

	<p>Curriculum-Vitae</p>
<p>Informacione Personale</p>	
<p>Emër / Mbiemër Profesioni</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Rigerta Selenica • Lektore
<p>Institucioni ku punon Adresa</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Universiteti i Sporteve, Tiranë • Rr: Prokop Myzeqari nr 32
<p>Telefoni</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 0684653101
<p>e-mail</p>	<ul style="list-style-type: none"> • rselenica@ust.edu.al
<p>Shtetësia</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Shqipëtare
<p>Datëlindja</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 09.03.1982
<p>Gjini a</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Femër
<p>Eksperiencat në punë</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 09. 2006 - 10. 2011-Mësuese me kohë të plotë në gjimnazin “Sinan Tafaj” –Tiranë. • 10. 2011 - 07.2012 – Lektore, lënda Atletikë,në Departamentit e sporteve në Universitetit e Sporteve të Tiranës . • 01. 2013 –në vazhdim, lektore me kohë të plotë pranë Departamentit të Shkencave Sociale e të Edukimit në Universitetin e Sporteve të Tiranës.
<p>Puna ose pozicionet e mbuluara</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mësuese e edukimit fizik • Instruktoresh fitnesi. • Trajner e disiplinës së Atletikës . • Lektore.
<p>Titulli i kualifikimit të arritur</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Doktor në Shkenca Sportive
<p>Formimi dhe Njohuritë</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Arsimi i mesëm : Shkolla “Qemal Stafa” (1996-2000) • Arsimi i lartë: Akademia e Edukimit Fizik dhe Sporteve “Vojo Kushi” sot Universiteti i Sporteve të Tiranës, me titull “Mësues i Edukimit Fizik” dhe i Profilizuar në Atletikë (2000-2004)- diplomë e ekuivalentuar me “Master Shkencor” • 2013 - Studente në shkollën e “Doktoraturës” pranë fakultetit të shkecape të lëvizjes në Universitetin e Sporteve të Tiranës. • 10.2003-01.2004 Dëshmi aftësie për Fizio-Kinezio-Masazho-Terapi . • 18.04.2015- Çertifikuar nga Komiteti Olimpik Shqiptar si Administratore Sportive.

Kompetencat profesionale	<ul style="list-style-type: none"> • Me një karrierë të pasur sportive nga viti 1992 -2012 si sportiste profesionale, pjestare e ekipit kombëtar të Atletikës. Duke renditur rezultate elitare kombëtare dhe ndërkombëtare ballkanikë në këtë disiplinë. • Instruktoresh fitnesi • Trainere atletike me fëmijët pranë klubit sportiv Partizani. • Preparatore atletikore për ekipin e basketbollit “Superior basket”
Gjuha e nënës Gjuhë të Huaja	<ul style="list-style-type: none"> • Shqip • 07.2003. “Certifikate nga Planeti i Gjuheve të Huaja”. • 05.2005. Dëshmi të gjuhës angleze nga fakulteti i gjuhëve të huaja- Tiranë. • 25.02.2015- Certifikuar nga Cambridge “BULATS” niveli C1- 83 point. • Italisht (e folur)
Kapacitete dhe kompetenca organizative	<ul style="list-style-type: none"> • 07-2007 . Certifikuar nga ITAP mbi Programin e Zhvillimit Funkcional me module:komunikimi efektiv,Planifikimi i Punes,Zgjidhja e Problemeve ne Organizate,Prezantim mbi Integrimin ne Bashkimin European • 2014- (vazhdim) Bashkëpunëtoresh me Agjensinë e Sigurimit të Cilësisë së Arsimit Parauniversitar për harimin dhe vlerësimin e testime të kualifikimit të mësuesve. • 2014- (vazhdim) Bashkëpunëtoresh me Agjensinë e Sigurimit të Cilësisë së Arsimit Parauniversitar për zhvillimin e trajnimeve mbi kurrikulën e re të Fushë/Lëndës së “Edukimit Fizik Sporte dhe Shëndet”. • 2018- (vazhdim) Bashkëpunëtoresh me Agjensinë e Sigurimit të Cilësisë së Arsimit Parauniversitar si hartuese e fondit të pyetjeve për Portalin “Mësues për Shqipërinë” në arsimin pararuniversitar, lënda Edukim Fizik Sporte dhe Shëndet. • Gjyqtare e licënsuar pranë Federatës kombëtare të Atletikës. • Bashkëpunim me Federatën Shqipëtare të Tekwondo, si Lektore në trajnimin e trajnerëve dhe gjyqtarëve. • Antare e bordit për hartimin dhe publikimin e revistes “fokus” promovuese të Universitetit të Sporteve të Tiranës. • 2019-2021- Certifikuar (54 orë - 3 kredite) si bashkëpunëtoresh me Agjensinë e Sigurimit të Cilësisë së Arsimit Parauniversitar mbi modulet e trajnimit mbi “Strategji, metoda dhe teknika për mësuesin me qendër nxënësin”; “Planifikimi i kurrikulës”; “Vlerësimi i të nxënit” dhe “Situatat e të nxënit” • 04.2021 - (vazhdim) Drejtuese e Njesisë së Sigurimit të Brendshëm të Cilësisë në Departamentin e Shkencave Sociale dhe Edukimit të Fakultetit të Shkencave të Lëvizjes në UST. • 04.2021- (vazhdim) Kryetare e Njesisë së Sigurimit të Brendshëm të Cilësisë në Fakultetin e Shkencave të Lëvizjes në UST. • Reviewer of the International Journal of Sports Science and Physical Education(IJSSPE) ISSN Print: 2575-226X; ISSN Online: 2575-1611 https://www.sciencepg.com/ijsspe from October 26, 2022 to October 26, 202
Kapacitete dhe kompetenca informatike	<ul style="list-style-type: none"> • 03.2005 Dëshmi mbi njohuritë kompjuterike të programeve bazë:windows xp,word xp,excel xp,powerpoint xp.

