FEDERATA E GJIMNASTIKËS E KOSOVËS
KOSOVA GYMNASTICS FEDERATION

Raport nga Kampi Stërvitor në Kuortane, Finlandë

Data: 07 deri 17 Korrik 2025
Organizator: European Gymnastics

Nga data 07 deri më 17 korrik 2025, Federata e Gjimnastikës së Kosovës, me ekipin në përbërje nga trajnerët Sherife Qerimi, Arlind Shaqiri dhe Abeliana Bregu, si dhe gjimnastet Fernaze Cakaj, Hira Haziri dhe Djellona Azemi, mori pjesë në kampin stërvitor të organizuar nga Gjimnastika Evropiane, i cili u mbajt në Kuortane, Finlandë.
Në këtë kamp morën pjesë përfaqësues nga 15 shtete, me gjithsej 36 gjimnaste nga Evropa.

Lokacioni:
Qendra Olimpike trajnuese gjendet në adresen Opistotie 1, 63100 Kuortane, Finland.





Përzgjedhja e ekipit të Kosovës për pjesëmarrje në këtë kamp u bë nga Bordi i FGJK-së. Fillimisht, si trajnere ishte përzgjedhur Doruntine Ibrahimi, por me kërkesën e saj, për shkak se duhej të merrte pjesë në një kamp tjetër me gjimnastet përfaqësuese të Kosovës në Festivalin Olimpik për të Rinj, ajo u zëvendësua me Arlind Shaqirin. Për këtë arsye, FGJK bleu një biletë shtesë.

Udhëtimi për në Finlandë:
Nisja u bë më 07 korrik nga aeroporti i Prishtinës, në orën 09:16, me fluturimin TK1018 drejt Stambollit. Nga Stambolli, udhëtimi vazhdoi në orën 15:00 me fluturimin TK1763 për në Helsinki.
Mbërritja në aeroportin e Helsinkit u bë në orën 18:40, me orën lokale të Finlandës. Nga aty, në orën 19:00, u organizua udhëtimi me autobus drejt Kuortane, në Qendrën Olimpike Stërvitore. Në orën 23:30 u mbërrit në Kuortane, ku menjëherë pas arritjes u bë sistemimi në dhoma: trajneret Shera dhe Abeliana u vendosën në një dhomë, gjimnastet në një dhomë tjetër, ndërsa Arlind Shaqiri fillimisht në një dhomë dyshe me një shtetas të huaj (serb). Të nesërmen, me kërkesë drejtuar organizatorëve, Arlindi u transferua në një dhomë të vetme.

Kampi u zhvillua sipas programit:

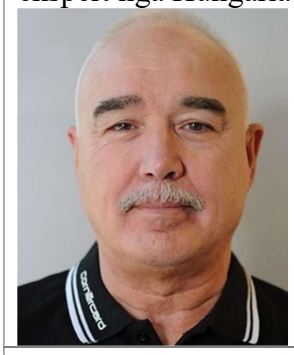
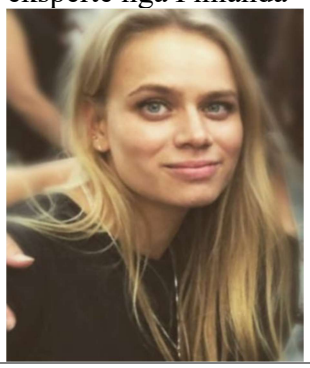
MON	TUE		WED		THU		FRI	
7-Jul-25	8-Jul-25		9-Jul-25		10-Jul-25		11-Jul-25	
	Gr. I	Gr. II	Gr. I	Gr. II	Gr. I	Gr. II	Gr. I	Gr. II
	07:30 BREAKFAST, COACHES							
	08:00 BREAKFAST, GYMNASTS		08:00 BREAKFAST		08:00 BREAKFAST		08:00 BREAKFAST	
	08:00-08:45							
	ORIENTATION MEETING, COACHES							
	LS 1-3		09:00-10.30	09:00-09:50	09:00-09:50	09:00-10.30	09:00-10.30	09:00-09:50
			CHOREOG.	PHYSICAL P.	PHYSICAL P	CHOREOG.	CHOREOG.	PHYSICAL P
A	09:30-11:00	09:30-11:00	GYM			GYM	GYM	
	CHOREOG.	CHOREOG.						
R								
	11:00-11:45	11:00-11:45	10:30-11:45	10:00-12:30	10:00-12:30	10:30-11:45	10:30-11:45	10:00-12:30
R	PHYSICAL P.	PHYSICAL P.	OPEN GYM	TRAINING	TRAINING	OPEN GYM	OPEN GYM	TRAINING
I	12:00 LUNCH	12:00 LUNCH	12:00 LUNCH	12:45 LUNCH	12:45 LUNCH	12:00 LUNCH	12:00 LUNCH	12:45 LUNCH
			14:00-14:30	14:00-14:30	14:00-14:30	14:00-14:30	14:00-14:30	14:00-14:30
V	14:00-17:30	14:00-17:30	Lecture in the Gym	Lecture in the Gym	Lecture in the Gym	Lecture in the Gym	Lecture in the Gym	Lecture in the Gym
	TRAINING	TRAINING	14:30-17:30	14:45-16:15	14:45-16:15	14:30-17:30	14:30-17:30	14:45-16:15
A			TRAINING	CHOREOG.	CHOREOG.	TRAINING	TRAINING	CHOREOG.
				GYM	GYM			GYM
L				16:15-17:30	16:15-17:30			16:15-17:30
				OPEN GYM	OPEN GYM			OPEN GYM
17:45 DINNER	17:45 DINNER		17:45 DINNER		17:45 DINNER		17:45 DINNER	
	18:30-20:00		18:30-20:00		18:30-20:00		18:30-20:00	
	ACTIVITY		ACTIVITY		ACTIVITY		ACTIVITY	
	church boat and beach games		beach and forest activities		water sports		bowling	
	20:30-21:30		20:30-21:30		20:30-21:30		20:30-21:30	
	THEORY LECTURE		THEORY LECTURE		THEORY LECTURE		THEORY LECTURE	
	Ricard Crnjac		Nick Ruddock		Nicu Forminte		Lili Cosma	
20:30 LATE SNACK	20:30 LATE SNACK		20:30 LATE SNACK		20:30 LATE SNACK		20:30 LATE SNACK	
	21:30 LATE SNACK, COACHES		21:30 LATE SNACK, COACHES		21:30 LATE SNACK, COACHES		21:30 LATE SNACK, COACHES	

