



UNIVERSITY OF PRISTINA

FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

**The 5th Scientific Conference on Physical Education, Sports
and Health (SCPESH)**

21-22 November 2025, Prishtina, Kosovo

**BOOK OF ABSTRACTS
LIBËR I ABSTRAKTEVE**

DRAFT



UNIVERSITY OF PRISTINA
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT
**The 5th Scientific Conference on Physical Education, Sports
and Health (SCPESH)**

21-22 November 2025, Prishtina, Kosovo

ORGANISATION - ORGANIZIMI

HEAD OF THE CONFERENCE - KRYETAR I KONFERENCËS

Prof. Asoc. Florian Miftari

Dean of the Faculty of physical Education and Sport

Dekan në Fakultetin e Edukimit Fizik dhe Sportit

HONORED PRESIDENT - KRYETAR NDERI

Prof. Dr. Arben Hajrullahu

Rector of the Prishtina University

Rektor në Universitetin e Prishtinës

COORDINATOR - KOORDINATOR

Prof. Asst. Faton Tishukaj

Vice Dean for Research at the Faculty of Physical Education and Sports

Prodekan për shkencë në Fakultetin e Edukimit Fizik dhe Sportit



UNIVERSITY OF PRISTINA
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT
**The 5th Scientific Conference on Physical Education, Sports
and Health (SCPESH)**

21-22 November 2025, Prishtina, Kosovo

SCIENTIFIC BOARD-BORDI SHKENCOR

- Harald Tschan – Wien University
- Megan Chawansky – Otterbein University
- Antonio Tessitore – Roma University
- Florian Miftari – University of Prishtina
- Johan Pion – Ghent University
- Dana Badau – Transilvania University
- Hüseyin Şahin Uysal – Mehmet Akif Ersoy University
- Franjo Lovric – Mostar University
- Agron Kasa – Sports University of Tirana
- Arben Kaçurri – Sports University of Tirana
- Juel Jarani – Sports University of Tirana
- Shpresa Memishi – State University of Tetova
- Fadil Mamuti – State University of Tetova
- Faton Tishukaj – University of Prishtina
- Malsor Gjonbalaj – University of Prishtina
- Hasim Rushiti – University of Prishtina
- Bahri Gjinovci – University of Prishtina
- Ilir Gllareva – University of Prishtina
- Besim Halilaj – University of Prishtina
- Artan Kryeziu – University of Prishtina
- Besnik Morina – University of Prishtina



UNIVERSITY OF PRISTINA
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT
**The 5th Scientific Conference on Physical Education, Sports
and Health (SCPESH)**

21-22 November 2025, Prishtina, Kosovo

ORGANIZING COMMITTEE – KOMITETI ORGANIZATIV

- Faton Tishukaj – University of Prishtina
- Malsor Gjonbalaj – University of Prishtina
- Hasim Rushiti – University of Prishtina
- Naser Rashiti – University of Prishtina
- Bahri Gjinovci – University of Prishtina
- Ilir Gllareva – University of Prishtina
- Besim Halilaj – University of Prishtina
- Besnik Morina – University of Prishtina
- Artan Kryeziu – University of Prishtina
- Fisnik Bublaku – University of Prishtina
- Shaban Ukshini – University of Prishtina
- Viola Peja – University of Prishtina
- Aneta Beqiri – University of Prishtina
- Benita Juniku – University of Prishtina
- Orges Mehana – University of Prishtina



UNIVERSITY OF PRISTINA
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT
**The 5th Scientific Conference on Physical Education, Sports
and Health (SCPESH)**

21-22 November 2025, Prishtina, Kosovo

Përmbajtja

Deans speech.....	8
Fjala e Dekanit	9
Agjenda	10
Folës i ftuar - Driton Kuka.....	16
Invited Speaker – Majlinda Kelmendi	17
Folëse e ftuar – Majlinda Kelmendi.....	18
Invited Speaker – Franko Foda	19
Folës me ftesë – Franko Foda	20
Invited Speaker – Megan Chawansky.....	21
Folës me ftesë – Megan Chawansky.....	22
Invited Speaker - Antonio Tessitore	23
Folës me ftesë - Antonio Tessitore	24
Physical growth status and motor development of primary school students in Kosovo	25
Biomechanical aspects of ski jumps in attack zone positins in the game of volleyball.....	27
The effects of a two-month strength training program on the body composition of sedentary recreational women aged 18-35 years.....	29
The relationship between academic achievement, physical activity, and depression levels among high school girls.....	31
Low-grade inflammation, adiposity, and physical fitness among community-dwelling adults: a secondary analysis of cross-sectional data from Kosovo	33
Differences in the prevalence of overweight and obesity according to socio-demographic characteristics among adults in urban and rural areas in the Municipality of Kaçanik	35
Comparative analysis of anthropometric indicators and body composition between athletes and football players.....	37
Balanced healthy living: A multidimensional concept for health promotion and lifestyle research	39
Overweight and obesity in the municipality of Prishtina: A comparative analysis according to socio-demographic factors in urban and rural areas	41



UNIVERSITY OF PRISTINA
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT
**The 5th Scientific Conference on Physical Education, Sports
and Health (SCPESH)**

21-22 November 2025, Prishtina, Kosovo

Comparing competitive anxiety between football club athletes and non-club students aged 11-12 in Kosovo	43
Differences in psychological readiness levels after return from anterior cruciate ligament injury (ACL-RSI) among athletes of different categories and sports.....	45
Effects of plyometric training on power development in youth male football players	47
Comparative analysis of lower-limb strength and bilateral symmetry in football and basketball players-pilot study.....	49
Overweight and obesity in the municipality of Mitrovica: A comparative analysis according to socio-demographic factors in urban and rural areas	51
The impact of cyclic aerobic activity on metabolic syndrome	53
Assessment of motor skills in the selection process of young basketball players	55
Comparative analysis of the anthropometric, physical, and technical characteristics of U15 and U17 football players according to their positions on the field.....	57
Anthropometric and metabolic differences between football and basketball players-a pilot study	59
Self-reported current sleep behaviour among athletes in various sports	61
Analysis of overweight and obesity prevalence in relation to socio demographic factors in urban and rural areas of the municipality of Vushtrri	63
Mobility exercises in adults aged ≥ 60 years: A systematic review and meta-analysis	65
Relationships of body parameters in the performance of motor tasks (KTK - test) among primary school children in the city of Pristina	67
Comparative analysis of the relative age effect in national football teams (male & female)- U15 to senior level in Kosovo, Albania, North Macedonia and Montenegro	69



UNIVERSITY OF PRISTINA
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT
**The 5th Scientific Conference on Physical Education, Sports
and Health (SCPESH)**

21-22 November 2025, Prishtina, Kosovo

DRAFT



UNIVERSITY OF PRISTINA

FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

The 5th Scientific Conference on Physical Education, Sports and Health (SCPESH)

21-22 November 2025, Prishtina, Kosovo

Deans speech



Dear authors,

It is a pleasure and a special honor to have you as part of the 5th International Scientific Conference in Physical Education, Sports, and Health. Your contribution as researchers and professionals in the field greatly enriches this important academic and scientific event. I express my sincere gratitude to you, as well as to all institutional leaders, lecturers, students, media representatives, and the staff of the University of Prishtina, who have dedicated themselves to supporting the organization of this conference. Your engagement and contribution, both at the personal and institutional level, are essential to its success. This conference aims to create a professional space for presenting, sharing, and discussing current topics, as well as highlighting the latest scientific developments in physical education, sports, and health. The Faculty of Physical Education and Sports remains committed to the quality preparation of educational staff and the advancement of scientific research, serving sports, health, and society as a whole. Cooperation with local and international institutions remains our priority, especially in the field of scientific research and the development of sports science for the benefit of the community. In high appreciation of your contribution to this conference and your willingness to collaborate, we assure you that the Faculty of Physical Education and Sports, together with its academic staff, remains open and fully prepared to offer the necessary support and capacities for joint research and development initiatives.

Respectfully,

Prof. Assoc. Florian Miftari

Dean of the Faculty of Physical Education and Sports



UNIVERSITY OF PRISTINA
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT
**The 5th Scientific Conference on Physical Education, Sports
and Health (SCPESH)**

21-22 November 2025, Prishtina, Kosovo

Fjala e Dekanit



Të nderuar autorë,

Është kënaqësi dhe nder i veçantë t'ju kemi pjesë të Konferencës së V Shkencore Ndërkombëtare në Edukim Fizik, Sport dhe Shëndet. Kontributi juaj, si studiues dhe profesionistë të fushës, e pasuron ndjeshëm këtë ngjarje të rëndësishme akademike dhe shkencore. Shpreh mirënjohje për ju dhe për të gjithë drejtuesit institucionalë, mësimdhënësit, studentët, përfaqësuesit e mediave dhe stafin e Universitetit të Prishtinës, të cilët me përkushtim kanë ndihmuar organizimin e kësaj konference. Angazhimi dhe kontributi juaj, si në nivel personal ashtu edhe institucional, janë thelbësorë për suksesin e saj. Kjo konferencë synon të krijojë një hapësirë profesionale për prezantimin, ndarjen dhe diskutimin e temave aktuale, si dhe për të sjellë në vëmendje zhvillimet më të fundit shkencore në edukimin fizik, sport dhe shëndet. Fakulteti i Edukimit Fizik dhe i Sportit mbetet i përkushtuar në përgatitjen cilësore të kuadrit arsimor dhe avancimin e kërkimeve shkencore, duke u shërbyer sportit, shëndetit dhe shoqërisë në tërësi. Bashkëpunimi me institucionet vendore dhe ndërkombëtare mbetet prioritet i yni, veçanërisht në drejtim të hulumtimeve shkencore dhe zhvillimit të shkencës sportive në funksion të komunitetit. Duke vlerësuar lart kontributin tuaj në këtë konferencë dhe gatishmërinë për bashkëpunim, ju sigurojmë se Fakulteti i Edukimit Fizik dhe i Sportit, së bashku me stafin akademik, mbetet i hapur dhe plotësisht i gatshëm të ofrojë mbështetjen dhe kapacitetet e nevojshme për nisma të përbashkëta kërkimore dhe zhvillimore.

Me respekt,

Prof. Assoc. Florian Miftari

Dekan i Fakultetit të Edukimit Fizik dhe i Sportit



UNIVERSITY OF PRISTINA
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT
**The 5th Scientific Conference on Physical Education, Sports
and Health (SCPESH)**

21-22 November 2025, Prishtina, Kosovo

Agjenda

Fakulteti i Edukimit Fizik dhe i Sportit - Universiteti i Prishtinës
Programi i Konferencës së 5-të Shkencore Ndërkombëtare në Edukim Fizik, Sport dhe Shëndet -
Sporti dhe Edukimi Fizik në Epokën e Ndryshimeve Globale: Sfidat dhe Perspektivat

Data: 21-22 nëntor, 2025 Vendi: Fakulteti i Edukimit - Kampusi Universitar, Prishtinë

Amfiteatri - Fakulteti i Edukimit

Programi i Ditës

Koha	Aktiviteti / Tema	Folësi / Pjesëmarrësi
08:30 - 09:00	Regjistrimi i pjesëmarrësve	Stafi organizativ
09:00 - 09:30	Fjalimet hyrëse (Rektori, Dekani, Prodekani për Shkencë)	Fjalë përshëndetëse
09:30 - 10:30	Paneli I - Suksesi në sportin olimpik (Xhudo)	Driton Kuka, Majlinda Kelmendi
10:30 - 11:30	Paneli II - Udhëheqja dhe strategjia në futbollin modern	Franco Foda, Asistenti, Malsor Gjonbalaj
11:30 - 12:30	Pauza e drekës	Tavolinë suedeze me ushqim
12:30 - 13:00	Folëse e ftuar ndërkombëtare: Sporti, Konflikti dhe Rezilienca: Perspektiva Ndërdisciplinare	Dr. Megan Chawansky
13:00 - 15:00	Punetoria I - Si ta shkruajmë një projekt kërkimor shkencor	Prof. Antonio Tessitore
15:00 - 15:30	Punetoria II - Përdorimi i teknologjisë në monitorimin e performancës dhe parandalimin e lëndimeve	Prof. Bahri Gjinovci
15:30 - 16:00	Ligjëratë e shkurtër: Aktiviteti fizik si “ilaç”	Dr. Lucio Serreqi – Chair: Faton Tishukaj
16:00 - 16:20	Pauza e kafës	



UNIVERSITY OF PRISTINA

FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

The 5th Scientific Conference on Physical Education, Sports and Health (SCPESH)

21-22 November 2025, Prishtina, Kosovo

Amfiteatri-Fakulteti i Edukimit

Koha e paraparë për secilin prezantim: 10 minuta

Moderator: Hasim Rushiti, Musa Selimi

Koha	Emri dhe Mbiemri	Titulli i punimit / tema
16:20 - 16:40	Ilir Gllareva, Besim Halilaj, Hasim Rushiti	The Status of Physical Growth and Motor Development of Primary School Students in the Seven Regions of Kosovo
16:40 - 16:50	Fadil Rexhepi, Gazmend Heta	Biomechanical Aspects Of Spike Jumps In Attack Zone Positions In The Game Of Volleyball
16:50 - 17:00	Nazim Myrtaj, Diellza Kelmendi, Zenel Metaj, Tringa Dedi	The Effects Of A Two-Month Strength Training Program On The Body Composition Of Sedentary Recreational Women Aged 18-35 Years
17:00 -17:10	Vjosa Zhubi, Edita Haxhijaha	The Relationship Between Academic Achievement, Physical Activity, And Depression Levels Among High School Girls
17:10 - 17:20	Arben Boshnjaku, Barbara Wessner, Antigona Ukëhaxhaj, Ermira Krasniqi	Low-Grade Inflammation, Adiposity, And Physical Fitness Among Community-Dwelling Adults: A Secondary Analysis Of Cross-Sectional Data From Kosovo
17:20 - 17:30	Hekuran Gashi, Besnik Morina, Artan Kryeziu	Differences In The Prevalence Of Overweight And Obesity According To Socio-Demographic Characteristics Among Adults In Urban And Rural Areas In The Municipality Of Kaçanik
17:30-17:40	Liridon Bekolli, Naser Rashiti	Comparative Analysis of Anthropometric and Body Composition Indicators Between Athletes and Football Players



UNIVERSITY OF PRISTINA
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT
**The 5th Scientific Conference on Physical Education, Sports
and Health (SCPESH)**

21-22 November 2025, Prishtina, Kosovo

Klasa A

Koha e paraparë për secilin prezantim: 10 minuta

Moderator: Bujar Turjaka, Ilir Gllareva

Koha	Emri dhe Mbiemri	Titulli i punimit / tema
16:20 - 16:30	Drin Ferataj, Matthias Guett, Dirk Steinbach	Balanced healthy living: A multidimensional concept for health promotion and lifestyle research
16:30 - 16:40	Valentina Ternava, Besnik Morina, Arta Osmani	Overweight And Obesity In The Municipality Of Prishtina: A Comparative Analysis According To Socio-Demographic Factors In Urban And Rural Areas
16:40 - 16:50	Eron Hoxha, Malsor Gjonbalaj	Comparing Competitive Anxiety Between Football Club Athletes And Non-Club Students Aged 11-12 In Kosovo
16:50 - 17:00	Gresa Nikqi	Differences In The Level Of Psychological Readiness After Returning From Anterior Cruciate Ligament (ACL) Injury Among Athletes Of Different Categories And Sports
17:00 - 17:10	Redon Berisha	Effects Of Plyometric Training On Power Development In Youth Male Football Players
17:10 - 17:20	Aneta Beqiri, Viola Peja, Ermal Mehmetaj, Orges Mehana	Comparative Analysis Of Lower Limb Strength And Bilateral Symmetry Between Football And Basketball Players-A Pilot Study
17:20 - 17:30	Arbnor Azemi, Besnik Morina, Artan Kryeziu	Overweight and Obesity in the Municipality of Mitrovica: A Comparative Analysis According to Socio-Demographic Factors in Urban and Rural Areas
17:30 - 17:40	Ardonit Xhemajli, Kushtrim Berisha, Shqiprim Imeri	The Impact Of Cyclic Aerobic Activity On Metabolic Syndrome



UNIVERSITY OF PRISTINA
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT
**The 5th Scientific Conference on Physical Education, Sports
and Health (SCPESH)**

21-22 November 2025, Prishtina, Kosovo

Klasa B

Koha e paraparë për secilin prezantim: 10 minuta
Moderator: Malsor Gjonbalaj, Gentiana Beqa Ahmeti

Koha	Emri dhe Mbiemri	Titulli i punimit / tema
16:20 - 16:30	Era Shatri	Assessment Of Motor Skills In The Selection Process Of Young Basketball Players
16:30 -16:40	Jetlir Berisha, Malsor Gjonbalaj	Comparative Analysis Of The Anthropometric, Physical, And Technical Characteristics of U15 And U17 Football Players According To Their Positions On The Field
16:40 - 16:50	Viola Peja, Aneta Beqiri, Ermal Mehmetaj, Orges Mehana	Anthropometric And Metabolic Differences Between Football And Basketball Players-A Pilot Study
16:50 - 17:00	Sumeja Osmani	Self-Reported Sleep Behaviors Among Athletes In Different Sports
17:00 - 17:10	Gjevdet Ademi, Besnik Morina, Arta Osmani	Analysis Of Overweight And Obesity Prevalence In Relation To Socio-Demographic Factors In Urban And Rural Areas Of The Municipality Of Vushtrri
17:10 - 17:20	Orges Dërmaku, Artan Kryeziu	Mobility Exercises in Adults Aged ≥ 60 Years: A Systematic Review and Meta-Analysis
17:20 - 17:30	Diellza Rushiti, Besim Halilaj, Hasim Rushiti	Relationships of Body Parameters in the Performance of Motor Tasks (KTK - test) Among Primary School Children in The City of Pristina
17:30 - 17:40	Uran Bala	Comparative Analysis of Relative Age in Male and Female National Football Teams from Senior Level to U15 in Kosovo, Albania, North Macedonia and Montenegro



UNIVERSITY OF PRISTINA
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT
**The 5th Scientific Conference on Physical Education, Sports
and Health (SCPESH)**

21-22 November 2025, Prishtina, Kosovo

DRAFT



UNIVERSITY OF PRISTINA
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT
**The 5th Scientific Conference on Physical Education, Sports
and Health (SCPESH)**

21-22 November 2025, Prishtina, Kosovo

Invited Speaker - Driton Kuka



Driton Kuka, born on September 15, 1971, in Peja, is the head coach of the Kosovo national judo team and the most successful coach in the history of Kosovar sport after the country's independence. Recognized as the central figure in the development and rise of judo in Kosovo, he has played a fundamental role in shaping athletes who have made history on the international stage and have firmly placed Kosovo on the global sports map. His coaching career is closely connected to the Ippon Judo Club in Peja, where he developed one of the most successful athlete-development programs in the region. Under his guidance emerged Junior World Champion Majlinda Kelmendi, who later became one of the world's greatest judokas. In addition to her, Kuka has trained numerous elite athletes who have reached the top of Olympic judo, earning world and European titles and multiple international medals. Among the most prominent athletes of his career are Majlinda Kelmendi, Nora Gjakova, Distria Krasniqi, and Akil Gjakova, all of whom have achieved outstanding results in the world's most prestigious judo competitions. Driton Kuka has transformed Kosovo into a respected European and global power in judo, establishing himself among the world's leading coaches. His athletes have secured numerous world and European titles, with the most remarkable achievements coming during the lead-up to the Rio 2016 Olympic Games, where he made sporting history for Kosovo. In Rio, Majlinda Kelmendi won Kosovo's first-ever Olympic gold medal, elevating both judo and the country to the center of worldwide attention. Before beginning his coaching career, Kuka himself was an exceptionally successful judoka. He was an eight-time champion across all age categories of the former Yugoslavia, a Balkan champion, a European youth bronze medalist, and a senior World Cup bronze medalist in Hungary in 1991. That same year, he secured the Olympic qualification for the 1992 Barcelona Games, but due to the discriminatory policies of the then Yugoslav regime against Albanians in Kosovo, he withdrew from the national team and was denied participation on the world's biggest sporting stage. Today, Driton Kuka is widely regarded as the most successful coach in the history of Kosovar sport and one of the most influential sports figures in Europe. With unwavering discipline, clear vision, and exceptional dedication, he has built a winning tradition in judo and transformed the sport into a symbol of Kosovo's identity and pride.



