



UNIVERSITY OF PRISTINA
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

THE 4TH SCIENTIFIC INTERNATIONAL CONFERENCE ON PHYSICAL
EDUCATION, SPORTS AND HEALTH (ICPESH)

KONFERENCA IV NDERKOMBËTARE SHKENCORE NË EDUKIM FIZIK,
SPORT DHE SHËNDET (ICPESH)

BOOK OF ABSTRACTS LIBËR I ABSTRAKTEVE



17-18 November 2023, Prishtina
17-18 Nëntor 2023, Prishtinë



MINISTRORE E ARBIMIT
DHE SHKENCËVE

REPUBLICA E KOSOVËS

REPUBLIC OF KOSOVO

MINISTRI E KULTURËS, SHKENCËVE DHE SPORTIT

MINISTER OF CULTURE, SCIENCE AND SPORT



REPUBLICA E KOSOVËS

REPUBLIC OF KOSOVO

MINISTRI E KULTURËS, SHKENCËVE DHE SPORTIT

MINISTER OF CULTURE, YOUTH & SPORT

MINISTRI E KULTURËS, SHKENCËVE DHE SPORTIT

MINISTER OF CULTURE, YOUTH & SPORT

KOSOVO





UNIVERSITY OF PRISTINA "HASAN PRISHTINA"
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT
**The 4th Scientific International Conference on Physical Education, Sports and
Health (ICPESH)**

17-18 November 2023, Prishtina, Kosovo



**UNIVERSITY OF PRISTINA “HASAN PRISHTINA”
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT**
**The 4th Scientific International Conference on Physical Education, Sports and
Health (ICPESH)**
17-18 November 2023, Prishtina, Kosovo

**BOOK OF ABSTRACTS
LIBËR I ABSTRAKTEVE**



**UNIVERSITY OF PRISTINA “HASAN PRISHTINA”
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT**
**The 4th Scientific International Conference on Physical Education, Sports and
Health (ICPESH)**
17-18 November 2023, Prishtina, Kosovo

ORGANISATION - ORGANIZIMI

HEAD OF THE CONFERENCE - KRYETAR I KONFERENCËS

Prof. Asoc. Dr. **Musa Selimi**

Dekan në Fakultetin e Edukimit Fizik dhe Sportit

HONORED PRESIDENT - KRYETAR NDERI

Prof.Dr. **Qerim Qerimi**

Rektor në Universitetin e Prishtinës “Hasan Prishtina”

COORDINATOR - KOORDINATOR

Prof. Dr. **Hasim Rushiti**

Prodekan për shkencë në Fakultetin e Edukimit Fizik dhe Sportit

SCIENTIFIC COMMITTEE- KOMITETI SHKENCOR

Prof. Mag. Dr. Harald Tshan – Universiteti i Vjenës

Prof.Dr. Milan Zvan – Universiteti i Lublanës

Prof.Dr. Marjeta Misigoj – Durakovic – Universiteti i Zagrebit

Prof.Dr.sc. Tomislav Krističević – Universiteti i Zagrebit

Prof.Dr.sc. Goran Sporiš – Universiteti i Zagrebit

Prof.Asoc. Dr.Musa Selimi –Fakulteti i Edukimit Fizik dhe i Sportit

Prof. Dr. Vullnet Ameti – Universiteti Shtetërorë i Tetovës

Prof.Asc.Dr. Najada Quka - Fakultetit te Shkencave te Levizjes,Tiranë

Dr. Dritan Sallaku -Fakultetit te Shkencave te Levizjes, Tiranë

Dr. Rando Kukeli. - Fakultetit te Veprimtarise Fizike dhe Rekreacionit,Tiranë

Prof.dr. Arben Kacuri – Universiteti i Sporteve në Tiranë

Prof.as.dr Edmond Biçoku - Universiteti i Elbasanit "Aleksandër Xhuvani"

Doc.dr Arjan Hyka - Universiteti i Elbasanit "Aleksandër Xhuvani"



**UNIVERSITY OF PRISTINA “HASAN PRISHTINA”
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT**
**The 4th Scientific International Conference on Physical Education, Sports and
Health (ICPESH)**

17-18 November 2023, Prishtina, Kosovo

Doc. Dr. Muzi Gjergji - Universiteti i Elbasanit "Aleksandër Xhuvani"

Prof. Dr. Shpresa Memishi– Universiteti Shtetërorë i Tetovës

Prof. Dr. Fadil Mamuti– Universiteti Shtetërorë i Tetovës

Prof. Dr. Fadil Rexhepi– Universiteti Shtetërorë i Tetovës

Prof. Dr. Hasim Rushiti – Fakulteti i Edukimit Fizik dhe i Sportit

Prof. Dr. Bujar Turjaka – Fakulteti i Edukimit Fizik dhe i Sportit

Prof. ass. Dr. Florian Miftari – Fakulteti i Edukimit Fizik dhe i Sportit

Prof. ass. Dr. Besim Halilaj – Fakulteti i Edukimit Fizik dhe i Sportit

Prof. ass. Dr. Ilir Gllareva – Fakulteti i Edukimit Fizik dhe i Sportit

ORGANISATIONAL COMMITTEE - KOMITETI ORGANIZATIV

Prof. Asoc. Dr. Musa Selimi – Fakulteti i Edukimit Fizik dhe i Sportit

Prof. Dr. Hasim Rushiti, koordinator – Fakulteti i Edukimit Fizik dhe i Sportit

Prof. Dr. Bujar Turjaka – Fakulteti i Edukimit Fizik dhe i Sportit

Prof. Ass, Dr. Ilir Gllareva – Fakulteti i Edukimit Fizik dhe i Sportit

Prof. Ass, Dr. Besim Halilaj – Fakulteti i Edukimit Fizik dhe i Sportit

Prof. Ass, Dr. Malsor Gjonbalaj – Fakulteti i Edukimit Fizik dhe i Sportit

Prof. Ass, Dr. Faton Tishukaj – Fakulteti i Edukimit Fizik dhe i Sportit MA.

Shaban Ukshini – Fakulteti i Edukimit Fizik dhe i Sportit

PREPARED BY: – PËRGATITUR NGA:

Ilir Gllareva, Besim Halilaj dhe Hasim Rushiti



**UNIVERSITY OF PRISTINA “HASAN PRISHTINA”
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT**
**The 4th Scientific International Conference on Physical Education, Sports and
Health (ICPESH)**

17-18 November 2023, Prishtina, Kosovo

Contents - Përmbajtja

Deans speech	12
Fjala e Dekanit.....	13
Invited Speaker - Harald Tchan	14
Folës me ftesë - Harald Tchan.....	15
Invited Speaker - Rebecca L. Stearns.....	16
Folëse me ftesë - Rebecca L. Stearns	17
Invited Speaker - Marjeta Misigoj Durakovic	18
Folëse me ftesë - Marjeta Misigoj Durakovic.....	19
Relationships and influence of anthropometric characteristics and physical fitness parameters in 100 m sprint running in adolescents.....	20
Relacionet dhe ndikimi i karkateristikave antropometrike dhe parametrave të fitnesit fizik në vrapimin sprinterik 100 m tek adoleshentët.....	21
Vullnet Ameti ¹ , Astrit Iseni ¹ , Shpresa Memishi ¹	21
Students' Perceptions Regarding the Implementation of Physical Education, Sports, and Health Contents in Primary Education – Kosovo Case	22
Përceptimet e studentëve në lidhje me zbatimin e përmbajtjes së edukimit fizik, sportit dhe shëndetit në arsimin fillor – rasti në Kosovë.....	23
Merita Shala ^{1*} , Alma Osmani ²	23
The Effect of Exercise on Brain and Cognitive Functions	24
Murat Tekin ^{*1} , Musa Selimi ² , Bahri Gjinovci ² , Florian Miftari ²	24
The status of physical growth and movement development of lower secondary school children in the seven regions of Kosovo	26
Statusi i rritjes fizike dhe zhvillimit lëvizorë të fëmijëve të ciklit të mesëm të ulët në shtatë regjionet e Kosovës	27
Hasim Rushiti ¹ , Ilir Gllareva ¹	27
Autor korrespondent: Besim Halilaj ¹	27
The Benefits Of International Cooperation Between Universities Through ERASMUS+	28
Nevoja dhe përfitimet për bashkëpunim ndërkombëtar ndërmjet universitetëve nepermjet ERASMUS+	29
Fadil Mamuti ^{1*} , Agim Rexhepi ¹ , Shpresa Memishi ¹ , Kastriot Shaqiri ¹	29
Unlocking the Potential: “Exploring the Impact of Physical Therapy and Exercise on Cognitive and Motor Skills in Children with Intellectual Disabilities”	30



**UNIVERSITY OF PRISTINA "HASAN PRISHTINA"
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT**

**The 4th Scientific International Conference on Physical Education, Sports and
Health (ICPESH)**

17-18 November 2023, Prishtina, Kosovo

Ndikimi i terapisë fizike dhe ushtrimeve në përmirësimin e aftësive konjitive dhe motorike të fëmijët me aftësi të kufizuara intelektuale.....	31
Elizabetha Dodaj ¹ , Behije Marra ²	31
Evaluation and comparison of maximum oxygen consumption in UST students and the connection with sports	32
Vlerësimi dhe krahasimi i konsumit maksimal të oksigjenit tek studentët e UST dhe ndërlidhja me sporte	33
Alketa Caushi ¹ *, Amelia Ibrahim ²	33
Relationship between body composition and gross motor coordination in learning to ski.....	34
Marrëdhënia midis përbërjes së trupit dhe koordinimit motorik në mësimin e skijimit	35
Besim Halilaj ¹ , Ilir Gllareva ¹ , Hasim Rushiti ¹ , Bujar Turjaka ¹ , Aziz Dujaka ¹ , Ard Kryeziu ¹ , Nar Statovci ¹ . 35	
"Dynamic Neuromuscular Stabilization (DNS) in Sport Rehabilitation: A Comprehensive Review of Effectiveness and Applications"	36
"Stabilizimi Dinamik Neuromuskular (DNS) në Rehabilitimin Sportiv: Një Rishikim Gjithëpërfshirës i Efektivitetit dhe Aplikimeve"	37
Ana Sulaj ¹ , Jonida Drizaj ¹ , Angjela Caveli ²	37
Sports visual training and its role in cognitive skills and physical performance.....	38
Trajnimi vizual sportiv dhe roli i tij në aftësitë njohëse dhe performancën fizike.....	39
Andromeda Lalaj ^{1*} , Ana Sulaj ² , Jonida Drizaj ³	39
The efficiency of the coach's intervention during different moments of the game.....	40
Efikasiteti i ndërhyrjes së trajnerit gjatë momenteve të ndryshme të lojës.....	41
Armando Cungu ¹ , Alpin Galo ²	41
Multi-Peer Feedback as a Means for Enhancing Students' Writing Skills.....	42
Multi-peer feedback si një mjet për të përmirësuar aftësitë e të shkruarit të studentëve	43
Osman Osmani ¹ , Erëza Rushiti ²	43
Priorities of sports budgets in albania	44
Prioritetet e buxhetit të sportit në shqipëri.....	45
Rovena Elmazi ¹	45
Correlations between morphological and motor parameters among VI and IX graders in the Ferizaj Region	46
Ndërlidhjet mes parametrave morfologjik dhe atyre lëvizor tek nxënësit e klasave VI-të dhe IX-të në Regjionin e Ferizajit.....	47
Rrezarta Islami Rushiti ¹ , Hasim Rushiti ¹ , Besim Halilaj ^{1*}	47



**UNIVERSITY OF PRISTINA “HASAN PRISHTINA”
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT**
**The 4th Scientific International Conference on Physical Education, Sports and
Health (ICPESH)**

17-18 November 2023, Prishtina, Kosovo

Relacionet ndërmejt disa parametrate antropometrik dhe forcës shtrënguese të dorës te studentët e FEFS	49
Shkelqim Sadriu ^{1*} , Hasim Rushiti ² , Faton Tishukaj ³	49
Genetic influences on our body weight	50
Efekti i gjeneve në peshën tonë trupore.....	51
Jonida Balla	51
Level, preferences and the difference of participation in recreation and sports activities between the municipalities of Peja and Gjakova	52
Niveli, preferencat si dhe dallimi i pjesmarrjes me aktivitete rekreative dhe sportive në mes të komunave të Pejës dhe Gjakovës	53
Adea Kelmendi ^{1*} , Bujar Turjaka ^{2*}	53
Health behavior of 11, 13 and 15 year old youths in some districts of albania.....	54
Sjellja e te rinjve 11, 13 dhe 15 vjeç në lidhje me shëndetin në disa rrethe te Shqipërisë.....	55
Aida Shehu ^{1 *} Andi Spahi ¹	55
Postural Asymmetries in Sports: Literature Review.....	56
Asimetritë Posturale në Sport: Rishikim i Literaturës	57
Angjela Caveli ^{1*} , Ana Sulaj ^{2*}	57
Morphological and biomotor parameteres according to the positions of U-18 basketball players	58
Parametrat morfologjike dhe biomotorike sipas pozicioneve të basketbollistëve U-18.....	59
Bujar Begu ^{1,2} , Artan Kryeziu ^{1,2} , Astrit Iseni ^{2,3} Dana Badau ⁴	59
Characteristics of body and movement development in students aged 12-13 years of “Elena Gjika” primary school from Prishtina	60
Karakteristikat e zhvillimit trupor dhe lëvizor tek nxënësit e moshës 12-13 vjeçare të shkollës fillore “Elena Gjika” nga Prishtina.....	61
Diellza Rushiti ^{1*} , Besim Halilaj ¹ , Hasim Rushiti ¹	61
Biomechanical characteristics of two variants of the shoulder throw technique in wrestling	62
Fadil Rexhepi.....	62
Karakteristikat biomekanike të dy varianteve të teknikës së hedhjes <i>me krah</i> (shoulder) në sportin e mundjes	63
Fadil Rexhepi.....	63
The effects of the Dynamic Neuromuscular Stabilization method on spine stabilization and performance in athletes	64



UNIVERSITY OF PRISTINA "HASAN PRISHTINA"
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

The 4th Scientific International Conference on Physical Education, Sports and
Health (ICPESH)

17-18 November 2023, Prishtina, Kosovo

Efektet e metodës së Stabilizimit Neuromuskular Dinamik në stabilizimin e trupit dhe rritjen e performancës tek sportistët.....	65
Fregen Dhamaj, Vjollca Shpata	65
Influence of Parent's History in Sports on Children's Participation in Sports among schoolage children in Lezha	66
Ndikim i historikut të angazhimit të prindërve me sport mbi pjesëmarrjen e fëmijëve të moshës shkollore në sport ne shkollat e Lezhës.....	67
Gentiana Nicaj ^{1*} , Nora Deda ²	67
The difference in the hand strength of handball players according to the players' positions.....	68
Dallimi në forcën e duarve te hendbollistët sipas pozitave të lojtëarve në fushë.....	69
Jeton Havolli ¹⁻² , Musa Selimi ^{2*}	69
The importance of measuring functional parameters in persons who attend the gym in Albania	70
Evidentimi dhe rëndësia e matjes të parametrave funksionale tek personat që frekuentojnë palestrën në Shqipëri	71
Klotilda Vrenjo ^{1*} Keida Ushtelena ¹ Ornela Marko ¹ Xhovan Zefi ¹	71
Relative Age Effects in The Selection of Representative Athletes of Kosovo National Team in Handball, Football, Basketball, Volleyball - Post Puberty Age	72
Efektet relative të moshës në përzgjedhjen e sportistëve përfaqësues të Kombëtares së Kosovës në Hendboll, Futboll, Basketboll, Volejboll - Moshë e paspubërtetit	73
Labinot Haxhnikaj ^{1*} , Florian Miftari ²	73
The relationship between the accuracy of passing the ball and its efficiency in the game of volleyball	74
Laureta Abazi ¹ , Shpresa Memish ¹ , Hamza Veseli ¹	75
The impact of physical activity on the well-being of girls and women.....	76
Ndikimi i aktivitetit fizik i vajzave dhe grave, në mirëqenien e tyre	77
Bardha Uka ¹ , Sumeja Osmani ¹	77
Perception of the risk of injuries in alpine skiing in Kosova (comparison between elite skiers, recreational skiers and individuals with no skiing experience)	78
Perceptimi i rrezikshmërisë së lëndimeve në skitarinë alpikë në Kosovë (krahasim mes skiatorëve elitë, skiatorëve rekreacional dhe individëve pa eksperiencë në skitari)	79
Tritan Maliqi ^{1*} , Bujar Turjaka ^{2*} * <i>Corresponding author</i>	79
Evaluation of health-risky factors in early adult students from Sports University of Tirana, Albania	80
Vlerësimi i treguesve shëndetësorë në studentët e Universitetit të Sporteve të Tiranës	81
Dhurata Bozo	81



**UNIVERSITY OF PRISTINA “HASAN PRISHTINA”
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT**

**The 4th Scientific International Conference on Physical Education, Sports and
Health (ICPESH)**

17-18 November 2023, Prishtina, Kosovo

The impact of body mass index on movement coordination in girls of the IV th and IX th grades - Prishtina Region	82
Ndikimi i indeksit të masës trupore në koordinim lëvizor tek vajzat e klasave të IV-të dhe IX-të – Regjioni i Prishtinës.....	83
Endrita Jashanica ¹ , Ilir Gllareva ^{1*} , Gjyke Bajraj ¹	83
Quality of life and impulsivity in depression and anxiety in a community sample.....	84
Cilësia e jetës dhe impulsiviteti në depresion dhe ankth në një mostër të komunitetit	85
Arta Ahmeti ^{1*} , Adelina Pronaj ²	85
Motivation and knowledge about swimming among students aged 11 to 14 in the municipality of Ferizaj	86
Motivimi dhe njohuritë për not tek nxënësit e moshës 11 dhe 14 vjeç në komunën e Ferizajt.....	87
Lirie Maliqi ^{1*} , Ilir Gllareva ¹ , Hasim Rushiti ^{1*}	87
Nutritional status and anthropometric characteristics of kindergarten children	88
Gjendja e statusit ushqimorë dhe karakteristikave antropometrike te fëmijët e moshës së kopshtit	89
Shkodra Mimoza, Gjinojci Bahri	89
Influence of physical - functional parameters on technical -tactical parameters in the improvement of the defensive game of the elite female volleyball players.....	90
Ndikimi i parametrave fiziko-funksional mbi parametrat tekniko-taktik në përmirësimin e lojës në mbrojtje tek vollejbollistet elitare femra	91
Nora Deda ¹ , Gentiana Nicaj ²	91
The influence of motor skills on the realization of gymnastic elements round off and back handspring .92	
Ndikimi i aftësive motorike në realizimin e elementeve gjimnastikore rrotullim anash me kthim dhe rrotullim mbrapa me duar	93
Ard Kryeziu ¹ , Besim Halilaj ¹ , Artan Kryeziu ¹	93
Soccer heading immediately alters brain function and brain-muscle communication	94
Goditjet me kokë në futboll ndryshojnë menjëherë funksionin e trurit dhe komunikimin neuro-muskular	95
Eron Hoxha ^{1*} , Malsor Gjonbalaj ¹	95
The difference between physical fitness and body mass index (BMI) in children aged 13 and 14 from urban and rural areas in the municipality of Vushtri - Kosovo.....	96
Dallimi ndërmjet aftësisë fizike dhe indeksit të masës trupore (BMI) te fëmijët e moshës 13 dhe 14 vjeç nga zonat urbane dhe rurale në Komunën e Vushtrrisë - Kosovë	97
Idriz Ferizi, Artan Ferizi ¹ dhe Besnik Morina ¹	97



**UNIVERSITY OF PRISTINA “HASAN PRISHTINA”
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT**
**The 4th Scientific International Conference on Physical Education, Sports and
Health (ICPESH)**

17-18 November 2023, Prishtina, Kosovo

Analysis of the physical preparation of assistant referees in football in kosovo.	98
Analiza e përgatitjes fizike të gjyqtarëve asistent në futbollin e kosovës	99
Evaluation and comparison of maximum oxygen consumption in UST students and the connection with sports	100
Vlerësimi dhe krahasimi i konsumit maksimal të oksigjenit të studentëve të UST dhe lidhja me sportin	101
Arsim Qiriqi ¹ Amelia Ibrahim ²	101
The application of cluster analysis in the selection of karate players at a young age based on motor skills	102
Aplikimi i klaster analizes në përzgjedhjen e karateistëve në moshën e re në bazë të aftësive motorike	103
Elhami Shabani ¹ , Vjosa Zhubaj ¹	103
Model for the development of the spin serve in tennis according to biomechanical movements	104
Modeli për zhvillimin e shërbimit me rrotullim në tenis sipas lëvizjeve biomekanike	105
Jeton Hajdari*	105
The Role of Games and Sports Activities in Primary Education and Their Impact on Students' Health and Development	106
Roli i lojës dhe aktiviteteve sportive në edukimin fillor dhe ndikimi i tyre në shëndetin dhe zhvillimin e nxënësve	107
Fatjeta Ahmeti ^{1*}	107
Difference between male and female students aged 18 years on Mediterranean diet and body mass index	108
Dallimi në mes nxënësve meshkuj dhe femra të moshës 18 vjeçare në dietën mesdhetare dhe indeksin e masës trupore	109
Vjosa Zhubaj ¹	109



UNIVERSITY OF PRISTINA "HASAN PRISHTINA"
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT
**The 4th Scientific International Conference on Physical Education, Sports and
Health (ICPESH)**

17-18 November 2023, Prishtina, Kosovo



**UNIVERSITY OF PRISTINA “HASAN PRISHTINA”
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT**
**The 4th Scientific International Conference on Physical Education, Sports and
Health (ICPESH)**
17-18 November 2023, Prishtina, Kosovo

Deans speech



Dear authors,

We consider it a tremendous honour to have you as contributors to the Fourth International Scientific Conference on Physical Education, Sport, and Health.

Our sincere thanks go out to leaders, institutional representatives, researchers, professors, students, media representatives, and the University of Pristina “Hasan Prishtina” staff, as well as everyone involved in organizing this conference, both personally and institutionally. Please accept our heartfelt appreciation.

The primary goal of this conference is to reunite for the fourth occasion, providing an opportunity to present, share, discuss, and explore specific topics, along with showcasing the latest scientific research in the realm of physical education, sports and health.

The Faculty of Physical Education and Sports, being a crucial institution of higher education, diligently maintains its commitment to developing the educational structure and advancing scientific research. This dedication serves the fields of physical education, sports and health, benefiting society at large with a high level of professionalism.

Giving precedence to scientific research for the progress of sports science in service to the broader community, our priority lies in collaborating with both national and international educational institutions.

Expressing gratitude for your contribution and the willingness you've demonstrated for collaboration, I, as the head of the Faculty of Physical Education and Sports, along with the entire teaching staff, assure you of our commitment to this partnership. We extend our full capabilities to scientific research, the improvement of concurrent teaching, and the comprehensive development of physical education, sports and health.

Yours: Prof. Asoc. Dr. Musa Selimi

Dean of Faculty of Physical Education and Sport



**UNIVERSITY OF PRISTINA “HASAN PRISHTINA”
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT**
**The 4th Scientific International Conference on Physical Education, Sports and
Health (ICPESH)**
17-18 November 2023, Prishtina, Kosovo

Fjala e Dekanit



Të nderuar autorë.

Është nder i veçantë që të ju kemi në mesin tonë si kontribues të edukimit fizik, sportit dhe të shkencës sportive në Konferencën e IV Shkencore Ndërkombëtare në Edukim Fizik, Sport dhe Shëndet.

Juve, drejtues dhe përfaqësues institucional, studiues e mësimdhënës, studentë e studente, përfaqësues të mediave, staf i Universitetit të Prishtinës “Hasan Prishtina” dhe të gjithë ju që ndihmuat dhe kontribuat në organizimin e kësaj konference, falënderime dhe mirënjohje personale dhe institucionale nga unë si drejtues i Fakultetit të Edukimit Fizik dhe i Sportit.

Kjo Konferencë synon të na bëjë bashkë sërish për të katërtën herë për të paraqitur, ndarë, diskutuar dhe trajtuar tema specifike si dhe të rehat më të fundit të kërkimit shkencor në fushën e edukimit fizik, sportit dhe të shëndetit.

Fakulteti i Edukimit Fizik dhe i Sportit si institucion shumë i rëndësishëm i arsimit të lartë vazhdon me shumë profesionalitet përgatitjen e kuadrit arsimor si dhe avancimin e hulumtimeve shkencore në shërbim të edukimit fizik, sportit, shëndetit dhe të shoqërisë në përgjithësi.

Bashkëpunimi ynë me të gjitha institucionet arsimore vendore dhe ndërkombëtare mbetet prioritet yni edhe sa i përket hulumtimeve shkencore në drejtim të avancimit të shkencës sportive në shërbim të komunitetit të gjërë.

Duke ju falënderuar për kontributin dhe gatishmërinë që keni treguar për bashkëpunim, unë si drejtues i Fakultetit të Edukimit Fizik dhe i Sportit së bashku me të gjithë stafin mësimdhënës jemi garant i këtij bashkëpunimi dhe ofrojmë kapacitetet tona të plota në drejtim të hulumtimit shkencor, avancimit të mësimdhënies bashkëkohore si dhe zhvillimit të gjithëmbarshtëm të edukimit fizik, sportit dhe të shëndetit.

I juaji: Prof Asoc. Dr. Musa Selimi

Dekan i Fakultetit të Edukimit Fizik dhe i Sportit



UNIVERSITY OF PRISTINA "HASAN PRISHTINA"
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT
The 4th Scientific International Conference on Physical Education, Sports and Health (ICPESH)
17-18 November 2023, Prishtina, Kosovo

Invited Speaker - Harald Tchan
"Load And Regeneration Monitoring In Elite Sports"



Harald Tchan

Assistant Professor at the Faculty of Sport Science at Vienna University where he works at the Department of Sports and Exercise Physiology. He holds a Master of Science and a Ph.D in Sport Science from the University of Vienna and a degree from the International Space University ISU. In addition to teaching in Austria, Italy and USA, he is actively involved in research with a focus on the musculoskeletal system. His primary research interest includes changes in physiological parameters associated with acute and chronic training and inactivity. Prior to his position in the Department of Sport and Exercise Physiology at Vienna University, he was collaborator in several national and international scientific projects. Working in Space Projects he was responsible for experimental design, pre- and post-flight data collection, documentation and data analyses from long-term space missions, and at the Exercise Physiology Laboratory of NASA in JSC Houston/Texas he was involved in testing the exercise equipment for the International Space Station ISS. He has authored or co-authored more than 20 reviewed publications and was invited peer reviewer for several scientific journals. At the FIMS World Congress of Sports Medicine in Beijing 2006 he received the FIMS Best Paper Award in Sports Science.

His presentation title on this conference: "Load And Regeneration Monitoring In Elite Sports".



UNIVERSITY OF PRISTINA "HASAN PRISHTINA"
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT
The 4th Scientific International Conference on Physical Education, Sports and Health (ICPESH)

17-18 November 2023, Prishtina, Kosovo

Folës me ftesë - Harald Tchan

"Load And Regeneration Monitoring In Elite Sports"



Profesor asistent në Fakultetin e Shkencave Sportive në Universitetin e Vjenës ku punon në Departamentin e Sporteve dhe Fiziologjisë së Ushtrimeve. Ai ka Master Shkencor dhe Ph.D në Shkenca Sportive nga Universiteti i Vjenës dhe diplomë nga Universiteti Ndërkombëtar i Hapësirës ISU. Përveç mësimdhënies në Austri, Itali dhe SHBA, ai është aktivisht i përfshirë në kërkime me fokus në sistemin muskuloskeletor. Interesi i tij kryesor kërkimor përfshin ndryshimet në parametrat fiziologjikë të lidhur me stërvitjen dhe pasivitetin akut dhe kronik. Para pozicionit të tij në Departamentin e Fiziologjisë së Sportit dhe Ushtrimeve në Universitetin e Vjenës, ai ka qenë bashkëpunëtor në disa projekte shkencore kombëtare dhe ndërkombëtare. Duke punuar në Projektet Hapësinore, ai ishte përgjegjës për projektimin eksperimental, mbledhjen e të dhënave para dhe pas fluturimit, dokumentacionin dhe analizat e të dhënave nga misionet hapësinore afatgjata, dhe në Laboratorin e Fiziologjisë së Ushtrimeve të NASA-s në JSC Houston/Texas. Përfshirë në testimin e pajisjeve stërvitore për Stacionin Ndërkombëtar Hapësinor ISS. Ai ka qenë autor ose bashkëautor i shumë publikimeve të rishikuara dhe ka qenë recensues i ftuar për disa revista shkencore. Në Kongresin Botëror të Mjekësisë Sportive FIMS në Pekin 2006 ai mori çmimin FIMS Best Paper Award në Shkencën Sportive.

Titulli i prezentimit në konferencë: "Load And Regeneration Monitoring In Elite Sports".



