



UNIVERSITY OF PRISTINA  
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT



SPORTS UNIVERISTY OF TIRANA

# 3<sup>rd</sup> INTERNATIONAL SCIENTIFIC CONFERENCE FOR PHYSICAL EDUCATION, SPORT AND HEALTH PROGRAMME



KOSOVO



ALBANIA



22-23 December 2021, Pristina

# Agjenda - Agenda

E MËRKURË- – 22/12/ 2021	
09:00- 10:00	ARRITJA DHE REGJISTRIMI ARRIVAL AND REGISTRATION
10.00 - 11.00 SALLA ANDROMEDA	HAPJA E KONFERENCËS – OPENING CEREMONY OF THE CONFERENCE  Fjala përshëndetëse Prof. asoc. Dr. Musa Selimi, Dekan i FEFS-it Prof.Dr. Naser Sahiti, Rektor - Universiteti i Prishtinës Prof.Dr. Agron Kasa, Rektor – Universiteti i Sporteve Tiranë Ismet Krasniqi President - Komiteti Olimpik i Kosovës Fidel Ylli President - Komiteti Olimpik i Shqipërisë Driton Kuka Trajner i Xhudos Ndarja e mirënjohjeve
DREJTUESIT: PANELLISTS	1.Agron Kasa, 2. Musa Selimi, 3.Hasim Rushiti
11:00-12:00 SALLA ANDROMEDA KATI II ANDROMEDA HALL, 2ND FLOOR	FOLËSIT E FTUAR - INVITED SPEAKERS  Prof.Dr. Tomislav Krstičević Prof Dr. Arben Kacuri  PHYSICAL ACTIVITY AND PHYSICAL FITNESS, RESENT CONCEPTS FROM HEALTH TO PERFORMANCE (A Paper Review)
SALLA ANDROMEDA KATI II ANDROMEDA HALL, 2ND FLOOR	Prof.Dr. Murat Tekin  THE EFFECT OF BRAIN BREAK ON LEARNING THROUGH CLASSROOM-BASED PHYSICAL ACTIVITY
SALLA ANDROMEDA KATI II ANDROMEDA HALL, 2ND FLOOR	Dr. Bernard Tahirbegolli  VLERËSIMET E DUHURA SISTEMATIKE PARA GARAVE INDIKATORË I RËNDËSISHËM I FITNESIT KARDIOVASKULAR DHE STRATEGJISË SË GARIMIT  RIGHT SYSTEMATIC ASSESSMENTS BEFORE COMPETITIONS IMPORTANT INDICATORS OF CARDIOVASCULAR FITNESS AND COMPETITION STRATEGY
12.30-13.30	DREKA – LUNCH RESTORANT

