



CURRICULUM-VITAE

INFORMACIONE PERSONALE

**Emër / Mbiemër
Profesioni**

Najada Quka (Shore)
Lektore në Fakultetin e Shkencave të Lëvizjes, Departamenti i Edukimit dhe Shëndetit pranë UST

**Institucioni ku punon
Adresa**

Universiteti i Sporteve të Tiranës
Rr: Kombinat, Shaban Bardhoshi

**Telefoni
e-mail
Shtetësia
Datëlindja
Gjinia**

06752 03 533
nquka@ust.edu.al
Shqipëtare
25.08.1984
Femër

Eksperiencat në punë

1999-2003: Trajnere e ekipit të aerobise për te reja
2000-2003: Anëtarësuar pranë Federatës Shqiptare të Gjymnastikës, Gjymnaste e aerobisë në Klubin Shumë sportesh të Lushnjës.
2004-2006: Instrukto e Aerobisë Sportive pranë palestrës “Fitnes Mara”
Shtator-Nëntor 2008: Mësuese e Edukimit Fizik pranë shkollës së mesme “Divjakë”, Lushnjë.
2009- 2010: Lektore me kohë të pjesëshme pranë UST, specialitet “Gjymnastikë Ritmike”.
2008- 2013: Specialiste në Drejtorinë e Sportit pranë MTKRS.
Shkurt 2013 e ne vazhdim: Pedagoge pranë Departamentit të Shkencave Sociale dhe të Edukimit, Fakulteti i Shkencave të Levizjes, Universiteti i Sporteve të Tiranës.

Puna ose pozicionet e mbuluara

Mësuese Edukimi Fizik ,Shkolla e Mesme Divjake.
Gjymnaste në Aeorbi Sportive
Instruktoe Aerobi-Fitnes.
Specialiste në Sektorin e Sportit Cilësor pranë MTKRS.
Lektore me kohë të pjesëshme pranë UST në Departamentin e Sporteve për disiplinën “Gjymnastikë Ritmike”
Pedagoge me kohë të plotë në Fakultetin e Shkencave të Lëvizjes pranë UST

Bashkëautore e fondit të pyetjeve për “Testimin e Informatizuar” të Mësuesit të Edukimit Fizik 2021.

Titulli i kualifikimit të arritur

Doktor në Shkencat Sportive

Formimi dhe Njohuritë

1999-2003: Arsimi i mesëm : Shkolla e Mesme e Përgjithshme “Qemal Stafa”

2003-2007: Arsimi i lartë: Akademia e Edukimit Fizik dhe Sporteve “Vojo Kushi” me titull Mësues i Edukimit Fizik dhe i Profilizuar në Gjimnastikë, diplomë ekonvertuar “Masteri Shkencave”

Shkurt-Prill 2007: Dëshmi kualifikimi mbi zotërimin e aftësive për Fizio-Kinezio-Masazho-Terapi .

2007: Çertifikatë “Studente e Shkëlqyer” marrë pranë UST në përfundim të Arsimit të lartë.

28 Mars -11 Prill 2011: Çertifikatë pjesëmarrje në trajnimin e relizuar nga Instituti i Trajnimit të Administratës Publike (ITAP) .

2007-2009: Master European “Aktiviteti Fizik dhe Shëndeti” pranë Universitetit të Shkencave të Lëvizjes IUSM, Romë, Itali.

Maj - Qershor 2008: Intership apo kurs kualifikimi: “Obeziteti të fëmijët” organizuar pranë University of Sourthen Denmark.

Maj - Qershor 2008: Intership apo kurs kualifikimi: “Rehabilitim” në Gjermani.

2008: . Dëshmi të gjuhës angleze nga fakulteti i gjuhëve të huaja.

2008: Dëshmi të gjuhës Italiane nga fakulteti i gjuhëve të huaja

25 Shkurt 2015: Çertifikatë e gjuhës angleze: Cambridge “BULATS” niveli C1-77 pike.

18 Prill 2015: Çertifikatë për pjesëmarrje në kursin e Administrimit sportiv organizuar nga Komiteti Olimpik Shqiptar.

12 Korrik 2017. Marrë gradën shkencore “**Doktor**”. (VJ 15 datë 12.07.2017 NR 3003 MAS)

Gjuha e nënës

Shqip

Gjuhë të Huaja

Anglisht
Italisht

Kapacitete dhe kompetenca organizative

30.01.2017: Anëtare ne Bordin e Hartimit dhe Publikimit të Revistës Promovuese të UST-se “**FOKUS**”

Kapacitete dhe kompetenca informatike

2006 Dëshmi mbi njohuritë kompjuterike të programeve bazë: Windows xp, Word xp, Excel xp, Powerpoint xp.

**Bibliografia e Punëve
Shkencore**

Bashkengjitur

2007:“Modelimi i ushtrimeve të aerobise sportive mbi bazën e ndryshimit të rregullores” nën kujdesin e Prof.Dr. Begator Bashkurti. (Temë Diplome në Arsimin e Lartë).

