



Sporti si aktivitet në kohën e lirë

Kush bën sport në skuadër, pa diskutim që argëtohet. Disa luajnë me top në fushë, të tjerë ulen aty afër dhe bëjnë tifozllëk, teksa të tjerët luajnë në fushë. Sporti i lidh njerëzit pavarësisht moshës, gjinisë apo prejardhjes. Diçka e vetme i bashkon ata të gjithë: ata i gëzohen një qëllimi dhe festojnë së bashku suksesin e arritur. Në këtë mënyrë lindin miqësitë. Njerëzit e ndajnë jetën me të tjerët, njohin persona të tjerë, i përkrahin ata, respektojnë dhe inkurajojnë njëri-tjetrin në mënyrë reciproke.



Kush merret me sport, gjen shokë

Gjatë një aktiviteti sportiv njerëzit kanë më shumë mundësi për të njohur njerëz të tjerë nga mjedisi afër tyre. Në këtë mënyrë mund të marrim vesh se si jetojnë njerëzit që njohim, se çfarë mendojnë ata dhe mund të mësojmë pak e nga pak gjuhën që flasin ata. Përveç kësaj fakti që jemi në lëvizje bashkë me njerëz të tjerë na bën mirë për trupin, mendjen dhe shpirtin. Në këtë mënyrë ne kemi mundësinë të kryejmë një detyrë kuptimplotë dhe aktivitetet e rregullta e bëjnë javën e një personi të ketë një strukturë të caktuar, ku personi mund të orientohet.



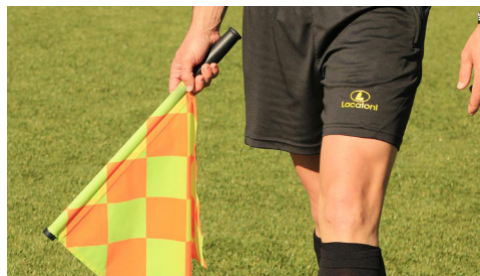
Gjatë kryerjes së një sporti, personi njeh më mirë vetveten. Në këtë mënyrë ai njeh kufijtë e vet (qofshin ato në aspektin fizik apo me mënyrën si sillemi me njëri-tjetrin). Duke kaluar sfida sporti, na rritet vetëvlerësimi si dhe jemi më të kënaqur me vetveten.

Sporti të ndihmon te përparosh

Pjesëmarrja e rregullt në një sport mund të ndihmojë të kërkojë një vend pune. Punëdhënësit kërkojnë shumicën e rasteve njerëz, që kanë synime në jetë dhe që tregojnë durim në punë. Nëse punëdhënësi merr vesh që personi që interesohet për vendin e punës merret prej kohësh me një sport të caktuar pasi do që të jetë i shëndetshëm, atëherë ky fakt mund të ndikojë pozitivisht në vendimin që punëmarrësi do të marrë për të punësuar personin.

Duke mbajtur kontakt me personat e tjerë që merren me sport, atëherë jepet edhe mundësia që të ndihmoni të tjerët për të gjetur një punë, nëse për shembull keni informacion për ndonjë firmë që ofron vende të lira pune ose mund të luani rolin e ndërmjetësit për një vend pune.

Edhe në sport vlejnë si në çdo fushë tjetër rregulla të caktuara. Ne ju rekomandojmë, që të njiheni dhe ti respektoni këto rregulla, pasi ato janë të rëndësishëm për të pasur një qëndrueshmëri në bashkësinë e sportit. Rregullat bazë gjatë aktivitetit sportiv janë të tregohesh i drejtë, të sillësh mirë me të tjerët dhe të tregosh respekt ndaj tjetrit. Përveç rregullave që përfshijnë një sport të caktuar, ekzistojnë edhe rregulla të përgjithshme. Për shembull çdo person duhet të veshë këpucë sporti një një qënder sportive.





Në këtë mënyrë ne mbajmë përgjegjësi në shoqëri

Gjatë kryerjes së një aktiviteti sportiv secili ka mundësinë të rrisë aftësitë e veta fizike si dhe të zhvillojë kompetanca njerëzore. Nëse dikush do të angazhohet në një sport të veçantë, atëherë ai mund të marrë një patentë trajneri me të cilën mund të trajnojë fëmijë dhe të rritur në një shoqatë të caktuar. Në këtë mënyrë secili prej nesh mund të ndikojë pozitivisht në mjedisin ku jeton dhe të kontribuojë në shoqëri.



Sporti i përbashkët ndihmon sigurisht edhe vendasit për të lidhur kontakte me persona të tjerë. Shumë persona nuk janë të sigurt si të sillen ndaj personave të huaj dhe si të komunikojnë me ta. Aktivitetet sportive ofrojnë një mundësi për të dyja palët. Nëse çdokush prezanton prejardhjen dhe kulturën e vet me pozitivitet dhe e trajton personin e huaj me kureshtje dhe respekt, atëherë në këtë mënyrë mund të zhvillohet një shkëmbim kulturor.

Sporti në Gjermani

Në Gjermani çdokush mund të merret me aktivitet sportiv: Burra dhe gra, të rinj dhe të moshuar, persona të shëndetshëm dhe më pak të shëndetshëm. Aspekti shëndetësor luan një rol të rëndësishëm tek të rriturit, ndërsa fëmijët kënaqen duke u marrë me sport. Ekzistojnë mundësi pafund për tu marrë me sport. Shumë njerëz në Gjermani ushtrojnë sport duke ngarë biçikletën, duke vrapuar ose duke u marrë me fitnes. Në bazë të kontratës që lidh në një qendër fitnesi çdo njeri mund marrë në konsideratë opsione nga më të ndryshmet. Ekzistojnë oferta të lira (afro 20 Euro në muaj), por qendrat e fitnesit ofrojnë edhe programe të shtrenjta speciale, si për shembull Bodybuilding ose trajnim të shëndetit.



Në llojet e sporteve më popullore bëjnë pjesë futbollli, gjimnastika dhe tenisi. Por edhe noti, judo dhe badminton janë sporte të pëlqyera. Disa shoqata sportive, sidomos ato në vende te vogla, kanë vetëm një kapacitet të kufizuar për sportistë. Prandaj ata pranojnë shpesh njerëz në shoqatat e tyre, që janë ushtruar në një sport të caktuar. Për shumicën e njerëzve është diçka shumë e mirë pjesëmarrja në aktivitetet sportive që ofrojnë shoqatat. Aty njerëzit mund të kënaqen duke ushtruar sport dhe të harxhojnë energji duke mos qënë të detyruar të ushtrojnë sporte ku duhet të arrish një çmim.

Në shumë vende në Gjermani kishat ofrojnë grupe të hapura sportive, ku janë të gjithë të mirëpritur ata që kanë dëshirë të merren me sport. Këto oferta janë në shumicën e rasteve falas dhe ofrojnë shpesh përveç aktiviteteve sportive edhe mundësi të tjera për shoqëri.