E MËRKURË--22.12.2021
14.00-16.00SESIONI IPASDITËS AFTERNOON SESSION SALLA / HALLANDROMEDA
PANELI DREJTUES / PANELLISTS: Sadik Krasniqi, Dhimitraq Prifti, Shqipe Bajqinca
FAKULTETI I EDUKIMIT FIZIK TË TETOVËS PARA DHE GJATË COVID-19  THE STATE OF THE FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION OF TETOVA BEFORE AND DURING COVIT-19  Fadil Mamuti <sup>1</sup> , Kastriot Shaqiri <sup>1</sup> , Agim Rexhepi <sup>1</sup>
PREVALENCA E MBIPESHËS, OBEZITETIT DHE NIVELI I AKTIVITETIT FIZIK TE FËMIJËT E MOSHËS 12-VJEÇARE NË PRISHTINË PREVALENCE OF OVERWEIGHT, OBESITY AND THE LEVEL OF PHYSICAL ACTIVITY AMONG THE CHILDREN OF PRISHTINA 12 YEARS' OLD Musa Selimi <sup>1</sup> ; Valon Nikqi <sup>1</sup>
PERCEPTIMET E STUDENTËVE DREJT MËSIMDHËNIES ONLINE DHE RIKTHIMI I MËSIMIT NË KLASA NË PERIUdhËN MARS-QERSHOR 2020  AN INVESTIGATION INTO STUDENT PERCEPTIONS TOWARDS ONLINE TEACHING AND RESUMING OF FACE-TO-FACE CLASSES DURING MARCH-JUNE 2020  Entela Kushta <sup>1</sup> , Anduela Lile <sup>1</sup> , Aledia Kondaj <sup>1</sup> , Mirlinda Galushi <sup>1</sup>
RËNDËSIA E AQV-SË TE STUDENTËT E FAKULTETIT TË EDUKIMIT FIZIK DHE TË SPORTIT  THE IMPACT OF ESP ON THE STUDENTS OF THE FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS  Osman Osmani
PËRDORIMI DHE INCIDENCA E DUHANIT TE STUDENTËT E UNIVERSITETIT TË SPORTIT  THE USE AND INCIDENCE OF TOBACCO AT STUDENTS OF UNIVERSITY OF SPORT  Suela Xhufi <sup>1</sup> , Dhurata Bozo <sup>1</sup>
14.50 – 15.05 PAUZË KAFEJE-COFFEE BREAK
PANELI DREJTUES / PANELLISTS: Musa Selimi, Fadil Mamuti, Fitim Arifi
DISA TREGUES MBI SHËNDOSHJEN (DHJAMOSJEN) DHE PËRSHTATSHMËRINË (FIT) TEK ADOLESHENTËT NË KOSOVË DHE MAL TË ZI  SOME INDICATORS OF FATNESS AND FITNESS IN KOSOVIAN AND MONTENEGRO ADOLESCENTS  Besnik Morina <sup>1</sup> ; Georgi Georgiev <sup>2</sup> & Rasid Hadzic <sup>3</sup>
EDUKIMI FIZIK, ELEMENT PARANDALUESE NDAJ BULLIZMIT NË SHKOLLË  PHYSICAL EDUCATION, A PREVENTATIVE ELEMENT AGAINST BULLYING AT SCHOOL  Jonida Peppo
RELACIONET DHE NDIKIMI I KOORDINIMIT LËVIZOR NË KUALITETIN E TË MËSUARI TË NOTIT TEK FEMIJËT E MOSHËS PARASHKOLLORE RELATIONSHIPS AND THE IMPACT OF MOTOR COORDINATION ON THE QUALITY OF SWIMMING LEARNING IN PRESCHOOL CHILDREN  Iilir Gllareva <sup>1</sup> Hasim Rushiti <sup>1</sup> , Besim Halilaj <sup>1</sup> , Nar Statovci <sup>2</sup>
NDIKIMET E USHTRIMEVE TË THJESHTA TË EKUILIBRIT DHE FRIKA NGA MPLAKJA

EFFECTS OF SIMPLE BALANCE TRAINING ON BALANCE PERFORMANCE AND FEAR OF FALLING IN THE ELDERLY

Jorida Çobaj<sup>1</sup>, Junida Pogoni<sup>1</sup>, Kristian Andrea<sup>1</sup>, Klajdi Xhebexhiu<sup>1</sup>

E MËRKURË--22.12.2021

14.00-16.00 SESIONI I PASDITËS

AFTERNOON SESSION

SALLA / HALL PICTURE

PANELI DREJTUES- PANELLISTS:

Hasim Rushiti, Bujar Turjaka, Florian Miftari

NGARKESAT STËRVITORE DHE ZONAT E TRAJNIMIT PËR FITNES, PËR SPORT DHE PËR SHËNDET

TRAINING LOADS AND TRAINING AREAS FOR FITNES, SPORTS AND HEALTH

Albert Karriqi<sup>1</sup>, Marsida Bushati<sup>1</sup>

TËRHEQJA MUSKULARE: SIMPTOMAT, TRAJTIMI DHE PARANDALIMI

MUSCLE TRACTION: SYMPTOMS, TREATMENT AND PREVENTION

*Bujar Shabani*

VLERËSIMI BIOMEKANIK I FORCËS SË USHTRUAR NË SHTANGË GJATË EKZEKUTIMIT TË TEKNIKËS BENCH PRESS

NË KUSHTE GARIMI

BIOMECHANICAL ASSESSMENT OF EXERTED FORCE ON THE BARBELL DURING THE PERFORMANCE OF BENCH PRESS

TECHNIQUE IN COMPETITION CONDITIONS

Fadil Rexhepi

GJENDJA MOMENTALE E TURIZMIT NË SHQIPËRI: RAST STUDIMOR

INVESTIGATING THE CURRENT STATE OF ADVENTURE TOURISM IN ALBANIA: A CASE STUDY

Ferdinand Mara<sup>1</sup>, Anduela Lile<sup>1</sup>, Lumtor Shkreli<sup>1</sup>, Roland Palushi<sup>1</sup>

