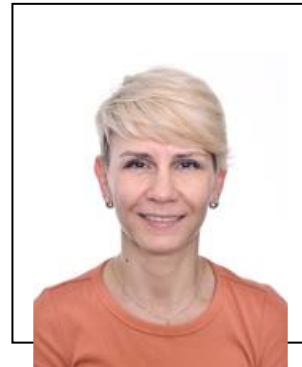


**FORMATI
EVROPIAN PER
CURRICULUM
VITAE**



TE DHENAT PERSONALE

Emri / Mbiemri

Adresa

Telefoni

Fax

E-mail

Shtetesia

Data lindjes

JORIDA LILA ÇOBAJ

Rruga Pandi Dardha, Tirane

+355694318155

joridalila@gmail.com

Shqiptare

19.06.1978

EKSPERIENCAT E PUNES

• Date

- Emrin dhe adresen e punedhënesit
- Lloji i ndërmarrjes ose sektori
 - Lloji i punes
- Detyrat dhe përgjegjësitë

2017- ne vazhdim

Universiteti i Sporteve, Rr Muhamet Gjollësja , tel. 04 226 652, Tirane.

Arsimore.

Pedagoge .

Praktike - Outdoor. "Sporte Dimerore, Ski", "Kamping Veror Malor", "Sporte Ujore Not"

• Date

- Emrin dhe adresen e punedhënesit
- Lloji i ndërmarrjes ose sektori
 - Lloji i punes
- Detyrat dhe përgjegjësitë

10.2017- ne vazhdim

Universiteti i Sporteve, Rr Muhamet Gjollësja , tel. 04 226 652, Tirane.

Arsimore.

Pedagoge .

Praktike - Gjimmastike , Aerobi,

• Date

- Emrin dhe adresen e punedhënesit
- Lloji i ndërmarrjes ose sektori
 - Lloji i punes
- Detyrat dhe përgjegjësitë

10.2016- 01. 2017

Universiteti i Sporteve, Rr Muhamet Gjollësja , tel. 04 226 652, Tirane.

Arsimore.

Pedagoge e jashtme.

Praktike - Gjimmastike .

• Date

- Emrin dhe adresen e punedhënesit
- Lloji i ndërmarrjes ose sektori

12.2015- 11.2016

Tirana Ring Center , Rr Muhamet Gjollësja , tel. 04 4540600, Tirane.

Rekreative, Ring Fitness.

- Lloji i ndermarjes ose sektori
 - Lloji i punes
 - Detyrat dhe pergjegjesite
- Date
 - Emrin dhe adresen e punedhenesit
- Lloji i ndermarjes ose sektori
 - Lloji i punes
 - Detyrat dhe pergjegjesite
- Date
 - Emrin dhe adresen e punedhenesit
- Lloji i ndermarjes ose sektori
 - Lloji i punes
 - Detyrat dhe pergjegjesite
- Date
 - Emrin dhe adresen e punedhenesit
- Lloji i ndermarjes ose sektori
 - Lloji i punes
 - Detyrat dhe pergjegjesite
- Date
 - Emrin dhe adresen e punedhenesit
- Lloji i ndermarjes ose sektori
 - Lloji i punes
 - Detyrat dhe pergjegjesite
- Date
 - Emrin dhe adresen e punedhenesit
- Lloji i ndermarjes ose sektori
 - Lloji i punes
 - Detyrat dhe pergjegjesite
- Date
 - Emrin dhe adresen e punedhenesit
- Lloji i ndermarjes ose sektori
 - Lloji i punes
 - Detyrat dhe pergjegjesite
- Date
 - Emrin dhe adresen e punedhenesit
- Lloji i ndermarjes ose sektori
 - Lloji i punes
 - Detyrat dhe pergjegjesite

Arsimore.

Mesuese e Edukimit Fizik

Praktike, Edukimi Fizik.

09.2008 – 10.2015

Palestra “ Practika”, Rr Komuna e Parisit , tel. 0694446072 ,Tirane.

Rekreative.

Instruktoe Aerobie

Zumba, Free Style, Gjimmastike Aerobike.

2008 – 2009

Akademia e Edukimit Fizik dhe Sporteve, Rr Muhamet Gjolllesha , tel. 04 266 902,Tirane.

Arsimore.

Pedagoge e jashtme

Praktike, Gjimmastike Artistike, Dance, Gjimmastike Aerobike.

03.2007 – 07. 2007

Palestra “ Master Gym” Rr Nikolla Jorga, Tirane.

Rekreative.

