FEDERATA E GJIMNASTIKËS E KOSOVËS
KOSOVA GYMNASTICS FEDERATION

Raporti mbi Kampin Stërvitor të Ekipit të Kosovës në Gjimnastikë, në Kroaci
Data: 06 – 12 Prill 2026
Lokacioni: Nedelišće, Kroaci

Qëllimi:
Qëllimi kryesor i këtij kampi ishte përgatitja e ekipit të Kosovës për garat e ardhëshme ndërkombëtare të gjimnastikës si: Salamunov Memorial, Kampionati Europian 2026, Kampionati Ballkanik dhe të tjera.
Duke e ditur që fëmijët janë në pushim pranveror në shkollë, kjo javë e prillit e propozuar nga selektoret e FGJK-së dhe e miratuar nga bordi, ka qenë koha ideale për mbajtjen e kampit.
Duke e ditur që në vendin tonë ende mungon infrastruktura e nevojshme për gjimnastikë të nivelit të lartë, me këto kampe ne mundohemi që për pak ditë ti shfrytëzojmë edhe ne kushtet e mira për stërvitje, duke ushtruar elemente që nuk mund ti bëjmë në hapsirat stërvitore tona në Kosovë.

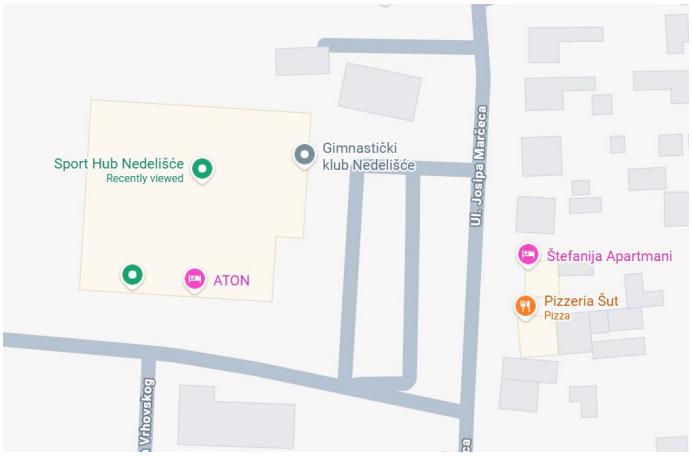
Pjesëmarrësit:

Nr.	Emri dhe mbiemri	Data e lindjes	Grupmosha	Klubi
1	Sara Pllana	16.11.2011	Junior	Vushtrria
2	Fernaze Cakaj	17.08.2013	Junior	Vushtrria
3	Hira Haziri	22.12.2014	Youth	Vushtrria
4	Rea Berisha	15.03.2011	Junior	Vushtrria
5	Borë Krasniqi	25.07.2014	Youth	Vushtrria
6	Rene Xhambazi	20.10.2014	Youth	Omnisport
7	Troja Haradinaj	28.08.2014	Youth	Ardhmëria
8	Hira Elshani	26.10.2015	Youth	Fushë Kosovë
9	Adea Shala	28.04.2012	Junior	Fushë Kosovë
10	Elisa Bugaçku	20.07.2011	Junior	Fushë Kosovë

Trajnerë: Doruntinë Ibrahimi, Besnik Latifi, Qendresa Halili dhe Arlind Shaqiri

Lokacioni:

Kampi i mbajt në kompleksin sportiv Sport Hub Nedelišće në Kroaci.
Salla kishte të gjitha aparaturat moderne, duke përfshirë të gjitha veglat e gjimnastikës, gropën e hapur, trampolina dhe shumë pajisje ndihmëse dhe dysheka për gjimnastikë.







Ecuria e kampit:

Ekipi u nis nga Prishtina, me datë 05 Prill në ora 19:00, e diele, nga Parkingu prapa Pallatit të Rinisë dhe Sporteve.
Me Autobus ekipi udhëtoj përmes Malit të Zi dhe arriti në Nedelisce, Kroaci në ora 14:30. pas gati një njëzet orë rrugë. Ekipi u akomodua në gjashtë dhoma, të cilat ndodheshin në katin e dytë në objektin e njejtë me sallën e gjimnastikës.

