



UNIVERSITY OF PRISTINA
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT



SPORTS UNIVERISTY OF TIRANA

3rd INTERNATIONAL SCIENTIFIC CONFERENCE FOR PHYSICAL EDUCATION, SPORT AND HEALTH

KOSOVO



ALBANIA



BOOK OF ABSTRACTS



22-23 December 2021, Pristina

BOOK OF ABSTRACTS

ORGANIZIMI

KRYETAR I KONFERENCËS

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

Dekan në Fakultetin e Edukimit Fizik dhe Sportit

KRYETAR NDERI

Prof.Dr. **Naser Sahiti**

Rektor në Universitetin e Prishtinës “Hasan Prishtina”

KOORDINATOR

Prof.Dr. **Hasim Rushiti**

Prodekan për shkencë në Fakultetin e Edukimit Fizik dhe Sportit

KOMITETI SHKENCOR

- Prof. Mag. Dr. Harald Tschan – Universiteti i Vjenës
- Prof. Dr. Milan Zvan – Universiteti i Lublanës
- Prof. Dr. sc. Tomislav Krističević – Universiteti i Zagrebit
- Prof. Dr. sc. Goran Sporiš – Universiteti i Zagrebit
- Prof. Dr. Rasid Hadžić – Fakulteti i Sportit dhe Edukimit Fizik – Universiteti i Malit të Zi
- Prof. Asoc. Dr. Musa Selimi –Fakulteti i Edukimit Fizik dhe i Sportit
- Prof. Dr. Agron Kasa – Universiteti i Sporteve në Tiranë
- Prof. Dr. Arben Kacuri – Universiteti i Sporteve në Tiranë
- Prof. Asc. Dr. Fisnik Brovina – Zv/Rektor për anën shkencore
- Prof. Asc. Dr. Ferdinand Mara – Dekan i Fakultetit të Veprimtarisë Fizike dhe Rekreacionit
- Dr. Dritan Sallaku – Ekspert në fushën e edukimit dhe sportit
- Prof. Dr. Fadil Mahmuti – Universiteti i Tetovës
- Dr. Rigerta Selenica – Fakulteti i Shkencave të Lëvizjes
- Dr. Elton Spahiu – Fakulteti i Veprimtarisë Fizike dhe Rekreacionit
- Prof. Asoc. Dr. Fatmir Pireva – Kolegji AAB
- Prof. Dr. Hasim Rushiti – Fakulteti i Edukimit Fizik dhe i Sportit
- Prof. Dr. Bujar Turjaka – Fakulteti i Edukimit Fizik dhe i Sportit
- Prof. Ass. Dr. Florian Miftari – Fakulteti i Edukimit Fizik dhe i Sportit
- Prof. Ass. Dr. Besim Halilaj – Fakulteti i Edukimit Fizik dhe i Sportit
- PhD. cand. Ilir Gllareva – Fakulteti i Edukimit Fizik dhe i Sportit

KOMITETI ORGANIZATIV

- Prof. Dr. Hasim Rushiti – Fakulteti i Edukimit Fizik dhe i Sportit
- Dr. Oltiana Petri – Fakulteti i Shkencave të Rehabilitimit
- Prof. Dr. Bujar Turjaka – Fakulteti i Edukimit Fizik dhe i Sportit
- PhD. cand. Ilir Gllareva – Fakulteti i Edukimit Fizik dhe i Sportit
- Prof. Ass. Dr. Besim Halilaj – Fakulteti i Edukimit Fizik dhe i Sportit
- Dr. Elona Mehmeti – Instituti i Kërkimit Shkencor të Sportit
- MSc. Safiola Çarçani – Drejtor i Marrëdhënieve me Jashtë, Publikun dhe Studentët
- MSc. Erlin Samimi – Drejtor i Zhvillimit të Programeve dhe Digjitalizimit të Shërbimeve Akademiko-Shkencore.
- MSc. Mirlinda Galushi – Administrator i UST-së
- Prof. Ass. Dr. Bahri Gjinovci – Fakulteti i Edukimit Fizik dhe i Sportit
- Dr. Tringa Dedi – Fakulteti i Edukimit Fizik dhe i Sportit
- Prof. Ass. Dr. Malsor Gjonbalaj – Fakulteti i Edukimit Fizik dhe i Sportit
- Prof. Ass. Dr. Besnik Morina – Fakulteti i Edukimit Fizik dhe i Sportit
- Dr. Edita Pllana – Fakulteti i Edukimit Fizik dhe i Sportit
- Dr. Faton Tishukaj – Fakulteti i Edukimit Fizik dhe i Sportit
- Dr. Sc. Gani Ibrahim – Fakulteti i Edukimit Fizik dhe i Sportit
- MSc. Shaban Ukshini – Fakulteti i Edukimit Fizik dhe i Sportit
- Dr. Fitim Arifi – Akademia Olimpikë e Kosovës
- MSc. Linda Zeqiri – Fakulteti i Edukimit Fizik dhe i Sportit
- MSc. Arsim Qiriqi – Fakulteti i Edukimit Fizik dhe i Sportit
- Fisnik Bublaku, Zyrtar i Financave – Fakulteti i Edukimit Fizik dhe i Sportit
- Dr. Sc. Osman Osmani – Fakulteti i Edukimit Fizik dhe i Sportit

PËRMBAJTJA / CONTENTS

NDIKIMI I PUSHIMIT TË TRURIT (ANG. BRAIN BREAK) TE TË NXËNIT PËRMES AKTIVITETIT FIZIK NË KLASË.....	11
Murat Tekin	11
THE EFFECT OF BRAIN BREAK ON LEARNING THROUGH CLASSROOM-BASED PHYSICAL ACTIVITY	13
Murat Tekin	13
PHYSICAL ACTIVITY AND PHYSICAL FITNESS, RESENT CONCEPTS FROM HEALTH TO PERFORMANCE	15
Arben Kaçurri.....	15
VLERËSIMET E DUHURA SISTEMATIKE PARA GARAVE INDIKATORË I RËNDËSISHËM I FITNESIT KARDIOVASKULAR DHE STRATEGJISË SË GARIMIT	16
Bernard Tahirbegolli.....	16
PERCEPTIMET E STUDENTËVE DREJT MËSIMDHËNIES ONLINE DHE RIKTHIMI I MËSIMIT NË KLASA NË PERIUdhËN MARS-QERSHOR 2020	17
Entela Kushta ¹ , Anduela Lile ¹ , Aledia Kondaj ¹ , Mirlinda Galushi ¹	17
AN INVESTIGATION INTO STUDENT PERCEPTIONS TOWARDS ONLINE TEACHING AND RESUMING OF FACE- TO-FACE CLASSES DURING MARCH-JUNE 2020	18
Entela Kushta ¹ , Anduela Lile ¹ , Aledia Kondaj ¹ , Mirlinda Galushi ¹	18
PËRDORIMI DHE INCIDENCA E DUHANIT TE STUDENTËT E UNIVERSITETIT TË SPORTIT	19
Suela Xhufi ¹ , Dhurata Bozo ¹	19
THE USE AND INCIDENCE OF TOBACCO AT STUDENTS OF UNIVERSITY OF SPORT.....	20
Suela Xhufi ¹ , Dhurata Bozo ¹	20
EDUKIMI FIZIK, ELEMENT PARANDALUESE NDAJ BULLIZMIT NË SHKOLLË	21
Jonida Peppo	21
PHYSICAL EDUCATION, A PREVENTATIVE ELEMENT AGAINST BULLYING AT SCHOOL	22
Jonida Peppo	22
RËNDËSIA E AQV-SË TE STUDENTËT E FAKULTETIT TË EDUKIMIT FIZIK DHE TË SPORTIT	23
Osman Osmani	23
THE IMPORTANCE OF ESP ON THE STUDENTS OF THE FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS	24
Osman Osmani	24
Abstract	24
NGARKESAT STËRVITORE DHE ZONAT E TRAJNIMIT PËR FITNES, PËR SPORT DHE PËR SHËNDET.....	25
Albert Karriqi ¹ , Marsida Bushati ¹	25
TRAINING LOADS AND TRAINING AREAS FOR FITNES, SPORTS AND HEALTH.....	26
Albert Karriqi ¹ , Marsida Bushati ¹	26
ANALIZA DHE KONTROLLI I SUPLEMENTËVE NË PALESTRA GJATË USHTRIMEVE	27

Arsim Qirriqi ¹ , Hasim Rushiti ¹	27
ANALYSIS AND CONTROL OF SUPPLEMENTS IN THE FITNESS DURING EXERCISES	28
Arsim Qirriqi ¹ , Hasim Rushiti ¹	28
ROLI I PJESMARRJES NË AKTIVITETE REKREATIVE SPORTIVE DHE NDIKIMI I TYRE NË INDEKSIN E MASËS TRUPORE - (BMI) TE NXËNËSIT E DY KOMUNAVE TË KOSOVËS	29
Blertë Kaçi, N.A.....	29
THE ROLE OF RECREATIONAL SPORTS PARTICIPATION AND ITS IMPACT ON THE BODY MASS INDEX - (BMI) OF STUDENTS FROM TWO KOSOVA MUNICIPALITIES.....	30
Blertë Kaçi, N.A.....	30
VLERËSIMI BIOMEKANIK I FORCËS SË USHTRUAR NË SHTANGË GJATË EKZEKUTIMIT TË TEKNIKËS BENCH PRESS NË KUSHTE GARIMI.....	31
Fadil Rexhepi	31
BIOMECHANICAL ASSESSMENT OF EXERTED FORCE ON THE BARBELL DURING THE PERFORMANCE OF BENCH PRESS TECHNIQUE IN COMPETITION CONDITIONS	31
Fadil Rexhepi	32
PËRDORIMI I BIOMARKATORËVE PËR VLERËSIMIN DHE NDJEKJEN E GJENDJES SHËNDETSORE, PERFORMANCËS DHE REKUPERIMIT TEK SPORTISTËT	33
Dhurata Bozo	33
USE OF BIOMARKERS FOR EVALUATION AND TRACKING OF HEALTH STATUS, PERFORMANCE, AND RECOVERY IN ATHLETES	34
Dhurata Bozo	34
APLIKIMI VLERAVE TË STANDARDIZUARA NË VERIFIKIMIN E GJENDJES STËRVITORE TE SPORTISTËT	35
Hasim Rushiti ¹ , Besim Halilaj ¹ Diellza Rushiti ¹	35
APPLICATION OF STANDARDIZED VALUES IN THE VERIFICATION OF THE TRAINING CONDITION OF ATHLETES	36
Hasim Rushiti ¹ , Besim Halilaj ¹ Diellza Rushiti ¹	36
NDIKIMI I TEKNOLOGJISË NË SPORT, RAST STUDIMI I MONITORIMIT ME IOT PAISJE TË PARAMETRAVE KLIMATIK NË PROCESIN STËRVITORË	37
Shaban Ukshini ¹ ,Hasim Rushiti ¹	37
INFLUENCE OF TECHNOLOGY ON SPORT, CASE STUDY OF MONITORING WITH IOT EQUIPMENT OF CLIMATE PARAMETERS IN THE TRAINING PROCESS.....	38
Shaban Ukshini ¹ ,Hasim Rushiti ¹	38
RELACIONET DHE NDIKIMI I KOORDINIMIT LËVIZOR NË KUALITETIN E TË MËSUARI TË NOTIT TEK FEMIJËT E MOSHËS PARASHKOLLORE	39
Ilir Gllareva ¹ Hasim Rushiti ¹ ,Besim Halilaj ¹ ,Nar Statovci ²	39

RELATIONSHIPS AND THE IMPACT OF MOTOR COORDINATION ON THE QUALITY OF SWIMMING LEARNING IN PRESCHOOL CHILDREN.....	40
Ilir Gllareva ¹ , Hasim Rushiti ¹ , Besim Halilaj ¹ , Nar Statovci ²	40
Nar Statovci ¹ , Hasim Rushiti ² , Ilir Gllareva ²	41
ANALYSIS OF MORPHOLOGICAL AND MOTORIK PARAMETERS IN THE SELECTION OF FNK IN THE JANUARY 2020 CAMP AND THEIR IMPACT ON THE COMPETITIVE RESULT	42
Nar Statovci ¹ , Hasim Rushiti ² , Ilir Gllareva ²	42
AKTIVITETI FIZIK SI INSTRUMENT TERAPEUTIK KUNDËR DEPRESIONIT	43
Artemis Bajaziti	43
PHYSICAL ACTIVITY AS A THERAPEUTIC INSTRUMENT AGAINST DEPRESSION	44
Artemis Bajaziti	44
NDIKIMI I AKTIVITETEVE FIZIKE NË SHËNDETIN MENDORË TE STUDENTËT E EDUKIMIT FIZIK DHE SPORTIT GJATË PANDEMISË COVID 19	45
Besim Halilaj ¹ , Florim Gallopeni ² , Hasim Rushiti ¹ , Ilir Gllareva ¹	45
IMPACT OF PHYSICAL ACTIVITIES IN MENTAL HEALTH OF STUDENTS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS DURING PANDEMIC COVID 19.....	46
Besim Halilaj ¹ , Florim Gallopeni ² , Hasim Rushiti ¹ , Ilir Gllareva ¹	46
EFEKTI I PROGRAMEVE PËR PARANDALIM TË LËNDIMEVE NË FUTBOLL	47
NJË RISHIKIM SISTEMATIK DHE META-ANALIZË.....	47
Rilind Obertinca N.A	47
THE EFFECT OF FOOTBALL INJURY PREVENTION PROGRAMS.....	48
A SYSTEMATIC REVIEW AND META-ANALYSIS	48
Rilind Obertinca N.A.	48
FAKULTETI I EDUKTIMIT FIZIK TË TETOVËS PARA DHE GJATË COVID-19.....	49
Fadil Mamuti ¹ , Kastriot Shaqiri ¹ , Agim Rexhepi ¹	49
THE STATE OF THE FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION OF TETOVA BEFORE AND DURING COVIT-19	50
Fadil Mamuti ¹ , Kastriot Shaqiri ¹ , Agim Rexhepi ¹	50
NDIKIMET E USHTRIMEVE TË THJESHTA TË EKUILIBRIT DHE FRIKA NGA MPLAKJA.....	51
Jorida Çobaj ¹ , Junida Pogoni ¹ , Kristian Andrea ¹ , Klajdi Xhebexhiu ¹	51
EFFECTS OF SIMPLE BALANCE TRAINING ON BALANCE PERFORMANCE AND FEAR OF FALLING IN THE ELDERLY	52
Jorida Çobaj ¹ , Junida Pogoni ¹ , Kristian Andrea ¹ , Klajdi Xhebexhiu ¹	52
KËSHILLIMI I KARRIERËS NË SPORT DHE PLANIFIKIMI I MËSIMDHËNIES NË EDUKIMIN FIZIK	53
Dritan Sallaku ¹ , Fisnik Brovina ²	53
CAREER COUNSELING IN SPORTS AND TEACHING PLANNING IN PHYSICAL EDUCATION	54

Dritan Sallaku ¹ , Fisnik Brovina ²	54
GJENDJA MOMENTALE E TURIZMIT NË SHQIPËRI: RAST STUDIMOR.....	55
Ferdinand Mara ¹ , Anduela Lile ¹ , Lumtor Shkreli ¹ , Roland Palushi ¹	55
INVESTIGATING THE CURRENT STATE OF ADVENTURE TOURISM IN ALBANIA: A CASE STUDY	56
Ferdinand Mara ¹ , Anduela Lile ¹ , Lumtor Shkreli ¹ , Roland Palushi ¹	56
ZHVILLIMI I NJË MODULI PRAKTIKË PËR STUDENTËT E "MENAXHIMI I SPORTEVE DHE TURIZMIT" TË UNIVERSITETIT TË SPORTEVE TË SHQIPËRISË: RAST STUDIMI	57
Lumtor Shkreli ¹ , Anduela Lile ¹ , Orges Liçaj ¹ , Saimir Shatku ¹	57
A CASE STUDY OF SPORTS UNIVERSITY OF ALBANIA FOR THE DEVELOPMENT OF AN INTERNSHIP/VOCATIONAL TRAINING MODULE FOR "SPORTS AND TOURISM MANAGEMENT" STUDENTS	58
Lumtor Shkreli ¹ , Anduela Lile ¹ , Orges Liçaj ¹ , Saimir Shatku ¹	58
VLERËSIMI RUNNING ANAEROBIC SPRINT TEST (RAST) TEK BASKETBOLLISTET FEMRA.....	59
Migena Plasas ¹ , Ledina Koci ²	59
ASSESSMENT RUNNING ANAEROBIC SPRINT TEST (RAST) IN FEMALE BASKETBALL PLAYERS.....	60
Migena Plasas ¹ , Ledina Koci ²	60
PREVALENCA E MBIPESHËS DHE OBEZETIT TE TË RRITURIT NË KOMUNËN E VUSHTRRISË.....	61
Mensur Abazi ¹ ; Shqipe Bajçinca Brestovci ¹ ; Besnik Morina ¹	61
PREVALENCE OF OVERWEIGHT AND OBESITY IN ADULTS IN THE MUNICIPALITY OF VUSHTRRI.....	62
Mensur Abazi ¹ ; Shqipe Bajçinca Brestovci ¹ ; Besnik Morina ¹	62
FËMIJËT DHE AKTIVITETI FIZIK.....	63
Henri Dibra ¹ , Salvator Kurti ² , Tedi Prifti ³	63
CHILDREN AND PHYSICAL ACTIVITY.....	64
Henri Dibra ¹ , Salvator Kurti ² , Tedi Prifti ³	64
DIFERENCAT ANTROPOMETRIKE DHE FIZIKE NDËRMJET SPORTISTAVE MUNDËS TË MOSHËS 18-25 VJEC, TË STILIT GREKO-ROMAK DHE ATIJ TË LIRË NË SHQIPËRI	65
Denis Nuriu.....	65
ANTHROPOMETRIC AND PHYSICAL DIFFERENCES BETWEEN WRESTLING ATHLETES AGED 18-25, GRECO- ROMAN AND FREESTYLE IN ALBANIA.....	66
Denis Nuriu.....	66
STËRVITJA E FORCËS SI INDIKATOR I PERFORMANCËS SË SHPEJTËSISË SË VRAPIMIT	67
R. Selenica ¹ , N. Quka ¹ , E. Selenica ²	67
STRENGTH TRAINING AS A PREDICTOR OF SPEED PERFORMANCE	68
Selenica. R ¹ , Quka. N ¹ , Selenica. E ²	68
REHABILITIMI I SPORTISTEVE TEK GJENDJA POST OPERATIVE TENDINËS SË AKILIT	69

Dafine Ibrahim Kacuri ¹ ; Irfan Halimi ²	69
THE REHABILITATION OF ATHLETES IN THE POST OPERATIVE CONDITION OF THE ACHILLES TENDR 70	70
Dafine Ibrahim Kacuri ¹ ; Irfan Halimi ²	70
PREVALENCA E MBIPESHËS, OBEZITETIT DHE NIVELI.....	71
Musa Selimi ¹ ; Valon Nikqi ¹	71
PREVALENCE OF OVERWEIGHT, OBESITY AND THE LEVEL OF PHYSICAL ACTIVITY AMONG THE CHILDREN OF PRISHTINA 12 YEARS' OLD.....	72
Musa Selimi ¹ ; Valon Nikqi ¹	72
DALLIMET NË AKTIVITETIN FIZIK GJATË KOHËS SË LIRË NË MES TË NXËNËSVE NË ZONAT URBANE DHE RURALE TË SHKOLLAVE TË MESME TË ULËTA NË KOMUNËN E GJAKOVËS.....	73
Krenar Rraci ¹ , Blerta Juniku Rraci ¹ , Shqipe Bajçinca Brestovci ²	73
DIFFERENCES IN PHYSICAL ACTIVITY DURING LEISURE TIME BETWEEN STUDENTS IN URBAN AND RURAL AREAS OF LOWER SECONDARY SCHOOLS IN THE MUNICIPALITY OF GJAKOVA	74
Krenar Rraci ¹ , Blerta Juniku Rraci ¹ , Shqipe Bajçinca Brestovci ²	74
DISA TREGUES MBI SHËNDOSHJEN (DHJAMOSJEN) DHE PËRSHTATSHMËRINË (FIT) TEK ADOLESHENTËT NË KOSOVË DHE MAL TË ZI.....	75
Besnik Morina ¹ ; Georgi Georgiev ² & Rasid Hadzic ³	75
SOME INDICATORS OF FATNESS AND FITNESS IN KOSOVIAN AND MONTENEGRO ADOLESCENTS	76
Besnik Morina ¹ ; Georgi Georgiev ² & Rasid Hadzic ³	76
PJESËMARRJA NË SPORTIN E FUTBOLLIT TË ORGANIZUAR E FËMIJËVE MESHKUJ TË MOSHËS NGA 6 – 12 VJEÇ	77
Arben Bici ¹ ; Astrit Hafizi ¹ ; Anduela Lile ¹	77
THE PARTICIPATION OF BOYS AGED 6-12 IN ORGANIZED FOOTBALL SPORT	78
Arben Bici ¹ ; Astrit Hafizi ¹ ; Anduela Lile ¹	78
NDËRLIDHJA E KUALITETIT TË MËNYRËS SË JETESËS ME INDEKsin E MASËS TRUPORE TEK NXËNËSIT E MOSHAVE 14-15 VJEÇ DHE DALLIMET NDËRMJET KOMUNËS SË DEÇANIT DHE PEJËS	79
Rijeta Haklaj ¹ ; Bujar Turjaka ¹	79
RELATIONSHIP BETWEEN THE QUALITY OF THE LIFESTYLE WITH THE BODY MASS INDEX OF STUDENTS AGE 14-15 YEARS OLD AND THE DIFFERENCES BETWEEN THE MUNICIPALITY OF DEÇAN AND PEJA.....	80
Rijeta Haklaj ¹ , Bujar Turjaka ¹	80
MUNDËSITË DHE SFIDAT NË REALIZIMIN E PROCESIT MËSIMOR NË KUSHTE PANDEMIE TEK STUDENTËT E FAKULTETIT TE EDUKIMIT FIZIK DHE SPORTIT.....	81
Tringa Dedi ¹ , Hasim Rushiti ¹ , Musa Selimi ¹ , Shaban Ukshini ¹	81
THE ADVANTAGES AND CHALLENGES FACED BY FPES STUDENTS DURING THE PANDEMIC.....	82
Tringa Dedi ¹ , Hasim Rushiti ¹ , Musa Selimi ¹ , Shaban Ukshini ¹	82

TËRHEQJA MUSKULARE: SIMPTOMAT, TRAJTIMI DHE PARANDALIMI	83
Bujar Shabani.....	83
MUSCLE TRACTION: SYMPTOMS, TREATMENT AND PREVENTION	84
Bujar Shabani.....	84
KARAKTERISTIKAT METRIKE TË SHPEJTËSISË SË LËVIZJEVE - TESTI I FREKUNCËS	85
Armend Kastrati ¹ , Nazrije Gashi ¹	85
THE METRIC CHARACTERISTICS OF MOVEMENT SPEED-FREQUENCY TEST.....	86
Armend Kastrati ¹ , Nazrije Gashi ¹	86
NDIKIMI I FAZËS PUBERTALE NË AFTËSITË MOTORIKE TE NXËNËSIT E MOSHËS 15-16 VJEÇARE.....	87
Ard Kryeziu	87
THE IMPACT OF THE PUBERTAL PHASE ON MOTORCYCLE SKILLS AT STUDENTS OF AGE 15-16 YEARS OLD ..	88
Ard Kryeziu	88
ZHVILLIMI DHE KRAHASIMI I AGILITETIT NË TRI DISIPLINA SPORTIVE	89
Anisa Nurja, Enkeleida Muka.....	89
THE DEVELOPMENT AND COMPARISON OF AGILITY IN THREE SPORTS DISCIPLINES.....	90
Anisa Nurja, Enkeleida Muka.....	90
MËSIMI ONLINE DHE EFEKTSHMËRIA E TIJ NË PROÇESIN MËSIMOR	91
Quka. N, Selenica. R, Shehu.M	
E-LEARNING AND ITS EFFECTIVENESS IN THE LEARNING PROCESS.....	92
Quka. N, Selenica. R, Shehu.M	
EKUILIBRI NË AMBIENT STATIK DHE DINAMIK TE FËMIJËT E MOSHËS 7-10 VJ	93
BALANCE IN STATIC AND DYNAMIC ENVIRONMENTS OF CHILDREN AGED 7-10 YEARS OLD	94

