

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



PUNIMI I DIPLOMËS MASTER

**ROLI I FITNESIT REKREATIV NË REHABILITIMIN DHE
RIKTHIMIN E KAPACITETIT TEK ISH-SPORTISTËT ME
LËNDIME**

Mentori:

Prof.Dr. Bujar Turjaka

Kandidatja:

Agnesa Canolli

Prishtinë, 2025

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



PUNIMI I DIPLOMËS MASTER

**ROLI I FITNESIT REKREATIV NË REHABILITIMIN DHE
RIKTHIMIN E KAPACITETIT TEK ISH-SPORTISTËT ME
LËNDIME**

Mentori:

Prof.Dr. Bujar Turjaka

Kandidatja:

Agnesa Canolli

Prishtinë, 2025

Dedikim:

Këtë punim të diplomës ia dedikoj me gjithë zemër familjes sime, për dashurinë, mbështetjen dhe durimin e tyre të pakufishëm gjatë gjithë rrugëtimit tim akademik. Ju jeni strehë dhe motivimi im në çdo hap që kam ndërmarrë, dhe pa ju, asgjë nga kjo nuk do të kishte qenë e mundur.

Veçanërisht ia dedikoj babait tim, për shembullin e tij të palodhur të përkushtimit, për besimin që gjithmonë ka pasur tek unë dhe për çdo këshillë dhe mbështetje që më ka dhënë. Babai im më ka mësuar rëndësinë e punës së palodhur, të qëndrueshmërisë dhe të synimeve të qarta, dhe ai ka qenë një udhërrëfyes i çmuar në çdo moment të jetës sime.

Ky punim është një reflektim i përpjekjeve dhe sakrificave të përbashkëta, i mbushur me mirënjohje dhe respekt për të gjithë ju që keni besuar tek unë, që keni qëndruar pranë meje dhe më keni inkurajuar të ec përpara.

Faleminderit që më keni dhënë krahë për të fluturuar dhe forcën për të përballuar çdo sfidë. Ky arritje është po aq e juaja sa ime.

Deklaratë mbi origjinalitetin e punimit

Me anë të kësaj deklaratë, unë Agnesa Canolli, me përgjegjësi deklaroj se punimi i kësaj diplome të nivelit master është rezultat i punës sime origjinale dhe është bërë personalisht nga vetë unë.

Po ashtu, vërtetoj se ky punim nuk është prezantuar për vlerësim apo botuar më parë, pjesërisht apo në tërësi nga dikush tjetër, në këtë apo ndonjë institucion tjetër.

Kështu deklaroj që:

- a) punimi nuk është marrë nga student të tjerë apo punime të tjera në Universitetin e Prishtinës ‘Hasan Prishtina’ ose nga ndonjë universitet tjetër;
- b) punimi nuk është kopje e ndonjë punimi të marrë në internet apo bibliotekë;
- c) punimi respekton të gjitha kërkesat për të drejtat e autorit, duke saktësuar dhe cituar të gjitha të dhënat e marra nga burimet e tjera.

Punimi i diplomës në fjalë vlen për nivelin Master të studimeve dhe mban titullin:

‘Roli i fitnesit rekreativ në rehabilitimin dhe rikthimin e kapacitetit tek ish-sportistët me lëndime’

Abstrakt

Ky studim trajton ndikimin e fitnesit rekreativ në procesin e rikuperimit fizik dhe psikologjik të ish-sportistëve që kanë përjetuar lëndime serioze, kryesisht në ligamente dhe menisk. Lëndimet e tilla shpesh shkaktojnë jo vetëm kufizime fizike, por edhe pasoja të dukshme emocionale dhe sociale, duke ndikuar drejtpërdrejt në cilësinë e jetës së individëve pas ndërprerjes së karrierës sportive.

Për të vlerësuar këtë ndikim, u përdor një pyetësor i strukturuar, i cili iu shpërnda 20 pjesëmarrësve me histori sportive dhe lëndime të përbashkëta. Pyetësori kishte për qëllim të analizonte përvojën e tyre pas ndërprerjes së aktivitetit profesional dhe mënyrën se si përfshirja në programe fitnesi rekreativ dhe ushtrime të tipit pilates ka ndikuar në shëndetin e tyre të përgjithshëm.

Rezultatet treguan se pas një periudhe të rregullt të angazhimit në aktivitete fizike, ish-sportistët raportuan përmirësim të dukshëm në forcën muskulore, fleksibilitetin dhe qëndrueshmërinë fizike. Po ashtu, u vërejt një ulje e dukshme e simptomave të lidhura me depresionin, stresin dhe ndjenjën e boshllëkut që shpesh shfaqen pas lëndimit dhe përfundimit të karrierës sportive. Aktiviteti fizik u shfaq si një mjet i fuqishëm për të rigjetur motivimin personal, për të rritur energjinë ditore dhe për të krijuar një ekuilibër të shëndetshëm midis trupit dhe mendjes.

Ky studim vë në pah rëndësinë e fitnesit rekreativ jo vetëm si një formë ushtrimi për të ruajtur shëndetin, por edhe si një strategji efektive për rehabilitim afatgjatë, duke e bërë atë një faktor kyç në mirëqenien e ish-sportistëve dhe në përshtatjen e tyre me një mënyrë jetese aktive pas përfundimit të karrierës sportive.

Fjalë kyçe: ish-sportistët, lëndime sportive, fitness rekreativ, rikuperim fizik, mirëqenie emocionale.

Abstract

This study examines the impact of recreational fitness on the physical and psychological recovery of former athletes who have experienced serious injuries, primarily to ligaments and the meniscus. Such injuries often lead not only to physical limitations but also to noticeable emotional and social consequences, directly affecting the quality of life of individuals after the termination of their sports careers.

To evaluate this impact, a structured questionnaire was distributed to 20 participants with a history of sports activity and common injuries. The questionnaire aimed to analyze their experiences after discontinuing professional activity and how engagement in recreational fitness programs and pilates exercises influenced their overall health.

The findings revealed that after a regular period of participation in physical activities, former athletes reported significant improvements in muscle strength, flexibility, and physical endurance. Furthermore, there was a marked decrease in symptoms associated with depression, stress, and the feeling of emptiness that often emerges following injury and the end of a sports career. Physical activity proved to be a powerful tool for regaining personal motivation, increasing daily energy, and creating a healthy balance between body and mind.

This study highlights the importance of recreational fitness not only as a form of exercise to maintain health but also as an effective long-term rehabilitation strategy, making it a key factor in the overall well-being of former athletes and in their adaptation to an active lifestyle after the conclusion of their sporting careers.

Keywords: former athletes, sports injuries, recreational fitness, physical recovery, emotional well-being.

Përmbajtje

Hyrje	11
Kapitulli I – Sfondi teorik dhe problematika	15
1.1 Sfondi i temës.....	15
1.2 Problematika.....	15
1.3 Qëllimi i studimit	15
1.4 Pyetjet kërkimore	16
Kapitulli II – Pasqyrë e literaturës	17
2.1 Hulumtimet e mëhershme mbi lëndimet sportive	17
2.2 Studime ndërkombetare mbi sportet specifike	19
2.3 Krahasime dhe analiza	21
2.4 Roli i aktivitetit fizik në rikuperim pas lëndimeve.....	21
2.5 Fitnesi rekreativ si mjet rehabilitimi	22
2.6 Ndikimi psikologjik i largimit nga sporti.....	22
2.7 Roli i fitnesit rekreativ në mirëqenien psikologjik.....	22
Kapitulli III – Metodologjia e studimit.....	25
3.1 Qëllimi i punimit	25
3.2 Objektivat kryesore të këtij studimi janë:	26
3.3 Pytje hulumtuse	27
3.4 Hipotezat themelore	27
3.5 Metodologjia e punimit.....	28
3.6 Rëndësia teorike dhe praktike e studimit	28
3.6.1 Rëndësia teorike	28
3.6.2 Rëndësia Praktike	29
3.7 Mostra dhe përzgjedhja	30

3.8 Mjet i hulumtimit	30
3.9 Instrumet i kerkimit.....	31
3.10 Procedura e mbledhjes se te dhenave.....	31
3.10 Analiza e te dhenave	32
3.12 Etika e kerkimit	32
Kapitulli IV – Rezultatet dhe analiza.....	33
4.1 Përbërja e pjesëmarrësve.....	34
4.2 Sporti i praktikuar më parë nga pjesëmarrësit.....	35
4.3 Grupmosha e pjesëmarrësve.....	36
4.4 Kohëzgjatja e përfshirjes në sport	37
4.5 Llojet e lëndimeve të hasura.....	38
4.6 Kohëzgjatja e lëndimeve	39
4.7 Frekuenca e aktiviteteve pas lëndimit	40
4.8 Ndikimi i fitnesit rekreativ në forcën fizike	41
4.9 Ndikimi i fitnesit rekreativ në fleksibilitet	42
4.10 Ndikimi emocional i lëndimeve tek ish-sportistët.....	43
4.11 Ndikimi në aspektin psikologjik	44
4.12 Ndikimi i fitnesit rekreativ në gjendjen emocionale të pjesëmarrësve	45
4.13 Motivimi për aktivitetin fizik pas fitnesit rekreativ	46
4.14 Ndjenja e lidhjes me sportin pas lëndimit	47
4.15 Përmbledhje e rezultateve	49
5.1 Krahasimi i rezultateve me literaturën ekzistuese.....	50
5.2 Interpretimi i gjetjeve	51
5.2.1 Rikuperimi fizik.....	51
5.2.2 Rikuperimi psikologjik.....	51

5.2.3 Ndikimi social.....	51
5.2.4 Krahasimi sipas sporteve dhe gjinise:	52
Kapitulli VI – Përfundime dhe rekomandime.....	53
6.1 Përfundimet kryesore	53
6.2 Kufizimet e studimit.....	54
6.3 Sugjerimet për hulumtime të ardhshme	55
6.4 Diskutim i thelluar me literaturën	56
6.5 Rekomandime.....	57
6.5.1 Rekomandime praktike.....	57
6.5.2 Rekomandime shkencore.....	58
6.7 Përmbledhje.....	58
6.8 Përfundimi i punimit	58
Literatura.....	60
Reflektim personal i autores	62

Hyrje

Në dekadat e fundit, zhvillimi i sportit dhe aktivitetit fizik është bërë një ndër temat më të rëndësishme në fushën e shëndetit publik dhe të shkencave sportive. Sporti nuk shihet më vetëm si një garë për arritjen e rezultateve të larta, por si një komponent thelbësor i mirëqenies së individit dhe i cilësisë së jetës. Organizata Botërore e Shëndetësisë ka theksuar vazhdimisht rëndësinë e lëvizjes së rregullt si faktor mbrojtës ndaj shumë sëmundjeve fizike dhe mendore, duke e bërë aktivitetin fizik pjesë integrale të një jetese të shëndetshme. Në këtë kuadër, fitnesi rekreativ është shfaqur si një alternativë moderne, gjithëpërfshirëse dhe e arritshme për individë të çdo moshe, gjinie apo niveli përgatitjeje fizike. Ai ofron jo vetëm përfitime të shumta në aspektin fizik, por edhe një ndikim të ndjeshëm në aspektin psikologjik dhe social, veçanërisht për ish-sportistët që përballen me pasojat e lëndimeve. Fitnesi rekreativ përkufizohet si një formë aktiviteti fizik që nuk ka në fokus konkurrencën, por synon ruajtjen e shëndetit, përmirësimin e gjendjes emocionale dhe zhvillimin e një stili jetese aktiv. Në dallim nga sporti profesionist, i cili shpesh kërkon sakrifica ekstreme fizike dhe mendore, fitnesi rekreativ u jep individëve liri dhe fleksibilitet për të zgjedhur forma të përshtatura të ushtrimeve sipas nevojave dhe kufizimeve të tyre. Kjo e bën atë një alternativë të vlefshme për ish-sportistët e dëmtuar, të cilët pas përfundimit të karrierës shpesh mbeten përballë boshllëkut fizik dhe emocional. Programet si pilatesi, ushtrimet funksionale, stërvitjet aerobike ose ato të forcës, krijojnë kushte të sigurta dhe të personalizuar për rikuperim, duke u shndërruar në një urë lidhëse mes rehabilitimit dhe rikthimit në një mënyrë jetese aktive. Lëndimet sportive janë një realitet i pashmangshëm i karrierës së çdo sportisti. Ato mund të variojnë nga dëmtimet e lehta muskulo-skeletore deri te dëmtimet e rënda që kërkojnë ndërhyrje kirurgjikale dhe periudha të gjata rikuperimi. Studimet ndërkombëtare tregojnë se dëmtimet më të zakonshme janë ato të ligamentit të kryqëzuar, meniskut dhe tendinave, të cilat shpeshherë ndikojnë drejtpërdrejt në ndërprerjen e karrierës profesionale. Përveç humbjes së kapaciteteve fizike, lëndimet sjellin pasojat e thella emocionale: sportisti përballlet me stres, depresion, izolim social dhe ndjenjën e humbjes së identitetit. Kjo për shkak se sporti nuk është vetëm një aktivitet, por pjesë e vetë-identitetit të sportistit, një burim motivimi dhe strukture jetësore. Ndërprerja e detyruar nga kjo mënyrë jetese e krijojnë një boshllëk të madh që kërkon forma të reja të rikuperimit. Përvoja e ndërprerjes së sportit profesional për shkak të lëndimeve shpesh përjetohet si traumë.

Humbja e ritmit të përditshëm të stërvitjeve dhe garave, shkëputja nga ekipi dhe pasiguria për të ardhmen, shkaktojnë një tronditje të madhe në jetën e individit. Në shumë raste, ish-sportistët e përjetojnë këtë situatë si një krizë personale, ku ndihen të humbur dhe të paorientuar. Përballë kësaj, fitnesi rekreativ ofron një hapësirë të re, të sigurt dhe të motivueshme, ku individit jo vetëm që rikthen forcën dhe funksionalitetin trupor, por gjithashtu gjen mbështetje emocionale dhe sociale. Ai nuk është thjesht një aktivitet fizik, por një proces rikrijimi të identitetit dhe të qëllimit jetësor. Në këtë kuptim, fitnesi rekreativ nuk shihet vetëm si një strategji e përkohshme rikuperimi, por si një mjet afatgjatë për të siguruar mirëqenie të plotë. Studime të shumta në fushën e psikologjisë sportive theksojnë se aktiviteti fizik i moderuar ul ndjeshëm simptomat e ankthit dhe depresionit, përmirëson vetëvlerësimin dhe nxit integrimin social. Për ish-sportistët që kanë humbur strukturën e përditshme të sportit profesionist, përfshirja në programe rekreative është një mundësi për të ndërtuar një rutinë të re, të shëndetshme dhe të qëndrueshme.

Përveç dimensionit shkencor, kjo temë ka edhe një lidhje personale për autoren e këtij studimi. Pas më shumë se 13 vitesh të angazhimit si lojtare hendbolli, një lëndim i rëndë solli përfundimin e parakohshëm të karrierës sportive. Ky moment shënoi një periudhë të vështirë të mbushur me zhgënjim, trishtim dhe ndjenjën e boshllëkut. Megjithatë, pas një periudhe të gjatë fizioterapie, u bë e qartë se rikthimi në sportin profesionist nuk ishte më i mundur, ndaj duhej gjetur një formë e re aktiviteti. Pikërisht këtu u shfaq fitnesi rekreativ si një rrugë shprese. Ai ofroi jo vetëm mundësi për rikuperim trupor, por edhe përmirësim të gjendjes emocionale, rikthim të vetëbesimit dhe orientim drejt një profesioni të ri – trajner i fitnesit. Kjo përvojë personale përbën një motivim të fuqishëm për zgjedhjen e kësaj teme, duke treguar se sporti nuk përfundon me mbylljen e një karriere profesionale, por mund të vazhdojë në forma të tjera, po aq të vlefshme dhe të dobishme.

