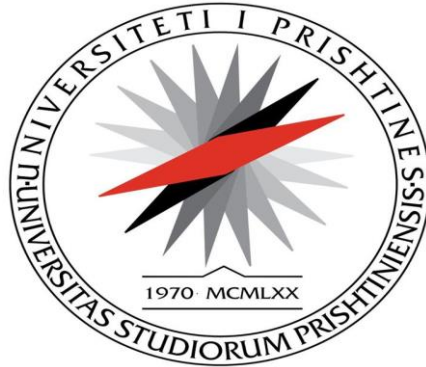


**UNIVERSITETI I PRISHTINËS
FAKULTETI I EDUKIMIT FIZIK DHE SPORTIT**



PUNIMI I DIPLOMËS - MASTER

**NDIKIMI I AKTIVITETEVE FIZIKE REKREATIVE TË
ORGANIZUARA NË QASJEN E PERSONAVE ME NEVOJA TË
VEÇANTA NDAJ KËTYRE AKTIVITETEVE FIZIKE REKREATIVE**

**MENTORI:
Prof. Dr. Bujar Turjaka**

**KANDIDATJA:
Edona Haxha**

Prishtinë, 2021

PERMBAJTJA

1.HYRJE.....	3
2. HULUMTIMET E DERITANISHME	10
3. QËLLIMI I PUNIMIT	14
4. HIPOTEZAT THEMELORE	15
5. METODOLOGJIA E PUNIMIT	16
5.1. MOSTRA E ENTITETIT	16
5.2. MOSTRA E NDRYSHOREVE.....	16
5.2 A PLIKIMI I PROGRAMIT TË AKTIVITETEVE.....	18
5.3 METODAT E PËRPUNIMIT TË REZULTATEVE	20
6. INTERPRETIMI DHE DISKUTIMI.....	21
6.1 DALLIMI BRENDA GRUPIT NË GJENDJEN INICIALE.....	21
6.2 DALLIMI BRENDA GRUPIT NË GJENDJEN FINALE.....	31
6.3 NDRYSHIMET NË MES GRUPEIT NË GJENDJEN INICIAL DHE FINAL	41
6.4 VËRTETIMI I HIPOTEZAVE THEMELORE.....	51
7. PËRFUNDIMI	52
8. VLERAT TEORIKE DHE PRAKTIKE TË PUNIMIT	54
9. LITERATURA	55

1. HYRJE

Pjesëmarrja e personave më nevoja te veçanta në aktivitete sportive janë më rendësi për zhvillimin, socializimin dhe angazhimet e tyre në qfarë do llojë aktivitete sportive që janë të përshtatëshme për keta persona. Ushtrimet sportive duke pasur parasysh veprimin mund të ndahen në të përgjithshme dhe lokale. Rreth 15% e popullsisë së botës jeton me një formë të nevojave te veçanta, nga të cilët 2-4% përjetojnë përvojë të vështirësive të konsiderueshme në funksionimin dhe kycejen e tyre ne jeten normale.

Ushtrime e përgjithshme kanë për qëllim të aktivizojnë gjithë organizmin, për të ndihmuar ruajtjen e statusit shëndetësor në përgjithësi ose të rivendos gjendjen e sëmurë në një gjendje relativisht të shëndetshme. Ushtrime lokale veprojnë në një pjesë të veçantë të trupit ose grup të muskujve. Pjesëmarrja në aktivitete sportive, qofshin në aktivitete të lira apo në aktivitete të organizuara është një menyr e mire, për angazhimin e personave më nevoja të veçanta, andaj angazhimi i tyre në aktivitete sportive ju ndihmon në zhvillimin dhe formesimin e shëndetit të tyre. Djemtë dhe vajzat më nevoja të veçanta nuk gëzojnë të njëjtat mundësi për tu marrur me sport sikur moshatarët e tyre pa nevoja të veçanta, veçanërisht në orët e edukatës fizikë dhe arsimore në shkolla më shokët e klasës se tyre. Pasoja e kësaj është mos përvetësimi i shprehive për tu marrur me sport në moshë të hërshme, mos pranimi i tyre ne mënyre njëzore nga shumë individ qoftë në aktivitete sportive po ashtu edhe në jetë normale në përgjethësi. Andaj sporti mund të themi se është shtylla kryësore që keta persona apo idnivid të ndryshem që janë më nevoja të veçanta të kenë qasje më të mirë në socializimin dhe integrimin e tyre në aktivitete të ndryshme ,pse jo dhe të marrin pjesë në gara të ndryshme paraolimpike që janë gare të mbajtura për këtë kategori njërezish. Një ndër shqetësimet kryesore të personave me nevoja të veçanta është përkujdesi jo i duhur i personave me nevoja të veçanta. Sipas organizatave të dryshme që merren me këtë problematikë shoqërore, punësimi i këtyre personave nëpër institucionet shtetërore apo edhe në kompani private, aspekti shëndetësor dhe ai rekreativ i tyre duhet të jetë synimi kryesor i shoqërisë Kosovare. Afërsisht 10% e popullatës së përgjithshme në Kosovë, llogaritet të jetë me nevoja të veçanta, thonë përfaqësuesit e organizatave joqeveritare në Kosovës, duke u bazuar në shifrat e Organizatës Botërore të Shëndetësisë.

Sipas klasifikimit ndërkombëtar të dëmtimeve, aftësive të kufizuara dhe anëtarëve me aftësi të kufizuara të botës, organizatat shëndetësore, termi "dëmtim trupor" i referohet çdo

humbje dhe devijimi të strukturës ose funksionit normal psikologjik ose anatomik. Termi "paaftësi" i referohet për çdo kufizim ose mangësi (që rezulton nga dëmtimi) i aftësisë për të kryerja e një aktiviteti në një mënyrë ose në një masë që konsiderohet normale për një qenie njerëzore (Ciliga, 2000). Aftësia e kufizuar është një problem i rëndësishëm mjekësor, shoqëror dhe politik që tregon një tendencë për rritje. Sipas të dhënave nga 2013, ka 520,437 njerëz që jetojnë në Kroaci personat me aftësi të kufizuara nga të cilët burrat janë 60% dhe gratë 40% dhe kështu personat me aftësi të kufizuara përbëjnë rreth 12% të popullsisë së përgjithshme të Republikës së Kroacisë. Numri më i madh personat me aftësi të kufizuara, 53.6% e tyre, janë në moshë pune, 19-64 vjeç.

Sporti dhe edukimi fizik ndihmon integrimin dhe mirëqenien e personave me nevoja të veçanta në dy mënyra – duke ndryshuar mendimin që kanë të tjerët për personat me nevojat të veçanta dhe duke ndryshuar mendimin që personat me nevoja të veçanta kanë për vete. Duke bërë të parën, sporti lufton stigmatizimin dhe diskriminimin e personave me nevoja të veçanta, ndërsa, duke bërë të dytën, i jep fuqi këtyre personave, i bënë ata të vetëdijshëm për aftësitë që kanë dhe u jep kurajo që të luftojnë shumë për vendin e tyre në shoqëri. Edukimi fizik special është edukim fizik i dizajnuar që ti ndihmojë personave me nevoja të veçanta arrijen e këtyre objektivave përmes aktiviteteve të edukimit fizik special. Disa nga këto aktivitete janë adaptime që instruktorë të ndryshëm i kanë bërë aktiviteteve të zakonshme, ndërsa disa të tjera janë disiplina sportive që udhëhiqen nga rregullat e komiteteve dhe federatave nacionale dhe ndërkombëtare. Në Shtetet e Bashkuara të Amerikës dhe disa nga shtetet e Bashkimit Evropian, instruktorët e daktatës fizike marrin njohuri të nevojshme dhe mësojnë shkathësitë e duhura edukim fizik special në kurse të dizajnuara në mënyrë të posaçme për t'i shërbyer këtij qëllimi dhe më pas certifikohen nga bordet nacionale.

Në Republikën e Kosovës organizime të tilla, aktualisht, nuk ka i vetmi institucion që merret me aftësimin e instruktorëve për edukim fizik special është Fakulteti i edukimit fizik dhe sportit i cili e ka këtë edukim pjesë të obligueshme të kurrikulës së studimeve

Rehabilitimi i personave me nevoja të veçanta është një proces kompleks që synon aftësimin e një personi për në aftësi ose aktivitet sa më të lartë të mundshme fizike, psikologjike, sociale dhe ekonomike në përpjesëtim me aftësitë e tij, dhe për riintegrimin në jetën produktive dhe të pavarur. Lëndimet fizike të shkaktuara nga aksidente, sëmundje ose amputime ato shoqërohen me ndryshime të rëndësishme në zakonet e jetës dhe kënaqësi të zvogëluara jetës

dhe nevoja për adaptim psikologjik ndaj kushteve të reja. Kjo kërkon nevojën e sigurimit të përhershëm të mbështetjes psikologjike dhe sociale në riintegrimin e tyre në jetën normale. Procesi i riintegrit është veçanërisht kompleks për veteranët e luftës tek të cilët plagosja ka ndodhur në kushte të luftës dhe shpesh shoqërohej me traumatizim shtesë psikologjik, megjithatë, hulumtimet tregojnë se në procesin e ri-integrimit psikosocial të veteranëve 'një nga parashikuesit më të rëndësishëm të cilësisë së jetës dhe shëndetit mendor është një ndjenjë e rëndësishme njohja dhe vlerësimi nga komuniteti shoqëror në kuptimin e gjerë nga familja e ngushtë dhe miqtë deri te njerëzit në institucionet shtetërore dhe shoqërinë në përgjithësi. Organizata Botërore e Shëndetësisë ka përcaktuar cilësinë e jetës si individuale perceptimi i pozitës së vet në jetë në kontekstin e kulturës dhe sistemit të vlerave në të cilin jeton individ, në lidhje me qëllimet, pritjet, standardet e tij dhe brenga. Kjo është një koncept i gjerë që ndikon në shëndetin fizik të një individ në një mënyrë komplekse, gjendja mendore, niveli i pavarësisë, marrëdhëniet shoqërore dhe si elementet lidhen me aspektet e spikatura të mjedisit. Kohët e fundit koncepti cilësia e jetës përdoret gjithnjë e më shumë për të matur efektivitetin e formave të ndryshme të terapisë ose tretmanit përmes integrimit të individit në komunitetin në të cilin ai jeton. Respektivisht , gjithnjë e më shumë konsiderohet se niveli i funksionimit në komunitet pas terapisë është shenja më e mirë e efektivitetit të saj. Kjo ka të bëjë me zhvillimin e të drejtave të pacientit dhe duke theksuar planifikimin e trajtimeve me në qendër personin, individualizimin e qëllimeve terapeutike dhe inkurajimin e vetëpërcaktimit. Studiuesi Putzeu beson se kur u pyet për cilësinë e jetës së njerëzve me Nevoja të veçanta nuk mund të përgjigjet drejtpërdrejt dhe thjesht, por në bazë të atyre parametrat indirekte duke marrë parasysh heterogjenitetin e madh të popullsisë dhe me përdorimin e detyrueshëm të vlerësimit subjektiv të çdo individ. Në literatura, në dokumente ligjore dhe të tjera, përdoren përkufizime të ndryshme dhe kushtet për personat me aftësi të kufizuara. Për shembull, renditen terma të tillë si një person me aftësi të kufizuara, personat me aftësi të kufizuara, personat me nevoja të veçanta, personat me dëmtime trupore, dhe personat me dëmtime mendore dhe të ngjashme. Organizata Botërore e Shëndetësisë qysh në vitin 1980 jep klasifikimin e dëmtimit (biotik), aftësisë së kufizuar (funksional) dhe aftësisë së kufizuar (social)- (Klasifikimi ndërkombëtar i dëmtimeve, aftësive të kufizuara dhe aftësive të kufizuara - ICIDH) ose (International Classification of Impairments, Disabilities and Handicaps – ICHID) dhe përcakton termat e përmendur si më poshtë:

- Dëmtimi trupor është çdo humbje ose devijimi nga funksionet mendor, strukturat ose funksionet fiziologjike ose anatomike normal.
- Invaliditeti është çdo kufizim ose mangësi (që rrjedh nga dëmtimi) aftësia për të kryer një aktivitet në një mënyrë ose në një masë gjë që konsiderohet normale për një qenie njerëzore.
- Handikapi është një disavantazh, për një individ të veçantë, që rezulton nga dëmtimi ose paaftësia, dhe e kufizon ose e pengon atë të përmbushë rolin e tij natyror në shoqëri (në varësi të moshës, gjinisë dhe faktorëve socialë dhe kulturorë). Hendikep në të vërtetë do të thotë një vështirësi, një pengesë që pengon një aktivitet. Prandaj, handikapi mund të kuptohet shumë gjerësisht, dhe në një kuptim më të ngushtë, ai i referohet personave të cilët, për shkak të aftësisë së kufizuar, dmth. paaftësisë, kanë vështirësi në integrimin shoqëror.

Sidoqoftë, vështirësitë në integrimin shoqëror, më shpesh sesa nga dëmtimi ose invaliditeti (paaftësia) i një personi, lindin pikërisht nga mjedisi i tij shoqëror, dhe nganjëherë ekskluzivisht nga ai mjedisor. Kështu disa autorë e përcaktojnë handikapun si efektin total negativ të gjendjes së një individi që përfshin:

1. Çrregullimet (pengesa) që vijnë nga disa veti të caktuara ose dëmtime që i përkasin vetë personit,
2. Kufizimet të cilat janë përcaktuar nga vet shoqëria,
3. Qëndrimet negative të mjedisit shoqëror dhe
4. Vetfperceptimi, pra përvojën ose kuptimin e vetvetes.

Në përgjithësi mund të thuhet se deri te paaftësia (hendikepi) ndodh për shkak të dëmtimit (tipar i një personi) dhe kufizimet (qëndrimet shoqërore). Klasifikimi i funksionimit, aftësisë së kufizuar dhe shëndetit Organizata Botërore e Shëndetësisë 2001 (Klasifikimi Ndërkombëtar funksionimi, aftësia e kufizuar dhe shëndeti - ICF (Strnad dhe Benjak, 2010)), e shikon funksionimin e individit dhe aftësinë e kufizuar si rezultatet e ndërveprimit të gjendjes fizike ose mendore të një personi dhe mjedisit shoqëror dhe fizik. Aftësia e kufizuar (Invaliditeti) nuk është karakteristikë e një personi, por një seri faktorësh, shumë prej të cilëve të krijuara nga mjedisi shoqëror. Kjo është arsyeja pse është e nevojshme veprimi aktiv shoqëror në mënyrë që

të arrihen ndryshime që do të mundësonin pjesëmarrjen e plotë të personave me aftësi të kufizuara në të gjitha aspektet e shoqërisë. Gjithashtu përfshin sigurimin e mundësive të barabarta për të gjithë individët, rritjen e pjesëmarrjes së personave me aftësi të kufizuara në jetën shoqërore, identifikimin e aktiviteteve të mundshme të shoqërisë në mënyrë që të rritet pavarësia dhe zgjedhja e individëve, ngritja e nivelit të kushteve të jetesës dhe cilësisë së jetës, dhe ngritja e vetëdijes dhe ndryshimet inkurajuese në sjelljen shoqërore.

Drake (1999), përcaktoi një kornizë teorike të sistemit të përkujdesit social për personat me aftësi të kufizuara. Sipas tij, modelet e përkujdesit varionin nga modeli i politikave negative, ku mohoheshin të drejtat, në modele të tjera më të avancuara si Modeli i Ngadalshëm, Modeli i Fragmentarizuar, Modeli i Politikës Maksimale, Modeli Social dhe së fundmi Modeli Hibrid, në të cilin shteti promovon ofrimin e shërbimeve dhe kuadër ligjor sipas një përqsasje gjithëpërfshirëse. Sporti dhe aktiviteti fizik në përgjithësi, janë faktorë që kanë një ndikim pozitiv në cilësinë e jetës, shëndet, mendor, stabilitetin mendor, motivimin dhe vetëbesimin si tek personat tipke të asaj popullsate, ashtu edhe te personat me nevoja të veçanta. Ushtrimet sportive duke pasur parasysh veprimin mund të ndahen në të përgjithshme dhe lokale. Ushtrime e përgjithshme kanë për qëllim të aktivizojnë gjithë organizmin, për të ndihmuar ruajtjen e statusit shëndetësor në përgjithësi ose të rivendos gjendjen e sëmurë në një gjendje relativisht të shëndetshme. Ushtrime lokale veprojnë në një pjesë të veçantë të trupit ose grup të muskujve. Rëndësi të veçantë ka te çrregullime ose dëmtimet e disa pjesëve të caktuara të sistemit lokomotor në traumatologji, te lëndimet sportive, heqjen e kontrakturave të muskujve, kur janë prezente ankylozantet fillestare të disa nyjave e tjera. Dobia e pjesëmarrjes në aktivitetet sportive dhe rekreative për njerëzit me aftësi të kufizuara është e theksuar në literaturën në kuptimin e integritit në rritje brenda komunitetit, përmirësimin e cilësisë së jetës, një ndjenjë më të madhe të kënaqësisë dhe mirëqenies si dhe zhvillimin dhe aftësitë më të mira sociale. Megjithatë, literatura gjithashtu thekson se mundësit për pjesëmarrje të tillë nuk janë gjithmonë të përshtatshme. Abel (2008) argumenton se integrimi i vërtetë është i varur nga shumë faktorë. Këto përfshijnë statusin socio-ekonomik, shkallën e përshtatjes, mundësit e transportit dhe shërbime të tjera, dhe furnizimet që lehtësojnë pjesëmarrjen."Letra e Bardhë për sport" nga Komisioni Evropian nga viti 2010. gjithashtu pranon qëndrimin e Abelit që personave me nevoja të veçanta realizimet e mundësive për tu marr me sport mbesin të vështirë edhe si pjesëmarrës në sporte dhe si vëzhgues. Djemtë dhe vajzat me nevoja të veçanta nuk gëzojnë të njëjtat

mundësi si bashkëmoshatarët e tyre për tu marrur me sport sikur moshatarët e tyre pa nevoja të veçanta, veçanërisht në orët e edukates fizike dhe arsimore në shkolla me shokët e klasës e tyre. Pasoja e kësaj është mos përvetësimi i shprehive për tu marrur me sport në moshë të hershme.

