



UNIVERSITY OF PRISTINA
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

BOOK OF ABSTRACTS



1-2 November 2019, Pristina

CONFERENCE PRESIDENT

Musa Selimi

Dean, Faculty of Physical Education and Sport

HONORARY PRESIDENT

Marjan Dema

Rector of the University of Prishtina "Hasan Prishtina"

COORDINATOR

Hasim Rushiti

Vice-Dean for Science

SCIENTIFIC BOARD

- Prof. Mag. Dr. Harald Tschan – University of Vienna
- Prof.Dr. Milan Zvan – University of Ljubljana
- Prof.Dr.sc. Tomislav Krističević – University of Zagreb
- Prof.Dr.sc. Goran Sporiš – University of Zagreb
- Prof.Dr.Stevo Popović -University of Montenegro
- Prof.Dr. Agron Cuka – Sports University of Tirana
- Prof.dr. Arben Kacuri – Sports University of Tirana
- Prof. Dr. Mehmet Günay – Gazi University / Turkey
- Prof.Dr.Fadil Mahmuti – University of Tetova
- Prof.Asoc. Juel Jarani – Sports University of Tirana
- Prof.Dr.Hasim Rushiti – University of Pristina
- Prof.Dr.Bujar Turjaka – University of Pristina
- Prof.Dr.Sadik Krasniqi – University of Pristina
- Prof.Asoc.Dr. Abdulla Elezi – University of Pristina
- PhD.cand. Ilir Gllareva – University of Pristina
- PhD.cand. Faton Tishukaj – University of Pristina
- PhD.cand. Besim Halilaj – University of Pristina
- Dr.sc. Florian Miftari– University of Pristina
- Dr.sc. GaniIbrahimi– University of Pristina

ORGANIZING COMMITTEE

- Musa Selimi
- Hasim Rushiti
- Bujar Turjaka
- Sadik Krasniqi
- Ilir Gllareva
- Besim Halilaj
- Faton Tishukaj
- Florian Miftari
- BahriGjinovci
- GentianaBeqa
- Besim Hasani
- Gani Ibrahimi
- Shaban Ukshini

SECRETARIAT

- Bujar Turjaka
- Faton Tishukaj
- Gani Ibrahimi
- Fisnik Bublaku

Contents

Kaukab Azeem ¹	7
NDIKIMI I GLOBALIZIMIT NË ARSIMIN E LARTË NË REPUBLIKËN E MAQEDONISË SË VERIUT	9
Fadil Mamuti ¹	9
THE IMPACT OF GLOBALIZATION ON HIGHER EDUCATION IN NORTH MACEDONIA.....	10
Fadil Mamuti ¹	10
ASPEKTE BIOMEKANIKE TË DY VARIANTEVE TË TEKNIKËS SË HEDHJES <i>UCHI MATA</i> NË XHUDO	11
Fadil Rexhepi ¹	11
BIOMECHANICAL ASPECTS OF TWO VARIANTS OF JUDO THROW TECHNIQUE <i>UCHI MATA</i>	12
Fadil Rexhepi ¹	12
PROFILI ANTROPOMETRIK I VOLEJBOLLIT ELITAR TË FEMRAVE NË KOSOVË	13
Musa Selimi ¹ , Bahri Gjinovci ¹ , Florian Miftari ¹	13
ANTHROPOMETRIC PROFILE OF KOSOVO ELITE FEMALE VOLLEYBALL PLAYERS	14
Musa Selimi ¹ , Bahri Gjinovci ¹ , Florian Miftari ¹	14
NDIKIMI I AKTIVITETIT FIZIK NË SISTEMIN KARDIOVASKULAR.....	15
Murat Nikoqeviç ¹ , Hasim Rushiti ² , Bujar Turjaka ²	15
IMPACT OF PHYSICAL ACTIVITY ON CARDIOVASCULAR SYSTEM.....	16
Murat Nikoqeviç ¹ , Hasim Rushiti ² , Bujar Turjaka ²	16
AKTIVITETET E LIRA NË MESIN E TË RINJËVE 13-16 VJEQAR NGA KOSOVA, BULLGARIA DHE POLONIA	17
Agata Glapa ¹ , Michał Bronikowski ¹ , Jowita Górka ¹ , Besnik Morina ²	17
LEISURE TIME ACTIVITIES AMONG YOUNG PEOPLE AGED 13-16 FROM KOSOVO, BULGARIA AND POLAND.....	18
Agata Glapa ¹ , Michał Bronikowski ¹ , Jowita Górka ¹ , Besnik Morina ²	18
GJENDJA E DISA PARAMETRAVE MORFOLOGJIK DHE LËVIZORË MOTORIK TE TË RINJTË E MOSHËS 12 VJEÇ TË KATËR QENDRAVE TË KOSOVËS.....	19
Hasim Rushiti ¹ , Arbëresha Turjaka ² , Gani Ibrahim ¹	19
THE CONDITION OF VARIOUS MORPHOLOGICAL AND MOTOR PARAMETERS IN 12 YEAR OLDS IN FOUR CITIES OF KOSOVO	20
Hasim Rushiti ¹ , Arbëresha Turjaka ² , Gani Ibrahim ¹	20
ANALIZA E ELEMENTEVE TEKNIKE TË FINALËS SË KUPES SË KOSOVËS 2019 PËR FEMRA NË VOLEJBOLL	21
Musa Selimi ¹ , Emine Ramadani ²	21
ANALYSIS OF THE TECHNICAL ELEMENTS OF FINAL CUP OF KOSOVA 2019 FOR FEMALE IN VOLLEYBALL	22
Musa Selimi ¹ , Emine Ramadani ²	22
NDIKIMI I AFTËSIVE MOTORIKE NË PERFORMANCËN NË GJIMNASTIKË	23
Besim Halilaj ¹ , Dejan Madić ² , Florim Gallopeni ^{3,4} , Ilir Gllareva ¹ , Hasim Rushiti ¹	23
IMPACT OF MOTOR SKILLS IN GYMNASTICS PERFORMANCE.....	24
Besim Halilaj ¹ , DejanMadić ² , Florim Gallopeni ^{3,4} , Ilir Gllareva ¹ , Hasim Rushiti ¹	24

KRAHASIM I PARAMETRAVE ANTROPOMETRIK NË MES LOJTARËVE TË BASKETBOLLIT, HENDBOLLIT DHE VOLEJBOLLIT	25
Florian Miftari ¹	25
A COMPARISON OF THE ANTHROPOMETRIC PARAMETERS BETWEEN BASKETBALL PLAYERS, HANDBALL PLAYERS AND VOLLEYBALL PLAYERS	26
Florian Miftari ¹	26
EKUILIBRI DHE NDJESHMËRIA RITMIKE TE FËMIJËT E MOSHËS 7 DERI 10 VJEÇ.....	27
Rrezon Krasniqi ¹ , Sadik Krasniqi ²	27
THE BALANCE AND RHYTHMIC SENSITIVITY TO CHILDREN 7 TO 10 YEARS OLD	28
Rrezon Krasniqi ¹ , Sadik Krasniqi ²	28
MËSIMDHËNIA DHE TË NXËNIT E EDUKIMIT FIZIK GJITHËPËRFSHIRËS NË SHEKULLIN 21: MËSIMETË NXJERRA NGA KOSOVA	29
Izedin Mehmeti ¹ , Senad Alirifa ² , Asri Pllana ¹	29
TEACHING AND LEARNING INCLUSIVE PE IN 21 CENTURY: LESSON LEARNED FROM KOSOVO	30
Izedin Mehmeti ¹ , Asri Pllana ²	30
KIBERNETIKA NË SHKENCËN E EDUKIMIT FIZIK DHE SPORTIT	31
Mustafë Aliu ¹	31
CYBERNETICS IN PHYSICAL EDUCATION SCIENCES	32
Mustafë Aliu ¹	32
NXEMJET, STRETCHINGU DHE FLEKSIBILITETI NË PËRMIRËSIMIN E PERFORMANCËS FIZIKE DHE NË PARANDALIMIN E LËNDIMEVE NË SPORT.....	33
Linda Zeqiri ¹ , Juliana Hoxha ²	33
WARM-UP, STRETCHING AND FLEXIBILITY IN IMPROVING PHYSICAL PERFORMANCE AND IN THE PREVENTION OF INJURIES IN SPORT	34
Linda Zeqiri ¹ , Juliana Hoxha ²	34
DALLIMET NË PËRBËRJEN TRUPORE NDËRMJET SPORTISTËVE KULMOR TE SPORTET EKIPORE.....	35
Abdulla Elezi ¹ , Arsim Kastrati ² Fakulteti i Edukimit Fizik dhe i Sportit, Universiteti i Prishtinës	35
DIFFERENCES IN THE BODYCOMPOSSURE BEETWEEN CULMINANT SPORTISTS IN TEAM SPORTS	36
Abdulla Elezi ¹ , Arsim Kastrati ² Faculty of Physical Education and Sports, University of Prishtina	36
INDEKSI I MASËS TRUPORE TEK FËMIJËT E VISEVE URBANE DHE RURALE TË MOSHËS 12 VJEÇ.....	37
Arbëresha Turjaka ¹ , Bujar Zatriqi ² , Bujar Turjaka ³	37
BODY MASS INDEX OF 12 YEARS OLD CHILDREN FROM URBAN AND RURAL AREAS.....	38
Arbëresha Turjaka ¹ , Bujar Zatriqi ² , Bujar Turjaka ³	38
DIFERENCAT NË KARAKTERISTIKAT ANTROPOMETRIKE, KOMPONENTET SOMATOTIKE DHE AFTËSITË FUNKSIONALE NDËRMJET FUTBOLLISTËVE TË RINJ KOSOVAR BAZUAR NË POZICIONIN E EKIPIT	39
Malsor Gjonbalaj ¹ , Georgi Georgiev ² , Duško Bjelica ³	39
DIFFERENCES IN ANTHROPOMETRIC CHARACTERISTICS, SOMATOTYPE COMPONENTS, AND FUNCTIONAL ABILITIES AMONG YOUNG ELITE KOSOVAR SOCCER PLAYERS BASED ON THE TEAM POSITION.....	40
Malsor Gjonbalaj ¹ , Georgi Georgiev ² , Duško Bjelica ³	40
KODI I POENTIMIT NGA GJIMNASTIKA ARTISIKE NË PARALELEN E SHKALLËZUAR.....	41
Rijeta Haklaj ¹	41

ARTISTIC GYMNASTICS CODE OF POINTS ON UNEVEN BARS	42
Rijeta Haklaj ¹	42
NDRYSHIMET NË DISA AFTËSI LËVIZORE TE TË RINJTË E MOSHËS 12,13,14 VJEÇ ME TRETMAN TË NDRYSHËM KINEZIOLOGJIK	43
Lulzim Krasniqi ¹ , Hasim Rushiti ² , Besim Halilaj ² , Ilir Gllareva ²	43
CHANGES IN SOME YOUNG MOVEMENT SKILLS 12, 13, 14 YEARS WITH DIFFERENT KINESIOLOGICAL TREATMENT	44
Lulzim Krasniqi ¹ , Hasim Rushiti ² , Besim Halilaj ² , Ilir Gllareva ²	44
RAPORTET NDËRMJET LARTËSISË SË TRUPIT DHE MATJEVE TË GJATËSISË SË DORËS PËR ADOLESHENTËT E DY GJINIVE NGA RAJONI QENDROR NË KOSOVË	45
Fitim Arifi ^{1,2} , Vullnet Ameti ¹ , Hazir Salihu ³ , Shpresa Memishi ¹	45
RELATIONSHIP BETWEEN BODY HEIGHT AND HAND LENGTH MEASUREMENTS OF BOTH GENDER ADOLESCENTS FROM CENTRAL REGION IN KOSOVO	46
Fitim Arifi ^{1,2} , Vullnet Ameti ¹ , Hazir Salihu ³ , Shpresa Memishi ¹	46
TË USHQYERIT NË NOT.....	47
Shkelqim Sadriu ¹ , Sadik Krasniqi ² , Ilir Gllareva ²	47
NUTRITION IN SWIMMING	48
Shkelqim Sadriu ¹ , Sadik Krasniqi ² , Ilir Gllareva ²	48
SPEKTRI I ÇRREGULLIMEVE TE AUTIZMIT DHE SPORTET	49
Ardita Zenullahu ¹ , Ilir Gllareva ²	49
AUTISM SPECTRUM DISORDERS AND SPORTS	50
Ardita Zenullahu ¹ , Ilir Gllareva ²	50
NDIKIMI I AFTËSIVE MOTORIKE NË REALIZIMIN E TEKNIKËS SË DRIBLIMIT TË TOPIT TEK BASKETBOLLISTËT E MOSHËS 14 -15 VJEÇAR	51
Bujar Begu ^{1,3} Artan Kryeziu ^{2,3}	51
THE IMPACT OFMOTOR ABILITIES INREALIZATION TECHNIQUE ON DRIBBLE BALL TO BASKETBALL PLAYERS OF 14-15 AGES	52
Bujar Begu ^{1,3} , Artan Kryeziu ^{2,3}	52
PROMOVIMI I KOSOVËS PËRMES KULTURËS DHE SPORTIT.....	53
Dorajet Imeri ¹ , Pranvera Jusufi ²	53
PROMOTING KOSOVO THROUGH CULTURE AND SPORTS	54
Dorajet Imeri ¹ , Pranvera Jusufi ²	54
PËRFORMANCA AEROBO-ANAEROBE E LOJTARËVE TË BASKETBOLLIT SIPAS POZICIONEVE TË LOJËS U- 18	55
Artan Kryeziu ^{1,2} , Bujar Begu ^{2,3}	55
AEROBIC-ANAEROBIC PERFORMANCE OF BASKETBALL PLAYERS ACCORDING TO U-18 GAME POSITIONS.....	56
Artan Kryeziu ^{1,2} , Bujar Begu ^{2,3}	56
MBËSHTETJA SOCIALE E PRINDËRVE PËR AKTIVITETIN FIZIK TË STUDENTËVE.....	57
Armend Kastrati ¹ , Nazrije Gashi ² , Georgi Georgiev ¹	57
PARENTAL SOCIAL SUPPORT FOR THE PHYSICAL ACTIVITY OF STUDENTS.....	58
Armend Kastrati ¹ , Nazrije Gashi ² , Georgi Georgiev ¹	58

