

**UNIVERSITETI I PRISHTINËS  
“HASAN PRISHTINA”  
FAKULTETI I KULTURËS FIZIKE DHE I SPORTIT**



**PUNIMI I DIPLOMËS – MASTER**

**STATUSI SOCIAL I FAMILJES SI FAKTOR I NDIKIMIT NË  
ORIENTIMIN E FËMIJËS NË SPORTIN E ATLETIKËS**

**Mentori:  
Prof.Dr. Naser Rashiti**

**Kandidati:  
Kreshnik Ademi**

**Prishtinë, prill, 2018**

## **FALËNDERIM**

**Kam nderin dhe kënaqesinë që këtë punim diplome të nivelit Master, si punë përmbyllëse e rrugëtimit tim edukativo- arsimor t'ia kushtoj prindërve të mi.**

## PËRMBAJTJA

1. HYRJE .....	4
1.2. NDIKIMI I AKTIVITETIT FIZIK NË SHËNDETIN E NJERIUT .....	12
1.3 HULUMTIMET E GJERTANISHME .....	16
2. QËLLIMI I PUNIMIT .....	17
3. HIPOTEZAT THEMELORE .....	18
4. METODOLOGJIA E PUNËS .....	19
4.1 MOSTRA E TË ANKETUARVE .....	19
4.3 MOSTRA E NDRYSHOREVE TË STATUSIT SOCIAL .....	19
5. METODAT E PËRPUNIMIT TË REZULTATEVE .....	20
6. INTERPRETIMI I REZULTATEVE .....	21
6.1 RAPORTI NË MES ANGAZHIMIT TË PRINDIT NË SPORT DHE ORIENTIMIT TË FËMIJËS NË SPORT .....	24
6.2 RAPORTI NË MES NIVELIT TË SHKOLLIMIT TË PRINDËRVE DHE TË ANGAZHIMIT FËMIJËVE NË ATLETIKË .....	34
6.3 RAPORTI NË MES KUSHTEVE MATERIALE TË PRINDËRVE TË PUNËSUAR DHE ANGAZHIMIT TË FËMIJËVE NË ATLETIKË .....	36
6.4 RAPORTI NË MES KUSHTEVE MATERIALE TË PRINDËRVE TË PAPUNËSUAR DHE ANGAZHIMIT TË FËMIJËVE NË ATLETIKË .....	38
6.5 PËRZGJEDHJA E FËMIJËVE ATLETIKËN DHE SPORTET TJERA .....	40
7. DISKUTIMI .....	42
8 VËRTETIMI I HIPOTEZAVE THEMELORE .....	48
9. PËRFUNDIMI .....	49
10. LITERATURA .....	53

# 1. HYRJE

Kategoria e fëmijve në nivelin fillor përfaqëson në kuptimin e zhvillimit tipareve dhe aftësive antropologjike, grupin shumë të ndjeshëm të popullatës. Kjo është e kushtëzuar nga një numër faktorësh të brendshëm dhe të jashtëm. Në grupin e faktorëve të jashtëm janë faktorët e mjedisit familjar, niveli arsimor i prindërve, kushtet sociale dhe ekonomike të jetës e deri te kushtet në të cilat fëmija rritet, socializohet, edukohet dhe arsimohet për vazhdimin e mëtejshëm të shkollimit. Në periudhën e shkollimit në nivelin fillor roli dominues i kushteve për shëndetin e fëmijëve i përkasin kushteve të mjedisit shkollor (mikroklimes, numrit të fëmijve në institucionet shkollore, kushteve sanitare higjienike të mjedisit në institucionet parashkollore, kurrikulave, marrëdhënieve në mes fëmijëve dhe mësimitdhënësve, bashkëpunimi me shërbimin shëndetësor). Sot theksohet si një faktor veçanërisht i rëndësishëm për gjendjen shëndetësore, respektivisht për formimin e stilit të jetesës të shëndetshme tek fëmijët e nivelit të shkollimit fillor është programi arsimor shëndetësor fillor, i cili duhet të realizoj koordinimin në nivel të institucionit fillor dhe të gjithë faktorëve nga të cilët varet edukimi fizik dhe shëndetësor i fëmijëve të nivelit fillor: prindërit, arsimtarët e edukimit fizik, shërbimet shëndetësore dhe komunitetit.

Familja si faktor primar i socializimit përcakton zhvillimin e përgjithshëm të fëmijës në aspektin fizik, motorik, funksional, konativ, kognitiv dhe në këtë mënyrë pjesërisht përcakton arritjen e suksesit shkollor dhe orientimin e fëmijës në sportin përkatës. Rezultatet e gjertanishme tregojnë qartë se ekziston një lidhje në mes të faktorëve të familjes, zhvillimit fizik dhe motorik, orientimin në sportin e caktuar si dhe suksesit të fëmijve në institucionet shkollore. Interesi primar i studiuesve ka qenë kryesisht i fokusuar në karakteristikat socio-ekonomike dhe demografike të familjes në suksesin e fëmijëve në institucionet shkollore dhe zhvillimit fizik dhe motorik të tij si dhe orientimin e tij në sportin e caktuar. Interesi i mëvonshëm i hulumtuesve zhvendoset në ndikimin e veprimeve prindërore dhe stilet prindërore në zhvillimin fizik dhe motorik si dhe në suksesin e fëmijve në institucionet shkollore dhe përcaktimin e fëmijëve për sportin e atletikës. Paralelisht kryhen hulumtime mbi ndikimin në kontekstin më të gjerë

shoqërore, përfshirë edhe kulturën, në zhvillimin fizik dhe motorik si dhe orientimin në sportin përkatës ashtu edhe suksesin shkollor si dhe në sjelljen e prindërve.

Hulumtimet e shumta kanë treguar se karakteristikat socio-ekonomike dhe demografike të familjes, të tilla si statusi socioekonomik, struktura e familjes, divorci, karakteristikat e nënës, madhësia e familjes (numri) dhe karakteristikat e lagjes janë të lidhura me arritjet e suksesit në institucionet shkollore, në zhvillimin fizik dhe motorik si dhe orientimin e fëmijës në sportin përkatës (Barry, 2005;. Biliç, 2001;. Collins, A. dhe Obradovic, 1995;. Magdol, 1991;. Rečić, 2003;. White, 1982).

Rezultatet më të besueshme kanë dhënë hulumtimet e marrëdhënieve të statusit socio-ekonomik të familjes si në arriturjen e suksesit të fëmijve në institucionet të shkollimit fillor dhe orientimin e tyre në sportin e dëshiruar (Sirin, 2005;. White, 1982) ashtu edhe në zhvillimin fizik dhe motorik. Si tregues i statusit socio-ekonomik janë përdorur ndryshore të ndryshme: niveli i të ardhurave, profesioni dhe punësimi i prindërve, niveli i arsimimit të prindërve, kushtet e banimit dhe të ngjajshme.

Këto ndryshore të ndryshme kanë treguar edhe marrëdhënie të ndryshme korrelacionit me matjet e suksesit në institucionet shkollore në të cilat më tej ndryshojnë sipas moshës së fëmijve, masës së arritjes së suksesit të fëmijve (testimi i njohurive në disa lëndë të veçanta, nota mesatare, niveli i inteligjencës) si dhe në orientimin në sportin e caktuar.

White (1982.) ka arrit në përfundimin se statusi socio-ekonomik, është përcaktuar me masa tradicionale (niveli i të ardhurave, nivelit arsimor dhe statusi i punësimit të kryefamiljarit) pozitivisht por dobët (jo mjaftueshëm) është i lidhur ( $r = 0,22$ ), me shkallën e arritjeve të njohurive shkollore, ndërsa karakteristikat e familjeve, si klima në familje, kanë treguar lidhje të fuqishme me arritjen e njohurive të fëmijët e kësaj moshe dhe përcaktimin e tyre në sportin përkatës.. Megjithatë, qëndrimet e prindërve rreth edukimit, sjelljet prindërore, aktivitetet kulturore dhe aktivitetet intelektuale të familjes, nga të cilat shpesh është përcaktuar klima familjare, nga njëherë në mënyrë të pasakt janë marrë si matje e statusit socio-ekonomik të familjeve.

Një nga detyrat prioritare në punën me fëmijët e moshës fillor ka të bëjë për kujdesin mbi rritjen dhe zhvillimin e tyre optimal. Që të zhvillohet ky proces në mënyrë të duhur, pjesëmarrësit në punën edukative dhe arsimore si dhe në aspektin e edukimit

fizik do të duhet të marrin parasysh ndërveprimin e dimensioneve të ndryshme antropologjike dhe zhvillimin e tyre integral.

Aplikimi i aktiviteteve të organizuara në kohën e lirë të fëmijëve, ka çuar në faktin se fëmijët në kohën e sotme, ndoshta më shumë se kurrë, varen nga potenciali ekonomik dhe kulturor i familjeve të tyre. Prindërit, si dhe mjedisi, kanë një ndikim të madh në zhvillimin e gjithanshëm të fëmijëve dhe në orientimin e tyre në sporte të caktuara, dhe për këtë arsye kanë një përgjegjësi të madhe si në zhvillimin psikofizik dhe motorik të tyre, ashtu edhe në aspektin edukativ dhe arsimor dhe orientimin e fëmijës në sportin e atletikës.

Aktivitetet intensive fizike, që shpesh zëvendësohet me nocionin e fitnesit, janë thelbësore për një mënyrë jetese të shëndetshme dhe për mirëqenie fizike psikike dhe sociale. Fitnesi është ndër mjetet më efikase për shmangien ose reduktimin e rreziqeve që shkaktohen nga shumë sëmundje fizike, si diabeti, sëmundjet koronare të zemrës, hipertensioni, mbipesha, etj. Një tjetër efekt terapeutik i fitnesit është edhe përmirësimi i vetëvlerësimit dhe rritja e vetëbesimit tek individët që ushtrojnë në palestër. Ndjesia e mirëqenies rrjedh edhe nga pamja e jashtme fizike e cila luan rol të madh në mënyrën se si ne perceptohemi nga të tjerët, por edhe mënyrën se si ne e perceptojmë botën<sup>1</sup>.

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

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

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

Shkalla e lartë e shëndetit kontribuon në cilësinë e jetës në përgjithësi, si dhe luftën e suksesshme kundër stresit. Fitnesi, i rregullt dhe i vazhdueshëm kontribuonë në përmirësimin e shëndetit tonë dhe pamjes fizike, dhe na bënë më të aftë. Individit i cili nuk është i aftë nuk duhet domosdo të arrij rezultate të lartë, por kupton se individit ka

---

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

nivel të mirë të qëndrueshmërisë, forcë muskulare, fleksibilitet, ekuilibër dhe koordinim. Peshë e caktuar trupore (raporti e dëshirueshëm i masës jo yndyrore dhe yndyrore trupore), pasqyra e mirë e gjakut, predispozita gjenetike, shprehjet ushqimore dhe mënyra e jetës dhe punës janë vetëm disa nga faktorët që kontribuojnë për shëndet të mirë. Fitnesi ku janë prezent ushtrimet e qëndrueshmërisë aerobe, kondicioni aerob, është njëra prej aftësive më të rëndësishme për ruajtjen e shëndetit. Sipas American College of Sports Mjekësisë trajnimi Aerobik në fitnes është çdo formë e aktivitetit fizik që ekzekutohet me aktivizimin e grupeve të mëdha të muskujve, kohëzgjatja relativisht me e gjatë (të paktën 20 minuta), intensiteti i duhur (60-85%) e dhe se që është i karakterit ciklik. Sipas këtij përkufizimi, lëvizjet natyrore të trupit sikur që janë ecje, vrapim dhe alpinizmi si dhe aktivitete të tilla si çiklizmi, kajaku, kanu, noti, etj., si dhe ushtrime simulatorë (ergometer, shkallë, trakën lëvizëse ose treadmills, etj.) janë trajnime aerobe në fitnes. Të gjitha programet e fitnesit ku bëjnë pjesë edhe ushtrimet aerobike grupore si aktivitet polistrukturalë ciklike gjithashtu numrohen si një lloj trajnimi aerob.

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

Forcimi dhe zhvillimi i përgjithshëm, harmonik dhe proporcional i muskulaturës së përgjithshme të trupit përmes ushtrimeve të bodibildingut dhe fitnesit është dhe paraqet vetëm njërin nga manifestimet e jashtme dhe ka gjithsesi rëndësi të veçantë, megjithatë, pamja e jashtme sa do që luan rol dhe rëndësi tejet të madhe dhe pothuaj të pakrahasueshme për njeriun, ajo nuk është njëherit edhe i vetmi produkt dhe i vetmi element pozitiv në trupin e njeriut. Duke forcuar dhe zhvilluar muskujt në organizëm bëhen edhe shumë ndryshime tjera pozitive siq është përmirësimi i funksionimit të gjithëmbarshtëm i organeve të brendshme, përmirësimi i qarkullimit të gjakut, trupi bëhet gjithnjë më i fuqishëm dhe më i qëndrueshëm sepse forcohet sistemi imunologjik, lëkura e trupit bëhet më elastike, pastaj arrihet zvogëlimi i shtresës dhjamore në mes të lëkurës dhe muskujve dhe bëhet evitimi i disa sëmurjeve që janë apo mund të jenë si pasojë e

mbipeshës, respektivisht sasisë së tepër të dhjavit. Gjithashtu efekti psikologjik i ushtrimeve të rregullta dhe sistematike të bodibildingut dhe fitnesit dhe ndikimi i tyre në jetën e përditshme ka rol dhe rendësi të vaçantë, sidomos kur është në pyetje efekti i forcimit dhe kalitjes së vullnetit, vendosshmërisë, këmbënguljes, disiplinës dhe aftësisë për tejkalimin e vështirësive dhe pengesave të natyrës së ndryshme gjatë përditshmërisë.

Fitnesi si një nga komponentët thelbësore e një jetese të shëndetshme, përfaqëson të gjitha lëvizjet që rrisin harxhimin e energjisë, e cila është më e lartë se sa ai harxhim i energjisë tek njerëzit që nuk zhvillojnë aktivitete fizike (pushojnë). Me këtë lloj aktiviteti kryesisht përfshihen aktivitetet e përditshme (ecjet në këmbë, çiklizëm, ngjitje shkallëve, ushtrimet me peshoja, etj) . Ushtrimet në fitnes, nga ana tjetër, janë një aktivitet fizik i planifikuar dhe i qëllimshëm objektivi kryesor i të cilave është përmirësimi i shëndetit dhe kondicioni fizike. Format karakteristike të këtyre llojeve të aktiviteteve përfaqësojnë ecjet e shpejta, vrapimet me intensitete të ndryshme, format tjera natyrore të lëvizjeve, çiklizmi, gjimnastika ose aktivitetet profesionale që zhvillohen në fitnes. Ndryshe nga aktiviteti fizik dhe ushtrimet fizike, të cilat paraqesin procese të sjelljes, kondicioni fizik apo formë kondicionalë (fitnesi) paraqet ose përfaqëson shumë të atribueteve që përcaktojnë kapacitetin për të kryer aktivitet fizik. Forma fizike është kryesisht e varur nga niveli i aktivitetit fizik, dhe se programe të ndryshme të ushtrimeve mund të zbatohet me qëllim të përmirësimit e formës kondicional.

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

Hulumtimet kanë treguar se fitnesi dhe rekreacioni sportiv janë një nga faktorët më efektiv për përshtatjen e njeriut në shoqëri, ndryshimeve mjedisore shoqërore, problemeve ekzistenciale të jetesës, etj. Vlerësimet e studimeve të gjertanishme tregojnë se rekreacioni dhe rekreacioni sportiv parandalon shumë sëmundje dhe rehabiliton shumë simptome psikologjike dhe lëndime traumatologjike, të tilla si depresionin, ankthin,



tjetërsimin social, lëndimet në sporte të ndryshme etj, dhe për të zhvilluar një ndjenjë të sigurisë, aftësive, besimin, të komunikuarit e tjera.