UNIVERSITY OF PRISTINA
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT
**The 5th Scientific Conference on Physical Education, Sports
and Health (SCPESH)**

21-22 November 2025, Prishtina, Kosovo

Folës i ftuar - Driton Kuka



Driton Kuka, i lindur më 15 shtator 1971 në Pejë, është selektor i reprezentacionit të xhudos së Kosovës dhe trajneri më i suksesshëm në historinë e sportit kosovar pas pavarësimit të vendit. I njohur si figura qendrore e zhvillimit dhe ngritjes së xhudos në Kosovë, ai ka luajtur rol themelor në formimin e sportistëve që kanë bërë histori në arenën ndërkombëtare dhe që kanë vendosur Kosovën fuqishëm në hartën sportive botërore. Karriera e tij si trajner lidhet ngushtë me klubin e xhudos Ippon në Pejë, ku ai ka zhvilluar një nga programet më të suksesshme të përgatitjes së sportistëve të rinj. Nën drejtimin e tij u formua Kampionja Botërore për juniore Majlinda Kelmendi, e cila më pas u bë një prej sportistëve më të mëdha të xhudos në botë. Përveç saj, Kuka ka trajnuar një numër të madh xhudistësh elitare, të cilët kanë arritur majat e sportit olimpike dhe kanë fituar tituj botërorë, evropianë dhe medalje ndërkombëtare. Ndër sportistët më të njohur të karrierës së tij janë Majlinda Kelmendi, Nora Gjakova, Distria Krasniqi dhe Akil Gjakova, të gjithë me rezultate të shkëlqyera në garat më prestigjioze të xhudos. Driton Kuka e ka shndërruar Kosovën në një forcë të respektuar evropiane dhe botërore në xhudo duke u renditur ndër trajnerët më të mirë në nivel global. Sportistët e tij kanë fituar tituj të shumtë të botës dhe të Evropës, ndërsa arritjet më të bujshme i solli periudha drejt Lojërave Olimpikë Rio 2016, ku edhe shkroi historinë e sportit kosovar. Në Rio, Majlinda Kelmendi fitoi medaljen e parë të artë olimpikë në historinë e Kosovës, duke e ngritur sportin e xhudos dhe vendin në qendër të vëmendjes botërore. Para karrierës si trajner, Driton Kuka ishte vetë një xhudist jashtëzakonisht i suksesshëm. Ai është shpallur tetë herë kampion në të gjitha grupmoshat e ish-Jugosllavisë, kampion ballkanik, fitues i medaljes së bronzit për të rinj në Evropë dhe fitues i medaljes së bronzit në Kupën Botërore për të rritur në Hungari më 1991. Po atë vit siguroi normën olimpikë për Lojërat Olimpikë Barcelona 1992, por për shkak të politikave diskriminuese të regjimit të atëhershëm ndaj shqiptarëve në Kosovë, u tërhoq nga reprezentacioni i Jugosllavisë dhe iu pamundësua pjesëmarrja në arenën më të lartë sportive botërore. Sot, Driton Kuka konsiderohet gjerësisht si trajneri më i suksesshëm në historinë e sportit kosovar dhe një prej figurave sportive më me ndikim në Evropë. Me disiplinë të hekurt, vizion të qartë dhe përkushtim të palëkundur, ai ka ndërtuar një traditë fituese në xhudo dhe ka shndërruar sportin në një simbol të identitetit dhe krenarisë së Kosovës.



UNIVERSITY OF PRISTINA
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT
**The 5th Scientific Conference on Physical Education, Sports
and Health (SCPESH)**

21-22 November 2025, Prishtina, Kosovo

Invited Speaker – Majlinda Kelmendi



Majlinda Kelmendi, born on May 9, 1991, in Peja, is one of the greatest judokas in the history of the sport and the most iconic sporting figure of Kosovo. She rose to prominence at a young age due to her exceptional talent and unwavering dedication to judo, developed under the guidance of her long-time coach, Driton Kuka. Early in her career, Majlinda demonstrated extraordinary potential, winning the title of Junior World Champion in 2009. Competing in the under-52 kg category, Kelmendi became a two-time Senior World Champion, earning world titles in 2013 and 2014. For many consecutive years, she was ranked among the strongest judokas in the world. She became a symbol of the rise of Kosovar judo and a pioneer who broke barriers that once seemed unattainable for her country. The pinnacle of Majlinda Kelmendi's career came at the Rio 2016 Olympic Games, where she won the first-ever Olympic gold medal for Kosovo, marking a historic moment for her nation. Her victory was not only a personal triumph but a landmark achievement that placed Kosovo firmly on the global sporting stage. She also had the honor of carrying Kosovo's flag during the Rio 2016 opening ceremony. Beyond her world and Olympic titles, Kelmendi secured numerous European medals and international tournament victories, building a long-standing and dominant career at the highest levels of the sport. She has often been regarded as one of the most disciplined, determined, and respected judokas in international competition. In 2021, after an illustrious career, Majlinda announced her retirement from active competition. She continued to contribute to the sport by joining the coaching staff of the Kosovo national judo team, working alongside her former coach, Driton Kuka, to develop the next generation of Kosovar judokas. Today, Majlinda Kelmendi remains one of the most influential and inspiring figures in both Kosovar and international sport — an icon of excellence, hard work, and national pride.



UNIVERSITY OF PRISTINA
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT
**The 5th Scientific Conference on Physical Education, Sports
and Health (SCPESH)**

21-22 November 2025, Prishtina, Kosovo

Folëse e ftuar – Majlinda Kelmendi



Majlinda Kelmendi, e lindur më 9 maj 1991 në Pejë, është një nga xhudistet më të mëdha në historinë e sportit botëror dhe figura sportive më emblematike e Kosovës. Ajo u bë e njohur qysh në moshë të re, falë talentit të jashtëzakonshëm dhe përkushtimit të madh ndaj xhudos, të zhvilluar nën udhëheqjen e trajnerit Driton Kuka. Që në fillimet e karrierës së saj, Majlinda tregoi potencial të jashtëzakonshëm, duke fituar titullin e Kampiones së Botës për juniorë në vitin 2009. Në kategorinë deri në 52 kg, Kelmendi arriti të bëhet dy herë Kampione e Botës për seniore, në vitet 2013 dhe 2014, duke u renditur ndër xhudistet më të forta në botë për shumë vite radhazi. Ajo u bë simbol i përparimit të xhudos kosovare dhe sportiste e cila theu barrierat që dikur dukeshin të pakapërcyeshme për vendin e saj. Arritja kulmore e karrierës së Majlinda Kelmendit ishte fitorja e medaljes së artë olimpikë në Lojërat Olimpikë Rio 2016, duke u bërë sportistja e parë që i solli Kosovës medalje në Olimpiadë. Ky triumf nuk ishte vetëm sukses personal, por një moment historik për vendin, që e vendosi Kosovën në qendër të vëmendjes botërore. Në ceremoninë hapëse të Rio 2016, ajo mbajti flamurin e Kosovës, duke e përfaqësuar vendin me krenari. Përveç titujve botërorë dhe olimpikë, Majlinda Kelmendi ka fituar shumë medalje evropiane dhe kupash ndërkombëtare, duke ndërtuar një karrierë dominuese dhe konsistente në nivelin më të lartë të xhudos. Ajo është vlerësuar shpesh si një nga xhudistet më të disiplinuar, më të vendosura dhe më të respektuara në arenën ndërkombëtare. Në vitin 2021, pas një karriere të ndritur, Majlinda njoftoi pensionimin nga garat aktive. Ajo vazhdoi të kontribuojë në sport si pjesë e stafit trajner të ekipit të Kosovës, duke punuar përkrah trajnerit të saj, Driton Kuka, për të zhvilluar gjeneratat e reja të xhudistëve kosovarë. Sot, Majlinda Kelmendi mbetet një nga figurat më të fuqishme dhe inspiruese të sportit kosovar dhe atij ndërkombëtar — një ikonë e suksesit, punës së palodhur dhe krenarisë kombëtare.



UNIVERSITY OF PRISTINA
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT
**The 5th Scientific Conference on Physical Education, Sports
and Health (SCPESH)**

21-22 November 2025, Prishtina, Kosovo

Invited Speaker – Franko Foda



Franco Foda is a well-known German coach with extensive international experience as both a player and a manager. Born in Mainz, Germany, he played for prestigious clubs such as Bayer Leverkusen, VfB Stuttgart, and Sturm Graz, and also represented the German National Team. After retiring as a player, Foda became one of the most successful coaches in Austria, winning both the National Cup and Championship with Sturm Graz. From 2018 to 2022, he served as the head coach of the Austrian National Team, leading them to the UEFA Euro 2020 tournament. In February 2024, he was appointed as the head coach of the Kosovo National Team, bringing with him professionalism, discipline, and valuable international experience. As an invited speaker, Franco Foda shares his insights on leadership in sports, team building, and professional motivation, offering inspiration for athletes and managers across various fields.



UNIVERSITY OF PRISTINA
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT
**The 5th Scientific Conference on Physical Education, Sports
and Health (SCPESH)**

21-22 November 2025, Prishtina, Kosovo

Folës me ftesë – Franko Foda



Franco Foda është trajner i njohur gjerman me përvojë të gjerë ndërkombëtare si lojtar dhe trajner. I lindur në Mainz, Gjermani, ai ka luajtur për klube prestigjioze si Bayer Leverkusen, VfB Stuttgart, dhe Sturm Graz, si dhe ka përfaqësuar Kombëtaren e Gjermanisë. Pas përfundimit të karrierës si lojtar, Foda u bë një nga trajnerët më të suksesshëm në Austri, duke fituar Kupën dhe Kampionatin Kombëtar me Sturm Graz. Nga viti 2018 deri 2022 ai ishte selektor i Kombëtares së Austrisë, duke e udhëhequr në Kampionatin Evropian 2020. Në shkurt 2024 ai u emërua trajner i Kombëtares së Kosovës, duke sjellë vizion profesional, disiplinë dhe përvojë ndërkombëtare. Si folës i ftuar, Franko Foda ndan përvojat e tij mbi lidërshtipin në sport, ndërtimin e skuadrës dhe motivimin profesional, duke ofruar frymëzim për sportistë dhe menaxherë në çdo fushë.



UNIVERSITY OF PRISTINA
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT
**The 5th Scientific Conference on Physical Education, Sports
and Health (SCPESH)**

21-22 November 2025, Prishtina, Kosovo

Invited Speaker – Megan Chawansky



Megan Chawansky, Ph. D., is currently an Associate Professor of sport management. At Otterbein University, she teaches courses on global sports, sport marketing, sport facilities, sport psychology and sport finance. Previously, she served as a lecturer and the Assistant Director of the Global Center for Sport Diplomacy at the University of Kentucky. She also worked at the University of Bath (UK) and the University of Brighton (UK), where she taught on the graduate program in sport for development. Her research interests reside in the use of sport for social change. She has worked with a number of organizations in the ‘Sport for Development and Peace’ (SDP) sector, and her research and consultancy experiences in the area of SDP include work with partners and colleagues in South Africa and Cambodia (Skateistan), India (Naz Foundation), Zambia (Go Sisters), Kenya (Moving the Goalposts-Kilifi), Sri Lanka (Commonwealth Secretariat), and the Caribbean (multiple organizations). Chawansky grew up in northeast Ohio (Lorain and Avon Lake) and played college basketball at Northwestern University.



UNIVERSITY OF PRISTINA
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT
**The 5th Scientific Conference on Physical Education, Sports
and Health (SCPESH)**

21-22 November 2025, Prishtina, Kosovo

Folës me ftesë – Megan Chawansky



Megan Chawansky, Ph.D., aktualisht është profesor i Asocuar e menaxhimit sportiv. Në Universitetin Otterbein, ajo ligjeron lëndë mbi sportet globale, marketingun sportiv, objektet sportive, psikologjinë e sportit dhe financat sportive. Më parë, ajo ka shërbyer si ligjëruese dhe Zëvendës-Drejtoreshë e Qendrës Globale për Diplomaci Sportive në Universitetin e Kentucky-t. Ajo gjithashtu ka punuar në Universitetin e Bath (MB) dhe Universitetin e Brighton (MB), ku ka ligjëruar në programin pasuniversitar për sportin për zhvillim. Interesat e saj kërkimore lidhen me përdorimin e sportit për ndryshim social. Ajo ka punuar me një numër organizatash në sektorin “Sport për Zhvillim dhe Paqe” (SDP), dhe përvojat e saj kërkimore dhe konsulente në këtë fushë përfshijnë bashkëpunime me partnerë dhe kolegë në Afrikën e Jugut dhe Kamboxhia (Skateistan), Indi (Naz Foundation), Zambë (Go Sisters), Kenia (Moving the Goalposts-Kilifi), Sri Lanka (Sekretariati i Commonwealth-it) dhe Karaibet (organizata të ndryshme). Chawansky ka lindur dhe është rritur në veri-lindje të Ohajos (Lorain dhe Avon Lake) dhe ka luajtur basketboll në nivel universitar në Universitetin Northwestern.

Fushat e Ekspertizës

- Sporti për Ndryshim Social
- Sportet dhe Komunitetet e Margjinalizuara
- Sport për Zhvillim dhe Paqe
- Sporti Global



UNIVERSITY OF PRISTINA
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT
**The 5th Scientific Conference on Physical Education, Sports
and Health (SCPESH)**

21-22 November 2025, Prishtina, Kosovo

Invited Speaker - Antonio Tessitore



Antonio Tessitore is a university professor from Italy, specialized in sport sciences and physical education. He is a Full Professor (*Professore Ordinario*) at the University “Foro Italico” of Rome, an institution recognized as Italy’s leading center for study and research in physical activity, sport, and health. In his academic work, he teaches courses related to team sports, sports training methodology, and sports psychology. He has an extensive research background in the fields of physical performance, exercise planning, motor sciences, and medical aspects applied to sport. In addition to theoretical work, he also directs research laboratories within the university, focused on sport, health, and performance enhancement. Prof. Tessitore also serves as an academic advisor for study programs in motor and sport sciences, contributing directly to the professional development of coaches, physical education teachers, and sport performance specialists. At the European level, he holds a particularly significant role: he is the President of the European Network of Sport Education (ENSE), the leading European network that promotes quality in sport education, inter-university cooperation, and the development of European policies in the field of sport and physical education.



UNIVERSITY OF PRISTINA
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT
**The 5th Scientific Conference on Physical Education, Sports
and Health (SCPESH)**

21-22 November 2025, Prishtina, Kosovo

Folës me ftesë - Antonio Tessitore



Antonio Tessitore është profesor universitar nga Italia, i specializuar në shkencat e sportit dhe edukimin fizik. Ai është Profesor i rregullt (Professore Ordinario) në Universitetin “Foro Italico” të Romës, institucion që njihet si qendra kryesore italiane për studimet dhe kërkimin në aktivitetin fizik, sport dhe shëndet. Në veprimtarinë e tij akademike ai zhvillon mësimdhënie në lëndë që lidhen me sportet ekipore, metodologjinë e trajnimit sportiv dhe psikologjinë e sportit. Ai ka një aktivitet të gjerë kërkimor në fushat e performancës fizike, planifikimit të ushtrimeve, shkencave motorike dhe aspekteve mjekësore të aplikuara në sport. Përveç punës teorike, ai drejton edhe laboratorë kërkimorë brenda universitetit, të fokusuar në sport, shëndet dhe përmirësimin e performancës. Prof. Tessitore është gjithashtu referent akademik për programe studimi në shkencat motorike dhe sportive, duke kontribuar drejtpërdrejt në formimin profesional të trajnerëve, mësimdhënësve të edukimit fizik dhe specialistëve të performancës sportive. Në nivel evropian, ai mban një rol veçanërisht të rëndësishëm: është President i European Network of Sport Education (ENSE), rrjeti kryesor evropian që promovon cilësinë në arsimin sportiv, bashkëpunimin ndëruniversitar dhe zhvillimin e politikave europiane në fushën e sportit dhe edukimit fizik.



UNIVERSITY OF PRISTINA

FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

The 5th Scientific Conference on Physical Education, Sports
and Health (SCPESH)

21-22 November 2025, Prishtina, Kosovo

Physical growth status and motor development of primary school students in Kosovo

Besim Halilaj¹, Ilir Gllareva^{1*}, Hasim Rushiti¹

¹ *University of Prishtina - Faculty of Physical Education and Sport, "Eqrem Qabej" Street,
Prishtina 10000, Kosovo*

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

Abstract

Introduction: The aim of this study was to evaluate the physical growth status and motor development of primary school children across the Kosovo, and to compare these findings with the World Health Organization (WHO) reference values. In addition, the study sought to determine the level of motor coordination through the Körperkoordinationstest für Kinder (KTK).

Methods: The study included a total of 2476 pupils (1223 girls and 1253 boys), aged 7 to 11 years, from seven regions of Kosovo. Anthropometric measures included body height, body weight, arm span, and body mass index (BMI). Motor performance was assessed using the standing long jump test and the motor coordination coefficient (KTK). Data analysis was conducted using descriptive statistics and independent-samples t-tests to compare the results with WHO reference standards.

Results: The findings revealed a normal linear physical growth trend with increasing age, reflected in both height and body mass. However, compared with WHO referencës, participants demonstrated higher BMI values. More than 50% of the pupils were classified as malnourished (underweight, overweight, or obese) across nearly all age groups. Regarding motor abilities, over 70% of both boys and girls exhibited low or very low motor performance levels, with particularly weak outcomes in the standing long jump test.

Conclusion: Primary school children in Kosovo included in this study were found to be taller and heavier than WHO reference values, yet demonstrated poor to very poor motor performance as indicated by the KTK coordination test. These results highlight the urgent need for institutional interventions and reforms within the educational system to ensure sustainable physical growth and motor development among pupils in Kosovo.