APLIKIMI VLERAVE TË STANDARDIZUARA NË VERIFIKIMIN E GJENDJES STËRVITORE TE SPORTISTËT

APPLICATION OF STANDARDIZED VALUES IN THE VERIFICATION OF THE TRAINING CONDITION OF ATHLETES

Hasim Rushiti<sup>1</sup>, Besim Halilaj<sup>1</sup> Diellza Rushiti<sup>1</sup>

MUNDËSITË DHE SFIDAT NË REALIZIMIN E PROCESIT MËSIMOR NË KUSHTE PANDEMIE TEK STUDENTËT E FAKULTETIT

TE EDUKIMIT FIZIK DHE SPORTIT

THE ADVANTAGES AND CHALLENGES FACED BY FPES STUDENTS DURING THE PANDEMIC

Tringa Dedi<sup>1</sup>, Hasim Rushiti<sup>1</sup>, Musa Selimi<sup>1</sup>, Shaban Ukshini<sup>1</sup>

PËRDORIMI I BIOMARKATORËVE PËR VLERËSIMIN DHE NDJEKJEN E GJENDJES SHËNDETSORE, PERFORMANCËS DHE

REKUPERIMIT TEK SPORTISTËT

USE OF BIOMARKERS FOR EVALUATION AND TRACKING OF HEALTH STATUS, PERFORMANCE, AND RECOVERY IN

ATHLETES

Dhurata Bozo

14.50 – 15.05 PAUZË KAFEJE-COFFEE BREAK

PANELI DREJTUES / PANELLISTS:

Mirlinda Galushi, Fadil Rexhepi, Malsor Gjonbalaj

VLERËSIMI RUNNING ANAEROBIC SPRINT TEST (RAST) TEK BASKETBOLLISTET FEMRA

ASSESSMENT RUNNING ANAEROBIC SPRINT TEST (RAST) IN FEMALE BASKETBALL PLAYERS

Migena Plasas<sup>1</sup>, Ledina Koci<sup>2</sup>

<p>NDIKIMI I TEKNOLOGJISË NË SPORT, RAST STUDIMI I MONITORIMIT ME IOT PAISJE TË PARAMETRAVE KLIMATIK NË PROCESIN STËRVITORË</p> <p>INFLUENCE OF TECHNOLOGY ON SPORT, CASE STUDY OF MONITORING WITH IOT EQUIPMENT OF CLIMATE PARAMETERS IN THE TRAINING PROCESS</p> <p>Shaban Ukshini<sup>1</sup>,Hasim Rushiti<sup>1</sup></p>
<p>DIFERENCAT ANTROPOMETRIKE DHE FIZIKE NDËRMJET SPORTISTAVE MUNDËS TË MOSHËS 18-25 VJEC, TË STILIT GREKO-ROMAK DHE ATIJ TË LIRË NË SHQIPËRI</p> <p>ANTHROPOMETRIC AND PHYSICAL DIFFERENCES BETWEEN WRESTLING ATHLETES AGED 18-25, GRECO-ROMAN AND FREESTYLE IN ALBANIA</p> <p>Denis Nuriu</p>
<p>E ENJTË--23.12.2021</p>
<p>09.00-11.00 SESIONI I PARADITËS MORNING SESSION SALLA / HALL ANDROMEDA</p>
<p>PANELI DREJTUES / PANELLISTS: Ilir Gllareva, Florian Miftari, Besim Halilaj</p>
<p>Tomislav Kristicevic – Dekan i Fakultetit të Kineziologjisë në Zagreb Dean of the Faculty of Kinesiology in Zagreb</p>
<p>NDIKIMI I AKTIVITETEVE FIZIKE NË SHËNDETIN MENDORË TE STUDENTËT E EDUKIMIT FIZIK DHE SPORTIT GJATË PANDEMISË COVID 19</p> <p>IMPACT OF PHYSICAL ACTIVITIES IN MENTAL HEALTH OF STUDENTS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS DURING PANDEMIC COVID 19</p> <p>Besim Halilaj<sup>1</sup>, Florim Gallopeni <sup>2</sup>, Hasim Rushiti<sup>1</sup>, Ilir Gllareva<sup>1</sup></p>
<p>KËSHILLIMI I KARRIERËS NË SPORT DHE PLANIFIKIMI I MËSIMDHËNIES NË EDUKIMIN FIZIK</p> <p>CAREER COUNSELING IN SPORTS AND TEACHING PLANNING IN PHYSICAL EDUCATION</p> <p>Dritan Sallaku<sup>1</sup>, Fisnik Brovina<sup>2</sup></p>
<p>PREVALENCA E MBIPESHËS DHE OBEZETIT TE TË RRITURIT NË KOMUNËN E VUSHTRRIË</p> <p>PREVALENCE OF OVERWEIGHT AND OBESITY IN ADULTS IN THE MUNICIPALITY OF VUSHTRRI</p> <p>Mensur Abazi<sup>1</sup>; Shqipe Bajçinca Brestovci<sup>1</sup>; Besnik Morina<sup>1</sup></p>
<p>ZHVILLIMI I NJË MODULI PRAKTIKË PËR STUDENTËT E "MENAXHIMI I SPORTEVE DHE TURIZMIT" TË UNIVERSITETIT TË SPORTEVE TË SHQIPËRISË: RAST STUDIMI</p> <p>A CASE STUDY OF SPORTS UNIVERSITY OF ALBANIA FOR THE DEVELOPMENT OF AN INTERNSHIP/VOCATIONAL TRAINING MODULE FOR "SPORTS AND TOURISM MANAGEMENT" STUDENTS</p> <p>Lumtor Shkreli<sup>1</sup>, Anduela Lile<sup>1</sup>, Orges Liçaj<sup>1</sup>, Saimir Shatku<sup>1</sup></p>
<p>ROLI I PJESMARRJES NË AKTIVITETE REKREATIVE SPORTIVE DHE NDIKIMI I TYRE NË INDEKSIN E MASËS TRUPORE - (BMI) TE NXËNËSIT E DY KOMUNAVE TË KOSOVËS</p> <p>THE ROLE OF RECREATIONAL SPORTS PARTICIPATION AND ITS IMPACT ON THE BODY MASS INDEX - (BMI) OF STUDENTS FROM TWO KOSOVA MUNICIPALITIES</p> <p>Blertë Kaçiu, N.A</p>