**UNIVERSITY OF PRISTINA “HASAN PRISHTINA”
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT**
**The 4th Scientific International Conference on Physical Education, Sports and
Health (ICPESH)**
17-18 November 2023, Prishtina, Kosovo

Invited Speaker - Rebecca L. Stearns

“Heat illness consideration in a warming climate: risk. Prevention and preparedness”



Rebecca Stearns, is the Chief Operating Officer for the Korey Stringer Institute (KSI) and has worked at KSI since it began in April of 2010. Dr. Stearns is a certified athletic trainer and has offered medical services in various mass medical tent events including Boston Marathon, Marine Corps Marathon, New York City Marathon, Falmouth Road Race and the Ironman Lake Placid. She has co-authored multiple position statements related to preventing sudden death in sport and published over 75 research articles. Her particular research interest is in the effects of heat and hydration on sport performance and physiological functioning in addition to identifying the risk of future exertional heat stroke episodes. Dr. Stearns also led the creation of an online educational course specific to preventing sudden death in sport, as well as co-editing books addressing these topics which include “Preventing Sudden Death in Sport and Physical Activity” and “Emergency Management for Sport and Physical Activity.” She is an avid runner, having completed 7 marathons which include the Boston, New York City, Chicago, Philadelphia, and Marine Corps marathons. Dr. Stearns earned her bachelor’s degree in athletic training at Duquesne University in 2006. She completed her master’s and doctoral degrees in kinesiology at the University of Connecticut in 2008 and 2012, respectively.

Her presentation title on this conference: “Heat illness consideration in a warming climate: risk. Prevention and preparedness”.



**UNIVERSITY OF PRISTINA “HASAN PRISHTINA”
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT**
**The 4th Scientific International Conference on Physical Education, Sports and
Health (ICPESH)**
17-18 November 2023, Prishtina, Kosovo

Folëse me ftesë - Rebecca L. Stearns

“Heat illness consideration in a warming climate: risk. Prevention and preparedness”



Rebecca Stearns, është Kryeshefe Operative në Institutin Korey Stringer (KSI) dhe ka punuar në KSI që kur filloi në prill të vitit 2010. Dr. Stearns është një trajnere e certifikuar atletike dhe ka ofruar shërbime mjekësore në ngjarje të ndryshme masive duke përfshirë Maratonën e Bostonit, Maratonën e Trupave Detare, Maratonën e qytetit të Nju Jorkut, Garën Rrugore Falmouth dhe Ironman Lake Placid. Ajo është bashkëautore e disa deklarata pozicionesh në lidhje me parandalimin e vdekjes së papritur në sport dhe ka publikuar mbi 75 artikuj kërkimor. Interesi i saj veçantë kërkimor është në efektet e nxehtësisë dhe hidratimit në performancën sportive dhe funksionimin fiziologjik, përveç identifikimit të rrezikut të episodeve të goditjes së nxehtësisë në të ardhmen. Dr. Stearns udhëhoqi gjithashtu krijimin e një kursi edukativ online specifik për parandalimin e vdekjes së papritur në sport, si dhe bashkë-redaktimin e librave që trajtojnë këto tema, të cilat përfshijnë "Parandalimi i vdekjes së papritur në sport dhe aktivitet fizik" dhe "Menaxhimi i urgjencës për sport dhe aktivitet fizik." Ajo është e apasionuar pas vrapimit pasi ka përfunduar 7 maratona, të cilat përfshijnë maratonat e Bostonit, Nju Jorkut, Çikagos, Filadelfias dhe Marinës. Dr. Stearns mori diplomën e saj bachelor në trajnimin atletik në Universitetin Duquesne në vitin 2006. Ajo përfundoi diplomën e saj master dhe doktoraturë në kinesiologji në Universitetin e Konektikatit në 2008 dhe 2012, respektivisht.

Titulli i prezentimit në konferencë: “Heat illness consideration in a warming climate: risk. Prevention and preparedness”.



**UNIVERSITY OF PRISTINA “HASAN PRISHTINA”
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT**
**The 4th Scientific International Conference on Physical Education, Sports and
Health (ICPESH)**
17-18 November 2023, Prishtina, Kosovo

Invited Speaker - Marjeta Misigoj Durakovic



Doctor of medicine, master of biological sciences, doctor of biomedical sciences; Full professor of Kinesiology/Kinesiological anthropology and Biomedicine/clinical science/internal medicine at the Faculty of Kinesiology, Zagreb, Croatia. Fellow of the European College of Sport Sciences.

1984 master, s degree in natural sciences at the University in Zagreb

1981–1983 post-graduate study in natural sciences at the University of Zagreb – field: Biology; major: Biological anthropology.

Biological anthropology and medicine of sport and exercise; chronic cardiovascular and metabolic disease prevention; morphological, functional and physiological variability in athletes, women, children and adolescents; growth and development; sexual dimorphism; body composition, physical activity level variability; cardiovascular complications due to exercise in youth, athletes and in the elderly. The results of her work are published *in extenso* in 300 scientific and professional papers and textbook/ chapters; **75 papers are published in journals indexed in WOS**. She is the editor a

nd author of seven textbooks, the author of textbook chapters and sections in other 16 university textbooks /field of internal medicine, sports medicine and kinesiology/ as well as the co-author of the scientific monography Handbook of Anthropometry, Ed. Preedy V. Springer, 2012; invited lecturer at many international and domestic scientific and professional conferences and meetings. **WOS cit 8330 times, h-index=21.**



**UNIVERSITY OF PRISTINA “HASAN PRISHTINA”
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT**
**The 4th Scientific International Conference on Physical Education, Sports and
Health (ICPESH)**
17-18 November 2023, Prishtina, Kosovo

Folëse me ftesë - Marjeta Misigoj Durakovic



Doctor of medicine, master of biological sciences, doctor of biomedical sciences; Full professor of Kinesiology/Kinesiological anthropology and Biomedicine/clinical science/internal medicine at the Faculty of Kinesiology, Zagreb, Croatia. Fellow of the European College of Sport Sciences.

1984 master, s degree in natural sciences at the University in Zagreb

1981–1983 post-graduate study in natural sciences at the University of Zagreb – field: Biology; major: Biological anthropology.

Biological anthropology and medicine of sport and exercise; chronic cardiovascular and metabolic disease prevention; morphological, functional and physiological variability in athletes, women, children and adolescents; growth and development; sexual dimorphism; body composition, physical activity level variability; cardiovascular complications due to exercise in youth, athletes and in the elderly. The results of her work are published *in extenso* in 300 scientific and professional papers and textbook/ chapters; **75 papers are published in journals indexed in WOS**. She is the editor a

nd author of seven textbooks, the author of textbook chapters and sections in other 16 university textbooks /field of internal medicine, sports medicine and kinesiology/ as well as the co-author of the scientific monography Handbook of Anthropometry, Ed. Preedy V. Springer, 2012; invited lecturer at many international and domestic scientific and professional conferences and meetings. **WOS cit 8330 times, h-index=21.**



Relationships and influence of anthropometric characteristics and physical fitness parameters in 100 m sprint running in adolescents

Vullnet Ameti¹, Astrit Iseni¹, Shpresa Memishi¹

¹*University of Tetova, Faculty of Physical Education, North Macedonia*

Abstract

In this paper, we have searched the relationships and influence of anthropometric characteristics and physical fitness parameters in 100 meters sprint running in teenagers. The purpose of this paper is to prove the relationship between anthropometric characteristics and physical fitness parameters as a predictor system in the 100 meter sprint running as a criterion system. The research was carried out in 170 male subjects aged 14 years \pm 6 months, in the primary schools "Bajram Shabani" and "Naim Frashëri" - Kumanovo, Rep. of North Macedonia. A total of 12 variables were used in the research, of which 7 variables were used for the assessment of anthropometric characteristics, including: body height, body mass, body mass index, chest circumference, thigh circumference, thigh fat and abdominal fatty tissue, 4 variables for evaluating physical fitness parameters, including: 10x5 Shuttle run, agility T-test, standing long jump and standing high jump, and 1 variable for evaluating speed, also: 100 meter sprint running. Based on the results obtained and the analysis carried out, we can conclude that: the variables of anthropometric characteristics and the parameters of physical fitness (as a predictor system) have a statistically significant impact on the in 100 meters running criteria variable, at the level of reliability $q=.000$. It's also worth noting that from the entire predictor system, the greatest individual impact on the 100 meter run criterion variable, have variables: standing long jump (MKGJV) with a negative beta coefficient value of $-.330$ and a reliability level of $.000$, T - agility test (MTT) with a positive beta coefficient value of $.187$ and a reliability level of $.003$ and 10x5 Shuttle run (10x5Sh) with a beta coefficient value of $.150$ and a reliability level of $.032$. From these results, we can conclude that adolescents of this age who have developed physical fitness parameters such as explosive strength of the lower limbs and speed with a change of direction – agility, achieve better results in 100 meters sprint running and also we recommend that the same tests be applied by athletics trainers to identify sprint running talent.

Key words: anthropometric characteristics, physical fitness parameters, 100m sprint running, adolescents, regression.



Relacionet dhe ndikimi i karkarakteristikave antropometrike dhe parametrave të fitnessit fizik në vrapimin sprinterik 100 m tek adoleshentët

Vullnet Ameti¹, Astrit Iseni¹, Shpresa Memishi¹

¹*University of Tetova, Faculty of Physical Education, North Macedonia*

Abstrakt

Në këtë punim kemi hulumtuar relacionet dhe ndikimin e karakteristikave antropometrike dhe paramterave të fitnessit fizik në vrapimin sprinterik në 100 metër tek adoleshentët. Qëllimi i këtij punimi është të vërtetohet lidhshmëria ndërmjet karakteristikave antropometrike dhe parametrave të fitnessit fizik si sistem prediktorë në vrapimin sprinterik 100 metër si sistem kriter. Hulumtimi është realizuar në 170 subjekte të gjinisë mashkullore të moshës 14 vjeçe ± 6 muaj, në shkollat fillore “Bajram Shabani” dhe “Naim Frashëri”- Kumanovë, R. Maqedonisë së Veriut. Në hulumtim janë përdorur gjithsej 12 variabla, prej të cilave 7 variabla për vlerësimin e karakteristikave antropometrike, edhe atë: lartësia e trupit, masa e trupit, indeksi i masës trupore, perimetri i kofshit gjoksor, perimetri i kofshës, indi dhjamorë i kofshës dhe indi dhjamorë i barkut, 4 variabla për vlerësimin e parametrave të fitnessit fizik, edhe atë: 10x5 Shuttle run, agjilitet T-test, kërcim së gjati nga vendi dhe kërcim së larti nga vendi, dhe 1 variabël për vlerësimin e shpejtësisë, edhe atë: vrapimi sprinterik 100 metër. Në bazë të rezultateve të fituara dhe analizës së kryer mund të vijmë në përfundim se: variablat e karakteristikave antropometrike dhe parametrat e fitnessit fizik (si sistem prediktor) kanë ndikim me domethënie statistikore në variablën kriter vrapim në 100 metër, në nivel të besueshmërisë $q=.000$. Gjithashtu vlen të theksohet se prej gjithë sistemit prediktorë ndikim më të madh individual në variablën kriter vrapim në 100 metër, kanë variablat: kërcim së gjati nga vendi (MKGJV) me vlerë negative të beta koeficientit $-.330$ dhe nivel të besueshmërisë $.000$, T-test agjilitet (MTT) me vlerë pozitive të beta koeficientit $.187$ dhe nivel të besueshmërisë $.003$ dhe 10x5 Shuttle run (10X5Sh) me vlerë të beta koeficientit $.150$ dhe nivel të besueshmërisë $.032$. Nga këto rezultate mund të vijmë në konkluzion se adoleshentët e kësaj moshe të cilët kanë të zhvilluar parametrat e fitnessit fizik si forcë eksplozive të ekstremiteteve të poshtme dhe shpejtësi me ndryshim të kahjes – agjilitet realizojnë rezultate më të mira në vrapimin sprinterik në 100 metër dhe gjithashtu rekomandojmë që testet e njejta të aplikohen nga trajnerët e atletikës për identifikimin e talentëve në vrapimet sprinterike.

Fjalët kyçe: karakteristikat antropometrike, parametrat e fitnessit fizik, vrapimi sprinterik 100m, adoleshentë, regresion.



Students' Perceptions Regarding the Implementation of Physical Education, Sports, and Health Contents in Primary Education – Kosovo Case.

Merita Shala^{1*}, Alma Osmani²

¹University “Isa Boletini” Mitrovice, Ukshin Kovacica, Mitrovice, Kosovo

² University of Tirana, Place “Mother Tereza” Tirana, Albania

* merita.shala@umib.net

Abstract

The purpose of the study was to investigate students' perceptions regarding the implementation of physical education, sports, and health contents in primary education. The researchers used a mixed-method approach with a cross-sectional design, involving 145 students from different years of an primary education program at two public universities in Kosovo. Students voluntarily responded to a 5-point Likert-type questionnaire of teacher's perception of Physical Education. From this sample, 24 students were selected for three focus groups. A thematic analysis was carried out for qualitative data, in which the data was analyzed inductively. Descriptive statistics for all demographic variables and students perceptions were calculated. Pearson's chi-square test was used to discover if there is a relationship between the categorical variables. T-test and analysis of variance (ANOVA) were used to explore differences between groups. The study revealed that students perceived an incomplete implementation of physical education, sports, and health contents in primary education classes. This suggests that there may be gaps in the delivery of these subjects. Among the contents, health-related topics were the least implemented. This indicates a potential area for improvement in teaching methods to address health-related issues more effectively. Approximately 30% of the topics were found to be taught in closed classrooms, suggesting that outdoor and practical activities might be limited. The study found that what occurs in physical education spaces in primary schools is often inconsistent and variable, highlighting the need for standardized practices and curriculum. Third and fourth-year students demonstrated more knowledge and practical experience compared to first and second-year students. The students' perceptions were influenced by their personal experiences in the development of physical education in school, which may suggests that past experiences can shape students' perceptions of the subject. A significant majority (80%) of the respondents demonstrated a good understanding of the benefits of fully developing the contents of physical education, sports, and health in primary education. In conclusion, the study's insights could guide improvements in the delivery of physical education, sports, and health in primary education in Kosovo.

Key words: primary education, students, perceptions, physical education.



Përceptimet e studentëve në lidhje me zbatimin e përmbytjes së edukimit fizik, sportit dhe shëndetit në arsimin fillor – rasti në Kosovë

Merita Shala^{1*}, Alma Osmani²

¹Universiteti "Isa Boletini" Mitrovicë, Ukshin Kovaçica, Mitrovicë, Kosovë

²Universiteti i Tiranës, Vendi "Nënë Tereza" Tiranë, Shqipëri

* merita.shala@umib.net

Abstrakt

Qëllimi i këtij studimi ishte të investigojë përceptimet e studentëve në lidhje me zbatimin e përmbytjes së edukimit fizik, sportit dhe shëndetit në arsimin fillor. Hulumtuesit përdorën një çasje të metodës së përzier me një dizajn tërthor duke përfshirë 145 studentë të viteve të ndryshme të një programi të arsimit fillor në dy universitete publike në Kosovë. Studentët vullnetarisht iu përgjigjën një pyetësori 5-pikësh të tipit Likert për përceptimin e mësimdhënësve të Edukimit Fizik. Nga kjo mostër, 24 studentë u përzgjodhën për tre grupe fokus. Analizë tematike u krye për të dhënat cilësore, ku të dhënat u analizuan në mënyrë induktive. Statistika deskriptive janë llogaritur për të gjithë variablat demografikë dhe përceptimet e studentëve. Testi chi-square i Pearson-it u përdor për të zbuluar nëse ka një lidhje mes variablave kategorikë. Testi T dhe analiza e variancës (ANOVA) u përdorën për të eksploruar dallimet mes grupeve. Studimi zbuloi se studentët perceptuan një zbatim jo të plotë të përmbytjeve të edukimit fizik, sportit dhe shëndetit në klasat e arsimit fillor, duke sugjeruar se mund të ketë zbrazëtira në ofrimin e këtyre lëndëve. Në mesin e përmbytjeve, temat që kanë të bëjnë me shëndetin ishin më së paku të zbatuara. Kjo nënkupton një fushëtë mundshme për përmirësimin e metodave të mësimdhënies për të trajtuar në mënyrë efektive çështjet lidhur me shëndetin. Afërsisht 30% e tema u gjetën të mësoheshin në klasa të mbyllura, duke sugjeruar se aktivitetet jashtë në natyrë dhe ato praktike mund të jenë të limituara. Nga studimi u gjet se ajo që ndodhnë hapësirat e edukimit fizik në shkollat fillore është shpesh jokonsistente dhe e ndryshueshme, duke nxjerrë në pah nevojën për praktika dhe programe të standardizuara. Studentët e vitit të tretë dhe të katërt demonstuan më shumë njohuri dhe përvojë praktike krahasuar me studentët e vitit të parë dhe të dytë. Përceptimet e studentëve u ndikuan nga përvoja e tyre personale në zhvillimin e edukimit fizik në shkollë, e cila mund të sugjerojë se përvojat e kaluara mund të formësojnë përceptimet e studentëve për këtë temë. Një pjesë e konsiderueshme (80%) e të anketuarve demonstuan një kuptim të mirë të benefiteve të zhvillimit të plotë të përmbytjeve të edukimit fizik, sportit dhe shëndetit në arsimin fillor. Si përfundim, njohuritë e këtij studimi mund të udhëheqin përmirësimin në ofrimin e edukimit fizik, sportit dhe shëndetit në arsimin fillor në Kosovë.

Fjalët kyçe: arsim fillor, studentë, përceptime, edukim fizik.



UNIVERSITY OF PRISTINA “HASAN PRISHTINA”
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

The 4th Scientific International Conference on Physical Education, Sports and
Health (ICPESH)

17-18 November 2023, Prishtina, Kosovo

The Effect of Exercise on Brain and Cognitive Functions

Murat Tekin^{*1}, Musa Selimi², Bahri Gjinovci², Florian Miftari²

¹ University of Karamanoglu Mehmetbey, Faculty of Sports Science, Karaman / Turkey

² University of Prishtina "Hasan Prishtina" Faculty of Physical Education and Sports, Prishtina / Kosovo

* Corresponding author e-mail murattekin76@gmail.com

Abstract

Exercise increases individuals' stimulation levels and affects neurotransmitters (a chemical enabling communication between neurons), a metabolism that affects hormonal processes, mental and spiritual welfare, and creativity. Aerobic exercise moves from a simple structure to a complicated one, from slow to fast within the framework of movement patterns and ensures brain mapping and brain activation (Outoyanik, 2018), affects individuals' cognitive functions such as decision-making, thinking, attention, creativity, improves thinking speed, increases causes changes in learning fields. The main purpose of this study is to The effect of exercise on brain and cognitive functions. The research group has formed a total of 36 university students studying in Hasan Prishtina University faculty of physical education and sports, 18 for the experimental group and 18 for the control group. It was carried out within the framework of an experimental design with experimental and control groups. The research was carried out in 3 stages, in the first stage, a verbal fluency test, trail-making test, and Stroop test were applied to determine the pre-test levels of the students. As the 2nd stage; After that, aerobic exercise will be applied for 60 minutes, 3 days a week for 4 months has been applied. In the 3rd stage, the tests applied in the pre-test were applied as the post-test. The control group did not receive any exercise, only the tests given to the experimental group were applied. In the analysis of the data, using quantitative data analysis techniques, the analysis results to be obtained according to the data before (pre-test) and after (post-test) aerobic Exercise application has been tested whether it is parametric or non-parametric. according to this; In the analysis of research data; First, normality distributions were made according to the Skewness and Kurtosis values of the research findings, and we can say that the data are normally distributed since $p > 0.05$ is greater than and standard deviation values (standard



**UNIVERSITY OF PRISTINA “HASAN PRISHTINA”
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT**

**The 4th Scientific International Conference on Physical Education, Sports and
Health (ICPESH)**

17-18 November 2023, Prishtina, Kosovo

error) are between $-1.96 < X > 1.96$. According to this; Pared sample t-test analysis was performed. According to research results; It was concluded that aerobic exercise affects the structure and functioning also cognitive function of the central nervous system of individuals. The research results show parallelism with the hypotheses we have created. Researchers and educators have concluded that the brain is activated during exercise and that movement is essential for learning. For this reason, by using physical activity at every opportunity to increase the cognitive development of individuals, both academic learning and cognitive development of students can be achieved. Because when the brain is activated during physical activity, existing brain cells become active stimulate new cells, and affect the cognitive function of the individual. Additionally, in parallel with these results; aerobic exercise and activities that improve the structure of the brain; It has been concluded that university students have a positive effect on the frontal lobe, parietal lobe, temporal lobe, and hippocampus.

Key Words: Exercise, Brain, Cognitive



The status of physical growth and movement development of lower secondary school children in the seven regions of Kosovo

Hasim Rushiti¹, Ilir Gllareva¹

Autor korrespondent: Besim Halilaj¹

¹University of Pristina “Hasan Prishtina”, Faculty of Physical Education and Sport
Correspondent author: e-mail: besim.halilaj@uni-pr.edu

Abstract

The purpose of this research is to verify the status of physical growth and movement development, as well as their comparison with the standards according to the World Health Organisation (WHO), the norms of the tests from the Youth Fitness Test Norms (YFTN) and Crofit norms including the measurements of the basic anthropometric characteristics and movement skills of middle school students of seven centres in Kosovo. The research of this nature has so far only been addressed partially, and that in relatively small samples. In the research, a total of 1951 students of the lower secondary cycle of primary school were treated, of which 952 were girls and 999 were boys. Based on the results of the descriptive and distribution parameters, a wide range of results has been proven in the parameters of adipose tissue and Body Mass Index, and in particular in the performance of motor tasks, especially in the polygon test and the compressive strength of the hand.

Compared with the results obtained from Crofit norms, it turns out that the average values in BMI are similar, but in the motor variables, there is a marked difference in favour of Crofit norms. Based on the normative data of the long jump test, especially the complex test of the coordination of walking backwards, a significant difference exists between the students tested with the Crofit norms (about 3.5 seconds for boys and 6.5 seconds for girls).

Through the analysis of changes (T-test for independent samples) between the groups by gender, a significant statistical difference in motor parameters has been proven, while the high number of overweight students, especially sixth graders, is worrying.

In the longitudinal parameters, while in the movement parameters, statistically significant differences were found in the hand dynamometer variables, long jump and partially in flexibility.

Keywords: Pupils, morphological parameters, movement skills, comparison, T-test.



Statuasi i rritjes fizike dhe zhvillimit lëvizorë të fëmijëve të ciklit të mesëm të ulët në shtatë regjionet e Kosovës

Hasim Rushiti¹, Ilir Gllareva¹

Autor korrespondent: Besim Halilaj¹

¹ Universiteti i Prishtinës "Hasan Prishtina", Fakulteti i Edukimit Fizik dhe Sportit
Autor korespondent: e-mail: besim.halilaj@uni-pr.edu

Abstrakt

Qëllimi kryesor i këtij projekt hulumtimi qëndron në vërtetimin e statusit të rritjes fizike dhe zhvillimit lëvizor, si dhe krahasimi i tyre me standardet e Organizatës Botërore të Shëndetësisë (OBSh), normat e testeve nga Youth Fitness Test Norms (YFTN) dhe Crofit norms duke përfshirë matjet e karakteristikave bazike antropometrike dhe aftësive lëvizore të nxënësve të ciklit të mesëm të shtatë qendrave të Kosovës. Hulumtimet e kësaj natyre deri më tani janë trajtuar vetëm në mënyrë parciais, dhe atë në mostra relativisht të vogla. Në hulumtim janë trajtuar gjithsej 1951 nxënës të ciklit të mesëm të ulët të shkollës fillore, prej tyre 952 vajza dhe 999 djem.

Në bazë të rezultateve të parametrave deskriptivë dhe të shpërndarjes, është vërtetuar shtrirje e gjerë e rezultateve në parametrat e indit dhjamor dhe Indeksit të masës trupore, e në veçanti në realizimin e detyrave motorike, sidomos në testin e poligonit ecje së prapthi dhe forcën shtrënguese të dorës.

Krahasuar me rezultatet e nxjerra nga Crofit norms, rezultojnë se vlerat mesatare në BMI janë të ngjashme, mirëpo në variablat motorike ekziston dallim i theksuar në të mirë të normave të Crofit. Bazuar në të dhënat normative të testit kërcim nga vendi në gjatësi, e sidomos testin kompleks të koordinimit ecje së prapthi, vërehet dallim i theksuar mes nxënësve të testuar me normat Crofit (rreth 3.5 sekonda te djemtë dhe 6.5 sekonda te vajzat).

Përmes analizës së ndryshimeve (T-test for independent samples) ndërmjet grupeve sipas gjinisë është vërtetuar ndryshim i rëndësishëm statistikor në parametrat lëvizorë motorikë, ndërkaq shqetësuese është paraqitja e numrit të lartë të nxënësve me mbi peshë sidomos te nxënësit e klasëve të gjashta.

Në parametrat longitudinalë, ndërkaq në parametrat lëvizorë dallime statistikisht të rëndësishme janë konstatuar tek variablat dinametri e dorës, kërcim vendi në gjatësi dhe pjesërisht në fleksibilitet.

Fjalët kyçe: Nxënës, parametrat morfologjikë, aftësi lëvizore, krahasim, T-test.



**UNIVERSITY OF PRISTINA “HASAN PRISHTINA”
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT**
**The 4th Scientific International Conference on Physical Education, Sports and
Health (ICPESH)**
17-18 November 2023, Prishtina, Kosovo

The Benefits Of International Cooperation Between Universities Through ERASMUS+

Fadil Mamuti^{1*}, Agim Rexhepi¹, Shpresa Memishi¹, Kastriot Shaqiri¹

¹Faculty of Physical Education, University of Tetova

^{1*}Correspondent address: fadil.mamuti@unite.edu.mk

Abstract

The purpose of this paper is to present the realization of two international blended projects with a duration of 5 days through Erasmus+. *The first project* titled "Winter sports - Skiing and sport animations/games activities for children" was realized at the ski resort Kodra e Diellit RN Macedonia between three universities of different countries Bulgaria, Romania and Macedonia. The aim of the training program was for students to learn how to organize and implement sports animation programs with children and to teach them skiing, games and other physical indoors and outdoors activities. *The number of students* who participated in this project was 20, while the staff and expertise numbered 8 teachers. The demonstration and teaching/learning **method of work** as well as other didactic and special methods were used in the educational process. *The second project* titled "Summer sports - Water Sports and Sport Animation for Children" at a Seaside Resort Kiten in Bulgaria was successfully completed. In this program, 4 countries participate: Bulgaria, Macedonia, Romania and Albania, with 25 students and 10 teachers. Of the water sports that were applied, it is worth mentioning: diving, windsurfing, water skiing, canoe and kayak, while on the beach: team-building games, orienteering, beach volleyball, kin-ball on the sand, etc. And in the evening, sports animations and various folk and modern dances for fun and for recognition and respect of different cultures were applied. **Results and conclusion**, both Winter and Summer programs resulted with professional development of the students for outdoor and indoor sports, games and animation for children, social and communication competences, recognition of intercultural values through traditional games and dances. **And as a recommendation**, projects with an international character supported by Erasmus+ should have priority in higher education.

Key words: Education, Cooperation, Erasmu+.



Nevoja dhe perfitimet per bashkepunim nderkombetar ndermjet universiteteve nepermjet ERASMUS+

Fadil Mamuti^{1*}, Agim Rexhepi¹, Shpresa Memishi¹, Kastriot Shaqiri¹

¹Faculty of Physical Education, University of Tetova

^{1*}Correspondent address: fadil.mamuti@unite.edu.mk

Abstrakt

Qëllimi i këtij punimi është të paraqesë realizimin e dy projekteve të kombinuara ndërkombëtare me kohëzgjatje prej 5 ditësh përmes Erasmus+. Projekti i parë i titulluar "*Sportet dimërore - Ski dhe animacione/lojra sportive për fëmijë*" u realizua në resortin e skijimit Kodra e Diellit Maqedoni ndërmjet tre universiteteve të vendeve të ndryshme Bullgaria, Rumania dhe Maqedonia. Qëllimi i programit të trajnimit ishte që studentët të mësojnë se si të organizojnë dhe zbatojnë programe të animacionit sportiv me fëmijët dhe t'u mësojnë atyre skijimin, lojërat dhe aktivitetet e tjera fizike brenda dhe jashtë. Numri i studentëve që morën pjesë në këtë projekt ishte 20, ndërsa stafi dhe ekspertiza numëronin 8 mësues. **Metoda** e demonstrimit dhe e mësimdhënies/mësimit si dhe metoda të tjera didaktike dhe speciale në procesin arsimor janë aplikuar. Projekti i dytë i titulluar "*Sportet verore - Sporte ujore dhe animacion sportiv për fëmijë*" në resortin bregdetar Kiten në Bullgari u realizua me sukses. Në këtë program morrën pjesë 4 shtete: Bullgaria, Maqedonia, Rumania dhe Shqipëria, me 25 studentë dhe 10 mësues. Nga sportet ujore që u aplikuan, vlen të përmendim: zhytje, lundrim në ujë, ski në ujë, kanoe dhe kajak, ndërsa në plazh: lojëra ekipore, orientim, volejbol plazhi, kin-ball në rërë etj. Dhe në Mbrëmja u aplikuan animacione sportive dhe valle të ndryshme popullore dhe moderne për argëtim dhe për njohje dhe respekt të kulturave të ndryshme. **Rezultatet dhe konkluzionet**, si programet e dimrit ashtu edhe të verës rezultuan me zhvillimin profesional të nxënësve për sporte në natyrë dhe në ambiente të mbyllura, lojëra dhe animacione për fëmijë, kompetenca sociale dhe komunikuese, njohja e vlerave ndërkulturore përmes lojërave dhe valleve tradicionale. Dhe si **rekomandim**, projektet me karakter ndërkombëtar të mbështetura nga Erasmus+ duhet të kenë prioritet në arsimin e lartë.