NDIKIMI I AKTIVITETEVE MONOSTRUKTURALE CIKLIKE NË INDIN DHJAMOR DHE NË DISA AFTËSI FUNKSIONALE	59
Nertila Kusari ¹ , Albulena Basha ²	59
THE IMPACT OF CYCLIC MONOSTRUCTURAL ACTIVITIES IN ADIPOSE TISSUE AND IN SOME FUNCTIONAL SKILLS	60
Nertila Kusari ¹ , Albulena Basha ²	60

AN INNOVATIVE APPROACH TO MONITORING RESISTANCE TRAINING

Kaukab Azeem¹

¹King Fahd University of Petroleum & Minerals, Saudi Arabia

Abstract

Resistance Training is beneficial to one and all. Resistance Training is Important for all sports men and women. Resistance training is done by short, Tall, lean, and fatty persons. Resistance training is when muscles contract against an external force. Microscopic tears in muscle cells that the body repairs to make them stronger. Cardio-vascular diseases (CVDs) Number 1 cause of death globally. More people die annually from CVDs than any other causes. An estimated 17.5 million people died from CVDs (WHO, 22 Sep, 2016). (Reviewed November 2016 by WHO). In 2012, an estimated death due to diabetes was 1.5 million and 2.2 million deaths were attributable to high blood glucose. Tobacco kills around 6 million people every year (WHO, 22 Sep, 2016). According to both the (ACSM) and (NSCA), prepubescent children can safely engage in resistance training, with certain limitations. These bodies have issued guidelines on childhood strength. It is thought that children who have reached the age of 13 will benefit most from weight training, at this age their nervous system and muscular development are at an appropriate stage for the rigorous training. Muscular strength might be the most important component of physical fitness for older adults. Adequate strength enhances quality of life by enhancing ability to perform activities of daily living. Improving balance and restoring mobility. Moreover, resistance training helps in reducing the risk for sports injuries and falls. Stressing the bones and preserving bone mineral density (decreasing the risk for osteoporosis). It was found that Milo of Croton was a brilliant

wrestler and won in the most important athletic festivals of ancient Greece (540 BC). Milo trained by carrying a newborn calf on his back every day until it was fully grown. Ancient Greeks invented the Olympic Games, where weight lifting was a very popular sport. Weight training first became a part of the curriculum in Europe in 1544. One-hour session can reduce blood pressure by (-3.3/-2.7); (Casonatto, J., et al, 2016); (LA Scala, T. C., et al, 2016); (Somani, Y., et al, 2016). Improves insulin sensitivity and glucose tolerance effective to reduce metabolic risk factors in diabetic patients (Park, B. S., et al, 2016); (Ishiguro, H., et al, 2016); (Strasser, B., et al, 2013). Resistance machines began to enter gyms in 1960s. Resistance training program has to be done based on the training principles. Conclusion: Resistance training knowledge is very important for improving performance, avoiding injuries and to maintain quality of life. Resistance training has to be done under the able guidance of qualified trainer and exercise has to be done in a professional gymnasium on perfect angled gym equipment's. Moreover, apart from exercise, diet and rest is very important aspect for the overall development.

Key words: Health, Performance, Resistance training, Innovative

NDIKIMI I GLOBALIZIMIT NË ARSIMIN E LARTË NË REPUBLIKËN E MAQEDONISË SË VERIUT

Fadil Mamuti¹

¹ Fakulteti i Kulturës Fizike, Universiteti i Tetovës

Abstrakt

Globalizimi është një proces i pandalshëm dhe i pakthyeshem i integritit të arsimit, kulturës dhe shoqërive shtetërore. Ai luan një rol të rëndësishëm në formimin e botës së sotme. Globalizimi nuk është vetëm diçka që do të na shqetësojë dhe kërcënojë në të ardhmen, por diçka që po ndodh në të tashmen dhe për të cilën duhet së pari t'i hapim sytë (Ulrich B.). Është e padiskutueshme që ndikimi i globalizimit në fushën e arsimit të lartë është një përzierje e elementeve negative dhe pozitive (UNESCO 2005). Palët që e mbështesin globalizimin kryesisht shprehen se është i pashmangshëm dhe është përtej kontrollit të individëve dhe shoqërisë. Palët që janë kundër globalizimit argumentojnë se ajo e shkatërron pavarësinë kombëtare në fushat ekonomike, sociale dhe kulturore (Brown T. 1999). Ndërhyrja e globalizimit në sistemin arsimor të Evropës përcaktonte "shfaqjen" e Procesit të Bolonjës, i cili synon krijimin e Zonës Evropiane të Arsimit të Lartë (ZEAL). Qëllimi i këtij studimi është të zbulojë ndikimin e globalizimit në arsimin e lartë, më saktësisht në Fakultetin e Edukimit Fizik në Universitetin e Tetovës në Maqedoninë Veriore. Përparësia më e rëndësishme e Universitetit të Tetovës është zbatimi i procesit të arsimit të Bolonjës, i cili përqendrohet në zhvillimin e strategjive të mëposhtme: modernizimin e arsimit të lartë; lidh hapësirat e arsimit të lartë kombëtar, rajonal dhe global; krijon hapësira arsimore kombëtare dhe rajonale dhe rrit atraktivitetin dhe konkurrencën e (ZEAL). Gjithashtu, ka mangësi të tilla si: nevoja për gjuhë të huaja dhe rritja e rrjeteve globale për komunikim ndërkombëtar; migracioni, që zvogëloi numrin e studentëve dhe konkurrencën; ekonomia e dobët në krahasim me vendet e zhvilluara, që rezulton me situata të paqëndrueshme politike; korrupsioni; nepotizmi etj. Ne nuk mund ta ndalojmë procesin e globalizimit dhe digjitalizimit botëror, por duhet, së paku, të përpiqemi të mbajmë një ekuilibër të shëndetshëm midis botës reale dhe asaj virtuale (Bernadeta B. 2016). Si përfundim, arsimi bashkëkohor dhe i balancuar është gjithashtu thelbësor në ndërtimin e një shoqërie demokratike dhe është i rëndësishëm për formësimin e botës.

Fjalë kyçe: Globalizimi, Arsimi i Lartë, RV e Maqedonisë.

THE IMPACT OF GLOBALIZATION ON HIGHER EDUCATION IN NORTH MACEDONIA

Fadil Mamuti¹

¹Faculty of Physical Education, University of Tetova

Abstract

Globalization is an unstoppable and irreversible process of integrating education, culture and state societies. It plays an important role in the formation of today's world. Globalization is not only something that will concern and threaten us in the future, but something that is taking place in the present and to which we must first open our eyes (Ulrich B.). It is indisputable that the influence of globalization on the situation in the field of higher education is a mix of negative and positive elements (UNESCO 2005). Parties who support globalization mostly state that it is inevitable, and is beyond the control of individuals and society. Parties who are opposed to globalization argue that it destroys national independence in economic, social and cultural areas (Brown T. 1999). The interference of globalization into the education system of Europe stipulated the "emergence" of Bologna Process, which aims at the creation of European Higher Education Area (EHEA). The purpose of this study is to discover the impact of globalization on higher education, more specifically in the Faculty of Physical Education at the University of Tetova in Northern Macedonia. The most important advantage of the UT, is implementation of the Bologna process of education, which is focused on the development of following strategies: modernization of higher education; connects national, regional and global higher educational spaces; create national and regional educational spaces and enhances the attractiveness and competitiveness of the (EHEA). Also there are disadvantages such us: the need for foreign languages and growth of global networking for international communication; migration that diminished student numbers and competition; weak economy compared to developed countries that result in unstable political situation, corruption, nepotism etc. We cannot stop the process of globalization and digitalization of the world but we have to try to keep a healthy balance between real and virtual world (Bernadeta B. 2016). As a conclusion, contemporary and well-balanced education is also essential in building a democratic society and is crucial for shaping the world.

Key words: Globalization, Higher Education.

ASPEKTE BIOMEKANIKE TË DY VARIANTEVE TË TEKNIKËS SË HEDHJES UCHI MATA NË XHUDO

Fadil Rexhepi¹

¹Fakulteti i Kulturës Fizike, Universiteti i Tetovës

Abstrakt

Uchi mata është teknikë spektakulare që përdoret në forma të ndryshme në artet marciale. Në garat e sportit të xhudos, atleti me performimin efikas të kësaj teknike shpeshherë arrin fitore me ippon (pikë maksimale). Qëllimi kryesor i këtij studimi është: përshkrimi i lëvizjes së qendrës së rëndesës dhe i lëvizjes së këmbës sulmuese të torit (thrower, hedhësi), për dy variantet më të përdorura të hedhjes uchi mata te sportistja cilësore M.K., me masë trupore 52 kg (kampionë olimpikë), në kushte demonstrimi dhe pa rezistencë të oponentit. Teknika është regjistruar me tri kamera me frekuencë 60 Hz, të vendosura në këndet e arenës dhe të sinkronizuara njëra me tjetrën. Të dhënat janë procesuar sipas moduleve të sistemit për analizë kinematike APAS (Ariel Performance Analysis System). Gjatë performimit të teknikës uchi mata, veprimi i këmbës së torit është me hov me anën e jashtme të saj, ashtu që këmba e ukes (throwen, i hedhuri) sulmohet dhe ngrihet lart. Zhvendosje më e madhe e qendrës së rëndesës së trupit të hedhësit dhe e këmbës sulmuese të tij ndodh në rrafshin sagjital në drejtimin anteroposterior. Koha e performimit të variantit klasik të teknikës uchi mata është 1,08 s, ndërkaq koha e performimit të variantit të hedhjes uchi mata me këmbë (leg throw uchi mata) është 1,05 s. Zhvendosja e qendrës së rëndesës së trupit dhe e këmbës sulmuese në drejtimin anteroposterior dhe vertikal për të dy variantet e teknikës është e ngjashme, ndërkaq në drejtimin mediolateral dallimi është më i madh. Te varianti i ashtuquajtur ken ken uchi mata shpejtësia maksimale e këmbës sulmuese gjatë veprimit është 7,97 m/s, ndërkaq te varianti klasik i hedhjes uchi mata shpejtësia maksimale e këmbës sulmuese gjatë veprimit është 5,76 m/s. Sipas këtyre rezultateve përfundojmë se varësisht nga konstitucioni i trupit të kundërshtarit, pozita dhe cilësitë e tij, dhe nga ana tjetër niveli i perfeksionimit të variantit të teknikës uchi mata, varet zbatimi i variantit përkatës.

Fjalët kyçe: xhudo, uchi mata, analiza biomekanike, pozita, shpejtësia.

BIOMECHANICAL ASPECTS OF TWO VARIANTS OF JUDO THROW TECHNIQUE *UCHI MATA*

Fadil Rexhepi¹

¹Faculty of Physical Culture, University of Tetova

Abstract

Uchi mata is a spectacular technique used in various forms in martial arts. In judo sport competitions, the athlete with efficient performance of this technique often achieves victory with ippon (maximum points). The main purpose of this study was to: describe the trajectory of the center of body mass (gravity) of thrower and the offensive leg for the two most commonly used variants of uchi mata throw technique. The judoka performed the technique (Olympic champion, M.K.; body mass=52kg) without resistance of the opponent. The technique was recorded with three cameras (60 Hz frequency), positioned at the corners of the arena and synchronized with each other. The data were processed according to modules of System for kinematic analysis APAS (Ariel Performance Analysis System). During the performance of the uchi mata technique, the action of the tori's leg is jerked to the outside of it, so that the leg of the uke (thrown athlete) is attacked and raised. Greater displacement of the center of gravity of the thrower's body and its offensive leg occurs in the sagittal plane in the anteroposterior direction. The performance time of the classic variant of the uchi mata technique is 1.08 s, while the performance time of the leg throw uchi mata variant is 1.05 s. The displacement of the center of gravity of the body and the attacking leg in the anteroposterior and vertical direction for both variants of the technique is similar, whereas in the mediolateral direction the difference is greater. In the so-called ken ken uchi mata (leg throw) variant the maximal velocity of the attacking leg during action is 7.97 m/s, while in the classic variant of uchi mata the maximal velocity of the attacking leg during action is 5.76 m/s. From these results we conclude that depending on the constitution of the opponent's body, its position and qualities, and on the other hand the level of perfection of the variant of the uchi mata technique, depends the application of the respective variant.

Key words: judo, uchi mata, biomechanical analysis, position, velocity.

