

Fakultet za sport i fizičko vaspitanje
Univerzitet Crne Gore
Narodne omladine bb
81400 Nikšić
Crna Gora



Faculty for Sport and Physical Education
University of Montenegro
Narodne omladine bb
81400 Nikšić
Montenegro

T: +382 40 235 207 * F: +382 40 235 200 * W: www.fsnk.ucg.ac.me * E: fakultetzasportnk@t-com.me

Broj: 01-118/4
Nikšić, 23.04.2024.

Odbor za doktorske studije UCG

Poštovani,

U materijalu koji je Komisija za doktorske studije dopisom broj 07-118/1 od 19.02.2024.godine dostavila Odboru za doktorske studije, nedostajao je predlog Vijeća za sastav Komisije za ocjenu prijave teme doktorske disertacije kandidata mr Ivana Jovančevića, koju Vam ovom prilikom dostavljamo.

S poštovanjem,

V. f. Dekana
Doc.dr Jovan Gardašević

Fakultet za sport i fizičko vaspitanje
Univerzitet Crne Gore
Narodne omladine bb
81400 Nikšić
Crna Gora



Faculty for Sport and Physical Education
University of Montenegro
Narodne omladine bb
81400 Nikšić
Montenegro

T: +382 40 235 207 * F: +382 40 235 200 * W: www.fsnk.ucg.ac.me * E: fakultetzasportnk@t-com.me

Broj: 01-118/3
Nikšić, 23. 04. 2024.

Na osnovu člana 64 Statuta Univerziteta Crne Gore i člana 32 a Pravila doktorskih studija, Vijeće Fakulteta za sport i fizičko vaspitanje iz Nikšića, na sjednici održanoj 22.04.2024.godine, donijelo je:

ODLUKU

Predlaže se Odboru za doktorske studije Univerziteta Crne Gore da da saglasnost na sastav komisije za ocjenu prijave doktorske disertacije pod nazivom: "Komparacija efektivnosti šestonedelnog programa statičkog istezanja i istezanja proprioceptivne neuromuskulatorne facilitacije i njihov uticaj na statičku i dinamičku ravnotežu", kandidata mr Ivana Jovančevića, u sastavu:

1. Prof.dr Rašid Hadžić, redovni profesor Fakulteta za sport i fizičko vaspitanje Univerziteta Crne Gore, predsjednik komisije
2. Doc.dr Jovan Gardašević, docent Fakulteta za sport i fizičko vaspitanje Univerziteta Crne Gore, mentor - član
3. Prof.dr Stevo Popović, redovni profesor Fakulteta za sport i fizičko vaspitanje Univerziteta Crne Gore, član

V. f. Dekana

Doc.dr Jovan Gardašević

Dostavljeno:

- a/a
- Odboru za doktorske studije



T: +382 40 235 207 * F: +382 40 235 200 * W: www.fsnk.ucg.ac.me * E: fakultetzasportnk@ucg.ac.me

**ODBORU ZA DOKTORSKE STUDIJE
UNIVERZITET CRNE GORE**

Получено	19.02.2024.
Број	07 118/1
Презид	
Деловодост	

Predmet: Saglasnosti za formiranje komisije za ocjenu teme doktorske disertacije

Obavještavamo Vas da je doktorant mr Ivan Jovančević podnio prijavu teme doktorske disertacije br. 01-118 od 6.2.2024. godine u skladu sa članom 32 Pravila doktorski studija, koju je svojeručno potpisao i mentor, doc. dr Jovan Gardašević.

U skladu sa članom 32a Pravila doktorskih studija, Vijeće organizacione jedinice Univerziteta uz prethodno pribavljenu saglasnost Odbora za doktorske studije usvaja prijavu doktorske disertacije i sastav komisije za ocjenu prijave doktorske disertacije.

U skladu sa prethodno navedenim, Komisija za doktorske studije Fakulteta za sport i fizičko vaspitanje Vam dostavlja prijavu teme doktorske disertacije koja sadrži: biografiju, radni naslov disertacije, predmet i cilj disertacije, hipoteze, metode koje će se koristiti u istraživanju i očekivane naučne rezultate koji se disertacijom žele postići, odnosno naučno-stručni doprinos, odnosno prateću dokumentaciju neophodnu za dobijanje saglasnosti Odbora za doktorske studije koja je neophodno da bi Vijeće Fakulteta za sport i fizičko vaspitanje usvojilo prijavu doktorske disertacije i sastav komisije za ocjenu prijave doktorske disertacije.

Komisija za doktorske studije predlaže da sastav komisije za ocjenu teme doktorske disertacije bude u sljedećem sastavu:

- dr Rašid Hadžić, redovni profesor na Fakultetu za sport i fizičko vaspitanje UCG, predsjednik
- dr Jovan Gardašević, docent na Fakultetu za sport i fizičko vaspitanje UCG, mentor
- dr Stevo Popović, redovni profesor na Fakultetu za sport i fizičko vaspitanje UCG, član

U prilogu dostavljamo:

- prijavu teme doktorske disertacije br. 01-118 od 6.2.2024. godine,
- potvrdu o položenim ispitima, i
- bio-bibliografije potencijalnih članova komisije

U Nikšiću, 15.2.2024. godine

Komisija za doktorske studije,

prof. dr Stevo Popović

doc. dr Jovan Gardašević

doc. dr Kosta Goranović

PRIJAVA TEME DOKTORSKE DISERTACIJE

OPŠTI PODACI O DOKTORANDU	
Titula, ime i prezime	Mr Ivan Jovančević
Fakultet	Fakultet za sport i fizičko vaspitanje
Studijski program	Fizička kultura
Broj indeksa	2/22
Ime i prezime roditelja	Radojko Jovančević
Datum i mjesto rođenja	11.12.1995. Berane
Adresa prebivališta	Lužac bb, Berane
Telefon	+38268301200
E-mail	ivanjovancevic234@gmail.com
BIOGRAFIJA I BIBLIOGRAFIJA	
Obrazovanje	Osnovno obrazovanje, OŠ „Vukašin Radunović” 2010. - 4.12 Srednje obrazovanje, JU Gimnazija „Panto Mališić”, 2014. - 3.85 Stepen Bečelor, Fakultet za sport i fizičko vaspitanje Nikšić, 2017. - 8.91 Stepen Specijaliste, Fakultet za sport i fizičko vaspitanje Nikšić, 2018. - 9.35 Stepen Magistra, Fakultet za sport i fizičko vaspitanje Nikšić, 2022. - 9.42
Radno iskustvo	Saradnik u nastavi na fakultetu za sport i fizičko vaspitanje, Nikšić 2022 – Instruktor plivanja, Škola plivanja Berane 2022. Spasilac na plaži, Čanj 2022. Spasilac na plaži, Čanj 2021. Pripravnički staž Gimnazija „Panto Mališić” Berane 2019. Instruktor skijanja, 2019. Spasilac na plaži, Bar 2018.
Popis radova	/
NASLOV PREDLOŽENE TEME	
Na službenom jeziku	Komparacija efektivnosti šestonedelnog programa statičkog istezanja i istezanja proprioceptivne neuromuskularne facilitacije i njihov uticaj na statičku i dinamičku ravnotežu
Na engleskom jeziku	Comparison of the effectiveness of a six-week program of static stretching and proprioceptive neuromuscular facilitation stretching and their effect on static and dynamic balance
Obrazloženje teme	
Istraživanje motoričkog potencijala, koji je vrlo kompleksan fenomen, je vrlo izazovno i zahtijeva sofisticiran pristup u cilju saznavanja izvjesnih zakonitosti. Pomjeranjem domašaja našeg saznanja zakonitosti u motoričkom prostoru unapređuje, ne samo naučno-teorijski, već i naučno-	