2009:“Stërvitja e forcës tek fëmijët dhe adoleshentët” nën kujdesin e Prof. Froberg Karsten. (Temë diploma në Master European)

KONFERENCA:

5 -6 Maj 2014: Bashkëautore: Poster në International Conference in Sport Science “Sport science toward the Future” ICSS2014, UST, Albania, **Tirana**. “*The effect of a 6-week plyometric training program on jumping indicators of female volleyball players.*”

Maj 2014: Çertifikatë përpjesëmarrje në “The 2nd International Conference on “Research and education-challenges towards the future” ICRAE, zhvilluar nga Universiteti I **Shkordrës** ‘Luigj Gurakuqi’. “*The relationship between obesity and postural control in children and adolescent*”.

20-21 Qershor 2014: Çertifikatë pjesëmarrje në International Balkan Conference in Sport Sciences (IBCSS2014), organizuar ne **Tetove**, Maqedoni. “*Effects of obesity on muscle-skeletal development in growth age*”.

8-10 Maj 2015: Çertifikatë pjesëmarrje në 3-rd Congress of sport science “Performance of exercise participants, athletes and champions. **Athens**. Poster: “*Consequences of excessive body weight in children’s posture alignment.* (Review article)

2015: Bashkëautore: Certifikatë pjesëmarrje në International congress of physical Education, sports and kinetotherapy. 5th Edition. Education and Sport Science in 21st Century. Bucharest, **Rumania**. Poster: *Involvement of children in physical activity during recess process and their leisure time.* Fq: 192-201.

2016: Çertifikatë pjesëmarrje në 10th European Conference on Education and Applied Psychology. Referim virtual: *A Cross-sectional study on postural deviations among Albanian children aged 10–13 years old.* **Vienna**.

2016: Çertifikatë pjesëmarrje në 11th European Conference on Education and Applied Psychology. Referimi virtual: *Impact of physical exercises on posture correction in Albanian Children aged 10-11 years old.* **Vienna**.

2016: Si bashkëautore: Çertifikatë pjesëmarrje në“10th European Conference on Education and Applied Psychology. Section 11. Physical Education” Vienna, **Austria**. Referim: Virtual: “*The impact of force and poëer parameters on running speed*”.

2016: Si bashkëautore: Çertifikatë pjesëmarrje në11-të Europiane mbi Edukimin dhe Psikologjinë e Aplikuar, Seksioni 9. Edukimi Fizik. “11th European Conference on Education and Applied Psychology. Section 9. Physical Education. Vienna, **Austria**. Referim Virtual: “*Influence of strength training methods on speed running performance*”.

3-4 Nëntor 2017. Çertifikatë pjesëmarrje në Konferencën e 2^{te} Ndërkombëtare në Shkencat Sportive e organizuar nga **Universiteti i Sporteve të Tiranës**. Prezantim me poster: “*Incorrect posture in Albanian Children*”. Tiranë, **Shqipëri**. ISBN 978-9928-192-53-0

3-4 Nentor 2017. Si bashkëautore: Në Konferencën e 2^{te} Ndërkombëtare në Shkencat Sportive e organizuar nga **Universiteti i Sporteve te Tiranës**. Prezantim me poster: “*The maximum strength parameters influencing the improvement of speed running phases*”.Tiranë, **Shqipëri**. ISBN 978-9928-192-53-0

12-15 Prill 2018. Çertifikatë pjesëmarrje në Konferencën Shkencore e 15^{te} Ndërkombëtare Proçeset transformuese në Sport “Perfomanca Sportive” e organizuar nga **Akademia Sportive e Malit të Zi**. Prezantim me poster: “*Scoliosis and its prevalence in children*” **Budva Mal i Zi**.ISBN 978-9940-569-21-1

12-15 Prill 2018. Si bashkëautore: Në Konferencën Shkencore e 15^{te} Ndërkombëtare: Proçeset transformuese në Sport “Perfomanca Sportive” e organizuar nga **Akademia Sportive e Malit të Zi**. Prezantim me poster: “*Training of force component and speed running*” **Budva, Mal i Zi**, ISBN 978-9940-569-21-1

23-25 Maj 2019. Çertifikatë pjesëmarrje në Sipoziumin e 8^{të} Ndërkombëtarë “Hulumtimi dhe Edukimi në Epokën e Re”e organizuar nga **Universiteti “Aurel Vlaicu”**, Arad-Rumani. Prezantim me Poster: “*BMI effect on childhood motor skills*”., *Arad-Rumani*.

