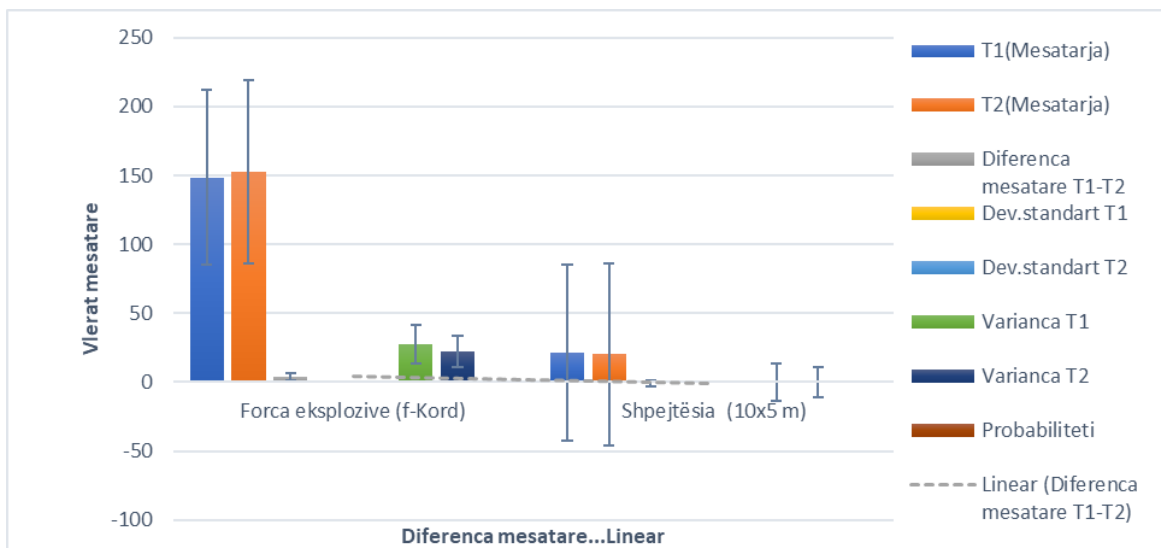
#### 4.2.4. Analiza e rezultateve VP te testet e atletikës,( vajzat klasa pilot).

##### Kërcimi së gjati (f-Kord)

- Mesatarja e performancës u përmirësua me +4.111 cm nga testi i parë (T1) në testin e dytë (T2).
- Devijimi standard dhe varianca kanë një ulje të lehtë në T2, duke treguar përmirësim më të qëndrueshëm të performancës në grup.
- Rezultatet janë statistiksht të rëndësishme me një probabilitet  $p < 0.05$ .

##### Shpejtësia Koordinative (10x5 m)

- Koha e përfundimit u përmirësua -0.876 sek nga T1 në T2, që tregon përmirësim të ndjeshëm në shpejtësi.
- Devijimi standard është ulur ndjeshëm në T2, duke treguar më pak diferencë në rezultate dhe një grup më të qëndrueshëm.
- Rezultatet janë statistiksht shumë të rëndësishme me një probabilitet  $p < 0.003$ .



Grafiku 30 Paraqet diferencën mesatare vajzat pilot.

**Konkluzion:** Të dy parametrat tregojnë përmirësime të dukshme në performancë nga T1 në T2. Përmirësimet në shpejtësi janë më domethënëse, ndërsa forca eksplozive ka një përmirësim të ndjeshëm, por me një probabilitet më të lartë. Shpejtësia (10x5 m) tregon përparim më të madh në aspektin e qëndrueshmërisë dhe efektivitetit të metodës së trajnimit gjatë procesit mësimor.

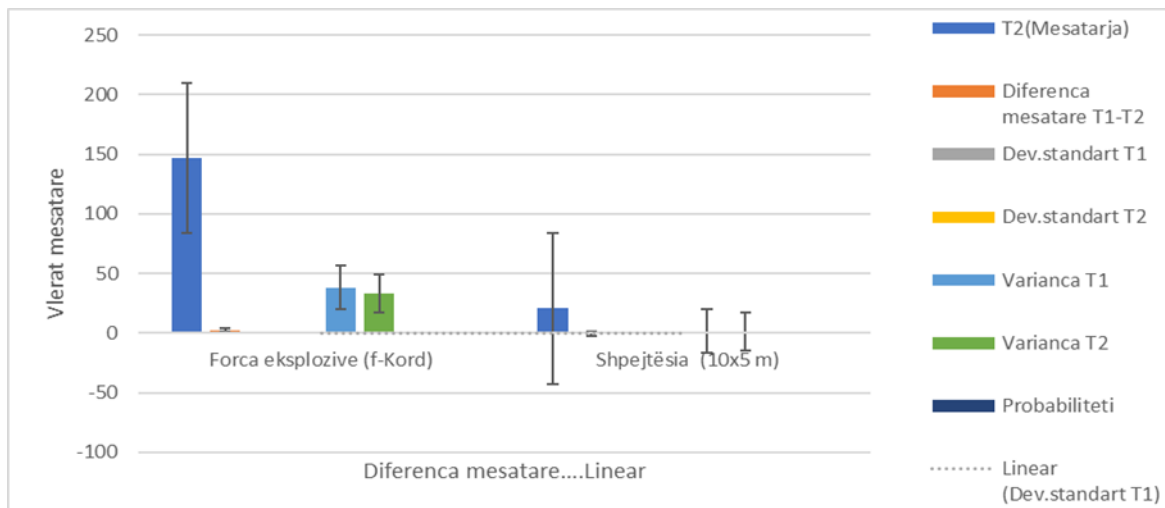
#### 4.2.5. Analiza e rezultateve VT te testet e atletikës ( vajzat klasa tradicionale).

##### Kërcimi së gjati (f-Kord)

- Mesatarja e performancës është përmirësuar me +2.631 cm nga T1 në T2.
- Devijimi standard dhe varianca kanë pësuar ulje, duke treguar rezultate më të qëndrueshme pas testimit të dytë.
- Rezultatet janë statistikisht shumë të rëndësishme, me një probabilitet  $p < 0.002$ .

##### Shpejtësia Koordinative (10x5 m)

- Koha e përfundimit është ulur me -0.539 sek, duke treguar përmirësim të ndjeshëm në shpejtësi.
- Devijimi standard dhe varianca janë ulur, duke sugjeruar një shpërndarje më të vogël dhe përmirësime më të qëndrueshme në grup.
- Rezultatet janë statistikisht shumë të rëndësishme, me një probabilitet  $p < 0.001$ .



Grafiku 31. Paraqet diferencën mesatare vajza tradicionale. Ka një rritje të lehtë në forcën eksplozive nga T1 në T2. Shpejtësia është përmirësuar (ka rënë koha e realizimit), gjë që tregon progres të dukshëm, dhe kjo është statistikisht e rëndësishme ( $p < 0.001$ ).

**Konkluzion:** Forca eksplozive (+2.631 cm) ka përmirësim më të vogël krahasuar me grupet e mëparshme VP. Shpejtësia (-0.539 sek) gjithashtu ka një përmirësim të konsiderueshëm, por më të vogël se në grupin VP. Në të dyja parametrat, uljet në devijimin standard dhe variancë tregojnë përmirësime më uniforme pas testimit të dytë. Rezultatet statistikore në dy testet tregojnë që ndryshimet nuk janë rastësore.

#### 4.2.6. Krahasimi i analizës së rezultateve VP me VT te testet e atletikës

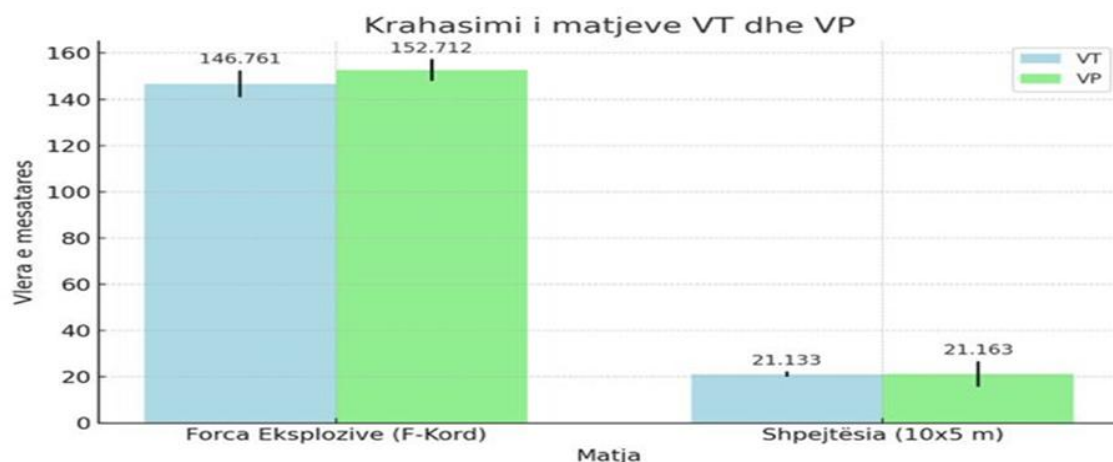
Krahasimet për analizën e ndryshimeve midis vajzave pilotë (VP) dhe vajzave tradicionale (VT), bazuar në rezultatet e forcës shpërthyes dhe shpejtësisë koordinative .

##### Kërcimi së gjati (f-Kord)

- VP shfaq një përmirësim më të madh +4.111 cm., krahasuar me VT +2.631 cm.
- Shpërndarja e rezultateve është më e vogël te VP, ku dev. standart  $\pm 4.731$ , krahasuar me VT  $\pm 5.776$ .
- Rezultatet janë të rëndësishme për të dyja grupet, por VT ka një probabilitet më të ulët,  $p < 0.002$  që tregon rëndësi më të lartë statistikore.

##### Shpejtësia Koordinative (10x5 m)

- VP ka një përmirësim më të madh -0.876 sek., krahasuar me VT -0.539 sek.
- Diferenca e rezultateve është më e vogël në VP te dev. standart  $\pm 0.529$ , krahasuar me VT  $\pm 1.004$ , që tregon rezultate më uniforme në VP.
- Të dy grupet kanë rezultate përmirësuese më të mira, por VT ka probabilitet më të ulët,  $p < 0.001$



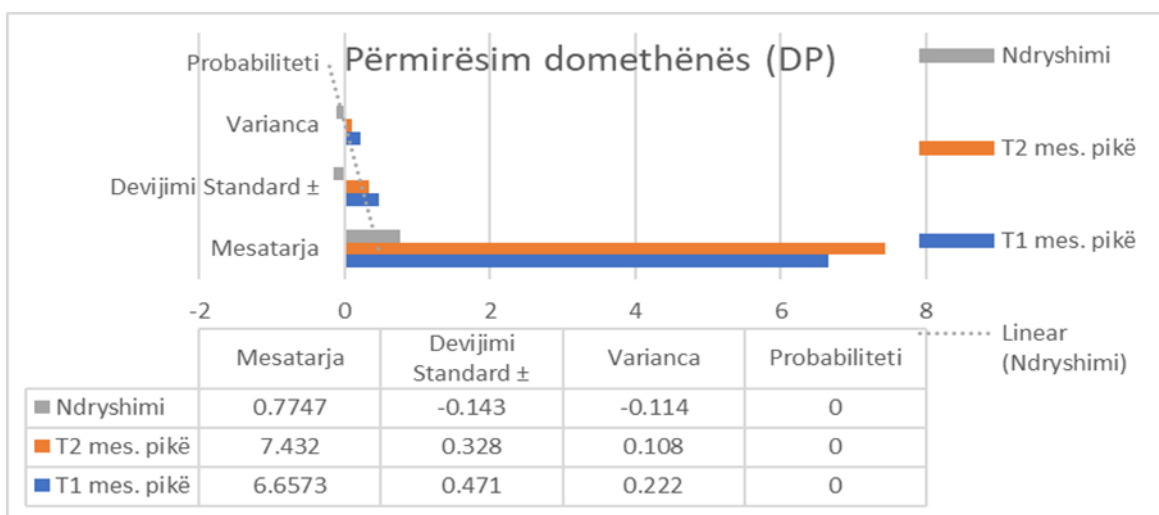
Grafiku 32. Tregon krahasimin midis matjeve VT dhe VP në testet e atletikës

**Konkluzion:** Përmirësimet në shpejtësi janë më të dukshme në VP, duke treguar efektivitet më të lartë të trajnimit. VP shfaq përmirësime më të mëdha në të dy testet atletikore krahasuar me VT. VP ka rezultate më uniforme, veçanërisht në shpejtësi. Rezultatet statistikore të të dy grupet kanë përmirësime të rëndësishme, por VT shfaq më shumë rëndësi statistikore për shkak të probabilitetit më të ulët.

### 4.3. TESTIMET NË GJIMNASTIK

Testimet në disiplinën e gjimnastikës artistike për djem dhe vajza u përqendruan në aspekte të ndryshme të aftësive fizike si: forca, qëndrueshmëria, ekuilibri dhe fleksibiliteti. Këto teste kanë për qëllim të matin performancën dhe të ndihmojnë në përcaktimin e nivelit të secilit nxënës, duke ofruar mundësi për përmirësime dhe zhvillime të mëtejshme.

#### 4.3.1. Analiza e rezultateve DP te testi i gjimnastikë



Grafiku 33. Ndryshimi në testin e gjimnastikës me djemtë pilot DP

**Mesatarja.** Testimi dytë tregon një rritje të dukshme në mesatare prej +0.7747 pikësh krahasuar me testimin T1. Kjo tregon se ka një përmirësim të përgjithshëm në performancë të nxënësit.

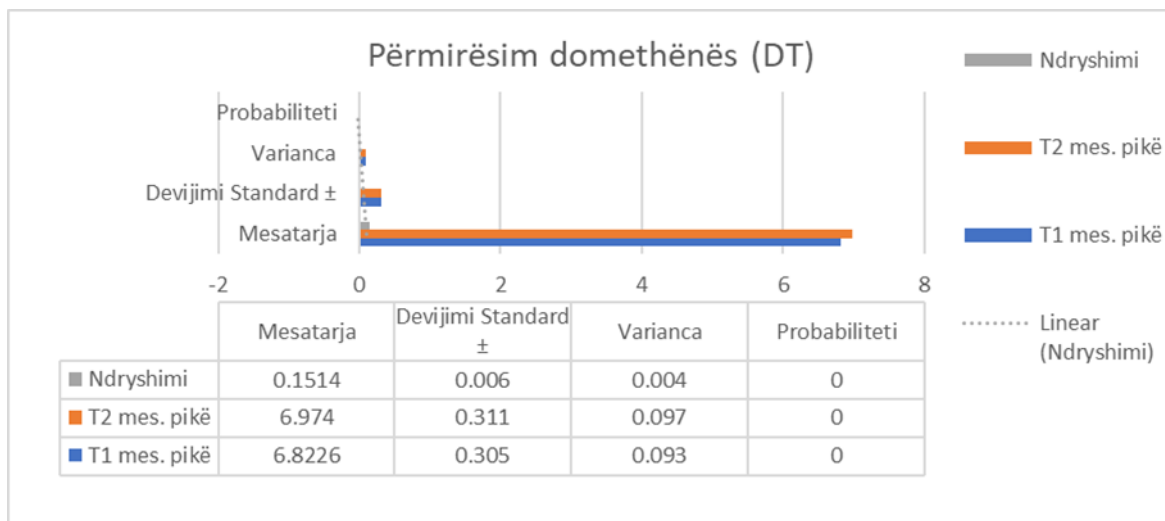
**Devijimi Standard  $\pm$ .** Në T2 është më i vogël (0.328) në krahasim me T1 (0.471). Rezultatet në T2 janë më të qëndrueshme dhe më pak largësi rreth mesatares.

**Varianca.** Në T2 është më e ulët (0.108) krahasuar me T1 (0.222). Pikët në T2 janë më të ngushta dhe ka më pak luhatje midis pjesëmarrësve.

**Probabiliteti (p-value).** Vlera  $p < 0.002$  tregon se ndryshimet midis T1 dhe T2 janë statistikisht të rëndësishme. Me një prag të zakonshëm për domethënien statistikore ( $p < 0.05$ ), rezultati sugjeron që përmirësimet nuk janë rastësore, por janë të lidhura me përgatitjen e kryer. Kjo tregon se përmirësimet kishin ndikim të dukshëm nga ushtrimet metodike dhe përgatitja fizike.

**Konkluzion:** Rezultatet tregojnë një përmirësim të dukshëm në performancën e djemve pilot nga T1 në T2. Përmirësimi në mesatare, ulja e devijimit standard dhe variancës, si dhe probabiliteti domethënës statistikisht, tregojnë që metoda ka qenë efektive në përmirësimin e aftësive të tyre në gjimnastikën artistike.

### 3.3.2. Analiza e rezultateve DT te testi i gjimnastikës



Grafiku 34. Ndryshimi në testin e gjimnastikës me djemtë tradicional DT

**Mesatarja.** Testimi dytë tregon një rritje të lehtë në mesatare prej +0.1514 pikësh krahasuar me T1. Ndryshimi është më i vogël krahasuar me djemtë pilot (DP), por përsëri tregon një përmirësim në performancë.

**Devijimi Standard  $\pm$ ,** në T2 është 0.311, pak më i madh sesa në T1 (0.305). Rezultatet në T2 janë pak më të shpërndara rreth mesatares krahasuar me T1.

**Varianca** në T2 (0.097) është gjithashtu pak më e lartë se ajo në T1 (0.093). Kjo do të thotë që ka një rritje të vogël në luhatjen e rezultateve midis pjesëmarrësve.