Instruktoe Aerobie

Gjimmastike Aerobike.

02.2002 – 08. 2006

Fitness Center “ Eden”, Rr Sami Frasherit, tel. 042243925,Tirane.

Rekreative.

Instruktoe Aerobie

Gjimmastike Aerobike.

04.2001 – 05. 2001

Shkolla e mesme e Pergjithshme “ Partizani” , Tirane.

Arsimore.

Praktike pedagogjike

Praktike, Edukim Fizik.

01.2001 – 06. 2002

Ne Palestren “ ProSport Fitness” Bulevardi Gjergj Fishta, Tirane.

Rekreative.

Instruktoe Aerobie

Gjimmastike Aerobike.

04.2000 – 05. 2000

Shkolla e mesme e Pergjithshme “Qemal Stafa”, Rr Durrresit , Tirane.

Arsimore.

Praktike pedagogjike

Praktike, Edukim Fizik.

SHKOLLIMI

- Date
- Emri institutit dhe lloji i shkollimit
- Lendet kryesore dhe mesimarja profesionale

- Kualifikimi pas universitar

- Date
- Emri institutit dhe lloji i shkollimit
- Kualifikimi
- Mesatarja perfundimtare

- Date
- Emri institutit dhe lloji i shkollimit

AFTESEI DHE NJOHURI

PERSONALE

Te perftuara gjate jetes edhe pa deshmi aftesie.

GJUHA MEME

GJUHE TE TJERA

- Niveli i leximit
- Niveli i shkrimit
- Niveli ne te folur

- Niveli i leximit
- Niveli i shkrimit
- Niveli ne te folur

2007-2009

Akademia e Edukimit Fizik dhe Sporteve, Arsim Pas Universitar

- Metodologji e Punes Kerkimore Shkencore
- Statistike
- Fiziologji Sportive
- Menaxhimi i Marketingut Sportiv
- Psikologji Sportive
- Biomekanike
- Teori Metodologji e Stervitjes Sportive
- Teori e Levizjes Njerzore
- Specialitetet dy module
- Gjuhen e Huaj Anglisht

Didakt i Edukimit Fizik.

1997-2001

Akademia e Edukimit Fizik dhe Sporteve, Arsim i Larte

Mesues i Edukimit Fizik dhe Profili Gjymnastike.
9.7

1993-1997

Gjimnazi "Qemal Stafa", Arsim i Mesem

Shqipe

Anglisht

Shkelqyer

Shkelqyer

Shkelqyer

Italisht

Shkelqyer

Shume mire

Shkelqyer

- Niveli i leximit
- Niveli i shkrimit
- Niveli ne te folur

Frengjisht

Mire
Mire
Mire

AFTESI DHE PERSHTATJE NE PUNE GRUPI

Te jetosh dhe punosh me njerez te tjere ku komunikimi eshte baza e grupit.

24 Pune ne grup me 24 tema te ndryshme, gjate Kursit te Avancuar te “Menaxhimit te organizatave Sportive”. Ne 12 grupe te ndryshme me nga 4- 5 anetare, jam perfshiheshire ne diskutime , nxerrje konkluzionesh dhe referime te detyrave te caktuara, psh Organizim i nje Aktiviteti Sportiv, Perlllogaritja e Buxhetit etj.

6 Pune ne grup me 6 tema te ndrushme, gjate “European Youth Session 2014”. Ne te njejtin grup prej 15 anetaresh, jam perfshiheshire ne diskutime(gjuha komunikuese Anglisht) , nxerrje konkluzionesh dhe referime te detyrave te caktuara, psh Sa e rendesishme eshte per nje trajner te propogandoje karrieren e dyfishte tek sportistet, Roli i prinderve per te qene i suksesshem ne Sport etj.

6 Pune ne grup me 1 teme, gjate “European Youth Session 2014”. Ne te njejtin grup prej 5 anetaresh, jam perfshiheshire ne diskutim (gjuha komunikuese Anglisht) , nxerrje dhe kam referuar nje pjese te detyres (pasi referuar 4 anetare nga nje pjese te caktuar nga vete ne) perpara nje auditori prej 60 anetaresh. Tema e dhene ishte “Ndertimi nje nje fushate promovuese per Lojrat e Para Europiane , Baku 2015.

