

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



PUNIM DIPLOME - MASTER

TEMA:

Opinionet - Qëndrimet e klientëve për trajnerët personal në qendrat e fitnesit në Prishtinë.

Mentor:  
Dr.sci. Shqipe Bajçinca - Brestovci

Kandidati:  
Dren Bajçinca

Prishtinë, 2020

## PËRMBAJTJA

1.Hulumtimet e deritanishme .....	3
2.Hyrje .....	7
3. Qëllimi i hulumtimit .....	10
4.Metodologjia e hulumtimit .....	11
4.1 Mostra e entiteteve .....	12
4.2Mostra e ndryshoreve .....	12
5.Hipotezat .....	13
6.Pyetëtori .....	14
7.Analiza e rezultateve dhe diskutimi .....	15
8.Analiza e hipotezave .....	52
9.Përfundimi .....	53
10.Conclusion. ....	54
11.Bibliografia.....	55

## 1.Hulumtimet e deritanishme

Industria e trajnerëve personal është një fushë në rritje, sipas hulumtimit të IBIS World, industria e trajnerëve personal u rrit 2.5% në mes viteve 2010 - 2015 dhe gjithashtu edhe në ditët e sotme është në rritje. Ky profesion punëson 259.029 njerëz dhe përfshin 60.704 biznese ku të ardhurat totale të industrisë së stërvitjes me trajner personal arrijnë deri në 10 miliardë euro.

Trajnerët personal janë të punësuar nga programet e bazuara në komunitet, në mjediset tregtare, në programet e korporatave të mirëqenies dhe në programet e palestrave mjekësore. Kohët e fundit vëmendja i është kushtuar akreditimit të palës së tretë të CAAHEP dhe çertifikimit të trajnerëve personal nga akreditimi i palëve të treta nga NCCA. Në një numër në rritje shtetesh si Kaliforni, New Jersey, Massachusetts dhe Gjeorgji, legjislacioni është futur për liçencimin e trajnerëve personal por asnjëra prej tyre nuk ka kaluar ende. Të anketuarit në këtë studim besojnë se trajnerët personal do të vazhdojnë të jenë pjesë e rëndësishme e stafit profesional të qendrave të shëndetit dhe fitnesit<sup>1</sup>.

Hulumtimet e deritanishme nga Instituti Australian i Fitnesit kanë arritur të identifikojnë disa dobi nga ushtrimi ose stërvitja me një trajner personal, ku ato më të rëndësishmet mund të rradhiten si në vijim:

### 1. Të kesh një trajner personal është edukative:

Një nga arsyet kryesore që dikush duhet të ketë një trajner personal është se ata janë të trajnuar të mësojnë të tjerët se si të ushtrojnë. Ndërsa ushtrimi në vetvete është vetëm një pjesë e fitnesit, me ushqimin dhe stilin e jetës duke luajtur një rol thelbësor në pamjen e përgjithshme, nëse nuk bëni mirë stërvitje atëherë kurrë nuk do të arrini qëllimet tuaja.

### 2. Ndihmojnë në formimin e përsosur:

Të kesh një trajner personal pranë jush për të demonstruar sjelljen e saktë dhe teknikën e duhur është e paçmueshme. Ai do të sigurojë që klientët t'i kryejnë ushtrimet në mënyrë korrekte dhe efikase, në mënyrë që të maksimizojnë rezultatet. Nëse qëndrimi juaj kur ushtroni nuk është i saktë, atëherë jeni në rrezik nga lëndimi, si dhe nuk do t'i arrini qëllimet tuaja (sepse asgjë nuk vret një ëndërr sikurse 10 javë pushim të përshtuara në shtrat!).

---

<sup>1</sup> Josephson, A. (2011) - Smart Asset "The economics of personal training"

3. Ata mund të ndihmojnë me kërkesat tuaja unike:

Të gjithë janë të ndryshëm dhe kjo do të thotë që aftësitë dhe kërkesat e secilit janë të ndryshme kur bëhet fjalë për stërvitje. Kjo mund të përfshijë çdo gjë nga të pasurit një lëndim të vjetër që kërkon ushtrime speciale e deri te të pasurit një fobi që mund të ndikojë në vendin ku ose si stërviteni. Këto situata janë ato ku një përvojë e trajnerëve personal mund të bëjë një ndryshim të madh në programin tuaj të trajnimit.

4. Ata ju ndihmojnë të vendosni qëllime realiste:

Të gjithë duan të arrijnë qëllimet e tyre menjëherë, qofshin ato humbje peshe, shtim mase ose rritje e forcës, por këto nuk janë gjithmonë të arritshme dhe nëse nuk i shihni këto rezultate brenda një kohe të shkurtër atëherë mund të dekurajoheni dhe të hiqni dorë. Një trajner personal jo vetëm që do t'ju ndihmojë të vendosni synime realiste që do të jeni në gjendje t'i arrini (sigurisht nëse edhe ju bëni përpjekje) por ata gjithashtu do të jenë në gjendje t'ju mbajnë në rrugën e duhur për të arritur ato qëllime.

5. Ata mund të ndihmojnë me qëllime specifike, siç është trajnimi për një event:

Përveç se ndihmojnë klientët e tyre të vendosin qëllime realiste, trajnerët personal janë mjete i përsosur për t'ju ndihmuar të arrini një qëllim specifik. Kjo është ideale për ata që po stërviten për një event specifik (p.sh. një maratonë), ose duhet të arrijnë një nivel të caktuar të fitnesit para se të jenë në gjendje të bëjnë diçka që vërtet dëshirojnë.

6. Ata ju mbajnë përgjegjës:

Sa herë keni shkuar në shtrat dhe i keni thënë vetes: “Nesër do të zgjohem, të shkoj në palestër dhe të bëj një orë stërvitje para se të bëhem gati për punë” dhe pastaj u zgjuat dhe vendosët të fleni për një orë tjetër në vend që të ushtroni?! Kjo është ajo ku të pasurit një trajner personal është thelbësore për tu siguruar që të angazhoheni dhe tu përmbaheni qëllimeve tuaja të fitnesit. Nëse keni lënë një takim me trajnerin për një seancë, atëherë ka shumë më shumë gjasa që t'ju përmbaheni planit sesa thjesht t'i thoni vetes se duhet të shkoni në palestër.

7. Ata përmirësojnë shëndetin tuaj mendor:

Prej kohësh është e njohur që ushtrimet fizike mund të ndihmojnë në çështjet e shëndetit mendor siç është depresioni dhe se ato janë një pjesë e rekomanduar e trajtimit nga shumë profesionistë të shëndetit mendor. Të kesh një trajner personal për të ndihmuar në planin tuaj të stërvitjes kur vuani nga problemet e shëndetit mendor, mund t'ju ndihmojë me motivimin, me zgjedhjen e ushtrimeve të duhura për të liruar më shumë endorfinat dhe gjithashtu vetëm të keni një shpatull tjetër për t'u mbështetur.

8. Ata janë një “Terapist Jozyrtar”:

Shumicën e kohës kur stërviteni me trajnerin tuaj personal do tu tregoni atyre për javën tuaj, si po shkon puna dhe çfarë është e gabuar në jetën tuaj në atë kohë. Kjo është normale! Një trajner personal është aty për të ndihmuar në qëllimet tuaja të fitnesit, por ata janë gjithashtu aty për të ndihmuar në përmirësimin e mirëqenies tuaj të përgjithshme. Ata kujdesen që të mos jeni të stresuar, sepse kjo do të përcaktojë se sa të motivuar jeni në seancat tuaja.

9. Ata ju ndihmojnë të formoni zakone të mira:

Mund të duhen javë të tëra për të formuar zakone të mira, madje edhe më gjatë për të thyer ato të këqijat dhe të përpiqesh ta bësh atë vet është punë e vështirë. Të kesh një trajner personal është sikur të kesh një engjell të mirë mbi supin tënd që ju inkurajon në drejtimin e duhur. Ata mund të ju ndihmojnë të largoni mendimet që ndikojnë negativisht në shëndetin tuaj mendor, duke ju udhëzuar në rrugën e duhur për të arritur qëllimet e juaja të fitnesit.

10. Ata ju sfidojnë:

Po mërzhiteni me rutinën tuaj të fitnesit? A keni përparuar përtej ushtrimeve që njihni dhe a keni rënë në sy në palestrën tuaj? Një trajner personal është ajo që ju duhet për t’iu çuar në nivelin tjetër dhe vazhdimisht të sfidoni aftësitë tuaja. Një trajner personal është trajneri juaj i fitnesit, udhëzuesi i ushqimit, inkurajuesi për të vazhduar më tutje dhe pa praninë e tij/saj, qëllimet tuaja të fitnesit mund të jenë më të vështira për t’u arritur.

Nuk ka dyshim se industria e trajnerëve personal është ende në një periudhë të shpejtë të rritjes. Kjo është e dukshme nga rritja e numrit të trajnerëve që janë bërë në programet e certifikuara të trajnerëve të njohur nga institutet kombëtare. Sipas Këshillit Amerikan për Ushtrime (ACE), në vitin 1993 numri i kandidatëve për certifikim të formimit personal tejkaloi numrin e kandidatëve për certifikimin e instruktorit të ushtrimeve në grup për herë të parë në historinë e kësaj organizate dhe radhët e trajnerëve personal e profesional janë rritur në afërsisht 400,000 (IHRSA 2000). Shumë ofrues të arsimit dhe organizata profesionale raportojnë se kurset e trajnimit personal kanë mbetur në kërkesë dhe anëtarësia vazhdon të rritet (IHRSA 2000; hYATT 2002).<sup>2</sup>

Në 1994 stërvitja me një trajner personal ishte në fillimet e saj dhe akoma po evoluonte. Por trajnimi personal nuk është akoma i zakonshëm dhe nuk shoqërohet gjithmonë me nivele të larta profesionalizmi. Megjithatë, një masë e pjekurisë dhe respektit është fituar dhe trajnerët personal janë diplomuar kryesisht duke u konsideruar "kokat e muskujve" dhe në statusin kryesor të profesionistëve të aftë për shëndetin dhe fitnesin.

Shumë trajnerë personal kanë ndihmuar yjet e Hollywood-it, atletët profesionistë dhe drejtuesit e korporatave me profil të lartë të arrijnë formën e trupit dhe nivelin e fitnesit që ata dëshironin. Sidoqoftë, trajnimi personal ka lëvizur përtej imazhit që trajnerët punojnë vetëm me të pasur dhe të famshëm ose ata që janë të privilegjuar. Në fakt, shumica e trajnerëve personal të fitnesit punojnë me njerëz të thjeshtë të cilëve u mungon motivimi ose njohuritë për të ushtruar ose punuar rregullisht dhe me efikasitet me veten e tyre.

Sot, mbi 400,000 trajnerë në pesë kontinente kanë futur me sukses trajnimin personal në kulturat e tyre. Klientët po grumbullojnë informacione mbi mënyrën e zgjedhjes së trajnerëve dhe tani kuptojnë se shumë njerëz mund të kenë qasje në këtë shërbim të shkëlqyeshëm.

Shumica e popullsisë së botës nuk ka përjetuar kurrë ndryshimin që një trajner mund të bëjë. Rreth 80% e popullsisë nuk stërviten rregullisht! Mbetet një mundësi e madhe biznesi dhe nuk ka një shërbim më të mirë në botë kur bëhet fjalë për ndikim pozitiv në jetën e individëve.<sup>3</sup>

---

<sup>2</sup> Instituti Australian I Fitnessit

<sup>3</sup> Brooks, D. (2004) – The complete book of personal training

## 2.Hyrje

Ndërsa hyjmë në shekullin XXI, një nga arritjet më të mëdha për tu festuar është ndjekja e vazhdueshme e fitnesit që nga fillimi i ekzistencës së njeriut. Gjatë gjithë kohërave parahistorike, kërkesa e njeriut për aktivitet fizik është nxitur nga dëshira për të mbijetuar përmes gjuetisë dhe grumbullimit. Sot, megjithëse nuk drejtohet më nga kërkesat e jetesës, fitnesi mbetet si mjeti parësor i shëndetit dhe mirëqenies.<sup>4</sup>

Po kur flasim për aktivitet fizik dhe palestër nuk duhet lënë pa përmendur periudhën e civilizimit Grek e cila i dha një kahje tjetër aktivitetit dhe mirëqenies. Populli Grek ishte i apasionuar mbas formave trupore. Ata i jepnin rëndësi zhvillimit të trupit po aq sa i jepnin rëndësi edhe zhvillimit të mendjes. Për këtë arsye, Greqia e vjetër thuhet se ishte e para që kishte angazhuar trajnerët personal për të arritur format fizike tek djemtë e rinj.<sup>5</sup>

Spartanët e Greqisë Veriore e vlerësuan fitnesin edhe më shumë se athinasit. Sidoqoftë, interesimi i shtuar për palestër brenda kulturës spartane ishte kryesisht për qëllime ushtarake. Gjatë kësaj epoke shtetet greke ishin vazhdimisht në luftë me njëra-tjetrën. Shkathësitë luftarake ishin shumë të lidhura me nivelet e fitnesit fizik, duke e bërë të domosdoshme që individët të mbajnë nivele të larta të palestrës. Shoqëria spartane kërkonte që meshkujt të hynin në programe të veçanta të fitnesit qysh në moshën gjashtë vjeçare. Nga kjo pikë deri në moshën madhore, qeveria ishte përgjegjëse për edukimin dhe aftësimin e fëmijës. Ky edukim përbëhej nga programe rigoroze stërvitore që siguronin që të gjithë djemtë të bëheshin ushtarë të rritur dhe shumë të përshtatshëm për luftë. Femrave u kërkohesh gjithashtu të mbanin një gjendje të mirë fizike me qëllim që të kishin pasardhës të fortë që do të mund t'i shërbenin shtetit. Kultura e mbizotëruar nga ushtria e Spartës është një nga shoqëritë më të përshtatshme fizikisht në historinë e njerëzimit.<sup>6</sup>

---

<sup>4</sup> Dalleck, L.C. & Kravitz, L. – “The history of fitness”

<sup>5</sup> Grant, M. (1991). A Short History of Classical Civilization. London: Weidenfeld and Nicolson.

<sup>6</sup> Barrow, H.M. and Brown, J.P. (1988). Man and Movement: Principles of Physical Education. 4th Ed. Philadelphia Lea & Febiger.

Por kush ishin personat apo trajnerët që kujdeseshin për format trupore dhe aktivitetin fizik në atë kohë?

“**Paidotribe**” ishte emri trajnerëve që merreshin me aktivitetin fizik tek moshat e reja. Nga mosha 14 deri në moshën 16 vjeçare po ashtu ata merreshin edhe me aktivitete muzikore në disa instrumente. Ata ishin të ngjashëm me një trajner personal të ditës së sotme ku ju mësonite veprimtari të ndryshme, ju tregonte se si ushtrimet krijuese duhet të përshtaten në kushte të ndryshme fizike dhe gjithashtu dinte të zhvillonte forcë dhe ju jepte siguri.<sup>7</sup>

Në ditët e sotme kërkesat për shëndet më të mirë dhe pamje më të bukur trupore janë rritur shumë. Mund të themi se në qendrat e fitnesit mund t’i arrijmë këto dy kërkesa. Por, jo të gjithë i kanë njohuritë e duhura për ekzekutimin e ushtrimeve, prandaj edhe kërkesat për trajner personal janë rritur. Trajneri personal është individ i cili e ushtron detyrën e tij me përgatitje paraprake teorike dhe praktike mbi procesin e punës.