23-25 Maj 2019. Si bashkëautore: Në Sipoziumin e 8^{të} Ndërkombëtarë “Hulumtimi dhe Edukimi në Epokën e Re”e organizuar nga **Universiteti “Aurel Vlaicu”**, Arad-Rumani.Prezantim me Poster: “*Improvement of speed running through plyometric exercises.*”., *Arad-Rumani*.

6-7 Dhjetor 2019: Çertifikatë pjesëmarrje në Konferencën Ndërkombëtare në Shkencat Sportive e organizuar nga **Universiteti i Sporteve të Tiranës**. Prezantim me poster: "*Correlation between Physical Activity and Academic Performance in children*". Tiranë, **Shqipëri. Book of Abstrakt** ISBN 978-9928-303-14-1

6-7 Dhjetor 2019: Si bashkëautore: Në Konferencën Ndërkombëtare në Shkencat Sportive e organizuar nga **Universiteti i Sporteve të Tiranës**. Prezantim me poster: "*Strength tests as an indicator of improved performance performance in running speed.*" Tiranë, **Shqipëri. : ISBN 978-9928-303-14-1**

17-18 Shtator 2021: Çertifikatë pjesëmarrje në Konferencën Ndërkombëtare në studime Multidisplinare 'Ide dhe kërkime mbi çështjet më të fundit' e organizuar nga **Universiteti i Kalifornisë Jugore-US**, Prezantim oral-online: "*Student's impressions on online learning in Albania*". Kaliforni Jugore-US. Proceedings Book: ISBN 978168564825, fq. 116-124

10-11 Dhjetor 2021: Çertifikatë pjesëmarrje në Konferencën e 26-Ndërkombëtare në studime Multidisplinare 'Ide dhe kërkime mbi çështjet më të fundit' e organizuar nga Universiteti i **Ghent, Belgium**. Prezantim oral-online: "Physical fitness on Academic performance in youth". Proceedings Book: ISBN 9781915312006, fq. 230

22-23 Dhjetor 2021: Çertifikatë pjesëmarrje në Konferencën e 3-të Ndërkombëtare Shkencore për Edukim Fizik, Sport dhe Shëndet, e organizuar nga Fakulteti i Edukimit Fizik dhe i Sportit të Prishtinës në bashkëpunim me Universitetin e Sporteve të Tiranës, Realizuar në Prishtinë. Prezantim ORAL: Mësimi online dhe efektshmëria e tij në procesin mësimor (Rast Studimor). Book of Abstract: ISBN 978-9951-716-69-7.fq.91-92.

22-23 Dhjetor 2021: Si bashkëautore: Konferencën e 3-të Ndërkombëtare Shkencore për Edukim Fizik, Sport dhe Shëndet, e organizuar nga Fakulteti i Edukimit Fizik dhe i Sportit të Prishtinës në bashkëpunim me Universitetin e Sporteve të Tiranës. Realizuar në Prishtinë. Prezantim ORAL: Stervitja e forces si indikator i Performances se shpejtesise se vrapimit/ Strength training as a predictor of speed performance. Book of Abstract: ISBN 978-9951-716-69-7.fq.67-68.

11-14 Mars 2022: Çertifikatë pjesëmarrje në Konferencën e 27-Ndërkombëtare në studime Multidisplinare "Ide dhe kërkime mbi çështjet më të fundit", e mbajtur në Brussels, Prezantim ORAL-

ONLINE: “*The importance of Postural Awareness in young people*”.
Proceedings Book: ISBN 978-1-915312-01-3, fq. 184

28 Mars 2022. Certifikate pjesëmarrje ne tre serite e webinar-it “1. Long term athletes’ development webinar LTAD- Introduction”; 2. LTAD-Individual Sports; 3. LTAD-Team Sports, organizuar nga Universiteti Bern, Universiteti I Sporteve te Tiranes, Universiteti Hungarian i Shkencave Sportive, realizuar ne Budapest, Hungari-ONLINE.

18 – 19 Maj 2022: Çertifikatë pjesëmarrje në Konferencën e 7 Internacionale Ballkanike në Shkencat Sportive organizuar në Tetove, në Republikën Jugore të Maqedonisë (7th International Balkan Conference in Sport Sciences Tetova, Republic of North Macedonia), prezantim Oral me teme: “Knowledge of body posture and postural behaviors among students”. Book of abstract: ISBN: 978-608-217-101-2 (Oral Presentation).