AFTESI ORGANIZATIVE

Menaxhoj dhe drejtoj funksionimin e perditshem te palestres si dhe burimet njerzore qe kam ne varesi. Perfaqesoj profesionalisht palestren ne raport me klientet dhe mbaj ne nivelin e duhur sherbimin ndaj klientit. Kujdesem per mirefunksionimin dhe inventarin e paisjeve. Sigurohem qe kushtet e higjenes se palestres te jene ne nivelin e duhur. Krijoj paketat e abonimeve sipas sezoneve, kohes se perdorimit te palestres dhe promocioneve te ndryshme. Kryej ture prezantimi te palestres per klientet potencial. Ndjek klientet pergjate ushtrimit te aktiviteteve fizike si dhe keshilloj ne menyren e perdorimit te paisjeve.

Organizim i aktiviteteve ArtistikoSportive te perviteshme qe zhvilloheshin ne Institutin Arsimor Wilson gjate periudhes 9-vjecare qe kam punuar atje si mesuese e Edukimit Fizik dhe si Shefe e Departamentit 2 vitet e fundit. Aktivitetet ishin te llojit vetem Sportiv, si Krosi i Vjeshtes dhe ai i Pranveres (pjesmarrja afro 500 nxenes te ndare ne 3 grupe), Kampionatet midis klasave dhe me Sholla Binjake etj. Lloji tjetër i Aktiviteteve ishte Artistiko-Sportive (te cilat jo vetem qe i organizoja , me ndihmen e kolegeve por edhe i prezantoja) si, Dita e Lojrave Popullore, Halloween Day etj.

Po gjate kesaj periudhe, ideimi dhe organizimi i grupit te Aerobise se shkolles dhe Nxiteseve te Tifozeve.

AFTESI DHE NJOHURI TE TJERA

Aftesi qe nuk ke permendur me siper.

Në angazhimet e mia të mëparshme të punësimit jam dalluar dhe vlerësuar nga punëdhënësit dhe kolegët për dedikim , seriozitet dhe dilijencë, gjë që është e reflektuar në referencat mjaft pozitive që kam akumuluar gjatë viteve të karrieres sime profesionale.

DOKUMENTE OSE DESHMI
AFTESIE

10-14.05.2022-Certificate "Autism Sport and Inclusion", University of Roma Foro Italico in partnership with Sport University of Tirana

28.03.2022-Certificate Series of TreeWebinars Log Team Athletes Development(LTAD), University of Bern Sport ,Hungarian, Sport University of Tirana.

28.06.2021-Aptis, Forward thinking English testing, British Council.

04.2014-11.2014- Certificate of Attendance, European Youth Session 2014, The Ministry of Youth and Sports of Azerbaijan and the International Olympic Academy, Ancient Olympia.

04.2013- 01.2014- Diplome "Management of Olympic Sport Organisation",The International Olympic Committee. N.en patronazhin e Solidaritetit Olimpik dhe Komitetit Olimpik Kombetar Shqipetar, Tirane.

2008- Deshmi Mbrojtje e Gjuhës Angleze nga "Fakulteti i Gjuheve te huaja",Tirane.

2004- Deshmi per pervetesimin e bazave te kompjuterit nga "ADAS", Tiranë.

2003-2005- Diplomë e Gjuhës Angleze nga "Lincoln center", Tiranë.

1997- Sportiste me ekipin e Gjymnastikes te Klubit Shumesportesh "Studenti", Tirane.

1986-1991- Sportiste me ekipin e Gjymnastikes te Klubit Shumesportesh "Partizani", Tirane.

TE TJERA

2021-2022- Pjesmarrese ne realizimin e studimit "Promovimi i kontributit te veprimterise fizike tek shendeti", ne kuader te Projektit #BEACTIVE – "EU4Youth – European Week of Sport beyond Borders in the Western Balkans".

2021-Anëtare NJSBC së FVFR.

2021-Anëtare e bordit editorial të Revistës Fokus.

2021-Anëtare Komisioni i Mbarëvajtjes së veprimtarive dhe të mardhënieve me studentët.

2020- Kryetare Komisioni KZF të FVFR

2005- Pjesmarrje ne Botimin e librit "Yoga" Ushtrime per trupin dhe mendjen , me autore Polikseni Gorishti. Performance.

2002- Pjesmarrje ne Seminarin "Sporti", AOSH ,Olimpia,Greqi,

2001- Anëtare e Akademise Olimpik Shqiptar, Tiranë.

BIBLIOGRAFIA PUNEVE
SHKENCORE

Çobaj, JORIDA (2022). "Effects of Aerobic Exercises on Anxiety Reduction". International Congress On Natural, Health Sciences And Technology, 7-th international Balkan Conference In Sport Sciences, 18-19 May, 2022,University Of Tetova, North Macedonia.