SAT	SUN		MON		TUE		WED		THU
12-Jul-25	13-Jul-25		14-Jul-25		15-Jul-25		16-Jul-25		17-Jul-25
Gr. I & 2	Gr. I	Gr. II	Gr. I	Gr. II	Gr. I	Gr. II	Gr. I	Gr. II	
							07:30 BREAKFAST, COACHES		
08:00 BREAKFAST	08:00 BREAKFAST		08:00 BREAKFAST		08:00 BREAKFAST		08:00 BREAKFAST, GYMNASTS		08:00 BREAKFAST
							08:15-09:00		D
							BALLET COURSE		
	09:00-09:50	09:00-10.30	09:00-10.30	09:00-09:50	09:00-09:50	09:00-10.30	FOR COACHES		E
	PHYSICAL P	CHOREOG.	CHOREOG.	PHYSICAL P	PHYSICAL P	CHOREOG.	Adriana Pop		
		GYM	GYM			GYM	09:00-12:30		P
							TRAINING		
									A
	10:00-12:30	10:30-11:45	10:30-11:45	10:00-12:30	10:00-12:30	10:30-11:45			
	TRAINING	OPEN GYM	OPEN GYM	TRAINING	TRAINING	OPEN GYM			R
12:00 LUNCH	12:45 LUNCH	12:00 LUNCH	12:00 LUNCH	12:45 LUNCH	12:45 LUNCH	12:00 LUNCH	12:45 LUNCH		T
	14:00-14:30	14:00-14:30	14:00-14:30	14:00-14:30	14:00-14:30	14:00-14:30			
	Lecture in the Gym	Lecture in the Gym	Lecture in the Gym	Lecture in the Gym	Lecture in the Gym	Lecture in the Gym			U
	14:45-16:15	14:30-17:30	14:30-17:30	14:45-16:15	14:45-16:15	14:30-17:30			
TO THE	CHOREOG.	TRAINING	TRAINING	CHOREOG.	CHOREOG.	TRAINING			R
ÄHTÄRI ZOO	GYM			GYM	GYM				
	16:15-17:30			16:15-17:30	16:15-17:30				E
	OPEN GYM			OPEN GYM	OPEN GYM		17:00-18:00		
							THE GYMNASTS´ SHOW		
17:45 DINNER	17:45 DINNER		17:45 DINNER		17:45 DINNER				
	18:30-20:00		18:30-20:00		18:30-20:00				
	ACTIVITY		ACTIVITY		ACTIVITY				
	beach sauna for gymnasts		swimming hall and recovery center		Camp Olympics				
19:00-21:00							19:00		
CAMP FIRE	20:30-21:30		20:30-21:30		20:30-21:30		CLOSING DINNER, GYMNASTS		
	THEORY LECTURE		THEORY LECTURE		THEORY LECTURE				
	Zoltan Jordanov		Patrick Kiens		Donatella Sacchi				
	20:30 LATE SNACK		20:30 LATE SNACK		20:30 LATE SNACK		20:30		
	21:30 LATE SNACK, COACHES		21:30 LATE SNACK, COACHES		21:30 LATE SNACK, COACHES		CLOSING DINNER, COACHES		