**Bibliografia e
Punëve
Shkencore
Bashkëngjitur**

Konferenca shkencore kombëtare dhe ndërkombëtare

- Bashkëautore , prezantim me poster ne ECSS Congress ne Bruges-Belgium, Korik 2012 .
“The difference in sportive performances between the national woman’s volleyball and woman’s basketball team in albania”
- Prezantim me poster në Intrenacional Conference in Sport Science Tirana(Albania) 5-6 maj 2014. ***“The effect of a 6-week plyometric training program on jumping indicators of female volleyball players”***
- Prezantim oral në Internacional Balkan Koference in Sport Sciences IBCSS Qershor 2014,Tetove. ***“The assessment of plyometric training impact over strength and power indicators on women’s volleyball players”***
- Prezantim me poster në Kongresin e 3-të të Shkencave Sportive “Performanca ushtrimore e pjesëmarrësve, atletëve dhe sportëve ***Athens, Greece, 5-6 Maj 2015.***
“The relationship between static maximal strength and maximal relative power of leg muscles in elite sport participants”
- Prezantim virtual në Konferencën e 10-të Europiane mbi Edukimin dhe Psikologjinë e Aplikuar, Seksioni 11. Edukimi Fizik. ***Vienna, Austria, 27 Shkurt 2016.***
“The impact of force and power parameters on running speed”
- Prezantim virtual në Konferencën e 11-të Europiane mbi Edukimin dhe Psikologjinë e Aplikuar, Seksioni 9. Edukimi Fizik. ***Vienna, Austria, 27 Maj 2016.***
“Influence of strength training methods on speed running performance”
- Prezantim me poster në Konferencën e 2^{te} Ndërkombëtare në Shkencat Sportive e organizur nga Universiteti i Sporteve të Tiranës. Tiranë, Albania ***3-4 Nëntor 2017.***
“The maximum strength parameters influencing the improvement of speed running phases”
- Bashkëautore në Prezantim me poster në Konferencën e 2^{te} Ndërkombëtare në Shkencat Sportive e organizur nga Universiteti i Sporteve të Tiranës. Tiranë, Albania ***3-4 Nëntor 2017.*** ***“Incorecte posture in Albanian children”***
- Prezantim me poster në Konferencën e 15 Ndërkombëtare “Transformimi i proceseve në sport dhe performanca sportive’, Budva, Mal I Zi 12-15 prill 2018
“Training of force components and speed running”
- Bashkëautore në Prezantim me poster në Konferencën e 15 Ndërkombëtare “Transformimi i proceseve në sport dhe performanca sportive’, Budva, Mal I Zi 12-15 prill 2018
“Scoliosis and its prevalance in children”
- Prezantim me poster në Simposiumin Ndërkombëtar “Research and Education in an Inovation Erea” 8th Edition 23-25 Maj, 2019 Arad, Rumani
“Improvement of speed running through plyometric exercises”
- Bashkëautore në Prezantim me poster në Simposiumin Ndërkombëtar “Research and Education in an Inovation Erea” 8th Edition 23-25 Maj,2019 Arad, Rumani
“MBI effects on childhood motor skills”
- Prezantim me poster ne konferencen nderkombetare “Shkencat sportive” ICSS Universitetit i Sporteve Tirane, 6-7 Dhjetor 2019.
“Strength tests as an indication of improved performance in running speed”
- Bashkëautore në Prezantim me poster ne konferencen nderkombetare “Shkencat sportive” ICSS Universitetit i Sporteve Tirane, 6-7 Dhjetor 2019.
“Correlation between physical activity and academic performance in children”
- Prezantimi ne International Multidisciplinary Conference "Recent Research and Ideas" ICMS 26th, Ghent 10-11 December 2021.
Book of Proceedings ISBN 978-1-915312-00-6.
“The Impact of Different Strength Training Methods on Speed Running”