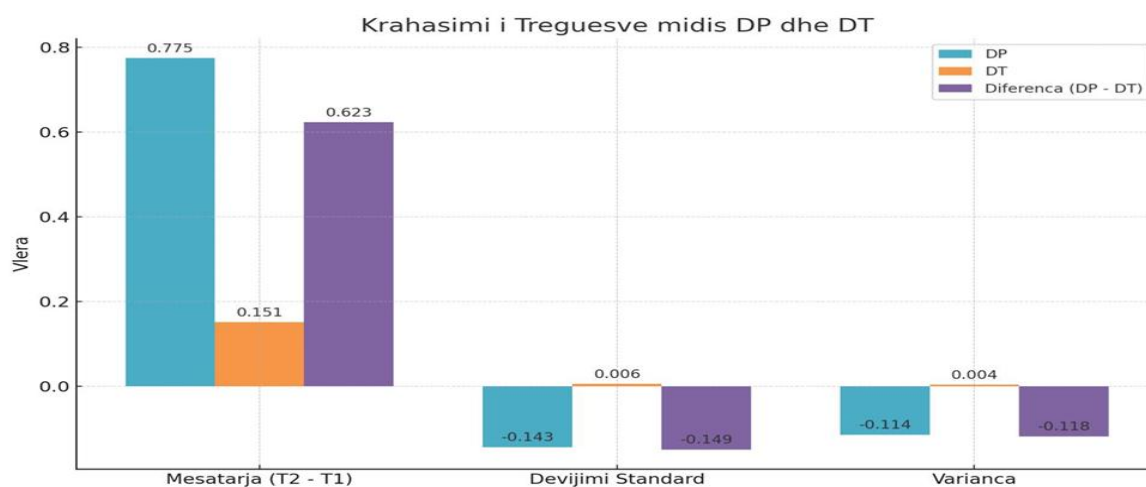
**Probabiliteti (p-value).** Vlera  $p < 0.001$  tregon që ndryshimet midis T1-T2, janë shumë të rëndësishme statistikisht.

### 3.3.3. Krahasimi i analizës së rezultateve DP me DT në testin e gjimnastikës

Krahasimet për analizën e ndryshimeve midis (DP) dhe (DT).

| Treguesit                            | DP               | DT                 | Diferenca                              |
|--------------------------------------|------------------|--------------------|----------------------------------------|
| <b>Mesatarja (ndryshimi T2 - T1)</b> | 0.7747           | 0.1514             | DP ka përmirësim më të madh            |
| <b>Devijimi Standard</b>             | Ulje<br>(-0.143) | Rritje<br>(+0.006) | DP ka qëndrueshmëri më të madhe        |
| <b>Varianca</b>                      | Ulje<br>(-0.114) | Rritje<br>(+0.004) | DP ka rezultate më të ngushta          |
| <b>Probabiliteti</b>                 | $p < 0.002$      | $p < 0.001$        | Të dyja janë statistikisht domethënëse |

Tabela 29. Të dhënat në testin e gjimnastikës me djemtë DP e DT



Grafiku 35. Tregon krahasimin midis matjeve DP dhe DT në testin e gjimnastikës për tre tregues kryesorë si dhe diferencën mes tyre.

**Konkluzion:** Ushtrimet kanë pasur një ndikim më të madh te DP krahasuar me DT, ndoshta për shkak të metodologjisë ose adaptimeve të tyre ndaj programeve të trajnimit. DP tregojnë një përmirësim më të dukshëm në performancë në krahasim me DT. Ndryshimi më i madh në rezultatet e DP sugjeron se këto klasa kanë pasur mësimdhënie më efektive dhe më të përqendruar. Përmirësimet te DP janë të dukshme dhe të qëndrueshme, me rezultate më të ngushta dhe luhatje më të vogla. Performanca në ushtrime është përfituar më shumë nga ushtrimet e përkulshmërisë të koordinuara me ato të përgatitjes lëvizore. Përmirësimet te DT janë më të vogla, me rritje të lehtë në rezultat. Të dy grupet kanë rezultate statistikisht domethënëse.

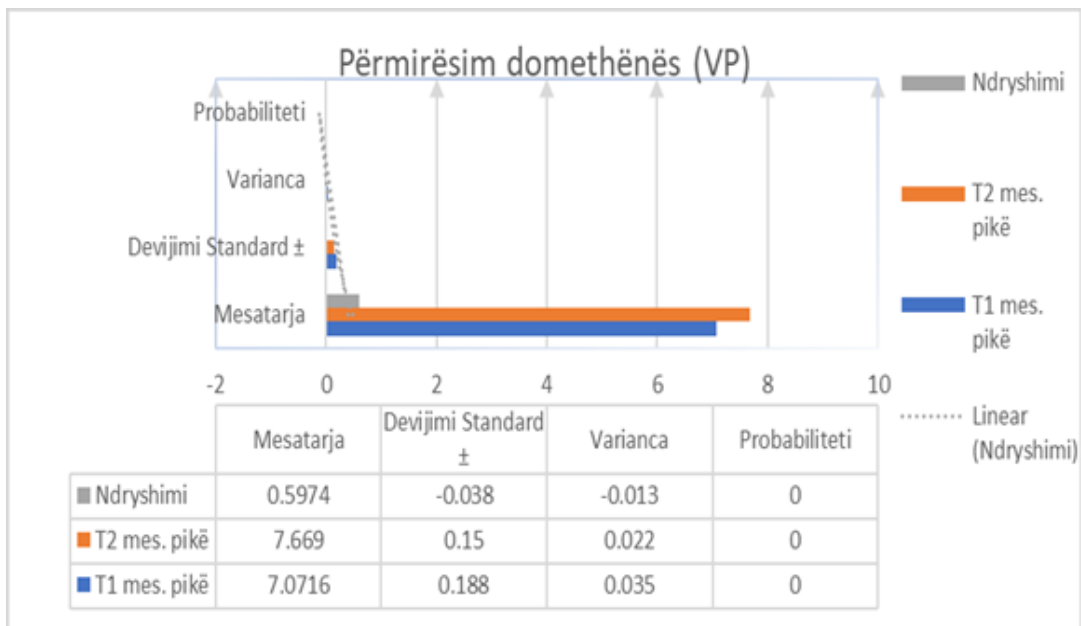
#### 4.3.4. Analiza e rezultateve VP te testi i gjimnastikës

**Mesatarja** në T2 shihet një rritje e dukshme në mesatare prej +0.5974 pikësh krahasuar me T1. Kjo tregon një përmirësim të qartë në performancën e vajzave pilot pas testimit të dytë.

**Devijimi Standard  $\pm$**  në T2 (0.15) është më i vogël se në T1 (0.188), sugjeron që rezultatet në T2 janë më të qëndrueshme dhe të grupuara rreth mesatares.

**Varianca** në T2 (0.022) është më e ulët krahasuar me T1 (0.035), do të thotë që ka më pak luhatje në rezultatet individuale në T2, duke treguar uniformitet më të madh të performancës.

**Probabiliteti (p-value.)** Vlera  $p < 0.05$  tregon se ndryshimet midis T1 dhe T2 janë statistikisht të rëndësishme, do të thotë që përmirësimi i vërejtur nuk është rastësor, por i lidhur me stërvitjen (përgatitjen) e kryer.



Grafiku 36. Ndryshimi në testin e gjimnastikës me vajzat pilot VP

**Konkluzion:** Rezultatet VP tregojnë përmirësim të dukshëm dhe qëndrueshmëri më të madhe në T2. Megjithatë përmirësimi në mesatare është më i vogël krahasuar me DP, uniformiteti i rezultateve është shumë i mirë.

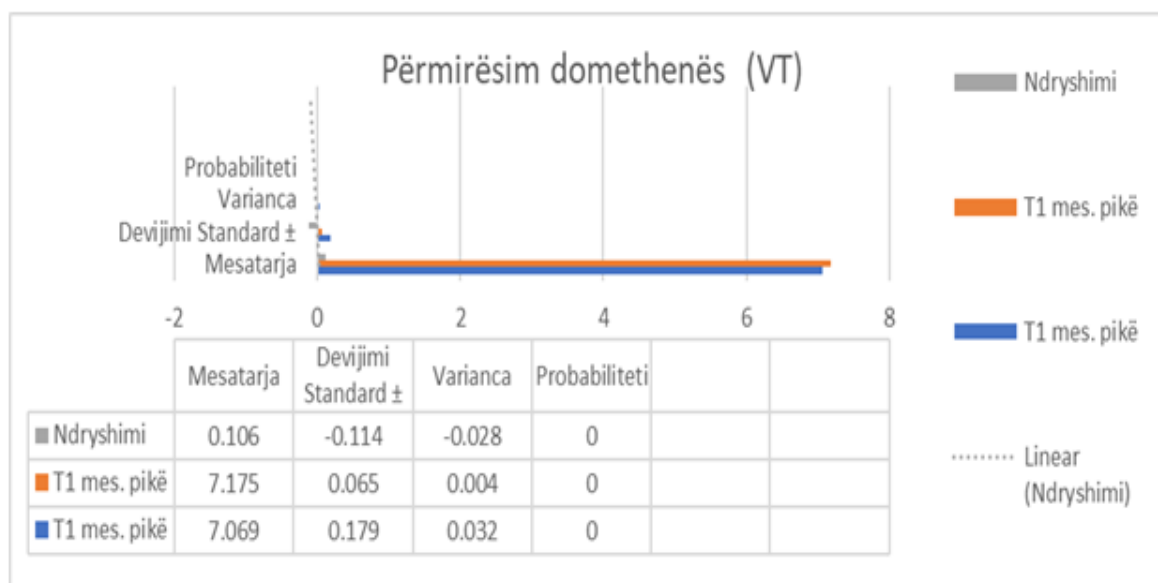
#### 4.3.5. Analiza e rezultateve VT te testi i gjimnastikës

**Mesatarja** në T2 ka një rritje të lehtë në mesatare prej +0.106 pikësh krahasuar me T1. Përmirësimi është më i vogël krahasuar me grupet e tjera, por mbetet statistikisht pozitiv.

**Devijimi Standard  $\pm$**  në T2 (0.065) është dukshëm më i ulët se në T1 (0.179), tregon që rezultatet në T2 janë më të qëndrueshme dhe më të ngushta rreth mesatares.

**Varianca** në T2 (0.004) është shumë më e ulët se në T1 (0.032), me një ulje prej -0.028, do të thotë që ka një uniformitet të madh në rezultatet e T2 dhe shumë pak luhajtje midis nxënësve.

**Probabiliteti (p-value).** Vlera  $p < 0.001$  tregon se ndryshimet midis T1 dhe T2 janë shumë të rëndësishme statistikisht, tregon që mësimi i zhvilluar sipas programit shkollor ka pasur një ndikim të qartë, megjithëse përmirësimi i mesatares është i vogël.



Grafiku 37. Ndryshimi në testin e gjimnastikës me vajzat tradicional VT

**Konkluzion:** VT kanë përmirësimi në mesatare që është minimal (+0.106), por rezultatet tregojnë një qëndrueshmëri të jashtëzakonshme në T2, me ulje të madhe në devijimin standard dhe variancën. Kjo sugjeron që, edhe pse përmirësimi absolut është i vogël, performanca e grupit është bërë uniforme dhe e qëndrueshme.

#### 4.3.6. Krahasimi i analizës së rezultateve VP me VT në testin e gjimnastikës

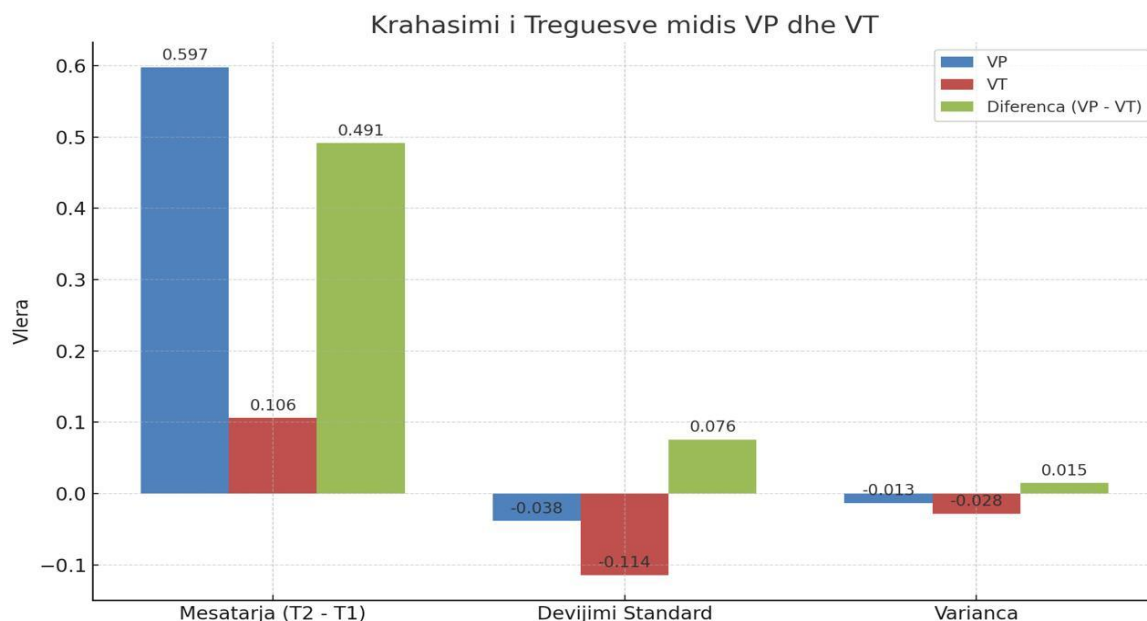
Krahasimet për analizën e ndryshimeve midis vajzave pilot (VP) dhe vajzave tradicional (VT), bazuar në rezultatet e testit të gjimnastikës.

**Mesatarja.** Vajzat pilot (VP) tregojnë një përmirësim më të madh në mesatare (+0.5974) krahasuar me vajzat tradicionale (VT) (+0.106). Diferenca:0.4914 → grupi VP pati një përmirësim dukshëm më të madh. Metoda mësimore kanë qenë më efektive për VP në përmirësimin e performancës.

**Devijimi Standard  $\pm$ .** Të dy grupet kanë ulje të devijimit standard, por VT kanë ulje më të madhe (-0.114) krahasuar me VP (-0.038).Kjo tregon që rezultatet e VT në T2 janë më të ngushta dhe më uniforme rreth mesatares krahasuar me VP.

**Varianca.** VT tregojnë një ulje më të madhe të variancës (-0.028) krahasuar me VP (-0.013), që tregon një qëndrueshmëri më të madhe në rezultatet e VT.

**Probabiliteti (p-value) ku** te të dy grupet tregon përmirësime statistikisht domethënëse, por probabiliteti më i vogël te VT ( $p < 0.001$ ) tregon besueshmëri më të madhe në ndryshimet e vëzhguara, edhe pse përmirësimet janë më të vogla.



Grafiku 38. Tregon krahasimin midis matjeve VP dhe VT në testin e gjimnastikës për tre tregues kryesorë si dhe diferencën mes tyre.

**Konkluzion:** Klasat VP tregojnë përmirësim më të dukshëm në rezultatet e tyre në krahasim me klasat VT, me rënie më të vogël në diferencat e mesatareve. Variabiliteti në klasat VP është më i madh, duke sugjeruar nevojën për ndërhyrje të drejtëpërdrejta për nxënësit që kanë pasur performancë më të ulët.

Diferencat e pikëve të klasat VP kanë pësuar përparim më të dukshëm nga T1 në T2, me një mesatare negative të diferencave, që tregon përmirësim të qartë në performancën e tyre. Kjo ndihmon në identifikimin e klasave VP si grup që ka ndjekur progres më të theksuar.

Probabiliteti  $p < 0.05$  për klasat VP tregon se ndryshimet në performancë janë të rëndësishme, duke forcuar konkluzionin se nxënësit në VP janë duke bërë përparim të konsiderueshëm.

Vajzat pilote (VP): Kanë pasur përmirësime më të mëdha në mesatare (+0.5974), duke treguar se metoda e përdorur ka ndikuar dukshëm në përmirësimin e performancës së tyre. Megjithatë, rezultatet e VP janë më pak uniforme krahasuar me VT, me ulje më të vogël në devijimin standard dhe variancë.

Vajzat tradicionale (VT): Kanë pasur përmirësime më të vogla në mesatare (+0.106), por kanë treguar qëndrueshmëri të jashtëzakonshme në rezultatet e T2. Ulja e devijimit standard dhe variancës tregon se performanca e grupit është bërë shumë më uniforme dhe e qëndrueshme.

#### 4.4. TESTI BASKETBOLL

Testimi në disiplinën basketboll për djem dhe vajza përfshin një ushtrim që vlerëson aftësitë fizike, teknike të nxënësve. Ky test ndihmon në vlerësimin e shpejtësisë dhe aftësin për të luajtur në grup. Testi synon të përshkohet në kohën më të shkurtër të mundshme një distancë prej 18 metrash, duke dribluar me top dhe duke shmangur pengesat, ku ka për qëllim të vlerësojë aftësitë teknike të kontrollit të topit, shpejtësinë dhe koordinimin e lëvizjeve të nxënësve.

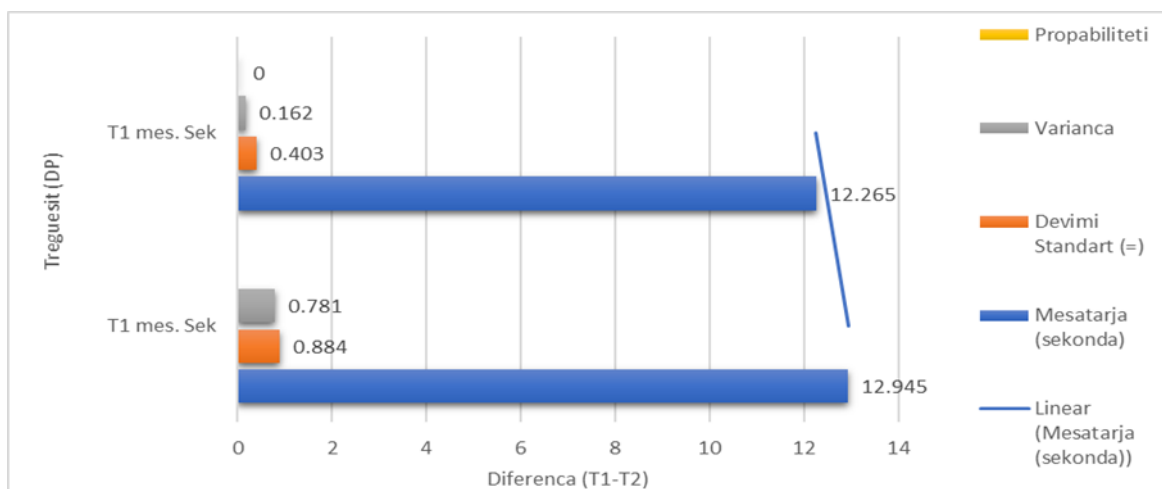
##### 3.4.1. Analiza e rezultateve DP te testi basketbollit

Mesatarja tregon ulje prej 0.680 sekondash, që reflekton përmirësim të dukshëm në performancën e përgjithshme të nxënësve. Ulja e kohës mesatare në T2 tregon rritje në shpejtësinë e driblmit dhe koordinimin viziv-lëvizor pas përvojës përsëritëse ose përshtatjes me testin.