Keywords: *Physical development, motor skills, body mass index, ktk test, primary school children, physical education, who standards.*



UNIVERSITY OF PRISTINA
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT
**The 5th Scientific Conference on Physical Education, Sports
and Health (SCPESH)**

21-22 November 2025, Prishtina, Kosovo

Statusi i rritjes fizike dhe zhvillimit lëvizor të nxënësve të arsimit fillor në Kosovë

Besim Halilaj¹, Ilir Gllareva^{1*}, Hasim Rushiti¹

¹ *University of Prishtina – Faculty of Physical Education and Sport, “Eqrem Qabej” Street,
Prishtina 10000, Kosovo*

**Autori korrespondues e-mail: ilir.gllareva@uni-pr.edu*

Abstrakt

Hyrje: Qëllimi i këtij hulumtimi ishte të vlerësohet statusi i rritjes fizike dhe zhvillimit lëvizor të nxënëve të arsimit fillor në Kosovë, dhe krahasimi me vlerat referente të Organizatës Botërore të Shëndetësisë (OBSH), si dhe të përcaktohet niveli i koeficientit lëvizor përmes Testit KTK (Körperkoordinationstest für Kinder).

Metodat: Studimi ka përfshirë 2476 nxënës (1223 vajza dhe 1253 djem), të moshës 7 deri në 11 vjeç, nga shtatë regjione të Kosovës. Lartësia trupore, pesha trupore, gjatësia e krahëve të shtrirë anash, indeksi i masës trupore (BMI), kërcim nga vendi në gjatësi dhe koeficienti lëvizor (KTK) u matën për secilin pjesëmarrës. Të dhënat u analizuan duke përdorur statistika përshkruese dhe T-Testet për të krahasuar vlerat me standardet referuese të OBSH-së.

Rezultatet: Ekziston rritje normale lineare fizike me një trend pozitiv të lartësisë dhe masës trupore sipas moshës, dhe nivel të lartë të IMT-së, krahasuar me referencat e OBSH-së. Mbi 50% e nxënëve u klasifikuan si të keqshqyer (nënpeshë, mbipeshë ose obezë) pothuajse në të gjitha grupmoshat. Në aftësitë lëvizore, më shumë se 70% e nxënësve vajza dhe djem treguan nivel shumë të ulët dhe të ulët në performancë lëvizore, si dhe treguan rezultate të dobëta në testin kërcim nga vendi në gjatësi.

Përfundimi: Nxënësit nga Kosova të përfshirë në këtë hulumtim janë më të gjatë dhe më të rëndë sesa vlerat referente të OBSH-së, e po ashtu kanë performancë të dobët dhe shumë të dobët të përcaktuar sipas nivelit të koeficientit lëvizor të Testit KTK (Körperkoordinationstest für Kinder). Rezultatet nënvizojnë nevojën për ndërhyrje të menjëhershme institucionale dhe reforma në sistemin edukativo-arsimor për të garantuar zhvillim të qëndrueshëm fizik dhe lëvizor të nxënësve në Kosovë.

Fjalë kyçe: *Zhvillimi fizik, aftësia lëvizore, indeksi i masës trupore, testi ktk, nxënës të arsimit fillor, edukimi fizik, normat e obsh-së.*



UNIVERSITY OF PRISTINA
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT
**The 5th Scientific Conference on Physical Education, Sports
and Health (SCPESH)**

21-22 November 2025, Prishtina, Kosovo

Biomechanical aspects of skipe jumps in attack zone positins in the game of volleyball

Fadil Rexhepi^{1*}, Gazmend Heta¹

¹*University of Tetova, Faculty of Physical Education*

^{*}*Corresponding Author: e-mail: fadil.rexhepi@unite.edu.mk*

Abstract

Introduction: The spike from the attack line in volleyball represents one of the most crucial elements of the game, as it finalizes the entire offensive sequence with the athlete's attempt to score a point. One of the main objectives of the study is: to describe the movement of the body's center of gravity, the jump height, and the ball-spiking velocity from attack zones two (2), three (3), and four (4).

Methods: The technical performance analysis was conducted on 17 female players from the Kosovo Volleyball Super League under demonstration conditions and with maximum effort. The performances were recorded using three Canon HD cameras operating at 60 Hz, each providing a clear visual of the designated targets and synchronized for accurate motion capture. The collected data were processed using the Ariel Performance Analysis System (APAS).

Results: The results showed that the position of the body center of gravity, specifically its height during take-off, differed significantly among the three attack positions (P2, P3, and P4; $p = 0.044$). A significant difference was also observed at the moment of ball spiking ($p = 0.015$). The knee joint angles presented a statistically significant difference between the analyzed positions, both during the preparation phase and at the moment of the spike ($p = 0.164$). Significant differences were also found in the upper-limb angles across the three positions ($p = 0.05$), whereas the hand velocity at ball contact did not differ significantly among the attack zones.

Conclusions: The findings of the study confirm that the duration of the flight phase does not differ between the analyzed positions. Training in these positions is generally oriented toward enhancing explosive strength and movement velocity. Consequently, players' potential to achieve a high center-of-gravity velocity and effective spiking performance during play tends to be comparable, regardless of their specific attacking roles or court positions.

Keywords: *Biomechanical analysis, positions, velocity, duration.*



UNIVERSITY OF PRISTINA
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT
**The 5th Scientific Conference on Physical Education, Sports
and Health (SCPESH)**

21-22 November 2025, Prishtina, Kosovo

Aspekte biomekanike të gjuajtjeve me kërcim në pozitat e zonës së sulmit në lojën e volejbollit

Fadil Rexhepi^{1*}, Gazmend Heta¹

¹*Universiteti i Tetovës, Fakulteti i edukimit Fizik*

**Corresponding Author: e-mail: fadil.rexhepi@unite.edu.mk*

Abstrakt

Hyrje: Gjuajtja në vijën e sulmit te loja e volejbollit është një nga elementet më të rëndësishme, sepse finalizon tërë aktivitetin paraprak duke tentuar sportisti të arrijë pikë. Një ndër qëllimet kryesore të studimit është: përshkrimi i lëvizjes së qendrës së rëndësës së trupit, lartësia e kërcimit dhe shpejtësia e goditjes së topit nga zonat e sulmit: dy (2), tre (3) dhe katër (4).

Metodat: Analiza e performimit të teknikës është bërë te 17 lojtare të Super Ligës së Kosovës në Volejboll për femra në kushte demonstrimi dhe me angazhim maksimal. Performimi është regjistruar me tri kamera të llojit Canon HD me frekuencë 60 Hz, me pamje vizuale të qartë në objektivat e paraparë dhe të sinkronizuara njëra me tjetrën. Të dhënat janë procesuar sipas moduleve të Sistemit për analizë kinematike APAS (Ariel Performance Analysis System).

Rezultatet: Pozita e qendrës së rëndësës, përkatësisht lartësia e saj gjatë shpërthimit, ka dallim sinjifikant ndërmjet të tre pozitave të vijës së sulmit (P2, P3 dhe P4, $p=0,044$), e poashtu dallimi është sinjifikant edhe në çastin e goditjes së topit ($p=0,015$). Këndet në gjunjë kanë dallim sinjifikant ndërmjet pozitave në fjalë si gjatë fazës së përgatitjes ashtu edhe në çastin e goditjes së topit ($p=0,164$). Dallime sinjifikante ndërmjet tre pozitave të gjuajtjes së topit ka edhe në këndet e gjymtyrëve të sipërme ($p=0,05$), ndërkaq shpejtësia e shuplakës në çastin e goditjes së topit nuk ka dallim sinjifikant ndërmjet të tre pozitave të sulmit.

Përfundime: Rezultatet e studimit kanë vërtetuar se kohëzgjatja e fazës së fluturimit nuk dallon ndërmjet pozitave të analizuara. Procesi i stërvitjes në këto pozita zakonisht bazohet në regjimin që është i orientuar në rritjen e forcës eksplozive dhe shpejtësisë. Si rrjedhojë, potenciali i tyre për të arritur shpejtësi të madhe të qendrës së rëndësës dhe goditjes së topit gjatë zhvillimit të lojës priret të jetë i ngjashëm, pa marrë parasysh rolet dhe pozitat specifike të përcaktuara në sulm.

Fjalët kyçe: *Analiza biomekanike, pozitat, shpejtësia, kohëzgjatja.*



UNIVERSITY OF PRISTINA

FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

The 5th Scientific Conference on Physical Education, Sports
and Health (SCPESH)

21-22 November 2025, Prishtina, Kosovo

**The effects of a two-month strength training program on the body composition of
sedentary recreational women aged 18-35 years**

Nazim Myrtaj¹, Diellza Kelmendi², Zenel Metaj^{1*}, Tringa Dedi³

¹*Faculty of Physical Culture and Sports, AAB college, Elez Berisha, 56, Industrial Zone,
Pristina, Kosovo*

²*Kosovo Olympic Academy, Pristina, Kosovo*

³*University of Prishtina, Faculty of Physical Education and Sport, Rr. Eqrem Çabej; p.n. 10000,
Prishtina, Republic of Kosovo*

*Corresponding author e-mail: (zenel.metaj@aab-edu.net)

Abstract

Introduction: The conducted research is defined as a quasi-experimental longitudinal study (two measurements) aimed at determining the changes in body composition between the initial measurement (pre-test) and the final measurement (post-test). Body composition assessment is critical in clinical and sports practice due to variations related to health status and physical function. The main objective of this research is to determine the effects of a specialized two-month fitness training program on the body composition of recreational female exercisers.

Methods: The study included a group of women aged 18-35 years who had not previously been regularly engaged in recreational exercise at fitness centers. The sample included N=30 tested women who trained at the "Fivestar Fitness" center in Gjilan, undergoing a specialized two-month fitness program focused on strength training. The t-test (t-test) was applied for data analysis and testing the differences. For this research, the following anthropometric and body composition variables were applied: body height, body weight, body mass index (BMI), percentage of body fat, muscle mass, bone density, calorie expenditure, body vitality, total body water, and internal visceral fat.

Results: The specialized two-month fitness program significantly influenced the reduction of subcutaneous fat and visceral fat, which is reflected in the decrease of body weight and body mass index, confirmed at a statistical significance level of $p < 0.005$.

Conclusion: However, for the body composition variables such as muscle mass, bone density, and total body water, no statistically significant difference was observed between the measurements.

Key words: *Women, fitness, body composition, t-test.*



UNIVERSITY OF PRISTINA
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT
**The 5th Scientific Conference on Physical Education, Sports
and Health (SCPESH)**

21-22 November 2025, Prishtina, Kosovo

**Efektet e një programi dy-mujor të stërvitjes së forcës në përbërjen trupore të grave
rekreative josedentare të moshës 18-35 vjeç**

Nazim Myrtaj¹, Diellza Kelmendi², Zenel Metaj¹, Tringa Dedi^{3*}

¹*Fakulteti i Kulturës Fizike dhe Sportit, Kolegji AAB, Elez Berisha 56, Zona Industriale,
Prishtinë, Kosovë*

²*Akademia Olimpikë e Kosovës, Prishtinë, Kosovë*

³*Universiteti i Prishtinës, Fakulteti i Edukimit Fizik dhe i Sportit, Rr. Eqrem Qabej; p.n. 10000,
Prishtinë, Republika e Kosovës*

*Autori korrespondent e-mail: zenel.metaj@aab-edu.net

Abstrakt

Hyrja: Kërkimi i realizuar është i përcaktuar si një studim kuazi-eksperimental longitudinal (dy matje) me qëllim të përcaktimit të ndryshimeve në përbërjen trupore midis matjes fillestare (pre-test) dhe matjes finale (post-test). Vlerësimi i përbërjes trupore është thelbësor në praktikën klinike dhe sportive për shkak të ndryshimeve që lidhen me gjendjen shëndetësore dhe funksionin fizik. Qëllimi kryesor i këtij studimi është të përcaktojë efektet e një programi të specializuar dy-mujor të stërvitjes në fitnes mbi përbërjen trupore të grave rekreative.

Metodat: Studimi përfshiu një grup grash të moshës 18–35 vjeç, të cilat më parë nuk kishin qenë të angazhuara rregullisht në ushtrime rekreative nëpër qendra fitnesi. Kampioni përfshiu N=30 gra të testuara që ushtronin në qendrën “Fivestar Fitness” në Gjilan dhe i nënshtroheshin një programi të specializuar dy-mujor të stërvitjes së forcës. Për analizimin e të dhënave dhe testimin e dallimeve u aplikua testi t (t-test). Për këtë studim u përdorën këto variabla antropometrike dhe të përbërjes trupore: gjatësia e trupit, pesha e trupit, indeksi i masës trupore (BMI), përqindja e yndyrës trupore, masa muskulore, dendësia e kockave, shpenzimi i kalorive, vitaliteti trupor, uji total në trup dhe yndyra viscerale e brendshme.

Rezultatet: Programi i specializuar dy-mujor i fitnesit ndikoi në mënyrë të konsiderueshme në uljen e yndyrës nënlëkurore dhe yndyrës viscerale, gjë që pasqyrohet në uljen e peshës trupore dhe indeksit të masës trupore, të konfirmuara në nivel domethënie statistikore $p < 0.005$.

Përfundimi: Megjithatë, për variablat e përbërjes trupore si masa muskulore, dendësia e kockave dhe uji total në trup, nuk u vërejt ndonjë ndryshim domethënës statistikisht midis matjeve.

Fjalë kyçe: *Gra, fitnes, përbërja trupore, testi t.*



UNIVERSITY OF PRISTINA
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT
**The 5th Scientific Conference on Physical Education, Sports
and Health (SCPESH)**

21-22 November 2025, Prishtina, Kosovo

**The relationship between academic achievement, physical activity, and depression levels
among high school girls**

Vjosa Zhubaj¹, Edita Haxhijaha^{2*}

¹Competence Center “11 March” - Prizren, Kosovo

²University “Fehmi Agani”, Gjakova, Kosovo

*Corresponding author e-mail: edita.haxhijaha@uni-gjk.org

Abstract

Introduction: This study aims to analyze the relationship between academic achievement, physical activity, and depression levels among high school girls. The sample consisted of 100 girls from the “Luciano Motroni” High School in Prizren.

Methods: The Beck Depression Inventory (BDI), consisting of 21 items, was used to assess depression, while the Physical Activity Questionnaire (IPAQ) was used to evaluate physical activity. The girls were divided into four groups based on their academic achievement: Grade 5, 4, 3, and 2.

Results: Descriptive analysis showed that girls with higher grades (Grade 5) had the highest number of responses in the 0-1 range on the BDI scale, indicating a low level of depression. In contrast, girls with average and lower grades (Grade 2 and 3) more frequently reported scores of 2–3, indicating moderate to severe depressive symptoms. Non-parametric statistical analyses, including the Kruskal–Wallis H test, Spearman correlation, and Chi-square test, confirmed a statistically significant difference between groups and a negative relationship between depression and academic achievement. The physical activity assessment (IPAQ) revealed that 60–70% of the girls who engage in regular physical activity have higher academic achievement, suggesting a protective effect of physical activity against depressive symptoms and their impact on school performance.

Conclusion: The findings highlight the importance of monitoring mental health and promoting physical activity in the school environment as strategies for improving academic performance and psychological well-being among girls.

Keywords: *Academic achievement, depression, physical activity, high school girls, bdi.*



UNIVERSITY OF PRISTINA
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT
**The 5th Scientific Conference on Physical Education, Sports
and Health (SCPESH)**

21-22 November 2025, Prishtina, Kosovo

**Marrëdhënia midis arritjes akademike, aktivitetit fizik dhe nivelit të depresionit tek vajzat
e shkollave të mesme**

Vjosa Zhubaj¹, Edita Haxhijaha^{2*}

¹*Qendra e Kompetencës "11 Marsi"-Prizren, Kosovë*

²*Universiteti "Fehmi Agani", Gjakovë, Kosovë*

* *Corresponding author e-mail: edita.haxhijaha@uni-gjk.org*

Abstrakt

Hyrje: Ky studim ka për qëllim të analizojë marrëdhënien midis arritjes akademike, aktivitetit fizik dhe nivelit të depresionit tek vajzat e shkollave të mesme. Mostra përbëhej nga 100 vajza nga Shkolla e Mesme e Lartë "Luciano Motroni" në Prizren.

Metodat: Për vlerësimin e depresionit u përdor Beck Depression Inventory (BDI) me 21 pyetje, ndërsa për aktivitetin fizik u përdor Physical Activity Questionnaire (IPAQ). Vajzat u ndanë në katër grupe sipas suksesit akademik: Suksesi 5, 4, 3 dhe 2.

Rezultatet: Analiza përshkruese tregoi se vajzat me nota më të larta (Suksesi 5) kishin përgjigjet më të shumta në shkallën 0–1 të BDI, duke treguar një nivel të ulët depresioni. Përkundrazi, vajzat me nota mesatare dhe të ulëta (Suksesi 2 dhe 3) raportuan shpesh përgjigje 2–3, që tregojnë simptoma të moderuara deri të theksuara të depresionit. Nga analiza statistikore joparametrike, përfshirë Kruskal–Wallis H, korrelacionin Spearman dhe testin Hi-katror, u konfirmua një diferencë statistikisht e rëndësishme midis grupeve dhe një lidhje negative midis depresionit dhe suksesit akademik. Testi mbi aktivitetin fizik (IPAQ) tregoi se 60–70% e vajzave që praktikojnë aktivitet fizik rregullisht kanë arritje më të larta akademike, duke sugjeruar një efekt mbrojtës të aktivitetit fizik ndaj simptomave depressive dhe ndikimit të tyre mbi performancën shkollore.

Përfundimi: Gjetjet nënvizojnë rëndësinë e monitorimit të shëndetit mendor dhe promovimit të aktivitetit fizik në mjedisin shkollor si strategji për përmirësimin e arritjeve akademike dhe mirëqenies psikologjike të vajzave.

Fjalët kyçe: *Arritja akademike, depresioni, aktiviteti fizik, vajzat e shkollave të mesme, bdi.*



UNIVERSITY OF PRISTINA
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT
The 5th Scientific Conference on Physical Education, Sports
and Health (SCPESH)

21-22 November 2025, Prishtina, Kosovo

Low-grade inflammation, adiposity, and physical fitness among community-dwelling adults: a secondary analysis of cross-sectional data from Kosovo

Arben Boshnjaku^{1,2}, Barbara Wessner², Antigona Ukëhaxhaj^{1,3}, Ermira Krasniqi⁴

¹ University “Fehmi Agani” in Gjakova, Faculty of Medicine, Gjakovë, Kosovo

² University of Vienna, Centre for Sport Science and University Sports, Vienna, Austria

³ National Institute of Public Health of Kosovo, Centre for Laboratory Testing, Prishtina, Kosovo

⁴ AMECC Rezonanca, Faculty of Pharmacy, Prishtina, Kosovo

* Corresponding author e-mail (ph.ermirakrasniqi@gmail.com)

Abstract

Introduction: Low-grade systemic inflammation is increasingly recognised as a contributor to adverse changes in aging populations. While the existing literature suggest links between inflammatory markers and musculoskeletal decline, findings remain heterogenous and inconclusive. This study investigates relationships between hs-CRP levels, adiposity, muscle strength, and functional performance in community-dwelling middle-aged and older adults.

Methods: This cross-sectional study included 283 participants (153 females) aged ≥ 40 years from Kosovo. Serum hs-CRP was measured using immunoturbidimetric analysis. Participants also underwent anthropometric and body composition assessments (bioelectrical impedance analysis), isometric handgrip strength testing, and physical performance evaluations (chair stand (CST), arm curl (AC), timed up and go (TUG), and 6-minute walk test (6MWT)).