Kampi u mbajt duke u bazuar në programin gjeneral si në tabelë:

E hënë 06.04.2026	E martë 07.04.2026	E Mërkure 08.04.2026	E enjte 09.04.2026	E premte 10.04.2026	E shtunë 11.04.2026	E diel 12.04.2026
Arritja	*09:00 Mëngjesi*	*09:00 Mëngjesi*	*09:00 Mëngjesi*	*09:00 Mëngjesi*	*09:00 Mëngjesi*	*09:00 Mëngjesi*
	14:00 Dreka	*12:00 – 13:00 Stërvitje*	*14:00 Dreka*	*12:00 – 13:00 Stërvitje*	*14:00 Dreka*	*10:00 – 14:00 Stërvitje*
14:00 Dreka	*15:00 – 20:00 Stërvitje*	*14:00 Dreka*	*15:00 – 20:00 Stërvitje*	*14:00 Dreka*	*15:00 – 20:00 Stërvitje*	*14:00 Dreka*
16:30 – 20:00 Stërvitje	*20:00 Darka*	*15:00 – 20:00 Stërvitje*	*20:00 Darka*	*15:00 – 20:00 Stërvitje*	*20:00 Darka*	***Përfundimi***
20:00 Darka		*20:00 Darka*		*20:00 Darka*		

Informata/detaje shtesë për kamp:

Kampi u udhëhoq nga trajnerët tanë të Kosovës dhe ishte i strukturuar në atë formë që të rritet performanca e gjimnasteve, duke u munduar ti evitojmë lëndimet pasi që ishim pa mjek dhe të provojmë ushtrime të vështërsisë së lartë në hapsira të sigurta.
Në diten e parë të kampit kemi mbajtur stërvitje të lehta vetëm pasdite, për shkak të rrugës së gjatë me autobus. Në diten e mërkure dhe të premte stërvitjet janë mbajtur në dy seanca stërvitore dhe me intensitetin më të lartë, paradite dhe pasdite, ndërsa në ditët e mbetura stërvitjet janë zhvilluar një herë në ditë por me orar më të zgjatur.
Ushqimin tre herë në ditë e kemi ngrënë në restaurantin e qendres Sport Hub, një kat më poshtë nga dhomat e ekipit tonë . Në përgjithësi, ushqimi ka qenë i mirë, i përshtatshëm për sportistë. Gjimnastet nuk kanë pësuar ndonjë lëndim të madh, por vetëm lëndime shumë të vogla dhe ndezje të muskujve për shkak të intensitetit të madh të ushtrimimeve, por këto janë të pritshme për sportin tonë.
Seancat e stërvitjes janë zhvilluar në një sallë ku ka pasur edhe gjimnaste të tjera në orarin e pasditës, andaj ka qenë e nevojshme të koordinohemi për përdorimin e veglave. Ndërsa paradite

kemi qenë vetem ne ekipi i Kosovës në sallë.
Përveq nxemjeve të përbashkëta si ekip, kemi zhvilluar edhe stërvitje të përbashkëta disa herë në forcë dhe fleksibilitet. Stërvitjet i ka udhëhequr Doruntinë Ibrahimi.
Gjimnastet nën vëzhgimin e trajnerëve kanë punuar në elemente si: double saltos, twists, tsukahara, yourchenko, kazamatsu, full in, giants, bail, giant 360, dhe elemente të tjera bazike dhe të vështira.
Lokacioni i kampin ka qenë fshat, prandaj e kemi shfrytezuar për shëtitje në ajr të pastër dhe për lojra të ndryshme për fëmijë në natyr dhe brenda.
Trajneri Besnik Latifi është dashur ta ndërprej kampin dy ditë më herët për shkak të një rasti vdekje në familjen e tij, prandaj është kthyer në Kosovë me datë 10 prill, ndërsa gjimnastet e tij kan vazhduar të ushtrojnë nën mbikqyrjen e trajnerëve të tjerë në kamp.