Devijimi Standart ( $\pm$ ) reduktimi prej 0.481 tregon që rezultatet janë më të qëndrueshme dhe më pak të shpërndara në T2. Një devijim standard më i vogël në T2 tregon se shumica e nxënësve kanë përmirësuar performancën në mënyrë të barabartë, me më pak ndryshim.

Varianca reduktimi i variancës prej 0.619 tregon shpërndarje më të vogël të kohëve në T2. Rezultatet janë më homogjene në T2, duke treguar për stabilitet të përmirësuar të performancës.

Probabiliteti  $p < 0.002$  tregon se ndryshimi mes T1 dhe T2 është statistikisht i rëndësishëm, me nivel besueshmërie shumë të lartë. Përmirësimi në performancë nuk është i rastësishëm, por i lidhur me faktorë si adaptimi, përmirësimi i aftësive ose rritja e koordinimit viziv-lëvizor.



Grafiku 39. tregon ndryshimet në diferencë për djemtë Pilot (DP) midis testeve T1- T2.

**Konkluzion:** Përmirësimi në shpejtësinë e driblimit dhe qëndrueshmërinë e performancës është i dukshëm, duke u mbështetur nga analizat statistikore dhe ulja e të gjithë treguesve kryesorë nga T1 në T2.

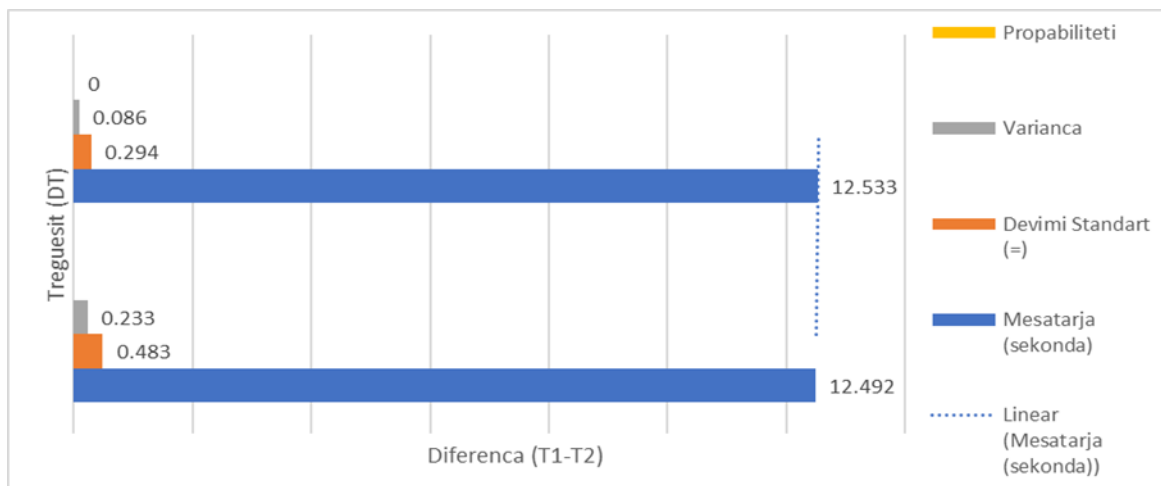
#### 4.4.2. Analiza e rezultateve DT te testi basketbollit

Mesatarja. Diferenca është -0.041 sekonda, që sugjeron rritje të vogël të kohës në T2. Kjo tregon se nuk ka përmirësim të dukshëm në performancën mes dy testimeve për (DT).

Devijimi Standart ( $\pm$ ) reduktimi prej 0.189 tregon që rezultatet në T2 janë më të qëndrueshme dhe më pak të shpërndara. Edhe pse mesatarja nuk ka ndryshuar pozitivisht, shpërndarja më e vogël sugjeron stabilitet në performancën e grupit.

Varianca. Diferenca prej 0.147 tregon ulje të konsiderueshme të variancës, që reflekton uniformitet më të madh të rezultateve në T2.

Probabiliteti  $p < 0.001$  tregon ndryshim statistikisht të rëndësishëm midis T1 dhe T2, edhe pse ndryshimi në mesatare është shumë i vogël. Kjo mund të jetë e lidhur më shumë me shpërndarjen dhe qëndrueshmërinë sesa me një përmirësim të dukshëm në shpejtësi.



Grafiku 40. tregon ndryshimet në diferencë për (DT) midis testeve T1- T2.

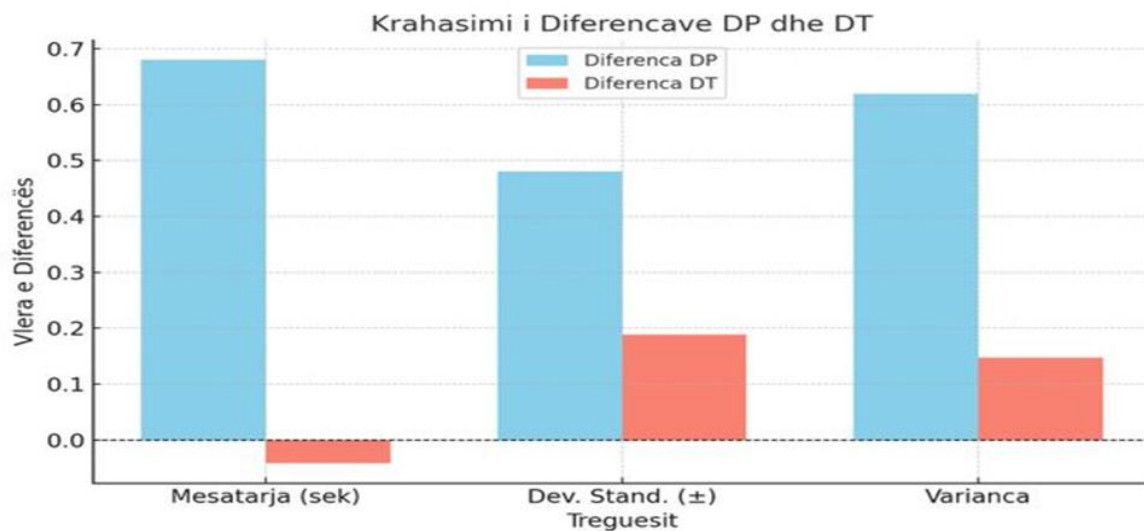
**Konkluzion;** Edhe pse nuk ka përmirësim të dukshëm në mesataren e kohës, qëndrueshmëria më e madhe dhe shpërndarja më e vogël në T2 janë aspekte pozitive. Këto rezultate reflektojnë stabilitet më të madh në performancën e grupit gjatë testimit të dytë, krahasuar me testin e parë.

#### 4.4.3. Krahasimi i analizës së rezultateve DP me DT në testin e basketboll

Mesatarja. Grupi DP ka përmirësuar dukshëm, koha u ul me 0.68 sekonda, duke reduktuar kohën e driblimit në T2, ndërsa grupi DT ka pasur rritje të vogël në kohë -0.041 sekonda, që sugjeron mungesë progresi në performancë.

Devijimi Standart dhe Varianca. Të dy grupet kanë pasur përmirësim në qëndrueshmëri (ulje të devijimit dhe variancës), por DP tregon ndryshime më të mëdha, përmirësim në performancë.

Propabiliteti. Të dy ndryshimet janë statistikisht të rëndësishme, por përmirësimet praktike janë më të dukshme te grupi DP për shkak të diferencave më të theksuara në performancë.



Grafiku 41. Tregon krahasimin me diferencave mesatare midis DP ka përmirësim të dukshëm, ndërsa DT ka ndryshim minimal (negativ). Dev. Standart ( $\pm$ ) dhe Varianca: Të dy grupet kanë ulje, por reduktimet janë më të theksuara te DP, që tregon përmirësim më të madh në qëndrueshmëri. Sipas grafikut duket DP ka pasur performancë më të mirë krahasuar me DT.

**Konkluzion:** Grupi DP ka treguar përmirësim të dukshëm në kohën mesatare, qëndrueshmëri dhe shpërndarje, duke reflektuar një rritje të vërtetë të performancës pas testit të dytë. Metodatat alternative të përdorura në klasat pilot kanë ndikim më të madh në përmirësimin e performancës së nxënësve. Grupi DT ka treguar përmirësim në qëndrueshmëri dhe shpërndarje, por mungesa e ndryshimit pozitiv në mesatare sugjeron që metodatat tradicionale të stërvitjes nuk janë aq efektive për të zhvilluar më tej aftësitë e nxënësve, se përmirësimet janë më shumë në uniformitetin e rezultateve sesa në vetë performancën e përgjithshme.

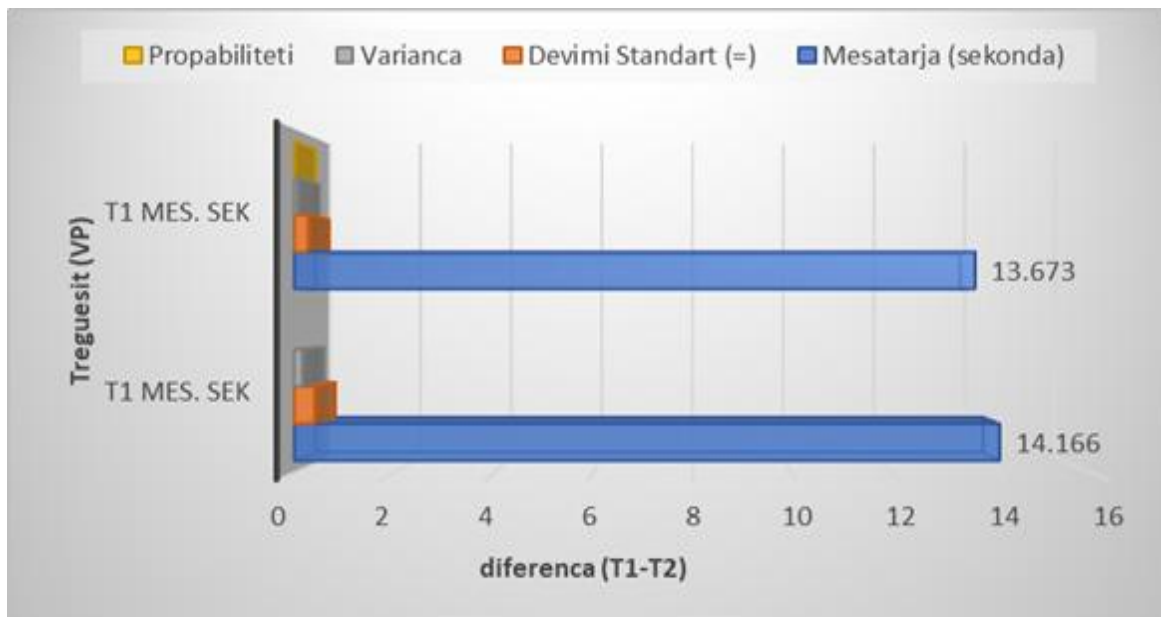
#### 4.4.4. Analiza e rezultateve VP te testi basketbollit

**Mesatarja.** Tregon përmirësim nga T1 në T2 (14.166 sekonda → 13.673 sekonda), duke dëshmuar rritje të shpejtësisë dhe koordinimit. Diferenca 0.493 sekonda.

**Devijimi Standart.** Vlera më e ulët në T2 ( $\pm 0.286$ ) tregon për shpërndarje më të vogël të rezultateve dhe performancë më të qëndrueshme. Diferenca 0.134 sygjeron përmirësim në qëndrueshmërinë e performancës..

**Varianca.** Rënia nga 0.176 në 0.082 për T2 përforcon qëndrueshmërinë e rezultateve në T2. Diferenca 0.094 tregon shpërndarje më të ngushtë në T2.

**Probabiliteti (p).** Vlera e probabilitetit prej  $p < 0.003$  tregon se ndryshimi midis rezultateve të T1 dhe T2 është statistikisht i rëndësishëm, do të thotë se përmirësimi në performancën e nxënësve nga testimi i parë në të dytin nuk është rastësor, por është një ndryshim i vërtetë dhe domethënës.



Grafiku 42. tregon ndryshimet për vajzat klasa pilot (VP) midis testeve T1 dhe T2 në disiplinën e basketbollit.

**Konkluzion:** Vajzat pilote kanë treguar përmirësim të dukshëm në shpejtësinë dhe koordinimin lëvizor ndërmjet testimeve, kjo dëshmohet nga reduktimi i mesatares dhe devijimit standard, por edhe nga probabiliteti që konfirmon rëndësinë statistikore të ndryshimit.

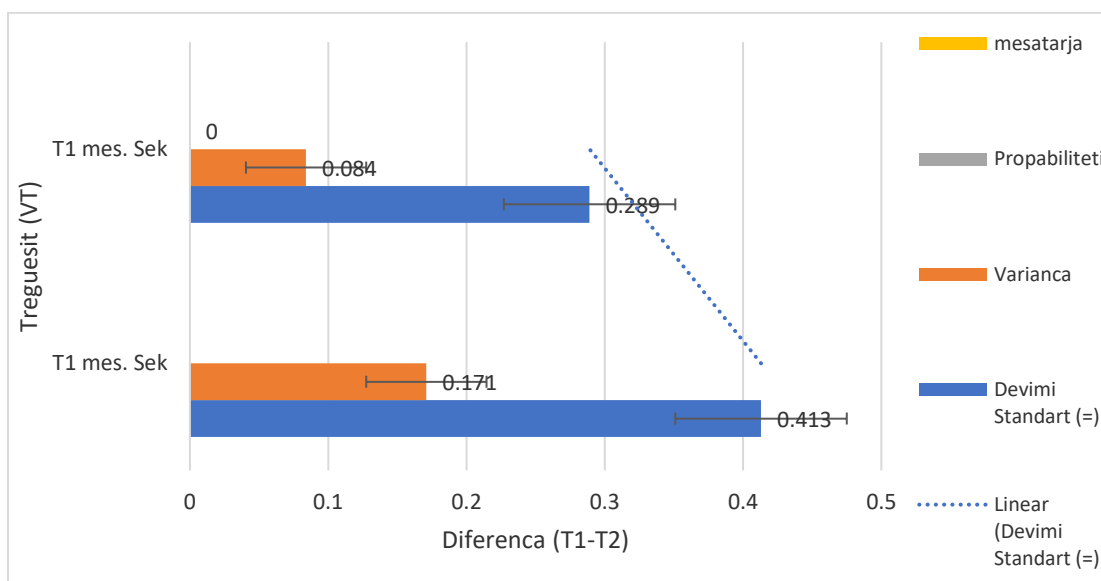
#### 4.4.5. Analiza e rezultateve VT te testi basketbollit

**Mesatarja.** Ndryshimi në diferencë është i vogël, 0.036 sekondash tregon një përmirësim dhënë të vogël në shpejtësinë e driblimit nga T1 në T2.

**Devijimi Standart ( $\pm$ ).** Ulja prej 0.124 tregon që rezultatet në T2 janë më uniforme dhe më të qëndrueshme se sa në T1. Tregon se shumica e pjesëmarrësve kanë performuar në mënyrë të ngjashme në testimin e dytë.

**Varianca.** Reduktimi prej 0.087 është zvogëluar, duke treguar se ka pasur më pak shpërndarje të rezultateve, performancë të qëndrueshme në T2 krahasuar me T1.

**Probabiliteti.** Ndryshimi statistikisht i rëndësishëm edhe pse ndryshimi të mesatarja është minimal, vlera e probabilitetit ( $p < 0.005$ ) sugjeron se ndryshimet praktike (sidomos të mesatarja) janë minimale.



Grafiku 43. tregon ndryshimet për vajzat klasa Tradicionale (VP) midis testeve T1 dhe T2 në disiplinën e basketbollit.

**Konkluzion:** Matjet në vajza tradicionale tregojnë një përmirësim të vogël në performancë duke reflektuar progres të lehtë në testimin e dytë.

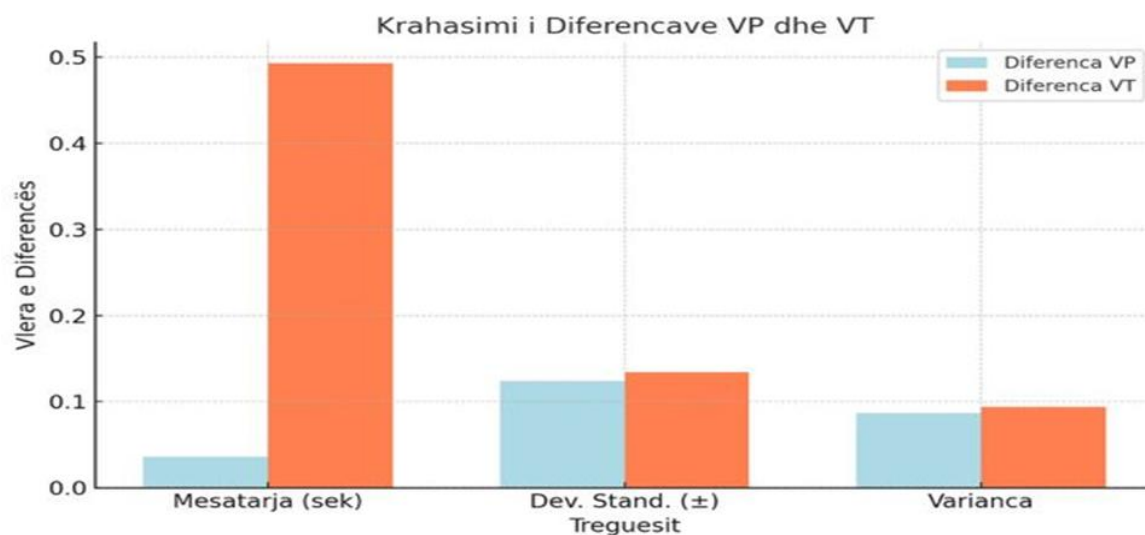
#### 4.4.6. Krahasimi i analizës së rezultateve VP me VT në testin e basketbollit.