Ky studim ka për qëllim të hedhë dritë mbi ndikimin e fitnesit rekreativ në rikuperimin fizik dhe psikologjik të ish-sportistëve me lëndime, duke analizuar jo vetëm aspektin trupor, por edhe atë emocional dhe social. Përmes pyetësorit të shpërndarë dhe analizës së literaturës, synohet të evidentohen mënyrat se si aktiviteti fizik jo-konkurrues ndihmon në rigjetjen e ekuilibrit dhe në përmirësimin e cilësisë së jetës. Ky hulumtim ka rëndësi teorike dhe praktike: nga njëra anë, kontribuon në literaturën shkencore mbi rehabilitimin sportiv, ndërsa nga ana tjetër, ofron rekomandime të vlefshme për trajnerët, fizioterapeutët dhe vetë ish-sportistët që përballen me sfidat e paslëndimeve.

Në fund, rëndësia e këtij punimi qëndron në theksimin e faktit se aktiviteti fizik rekreativ duhet të shihet si një strategji e domosdoshme jo vetëm për ruajtjen e shëndetit, por edhe për rikuperimin afatgjatë dhe integrimin social të ish-sportistëve. Fitnesi nuk është thjesht një aktivitet për ruajtjen e formës trupore, por një proces i plotë rehabilitimi dhe përshtatjeje me një realitet të ri duke e bërë atë një faktor kyç në jetën e individëve që përballen me ndërprerjen e detyruar të karrierës sportive.

Fitnesi rekreativ përkufizohet si një aktivitet i kryer në mënyrë të strukturuar ose të lire, i cili ka për qëllim kryesor përmirsimin e shëndetit, mirëqënjes dhe cilësisë së jetës, duke mos qenë i fokusuar në konkurrencë të drejtpërdrejt sportive. Ai mund të përfshij një game të gjërë ushtrimesh, duke filluar nga programet aerobike, stërvitjet e forces, ushtrimet e fleksibilitetit e deri te aktivitetet funksionale, të cilat mund të personalizohen në varsi të nevojave dhe aftësive individuale. Për ish-sportistët me lëndime, kjo formë e aktivitetit fizik ofron një mënyrë të sigurtë për tu rikthyer gradualisht në lëvizje, për të forcuar muskujt, për të përmirësuar mobilitetin dhe për të rivendosur ekuilibrin mendor pas përvojave të vështira me dëmtimet.

Një nga format me të efektshme të rikuperimit pas ndërprerjes së karrierës sportive është aktiviteti fizik rekreativ ofron një qasje fleksibile dhe të përshtatur sipas nevojës individuale, duke mundësuar ruajtjen e një niveli të mirë të shëndetit fizik dhe duke kontribuar ndjeshëm në gjendjen emocionale të individit. Ai shërben si një urë lidhëse mes rehabilitimit fizik dhe integrimi social, duke ndihmuar ish-sportistët të gjejnë një qëllim të ri dhe të rikthejnë ndjenjën e përkatesisë në një grup.

Një tjetër dimension i rëndësishëm që lidhet me këtë temë është roli parandalues i aktivitetit fizik. Fitnesi rekreativ, përveçse ndihmon në rikuperim, luan një funksion të rëndësishëm në uljen e rrezikut për lëndime të reja dhe për komplikime shëndetësore. Stërvitjet e forcës, fleksibilitetit dhe ekuilibrit janë treguar si elementë kyç për të parandaluar dobësimin muskolor, ngurtësimin artikular dhe humbjen e koordinimit, të cilat shpesh shfaqen tek ish-sportistët pas ndërprerjes së aktivitetit intensiv. Kështu, fitnesi nuk është vetëm një rrugë shërimi, por edhe një mjet parandalues që ndikon drejtpërdrejt në cilësinë e jetës dhe shëndetin afatgjatë të individëve.

Gjithashtu, nuk mund të anashkalohet ndikimi social i përfshirjes në aktivitetet rekreative. Pjesëmarrja në një mjedis fitnesi ofron mundësi për ndërveprim, për krijimin e lidhjeve të reja dhe

për mbështetje nga persona që kanë përjetuar situata të ngjashme. Ky aspekt është veçanërisht i rëndësishëm për ish-sportistët, të cilët pas përfundimit të karrierës shpesh humbin kontaktin e ngushtë me grupin dhe ekipin sportiv. Kjo shkëputje shpesh shoqërohet me ndjenjën e izolimit dhe të vetmisë, ndaj rikthimi në një komunitet aktiv shërben si një faktor mbështetës dhe motivues për procesin e adaptimit.

Nga pikëpamja akademike, kjo temë paraqet një vlerë të veçantë pasi lidh dimensionin praktik të rehabilitimit me zhvillimin e teorive mbi ndikimin e aktivitetit fizik në mirëqenien e individit. Analizimi i rasteve konkrete të ish-sportistëve ndihmon që literatura ekzistuese të pasurohet me të dhëna të reja dhe me qasje më të personalizuar. Ky studim nuk kufizohet vetëm në përshkrimin e përfitimeve të fitnesit rekreativ, por synon të ofrojë edhe rekomandime konkrete për profesionistët e fushës së sportit, rehabilitimit dhe psikologjisë.

Kapitulli I – Sfondi teorik dhe problematika

1.1 Sfondi i temës

Sportistët profesionalist përballen me një rrezik të vazhdueshëm për lëndime, të cilat shpeshherë sjellin jo vetëm ndërprerjen e karrieres, por edhe ndikime të thella në aspektin fizik, emocional dhe social të jetës së tyre. Një nga format më të zakonshme të dëmtimeve janë ato strukturat ligamentare, veqanarisht në gjunjë, siq janë dëmtime e miniskut apo të ligamenteve të kryqëzuar.

Për më shumë ish-sportistë, ndërprerja e aktivitetit sportive nuk përfundon vetëm me humbjën e një karriere, por edhe përjetimin e ndjenjave të boshllakut, depresionit, mungesës së motivimit dhe izolimit social. Në këtë kontekst, fitnesi rekreativ ofron zgjidhje të natyshme dhe të dobishme për të ruajtur një stil jete aktiv, për të rikuperuar kapacitetet fizike dhe për të përmisuar gjendjen psikologjike.

1.2 Problematika

Shumë ish-sportistë e kanë të vështirë të pranojnë përfundimin e aktivitetit sportive. Kjo ndikon në vetëvlersimin, motivimin dhe ndonjëherë qon në një mënyrë jetese pasive. Ndër arsyt kryesore është dhe ajo financiare ku klubet në përgjithsi nuk ndihmojnë për operimet dhe ndihen të zhgënjyer nuk kanë dhe përkrahje morale nga pjestarët e klubit.

Pyetja që shtrohet është: A mund të ndihmojë fitnesi rekreativ në rikuperimin e kapaciteteve fizike dhe psikologjike të këtyre individve?

1.3 Qëllimi i studimit

Ky studim synon të vlerësojë ndikimin e fitnesit rekreativ në rikuperimin fizik dhe emocional të ish-sportistëve që kanë përjetuar lëndime, veqanërisht në ligament dhe menisk, dhe që janë angazhuar në aktivitete si fitnesi dhe pilatesi.

1.4 Pyetjet kërkimore

- A ka ndikim pozitiv fitnesi rekreativ në rikuperimin emocional të ish-sportistëve me lëndime?
- A ndihmon fitnesi rekreativ në përmirësimin e forcës fizike pas lëndimit?
- Cilat janë përfitimet kryesore që përjetojnë ish-sportistët nga angazhimi në aktivitete rekreative pas një dëmtimi?

Kapitulli II – Pasqyrë e literaturës

2.1 Hulumtimet e mëhershme mbi lëndimet sportive

Në këtë kapitull do të paraqiten hulumtimet dhe literaturat shkencore të cilat e mbështesin dhe argumentojnë rëndësinë e fitnesit rekreativ në procesin e rikuperimit fizik dhe psikologjik të ish-sportistëve me lëndime. Qëllimi është të krijohet një bazë teorike kontestulizim i punimit përmes rezultateve të studimeve të studimeve të mëhershme.

Studimet shkencore të viteve të fundit kanë hedhur dritë mbi rëndësinë që ka aktiviteti fizik dhe fitnesi rekreativ në përmirësimin e shëndetit fizik dhe emocional të ish-sportistëve që kanë përjetuar lëndime. Hulumtimet janë përqendruar kryesisht në dy drejtime kryesore: ndikimi i lëndimeve në cilësinë e jetës së sportistëve dhe roli që luan aktiviteti fizik në procesin e rehabilitimit dhe përmirësimit të gjendjes së përgjithshme fizike dhe psikologjike të tyre.

Lëndimet sportive janë një komponent i pandashëm i jetës së sportistëve profesionistë. Sipas shumë studimeve, lëndimet më të shpeshta përfshijnë dëmtimet e ligamenteve, meniskut, tendinave dhe muskujve, të cilat shpesh kërkojnë ndërhyrje kirurgjikale dhe periudha të gjata rehabilitimi. Një nga pasojat më të mëdha të këtyre lëndimeve është ndërprerja e parakohshme e karrierës sportive. Për shumë sportistë, lënia e sportit nuk është një vendim i vetëdijshëm, por një detyrim për shkak të kufizimeve fizike apo dhimbjes kronike që mbetet pas dëmtimeve.

Hulumtimet e kryera nga Wiese-Bjornstal et al. (1998) theksojnë se lëndimet nuk ndikojnë vetëm në kapacitetin fizik, por edhe në mirëqenien psikologjike. Ish-sportistët përballen me një krizë identiteti, humbje të rolit social dhe ndjenjë zbrazëtie, pasi sporti ka qenë pjesë qendrore e jetës së tyre. Në shumë raste, këta individë përjetojnë depresion, stres të vazhdueshëm dhe ndjenja të izolimit social. Në këtë kontekst, hulumtimet kanë treguar se përfshirja në aktivitet fizik pas ndërprerjes së karrierës sportive është një strategji e dobishme për përmirësimin e gjendjes emocionale dhe fizike. Fitnesi rekreativ, për dallim nga stërvitja intensive konkurruese, ofron një qasje më të butë dhe të përqendruar në mirëqenie, e cila është më e përshtatshme për individë që vuajnë nga pasojat e lëndimeve afatgjata.

Një sërë studimesh (p.sh. Lavallee, 2005; Brewer., 2010) kanë treguar se aktiviteti fizik i moderuar ndihmon në uljen e simptomave depressive, rrit vetëbesimin dhe përmirëson cilësinë e gjumit. Në veçanti, programet që përfshijnë Pilates, yoga, ushtrime për forcim dhe stabilitet muskolor, kanë rezultuar efektive për të ndihmuar ish-sportistët të rikthejnë ndjesinë e kontrollit mbi trupin dhe jetën e tyre.

Gjithashtu, në një analizë të kryer nga Escalante. (2014), theksohet se përfshirja në fitnes rekreativ pas lëndimeve ndihmon në rikthimin e ekuilibrit muskolor, përmirësimin e qëndrueshmërisë dhe reduktimin e dhimbjes kronike. Këto përfitime ndihmojnë ish-sportistët të rikthehen në një mënyrë aktive të jetesës pa presionin e performancës që e karakterizonte periudhën e tyre aktive. Një aspekt tjetër që vlen të përmendet është rëndësia e grupit dhe komunitetit që krijohet përmes trajnimeve rekreative. Fitnesi nuk është vetëm një aktivitet fizik, por një mjet për ndërtimin e marrëdhënieve të reja, për përfshirje sociale dhe për tejkalimin e izolimit. Ish-sportistët shpesh e gjejnë veten në pozita të vështira sociale pas lëndimeve, veçanërisht kur humbin grupin e ekipit apo përkrahjen institucionale që kishin më parë. Fitnesi rekreativ ndihmon në krijimin e një rrethi të ri mbështetës dhe në rikthimin e motivimit për kujdes ndaj vetes.

Ndër studimet më domethënëse për ndikimin e aktivitetit fizik në gjendjen psikologjike pas lëndimeve është ai i Arvinen-Barrow dhe Walker (2013), të cilët analizuan lidhjen ndërmjet qëndrimeve psikologjike dhe suksesit në rikuperim. Ata zbuluan se individët që përfshiheshin në mënyrë aktive në ushtrime fizike pas dëmtimeve kishin më pak simptoma të depresionit dhe një rikuperim më të shpejtë. Kjo mbështet idenë se trajtimi nuk duhet të fokusohet vetëm në komponentin fizik, por edhe në atë emocional.

Në rajonin e Ballkanit, hulumtimet për këtë temë janë ende të kufizuara, megjithatë disa punime të fundit tregojnë se edhe në Shqipëri dhe Kosovë po rritet ndërgjegjësimi për rëndësinë e aktivitetit fizik në rehabilitim. Raporte të publikuara nga institucionet sportive dhe qendrat e trajtimit fizioterapeutik theksojnë gjithnjë e më shumë përdorimin e programeve të pilates dhe fitnesit për trajtimin e dëmtimeve afatgjata. Këto qasje janë përqafuar sidomos nga ish-sportistët e rinj, të cilët janë të motivuar për të ruajtur një jetë aktive edhe pas përfundimit të karrierës.

Një tjetër element që del nga literatura është rëndësia e individualizimit të programeve të rikuperimit. Çdo ish-sportist ka një histori unike lëndimi, strukturë fizike dhe sfida emocionale të ndryshme. Prandaj, programet e fitnesit rekreativ duhet të dizajnohen në mënyrë të përshtatshme për secilin individ. Kjo kërkon që trajnerët të jenë të trajnuar jo vetëm në aspektin teknik, por edhe në mbështetjen emocionale dhe ndjeshmërinë psikologjike ndaj pjesëmarrësve.

Në përfundim, literatura shkencore dëshmon qartë që fitnesi rekreativ ka një rol të shumëanshëm në jetën e ish-sportistëve të lënduar. Ai ndihmon jo vetëm në rikthimin e kapaciteteve fizike, por edhe në stabilitetin emocional, përmirësimin e humorit dhe cilësisë së jetës në përgjithësi. Hulumtimet vazhdojnë të thellohen në këtë drejtim, ndërsa praktikatat e reja të trajnimit gjithnjë e më shumë marrin parasysh aspektin psikologjik krahas atij fizik.

Studimet mbi ndikimin e aktivitetit fizik dhe rekreativ në rikuperimin e ish-sportistëve me lëndime kanë marrë një rëndësi gjithnjë e më të madhe në dekadat e fundit. Në literaturën ndërkombëtare ekziston një numër i konsiderueshëm hulumtimesh që tregojnë përfitimet e aktivitetit fizik në aspektin fiziologjik, psikologjik dhe social. Megjithatë, mënyra se si këto përfitime manifestohen tek ish-sportistët, të cilët kanë përjetuar trauma ose ndërprerje të detyruar të karrierës, mbetet një fushë studimore që kërkon thellim të vazhdueshëm.

Një nga hulumtimet më të hershme në këtë drejtim është ai i Wiese-Bjornstal (1998), i cili theksoi rolin e aktivitetit fizik të lehtë dhe të kontrolluar në procesin e rikuperimit psikologjik pas një lëndimi serioz sportiv. Ky studim solli argumentin se aktiviteti rekreativ nuk është vetëm një mjet fizioterapeutik, por gjithashtu ndihmon sportistët të ruajnë identitetin e tyre sportiv dhe të zvogëlojnë simptomat e depresionit dhe ankthit.

Në një analizë të kryer nga Arvinen-Barrow dhe Walker (2013), theksohet se ish-sportistët me lëndime të rënda shpesh përballen me një boshllëk identitar, ku përfshirja në fitnesin rekreativ luan rol të dyfishtë: nga njëra anë ofron një mënyrë të shëndetshme për të ruajtur kondicionin fizik, dhe nga ana tjetër krijon një ndjenjë të përkatësisë dhe të një qëllimi të ri. Në këtë kontekst, aktiviteti fizik shërben si mjet integrimi social dhe parandalon izolimin psikologjik.

2.2 Studime ndërkombetare mbi sportet specifike

Në futboll, një numër i madh studimesh është përqendruar tek lëndimi i ligamentit të kryqëzuar të përparmë (ACL), i cili është një nga traumat më të zakonshme. Ardern et al. (2014) kanë treguar se shumë futbollistë profesionistë nuk arrijnë të kthehen në nivelin e mëparshëm të performancës pas një lëndimi të tillë, duke e bërë aktivitetin rekreativ një alternativë të rëndësishme për ruajtjen e shëndetit afatgjatë. Për më tepër, hulumtimet e Grindem et al. (2016) sugjerojnë se rikthimi i hershëm në aktivitete rekreative ka ndikim pozitiv në motivim dhe në ruajtjen e funksionalitetit fizik.