Results: Increased hs-CRP levels were significantly associated with higher body mass, body mass index (BMI), body fat mass (BFM), and percentage (BFP), as well as lower lean mass percentage ($p < 0.001$). Functional limitations were observed in participants with elevated inflammation, particularly in chair stand ($p = 0.018$) and TUG ($p = 0.026$). In females, higher hs-CRP aligned with reduced 6MWT distance ($p = 0.001$), whereas no significant differences were observed in males. Regression analysis showed a positive, non-significant trend for body fat mass with higher hs-CRP categories (OR = 1.08, 95% CI 0.99-1.17, $p = 0.093$), whereas age, sex, BMI, lean mass percentage, handgrip strength, and PASE score were not significant.

Conclusion: Elevated hs-CRP levels are linked to higher adiposity and compromised physical functioning, particularly among females. These findings strengthen the case for integrating physical activity promotion and inflammation screening within healthy ageing strategies, especially in resource-limited settings.

Key words: Inflammation, high-sensitivity C-reactive protein, adiposity, physical performance, “inflammaging”.



UNIVERSITY OF PRISTINA

FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

The 5th Scientific Conference on Physical Education, Sports
and Health (SCPESH)

21-22 November 2025, Prishtina, Kosovo

Inflamacioni i ulët, adipoziteti dhe fitnesit fizike tek të rriturit që jetojnë në komunitet: një analizë sekondare e të dhënave kros-sektoriale nga Kosova

Arben Boshnjaku^{1,2}, Barbara Wessner², Antigona Ukëhaxhaj^{1,3}, Ermira Krasniqi⁴

¹ Universiteti “Fehmi Agani” në Gjakovë, Fakulteti i Mjekësisë, Gjakovë, Kosovë

² Universiteti i Vjenës, Qendra për Shkencën e Sportit dhe Sportet Universitare, Vjenë, Austri

³ Instituti Kombëtar i Shëndetit Publik të Kosovës, Qendra për Testime Laboratorike, Prishtinë, Kosovë

⁴ AMECC Rezonanca, Fakulteti i Farmacisë, Prishtinë, Kosovë
E-mail i autorit korrespondent (ph.ermirakrasniqi@gmail.com)

Abstrakt

Hyrje: Inflamacioni sistematik i shkallës së ulët po njihet gjithnjë e më shumë si një kontribuues në ndryshimet e pafavorshme tek popullatat në plakje. Ndërsa literatura ekzistuese sugjeron lidhje midis treguesve inflamatorë dhe rënies muskulore-skeletore, gjetjet mbeten heterogjene dhe jo përfundimtare. Ky studim heton marrëdhëniet midis niveleve të hs-CRP, adipozitetit, forcës muskulore dhe performancës funksionale tek të rriturit në moshë të mesme dhe të moshuar që jetojnë në komunitet.

Metodat: Ky studim kros-sektoriale përfshiu 283 pjesëmarrës (153 femra) të moshës ≥ 40 vjeç nga Kosova. Niveli i hs-CRP në serum u mat duke përdorur analizën imuniturbidimetrike. Pjesëmarrësit iu nënshtruan gjithashtu matjeve antropometrike dhe vlerësimit të përbërjes trupore (përmes analizës së bioimpedancës elektrike), testimit të forcës izometrike të shtrëngimit të dorës, si dhe vlerësimeve të performancës fizike (testi i ngritjes nga karrigia (CST), testimi i përkuljes së krahut (AC), testi "ngrihu dhe ec" me kohë (TUG), dhe testi i ecjes 6-minutëshe (6MWT).

Rezultatet: Nivelet e rritura të hs-CRP ishin të lidhura në mënyrë domethënëse me masë trupore më të lartë, indeks të masës trupore (BMI), masë dhjamore trupore (BFM) dhe përqindje dhjami trupor (BFP), si dhe me përqindje më të ulët të masës së dobët trupore ($p < 0.001$). Kufizime funksionale u vërejtën tek pjesëmarrësit me inflamacion të rritur, veçanërisht në testin e ngritjes nga karrigia ($p = 0.018$) dhe testin TUG ($p = 0.026$). Tek femrat, nivelet më të larta të hs-CRP shoqëroheshin me distancë më të shkurtër në testin 6MWT ($p = 0.001$), ndërsa tek meshkujt nuk u vërejtën dallime domethënëse. Analiza e regresionit tregoi një prirje pozitive, por jo domethënëse, për rritjen e masës dhjamore trupore me kategoritë më të larta të hs-CRP (OR = 1.08, 95% CI 0.99–1.17, $p = 0.093$), ndërsa moshë, gjinia, BMI, përqindja e masës së dobët, forca e shtrëngimit të dorës dhe rezultati PASE nuk ishin domethënëse.

Fjalë kyçe: Inflamacion, proteina C-reaktive me ndjeshmëri të lartë, adipozitet, performancë fizike, “inflammaging”.



UNIVERSITY OF PRISTINA

FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

The 5th Scientific Conference on Physical Education, Sports
and Health (SCPESH)

21-22 November 2025, Prishtina, Kosovo

Differences in the prevalence of overweight and obesity according to socio-demographic characteristics among adults in urban and rural areas in the Municipality of Kaçanik

Hekuran Gashi¹, Besnik Morina^{1*}, Artan Kryeziu¹

¹University of Prishtina, Faculty of Physical Education and Sport, Rr. Eqrem Çabej; p.n. 10000, Prishtina, Republic of Kosovo

* Corresponding author e-mail: besnik.morina@uni-pr.edu

Abstract

Objective: The aim of this study was to identify differences in the prevalence of overweight and obesity according to socio-demographic characteristics among adults living in urban and rural areas of the Municipality of Kaçanik, as well as to test research hypotheses for possible statistical differences.

Methods: A quantitative study was conducted with a random sample of 384 participants: 197 (51.3%) males and 187 (48.7%) females from urban and rural areas. Data were collected through measurements of body weight and height, as well as a standardized structured questionnaire. Body Mass Index (BMI) was calculated according to WHO guidelines. Statistical analysis was performed using Excel and SPSS 22, applying Chi-Square tests, and ANOVA.

Results: More than half of the participants were overweight or obese. The percentage was higher among females (50.8%) compared to males (45.7%). The age group 50–59 showed the highest level of overweight (58.1%), while those aged over 70 had the highest obesity rate (12.9%). Pensioners had a higher prevalence of overweight (51.3%) compared to employed participants. Lower education levels were associated with higher prevalence of overweight (57.5%) and obesity (15.1%) compared to higher education levels (43.8% and 5.7%). Married participants had higher overweight rates than unmarried ones, and urban residents more than rural (25.8% vs. 22.4%).

Conclusion: The findings support the hypotheses of statistically significant relationships between body weight status and socio-demographic factors. Some hypotheses were fully confirmed, some partially, while others showed no significant differences.

Keywords: *Overweight, obesity, socio-demographic characteristics, bmi, Municipality of Kaçanik.*



UNIVERSITY OF PRISTINA
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT
**The 5th Scientific Conference on Physical Education, Sports
and Health (SCPESH)**

21-22 November 2025, Prishtina, Kosovo

Dallimet në përhapjen e mbipeshës dhe obezitetit sipas karakteristikave socio-demografike te të rriturit e zonave urbane dhe rurale në Komunën e Kaçanikut

Hekuran Gashi¹, Besnik Morina^{1*}, Artan Kryeziu¹

¹*Universiteti i Prishtinës, Fakulteti i Edukimit Fizik dhe i Sportit, Rr. Eqrem Qabej; p.n. 10000, Prishtinë, Republika e Kosovës*

**Autori korrespondues e-mail: besnik.morina@uni-pr.edu*

Abstrakt

Qëllimi: Qëllimi i studimit ishte të identifikohen dallimet në përhapjen e mbipeshës dhe obezitetit sipas karakteristikave socio-demografike te të rriturit në zonat urbane dhe rurale të Komunës së Kaçanikut, si dhe të testohen hipotezat kërkimore për dallime të mundshme statistikore.

Metodat: U zhvillua një studim sasior me mostër rastësore prej 384 pjesëmarrësish: 197 (51.3%) meshkuj dhe 187 (48.7%) femra nga zona urbane dhe rurale. Të dhënat u mblodhën përmes matjes së peshës dhe gjatësisë trupore dhe një pyetësori të standardizuar. Indeksi i Masës Trupore (BMI) u llogarit sipas udhëzimeve të OBSH-së. Analizat statistikore u kryen në Excel dhe SPSS 22, duke përdorur testin Chi-Square, dhe ANOVA.

Rezultatet: Më shumë se gjysma e pjesëmarrësve ishin mbipeshë ose obezë. Përqindja ishte më e lartë te femrat (50.8%) sesa te meshkujt (45.7%). Grupmosha 50–59 vjeç kishte nivelin më të lartë të mbipeshës (58.1%), ndërsa >70 vjeç kishte nivelin më të lartë të obezitetit (12.9%). Pensionistët shfaqën përqindje më të lartë të mbipeshës (51.3%) në krahasim me të punësuarit. Niveli më i ulët arsimor lidhej me prevalencë më të lartë të mbipeshës (57.5%) dhe obezitetit (15.1%) sesa niveli i lartë arsimor (43.8% dhe 5.7%). Të martuarit kishin përqindje më të lartë të mbipeshës sesa të pamartuarit, ndërsa banorët urbanë më shumë sesa ata ruralë (25.8% kundrejt 22.4%).

Përfundimi: Rezultatet mbështesin hipotezat për lidhje statistikisht të rëndësishme ndërmjet statusit të peshës trupore dhe faktorëve socio-demografikë. Disa hipoteza u vërtetuan plotësisht, disa pjesërisht, dhe disa nuk treguan dallime domethënëse.

Fjalët kyçe: *Mbipeshë, obezitet, karakteristika socio-demografike, bmi, Komuna e Kaçanikut.*



UNIVERSITY OF PRISTINA
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT
**The 5th Scientific Conference on Physical Education, Sports
and Health (SCPESH)**

21-22 November 2025, Prishtina, Kosovo

**Comparative analysis of anthropometric indicators and body composition between athletes
and football players**

Liridon Bekolli¹ & Naser Rashiti¹

¹*University of Prishtina, Faculty of Physical Education and Sport, Rr. Eqrem Çabej; p.n. 10000,
Prishtina, Republic of Kosovo*

**Autori korrespondues e-mail: liridon.bekolli@uni-pr.edu.*

Abstract

Introduction: The purpose of this study was to conduct a comparative analysis of anthropometric indicators and body composition between athletes and football players, with the aim of identifying differences in physical structure and physiological adaptations specific to each sport.

Methods: A total of 51 athletes participated in the study (26 track and field athletes and 25 football players). Measurements were obtained using the bioelectrical impedance analysis (BIA) method and standard anthropometric techniques according to ISAK and WHO protocols. Statistical analysis was performed using an independent samples t-test to compare group means.

Results: The results revealed statistically significant differences ($p < 0.05$) in several anthropometric and body composition parameters, where football players demonstrated higher body mass, body mass index, and bone density. Conversely, track and field athletes showed a lower percentage of body fat and a more balanced muscle mass, which correspond to their profiles emphasizing endurance and movement economy. Indicators such as daily caloric expenditure, total body water, and body vitality showed no statistically significant differences between the groups ($p > 0.05$).

Conclusion: In conclusion, the findings suggest that athletes are characterized by a lighter and more favorable body composition for aerobic performance, whereas football players possess greater body mass, reflecting the specific training and nutritional adaptations required by their sport. These results highlight the importance of individualized training and nutritional adjustments for optimizing performance and maintaining physical well-being among athletes.

Keywords: *Anthropometry, body composition, athletes, football players, body mass index, bioimpedance, physical performance, t-test.*



UNIVERSITY OF PRISTINA
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT
**The 5th Scientific Conference on Physical Education, Sports
and Health (SCPESH)**

21-22 November 2025, Prishtina, Kosovo

**Analiza krahasuese e treguesve antropometrikë dhe të përbërjes trupore ndërmjet atletëve
dhe futbollistëve**

Liridon Bekolli¹ & Naser Rashiti¹

¹*Universiteti i Prishtinës, Fakulteti i Edukimit Fizik dhe i Sportit, Rr. Eqrem Qabej; p.n. 10000,
Prishtinë, Republika e Kosovës*

**Corresponding author e-mail: liridon.bekolli@uni-pr.edu.*

Abstrakt

Hyrje: Qëllimi i këtij hulumtimi është që të bëjë një analizë krahasuese të treguesve antropometrik dhe të përbërjes trupore ndërmjet atletëve dhe futbollistëve, me synimin për të identifikuar ndryshimet në strukturën fizike dhe përshtatjen fiziologjike të secilit grup sportiv.

Metodologjia: Në studim morën pjesë gjithsej 51 sportistë (26 atletë dhe 25 futbollistë). Matjet u realizuan përmes metodës së bioimpedancës elektrike (BIA) dhe teknikave standarde antropometrike sipas protokolleve të ISAK dhe WHO. Analiza statistikore u krye me T-test të pavarur për të krahasuar mesataret ndërmjet grupeve.

Rezultatet: Rezultatet treguan dallime të rëndësishme statistikore ($p < 0.05$) në disa tregues antropometrik dhe të përbërjes trupore, ku futbollistët kishin masë trupore, indeks të masës trupore dhe dendësi kockore më të lartë. Në të kundërt, atletët shfaqën përqindje më të ulët të yndyrës trupore dhe masë muskulore më të balancuar, që lidhet me profilin e tyre për qëndrueshmëri dhe ekonomi të lëvizjes. Treguesit si harxhimi kalorik ditor, sasia e ujit trupor dhe vitaliteti trupor nuk shfaqën dallime të rëndësishme statistikore ndërmjet grupeve ($p > 0.05$).

Përfundimi: Në përfundim, të dhënat sugjerojnë se atletët karakterizohen nga një përbërje trupore më e lehtë dhe më e favorshme për zhvillimin e performancës aerobe, ndërsa futbollistët paraqesin masë trupore më të madhe, të cilat pasqyrojnë përshtatjen e programeve të trajnimit dhe ushqyerjes me kërkesat specifike të disiplinës së tyre sportive. Këto rezultate nënvizojnë rëndësinë e përshtatjes individuale të stërvitjes dhe ushqyerjes për performancën dhe ruajtjen e mirëqenies trupore të sportistëve.

Fjalë kyçe: Antropometri, përbërje trupore, atletë, futbollistë, indeksi i masës trupore, bioimpedancë, performancë fizike, t-test.



UNIVERSITY OF PRISTINA
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT
**The 5th Scientific Conference on Physical Education, Sports
and Health (SCPESH)**

21-22 November 2025, Prishtina, Kosovo

**Balanced healthy living: A multidimensional concept for health promotion and lifestyle
research**

Drin Ferataj^{1*}, Matthias Guett¹, Dr. Dirk Steinbach¹

¹*Lagom Health Innovations LDA, Avenida dos Combatentes, no.33, 4, frente, 2460-039
Alcobaça, Portugal*

** Corresponding author e-mail: ferataj@lagom-academy.eu*

Abstract

Introduction: This study explores balanced healthy living as a multidimensional concept that includes physical activity, rest, nutrition, emotional wellbeing, cognitive habits, social connection, and personal meaning. It reflects a holistic understanding of health that spans physical, mental, and social dimensions, aligning with contemporary models of health promotion and sustainable lifestyle development. In everyday life, however, individuals often prioritise one or two areas such as fitness or diet while overlooking others that are equally important to sustainable wellbeing. The aim of this research is to investigate how people understand, pursue, and maintain a balanced healthy lifestyle in the context of their daily routines.

Methods: Using a mixed methods design, the study will combine self-assessment surveys and semi structured interviews to explore which aspects of health individuals emphasise, which they neglect, and the underlying reasons for these choices. Special attention will be paid to how social expectations, structural constraints, and personal beliefs influence the pursuit of balance and how trade-offs between competing health demands are navigated.

Results: Expected outcomes include insights to help health professionals better understand common behavioural imbalances, the barriers people face in pursuing balance, and the contextual factors that shape their decisions.

Conclusion: The findings will inform the design of more integrated, person centred strategies for health promotion, mentoring, and education, particularly in community and non-clinical settings.

Keywords: *Balanced healthy lifestyle, health priorities, behaviour change, sustainable wellbeing, multidimensional health.*



UNIVERSITY OF PRISTINA
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT
**The 5th Scientific Conference on Physical Education, Sports
and Health (SCPESH)**

21-22 November 2025, Prishtina, Kosovo

Jeta e shëndetshme e balancuar: Një koncept multidimensional për promovimin e shëndetit dhe hulumtimin e stilit të jetesës

Drin Ferataj^{1*}, Matthias Guett¹, Dr. Dirk Steinbach¹

¹Lagom Health Innovations LDA, Avenida dos Combatentes, no.33, 4, frente, 2460-039
Alcobaça, Portugal

*Autori korrespondues e-mail: ferataj@lagom-academy.eu

Abstrakt

Hyrje: Ky studim eksploron jetesën e shëndetshme të balancuar si një koncept multidimensional që përfshin aktivitetin fizik, pushimin, ushqimin, mirëqenien emocionale, zakonet kognitive, lidhjen sociale dhe kuptimin personal. Ai pasqyron një kuptim holistik të shëndetit që shtrihet në përmasat fizike, mendore dhe sociale, duke u përafuar me modelet bashkëkohore të promovimit të shëndetit dhe zhvillimit të qëndrueshëm të stilit të jetesës. Megjithatë, në jetën e përditshme, individët shpesh u japin përparësi një ose dy fushave, si p.sh. fitnesit apo dietës, duke anashkuar të tjera që janë po aq të rëndësishme për mirëqenie të qëndrueshme.

Qëllimi: Qëllimi i këtij hulumtimi është të hetojë se si njerëzit e kuptojnë, ndjekin dhe mirëmbajnë një stil jetese të shëndetshëm dhe të balancuar në kontekstin e rutinave të tyre të përditshme. Duke përdorur një dizajn të metodave të kombinuara, studimi do të kombinojë anketa vetëvlerësuese dhe intervista gjysmë të strukturuar për të eksploruar cilët aspekte të shëndetit individët i theksojnë, cilat i neglizhojnë dhe arsyet që qëndrojnë pas këtyre zgjedhjeve. Vëmendje e veçantë do t'i kushtohet mënyrës se si pritjet sociale, kufizimet strukturore dhe besimet personale ndikojnë në ndjekjen e balancës, si dhe mënyrës se si menaxhohen kompromiset midis kërkesave konkurruese të shëndetit.

Rezultatet: Rezultatet e pritura përfshijnë njohuri që do t'i ndihmojnë profesionistët e shëndetit të kuptojnë më mirë pabalancimet e zakonshme të sjelljes, pengesat që njerëzit hasin në ndjekjen e balancës dhe faktorët kontekstualë që formësojnë vendimet e tyre.

Përfundimi: Gjetjet do të kontribuojnë në dizajnimin e strategjive më të integruara dhe të orientuara drejt individit për promovimin e shëndetit, mentorimin dhe edukimin, veçanërisht në mjediset komunitare dhe jo-klinike.