Fjalët kyçe: Arsimi i lartë, Bashkëpunimi, Erasmu+.



Unlocking the Potential: "Exploring the Impact of Physical Therapy and Exercise on Cognitive and Motor Skills in Children with Intellectual Disabilities"

Elizabeta Dodaj¹, Behije Marra²

¹*Sports University of Tirana, Faculty of Rehabilitation Sciences, Muhamet Gjollështa, Tirana, 1010, Albania*

²*Aleksander Xhuvani University, Faculty of Technical Medical Sciences, "Ismail Zyma", Elbasan, Albania*

edodaj@ust.edu.al; behije.marra@uniel.edu.al

Abstract

Introduction: Children with Intellectual Disabilities (ID) often face unique challenges in their physical development, particularly with balance and motor impairments being significant areas of concern. These difficulties can have a profound impact on their overall well-being, limiting their ability to perform essential activities. Understanding and addressing these issues is crucial for enhancing the quality of life and autonomy of children with intellectual disabilities. The purpose of this study is to review the literature and to explore the beneficial effects of physiotherapy and physical activities on these children's cognitive, balance and motor skills development. **Methods:** A systematic literature search. Data sources were gathered from a variety of databases, encompassing renowned sources like Pub Med, Oxford Academy, Cochrane Library, also an extensive examination of the reference lists of identified studies in these databases was conducted. The studies under review were specifically in English and were accessible in full text. The quality of the studies was evaluated using the `Physiotherapy Evidence Database` (PEDro) scale. **Results:** Research studies and clinical trials have demonstrated that targeted physiotherapy interventions and structured physical activity programs can significantly improve cognitive function, balance, coordination and motor performance in children with ID. By examining various strategies intervention this abstract highlights the potential for a holistic approach to enhance the well-being and functional capabilities of children with ID. **Discussion:** The potential for a holistic approach, as highlighted in this review, holds great promise for enhancing the overall well-being of children with ID. By improving their motor and cognitive abilities, we can positively impact their quality of life and autonomy. However, it's essential to acknowledge that while the existing studies are encouraging, more research is needed to confirm and expand upon these findings. **Conclusion:** In conclusion, the evidence reviewed in this study provides a compelling argument for the integration of physiotherapy in the lives of children with ID. These interventions not only address physical challenges but also contribute to improve cognitive function, thus fostering a more holistic approach to care. As research continues in this field, it is imperative to explore and implement innovative strategies that further empower this unique population and ensure to have the opportunity to reach their full potential.

Key words: Children with Intellectual Disabilities (ID), Physiotherapy, Motor Development, Balance, Quality of Life



**UNIVERSITY OF PRISTINA “HASAN PRISHTINA”
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT**
**The 4th Scientific International Conference on Physical Education, Sports and
Health (ICPESH)**

17-18 November 2023, Prishtina, Kosovo

**Ndikimi i terapisë fizike dhe ushtrimeve në përmirësimin e aftësive konjitive
dhe motorike te fëmijët me aftësi të kufizuara intelektuale**

Elizabeta Dodaj¹, Behije Marra²

¹*Universiteti i Sporteve të Tiranës, Fakulteti i Shkencave të Rehabilitimit, Tiranë, Shqipëri*

²*Universiteti Aleksandër Xhuvani, Fakulteti i Shkencave Mjekësore Teknike, Elbasan, Shqipëri*
edodaj@ust.edu.al

Abstrakt

Hyrje: Fëmijët me Aftësi të Kufizuara Intelektuale shpesh përballen me sfida unike në zhvillimin e tyre fizik dhe konjitiv. Këto vështirësi veçanërisht me ekuilibrin kanë një ndikim të thellë në mirëqenien e tyre të përgjithshme, duke kufizuar aftësinë e tyre për të kryer aktivitete thelbësore. Adresimi i këtyre çështjeve është thelbësore për rritjen e cilësisë së jetës dhe autonomisë së tyre. Qëllimi: Qëllimi i këtij studimi është rishikimi i literaturës dhe eksplorimi i efekteve të fizioterapisë dhe ushtrimeve në zhvillimin kognitiv, aftësitë motorike dhe ekuilibrin tek këta fëmijë. Metodologjia: Një kërkim sistematik i literaturës. Burimet e të dhënave u mblodhën nga një shumëllojshmëri bazash të dhënash, duke përfshirë burime të njohura si Pub Med, Oxford Academy, Cochrane Library. Studimet në shqyrtim ishin veçanërisht në anglisht dhe të aksesueshme në tekst të plotë. Cilësia e studimeve u vlerësua duke përdorur shkallën PEDro. Rezultatet: Studimet kërkimore dhe provat klinike kanë demonstruar se fizioterapia dhe programet e strukturuar të aktivitetit fizik mund të përmirësojnë ndjeshëm funksionin kognitiv, ekuilibrin, koordinimin dhe performancën motorike te fëmijët me AKI. Kjo ndërhyrje nxjerr në pah potencialin për një qasje holistike për të rritur mirëqenien dhe aftësitë funksionale të fëmijëve me AKI. Konkluzionet: Provat e shqyrtuara në këtë studim ofrojnë një argument bindës për integrimin e fizioterapisë në jetën e fëmijëve me AKI. Ndërsa kërkimi vazhdon në këtë fushë, është e domosdoshme të eksplorohehen dhe zbatohen strategji novatore që fuqizojnë më tej këtë popullatë unike dhe sigurojnë mundësinë për të arritur potencialin e tyre të plotë. Megjithatë, është thelbësore të pranohet se ndërsa studimet ekzistuese janë inkurajuese, nevojiten më shumë kërkime për të konfirmuar dhe zgjeruar këto gjetje.

Fjalët kyçe: Aftësi të Kufizuara Intelektuale, Fizioterapi, Zhvillim motorik, Cilësia e Jetës



Evaluation and comparison of maximum oxygen consumption in UST students and the connection with sports

Alketa Caushi¹ *; Amelia Ibrahim²

¹*Sports University of Tirana, Faculty of Movement Sciences, Department of Individual Sports*
email: acaushi@ust.edu.al, ameliaibrahimi46@gmail.com

ABSTRACT

Man meets energy needs from two types of energy sources: anaerobic and aerobic energy sources. The max consumption of O₂, or aerobic capacity, which is the largest volume of O₂, which the organism can consume in the unit of time, provides the largest amount of energy, which can be used for the development of aerobic energetic processes. Maximum oxygen consumption (VO₂max) was determined by Hill and Lupton as the amount of oxygen increased during high-intensity exercise but could not increase regardless of the increase in exercise load, thus determining the limit of the cardiorespiratory system. The maximum consumption of oxygen also affects the training of athletes to measure general physical working abilities. The purpose of our study was to determine the initial level of our students in relation to their physical preparation and specifically with the aerobic capacity, determining the level of preparation among first year students in terms of aerobic endurance. The study will highlight the difference in this physical quality between the two genders as well as its concrete changes in non-athlete students compared to those who are athletes. For athletes, we will also give the changes for each sport they practiced. Measuring the 12 min test (Cooper.) We say that the maximum oxygen consumption is different in different people and it depends on the physical preparation, or the sport that the students have practiced, gender, etc. However, it is the duty of the coach and the teacher to influence the improvement of VO₂max through regular training and according to everyone's parameters. Object. The subjects of our study were 50 randomly selected first-year students at the Sports University of Tirana. The testing was done in October in the premises of the UST sports field. The 50 students were taken in both sexes, 30 males and 20 females aged 19-20 years. The study was spread horizontally across different cohorts of the first year of bachelor studies Methodology for the realization of this study, we researched and filed a certain amount of literature which was used for contemporary data related to VO₂max. The measurements aim to give concrete results on the level of preparation of U.S.T. students. The method for this study was that of the experiment through physical tests. The data obtained from the measurements in the field were entered into the database and subjected to statistical processing to obtain the appropriate results. Their analysis gave us a precise conclusion on the focus of our study regarding the aerobic training of students.

Key words: Maximum oxygen consumption; cardiorespiratory



Vlerësimi dhe krahasimi i konsumit maksimal të oksigjenit tek studentët e UST dhe ndërlidhja me sporte

Alketa Caushi¹ *, Amelia Ibrahim²

Sports University of Tirana, Faculty of Movement Sciences, Department of Individual Sports
email: acaushi@ust.edu.al, ameliaibrahimi46@gmail.com

Abstrakt

Njeriu nevojat energjitike i plotëson nga dy lloje burimesh energjetike: burime energjitike anaerobe dhe aerobe. Konsumi max i O₂, ose kapaciteti aerobik, që është volumi më i madhe i O₂, të cilin organizmi mund ta harxhojë në njësinë e kohës, siguron sasinë më të madhe të energjisë, e cila mund të shfrytëzohet për zhvillimin e proceseve energjitike aerobe. Konsumi maksimal i oksigjenit (VO₂max) u përcaktua nga Hill dhe Lupton si sasia e oksigjenit rritej gjate te ushtruarit te ushtrimeve me intesitetet te larte por nuk mund te rritej pavaresisht shtimit te ngarkesave ne ushtrime, duke përcaktuar ne kete menyre limitin e sistemit kardiorespirator. Konsumi maksimal i oksigjenit ndikon dhe ne stervitjen e sportiseve per te matur aftesite punuese fizike te pergjithshme. Qellimi i studimit tone ishte të përcaktontjë nivelin fillestar të studentëve tanë në lidhje me përgatitjen e tyre fizike dhe konkretisht me kapacitetin aerobik përcaktimi i nivelit të përgatitjes tek studentet e vitit te pare ne drejtim te qendrushmerise aerobike. Studimi do te nxjerrë në pah diferencën e kësaj cilesie fizike si ndërmjet dy gjinive ashtu dhe ndryshimet konkrete të saj tek studentet jo sportiste ndaj atyre sportiste. Tek sportiste do të japim gjithashtu dhe ndryshimet pë secilin sporti që ata kanë ushtruar. Matja e testit 12 min (Cooper.) Them i se konsumi maksimal i oksigjenit është i ndryshëm në persona të ndryshëm dhe kjo varjon sipas përgatitjes fizike, apo sportit që studentët kanë ushtruar, gjinisë etj Megjithate është detyra e trajnerit dhe mësuesit të ndikojë në përmisimin e VO₂max me anë të stervitjes së rregullt dhe sipas parametrave të gjithësecilit. Objekti. Objekt i studimit tonë ishin 50 studentë të marë në mënyrë rastësore nga viti i parë Universiteti i Sportit të Tiranës. Testimi u be ne muajin tetor ne ambientet e fushes se sportit UST. 50 studentet u moren ne te dy gjinite 30 meshkuj dhe 20 femra te moshes 19-20 vjec. Studimi u shtri në mënyrë horizontale në grupe të ndryshme të vitit të parë të studimit bachelor. Metodologjia Për realizimin e këtij studimi hulumtuam dhe skeduan një sasi të caktuar literature e cila u shfrytëzua për të dhëna bashkekohore në lidhje VO₂max. Matjet synojnë të japin rezultate konkrete mbi nivelin e përgatitjes së studenteve të U.S.T. Metoda për këtë studim qe ajo e eksperimentit me ane të testimeve fizike. Të dhënat e mara nga matjet në terren u hodhen në databaze dhe iu nënshtruan përpunimeve statistikore për të marë rezultatet e duhura . Analiza e tyre na dha një konkluzion të sakte mbi fokusin e studimit tonë në lidhje më përgatitjen aerobike të studentëve.

Fjalët kyçe: Konsumi maksimal i oksigjenit; kardiorespiracion,



Relationship between body composition and gross motor coordination in learning to ski

Besim Halilaj¹, Ilir Gllareva¹, Hasim Rushiti¹, Bujar Turjaka¹, Aziz Dujaka¹, Ard Kryeziu¹, Nar Statovci¹

¹University of Pristina, Faculty of Physical Education and Sport, Republic of Kosovo

Correspondence: Ilir Gllareva. Email: ilir.gllareva@uni-pr.edu

Abstract

The main aim of this study was to investigate the relationship between body composition and gross motor coordination in learning to ski, among students aged 13-14 years.

Anthropometric characteristics were tested: body mass, height, Body Mass Index (BMI), as well as motor skills with the *Hexagonal test*. Skiing at the beginner level is realized with the following elements: basic posture on skis, skills in walking and climbing with skis, straight sliding, plough turns and basic turns with a ski pole.

From 241 students, 32.9% of the sample were in the Underweight category, while 55.1% of the sample were Normal weight, and 12% of the sample were Overweight. Better results in motor skills were achieved by students from the Underweight and Normal weight categories, in contrast to the group of Overweight students. Significant statistical correlations for all variables were made between body composition and gross motor coordination in *Ski learning*. The motoric variables between the *Hexagonal test* and *Ski learning* were found to be positive and had a statistically significant correlation ($r=.298^{**}$, $p<.001$). The results revealed that using the *Hexagonal test* made a significant and positive impact on *Ski learning* ($B = -.074$, $t = -3.842$, $p < .001$).

There is an important correlative relationship between morphological parameters and motor coordination among skiing learners. Lean body mass, normal body mass and motor coordination are good predictors for learning to ski as a new motor task.

Key words: Skiing; coordination; body composition; new motor tasks, learning.



Marrëdhënia midis përbërjes së trupit dhe koordinimit motorik në mësimin e skijimit

Besim Halilaj¹, Ilir Gllareva¹, Hasim Rushiti¹, Bujar Turjaka¹, Aziz Dujaka¹, Ard Kryeziu¹, Nar Statovci¹

¹Universiteti i Prishtinës, Fakulteti i Edukimit Fizik dhe i Sportit, Republika e Kosovës

Autor korrespondent: Ilir Gllareva. Email: ilir.gllareva@uni-pr.edu

Abstrakt

Qëllimi kryesor i këtij studimi ishte të hulumtonte lidhjen midis përbërjes së trupit dhe koordinimit motorik në mësimin e skive, te nxënësit e moshës 13-14 vjeç. Hulumtimi është kryer duke i testuar nxënësit në karakteristika antropometrike: masën trupore, gjatësinë, Indeksin e Masës Trupore (BMI), si dhe testimi i aftësive motorike: testi Hexagonal i koordinimit. Mësimi i skijimit - niveli fillestar, është realizuar me elementet: qëndrimi themelorë mbi ski, shkathësitë në të ecur dhe ngjitje me ski, rrëshqitja drjetë, kthesa pllugore dhe kthesa themelore me shkop, në kohëzgjatje prej 10 ditëve në Qendrën e Skijimit Brezovica. Në këtë studim janë përfshirë 241 nxënës (118 djem, 123 vajza), me mesatare të moshës 13.17 vjeçare nga shkollat fillore të Republikës së Kosovës.

Rezultatet tregojnë se 74 nxënës apo 32.9% e mostrës ishin në kategorinë e indeksit të masës trupore nën-peshë, përderisa 124 nxënës apo 55.1% e mostrës ishin me peshë normale, si dhe 27 nxënës apo 12% e mostrës ishin mbipeshë. Rezultate më të mira në aftësitë motorike arritën nxënësit nga kategoria nën-peshë si dhe ata të kategorisë me peshë normale për dallim nga grupi i nxënësve mbipeshë.

Në mostrën e këtij studimi janë realizuar korelacione të rëndësishme statistikore ndërmjet përbërjes së trupit dhe koordinimit motorik në mësimin e skive gati në të gjitha variablat.

Variablat motorike midis testit gjashtëkëndor dhe mësimin të skive u gjetën të jenë korelacione pozitive dhe statistikisht domethënëse ($r=.298^{**}$, $p<.001$).

Rezultatet zbuluan se testi gjashtëkëndor ka një ndikim domethënës dhe pozitiv në mësimin e skive ($B = -.074$, $t = -3.842$, $p < .001$).

Ekziston një marrëdhënie e rëndësishme korelative ndërmjet parametrave morfologjik dhe koordinimit lëvizor në të mësuarit e skijimit. Masa e lehtë trupore, masa normale trupore dhe koordinimi lëvizor janë treguar parashikues të mirë të mësimin të skijimit si detyrë e re lëvizore.

Fjalet kyçe: Ski; koordinim; përbërje e trupit; detyra të reja motorike, të mësuar.



"Dynamic Neuromuscular Stabilization (DNS) in Sport Rehabilitation: A Comprehensive Review of Effectiveness and Applications"

Ana Sulaj¹, Jonida Drizaj¹, Angjela Caveli²

¹*Sports University of Tirana, Muhamet Gjollësja Street, Tirana, Albania*

²*Professional Physiotherapy Center TREKA physio*

asulaj@ust.edu.al

Abstract

Introduction: DNS is founded on the principles of developmental kinesiology and focuses on the restoration of fundamental movement patterns and neuromuscular coordination. Its integration into sport rehabilitation holds promise in aiding athletes recovery, performance enhancement, and injury prevention. **Aim:** The aim of this review is to evaluate the effectiveness of DNS in sport rehabilitation and to explore its applications in various athletic disciplines. We examine the existing literature to understand how DNS techniques and exercises contribute to the recovery and improved performance of athletes undergoing rehabilitation. **Methodology:** This review encompasses an extensive analysis of studies, clinical trials, and practical case reports, with a specific focus on DNS as a rehabilitation modality. The methodology involved systematic searches of relevant literature, evaluation of empirical studies, and the synthesis of findings to determine the extent of DNS's efficacy in sport rehabilitation. **Results:** The review reveals the considerable effectiveness of DNS in sport rehabilitation. DNS techniques have consistently demonstrated their capacity to restore optimal neuromuscular function, leading to quicker and more comprehensive recovery from sports-related injuries. The benefits extend to various aspects of rehabilitation, including improved joint stability, muscular coordination, pain management, and overall functional performance. Moreover, DNS is highlighted as a valuable tool for preventing future injuries through enhanced movement patterns and body awareness. **Conclusion:** In conclusion, Dynamic Neuromuscular Stabilization is a highly effective approach in the field of sport rehabilitation. Its applications extend to a wide range of sports, aiding athletes in their recovery and optimizing their performance. The evidence synthesized in this review underscores the potential advantages of incorporating DNS principles and exercises into rehabilitation programs for athletes, ultimately promoting swifter recovery, reduced re-injury risk, and improved athletic performance. DNS represents a valuable asset for sports medicine professionals and athletes striving to achieve and maintain their peak physical condition.

Key words: DNS, rehabilitation, sport medicine, performance



UNIVERSITY OF PRISTINA "HASAN PRISHTINA"
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT
The 4th Scientific International Conference on Physical Education, Sports and
Health (ICPESH)

17-18 November 2023, Prishtina, Kosovo

**"Stabilizimi Dinamik Neuromuskular (DNS) në Rehabilitimin Sportiv: Një
Rishikim Gjithëpërfshirës i Efektivitetit dhe Aplikimeve"**

Ana Sulaj¹, Jonida Drizaj¹, Angjela Caveli²

¹Universiteti I Sporteve të Tiranës, Rruga Muhamet Gjollësja , Tiranë, Albania

²Qendra Profesionale e Fizioterapise TREKA

asulaj@ust.edu.al

Abstrakt

Hyrje: DNS bazohet në parimet e kineziologjisë zhvillimore dhe fokusohet në rivendosjen e modeleve themelore të lëvizjes dhe koordinimit neuromuskular. Integrimi i tij në rehabilitimin sportiv premt për të ndihmuar rikuperimin e atletëve, përmirësimin e performancës dhe parandalimin e dëmtimeve. Qëllimi: Qëllimi i këtij rishikimi është të vlerësojë efektivitetin e DNS në rehabilitimin sportiv dhe të eksplorojë aplikimet e tij në disiplina të ndryshme atletike. Ne kemi shqyrtuar literaturën ekzistuese për të kuptuar se si teknikat dhe ushtrimet DNS kontribuojnë në rikuperimin dhe performancën e përmirësuar të atletëve që i nënshtrohen rehabilitimit. Metodologjia: Ky rishikim përfshin një analizë të gjerë të studimeve, provave klinike dhe raporteve praktike të rasteve, me një fokus të veçantë në DNS si një modalitet rehabilitimi. Metodologjia përfshinte kërkime sistematike të literaturës përkatëse, vlerësimin e studimeve empirike dhe sintezën e gjetjeve për të përcaktuar shkallën e efikasitetit të DNS në rehabilitimin sportiv. Rezultatet: Rishikimi zbuloi efektivitetin e konsiderueshëm të DNS në rehabilitimin sportiv. Teknikat DNS kanë demonstruar vazhdimisht aftësinë e tyre për të rivendosur funksionin optimal neuromuskular, duke çuar në rikuperim më të shpejtë dhe më të plotë nga dëmtimet e lidhura me sportin. Përfitimet shtrihen në aspekte të ndryshme të rehabilitimit, duke përfshirë stabilitetin e përmirësuar të artikulacioneve, koordinimin muskular, menaxhimin e dhimbjes dhe performancën e përgjithshme funksionale. Për më tepër, DNS theksohet si një mjet i vlefshëm për parandalimin e dëmtimeve të ardhshme përmes modeleve të përmirësuar të lëvizjes dhe ndërgjegjësisimit të trupit. Konkluzionet: Si përfundim, Stabilizimi Dinamik Neuromuskular është një qasje shumë efektive në fushën e rehabilitimit sportiv. Aplikimet e tij shtrihen në një gamë të gjerë sportesh, duke ndihmuar atletët në rikuperimin e tyre dhe duke optimizuar performancën e tyre. Provat e sintetizuara në këtë rishikim nënvizojnë avantazhet e mundshme të përfshirjes së parimeve dhe ushtrimeve DNS në programet e rehabilitimit për atletët, duke promovuar përfundimisht rikuperimin më të shpejtë, reduktimin e rrezikut të ri-dëmtimit dhe përmirësimin e performancës atletike. DNS përfaqëson një aset të vlefshëm për profesionistët e mjekësisë sportive dhe atletët që përpiqen të arrijnë dhe ruajnë gjendjen e tyre maksimale fizike.

Fjalët kyçe: DNS, rehabilitim, mjekësi sportive, performancë



Sports visual training and its role in cognitive skills and physical performance

Andromeda Lalaj^{1*}, Ana Sulaj², Jonida Drizaj³

¹ Sports University, Faculty of Rehabilitation Sciences, Kinesiology Department, Tirana, Albania

² Sports University, Faculty of Rehabilitation Sciences, Kinesiology Department, Tirana, Albania

³ Sports University, Faculty of Rehabilitation Sciences, Rehabilitation Department, Tirana, Albania
alalaj@ust.edu.al, asulaj@ust.edu.al, jdrizaj@ust.edu.al

Abstract

Introduction: Seeing is the most important sense according to the hierarchy of systems as it is the first sense of receiving information from the outer environment. Due to this importance, eye exercises have started to be included as a new component and an important part of sport training. Aim: To identify if eye exercise training affects the improvement of cognitive skills and physical performance. Methodology: To conduct this review during the search there were used Key words like eye exercises, cognitive skills and sport performance. The articles have been selected from trusted sources such as PubMed, ResearchGate & Wiley Library. Included in this review are all articles which consider the role of eye exercises in cognitive skills and sport performance. Also, excluded are articles that focus only on the visual accuracy and reading improvements through these exercises. Results: The use of eye exercise programs for up to 10 minutes has shown in most studies effectiveness in cognitive skills and physical performance. They may prove useful in enhancing cognitive performance on tasks related to attention and memory over a very brief course of training. Conclusion: Eye exercises are one of the new exercise methods incorporated in sports which enable a positive effect not only on cognitive skills, but also on physical performance. However, the number of studies is still insufficient and further studies are needed to reach an even clearer conclusion.

Key words: eye exercises, cognitive skills, performance, sport



Trajnimi vizual sportiv dhe roli i tij në aftësitë njohëse dhe performancën fizike

Andromeda Lalaj^{1*}, Ana Sulaj², Jonida Drizaj³

¹ *Universiteti i Sporteve të Tiranës, Fakulteti i Shkencave të Rehabilitimit, Departamenti Kineziologjisë, Tiranë, Shqipëri*

² *Universiteti i Sporteve të Tiranës, Fakulteti i Shkencave të Rehabilitimit, Departamenti i Kineziologjisë, Tiranë, Shqipëri*

³ *Universiteti i Sporteve të Tiranës, Fakulteti i Shkencave të Rehabilitimit, Departamenti i Rehabilitimit, Tiranë, Shqipëri*

¹alalaj@ust.edu.al, ²asulaj@ust.edu.al, ³jdrizaj@ust.edu.al

Abstrakt

Hyrja: Të parit është shqisa më e rëndësishme sipas hierarkisë së sistemeve pasi është kontakti i parë i marrjes së informacionit nga mjedisi i jashtëm. Për shkak të kësaj rëndësie, ushtrimet e syve kanë filluar të përfshihen si një komponent i ri dhe pjesë e rëndësishme e stërvitjes sportive. Qëllimi: Identifikimi nëse ushtrimet e syve ndikojnë në përmirësimin e aftësive njohëse dhe performancës fizike. Metodologjia: Për të kryer këtë rishikim literature, gjatë kërkimit janë përdorur Fjalët kyçe si ushtrimet e syve, aftësitë kognitive dhe performanca sportive. Artikujt janë përzgjedhur nga burime të besuara si PubMed, ResearchGate & Wiley Library. Kriteret e përfshirjes janë të gjithë artikujt që marrin në konsideratë rolin e ushtrimeve të syve në aftësitë njohëse dhe performancën sportive. Gjithashtu, janë përjashtuar artikujt që fokusohen vetëm në saktësinë vizuale dhe përmirësimet e leximit nëpërmjet këtyre ushtrimeve. Rezultatet: Përdorimi i programeve të ushtrimeve të syve deri në 10 minuta ka rezultuar në shumicën e studimeve me efektivitet në aftësitë njohëse dhe performancën fizike. Ato mund të jenë të dobishme në rritjen e performancës njohëse në detyrat që lidhen me vëmendjen dhe kujtesën gjatë një kursi shumë të shkurtër trajnimi. Konkluzioni: Ushtrimet e syve janë një nga metodat e reja të ushtrimeve të inkorporuara në sport, të cilat mundësojnë një efekt pozitiv jo vetëm në aftësitë kognitive, por edhe në performancën fizike. Megjithatë, numri i studimeve është ende i pamjaftueshëm dhe nevojiten studime të mëtejshme për të arritur një përfundim edhe më të qartë.

Fjalët kyçe: ushtrime vizuale/oculomotore, aftësi njohëse, performancë, sport



The efficiency of the coach's intervention during different moments of the game

Armando Cungu¹ Alpin Galo²

Sports University of Tirana, Department of Team Sports, Tirana.

acungu@ust.edu.al agallo@ust.edu.al

Abstrakt

One of the main decisions of football coaches is to determine the tactical formation of their team as part of a match strategy to defeat the opposing team (Mesoudi, 2020). The tactical formation creates a collective organization that determines the spatial arrangement of players, usually grouping them into four tactical lines (goalkeeper, defender, midfielder and forward) (Konefal et al., 2019). The coach prepares the team during the week for the next match by adapting to the next opponent, and takes the appropriate measures to achieve the club's objectives. In fact, it has been proven that every match brings unforeseen situations, but the coach is the person who must be able to read the opponent's game and make the right decisions to reach success.

Objective: Given that the football game is very dynamic and to adapt to game situations, the objective of this study is to observe how the change of formation or tactical interventions by the coach during the game affects the result. In the study, the U19 national team was taken during the official matches they played in the 2021-2022 season, where we looked at the interventions in the formation during the game and the change in the result as a result of these interventions.

Conclusion: The coach's interventions and reading the game in the right way during the development of 90 min is quite efficient in obtaining a positive result in certain matches.

Key words: coach, formation, efficiency, football, results, opponent, intervention



Efikasiteti i ndërhyrjes së trajnerit gjatë momenteve të ndryshme të lojës

Armando Cungu¹, Alpin Galo²

Universiteti i Sporteve të Tiranës, Departamenti i Sporteve Kolektive, Tiranë.

acungu@ust.edu.al agallo@ust.edu.al

Abstrakt

Hyrje: Një nga vendimet kryesore të trajnerëve të futbollit është të përcaktojnë formacionin taktik të ekipit të tyre si pjesë e një strategjie ndeshjeje për të mundur ekipin kundërshtar (Mesoudi, 2020). Formacioni taktik krijon një organizim kolektiv që përcakton rregullimin hapësinor të lojtarëve duke i grupuar ata zakonisht në katër linja taktike (portier, mbrojtës, mesfushorë dhe sulmues) (Konefal et al., 2019). Trajneri përgatit skuadrën gjatë javës për ndeshjen e ardhshme duke iu përshtatur kundërshtarit të radhës, dhe merr masat e duhura për të arritur objektivat e klubit. Në fakt është provuar që çdo ndeshje sjell situata të paparashikuara, por trajneri është personi që duhet të jetë i aftë të lexojë lojën e kundërshtarit dhe të marrë vendimet e duhura për të arritur drejt suksesit.