PROFILI ANTROPOMETRIK I VOLEJBOLLIT ELITAR TË FEMRAVE NË KOSOVË

Musa Selimi¹, Bahri Gjinovci¹, Florian Miftari¹

¹Fakulteti i Eedukimit Fizik dhe i Sportit, Universiteti i Prishtinës

Abstrakt

Qëllimi kryesor i këtij hulumtimi ishte të vërtetojmë strukturën antropometrike dhe profilin e lojtareve të volejbollit për femra në kampionatin e Kosovës. Mostra e këtij studimi në total ka qenë 116 e përbërë nga volejbolliste të trajtuara nga nëntë klube të superligës së Kosovës në volejball, me moshë mesatare mjaft të re prej (19.91 ± 3.59) vjeç. Matjet antropometrike janë kryer sipas protokollit të Shoqatës Ndërkombëtare për Avancimin e Kinantropometrisë (ISAK). Të dhënat u analizuan nga Paketa Statistikore për Shkencat Shoqërore (SPSS) për Windows 23.00. Rezultatet e arritura janë analizuar përmes parametrave themelor statistikore te analizës deskriptive. Rezultatet e këtij studimi tregojnë se lojtaret femra të Kampionatit të Kosovës në Volejball kanë një mesatare të lartësisë së trupit 172.21 ± 6.14 cm, ndërsa Indexi i masës trupore i përcaktuar nga masa e trupit në raport me lartësinë e trupit tek volejbollistet e kampionatit të Kosovës ka mesataren prej 20.47 (kg/m²). Në të ardhmen, ne si autorë, mendojmë se duhet të zhvillohen hulumtime të mëtejme duke analizuar karakteristikat e lojtareve të Volejbollit në Kampionatin e Kosovës për secilën ekip veç e veç dhe për karakteristikat e lojtareve për secilin pozicion në volejball brenda secilës ekip. Nëpërmjet këtij studimi ne kemi arritur që të behet përcaktimi i mesatares së lartësisë së trupit, peshës së trupit, vlerësimi i disa pjesëve të perimetrit trupit, masat e indit dhjamor të hulumtuar si dhe përcaktimi i Indeksit të masës trupore të lojtareve të kampionatit të Kosovës në volejball.

Fjalët kyçe: Lojtare volejbolli, femra, antropometri, Kosova.

ANTHROPOMETRIC PROFILE OF KOSOVO ELITE FEMALE VOLLEYBALL PLAYERS

Musa Selimi¹, Bahri Gjinovci¹, Florian Miftari¹

¹Faculty of Physical Education and Sport, University of Pristina

Abstract

The main purpose of the present research is to confirm the anthropometric structure and profile of Kosovo elite female volleyball players. The sample for this study included 116 trained women volleyball players from nine clubs of Kosovo Volleyball Super League of a fairly young age (19.91 ± 3.59 years old). Anthropometric measurements were carried out in line with the Protocol of International Society for the Advancement of Kinanthropometry (ISAK). The data were analyzed using the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) software for Windows 23.00. The output was analyzed by using basic statistical parameters of descriptive analysis. The results of this study demonstrate that Kosovo elite female volleyball players' mean body height is 172.21 ± 6.14 cm, whereas their body mass index, determined by the weight-to-height ratio averages (BMI) 20.47 (kg/m^2). The authors of this research, consider that further research is needed to analyze the characteristics of Kosovo elite volleyball players for each team and each team member separately, taking into account their role within the team. By this study, we managed to determine the average body height and body weight, measure the girth and skinfold, and determine the body mass index of Kosovo elite female volleyball players.

Key words: Volleyball players, female, anthropometry, Kosovo.

NDIKIMI I AKTIVITETIT FIZIK NË SISTEMIN KARDIOVASKULAR

Murat Nikoqeviç¹, Hasim Rushiti², Bujar Turjaka²

¹No affiliation

²Fakulteti i Eedukimit Fizik dhe i Sportit, Universiteti i Prishtinës

Abstrakti

Sot në botën bashkëkohore njerëzit vuajnë nga sëmundjet si asnjëherë më parë. Arsytet se përse njerëzit vuajnë nga sëmundjet janë të shumta, por njëra prej arsyeve kryesore padyshim është edhe mungesa e aktivitetit të rregullt fizik. Në këtë punim unë do të mundohem të tregoj ndikimin që ka aktiviteti fizik në sistemin kardiovaskular. Arsytet se përse zgjedha pikërisht sistemin kardiovaskular janë për faktin se sëmundjet kardiovaskulare llogariten si njëri prej shkaktarëve kryesor të sëmundshmërisë dhe vdekshmërisë në botë. Metodën që do ta përdori për punimin e këtij punimi është metoda deskriptive (përshkruese). Unë do të merrem me shqyrtimin e literaturave dhe hulumtimeve shkencore lidhur me këtë temë dhe përshkrimin e konkluzioneve të nxjerrura nga to. Në fund pres që me ndihmën e literaturave dhe hulumtimeve shkencore, ta dëshmoj se aktiviteti fizik është ilaçi më i mirë për sistemin kardiovaskular, natyrisht nëse realizohet ashtu siç rekomandohet nga burimet autoritative shëndetësore.

Fjalët kyçe: aktiviteti fizik, sistemi kardiovaskular, rekomandimet, sëmundjet, përfitimet.

IMPACT OF PHYSICAL ACTIVITY ON CARDIOVASCULAR SYSTEM

Murat Nikoqeviç¹, Hasim Rushiti², Bujar Turjaka²

¹No affiliation

²Faculty of Physical Education and Sport, Univeristy of Pristina

Abstract

Today in modern world people are suffering from disease like never before. The reasons why people are suffering from disease are multiple, but one of the main reason doubtless is physical inactivity. In this thesis work we will show the impact of physical activity on cardiovascular system. Reasons why we chose exactly cardiovascular system are for the fact that cardiovascular disease are estimated like one of the main reason of morbidity and mortality in the world. The method that we will use in this thesis work is descriptive method. We will analyze professional books and research papers that are related with this topic and we will explain conclusions from these books and research papers. In the end with help of these books and research papers, we expect to prove that physical activity is the best medicine for cardiovascular system in meaning of prevention from disease of this system, of course if that physical activity is conducted based in official recommendation from authoritative sources.

Key words: physical activity, cardiovascular system, exercise, recommendations, disease, benefits.

AKTIVITETET E LIRA NË MESIN E TË RINJËVE 13-16 VJEQAR NGA KOSOVA, BULLGARIA DHE POLONIA

Agata Glapa¹, Michał Bronikowski¹, Jowita Górka¹, Besnik Morina²

¹Shkolla Universitare në Edukimin Fizik në Poznan, Poloni

²Univerzitet Prishtinë, Fakulteti i Edukimit Fizik dhe Sportit, Kosovë

Abstrakt

Ky punim paraqet rezultatet e hulumtimit mbi aktivitetin fizik të të rinjve shkollorë në tre vende të Evropës (Poloni, Bullgari, Kosovë) të cilët janë në faza të ndryshme të zhvillimit socio-ekonomik dhe, për rrjedhojë, të mundësive dhe kushteve të ndryshme për sa i përket kohën e lirë dhe lëvizjen. Qëllimi i këtij studimi njohës ishte të diagnostikonte disa aspekte të stilit të jetës së të rinjve nga 13-16 vjeç nga Kosova, Bullgaria dhe Polonia, me një fokus të veçantë në aktivitetin fizik. Qëllimi praktik, megjithatë, ishte një tregues i veprimeve të tilla, që rridhnin nga përvoja e kaluar që do të synonte përmirësimin e stilit të jetës, dhe mund të çonte në eliminimin ose parandalimin e disa shkaqeve të mos bërjes së veprimtarisë lëvizëse nga të rinjtë e vendeve të anketuara. Hulumtimi u krye nga përdorimi i anketës diagnostikuese në grupin prej 524 personave të moshës 13-16 vjeç, mes të cilëve kishte 88 persona nga Bullgaria, 136 persona nga Polonia dhe 300 persona nga Kosova. Materiali hulumtues u mbledh në vitin 2012. Hulumtimi i realizuar tregon se niveli i pasurisë (jo aq i familjes, por i të gjithë vendit) mund të ketë ndikim në zgjedhjen e veprimtarive të marra nga të rinjtë. Padyshim që faktorët socio-kulturorë dhe tradita e jetës shoqërore, të cilat imponojnë mënyra të caktuara të kalimit të kohës së lirë (siç shihet veçanërisht në rastin e rinisë bullgare dhe kosovare) janë gjithashtu këtu me një rëndësi të madhe. Vëzhgimet e mësipërme, duke marrë parasysh kushtet lokale, duhet të jenë pika fillestare për të gjithë ata që planifikojnë të paraqesin ndryshime në sistemet e edukimit fizik në secilën prej këtyre vendeve në të ardhmen.

Fjalët kyçe: stili i jetës, rinia, aktiviteti fizik, faktorët socio-kulturorë, Polonia, Bullgaria, Kosova.

LEISURE TIME ACTIVITIES AMONG YOUNG PEOPLE AGED 13-16 FROM KOSOVO, BULGARIA AND POLAND

Agata Glapa¹, Michał Bronikowski¹, Jowita Górka¹, Besnik Morina²

¹Univeristy School in Physical Education in Poznan

²Faculty of Physical Education and Sports, University of Pristina

Abstract

This paper presents the results of the research on the physical activity of the school youth in three countries in Europe (Poland, Bulgaria, Kosovo) which are at different stages of socio-economic development and, therefore, of different possibilities and conditions in terms of leisure and mobility. The purpose of this cognitive study was to diagnose certain aspects of the lifestyle of young people aged 13-16 from Kosovo, Bulgaria and Poland, with a particular focus on physical activity. The practical aim, however, was an indication of such actions, arising from past experience that would aim at improving lifestyle, and could lead to the elimination or prevention of certain causes of not making movement activity by the youth of the countries surveyed. The research was conducted by the use of diagnostic survey in the group of 524 people aged 13-16, among whom there were 88 people from Bulgaria, 136 people from Poland and 300 people from Kosovo. The research material was collected in 2012. The research that was carried out shows that the level of wealth (not so much of the family, but of the whole country) may have an impact on the choice of activities taken by the youth. Undoubtedly socio-cultural factors and the tradition of social life, which impose certain ways of spending leisure time (as can be seen particularly in the case of the Bulgarian and Kosovar youth) are also here of great importance. The above observations, taking into account local conditions, should be the starting point for all those who plan introducing changes in physical education systems in each of these countries in the future.

Key words: Lifestyle, youth, physical activity, socio-cultural factors, Poland, Bulgaria, Kosovo.

GJENDJA E DISA PARAMETRAVE MORFOLOGJIK DHE LËVIZORË MOTORIK TE TË RINJTË E MOSHËS 12 VJEÇ TË KATËR QENDRAVE TË KOSOVËS

Hasim Rushiti¹, Arbëresha Turjaka², Gani Ibrahim¹

¹Fakulteti i Edukimit Fizik dhe Sportit, Universiteti i Prishtinës

²Ministria e Shëndetësisë

Abstrakt

Trajtimi i grupmoshave të reja nga aspekti i rritjes dhe zhvillimit motorik janë dhe mbeten preokupim permanent për avancim më të lartë në procesin transformues. Në këtë punim janë trajtuar nxënësit e moshës 12 vjeç të të dy gjinive, ku në eksperiment janë përfshirë gjithësejt 348 të rinjë të të dy gjinive, prej tyre 175 djem dhe 173 vajza. Të rinjtë e trajtuar në këtë hulumtim i takojnë katër qendrave (regjioneve) të ndryshme si : Prishtina, Klina, Malisheva dhe Kaçaniku. Rezultatet e testimeve u takojnë periudhave të ndryshme kohore të vitit 2016, 2017, 2018 dhe 2019. Në fokus të këtij punimi është vërtetimi dhe të konstatuarit e nivelit të rritjes dhe zhvillimit të disa karakteristikave morfologjike (gjithësejt tri) prej tyre: lartësia e trupit, pesha dhe indeksi i masës trupore dhe të disa aftësive lëvizore të karakterit bazik lëvizorë (gjithësejt 5 teste motorike). Edhe pse në punim janë krahasuar numër relativisht i vogël i nxënësve të moshës së njejtë, megjithë atë janë fituar informata të rëndësishme të parametrave kryesorë morfologjik si dhe nivelit të manifestimit të aftësive lëvizore të qendrave të ndryshme të Kosovës.

Fjalët kyçe: Nxënës, parametrat morfologjik, aftësi motorike, krahasimi i rezultateve.

THE CONDITION OF VARIOUS MORPHOLOGICAL AND MOTOR PARAMETERS IN 12 YEAR OLDS IN FOUR CITIES OF KOSOVO

Hasim Rushiti¹, Arbëresha Turjaka², Gani Ibrahimimi¹

¹Faculty of Physical Education and Sport, University of Prishtina

²Ministry of Health

Abstract

The treatment of young age groups in terms of motor growth and development, are and still remain a permanent concern for higher advancement in the transformation process. In this study, students of the age of 12 years of both sexes were treated, with a total of 348 youth of both sexes, 175 boys and 173 girls. The youth treated in this research belong to four different centers (regions): Prishtina, Klina, Malisheva and Kaqanik. The test results belong to different time periods of 2016, 2017, 2018 and 2019. The focus of this paper is to ascertain the level of growth and development of some morphological characteristics (three in total): body height, weight and body mass index and some basic motor skills (5 motor tests in total). Although relatively small numbers of students of the same age were compared in the work, important information was obtained on the main morphological parameters as well as the level of manifestation of the motor skills of different centers in Kosovo.