15 shtetet pjesëmarrëse u ndanë në dy grupe, ndërsa Kosova ishte pjesë e grupit 2. Orari i ushtrimeve, aktiviteteve dhe ushqimit u be sipas tabelave të paraqitura më sipër, në kolonën e dytë (grupi 2).

Në të gjitha orët e ushtrimeve dhe në aktivitetet e lira që u organizuan në kuadër të kampit, tre trajnerët e FGJK-së qëndruan gjithmonë afër gjimnasteve duke siguruar që ato të kalojnë mire dhe ta shfrytëzojnë në maksimum kampin në mënyrë të sigurë.

Trajnerat Europian:

Vault: Zoltan Jordanov, ekspert nga Hungaria 	Paralele e shkallëzuar: Ricard Crnjac, ekspert nga Sllovenia 	Tra: Liliana Cosma, eksperte nga Romania 
Parter: Nicu Forminte, ekspert nga Romania 	Trampolinë: Ida Laakkonen, eksperte nga Finlanda 	Koreografi: Adriana Pop, eskperte nga Franca 
European Gymnastics: Orna Shai 	European Gymnastics: Maria Cocuzza 	

Perveq ekspertave të mësiperm kishte edhe eksperta tjerë si Nick Ruddock, Donatella Sacchi, Patrick Kiens, te cilët ligjeruan vetem online përmes platformes zoom.

Ecuria e kampit
Në këtë kamp 10-ditor, 8 ditë ishin të dedikuara për ushtrime, të cilat zhvilloheshin paradite dhe pasdite.
Meqenëse shtetet ishin të ndara në dy grupe, një ditë ishte e dedikuar që njëri grup të punonte tërësisht nën mbikëqyrjen e trajnerëve, ndërsa grupi tjetër kishte ushtrime të lira, por me praninë e ekspertëve për ndihmë në rast nevoje. Ditën tjeter, grupet ndërronin rolet.

Gjatë një dite stërvitore, programi përfshinte 1 orë e 30 minuta koreografi me koreografen, 50 minuta përgatitje fizike të udhëhequr nga ekspertë të ndryshëm (të cilët ndërroheshin çdo ditë), si dhe 3 orë stërvitje me ekspert ose vetëm, varësisht nga dita e javës. Po ashtu, kishte 45 minuta "open gym", ku shtetet mund të përdornin palestrën për programet e tyre stërvitore, si dhe 10 minuta zgjatje pasive të udhëhequra nga trajnerët pjesëmarrës (jo nga ekspertët).
Përvec orëve të gjata të stërvitjeve kishte edhe aktivitete të ndryshme cdo ditë, e kryesisht aktivitete në ujë në liqenin e Kuortane.

Një pjesë shumë e rëndësishme e kampit ishin edhe ligjëratat teorike. Çdo ditë kishte ligjërata 30-minutëshe në sallë, si dhe ligjërata njëorëshe në sallën e dedikuar për ligjerata.
Dita e gjashtë e kampit, 12 korrik 2025, ishte ditë pushimi nga gjimnastika, por u zhvilluan aktivitete të tjera si vizita në kopshtin zoologjik Ahtari Zoo, ndezja e zjarrit në natyrë (camp fire), lojëra në ambient të hapur etj.

Gjimnastet tona e shfrytëzuan maksimalisht kampin, duke mos munguar në asnjë seancë stërvitore. Së bashku me trajnerët e tyre, ato punuan elemente të rëndësishme si rrotullime dyshe, tsukahara, kthime në paralele, salto me kthime 360°, 720° e 900°, si dhe shumë elemente të tjera. Ushqimi ishte shumë i mirë dhe i përshtatshëm për sportiste, duke siguruar që gjimnastet të ushqeheshin si duhet. Fatmirësisht, nuk pati asnjë lëndim serioz, prandaj gjimnastet arritën të stërviten deri në fund. Edhe në përgatitjen fizike gjimnastet tona ishin të kujdesshme duke kryer numrin e përsëritjeve të caktuara nga ekspertet dhe duke bërë ushtrimet në formen e duhur.
Në ditën e fundit, përgatitja fizike u zhvillua nga trajnerët e shteteve pjesëmarrëse, ku Kosova ishte përgjegjëse për ushtrimet e përgatitjes fizike për shpinën.