Objekti: Duke qenë se loja e futbollit është shumë dinamike dhe për t'ju përshtatur situatave të lojës, objekti i këtij studimi është të vëzhgojmë si ndikon ndryshimi i formacionit apo ndërhyrjet taktike nga trajneri gjatë lojës në rezultat. Në studim janë marrë ekipi kombëtar U19 gjatë ndeshjeve zyrtare që kanë zhvilluar në sezonin 2021-2022, ku shikuar ndërhyrjet në formacion gjatë lojës dhe ndryshimi i rezultatit si pasojë e këtyre ndërhyrjeve.

Konkluzioni: Ndërhyrjet e trajnerit dhe leximi i lojës në mënyrën e duhur gjatë zhvillimit të 90 min është mjaft efikas në marrjen e rezultatit pozitiv në ndeshje të caktuara.

Fjalët kyçe: trajneri, formacioni, efikasiteti, futboli, rezultate, kundërshtari, ndërhyrja



Multi-Peer Feedback as a Means for Enhancing Students’ Writing Skills

Osman Osmani¹, Erëza Rushiti²

¹*University of Prishtina “Hasan Prishtina”, Faculty of Physical Education and Sports*

² NA

osman.osmani@uni-pr.edu

Abstract

Teachers’ role in helping students develop their writing is significant. However, as teachers regularly exercise too much control in the classroom in many schools and universities, there are frequently instances where teachers' instructions do not have a significant impact on each student, and, as a result, the desired results cannot be accomplished. The current study aims to find out whether peers can help each other develop this crucial skill through feedback, i.e., multi-peer feedback, in a more effective way. This empirical study was conducted with the second-year BA students of the English Department at the University of Prishtina in Kosovo. It lasted three months in 2022 and had 23 students. In addition, we aimed to find students’ attitudes towards multi-peer feedback using a questionnaire. After collecting the data, it was found that multi-peer feedback contributed highly to the writing process, helped students produce better essays, and made them eager to discuss each other’s essays once they got used to providing and getting feedback. Moreover, this very effective practice has been warmly embraced due to the following: first, it helped students get accustomed to receiving feedback from their peers by providing good examples in class; second, students learned how to be effective critical readers when reading and providing feedback on their peers’ essays; and third, students realized how important it is to understand the structure of a well-written composition before trying to build one of their own.

Key words: multi-peer feedback, writing, essays, students.



Multi-peer feedback si një mjet për të përmirësuar aftësitë e të shkruarit të studentëve

Osman Osmani¹, Erëza Rushiti²

¹Universiteti i Prishtinës “Hasan Prishtina”, Fakulteti i Edukimit Fizik dhe Sportit

² NA

osman.osmani@uni-pr.edu

Abstrakt

Roli i mësimdhënësve në zhvillimin e shkathtësisë së të shkruarit të studentët është i rëndësishëm. Megjithatë, duke qenë se mësimdhënësit kryesisht ushtrojnë kontroll të madh në klasë në shumë universitete, shpesh ka raste kur udhëzimet e tyre nuk kanë pasur një ndikim të rëndësishëm te secili student dhe, për rrjedhojë, rezultatet e dëshiruara nuk janë arritur. Studimi ynë aktual ka për qëllim të zbulojë nëse kolegët (studentët) mund të ndihmojnë njëri-tjetrin në zhvillimin e kësaj shkathtësie të rëndësishme përmes feedback-ut, saktësisht feedback-ut nga shumë kolegë, në një mënyrë më efektive. Ky studim empirik është kryer me studentët e vitit të dytë BA të Departamentit të Anglishtes në Universitetin e Prishtinës “Hasan Prishtina” në Kosovë. Ai zgjati tre muaj në vitin 2022 dhe kishte 23 studentë. Për më tepër, ne synuam të gjenim qëndrimet e studentëve ndaj feedback-ut me shumë kolegë duke përdorur një pyetësor. Pas mbledhjes së të dhënave, u zbulua se feedback-u nga shumë kolegë kontribuoi shumë në procesin e të shkruarit, i ndihmoi studentët të prodhonin ese më të mira dhe i bëri ata të etur për të diskutuar esetë e njëri-tjetrit pasi u mësuan të jepnin dhe marrin feedback. Për më tepër, kjo praktikë shumë efektive është përfaqëuar ngrohtësisht për shkak të sa vijon: së pari, ajo i ndihmoi studentët të mësohen të marrin feedback nga kolegët e tyre duke ofruar shembuj të mirë në klasë; së dyti, studentët mësuan se si të jenë lexues kritikë efektivë kur lexojnë dhe japin feedback për esetë e kolegëve të tyre; dhe së treti, studentët kuptuan se sa e rëndësishme është të kuptojnë strukturën e një kompozimi të shkruar mirë përpara se të përpiqen të shkruajnë një të tyrin.

Fjalët kyçe: Multi-peer feedback, të shkruarit, ese, student.



**UNIVERSITY OF PRISTINA “HASAN PRISHTINA”
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT**
**The 4th Scientific International Conference on Physical Education, Sports and
Health (ICPESH)**
17-18 November 2023, Prishtina, Kosovo

Priorities of sports budgets in albania

Rovena Elmazi¹

¹*Faculty of Physical Activity and Recreation, University of Sports in Tirana*
relmazi@ust.edu.al

Abstract

To be successful in international sports activities and mainly Olympic ones, it is essential for a country to have a well-built and well-developed sports system. The number of medals won in the Olympic Games and in other international sports competitions are the main mechanism for having a clear and transparent record of performance and success in each sports discipline. The increase in competition to succeed in international sports events between nations is also an indication of the increase in financial investments in elite sports by state institutions. In many developed countries, the focus of investments is on sports in which they have built traditions of success or are their social capital. In this article, the theoretical framework assumes that nations that prioritize the funding of certain sports improve the efficiency of funding allocation. The purpose of this study is to identify the indicators and criteria for the financial support of elite sports in Albania. The technique of the concentration coefficient or part of the financing was used, the allocation of the internal current grant/transfer fund for the Olympic sports federations, divided for the five most financed sports within this 3-year cycle. In 2021, 2022 and 2023, 17 Olympic sports federations were financed. The data collected show that for 2021 and 2022 the first five federations received about 54.34% of the total budget share for the Olympic federations — the other five received about 26.44% and the remaining seven federations received about 13.4%. For the year 2023, five federations get about 48.12%, the second five federations get about 36.54% and the other seven federations get 15.32%. So, the first ten funding proposals receive about 80% of the total budget of the Ministry of Education and Sports, the remaining 20%.

Establishing the link between sports performance and the country's sports funding policy is quite an ambitious and necessary task. International sports success in both summer and winter Olympic sports as well as other international activities is largely determined by factors that cannot be controlled by a country's sports policy alone, which makes success relatively relative.

Key words: Financing of elite sport, international activities, state policy



Prioritetet e buxhetit të sportit në shqipëri

Rovena Elmazi¹

¹*Fakulteti Veprimtarisë Fizike dhe Rekreacionit, Universiteti i Sporteve të Tiranës*
relmazi@ust.edu.al

Abstrakt

Për të patur sukses në aktivitete sportive ndërkombëtare dhe kryesisht ato olimpike është thelbësore për një shtet të ketë një sistem sportiv të ndërtuar dhe të zhvilluar mirë.

Numri i medaljeve të fituara në Lojërat Olimpike dhe në garat e tjera sportive ndërkombëtare janë mekanizmi kryesor për të patur një pasyrë të qartë dhe transparente të performancës dhe të suksesit në çdo disiplinë sportive. Rritja e konkurrencës për të pasur sukses në ngjarjet sportive ndërkombëtare ndërmjet kombeve është gjithashtu një indisejce në rritjen e investimeve financiare në sportet elitare nga institucionet shtetërore. Në shumë vende të zhvilluara fokusi i investimeve është në sportet në të cilat kanë ndërtuar tradita suksesi ose janë kapitali i tyre social. Në këtë artikull, kuadri teorik supozon se vendet që i japin përparësi financimit të sporteve të caktuara përmirësojnë efikasitetin e shpërndarjes së fondeve. Qëllimi i këtij studimi është të identifikojë treguesit dhe kriteret për mbështetjen financiare të sportit elitare në Shqipëri.

Është përdorur teknika e koeficientit të përqendrimit apo pjesës së financimit, ndarjen e fondit grant/transferte korrente e brendshme për federatat sportive olimpike, të ndarë për pesë sportet më të financuara brenda një cikli 3 vjeçar. Në vitin 2021, 2022 dhe 2023 u financuan 17 federata sportive olimpike sportive. Të dhënat e mbledhura tregojnë se për vitin 2021 dhe 2022 pesë federatat e para morën rreth 54.34% të peshës totale të buxhetit për federatat olimpike — pesë të tjerat të tjerat rreth 26.44% dhe shtatë federatat e tjera morën rreth 13.4%. Për vitin 2023 pesë federatat e para morën rreth 48.12%, pesë federatat e dyta morën rreth 36.54 % dhe shtatë federatat e tjera morën 15.32%. Pra, dhjetë propozimet e para të financimit marrin rreth 80% të buxhetit total të Ministrisë së Arsimit dhe Sportit, pjesa e mbetur 20%.

Krijimi e lidhjes midis performancës sportive dhe politikës së vendit për financimin e sportit është një detyrë mjaft ambicioze dhe e domosdoshme. Suksesi sportiv ndërkombëtar si në sportet olimpike verore dhe dimërore si dhe aktivitetet e tjera ndërkombëtare, përcaktohet kryesisht nga faktorë që nuk mund të kontrollohen vetëm nga politika sportive e një vendi, gjë që e bën suksesin relativ.

Fjalët kyçe: Financim i sportit elitare, aktivitete ndërkombëtare, politika shtetërore



Correlations between morphological and motor parameters among VI and IX graders in the Ferizaj Region

Rezarta Islami Rushiti¹, Hasim Rushiti¹, Besim Halilaj^{1*}

¹*Faculty of Physical Education and Sports, University of Pristina*

** Corresponding author e-mail: (besim.halilaj@uni-pr.edu)*

Abstract

The purpose of the topic is to prove the status of physical growth and motor development of VI and IX grade students of both sexes, boys and girls from the Ferizaj Region, as well as the relationships between morphological and motor parameters. A total of 280 students were tested, of them 58 girls, 63 boys of the 6th grade, as well as 91 boys and 68 girls of the 9th grade. From the analysis of the basic statistical parameters to the anthropometric space, the distribution of the results is mostly homogeneous in both genders and in the VI grade and the IX grade, with the exception of the subcutaneous adipose tissue. As for the movement space, a homogeneous distribution of the results is presented in the VI grade for boys and girls, in contrast to the IX grade, where the results from the movement measurements are heterogeneous for both boys and girls. From the correlative analysis, significant statistical correlations were presented between the tests applied by almost all classes and genders.

Key words: Correlations, motor skills, anthropometry, gender, students.



Ndërlidhjet mes parametrave morfologjik dhe atyre lëvizor tek nxënësit e klasave VI-të dhe IX-të në Regjionin e Ferizajit

Rrezarta Islami Rushiti¹, Hasim Rushiti¹, Besim Halilaj^{1*}

¹Fakulteti i Edukimit Fizik dhe i Sportit Universiteti i Prishtinës

* Corresponding author e-mail: (besim.halilaj@uni-pr.edu)

Abstrakt

Qëllimi i temës është të vërtetohet statusi i rritjes fizike dhe zhvillimit lëvizor të nxënësve të klasave të VI-të dhe IX-të të dy gjinive djem dhe vajza nga Regjioni i Ferizajit, si dhe ndërlidhjet në mes parametrave morfologjik dhe atyre lëvizor. Janë testuar gjithsejtë 280 nxënës, prej tyre 58 vajza, 63 djem të klasës së VI-të, si dhe 91 djem dhe 68 vajza të klasës së IX-të. Nga analiza e parametrave themelor statistikor tek hapsira antropometrike shpërndarja e rezultateve është kryesisht homogjene tek të dy gjinitë edhe tek klasat e VI-të dhe IX-të, me përjashtim të indit dhjamor nënlëkuror. Ndërsa tek hapsira lëvizore shpërndarje homogjene e rezultateve është paraqitur tek klasa e VI-të tek djemt dhe vajzat, për dallim nga klasa e IX-të ku rezultatet nga matjet lëvizore janë heterogjene si tek djemt po ashtu edhe tek vajzat. Nga analiza korelative janë paraqitur ndërlidhje të rëndësishme statistikore ndërmjet testeve të aplikuara po thuajngja të gjitha klasat dhe gjinitë.

Fjalët kyqe: Korelacione, aftësi lëvizore, antropometri, gjini, nxënës.



Relationships between some anthropometric parameters and handgrip strength of FEFS students

Shkelqim Sadriu^{1*}, Hasim Rushiti¹, Faton Tishukaj¹

¹ *University of Pristina “Hasan Prishtina”, St. “Eqrem Qabej”, n.n. 10000, Pristina, Kosovo*

^{*} *Corresponding author shkelqim.sadriu1@student.uni-pr.edu*

Abstract

Handgrip strength is a physiological variable that is influenced by several factors including age, gender, body size, and others. This research aimed to evaluate gender differences in handgrip strength and anthropometric parameters of students of the Faculty of Physical Education and Sports. Also, another goal of the research was the influence of anthropometric parameters on the relationship with handgrip strength. Students of the Faculty of Physical Education and Sports of the University of Pristina "Hasan Prishtina" were involved in this research. The total number of tested was 123 students (female n=43; male n=80). Anthropometric variables are composed of weight, body height, body mass index, arm and forearm circumference, as well as skinfold thickness of the biceps and triceps muscles. Handgrip strength was tested using a hydraulic dynamometer. The results showed that there were significant gender differences in all anthropometric parameters ($p<0.001$). Also, there were significant gender differences in the ability to generate isometric force ($p<0.001$). The results of the research showed a significant positive correlation, regardless of gender, between body weight, arm and forearm circumference with handgrip strength ($p<0.01$). Significant positive association in male was found between age, body mass index and triceps skinfold thickness ($p<0.01$). While in female, there was a significant positive correlation between body height ($p<0.01$) and body mass index and triceps skinfold thickness ($p<0.05$) with handgrip strength. Regression analysis showed that determining factors in predicting handgrip strength in female was forearm circumference permeability explaining about 31% of the variance. Adding age, body height, and biceps skinfold thickness almost doubled the explanatory value of handgrip strength to about 60%. In male, body weight was shown to explain about 41% of the variance, and when forearm circumference and age were added to the analysis, the explanation of the variable reached about 50%. The results of this research showed that there was substantial gender difference in all anthropometric parameters and handgrip. Furthermore, parameters such as age and some anthropometric parameters were related to maximal isometric hand strength. Other studies with larger numbers of participants and with different levels of physical fitness are needed to clearly discriminate the differences and relationships achieved in this research.

Key words: handgrip strength, anthropometry, students.



Relacionet ndërmejt disa parametrave antropometrik dhe forcës shtrënguese të dorës te studentët e FEFS

Shkelqim Sadriu^{1*}, Hasim Rushiti², Faton Tishukaj³

^{1,2,3} Universiteti i Prishtinës "Hasan Prishtina", St. "Eqrem Qabej", pa.n. 10000, Prishtinë, Kosovë

* Autori korrespondent shkelqim.sadriu1@student.uni-pr.edu

Abstrakt

Forca shtrënguese e dorës është një variabël fiziologjike që ndikohet nga disa faktorë duke përfshirë moshën, gjininë, madhësinë e trupit e të tjera. Ky hulumtim ka pasur për qëllim të vlerësojë dallimet gjinore në forcën shtrënguese të dorës dhe parametrave antropometrik të studentëve të Fakultetit të Edukimit Fizik dhe Sportit. Gjithashtu, qëllim tjetër i hulumtimit ishte ndikimi i parametrave antropometrik në marrëdhëniet me forcën shtrënguese të dorës. Në këtë hulumtim kanë qenë të përfshirë studentët të Fakultetit të Edukimit Fizik dhe Sportit të Universitetit të Prishtinës "Hasan Prishtina". Numri i përgjithshëm i të testuarve ka qenë 123 studentë (femra n=43; meshkuj n=80). Variablat antropometrike janë përbërë nga pesha, lartësia trupore, indeksi i masës trupore, perimetri i krahut dhe parakrahut, si dhe indi dhjedor i muskulit biceps dhe triceps. Forca e shtrëngimit të dorës është testuar duke përdorur dinamometrin hidraulik. Rezultatet treguan se kishte dallime domethënëse gjinore në të gjithë parametrat antropometrik ($p < 0.001$). Po ashtu, dallime domethënëse gjinore kishte edhe në aftësinë për të gjeneruar forcë izometrike ($p < 0.001$). Rezultatet e hulumtimit treguan një lidhmëri domethënëse pozitive, pavarësisht gjinisë, ndërmjet peshës trupore, perimetrit të krahut dhe parakrahut me forcën e shtrëngimit të dorës ($p < 0.01$). Lidhmëri domethënëse pozitive të meshkujt u gjetë në mes të moshës, indeksit të masës trupore dhe indit dhjedor të tricepsit ($p < 0.01$). Ndërsa te femrat, lidhmëri domethënëse pozitive kishte ndërmjet lartësisë trupore ($p < 0.01$) dhe indeksit të masës trupore dhe indit dhjedor të tricepsit ($p < 0.05$) me forcën e shtrëngimit të dorës. Analizat e regresionit treguan se faktorë determinues në parashikimin e forcës shtrënguese të dorës te femrat ishte perimetri i parakrahut duke shpjeguar rreth 31% të variancës. Shtimi i moshës, lartësisë trupore dhe indit dhjedor të bicepsit pothuajse dyfishuan vlerën e shpjegimit të forcës shtrënguese të dorës në rreth 60%. Te meshkujt, pesha trupore u tregua se shpjegon rreth 41% të variancës, dhe kur analizës iu shtuan perimetri i parakrahut dhe moshja, shpjegimi i variablës arriti në rreth 50%. Rezultatet e këtij hulumtimi treguan se kishte dallim gjinor thelbësor në të gjithë parametrat antropometrik dhe të shtrëngimit të dorës. Për më tepër, parametrat si moshja dhe disa parametra antropometrik kishin lidhmëri me forcën izometrike maksimale të dorës. Hulumtime të tjera me numër më të madh të pjesëmarrësve dhe me nivel të ndryshëm të fitnesit fizik nevojiten që të diskriminohen qartë dallimet dhe relacionet e arritura në këtë hulumtim.

Fjalët kyçe: forcë shtrënguese e dorës, antropometri, studentë.



**UNIVERSITY OF PRISTINA “HASAN PRISHTINA”
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT**
**The 4th Scientific International Conference on Physical Education, Sports and
Health (ICPESH)**
17-18 November 2023, Prishtina, Kosovo

Genetic influences on our body weight

Jonida Balla

Departamenti i Edukimit dhe Shëndetit FSHL UST, Tirana, Albania

jballa@ust.edu.al

Obesity is one of the most important problems of society today. This paper is a review of several articles carried out on the effects of genes on our body weight. Scientific studies have concluded that our body weight can be influenced by genetics by up to 40-70%.

The purpose of this study is an understanding of how genes control our body weight, in which aspects they act, which are the main genes studied and what their study can serve us in practice.

Genes exert their effect mainly by determining how efficiently we use our energy, sending us signals related to hunger, satiety, appetite and setting a certain threshold for our optimal weight. Different variants of a particular gene are responsible for different phenotypes of our body weight.

In conclusion, we can say that genetic analysis can be useful for creating an individual program for weight loss. These acquired knowledge can be at the service of medicine and fitness instructors to make weight loss more effective and keep it as stable as possible for a long time.

Key words: Genetic analysis, Fitness, Genes, Obesity, Body weight, Genetic variant



Efekti i gjeneve në peshën tonë trupore

Jonida Balla

Departamenti i Edukimit dhe Shëndetit FSHL UST, Tirana, Albania

jballa@ust.edu.al

Obeziteti është një nga problematikat më kryesore të shoqërisë në ditët e sotme. Ky punim është një review e disa artikujve të realizuara mbi efektet e gjeneve në peshën tonë trupore. Studimet shkencore kanë arritur në përfundimin se pesha e trupit tonë mund të ndikohet nga gjenetika deri në masën 40-70%.

Qëllimi i këtij studimi është një njohje mbi mënyrën si gjenet kontrollojnë peshën tonë trupore, në cilat aspekte ato veprojnë, cilat janë gjenet kryesore të studiuara dhe për çfarë mund të na shërbejë në praktikë studimi i tyre.

Gjenet e ushtrojnë efektin e tyre kryesisht duke përcaktuar sesa me efikasitet ne e përdorim energjinë tonë, duke na dërguar sinjale që kanë të bëjnë me urinën, ngopjen, oreksin dhe vendosjen e një pragu të caktuar për peshën tonë optimale. Variantet e ndryshme të një gjeni të caktuar janë përgjegjës për fenotipe të ndryshme të peshës tonë trupore.

Si përfundim mund të themi se analiza gjenetike mund të jetë e dobishme për krijimin e një programi individual për humbje të peshës. Këto njohuri të mara mund të jenë në shërbim të mjekësisë por edhe të instruktorëve të fitnesit për ta bërë më efektive humbjen e peshës dhe mbajtjen e saj sa më stabil për një kohë të gjatë.

Fjalët kyçe: Analizë gjenetike, Fitnes, Gjene, Obezitet, Peshë trupore, Variant gjenetik



Level, preferences and the difference of participation in recreation and sports activities between the municipalities of Peja and Gjakova

Adea Kelmendi^{1*}, Bujar Turjaka^{2*}

¹NA,

² University of Prishtina/Faculty of Physical Education and Sport

Corresponding author: bujar.turjaka@uni-pr.edu

Abstract

The purpose of this paper was to present the level of participation in recreational sports activities of the students during their free time, that is, to see if they prefer to engage in any recreational physical activity. The other goal was to inform about physical activities, alcohol consumption, tobacco consumption, etc. of the students through the questionnaires in the questions presented, which are specifically asked about physical activities and the way of life, where various questions are elaborated. In this research, a survey with questions specially compiled for this type of research is used as an instrument. 200 students were included in the sample, where 100 (50 male students and 50 female students) were from the municipality of Peja and 100 students (50 male students and 50 female students) were from the municipality of Gjakova. The survey with questions on lifestyle was carried out during the month of April 2022. The statistical method χ^2 -Chi-square test was applied to process the results, which belongs to the so-called. nonparametric statistics. The results of the work show that differences have been obtained between the treated genders, male students from Peja, male students from Gjakove, female students from Peja, female students from Gjakove, in the questions posed as from taking part in activities physical recreation as well as eating habits.

Certainly the habits to engage in sports recreation arise from lifestyle and needs, but also from families, schools, activities of socio-political organizations, investments in sports facilities, experts, tradition and the like. Engagement in physical activity should be developed from an early age. Parents are responsible for this at a younger age, who must guide their child in any physical activity.

Creating the best conditions for physical recreational activities and sport tradition has influenced that the youth from Peja in larger numbers are involved in physical recreational activities, have positive thinking and habits towards food – lifestyle different from the youth of municipality of Gjakova.

Key words: student, questionnaire, recreation, Chi-square test



Niveli, preferencat si dhe dallimi i pjesmarrjes me aktivitete rekreative dhe sportive në mes të komunave të Pejës dhe Gjakovës

Adea Kelmendi^{1*}, Bujar Turjaka^{2*}

¹NA,

² *Universiteti i Prishtinës/Fakulteti i Edukimit fizik dhe Sportit*

Autor korrespondent: bujar.turjaka@uni-pr.edu

Abstrakt

Qëllimi i këtij punimi ka qenë paraqitja e nivelit të marrjes me aktivitete rekreative sportive të nxënësve gjatë kohës së tyre të lirë pra, si dhe të shikojmë se a preferojnë të mirren me ndonjë aktivitet fizik rekreativ. Qëllimi tjetër ka qenë që përmes pyetësorve në pyetjet e parashtruara që janë të bëra enkas për aktivitetet fizike dhe mënyres së jeteses ku shtjellohen pyetje nga më të ndryshmet, të njoftohemi rreth aktiviteteve fizike, konsumimit të alkoolit, konsumimit të duhanit etj të nxënësve. Në këtë hulumtim si instrument është përdor anketa me pyetje të cilët janë të përpiluara posaqërisht për këtë lloj të hulumtimit. Në Mostër janë përfshihi 200 nxënës, ku 100 (50 nxënës meshkuj dhe 50 nxënës femra) kanë qenë nga komuna e Pejës dhe 100 nxënës (50 nxënës meshkuj dhe 50 nxënës femra) kanë qenë nga komuna e Gjakovës. Anketa me pyetje mbi stilin e jeteses është realizuar gjatë muajit prill të vitit 2022. Për përpunimin e rezultateve është aplikuar metoda statistikore χ^2 -Hi-katror testi i cili i takon të ashtuquajtures. statistika joparametrike.

Rezultatet e punimit tregojn se janë fituar ndryshime ndërmjet gjinive të trajtuara, nxënësve të gjinisë mashkullore nga Peja, nxënësve të gjinisë mashkullore nga Gjakove, nxënësve të gjinisë femrore nga Peja, nxënësve të gjinisë femrore nga Gjakove, në pyetjet e parashtruara si nga marrja me aktivitetet fizike rekreative ashtu edhe me shprehit në të ushqyer.

Me siguri zakonet për t'u angazhuar në rekreacion sportiv lindin nga mënyra e jetesës dhe nevojat, por edhe nga familjet, shkollat, aktivitetet e organizatave socio-politike, investime në objekte sportive, ekspertë, traditë e të ngjashme. Angazhimi në aktivitet fizik duhet të zhvillohet që në moshë të hershme. Prindërit janë përgjegjës për këtë në moshën më të vogël, të cilët duhet ta udhëheqin fëmijën e tyre në çdo aktivitet fizik

Krijimi i kushteve më të mira për aktivitete fizike rekreative si dhe tradita sportive, ka ndikuar që rinia nga Peja me numer më të madh të përfshihen në aktivitete fizike rekreative, të kenë mendim pozitiv dhe shprehin ndaj ushqimit – stilit të jetesës për dallim nga rinia e komunës së Gjakovës.

Fjalët kyçe: nxënës, pyetësori, rekreacion, Hi-katror testi



**UNIVERSITY OF PRISTINA “HASAN PRISHTINA”
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT**
**The 4th Scientific International Conference on Physical Education, Sports and
Health (ICPESH)**
17-18 November 2023, Prishtina, Kosovo

Health behavior of 11, 13 and 15 year old youths in some districts of albania

Aida Shehu¹ Andi Spahi²

¹ *Sports University of Tirana, Department of Team Sports, Tirana*

ashehu@ust.edu.al aspahi@ust.edu.al

Abstract

The target group of the study is young people of school age 11, 13 and 15 years in total 2000 (800 males and 1200 females) and various aspects of health are studied. The study instrument was a standard questionnaire focused on physical activity, sedentary behavior, eating habits and body image.

Our data show that boys report being physically active, over an hour a day, more than girls.

Our young people spend a long time in front of television, computer and doing homework, boys more than girls, for all age groups.

Data show that 70-75% of boys and girls aged 13-15 do not eat breakfast.

Our young people, especially girls aged 13-15, feel dissatisfied with their body weight. There are clear gender differences in dieting and weight control.

Key words: physical activity, sedentary behavior, nutrition



Sjellja e te rinjve 11, 13 dhe 15 vjeç në lidhje me shëndetin në disa rrethe te Shqipërisë

Aida Shehu¹ * Andi Spahi¹

¹Universiteti i Sporteve të Tiranë, Departamenti i Sporteve Ekipore, Tiranë

ashehu@ust.edu.al aspahi@ust.edu.al

Abstrakt

Grupi target i studimit janë të rinjtë e moshës shkollore 11, 13 dhe 15 vjeç në total 2000 (800 meshkuj dhe femra 1200) dhe studjohen aspekte të ndryshme të shëndetit. Instrumenti i studimit ishte një pyetësor standard fokusuar në aktivitetin fizik, sjelljen sedentare, zakonet e ushqyerjes dhe imazhin e trupit. Të dhënat tona tregojnë se djemtë raportojnë të jenë fizikisht aktive, mbi një orë në ditë, më shumë se vajzat. Të rinjtë tanë kalojnë një kohë të gjatë përpara, televizionit kompjuterit dhe duke bërë detyrat e shtëpisë, djemtë më shumëse vajzat, për të gjitha grupmoshat. Të dhënat tregojnë se 70-75% e djemve dhe vajzave të moshës 13-15 vjeç, nuk kanë mëngjes. Të rinjtë tanë, sidomos vajzat e moshës 13-15 vjeç, ndjehen të pakënaqur me peshën e trupit të tyre. Ka dallime të qarta gjinore në mbajtjen e dietës dhe kontrollin e peshës.

Fjalët kyçe: Aktiviteti fizik, sjellja sedentare, të ushqyerit.