NDIKIMI I “PUSHIMIT” TË TRURIT TE TË NXËNIT PËRMES AKTIVITETIT FIZIK NË KLASË

Murat Tekin

Universiteti Karamanoğlu Mehmetbey, Fakulteti i Shkencave Sportive / Turqi

Abstrakt

Trupi është kordoni i jashtëm i trurit. Nxënësit shfrytëzojnë trupin gjatë të nxënësive, por shpeshherë nuk janë të vetëdijshëm për energjinë që kanë dhe harrojnë fare se do t'u mbarojë ajo. Këtë e kuptojnë atëherë kur hasin keqfunksionime në aftësitë kognitive. Ekziston një ndërveprim aktiv ndërmjet aftësive kognitive dhe atyre motorike. Përmes aktivitetit fizik, rrjedhja e gjakut do të jetë në gjendje të mirë dhe për më tepër, kjo rrjedhje prek neuronet pasi i alarmon ato. Aftësitë kognitive dhe motorike të nxënësve zhvillohen përmes aktiviteteve fizike. Ky hulumtim targeton ndikimin e pushimit të trurit në të nxënësive përmes aktivitetit fizik në klasë. Aktiviteti fizik shton motivimin e nxënësve, përmirëson aftësitë sociale dhe ato kognitive dhe i ndihmon ata të përqendrohen, ta kuptojnë më mirë mësimin dhe të jenë të lidhur me shkollën. Përmes metodës së pushimit të trurit, me qëllim të rritjes së energjisë së nxënësive për nxënësive, aftësohet nxënësi. Dobitë e pushimit të trurit përmes aktivitetit fizik në klasë janë siç vijon: rritja e efikasitetit të të nxënësive, rritja e shpejtësisë së përqendrimit të nxënësive, përmirësimi i aftësive kognitive, përmirësimi i funksionit të trurit, rritja e nivelit akademik, rritja e performancës dhe krijimi i mjediseve më aktive mësimore për nxënësive. Aktiviteti fizik në klasë është i rëndësishëm për përtëritjen e qëllimeve dhe objektivave të pedagogëve dhe për krijimin e një mjedisi pozitiv mësimor. Nëse aktiviteti fizik bëhet atëherë kur vëmendja dhe përqendrimi i nxënësve humbet, por bëhet me pushim të trurit, truri do t'u përgjigjet risive dhe do të përtërihet duke tërhequr një model automatik. Me këtë përtëritje krijohet një lidhje ndërmjet njohurive të mëparshme dhe atyre të reja, dhe kjo do të ndikojë në motivimin e nxënësive. Truri është jashtëzakonisht dinamik. Ndërsa njeriu rritet (në moshë), truri i përshtatet dhe rrit kapacitetin funksional, ashtu që të pranojë një shumëllojshmëri informacionesh. Gjatë viteve të zhvillimit, kryesisht gjatë studimeve universitare, aktivitetet fizike janë ato që ndikojnë në masën dhe organizimin e trurit. Ndërsa studenti studion, të dhënat prej botës së jashtme përpunohen nga zona të ndryshme të trurit. Sipas Eric Jenson, autorit të veprës *Meet Your Amazing Brain*, “inputet në tru vijnë nga pesë shqisat ose gjenerohen nga brenda përmes imagjinatës ose reflektimit” (Jenson dhe et al, 2005). Përpunimi fillestar kryhet talamus, por informacioni dërgohet njëkohësisht në mjedise të veçanta për përpunim të mëtejshëm. Për shembull, stimujt vizual drejtohen drejt lobit okupital, gjuha drejtohet drejt lobit temporal etj. Meqenëse këto procese ndodhin në tru, atëherë mjedisi në të cilin përfshihen nxënësive është jashtëzakonisht i rëndësishëm. Çdo mbështetje që i jepet trurit për ta përpunuar plotësisht materialin, do ta përmirësojë njohjen dhe aftësinë e nxënësive për t'u përqendruar në klasë (Cieliebak dhe et al, 2017; cituar: Valdez, 2018). Pushimet e trurit përfshijnë pushime të shkurtra. Kjo rezulton në një shpërthim të aktivitetit fizik ose në një sfidë argëtuese mendore. Eric Jensen (2000) shpjegon se lëvizja ka një ndikim pozitiv në të nxënësive. Sipas tij:

- 1-Kjo rrit qarkullimin (e gjakut), duke sjellë më shumë oksigjen në zonat e trurit për mësimnxënësive;
- 2-eliminimi i sinapseve të panevojshme mbështet proceset e maturimit të trurit, si neurogjenezat (rritja e qelizave të reja) dhe mielinimi (forcimi i rrugëve ekzistuese të përpunimit), dhe
- 3-la mundëson trurit të shkëputet nga rrethanat negative në të cilën ndodhet dhe të krijojë kujtime të reja (Cituar: www.ggs.vic.edu.au).

Weslake (2015, f. 3) pasqyron tri lloje të ndryshme të pushimit të trurit: “pushim të bazuar në frymëmarrje ose relaksim, pushim të bazuar në aktivitete fizike dhe pushim që përqendrohet në aktivitetin mendor, shtu kësaj çdo ndërthurje të të trijave.”

Lloji i pushimit të trurit

Pushimi gjatë frymëmarrjes ose relaksimit.

“Frymëmarrja për një kohë të caktuar ju jep kontroll mbi procesin, duke e larguar vëmendjen tuaj nga mendimet garuese të trupi fizik” (Shea, 2021). Për pjesëmarrësit, pushimet e frymëmarrjes ofrojnë një mundësi për ta lehtësuar stresin, për ta qetësuar mendjen dhe për ta përqendruar atë në të nxënësit.” Ato (pushimet e trurit) janë mjete të fuqishme për t’i adresuar nevojat e nxënësve dhe për të nxitur një mjedis të shëndetshëm dhe produktiv të të nxënësit.”

Lloji II i pushimit të trurit

Lloji i dytë i pushimeve të trurit përfshin pushimet fizikisht aktive ose ato të lëvizjes. Sipas Weslake (2015), disa teoricientë thonë që pedagogët duhet të përfshijnë pushime, ashtu që të nxënësit optimal të jetë i arritshëm nga nxënësit.

Lloji III i pushimit të trurit

Lloji i tretë i pushimit të trurit është pushimi mendor. Kjo përfshin çdo gjë që e shpërqendron mendjen nga detyrat dhe e detyron atë të përqendrohet në diçka krejtësisht tjetër. Ky mund të jetë një ushtrim mendor ose thjesht një video humoristike. Judy Willis thotë se pushimet mendore të trurit janë “ndërrime të planifikuara të aktivitetit të të nxënësit që mobilizojnë rrjete të ndryshme të trurit. Këto ndërrime bëjnë që zonta e bllokuara nga stresi ose puna me intensitet të lartë të rigjallërohen” (2016). Pushimet mund të bien në cilëndo nga tre kategoritë dhe të jenë një ndërthurje i njëres ose më shumë prej tre llojeve të lartëpërmendura (Hayes, 2019).

Për rrjedhojë, të gjithë nxënësve në klasë u kërkohet ta shfrytëzojnë trurin plotësisht gjatë gjithë ditës. Prandaj, atyre u kërkohet të jenë aktivë gjatë gjithë ditës dhe të zhvillohen në mjedise mësimore. Pushimi në klasë falë aktivitetit fizik i jep energji trurit. Lipsen aktivitete të shpejta që ato të kryhen në klasë. Të tillat mund të kryhen pa përgatitje dhe pa materiale shtesë. Këto aktivitete duhet të jenë argëtuese dhe t’i motivojnë nxënësit, sepse të dyja anët e trurit janë në funksion.

Fjalët kyçe: *Pushimi i trurit, të nxënësit, aktiviteti fizik i bazuar në klasë.*

THE EFFECT OF BRAIN BREAK ON LEARNING THROUGH CLASSROOM-BASED PHYSICAL ACTIVITY

Murat Tekin

Karamanoğlu Mehmetbey University Faculty of Sport Science / Turkey

Abstract

Body is the outer extension of the brain. The students use their body while learning but sometimes they are not aware of their energy and they forget that their energy will run out of. They realize this situation whenever there are malfunctions in cognitive skills. There is an active interaction between cognitive and motor skills. Through physical activity blood flow will be in an order and also this flow affects neurons as it alerts them. Students' cognitive and motor skills will be better with physical activities. This study aims; the effect of brain break on learning through classroom-based physical activity. Physical activity improves students' motivation, social skills and cognitive skills, and helps students focus, attention, understand the lesson and to stay connected to the school. By using the brain break method to increase the energy of the student for the lesson enable students is made active. The benefits of brain break through classroom-based physical activity are: keeping students in the classroom, increasing the efficiency of the lesson and the student, increasing the student's focus speed, improving cognitive skills, improving brain function, and increasing, academic performance increasing and creating more active learning environments for students. Physical activity in the classroom is important in terms of modernizing teachers' goals and objectives and creating positive learning environments. When students' attention and focus periods are lost, if physical activity is performed at the same time by having a brain break, the brain will respond to innovations and renew itself by drawing an automatic pattern. With this renewal, it will establish a link between old knowledge and new knowledge, and will affect the motivation of the student, learning basic psychological needs and the learning environment. The brain is exceedingly dynamic. As an individual grows, their brain adapts and increases in functional capacity in order to intake a variety of information. In the college aged years of development, activities can influence the actual mass and organization of the brain. As a student learns, input from the outside world is processed by various areas of the brain. According to Eric Jensen, author of Meet Your Amazing Brain, "input to the brain arrives from the five senses or is generated internally through imagination or reflection. (Jenson and et al, 2005). Initial processing is performed thalamus, but information is also routed simultaneously to specific areas for further processing. For example, visual stimuli are routed to the occipital lobe, language is routed to the temporal lobe, and so on. As these processes occur in the brain, the environment in which students are involved is extremely important. Any support given to the brain to fully process material will improve cognition and the ability for the student to focus in class (Cieliebak and et al, 2017; cited: Valdez, 2018). Brain breaks include short breaks. This results in a burst of physical activity or a fun mental challenge. Eric Jensen (2000) explains that movement has a positive effect on learning as follows;

- 1-Increasing circulation, thereby carrying more oxygen to brain areas for learning
- 2-Elimination of unnecessary synapses supports brain maturation processes such as neurogenesis (new cell growth) and myelination (strengthening existing processing pathways).
- 3-It allows the brain to disconnect from the negative situation it is in and form new memories. (Cited: www.ggs.vic.edu.au).

Weslake (2015, p.3) offers three different types of brain breaks “those based on breathing or relaxation, those based on vigorous physical activity and those which focus on mental activity, plus any combination of the three”

Type I Brain Break

The first of these types is breathing or relaxation breaks.

“Breathing in and out for a certain amount of time gives you control over the process, taking your attention away from racing thoughts back to your physical body.” (Shea, 2021) For the participants, breathing breaks provide a way to relieve stress, and calm and focus their minds on their learning. “They (brain breaks) are powerful classroom tools to address students’ needs and foster a healthy and productive learning environment.”

Type II Brain Break

The second type of brain breaks are physically active or movement breaks. Weslake (2015) stated that a number of theorists in education have recognized the need for teachers to incorporate movement and breaks so that optimal learning is achievable by students.

Physical movement breaks can include many types of movement including but not limited to: running, jumping, and dancing. Research by Reilly, Buskist, and Gross (2012) claims that movement in the classroom boosts brain power. Including these short movement breaks can allow students to get the movement they need throughout the day to stay focused and ready for their learning.

Type III Brain Break

The third main type of brain break is a mental break. These can be anything that takes the mind off of the task at hand, and forces it to focus on something completely different. This might be a mental exercise or simply a humorous video. Judy Willis says that mental brain breaks are “planned learning activity shifts that mobilize different networks of the brain. These shifts allow those regions that are blocked by stress or high-intensity work to revitalize.” (2016) The breaks can fall in any of the three categories, as well as be a combination of one or more of the three types (Hayes, 2019).

As a result; All students in the class are asked to use their brains fully throughout the day. Accordingly, students are provided to be active throughout the day and to develop themselves in learning environments. Taking breaks in classes thanks to physical activity gives energy to the brain. Quick activities are required for the activities to be done in the classroom, these activities can be done without any preparation and no extra materials. These activities need to be fun and motivate students. because both sides of the brain are working.

Keywords: *Brain Break, Learning, Classroom-Based Physical Activity.*

PHYSICAL ACTIVITY AND PHYSICAL FITNESS, RESENT CONCEPTS FROM HEALTH TO PERFORMANCE

(A Paper Review)

Arben Kaçurri

Institute of Sport Research, Sports University of Tirana

Abstract

Physical fitness leads to better athletic performance, and persistent training will usually develop physical fitness. Detailed analyses of the anatomic and physiological characteristics of famous athletes show that it is possible to make fairly reliable predictions of athletic performance. Despite some authors' doubts that physical exercise below recommended levels will influence physical fitness, exercise at these levels may nevertheless still lead to improvements in self-esteem, academic performance, or bone density. For some authors, although they may not make it explicit, this relationship is also causal, and it is often alleged that the evidence indicates that only high intensity physical activity (over 6 MET) improves physical fitness. As well as physical fitness in childhood and adolescence is beneficial for both physical and mental health throughout life. At risk populations would be best served by incorporating more physical activity in their lives. Recently, the American College of Sports Medicine (ACSM) set a minimum threshold of sixty minutes of moderate intensity activity daily, five days per week. Nonetheless, although we undoubtedly need to further explore the relationship between physical activity and physical fitness we should not lose sight of the horizon. Physical activity is a behavior and physical fitness a state. It is within our means to promote active behaviors, which can help modify the level of physical fitness. Physical fitness is a result not only of genetic conditioning but also of individual and social determinants. Finally, as we are presently unable to modify genetic determinants, we need to focus on modifying individual and social determinants of physical activity.

Key words: *Physical activity, health, fitness, performance*

VLERËSIMET E DUHURA SISTEMATIKE PARA GARAVE INDIKATORË I RËNDËSISHËM I FITNESIT KARDIOVASKULAR DHE STRATEGJISË SË GARIMIT

Bernard Tahirbegolli

Qendra Kombëtare e Mjekësisë Sportive, Prishtinë, Kosovë

Departamenti Menaxhimi i Institucioneve dhe Shërbimeve Shëndetësore, Kolegji Heimerer, Prishtinë, Kosovë

Hyrje dhe qëllimi: Vlerësimi i sportistëve para fillimit të garave është një proces tanime I standardizuar në të gjitha sportet. Megjithatë dallojnë në nuance kërkesat në fushën e performancës sportive sipas sporteve por jo edhe vlerësimet e fitnesit kardiovaskular. Në këtë punim është synuar të analizohen sportistët e superligës së futbollit në Kosovë për kapacitetin maksimal të Oksigjenit (VO₂max) dhe parametrave antropometrik. Metodologjia: Vlerësimi është bërë para fillimit të sezonit vjeshtor 2021/2022 për 248 sportistë të superligës sipas klubeve. Testi Astrand në bicikletë statike është përdorur për të vlerësuar VO₂max. Rezultatet: Futbollistët e superligës kishin një mesatare prej 67.19±12.52 ml/kg/min të VO₂max, ishin 24.75±4.93 vjeq, kishin peshë mesatare 74.91±7.17 kg, gjatësi 1.81±0.06 m, indeks të masës trupore (BMI) 22.95±1.46 kg/m² dhe përqindje të yndyrës trupore prej 6.85±2.52%. Analizuar me testin e ANOVA nuk është gjetur dallim statistikor sinjifikant në mes të futbollistëve sipas klubeve për përqindjen e yndyrës të trupit dhe gjatësinë (p>0.05). Ndërsa kishte dallim statistikor sinjifikant në vlerat e VO₂max, moshës, peshës dhe BMI (p<0.05). Përfundimi: Testi Astrand është me risk të ulët dhe lehtë i përdorshëm për të përcjelluar në mënyrë indirekte ndryshimin në performancën kardiovaskulare të sportistëve. Ndryshimet në parametrat e performancës dhe parametrat antropometrik në mes të sportistëve që garojnë në të njejtin nivel mund të jenë një indikatorë I rëndësishëm për të orientuar trajnerët për strategjitë e tyre gjatë garave.

Fjalët kyqe: *Testi Astrand, VO₂max, Superliga, Futboll, Shëndeti*

PERCEPTIMET E STUDENTËVE DREJT MËSIMDHËNIES ONLINE DHE RIKTHIMI I MËSIMIT NË KLASA NË PERIUdhËN MARS-QERSHOR 2020

Entela Kushta¹, Anduela Lile¹, Aledia Kondaj¹, Mirlinda Galushi¹

¹Universiteti i Sporteve të Tiranës

Abstrakt

Teknologjia sot luan një rol të madh dhe ka një ndikim të gjerë e domethënës në mënyrën se si njerëzit kryejnë aktivitetet e përditshme. Kur bëhet fjalë për arsimin, mësimi online u ka ofruar studentëve fleksibilitet më të madh krahas formave më tradicionale të mësimdhënies. Megjithatë, Shqipëria përbën një shembull ku mësimdhënia online u shfaq masivisht vetëm pas kufizimeve të imponuara gjatë pandemisë COVID-19. Në këtë kontekst, adoptimi i mësimdhënies online në Universitetin e Sporteve të Tiranës (UST) është një rast i veçantë për shkak të natyrës praktike të programeve të studimit që ofron. Ky studim synon t'i vë në pah perceptimet e studentëve të UST-së për mësimin online gjatë periudhës së bllokimit dhe të masë opinionin e tyre mbi infrastrukturën universitare pas rifillimit të mësimit me prani fizike. Për këtë, u organizuan intervista gjysmë të strukturuar me 86 studentë, të grupuar në bazë të programit përkatës të studimit, ashtu që të sigurohet pjesëmarrja e një numri të konsiderueshëm të tyre. Studentët ishin subjektë i pyetjeve mbi përvojën e tyre studimore gjatë periudhës së bllokimit dhe rifillimit të mësimit me prani fizike. Nga përgjigjet e mbledhura rezulton se në përgjithësi, ata e kanë gjetur mësimin online efektiv. Megjithatë, ata kanë përjetuar ca vështirësi, si: mungesë të një sistemi të unifikuar mësimor, mosqasje në materiale didaktike dhe në raste të caktuara, mosvënie të kontaktit me disa pedagogët. Tutje ata mendojnë se infrastruktura universitare duhet t'u përgjigjet më mirë masave anti-COVID. Për shkak të natyrës praktike të kurseve të ofruara në Universitetin e Sporteve të Tiranës, mësimi me prani fizike vazhdon të jetë zgjedhja e parë e tyre. Megjithatë, studentët do të përfitonin nga një sistem mësimi i përzier, jo vetëm në situata emergjente, por edhe si një alternativë që do ta pasuronte arsimimin e tyre.

Fjalët kyçe: COVID-19, mësimi online, mësimi me prani fizike

AN INVESTIGATION INTO STUDENT PERCEPTIONS TOWARDS ONLINE TEACHING AND RESUMING OF FACE-TO-FACE CLASSES DURING MARCH-JUNE 2020

Entela Kushta¹, Anduela Lile¹, Aledia Kondaj¹, Mirlinda Galushi¹

¹ Sports University of Tirana

Abstract

Technology has had a broad and significant impact on the way humans perform daily activities. When it comes to education, online learning has offered students greater flexibility as compared to the more traditional forms of teaching. However, Albania is an example where online teaching has made its mass emergence only dictated by the restrictions imposed during the COVID-19 pandemic. In this context, the adoption of online teaching at the Sports University of Tirana (SUT) is a special case due to the practical nature of the study programmes it offers. This study aims to investigate how SUT's students perceived the online classes they received during the lockdown period and their opinion on the university infrastructure upon resuming face-to-face classes. For the purpose of the study, semi-structured interviews were arranged with 86 students grouped on the basis of their respective study programmes, so as to ensure the participation of a significant number of students. Students were asked questions about their learning experiences during the lockdown period and the resumption of face-to-face classes. From the answers collected, it appears that, on the whole, students found online classes effective. However, students have experienced some difficulties, such as the lack of a unified learning system, inaccessibility of didactic materials, and, in certain cases, not being able to reach out to some of the lecturers. Also, students feel that university infrastructure should better respond to anti-COVID measures. Due to the practical nature of the subjects offered at the Sports University of Tirana, face-to-face learning is still the students' first choice. However, the students would benefit from a blended learning system not only during emergency situations but also as an alternative that would enrich their education.

Keywords: *COVID-19, online learning, face-to-face classes.*

PËRDORIMI DHE INCIDENCA E DUHANIT TE STUDENTËT E UNIVERSITETIT TË SPORTIT

Suela Xhufi¹, Dhurata Bozo¹

¹ Department of Physical Activity and Health, Institute for Sport Research

Abstrakt

Sot në botë, përdorimi i duhanit zë vendin e parë krahasuar me përdorimin e drogave të tjera. Një cigare përmban mbi 9000 përbërës, 70 prej të cilëve janë kancerogjenë. Nikotina është një nga përbërësit më psikoaktivë dhe përdorimi i saj lidhet me varësinë. Sikurse të gjitha drograt, nikotina shkakton rritje të dopaminës në bërthamën accumbens gjatë 10 sekondave të para të tymosjes së parë. Nikotina zëvendëson dhe zvogëlon prodhimin e receptorëve nikotinë të acetilkolinës. Rrjedhimisht, ajo luan një rol shumë të rëndësishëm në zëvendësimin e neurotransmetuesve dhe impulseve neuronale. Të shumta janë ndikimet klinike të nikotinës në shëndetin e njeriut. Ato janë akute dhe kronike në kontekstin e kohës së përdorimit dhe sasisë së përdorimit. Sipas studimeve të fundit, duhani shkakton humbje të oreksit, sëmundje pulmonare, kancer të ezofagut, kancer të mushkërive, kancer të gojës etj. Ai tutje mund të shkaktojë sëmundje të zemrës, HTA, etj. Ky studim është një përmbledhje e pyetjeve në një platformë pyetësori Google, marrë nga studentët të UST-së, dhe aspekteve shkencore që lidhen me gjendjen aktuale të njohurive mbi ndikimet e duhanit në shëndet dhe se si qelizat ndikojnë në aspektet klinike. Të gjitha të dhënat e mbledhura bazohen në 20 pyetje, të cilave studentët iu përgjigjën përmes një pyetësori anonim. Referencat për këtë studim janë përzgjedhur nga raportimet e 10 viteve të fundit nga burime dhe botime kredibile dhe me nam. Prania e CO në një cigare lidhet me uljen e performancës fizike të sportistëve dhe studentëve, ndaj është detyrë jona ta rrisim ndërgjegjësimin e këtyre të fundit. Rritja e konsumimit të duhanit, moshja e hershme gjatë tymosjes së parë dhe mosdallimet gjinore në duhanpirje janë nga gjetjet kryesore. Pra, numri i duhanpirësve është rritur. Tani që moshja e atyre që tymosin për here të pare është më e ulët, kemi duhanpirës me përvojë shumëvjeçare. Vite më parë, burrat dhe gratë kishin të njëjtën incidencë sa i përket duhanpirjes. Mund të vërehet një ulje e performancës fizike kur pacientët përdorin më shumë se 20 cigare në ditë. Ekziston një lidhje ndërmjet zakoneve gjenetike dhe atyre familjare të përdorimit të duhanit.

Fjalët kyçe: *duhan, nikotinë, simptoma klinike, patologji, receptor acetilkolin.*

THE USE AND INCIDENCE OF TOBACCO AT STUDENTS OF UNIVERSITY OF SPORT

Suela Xhufi¹, Dhurata Bozo¹

¹ Department of Physical Activity and Health, Institute for Sport Research

Abstract

Cigarette use takes first place in the world compared to other drug use. One cigarette has over 9,000 ingredients, 70 of which are carcinogens. Nicotine is one of the most psychoactive ingredients, and its usage is associated with dependence. Like all drugs, nicotine causes an increase in dopamine in the nucleus accumbens during the first 10 seconds of the first puff. Nicotine replaces and decreases the production of nicotinic acetylcholine receptors. As a result, it plays a very important role in replacing neurotransmitters and neuronal impulses. There are so many clinical effects of nicotine on human health. They are acute and chronic regarding the time of use, quantity of use, and marks of cigarettes. Regarding recent studies, the use of cigarettes causes loss of appetite, pulmonary disease, cancer of the esophagus, lungs, mouth etc. It may cause heart disease, HTA, etc. This publication is a summary of questions on a Google questionnaire platform taken from students of UST issues and scientific aspects related to the current state of knowledge of the effects of cigarettes on health and how cells affect clinical aspects. All the data collected is based on 20 questions that students responded to in an anonymous questionnaire. The literature references for this study have been selected among those reported during the last 10 years from reliable and reputable sources and publications in scientific journals. The presence of CO in a cigarette is related to the decrease in physical performance of athletes and students, so it is our duty to increase awareness among students. Regarding the results of the questionnaire, we say the increase in tobacco smoking, the early age of the first puff, and there are no more differences between genders. However, the result of this study has shown that the number of smokers has increased. Now that the age of the first puff of a cigarette is lower, we have smokers with many years of experience. Years ago, men and women had the same incidence in terms of usage. We may see a decrease in physical performance when the patients use more than 20 cigarettes per day. There is a correlation between genetic and family habits of use.