Key words: Students, morphological parameters, motoric abilities, result comparison.

ANALIZA E ELEMENTEVE TEKNIKE TË FINALËS SË KUPES SË KOSOVËS 2019 PËR FEMRA NË VOLEJBOLL

Musa Selimi¹, Emine Ramadani²

¹Fakulteti i Edukimit Fizik dhe i Sportit, Universiteti i Prishtinës

²No affiliation

Abstrakt

Qëllimi parësor i këtij punimi ishte që në kuadër të elementeve teknike dhe taktike të sqarohet roli dhe rëndësia e elementeve teknike, të cilat ekzekutohen gjatë lojës në volejboll dhe që janë vendimtare për suksesin në lojën e volejbollit, si dhe krahasimi i këtyre elementeve teknike, të suksesshme në mes dy ekipeve, gjatë një ndeshjeje në mes finalisteve të Kupës së Kosovës 2019 të KV “Skenderaj” nga Skenderaj dhe KV”M-technologie” nga Prishtina.

Mostra për qëllimet e këtij hulumtimi është definuar si popullatë e vajzave të moshave seniore, lojtare të dy klubeve, finalisteve të Kupës së Kosovës 2019 të KV “Skenderaj” nga Skenderaj dhe KV”M-technologie” nga Prishtina. Gjithsej janë përfshirë 30 vajza të moshës 16-28 vjeçare, të të dy klubeve të Superligës së Kosovës, edhe atë 15 vajza ose lojtare të KV “Skenderaj” nga Skenderaj, dhe 15 vajza, ose lojtare të KV”M-technologie” nga Prishtina.

Ndryshoret për këtë hulumtim, janë fituar si rezultate statistikore nga pikët e fituara në mënyrë individuale dhe ekipore, si dhe nga analiza e elementeve teknike të ekzekutuara pa shënime të pikëve dhe me shënimin e pikëve. Ndryshoret motorike situacionale (elementet teknike) të aplikuara në hulumtim janë: pikët e fituara nga gjuajtjet mbi rrjetë (GJMRRF); pikët e humbura nga gjuajtjet mbi rrjetë (GJMRRH); pikët e fituara nga shërbimet (SHRBF); pikët e humbura nga shërbimet (SHRBH); pikët e fituara nga blloku aktiv (BLLOA); pikët e humbura nga blloku pasiv (BLLOP); pasimet e gabuara (PASIG). Rezultatet e fituara pas përpunimit statistikor tregojnë së ekipi fituese ka pasur numër më të madh të pikëve të fituara nga ekzekutimi i gjuajtjeve të suksesshme, dhe numër të shërbimeve më të sakta dhe të konkretizuara me pikë.

Fjalët kyçe: Volejboll, KV “Skenderaj”, KV”M-technologie” elementet teknike.

ANALYSIS OF THE TECHNICAL ELEMENTS OF FINAL CUP OF KOSOVA 2019 FOR FEMALE IN VOLLEYBALL

Musa Selimi¹, Emine Ramadani²

¹Faculty of Physical Education and Sports, University of Prishtina, Kosova

²No affiliation

Abstract

The primary purpose of this paper was to break the role and importance of the technical elements that are executed during the volleyball game and are critical to success in the volleyball game as well as the comparison of these successful technical elements between the two teams during a match between the 2019 Kosovo Cup finalists “ Skenderaj“ from Skenderaj and KV "M-technologie" from Prishtina. The sample for the purpose of this research is defined as the population of girls of senior age, players of two clubs, Kosovo Cup finalists 2019 of “Skenderaj“ from Skenderaj and KV "M-technologie" from Prishtina. Thirty girls aged 16-28 of the two Supeliga clubs of Kosovo, including 15 girls or Skenderaj players from Skenderaj and 15 girls or players of "M-technologie" from Prishtina were included. The variables for this research were obtained as statistical results from the scores obtained individually and teamly as well as from the analysis of the technical elements executed without score notes and score points. Current motor variables (technical elements) applied in the research are: Points obtained from the throws on the net (GJMRRF), Points lost from the throws on the net (GJMRRH), Points earned by the services (SHRBF), Points lost by services (SHRBH), Points earned by Active Block (BLLOA), Points Missed by Passive Block (BLLOP), Wrong Passes (PASIGs). Results obtained after statistical processing indicate that the winning team had the highest number of points earned by the execution of successful bouts and the number of the most accurate and concrete points scored.

Key words: Volleyball, KV "Skenderaj", KV "M-technologie" technical elements.

NDIKIMI I AFTËSIVE MOTORIKE NË PERFORMANCËN NË GJIMNASTIKË

Besim Halilaj¹, Dejan Madić², Florim Gallopi^{3,4}, Ilir Gllareva¹, Hasim Rushiti¹

¹Fakulteti i Edukimit Fizik dhe Sportit, Universiteti i Prishtinës

²Fakulteti i Edukimit Fizik dhe Sportit, Universiteti i Novi Sadit

³Kolegji Heimerer, Pristinë, Kosovë, ⁴Universiteti Autonom, Barcelonë

Abstrakti

Përmbledhje: Qëllimi i këtij studimi ishte të analizohen aftësitë motorike në performancën e elementeve gjimnastikore, dhe të definohen interrelacionet ndërmjet testeve të aplikuara.

Metodat: Në këtë studim u përdorën 25 teste motorike dhe 12 elemente gjimnastikore, në një mostër prej 200 studentëve meshkuj nga Fakulteti i Edukimit Fizik dhe Sportit të Universitetit të Prishtinës.

Rezultatet dhe konkludimet: Nga rezultatet e studimit analiza e shumëfishtë e regresionit linearë rezultoi se është vërtetuar korelacion i fortë ndërmjet suksesit në gjimnastikë, me të gjitha testet motorike në nivelin e besueshmërisë $p \leq 0:01$, dhe se aftësitë motorike janë treguar parashikues të rëndësishëm në suksesin e performancës në gjimnastikë.

Key words: Aftësi Motorike, Gjimnastikë, Ndikim.

IMPACT OF MOTOR SKILLS IN GYMNASTICS PERFORMANCE

Besim Halilaj¹, Dejan Madić², Florim Gallopi^{3,4}, Ilir Gllareva¹, Hasim Rushiti¹

¹Faculty of Physical Education and Sports, University of Pristina

²Faculty of Sport and Physical Education, University of Novi Sad

³Heimerer College, Pristina, Kosovo, ⁴Autonomous University of Barcelona

Abstract

Background: The aim of the study was to analyse the motor skills on performance of gymnastic elements, and to define interrelationships between applicable tests.

Methods: In this study were used 25 motoric tests and 12 gymnastics elements, in a sample of 200 male students from Faculty of Physical Education and Sport University of Pristina.

Results and conclusions: From the results of the study the multiple analysis of linear regression results, it is proved a strong correlation between successes in gymnastics, with all motor tests on the probability level $p \leq 0:01$, and that motor skills were important predictors of success in performance in gymnastics.

Key words: Motor skills, Gymnastics, Impact.

KRAHASIM I PARAMETRAVE ANTROPOMETRIK NË MES LOJTARËVE TË BASKETBOLLIT, HENDBOLLIT DHE VOLEJBOLLIT

Florian Miftari¹

¹Fakulteti i Edukimit Fizik dhe Sportit, Universiteti i Prishtinës

Abstrakt

Qëllimi i këtij studimi ishte krahasimi i matjeve antropometrike të lojtarët profesionistë të tri disiplinave të ndryshme sportive, ato të basketbollit, hendbollit dhe volejbollit. Për secilin lojtar në sportet e ndryshme janë bërë matjet antropometrike si pesha, gjatësia trupore, perimetri i belit, MIT (Masa e Indeksit Trupor) dhe indi dhjamor. Dallimet në matjet antropometrike janë vlerësuar me teste të pavarura statike dhe dallimet në secilin variabël janë përcaktuar me metodën ANOVA me testin PostHoc. Si konkludim i këtij studimi, rezultatet kanë treguar se matjet antropometrike të lojtarëve profesionist në mes tre sporteve kryesore kanë dallim prej sportit në sport kurse nuk kishte dallime të theksuara në matjet e bicepsit dhe dhjavit suprailiak. Sipas këtij studimi, sportet kanë kërkesa të ndryshme në atributet antropometrike të cilat janë specifike në secilin lojtar profesionist të tri sporteve, basketbollit, hendbollit dhe volejbollit. Andaj, për shkak të këtij variacioni në rezultatet e këtyre matjeve, trajnerët duhet të krijojnë programe të trajnimit në bazë të specifikacioneve të atij sporti dhe secilit sportist në fushë.

Fjalët kyqe: antropometria, pesha, gjatësia, BMI, indi dhjamor.

A COMPARISON OF THE ANTHROPOMETRIC PARAMETERS BETWEEN BASKETBALL PLAYERS, HANDBALL PLAYERS AND VOLLEYBALL PLAYERS

Florian Miftari¹

¹Faculty of Physical Education and Sports, University of Pristina

Abstract

The purpose of this study was to compare the anthropometric measurement to the professional players of the three different disciplines of basketball, handball and volleyball. For each player anthropometric measurements such as weight, body height, waist circumference, BMI and skinfold calculations on different sports are performed. Differences in terms of anthropometric measurements were assessed by independent static tests and the differences for each variable for each sport were evaluated with the ANOVA method with the Post Hoc test.

As a conclusion in this study, the results of this study showed that the anthropometric measurements of professional players of the three main sports varied among them, while there were no significant differences between sports for the measurement of biceps and suprailliac fat. According to this study, sports have different demands on anthropometric attributes, which are specific to each professional player of three basketball volleyball and handball sports. Therefore, for this variety of outcomes, coaches need to create training programs according to the sport's specifications and every sportsman in the field.

Key words: anthropometrics, weight, height, BMI, skinfold.

Rrezon Krasniqi¹, Sadik Krasniqi²

¹No affiliation

²Fakulteti i Edukimit Fizik dhe Sportit, Universiteti i Prishtinës

Abstrakt

Për vlerësimin e nivelit të zhvillimit të ekuilibrit statik dhe dinamik janë aplikuar testet e standardizuara nga (Pearson, 2017), ndërsa përvlerësimin e nivelit të ndjeshmërisë ritmike janë aplikuar gjashtë nivele testesh ritmike të renduara sipas shkallës së vështirësisë së realizimit të tyre, të cilat janë vlerësuar prej 1-6 pikë me gjithsej 21 pikë (të llogaritura në progresion), (S. Krasniqi 1998). Në kuadër të këtij hulumtimi përveç që definohet niveli zhvillimor i ekuilibrit si dhe i ndjeshmërisë ritmike, është bërë edhe ndërlidhja në mes të këtyre dy faktorëve, të ekuilibrit dhe të ndjeshmërisë ritmike me faktorin e peshës dhe gjatësisë së fëmijëve. Hulumtimi është bërë në mostër prej 146 fëmijëve të moshës 7-10 vjeç. Qëllimi i këtij hulumtimi është që të vlerësohet interkorelacioni në mes të faktorëve të ekuilibrit, ndjeshmërisë ritmike si dhe gjatësisë e peshës së fëmijëve. Hulumtimi është bërë në mostër me zhvillim normal intelektual. Nëpërmjet analizës statistikore e të dhënave të mbledhura kemi ardhur në përfundim se ekziston një dërlidhje e rëndësishme në mes të ekuilibrit statik dhe dinamik dhe ndjeshmërisë ritmike si dhe ndërlidhja e tyre me peshën dhe gjatësinë. Dallimet janë evidente edhe në mes të moshave dhe gjinisë, por më pak të shprehura.

Fjalët kyçe: Ekuilibri, Ritmi, peshë, gjatësia, ndërlidhja, dallimet.

THE BALANCE AND RHYTHMIC SENSITIVITY TO CHILDREN 7 TO 10 YEARS OLD

Rrezon Krasniqi¹, Sadik Krasniqi²

¹No affiliation

²Faculty of Physical Education and Sports, University of Pristina

Abstract

To assess the level of development of static and dynamic equilibrium are used standardized tests by (Pearson, 2017). While to assess the level of rhythmic sensitivity are used 6 levels of tests according to the degree of difficulty of their implementation which are rated from 1-6 point with a total of 21 points (calculated in progression), (S. Krasniqi 1998). In addition to determining the level of development of balance and rhythmic sensitivity, this study also examined the relationship between these two factors, balance and rhythmic sensitivity to weight and length of factors in children. The research was conducted on a sample of 146 children aged 7-10 years. The purpose of this study is to evaluate the intercorrelation between rhythmic sensitivity with balance factors and children's length and weight. The research is done in a sample with normal intellectual development. Through statistical analysis of the collected data we came to the conclusion that there is a significant relationship between static and dynamic equilibrium and rhythmic sensitivity, as well as their relation to weight and length. Differences are also noticeable between ages and sexes, but less pronounced.

Key words: Balance, rhythm, weight, length, correlation, differences.