UNIVERSITY OF PRISTINA “HASAN PRISHTINA”
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

The 4th Scientific International Conference on Physical Education, Sports and
Health (ICPESH)

17-18 November 2023, Prishtina, Kosovo

Postural Asymmetries in Sports: Literature Review

Angjela Cavelli¹, Ana Sulaj²

¹Professional Physiotherapy Center TREKA Physio, Nikolla Jorga street, Tirana, Albania

²Sports University of Tirana, Muhamet Gjollësja Street, Tirana, Albania

¹ cavelianxhi@gmail.com

Abstract

Introduction: Postural asymmetries in sports are increasingly recognized as a critical factor in athlete performance and injury risk. This literature review aims to provide a comprehensive analysis of current research on postural asymmetries in sports. **Aim:** This review synthesizes existing knowledge on the prevalence, measurement methods, factors contributing to postural asymmetries, and their impact on sports performance and injury risk. **Methodology:** Our literature review on postural asymmetries in sports adopted a systematic approach. We conducted a comprehensive search using specific Key words across databases like PubMed, Web of Science, and Google Scholar. Inclusion criteria were applied to select relevant, recent, and high-quality studies. We excluded duplicates and assessed the remaining articles for alignment with our criteria. Data extraction focused on critical aspects, including study design, sample size, measurement methods, key findings, and conclusions. This methodology ensures reliability, offering valuable insights into postural asymmetries in sports. **Results:** Studies reveal that postural asymmetries are prevalent in various sports, with discrepancies in lower limb length, pelvic alignment, and spinal curvature being common observations. Measurement methods encompass radiographic imaging, motion analysis, and portable devices. Factors contributing to asymmetries include limb dominance, sport-specific demands, injury history, and training. **Conclusion:** Postural asymmetries can affect performance and injury risk in athletes, making them a crucial consideration for coaches, healthcare professionals, and athletes. Understanding their causes and consequences can inform targeted interventions to optimize posture and enhance athletic outcomes, underlining the importance of recognizing and addressing postural asymmetries in sports.

Key words: postural asymmetry, sports, prevalence, contributing factors, performance, injury risk.



Asimetritë Posturale në Sport: Rishikim i Literaturës

Angjela Caveli^{1*}, Ana Sulaj^{2*}

¹*Qendra Profesionale e Fizioterapisë TREKA Fizio, rruga Nikolla Jorga, Tiranë, Shqipëri*

²*Universiteti i Sporteve të Tiranës, rruga Muhamet Gjollësja, Tiranë, Shqipëri*

* cavelianxhi@gmail.com

Abstrakt

Hyrje: Asimetritë posturale në sport po njihen gjithnjë e më shumë si një faktor kritik në performancën e sportistëve dhe riskun e lëndimeve. Ky rishikim i literaturës synon të ofrojë një analizë të përmbledhur të hulumtimit aktual mbi asimetritë posturale në sport. Qëllimi: Ky punim përmbledh njohuritë ekzistuese mbi prevalencën, metodat e matjes, faktorët që kontribuojnë në asimetri posturale dhe ndikimin e tyre në performancën sportive dhe riskun e lëndimeve. Metodologjia: Rishikimi ynë i literaturës mbi asimetritë posturale në sport ka përdorur një qasje sistematike. Kemi kryer një kërkim të gjerë duke përdorur Fjalët kyçe specifike në databaza si PubMed, Web of Science dhe Google Scholar. Nëpërmjet kriterëve të përfshirjes kemi seleksionuar studime relevante, të kohëve të fundit dhe me cilësi të lartë. Kemi përjashtuar kopjet dhe kemi vlerësuar artikujt e mbetur për përputhjen me kriteret tona. Përpunimi i të dhënave ka qenë i fokusuar në dizajnin e studimit, madhësinë e mostrave, metodat e matjes, gjetjet kryesore dhe konkluzionet. Kjo metodologji siguron besueshmëri dhe ofron njohuri të vlefshme mbi asimetritë posturale në sport. Rezultate: Studimet tregojnë se asimetritë posturale janë të përhapura në sporte të ndryshme, ku dallimet në gjatësinë e gjymtyrëve të poshtme, pozicionin e pelvisit dhe kurbatura e kolonës vertebrale qenë vëzhgime të zakonshme. Metodot e matjes përfshijnë imazhe radiografike, analizën e lëvizjes dhe pajisje portative. Faktorët që kontribuojnë në asimetri përfshijnë dominancën e njërës gjymtyrë, kërkesat specifike të sportit në fjalë, historinë e lëndimeve dhe trajnimin. Konkluzione: Asimetritë posturale mund të ndikojnë në performancën dhe rrezikun e lëndimeve të sportistët, duke i bërë ato një konsideratë të rëndësishme për trajnerët, profesionistët e kujdesit shëndetësor dhe sportistët. Të kuptuarit e shkaqeve dhe pasojave të tyre mund të ndihmojë në përfshirjen e interventeve për të optimizuar posturën dhe për të përmirësuar rezultatet sportive, duke theksuar rëndësinë e njohjes dhe adresimit të asimetrive posturale në sport.

Fjalët kyçe: asimetri posturale, sport, prevalencë, faktorë kontribues, performancë, risku i lëndimeve.



Morphological and biomotor parameters according to the positions of U-18 basketball players

Bujar Begu^{1,2}, Artan Kryeziu^{1,2}, Astrit Iseni^{2,3} Dana Badau⁴

¹University of Pristina, Faculty of Physical Education and Sports, Pristina, Kosovo

²Center of Research, Studies in Physical Education, Sport and Health-CRSPES, Pristina, Kosovo

³University of Tetova, Faculty of Physical Culture, Tetovo, Macedonia North

⁴Petru Maior Faculty of Sciences and Letters, "George Emil Palade" University of Medicine, Pharmacy, Sciences and Technology, Rumani

Corresponding author: artan.kryeziu@uni-pr.edu

Abstract

The purpose of this study is to reflect the state of morphological and bio-motor parameters of basketball players U-18 according to their positions in the basketball game, while the other goals are: (1) the differences in the positions of the players in the two levels of competition and (2) the validation of significant differences in the two levels of competition as a whole. The sample of participants in this study is 124 junior basketball players under the age of 18 from Kosovo, they were divided by 62 players in two levels of competition, Super league and Unique league. According to the *Analysis of Covariance* (ANCOVA) of the Shapiro-Wilk model, significant differences are expressed at the significance level of $p < 0.01$ in morphological parameters according to the positions of the basketball players, and are reflected in the variables body height and body mass, while at the level of competition we have differences at the level of significance $p < 0.05$ in variables body mass index (BMI) and body fat (%). The results between positions there are differences at the level of significance $p < 0.05$, between positions into the groups. In bio-motor parameters we have significant differences in tests: running 20 meters between the players' positions, while the Illinois Agility test there are significant differences at the $p < 0.05$ level, between the players' positions and at the competition level, while other significant differences at the level of importance are Pulse 0, between the positions of the players, and variable in Yo-Yo test the load pulse at the competition level. We conclude that the parameters of the bio-motor tests have shown more pronounced differences in relation to the morphological parameters according to the positions and level of competition.

Key words: Morphological parameters, bio-motor, game positions, level of competition.



Parametrat morfologjike dhe biomotorike sipas pozicioneve të basketbollistëve U-18

Bujar Begu^{1,2}, Artan Kryeziu^{1,2}, Astrit Iseni^{2,3}, Dana Badau⁴

¹University of Pristina, Faculty of Physical Education and Sports

²Center of Research, Studies in Physical Education, Sport and Health-CRSPES

³University of Tetova, Faculty of Physical Culture

⁴Petru Maior Faculty of Sciences and Letters, "George Emil Palade" University of Medicine, Pharmacy, Sciences and Technology, Rumania

Autor korrespondent: artan.kryeziu@uni-pr.edu

ABSTRAKTI

Qëllimi i këtij studimi është pasqyrimi i gjendjes së parametrave morfologjike dhe bio-motorike të basketbollistëve U-18, sipas pozicioneve të tyre në lojën e basketbollit ndërsa qëllimet tjera janë: dallimet në pozicionet e lojtarëve në dy nivelet e konkurrencës dhe vërtetimi i dallimeve domethënëse në dy nivelet e konkurrencës në tërësi. Mostra e pjesëmarrësve në këtë studim është 124 basketbollist junior nën moshën 18 vjeçar të Kosovës, janë ndarë nga 62 lojtar në dy nivelet e konkurrencës, superliga dhe liga unike. Sipas analizës univariante të variancës (ANOVA) të modelit Shapiro-wilk janë shprehur dallimet domethënëse në nivelin e rëndësisë $p < 0.01$, në karakteristikat morfologjike sipas pozicioneve të basketbollistëve janë pasqyruar në variablat lartësia dhe masa trupore kurse në nivelin e konkurrencës kemi dallime në nivelin e rëndësisë $p < 0.05$, në variablat indeksi i masës trupore (BMI) dhe body fat (%), rezultatet ndërmjet pozicioneve kemi dallime në nivelin e rëndësisë $p < 0.05$, ndërmjet pozicioneve në sipas grupeve. Në performancën biomotorike kemi dallime domethënëse në testet, vrapimi 20 metra në mes pozicioneve të lojtarëve kurse në testin Illinois Agility test ka dallime në nivelin e rëndësisë $p < 0.05$, ndërmjet pozicioneve të lojtarëve dhe në nivelin e konkurrencës, kurse dallime të tjera domethënëse në nivelin e rëndësisë $p < 0.05$ janë Pulsi 0 ndërmjet pozicioneve të lojtarëve dhe në variablen Yo-Yo test të pulsit ngarkesë në nivelin e konkurrencës. Konkludojmë se parametrat bio-motorike kanë treguar dallime me të theksuar në raport me parametrat morfologjike sipas pozicioneve dhe nivelit të konkurrencës.

Fjalët kyçe: Parametrat morfologjike, bio-motorika, pozicionet e lojës, niveli i konkurrencës.



Characteristics of body and movement development in students aged 12-13 years of “Elena Gjika” primary school from Prishtina

Djellza Rushiti^{1*}, Besim Halilaj¹, Hasim Rushiti¹

¹University of Prishtina “Hasan Prishtina”, Faculty of Physical Education and Sports, Prishtina, Kosovo
* diellza-01@hotmail.com

Abstract

Creating a database that would show a comprehensive overview of the physical growth and motor development of students is necessary, and could serve as a good basis for identifying new talents as a prerequisite for selection in certain sports. The purpose of this paper was to prove the differentiation of motor skills between the male and female genders, simultaneously proving the differences in the success of achieving the results in the relevant tests according to age and gender. The work carried out in the youth population of a total of 138, of them sixth-grade students, 33 girls and 36 boys, as well as the same number of seventh-grade students, 33 girls and 36 boys, is a sample treated within the project “Status of physical growth and motor development of lower secondary school children in the seven regions of Kosovo,” with the total number of 1950 tested students. With the realization of the analysis and the processing of the results of the general sample, we will have valid information and an objective reflection of the growth and development of children according to gender and certain age groups from the VI class to the IX class.

Key words: movement skills, physical growth status, T- test, sample, students



Karakteristikat e zhvillimit trupor dhe lëvizor tek nxënësit e moshës 12-13 vjeçare të shkollës fillore “Elena Gjika” nga Prishtina

Diellza Rushiti^{1*}, Besim Halilaj¹, Hasim Rushiti¹

¹Universiteti i Prishtinës “Hasan Prishtina”, Fakulteti i Edukimit Fizik dhe Sportit, Prishtinë, Kosovë

* diellza-01@hotmail.com

Abstrakt

Nevoja për krijimin e një baze të dhënash e cila do të tregonte një pasqyrë të gjithanshme të rritjes fizike dhe zhvillimit lëvizor të nxënësve është e domosdoshme dhe do të mund të shërbente si bazë e mirë për identifikimin e talentëve të rinj si parakusht për seleksionim në sporte të caktuara. Qëllimi i këtij punimi ishte të vërtetohet diferencimi i aftësive lëvizore mes gjinisë mashkullore dhe femërore, duke u vërtetuar njëkohësisht edhe dallimet në suksesin e realizimit të rezultateve në testet përkatëse sipas moshës dhe gjinisë. Punimi i realizuar në popullatën e të rinjve prej gjithsej 138, prej tyre nxënës të klasës së gjashtë, 33 vajza dhe 36 djem, si dhe po aq nxënës të klasës së shtatë, 33 vajza dhe 36 djem, është mostër e trajtuar në kuadër të projektit “Statusi i rritjes fizike dhe zhvillimit lëvizor të fëmijëve të ciklit të mesëm të ulët në shtatë regjionet e Kosovës”, me numrin total të të testuarve 1950 nxënës. Me realizimin e analizës dhe përpunimin e rezultateve të mostrës së përgjithshme, do të kemi informata valide dhe pasqyrim objektiv të rritjes dhe zhvillimit të fëmijëve sipas gjinisë dhe grupmoshave të caktuara që nga klasa e VI-të deri në klasën e IX-të.

Fjalët kyçe: aftësi lëvizore, statusi i rritjes fizike, T- testi, nxënës.



Biomechanical characteristics of two variants of the shoulder throw technique in wrestling

Fadil Rexhepi

University of Tetova, Faculty of Physical Education, Tetovë, North Macedonia

Abstract

Entry and purpose: In the sport of wrestling (freestyle), the athlete starts his activity against the opponent from a standing position, trying to perform a throwing technique on the opponent's body. One of the most used throwing techniques is the arm throw (so called: shoulder). The purpose of this analysis is to determine some important biomechanical indicators of the athlete's body position during the performance of the throw technique shoulder in its two most used variants: high variant and low variant of shoulder throw. Methodology: In this analysis are included 10 high-quality and experienced wrestlers (seniors) of different categories from the wrestling club Liria (Shkup) and Balkanec (Shtip). The shoulder throwing technique is performed with maximum engagement in both variants (high variant and low variant), without resistance from the opponent. The throw was recorded by three cameras (60Hz/s), while the processing of the recorded material was done according to the process of the modules of the System for kinematic analysis - APAS (Ariel Performance Analysis System). The respective technique starts from the diagonal position of the athlete (attacker), while the throw technique is divided into three phases: unbalancing the opponent (unbalance), establishing contact and full control of the opponent's body (opponent's grip) and detaching the opponent's body from carpet (flight). Results: The determined values for the body position of the athlete who performs the throwing technique shoulder during the first phase (imbalance of the opponent's body) have no great differences between the two throwing variants. During the second phase (opponent's grip) greater displacement of the right arm, left arm, right thigh, left thigh, right knee, left knee and center of gravity of the wrestler's body is proved in the anteroposterior direction (front), compared to the other two directions. Meanwhile, during the performance of the low variant of the throw, the displacement in the vertical direction is greater than the high variant with a significant difference ($p = 0.00$), for all analyzed parts of the wrestler's body and the center of gravity of his body. Completion: The description of the main biomechanical indicators during the performance of the throwing technique (shoulder) in both variants with maximum engagement of athletes but in demonstration conditions, can be useful for their implementation by athletes depending on the constitution of the body and physical abilities. The use of this data by coaches and experts can help in better planning and programming of the training process.

Key words: Wrestling - freestyle, biomechanical analysis, shoulder throw.



Karakteristikat biomekanike të dy varianteve të teknikës së hedhjes me krah (shoulder) në sportin e mundjes

Fadil Rexhepi

University of Tetova, Faculty of Physical Education

Abstract

Hyrje dhe qëllimi: Në sportin e mundjes (stili i lirë) atleti aktivitetin e tij kundër oponentit e fillon nga pozita në këmbë, duke u përpjekur të performojë ndonjë teknikë hedhjeje mbi trupin e kundërshtarit. Një ndër teknikat më të përdorura të hedhjeve është hedhja me krah. Qëllimi i kësaj analize është përcaktimi i disa treguesëve të rëndësishëm biomekanik të pozitës së trupit të sportistit gjatë realizimit të teknikës hedhja me krah në dy variantet më të përdorura të saj: hedhja me krah e lartë dhe hedhja me krah e ulët.

Metodologjia: Në këtë analizë janë përfshirë 10 mundës (seniorë) të cilësisë së lartë dhe me përvojë të kategorive të ndryshme nga klubi i mundjes Liria (Shkup) dhe Balkanec (Shtip). Teknika e hedhjes me krah realizohet me angazhim maksimal në të dy variantet (varianti i lartë dhe varianti i ulët), pa rezistencë të kundërshtarit. Hedhja është regjistruar me tre kamera (60Hz/s), ndërsa përpunimi i materialit të xhiruar është bërë sipas procesit të moduleve të Sistemit për analizë kinematike - APAS (Ariel Performance Analysis System). Në fund lexohen të dhënat nga lakoret e analizuara për pozitën e trupit të atletit, kohëzgjatjen e teknikës dhe treguesë të tjerë. Teknika në fjalë fillon nga pozicioni diagonal i atletit (sulmuesit), ndërkaq hedhja ndahet në tri faza: çekuilibrimi i kundërshtarit (çekuilibrimi), vendosja e kontaktit dhe kontrolli i plotë i trupit të kundërshtarit (fillimi i hedhjes) dhe shkëputja e trupit të kundërshtarit nga tapeti (fluturimi).

Rezultatet: Vlerat e përcaktuara për pozitën e trupit të sportistit i cili performon teknikën e hedhjes me krah gjatë fazës së parë (çekuilibrimi i trupit të kundërshtarit) nuk kanë dallime të mëdha ndërmjet dy varianteve të hedhjes. Gjatë fazës së dytë (opponent's grip) zhvendosje më e madhe e krahut të djathtë, krahut të majtë, kofshës së djathtë, kofshës së majtë, gjurit të djathtë, gjurit të majtë dhe qendrës së rëndimit të trupit të mundësit është vërtetuar në drejtimin anteroposterior (përpara), krahasuar me dy drejtimet e tjera. Ndërkaq, gjatë performimit të variantit të ulët të hedhjes zhvendosja në drejtimin vertikal është më e madhe se sa varianti i lartë me dallim sinjifikant ($p = 0.00$), për të gjitha pjesët e analizuara të trupit të mundësit dhe qendrës së rëndimit të trupit të tij. Përfundime: Përshkrimi i treguesëve kryesorë biomekanik gjatë performimit të teknikës hedhja me krah (shoulder) në të dy variantet me angazhim maksimal të sportistëve por në kushte demonstrimi, mund të jetë i dobishëm për zbatimin e tyre nga sportistët varësisht nga konstitucioni i trupit dhe aftësitë fizike-teknike. Duke marr parasysh këto të dhëna nga trajnerët dhe ekspertët mund të ketë planifikim dhe programim më të mirë të procesit stërvitor.

Fjalët kyçe: mundje – stili i lirë, analiza biomekanike, hedhja me krah.



The effects of the Dynamic Neuromuscular Stabilization method on spine stabilization and performance in athletes

Fregen Dhamaj¹, Vjollca Shpata¹

Sports University of Tirana, Rr.Muhamet Gjollësja, Tiranë, Albania

Corresponding author: Prof.Asc Vjollca Shpata²

fregendedja@gmail.com

Abstract

BACKGROUND: During any type of complex movement, the human body functions holistically and not differentiated. These holistic movements need synergistic local and global coordination of a variety of muscle groups, including several joints activated at the same time. When this coordination is directed in the right way by the central nervous system, proper muscular balance and joint centralization are created. Based on these factors the transfer of biomechanical forces is enabled very easily from the central part of the trunk to the extremities and vice versa. This feature is important for the highest possible physical performance in one large number of athletes. Any muscular imbalance, is associated with the disconnection of the functional muscular chain, resulting with an increased predisposition to trauma, physical overuse, chronic fatigue and decreased sports performance.

METHODS: Correct posture and body stability are very essential in almost all functional movements in sports especially for a proper group of sports where the axis of movement changes quickly depending on time. According to the concept of Dynamic Neuromuscular Stabilization (DNS), brain forms ideal motor stereotypes during the first year of life. DNS is based on the adequate stabilization of movement seen in the global context, by activating the diaphragm as a postural muscle, creating intra-abdominal pressure, spine extensor muscle activation and pelvic floor, as well as the activation of the muscle chains that centralize joints and optimize movement efficiency by limiting joint overload. Via its principles, implemented in sports, the aim is to increase the physical performance of athletes, faster rehabilitation from sports traumas, overuse of the musculoskeletal system and prevention of long-term injuries physical performance during sports. Exercises and functional testing are based only on these motoric stereotypes

RESULTS: Dynamic stability in athletes is not only achieved by isometrically strengthening the muscles, but having a precise coordination between intra-abdominal pressure, stabilization of the spine, the centralization of the articulations and the creation of appropriate support points of the extremities.

CONCLUSIONS: Method DNS serves as a necessary method not only for improving posture and stabilizing the spine, but also for increasing sports performance and preventing injuries.

Key Words: spinal stabilization, dynamic neuromuscular stability, sports performance, sports trauma



Efektet e metodës së Stabilizimit Neuromuskular Dinamik në stabilizimin e trupit dhe rritjen e performancës tek sportistët

Fregen Dhamaj, Vjollca Shpata

Universiteti i Sporteve të Tiranës, Rr. Muhamet Gjollësja, Tiranë, Albania

Corresponding author: Prof. Asc Vjollca Shpata²

fregendedja@gmail.com

Abstrakt

Gjatë çdo lloj lëvizjeje komplekse trupi njeriut funksionon në mënyrë tërësore dhe jo i segmentuar. Këto lëvizje holistike kanë nevojë për koordinim sinergjik lokal dhe global të një sërë grupesh muskulare, duke përfshirë disa artikulacione njëkohësisht. Kur ky koordinim është i drejtuar në mënyrë e duhur nga sistemi nervor qendror, krijohet balancë e duhur muskulare dhe centralizim i artikulacioneve. Bazuar mbi këto faktorë mundësohet transferimi i forcave biomekanike me shumë lehtësi nga pjesa qendrore e trupit tek ekstremitetet dhe e kundërta, tipar ky i rëndësishëm për performancë sa më të lartë fizike në një numër të madh sportistësh. Çdo disbalancë muskulare shoqërohet me shpërbërjen e zinxhirit funksional muskular, dhe si rrjedhojë rritjen e predispozitës për trauma, mbilodhje fizike, lodhje kronike e ulje të performancës sportive. Postura e duhur dhe stabiliteti i trupit janë shumë thelbësore në gati gjithë lëvizjet funksionale në sport sidomos për atë grup sportesh ku aksi i lëvizjes ndryshon shpejt në varësi të kohës. Sipas konceptit të Stabilizimit Neuromuskular Dinamik (SND) truri formon stereotipe ideale motorike gjatë vitit të parë të jetës. SND bazohet në stabilizimin adekuat të lëvizjes parë në kontekstin global, duke aktivizuar diafragmën si muskul postural, duke krijuar tryshninë intraabdominale, aktivizimin e muskujve ekstensor të shpinës dhe dyshemesë pelvike, sikurse dhe aktivizimi i zinxhirave muskulare që centralizojnë artikulacionet dhe optimizojnë efencën e lëvizjes duke kufizuar mbingarkesën artikulare. Nëpërmjet principeve të saj, implementuar në sporte synohet të rritet performanca fizike e sportistëve, rehabilitimi nga traumat sportive, mbilodhjet e sistemit muskulo-skeletal dhe parandalimin e dëmtimeve gjatë performancës fizike gjatë sporteve. Ushtrimet dhe testimet funksionale bazohen vetëm në këto stereotipe motorike. Stabiliteti dinamik tek sportistët nuk arrihet vetëm duke forcuar muskulaturën në mënyrë izometrike, por duke patur një koordinim preciz midis tryshnisë intraabdominale, stabilizimit të shtyllës kurrizore, centralizimin e artikulacioneve dhe krijimin e pikave të duhura mbështetëse të ekstremiteteve. Metoda SND shërben si një metodë e nevojshme jo vetëm për përmirësimin e posturës dhe stabilizimin e shtyllës kurrizore, por dhe për rritjen e performancës sportive e parandalimin e dëmtimeve.

Fjalët kyçe: stabilizimi i shtyllës kurrizore, stabiliteti neuromuskular dinamik, performanca sportive, trauma sportive



Influence of Parent's History in Sports on Children's Participation in Sports among schoolage children in Lezha

Gentiana Nicaj^{1*}, Nora Deda²

¹ Luigj Gurakuqi University, Faculty of Educational Sciences, Department of Sports and Physical Education, Albania, gentiana.qose@unishk.edu.al

² Luigj Gurakuqi University, Faculty of Educational Sciences, Department of Sports and Physical Education, Albania, noradeda77@gmail.com

Abstract

Introduction: The influence of parents on their children's participation in sports and physical activities has been a topic of interest and research. The study aims to explore the potential relationship between parental involvement and their children's sports participation. This abstract examines the impact of a parent's history in sports on their children's engagement in these domains. **Methods:** A total of 249 children from 8 secondary schools randomly selected from the city of Lezhe took part in this study. Total number of boys was 138 and total number of girls was 111. All the children were attending sixth grade at the time they answered the questionnaire. The physical education teacher delivered a questionnaire to the class asking for the number of children engaging in sports activities, and how many of the children who participated in sports had their parents (one or both) who participated in sports, and how many of them did not have any of the parents involved in sports. **Results:** The result of the questionnaire showed that the number of boys (N= 138) is higher than the number of the girls (N=111), and that there are more boys (N= 59) who participate in sports activities than girls (N=30). From the children who participated in sports (8) of them reported for one parent to having a history of participation in sports, but none of them reported both parents. The children who did not participate in sports, only 3 of them reported for one parent involved in sports but none of them reported for both parents. **Conclusion:** In conclusion we can state that there appears to be a high correlation between the number of kids who participated in sports and the number of parents who had a history involvement in sports. The children who participated in sports reported a higher number of one parent involved in sports in their past, than the children who did not engage in sports. Based on the results of this study we can conclude that parents involvement in sport can play a role on their children's attitude towards sport, but there might be other decisive factors that strongly contribute to the children's adherence towards sport, that need to be deeply investigated.

Key words: sport, influence, parents participation, school children,



**UNIVERSITY OF PRISTINA “HASAN PRISHTINA”
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT**
**The 4th Scientific International Conference on Physical Education, Sports and
Health (ICPESH)**

17-18 November 2023, Prishtina, Kosovo

**Ndikim i historikut të angazhimit të prindërve me sport mbi pjesëmarrjen e
fëmijëve të moshës shkollore në sport ne shkollat e Lezhës**

Gentiana Nicaj^{1*}, Nora Deda²

¹Universiteti Luigj Gurakuqi, Departamenti i Edukimit Fizik dhe Sportit, Fakulteti i Shkencave të Edukimit, Shkodër, Shqipëri gentiana.qose@unishk.edu.al

² ¹Universiteti Luigj Gurakuqi, Departamenti i Edukimit Fizik dhe Sportit, Fakulteti i Shkencave të Edukimit, Shkodër, Shqipëri, noradedada77@gmail.com

Abstrakt

Hyrje: Ndikimi i historikut të prindërve në sport mbi pjesëmarrjen e fëmijëve në sporte dhe aktivitete fizike ka qenë një temë interesante që ka nxitur kërkimin shkencor. Studimi synon të hulumtojë lidhjen potenciale mes përfshirjes së prindërve në sporte në të shkuarën ose aktualisht dhe pjesëmarrjes së fëmijëve në sporte. Ky abstrakt evidenton ndikimin e historikut të prindërve në sporte mbi angazhimin e fëmijëve në këtë fushë. Metodat: Një total prej 249 fëmijësh nga 8 shkolla të ciklit të mesëm të ulët, të zgjedhura rastësisht nga qyteti i Lezhës morën pjesë në këtë studim. Numri total i djemve ishte 138 dhe numri total i vajzave ishte 111. Të gjithë fëmijët frekuentonin klasën e gjashtë në kohën kur plotësuan pyetësonin. Mësuesi i edukimit fizik, administroi pyetësonin në klasë duke pyetur për numrin e nxënësve që merrnin pjesë në aktivitete sportive, dhe sa prej nxënësve që merrnin pjesë në sporte kishin prindër (njërin ose të dy) që merrnin pjesë në sporte, dhe sa prej tyre nuk kishin asnjërin nga prindërit e përfshirë në sporte. Rezultatet: Rezultati i pyetësorit tregoi se numri i djemve në studim (N = 138) ishte më i lartë se numri i vajzave (N = 111), dhe se ka më shumë djem (N = 59) që marrin pjesë në aktivitete sportive se sa vajza (N = 30). Nga fëmijët që morën pjesë në sporte, 8 prej tyre raportuan se kishin njërin prind që kishte marrë pjesë në sporte, por askush prej tyre nuk raportoi për të dy prindërit të përfshirë. Ndër fëmijët që nuk angazhohenin me aktivitete sportive, vetëm 3 prej tyre raportuan se kishin njërin prind të përfshirë në sporte, por askush prej tyre nuk raportoi që të dy prindërit ishin të përfshirë. Përfundim: Në përfundim, mund të konstatojmë se egziston një korrelacion mes numrit të fëmijëve që merrnin pjesë në sporte dhe numrit të prindërve që kishin një histori të përfshirjes në sporte. Nxënësit që merrnin pjesë në sporte raportuan një numër më të lartë të njërës prind të përfshirë në sporte në të kaluarën e tyre, në krahasim me fëmijët që nuk angazhoheshin me sporte. Sipas rezultateve të këtij studimi, mund të konkludojmë se përfshirja e prindërve në sport mund të luajë një rol në qëndrimin e fëmijëve ndaj sportit, por mund të ketë faktorë të tjerë vendimtarë që kontribuojnë fuqishëm në sjelljet e fëmijëve ndaj sportit, të cilët duhet të hulumtohen më thellë.