Aty ku ekzistojnë mundësitë e pjesëmarrjes e të rinjëve me nevoja të veçanta në sport rezultatet janë përgjithësisht pozitive. Sport dhe rekreacioni janë një pjesë e rëndësishme e jetës për të gjithë njerëzit si ata me nevoja të veçanta dhe ata pa to. Peterson dhe Peg (1996) theksojnë se koha e lirë dhe aktivitetet sportive dhe rekreative kontribuojnë në cilësinë e jetës së personave me nevoja të veçanta, duke ndihmuar për të bërë jetën e tyre të jetë e jetueshme, lehtësimin e tensionit, të kontribuojë në ndërtimin dhe ruajtjen e marrëdhënieve me familjen dhe miqtë. MekGil (1996) theksojnë dobinë e sportit, " me anë të rekreacionit ne krijojmë një ndjenjë të fortë se kush jemi ne dhe forcën e ndjenjës tonë të përkatësisë." Sporti ofron edhe mundësinë për të mësuar, të zhvillojnë aftësitë, marrjen përsipër të rrezikut, të zvogëlojë rrezikun për sëmundje dhe të ndihmon të ndërtojë dhe të mbajë marrëdhënie shoqërore. Disa shkencëtarë argumentojnë se sporti rrit cilësinë e jetës duke përmirësuar dhe ruajtur shëndetin fizik dhe psikologjik dhe mirëqenien e njerëzve me nevoja të veçanta". Deklarata nga Nice (2000) thekson se "aktiviteti sportiv dhe rekreacioni duhet të jenë të arritshme për çdo njeri dhe femer në përputhje me aspiratat individuale dhe aftësive. Gjithashtu theksohet se për personat me nevoja të veçanta, pjesëmarrja në aktivitete fizike dhe sportive krijon një zhvillim veçanërisht të favorshme e të talenteve individuale, rikoperimit, integrimin social dhe solidaritetin, dhe si e tillë, duhet të inkurajohet". Edhe pse nga ato që u përmenden më lart se sa të rëndësishme janë aktivitetet sportive për personat me nevoja të veçanta, shpesh ata janë të penguar që të angazhohen në çdo lloj sporti, si dhe aktivitete rekreative. Sportet te personat me nevoja të veçanta janë kryesisht sportet tashmë ekzistuese që janë përshtatur për nevojat specifike të kësaj popullate. Nganjëherë përdoret termi sporti i përshtatur. Megjithatë, disa nga këto sporte janë unike dhe nuk kanë asnjë ekuivalent në grupimin e aktivitete sportive të njohura në përgjithësi.

Aktivitetet sportive të organizuara për personat me nevoja të veçanta mund të ndahen në tri grupe të gjera: a) për personat me shikim dhe dëgjim të dëmtuar, b) për individët me çrregullime motorike, dhe c) personat me aftësi të kufizuara në zhvillimin mendor. Te invaliditeti trupor nevojat për aktivitete fizike janë më të theksuara në krahasim me llojet e tjera të nevojave të veçanta, për shkak se ata për nga natyra e paaftësisë së tyre në masë të madhe iu ju pamundësohet që në mënyrë të pavarur të praktikojnë të gjitha këto aktivitete të aksesueshme

(praktikueshme) për personat me mundësi të ecjes. Aktivitetet sportive të organizuar për personat me çrregullime fizike respektivisht motorike kanë evoluar nga programi rehabilitues. Pas Luftës së Parë Botërore, fizioterapi dhe mjekësia sportive marrin një rol të rëndësishëm në rehabilitimin e personave me nevoja të veçanta, përveç ortopedisë dhe kirurgjisë. Pas Luftës së Dytë Botërore, si përgjigje në nevojat e një numri të madh të veteranëve të luftës (ushtarak, civil), sporti është bërë një pjesë e rëndësishme e rehabilitimit dhe integritit social.

Megjithatë, roli i sportit po ndryshon, ai ndrron rolin e tij në rehabilitim, ai bëhet një formë e rekreacionit dhe pastaj lloj i gares, dhe konkurrencës. Lojërat sportive përbëjnë komplekse barrë fizike të personave me nevoja të veçanta dhe ndikojnë në tërë organizmin dhe sistemet e saj proporcionalisht me angazhimin e muskujve. Aktivitetet rekreative duhet kuptuar dhe duhet të jenë një pushim aktiv, do të thotë organizimi i aktiviteteve të shumëllojshme gjatë kohës së lirë, dhe kjo kontribuonë freskimit dhe relaksimit psikofizik. Një ndër shqetësimet kryesore të personave me nevoja të veçanta është përkujdesi jo i duhur i personave me nevoja të veçanta. Sipas organizatave të dryshme që merren me këtë problematikë shoqërore, punësimi i këtyre personave nëpër institucionet shtetërore apo edhe në kompani private, aspekti shëndetësor dhe ai rekreativ i tyre duhet të jetë synimi kryesor i shoqërisë Kosovare. Afërsisht 10 për qind e popullatës së përgjithshme në Kosovë, llogaritet të jetë me nevoja të veçanta, thonë përfaqësuesit e organizatave joqeveritare në Kosovës, duke u bazuar në shifrat e Organizatës Botërore të Shëndetësisë.

Rehabilitimi i personave me nevoja të veçanta është një proces kompleks që synon aftësimin e një personi për në aftësi ose aktivitet sa më të lartë të mundshme fizike, psikologjike, sociale dhe ekonomike në përpjesëtim me aftësitë e tij, dhe për riintegrimin në jetën produktive dhe të pavarur. Lëndimet fizike të shkaktuara nga aksidente, sëmundje ose amputime ato shoqërohen me ndryshime të rëndësishme në zakonet e jetës dhe kënaqësi të zvogëluara jetës dhe nevoja për adaptim psikologjik ndaj kushteve të reja. Kjo kërkon nevojën e sigurimit të përhershëm të mbështetjes psikologjike dhe sociale në riintegrimin e tyre në jetën normale.

2. HULUMTIMET E DERITANISHME

Në hulumtimin dhe studimin e literaturës që kemi pasur në dispozicion, në mes tjerash duhet të përmendim këto hulumtime:

Burton dhe Turrell (Burton & Turrell, 2000) në Australi kanë hulumtuar marrëdhënien e profesionit, kohën e kaluar në punë dhe aktivitetin fizik në kohën e lirë te personat e moshës së mesme në një mostër prej 21,787 personave të anketuar. Rezultatet treguan se 67.7% e të anketuarve nuk ishin mjaft aktivë (gratë ishin jo aktive (72.2%) sesa meshkujt (64.8%). Në mesin e meshkujve që më së paku kanë qenë të përfshirë në aktivitet fizik, kanë qenë ata që kanë fëmijë, që janë duhanpirës dhe me status shëndetësor të dobë.

Okano me bashkëpunëtorë (Okano, Miyake, & Mori, 2003) hulumtuan marrëdhënien midis punonjësve të grupmoshës së moshës së mesme (nga 50 deri 59 vjeç, të punësuar në një kompani e madhe në Hokkaido) dhe aktivitetin e tyre fizik në kohën e lirë, dhe shëndeti i të cilëve është vlerësuar subjektivisht. Në bazë të rezultateve të marra është evidente se vlerësimi subjektiv i shëndetit është i lidhur me aktivitetin fizik në punë, aktiviteti fizik në kohën e lirë dhe stresin psikologjik.

Leino-Arjas dhe bashkëpunëtorë (Leino-Arjas, Solovieva, Riihimaki, Kirjonen, & Telama, 2004) kanë hulumtuar lidhjen ndërmjet ngarkesës në vendin e punës dhe aktivitetit fizik në kohën e lireme vlerësimin subjektiv të shëndetit fizik. Rezultatet e arritura treguan se aktiviteti fizik intensiv zvogëlon mundësinë e çregullimit të nivelit të shëndetit fizik, kryesisht në fazat e mëvonshme të jetës.

Ali & Lindstrom, (2006) në hulumtimin e tyre kushtet janë marrur me kushtet psiko-sociale në punë, aktivitetet fizike në kohën e lirë, dhe me të papunët në Suedi. Rezultatet treguan se meshkujt, krahasuar me femrat më pak të angazhuar në aktivitete fizike në kohën e tyre të lirë.

Kouvonen dhe bashkëpunëtorë (Kouvonen, et al., 2005) hulumtuan lidhjen midis aktivitetit fizik në kohën e lirë dhe punën dhe ngarkesën në punë te femrat dhe meshkujt e punësuar në sektorin public. Rezultatet e fituara tregojnë se niveli i aktivitetit fizik në kohën e lirë dukshëm zvogëlohet me rritjen e moshës dhe rënien e statusit socio-ekonomik.

Schneider dhe Becker (Schneider & Becker, 2005) kanë hulumtuar se sa aktivitet fizik ka popullsia e moshës së mesme (të punësuar) në Gjermani. Qëllimi ishte identifikimi i

përfshirjes së punonjësve në aktivitete fizike dhe përcaktimi i faktorëve që lidhen me punën që ndikojnë në pjesëmarrjen në aktivitete sportive. Rezultatet e fituara tregojnë se 39.2% e popullsisë nuk marrin pjesë në sporte, 19% ushtrojnë të paktën 1 orë në javë, 20.2% ushtrojnë rregullisht 1-2 orë në javë, 13.4% e pjesëmarrësve ushtrojnë 2-4 orë në javë.

Proper me Bashkëpunëtorë (Proper, et al., 2003) studiuuan në hulumtimin e tyre efektivitetin e programeve të aktivitetit fizik gjatë orarit të punës në nivelin e aftësive fizike dhe shëndetit. Rezultatet tregojnë se stërvitja fizike gjatë orarit të punës është me rëndësi të madhe në parandalimin e rrezikut të çrregullimeve muskulo-skeletore.

Thogersen-Ntoumani dhe Fox (Thogersen-Ntoumani & Fox, 2005) kanë kryer një sondazh për të identifikuar punonjësit në bazë të aktivitetit fizik, indeksit të masës trupore, variablave demografike dhe shëndetit mendor. Rezultatet tregojnë se mungesa e ushtrimit fizik dhe mungesa e vetëbesimit lidhen me kënaqësinë e punës.

Huskovci & Beqiraj (2013) theksijn se aktivitetet fizike si dhe 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 bëjnë 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 Gjilanit dhe Kamenicës 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 Gjilanit dhe e Kamenicës, që ushtrojnë fitnes në salla të fitnesit së paku mbi 6 muaj. Popullata ka përfshirë 65 femra dhe 88 meshkuj nga Komuna e Gjilanit dhe 42 femra dhe 67 meshkuj nga Komuna e Kamenices. 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 Gjilanit dhe e Kamenicës.

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.

Nešić me bashkëpunëtorët (2014), në një mostër prej 450 femra të moshës mesatare nga zona e bashkësisë më të ngushtë të qytetit të Novi Sadit, kanë pasur për qëllim identifikimin e disa faktorëve të marrëdhënieve ndërmjet jetesës së perceptuar dhe përmbytjes së ushtrimeve sportive-rekreative. Ata arritën në përfundimin se qëndrimi i të anketuarve ndaj ushtrimeve fizike (rekreacionit) i referohet mosnjohjes së ushtrimeve fizike të rregullta si një segment i rëndësishëm i jetës së përditshme tekjo popullatë femër e vjetër. Kështu, shumica e subjektit hulumtues deklaruan se ata kalojnë pasivisht kohën e lirë, respektivisht rrallë (ose vetëm herë pas here) praktikojnë një formë të ushtrimeve rekreative. Më pak se 20% të tyre e ushtrojnë rregullisht (të paktën tri herë në javë), ku përkatësia e një grup moshe të caktuar ka dëshmuar të jetë një faktor i rëndësishëm (dallimet dhe niveli i rëndësisë statistikore).

Selmanaj & Ermira (2017) theksojnë se rinia e moshës 16-17 vjeçare e tri qyteteve të Kosovës nuk janë të rrezikuara nga tendenca e theksuar e mbipeshës për shkak të joaktivitetit. Dallimet të cilat egzistojnë në nivel të përfshirë në aktivitete rekreative-sportive janë të theksuara në mes të femrave dhe meshkujve të kësaj moshe. Meshkujt janë dukshëm më shumë të përfshirë në aktivitetet rekreative dhe në klube sportive. Shprehjet pozitive që ndërlidhen me aktivitetin fizik, aktivitetet rekreative janë më të theksuara te gjinia e meshkujve se te e femrav. Dallimet në përfshirje në aktivitete rekreative - sportive si dhe në shprehjet e ndryshme të jetuarit nuk janë të theksuara në bazë të përkatsis së të rinjëve qytetevë të ndryshme të Kosovës.

Sinani (2018) – thekson se vertetur se rezultatet e fituara rezultojnë me një përqindje më të madhe të marrjes me aktivitete rekreative sportive tek femrat e grup moshave 17-18 vjeçare se sa tek meshkujt e po të njëjtes moshe. Dallimet janë vertetur edhe rreth konsumit të alkoolit. Eshtë vertetur se djemte e moshes 15-16 vjeq konsumojnë më tepër alkool se sa femrat e po të njëjtes moshe sikur edhe me shumë se sa meshkujt e moshes 17-18 vjeçare. Dallimet janë vertetur edhe në atë se sa ore gjumi bëjnë. Ku është vertetur se meshkujt e moshes 17-18 vjeçare kalojnë më shumë ore gjume gjatë ditës se sa meshkujt e moshes 15-16 vjeçare. Dallimet janë vertetur edhe lidhur me preferencën e tyre për të marrë me sport po të kishit mundësi ku

është vertetuar se femrat e moshes 15-16 vjeqare jane me pak te predispozuara sesa femrat e moshes 17-18 vjeqare per t'u marre me aktivite sportive po te kishin mundesi.

Kaçiu & Daci (2018) në punimin e tyre theksojnë se aktiviteti fizik si një nga komponentët thelbësore të një jetese të shëndetshme, përfaqëson të gjitha lëvizjet që rrisin harxhimin e energjisë, e cila është më e lart 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, punë në shtëpi, duke shkuar për të blerë, etj). Ky studim ka pasur për qëllim të hulumtoj efektet e stilit të jeteses dhe aktiviteteve fizike rekreative në indeksin e masës trupore (BMI) te rinia e shkollave të mesme të lartë. Mostra për këtë punim është definuar si nxënës të moshës 16-17 vjeqare të shkollave të mesme (Podujevë dhe Pejë). Mostra në këtë punim ka përfshirë 400 nxënës, të anketuar të dy komunave të Kosovës nga 200 nxënës të secilës komunitet të dyja gjinive. Grupin e të anketuarve e kanë përbërë nxënësit e kalsëve të njëmbëdhjeta (XI), nga 100 femra dhe 100 meshkuj të secilës komunë. Si instrument i hulumtimit është përdorur pyetësori, i modifikuar dhe riformuluar për këtë hulumtim. Një grup i pyetjeve ka siguruar të dhëna rreth pjesëmarrjes në aktivitete dhe llojin e tyre, ndërsa grupi tjetër i pyetjeve ka të bëjë në vlerësimin e shprehive të jetesës të të anketuarve si indikator ose tregues kryesor janë të dhëna dhe përshkrimet e aktiviteteve të mëposhtme të cilat konsiderohen si shprehje të jetesës: Pirja e cigareve, konsumimi i alkoolit, ushqimi i rregullt, gjumi i rregullt dhe marrja me aktivitete rekreative – sportive si dhe shprehjet e jetesës. Pyetësori është i bashkëngjitur në shtojcë. Po ashtu si variabla janë përfshirë edhe lartësia e trupit dhe masa e trupit përmes të cilave është përcaktuar Indeksi i Masës Trupore (BMI). Rezultatet e fituara tregojnë se Indeksi i Masës Trupore (BMI) në këtë hulumtim nuk varet nga aktivitetet rekreative sportive dhe shprehjet e jetesës por nga energjitë e konsumuara dhe kohëzgjatja e aktiviteteve rekreative sportive.

3. QËLLIMI I PUNIMIT

Pavarësisht pengesave të ndryshme në aftësi fizike të cilat i kanë fëmijët me nevoja të veçanta, dëshira e tyre për të arritur kënaqësinë të cilën e dëshirojnë përmes aktiviteteve fizike rekreative arrijnë të ngrisin vullnetin dhe dëshirën për një jetë të barabartë me personat tjerë të komunitetit të shëndoshë dhe të marrur pjesë në çdo lloj aktiviteti fizik rekreativ dhe punë që të përmirësojnë imazhin e tyre si të barabartë në mjedisin ku jetojnë .

Qëllimi kryesor i këtij punimi është të vërtetohet ndikimi i aktiviteteve fizike rekreative të organizuara në qasjen e personave me nevoja të veçanta ndaj këtyre aktiviteteve fizike rekreative.