Keywords: *tobacco, nicotine, clinical symptoms, pathologies, acetylcholine receptor.*

EDUKIMI FIZIK, ELEMENT PARANDALUESE NDAJ BULLIZMIT NË SHKOLLË

Jonida Peppo

Universiteti i Sporteve të Tiranës, Instituti i Kërkimit Shkencor të Sportit, Departamenti i Projekteve dhe Teknologjisë

Abstrakt

Koncepti sjelljes bulliste i referohet të gjitha formave të abuzimit fizik, verbal ose psikologjik që ndodhin nëpërmjet ngacmimit. Koncepti ngacmimit është një sjellje e përsëritur e agresionit fizik, psikologjik ose moral të kryer nga një nxënës ose grup nxënësish kundër një nxënësi ose një grupi tjetër nxënësish që janë të pabarabartë me ata nga ana e fuqisë fizike. Ka dy lloje të bullizmit që ngacmimit ngacmimi të drejtëpërdrejt fizik me sjellje që ka të bëjë me goditje, grushta, shtyrje, shtrëngime kundër viktimës dhe ngacmimi drejtëpërdrejt verbal që ka të bëjë me përdorimin e fyerjeve, fjalor jo të duhur dhe shantazh psikologjik ose emocional. Ka dy lloje viktimash që mund të jenë pasive dhe provokuese. Viktimat pasive janë nxënësit që kalojnë pa u vënë re në klasë dhe nuk shkaktojnë problem dhe tentojnë të shmangin përballjen me agresorin e tyre. Ndërsa viktimat provokuese janë nxënës që ndonjëherë nxiten nga agresori, në mënyrë që të tregojnë se ata vetë kanë një sjellje të papërshtatshme ndaj të tjerëve dhe agresori të justifikojë sjelljen bulliste ndaj tyre. Lënda e Edukimit Fizik ka rëndësi të realizohet nëpërmjet ushtrimit të lojërave dhe aktiviteteve sportive që nxisin bashkëpunimin mes nxënësve. Ata duke u marrë me aktivitete sportive inkurajojnë rritjen e ndjenjës së vetvlerësimit për të përmirësuar dhe transformuar vetveten. Kjo është një arsye pse ata mund të ndalojnë sulmin apo sjelljen agresive ndaj bashkmoshatarëve. Përdorimi i metodave të mësimdhënies që nxisin gadishmërinë e nxënësit për të zbatuar udhëzimet dhe rregullat në orën e edukimit fizik, e ndihmojnë që të shfaqin sjellje individuale më pozitive ndaj bashkëveprimit me grupin si dhe ndikojnë të reduktojnë sjelljen bulliste në marrëdhënien me grupin e shokëve. Promovimi i mjedisit mësimor pozitiv në orën e edukimit fizik do të transmetojë rritjen e kohezionit social të grupit si dhe do të stimulojë nëpërmjet aktiviteteve sportive procesin e bashkëpunimit mes nxënësve. Aktiviteti sportiv ndihmon si femijen e viktimizuar por ndihmon edhe individin agresor që ushtron sjellje bulliste

Fjalë kyçe: *Sjellja bulliste, edukimi fizik, ngacmimi, mjedisi shkollor, loja, aktiviteti, sjellja pozitive.*

PHYSICAL EDUCATION, A PREVENTATIVE ELEMENT AGAINST BULLYING AT SCHOOL

Jonida Peppo

Sports University of Tirana, Sports Research Institute, Department of Projects and Technology

Abstract

The concept of bullying refers to all forms of physical, verbal, or psychological abuse that occur through bullying. The concept of bullying is a repetitive behavior of physical, psychological or moral aggression committed by a student or a group of students against a student or another group of students who are unequal to them in terms of physical strength. There are two types of bullying: direct physical harassment with behavior involving hitting, punching, pushing, coercing against the victim and direct verbal bullying involving the use of insults, inappropriate vocabulary and psychological or emotional blackmail. The subject of Physical Education is important to be realized through the exercise of games and sports activities that promote cooperation between students. The students engaged in sports activities encourage increased self-esteem to improve and transform themselves. The use of teaching methods promoting the readiness of the student for following the instructions and rules settled in a physical education class help the students to display more positive individual behaviors towards interaction with the group and influence to reduce bullying behavior in the relationship with a group of friends. The results highlight the fact that the application of teaching methods promoting student readiness in a physical education class encourages an increased self-esteem of the students to improve and transform themselves, as well as reduces aggressive behaviors. Group play and exercise in the physical education class increase cooperative behavior among students and help to maintain a sense of group cohesiveness, as well as reduces the level of occurrence of discriminatory or bullying behaviours.

Keywords: *bullying behavior, physical education, bullying, school environment, game, activity, positive behavior.*

RËNDËSIA E AQV-SË TE STUDENTËT E FAKULTETIT TË EDUKIMIT FIZIK DHE TË SPORTIT

Osman Osmani

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

Abstrakt

Edhe nëse nuk jetoni në një ambient anglishtfolës, anglishtja është një mjet i domosdoshëm i komunikimit, nëse dëshironi të ndiqni një karrierë sporti në përgjithësi. Njohja e një gjuhe e cila ua mundëson atletëve të ndërveprojnë me gazetarët dhe kolegët e tjerë ndërkombëtarë, është jashtëzakonisht e rëndësishme, sepse atletët përgjithësisht marrin pjesë në ngjarje të ndryshme sportive me karakter garimi, kryesisht në arenën ndërkombëtare ndërsa përfaqësojnë ekipet e tyre kombëtare. Anglishtja për Qëllime të Veçanta (AQV [ang. ESP]), e cila ka lidhshmëri me sportin e përmbushë këtë domosdoshmëri. Sipas Duan dhe Gu (2004), AQV përfshin "...aspektin pedagogjik ku planprogrami, materialet dhe procedurat përcaktohen bazuar në kërkesat e kurseve të specializuara" (f. 1). Meqenëse AQV ligjërohet në Fakultetin e Edukimit Fizik dhe të Sportit në Universitetin e Prishtinës "Hasan Prishtina", kemi kryer një studim empirik për të parë se çfarë mendojnë studentët e universitetit për inkorporimin e anglishtes sportive dhe ç'vëshitrësi kanë hasur (nëse) janë ballafaquar drejtpërdrejt me gjuhën në fjalë. Gjithsej 25 studentë u zgjodhën për këtë qëllim dhe opinionet dhe qëndrimet e tyre ndaj kursit u nxorën përmes intervistave. Tutje, qëllimonim perceptimet e studentëve mbi (mos)plotësimin e kërkesave dhe pritshmërive të tyre mbi kursin të cilit aktualisht i ekspozohen. Rëndësia e AQV-së pranohet botërisht nga studentët. Ata motivohen kur ekspozohen ndaj diçkaje që mësojnë sot, dhe e cila do t'u sjellë dobi nesër, kryesisht në kontekstin e avancimit në sportet përkatëse. Për rrjedhojë, ata e perceptojnë kursin në fjalë si të rëndësishëm, por besojnë se dy sesione në javë gjatë një viti akademik janë të pamjaftueshme për ta përvetësuar atë në një shkallë të avancuar. Prandaj, konstatohet se zotërimi i shkëlqyer i gjuhës angleze ju lejon të ndiheni të qetë në një sërë rrethanash. Rezultatet e këtij studimi ofrojnë një bazë si për menaxhmentin e fakultetit, ashtu edhe për hulumtuesit dhe pedagogët e anglishtes kur bëhet fjalë për zbatimin e kurseve AQV.

Fjalët kyçe: *AQV, gjuha angleze, studentë, Fakulteti i Edukimit Fizik dhe i Sportit.*

THE IMPORTANCE OF ESP ON THE STUDENTS OF THE FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

Osman Osmani

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

Abstract

Even if you don't live in an English-speaking area, English is a necessary mode of communication if you wish to pursue a career in sports in general. Knowing a language that allows athletes to interact with reporters and other international colleagues is advantageous because athletes typically travel for sporting events and competitions while representing their national teams. English for Specific Purposes (ESP) relevant to sports is used to supplement this. According to Duan and Gu (2004), ESP is a "... pedagogy in which the syllabus, materials, and procedures are determined based on the learner's specialized subjects' demands" (p. 1). Because ESP is taught at the Faculty of Physical Education and Sports (PES) at the University of Prishtina "Hasan Prishtina," we conducted an empirical study to determine what university students majoring in sports-related professions think about the introduction of Sports English instruction. A total of 25 students were chosen at random for this purpose, and their opinions and attitudes toward the course were elicited through interviews. We also wanted to determine if the current course satisfied their requirements and expectations. The following are the most important findings of the current study: The significance of ESP for future careers is universally acknowledged by students. They become motivated when they are exposed to something they learned today that will benefit them in the future. As a result, they find it appealing, but they believe that two sessions per week over the course of an academic year is insufficient to grasp it. Accordingly, it is found that having an excellent command of the English language allows you to feel at ease in a range of situations. The outcomes of this study provide a foundation for both faculty management and English professors when it comes to ESP course implementation.

Keywords: *ESP, English teacher, PES students, English.*

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

Albert Karriqi¹, Marsida Bushati¹

¹Instituti i Kërkimit Shkencor të Sportit

Abstrakt

Studimi i ngarkesave kap një gamë të gjërë çështjesh, të cilat kanë anën sasiore dhe cilësore të tyre. Ana sasiore ka kuptimësinë e lidhjes kronologjike midis faktorëve të ngarkesave, ndërsa ana cilësore realizon lidhjen midis subjektit që ushtrohet me sport ose fitnes dhe normimit e modelimit të ngarkesave konformë prirjeve dhe veçorive individuale të ushtruesit (Dr. Frank W. Dick 2015, T. Bompa, C. Buzzichelli 2015, G. Haff, T. Triplett 2015, M. Boyle 2016, G. Haff, T. Triplett 2015, J. Bobalik 2020, B. F. Gamble 2020). Literatura është specifikuar veç për zonat anaerobe alaktike, veç për zonat anaerobe laktik. Është shfrytëzuar literaturë e më shumë se 50 viteve të fundit me synimin për të bërë njësimin e koncepteve ndër vite dhe për të parë risitë e viteve të fundit. Literatura është ndarë në dy periudha kohore: Periudha e parë – Literatura deri në vitet 2010. Periudha e dytë – Literatura pas viteve 2010. Studimi është ndarë në tre pjesë; pjesa e parë do të trajtojë formatet e vlerësimit të frekuencës kardiake, të cilat do të trajtohen me anë të dy pikënisjeve të vlerësimit (Kenneth H. Cooper 1978, 2008 dhe Taylor Dutch 2020), pjesa e dytë do të specifikojë zonat e Fc. për secilin sistem energjistik dhe pjesa e tretë do të japë rekomandime për preperatorët sportivë dhe të fitnesit. Bazuar në studimin tonë për sportistët cilësor na kanë dalë disa problem të cilat janë të lidhura me nivelin e përgatitjes dhe me pasojat që ka sjellë një stërvitje me ndërpreje dhe jo shumë mirë e organizuar dhe zhvilluar. Problemi i parë, ka lidhje me treguesin e shpejtësisë së reagimit dhe përshpejtimin dhe konkretisht në zonën e sidomos fuqisë, por dhe kapacitetin anaerob alaktik, e cila lidhet me aftësinë që kanë sportistët tanë në drejtim të reagimit, përshpejtimin të lëvizjeve pas reagimit, kërcimeve në lartësi e gjatësi dhe shumësisë së lëvizjeve në varësi me njësinë e kohës. Problemi i dytë, ka lidhje me lidhshmërinë e cilësisë së shpejtësisë me aftësinë e shfaqies së saj në kushtet e ndryshimit të drejtimit. Pra, raporti i shpejtësisë maksimale me shpejtësinë relative që del nga vrapimi me ndryshim drejtimi 10x5m. Problemi i tretë, ka lidhje me qendrueshmërinë laktacide. Kjo cilësi ka të bëjë me kryerjen e veprimeve të shpejta dhe shumë të shpejta. Problemi i katërt, ka të bëjë me cilësinë e qendrueshmërisë aerobe dhe sidomos me KMO, por dhe me prapën anaerob. Problemi i pestë, ka lidhje me kapacitetin dhe fuqinë aerobike. Testimi i KMO tregon se kemi afërsisht 10-15% diferencë me të përparuarën e kohës. Problemi i gjashtë, ka lidhje me njohjen dhe praktikimin e ushtrimeve proprioceptive, të cilat janë të domosdoshme për lidhshmërinë e cilësive fizike e funksionale me teknikën aplikative.

Fjalët kyçe: ngarkesa stërvitore, fitnes, sport, shëndet.

TRAINING LOADS AND TRAINING AREAS FOR FITNESS, SPORTS AND HEALTH

Albert Karriqi¹, Marsida Bushati¹

¹Sports Research Institute

Abstract

Training loads studies includes a wide range of issues, which have a quantitative and qualitative side. The quantitative side has the chronological connection means between the loads factors, while their qualitative side realize the connection between the subject that practices sport or fitness and rates and models of loads toward individual propensity and features of the subject. (Dr. Frank W. Dick 2015, T. Bompa, C. Buzzichelli 2015, G. Haff, T. Triplett 2015, M. Boyle 2016, G. Haff, T. Triplett 2015, J. Bobalik 2020, B. F. Gamble 2020). The literature is psecified only for the anaerobic alactics areas. For the study has been exploited literature of the last 50 years with the intend to unificate the concepts of all these years to identify the last year's innovations. The literature in divided in two periods of time: First period - Literature years 2010.Second period – Literature after years 2010. The study is divided in three parts; the first part will treat the valuation formats of cardiac frequency, considered in two starting point assessments. (Kenneth H. Cooper 1978, 2008 and Taylor Dutch 2020), the second part will specify the Fc. areas for each energetic system and the third part will give recommendations for the sports and fitness trainers. Based on our study of quality athletes, we have encountered some problems which are related to the level of preparation and the consequences that an intermittent and not very well organized and developed exercise has brought. The First problem is related to the indicator of reaction speed and acceleration and specifically in the area of especially power, but also anaerobic tactical capacity, which is related to the ability that our athletes have in terms of reaction, acceleration of post-reaction movements, jumps in height and length and the multiplicity of movements depending on the unit of time.The second problem is related to the relationship between the quality of speed and the ability to display it in terms of change of direction. So, the ratio of the maximum speed to the relative speed that results from running with a 10x5m steering change. The third problem has to do with lactacid stability. This quality is about performing fast and very fast actions. The fourth problem has to do with the quality of aerobic stability and especially with KMO, but also with the anaerobic threshold. The fifth problem is related to aerobic capacity and power. KMO testing shows that we have approximately 10-15% difference with the progress of time. The sixth problem is related to the recognition and practice of proprioceptive exercises, which are necessary for the connection of physical and functional qualities with the applied technique.

Keywords: *training loads, fitness, sport, health.*

ANALIZA DHE KONTROLLI I SUPLEMENTËVE NË PALESTRA GJATË USHTRIMEVE

Arsim Qiriri¹, Hasim Rushiti¹

¹ Universiteti i Prishtinës “Hasan Prishtina”, Fakulteti i Edukimit Fizik dhe i Sportit
Hasim Rushiti (autor korrespondent)

Abstrakt

Ky punim ka për qëllim të analizojë përdorimin e suplementëve gjatë ushtrimeve në palestra dhe të masë njohuritë që kanë përdoruesit e suplementëve për to. Për të arritur këtë qëllim, në hulumtim është përdorur pyetëtori me 25 pyetje në të cilin janë përgjigjur 452 pjesëmarrës. Janë analizuar 446 pyetësorë dhe në fund është bërë edhe një test korelacioni mes njohurive rreth suplementeve dhe përdorimit të tyre. Studimi përfundon se ushtrimet në palestra janë mjaft të përhapura në Kosovë, ushtruesit në palestra janë përdorues të suplementëve, ushtruesit në palestra dijnë që suplementët janë shtesa ushqimore, por nuk dinë efektet e tyre, suplementet përdoren në mënyrë të gabuar, ka një keqinformim sa i përket efekteve të suplementëve, analiza e korealacionit ka treguar se ka një mospërputhje në mes konsumimit të suplementëve dhe njohurive për efektet e tyre, edhe pse ushtruesit deklarojnë se steroidet dhe suplementët nuk janë të njëjta, në vetdijen e tyre ekziston keq informimi për efektet e suplementëve duke i atribuar efektet e steroideve.

Fjalët kyçe: *sportistët, shtesa ushqimore, siguria, korelacioni.*

ANALYSIS AND CONTROL OF SUPPLEMENTS IN THE FITNESS DURING EXERCISES

Arsim Qiriqi¹, Hasim Rushiti¹

¹ University of “Hasan Prishtina”, Faculty of Physical Education and Sports,
Hasim Rushiti (autor korrespondent)

Abstract

This study aims to analyze the usage of supplements during exercises in gyms and to evaluate the knowledge that users of supplements have about them. To achieve this aim, a 25-item questionnaire was conducted, which 452 participants answered. At the end of the study, 446 questionnaires were analyzed and a correlation test was also conducted to show significance between the knowledge about supplements and their usage. The study shows that exercise in the gym is quite common in Kosovo. Gym users are users of supplements. Exercisers know that supplements are dietary ones, but do not know their effects. The study also shows that supplements in Kosovo are used incorrectly; there is misinformation about the effects of supplements. The correlation analysis has shown that there is a discrepancy between consumption of supplements and knowledge about their effects. Although practitioners state that steroids and supplements are not the same, in their consciousness there is poor information about the effects of supplements.

Keywords: *athletes, dietary supplements, safety, correlation.*

ROLI I PJESMARRJES NË AKTIVITETE REKREATIVE SPORTIVE DHE NDIKIMI I TYRE NË INDEKsin E MASËS TRUPORE - (BMI) TE NXËNËSIT E DY KOMUNAVE TË KOSOVËS

Blertë Kaçi, N.A

Abstrakt

Aktiviteti fizik si një nga komponentët thelbësore të një jetese të shëndetshme, përfaqëson të gjitha lëvizjet që rrisin harxhimin e energjisë, e cila është më e lart se sa ai harxhimi i energjisë tek njerëzit që nuk zhvillojnë aktivitete fizike (pushojnë). Me këtë lloj aktiviteti kryesisht përfshihen aktivitetet e përditshme (ecjet në këmbë, çiklizëm, ngjitje shkallëve, punë në shtëpi, duke shkuar për të blerë, etj). Ky studim ka pasur për qëllim të hulumtoj efektet e stilit të jetesës dhe aktiviteteve fizike rekreative në indeksin e masës trupore (BMI) te rinia e shkollave të mesme të lartë. Mostra për këtë punim është definuar si nxënës të moshës 16-17 vjeçare të shkollave të mesme (Podujevë dhe Pejë). Mostra në këtë punim ka përfshirë 400 nxënës, të anketuar të dy komunave të Kosovës nga 200 nxënës të secilës komunitet të dyja gjinive. Grupin e të anketuarve e kanë përbërë nxënësit e kalsëve të njëmbëdhjeta (XI), nga 100 femra dhe 100 meshkuj të secilës komunë. Si instrument i hulumtimit është përdorur pyetësi, i modifikuar dhe riformuluar për këtë hulumtim. Një grup i pyetjeve ka siguruar të dhëna rreth pjesëmarrjes në aktivitete dhe llojin e tyre, ndërsa grupi tjetër i pyetjeve ka të bëjë në vlerësimin e shprehive të jetesës të të anketuarave si indikator ose tregues kryesor janë të dhëna dhe përshkrimet e aktiviteteve të mëposhtme të cilat konsiderohen si shprehje të jetesës: Pirja e cigareve, konsumimi i alkoolit, ushqimi i rregullt, gjumi i rregullt dhe marrja me aktivitete rekreative – sportive si dhe shprehitë e jetesës. Pyetësi është i bashkëngjitur në shtojcë. Po ashtu si variabla janë përfshi edhe lartësia e trupit dhe masa e trupit përmes të cilave është përcaktuar Indeksi i Masës Trupore (BMI). Rezultatet e fituara tregojnë se Indeksi i Masës Trupore (BMI) në këtë hulumtim nuk varet nga aktivitetet rekreative sportive dhe shprehitë e jetesës por nga energjitë e konsumuara dhe kohëzgjatja e aktiviteteve rekreative sportive.

Fjalët kyçe: *aktivitete rekreative sportive, ndikim, BMI, nxënës.*

THE ROLE OF RECREATIONAL SPORTS PARTICIPATION AND ITS IMPACT ON THE BODY MASS INDEX - (BMI) OF STUDENTS FROM TWO KOSOVA MUNICIPALITIES

Blertë Kaçiu, N.A

Abstract

Physical activity, as one of the most important aspects of a healthy lifestyle, encompasses all motions that increase energy expenditure above that of persons who do not engage in physical activity. This category of activity primarily consists of day-to-day activities (walking, cycling, climbing stairs, working at home, going shopping, etc.). The goal of this study was to see how lifestyle and recreational physical activity affected Body Mass Index (BMI) in upper secondary school students. This study's sample is made up of 16–17-year-old high school students (Podujeva and Peja). The sample consisted of 400 students who were surveyed in two municipalities in Kosova by 200 students of both genders from each municipality. The respondents were students in the eleventh grade (XI) from each municipality, with 100 females and 100 males. The questionnaire was employed as a research tool, and it was changed and reconstructed specifically for this study. The main indicator or indicators are data and descriptions of the following activities, which are considered lifestyle habits: smoking, alcohol consumption, regular food, regular sleep, and recreational activities—sports as well as lifestyle habits—from one set of questions to the other set of questions. The questionnaire is included as an attachment in the appendix. Also included as variables are body height and body mass, which are used to calculate the BMI. The findings reveal that in this study, the Body Mass Index is determined by the amount of energy consumed and the duration of recreational sports activities, rather than by recreational sports activities and lifestyle behaviors.

Keywords: *recreational sports activities, impact, BMI, students.*

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

Fadil Rexhepi

Universiteti i Tetovës, Fakulteti i Kulturës Fizike

Abstrakt

Bench press është një nga ushtrimet e ngritjes së peshave, e cila kryesisht ushtrohet për stërvitjen e forcës së përgjithshme të pjesës së sipërme të trupit. Qëllimi i këtij studimi është analiza biomekanike e teknikës Bench press si disiplinë e Powerlifting, përkatësisht përcaktim i forcës së shfaqur nga atleti gjatë fazave vendimtare të shtytjes së shtangës (ang. barbell) me përpjekje maksimale në kushte garash. Përmes Sistemit për Analizë Kinematike (APAS - Ariel Performance Analysis System) u përcaktuan treguesit kryesorë biomekanikë të forcës, kohës, performancës dhe fuqisë gjatë kryerjes së teknikës Bench press. Subjektë të analizës ishin 12 peshëngritës - 10 meshkuj dhe 2 femra nga Republika e Shqipërisë dhe Republika e Kosovës, garues në Kampionatin Mbarëkombëtar në disiplinat e Powerlifting, mbajtur në vitin 2019 në Prizren. Gjatë kryerjes së teknikave me përpjekje maksimale sipas rregullave të garimit, rezultati më i mirë merret për analizë. Rezultati i ngritjes së shtangës në teknikën Bench press për meshkuj ($n = 10$), është ($154,50 \pm 34,03$) kg, ndërsa për femrat ($n = 2$) është ($75,00 \pm 21,21$) kg. Raporti ndërmjet peshës së shtangës dhe peshës së atletit për meshkujt është ($1,78 \pm 0,23$), ndërsa për femrat ($1,10 \pm 0,14$). Forca vertikale e ushtruar në shtangë nga atleti në teknikën Bench press ka vlerën më të lartë gjatë përshpejtimit të parë maksimal ($1429,73 \pm 438,86$) (N) dhe koha për të arritur këtë vlerë (% e kohës së përgjithshme) është ($25,21 \pm 12,93$). Pas kalimit të pikës së ngjitjes, shfaqet përshpejtimi i dytë, ku forca e dytë e ushtruar në shtangë është ($1423,84 \pm 457,19$) (N). Lartësia maksimale vertikale e ngritjes së shtangës është ($0,31 \pm 0,034$) (m), e cila arrihet për një kohë të përgjithshme prej ($2,21 \pm 0,72$) (s). Forca maksimale vertikale gjatë ngritjes së shtangës është ($1439,29 \pm 443,21$) (N). Puna gjatë ngritjes së shtangës në teknikën Bench press ka vlerën ($461,76 \pm 1159,39$) (J), ndërsa fuqia është ($414,16 \pm 224,98$) (W). Analiza biomekanike e rezultateve gjatë kryerjes së teknikës Bench press me angazhim maksimal të atletëve në kushte garimi, mund të shfrytëzohet për planifikim dhe programim të procesit stërvitor.