Fjalët kyçe: sport, ndikim, pjesëmarrje e prindërve, fëmijë,



The difference in the hand strength of handball players according to the players' positions

Jeton Havolli^{1,2}, Musa Selimi^{2*}

¹*Universum International College/*

²*Universiteti i Prishtinës “Hasan Prishtina” Fakulteti i Edukimit Fizik dhe Sportit*

Abstract

Handball is characterized by fast movements, jumps, shots at the goal and contact with the opponent. Strength is one of the skills that enables all these parameters of the handball game. The purpose of this paper was to test the strength of the hands, the measurement of the isometric strength of the hand was done using the electronic dynamometer, where the subject manually squeezes the movable part of the dynamometer for 5 seconds with maximum force. The test was performed with both hands. A total of 93 players of the Kosovo Super League took part in the work. The results were processed with the Anova and Kruskal Wallis Test methods. Pivots achieved the highest level of strength on average (61.66kg) with the right hand. Significant differences have been achieved in relation to players ($p < 0.034$) and goalkeepers ($p < 0.001$). Also, in the left hand, the pivots have shown higher strength (55.38 kg), while the differences between the groups are at a lower level, except for goalkeepers, the difference is at the level ($p < 0.001$), maybe this can be explained that the pivots and the bekas have resulted with better morphological parameters, however, the force has been on their side.

The game of handball is also characterized by the frequent changes of the players' positions on the field, the proportional development of hand strength would contribute to the speed of the game and the efficiency in performing the tasks of the players, either in defense or attack.

Key words: Handball, strength, differences



**UNIVERSITY OF PRISTINA “HASAN PRISHTINA”
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT**
**The 4th Scientific International Conference on Physical Education, Sports and
Health (ICPESH)**
17-18 November 2023, Prishtina, Kosovo

Dallimi në forcën e duarve te hendbollistët sipas pozitive të lojtëarve në fushë

Jeton Havolli^{1,2}, Musa Selimi^{2*}

¹*Universum International College/*

²*Universiteti i Prishtinës “Hasan Prishtina” Fakulteti i Edukimit Fizik dhe Sportit*

Abstrakt

Hendbolli karakterizohet më lëvizje të shpejta, kërcime, gjuajtje në portë dhe kontakte me kundërshtarin. Forca është një prej aftësive që i mundëson të gjitha këta parametra të lojës së hendbollit. Qëllimi në këtë punim ka qenë të testohet forca e duarve, matja e forcës izometrike të dorës është bërë duke përdorur dinamometrën elektronik, ku subjekti shtrëngon me dorë pjesën e lëvizshme të dinamometrit për 5 sekonda me forcë maksimale. Testi është kryer me dy duart.

Në punimi gjithsej kanë marr pjesë 93 lojtarë të super ligës së Kosovës. Rezultatet janë përpunuar me metodën Anova dhe Kruskal Wallis Test. Pivotët kanë arritur nivelin më të lartë të forcës me mesatare (61.66kg) me dorën e djathtë. Dallimet signifikante janë arritur në raport me lojtarët alat ($p < 0.034$) dhe me portjer ($p < 0.001$). Gjithashtu edhe te dora e majtë pivotët kanë treguar forcë më të lartë (55.38 kg) ndërsa dallimet mes grupeve janë në nivel më të ultë, për veç me portjera që dallimi është në nivel ($p < 0.001$), ndoshta kjo mund të shpjegohet që pivotët dhe bekat kanë rezultuar me parametra më të mirë morfologjik gjithsesi edhe forca ka qenë në anën e tyre.

Loja e hendbollit karakterizohet gjithashtu edhe me ndërrimet e shpeshta të pozitive të lojtarëve në fushë, zhvillimi proporcional i forcës së duarve do ti kontribuonte shpejtësisë së lojës dhe efikasiteti në kryerjen e detyrave të lojtarëve qoftë ato në mbrojtje ose në sulm.

Fjalët kyçe: Hendboll, forca, dallimet



The importance of measuring functional parameters in persons who attend the gym in Albania

Klotilda Vrenjo ^{1*} Keida Ushtelenca ¹ Ornella Marko¹ Xhovan Zefi¹

¹*Sports University of Tirana, Str. Muhamet Gjollësja, Tirana, Albania*

**kvrenjo@ust.edu.al; klotildavrenjo@yahoo.com*

Abstract

Introduction

Physical activity exercised in gyms is important and advisable if it is done appropriately. Given the fact that in the recent years the gyms and fitness centers are massively attended, the purpose of this study is to identify the way gyms operate in our country as well as to raise the awareness of the population and gym instructors on the importance of routine measurement of health functional parameters. Methodology: Through a survey of our randomly selected targeted population, we aim to evaluate the importance of the health information form/record, medical examination prior and during working out at the gym. This survey was held during the period of January-April 2022, and the surveyed population is 100 people attending the gym, of which 49 males (49%) and 51 females (51%). Measurements were performed with standardized devices such as weight scales, meter, pulse oximeter, mercury blood pressure monitor. Results: The average age of the study population is 25.31. The average value of total BMI was 25.15. 18% of them are smokers and 27% consume alcohol. 0% of these gym-goers state that they have previously performed medical examinations and 0% of them have previously consulted with a doctor. 15% have suffered an injury while working out in the gym. At rest, 9% have DBP over 90 mmHg and 2% have SBP over 140mmHg, so they can be called hypertensive. Conclusions: The information obtained from this study shows the necessity of raising awareness about the importance of periodic measurement of functional parameters among people who attend the gym in Albania. The government needs to impose strict controls and make it mandatory for the gyms and fitness centers to provide and keep health records for each individual attending.

Key words: Physical activity, gym, health record, functional parameters



Evidentimi dhe rëndësia e matjes të parametrave funksionale tek personat që frekuentojnë palestrën në Shqipëri

Klotilda Vrenjo ^{1*} Keida Ushtelena ¹ Ornela Marko ¹ Xhovan Zefi ¹

¹Universiteti i Sporteve të Tiranës, Rr.Muhamet Gjollësja,Tiranë, Shqipëri
kvrenjo@ust.edu.al; klotildavrenjo@yahoo.com

Abstract

Hyrje: Aktiviteti fizik i ushtruar në palestra është i rëndësishëm dhe i këshillueshëm sigurisht nëse kryhet në mënyrë korrekte. Meqënëse vitet e fundit ka një frekuentim në masë, qëllimi i këtij studimi është që të evidentojë mënyrën e funksionimit të palestrave në vendin tonë si dhe ndërgjegjësimin e popullatës dhe instruktorëve të palestrave për rëndësinë e matjes rutinë të parametrave funksionale. Metodologjia: Nëpërmjet anketimit të popullatës target të përfshirë në studim, në mënyrë të rastësishme kërkojmë të vlerësojmë rëndësinë që i kushtohet plotësisht të kartelës, egzaminimit para fillimit dhe gjatë ushtrimit në palestër. Periudha e anketimit Janar- Prill 2022, 100 personat që frekuentojnë palestrën 49M (49%) dhe 51F (51%). Matjet janë kryer me aparate të standartizuara si peshore, metër, pulsioksimetër, aparat tensioni me zhivë. Rezultatet: Moshë mesatare e kampionit është 25.31. Vlera mesatare e BMI-s totale rezultoi 25.15. 18% e frekuentuesve konsumojnë duhan dhe 27% konsumojnë alkool. 0 % e personave që frekuentojnë palestrën të kenë kryer më parë egzaminime mjekësore dhe 0 % të jenë konsultuar më parë me mjekun. 15% kanë pësuar dëmtim gjatë kohës që ushtrohen në palestër. Në qetësi, 9% e kanë TAD mbi 90 dhe 2% kanë TAS mbi 140, pra mund të quhen hipertensive. Konkluzione: Informacionin i marrë nga ky studim tregon domosdoshmërinë e ndërgjegjësisht mbi rëndësinë e matjes periodike të parametrave funksionale tek personat që frekuentojnë palestrën në Shqipëri. Kontrollin e rreptë nga ana e shtetit për pajisjen e detyrueshme të kartelës mjekësore për çdo individ.

Fjalë kyçe: Aktiviteti fizik, palestra, kartela mjekësore, parametra funksionale



Relative Age Effects in The Selection of Representative Athletes of Kosovo National Team in Handball, Football, Basketball, Volleyball - Post Puberty Age

Labinot Haxhnikaj^{1*}, Florian Miftari²

¹*Faculty of Physical Education and Sport, University of Prishtina “Hasan Pristina”, Prishtinë, Republic of Kosovo, St. “Eqrem Qabej”, p.n. 10 000 Prishtinë*

^{*} *Corresponding author e-mail (florian.miftari@uni-pr.edu)*

Abstract

Taking into account the role that the selection of athletes has in the success of clubs as well as in the sports life of young people, this research aims to highlight the impact of the Relative Age Effects (RAE) in the selection of athletes for representative teams of Kosovo in collective sports and the difference between the respective groups. The study was designed as an observational cross-sectional study. The total sample of persons in this research was n=237 (118 male and 119 female) athletes of the Kosovo National Team of team sports. The athletes were divided into 4 main groups: Q1 (January-March), Q2 (April-June), Q3 (July-September) and Q4 (October-December) with a special emphasis on the Q1 and Q4 group (for all sports the birth dates of the age post-puberty were collected). The analysis of the data clearly indicates that young athletes born in Q1 and Q2 were significantly more selected for representative teams compared to those in the other two groups. The results demonstrate a significant relative age effect on athlete selection based on gender for the Kosovo National Team. Specifically, athletes from Q1 and Q2 were favored. Based on these findings, it is strongly recommended that the respective federations, sports trainers, and relevant sports authorities take proactive measures to prevent the “discrimination” experienced by young athletes.

Key words: team sports, dynamic of relative age, selection, quartile, success.



Efektet relative të moshës në përzgjedhjen e sportistëve përfaqësues të Kombëtares së Kosovës në Hendboll, Futboll, Basketboll, Volejboll - Moshë e paspubërtetit

Labinot Haxhnikaj^{1*}, Florian Miftari²

¹Fakulteti Edukimit Fizik dhe Sportit, Universiteti i Prishtinës "Hasan Pristina", Prishtinë,

^{*}Corresponding author e-mail (florian.miftari@uni-pr.edu)

Abstrakt

Duke marrë parasysh rolin që ka përzgjedhja e sportistëve në suksesin e klubeve si dhe në jetën sportive të të rinjve, ky hulumtim synon të nxjerrë në pah ndikimin e Efekteve të Moshave Relative (RAE) në përzgjedhjen e sportistëve për ekipet përfaqësuese të Kosovës në sportet kolektive si dhe dallimin ndërmjet grupeve përkatëse. Studimi u hartua si një studim ndër-seksional vëzhgues. Mostra e totale e personave në këtë hulumtim ishte $n=237$ (118 meshkuj dhe 119 femra) sportistë të Kombëtares së Kosovës për sportet ekipore. Sportistët u ndanë në 4 grupe kryesore: Q1 (janar-mars), Q2 (prill-qershor), Q3 (korrik-shtator) dhe Q4 (tetor-dhjetor) me theks të veçantë në grupin Q1 dhe Q4 (për të gjitha sportet janë mbledhur datat e lindjes së moshës pas pubërtetit). Analiza e të dhënave tregon qartë se sportistët e rinj të lindur në tremujorin e parë dhe në tremujorin e dytë u përzgjedhën dukshëm më shumë për ekipet përfaqësuese në krahasim me ata në dy grupet e tjera. Rezultatet demonstrojnë një efekt të rëndësishëm relativ të moshës në përzgjedhjen e sportistëve bazuar në gjini për Kombëtaren e Kosovës. Konkretisht, u favorizuan atletët nga Q1 dhe Q2. Bazuar në këto gjetje, rekomandohet fuqimisht që federatat përkatëse, trajnerët sportivë dhe autoritetet përkatëse sportive të marrin masa proaktive për të parandaluar "diskriminimin" e përjetuar nga sportistët e rinj.

Fjalët kyçe: sportet ekipore, dinamika e moshës relative, përzgjedhja, kuartil, sukses.



The relationship between the accuracy of passing the ball and its efficiency in the game of volleyball

Laureta Abazi¹, Shpresa Memishi¹, Hamza Veseli¹

¹University of Tetova, Faculty of Physical Education, Tetovo, Republic of North Macedonia

laureta.abazi@unite.edu.mk

Abstract

In this research 100 volleyball players have participated, divided into two subsamples, 50 competitive volleyball players from the first league and 50 volleyball players from the second league.

The predictor variables were: passing with fingers in front of the head from zone III to position IV with passing the ball from zone VI, from the same side of the field; pass with the fingers behind the head from zone III to position II by passing the ball from zone VI, from the same side of the field; the situational-motor skills were evaluated, while the corrective skills were: corrected passes, safe pass, ideal passes and was evaluated the efficiency of the game.

The obtained results show that the system of situational-motor skills has a significant statistical influence on the variables of the ideal passing of the ball in the volleyball players of the first league.

With the analysis of individual regressive coefficients among volleyball players of the first league, the significant correlation with the coefficients, the criteria have variables: passing the ball to the horizontal target with fingers behind the head from zone III, in position II, with passing the ball from zone VI, from the same side of the field.

Key words: Volleyball Player/Precision/Pass



Relacioni ndërmjet precizitetit të pasimit të topit si dhe efikasiteti i tij në lojën e volejbollit

Laureta Abazi¹, Shpresa Memish¹, Hamza Veseli¹

¹Universiteti i Tetovës, Fakulteti i kulturës Fizike, Tetovë, Republika e Maqedonisë së Veriut

* Corresponding author laureta.abazi@unite.edu.mk

Abstrakt

Në këtë hulumtim kanë marrë pjesë 100 volejbollistë, të ndarë në dy submostra, 50 volejbollistë garues të ligës së parë dhe 50 volejbollistë nga liga e dytë.

Variablat prediktorë ishin : pasimi me gishta para kokës nga zona e III në pozicionin IV me përcjelljen e topit nga zona VI, nga ana e njejtë e fushës; pasim me gishtat pas koke nga zona e III në pozicionin II me përcjelljen e topit nga zona VI, nga ana e njejtë e fushës; u vlerësuan aftësitë situacio-motorike, ndërsa aftësitë korigjuese ishin: pasimet e korigjuara, pasim i sigurtë, pasime ideale dhe kanë vlerësuar efikasitetin e lojës.

Rezultatet e fituara tregojnë se sistemi i aftësive situacio-motorike ka ndikim signifikant statistikor në variablat pasimin ideal të topit tek volejbollistët e ligës së parë.

Me analizën e koeficienteve individuale regresive tek volejbollistët e ligës së parë lidhshmëria signifikant me koeficientet kriteret kanë variabla : pasimi i topit në cakun horizontal me gishta pas koke nga zona III, në pozitën II, me përcjelljen e topit nga zona e VI, nga ana e njejtë e fushës.

Fjalët kyçe: volejbollist, precizitet, pasim



**UNIVERSITY OF PRISTINA “HASAN PRISHTINA”
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT**
**The 4th Scientific International Conference on Physical Education, Sports and
Health (ICPESH)**
17-18 November 2023, Prishtina, Kosovo

The impact of physical activity on the well-being of girls and women

Bardha Uka¹, Sumeja Osmani¹

NGO DemSport Democracy through sport, Dardani, Prishtina, Kosovo

osmani.sumeja99@gmail.com

Abstract

Aim: Physical activity is an important factor that affects the public health of a country as well as the well-being of its citizens. Different countries of the world have developed specific policies and programs that focus on the increase of physical activity of the citizens. However, Kosovo so far does not have any analysis or measurement of the physical activity of its citizens to better understand their activity or inactivity, which stems from the lack of a cross-sectorial strategy that would focus on building programs and infrastructure for physical activity for all citizens. Therefore, through this research we have analyzed the public spaces that are available in the municipalities of Ferizaj, Graçanica, Prishtina and Prizren, as well as the (lack of) physical activity of women aged 18-70, in these municipalities. Method: The subjects of the research are the experiences of girls and women aged 18-70 years old, in regard to their physical activities. In addition, the public programs and policies of the municipal level have been analyzed, focusing on factors that have direct impact on the inactivity of girls and women. The methodology consisted of desk research where the international practices and the country legislation have been analyzed and the statistical research which included interviewing 300 women from 7 different communities in 4 municipalities. Results: A) Until the publication of this research report, Kosovo has not developed an analysis or measurement of the physical activity of its citizens to better understand their activity or inactivity; B) the municipal level lacks strategies for providing programs, infrastructure and opportunities for physical activity for the citizens of their municipalities; C) Girls and women do not have enough information, knowledge and awareness about the importance of physical activity and the impact it has on physical and mental health; D) Women do not fulfill the physical activity standards according to the WHO; E) Girls and women are more burdened than men with housework and child care, therefore they do not have enough time and space for physical activity for themselves; F) The departments within the municipalities do not prioritize the physical activity of women or the promotion of the positive impact that physical activity has on general well-being;

Key words: physical activity, women, well-being, public health.



Ndikimi i aktivitetit fizik i vajzave dhe grave, në mirëqenien e tyre

Bardha Uka¹, Sumeja Osmani¹

NGO DemSport Democracy through sport, Dardani, Prishtinë, Kosovë
osmani.sumeja99@gmail.com

Abstrakt

Objektivi: Aktiviteti fizik është një faktor i rëndësishëm që ndikon në shëndetin publik të një vendi, si dhe në mirëqenien e qytetarëve të tij. Vendet e ndryshme të botës kanë zhvilluar politika dhe programe specifike që fokusohen në rritjen e aktivitetit fizik të qytetarëve. Megjithatë, Kosova deri më tani nuk ka asnjë analizë ose matje të aktivitetit fizik të qytetarëve të saj për të kuptuar më mirë aktivitetin ose pasivitetin e tyre, gjë që vjen si pasojë e mungesës së një strategjie kryqëzore që do të përqëndrohej në ndërtimin e programeve dhe infrastrukturës për aktivitetin fizik për të gjithë qytetarët. Prandaj, nëpërmjet këtij hulumtimi kemi analizuar hapësirat publike që janë të disponueshme në komunat e Ferizajit, Graçanicës, Prishtinës dhe Prizrenit, si dhe (mungesën) e aktivitetit fizik të grave në moshë 18-70 vjeç, në këto komuna. Metodologjia: Subjektet e hulumtimit janë përvojat e vajzave dhe grave në moshë 18-70 vjeç, në lidhje me aktivitetet e tyre fizike. Po ashtu, janë analizuar programet dhe politikat publike në nivel komunal, me fokus në faktorët që kanë ndikim të drejtpërdrejtë në pasivitetin e vajzave dhe grave. Metodologjia përfshinte hulumtimin në tavolinë, ku janë analizuar praktikat ndërkombëtare dhe legjislativi i vendit, si dhe hulumtimin statistikor që përfshinte intervistimin e 300 grave nga 7 komunitete të ndryshme në 4 komuna. Rezultatet: A) Deri në publikimin e këtij raporti hulumtor, Kosova nuk ka zhvilluar një analizë ose matje të aktivitetit fizik të qytetarëve të saj për të kuptuar më mirë aktivitetin ose pasivitetin e tyre; B) nivelin komunal i mungojnë strategjitë për sigurimin e programeve, infrastrukturës dhe mundësive për aktivitetin fizik për qytetarët e tyre; C) Vajzat dhe gratë nuk kanë mjaft informacion, njohuri dhe ndërgjegjësim në lidhje me rëndësinë e aktivitetit fizik dhe ndikimin që ka në shëndetin fizik dhe mental; D) Gratë nuk plotësojnë standardet e aktivitetit fizik sipas WHO; E) Vajzat dhe gratë janë më të ngarkuara se burrat me punët e shtëpisë dhe kujdesin për fëmijët, prandaj nuk kanë mjaftueshëm kohë dhe hapësira për aktivitet fizik për veten; F) Departamentet brenda komunave nuk e prioritojnë aktivitetin fizik të grave ose promovimin e ndikimit pozitiv që ka aktiviteti fizik në mirëqenien e përgjithshme.

Fjalët kyçe: aktiviteti fizik, gratë, mirëqenia, shëndeti publik.



**Perception of the risk of injuries in alpine skiing in Kosova (comparison
between elite skiers, recreational skiers and individuals with no skiing
experience)**

Tritan Maliqi^{1*}, Bujar Turjaka^{2*} *Corresponding author*

¹NA,

² *University of Prishtina/Faculty of Physical Education and Sport*

Abstract

Alpine skiing is one of the most popular winter sports. Participation in this sport, however, depends, among other things, on individuals' perspectives on the risk of injuries during alpine skiing. For this reason, the purpose of this research is to collect and compare data related to the perception of injury risk in alpine skiing among three different groups in the Republic of Kosova: elite skiers, recreational skiers, and individuals without experience in alpine skiing. This study uses a qualitative research method, using semi-structured interviews as the primary method for data collection. Such an approach allows participants to express their opinions freely and without imposition, thus expanding the possibility of understanding the data collected in the study. The study sample consists of 15 participants, with 5 selected for each group, ensuring adequate representation for each respective group. The results indicate that there are different, similar, and individual perceptions among the participants in the three groups regarding the risk of injuries in alpine skiing. The differences and similarities of the perceptions of study participants on the risk of injuries can be explained by several factors, such as the level of experience, knowledge and exposure to information related to skiing. Understanding these differences and factors helps in developing appropriate strategies for education and awareness raising among individuals regarding the risk of injuries in skiing.

Key words: alpine skiing, injuries, elite skiers, recreational skiers, research, interviews.



**Perceptimi i rrezikshmërisë së lëndimeve në skitarinë alpikë në Kosovë
(krahasim mes skiatorëve elitare, skiatorëve rekreacional dhe individëve pa
eksperiencë në skitari)**

Tritan Maliqi^{1*}, Bujar Turjaka^{2*} *Corresponding author*

¹NA,

¹Fakulteti i Edukimit Fizik dhe i Sportit - Universiteti i Prishtinës "Hasan Prishtina"

Abstrakt

Skijimi alpik është një ndër sportet më popullore dimërore. Megjithatë, pjesëmarrja në këtë sport varet ndër të tjera edhe nga pikëpamjet e individëve rreth rrezikshmërisë së lëndimeve gjatë skijimit alpik. Për këtë arsye, qëllimi i këtij hulumtimi është mbledhja dhe krahasimi i të dhënave lidhur me perceptimin e rrezikshmërisë së lëndimeve në skitarinë alpikë në mes të tre grupeve të ndryshme në Republikën e Kosovës: skiatorët elitare, skiatorët rekreacional dhe individ pa përvojë në skitarinë alpikë. Në këtë punim është përdorur metoda cilësore e kërkimit duke përdorur intervistat gjysme të strukturuar si metode primare për mbledhjen e të dhënave. Një qasje e tillë, ofron mundësin pjesëmarrësve të japin mendimin e tyre në mënyre të lirë dhe të pa imponuar, si rrjedhojë zgjeron mundësin e të kuptuarit të të dhënave të mbledhura në studim. Mostra e studimit përbehet nga 15 pjesëmarrës, me nga 5 të përzgjedhur për secilin grup, ashtu që është siguruar përfaqësim i denjë për secilin grup përkatës. Rezultatet treguan se ka perceptime të ndryshme, ngjashme dhe individuale në mes të të intervistuarave në tre grupet mbi rrezikshmërinë e lëndimeve në skitarinë alpikë. Këto ndryshime dhe ngjashmëri në perceptimet e rrezikshmërisë së lëndimeve të pjesëmarrësve të këtij studim mund të shpjegohet nga disa faktorë, si niveli i përvojës, njohurive dhe ekspozimi ndaj informacionit lidhur me skijimin. Kuptimi i këtyre dallimeve dhe faktorëve ndihmon në zhvillimin e strategjive të përshtatshme për edukimin dhe ndërgjegjësimin e individëve në lidhje me rrezikshmërinë e lëndimeve në skijim.

Fjalët kyçe: skijimi alpik, lëndime, skiator elitare, skiatorë rekreacional, kërkime, intervista.



Evaluation of health-risky factors in early adult students from Sports
University of Tirana, Albania

Dhurata Bozo

Sports University of Tirana, Institute for Sport Research, Tirana, Albania
Rruga “Muhamet Gjollësia”, 1001, Tirana, Albania

Corresponding author: dhbozo@ust.edu.al

Abstract

Research goal: Health biomarkers in the context of physical activity and sports are being widely studied, investigated and used, especially in the last 10-20 years. The indicators considered in this study are determined by multiple factors such as genetic, biochemical and physiological and influenced by external factors such as exercise, training, cultural, and social ones during early adulthood, many lifelong behaviors that have an impact on health are set in place. Lack of exercise, malnutrition, smoking, alcohol are among the main factors for conditions such as heart disease, obesity, type 2 diabetes and other life-threatening diseases. The goal of this study is to measure, estimate and identify the prevalence of health-related parameters in a sample of highly active/sport young adults, presuming *a priori* the absence of such problems in this group. A comparative analysis with a control classmate group was performed as well.

Methodology: A group of 127, 18-20 years old students, 68 females and 59 males from Sports University of Tirana underwent this study. The control group consisted of 134 students from the Rehabilitation Faculty of the same university. A series of anthropometric, cardiac and hematological indicators were estimated in both study and control groups.

Results: The results of key health-related parameters such as body mass index, body fat mass and visceral fat show average values of 23.4, 28.5 and 3.9 % respectively. Surprisingly, only 77.6% of the subjects display values within the normal ranges of the respective age and gender. Interestingly females show normal values of visceral fat percentage (3.6%), despite the unexpected high values of Body Fat Mass of 33.5%. Normal average values instead were found for cardio-respiratory data as Heart Rate (77.6 bpm), pO₂ (97%), blood pressure (117/75mmHg) and glycaemia (102mmol/dl). Compared to non-active classmates, the differences were not significant in some physiological parameters and for glycaemia.

Summary: Even though they are preliminary and partial results of a wider and multi-factorial study, they highlight the importance of evaluating health-related indicators and risky behaviors even in physically active or sport individuals.

Key words: health indicators, sports, sports university, Albania.



Vlerësimi i treguesve shëndetësorë në studentët e Universitetit të Sporteve të Tiranës

Dhurata Bozo

*Universiteti i Sporteve të Tirans, Instituti i Kërkimit Shkencor të Sportit
Rruga "Muhamet Gjollesha", 1001, Tiranë, Shqipëri
Personi i kontaktit: dhbozo@ust.edu.al*

Abstrakt

Qëllimi i studimit: Biomarkatorët e lidhur me shëndetin në kuadër të aktivitetit fizik dhe sportit janë studjuar dhe përdorur gjerësisht vecanërisht në 10-20 vitet e fundit. Indikatorët e marë në shqyrtim në këtë studim varen e përcaktohen nga një sërë faktorësh si ata gjenetikë, biokimikë dhe fiziologjikë dhe në të njëjtën kohë ndikohen nga faktorë të jashtëm si të ushtruarit, stërvitja, faktorë kulturorë dhe socialë, të cilët duke filluar nga rinia e hershme, përmes sjelljeve afatgjata të papërshtatshme, kanë një impakt të rëndësishëm në shëndetin e subjekteve që ushtrohen fizikisht. Mungesa e aktivitetit fizik, kequshqyerja, duhani, përdorimi i alkoolit janë ndër faktorët kryesorë për problematika shëndetësore si sëmundjet kardiake, obeziteti, diabetii llojit 2 dhe patologji të tjera kërcënuese për jetën. Qëllimi i këtij studimi është të matë, vlerësojë, dhe identifikojë prevalencën e parametrave të lidhur me shëndetin në një kampion përfaqësues të studentëve të Universitetit të Sporteve të Tiranës, duke presuar *a priori* mungesën e këtyre problematikave në subjekte fizikisht aktivë. Të dhënat grupit të studimit do të ballafaqohen me ato të një grupi kontrolli, të të njëjtës grupmoshë, përfaqësues të popullatës normale.

Subjektet dhe Metoda: Në këtë studim u përfshinë një grup prej 127 studentësh të grupmoshës 18-20 vjeçare, ndër të cilët 68 meshkuj dhe 59 femra, student të Universitetit të Sporteve të Tiranës (USY). Grupi kontrolli përbëhej nga 34 studentë nga Fakulteti i Rehabilitimit, të cilët nuk i nënshtrohen testit fizik për pranimin në UST. U matën dhe vlerësuar një sërë treguesish antropometrikë, kardio-respiratorë dhe hematologjikë sin në grupi e kontrollit ashtu dhe në atë të studimit.

Rezultatet: Rezultatet e mara në parametrat truporë si indeksi i masës trupore (BMI), ynnrat trupore (BFM) dhe yndyrnat visherale (VF) tregojnë vlera relative 23.4, 28.5 dhe 3.9 përkatësisht. E papritur është fakti që vetëm rreth 77% e subjekteve të grupit të studimit (fizikisht aktivë) kanë vlera Brenda kufijve normal të këtyre parametrave. Vlen gjithashtu të theksohet se të gjitha femrat paraqesin vlera normale të yndyrnave visherale (mesatare 3.6%), edhe pse vlerat mesatare të yndyrnave trupore janë më të larta se norma (33.5%). Ndërkohë u gjetën vlera normale për treguesit kardio-respiratorë si ato të frekuencës kardiake (77.6 bpm), pO₂ (97%), presionit arterial (117/75mmHg) dhe të glicemisë (102mmol/dl). Krahasuar me bashkëmoshtarët "joaktivë", tregon për ndryshime josingjifikative të paktën për parametra si ato fiziologjikë dhe gliceminë.