**Mesatarja.** VT ka përmirësim të dukshëm (0.493 sekonda), ndërsa grupi VP ka përmirësim shumë të vogël (0.036 sekonda). Kjo tregon se VT ka pasur progres më të madh në uljen e kohës mesatare.

**Devijimi Standart ( $\pm$ ).** Të dy grupet kanë ulje të devijimit standard, që sugjeron përmirësime në qëndrueshmëri. Dhe diferenca midis VP (0.124) dhe VT (0.134) është e vogël, duke treguar se qëndrueshmëria është përmirësuar në mënyrë të njëtrajtëshme për të dyja grupet.

**Varianca.** Ulja e variancës është shumë e ngjashme për të dy grupet (0.087 për VP dhe 0.094 për VT), që tregon ngjashmërinë e përmirësuar në rezultatet e tyre.

**Probabiliteti (p).** Në të dy grupet, vlerat  $p < 0.005$  (VP) dhe  $p < 0.003$  (VT) tregojnë ndryshime statistikisht të rëndësishme, por progresi praktik është më i madh për VP.



Grafiku 44. paraqet krahasimin e diferencave, mesatarja (sek) Grupi VT ka një përmirësim dukshëm më të madh krahasuar me grupin VP dhe devijimi Standart ( $\pm$ ) dhe varianca ndryshimet janë të ngjashme midis dy grupeve, duke treguar rritje të uniformitetit dhe qëndrueshmërisë. Diferenca e përgjithshme midis klasave Pilot dhe Tradicionale tregon që nxënësit në klasat pilot përmirësohen më shumë në performancë.

**Konkluzion:** Grupi VT ka treguar përmirësim më të madh në shpejtësi krahasuar me grupin VP, i cili ka pasur progres minimal. Të dy grupet kanë përmirësuar njësoj në uniformitet dhe qëndrueshmëri të rezultateve, siç tregojnë uljet e devijimit standard dhe variancës.

## 4.5. TESTI VOLEJBOLL

Në këtë test, vlerësohet aftësia për të shërbyer me një dorë nga poshtë në volejboll, duke përdorur protokoll të standardizuar që përfshin saktësinë. Kryen gjashtë shërbime në zonën e shërbimit. Pas çdo shërbimi, në bazë të zonës së synuar ku bie topi vlerësohet nxënësi me pikë.

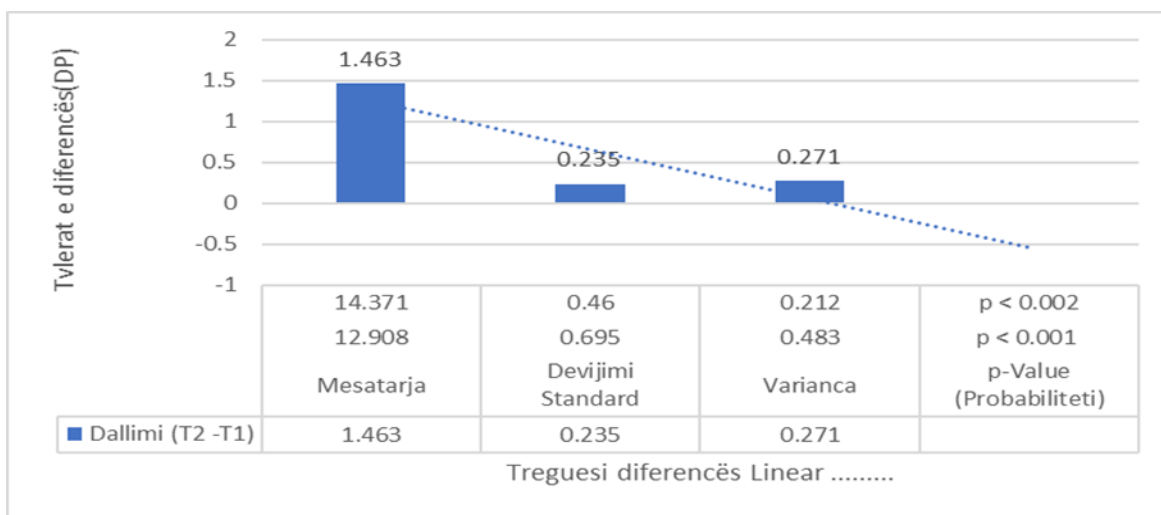
### 4.5.1. Analiza e rezultateve të testi volejbollit Djemtë klasa Pilote (DP)

Në këtë grup janë matur dhe analizuar të dhënat për dy periudha kohore T1 dhe T2 për të krahasuar përmirësimet në performancën e nxënësve DP. Analiza përfshin matjet e mesatares, shpërndarjes dhe variancës së pikëve për të vlerësuar ndryshimet midis dy periudhave.

**Mesatarja:** T2 ka mesatare më të lartë për 1.463 pikë sesa T1. Një rritje minimale në performancë.

**Devijimi Standard:** T2 ka një devijim më të ulët (0.46), që do të thotë se ka më pak variabilitet krahasuar me T1. Shpërndarje më të madhe të rezultateve në T2.

**Varianca** e T2 është më e ulët se e T1, duke treguar më shumë konsistencë në performancën e T2. Varianca në T2 është më e lartë, duke treguar variacione më të mëdha në performancat individuale të nxënësve.



Grafiku 45. tregon rezultatet e ndryshimeve (T2 - T1) dhe interpretimi i ndryshimit (DP).

**Konkluzion:** Të dy grupet kanë një vlerë  $p < 0.001$ , që tregon se dallimi është statistikorisht i rëndësishëm. Diferenca midis T1 dhe T2 është e rëndësishme nga ana statistikore, duke treguar një përmirësim të ndjeshëm në performancën e ushtruesve pas periudhës së ndërhyrjes.

#### 4.5.2. Analiza e rezultateve te testi volejbollit djemtë klase tradicionale (DT)

Në këtë grup janë krahasuar performancat në T1 dhe T2, duke përdorur të njëjtën metodologji si për djemtë pilot, për të vlerësuar ndryshimet midis dy periudhave.

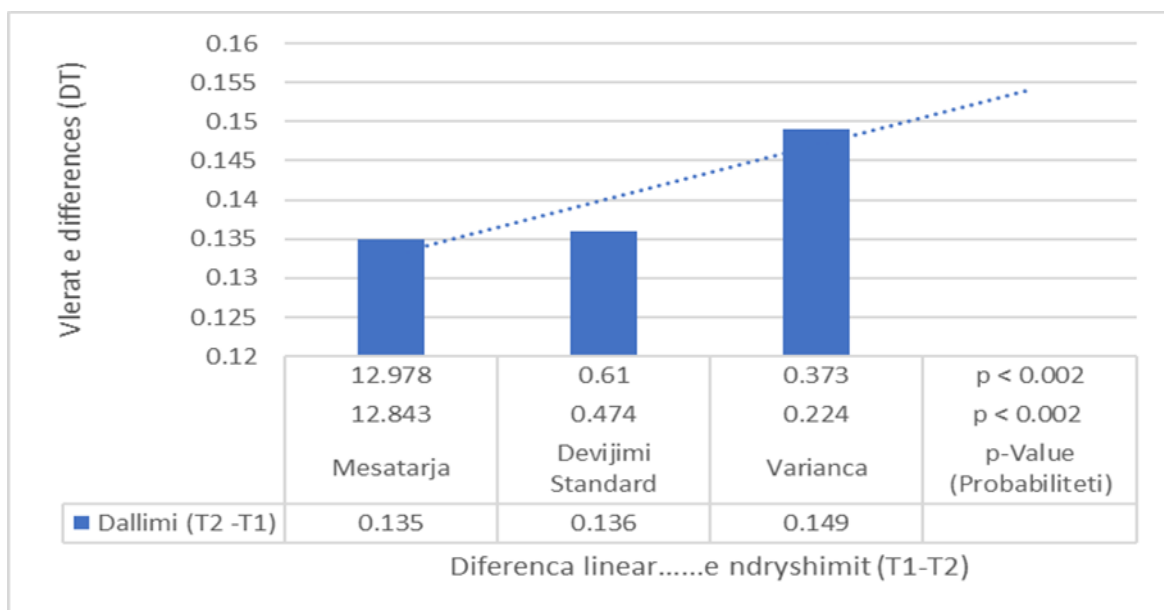
Ndryshimi midis T1 dhe T2 te djemtë tradicionale është minimal, ku rezultatet tregojnë që nuk janë të mira nga ana statistikore. Rritja e performancës është më pak e shprehur krahasuar me grupin e djemve pilot, dhe shpërndarja e pikëve në T2 është më e lartë, çka mund të sugjerojë se duhen përdorur variacione në përvetësimin e teknikës ose faktorë të tjerë ndikues.

**Mesatarja e pikëve;** për T2 është më e lartë për 0.135 pikë në krahasim me T1, por dallimi është relativisht i vogël. Një rritje minimale në performancë.

**Devijimi Standard;** T2 është më e lartë për T1 (0.06 kundrejt 0.474), që tregon më shumë variabilitet në rezultatet 0.136 e T2. Shpërndaje më të madhe të rezultateve në T2.

**Varianca;** T2 është më e madhe (0.373) se për T1 (0.224), që tregon se shpërndarja e rezultateve të T2 është më e madhe dhe ka më shumë variabilitet. T2 është më e lartë, duke treguar variacione më të mëdha në performancat individuale.

**Probabiliteti;** Dallimi është statistikorisht i rëndësishëm ( $p < 0.002$ ), që tregon se ka një ndryshim të dukshëm mes dy grupeve. Nga ana statistikore ndryshimi midis T1 dhe T2 është domethënës.



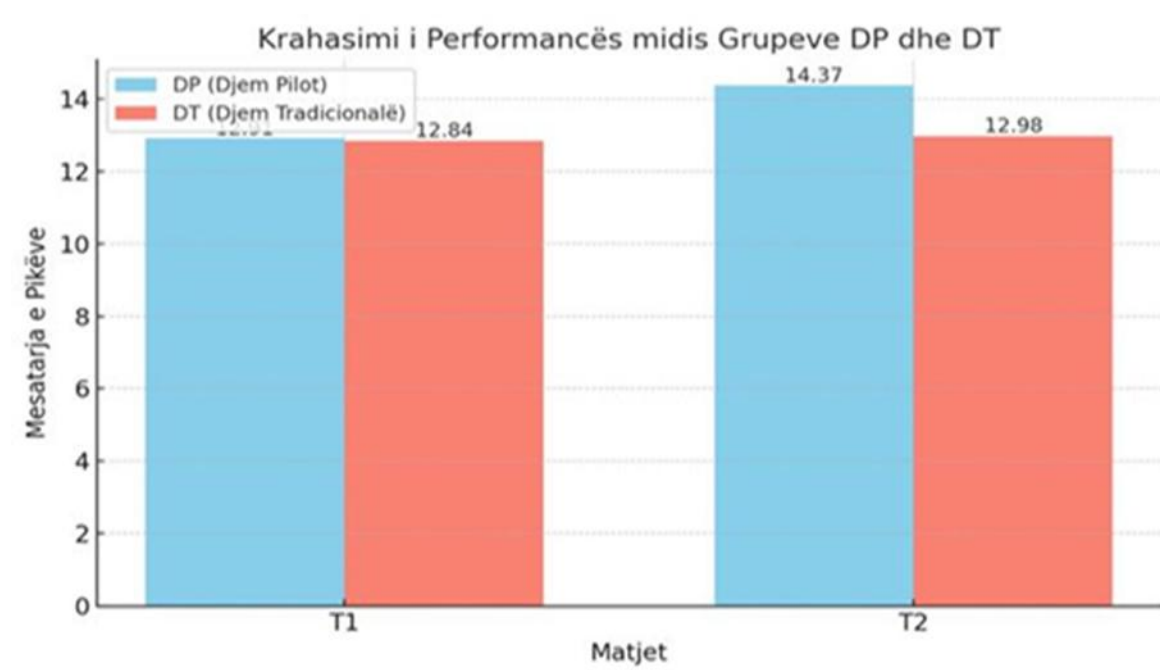
Grafiku 46. tregon rezultatet e ndryshimeve (T2 - T1) dhe interpretimi i ndryshimit (DT)

#### 4.5.3. Krahasimi i analizës së rezultateve DP me DT në testin e volejbollit

Krahasimet e analizën e ndryshimeve midis djemve pilot (DP) dhe djemve tradicional (DT), bazuar në rezultatet e testit volejbollit.

**Djem pilot (DP)** treguan përmirësim shumë të ndjeshëm (+1.463 pikë), me rëndësi statistikore të lartë ( $p < 0.001$ ). Ndryshimi i qëndrueshëm dhe domethënës sugjeron që metoda mësimore ishte shumë efektive.

**Djem tradicional (DT)** përmirësimi ishte minimal (+0.135 pikë) dhe më pak i dukshëm krahasuar me DP. Pavarësisht gjëndjes propabilitetit ( $p < 0.002$ ), progresi praktik ishte i kufizuar.



Grafiku 47. paraqet krahasimin e performancës mes grupeve DP- DT për T1 dhe T2. Shtyllat tregojnë mesataret e pikëve për secilin grup dhe periudhë. Grupi DP ka një përmirësim më të madh nga T1 në T2, krahasuar me grupin DT

**Konkluzion:** Grupi DP tregoi progres më të madh dhe më të qëndrueshëm në përmirësimin e performancës së shërbimit, si në aspektin e mesatares ashtu edhe të shpërndarjes së rezultateve. Nga ana tjetër, grupi DT megjithëse përmirësoi pak rezultatet, tregoi variacion më të lartë dhe progres të vogël.

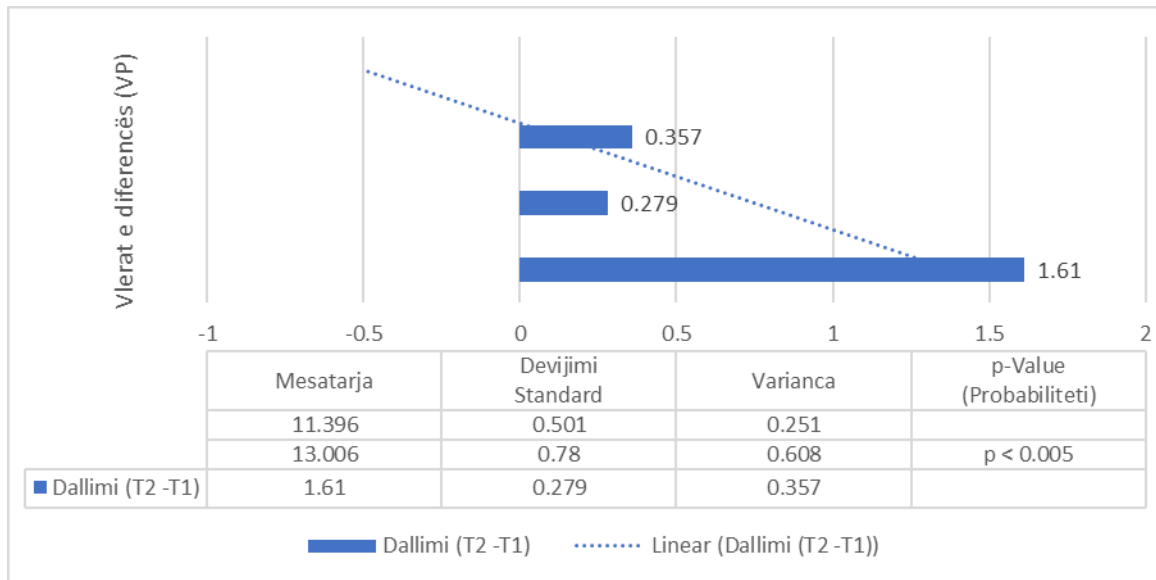
#### 4.5.4. Analiza e rezultateve VP te testi volejbollit

Rezultatet ndryshimeve (T2 - T1), ku mesatarja ka një rritje të ndjeshme prej 1.61 pikësh nga T1 në T2, që tregon përmirësim të qartë në performancë.

Dev. Standard ( $\pm$ ) edhe kjo ka një rritje me diferencë 0.279 duke treguar një shpërndarje më të madhe të rezultateve në T2. Kjo sygjeron që jo të gjitha vajzat pilote kanë përfituar në mënyrë të njëtrajtshme.

Rritja e rezultateve të variancës në T2 kanë shumë ndryshime midis nxënësve krahasuar me T1. Kjo sygjeron se përmirësimi nuk ishin të njëtrajtshme për të gjithë vajzat, me disa që treguan progres më të madh.

$P < 0.005$  ku përmirësimet nga T1 në T2 janë statistikisht të rëndësishme, duke sygjeruar që ndryshimet e matura nuk janë rastësore, por tregojnë progres në performancën e nxënësve.



Grafiku 48. Paraqet rezultatet e ndryshimit për Vajzat Pilote (VP)

**Konkluzion:** Vajzat pilot kanë treguar përmirësim të rëndësishëm në performancën e shërbimit në testin e dytë, ku variacioni i rezultateve tregon se përfitimet janë të ndryshme midis individëve. Kjo mund të lidhet me faktorë të ndryshëm si niveli i angazhimit apo aftësitë fillestare. Në këtë grup, analiza përfshin krahasimin midis matjeve T1 dhe T2 për të vlerësuar progresin në performancën e testimit.

#### 4.5.5. Analiza e rezultateve VT te testi volejbollit

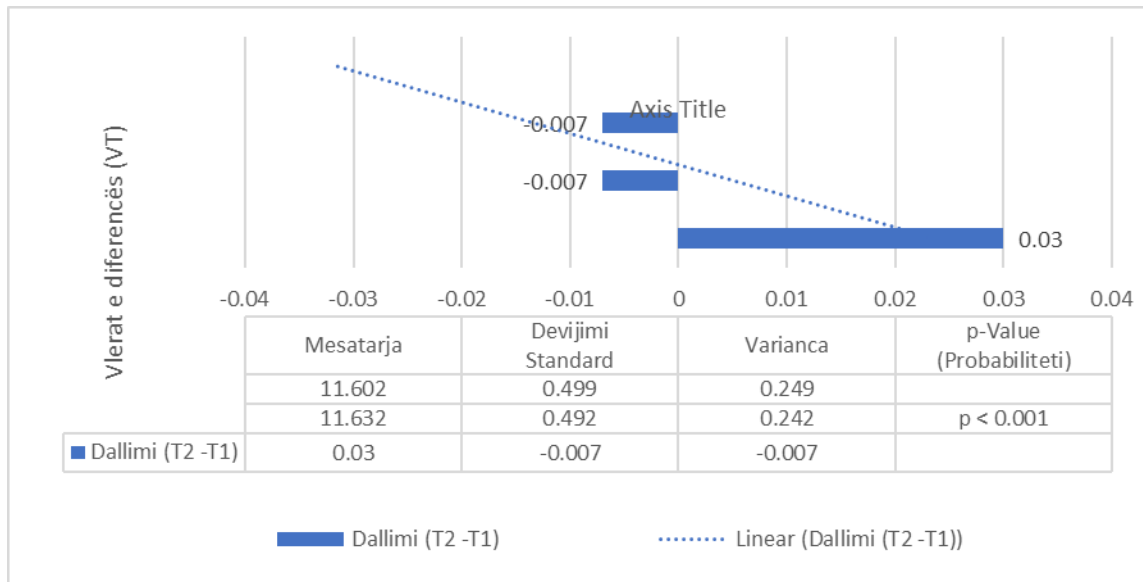
Ndryshimet për vajzat klasa tradicionale (VT) midis testeve T1 dhe T2 në disiplinën e volejbollit.