Fjalë kyçe: *Bench press, analizë biomekanike, forcë, kohë*

BIOMECHANICAL ASSESSMENT OF EXERTED FORCE ON THE BARBELL DURING THE PERFORMANCE OF BENCH PRESS TECHNIQUE IN COMPETITION CONDITIONS

Fadil Rexhepi

University of Tetova, Faculty of Physical Education

Abstract

Bench press is one of the weightlifting exercises which is widely used for training the general force of the upper body. The purpose of this study was the biomechanical analysis of the Bench press technique as a discipline of Powerlifting, namely the determination of the force manifested by the athlete during the crucial stages of pushing the barbell with maximum effort in racing conditions. Using the System for Kinematic Analysis (APAS - Ariel Performance Analysis System) were determined the main biomechanical indicators of force, time, performance and power during the performing of the Bench press technique. The analyzed athletes are 12 weightlifters - 10 men and 2 women, from the Republic of Albania and the Republic of Kosovo, competitors in the Nationwide Championship in Powerlifting disciplines, held in 2019 in Prizren. During the performance of the techniques with maximum effort from some attempts according to the rules of the competition, the best result is obtained for analysis. The result of lifting the barbell in the Bench press technique for men ($n = 10$), is (154.50 ± 34.03) kg, while for women ($n = 2$) this result is (75.00 ± 21.21) kg. The ratio between the weight of the barbell and the weight of the athlete for men is (1.78 ± 0.23) , while for women the ratio in question is $(1,10 \pm 0,14)$. The vertical force exerted on the barbell by the athlete in the Bench press technique has the highest value during the first maximum acceleration (1429.73 ± 438.86) (N) and the time to reach this value (% of total time) is $(25,21 \pm 12.93)$. After passing the sticking point, the second acceleration appears, where the second force exerted on the barbell is (1423.84 ± 457.19) (N). The maximum vertical height of the barbell lift is $(0,31 \pm 0,034)$ (m), which is reached for a total time of (2.21 ± 0.72) (s). The maximum vertical force during the lifting of the barbell is (1439.29 ± 443.21) (N). The work during lifting the barbell in the Bench press technique has a value of (461.76 ± 1159.39) (J), while the power is: (414.16 ± 224.98) (W). Biomechanical analysis of the results during the performance of the Bench press technique with maximum engagement of athletes in competitive conditions, can be used for planning and programming of the training process.

Keywords: *Bench press, biomechanical analysis, force, time.*

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

Dhurata Bozo

IKSHS, Universiteti i Sporteve të Tiranës

Abstrakt

Biomarkatorët në kuadër të aktivitetit fizik dhe sportit po përdoren gjerësisht e veçanërisht në 10 vitet e fundit. Qëllimi i kësaj përmbledhje është evidentimi i rëndësisë së përdorimit të tyre në kontekstin shqiptar dhe rekomandimin e atyre më efektivë në fushën e sportit. Ky studim sjell një përmbledhje të shkurtër të literaturës, rekomandimeve dhe praktikave më të mira të 10 viteve të fundit, të konsultuara nga rreth 100 zëra literature shkencore që trajtojnë subjektin e studimit. Çështjet që merren në shqyrtim në këtë studim janë me natyrë komplekse e që përcaktohen nga faktorë gjenetikë, biokimikë, fiziologjikë dhe ndikohen nga të jashtëm si stërvitja-ushttrimi, kulturorë, socialë etj. Aktualisht përdoren një sërë treguesish të përgjithshëm e specifike për vlerësimin gjendjes shëndetsore, performancës dhe rekuperimit tek atletët, të ndryshëm në varësi të qëllimit dhe kontekstit të përdorimit. Për vlerësimin e gjendjes shëndetsore efektivë përdoren tregues të shëndetit nutricional dhe metabolic, gjendjes së hidratimit, gjendjes muskulare, shëndetit kardiak, etj. Treguesit më të rekomanduar për gjurmimin e performancës dhe përgjigjes ndaj stërvitjes janë ata hormonalë, të dëmtimit muskular, të saturimit të hemoglobinës, etj. Shkalla e dëmtimit nga tej apo keqstërvitja vlerësohen përmes parametrave si densiteti kockor, proteina C-reaktive, lloje të citokinave, dhe tregues të inflamacionit muskular si interleukinat, treguesit e dëmtimit akut, etj. Rezultatet e këtij studimi presim të sensibilizojnë dhe të ndihmojnë drejtuesit e sportit, trajnerët e sporteve të ndryshme dhe vetë individët që merren me sport për tu informuar në lidhje me efektet potencialist negative që mund të ketë stërvitja e papërshtatshme në shëndet si dhe mirëpërdorimi i biomarkatorëve për rritjen e performancës sportive.

Fjalë kyçe: *biomarkatorët, performanca sportive, dëmtimi muskular*

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

Dhurata Bozo

ISR, Sport University of Tirana

Abstract

Biomarkers in the context of physical activity and sports have been widely used, especially in the last 10–20 years. The purpose of this review is to highlight the importance of their use in the Albanian context and to recommend the most effective ones in the field of sports. This study presents a brief review of the scientific literature, recommendations, and best practices of the last 10 years, consulted by about 100 items of scientific literature that address the subject of the study. The issues considered in this study are complex and determined by genetic, biochemical, and physiological factors and are influenced by external factors such as exercise, training, and cultural and social ones. A number of general and specific indicators are currently used to assess the state of health, performance, and recovery in athletes, which vary depending on the purpose and context of use. Indicators of nutritional and metabolic health, hydration status, muscle condition, heart health, etc. are considered to be effective in assessing the health status. The most recommended indicators for tracking performance and response to exercise are hormonal, muscle damage markers, hemoglobin saturation, etc. The injury degree, muscle integrity and efficiency are assessed through parameters such as bone density, C-reactive protein, cytokine types, and indicators of muscle inflammation such as interleukins, indicators of acute injury, etc. The results of this study are expected to raise awareness and help sports leaders, coaches, and individuals involved in sports be informed about the potential negative effects of inappropriate exercise and training may have on health and their good use for performance improvement.

Keywords: *hydration, muscle quality, endurance performance, injury prevention, inflammation (3-5).*

APLIKIMI VLERAVE TË STANDARDIZUARA NË VERIFIKIMIN E GJENDJES STËRVITORE TE SPORTISTËT

Hasim Rushiti¹, Besim Halilaj¹ Diellza Rushiti¹

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

Abstrakt

Diagnostifikimi paraqet procesin e verifikimit individual dhe gruporëtë nivelit të stërvitjes së sportistëve si nevojë e domosdoshme e procesit të planifikimit, kontrollit dhe zbatimit të procesit stërvitorë. Diagnostifikimi i nivelit të gjendjes kondicionale, procesit të seleksionimit, orientimit dhe kontrollit, është i mundshëm vetëm me çasje metodologjike shkencore, duke aplikuar metodologji adekuate të përpunimit të të dhënave si dhe interpretimit profesional të tyre. Varësisht nga qëllimi dhe objektivat e testeve, përzgjedhja e baterisë së testeve si dhe realizimi praktik i tyre së bashku me interpretim mundë të realizohet vetëm në bashkëpunim me kuadrot profesionale të kësaj lëmie. Për ta ilustruar dhe fuqizuar këtë proces, në këtë punim janë trajtuar grupi (mostra) prej 50 futbollistëve, të cilët i takojnë 5 klubeve të ndryshme me nga 10 futbollist. Me qëllim të vërtetimit të ndryshimeve kuantitative ndërmjet grupeve në 5 teste motorike, është aplikuar metoda e standardizimit të rezultateve të njohura si z – vlera. Aplikimi i vlerave të standardizuara, do të na mundëson pasqyrimin e kuartë të nivelit kuantitativ të grupeve në 5 testet e trajtuar. Përveç tjerash mundësohet rangimi dhe përzgjedhja e saktë e grupeve (ekipeve) në bazë të nivelit të gjendjes së tyre. Rezultatet e fituara mundësojnë informatat e sakta të individit dhe grupit, me qëllim të avansimit të procesit stërvitorë dhe arritjeve më të mëdha në aktivitete konkrete sportive.

Fjalët kyçe: *diagnostifikimi, aftësitë motorike, futbollistët, vlerat e standardizuara*

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

Hasim Rushiti¹, Besim Halilaj¹ Diellza Rushiti¹

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

Abstract

Diagnosis represents the process of individual and group verification of the level of training of athletes as a necessary need in the process of planning, control, and implementation of the training process. Diagnosis of the level of condition, the process of selection, orientation, and control, is possible only with scientific methodological approaches applying adequate methodologies of data processing and their professional interpretation. Depending on the purpose and objectives of the tests, the selection of the test battery as well as their practical realization together with the interpretation can be realized only in cooperation with the professional staff in this field. To illustrate and strengthen this process, this paper treats a group (samples) of 50 footballers from five different clubs, each with ten players. In order to verify the quantitative differences between the groups in the 5 motor tests, the standardization method of results known as the z-value was applied. The application of standardized values will enable us to clearly reflect the quantitative level of the groups in the 5 tests treated. Among other things, it is possible to rank and select the correct groups (teams) based on their level of status. The obtained results enable accurate information about the individual and the group, in order to advance the training process and achieve greater achievements in concrete sports activities.

Keywords: *diagnostics, motor skills, footballers, standardized values*

NDIKIMI I TEKNOLOGJISË NË SPORT, RAST STUDIMI I MONITORIMIT ME IOT PAISJE TË PARAMETRAVE KLIMATIK NË PROCESIN STËTVITORE

Shaban Ukshini¹, Hasim Rushiti¹

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

Abstrakt

Sporti si shumica e fushave të jetës janë ndikuar shumë nga zhvillimi i teknologjisë. Ky punim do të trajton rolin e teknologjisë në performancën sportive të sportistëve të cilët përdorin aplikacione dhe paisje të ndryshme teknologjike. Duke marrë parasysh teoritë e teknologjisë dhe përpjekjen për një performancë më të përmirësuar të sportistëve, do të listojme disa lloje të teknologjive sportive, avantazhet dhe disavantazhet e teknologjive sportive në sportet moderne. Ndikimin e teknologjisë në sport do ta trajtojmë në tri aspekte, atënë performancën e sportistëve, rregullave të lojës dhe mundësinë e ndërveprimit të publikut me sportin. Në pjesën e dytë të punimit me ane të IoT paisjes do të bëhet monitorimi i parametrave klimatik në procesin stëtvitorënë palestrat sportive brenda fakultetit siq janë salla sportive, salla e fitnesit dhe salla e gjimnastikës. Nga monitorimi i parametrave do të mund të vërejmë se vlerat e fituarra u perkasin standarteve që kërkohen për zhvillimin e aktivitetit fizik në këto hapësira, nëse jo, atëher cilët hapa duhet të ndermerren.

Fjalë kyçe: *sporti, IoT, lagështia, temperatura.*

INFLUENCE OF TECHNOLOGY ON SPORT, CASE STUDY OF MONITORING WITH IOT EQUIPMENT OF CLIMATE PARAMETERS IN THE TRAINING PROCESS

Shaban Ukshini¹, Hasim Rushiti¹

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

Abstract

Sport, like most areas of life, has been greatly influenced by the development of technology. This paper will describe the role of technology in the sporting performance of athletes who use various technological applications and equipment. Considering the theories of technology and striving for a better performance of athletes, we will list some types of sports technologies and the advantages and disadvantages of sports technologies in modern sports. We will describe the impact of technology on sports in three aspects: on the performance of athletes, the rules of the game, and the possibility of public interaction with sports. With the help of IoT equipment, the monitoring of climatic parameters in the training process in sports gyms within the faculty, such as sports halls, fitness rooms, and gymnasiums, will be done. From the monitoring of the parameters, we will be able to see if the values obtained belong to the standards required for the development of physical activity in these spaces. If not, then what steps should be taken?

Keywords: *sport, IoT, humidity, temperature.*

RELACIONET DHE NDIKIMI I KOORDINIMIT LËVIZOR NË KUALITETIN E TË MËSUARI TË NOTIT TEK FEMIJËT E MOSHËS PARASHKOLLORE

Ilir Gllareva¹ Hasim Rushiti¹, Besim Halilaj¹, Nar Statovci²

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

² N.A.

Abstrakt

Qëllimi kryesor i hulumtimit është të vertetohet relacioni dhe ndikimi i aftësive motorike veçanërisht koordinimit në të mësuarit e notit pas 15 javë mësimi, me fëmijë parashkollor. Mostra përbëhet nga 99 fëmijë të moshës 5.6 deri 6.5 vite te të dy gjinive (19 vajza 5 dhe 28 vajza 6 vjeqare, dhe 26 djem 5 dhe po aq të moshës 6 vjeqare). Matjet dhe testimet janë realizuar në sallën e Sportit, ndërsa mësimi praktik është realizuar në pishinë. Nga motorika është realizuar bateria e testeve lëvizore KTK-test. Programi i ushtrimeve është bazuar në programe standarde të modifikuar për moshën. Rezultatet e hulumtimit kanë treguar që pas procesit 15 javësh të mësimit është arritur progres ku nuk kemi asnjë rast të vlerësuar me notë minimale, duke u vlerësuar së paku me notën 2. Shkalla e vlerësimit është realizuar në 3 nivele. Në bazë të rezultateve të fituara përmes ANOVA-s kemi arritur në përfundim që motorika, sidomos koordinimi ka lidhshmëri të rëndësishme statistikore me kualitetin e notit. Si përfundim kemi arritur të konstatojmë faktin që pavarësisht moshës, motorika bazike është tregues i mirë për seleksionimin e fëmijëve të moshës parashkollorë për realizimin e përmbajtjeve programore që kanë për qëllim mësimin motorik.

Fjalët kyçe: *aftësi motorike, KTK test, noti, ndërlihdje, proces mësimorë, fëmijë parashkollorë.*

RELATIONSHIPS AND THE IMPACT OF MOTOR COORDINATION ON THE QUALITY OF SWIM LEARNING IN PRESCHOOL CHILDREN

Ilir Gllareva¹, Hasim Rushiti¹, Besim Halilaj¹, Nar Statovci²

¹ University of Prishtina, Faculty of Physical Education and Sport;

² N.A

Abstract

The main purpose of the research is to verify the relationship and the impact of motor skills, especially coordination, on swimming learning after 15 weeks of teaching with preschool children. The sample consists of 99 children aged 5.6 to 6.5 in both sexes (19 girls aged 5 and 28 girls aged 6, and 26 boys aged 5 and equally aged 6). Measurements and tests were performed in the sports hall, while practical training was performed in the pool. They discovered a battery of KTK-tests based on motoric ability. The exercise program is based on standard age-modified programs. The results of the research have shown that after the 15-week learning process, progress has been made, where we have no cases evaluated with a minimum grade, being evaluated at least with a grade of 2. The evaluation degree is realized at 3 levels. Based on the results obtained through ANOVA, we have concluded that motor skills, especially coordination, have statistically significant correlations with swimming learning. In conclusion, we have managed to ascertain the fact that, regardless of age, basic motor skills are a good indicator for the selection of preschool children for the realization of program content aimed at motor learning.

Keywords: motor skills, KTK test, swimming, correlation, learning process, preschool children

ANALIZË E PARAMETRAVE MORFOLOGJIK DHE LËVIZORË TEK PËRZGJEDHJA E FNK-SË NË KAMPIN E JANARIT 2020 DHE NDIKIMI I TYRE NË REZULTATIN GARUES

Nar Statovci¹, Hasim Rushiti², Ilir Gllareva²

¹ – N.A

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

Abstrakt

Në një mostër të përzgjedhur nga FNK të notarëve pjesë e kampit stërvitor të datës 05.01.2020 deri më 12.01.2020, ku pjesëmarrës ishin 32 notarë (17 notare dhe 15 notarë), qëllim i këtij hulumtimi ishte vërtetimi i statusit morfologjik dhe forcës eksplozive në aspektin motorik si dhe ndikimi i këtyre parametrave së bashku me programin stërvitor në rezultatin e garave. Në bazë të hulumtimit vërtetohet se struktura morfologjike e pjesëmarrësve është heterogjene, por që ndërlidhja ndërmjet variablave morfologjike tregon se kemi të bëjmë me mostër që BMI-në e kanë të nivelit normal (ideal - 20.77 për notaret dhe 22.68 për notarët). Gjithashtu në forcë eksplozive është vërejtur që ekziston ndryshim i forcës dhe fuqisë shtytse ndërmjet këmbës së majtë dhe të djathtë (4.12% për notaret dhe 3.42% për notarët). Pas realizimit të kampingut stërvitor është vërejtur ndikim pozitiv i kampingut në rezultatin pasues të garave vetëm te grupmoshat e reja, ndërsa te grupmoshat më të rritura, ndikimi ka qenë negativ. Si përfundim është vërtetuar parashikimi i bazuar në qëllim të hulumtimit dhe është vërtetuar ndikimi i programit stërvitor në rezultatin e garave por që si program i tillë sugjerohet të realizohet me grupe homogjene.

Keywords: *Not, forcë eksplozive, karakteristika morfologjike, kamping, performancë fizike, rezultat garues.*

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

Nar Statovci¹, Hasim Rushiti², Ilir Gllareva²

¹ – N.A

²– University of Prishtina, Faculty of Physical Education and Sport

Abstract

In a swimmers' sample, part of the training camp from 05.01.2020 to 12.01.2020 partaking with 32 participating swimmers (17 female swimmers and 15 male swimmers) selected by FNK (Kosovo Swim Federation), the aim of this research was to verify the morphological status and the explosive power in the motor aspect, as well as the impact on the outcome of the races of these parameters, together with the training program. Based on the research findings, it is confirmed that the morphological structure of the participants is diversified, however, the correlation between the morphological variables reflects that it is dealt with a sample whose IBM is of typical level (20.77 - the ideal level for female swimmers, and 22.68 for the male swimmers). Furthermore, it was observed that there is a difference in the force and propulsive power between the left and right foot (4.12% for female swimmers, and 3.42% for male swimmers) for the explosive power. With the termination of the training camp, a positive impact of camping was noted only with regards to the young age groups on the following competition's outcomes. Whereas, in the older age groups it showed a negative impact. In conclusion, the prediction based on the research purpose and the influence of the training camp on the races' outcomes have both been verified. Nevertheless, it is suggested to be conducted with homogenous groups, as such a program.

Keywords: *Swimming, explosive power, morphological characteristics, camping, physical performance, competitive result.*

AKTIVITETI FIZIK SI INSTRUMENT TERAPEUTIK KUNDËR DEPRESIONIT

Artemis Bajaziti

Universiteti i Sporteve të Tiranës, Instituti i Kërkimit Shkencor të Sportit, Departamenti i Performancës Sportive

Abstrakt

Evidencat klinike dëshmojnë që aktiviteti fizik përbën një nga mënyrat më të vlefshme për përmirësimin e gjëndjes shëndetësore të përgjithshme dhe vlerësojnë lidhjen midis aktivitetit fizik dhe humorit në një nivel domethënës. Qasjet terapeutike, si për shembull psikoterapia dhe medikamentet janë të efektshme për të trajtuar depresionin, por kërkimet shkencore që datojnë vitet e fundit kanë treguar se edhe ndëryrje të atilla si ushtrimet fizike mund të reduktojnë ndjeshëm simptomat depressive. Objektivi i këtij punimi është analizimi i përhapjes shqetësuese të çregullimeve që lidhen me humorin, duke rikonsideruar funksionet e aktivitetit fizik si një mënyrë alternative për trajtimin e depresionit. Ky punim i referohet studimeve të pranishme në literaturën ndërkombëtare, studimit të hipotezave më të vlefshme shkencore mbi mekanizmat biologjikë dhe psikologjikë që e cilësojnë aktivitetin fizik një opsion të mundshëm ndaj trajtimeve farmakologjike në parandalimin apo reduktimin e simptomave depressive. Megjithatë nuk konsiderohet ende një instrument zyrtar kurativ për çregullimet e humorit, aktiviteti fizik luan një rol të rëndësishëm për menaxhimin e simptomave, bashkëngjitur psikoterapisë dhe trajtimit me medikamente. Hulumtimet shkencore vënë në dukje që ushtrimet e rezistencës, si për shembull ngritja e peshave reduktojnë simptomat depressive, vetëm pas 3 muajsh. Në rast të një programi stërvitor më intensiv, simptomat mund të zbuten deri në masën 50%. Gjithashtu, studime të ndryshme meta-analitike të udhëhequra dekadat e fundit manifestuan që ushtrimet aerobike me një intensitet të moderuar mund të bëhen pjesë e programeve që trajtojnë depresionin, ankthin dhe stresin. Aktiviteti fizik përmirëson efikasitetin e trajtimeve tipike si antidepressivët dhe terapia psikologjike. Studime të tjera pilot vunë në pah një korelacion midis aktivitetit fizik dhe depresionit, duke treguar se një program trajnimit i duhur është i mjaftueshëm për të luftuar çregullimet emocionale, edhe në mungesë të përdorimit të medikamenteve. Aktiviteti fizik përmirëson sensin e vetëvlerësimit dhe vetëbesimit; orienton mendjen të fokusohet në mendime dhe projekte pozitive, promovon ndërveprimin social nëpërmjet përforcuesve mjedisorë dhe shërben si strategji për të evituar izolimin social apo çfarëdolloj ‘zakoni’ jo të shëndetshëm në përballimin e çregullimeve të humorit. Përpos mekanizmave psikologjikë, edhe qasja neurobiologjike është e përfshirë në lidhjen midis aktivitetit fizik dhe depresionit. Gjatë ushtrimit fizik, trupi njerëzor prodhon neurotransmetues si dopamina, serotonina, endorfina si dhe rritet niveli i faktorëve neutrotrifikë, duke parandaluar kështu vdekjen neuronale. Aktiviteti fizik kontribuon edhe në funksionet e larta mendore, të cilat shërbejnë për të menaxhuar përgjigjet emocionale. Ky është një shembull i qartë i lidhjes mes ushtrimeve fizike dhe aktivitetit kortikal cerebral. Duke ju referuar gjetjeve shkencore, ushtrimet aerobike si ecja, jogging, footing ose noti janë më të efektshme për të luftuar problemet e shëndetit mendor, krahasuar me ushtrimet aneorobike. Për individët e rritur të shëndetshëm mjafton një program stërvitor për 30-45 min/ditë, për 3 herë/javë. Për personat me një diagnozë depresioni, këshillohet të ndiqet një program i hartuar nga një specialist i fushës përkatëse.

Keywords: *Aktiviteti fizik, mirëqënia psikologjike, parandalimi i depresionit, program stërvitor për depresionin*

PHYSICAL ACTIVITY AS A THERAPEUTIC INSTRUMENT AGAINST DEPRESSION

Artemis Bajaziti

Sports University of Tirana, Sport Research Institute, Department of Sport Performance

Abstract

Clinical evidence shows that physical activity is one of the most affordable ways to improve the overall well-being and the link between physical activity and mood is relevant. Treatment approaches such as psychotherapy and medication are effective in treating depression, but research over the last years shows that interventions like exercise can also reduce depressive symptoms. The scope of this study is to analyze the concerned diffusion of emotional disorders, reconsidering physical activity as an efficient instrument for depression prevention and cure. This study is based on international scientific findings and valid hypothesis that involve biological/psychological mechanisms, which evaluate physical activity an optional indicator for prevention and treatment of depression. Although not an official cure for depression, exercise plays an important role in managing symptoms, along with medical treatment and psychotherapy. Researchers found that resistance exercise like lifting weights reduced significantly the symptoms of depression, after only 3 months. In case of an intensive training program, the symptoms can be reduced of 50%. Also, different meta-analysis studies conducted over the last decades found that moderate-intensity aerobic exercise can be an evidenced-based part of treatment for depression, anxiety and stress. Physical activity improves the efficacy of other treatment such as antidepressants and psychological therapy. Some pilot findings indicate a strong relationship between exercise and depression, demonstrating that a proper training program is enough to fight mood disorders, without getting any medicine. Exercise improves self confidence, distracts the mind by focusing in positive thoughts and projects, promotes social interaction through the new environmental enforcement and gives optional copy strategies to avoid isolation or other common unhealthy ways, to face emotional dysregulation. Except the psychological mechanism, also the neurobiological approach is involved in the relation between physical activity and depression. During exercise, the body releases neurotransmitters like dopamine, serotonin, endorphins and increase the level of neurotrophic factors by preventing neuronal death. Also, exercise contributes to solve eventual problems of high mental function, in order to better manage emotional responses. This is a clear example of the link between exercise and cortical cerebral activity. According to several findings, aerobic exercise such as jogging, walking, footing or swimming are more efficient comparing to anaerobic activity for facing mental health disorders. Healthy adults should aim for a minimum of 3 times per week for approximately 30-45 minutes a day. For persons with a depression diagnosis, it is advisable to follow a training module made by a specialist in this field.