MËSIMDHËNIA DHE TË NXËNIT E EDUKIMIT FIZIK GJITHËPËRFSHIRËS NË SHEKULLIN 21: MËSIME TË NXJERRA NGA KOSOVA

Izedin Mehmeti¹, Senad Alirifa², Asri Pllana¹

Shkolla e Mesme e Lartë Ekonomike “Hasan Prishtina”, Mitrovicë

Sh.m.u. “Heronjtë e Kosovës”, Hoçë e vogël - Rahovec

Shkolla e Mesme e Lartë Ekonomike “Hasan Prishtina”, Mitrovicë

Abstrakt

Ky studim cilësor është realizuar në katër ambiente të ndryshme arsimore (janë intervistuar katër Mësimdhënës të edukimit fizik të shkollave të mesme të Kosovës me përvojë (6- 37 vjeçare). Janë realizuar intervistat në fokus grupe me nxënës të klasave (9-ta dhe 10-ta) (N = 127; M = 75; F = 52), mosha mesatare e nxënësve ishte 15.28 (SD = 1.46). Po ashtu edhe intervista gjysmë të strukturuar me mësuesit e edukimit fizik dhe vëzhgimet e mësimdhënies se tyre ishin metodat e përdorura për mbledhjen e të dhënave, në shkollat e lokalizuara në zonat urbane dhe rurale të Kosovës qendrore gjatë muajit shtatorit të vitit shkollor 2018/2019. Gjetjet e hulumtimit kanë treguar se strategjitë e reja gjithëpërfshirëse të mësimdhënies dhe të nxënës të edukimit fizik aktualisht nuk janë pjesë e programeve mësimore të shkollës së mesme. Fëmijët me aftësi të kufizuara të moshës shkollore (14-15 vjeç) janë të nën përfaqësuar në sistemin arsimor, po ashtu është dëshmuar se tek mësuesit e edukimit fizik ekziston një mungesë e theksuar e ekspertizës se nevojshme për edukimin fizik gjithëpërfshirës. Ekspertiza për gjithëpërfshirje nevojitet për të siguruar që fëmijët me nevoja të veçanta arsimore jo vetëm të kenë qasjen fizike në shkolla, por që atyre nxënës t’u ofrohen mundësi për të ndjekur përmbajtje mësimore gjithëpërfshirëse të edukimit fizik sipas nevojave dhe aftësive të tyre. Ky hulumtim përdori një qasje cilësore për të identifikuar shqetësimet, shkaqet dhe ndërhyrjet e mundshme të propozuara nga mësuesit për të adresuar sfidat e përfshirjes së fëmijëve me aftësi të kufizuara në shkolla të rregullta. Është e nevojshme rritja e ndërgjegjësimit dhe vetëdijësimit të prindërve të fëmijëve me nevoja të veçanta arsimore për të realizuar të drejtën për edukim dhe arsim cilësor sipas kërkesave dhe nevojave të tyre individuale. Hulumtimi vë në pah nevojën që MASHT duhet të themeloj Qendrën Kombëtare për zhvillim të vazhdueshëm profesional të Mësimdhënësve (QKZHVP) me degët e saja nëpër të gjitha komunat e Kosovës. Mësuesit e edukimit fizik do të kishin mundësi që të përditësonin aftësitë dhe njohuritë e tyre shkencore dhe akademike në funksion të mbështetjes dhe lehtësimit të procesit të mësimdhënies dhe të nxënës të fushës/lëndës: edukimi fizik, sportet dhe shëndeti në shekullin 21.

Fjalët kyçe: Mësimdhënia, të nxënës, Edukim Fizik, Gjithëpërfshirja, mësimdhënës, nxënës, shekulli 2.

TEACHING AND LEARNING INCLUSIVE PE IN 21 CENTURY: LESSON LEARNED FROM KOSOVO

Izedin Mehmeti¹, Asri Pllana²

¹Economics Upper Sec School “Hasan Prishtina”, Mitrovica

²Economics Upper Sec School “Hasan Prishtina”, Mitrovica

Abstract

This qualitative study is conducted in four different educational settings (four secondary school educators with 6 to 37 years of teaching experience were interviewed) part of the Kosovo’s compulsory education system. Focus group interviews with secondary school students, 9th and 10th graders (N=127; M=75, F=52), the mean age of the students was 15.28 (SD=1.46), semi structured interviews with PE teachers and observations were the methods used to collect data. Interviews, document analysis and observations were conducted in four secondary schools in urban and rural areas of the central Kosovo during the September of the 2018/2019 school year. Research has shown that new inclusive teaching and learning strategies are not part of the actually educational secondary school syllabuses. School aged (14-65yrs) children with disabilities are underrepresented into compulsory education system. As well as there is a lack of expertise in the field of APE/APA to ensure that children with disabilities not only reach physically school buildings, but to assure they get inclusive physical education curricula contents according to their needs and abilities. This research used a qualitative approach to identify concerns, causes and possible teacher-proposed interventions to address the inclusion of children with disabilities issues. Enhance awareness of the parents of children with special educational needs on the right/duty to enroll their children in the pre-school institutions (kindergartens) and primary schools. Ministry of Education should establish the National and Regional Inclusive Education Centers all over the country to support the professional development of pre- service and in -service educators/ teachers in the field of APE/APA.

Key words: Inclusive Physical Education, PE Teachers, challenges, students with disabilities.

Mustafë Aliu¹

¹Fakulteti i Edukimit Fizik dhe Sportit, Universiteti i Prishtinës

Abstrakt

Në komunikimin e përditshëm përdorim shprehjet: sistem shoqëror, ekonomik, periodik, natyror etj. Në edukimin fizik dhe sport paraqitja e kibernetikës mundëson që fenomenet lëvizore të trajtohen në baza të reja shkencore gjegjësisht kibernetike. Pra, kibernetika nis prej parimeve dialektike me mbështetje në komponentat e botës reale, materien, lëvizjen, kohën, hapsirën, informatat etj. Problemet lëvizore të trajtuara me të menduar të sistemit kibernetik mundëson që aktivitetet lëvizore të jenë shkencore dhe pjesë integrale e struktues latente e personalitetit të njeriut sepse lëvizjet e njeriut nuk mund të kufizohen në një dimension përshkak të ndikimit reciprok-dialektik në sistemin e tërësishëm të njeriut. Parashtrahet një pyetje shumë fundamentale se kush e ven në lëvizje sistemin njeri-biopsikosomatik? Përgjigjja logjike kishte me qenë se tërësia biologjike duke marrë parasysh se energjia shpirtrore e ven në lëvizje e që paraqet energji latente në strukturën e personalitetit të njeriut e që në njëjtën kohë në lëvizje bashkë me energjinë shpirtrore është edhe të menduarit dhe veprimi neuromuscular, që do të thotë se lëvizja-et e njeriut është funksioni më i rëndësishëm i ekzistimit të njeriut dhe se për të qenë shkencor medoemos duhet trajtuar si tërësi e pandarë-kibernetike. Truri-inteligenca nuk mundet të përceptojë dukurit latente sado që mundohemi dhe sakrifikojmë sepse aftësia mendore është e kufizuar. Pra, në mundemi me vlerësuar vetëm reacionet e sistemit njeri me shprehje të domethënjes mendore dhe gjendjes shpirtrore përmes pamjes sensibile dhe imagjinatës.

Fjalë kyçe: sistemi biologjik, kibernetik, dimensional, biopsikosomatik.

Mustafë Aliu¹

¹Faculty of Physical Education and Sports, University of Pristina

Abstract

In everyday communication, we use expressions like social, economic, periodical, natural etc. On physical and sport education, the appearance of cybernetics enables to moving phenomenon to be treated in new science basics respectively cybernetic. Thus, cybernetics departs from the dialectical relying in relative real world components: material, motion, time, space, information etc. The motion problems treated by cybernetics system thinking enables to motion activities to be scientific and integral part of latent structure of the human personality because human's motion cannot be limited on one dimension due to mutual-dialectical influence in the entire human's system. The fundamental questions is that who puts it into motion the human bio psychosomatic system? The logical answer would be that the biological entirety considering that soul energy putted into motion represents latent energy in human's personality structure in meantime is motion together with soul energy is also the function of thinking and neuromuscular action. Namely the human's motion is the most important of human's organism and as to be scientific must be treated as cybernetics' undivided entirety. The human's mind-intelligence cannot perceive the latent occurrences no matter how much we try and sacrifices we do because the intellectual ability is limited. We can assess only human's system reactions in appearance of mental significance and the spiritual condition through the sensitive view and imagination.

Key words: biological, system, cybernetics, bio psychosomatic, dimensions.

NXEMJET, STRETCHINGU DHE FLEKSIBILITETI NË PËRMIRËSIMIN E PERFORMANCËS FIZIKE DHE NË PARANDALIMIN E LËNDIMEVE NË SPORT

Linda Zeqiri¹, Juliana Hoxha²

¹Fakulteti i Edukimit Fizik dhe i Sportit, Universiteti i Prishtinës

²No affiliation

Abstrakt

Bazuar në të gjitha dëshmitë e paraqitura në punim mund të konkludojmë se nxemja, stretchingu dhe fleksibiliteti ofrojnë përfitime të mëdha dhe mirëqenie për çdo sportist në çdo sport. Çdo sportist drejtpërdrejt para paraqitjes në gara apo seanca stërvitore si dhe në ndonjë aktivitet tjetër fizik do të duhet të kryej nxemje të drejt (intensitet të rregullt të kohëzgjatjes dhe llojit) në mënyrë që të ekzekutoj ndonjë aktivitet fizik, në nivel më të lartë, dhe në atë mënyrë të kryej lëvizje të caktuara në një nivel më të lartë dhe të arrij rezultate më të mira ose për të parandaluar dëmtimet. Bazuar në atë që u tha më sipër, mund të konkludojmë se kryerja e duhur e ngrohjes e shtrirjes dhe fleksibilitetit, me trajnimin e duhur të forcës dhe fuqisë proprioceptive sjell deri te përmirësimi i performancës dhe mund të ndikojë në zvogëlimin e lëndimeve. Ka mënyra dhe lloje të ndryshme të nxemjes, stretchingut dhe fleksibilitetit të cilat varen nga: qëllimi i stërvitjes, metodat e nxemjes, stretchingut dhe fleksibilitetit, sportit, mosha e sportistit ose kushtet në të cilat kryhet nxemja, stretchingu dhe fleksibiliteti.

Fjalët kyqe: nxemja, fleksibiliteti, stretchingu.

WARM-UP, STRETCHING AND FLEXIBILITY IN IMPROVING PHYSICAL PERFORMANCE AND IN THE PREVENTION OF INJURIES IN SPORT

Linda Zeqiri¹, Juliana Hoxha²

¹Faculty of Physical Education and Sports, University of Prishtina

²No affiliation

Abstract

Based on all the evidence presented in the paper, we can conclude that warming, stretching and flexibility provide great benefits and well-being for every sportsman in any sport. Any sportsman directly before the race or training session as well as any other physical activity should have to perform the right warm-up (regular intensity of duration and type) in order to perform any physical activity at the highest level, and in that way perform certain moves to a higher level and achieve better results or prevent injuries. Based on what was said above, we can conclude that the proper performance of warm-up and flexibility, with the proper training of strength and power as well as proprioceptive, leads to improved performance and can reduce injury. There are different ways and types of exhaustion, stretching and flexibility that depend on: exercise purpose, warming up methods, stretching and flexibility, sports, age of the athlete or conditions under which warm-up, stretching and flexibility are performed.

Key words: Warming, flexibility, stretching.

DALLIMET NË PËRBËRJEN TRUPORE NDËRMJET SPORTISTËVE KULMOR TE SPORTET EKIPORE

Abdulla Elezi¹, Arsim Kastrati²Fakulteti iEdukimitFizikdheSportit, UniversitetiPrishtinës

² No affiliation

Abstrakt

Në kohën e fundit një nga metodat më të avansuara për vërtetimin e përbërësve të trupit, metoda bioelektrike pa rezistencë të plotë (BIA) është metoda me aplikim më të madh në botë. Qëllimi i këtij punimi ishte që me anë të të peshorës Tanita si një instrument i vlefshëm për matjen e dhe përbërësve trupor të futbollistëve, volejbollistëve, hendbollistëve dhe basketbollistëve të përcaktohet niveli i zhvillimit fizik dhe përbërësve trupor si dhe të përcaktohet dallimi në mes futbollistëve, volejbollistëve, hendbollistëve dhe basketbollistëve në zhvillimin fizik dhe kompozicionin trupore. Popullata nga e cila është nxjerrë mostra për hulumtim për këtë punim është definuar si popullat e lojtarëve të sporteve ekipore të Supeligs së Kosovës. Në këtë hulumtim do të përfshihen 20 hendbollistë, 20 basketbollist, 20 futbollist dhe 20 volejbollist, gjithsej 80 lojtare të lojërave ekipore. Për llogaritjen e parametrave të përbërësve trupor të fituara nga aparati matës “TANITA” do të aplikohet variabla antropometrike lartësia e trupit (ALART) mosha dhe gjinia, ndërsa paramterat tjerë të përbërësve trupor do të fitohen me aplikimin e aparatit për matjen e përbërësve trupore matësi i firmës “TANITA” modeli BC-601. Peshorja është përdoret ashtu që së pari janë futur shënimet për të testuarin: lartësia trupore, mosha dhe gjinia. Mostrën e ndryshoreve të përbërësve trupor nga aparati matës “TANITA” e kanë përbërë 11 ndryshore. Rezultatet e fituara tregojnë se janë fituar dallime të rëndësishme statistikore në mes futbollistëve, volejbollistëve, hendbollistëve dhe basketbollistëve në mesataret aritmetikore në ndryshore: Në mesataren e moshës kalendarike (MOSHA) sig=0.000, Në lartësinë e trupit (ALART) sig=0.000. Në peshën trupore (APETR) sig=0.001, Në masën muskulore (AMAMU) sig=0.001, Në dendësinë kockore (ADEKO) sig=0.001, Në harxhimi i kalorive në trup (AHKAT) sig = 0.026.