Një trajner nuk mund të ushtrojë detyrën e tij në qoftë se nuk është i licencuar ose certifikuar nga institucionet përkatëse. Në shumicën e rasteve trajnerët e fitnesit janë kryesisht ekspertë të aerobisë, yoga-së ose edhe arsimtarë të edukimit fizik. Përveç këtyre grupeve të individëve ka raste ku edhe ish-sportistë të sporteve të ndryshme certifikohen nga qendra shtetërore e shëndetësisë ose institute përgjegjëse për vendin e caktuar për ushtrimin e kësaj detyre pas kalimit të kurseve të caktuara.

Trajnerët janë shtylla kryesore e mbarëvajtjes së procesit të rregullt stërvitorë në qendra sportive dhe roli i tyre në fitnes është i pazëvendësueshëm. Ata janë e vetmja hallkë zingjirë që qëndron në mes subjektit dhe arritjes së qëllimit të tij.<sup>8</sup>

---

<sup>7</sup> Forbes, C.A. (1929). Greek Physical Education. New York: The Century Company.

<sup>8</sup> Turjaka. B. (2018) – Shëndeti, mirëqenia dhe administrimi i fitnesit.



**Po çfarë kritere duhet të plotësojë një trajner personal para se ta ushtrojë detyrën e tij në fitnes ?**

Të ketë njohuri rreth :

- Anatomisë dhe fiziologjisë
- Kineziologjisë
- Biomekanikës
- Preventimeve të lëndimeve në sport
- Aktivitetit të shëndetit dhe sigurisë
- Kontrollimit për rreziqet në një palestër
- Procedurave të urgjencës në një palestër
- Mbledhjes së informacionit të klientit për të planifikuar ushtrimet e bazuara në palestër
- Planifikimit të ushtrimeve të sigurta dhe efektive të bazuara në palestër
- Trajnimit në grup
- Parimeve të ushtrimeve dhe shëndetit
- Makronutrientëve dhe mikronutrientëve
- Etiketimit të ushqimit dhe menaxhimit të peshës
- Konsultimit dhe përcaktimit të qëllimit
- Hartimit të programeve të ndryshme të trajnimit personal

Njohuritë nga këto fusha i mundësojnë të ketë siguri më të madhe gjatë aplikimit të ushtrimeve si në aspektin e pritjes së rezultateve më të mira ashtu edhe në aspektin e parandalimit të lëndimeve të cilat mund të paraqiten si rezultat i të ushtruarit jo të drejtë.

### 3. Qëllimi i hulumtimit

Qëllimi i këtij hulumtimi është që nëpërmjet pyetësorëve që do t'iu shpërndahen klientëve në qendrat e fitnesit në Prishtinë të cilët ushtrojnë me trajnerë personal, të kuptojmë opinionin e tyre rreth trajnerëve në tri aspekte të ndryshme:

1. **Aspektin e vetëbesimit** – Në aspektin e vetëbesimit tek klientët luan rol të rëndësishëm se sa kanë besim ata tek trajnerët e tyre dhe nëpërmjet pyetësorëve dëshirojmë të dimë se a e ruajnë ata besimin tek klientët e tyre dhe se a ndërtojnë besim para dhe gjatë ushtrimeve. Që një klient të ketë besim në vete ai duhet të jetë i motivuar për ekzekutimin e ushtrimeve dhe të jetë i përgatitur në aspektin psikologjik për t'i ekzekutuar ato ngarkesa të lehta dhe ato që janë të pa përballueshme për të. Gjithashtu, tek vetëbesimi i klientit ndikon shumë edhe harmonia që një trajner ndërton gjatë kohës që është me të në palestër. Pra, qëllimi ynë është të dimë se sa kanë vetëbesim klientët gjatë kohës që gjenden në fitnes.

2. **Në aspektin psikologjik** – Të kuptojmë se sa punojnë në anën psikologjike trajnerët me klientët e tyre në bazë të vendimeve që marrin gjatë ekzekutimit të ushtrimeve; a janë ata efikas në punën e tyre duke u shfaqur gjithmonë në kohë në oraret të cilat i caktojnë ata ose klientët, a janë ata të respektueshëm në qëndrimet e tyre që i caktojnë me klientët dhe a e vërejnë talentin tek klientët e tyre gjatë ekzekutimit të ushtrimeve sepse të gjitha këto ndikojnë direkt në psikologjinë e klientit dhe në performancën e tij në fitnes.

3. **Në aspektin fizik** - Të kuptojmë se a janë të përafërta kërkesat e klientëve dhe planprogramet e trajnerëve për kohëzgjatjen e ushtrimeve dhe frekuentimin e palestrës gjatë javës, a punojnë trajnerët në mënyrë individuale me klientët e tyre gjatë një orari të caktuar dhe se sa janë të kënaqur klientët me arritjen e rezultateve të cilat i marrin duke ushtruar me trajnerët e tyre.

## 4. Metodologjia e hulumtimit

Bazuar në qëllimin e hulumtimit dhe hipotezave të parashtruara është përshtatur edhe metodologjia e mbledhjes së të dhënave dhe përpunimit të rezultateve.

Duke u bazuar në pyetjet e hulumtimit, është konsideruar se metoda e anketimit me pyetësor të strukturuar është më e përshtatshme.

Në pyetësor faqja e parë shpjeguese ka përmbajtur të gjitha detajet për pjesëmarrjen e klientëve me vullnet të lirë në studim, trajtimin e të dhënave të tyre në mënyrë konfidenciale dhe anonime dhe pajtueshmërinë e tyre për ndarjen e të dhënave.

### **Pasqyrimi i vlerave të rezultateve të hulumtimit:**

Rezultatet do të paraqiten përmes tabelave dhe grafikëve.

Përpunimi statistikor i rezultateve të hulumtimit për realizimin e metodave statistikore të dhënat e këtij hulumtimi do të përpunohen me softuerin për përpunim të të dhënave statistike IBM SPSS Statistics të versionit 20.0.

Do të llogariten parametrat themelorë për secilën variabël të statistikës joparametrike. Të gjitha ndryshoret do t'u nënshtrohen procedurave deskriptive të mbështetura në parametrat themelorë statistikore dhe në fund do të bëhet edhe analiza krahasuese ndërmjet meshkujve dhe femrave në variablat e aplikuara në këtë punim.

### **Do të llogariten:**

1. Përqindja - Përqindja e frekuencave
2. Numri i frekuencave të notave të vlerësimit
3. Total - Shuma e përqindjes së vlerësimit për meshkuj dhe femra
4. Paraqitja grafike e rezultateve të vlerësimit
5. Metoda krahasuese për variablat parametrike
6. Chi2 – Testi i Hi katrorit
7. Sig. – Probabiliteti i testit të Hi katrorit

#### 4.1 Mostra e entiteteve

Populacioni i targetuar për këtë hulumtim është klientela e disa qendrave të fitnesit në Prishtinë ku kanë marrë pjesë 233 persona nga të cilët 134 janë femra dhe 99 meshkuj.

Qendrat e fitnesit që kanë marrë pjesë në hulumtim janë :

- Fitnesi “ **Gett Fit** ” ..... 74 persona.
- Fitnesi “ **GYM** ” ..... 62 persona.
- Fitnesi “ **Five Star** ” ..... 53 persona.
- Fitnesi “ **Let’s Go Gym** ” .....44 persona.

#### 4.2 Mostra e ndryshoreve

Ndryshoret të cilat e përbëjnë këtë pyetësor kanë gjithsej 18 pyetje të parashtruara për klientët të cilët duhet të përgjigjen me notat prej 0 deri 9.

Nota 0 ka vlerën minimale ku klientët shprehen të pa sigurt në vlerësimin e trajnerit të tyre.

Nota 9 ka vlerën maksimale ku klientët shprehen shumë të sigurt në vlerësimin e trajnerit të tyre.

Përmes pyetësorit trajnerët do të vlerësohen nga klientët në aspektin e vetëbesimit, aspektin psikologjik dhe në aspektin e aktivitetit fizik.

## 5.Hipotezat

Me qëllim të vërtetimit të raporteve mes klientëve dhe trajnerëve të tyre janë paraparë këto hipoteza:

- H1-** Supozoj se të dhënat e marra nga hulumtimi do të tregojnë se klientët në aspektin e besimit për trajnerët e tyre do të anojnë në pytyet e parashtruara “shumë i/e sigurt”
- H2-** Supozoj se në aspektin psikologjik klientët nuk do të vlerësojnë trajnerët e tyre me rezultate pozitive për shkak se mendojnë që ata nuk i kushtojnë rëndësi të mjaftueshme parapërgatitjes psikologjike të klientëve për ekzekutimin e ushtrimeve.
- H3-** Mendoj se kërkesat e klientëve do të ndryshojnë nga ato të trajnerëve sa i përket kohëzgjatjes së ushtrimeve dhe ditëve në të cilat ata do të merren me aktivitete.

## 6.Pyetëtori

Ky pyetësor përmban disa pyetje mbi vlerësimin e trajnerit tuaj në aspektin e aktivitetit fizik dhe vetëbesimin. Përgjigjet e juaja do të shfrytëzohen vetëm për çështje hulumtimi dhe do të mbeten plotësisht konfidenciale. Lutemi që të dhënat e përgjigjeve tuaja të jenë plotësisht të sinqerta.

Gjinia \_\_\_\_\_

Mosha \_\_\_\_\_

Koha kur keni filluar me fitness (shkruani muajin, vitin apo të dhënat e sakta) \_\_\_\_\_

		Jo shumë sigurt (0-4)					Shumë i sigurt (5-9)				
<b>Në aspektin vetëbesimit</b>											
1	Ruan besimin tek klienti i tij	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
2	Ndërton dhe ju siguron besimin për realizimin e ushtrimeve	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
3	Motivon klientin e tij	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
4	Përgatitë klientët psikikisht për ushtrime	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
5	Ndërton vetëbesim gjatë ngarkesave të papërballueshme	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
6	Ndërton harmoni gjatë punës	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>Në aspektin psikologjik</b>											
		Jo shumë sigurt (0-4)					Shumë i sigurt (5-9)				
7	Sa kanë ndikuar këshillat e trajnerit në mirëqenien tuaj	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
8	Përshtatet në situatë / takime të ndryshme	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
9	Merr vendime kritike (të rëndësishme) gjatë ekzekutimit të ushtrimeve	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
10	Tregon efikasitet në punë	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
11	Dallon talentin tek klientët/et gjatë ushtrimeve	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
12	Krijon qëndrim për t'i respektuar udhëzimet gjatë ushtrimeve	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>Në aspektin fizik</b>											
		(Ditë)									
13	Sa herë gjatë javës preferoni të ushtroni				2	3	4	5	6		
14	Sa herë gjatë javës trajneri juaj ju preferon të ushtroni				2	3	4	5	6		
15	Sa minuta preferoni të ushtroni	20min	30	40	50	60	min				
16	Sa minuta preferon trajneri të ushtroni	20min	30	40	50	60	min				
17	Punon në mënyrë individuale me klientët	Po					Jo				
18	Sa jeni të kënaqur me arritjet e juaja gjatë kohës sa ushtroni	Aspak	Mjaft	Mirë	Sh.mirë	Shkëlq.					

## 7.ANALIZA E REZULTATEVE DHE DISKUTIMI

**Tabela 1 – Moshë e klientëve**

Gjinia	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error of Mean	Minimum	Maximum	Kurtosis	Skewness
Femra	134	25.19	6.18	0.53	17.00	45.00	0.906	1.188
Meshkuj	99	28.44	6.73	0.68	18.00	48.00	0.156	0.568
Total	233	26.57	6.61	0.43	17.00	48.00	0.276	0.868

**Tabela 2 – Sa kohë ushtrojnë fitness (e llogaritur në muaj)**

Gjinia	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error of Mean	Minimum	Maximum	Kurtosis	Skewness
Femra	134	9.04	5.51	0.48	1.17	19.00	-0.843	0.502
Meshkuj	99	7.93	4.31	0.43	1.14	19.00	0.258	0.586
Total	233	8.57	5.06	0.33	1.14	19.00	-0.422	0.595

Në tabelën nr.1. është paraqitur numri i klientëve duke u bazuar në moshën e tyre. Nga të dhënat që kemi marrë shohim se tek femrat moshë mesatare është 25 vjeç, moshë minimale është 17 vjeç ndërsa ajo maksimale është 45 vjeç. Tek meshkujt moshë mesatare është 28 vjeç, moshë minimale është 18 vjeç ndërsa ajo maksimale është 48 vjeç. Në përgjithësi moshë mesatare e dy gjinive është 26 vjeç.

Në tabelën nr.2. është paraqitur koha që klientët ushtrojnë fitness e llogaritur në muaj ku të dhënat rezultojnë se femrat kanë një kohëzgjatje mesatare të ushtrimit prej 9 muajve, ku kohëzgjatja minimale është 1 muaj dhe ajo maksimale është 19 muaj. Tek meshkujt kohëzgjatja mesatare është 7 muaj, ku poashtu kohëzgjatja minimale është 1 muaj dhe ajo maksimale është 19 muaj.

Në përgjithësi kohëzgjatja që ushtrojnë në fitness me trajner personal është 8 muaj.

**Tabela 3 – Rezultatet e vlerësimit të klientëve për trajnerët e tyre në pyetjen e parashtruar “Ruan besimin tek klienti i tij”**

Notat	Femra		Meshkuj		Total	
4	4	3.0%	2	2.0%	6	2.6%
5	14	10.4%	9	9.1%	23	9.9%
6	10	7.5%	12	12.1%	22	9.4%
7	14	10.4%	8	8.1%	22	9.4%
8	29	21.6%	23	23.2%	52	22.3%
9	62	46.3%	44	44.4%	106	45.5%
Mungon	1	.7%	1	1.0%	2	.9%
Total	134	100.00%	99	100.00%	233	100.00%

Pearson Chi-Square	2.111	Asymp. Sig. (2-sided)	.909
--------------------	-------	-----------------------	------

Në tabelën nr.3. janë paraqitur rezultatet e vlerësimit të klientëve në pyetjen e parashtruar “**Ruan besimin tek klienti i tij**”, ku është vlerësuar trajneri i tyre në aspektin e vetëbesimit.

Shumica e tyre janë shprehur shumë të sigurt në vlerësimin e tyre, ku 129 prej tyre femra ose shprehur në përqindje 96.3%, ndërsa 96 prej tyre meshkuj ose shprehur në përqindje 97%. Totali i tyre është 225 ose shprehur në përqindje 96.2%.