Keywords: *Physical activity, psychological well-being, prevention of depression, training program for depression*

NDIKIMI I AKTIVITETEVE FIZIKE NË SHËNDETIN MENDORË TE STUDENTËT E EDUKIMIT FIZIK DHE SPORTIT GJATË PANDEMISË COVID 19

Besim Halilaj¹, Florim Gallopeni², Hasim Rushiti¹, Ilir Gllareva¹

¹ Fakulteti i Edukimit Fizik dhe Sportit, Universiteti i Prishtinës

¹ Kolegji Heimerer, Psikologjia e Vlerësimit dhe Ndërhyrjes

Abstrakt

Pandemia COVID 19 që filloi në Wuhan të Kinës, filloi të zgjerohej me shpejtësi në Evropë në fillim të pranverës 2020. Kjo situatë e re ndikoi në jetën e studentëve në të gjithë Evropën. Për të matur nivelin e ndikimit të situatës së krijuar nga COVID 19, nga një jetë aktive dhe dinamike me shumë aktivitete fizike të përditshme në palestër, deri te izolimi, karantina dhe distancimi social, synimi kryesor i këtij studimi ishte të hetohej niveli i Shëndetit mendor dhe lidhja e tij me aktivitetin fizik te studentët e edukimit fizik dhe sportit. Sondazhi u krye në internet përmes formularëve të platformës Google, duke përdorur versionin e shkallëzuar prej 28 pyetjeve të Goldberg dhe Hillier të pyetësorit të shëndetit të përgjithshëm (GHQ-28). Të dhënat janë mbledhur në periudhën kur procesi mësimor zhvillohej përmes platformave online dhe Pandemia COVID 19 ishte në proces dhe të gjithë pjesëmarrësit ishin të izoluar. Një mostër e përgjithshme e përbër nga 206 studentë, 40% e studentëve ishin femra me moshë mesatare $M=20.8$ dhe 60% meshkuj me moshë mesatare $M=21.2$. Hulumtimi tregon se rezultatet e përgjithshme të shëndetit të tyre të përgjithshëm 79.6% e pjesëmarrësve kishin çrregullim shumë të ulët, pjesa tjetër 17.0% çrregullim të ulët, dhe 3.4% e tyre kishin çrregullim të moderuar. Rezultatet tregojnë gjithashtu se shkalla GHQ-28 dhe niveli i nënshkallës së simptomave somatike, pagjumësia e ankthit, mosfunksionimi social dhe depresioni i rëndë kishin vlera më të ulëta te studentët që bënin aktivitet fizik për 60 minuta në ditë, më shumë se 4 herë në javë gjatë izolimit. Bazuar në gjetjet, shëndeti i përgjithshëm dhe nënshkallët e tij tregojnë një korrelacion statistikor me aktivitetin fizik.

Fjalë kyçe: *Aktivitet fizik, kohë e lirë, shëndet mendor, COVID 19.*

IMPACT OF PHYSICAL ACTIVITIES IN MENTAL HEALTH OF STUDENTS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS DURING PANDEMIC COVID 19

Besim Halilaj¹, Florim Gallopeni², Hasim Rushiti¹, Ilir Gllareva¹

¹Faculty of Physical Education and Sport, Prishtina University

²Heimerer Collage, Psychology of Assessment and Intervention

Abstract

Pandemic COVID 19 that started in Wuhan, China, began to present itself in Europe rapidly in the early spring of 2020. This new situation impacted the life of students in all Europe. To measure the level impact of the situation created by COVID 19, from an active and dynamic life with many daily physical activities in the gym, to self-isolation, quarantine and social distancing, the main aim of this study was to investigate the level of mental health and its correlation with physical activity among physical education students. The survey was conducted online through google forms, using the Goldberg and Hillier's 28-item scaled version of the general health questionnaire (GHQ-28). The data were gathered in the period when the teaching process were conducted through online platforms and Pandemic COVID 19 were in the process and all the participants were isolated. A total sample consist of 206 students, 40% of the students were female with the mean age M=20.8 and, 60% male with the mean age M=21.2. Results show that their general health total scores, 79.6% of the participants had very low disorder, 17.0% low disorder and 3.4% moderate disorder. Results also shows that GHQ-28 scale and subscale level of Somatic symptoms, Anxiety insomnia, Social dysfunction and Severe Depression had lower values in students who did physical activity for 60 min per day, more than 4 times a week during self-isolation. Based on the findings general health and its subscales show statistical correlation with physical activity.

Keywords: *Physical activity, leisure time, mental health, COVID 19.*

EFEKTI I PROGRAMEVE PËR PARANDALIM TË LËNDIMEVE NË FUTBOLL

NJË RISHIKIM SISTEMATIK DHE META-ANALIZË

Rilind Obertinca N.A

Abstrakt

Futbolli është sporti më popullor në botë (Owoeye, 2020) me 260 milionë pjesëmarrës aktivë, të regjistruar, meshkuj dhe femra (Khan, 2012). Të luash futboll shoqërohet me shumë përfitime shëndetësore (Krustrup, 2018), megjithatë, pjesëmarrja në këtë sport ka gjithmonë një rrezik të caktuar lëndimi. Si një sport kontakti ekipor që ka ngarkesa intensive fizike, lojtarët janë të prirur ndaj lëndimeve me kontakt dhe pa kontakt (Eliakim, 2020). Incidenca e përgjithshme e lëndimeve në futbollistët profesionistë meshkuj është 8.1 lëndime/1000 orë ekspozim, dhe një ekip profesionist futboll me 25 lojtarë pëson rreth 50 lëndime në sezon (Valenciano, 2020). Në përpjekje për të ulur këtë shifër, vitet e fundit janë bërë shumë përpjekje për të krijuar programe të ndryshme për parandalimin e lëndimeve në futboll (Glichrist, 2008; Walden, 2012; Kiani, 2010; Finch, 2016; Emery, 2010; Soligard, 2008). Objektivi Të hulumtohet efekti i programeve të parandalimit të lëndimeve te futbollistët e të gjitha grupmoshave. Dizajni Rishikim sistematik dhe meta-analizë e studimeve RCT dhe cRCT. Burimet e të dhënave Databazat e të dhënave të CINAHL, Cochrane, PubMed, Scopus dhe Web of Science u kërkuan që nga fillimi deri në gusht 2021. Rezultatet: Gjashtëmbëdhjetë RCT ose cRCT (me 23,687 lojtarë dhe 1,719,823 orë ekspozimi) kanë vlerësuar efektin e programeve të parandalimit të dëmtimeve krahasuar me grupe kontrollë, në shkallën e përgjithshme të lëndimeve dhe lëndimeve të regjioneve specifike. Raporti i rrezikut të dëmtimit të tregoi një reduktim të konsiderueshëm në dëmtimet e përgjithshme me 29%, në lëndimet e gjurit me 40% dhe në dëmtimet e përgjithshme pa kontakt me 27% në favor të programeve të parandalimit të lëndimeve. Nuk pati ulje të konsiderueshme në lëndimet e tjera në regjione specifike (kërdhokull, hamstring dhe kyçin e këmbës). Përfundimi Ky rishikim sistematik dhe meta-analizë tregoi se përdorimi i programeve të parandalimit të lëndimeve, zvogëlon rrezikun e dëmtimeve të përgjithshme të futbollistëve me 29%. Gjithashtu zvogëlon rrezikun e lëndimeve të gjurit dhe dëmtimeve të përgjithshme pa kontakt.

Fjalët kyçe: *program, efekt, parandalim, futboll*

THE EFFECT OF FOOTBALL INJURY PREVENTION PROGRAMS

A SYSTEMATIC REVIEW AND META-ANALYSIS

Rilind Obertinca N.A.

Abstract

With 260 million active, registered male and female participants, football is the most popular sport all around the world (Owoeye, 2020) (Khan, 2012). Football is linked to a variety of health advantages (Krustrup, 2018). However, there is always the possibility of injury when participating in this sport. Players are prone to contact and non-contact injuries in this team contact sport with high physical demands (Eliakim, 2020). Professional male footballers sustain an average of 8.1 injuries per 1000 hours of exposure, and a professional football team of 25 players sustains roughly 50 injuries every season (Valenciano, 2020). Many efforts have been made in recent years to implement various programs to avoid football injuries in an attempt to minimize this figure (Glichrist, 2008; Walden, 2012; Kiani, 2010; Finch, 2016; Emery, 2010; Soligard, 2008). The aim of this study was to look into the effects of injury prevention programs on footballers of all ages. Systematic review and meta-analysis of RCT and cRCT studies were used. Sources of Information CINAHL, Cochrane, PubMed, Scopus, and Web of Science databases have been searched from the beginning of August 2021. The results: Sixteen RCTs or cRCTs (with 23,687 participants and 1,719,823 exposure hours) compared injury prevention programs to control groups in terms of overall injury severity and injuries in specific locations. Injury prevention programs reduced overall injuries by 29%, knee injuries by 40%, and general non-contact injuries by 27%, according to the Injury Risk Ratio. Other injuries in specific areas did not decrease significantly (hamstring and ankle). The implementation of injury prevention programs reduces the incidence of general injury among footballers by 29%, according to this systematic review and meta-analysis. It also lowers the risk of knee injuries and non-contact injuries in general.

Keywords: *program, effect, prevention, football*

FAKULTETI I EDUKIMIT FIZIK TË TETOVËS PARA DHE GJATË COVID-19

Fadil Mamuti¹, Kastriot Shaqiri¹, Agim Rexhepi¹

¹Universiteti i Tetovës Fakulteti i Kulturës Fizike, Tetovë, Maqedonia e Veriut

Abstrakt

Edhe një herë u vërtetua se askush nuk e di të ardhmen. Këtë më së miri e dëshmon gjendja aktuale me COVID-19. Por, dihet se në të kaluarën para-pandemike gjithçka funksiononte për mrekulli, ndërsa tani përballemi me shumë vështirësi, me theks të veçantë në procesin arsimor. Nisur nga gjendja momentale e vështirë, e cila në vazhdoftë e tillë, nuk do të shpjerë gjëkund përveçse drejt një të ardhmeje e cila nuk do të jetë aq e ndritur për procesin arsimor dhe për përgatitjen e pedagogëve të edukimit fizik. Procesi edukativo-arsimor, saktësisht ai praktik, i cili është thelbësor për Fakultetin e Edukimit Fizik, e që dikur është zhvilluar pa pengesa, tashmë zhvillohet pjesërisht ose aspak. Organizimet e veprimtarive shkencore në të kaluarën janë përsëritur çdo vit brenda dhe jashtë vendit në bashkëpunim me universitete të tjera, ndërsa tani ato zhvillohen online me karakter formal ose nuk organizohen fare. Interesi për revistën shkencore ende ekziston, por, për dallim nga e kaluara ka rënë dukshëm. Shkëmbimi i stafit akademik dhe i studentëve përmes programit Erasmus+ pothuajse është pezulluar. Është e qartë se gjendja e krijuar nga COVID-19 për procesin arsimor në Fakultetin e Edukimit Fizik, ku dominojnë orët praktike, është e pafavorshme, kështu të paktën mendojnë shumica e pedagogëve dhe studentëve. Por koha kalon dhe studentët mbarojnë studimet, ndaj lind pyetja se si do të duken pedagogët e ardhshëm të FEF pa përvojë praktike?

Fjalët kyçe: *Fakulteti i Edukimit Fizik, para dhe gjatë COVID-19*

THE STATE OF THE FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION OF TETOVA BEFORE AND DURING COVIT-19

Fadil Mamuti¹, Kastriot Shaqiri¹, Agim Rexhepi¹

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

Abstract

Once again it was proved that no one knows what will happen in the future, this is best evidenced by the current situation with COVIT-19. But it is well known that in the past before the pandemic everything worked well, while now we face many difficulties in society and especially in the educational process. Based on the current difficult situation which if still continouse, we can easily conclude that the near future will not be so bright in the educational process as well as in the preparation of PE Teachers. The educational process, such us the practical one, which is essential for the Faculty of Physical Education has been carried out without obstacles, while now partially or not at all. The organization of scientific events in the past were repeated every yere at home and abroad in collaboration with other universities, while now they are online with formal character or not organized at all. Interest in the scientific journal still exists, but compared to the past it has decreased. The exchange of the academic staff and students with the Erasmus+ is almost stopped. Obviously, the situation created by COVIT-19 for the educational process in the FPE where practical classes dominate is unfavorable and failed, this is at least the opinion of the majority of teachers and students. But time passes and students finish their studies, so the question arises, what future PE teachers will look like without practical experience?

Keywords: *Faculty of Physical Education, before and during COVIT-19*

NDIKIMET E USHTRIMEVE TË THJESHTA TË EKUILIBRIT DHE FRIKA NGA MPLAKJA

Jorida Çobaj¹, Junida Pogoni¹, Kristian Andrea¹, Klajdi Xhebexhiu¹

¹Universiteti i Sporteve të Tiranës, Fakulteti i Aktivitetit Fizik dhe Rekreacionit

Abstrakt

Hyrje: Ekuilibri është një komponent kritik i pjesës dërrmuese të aktiviteteve të jetës së përditshme të të moshuarit. Te të moshuarit, të cilët jetojnë në mënyrë të pavarur, produktive dhe proaktive, është e rëndësishme mbajtja e ekuilibrit në punët e shtëpisë, gjatë gatimit, në shopping dhe në udhëtimet ose pushimet që ata bëjnë. Ruajtja e ekuilibrit është thelbësore për shëndetin dhe për mirëqenien fizike për pjesën e ngelur të jetës. Metodologjia: Pjesëmarrës në këtë studim ishin 40 të moshuar, të cilët jetonin në një shtëpi pleqsh. Grupi që iu nënshtrua ushtrimeve mori pjesë në një program trajnimi 3-mujor, i cili u mbikëqyr nga infermierët. Ekuilibri u vlerësua me një test funksional (up-and-go test). Frika nga rrëzimi u vlerësua duke përdorur Thai Falls-International Test (Thai FES-I). Rezultatet: Rezultatet e studimit treguan se një program trajnimi mbi ekuilibrin, i individualizuar në shtëpitë e të moshuarve, i udhëhequr nga infermierë të trajnuar, është efektiv për të moshuarit dhe mund ta përmirësojë ekuilibrin gjatë ecjes dhe aktiviteteve të tjera funksionale. Përfundime: Ky trajnim i thjeshtë i ekuilibrit, i bazuar në shtëpi është i sigurt dhe efektiv për të moshuarit dhe trajtohet lehtësisht nga ofruesit e kujdesit shëndetësor. Një studim në shkallë më të gjerë mund të zhvillohet për t'i vlerësuar dobritë e miratimit të një programi të tillë në shtëpitë e të moshuarve dhe më gjerë.

Fjalët kyçe: *trajnime ekuilibri në shtëpi, test funksional, shtëpi pleqsh, kujdes shëndetësor*

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

Jorida Çobaj¹, Junida Pogoni¹, Kristian Andrea¹, Klajdi Xhebexhiu¹

¹ Sports University of Tirana, Faculty of Physical Activity and Recreation

Abstract

Introduction: Balance is a critical component of most activities of daily living among the elderly. Achieving good balance in older adults living independently, productively and proactively is important in the chores, cooking, shopping and traveling or vacationing they do. Maintaining balance is essential for staying healthy and for physical well-being for the rest of your life. Methodology: Participants in this study were 40 seniors living in a nursing home. The exercise group participated in a 3-month balance training program that was supervised by nurses. Balance was evaluated with a functional test (timed up-and-go test). Fear of falling was assessed using Thai Falls-International Test (Thai FES-I). Results: The results of the study showed that a balanced individualized training program in nursing homes led by trained nurses is effective for the elderly and can improve balance during walking and other functional activities. Conclusions: This simple home-based balancing training is safe and effective for older adults and easily handled by health care providers. A larger scale study can be conducted to evaluate the benefits of adopting such a program in nursing homes and beyond.

Keywords: *home-based balancing training, functional test, nursing homes, health care*

KËSHILLIMI I KARRIERËS NË SPORT DHE PLANIFIKIMI I MËSIMDHËNIES NË EDUKIMIN FIZIK

Dritan Sallaku¹, Fisnik Brovina²

¹ Universiteti i Tiranës

² Universiteti i Sporteve të Tiranës

Abstrakt

Hyryja: Prej dekadash lënda e Edukimi Fizik është e pranishme në të gjitha nivelet e arsimit parauniversitar. Publikimet e autorëve të ndryshëm në aspekte të planifikimit e të përmbajtjes së kurrikulave, janë një kontribut i çmuar në njohjen e potencialeve edukative e formuese të lëndës së edukimit fizik. Ashtu si edhe në lëndët e tjera edhe në lëndën e edukimit fizik, cilësia e mësimdhënies është e ndërvarur prej disa kushtesh e parakushtesh, si p.sh: infrastruktura sportive/mësimore, mjetet/pajisjet mësimore, cilësia e planeve e programeve mësimore, tradita lokale/komunitare e shkollës, gatishmëria e nxënësve etj, por formimi dhe kompetenca profesionale e mësimdhënësve mbeten të një rëndësie përcaktuese. Qëllimi i këtij artikulli është prezantimi se: -Këshillimi i Karrierës në Sport, përfaqëson një aspekt të rëndësishëm në mbështetjen dhe zhvillimin e qëndrueshëm të burimeve njerëzore të fushës së edukimit fizik dhe sportit. -Të provojë që këshillimi i karrierës në sport është një aspekt i munguar në planifikimin e mësimdhënies në arsimin parauniversitar. -Të provojë që këshillimi i karrierës në sport është një aspekt i munguar në formimin fillestar të mësuesve të edukimit fizik dhe në planifikimin e mësimdhënies në lëndën e edukimit fizik në arsimin parauniversitar. Interesi i çështjes; Edukimit Fizik dhe Sporti tashmë përfaqësojnë një treg të qartë shërbimesh për qytetarët. Ofrimi me cilësi i shërbimeve, kërkon kryesisht burime njerëzore profesionale e të kualifikuara. Në këtë qasje, tema përbën interes për; mësuesit, specialistët, instruktorët, trajnerët, rehabilituesit, të cilët pranojnë si Burime Njerëzore të kësaj fushe. Metodologjia: mbështetet në metodën cilësore të studimit dhe reflektimit vlerësues e krahasimor të literaturës së konsultuar. Në këtë aspekt, janë shqyrtuar programet e studimit të universiteteve në Shqipëri që formojnë mësues të edukimit fizik. Janë realizuar intervistave gjysmë të strukturuar me mësues të arsimit bazë dhe të mesëm të lartë dhe me nxënës të arsimit parauniversitar. Janë shqyrtuar programet trajnuese që ofrohen për mësuesit e edukimit fizik. Rezultatet: Këshillimi i Karrierës në Sport është çështje që duhet të përfshihet/planifikohet në programet e formimit fillestar dhe të vazhduar të mësuesve të edukimit fizik, si dhe të jetë pjesë e programeve mësimore të kësaj lënde.

Keywords: *Planifikim, Kurrikula e Edukimit Fizik, Këshillim karriere.*

CAREER COUNSELING IN SPORTS AND TEACHING PLANNING IN PHYSICAL EDUCATION

Dritan Sallaku¹, Fisnik Brovina²

¹ University of Tirana

² University of Sports in Tirana

Abstract

Introduction: For decades the subject of Physical Education has been present at all levels of pre-university education. The publications of various authors in aspects of curriculum planning and content, are a valuable contribution in recognizing the educational and formative potentials of the subject of physical education. As in other subjects, in the physical education` subject as well, the quality of teaching is interdependent on certain conditions and preconditions, such as: sports/teaching infrastructure, teaching equipment`s, quality of curricula, local sports traditions of school, student willingness, etc., but the training and professional competence of teachers remain of crucial importance. The *purpose* of this article is to present: - Career Counseling in Sports, represents an important aspect in the support and sustainable development of human resources in the field of physical education and sports. - To prove that career counseling in sports is a missing aspect in the planning of teaching in pre-university education. - To prove that career counseling in sports is a missing aspect in the initial training of physical education teachers and in the planning of teaching in the subject of physical education in pre-university education. *The interest of the case;* Physical Education and Sports already represent a clear market for services to citizens. The provision of quality services in this Market, requires mainly professional and qualified human resources. In this approach, the topic is in the interest of; teachers, specialists, instructors, trainers, rehabilitators, which are known as Human Resources in this field. *Methodology:* the theme relies on the qualitative method of study and in a comparative reflection of the consulted literature. In this regard, the study programs of universities in Albania that train physical education teachers have been reviewed. Semi-structured interviews were conducted with primary and secondary school teachers and pre-university students. Also, the training programs offered to physical education teachers in service have been reviewed). *Results:* Sports Career Counseling is an issue that should be included / planned in the initial and continuing education programs of physical education teachers, as well as be part of the curricula of this subject.

Keywords: *Planning, Physical Education Curriculum, Career Counseling*

GJENDJA MOMENTALE E TURIZMIT NË SHQIPËRI: RAST STUDIMOR

Ferdinand Mara¹, Anduela Lile¹, Lumtor Shkreli¹, Roland Palushi¹

¹Universiteti i Sporteve të Tiranës, Fakulteti i Aktivitetit Fizik dhe Rekreacionit

Abstrakt

Hyrje: Qëllimi i këtij rasti studimor ishte monitorimi i tregut rajonal të turizmit, për të bërë një kërkim mbi aplikimet e strategjive rajonale për zhvillimin dhe zbatimin e politikave turistike në zonat (kryesisht malore) të Shqipërisë. Metodologjia: U organizuan 12 fokus grupe me palët e interesuara. U diskutua mbi shërbimet e ofruara (turizëm, aktivitete rekreative), burimet njerëzore, pikat e informacionit, kapacitetet akomoduese, gjendjen e rrugëve dhe infrastrukturën sinjalizuese, shtigjet e ecjes, shëtitjet në natyrë; potencialin e zonës, bashkëpunimin me organizata vendore / të huaja, mbështetjen financiare etj. Rezultatet: Rezultatet e këtij rasti studimor flasin për një rritje të fluksit të turistëve drejt zonave përkatëse; organizata të ndryshme vendore dhe të huaja kanë kontribuar në përmirësimin e infrastrukturës rrugore dhe sinjalistike; janë përmirësuar kushtet dhe kapacitetet e akomodimit etj. Përfundime: Turizmi ka një potencial të madh zhvillimor në Shqipëri. Megjithatë, si një treg i ri në zhvillim, ai duhet të organizohet më mirë në aspektin e politikave zhvillimore, planifikimit strategjik, trajnimit të stafit dhe bashkëpunimit rajonal.

Fjalët kyçe: *turizëm, treg turistik, politika turistike, strategji zhvillimi*

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

Ferdinand Mara¹, Anduela Lile¹, Lumtor Shkreli¹, Roland Palushi¹

¹ Sports University of Tirana, Faculty of Physical Activity and Recreation

Abstract

Introduction: The aim of this case study was to monitor the regional tourism market, in order to conduct a research on the applications of regional strategies for the development and implementation of tourism policies in the (mainly mountainous) areas of Albania. Methodology: Twelve focus groups were organised with stakeholders. Information was collected and discussed on: services provided (Adventure Tourism, recreational activities offered); human resources, information points; Accommodation capacity; condition of roads and signaling infrastructure; hiking trails, nature walks; the potential of the area, cooperation with local / foreign organizations; financial support etc. Results: Results of this case study speak for an increase in the influx of tourists who visit the respective areas; various domestic and foreign organizations have contributed to the improvement of road and signaling infrastructure; improvement of accommodation conditions and capacity etc. Conclusions: Adventure tourism has a great potential for development in Albania. However, as a newly emerging market it needs to be better organised in terms of development policies, strategic planning, staff training and regional cooperation.