primjenjivi, aplikativni potencijal nauke. Tema, komparacija efektivnosti šestonedelnog programa statičkog istezanja i proprioceptivne neuromuskularne facilitacije (PNF) i njihov uticaj na statičku i dinamičku ravnotežu imaće za cilj da obezbijedi uvid, u prvom dijelu, koja je od navedene dvije metode za razvoj fleksibilnosti efektivnija ili koja je primjenljivija u smislu boljeg unapređenja fleksibilnosti, a u drugom dijelu navedene dvije metode istezanja i njihovi izlazni kvaliteti kompariraće se u odnosu na njihov uticaj i kvalitet tog uticaja na statičku i dinamičku ravnotežu. Gore pomenuti drugi dio zadatka utvrđuje eventualno postojanje nekog uticaja hroničnog istezanja u trajanju šest nedelja na statičku i dinamičku ravnotežu. Primjenom testova za ravnotežu prije implementiranja hroničnog programa istezanja ili inicijalnim testiranjem utvrdiće se presjek stanja date sposobnosti, a nakon šest nedelja ili finalnim testiranjem utvrdiće se: da li postoji uticaj šestonedelnog programa statičkog i PNF istezanja na statičku i dinamičku ravnotežu i ako postoji izvjesni uticaj, kakve je on prirode ili karaktera. Da li je taj uticaj kompromitujući odnosno unapređujući. Ako je uticaj kompromitujući, koliko je kompromitujući kod obje metode za razvoj fleksibilnosti, odnosno, ako je uticaj unapređujući, u kojem stepenu unapređuje datu sposobnost ravnoteže. U tom pogledu, pošto postoje dvije metode za razvoj fleksibilnosti, moguće je da način istezanja, režim mišićnog rada u toku istezanja mogu da izazovu različite efekte na statičku i dinamičku ravnotežu, konkretno da jedna od ove dvije metode ima kompromitujući dok druga može imati unapređujući efekat. Već pomenuti prvi dio zadatka ima za cilj da obezbijedi uvid koja od ove dvije metode istezanja ima bolji efekat na razvoj fleksibilnosti.

U literaturi postoje konfrontacije (Wicke, Gainey, & Figueroa, 2014; Davis, Ashby, McCale, McQuain, & Wine, 2005) u pogledu toga koja od ove dvije metode daje bolje rezultate na razvoj fleksibilnosti, zato je problem istraživanja naučno atraktivan jer može dati određeni doprinos razjašnjavanju fenomena, koja je od ove dvije metode primjenljivija, aplikativnija, pristupačnija i efektivnija. PNF (proprioceptivna neuromuskularna facilitacija) je složenija metoda za razvoj fleksibilnosti jer pored jednostavnog istezanja mišića uključuje i kontrakciju agoniste odnosno antagonistu. Volumen ili obim mehaničkog rada tj. istezanja (trajanje istezanja po mišićnoj grupi) biće kod obje metode izjednačen kako bi se izbjeglo favorizovanje bilo kog modela u odnosu na vremenski parametar trajanja ili količinu rada. Intenzitet istezanja je još jedna varijabla koju je neophodno uzeti u obzir, jer različiti intenziteti istezanja mogu kompromitovati rezultate. Takođe, homogenizacija eksperimentalnih grupa, kako bi se izbjegle moguće inicijalne razlike u nivou fleksibilnosti će biti savjesno sprovedena. Pored naučne atraktivnosti gore navedene teme, još jedan faktor kvaliteta koji će uticati na kredibilitnost rezultata jeste rad sa eksperimentima ili eksperimentalnim grupama koje će naravno, biti ispraćene i kontrolnom grupom za koju će biti propisani posebni zahtjevi u toku trajanja eksperimenta. Pošto postoje kontroverze u pogledu metode koja daje bolje efekte za razvoj fleksibilnosti, ovo istraživanje može obezbijediti jedan doprinos u cilju identifikovanja kvalitetnije metode za razvoj fleksibilnosti koja se može iskoristiti i primijeniti u praksi u radu sa rekreativcima ili sportskom populacijom. Ukoliko se utvrdi uticaj i identifikuje se karakter uticaja metoda za razvoj fleksibilnosti na statičku i dinamičku ravnotežu, to se takođe može aplikovati u praksi na rad sa populacijom rekreativaca ili sportista koji se bave sportovima a koji zahtijevaju visok nivo ravnoteže. Ako dolazi do pogoršanja ravnoteže, u tom slučaju će se sugerisati izbjegavanje primjenjivanja prikazanih programa za razvoj fleksibilnosti ili eventualno modifikovati, a ako dođe do poboljšanja ravnoteže, sugerisaće se umetanje programa za razvoj fleksibilnosti u kratkoročnom ili dugoročnom planu za razvoj ove motoričke sposobnosti kod sportista ili rekreativaca.

Pregled istraživanja

Vježbe fleksibilnosti i istezanja se koriste kao način zagrijavanja prije glavnog vježbanja, relaksacija ili hlađenje nakon glavnog vježbanja kao i u sklopu trening programa za razvoj fleksibilnosti ili opsega pokreta (Fasen, Oconnor, Schwartz, & Watson, 2009).

Postoje tri metode za razvijanje fleksibilnosti kao jedne od motoričkih sposobnosti mišića a to su: statičko istezanje, balističko istezanje i proprioceptivna neuromišićna facilitacija ili PNF istezanje. Statičko istezanje podrazumijeva dovođenje mišića u elongiran ili izdužen položaj koji je tolerantan i komforan gdje se na kraju fiziološke dužine mišića zadržava data dužina izvjesno vrijeme (Bandy, & Irion, 1994).

Balističko istezanje je metoda istezanja mišića koja uključuje prevazilaženje fiziološke dužine mišića kratkim i brzim trzanjem. Najprije se mišić dovede do fiziološkog limita njegove dužine i vrše se trzaji koji prekoračuju normalnu granicu dužine mišića (Konrad, & Tilp, 2014).

Proprioceptivna neuromuskularna facilitacija (PNF) se koristi u cilju povećanja opsega pokreta gdje se pored jednostavnog statičkog istezanja mišića uključuje izometrijska kontrakcija mišića. Razlikuju se dvije metode PNF istezanja: a) kontrakcija-relaksacija (Contract-Relax) i b) kontrakcija-relaksacija-antagonista-kontrakcija (Contract-Relax-Antagonist-Contract). Razlika je po kriterijumu izometrijske kontrakcije mišića agoniste ili antagoniste nakon čega slijedi pasivno istezanje (Hindle, Withcomb, Briggs, & Hong, 2012).

Od ove tri metode za razvoj fleksibilnosti ili opsega pokreta najčešće se koriste statička i PNF dok balistička metoda koja podrazumijeva nekontrolisane zamahe i trzaje koji prelaze fiziološku granicu je vrlo rijetko u upotrebi sa rekreativnim osobama, pogotovu ne sa sedentarnom populacijom gdje može da dovede do ozbiljnih povreda.

Statička i PNF metoda su vrlo efektivne u pogledu razvoja opsega pokreta (Ziabari, Pousohrab, Sorahi, & Motekalemi, 2016). Iz tog razloga se najviše i koriste ali koja je od ove dvije metode bolja i efektivnija u razvoju opsega pokreta naučne studije su konfrontativne.

