

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



**PUNIMI I DIPLOMËS – MASTER**

**NIVELI I ZHVILLIMIT TË LËVIZJEVE MOTORIKE NË KUADËR TË  
FITNESIT NË KOMUNËN E PRISHTINËS**

**MENTORI:**

**Dr.Asoc. Ajvaz Berisha**

**KANDIDATJA:**

**Lumturije Muhadri**

**Prishtinë, 2016**

# PËRMBAJTJA

<b>1. HYRJE</b> .....	<b>3</b>
<b>2. QËLLIMI I PUNIMIT</b> .....	<b>8</b>
<b>3. HIPOTEZAT THEMELORE</b> .....	<b>9</b>
<b>5. METODOLOGJIA E PUNËS</b> .....	<b>10</b>
5.1. <i>MOSTRA E ENTITETIT</i> .....	10
5.2. <i>MOSTRA E VARIABLAVE</i> .....	11
5.3. <i>METODAT PËR PËRPUNIMIN E REZULTATEVE</i> .....	14
<b>6. INTERPRETIMI I REZULTATEVE</b> .....	<b>15</b>
6.1. <i>DALLIMET BRENDA GRUPIT TE FEMRAT</i> .....	15
6.2. <i>DALLIMET BRENDA GRUPIT TE MESHKUJT</i> .....	29
6.3. <i>DALLIMET NË MES GRUPEVE – FEMRAVE DHE MESHKUJVE</i> .....	42
<b>7. VËRTETIMI I HIPOTEZAVE THEMELORE</b> .....	<b>56</b>
<b>8. PËRFUNDIMI</b> .....	<b>57</b>
<b>9. LITERATURA</b> .....	<b>544</b>
<b>REZYME</b> .....	<b>566</b>
<b>SUMMARY</b> .....	<b>577</b>

## 1. HYRJE

Fitnesi si aktivitet fizik është një nga elementët thelbësorë të një jetese të shëndetshme dhe paraqet të gjitha lëvizjet e njeriut që rrisin harxhimi e energjisë e cila është më e lartë se sa ai harxhimi i energjisë në gjendje të pasivitetit të organizmit të njeriut. Me këtë lloj të aktivitetit kryesisht nënkuptojmë aktivitetet e përditshme (ecjet në trakën rrotulluese, vrapimet traken rrotulluese, vozitja e biçikletës, ushtrimet në kanu në të that, ushtrimet me peshoja e tjera). Ushtrimet rekreative sportive në fitnes, në anën tjetër, paraqesin një aktivitet fizik të planifikuar dhe të qëllimtë, qëllimi i së cilës është përparimi i shëndetit (rritja e aftësive funksionale, kondicionale, formimi morfologjik i trupit e tij).

Studimet kanë treguar se fitnesi paraqet një nga faktorët më efektiv për përshtatjen e njeriut në shoqëri, gjatë ndryshimeve shoqërore, problemeve ekzistenciale, etj. Rezultatet e studimeve të gjertanishme tregojnë se fitnesi parandalon dhe rehabiliton shumë simptome psikologjike dhe sëmundje, të tilla si depresionin, ankthin, tjetërsimin social, etj, dhe për të zhvilluar një ndjenjë të sigurisë, aftësive, besimin, të komunikuarit e tjera.

Shprehia për çdo aktivitet sportiv dhe rekreativ pa marr parasysh qëllimin e tij fitohet në moshën e hershme të fëmijërisë. Për këtë në këtë moshë duhet ti kushtohet rëndësi e veçantë fitimit të shprehisë për aktivitete fizike dhe shëndetësore.

Funksionet e fitnesit janë të shumtë dhe të ndryshëm, dhe i përcaktojnë një numër i faktorëve të ndryshëm. Sikur që fitnesi është veprimtari e lirë njerëzore në të cilën përmbajtja e punës paraqet dëshirat e pjesëmarrësve, ashtu edhe funksioni i aktivitetit fizik varet shumë nga nevojat dhe interesat e njerëzve të cilët merren me te. Fitnesi si një fenomen social ndikon në zhvillimin në shumë aspekte sociologjike dhe psikologjike. Përmbajtjet dhe programet e fitnesit inkurajojnë zhvillimin e marrëdhënieve ndërpersonale, kolegjalitetit, shoqerueshmërin, respektimin e mendimeve e njerëzit të tjerë, punën në komunitete, etj. Përveç kësaj, fitnesi ndikon në mbrojtjen shëndetësore, socializimin, duke ruajtur ekuilibrin mendor, argëtues, zbavitjen, relaksim, etj.

Aktivitetet intensive fizike, që shpesh zëvendësohet me nocionin e fitnesit, janë thelbësore për një mënyrë jetese të shëndetshme dhe për mirëqenie fizike psikike dhe sociale. Fitnesi është ndër mjetet

më efikase për shmangien ose reduktimin e rreziqeve që shkaktohen nga shumë sëmundje fizike, si diabeti, sëmundjet koronare të zemrës, hipertensioni, mbipesha, etj. Një tjetër efekt terapeutik i fitnesit është edhe përmirësimi i vetëvlerësimit dhe rritja e vetëbesimit tek individët që ushtrojnë në palestër. Ndjesia e mirëqenies rrjedh edhe nga pamja e jashtme fizike e cila luan rol të madh në mënyrën se si ne perceptohemi nga të tjerët, por edhe mënyrën se si ne e perceptojmë botën<sup>1</sup>.

Të gjitha plan-programet mësimore i kanë të inkuadruar ushtrimet e fitnesit në kuadër të orëve të rregullta të edukatës fizike si një nga lëndët të cilat shërbejnë për zhvillimin fizik por edhe si formë argëtuese që shërben.

Fitnesi përfshin një seri të procedurave të aktiviteteve të programuara fizike me të cilën përmirësojmë gjendjen e përgjithshme dhe aftësitë fizike të trupit.

Fitnesi është një term që i referohet një gjendje të mirë fizike dhe mendore, gjendjen e mirë shëndetësore fizike që rezultonë nga ushtrimi i rregullt fizik dhe të ushqyerit e duhur, si dhe aftësinë për të kryer çdo lloj të aktiviteteve profesionale dhe të përditshme pa ndjenjë tendosje.

Shkalla e lartë e shëndetit kontribuon në cilësinë e jetës në përgjithësi, si dhe luftën e suksesshme kundër stresit. Fitnesi, i rregullt dhe i vazhdueshëm kontribuonë në përmirësimin e shëndetit tonë dhe pamjes fizike, dhe na bënë më të aftë. Individu i cili nuk është i aftë nuk duhet domosdo të arrij rezultate të lartë, por kupton se individ ka nivel të mirë të qëndrueshmërisë, forcë muskulare, fleksibilitet, ekuilibër dhe koordinim. Peshë e caktuar trupore (raporti e dëshirueshëm i masës jo yndyrore dhe yndyrore trupore), pasqyra e mirë e gjakut, predispozita gjenetike, shprehjet ushqimore dhe mënyra e jetës dhe punës janë vetëm disa nga faktorët që kontribuojnë për shëndet të mirë. Fitnesi ku janë prezent ushtrimet e qëndrueshmërisë aerobe, kondicioni aerob, është njëra prej aftësive më të rëndësishme për ruajtjen e shëndetit. Sipas American College of Sports Mjekësisë trajnimi Aerobik në fitnes është çdo formë e aktivitetit fizik që ekzekutohet me aktivizimin e grupeve të mëdha të muskujve, kohëzgjatja relativisht me e gjatë (të paktën 20 minuta), intensiteti i duhur (60-85%) e dhe se që është i karakterit ciklik. Sipas këtij përkufizimi,

---

<sup>1</sup> MA. Alketa Sala, Psikologe klinike. Intervistë për efektet psiko-sociale të ushtrimit të sporteve.

lëvizjet natyrore të trupit sikur që janë ecje, vrapim dhe alpinizmi si dhe aktivitete të tilla si çiklizmi, kajaku, kanu, noti, etj., si dhe ushtrime simulatorë (ergometer, shkallë, trakën lëvizëse ose treadmills, etj.) janë trajnime aerobe në fitnes. Të gjitha programet e fitnesit ku bëjnë pjesë edhe ushtrimet aerobike grupore si aktivitet polistrukturale ciklike gjithashtu numrohen si një lloj trajnimi aerob.

Qëndrueshmëria aerobe në fitnes ndikon drejtpërdrejt në funksionimin efikas të sistemit kardio vaskular dhe pulmonare. Zemra e trajnuar rrah më pak her për min., por me një të rrahur hedh më shumë gjak në qarkullim, përmirëson qarkullimin e përgjithshëm në trup, enët e gjakut janë më të forta dhe më elastike, oksigjeni thithet më mirë dhe me një efikasitet të mirë të ofrimit të të gjitha qelizat e trupit, dhe eliminimi i dioksidit të karbonit dhe produkteve metabolike nga trupi është më i mirë.

Forcimi dhe zhvillimi i përgjithshëm, harmonik dhe proporcional i muskulaturës së përgjithshme të trupit përmes ushtrimeve të bodibildingut dhe fitnesit është dhe paraqet vetëm njërin nga manifestimet e jashtme dhe ka gjithsesi rëndësi të veçantë, megjithate, pamja e jashtme sa do që luan rol dhe rëndësi tejet të madhe dhe pothuaj të pakrahasueshme për njeriun, ajo nuk është njëherit edhe i vetmi produkt dhe i vetmi element pozitiv në trupin e njeriut. Duke forcuar dhe zhvilluar muskujt në organizëm bëhen edhe shumë ndryshime tjera pozitive siq është përmirësimi i funksionimit të gjithëmbarshtëm i organeve të brendshme, përmirësimi i qarkullimit të gjakut, trupi bëhet gjithnjë më i fuqishëm dhe më i qëndrueshëm sepse forcohet sistemi imunologjik, lëkura e trupit bëhet më elastike, pastaj arrihet zvogëlimi i shtresës dhjamore në mes të lëkurës dhe muskujve dhe bëhet evitimi i disa sëmurjeve që janë apo mund të jenë si pasojë e mbipeshës, respektivisht sasisë së tepër të dhjavit. Gjithashtu efekti psikologjik i ushtrimeve të rregullta dhe sistematike të bodibildingut dhe fitnesit dhe ndikimi i tyre në jetën e përditshme ka rol dhe rëndësi të veçantë, sidomos kur është në pyetje efekti i forcimit dhe kalitjes së vullnetit, vendosshmërisë, këmbënguljes, disiplinës dhe aftësisë për tejkalimin e vështirësive dhe pengesave të natyrës së ndryshme gjatë përditshmërisë.

Fitnesi si një nga komponentët thelbësore e një jetese të shëndetshme, përfaqëson të gjitha lëvizjet që rrisin harxhimin e energjisë, e cila është më e lartë se sa ai harxhim i energjisë tek njerëzit që nuk zhvillojnë aktivitete fizike (pushojnë). Me këtë lloj aktiviteti kryesisht

përfshihen aktivitetet e përditshme (ecjet në këmbë, çiklizëm, ngjitje shkallëve, ushtrimet me peshoja, etj) . Ushtrimet në fitnes, nga ana tjetër, janë një aktivitet fizik i planifikuar dhe i qëllimshëm objektivi kryesor i të cilave është përmirësimi i shëndetit dhe kondicioni fizike. Format karakteristike të këtyre llojeve të aktiviteteve përfaqësojnë ecjet e shpejta, vrapimet me intensitete të ndryshme, format tjera natyrale të lëvizjeve, çiklizmi, gjimnastika ose aktivitetet profesionale që zhvillohen në fitnes. Ndryshe nga aktiviteti fizik dhe ushtrimet fizike, të cilat paraqesin procese të sjelljes, kondicioni fizik apo formë kondicionalë (fitnesi) paraqet ose përfaqëson shumë të attributeve që përcaktojnë kapacitetin për të kryer aktivitet fizik. Forma fizike është kryesisht e varur nga niveli i aktivitetit fizik, dhe se programe të ndryshme të ushtrimeve mund të zbatohet me qëllim të përmirësimit e formës kondicional.

Të gjithë njerëzit kanë aftësi, mundësi dhe përvoja, dhe të gjithë janë të rëndësishme për shoqërinë. Prandaj, shoqëria duhet të jetë e dizajnuar në mënyrë që të gjithë mund të marrin pjesë në zhvillimin dhe në të arriturat e saj. Asnjë person nuk guxon të jetë i përjashtuar nga këto rregulla. Të gjithë duhet të jenë qytetarë me të drejta dhe detyrime të barabarta.

Hulumtimet kanë treguar se fitnesi dhe rekreacioni sportiv janë një nga faktorët më efektiv për përshtatjen e njeriut në shoqëri, ndryshimeve mjedisore shoqërore, problemeve ekzistenciale të jetesës, etj. Vlerësimet e studimeve të gjertanishme tregojnë se rekreacioni dhe rekreacioni sportiv parandalon shumë sëmundje dhe rehabiliton shumë simptome psikologjike dhe lëndime traumatologjike, të tilla si depresionin, ankthin, tjetërsimin social, lëndimet në sporte të ndryshme etj, dhe për të zhvilluar një ndjenjë të sigurisë, aftësive, besimin, të komunikuarit e tjera.

Mund të themi se shprehia për çdo aktivitet sportiv profesional dhe rekreativ pa marr parasysh qëllimin e tij se a është parandalues apo shërues, fitohet në moshën e hershme të fëmijërisë. Për këtë në këtë moshë duhet ti kushtohet rëndësi e veçantë fitimit të shprehisë për aktivitete fizike, sportive dhe qëllime shëndetësore.

Nëse i shikojmë funksionet e fitnesit, ato janë të shumta dhe të ndryshme, dhe i përcaktojnë një numër i faktorëve të ndryshëm. Sikur që fitnesi shprehet si veprimtari e lirë njerëzore në të cilën përmbajtja e punës paraqet dëshirat e pjesëmarrësve, ashtu edhe funksioni i aktivitetit që zhvillohet varet shumë nga nevojat dhe interesat e njerëzve të cilët merren

me te. Nevojat më të shpeshta të njerzve për fitnes është nevojat për lëvizje, për të përmirësuar statusin e tyre shëndetësor, për kulturë trupore, definim të trupit, ngritjen e aftësive fizike, nevoja për argëtim, defrim, relaksim e tjera. Zhvillimi ekonomik i shoqërisë ka shkaktuar një ndryshim në gjendjen psiko-sociale, fizike, materiale dhe shëndetësore të individit. Niveli i gjendjes shëndetësore arsimore, lloji i punës, moshën kronologjike dhe mundësitë materiale janë vetëm disa nga faktorët që i orjentojnë njerzit në sporte të ndryshme dhe fitnes dhe aktivitete rekreative. Pra, nevojat e ndryshme dhe aftësitë e njerzve për ushtrime sportive, fitnes dhe aktivitete rekreative përcaktojnë funksionin apo qëllimin e cila arrihet me to.

Aktivitetet rekreative në fitnes si një fenomen social ndikon në zhvillimin në shumë aspekte sociologjike dhe psikologjike. Përmbajtja sportive rekreative në fitnes inkurajonë zhvillimin e marrëdhënieve ndërpersonale, kolegjalitetit, shoqerueshmërin, respektimin e mendimeve e njerzve të tjerë, punën në komunitetite, etj. Përveç kësaj, aktiviteti rekreative sportive ndikon në mbrojtjen shëndetësore, socializimin, duke ruajtur ekuilibrin mendor, argëtues, zbavitjen, relaksim, etj.

Në përgjithësi, është e njohur se edhe më parë se aktiviteti rekreativ në sallat për kineziterapi është përdorur për parandalimin dhe rehabilitimin e sëmundjes. Në kohën e tashme janë zhdukur shprehite e njerzve për ushtrime fizike dhe aktivitete rekreative, por edhe mënyra e jetes dhe punës aktive është reduktuar në minimum. E gjithë kjo shkaktoi një rënie në funksionin e organeve dhe sistemeve të organeve, duke çuar në sëmundjen e re të quajtur pasivitet në lëvizje.. Më këtë lloj aktiviteti nënkuptojmë aktivitetin e përditshëm.

Në të shumtën, aktivitetet rekreative si mjete për realizimin e qëllimit në ruajtjen dhe avansimin e shëndetit përdoren në fitnes. Ecja si element më i rëndësishëm i lëvizjeve kryesore është e domosdoshme për jetën e përditshëm. Përveç rëndësisë edukative ajo ndihmon zhvillimin e përgjithshëm të organizmit. Aktivitetet fizike në fitnes duhet të jenë të lira (pa shtrengim të muskujve), elastike, përherë në drejtim të ruajtjes dhe avansimit të shëndetit. Si lëvizje më natyrale në fitnes në trakën rrotulluese përdoret ecja dhe vrapimi. Hedhja e këmbëve anash është mënyrë e gabuar e ecjes e cila e zvogëlon efikasitetin e gjatësisë të hapit, prandaj duhet sa më shpejt të mënjanohet gabimi në fazë kur ende nuk

ka kaluar në shprehi. Gjatësija normale e hapit është 70-80cm, gjatësitë mbi ose nën këta vlera përbëjnë hapin e gjatë ose të shkurtër. Për ecje me hap të shpejtësuar themi atëherë kur ai bëhet mbi 120 hapa në minutë, ecje e ngadalshme përbëhet me më pak se 70 hapa në minutë. Ecja hyn në grupin e lëvizjeve ciklike i përbërë nga kombinimi i hapit të majtë me atë të djathtë. Struktura e ciklit të plot përfshin: Pjesa e parë e ciklit është e përbërë prej shtytjes të njëns këmbë në pozicion prapa e cila e shkarkuar nga pesha e trupit kalon në luhatje para dhe mbaron me vendosjen e themrës para në tokë ashtu që në këtë pozicion pesha e trupit është e shpërndarë në të dy këmbët (njëra e mbështetur në tokë në pozicion para ndërsa tjetra gjendet në pozicion të mbështetjes prapa). Pjesën e dytë të ciklit e përbën tjetra këmbë e cila prej mbështetjes para duke bartë tërë peshën e trupit kalon në fazë të mbështetjes vertikale dhe pjesën e dytë të ciklit e mbaronë me shtytjen e këmbës që gjendet në pozicion të mbështetjes prapa. Mbajtja e drejtëpeshimit ndihmohet nga lëvizjet e krahëve ashtu që këmba e djathtë bashkërendohet me krahun e majtë. Lëvizjet e krahëve në kyçet e supit dhe të bërylit harmonizohen me lëvizjet e këmbëve. Në strukturën e ecjes mund të vërehet se njëra këmbë vazhdimisht ka mbështetje me tokën. Në ecjet sportive garuesi diskualifikohet në qoftë se gjatë ecjes paraqitet fazë fluturuese. Duke filluar prej moshës parashkollore, fëmijët duhet të mesojnë ecjen e zakonshme me ruajtjen dhe ndrimin e ritmit të hapave. Në çdo orë të mësimin ecjeve duhet kushtuar vëmendje të posaçme me qëllim që të formohen shprehitë:

## **2. QËLLIMI I PUNIMIT**

Qëllimi i hulumtimit ka rëndësin teorike dhe praktike. Qëllimi teorik i hulumtimit është të tregojë se personat të cilët janë të angazhuar në fitnes kanë të zhvilluar ndjenjën e koherencës dhe orientimit ndërpersonal më tepër sesa ata të cilët nuk janë të përfshirë në fitnes si dhe fitojnë shprehi te re të jetesës në drejtim të përmirësimit të shëndetit . Qëllimi praktik i hulumtimit është që në bazë të rezultatit të hulumtimit të inkurajohen më shumë popullatën për angazhim më të madh në përfshirjen e tyre në fitnes dhe të ngritet vetëdijsimi për tu marrur me fitnes.



Hulumtimi i cili do të realizohet në kuadër të këtij punimi hulumtues, si hulumtim transferzal, ka për qëllim, para se gjithash, identifikimin e disa shprehive të jetesës të popullatës së Prishtinës të cilat mund të kenë ndikim në përcaktimin e mbështetjes së aktiviteteve fizike të cilat aplikohen në fitnes në qytetin e Prishtinës.

Qëllimi dytësor ka të bëjë:

- Të rritet vetëdijsimin e popullates me aktivitetin e fitnesit në rajonin e Prishtinës.
- Të kuptohet arsyeja e atyre që merren me fitnes, (shëndeti, obeziteti, për trup më të mirë, sëmundje apo tjetër.
- Të kuptohet se ata që merren me fitnes a janë më teper sportist apo josportist, njerëz qe merren me fitnes për qëllime shëndetësore.

### **3. HIPOTEZAT THEMELORE**

Në bazë të lëmisë dhe problemit të hulumtimit dhe në përputhje me qëllimin dhe metodat e punës formulohen dhe parashtrihen këto hipoteza:

**H1.** - Presim që nga numri i përgjithshëm i të anketuarve numrin më të madh të të tyre që merren me fitnes të jenë sportistë aktiv.

**H2.** - Presim se do të vërtetojmë ndikimin e infrastruktures sportive në zhvillimin e fitnesit, në zhvillimin e veçorive morfologjike dhe dhe aftësive lëvizore

**H3.** - Presim të kuptojmë se infrastruktura nëpër fitneset e komunes së Prishtinës është e mirë dhe ka mjaftë hapsirë për tu marrë me fitnes.