Mesatarja e diferencës midis T1 dhe T2 është minimale (+0.03 pikë) dhe tregon se performanca ka mbetur e pandryshueshme pas ndërhyrjes.

Devijimi Standard ( $\pm$ ) ka një ulje të lehtë në T1 në T2. Shpërndarja e rezultateve është e qëndrueshme midis dy testeve dhe nuk ka ndryshime të mëdha në varacionin e rezultateve.

Varianca ka një ulje të vogël (-0.007) tregon qëndrueshmëri të lehtë në performancë midis nxënësve në të dy testimet.

$P < 0.01$  ndryshimi midis T1 në T2 janë statistikisht të rëndësishme, por ndikimi praktik është minimal për shkak të ndryshimit të vogël në mesatare.



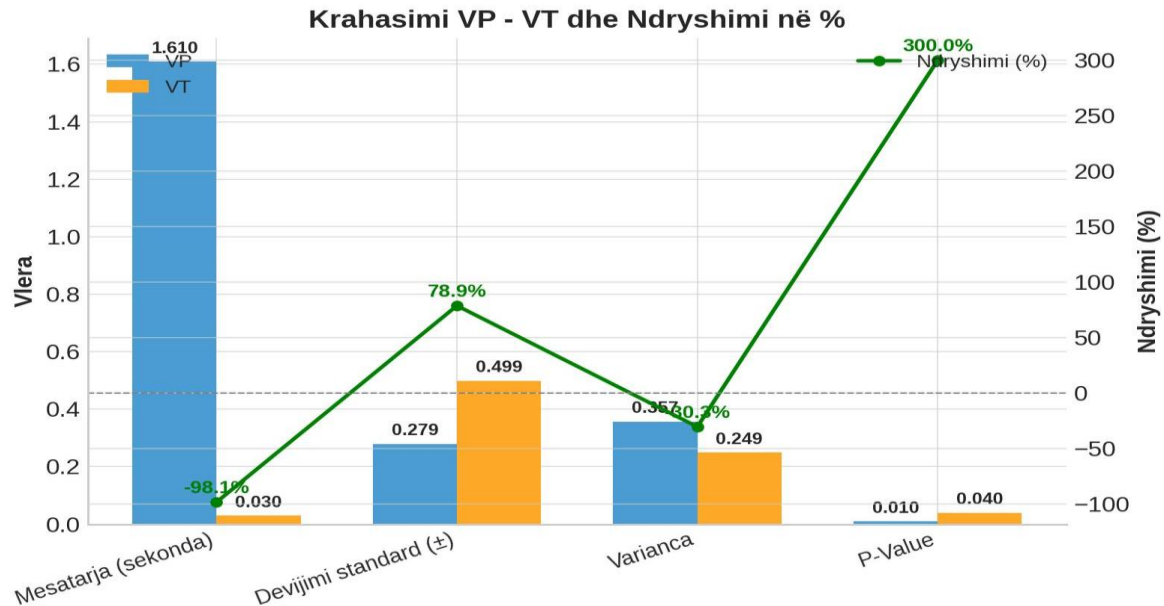
Grafiku 49. Paraqet rezultatet e ndryshimit për Vajzat Tradicionale (VT)

**Konkluzion:** Grupi i vajzave tradicionale nuk ka treguar përmirësime të ndjeshme në performancën e shërbimit midis T1 dhe T2. Ndryshimet janë minimale, pavarësisht të dhënave statistikore. Kjo tregon se ushtrimet në këtë disiplinë ose metodologjia e aplikuar nuk kanë pasur efekt të madh në këtë grup

#### 4.5.6. Krahasimi i analizës së rezultateve VP me VT në testin e volejbollit

| Treguesit                   | Diferenca (T1 - T2) DP | Diferenca (T1 - T2) DT | Interpretimi i ndryshimeve (T2 - T1) DP                                                                                                                                                                                          | Interpretimi i ndryshimeve (T2 - T1) DT                                                                                                                                                             | Krahasim(T2 - T1) DP-DT                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------|------------------------|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Mesatarja (sekonda)         | 1.61                   | 0.03                   | Dallimi në mesataren e pikëve mes T1 dhe T2 për VP është 1.61, që tregon një ndryshim të dukshëm midis dy grupeve. T2 ka një mesatare më të lartë, duke sugjeruar një performancë më të mirë për këtë grup.                      | Dallimi në mesataren e pikëve mes T1 dhe T2 për VT është shumë i vogël (0.03), që sugjeron se performanca midis dy grupeve është shumë e ngjashme dhe konsistente.                                  | Krahasimi i mesatares (VP)midis T1 dhe T2 ,tregon një përparim të ndjeshëm për T2 në krahasim me T1,ndërsa (VT)është shumë i vogël, vetëm 0.03 pikë, duke sugjeruar një performancë shumë të ngjashme midis T1 dhe T2.                                                 |
| Devijimi Standart ( $\pm$ ) | 0.279                  | -0.007                 | T2 është më i lartë (0.78) sesa për T1 (0.501), që tregon më shumë variabilitet në rezultatet e T2. Kjo mund të nënkuptojë se performanca e T2 është më e paqëndrueshme krahasuar me T1.                                         | Është shumë afër për të dy grupet (0.499 për T1 dhe 0.492 për T2), që tregon një performancë shumë të ngjashme dhe të qëndrueshme në të dy grupet.                                                  | (VP) në T2 ka një devijim më të madh (0.78) krahasuar me T1 (0.501), duke treguar më shumë variabilitet dhe paqëndrueshmëri në rezultatet e T2. (VT) për T1 dhe T2 është pothuajse i njëjtë (0.499 dhe 0.492), duke treguar një konsistencë të ngjashme midis grupeve. |
| Varianca                    | 0.357                  | -0.007                 | Është shumë më e madhe për T2 (0.608) në krahasim me T1 (0.251), që sugjeron se ka më shumë shpërndarje dhe variabilitet në rezultatet e T2. Ky ndryshim në variancë tregon se performanca e T2 është më e pasigurtë se sa e T1. | Është pothuajse e njëjtë për të dy grupet (0.249 për T1 dhe 0.242 për T2), që tregon një performancë të qëndrueshme dhe të parashikueshme në të dy grupet.                                          | (VP) për T2 (0.608) është më e madhe se për T1 (0.251), duke sugjeruar që ka më shumë variabilitet në rezultatet e T2. (VT) është pothuajse e njëjtë për T1 dhe T2 (0.249 dhe 0.242), që tregon se performanca është shumë konsistente në të dy grupet.                |
| p-Value (Probabiliteti)     | $p < 0.005$            | $p < 0.01$             | $p < 0.005$ sugjeron se dallimi mes T1 dhe T2 për VP është statistikorisht i rëndësishëm, që do të thotë se ndryshimi mes këtyre dy grupeve nuk ka ndodhur rastësisht.                                                           | $p < 0.01$ gjithashtu tregon se dallimi midis T1 dhe T2 është statistikorisht i rëndësishëm, por p-vala është më e lartë se për VP, duke sugjeruar se ndryshimi është më i vogël në krahasim me VP. | (VP) $p < 0.005$ , tregon se dallimi mes T1 dhe T2 është statistikorisht i rëndësishëm.(VT) $p < 0.01$ , tregon një dallim të rëndësishëm, por më i vogël se për VP.                                                                                                   |

Tabela 30. Pasqyron interpretimin për kategoritë kryesore statistikore për të dy grupet (VP- VT):



Grafiku 50. Paraqet jo vetëm vlerat absolute, por edhe sa shumë janë rritur apo ulur treguesit nga VP në VT për (T1- T2), ndryshimi në përqindje në mesataren e pikëve. Në (VP), vërejmë një ndryshim më të madh në mesatarën e pikëve midis T1 dhe T2 (1.61), me T2 që ka një mesatare më të lartë. Në (VT), dallimi është shumë i vogël (0.03), duke treguar një performancë shumë të ngjashme midis dy grupeve.

#### **Analiza e të dhënave në testin e volejbollit me vajzat VP e VT**

Mesatarja: Grupi VP ka mesatare më të lartë se grupi VT (rreth 13 kundrejt 11.63). Kjo tregon se performanca mesatare në Testin 2 ka qenë dukshëm më e lartë te grupi VP. Përmirësimi te VP (nga 11.396 në 13.006) është më i madh sesa ai te VT (nga 11.602 në 11.632). Grupi VP ka përfituar më shumë nga ndërhyrja mes dy testeve, gjë që reflektohet në përmirësimin mesatar të pikëve me +1.61 pikë, krahasuar me vetëm +0.03 për grupin VT.

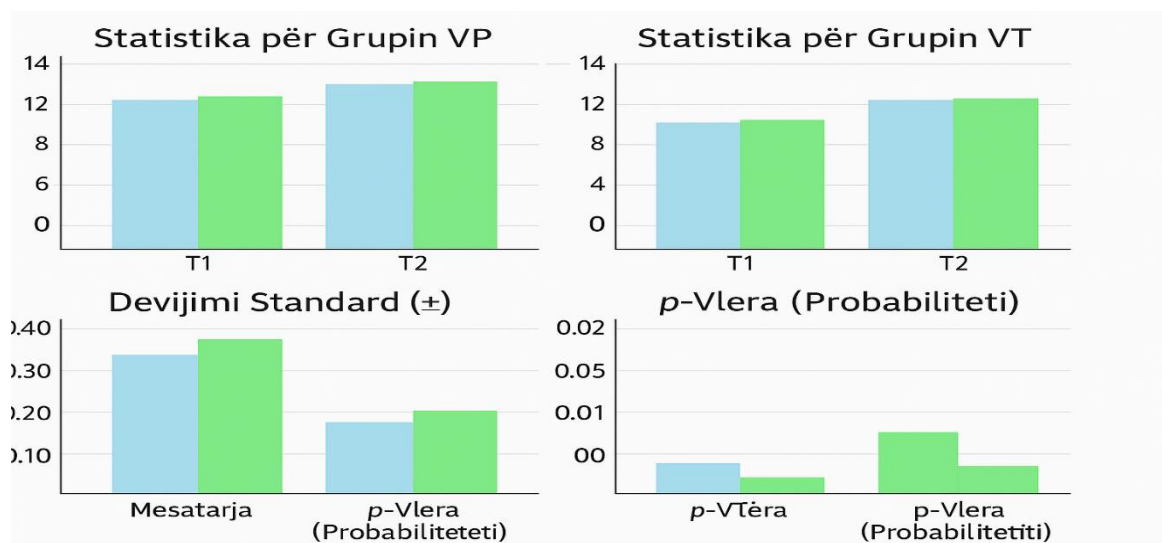
Devijimi Standard (±): VP: nga 0.501 në 0.78 → rritje e shpërndarjes së pikëve. VT: mbetet afër, nga 0.499 në 0.492 → shumë pak ndryshim.

Grupi VP ka përmirësuar mesataren, është rritur edhe variacioni individual i performancës (disa nxënës janë përmirësuar më shumë se të tjerët). Në grupin VT, performanca është qëndruar më homogjene.

## Konkluzion:

- Grupi VP ka treguar përmirësim të dukshëm dhe të rëndësishëm statistikisht, me rritje të mesatares dhe një variacion më të madh.
- Grupi VT ka pasur ndryshim minimal në mesatare dhe variancë, me një p-vlerë gjithsesi të rëndësishme por më të dobët.
- Nga ana statistikore dhe vizuale, ndërhyrja apo metoda e përdorur te grupi VP është treguar më efektive.

## Treguesët statistikore (VP dhe VT):



Grafiku 51. paraqet VP ka treguar rritje të fortë dhe statistikisht të rëndësishme në performancë ndërsa VT ka qëndruar i njëjtë, me përmirësim të papërfillshëm. Nga ana statistikore ndërhyrja/metoda e përdorur në grupin VP është dukshëm më efektive.

### Analiza statistike për Grupin VP

Mesatarja (T1 - T2); Rritje e qartë nga T1 (11.396) në T2 (13.006). Kjo tregon një përmirësim domethënës në rezultatet mes dy testeve. Rritja është +1.61 pikë, gjë që është shumë e rëndësishme statistikisht. Devijimi Standard (±); nga 0.501 (T1) në 0.78 (T2) → një rritje që do të thotë që rezultatet në T2 janë më të shpërndara – disa nxënës kanë përparuar më shumë se të tjerët. p-Vlera (Probabiliteti);  $p < 0.005$  → shumë statistikisht i rëndësishëm. Kjo vërteton se përmirësimi nuk është i rastësishëm, por ka ndodhur për shkak të ndërhyrjes.

### **Analiza statistike për Grupin VT**

Mesatarja (T1- T2); Rritje shumë e vogël: 11.602 → 11.632, rritja është vetëm +0.03 pikë, që praktikisht tregon stabilitet në rezultatet e grupit. Devijimi Standard ( $\pm$ ); Shumë i ngjashëm: 0.499 → 0.492 që do të thotë që niveli i shpërndarjes së rezultateve mbetet konstant – nuk ka ndryshim të ndjeshëm te pjesëmarrësit. p-Vlera (Probabiliteti);  $p < 0.01$  edhe pse statistikisht e rëndësishme, është më pak bindëse se te grupi VP. Përmirësimi është i vogël, megjithatë jo plotësisht i rastësishëm. Konkretisht:

- Grupi VP ka treguar rritje të fortë dhe statistikisht të rëndësishme në performancë.
- Grupi VT ka qëndruar i njëjtë, me përmirësim të papërfillshëm.

Kjo mbështet idenë se ndërhyrja/metoda e përdorur në grupin VP është dukshëm më efektive sesa ajo te VT.

### **Konkluzion:**

Vajza Pilote (VP). → Ka ndryshim të dukshëm midis T1 dhe T2, me T2 që ka performancë më të lartë, por edhe më shumë ndryshueshmëri. Përmirësimi më të madh midis grupeve (+1.61 pikë), me një rëndësi statistikore të fortë ( $p < 0.005$ ). Ky rezultat sugjeron se vajzat pilot kanë përfituar ndjeshëm nga metoda mësimore e realizuar.

Vajza Tradicionale (VT). → Dallimi midis T1 dhe T2 është shumë i vogël, dhe të dy grupet kanë performancë të ngjashme dhe të qëndrueshme. Ndryshimi ishte pothuajse i papërfillshëm (+0.03 pikë) dhe me rëndësi statistikore të vogël ( $p < 0.01$ ). Kjo tregon se mësimi i zhvilluar nuk pati ndikim të konsiderueshëm në këtë grup. VP tregon ndryshim më të dukshëm dhe më të rëndësishëm midis testeve T1 dhe T2, ndërsa VT ka një performancë më të ngjashme dhe më të qëndrueshme.

#### 4.6. TESTIMET E FLEKSIBILITETIT

Testi fleksibilitetit u vlerësua me dy teste për të dyja gjinitë. Testet e realizuara për të dyja matjet; lëvizshmëria e supeve me shkopin gjimnastikor dhe përkulshmëria e trungut para.

##### 4.6.1. Analiza e rezultateve DP midis testeve T1 dhe T2 në fleksibilitet.

| Treguesi,(Djem Pilotë)              | Interpretimi Ndryshimi mesatar (T2 - T1)                                                                                                         | Devijimi standard Varianca T1-T2                                                          | Probabiliteti (p)                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Lëvizshmëria e supeve</b>        | <b>Ulja mesatare:</b> 4.024 cm. T2 ka më pak shpërndarje rreth mesatares, që tregon përmirësim të qëndrueshëm dhe më pak ndryshim te rezultatet. | T2 ka variancë më të vogël, që konfirmon se rezultatet janë më të ngjashme pas ndërhyrjes | Me probabilitet $p < 0.001$ , ndryshimi midis T1 dhe T2 është statistikisht i rëndësishëm. Përmirësimi në lëvizshmërinë e supeve është i dukshëm dhe me besueshmëri të lartë. |
| <b>Përkulshmëria e trungut para</b> | <b>Rritje mesatare:</b> +3.503 cm. T2 ka shpërndarje më të vogël rreth mesatares, që tregon stabilitet të rezultateve pas ndërhyrjes.            | Ulja e variancës në T2 tregon përmirësim në qëndrueshmërinë e rezultateve.                | Me probabilitet $p < 0.003$ , ndryshimi midis T1 dhe T2 është statistikisht i rëndësishëm. Përkulshmëria e trungut është përmirësuar ndjeshëm.                                |

Tabela 31. Analiza e rezultateve në testet e fleksibilitetit djem pilot (DP)

#### Analiza krahasuese:

**1.Lëvizshmëria e supeve (rrethrrëthor).** Përmirësimi është i dukshëm dhe me ndryshim të konsiderueshëm të variancës dhe devijimit standard. Rezultatet e T2 janë më bindëse dhe tregojnë progres domethënës.

**2.Përkulshmëria e trungut.** Rezultatet tregojnë përmirësim më të madh krahasuar me T1. Edhe pse ka devijim relativisht të lartë, progresi është i rëndësishëm dhe me probabilitet të mirë.

**Konkluzion:** Djemtë tradicionalë (DP) kanë përmirësuar ndjeshëm si në lëvizshmërinë e supeve, ashtu edhe në përkulshmërinë e trungut nga T1 në T2. Të dyja testet kanë rezultate statistikisht të rëndësishme ( $p < 0.001$  dhe  $p < 0.003$ ), duke treguar se trajnimi i aplikuar gjatë orëve mësimore kanë qenë efektiv.