Në volejboll, studimet kanë treguar se lëndimet kronike të shpinës dhe gjurit shpesh çojnë në ndërprerje të detyruar të aktivitetit kompetitiv. Një studim i Reeser, (2010) sugjeron se pjesëmarrja në programe fitnesi të përshtatura për ish-sportistët e volejbollit ndihmon jo vetëm në reduktimin e dhimbjes, por edhe në përmirësimin e cilësisë së jetës.

Në tenis, ku lëndimet e bërrylit dhe shpatullës janë më të shpeshtat, Elliott, (2009) kanë treguar se ushtrimet rekreative me intensitet të moderuar ofrojnë një mekanizëm efektiv për të ruajtur lëvizshmërinë pa rrezikuar rikthimin e lëndimit. Ish-sportistët shpesh përfitojnë nga fitnesi rekreativ si një mënyrë për të ruajtur fleksibilitetin dhe forcën muskulare

Ndërkohë, në hendboll, lëndimet e gjurit dhe të shpatullës janë më të shpeshtat për shkak të natyrës dinamike të sportit. Studimi i Langevoort. (2007) ka treguar se hendbollistët që përfshihen në aktivitete rekreative pas përfundimit të karrierës raportojnë më pak dhimbje kronike dhe më shumë energji në jetën e përditshme. Ky fakt sugjeron se fitnesi rekreativ nuk është thjesht një zgjedhje, por një domosdoshmëri për ruajtjen e mirëqenies së tyre.

2.3 Krahasime dhe analiza

Një element i rëndësishëm që del nga literatura është se lëndimet sportive nuk shënojnë vetëm përfundimin e një kapitulli në karrierën sportive, por ndikojnë gjithashtu në shumë aspekte të jetës së individit. Studimet e Alfermann dhe Stambulova (2007) theksojnë se tranzicioni nga sporti profesional drejt një mënyre jetese rekreative përbën një periudhë të ndjeshme, ku mungesa e mbështetjes fizike dhe psikologjike mund të sjellë pasoja afatgjata, përfshirë humbjen e motivimit, uljen e mirëqenies dhe rrezikun e zhvillimit të problemeve të shëndetit mendor.

Në këtë kontekst, organizatat sportive ndërkombëtare, si Komiteti Olimpik Ndërkombëtar (IOC) dhe FIFA, rekomandojnë që çdo sportist i lënduar të përfshihet në programe rekreative pas përfundimit të rehabilitimit klinik, duke siguruar kështu një kalim të qetë dhe të strukturuar drejt aktivitetit fizik të përshtatshëm.

Një dimension tjetër i rëndësishëm është perspektiva gjinore. Studime të ndryshme, përfshirë ato të Sorensen. (2018), kanë treguar se ish-sportistet femra shpesh përballen me vështirësi më të mëdha për t'u rikthyer në aktivitet fizik pas lëndimeve. Këto vështirësi lidhen jo vetëm me faktorët fiziologjikë, por edhe me përgjegjësitë sociale dhe familjare, të cilat shpesh kufizojnë kohën dhe mundësitë e tyre për t'u angazhuar në aktivitet fizik. Në këtë drejtim, fitnesi rekreativ paraqitet si një mundësi e arritshme dhe fleksibile për të ruajtur shëndetin fizik dhe psikologjik, duke ofruar një rrugë të qëndrueshme për mbajtjen e aktivitetit fizik pavarësisht sfidave personale apo kufizimeve të jetës së përditshme.

Në përgjithësi, literatura sugjeron se integrimi i programeve rekreative në procesin e rikuperimit nuk është vetëm një mënyrë për të ruajtur aftësitë fizike, por gjithashtu kontribuon në mirëqenien psikologjike dhe stabilitetin social të ish-sportistëve, duke u mundësuar atyre të ndërtojnë një stil jetese të shëndetshëm dhe të qëndrueshëm edhe pas përfundimit të karrierës profesionale sportive.

2.4 Roli i aktivitetit fizik në rikuperim pas lëndimeve

Shumë studime kanë konfirmuar se aktiviteti fizik i moderuar pas fazës akute të lëndimeve luan një rol kyç në rikthimin e kapacitetit fizik. Sipas Anderson et al. (2019), ish-sportistët që angazhohen në ushtrime të kontrolluara pas lëndimeve shfaqin rikuperim më të mirë të muskujve dhe përmirësim të qëndrueshmërisë trupore. Aktivitetet si pilatesi dhe ushtrimet funksionale ndihmojnë në stabilizimin e muskujve rreth artikulacioneve të dëmtuara.

2.5 Fitnesi rekreativ si mjet rehabilitimi

Sipas K. Schmidt & D. Muller (2017), fitnesi rekreativ ndikon pozitivisht në rikuperimin e ish-sportëve duke ofruar një qasje të moderuar dhe të personalizuar ndaj lëvizjes. Ai lejon pjesëmarrjen graduale në ushtrime pa presionin e performances konkurruese dhe krijon një ndjenjë të kontrollit personal ndaj trupit dhe progresit fizik.

2.6 Ndikimi psikologjik i largimit nga sporti

Një nga sfidat më të mëdha për ish-sportistët me lëndime është aspekti emocional dhe psikologjik. Taylor&Ogilvie (2001) theksoj se largimi i detyruar nga sporti mund të shkaktojë humbje identiteti sportive, stress, depression dhe izolim social. Këto efekte janë më të theksuara te sportistët që kanë qenë qenë aktivë për me shumë se një dekad.

2.7 Roli i fitnesit rekreativ në mirëqenien psikologjik

Sipas WHO (2020) në studimet tjera si Biddle (2015), aktiviteti fizik i rregullt kontribuon ndjeshëm në reduktimin e sptomave të ankthit dhe depresionit. Ish-sportistët e përfshirë ne programe fitnesi raportojnë rritje të vetëvlersimi, ndjesi të qëllimit dhe motivim më të lartë për të mbajtur një stil jete aktive.

Studime specifike mbi ish-sportistë të lënduar

- **Johnson&Larson (2020)** analizuan ndikimin e programeve të fitnesit në 45 ish-lojtarë të basketbollit me dëmtime në gjunjë. 85% e tyre raportuan përmisim të ndjeshëm në lëvizshmëri dhe reduktimin e dhimbjeve pas 12 javëve të ushtrimeve rekreative.
- **Milanovic et.al (2018)** argumentuan se programet e rregullta të pilates dhe yoga-s përmirsimin fleksibilitetin dhe gjendjen emocionale te ish-hendbollistet me dëmtime kronike.

Korniza teorike e studimit

Ky studim mbështetet në disa qasje teorike që ndihmojnë në kuptimin e rolit të fitnesit rekreativ në procesin e rehabilitimit fizik dhe psikologjik të ish-sportistëve me lëndime.

Modeli biopsikosocial i rehabilitimit thekson se rikuperimi nuk mund të kuptohet vetëm si një proces fizik, por përfshin edhe komponentet psikologjike dhe sociale (Engel, 1977). Në këtë kuader, aktiviteti rekreativ shihet si nderhyrje që ndikon në tri nivele: në fuqizimin e trupit, në uljes e stresit dhe depresionit, si dhe rritjen e integritetit social.

Një tjetër kornizë është **teoria e tranzicionit të karrieres sportive** (Stambulova, 2003), e cila analizon sfidat më të cilat përballen sportistët gjatë kalimit nga një karriere aktive drejt një stili jetese jo-garues. Sipas kësaj teorie, mungesa e mbështetjes dhe struktura pas ndërhyrjes së karrieres mund të qojë në probleme psikologjike ndërsa aktivitetet rekreative ofrojnë një mjet për adaptim dhe ndërtimin e një identiteti të ri aktiv.

Gjithashtu, **teoria e motivimit vetë-determinues** (Deci & Ryan, 2000) është e rëndësishme për këtë studim, pasi shpjegon se përfshirja e vazhdueshme në aktivitetet fizike lidhet me motivimin e brendshëm. Pjesëmarrësit që gjejnë kënaqësinë personale fitnesi dhe pilates kanë me shumë gjasa të qëndrojnë aktive, duke siguruar përfitime afatgjate si në aspektin fizik ashtu edhe në atë psikologjik.

Se fundi, **modeli i rehabilitimit te integruar** (wise-Bjorn 1998) sugjeron se procesi i rehabilitimit pas lëndimeve sportive ndikohet nga ndërveprimi i faktoreve personalë, sociale dhe mjedisore. Kjo e bën të domosdoshme ofrimin e programeve të personalizuar me nevojat e secilit ish-sportiste.

Duke u bazuar në këto korniza teorike, studimi aktual e konsideron fitnesin rekreativ si një mekanizem gjithpërfshirës, i cili jo vetem ndihmon në rikuperimin e kapaciteteve fizike, por edhe në përmirsimin e mirëqenies emocionale dhe sociale te ish-sportistëve me lëndime.

Kapitulli III – Metodologjia e studimit

3.1 Qëllimi i punimit

Qëllimi i këtij punimi është të hulumtojë dhe analizojë ndikimi fitnesit rekreativ në përmisimit e gjendjes fizike dhe psikologjike te ish-sportistët që kanë përjetuar lëndime, kryesisht në ligament dhe minisk. Lënia e sportit, veqanarisht kur është detyruar për shkak të lëndimeve, përbën një ndër sfidat më të mëdha për sportistët që kanë qenë aktivë për më shumë vite. Ky tranzicion shoqërohet shpesh me humbje të identitetit sportiv, rënie të vetëbesimit, ndjenja izolimi dhe stres të lartë. Qëllimi kryesor i këtij studimi është të vlersojë ndikimin e fitnesit rekreativ në rehabilitimin fizik dhe emocional të ish-sportistëve që kanë pasur lëndime të ndryshme, me fokus të veçant që kanë pasur dëmtime ne ligament dhe minisk.

Përmes këtij studimi synohet të kuptohet në çfarë mënyre fitnesi rekreativ dhe format e tij si pilates apo ushtrimet funksionale kanë kontribuar në rimëkëmbjen emocionale dhe rikthimin e nje rutine aktive të jetes për këta individë. Po ashtu, qëllimi është të evidentohen përfitimet në aspektin e forces fizike, vetbesimit, reduktimin e stresit dhe përmisimin e humorit.

Ky punim synon t'u shëbej trajnerve, fiziterapeutve, profesionalistve të fushës së sportit rekomandime praktike për rehabilitimin e ish-sportistëve përmes aktiviteteve të strukturuar fizike në kuader të fitnesit rekreativ.

3.2 Objektivat kryesore të këtij studimi janë:

- Të identifikohen përfitimet fizike që sjell përfshirja në programe të rregullta të fitnesit rekreativ tek ish sportistët me lëndime
- Të vlerësohet ndikimi emocional dhe psikologjik i aktivitetit fizik të strukturuar në vetëvlersimin, motivimin dhe gjendjen shpirtore të individit.
- Të kuptohet më mire lidhja ndërmjet procesit të rehabilitimit fizik dhe stabilitetit psikologjik.
- Të sigurohen rekomandime praktike për trajnerët, terapistët fizikë dhe vetë individët në procesin e rikuperimit.
- Identifikimi i llojeve të dëmtimëve më të shpeshta që qojnë në ndërprerjen e aktivitetit sportiv profesional ose gjysme-profesional.
- Vlersimi i ndikimit të fitnesit rekreativ në rikuperimin e kapaciteteve fizike, si forca muskulare, fleksibiliteti, balanca dhe qëndrueshmëria.
- Analizimi i efekteve psikologjike të përfshirjes në aktivitet fizik pas lëndimit, përfshirë reduktimin e stresit, përmirsimin e humorit dhe rritjen e vetëvlersimit.
- Krahasimin e përvojave të pjesëmarrësve në bazë të sportit të mëparshëm, llojit të lëndimit, përfshirë reduktimin e stresit, përmirsimin e humorit dhe rritjen e vetëvlersimit.
- Krahasimin e përvojave të pjesëmarrësve në baze të sportit të mëparshëm, llojit të lëndimit dhe kohezgjatja e ndërprerjes së aktivitetit sportiv.
- Propozimin e rekomandimeve praktike për trajner, fizioterapistë dhe vet ish-sportistët, në mënyrë që fitnesi rekreativ të përdoret si mjet i qëndrueshëm për rehabilitim afatgjatë.

3.3 Pytje hulumtuse

- Si ndikon angazhimi në fitnesit rekreativ në rikuperimin fizik të ish-sportistëve me lëndime?
- A ka ndikim pozitiv fitnesi në përmirsimin e gjendjes psikologjike të ish-sportistëve që kanë përjetuar ndërprerje të karrieres?
- Cilat janë ndjesit emocionale që kanë përjetuar pjesmarrsit para dhe pas përfshirjes në fitnes?
- Cili është roli i aktiviteteve të tilla si pilates në rikthimin e fleksibilitetit, qëndrueshmëris dhe fuqis trupore?
- Si kanë fituar vetbesimin për të vazhduar me ndonjë sport rekreativ?
- A kanë pasur mbështetje familjare me gjendjen psikologjike, shpirtërore?
- A është interesuar ndonjë nga klubi për gjendjen e tij/saj?

3.4 Hipotezat themelore

- H1: Përfshirja në aktivitete të fitnesit rekreativ ndikon pozitivisht në rikuperimin fizik të ish-sportistëve me lëndime.
- H2: Fitnesi rekreativ ndihmon në përmirsimin e gjendjes psikologjike, duke reduktuar stresin dhe simptomat e depresionit të ish-sportistët.
- H3: Pilates dhe format tjera të aktivitetit të moderuar fizik kontribuojnë në kthimin e vetbesimit dhe përmirsimin e humorit të individët e hulumtuar.
- H4: Fitnesi në përgjithsi nuk përmbushë nevojën për sportin të cilin je mare për një kohë të gjatë por zevendson trupin dhe menjen të jetë më e shëndosh.

3.5 Metodologjia e punimit

Ky studim është i natyres cilësore dhe sasiore, duke përdorur një pytësor të strukturuar për të mbledhur të dhëna nga një grup prej 20-sportistësh, të cilët kanë qenë aktiv për më shumë se 10 vite dhe kanë përjetuar lëndime kryesisht në ligamente dhe minisk. Pas lëndimit, ata janë përfshirë në aktivitete të fitnesit rekreativ për një periudhë të caktuar kohore. Një nga ata sportistë jam edhe unë ku më është dashur kohë që të mare veten?

Studimi është bazuar në një metodë përshkruese dhe analitike, ku analizohen përceptimet e pjesëmarsve, përmes pytësorit dhe përshkruhen ndryshime në gjendjen e tyre fizike dhe psikologjike përpara dhe pas përfshirjes në aktivitetet e fitnesit.

3.6 Rëndësia teorike dhe praktike e studimit

Ky studim trajton një temë me rëndësi të veçantë për fushë e shkences së sportit, rehabilitimit dhe mirëqenies fizike dhe psikologjike të individve që kanë qenë të angazhuar në sport profesional. Pas një periudhe të gjatë aktiviteti fizik intensive, një lëndim serioz jo vetem që ndërpret karrieren sportive, por shpesh shoqërohet edhe me pasoje të thella në shëndetin mendor, vetëvlersim dhe stilin e jetesës së individit. Në këtë kontekst,ky punim merr vlerë si në aspektin teorik ashtu edhe atë praktik.

3.6.1 Rëndësia teorike

Nga aspekti teorik,ky hulumtim kontribuon në literature shkencore lidhur me ndikimin e fitnesit rekreativ si formë rehabilitimi pas lëndimeve. Shumica e studimeve të mëhershme janë fokusuar në terapin fizike tradicionale ose në ndërhyrjet mjeksore, ndërsa studimet që shqyrtojnë rolin e aktivitetit fizik jo kompetativ në rikuperimin fizik dhe emocional të ish-sportistve janë të pakta, veqanarisht në kontekstin tone lokal.