4. HIPOTEZAT THEMELORE

Duke u bazuar nga lënda, problemi dhe qëllimi i këtij hulumtimi mund të parashikohen këto hipoteza:

H1 - Pritet që fëmijët me nevoja të veçanta nuk do të kenë bindje të njejt pozitive ndaj qasjes në aktivitete fizike rekreative dhe se ai dallim nuk do të jetë i rëndësishëm.

H2 - Pritet që fëmijët me nevoja të veçanta pas realizimit të programit me aktivitete fizike rekreative 10 (dhjetë) ditore në qendren rekreative të skijimit në Brod do të kenë bindje të njejt pozitive ndaj qasjes në aktivitete fizike rekreative.

H3 - Pritet që në mes fëmijëve të gjinisë mashkullore dhe femërore me nevoja të veçanta pas realizimit të programit me aktivitete fizike rekreative 10 (dhjetë) ditore në qendren rekreative të skijimit në Brod do të kenë bindje të ndryshme nga gjendja fillestare (para realizimit të kampingut) ndaj qasjes në aktivitete fizike rekreative.

5. METODOLOGJIA E PUNIMIT

Ne kete punim do të përdoren metoda të cilat, janë te pershtatura me qëllimin dhe hipotezat e parashtruara.

5.1. MOSTRA E ENTITETIT

Ne kete punim do te përfshihen 31 fëmij të dy gjinive me nevoja të veçanta nga të cilët shumica jane nxënës te shkollës speciale “Perparimi” në Prishtinë.

4.2. MOSTRA E NDRYSHOREVE

Në këtë punim si ndryshore është aplikuar testi me 10 pyetjet e parashtruara në anketë të pershtatura për fëmijët me nevoja të veçanta.

Emri dhe mbiemri (Anonim)

Gjinia _____

1. A mendini se Me pjesëmarrjen aktive në sport, individi bëhet më i pëlqyeshëm dhe përballet shumë më mirë në kontakt me njerëzit e tjerë: a) "Pajtohem plotësisht", b) "Pajtohem", c) "Nuk kam mendim", d) "Nuk jam dakord" e) "Nuk jam aspak dakord".
2. A mendini se Marrje me aktivitete fizike dhe sport kontribuon në përparimin mendor dhe rritjen e disponimit: a) "Pajtohem plotësisht", b) "Pajtohem", c) "Nuk kam mendim", d) "Nuk jam dakord" e) "Nuk jam aspak dakord".
3. A mendini se Ushtrimet e rregullta kontribuojnë në shëndet më të mire: a) "Pajtohem plotësisht", b) "Pajtohem", c) "Nuk kam mendim", d) "Nuk jam dakord" e) "Nuk jam aspak dakord".
4. A mendini se Marrje me aktivitete fizike dhe sport a përmirëson kualitetin e gjumit: a) "Pajtohem plotësisht", b) "Pajtohem", c) "Nuk kam mendim", d) "Nuk jam dakord" e) "Nuk jam aspak dakord".

5. A mendini se Marrje me aktivitete fizike dhe sport a përmirëson apetitin në ushqim: a) "Pajtohem plotësisht", b) "Pajtohem", c) "Nuk kam mendim", d) "Nuk jam dakord" e) "Nuk jam aspak dakord".
6. A mendini se Qëndrimi i organizuar disa ditore në natyrë kontribuon në krijimin e miqësive dhe përmirësimin e marrëdhënieve me të tjerët: a) "Pajtohem plotësisht", b) "Pajtohem", c) "Nuk kam mendim", d) "Nuk jam dakord" e) "Nuk jam aspak dakord".
7. A mendoni se trajnerja ndikon shumë që të ndihem i/e lumtur në aktivitete fizike: a) "Pajtohem plotësisht", b) "Pajtohem", c) "Nuk kam mendim", d) "Nuk jam dakord" e) "Nuk jam aspak dakord".
8. A mendoni se aktiviteti në natyrë me qëndrim disa ditore në natyrë duhet të organizohet disa here gjatë vitit: a) "Pajtohem plotësisht", b) "Pajtohem", c) "Nuk kam mendim", d) "Nuk jam dakord" e) "Nuk jam aspak dakord".
9. A pajtohen prindërit që ju të qëndroni disa ditë në kampe ku organizohen aktivitete fizike dhe sportive: a) "Pajtohem plotësisht", b) "Pajtohem", c) "Nuk kam mendim", d) "Nuk jam dakord" e) "Nuk jam aspak dakord".
10. A pajtohen se do të kaloni mire (keni kaluar mire) në organizimin e këtij kampingu: a) "Pajtohem plotësisht", b) "Pajtohem", c) "Nuk kam mendim", d) "Nuk jam dakord" e) "Nuk jam aspak dakord".

5.2 A PLIKIMI I PROGRAMIT TË AKTIVITETEVE

Programi i aplikuar me ushtrime në kushtet e dimrit ka përfshi këto ushtrime në Qendren e skijimit në Brod:

Foto 1. Ushtrime në skija



Foto 2. Rrëshqitja me skija pllugu



Foto 3. Qëndrimi në gjunj në borë dhe ngritja në drejtpëndrim



Foto 4. Rrëshqitja me skija paralele



5.3 METODAT E PËRPUNIMIT TË REZULTATEVE

Ne kete punim do te përfshihen 31 fëmij të dy gjinive me nevoja të veçanta nga të cilët shumica jane nxënës te shkollës speciale “Perparimi” në Prishtinë.

Në bazë të qëllimit dhe hipotezave te parashtruara, do të aplikohen metodat e përpunimit të rezultateve të cilat mundësojnë sigurimin e informatave të mjaftueshme për realizimin e qëllimit. Rezultatet të cilat janë fituar nga anketimi janë përpunuar me anë të paketës së programit SPSS. Analizat statistikore të cilat janë shfrytëzuar me qëllim të vërtetimit të hipotezave kanë qenë deskriptive.

Karakteristikë në këtë hulumtim është aplikimi i teknikës joparametrike – Hi katror testi ie cila teknik jep informacione për ekzistimin apo jo të dallimit në mes grupeve.

Testi Wilcoxon Signed Rank përdoret për vlerat të cilat përsëriten. Testi Wilcoxon Signed Rank përdoret në qoftë se mostrat e hulumtimit maten në dy raste apo dy kushte të ndryshme. Ky test është test joparametrik si alternativë e testit T. Por, në vend të krahasimit të mesatareve, testi Wilcoxon i konverton të dhënat në korniza të ndryshme kohore për t’i renditur dhe krahasuar (në formën Koha 1 dhe Koha 2) dhe teston se a ka dallim në vlera ndërmjet këtyre dy periudhave kohore.

Rezultatet që janë fituar duke përdorur instrumentet hulumtuese do të jenë të paraqitura në përqindje, në grafikone, tabela dhe tekstualisht. Të gjitha të dhënat e marra nëpërmjet pyetësorit do të analizohen sipas qëllimit të përcaktuar nga ky hulumtim.

6. INTERPRETIMI DHE DISKUTIMI

6.1 DALLIMI BRENDA GRUPIT NË GJENDJEN INICIALE

Tabela 1. Chi-Square Test (P11)

A mendini se Me pjesëmarrjen aktive në sport, individi bëhet më i pëlqyeshëm dhe përballet shumë më mirë në kontakt me njerëzit e tjerë (P11)			
	Observed N	Expected N	Residual
Pajtohem plotësisht	3	6.2	-3.2
Pajtohem	5	6.2	-1.2
Nuk kam mendim	16	6.2	9.8
Nuk jam dakord	3	6.2	-3.2
Nuk jam aspak dakord	4	6.2	-2.2
Total	31		
Chi-Square	19.806		
df	4		
Asymp. Sig.	.001		

Në pyetjen: 1. A mendini se Me pjesëmarrjen aktive në sport, individi bëhet më i pëlqyeshëm dhe përballet shumë më mirë në kontakt me njerëzit e tjerë? Ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor brenda grupit Chi-Square=19.806; df=4; Sig=.001, sepse 16 të anketuarve shprehen se “nuk kanë mendim”

Histogrami 1.

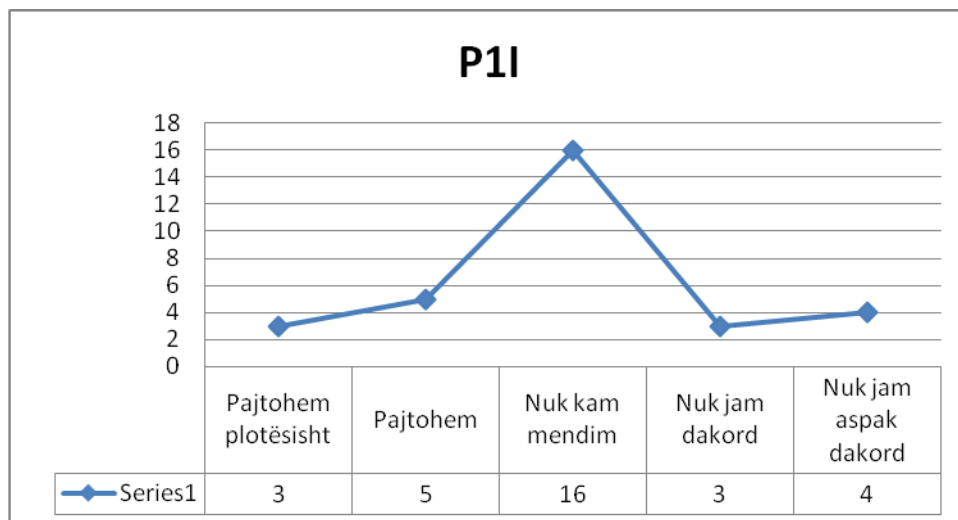


Tabela 2. Chi-Square Test (P2I)

A mendini se Marrje me aktivitete fizike dhe sport kontribuon në përparimin mendor dhe rritjen e disponimit? (P2I)			
	Observed N	Expected N	Residual
Pajtohem plotësisht	4	6.2	-2.2
Pajtohem	15	6.2	8.8
Nuk kam mendim	8	6.2	1.8
Nuk jam dakord	3	6.2	-3.2
Nuk jam aspak dakord	1	6.2	-5.2
Total	31		
Chi-Square	19.806 ^a		
df	4		
Asymp. Sig.	.001		

Në pyetjen: 2 A mendini se Marrje me aktivitete fizike dhe sport kontribuon në përparimin mendor dhe rritjen e disponimit? Ekziston një dallim i rëndësishë statistikor brenda grupit Chi-Square=19.806; df=4; Sig=.001, sepse 15 të anketuarve shprehen se “Pajtohem”

Histogrami 2.

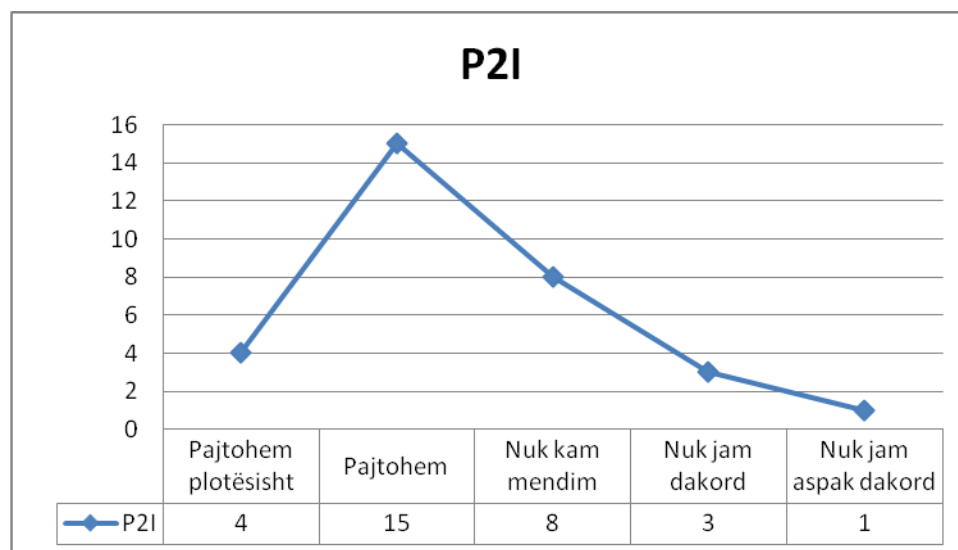


Tabela 3. Chi-Square Test (P3I)

A mendini se Ushtrimet e rregullta kontribuojnë në shëndet më të mire (P3I)			
	Observed N	Expected N	Residual
Pajtohem plotësisht	9	6.2	2.8
Pajtohem	13	6.2	6.8
Nuk kam mendim	6	6.2	-.2
Nuk jam dakord	2	6.2	-4.2
Nuk jam aspak dakord	1	6.2	-5.2
Total	31		
Chi-Square	15.935 ^a		
df	4		
Asymp. Sig.	.003		

Në pyetjen: 3 A mendini se Ushtrimet e rregullta kontribuojnë në shëndet më të mire? Ekziston një dallim i rëndësishë statistikor brenda grupit Chi-Square=15.935^a; df=4; Sig=.003, sepse 13 të anketuarve shprehen se “Pajtohem”

Histogrami 3

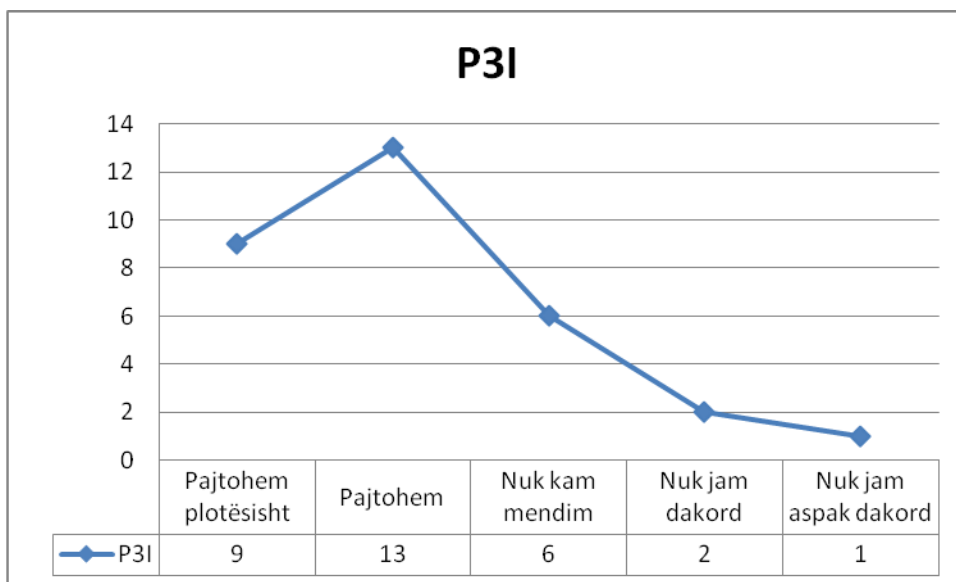


Tabela 4. Chi-Square Test (P4I)

A mendini se Marrje me aktivitete fizike dhe sport a përmirëson kualitetin e gjumit (P4I)			
	Observed N	Expected N	Residual
Pajtohem plotësisht	1	6.2	-5.2
Pajtohem	2	6.2	-4.2
Nuk kam mendim	4	6.2	-2.2
Nuk jam dakord	16	6.2	9.8
Nuk jam aspak dakord	8	6.2	1.8
Total	31		
Chi-Square	24.000 ^a		
df	4		
Asymp. Sig.	.000		

Në pyetjen: 4 A mendini se Marrje me aktivitete fizike dhe sport a përmirëson kualitetin e gjumit? Ekziston një dallim i rëndësishë statistikor brenda grupit Chi-Square=15.935^a; df=4; Sig=.003, sepse 16 të anketuarve shprehen se “Nuk jam dakord”

Histogrami 4.

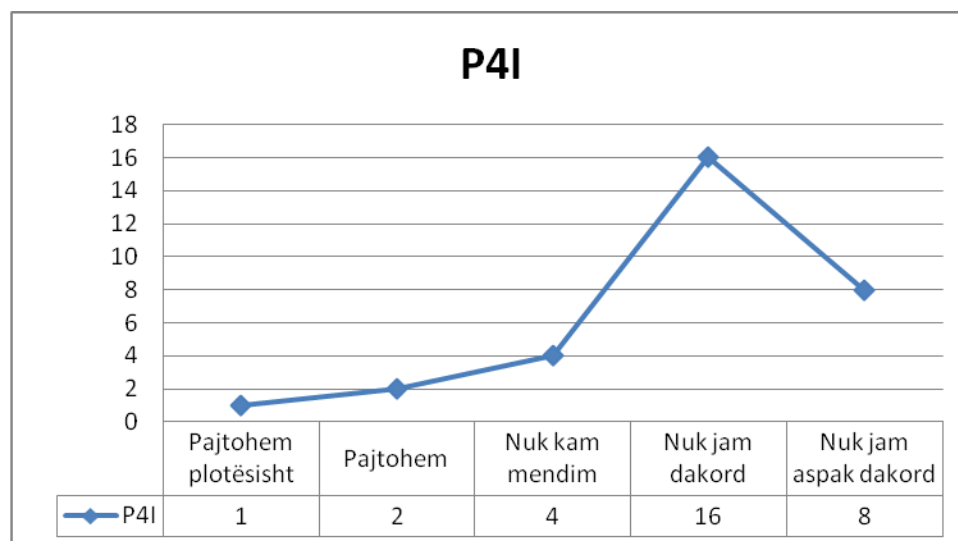


Tabela 5. Chi-Square Test (P5I)

A mendini se Marrje me aktivite fizike dhe sport a përmirëson apetitin në ushqim? (P5I)			
	Observed N	Expected N	Residual
Pajtohem plotësisht	2	6.2	-4.2
Pajtohem	9	6.2	2.8
Nuk kam mendim	17	6.2	10.8
Nuk jam dakord	2	6.2	-4.2
Nuk jam aspak dakord	1	6.2	-5.2
Total	31		
Chi-Square	P5I		
df	30.129 ^a		
Asymp. Sig.	4		
	.000		

Në pyetjen: 5 A mendini se Marrje me aktivite fizike dhe sport a përmirëson apetitin në ushqim? Ekziston një dallim i rëndësishë statistikor brenda grupit Chi-Square=30.129^a; df=4; Sig=.000, sepse 16 të anketuarve shprehen se “Nuk kam mendim”

Histogrami 5.