Studija Wicke, Gainey, i Figueroa (2014) koja je upoređivala dvije metode istezanja, proprioceptivnu neuromuskularnu facilitaciju koja je bez partnera i lično vođena uz nadzor ispitivača sa tradicionalnom metodom statičkog istezanja, pokazala je da PNF metoda ima bolji potencijal za unapređenje opsega pokreta u zglobovima kuka, ramena i leđa koja je izmjerena goniometrom i testom pretklona trupa u sjedeći (sit-and-reach). Ispitanici (19) su bili studenti hronološke dobi u rasponu od 19-25 godina. Protokol je podrazumijevao istezanje 2x40 sekundi za svaku nogu pojedinačno dok je frekvencija treninga bila 2x nedeljno. Volumen treninga je izjednačen i kod PNF i kod statičke metode. Rezultati ove studije sugerišu da je PNF metoda vrlo efektivna i pouzdana u smislu razvoja fleksibilnosti.

U jednom istraživanju (Ziabari i sar., 2016) rezultati sugerišu da su obje metode efektivne i da postoji statistički značajna razlika ali samo kada se te dvije metode uporede sa kontrolnom grupom. Dakle, i statička metoda i PNF metoda su podjednako uspješne u dobijanju fleksibilnosti zgloba kuka kod studentkinja 18-30 godina. Ukupno ih je bilo 24 od tog uzorka se formiralo 3 subuzoraka i to: 8 studentkinja koje su izvodile program statičkog istezanja, 8 koje su izvodile PNF program istezanja i 8 koje su služile kao kontrolna grupa. Program je trajao 6 nedelja i izvodio se 3x nedeljno, svaki pojedinačan trening počinjao zagrijavanjem zatim vježbe istezanja i na kraju hlađenje. Na kraju, rezultati su pokazali da nema statistički značajne razlike između statičke i PNF metode istezanja i obje metode su vrlo korisne za razvoj fleksibilnosti u zglobovima kuka.

Lim, Nam, i Jung (2014) su sprovedeli istraživanje na uzorku od 48 muškaraca, prosječne starosti 22 godine koje su podijelili u 3 grupe: grupa koje je izvodila statičku metodu istezanja, druga grupa koja je izvodila PNF metodu istezanja i kontrolnu grupu. Sve intervencije su bile akutne i primjenjivane na zadnju ložu mišića buta. Procjenjivao se učinak na uvećanje opsega pokreta. Objе metode su imale izrazit dobitak u opsegu pokreta gdje se i statička i PNF metoda izjednačavaju po kriterijumu kvaliteta i učinka na opseg pokreta.

Istraživanje Davis, Ashby, McCale, McQuain, i Wine (2005), čiji rezultati idu u prilog statičkoj metodi istezanja je sprovedeno na uzorku od 19 osoba muškog i ženskog pola, prosječne starosti 23 god. Ova studija je odgovorila na dva veoma važna pitanja: da li postoji razlika u

efektivnosti tri uobičajene metode istezanja i da li se poboljšanja u pogledu fleksibilnosti zadnje lože buta mogu očekivati u realizaciji programa istezanja kraćem od četiri nedelje? Rezultati su jasno pokazali da je statička metoda istezanja jedina efektivna u uvećanju opsega pokreta za tu populaciju sa jednim ponavljanjem 30s istezanja mišića zadnje lože buta, 3x u nedelji u ukupnom trajanju od 4 nedelje. PNF metoda nije pokazala značajnija poboljšanja u ukupnom trajanju 4 nedelje sa podjednakim volumenom programa istezanja. Dvonedeljno trajanje, sa gore navedenim volumenom treninga, nije pokazao značajnije uvećanje opsega pokreta. Istraživanja koja imaju za cilj upoređivanje metoda istezanja neophodno je da izjednače volumen treninga kako bi rezultati bili kredibilniji i pouzdaniji. Nije moguće upoređivati PNF i statičku metodu gdje je pojedinačno i ukupno trajanje PNF istezanja znatno duže nego kod statičke metode i obratno. Shodno tome, vrlo je važno izjednačiti volumen kako bi se operacionalizovali precizniji rezultati.

Uticao istezanja na performanse je uvijek bio naučno atraktivan i inicirao je mnoge istraživače da se tim problemom bave kroz brojne naučne studije. Bilo da se radi o prolongiranom ili akutnom efektu istezanja autori su sistematično otkrivali fenomen i postajalo je sve jasnije prolaskom vremena. Šezdesetih godina prošlog vijeka smatralo se da istezanje poboljšava performanse na način da smanjuje krutost mišića i unapređuje mišićnu komplijansu kroz povećan opseg pokreta, uvećava snagu i performanse kroz strukturnu promjenu tkiva odnosno promjenu dužine mišića. Sa tim otkrićem, istezanje je zauzelo mjesto u protokolu zagrijavanja prije glavnih aktivnosti i kao efektivan trening za fleksibilnost mišića.

Već devedesetih godina intenzivira se interesovanje za taj predmet istraživanja dok se težište istraživanja pomjera sa prolongiranog na akutni efekat istezanja na performanse mišića. Postalo je jasno da akutno istezanje dužeg trajanja izvjesno narušava performanse: snagu, eksplozivnu snagu, ravnotežu, agilnost, brzinu u rasponu od 4% do 7.5% (Behm, Blazevich, Kay, & McHugh, 2016; Blazevich, & Kay, 2012).

Kod hroničnog istezanja, situacija je drukčija. Hronično istezanje može da doprinese unapređenju performansi. Statičko istezanje može da uveća broj kalcijum jona na neuromišićnoj spojnici, smanjuje mišićnu krutost i uvećava broj sarkomera u seriji (Zollner, Abilez, Bol, & Kuhl, 2012). Zatim, kada se smanji mišićno-tetivna krutost ili kada se uveća komplijansa to obezbjeđuje smanjen otpor pokretu i poboljšava enegretsku efikasnost (Yuktasir, & Kaya, 2009.) Ravi i Alhmari (2016), istraživali su uticaj istezanja donjih ekstremiteta na ravnotežu kod starijih ljudi ili starije populacije. U istraživanju je učestvovalo ukupno 60 ispitanika a subuzorak je bio 30 ispitanika po kriterijumu pola (30 muškaraca i 30 žena). Trajanje programa istezanja donjih ekstremiteta je bilo 10 nedelja. Na kraju programa, procjenjivao se nivo ravnoteže testom stabilnost na jednoj nozi mjerene u sekundama i Berg balans testom koji sadrži bodove od 0 do 56 i seriju zadataka koje ispitanik mora da izvede i koji se ponaosob ocjenjuje od 0 do 4. Berg balans test je prilagođen starijim ispitanicima. Od njih 60 ispitanika 50 je završilo program i rezultati ilustruju statistički značajno unapređenje ravnoteže i poboljšanja na gotovo svim testovima ravnoteže.

Takeda i saradnici (2020) su sproveli istraživanje koje je pokazalo da kombinovan program statičkog i dinamičkog istezanja može da poboljša statičku ravnotežu anti-gravitacionih mišića. Ispitanici kojih je bilo 13 podijeljeni su u dvije grupe: grupa istezanja i kontrolna grupa. Testom stabilnosti na jednoj nozi utvrđeno je da postoji poboljšanje u pogledu ravnoteže upoređujući sa kontrolnom grupom.

Skoro izvjesno postoje poboljšanja hroničnog istezanja na ravnotežu, iako ima relativno malo istraživanja. To se može objasniti činjenicom da se testovi ravnoteže izvode u relativno stabilnim i sporim uslovima tako da, manje kruti mišićno-tetivni sistem, može bolje reagovati u prolongiranom vremenu i obezbijediti kvalitetniji povratak informacija i na taj način, bolje se posturalno prilagođavati datim testovima. Ovo ne znači da ravnoteža, poboljšana na ovaj način,

može biti korisna za ekpolozivno- brze pokrete i kretanja ili situacije u kojima veoma brzo treba uspostaviti ravnotežu (Behm, 2019).