Ky punim e pasuron literaturën duke eksploruar përvojat konkrete të ish-sportisëve që, pas lëndimit dhe tërheqjes nga sporti, kanë zgjedhur të angazhohen në programe fitnesit rekreative si mjet për të ruajtur formen fizike, për të përmirësuar humorin dhe për të ndërtuar sërish një identitet të ri aktiv. Studimi ofron gjithashtu një bazë teorike për të ardhmen, për të zhvilluar më tej kërkime të thelluara mbi këtë temë.

Ky aspekt është veqanarisht i vlefshëm për studentët, akademik dhe studiusit që deshirojnë të thellojnë njohuritë mbi ndërthurjen mes aktivitetit fizik dhe gjendjes emocionale pas lëndimve afatgjata ose të përsëritura. Fitnesi rekreativ paraqet si një mjet i thjeshtë, ekonomik dhe gjithëpërfshirës për trajtim dhe përfshirje sociale.

3.6.2 Rëndësia Praktike

Në aspektin praktik, rezultatet e këtij studimi mund të jenë shumë të dobishme për trajnerët e fitnesit, fizioterapeutet, profesionistët e rehabilitimit si dhe për vetë ish-sportistët që përballen e pasojat e një lëndimi sportive. Puna praktike me ish-sportistë tregon se rikthimi në formë aktiviteti të strukturuar si fitnesi rekreativ ndihmon jo vetëm në rivendojen e forces fizike, por edhe në përmirësimin e humorit, motivimit dhe vetëbesimit.

Gjithashtu, fitnesi rekreativ është qasje e arritshme dhe fleksibile që mund të përshtatet me nevojat individuale, pa kërkuar kushte të veqanta mjeksore apo trajtime të shtrenjta. Ai mund të bëhet pjesë e jetës së përditshme të individit dhe të ndikojë pozitivisht në cilsin e jetës në përgjithsi.

Rëndësia praktike është veqanarisht e theksuar edhe për institucionet sportive dhe edukative që përfshijnë qasje rekreative si një pjesë thelbësore të sistemit të rehabilitimit. Klube sportive, qendra shëndetsore dhe shkolla mund të integrojnë programe fitnesi për të mbështetur individët në kalimin nga një mënyrë jetese sportive active drejt një forme të re të angazhimit fizik që nuk është domosdoshmërisht konkurrues.

Për më tepë tepër, ky studim nxjerr në pah edhe domosdoshmërinë për një qasje të integruar në rehabilitimin, ku përfshihen kompetentët si, ushtrime fizike, edukimi shëndetsor dhe mbështetje psikologjike. Ish-sportistët kanë nevojë për mbështetje të shumëanshme për të kaluar në mënyrë sa më të shëndetshme këtë tranzicion delikat në jetën e tyre.

Në fund, studimi hap rrugën për hartimin e programeve të personalizuara rehabilituese, bazuar në përvojat reale të pjesëmarrësve. Ai sugjeron se fitnesi rekreativ nuk duhet të shihet vetëm si një aktivitet fizik, por si një formë e ndërhyrjes holistike për mirëqenie të plot.

3.7 Mostra dhe përzgjedhja

Pjesëmarrës në këtë studim janë 20 ish-sportistë (meshkuj dhe femra), të cilët janë ndaluar nga sporti për shkak të lëndimeve serioze. Të gjithë kanë pasur eksperiencë sportive mbi 10 vite në nivele të ndryshme garuse. Lëndimet më të zakonshme të përmendura nga pjesëmarrsit janë: dëmtimet e ligamentit dhe miniskut. Të anketuarit janë aktualisht të përfshirë në programe fitnesi rekreativ si pilates, ushtrime funksionale dhe forcimi I muskujve.

3.8 Mjet i hulumtimit

Instumenti I përdorur për mbledhjen e të dhënave është e një pyetësor me 10 pyetje të mbyllura dhe të hapura cili është hartuar në mënyrë që të evidentojë gjendjen fizike dhe psikologjike të pjesëmarrësve përpara dhe pas përfshirjes në fitness. Pytjet fokusohen në ndjesitë personale, fuqinë fizike, vetëbesimin dhe ndryshimet në jetën e përditshme.

3.9 Instrumet i kerkimit

Për mbledhjen e të dhënave u përdor një pyetësorë i strukturuar, i cili përmbante 10 pyetje:

- Pyetje të mbyllura me alternativë të gatshme për përgjigje (p.sh. frekuenca e ushtrimeve, perceptimi i përmirsimit fizik/emocional).
- Pyetje të hapura: që i lejojnë pjesëmarrësit të shprehin mendime personale dhe përvoja të lidhura me lëndime dhe procesin e rikuperimit.

Pyetjet ishin të ndërtuara në mënyrë që të matnin:

1. Gjendjen fizike para dhe pas përfshirjes në fitnes.
2. Ndryshimet emocionale (vetëbesimi, motivimi, stresi)
3. Perceptimi për rëndësinë e fitnesit rekreativ si pjesë rehabilituese,

3.10 Procedura e mbledhjes së të dhënave

Pyetsori u shpernda gjate një periudhe 1-mujore, në qendrat e fitnesit dhe palestrat ku ish-sportistet aktualisht stërviten. Pjesëmarrësve iu garantua anonimiteti dhe konfidencialiteti, ndersa secili dha pëlqimin e vetëdijshem për të marrë pjesë.

Pyetsori u plotesua kryesisht ne mënyrë elektonike, përms një formulari të shpërndarë online, por një pjesë e vogel e të dhënave u mblodh edhe ne formën fizike përmes letrës.

3.11 Analiza e të dhënave

- Për pyetjet e mbyllura u përdor analiza statistikore përqindjesore dhe krahasuse, duke përshkruar shpërndarjen e përgjigjeve sipas kategorive.
- Për pyetjet e hapura u përdor analiza tematike cilesore, duke grupuar përgjigjet në kategori kryesore (p.sh përmirsim fizik, përfitime psikologjike, motivim social).

Kjo metodë kombinon sasinë dhe cilesinë e të dhënave, duke siguruar një interpretim më të pasur.

3.12 Etika e kërkimit

Ky studim është realizuar duke respektuar parimet etike të kërkimit shkencor dhe udhëzimet e miratuara nga institucioni akademik, si dhe standardet ndërkombëtare, përfshirë deklaratën e Helsinkit. Për këtë arsye, gjatë të gjithë procesit të hulumtimit janë marrë parasysh aspektet e mëposhtme:

- **Pëlqimi i informuar:** Të gjithë pjesëmarrësit u informuan për qëllimin, rëndësinë dhe mënyrën e realizimit të studimit. Ata dhanë pëlqimin e tyre të lirë dhe të vetëdijshëm për të marrë pjesë.
- **Anonimiteti:** Identiteti i pjesëmarrësve nuk u bë publik në asnjë moment, duke siguruar që të dhënat personale të mos lidhen me përgjigjet e tyre.
- **Konfidencialiteti:** Të dhënat e mbledhura u përdorën vetëm për qëllime akademike dhe u trajtuan me kujdes të plotë, duke respektuar rregullat për ruajtjen dhe përdorimin e tyre.

Ky qasje etike siguron që pjesëmarrësit të jenë të mbrojtur dhe rezultatet e studimit të jenë të besueshme dhe të përgjegjshme.

Kapitulli IV – Rezultatet dhe analiza

Në këtë kapitull paraqiten rezultatet e nxjerra nga një pyetësor i strukturuar dhe i administruar të ish-sportistët që kanë pësuar lëndime dhe të cilët aktualisht marrin pjesë në aktivitete të fitnesit rekreativ. Përzgjedhja e pjesëmarrësve u bë në mënyrë të qëllimshme, duke u fokusuar në individë që kishin përjetuar lëndime sportive, si ato të ligamentëve kryesorë, miniskusit apo tendinave, dhe që pas përfundimit të periudhës së rikuperimit mjekësor kishin ndërprerë aktivitetin sportiv konkurrues. Ky grup i veçantë i pjesëmarrësve ofron një mundësi të vlefshme për të kuptuar se si aktivitetet rekreative fizike ndikojnë në rifitimin e aftësive fizike dhe në mirëqenien psikologjike pas një faze të theksuar të stresit dhe të ndryshimeve jetësore të shkaktuara nga lëndimi dhe tërheqja nga sporti aktiv.

Pyetësori i përdorur kishte për qëllim kryesor vlerësimin e ndikimit të fitnesit rekreativ në aspekte të ndryshme të rikuperimit, duke përfshirë përmirësimin e fleksibilitetit, forcës dhe qëndrueshmërisë fizike, si dhe efektet psikologjike si motivimi, ndjenja e autonomisë dhe lidhja me sportin pas lëndimit. Përmes këtij instrumenti u përpiqëm të evidentonim jo vetëm ndryshimet objektive në gjendjen fizike, por edhe perceptimet dhe përvojat subjektive të pjesëmarrësve, të cilat shpesh kanë një ndikim të madh në rifitimin e besimit në aftësitë e tyre sportive dhe në adoptimin e një mënyre jetese aktive.

Rezultatet që do të paraqiten më tej synojnë të ofrojnë një pasqyrë të qartë mbi rëndësinë e aktiviteteve rekreative për ish-sportistët e lënduar, duke nxjerrë në pah dimensionet fizike dhe emocionale të rikuperimit, si dhe sfidat që ata përballen gjatë tranzicionit nga sporti konkurrues në një nivel më të lirë dhe të kontrolluar të aktivitetit fizik. Ky analizim kontribuon gjithashtu në literaturën ekzistuese mbi trajtimin multidimensional të rikuperimit sportiv dhe potencialin e fitnesit rekreativ si një mjet efektiv për mbështetjen e shëndetit të përgjithshëm pas lëndimeve.

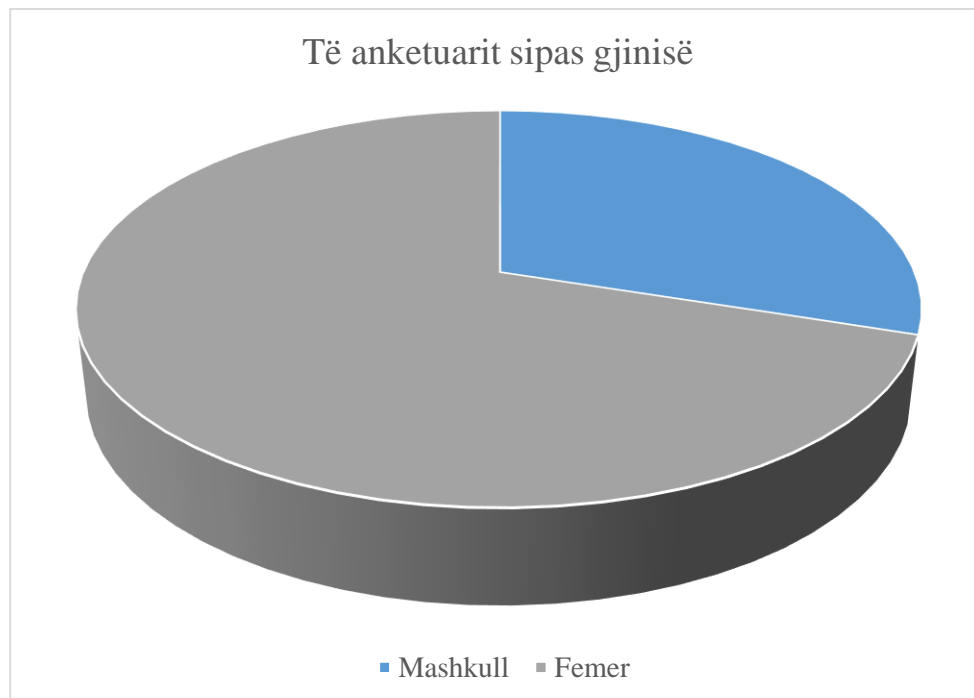
4.1 Përbërja e pjesëmarrsëve

Për të kuptuar më mirë përfaqësimin gjinor dhe ndikimin e tij në shprehjet dhe zakonet shëndetësore, në kuadër të këtij studimi u anketuan gjithsej 20 pjesëmarrës. Nga ta, 70% ishin femra dhe 30% meshkuj. Ky rezultat tregon se femrat janë më të prirura të përfshihen në aktivitete rekreative pas lëndimeve, krahasuar me meshkujt. Këto gjetje janë në përputhje me hulumtimin e Sorensen (2018), i cili thekson se gratë shpesh e shohin aktivitetin fizik rekreativ si mënyrë për të përmirësuar mirëqenien e përgjithshme dhe për të ruajtur kontaktet sociale, ndërsa meshkujt zakonisht e lidhin atë më shumë me performancën fizike.

Tab 1. Të anketuarit sipas gjinisë:

Gjinia	Gjithsej	
	N	%
Mashkull	6	30
Femer	14	70
Gjithsej	20	100

Graf 1. Të anketuarit sipas gjinisë:



4.2 Sporti i praktikuar më parë nga pjesëmarrësit

Në kuadër të studimit, një ndër aspektet e rëndësishme ka qenë identifikimi i sporteve të cilat pjesëmarrësit i kishin praktikuar përpara lëndimit. Kjo është një e dhënë thelbësore, pasi ofron një pasqyrë më të gjerë rreth përvojës sportive të secilit individ dhe ndihmon në kuptimin më të mirë të lidhjes ndërmjet lëndimeve dhe rikuperimit të mëvonshëm përmes fitnesit rekreativ.

Sportet që u evidentuan më së shumti janë: **futbolli, volejboli, tenisi, hendbolli dhe noti**. Futbolli, si sport masiv dhe më i përhapuri në vend, zinte një pjesë të madhe të të anketuarve, gjë që edhe pritej duke marrë parasysh traditën dhe popullaritetin e tij. Volejboli dhe hendbolli gjithashtu përfaqësohen dukshëm, si sporte ekipore që nxisin jo vetëm aktivitetin fizik por edhe bashkëpunimin dhe ndërveprimin shoqëror. Tenisi, ndonëse sport individual, paraqet një grup tjetër të rëndësishëm, sidomos për shkak të ngarkesës së veçantë në nyje dhe gjunjë, që shpesh lidhet me lëndime sportive. Ndërkohë, prania e notarëve tregon diversitetin e lartë të pjesëmarrësve dhe sjell një dimension tjetër, pasi noti konsiderohet sport me ndikim pozitiv në rehabilitim dhe forcim të muskujve, sidomos pas lëndimeve.

Ky larmishmëri e disiplinave sportive pasqyron jo vetëm interesat e ndryshme të individëve, por edhe krijon një bazë të mirë për të analizuar ndikimin e aktiviteteve të mëvonshme rekreative në procesin e rikuperimit. Pjesëmarrësit vinin nga sfonda të ndryshme sportive, dhe kjo diversitet siguron një pasqyrë më gjithëpërfshirëse për të kuptuar se si fitnesi rekreativ ndikon në aspektin fizik dhe psikologjik të ish-sportistëve. Krahasimi i rezultateve ndërmjet atyre që kanë praktikuar sporte të ndryshme është i vlefshëm për të nxjerrë përfundime më të besueshme rreth efektivitetit të metodave të rikuperimit.