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

Nëse i shikojmë funksionet e fitnesit, ato janë të shumta dhe të ndryshme, dhe i përcaktojnë një numër i faktorëve të ndryshëm. Sikur që fitnesi shprehet si veprimtari e lirë njerëzore në të cilën përmbajtja e punës paraqet dëshirat e pjesëmarrësve, ashtu edhe funksioni i aktivitetit që zhvillohet varet shumë nga nevojat dhe interesat e njerëzve të cilët merren me te. Nevojat më të shpeshta të njerëzve për fitnes është nevojat për lëvizje, për të përmirësuar statusin e tyre shëndetësor, për kulturë trupore, definim të trupit, ngritjen e aftësive fizike, nevoja për argëtim, defrim, relaksim e tjera. Zhvillimi ekonomik i shoqërisë ka shkaktuar një ndryshim në gjendjen psiko-sociale, fizike, materiale dhe shëndetësore të individit. Niveli i gjendjes shëndetësore arsimore, lloji i punës, moshën kronologjike dhe mundësitë materiale janë vetëm disa nga faktorët që i orjentojnë njerëzit në sporte të ndryshme dhe aktivitete rekreative. Pra, nevojat e ndryshme dhe aftësitë e njerëzve për ushtrime sportive, aktivitete sportive garuese dhe aktivitete rekreative përcaktojnë funksionin apo qëllimin e cila arrihet me to.

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

Në përgjithësi, është e njohur se edhe më parë se aktiviteti rekreativ në sallat për kineziterapi është përdorur për parandalimin dhe rehabilitimin e sëmundjes. Në kohën e tashme janë zhdukur shprehitë e njerëzve për ushtrime fizike dhe aktivitete rekreative,

por edhe mënyra e jetes dhe punës aktive është reduktuar në minimum. E gjithë kjo shkaktoi një rënie në funksionin e organeve dhe sistemeve të organeve, duke çuar në sëmundjen e re të quajtur pasivitet në lëvizje.. Më këtë lloj aktiviteti nënkuptojmë aktivitetin e përditshëm.

Në të shumtën, aktivitetet rekreative si mjete për realizimin e qëllimit në ruajtjen dhe avansimin e shëndetit përdoren në aktivitete fizike. Ecja si element më i rëndësishëm i lëvizjeve kryesore është e domosdoshme për jetën e përditshëm. Përveç rëndësisë edukative ajo ndihmon zhvillimin e përgjithshëm të organizmit. Aktivitetet fizike në fitnes duhet të jenë të lira (pa shtrengim të muskujve), elastike, përherë në drejtim të ruajtjes dhe avansimit të shëndetit. Si lëvizje më natyrale në fitnes në trakën rrotulluese përdoret ecja dhe vrapimi. Hedhja e këmbëve anash është mënyrë e gabuar e ecjes e cila e zvogëlon efikasitetin e gjatësisë të hapit, prandaj duhet sa më shpejt të mënjanohet gabimi në fazë kur ende nuk ka kaluar në shprehë. Gjatësija normale e hapit është 70-80cm, gjatësitë mbi ose nën këta vlera përbëjnë hapin e gjatë ose të shkurtër. Për ecje me hap të shpejtësuar themi atëherë kur ai bëhet mbi 120 hapa në minutë, ecje e ngadalshme përbëhet me më pak se 70 hapa në minutë. Ecja hyn në grupin e lëvizjeve ciklike i përbërë nga kombinimi i hapit të majtë me atë të djathtë. Struktura e ciklit të plot përfshin: Pjesa e parë e ciklit është e përbërë prej shtytjes të njënjës këmbë në pozicion prapa e cila e shkarkuar nga pesha e trupit kalon në luhatje para dhe mbaron me vendosjen e themrës para në tokë ashtu që në këtë pozicion pesha e trupit është e shpërndarë në të dy këmbët (njëra e mbështetur në tokë në pozicion para ndërsa tjetra gjendet në pozicion të mbështetjes prapa). Pjesën e dytë të ciklit e përbën tjetra këmbë e cila prej mbështetjes para duke bartë tërë peshën e trupit kalon në fazë të mbështetjes vertikale dhe pjesën e dytë të ciklit e mbaronë me shtytjen e këmbës që gjendet në pozicion të mbështetjes prapa. Mbajtja e drejtëpeshimit ndihmohet nga lëvizjet e krahëve ashtu që këmba e djathtë bashkërendohet me krahun e majtë. Lëvizjet e krahëve në kyçet e supit dhe të bërylit harmonizohen me lëvizjet e këmbëve. Në strukturën e ecjes mund të vërehet se njëra këmbë vazhdimisht ka mbështetje me tokën. Në ecjet sportive garuesi diskualifikohet në qoftë se gjatë ecjes paraqitet fazë fluturuese. Duke filluar prej moshës parashkollore, fëmijë duhet të mesojnë ecjen e zakonshme me ruajtjen dhe ndrimin e

ritmit të hapave. Në çdo orë të mësimit ecjeve duhet kushtuar vemendje të posaçme me qëllim që të formohen shprehitë.

Individët, të cilët merren me aktivitete rekreative dhe sportive garuese në jetën e përditshme janë më pak të rrezikuar për t'u prekur nga sëmundje të ndryshme. Aktiviteti fizik është domosdoshmëri dhe nëse kryhet në mënyrë të rregullt kthehet në mjet të rëndësishëm për përmirësimin e shëndetit në përgjithësi, fizik dhe mendor, si dhe zvogëlon shumë rrezikun për sëmundjet kronike të njerëzve, shprehen specialistët e promocionit të shëndetit në famile.

Shumë hulumtime të ndryshme sjell fakte mbi lidhjen midis aktivitetit fizik dhe shëndetit, duke sqaruar se aktiviteti fizik i rregullt ndihmon në mbajtjen e një trupi të shëndetshëm. “Personat që janë aktivë fizikisht kanë një rrezik më të ulët për sëmundje kardiovaskulare, tension të lartë gjaku, goditje në tru, diabet tip 2, kancer gjiri e zorre, osteoporozë dhe depresion. Kanë rrezik më të ulët për rrëzime dhe fraktura të ndryshme dhe për të mbajtur peshën normale si dhe kanë mundësi për të jetuar më gjatë, etj”, shprehet ajo.

Aktiviteti fizik nuk është vetëm marrja me sport, por çdo lëvizje trupore e prodhuar nga muskujt skeletorë që shpenzon energji, që kërkon shpenzime të energjisë. Ndërkohë, sipas Organizatës Botërore të Shëndetësisë për të qenë të shëndetshëm njerëzit kanë nevojë në përgjithësi për të paktën 30 minuta aktivitet fizik të moderuar në pothuajse gjithë ditët e javës ose të paktën në 5 ditë të saj.

## **1.2 NDIKIMI I AKTIVITETIT FIZIK NË SHËNDETIN E NJERIUT**

Aktiviteti fizik ndikon në rritjen dhe zhvillimin të përgjithshëm të sistemit biopsikosomatik, që nënkupton fisnikrimin e shpirtit pasurimin e mendjes dhe në gjallërimin e trupit të individit të cilët aplikojnë aktivitete fizike .Rritja e shkallës së aktiviteteve fizike ka rol preventiv në sëmundjet kardiovaskulare dhe sistemin muskolor skeletor, parandalimin e goditjes në tru, kancerit dhe ka ndikim pozitiv në mirëqenien e njeriut.

Duke ushtruar zvogëlohet apo reduktohet rreziku nga diabeti, tensioni i lartë i gjakut, sëmundjet e zemrës etj. Aktivitetet lëvizor sportive mbajnë muskujt, kockat dhe tendinet në gjëndje të mirë. Të moshuarve u ndihmon të ndihen më vital, më të levizshëm dhe u përmirëson punën e zemrës. Të ushtruarit e rregullt, minimumi prej 20-30 minuta tre herë në javë mund të forcoj në mënyrë të konsiderueshme sistemin tuaj kardio-vaskulare.

Aktiviteti fizik ka shumë efekte përfituese në drejtim të shëndetit, pavarësisht nga mosha. Njerëzit të cilët bëjnë një jetë të shëndetshme dhe që rregullisht përfshihen në ushtrime, kanë më pak mundësi të zhvillojnë sëmundje kronike, duke përmendur këtu diabetin jo insulin-vartës, sëmundjet kardio-vaskulare, sëmundjet tumorale, ose sëmundjet mendore. Gjithashtu, personat me aktivitet fizik ditor permanent mund të mbajnë peshën e tyre trupore në normat e lejuara po të krahasohen me personat që janë më pak aktiv. Mënyra aktuale e jetesës kërkon aktivitet më të paket fizik si pasojë e rritjes së përdorimit të makinave, shikimit të televizorit dhe aktivitetit të paket fizik në shtëpi, për shkak të modernizimit të aparaturave elektronike. Kësaj i shtohen edhe zakone të tjera të mënyrës së jetesës (si pirja e duhanit), shtimi i peshës, të cilat kontribuojnë në rritjen e rrezikut ndaj sëmundjeve kronike. Rekomandohen ushtrimet e përditshme, ecja, vrapimi, kërcimi, noti etj. Njerëzit të cilët kanë futur në rutinën e mënyrës së tyre të jetesës skemën e ushtrimeve, kanë përmirësime të mirëqenies së tyre fiziologjike dhe psikologjike.

Aktiviteti fizik si një fenomen social ndikon pozitivisht në zhvillimin aftësive dhe veçorive antropologjike të njeriut. Përmbajtja e aktivitetit fizik (lloji i ushtrimeve si dhe intenziteti dhe ekstenziteti i ekzekutimit) ndikojnë në ruajtjen dhe avansimin e shëndetit të të gjitha moshat, e sidomos të personat me gjendje më të mirë ekonomike dhe sociale.

Duke pasur parasysh se në shekullin e 21-të gjithë e më tepër potencohet rëndësia e aktivitetit fizik, si një element thelbësor për shëndetin e njeriut, në rend të parë në parandalimin dhe reduktimin e mbipeshës, sëmundjeve kardiovaskulare dhe respiratore si dhe shumë sëmundjeve tjera, aktiviteti fizik duhet të integrohet në jetën e përditshme si një nevojë natyrore dhe të domosdoshme për të gjithë njerëzit. Aktiviteti fizik ka një efekt të fortë pozitiv në shëndetin e njeriut, sidomos në patogjenezën e sëmundjeve që përbëjnë sindromin metabolik (rezistenca e insulinës, diabeti tip 2, hyperlipidemia, hipertensioni, dhe mbipesha). Ka argumente të forta që flasin se aktiviteti fizik rrit kapacitetet funksionale dhe cilësinë e jetës (Vuori, I. 2004).

Mjedisi sociale të tilla si shkolla, vendi i punës, familja dhe shokët, mund të ndikojnë në mënyrë të konsiderueshme në nivelin e aktivitetit fizik të individit. Duke e kuptuar mundësinë e rrethit dhe pengesat me të cilat përballemi në përpjekje të një jetese më të shëndetshme mund të sigurojmë njohuri të caktuara të nevojshme për përmirësimin e jetesës së shëndetshme.

Ka disa arsye që shkaktojnë mbipeshën. Një ndër to mund të jetë për shkak të çrregullimeve të caktuara hormonale apo çrregullimeve metabolike (Holford, 1999). Megjithatë, para së gjithash, mbipesha ndodh si rezultat i mungesës së aktivitetit fizik dhe diete të parregullt (Guyton dhe Hall, 2008). Domethënë, nëse në organizëm rregullt merren më shumë kalori se mund të harxhojmë, kaloritë e tilla të marra nga ushqimi do të konvertohet në peshë të tepërt në formën e yndyrës së depozituara. Shumica e njerëzve, për të u larguar mbipeshës, iu nënshtrohen një dietave rraskapitëse (urisë), e cila në të shumtën e rasteve përcillet me pasoja të shumta shëndetësore.

Si pasojë e urisë është humbja e indeve të muskujve që ndihmojnë në harxhimin e yndyrës të tepërt. Mënyra shumë më e mirë që të arrihet deri te qëllimi i dëshiruar është aktiviteti i rregullt fizik. Me ushtrime harxhohen rezervat e energjisë të deponuara si yndyrë, dhe shmanget humbja proteinave të muskujve (Malcko dhe Rađo, 2004). Për këtë arsye, energjia fitohet nga yndyrnat në raport me karbohidratet. Te personat që merren me aktivitete fizike rritet aftësia e shfrytëzimit të yndyrës si burim të energjisë dhe uljen e rrezikut të sëmundjeve të ndryshme të tilla si diabeti. Në mënyrë që të largimit apo harxhimit të dhjamt e tepërt, (Sharkey and Gaskill 2008) sugjerojnë se duhet të kombinohen dy llojet e trajnimit, trajnimi aerob dhe anaerob. Në kohën e sotshme gjithë e më tepër po dëshmohet fakti se aktiviteti fizik është ndër faktorët kryesor që ndikon në zvogëlimin e peshës trupore dhe në përmirësimin e kualitetit të jetesës. Prandaj për të përcaktuar masën trupore po përdoren aparatura moderne që japin shënime më të sakta dhe të shpejta mbi gjendjen e masës trupore në mënyrë që të programohen aktivitetet fizike.

Fakti se “funksioni ruan funksionin” është i njohur që nga kohërat më të lashta . Qysh para erës sonë babai i medicinës mjeku Hipokrati ka pohuar: “gjerë më tani edhe dembelia tërheq me vete veset e këqija derisa aktiviteti sjell me vete gjallëri, e cila gjithmonë është e orientuar në forcimin e jetës”. Nga shumë faktorë të ndryshëm të cilët veprojnë qoftë në mënyrë pozitive apo negative në zhvillimin fizik, aftësitë funksionale dhe motorike të organizmit si dhe në shëndetin e njeriut, vend të rëndësishëm zen aktiviteti trupor.

Parakusht i rëndësishëm për veprim të dobishëm të aktiviteteve trupore në organizëm është ajo se duhet të jetë drejt e programuar për çdo individ, sepse aktiviteti jo adekuat i tepruar mundë, në vend se të ketë dobi të sjellë deri tek pasojat e dëmshme për organizëm.

Në kushtet e hipokinezisë sistemet e organeve të organizmit kalojnë nëpër shumë ndryshime, të cilat në fund rezultojnë me zhvillimin e proceseve të ndryshme patologjike, veçanërisht në sistemin kardiovaskular. Paralelisht me dukurit e tilla lajmërohen edhe çrregullime në punën e organeve të tjera të rëndësishme siç janë mushkërit, mëlçia, veshkët e tjera. Gjithë e më tepër zvogëlimi i aktiviteteve trupore në

jetën e përditshme kushtëzon rendësin gjithë e më të madhe të aktiviteteve sportive si një ndër faktorët preventiv. Aktivitetet trupore dhe sportive të programuara drejt sjellin deri tek shumë ndryshime pozitive në organizmin e njeriut edhe atë duke e rritur pranimin e oksigjenit, përmirësimin e funksionimit të sistemit kardiovaskular, procese metabolike më të mira, normalizimin e peshës trupore, ndryshime pozitive në sistemin nervor qendror, rritjen e aftësive psikomotorike, funksion më të mire të organeve të frymëmarrjes e tjera. Rezultat i këtyre ndryshimeve pozitive morfologjike, funksionale dhe motorike në organizëm në përgjithësi rezulton me përtrirje biologjike dhe ngritjes së shkallës shëndetësore çka individin e kthen në një rend të njëjtë me të rinj e aftë për punë.

Me fjalë të tjera, lëvizja në përgjithësi, veçanërisht, ushtrimet sistematike, trainingu sportive, dhe aktivitetet gjatë lojës, të harmonizuara me moshën e individit, janë faktor të rëndësishëm të zhvillimit trupor, funksional dhe motorik. Në esencë, nga pikëpamja antropologjike, faktorët endogjen dhe ekzogjen me anë të bashkëveprimit rregullojnë karakteristikat e njeriut, sjelljet dhe zhvillimin e tij.