Cilj i hipoteze

Cilj ovog istraživanja je uporediti efekte šestonedelnog programa statičkog i PNF istezanja na razvoj fleksibilnosti i utvrditi njihov uticaj na statičku i dinamičku ravnotežu.

Na osnovu generalnog cilja izvode se parcijalni ciljevi, a to su:

1. Utvrditi efekat statičkog istezanja na razvoj fleksibilnosti
2. Utvrditi efekat PNF istezanja na razvoj fleksibilnosti
3. Uporediti efekat statičkog i PNF istezanja na razvoj fleksibilnosti
4. Utvrditi efekat statičkog istezanja na dinamičku ravnotežu
5. Utvrditi efekat statičkog istezanja na statičku ravnotežu
6. Utvrditi efekat PNF istezanja na dinamičku ravnotežu
7. Utvrditi efekat PNF istezanja na statičku ravnotežu
8. Uporediti efekat statičkog i PNF istezanja na dinamičku ravnotežu
9. Uporediti efekat statičkog i PNF istezanja na statičku ravnotežu

Shodno izvedenom generalnom cilju i parcijalnim ciljevima istraživanja, slijedi izvođenje generalne hipoteze:

Hg – Šestonedeljni programi statičke i PNF metode istezanja se statistički značajno ne razlikuju u pogledu efekta na razvoj fleksibilnosti, a statistički značajno pozitivno utiču na statičku i dinamičku ravnotežu.

Na osnovu postavljenih parcijalnih ciljeva, postavljene su i sljedeće parcijalne hipoteze:

H1 – Statička metoda istezanja ima statistički značajan pozitivan efekat na razvoj fleksibilnosti

H2 – PNF metoda istezanja ima statistički značajan pozitivan efekat na razvoj fleksibilnosti

H3 – Statička i PNF metoda istezanja se statistički značajno ne razlikuju u pogledu efekta na razvoj fleksibilnosti

H4 – Statička metoda istezanja ima statistički značajan pozitivan efekat na dinamičku ravnotežu

H5 – Statička metoda istezanja ima statistički značajan pozitivan efekat na statičku ravnotežu

H6 – PNF metoda istezanja ima statistički značajan pozitivan efekat na dinamičku ravnotežu

H7 – PNF metoda istezanja ima statistički značajan pozitivan efekat na statičku ravnotežu

H8 – Statička i PNF metoda istezanja se statistički značajno ne razlikuju u pogledu efekta na dinamičku ravnotežu

H9 – Statička i PNF metoda istezanja se statistički značajno ne razlikuju u pogledu efekta na statičku ravnotežu

Materijali, metode i plan istraživanja

Ovo istraživanje je zamišljeno kao ekperimentalno istraživanje, a po vremenskoj usmjerenosti kao longitudinalno istraživanje. Kako bi ispunilo kriterijum eksperimentalnog istraživanja neophodno je primijeniti program ili ekperiment, u ovom slučaju program za razvoj fleksibilnosti uz primjenu dvije metode, dok će po kriterijumu vremena ili longitudinalnosti trajati šest nedelja. Populacija koja će biti obuhvaćena jesu studenti, a uzorak studenti fakulteta za sport i fizičko

vaspitanje u Nikšiću. Ukupan uzorak studenata koji će biti korišćen jeste šezdeset, od kojih će se obrazovati tri subuzorka od po dvadeset ispitanika i to: Subuzorak statičko istezanje (20), subuzorak PNF (20) i kontrolna grupa (20). Svi studenti će potpisati pismenu saglasnost za dobrovoljno učestvovanje u studiji.

Istraživanje će se sprovesti u fiskulturnoj sali Fakulteta za sport i fizičko vaspitanje u Nikšiću uz pomoć dva mjerioca i jednog zapisničara. Ispitanici koji pripadaju eksperimentalnim grupama, od kojih će jedna biti podvrgnuta statičkoj metodi istezanja, a druga PNF metodi, vježbaće 2 puta nedeljno. Prije početka programa, ispitanici će se upoznati sa planom rada i predstojećim programom gdje će, uz njihovu saglasnost, početi inicijalno testiranje. Inicijalnim testiranjem obuhvatiće se morfološke karakteristike ili opšte karakteristike kao što su: visina tijela, tjelesna masa i BMI.

Nakon prikupljanja opštih informacija o tijelu i sastavu tijela započeće se inicijalna provjera nivoa fleksibilnosti i ravnoteže. Za procjenu nivoa fleksibilnosti koristiće se manuelni goniometar i pretklon u sjedu (Sit and reach test) koji procjenjuje ugao nivoa fleksibilnosti zglobova i to: zglob kuka, koljena i skočnog zgloba. Zatim, testiraće se inicijalni nivo ravnoteže, statičku testom stajanje ne jednoj nozi (single-leg balance test) i flamingo test, a dinamičku Y-test ravnoteže i test „devijacija zvijezde“ (Star excursion balance test). Ovim testovima procijeniće se početni nivo fleksibilnosti i ravnoteže nakon čega će se primijeniti trenažni program koji sadrži metode za razvoj fleksibilnosti u eksperimentalnim grupama i koji će trajati šest nedelja. PNF grupa će koristiti hold-relax tehniku, a ona podrazumijeva postavljanje ciljnog mišića u položaj istezanja i zadržati 10 sekundi zatim izometrijski kontrahovati ciljni mišić 6–10 sekundi, nakon izometrijske kontrakcije kratkotrajno opuštanje mišića a onda slijedi ponovno istezanje ciljnog mišića čiji istegnuti položaj se zadržava 40 sekundi. Grupa statičko istezanje će izvoditi istezanje iz odgovarajućih početnih položaja koji će omogućiti ili pasivno ili aktivno statičko istezanje ciljnih mišića. Početni položaji ležeći na boku, sjed raznožno jednom nogom uz pretklon trupa i stojeći početni položaj uz naslon na zidu podlakticama. Subuzorak statičko istezanje (20) ili studenti koji će koristiti statičko istezanje kao metodu za razvoj fleksibilnosti kao i PNF (20) subuzorak, posebno će tretirati mišiće prednje, zadnje lože buta i mišiće zadnje lože potkoljenice. Prije primjene vježbi istezanja studenti će obaviti dinamičko istezanje kao vježbe zagrijavanja koje će trajati od 10 do 15 minuta. Zatim, studenti po kriterijumu pripadnosti nekoj od dvije eksperimentalne grupe, izvođiće prethodno kreiran program vježbi istezanja. Na svakom pojedinačnom treningu volumen će biti 150 sekundi po mišićnoj grupi. Ukupan volumen biće 300 sekundi po mišićnoj grupi, nedeljno. Istezanje zadnje lože buta kod PNF grupe izvodi partner dok mjerilac provjerava pravilno izvođenje procedure, na način da se od studenta zahtijeva početni položaj ležanje na leđima sa stopalima oslonjenim na strunjači sa rukama pored tijela. Partner podiže jednu nogu studenta oslanja je sebi o rame i pokretima trupa i tijela partnera dovodi nogu u položaj istezanja zadnje lože buta. U istegnutom položaju zadržava 10 sekundi a nakon kraće relaksacije student kontrahuje izometrijski (6-10 sekundi) zadnju ložu buta tako što rame partnera koristi kao otpor. Nakon izometrijske kontrakcije zadnje lože buta slijedi kraća relaksacija i ponovno istezanje zadnje lože buta a zadržava do 40 sekundi. To bi bila prva serija vježbe istezanja zadnje lože buta PNF metodom a izvođiće se tri serije po mišićnoj grupi što kumulativno iznosi 150 sekundi istezanja po grupi ciljnog mišića dok je pauza između serija 1 minut. Na isti način izvršiće se istezanje i ostale dvije grupe mišića: prednja loža buta i zadnja loža potkoljenice. Kod grupe statičkog istezanja studenti će zauzeti odgovarajuće početne položaje iz kojih je moguće istezati ciljne mišićne grupe pa će zadnju ložu buta student izvoditi iz početnog položaja sjed raznožno jednom nogom, i svojim trupom bez savijanja prednožene noge zadržati 50 sekundi u istegnutom položaju. To će biti jedna serija a izvešće se tri serije što rezultuje 150 sekundi po mišićnoj grupi. Biće im sugerisano da se uzdržavaju od dodatnih aktivnosti koje su u službi razvoja fleksibilnosti i da imaju uredan dnevni bioritam. Takođe,