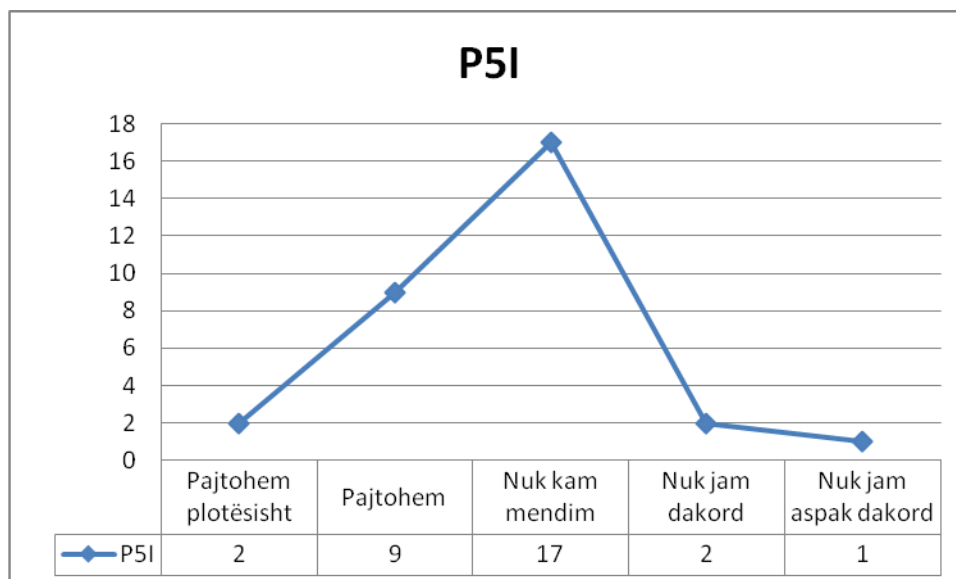


Tabela 6. Chi-Square Test (P6I)

A mendini se Qëndrimi i organizuar disa ditor në natyrë kontribuon në krijimin e miqësive dhe përmirësimin e marrëdhënieve me të tjerët? (P6I)			
	Observed N	Expected N	Residual
Pajtohem plotësisht	4	6.2	-2.2
Pajtohem	6	6.2	-.2
Nuk kam mendim	14	6.2	7.8
Nuk jam dakord	5	6.2	-1.2
Nuk jam aspak dakord	2	6.2	-4.2
Total	31		
Chi-Square	13.677 ^a		
df	4		
Asymp. Sig.	.008		

Në pyetjen: 6 A mendini se Qëndrimi i organizuar disa ditor në natyrë kontribuon në krijimin e miqësive dhe përmirësimin e marrëdhënieve me të tjerët? Ekziston një dallim i rëndësishë statistikor brenda grupit Chi-Square=13.677^a; df=4; Sig=.008, sepse 14 të anketuarve shprehen se “Nuk kam mendim”

Histogrami 6.

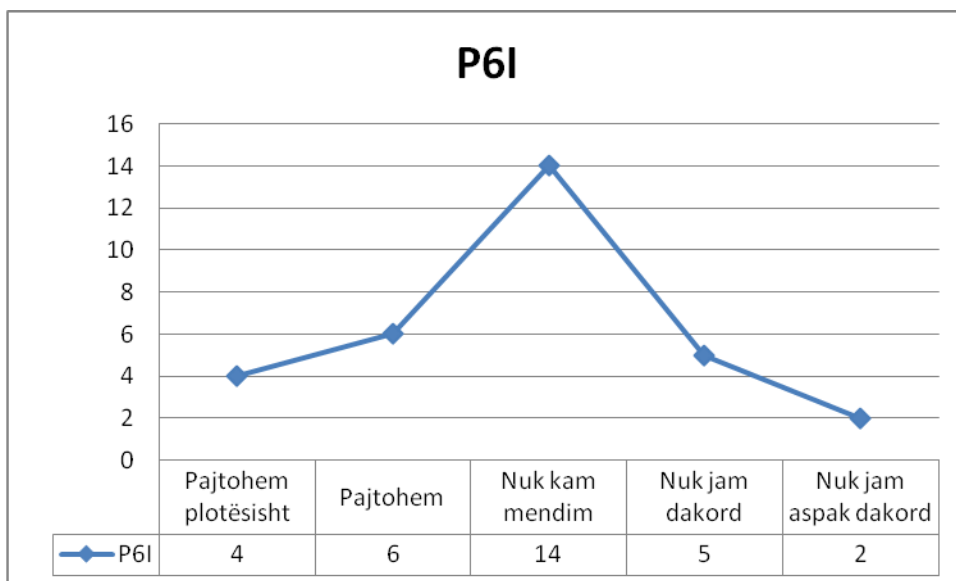


Tabela 7. Chi-Square Test (P7I)

A mendoni se trajnerja ndikon shumë që të ndihem i/e lumtur në aktivitete fizike? (P7I)			
	Observed N	Expected N	Residual
Pajtohem plotësisht	5	6.2	-1.2
Pajtohem	16	6.2	9.8
Nuk kam mendim	7	6.2	.8
Nuk jam dakord	2	6.2	-4.2
Nuk jam aspak dakord	1	6.2	-5.2
Total	31		
Chi-Square	23.032 ^a		
df	4		
Asymp. Sig.	.000		

Në pyetjen: 7 A mendoni se trajnerja ndikon shumë që të ndihem i/e lumtur në aktivitete fizike? Ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor brenda grupit Chi-Square=13.677^a; df=4; Sig=.008, sepse 16 të anketuarve shprehen se “Pajtohem”

Histogrami 7.

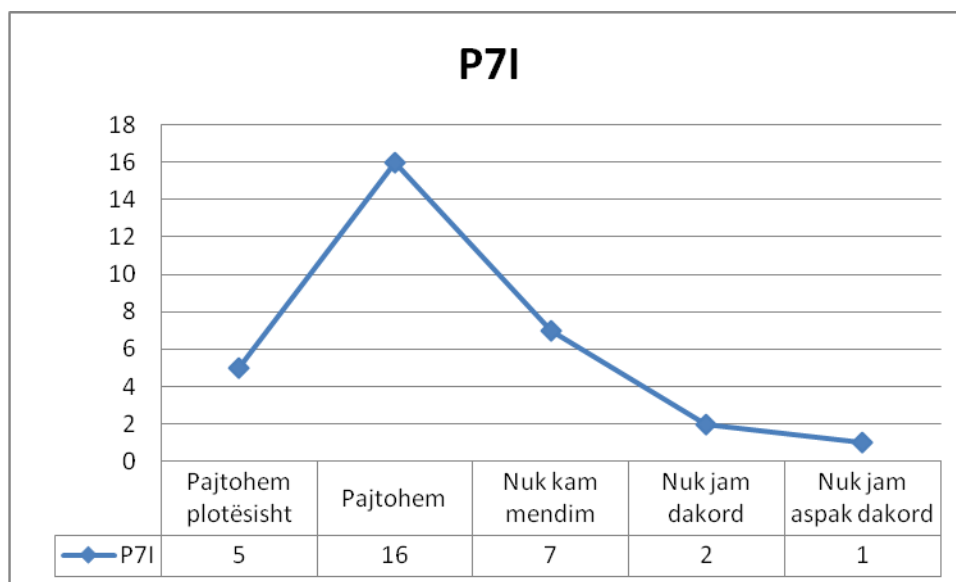


Tabela 8. Chi-Square Test (P8I)

A mendoni se aktiviteti në natyrë me qëndrim disa ditore në natyrë duhet të organizohet disa here gjatë vitit? (P8I)			
	Observed N	Expected N	Residual
Pajtohem plotësisht	6	6.2	-.2
Pajtohem	5	6.2	-1.2
Nuk kam mendim	12	6.2	5.8
Nuk jam dakord	6	6.2	-.2
Nuk jam aspak dakord	2	6.2	-4.2
Total	31		
Chi-Square	8.516 ^a		
df	4		
Asymp. Sig.	.074		

Në pyetjen: 8 A mendoni se aktiviteti në natyrë me qëndrim disa ditore në natyrë duhet të organizohet disa here gjatë vitit? Nuk ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor brenda grupit Chi-Square=8.516; df=4; Sig=.074, sepse shumica e të anketuarve shprehen ndryshëm.

Histogrami 8.

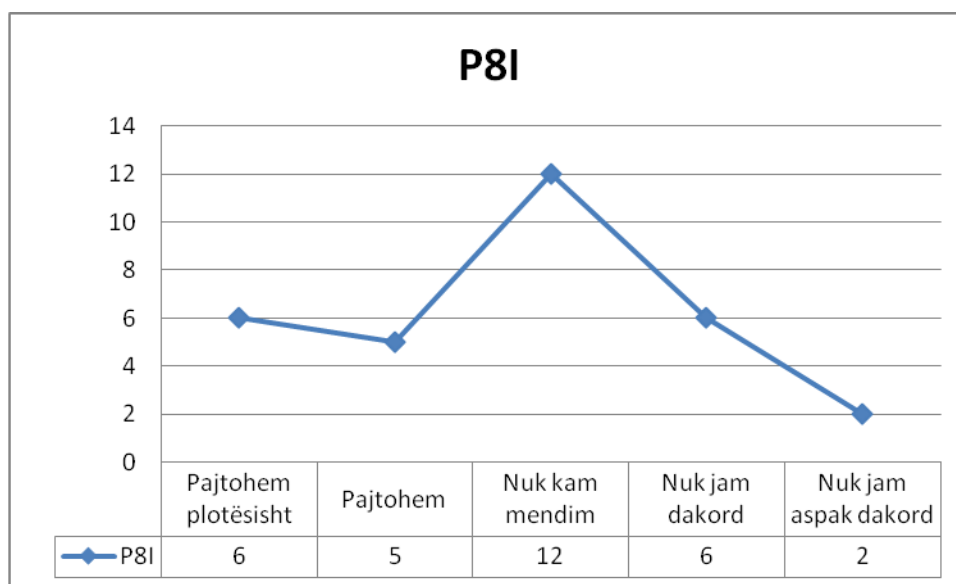


Tabela 9. Chi-Square Test (P9I)

A pajtohen prindërit që ju të qëndroni disa ditë në kampe ku organizohen aktivitete fizike dhe sportive? (P9I)			
	Observed N	Expected N	Residual
Pajtohem plotësisht	3	6.2	-3.2
Pajtohem	8	6.2	1.8
Nuk kam mendim	14	6.2	7.8
Nuk jam dakord	5	6.2	-1.2
Nuk jam aspak dakord	1	6.2	-5.2
Total	31		
Chi-Square	16.581 ^a		
df	4		
Asymp. Sig.	.002		

Në pyetjen: 9 A pajtohen prindërit që ju të qëndroni disa ditë në kampe ku organizohen aktivitete fizike dhe sportive? Ekziston një dallim i rëndësishë statistikor brenda grupit Chi-Square=16.581^a; df=4; Sig=.002, sepse 14 të anketuarve shprehen se “Nuk kam mendim”

Histogrami 9

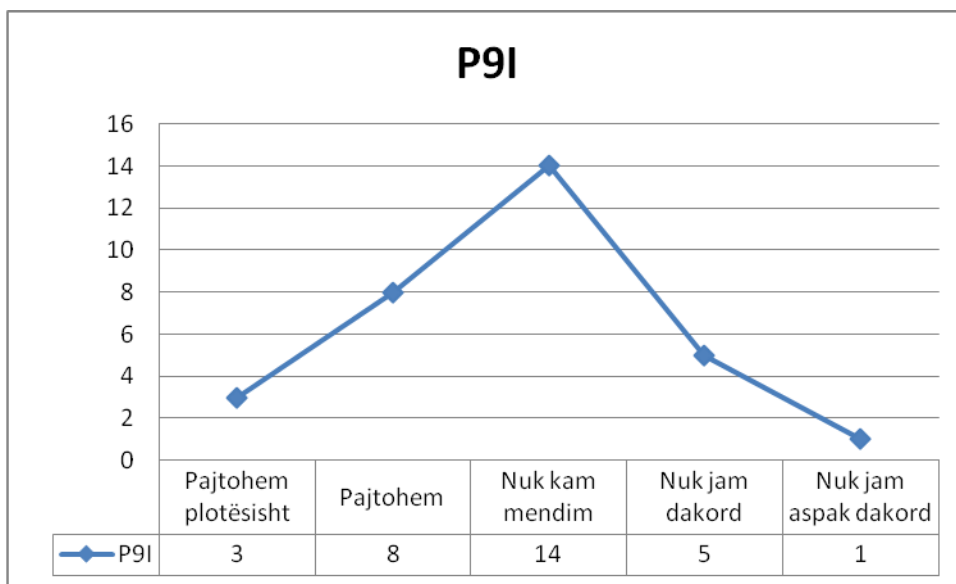
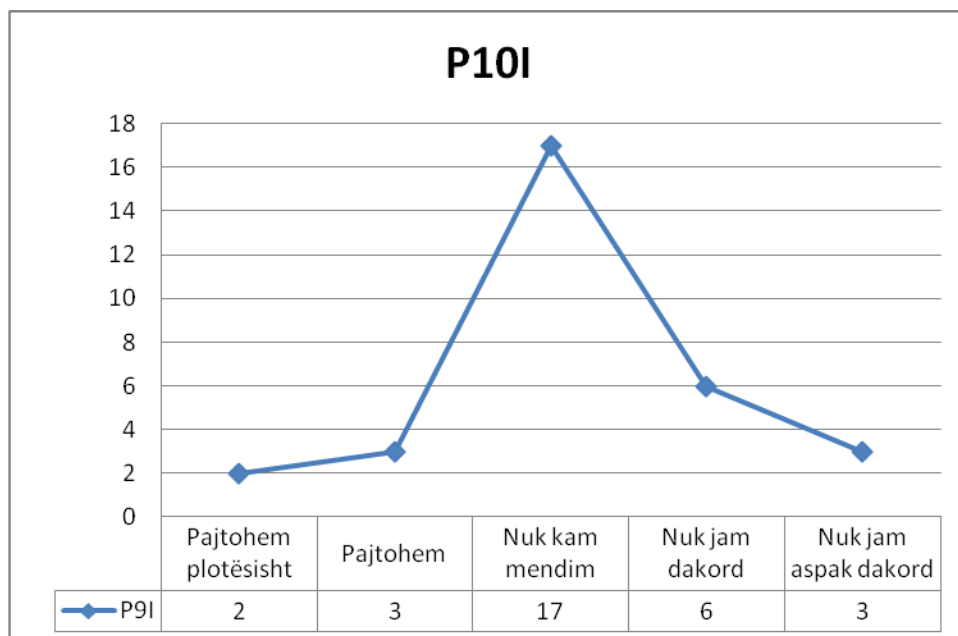


Tabela 10. Chi-Square Test (P10I)

A pajtohen se do të kaloni mire (keni kaluar mire) në organizimin e këtij kampingu? (P10I)			
	Observed N	Expected N	Residual
Pajtohem plotësisht	2	6.2	-4.2
Pajtohem	3	6.2	-3.2
Nuk kam mendim	17	6.2	10.8
Nuk jam dakord	6	6.2	-.2
Nuk jam aspak dakord	3	6.2	-3.2
Total	31		
Chi-Square	24.968 ^a		
df	4		
Asymp. Sig.	.002		

Në pyetjen: 10 A pajtohen se do të kaloni mire (keni kaluar mire) në organizimin e këtij kampingu? Ekziston një dallim i rëndësishë statistikor brenda grupit Chi- Square=24958; df=4; Sig=.002, sepse 17 të anketuarve shprehen se “Nuk kam mendim”

Histogrami 10



6.2 DALLIMI BRENDA GRUPIT NË GJENDJEN FINALE

Tabela 11. Chi-Square Test (P1F)

A mendini se Me pjesëmarrjen aktive në sport, individi bëhet më i pëlqyeshëm dhe përballet shumë më mirë në kontakt me njerëzit e tjerë? (P1F)			
	Observed N	Expected N	Residual
Pajtohem plotësisht	5	6.2	-1.2
Pajtohem	19	6.2	12.8
Nuk kam mendim	4	6.2	-2.2
Nuk jam dakord	2	6.2	-4.2
Nuk jam aspak dakord	1	6.2	-5.2
Total	31		
Chi-Square	34.645 ^a		
df	4		
Asymp. Sig.	.000		

Në pyetjen: 1. A mendini se Me pjesëmarrjen aktive në sport, individi bëhet më i pëlqyeshëm dhe përballet shumë më mirë në kontakt me njerëzit e tjerë? Ekziston një dallim i rëndësishë statistikor brenda grupit Chi-Square=34.645^a; df=4; Sig=.000, sepse 19 të anketuarve shprehen se “Pajtohem”

Histogrami 11.