#### 4.6.2. Analiza e rezultateve DT midis testeve T1 dhe T2 në fleksibilitet.

| Treguesi (DT)                       | Interpretimi Ndryshimi mesatar (T2 - T1)                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Devijimi standard Varianca T1-T2                                                                                                                                    | Probabiliteti (p)                                                                                                                                             |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Lëvizshmëria e supeve</b>        | Mesatarja ka pësuar ulje nga 71.267 cm në 70.256 cm, me një ndryshim mesatar prej -1.011 cm. Pra, ulja e vlerës mesatare tregon se lëvizshmëria e supeve është përmirësuar, pasi rrethrrëthori është bërë më i vogël, që do të thotë se supet janë më të lira në lëvizje.                                                     | Devijimi standard dhe varianca në T2 janë më të ulëta krahasuar me T1, duke treguar në T2 kanë më pak shpërndarje dhe përmirësim më të njëtrajtshëm të rezultateve. | Me një probabilitet $p < 0.002$ , ky ndryshim është statistikisht i rëndësishëm, duke treguar se përmirësimi nuk është i rastësishëm, por rezultat i metodës. |
| <b>Përkulshmëria e trungut para</b> | Mesatarja ka ndryshuar ka kaluar nga një vlerë negative (-1.0789 cm) në një vlerë pozitive 1.211 cm, me një përmirësim të dukshëm prej +2.2899 cm. Përkulshmëria e trungut është përmirësuar dukshëm, pasi vlerat kanë kaluar nga negative (mosarritje e përkuljes së duhur) në pozitive, që tregon fleksibilitet më të madh. | Devijimi standard dhe varianca janë ulur në T2, duke treguar qëndrueshmëri më të mirë të rezultateve.                                                               | $p < 0.05$ , ndryshimi është statistikisht i rëndësishëm, duke konfirmuar efektivitetin e metodës mësimore                                                    |

Tabela 32. Analiza e rezultateve në testet e fleksibilitetit djem tradicional (DT)

#### Analiza krahasuese:

**1. Lëvizshmëria e supeve (rrethrrëthor);** është përmirësuar me ulje të rrethrrëthorit, duke treguar rritje të fleksibilitetit dhe koordinimit në lëvizje.

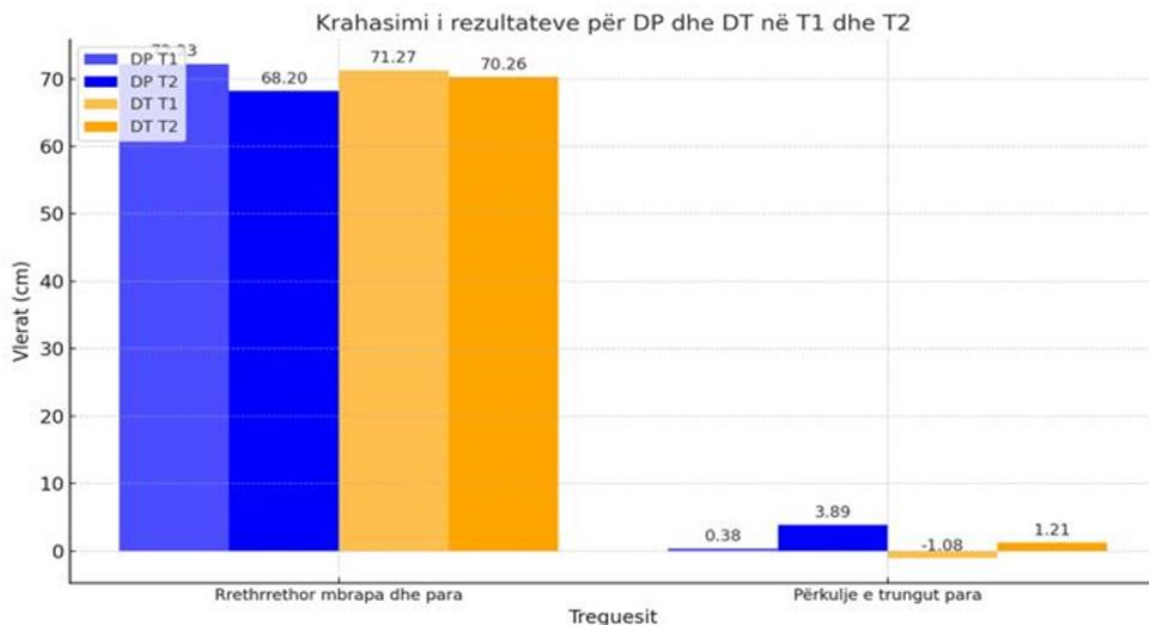
**2. Përkulshmëria e trungut;** ka treguar përmirësim të dukshëm, duke kaluar nga një mosarritje e përkuljes në një arritje pozitive. Reduktimi i devijimit standard dhe variancës në T2 për të dy treguesit tregon për rezultate më të qëndrueshme, që reflektojnë përfitime të njëtrajtshme për grupin. Me vlera probabiliteti ( $p < 0.002$  dhe  $p < 0.05$ ), ndryshimet janë statistikisht të rëndësishme, duke sugjeruar se përmirësimet nuk janë rastësore, por rezultat i një procesi të strukturuar trajnimi metodik.

**Konkluzion:** Djemtë tradicionalë kanë treguar përmirësime të dukshme në lëvizshmërinë e supeve dhe përkulshmërinë e trungut para pas matjes T1 dhe T2. Përmirësimet janë statistikisht të rëndësishme dhe tregojnë efektivitet të metodave të përdorura për të rritur fleksibilitetin dhe kontrollin e trupit.

#### 4.6.3. Krahasimi i analizës së rezultateve DP me DT në testet e fleksibilitetit.

| Treguesi                            | Ndryshimi DP (T2 - T1)                                                                                                                                                                               | Ndryshimi DT (T2 - T1)                                                                          | Krahasimi i ndryshimit (DP - DT) në performancë                                                                                                                                   |
|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Lëvizshmëria e supeve</b>        | Përmirësimi mesatar është -4.024 cm, që tregon ulje të konsiderueshme në rrethrëthor dhe fleksibilitet më të mirë të supeve. DP kanë treguar një përmirësim 3.013 cm më të madh sesa DT në këtë test | Përmirësimi mesatar është -1.011 cm, që gjithashtu tregon progres, por më pak të theksuar se DP | DP (-4.024 -1.011), tregojnë përmirësime më të mëdha në të dyja testet krahasuar me DT, duke treguar për trajnim më të lartë në përshtatje me testin                              |
| <b>Përkulshmëria e trungut para</b> | Përmirësimi mesatar është +3.503 cm, që tregon rritje të madhe në fleksibilitetin e trungut para. DP kanë treguar një përmirësim 1.2131 cm më të madh në këtë test                                   | Përmirësimi mesatar është +2.2899 cm, që tregon përmirësim të moderuar.                         | DP ka përmirësim më të madh (+3.503, +2.2899) se DT, duke treguar avantazh në përkulshmëri. DT gjithashtu kanë treguar progres, por ndryshimet janë më të vogla në krahasim me DP |

Tabela 33. Analiza e të dhënave në testet e fleksibilitetit me djemtë DP e DT



Grafiku 52. Krahason rezultatet (DP) dhe (DT) në testet e fleksibilitetit (T1 - T2) për të dy treguesit kryesorë. duke treguar progresin më të madh të DP në të dyja matjet.

**Konkluzion:**

DP kanë më shumë lëvizshmëri dhe fleksibilitet të supeve pas trajnimit, që është rezultat i përgatitjes më të mirë fizike dhe përshtatjes më të shpejtë ndaj stërvitjes. DP kanë përmirësim më të madh në fleksibilitetin e trungut, që tregon ndikimin më të madh të trajnimit te ky grup. Stabiliteti i rezultateve (Devijimi standard dhe Varianca). DP kanë treguar reduktime më të mëdha në devijimin standard dhe variancën te të dy testet, gjë që tregon përshtatje më të mirë të përmirësimeve në këtë grup. DT edhe pse kanë përmirësuar, kanë rezultate më të shpërndara, që sugjeron ndryshime më të mëdha në efektivitetin e trajnimit.

Të gjitha ndryshimet janë statistikisht të rëndësishme për të dy grupet ( $p < 0.05$ ), që tregon se përmirësimet nuk janë të rastësishme, por rezultat i metodave të realizuara.

**4.6.4. Analiza e rezultateve VP midis testeve T1 dhe T2 në fleksibilitet.**

| Treguesi (VP)              | Ndryshimi mesatar (T2 - T1)                                                                          | Devijimi standard, Varianca (T1`- T2)                                                                                 | Probabiliteti (p)                                                                                               | Interpretimi                                                                                                                                                   |
|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Lëvizshmëria e supeve   | Mesatarja është ulur nga 65.562 cm në 61.379 cm, duke treguar një përmirësim mesatar prej -4.183 cm. | Devijimi standard dhe varianca në T2 janë më të ulëta krahasuar me T1, që sugjeron përmirësime më homogjene në        | $p < 0.005$ , ndryshimi është statistikisht i rëndësishëm,                                                      | Ulja e vlerës mesatare tregon rritje të lëvizshmërisë së supeve, pasi rrethrrethori është bërë më i vogël, duke treguar se vajzat kanë përfituar nga trajnimi. |
| 2. Përkulje e trungut para | Mesatarja ka kaluar nga 6.318 cm në 9.323 cm, duke treguar një përmirësim mesatar prej +3.005 cm.    | Reduktimi i devijimit standard dhe variancës në T2 (T1: 5.19, T2: 3.69) tregon konsistencë më të mirë të rezultateve. | Me $p < 0.001$ , ndryshimi është statistikisht shumë i rëndësishëm, duke konfirmuar efektivitetin e ndërhyrjes. | Përkulshmëria e trungut është përmirësuar dukshëm, duke reflektuar një fleksibilitet më të madh pas testimit.                                                  |

Tabela 34. Analiza e rezultateve në testet e fleksibilitetit vajza pilot (VP)

**Konkluzion:** Të dy treguesit (rrethrrethori dhe përkulshmëria e trungut) tregojnë përmirësime. Ulja e rrethrrethorit për -4.183 cm sugjeron fleksibilitet më të mirë dhe një kontroll më të madh të supeve. Rritja prej +3.005 cm tregon përmirësim të dukshëm në aftësinë për t'u përkulur para. Rezultatet janë përmirësuar në T2, duke treguar që vajzat kanë reaguar pozitivisht ndaj testimit dhe rezultatet janë më të qëndrueshme. Të dy ndryshimet janë statistikisht të rëndësishme, duke treguar se përmirësimet nuk janë të rastësishme, por si rezultat i metodës së realizuar.

#### 4.6.5. Analiza e rezultateve VT midis testeve T1 dhe T2 në fleksibilitet.

| Treguesi (VT)              | Ndryshimi mesatar (T2-T1)                                                                  | Devijimi standard,                                        | Probabiliteti (p)                                                                                              | Interpretimi                                                                                  |
|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Lëvizshmëria e supeve   | Mesatarja është ulur nga 67.841 cm në 65.085 cm, me një përmirësim mesatar prej -2.756 cm. | Tregon që rezultatet në T2 janë më homogjene krahasuar me | Ndryshimi $p < 0.01$ , është statistikisht i rëndësishëm, duke treguar që përmirësimi nuk është i rastësishëm. | Ulja në rrethrethor tregon një përmirësim në lëvizshmërinë e supeve pas trajnimit             |
| 2. Përkulje e trungut para | Mesatarja ka kaluar nga 3.91 cm në 5.927 cm, me një përmirësim mesatar prej +2.017 cm.     | Tregon rezultate më të qëndrueshme pas trajnimit          | Ndryshimi $p < 0.002$ , është statistikisht shumë i rëndësishëm, që vërteton efektivitetin e ndërhyrjes.       | Rritja në fleksibilitetin e trungut tregon përparim të dukshëm në këtë aspekt pas ndërhyrjes. |

Tabela 35. Analiza e rezultateve në testet e fleksibilitetit vajza tradicional (VT)

**Konkluzion:** Përmirësimi i treguar nga një ulje prej -2.756 cm është domethënës dhe tregon se mësimet kanë ndihmuar në përmirësimin e fleksibilitetit të supeve. Përmirësimi prej +2.017 cm tregon për rritje të dukshme në aftësinë e përkuljes para, që lidhet me një përgatitje më të mirë pas trajnimit. Devijimit standard dhe varianca tregon reduktim, rezultatet janë me ndryshime të njëjta në T2, që tregon përgjigje pozitive të grupit ndaj mësimit të zhvilluar. Të dy ndryshimet janë statistikisht të rëndësishme, duke treguar që përmirësimet nuk janë të rastësishme, por rezultat i ushtrimeve të realizuara gjatë orëve mësimore.

#### 4.6.6. Krahasimi i analizës së rezultateve VP me VT në testet e fleksibilitetit

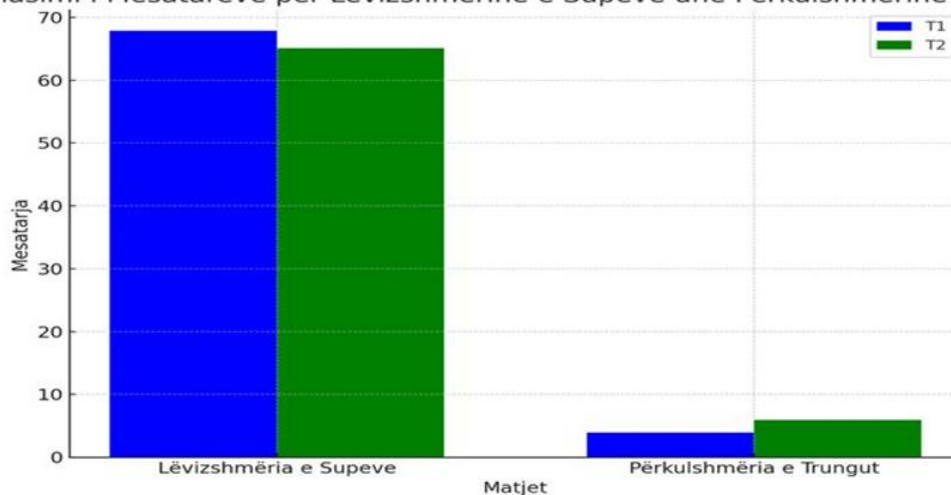
Krahasimet për analizën e ndryshimeve midis vajzave pilot (VP) dhe vajzave tradicional (VT), bazuar në rezultatet e testeve të fleksibilitetit.

##### **Analiza e Krahasimit:**

**Lëvizshmëria e supeve.** Rezultatet tregojnë ulje të dukshme të lëvizshmërisë së supeve nga T1 në T2 për të dy grupet (VP dhe VT) në të gjitha klasat.

**Përkulshmëria e trungut.** Për të dy grupet, ka përmirësim të përgjithshëm nga T1 në T2 në përkulshmërinë e trungut. Grupi VP ka përmirësime më të mëdha, duke treguar përfitime nga mësimet e zhvilluara. Grupi VT ka shfaqur përmirësim më të moderuar, por gjithsesi të qëndrueshëm.

Krahasimi i Mesatareve për Lëvizshmërinë e Supeve dhe Përkulshmërinë e Trungut



Gafiku 53. tregon krahasimet e ndryshimeve mes mesatareve për lëvizshmërinë e supeve dhe përkulshmërinë e trungut nga periudha (T1 - T2) të matjes.

**Konkluzion :** Testimi ka qenë shumë efektiv për Vajzat Pilote (VP), duke çuar në përmirësime të dukshme dhe statistikisht të rëndësishme në fleksibilitetin e supeve dhe trungut. Rezultatet tregojnë jo vetëm përparim të përgjithshëm, por edhe rritje të performancës brenda grupit në shumë ushtrime që lidhen me këtë aftësi.

Grupi Pilot (VP). Përmirësimet në përkulshmërinë e trungut janë më të dukshme në grupin pilot. Megjithatë, për lëvizshmërinë e supeve, grupi pilot shfaqulje më të madhe në performancë nga T1 në T2, sidomos në klasat 7 dhe 8.

Testimi ka ndikuar pozitivisht në performancën e Vajzave Tradicionale (VT), duke çuar në përmirësime të dukshme në fleksibilitetin e supeve dhe trungut. Përmirësimet janë më modeste krahasuar me grupe të tjera, ato janë të rëndësishme dhe tregojnë efekt të mirë të procesit mësimor në këtë grup. Grupi tradicional (VT). Në këtë grup, lëvizshmëria e supeve ishte më e lartë në T1 dhe tregoi një ulje më të lehtë në T2. Përkulshmëria e trungut përmirësohet në të gjitha klasat, por në nivele më modeste krahasuar me grupin pilot.

## KAPITULLI V.

### V. DISKUTIMI

#### 5.1. DISKUTIMI E REZULTATEVE TË STUDIMIT DHE HIPOTEZAVE

Ky studim në cilësinë e orës së edukimit fizik dhe në performancën fizike të nxënësve në arsimin parauniversitar, në fokus ishin katër hipoteza kërkimore që synonin të trajtonin aspekte të ndryshme të procesit mësimor dhe zhvillimit motorik të nxënësve, si dhe rolin e përvojës së mësuesve në përcimin e kulturës lëvizore. Të gjitha testet tregojnë përmirësime statistikisht të rëndësishme nga periudha T1 në T2. Grupi pilot (VP/DP) ka përfituar më shumë nga metodat alternative të trajnimit, duke shfaqur progres më të theksuar në shumicën e aftësive lëvizore dhe teknike. Grupet tradicionale (VT/DT) kanë treguar përmirësime të qëndrueshme, por më të moderuara. Kjo tregon qartë se trajnimet e strukturuar dhe të personalizuar japin rezultate më të mira në përmirësimin e performances lëvizore të nxënësve. Ndryshimet janë pozitive dhe domethënëse, duke treguar efektivitetin e procesit të aplikuar mes T1 dhe T2.

Pas analizës së të dhënave të mbledhura nëpërmjet testimeve fizike, vlerësimeve statistikore dhe krahasimeve ndërmjet klasave tradicionale dhe atyre pilote, rezultoi se të gjitha hipotezat kërkimore u konfirmuan, duke hedhur poshtë bazuar në analizën statistikore, rezultoi se hipoteza zero u hodh poshtë, gjë që sugjeron se programet mësimore të zbatuara në klasat pilote kanë ndikim të rëndësishëm në përmirësimin e performancës fizike të nxënësve.