Keywords: *adventure tourism, tourism market, tourism policies, development strategies*

ZHVILLIMI I NJË MODULI PRAKTIKË PËR STUDENTËT E "MENAXHIMI I SPORTEVE DHE TURIZMIT" TË UNIVERSITETIT TË SPORTEVE TË SHQIPËRISË: RAST STUDIMI

Lumtor Shkreli¹, Anduela Lile¹, Orges Liçaj¹, Saimir Shatku¹

¹ Universiteti i Sporteve të Tiranës, Fakulteti i Aktivitetit Fizik dhe Rekreacionit

Abstrakt

Hyrje: Qëllimi i këtij rasti studimor ishte zhvillimi i një moduli praktik për studentët e "Menaxhimi i Sporteve dhe Turizmit", i cili ofron mundësi për zbatimin e njohurive dhe aftësive të fituara nga leksionet dhe orët mësimore në një mjedis profesional "botë reale".

Metodologjia: Pjesëmarrës në këtë rast studimi ishin 28 studentë të programit master "Menaxhimi i Sporteve dhe Turizmit", gjatë vitit akademik 2020-2021, nga Universiteti i Sporteve të Tiranës, Shqipëri. Kjo përvojë mësimore, njëkohësisht mbikëqyrej nga mbikëqyrësi i agjencisë dhe koordinatoret e trajnimit profesional universitar. Në konsultim me koordinatorin e praktikës, u zgjodhën agjencitë e praktikës për të përfaqësuar një përputhje ndërmjet kurrikulës akademike të studentëve dhe qëllimeve të tyre në karrierë. Rezultatet: Rezultatet e këtij rasti studimor përcaktuan një bazë për zhvillimin e një moduli praktik për studentët e programit "Menaxhimi i Sporteve dhe Turizmit", i cili ua mundëson zbatimin e njohurive dhe aftësive të fituara bazuar në perspektivat e mira për punësim dhe avancim në karrierë. Përfundime: Dobitë e praktikës "Menaxhimi i Sporteve dhe Turizmit" përfshijnë zbatimin e njohurive specifike të punës, zhvillimin e aftësive të mira komunikuese, zhvillimin e marrëdhënieve profesionale, mundësinë për të zbuluar pikat e forta profesionale dhe fushat e rritjes së nevojshme, dhe një të kuptuar të thellë të industrisë së sportit, turizmit dhe kohës së lirë.

Fjalët kyçe: praktika, formim profesional, Menaxhim i Sporteve dhe Turizmi, industria e kohës së lirë

A CASE STUDY OF SPORTS UNIVERSITY OF ALBANIA FOR THE DEVELOPMENT OF AN INTERNSHIP/VOCATIONAL TRAINING MODULE FOR "SPORTS AND TOURISM MANAGEMENT" STUDENTS

Lumtor Shkreli¹, Anduela Lile¹, Orges Liçaj¹, Saimir Shatku¹

¹ Sports University of Tirana, Faculty of Physical Activity and Recreation

Abstract

Introduction: The aim of this case study was to develop an internship/vocational training module for "Sports and Tourism Management" students that provides them the opportunity to apply knowledge and skills gained from lectures and classes to a professional "real world" environment.

Methodology: Participants of this case study were 28 students of the "Sports and Tourism Management" master program, during the 2020-2021 academic year, Sports University of Tirana, Albania. This guided learning experience was supervised simultaneously by the agency supervisor and university vocational training coordinators. In consultation with the internship coordinator, internship agencies were selected in order to represent a match between the students' academic curriculum and their career goals. **Results:** Results of this case study outlined a baseline for the development of an internship/vocational training module for "Sports and Tourism Management" students that provides them the opportunity to apply knowledge and skills gained based on good prospects for employment and career advancement. **Conclusions:** The benefits of "Sports and Tourism Management" internship include the application of job specific knowledge, the development of good communications skills, the development of professional relationships, the opportunity to discover professional strengths and areas of needed growth, and an enhanced depth of understanding of the sport, tourism, and leisure industries.

Key Words: *internship, vocational training, Sports and Tourism Management, leisure industry*

VLERËSIMI RUNNING ANAEROBIC SPRINT TEST (RAST) TEK BASKETBOLLISTET FEMRA

Migena Plasas¹, Ledina Koci²

¹ Universiteti Sporteve Tiranë. Instituti Kërkimor Shkencor i Sportit. Departamenti i Performancës Sportive.

² Universiteti Sporteve Tiranë. Fakulteti i Shkencave të Lëvizjes. Departamenti i Sporteve Kolektive.

Abstrakt

Basketbolli konsiderohet një sport me intensitet të përhershëm që kërkon kryesisht metabolizëm anaerobik sipas kërkimeve shkencore. Dihet se kontributi anaerobik në basketboll është i rëndësishëm për lëvizjet taktike në mbrojtje, sulm dhe për veprime teknike si gjuajtje, kërcim, bllokim, pasim, trehapsh dhe veprime të tjera teknike. Metoda; Qëllimi i këtij studimi ishte vlerësimi i performancës anaerobe të skuadrës së basketbollit femra të “PARTIZANIT”. Nr = 15 i lojtareve u ndanë në 4 grupe: organizatore 3, anësore 7 dhe qendrat 5, në RAST (Running Anaerobic Sprint Test). Testi përmban 6 sprinte max me 10 sekonda pushim mes njëri-tjetrit dhe variablat janë analizuar duke përdorur modele vizuale dhe matematikore. Matjet janë kryer; matja e parë Janar dhe matja e dytë Mars. Rezultatet; gjatë përcaktimit të vlerave të indeksit të fuqisë dhe lodhjes kemi analizuar edhe dallimet ndërmjet grupeve. Rezultatet treguan se basketbollistet paraqitën performancë të ulët anaerobe. Së fundi, RAST është një induktor i shkëlqyer i matjes për hiperlaktatin dhe përmes kësaj matjeje ne do të përpiqemi të kuptojmë nivelin e performancës anaerobe. Konkluzione; basketbollistet e ekipit “PARTIZANIT” paraqitën performancë të ulët anaerobe. Të dhënat tona treguan se performanca anaerobe e përcaktuar në basketbollistet nga testi RAST, ishte më e ulët në krahasim me studimet e tjera me ekipe të ndërmjetme. Arritja e një performace anaerobe kërkon planifikimin e një programi pune nga trajnerët, duke marrë parasysh vlerësimin e pozicioneve të lojtarëve. Programi i trajnimit duhet të ketë një përcaktim të qartë të objektivave përpara se të fillojë zbatimin e tij.

Fjalë kyçe: *performancë anaerobe, indeksi i lodhjes, hiper laktacion.*

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

Migena Plasas¹, Ledina Koci²

¹Sports University of Tirana. Sports Research Institute. Department of Sports Performance

²Sports University of Tirana. Faculty of Movement Sciences. Department of Team Sports

Abstract

Basketball is considered a sport of permanent intensity that requires mainly anaerobic metabolism according to scientific research. It is known that the anaerobic contribution to basketball is important for tactical moves in defense, attack and for technical actions such as throwing, jumping, blocking, passing, three-step and other technical actions. Method; the aim of this study was evaluating anaerobic performance of the female "PARTIZANI" basketball team Nr = 15 were divided into 4 groups: playmakers 3, forward 7 and centers 5, in RAST (Running Anaerobic Sprint Test). Test contains 6 max sprints with 10s break between each other and variables have been analyzed using visual and mathematical models. The measurements have been performed; first measurement January and second measurement March. Results and discussions; during power and fatigue index values determination we have also analyzed the differences between the groups. Results showed that national female basketball players presented low anaerobic performance. Finally, RAST is an excellent measurement inductor for hyper- lactate and through this measurement we will try to understand the anaerobic performance level of our national female basketball team. Conclusions; the basketball players of the "PARTIZANI" team presented low anaerobic performance. Our data showed that the anaerobic performance determined in elite athletes by the RAST test, was lower when compared to other studies with intermediate teams. Achieving an anaerobic performance requires the planning of a work program by coaches, taking into account the evaluation of player positions. The training program should have a clear definition of objectives before starting its implementation.

Keywords: *anaerobic performance, fatigue index, hyper lactation.*

PREVALENCA E MBIPESHËS DHE OBEZITIT TE TË RRITURIT NË KOMUNËN E VUSHTRRIË

Mensur Abazi¹; Shqipe Bajcinca Brestovci¹; Besnik Morina¹

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

Abstrakt

Vëzhgimi i mbipeshës dhe obezitetit është i rëndësishëm për t'i vlerësuar ndërhyrjet e synuara dhe për ta parandaluar mbipeshën dhe obezitetin. Qëllimi: Ky hulumtim ka për qëllim konfirmimin e prevalencës së mbipeshës dhe obezitetit te të rriturit në Komunën e Vushtrrisë. Metodologjia: Pjesëmarrës në hulumtim ishin 200 persona, meshkuj dhe femra, prej të cilëve 100 përbënin gjinitë mashkullore dhe femërore nga zonat urbane dhe 100 nga zonat rurale. Materiali është grumbulluar gjatë muajit mars 2021. Indeksi i Masës Trupore (IMT [ang. BMI]) është llogaritur nga lartësia dhe pesha e vetë-raportuar. Rezultatet: Rezultatet tregojnë se përqindja e nënpeshës ishte 1.2%, pesha normale 30.8%, mbipesha 46.5%, dhe obeziteti përfshinte 21.5% të të anketuarve. Më shumë meshkuj sesa femra llogariteshin mbipeshë (54.6% kundrejt 37%). Kategoria > 60 vjeç – të moshuarit ishin dukshëm më mbipeshë (53.4%) dhe obezë (34.1%) sesa ata të moshës së mesme dhe më të re. Pensionistët përbëjnë përqindjen më të madhe të individëve mbipeshë dhe obezë (82.0%) krahasuar me të punësuarit, të papunët dhe studentët. Personat nga zonat urbane ishin dukshëm më mbipeshë sesa ata nga zonat rurale (49.3 vs. 33.3%) dhe obezë (23.3 vs. 13.3%). Përfundimet: Në përputhje me objektivin dhe hipotezat e hulumtimit, kemi marrë edhe rezultatet e hulumtimit që tregojnë se hipoteza (H: A) është vërtetuar, e cila tregon se ekzistojnë dallime statistikisht të rëndësishme ndërmjet karakteristikave socio-demografike të pjesëmarrësve dhe statusit të peshës së pjesëmarrësve të anketuar në Komunën e Vushtrrisë.

Fjalë kyçe: BMI, mbipeshë, obezitet, Vushtrri

PREVALENCE OF OVERWEIGHT AND OBESITY IN ADULTS IN THE MUNICIPALITY OF VUSHTRRI

Mensur Abazi¹; Shqipe Bajçinca Brestovci¹; Besnik Morina¹

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

Abstrakt

Monitoring overweight and obesity is important for evaluating targeted interventions, preventing or reducing overweight and obesity. Purpose: The purpose of this research was to confirm the prevalence of overweight and obesity among adults in the Municipality of Vushtrri. Working methods: Participants were 200 male-female persons, of which 100 male-female persons were from urban areas, 100 male-female persons were from rural areas, the material was collected during March 2021. Body mass index (BMI) was calculated from self-reported height and weight. Results: The results show that the percentage of underweight was 1.2%, normal weight 30.8%, overweight 46.5%, and obesity included 21.5% of respondents. More males than females were overweight (54.6% vs. 37%) of the women surveyed. Category > 60 years - older people were significantly more overweight (53.4%) and obese (34.1%) of respondents than middle-aged and younger adults. Retired people make up a larger share of overweight and obesity (82.0%) of respondents, compared to employees, the unemployed and students. People from urban areas were significantly more overweight than people in rural areas (49.3 vs 33.3%) and obese (23.3 vs 13.3%). Conclusion: In accordance with the research objective and hypotheses, we also obtained the research results that show that the hypothesis H: A is proved which shows that there are statistically significant differences between the socio-demographic characteristics of the participants and the weight status of the respondents in the Municipality of Vushtrri.

Keywords: *BMI, overweight, obesity, Vushtrri.*

FËMIJËT DHE AKTIVITETI FIZIK

Henri Dibra¹, Salvator Kurti², Tedi Prifti³

¹ Teacher of Physical Education in Tirana, ALBANIA

² Luigj Gurakuqi, University of Shkodra

³ Universiteti i Sporteve të Tiranës

Abstrakt

Problemet e ushqimit dhe ato të shëndetit të fëmijëve lidhen me qëndrime dhe sjellje të caktuara të mënyrës së jetesës e më konkretisht akoma me aktivitetin fizik të fëmijëve të moshës shkollore. Një aktivitet lëvizor i vazhdueshëm, qoftë ky edhe i moderuar të krijon përfitime të rëndësishme në shëndet, përfitime që përfshijnë humorin e mirë vetë-vlerësimin, paraqitje me të mirë fizike, reduktim të obezitetit, hipertensionit, sëmundjeve kardiovaskulare, diabetit dhe osteoporozës. Në studim u përdor metoda e rastit, e thjeshtë, me pyetësor. U pyetën fëmijët e arsimit 9-vjeçar të moshës 10 vjeç (+/-1y.), 12 vjeç(+/-1y.) dhe 14 vjeç(+/-1y.). Në total u përzgjedhën 6 shkolla në Tiranë dhe 2 në Elbasan. Ky kampion me rreth 500 (+/-10) pyetësore për çdo gjini, arrin të sigurojë një gabim +/- 3%. Në 1000 pyetësorë-tip me shumicën e pyetjeve të mbyllura, u mblodhën vetëm 879 pyetësore, me një përgjigje 87.9%. Nga totali i pyetësoreve të mblodhur rezultuan 387 ose 44% vajza dhe 492 ose 56% djem. Nëse i referohemi shpërndarjes së pyetësoreve sipas grupmoshave, kemi 61 ose 7% të anketuar me moshë 10 vjeç, 519 ose 59% me moshë 12 vjeç dhe 290 ose 33% me moshë 14 vjeç. 9 ose 1% nuk janë përgjigjur Nga të dhënat e mësipërme vëmë re se në përgjithësi ka një prirje të uljes së numrit të fëmijëve shqiptarë fizikisht aktivë, gjë që përbën një problem në rritje për shëndetin e tyre.

Fjale kyce: *Stili të jetuarit; Aktiviteti fizik; Mosha shkollore; Ushtrim.*

CHILDREN AND PHYSICAL ACTIVITY

Henri Dibra¹, Salvador Kurti², Tedi Prifti³

¹Teacher of physical education in Tirana, ALBANIA

²Luigj Grakuqi University of Shkodra

³Sport University of Tirana

Abstract

Problems of food and children's health attitudes and behaviors associated with certain lifestyle and even more specifically physical activity of children of school age. A persistent physical activity, even if this creates moderate significant health benefits, benefits that include good humor, self-esteem, better physical appearance, reduction of obesity, hypertension, cardiovascular disease, diabetes and osteoporosis. The research uses the case method, simple, with the questionnaire. School 9-years children were asked age 12 years (+/-1y.), 14 years (+/-1y.) and 15 years (+/-1y). In total 8 schools were selected in 2 cities, Tirana (6 schools) and Elbasan (2 schools). This sample of about 500 (+/-10) questionnaires for each genre, manages to provide an error +/-3%. In 1000 the standard questionnaire with most questions closed, only 879 questionnaires were collected, with 87.9% response. From the data evidence than 616 questionnaires or 70% of children make physical activity of up to four days weekly. They are divided by gender: 221 girls and 395 boys, most of them 543 are members of sports team ages. Sports their favorite are: football, hand games, individual sports for boys and hand games, individual sports for girls, while 73 exercised individually with games, entertainment locomotor, bicycle, outdoor runs etc. From the above data we note that generally has a down ward trend in the number of Albanian children physically active, which is an increasing problem for their health.

Keywords: *Life style; Physical activity; Children; School age; Exercise.*

DIFERENCAT ANTROPOMETRIKE DHE FIZIKE NDËRMJET SPORTISTAVE MUNDËS TË MOSHËS 18-25 VJEC, TË STILIT GREKO-ROMAK DHE ATIJ TË LIRË NË SHQIPËRI

Denis Nuriu

Universiteti i Sporteve të Tiranës. Instituti i Kërkimit Shkencor të Sportit. Departamenti i Aktivitetit fizik dhe Sportit

Abstrakt

Qëllimi i këtij studimi ishte të shqyrtonte ndryshimet në matjet antropometrike, fizike, neuromuskular dhe fiziologjike midis mundësve të stilit Greko-Romak dhe atyre të Lirë. Së dyti, ky studim u krye për të vërtetuar shumë teste dhe për të vlerësuar kontributin e metabolizmit gjatë stërvitjeve në faza të ndryshme. Gjashtëdhjetë e tetë mundës, të përbërë nga 34 mundës të stilit të lirë dhe 34 mundës Greko-Romak, morën pjesë në këtë studim. Për këtë studim u përfshinë shumë testime në ushtrime dhe matje të ndryshme si: masën trupore, lartësinë trupore, BMI, përbërjen trupore, fleksibilitetin, shpejtësinë, fuqinë maksimale anaerobe të këmbëve dhe krahëve, qëndrueshmërinë aerobike, forcën e duarve, këmbëve dhe shpinës. Në varësi të stilit të mundjes dhe masës trupore (pesha e lehtë, e mesme dhe e rëndë), u formuan 6 kategori: Pësja e lehtë (masa trupore midis 55-65 kg) në stil të lirë (n=12) dhe Greko-Romake (n=13) stili; Pësja e mesme (masa trupore midis 67-86 kg) në stilin e lirë (n=18) dhe Greko-Romake (n=17); dhe Pësja e rëndë (masa trupore midis 87-130 kg) në stilin e lirë (n=4) dhe Greko-Romake (n= 4). Dallimet në tiparet antropometrike midis mundësive të stilit të lirë dhe atyre greko-romakë ishin pothuajse minimale. Mundësit Greko-Romak kishin një nivel dukshëm më të lartë të fuqisë së këmbëve dhe krahëve në krahasim me mundësit e stilit të lirë ($p < 0.05$). Mundësit greko-romakë ishin dukshëm më të shpejtë, kishin shkathtësi më të mirë dhe kishin një nivel më të madh të forcës së këmbëve sesa mundësit e stilit të lirë, por mundësit e stilit të lirë ishin më fleksibël se mundësit greko-romakë ($p < 0.05$). Testet treguan se fuqia maksimale e krahëve, shkathtësia, shpejtësia dhe fleksibiliteti ishin faktorë përzgjedhës për dallimet midis mundësive të stilit të lirë dhe atyre Greko-Romakë. Si përfundim, studimi aktual tregon se ndryshimet midis këtyre stileve të mundjes nxisin dallimet e fitnesit fizik tek mundësit. Rezultatet pasqyrojnë veçori specifike të çdo stili mundje.

Fjalë kyçe: antropometria, përbërja e trupit, shpejtësia, fuqia maksimale anaerobe, forca, mundës.

ANTHROPOMETRIC AND PHYSICAL DIFFERENCES BETWEEN WRESTLING ATHLETES AGED 18-25, GRECO-ROMAN AND FREESTYLE IN ALBANIA

Denis Nuriu

Sports University of Tirana. Institute of Sport Research. Department of Physical Activity and Health

Abstract

The aim of this study was to examine the differences in anthropometric, physical, neuromuscular, and physiological markers between Greco-Roman and freestyle wrestlers. Second, this study was conducted to validate many tests and to assess the contribution of metabolism during training in different stages. Sixty-eight wrestlers, consisting of 34 freestyle and 34 Greco-Roman wrestlers, participated in this study. For this study were included many tests in various exercises and measurements such as: body height, arm length, BMI, body composition, flexibility, speed, maximal anaerobic power of the legs and arms, aerobic endurance, hand grip strength, leg and back strength. Depending on their wrestling style and their body mass (light, middle and heavyweight), 6 categories were formed: Light Weight (body mass between 55–65 kg) in Freestyle (n=12) and Greco-Roman (n=13) style; Middle Weight (body mass between 67–86 kg) in Freestyle (n=18) and Greco-Roman (n=17) style; and Heavy Weight (body mass between 87–130 kg) in Freestyle (n=4) and Greco-Roman (n= 4) style. Differences in anthropometric between freestyle and Greco-Roman possibilities were almost minimal. Greco-Roman wrestlers had a significantly higher level of leg and arms strength compared to freestyle wrestlers ($p < 0.05$). Greco-Roman wrestlers were significantly faster, had better agility, and had a greater level of leg strength than Freestyle wrestlers, but Freestyle wrestlers were more flexible than Greco-Roman wrestlers ($p < 0.05$). Tests showed that peak arm power, agility, speed, and flexibility were selective factors for the differences between Freestyle and Greco–Roman wrestlers. In conclusion, the current study shows that differences between these wrestling styles promote differences in wrestler physical fitness. The results reflect specific features of each wrestling style.

Key words: *anthropometry, body composition, speed, maximal anaerobic power, strength, wrestlers.*

STËRVITJA E FORCËS SI INDIKATOR I PERFORMANCËS SË SHPEJTËSISË SË VRAPIMIT

(Shqyrtim Literature)

R. Selenica¹, N. Quka¹, E. Selenica²

¹ Universiteti i Sporte të Tiranës. Fakulteti i Shkencave të Lëvizjes. Dempartamenti i Edukimit dhe Shëndetit

² Mësues i Edukimit Fizik, Sporteve dhe Shëndet

Abstrakt

Aftësia fizike e forcës, si një nga faktorët indikator më të rëndësishëm të rritjes së performancës së shpejtësisë së vrapimit, lidhet me aftësinë e muskullit për të prodhur forcë në nivelin më të lartë të tij. Shkalla e zhvillimit të forcës lidhet me aftësinë për të përshpejtuar dhe për të arritur shpejtësinë optimale në përputhje me lëvizjen kinematike të disiplinës sportive. Për të arritur parametrat optimalë të aftësisë së forcës, autorët rekomandojnë ushtrime të cilat realizohen me intensitet maksimal shpërthyes që rrisin shkallën e zhvillimit të forcës. Qëllimi i këtij studimi është krahasimi modeleve të normimit të ngarkesave të ndryshme të stërvitjes së forcës si një faktor stimulues në përmirësimin e performancës së shpejtësisë së vrapimit. Metodologjia e studimit konsiston në hulumtimin e materialeve shkencore nëpërmjet sektorëve elektronik kërkimor si Jab Ref, Medline, Google Scholar ku si kriter përzgjedhjeje të artikujve shkencorë u përdorën fjalët kyçe si *forca*, *shpejtësia*, *fuqia*, *stërvitja*, *korrelacioni* dhe *ngarkesat stërvitore*. Rezultatet: Studimet treguan se variantet e ushtrimeve të forcës fokusohen në përshtatjen specifike të sistemit neuro-motor, ndërsa si pasojë e funksioneve përkatëse shkalla e zhvillimit të forcës lidhet me aftësinë për të përshpejtuar dhe arritur shpejtësinë maksimale. Performanca e shpejtësisë së vrapimit përmirësohet ndjeshëm duke përdorur ushtrime që përfshijnë kontraktime bilaterale të muskujve të këmbës në lëvizje vertikale si këmbëmbledhje, kërcime me ose pa pesha, të cilat përshtaten me shpejtësinë e turrjes së muskujve në vrapimet e shpejtësisë.

Fjalë kyçe: *forcë, shpejtësi, fuqi, performancë, korrelacion, ngarkesa stërvitore.*

STRENGTH TRAINING AS A PREDICTOR OF SPEED PERFORMANCE

(Review article)

Selenica. R¹, Quka. N¹, Selenica. E²

¹Sports University of Tirana (Tirana, Albania), Faculty of Movement Science Department of Education and health

²Teacher of Physical Education (Tirana, Albania)

Abstract

Background: Force ability is one of the most responsible factors for accelerating performance. This ability of the force to improve the acceleration phase is related to the achievement of high-level muscles strength productions. The rate of force development correlates with the ability to accelerate and achieve optimal speed in accordance with the kinematic movement of sports discipline. To achieve optimal parameters of force ability, authors recommend explosive maximal intensity exercises that increase the rate of strength development. The aim of this study was to compare the norming of different strength training loads as a stimulating factor in improving speed running performance. Methodology: To gather as much as possible scientific data we used “Jab Ref” as a research sector focusing more on navigating the Medline, Google Scholar, and Inspire options that this program contains. As selection criteria of collected scientific articles, we used these keywords as strength, speed, power, training, correlations, and loads. Results: Studies have shown that the variants of strength exercises focus on the specific adaptation of the neuro-motor system, whereas as a consequence of current functions the rate of force development is related to the ability to accelerate and reach maximum speed. The performance of sprint is significantly improved by using exercises that involve bilateral leg muscles contractions in vertical motion as squat, jumps with or without weights, which are adapted to the speed of muscle contraction in sprints.