kontrolna grupa će proći kroz konstruktivne konsultacije kako ne bi svojim aktivnostima narušili sva svojstva kontrolne grupe. Osim fakultetskih aktivnosti koje su u obavezi da izvršavaju, uzdržavaće se od drugih oblika aktivnosti a koja imaju za cilj razvoj performansi. U toku trajanja programa, savjesno će se kontrolisati, korigovati, sugerisati i dodatno informisati o izvedbi i realizaciji vježbanja. Na kraju programa izvršiće se finalno testiranje nivoa fleksibilnosti (goniometrom i testom pretklon u sjedu), statičke (single-leg balance test i flamingo test) i dinamičke (Y i Star balance test) ravnoteže kao i morfološke karakteristike ispitanika. Rezultati će se prikupiti i obraditi deskriptivnom statistikom, a nakon toga eventualne razlike među programima i grupama t-testom i analizom varijanse. Uticaj metode istezanja na razvoj fleksibilnosti i na dinamičku i statičku ravnotežu će biti testirani regresionom analizom.

Očekivani naučni doprinos

U pogledu uticaja istezanja na performanse, posebno uticaj hroničnog istezanja, ima relativno malo studija i zato bi ovakvo istraživanje obezbijedilo jedan doprinos u cilju boljeg razumijevanja. Činjenica je da će ova studija koristiti relativno mali uzorak zbog čega je vrlo teško generalizovati rezultate, zato je vrlo poželjno da se neka sljedeća istraživanja na ovu temu sprovedu na većem broju ispitanika što bi dalo potpuniju i pouzdaniju sliku fenomena. Ova studija bi bila kao inicijalna faza rasvjetljavanja ovog problema čije rješenje može upućivati na pouzdanost i inspiraciju za dalja istraživanja. Rezultati ovog istraživanja bi se mogli uzeti u obzir prilikom kreiranja programa za razvoj performansi ne samo kod utreniranih rekreativaca već i kod sportske populacije kojima je ravnoteža ili fleksibilnost jedna od bitnih faktora. Već je navedeno da postoje konfrontativni stavovi o tome koja je od ove dvije metoda efektivnija u dobijanju većeg opsega pokreta u zglobovima, a rezultat ovog istraživanja će dati određeni doprinos jasnijeg odgovora na tu izvjesnu dilemu.

Istraživanje u motoričkom prostoru je vrlo atraktivno, i zahtijeva visoko naučan pristup. I prilikom kreiranja programa za razvoj performansi vrlo je uputno da se obezbijedi naučna osnova, ne prenebrejavajući i empirijskim evidencijama. Longitudinalne studije nose sa sobom vrlo visok nivo pouzdanosti u smislu procjene i provjere određenih trenažnih programa zato će se i primijeniti u ovom istraživanju.

Spisak objavljenih radova kandidata

/

Popis literature

- Bandy, W., & Irion, J. (1994). The effect of time on static stretch on the flexibility of hamstring muscles. *Physical Therapy*, 74(9), 845–850.
- Behm, D. (2019). *The science and physiology of flexibility and stretching*. London: Routledge.
- Behm, D., Blazeovich, A., Kay, A., & McHugh, M. (2016). Acute effect of muscle stretching on physical performance, range of motion, and injury incidence in healthy active individuals: systematic review. *Applied physiology, nutrition and metabolism*, 41(1), 1–11.
- Blazeovich, A., & Kay, A. (2012). Effect of acute static stretch on maximal muscle performance: Systematic review. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 44(1), 154–164.
- Davis, S., Ashby, P., McCale, K., McQuain, J., & Wine, J. (2005). The Effectiveness of 3 Stretching techniques on hamstring flexibility using consistent stretching parameters. *Journal of*

Strength and Conditioning Research, 19(1), 27–32.

Fasen, M. J., Oconnor, M. A., Schwartz, L. S., & Watson, O. J. (2009). A randomized controlled trial of Hamstring stretching. Comparison of four techniques. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 23(2), 660–667.

Hindle, K., Withcomb, K., Briggs, W., & Hong, J. (2012). Proprioceptive neuromuscular facilitation (PNF). Its Mechanisms and Effects on range of motion and muscular function. *Journal of Human Kinetics*, 31, 105–113.

Lim, J., Nam, H., & Jung, K. (2014). Effects on hamstring muscle extensibility, muscle activity and balance of different stretching techniques. *Journal of Physical Therapy Science*, 26(2), 209–213.

Konrad, A., & Tilp, M. (2014). Effects of ballistic stretching training on the properties of human muscle and tendon structure. *Journal of Applied Physiology*, 17(1), 29–35.

Ravi, R., & Alahmari, K. (2016). Effect of lower extremity stretching exercises on Balance on Geriatric Population. *International Journal of Health Science*, 10(3), 389–395

Takeda, K., Iwai, M., Tanabe, S., Kayama, S., Hamazi, Y., Kamazawa, N., & Kanada, Y. (2020). The effect of combined static and dynamic stretching of anti-gravitational muscles on body flexibility and standing balance. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 24(1), 221–227.

Wicke, J., Gainey, K., & Figueroa, M. (2014). A comparison of self-administered proprioceptive neuromuscular facilitation to static stretching on range of motion and flexibility. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 28(1), 168–172.

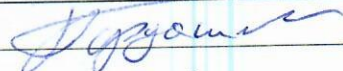
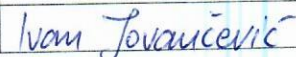
Yuktasir, K., & Kaya, F. (2009). Investigation into the long-term effects of static and PNF stretching exercises on range of motion and jump performance. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 13(1), 11–21.

Ziabari, T., Pousohrab, M., Sorahi, D., & Motekalemi, B. (2016). Comparing the effect of static and PNF stretching on hip joint flexibility of untraining female students. *Central European Journal of Sport sciences and Medicine*, 14(2), 73–78.

Zollner, A., Abilez, O., Bol, M., & Kuhl, E. (2012). Stretching skeletal muscle: Chronic muscle lengthening through sarcomerogenesis. *Journal of Plos*, 7(10), 456–466.

SAGLASNOST PREDLOŽENOG MENTORA I DOKTORANDA SA PRIJAVOM

Odgovorno potvrđujem da sam saglasan sa temom koja se prijavljuje.

Prvi mentor	Doc. dr Jovan Gardašević	
Drugi mentor	-	-
Doktorand	Mr Ivan Jovančević	

IZJAVA

Odgovorno izjavljujem da doktorsku disertaciju sa istom temom nisam prijavio ni na jednom drugom fakultetu.

U Nikšiću, 01.02.2024.