18 – 19 Maj 2022: Si bashkëautore në Konferencën e 7 Internacionale Ballkanike në Shkencat Sportive organizuar në Tetove, në Republikën Jugore të Maqedonisë (7th International Balkan Conference in Sport Sciences Tetova, Republic of North Macedonia), prezantim Oral me teme: “The impact of unilateral strength and power Exercises on acceleration and change-of direction speed”. Book of abstract: ISBN: 978-608-217-101-2 (Oral Presentation).

3 Qershor 2022: Si bashkëautore në Konferencën e 1 Internacionale “Sfidat e Kërkimit Shkencor tek psikologjia e Aplikuar dhe Edukimi” (1st International Conference The challenges of Scientific Research in Applied Psychology and Education. Prezantim Oral me teme: “Qëndrimet e studentëve mbi E-Learning dhe mësimin online gjatë dhe post situatës pandemike dhe përfshirjen e kësaj metodologjie ne kurrikulat universitare-Studim Rasti. Book of abstract: ISBN: 978-9928-321-47-3, fq.97.

BOTIME

2013. Botim në Revistën “Aktiviteti Fizik dhe Sporti” . **Universiteti i Sporteve te Tiranes.** *Strength Training in children and adolescent.* Volume.1; issue 1. Fq: 55-59. ISSN: 2308-5045

2014. Botim në Revistën **Internacionale te Shkencave Sportive dhe Shendetit. Sporti dhe Shendetit. Tetove.** *Effects of obesity on musculoskeletal development in growth age.*(A Meta –analyses). Vol.1; No.2;Fq: 88-96.ISSN1857-9310. UDC: 796-613.7

2015. Botim në Revistën **Akademike të Studimeve Ndërdisciplinore. Rome, Itali.***Risk Factors of Poor Posture in Children and Its Prevalence.* Vol. 4, No. 3Fq: 104-109. ISSN 2281-4612 (online) ISSN 2281-3993 (print).

2015. Botim në Revistën Europiane **Edukimi dhe Psikologji e Aplikuar. Seksioni 7. Edukim Fizik. Austri, Viene.** *Intervention programs used regarding postural deviations among children.* Volume. 4. Fq. 48-51. ISSN 2310-5704.

2017:Botim në Revistën “Aktiviteti Fizik dhe Sporti” . **Universiteti i Sporteve të Tiranës.** *Incorrect posture in Albanian Children.* Volume.3; issue 1. Fq: 5-12. ISSN: 2308-5045

2017:Bashkëautore: Botim në Revistën “Aktiviteti Fizik dhe Sporti” . **Universiteti i Sporteve të Tiranës.** *The maximum strength parameters influencing the improvement of speed running phase.* Volume.3; issue 1. Fq: 20-30. ISSN: 2308-5045

2019: Botim në “Revistën e Aktiviteti Fizik”, ARENA (JPA), **Universiteti Aurel Vlaicu i Aradit, Rumani.** *BMI effects on Childhood motor Skills.* Volume.8; Fq: 10-20. ISSN: 2285-830X

2019: Bashkëautore: Botim në “Revistën e Aktiviteti Fizik”, ARENA (JPA), **Universiteti Aurel Vlaicu i Aradit, Rumani.** *Improvement on speed running through plyometric exercises.* Volume.8; Fq: 29-40. ISSN: 2285-830X

2021: Botim në “Revistën Europiane te Shkencave Sociale, Edukimi dhe Kërkimi Shkencor ”, Tema: “Përshtypjet e studentëve për mësimin online në Shqipëri”. Volumi 8, nr. 2, Fq. 55-63, ISSN (print) 2411-9563 & ISSN (online) 2312-8429. DOI: <https://doi.org/10.26417/523hdx45f>

2022: Botim në Revistën – Evropiane e Mjekësisë dhe Shkencave Natyrore, Tema: Fitnesi fizik mbi performancën akademike tek të rinjtë. Volume.5; Issue 1, Fq: 1-8. ISSN 2601-6397 (Print) ISSN 2601-6400 (Online). DOI: <https://doi.org/10.26417/931wmw99>

2022: Botim në Revistën - Evropiane e Studimeve Multidisiplinare Tema: Paraqitja frontale posturale të rinjve. Studim Rasti. Volume 7, Fq. 19-28, 2022. ISSN 2414-8385 (Online) ISSN 2414-8377 (Print). DOI: <https://doi.org/10.26417/214bbn39>

2015. Libër. (Bashkautore)

Edukim Fizik dhe Shëndet 1. *(Mësues & Nxënës)*

ISBN: 978-9928-130-17-4. Shtyp shkronja: Erik.

2016 Libër. (Bashkëautore)

Edukimi Lëvizor. *“Bazat e Veprimtarisë Lëvizore për moshat 3-16 vjeç”.*

ISBN. 978-9928-206-12-1. Shtyp shkronja: Erik.

Me Respekt

Dr. Najada Quka (SHORE)