Faktorët që kanë ndikim pozitiv dhe negativ në zhvillimin e gjithëmbarshtëm të njeriut janë të shumtë, mirëpo në këtë punim do ta hulumtojmë vetëm nivelin e njohurive mbi ndikimin e aktiviteteve fizike si faktor i rëndësishëm i cili ka ndikim të caktuar në stilin e të jetuarit si dhe ndikon në disa nga nënsistemet e organizmit tonë e me këtë edhe në organizëm në përgjithësi, konkretisht në zhvillimin morfologjik, motorik dhe funksional të rinisë.

## 1.3 HULUMTIMET E GJERTANISHME

Hulumtimet e gjertanishme sa i përket stilit të jeteseste në disa sporte ekipore dhe në sportin e atletikës janë të pakta në botë, ndërsa në Kosovë të pa hulumtuara. Në këtë punim do ti permendim disa punime të ngjajshme me punimin tonë.

Psikologu i njohur i Kanadazë Kenyon S. G. (1968) " gjashtë shkallë për vlerësimin e qëndrimeve ndaj aktiviteteve sportive" konsiderohet një nga themeluesit e hulumtimit të motivimit (me ndihmën e një shumëllojshmërie të "tipit të likertit", të cilat janë të përshtatshme për 11 analiza faktoriale që i përkasin teknikave më të larta statistikore). Në mostrën prej 353 meshkuj dhe 215 femra, nxënës të shkollave të mesme, është bërë hulumtimi dhe me analizën faktoriale janë izoluar gjashtë faktorë motivues për tu marr me aktiviteteve fizike janë ndarë. Çdo faktor është testuar me 14 pyetësor. Janë izoluar faktorët e mëposhtëm:

- pritje sociale
- shëndeti dhe fitnesi
- përpjekja për shkencë
- pritjet estetike
- katarza (largim nga frustrimet që dalin nga jeta e përditshme)
- asketizma

Havelka. N. i Lazareviq, Lj. (1980) "Motivimi për të angazhuar në sport" hulumtimi u zhvillua në një mostër të atletëve më të mirë dhe për ne janë interesante të mendojmë për "jo-sportistët": "Nëse përjashtojmë individët që janë të angazhuar profesionalisht në sport, në familje apo vendin e punës sporti shfaqet kryesisht si një komponent rekreativ. Është e shquar që zgjerimi i sportit në atë drejtim ishte vetëm në fillim. Është e sigurtë shtrirja e sportit në këtë drejtim është në fillim të vetëdijimit të popullatës. Prania kryesore esportit në jetën e njerëzve në familje dhe punë është megjithatë e kushtëzuar nga praninë e tij në hapësirat sociale të punës apo familjes aty ku individi ka lirinë e zgjedhjes dhe vetë përcakton rrethanat.



## 2. QËLLIMI I HULUMTIMIT

Hulumtimet sa i përket ndikimit të statusit social të familjes dhe ndikimit në orientimin fëmijës në sportin e atletikës në botë janë të pakta ndërsa në Kosovë nuk janë të njohura. Duke u nisur nga ky fakt edhe parashtrohet edhe qëllimi i këtij punimi.

Qëllimi primar i këtij studimi është të vërtetoj nivelin e ndikimit të statusit socio-ekonomik të familjes në orientimin e fëmijës në sportin e atletikës.

Qëllimi sekundar i punimit është të vërtetoj raportin e statusit social, nivelit arsimor të familjes dhe dëshirës së fëmijës për të u orientuar në sportin atletikës.

Qëllimi terciar i punimit është të vërtetoj raportin e angazhimit të prindit në sportin e caktuar me dëshirën e fëmijës për tu përcaktuar në sportin e atletikës.

### **3. HIPOTEZAT THEMELORE**

Në bazë të qëllimit të hulumtimit janë parashtruar keto hipoteza:

H1. Pritet se sporti i atltikës nuk do të jetë sporti më i përzgjedhur nga ana e fëmijve te niveli i familjes me status socio-ekonomik më të lartë.

H2. Pritet se sporti i atltikës nuk do të jetë sporti më i përzgjedhur nga ana e fëmijve te niveli i familjes me arsimim më të lartë.

H3. Pritet se sporti i atltikës nuk do të jetë sporti më i përzgjedhur nga ana e fëmijve nëse prindi i tyre ka qenë i angazhua në sportin i atltikës.

## **4. METODOLOGJIA E PUNËS**

### **4.1 MOSTRA E TË ANKETUARVE**

Mostra për qëllimet e këtij hulumtimi janë përfshir 100 prindër domethënë të anketuar 20 prindër që kanë qenë atlet në Atletikë, 20 prindër që kanë qenë lojtar në Futboll, 20 prindër që kanë qenë lojtar në Basketboll, 20 prindër që kanë qenë lojtar në Hendboll, dhe 20 prindër që kanë qenë lojtar në Volejbolli. Gjithashtu në këtë hulumtim janë përfshirë 100 fëmij të prindërve të anketuar, gjithsej 200 të anketuar, qytetarë të republikës së Kosovës. Prindërit e anketuar janë të gjinisë mashkullore të cilët në të kaluaren janë angazhuar në sportet e theksuara. Fëmijët apo nxënësit e sportistëve të pesë sporteve të përfshirë në hulumtim janë të moshës 8 -14 vjeç. Informacionet mbi aktivitetin sportiv prindërve janë marr nëpër shkollat e mesme të ulëta të Kosovës

### **4.2 MOSTRA E NDRYSHOREVE TË STATUSIT SOCIAL**

Statusi i karakteristikave socio-demografike është realizuar me anë të pyetësorit i cili grumbullon shënime mbi gjininë e të anketuarve, shkallën arsimore të tyre, vendin ku banon (fshat apo qytet), nivelin shkollimit të prindit: 1. Shkollimi fillor, 2. Shkollimi i mesëm, 3 Fakulteti, 4. Masteri, 5. Doktorata. Kushtet materiale i punësuar: I punësuar në vendin e punës paga: 1. Teper e madhe (1500>), 2. Shumë e madhe (1000-1400), 3. E madhe (500-900), 2. Mesatare (250-400) dhe Vogël <250 euro. I papunë kushtet materiale: 1. Teper të mira, 2. Shumë të mira, 3 Të.mira, 2. Mesatare dhe Të Vështira. Në cilin sport keni qenë aktiv: Atletika, 2. Futboll, 3. Basketbolli, 4. Hendbolli, 5. Volejbolli dhe 6. Tjeter sport. Nxënësit e anketuar do të anektohen me anë të një pyetësori, Sportin të cilin dëshironi të orientoheni: 1. Atletika, 2. Futboll, 3. Basketbolli, 4.Hendbolli, 5. Volejbolli dhe 6. Tjeter sport.

## 5. METODAT E PËRPINIMIT TË REZULTATEVE

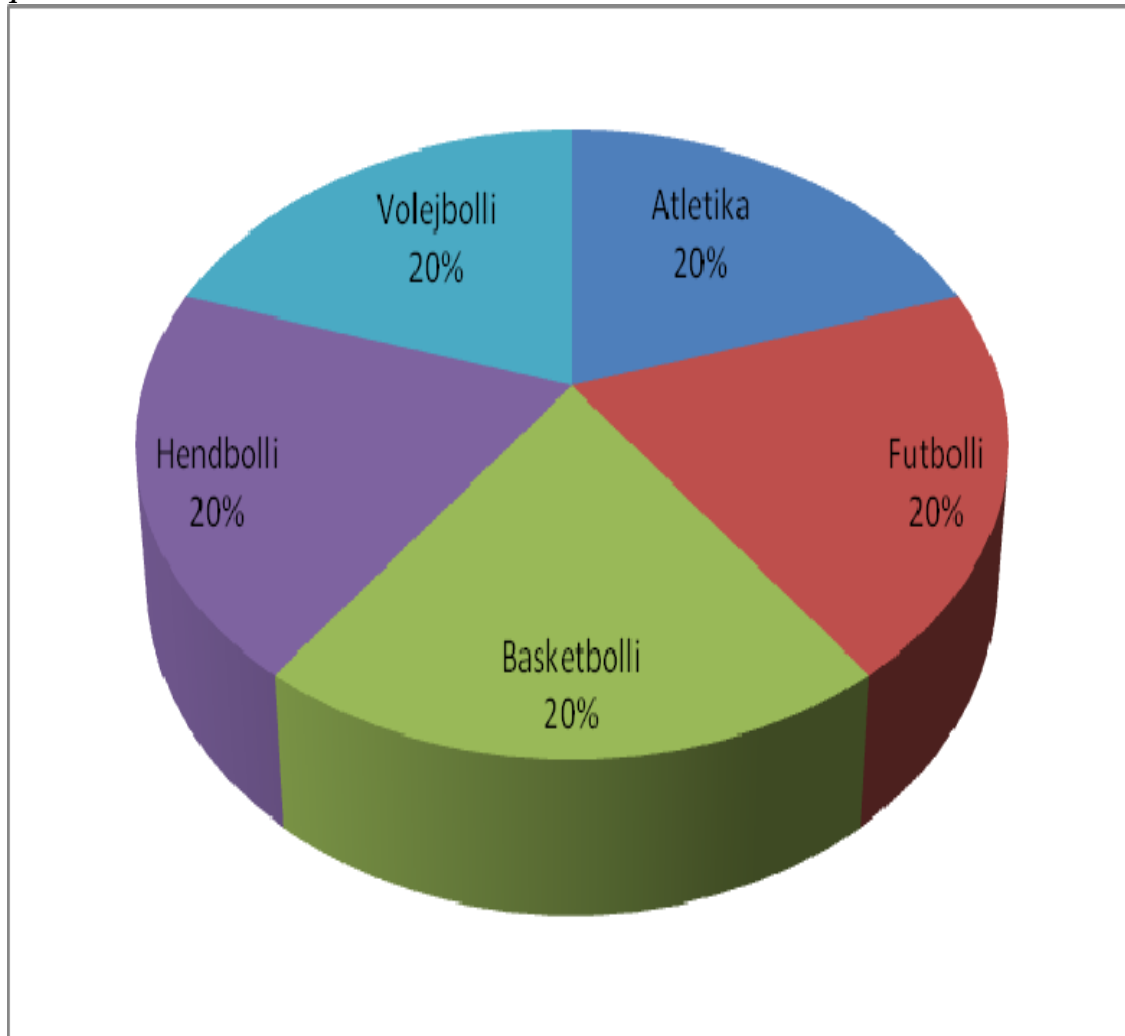
Duke marrë parasysh të gjitha këto fakte, për qëllimet e këtij hulumtimi janë zgjedhë procedurat për të cilat konsiderohet se korrespondojnë me natyrën e problemeve që hulumtohen.

Rezultatet e Pyetësit me pyetje të definuara ju kanë nënshtruar përpunimit statistikor për vërtetimin e dallimit ndërmjet dy grupeve dhe brenda grupit që përfshijnë llogaritjen e vlerave statistikore të mëposhtme: përqindjet (%), frekuenca (f), Hi-katror testit ( $\chi^2$ ) dhe propabilitet (Asymp. Sig. (2-sided)). Përpunimi statistikor i të dhënave do të përpunohet në bazë të programit statistikorë **SPSS 17.0**.

## 6. INTERPRETIMI I REZULTATEVE

Në grafikoni 1 është paraqitur numri i prindërve të anketuar në punim. Pyetja ka qenë se në cilin sport prindërit e fëmijve kanë qenë aktiv. Në këtë punim në sportin e Atletikës kanë qenë 20% e të anketuarve, në sportin e Futbollit 20% e të anketuarve, në sportin e Basketbollit 20% e të anketuarve, në sportin e Hendbolli 20% e të anketuarve, në sportin e Volejboli 20% e të anketuarve..

*Grafikoni 1. Pjesëmarrja e të anketuarëve ose e prindërve në hulumtim dhe sporti ku kanë qenë aktiv*



Në kuadër të atletikës vrapimi si discipline e saj, është aktivitete themelor fizik i cili na mundëson të kemi një jetë më cilësore në çdo kuptim. Me vrapim jo që vetëm do ta përmirësohet kondicioni fizik i njeriut, por poashtu do të përmirësohet edhe shëndeti jonë mendor dhe shpirtor. Shkenctarisht dëshmohet se vrapim në distance 5 kilometra na majftojnë për të arritur mirëqenien e duhur trupore dhe shpirtore. Vrapimi, pa dyshim që do të ndihmoj që të arrihet pesha ideale, ta kemi formën ideale të trupit, të çlirohemi nga stresi dhe të fitojmë energji pozitive. Kënaqësia pas përfundimit të ushtrimeve, rritja e vetëbesimit, mundësia për tejkalimin e vetvetes janë arsye të mjaftueshme që madje prej sot t'i mbathni këpucët dhe të filloni me vrapim. Edhe vrapimi rekreativ është nga ushtrimet më të preferuara nga të gjitha moshat.

Përsona të cilë dëshirojnë vetëm të relaksohen dhe të argëtohen gjatë ditës dhe kohn që e ndan për vetveten, atëher vrapimi në mënyrë rekreative deri 5 kilometra se paku 3 herë në javë është i mjaftueshëm që ti plotësoj kërkesat e veta për aktivitet. Ajo që është edhe më e rëndësishme, për fillim, është pak më shumë vullnet, vendosëshmëri dhe qëllime të qarta, kurse gjithçka tjetër do të ndodh hap pas hapi. Vrapimi është sport me karakter ciklik më ekonomik, i arritshëm për secilin. Veshmbathja për vrapim është elementi shumë i rëndësishëm i pajisjes për vrapim, kurse gjithçka tjetër vullnetit të individit i cili duhet ti përmbush nevojat e veta për lëvizje dhe ta bëjë një raport të drejt në mes aktivitetit fizik dhe kalorive të konsumuara.

Me rëndësi është që veshmbathja të jetë të përshtatshme për vrapim, kurse veshjet tjera duhet të përshtaten sipas kushteve atmosferike. Mund të vrapohet edhe në kohë të nxehtë dhe në kohë të ftohtë, por kjo varet nga dëshira dhe përgatitja kondicionale e individit i cili vendos të ushtroj. Vrapimi, para se gjithash, është disiplinë sportive për kushte të jashtëme, nëse është e mundur mund të ekzekutohet edhe në sallë për ato të cilët e kuptojnë vrapimin më seriozisht, dhe nëse ka kushte për një aktivitet të këtillë.

Të ushqyerit në mënyrë të drejt, ushtrimet e përshtatshme, raporti në mes pushimit dhe dhe intensitetit të aktivitetit fizik janë segmente me rëndësi të cilat do të na ndihmojnë që vrapimi të jetë kënaqësi edhe më e madhe. Asnjëherë nuk duhet tepruar me ushqim nëse planifikohet të vrapohet. Duhet të konsumohet ushqim i lehtë, me pemë dhe perime të llojllojshme me të cilat do të plotësoeshin nevojat me materje të domosdoshme ushqyese.

Shumë shpesh te individët të cilët vendosin të vrapojnë duhet të kuptojnë se vrapimi është mënyrë e të jetuarit, kurse dobitë janë me rëndësi për shëndetin tonë të cilat kanë rol edhe parandalues për shumë smundje. Bukuria në vrapim qëndron në faktin se mund të vraponi vetëm, ku të doni dhe kur të doni. Bukuria më e madhe është të vrapohet me shoqëri, me shokë, me fëmijët tuaj ose në grupe ose ekipë për vrapim. Kurse për ata të cilët dëshirojnë të mësojnë me rregull me disiplina të atletikës, ekzistojnë shkollat për vrapim ku do të merren përgjegjësi nga përgjegjësit më me përvojë për të gjitha dilemat për dhe lidhur me vrapimin, ushtrimet dhe mënyrën e të ushqyerit.