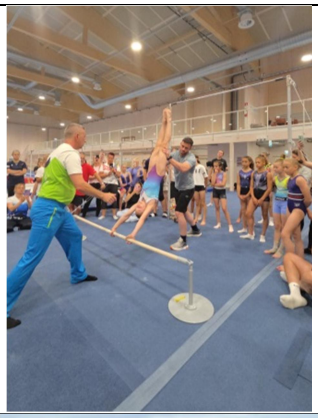
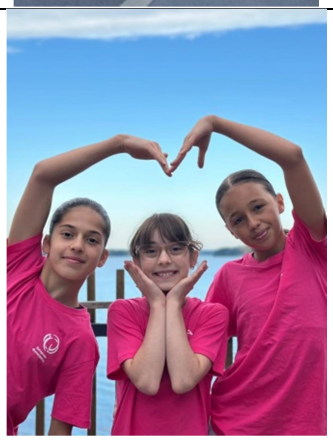
Në përmbyllje të kampit u mbajt një shfaqje e gjimnasteve, ku u performua koreografia e mësuar gjatë kampit dhe poashtu secili shtet prezantoi nga një valle tradicionale, e këtu gjimnastet tona interpretuan vallen e Rugovës. Në diten e fundit të kampit, në mbrëmje u organizua një banket për gjimnastet dhe një darkë mbyllëse për trajnerët, ku u bë edhe ndarja e certifikatave të pjesëmarrjes.

Kthimi per në Kosovë:
Në mëngjesin e 17 korrikut, në orën 06:00, u bë nisja me autobus nga Kuortane drejt aeroportit të Helsinkit.
Ekipi i Kosovës udhëtoi fillimisht për në Stamboll, me nisje në orën 12:35 me fluturimin TK1762, ndërsa në orën 18:55, me fluturimin TK1019, u nis për në Prishtinë.
Mbërritja në aeroportin e Prishtinës u bë në orën 19:35.

Perfundim

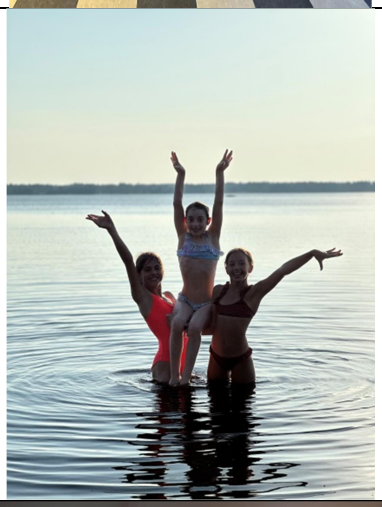
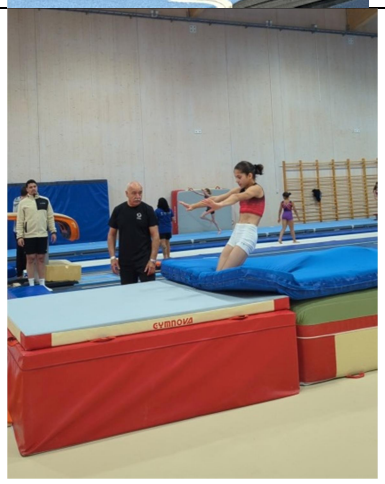
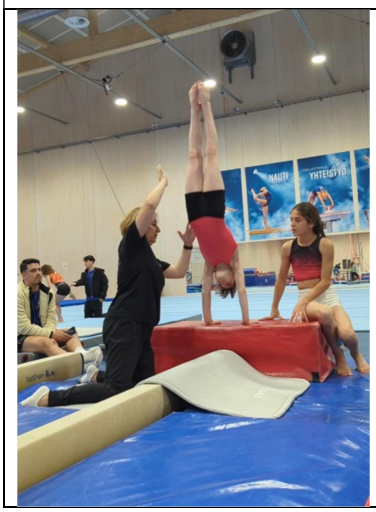
Kampi në Kuortane, Finlandë, ishte një përvojë shumë e mirë për gjimnastet dhe trajnerët tanë. Gjimnastet u stërviten në mënyrë intensive duke u përgaditur kështu edhe për garat e radhës. Ekipi pati mundësinë të mësojë elemente të reja gjimnastikore dhe ushtrime të reja të përgatitjes fizike. Gjimnastet tona ushtruan shumë dhe e përfaqësuan denjësisht Federatën e Gjimnastikës së Kosovës.

Disa foto nga Kampi:

<table>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>
</td>
</tr>
</table>







Data e përgatitjes së raportit:
13.08.2025