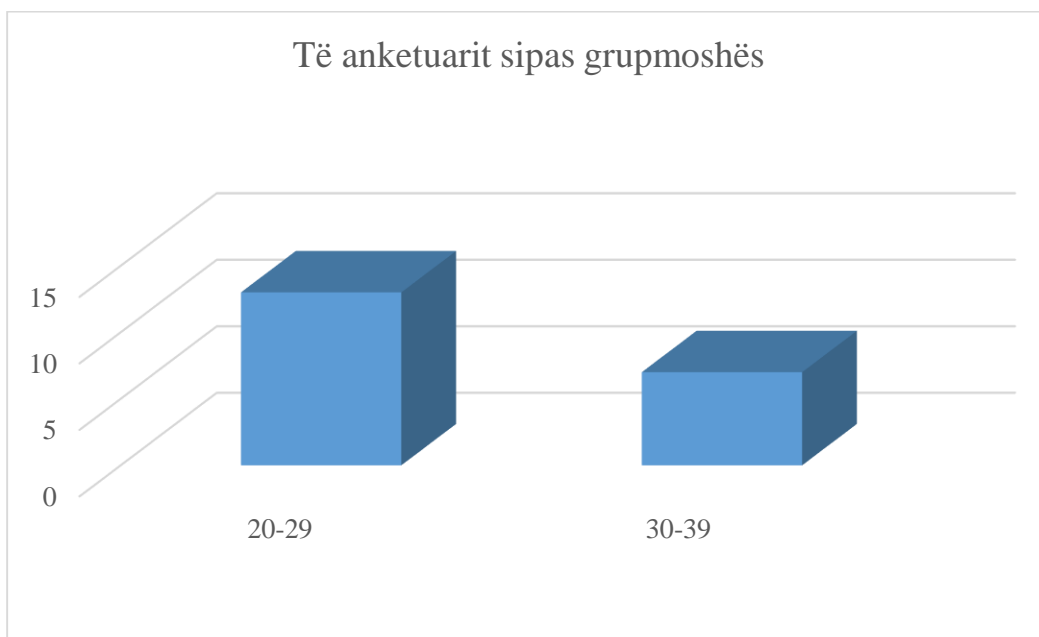
4.3 Grupmosha e pjesëmarrësve

Në Tab.2 dhe Graf.2 janë paraqitur të dhënat për të anketuarit sipas grupmoshës. Nga gjithsej 20 të anketuar, grupmosha më e përfaqësuar është ajo 20–29 vjeç me 65% (13 persona), ndërsa grupmosha 30–39 vjeç përfaqëson 35% (7 persona).

Tab 2: Të anketuarit sipas grupmoshës

Grupmosha	Gjithsej	
	N	%
20-29	13	65
30-39	7	35
Gjithsej	20	100

Graf 2: Të anketuarit sipas grupmoshës



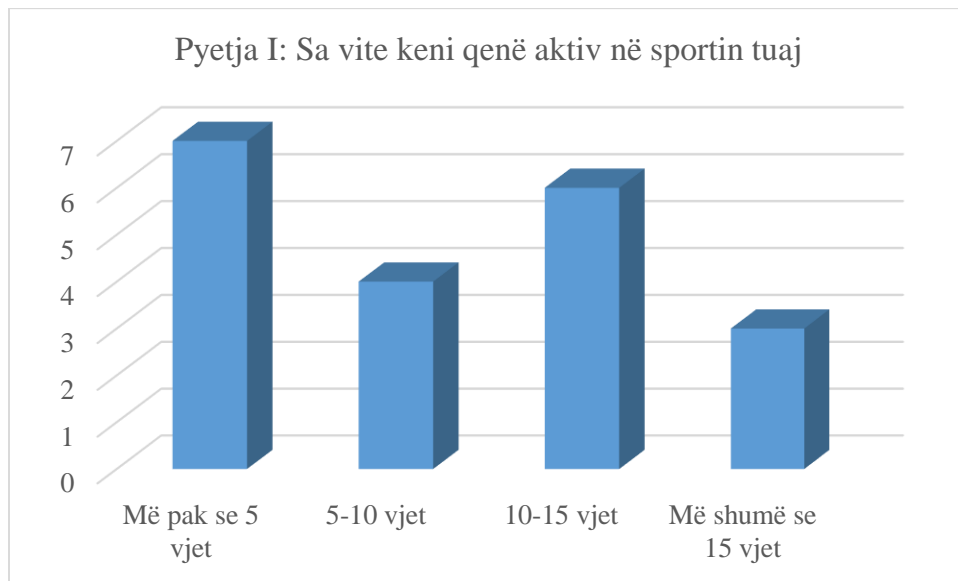
4.4 Kohëzgjatja e përfshirjes në sport

Në Tab.3 dhe Graf.3 janë paraqitur të dhënat mbi pyetjen: “Sa vite keni qenë aktiv në sportin tuaj?”. Nga gjithsej 20 të anketuar, 35% (7 persona) kanë qenë aktiv më pak se 5 vjet, 20% (4 persona) kanë qenë aktiv 5–10 vjet, 30% (6 persona) kanë qenë aktiv 10–15 vjet, ndërsa vetëm 15% (3 persona) kanë qenë aktiv më shumë se 15 vjet.

Tab 3: Përgjigjet në pyetjen: Sa vite keni qenë aktiv në sportin tuaj?

Aktiviteti në sport	Gjithsej	
	N	%
Më pak se 5 vjet	7	35
5-10 vjet	4	20
10-15 vjet	6	30
Më shumë se 15 vjet	3	15
Gjithsej	20	100

Graf 3: Përgjigjet në pyetjen: Sa vite keni qenë aktiv në sportin tuaj?



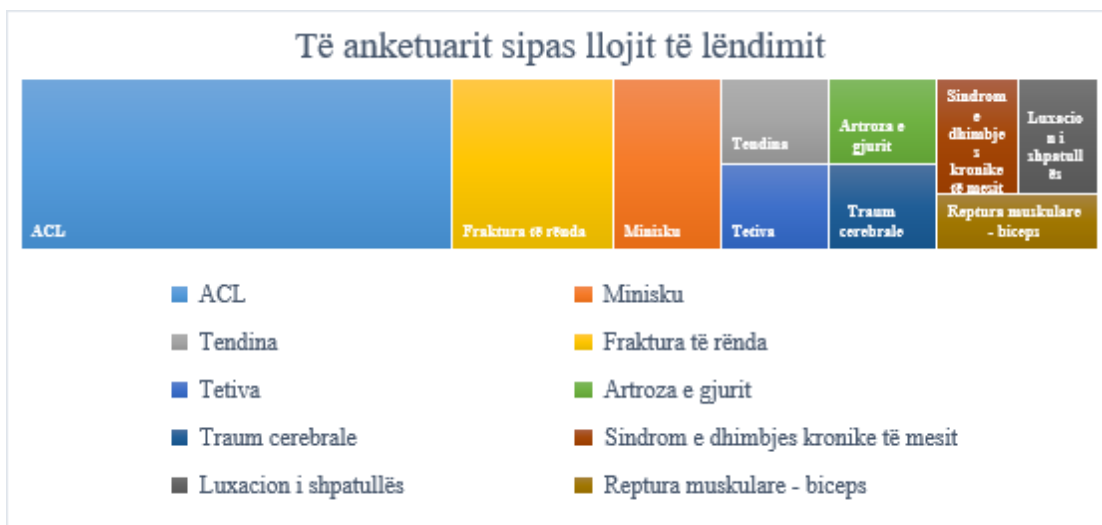
4.5 Llojet e lëndimeve të hasura

Në Tab.4 dhe Graf.4 paraqitet shpërndarja e të anketuarve sipas llojit të lëndimit. Lëndimi më i shpeshtë është ACL me 40%, i pasuar nga frakturat e rënda me 15%, ndërsa lëndimet tjera paraqiten me përqindje më të ulëta (5–10%).

Tab 4: Përgjigjet në pyetjen: Lloji i lëndimit që keni pasur?

Lloji i lëndimit	Gjithsej	
	N	%
ACL	8	40
Minisku	2	10
Tendina	1	5
Fraktura të rënda	3	15
Tetiva	1	5
Artroza e gjurit	1	5
Traum cerebrale	1	5
Sindrom e dhimbjes kronike të mesit	1	5
Luxacion i shpatullës	1	5
Reptura muskulare - biceps	1	5
Gjithsej	20	100

Graf 4: Përgjigjet në pyetjen: Lloji i lëndimit që keni pasur?



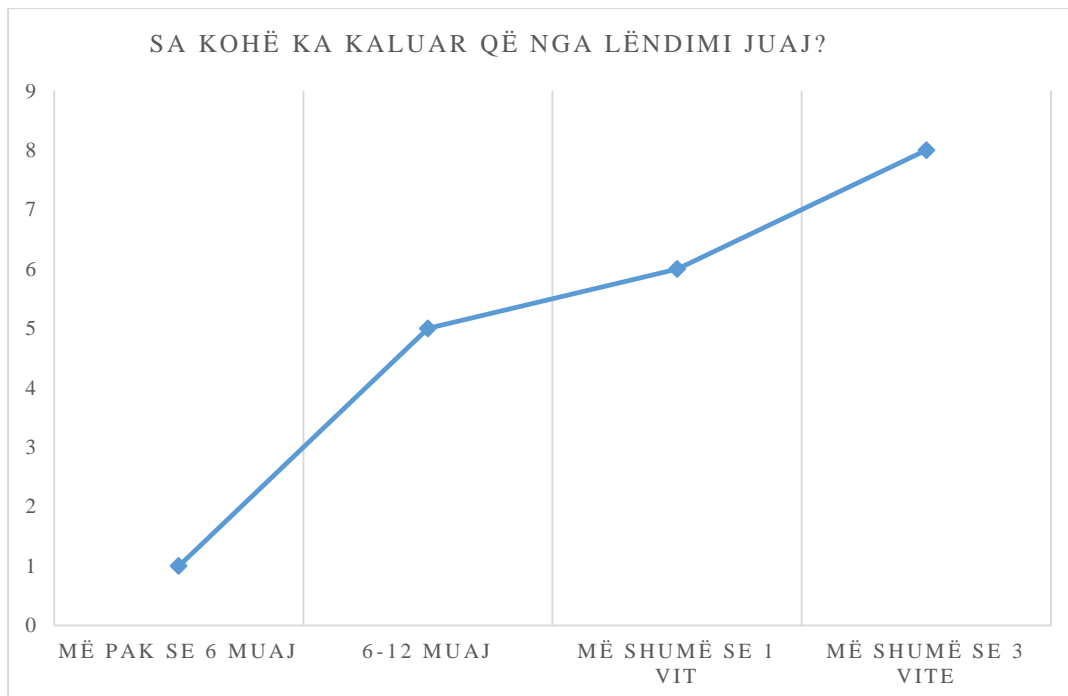
4.6 Kohëzgjatja e lëndimeve

Pjesëmarrësit u pyetën sa kohë ka kaluar që nga lëndimi i tyre. Rezultatet tregojnë se 5% kishin pësuar lëndim në 6 muajt e fundit, 25% brenda 6-12 muajve, 30% më shumë se 1 vit dhe 40% më shumë se 3 vite më parë. Këto të dhëna janë përmbledhur në Tabelën 5 dhe Grafikon 5.

Tab 5: Përgjigjet në pyetjen: Sa kohë ka kaluar që nga lëndimi juaj?

Sa kohë ka kaluar që nga lëndimi juaj?	Gjithsej	
	N	%
Më pak se 6 muaj	1	5
6-12 muaj	5	25
Më shumë se 1 vit	6	30
Më shumë se 3 vite	8	40
Gjithsej	20	100

Graf 5: Përgjigjet në pyetjen: Sa kohë ka kaluar që nga lëndimi juaj?



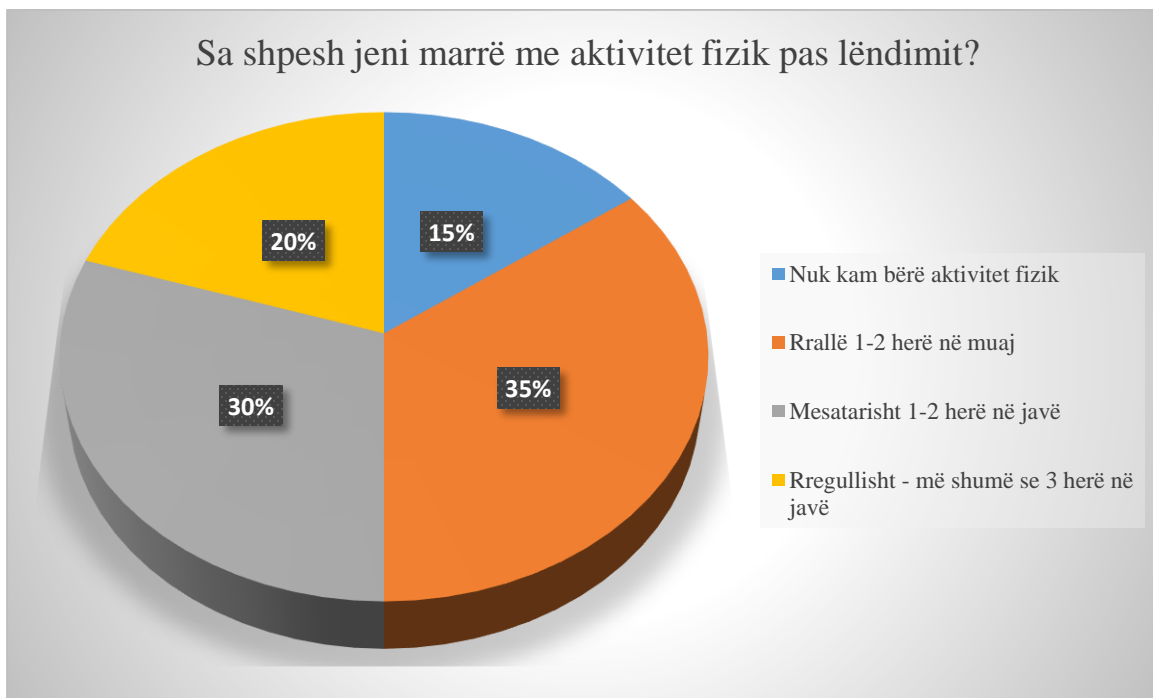
4.7 Frekuenca e aktiviteteve pas lëndimit

Pjesëmarrësit raportuan frekuencën e aktivitetit fizik pas lëndimit. Shumica e tyre e kanë praktikuar aktivitet fizik rrallë ose mesatarisht, ndërsa 20% kanë qenë aktivë rregullisht. Të dhënat janë pasqyruar në Tabelën 6 dhe Grafikon 6.

Tab 6: Përgjigjet në pyetjen: Sa shpesh jeni marrë me aktivitet fizik pas lëndimit?

Sa shpesh jeni marrë me aktivitet fizik pas lëndimit?	Gjithsej	
	N	%
Nuk kam bërë aktivitet fizik	3	15
Rrallë 1-2 herë në muaj	7	35
Mesatarisht 1-2 herë në javë	6	30
Rregullisht - më shumë se 3 herë në javë	4	20
Gjithsej	20	100

Graf 6: Përgjigjet në pyetjen: Sa shpesh jeni marrë me aktivitet fizik pas lëndimit?



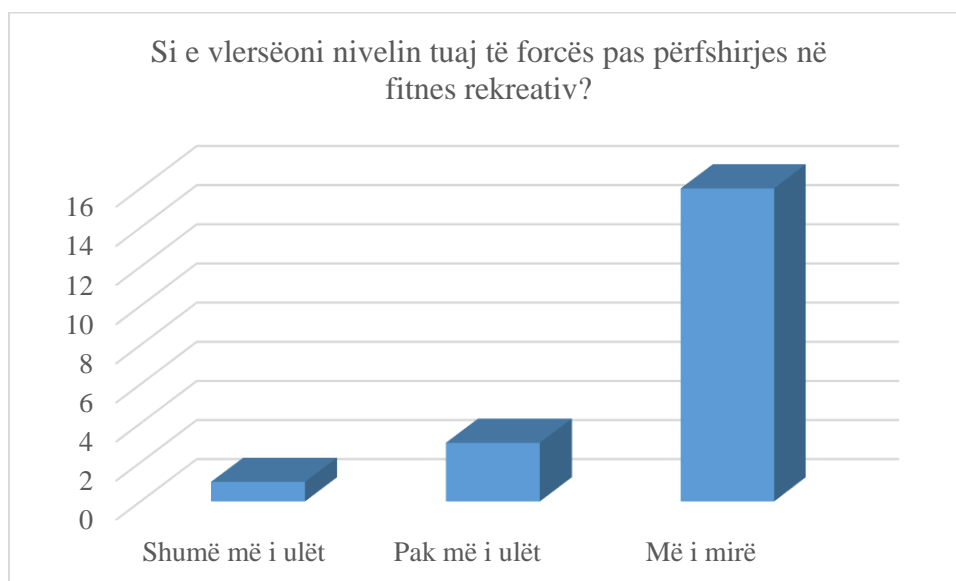
4.8 Ndikimi i fitnesit rekreativ në forcën fizike

Pjesëmarrësit u pyetën për vetëvlerësimin e nivelit të forcës së tyre pas përfshirjes në programin e fitnesit rekreativ. Rezultatet tregojnë se shumica e tyre (80%) e perceptojnë forcën e tyre si më të mirë pas aktivitetit, ndërsa 15% e ndjejnë atë pak më të ulët dhe vetëm 5% shumë më të ulët. Kjo tregon një ndikim pozitiv të fitnesit rekreativ në përmirësimin e forcës fizike të pjesëmarrësve, duke e bërë qartë se aktiviteti i rregullt ka kontribuar në rikuperim dhe rritje të kapaciteteve të tyre fizike. Të dhënat janë paraqitur në Tabelën 7 dhe Grafikun 7.