## **5. METODOLOGJIA E PUNËS**

### **5.1. MOSTRA E ENTITETIT**

Zgjedhja e mostrës ka qenë, para së gjithash, e kushtëzuar me mundësit ekonomike dhe organizative të matjes. Tek hulumtimet e këtij lloji është e rëndësishme, domethënë, sigurimi i ekipit të nevojshëm që kanë përvojë me këso lloje të anketimeve. Popullata nga e cila është nxjerrur mostra e entitetit është definuar si popullatë e personave nga komuna e Prishtinës, që ushtrojnë fitnes në salla të fitnesit së paku mbi 6 muaj. Popullata ka përfshirë 198 femra dhe 254 meshkuj nga Komuna e Prishtinës.

## 5.2. MOSTRA E VARIABLAVE

Për realizimin e këtij punim janë aplikuar disa variabla në formë të pyetësorit të cilat janë plotësuar nga personat që janë anëtarë të ndonjë klubi të fitnesit së paku 6 muaj, fitneset nga komuna e Prishtinës. Pyetësi ka përfshirë gjithsej 12 pyetje të cilat janë të paraqitura në pyetësin e dhënë:

**Pyetësi i aplikuar për qëllimet e këtij punimi:**

<b>1)</b> <b>Gjinia</b>	<b>Femra</b>
<b>18 Vjeçare</b>	
<b>19-29 Vjeçare</b>	
<b>30-39 Vjeçare</b>	
<b>40-49 Vjeçare</b>	
<b>50-59 Vjeçare</b>	
<b>60-69 Vjeçare</b>	
<b>70-79 Vjeçare</b>	
<b>80- Vjeçare</b>	
<b>2)</b>	<b>Perafërsishtë sa është koha që merreni me fitness ?</b>
<b>1 vjet</b>	
<b>2-3 vjet</b>	
<b>4-8 vjet</b>	
<b>8 e më shumë</b>	
<b>3)</b>	<b>Mestarisht sa herë në javë ushtroni ?</b>
<b>5 -</b>	
<b>2- 4</b>	

<b>Më pak se 2 herë</b>	
<b>4</b>	<b>Klasifikoni duke i shënuar me numra rendor prej 1-5 nga më të rëndësishmet, arsyet kryesore pse keni vendos me u marr me fitness:</b>
<b>Lokacioni</b>	
<b>Çmimi</b>	
<b>Shërbimi për anëtar</b>	
<b>Shërbimi për ushtrime falas</b>	
<b>Pajisjet per ushtrime</b>	

<b>Zgjedhjet e shumta për ushtrime</b>		
<b>Ushtrime grupore</b>		
<b>Sauna</b>		
<b>Dhomat e zhveshjes</b>		
<b>Shërbime për ushtrime individuale</b>		
<b>Atmosfera</b>		
<b>Të tjera</b>		
<b>5)</b>		<b>Arsyeja pse shkoni në fitnes ?</b>
<b>Arsye shëndetësore</b>		
<b>Pamje të mirë fizike</b>		
<b>Obligative (sportist aktiv)</b>		
<b>Rekreacion</b>		
<b>6)</b>	<b>Tregoni hapësirat që zakonisht i përdorni kur e vizitoni qendrën e ushtrimeve:</b>	
<b>Kardio Ushtrime</b>		
<b>Pesha për femra</b>		
<b>Peshat e përgjithshme</b>		
<b>Zgjatje për gjithë muskujt</b>		
<b>Ushtrime grupore</b>		
<b>7)</b>	<b>Sa është me rëndësi për juve fakti që stafi i palestres është gjithmonë i gatshëm nëse ju keni ndonjë nevojë:</b>	
<b>Shumë me rëndësi</b>		
<b>Me rëndësi</b>		
<b>Më pak me rëndësi</b>		
<b>Me pa rëndësi</b>		
<b>8)</b>	<b>A janë adekuate nivelet e përgatitjes të stafit të palestrës:</b>	
<b>Po</b>		
<b>Jo</b>		
<b>Ndonjëherë</b>		
<b>9)</b>	<b>A e dini se ne ofrojmë udhëzime të ushtrimeve falas/vlerësime të statusit fizik për të gjithë anëtarët</b>	
<b>Po</b>		
<b>Jo</b>		

<b>10).</b>	<b>Sa shpesh përdorni udhëzuesit tone për ushtrime (shërbimin për vlerësimin e fitnesit) ?</b>
<b>Çdo 1-2 muaj</b>	
<b>Çdo 3-6muaj</b>	
<b>Disa herë në vit</b>	
<b>Asnjëherë</b>	
<b>11)</b>	<b>Vlerësoni udhëzuesin tone të ushtrimeve!</b>
<b>I shkelqyeshëm</b>	
<b>I mirë</b>	
<b>I kënaqshëm</b>	
<b>Nevojiten përmirësime</b>	
<b>12).</b>	<b>Cila është përshtypja juaj në qoftë se do të ishte ofruar një program për ushtrime jashtë palestrës</b>
<b>Shumë pozitiv</b>	
<b>Pozitiv</b>	
<b>Neutrale</b>	
<b>Nuk më intereson</b>	

### **5.3. METODAT PËR PËRPUNIMIN E REZULTATEVE**

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

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

Për ndryshoret e aplikuar, janë llogaritur vlerat e mëposhtme në raste të përgjithshme:

Nga hapësira statistikore krahasuese për dy grupet e pavarura te mostra është përdorur procedura statistikore, para se gjithash, analiza parashikuese ( $\chi^2$ -Hi- katror testi) i cili aplikohet për të shqyrtuar dallimin në mes të frekuencave të vërejtura dhe pritura ose teorike brenda grupit dhe në mes grupeve dhe gjinive. Pra, kur nganjëherë nuk mund ta përdorim të ashtu-quajturën, statistikën parametrike, e cila kërkon një shpërndarje (distribucion) normal dhe të dhëna sasiore (shënime kuantitative), përdoret  $\chi^2$  -Hi- katror testi n x k i cili i takon të ashtu quajturës. statistika joparametrike.

## **6. INTERPRETIMI I REZULTATEVE**

### **6.1. DALLIMET BRENDË GRUPIT TË FEMRAT**

Në tabelën 1 dhe grafikun 1 është paraqitur moshë mesatare e të testuarave nga Prishtina. Rezultatet e të testuarave nga Prishtina tregojnë se pjesëmarrje më të madhe në anketim paraqesin femrat e moshës prej **20-29** vjeçe me 33.8%, të moshës **18** vjeçe me 26.3%, pastaj prej moshës **30-39** vjeçe me 17.2% e kështu me radhë deri te moshë 60-65 vjeçe me 2.5%, me çka vërtetohet moshë ideale për të frekuentuar klubet e fitnesit. Hikatror testi tregon se ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor në mes grupeve të ndara sipas moshës në frekuentimin në fitnes, Chi-Square= 173.4, df=7, Asymp. Sig=0.000

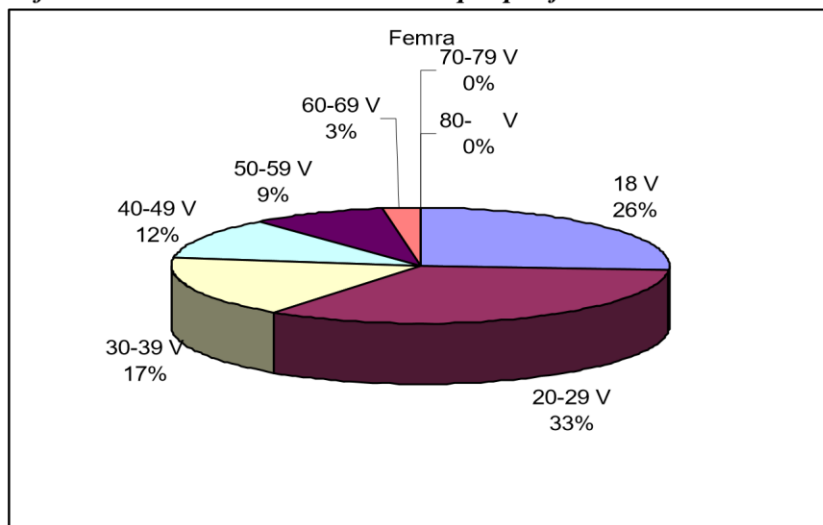
**Tabela 1. Moshë e të anketuarave**

Femrat	Observed N	Expected N	Residual	Residual <sup>2</sup>	Residual <sup>2</sup>	%	Rangu
Mosha					Expected N		
18 Vjeçare	52	24.75	27.25	742.563	30.0	26.3%	2
20-29 Vjeçare	67	24.75	42.25	1785.06	72.1	33.8%	1
30-39 Vjeçare	34	24.75	9.25	85.5625	3.5	17.2%	3
40-49 Vjeçare	23	24.75	-1.75	3.0625	0.1	11.6%	4
50-59 Vjeçare	17	24.75	-7.75	60.0625	2.4	8.6%	5
60-69 Vjeçare	5	24.75	-19.75	390.063	15.8	2.5%	6
70-79 Vjeçare	0	24.75	-24.75	612.563	24.8	0.0%	7
80- Vjeçare	0	24.75	-24.75	612.563	24.8	0.0%	7
<b>Total</b>	<b>198</b>	<b>198</b>	<b>0</b>	<b>4291.5</b>	<b>173.4</b>	<b>100.0</b>	<b>8</b>

Chi-Square	173.4 <sup>a</sup>	df	7	Asymp. Sig.	.000
------------	--------------------	----	---	-------------	------

**Gafikoni 1. Moshë e të anketuarave-përçindja**





Në pyetjen:

***Përafersisht sa është koha që merreni me fitness?***

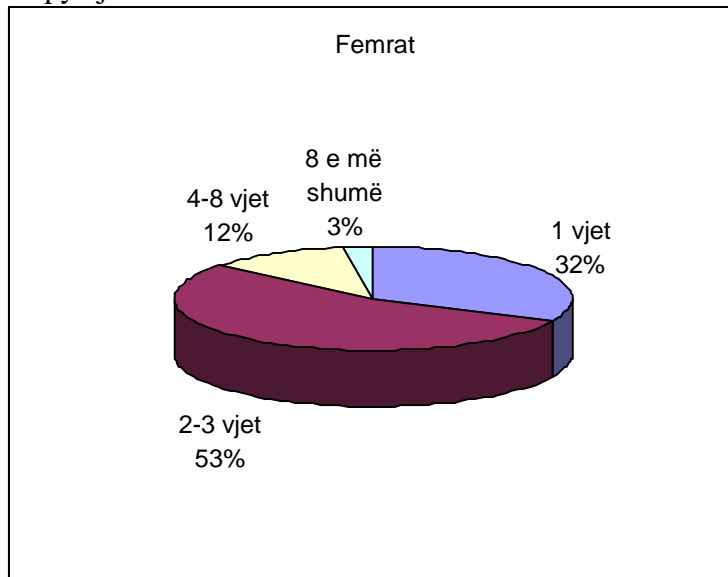
Të anketuarat që merren me fitnes nga Prishtina., kohëzgjatja e tyre që merren me fitnes është deri 1 vjet me 63 ose 31.8%, të anketuarat prej 2-3 vite me 107 ose 54.0% e tyre, kurse për ato me kohëzgjatja prej 4-8 vjet me 23 ose 11.6% të anketuarave dhe 5 prej tyre ose 2.5% e tyre prej 8 - e më shumë vjet. (Tabela 2 dhe Grafikoni 2), me çka vërtetohet fakti se në bazë të dhënave të fituara është ngritur vetëdija për aktivitete trupore të ndryshme përmesë ushtrimeve të fitnesit që duhet zgjasin prej 2-3 viteve e më shumë. Hikatorr testi tregon se ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor në mes grupeve të të anketuarave të ndara sipas kohëzgjatjes që merren me fitnes sepse Chi-Square= 124.7, df=3, Asymp. Sig=0.000.

***Tabela 2. Të anketuarat që iu kanë përgjigjur pyetjes se - Përafersisht sa është koha që merreni me fitness?***

Femra	ObservedN	ExpectedN	Residual	Residual <sup>2</sup>	Residual <sup>2</sup>	%	Rangu
Kohëzgjatja					Expected N		
1 vjet	63	49.5	13.5	182.25	3.7	31.8	2
2-3 vjet	107	49.5	57.5	3306.25	66.8	54.0	1
4-8 vjet	23	49.5	-26.5	702.25	14.2	11.6	3
8 - e më shumë vjet	5	49.5	-44.5	1980.25	40.0	2.5	4
<b>Total</b>	<b>198</b>	<b>198</b>	<b>0</b>	<b>6171</b>	<b>124.7</b>	<b>100.0</b>	<b>4</b>
Chi-Square	124.7	df	3	Asymp. Sig.	.000		

***Gafikoni 2. Të anketuarat që iu kanë përgjigjur pyetjes se - Përafersisht sa është koha që merreni me fitness-përqindja***

Në pyetjen:



***Mestarisht sa here në javë ushtroni?***

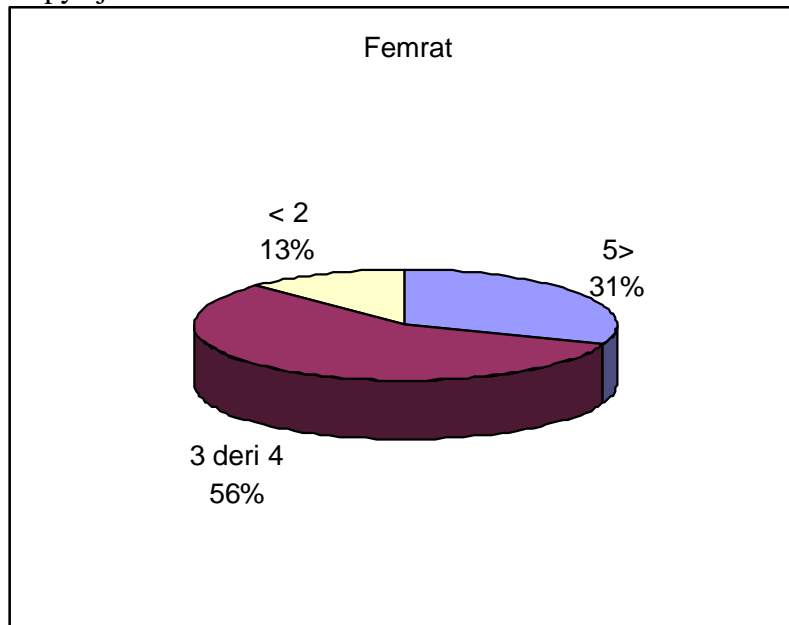
Të anketuarat që merren me fitnes nga Prishtina, mendojnë se shpeshësia mesatare e seancave stërvitore në bazë të dhënave dhe përqindjeve të aritura paraqesin 3-4 seanca stërvitore në javë dhe ate 112 ose 56.6% të të anketuarave nga Prishtina dhe paraqesin gripin më të madh. (Tabela 3 dhe Grafikoni 3). Këto të dhëna vërtetohen duke u bazuar në hulumtimet e deritanishme të autorëve tjerë që kanë hulumtuar këtë problematikë lidhur me numrin e seancave stërvitore gjatë javës në fitnes. Hi-katror testi tregon se ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor në mes grupeve të të anketuarave të ndara sipas frekuences sa here në javë ushtroni sepse Chi-Square= 57.9, df=2, Asymp. Sig=0.000.

***Tabela 3. Të anketuarat që iu kanë përgjigjur pyetjes se - Mestarisht sa here në javë ushtroni?***

Femrat	ObservedN	ExpectedN	Residual	Residual <sup>2</sup>	Residual <sup>2</sup> Expected N	%	Rangu
Kohëzgjatja							
5>	61	66	-5	25	0.4	30.8	2
3deri4	112	66	46	2116	32.1	56.6	1
<2	25	66	-41	1681	25.5	12.6	3
<b>Total</b>	<b>198</b>	<b>198</b>	0	3822	57.9	<b>100.0</b>	<b>4</b>
Chi-Square	57.9	df	2	Asymp. Sig.	.000		

***Gafikoni 3. Të anketuarat që iu kanë përgjigjur pyetjes se - Mestarisht sa here në javë ushtroni? -përqindja***

Në pyetjen:



***Arsyet kryesore pse keni vendos me u marr me fitness?***

Të anketuarat që merren me fitnes nga Prishtina mendojnë se çmimi zgjon interesim më të madh me 134 ose 13.5% poena të fituara, pastaj, Shërbimi për anëtar me 107 ose 10.8% poena të fituara dhe kështu me radhë (Tabela 4 dhe Grafikoni 4). Hi-katror testi tregon se ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor në mes grupeve të të anketuarave të ndara sipas arsyes kryesore pse kanë vendos me u marr me fitness, sepse Chi-Square= 81.7, df=11, Asymp. Sig=0.000.

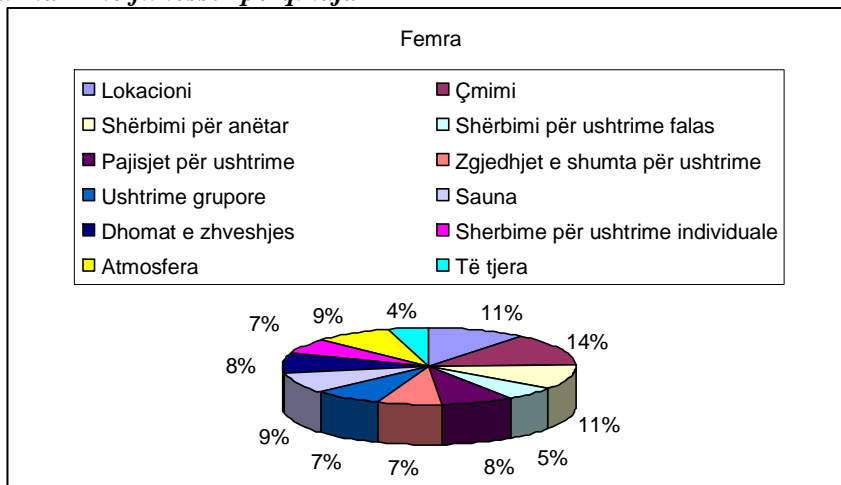
***Tabela 4. Të anketuarat që iu kanë përgjigjur pyetjes se -arsyet kryesore pse keni vendos me u marr me fitness***

Femra	Observed N	Expected N	Residual	Residual <sup>2</sup>	Residual <sup>2</sup>	%	Rangu
					Expected N		
Lokacioni	106	82.5	23.5	552.25	6.7	10.7	3
Çmimi	134	82.5	51.5	2652.25	32.1	13.5	1
Shërbimi për anëtar	107	82.5	24.5	600.25	7.3	10.8	2
Shërbimi për ushtrime falas	54	82.5	-28.5	812.25	9.8	5.5	11
Pajisjet për ushtrime	79	82.5	-3.5	12.25	0.1	8.0	7
Zgjedhjet e shumta për ushtrime	69	82.5	-13.5	182.25	2.2	7.0	9
Ushtrime grupore	74	82.5	-8.5	72.25	0.9	7.5	8
Sauna	89	82.5	6.5	42.25	0.5	9.0	4
Dhomat e zhveshjes	82	82.5	-0.5	0.25	0.0	8.3	6

Në pyetjen:

Sherbime për ushtrime individuale	67	82.5	-15.5	240.25	2.9	6.8	10
Atmosfera	86	82.5	3.5	12.25	0.1	8.7	5
Të tjera	43	82.5	-39.5	1560.25	18.9	4.3	12
<b>Total</b>	<b>990</b>	<b>990</b>	<b>0</b>	<b>6739</b>	<b>81.7</b>	<b>100.0</b>	<b>12</b>
Chi-Square	81.7 <sup>a</sup>	df	11	Asymp. Sig.	.000		

**Grafikoni 4. Të anketuarat që iu kanë përgjigjur pyetjes se - arsyet kryesore pse keni vendos me u marr me fitness? -përçindja**



**Pse shkoni në fitness?**

Në tabelën 5 dhe grafikoni 5 janë paraqitur të dhënat ku rezultatet e fituara tregojnë se numrin më të madh të të anketuarave nga Prishtina me 83 anëtare ose 41.9% e tyre e paraqesin ato anëtare të fitnessit që kanë për qëllim pamjen më të mirë fizike, ndërsa për arsye shëndetësore të interesuara janë 69 anëtare ose 34.8% e tyre nga Prishtina, me çka arsyetohet roli, rëndësia dhe ndikimi i fitnessit në transformimin dhe forcimin e shëndetit dhe të trupit të njeriut. Hi-katror testi tregon se ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor në mes grupeve të të anketuarave të ndara sipas arsyes kryesore pse kanë vendos me shkue në fitness, sepse Chi-Square= 60.2, df=3, Asymp. Sig=0.000.