Fjalë kyçe: *Stil jetese i balancuar i shëndetshëm, prioritetet shëndetësore, ndryshimi i sjelljes, mirëqenia e qëndrueshme, shëndeti multidimensional klinike.*



UNIVERSITY OF PRISTINA

FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

The 5th Scientific Conference on Physical Education, Sports
and Health (SCPESH)

21-22 November 2025, Prishtina, Kosovo

Overweight and obesity in the municipality of Prishtina: A comparative analysis according to socio-demographic factors in urban and rural areas

Valentina Ternava¹, Besnik Morina^{1*} Arta Osmani²

¹University of Prishtina, Faculty of Physical Education and Sport, Rr. Eqrem Çabej; p.n. 10000, Prishtina, Republic of Kosovo

²Football Federation of Kosovo

* Corresponding author e-mail: besnik.morina@uni-pr.edu

Abstract

Research goal: The aim of this study was to analyze the prevalence of overweight and obesity among adults in the Municipality of Prishtina and to examine their association with socio-demographic factors such as gender, age, educational level, marital status, economic status, employment, place of residence, and altitude.

Methodology: The study involved 131 participants (67 females and 64 males) divided into urban and rural areas. Data were collected through structured questionnaires and anthropometric measurements to determine body mass index (BMI). Statistical analysis was performed using the Chi-square test with a significance level of $p < 0.05$.

Results: Statistically significant differences were observed for gender, age, educational level, and marital status. Males had a higher prevalence of overweight, older adults showed higher obesity rates, and individuals with primary education and married participants were more likely to be overweight or obese. Economic status, employment, place of residence, and altitude did not show statistically significant associations, but revealed trends that merit further investigation.

Conclusion: The findings highlight the role of socio-demographic factors in the prevalence of overweight and obesity in the Municipality of Prishtina. These results provide an evidence-based foundation for developing targeted public health strategies and interventions aimed at reducing overweight and obesity rates at the community level.

Key words: *Overweight, obesity, socio-demographic factors, urban, rural.*



UNIVERSITY OF PRISTINA
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT
**The 5th Scientific Conference on Physical Education, Sports
and Health (SCPESH)**

21-22 November 2025, Prishtina, Kosovo

Mbipesha dhe obeziteti në komunën e Prishtinës: Një analizë krahasuese sipas faktorëve socio-demografikë në zonat urbane dhe rurale

Valentina Ternava¹, Besnik Morina^{1*}, Arta Osmani²

¹*Universiteti i Prishtinës, Fakulteti i Edukimit Fizik dhe i Sportit, Rr. Eqrem Qabej; p.n. 10000, Prishtinë, Republika e Kosovës*

³*Federata e Futbollit të Kosovës*

**Autori korrespondues e-mail: besnik.morina@uni-pr.edu*

Abstrakt

Qëllimi i kërkimit: Qëllimi i këtij studimi ishte të analizohej përhapja e mbipeshës dhe obezitetit tek të rriturit në Komunën e Prishtinës dhe të vlerësohej lidhja e tyre me faktorët socio-demografikë si gjinia, moshë, niveli arsimor, statusi martesor, statusi ekonomik, punësimi, vendbanimi dhe lartësia mbi det.

Metodologjia: Studimi përfshiu 131 pjesëmarrës (67 femra dhe 64 meshkuj), të ndarë në zona urbane dhe rurale. Të dhënat u mbledhën përmes pyetësorëve të strukturuar dhe matjeve antropometrike për përcaktimin e indeksit të masës trupore (BMI). Analiza statistikore u krye duke përdorur testin Chi-square me nivel domethënieje $p < 0.05$.

Rezultatet: U vërejtën dallime statistikisht të rëndësishme në raport me gjininë, moshën, nivelin arsimor dhe statusin martesor. Meshkujt kishin prevalencë më të lartë të mbipeshës, të rriturit më të moshuar shfaqën norma më të larta të obezitetit, ndërsa individët me arsim fillor dhe të martuarit ishin më të predispozuar ndaj mbipeshës dhe obezitetit. Faktorët si statusi ekonomik, punësimi, vendbanimi dhe lartësia mbi det nuk treguan lidhje statistikisht të rëndësishme, por shfaqën prirje që meritojnë hulumtim të mëtejshëm.

Përfundimi: Gjetjet theksojnë rolin e faktorëve socio-demografikë në prevalencën e mbipeshës dhe obezitetit në Komunën e Prishtinës. Këto rezultate ofrojnë një bazë të rëndësishme shkencore për zhvillimin e strategjive të shëndetit publik dhe ndërhyrjeve të targetuara për reduktimin e shkallës së mbipeshës dhe obezitetit në nivel komunitar.

Fjalë kyçe: *Mbipesha, obeziteti, faktorë socio-demografikë, urban, rural.*



UNIVERSITY OF PRISTINA
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT
**The 5th Scientific Conference on Physical Education, Sports
and Health (SCPESH)**

21-22 November 2025, Prishtina, Kosovo

**Comparing competitive anxiety between football club athletes and non-club students aged
11-12 in Kosovo**

Eron Hoxha¹, Malsor Gjonbalaj²

¹*University of Prishtina, Faculty of Physical Education and Sport, Rr. Eqrem Çabej; p.n. 10000,
Prishtina, Republic of Kosovo*

* *Corresponding author e-mail: eronhoxha07@gmail.com*

Abstract

Introduction: Competitive anxiety is a common psychological factor that affects young athletes' performance and overall well-being. This study aimed to compare levels of competitive anxiety between children who regularly train in football clubs and those who participate only in school physical education without any organized sports activities after school.

Methods: A total of 63 boys aged 11–12 years participated in this study. Of these, 33 students were recruited from football clubs, and 30 students were recruited from school physical education classes with no additional sport-related club involvement. The Sport Competition Anxiety Test (SCAT; Martens, 1977) was administered to assess competitive trait anxiety. The SCAT consists of 15 items, including 10 anxiety-related statements and 5 neutral filler items designed to minimize response bias. Each item is rated on a 3-point Likert scale ranging from “rarely (1)” to “often (3).” Total scores derived from the 10 anxiety items range from 10 to 30, with higher scores indicating greater competitive anxiety.

Results: An independent t-test was conducted to examine group differences in SCAT scores. A statistically significant difference was found between groups, $t(61) = 1.96, p < 0.05$. The football club participants ($M = 20.52, SD = 3.41$) showed higher anxiety scores than the school physical education group ($M = 19.00, SD = 2.64$).

Conclusions: Using the SCAT, which has been validated across diverse age groups, sports, and cultural contexts, this study found that youth engaged in competitive football exhibited higher levels of competitive trait anxiety compared to their non-club peers. This finding aligns with previous research showing elevated anxiety levels among young athletes involved in competitive sports.

Keywords: *Scat test, football clubs, physical education, Kosovo.*



UNIVERSITY OF PRISTINA
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT
**The 5th Scientific Conference on Physical Education, Sports
and Health (SCPESH)**

21-22 November 2025, Prishtina, Kosovo

Krahasimi i ankthit konkurrues mes sportistëve të klubeve të futbollit dhe nxënësve jashtë klubeve sportive të moshës 11-12 vjeç në Kosovë

Eron Hoxha¹, Malsor Gjonbalaj²

¹*Universiteti i Prishtinës, Fakulteti i Edukimit Fizik dhe i Sportit, Rr. Eqrem Qabej; p.n. 10000, Prishtinë, Republika e Kosovës*

**Autori korrespondues e-mail: eronhoxha07@gmail.com*

Abstrakt

Hyrje: Ankthi konkurrues është një faktor psikologjik i zakonshëm që ndikon në performancën dhe mirëqenien e përgjithshme të sportistëve të rinj. Ky studim synon të krahasojë nivelet e ankthit konkurrues midis fëmijëve që ushtrojnë rregullisht në klube futbollit dhe atyre që marrin pjesë vetëm në mësimet apo orët e Edukimit Fizik dhe Sportit në shkolla, pa ndonjë aktivitet sportiv të organizuar pas orarit mësimor.

Metodat: Në këtë studim morën pjesë gjithsej 63 djem të moshës 11-12 vjeç. Nga ta, 33 ishin nga klubet e futbollit, ndërsa 30 ishin nxënës të cilët janë aktiv vetëm në orët e Edukimit Fizik në shkollë dhe nuk janë të përfshirë në ndonjë aktivitet sportiv të organizuar pas shkolle. Për të matur nivelin e ankthit konkurrues, u përdor Sport Competition Anxiety Test (SCAT; Martens, 1977). Ky test përmban 15 pyetje: 10 lidhen me ankthin dhe 5 janë pyetje neutrale për të shmangur ndikimin në përgjigje.

Çdo pyetje vlerësohet me 3 nivele, nga “rallë (1)” deri te “shpesh (3)”. Rezultatet totale bazohen në 10 pyetjet për ankthin dhe variojnë nga 10 deri në 30 pikë, ku rezultatet më të larta tregojnë nivele më të larta të ankthit konkurrues.

Rezultatet: Për të vlerësuar dallimet midis grupeve në rezultatet e testit SCAT, u përdor t-tesa. Analiza tregoi një dallim statistikisht domethënës midis grupeve, $t(61) = 1.96, p < 0.05$.

Pjesëmarrësit nga klubet e futbollit ($M = 20.52, SD = 3.41$) shënuan nivel më të lartë të ankthit konkurrues krahasuar me nxënësit që merrnin pjesë vetëm në orët e Edukimit Fizik në shkollë ($M = 19.00, SD = 2.64$).

Përfundimi: Duke përdorur testin SCAT, i cili është vërtetuar si i vlefshëm për moshën të ndryshme, sporte të ndryshme dhe në kontekste të ndryshme sportive dhe kulturore, ky studim zbuloi se fëmijët që merren me futboll, shfaqin nivele më të larta të ankthit konkurrues si tipar krahasuar me bashkëmohatarët e tyre që nuk janë pjesë e klubeve sportive. Ky rezultat është në përputhje me studime të mëparshme që kanë treguar se sportistët e rinj të përfshirë në gara konkurruese priren të kenë nivele më të larta ankthi.

Fjalët kyçe: Testi scat, futboll, edukimi fizik, antkhi, Kosova.



UNIVERSITY OF PRISTINA
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT
**The 5th Scientific Conference on Physical Education, Sports
and Health (SCPESH)**

21-22 November 2025, Prishtina, Kosovo

Differences in psychological readiness levels after return from anterior cruciate ligament injury (ACL-RSI) among athletes of different categories and sports

Gresa Nikqi¹

¹*Universiteti i Prishtinës-Fakulteti i Edukimit Fizik dhe i Sportit, Rr. "Eqrem Qabej", p.n. 10 000
Prishtinë, Republika e Kosovës*

* *Corresponding author e-mail: gresa.nikqi1@student.uni-pr.edu*

Abstract

Introduction: Psychological confidence after returning from an anterior cruciate ligament (ACL) injury plays a key role in successful return to sport, equally important as physical factors. This study aims to analyze the differences in the ACL-Return to Sport after Injury (ACL-RSI) scores among athletes from different sports, age groups, gender, educational level, and type of injury, as well as the impact of prior experience with psychological support.

Methods: The study included 87 athletes who completed the ACL-RSI scale. Statistical analyses consisted of a One-Way ANOVA to compare differences across sports, age groups, and educational levels, as well as Independent Samples t-tests to compare age, gender, injury mechanism (contact/non-contact), and previous experience with a sports psychologist. The level of statistical significance was set at $p < 0.05$.

Results: The overall mean ACL-RSI score was 5.92 ± 0.97 , indicating a moderate level of psychological readiness to return to sport. No significant differences were found between sports ($F = 1.368$; $p = 0.252$), age groups ($F = 1.799$; $p = 0.172$), or educational levels ($F = 0.283$; $p = 0.832$). Likewise, no significant differences were observed between genders ($p = 0.081$), contact versus non-contact sports ($p = 0.688$), or between those who had received psychological support and those who had not ($p = 0.689$). Although not statistically significant, females demonstrated a higher mean score ($M = 6.14$) compared to males ($M = 5.77$).

Conclusions: The results suggest that the level of psychological readiness to return after ACL injury does not differ significantly across demographic groups or types of sport. However, the average scores indicate a moderately positive trend in psychological readiness. Structured psychological interventions and return-to-sport programs that incorporate mental preparation are recommended to enhance outcomes following ACL injury. Future studies with larger samples and longitudinal designs would help deepen the understanding of factors influencing psychological readiness for return to sport after knee injuries.

Keywords: *Injuries, psychology, athletes, ACL.*



UNIVERSITY OF PRISTINA
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT
**The 5th Scientific Conference on Physical Education, Sports
and Health (SCPESH)**

21-22 November 2025, Prishtina, Kosovo

Dallimet në nivelin e gatishmërisë psikologjike pas rikthimit nga lëndimi i ligamentit kriqëzor anterior (ACL-RSI) tek sportistët e kategorive dhe sporteve të ndryshme

Gresa Nikqi¹

¹*Universiteti i Prishtinës - Fakulteti i Edukimit Fizik dhe i Sportit, Rr. "Eqrem Qabej", p.n. 10
000 Prishtinë, Republika e Kosovës*

**Autori korrespondues e-mail: gresa.nikqi1@student.uni-pr.edu*

Abstrakt

Hyrje: Besimi psikologjik pas rikthimit nga lëndimi i ligamentit kriqëzor anterior (ACL) luan rol kyç në rikthimin e suksesshëm sportiv, po aq sa faktorët fizikë. Ky studim synon të analizojë dallimet në rezultatet e ACL-Return to Sport after Injury (ACL-RSI) tek sportistë nga sporte të ndryshme, grupe moshe, gjinia, niveli arsimor dhe lloji i lëndimit, si dhe ndikimin e përvojës me mbështetje psikologjike.

Metodat: Në studim u përfshinë 87 sportistë, të cilët plotësuan shkallën ACL-RSI. Analizat statistikore përfshinë One-Way ANOVA për krahasimin mes sporteve, moshës dhe arsimit; si dhe Independent Samples T-test për të krahasuar moshën, gjininë, natyrën e lëndimit (kontakt/jo-kontakt) dhe përvojën me psikolog sportiv. Niveli i rëndësisë statistike u vendos në $p < 0.05$.

Rezultatet: Mesatarja e përgjithshme e ACL-RSI ishte 5.92 ± 0.97 , duke sugjeruar nivel mesatar të gatishmërisë psikologjike për rikthim. Nuk u gjetën dallime domethënëse mes sporteve ($F = 1.368$; $p = 0.252$), grupeve të moshës ($F = 1.799$; $p = 0.172$) apo nivelit arsimor ($F = 0.283$; $p = 0.832$). Po ashtu, nuk u gjetën dallime të rëndësishme mes gjinive ($p = 0.081$), sporteve me kontakt dhe pa kontakt ($p = 0.688$), dhe mes atyre që kishin marrë ndihmë psikologjike dhe atyre që jo ($p = 0.689$). Megjithëse pa dallim statistikisht të vlefshëm, femrat kishin mesatare më të lartë ($M = 6.14$) krahasuar me meshkujt ($M = 5.77$).

Përfundime: Rezultatet sugjerojnë se niveli i gatishmërisë psikologjike për rikthim pas ACL nuk ndryshon domethënësisht mes grupeve demografike apo të sportit. Megjithatë, vlerat mesatare tregojnë tendencë të moderuar pozitive të gatishmërisë psikologjike. Ndërhyrjet psikologjike të strukturuar dhe programet e rikthimit që integrojnë përgatitjen mendore rekomandohen për të përmirësuar rezultatet pas lëndimit të ACL. Studime të ardhshme me mostra më të mëdha dhe dizajn longitudinal do të ndihmonin në kuptimin e thelluar të faktorëve që ndikojnë në gatishmërinë psikologjike për rikthim pas lëndimeve të gjurit.

Fjalët kyçe: *Lëndimet, psikologjia, sportistët, ACL.*



UNIVERSITY OF PRISTINA
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT
**The 5th Scientific Conference on Physical Education, Sports
and Health (SCPESH)**

21-22 November 2025, Prishtina, Kosovo

Effects of plyometric training on power development in youth male football players

Redon Berisha¹

¹*University of Pristina-Faculty of Physical Education and Sport,
“Eqrem Qabej” Street, Pristina 10000, Kosovo*

**Corresponding author e-mail: redon.berisha1399@gmail.com*

Abstract

Background: Plyometric training is widely used to enhance muscular power and sport-specific performance in football players. This study aimed to examine the effects of an eight-week plyometric training program on muscular power development in U17 male football players from the Football School “FC Ballkani” in Suhareka, Kosovo.

Methods: Thirty U17 players were randomly assigned to an experimental group (n = 15) that performed an additional plyometric program twice per week for eight weeks (16 sessions total) or to a control group (n = 15) that continued regular football training. Field tests included vertical jump, standing broad jump, 10 m and 30 m sprint, and the 505 agility test. Data were analyzed using descriptive statistics and paired/independent-sample t-tests with significance set at $p < 0.05$.

Results: Following the intervention, the experimental group showed significant improvements in several motor tests: vertical jump (+22%, $p < 0.001$), standing broad jump (+7%, $p < 0.001$), and 30 m sprint (-2%, $p < 0.05$). A small, non-significant decrease was observed in the 505 agility test (-3%, $p > 0.05$), and no change occurred in the 10 m sprint ($p > 0.05$). The control group showed only minor, non-significant changes across all tests.

Conclusion: An eight-week, twice-weekly plyometric program effectively improved muscular power and sprint performance in youth male football players, while standard football training alone did not.

Practical implication: Integrating structured plyometric exercises into regular football practice may optimize power and speed development in academy-level players.

Key words: *Plyometric training; football; muscular power; speed; agility.*



UNIVERSITY OF PRISTINA
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT
**The 5th Scientific Conference on Physical Education, Sports
and Health (SCPESH)**

21-22 November 2025, Prishtina, Kosovo

Efektet e trajnimit pliometrik në zhvillimin e fuqisë te futbollistët e rinj meshkuj

Redon Berisha¹

¹*University of Prishtina-Faculty of Physical Education and Sport,
“Eqrem Qabej” Street, Prishtina 10000, Kosovo*

**Autori korrespondent e-mail: redon.berisha1399@gmail.com*

Abstrakt

Sfondi: Stërvitja pliometrike përdoret gjerësisht për të përmirësuar fuqinë muskulore dhe performancën specifike sportive te futbollistët. Qëllimi i këtij studimi ishte të shqyrtonte efektet e një programi tetë-javor të stërvitjes pliometrike në zhvillimin e fuqisë muskulore te futbollistët meshkuj U17 nga Shkolla e Futbollit “FC Ballkani” në Suharekë, Kosovë.

Metodat: Tridhjetë lojtarë U17 u ndanë rastësisht në një grup eksperimental (n = 15), i cili kreu një program shtesë pliometrik dy herë në javë për tetë javë (16 seanca gjithsej), dhe një grup kontrolli (n = 15), i cili vazhdoi vetëm stërvitjen e rregullt të futbollit. Testet fushore përfshinin kërcimin vertikal, kërcimin së gjati nga vendi, sprintin 10 m dhe 30 m, si dhe testin e shkathtësisë 505. Të dhënat u analizuan duke përdorur statistika përshkruese dhe teste t të çiftuara/dy-grupore me nivel domethënieje $p < 0.05$.

Rezultatet: Pas ndërhyrjes, grupi eksperimental tregoi përmirësime domethënëse në disa teste motorike: kërcimi vertikal (+22%, $p < 0.001$), kërcimi së gjati nga vendi (+7%, $p < 0.001$) dhe sprinti 30 m (-2%, $p < 0.05$). Një ulje e vogël, jo domethënëse, u vërejt në testin e shkathtësisë 505 (-3%, $p > 0.05$), dhe nuk pati ndryshim në sprintin 10 m ($p > 0.05$). Grupi kontrollues tregoi vetëm ndryshime të vogla dhe jo domethënëse në të gjitha testet.