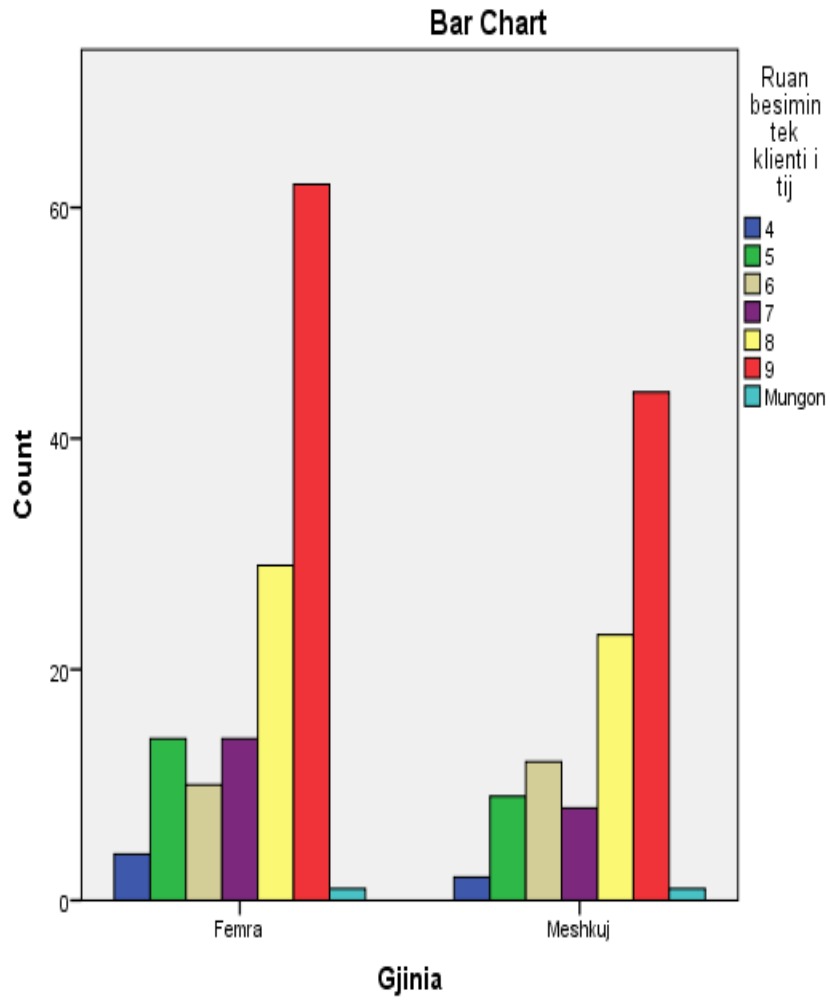
Vetëm 4 femra apo 3% e tyre janë shprehur jo shumë të sigurt në vlerësimin e trajnerit kurse tek meshkujt vetëm 2 apo 2% e tyre janë shprehur jo shumë të sigurt në vlerësim.

Në pyetjen “Ruan besimin tek klienti ti tij” mungojnë 2 vlerësime.

Nga kjo përfundojmë që klientët janë shumë të sigurt tek ruajtja e besimit nga trajneri i tyre.



Paraqitja në mënyrë grafike e rezultateve të marra nga pyetja  
“Ruan besimin tek klienti i tij”.



**Tabela 4 – Rezultatet e vlerësimit të klientëve për trajnerët e tyre në pyetjen e parashtruar “Ndërton besimin për realizimin e ushtrimeve”**

<b>Notat</b>	<b>Femra</b>		<b>Meshkuj</b>		<b>Total</b>	
2	1	.7%	0	0.0%	1	.4%
3	4	3.0%	0	0.0%	4	1.7%
4	1	.7%	0	0.0%	1	.4%
5	5	3.7%	6	6.1%	11	4.7%
6	20	14.9%	9	9.1%	29	12.4%
7	19	14.2%	14	14.1%	33	14.2%
8	27	20.1%	16	16.2%	43	18.5%
9	57	42.5%	54	54.5%	111	47.6%
<b>Total</b>	<b>134</b>	<b>100.00%</b>	<b>99</b>	<b>100.00%</b>	<b>233</b>	<b>100.00%</b>

Pearson Chi-Square	8.858	Asymp. Sig. (2-sided)	.263
--------------------	-------	-----------------------	------

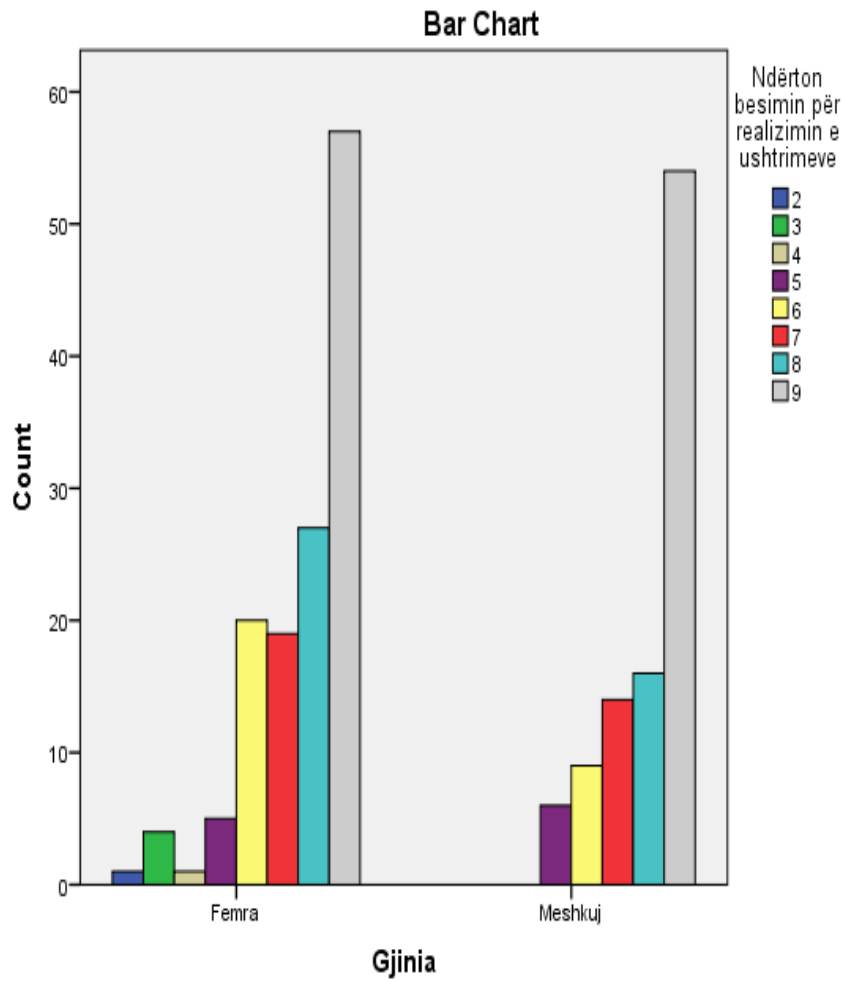
Në tabelën nr.4 kemi rezultatet e pyetjes “Ndërton besimin për realizimin e ushtrimeve” ku është vlerësuar trajneri në aspektin e ndërtimit të besimit tek klientët.

Shumica e tyre janë shprehur shumë të sigurt në vlerësimin e tyre, ku 128 prej tyre femra ose shprehur në përqindje 95.6%, ndërsa 99 prej tyre meshkuj ose shprehur në përqindje 100%. Kurse në përgjigjet jo shumë i sigurt tek femra janë 6 shprehur me përqindje 4.4%, tek meshkujt nuk ka. Totali i tyre është 227 ose shprehur në përqindje 97.5%.

Nga kjo përfundojmë se trajnerët ndërtojnë besim tek klientët e tyre.

Paraqitja në mënyrë grafike e rezultateve të marra nga pyetja

**“Ndërton besimin për realizimin e ushtrimeve”.**



**Tabela 5 – Rezultatet e vlerësimit të klientëve për trajnerët e tyre në pyetjen e parashtruar “Motivon klientin e tij”**

<b>Notat</b>	<b>Femra</b>		<b>Meshkuj</b>		<b>Total</b>	
4	4	3.0%	2	2.0%	6	2.6%
5	6	4.5%	4	4.0%	10	4.3%
6	14	10.4%	13	13.1%	27	11.6%
7	18	13.4%	12	12.1%	30	12.9%
8	22	16.4%	19	19.2%	41	17.6%
9	69	51.5%	49	49.5%	118	50.6%
Mungon	1	.7%	0	0.0%	1	.4%
<b>Total</b>	<b>134</b>	<b>100.00%</b>	<b>99</b>	<b>100.00%</b>	<b>233</b>	<b>100.00%</b>

Pearson Chi-Square	1.694	Asymp. Sig. (2-sided)	.946
--------------------	-------	-----------------------	------

Tek tabela nr.5 kemi shtruar pyetjen “**Motivon klientin e tij**” ku është vlerësuar trajneri në aspektin e motivimit nga klientët e tij.

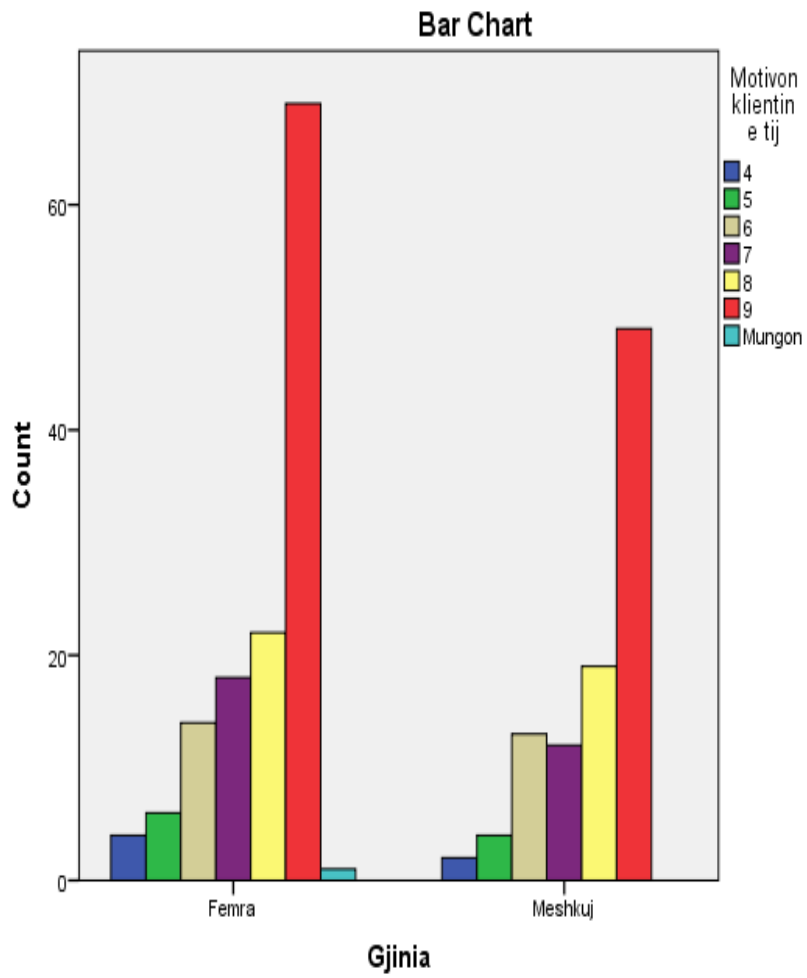
Shumica e tyre janë shprehur shumë të sigurt në vlerësimin e tyre, ku 129 prej tyre femra ose shprehur në përqindje 96.3%, ndërsa 97 prej tyre meshkuj ose shprehur në përqindje 98%. Totali i tyre është 226 ose shprehur në përqindje 97%. Ndërsa tek vlerësimi jo shumë i sigurt janë shprehur 4 femra dhe 2 meshkuj.

Në pyetjen “**Motivon klientin e tij**” mungon një vlerësim.

Nga kjo përfundojmë që trajnerët motivojnë klientët e tyre .

Paraqitja në mënyrë grafike e rezultateve të marra nga pyetja

**“Motivon klientin e tij”**



**Tabela 6 – Rezultatet e vlerësimit të klientëve për trajnerët e tyre në pyetjen e parashtruar “Përgatit klientët psikikisht për ushtrime”**

<b>Notat</b>	<b>Femra</b>		<b>Meshkuj</b>		<b>Total</b>	
1	1	.7%	0	0.0%	1	.4%
3	1	.7%	1	1.0%	2	.9%
4	4	3.0%	1	1.0%	5	2.1%
5	12	9.0%	5	5.1%	17	7.3%
6	8	6.0%	9	9.1%	17	7.3%
7	18	13.4%	10	10.1%	28	12.0%
8	28	20.9%	29	29.3%	57	24.5%
9	61	45.5%	43	43.4%	104	44.6%
Mungon	1	.7%	1	1.0%	2	.9%
<b>Total</b>	<b>134</b>	<b>100.00%</b>	<b>99</b>	<b>100.00%</b>	<b>233</b>	<b>100.00%</b>

Pearson Chi-Square	6.039	Asymp. Sig. (2-sided)	.643
--------------------	-------	-----------------------	------

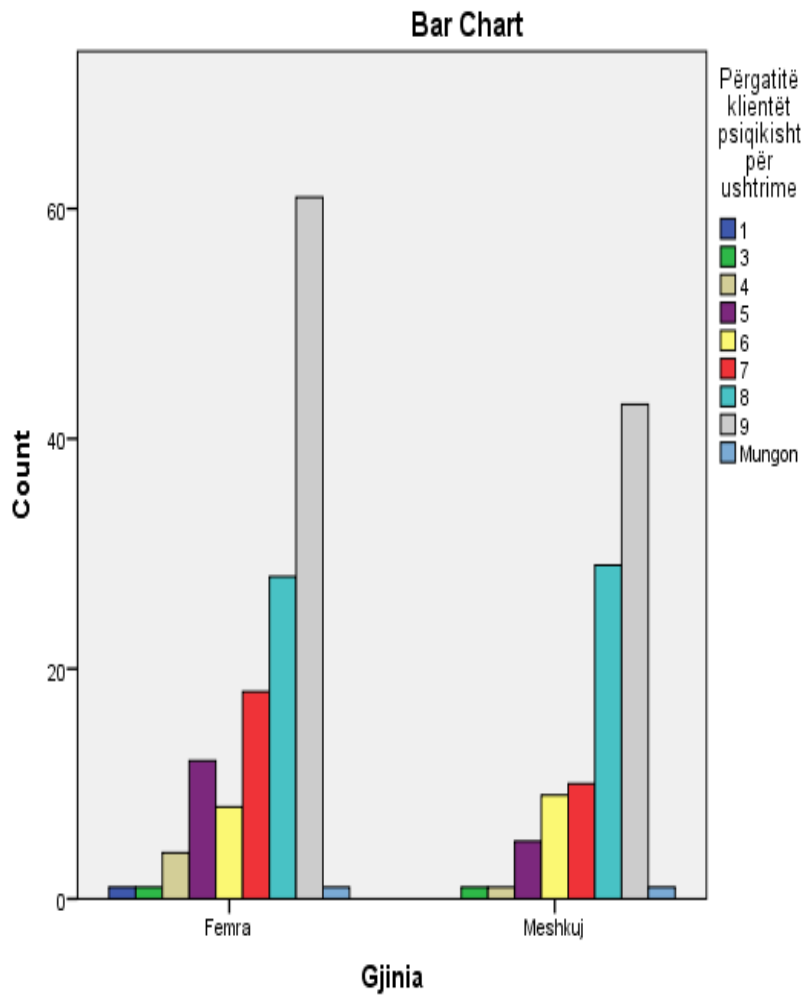
Në tabelën nr.6 kemi pyetjen “**Përgatit klientët psikikisht për ushtrime**” ku është vlerësuar trajneri në përgatitjen paraprake psikologjike që u ofron klientëve për ekzekutimin e ushtrimeve.