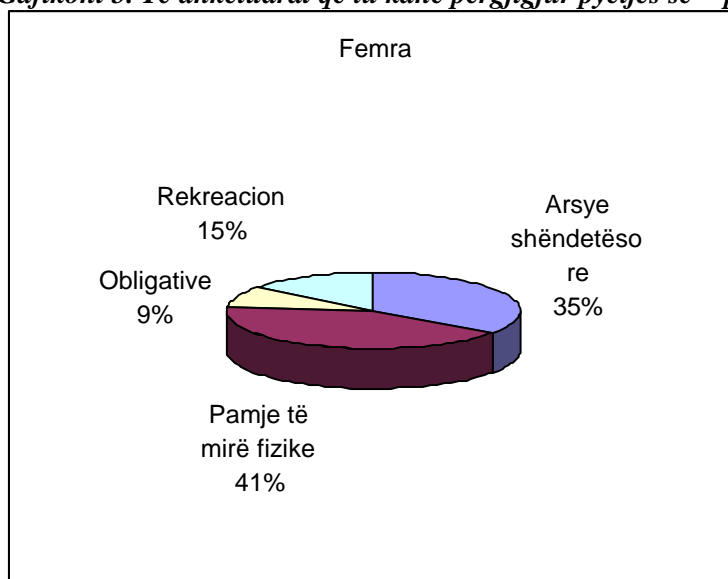
**Tabela 5. Të anketuarat që iu kanë përgjigjur pyetjes se - pse shkon në fitness?**

Në pyetjen:

Femrat	Obser	Expec	Resi	Resi	Residual <sup>2</sup>	%	Rangu
	vedN	tedN	dual	dual <sup>2</sup>	Expected N		
Arsye shëndetësore	69	49.5	19.5	380.3	7.7	34.8	2
Pamje të mirë fizike	83	49.5	33.5	1122.3	22.7	41.9	1
Obligative	17	49.5	-32.5	1056.3	21.3	8.6	4
Rekreacion	29	49.5	-20.5	420.3	8.5	14.6	3
<b>Total</b>	<b>198</b>	<b>198</b>	<b>0</b>	<b>2979.0</b>	<b>60.2</b>	<b>100.0</b>	<b>4</b>

Chi-Square	60.2 <sup>a</sup>	df	3	Asymp. Sig.	.000
------------	-------------------	----	---	-------------	------

**Grafikoni 5. Të anketuarat që iu kanë përgjigjur pyetjes se - pse shkon në fitnes? -përqindja**



***Tregoni hapësirat që zakonisht i përdorni kur e vizitoni qendren e ushtrimeve?***

Të anketuarat që merren me fitnes nga Prishtina, mendojnë se Arsyet shëndetësore paraqesin interesim më të madh me 75 anëtare ose 37.8% të tyre, pastaj kardio ushtrimet paraqesin interesim e dytë përkrah renditja me 57 anëtare ose 28.8% të tyre. Në përqindje më të vogël interesim paraqesin edhe ushtrimet me pesha për femra, me çka vërtetohet ideja se në bazë të dhënave të fituara dhe në bazë të hulumtimeve të deritanishme, Arsyet shëndetësore dhe kardio ushtrimet në masë të madhe ndikojnë në humbjen e peshës dhe mbajtjen në formë të mirë të vijës së trupit (Tabela 6 dhe Grafikoni 6). Hi-katror testi tregon se ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor në mes grupeve të të anketuarave të ndara

Në pyetjen:

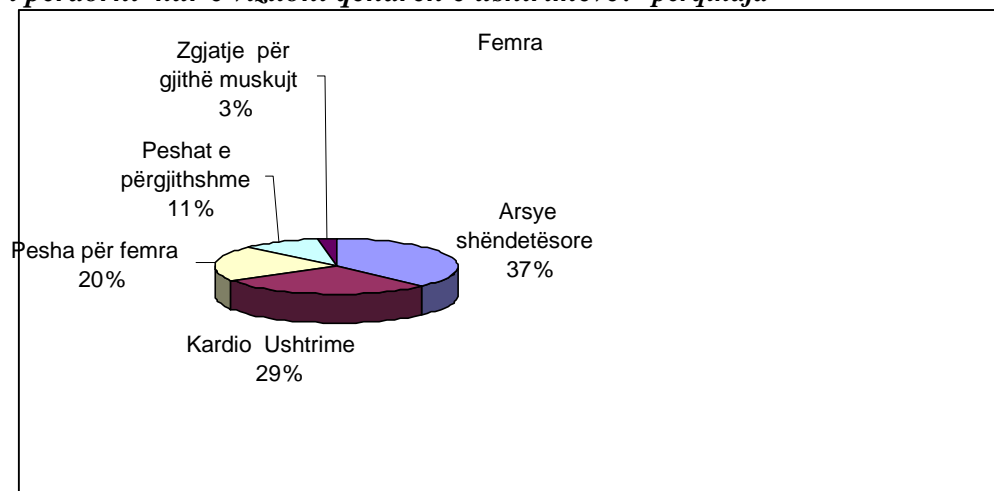
sipas arsyes kryesore pse hapësira është e rëndësishme në fitness, sepse ChiSquare= 78.3, df=4, Asymp. Sig=0.000.

**Tabela 6. Të anketuarat që iu kanë përgjigjur pyetjes se - Tregoni hapësirat që zakonisht i përdorni kur e vizitoni qendren e ushtrimeve?**

Femra	Obser vedN	Expec tedN	Resi dual	Resi dual <sup>2</sup>	Residual <sup>2</sup>	%	Rangu
					Expected N		
Arsye shëndetësore	75	39.6	35.4	1253.2	31.6	37.9	1
Kardio Ushtrime	57	39.6	17.4	302.8	7.6	28.8	2
Pesha për femra	40	39.6	0.4	0.2	0.0	20.2	3
Peshat e përgjithshme	21	39.6	-18.6	346.0	8.7	10.6	4
Zgjatje për gjithë muskujt	5	39.6	-34.6	1197.2	30.2	2.5	5
<b>Total</b>	198	198	0	3099.2	78.3	100.0	5

Chi-Square	78.3 <sup>a</sup>	df	4	Asymp. Sig.	.000
------------	-------------------	----	---	-------------	------

**Gafikoni 6. Të anketuarat që iu kanë përgjigjur pyetjes se - Tregoni hapësirat që zakonisht i përdorni kur e vizitoni qendren e ushtrimeve? -përqindja**



**Sa është me rëndësi për juve fakti që stafi i palestres është gjithmonë i gatshëm nëse ju keni ndonjë nevojë?**

Te anketuarat janë shprehur se 106 prej tyre ose 53.5% mendojnë se stafi i palestrës është gjithmonë i gatshëm kur kemi nevojë për asistim apo për këshilla, ndërsa 64 prej tyre ose 32.3% prej tyre mendojnë se është me rëndësi e kështu me radhë. Me këtë fakt vërtetohet arsyeshmëria dhe fakti se është shumë e rëndësishme që stafi i palestrës të jetë gjithmonë i gatshëm për asistim apo kur duhet të jap këshilla (Tabela 7 dhe Gafikoni 7). Hi-katror testi tregon se ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor në mes grupeve të të

Në pyetjen:

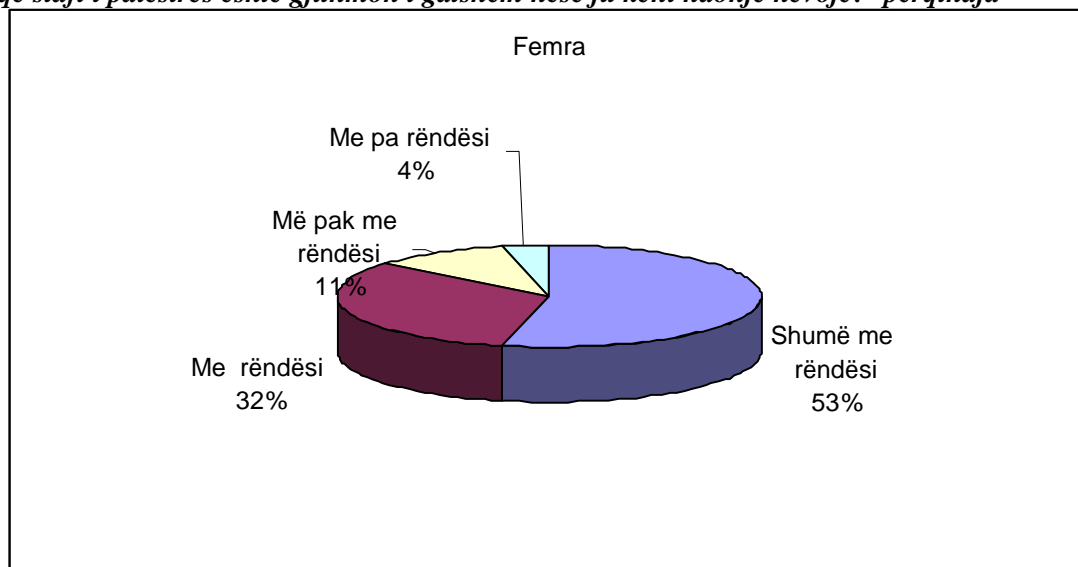
anketuarave të ndara sipas arsyes kryesore pse stafi i palestres është i nevojshë në fitnes, sepse Chi-Square= 121.6, df=3, Asymp. Sig=0.000.

**Tabela 7. Të anketuarat që iu kanë përgjigjur pyetjes se - Sa është me rëndësi për juve fakti që stafi i palestres është gjithmon i gatshëm nëse ju keni ndonjë nevojë?**

Femra	Obser	Expec	Resi	Resi	Residual <sup>2</sup>	%	Rangu
	vedN	tedN	dual	dual <sup>2</sup>	Expected N		
Shumë me rëndësi	106	49.5	56.5	3192.3	64.5	53.5	1
Me rëndësi	64	49.5	14.5	210.3	4.2	32.3	2
Më pak me rëndësi	21	49.5	-28.5	812.3	16.4	10.6	3
Me pa rëndësi	7	49.5	-42.5	1806.3	36.5	3.5	4
<b>Total</b>	198	198	0	6021.0	121.6	100.0	4

Chi-Square	121.6 <sup>a</sup>	df	3	Asymp. Sig.	.000
------------	--------------------	----	---	-------------	------

**Gafikoni 7. Të anketuarat që iu kanë përgjigjur pyetjes se - Sa është me rëndësi për juve fakti që stafi i palestres është gjithmon i gatshëm nëse ju keni ndonjë nevojë? -përqindja**



***A janë adekuate nivelet e përgatitjes të stafit të palestres?***

Duke u bazuar në pyetjen e parashtruar, numri më i madh i të anketuarave që merren me fitnes nga Prishtina 175 prej tyre ose 88.4% mendojnë se niveli i përgatitjes së stafit të palestres është adekuat dhe mjaftë professional. Në bazë të dhënave të fituara vërtetohet fakti se në palestra të fitnesit stafi është mjaftë profesional dhe ofrojnë programe të avansuara transformuese dhe se me nivelin e përgatitjes profesionale mund të bëjnë ndryshimin e madh për të gjitha femrat që pelqejnë palestrën dhe qe duan të ruajnë formën trupore (Tabela 8 dhe Grafikoni 8). Hi-katror testi tregon se ekziston një dallim i

Në pyetjen:

rëndësishëm statistikor në mes grupeve të të anketuarave të ndara sipas mendimit për mendimin reth përgatitjes të stafit të palestres në fitnes, sepse Chi-Square= 271.7, df= 2, Asymp. Sig=0.000.

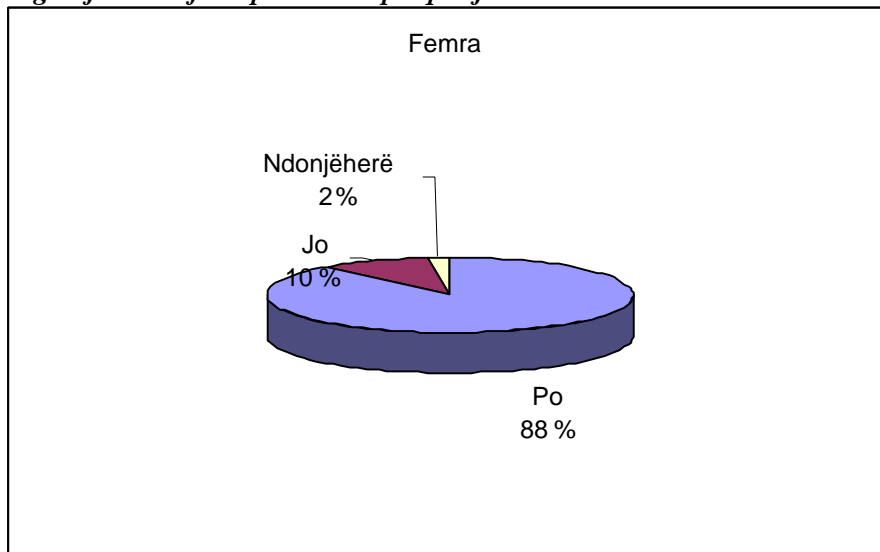
**Tabela 8. Të anketuarat që iu kanë përgjigjur pyetjes se - A janë adekuate nivelet e përgatitjes të stafit të palestres?**

Femra	ObservedN	ExpectedN	Residual	Residual <sup>2</sup>	Residual <sup>2</sup>	%	Rangu
					Expected N		
Po	175	66	109	11881.0	180.0	88.4	1
Jo	19	66	-47	2209.0	33.5	9.6	2
Ndonjëherë	4	66	-62	3844.0	58.2	2.0	3
<b>Total</b>	198	198	0	17934.0	271.7	100.0	3

Chi-Square	271.7 <sup>a</sup>	df	2	Asymp. Sig.	.000
------------	--------------------	----	---	-------------	------

**Gafikoni 8. Të anketuarat që iu kanë përgjigjur pyetjes se - A janë adekuate nivelet e përgatitjes të stafit të palestres?-përqindja**



***A e dini se ne ofrojmë udhëzime të ushtrimeve falas/vlerësime të statusit fizik për të gjithë anëtarët?***

Në bazë të pyetjes në tabelën 9 dhe grafikonin 9 është paraqitur gadishmëria për të ofruar udhëzime të ushtrimeve falas. Rezultatet dhe të dhënat tregojnë se numrin më të madh të të anketuarave nga Prishtina me 165 anëtare ose 83,3% theksojnë se kanë informacione të mjaftueshme lidhur me vlerësimin e statusit morfologjik dhe fizik falas për të gjithë anëtarët dhe në bazë të dhënave të fituara vërtetohet fakti se së paku katër herë në vit duhet të vlerësohen karakteristikat morfologjike dhe aftësitë motorike që të konstatohet



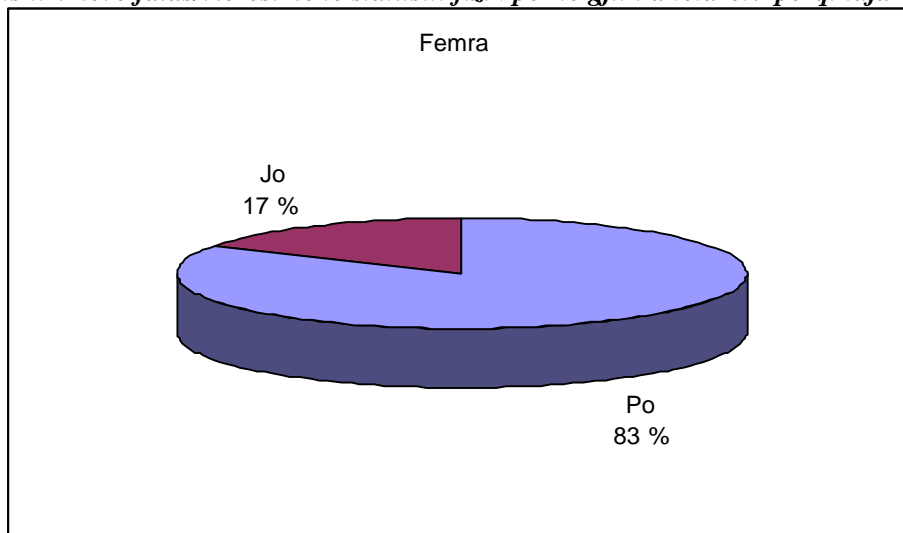
Në pyetjen:

transformimi i këtyre parametrave dhe vetem 33 anëtare ose 16,7% nuk kanë njohuri. Hi-katror testi tregon se ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor në mes grupeve të të anketuarave të ndara sipas njohurive për gadishmërinë për të ofruar udhëzime të ushtrimeve falas nga stafi. në fitnes, sepse Chi-Square= 88.0, df= 1, Asymp. Sig=0.000.

**Tabela 9. Të anketuarat që iu kanë përgjigjur pyetjes se - A e dini se ne ofrojmë udhëzime të ushtrimeve falas/vlerësime të statusit fizik për të gjithë anëtarët?**

Femra	ObservedN	ExpectedN	Residual	Residual <sup>2</sup>	Residual <sup>2</sup>	%	Rangu
					Expected N		
Po	165	99	66	4356.0	44.0	83.3	1
Jo	33	99	-66	4356.0	44.0	16.7	2
<b>Total</b>	198	198	0	8712.0	88.0	100.0	2
Chi-Square	88.0 <sup>a</sup>	df	1	Asymp. Sig.	.000		

**Gafikoni 9. Të anketuarat që iu kanë përgjigjur pyetjes se - A e dini se ne ofrojmë udhëzime të ushtrimeve falas/vlerësime të statusit fizik për të gjithë anëtarët?-përqindja**



***Sa shpesh përdorni udhëzuesit tonë për ushtrime (shërbimin për vlerësimin e fitnesit?)***

Duke u bazuar në këtë pyetje, numri më i madh i të anketuarave nga Prishtina 127 anëtare ose 64.1% e tyre përdorin udhëzuesin për ushtrime disa herë në vit, 39 ose 19,7% prej tyre përdorin udhëzuesin 3-6 muaj, çdo 1-2 muaj përdorin 24 anëtare ose 12.1% dhe 8 anëtare ose 4.0% nuk përdorin asnjëherë. Me këtë vërtetohet fakti se vazhdimisht dhe në kontinuitet duhet të përdoret udhëzuesi për ushtrime se sa shumë ushtrime duhet bërë dhe cili duhet të jetë intensiteti i praktikimit të tyre për të sjellë një përfitim të madh në

Në pyetjen:

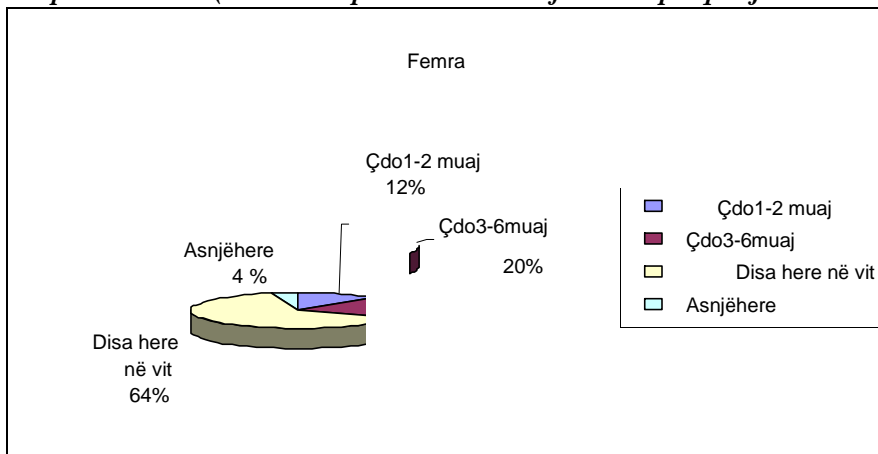
përmirësimin e nivelit fizik, motorik dhe shëndetësor (Tabela 10 dhe Grafikoni 10).

Hikator testi tregon se ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor në mes grupeve të të anketuarave të ndara sipas njohurive rreth përdorimit të udhëzuesit për ushtrime në fitnes, sepse Chi-Square=171.5, df= 3, Asymp. Sig=0.000.

**Tabela 10. Të anketuarat që iu kanë përgjigjur pyetjes se - Sa shpesh përdorni udhëzuesit tonë për ushtrime (shërbimin për vlerësimin e fitnesit?)**

Femra	ObservedN	ExpectedN	Residual	Residual2	Residual2	%	Rangu
					Expected N		
Çdo1-2 muaj	24	49.5	-25.5	650.3	13.1	12.1	3
Çdo3-6muaj	39	49.5	-10.5	110.3	2.2	19.7	2
Disa herë në vit	127	49.5	77.5	6006.3	121.3	64.1	1
Asnjëherë	8	49.5	-41.5	1722.3	34.8	4.0	4
Total	198	198	0	8489.0	171.5	100.0	4
Chi-Square	171.5 <sup>a</sup>	df	3	Asymp. Sig.	.000		

**Grafikoni 10. Të anketuarat që iu kanë përgjigjur pyetjes se - Sa shpesh përdorni udhëzuesit tonë për ushtrime (shërbimin për vlerësimin e fitnesit?)-përqindja**



### Vlerësoni udhëzuesin tonë të ushtrimeve?

Te anketuarat nga komuna e Prishtina në këtë pyetje theksojnë se 137 prej tyre ose 69.2% e tyre mendojnë se udhëzuesi i ushtrimeve është i shkëlqyeshëm, 51 prej tyre ose 25.8% e tyre mendojnë se udhëzuesi i ushtrimeve është i mirë, 6 prej tyre ose 3.0% e tyre mendojnë i kënaqshëm dhe 4 ose 2.% e tyre mendojnë se nevojiten përmirësime. Me rezultatet e fituara vërtetohet fakti se palestrat e fitnesit përveq që duhet të jenë të pajisura me vegla

Në pyetjen:

dhe rekuizita duhet të posedojnë edhe udhëzuesin e ushtrimeve (Tabela 11 dhe Grafikoni 11). Hi-katror testi tregon se ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor në mes grupeve të të anketuarave të ndara sipas njohurive rreth vlerësuesit të udhëzuesit për ushtrime në fitnes, sepse Chi-Square=234.8, df= 3, Asymp. Sig=0.000.