10.00 – 10.15 PAUZË KAFEJE-COFFEE BREAK
PANELI DREJTUES / PANELLISTS: Bujar Turjaka, Afrim Koca, Hazir Salihu
FËMIJËT DHE AKTIVITETI FIZIK CHILDREN AND PHYSICAL ACTIVITY  Henri Dibra <sup>1</sup> , Salvator Kurti <sup>2</sup> , Tedi Prifti <sup>3</sup>
NDËRLIDHJA E KUALITETIT TË MËNYRËS SË JETESËS ME INDEKSIN E MASËS TRUPORE TEK NXËNËSIT E MOSHAVE 14-15 VJEÇ DHE DALLIMET NDËRMJET KOMUNËS SË DEÇANIT DHE PEJËS RELATIONSHIP BETWEEN THE QUALITY OF THE LIFESTYLE WITH THE BODY MASS INDEX OF STUDENTS AGE 14-15 YEARS OLD AND THE DIFFERENCES BETWEEN THE MUNICIPALITY OF DEÇAN AND PEJA Rijeta Haklaj <sup>1</sup> ; Bujar Turjaka <sup>1</sup>
THE IMPACT OF THE PUBERTAL PHASE ON MOTORCYCLE SKILLS AT STUDENTS OF AGE 15-16 YEARS OLD NDIKIMI I FAZËS PUBERTALE NË AFTËSITË MOTORIKE TE NXËNËSIT E MOSHËS 15-16 VJEÇARE Ard Kryeziu
DALLIMET NË AKTIVITETIN FIZIK GJATË KOHËS SË LIRË NË MES TË NXËNËSVE NË ZONAT URBANE DHE RURALE TË SHKOLLAVE TË MESME TË ULËTA NË KOMUNËN E GJAKOVËS DIFFERENCES IN PHYSICAL ACTIVITY DURING LEISURE TIME BETWEEN STUDENTS IN URBAN AND RURAL AREAS OF LOWER SECONDARY SCHOOLS IN THE MUNICIPALITY OF GJAKOVA  Krenar Rraci <sup>1</sup> , Blerta Juniku rraci <sup>1</sup> , Shqipe Bajçinca Brestovci <sup>2</sup>
EKUILIBRI NË AMBIENT STATIK DHE DINAMIK TE FËMIJËT E MOSHËS 7-10 VJ BALANCE IN STATIC AND DYNAMIC ENVIRONMENTS OF CHILDREN AGED 7-10 YEARS OLD Rezdon Krasniqi <sup>1</sup> , Musa Selimi <sup>2</sup>
E ENJTË--23.12.2021
09.00-11.00 SESIONI I PARADITËS MORNING SESSION SALLA / HALL PICTURE
PANELI DREJTUES / PANELLISTS: Tringa Dedi, Malsor Gjonbalaj, Besnik Morina
EFEKTI I PROGRAMEVE PËR PARANDALIM TË LËNDIMEVE NË FUTBOLLNJË RISHIKIM SISTEMATIK DHE META-ANALIZË THE EFFECT OF FOOTBALL INJURY PREVENTION PROGRAMS A SYSTEMATIC REVIEW AND META-ANALYSIS Rilind Obertinca N.A
STËRVITJA E FORCËS SI INDIKATOR I PERFORMANCËS SË SHPEJTËSISË SË VRAPIMIT (Shqyrtim Literature) STRENGTH TRAINING AS A PREDICTOR OF SPEED PERFORMANCE (literature review) Rigerta Selenica <sup>1</sup> , Najada Quka <sup>1</sup> , E. Selenica <sup>2</sup>
ANALIZA DHE KONTROLLI I SUPLEMENTËVE NË PALESTRA GJATË USHTRIMEVE ANALYSIS AND CONTROL OF SUPPLEMENTS IN THE FITNESS DURING EXERCISES Arsim Qirriqi <sup>1</sup> , Hasim Rushiti <sup>1</sup>
REHABILITIMI I SPORTISTEVE TEK GJENDJA POST OPERATIVE E TENDINËS SË AKILIT THE REHABILITATION OF ATHLETES IN THE POST OPERATIVE CONDITION OF THE ACHILLES TENDON Dafine Ibrahim Kacuri <sup>1</sup> ; Irfan Halimi <sup>2</sup>

10.00 – 10.15 PAUZË KAFEJE-COFFEE BREAK

PANELI DREJTUES / PANELLISTS:  
Bylbyl Sokoli, Bahri Gjinovci, Ilir Gllareva

PJESËMARRJA NË SPORTIN E FUTBOLLIT TË ORGANIZUAR E FËMIJËVE MESHKUJ TË MOSHËS NGA 6 – 12 VJEÇ

THE PARTICIPATION OF BOYS AGED 6-12 IN ORGANIZED FOOTBALL SPORT

Arben Bici<sup>1</sup>; Astrit Hafizi<sup>1</sup>; Anduela Lile<sup>1</sup>

ANALIZË E PARAMETRAVE MORFOLOGJIK DHE LËVIZORË TEK PËRZGJEDHJA E FNK-SË NË KAMPIN E JANARIT 2020 DHE

NDIKIMI I TYRE NË REZULTATIN GARUES

ANALYSIS OF MORPHOLOGICAL AND MOTORIK PARAMETERS IN THE SELECTION OF FNK IN THE JANUARY 2020  
CAMP AND THEIR IMPACT ON THE COMPETITIVE RESULT

Nar Statovci<sup>1</sup>, Hasim Rushiti<sup>2</sup>, Ilir Gllareva<sup>2</sup>

THE DEVELOPMENT AND COMPARISON OF AGILITY IN THREE SPORTS DISCIPLINES

Anisa Nurja, Enkeleida Muka

LIDHSHMËRIA E KOMPOZICIONIT TRUPOR ME NIVELIN E DEPRESIONIT

Nertila Kusari<sup>1</sup>, Abdulla Elezi<sup>2</sup>, Fitore Azemi<sup>3</sup> & Nazmie Ibrahim<sup>4</sup>

MBYLLJA E KONFERENCËS – CLOSING CEREMONY