Tab 7: Përgjigjet në pyetjen: Si e vlersëoni nivelin tuaj të forcës pas përfshirjes në fitnes rekreativ?

Si e vlersëoni nivelin tuaj të forcës pas përfshirjes në fitnes rekreativ?	Gjithsej	
	N	%
Shumë më i ulët	1	5
Pak më i ulët	3	15
Më i mirë	16	80
Gjithsej	20	100

Graf 7: Përgjigjet në pyetjen: Si e vlersëoni nivelin tuaj të forcës pas përfshirjes në fitnes rekreativ?



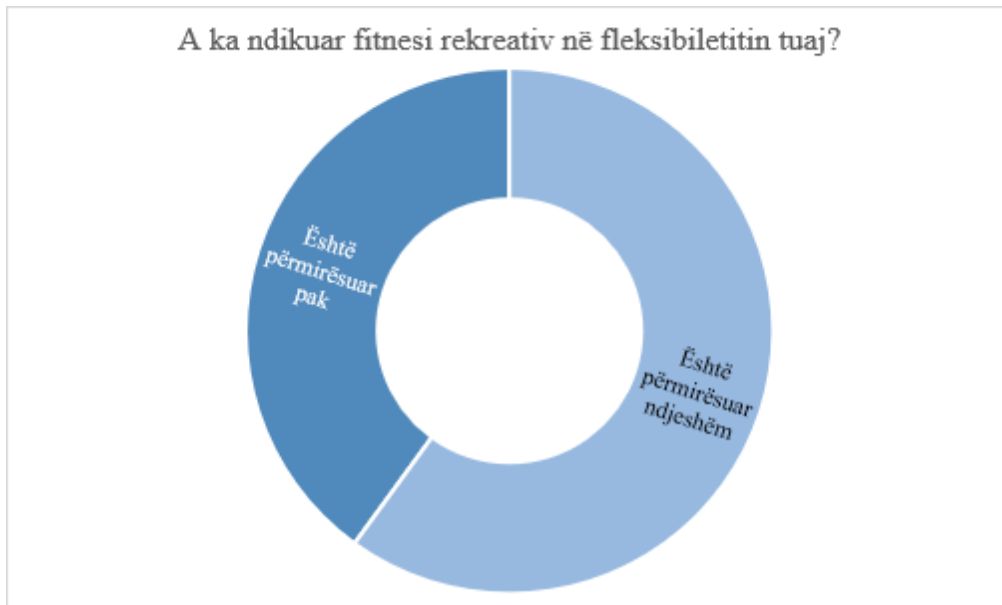
4.9 Ndikimi i fitnesit rekreativ në fleksibilitet

Në Tabelën 8 dhe Grafikon 8 janë paraqitur rezultatet për pjesëmarrësit në lidhje me ndikimin e fitnesit rekreativ në fleksibilitetin e tyre. Asnjë nga pjesëmarrësit nuk raportoi mungesë të ndryshimit, ndërsa 40% e tyre e kanë përmirësuar fleksibilitetin pak dhe 60% ndjeshëm. Këto të dhëna tregojnë qartë se pjesëmarrja në fitnesin rekreativ ka pasur një ndikim pozitiv në fleksibilitetin fizik të pjesëmarrësve.

Tab 8: Përgjigjet në pyetjen: A ka ndikuar fitnesi rekreativ në fleksibilitetin tuaj?

A ka ndikuar fitnesi rekreativ në fleksibilitetin tuaj?	Gjithsej	
	N	%
Nuk ka ndryshuar	0	0
Është përmirësuar pak	8	40
Është përmirësuar ndjeshëm	12	60
Gjithsej	20	100

Graf 8: Përgjigjet në pyetjen: A ka ndikuar fitnesi rekreativ në fleksibilitetin tuaj?



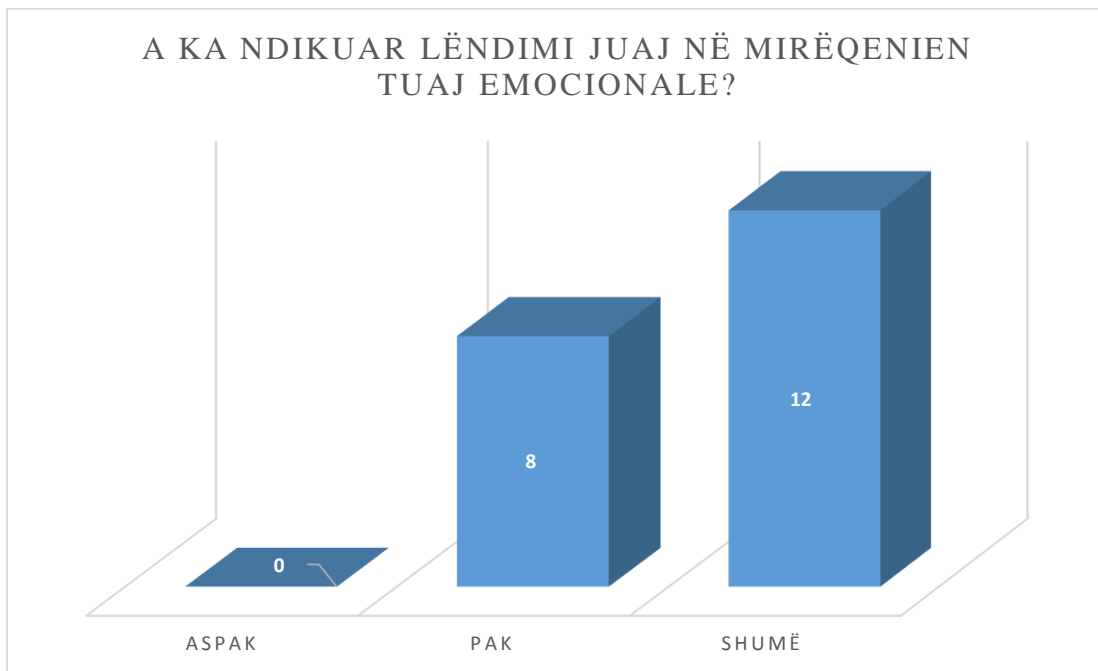
4.10 Ndikimi emocional i lëndimeve tek ish-sportistët

Në Tabelën 9 dhe Grafikon 9 janë paraqitur rezultatet për pjesëmarrësit në lidhje me ndikimin e lëndimit të tyre në mirëqenien emocionale. Asnjë nga pjesëmarrësit nuk raportoi mungesë të ndikimit, ndërsa 40% e tyre raportuan se ndikimi ishte i pakët dhe 60% ndjeshëm. Këto të dhëna tregojnë se lëndimet kanë pasur një efekt të dukshëm emocional tek pjesëmarrësit, duke ndikuar në mirëqenien e tyre emocionale.

Tab 9: Përgjigjet në pyetjen: A ka ndikuar lëndimi juaj në mirëqenien tuaj emocionale?

A ka ndikuar lëndimi juaj në mirëqenien tuaj emocionale?	Gjithsej	
	N	%
Aspak	0	0
Pak	8	40
Shumë	12	60
Gjithsej	20	100

Graf 9: Përgjigjet në pyetjen: A ka ndikuar lëndimi juaj në mirëqenien tuaj emocionale?



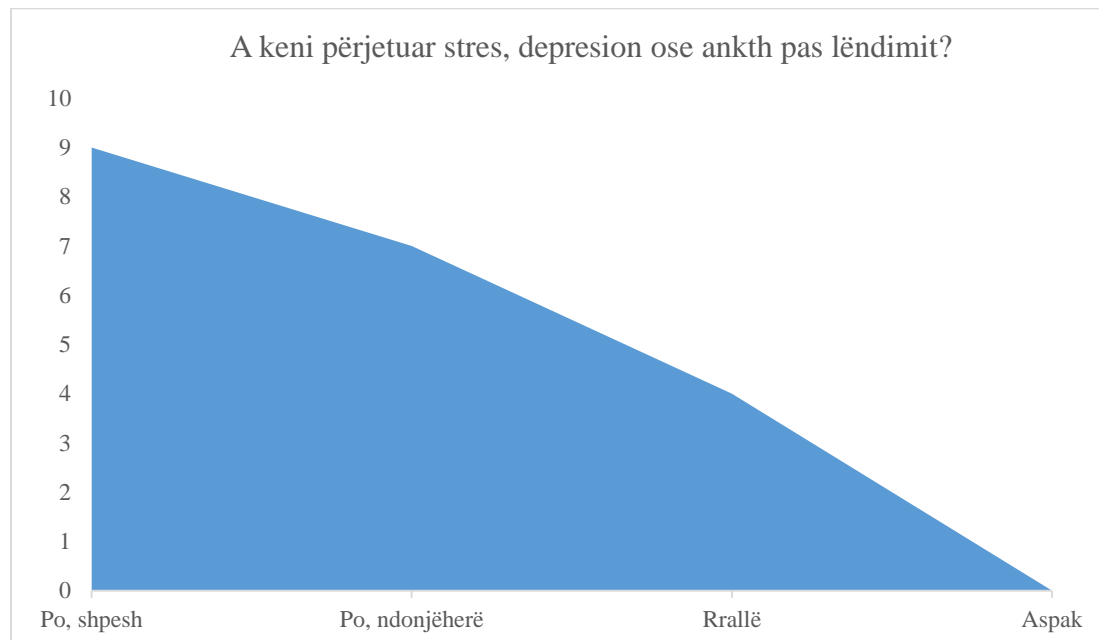
4.11 Ndikimi në aspektin psikologjik

Në Tabelën 10 dhe Grafikon 10 janë paraqitur rezultatet për pjesëmarrësit në lidhje me përjetimin e stresit, depresionit ose ankthit pas lëndimit. Asnjë nga pjesëmarrësit nuk raportoi mungesë të këtyre ndjenjave, ndërsa 45% thanë se i kanë përjetuar shpesh, 35% ndonjëherë dhe 20% rrallë. Këto të dhëna tregojnë se lëndimet kanë pasur një ndikim të dukshëm në gjendjen psikologjike të pjesëmarrësve, duke shkaktuar stres dhe ankth në një masë të ndryshme tek secili individ.

Tab 10: Përgjigjjet në pyetjen: A keni përjetuar stres, depresion ose ankth pas lëndimit?

A keni përjetuar stres, depresion ose ankth pas lëndimit?	Gjithsej	
	N	%
Po, shpesh	9	45
Po, ndonjëherë	7	35
Rrallë	4	20
Aspak	0	0
Gjithsej	20	100

Graf 10: Përgjigjjet në pyetjen: A keni përjetuar stres, depresion ose ankth pas lëndimit?



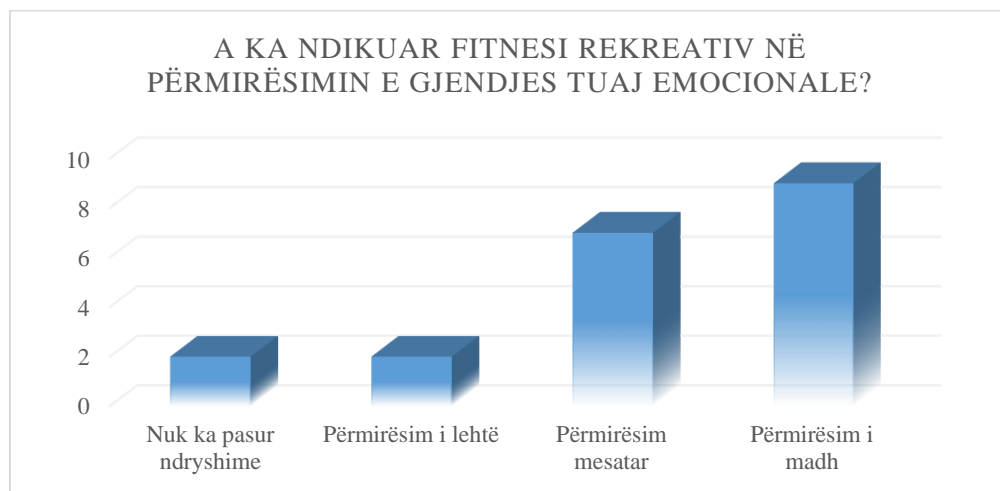
4.12 Ndikimi i fitnesit rekreativ në gjendjen emocionale të pjesëmarrësve

Në Tabelën dhe Grafikun 11 paraqiten rezultatet për ndikimin e fitnesit rekreativ në gjendjen emocionale të pjesëmarrësve. Nga 20 të anketuarit, 2 (10%) nuk panë ndryshim, 2 (10%) përjetuan përmirësim të lehtë, 7 (35%) përmirësim mesatar dhe 9 (45%) përmirësim të madh. Të dhënat tregojnë se fitnesi rekreativ ka ndikim pozitiv në gjendjen emocionale.

Tab 11: Përgjigjet në pyetjen: A ka ndikuar fitnesi rekreativ në përmirësimin e gjendjes tuaj emocionale?

A ka ndikuar fitnesi rekreativ në përmirësimin e gjendjes tuaj emocionale?	Gjithsej	
	N	%
Nuk ka pasur ndryshime	2	10
Përmirësim i lehtë	2	10
Përmirësim mesatar	7	35
Përmirësim i madh	9	45
Gjithsej	20	100

Graf 11: Përgjigjet në pyetjen: A ka ndikuar fitnesi rekreativ në përmirësimin e gjendjes tuaj emocionale?



4.13 Motivimi për aktivitetin fizik pas fitnesit rekreativ

Në Tabelën 12 dhe Grafikun 12 janë paraqitur rezultatet për motivimin e pjesëmarrësve për të vazhduar një mënyrë jetese aktive pas pjesëmarrjes në fitnesin rekreativ. Nga pjesëmarrësit, 60% ndihen shumë të motivuar, ndërsa 40% ndihen disi të motivuar. Këto të dhëna tregojnë se fitnesi rekreativ ka pasur një efekt pozitiv në rritjen e motivimit për aktivitet fizik të vazhdueshëm.

Tab 12: Përgjigjet në pyetjen: A ndiheni të motivuar për të vazhduar një mënyrë jetese aktive pas përfshirjes në fitnes?

A ndiheni të motivuar për të vazhduar një mënyrë jetese aktive pas përfshirjes në fitnes?	Gjithsej	
	N	%
Po, shumë	12	60
Po, disi	8	40
Gjithsej	20	100

Graf 12: Përgjigjet në pyetjen: A ndiheni të motivuar për të vazhduar një mënyrë jetese aktive pas përfshirjes në fitnes?