Këto gjetje përputhen me literaturën bashkëkohore mbi qasjet inovative në edukimin fizik dhe nënvizojnë rëndësinë e aktiviteteve lëvizore të strukturuar për rritjen e cilësisë së mësimdhënies. Hipotezat kërkimore (alternative) janë të ndërthurura me hipotezat zero ( $H_0$ ) përkatëse, së bashku me interpretimet e mundshëm për secilën nga hipotezat e studimit mbi ndikimin e aktivitetit fizik dhe programit mësimor në cilësinë e edukimit fizik dhe performancën e nxënësve, të rezultatit e të dhënave statistikore i hedhin poshtë hipotezat zero.

Hipoteza 1: Aktiviteti lëvizor ka ndikim të rëndësishëm në cilësinë e orës së edukimit fizik në arsimin parauniversitar.

Analiza statistikore tregoi se ekziston një lidhje statistikisht e rëndësishme midis nivelit të aktivitetit lëvizor dhe cilësisë së orës së edukimit fizik. Hipoteza zero u hodh poshtë, duke mbështetur idenë se një orë mësimore që përfshin aktivitete të strukturuar, të larmishme dhe të

përshtatshme lëvizore rrit ndjeshëm cilësinë e përvojës së nxënësve. Kjo hipotezë nënkupton se sa më i strukturuar, i larmishëm dhe i përshtatur të jetë aktiviteti lëvizor gjatë orës së edukimit fizik, aq më e lartë do të jetë cilësia e saj. Kjo cilësi përfshin angazhimin e nxënësve, arritjen e objektivave të mësimdhënies dhe përvetësimin e aftësive motorike.

Hipoteza 2: Ka dallime domethënëse në nivelin e njohjes së konceptit të kulturës lëvizore në varësi të përvojës së punës së mësuesit.

Rezultatet statistikore treguan se ekziston një lidhje domethënëse midis përvojës së mësuesve dhe njohjes së konceptit të kulturës lëvizore. Hipoteza zero u hodh poshtë, duke vërtetuar se mësuesit me më shumë përvojë kanë prirje të kenë një kuptim më të thellë dhe aplikim më të mirë të këtij koncepti. Kjo nënvizon rëndësinë e eksperiencës profesionale në cilësinë e përçimit të kulturës së shëndetshme të të lëvizurit tek nxënësit, por edhe nevojën për mbështetje dhe trajnime të vazhdueshme për mësuesit e rinj. Kjo hipotezë sugjeron se përvoja e mësuesit ndikon në mënyrën se si ai/ajo e koncepton dhe promovon kulturën lëvizore tek nxënësit. Mësuesit me përvojë më të madhe mund të kenë kuptim më të thelluar dhe qasje më efikase për të zhvilluar kulturën lëvizore si pjesë integrale e edukimit fizik.

Hipoteza 3: Ekziston një ndryshim domethënës në nivelin e performancës fizike të nxënësve në disiplina të ndryshme motorike, në varësi të grupit ku bëjnë pjesë (klasa tradicionale/ klasa pilot).

Të dhënat treguan ndryshime statistikisht të rëndësishme në performancën fizike të nxënësve midis klasave tradicionale dhe atyre pilote në disiplina të ndryshme motorike. Hipoteza sugjeron se metodologjia e ndjekur në klasat pilot që përfshin më shumë aktivitete praktike, forma të integruara të edukimit fizik dhe përqendrim të zhvillimi i aftësive motorike, ka qenë më efektive. Kjo mbështet nevojën për modernizimin e qasjeve tradicionale. Kjo hipotezë parashikon që nxënësit që marrin pjesë në klasa pilot (ku zbatohet një program i përmirësuar ose inovativ i edukimit fizik) kanë performancë të ndryshme në disiplina si gjimnastika, atletika, basketbolli, etj., krahasuar me ata në klasa tradicionale. Diferencat mund të jenë pozitive në favor të klasave pilot, duke treguar se struktura dhe metodologjia e re është më efektive në zhvillimin e aftësive fizike të nxënësve.

Hipoteza 4: Nxënësit që ndjekin programin mësimor në klasat pilote arrijnë rezultate statistikisht më të larta në testet e performancës fizike, krahasuar me nxënësit në klasat tradicionale.

Testet statistikore vërtetuan se nxënësit në klasat pilote kishin rezultate më të larta në të gjitha kategoritë e testimeve fizike (gjimnastikë, atletikë, basketboll, etj.). Refuzimi i hipotezës zero tregon qartë se klasat që ndjekin një program më të reformuar arrijnë nivele më të larta të performancës. Kjo e forcon argumentin se ndryshimi i kurrikulës dhe i metodave të zbatimit ka impakt pozitiv real në zhvillimin fizik të nxënësve. Hipoteza konfirmohet, se qasja e re didaktike dhe praktikat e reja të mësimdhënies ndikojnë pozitivisht në arritjet e nxënësve në fusha të ndryshme të performancës fizike. Kjo mbështet idenë e reformimit të orës së edukimit fizik në drejtim të klasave të tipit pilot. Interpretimi i hipotezave:

## 5.2. PËRFUNDIME

Bazuar në rezultatet e analizës dhe diskutimit të gjetjeve, arrihen në këto përfundime se:

- Edukimi lëvizor ndikon drejtpërdrejt në realizimin më cilësor të programit të edukimit fizik. Rezultatet tregojnë se nxënësit e klasave pilote, të cilët ishin të ekspozuar më shumë ndaj aktiviteteve të strukturuar lëvizore, arritën performancë më të lartë në testimet lëvizore dhe biomekanike.
- Aparatura Leonardo Mechanography (GRFP) 2008 për kërcimin lart nga pozicioni me këmbët gjysmë të përkulura, për ndryshimet në performancë mes testit të parë dhe të dytë, duke analizuar shpejtësinë, lartësinë, forcën, fuqinë, efikasitetin dhe gjendjen e përgatitjes fizike trupore.
- Klasat pilote treguan përmirësim të dukshëm në të gjitha disiplina fizike të testuara, përfshirë:
  - ☞ Balancën statike dhe dinamike.
  - ☞ Shkathtësinë dhe koordinimin lëvizor.
  - ☞ Forcën e gjymtyrëve të poshtme dhe fleksibilitetit krahasuar me klasat tradicionale.
- Vajzat në klasat pilot treguan përparim të ndjeshëm në vetëbesimin dhe angazhimin në orët e edukimit fizik, veçanërisht në gjimnastikë dhe aktivitete të balancës, duke reflektuar ndikimin pozitiv të një metodologjie më aktive dhe gjithëpërfshirëse.
- Djemtë në klasat pilote performuan më mirë në testet që kërkonin forcë, shpejtësi dhe shpërthim fizik, duke reflektuar trajnim më të qëndrueshëm dhe të orientuar drejt kompetencave bazë lëvizore.
- Metodologjitë e zbatuara në klasat pilote ishin më efektive për të përmbushur objektivat e programit mësimor, pasi përfshinin elementë të edukimit lëvizor aktiv, ndjekje progresive të zhvillimit të aftësive lëvizore dhe inkurajim të pjesëmarrjes së gjithanshme.
- Klasat tradicionale kishin më shumë variacion në performancën individuale dhe më pak stabilitet në rezultatet e përgjithshme, gjë që sugjeron se metodat aktuale tradicionale nuk arrijnë të garantojnë zhvillim të barabartë për të gjithë nxënësit.
- Diferencat pozitive në rezultatet e klasave pilote mbështesin integrimin e edukimit lëvizor si komponent kyç i kurikulës së edukimit fizik, për të nxitur jo vetëm përmirësimin fizik, por edhe zhvillimin psikologjik dhe social të nxënësve.

- Aktiviteti lëvizor ndikon ndjeshëm në cilësinë e orës së edukimit fizik. Orët e pasura me përmbajtje aktive, dinamike dhe të përshtatura me nivelin e nxënësve rrisin angazhimin, motivimin dhe zhvillimin motorik.
- Përvoja e mësuesve ka ndikim të drejtpërdrejtë në kuptimin dhe promovimin e kulturës lëvizore. Mësuesit më me përvojë kanë tendencë të përfshijnë më mirë konceptet e edukimit përmes lëvizjes në praktikën e tyre pedagogjike.
- Klasat pilote, të cilat aplikojnë programe të reformuara mësimore, tregojnë përmirësime të dukshme në performancën fizike të nxënësve krahasuar me klasat tradicionale, në të gjitha disiplinat e testuara: gjimnastikë, atletikë, basketboll, volejbol dhe fleksibilitet.
- Hipotezat e ngritura në këtë studim u konfirmuan nga të dhënat empirike. Kjo tregon se ndryshimi i qasjes mësimore dhe përmirësimi i përmbajtjes së edukimit fizik sjell përfitime reale në zhvillimin fizik dhe kulturor të nxënësve.
- Testet tregojnë për një progres të mirë në performancë midis T1 dhe T2. Forca është mbajtur konstante, por përmirësimi në fuqi, lartësi dhe efikasitet tregon që vajza po përmirëson teknikën dhe kapacitetin e saj fizik për të gjeneruar kërcime më të larta dhe më të fuqishme
- Të gjitha testet tregojnë përmirësime statistikisht të rëndësishme nga periudha T1 në T2. Grupi pilot (VP/DP) ka përfituar më shumë nga metodat alternative të trajnimit, duke shfaqur progres më të theksuar në shumicën e aftësive motorike dhe teknike.
- Grupet tradicionale (VT/DT) kanë treguar përmirësime të qëndrueshme, por më të moderuara. Kjo tregon qartë se trajnimet e strukturuar dhe të personalizuar japin rezultate më të mira në përmirësimin e performancës fizike të nxënësve.

Në përmbledhje, ndryshimet janë pozitive dhe domethënëse, duke treguar efektivitetin e procesit të aplikuar mes T1 dhe T2.

### 5.3. REKOMANDIME:

1. Për mësuesit: Të inkorporojnë më shumë aktivitete lëvizore në orët e edukimit fizik dhe të zbatojnë praktika që promovojnë kulturën lëvizore në mënyrë gjithëpërfshirëse.
2. Për shkollat: Të adoptojnë programet pilote të edukimit fizik që provojnë efikasitet më të lartë në zhvillimin motorik dhe motivimin e nxënësve.
  - i. Zgjerimi i klasave pilote dhe shtrirja graduale e tyre në të gjitha nivelet e arsimit parauniversitar, me mbështetje institucionale dhe trajnime për stafin mësues.
  - ii. Përmirësimi i kurrikulës së edukimit fizik, duke përfshirë komponentë të rinj të lidhur me zhvillimin motorik, aktivitetin e rregullt fizik dhe kulturën e lëvizjes.
  - iii. Trajnime të vazhdueshme për mësuesit, veçanërisht për ata me më pak përvojë, për të forcuar njohuritë mbi edukimin përmes lëvizjes dhe përdorimin e metodave aktive.
  - iv. Zhvillimi i një sistemi të qëndrueshëm monitorimi dhe vlerësimi të cilësisë së edukimit fizik, duke përdorur indikatorë të matshëm dhe objektivë.
  - v. Nxitja e bashkëpunimit ndërmjet shkollave, prindërve dhe komunitetit, për të promovuar një kulturë të qëndrueshme të aktivitetit fizik te fëmijët dhe të rinjtë.

## BIBLIOGRAFIA

### ➤ LITERATURA DHE ARTIKUJT E PËRDORUR

- Arem, H., Moore, S. C., Patel, A., Hartge, P., de Gonzalez, A. B., & Visvanathan, K. (2015). Leisure time physical activity and mortality: a detailed pooled analysis of the dose-response relationship. *JAMA Intern. Med.* (75), 959–967. <https://doi: 10.1001/jamainternmed.2015.0533>
- Adolph, K. E., & Franchak, J. M. (2017). The development of motor behaviour. *Ëiley Interdisciplinary Review of Cognitive Science*, 8(1), 1430. <https://doi: 10.1002/ecs.1430>
- Adriana, G., Yasmin, N., Amanda, B., Brian, K., Ben, D., & Sean, H. (2020). Exercise as treatment for youth with major depression: the healthy body healthy mind feasibility study. *J. Psychiatr. Pract.*, (26), 444–460.  
<https://doi: 10.1097/PRA.0000000000000516>
- Alnedral, Garri Z., & Yendrizal. (2020). A volleyball skills test instrument for advanced-level students *Journal of Physical Education and Sport, (JPES)*, Vol 20 (3), 297, pp 2213 – 2219, <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.s3297>
- Anković, M. (2014). Meta analiza kvantitativnih razlika antropometrijskih karakteristika i motoričkih sposobnosti dece uzrasta 6 i 7 godina. *Fizička kultura. Broj 1. Vol. 68.* 5-12. <https://doi:10.5937/fizkul1401005J>
- Armour, K. (2010). The physical education profession and its professional responsibility. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 15 (1), 1–13. <http://dx.doi.org/10.1080/17408980.903413479>
- Armour, K. (2011). An introduction for teaching and Coaching. *Sport Pedagogy*. 244-246.
- Asmaa, H. F. (2022). Design and application of a test to measure the accuracy of receiving in volleyball using the forearm pass for female students. *Euro American Journal of Sport Sciences*. Vol 11 (2), 59 pp. 6 <https://doi.org/10.6018/sportk.536591>
- Behringer, M., Vom Heede, A., Matthees, M., & Mester, J. (2011). Effects of strength training on motor performance skills in children and adolescents: a meta-analysis. *Pediatr. Exerc. Sci.* 23(2), 186-206. <https://doi.org/10.1123/pes.23.2.186>

- Belton, S., O' Brien E., Meegan, S., Eoods, C., & Issartel, J. (2014). Youth-physical activity towards health: BMC Public Health. (14), 122. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-14-122>
- Beni, S., Fletcher, T., & Chróinín, D. (2016). Meaningful experiences in physical education and youth sport: A review of the literature. Quest, 69(3), 291–312. <https://doi.org/10.1080/00336297.2016.1224192>
- Bernardi, J., & Andreës, R. (2009). Physical Education Self-Management for Healthy Active Lifestyles. International Sport Science Association Jeff Carpenter 2007, 17-18. <https://www.amazon.com/Physical-Education-Self-Management-Healthy-Lifestyles/dp/0736063625>
- Breëer, C. (2015). Athletic Movement Skills. Human Kinetics. 33-40.
- Best, J. R. (2010). Effects of physical activity on children's executive function: contributions of experimental research on aerobic exercise. Dev. Rev. (30), 331–351. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2010.08.001>
- Biddle, S.J., & Asare, M. (2011). Physical activity and mental health in children and adolescents: a review of reviews. Br J Sports Med., 45(11), 886–895. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2011-090185>
- Bompa, T.O., & Buzzichelli, C. A. (2018). Periodization: Theory and Methodology of Training (6th edition). Champaign, IL: Human Kinetics. 211-215. ISBN: 9781492544807 <https://us.humankinetics.com/products/periodization-6th-edition>
- Brand, R., & Ekkekakis, P. (2018). Affective-reflective theory of physical inactivity and exercise: foundations and preliminary evidence. German J. Exerc. Sport Res., 48, 48–58. <https://doi.org/10.1007/s12662-017-0477-9>
- Buckner, S., Jessee, M.B., Mouser, J.G., et al. (2020). Basics of training for muscle size and strength: A brief review on the theory. Med Sci Sports Exerc. 52 (3), 645–653. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000002171>
- Clemente, F., Rocha, R.F., & Korgaokar, A. (2012). Teaching physical education: The usefulness of the teaching games for understanding and the constraints-led approach. Journal of Physical Education and Sport. 12(4), 417-426. <https://doi.org/10.7752/jpes.2012.04062>

Correia, V., Carvalho, J., Araújo, D., Pereira, E., & Davids, K. (2019). Principles of nonlinear pedagogy in sport practice. *Phys Educ Sport Pedagogy*. 24(2), 117–132.

[https://doi: 10.1080/17408989.2018.1552673](https://doi.org/10.1080/17408989.2018.1552673)

D’Isanto, T., D’Elia, F., Raiola, G., & Altavilla, G. (2019). Assessment of sport performance: theoretical aspects and practical indications. *Sport Mont*, 17(1), 79-82.  
[https://doi:10.26773/smj.190214](https://doi.org/10.26773/smj.190214)

Daci, J., Subashi, G., & Misja, B. (2005). Theory and methodology of physical education. SHBLU Tirana, 91-103.

Dako N., (2019). Përgatitja fizike dhe përkulshmëria në gjimnastikën artistike. UST Përmbledhje leksionesh universitare. (MSH).

Dashi, E. (2005). Teoria e lëvizjes, Tiranë, SHBLU. 22-32.

Dashi, E., & Dashi, T. (2014). “Edukimi Fizik në Shkolle.” EGJEU (Ribotim), 43-47.

Dashi, E., & Dashi, T. (2014). “Edukimi Fizik në Shkolle.” EGJEU (Ribotim), 43-47. 99-114, 133.

Donath, F. (2012). Motor ability to children. Monography. H.T.P.E. 58-113.

Erindi, A., Pano, G., Kapedani, K., Cikuli, Z., Prifti, Dh., & Stratobërdha, Dh. (2011). Efektet e edukimit fizik në zhvillimin mendor të fëmijëve të moshës 11-13 vjeç nën efektin e një ngarkese të vetme maksimale. *Revista Shkencore e Sportet*. 1, 93-41.

Faigenbaun, A. D., & Eëstcott, E. L. (2009). Youth Strength Training. 140-147.

Fernandes, V. R., Ribeiro, M. L. S., Melo, T., De Tarso Maciel-Pinheiro, P., Guimarães, T. T., et al. (2016). Motor coordination correlates with academic achievement and cognitive function in children. *Frontiers in Psychology*, (7), 318. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00318>

F.SH.GJ., & Autor, G. (2019). Manual ushtrimesh për kategoritë e ndryshme sportive sipas grup moshave. FSHGJ. Tiranë. 18-73, 112-115.

Gjata F. (2019). Sociologjia e sportit, Tiranë, GEER. (Ribotim), 123-124.