Çobaj, JORIDA (2021). "Effects of simple balance training on balance performance and fear of falling in the elderly". The 3-th International Scientific Conference For Physical Education, Sport And Health, 22-23 December,2021. University Of Pristina, Faculty Of Physical Education And Sport.

Çobaj, JORIDA (2021). 1-Effects of Motor and Social Skills on Preschool Children Elton Bano*, Edison Ikonomi, Arben Bozaxhiu, Kristian Andrea, **Jorida Çobaj** Sports University Tirana, Albania
Journal of Advances in Sports and Physical Education
Abbreviated Key Title: J Adv Sport Phys Edu
ISSN 2616-8642 (Print) |ISSN 2617-3905 (Online)
Scholars Middle East Publishers, Dubai, United Arab Emirates

Journal homepage: <https://saudijournals.com>

Original Research Article

DOI: 10.36348/jaspe.2021.v04i05.004 | Received: 02.04.2021 | Accepted: 11.05.2021 |

Published: 14.05.2021

Çobaj, JORIDA (2019).” The Role of Aerobic Gymnastics in Inceasin of Life Quality in Old People”

Msc. Jorida Çobaj, Msc.marsel Vathi. International Conference in Sport Science,Sport Science Toward the Future, 6-7 December,2019 Sports University of Tirana, Tirane, Albania.

Çobaj, JORIDA (2019). ”Impact Flecibility in Strength Exercises of Young Boys Gymnast”. International Symposium Research and Education in an Innovation Era, 8-th Edition. Physical Education and Sport Section, 23-25 May, 2019 the Ministry of National Education University “Aurel Vlaicu“ of Arad, Romania.

Çobaj, JORIDA (2019).” Importans of Walking and Aerobic Exercises in Improving Physical Performance and Weight Loss”. International Symposium Research and Education in an Innovation Era, 8-th Edition. Physical Education and Sport Section, 23-25 May, 2019 the Ministry of National Education University “Aurel Vlaicu“ of Arad, Romania

Çobaj, JORIDA (2019). “An investigation study on the specialities of fitness instructors in Albania”. International Congress on Natural, Health Sciences and Technology: “ 6-th International Balkan Conference in Sport Sciences”. University of Tetova , Macedonia, 15-17 May 2019

Çobaj, JORIDA (2018). “The contribution of aerobic gymnastics in increasing the quality of life in elderly people”. International Interdisciplinary Conference: “ Continuity and Change; Balkans in European, and Global Context”. University of Mitrovica “Isa Boletini”, Kosovo, 16-17 November 2018.

Çobaj, JORIDA (2018) . "Halthy behavior to children of school age 11,13 and 15 years" (Poster) Autore: 1-Jorida Çobaj, 2-Robert Çitozi, 3-Ferdinand Mara. International Symposium " Research and Education in an Innovation Era" 7th Edition. Health related physical fitness vs skills related physical fitness-new perspectives approach to physical fitness. Physical Education and Sport Section, 17-20 May, 2018 the Ministry of National Education University “Aurel Vlaicu“ of Arad, Romania.

Çobaj, JORIDA (2018) . "A cross section study on opening periods of fitness centers in Albania" (Poster) Autore: 1-Jorida Çobaj, 2-Juel Jarani, 3-Orges Liçaj. 15th International Scientific Conference Tranformation Processes In sport "SPORT PERFORMANCE" 12th-15th April, 2018, Budva- Montenegro. Montenegrin Sports Academy.

Çobaj, JORIDA (2018). 1-Physical Education Subject and the Teacher’s Role, Primary Factor for the Development of Children with Special needs”

Msc.Jorida (LILA) ÇOBAJ¹Msc.MARSIDA BUSHATI²
Sports University Tirana, Albania

International Journal of Latest Research in Engineering and Management (IJLREM)
ISSN: 2456-0766, www.ijlrem.org Volume 2 Issue 4|April. 2018 || PP 09-17.

Çobaj, JORIDA (2017) . "The inapct of pain in designing a program of physical activity with old Albanian adults” Autore: 1-Ferdinand Mara ,2-Jorida Çobaj. International Scientific Conference, FIS Comuntacions in Physical Education, sport and recreation, October 19th-21th,2017, Niš.

Çobaj, JORIDA (2016). "Impact of 6 months aerobic gymnastic, for improvement of VO2Max and wheight control in a group of Sports University of Tirana" International Symposium " Research and Education in an Innovation Era" 6th Edition. Physical Education and Sport Section, December 8th-10th , 2016 the Ministry of National Education University “Aurel Vlaicu“ of Arad, Romania.