Shumica e tyre janë shprehur shumë të sigurt në vlerësimin e tyre, ku 128 prej tyre femra ose shprehur në përqindje 95.6%, ndërsa 97 prej tyre meshkuj ose shprehur në përqindje 98%. Totali i tyre është 226 ose shprehur në përqindje 97%. Ndërsa tek vlerësimi jo shumë i sigurt janë shprehur 6 femra dhe 2 meshkuj.

Në pyetjen “Përgatit klientët psikikisht per ushtrime” mungojnë 2 vlerësime.

Nga kjo përfundojmë se trajnerët përgatisin në anën psikologjike klientët e tyre para ekzekutimit të ushtrimeve.

Paraqitja e të dhënave në mënyrë grafike nga pyetja  
“Përgatit klientët psikikisht për ushtrime”



**Tabela 7 – Rezultatet e vlerësimit të klientëve për trajnerët e tyre në pyetjen e parashtruar “Ndërton vetëbesim gjatë ngarkesave të papërballueshme”**

<b>Notat</b>	<b>Femra</b>		<b>Meshkuj</b>		<b>Total</b>	
3	1	.7%	0	0.0%	1	.4%
4	5	3.7%	3	3.0%	8	3.4%
5	8	6.0%	3	3.0%	11	4.7%
6	15	11.2%	7	7.1%	22	9.4%
7	17	12.7%	17	17.2%	34	14.6%
8	36	26.9%	28	28.3%	64	27.5%
9	50	37.3%	41	41.4%	91	39.1%
Mungon	2	1.5%	0	0.0%	2	.9%
<b>Total</b>	<b>134</b>	<b>100.00%</b>	<b>99</b>	<b>100.00%</b>	<b>233</b>	<b>100.00%</b>

Pearson Chi-Square	5.437	Asymp. Sig. (2-sided)	.607
--------------------	-------	-----------------------	------

Në tabelën nr.7 janë paraqitur rezultatet e vlerësimit të trajnerit në aspektin e ndërtimit të vetëbesimit të klientit gjatë ngarkesave të papërballueshme.

Shumica e tyre janë shprehur shumë të sigurt në vlerësimin e tyre, ku 128 prej tyre femra ose shprehur në përqindje 95.6%, ndërsa 96 prej tyre meshkuj ose shprehur në përqindje 97%. Totali i tyre është 224 ose shprehur në përqindje 96.2%. Ndërsa tek vlerësimi jo shumë i sigurt janë shprehur 6 femra dhe 3 meshkuj.

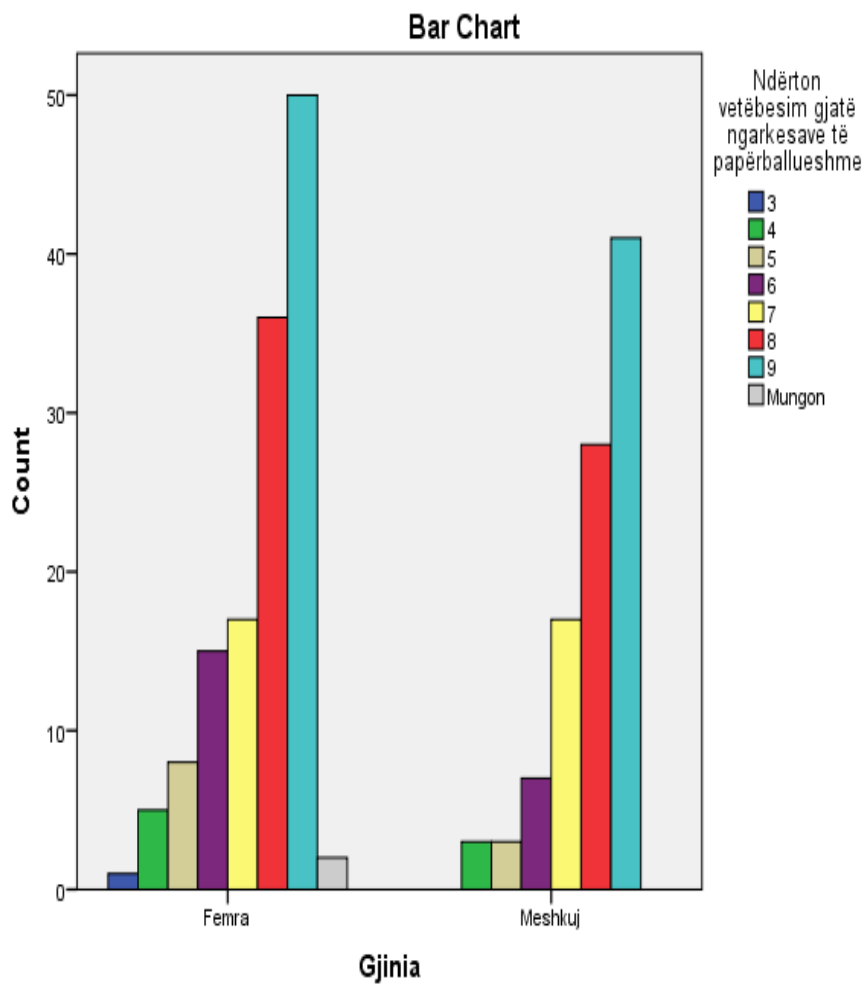
Në pyetjen “Ndërton vetëbesim gjatë ngarkesave të papërballueshme” mungojnë 2 vlerësime.

Nga kjo mund të përfundojmë se trajnerët ndërtojnë vetëbesimin tek klientët gjatë ekzekutimit të ushtrimeve me ngarkesa të papërballueshme.



Paraqitja e të dhënave në mënyrë grafike nga pyetja

**“Ndërton vetëbesim gjatë ngarkesave të papërbalueshme”**



**Tabela 8 – Rezultatet e vlerësimit të klientëve për trajnerët e tyre në pyetjen e parashtruar “Ndërton harmoni gjatë punës”**

<b>Notat</b>	<b>Femra</b>		<b>Meshkuj</b>		<b>Total</b>	
3	3	2.20%	0	0.00%	3	1.30%
4	1	0.70%	1	1.00%	2	0.90%
5	6	4.50%	3	3.00%	9	3.90%
6	12	9.00%	8	8.10%	20	8.60%
7	11	8.20%	11	11.10%	22	9.40%
8	37	27.60%	31	31.30%	68	29.20%
9	61	45.50%	44	44.40%	105	45.10%
Mungon	3	2.20%	1	1.00%	4	1.70%
Total	134	100.00%	99	100.00%	233	100.00%

Pearson Chi-Square	3.913	Asymp. Sig. (2-sided)	.790
--------------------	-------	-----------------------	------

Rezultatet e dhëna në tabelën nr.8. janë paraqitur nga vlerësimi i trajnerëve në ndërtimin e harmonisë gjatë punës me klientët e tyre.

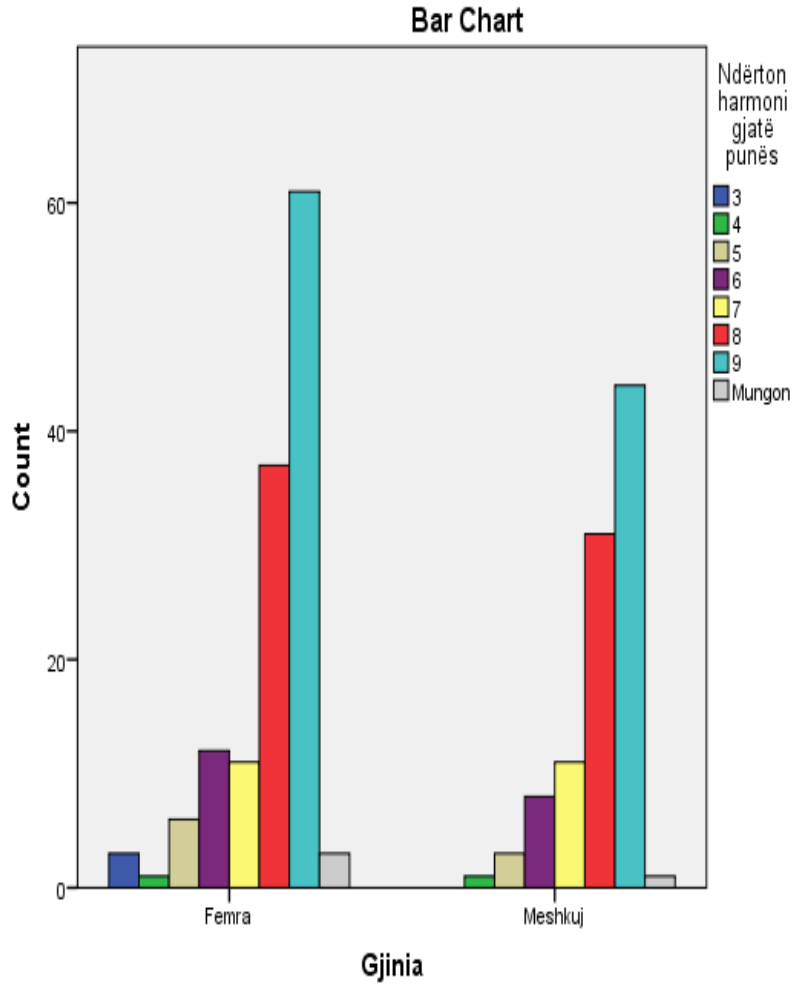
Shumica e tyre janë shprehur shumë të sigurt në vlerësimin e tyre, ku 130 prej tyre femra ose shprehur në përqindje 97.1%, ndërsa 98 prej tyre meshkuj ose shprehur në përqindje 99%. Totali i tyre është 228 ose shprehur në përqindje 97.8%. Ndërsa tek vlerësimi jo shumë i sigurt janë shprehur 4 femra dhe 1 mashkull.

Në pyetjen “Ndërton harmoni gjatë punës” mungojnë 4 vlerësime.

Nga kjo mund të përfundojmë se trajnerët ndërtojnë harmoni gjatë punës me klientët e tyre.

Paraqitja në mënyrë grafike e të dhënave nga pyetja

**“Ndërton harmoni gjatë punës”**



**Tabela 9 – Rezultatet e vlerësimit të klientëve për trajnerët e tyre në pyetjen e parashtruar “Sa kanë ndikuar këshillat e trajnerit në mirëqenien tuaj”**

<b>Notat</b>	<b>Femra</b>		<b>Meshkuj</b>		<b>Total</b>	
1	0	0.0%	1	1.0%	1	.4%
2	2	1.5%	0	0.0%	2	.9%
3	4	3.0%	0	0.0%	4	1.7%
4	5	3.7%	1	1.0%	6	2.6%
5	11	8.2%	6	6.1%	17	7.3%
6	15	11.2%	10	10.1%	25	10.7%
7	25	18.7%	21	21.2%	46	19.7%
8	30	22.4%	28	28.3%	58	24.9%
9	41	30.6%	32	32.3%	73	31.3%
Mungon	1	.7%	0	0.0%	1	.4%
<b>Total</b>	<b>134</b>	<b>100.00%</b>	<b>99</b>	<b>100.00%</b>	<b>233</b>	<b>100.00%</b>

Pearson Chi-Square	9.623	Asymp. Sig. (2-sided)	.382
--------------------	-------	-----------------------	------

Në tabelën nr.9. tregohen rezultatet nga vlerësimi i trajnerëve në ndikimin e mirëqenies së klientit me këshillat e tyre.

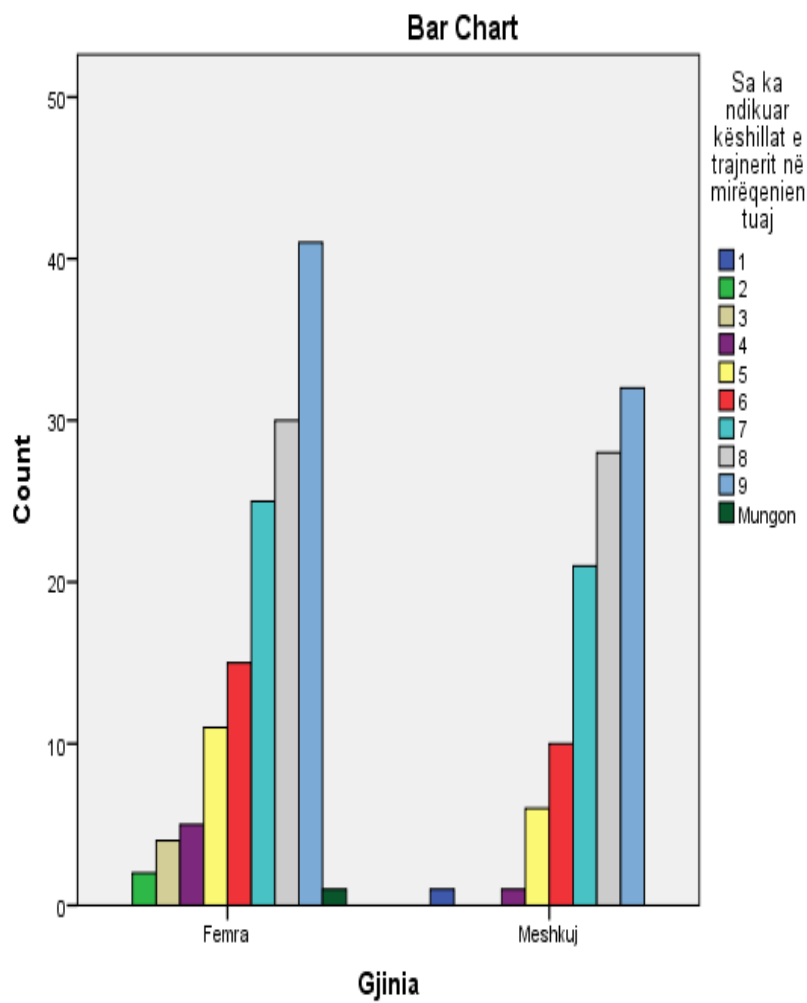
Shumica e tyre janë shprehur shumë të sigurt në vlerësimin e tyre, ku 123 prej tyre femra ose shprehur në përqindje 91.8%, ndërsa 97 prej tyre meshkuj ose shprehur në përqindje 98%. Totali i tyre është 220 ose shprehur në përqindje 94.4%. Ndërsa tek vlerësimi jo shumë i sigurt janë shprehur 11 femra dhe 2 meshkuj.

Në pyetjen “**Sa kanë ndikuar këshillat e trajnerit në mirëqenien tuaj**” mungon 1 vlerësim.

Nga kjo përfundojmë se këshillat e trajnerëve kanë ndikuar në mirëqenien e klientëve.