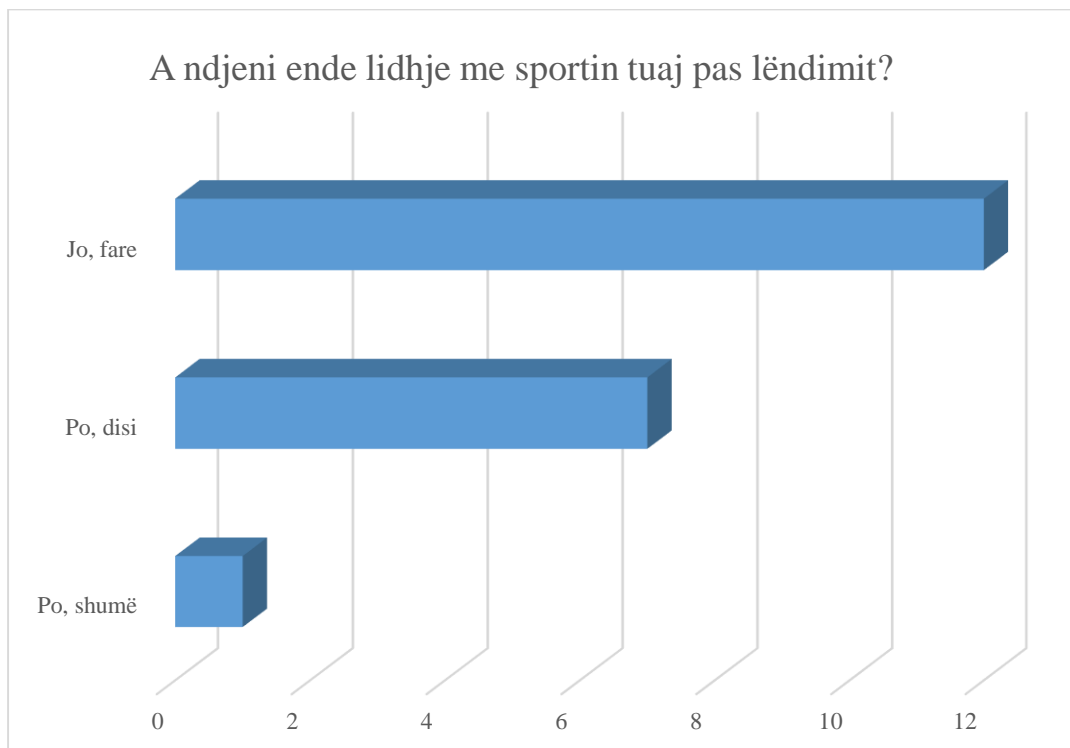
4.14 Ndjenja e lidhjes me sportin pas lëndimit

Në Tabelën 13 dhe Grafikon 13 janë paraqitur rezultatet lidhur me ndjenjën e pjesëmarrësve për lidhje me sportin e tyre pas lëndimit. Nga të anketuarit, 5% ndihen shumë të lidhur, 35% ndihen disi të lidhur, ndërsa 60% nuk ndihen fare të lidhur me sportin. Këto të dhëna tregojnë se shumica e pjesëmarrësve kanë humbur lidhjen emocionale me sportin pas lëndimit.

Tab 13: Përgjigjet në pyetjen: A ndjeni ende lidhje me sportin tuaj pas lëndimit?

A ndjeni ende lidhje me sportin tuaj pas lëndimit?	Gjithsej	
	N	%
Po, shumë	1	5
Po, disi	7	35
Jo, fare	12	60
Gjithsej	20	100

Graf 13: Përgjigjet në pyetjen: A ndjeni ende lidhje me sportin tuaj pas lëndimit?



Përvoja subjektive e pjesëmarrësve (analiza cilësore)

Analiza e përgjigjeve të hapura të pjesëmarrësve evidentoi disa tema kryesore që reflektojnë përvojat dhe perceptimet e tyre në lidhje me fitnesin rekreativ pas lëndimeve.

1. **Rikthimi i ndjenjës së përkatësisë** – Shumë pjesëmarrës raportuan se përmes angazhimit në aktivitetet rekreative ndihen sërish pjesë e një grupi. Ky aspekt social jo vetëm që kontribuon në motivimin e tyre për pjesëmarrje të vazhdueshme, por gjithashtu forcon ndjenjën e integritit dhe përkatësisë.
2. **Përjetimi i sfidës personale** – Disa ish-sportistë theksuan se aktivitetet rekreative i ndihmojnë të ruajnë ndjesinë e aktivitetit fizik dhe të aftësive personale, duke i inkurajuar të përballojnë sfidat dhe të tejkalojnë kufizimet që mund të kenë pas lëndimeve.
3. **Lehtësimi i dhimbjeve** – Një pjesë e konsiderueshme e pjesëmarrësve theksoi se ushtrimet e rregullta kontribuojnë në menaxhimin e dhimbjeve të mbetura nga lëndimet, duke përmirësuar kështu cilësinë e jetës dhe funksionalitetin e tyre fizik.
4. **Rritja e optimizmit dhe besimit në aftësi** – Pjesëmarrësit perceptuan aktivitetin si një faktor që ndikon pozitivisht në gjendjen emocionale dhe psikologjike, duke rikthyer besimin në aftësitë e tyre dhe duke rritur optimizmin për rikuperim dhe angazhim në aktivitete të tjera.

Interpretimi i përgjithshëm i këtyre përvojave tregon se fitnesi rekreativ ofron jo vetëm përfitime fizike, por edhe përfitime psikologjike dhe sociale për ish-sportistët me lëndime. Kjo përputhet me gjetjet e studimeve të mëparshme (p.sh, Arvinen-Barrow & Walker, 2013; Anderson et al., 2019), të cilat nënvizojnë rëndësinë e përfshirjes aktive pas lëndimeve për rikthimin e besimit në aftësitë personale, përmirësimin e mirëqenies psikologjike dhe ruajtjen e lidhjeve sociale. Kështu, të dhënat cilësore plotësojnë informacionin statistikore duke ofruar një pasqyrë më të thellë të ndikimit të fitnesit rekreativ në procesin e rikuperimit.

Krahasimi sipas sporteve dhe gjinisë

Analiza krahasuese tregoi se:

- Ish-lojtarët e hendbollit dhe futbollit raportuan përmirësim më të madh fizik, për shkak të dëmtimeve më të shpeshta në nyje.
- Femrat treguan më shumë përfitime psikologjike (ulje të stresit, motivim), ndërsa meshkujt raportuan kryesisht përmirësime fizike.
- Pjesëmarrësit me lëndime të gjurit përfituan më shumë nga ushtrimet e forcës dhe stabilitetit.

4.15 Përmbledhje e rezultateve

Në këtë studim u analizua ndikimi i fitnesit rekreativ tek ish-sportistët pas lëndimeve. Nga 20 pjesëmarrës, 70% ishin femra dhe 30% meshkuj, gjë që tregon një prirje më të madhe të grave për të përfshirë aktivitet fizik rekreativ pas lëndimeve.

Pjesëmarrësit kishin përvojë të ndryshme sportive, duke përfshirë futboll, volejball, tenisi, hendboll dhe not, dhe grupmosha më e përfaqësuar ishte 20–29 vjeç (65%). Sa i përket kohëzgjatjes së angazhimit në sport, shumica (35%) kishin qenë aktivë më pak se 5 vjet.

Lëndimet më të shpeshta ishin ACL (40%) dhe fraktura të rënda (15%), ndërsa 40% kishin pësuar lëndimin më shumë se 3 vjet më parë. Pas lëndimit, shumica e pjesëmarrësve ishin aktivë rrallë ose mesatarisht, ndërsa vetëm 20% praktikuan aktivitetin rregullisht.

Rezultatet treguan një ndikim pozitiv të fitnesit rekreativ në forcën dhe fleksibilitetin fizik: 80% raportuan forcë më të mirë dhe 60% fleksibilitet të përmirësuar ndjeshëm. Nga aspekti emocional,

shumica përjetuan përmirësim të gjendjes emocionale dhe 60% ndihen shumë të motivuar për të vazhduar aktivitet fizik. Megjithatë, 60% nuk ndjeheshin të lidhur më me sportin pas lëndimit.

Në përgjithësi, fitnesi rekreativ kontribuon pozitivisht në rikuperimin fizik dhe emocional të ish-sportistëve, duke rritur motivimin për aktivitet të vazhdueshëm, edhe pse lidhja emocionale me sportin e mëparshëm mund të dobësohet.

Kapitulli V – Diskutimi

5.1 Krahasimi i rezultateve me literaturën ekzistuese

Ky studim kishte për qëllim të analizojë ndikimin e fitnesit rekreativ në përmirsimin e gjendjes fizike dhe psikologjike të ish-sportistëve që kanë përjetuar lëndime. Rezultatet treguan qarte se pjesëmarrja e rregullt në aktivitete rekreative, si Pilatesi, ushtrimet funksionale dhe palestër e moderuar, ndikon në mënyrë të dukshme në rikuperimin fizik dhe emocional.

Shumica e pjesëmarrseve (85%) raportuan përmirsim fizik të ndjeshëm, duke evidentuar reduktimin e dhimbjeve kronike, forcim të muskujve dhe rritjen e fleksibilitetit. Këto rezultate janë në përputhje me studimin e Ardern et al. (2014) mbi rikuperimin e futbollisteve me ACL, I cili vërtetoi se ushtrimet e përshtatura rekreative janë një faktor kyq për ruajtjen e gjendjes fizike pas lëndimit.

Nga aspekti psikologjik, pjesëmarrësit theksuan se aktiviteti rekreativë ndihmon të ulin nivelin e stresit dhe depresionit, të rigjejnë vetbësimin dhe rikthejnë motivimin. Kjo përputhet në gjetjen e Taylor&Ogilvie (2001), të cilët theksojnë se ndërprerja e karrieres sportive shpesh shoqërohet me humbje identiteti dhe depresioni, por përfshirja në aktivitet fizik shërben si një strategji efektive për rimëkëmbjen psikologjike.

Një tjetër element i rëndësishëm është motivimi afatëgjatë. Gati 90% e pjesëmarrësve shprehën dëshirë për të vazhduar aktivitetet edhe në të ardhmen duke dëshmuar se fitnesi rekreativ nuk shihet vetëm si ndërhyrje e përkohshme rehabilituese, por si një stil i ri jetese. Ky rezultat përforcohet edhe nga literature e Milanovic (2018) ku theksohet si aktivitet si Pilatesi dhe joga jo vetëm që ndihmojnë në rikuperim, por krijojnë një lidhje të qëndrueshme me aktivitetin fizik në baza ditore.

Nga ana metodologjike, edhe pse numri i pjesëmarrseve ishte i kufizuar (20) rezultatet e marra kanë rëndësi të madhe, pasi jepin një pasqyre të qartë mbi rolin e fitnesit në kontekstin lokal dhe hapin rrugën për studime të mëtejshme me mostra më të gjëra.

5.2 Interpretimi i gjetjeve

5.2.1 Rikuperimi fizik

Rezultatet treguan se shumica e ish-sportistëve përjetuan përmirsime të dukshme në forcën muskulare, fleksibilitetin dhe reduktimin e dhimbjeve kronike. Këto gjetje janë në përputhje me studimet e Mandelbaum (2018), të cilat theksojnë rëndësinë e ushtrimeve të moderuara në rikthimin e funksionalitetit pas dëmtimeve të nyjeve.

Në literaturë, është vërtetuar se programet e personalizuara të forcës dhe fleksibilitetit mund të zvoglojnë rrezikun e dëmtimeve të mëtejshme (Ekstrand et al (2011). Edhe në këtë studim, pjesëmarrësit me lëndime të gjurit raportuan përfitime të veqanta nga ushtrimet e forcës dhe stabilitetit.

5.2.2 Rikuperimi psikologjik

Një nga gjetjet më domethënëse ishte ndikimi i aktiviteteve rekreative në aspektin emocional dhe motivues. Pjesëmarrësit raportuan ulje të stresit, përmirsim të humorit dhe rritje të vetëbesimit. Këto gjetje përputhen me literaturë e Arvinen Barrow & Walker (2013), të cilat vërejnë se sportistët shpesh përballen me depresion dhe humbje të identitetit pas lëndimeve, por aktiviteti fizik i moderuar luan një rol të rëndësishëm në rikthimin e stabilitetit emocional.

5.2.3 Ndikimi social

Aktiviteti rekreativ gjithashtu shërben si një mjet i rëndësishëm për integrimin social të ish-sportistëve. Pjesëmarrësit shprehen se ndihen më të përfshirë dhe më pak të izoluar.

5.2.4 Krahasimi sipas sportëve dhe gjinisë:

Analiza tregoi dallime interesante: femrat përjetuan me shumë përfitime psikologjike, ndërsa meshkujt më shumë përfitime fizike. Këto gjetje mbështëten nga literatura mbi dallimin e gjinisë në përceptimin e aktivitetit fizik (Biddle. (2015).

Ndërkohë, sportet ekipore si futbollli dhe hendbolli kishin nivel më të lartë dëmtimesh, por edhe më shumë përfitime nga aktivitetet rekreative, për shkak të përfshirjes së tyre të menjëhershme në ngarkesa të larta fizike.

Kapitulli VI – Përfundime dhe rekomandime

6.1 Përfundimet kryesore

Bazuar në të dhënat e përftuara nga pyetësi dhe analizat përkatëse, mund të nxirren disa përfundime të rëndësishme mbi ndikimin e fitnesit rekreativ në rikuperimin fizik dhe psikologjik të ish-sportistëve me lëndime:

1. **Fitnesi rekreativ ndihmon ndjeshëm në përmirsimin fizik të ish-sportistëve** + mbi 85% e pjesëmarrësve raportuan përmirsim të ndjeshëm të gjendjes së tyre trupore pas përfshirjes në aktivitete fizike rekreative.
2. **Ndikimi psikologjik është po ashtu domethënës** – shumica e pjesëmarrësve ndihen më mirë emocionalisht, më të motivuar dhe më pak të stresuar, gjë që tregon për rëndësinë e aktivitetit fizik në shëndetin mendor pas lëndimit dhe tërheqjes nga sporti.
3. **Aktivitetet më të preferuara** për rikuperim janë fitnesi rekreativ dhe pilates, të cilat ofrojnë ushtrime të kontrolluara dhe fleksibile, të përshtatshme për gjendjen e tyre shëndetsore.
4. **Motivimi për të vazhduar me aktivitetin fizik është I lartë** – Shumica janë të gatshëm të vazhdojnë dhe konsiderojnë fitnesin një pjesë të përhershme të rutinës së tyre.
5. **Rehabilitimi përmes fitnesit rekreativ shihet si thelbësor**- pjesa më e madhe e të anketuarve theksojnë se kjo qasje duhet të integrohet në programet zyrtare të rikuperimit për sportistët me lëndime.
6. **Perfitimet psikologjike janë te rëndësishme**- aktiviteti fizik ndihmoje pjesëmarrësit të reduktojnë stresin, të përmirsojë gjendjen emocionale dhe të rigjejnë motivimin personal.
7. **Pilatesi dhe ushtrimet funksionale janë format më të përshtatshme** për ish sportistët me lëndime, pasi ofrojnë ushtrimet e buta dhe të kontrolluara, duke reduktuar rrezikun e dëmtimeve të reja.
8. **Motivimi afatgjatë është I lartë**- Shumica e pjesëmarrësve e konsiderojnë aktivitetin rekreativ si pjesë të pandashme të stilit të jetesës së tyre pas sportit.
9. **Fitnesi rekreativ duhet të jetë pjesë integrale e rehabilitimit**- rezultatet treguan se ish-sportistët e shohin atë si një komponent të rëndësishëm për rikuperimin e plotë.

6.2 Kufizimet e studimit

Ky studim, ndonëse ka ofruar rezultate të vlefshme mbi ndikimin e fitnesit rekreativ në rikuperimin fizik dhe psikologjik të ish-sportistëve me lëndime, paraqet disa kufizime që duhet marrë parasysh.

Së pari, numri i pjesemarrësve ishte relativisht i vogël (20 ish-sportistë), gjë që kufizon mundësin e përgjithshme të rezultateve për popullatën më të gjerë të ish-sportistëve me lëndime. Mostra e kufizuar gjithashtu nuk lejon analiza të thelluara statistikore për dallimet sipas sporteve apo nivelit të dëmtimeve.

Së dyti, metoda e mbledhjes së të dhënave u mbështet vetëm në pyetsorin vetë-raportues, pa përdorur teste objektive të performances fizike ose instrumente klinike. Kjo mund të ndikojë në saktësinë e të dhënave, pasi përceptimet subjektive nuk pasqyrojnë gjithmonë gjendjen reale fizike ose emocionale.

Së fundi, periudha kohore e analizuar ishte e kufizuar, dhe nuk u morë parasysh efekti afatgjatë i përfshirjes në aktivitet rekreative. Studime me dizajn longitudinal do të ishin të nevojshme për të parë ndikimin në vazhdimësi.