Keywords: *strength, speed, power, performance, correlations, loads.*

REHABILITIMI I SPORTISTEVE TEK GJENDJA POST OPERATIVE TENDINËS SË AKILIT

Dafine Ibrahim Kacuri¹; Irfan Halimi²

¹ Fehmi Agani University of Gjakova, Rr. "Ismail Qemali", n.n., 50 000 Gjakova, Republic of Kosovo;

² UBT College - Higher Education Institution, Republic of Kosovo; Royal Medical Hospital, Republic of Kosovo; ReActive Physiotherapy Clinic, Republic of Kosovo;

Abstrakt

Popullata në përgjithësi pëson lëndime të tendinës së akilit e këtu përfshihen edhe sportistët të cilët nuk përjashtohen nga ky lëndim. Rehabilitimi post operativ i tendinës së akilit është proces i gjatë dhe vështirë për tu rikthyer në aktivitetet e përditshme. Shumë hulumtime paraqesin përparësinë e sportistëve dhe gjendjes së tyre psikofizike për të performuar në disa teste krahas individëve që nuk janë sportistë. Qëllimi i këtij hulumtimi është që të krahason sportistët dhe jo sportistët për performancën e tyre gjatë rehabilitimit post operativ të tendinës së akilit. Hulumtimi është prospektiv, janë analizuar të dhënat e 20 pacientëve në periudhë Janar 2018 - Janar 2020 të cilët janë trajtuar me fizioterapi në spitalin Royal Medical me protokollin sipas “Stone Clinic in San Francisco”. Mostra është ndarë në 2 grupe, 13 nga ta kanë qenë jo sportistë të cilët janë krahasuar me grupin prej 7 sportistëve. Vlerësimi dhe poentimi është bërë nga American Orthopedic Foot and Ankle Society (AOFA) score. Në rezultatet tona paraqiten rezultate që grupi i sportistëve po ashtu edhe ata jo sportistë kanë marrë mesatarisht nga 17.64 seanca të fizioterapisë, mirëpo në të kundërtën sipas vlerësimit të AOFA në muajin e 3 grupi jo sportistë kanë qenë më të dobët në poentim (68.4), krahas sportistëve të cilët kishin performacë me të mirë në po këtë periudhë (81.3). gjatë vlerësimit në muajin e 6 të AOFA grupi jo sportistë ishin të poentuar mesatarisht me 92 pike krahas aty sportiste të cilët janë poentuar me 100 pikë të mundshme të AOFA. Sportistët janë kthyer më shpejtë në sport mesatarisht 6.3 muaj krahas jo sportistëve të cilët janë kthyer në aktivitetet e jetës së përditshme pas mesatarisht 8 muajve. Përfundim mund të themi që sportistët rehabilitohen më shpejtë krahas personave që nuk janë aktiv me sport rehabilitimi i tyre prolongohet për një periudhë dukshëm më të gjatë.

Fjalët kyçe: *Tendina e akilit, rehabilitimi, sportistët, rikthimi në sport.*

THE REHABILITATION OF ATHLETES IN THE POST OPERATIVE CONDITION OF THE ACHILLES TENDON

Dafine Ibrahim Kacuri¹; Irfan Halimi²

¹Fehmi Agani University of Gjakova, Rr. "Ismail Qemali", n.n., 50 000 Gjakova, Republic of Kosovo;

²UBT College - Higher Education Institution, Republic of Kosovo; Royal Medical Hospital, Republic of Kosovo; ReActive Physiotherapy Clinic, Republic of Kosovo;

Abstract

Achilles' tendon injuries are common in the general population, and athletes are not immune. The Achilles tendon's postoperative rehabilitation is a long and tough procedure that necessitates a return to everyday activity. Athletes and their psychological condition have shown to have an edge in several examinations when compared to non-athletes in many studies. The aim of this study is to compare the performance of athletes and non-athletes during postoperative Achilles' tendon rehabilitation. From January 2018 to January 2020, the data of 20 patients treated with physiotherapy at the Royal Medical Hospital utilizing the "Stone Clinic in San Francisco" protocol were evaluated. The participants were divided into two groups, one of which consisted of 13 non-athletes who were compared to a group of seven athletes. The American Orthopedic Foot and Ankle Society (AOFA) score was used for evaluation and scoring. Our findings demonstrate that both athletes and non-athletes had an average of 17.64 sessions of physiotherapy, however the non-athletes scored lower (68.4) than the athletes who had the best performance in the same period, according to the AOFA assessment in the third month (81.3). The group of non-athletes was given an average of 92 points at the AOFA evaluation in the sixth month, in addition to the athletes who were given a maximum of 100 points. Athletes returned to sports after 6.3 months on average, compared to non-athletes who took an average of 8 months to return to normal life activities. Finally, we can state that athletes are rehabilitated faster than persons who do not participate in sports; their rehabilitation takes a substantially longer time.

Keywords: *Achilles' tendon, rehabilitation, athletes, return to sports*

PREVALENCA E MBIPESHËS, OBEZITETIT DHE NIVELI I AKTIVITETIT FIZIK TE FËMIJËT E MOSHËS 12-VJEÇARE NË PRISHTINË

Musa Selimi¹; Valon Nikqi¹

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

Abstrakt

Obeziteti është shndërruar në një epidemi globale dhe llogaritet si një nga shkaqet kryesore të vdekjes së një numri të madh njerëzish në mbarë botën. Shkaktarët kryesorë të obezitetit konsiderohen faktori gjenetik, mungesa e aktivitetit fizik, çekuilibri midis konsumit të energjisë dhe shpenzimit të energjisë. Qëllimi i këtij studimi ndërsektorial ishte përcaktimi i prevalencës së mbipeshës, obezitetit dhe niveleve të aktivitetit fizik te fëmijët 12 vjeçarë nga Prishtina, kryeqyteti i Kosovës. Mostër e këtij hulumtimi ishin 277 fëmijë vullnetarë të moshës 12 vjeçare, nga tri shkolla publike. Prej tyre, 140 ishin djem dhe 137 vajza. Për të qenë më përfaqësues, kampioni u zgjodh nga tri rajone të qytetit. Te fëmijët janë bërë matje antropometrike, duke përfshirë masën trupore (kg) dhe lartësinë trupore (cm), ndërsa indeksi i masës trupore është llogaritur sipas formulës $BMI = \text{masë trupore (kg)} / \text{lartësi trupore}^2 \text{ (cm)}$. Niveli i aktivitetit fizik është matur përmes pyetësorit të aktivitetit fizik për fëmijë-PAQ-C. Duke përdorur Cole, et.al.2000, cut off points gjetëm se 202 subjekte ose 72,92 % kishin masë trupore normale, 58 subjekte ose 20,94 % ishin mbipeshë dhe 17 subjekte ose 6,14% ishin obezë. Konstatuam dallime të rëndësishme ($p = 0.004$) ndërmjet gjinive, ku djemtë kanë më shumë prirje për mbipeshë. Përmes analizave të T-testit, gjetëm që djemtë ishin më aktivë në krahasim me vajzat ($p = 0.004$). Për më tepër, konstatuam dallime të rëndësishme në përmasat dhe nivelet e aktivitetit fizik, si dhe analizat Pearson chi-square² ($p = 0.04$). Aktiviteti fizik i masës normale trupore dhe fëmijëve mbipeshë nuk gjeti dallime të rëndësishme ndërmjet ($p=0.08$). Prevalenca e mbipeshës dhe obezitetit te fëmijët e Prishtinës është treguar të jetë më e lartë se mesatarja e vendeve evropiane. Krahasuam rezultatet tona me studime të tjera nga vende të ndryshme dhe prevalenca e mbipeshës përfshirë obezitetin del të jetë e lartë, veçanërisht te djemtë. Nevoja për zbatimin e një programi për ta parandaluar këtë është një hap që duhet të ndërmerret nga institucionet përkatëse.

Fjalët kyçe: *aktivitet fizik, fëmijë, mbipeshë, obezitet*

PREVALENCE OF OVERWEIGHT, OBESITY AND THE LEVEL OF PHYSICAL ACTIVITY AMONG THE CHILDREN OF PRISHTINA 12 YEARS' OLD

Musa Selimi¹; Valon Nikqi¹

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

Abstract

Obesity has become a global epidemic and it is considered as one of the main causes of the death in a large number of people all around the world. The main causes of obesity are considered genetic factor, lack of physical activity, imbalance between energy consumption and energy expenditure. The aim of this cross sectional study was to determine the prevalence of overweight, obesity and physical activity levels among the 12 years old children of Pristina, capital city of Kosovo. Sample of this research were 277 voluntary children aged 12, from three public schools. 140 of them were boys and 137 of them were girls. To be more representative the sample were selected from three regions of the city. Anthropometric measurements including body mass (kg) and body height (cm) were taken on the children, while Body Mass Index is calculated according to the formula $BMI = \text{body mass (kg)} / \text{body height}^2(\text{cm})$. Physical activity level was measured by Physical Activity Questionnaire for children-PAQ-C. Using Cole, et.al.2000, cut off points we found that 202 subjects or 72.92 % had normal body mass, 58 subjects or 20.94 % were overweight and 17 subjects or 6.14 % were obese. We found significant differences ($p = 0.004$) between genders where boys have inclination in overweight. Using T-test analyzes we found that boys were more active compared to girls ($p = 0.004$). Moreover, we found significant differences in a proportions and levels of physical activity as well, Pearson chi-square² analyzes ($p = 0.04$). Physical activity of normal body mass and overweight children did not found significant difference between ($p=0.08$). Prevalence of overweight and obesity in children of Prishtina has shown to be higher than the average of European countries. We compared our results with other studies from different countries and the prevalence of overweight including obesity has shown to be high especially in boys. The need for implementation of an intervention program in order to prevent, it would be a step that will be set up by the relevant institutions.

Keywords: *physical activity, children, overweight, obesity.*

DALLIMET NË AKTIVITETIN FIZIK GJATË KOHËS SË LIRË NË MES TË NXËNËSVE NË ZONAT URBANE DHE RURALE TË SHKOLLAVE TË MESME TË ULËTA NË KOMUNËN E GJAKOVËS

Krenar Rraci¹, Blerta Juniku Rraci¹, Shqipe Bajçinca Brestovci²

¹ SHFMU-Gjakovë,

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

Abstrakt

Ky hulumtim tregon rezultatet e stilit të jetesës së nxënësve në shkollat fillore në komunën e gjakovës. Qëllimi i këtij hulumtimi ishte të vrejme dallimet në aktivitetin fizik gjatë kohës së lirë në mes të nxënësve në zonat urbane dhe rurale të shkollave të mesme të ulëta në komunën e gjakovës. Hulumtimi u krye me anë të një sondazhi diagnostik në grupin prej 150 nxënësve të shkollave fillore, mosha 11-14 vjeç, 75 nxënës djem - vajza nga zonat urbane, dhe 75 nxënës djem - vajza nga zonat rurale. Materiali kërkimor u mbledh në vitin 2020. Hulumtimi tregon se gjendja jo e mirë ekonomike në familje, por edhe në të gjithë vendin, mund të ketë ndikim në zgjedhjen e aktiviteteve të marra nga ana e nxënësve, si dhe verteton hg 0 që tregon që nuk ka dallimet të rëndësishme stitistore në aktivitetin fizik gjatë kohës së lirë në mes të nxënësve në zonat urbane dhe rurale të shkollave të mesme të ulëta në komunën e gjakovës. Pa dyshim, faktorët socio-kulturorë dhe tradita e jetës shoqërore, të cilat imponojnë mënyra të caktuara të shpenzimit të kohës së lirë. Duke marrur parasysh të dhënat të cilat i kemi fituar në këtë hulumtim, dhe duke marrur parasysh kushtet lokale në vendin tonë, këto të dhëna të fituara duhet të shërbejnë për të gjithë ata që planifikojnë të futin ndryshime në sistemet e edukimit fizik të vendit tonë në të ardhmen.

Fjalët kyçe: *stili i jetës, nxënësit, aktiviteti fizik, Gjakovë.*

DIFFERENCES IN PHYSICAL ACTIVITY DURING LEISURE TIME BETWEEN STUDENTS IN URBAN AND RURAL AREAS OF LOWER SECONDARY SCHOOLS IN THE MUNICIPALITY OF GJAKOVA

Krenar Rraci¹, Blerta Juniku Rraci¹, Shqipe Bajçinca Brestovci²

¹ SHFMU-Gjakovë,

² University of Prishtina “Hasan Prishtina”, Faculty of Sport and Physical Education

Abstract

This research presents the results of the lifestyles of students in primary schools in the municipality of Gjakova. The purpose of this research was to observe the differences in physical activity during leisure time between students in urban and rural areas of lower secondary schools in the municipality of Gjakova. The research was conducted through a diagnostic survey among a group of 150 students from primary schools, 11–14 years old, 75 male-female students from urban areas and 75 male-female students from rural areas. The research material was collected in 2020. Research shows that poor economic status not only in the family, but of the whole country, can have an impact on the choice of activities taken by students. It also confirms the hypothesis H₀, which shows that there are no statistically significant differences in physical activity during leisure time between students in urban and rural areas of lower secondary schools in the Municipality of Gjakova. Undoubtedly, socio-cultural factors and the tradition of social life, which impose certain modes of spending leisure time. Taking into account the data we have obtained in this research and taking into account the local conditions in our country, the data obtained should serve all those who plan to introduce changes in our country's physical education systems in the future.

Keywords: *lifestyle, students, physical activity, Gjakova.*

DISA TREGUES MBI SHËNDOSHJEN (DHJAMOSJEN) DHE PËRSHTATSHMËRINË (FIT) TEK ADOLESHENTËT NË KOSOVË DHE MAL TË ZI

Besnik Morina¹; Georgi Georgiev²& Rasid Hadzic³

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

²Fakulteti i Edukimit Fizik, Sportit dhe Shëndetësisë, Universiteti, Shkup MAQEDONI

³Fakulteti i Sportit dhe Edukimit Fizik, Universiteti i Nikshiqit, Mali i Zi

Abstrakt

Qëllimi i këtij hulumtimi ishte përcaktimi i dallimeve të plota dhe specifike në kontekstin e obezitetit dhe aftësive motorike tek adoleshentët e dy vendeve të Ballkanit Perëndimor në Evropën Juglindore: Kosovë dhe Mal të Zi. Kampioni përbëhej prej 1200 të anketuarve. Prej tyre, 600 ishin nga Kosova dhe Mali i Zi, gjithsej 6 grupe nga secili shtet (100 të anketuar në secilin grup), mosha (13, 14 dhe 15 vjeçarë) dhe gjinia (mashkullore dhe femërore). Lartësia trupore, pesha trupore, indeksi i masës trupore, ekuilibri i flamingos, plate tapping, sit-and-reach, standing broad jump, hangrip test, sit-ups in 30 seconds, bent arm hang, 10 x 5-meter shuttle run dhe 20 m endurance shuttle-run u përdorën gjatë analizës. Dallimet në testet e përshtatshmërisë dhe masat antropometrike tek adoleshentët kosovarë dhe malazezë u hulumtuan me analizë të njëanshme të kovariancës. Vajzat malazeze dhe kosovare dhe djemtë e Kosovës treguan një mbipeshë dhe obezitet më të vogël në krahasim me grupin e bashkëmohatarëve të tyre nga Evropa, ndërsa djemtë nga Mali i Zi qëndrojnë pranë homologëve të tyre nga Evropa Perëndimore dhe Jugore. Adoleshentët kosovarë të të dyja gjinive dhe adoleshentët meshkuj malazezë të moshës 13 dhe 14 vjeçare arrijnë rezultate më të dobëta në testin standing broad jump dhe në 20 meters' endurance shuttle-run, por arrijnë rezultate më të mira në testin pull ups stamina për dallim nga bashkëmohatarët e tyre evropianë. Femrat adoleshente malazeze arrijnë rezultate më të dobëta në testin standing broad jump, por rezultate më të mira në test pull ups stamina për dallim nga kolegët e tyre evropianë.

Fjalët kyçe: *Morfologji, aftësi motorike, gjini*

SOME INDICATORS OF FATNESS AND FITNESS IN KOSOVIAN AND MONTENEGRO ADOLESCENTS

Besnik Morina¹; Georgi Georgiev²& Rasid Hadzic³

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

² Faculty of Physical Education, Sport, and Health, University, Skopje MACEDONIA

³ Faculty of Sport and Physical Education, University of Niksic, Montenegro

Abstract

The aim of the research was to determine the full and age specific differences in obesity and motor abilities by adolescents from two countries in two western Balkan countries in south-eastern Europe: Kosovo and Montenegro. The research was realized on a sample of 1200 respondents. Of these, 600 were from Kosovo and Montenegro, a total of 6 groups from each state (100 respondents in each groups) age (13, 14 and 15 years) and sex (boys and girls). Body height, body weight, body mass index, flamingo balance, plate tapping, sit-and-reach, standing broad jump, handgrip test, sit-ups in 30 seconds, bent arm hang, 10 x 5-meter shuttle run and 20 m endurance shuttle-run were used in the analysis. The differences in fitness tests, anthropometric measures by Kosovian and Montenegro Adolescents were examined by one-way analysis of covariance. Montenegrin and Kosovo girls and Kosovo boys indicate a smaller overweight and obesity in comparison with peer group from Europe, while boys from Montenegro are placed near to their counterparts from western and southern Europe. Kosovo adolescents of both sexes and Montenegrin male adolescents aged 13 and 14 achieve on average poorer results in the test standing broad jump and 20 meters' endurance shuttle-run, but achieving better results of the test pull ups stamina compared to European peers. Montenegrin female adolescents achieve poorer results in the test standing broad jump, but better results of the test pull ups stamina compared to European colleagues.

Keywords: *Morphology, Motor skills, Sex.*

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

Arben Bici¹; Astrit Hafizi¹; Anduela Lile¹

¹ Instituti i kërkimit shkencor të sportit - Universiteti i Sporteve të Tiranës

Abstrakt

Studimi ekzaminon pjesëmarrjen, në sportin e futbollit të organizuar, e fëmijëve meshkuj të cilët jetojnë në shqipëri, për moshat nga 6-12 vjec për periudhën 2014 – 2015. Studimi analizon shkaqet sociale - ekonomike të prindërvë të fëmijëve të moshës 6 – 12 vjec të cilat me vendimarrjen e tyre ndikojnë në pjesëmarrjen e fëmijëve në sportin e organizuar të futbollit. Studimi përshin një pyetësor i cili i është shpërndarë prindërve të fëmijëve në shkollat publike të ciklit 9 vjecar në Shqipëri në disa qytete kryesore të shqipërisë. Anketimi u realizua për 1141 prindër të fëmijëve të moshave nga 6 – 12 vjec në qytetet e shqipërisë Tiranë, Durrës, Fier, Elbasan. Të dhënat tregojnë se numri i fëmijëve të regjistruar rritet konsiderueshëm në moshë 12-14 vjec, 51.70% krahasuar me moshat 8 -11 vjec, 16.50%, dhe ku vihet re mungesa fëmijëve të regjistruar e moshave 6-7 vjec. Raporti i numrit të regjistrimeve, për kategoritë e moshave 8-12 vjec, 40%, kundrejtë kategorive të moshave 14-18 vjec, 60%, tregon se baza e pjesëmarrjes është me e vogël. Të dhënat tregojnë se për 83% e prindërve është shumë e rëndësishme siguria e fëmijës duke e shoqëruar fëmijën në momentin e largimit nga shtëpia në shkollë dhe kthimit nga shkolla në shtëpi. Pyetjes se “A dëshiron djali juaj të regjistrohet në një ekip futbollit “i janë përgjigjur 74% Po, dhe 26% Jo. Pyetjes se “A është djali juaj i regjistruar në një ekip futbollit “i janë përgjigjur 21% Po, dhe 79% Jo. Në të dhënat e përgjigjes “Nëse JO cilat janë arsyet” duket se arsyet më domethënëse ose barrierat, se përse fëmijët nuk janë regjistruar në një ekip futbollit, duke i renditur për nga rëndësia e përzgjedhjes, janë si vijojnë: 1. Nuk kemi mundësi të shoqërojmë, 2. Frika se humbet fokusimin tek mësimet, 3. Ambjentet sportive janë largë, 4. Nuk kemi mundësi financiare, 5. Nuk ka ekipe për moshën e tij.

Fjalë kyçe: *Futbolli, moshë, fëmijë, shqipëria, pjesëmarrja.*

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

Arben Bici¹; Astrit Hafizi¹; Anduela Lile¹

¹ Institute of Sports Research - University of Sports of Tirana

Abstract

The study examines the participation of boys aged 6–12 in organized football sports during 2014–2015. The study investigates the socioeconomic factors that influence the engagement of these children in football through their parents' decision-making. A questionnaire was distributed to parents of students at Albanian 9-year public schools and in various major cities as part of the study. In the Albanian cities of Tirana, Durrës, Fier, and Elbasan, 1141 parents participated in the study. The results reveal that the number of registered children increases significantly between the ages of 12–14, with 51.70%, compared to the ages of 8–11, with 16.50%, and the ages of 6-7, with none. The base is smaller when the number of registrations for the categories of ages 8-12 is 40% compared to the categories of ages 14-18, which is 60%. According to the study, 83% of parents prioritize the safety of their children by accompanying them when they leave home for school and when they return home from school. According to the findings, the majority of them agree that their sons want to join a football team, but they haven't for several reasons. Among their reasons were: they were unable to accompany them; they were concerned that their sons would lose interest in their studies; there were no nearby sports facilities; they did not have any financial resources; and their children's age group had no teams.

Keywords: *Football, age, children, Albania, participation*

NDËRLIDHJA E KUALITETIT TË MËNYRËS SË JETESËS ME INDEKSIN E MASËS TRUPORE TEK NXËNËSIT E MOSHAVE 14-15 VJEÇ DHE DALLIMET NDËRMJET KOMUNËS SË DEÇANIT DHE PEJËS

Rijeta Haklaj¹; Bujar Turjaka¹

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

Abstrakt

Adoleshenca është periudhë kritike e zhvillimit të mbipeshës. Kultura e pjesëmarrjes në aktivitete fizike dhe e ushqyerjes vendosen që në moshë të hershme, duke vazhduar edhe në periudhat e mëvonshme jetësore. Kështu që përmes pyetësorit kuptojmë rreth angazhimit të të rinjëve të moshave 14-15 vjeç në komunën e Deçanit dhe Pejës në aktivitetet rekreative-sportive, preferencat e tyre në lidhje me sportin dhe se sa ndikon pjesëmarrja në ato aktivitete në mbajtjen e vlerave të duhura të BMI-së. Variablat e aplikuara për hulumtimin janë pyetjet në lidhje me se sa nxënësit janë aktiv fizikisht, pesha dhe lartësia trupore, si dhe indeksi i masës trupore. Rezultatet janë përpunuar me SPSS, program për përpunimin e të dhënave statistikore.

Fjalët kyçe: *BMI, aktiviteti fizik, adoleshentët, sporti, pyetësori.*

RELATIONSHIP BETWEEN THE QUALITY OF THE LIFESTYLE WITH THE BODY MASS INDEX OF STUDENTS AGE 14-15 YEARS OLD AND THE DIFFERENCES BETWEEN THE MUNICIPALITY OF DEÇAN AND PEJA

Rijeta Haklaj¹, Bujar Turjaka¹

¹ University of Prishtina, Faculty of Physical Education and Sports

Abstract

Adolescence is a critical period of overweight development. The culture of participating in physical activity and nutrition is established from an early age and continues into later life periods. So, through the questionnaire, we understand the engagement of young people aged 14–15 in the municipality of Deçan and Peja in recreational-sports activities, their preferences related to sports and how much their participation in those activities affects the maintenance of proper values of BMI. The variables applied to the research are questions about how active the students are, their body weight and height, and body mass index. The results were processed with SPSS, a program for processing statistical data.