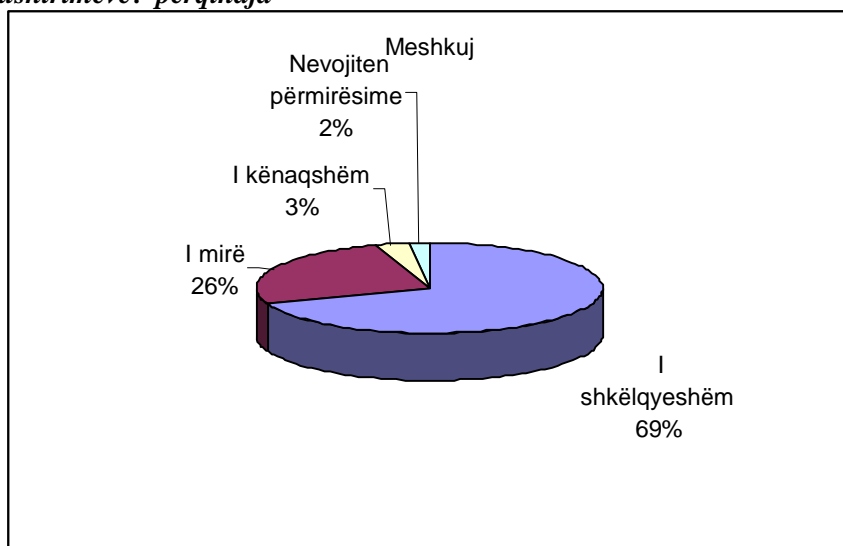
**Tabela 11. Të anketuarat që iu kanë përgjigjur pyetjes se – Vlerësoni udhëzuesin tonë të ushtrimeve?**

Femra	ObservedN	ExpectedN	Residual	Residual2	Residual2	%	Rangu
					Expected N		
I shkëlqyeshëm (5)	137	49.5	87.5	7656.3	154.7	69.2	1
I mirë (4)	51	49.5	1.5	2.3	0.0	25.8	2
I kënaqshëm (3)	6	49.5	-43.5	1892.3	38.2	3.0	3
Nevojiten përmirësime(2)	4	49.5	-45.5	2070.3	41.8	2.0	4
Total	198	198	0	11621.0	234.8	100.0	4

Chi-Square	234.8 <sup>a</sup>	df	3	Asymp. Sig.	.000
------------	--------------------	----	---	-------------	------

**Grafikoni 11. Të anketuarat që iu kanë përgjigjur pyetjes se - Vlerësoni udhëzuesin tonë të ushtrimeve?-përqindja**



***Cila është përshtypja juaj në qoftë se do të ishte ofruar një program për ushtrime jashtë palestrës?***

Te anketuarat nga komuna e Prishtina në këtë pyetje theksojnë se 112 anëtare ose 56.6% prej tyre vlerësojnë shumë pozitivisht nëse ofrohet një program për ushtrime jashtë

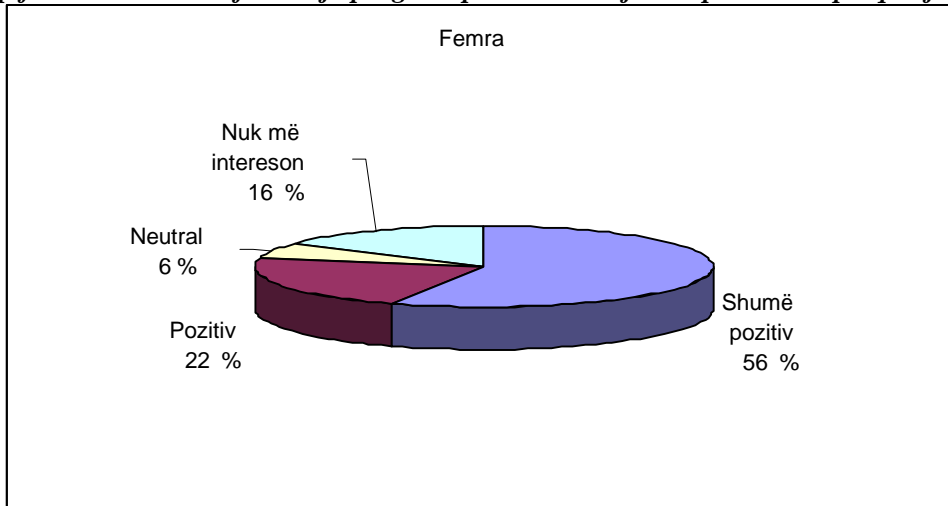
Në pyetjen:

palestrës, 43 prej tyre ose 21.7% mendojnë pozitivisht, 12 prej tyre ose 6.1% janë neutral, dhe 31 prej tyre ose 15.7% nuk ju intereson nëse ofrohet një program për ushtrime jashtë palestrës. Shumica mendojnë se programet për ushtrime jashtë palestres për të gjitha femrat që nuk pëlqejnë palestren janë të mira (Tabela 12 dhe Grafikoni 12). Hi-katror testi tregon se ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor në mes grupeve të të anketuarave të ndara sipas njohurive rreth përshtypjes se programet për ushtrime jashtë palestres janë të mira, sepse Chi-Square=115.1, df= 3, Asymp. Sig=0.000.

**Tabela 12. Të anketuarat që iu kanë përgjigjur pyetjes se – Cila është përshtypja juaj në qoftë se do të ishte ofruar një program për ushtrime jashtë palestres?**

Femra	ObservedN	ExpectedN	Residual	Residual2	Residual2	%	Rangu
					Expected N		
Shumë pozitiv	112	49.5	62.5	3906.3	78.9	56.6	1
Pozitiv	43	49.5	-6.5	42.3	0.9	21.7	2
Neutral	12	49.5	-37.5	1406.3	28.4	6.1	4
Nuk më intereson	31	49.5	-18.5	342.3	6.9	15.7	3
Total	198	198	0	5697.0	115.1	100.0	4
Chi-Square	115.1 <sup>a</sup>	df	3	Asymp. Sig.	.000		

**Grafikoni 12. Të anketuarat që iu kanë përgjigjur pyetjes se - Cila është përshtypja juaj në qoftë se do të ishte ofruar një program për ushtrime jashtë palestres?-përqindja**



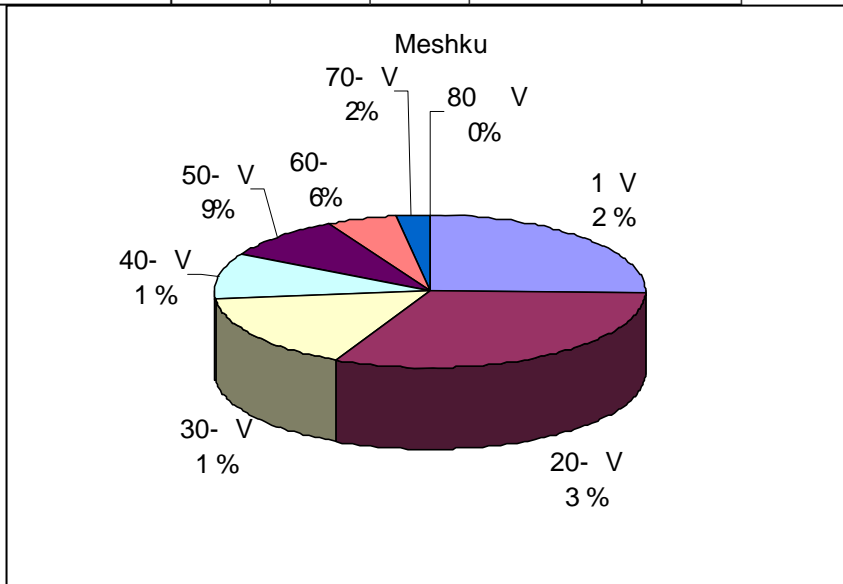
## 6.2. DALLIMET BRENDA GRUPIT TE MESHKUJT

Në tabelën 13 dhe grafikonin 13 është paraqitur mosha mesatare e të testuarve nga Prishtina. Rezultatet e të testuarve nga Prishtina tregojnë se pjesëmarrje më të madhe në anketim paraqesin meshkujt e moshës prej **20-29** vjeçe me 31.9%, të moshës **18** vjeçe me 25.2%, pastaj prej moshës **30-39** vjeçe me 16.1% e kështu me radhë deri te mosha 70-79 vjeçe me 2.4%, me çka vërtetohet mosha ideale për të frekuentuar klubet e fitnesit. Hikatorr testi tregon se ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor në mes grupeve të ndarë sipas moshës në frekuentimin në fitnes, Chi-Square= 178.2, df=7, Asymp. Sig=0.000

**Tabela 13. Mosha e të anketuarve**

Meshkujt	Observe	ExpectedN	Residual	Residual <sup>2</sup>	%		
	dN				Residual <sup>2</sup>		Rangu
Mosha		Expected N					
18 Vjeçare	64	31.75	32.25	1040.1	32.8	25.2%	2
20-29 Vjeçare	81	31.75	49.25	2425.6	76.4	31.9%	1
30-39 Vjeçare	41	31.75	9.25	85.6	27	16.1%	3
40-49 Vjeçare	25	31.75	-6.75	45.6	14	9.8%	4
50-59 Vjeçare	23	31.75	-8.75	76.6	24	9.1%	5
60-69 Vjeçare	14	31.75	-17.75	315.1	9.9	5.5%	6
70-79 Vjeçare	6	31.75	-25.75	663.1	20.9	2.4%	7
80- Vjeçare	0	31.75	-31.75	1008.1	31.8	0.0%	8
<b>Total</b>	<b>254</b>	<b>254.00</b>	<b>0</b>	<b>5659.5</b>	<b>178.2</b>	<b>100.0</b>	<b>8</b>
Chi-Square	178.2 <sup>a</sup>	df	7	Asymp. Sig.	.000		

**Gafikoni 13. Mosha e të anketuarve-përqindja**



**Përafersisht sa është koha që merreni me fitnes?**

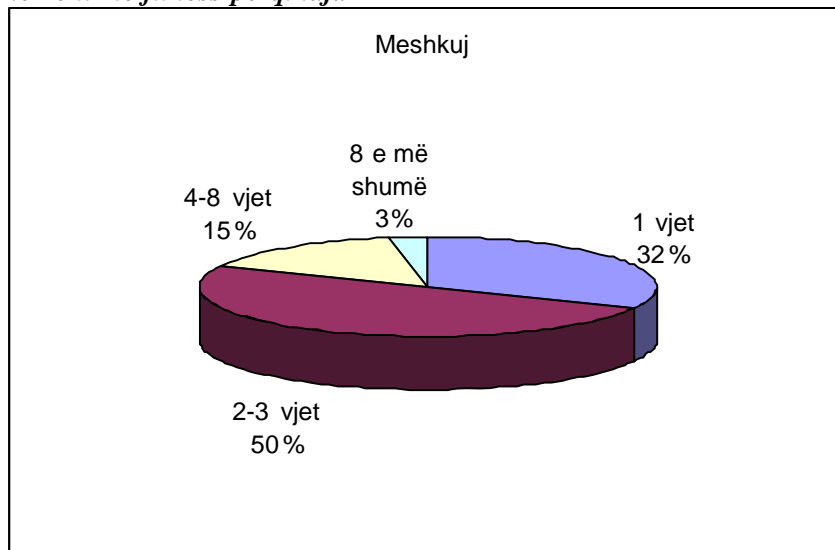
Në pyetjen:

Të anketuarit që merren me fitnes nga Prishtina., kohëzgjatja e tyre që merren me fitnes është deri 1 vjet me 82 ose 32.3%, të anketuarit prej 2-3 vite me 125 ose 49.6% e tyre, kurse për ata me kohëzgjatja prej 4-8 vjet me 39 ose 15.4% të anketuarve dhe 7 prej tyre ose 2.7% e tyre prej 8 - e më shumë vjet. (Tabela 14 dhe Grafikoni 14), me çka vërtetohet fakti se në bazë të dhënave të fituara është ngritur vetëdija për aktivitete trupore të ndryshme përmesë ushtrimeve të fitnesit që duhet zgjasin prej 2-3 viteve e më shumë. Hikatorr testi tregon se ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor në mes grupeve të të anketuar të ndara sipas kohëzgjatjes që merren me fitnes sepse Chi-Square= 126.7, df=3, Asymp. Sig=0.000.

**Tabela 14. Të anketuarit që iu kanë përgjigjur pyetjes se - Përafersisht sa është koha që merreni me fitness?**

Meshkuj	ObservedN	ExpectedN	Residual	Residual <sup>2</sup>	Residual <sup>2</sup> Expected N	%	Rangu
Kohëzgjatja							
1 vjet	82	63.5	18.5	342.25	5.4	32.3	2
2-3 vjet	126	63.5	62.5	3906.25	61.5	49.6	1
4-8 vjet	39	63.5	-24.5	600.25	9.5	15.4	3
8 - e më shumë vjet	7	63.5	-56.5	3192.25	50.3	2.7	4
<b>Total</b>	<b>254</b>	<b>254</b>	<b>0</b>	<b>8041</b>	<b>126.7</b>	<b>100</b>	<b>4</b>
Chi-Square	126.7	df	3	Asymp. Sig.	.000		

**Grafikoni 14. Të anketuarit që iu kanë përgjigjur pyetjes se - Përafersisht sa është koha që merreni me fitness-përqindja**



**Mestarisht sa here në javë ushtroni?**

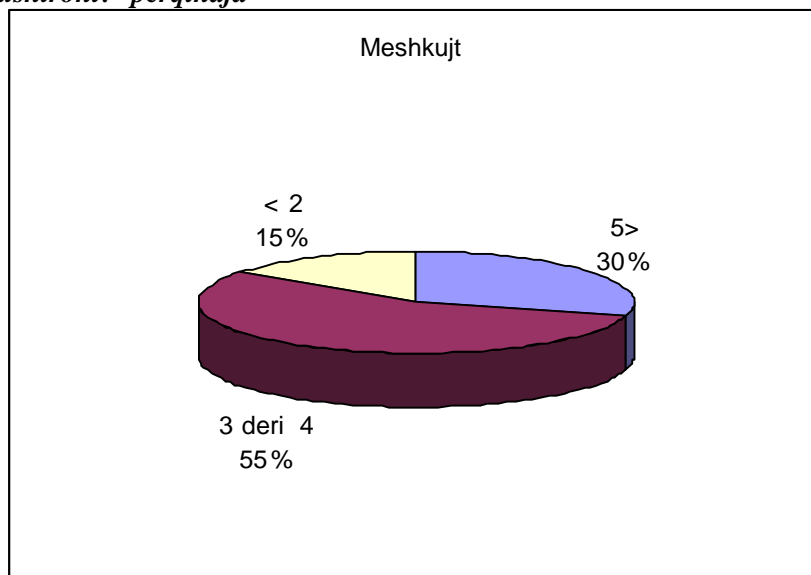
Në pyetjen:

Të anketuarit që merren me fitnes nga Prishtina mendojnë se shpeshësia mesatare e seancave stërvitore në bazë të dhënave dhe përqindjeve të aritura paraqesin 3-4 seanca stërvitore në javë dhe ate 141 ose 55.5% të të anketuarve nga Prishtina dhe paraqesin grupin më të madh. (Tabela 15 dhe Grafikoni 15). Këto të dhëna vërtetohen duke u bazuar në hulumtimet e deritanishme të autorëve tjerë që kanë hulumtuar këtë problematikë lidhur me numrin e seancave stërvitore gjatë javës në fitnes. Hi-katror testi tregon se ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor në mes grupeve të të anketuarve të ndarë sipas frekuences sa here në javë ushtroni sepse Chi-Square= 64.3, df=2, Asymp. Sig.=0.000.

**Tabela 15. Të anketuarit që iu kanë përgjigjur pyetjes se - Mestarisht sa here në javë ushtroni?**

Meshkujt	ObservedN	ExpectedN	Residual	Residual <sup>2</sup>	Residual <sup>2</sup> Expected N	%	Rangu
Kohëzgjatja							
5>	75	84.66	-9.66	93.3156	1.1	29.5	2
3deri4	141	84.66	56.34	3174.196	37.5	55.5	1
<2	38	84.66	-46.66	2177.156	25.7	15.0	3
<b>Total</b>	<b>254</b>	<b>254</b>	<b>0</b>	<b>5444.667</b>	<b>64.3</b>	<b>100.0</b>	<b>4</b>
Chi-Square	64.3	df	2	Asymp. Sig.	.000		

**Grafikoni 15. Të anketuarit që iu kanë përgjigjur pyetjes se - Mestarisht sa here në javë ushtroni? -përqindja**



*Arsyet kryesore pse keni vendos me u marr me fitnes?*

Në pyetjen:

Të anketuarit që merren me fitnes nga Prishtina mendojnë se çmimi zgjon interesim më të madh me 168 ose 13.2% poena të fituara, pastaj, sauna 135 ose 10.6% poena të fituara dhe kështu me radhë (Tabela 16 dhe Grafikoni 16). Hi-katror testi tregon se ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor në mes grupeve të të anketuarave të ndara sipas arsyes kryesore pse kanë vendos me u marr me fitness, sepse Chi-Square= 85.8, df=11, Asymp. Sig=0.000.

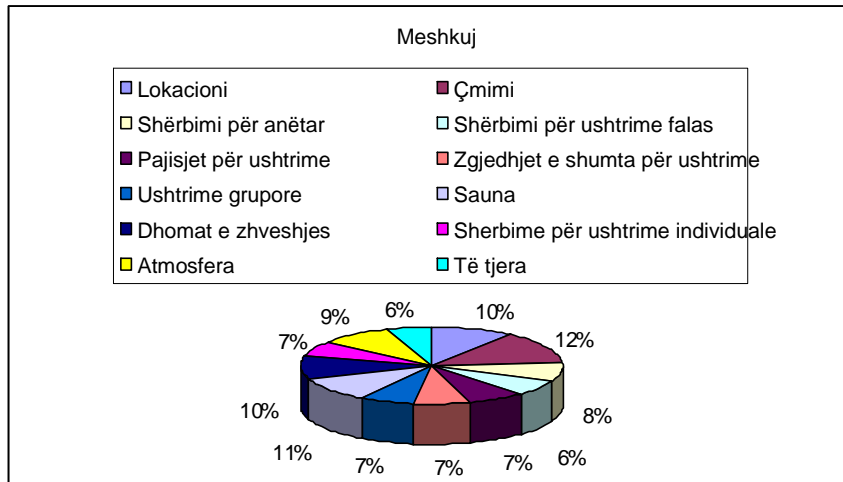
**Tabela 16. Të anketuarit që iu kanë përgjigjur pyetjes se -arsyet kryesore pse keni vendos me u marr me fitness**

Meshkuj	Observed N	Expected N	Residual	Residual <sup>2</sup>	Residual <sup>2</sup>	%	Rangu
					Expected N		
Lokacioni	132	105.8	26.167	684.71	6.5	10.4	3
Çmimi	168	105.8	62.167	3864.7	36.5	13.2	1
Shërbimi për anëtar	104	105.8	-1.833	3.3598	0.0	8.2	6
Shërbimi për ushtrime falas	79	105.8	-26.833	720.00	6.8	6.2	11
Pajisjet për ushtrime	92	105.8	-13.833	191.35	1.8	7.2	7
Zgjedhjet e shumta për ushtrime	89	105.8	-16.833	283.34	2.7	7.0	8
Ushtrime grupore	83	105.8	-22.833	521.34	4.9	6.5	10
Sauna	135	105.8	29.167	850.71	8.0	10.6	2
Dhomat e zhveshjes	121	105.8	15.167	230.03	2.2	9.5	4
Shërbime për ushtrime individuale	84	105.8	-21.833	476.67	4.5	6.6	9
Atmosfera	112	105.8	6.167	38.03	0.4	8.8	5
Të tjera	71	105.8	-34.833	1213.33	11.5	5.6	12
<b>Total</b>	<b>1270</b>	<b>1269.99</b>	<b>0.00</b>	<b>9077.66</b>	<b>85.8</b>	<b>100.0</b>	<b>12</b>
Chi-Square	85.8 <sup>a</sup>	df	11	Asymp. Sig.	.000		

**Grafikoni 16. Të anketuarit që iu kanë përgjigjur pyetjes se - arsyet kryesore pse keni vendos me u marr me fitness? -përqindja**



Në pyetjen:



***Pse shkoni në fitnes?***

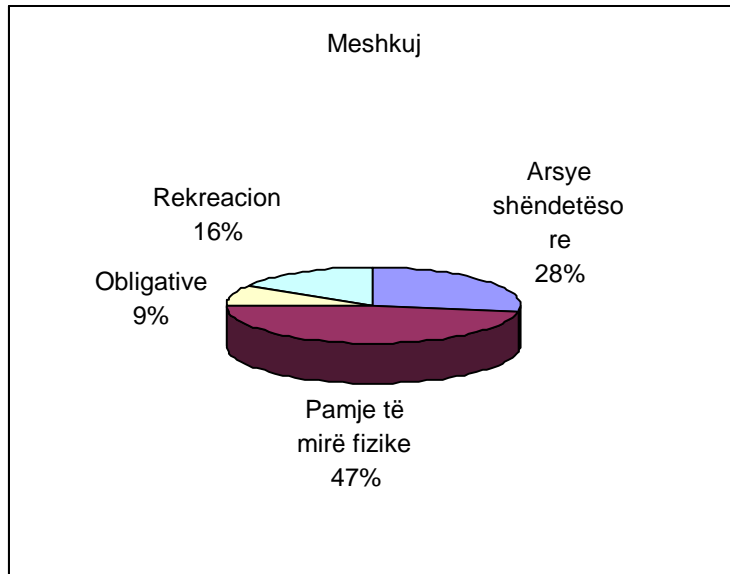
Në tabelën 17 dhe grafikonin 17 janë paraqitur të dhënat ku rezultatet e fituara tregojnë se numrin më të madh të të anketuarve nga Prishtina me 119 anëtarë ose 46.9% e tyre e paraqesin ata anëtarë të fitnesit që kanë për qëllim pamjen më të mirë fizike, ndërsa për arsye shëndetësore të interesuara janë 70 anëtarë ose 27.6% e tyre nga Prishtina, me çka arsyetohet roli, rëndësia dhe ndikimi i fitnesit në transformimin dhe forcimin e shëndetit dhe të trupit të njeriut. Hi-katror testi tregon se ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor në mes grupeve të të anketuarve të ndarë sipas arsyes kryesore pse kanë vendos me shkue në fitness, sepse Chi-Square= 81.7, df=3, Asymp. Sig=0.000.