- Grandi, B. & Autor grup. (2001). Educazione motoria. Centro coni di auviamento allo sports. Guida Termika. 9-25.
- Guskey, T. (2010) Professional Development and Teacher Change. Teachers and Teaching: Theory and Practice, 8(3), 381-391. Published online: <https://doi.org/10.1080/13540600210000512>
- Guthold, R., Moller, A.B., Azzopardi, P., et al. (2019). The Global Action for Measurement of Adolescent health (GAMA) initiative rethinking adolescent metrics. J Adolesc Health, 64(6), 697-699. <https://doi: 10.1016/j.jadohealth.2019.03.008>
- Hackett, D. A., Johnson, N. A., Halaki, M., & Choë, C.M. (2012). A novel scale to assess resistance-exercise effort. J. Sports Sci. 30(13), 1405–1413. <https://doi: 10.1080/02640414.2012.710757>
- Hallal, P.C., Andersen, L.B., Bull, F.C., Guthold, R., Haskell, E., & Ekelund, U. (2012). Global physical activity levels: Surveillance progress, pitfalls, and prospects. Lancet. (380), 247–257. [https://doi:10.1016/S0140-6736\(12\)60646-1](https://doi:10.1016/S0140-6736(12)60646-1)
- Han, J., & Yin, H. (2016). Teacher motivation: Definition, research development and implications for teachers. Cogent Education. 3(1), 1-18. <https://doi.org/10.1080/2331186X.2016.1217819>
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Galanis, E., & Theodorakis, Y. (2011). "Self-Talk and Sports Performance: A Meta-Analysis". Perspectives on Psychological Science, 6 (4), 348–356. <https://doi: 10.1177/1745691611413136>
- Hearing, C. M., Chang, E. C., Szuhany, K. L., Deckersbach, T., Nierenberg, A. A., & Sylvia, L. (2016). Physical exercise for treatment of mood disorders: a critical review. Curr. Behav. Neurosci. Rep. (3), 350–359. <https://doi: 10.1007/s40473-016-0089-y>
- Holfelder, B., & Schott, N. (2014). Relationship of fundamental movement skills and physical activity in children and adolescents: A systematic review. Psychol. Sport Exerc., (15), 382–391. <https://doi: 10.1016/j.psychsport.2014.03.005>
- Ikonomi, E. (2015). Normimi i procesit stërvitor në zhvillimin e aftësive lëvizore dhe fleksibilitetit tek gjimnastët. UST FSHL. Disertacion. 16-17, 55-60.

- Jarani, J. (2017). Metodologjia e kërkimit shkencor në edukimin fizik dhe sport. (përmbledhje leksionesh), Tiranë.
- Jorgoni, A. (2005). "Teoria dhe metodologjia e stërvitjes sportive." Tiranë, SHBLU (1&2), 28-35, 170-176, 187-191.
- Kasa, A. (2012). Bazat e stërvitjes me fëmijët e moshës 10-14 vjeç, Tiranë, 1996. (Ribotim). 25-87.
- Kacurri, A. (1997). Vlerësimi i aftësive motore tek nxënësit e shkollave të mesme. Disertacion. Tiranë, 29-61.
- Kuqo, Sh. (2005). Bazat e terminologjisë së gjimnastikës, Tiranë. Shtëpia botuese, ORA.
- Kuqo, Sh., Mara, F., & Dako, N. (2016). "Terminologjia e edukimit fizik", Tiranë, (Ribotim).
- Kemp, B.J., Cliff D.P., Chong, K.H., & Parrish. A.M. (2019). Longitudinal changes in domains of physical activity during childhood and adolescence: A systematic review. J. Sci Med. Sport. 22(6), 695-701. [https://doi: 10.1016/j.jsams.2018.12.012](https://doi.org/10.1016/j.jsams.2018.12.012)
- La Delfa, N. J., Sutherland, C. A., & Potvin, J. R. (2014). EMG processing to interpret a neural tension-limiting mechanism in fatigue. Muscle & Nerve, 50(3), 384-392. [https://doi:10.1002/mus.24158](https://doi.org/10.1002/mus.24158)
- Lämmle, L., Tittelbach, S., Oberger, J., Eöth, A., Bös, K. (2010). A Tëo-level model of motor Performance Ability. Journal of Exercise Science & Fitness, 8 (1), 41-49. [https://doi:10.1016/S1728-869X \(10\)60006-8](https://doi.org/10.1016/S1728-869X(10)60006-8)
- Li Haynie, D., Lipsky, L., et al. (2016). Changes in Moderate-to-Vigorous Physical Preparation Among Older Adolescents. Pediatrics (4), 138. [https://doi: 10.1542/peds.2016-1372](https://doi.org/10.1542/peds.2016-1372)
- Makaruk, H., et al., (2014). Effects of Assisted and Traditional Drop Jumps on Jumping Performance. International Journal of Sports Science & Coaching 9(5), 1217-1225. <https://doi.org/10.1260/1747-9541.9.5.1217>
- Markola, L., Misja, B., Shore, N., & Markola, B. (2016). Edukimi lëvizor. ISBN 978-9928-206-12-1. pp. 43-47.

- Mathisen, G.E. (2016). Effects of school-based intervention program on motor performance skills. *Journal of Physical Education and Sport*, 16(3), 737-742. <https://doi:10.7752/jpes.2016.03119>
- Mayorga-Vega D, Merino-Marban R, Viciano J. (2014). Criterion-related validity of sit-and-reach tests for estimating hamstring and lumbar extensibility: A meta-analysis. *Journal of sports science & medicine*. 13(1), 1. PMID: 24570599 PMCID: PMC3918544
- Mayorga-Vega D, Merino-Marban R, Viciano J. (2014). Criterion-related validity of sit-and-reach tests for estimating hamstring and lumbar extensibility: A meta-analysis. *Journal of sports science & medicine*. 13(1), 1. PMID: 24570599 PMCID: PMC3918544
- Mc. Keuzie, T. L., & Kahan, D. (2008). Physical activity public health and elementary schools. *The elementary school journal*, 108 (3), 171-180. <https://doi:10.1086/529100>
- Medina, J.L., De Boer, L.B., Davis, M.L., et al. (2014). Gender moderates the effect of exercise on anxiety sensitivity. *Ment Health Phys Act.*, 7(3), 147–151.  
[https://doi: 10.1016/j.mhpa.2014.08.002](https://doi:10.1016/j.mhpa.2014.08.002)
- Meta A. (2001). Metodika e përgatitjes lëvizore e gjimnastëve të rinj. Tiranë, ILAR, Monografi, 43-44.
- Michael, L., Silk, L., & Thorpe, H. (2017). Introduction. *Handbook of Physical Cultural Studies*. London: Routledge, 1–2.
- Misja, B. (1994). Drejtime metodike të pasurimit të përvojës lëvizore të fëmijëve. I.K.F.V.K. Disertacion, Tiranë, 11-16.
- Mitchell, J.H., Haskell, E.L., Raven, P.B., & Mitchell, J.H. (2004). Classification of sports. *Med Sci. Sports Exerc. Review*. 6(10s), 242-245. PMID: 7934746.
- Mitchell, S. (2016). *The Essential of Teaching Physical Education*. Shape America - Society of Health and Physical Educators. ISBN 978-1-4925-0916-5. pp. 1-4.
- Mondoni, M. & Salvetti. C. (2018). Didattica del Movimento per la scuola dell'infanzia. 45-48, 53-73, 115-117.

- Moreau, D., & Con  ay, A. R. A. (2013). "Cognitive enhancement: A comparative review of computerized and athletic training programs". *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 6 (1), 155–183. <https://doi: 10.1080/1750984X.2012.758763>
- Morin, M., V., & Lafont, L. (2012). Learners and learning in physical education. 399-409.
- Muehlbauer, T. (2021). Effects of balance training on static and dynamic balance performance in healthy children: role of training duration and volume. *BMC Res Notes*. 14 (1), 465. <https://doi.10.1186/s13104-021-05873-5>
- Osama, M. A. (2013). Motor and Cognitive Development of Selected Egyptian and German Primary School Aged Children. *A Cross-Cultural Study*, 10.
- Pesce, C., Croce, R., Ben-Soussan, T. D., Vazou, S., McCullick, B., & Tomporowski, P. D. (2016). Variability of practice as an interface between motor and cognitive development. *Int. J. Sport Exerc. Psychol.* (17), 133–152. <https://doi: 10.1080/1612197X.2016.1223421>
- Payne, V.G., & Isaacs, L.D. (2017). *Human Motor Development: A Lifespan Approach*. Routledge; London, UK.
- Qeleshi, A. (2004). Mendime mbi edukimin fizik n   shkoll  . (ISP) Kurrikula dhe shkolla. 5, 13-23.
- Raiola, G. (2013). Body knowledge and motor skills. *Knowledge Cultures*, 1(6), 64-72. [https://www.kheltjournal.com/publication/325454642\\_Body\\_knowledge\\_and\\_motor\\_skills](https://www.kheltjournal.com/publication/325454642_Body_knowledge_and_motor_skills)
- Rajarshi, K. (2016). Movement education: Syllabus on health and physical education and global recommendations on physical activity for health. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 3(6), 74-76. <https://www.kheltjournal.com/archives/2016/vol3 issue6/PartB/3-5-120-774>
- Redelius, K., Quennerstedt, M., & Öhman, M. (2015). Communicative aims and learning goals in physical education: Part of a subject for learning. *Sport, Education and Society*. 20(5), 641-655. <https://doi.org/10.1080/13573322.2014.987745>

- Rees, T., Haslam, S., Coffee, P., & Lavalley, D. (2015). A Social Identity Approach to Sport Psychology: Principles, Practice, and Prospects. *Sports medicine* (Auckland, N.Z.), 45(8), 1083–1096. <https://doi: 10.1007/s40279-015-0345-4>
- Ronglan, L.T., & Ertesvåg, V. (2015). Becoming a team player? Learning outcomes from implementing a team-based TGfU unit in high school. *Journal of Physical Education and Sports Management*. 2(1), 51-70. [https:// doi: 10.15640/jpesm.v2n1a4](https://doi: 10.15640/jpesm.v2n1a4)
- Runco, M., Acar, A.S., & Cayirdag, N. (2017). A closer look at the creativity gap and why students are less creative at school than outside of school. *Thinking Skills and Creativity*. 24(3), 242-249. [https:// doi: 10.1016/j.tsc.2017.04.003](https://doi: 10.1016/j.tsc.2017.04.003)
- Schuch, F. B., Vancampfort, D., Rosenbaum S., Richards, J., Eard, P. B., & Stubbs, B. (2016). Exercise improves physical and psychological quality of life in people with depression: a meta-analysis including the evaluation of control group response. *Psych. Res.*, (241), 47–54. <https://doi: 10.1016/j.psychres.2016.04.054>
- Shimon, J. (2011). Teaching Physical Education. Ed D, ATC. 79-81, 102-107.
- Skënderi, Dh. (2012). Përgatitja fizike në sport. Monografi, 129-139.
- Stan, A. (2014). Physical Preparation, CD, 49-56, 71-74, 85, 93-101.
- Subashi, G., & Daci, J. (2004). Didactic of physical education. SHBLU Tirana. 58-62.
- Tay, L., & Diener, E. (2011). Needs and Subjective Well-Being around the World. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101, 354-365. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/a0023779>
- Todd, J. (2015). ‘Reflections on Physical Culture. Defining our Field and Protecting its Integrity’, *Iron Game History*, 13 (2), 6. [https://starkcenter.org/igh\\_article/igh130203p01/](https://starkcenter.org/igh_article/igh130203p01/)
- Udhëzues për zhvillimin e lëndës edukim fizik, sporte dhe shëndet në arsimin e mesëm të lartë, (ASCAL,2023). (7-10)
- Vernetta, M., Peláez-Barrios, E.M., & López-Bedoya, J. (2022). Systematic review of flexibility tests in gymnastics. *Journal of Human Sport and Exercise*, 17(1), 58-73. <https://doi.org/10.14198/jhse.2022.171.07>

- Vertinsky, P., & Hedenborg, S. (2018). "Physical Culture Practices: Neë Historical Ëork on Ëomen and Gender". *The International Journal of the History of Sport*, 35(6), 487–493. <https://doi.org/10.1080/09523367.2018.1541889>
- Ëagstaff, R. D. (2018). "A Commentary and Reflections on the Field of Organizational Sport Psychology" (PDF). *Journal of Applied Sport Psychology*, 31 (1), 134–146. <https://doi.org/10.1080/10413200.2018.1539885>
- Ëen, X. (2015). Effects of physical exercise on adolescents' cognitive ability and academic performance: the history, present situation and future of research. *Journal of Sports Science*, 10 (3), 73-82. [https://doi: 10.1136/bjsports-2017-098136](https://doi:10.1136/bjsports-2017-098136) [https://doi: 10.1136/bjsports-2017-098136](https://doi:10.1136/bjsports-2017-098136)
- Ëhipp, P., Taggart A., & Jackson, B. (2014). Differentiation in outcome-focused physical education: pedagogical rhetoric and reality, *Physical Education and Sport Pedagogy*, 19(4), 370-382. <https://doi.org/10.1080/17408989.2012.754001>
- Ëilson, M., & Bengoechea, E. (2010). The relatedness to others in physical activity scale: evidence for structural and criterion validity. *J. Appl. Biobehav. Res.*, 15 (2), 61–87. [https://doi: 10.1111/j.1751-9861.2010.00052](https://doi:10.1111/j.1751-9861.2010.00052)
- Ëright, J. (2012). Changing gendered practices in physical education: ëorking ëith teachers *European Physical Education. Revieë* (5), 191-197. <https://doi.org/10.1177/1356336X990053002>
- Zach, S., & Inglis, V. (2013). Physical education teachers and their attitudes toëard change: Implementation of the Neë Horizon educational reform. *Journal of Teaching in Physical Education*, (32), 355-374. [https:// doi:10.1123/jtpe.32.4.355](https://doi:10.1123/jtpe.32.4.355)
- Zhurda, Y. (2002). Edukimi fizik përbërsi i rëndësishëm në formmin e personalitetit të nxënësve. (ISP) Kurrikula dhe shkolla (2), 117-132.

➤ **REFERENCA NĚ WEBSITE**

<http://assets.ngin.com/attachments/document/0093/7928/Volleyball-Drills-Practice-PlanBook.pdf>

<http://balnarringstorm.com.au/ĕp-content/uploads/2017/01/31-Basketball-Drills-and-Games-for-Kids.pdf>

<https://gr.onlinecheapdeals2023.com/content?c=johnson+basketbol+testi&id=13>

<https://www.galileo-training.com/us-english/products/p6/leonardo-mechanograph-grfp-std.html>

<https://www.topendsports.com/testing/eurofit.htm> Folloĕing 10 tests from the Eurofit Manual are the standard tests recommended for testing school age children.

<https://www.ketteringschools.org/userfiles/1096/classes/3568/vbdrills.pdf>

## ANEKS 1

### **Kërkesa drejtuar DRAP Tiranë për autorizim zhvillimi të eksperimentit në shkolla**

Lënda: Kërkesë për leje zhvillimi të një studimi eksperimental në 4 shkolla 9-vjeçare të Tiranës

Drejtuar: Drejtores së Drejtorisë Rajonale të Arsimit Parauniversitar – Tiranë

E nderuar znj. Drejtore,

Jam duke zhvilluar një studim me karakter shkencor dhe edukativ me temë:

“Vlerësimi i ndikimit të metodave alternative në zhvillimin e aftësive lëvizore te nxënësit e arsimit 9-vjeçar”.

Në këtë kuadër, kërkoj miratimin tuaj për të zhvilluar një eksperiment pedagogjik, që përfshin testime të drejtpërdrejta fizike dhe vëzhgim të procesit mësimor në katër shkolla 9-vjeçare në qytetin e Tiranës:

1. Shkolla 9-vjeçare “Ahmet Gashi”
2. Shkolla 9-vjeçare “28 Nëntori”
3. Shkolla 9-vjeçare “Vasil Shanto”
4. Shkolla 9-vjeçare “Naim Frashëri”

Eksperimenti do të zhvillohet gjatë orëve të edukimit fizik, në klasat VII, VIII dhe IX, dhe do të përfshijë testime të lehta dhe të standardizuara, pa asnjë rrezik për fëmijët. Studimi ka për qëllim përmirësimin e praktikave mësimore dhe ndërtimin e metodave të reja më efektive për edukimin fizik në arsimin bazë.

Ju siguroj se do të respektohen të gjitha standardet etike dhe rregulloret përkatëse, duke përfshirë edhe marrjen e pëlqimit me shkrim nga prindërit e nxënësve.

Ju falënderoj për mirëkuptimin dhe mbështetjen që i jepni kërkimeve të dobishme në fushën e arsimit.

Me respekt,

Nga: Emri dhe mbiemri

Pozicioni / Institucioni:

Tel. \_\_\_\_\_

Email \_\_\_\_\_

## ANEKS 2.

### Kërkesë / Formular Pëlqimi për Prindërit

Lënda: Pëlqim për pjesëmarrjen e fëmijës tuaj në një studim edukativ

I nderuar prind / kujdestar ligjor,

Në kuadër të një studimi kërkimor-shkencor me karakter edukativ, do të realizohet një eksperiment i lehtë pedagogjik, i cili synon të vlerësojë ndikimin e metodave të ndryshme të mësimdhënies në zhvillimin e aftësive lëvizore tek nxënësit e arsimit 9-vjeçar.

Ky studim do të zhvillohet gjatë orës së edukimit fizik në ambientet shkollore dhe përfshin vetëm testime të thjeshta, të sigurt dhe të standardizuara (si p.sh. vrapim i shkurtër, ekuilibër, reagim ndaj sinjalit etj.), pa asnjë ndërhyrje fizike apo rrezik për fëmijët.

Pjesëmarrja është vullnetare dhe të dhënat do të përdoren vetëm për qëllime kërkimore, në mënyrë anonime dhe konfidenciale.

Nëse jeni dakord që fëmija juaj të marrë pjesë në këtë studim, ju lutemi plotësoni dhe firmosni formularin më poshtë:

Unë, \_\_\_\_\_ (emri i prindit/kujdestarit),

prind i nxënësit/es \_\_\_\_\_ (emri i fëmijës), në klasën \_\_\_\_, në shkollën \_\_\_\_\_, shprehem dakord që fëmija im të marrë pjesë në këtë studim kërkimor-edukativ që do të zhvillohet gjatë orëve të edukimit fizik.

Data: \_\_\_\_\_

Nënshkrimi: \_\_\_\_\_