**Qëndrueshmëria si veçori motorike e njeriut**

**Qëndrueshmëria** si veçori motorike e njeriut është aftësia për kryerje të ndonjë aktiviteti në një kohë sa më të gjatë, pa zvogëlim të efikasitetit. Mund të definohet edhe si aftësi për kundërvenie të lodhjes. Aftësia motorike është faktori kryesor me të cilin përcaktohet niveli i qëndrueshmërisë. Aftësia motorike te njeriu ndryshohet varësisht nga mosha dhe në pajtim me proceset e zhvillimit morfologjik dhe funksional dhe formimit të organizmit i cili gjendet në fazën e zhvillimit dhe të pjekjes.

Aftësia motorike e me këtë edhe qëndrueshmëria gradualisht zhvillohet në moshën 20 vjeçare te meshkujt dhe në moshën 16 vjeçare te femrat. Në moshën 20 - 30 vjeçe ekziston një dobësi relative te aftësia motorike d.m.th te qëndrueshmëria, si te meshkujt ashtu edhe te femrat.

Sipas karakteristikave fiziologjike qëndrueshmëria ndahet në:

* **Qëndrueshmëria aerobe dhe**
* **Qëndrueshmëria anaerobe**

Për matje të qëndrueshmërisë shfrytëzohen dy mënyra: **direkte dhe indirekte.**

**Te mënyra direkte** nga hulumtuesit kërkohet që të kryejn një punë për shembull të vrapoj me intensitet më të vogël ose më të madh dhe me këtë rast të vërtetohet kohëzgjatje maksimal të punës. **Mënyra indirekte** e matjes së qëndrueshmërisë nuk është e përshtatshme prandaj e shrytëzojmë mënyrën indirekte sipas së cilës qëndrueshmëria caktohet në bazë të kohës për të cilën kalohet çfarëdo qoftë distance e gjatë.