Paraqitja në mënyrë grafike e të dhënave nga pyetja

**“Sa kanë ndikuar këshillat e trajnerit në mirëqenien tuaj”**



**Tabela 10 – Rezultatet e vlerësimit të klientëve për trajnerët e tyre në pyetjen e parashtruar “Përshtatet në situatë / takime të ndryshme”**

Notat	Femra		Meshkuj		Total	
1	1	.7%	0	0.0%	1	.4%
2	1	.7%	0	0.0%	1	.4%
3	2	1.5%	0	0.0%	2	.9%
4	3	2.2%	2	2.0%	5	2.1%
5	9	6.7%	4	4.0%	13	5.6%
6	9	6.7%	5	5.1%	14	6.0%
7	24	17.9%	20	20.2%	44	18.9%
8	39	29.1%	31	31.3%	70	30.0%
9	42	31.3%	37	37.4%	79	33.9%
Mungon	4	3.0%	0	0.0%	4	1.7%
<b>Total</b>	<b>134</b>	<b>100.00%</b>	<b>99</b>	<b>100.00%</b>	<b>233</b>	<b>100.00%</b>

Pearson Chi-Square	7.778	Asymp. Sig. (2-sided)	.557
--------------------	-------	-----------------------	------

Tabela nr.10. përmban rezultatet që janë marrë nga vlerësimi i përshtatshmërisë së trajnerëve në situata apo takime të ndryshme me klientët.

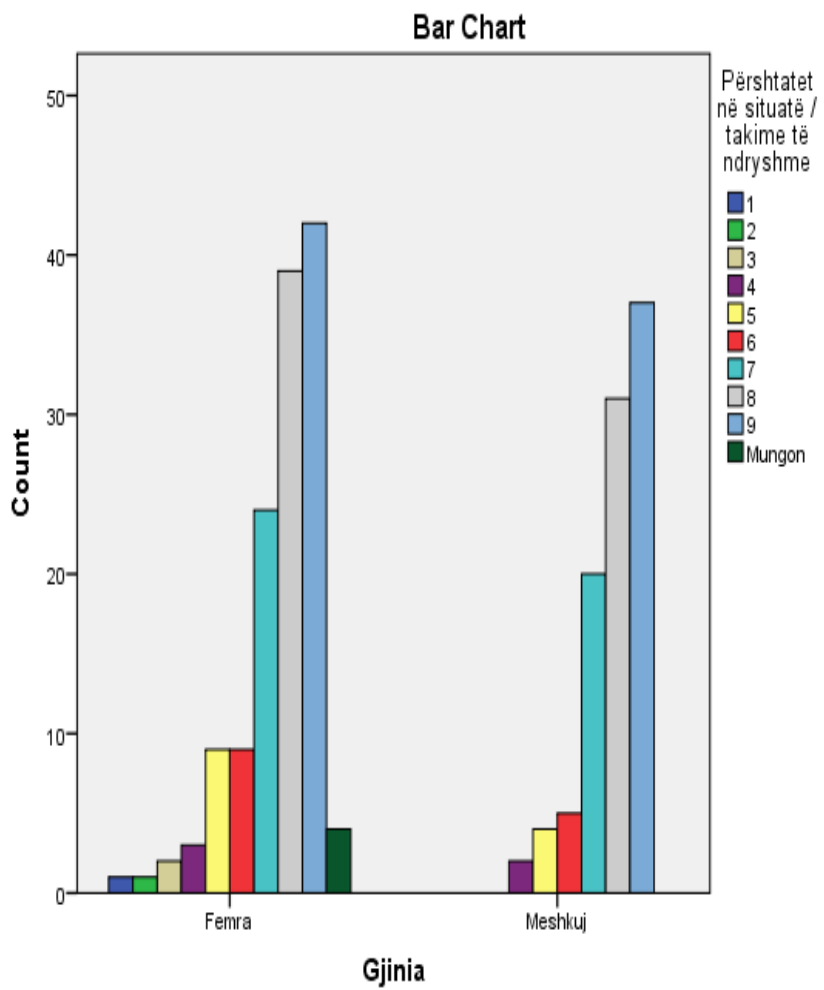
Shumica e tyre janë shprehur shumë të sigurt në vlerësimin e tyre, ku 127 prej tyre femra ose shprehur në përqindje 94.9%, ndërsa 97 prej tyre meshkuj ose shprehur në përqindje 98%. Totali i tyre është 224 ose shprehur në përqindje 96.2%. Ndërsa tek vlerësimi jo shumë i sigurt janë shprehur 7 femra dhe 2 meshkuj.

Në pyetjen “Përshtatet në situatë/ takime të ndryshme” mungojnë 4 vlerësime.

Si përfundim mund të themi se trajnerët përshtaten në situata apo takime të ndryshme me klientët e tyre.

Paraqitja në mënyrë grafike e të dhënave nga pyetja

**“Përshtatet në situatë / takime të ndryshme”**



**Tabela 11 – Rezultatet e vlerësimit të klientëve për trajnerët e tyre në pyetjen e parashtruar “Merr vendime kritike (të rëndësishme) gjatë ekzekutimit të ushtrimeve”**

<b>Notat</b>	<b>Femra</b>		<b>Meshkuj</b>		<b>Total</b>	
1	2	1.5%	0	0.0%	2	.9%
2	1	.7%	0	0.0%	1	.4%
3	3	2.2%	0	0.0%	3	1.3%
4	6	4.5%	1	1.0%	7	3.0%
5	9	6.7%	4	4.0%	13	5.6%
6	14	10.4%	10	10.1%	24	10.3%
7	26	19.4%	11	11.1%	37	15.9%
8	33	24.6%	42	42.4%	75	32.2%
9	39	29.1%	29	29.3%	68	29.2%
Mungon	1	.7%	2	2.0%	3	1.3%
<b>Total</b>	<b>134</b>	<b>100.00%</b>	<b>99</b>	<b>100.00%</b>	<b>233</b>	<b>100.00%</b>

Pearson Chi-Square	16.235	Asymp. Sig. (2-sided)	.62
--------------------	--------	-----------------------	-----

Në tabelën nr.11. janë paraqitur rezultatet e vlerësimit të trajnerëve nga klientët në marrjen e vendimeve kritike gjatë ekzekutimit të ushtrimeve.

Shumica e tyre janë shprehur shumë të sigurt në vlerësimin e tyre, ku 122 prej tyre femra ose shprehur në përqindje 91.1%, ndërsa 98 prej tyre meshkuj ose shprehur në përqindje 99%. Totali i tyre është 220 ose shprehur në përqindje 94.4%. Ndërsa tek vlerësimi jo shumë i sigurt janë shprehur 12 femra dhe 1 mashkull.

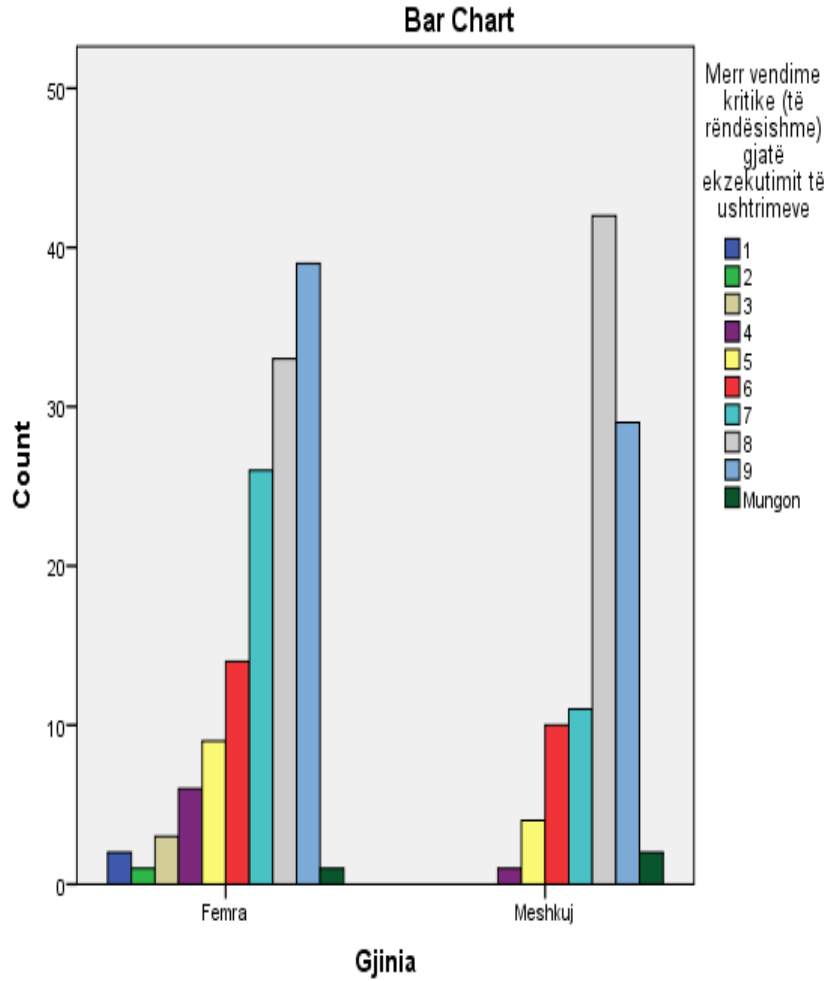
Në pyetjen “Merr vendime kritike (të rëndësishme) gjatë ekzekutimit të ushtrimeve mungojnë 3 vlerësime.

Nga kjo përfundojmë se trajnerët marrin vendime kritike gjatë ekzekutimit të ushtrimeve.



Paraqitja në mënyrë grafike e të dhënave nga pyetja

**“Merr vendime kritike (të rëndësishme) gjatë ekzekutimit të ushtrimeve”**



**Tabela 12 – Rezultatet e vlerësimit të klientëve për trajnerët e tyre në pyetjen e parashtruar “Tregon efikasitet në punë”**

<b>Notat</b>	<b>Femra</b>		<b>Meshkuj</b>		<b>Total</b>	
2	1	.7%	1	1.0%	2	.9%
4	3	2.2%	0	0.0%	3	1.3%
5	6	4.5%	2	2.0%	8	3.4%
6	16	11.9%	7	7.1%	23	9.9%
7	17	12.7%	16	16.2%	33	14.2%
8	29	21.6%	26	26.3%	55	23.6%
9	62	46.3%	47	47.5%	109	46.8%
<b>Total</b>	<b>134</b>	<b>100.00%</b>	<b>99</b>	<b>100.00%</b>	<b>233</b>	<b>100.00%</b>

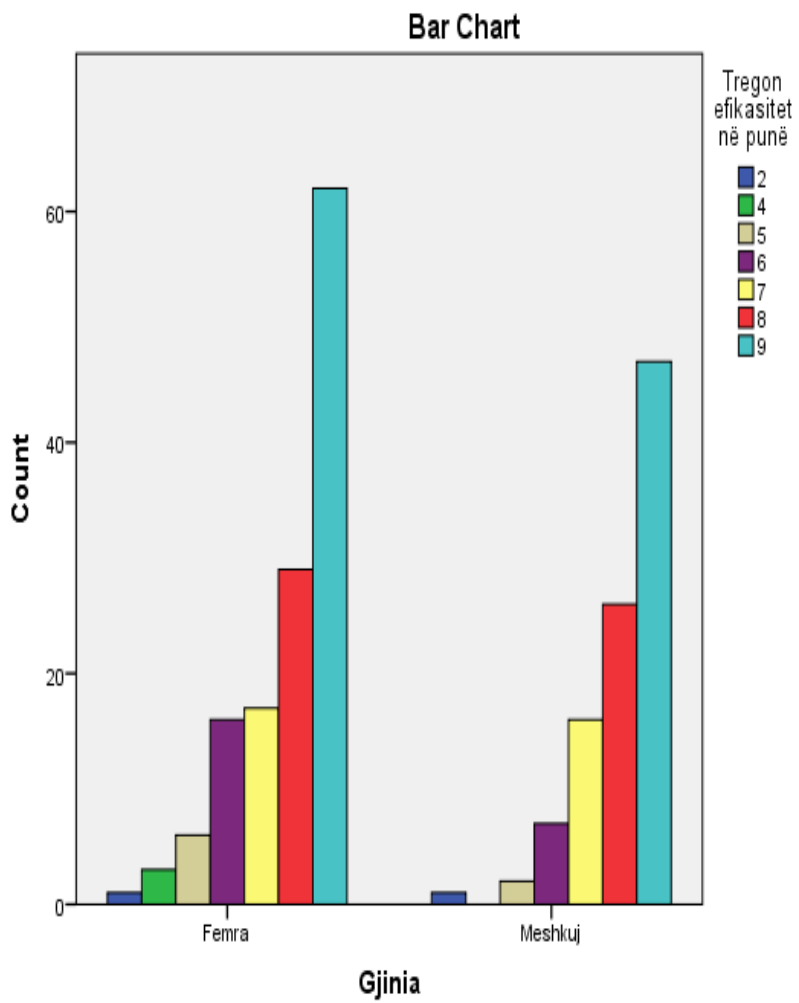
Pearson Chi-Square	5.650	Asymp. Sig. (2-sided)	.464
--------------------	-------	-----------------------	------

Tabela nr.12. paraqet rezultatet e marra në vlerësimin e trajnerëve nga klientët në efikasitetin që tregojnë gjatë punës.

Shumica e tyre janë shprehur shumë të sigurt në vlerësimin e tyre, ku 130 prej tyre femra ose shprehur në përqindje 97.1%, ndërsa 98 prej tyre meshkuj ose shprehur në përqindje 99%. Totali i tyre është 228 ose shprehur në përqindje 97.8%. Ndërsa tek vlerësimi jo shumë i sigurt janë shprehur 4 femra dhe 1 mashkull.

Nga kjo përfundojmë se trajnerët janë efikas në punën e tyre.

Paraqitja në mënyrë grafike e te dhënave nga pyetja  
“Tregon efikasitet në punë”



**Tabela 13 – Rezultatet e vlerësimit të klientëve për trajnerët e tyre në pyetjen e parashtruar “Dallon talentin tek klientët/et gjatë ushtrimeve”**

<b>Notat</b>	<b>Femra</b>		<b>Meshkuj</b>		<b>Total</b>	
1	1	.7%	0	0.0%	1	.4%
2	1	.7%	0	0.0%	1	.4%
3	2	1.5%	0	0.0%	2	.9%
4	3	2.2%	1	1.0%	4	1.7%
5	8	6.0%	5	5.1%	13	5.6%
6	13	9.7%	5	5.1%	18	7.7%
7	15	11.2%	15	15.2%	30	12.9%
8	33	24.6%	39	39.4%	72	30.9%
9	52	38.8%	33	33.3%	85	36.5%
Mungon	6	4.5%	1	1.0%	7	3.0%
<b>Total</b>	<b>134</b>	<b>100.00%</b>	<b>99</b>	<b>100.00%</b>	<b>233</b>	<b>100.00%</b>

Pearson Chi-Square	12.593	Asymp. Sig. (2-sided)	.182
--------------------	--------	-----------------------	------

Në tabelën nr.13. janë paraqitur rezultatet nga vlerësimi i trajnerëve në dallimin e talentëve tek klientët gjatë ushtrimeve.