***Tabela 17. Të anketuarit që iu kanë përgjigjur pyetjes se - pse shkon në fitnes?***

Meshkuj	Obser	Expec	Resi	Resi	Residual <sup>2</sup>	%	Rangu
	vedN	tedN	dual	dual <sup>2</sup>	Expected N		
Arsye shëndetësore	70	63.5	6.5	42.3	0.7	27.6	2
Pamje të mirë fizike	119	63.5	55.5	3080.3	48.5	46.9	1
Obligative	24	63.5	-39.5	1560.3	24.6	9.4	4
Rekreacion	41	63.5	-22.5	506.3	8.0	16.1	3
<b>Total</b>	<b>254</b>	<b>254</b>	<b>0</b>	<b>5189.0</b>	<b>81.7</b>	<b>100.0</b>	<b>4</b>
Chi-Square	81.7 <sup>a</sup>	df	3	Asymp. Sig.	.000		

***Gafikoni 17. Të anketuarit që iu kanë përgjigjur pyetjes se - pse shkon në fitnes? -përqindja***

Në pyetjen:



***Tregoni hapësirat që zakonisht i përdorni kur e vizitoni qendren e ushtrimeve?***

Të anketuarit që merren me fitnes nga Prishtina, mendojnë se Arsyet shëndetësore paraqesin interesim më të madh me 107 anëtarë ose 42.1% të tyre, pastaj kardio ushtrimet paraqesin interesimin e dytë përka renditja me 72 anëtare ose 28.3% të tyre. Në përqindje më të vogël interesim paraqesin edhe ushtrimet me pesha përpër meshkuj, me çka vërtetohet ideja se në bazë të dhënave të fituara dhe në bazë të hulumtimeve të deritanishme, Arsyet shëndetësore dhe kardio ushtrimet në masë të madhe ndikojnë në humbjen e peshës dhe mbajtjen në formë të mirë të vijës së trupit (Tabela 18 dhe Grafikoni 18). Hi-katror testi tregon se ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor në mes grupeve të të anketuarve të ndarë sipas arsyes kryesore pse hapësira është e rëndësishme në fitness, sepse Chi-Square= 121.1, df=4, Asymp. Sig=0.000.

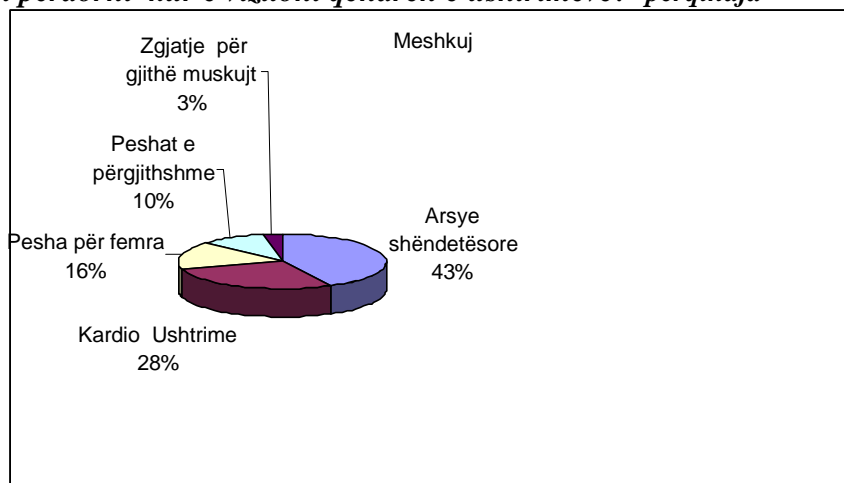
***Tabela 18. Të anketuarat që iu kanë përgjigjur pyetjes se - Tregoni hapësirat që zakonisht i përdorni kur e vizitoni qendren e ushtrimeve?***

Në pyetjen:

Meshkuj	Obser vedN	Expec tedN	Resi dual	Resi dual <sup>2</sup>	Residual <sup>2</sup>	%	Rangu
					Expected N		
Arsyeshëndetësore	107	50.8	56.2	3158.4	62.2	42.1	1
Kardio Ushtrime	72	50.8	21.2	449.4	8.8	28.3	2
Pesha për femra	41	50.8	-9.8	96.0	1.9	16.1	3
Peshat e përgjithshme	26	50.8	-24.8	615.0	12.1	10.2	4
Zgjatje për gjithë muskujt	8	50.8	-42.8	1831.8	36.1	3.1	5
<b>Total</b>	<b>254</b>	<b>254</b>	<b>0</b>	<b>6150.8</b>	<b>121.1</b>	<b>100.0</b>	<b>5</b>

Chi-Square	121.1 <sup>a</sup>	df	4	Asymp. Sig.	.000
------------	--------------------	----	---	-------------	------

**Grafikoni 18. Të anketuarat që iu kanë përgjigjur pyetjes se - Tregoni hapësirat që zakonisht i përdorni kur e vizitoni qendren e ushtrimeve? -përqindja**



**Sa është me rëndësi për juve fakti që stafi i palestres është gjithmonë i gatshëm nëse ju keni ndonjë nevojë?**

Te anketuarit nga komuna e Prishtinës janë shprehur se 153 prej tyre ose 60.2% mendojnë se stafi i palestrës është gjithmonë i gatshëm kur kemi nevoj për asistim apo për këshilla, ndërsa 79 prej tyre ose 31.1% prej tyre mendojnë se është me rëndësi dhe kështu me rradhë. Me këtë fakt vërtetohet arsyeshmëria dhe fakti se është shumë e rëndësishme që stafi i palestrës të jetë gjithmonë i gatshëm për asistim apo kur duhet të jap këshilla (Tabela 19 dhe Grafikoni 18). Hi-katror testi tregon se ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor në mes grupeve të të anketuarve të ndarë sipas arsyes kryesore pse stafi i palestres është i nevojshëm në fitnes, sepse Chi-Square= 218.3, df=3, Asymp. Sig=0.000.

**Tabela 19. Të anketuarat që iu kanë përgjigjur pyetjes se - Sa është me rëndësi për juve fakti që stafi i palestres është gjithmonë i gatshëm nëse ju keni ndonjë nevojë?**

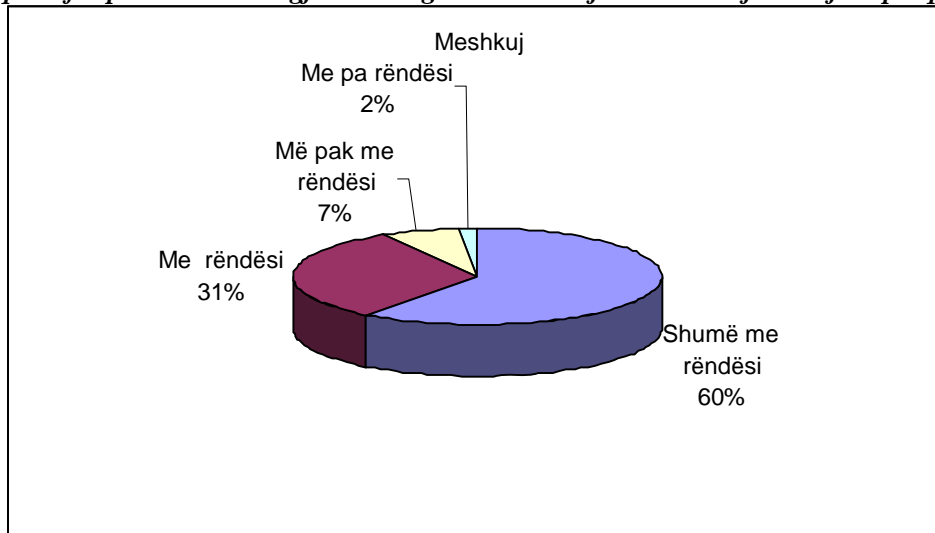
Në pyetjen:

Meshkuj	Obser vedN	Expec tedN	Resi dual	Resi dual <sup>2</sup>	Residual <sup>2</sup>	%	Rangu
					Expected N		
Shumë me rëndësi	153	63.5	89.5	8010.3	126.1	60.2	1
Me rëndësi	79	63.5	15.5	240.3	3.8	31.1	2
Më pak me rëndësi	18	63.5	-45.5	2070.3	32.6	7.1	3
Me pa rëndësi	4	63.5	-59.5	3540.3	55.8	1.6	4
<b>Total</b>	254	254	0	13861.0	218.3	100.0	4

Chi-Square	218.3 <sup>a</sup>	df	3	Asymp. Sig.	.000
------------	--------------------	----	---	-------------	------

**Gafikoni 19. Të anketuarat që iu kanë përgjigjur pyetjes se - Sa është me rëndësi për juve fakti që stafi i palestres është gjithmonë i gatshëm nëse ju keni ndonjë nevojë? -përqindja**



***A janë adekuate nivelet e përgatitjes të stafit të palestres?***

Duke u bazuar në pyetjen e parashtruar, numri më i madh i të anketuarve që merren me fitnes nga Prishtina, 223 prej tyre ose 87.8% mendojnë se niveli i përgatitjes së stafit të palestres është adekuat dhe mjaftë profesional. Në bazë të dhënave të fituara vërtetohet fakti se në palestra të fitnesit stafi është mjaftë profesional dhe ofrojnë programe të avansuara transformuese dhe se me nivelin e përgatitjes profesionale mund të bëjnë ndryshimin e madh për të gjitha femrat që pelqejnë palestrën dhe që duan të ruajnë formën trupore (Tabela 20 dhe Gafikoni 20). Hi-katror testi tregon se ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor në mes grupeve të të anketuarave të ndarë sipas reth përgatitjes të stafit të palestres në fitnes, sepse Chi-Square= 342.7, df= 2, Asymp. Sig=0.000.

**Tabela 20. Të anketuarit që iu kanë përgjigjur pyetjes se - A janë adekuate nivelet e përgatitjes të stafit të palestres?**

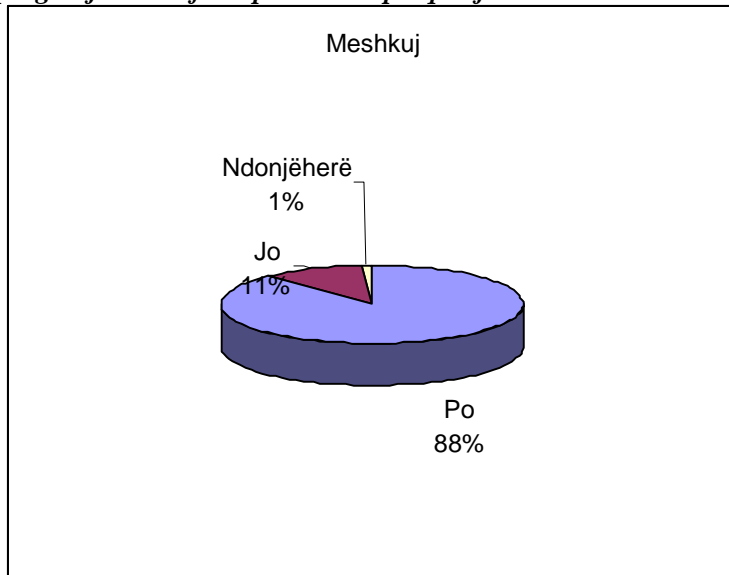
Në pyetjen:

Meshkuj	Obser vedN	Expec tedN	Resi dual	Resi dual <sup>2</sup>	Residual <sup>2</sup>	%	Rangu
					Expected N		
Po	223	84.66	138.34	19138.0	226.1	87.8	1
Jo	28	84.66	-56.66	3210.4	37.9	11.0	2
Ndonjëherë	3	84.66	-81.66	6668.4	78.8	1.2	3
<b>Total</b>	<b>254</b>	<b>254</b>	<b>0</b>	<b>29016.7</b>	<b>342.7</b>	<b>100.0</b>	<b>3</b>

Chi-Square	342.7 <sup>a</sup>	df	2	Asymp. Sig.	.000
------------	--------------------	----	---	-------------	------

**Gafikoni 20. Të anketuarit që iu kanë përgjigjur pyetjes se - A janë adekuate nivelet e përgatitjes të stafit të palestres?-përqindja**



***A e dini se ne ofrojmë udhëzime të ushtrimeve falas/vlerësime të statusit fizik për të gjithë anëtarët?***

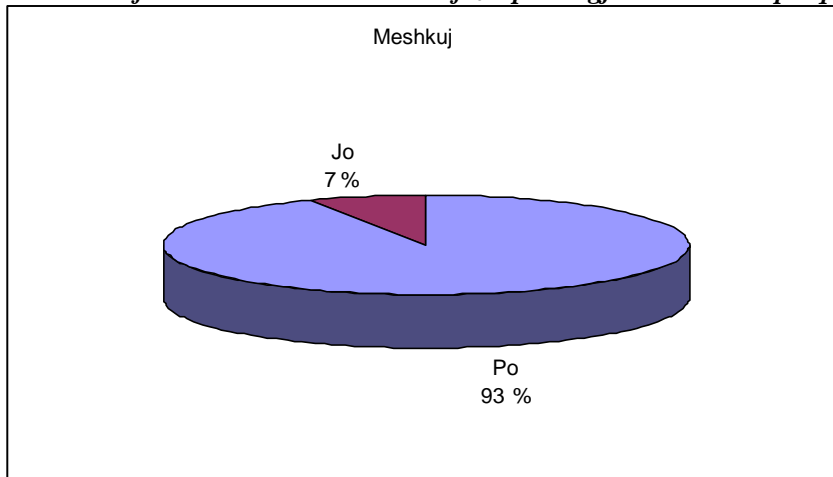
Në bazë të pyetjes në tabelën 21 dhe grafikonin 21 është paraqitur gadishmëria për të ofruar udhëzime të ushtrimeve falas. Rezultatet dhe të dhënat tregojnë se numrin më të madh të të anketuarve nga Prishtina me 236 anëtarë ose 92,6% theksojnë se kanë informacione të mjaftueshme lidhur me vlerësimin e statusit morfologjik dhe fizik falas për të gjithë anëtarët dhe në bazë të dhënave të fituara vërtetohet fakti se së paku katër herë në vit duhet të vlerësohen karakteristikat morfologjike dhe aftësitë motorike që të konstatohet transformimi i këtyre parametrave dhe vetem 18 anëtarë ose 7,1% nuk kanë njohuri. Hi-katror testi tregon se ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor në mes grupeve të të anketuarve të ndarë sipas njohurive për gadishmërinë për të ofruar udhëzime të ushtrimeve falas nga stafi në fitnes, sepse Chi-Square= 187.1, df= 1, Asymp. Sig=0.000.

Në pyetjen:

**Tabela 21. Të anketuarit që iu kanë përgjigjur pyetjes se - A e dini se ne ofrojmë udhëzime të ushtrimeve falas/vlerësime të statusut fizik për të gjithë anëtarët?**

Meshkuj	ObservedN	ExpectedN	Residual	Residual <sup>2</sup>	Residual <sup>2</sup>	%	Rangu
					Expected N		
Po	236	127	109	11881.0	93.6	92.9	1
Jo	18	127	-109	11881.0	93.6	7.1	2
<b>Total</b>	254	254	0	23762.0	187.1	100.0	2
Chi-Square	187.1 <sup>a</sup>	df	1	Asymp. Sig.	.000		

**Gafikoni 21. Të anketuarit që iu kanë përgjigjur pyetjes se - A e dini se ne ofrojmë udhëzime të ushtrimeve falas/vlerësime të statusut fizik për të gjithë anëtarët?-përqindja**



**Sa shpesh përdorni udhëzuesit tonë për ushtrime (shërbimin për vlerësimin e fitnesit?)**

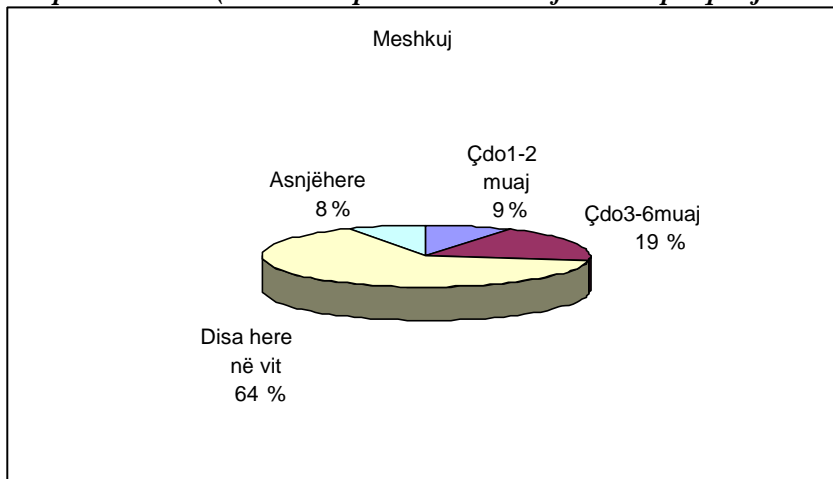
Duke u bazuar në këtë pyetje, numri më i madh i të anketuarve nga Prishtina 165 anëtarë ose 65.0% e tyre përdorin udhëzuesin për ushtrime disa herë në vit, 47 ose 18,5% prej tyre përdorin udhëzuesin 3-6 muaj, çdo 1-2 muaj përdorin 22 anëtarë ose 8.7% dhe 20 anëtarë ose 7.9% nuk përdorin asnjëherë. Me këtë vërtetohet fakti se vazhdimisht dhe në kontinuitet duhet të përdoret udhëzuesi për ushtrime se sa shumë ushtrime duhet bërë dhe cili duhet të jetë intensiteti i praktikimit të tyre për të sjellë një përfitim të madh në përmirësimin e nivelit fizik, motorik dhe shëndetësor (Tabela 22 dhe Grafikoni 22). Hikatorr testi tregon se ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor në mes grupeve të të anketuarve të ndarë sipas njohurive rreth përdorimit të udhëzuesit për ushtrime në fitnes, sepse Chi-Square=223.4, df= 3, Asymp. Sig=0.000.

**Tabela 22. Të anketuarat që iu kanë përgjigjur pyetjes se - Sa shpesh përdorni udhëzuesit tonë për ushtrime (shërbimin për vlerësimin e fitnesit?)**

Në pyetjen:

Meshkuj	Observed N	Expected N	Residual	Residual2	Residual2	%	Rangu
					Expected N		
Çdo1-2 muaj	22	63.5	-41.5	1722.3	27.1	8.7	3
Çdo3-6muaj	47	63.5	-16.5	272.3	4.3	18.5	2
Disa herë në vit	165	63.5	101.5	10302.3	162.2	65.0	1
Asnjëherë	20	63.5	-43.5	1892.3	29.8	7.9	4
Total	254	254	0	14189.0	223.4	100.0	4
Chi-Square	223.4 <sup>a</sup>	df	3	Asymp. Sig.	.000		

**Grafikoni 22. Të anketuarat që iu kanë përgjigjur pyetjes se - Sa shpesh përdorni udhëzuesit tonë për ushtrime (shërbimin për vlerësimin e fitnesit?-përqindja**



**Vlerësoni udhëzuesin tonë të ushtrimeve?**

Te anketuarit nga Prishtina në këtë pyetje theksojnë se 154 prej tyre ose 60.6% e tyre mendojnë se udhëzuesi i ushtrimeve është i shkëlqyeshëm, 72 prej tyre ose 28.3% e tyre mendojnë se udhëzuesi i ushtrimeve është i mirë, 11 prej tyre ose 4.3% e tyre mendojnë i kënaqshëm dhe 17 ose 6.7% e tyre mendojnë se nevojiten përmirësime. Me rezultatet e fituara vërtetohet fakti se palestrat e fitnesit përveq që duhet të jenë të pajisura me vegla dhe rekuizita duhet të posedojnë edhe udhëzuesin e ushtrimeve (Tabela 23 dhe Grafikoni 23). Hi-katror testi tregon se ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor në mes grupeve të të anketuarve të ndara sipas njohurive rreth vlerësuesit të udhëzuesit për ushtrime në fitnes, sepse Chi-Square=207.6, df= 3, Asymp. Sig=0.000.