Megjithatë këto kufizime, gjetjen e studimit mbeten të rëndësishme dhe ofrojnë një bazë të vlefshme për diskutime të mëtutjshme dhe për orjentimin e kërkimeve të ardhshme në këtë fushë.

6.3 Sugjerimet për hulumtime të ardhshme

Bazuar në kufizimet e përmenduar dhe në gjetjen e këtij studimi, lindin disa drejtime të rëndësishme për hulumtime të ardhshme në këtë fushë:

1. **Zgjerimi i mostrës** – Studime me një numër më të madh pjesëmarrësish, që përfshijnë ish-sportistë nga diciplina të ndryshme dhe nivele të ndryshme konkurrimi (amatore dhe profesioniste), do të mundësonin rezultate më të përgjithshme.
2. **Krahasime ndërmjet sporteve** – Hulumtime të ardhshme mund të analizojnë në mënyrë të detajuar ndryshimet në rikuperim sipas llojit të sportit (p.sh futboll, hendboll, tenis, volejball), pasi qdo diciplinë shoqërohet me lëndime karakteristike dhe ritme të ndryshme rikuperimi.
3. **Analiza gjinore** – Studime të reja duhet të shqyrtojnë dallimet midis femrave dhe meshkujve në procesin e rikuperimit, duke mar parasysh faktorët biologjik, psikologjikë dhe socialë që ndikojnë në këtë proces.
4. **Përdorimi i metodave objektive** – Përveq pyetsorëve vetë-raportues, kërkimet e ardhshme mund të përfshijnë matje objektive të forces muskulare, fleksibilitet, kapacitetet aerobike dhe gjendjes psikologjike përmes instrumenteve të standarizuara.
5. **Studime afatgjata (longitudinale)**-Nevojiten hulumtime që ndjekin ish-sportistët për periudha më të gjata kohore, për të parë ndikimin e qëndrueshëm të aktiviteteve rekreative në cilsinë e jetës, shëndetin fizik dhe mirëqenien psikologjike.
6. **Konteksti kulturor dhe institucinal** – Studimet në të ardhmen mund të analizojnë ndikimin e faktorëve social, mbështetjen institucionale dhe qasjeve rehabilituse në vende të ndryshme, duke bërë krahasime ndërkulturore.

Këto sugjerime mund të ndihmojnë në ndërtimin e një kuadri më të plotë dhe gjithëpërfshirës për rolin e fitnesit rekreativ në rehabilitimin e ish-sportistëve me lëndime, duke kontribuar si një teorinë shkencore, ashtu edhe në praktikat e përditshme të trajnerëve, fizioterapeutëve dhe profesionistëve të tjerë të fushës së sportit.

6.4 Diskutim i thelluar me literaturën

Rezultatet e këtij studimi janë në përputhje me literature shkencore ekzistuese, e cila thekson rëndësinë e aktivitetit fizik rekreativ në rehabilitimin e ish-sportistëve me lëndime. Për shembull, Andern (2014) kanë treguar se ushtrimet e përshtatura rekreative pas dëmtimeve të ligamentit të kryqëzuar (ACL) përmirsojnë ndjeshëm funksionalitetin fizik dhe reduktojnë rrezikun e dëmtimeve të reja. Në këtë studim, pjesëmarrsit me dëmtime të gjurit raportuan përfitime të ngjashme, duke konfirmuar rëndësinë e programeve të forces dhe stabilitetit.

Nga ana psikologjike, gjetjet tona mbështesin argumentet e Taylor dhe Ogilvie (2001), të cilët theksojnë se ndërprerja e detyruar e karrierës sportive shpesh shoqërohet me depresion, stres dhe humbje identiteti. Pjesëmarrësit e këtij studimi raportuan përmirsim të dukshëm emocional pas përfshirjes së aktiviteteve rekreative, gjë që kërkon me studimet e Arvinen-Barrow (2013), ku aktiviteti fizik i moderuar u pa si mjet efektiv për rikuperim psikologjik dhe për rivendosjen e ndjenjës së kontrollit personal.

Gjithashtu, literatura e Biddle (2015) ka theksuar ndikimi pozitiv të aktivitetit fizik të rregullt në reduktimin e simptomave të ankthit dhe depresionit. Edhe në këtë studim mbi 80% e pjesëmarrësve deklaruan se ndiheshin më të motivuar dhe emocionalisht më të qëndrueshëm pas përfshirjes në fitnes dhe pilates.

Një element tjetër i rëndësishëm është ai i integritit social. Sipas Sorensen (2018) përfshirja në aktivitetet rekreative luan rol kyq për ish-sportistët, veqanarisht për femrat, të cilat shpesh përballen me më shumë sfida sociale dhe familjare. Të dhënat e këtij studimi treguan se femrat raportuan më shumë përfitime psikologjike kraharuar me meshkujt, duke konfirmuar kështu dallimet gjinore të theksuara edhe në literature.

Megjithatë, rezultatet e këtij hulumtimi dhe dallime me literaturën e mëparshme theksojnë se fitnesi rekreativ nuk është vetem një aktivitet fizik, psikologjik dhe social të ish-sportistëve me lëndime.

6.5 Rekomandime

Bazuar në përfundimet e arritura, jepen këto rekomandime për trajnerët, fizioterapeutet, klubet sportive dhe vetë sportistët:

1. **Integrimi i fitnesit rekreativ në programet e rehabilitimit** – rekomandohet që klubet dhe qendrat rehabilituese të përfshijnë ushtrime të tilla si pilates, yoga, dhe kardio të lehta si pjesë të rikuperimit të sportistëve të lënduar.
2. **Mbështetja psikologjike për ish-sportistët**- përveq aktivitetit fizik, është e nevojshme të ofrohen shërbime këshillimi për menaxhimin emocional të ndryshimeve që sjellin lëndimi dhe largimi nga sporti aktiv.
3. **Krijimi i grupeve mbështetës rekreative për ish-sportistët** – organizimi i klasave të përbashkëta ose aktiviteteve në grupe mund të nxisë motivim dhe të lehtësojë procesin e rikthimit emocional fizik.
4. **Edukimi i sportistëve që në moshë të re mbi rëndësinë e rikuperimit të duhur** – përgaditja psikologjike dhe edukimi mbi rëndësinë e rikuperimit gradual dhe të qëndrueshëm mund të reduktojë dëmtimet afatgjata.
5. **Nevoja për hulumtime të mëtejshme** – sugjerohet zhvillimi i studimeve më të zgjeruara dhe më të thelluara për të vërtetuar efektet e afatgjata të fitnesit rekreativ në shëndetin e ish-sportistëve.

6.5.1 Rekomandime praktike

1. **Për trajnerët dhe instruktorët e fitnesit:** Të zhvillojnë programe të personalizuara për ish-sportistët me lëndime, duke kombinuar ushtrimet e forces, fleksibilitetit dhe stabilitetit.
2. **Për fiziterapistët:** Të përfshijnë aktivitetet rekreative si (Pilates, joga, ushtrimet funksionale) në procesin e rehabilitimit pas lëndimit.
3. **Për ish-sportistët:** Të vazhdojnë me aktivitet fizik të moderuar edhe pas përfundimit të rehabilitimit formal, për të ruajtur shëndetin fizik dhe balancën psikologjike.

6.5.2 Rekomandime shkencore

1. Të realizohen studime më të gjëra me mostra më të mëdha për të përforcuar gjetjen e këtij studimi.
2. Të hulumtohet ndikimi i llojit të ushtrimeve specifike (p.sh pilates vs. ushtrime funksionale) në grupet e ndryshme të sportistëve.
3. Të analizohet më tej ndikimi i mjedisit social të palestres (grupet e ushtrimeve, mbështetja nga instruktoret) në motivimin dhe rikuperimin e ish-sportistëve.

6.7 Përmbledhje

Studimi nxori në pah se fitnesi rekreative është mjet i fuqishëm rehabilitues dhe motivues, i cili jo vetëm që përmirson kapacitetet fizike të ish-sportistëve pas lëndimit, por gjithashtu ndikon në mireqënien e tyre psikologjike dhe sociale. Përfshirja e tij si pjese e rehabilitimit të strukturuar duhet të konsiderohet si një domosdoshmëri nga profesionistët e sportit dhe të shëndetit.

6.8 Përfundimi i punimit

Studimet i ndërmarrë me temën “**Ndikimi i fitnesit rekreativ në rikuperimin fizik dhe psikologjik të ish-sportistëve me lëndime**” kishte një synim të theksonte rëndësinë e përfshirjes së ish-sportistëve në aktivitete rekreative, si një formë rehabilitimi efektiv dhe të qëndrueshëm pas përfundimit të karrierës së tyre aktive. Gjatë këtij punimi, janë analizur aspekte të rëndësishme që lidhen me jetën fizike dhe emocionale të sportistëve pas përjetimit të lëndimeve, të cilat shpesh qojnë në ndërprerjen e aktivitetit të tyre sportiv profesional.

Të dhënat e mbledhura nga 20 ish-sportistë, të cilët kishin qenë aktivë për më shumë se 10 vite në sporte të ndryshme si futboll, volejboli, hendbolli dhe tenisi, treguan se lëndimet më të shpeshta kishin qenë ato të ligamenteve, miniskut dhe tendinat. Pas një periudhe të shkurtër ose të gjatë të

pasivitetit, shumica kishin përjetur jo vetem dobësim të forces fizike, por edhe sfida të mëdha emocionale, si depression, humbje e motivimit, ndjenja e zbrazëtis dhe izolim social.

Fitnessi Rekreativ është vërtetuar si mjet me ndikim shumë pozitiv në rikuperimin e përgjithshëm të këtyre individëve. Pjesëmarrsit deklaruan përmirsim të ndjeshëm të forces fizike, shtim të energjisë ditore, rikthim të vetëbesimit dhe zvoglim të ndjeshëm të stresit dhe shtomave depressive. Format e preferuara të aktiviteteve ishin fitnessi tradicional dhe pilates, të cilat nuk kërkonin ngarkes të madhe fizike, por kishin efekt të thellë në trup dhe mendje.

Rezultatet tregojnë se përfshirja në aktivitete fizike jo-kompetitiv ndihmon në rivendosjen e balances trupore dhe emocionale, si dhe përballimin më të lehtë të sfidave që vijnë pas përfundimit të karrieres sportive. Fitnessi rekreativ ndikon gjithashtu në ruajtjen e identitetit sportive të ish-atletëve, duke au munduar atyre të vazhdojnë të ndihen aktivë dhe të dobishëm për veten dhe komunitetin.

Ky studim vë në pah nevojën për ndërhyrje të strukturuar dhe mbështetje institucionale për ish-sportistët, të cilë shpesh mbesin të neglizhuar pas përfundimit të karrieres së tyre. Qendrat e fitnessit, trajnerët dhe specialistët e rehabilitimit duhet të marrin rol më aktiv në ofrimin e programeve të përshatura për këtë kategori individësh, duke kombinuar qasje fizike me mbështetje psikologjike.

Fitnessi rekreativ përbën një mjet efikas për rikuperimin fizik dhe emocional të ish-sportistëve me lëndime, dhe përfshirja e tij në praktikat e përditshme të shëndetit public dhe sportit mund të sjellë përfitime të qëndrueshme për këtë kategori të rëndësishme të shoqërisë.

Literatura

1. Wilmore, J.H., & Costill, D.L (2004).
Physiology of Sport and Exercise. Champaign, IL: Human Kinetics.
2. Bompa, T.O., & Haff, G.G (2009), Periodization: Theory and Methodology of Training.
Human Kinetics.
3. Weinberg, R.S., & Gould, D. (2015). Foundations of Sport and Exercise Psychology (6th
ed). Human Kinetics.
4. Prentice, W.E. (2011). Principles of Athletic Training: A Competency-Based Approach
McGraw-Hill.
5. Anderson, M.B. (2001). Sport Psychology in Practice. Human Kinetics.
6. Rejeski, W.J.,& Mihalko,S.L.(2001). Physical activity and quality of life in older adults.
Journals of Gerontology, 56A(Special Issue II),23-35.
7. Baechle, T.R.,&Earle,R.W.(2008). Essentials of Strength Training and Conditioning
(3rd .ed). Human Kinetics.
8. Koutedakis, Y., & Sharp, N.C.C.(1998). The Fit and Healthy Dancer.Sports
Medicine,25(5),273-282.
9. Siff, M.C.(2003).Supertraining (6th ed.). Denver, CO: Supertraining Institute.
10. Zatsiorsky, V.M.,& Kraemer,W.J.(2006) Science and Practice of Strength Training.
11. Hoffman,J.(2014).Physiological Aspects of Sport Training and Performance.
12. Hoxha, A(2018). Bazat e Fitnesit dhe Ushtrimet Fizike.Prishtinë:Universiteti I Prishtinës.
13. Berisha,N.(2015). Psikologjia Sportive. Tiranë: UET Press.
14. Shabani, M.(2019). Metodologjia e Hulumtimit në shkencat Sportit.Prishtinë:Universiteti
I Prishtines.
15. Krasniqi, F.(2020). Rehabilitimi I Sportistëve pas Lëndimeve.Tiranë:Botimet Akademike.
16. Hoxha,L.(2020).Roli I Aktivitetit Fizik në shëndetin Mendor, Prishtinë:Botimet
Universitare.
17. Elezi,A.(2019).Psikologjia E Sportit:Stresi dhe Motivimi të Sportistët.Tiranë:Fakulteti I
Shkencave Sociale.

Literatura e përdorur në këtë punim përfshin libra bazikë dhe të avancuar nga fusha e fitnesit, rehabilitimi fizik, si dhe psikologjis sportive. Janë përzgjedhur burime relevante nga autorë vendas dhe ndërkombëtarë, të cilët ofrojnë qasje teorike dhe praktike mbi ndikimin e aktivitetit fizik dhe shëndetin fizik dhe mendor të ish-sportistëve me lëndime.

Reflektim personal i autores

Zgjedhja e kësaj teme nuk ka qenë e rastësishme për mua. Gjatë jetës sime, sporti ka qenë pjesë thelbësore e identitetit tim. Kam qenë e angazhuar për shumë vite hendboll dhe fitness, dhe sporti më ka dhënë ndjësien e qëllimit, struktures dhe përkatsisë. Mirëpo, për shkak të një lëndimi serioz në këmb (ACL), u detyrova të ndal rrugëtimin tim sportive në mënyrë të papritur. Ishte një moment shumë i vështirë-ndihesha e boshatisur, sikur jeta ime kishte humbur drejtimin. Largimi nga sporti më solli jo vetëm dhimbje fizike, por edhe emocionale, të cilat më duhej ti përballoja e vetme.

Pas një periudhe të gjatë fizioterapie dhe përpjekjesh për tu rikuperuar, nisa të angazhohesha në fitnes rekreativ si një mënyrë për të mos u shpëputur përfundimisht nga aktiviteti fizik. Fillimisht e pashë si terapi për veti, por më vonë kuptova se ajo po më jepte një qëllim të ri- t' i ndihmoja të tjerët. Pas lindjes së fëmijes nisa të punoja me një grup vajzash dhe gra, njësoj si unë, kishin nevojë për një formë aktiviteti që i ndihmonë fizikisht dhe emocionalisht.

Kjo përvojë personale më motivoi ta përzgjedhja këtë temë për temën time të diplomes. Doja të hulumtoja më thellë lidhjen mes fitnesit rekreativ dhe rikuperimin pas lëndimeve, jo vetem si një proces fizik, por edhe si proces emocional dhe identitar. Gjatë këtij udhëtimi, mësova se rikuperimi nuk është thjesht rikthim në formë, por gjetja e vetës në një mënyrë të re.

Puna në këtë temë më ka ndihmuar jo vetem në aspektin profesional, por edhe në atë personal ka qenë një përballje, një reflektim dhe një shërim. Jam mirënjohëse, për mundësin që të përkthej përvojën time në një kontribut akademik dhe praktik, shpresoj, do t' u shërbejë edhe shumë ish-sportistëve të tjerë në rrugën e tyre.