Përfundimi: Një program pliometrik tetë-javor, dy herë në javë, përmirësoi në mënyrë efektive fuqinë muskulore dhe performancën e sprintit te futbollistët e rinj meshkuj, ndërsa stërvitja standarde e futbollit nuk solli përmirësime të tilla.

Implikimet praktike: Integrimi i ushtrimeve të strukturuar pliometrike në stërvitjet e rregullta të futbollit mund të optimizojë zhvillimin e fuqisë dhe shpejtësisë te lojtarët në nivel akademie.

Fjalë kyçe: Stërvitje pliometrike; futboll; fuqi muskulore; shpejtësi; shkathtësi.



UNIVERSITY OF PRISTINA
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT
**The 5th Scientific Conference on Physical Education, Sports
and Health (SCPESH)**

21-22 November 2025, Prishtina, Kosovo

**Comparative analysis of lower-limb strength and bilateral symmetry in football and
basketball players-pilot study**

Aneta Beqiri^{1,2}, Viola Peja,^{1,2} Ermal Mehmetaj^{1,2}, Orges Mehana^{1,2}*

¹*University of Prishtina - Faculty of Physical Education and Sport, "Eqrem Qabej" St., no
number, 10 000 Prishtina, Republic of Kosovo*

²*Institute of Sport Sciences, Faculty of Physical Education and Sport*

* *Corresponding author e-mail: beqirianeta@gmail.com*

Abstract

Introduction: Lower-limb strength and inter-limb balance are essential for athletic performance and injury prevention. Sports such as football and basketball impose distinct neuromuscular demands that influence force generation and symmetry. This study aimed to compare absolute and relative force values of the hip adductors, abductors, and hamstrings between football and basketball players.

Methods: Seventeen male athletes (football n = 5; basketball n = 12) participated. Isometric adduction and abduction strength were assessed using the ForceFrame Max (VALD Performance), and eccentric hamstring strength with the NordBord testing system. Variables included left/right force output, bilateral asymmetry, and relative force (N/kg). Group comparisons were performed using Independent Samples t-tests ($p < 0.05$).

Results: Basketball players exhibited higher absolute adduction (L: 456.83 ± 68.05 N; R: 477.08 ± 78.38 N) and abduction (L: 450.50 ± 50.64 N; R: 459.33 ± 51.74 N) forces compared to football players. However, football players achieved greater relative force in adduction ($p = 0.036$), abduction ($p = 0.041$), and Nordic strength ($p = 0.028$). Bilateral asymmetry remained low and nonsignificant in both groups, indicating balanced lower-limb performance.

Conclusions: Basketball players developed greater absolute strength due to larger body size and vertical power requirements, while football players demonstrated superior relative strength and muscular efficiency, supporting agility and acceleration. Comparable symmetry levels across both groups suggest balanced limb loading. Integrating relative strength monitoring and hamstring–adductor balance training may enhance performance and reduce injury risk in sport-specific conditioning programs.

Keywords: *Asymmetry, team sports, relative strength, isometric strength.*



UNIVERSITY OF PRISTINA
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT
The 5th Scientific Conference on Physical Education, Sports
and Health (SCPESH)

21-22 November 2025, Prishtina, Kosovo

**Analizë krahasuese e forcës së gjymtyrëve të poshtme dhe simetrisë bilaterale mes
futbollistëve dhe basketbollistëve-një studim pilot**

Aneta Beqiri^{1, 2*}, Viola Peja,^{1,2} Ermal Mehmetaj^{1,2}, Orges Mehana^{1,2}

¹Universiteti i Prishtinës - Fakulteti i Edukimit Fizik dhe i Sportit, Rr. "Eqrem Qabej", p.n.
10 000 Prishtinë, Republika e Kosovës

²Instituti i Shkencave të Sportit, Fakulteti i Edukimit Fizik dhe i Sportit

*Autori korrespondues e-mail: beqirianeta@gmail.com

Abstrakt

Hyrje: Forca e gjymtyrëve të poshtme dhe balanca ndërmjet këmbëve janë thelbësore për performancën sportive dhe parandalimin e lëndimeve. Sportet si futboli dhe basketboli vendosin kërkesa të ndryshme neuromuskulare që ndikojnë në gjenerimin e forcës dhe simetrinë muskulore. Ky studim synoi të krahasojë vlerat absolute dhe relative të forcës së muskujve aduktorë, abduktorë dhe hamstring ndërmjet futbollistëve dhe basketbollistëve.

Metodat: Në studim morën pjesë shtatëmbëdhjetë sportistë meshkuj (futboll n = 5; basketboll n = 12). Forca izometrike e aduksionit dhe abduksionit u mat me pajisjen ForceFrame Max (VALD Performance), ndërsa forca ekscentrike e hamstringëve u mat me sistemin NordBord. Variablat përfshinin forcën e këmbës së majtë dhe të djathtë, asimetrinë bilaterale dhe forcën relative (N/kg). Krahasimet ndërmjet grupeve u analizuan me t-test të mostrave të pavarura ($p < 0.05$).

Rezultatet: Basketbollistët shfaqën forcë absolute më të lartë si në aduksion (L: 456.83 ± 68.05 N; R: 477.08 ± 78.38 N) ashtu edhe në abduksion (L: 450.50 ± 50.64 N; R: 459.33 ± 51.74 N) krahasuar me futbollistët. Megjithatë, futbollistët arritën forcë relative më të lartë në aduksion ($p = 0.036$), abduksion ($p = 0.041$) dhe forcën e muskujve hamstring ($p = 0.028$). Asimetria bilaterale mbeti e ulët dhe jo domethënëse në të dy grupet, duke treguar performancë të balancuar të gjymtyrëve.

Përfundime: Basketbollistët zhvillojnë forcë absolute më të madhe për shkak të madhësisë trupore dhe kërkesave të fuqisë vertikale, ndërsa futbollistët demonstrojnë forcë relative më të lartë dhe efikasitet muskolor që mbështet shkathtësinë dhe përshpejtimin. Nivelet e ngjashme të simetrisë në të dy grupet sugjerojnë ngarkesë të balancuar të gjymtyrëve. Monitorimi i forcës relative dhe balancës hamstring-aduktor mund të ndihmojë në përmirësimin e performancës dhe reduktimin e rrezikut të lëndimeve në programe të specializuara sportive.

Fjalët kyçe: Asimetria, sportet kolektive, forca relative, forca izometrike.



UNIVERSITY OF PRISTINA
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT
**The 5th Scientific Conference on Physical Education, Sports
and Health (SCPESH)**

21-22 November 2025, Prishtina, Kosovo

Overweight and obesity in the municipality of Mitrovica: A comparative analysis according to socio-demographic factors in urban and rural areas

Arbnor Azemi¹, Besnik Morina^{1*} Artan Kryeziu¹

¹*University of Prishtina, Faculty of Physical Education and Sport, Rr. Eqrem Çabej; p.n. 10000, Prishtina, Republic of Kosovo*

* *Corresponding author e-mail: besnik.morina@uni-pr.edu*

Abstract

Introduction: The primary aim of this study is to analyze the distribution of overweight and obesity among adults over 18 years of age in the Municipality of Mitrovica, taking into account the influence of socio-demographic characteristics such as age, gender, level of education, socio-economic status, and place of residence (urban or rural).

Methods: This research was conducted using a cross-sectional study design to assess the distribution of overweight and obesity among adults over 18 years old in the Municipality of Mitrovica, considering the effects of socio-demographic factors. Data were collected through anthropometric measurements (weight and height), from which BMI was calculated according to WHO standards, as well as a structured socio-demographic questionnaire with closed-ended questions covering gender, age group, education level, employment status, place of residence, marital status, economic status, and altitude above sea level.

Results: The findings of this study reveal several important trends regarding the distribution of overweight and obesity among adults in the Municipality of Mitrovica. The prevalence of overweight is higher among males compared to females, while obesity rates are similar between the two genders. This aligns with previous studies indicating that in certain communities, males tend to have higher rates of overweight, whereas gender differences in obesity prevalence are less pronounced. Cultural factors and lifestyle behaviors may explain these variations.

Conclusion: Regarding education, the results indicate that individuals with secondary education exhibit higher rates of overweight compared to other educational groups, whereas no clear association is observed between education level and obesity. This corresponds with existing literature suggesting that the relationship between education and body weight is complex and influenced by various social and economic factors.

Key words: *Overweight, obesity, socio-demographic factors, urban, rural.*



UNIVERSITY OF PRISTINA
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT
**The 5th Scientific Conference on Physical Education, Sports
and Health (SCPESH)**

21-22 November 2025, Prishtina, Kosovo

Mbipesha dhe obeziteti në komunën e Mitrovicës: Një analizë krahasuese sipas faktorëve socio-demografikë në zonat urbane dhe rurale

Arbnor Azemi¹, Besnik Morina^{1*} Artan Kryeziu¹

¹*Universiteti i Prishtinës, Fakulteti i Edukimit Fizik dhe i Sportit, Rr. Eqrem Qabej; p.n. 10000, Prishtinë, Republika e Kosovës*

**Autori korrespondues e-mail: besnik.morina@uni-pr.edu*

Abstrakt

Qëllimi: Qëllimi i këtij studimi ishte të analizojë shpërndarjen e mbipeshës dhe obezitetit te të rriturit mbi 18 vjeç në Komunën e Mitrovicës, duke marrë parasysh ndikimin e karakteristikave socio-demografike si moshë, gjinia, niveli arsimor, statusi socio-ekonomik dhe vendbanimi (urban apo rural).

Metodat: Ky studim u realizua duke përdorur dizajnin e studimit tërthror për të vlerësuar prevalencën e mbipeshës dhe obezitetit në popullatën e të rriturve. Të dhënat u mbledhën përmes matjeve antropometrike (peshës trupore dhe gjatësisë), nga të cilat u llogarit Indeksi i Masës Trupore (BMI) sipas standardeve të Organizatës Botërore të Shëndetësisë (OBSH). Gjithashtu, u administrua një pyetësor i strukturuar socio-demografik me pyetje të mbyllura që përfshinin gjininë, grupmoshën, nivelin arsimor, statusin e punësimit, statusin martesor, gjendjen ekonomike, vendbanimin dhe lartësinë mbidetare.

Rezultatet: Gjetjet e studimit tregojnë tendenca të rëndësishme në shpërndarjen e mbipeshës dhe obezitetit te të rriturit në Mitrovicë. Prevalenca e mbipeshës rezultoi më e lartë te meshkujt sesa te femrat, ndërsa nivelet e obezitetit ishin të ngjashme mes gjinive. Këto rezultate përputhen me studimet e mëparshme që sugjerojnë se në disa komunitete meshkujt priren të kenë nivele më të larta të mbipeshës, ndërsa dallimet gjinore në obezitet janë më pak të theksuara.

Përfundimi: Sa i përket arsimit, individët me arsim të mesëm shfaqën nivele më të larta të mbipeshës krahasuar me grupet e tjera arsimore, megjithatë nuk u vërejt një lidhje e qartë ndërmjet nivelit arsimor dhe obezitetit. Ky rezultat është në përputhje me literaturën ekzistuese që thekson natyrën komplekse dhe shumëfaktorëse të marrëdhënies mes arsimit dhe peshës trupore.

Fjalë kyçe: *Mbipeshë, obezitet, faktorë socio-demografikë, urban, rural.*



UNIVERSITY OF PRISTINA

FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

The 5th Scientific Conference on Physical Education, Sports
and Health (SCPESH)

21-22 November 2025, Prishtina, Kosovo

The impact of cyclic aerobic activity on metabolic syndrome

Ardonit Xhemajli^{1*} Kushtrim Berisha¹, Shqiprim Imeri¹

¹ PhD Candidate in Faculty of Physical Education, Sport and Health, University "Ss. Cyril and Methodius", Republic of North Macedonia,

* Corresponding author e-mail: ardonit.xhemajli@uni-pr.edu

Abstract

Introduction: Metabolic syndrome represents a cluster of disorders that include elevated blood pressure, hyperglycemia, high triglyceride levels, reduced HDL cholesterol, and abdominal obesity, which together significantly increase the risk of cardiovascular disease and type 2 diabetes mellitus. The aim of this study was to evaluate the changes in key metabolic syndrome parameters before and after the intervention in adult women aged 20-35 years.

Methods: The study included 20 participants who had at least three indicators of metabolic syndrome above reference thresholds. The assessed parameters were: waist circumference (WC > 88 cm), systolic and diastolic blood pressure (SBP \geq 130 mmHg; DBP \geq 85 mmHg), fasting blood glucose (FBG \geq 5.6 mmol/L), HDL cholesterol (HDL < 1.3 mmol/L), and triglycerides (TG \geq 1.7 mmol/L). Data were analyzed using the Paired Samples t-test to compare the initial (I) and post-intervention (F) values.

Results: The results showed statistically significant changes ($p < 0.001$) in all measured parameters: waist circumference decreased by an average of 4.0 cm, systolic blood pressure by 13.5 mmHg, diastolic pressure by 4.05 mmHg, glucose by 0.56 mmol/L, and triglycerides by 0.16 mmol/L, while HDL cholesterol increased by 0.58 mmol/L.

Conclusions: In conclusion, the intervention produced notable improvements in metabolic and cardiovascular parameters, reducing the risk of metabolic syndrome. These results highlight the importance of sustainable lifestyle interventions and regular clinical monitoring for maintaining metabolic health.

Keywords: metabolic syndrome, glucose, triglycerides, HDL cholesterol, blood pressure.



UNIVERSITY OF PRISTINA
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT
**The 5th Scientific Conference on Physical Education, Sports
and Health (SCPESH)**

21-22 November 2025, Prishtina, Kosovo

Ndikimi i aktiviteti aerobik ciklik tek sindroma metabolike

Ardonit Xhemajli^{1*} Kushtrim Berisha¹, Shqiprim Imeri¹

¹ *PhD Candidate in Faculty of Physical Education, Sport and Health, University "Ss. Cyril and Methodius", Republic of North Macedonia,*

**Autori korrespondues e-mail: ardonit.xhemajli@uni-pr.edu*

Abstrakt

Hyrje: Sindroma metabolike përbën një grup çrregullimesh që përfshijnë rritjen e presionit të gjakut, hipergliceminë, nivelet e larta të triglicerideve, uljen e kolesterolit HDL dhe obezitetin abdominal, të cilat së bashku rrisin ndjeshëm rrezikun për sëmundje kardiovaskulare dhe diabet mellitus tip 2. Ky studim ka për qëllim të vlerësojë ndryshimet në parametrat kryesorë të sindromës metabolike para dhe pas ndërhyrjes tek gratë e rritura të moshës 20-35 vjeç.

Metodat: Në studim u përfshinë 20 pjesëmarrëse që kishin të paktën tre tregues të sindromës metabolike mbi kufijtë e referencës. Parametrat e vlerësuar ishin: perimetri i belit (PERBEL > 88 cm), presioni sistolik dhe diastolik (PSISTO ≥ 130 mmHg; PDIASST ≥ 85 mmHg), glukoza në gjak esëll (GLIKGJ ≥ 5.6 mmol/L), kolesteroli HDL (HDLGJ < 1.3 mmol/L) dhe trigliceridet (TRIGGJ ≥ 1.7 mmol/L). Të dhënat u analizuan përmes testit të çifteve të varura (Paired Samples t-test), për të krahasuar vlerat fillestare (I) me ato pas ndërhyrjes (F).

Rezultatet: Rezultatet treguan ndryshime statistikiisht domethënëse ($p < 0.001$) në të gjithë parametrat e matur: perimetri i belit u ul mesatarisht me 4.0 cm, presioni sistolik me 13.5 mmHg, diastoliku me 4.05 mmHg, glukoza me 0.56 mmol/L dhe trigliceridet me 0.16 mmol/L, ndërsa kolesteroli HDL u rrit me 0.58 mmol/L.

Përfundime: Në përfundim, ndërhyrja solli përmirësime të dukshme në parametrat metabolikë dhe kardiovaskularë, duke reduktuar rrezikun për sindromë metabolike. Këto rezultate theksojnë rëndësinë e ndërhyrjeve të qëndrueshme në stilin e jetesës dhe monitorimit të rregullt klinik për ruajtjen e shëndetit metabolik.

Fjalë kyçe: *sindroma metabolike, glukoza, trigliceridet, kolesteroli HDL, presioni i gjakut.*



UNIVERSITY OF PRISTINA
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT
**The 5th Scientific Conference on Physical Education, Sports
and Health (SCPESH)**

21-22 November 2025, Prishtina, Kosovo

Assessment of motor skills in the selection process of young basketball players

Era Shatri¹

¹ *PhD Candidate in Faculty of Physical Education, Sport and Health, University "Ss. Cyril and Methodius", Republic of North Macedonia,*

* *Corresponding author e-mail: shatriera@gmail.com*

Abstract

Introduction: Motor abilities play a crucial role in basketball performance, particularly during adolescence when physical and technical skills are rapidly developing. Understanding variations in motor abilities among young athletes can help coaches and sport scientists design more effective training programs and talent identification systems. The aim of this study was to analyze the motor abilities of 14-year-old female basketball players to identify distinct motor profiles and classify them using cluster analysis.

Methods: The sample included 40 young basketball players who participated in regular, systematic training. Twelve motor variables were measured to assess agility, speed, flexibility, coordination, and strength. Basic descriptive statistics were calculated for each variable, and the K-Means clustering method was applied to group athletes with similar motor characteristics.

Results: Two clusters were identified. Cluster 1 consisted of 12 players with generally lower scores across most motor tests, while Cluster 2 included 28 players with higher performance levels. The greatest differences between clusters appeared in speed, coordination, and strength, especially in the medicine ball throw and forward flexibility tests.

Conclusion: The findings revealed two distinct motor ability profiles among young basketball players. Recognizing these profiles can support more precise talent identification, individualized training programs, and targeted motor development. The study highlights the importance of a scientific, data-driven approach in youth athlete evaluation and development.

Keywords: *Motor abilities, basketball, cluster analysis, youth athletes, talent identification, physical performance.*



UNIVERSITY OF PRISTINA
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT
The 5th Scientific Conference on Physical Education, Sports
and Health (SCPESH)

21-22 November 2025, Prishtina, Kosovo

Vlerësimi i aftësive motorike në procesin e përzgjedhjes së basketbollisteve të reja

Era Shatri¹

¹*Kandidate për Doktoraturë në Fakultetin e Edukimit Fizik, Sportit dhe Shëndetit, Universiteti “Shën Kirili dhe Metodi” në Shkup, Republika e Maqedonisë së Veriut.*

**Autori korrespondues e-mail: shatriera@gmail.com*

Abstrakt

Hyrje: Aftësitë motorike luajnë një rol thelbësor në performancën në basketboll, veçanërisht gjatë periudhës së adoleshencës, kur aftësitë fizike dhe teknike zhvillohen me shpejtësi. Kuptimi i ndryshimeve në aftësitë motorike ndërmjet sportistëve të rinj mund t’u ndihmojë trajnerëve dhe shkencëtarëve të sportit të hartojnë programe stërvitore më efektive dhe sisteme më të sakta për identifikimin e talenteve.

Qëllimi: Qëllimi i këtij studimi ishte analiza e aftësive motorike të basketbollisteve vajza 14-vjeçare për të identifikuar profile të ndryshme motorike dhe për t’i klasifikuar ata përmes analizës së grupeve (cluster analysis).