Përmbledhje: Megjithëse këto janë rezultatet paraprake dhe të pjesshme të një studimi afatgjatë dhe më të gjerë që po kryhet nga grupi i kërkimit, gjithsesi del në pah rëndësia që ka vlerësimi i treguesve si ata të analizuar në këtë studim për të garantuar së pari tregues shëndetësorë normalë vecanërisht për individët që merren me aktivitet fizik e sport, si subjekte më të ekspozuar ndaj zhvillimit të problematikave që vijnë nga tejshtrimi apo keqshtrimi, krahas faktorëve të tjerë të sipërpërmendur.

Fjalët kyçe: indikatorë shëndetësorë, sport, universiteti i sportit, Shqipëria



**UNIVERSITY OF PRISTINA “HASAN PRISHTINA”
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT**
**The 4th Scientific International Conference on Physical Education, Sports and
Health (ICPESH)**
17-18 November 2023, Prishtina, Kosovo

**The impact of body mass index on movement coordination in girls of the IVth
and IXth grades - Prishtina Region**

Endrita Jashanica¹, Ilir Gllareva^{1*}, Gjyke Bajraj¹

¹*Faculty of Physical Education and Sports - University of Pristina "Hasan Prishtina"*

* *Corresponding author e-mail: ilir.gllareva@uni-pr.edu*

Abstract

The main purpose of this research is to verify the status of physical growth and motor development in girls of the VI and IX classes of the Prishtina Region, as well as the influence of the body mass index (BMI) on motor coordination. Anthropometric parameters were tested with measurements in: (height, body mass, arms extended to the sides and parameters of subcutaneous adipose tissue – back, arms, abdomen and cartilage). While the motoric abilities were tested with measurements in: (handgrip of the right and left hand, long jump, walking back ward and front body flexibility). The results show that in the group of VI-th grade girls, a relatively heterogeneous distribution was extracted in the anthropometric parameters, as well as in the movement space. It is worth noting that heterogeneous distribution is also presented in the results of girls of class IX-th in both areas. By means of regression analysis, we found that in both the VI-th and IX-th classes, the body mass index has been shown to be a predictor of motor coordination, the students categorized with normal weight and those with light weight have better results in the tasks of motor coordination in contrast to girls who are categorized as overweight and obese.

Key words: Influence, coordination, body mass index, girls.



Ndikimi i indeksit të masës trupore në koordinim lëvizor tek vajzat e klasave të IV-të dhe IX-të – Regjioni i Prishtinës

Endrita Jashanica¹, Ilir Gllareva^{1*}, Gjyke Bajraj¹

¹Fakulteti i Edukimit Fizik dhe i Sportit - Universiteti i Prishtinës “Hasan Prishtina”

* Corresponding author e-mail: ilir.gllareva@uni-pr.edu

Abstrakt

Qëllimi kryesorë këtij hulumtimi është të vërtetohet statusi i rritjes fizike dhe zhvillimit lëvizor tek vajzat e klasave të VI-të dhe IX-të të Regjionit të Prishtinës, si dhe ndikimi i indeksit të masës trupore (IMT) në koordinim lëvizor. Hapsira antropometrike është testuar me matjet në: (lartësia, masa trupore, krahët e shtrirë anash dhe parametrat e indit dhjamorë nënlëkuror – shpinë, krahë, bark dhe kërcir). Ndërsa hapsira lëvizore është testuar me matjet në: (dinamometri e dorës së djathtë dhe e majtë, kërcimi nga vendi në gjatësi, ecje së prapthi dhe fleksibilitet i trupit para). Rezultatet tregojnë se tek grupi i vajzave të klasës së VI-të është ekstrahuar shërndarje relativisht heterogjene në parametrat antropometrik, e po ashtu edhe në hapësirën lëvizore. Vlenë të theksohet se shpërndarje heterogjene është paraqitur edhe tek rezultatet e vajzave të klasës së IX-të në të dyja hapsirat. Me anë të analizës regressive kemi konstatuar se tek të dyja klasat VI-të dhe IX-të Indeksi i masës trupore është treguar parashikues i koordinimit lëvizorë, nxënëset e kategorizuara me peshë normale dhe ata me peshë të lehtë kanë rezultate më të mira në detyrat e koordinimit lëvizorë për dallim prej vajzave të cilat janë kategorizuar me mbipeshë dhe obez.

Fjalët kyqe: Ndikim, koordinim, indeks i masës trupore, vajza.



Quality of life and impulsivity in depression and anxiety in a community sample

Arta Ahmeti^{1*}, Adelina Pronaj²

¹*Spitali Premium Prishtinë*

* *Corresponding author e-mail (artaahmeti_10@hotmail.com)*

Abstract

Introduction: Depression, especially clinical depression, is strongly associated with suicide. Impulsivity is one of the main dimensions of suicide. The aim of this study was to evaluate the structure of impulsivity in clinical depression and its relationship with suicide attempts. Depression and anxiety are psychiatric illnesses that impair quality of life (QoL). Specific purpose: to assess the knowledge, attitude, practice, relevant factors of health professionals and the actions taken in cases of health emergencies and natural disasters.

Methodology: To achieve this goal, the study was developed in the form of a questionnaire, which was self-administered by the participating subjects, doctors and nurses, in the public health care system in the District of Tirana. The study was conducted on over 700 participants. Depression and anxiety is based on a positive score on the Beck Depression Anxiety (BDA) and the Beck Depression Inventory (BDI).

The Barrat Impulsivity Scale (BIS-11) is a 30-item self-report instrument designed to assess the behavioral construct of impulsivity. Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) program v.20.0 (SPSS Inc. Chicago, IL, USA) was used for statistical analysis. Socio-demographic variables such as age and gender will be compared between groups through the use of Chi tests.

Conclusions and Recommendations: This study has found that the quality of life in people who have reported depression is a predictor for the appearance of impulsivity. Impulsivity is important to be assessed by clinicians.

Key words: quality of life, depression, anxiety, health professional.



Cilësia e jetës dhe impulsiviteti në depresion dhe ankth në një mostër të komunitetit

Arta Ahmeti^{1*}, Adelina Pronaj²

¹*Spitali Premium Prishtinë*

* *Corresponding author e-mail (artaahmeti_10@hotmail.com)*

Abstrakt

Hyrje: Depresioni, posaqërisht depresioni klinik është i lidhur fuqishëm me suicidin. Impulsiviteti është një nga dimensionet kryesore të suicidit. Qëllimi i këtij studimi ishte vlerësimi i strukturës së impulsivitetit në depresionin klinik dhe marrëdhëniet e tij me tentimet e suicidit. Depresioni dhe ankthi janë sëmundje psikiatrike që e dëmtojnë cilësinë e jetës (QoL). Qëllimi specifik: është të vlerësojë njohuritë, qëndrimin, praktikën, faktorët përkatës të profesionistëve shëndetësorë dhe veprimet që kryhen në raste të emergjencave shëndetësore dhe fatkeqësive natyrore.

Metodologjia: Për të arritur këtë qëllim studimi u zhvillua në formën e një pyetësoi, i cili u vetë-administrua nga ana e subjekteve pjesëmarrëse, mjekë dhe infermierë, në sistemin publik të kujdesit shëndetësor në Qarkun e Tiranës. Studimi është kryer në mbi 700 pjesëmarrës. Depresioni dhe ankthi është bazuar në rezultatit pozitiv të Ankthit të Beckut për Depresion (BDA) dhe Inventarin e Beckut për Depresion (BDI). Shkalla e Impulsivitetit Barrat (BIS-11) është një instrument vetë-raportues me 30 pika, dizajnuar për vlerësimin e konstruktit të sjelljes së impulsivitetit. Paketa statistikore për shkencat sociale (SPSS) programi v.20.0 (SPSS Inc. Chicago, IL, USA) është përdorur për analiza statistikore. Variablat socio-demografike, siç janë mosha dhe gjinia do të krahasohen midis grupeve, përmes përdorimit të Chi testeve.

Përfundime dhe Rekomandime: Ky studim ka gjetur se kualiteti i jetës në personat të cilët kanë raportuar depresion të jetë një prediktorë për shfaqjen e impulsivitetit. Impulsiviteti ka rëndësi të jetë pjesë e vlerësimit nga klinikistët.

Key words: cilësia e jetës, depresion, ankth, profesionist shëndetësor.



Motivation and knowledge about swimming among students aged 11 to 14 in the municipality of Ferizaj

Lirie Maliqi^{1*}, Ilir Gllareva¹, Hasim Rushiti^{1*}

¹*Faculty of Physical Education and Sports – University of Prishtina “Hasan Prishtina”*

* *Corresponding author e-mail: hasim.rushiti@uni-pr.edu*

Abstract

The purpose of the research was to verify the knowledge about swimming as an activity, the motivation aspect for swimming, as well as potential risks among children aged 11 to 14 in the Municipality of Ferizaj. A sample of 200 children, both girls and boys, were subjected to a questionnaire containing 20 questions about the stated objectives, and the conclusions were as they were expected. The research was oriented with a set of questions related to knowledge, motivation for swimming and water activities, opportunities for water activities, as well as awareness of potential risks in water-related activities. From the interviewed sample, it shows that over 85% of the children have a high or moderate interest in swimming. Results show that urban schools have better results than rural ones (around 80% have insufficient knowledge about swimming in rural areas, while over 60% in urban areas have moderate knowledge). A small percentage of children had knowledge about swimming techniques, also the same results were on answering their preferred technique. When asked about potential water-related risks, children had very insufficient information. As for swimming opportunities, it turns out that the conditions and swimming schools are missing. The analysis of the results, in addition to demographic parameters, frequencies, and percentages, is also presented with descriptive analysis illustrated through graphical representation. From the research results, it is concluded that swimming is a preferred activity, but opportunities for swimming are limited. Children learn to swim ad hoc from their parents, without any formal instructions. There is a significant lack of swimming infrastructure. Even when children are in the water, they play games because they do not know how to swim. As a result of this inability, a most of the children presents a potential risk of drowning in water. Swimming is presented as an interesting sport when the prerequisites for developing it as a sports and recreational activity are not lacking.

Key words: swimming, students, swimming knowledge, motivation, risks.



Motivimi dhe njohuritë për not tek nxënësit e moshës 11 dhe 14 vjeç në komunën e Ferizajt

Lirie Maliqi^{1*}, Ilir Gllareva¹, Hasim Rushiti^{1*}

¹Fakulteti i Edukimit Fizik dhe i Sportit - Universiteti i Prishtinës “Hasan Prishtina”

* Autor korrespondent e-mail: hasim.rushiti@uni-pr.edu

Abstrakt

Qëllimi i hulumtimit ishte vërtetimi i njohurive rreth notit si aktivitet, aspekti i motivimit për sportin e notit, si dhe rreziqeve potenciale tek fëmijët e moshave 11 dhe 14 vjeç në Komunën e Ferizajit. Mostra prej 200 fëmijëve, vajza dhe djem, i janë nënshtruar pyetësorit që përmbante 20 pyetje rreth qëllimit të parashtruar dhe që është realizuar duke nxjerrë perfundime të pritura. Hapsira e hulumtuar ishte e orientuar me grup pyetjesh që ndërlidheshin me njohuritë, motivimin për not dhe aktivitete ujore, mundësitë për të zhvilluar aktivitete ujore si dhe njohuritë për rreziqet potenciale në aktivitetet në ujë. Nga mostra e intervistuar rezultoi që mbi 85% e fëmijëve kanë pëlqim për notin shumë ose mesatarisht, rreth njohurisë së notit rezultoi që shkolla nga qyteti ka rezultate më të mira se ajo nga fshati (rreth 80% kanë njohuri të mangët në zonë rurale dhe mbi 60% të zonës urbane kanë njohuri mbimesatare). Përqindje e vogël e fëmijëve kishin pak njohuri për numrin e teknikave të notit, rrjedhimisht edhe nuk kishte shumë përgjigje për teknikën e preferuar. Lidhur me rreziqet potenciale në ujë fëmijët kishin mjaftë pak informata. Lidhur me mundësitë për not rezultoi që mungonin kushtet dhe shkollat e notit. Analiza e rezultateve, përveç parametrevë demografik, frekuencave dhe përqindjeve, është paraqitur edhe me analizë deskriptive të ilustruar përmes paraqitjes grafike. Nga rezultatet e nxjerra nga hulumtimi kemi konstatuar që noti është aktivitet i preferuar por që mungojnë mundësitë për not, pra janë të kufizuara. Fëmijët notin e mësojnë ad’hok nga prindërit, por pa ndonjë mësim formal. Ka mungesë të theksuar të infrastrukturës për not. Edhe kur fëmijët janë në ujë, ata zhvillojnë lojëra ngase nuk dijnë not. Si rrjedhojë e pamundësisë, pjesa dermuese e fëmijëve paraqesin rrezik potencial për mbytje në ujë, dhe se noti praqitet si sport me interes në rast të ofrimit të parakushteve për ta zhvilluar si aktivitet sportiv dhe rekreativ.

Fjalët kyçe: not, nxënës, njohuri për not, motivacion, rreziqe.



Nutritional status and anthropometric characteristics of kindergarten children

Shkodra Mimoza¹, Gjinovci Bahri²

¹*Faculty of Physical Culture and Sports, AAB College, Pristina*

²*Faculty of Physical Education and Sports, University of Pristina, Pristina*
mimoza.shkodra@universitetiaab.com

Abstract

The purpose of the paper: The growth of a child is a reflection of the state of nutrition. In some countries such as Kosovo, which has frequent changes in economic growth and population decline, the nutritional status of children is a reflection of the general well-being of society. Materials and methods: This is a descriptive and comparative paper between the two largest kindergartens in Gjiilan with the selection of goals and samples. The groups of children included in this research are the groups of 3-4, 4-5, 5-6 years old. A total of 124 children from two kindergartens are involved. A standard protocol was used describing the data on the card of each child, young and old. Two serving meals and snacks were monitored for two weeks, which were calculated in grams of macronutrients consumed and their distribution in daily amounts and were compared with the amount recommended for a certain age group according to the "FAO" organization. Notes were kept on the type of food served as well as the amount consumed. Made Children's anthropometric measurements, such as weight and height, from which was calculated the Body Mass Index (BMI). For processing results, basic statistical parameters and T-test analysis were applied to verify the differences. The results: obtained show that the average body mass index is Average = 16.0032, in the children of the "Ardhmeria 2" kindergarten, while the average = 16.17 in the "Dardania" kindergarten. Regarding the changes in the intake of macronutrients while staying in the kindergartens, significant statistical values were obtained in both kindergartens with $p=0.000$, while the difference between the nutrition during the stay in the kindergarten and the daily recommendations is $df=62$ in the kindergarten "Dardania" while $df=59$ in the garden "Ardhmeria 2". These results indicate the lack of sufficient nutrition in kindergarten and that the prevalence of undernutrition is higher than malnutrition and if these macronutrients are not met in the dinner meal, children tend to grow unhealthy.

Key words: Children, macronutrients, BMI, calories, health.



UNIVERSITY OF PRISTINA “HASAN PRISHTINA”
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT
The 4th Scientific International Conference on Physical Education, Sports and
Health (ICPESH)

17-18 November 2023, Prishtina, Kosovo

Gjendja e statusit ushqimorë dhe karakteristikave antropometrike të fëmijët e moshës së kopshtit

Shkodra Mimoza², Gjinovci Bahri³

¹Fakulteti i Kulturës Fizike dhe Sportit, Kolegji AAB, Prishtinë

²Fakulteti i Edukimit Fizik dhe Sportit, Universiteti i Prishtinës, Prishtinë

mimoza.shkodra@universitetiaab.com

Abstrakt

Qëllimi i punimit: Rritja e një fëmije është reflektim i gjendjes së të ushqyerit. Në disa vende si Kosova, e cila ka ndryshim të shpeshtë të rritjes ekonomike dhe rënje të popullsisë, statusi ushqimorë i fëmijëve është reflektim i mirqenjes së përgjithëshme të shoqërisë.

Materialet dhe metodat: Ky është një punim përshkruar dhe krahasues në mes të dy kopshteve më të mëdha në Gjilan dhe kampioni është me përzgjedhje të qëllimshme. Grupet e fëmijëve që përfshihen në këtë hulumtim janë grupet 3-4, 4-5, 5-6 vjeç. Të përfshirë gjithësej janë 124 fëmijë të dy kopshteve. Është përdorë protocol standartë duke përshkruar të dhënat në kartën e secilit fëmijë veq e veq. Janë monitoruar dy vaktet e servimit dhe zamra për dy javë, të cilat janë llogaritur me gram makronutrientët e konsumuar dhe shpërndarja e tyre në sasi ditore dhe janë krahasuar me sasinë e rekomanduar për grup moshën e caktuar sipas oranzatës “FAO”. Janë mbajtur shënime për llojin e ushqimit të servuar si dhe sasinë e konsumuar. Po ashtu janë bërë matjet antropometrike të fëmijëve si pesha dhe lartësia prej të cilave është llogaritur Indeksi i Masës Trupore (BMI). Për përpunimin e rezultateve janë aplikuar parametrat themelorë statistikorë dhe analiza e T-testit për të vërtetuar ndryshimet. Rezultatet e fituara tregojnë se mesatarja e Indeksit të Masës Trupore është Mean = 16.0032, të fëmijët e kopshtit “Ardhmëria 2”, ndërsa Mean = 16.17 në kopshtin “Dardania”. Sa i përket ndryshimeve në marrjen e makronutrientëve gjatë peuidhës sa qëndrojnë në kopshtë janë fituar vlera të rëndësishme statistikore në të dy kopshtet me $p = .000$, ndërsa diferencat në mes të ushqyerit gjatë qëndrimit në kopsht dhe rekomandimeve ditore është $df = 62$ të kopshtit “Dardania” ndërsa $df = 59$ në kopshtin “Ardhmëria 2”. Këto rezultate tregojnë për mungesën e mjaftueshme të ushqyerit në kopsht dhe se prevalenca e nënushqyerjes është më e lartë se e kequshqyerjes dhe nëse këto makronutrientët nuk plotësohen në vaktin e darkës fëmijët kanë tendencë për rritje të pa shëndetëshme.

Fjalët kyçe: Fëmijët, makronutrientët, BMI, kaloritet, shëndet



Influence of physical - functional parameters on technical -tactical parameters in the improvement of the defensive game of the elite female volleyball players

Nora Deda¹, Gentiana Nicaj²

¹ *Luigj Gurakuqi University, Faculty of Educational Sciences , Department of Sports and Physical Education, Albania, noradeda77@gmail.com*

² *Luigj Gurakuqi University, Faculty of Educational Sciences , Department of Sports and Physical Education, Albania, gentiana.qose@unishk.edu.al*

Abstract

Introduction: The study aims to make a complete and deep analysis of all aspects of the volleyball game that are related to tactical defensive actions, the impact of physical and functional parameters in efficiency of sports results, as well as their improvement on a higher scale. **Methods:** To undertake this study we have selected a contingent of 32 volleyball players age 19-23 years old, where 16 volleyball players were treated as experimental group and 16 others as control group relatively at a time of 12 months. Albanian national team, of England, Montenegro, Partizani, Teuta and Vllaznia team have been subject to surveillance. **Results:** Statistical processing of material, concretization, conclusion issued through analysis, comparison and study of physical and functional indicators and their connection with the rating of training clarify much more problems to be focused scientifically on the priorities of the training process. The model of indicators through the method of regressive analysis clarifies the evaluation of the results in the match as well as the training advantage of particularities and individual trends of volleyball players. **Conclusion:** The training of defensive actions should be a continuous process and built upon scientific basis. In our experimental work we are convinced that the use of physical tests makes possible the elimination of subjectivity in the evaluation of the physical condition, the accurate diagnosis of this condition, revealing the strengths or weaknesses in the preparation of any player in different periods of the sports season. The use of tests enables operational control of the effectiveness of the training process.

Key words: defense, vellejball players, functional parameters, tactical actions.



Ndikimi i parametrave fiziko-funksional mbi parametrat tekniko-taktik në përmirësimin e lojës në mbrojtje tek volejbollistet elitare femra

Nora Deda¹, Gentiana Nicaj²

¹ Universiteti Luigj Gurakuqi, Departamenti i Edukimit Fizik dhe Sportit, Fakulteti i Shkencave të Edukimit, Shkodër, Shqipëri, noradedada77@gmail.com¹

² Universiteti Luigj Gurakuqi, Departamenti i Edukimit Fizik dhe Sportit, Fakulteti i Shkencave të Edukimit, Shkodër, Shqipëri gentiana.qose@unishk.edu.al

Abstrakt

Hyrje: Studimi synon të bëjë një analizë të plotë dhe të thellë të të gjitha aspekteve të lojës së volejbollit që lidhen me veprimet taktike mbrojtëse, ndikimin e parametrave fizikë dhe funksionalë në efikasitetin e rezultateve sportive, si dhe përmirësimin e tyre në një nivel më të lartë. Metodot: Për të ndërmarrë këtë studim ne kemi përzgjedhur një kontingjent prej 32 volejbollistësh të moshës 19-23 vjeç, ku 16 volejbollistë u trajtuan si grup eksperimental dhe 16 të tjerë si grup kontrolli relativisht në një kohë prej 12 muajsh. Kombëtarja shqiptare, e Anglisë, Malit të Zi, Partizanit, Teutës dhe ekipit të Vllaznisë janë nën vëzhgim. Rezultatet: Përpunimi statistikor i materialit, konkretizimi, konkluzioni i nxjerrë nëpërmjet analizës, krahasimit dhe studimit të treguesve fizikë dhe funksionalë dhe lidhja e tyre me vlerësimin e trajnimit sqarojnë shumë më tepër probleme për t'u fokusuar shkencërisht në prioritetet e procesit të trajnimit. Modeli i treguesve përmes metodës së analizës regresive sqaron vlerësimin e rezultateve në ndeshje si dhe avantazhin stërvitor të veçorive dhe tendencave individuale të volejbollistëve. Përfundim: Stërvitja e veprimeve mbrojtëse duhet të jetë një proces i vazhdueshëm dhe i ndërtuar mbi baza shkencore. Në punën tonë eksperimentale jemi të bindur se përdorimi i testeve fizike bën të mundur eliminimin e subjektivitetit në vlerësimin e gjendjes fizike, diagnostikimin e saktë të kësaj gjendjeje, duke zbuluar pikat e forta apo të dobëta në përgatitjen e çdo lojtari në periudha të ndryshme të sezonit sportiv. Përdorimi i testeve mundëson kontrollin operacional të efektivitetit të procesit stërvitor.

Fjalët kyçe: mbrojtje, volejbollistë, parametra funksional



The influence of motor skills on the realization of gymnastic elements round off and back handspring

Ard Kryeziu¹, Besim Halilaj¹, Artan Kryeziu¹

¹*Faculty of Physical Education and Sport, University of Pristina “Hasan Prishtina”*

Abstract

The purpose of this research was to present the state of motor skills of 52 female gymnasts aged 8-11 years by proving the correlation between the included tests and the gymnastic elements and whether the impact that these tests would have in the realization of elements Round off and Back handspring (flic-flac).

From the results of this study, we can conclude that motor skills parameters and gymnastic exercises are closely related to each other and inseparable in achieving the desired results of artistic gymnastics, mainly in floor exercises. The results has shown a close correlation between the motor skills tests, from which we can see that the strength of the abdominal muscles has a high correlation with other motor skills and a determining role in the execution of the two gymnastic elements. It is worth noting that gymnasts with a higher score on Back handspring also have a high score on the Round off. While gymnasts who executed these two elements as connected to each other have the best results in the motor tests.

Key words: gymnastics, motor skills, correlation, exercises.



Ndikimi i aftësive motorike në realizimin e elementeve gjimnastikore rrotullim anash me kthim dhe rrotullim mbrapa me duar

Ard Kryeziu¹, Besim Halilaj¹, Artan Kryeziu¹

¹Fakulteti i Edukimit Fizik dhe i Sportit - Universiteti i Prishtinës “Hasan Prishtina”

Abstrakt

Ky hulumtim kishë për qëllim që përmes testeve motorike dhe elementeve gjimnastikore nga mostra 52 gjimnaste femra të moshës 8 deri 11 vjec të përfshira në hulumtim, të paraqes gjendjen e aftëvie motorike dhe të vërtetohej lidhmëria ndërmjet testeve të përfshira dhe dy elementeve të gjimnastikës dhe nëse këto teste motorike ndikojnë pozitivisht në realizimin e elementeve gjimnastikore Rrotullim anash me kthim dhe Rrotullim mbrapa me duar.

Nga rezultatet e dalura të këtij punimi shohim se parametrat motorik dhe ushtrimet gjimnastikore janë të ndërlidhura ngushtë njëra me tjetrën dhe të pandashme në rezultatet e dëshiruara të gjimnastikës artistike për nivelet e para garuese, kryesisht në dysheme. Rezultatet e treguara paraqesin lidhmëri të ngushtë në mes testeve motorike nga mund të shohim se forca e muskujve të barkut ka lidhmëri të lartë me aftësitë tjera motorike dhe një rol determinues në ekzekutimin e dy elementëve gjimnastikore. Vlenë të theksohet se gjimnastet me notë më të lartë në elementin gjimnastikor Rrotullim mbrapa me duar kanë një notë gjithashtu të lartë në elementin Rrotullim anash me kthim. Ndërsa ato gjimnastet që kanë ekzekutuar dy elementet gjimnastikore si të lidhura mes vete kanë rezultatet më të mira në testet motorike.

Fjalët kyqe: gjimnastikë, aftësi motorike, ndërlidhje, ushtrime.



Soccer heading immediately alters brain function and brain-muscle communication

Eron Hoxha^{1*}, Malsor Gjonbalaj¹

¹*Faculty of Physical Education and Sport, University of Pristina “Hasan Prishtina”*

Abstract

Evidence is increasingly suggesting a connection between repetitive soccer heading and a higher occurrence of neurodegenerative disease. Even a brief period of soccer heading has demonstrated negative effects on cognitive performance and the disruption of movement control.

The study aimed to examine the impact of a brief session of soccer heading on cognitive performance, brain function, and brain-muscle communication. The researchers aimed to gain a greater understanding of the mechanisms underlying the immediate impairments observed after soccer heading, particularly in relation to cognitive function, motor control, and neural processes. Sixty soccer players were exposed to either an acute bout (i.e., 20 balls thrown underarm) of soccer heading (n= 30) or a control condition where participants (n= 30) headed soccer balls in virtual reality (VR). Before and after heading, we measured cognitive performance on the King-Devick test, as well as electromyography (EMG), electroencephalography (EEG) and brain-muscle communication (i.e., corticomuscular coherence; CMC) during a force precision task.

Following the protocol, the VR group improved their cognitive performance whereas the Heading group showed no change. Both groups displayed more precise force contractions at post-test. However, the VR group displayed elevated frontal theta activity and global increases in alpha and beta activity during the contraction task, whereas the Heading group did not. **Critique:** The study measured cognitive performance using the King-Devick test; however, including additional cognitive measures would have provided a more comprehensive assessment of cognitive functioning after soccer heading. **Lack of Long-Term Assessment:** The study focused on immediate effects following a short bout of soccer heading. It would be valuable to investigate the long-term effects of repetitive soccer heading on neurodegenerative disease and cognitive decline through longitudinal studies. **Generalizability to real-world settings:** The study used controlled laboratory conditions, which may not fully capture the complexities of running soccer in real-world settings. Overall, while the study contributes valuable insights into the immediate effects of soccer heading on cognitive function and brain-muscle communication, there are areas for improvement in terms of sample size, control conditions, long-term assessment, and the breadth of measures used.

Key words: soccer, concussion, CMC, injury, electromyography.



Goditjet me kokë në futboll ndryshojnë menjëherë funksionin e trurit dhe komunikimin neuro-muskular

Eron Hoxha^{1*}, Malsor Gjonbalaj¹

¹Fakulteti i Edukimit Fizik dhe i Sportit - Universiteti i Prishtinës “Hasan Prishtina”

Abstract

Provat po sugjerojnë gjithnjë e më shumë një lidhje midis goditjeve të përsëritura në futboll dhe një shfaqje më të lartë të sëmundjes neurodegenerative. Edhe një periudhë e shkurtër e goditjes me kokë në futboll ka demonstruar efekte negative në performancën njohëse dhe ndërprerjen e kontrollit të lëvizjes. Studimi kishte për qëllim të shqyrtonte ndikimin e një seance të shkurtër të futbollit në performancën njohëse, funksionin e trurit dhe komunikimin neuro-muskular. Studuesit synuan të fitonin një kuptim më të gjerë të mekanizmave që qëndrojnë në themel të dëmtimeve akute të vërejtura pas veprimit përkatës në futboll, veçanërisht në lidhje me funksionin njohës, kontrollin motorik dhe proceset nervore.