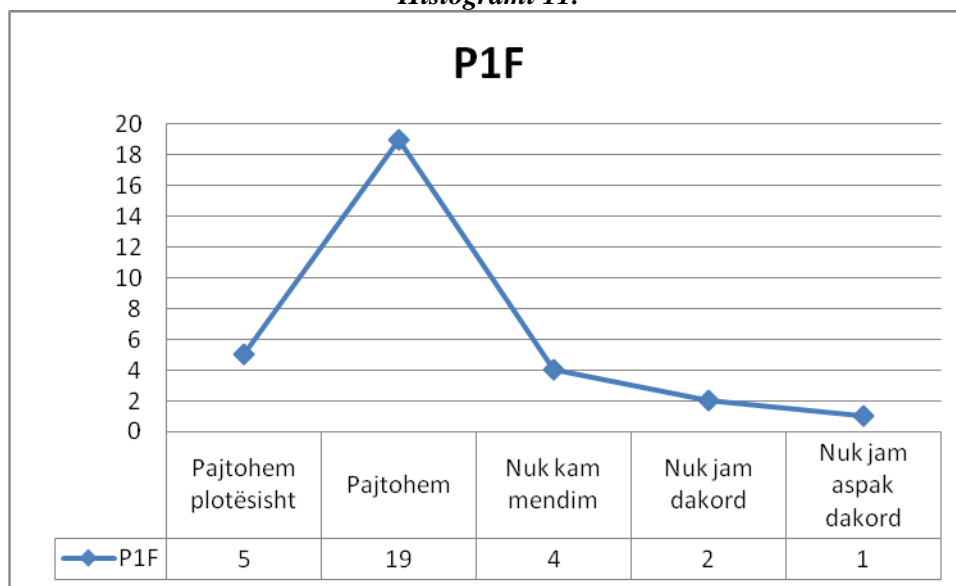


Tabela 12. Chi-Square Test (P2F)

A mendini se Marrje me aktivitete fizike dhe sport kontribuon në përparimin mendor dhe rritjen e disponimit? (P2F)			
	Observed N	Expected N	Residual
Pajtohem plotësisht	9	6.2	2.8
Pajtohem	17	6.2	10.8
Nuk kam mendim	3	6.2	-3.2
Nuk jam dakord	1	6.2	-5.2
Nuk jam aspak dakord	1	6.2	-5.2
Total	31		
Chi-Square	30.452 ^a		
df	4		
Asymp. Sig.	.000		

Në pyetjen: 2 A mendini se Marrje me aktivitete fizike dhe sport kontribuon në përparimin mendor dhe rritjen e disponimit? Ekziston një dallim i rëndësishë statistikor brenda grupit Chi-Square=30.452^a; df=4; Sig=.000, sepse 17 të anketuarve shprehen se “Pajtohem”

Histogrami 12.

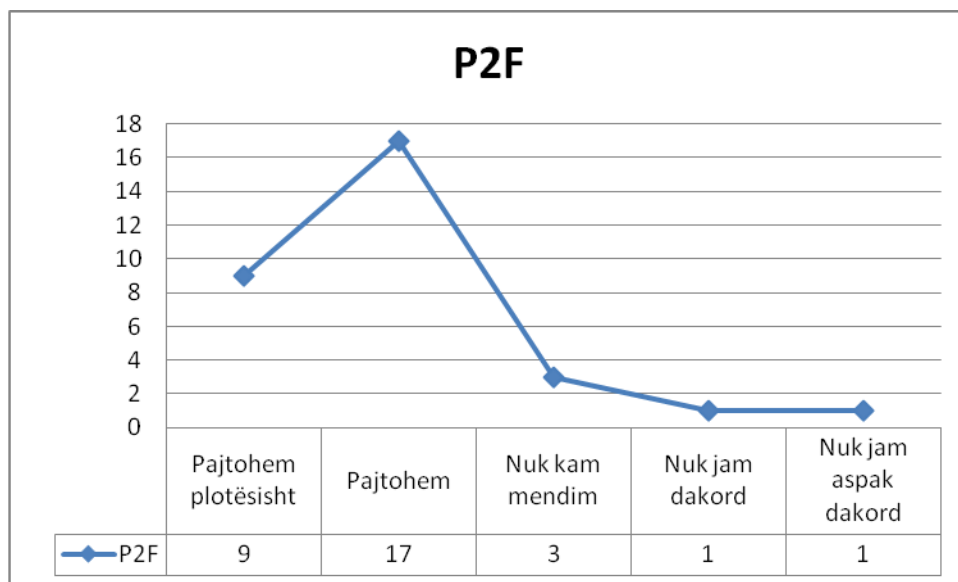


Tabela 13. Chi-Square Test (P3F)

A mendini se Ushtrimet e rregullta kontribuojnë në shëndet më të mire? (P3F)			
	Observed N	Expected N	Residual
Pajtohem plotësisht	16	6.2	9.8
Pajtohem	9	6.2	2.8
Nuk kam mendim	3	6.2	-3.2
Nuk jam dakord	2	6.2	-4.2
Nuk jam aspak dakord	1	6.2	-5.2
Total	31		
Chi-Square	25.613 ^a		
df	4		
Asymp. Sig.	.000		

Në pyetjen: 3 A mendini se Ushtrimet e rregullta kontribuojnë në shëndet më të mire? Ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor brenda grupit Chi-Square=25.613^a; df=4; Sig=.000, sepse 16 të anketuarve shprehen se “Pajtohem plotësisht”

Histogrami 13.

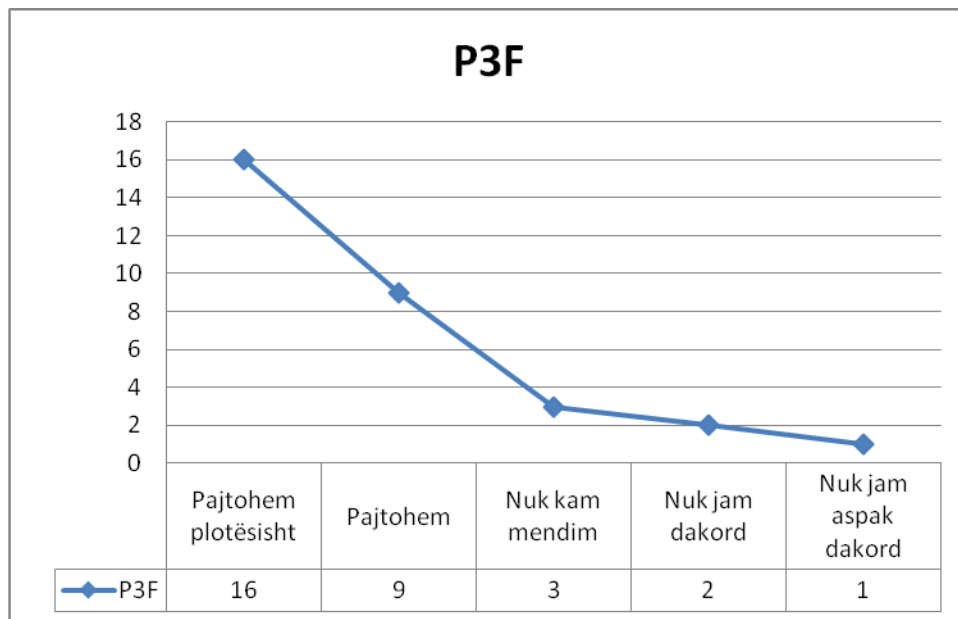


Tabela 14. Chi-Square Test (P4F)

A mendini se Marrje me aktivitete fizike dhe sport a përmirëson kualitetin e gjumit? (P4F)			
	Observed N	Expected N	Residual
Pajtohem plotësisht	11	6.2	4.8
Pajtohem	14	6.2	7.8
Nuk kam mendim	4	6.2	-2.2
Nuk jam dakord	1	6.2	-5.2
Nuk jam aspak dakord	1	6.2	-5.2
Total	31		
Chi-Square	23.032 ^a		
df	4		
Asymp. Sig.	.000		

Në pyetjen: 4 A mendini se Marrje me aktivitete fizike dhe sport a përmirëson kualitetin e gjumit? Ekziston një dallim i rëndësishë statistikor brenda grupit Chi-Square=23.032^a; df=4; Sig=.000, sepse 14 të anketuarve shprehen se “Pajtohem”

Histogrami 14

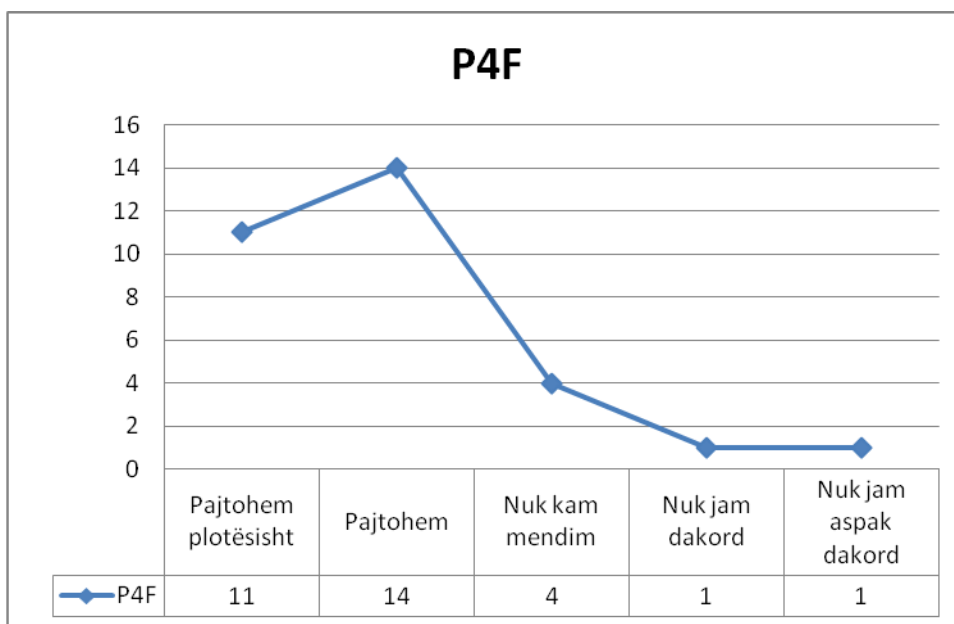


Tabela 15. Chi-Square Test (P5F)

A mendini se Marrje me aktivitete fizike dhe sport a përmirëson apetitin në ushqim? (P5F)			
	Observed N	Expected N	Residual
Pajtohem plotësisht	7	6.2	.8
Pajtohem	16	6.2	9.8
Nuk kam mendim	4	6.2	-2.2
Nuk jam dakord	3	6.2	-3.2
Nuk jam aspak dakord	1	6.2	-5.2
Total	31		
Chi-Square	22.387 ^a		
df	4		
Asymp. Sig.	.000		

Në pyetjen: 5 A mendini se Marrje me aktivitete fizike dhe sport a përmirëson apetitin në ushqim? Ekziston një dallim i rëndësishë statistikor brenda grupit Chi-Square=22.387^a; df=4; Sig=.000, sepse 16 të anketuarve shprehen se “pajtohem”

Histogrami 15.

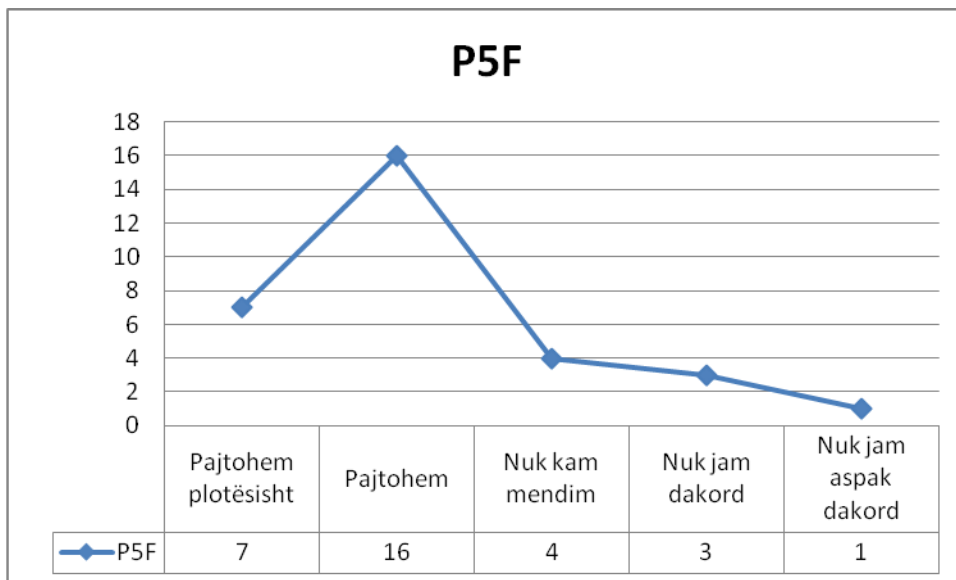


Tabela 16. Chi-Square Test (P6F)

A mendini se Qëndrimi i organizuar disa ditore në natyrë kontribuon në krijimin e miqësive dhe përmirësimin e marrëdhënieve me të tjerët? (P6F)			
	Observed N	Expected N	Residual
Pajtohem plotësisht	19	6.2	12.8
Pajtohem	7	6.2	.8
Nuk kam mendim	3	6.2	-3.2
Nuk jam dakord	1	6.2	-5.2
Nuk jam aspak dakord	1	6.2	-5.2
Total	31		
Chi-Square	36.903 ^a		
df	4		
Asymp. Sig.	.000		

Në pyetjen: 6 A mendini se Qëndrimi i organizuar disa ditore në natyrë kontribuon në krijimin e miqësive dhe përmirësimin e marrëdhënieve me të tjerët? Ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor brenda grupit Chi-Square=36.903^a; df=4; Sig=.000, sepse 19 të anketuarve shprehën se “Pajtohem plotësisht”

Histogrami 16.

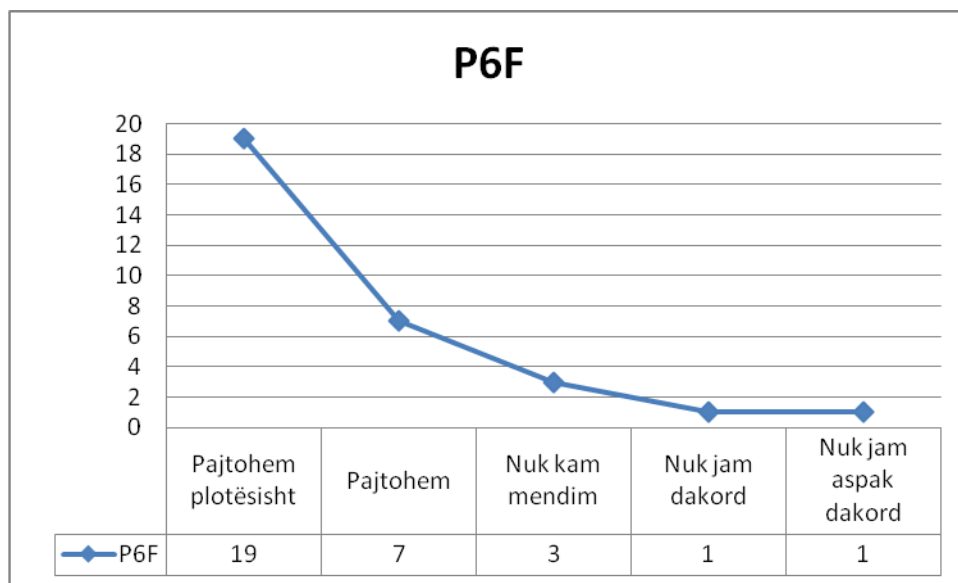


Tabela 17. Chi-Square Test (P7F)

A mendoni se trajnerja ndikon shumë që të ndihem i/e lumtur në aktivitete fizike? (P7F)			
	Observed N	Expected N	Residual
Pajtohem plotësisht	21	6.2	14.8
Pajtohem	5	6.2	-1.2
Nuk kam mendim	2	6.2	-4.2
Nuk jam dakord	1	6.2	-5.2
Nuk jam aspak dakord	2	6.2	-4.2
Total	31		
Chi-Square	45.613 ^a		
df	4		
Asymp. Sig.	.000		

Në pyetjen: 7 A mendoni se trajnerja ndikon shumë që të ndihem i/e lumtur në aktivitete fizike? Ekziston një dallim i rëndësishë statistikor brenda grupit Chi-Square=45.613^a; df=4; Sig=.000, sepse 21të anketuarve shprehen se “Pajtohem plotësisht”

Histogrami 17.