Keywords: *BMI, physical activity, adolescents, sports, questionnaire.*

MUNDËSITË DHE SFIDAT NË REALIZIMIN E PROCESIT MËSIMOR NË KUSHTE PANDEMIE TEK STUDENTËT E FAKULTETIT TE EDUKIMIT FIZIK DHE SPORTIT

Tringa Dedi¹, Hasim Rushiti¹, Musa Selimi¹, Shaban Ukshini¹

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

Abstrakt

Aplikimi i masave parandaluese kunder perhapjes se Covid 19 ne Kosove rezultoi me mbylljen e institucioneve arsimore ne te gjitha nivelet e arsimit. Procesi i zhvendosjes se mesimit te drejtperdrejte ne formatin ne distance apo online u organizua edhe ne Fakultetin e Edukimit Fizik dhe Sportit, duke mundesuar mbajtjen e mesimit ne kushte shtepie apo mesim i kombinuar. Hulumtimi synon te hedhe drite mbi problematikat, nevojat dhe veshtiresite qe i kemi hasur gjate mesimit te kombinuar, ne fakultetin e Edukimit Fizik dhe Sportit. Per te realizuar kete studim eshte perdorur dizajni hulumtues kualitativ. Hulumtimi eshte bere me 176 respondent/student te fakultetit te te gjitha niveleve te studimit, per te vleresuar motivimin, mbeshtetjen dhe te nxenit ne kushte pandemie. Rezultatet e hulumtimit tregojne se rrethanat e reja te krijuara si rezultat i perhapjes se Covid 19, ne mbare Globin, kane shkaktuar nje sere veshtiresish tek mbare popullata e vecanarisht ne arsim. Gjetjet nga studimi konfirmojne brengat e perbashketa te pothuajse te gjitha respondenteve, shqetesimet dhe vleresimet per mesimin e realizuar ne kohe pandemie 2019/21. Keto shqetesime kane ndikuar nga mospervoja e profesoreve per menaxhimin e punes praktike ne kushte shtepie dhe mbeshtetjen e studenteve gjate mesimit online, ndersa studentet me pamundesine e ndjekjes se mesimit ne kushte shtepie. Vemendja, socializimi, koncentrimi dhe puna praktike, ka ndikuar tek nje pjese e studenteve te humbin deshiren ne mbajtjen e mesimit online.

Fjalet kyçe: *Covid 19, mesim i kombinuar, student, veshtiresi, motivim*

THE ADVANTAGES AND CHALLENGES FACED BY FPES STUDENTS DURING THE PANDEMIC

Tringa Dedi¹, Hasim Rushiti¹, Musa Selimi¹, Shaban Ukshini¹

¹ University of Prishtina "Hasan Prishtina", Faculty of Physical Education and Sports

Abstract

The use of preventive measures in Kosovo to combat the spread of COVID-19 led to the closure of educational institutions at all levels. At the Faculty of Physical Education and Sports (FPES), the process of shifting face-to-face learning to a distance or online one was organized, allowing for home teaching or combined study. The purpose of this study is to shed light on the issues, needs, and challenges we encountered while teaching in the Physical Education and Sports faculty. This study was carried out using a research design. To examine motivation, support, and learning in pandemic conditions, the study surveyed 176 respondents/students from the faculty at all levels of study. The findings of the study indicate that the new circumstances have caused dozens of new problems for the general population, particularly in education. The study's findings support the general concerns of almost all respondents, as well as their evaluations of learning in the pandemic period 2019/2021. These concerns have been driven by professors' lack of experience handling practical work at home and students' support during online learning, which leaves students unable to attend classes at home. Some students have lost interest in online learning due to a lack of attention, sociability, concentration, and practical work.

Keywords: *COVID-19, combined learning, student, difficulty, motivation*

TËRHEQJA MUSKULARE: SIMPTOMAT, TRAJTIMI DHE PARANDALIMI

Bujar Shabani

Universiteti Hasan Prishtina; Qendra Klinike Universitare e Kosoves, Klinika e Ortopedisë;

Abstrakt

Tërheqja muskulare është njëra nga lëndimet më të shpeshta në sport. Muskujt të cilët kalojnë më shumë se një artikulacion dhe kanë strukturë komplekse janë më të ndjeshëm në lëndime. Lëndimi ndodh si pasojë e zgjatjes të shtuar apo kur zgjatja ndodh gjatë kohës kur muskuli është aktiv. Shqyerja e muskulit zakonisht ndodh afër lidhjes muskul-tendon. Muskujt më të shpeshtë që preken nga lëndimi janë: muskujt hamstrings, rectus femoris, gastrocnemius dhe muskujt aduktor. Qëllimi i këtij punimi do të jetë shqyrtimi i literaturës rreth lëndimeve muskulare dhe paraqitja e rasteve klinike. Ultrazëri është metodë e shkëlqyer në diagnostifikimin e lëndimeve akute dhe kronike muskulare. Mirëpo, MRI mbetet metodë e artë diagnostike në këto lëndime. Trajtimi fillestar konsiston në pushim, krioterapi, antiinflamator, i percjellur me terapi fizikale dhe eventualisht PRP. Tek atletet profesionistë kur është shkalla e III e lëndimit vie në shprehje edhe trajtimi operativ. Si përfundim, tërheqja muskulare është lëndim i shpeshtë me prognozë të mirë, ku komplikimet janë të pakta.

Fjalët kyçe: *Tërheqja muskulare, ultrazëri, MRI, hamstring, rectus femoris.*

MUSCLE TRACTION: SYMPTOMS, TREATMENT AND PREVENTION

Bujar Shabani

University of Prishtina “Hasan Prishtina”; Clinical Center of Kosovo, Orthopedic Clinic;

Abstract

One of the most prevalent sports injuries is muscle traction. Muscles with complicated anatomy and those that cross more than one joint are more prone to injury. Increased elongation or elongation occurring during the active phase of the muscle causes injury. The hamstrings, rectus femoris, gastrocnemius, and adductor muscles are the most commonly injured muscles. The aim of this study is to provide a review of the research on muscle injuries as well as clinical examples. Ultrasound is a great tool for determining the severity of both acute and chronic muscle injuries. In severe injuries, however, MRI remains the gold standard of diagnosis. Rest, cryotherapy, and anti-inflammatory medications are used first, followed by physical therapy and, eventually, PRP. When it comes to professional athletes, operational treatment is used when the injury is of the third degree. To summarize, muscle contraction is a common injury with a favorable prognosis and few complications.

Keywords: *Muscle traction, ultrasound, MRI, hamstring, rectus femoris*

KARAKTERISTIKAT METRIKE TË SHPEJTËSISË SË LËVIZJEVE - TESTI I FREKUNCËS

Armend Kastrati¹, Nazrije Gashi¹

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

Abstrakt

Qëllimi kryesor i hulumtimit ishte vendosja e vlefshmërisë së faktorëve dhe besueshmërisë së tre testeve për vlerësimin e shpejtësisë së frekuencës së lëvizjes. Hulumtimi është kryer në një kampion prej 800 adoleshentësh të ndarë në dy nënmostra sipas gjinisë: 400 të anketuar meshkuj dhe 400 femra. Për plotësimin e qëllimeve të hulumtimit, u aplikuan tre teste të vlerësimit të shpejtësisë së frekuencës së lëvizjes si ne vijim: goditje me dorë, trokitje e këmbës dhe goditje e këmbës në mur. Besueshmëria më e lartë për dy gjinitë u vendos me goditjen testuese me dorë (Cronbach's $\alpha=0.95$ me djemtë dhe 0.96 me vajzat). Besueshmëria e dy testeve të tjera është gjithashtu e lartë dhe varion midis $0,86-0,92$ me djemtë dhe $0,88-0,90$ me vajzat. Variacioni brenda subjektit (CV) në teste varionte midis $4,03\%$ dhe $12,18\%$, vlerat që ishin më të ulëtat në TN. Së bashku me analizën faktoriale, në të dy nën-kampionët është nxjerrë deri në një komponent kryesor domethënës, i cili shpjegon ndryshueshmërinë e variancës me djemtë si $37,75\%$ dhe me vajzat $39,20\%$. Meqenëse të tre nënkampionët kishin projeksione relativisht të larta me komponentin e parë kryesor ($r=0,34$ deri në $0,71$ me meshkujt; dhe $r=0,60$ deri në $0,67$ me vajzat), ky faktor mund të përkufizohet si shpejtësia e frekuencës së lëvizjes me të dy nënmostrat. Tek të anketuarit meshkuj projeksionin më të lartë të faktorit e ka pasur testi i goditjes së këmbës në mur, ndërsa tek të anketuarit femra projeksioni më i lartë i faktorit të parë ka pasur testi i goditjes së këmbës. Me dy nënmostrat, testi i përgjimit me dorë kishte një projeksion relativisht të lartë të faktorit të parë. Në bazë të rezultateve të hulumtimit, mund të konstatohet se me nxënësit kosovarë të moshës 11 deri në 14 vjeç, testi i goditjes me dorë është testi më i besueshëm dhe më i vlefshëm për vlerësimin e shpejtësisë së frekuencës së lëvizjes.

Fjalët kyçe: *frekuencë e lëvizjes, faktorë, besueshmëri, nxënës*

THE METRIC CHARACTERISTICS OF MOVEMENT FREQUENCY SPEED TEST

Armend Kastrati¹, Nazrije Gashi¹

¹ University of Prishtina "Hasan Prishtina", Faculty of Physical Education and Sports

Abstract

This study's major aim was to determine the components' validity as well as the reliability of the three tests for estimating movement frequency and speed. A total of 800 teenagers were surveyed, with 400 boys and 400 girls separated into two sub-samples based on gender. To achieve the study's objectives, three tests were used to determine the frequency of movement: hand tapping, foot tapping, and foot tapping against the wall. The hand tapping test had the best reliability for both genders (Cronbach's $\alpha = 0.95$ for boys and 0.96 for girls). The other two tests had a good level of reliability, ranging from $0.86-0.92$ for boys and $0.88-0.90$ for girls. In the tests, the variance within the subject (CV) ranged from 4.03% to 12.18% with the lowest results in TN. Along with the factor analysis, it extracts a substantial key component in both sub-samples, which accounts for 37.75 percent of the variation in boys and 39.20 percent in girls. This factor can be described as the speed of the frequency of movement with both sub-samples because all three sub-samples had reasonably high projections with the first major component ($r = 0.34$ to 0.71 with boys; and $r = 0.60$ to 0.67 with girls). The foot impact test against the wall was the highest projection of the factor in male respondents, while the foot impact test was the highest projection of the first factor in female respondents. The hand tapping test had a relatively high projection of the first factor between the two sub-samples. According to the findings of the study, the hand tapping test is the most reliable and valid test for determining the speed of movement frequency in Kosovar kids aged 11 to 14 years.

Keywords: *movement frequency, factors, dependability, learner*

NDIKIMI I FAZËS PUBERTALE NË AFTËSITË MOTORIKE TE NXËNËSIT E MOSHËS 15-16 VJEÇARE

Ard Kryeziu

International Maarif School of Kosova, Lipjan

Abstrakt

Faza pubertale rritë ndjeshëm ndryshimin e vullshëm të fëmijëve duke përfshirë ndryshimet fiziologjike, antropometrike dhe motorike. Qëllimi i hulumtimit është të shohim ndikimin e fazës pubertale në aftësitë motorike të moshës 15-16 vjeçare dhe krahasimi i rezultateve me nxënës të moshës 11-12 vjeçare. Ky hulumtim përfshiu gjithsej 73 respondentë ku prej tyre 33 nxënës (meshkuj dhe femra) të moshës 15-16 vjeçare dhe 40 nxënës (meshkuj dhe femra) të moshës 11-12 vjeçare. Matjet u realizuan në javët e para në fillim të vitit shkollor 2021/22 në shkollën “International Maarif School of Kosova”. Testet motorike të përfshira në këtë hulumtim janë: 1 Vrapim 50m; 2 Kërcim nga vendi në gjatësi; 3 Përkulje mbi krahënë kohë prej 2 minuta; 4 Ushtrime të muskujve barkut “ngritje para” në kohë prej 2 minuta. Bazuar në mesazet aritmetikore brenda klasave në të gjitha testet, vërehet se moshës 11-12 vjeçare sikurse djemt ashtu edhe vajzat treguan rezultate më të mira dhe janë më mirë të përgatitur në teste motorike, janë më tepër aktiv, më të interesuar dhe më të angazhuar fizikisht si brenda ashtu edhe jashtë orarit mësimor të shkolles (8:30 – 15:10), sesa nxënës të moshës 15-16 vjeçare.

Fjalet Kyce: *faza pubertale, ndikim, aktiviteti motorik, nxënës.*

THE IMPACT OF THE PUBERTAL PHASE ON MOTORCYCLE SKILLS AT STUDENTS OF AGE 15-16 YEARS OLD

Ard Kryeziu

International Maarif School of Kosova, Lipjan

Abstract

The pubertal phase significantly increases the rapid change of children including physiological, anthropometric and motor changes. The aim of the research is to see the impact of the pubertal phase on motor skills at the age of 15-16 years and to compare the results with students aged 11-12 years. This research included a total of 73 respondents, of which 33 students (male and female) aged 15-16 years and 40 students (male and female) aged 11-12 years. The measurements were carried out in the first weeks at the beginning of the school year 2021/22 in the school "International Maarif School of Kosovo". The motor tests included in this research are: 1 Running in 50meters; 2 Long Jump from standing position; 3 Push-ups in time of 2 minutes; 4 Sit-ups in 2 minutes. Based on the arithmetic means within the classes in all tests, it is noticed that the age of 11-12 years both boys and girls showed better results and are better prepared in motor tests, they are more active, more interested and more engaged physically, both inside and outside school hours (8:30 - 15:10), than students at the age of 15-16.

Keywords: *pubertal stage, impact, motor activity, student.*

ZHVILLIMI DHE KRAHASIMI I AGILITETIT NË TRI DISIPLINA SPORTIVE

Anisa Nurja, Enkeleida Muka

Abstrakt

Shkathësia u përkufizua si një lëvizje e shpejtë e të gjithë trupit me ndryshim të shpejtësisë ose drejtimit në përgjigje të një stimuli. Qëllimi kryesor i studimit ishte vlerësimi i nivelit të shkathtësisë në kohë, në 3 sporte të ndryshme (volejboll, basketboll dhe futboll). Qëllimi i dytë ishte krahasimi i kohës së shkathtësisë me sporte të ndryshme dhe vende të ndryshme, të cilat kanë përdorur të njëjtën metodologji si studimi ynë. Gjithsej 60 atletë të 3 sporteve të ndryshme (volejboll 20 atletë, basketboll 20 sportistë, futboll 20 sportistë) kryen testin T-test të shkathtësisë dhe 10 x 5 vrapim me vajtje ardhje. Detyra e tyre ishte të përfundonin testet e shkathtësisë sa më shpejt dhe sa më saktë. Në këtë studim u krye edhe matja antropometrike (pesha trupore, gjatësia e trupit dhe perimetri i belit). Rezultatet: Rezultatet e studimit treguan se futbollit kishte kohën më të mirë të shkathtësisë në testin e vrapimit 10 x 5 vajtje ardhje (16,2 sek) i ndjekur nga basketbolli (19,2 sek) dhe volejbolli (21,9 sek). Mesatarja e kohës së shkathtësisë në T-test në volejboll ishte 13.3 sek. Diferenca (në kohë) mes futbollit dhe basketbollit ishte 3 sekonda më shpejt nga atletët e futbollit. Përfundim: Shkathësia është një komponent shumë e rëndësishme e gjithë performancës së sportistëve. Në studimin tonë u prezantua koha më e mirë e shkathtësisë tek atletët e futbollit.

Fjalët kyçe: *shkathësi, test vrapimi me anije 10x5, volejboll, basketboll, futboll*

THE DEVELOPMENT AND COMPARISON OF AGILITY IN THREE SPORTS DISCIPLINES

Anisa Nurja, Enkeleida Muka

Abstract

Agility was defined as a rapid whole-body movement with change of velocity or direction in response to a stimulus. The main aim of the study was to evaluate the level of agility in time, in 3 different sports (Volleyball, Basketball and Football). The second goal was to compare the agility time with different sports and different countries, which have used the same methodology as our study. Altogether 60 athletes of 3 different sports (Volleyball 20 athletes, Basketball 20 athletes, Football 20 athletes) performed the agility T-test and Agility 10 x 5 shuttle run test. Their task was to complete the agility tests as soon as possible and as accurate as possible. Anthropometric measurement (body-weight, body-height and waist circumference) are also measured in this study. Results: The results of the study showed that the football had the best agility time in 10 x 5 shuttle run test (16.2 sec) followed by basketball (19.2 sec) and volleyball (21.9 sec). The mean of agility time in T-test in volleyball was 13.3 sec. The difference (in time) between football and basketball was 3 sec faster the football athletes. Conclusion: Agility is very important component of the whole performance of athletes. In our study the best agility time was presented in athletes of football.

Keywords: *agility, 10x5 shuttle run test, volleyball, basketball, football*

Quka. N, Selenica. R, Shehu. M
Universiteti i Sporteve të Tiranës
Fakulteti i Shkencave të Lëvizjes
Departamenti i Edukimit dhe Shëndetit
nquka@ust.edu.al

MËSIMI ONLINE DHE EFEKTSHMËRIA E TIJ NË PROÇESIN MËSIMOR

(Rast Studimor)

ABSTRAKT

Covid 19, si një ndër sëmundjet me të pabesa, u bë shkak i shumë ndryshimeve negative në aspekte të ndryshme të jetës e sidomos të sistemit edukativ të brezave të rinj duke e kthyer formatin tradicional të të mësuarit (ballë për ballë) në një format të pazakontë për ne si Mësimi Online. **Qëllimi** kryesor i studimit tonë ishte identifikimi i avantazheve dhe disavantazheve të mësimit online të shfaqura përgjatë vitit akademik 2019-2020 në proçesin e të mësuarit. **Metodologjia:** Për të evidentuar efektshmërinë e mësimit online u përdor një pyetësor i dizenuar me 33 pyetje të mbyllura. Në studimin tonë morën pjesë studentët e Masterit Profesional të Universitetit të Sporteve të Tiranës (N=300 student). Shpërndarja dhe grumbullimi i pyetësorëve u realizua nëpërmjet platformës elektronike “Microsoft Teams”. Analizimi i dhënave u realizua nëpërmjet metodës përshkrimore sasiore. **Rezultatet:** Mësimi Online, si metoda e vetme për të zhvilluar proçesin mësimor përgjatë dy viteve të pandemisë, rezultoi e përkrahur nga gjysma e studentëve të përfshirë në studimin tonë. Ata vlerësuan faktin se mësimi online u mundësoi atyre ti ndiqnin studimet ngado që ndodheshin dhe ti kryenin detyrimet mësimore më me lehtësi si rrjedhojë e përdorimit të teknologjisë. Gjithashtu ata nënvizuan edhe mundësinë për të qëndruar pranë familjarëve të tyre në këtë situatë duke reduktuar koston në tërësi të studimeve. Gjysma tjetër e pjesëmarrësve e kundërshtoi vijimin e mësimit online për shkak të rëndësisë së orëve praktike, mungesa e të cilave krijoi një pasiguri tek ata. Ky studim tregoi domosdoshmërinë e përmirësimit të metodave specifike të mësimit online.

Fjalë Kyçe: mësimi online, performanca akademike, avantazhet e mësimit online, disavantazhet e mësimit online.

Quka. N, Selenica. R, Shehu.M

Sports University of Tirana

Faculty of Movement Science

Department of Education and Health

nquka@ust.edu.al

E-LEARNING AND ITS EFFECTIVENESS IN THE LEARNING PROCESS

(Study Case)

ABSTRACT

Covid-19 became a recent critical risk factor of many negative changes in various aspects of life underlining the education system of the young generation converting the traditional learning format (face to face) into an unusual format as E-Learning. **The main purpose** of our study was to identify the advantages and disadvantages of E-learning by analyzing the efficacy of online format on the process of learning. **Methodology:** To investigate its benefits we designed a closed-ended questionnaire with 33 questions. The participants of our study were the Professional Master students of “The Sports University of Tirana” (N = 300 students). The Microsoft Teams was the electronic platform used to distribute and collect the completed questionnaires, while to analyze the collected data we used the quantitative descriptive method. **Results:** E-learning, as the only learning method during the past two years, resulted supported only by half of our students. They emphasized its facilities in pursuing their studies wherever they were and solving various study tasks using the technology. They appreciated also the reduction of the studies’ costs enabling them to be closer to their families in such a chaotic situation. The other half did not approve the continuity of E-Learning because of the practical classes, the absence of which created an overwhelming gap of uncertainty due to their mission as Physical Education Teachers. This study showed the necessity of specific e-learning methods improvements for a better and attractive teaching class.

Keywords: online learning, academic performance, advantages of online learning, disadvantages of online learning.

EKUILIBRI NË AMBIENT STATIK DHE DINAMIK TE FËMIJËT E MOSHËS 7-10 VJ

Mr.sc Rrezon Krasniqi¹, Dr. Musa Selimi²

¹ NO

² Fakulteti i Edukimit Fizik dhe i Sportit Universiteti i Prishtinës

Abstrakt

Veprimtarit dhe aktivitetet e suksesshme lëvizore në vazhdimësi varen nga aftësitë e kontrollit dhe menaxhimit të ekuilibrit dinamik dhe statik, si në sport ashtu dhe në kryerjen e aktiviteteve të rëndomta jetësore. Aftësitë e baraspeshës lëvizore jo vetëm që determinojnë të arriturat e larta në sport dhe edukim fizik por gjithashtu janë të lidhura ngushtë edhe me aftësitë e sistemit nervor si dhe me aftësitë e përgjithshme të koordinimit lëvizor. Për të mbajtur trupin në ekuilibër si në ambient statik ashtu dhe në ambient dinamik janë përgjegjëse një numër i aftësive komplekse psikomotorike.

Për vlerësimin e nivelit të zhvillimit të ekuilibrit statik dhe dinamik te fëmijët e moshës 7-10 vj., janë aplikuar testet e standardizuara nga (Pearson Clinic).

Hulumtimi është bërë në mostër prej 146 fëmijëve të moshës 7-10 vjeç.

Në këtë hulumtim përveç vlerësimit të nivelit zhvillimor të aftësisë së ekuilibrit statik dhe dinamik te këto moshë, është bërë krahasimi i rezultateve të fëmijëve që jetojnë në qytet me ata të cilët jetojnë në fshat, si dhe dallimet e nivelit zhvillimor të aftësive për ekuilibër në mes të gjinive te këto moshë, si dhe gjatësisë dhe peshës së tyre.

Qëllimi i këtij hulumtimi, është që të vlerësohet ndërlidhja në mes të faktorëve zhvillimor të ekuilibrit në ambient statik dhe atë dinamik me moshat e caktuara, me peshën dhe gjatësinë e tyre, dallimet gjinore në këto aftësi si dhe ndikimi i rrethanave jetësore (fshat –qytet) në zhvillimin e aftësive për ekuilibër te fëmijët e moshës 7-10 vj. Hulumtimi është bërë në mostër me zhvillim normal intelektual. Përpunimi dhe analiza e të dhënave të mbledhura na shpie në përfundim se ekziston një ndërlidhje e rëndësishme në mes të ekuilibrit statik dhe dinamik 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, statik, dinamik, pesha, gjatësia, gjinia.

BALANCE IN STATIC AND DYNAMIC ENVIRONMENTS OF CHILDREN AGED 7-10 YEARS OLD

Mr.sc Rrezon Krasniqi¹, Dr. Asoc. Musa Selimi²

¹ NO

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

Abstract

Successful motor activity and activities consistently depend on the ability to control and manage dynamic and static balance, both in sports and in performing routine life activities. Motion balance skills not only determine high achievements in sports and physical education but are also closely related to nervous system skills as well as general motor coordination skills. A number of complex psychomotor skills are responsible for keeping the body in balance in both static and dynamic environments.

To assess the level of development of static and dynamic balance in children aged 7-10 years, standardized tests from (Pearson Clinic) have been applied. The research was done on a sample of 146 children aged 7-10 years.

In this research, in addition to assessing the developmental level of static and dynamic equilibrium ability at these ages, the results of children living in urban areas with those living in rural areas were compared, as well as the differences in the developmental level of equilibrium skills between of the sexes at these ages, as well as their height and weight.

The purpose of this research is to assess the correlation between developmental factors of equilibrium in a static and dynamic environment with certain ages, with their weight and height, gender differences in these skills, and the impact of life circumstances (village-city) in the development of balance skills at children aged 7-10 years. The research was done on a sample with normal intellectual development. The processing and analysis of the collected data lead us to the conclusion that there is an important correlation between static and dynamic equilibrium as well as their correlation with weight and height. Differences are also evident between ages and gender, but less pronounced.

Keywords: Balance, static, dynamic, weight, height, gender.

Katkalogimi në botim – (CIP)

Biblioteka Kombëtare e Kosovës “Pjetër Bogdani”

063:796.071

Rushiti, Hasim

Book of Abstracts: 3rd International Scientific Conference for Physical Education, Sport and Health / Hasim Rushiti ... [et al.]. - Prishtinë: Blendi, 2021. - 91 f.; 25cm.

Teksti paralel në gjuhën shqipe dhe angleze

Edukimi fizik dhe stërvitja -- Konferencat

1. Halilaj, Besim 2. Gllareva, Ilir 3. Osmani, Osman

ISBN 978-9951-716-69-7

Aleph [000099684]

ISBN 978-9951-716-69-7



9 789951 716697