Fjalët kyqe: tanita, përbërësit trupor, futbollist, volejbollist, hendbollist, basketbollist.

DIFFERENCES IN THE BODY COMPOSITION BETWEEN CULMINANT SPORTISTS IN TEAM SPORTS

Abdulla Elezi¹, Arsim Kastrati² Faculty of Physical Education and Sports, University of Prishtina

Abstract

Recently one of the most advanced methods to verify the body mass/composition is the bioelectric method without a full resistance (BIA) which is being widely applied world wide. The aim of this method in this thesis is that, by making use of Tanita scale as a valuable instrument for measuring the body composition of football players, volleyball players, handball players, and basketball players to be able to determine the level of physical development and the body composition. The sportsmen from the team sports in the Kosova-Super League will be the subject to this research sample. In this research will be included 20 handball players, 20 basketball players, 20 football players, and 20 volleyball players. The overall number will be 80 players from team sports. For the calculation of parameters of the body composition from the "TANITA" – apparatus, there will be applied the anthropometric variable in relation to the body length (ALART): age and gender whereas the other parameters of the body composition will be attained by the application of the TANITA apparatus – the model of BC-601. The scale is used in such a way by entering firstly the results of the person's subject to this research such as their body length, age and gender. The sample of differences of the body composition from the measuring apparatus "TANITA" contain 11 differences. The attained results show that there are important statistical differences between the football players, volleyball players, handball players and basketball players when it comes to the asymmetric averages in differences. In the average of the calendar age (AGE) sig = 0.000 in the body length (ALART) sig = 0.000, body weight (APTER) sig = 0.001: muscular-mass (AMAMU) sig = 0.001: bone density (ADEKO) sig = 0.001: body consumption of energy (ASHKAT) sig = 0.026. (APTER) sig = 0.001: muscular-mass (AMAMU) sig = 0.001: bone density (ADEKO) sig = 0.001: body consumption of energy (ASHKAT) sig = 0.026.

Key words: tanita, body composition, football player, handball player, volleyball player, basketball player.

INDEKSI I MASËS TRUPORE TEK FËMIJËT E VISEVE URBANE DHE RURALE TË MOSHËS 12 VJEÇ

Arbëresha Turjaka¹, Bujar Zatriqi², Bujar Turjaka³

¹Ministria e Shëndetësisë

²No affiliation

³Fakulteti i Eedukimit Fizik dhe i Sportit, Universiteti i Prishtinës

Abstrakt

Qëllimi i punimit ka qenë pasqyrimi i indeksit të masës trupore tek nxënësit e moshës dymbëdhjetë vjeç të fshatit dhe qytetit si dhe krahasimi i mesatareve aritmetikore në mes të këtyre dy grupeve. Pjesëmarrëse në këtë hulumtim kanë qenë pesëdhjetë nxënës nga SHFMU “Vaso Pashë Shkodrani” në Pejë dhe pesëdhjetë nxënës nga SHFMU “Isa Boletini” në Isniq. Hulumtimi është realizuar me të dyja gjinitë, pesëdhjetë subjekte i kanë takuar gjinisë mashkullore ndërsa pesëdhjetë të tjera gjinisë femërore. Ky hulumtim i takon hulumtimeve deskriptivo-komparative, variablat e aplikuara në këtë hulumtim kanë qenë pesha, lartësia dhe indeksi i masës trupore, ndërsa për krahasimin e indeksit të masës trupore në mes të fëmijëve të fshatit dhe fëmijëve të qytetit janë shfrytëzuar mesataret aritmetikore të indeksit të masës trupore të dy grupeve të nxënësve të cilat janë marrë nga statistikat deskriptive të këtij hulumtimi. Ky hulumtim ka dhënë pasqyrë të qartë se çfarë niveli të indeksit të masës trupore kanë nxënësit e moshës dymbëdhjetë vjeç dhe, sa prej tyre janë në zonën e mbipeshës. Bazuar në këto matje mund të themi se nxënësit e fshatit kanë BMI më të ulët se sa nxënësit e qytetit, ndërsa mbipesha si dukuri është më e shprehur tek vajzat si tek ato të fshatit ashtu edhe tek vajzat e qytetit.

Fjalët kyqe: nxënësit, pesha, indeksi i masës trupore, obeziteti.

BODY MASS INDEX OF 12 YEARS OLD CHILDREN FROM URBAN AND RURAL AREAS

Arbëresha Turjaka¹, Bujar Zatriqi², Bujar Turjaka³

¹Ministry of Health

¹No affiliation

³Faculty of Physical Education and Sport, Univeristy of Pristina

Abstract

Purpose: To measure the body mass index of twelve-year-old students in the village and the city and to compare arithmetic averages between these two groups. Fifty students from elementary school "Vaso Pashë Shkodrani" from Peja and fifty other students from elementary school 'Isa Boletini' from Isniq participated in this research. The research was carried out with both sexes fifty subjects belonged to the male and fifty others to the female.

Methods: This research belongs to descriptive-comparative research, the variables used in this research were weight, height and body mass index, while arithmetic averages were used to compare body mass index between village children and city children. Body mass index of two groups of students was obtained from the descriptive statistics of this research.

Results: this research has given us a clear picture of what level of body mass index students have at the age of twelve and how many of them are in the overweight area. Based on these measurements, we can say that village students have a lower BMI than city students, while being overweight is more common among village girls and city girls.

Key words: students, weight, body mass index, obesity.

DIFERENCAT NË KARAKTERISTIKAT ANTROPOMETRIKE, KOMPONENTET SOMATOTIKE DHE AFTËSITË FUNKSIONALE NDËRMJET FUTBOLLISTËVE TË RINJ KOSOVAR BAZUAR NË POZICIONIN E EKIPIT

Malsor Gjonbalaj¹, Georgi Georgiev², Duško Bjelica³

¹Fakulteti i Edukimit Fizik dhe Sportit, Universiteti i Prishtinës

²Fakulteti i Edukimit Fizik, Sportit dhe Shëndetit, Universiteti Ss. Cyril dhe Methodius

Shkup

³Fakulteti për Sport dhe Edukim Fizik, Universiteti i Malit të Zi

Abstrakt

Gjatësia, pesha, diametri, vëllimet dhe Indi dhjamor nenlekuroru matën në një mostër prej 242 futbollistësh të rinj nga Republika e Kosovës dhe për këtë arsye, përbërja e trupore, komponenta e somatotipit, BMI indeksi dhe konsumi maksimal i oksigjenit u matën në mënyrë indirekte me qëllim të përcaktimit të zakonshëm të veçorive morfologjike dhe funksionale të tyre dhe të analizohet specifikaciteti, d.m.th., ndryshimet e mundshme bazuar në pozicionet e lojës (portierët, mbrojtësit, lojtarët e mesfushore dhe sulmuesit). Brenda analizës statistikore, u llogaritën parametrat statistikorë themelorë përshkrues dhe u përdor një analizë multivariante dhe univariante e variancës dhe analizës post-hoc. Portierët dukshëm kanë statsika trupore më të larta dhe gjerësi humale, dhe vlera më të ulta të konsumit maksimal të oksigjenit në krahasim me lojtarët që luajnë në pozicionet e tjera në ekip dhe peshën më të lartë të trupit krahasuar me lojtarët që luajnë në mesfushë dhe në sulm. Lojtarët e mbrojtjes dukshëm kanë statsitika më të larta trupore sesa lojtarët e mesfushës. Në masat e tjera antropometrike dhe komponenta e somatotipit, nuk ka dallime statistikisht të rëndësishme midis lojtarëve që luajnë në pozicione të ndryshme në ekip. Rezultatet e arritura mund të shërbejnë si tregues normativ morfologjik dhe funksional për ekzaminime të rregullta mjekësore sportive të futbollistëve të rinj në Republikën e Kosovës. Ato gjithashtu mund të përdoren si një model për krahasimin e të dhënave morfologjike dhe funksionale të futbollistëve të rinj në një nivel të ngjashëm në vende të ndryshme.

Fjalët kyçe: Përbërja e trupit, treguesit morfologjik dhe funksional, Futbollistët.

DIFFERENCES IN ANTHROPOMETRIC CHARACTERISTICS, SOMATOTYPE COMPONENTS, AND FUNCTIONAL ABILITIES AMONG YOUNG ELITE KOSOVAR SOCCER PLAYERS BASED ON THE TEAM POSITION

Malsor Gjonbalaj¹, Georgi Georgiev², Duško Bjelica³

¹Faculty of Physical Education and Sports, University of Pristina

²Faculty of Physical Education, Sport and Health, University Ss. Cyril and Methodius Skopje

³Faculty for Sport and Physical Education, University of Montenegro

Abstract

The height, weight, diameters, volumes and skin folds were measured on a sample of 242 young soccer players from Republic of Kosovo and therefore, the body composition, somatotype components, BMI index and maximum oxygen consumption were indirectly measured in order to determine their common morphological and functional features and to analyse specificity i.e. the likely differences based on the playing positions (goalkeepers, defense, middle players and attackers). Within the statistical analysis, the basic descriptive statistical parameters were calculated, and a multivariate and univariate analysis of variance and post-hoc analysis were applied. Goalkeepers have statistically significantly higher body height and humeral breadth, and lower values of maximum oxygen consumption in comparison to the players who play on the other positions in the team and higher body weight regarding the players who play in the middle and attackers. Defense players have statistically significant higher body weight than the middle players. In the other anthropometric measures and somatotype components, there are no statistically significant differences among the players who play on different positions in the team. The achieved results could serve as normative morphological and functional indicators for regular sports medical examinations of young soccer players in R. Kosovo. They could also be used as a template for comparison of the morphological and functional data of young soccer players at similar level in different countries.

Key words: Body composition, morphological and functional indicators, Footballers.

KODI I POENTIMIT NGA GJIMNASTIKA ARTISIKE NË PARALELEN E SHKALLËZUAR

Rijeta Haklaj¹

¹No affiliation

Abstrakt

Vlerësimi i drejtë në gjimnastikë ka rëndësi të veçantë jo vetëm për gjimnastet dhe trajnerët por, edhe për shiquesit dhe ndjekësit e këtij sporti. Vlerësimi i mirëfillët ndikon në përmirësimin e cilësisë së gjimnastikës, duke e rritur kështu konkurrencën në mes të garuesve. Për vlerësim të drejtë është me rëndësi që jo vetëm gjyqtarët ta njohin mirë kodin e poentimit por, edhe gjimnastet dhe trajnerët në veçanti, sepse trajneri i krijon kompozimet dhe përmes njohurive nga kodi i poentimit në kompozim përfshin elementet si: hyrja, elementet kryesore rutinore, kalimin nga njëra drushtë në tjetrën dhe në fund dalja, elemente këto të cilat janë pjesë e kërkesave të kompozimit. Po ashtu edhe me njohuritë rreth udhëzimeve teknike mëson gjimnasten t'a realizoj në mënyrë sa më të drejtë kompozimin, duke marrë kështu sa më pak zbritje nga paneli i gjyqtarisë (E), dhe të vlerësohet maksimalisht nga paneli i gjyqtarisë (D). Nga krejt çka është cekur më lartë, vijmë në përfundim se me kodin e poentimit vlerësimi në gjimnastikë është në kulmin e korrektësisë.

Fjalët kyqe: Gjimnastikë, kodi i poentimit, paralele e shkallëzuar, vlerësim.

ARTISTIC GYMNASTICS CODE OF POINTS ON UNEVEN BARS

Rijeta Haklaj¹

¹No affiliation

Abstract

Fair evaluation in gymnastics it has a special matter not only for gymnasts and coaches but also for the fans and the followers of this sport. Meaningful judging affects the improvement of the quality of gymnastics, thereby increasing competition between competitors. For right evaluation it is important that not only judges have a good knowledge of the code of points but, also gymnasts and coaches in particular, because the coaches create the compositions and through knowledge from code of points in the composition includes the elements which are part of the composition requirements. Also with the knowledge from technical instructions teach the gymnast to perform the composition in the right way, thereby obtaining as little deduction as possible from the panel E, and to be maximally evaluated by Panel D. From all of the above, we come to the conclusion that with the code of points the evaluation in gymnastics is at its peak correctness.

Key words: Gymnastics, code of point, uneven bars, evaluation.