- Prezantimi ne 3rd International Scientific Conference for Physical Education, Sport and Health. 22-23 December 2021, Pristina, Book of Abstracts ISBN 978-9951-716-69-7.
“Strength Training as A Predictor of Speed Performance”.
- Bashkëautore në 3rd International Scientific Conference for Physical Education, Sport and Health. 22-23 December 2021, Pristina, Book of Abstracts ISBN 978-9951-716-69-7.
“E-learning and its Effectiveness in The Learning Process”.
- Prezantimi ne International Conference on Multidisciplinary Studies “Recent Ideas and Research” ICMS 27, 11-12 March 2022 Brussels. Book of Proceedings ISBN 9781915312013
“Physical Activity, Fitness After the Period of the Pandemic”.
- Prezantimi ne International Congress on Natural, Health Sciences And Technology, 7th International Balkan Conference in Sport Sciences 18 – 19 May, 2022 Tetova, Republic of North Macedonia. ISBN: 978-608-217-101-2 (Oral Presentation).
“The impact of unilateral strength and power exercises on acceleration and change-of-direction speed”
- Prezantimi ne International Multidisciplinary Conference "Recent Research and Ideas" ICMS 28, Amsterdam 12-14 May 2022. Proceedings Book ISBN 9781915312020
“The impact of different strength exercise on the athletes jumping ability”
- Bashkëautore në International Congress on Natural, Health Sciences And Technology, 7th International Balkan Conference in Sport Sciences 18 – 19 May, 2022 Tetova, Republic of North Macedonia. ISBN: 978-608-217-101-2
“Knowledge of body posture and postural behaviors among students”

Botime shkencore kombëtare dhe ndërkombetare dhe libra

- Bashkëautore , Botim ne Journal of Physical Activity & Sports në Universitetin te Sporteve, Tirane. Vol.1 **“Strength training in children and adolescent”**
- **Bashkëautore Libër: Edukim Fizik Sported dhe Shëndet (Mësues & Nxënës) 2015 - klasa 1^{re}.**
- Botim në Revistën Internacionale e Shkencave Sportive dhe Shëndetit (International Journal of Sport Science and Health. Tetova-Macedonia vol 1. 2014.)
“The assessment of plyometric training impact over strength and power indicators on women’s volleyball players”
- Bashkëautore, Botim në Revistën Ndërdisciplinore Studimore “Journal of Interdisciplinary Studies. Rome, Italy”. Vol 4. **Nëntor 2015.**
“Risk Factors of Poor Posture in Children and Its Prevalence”
- Botim në Revistën Shkencore Europiane mbi Edukimin dhe Psikologjinë e Aplikuar, Seksioni 7. Edukimi Fizik, Austria, Vienna. Vol 4 **2015.**
“The impact of strength training in VO₂ performance”
- Botim në Revistën Shkencore Europiane mbi Edukimin dhe Psikologjinë e Aplikuar, Seksioni 9. Edukimi Fizik, Austria, Vienna. Vol 3. **2016**
“The relationship between strength and power of leg muscles in elite sport athlete”
- Botim në Revistën Shkencore te Universitetit te Sporteve te Tiranës “Aktivitetit Fizik dhe Sportet” volumni 3 , kapitulli 1 , Dhjetor **2017**. ISSN 2308-5045. Tirane, Albania **“The maximum strength parameters influencing the improvement of speed running phases”**
- Botim si bashke autore në Revistën Shkencore të Universitetit të Sporteve të Tiranës “Aktivitetit Fizik dhe Sportet” volumni 3 , kapitulli 1 , Dhjetor **2017**. ISSN 2308-5045. Tirane, Albania **“Incorrect posture in Albanian children”**
- Botim si bashkëautore e “Udhëzuesit kurrikular lëndor për Edukimin Fizik, Sporte dhe Shëndet”, material ndihmës për mësuesit e edukimit fizik, sporte dhe shëndet në arsimin e mesëm të lartë. (2018) <https://ascap.edu.al/ep-content/uploads/2019/01/Edukim-fizik-6.pdf>
- Botim si bashkëautore e “Udhëzuesit kurrikular lëndor për Edukimin Fizik, Sporte dhe Shëndet”, material ndihmës për mësuesit e edukimit fizik, sporte dhe shëndet në arsimin e mesëm të ulët. (2018) <https://ascap.edu.al/ep-content/uploads/2019/01/Edukim-fizik-3.pdf>