Ime i prezime doktoranda
Ivan Jovančević

Na osnovu člana 33 Zakona o upravnom postupku ("Službeni list CG", br. 56/14, 20/15, 40/16 i 37/17), člana 115 Zakona o visokom obrazovanju ("Službeni list CG", br. 44/14, 52/14, 47/15, 40/16, 42/17, 71/17, 55/18, 3/19, 17/19, 47/19, 72/19, 74/20 i 104/21) i službene evidencije, a po zahtjevu studenta Jovančević Radojko Ivan, izdaje se

UVJERENJE O POLOŽENIM ISPITIMA

Student **Jovančević Radojko Ivan**, rođen **11-12-1995** godine u mjestu **Berane**, opština **Berane**, Republika Crna Gora, upisan je studijske **2022/2023** godine, u **I** godinu studija, kao student koji se **samofinansira** na **doktorske akademske studije**, studijski program **FIZIČKA KULTURA**, koji realizuje **FAKULTET ZA SPORT I FIZIČKO VASPITANJE** - Nikšić Univerziteta Crne Gore u trajanju od **3 (tri)** godine sa obimom **180 ECTS** kredita.

Student je položio ispite iz sljedećih predmeta:

Redni broj	Semestar	Naziv predmeta	Ocjena	Uspjeh	Broj ECTS kredita
1.	1	METODE ZA ANALIZU PODATAKA U KINEZILOGIJI	"B"	(vrlodobar)	7.00
2.	1	METODOLOGIJA KINEZILOŠKIH ISTRAŽIVANJA	"C"	(dobar)	8.00
3.	1	MOTORIČKO UČENJE	"D"	(zadovoljavajući)	8.00
4.	1	TEORIJA MJERENJA U KINEZILOGIJI	"C"	(dobar)	7.00
5.	2	ANTROPOLOŠKA ISTRAŽOVANJA U KINEZITERAPIJI	"B"	(vrlodobar)	15.00
6.	2	ISTRAŽIVAČKI RAD	"A"	(odličan)	15.00

Zaključno sa rednim brojem 6.

Ostvareni uspjeh u toku dosadašnjih studija je:

- srednja ocjena položenih ispita **"B" (8.73)**
- ukupan broj osvojenih ECTS kredita **60.00** ili **100.00%**
- indeks uspjeha **8.73**.

Uvjerenje se izdaje na osnovu službene evidencije, a u svrhu ostvarivanja prava na: (dječji dodatak, porodičnu penziju, invalidski dodatak, zdravstvenu legitimaciju, povlašćenu vožnju za gradski saobraćaj, studentski dom, studentski kredit, stipendiju, regulisanje vojne obaveze i slično).

Broj:
Nikšić, 16.02.2024 godine



SEKRETAR

[Handwritten signature]

Na osnovu člana 33 Zakona o upravnom postupku ("Službeni list CG", br. 56/14, 20/15, 40/16 i 37/17) i službene evidencije, a po zahtjevu Jovančević Radojko Ivan, izdaje se

POTVRDA O STUDIRANJU

Student **Jovančević Radojko Ivan**, rođen **11-12-1995** godine u mjestu **Berane**, opština **Berane**, Republika **Crna Gora**, upisan je studijske **2022/23** godine, u **I** godinu studija, kao student koji se **samofinansira** na **akademske doktorske studije**, studijski program **FIZIČKA KULTURA**, koji realizuje **FAKULTET ZA SPORT I FIZIČKO VASPITANJE** - Nikšić Univerziteta Crne Gore u trajanju od **3 (tri)** godine sa obimom **180** ECTS kredita.

Studijske **2023/24** godine prijavio je *da sluša 2* predmeta sa **60.00** (šezdeset) ECTS kredita.

Po prvi put iz **II (druge)** godine, prijavio je *da sluša 2* predmeta sa **60.00** (šezdeset) ECTS kredita, što iznosi 100.00% od ukupnog broja ECTS kredita u **II** godinu.

Saglasno Statutu Univerziteta Crne Gore, **Jovančević Radojko Ivan** je po prvi put prijavio *da sluša više od 2/3*, odnosno **66,67% (šezdesetšest 67/100 %)**, od ukupnog broja ECTS kredita sa **II** godine i studijske **2023/24** ima status **redovnog studenta** koji se **samofinansira**.

Uvjerenje se izdaje na osnovu službene evidencije, a u svrhu ostvarivanja prava na: (dječji dodatak, porodičnu penziju, invalidski dodatak, zdravstvenu legitimaciju, povlašćenu vožnju za gradski saobraćaj, studentski dom, studentski kredit, stipendiju, regulisanje vojne obaveze i slično).

Broj:
Nikšić, 16.02.2024 godine



SEKRETAR,
[Handwritten signature]

BIOGRAFIJA

RAŠID HADŽIĆ

Rodjen 01. novembra 1960. godine u Rožajama. Osnovnu školu i gimnaziju prirodno-matematičkog smjera završio je u Rožajama. Diplomirao je 1983. godine na Fakultetu za fizičku kulturu Univerziteta u Sarajevu i zasnovao radni odnos u Školskom centru „30. Septembar“ u Rožajama.

Godine 2001. magistrirao je na Fakultetu za sport i fizičko vaspitanje Univerziteta u Beogradu a 2004. godine doktorirao na Fakultetu fizičke kulture Univerziteta u Novom Sadu.

U akademsko zvanje docenta na Univerzitetu Crne Gore izabran je 2008. godine a u zvanje vanrednog profesora 2013. godine.

Nastavu izvodi na Fakultetu za sport i fizičko vaspitanje na osnovnim akademskim studijama, master i doktorskim studijama. Takodje, nastavu izvodi na Filozofskom fakultetu na studijskom programu za predškolsko vaspitanje.

Bio je član Strukovnog vijeća Univerziteta Crne Gore i prodekan za razvoj i finansije na Fakultetu za sport i fizičko vaspitanje. Član je više uređivačkih odbora međunarodnih časopisa. U svojstvu koautora učestvovao je na projektu „Strategija razvoja rukometa u Crnoj Gori 2016 – 2024.“ Recenzent je monografija i knjiga. U svom naučno-istraživačkom radu objavio je dvije monografije i preko 100 naučnih i stručnih radova u svojstvu autora i koautora koji su objavljeni u časopisima međunarodnog značaja i zbornicima radova čime je dao značajan doprinos razvoju stručne misli i unapredjenju prakse u oblasti fizičke kulture.

Kao sportista ostvario je zapažene rezultate u alpskom skijanju nastupajući kao takmičar na domaćim i međunarodnim takmičenjima u Planinarsko-smučarskm društvu „Hajla“. Kao sportski radnik u fudbalskom klubu „Ibar“ iz Rožaja radio je kao trener pionirskih selekcija i kondicioni trener seniorske selekcije.

U zimskim sportovima, ima zvanje trenera alpskog skijanja, internacionalnog instruktora skijanja (ISIA) i saveznog sudije u alpskom skijanju. Bio je trener u Planinarsko-smučarskm društvu „Hajla“ a kasnije u Ski klubu „Rožaje“ i pionirskoj reprezentaciji Crne Gore. U trenerskoj karijeri, stvorio je takmičara u alpskom skijanju (Tarika Hadžića) koji je učestvovao na XXII Zimskim Olimpijskim Igrama u Sočiju 2014. godine i plasirao se na 38 mjestu u disciplini slalom. Cjelokupna profesionalna karijera neraskidivo je vezana za skijanje, fudbal i sport uopšte, a za to vrijeme obavljao je značajne funkcije u Skijaškom savezu Crne Gore,

klubovima i asocijacijama. Bio je član MASI-a (Montenegrin Association of Ski Instructors) od 1997 do 2006. godine i pri ovoj organizaciji član stručne komisije i član ispitne komisije za sticanje zvanja trenera, učitelja i instruktora skijanja. Jedan je od osnivača Crnogorskog udruženja učitelja i trenera skijanja (CUUTS) i predavač na seminarima za sticanje zvanja učitelja i trenera skijanja. Bio je predsjednik Crnogorskog udruženja učitelja i trenera skijanja (CUUTS) u periodu od 2006 do 2012. godine kao i člana izvršnog odbora Skijaškog saveza Crne Gore. Član je predsjedništva Ski kluba „Rožaje“ i rukovodilac škole skijanja „Ciciban“.