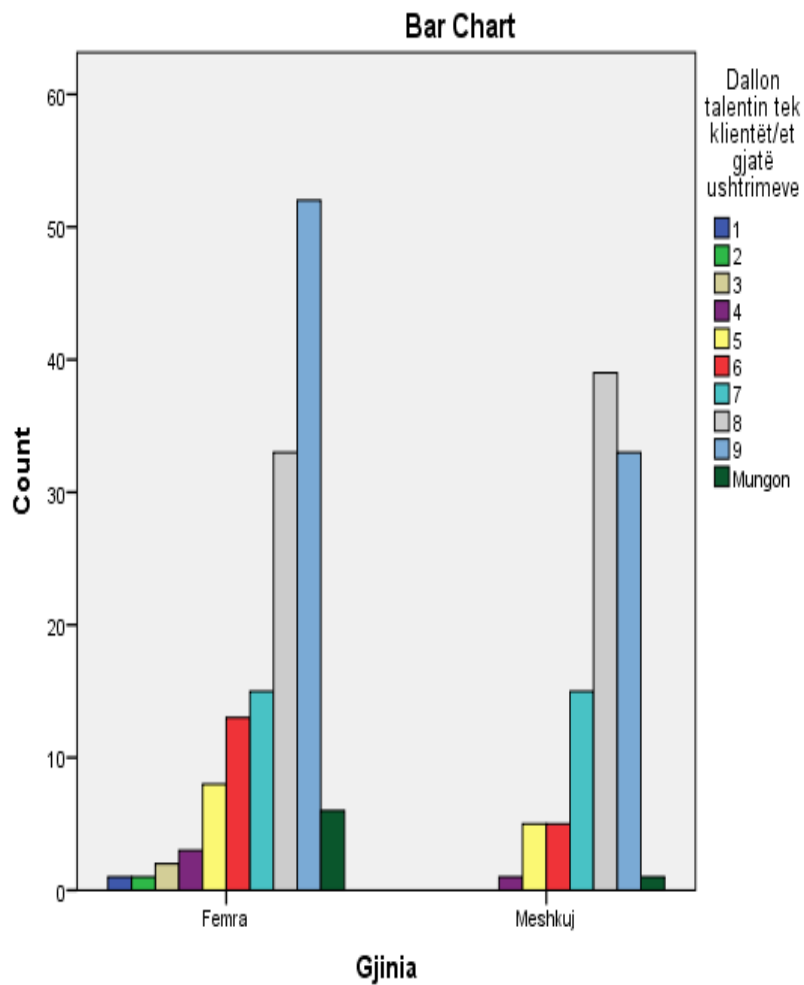
Shumica e tyre janë shprehur shumë të sigurt në vlerësimin e tyre, ku 127 prej tyre femra ose shprehur në përqindje 94.9%, ndërsa 98 prej tyre meshkuj ose shprehur në përqindje 99%. Totali i tyre është 225 ose shprehur në përqindje 96.6%. Ndërsa tek vlerësimi jo shumë i sigurt janë shprehur 7 femra dhe 1 mashkull.

Në pyetjen “Dallon talentin tek klientët/et gjatë ushtrimeve mungojnë 7 vlerësime.

Nga kjo përfundojmë se trajnerët dallojnë talentin tek klientët e tyre gjatë ushtrimeve.

Paraqitja në mënyrë grafike e të dhënave nga pyetja

“Dallon talentin tek klientët/et gjatë ushtrimeve”



**Tabela 14 – Rezultatet e vlerësimit të klientëve për trajnerët e tyre në pyetjen e parashtruar “Krijon qëndrim për t’i respektuar udhëzimet gjatë ushtrimeve”**

<b>Notat</b>	<b>Femra</b>		<b>Meshkuj</b>		<b>Total</b>	
3	1	.7%	0	0.0%	1	.4%
4	2	1.5%	0	0.0%	2	.9%
5	7	5.2%	1	1.0%	8	3.4%
6	10	7.5%	10	10.1%	20	8.6%
7	19	14.2%	18	18.2%	37	15.9%
8	37	27.6%	21	21.2%	58	24.9%
9	55	41.0%	48	48.5%	103	44.2%
Mungon	3	2.2%	1	1.0%	4	1.7%
<b>Total</b>	<b>134</b>	<b>100.00%</b>	<b>99</b>	<b>100.00%</b>	<b>233</b>	<b>100.00%</b>

Pearson Chi-Square	8.347	Asymp. Sig. (2-sided)	.303
--------------------	-------	-----------------------	------

Tabela nr.14. përmban rezultatet e marra nga vlerësimi i trajnerëve nga klientët në krijimin e qëndrimit për t’i respektuar udhëzimet gjatë ushtrimeve.

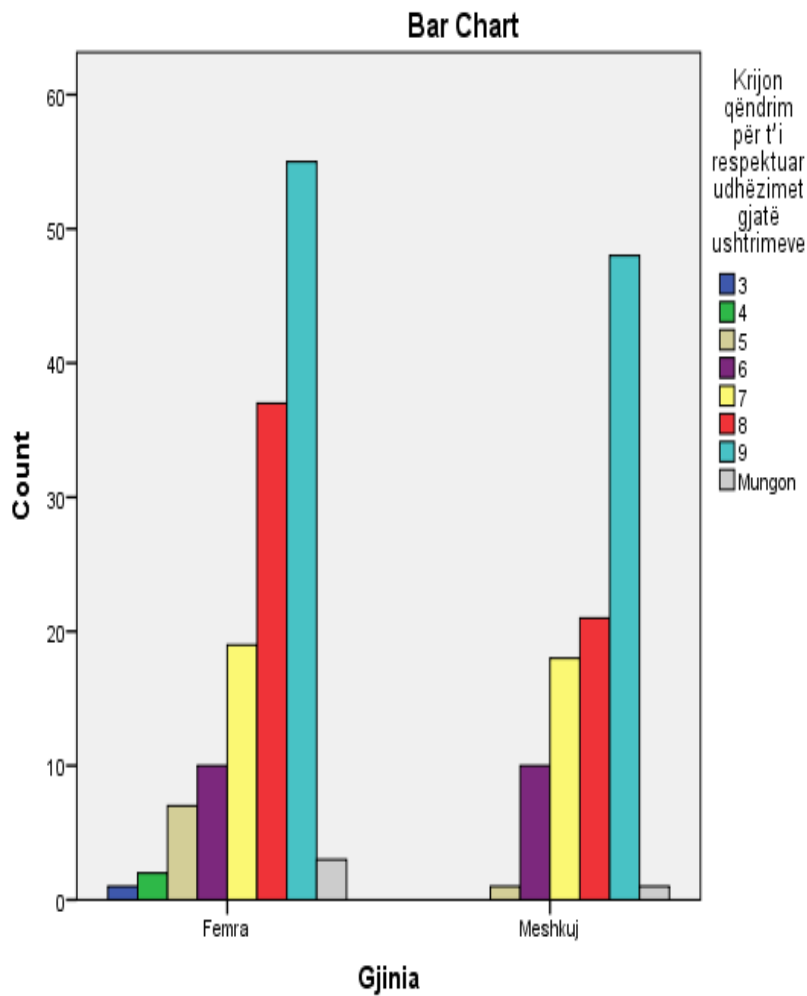
Shumica e tyre janë shprehur shumë të sigurt në vlerësimin e tyre, ku 131 prej tyre femra ose shprehur në përqindje 97.8%, ndërsa 99 prej tyre meshkuj ose shprehur në përqindje 100%. Totali i tyre është 230 ose shprehur në përqindje 98.7%. Ndërsa tek vlerësimi jo shumë i sigurt janë shprehur 3 femra.

Në pyetjen “Krijon qëndrim për t’i respektuar udhëzimet gjatë ushtrimeve” mungojnë 4 vlerësime.

Nga kjo përfundojmë se trajnerët krijojnë qëndrim për t’i respektuar udhëzimet gjatë ushtrimeve.

Paraqitja në mënyrë grafike e të dhënave nga pyetja

**“Krijon qëndrim për t’i respektuar udhëzimet gjatë ushtrimeve”**



**Tabela 15 – Rezultatet e vlerësimit të klientëve në pyetjen e parashtruar “Sa herë gjatë javës preferoni të ushtroni”**

<b>Ditë</b>	<b>Femra</b>		<b>Meshkuj</b>		<b>Total</b>	
2 Ditë	6	4.5%	0	0.0%	6	2.6%
3 Ditë	13	9.7%	3	3.0%	16	6.9%
4 Ditë	25	18.7%	14	14.1%	39	16.7%
5 Ditë	53	39.6%	49	49.5%	102	43.8%
6 Ditë	35	26.1%	33	33.3%	68	29.2%
Mungon	2	1.5%	0	0.0%	2	.9%
<b>Total</b>	<b>134</b>	<b>100.00%</b>	<b>99</b>	<b>100.00%</b>	<b>233</b>	<b>100.00%</b>

Pearson Chi-Square	12.595	Asymp. Sig. (2-sided)	.027
--------------------	--------	-----------------------	------

Në tabelën nr.15. Janë paraqitur preferencat e klientëve se “Sa herë gjatë javës preferojnë të ushtrojnë”.

Në pyetjen “Sa herë gjatë javës preferoni të ushtroni”, klientët janë përgjigjur në këtë mënyrë:

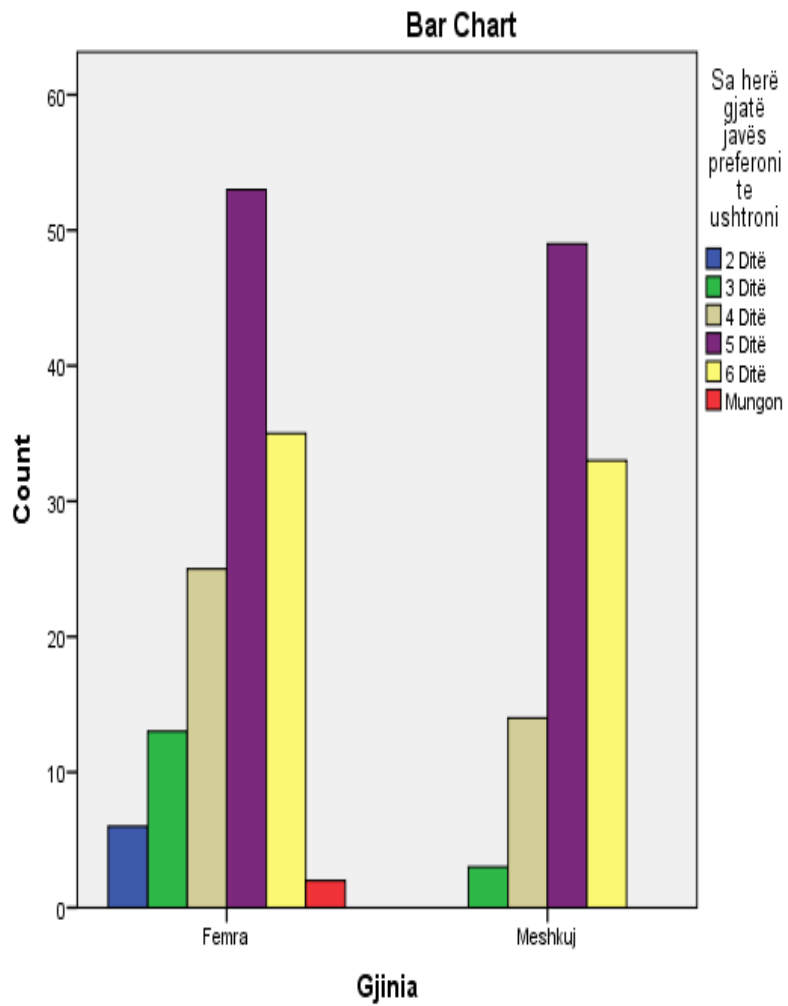
- 2 ditë: 6 femra (4.5%) ; me një total prej 6 klientëve (2.6%)
- 3 ditë: 13 femra (9.7%) ; 3 meshkuj (3%) ; me një total prej 16 klientëve (6.9%)
- 4 ditë: 25 femra (18.7%) ; 14 meshkuj (14.1%) ; me një total prej 39 klientëve (16.7%)
- 5 ditë: 53 femra (39.6%) ; 49 meshkuj (49.5%) ; me një total prej 102 klientëve (43.8%)
- 6 ditë: 35 femra (26.1%) ; 33 meshkuj (33.3%) ; me një total prej 68 klientëve (29.2%)

Në pyetjen “Sa herë gjatë javës preferoni të ushtroni” mungojnë 2 përgjigjeje.

Nga kjo mund të përfundojmë se 5 ditë në javë është frekuentimi ideal i palestrës për klientët.



Paraqitja në mënyrë grafike e të dhënave nga pyetja  
“Sa herë gjatë javës preferoni të ushtroni”



**Tabela 16 – Rezultatet e vlerësimit të klientëve për trajnerët e tyre në pyetjen e parashtruar “Sa herë gjatë javës trajneri juaj ju preferon të ushtroni”**

<b>Ditë</b>	<b>Femra</b>		<b>Meshkuj</b>		<b>Total</b>	
2 Ditë	1	.7%	0	0.0%	1	.4%
3 Ditë	3	2.2%	2	2.0%	5	2.1%
4 Ditë	42	31.3%	19	19.2%	61	26.2%
5 Ditë	59	44.0%	55	55.6%	114	48.9%
6 Ditë	27	20.1%	23	23.2%	50	21.5%
Mungon	2	1.5%	0	0.0%	2	.9%
<b>Total</b>	<b>134</b>	<b>100.00%</b>	<b>99</b>	<b>100.00%</b>	<b>233</b>	<b>100.00%</b>

Pearson Chi-Square	7.238	Asymp. Sig. (2-sided)	.204
--------------------	-------	-----------------------	------

Tabela nr.16. përmban rezultatet e vlerësimit të trajnerëve nga klientët në pyetjen “Sa herë gjatë javës trajneri juaj ju preferon të ushtroni”

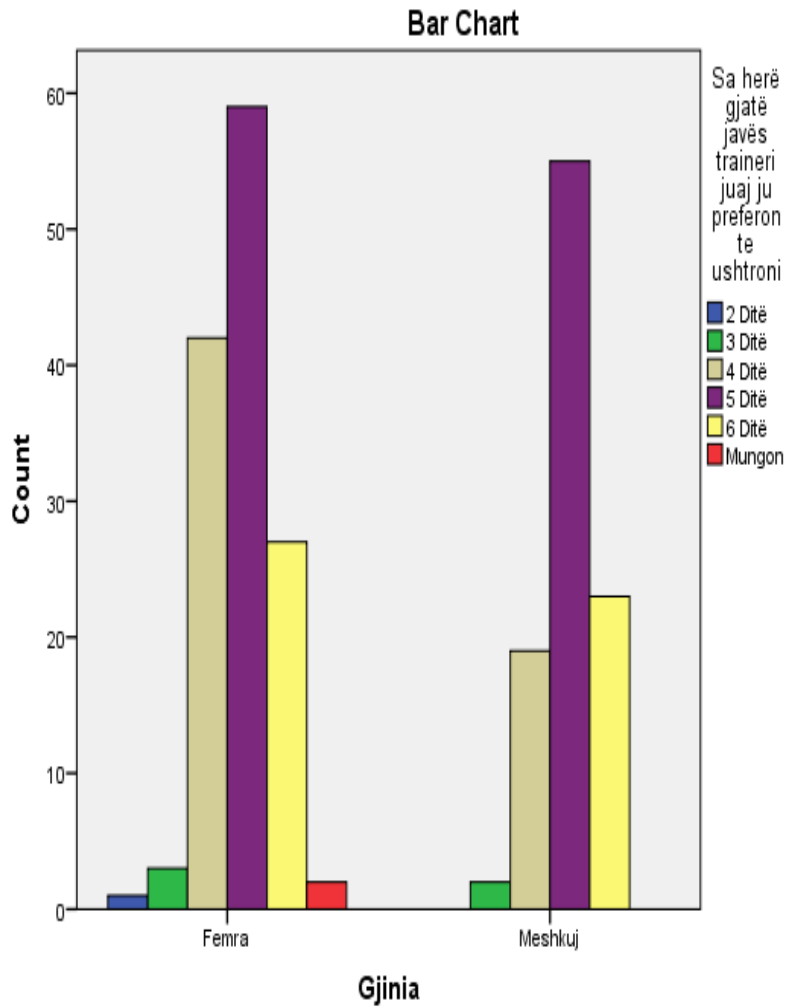
Në pyetjen “Sa herë gjatë javës trajneri juaj ju preferon të ushtroni”, klientët janë përgjigjur në këtë mënyrë:

- 2 ditë: 1 femër (0.7%) ; me një total prej 1 klientëve (0.7%)
- 3 ditë: 3 femra (2.2%) ; 2 meshkuj (2%) ; me një total prej 5 klientëve (2.1%)
- 4 ditë: 42 femra (32.3%) ; 19 meshkuj (19.2%) ; me një total prej 61 klientëve (26.2%)
- 5 ditë: 59 femra (44%) ; 55 meshkuj (55.6%) ; me një total prej 114 klientëve (48.9%)
- 6 ditë: 27 femra (20.1%) ; 23 meshkuj (23.2%) ; me një total prej 50 klientëve (21.5%)

Në pyetjen “Sa herë gjatë javës trajneri juaj ju preferon të ushtroni” mungojnë 2 përgjigje.