**Tabela 23. Të anketuarit që iu kanë përgjigjur pyetjes se – Vlerësoni udhëzuesin tonë të ushtrimeve?**

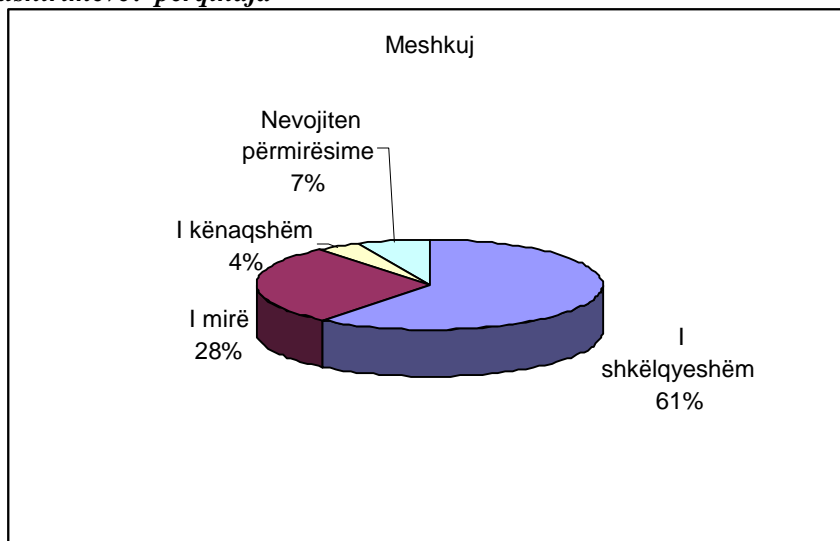
Në pyetjen:

Meshkuj	Observed N	Expected N	Residual	Residual2	Residual2	%	Rangu
					Expected N		
I shkëlqyeshëm (5)	154	63.5	90.5	8190.3	129.0	60.6	1
I mirë (4)	72	63.5	8.5	72.3	1.1	28.3	2
I kënaqshëm (3)	11	63.5	-52.5	2756.3	43.4	4.3	4
Nevojiten përmirësime(2)	17	63.5	-46.5	2162.3	34.1	6.7	3
Total	254	254	0	13181.0	207.6	100.0	4

Chi-Square	207.6 <sup>a</sup>	df	3	Asymp. Sig.	.000
------------	--------------------	----	---	-------------	------

**Gafikoni 23. Të anketuarit që iu kanë përgjigjur pyetjes se - Vlerësoni udhëzuesin tonë të ushtrimeve?-përqindja**



***Cila është përshtypja juaj në qoftë se do të ishte ofruar një program për ushtrime jashtë palestrës?***

Te anketuarit nga Prishtina në këtë pyetje theksojnë se 161 anëtarë ose 53.4% prej tyre vlerësojnë shumë pozitivisht nëse ofrohet një program për ushtrime jashtë palestrës, 56 prej tyre ose 22.0% mendojnë pozitivisht, 15 prej tyre ose 5.9% janë neutral, dhe 22 prej tyre ose 8.7% nuk ju intereson nëse ofrohet një program për ushtrime jashtë palestrës. Shumica mendojnë se programet për ushtrime jashtë palestres për të gjitha femrat që nuk pëlqejnë palestren janë të mira (Tabela 24 dhe Grafikoni 24). Hi-katror testi tregon se ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor në mes grupeve të të anketuarve të ndarë sipas njohurive rreth përshtypjes se programet për ushtrime jashtë palestres janë të mira, sepse Chi-Square=214.8, df= 3, Asymp. Sig=0.000.



Në pyetjen:

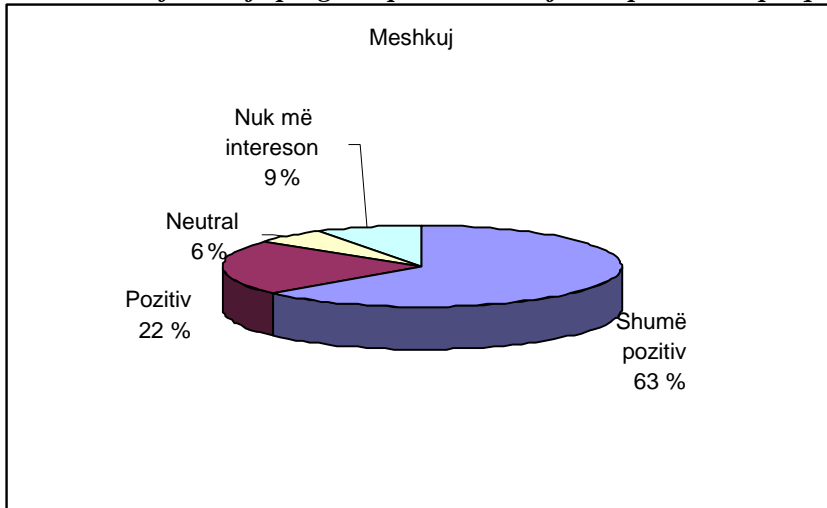
**Tabela 24. Të anketuarit që iu kanë përgjigjur pyetjes se – Cila është përshtypja juaj në qoftë se do të ishte ofruar një program për ushtrime jashtë palestres?**

Meshkuj	Observed N	Expected N	Residual	Residual2	Residual2	%	Rangu
					Expected N		
Shumë pozitiv	161	63.5	97.5	9506.3	149.7	63.4	1
Pozitiv	56	63.5	-7.5	56.3	0.9	22.0	2
Neutral	15	63.5	-48.5	2352.3	37.0	5.9	3
Nuk më intereson	22	63.5	-41.5	1722.3	27.1	8.7	4
Total	254	254	0	13637.0	214.8	100.0	4

Chi-Square	214.8 <sup>a</sup>	df	3	Asymp. Sig.	.000
------------	--------------------	----	---	-------------	------

**Gafikoni 24. Të anketuarit që iu kanë përgjigjur pyetjes se - Cila është përshtypja juaj në qoftë se do të ishte ofruar një program për ushtrime jashtë palestres?-përqindja**



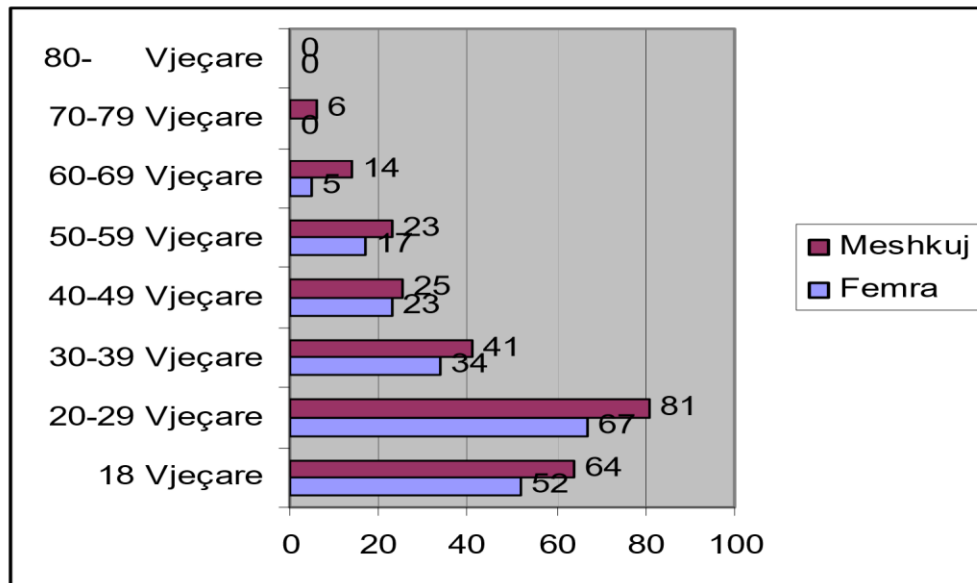
### 6.3. DALLIMET NË MES GRUPEVE – FEMRAVE DHE MESHKUJVE

Në tabelën 25 dhe grafikonin 25 është paraqitur dallimi në mes femrave dhe meshkujve të ndarë sipas moshës pjesëmarrës në fitnes. Rezultatet e të anketuarve tregojnë se pjesëmarrje më të madhe në anketim paraqesin meshkujt e moshës prej **20-29** vjeçe me 31.9% për meshkuj dhe 33.8 për femra, të moshës **18** vjeçe me 25.2% për meshkuj dhe 26.3 për femra dhe kështu me radhë, me çka vërtetohet mosha ideale për të frekuentuar klubet e fitnesit. Hi-katror testi tregon se nuk ekziston dallim i rëndësishëm statistikor në mes femrave dhe meshkujve të ndarë sipas moshës në frekuentimin në fitnes, Chi-Square= 7.64, df=6, Asymp. Sig=0.265

**Tabela 25. Dallimi në mes femrave dhe meshkujve të ndarë sipas moshës**

Femrat	Observed N	%	Meshkujt	ObservedN	%
Mosha			Mosha		
18 Vjeçare	52	26.3%	18 Vjeçare	64	25.2%
20-29 Vjeçare	67	33.8%	20-29 Vjeçare	81	31.9%
30-39 Vjeçare	34	17.2%	30-39 Vjeçare	41	16.1%
40-49 Vjeçare	23	11.6%	40-49 Vjeçare	25	9.8%
50-59 Vjeçare	17	8.6%	50-59 Vjeçare	23	9. %1
60-69 Vjeçare	5	2.5%	60-69 Vjeçare	14	5.5%
70-79 Vjeçare	0	0.0%	70-79 Vjeçare	6	2.4%
80- Vjeçare	0	0.0%	80- Vjeçare	0	0.0%
<b>Total</b>	<b>198</b>	<b>100.0</b>	<b>Total</b>	<b>254</b>	<b>100.0</b>
Chi-Square	7.645 <sup>a</sup>	df	6	Asymp. Sig.	.265

**Grafikoni 25. Dallimi në mes femrave dhe meshkujve të ndarë sipas moshës**



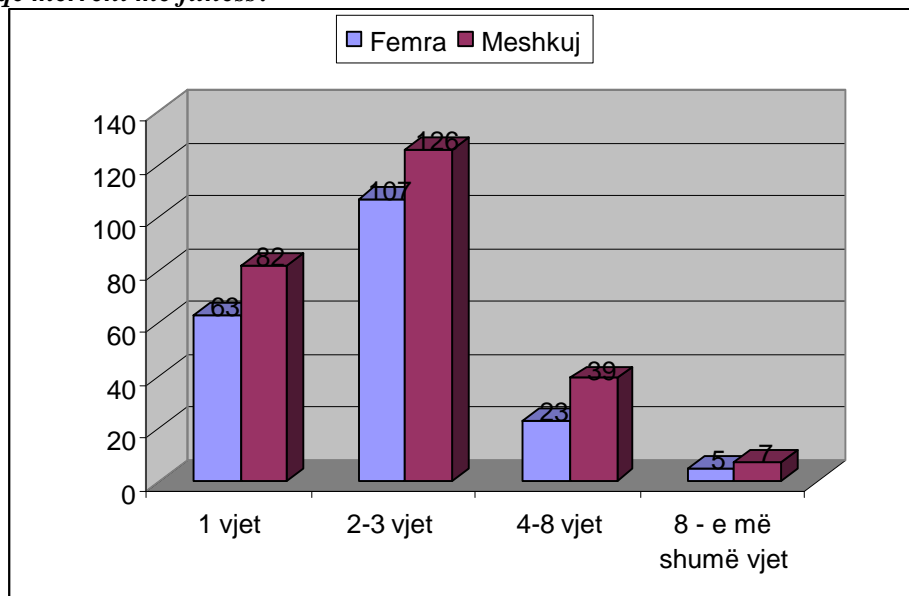
*Përafersisht sa është koha që merreni me fitness?*

Në tabelën 26 dhe grafikonin 26 është paraqitur dallimi në mes femrave dhe meshkujve në pyetjen se sa është koha që merreni me fitnes. Rezultatet e të anketuarve tregojnë se numrin më të madh e të anketuarava sa i përket kohës që merreni me fitnes me 107 ose 54.0% është prej 2-3 vite kurse për meshkuj shprej prej 2-3 vite me 126 të anketuatt.. Hi-katror testi tregon se nuk ekziston dallim i rëndësishëm statistikor në mes femrave dhe meshkujve sa i përket kohës që merreni me fitnes sepse, Chi-Square= 7.64, df=6, Asymp. Sig=0.265

**Tabela 26. Dallimi në mes femrave dhe meshkujve në pyetjen se - Përafersisht sa është koha që merreni me fitnes?**

Femra	ObservedN	%	Meshkuj	ObservedN	%
Kohëzgjatja			Kohëzgjatja		
1 vjet	63	31.8	1 vjet	82	32.3
2-3 vjet	107	54.0	2-3 vjet	126	49.6
4-8 vjet	23	11.6	4-8 vjet	39	15.4
8 - e më shumë vjet	5	2.5	8 - e më shumë vjet	7	2.8
<b>Total</b>	<b>198</b>	<b>100.0</b>	<b>Total</b>	<b>254</b>	<b>100.0</b>
Chi-Square	1.588 <sup>a</sup>	df	3	Asymp. Sig.	.661

**Grafikoni 26. Dallimi në mes femrave dhe meshkujve në pyetjen se - Përafersisht sa është koha që merreni me fitnes?**



Në pyetjen: *Mestarisht sa here në javë ushtroni?*

Në pyetjen:

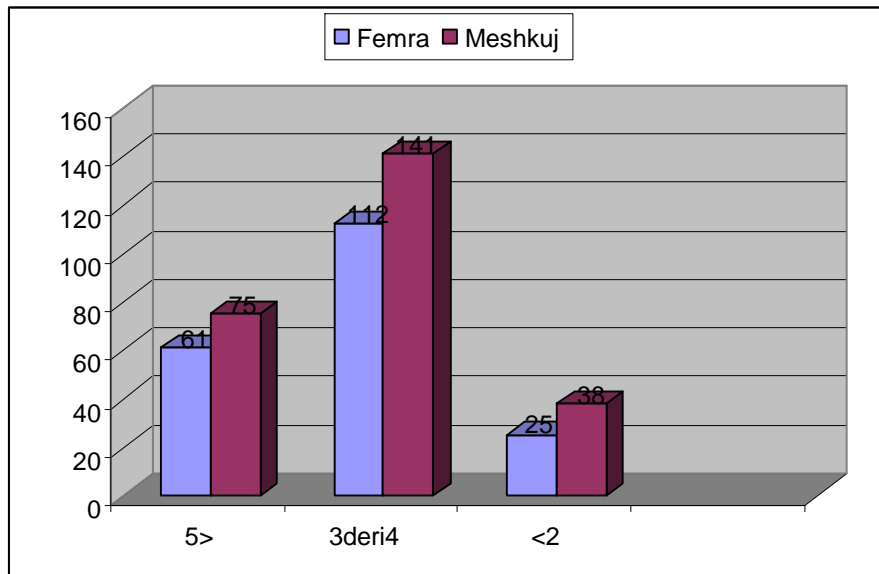
Në pyetjen:

Të anketuarat që merren me fitnes nga Prishtina mendojnë se shpeshësia ma e lartë e seancave stërvitore në bazë të dhënave dhe përqindjeve të fituara paraqesin 3-4 seanca stërvitore në javë me 112 ose 56.6% të të anketuarave dhe te meshkujt me 141 ose 55.5% të të anketuarve dhe paraqesin grupin më të madh. (Tabela 27 dhe Grafikoni 27). Këto të dhëna vërtetohen duke u bazuar në hulumtimet e deritanishme të autorëve tjerë që kanë hulumtuar këtë problematikë lidhur me numrin e seancave stërvitore gjatë javës në fitnes. Hi-katror testi tregon se nuk ekziston dallim i rëndësishëm statistikor në mes femrave dhe meshkujve sa i përket pyetjes se sa herë në javë ushtroni fitnes sepse, Chi-Square= 0.51, df=2, Asymp. Sig=0.771

**Tabela 27. Dallimi në mes femrave dhe meshkujve në pyetjen se - Mestarisht sa here në javë ushtroni?**

Femrat	ObservedN	%	Meshkujt	ObservedN	%
Kohëzgjatja			Kohëzgjatja		
5>	61	30.8	5>	75	29.5
3deri4	112	56.6	3deri4	141	55.5
<2	25	12.6	<2	38	15.0
<b>Total</b>	<b>198</b>	<b>100.0</b>	<b>Total</b>	<b>254</b>	<b>100.0</b>
Chi-Square	0.518 <sup>a</sup>	df	2	Asymp. Sig.	.771

**Gafikoni 27. Dallimi në mes femrave dhe meshkujve në pyetjen se - Mestarisht sa here në javë ushtroni?**



*Arsyet kryesore pse keni vendos me u marr me fitness?*

Hi-katror testi tregon se ekziston dallim i rëndësishëm statistikor në mes femrave dhe meshkujve në arsyen pse kanë vendos me u marr me fitnes, sepse shumica e meshkujve te anketuar 168 ose 13.2% poena të fituara mendojnë se çmimi zgjon interesim më të madh., pastaj me 135 ose 10.6% poena meshkujt kanë dhënë përparësi saunës dhe me 121 poena ose 9.5% meshkujt kanë dhënë përparësi atmosferes që krijohet në palester, krahasuar me femrat që mendojnë se çmimi zgjon interesim më të madh me 134 ose 13.5% poena, çka vërtetohet me Chi-Square= 194.66, df=11, Asymp. Sig=0.000 (Tabela 28 dhe Grafikoni 28).

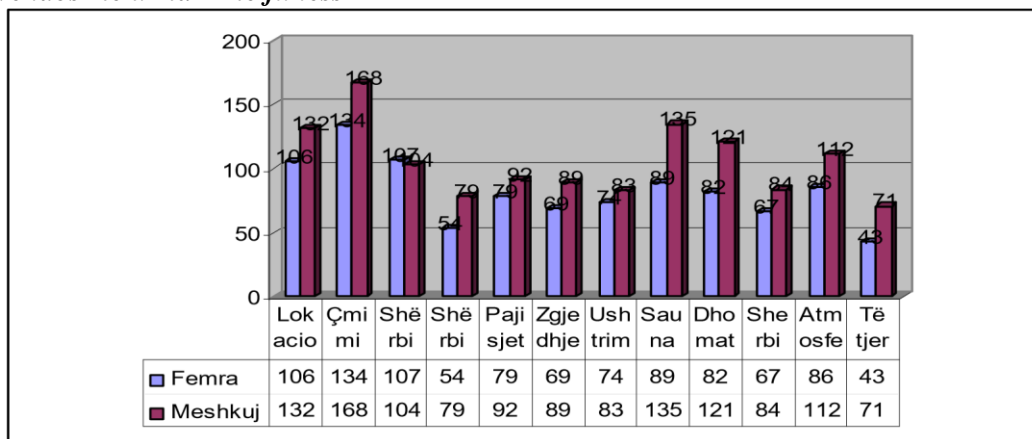
**Tabela 28. Dallimi në mes femrave dhe meshkujve në pyetjen se -arsyet kryesore pse keni vendos me u marr me fitness**

Femra	ObserveN	%	Meshkuj	ObserveN	%
Lokacioni	106	10.7	Lokacioni	132	10.4
Çmimi	134	13.5	Çmimi	168	13.2
Shërbimi për anëtar	107	10.8	Shërbimi për anëtar	104	8.2
Shërbimi për ushtrime falas	54	5.5	Shërbimi për ushtrime falas	79	6.2
Pajisjet për ushtrime	79	8.0	Pajisjet për ushtrime	92	7.2
Zgjedhjet e shumta për ushtrime	69	7.0	Zgjedhjet e shumta për ushtrime	89	7.0
Ushtrime grupore	74	7.5	Ushtrime grupore	83	6.5
Sauna	89	9.0	Sauna	135	10.6
Dhomat e zhveshjes	82	8.3	Dhomat e zhveshjes	121	9.5
Sherbime për ushtrime individuale	67	6.8	Sherbime për ushtrime individuale	84	6.6
Atmosfera	86	8.7	Atmosfera	112	8.8
Të tjera	43	4.3	Të tjera	71	5.6
<b>Total</b>	<b>990</b>	<b>100.0</b>	<b>Total</b>	<b>1270</b>	<b>100.0</b>

Chi-Square	194.66 <sup>a</sup>	df	10	Asymp. Sig.	.000
------------	---------------------	----	----	-------------	------

**Gafikoni 28. Dallimi në mes femrave dhe meshkujve në pyetjen -arsyet kryesore pse keni vendos me u marr me fitness**



Në pyetjen:

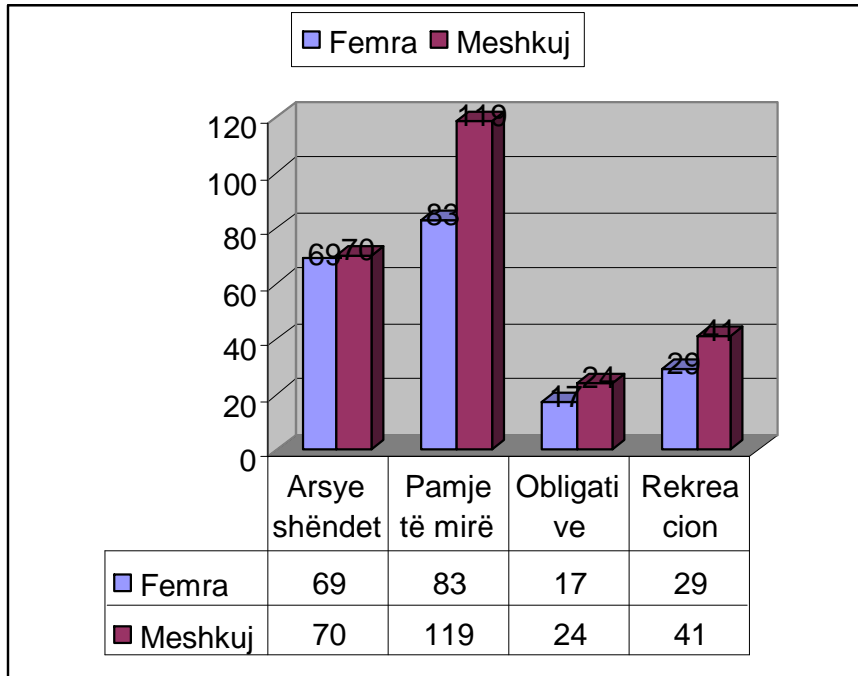
***Pse shkoni në fitnes?***

Në tabelën 29 dhe grafikonin 29 janë paraqitur dallimet në të dhënat ku rezultatet e fituara tregojnë se numrin më të madh të të anketuarave nga Prishtina me 83 anëtare ose 41.9% dhe të anketuarve me 119 anëtarë ose 46.9% e tyre e paraqesin ata anëtarë të fitnesit që kanë për qëllim pamjen më të mirë fizike, me çka arsyetohet roli, rëndësia dhe ndikimi i fitnesit në transformimin dhe forcimin e shëndetit dhe të trupit të njeriut. Hikatrore testi tregon se nuk ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor në mes grupeve të të anketuarve të ndarë sipas arsyes kryesore pse kanë vendos me shkue në fitnes, sepse Chi-Square= 2.78, df=3, Asymp. Sig=0.426.