- Botim në Revistën Shkencore të ARENA – JOURNAL OF PHYSICAL ACTIVITIES, nr 8. Dhjetor 2019 Arad, Rumani ISSN 2285 – 830X (print); ISSN 2392 – 8026 (on-line) pg 29. **“Improvement of speed running through plyometric exercises”**
Arena – JPA” is included in international databases (IDB): INDEX COPERNICUS, EBSCO - Sport Discus, WORLDCAT, SCIOPI, J – GATE, Journal TOC’s, AJD (Academic Journals Database), GFMER (Geneva Foundation for Medical Education and Research), STANFORD University Libraries, ROAD, TIB – Leibniz Informationszentrum, Google Scholar
- Botim si bashkeautore në Revistën Shkencore të ARENA – JOURNAL OF PHYSICAL ACTIVITIES, nr 8. Dhjetor 2019 Arad, Rumani ISSN 2285 – 830X (print); ISSN 2392 – 8026 (on-line) pg10. **“MBI effects on childhood motor skills”**
Arena – JPA” is included in international databases (IDB): INDEX COPERNICUS, EBSCO - Sport Discus, WORLDCAT, SCIOPI, J – GATE, Journal TOC’s, AJD (Academic Journals Database), GFMER (Geneva Foundation for Medical Education and Research), STANFORD University Libraries, ROAD, TIB – Leibniz Informationszentrum, Google Scholar
- Botim si bashkeautore në Revistën Shkencore të “Psychology and education (2021) 58(3): 4008-4013 ISSN: 00333077 (Indexed in SCOPUS)
“Impact of Drop Jump Index For 17-18 year Old Voeyball Players in Albania”
- Botim si bashkëautore e “Programit për nxënësit me AK për fushë/lëndë Edukim Fizik, Sporte dhe shëndet. Arsimi fillor (klasa 1-5) (2022)
- Botim si bashkëautore e “Programit për nxënësit me AK për fushë/lëndë Edukim Fizik, Sporte dhe shëndet. Arsimi i mesëm i ulët (klasa 6-9) (2022)
- Botim si bashkëautore e “Programit për nxënësit me AK për fushë/lëndë Edukim Fizik, Sporte dhe shëndet. Arsimi mesëm i lartë (klasa 10-12) (2022)
- Botim si bashkëautore e “Programit të klasave të profilizuara sportive për disiplinën ATLETIKË. Arsimi i mesëm i ulët (klasa 6-9) (2022)
- Botim si bashkëautore e “Programit të klasave të profilizuara sportive për disiplinën GJIMNASTIKË. Arsimi fillor (klasa 1-5) (2022)
- Botim si bashkëautore e “Programit të klasave të profilizuara sportive për disiplinën GJIMNASTIKË. Arsimi i mesëm i ulët (klasa 6-9) (2022)
- Botim si bashkeautore në Revistën Shkencore European Journal of Medicine and Natural Sciences, Vol. 5 No. 1 (2022)– pp8. <https://doi.org/10.26417/931wmw99>.
“Physical Fitness on Academic Performance in Youth”.
- Botim si bashkeautore në European Journal of Multidisciplinary Studies. Volume 7, 2022. pp 19. ISSN 2414-8385 (Online). ISSN 2414-8377 (Print) DOI: <https://doi.org/10.26417/214bbn39>
“Anterior View of Postural Youth Behavior: A Case Study

Dr.Rigerta Selenica