Nga kjo përfundojmë se trajnerët me një përqindje prej 48.9% preferojnë frekuentimin e palestrës 5 herë gjatë javës nga klientët e tyre.

Paraqitja në mënyrë grafike e të dhënave nga pyetja  
“Sa herë gjatë javës trajneri juaj ju preferon të ushtroni”



**Tabela 17 – Rezultatet e vlerësimit të klientëve në pyetjen e parashtruar “Sa minuta preferoni të ushtroni”**

<b>Minuta</b>	<b>Femra</b>		<b>Meshkuj</b>		<b>Total</b>	
20 min	9	6.7%	1	1.0%	10	4.3%
30 min	6	4.5%	2	2.0%	8	3.4%
40 min	24	17.9%	16	16.2%	40	17.2%
50 min	37	27.6%	39	39.4%	76	32.6%
60 min	56	41.8%	41	41.4%	97	41.6%
Mungon	2	1.5%	0	0.0%	2	.9%
<b>Total</b>	<b>134</b>	<b>100.00%</b>	<b>99</b>	<b>100.00%</b>	<b>233</b>	<b>100.00%</b>

Pearson Chi-Square	9.325	Asymp. Sig. (2-sided)	.97
--------------------	-------	-----------------------	-----

Tabela nr.17. paraqet rezultatet qe janë marrë nga përgjigjet e klientëve në pyetjen “Sa minuta preferoni të ushtroni”

Në pyetjen “Sa minuta preferoni të ushtroni”, klientët janë përgjigjur në këtë mënyrë:

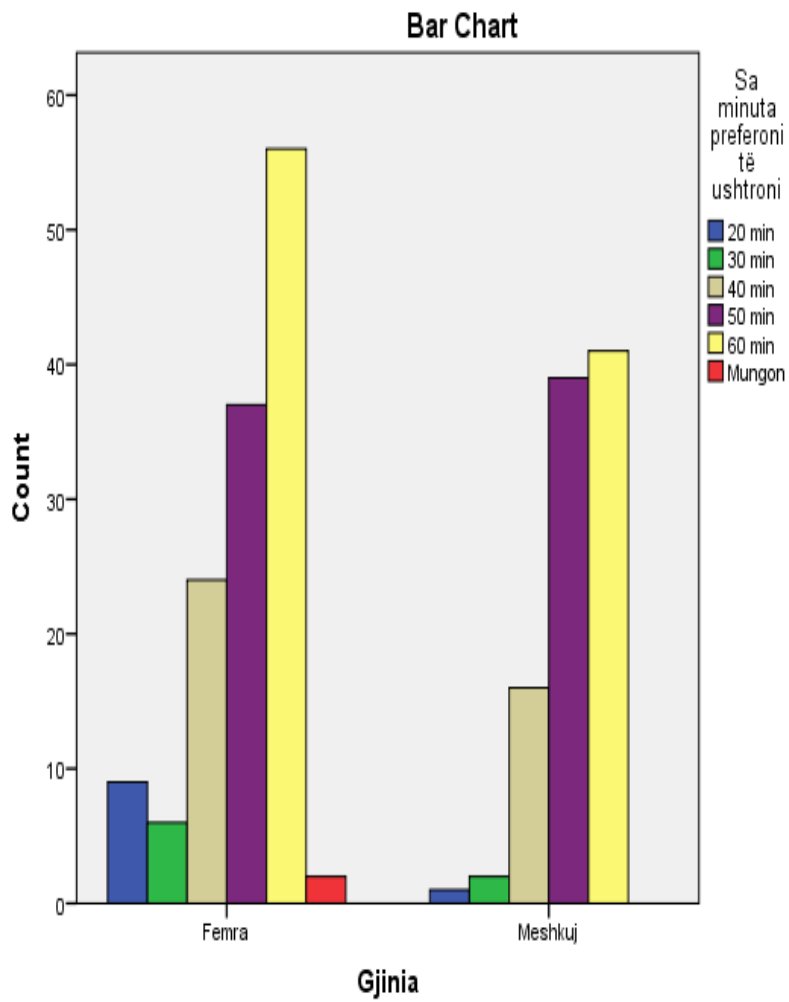
- 20 min: 9 femra (6.7%) ; 1 mashkull (1%) me një total prej 10 klientëve (4.3%)
- 30 min: 6 femra (4.5%) ; 2 meshkuj (2%) ; me një total prej 8 klientëve (3.4%)
- 40 min: 24 femra (17.9%) ; 16 meshkuj (16.2%) ; me një total prej 40 klientëve (17.2%)
- 50 min: 37 femra (27.6%) ; 39 meshkuj (39.4%) ; me një total prej 76 klientëve (32.6%)
- 60 min: 56 femra (41.8%) ; 41 meshkuj (41.4%) ; me një total prej 97 klientëve (41.9%)

Në pyetjen “Sa herë gjatë javës preferoni të ushtroni” mungojnë 2 përgjigje.

Nga kjo përfundojmë se pjesa më e madhe e klientëve, me një përqindje prej 41.9%, preferojnë të ushtrojnë 60 min.

Paraqitja në mënyrë grafike e të dhënave nga pyetja

**“Sa minuta preferoni të ushtroni”**



**Tabela 18 – Rezultatet e vlerësimit të klientëve për trajnerët e tyre në pyetjen e parashtruar “Sa minuta preferon trajneri të ushtroni”**

<b>Minuta</b>	<b>Femra</b>		<b>Meshkuj</b>		<b>Total</b>	
20 min	1	.7%	0	0.0%	1	.4%
30 min	5	3.7%	1	1.0%	6	2.6%
40 min	25	18.7%	14	14.1%	39	16.7%
50 min	48	35.8%	42	42.4%	90	38.6%
60 min	54	40.3%	42	42.4%	96	41.2%
Mungon	1	.7%	0	0.0%	1	.4%
<b>Total</b>	<b>134</b>	<b>100.00%</b>	<b>99</b>	<b>100.00%</b>	<b>233</b>	<b>100.00%</b>

Pearson Chi-Square	4.514	Asymp. Sig. (2-sided)	.478
--------------------	-------	-----------------------	------

Tabela nr.18. paraqet rezultatet që janë marrë nga përgjigjet e klientëve në pyetjen “Sa minuta preferon trajneri të ushtroni”

Në pyetjen “Sa minuta preferon trajneri të ushtroni”, klientët janë përgjigjur në këtë mënyrë:

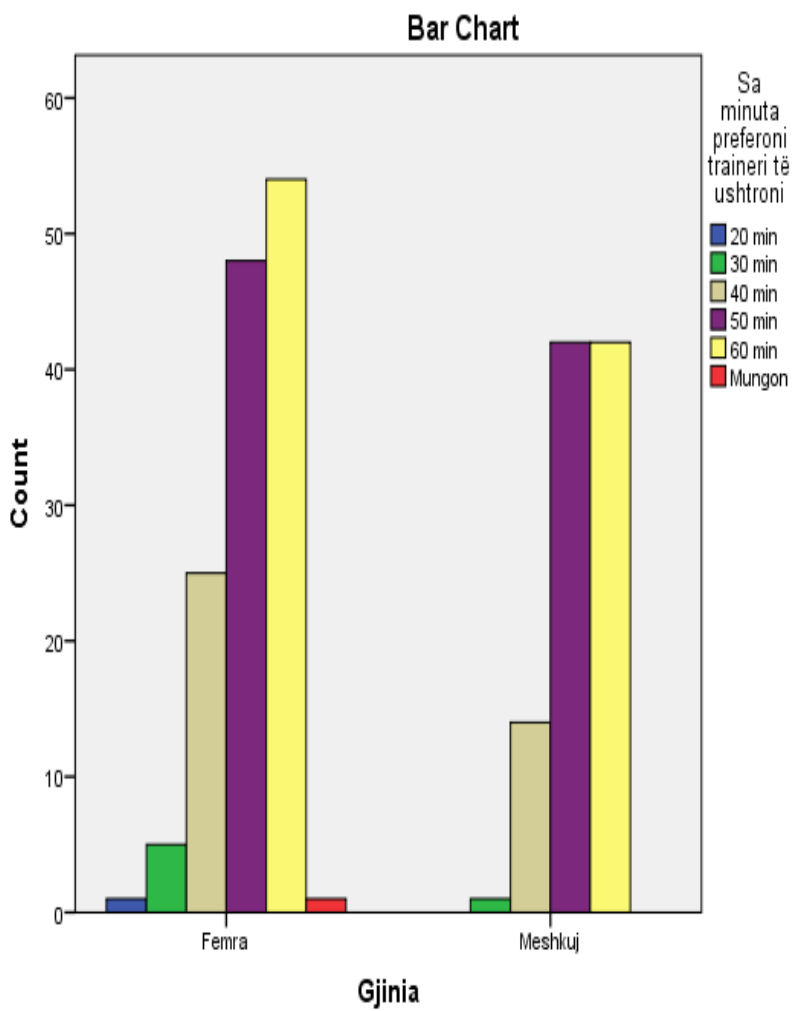
- 20 min: 1 femër (0.7%) ; me një total prej 1 kliente (0.4%)
- 30 min: 5 femra (3.7%) ; 1 mashkull (1%) ; me një total prej 6 klientëve (2.6%)
- 40 min: 25 femra (18.7%) ; 14 meshkuj (14.1%) ; me një total prej 39 klientëve (16.7%)
- 50 min: 48 femra (35.8%) ; 42 meshkuj (42.4%) ; me një total prej 90 klientëve (38.6%)
- 60 min: 54 femra (40.3%) ; 42 meshkuj (42.4%) ; me një total prej 96 klientëve (41.2%)

Në pyetjen “Sa herë gjatë javës preferon trajneri të ushtroni” mungon 1 përgjigje.

Nga kjo përfundojmë se për pjesën më të madhe të klientëve, me një përqindje prej 41.2%, trajnerët preferojnë që ushtrimet të zgjasin 60 min.

Paraqitja në mënyrë grafike e të dhënave nga pyetja

**“Sa minuta preferon trajneri të ushtroni”**



**Tabela 19 – Rezultatet e vlerësimit të klientëve për trajnerët e tyre në pyetjen e parashtruar “Punon në mënyrë individuale me klientët”**

<b>Qëndrimi</b>	<b>Femra</b>		<b>Meshkuj</b>		<b>Total</b>	
Po	107	79.9%	78	78.8%	185	79.4%
Jo	18	13.4%	13	13.1%	31	13.3%
Mungon	9	6.7%	8	8.1%	17	7.3%
<b>Total</b>	<b>134</b>	<b>100.00%</b>	<b>99</b>	<b>100.00%</b>	<b>233</b>	<b>100.00%</b>

Pearson Chi-Square	.157	Asymp. Sig. (2-sided)	.924
--------------------	------	-----------------------	------

Tabela nr.19. përmban rezultatet e marra nga përgjigjet e klientëve në pyetjen e parashtruar se a punon trajneri i tyre në mënyrë individuale me ta.

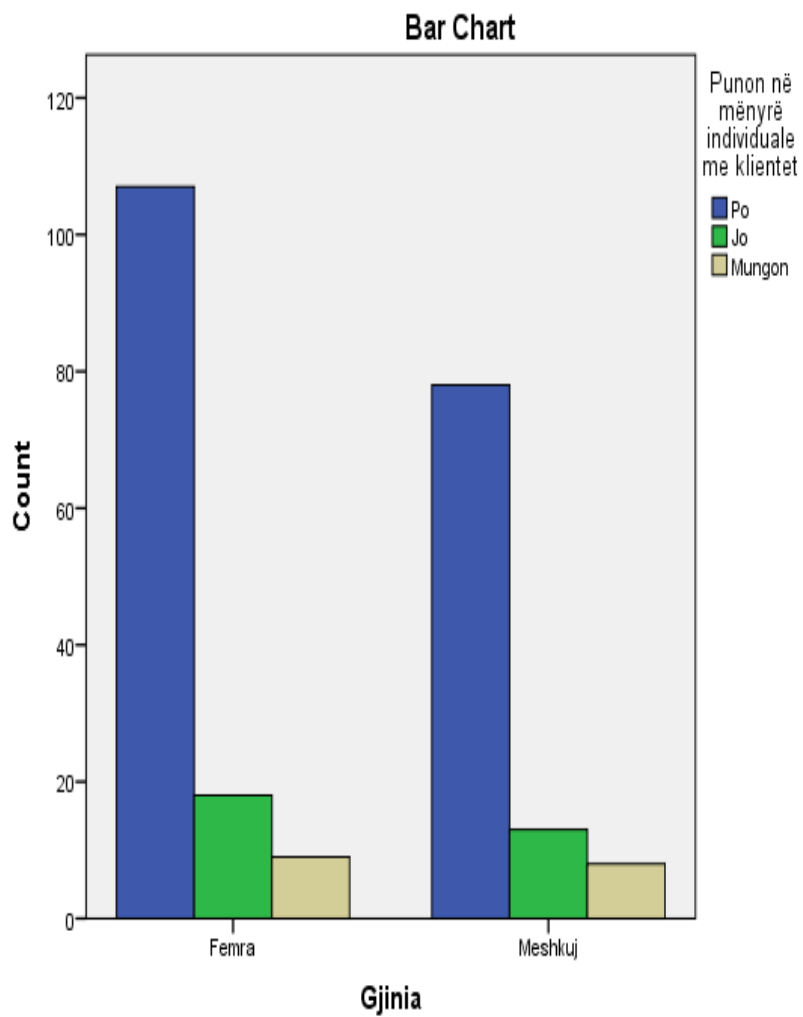
Nga rezultatet e dhëna mund të përfundojmë se 185 klientë apo 79.4 % prej tyre kanë pohuar se trajneri i tyre punon individualisht me ta, ndërsa vetëm 31 apo 13.3% prej tyre e kanë mohuar këtë.