Kur flasim dhe sqarojmë gjendjen momentale të sportit të rinjve dhe statusin e këtij aktiviteti fizik që ka në shoqërinë tonë, duhet të kuptojmë dhe ta njohim qëllimin e sportit nëpër mjediset ku jetojnë dhe veprojnë fëmijët dhe të rinjtë. Sporti si term nuk ka definicion të qartë teorik por nënkupton aktivitetin fizik që ndërlidhet me aftësitë dhe shkathtësitë që prodhojnë kënaqësi, në radhë të parë për individin. Marrja e vazhdueshme me sport në aspektin fizik përmirëson dhe e bën të qëndrueshëm sistemin kardiovaskular, shton fuqinë fizike, rritë fleksibilitetin trupor etj. Por, zhvillimi mental nëpërmjet marrjes me sport, tek të rinjtë manifestohet duke rritur vetëbesimin, vetëdisciplinën, vendosmërinë dhe ndjenjën e përkatësisë në ekip dhe shoqëri. Nuk besoj që ka ndonjë studim serioz mbi gjendjen momentale të sportit rinor në Kosovë por besoj se të gjithë do të pajtohen se ajo nuk është në një gjendje të kënaqshme. Për ta kuptuar nivelin e sportit në Kosovë duhet të flasim për sportin në të dy nivelet, në nivelin rekreativ por edhe në nivelin e sportit garues tek të rinjtë dhe fëmijët.

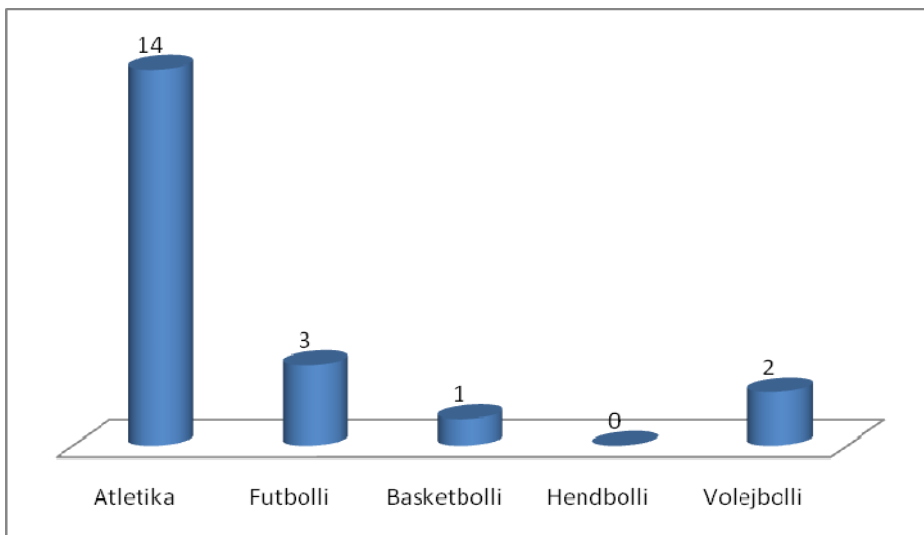
## 6.1 RAPORTI NË MES ANGAZHIMIT TË PRINDIT NË SPORT DHE ORIENTIMIT TË FËMIJËS NË SPORT

Në tabelën 1 dhe grafikonin 2 janë të dhëna rezultatet e anketimit të fëmijve prindërit e të cilve kanë qenë atlet në klube të ndryshme të atletikës.

*Tabela 1. Anketimi i fëmijëve prindërit e të cilëve kanë qenë atletë*

Sportet e preferuara	Nr. fëmijëve
Atletika	14
Futbolli	3
Basketbolli	1
Hendbolli	0
Volejbolli	2
$\Sigma$	20
$\chi^2$	$\chi^2= 32.50$ df: 4 p= 0.000

*Grafikoni 2. Orientimi i fëmijëve të atletëve në sporte*





Në bazë të tabelës së dhënë shofim se numrin më të madh të fëmijëve prindërit e të cilëve kanë qenë atletë e kanë përzgjedh atletikën si sport, gjithsej 14 fëmijë ose 70%. Hendbollin e kanë përzgjedh 2 fëmijë ose 10% dhe volejbollin 1 fëmij ose 5%. Ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor në mes fëmijve prindërit e të cilëve kanë qenë atletë në pyetjen: sportet e preferuara ku  $\chi^2= 32.50$ ; df: 4; p= 0.000.

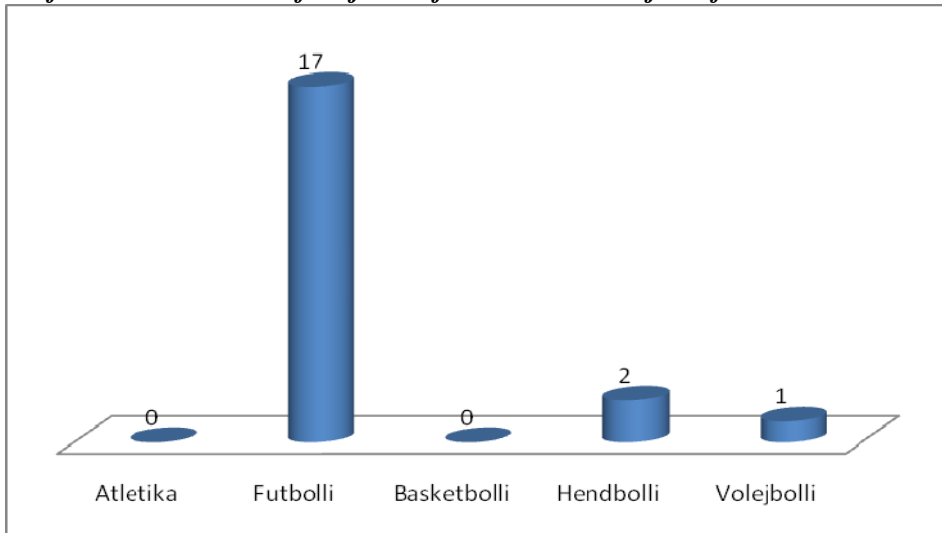
Koha kur fëmija është para fazës së rritjes së shpejt është faza më e duhura për zgjedhjen e një aktiviteti specifik sportiv. Faktorët që duhen marrë parasysh janë të shumtë, për pedagogët e edukimit fizik këshillohen që: “Faktori i parë që duhet marrë në konsideratë faktori i familjes, respektivisht, se prindërit e tyre a kanë qenë sportist dhe në cilin sport kanë qenë të angazhuar. Faktori i dytë është infrastruktura sportive: e kotë është të përzgjedhet një sport ku nuk ka infrastrukturë të duhur për atë sport, më mirë një disiplinësportive të përzgjedhet ku mund të shkosh lehtësisht dhe vazhdimisht. Për më tepër, ekspertët këshillojnë se duhet dëgjuar edhe fëmija për ndonjë pasion të mundshëm: sepse për ta vazhduar rregullisht një aktivitet sportiv, duhet të kesh dëshirë dhe të zbavitësh. Në fund, prindërit, të fiksuar pas ndonjë sporti, mund t’ia propozojnë atë fëmijëve, por ideale do të ishte të provonin aktivitete të ndryshme në dy-tre vitet e para të shkollës fillore. Kjo do të shërbejë që fëmija të zbulojë atë që i pëlqen, duke nxjerrë në shesh talentin e tij. Rezultatet e këtij anketimi tregojnë se në përzgjedhjen e atletikës si sport rol vendimtar ka prindi.

Në tabelën 2 dhe grafikonin 3 janë të dhëna rezultatet e anketimit të fëmijëve prindërit e të cilve kanë qenë futbollist në klube të ndryshme të futbollit.

***Tabela 2. Anketimi i fëmijëve prindërit e të cilëve kanë qenë futbollist***

Sporti	Nr. fëmijëve
Atletika	0
Futbolli	17
Basketbolli	0
Hendbolli	2
Volejbolli	1
$\Sigma$	20
$\chi^2$	$\chi^2= 53.50$ ; df: 4; p= 0.000

***Grafikoni 3. Orientimi i fëmijëve të futbollistëve në lojën e futbollit***



Në bazë të tabelës së dhënë shofim se numrin më të madh të fëmijëve prindërit e të cilëve kanë qenë futbollist e kanë përzgjedh futbollin si sport. Nga 20 fëmijë të anketuar gjithsej 17 fëmijë ose 85% e kanë përzgjedh futbollin. Hendbollin e kanë përzgjedh 2 fëmijë ose 10% dhe volejbollin 1 fëmij ose 5%. Ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor në mes fëmijve prindërit e të cilëve kanë qenë futbollist në pyetjen: sportet e preferuara ku  $\chi^2= 53.50$ ; df: 4; p= 0.000.

Është e qartë se futbollin si sport, shikuar si në aspektin shëndetësor ashtu edhe në aspektin material shton interesimin e fëmijve për këtë sport. Gjithashtu, sporti i futbollit ka pushtuar botën me mbi 265 milionë lojtarë, pra rreth 4 përqind të popullsisë. Ky sport është edhe argëtues për fëmijët pasi në të gjitha terrenet e rrafshita.

Në lojën e futbollit fëmijët disiplinojnë vetën e tyre dhe kjo bëhet nëpërmjet stërvitjes së vazhdueshme. Prindërit duhet të kujdesen që fëmijët të luajnë, sepse ata duhet të kuptojnë që dhe fitimi edhe humbja janë të përkohshme dhe nuk u lejohet që të heqin dorë ose të ndalojnë thjesht sepse u duket e vështirë. E ndërsa disa fëmijë janë sportistë të lindur, disa të tjerë janë më të tërhequr, prandaj ndërtimi i mirëbesimit nëpërmjet sportit është gjë e mirë. Madje, ndoshta kemi të rinj që bëhen edhe më të zotët sesa vetë prindërit kanë ëndërruar duke tejkaluar çdo parashikim.

Veshja e uniformës sportive, dalja në fushë, loja kundër një kundërshtari të panjohur është një emocion i veçantë jo vetëm për fëmijët, por edhe për prindërit. Imitimi i idhujve të tyre kur shënojnë gol, është i papërshtueshëm për të gjithë ata që janë të pranishëm , trajnerin, lojtarin, bashkëlojtarët e prindërit. Emocion e kujtim që përcillet tërë jetën. Prindërit duartrokin, bërtasin e japin këshilla, por këto të fundit e kalojnë etikën sportive të futbollistëve. Në kohën e fundit pas pranimit të federatës së futbollit UEFA është shtuar interesimi i fëmijve për sportin e futbollit

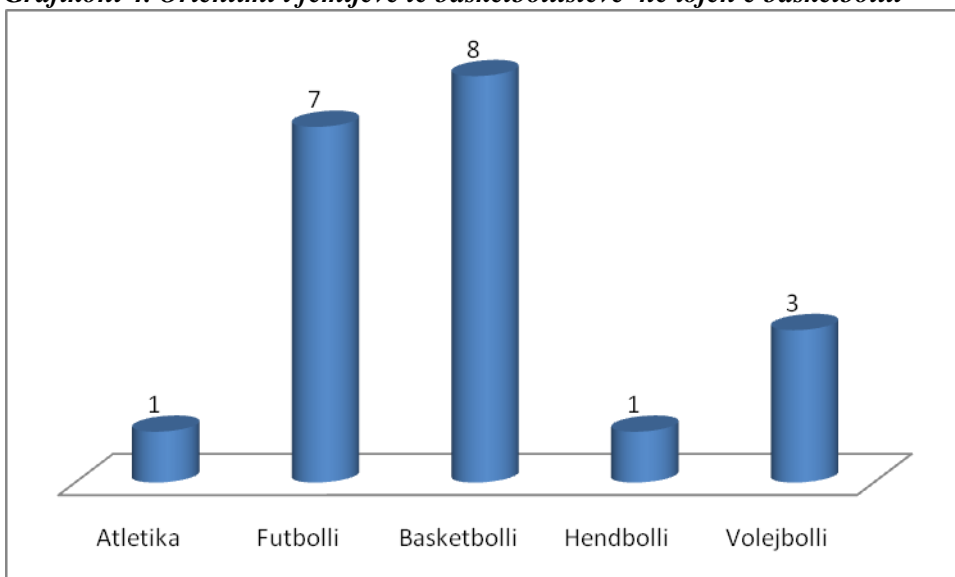
Tani, fëmijët tanë barazohen me fëmijët anembanë botës dhe kjo na lumturon shumë, sepse fëmijët shqiptarë e fillojnë futbollin në të njëjtën kohë me hedhjen e hapave të parë, kryesisht djemtë. Këtu futbollin është loja më e pëlqyer dhe kjo jo vetëm sepse mungojnë argëtime të tjera apo për shkak të gjendjes ekonomike, por sepse kjo lojë e rrëmben dita-ditës dashurinë fëmijërore me lëvizjet e bukurinë e saj. Dëshira e fëmijëve është që sikur prindi i tij të përzgjedh futbollin si sportin më të preferuar dhe dëshira e fëmijës është pjesëmarrja në një shkollë futbollit.

Në tabelën 3 dhe grafikonin 4 janë të dhëna rezultatet e anketimit të fëmijëve prindërit e të cilve kanë qenë basketbollist në klube të ndryshme të basketbollit.

***Tabela 3. Anketimi i fëmijëve prindërit e të cilëve kanë qenë basketbollist***

Sporti	Nr. fëmijëve
Atletika	1
Futbolli	7
Basketbolli	8
Hendbolli	1
Volejbolli	3
$\Sigma$	20
$\chi^2$	$\chi^2= 11.00$ ; df: 4; p= 0.026

***Grafikoni 4. Orientimi i fëmijëve të basketbollistëve në lojën e basketbollit***



Në bazë të tabelës së dhënë shofim se numrin më të madh të fëmijëve prindërit e të cilëve kanë qenë basketbollist e kanë përzgjedh basketbollin si sport. Nga 20 fëmijë të anketuar gjithsej 8 fëmijë ose 40% e kanë përzgjedh basketbollin. Futbollin e kanë përzgjedh 7 fëmijë ose 35%, 3 fëmijë ose 15% e kanë përzgjedh volejbollin, 1 fëmijë ose 5% e ka përzgjedh hendbollin dhe 1 fëmijë ose 5% e ka përzgjedh atletikën. Ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor në mes fëmijëve prindërit e të cilëve kanë qenë basketbollist në pyetjen: sportet e preferuara ku  $\chi^2 = 11.00$ ; df: 4; p= 0.026.

Sporti i basketbollit në shoqërinë tonë shfaqet si një veprimtari, qëllimi i së cilës është argëtimi, zhvillimi, e pse jo edhe rritjes së treguesve psiko-fizikë. Prandaj, për fëmijët e shkollave duhen modele të reja tërheqëse dhe stimuluese. Në bazë të qëllimit që ka loja e basketbollit, federata e basketbollit duhet të siguroj terene sportive të basketbollit dhe trajner që punojn me fillestar. Dëshira e prindërve që sa më shumë të ketë fëmijë në basketboll dhe sa më pak lojëra me kompjuter. Kur fëmija luan basketboll do ta kuptoj se sa i vlefshëm është basketbolli.