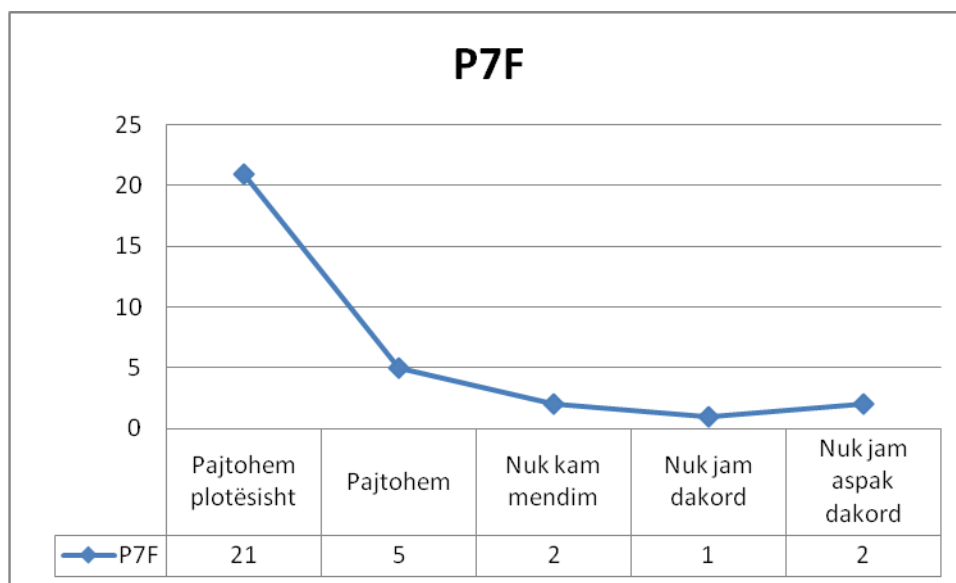


Tabela 18. Chi-Square Test (P8F)

A mendoni se aktiviteti në natyrë me qëndrim disa ditë në natyrë duhet të organizohet disa here gjatë vitit? (P8F)			
	Observed N	Expected N	Residual
Pajtohem plotësisht	9	6.2	2.8
Pajtohem	13	6.2	6.8
Nuk kam mendim	6	6.2	-.2
Nuk jam dakord	2	6.2	-4.2
Nuk jam aspak dakord	1	6.2	-5.2
Total	31		
Chi-Square	15.935 ^a		
df	4		
Asymp. Sig.	.003		

Në pyetjen: 8 A mendoni se aktiviteti në natyrë me qëndrim disa ditë në natyrë duhet të organizohet disa here gjatë vitit? Ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor brenda grupit Chi-Square=15.935^a; df=4; Sig=.074, sepse 13 të anketuarve shprehen se “Pajtohem”

Histogrami 18.

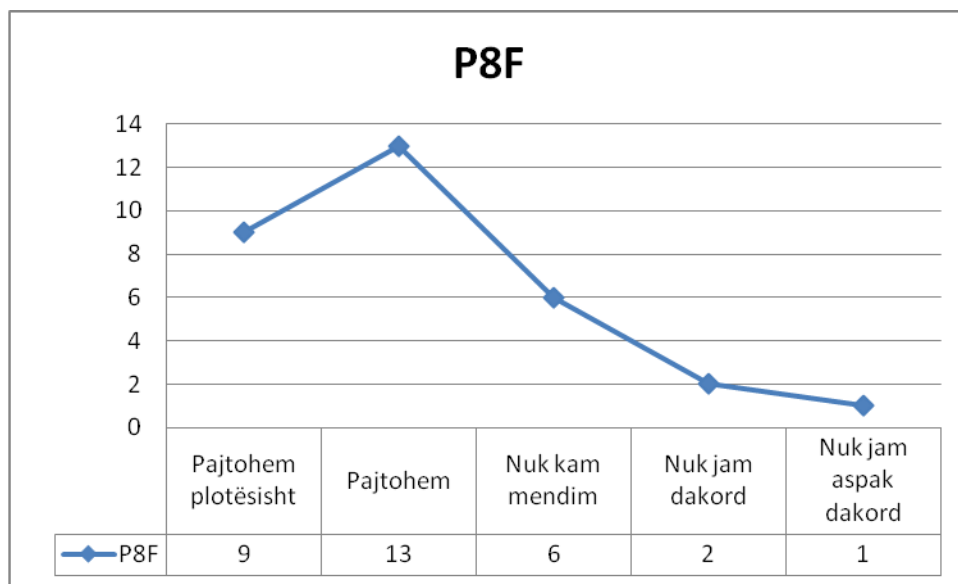


Tabela 19. Chi-Square Test (P9F)

A pajtohen prindërit që ju të qëndroni disa ditë në kampe ku organizohen aktivitete fizike dhe sportive? P9F			
	Observed N	Expected N	Residual
Pajtohem plotësisht	8	6.2	1.8
Pajtohem	16	6.2	9.8
Nuk kam mendim	5	6.2	-1.2
Nuk jam dakord	1	6.2	-5.2
Nuk jam aspak dakord	1	6.2	-5.2
Total	31		
Chi-Square	24.968 ^a		
df	4		
Asymp. Sig.	.000		

Në pyetjen: 9 A pajtohen prindërit që ju të qëndroni disa ditë në kampe ku organizohen aktivitete fizike dhe sportive? Ekziston një dallim i rëndësishë statistikor brenda grupit Chi-Square=16.581^a; df=4; Sig=.002, sepse 16 të anketuarve shprehen se “pajtohem”

Histogrami 19.

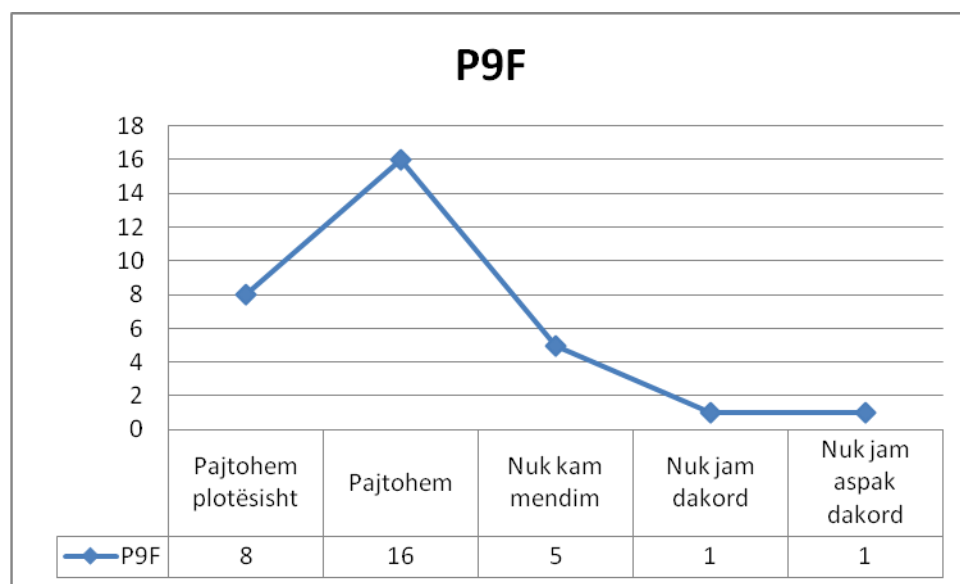
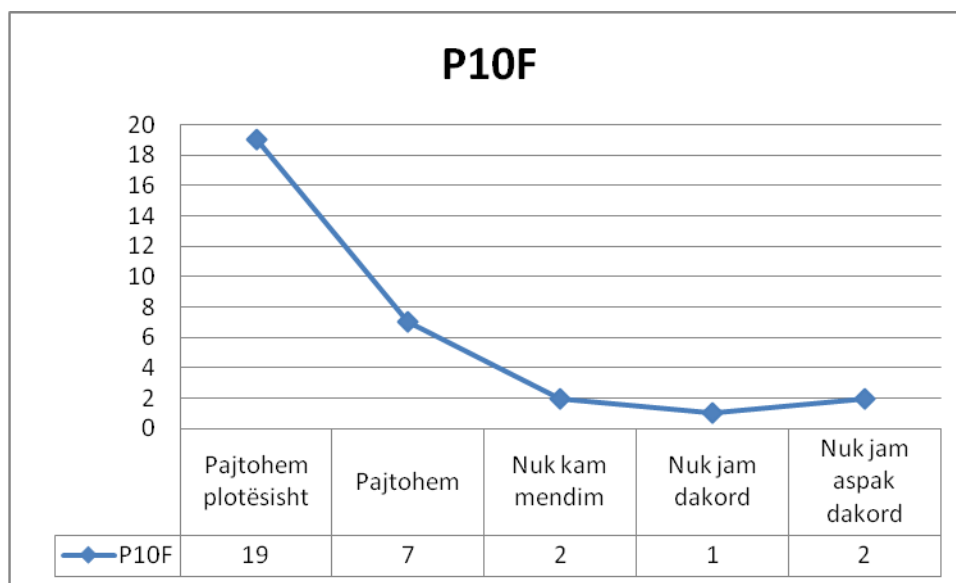


Tabela 20. Chi-Square Test (P10F)

A pajtohen se do të kaloni mire (keni kaluar mire) në organizimin e këtij kampingu? P10F			
	Observed N	Expected N	Residual
Pajtohem plotësisht	19	6.2	12.8
Pajtohem	7	6.2	.8
Nuk kam mendim	2	6.2	-4.2
Nuk jam dakord	1	6.2	-5.2
Nuk jam aspak dakord	2	6.2	-4.2
Total	31		
Chi-Square	36.581 ^a		
df	4		
Asymp. Sig.	.000		

Në pyetjen: 10 A pajtohen se do të kaloni mire (keni kaluar mire) në organizimin e këtij kampingu? Ekziston një dallim i rëndësishë statistikor brenda grupit Chi- Square=24958; df=4; Sig=.002, sepse 17 të anketuarve shprehen se “Nuk kam mendim”

Histogrami 20.



6.3 NDRYSHIMET NË MES GRUPEIT NË GJENDJEN INICIAL DHE FINAL

Tabela 21. Wilcoxon Signed Ranks Test-Ndryshimi në mes gjendjes Iniciale dhe Finale në pyetjen: A mendini se Me pjesëmarrjen aktive në sport, individi bëhet më i pëlqyeshëm dhe përballet shumë më mirë në kontakt me njerëzit e tjerë?

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
P1F - P1I	Negative Ranks	24 ^a	12.50	300.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	7 ^c		
	Total	31		
	P1F - P1I			
Z	-4.811 ^a			
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000			

Në pyetjen: A mendini se Me pjesëmarrjen aktive në sport, individi bëhet më i pëlqyeshëm dhe përballet shumë më mirë në kontakt me njerëzit e tjerë? Ekziston një dallim i rëndësishë statistikor në mes gjendjes iniciale që ishin 16 të anketuar “Nuk kam mendim” dhe finale “Pajtohem” që ishin 19 të anketuar “Nuk kam mendim”, *Wilcoxon Signed Ranks Test* Sig=.000.

Histogrami 21. Ndryshimi në mes gjendjes Iniciale dhe Finale në pyetjen: A mendini se Me pjesëmarrjen aktive në sport, individi bëhet më i pëlqyeshëm dhe përballet shumë më mirë në kontakt me njerëzit e tjerë?

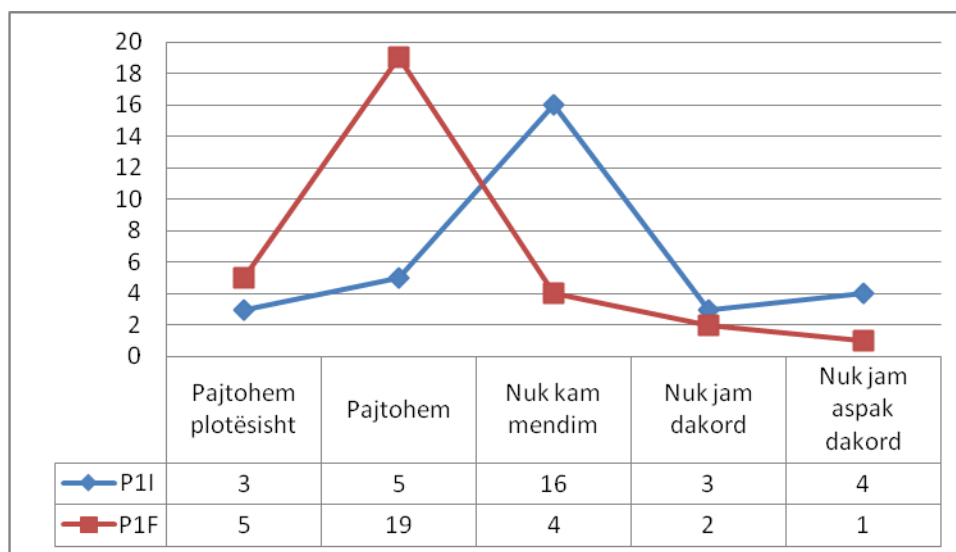


Tabela 22. Wilcoxon Signed Ranks Test-Ndryshimi në mes gjendjes Iniciale dhe Finale në pyetjen: A mendini se Marrje me aktivite fizike dhe sport kontribuon në përparimin mendor dhe rritjen e disponimit?

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
P2F - P2I	Negative Ranks	14 ^d	7.50	105.00
	Positive Ranks	0 ^e	.00	.00
	Ties	17 ^f		
	Total	31		
	P2F - P2I			
Z	-3.742 ^a			
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000			

Në pyetjen: A mendini se Marrje me aktivite fizike dhe sport kontribuon në përparimin mendor dhe rritjen e disponimit? Ekziston një dallim i rëndësishë statistikor në mes gjendjes iniciale që ishin 15 të anketuar “Pajtohem” dhe finale “Pajtohem” që ishin 19 të anketuar, *Wilcoxon Signed Ranks Test* Sig=.000.

Histogrami 22. Ndryshimi në mes gjendjes Iniciale dhe Finale në pyetjen: A mendini se Marrje me aktivite fizike dhe sport kontribuon në përparimin mendor dhe rritjen e disponimit?

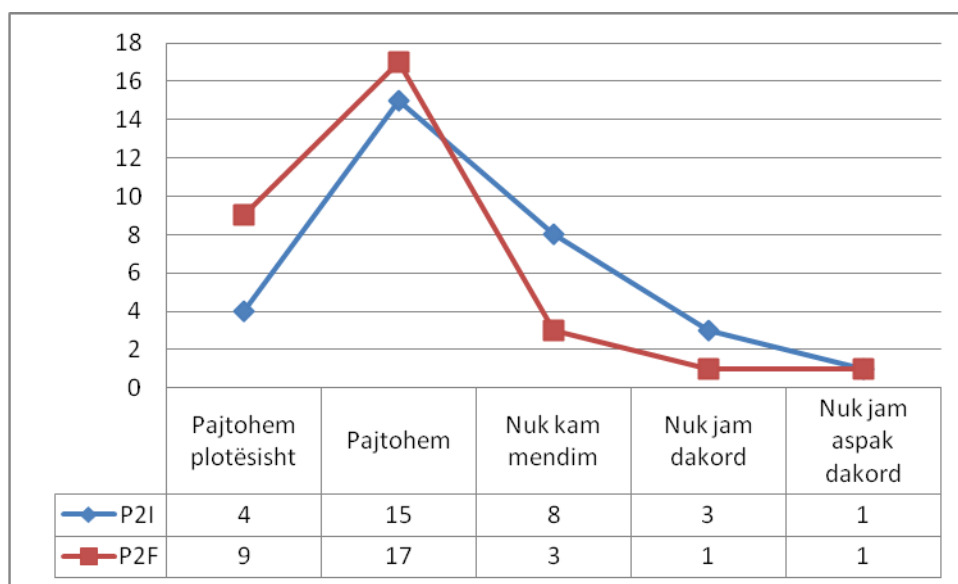


Tabela 23. Wilcoxon Signed Ranks Test-Ndryshimi në mes gjendjes Iniciale dhe Finale në pyetjen: A mendini se Ushtrimet e rregullta kontribuojnë në shëndet më të mire?

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
P3F - P3I	Negative Ranks	10 ^g	5.50	55.00
	Positive Ranks	0 ^h	.00	.00
	Ties	21 ⁱ		
	Total	31		
	P3F - P3I			
Z	-3.162 ^a			
Asymp. Sig. (2-tailed)	.002			

Në pyetjen: A mendoni se Ushtrimet e rregullta kontribuojnë në shëndet më të mire? Ekziston një dallim i rëndësishë statistikor në mes gjendjes iniciale që ishin 13 të anketuar që u përgjigjen se “Pajtohem” dhe finale “Pajtohem plotësisht” që u përgjigjen 16 të anketuar, **Wilcoxon Signed Ranks Test Sig=.000.**

Histogrami 23. Ndryshimi në mes gjendjes Iniciale dhe Finale në pyetjen: A mendini se Ushtrimet e rregullta kontribuojnë në shëndet më të mire?

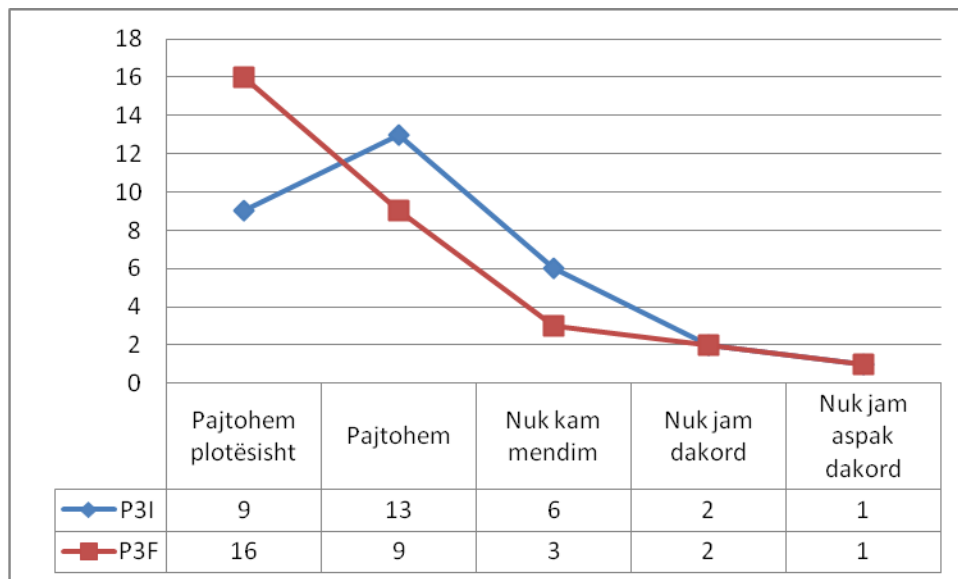


Tabela 24. Wilcoxon Signed Ranks Test-Ndryshimi në mes gjendjes Iniciale dhe Finale në pyetjen: A mendini se Marrje me aktivitete fizike dhe sport a përmirëson kualitetin e gjumit?