Metodat: Mostra përfshinte 40 basketbolliste të reja që merrnin pjesë në stërvitje të rregullta dhe sistematike. U matën dymbëdhjetë variabla motorike për të vlerësuar shkathtësinë, shpejtësinë, fleksibilitetin, koordinimin dhe forcën. Për secilën variabël u llogaritën statistikat përshkruese bazë, dhe u aplikua metoda e grumbullimit K-Means për të grupuar sportistët me karakteristika të ngjashme motorike.

Rezultatet: U identifikuan dy grupe (klasterë). Klasteri 1 përfshinte 12 lojtare me rezultate përgjithësisht më të ulëta në shumicën e testeve motorike, ndërsa Klasteri 2 përfshinte 28 lojtare me nivele më të larta performance. Dallimet më të mëdha ndërmjet klasterëve u vërejtën në shpejtësi, koordinim dhe forcë, veçanërisht në testet e hedhjes së topit medicinal dhe fleksibilitetit përkulje përpara.

Përfundimi: Gjetjet zbuluan dy profile të dallueshme të aftësive motorike ndërmjet basketbollisteve të reja. Njohja e këtyre profileve mund të ndihmojë në identifikimin më të saktë të talenteve, në hartimin e programeve individuale stërvitore dhe në zhvillimin e synuar motorik. Studimi thekson rëndësinë e një qasjeje shkencore të bazuar në të dhëna për vlerësimin dhe zhvillimin e sportistëve të rinj.

Fjalë kyçe: *Aftësi motorike, basketboll, analizë klasteri, sportistë të rinj, identifikim talenti, performancë fizike.*



UNIVERSITY OF PRISTINA

FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

The 5th Scientific Conference on Physical Education, Sports
and Health (SCPESH)

21-22 November 2025, Prishtina, Kosovo

**Comparative analysis of the anthropometric, physical, and technical characteristics of U15
and U17 football players according to their positions on the field**

Jetlir Berisha¹ & Malsor Gjonbalaj¹

¹University of Prishtina, Faculty of Physical Education and Sport, Rr. Eqrem Çabej; p.n. 10000,
Prishtina, Republic of Kosovo

* Corresponding author e-mail: jetlir206@gmail.com

Abstract

Introduction: In this study, a total sample of 90 young football players from the football school of the club KF “Ballkani” was examined. The sample includes 48 players from the U15 age group in different positions: 16 defenders, 16 midfielders, and 16 forwards, as well as 42 players from the U17 group in positions: 14 defenders, 14 midfielders, and 14 forwards.

Methods: In this research, 15 variables were used, including 10 anthropometric, 3 basic motor, and 2 specific motor variables related to the game of football. The purpose of this paper was to conduct a comparative analysis of the anthropometric, physical, and technical characteristics of football players in the U15 and U17 age groups, considering the different positions they hold on the field. For data processing, the following statistical methods were applied: basic statistical parameters (minimum, maximum, arithmetic mean, standard deviation), as well as measures of asymmetry (skewness and kurtosis). To identify differences between the tested groups, ANOVA was used with Bonferroni as the criterion. Four hypotheses were presented, and after analyzing the data, their verification was made possible: H1: It is expected that anthropometric variables will have a normal distribution of results in the U15 group of young football players.

Results: This was partially confirmed. H2: It is expected that motor and specific motor variables will have a normal distribution of results in the U17 group. This was partially confirmed. H3: It is expected that significant differences will be achieved in the anthropometric domain for both groups, U15 and U17. This was partially confirmed. H4: It is expected that significant differences will be achieved in the basic and specific motor domains for both groups, U15 and U17. This was not confirmed.

Conclusion: The value of this study lies in both its theoretical and practical contributions by providing data for researchers in this field and for the coaches of the football club “Ballkani,” enabling them to observe the current condition of the tested players.

Keywords: Analysis, comparison, anthropometry, motor skills, positions.



UNIVERSITY OF PRISTINA
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT
**The 5th Scientific Conference on Physical Education, Sports
and Health (SCPESH)**

21-22 November 2025, Prishtina, Kosovo

**Analiza krahasuese e karakteristikave antropometrike, fizike dhe teknike të futbollistëve
U15 dhe U17 sipas pozicioneve të tyre në fushë**

Jetlir Berisha¹ & Malsor Gjonbalaj¹

¹*Universiteti i Prishtinës, Fakulteti i Edukimit Fizik dhe i Sportit, Rr. Eqrem Qabej; p.n. 10000,
Prishtinë, Republika e Kosovës*

**Autori korrespondues e-mail: jetlir206@gmail.com*

Abstrakt

Hyrja: Në këtë studim është analizuar një kampion prej gjithsej 90 futbollistësh të rinj nga shkolla e futbollit të klubit KF “Ballkani”. Kampioni përfshin 48 lojtarë nga grupmosha U15 në pozicione të ndryshme: 16 mbrojtës, 16 mesfushorë dhe 16 sulmues, si dhe 42 lojtarë nga grupmosha U17 në pozicionet: 14 mbrojtës, 14 mesfushorë dhe 14 sulmues.

Metodat: Në këtë kërkim u përdorën 15 variabla, përfshirë 10 antropometrike, 3 motorike bazike dhe 2 variabla motorike specifike të lidhura me lojën e futbollit. Qëllimi i këtij punimi ishte të kryhej një analizë krahasuese e karakteristikave antropometrike, fizike dhe teknike të futbollistëve në grupmoshat U15 dhe U17, duke marrë parasysh pozicionet e tyre në fushë. Për përpunimin e të dhënave u aplikuan metodat e mëposhtme statistikore: parametrat bazë statistikore (minimumi, maksimumi, mesatarja aritmetike, devijimi standard), si dhe masat e asimetrisë (shkewness dhe kurtosis). Për të identifikuar dallimet midis grupeve të testuara u përdor ANOVA me Bonferroni si kriter. U paraqitën katër hipoteza, dhe pas analizimit të të dhënave u bë e mundur verifikimi i tyre: H1: Pritej që variablat antropometrike të kishin shpërndarje normale të rezultateve në grupin U15 të futbollistëve të rinj. Kjo u konfirmua pjesërisht.

Rezultatet: H2: Pritej që variablat motorike dhe specifike motorike të kishin shpërndarje normale të rezultateve në grupin U17. Kjo u konfirmua pjesërisht. H3: Pritej që të arriheshin dallime domethënëse në domenin antropometrik për të dy grupet, U15 dhe U17. Kjo u konfirmua pjesërisht. H4: Pritej që të arriheshin dallime domethënëse në domenin motorik bazik dhe specifik për të dy grupet, U15 dhe U17. Kjo nuk u konfirmua.

Përfundimi: Vlera e këtij studimi qëndron në kontributin e tij teorik dhe praktik, duke ofruar të dhëna për studiuesit në këtë fushë dhe për trajnerët e klubit të futbollit “Ballkani”, duke u mundësuar atyre të vëzhgojnë gjendjen aktuale të lojtarëve të testuar.

Fjalë kyçe: *Analizë, krahasim, antropometri, aftësi motorike, pozicione.*



UNIVERSITY OF PRISTINA

FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

The 5th Scientific Conference on Physical Education, Sports
and Health (SCPESH)

21-22 November 2025, Prishtina, Kosovo

Anthropometric and metabolic differences between football and basketball players-a pilot study

Viola Peja^{1,2}, Aneta Beqiri^{1,2}, Ermal Mehmetaj^{1,2}, Orges Mehana^{1,2}*

¹*University of Prishtina-Faculty of Physical Education and Sports, Street "Eqrem Qabej", no number 10 000 Prishtina, Republic of Kosovo*

²*Institution of Sport Sciences, Faculty of Physical Education and Sports*

* Corresponding author e-mail: viola.peja@student.uni-pr.edu

Abstract

Introduction: Body composition and energy metabolism reflect the physiological adaptations to the specific demands of each sport. Football and basketball differ in movement intensity, duration, and physical contact, which influence muscle mass, hydration, and metabolic expenditure. The aim of this study was to compare anthropometric and metabolic characteristics between football and basketball players using bioelectrical impedance analysis.

Methods: Seventeen male athletes participated in the study (football n = 5; basketball n = 12), assessed using the Bodystat QuadScan 4000 Touch device. The measured variables included body mass, height, lean body mass, fat mass, intracellular water (ICW), extracellular water (ECW), resting metabolic rate (RMR), and estimated average energy requirement (Est.AER). Data were analyzed using independent samples t-test, with significance set at $p < 0.05$.

Results: Basketball players had significantly higher body mass (97.88 ± 12.33 kg) and height (195.75 ± 11.42 cm) compared to football players (75.52 ± 8.91 kg; $p = 0.002$; 182.78 ± 4.82 cm; $p = 0.005$). Football players showed higher lean mass ($p = 0.020$) and lower fat mass ($p = 0.070$). ICW and ECW values were significantly higher in football players ($p = 0.004$; $p = 0.044$), indicating better tissue hydration. Basketball players demonstrated higher RMR ($p = 0.013$) and Est.AER (4416.83 ± 457.64 kcal/day vs. 3585.80 ± 517.02 kcal/day; $p = 0.018$).

Conclusions: Football players presented a leaner and better-hydrated body composition, while basketball players had higher metabolic and energy demands associated with greater body size. These sport-specific differences emphasize the importance of individualized nutritional and training programs to optimize performance and recovery.

Keywords: *Metabolism, fat mass, body mass and hydration.*



UNIVERSITY OF PRISTINA
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT
**The 5th Scientific Conference on Physical Education, Sports
and Health (SCPESH)**

21-22 November 2025, Prishtina, Kosovo

Dallimet antropometrike dhe metabolike midis futbollistëve dhe basketbollistëve-një studim pilot

Viola Peja^{1,2}, Aneta Beqiri^{1,2}, Ermal Mehmetaj^{1,2}, Orges Mehana^{1,2}*

¹*Universiteti i Prishtinës - Fakulteti i Edukimit Fizik dhe i Sportit, Rr. "Eqrem Qabej", p.n. 10
000 Prishtinë, Republika e Kosovës*

²*Instituti i Shkencave të Sportit, Fakulteti i Edukimit Fizik dhe i Sportit*

**Autori korrespondues e-mail: viola.peja@student.uni-pr.edu*

Abstrakt

Hyrje: Përbërja trupore dhe metabolizmi energjetik pasqyrojnë përshtatjet fiziologjike ndaj kërkesave specifike të sportit. Futbollit dhe basketbollit ndryshojnë në intensitetin e lëvizjeve, kohëzgjatjen dhe kontaktin fizik, gjë që ndikon në masën muskulore, hidratimin dhe shpenzimin metabolik. Qëllimi i këtij studimi ishte të krahasojë karakteristikat antropometrike dhe metabolike ndërmjet futbollistëve dhe basketbollistëve përmes analizës bioelektrike të impedancës.

Metodat: Në studim morën pjesë shtatëmbëdhjetë sportistë meshkuj (futboll $n = 5$; basketboll $n = 12$), të vlerësuar me pajisjen Bodystat QuadScan 4000 Touch. Variablat e matura përfshinin masën trupore, gjatësinë, masën e pastër muskulore, masën dhjamore, ujin brendaqelizor (ICW), ujin jashtëqelizor (ECW), normën metabolike në pushim (RMR) dhe kërkesën mesatare të energjisë (Est.AER). Të dhënat u analizuan me t-test të mostrave të pavarura, me nivel rëndësie $p < 0.05$.

Rezultatet: Basketbollistët kishin ndjeshëm masë trupore (97.88 ± 12.33 kg) dhe gjatësie më të madhe (195.75 ± 11.42 cm) sesa futbollistët (75.52 ± 8.91 kg; $p = 0.002$; 182.78 ± 4.82 cm; $p = 0.005$). Futbollistët treguan masë muskulore më të lartë ($p = 0.020$) dhe masë dhjamore më të ulët ($p = 0.070$). Vlerat e ICW dhe ECW ishin ndjeshëm më të larta tek futbollistët ($p = 0.004$; $p = 0.044$), duke treguar hidratim më të mirë të indeve. Basketbollistët kishin vlera më të larta të RMR ($p = 0.013$) dhe Est.AER (4416.83 ± 457.64 kcal/ditë kundrejt 3585.80 ± 517.02 kcal/ditë; $p = 0.018$).

Përfundime: Futbollistët paraqitën një përbërje trupore më të dobët dhe më të hidratuar, ndërsa basketbollistët kishin kërkesa më të larta metabolike dhe energjetike të lidhura me madhësinë më të madhe trupore. Këto ndryshime specifike të sportit theksojnë rëndësinë e programeve të personalizuara ushqyese dhe stërvitore për të optimizuar performancën dhe rikuperimin.

Fjalët kyçe: *Metabolizmi, masë dhjamore, masë trupore dhe hidratim.*



UNIVERSITY OF PRISTINA
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT
**The 5th Scientific Conference on Physical Education, Sports
and Health (SCPESH)**

21-22 November 2025, Prishtina, Kosovo

Self-reported current sleep behaviour among athletes in various sports

Sumeja Osmani¹

¹*Universiteti i Prishtinës/Fakulteti i Edukimit Fizik dhe Sportit, Nëna Terezë, Prishtinë, Kosovë.*

** Corresponding author e-mail: osmani.sumeja99@gmail.com*

Abstract

Purpose: The purpose of this study was to analyze the self-reported sleep behaviors of athletes across different sports and to evaluate the influence of gender, age, and sport type on sleep quality. Since sleep plays a fundamental role in physical recovery, mental well-being, and athletic performance, understanding athletes' sleep habits can help develop strategies to enhance performance and prevent injuries.

Methods: A total of 151 athletes participated in the study, including 72 females and 79 males, aged between 13 and 37 years, engaged in various sports disciplines such as basketball, football, futsal, volleyball, handball, and athletics. Data were collected using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), a standardized and validated instrument that measures subjective sleep quality across seven key components: overall sleep quality, duration, latency, efficiency, sleep disturbances, use of sleep medication, and daytime dysfunction. For statistical analysis, the nonparametric Mann–Whitney U test was used to compare gender differences, while the Kruskal–Wallis H test assessed variations by age and sport type.

Results: The findings revealed significant differences in sleep quality between sports ($p = 0.022$), with futsal players reporting better sleep quality compared to football players. Significant differences were also observed between genders ($p = 0.017$), with male athletes showing better sleep quality than female athletes, while females reported more sleep disturbances ($p = 0.004$). No significant gender differences were found in sleep duration, latency, or efficiency ($p > 0.05$). Regarding age, a significant difference was found in sleep latency ($p = 0.023$), with athletes under 18 years experiencing greater difficulty falling asleep, while other factors did not differ significantly.

Conclusion: The study demonstrates that gender and sport type significantly affect sleep quality, whereas age plays a more limited role. These findings may contribute to the development of educational programs aimed at improving sleep hygiene and athletic performance.

Keywords: *Sleep, athletes, sleep quality, PSQI, athletic performance.*



UNIVERSITY OF PRISTINA
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT
**The 5th Scientific Conference on Physical Education, Sports
and Health (SCPESH)**

21-22 November 2025, Prishtina, Kosovo

Raportet vetanake të sjelljeve aktuale të gjumit te atletët në sporte të ndryshme

Sumeja Osmani¹

¹*Universiteti i Prishtinës/Fakulteti i Edukimit Fizik dhe Sportit, Nëna Terezë, Prishtinë, Kosovë.*

**Autori korrespondues e-mail: osmani.sumeja99@gmail.com*

Abstrakt

Hyrje: Qëllimi i këtij hulumtimi ishte të analizohen sjelljet e vetë-raportuara të gjumit tek atletët në sporte të ndryshme dhe të vlerësohet ndikimi i gjinisë, moshës dhe llojit të sportit në cilësinë e gjumit. Duke qenë se gjumi ka rol themelor në rikuperimin fizik, mirëqenien mendore dhe performancën sportive, njohja e zakoneve të gjumit te sportistët mund të ndihmojë në krijimin e strategjive për përmirësimin e performancës dhe parandalimin e lëndimeve.

Metodat: Në studim morën pjesë gjithsej 151 sportistë, prej të cilëve 72 femra dhe 79 meshkuj, të moshës nga 13 deri në 37 vjeç, të përfshirë në disiplina sportive të ndryshme, përfshirë basketbollin, futbollin, futsallin, volejbollin, hendbollin, atletikën etj. Të dhënat u mbledhën përmes pyetësorit “Indeksi i Cilësisë së Gjumit-Pittsburgh (PSQI)”, një instrument i standardizuar dhe i validuar që mat cilësinë subjektive të gjumit në shtatë komponentë kryesorë: cilësia e përgjithshme, kohëzgjatja, latenca, efikasiteti, çrregullimet e gjumit, përdorimi i barnave për gjumë dhe mosfunksionimi gjatë ditës. Për analizën statistikore u përdorën testet joparametrike Mann–Whitney U për të krahasuar gjininë dhe Kruskal-Wallis H për të vlerësuar dallimet sipas moshës dhe sporteve.

Rezultatet: Rezultatet treguan dallime domethënëse në cilësinë e gjumit midis sporteve ($p = 0.022$), ku sportistët e futsalit raportuan cilësi më të mirë gjumi në krahasim me ata të futbollit. Dallime të rëndësishme u gjetën edhe midis gjinive ($p = 0.017$), me meshkujt që shfaqën cilësi më të mirë gjumi sesa femrat, ndërsa femrat raportuan më shumë çrregullime gjumi ($p = 0.004$). Nuk u gjetën ndryshime të rëndësishme midis gjinive në kohëzgjatjen, latencën apo efikasitetin e gjumit ($p > 0.05$). Sa i përket moshës, u evidentua ndryshim domethënës në latencën e gjumit ($p = 0.023$), ku sportistët nën 18 vjeç kishin më shumë vështirësi për të fjetur shpejt, ndërsa faktorët e tjerë nuk ndryshuan ndjeshëm.

Përfundimi: Në përfundim, hulumtimi tregon se gjinia dhe lloji i sportit kanë ndikim të rëndësishëm në cilësinë e gjumit, ndërsa mosha ka rol më të kufizuar. Këto gjetje mund të ndihmojnë në zhvillimin e programeve edukative për përmirësimin e higjienës së gjumit dhe performancës sportive.

Fjalë kyçe: *Gjumi, sportistë, cilësia e gjumit, PSQI, performanca sportive.*



UNIVERSITY OF PRISTINA
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT
**The 5th Scientific Conference on Physical Education, Sports
and Health (SCPESH)**

21-22 November 2025, Prishtina, Kosovo

**Analysis of overweight and obesity prevalence in relation to socio demographic factors in
urban and rural areas of the municipality of Vushtrri**

Gjevdet Ademi¹, Besnik Morina^{1*} Arta Osmani²

¹*University of Prishtina, Faculty of Physical Education and Sport, Rr. Eqrem Çabej; p.n. 10000,
Prishtina, Republic of Kosovo*

²*Football Federation of Kosovo*

* *Corresponding author e-mail: besnik.morina@uni-pr.edu*

Abstract

Introduction: Overweight and obesity are among the most serious public health challenges globally and are increasingly present in Kosovo. Vushtrri represents an important context for such research due to its mixed urban and rural population characteristics.