NDRYSHIMET NË DISA AFTËSI LËVIZORE TE TË RINJTË E MOSHËS 12,13,14 VJEÇ ME TRETMAN TË NDRYSHËM KINEZIOLOGJIK

Lulzim Krasniqi¹, Hasim Rushiti², Besim Halilaj², Ilir Gllareva²

¹Shkolla e Mesme e ulët “Emin Duraku” Kaçanik

²Fakulteti i Edukimit Fizik dhe Sportit, Universiteti i Prishtinës

Abstrakt

Qëllimi i hulumtimit është orientuar për të parë nëse ekzistojnë dallime të rëndësishme statistikore ndërmjet aftësive lëvizore dhe koordinuese, si dhe të definohen ndërlidhjet ndërmjet tyre. Në këtë hulumtim u përfshinë 120 nxënës të ciklit të ulët fillorë të moshave 12, 13 dhe 14 vjeç të kategorizuar në dy grupe: Grupi 1 kontrollues i përbërë nga 60 djem të cilët u përfshinë në aktivitete fizike vetëm me dy orë mësimore të edukatës fizike në javë, ndërsa Grupi 2 eksperimentues i përbërë nga 60 djem të cilët përveç dy orëve mësimore të edukatës fizike në javë, ata ishin të angazhuar edhe me tri orë të tjera në stërvitje të futbollit. Me anë të analizës statistikore T-test për vërtetimin e ndryshimeve të mesatareve aritmetike ndërmjet grupeve, rezultatet treguan se nuk kishte dallime të rëndësishme ndërmjet grupit 1 kontrollues dhe grupit 2 eksperimentues tek moshat 12 dhe 13 vjeç, përderisa u gjetën dallime të vogla te moshat 14 vjeçe, në favor të grupit 2 eksperimentues.

Fjalët kyqe: Aftësi lëvizore, kategori, dallim, nxënës, futboll.

CHANGES IN SOME YOUNG MOVEMENT SKILLS 12, 13, 14 YEARS WITH DIFFERENT KINESIOLOGICAL TREATMENT

Lulzim Krasniqi¹, Hasim Rushiti², Besim Halilaj², Ilir Gllareva²

¹Lower Secondary School "Emin Duraku" Kacanik

²Faculty of Physical Education and Sports, University of Pristina

Abstract

The purpose of the research is to determine if there are statistically significant differences between motoric skills and coordination and to define the interrelationships between them. This research involved 120 elementary school students of ages 12, 13 and 14 categorized into two groups: The control group 1 consisted of 60 boys who were involved in physical activities with only two physical education classes per week, while the Experimental Group 2 consisted of 60 boys who, in addition to two Physical Education classes per week, were also engaged with three additional hours of soccer training. Using statistical analysis T-test to confirm the differences in arithmetic mean between groups, the results showed that there were no significant differences between control group 1 and experimental group 2 at ages 12 and 13, while small differences were found at age 14 years old, in favor of the experimental group 2.

Key words: Motor skills, categories, distinction, students, football.

RAPORTET NDËRMJET LARTËSISË SË TRUPIT DHE MATJEVE TË GJATËSISË SË DORËS PËR ADOLESHENTËT E DY GJINIVE NGA RAJONI QENDROR NË KOSOVË

Fitim Arifi^{1,2}, VullnetAmeti¹, Hazir Salihu³, Shpresa Memishi¹

¹Fakulteti i Edukimit Fizik, Universiteti i Tetovës, Maqedonia e veriut

²Fakulteti i Kulturës Fizike, Rekreacionit dhe Sportit, Kolegji Universi, Prishtinë

³Fakulteti i Edukimit Fizik dhe Sportit, Universiteti i Prishtinës

Abstrakti

Ky studim është bazuar në matjet e adoleshentëve të rajonit qendror të Kosovës. Qëllimi i këtij studimi ishte të ekzaminohet lartësinë e trupit të adoleshentëve nga rajoni qendror i Kosovës në Prishtinë, si dhe raportet ndërmjet gjatësisë së dorës dhe lartësisë së trupit për të dy gjinitë. Mostra totale e cila ka marrë pjesë në këtë studim ishte prej 193 adoleshentëve të dy gjinive prej të cilave (93 femra dhe 100 meshkuj), mesatarja e moshës për femrave ishte 18.15 ± 0.35 vjeç (e ranguar 18-20 vjeç) dhe për meshkuj 18.26 ± 0.44 vjeç (e ranguar 18-20 vjeç). Matjet antropometrike janë bërë sipas manualit ISAK nga persona të stërvitur paraprakisht. Marrëdhëniet ndërmjet lartësisë së trupit dhe gjatësisë së dorës janë analizuar nga koeficienti i thjeshtë i korrelacionit në një interval të besueshmërisë 95%. Nëpërmjet analizës lineare të regresionit është bërë ekzaminimi në nivelin në të cilën gjatësia e dorës mund të parashikohet me besueshmëri lartësinë e trupit. Rëndësia statistikore ishte vendosur në nivelin $p < 0.05$. Rezultatet e matjeve antropometrike për të dy gjinitë kanë treguar se mesatarja e lartësisë së trupit për adoleshentët meshkuj nga rajoni i Prishtinës ishte 180.62 ± 5.88 centimetra dhe kanë mesataren e gjatësisë së dorës prej 19.10 ± 0.80 centimetra, ndërsa femrat nga rajoni i Prishtinës 166.77 ± 4.71 centimetra të gjata, dhe kanë mesataren e gjatësisë së dorës prej 17.52 ± 0.64 centimetra. Rezultatet kanë treguar se gjatësia e dorës u vlerësua si një tregues i besueshëm i vlerësimit të lartësisë së trupit për të dy gjinitë adoleshente nga rajoni i Prishtinës me p-vlerë prej 0.000. Ky studim konfirmon gjithashtu nevojën e zhvillimit të modeleve të veçanta të hulumtimit për lartësinë e trupit dhe marrëditet e saj me parametrat tjerë antropometrike për secilin rajon veç e veç në Kosovë.

Fjalët kyçe: Lartësia e trupit, gjatësia e dorës, Femra, Meshkuj, Kosova.

RELATIONSHIP BETWEEN BODY HEIGHT AND HAND LENGTH MEASUREMENTS OF BOTH GENDER ADOLESCENTS FROM CENTRAL REGION IN KOSOVO

Fitim Arifi^{1,2}, VullnetAmeti¹, Hazir Salihu³, Shpresa Memishi¹

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

²Universe College, Faculty of Physical Culture, Prishtina, Kosovo

³Faculty of Physical Education and Sports, University of Pristina

Abstract

This study was based on measurements of Central region of Kosovo adolescents. The aim of this study was to examine the Body Height of adolescents from central region of Kosovo in Pristina as well relationship between Length of Hand and Body Height in both genders adolescents. A total measured subject participated in this research was 193 out of which (93 females and 100 male), females average of age is 18.15 ± 0.35 years old (range 18-20 years) and for male 18.26 ± 0.44 years old (range 18-20 years). The anthropometric measurements were done by trained people and were taken according to the ISAK manual. Relationship between Body Height and Length of Hand has been analysed by the simple correlation coefficient at a 95% confidence interval. The linear regression analysis was carried out to examine extent to which Length of Hand can reliably predict of Body Height. Statistical importance was placed at level $p < 0.05$. As a result, anthropometric measurements for both sexes showed that the average of Body Height for male adolescents from Pristina region are 180.62 ± 5.88 centimetres and have the Length of Hand average of 19.10 ± 0.80 centimetres, while female from Pristina region 166.77 ± 4.71 centimetres tall, and have the Length of Hand average of 17.52 ± 0.64 centimetres. The results have shown that the Length of Hand was estimated as a reliable indicator of Body Height assessment to the both genders adolescents from Pristina region of Kosovo population with p-value of 0.000. This study also confirms the necessity for developing separate height models for each region in Kosovo.

Key words: Body Height, Length of Hand, Female, Male, Central region, Kosovo.

TË USHQYERIT NË NOT

Shkelqim Sadriu¹, Sadik Krasniqi², Ilir Gllareva²

¹No affiliation

²Fakulteti i Edukimit Fizik dhe Sportit, Universiteti i Prishtinës

Abstrakt

Aktivitetet fizike të cilat kërkojnë angazhim shtesë për arritjen e qëllimeve të caktuara në sport janë një kompleks i kërkesave, kundër të tjera, përveç procesit të strukturuar stërvitor, pa tjetër që vend të rëndësishëm zë edhe të ushqyerit (nutricioni). Varësisht nga lloji i aktivitetit sportive si dhe nga faza në të cilën ndodhet, për sportistin ndryshon edhe ushqimi dhe llojet e racioneve. Sportistët e notit, varësisht nga faza në të cilën ndodhen, të ushqyerit e kanë pjesë të kontrolluar mirë duke pasur kujdes në raportin: të hyra dhe të dala si dhe në pjesëmarrjen e materieve ushqyese në dietën e përditshme, me theks të veçantë në fazën e zhvillimit ku ndodhen duke pasur për bazë moshën, gjininë, periudhat stërvitore dhe trajningjet, gjegjësisht periudhën e garave (para, gjatë dhe pas garave). Ajo që mund të theksohet është se në sportin e notit edhe të ushqyerit si proces dallon nga sportet e tjera duke pasë për bazë që edhe kohëzgjatja e treningjeve, edhe intensiteti, e edhe garat zhvillohen në një tjetër formë në krahasim me sportet e tjera. Lidhur me këtë dhe ambientit ku zhvillohen treningjet dhe garat (uji), dallon të ushqyerit edhe në sasi, përmbajtje dhe cilësi.

Fjalët kyçe: të ushqyerit, karbohidrate, not, notarë, stërvitje, garë.

NUTRITION IN SWIMMING

Shkelqim Sadriu¹, Sadik Krasniqi², Ilir Gllareva²

¹No affiliation

²Faculty of Physical Education and Sports, University of Pristina

Abstract

Physical activities that require extra commitment to achieve specific goals in sport are a complex of requirements in which besides the importance of the structured training process, certainly, nutrition is another significant element that needs to be taken into consideration. Depending from the type of the physical activity and its current phase of development, for an athlete it is also important the nutrition and the types of food rations. Swimming athletes, depending from the phase of the physical activity that they are currently in, nutrition is a very significant aspect which is strongly controlled by paying attention to the report: intake and expenditure as well as the participation of the nutrients in the daily diet, focusing closely on the phase development that they are in and also by considering the age, gender, training and competition periods (before, during and after the events). What should be emphasized is that in swimming even the nutrition as a process differs from other sports, this happens due to the fact that duration of training, intensity and even the competition take place in a different way compared to other sports. Regarding the above mentioned facts and environment where the training and competition take place (water), the nutrition differs in quantity, content and quality.

Key words: nutrition, swimming, swimmers, training, competition.

SPEKTRI I ÇRREGULLIMEVE TE AUTIZMIT DHE SPORTET

Ardita Zenullahu¹, Ilir Gllareva²

¹Kolegji Heimerer, Prishtinë

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

Abstrakt

Autizmi është një çrregullim zhvillimor i cili paraqitet pergjatë tri viteve të para të jetës dhe karakterizohet nga problemet me komunikim, mungesat e ndërveprimeve shoqërore, interes dhe sjelljet përseritëse ose të kufizuara. Edhe pse kriteri i diagnostifikimit për çrregullimet në spektrin e autizmit nuk përfshin paaftesinë që mbulon aftësitë motorike, studimet tregojnë që mungesat motorike dhe vonesat te kfemijët me autizëm janë të mundshme. Sportet dhe ushtrimet janë të dobishme ato i zvoglojnë dobësitë motorike dhe ju mundësojnë femijëve integrim shoqëror. Megjithatë, edhe pse këto kanë efekte të dobishme, ushtrimet dhe sported nuk iu mundësohen në nivel të mjaftueshëm femijëve me autizëm, është vëzhguar që familjet, mësuesit dhe specialistët tjerë e kanë të veshitirë të adaptojnë aktivitetin sportive në jetërat e përditshme të femijëve me autizëm. Ky artikull fokusohet se në çfarë lloji sportesh apo çfarë aktivitetesh sportive duhet të futen në jetën e femijëve të moshave të ndryshme që janë të prekur nga autizmi, strategjitë që duhet ndjekur, dhe masat që duhet adoptuar.

Fjalët kyqe: Autizëmi, Aktivitetet fizike, Sporti, Strategjitë e mësimit.

AUTISM SPECTRUM DISORDERS AND SPORTS

Ardita Zenullahu¹, Ilir Gllareva²

¹Heimerer College, Pristina, Kosovo

²Faculty of Physical Education and Sports, University of Pristina

Abstract

Autism is a developmental disorder that appears during the first three years of life and is characterized by communication problems, social interaction deficits and repetitive/restricted interests and behaviours. Although a diagnosis criterion of autistic spectrum disorders does not involve incapacitating to cover motor skills, studies indicated that motor deficits and delays in children with autism are possible. Sports and exercise are useful in that they decrease these motor failures and provide social integration. However, although these useful effects, exercise and sports activities are not supplied enough for children with autism, and it is observed that family, teachers and other specialists have some difficulties in adapting physical activity in the daily life activities of children with autism. This article focuses on what type sports activities can be introduced to children of certain ages with autism, the strategies followed, and the measures adopted.

Key words: Autism, Physical Activity, Sports, Teaching Strategies.

NDIKIMI I AFTËSIVE MOTORIKE NË REALIZIMIN E TEKNIKËS SË DRIBLIMIT TË TOPIT TEK BASKETBOLLISTËT E MOSHËS 14 -15 VJEÇAR

Bujar Begu^{1,3} Artan Kryeziu^{2,3}

¹Fakulteti i Edukimit Fizik Kolegji Universi, Prishtinë

² KolegjiFAMA

³Qendra e hulumtimeve në Edukimin Fizik, Sport dhe Shëndet-Prishtinë

Abstrakti

Qëllimi i këtij punimi është vlerësimi i disa testeve motorike bazike dhe situacionale të basketbollistëve të moshës 14 - 15 vjeçar dhe ndikimi i aftësive motorike në ekzekutimit e driblimit të topit në mes konave zig - zag. Në këtë punim janë testuar 84 basketbollistë të ekipeve të ndryshme të Kosovës të gjinisë mashkullore. Përmes procedurës së analizës regresive janë paraparë 11 testeve prediktore ndërsa 1 test kriter të motorikës situacionale.