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
P4F - P4I	Negative Ranks	29 ^j	15.00	435.00
	Positive Ranks	0 ^k	.00	.00
	Ties	2 ^l		
	Total	31		
	P4F - P4I			
Z	-4.903 ^a			
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000			

Në pyetjen: A mendini se Marrje me aktivitete fizike dhe sport a përmirëson kualitetin e gjumit? Ekziston një dallim i rëndësishë statistikor në mes gjendjes iniciale që ishin 16 të anketuar që u përgjigjen se “Nuk jam dakord” dhe finale “Pajtohem” që u përgjigjen 14 të anketuar, **Wilcoxon Signed Ranks Test** Sig=.000.

Histogrami 24. Ndryshimi në mes gjendjes Iniciale dhe Finale në pyetjen: A mendini se Marrje me aktivitete fizike dhe sport a përmirëson kualitetin e gjumit?

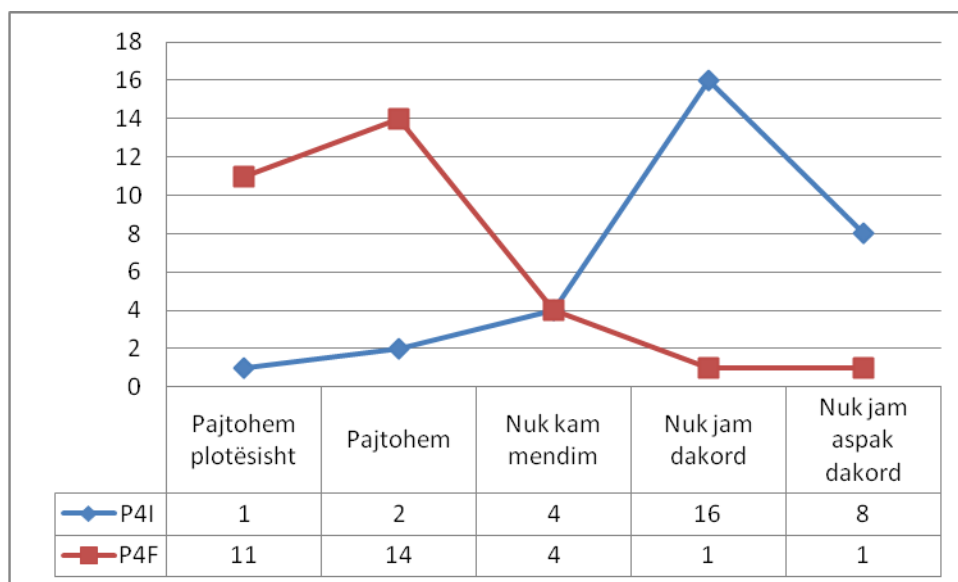


Tabela 25. Wilcoxon Signed Ranks Test-Ndryshimi në mes gjendjes Iniciale dhe Finale në pyetjen: A mendini se Marrje me aktivitete fizike dhe sport a përmirëson apetitin në ushqim?

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
P5F - P5I	Negative Ranks	17 ^m	9.50	161.50
	Positive Ranks	1 ⁿ	9.50	9.50
	Ties	13 ^o		
	Total	31		
	P5F - P5I			
Z	-3.771 ^a			
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000			

Në pyetjen: A mendini se Marrje me aktivitete fizike dhe sport a përmirëson apetitin në ushqim? Ekziston një dallim i rëndësishë statistikor në mes gjendjes iniciale që ishin 17 të anketuar që u përgjigjen se “Nuk kam mendim” dhe finale “Pajtohem” që u përgjigjen 16 të anketuar, *Wilcoxon Signed Ranks Test* Sig=.000.

Histogrami 25. Ndryshimi në mes gjendjes Iniciale dhe Finale në pyetjen: A mendini se Marrje me aktivitete fizike dhe sport a përmirëson apetitin në ushqim?

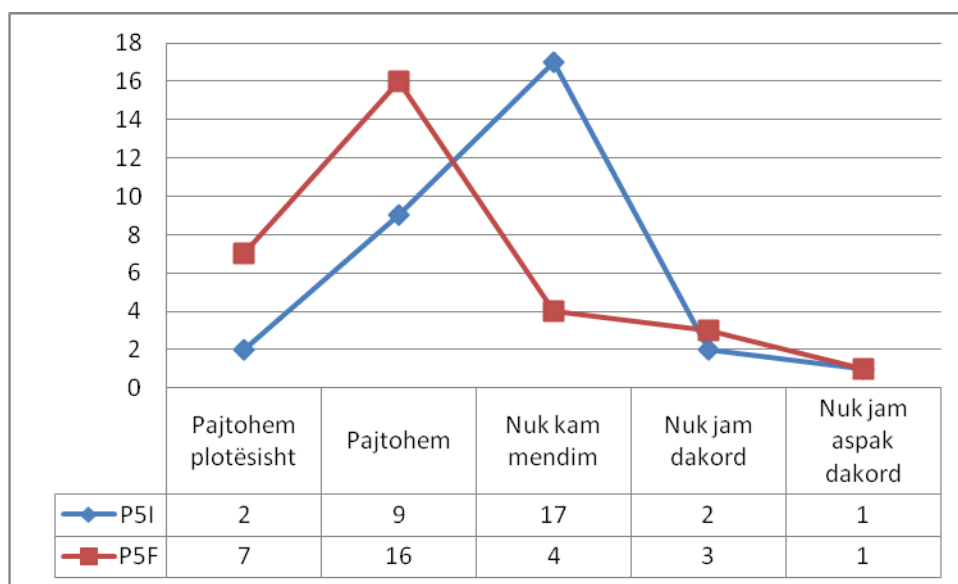


Tabela 26. Wilcoxon Signed Ranks Test-Ndryshimi në mes gjendjes Iniciale dhe Finale në pyetjen: A mendini se Qëndrimi i organizuar disa ditore në natyrë kontribuon në krijimin e miqësive dhe përmirësimin e marrëdhënieve me të tjerët?

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
P6F - P6I	Negative Ranks	26 ^p	13.50	351.00
	Positive Ranks	0 ^q	.00	.00
	Ties	5 ^r		
	Total	31		
	P6F - P6I			
Z	-4.604 ^a			
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000			

Në pyetjen: A mendini se Qëndrimi i organizuar disa ditore në natyrë kontribuon në krijimin e miqësive dhe përmirësimin e marrëdhënieve me të tjerët? Ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor në mes gjendjes iniciale që ishin 14 të anketuar që u përgjigjen se “Nuk kam mendim” dhe finale “Pajtohem plotësisht” që u përgjigjen 19 të anketuar, *Wilcoxon Signed Ranks Test* Sig=.000.

Histogrami 26. Ndryshimi në mes gjendjes Iniciale dhe Finale në pyetjen: A mendini se Qëndrimi i organizuar disa ditore në natyrë kontribuon në krijimin e miqësive dhe përmirësimin e marrëdhënieve me të tjerët?

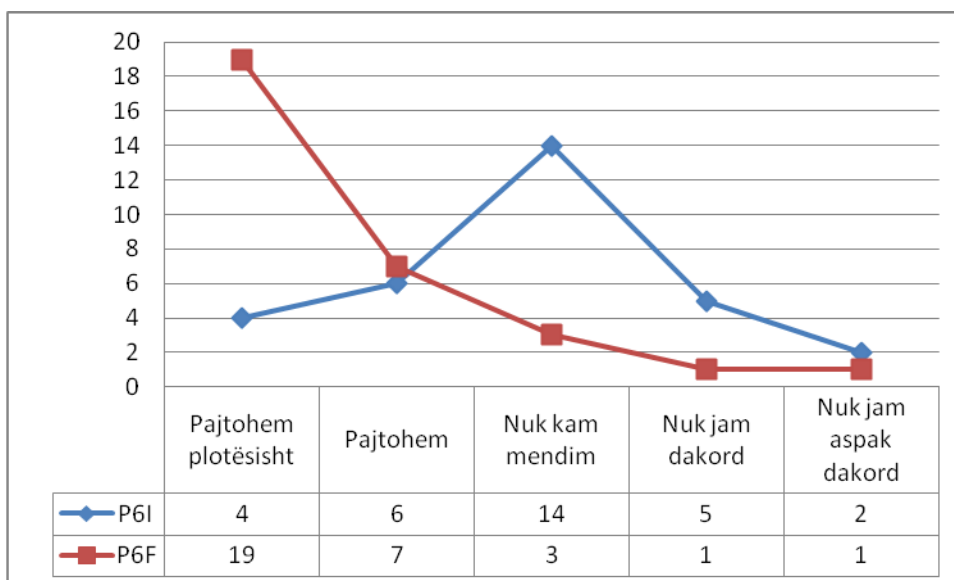


Tabela 27. Wilcoxon Signed Ranks Test-Ndryshimi në mes gjendjes Iniciale dhe Finale në pyetjen: A mendoni se trajnerja ndikon shumë që të ndihem i/e lumtur në aktivitete fizike?

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
P7F - P7I	Negative Ranks	21 ^s	11.50	241.50
	Positive Ranks	1 ^l	11.50	11.50
	Ties	9 ^u		
	Total	31		
	P7F - P7I			
Z	-4.264 ^a			
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000			

Në pyetjen: A mendoni se trajnerja ndikon shumë që të ndihem i/e lumtur në aktivitete fizike? Ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor në mes gjendjes iniciale që ishin 16 të anketuar që u përgjigjen se “Pajtohem” dhe finale “Pajtohem plotësisht” që u përgjigjen 21 të anketuar, *Wilcoxon Signed Ranks Test* Sig=.000.

Histogrami 27. Ndryshimi në mes gjendjes Iniciale dhe Finale në pyetjen: A mendoni se trajnerja ndikon shumë që të ndihem i/e lumtur në aktivitete fizike?

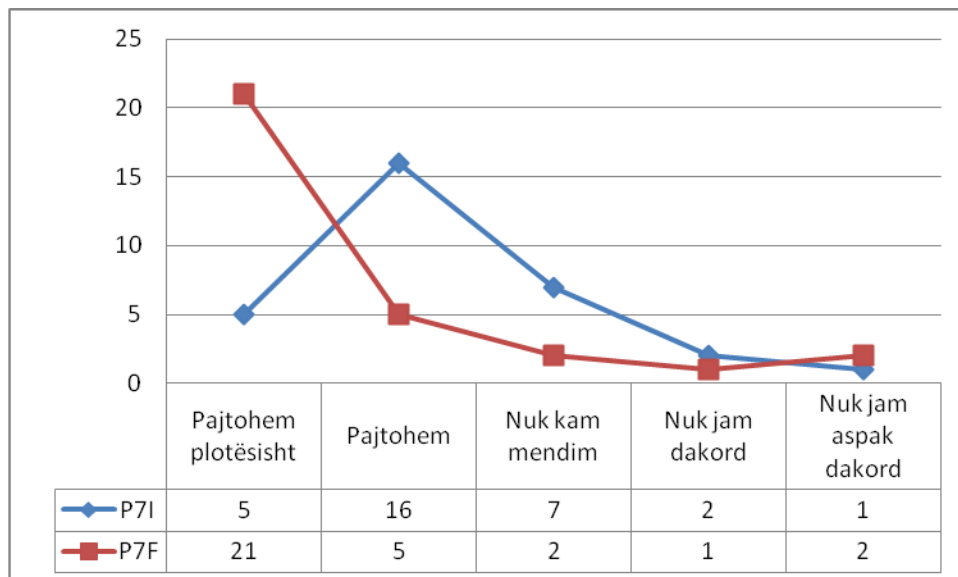


Tabela 28. Wilcoxon Signed Ranks Test-Ndryshimi në mes gjendjes Iniciale dhe Finale në pyetjen: A mendoni se aktiviteti në natyrë me qëndrim disa ditë në natyrë duhet të organizohet disa here gjatë vitit?

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
P8F - P8I	Negative Ranks	20 ^v	10.50	210.00
	Positive Ranks	0 ^w	.00	.00
	Ties	11 ^x		
	Total	31		
	P8F - P8I			
Z	-4.472 ^a			
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000			

Në pyetjen: A mendoni se aktiviteti në natyrë me qëndrim disa ditë në natyrë duhet të organizohet disa here gjatë vitit? Ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor në mes gjendjes iniciale që ishin 12 të anketuar që u përgjigjen se “Nuk kam mendim” dhe finale “Pajtohem plotësisht” që u përgjigjen 13 të anketuar, **Wilcoxon Signed Ranks Test** Sig=.000.

Histogrami 28. Ndryshimi në mes gjendjes Iniciale dhe Finale në pyetjen: A mendoni se aktiviteti në natyrë me qëndrim disa ditë në natyrë duhet të organizohet disa here gjatë vitit?

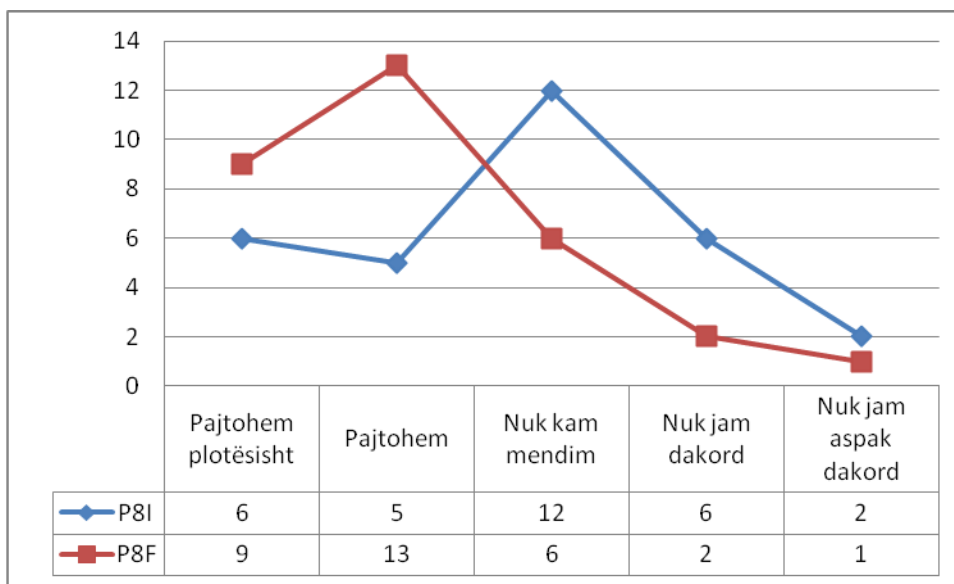


Tabela 29. Wilcoxon Signed Ranks Test-Ndryshimi në mes gjendjes Iniciale dhe Finale në pyetjen: A pajtohen prindërit që ju të qëndroni disa ditë në kampe ku organizohen aktivitete fizike dhe sportive?

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
P9F - P9I	Negative Ranks	22 ^y	11.50	253.00
	Positive Ranks	0 ^z	.00	.00
	Ties	9 ^{aa}		
	Total	31		
	P9F - P9I			
Z	-4.690 ^a			
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000			

Në pyetjen: A pajtohen prindërit që ju të qëndroni disa ditë në kampe ku organizohen aktivitete fizike dhe sportive? Ekziston një dallim i rëndësishë statistikor në mes gjendjes iniciale që ishin 14 të anketuar që u përgjigjen se “Nuk kam mendim” dhe finale “Pajtohem plotësisht” që u përgjigjen 16 të anketuar, **Wilcoxon Signed Ranks Test** Sig=.000.

Histogrami 29. Ndryshimi në mes gjendjes Iniciale dhe Finale në pyetjen: A pajtohen prindërit që ju të qëndroni disa ditë në kampe ku organizohen aktivitete fizike dhe sportive?