***Tabela 29. Dallimi në mes femrave dhe meshkujve në pyetjen se - Pse shkoni në fitnes***

Femrat	ObservedN	%	Meshkuj	ObservedN	%
Arsye shëndetësore	69	34.8	Arsye shëndetësore	70	27.6
Pamje të mirë fizike	83	41.9	Pamje të mirë fizike	119	46.9
Obligative	17	8.6	Obligative	24	9.4
Rekreacion	29	14.6	Rekreacion	41	16.1
<b>Total</b>	<b>198</b>	<b>100.0</b>	<b>Total</b>	<b>254</b>	<b>100.0</b>
Chi-Square	2.78 <sup>a</sup>	df	3	Asymp. Sig.	.426

***Grafikoni 29. Dallimi në mes femrave dhe meshkujve në pyetjen se - Pse shkoni në fitnes***



***Tregoni hapësirat që zakonisht i përdorni kur e vizitoni qendren e ushtrimeve?***

Në tabelën 30 dhe grafikun 30 janë paraqitur dallimet në të dhënat ku të anketuarat mendojnë se Arsyet shëndetësore paraqesin interesim më të madh me 75 anëtare ose 37.9% të tyre, pastaj kardio ushtrimet paraqesin interesimin e dytë përkatësisht me 57 anëtare ose 28.8% të tyre, çka gjithashtu edhe të anketuarit mendojnë se Arsyet shëndetësore paraqesin interesim më të madh me 107 anëtarë ose 42.1% të tyre, pastaj kardio ushtrimet paraqesin interesimin e dytë përkatësisht me 72 anëtarë ose 28.3% të tyre. Hi-katror testi tregon se nuk ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor në mes femrave dhe meshkujve sipas arsyes kryesore pse hapësira është e rëndësishme në fitness, sepse Chi-Square= 1.69, df=4, Asymp. Sig=0.791.

***Tabela 30. Dallimi në mes femrave dhe meshkujve në pyetjen se - Tregoni hapësirat që zakonisht i përdorni kur e vizitoni qendren e ushtrimeve?***

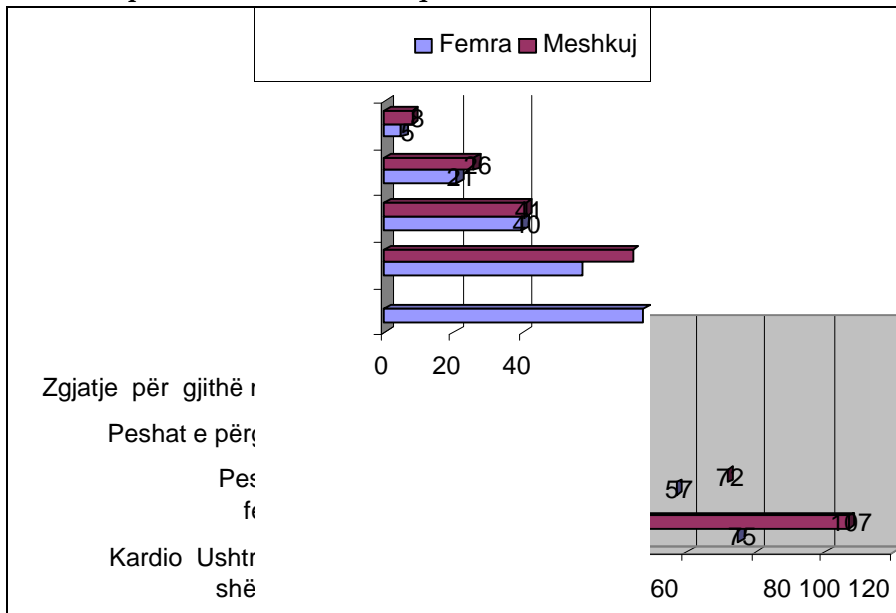
Në pyetjen:

Femra	ObservedN	%	Meshkuj	ObservedN	%
Arsye shëndetësore	75	37.9	Arsye shëndetësore	107	42.1
Kardio Ushtrime	57	28.8	Kardio Ushtrime	72	28.3
Pesha për femra	40	20.2	Pesha për femra	41	16.1
Peshat e përgjithshme	21	10.6	Peshat e përgjithshme	26	10.2
Zgjatje për gjithë muskujt	5	2.5	Zgjatje për gjithë muskujt	8	3.1
<b>Total</b>	<b>198</b>	<b>100.0</b>	<b>Total</b>	<b>154</b>	<b>100.0</b>

Chi-Square	1.69 <sup>a</sup>	df	4	Asymp. Sig.	.791
------------	-------------------	----	---	-------------	------

**Gafikoni 30. Dallimi në mes femrave dhe meshkujve në pyetjen se - Tregoni hapësirat që zakonisht i përdorni kur e vizitoni qendren e ushtrimeve?**





Në pyetjen:

***Sa është me rëndësi për juve fakti që stafi i palestres është gjithmon i gatshëm nëse ju keni ndonjë nevojë?***

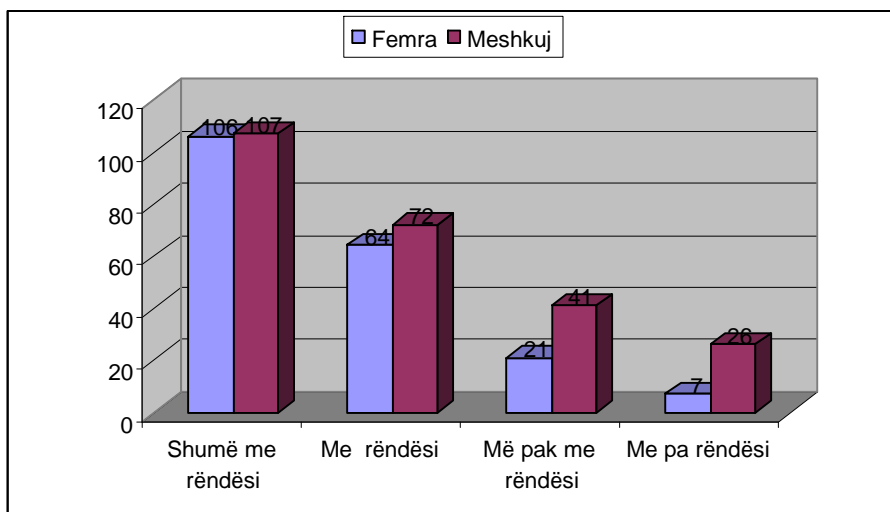
Në tabelën 31 dhe grafikonin 31 janë paraqitur dallimet në mes femrave dhe meshkujve për rëndësinë për të anketuarit fakti që stafi i palestres është gjithmon i gatshëm nëse ju keni ndonjë nevojë ku të anketuarat janë shprehur se 106 prej tyre ose 53.5% mendojnë se stafi i palestres është gjithmonë i gatshëm kur kemi nevojë për asistim apo për këshilla, ndërsa 64 prej tyre ose 32.3% prej tyre mendojnë se është me rëndësi e kështu me rradhë kurse meshkujt mendojnë se 153 prej tyre ose 60.2% mendojnë se stafi i palestres është gjithmonë i gatshëm kur kemi nevojë për asistim apo për këshilla, ndërsa 79 prej tyre ose 31.1% prej tyre mendojnë se është me rëndësi e kështu me rradhë. Hi-katror testi tregon se nuk ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor në mes femrave dhe meshkujve se stafi i palestres është gjithmon i gatshëm nëse ju keni ndonjë nevojë, sepse Chi-Square= 4.27, df=3, Asymp. Sig=0.232.

***Tabela 31. Dallimi në mes femrave dhe meshkujve në pyetjen se - Sa është me rëndësi për juve fakti që stafi i palestres është gjithmon i gatshëm nëse ju keni ndonjë nevojë?***

Femra	ObservedN	%	Meshkuj	ObservedN	%
Shumë me rëndësi	106	53.5	Shumë me rëndësi	153	60.2
Me rëndësi	64	32.3	Me rëndësi	79	31.1
Më pak me rëndësi	21	10.6	Më pak me rëndësi	18	7.1
Me pa rëndësi	7	3.5	Me pa rëndësi	4	1.6
<b>Total</b>	<b>198</b>	<b>100.0</b>	<b>Total</b>	<b>254</b>	<b>100.0</b>

Chi-Square	4.279 <sup>a</sup>	df	3	Asymp. Sig.	.232
------------	--------------------	----	---	-------------	------



Në pyetjen:

**Gafikoni 31. Dallimi në mes femrave dhe meshkujve në pyetjen se - Sa është me rëndësi për juve fakti që stafi i palestres është gjithmonë i gatshëm nëse ju keni ndonjë nevojë  
A janë adekuate nivelet e përgatitjes të stafit të palestres?**

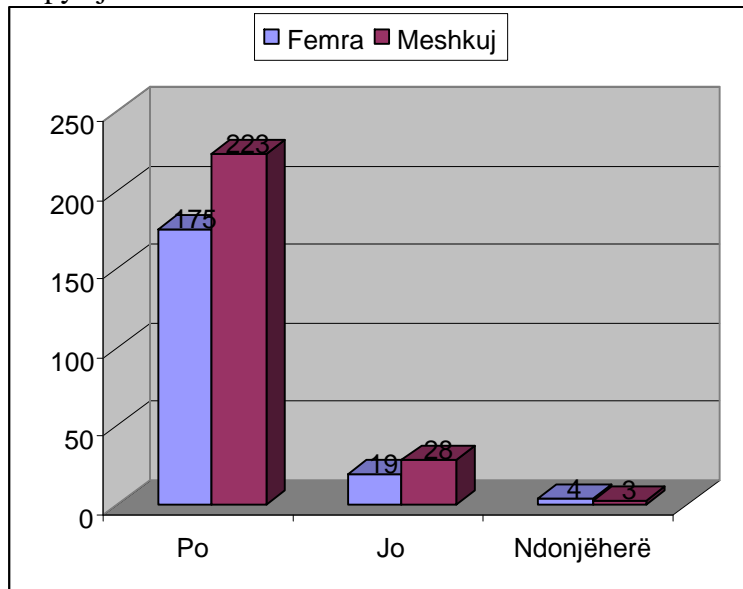
Duke u bazuar në pyetjen e parashtruar, numri më i madh i të anketuarave që merren me fitnes nga Prishtina, 175 prej tyre ose 88.4% mendojnë se niveli i përgatitjes së stafit të palestrës është adekuat dhe mjaftë profesional, kurse të meshkujt 223 prej tyre ose 87.8% mendojnë se niveli i përgatitjes së stafit të palestrës është adekuat dhe mjaftë profesional. Në bazë të dhënave të fituara vërtetohet fakti se në palestra të fitnesit stafi është mjaftë profesional dhe ofrojnë programe të avansuara transformuese dhe se me nivelin e përgatitjes profesionale mund të bëjnë ndryshimin e madh për të gjitha femrat që pelqejnë palestrën dhe që duan të ruajnë formën trupore (Tabela 32 dhe Gafikoni 32). Hi-katror testi tregon se nuk ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor në mes femrave dhe meshkujve në mendimin rreth përgatitjes të stafit të palestres në fitnes, sepse  $\text{ChiSquare} = 0.728$ ,  $\text{df} = 2$ ,  $\text{Asymp. Sig} = 0.694$ .

**Tabela 32. Dallimi në mes femrave dhe meshkujve në pyetjen se - A janë adekuate nivelet e përgatitjes të stafit të palestres**

Femra	ObservedN	%	Meshkuj	ObservedN	%
Po	175	88.4	Po	223	87.8
Jo	19	9.6	Jo	28	11.0
Ndonjëherë	4	2.0	Ndonjëherë	3	1.2
<b>Total</b>	198	100.0	<b>Total</b>	254	100.0
Chi-Square	0.728 <sup>a</sup>	df	2	Asymp. Sig.	.694

**Gafikoni 32. Dallimi në mes femrave dhe meshkujve në pyetjen se - A janë adekuate nivelet e përgatitjes të stafit të palestres**

Në pyetjen:



***A e dini se ne ofrojmë udhëzime të ushtrimeve falas/vlerësime të statusut fizik për të gjithë anëtarët?***

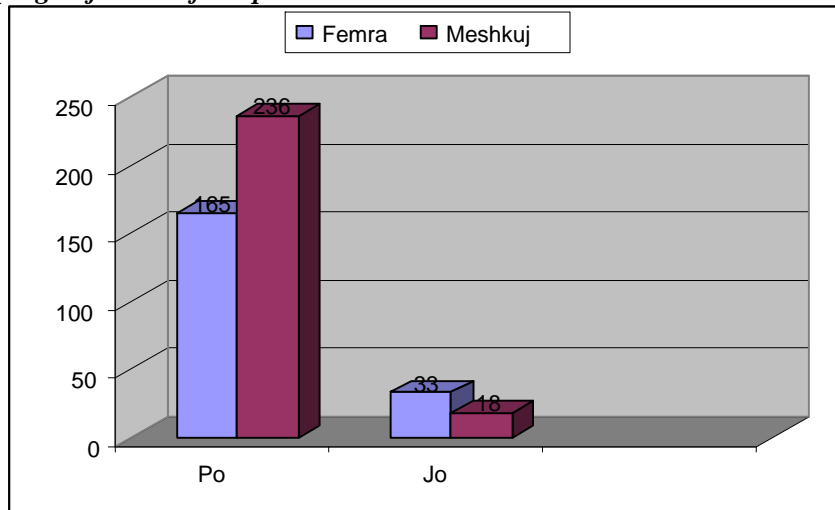
Në tabelën 33 dhe grafikonin 33 janë paraqitur dallimet në mes femrave dhe meshkujve rreth gadishmërisë për të ofruar udhëzime të ushtrimeve falas. Është me rëndësin për të anketuarat fakti që stafi i palestres është gjithmonë i gatshëm për udhëzime falas nëse ju keni ndonjë nevojë 165 te anketuarave ose 83.3% prej tyre mendojnë se stafi i palestrës është gjithmonë i gatshëm kur kemi nevoj për asistim apo për këshilla, ndërsa 33 prej tyre ose 16.7% prej tyre mendojnë jo kurse meshkujt mendojnë se 236 prej tyre ose 92.9% mendojnë se stafi i palestrës është gjithmonë i gatshëm kur kemi nevoj për asistim apo për këshilla, ndërsa 18 prej tyre ose 7.1% prej tyre mendojnë jo. Hi-katror testi tregon se ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor në mes femrave dhe meshkujve rreth gadishmërisë për të ofruar udhëzime të ushtrimeve falas në palestër, sepse Chi-Square= 10.20, df=1, Asymp. Sig=.001.

***Tabela 33. Dallimi në mes femrave dhe meshkujve në pyetjen se - A e dini se ne ofrojmë udhëzime të ushtrimeve falas/vlerësime të statusut fizik për të gjithë anëtarët?***

Femra	ObservedN	%	Femra	ObservedN	%
Po	165	83.3	Po	236	92.9
Jo	33	16.7	Jo	18	7.1
<b>Total</b>	<b>198</b>	<b>100.0</b>	<b>Total</b>	<b>254</b>	<b>100.0</b>
Chi-Square	10.20 <sup>a</sup>	df	1	Asymp. Sig.	.001

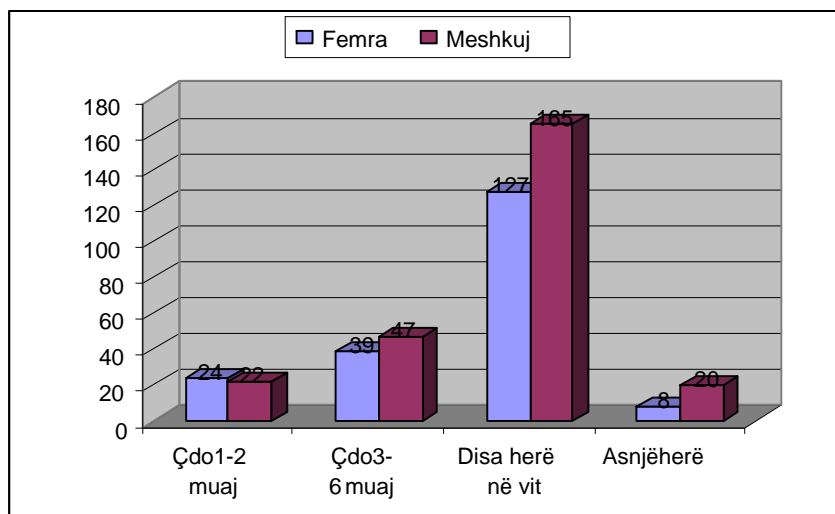
Në pyetjen:

**Gafikoni 33. Dallimi në mes femrave dhe meshkujve në pyetjen se - A janë adekuate nivelet e përgatitjes të stafit të palestres**



***Sa shpesh përdorni udhëzuesit tonë për ushtrime (shërbimin për vlerësimin e fitnesit?)***

Në tabelën 34 dhe grafikonin 34 janë paraqitur dallimet në mes femrave dhe meshkujve rreth faktit se sa shpesh përdorin udhëzuesin tonë për ushtrime. se sa shpesh përdorin udhëzuesin tonë për ushtrime 127 te anketuara ose 83.3% prej tyre janë shprehur se përdorin disa herë në vit, 39 ose 19.7% të femrave përdorin udhëzuesin çdo 3-6 muaj, 24 ose 12.1% të femrave përdorin udhëzuesin çdo 1-2 muaj dhe 8 ose 4.0% të femrave nuk e përdorin asnjëherë. Prej meshkujve 165 anëtarë ose 65.0% e tyre përdorin udhëzuesin për ushtrime disa herë në vit, 47 ose 18,5% prej tyre përdorin udhëzuesin 3-6 muaj, çdo 1-2 muaj përdorin 22 anëtare ose 8.7% dhe 20 anëtarë ose 7.9% nuk përdorin asnjëherë.



Në pyetjen:

Hikator testi tregon se nuk ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor në mes femrave dhe meshkujve sa i përket përdorimit të udhëzuesit gjatë vitit, sepse Chi-Square= 4.04, df=1, Asymp. Sig=.256.

**Tabela 34. Dallimi në mes femrave dhe meshkujve në pyetjen se - Sa shpesh përdorni udhëzuesit tonë për ushtrime (shërbimin për vlerësimin e fitnesit?)**

Femra	ObservedN	%	Meshkuj	ObservedN	%
Çdo1-2 muaj	24	12.1	Çdo1-2 muaj	22	8.7
Çdo3-6muaj	39	19.7	Çdo3-6muaj	47	18.5
Disa herë në vit	127	64.1	Disa here në vit	165	65.0
Asnjëherë	8	4.0	Asnjëhere	20	7.9
<b>Total</b>	198	100.0	<b>Total</b>	254	100.0
Chi-Square	4.04 <sup>a</sup>	df	3	Asymp. Sig.	.256

**Gafikoni 34. Dallimi në mes femrave dhe meshkujve në pyetjen se - A janë adekuate nivelet e përgatitjes të stafit të palestres**

**Vlerësoni udhëzuesin tonë të ushtrimeve?**

Në tabelën 35 dhe grafikonin 36 janë paraqitur dallimet në mes femrave dhe meshkujve rreth vlerësimit të udhëzuesit tonë të ushtrimeve. Te anketuarat nga komuna e Prishtina në këtë pyetje theksojnë se 137 prej tyre ose 69.2%, kurse meshkujt 154 prej tyre ose 60.6% e tyre mendojnë se udhëzuesi i ushtrimeve është i shkëlqyeshëm, 51 femra ose 25.8% dhe 72 meshkuj ose 28.3% e tyre mendojnë se udhëzuesi i ushtrimeve është i mirë, 6 femra ose 3.0% dhe 11 meshkuj ose 4.3% e tyre mendojnë se udhëzuesi është i kënaqshëm dhe 4 femra ose 2.% dhe 17 meshkuj ose 6.7% e tyre mendojnë se nevojiten përmirësime. Hi-katorr testi tregon se nuk ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor në mes femrave dhe meshkujve rreth vlerësuesit të udhëzuesit për ushtrime në fitnes, sepse Chi-Square= 7.27, df= 3, Asymp. Sig=0.063.