Përfundim:

Si përfundim, kampi stërvitor në Nedelisce, Kroaci, rezultoi të jetë një eksperiencë shumë e vlefshme për gjimnastet tona. Gjatë kësaj periudhe u realizuan seanca intensive stërvitore, me fokus në përmirësimin teknik, rritjen e sigurisë në elemente të vështira dhe përgatitjen për garat ndërkombëtare. Ekipi pati mundësinë të stërvitet në kushte shumë të mira infrastrukturore, duke punuar në elemente që nuk mund të realizohen në të njëjtin nivel në vend. Përkundër ngarkesës së lartë, kampi u zhvillua pa lëndime serioze dhe me progres të dukshëm në performancë. Në total u realizuan rreth tridhjet e pesë orë stërvitje gjatë javës

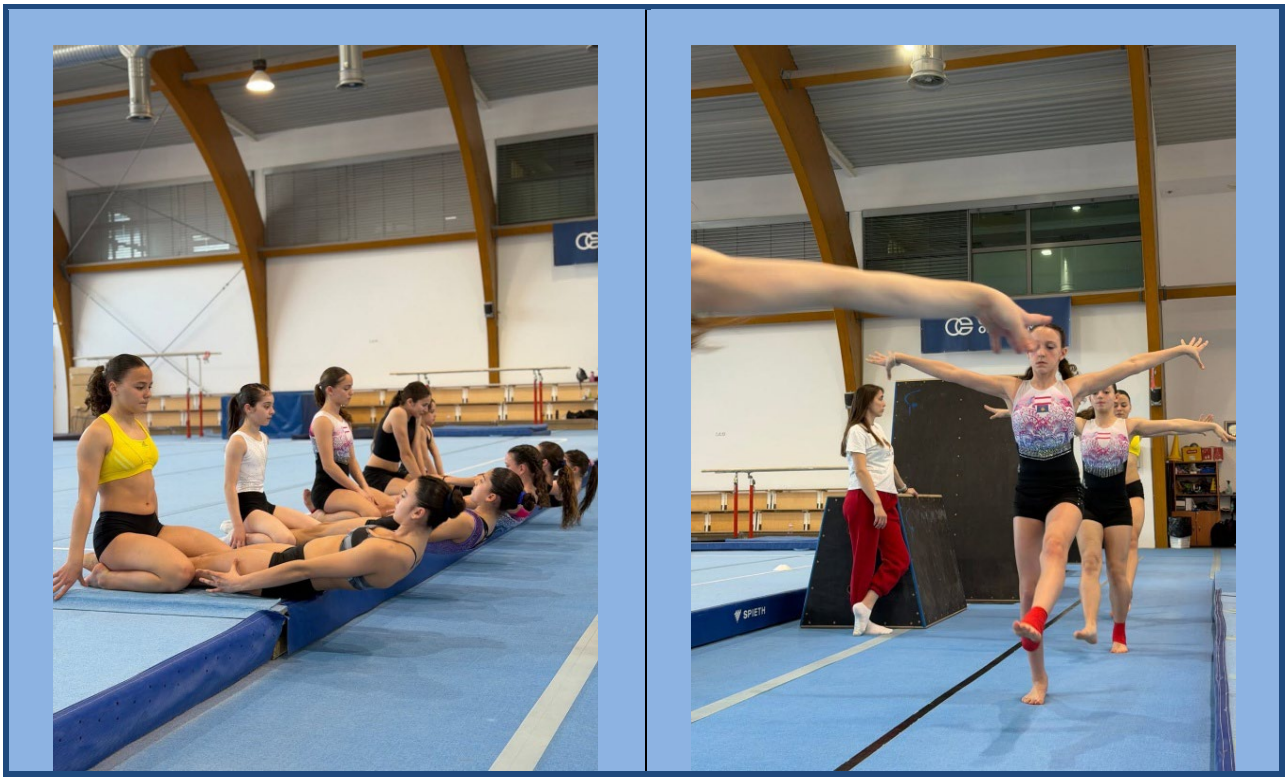
Foto me momente nga kampi:











Data e raportit: 05 Maj 2026

Amir Tahiraga _____

Sekretari i Përgjithshëm i FGJK-së

FEDERATA E GJIMNASTIKËS E KOSOVËS
KOSOVA GYMNASTIC FEDERATION
FGJK - KGF

REPUBLIKA E KOSOVËS
MINISTRIA E SPORTIT
DHE RINISË