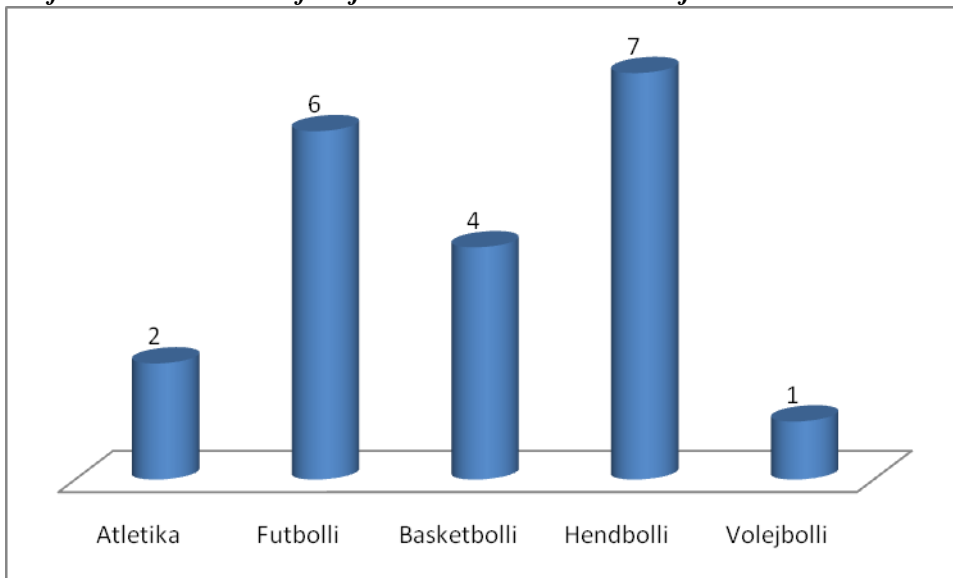
Dëshira e fëmijëve është që sikur prindi i tij të përzgjedh basketbollin si sportin më të preferuar dhe dëshira e fëmijës është pjesëmarrja në një shkollë basketbollit.

Në tabelën 4 dhe grafikonin 5 janë të dhëna rezultatet e anketimit të fëmijëve prindërit e të cilve kanë qenë hendbollist në klube të ndryshme të hendbollit.

**Tabela 4. Anketimi i fëmijëve prindërit e të cilëve kanë qenë hendbollist**

Sporti	Nr. fëmijëve
Atletika	2
Futbolli	6
Basketbolli	4
Hendbolli	7
Volejbolli	1
$\Sigma$	20
$\chi^2$	$\chi^2= 6.50$ ; df: 4; p= 0.164

**Grafikoni 5. Orientimi i fëmijëve të hendbollistëve në lojën e hendbollit**



Në bazë të tabelës së dhënë shofim se numrin më të madh të fëmijëve prindërit e të cilëve kanë qenë hendbollist e kanë përzgjedh hendbollin si sport. Nga 20 fëmijë të anketuar gjithsej 7 fëmijë ose 35% e kanë përzgjedh hendbollin. Futbollin e kanë përzgjedh 6 fëmijë ose 30%, basketbollin 4 fëmijë ose 20%, atletikën 2 fëmijë dhe volejbollin 1 fëmij. Nuk ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor në mes fëmijve prindërit e të cilëve kanë qenë futbollist në pyetjen: sportet e preferuara ku  $\chi^2= 6.50$ ; df: 4;  $p= 0.164$ .

Puna me gjeneratat e reja është e domosdoshme, sepse vetëm aty e shohim edhe perspektivën e fëmijëve prindërit e të cilë ve ishin hendbollistë që dikur ishte krenaria e jonë. Në vitet e fundit kemi krizë të madhe në hendboll qoftë të femrat qoftë të meshkujt. Shqetësuese është se ka rënë cilësia, por edhe shikuesi po ikë, për shkak se nuk e gjen veten në tribuna në mungesë të rivalitetit dhe nivelit që duhet të ketë hendbolli. Pasqyra më e mirë për të arritur në nivelin që e lakmojmë të gjithë, patjetër se duhet të hulumtohet nëpër shkollat fillore e të mesme dhe të gjejmë talent. Po ashtu edhe nëpër shkolla e hendbollit t'i kushtohet kujdes i veçantë punës me të rinjtë e të reja dhe jo si në disa prej tyre shkon shkel e shko.

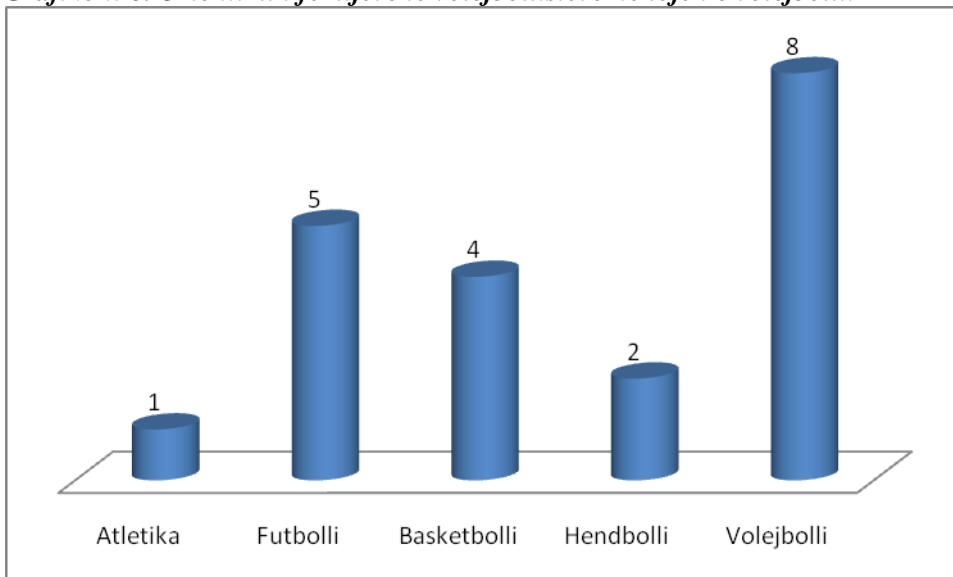
Dëshira e fëmijëve është që sikur prindi i tij të përzgjedh hendbollin si sportin më të preferuar dhe dëshira e fëmijës është pjesëmarrja në një shkollë hendbolit.

Në tabelën 5 dhe grafikonin 6 janë të dhëna rezultatet e anketimit të fëmijëve prindërit e të cilve kanë qenë volejbollist në klube të ndryshme të volejbollit.

***Tabela 5. Anketimi i fëmijëve prindërit e të cilëve kanë qenë volejbollist***

Sporti	Nr. fëmijëve
Atletika	1
Futbolli	5
Basketbolli	4
Hendbolli	2
Volejbolli	8
$\Sigma$	20
$\chi^2$	$\chi^2= 7.50; df:4; p= 0.111$

***Grafikoni 6. Orientimi i fëmijëve të volejbollistëve në lojën e volejbollit***





Në bazë të tabelës së dhënë shofim se numrin më të madh të fëmijëve prindërit e të cilëve kanë qenë volejbollist e kanë përzgjedh volejbollin si sport. Nga 20 fëmijë të anketuar gjithsej 8 fëmijë ose 40% e kanë përzgjedh volejbollin. Futbollin e kanë përzgjedh 5 fëmijë ose 25%, basketbollin 4 fëmijë ose 20%, hendbollin 2 fëmijë ose 10% dhe atletikën 1 fëmijë. Nuk ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor në mes fëmijëve prindërit e të cilëve kanë qenë futbollist në pyetjen: sportet e preferuara ku  $\chi^2 = 7.50$ ; df: 4;  $p = 0.111$ .

Volejboli është sport për secilin dhe mund të jetë lojë rekreative dhe shoqërore, e cila mund të zbatohet gjatë tërë vitit. Shumë i njohur është volejboli në plazh, ku edhe nuk kërkohet përgatitje e veçantë ose ekip e krijuar saktësisht ashtu si kërkojnë rregullat. Për zbatim profesional të këtij sporti sërish janë të nevojshme disa paradispozita të caktuara, si trupore ashtu edhe mentale, por me stërvitje të mira dhe me udhëzime profesionale ka mundësi që secili prej nesh të bëhet një lojtar i mirë i volejbollit. Në përgjithsi, sipas statistikës, volejboli është më i zbatueshëm për gjinin femrore se sa për meshkujt. Ashtu si edhe te shumë sporte tjera, dobitë nga zbatimi i volejbollit janë të shumëfishta për shëndetin fizik dhe mental.

Sipas të dhënave sportive jo zyrtare, 95% e fëmijëve sot kanë fillim të deformiteteve trupore (tabane të sheshta, muskuj të dobët të cilët mbajnë shtyllën kurizore, motorikë të pazhvilluar për lëvizja...) të cilët nuk lidhen me faktorin trashëgues por me mënyrën e keqe të jetesës. Ashtu si fëmija patjetër të mësoj të flet, ashtu patjetër të mësoj dhe të zhvilloj edhe motorikën e vetë. Zbatimi i volejbollit angazhon proceset e ngelura fiziologjike në organizëm. Përveç kësaj, volejboli ka ndikim të madh mbi zhvillimin emocional të fëmijës – zhvillimi i ndjenjës për vetëbesim (fëmija mbizotron pengest të cilat në fillim nuk arriti), kënaqësi dhe ndjenjëse se i takon një grupi.

Dëshira e fëmijëve është që sikur prindi i tij të përzgjedh volejbollin si sportin më të preferuar dhe dëshira e fëmijës është pjesëmarrja në një shkollë volejbollit.

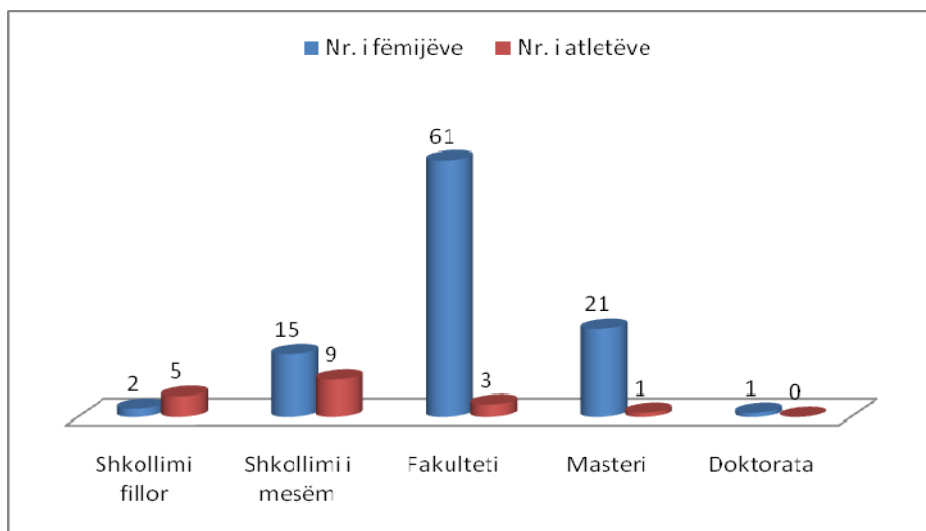
## 6.2 RAPORTI NË MES NIVELIT TË SHKOLLIMIT TË PRINDËRVE DHE ANGAZHIMIT TË FËMIJËVE NË ATLETIKË

Në tabelën 6 dhe grafikonin 7 janë të dhëna rezultatet e niveli i shkollimit të prindërve dhe orientimi i fëmijve në atletikë;

**Tabela 6. Niveli i shkollimit të prindërve dhe orientimi i fëmijve në atletikë**

Niveli i shkollimit	Nr. fëmijëve	Nr.atletëve
Shkollimi fillor	2	5
Shkollimi i mesëm	15	9
Fakulteti	61	3
Masteri	21	1
Doktorata	1	0
$\Sigma$	100	18
$\chi^2$	$\chi^2= 119.60$ ; df:4p= 0.000	$\chi^2= 14.22$ ; df: 4; p= 0.006

**Grafikoni 7. Niveli i shkollimit të prindërve dhe orientimi i fëmijve në atletikë**



Në bazë të tabelës së dhënë shofim se numrin më të madh të prindërve sa i përket niveli i shkollimit të prindit, 61% prej tyre kanë të kryer nivelin e lartë - Fakultetin, 21% prej tyre kanë të kryer nivelin e lartë – Masterin, 15% prej tyre kanë të kryer nivelin e mesëm, 2% prej tyre kanë të kryer nivelin fillor dhe 1% prej tyre kanë të kryer Doktoratën.

Ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor në mes prindërve sipas nivelit të shkollimit ku  $\chi^2= 119.06$ ; df: 4; p= 0.000.

Nga 18 fëmijë që kanë përzgjedhur atletikën janë 9 fëmijë ose 50% janë fëmijë që prindërit e tyre kanë të kryer nivelin e mesëm, 5 fëmijë ose 28% janë fëmijë që prindërit e tyre kanë të kryer nivelin fillor, 3 fëmijë ose 17% janë fëmijë që prindërit e tyre kanë të kryer nivelin e lartë të shkollimit-fakultetin dhe 1 fëmijë ose 6% janë fëmijë që prindërit e tyre kanë të kryer nivelin e lartë të shkollimit-Master.

Ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor në mes fëmijve të prindërve sipas nivelit të shkollimit ku  $\chi^2= 14.22$ ; df: 4; p= 0.006.

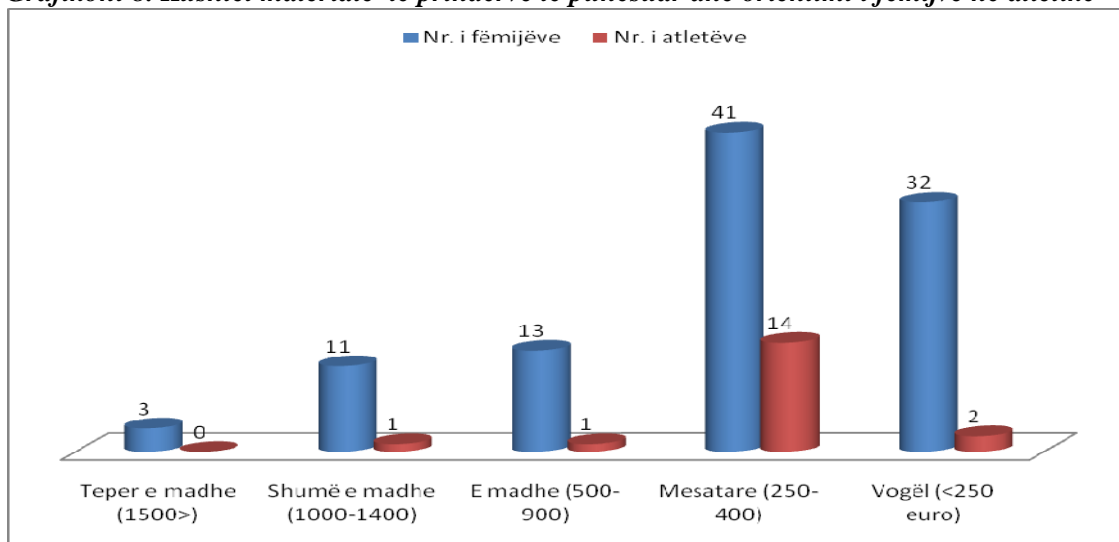
### 6.3 RAPORTI NË MES KUSHTEVE MATERIALE TË PRINDËRVE TË PUNËSUAR DHE ANGAZHIMIT TË FËMIJËVE NË ATLETIKË

Në tabelën 7 dhe grafikoni 8 janë të dhëna rezultatet e kushteve material të prindërve të punësuar dhe orientimi i fëmijve në atletikë;

*Tabela 7. Kushtet materiale të prindërve të punësuar dhe orientimi i fëmijve në atletikë*

Paga	Nr. i fëmijëve	Nr. i atletëve
Teper e madhe (1500>)	3	0
Shumë e madhe (1000-1400)	11	1
E madhe (500-900)	13	1
Mesatare (250-400)	41	14
Vogël (<250 euro)	32	2
$\Sigma$	100	18
$\chi^2$	$\chi^2= 50.20$ ; df: 4;p=0.000	$\chi^2= 38$ : 11 df: 4;p=0.000

*Grafikoni 8. Kushtet materiale të prindërve të punësuar dhe orientimi i fëmijve në atletikë*



Në bazë të tabelës së dhënë shofim se numrin më të madh të prindërve kushteve material të prindërve të punësuar, 41% prej tyre kanë kushte, pagë mesatare ose mestarisht të hyra 250-400 euro, 32% prej tyre kanë pagë të vogël ose të hyra <250 euro, 13% prej tyre kanë page të madhe ose të hyra 500-900 euro, 11% prej tyre kanë page shumë të madhe ose të hyra 1000-1400 euro dhe 3% prej tyre kanë page tepër të madhe ose të hyra >1500 euro

Ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor në mes prindërve sipas nivelit të shkollimit ku  $\chi^2= 50.20$ ; df: 4; p= 0.000.