Na skijaškim takmičenjima Saveznog i međunarodnog karaktera bio je član organizacionog odbora i više puta imenovan za funkcionera takmičenja. Bio je član organizacionog odbora XIV Zimskih Olimpijskih Igara, Sarajevo 1984. godine.

1. Monografije

1.5. Dio naučne monografije izdate kod nas (i u okruženju) čiji su izdavači nacionalne akademije nauka i državni univerziteti i dio Knjige studijskog karaktera izdata kod nas

1. Hadžić, R. (2008). *Tehnika i metodika alpskog skijanja*. ISBN978-9940-9166-0-2. COBISS.CG-ID 13242384. Autorsko izdanje, 163 strane. Recenzenti: prof.dr Milivoje Simić, prof.dr Ferhat Nožinović i doc.dr Enver Medjedović.

2. Hadžić, R. (2013). *Skijanje – Osnove skijanja, tehnika i metodika*. Podgorica: Univerzitet Crne Gore. Univerzitet Crne Gore, 196 strana. Recenzenti: prof.dr Radivoje Krsmanović, doc. dr Edin Mujanović i doc.dr Aleksandar Joksimović. ISBN: 978-86-7664-111-6. COBISS.CG-ID 23383056

3. Vujović, D., Krivokapić, Z., Hadžić, R., Petković, J., Vujisić, N., Čelebić, M. (2017). *Strategija razvoja rukometa u Crnoj Gori 2016-2024*. Podgorica: Rukometni savez Crne Gore. Rukometni savez Crne Gore, 131 strana. Recenzenti: Prof. dr Branislav Pokrajac, prof. dr Milorad Djukić i mr Saša Dakić. ISBN: 978-9940-9186-1-3. COBISS.CG-ID32731152

2. Radovi objavljeni u časopisima

2.1. Radovi objavljeni u časopisima koji se nalaze u međunarodnim bazama podataka

- 1. Hadžić, R., Bjelica, D., Vujović, D., Popović, S. (2012).** Influence of motor abilities on quality of performing technical elements in alpine skiing. *Journal TTEM – Technics Technologies Education Management*, Vol.7, No.4., (1641-1645) ISSN 1840-1503. (SCI Science Citation Index Expanded).
- 2. Hadžić, R., Bjelica, D., Vujović, D., Muratović, A., Aćimović, D. (2012).** Analysis of adoption degree of wedge (V) turn techniques over the respondents' anthropometrical characteristics. *Journal TTEM – Technics Technologies Education Management*, and it will be published in TTEM journal in Vol. 8, No.2.,5 /6. ISSN 1840-1503. (SCI Science Citation Index Expanded). (Prihvaćeno za štampu).
- 3. Hadžić, R., Bjelica, D., Georgijević, G., Vujović, D., & Popović, S. (2014).** Anthropometrical Characteristics of Subjects in Predicting Technique Achievements of Basic Turn in Alpine Skiing. *International Journal of Morphology*, 32 (1), 232-240. ISSN (print): 0717-9367; ISSN (online): 0717 - 9502. (SCI Science Citation Index Expanded).

4. Popović, S., Bjelica, D., Jakšić, D., & **Hadžić, R.** (2014). Comparative Study of Anthropometric Measurement and Body Composition between Elite Soccer and Volleyball Players. *International Journal of Morphology*, 32 (1), 267-274. ISSN (print): 0717-9367; ISSN (online): 0717 - 9502. (SCI Science Citation Index Expanded).
5. Besnik, M., Georgijev, G., I **Hadžić, R.** (*2018) Some Indicators of Fatness and Fitness in Kosovian and Montenegro Adolescent. *International Journal of Morphology*, 36 (3): 864-870. (SCI Science Citation Index Expanded).
6. Goranović, K., Petković, J., **Hadžić, R.** I Joksimović, M. (2022). Rate of Force Development and Stretch-Shortening Cycle in Different Jumps in the Elite Volleyball Players. *International Journal of Morphology*, 40 (2):334-338. (SCI Science Citation Index Expanded).
7. Goranović, K., **Hadžić, R.** Petković, J., Joksimović, M. (2022). Exploring trends of running performance during matches of professional soccer players in Montenegro: A longitudinal study. *Frontiers in Public Health* 10:966578. doi:10.3389/fpubh.2022.966578 (SCI Science Citation Index Expanded).
8. Morina, B., Salihu, H. & Hadžić, R. (2015). Homogeneity of applied eurofit test battery with 13 year-old pupils from Kosovo and Montenegro. *Sport Science International scientific journal of kinesiology*, 8 (2), 19-21. ISSN(print): 1840 – 3662), ISSN (online): 1840 - 3670 (Scopus)
9. Morina, B., Hadžić, R., Vehapi, Š., Elezi, A., Murtaj, N., & Georgijev, G. (2015). Reliability of eurofit test battery with pupils from Kosovo and Montenegro. *Sport Science International scientific journal of kinesiology*, 8 (2), 61-64. ISSN(print): 1840 – 3662), ISSN (online): 1840 - 3670 (Scopus)
10. **Hadžić, R.**, Petković, J., Nikšić, E.. (2019). Analiza usvojenosti tehnike klinastog vijuganja u alpskom skijanju u odnosu na antropometrijske karakteristike ispitanika. *Glasnik antropološkog društva Srbije, vol. 54, 15 -25.* (Scopus)
11. **Hadžić, R.**, Bajrić, O. & Dragutinović, K. (2020). The influence of the demographic factor on the growth and development of younger school-age girls. *Sports Science and Health. Vol 10 (2), 159-169* (Scopus)
12. Bajrić, O., Božić, D., i **Hadžić, R.** (2021). Differences in the space of motor abilities athletes students and non –athletes. *Sports Science and Health. Vol 11 (2), 44-54* (Scopus)
13. Špirtović, O., Bajrić, S., i Hadžić, R. (2021). Influence of programmed exercise on body composition indicators of recreational exercisers. *Sports Science and Health. Vol 11 (2), 237-244.* (Scopus)

2.2. Radovi u međunarodnim časopisima koji se ne nalaze u bazi podataka, a imaju redovnu međunarodnu distribuciju i rezime na stranom jeziku