Research goal: The aim of this study was to analyze the prevalence of overweight and obesity among adults in the Municipality of Vushtrri and to assess their association with socio-demographic factors such as gender, age, educational level, marital status, economic status, and place of residence.

Methoda: The study included 167 individuals (77.8% male and 22.2% female), randomly selected from urban and rural areas. Data were collected through a standard questionnaire and anthropometric measurements of body weight. Body Mass Index (BMI) was calculated according to the methodology of the World Health Organization (WHO). Statistical analyses were performed using SPSS and Excel, applying percentages, means, and the Chi-Square test.

Results: More than half of the participants were overweight or obese. Males had a higher prevalence of obesity, although the difference with females was not statistically significant. No significant differences were found between urban and rural areas. Individuals with primary education and higher income showed a tendency toward higher obesity, while marital status was the factor most closely associated with overweight and obesity (p-value close to significance).

Conclusion: This study confirms that overweight and obesity in Vushtrri are serious and multifactorial health issues. Socio-demographic factors interact with lifestyle and environmental factors. These findings support the need for preventive and intervention programs focusing on health education, physical activity promotion, and improving dietary habits at the community level.

Keywords: *Overweight, obesity, socio-demographic factors, public health, municipality of Vushtrri.*



UNIVERSITY OF PRISTINA
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT
**The 5th Scientific Conference on Physical Education, Sports
and Health (SCPESH)**

21-22 November 2025, Prishtina, Kosovo

**Analiza e përhapjes së mbipeshës dhe obezitetit në lidhje me faktorët socio-demografikë në
zonat urbane dhe rurale të komunës së Vushtrrisë**

Gjevdet Ademi¹, Besnik Morina^{1*} Arta Osmani²

¹Universiteti i Prishtinës, Fakulteti i Edukimit Fizik dhe i Sportit, Rr. Eqrem Qabej; p.n. 10000,
Prishtinë, Republika e Kosovës

²Federata e Futbollit të Kosovës

*Autori korrespondues e-mail: besnik.morina@uni-pr.edu

Abstrakt

Hyrje: Mbipesha dhe obeziteti janë ndër sfidat më serioze të shëndetit publik në nivel global dhe gjithnjë e më të pranishme edhe në Kosovë. Vushtrria paraqet një kontekst të rëndësishëm studimor për shkak të karakteristikave të përziera urbane dhe rurale të popullsisë.

Qëllimi: Qëllimi i këtij studimi ishte të analizohej përhapja e mbipeshës dhe obezitetit tek të rriturit në Komunën e Vushtrrisë dhe të vlerësohej lidhja e tyre me faktorë socio-demografikë si gjinia, moshë, niveli arsimor, statusi martesor, gjendja ekonomike dhe vendbanimi.

Metodat: Në studim morën pjesë 167 individë (77.8% meshkuj dhe 22.2% femra), të përzgjedhur rastësisht nga zona urbane dhe rurale. Të dhënat u mbledhën me pyetësor standard dhe matje antropometrike të peshës trupore. Indeksi i Masës Trupore (BMI) u llogarit sipas metodologjisë së OBSH-së. Analizat statistikore u realizuan me SPSS dhe Excel, duke përdorur përqindjet, mesataret dhe testin Chi-Square.

Rezultatet: Mbi gjysma e pjesëmarrësve rezultuan mbipeshë ose obezë. Meshkujt kishin prevalencë më të lartë të obezitetit, por diferenca me femrat nuk ishte statistikisht domethënëse. Nuk u identifikuan dallime të rëndësishme midis zonave urbane dhe rurale. Personat me arsim fillor dhe të ardhura më të larta shfaqën prirje më të madhe për obezitet, ndërsa statusi martesor ishte faktori me lidhjen më të afërt me mbipeshën dhe obezitetin (p-vlerë afër domethënies).

Përfundimi: Studimi konfirmon se mbipesha dhe obeziteti në Vushtri janë probleme serioze dhe multifaktoriale. Faktorët socio-demografikë ndikojnë në mënyrë të ndërlikuar me zakonet e jetesës dhe mjedisin. Këto gjetje mbështesin nevojën për programe parandaluese dhe ndërhyrëse që synojnë edukimin shëndetësor, aktivitetin fizik dhe përmirësimin e zakoneve ushqimore në nivel komunitar.

Fjalë kyçe: Mbipesha, obeziteti, faktorët socio-demografikë, shëndeti publik, komuna e Vushtrrisë.



UNIVERSITY OF PRISTINA
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT
**The 5th Scientific Conference on Physical Education, Sports
and Health (SCPESH)**

21-22 November 2025, Prishtina, Kosovo

Mobility exercises in adults aged ≥ 60 years: A systematic review and meta-analysis

Orges Dërmaku^{1*}, Artan R. Kryeziu¹

¹*University of Prishtina, Faculty of Physical Education and Sport, Rr. Eqrem Çabej; p.n. 10000,
Prishtina, Republic of Kosovo*

* *Corresponding author e-mail: orges.dermaku@student.uni-pr.edu*

Abstract

Introduction: Aging over 60 years is accompanied by a gradual decline in motor functions, balance, and stability, increasing the risk of falls and reducing quality of life. Physical activity programs, yoga, and mobility exercises are effective strategies for maintaining physical functionality and psychological well-being in older adults.

Objective: The aim of this systematic review and meta-analysis was to evaluate the effect of mobility exercises in adults aged 60 years and older.

Methods: This study was conducted through a systematic review and meta-analysis following PRISMA guidelines. More than 7,333 publications from major databases (Google Scholar, PubMed, Scopus, and Web of Science) were searched on October 31, 2025 for the period January 2010-July 2025. After applying inclusion criteria (age ≥ 60 years, mobility exercises, exercise programs, and gender), 19 studies were included in the analysis with a total of over 6,310 participants.

Results: The results showed that intervention programs including yoga, tai chi, and multisensory training significantly improved mobility, walking speed, and physical fitness components, while reducing the risk of falls compared to control groups. Noticeable improvements were also observed in postural stability and the preservation of independence among the elderly.

Conclusion: Structured and well-planned physical exercise programs improve balance, mobility, and reduce fall risk in older adults. Intervention programs should be individualized and carefully monitored to ensure maximum benefits and safe participation in this age group.

Keywords: *Mobility exercise programs, elderly population, gender, systematic review.*



UNIVERSITY OF PRISTINA
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT
**The 5th Scientific Conference on Physical Education, Sports
and Health (SCPESH)**

21-22 November 2025, Prishtina, Kosovo

Ushtimet e mobilitetit tek të rriturit e moshës ≥ 60 vjeç; Rishikimi sistematik dhe meta-analizë

Orges Dërmaku^{1*}, Artan R. Kryeziu¹

¹*Universiteti i Prishtinës, Fakulteti i Edukimit Fizik dhe i Sportit, Rr. Eqrem Qabej; p.n. 10000,
Prishtinë, Republika e Kosovës*

** Corresponding author e-mail: orges.dermaku@student.uni-pr.edu*

Abstrakt

Hyrje: Plakja mbi 60 vjeç shoqërohet me rënie graduale të funksioneve motorike, ekuilibrit dhe stabilitetit, duke rritur riskun për rënie dhe duke reduktuar cilësinë e jetës. Programet e ushtrimeve fizike, yoga dhe ushtimet e mobilitetit janë strategji efektive për ruajtjen e funksionalitetit fizik dhe mirëqenies psikologjike te të moshuarit.

Qëllimi: Qëllimi i këtij studimi ishte të vlerësohej efekti i ushtrimeve të mobilitetit tek të moshuarit mbi 60 vjeç përmes një rishikimi sistematike dhe meta-analize.

Metodat: Ky studim u zhvillua përmes një rishikimi sistematik dhe meta-analize sipas udhëzimeve PRISMA. U shqyrtuan mbi 7,333 publikime nga bazat kryesore të të dhënave (Google Scholar, PubMed, Scopus, Web of Science) u kontrollua me datën 31 Tetor 2025 për periudhën janar 2010-korrik 2025. Pas aplikimit të kriterëve përfshirëse (mosha ≥ 60 vjeç, ushtrime mobiliteti, programet e ushtrimeve dhe gjinia), në analizë u përfshinë 19 studime me gjithsej mbi 6,310 pjesëmarrës.

Rezultatet: Rezultatet treguan se programet e ndërhyrjes, përfshirë yoga, tai chi dhe trajnime multisensoriale, përmirësuan ndjeshëm mobilitetin, shpejtësinë e ecjes dhe komponentët e fitnesit fizik, duke zvogëluar rrezikun e rënies krahasuar me grupet kontrolluese. Përmirësime të dukshme u vunë re gjithashtu në stabilitetin postural dhe ruajtjen e pavarësisë te të moshuarit.

Përfundimi: Ushtrimet fizike të strukturuar dhe të planifikuara përmirësojnë balancën, mobilitetin dhe reduktojnë rrezikun e rënies te të moshuarit. Programet e ndërhyrjes duhet të jenë të përshtatura dhe të monitoruara për të siguruar përfitime maksimale dhe kujdes të sigurt për këtë grupmoshë.

Fjalët kyçe: Programet e ushtrimeve të mobilitetit, popullata e moshuar, gjinia, rishikim sistematik.



UNIVERSITY OF PRISTINA
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT
**The 5th Scientific Conference on Physical Education, Sports
and Health (SCPESH)**

21-22 November 2025, Prishtina, Kosovo

**Relationships of body parameters in the performance of motor tasks (KTK - test) among
primary school children in the city of Pristina**

Diellza Rushiti^{1*}, Besim Halilaj², Hasim Rushiti²,

¹Primary and lower secondary school "Elena Gjika", St. "Emin Duraku" p.n. 10 000, Prishtina,
Republic of Kosovo

²University of Prishtina-Faculty of Physical Education and sports, St. "Eqrem Qabej", p.n.
10000 Prishtina, Republic of Kosovo

* Corresponding author e-mail: diellza-01@hotmail.com

Abstract

Introduction: This paper presents a separate segment within the project: "The status of growth and development of children in the lower primary cycle in the seven regions of Kosovo", carried out by the research team within the Faculty of Physical Education and Sports.

Methods: This research project includes lower primary school students, girls and boys from the first to the fifth grade, respectively from the age of 7 to the age of 11, from the primary school SHFMU "Emin Duraku" and "Shkolla e Gjelbër". Anthropometric measures that determine body height and body mass were tested, thus extracting the body mass index. While from the movement space we will test the general movement base, especially movement coordination through the KTK test. The work carried out in the youth population of a total of 378 students, aims to: systematic assessment of physical and movement parameters of students, creation of a database, promotion of lifelong physical activities, etc.

Results: The results of the research confirm interesting data such as: The difficulty of these motor tasks for children of this age, extremely low coordination categorization compared to international norms, the level of obesity increasing due to the lifestyle of children, high percentage of children who do not engage in physical activity and sports, etc.

Conclusion: The execution of motor tasks presents difficulties for children of this age. Compared to international norms, the sample in this study is categorized as having exceptionally low coordination in performing basic motor tasks. Additionally, there is a very high percentage of children who do not engage in physical or sports activities.

Keywords: *Measurement, KTK - test, students, motor coefficient.*



UNIVERSITY OF PRISTINA
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT
**The 5th Scientific Conference on Physical Education, Sports
and Health (SCPESH)**

21-22 November 2025, Prishtina, Kosovo

Relacionet e parametrave trupor në realizimin e detyrave lëvizore (KTK-testit) tek fëmijët e ciklit fillorë të qytetit të Prishtinës

Diellza Rushiti^{1*}, Besim Halilaj², Hasim Rushiti²,

¹*Shkolla fillore dhe e mesme e ulët "Elena Gjika", Rr. "Emin Duraku" p.n. 10 000, Prishtinë, Republika e Kosovës*

²*Universiteti i Prishtinës - Fakulteti i Edukimit Fizik dhe i Sportit, Rr. "Eqrem Qabej", p.n. 10000 Prishtinë, Republika e Kosovës*

**Autori korrespondues e-mail: diellza-01@hotmail.com*

Abstrakt

Hyrje: Ky punim paraqet një segment të ndarë të projektit: "Statusi i rritjes dhe zhvillimit të fëmijëve në ciklin e ulët fillor në shtatë rajonet e Kosovës", i realizuar nga ekipi kërkimor brenda Fakultetit të Edukimit Fizik dhe Sportit.

Metodat: Ky projekt kërkimor përfshin nxënës të shkollës fillore të ulët, vajza dhe djem nga klasa e parë deri në të pestën, përkatësisht nga mosha 7 deri në moshën 11 vjeç, nga shkolla fillore SHFMU "Emin Duraku" dhe "Shkolla e Gjëlber". U testuan matjet antropometrike që përcaktojnë gjatësinë dhe masën trupore, duke nxjerrë kështu indeksin e masës trupore. Ndërsa nga hapësira e lëvizjes testohet baza e përgjithshme të lëvizjes, veçanërisht koordinimin e lëvizjes përmes testit KTK. Studimi i kryer në popullatën rinore prej gjithsej 378 studentësh, synon: vlerësimin sistematik të parametrave fizikë dhe lëvizorë të studentëve, krijimin e një baze të dhënash, promovimin e aktiviteteve fizike gjatë gjithë jetës, etj.

Rezultatet: Rezultatet e hulumtimit konfirmojnë të dhëna interesante si: Vështirësia e këtyre detyrave motorike për fëmijët e kësaj moshe, kategorizimi jashtëzakonisht i ulët i koordinimit krahasuar me normat ndërkombëtare, niveli i obezitetit në rritje për shkak të stilit të jetës së fëmijëve, përqindja e lartë e fëmijëve që nuk merren me aktivitet fizik dhe sport, etj.

Përfundimi: Realizimi i detyrave motorike paraqet vështirësi për fëmijët e kësaj moshe, krahasuar me normat ndërkombëtare, mostra e këtij hulumtimi kategorizohet me koordinim jashtëzakonisht të ulët në realizimin e detyrave bazike motorike, si dhe koston e lartë të përqindjeve shumë të lartë të fëmijëve të cilët nuk merren me aktivitete lëvizore dhe sportive.

Fjalë kyçe: Matje, testi KTK, studentë, koeficient motorik.



UNIVERSITY OF PRISTINA
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT
**The 5th Scientific Conference on Physical Education, Sports
and Health (SCPESH)**

21-22 November 2025, Prishtina, Kosovo

**Comparative analysis of the relative age effect in national football teams (male & female)-
U15 to senior level in Kosovo, Albania, North Macedonia and Montenegro**

Uran Bala¹

¹*University of Prishtina – Faculty of Physical Education and Sports, Street "Eqrem Qabej", no
number 10 000 Prishtina, Republic of Kosovo*

** Corresponding author e-mail: uran.bala@student.uni-pr.edu*

Abstract

Introduction: The relative age effect (RAE) is a worldwide phenomenon used to describe how children born early in the calendar year are often more “privileged” in the selection process for sports teams; that is, they tend to perform better both physically and academically. This disadvantage experienced by youths born toward the end of the year arises because those who are relatively older are generally more physically developed, emotionally mature, and possess a broader cognitive capacity.

Methods: The parameters examined in this study include the birth dates of 415 male and 249 female athletes from the national teams of Kosovo, Albania, North Macedonia, and Montenegro, all competing in football (a total of 664 players). These athletes were categorized into three main groups: Q1 (January-April), Q2 (May-August), and Q3 (September-December), with particular emphasis on comparing Q1 athletes-those born in the first part of the year-and Q3 athletes-those born in the last part of the year, in order to determine whether differences exist between them. All athletes from each national team were born within the same calendar year.

Results: Male athletes across all national teams exhibit a clear Relative Age Effect (RAE), with the highest percentage falling in Q1. In contrast, female athletes show a more balanced distribution, and in most cases, the percentage is even higher in Q3.

Conclusions: Considering the total sample of 664 football players of both genders in the selected sport (football), the overall distribution of data across the national teams clearly demonstrates a strong influence of the Relative Age Effect (RAE) on the selection of athletes. This is confirmed by the tables and graphs presented, which show an uneven distribution of data between the Q1 and Q3 groups, where it is evident that Q1 includes the majority of athletes selected for the national team rosters.

Keywords: *Relative age, football, selection, national teams, gender.*



UNIVERSITY OF PRISTINA
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT
**The 5th Scientific Conference on Physical Education, Sports
and Health (SCPESH)**

21-22 November 2025, Prishtina, Kosovo

**Analizë krahasuese e moshës relative në ekipet kombëtare të futbollit (meshkuj dhe femra)
nga grupmosha U15 deri në nivelin A në Kosovë, Shqipëri, Maqedoni e Veriut dhe Mal të
Zi**

Uran Bala¹

¹*Universiteti i Prishtinës-Fakulteti i Edukimit Fizik dhe i Sportit, Rr. "Eqrem Qabej", p.n. 10 000
Prishtinë, Republika e Kosovës*

**Autori korrespondues e-mail: uran.bala@student.uni-pr.edu*

Abstrakt

Hyrje: Efekti i moshës relative (REA) është një fenomen ose një term mbarëbotëror i cili përdoret për të përshkruar se si fëmijët që kanë lindur në fillim të vitit kalendarik janë më të “privilegjuar” për tu përzgjedhur në ekipin e sportit konkret: dmth janë të prirur që të përformojnë më mirë si në aspektin fizik ashtu edhe në atë akademik. Ky disavantazh që i ndodh të rinjve të lindur në pjesën e fundit të vitit shfaqet për shkak se ata që janë më të rritur në moshë, zakonisht janë edhe më të zhvilluar fizikisht, emocionalisht si dhe kanë diapazon më të gjerë kognitiv.

Metodat: Parametrat e trajtuar në këtë hulumtim janë marrë datat e lindjes së 415 sportistëve meshkuj dhe 249 femra të Reprerentacionit të Kosovës, Shqipërisë, Maqedonisë së Veriut dhe Malit të Zi në sportin e: Futbollit (664 lojtarë). Këta sportistë/e i kemi ndarë në 3 grupe kryesore: Q1 (Janar-Prill), Q2 (Maj-Gusht), Q3 (Shtator-Dhjetor) me theks të veçantë krahasimin e grupit Q1- të rinjtë e lindur në pjesën e parë të vitit dhe Q3-të rinjtë e lindur në pjesën e fundit të vitit, për të parë se a ekzistojnë dallime në mes tyre. Sportistët e secilit reprezentacion janë të lindur në një vit kalendarik.

Rezultatet: Meshkujt në të gjitha kombëtalet tregojnë një RAE të qartë, me përqindjen më të lartë në Q1, kurse femrat tregojnë një shpërndarje më të balancuar madje në shumicën e rasteve % është më e lartë në Q3.

Përfundime: Duke e marrë parasysh mostrën totale prej 664 futbollistëve/eve në sportin e përzgjedhur (Futbolli) të dyja gjinitë, në shpërndarjen totale të të dhënave të ekipet përfaqesuese vërehet qartë ndikimi i lartë i fenomenit të efektit të moshës relative në përzgjedhjen e lojtarëve në ekipet e sportit konkret. Për ta vërtetuar këtë, në tabelarët dhe grafikonet e paraqitura shohim një shpërndarje të zhdrejtë të të dhënave në mes grupit Q1 dhe atij Q3 ku vërehet qartë se grupi Q1 ka shumicën e sportistëve të selektuar në listën e ngushtë të kombëtareve.

Fjalët kyçe: *Mosha relative, futbolli, përzgjedhja, kombëtalet, gjinia.*