**Tabela 35. Dallimi në mes femrave dhe meshkujve në pyetjen se–Vlerësoni udhëzuesin tonë të ushtrimeve.**

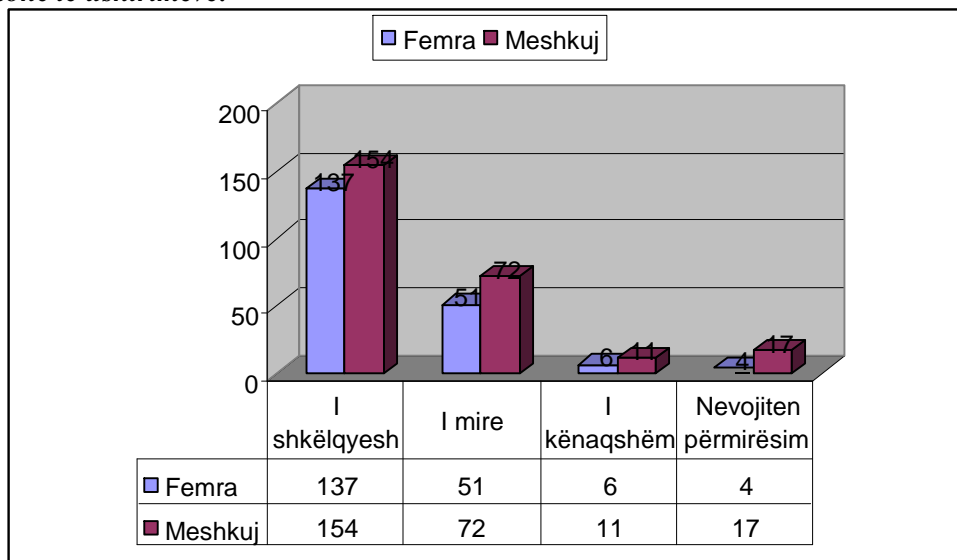
Në pyetjen:

Femra		ObservedN	%	Meshkuj		ObservedN	%
I shkëlqyeshëm (5)		137	69.2	I shkëlqyeshëm (5)		154	60.6
I mire (4)		51	25.8	I mire (4)		72	28.3
I kënaqshëm (3)		6	3.0	I kënaqshëm (3)		11	4.3
Nevojiten përmirësim(2)		4	2.0	Nevojiten përmirësim(2)		17	6.7
<b>Total</b>		198	100.0	<b>Total</b>		254	100.0

Chi-Square	7.27 <sup>a</sup>	df	3	Asymp. Sig.	.063
------------	-------------------	----	---	-------------	------

**Grafikoni 35. Dallimi në mes femrave dhe meshkujve në pyetjen se - Vlerësoni udhëzuesin tonë të ushtrimeve.**



***Cila është përshtypja juaj në qoftë se do të ishte ofruar një program për ushtrime jashtë palestrës?***

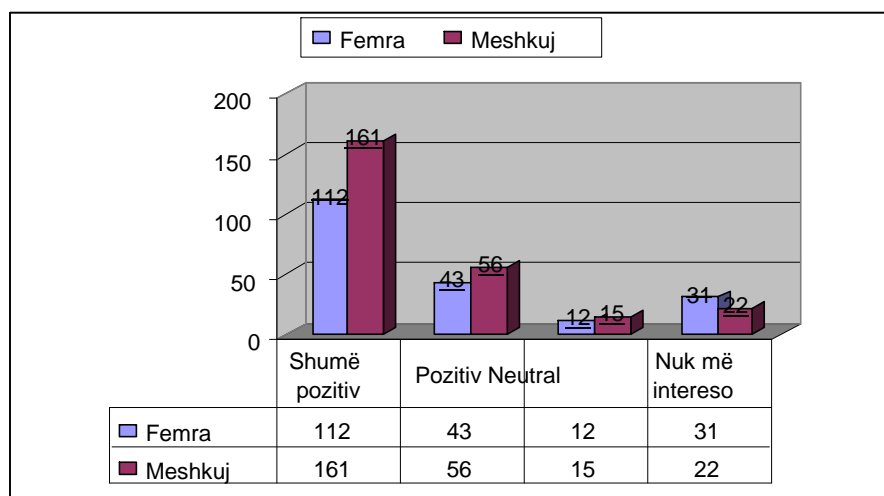
Në pyetjen:

Në tabelën 36 dhe grafikonin 36 janë paraqitur dallimet në mes femrave dhe meshkujve rreth pyetjes Cila është përshtypja juaj në qoftë se do të ishte ofruar një program për ushtrime jashtë palestrës. Te anketuarat nga komuna e Prishtina në këtë pyetje theksojnë se 112 femra ose 56.6% dhe 161 meshkuj ose 53.4% prej tyre vlerësojnë shumë pozitivisht nëse ofrohet një program për ushtrime jashtë palestrës, 43 femra ose 21.7% dhe 56 meshkuj ose 22.0% mendojnë pozitivisht, 12 femra ose 6.1% dhe 15 meshkuj ose 5.9% janë neutral, dhe në fund 31 femra ose 15.7% dhe 22 meshkuj ose 8.7% nuk ju intereson nëse ofrohet një program për ushtrime jashtë palestrës. Hi-katror testi tregon se nuk ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor në mes femrave dhe meshkujve rreth përshtypjes se programet për ushtrime jashtë palestrës janë të mira, sepse  $\text{ChiSquare}=5.51$ ,  $\text{df}=3$ ,  $\text{Asymp. Sig.}=0.138$ .

**Tabela 35. Dallimi në mes femrave dhe meshkujve në pyetjen se – Cila është përshtypja juaj në qoftë se do të ishte ofruar një program për ushtrime jashtë palestrës?**

Femra	ObservedN	%	Meshkuj	ObservedN	%
Shumë pozitiv	112	56.6	Shumë pozitiv	161	63.4
Pozitiv	43	21.7	Pozitiv	56	22.0
Neutral	12	6.1	Neutral	15	5.9
Nuk më intereson	31	15.7	Nuk më intereson	22	8.7
<b>Total</b>	112	100.0	<b>Total</b>	254	100.0
Chi-Square	5.51 <sup>a</sup>	df	3	Asymp. Sig.	.138

**Grafikoni 35. Dallimi në mes femrave dhe meshkujve në pyetjen se - Cila është përshtypja juaj në qoftë se do të ishte ofruar një program për ushtrime jashtë palestrës?**



## 7. VËRTETIMI I HIPOTEZAVE THEMELORE

Në bazë të qëllimit dhe hipotezave të parashtruara si dhe rezultateve të hulumtimit mund të nxjerrën këto përfundime:

**H1.** – Hipoteza e parë ku thuhet se presim që një numër i konsiderueshëm të jenë sportista aktiv është realizuar, sepse numrin më të madh të tyre e përbëjnë të anketuarit dhe të anketuarat sportist të moshave deri 18 vjet si dhe prej moshës 20 deri në moshën 29 vjeçare.

**H2.** – Hipoteza e dytë ku thuhet se presim se do të vërtetojmë ndikimin e infrastrukturës sportive në zhvillimin në fitnesit, në zhvillimin e veçorive dhe aftësive morfologjike dhe lëvizore është realizuar pjesërisht sepse ndër arsyet që merren me fitnes janë: çmimet dhe sauna, atmosfera gjatë punës e tjera.

**H3.** – Hipoteza e tretë ku thuhet se presim të kuptojmë se infrastruktura nëpër fitneset e komunës tonë është e mirë dhe ka mjaftë hapësirë për tu marr me fitnes është realizuar..



## 8. PËRFUNDIMI

Aktiviteti fizik në palestra në kuadër të fitnesit është një nga elementët thelbësorë të një jetese të shëndetshme dhe paraqet të gjitha lëvizjet e njeriut që rrisin harxhimi e energjisë e cila është më e lartë se sa ai harxhimi i energjisë në gjendje të jo aktivitetit fizik të organizmit të njeriut. Me këtë lloj të aktivitetit kryesisht nënkuptojmë aktivitetet në palestra dhe jashta tyre si ecjet, vrapimet, vozitja e biçikletës, ushtrimet e forcës, aerobia e tjera.. Ushtrimet rekreative dhe sportive në palestra, në anën tjetër, paraqesin një aktivitet fizik të planifikuar dhe të qëllimtë, qëllimi i së cilës është përparimi i shëndetit si dhe rritja kondicionale e tij .

Fitnesi është domosdoshmëri dhe nëse kryhet në mënyrë të rregullt, kthehet në mjet të rëndësishëm për përmirësimin e shëndetit në përgjithësi, fizik dhe mendor, si dhe zvogëlon shumë rrezikun për sëmundjet kronike të njerëzve.

Shprehia për çdo aktivitet sportiv dhe rekreativ pa marr parasysh qëllimin e tij fitohet në moshën e hershme të fëmijërisë. Për këtë në këtë moshë duhet ti kushtohet rëndësi e veçantë fitimit të shprehisë për aktivitete fizike dhe shëndetësore.

Funksionet e aktiviteteve sportive rekreative janë të shumta dhe të ndryshme, dhe i përcaktojnë një numër i faktorëve të ndryshëm. Sikur që aktiviteti rekreative veprimtari e lirë njerëzore në të cilën përmbajtja e punës paraqet dëshirat e pjesëmarrësve, ashtu edhe funksioni i aktivitetit rekreativ varet shumë nga nevojat dhe interesat e njerëzve të cilët merren me te. Rekreacioni sportiv si një fenomen social ndikon në zhvillimin në shumë aspekte sociologjike dhe psikologjike. Përmbajtjet sportive rekreative inkurajojnë zhvillimin e marrëdhënieve ndërpersonale, kolegjalitetit, shoqerueshmërin, respektimin e mendimeve e njerëzit të tjerë, punën në komunitetite, etj. Përveç kësaj, aktiviteti rekreative sportive ndikon në mbrojtjen shëndetësore, socializimin, duke ruajtur ekuilibrin mendor, argëtues, zbavitjen, relaksim, etj.

Në popull thuhet gjithmonë më mirë është të parandalosh se sa ta shërosh. Kjo thënjë vlenë për të gjithë njerëzit e shëndoshë apo të të sëmuarit që vuajnë nga ndonjë sëmundje kronike. Sikurse tek të gjitha sëmundjet ashtu edhe tek mbipesha apo sëmundje tjeter për shkak të

joaktivitetit kujdesi shëndetësorë është primarë. Kjo përkujdesje shëndetësor varet nga shumë faktorë, në rend të parë nga ngritja arsimore e popullatës, përgatitja profesionale e tyre zhvillimi ekonomi, tradita e tjera. Në këtë drejtim edhe synimi i Këshillit të Evropës është që të zhvillojë një politikë etike evropiane mbi shëndetin e popullatës duke:

- kombinuar të drejtat e njeriut, kohezionin social dhe planet e punës mbi shëndetin;
- harmonizuar politikat e shëndetësore të shteteve anëtare në kuadrin e sigurisë dhe cilësisë;
- zhvilluar mjekësinë parandaluese dhe edukimin mbi shëndetin;
- nxitur të drejtën e popullatës në edukimin shëndetësor, për kujdesin shëndetësor, në parandalimin e sëmundjeve bashkëkohore.

Qëllimi i këtij hulumtimi ishte që të vërtetohet fakti se sa është ngritur vetëdija e popullatës së Komunës së Prishtinës për tu kyçur në aktivitetet fizike, konkretisht për tu marrur me fitnes.

Rezultatet e hulumtimit tregojnë se interesimi më i madh për tu marr me fitnes është nga moshja 18 deri te moshja 29 vjeçare. Ajo çka është me rëndësi të theksohet se interesimi për tu marr me fitnes është kryesisht për qëllime të dukjes, pamjes sa më të mirë fizike. Kjo ka qenë e pritur pasi që numrin më të madh të rinjve në fitnes e përbëjnë të rinjtë dhe sportist e moshës 18-29 vjeçare. Në këtë moshë edhe ngarkesat fizike të forcës dhe të shpejtësisë ma lehtë përballohen. Me kalimin e kohës me siguri ushtrimet e fitnesit orientohen ma tepër kahë ato me të lehta dhe që kanë për qëllim aspektin shëndetësor.

Një nga përfitimet e kësaj gjetjeje në këtë hulumtim, është thjeshtësia e madhe dhe prakticiteti që ofron fitnesi. Kështu, çdo femër dhe mashkull me një jetë pasive, mund të vendosë ndërmarrjen e ushtrimeve trupore për pak minuta ne jetën e përditshme.

Është me rëndësi të theksohet se ndër arsyet që merren me fitnes të rinjët me fitnes janë: çmimet dhe sauna, atmosfera gjatë punës e tjera.

## **9. LITERATURA**

1. Andrijašević, M. (2000). *Rekreacijom do zdravlja i ljepote*. Zagreb: Fakultet fizičke kulture.
2. Andrijašević, M., Bartoš, A., Ljubičić, M., Sačer, M. (2002). *Znanstveno-stručni pristup primjene sportske rekreacije za potrebe hrvatskih branitelja i članova njihovih obitelji, Udruga za šport i rekreaciju "Veteran '91"*. Zagreb: Kineziološki fakultet sveučilišta u Zagrebu.
3. Andrijašević, M. (2000). *Slobodno vrijeme igra*, Zbornik radova, Zagrebacki Velesajam 24.-26.II.2.
4. Bartoluci, M. i Andrijašević, M. (2006.). *Aktivni odmor u unapređenju kvalitete turističke ponude*. Opatija: Hotelska kuća.
5. Bonacin, D. (2007). *Stupanj edukacije kao generator diferencijacije nekih modaliteta doživljaja kineziološke rekreacije*. *Acta Kinesiologica*, 1(1):77-83.
6. Borglin, G., Jakobsson, U., Edberg, AK., Hallberg, IR. (2006). *Older people in Sweden with various degrees of present quality of life: their health, social support, everyday activities and sense of coherence*. Department of Health Sciences, Faculty of Medicine Lund Sweden: *Health and Social Care in the Community*, 14(2): 136-46.
7. Ciliga, D., Trkulja Petković, D., Delibašić, Z. (2004). *Kvalitet rada u području sporta i sportske rekreacije osoba s invaliditetom*. Zagreb: Zbornik radova konferencije. *Sport osoba sa invaliditetom u Republici Hrvatskoj* str. 75-77.
8. Crnogorac, Č. i Babić, V. (2003). *Ekonomski aspekti turizma planinskog prostora opštine Teslić*. *Turizam*. (7) 52-54.
9. Dawson, D. A., Grant, B. F., Stinson, F. S., & Chou, P.S. (2004). *Another look at heavy episodic drinking and alcohol use disorders among college and non college youth*. In Schuckit, M. A. (Ed.) *Journal of Studies on Alcohol*, 65 (4), 477-488.
- 10.** Findak, V., & Neljak, B. (2007). *Antropološke, metodičke, metodološke i stručne pretpostavke rada u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i*

- kineziterapije. U V. Findak (Ur.), Zbornik radova 16. ljetne škole kineziologa RH, Poreč, 2007 (pp. 3-9). Zagreb: HKS Zagreb.
- 11.** Sila, B., Doupona Topič, M. in Strel, J. (2007). Vse več obiskovalcev v fitnesih – kje so meje?. V V.Kongres Fitnes zveze Slovenije(str. 7-13). Ljubljana: Fitnes zveza Slovenije
  - 12.** Sila, B. (2009). Nekaj rezultatov o športnorekreativni vadbi Slovencev, položaj fitnesa med ostalimi športi.V VIII. Kongres Fitnes zveze Slovenije, Postojna(str 16-19). Ljubljana, Fitnes zveza Slovenije.
  - 13.** Zaletel, P. (2007). Komuniciranje v sodobnem času in medosebne spretnosti. V V.Kongres Fitnes zveze Slovenije(str. 27-36). Ljubljana: Fitnes zveza Slovenije.
  - 14.** Wie viele Fitnessstudios gibt es in Deutschland. Pridobljeno 30.08.2011 iz <http://www.find-fitness.de/blog/329/wie-viele-fitnessstudios-gibt-es-in-deutschland/>
  - 15.5.** Sekulić, D., N. Rausavljević, N. Zenić Sekulić (2009) Vježbanje u fitnes centru: Trening s vanjskim opterećenjem (OKT2) - *priručnik*
  - 16.** Anderson, B., Burke, E., Pearl B., Fitness za sve, GOPAL, Zagreb 1997.
  - 17.** Howley T. Edward, Franks B. Don, Health Fitness Instructor's Handbook, Human Kinetics, Champaign , Ill, USA, 1998.
  - 18.** Metikoš, D., Mraković, M., Sportsko rekreativni body building, FFK Zagreb 1994.
  - 19.** Pearl B., Getting Stronger Shelter Publications, 1986.
  - 20.** «Suvremena aerobika», Zbornik radova međunarodnog znanstveno – stručnog savjetovanja, Zagrebački velesajam, FFK Zagreb, 1997.
  - 21.** Caspersen, C. J., Powell, K. E., Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. Public Health Rep. 100:126-131.
  - 22.** Heimer, S., Mišigoj-Duraković, M. (1999). Fitnes i zdravlje U: Mišigoj-Duraković, M. i suradnici. Tjelesno vježbanje i zdravlje. Zagreb. Fakultet za fizičku kulturu.

## **REZYME**

### **NIVELI I ZHVILLIMIT TË LËVIZJEVE MOTORIKE NË KUADËR TË FITNESIT NË KOMUNËN E PRISHTINËS**

Fitnesi përfshin një seri të procedurave të aktiviteteve të programuara fizike me të cilën përmirësojmë gjendjen e përgjithshme dhe aftësitë fizike të trupit. Fitnesi është një term që i referohet një gjendje të mirë fizike dhe mendore, gjendjen e mirë shëndetësore fizike që rezultonë nga ushtrimi i rregullt fizik dhe të ushqyerit e duhur, si dhe aftësinë për të kryer çdo lloj të aktiviteteve profesionale dhe të përditshme pa ndjenjë tendosje. Shkalla e lartë e shëndetit kontribuon në cilësinë e jetës në përgjithësi, si dhe luftën e suksesshme kundër stresit. Aktivitetet e përditshme, të rregullta dhe të vazhdueshme kontribuojnë në përmirësimin e shëndetit tonë dhe pamjes fizike, dhe të na bëjë të aftë. Ndarja më e plotë dhe më e kuptimt e fitnesit është propozuar sipas disa autorve të cilët e ndajnë: a) Fitnesin Fiziologjik, b) Fitnesin e Lidhur me Shëndetin, c) Fitnesin e Lidhur me aftësitë, d) Fitnesin e Lidhur me sportin.

Qëllimi i këtij hulumtimi është që të vërtetohet fakti se sa është ngritur vetëdija e popullatës së Komunës së Prishtinës për tu kyçur në aktivitetet fizike, koonkretisht për tu marrur me fitnes. Për realizimin e këtij qëllimi janë parashtruar tri hipoteza.

Popullata nga e cila është nxjerrur mostra e entitetit është definuar si popullatë e personave nga komuna e Prishtinës, që ushtrojnë fitnes në salla të fitnesit së paku mbi 6 muaj. Popullata ka përfshirë 198 femra dhe 254 meshkuj nga Komuna e Prishtinës.

Për realizimin e këtij punim janë aplikuar disa variabla në form të pyetsorit të cilat janë plotsuar nga personat që janë anëtar i ndonjë klubi të fitnesit së paku 6 muaj fitneset nga komuna e Prishtinës. Pyetsori ka përfshirë gjithsej 12 pyetje .

Rezultatet e hulumtimit tregojnë se interesimi më i madh për tu marr me fitnes është nga moshë 18-29 vjeçare. Ajo çka është me rëndësi të theksohet se interesimi për tu marr me fitnes është kryesisht për qëllime të dukjes sa më të mirë fizike.

## **SUMMARY**

## **The development level of motor movements within fitness in the Municipality of Prishtina**

Fitness involves a series of procedures scheduled physical activities which improve the general condition of the body and physical skills. Fitness is a term that refers to a state of good physical and mental state of good physical health rezultonë of regular physical exercise and proper nutrition , as well as the ability to perform any kind of professional and daily activities without feeling the strain. The high level of health contributes to the quality of life in general, and the successful fight against stress . Daily activities , regular and continuous contribute to improving our health and physical appearance , and enable us . Sharing the full sense of the fitness is proposed by some authors and who divide : a) physiological fitness, b ) Regarding the fitness c) Regarding Health and fitness skills d ) Regarding fitness and sport.

The purpose of this research is to establish the fact that it raised awareness of the population of the municipality of Pristina to get involved in physical activities, koonkretisht to deal with fitness . To achieve this goal are presented three hypotheses.

The population from which the sample is extracted entity is defined as a population of people from the municipality of Pristina, fitness exercising in the fitness room at least about 6 months . The population included 198 females and 254 males from the Municipality of Pristina..

For the realization of this paper are applied some variables in the form of questionnaires which are fulfilled by persons who are members of a fitness club fitness at least 6 months from the municipality of Pristina. The questionnaire included 12 questions total .

The research results indicate that the largest fitness to deal with is 18-29 years of age . What is important to note that the interest to take fintes is usually for better visibility physical .