Gjashtëdhjetë futbollistë u ekspozuan ndaj një përplasjeje akute – goditjeve (d.m.th., 20 topa të hedhur nën shtetull – n= 30) dhe një gjendje kontrolli ku pjesëmarrësit (n= 30) drejtonin topat e futbollit në realitet virtual (VR). Para dhe pas veprimit, ne matëm performancën njohëse në testin King-Devick, si dhe elektromiografinë (EMG), elektroencefalografinë (EEG) dhe komunikimin neuro-muskular (d.m.th., koherencën kortikomuskulare; CMC) gjatë një detyre të saktësisë së forcës. Pas protokollit, grupi VR përmirësoi performancën e tyre njohëse ndërsa grupi “Heading” nuk tregoi asnjë ndryshim. Të dy grupet shfaqën kontraktime më të sakta të forcës në post-test. Sidoqoftë, grupi VR shfaqti aktivitet të ngritur pjesës frontale dhe rritje në aktivitetin alfa dhe beta gjatë detyrës së kurrjes, ndërsa grupi “Heading” jo. Kritika: Studimi matë performancën njohëse duke përdorur testin King-Devick; megjithatë, përfshirja e masave njohëse shtesë do të kishte ofruar një vlerësim më gjithëpërfshirës të funksionit njohës pas fillimit të futbollit. Mungesa e Vlerësimit Afatgjatë: Studimi u fokusua në efektet e menjëhershme pas një ndeshjeje të shkurtër të futbollit. Do të ishte e vlefshme të hetoheshin efektet afatgjata të goditjeve të përsëritura të futbollit në sëmundjen neurodegenerative dhe rënien njohëse përmes studimeve gjatësore. Përgjithësueshmëria në mjediset e botës reale: Studimi përdori kushte të kontrolluara laboratorike, të cilat mund të mos kapin plotësisht kompleksitetin e lojës së futbollit në mjediset reale.

Fjalët kyçe: futboll, tronditje, CMC, dëmtimi, elektromiografia.



**UNIVERSITY OF PRISTINA “HASAN PRISHTINA”
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT**
**The 4th Scientific International Conference on Physical Education, Sports and
Health (ICPESH)**
17-18 November 2023, Prishtina, Kosovo

**The difference between physical fitness and body mass index (BMI) in
children aged 13 and 14 from urban and rural areas in the municipality of
Vushtrri - Kosovo**

Idriz Ferizi, Artan Ferizi¹ and Besnik Morina¹

¹Faculty of Physical Education and Sport, University of Prishtina “Hasan Prishtina”, Prishtina

Abstract

Purpose: The purpose of the research was to determine the differences between physical fitness and body mass index (BMI) in ages 13 and 14 from urban and rural areas in the municipality of Vushtrri - Kosovo

Methods: The research included 200 children. Of them, 100 children were from urban areas, and 100 children were from rural areas. The tests that were used for measurement and testing were the eurofit test battery.

Results: In the group of 13-year-old children from urban and rural areas, statistically significant differences were found in body weight, body mass index, flamingo balance, handgrip test, sit-ups in 30 seconds, bent arm hang, and endurance shuttle-run 20m, while in the 14-year-old, they were statistically significant differences in two variables. in the sit-ups test in 30sc, and beep test.

Conclusion: Anthropometric characteristics and motor skills change during growth and development; this happens due to the influence of socioeconomic factors. In the end, we can say that the good development of children can be an indicator of health, as well as the quality of good nutrition in children.

Key words: morphology; BMI; Eurofit fitness tests; children; gender.



Dallimi ndërmjet aftësisë fizike dhe indeksit të masës trupore (BMI) te fëmijët e moshës 13 dhe 14 vjeç nga zonat urbane dhe rurale në Komunën e Vushtrrisë - Kosovë

Idriz Ferizi, Artan Ferizi¹ dhe Besnik Morina¹

Fakulteti i Edukimit Fizik dhe Sportit, Universiteti i Prishtinës "Hasan Prishtina", Prishtinë

Abstrakt

Qëllimi: Qëllimi i hulumtimit ishte përcaktimi i dallimeve në mes të aftësisë fizike dhe indeksit të masës trupore (BMI) në moshat 13 dhe 14 nga zonat urbane dhe rurale në Komunën e Vushtrrisë - Kosovë.

Metodat: Hulumtimi përfshinte 200 fëmijë. Prej tyre 100 fëmijë ishin nga zonat urbane dhe 100 fëmijë nga zonat rurale. Testet që u përdorën për matje dhe testim ishin bateria e testit eurofit.

Rezultatet: Në grupin e fëmijëve 13 vjeçar nga zonat urbane dhe rurale, u gjetën dallime statistikisht domethënëse në peshën trupore, indeksin e masës trupore, balancimi flamingo, testin e dinamometri e dorës, ngritje në pozitë të ulur 30 sekonda, qëndrim varur në hekur dhe vrapim vajtje ardhje 20m, ndërsa në grupin e fëmijëve 14 vjeçar, u gjetën dallime statistikisht domethënëse në dy variabla. në testin ngritje në pozitë të ulur 30 sekonda, dhe vrapim vajtje ardhje 20m.

Përfundim: Karakteristikat antropometrike dhe aftësitë motorike ndryshojnë gjatë rritjes dhe zhvillimit; kjo ndodh për shkak të ndikimit të faktorëve socio-ekonomikë. Në fund mund të themi se zhvillimi i mirë i fëmijëve mund të jetë tregues i shëndetit, por edhe i cilësisë së të ushqyerit të mirë tek fëmijët.

Fjalët kyçe: Morfologji; BMI; Testet e fitnesit Eurofit; Fëmijë; Gjinia.



**UNIVERSITY OF PRISTINA “HASAN PRISHTINA”
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT**
**The 4th Scientific International Conference on Physical Education, Sports and
Health (ICPESH)**
17-18 November 2023, Prishtina, Kosovo

Analysis of the physical preparation of assistant referees in football in kosovo

Albin Ajvazi^{1*}

¹*Ss. Cyril and Methodius University in Skopje (UKIM), Boulevard Goce Delchev 9, Skopje 1000, North Macedonia*

*[*albinajvazi045@hotmail.com](mailto:albinajvazi045@hotmail.com)*

Abstract

This research aims to delve into the content of the physical preparation of assistant referees in Kosovar football by exploring and evaluating their abilities through FIFA's and UEFA's tests. The sample includes 40 different assistant referees, ranging from 18 to 45 years old, representing all regions of Kosovo. The research began with the selection of standard measuring instruments used by FIFA and UEFA, including the CODA Test, Interval Test, and 30-Meter Sprint Test. Through these tests, the abilities of assistant referees in the Kosovo Super League were assessed. Statistical analyses include indicators such as standard deviation, correlation, t-test, and arithmetic mean, providing a comprehensive overview of their performance. A key aspect of this research is the comparison of test results between the autumn and spring seasons in the Kosovo Super League. This analysis offers a wealth of data, making this study an example of the use of scientific methods in Kosovar football. The main result derived from this research is that the autumn season is more successful due to the higher pass rate of referees in the tests conducted in this study. The results of this research provide a deeper understanding of the levels of physical preparedness of assistant referees, revealing the links between physical training and their performance during Super League matches. This study offers a sustainable scientific basis for the development of training programs for assistant referees in Kosovar football, contributing to raising the standards of the game and the integrity of football at the national level.

Key words: Physical preparation, assistant referees, T-test, correlation, and standard deviation.



Analiza e përgatitjes fizike të gjyqtarëve asistent në futbollin e Kosovës

Albin Ajvazi^{1*}

¹Ss. Cyril and Methodius University in Skopje (UKIM), Boulevard Goce Delchev 9, Skopje 1000, North Macedonia

[*albinajvazi045@hotmail.com](mailto:albinajvazi045@hotmail.com)

Abstrakti

Ky hulumtim synon të thellojë përmbajtjen e përgatitjes fizike të gjyqtarëve asistent në futbollin e Kosovës duke eksploruar dhe vlerësuar aftësitë e tyre nëpërmjet testeve të FIFA-s dhe UEFA-s. Mostra përfshin 40 gjyqtarë asistent të ndryshëm, duke përfshirë një gamë të gjerë moshash nga 18 deri në 45 vjeç, dhe përfaqëson të gjitha regjionet e Kosovës. Hulumtimi filloi me përzgjedhjen e instrumenteve matëse standarde të përdorura nga FIFA dhe UEFA, duke përfshirë Testin CODA, Testin Interval dhe Testin e Vrapimit 30 metra. Nëpërmjet këtyre testeve, u vlerësuan aftësitë e gjyqtarëve asistent në Superligën e Kosovës. Analizat statistikore përfshinë tregues si devijimi standard, korrelacioni, t-testi dhe mesatarja aritmetikore, duke siguruar një pasqyrë të hollësishme të performancës së tyre. Një aspekt kyç i këtij hulumtimi është krahasimi i rezultateve të testeve midis sezonit vjeshtorë dhe ati pranverorë në Superligën e Kosovës. Kjo analizë ofron këndvështrimin e një pasurie të të dhënave, duke e bërë këtë studim shembull për përdorimin e metodave shkencore në futbollin e Kosovës. Si rezultat kryesor i nxjerr nga ky hulumtim del të jetëse stinori vjeshtor është më i suksesshëm për shkak të kalueshmërisë më të madhe të gjyqtarëve nga testet e bëra në këtë hulumtim. Rezultatet e këtij hulumtimi japin një kuptim më të thellë të niveleve të përgatitjes fizike të gjyqtarëve asistent, duke shpalosur ndër lidhjet midis trajnimit fizik dhe performancës së tyre gjatë ndeshjeve të Superligës. Ky studim ofron një bazë të qëndrueshme shkencore për zhvillimin e programeve të trajnimit të gjyqtarëve asistent në futbollin e Kosovës, duke kontribuar në rritjen e standardeve të lojës dhe integritetit të lojës në nivel vendas.

Fjalët kyçe: Përgatitja fizike, gjyqtarë asistent, T-testi, korrelacioni dhe devijimi standard.



Evaluation and comparison of maximum oxygen consumption in UST students and the connection with sports

Arsim Qiriqi¹ Amelia Ibrahim²

¹Univeriteti i Prishtinës "Hasan Prishtina" – Fakulteti i Edukimit Fizik dhe i Sportit

²Faculty of Movement Sciences, Department of Individual Sports, Sports University of Tirana,

Abstract

Man meets energy needs from two types of energy sources: anaerobic and aerobic energy sources. The max consumption of O₂, or aerobic capacity, which is the largest volume of O₂, which the organism can consume in the unit of time, provides the largest amount of energy, which can be used for the development of aerobic energetic processes. Maximum oxygen consumption (VO₂max) was determined by Hill and Lupton as the amount of oxygen increased during high-intensity exercise but could not increase regardless of the increase in exercise load, thus determining the limit of the cardiorespiratory system. The maximum consumption of oxygen also affects the training of athletes to measure general physical working abilities. **The purpose** of our study was to determine the initial level of our students in relation to their physical preparation and specifically with the aerobic capacity, determining the level of preparation among first year students in terms of aerobic endurance. The study will highlight the difference in this physical quality between the two genders as well as its concrete changes in non-athlete students compared to those who are athletes. For athletes, we will also give the changes for each sport they practiced. Measuring the 12 min test (Cooper.) We say that the maximum oxygen consumption is different in different people and it depends on the physical preparation, or the sport that the students have practiced, gender, etc. However, it is the duty of the coach and the teacher to influence the improvement of VO₂max through regular training and according to everyone's parameters. **Object.** The subjects of our study were 50 randomly selected first-year students at the Sports University of Tirana. The testing was done in October in the premises of the UST sports field. The 50 students were taken in both sexes, 30 males and 20 females aged 19-20 years. The study was spread horizontally across different cohorts of the first year of bachelor studies. **Methodology** for the realization of this study, we researched and filed a certain amount of literature which was used for contemporary data related to VO₂max. The measurements aim to give concrete results on the level of preparation of U.S.T. students. The method for this study was that of the experiment through physical tests. The data obtained from the measurements in the field were entered into the database and subjected to statistical processing to obtain the appropriate results. Their analysis gave us a precise conclusion on the focus of our study regarding the aerobic training of students.

Key words: Maximum oxygen consumption; cardiorespiratory



Vlerësimi dhe krahasimi i konsumit maksimal të oksigjenit të studentëve të UST dhe lidhja me sportin

Arsim Qiriqi¹ Amelia Ibrahimimi²

¹Univeristeti i Prishtinës "Hasan Prishtina" – Fakulteti i Edukimit Fizik dhe Sportit

²Faculty of Movement Sciences, Department of Individual Sports, Sports University of Tirana,

Abstrakt

Njeriu nevojat energjitike i plotëson nga dy lloje burimesh energjitike: burime energjitike anaerobe dhe aerobe. Konsumi max i O₂, ose kapaciteti aerobik, që është volumi më i madhe i O₂, të cilin organizmi mund ta harxhojë në njësinë e kohës, siguron sasinë më të madhe të energjisë, e cila mund të shfrytëzohet për zhvillimin e proceseve energjitike aerobe. Konsumi maksimal i oksigjenit (VO₂max) u percaktua nga Hill dhe Lupton si sasia e oksigjenit rritej gjate te ushtruarit te ushtrimeve me intensitetet te larte por nuk mund te rritej pavaresisht shtimit te ngarkesave ne ushtrime, duke percaktuar ne kete menyre limitin e sistemit kardiorespirator. Konsumi maksimal i oksigjenit ndikon dhe ne stervitjen e sportiseve per te matur aftesite punuese fizike te pergjithshme. **Qellimi** i studimit tone ishte te percaktontje nivelin fillestar te studenteve tanë në lidhje me përgatitjen e tyre fizike dhe konkretisht me kapacitetin aerobik përcaktimi i nivelit të përgatitjes tek studentet e vitit te pare ne drejtim te qendrushmerise aerobike. Studimi do te nxjerrë në pah diferencën e kësaj cilesie fizike si ndërmjet dy gjinive ashtu dhe ndryshimet konkrete të saj tek studentet jo sportiste ndaj atyre sportiste. Tek sportiste do të japim gjithashtu dhe ndryshimet pëe secilin sporti që ata kanë ushtruar. Matja e testit 12 min (Cooper.) Them i se konsumi maksimal i oksigjenit është i ndryshëm në persona të ndryshëm dhe kjo varjon sipas përgatitjes fizike, apo sportit që studentët kanë ushtruar, gjinisë etj Megjithate është detyra e trajnerit dhe mësuesit të ndikojë në përmisimin e VO₂max me anë të stervitjes së rregullt dhe sipas parametrave të gjithësecilit. **Objekti.** Objekt i studimit tonë ishin 50 studentë të marë në mënyrë rastësore nga viti i parë Universiteti i Sportit të Tiranës. Testimi u be ne muajin tetor ne ambientet e fushes se sportit UST. 50 studentet u moren ne te dy gjinite 30 meshkuj dhe 20 femra te moshes 19-20 vjec. Studimi u shtri në mënyrë horizontale në grupe të ndryshme të vitit të parë të studimit bachelor **Metodologjia** Për realizimin e këtij studimi hulumtuam dhe skeduan një sasi të caktuar literature e cila u shfrytëzua për të dhëna bashkekohore në lidhje VO₂max. Matjet synojnë të japin rezultate konkrete mbi nivelin e përgatitjes së studenteve të U.S.T. Metoda për këtë studim qe ajo e eksperimentit me ane të testimeve fizike Të dhënat e mara nga matjet në terren u hodhen në databaze dhe iu nënështuan përpunimeve statistikore për të marë rezultatet e duhura . Analiza e tyre na dha një konkluzion të sakte mbi fokusin e studimit tonë në lidhje më përgatitjen aerobike të studentëve.

Fjalet kyce: Konsumi maksimal i oksigjenit; kardiorespiracion,



The application of cluster analysis in the selection of karate players at a young age based on motor skills

Elhami Shabani¹, Vjosa Zhubaj¹

¹ PhD student on University of Ss. Cyril and Methodius, Faculty of physical education, sport and health, Skopje, North Macedonia

elhami.shabani@hotmail.com, zhubivjosa@gmail.com

Abstract

The success of an athlete in the sport of karate primarily depends on anthropological characteristics and skills. Diagnosing the anthropological status in the childhood stage is decisive for a good athlete in the sport of karate. This paper aimed to prove the importance of cluster analysis in the selection of young people in karate. The sample included 50 young people from the municipality of Gjilan. A total of 8 motor variables were applied: Running 20m high start, Long jump with two legs, High jump with two legs, hand tapping, foot tapping, Lifting the body, Step to the side, Bending forward from a standing position. In order to determine the groups according to the results of motor skills, cluster analysis was applied, which grouped the young people and divided them into those who can be selected for the sport of karate. This quantitative method divided the young people according to their motor skills into two groups. In the first group, 20 young people were evaluated with the weakest results and 30 young people were evaluated with the best results. Between the groups, there is a statistically significant difference in all motor variables (except for the two speed variables).

Key words: Cluster analysis, motor, karate, t-test, anthropology



Aplikimi i klaster analizaes në përzgjedhjen e karateistëve në moshën e re në bazë të aftësive motorike

Elhami Shabani¹, Vjosa Zhubaj¹

¹ PhD student në Universitetin Ss. Kirili dhe Metodi, Fakulteti i Edukimit Fizik, Sportit dhe Shëndetësisë, Shkup, Maqedonia e Veriut

elhami.shabani@hotmail.com ; zhubivjosa@gmail.com

Abstrakt

Suksesi i një sportisti në sportin e karates në rend të parë varet nga karakteristikat dhe aftësitë antropologjike. Diagnostifikimi i statusit antropologjik në fazën e fëmijërisë është përcaktues për një sportist të mirë në sportin e karates. Ky punim ka pasur për qëllim të vërtetojë rëndësinë e analizës kllaster në përzgjedhjen e të rinjëve në karate. Mostra ka përfshi 50 të rinj nga komuna e Gjilanit. Janë aplikuar gjithsej 8 ndryshore motorike: Vrapim 20 m starti i lartë, Kërcim së gjati nga vendi, Kërcimi së larti nga vendi, Taping me këmbë, Taping me dorë, Ngritja e trupit, Hapa anash, Përkulje para nga drejtqëndrimi. Për ti përcaktuar grupet sipas rezultateve të aftësive motorike është aplikuar kllaster analiza e cila ka bërë grupimin e të rinjëve dhe ka ndarë në ata të cilat mund të përzgjidhen për sportin e karates. Kjo metodë kuantitative i ka ndarë të rinjët sipas aftësive motorikenë dy grupe. Në grupin e parë me rezultate më të dobëta janë vlerësuar 20 të rinjë dhe me rezultate më të mira janë vlerësuar 30 të rinj. Në mes grupeve ekziston dallim i rënësishëm statistikor në të gjitha ndryshoret motorike (përpos dy ndryshoreve të shpejtësisë).

Fjalët kyçe: Kllaster analiza, motorik, karateist, t-test, antropologji



Model for the development of the spin serve in tennis according to biomechanical movements

Jeton Hajdari*

Faculty of Physical Education and Sports - University of Pristina

**Corresponding author e-mail: (jeton.hajdari@gmail.com)*

Abstract

The main purpose of this professional paper is to analyze in detail the concept of the serve development model with rotation in tennis. Through this paper, it is intended to present the models for serve development in the sport of tennis. Body movements or positions are analyzed to correct errors. Practicing for many years working as a professional trainer together with experts in this field, we have tried to present the model of exercises, we have identified and analyzed many movements, which when applied to the rotation serve, are movements that belong to the science of biomechanics as well as structure of movements together with kinematic analysis. We have identified many elements during the stages of the model, which we have presented in detail in the review of this paper. Then, the biomechanical movements of the body in all positions have also been analyzed, through advanced camera technology, and illustrated with corresponding photographs showing all stages of the realization.

Key words: Tennis, serve-spin, development model, biomechanics analysis.



Modeli për zhvillimin e shërbimit me rrotullim në tenis sipas lëvizjeve biomekanike

Jeton Hajdari*

Fakulteti i Edukimit Fizik dhe i Sportit - Universiteti i Prishtinës

** E-mail i autorit përkatës: (jeton.hajdari@gmail.com)*

Abstrakt

Qëllimi kryesor i këtij punimi profesional është që të analizojmë në detale konceptin e modelit të zhvillimit të shërbimit me rrotullim në tenis. Përmes këtij punimi është synuar të paraqiten modelet për zhvillimin e shërbimit në sportin e tenisit. Janë analizuar lëvizjet ose pozicionet e trupit për të korrigjuar gabimet. Duke praktikuar shumë vite punën si trajner profesionist bashkë me ekspertë të kësaj lëmie, jemi munduar të paraqesim modelin e ushtrimeve, kemi identifikuar dhe analizuar shumë lëvizje, të cilat gjatë zbatimit tek shërbimi me rrotullim, janë lëvizje që i takojnë shkencës së biomekanikës si dhe strukturës së lëvizjeve bashkë me analizën kinematike. Kemi identifikuar shumë elemente gjatë fazave të modelit, të cilat në mënyrë të detajuar i kemi paraqitur në shqyrtimin e këtij punimi. Pastaj, gjithashtu janë analizuar lëvizjet biomekanike të trupit në të gjitha pozicionet, përmes teknologjisë së avansuar të kamerave dhe janë ilustruar me fotografi përkatëse që tregojnë të gjitha fazat e realizimit.

Fjalët kyçe: Tenis, shërbim - rrotullim, modeli i zhvillimit, analiza biomekanike.



The Role of Games and Sports Activities in Primary Education and Their Impact on Students' Health and Development

Fatjeta Ahmeti^{1*}

*¹Ss. Cyril and Methodius University in Skopje (UKIM), Boulevard Goce Delchev 9, Skopje 1000, North
Macedonia*

*[*fatjeta.ahmeti31@gmail.com](mailto:fatjeta.ahmeti31@gmail.com)*

Abstract

In today's era of education, where the health and development of students have become increasingly crucial, the role of games and sports activities in primary education has taken a special place. This topic provides a fundamental space for reflection on the influence of games and sports activities on the cognitive, emotional, and motor skills development of elementary school students. Although these activities are often considered periods of free movement, they contribute to shaping values, discipline, and collaboration. In this context, this study aims to shed light on ways in which games and sports activities can be successfully integrated into educational programs, bringing significant impacts on the physical, emotional, and social well-being of students.

The methodology used in this paper is descriptive. Quantitative methods and a quantitative research approach were employed. The participants in this study were 100 primary education teachers in schools in Kosovo (a random sample). Questionnaires based on the Likert scale were used as instruments for data collection. The questionnaires were developed with randomly selected primary education teachers. Quantity data were collected through Google Forms and later analyzed using the SPSS program. The obtained results reflect the importance of games and sports activities in primary education and their influence on students' health and development.

Key words: sports activities, physical education, health, development.



**UNIVERSITY OF PRISTINA “HASAN PRISHTINA”
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT**
**The 4th Scientific International Conference on Physical Education, Sports and
Health (ICPESH)**
17-18 November 2023, Prishtina, Kosovo

**Roli i lojës dhe aktiviteteve sportive në edukimin fillor dhe ndikimi i tyre në
shëndetin dhe zhvillimin e nxënësve**

Fatjeta Ahmeti^{1*}

*¹Ss. Cyril and Methodius University in Skopje (UKIM), Boulevard Goce Delchev 9, Skopje 1000, North
Macedonia*

*[*fatjeta.ahmeti31@gmail.com](mailto:fatjeta.ahmeti31@gmail.com)*

Abstrakt

Në epokën e sotme të edukimit, ku shëndeti dhe zhvillimi i nxënësve kanë bërë një fushatë gjithnjë e më të rëndësishme, roli i lojërave dhe aktiviteteve sportive në edukimin fillor ka marrë një vend të veçantë. Kjo temë krijon një hapsirë për reflektim thelbësor rreth ndikimit të lojërave dhe aktiviteteve sportive në zhvillimin e aftësive kognitive, emocionale dhe motorike të nxënësve të shkollave fillore. Edhe pse këto aktivitete zakonisht konsiderohen si periudha e lëvizjes së lirë, ato ndihmojnë në formimin e vlerave, disiplinës dhe bashkëpunimit. Në këtë kontekst, ky studim synon të hedhë dritë mbi mënyrat sesi lojërat dhe aktivitetet sportive mund të integrohen me sukses në programet mësimore, duke sjellë ndikime thelbësore në shëndetin fizik, emocional dhe sociale të nxënësve. Metodologjia e përdorur në këtë punim është deskriptive. Në këtë punim janë shfrytëzuar metodat kuantitative, qasja sasiore e hulumtimit. Pjesëmarrës të këtij janë 100 mësimitdhënës të arsimit fillor në shkollat e Kosovës (mostër e rastësishme). Si instrumente për mbledhjen e të dhënave janë shfrytëzuar pyetësorët të përpiluar në bazë të shkallës së Likertit. Pyetësorët janë zhvilluar me mësimitdhënës të arsimit fillor të përzgjedhur në mënyrë rastësore. Të dhënat sasiore janë mbledhur me anë të Google Forms e më pas janë analizuar me programin SPSS. Rezultatet e fituara pasqyrojnë rëndësinë e lojës dhe aktiviteteve sportive në edukimin fillor dhe ndikimin e tyre në shëndetin dhe zhvillimin e nxënësve.

Fjalët kyçe: aktivitete sportive, edukim fizik, shëndet, zhvillim.



Difference between male and female students aged 18 years on Mediterranean diet and body mass index

Vjosa Zhubaj¹

¹ C.K "March 11" Prizren, Street. Jonit 2B/7, Prizren, Kosovo
Email: zhubivjosa@gmail.com

Abstract

Nutrition in childhood and adolescence is, in addition to regular physical activity, the main determinant of health in later life. The aim of the paper was to prove the difference between males and females aged 18 years in the Mediterranean diet and body mass index. The research was conducted on a sample of 100 respondents aged 18 (N = 27 females; N = 63 males). The students included in the research were regulars at the "11 Marsi" C.K. in Prizren. Three anthropometric variables were applied: height body weight, body mass index and a diet variable, the Mediterranean Diet Quality Index (KIDMED) which contains 16 questions. Data on all variables were collected via email for each individual. Statistical processing was calculated basic statistical parameters and t-test difference analysis for independent groups. The t-test analysis shows that in the Mediterranean diet, respectively Index (KIDMED) and BMI between male and female students, no significant statistical difference has been obtained KIDMED - Mean diff.= -0.81; $p > 0.05$ and OVER - Mean diff.= -0.53; $p > 0.05$. In body height Mean diff.= 12.67; $p < 0.05$ and body weight Mean diff.= 8.44; $p < 0.05$ a difference of statistically significant.

Key words: KIDMED, students, anthropometric variables, t-test



Dallimi në mes nxënësve meshkuj dhe femra të moshës 18 vjeçare në dietën mesdhetare dhe indeksin e masës trupore

Vjosa Zhubaj¹

¹ Q. K "11 Marsi" Prizren, Rr.Jonit 2B/7, Prizren, Kosovë

Email: zhubivjosa@gmail.com

Abstrakt

Ushqyerja në fëmijëri dhe adoleshencë është, përveç aktivitetit të rregullt fizik, përcaktuesi kryesor i shëndetit në jetën e mëvonshme. Qëllimi i punimit ishte të vërtetohet dallimi në mes meshkujve dhe femrave të moshës 18 vjeçare në dietën mesdhetare dhe indeksin e masës trupore. Hulumtimi u krye në një mostër prej 100 të anketuarve të moshës 18 vjeçare (N = 27 femra; N=63 meshkuj). Nxënësit e përfshirë në hulumtim ishin të rregullt në Q.K "11 Marsi" në Prizren. U aplikuan tri ndryshore antropometrike: lartësia e trupit, pesha e trupit, indeksi i masës trupore dhe një ndryshore për dietë, Indeksi i cilësisë së dietës mesdhetare (KIDMED) i cili përmban 16 pyetje. Të dhënat e të gjitha variablave u mblodhën përmes emailit për cdo individ. Nga përpunimi statistikor janë llogaritur parametrat themelor statistikor dhe analiza e dallimeve t-testi për grupe të pavarura. Analiza e t-testit tregon se në dietën mesdhetare respektivisht Indeksin (KIDMED) dhe BMI në mes nxënësve dhe nxënësve nuk është fituar dallim i rëndësishëm statistikor KIDMED - Mean dif.= -0.81; $p>0.05$ dhe MBI - Mean dif.= -0.53; $p>0.05$. Në lartësinë e trupit Mean dif.= 12.67; $p<0.05$ dhe peshën e trupit Mean dif.= 8.44; $p<0.05$ është fituar dallim i rëndësishëm statistikor.

Fjalët kyçe: KIDMED, nxënës, variabla antropometrike, t-test



UNIVERSITY OF PRISTINA "HASAN PRISHTINA"
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT
The 4th Scientific International Conference on Physical Education, Sports and
Health (ICPESH)
17-18 November 2023, Prishtina, Kosovo

Katalogimi në botim – (CIP)

Biblioteka Kombëtare e Kosovës "Pjetër Bogdani"

796/797(496.51)(062)

Book of Abstracts : konferenca e IV Ndërkombëtare Shkencore në Edukimin Fizik, Sport dhe Shëndet (ICPESH) : 17-18 Nëntor 2023, Prishtinë = Libër i abstrakteve : the 4th Scientific International Conference on Physical Education, Sports and Health (ICPESH) : 17-18 November 2023, Prishtina / përgaditës Ilir Gllareva, Besim Halilaj, Hasim Rushiti. - Prishtinë : Universiteti i Prishtinës "Hasan Prishtina", 2025. - 111 f. : ilustr. ; 24 cm.

1. Gllareva, Ilir 2. Halilaj, Besim 3. Rushiti, Hasim

ISBN 978-9951-00-414-5



UNIVERSITY OF PRISTINA "HASAN PRISHTINA"
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT
The 4th Scientific International Conference on Physical Education, Sports and
Health (ICPESH)
17-18 November 2023, Prishtina, Kosovo

ISBN 978-9951-00-414-5