Në bazë të rezultatit të analizës regresive tregon se me testet motorike të parapara vetëm testi i agjilitetit ka pas ndikim në motorikën situacionale në testin e driblimit te topit ne mes konave zig - zag.

Fjalët kyçe: Analiza regresive, aftësitë motorike, driblimi i topit mes konave zig - zag, moshë 14 - 15 vjeç.

THE IMPACT OF MOTOR ABILITIES IN REALIZATION TECHNIQUE ON DRIBBLE BALL TO BASKETBALL PLAYERS OF 14-15 AGES

Bujar Begu^{1,3}, Artan Kryeziu^{2,3}

¹Faculty of Physical Education, College UNIVERSI, Pristina

²Faculty Child Care and Welfare, College FAMA, Pristina

³Center of Research, Studies in Physical Education, Sport and Health-CRSPES, Pristina

Abstract

The purpose of this research is to evaluate some basic motor and situational tests of basketball players 14-15 years and impact of motor abilities on dribbling execution of ball between zigzag cones. In this research are tested 84 basketball players from different teams in Kosovo, all of them are male players. Through the regression analysis procedure there are foreseen 11 predictor tests, while 1 criterion test of situational motor. Based on the result of regression analysis shows that with provided motor tests only the agility test had an impact on situational motor on the ball dribble test between zigzag cones.

Key words: Regression analysis, motor abilities, dribble ball between zigzag cones, ages of 14 - 15 years.

PROMOVIMI I KOSOVËS PËRMES KULTURËS DHE SPORTIT

Dorajet Imeri¹, Pranvera Jusufi²

^{1,2}No affiliation

Abstrakt

Ky punim ka për qëllim të trajtojë ndikim që ka sporti e kultura në promovimin e Kosovës. Punimi vë në pah hapat nëpër të cilat ka kaluar sporti e kultura, krahas me gjithë zhvillimet e vendit. Punimi vë në re se sporti në veçanti ka ndihmuar në promovimin vlerave shoqërore, ka krijuar frymën e organizimeve kolektive dhe ka ndihmuar në promovimin e vlerave të Kosovës, sidomos pas anëtarësimit në mekanizma ndërkombëtar. Majlinda Kelmendi është figura kryesore e këtij sukcesi, kultura në anën tjetër, ka shumë probleme, në organizim e në financa, janë të rralla rastet që kultura ka ndikuar në avancimin e imazhit të Kosovës.

Baza teorike e këtij hulumtimi është qasja ‘‘Soft Power’’ dhe trajton vlerat liberale të shoqërive. Metodologjia e përdorur në këtë hulumtim është analizë e përmbajtjes, krahasimi, intervista.

Fjalët kyçe: Imazhi, sporti, kultura, pozita ndërkombëtare, Kosova.

PROMOTING KOSOVO THROUGH CULTURE AND SPORTS

Dorajet Imeri¹, Pranvera Jusufi²

^{1,2}No affiliation

Abstract

This paper aims to address the impact that sport and culture has on promoting Kosovo. The work highlights the steps that sport and culture has gone through along with all developments in the country. The paper notes that sport in particular has helped promote social values, created the spirit of collective organization and helped promote Kosovo's values, especially after accession to international mechanisms. Majlinda Kelmendi is the main figure of this success, culture on the other side, it has many problems, in organization and finances, there are rare cases where culture has influenced the advancement of Kosovo's image.

The theoretical basis of this research is the " Soft Power " approach, and addresses the liberal values of societies. The methodology used in this research is content analysis, comparison, interviews.

Key words: Image, sport, culture, international position, Kosovo.

PËRFORMANCA AEROBO-ANAEROBE E LOJTARËVE TË BASKETBOLLIT SIPAS POZICIONEVE TË LOJËS U-18

Artan Kryeziu^{1,2}, Bujar Begu^{2,3}

¹Fakulteti Përkujdejsa dhe Mireqenie për Fëmijë, Kolegi FAMA, Prishtinë

²Qendra për Kërkime, Studimet në Edukimin Fizik, Sport dhe Shëndet-CRSPES, Prishtinë

³Fakulteti i Kulturës Fizike, Sport dhe Rekreacion, Kolegji Universi, Prishtinë

Abstrakt

Qëllim i këtij punimi është përformanca aerobo-anaerobe e lojtarëve të basketbollit sipas pozicioneve të lojës tek liga U-18. Në mostër të këtij punim janë 115 basketbollistë të ligës U18 të basketbollit. Instrumentet matës janë paraqitur te ato testet të cilat kanë të bëjë me testet aerobo-anaerobe. Sipas rezultateve të paraqitura kemi dallimet domethënëse statistikore sipas pozicioneve të lojës së basketbollit.

Fjalët kyçe: Aerobo-anaerobe, lojtarët, basketbolli, pozicionet, U-18.

AEROBIC-ANAEROBIC PERFORMANCE OF BASKETBALL PLAYERS ACCORDING TO U-18 GAME POSITIONS

Artan Kryeziu^{1,2}, Bujar Begu^{2,3}

¹Fama College, Faculty Child Care and Welfare, Pristina

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

³Fakulty of Physical Coulture, Sport and Recreation, Universi College, Prishtinë

Abstract

The purpose of this paper is aerobic-anaerobic performance of basketball players in U-18 league positions. In the sample of this work are over 130 basketball players of the U18 Basketball League. Measuring instruments are presented to those tests that have to do with aerobic-anaerobic tests. According to the results presented there are significant statistical differences according to the basketball game positions.

Key words: Aerobic-anaerobic, players, basketball, positions, U-18.

Armend Kastrati¹, Nazrije Gashi², Georgi Georgiev¹

¹Faculty for physical education, sport and health Ss. Cyril and Methodius University in Skopje

²No affiliation

Abstrakt

Hulumtimi u krye me qëllimin themelor për të vendosur mbështetjen sociale të prindërve për aktivitetin fizik të studentëve të dy gjinive. Hulumtimi është kryer në 304 studentë nga Universiteti i Prishtinës (152 meshkuj dhe 152 femra). U aplikua shkalla e vlerësimit të mbështetjes sociale të prindërve. Rezultatet e marra tregojnë se prindërit kanë një pjesë të konsiderueshme dhe pozitive në mbështetjen e fëmijëve të tyre (nxënës meshkuj dhe femra) për të marrë pjesë aktive në aktivitete sportive. Në lidhje me shkallën e aplikuar, janë krijuar karakteristika të masës së kënaqshme. Rezultatet e marra nga studentët meshkuj dhe femra në 5 pyetjet nuk paraqesin ndonjë ndryshim statistikash domethënës në përgjigjet e tyre në lidhje me mbështetjen e prindërve të tyre për aktivitete fizike. Kjo u vendos përmes testimit të dallimeve ndërmjet vlerave të marra të mjeteve aritmetike në përgjigjet e pyetjeve. Përfundimi i favorshëm për punimin ka të bëjë me faktin se një numër më i madh i hulumtimeve të mëparshme të problemeve të ngjashme kanë marrë rezultate pozitive në lidhje me mbështetjen e prindërve. Kontributi i këtij punimi është fakti se është i pari i këtij lloji në Republikën e Kosovës.

Fjalë kyçe: shkalla e vlerësimit, rinia e studentëve, karakteristikat e masës, mashkull, femër.

PARENTAL SOCIAL SUPPORT FOR THE PHYSICAL ACTIVITY OF STUDENTS

Armend Kastrati¹, Nazrije Gashi², Georgi Georgiev¹

¹Faculty for physical education, sport and health Ss. Cyril and Methodius University in Skopje

²No affiliation

Abstract

The research was conducted with the basic aim to establish the parental social support for the physical activity of students of both genders. The research was conducted on 304 students from the university in Pristina (152 males and 152 females). There was applied the scale of assessing parental social support. Obtained results show that parents have significant and positive part in supporting their children (male and female students) to take active part in sports activities. In relation to the applied scale there are established satisfying measure characteristics. The results obtained from the male and female students to the 5 questions present no statistically significant difference in their answers about the support of their parents for physical activities. This was established through testing differences between the obtained values of arithmetic means in the answers to the questions.

Conclusion: The favourable conclusion to the paper is with regard to the fact that greater number of the former researches of similar problems have obtained positive results about the parental support. The contribution of the present paper is the fact that it is the first of the kind in the Republic of Kosovo.

Key words: scale of assessing, students' youth, measure characteristics, male, female.

NDIKIMI I AKTIVITETEVE MONOSTRUKTURALE CIKLIKE NË INDIN DHJAMOR DHE NË DISA AFTËSI FUNKSIONALE

Nertila Kusari¹, Albulena Basha²

¹Fitnes Centër Mall”, Gjakova

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

Abstrakt

Fitnesi është ndër mjetet më efikase për shmangien ose reduktimin e rreziqeve që shkaktohen nga shumë sëmundje fizike, si diabeti, sëmundjet koronare të zemrës, hipertensioni, mbipesha, etj. Një tjetër efekt terapeutik i fitnesit është edhe përmirësimi i vetëvlerësimit dhe rritja e vetëbesimit tek individët që ushtrojnë në palestër. Ndjesia e mirëqenies rrjedh edhe nga pamja e jashtme fizike e cila luan rol të madh në mënyrën se si ne perceptohemi nga të tjerët, por edhe mënyrën se si ne e perceptojmë botën. Qëllimi i këtij punimi është vlerësimi i ndikimit të ecjes së shpejt 5 km/h dhe vrapimit me intensitet të mesëm 7 km/h në zvogëlimin e sasisë së masës yndyrore nën lëkurore si dhe në disa aftësi funksionale dhe vlera biokimike në gjak pas 3 muajve stërvitje tri herë në javë. Mostra e popullatës është definuar si mostër e cila është marr nga popullata aktive në fitnes “Fitnes Centër Mall” në qytetin e Gjakovës. Mostra ka përfshir 40 femra të moshës 20 deri 45 vjeçare me gjendje shëndetësore të mirë dhe me raport të mjekut mbi gjendjen shëndetësore. Grupin e parë do ta përbëjnë 20 femrat që do ti nënshtrohen aktivitetit fizik, ecje të intensitetit lartë në traken rrotulluese (treadmill) 5 km/h me pushim prej 3 minutave në çdo 10 minuta të ecjes dhe grupin e dytë do ta përbëjnë 20 femrat që do ti nënshtrohen aktivitetit fizik, vrapim të intensitetit mesëm në traken rrotulluese (treadmill) 7 km/h me pushim prej 3 minutave në çdo 10 minuta të vrapimit. Seancat stërvitore do të organizohen 3 herë në javë nga një orë e që kanë zgjatur 3 muaj. Në këtë punim janë aplikuar tri matje të indit dhjamor nën lëkuror, tri aftësi funksionale dhe katër parametra biokimik. Rezultatet tregojnë se Ecja me intensitet të shpejt (5 km/h) dhe Vrapimi me intensitet të mesëm (7 km/h) si aktivitete monostrukturale ciklike kanë ndikim në zvogëlimin e masës yndyrore nën lëkurore dhe vlerave biokimike të yndyrnave dhe se ky ndikim është i rëndësishëm në nivel prej $p < 0.05$.

Fjalët kyqe: Fitnesi, ecja, vrapimi, femrat, variablat biokomoke.

THE IMPACT OF CYCLIC MONOSTRUCTURAL ACTIVITIES IN ADIPOSE TISSUE AND IN SOME FUNCTIONAL SKILLS

Nertila Kusari¹, Albulena Basha²

¹Fitness Center Mall, Gjakova

²Faculty of Physical Education and Sports, University of Prishtina

Abstract

Fitness is one of the most effective means of avoiding or reducing the risks caused by many physical illnesses such as diabetes, coronary heart disease, hypertension, overweight, and so on. Another therapeutic effect of fitness is also improving self-esteem and increasing self-confidence in fitness exercisers. The sense of well-being derives from the physical appearance that plays a great part in the way we perceive from others, but also the way we perceive the world. The purpose of this paper is to evaluate the impact of fast walking 5 km / h and running at a medium intensity of 7 km / h in decreasing the amount of fat under the skin as well as some functional skills and biochemical values in the blood after 3 months of exercise three times a week. The population sample is defined as a sample taken by the active population at Fitness Center Mall in the town of Gjakova. The sample includes 40 women aged between 20 and 45 with a good health condition and with a report of the physician on the state of health. The first group will consist of 20 females who will undergo physical activity, high intensity walking trek (treadmill) 5 km / h with 3 minutes break every 10 minutes of walking and the second group will comprise 20 women who will be subjected to physical activity, running mid-range intensity (treadmill) 7 km / h with 3 minutes break every 10 minutes of running. Training sessions will be organized 3 times a week for an hour that lasts 3 months. Three measurements of subcutaneous fat tissue, three functional abilities and four biochemical parameters were applied in this paper. The results show that fast intensity walking (5 km / h) and medium intensity run (7 km / h) as monocructural cyclic activity have an effect on reducing the fat mass and biochemical fat values and that this impact is significant at the level of $p < 0.05$.

Key words: Fitness, walking, running, women, biomedical variables.