Nga pyetja “Punon në mënyrë individuale me klientët” mungojnë 17 përgjigje.

Nga kjo mund të përfundojmë se pjesa më e madhe e trajnerëve punojnë individualisht me klientët e tyre.



Paraqitja në mënyrë grafike e të dhënave nga pyetja  
“Punon në mënyrë individuale me klientët”



**Tabela 20 – Rezultatet e vlerësimit të klientëve për trajnerët e tyre në pyetjen e parashtruar “Sa jeni të kënaqur me arritjet e juaja gjatë kohës sa ushtroni”**

<b>Qëndrimi</b>	<b>Femra</b>		<b>Meshkuj</b>		<b>Total</b>	
Mjaft	3	2.2%	0	0.0%	3	1.3%
Mirë	8	6.0%	7	7.1%	15	6.4%
Shumë mirë	39	29.1%	22	22.2%	61	26.2%
Shkëlqyeshëm	84	62.7%	70	70.7%	154	66.1%
<b>Total</b>	<b>134</b>	<b>100.00%</b>	<b>99</b>	<b>100.00%</b>	<b>233</b>	<b>100.00%</b>

Pearson Chi-Square	3.908	Asymp. Sig. (2-sided)	.272
--------------------	-------	-----------------------	------

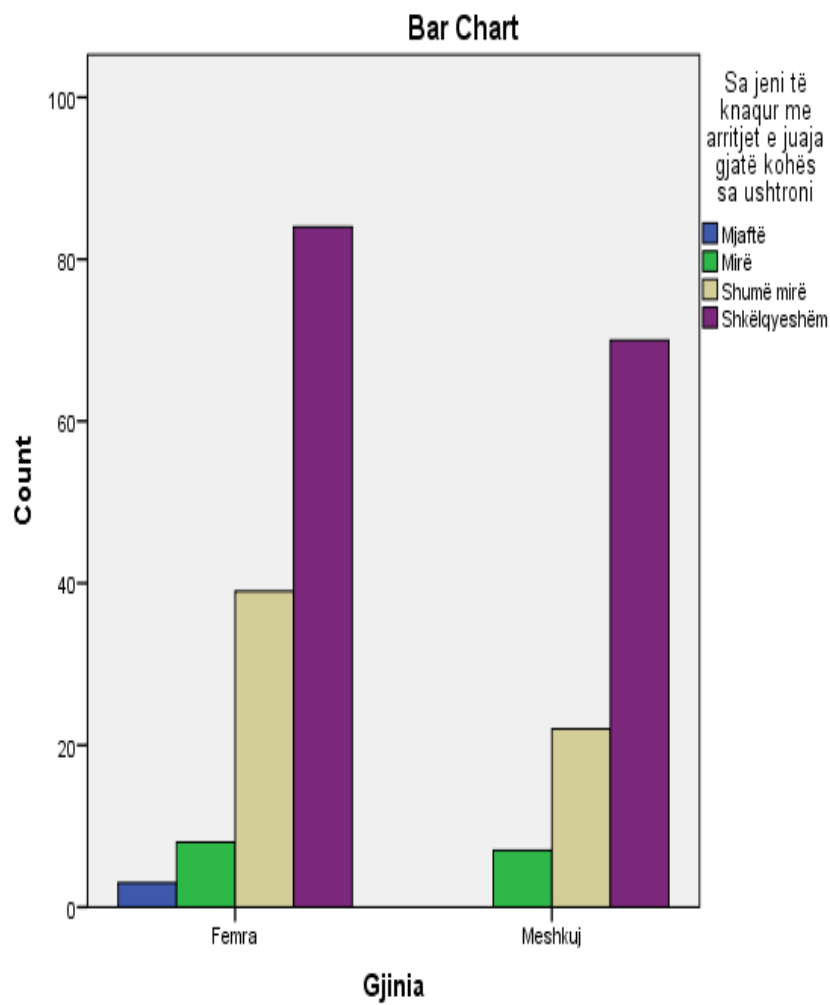
Në tabelën nr.20. janë paraqitur rezultatet e marra nga përgjigjet e klientëve në pyetjen se a janë të kënaqur me arritjet e tyre gjatë kohës që ushtrojnë.

Nga të dhënat e marra, mund të identifikojmë se 3 klientë (1.3) janë përgjigjur me “mjaft”, ku 3 prej tyre apo (2.2%) jane femra; 15 klientë (6.4%) janë përgjigjur me “mirë”, ku 8 prej tyre (6%) jane femra dhe 7 prej tyre (7.1%) janë meshkuj; 61 klientë (26.2%) janë përgjigjur me “shumë mirë”, ku 39 prej tyre (29.1%) janë femra dhe 22 prej tyre (22.2%) janë meshkuj; 154 klientë (66.1%) janë përgjigjur me “shkëlqyeshëm”, ku 84 prej tyre (62.7%) janë femra dhe 70 prej tyre (70.7%) janë meshkuj.

Nga kjo mund të përfundojmë se pjesa më e madhe e klientëve, me një përqindje prej 66.1% janë shumë të kënaqur me arritjet e tyre përgjatë kohës që ushtrojnë.

Paraqitja në mënyrë grafike e të dhënave nga pyetja

**“Sa jeni të kënaqur me arritjet e juaja gjatë kohës sa ushtroni”**



## 8. Analiza e hipotezave

Bazuar në qëllimin e këtij hulumtimi, duke u nisur prej hipotezave të parashtruara për këtë qëllim dhe në mbështetje të rezultateve të fituara, mund të bëjmë analizën e hipotezave si vijon:

**H1-** Hipoteza e parë *“Supozoj se të dhënat e marra nga hulumtimi do të tregojnë se klientët në aspektin e besimit për trajnerët e tyre do të anojnë në pyetjet e parashtruara “shumë i/e sigurt” ”*

Kjo hipotezë është vërtetuar duke u bazuar në të dhënat që kemi marrë nga dy pyetjet e para nga pyetësi në lidhje me besimin e klientëve në trajnerët e tyre, ku pjesa më e madhe e klientëve (me një përqindje prej 46.5%) kanë dhënë vlerësimin e tyre “shumë i/e sigurt”.

**H2-** Hipoteza e dytë *“Supozoj se në aspektin psikologjik klientët nuk do të vlerësojnë trajnerët e tyre me rezultate pozitive për shkak se mendoj që ata nuk i kushtojnë rëndësi të mjaftueshme parapregatitjes psikologjike të klientëve për ekzekutimin e ushtrimeve.”*

Kjo hipotezë nuk është vërtetuar, sepse nga të dhënat që kemi marrë 95.7% e klientëve kanë vlerësuar se trajneri i tyre i përgatitë psikikisht para ushtrimeve, ndërsa vetëm 3.4% kanë vlerësuar se nuk i përgatitë psikikisht para ushtrimeve. Nga kjo mund të përfundojmë se trajnerët i kushtojnë rëndësi parapregatitjes psikologjike të klientëve të tyre para ushtrimeve.

**H3-** Hipoteza e tretë *“Mendoj se kërkesat e klientëve do të ndryshojnë nga ato të trajnerëve sa i përket kohëzgjatjes së ushtrimeve dhe ditëve në të cilat ata do të merren me aktivitet.”*

Kjo hipotezë është vërtetuar pjesërisht për shkak se në aspektin e kohëzgjatjes kemi dallime minimale në kërkesat e klientëve nga preferencat e trajnerëve, poashtu edhe në aspektin e frekuentimit të palestrës gjatë javës, kemi dallime shumë të vogla në kërkesat e klientëve nga preferencat e trajnerëve. Nga kjo mund të përfundojmë se kërkesat e klientëve nuk dallojnë shumë nga preferencat e trajnerëve.

## 9.Përfundimi

Nevojat dhe interesat e njeriut për një trup të shëndoshë dhe një pamje të bukur trupore datojnë që nga kohët e lashta, por kërkesat vazhdojnë ende edhe në ditët e sotme ku njerëzit merren me aktivitete fizike të ndyshme për t'i plotësuar nevojat e trupit të tyre si nga aspekti shëndetësor poashtu dhe nga ai estetik. Një numër i konsiderueshëm i njerëzve kanë zgjedhur fitnesin si opsion në jetën e tyre për të pasur më shumë energji dhe më pak lodhje.

Gjatë hulumtimit kemi parë se shumë prej klientëve ua besojnë shëndetin e tyre trajnerëve personal në qendra të fitnesit në Prishtinë. Këta të fundit janë duke ndikuar pozitivisht tek klientët në aspektin psikologjik, fizik si dhe të mirëqenies dhe kjo është reflektuar edhe në pyetësonin e hulumtimit ku shumica e klientëve janë shprehur “shumë të kënaqur” në pjesën më të madhe të pyetjeve të parashtruara. Për këtë arsye, kërkesat e tyre për tu marrë me aktivitet fizik në mënyrë profesionale me një trajner personal janë duke u rritur çdo ditë.

Në mënyrë proporcionale, me rritjen e kërkesave të klientëve dhe me vetëdijësimin e tyre është duke u rritur edhe Industria e fitnesit dhe e trajnerëve personal. Mund të vërejmë që sot ka një numër të madh të qendrave të fitnesit në Prishtinë, ku trajnerët personal ushtrojnë profesionin e tyre dhe klientët mund të shkojnë dhe t'i përmbushin këto kërkesa, të evitojnë lëndimet gjatë ekzekutimit të ushtrimeve dhe të tregojnë rezultate të suksesshme. Por, gjatë hulumtimit kemi kuptuar që trajnerët nuk janë aty vetëm për të ndihmuar në arritjen e rezultateve të dëshiruara trupore dhe për të ofruar siguri nga lëndimet, por gjithashtu ata janë të gatshëm edhe për motivimin e klientit të tyre i cili është një faktor kyç për të mos e ndërprerë aktivitetin fizik. Kemi parë se trajnerët e ngritin vetëbesimin tek klientët e tyre duke i bërë ata të kenë më shumë besim në vete si gjatë aktivitetit fizik në palestër poashtu edhe jashtë saj. Ata ndikojnë tek gjendja e tyre psikologjike duke ndërtuar harmoni gjatë punës me klientët dhe duke i bërë edhe ushtrimet më të vështira të jenë zbavitëse për ta. Gjithashtu, personat që kanë një trajner personal, gjatë gjithë kohës marrin këshilla rreth një stili jetësor sa më të shëndetshëm dhe shumica prej tyre kanë treguar që këshillat që marrin nga trajnerët e tyre kanë ndikuar mjaft pozitivisht në mirëqenien e tyre jetësore në aspekte të ndryshme duke na lënë të kuptojmë rolin e rëndësishëm që luajnë trajnerët personal në qendrat e fitnesit si në aspektin psikologjik dhe në atë fizik.

Nëpërmjet këtij hulumtimi kemi kuptuar që edhe në Prishtinë ka shumë trajnerë personal profesionistë që e kryejnë punën e tyre në mënyrën më të mirë të mundshme dhe tregojnë shumë rezultate pozitive me klientët e tyre, kështu që mos hezitoni të gjeni një trajner personal dhe të filloni të kujdeseni për mirëqenien tuaj sepse trupi juaj është shtëpia ku ju do të qëndroni për aq kohë sa do të jetoni, prandaj kujdesuni sa më mirë për të!

## 10. Conclusion

The need and interest of man for a healthy body and an aesthetically pleasing figure has dated since ancient times. These demands persist to this day, where people partake in numerous physical activities in order to fulfill their body's needs regarding its health and its aesthetic appeal. A considerable amount of people have chosen fitness as a part of their daily activity to improve their energy and to reduce feelings of fatigue.

During our research we have conducted that in Prishtinë, many clients entrust their health to personal trainers in fitness centers. The latter have had a positive impact regarding their clients' psychological health, physical and general well-being. This is reflected on the research's questionnaire where most clients have responded with 'very satisfied' in the larger part of the asked questions. Due to this reason, their demands to engage in physical activities in a professional manner with a personal trainer have been increasing daily.

In a proportional relation, with the increase in demands and the consciousness of the client, there has been an expansion in the industry of fitness and personal trainers. It is observable that in today's time there has been an elevation on the numbers of fitness centers in Prishtinë, where personal trainers implement their profession and their clients are able to fulfill their demands, to avoid injuries during the execution of exercises and to see faster, successful results. However, during our research we have discovered that personal trainers not only help achieve results and oversee that their clients avoid injuries, they more so are willing to motivate their clients which can be a key factor for the continuity of the physical activities. We have also conducted that personal trainers have contributed in the client's self-esteem therefore they feel more confident in themselves in fitness centers and outside the facilities. The trainers affect the client's psychological state by building harmony during the activities and making the difficult exercises more entertaining. In addition, people who work with personal trainers, regularly attain advice regarding a healthy lifestyle; doing so, the larger sum of the clientele have shown that the advice given has had a positive impact on their well-being on different aspect which leads us to conclude the importance of personal trainers on a psychological and physical scale.

Throughout this research we have understood that in Prishtinë there are a multitude of professional personal trainers who perform their job in the best manner possible and show positive results with their clients, therefore do not hesitate to find a personal trainer and to start improving of your well-being because your body is the home where you will reside as long as you live, so take good care of it.

## 11.Bibliografia

**Josephson, A. 2011**

Smart Asset “The economics of personal training” Instituti Australian I Fitnessit

**Brooks, D. 2004**

The complete book of personal training

**Dalleck, L.C. & Kravitz, L. 2002**

“The history of fitness”

**Grant, M. 1991**

A Short History of Classical Civilization. London: Weidenfeld and Nicolson.

**Barrow, H.M. and Brown, J.P. 1988**

Man and Movement: Principles of Physical Education. 4th Ed. Philadelphia Lea & Febiger.

**Forbes, C.A. 1929**

Greek Physical Education. New York: The Century Company.

**Turjaka. B. 2018**

Shëndeti, mirëqenia dhe administrimi i fitnesit.

**Bray, S. 1993**

Fitness fun, Devon

**School council and assessment authority (SCAA) , 1997**

Expectations in Physical Education at Key Stages 1 and 2, London : SCAA

**Den Duyn, N. 1997**

Australian Sports Commission

**Department of Education and Skills (DfES) 2003**

Excellence and enjoyment

**Doherty, J. and Bailey, R. 2003**

Supporting Physical Development and Physical Education in the Early Years

**Fedewa, A. L. and Ahn, S. 2011**

The effects physical activity and physical fitness on children's cognitive outcomes: a meta-analysis'

**Shields, D. L. and Bredemeier, B. J. 1995**

Character Development and Physical Education

**Wragg, E. C. (ed) 1984**

Classroom Teaching Skills

**Mawer, M. 1995**

The Effective Teaching of Physical Education

**Health Education Authority 1989**

Health for Life 1 and 2, Walton-on-Thames : Nelson

**British Association of Advisors and Lecturers in Physical Education (BAALPE) 1995**

Safe Practice in Physical Education, Dudley : Dudley LEA