Nga 18 fëmijë që kanë përzgjedhur atletikën janë 14 fëmijë ose 78% janë fëmijë që prindërit e tyre kanë pagë mesatare ose mestarisht të hyra 250-400 euro, 2 fëmijë ose 11% janë fëmijë që prindërit e tyre kanë pagë të vogël ose të hyra <250 euro, 1 fëmijë ose 6% janë fëmijë prindërit e tyre që kanë page të madhe ose të hyra 500-900 euro dhe 1 fëmijë ose 6% janë fëmijë që prindërit e tyre kanë page të madhe ose të hyra 500-900 euro fëmijë që prindërit e tyre kanë të kryer nivelin nivelin e lartë të shkollimit-fakultetin dhe 1 fëmijë ose 6% janë fëmijë prindërit e tyre që kanë page shumë të madhe ose të hyra 1000-1400 euro.

Ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor në mes fëmijëve të prindërve sipas kushteve material ku  $\chi^2= 38.11$ ; df: 4; p= 0.000.

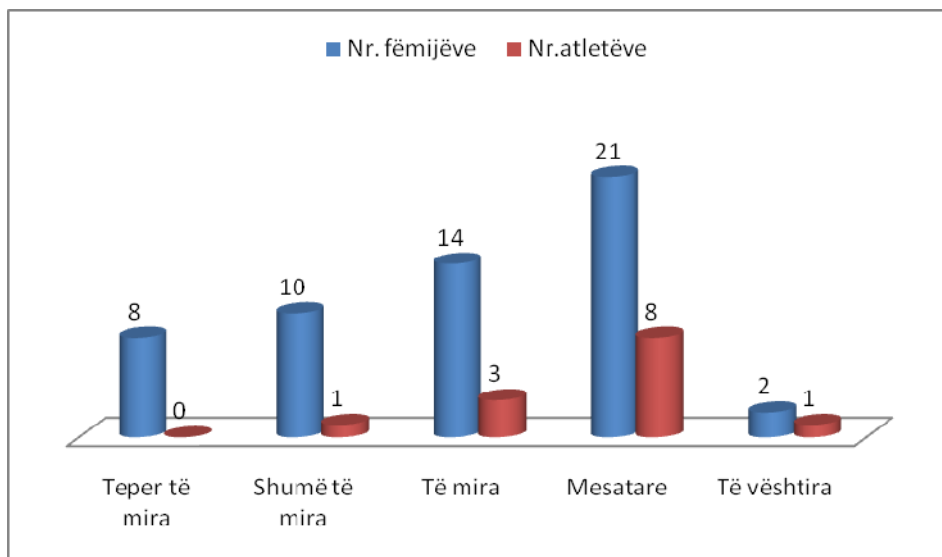
## 6.4 RAPORTI NË MES KUSHTEVE MATERIALE TË PRINDËRVE TË PAPUNËSUAR DHE ANGAZHIMIT TË FËMIJËVE NË ATLETIKË

Në tabelën 8 dhe grafikonin 9 janë të dhëna rezultatet e kushteve material të prindërve të punësuar dhe orientimi i fëmijve në atletikë;

**Tabela 8. Kushtet materiale të prindërve të papunësuar dhe orientimi i fëmijve në atletikë**

Kushtet-i papunësuar	Nr. fëmijëve	Nr.atletëve
Teper të mira	8	0
Shumë të mira	10	1
Të mira	14	3
Mesatare	21	8
Të vështira	2	1
$\Sigma$	55	13
	$\chi^2= 18.18$ ; df: 4; p= 0.001	$\chi^2= 32.40$ ; df: 4; p= 0.000

**Grafikoni 8. Kushtet materiale të prindërve të papunësuar dhe orientimi i fëmijve në atletikë**



Në bazë të tabelës së dhënë shofim se numrin më të madh të prindërve me kushteve material të prindërve të papunësuar, 21 ose 38% prej tyre kanë kushte mesatare, 14 ose 25% prej tyre kanë kushte të mira, 10 ose 18% prej tyre kanë kushte shumë të mira, 8 ose 14% prej tyre kanë kushte tepër të mira dhe 2 ose 4% prej tyre kanë kushte të vështira.

Ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor në mes prindërve sipas nivelit të shkollimit ku  $\chi^2= 18.18$ ; df: 4; p= 0.001.

Nga 18 fëmijë që kanë përzgjedhur atletikën janë 8 fëmijë ose 61% janë fëmijë që prindërit e tyre kanë kushte mesatare, 3 fëmijë ose 23% janë fëmijë që prindërit e tyre kanë kushte të mira, 1 fëmij ose 8% janë fëmijë prindërit e tyre që kanë kushte shumë të mira dhe 1 fëmij ose 8% janë fëmij që prindërit e tyre kanë.

Ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor në mes fëmijve të prindërve sipas kushteve material ku  $\chi^2= 32.40$ ; df: 4; p= 0.000.

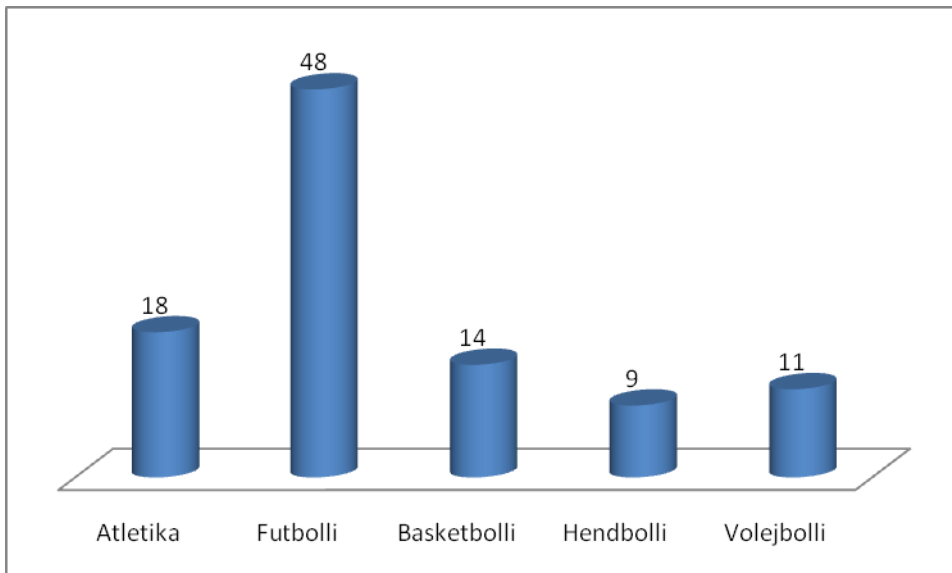
## 6.5 PËRZGJEDHJA E FËMIJËVE ATLETIKËN DHE SPORTET TJERA

Në tabelën 9 dhe grafikunin 10 janë të dhëna rezultatet e përzgjedhjes së sporteve nga ana e fëmijëve të prindërve atletë, futbollistë, basketbollistë, hendbollistë dhe volejbollistë në bazë të anketimit me pyetësorë.

*Tabela 9. Sporti i përzgjedhur nga fëmijët*

Sporti	Nr. fëmijëve
Atletika	18
Futbolli	48
Basketbolli	14
Hendbolli	9
Volejbolli	11
$\Sigma$	100
$\chi^2$	$\chi^2= 51.30$ ; df: 4; p= 0.000

*Grafikoni 10. Sporti i përzgjedhur nga fëmijët*





Nga 100 fëmijë të përfshirë në hulumtim 48 prej tyre ose 48% kanë përzgjedhur futbollin, 18 fëmijë ose 18% janë fëmijë që kanë përzgjedhur atletikën, 14 fëmijë ose 14% janë fëmijë që kanë përzgjedhur basketbollin, 11 fëmijë ose 11% janë fëmijë që kanë përzgjedhur volejbollin dhe 9 fëmijë ose 9% janë fëmijë që kanë përzgjedhur hendbollin.

Ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor në mes fëmijve që kanë përzgjedh sportet në përgjithësi ku  $\chi^2 = 51.30$ ; df: 4; p= 0.000.

## 7. DISKUTIMI

Në fillim fëmija duhet lënë i lirë të zgjedhë atë sport që e argëton më shumë, megjithëse, si prindër, mund të mos ju pëlqejë. Është shumë e rëndësishme që të lihet atë të zgjedhë lirshëm, pa ushtruar presion mbi të. Pyeteni fëmijën nëse kërkon të bëhet pjesëtar i ndonjë skuadre apo preferon sporte ato sporte që nuk janë të organizuar në skuadra, sikurse p.sh mund të jetë noti, tenisi, etj. Vërtetoni nëse i pëlqejnë sporte me kontakt të fortë fizik (psh. basketbolli, futbollit etj) apo të tjerë me më pak kontakt të tillë (si psh. noti, volejbollit etj.). Këto të fundit e kanë të domosdoshme konkurrencën me vetveten, duke rritur kështu vetëbesimin tek fëmija, ndërsa sportet në grup përmbushin nevojën shoqërore të fëmijëve dhe u japin kënaqësinë e pjesëmarrjes në një përpjekje masive. Sporti që do të zgjedhë fëmija duhet të ketë lidhje direkte me zhvillimin trupor dhe shpirtëror të tij. Sa më shumë harmoni të ekzistojë midis sportit dhe trupit aq më të mëdha janë edhe të mirat për fëmijën.

Nga aktivitetet e përditshme në familje, aktiviteti fizik ka shumë rëndësi për njeriun, prandaj aktiviteti fizik në formë të vrapimeve ishte dhe është domosdoshmëri për të gjithë. Njerzit e niveleve të ndryshme si dhe për nga gjinia, nëpunës të administratës, sportistë merren me aktivitete të ndryshme fizike dhe sportive me qëllim që shëndeti të mos paraqiste probleme për shkak të mbipeshës dhe të fitojnë një kulturë dhe shprehje të fëmijit e tyre mbi rolin e aktivitetit fizik për shëndetin e tyre. Pas rënies së sistemit monist, aktiviteti fizik u la pas dore, duke i sjellë shoqërisë një sërë efektesh shëndetësore por edhe sociale. Pas viteve '90 ishin shumë të paktë ata që vrapin nuk e ndalen, ndonëse fillimisht u duk si një trend i kohës por që tashmë koha ka ndryshuar.

Gjithkush që është i panishëm në terene të ndryshme sportive si dhe natyrë, bëhet dëshmitar i qindra personave të cilët vrapojnë apo stërviten në të vetmin ambient, pasi që janë krijuar kushte më të mira për tu mar me aktivitete rekreative dhe sportive. Mjetet e informimit sjellin emisione shumë inkurajuese. Në kohën e sotme nuk mjafton të jesh atlet profesionist për tu stërvitur, për të vrapuar apo për të marrë pjesë në kompeticione të ndryshme brenda si edhe jashtë vendit për të fituar dhe qindra medalje. Shumë persona të moshave të ndryshme që vrapojnë çdo ditë, tregojnë për rëndësinë e këtyre aktiviteteve fizike rekreative dhe sportive dhe tregojnë se si lindi si domosdoshmëri vrapimi dhe sesi

ai, me shumë vullnet dhe këmbëngulje, sot meren me keto aktivitete sportive dhe rekreative. Shumë njerëz marrin pjesë në shumë gjysmë maratona dhe maratona. Shperhia e marjes me vrapim tashmë është kthyer në një domosdoshmëri, ndonëse në vendin tonë vrapojnë jo më shumë se 5% e popullsisë. Për shumë vrapues vrapimi është magji individuale për çdo moshë dhe dhe të largon nga fenomenet negative të shoqërisë.

Megjithatë, ai është shpresë se numri i vrapuesve do të rritet, megjithatë i kërkon institucioneve që të ndërhyjnë për krijimin e infrastrukturës sportive dhe realizimin e sa më shumë aktiviteteve të kësaj natyre. Sotir sot jemi dëshmitar se shumë njerëz janë të apasionuar për atletikën dhe sported tjera, ndonëse jo në mënyrë profesionale. Ndërkohë numri i qytetarëve që i janë rikthyer aktivitetit fizik është rritur, por problem i pazgjidhur ende mbetet krijimi i terreneve të duhura për të ndihmuar atletët profesionistë për tu stërvitur. Shumë njerëz shprehen se sporti elitari kërkon mbështetje, pasi hapësirat në dispozicion të tyre për stërvitje permanente janë të të limituara duke bërë që shumë prej tyre të stërviten jashtë vendit. Kosova numëron një numër të madh sportistësh profesionistë, të cilët falë punës intensive disa vjeçare kanë arritur që të marrin pjesë në gara kombëtare e ndërkombëtare, duke u renditur në krye të klasifikimeve europiane e botërore. Është e qartë se në dy dekadat e fundit është rritur edhe numri i atletëve, madje ka ndryshuar edhe metoda e atletikës.

Risi sipas tij është numri i lartë i fëmijëve të cilët regjistrohen në këtë sport. Ai shprehet se vitet e fundit është investuar edhe në pistat e vrapimit, ku deri tani numërohen 5 të tilla. Por mund të themi se universiteti ka nuk ka programe të veçanta për përgatitjen e trajnerëve, ndërkohë mund të theksojmë se domosdoshmëri është që trajneri e sporteve të ndryshme dhe aktiviteteve fizike të jenë të kyqur ma teper me në këto aktivitete në mënyrë institucionale. Garat e para publike pas luftës në Kosovë në atletikë daton në vitin 2000 në qytetin e Prishtinës si vrapimi në gjysmë maratonë. Por, parashtrohet pyetja përse vrapojnë njerëzit e thjeshtë? Rezultatet e para të vrapimit shihen pas katër javësh praktikë konstante. Rikuperimi i formës fizike mund të arrihet vetëm përmes vrapimit. Njerëzit nuk vrapojnë për të shtuar oreksin, por për ta tretur atë. Vrapimi është i bukur dhe i shëndetshëm, mjafton të dish ta bësh. Ndryshe nga të gjitha sportet e tjera është më i lehti për t'u mësuar. Sipas ekspertëve, duke përjashtuar orët e drekës, çdo moment i ditës është i përshtatshëm për të bërë vrap. E rëndësishme është të vraponi. E bukura e vrapit është

se mund të bëhet kudo: nuk nevojiten as fusha, as palestra dhe as pishina. Nëse do t'u duhet të zgjidhni, atëherë duhet ti shmangemi asfaltit.

Të vrapuarit në natyrë mes pemëve është më bukur sesa të sillesh rrotull një parkingu. Një njeri që vrapon dhe nuk kryen aktivitet tjetër, djeg një sasi të konsiderueshme yndyrash. Nëse dëshironi të ndiheni në formë të shkëlqyer dhe të ruani linjat trupore atëherë mos ju ndani vrapit, por bëjeni pjesë të jetës suaj të përditshme. Të gjithë e dimë se vrapimi sjell dobi shëndetit tonë, përndryshe nuk do të vraponim nëse nuk do të përfitonim asgjë. Vrapimi përmirëson shëndetin mendor, punën e organeve të brendëshme, osteoporozën, gjumin, sistemin e imunitetit, largon stresin, sjell humbje peshe etj. Atletika, thuhet që është sporti më i vjetër në botë, i cili daton si një sport profesional që në mijëvjeçarin e dytë para erës sonë. Sot Atletika numëron një numër të madh disiplinash por në antikë e sot si discipline është e kufizuar në vrapime në distanca të ndryshme.