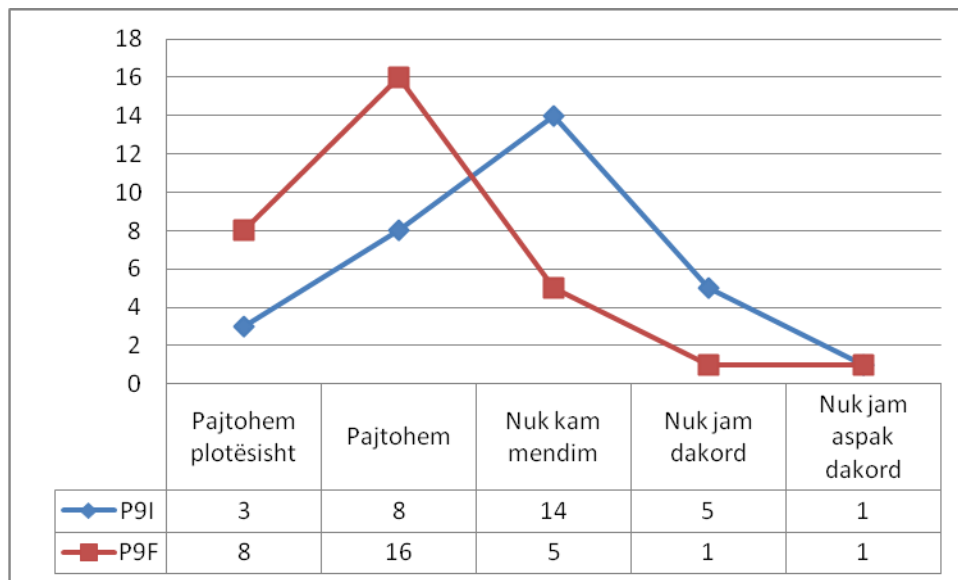
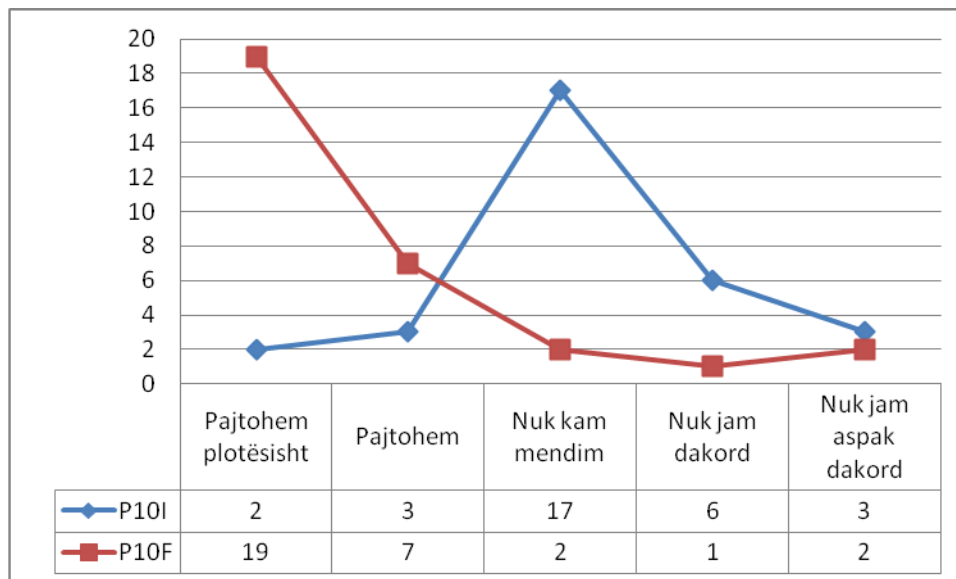


Tabela 30. Wilcoxon Signed Ranks Test-Ndryshimi në mes gjendjes Iniciale dhe Finale në pyetjen: A pajtoheni se do të kaloni mire (keni kaluar mire) në organizimin e këtij kampingu?

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
P10F - P10I	Negative Ranks	27 ^{ab}	14.00	378.00
	Positive Ranks	0 ^{ac}	.00	.00
	Ties	4 ^{ad}		
	Total	31		
	P10F - P10I			
Z	-4.730 ^a			
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000			

Në pyetjen: A pajtohen se do të kaloni mire (keni kaluar mire) në organizimin e këtij kampingu? Ekziston një dallim i rëndësishë statistikor në mes gjendjes iniciale që ishin 17 të anketuar që u përgjigjen se “Nuk kam mendim” dhe finale “Pajtohem plotësisht” që u përgjigjen 19 të anketuar, *Wilcoxon Signed Ranks Test* Sig=.000.

Histogrami 30. Ndryshimi në mes gjendjes Iniciale dhe Finale në pyetjen: A pajtoheni se do të kaloni mire (keni kaluar mire) në organizimin e këtij kampingu?



6.4 VËRTETIMI I HIPOTEZAVE THEMELORE

Pas përpunimit dhe interpretimit të rezultateve si dhe dhe diskutimit mund të themi se hipotezat e parashtruara janë realizuar si në vijim:

H1 - Pritet që fëmijët me nevoja të veçanta nuk do të kenë bindje të njejt pozitive ndaj qasjes në aktivitete fizike rekreative dhe se ai dallim nuk do të jetë i rëndësishëm është realizuar pjesërisht.

H2 - Pritet që fëmijët me nevoja të veçanta pas realizimit të programit me aktivitete fizike rekreative 10 (dhjetë) ditorë në qendren rekreative të skijimit në Brod do të kenë bindje të njejt pozitive ndaj qasjes në aktivitete fizike rekreative është realizuar plotësisht.

H3 - Pritet që në mes fëmijëve të gjinisë mashkullore dhe femërore me nevoja të veçanta pas realizimit të programit me aktivitete fizike rekreative 10 (dhjetë) ditorë në qendren rekreative të skijimit në Brod do të kenë bindje të ndryshme nga gjendja fillestare (para realizimit të kampingut) ndaj qasjes në aktivitete fizike rekreative është realizuar plotësisht.

7. PËRFUNDIMI

Mundësitë për përfshirje të fëmijëve me nevoja të veçanta duhet të jenë të njëjta si ato të gjithë fëmijëve të tjerë. Shumëçka mund të bëhet për fëmijët me nevoja të veçanta në nivel lokal. Fëmijët mund të informojnë komunitetin për situatat apo pengesat që hasin si fëmijë me nevoja të veçanta dhe mund të ndihmojnë në gjetjen e zgjidhjeve dhe kapërcimin e pengesave nëpërmjet përfshirjes në komunitetet lokale, organizata të udhëhequra nga fëmijët, këshillat e shkollës, këshilla/parlamente të rinjsh, etj.

Nga prevoja ime që kam më këta fëmijë kam mesuar shumë rreth qasjes dhe socializimit të këtyre fëmijëve në aktivitete dhe sporte të ndryshme vetëm se duhet të kenë perkrahen tone për të arritur qellimet e tyre në jetë, një ndihmë sado e vogël e jona për këta do të thote shumë. Fëmijët me nevoja të veçanta mund të ofrojnë informim në lidhje me aftësitë e tyre të kufizuara për bashkëmoshatarët.

Sportet rekreative dhe aktiviteti fizik mund të ndihmojnë në uljen e stigmës dhe diskriminimit që lidhet me aftësinë e kufizuar sepse mund të transformojë qëndrimet e komunitetit për personat me nevoja të veçanta duke theksuar aftësitë e tyre dhe duke zvogëluar prirjen për të parë aftësinë e kufizuar në vend të personit. Përmes sportit, personat pa nevoja të veçanta ndërveprojnë me personat me nevoja të veçanta në një kontekst pozitiv duke i detyruar ata të riformojnë supozimet për atë që personat me nevoja të veçanta mund dhe nuk mund të bëjnë. Pra personat pa nevoja të veçanta duhet të jenë shtytësit kryesorë që të u japin mbështetje personave me nevoja të veçanta.

Sportet rekreative si dhe aktivitetet fizike rekreative për personat me nevoja të veçanta, sportet adaptive apo parasportet janë sporte të cilat luhen nga personat me nevoja të veçanta, përfshirë pa aftësinë fizike dhe intelektuale. Pasi që shumica nga këto sporte bazohen në sportet ekzistuese të cilat modifikohen, ndonjëherë ato quhen si sporte adaptive. Duke u nisur nga ajo që sporti është menyrë me e mirë që personat me nevoja të veçanta të jenë më aktive dhe të kenë qasje në gjithëpërfshirëj duhet punuar mjaft shumë për të arritur edhe suksese në lojrat paraolimpike të cilat mbahen posaqerisht për këta individë.

Që njerëzit me aftësi të kufizuara të marrin pjesë në aktivitete rekreative, sportive të kohës së lirë në baza të barabarta me të tjerët, shteti, palët do të marrin masat e duhura që: Për të inkurajuar dhe promovuar pjesëmarrjen e personave me aftësi të kufizuara në aktivitetet sportive

të përgjithshme në të gjitha nivelet deri në masën më të madhe të mundshme. Të sigurohet që personat me aftësi të kufizuara të kenë mundësinë për të organizuar, zhvilluar dhe të marrin pjesë në aktivitete sportive për personat me aftësi të veçanta dhe për këtë qëllim inkurajohen për të marrë drejtimin e duhur, trajnimin dhe burimet materiale në baza të barabarta me të tjerët. Të sigurohet që personat me aftësi të kufizuara të kenë qasje në objektet sportive, rekreacionit dhe turizmit. Të sigurohet që fëmijët me aftësi të kufizuara të kenë qasje të barabartë në pjesëmarrje në lojë, rekreative, sportive dhe aktivitete e kohës së lirë, duke përfshirë edhe aktivitetet që zhvillohen në kuadër të sistemit arsimor. Të sigurohet që personat me aftësi të kufizuara të kenë qasje në ato shërbime që merren me organizimin i veprimtarive sportive, rekreative, turistike dhe të kohës së lirë.

Qëllimi kryesor i këtij punimi është të vërtetohet ndikimi i aktiviteteve fizike rekreative të organizuara në qasjen e personave me nevoja të veçanta ndaj këtyre aktiviteteve fizike rekreative. Në këtë punim do të përfshihen 31 fëmijë të dy gjinive me nevoja të veçanta nga të cilët shumica janë nxënës të shkollës speciale “Perparimi” në Prishtinë. Në këtë punim si ndryshore është aplikuar testi me 10 pyetjet e parashtruara në anketë të përshtatura për fëmijët me nevoja të veçanta. Karakteristikë në këtë hulumtim është aplikimi i teknikës joparametrike – Hi katror testi dhe Testi Wilxonit që përdoret në qoftë se mostrat e hulumtimit maten në dy raste apo dy kushte të ndryshme.

Rezultatet e fituara tregojnë se fëmijët me nevoja të veçanta nuk kanë pasur bindje të plotë pozitive ndaj qasjes në aktivitete fizike rekreative deri në organizimin e aktivitete fizike rekreative jashta institucioneve shkollore domethon në qendrat rekreative sportive disa ditëshe.

Pas realizimit të programit me aktivitete fizike rekreative 10 (dhjetë) ditore në qendren rekreative të skijimit në Brod fëmijët me nevoja të veçanta kanë ndrruar qasjen ndaj aktivitete fizike rekreative në aspektin pozitiv..

Në mes fëmijëve të gjinisë mashkullore dhe femërore me nevoja të veçanta pas realizimit të programit me aktivitete fizike rekreative 10 (dhjetë) ditore në qendren rekreative të skijimit në Brod në pyetjet e parashtruara janë vërejtur ndryshme të rëndësishme statistikore krahasuar nga gjendja fillestare (para realizimit të kampingut) në qasjen ndaj aktiviteteve fizike rekreative.

8. VLERAT TEORIKE DHE PRAKTIKE TË PUNIMIT

Aktiviteti fizik rekreativ ndihmon integrimin dhe mirëqenien e personave me nevoja të veçanta në dy mënyra – duke ndryshuar mendimin që kanë të tjerët për personat me nevojat të veçanta dhe duke ndryshuar mendimin që personat me nevoja të veçanta që kanë për vete. Duke bërë të parën, aktiviteti fizik rekreativ lufton stigmatizimin dhe diskriminimin e personave me nevoja të veçanta, ndërsa, duke bërë të dytën, i jep fuqi këtyre personave, i bënë ata të vetëdijshëm për aftësitë që kanë dhe u jep kurajo që të luftojnë shumë për vendin e tyre në shoqëri.

Rëndësia e praktike qëndron e pjësemarrjës në aktivitete sportive rekreative të keta persona me nevoja të veçanta do të rris informacionet brenda komunitetit se duke zhvilluar aktivitete fizike rekreative ndikohet në ndryshimin e vetëdijes në shoqërinë ku jetojnë se këta persona me nevoja të veçanta nuk janë barr e shoqërisë, por ë barabart në shoqëri dhe të ndrrohet qasja ndaj tyre.

Rezultatet praktike hulumtimit për trajnerët që punojn dhe do të punojnë me keta persona me nevoja të veçanta do të paraqesin informata të rëndësishme mbi rëndëinë e organizimit të aktiviteteve fizike rekreative me qëllim të përmirësimit të qasjes ndaj aktiviteteve fizike rekreative si dhe për pedagoget e edukimit fizik në rëndësinë që ka mesimi inkluziv.

9. LITERATURA

1. Barr, M., & Shields N. (2011). Identifying the barriers and facilitators to participation in physical activity for children with Down syndrome. *Journal of Intellectual Disability Research*, 55(11), 1020-1033.
2. Brittain I. *The Paralympic Games Explained*. New York, NY: Routledge; 2009.
3. Jaha, L. (2015) *Edukimi fizik special (100 Pyetje dhe përgjigje) Doracak për studentë, UP-FEFS, Prishtinë.*
4. Laskowski E, Lexell J. Exercise and sports for health promotion, disease and disability. *PM R* 2012;4:795-796.
5. Leš, A. (2005) *Inkluzija djece s teškoćama u razvoju u redovan sustav odgoja I obrazovanja*. www.roda.hr/tekstovi.php?TekstID=7&Tekst2ID=i0&Show=1774
6. Hutchinson, L. S. Brooks E. (2011). *Physical Activity, Recreation, Leisure, and Sport: Essential Pieces of the Mental Health and Well-being Puzzle.*
7. Matoic, Z.(2003) *Obitelj i osoba s posebnim potrebama*, u: VĐSB, 131.
8. Myrick, R., Erney, T. (1985). *Youth helping youth: Becoming a peer facilitator*. Educational Media Corp.
9. Rimmer, J. H., Riley, B., Wang E., Rauworth, A., & Jurkowski J. (2004). Physical activity participation among persons with disabilities: Barriers and facilitators. *American Journal of Preventive Medicine*, 26(5), 419-425.
10. Raboteg-Šarić, Z. (1993). *Empatija, moralno rasuđivanje i različiti oblici prosocijalnog ponašanja*. Disertacija. Zagreb:Sveučilište u Zagrebu-Filozofski fakultet.
11. Staub, D., Schwartz, I., S., Gallucci, C., Peck, C. A. (1994). Four portraits of friendship at an inclusive school. *Journal of the Association for Persons with Severe Handicaps*, 19(4), 314-325.
12. Sherry L. Hatcher (1994). The teaching of empathy for high school and college students: testing Rogerian methods with the interpersonal reactivity index. *Adolescence*. Winter.
13. Ćic, A. (2002.) *Odnosi s vršnjacima i ponašanje u školi učenika s posebnim potrebama nakon edukacije učitelja*. Savez defektologa Hrvatske, 4. Međunarodni seminar, Varaždin, 16.- 18. svibnja 2002.

NDIKIMI I AKTIVITETEVE FIZIKE REKREATIVE TË ORGANIZUARA NË QASJEN E PERSONAVE ME NEVOJA TË VEÇANTA NDAJ KËTYRE AKTIVITETEVE FIZIKE REKREATIVE

Abstrakt

Qëllimi kryesor i këtij punimi është të vërtetohet ndikimi i aktiviteteteve fizike rekreative të organizuara në qasjen e personave me nevoja të veçanta ndaj këtyre aktiviteteteve fizike rekreative. Në këtë punim do të përfshihen 31 fëmijë të dy gjinive me nevoja të veçanta nga të cilët shumica janë nxënës të shkollës speciale “Perparimi” në Prishtinë. Në këtë punim si ndryshore është aplikuar testi me 10 pyetjet e parashtruara në anketë të përshtatura për fëmijët me nevoja të veçanta. Karakteristikë në këtë hulumtim është aplikimi i teknikës joparametrike – Hi katror testi dhe Testi Wilcoxonit që përdoret në qoftë se mostrat e hulumtimit maten në dy raste apo dy kushte të ndryshme.

Rezultatet e fituara tregojnë se fëmijët me nevoja të veçanta nuk kanë pasur bindje të plotë pozitive ndaj qasjes në aktivitete fizike rekreative deri në organizimin e aktivitete fizike rekreative jashta institucioneve shkollore domethon në qendrat rekreative sportive disa ditëshe.

Pas realizimit të programit me aktivitete fizike rekreative 10 (dhjetë) ditore në qendren rekreative të skijimit në Brod fëmijët me nevoja të veçanta kanë ndrruar qasjen ndaj aktivitete fizike rekreative në aspektin pozitiv..

Në mes fëmijëve të gjinisë mashkullore dhe femërore me nevoja të veçanta pas realizimit të programit me aktivitete fizike rekreative 10 (dhjetë) ditore në qendren rekreative të skijimit në Brod në pyetjet e parashtruara janë vërejtur ndryshme të rëndësishme statistikore krahasuar nga gjendja fillestare (para realizimit të kampingut) në qasjen ndaj aktiviteteteve fizike rekreative.

Fjalët kyçe: përsosnat me nevoja të veçanta, anketa, Hi katror testi, gjendja iniciale, gjendja finale.

IMPACT OF ORGANIZED RECREATIONAL PHYSICAL ACTIVITIES IN THE
APPROACH OF PERSONS WITH SPECIAL NEEDS TO THESE RECREATIONAL
PHYSICAL ACTIVITIES

Abstract

The main purpose of this paper is to verify the impact of organized physical recreational activities on the access of people with special needs to these recreational physical activities. This paper will include 31 children of both sexes with special needs, most of whom are students of the special school "Perparimi" in Pristina. In this paper as a variable is applied the test with 10 questions posed in the survey adapted for children with special needs. Characteristic in this research is the application of non-parametric technique - Hi square test and Wilcoxon test that is used if the research samples are measured in two cases or two different conditions.

The results obtained show that children with special needs did not have full positive conviction towards access to physical recreational activities until the organization of physical recreational activities outside school institutions means in sports recreation centers a few days.

After the realization of the program with physical recreational activities 10 (ten) days in the ski recreation center in Brod, children with special needs have changed their approach to physical recreational activities in a positive aspect.

Among male and female children with special needs after the implementation of the program with recreational physical activities 10 (ten) days in the ski recreation center in Brod in the questions posed were observed statistically significant differences compared to the initial situation (before the realization of camping) in access to recreational physical activities.

Keywords: people with special needs, survey, Hi square test, initial status, final status.