Vrapimi si një aktivitet i rregullt fizik është baza më e mirë për të përmirësuar aftësitë kondicionale tek çdo individ i shëndetshëm. Vrapimi në distanca të gjata (mbi 5 km), veçanërisht vrapimi gjatë gjysmë maratonë dhe maratonës, përfaqëson një sport i cili ka nevojë për një përgatitje adekuate fizike dhe mendore. Sipas autorëve vrapimi është sporti më i mirë aerobik për përmirësimin e performancës së sistemit kardiovaskular dhe respirator.

Para se të fillojmë të vrapojmë, fillimisht duhet të përcaktohet rreziku kardiovaskular, si dhe të përjashtohet prania e sëmundjes së zemrës. Kjo arrihet me anë të kontrolleve të rregullta rutinë tek mjeku kardiolog. Nëse përjashtohet prania e sëmundjes së zemrës, fillimi sportit duhet të jetë gradual, duke rritur gradualisht gjatësinë e vrapimit. Kjo arrihet më mirë me anë të ndjekjes së rrahjeve të zemrës (pulsit) nëpërmjet sensorëve në lëkurë. Fillimisht, pulsit duhet të mbahet rreth 60% bazuar në atë që është e lejuar në bazë të moshës, gjinisë dhe peshës së çdo individi.

Deri jo shumë kohë më parë, edukimi fizik i fëmijëve jashta institucioneve shtetërore ka qënë konsideruar si një çështje e veçantë i ndarë nga edukimi i fëmijëve. Por vitet e fundit ka pasur një ndryshim shumë të madh, duke ndryshuar filozofinë e edukimit dhe politikat arsimore duke theksuar me forcë gjithëpërfshirjen e fëmijëve me të të gjitha moshave në edukimin e përgjithshëm dhe fizik. Studiuesit dhe ata që merren

me këtë problematik po mundohen të largohen nga filozofia mbizotëruese, si ajo e izolimit, e veçimit dhe e ndarjes të këtyre fëmijve sipas regjioneve rurale dhe urbane nga pjesa tjetër e fëmijve. Tendenca sot është kalimi nga veçimi, izolimi apo ndarja drejt integritit dhe më tej drejt arsimit gjithëpërfshirës. Kjo natyrisht kërkon ndryshime në vetëdijën e popullatës apo shoqërisë sonë, legjisllacion dhe në politikat arsimore, por gjithmonë duke i studjuar me kujdes problemet dhe ndryshimet që duhet të ndërmerren. Fillimisht le të sqarojmë kuptimin e termave “shprehi”, ‘integrim’ dhe ‘gjithëpërfshirje’. Nje pjese e madhe e levizjeve tona automatike paraqiten ne forme te shprehive.shprehite te cilat luajne nje rol te rendesishem ne rrugen e suksesit dallohen nga instiktet. Shprehite dallohen prej individi ne individ madje disa here dallojne edhe ne faza te ndryshme te evoluimit jetesor te njeriut te njejte. Derisa instiktet trashегоhen shprehite kryesisht mesohen me vone dhe nga rrethi i jashtem.ne te shumten e rasteve ato paraqiten si shprehje e animit apo e nevojës se posaqme. Here si imitim e here me arsye shprehite duke u perseritur vendosen dhe e humbin vetedijen keshtu qe behen automatike.

Shprehija për çdo aktivitet fizik pa marr parasysh qëllimin e tij fitohet në moshën e hershme të fëmijëris. Për këte në këtë moshë duhet ti kushtohet rëndësi e veçant fitimit të shprehis për aktivitete fizike dhe shëndetësore për fëmijët me nevoja të veçanta.

Sipas Fjalorit të Psikologjisë (Reber, 2001), me termin ‘integrim’ të fëmijëve në pjesët urbane dhe rurale në aktivitete fizike kuptojmë përfshirjen, e tyre në shkolla të zakonshme dhe në sallën e edukatës fizike, pavarësisht karakteristikave të tyre të veçanta, duke u fokusuar më shumë në integrimin e tyre social, që ata të pranohen si pjesë e grupit (klasës) ku janë futur. Integrimi social ka të bëjë më shumë me përfshirjen e këtyre fëmijëve në sallën e edukimit fizik, gjatë pushimeve ndërmjet orëve të mësimi, kur hanë ushqim apo kur organizohen aktivitete të ndryshme jashta programeve shkollore.

Me termin “gjithëpërfshirja” jo thjesht fëmija më i aftë fizikisht si dhe aj me aftësi më të ulëta të ndjejë veten pjesë e grupit fizikisht të barabart. Ata duhet të marrin pjesë në çdo aktivitet, ndryshimi i vetëm është, që këto aktivitete duhet ti përshtaten fëmijës. Studimet në këtë fushë i sqarojnë akoma më mirë këto terma. Këto dy terma ende ngatërrohen në praktikën e përditshme. Masat që merren për t’i përfshirë fëmijët me zhvillim fizik jo të barabart me moshatarët, nuk bëjnë gjë tjetër veçse integrimin e këtyre

fëmijve në aktivitete të njejta. Ka patur edhe tentativa të ndryshme për një integrim të pjesshëm të fëmijve me aftësi fizike të zvogëluar, duke i vënë ata në detyra të veçanta, pra mësimin në edukimin fizik ta bëjnë së bashku duke marr pjesë së bashku me gjithë fëmijët. Po edhe sikur integrimi të jetë i plotë, pra fëmijët me aftësi të ndryshme fizike të sistemohen në punë të përbashkët dhe në salla të edukimit fizik së bashku, sepse atëherë nuk kemi të bëjmë me gjithëpërfshirjen e tyre, mbasi gjithëpërfshirja kërkon që fëmija me vështirësi për të bërë aktivitete trupore, pra fëmija duhet t'i përshtatet aftësive të tija fizike për të mësuar me kurrikulën e hartuar për të gjithë fëmijët dhe jo e kundërta. Integrimi social është një hap para drejt arsimit gjithëpërfshirës.

Funksionet e aktiviteteve sportive rekreative në familje janë të shumta dhe të ndryshme, dhe i përcaktojnë një numër i faktorëve të ndryshëm. Sikur që aktiviteti rekreative veprimtari e lirë njerëzore në të cilën përmbajtja e punës paraqet dëshirat e pjesëmarrësve, ashtu edhe funksioni i aktivitetit rekreativ shumë varet nga nevojat dhe interesat e njerëzve të cilët merren me të. Nevojat më të shpeshta të të fëmijët në aktivitetet rekreative dhe sportive janë nevojat për lëvizje, për të përmirësuar statusin e tyre shëndetësor, nevoja për argëtim, defrim, relaksim e tjera. Rrjedhimisht funksionet e aktiviteteve sportive rekreative të fëmijët e moshave të ndryshme janë të lidhura me mënyrën e jetesës së individit në bashkësinë e gjërë shoqërore.

Zhvillimi ekonomik i shoqërisë ka shkaktuar një ndryshim në gjendjen psiko-sociale, fizike, materiale dhe shëndetësore të individit. Niveli i gjendjes shëndetësore arsimore, lloji i punës, moshën kronologjike dhe mundësitë materiale janë vetëm disa nga faktorët që i orjentojnë njerzit dhe personat me nevoja të veçanta në sporte të ndryshme dhe aktivitete rekreative. Pra, nevojat e ndryshme dhe aftësitë e njerëzve për ushtrimin sportive dhe rekreative përcaktojnë funksionin apo qëllimin e cila arrihet me to. Ekzistojnë katër funksionet themelore të të aktiviteteve sportive rekreative nga të cilat rrjedhin të gjitha të tjera (Mikalački, 2000.):

- Edukative dhe arsimore;
- Sociale dhe psikologjike;
- Ekonomike dhe të punës;

- Arsimore shëndetësor.

Funksionet arsimore dhe edukative – Aktiviteti sportiv rekreativ me format përmbajtësore të shumta ka për qëllim, ndër të tjera, edukimin e individëve dhe fëmijve. Implementimi i aktiviteteve fizike dhe rekreative për fëmijët parashkollor dhe shkollor vjen në shprehje të plotë, ndonëse edhe me të rriturit nuk duhet të neglizhohet. Me procesin i edukimit fizik dhe rekreativ dëshirohen veçorit morale, vullnetare dhe punuese te femijët dhe te te rriturit, dhe se keto më së miri realizohen me aktivitete fizike rekreative dhe sportive. Aktiviteti sportiv rekreativ si aktivitet i zgjedhur sportiv nëpërmjet proceseve njohëse-intelektuale kryen funksionin e vet edukativ dhe arsimor. Ndikimet Arsimor nënkupton zhvillimin e tipareve të personalitetit të tilla si kolegjalitetit, qenët i shoqërueshëm, guximin, këmbëngulësin, etj.

Funksioni social dhe psikologjik – Rekreacioni sportiv rekreative si një fenomen social ndikon në zhvillimin në shumë aspekte sociologjike dhe psikologjike të personalitetit te personat me nevoja të veçanta. Përmbajtja sportive rekreative inkurajojë zhvillimin e marrëdhënieve ndërpersonale, kolegjalitetit, shoqerueshmërin, respektimin e mendimeve e njerëzit të tjerë, punën në komunitetite, etj. Përveç kësaj, aktiviteti rekreative sportive ndikon në arritjen e funksioneve hedonike, socializimin, duke ruajtur ekuilibrin mendor, argëtues, zbavitjen, relaksim, etj.

Funksioni shëndetësor dhe higjienik, sikur edhe që vet emertimi i saj sugjeron, ka për qëllim mirëmbajtjen dhe përmirësimin e shëndetit te fëmijët si dhe te njerzit në përgjithësi. Është e njohur se edhe më parë se aktiviteti rekreativ është përdorur për parandalimin dhe rehabilitimin e sëmundjes. Në kohën e tashme janë zhdukur shprehitë e njerzve për ushtrime fizike dhe aktivitete rekreative, por edhe mënyra e jetes dhe punës aktive është reduktuar në minimum. E gjithë kjo shkaktoi një rënie në funksionin e organeve dhe sistemeve të organeve, duke çuar në sëmundjen e re të quajtur pasivitet në lëvizje ose moslëvizje.

## 8. VËRTETIMI I HIPOTEZAVE THEMELORE

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

H1. Pritet se sporti i atltikës nuk do të jetë sporti më i përzgjedhur nga ana e fëmijve te niveli i familjes me status socio-ekonomik më të lartë është realizuar.

H2. Pritet se sporti i atltikës nuk do të jetë sporti më i përzgjedhur nga ana e fëmijve te niveli i familjes me arsimim më të lartë është realizuar.

H3. Pritet se sporti i atltikës nuk do të jetë sporti më i përzgjedhur nga ana e fëmijve nëse prindi i tyre ka qenë i angazhua në sportin i atltikës nuk është realizuar sepse fëmijët e prindërve që kanë qenë atletë shumica prej tyre kanë përzgjedhur atletikën si sportin më të preferuar.



## 9. PËRFUNDIMI

Për çdo prindër i cili dëshironë që fëmija i tij të fillojë saktë jetën, ushtrimet fizike janë baza për të arritur një qëllim të tillë. Fëmijët që nuk merren me sporte ose veprimtari të tjera fizike kanë më pak mundësi për të pasur një jetë të shëndetshme, përderisa përvetësojnë një logjikë pasiviteti apo plogështie, të cilën e ruajnë gjatë gjithë jetës së tyre.

Aktivitetet fizike si motiv biologjik duhet të bëhen një shprehi e përditshme për fëmijët, sikurse gjumi dhe ushqimi. Por përpara se fëmija të regjistrohet në një program sportiv është e nevojshme që të vlerësoni jo vetëm dëshirat e tij por edhe synimet që keni si prindër për të. Megjithatë, duhet të jemi realistë se shumë pak fëmijë janë në gjendje të ruajnë entuziazmin e fillimit dhe dëshirat për sporte të ndryshëm deri në fund. Atëherë, përpara se ta ëndërroni fëmijën tuaj me medalje në gjoks, bëni mirë të dini se ekzistojë arsye të tjera shumë më të rëndësishme që fëmija juaj të marrë pjesë në aktivitete të ndryshme sportive.

Fëmija duhet lënë i lirë të zgjedhë atë sport që e argëton më shumë, megjithëse nganjëherë prindërve, mund të mos ju pëlqejë. Është shumë e rëndësishme që fëmija të lihet që të zgjedhë lirshëm, pa ushtruar presion mbi të.

Duhet përher të kemi parasyshtë që të pyesim fëmijën nëse kërkon të bëhet pjesëtar i ndonjë skuadre apo preferon sporte monostrukturale ciklike apo polistrukturale aciklike, respektivisht ato sporte që nuk janë të organizuar në skuadra. Vërtetoni nëse i pëlqejnë sporte me kontakt të fortë fizik (psh. basketbolli, futbollit etj) apo të tjerë me më pak kontakt të tillë (si psh. noti, volejbollit etj.). Prindërit së bashku me fëmijët duhet vazhdimisht të kontrollojnë favoret dhe disfavoret e sporteve në grupe dhe atyre luftarake apo individuale në atletikë

Këto të fundit e kanë të domosdoshme konkurrencën me vetveten, duke rritur kështu vetëbesimin tek fëmija, ndërsa sportet në grup përmbushin nevojën shoqërore të fëmijëve dhe u japin kënaqësinë e pjesëmarrjes në një përpjekje masive. Natyrisht në këto sporte kërkohen karaktere të fortë, pasi në grup zhvillohet shumë ndjenja e konkurrencës midis pjesëtarëve.

Sporti që do të zgjedhë fëmija duhet të ketë lidhje direkte me zhvillimin trupor dhe shpirtëror të tij. Sa më shumë harmoni të ekzistojë midis sportit dhe trupit aq më të mëdha janë edhe të mirat për fëmijën.

Qëllimi primar i këtij studimi ishte të vërtetohet niveli i ndikimit të statusit socio-ekonomik të familjes në orientimin e fëmijës në sportin e atletikës.

Qëllimi sekundar i punimit ishte të vërtetohet raportin e statusit social, nivelit arsimor të familjes dhe dëshirës së fëmijës për të u orientuar në sportin atletikës.

Qëllimi terciar i punimit është të vërtetohet raportin e angazhimit të prindit në sportin e caktuar me dëshirën e fëmijës për tu përcaktuar në sportin e atletikës.

Në harmoni me qëllimin e hulumtimit janë parashtruar tri hipoteza.

Mostra për qëllimet e këtij hulumtimi do të përfshijë 100 prindër domethënë të anketuar 20 Atletika, 20 Futboll, 20 Basketboll, 20 Hendboll, 20 Volejboll dhe 100 fëmij të tyre të anketuar, gjithsej 200 të anketuar, qytetarë të republikës së Kosovës. Prindërit e anketuar kanë qenë të gjinisë mashkullore të cilët në të kaluarën janë angazhuar në sportet e theksuara. Fëmijët e sportistëve të pesë sporteve të përfshirë në hulumtim kanë qenë të moshës 8 -14 vjeç. Informacionet mbi aktivitetin sportiv prindërve janë marrë nëpër shkollat e mesme të ulëta të Kosovës.

Mostra për qëllimet e këtij hulumtimi janë përfshirë 100 prindër domethënë të anketuar 20 prindër që kanë qenë atlet në Atletikë, 20 prindër që kanë qenë lojtar në Futboll, 20 prindër që kanë qenë lojtar në Basketboll, 20 prindër që kanë qenë lojtar në Hendboll, dhe 20 prindër që kanë qenë lojtar në Volejboll. Gjithashtu në këtë hulumtim janë përfshirë 100 fëmij të prindërve të anketuar, gjithsej 200 të anketuar, qytetarë të republikës së Kosovës. Prindërit e anketuar janë të gjinisë mashkullore të cilët në të kaluarën janë angazhuar në sportet e theksuara. Fëmijët apo nxënësit e sportistëve të pesë sporteve të përfshirë në hulumtim kanë qenë të moshës 8 -14 vjeç.

Statusi i karakteristikave socio-demografike është realizuar me anë të pyetësorit i cili grumbullon shënime mbi gjininë e të anketuarve, shkallën arsimore të tyre, vendin ku banon (fshat apo qytet), nivelin shkollimit të prindit: 1. Shkollimi fillor, 2. Shkollimi i mesëm, 3 Fakulteti, 4. Masteri, 5. Doktorata. Kushtet materiale të punësuar: I punësuar në vendin e punës paga: 1. Teper e madhe (1500>), 2. Shumë e madhe (1000-1400), 3. E madhe (500-900), 2. Mesatare (250-400) dhe Vogël <250 euro. I papunë kushtet

materiale: 1. Teper të mira, 2. Shumë të mira, 3 Të.mira, 2. Mesatare dhe Të Vështira. Në cilin sport keni qenë aktiv: Atletika, 2. Futbollli, 3. Basketbollli, 4. Hendbollli, 5. Volejbollli dhe 6. Tjeter sport. Nxënësit e anketuar janë anketuar me anë të një pyetësori, Sportin të cilin dëshironi të orientoheni: 1. Atletika, 2. Futbollli, 3. Basketbollli, 4.Hendbollli, 5. Volejbollli.

Statusi i karakteristikave socio-demografike do të realizohet me anë të pyetësorit i cili do të grumbulloj shënime mbi gjininë e të anketuarve, shkallën arsimore të tyre, vendin ku banon (fshat apo qytet), nivelin shkollimit të prindit: 1. Shkollimi fillor, 2. Shkollimi i mesëm, 3 Fakulteti, 4. Masteri, 5. Doktorata. Kushtet materiale i punësuar: I punësuar në vendin e punës paga: 1. Teper e madhe (1500>), 2. Shumë e madhe (1000-1400), 3. E madhe (500-900), 2. Mesatare (250-400) dhe Vogël <250 euro. I papunë kushtet materiale: 1. Teper të mira, 2. Shumë të mira, 3 Të.mira, 2. Mesatare dhe Të Vështira. Në cilin sport keni qenë aktiv: Atletika, 2. Futbollli, 3. Basketbollli, 4. Hendbollli, 5. Volejbollli dhe 6. Tjeter sport. Nxënësit e anketuar janë anektuar me anë të një pyetësori, Sportin të cilin dëshironi të orientoheni: 1. Atletika, 2. Futbollli, 3. Basketbollli, 4.Hendbollli, 5. Volejbollli.

Në bazë të tabelës së dhënë shofim se numrin më të madh të fëmijëve prindërit e të cilëve kanë qenë atletë e kanë përzgjedh atletikën si sport, gjithsej 14 fëmijë ose 70%. Hendbollin e kanë përzgjedh 2 fëmijë ose 10% dhe volejbollin 1 fëmij ose 5%. Ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor në mes fëmijve prindërit e të cilëve kanë qenë atletë në pyetjen: sportet e preferuara ku  $\chi^2= 32.50$ ; df: 4; p= 0.000.

Në bazë të tabelës së dhënë shofim se numrin më të madh të fëmijëve prindërit e të cilëve kanë qenë futbollist e kanë përzgjedh futbollin si sport. Nga 20 fëmijë të anketuar gjithsej 17 fëmijë ose 85% e kanë përzgjedh futbollin. Hendbollin e kanë përzgjedh 2 fëmijë ose 10% dhe volejbollin 1 fëmij ose 5%. Ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor në mes fëmijve prindërit e të cilëve kanë qenë futbollist në pyetjen: sportet e preferuara ku  $\chi^2= 53.50$ ; df: 4; p= 0.000.

Në bazë të tabelës së dhënë shofim se numrin më të madh të fëmijëve prindërit e të cilëve kanë qenë basketbollist e kanë përzgjedh basketbollin si sport. Nga 20 fëmijë të anketuar gjithsej 8 fëmijë ose 40% e kanë përzgjedh basketbollin. Futbollin e kanë

përzgjedh 7 fëmijë ose 35%, 3 fëmijë ose 15% e kanë përzgjedh volejbollin, 1 fëmijë ose 5% e ka përzgjedh hendbollin dhe 1 fëmijë ose 5% e ka përzgjedh atletikën. Ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor në mes fëmijëve prindërit e të cilëve kanë qenë basketbollist në pyetjen: sportet e preferuara ku  $\chi^2= 11.00$ ; df: 4; p= 0.026.

Në bazë të tabelës së dhënë shofim se numrin më të madh të fëmijëve prindërit e të cilëve kanë qenë hendbollist e kanë përzgjedh hendbollin si sport. Nga 20 fëmijë të anketuar gjithsej 7 fëmijë ose 35% e kanë përzgjedh hendbollin. Futbollin e kanë përzgjedh 6 fëmijë ose 30%, basketbollin 4 fëmijë ose 20%, atletikën 2 fëmijë dhe volejbollin 1 fëmijë. Nuk ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor në mes fëmijëve prindërit e të cilëve kanë qenë futbollist në pyetjen: sportet e preferuara ku  $\chi^2= 6.50$ ; df: 4; p= 0.164.

Në bazë të tabelës së dhënë shofim se numrin më të madh të fëmijëve prindërit e të cilëve kanë qenë volejbollist e kanë përzgjedh volejbollin si sport. Nga 20 fëmijë të anketuar gjithsej 8 fëmijë ose 40% e kanë përzgjedh volejbollin. Futbollin e kanë përzgjedh 5 fëmijë ose 25%, basketbollin 4 fëmijë ose 20%, hendbollin 2 fëmijë ose 10% dhe atletikën 1 fëmijë. Nuk ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor në mes fëmijëve prindërit e të cilëve kanë qenë futbollist në pyetjen: sportet e preferuara ku  $\chi^2= 7.50$ ; df: 4; p= 0.111.

Ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor në mes prindërve sipas nivelit të shkollimit ku  $\chi^2= 119.06$ ; df: 4; p= 0.000. Ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor në mes fëmijëve të prindërve sipas nivelit të shkollimit ku  $\chi^2= 14.22$ ; df: 4; p= 0.006.

Ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor në mes prindërve sipas nivelit të shkollimit ku  $\chi^2= 50.20$ ; df: 4; p= 0.000.

Ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor në mes fëmijëve të prindërve sipas kushteve material ku  $\chi^2= 38.11$ ; df: 4; p= 0.000.

Ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor në mes prindërve sipas nivelit të shkollimit ku  $\chi^2= 18.18$ ; df: 4; p= 0.001.

Ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor në mes fëmijëve të prindërve sipas kushteve material ku  $\chi^2= 32.40$ ; df: 4; p= 0.000.

Ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor në mes fëmijëve që kanë përzgjedh sportet në përgjithësi ku  $\chi^2= 51.30$ ; df: 4; p= 0.000.

## 10. LITERATURA

1. Ahmetović, Z. (1998). Progress and Prospective of Physical education and Health-Illusion or Reality. In 3. International Symposium: Interdisciplinary Regional Research (pp. 563-565). Novi Sad: Fakultet fizičke kulture.
2. Chen, M. Y., Wang, E. K., Yang, R. J., & Liou, Y. M. (2003). Adolescent health promotion scale: development and psychometric testing. *Public health nursing*, 20(2), 104-110.
3. Devedžić, M., & Stojilković, J. (2012). Novo poimanje starosti - prospektivna starost. *Stanovništvo*, 1, 45-68. doi:10.2298/STNV1201045D
4. Đorđević, A. (2005). Rekreacija kao način savremenog življenja. *Sportska Medicina*, 5(2), 54-78.
5. Ioannou, S. (2005). Health logic and health-related behaviours. *Critical public health*, 15(3), 263-273.
6. Hardman, K. (1997). Tjelesni odgoj i socijalizacija – prošlost, sadašnjost i budućnost u međunarodnoj i usporednoj perspektivi. *Kineziologija*, 29(1), 5-20.
7. Henderson, K. A., & Bialeschki, M. D. (2005). Leisure and active lifestyles: research reflections. *Leisure sciences*, 27, 355-365.
8. Hošek, A. (1979). Utjecaj socioloških karakteristika na motoričke sposobnosti. *Kineziologija*, 9, 107-124.
9. Hošek, A., Momirović, K., Prot, F. (1981). Neposredni utjecaj obrazovanja i drugih socijalnih činilaca na razvoj koordinacije pokreta. *Kineziologija*, 12(2): 77-81.
10. Gustav Bala (Ur.), 257-64. Novi Sad: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja.
11. Ioannou, S. (2005). Health logic and health-related behaviours. *Critical public health*, 15(3), 263-273.
12. Havelka, N.N., i Lazarević, L. (1980). *Motivacija za bavljenje sportom*. Beograd: JZFKMS.
13. Kenyon, S.G. (1968). *Six scales for assessing attitude toward physical activity* (Doktorska disertacija). Neuchâtel: Université de Neuchâtel.

14. Maksimović, N., Matić, R. (2006). Socio-ekonomske karakteristike kao determinante u fizič koj aktivnosti roditelja i njihove dece. U Antropološki status i fizička aktivnost dece.
15. Maksimović, N., Matić, R., Drid, P. (2008). Edukativni status roditelja i fizička aktivnost dece. U Antropološki status i fizička aktivnost dece i omladine Vojvodine, Gustav Bala (ur.), 99 -114. Novi Sad: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja.
16. Matić, R., Jakšić, D. (2007). Socio-ekonomske karakteristike i motoričko ponašanje devojčica mlađeg školskog uzrasta. U Antropološki status i fizička aktivnost dece, omladine i odraslih, Gustav Bala (Ur.), 213-21. Novi Sad: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja.
17. Markuš, M. (2005). Psihosocijalne determinante školskih izostanaka. Diplomski rad, Filozofski fakultet u Zagrebu.
18. Milutinović, S. (2004). Urbanizacija i održivi razvoj. Univerzitet u Nišu: Fakultet zaštite na radu.
19. Ostojić, S., Stojanović, M., Veljović, D., Stojanović, M.D., Međedović, B., & Ahmetović, Z. (2009). Fizička aktivnost i zdravlje. *TIMS Acta*, 3(1), 1-13.
20. Poulsen, A. A., & Ziviani, J. M. (2004). Health enhancing physical activity: Factors influencing engagement patterns in children. *Australian occupational therapy journal*, 51, 69-79.
21. Raboteg-Šarić, Z., Šakić, M. & Brajša-Žganec, A. (2009). Kvaliteta života u osnovnoj školi: Povezanost sa školskim uspjehom, motivacijom i ponašanjemučenika. *Društvena istraživanja*, 18 (4-5), 697-716.
22. Raboteg-Šarić, Z., Sakoman, Z. & Brajša-Žganec, A. (2002). Stilovi roditeljskog odgoja, slobodno vrijeme i rizično ponašanje mladih. **Društvena istraživanja**, 11 (2-3), 239-265).
23. Raboteg-Šarić, Z. & Brajša-Žganec, A. (2000). Roditeljski odgojni postupci iproblematično ponašanje djece u ranoj adolescenciji. U: Bašić, J. & Janković, J.(ur.) Rizični i zaštitni čimbenici u razvoju poremećaja u ponašanju djece imladeži Zagreb: Povjerenstvo Vlade republike Hrvatske za prevenciju poremećajau ponašanju djece i mladeži i zaštitu djece s poremećajima u ponašanju.

## REZYME

### STATUSI SOCIAL I FAMILJES SI FAKTOR I NDIKIMIT NË ORIENTIMIN E FËMIJËS NË SPORTIN E ATLETIKËS

Sporti që do të zgjedhë fëmija duhet të ketë lidhje direkte me zhvillimin trupor dhe shpirtëror të tij. Sa më shumë harmoni të ekzistojë midis sportit dhe trupit aq më të mëdha janë edhe të mirat për fëmijën.

Qëllimi primar i këtij studimi ishte të vërtetohet niveli i ndikimit të statusit socio-ekonomik të familjes në orientimin e fëmijës në sportin e atletikës.

Qëllimi sekundar i punimit ishte të vërtetohet raportin e statusit social, nivelit arsimor të familjes dhe dëshirës së fëmijës për të u orientuar në sportin atletikës.

Qëllimi terciar i punimit është të vërtetohet raportin e angazhimit të prindit në sportin e caktuar me dëshirën e fëmijës për tu përcaktuar në sportin e atletikës.

Në harmoni me qëllimin e hulumtimit janë parashtruar tri hipoteza. Mostra për qëllimet e këtij hulumtimi do të përfshijë 100 prindër domethënë të anketuar 20 Atletika, 20 Futbollit, 20 Basketbollit, 20 Hendbollit, 20 Volejbollit dhe 100 fëmijë të tyre të anketuar, gjithsej 200 të anketuar, qytetarë të republikës së Kosovës.

Statusi i karakteristikave socio-demografike është realizuar me anë të pyetësorit i cili grumbullon shënime mbi gjininë e të anketuarve, shkallën arsimore të tyre, vendin ku banon (fshat apo qytet), nivelin shkollimit të prindit: 1. Shkollimi fillor, 2. Shkollimi i mesëm, 3 Fakulteti, 4. Masteri, 5. Doktorata. Kushtet materiale të punësuar: I punësuar në vendin e punës paga: 1. Teper e madhe (1500>), 2. Shumë e madhe (1000-1400), 3. E madhe (500-900), 2. Mesatare (250-400) dhe Vogël <250 euro. I papunë kushtet materiale: 1. Teper të mira, 2. Shumë të mira, 3 Të.mira, 2. Mesatare dhe Të Vështira. Në cilin sport keni qenë aktiv: 1. Atletika, 2. Futbollit, 3. Basketbollit, 4. Hendbollit, 5. Volejbollit dhe 6. Tjetër sport. Nxënësit e anketuar janë anketuar me anë të një pyetësori, Sportin të cilin dëshironi të orientoheni: 1. Atletika, 2. Futbollit, 3. Basketbollit, 4.Hendbollit, 5. Volejbollit.

Rezultatet e fituara tregojnë se fëmija në anketim, në numër më të madh kanë përzgjedh sportin sipas angazhimit të prindërve në atë sport.

## **SUMMARY**

### **FAMILY SOCIAL STATUS AS A FACTOR OF IMPACT ON CHILD'S ORIENTATION IN ATHLETIC SPORTS**

The sport that the child chooses should have direct connection with his bodily and spiritual development. The more harmony between sport and body exists, the greater the benefits for the child.

The primary purpose of this study was to establish the level of influence of the socio-economic status of the family on the orientation of the child in athletics sport.

The secondary aim of the paper was to establish the status report, the family educational level and the child's desire to be oriented to athletics sport.

The tertiary goal of the paper is to certify the ratio of the parent's engagement in the sport determined by the child's desire to be determined in the athletics sport.

In harmony with the purpose of the research, three hypotheses have been put forward. The sample for the purpose of this research will include 100 parents ie respondents 20 Athletics, 20 Football, 20 Basketball, 20 Handball, 20 Volleyball and 100 of their polled children, altogether 200 respondents, citizens of the republic of Kosovo.

The status of socio-demographic characteristics is realized by means of a questionnaire that collects data on the gender of the respondents, their educational degree, the place of residence (village or city), the level of parenting: 1. Primary education, 2. Education secondary, 3 faculty, 4. master, 5. doctorate. Material conditions employed: employed in the workplace salary: 1. Large (1500>), 2. Very large (1000-1400), 3. Large (500-900), 2. Average (250- 400) and Small <250 euros. Unemployed material conditions: 1. Good enough, 2. Very good, 3. Good, 2. Moderate and Hard. In which sport were you active: Athletics, 2. Football, 3. Basketball, 4. Handball, 5. Volleyball and 6. Other sport. Students surveyed were surveyed by a questionnaire, the Sport you want to orient: 1. Athletics, 2. Football, 3. Basketball, 4. Handball, 5. Volleyball.

The obtained results show that the child in the survey, in the largest number, have chosen the sport according to the parents' commitment to that sport.