1. Bogdanović, Z., & **Hadžić, R.** (2008). Uticaj programiranog korektivnog vježbanja na kifotično držanje tijela kod osnovnoškolske populacije. *Sport Mont*, (15, 16, 17/VI), 538-545. ISSN 1800-5918
2. **Hadžić, R.** (2008). Methodical bases for training of persistence in children age. *Fizička kultura*, (1), 93-94. ISSN 0350-3836.
3. **Hadžić, R.**, & Bjelica, D. (2008). Methodical approach training of speed – explosive properties to young sportiest. *Fizička kultura*, (1), 65-66. ISSN 0350-3836.
4. **Hadžić, R.**, & Radosav, S. (2009). Primjena takmičarske tehnike pri vodnjenu skija u zaokretu. *Sport Mont*, (18,19,20/V), 210-215. ISSN 1800-5918.
5. **Hadžić, R.** (2009). Metodički pristup učenja takmičarske veleslalom tehnike u alpskom skijanju. *Sport Mont*, (18,19,20/VI), 511-517. ISSN 1800-5918.
6. Joksimović, S., Joksimović, A., & **Hadžić, R.** (2009). The load of musculature in ski carving and relaxation technique. *Fizička kultura*, (2), 276-278. ISSN 0350-3836.
7. Joksimović, A., Aćimović, D., **Hadžić, R.**, & Stanković, D. (2010). Physical fitness in skiing –*Fizička kultura*, (1), 30-33. ISSN 0350-3836.
8. Joksimović, A., Aćimović, D., & **Hadžić, R.** (2010). Effect of physical forces in motion in alpine skiing. *Fizička kultura*, (2), 103-105. ISSN 0350-3836.
9. Mitevski, V., Georgijev, G., & **Hadžić, R.** (2011). Motoričke sposobnosti učenica u zavisnosti školskih uslova za realizaciju nastave fizičkog vaspitanje. *Sport Mont*, (25-27), 3-9. ISSN 1451-7485.
10. Mitevski, V., Georgijev, G., & **Hadžić, R.** (2011). Uticaj motoričkih manifestacija iz eurofit programa za djecu na motoričke veštine i navike kod učenica u srednjoj školi. *Sport Mont*, (28-30/IX), 156 – 160. ISSN 1451-7485.
11. Joksimović, A., Aćimović, D., & **Hadžić, R.** (2011). Metodika oblikovanja situacionog treninga kod alpskih skijaša. *Sport Mont*, (28-30/IX), 219 – 224. ISSN 1451-7485.
12. Mavrić, F., **Hadžić, R.**, & Vujović, D. (2011). Razlike u nivou motoričkih sposobnosti između sportista koji preferiraju različite sportske igre. *Sport Mont*,(28-30/IX), 301 – 305. ISSN 1451-7485.
13. **Hadžić, R.**, Vujović, D., Muratović, A. (2012). Uticaj motoričkih sposobnosti na efikasnost izvođenja osnovnog vijuganja u alpskom skijanju. *Sport Mont*, 34-36/X, 477-481. ISSN 1415-7485

14. **Hadžić, R.**, Bjelica, D., Popović, S. (2012). Comparative study of antropometric measurement and body composition between elite basketball and volleyball players. *Research in physical education, sport and health*, 103-108. ISSN 1857 – 8196
15. **Hadžić, R.**, Georgijev, G., i Vujović, D. (2013). Stavovi studenata Fakulteta za sport i fizičko vaspitanje prema praktičnoj nastavi skijanja. *Sport Mont*, br. 37,38,39/XI. St. (474 – 479)
16. Vujović, D., **Hadžić, R.**, Vujović, A. (2013). Efekti programa haj-lou aerobika na morfološka obilježja učenica sredne škole. *Sport Mont*, br. 37,38,39/XI. St. (561 – 568)
17. **Hadžić, R.**, Vujović, D., Georgijev, G., i Muratovic, A. (2012). Basic motor skills in the prediction of outcome success of the hit's power on the ball in football. *PESH (1)*. (65-69)
18. **Hadžić, R.**, Mekić, M., Vujović, D. (2014). Relationship between motor abilities and precision of passing the bal in basketball. *In Book of Abstracts of the 11th International Scientific Conference on Transformation Process in Sport "Sport Performance"* (26-27), Podgorica: Montenegrin Sports Academy.
19. **Hadžić, R.**, Petkovic, J., Vujovic, D., Nikšić, E., & Djukic, M. (2016). Motor skills as predictors of situational precision in young basketball players. *Sport and Health International Journal of Sport Sciences and Health*, 3 (5-6), 84-91. ISSN: 1857 – 9310
20. **Hadžić, R.**, Vujovic, D., Petkovic, J., Nikšić, E., & Djukic, M. (2016). Analysis of the structure of anthropometric characteristics with young basketball players. *Sport and Health International Journal of Sport Sciences and Health*, 3 (5-6), 74- 83. ISSN: 1857 – 9310
21. Nikšić, E., Mahmutović, I., **Hadžić, R.**, & Beganović, E. (2017). Determining the differences of the motor skills of younger school age students physical and health education classes. *Educational Journal – International Scientific Journal Of Educational Sciences*, 2 (1), 3 -12. ISSN: 2490-2225.

2.3. Radovi na kongresima simpozijumima i seminarima

2.3.1. Međunarodni kongresi, simpozijumi i seminari

1. **Hadžić, R.** (2008). Relijabilnost testova za procjenu brzine vođenja lopte u fudbalu. Zbornik radova, IV međunarodna konferencija „Menadžment u sportu“ 237-242. Beograd : Fakultet za menadžment u sportu Univerziteta „Braća Karić“.
2. **Hadžić, R.** (2008). Uticaj kondicionog treninga na organizam sportista. Zbornik radova, IV međunarodna konferencija „Menadžment u sportu“ 243-247. Beograd: Fakultet za menadžment u sportu Univerziteta „Braća Karić“.

3. Georgiev, G., **Hadžić, R.** (2009). Definition of Motor Space in the 14years Pupils, Male and Female. Fizičeskoe vospitanie i sport, naučna konferencija RU&SU '09. Ruse: Rusenski Univerzitet „Angel Kančev“. Proceedings, Vol. 48 book 8.2, 44-48. ISSN1311-3321.
4. **Hadžić, R.**, & Petković J. (2009). Prediktivna vrijednost morfoloških karakteristika na situacionu preciznost u odbojci. Zbornik radova, V međunarodna konferencija „Menadžmet u sportu“ 211-218. Beograd: Fakultet za menadžment u sportu Univerziteta „Braća Karić“.
5. **Hadžić, R.**, & Vujović, D. (2009). Primjena i zastupljenost igara na snijegu kod djece predškolskog uzrasta. Zbornik radova, I međunarodni naučni kongres „ Antropološki aspekti sporta, fizičkog vaspitanja i rekreacije“ 271-275. Banjaluka: Fakultet fizičkog vaspitanja i sporta.
6. **Hadžić, R.**, & Petković, J. (2009). Fizička priprema sportista, metode i principi. Zbornik naučnih i stručnih radova, II međunarodni simpozijum „Sport i zdravlje“ 149-155. Tuzla: Fakultet za tjelesni odgoj i sport.
7. Popevska, B., Georgijev, G., **Hadžić, R.**, & Petrov, Lj. (2010). Comparative analyze for the results and structural differences in movements from motor tests for evaluation at exactness, implemented in the children at 6 and 7 yare yearage. Zbornik radova, Naučna konferencija s međunarodnim učešćem, 495-500. Veliko Trnovo: Faber.
8. Aćimović, D., Joksimović, A., & **Hadžić, R.** (2010). Prisutnost razlika u funkcionisanju i poslovanju sportskih organizacija. Zbornik radova, XIV međunarodni naučni skup „FIS Komunikacije u sportu, fizičkom vaspitanju i rekreaciji“ 202-206. Niš: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja.
9. **Hadžić, R.** (2010). Uticaj morfoloških karakteristika na snagu udarca po lopti u fudbalu. Zbornik naučnih i stručnih radova, III međunarodni simpozijum „ Sport i zdravlje“ 163-169. Tuzla: Fakultet za tjelesni odgoj i sport. ISSN 1840-4790.
10. Vujović, D., & **Hadžić, R.** (2010). Doping u sportu. Zbornik naučnih i stručnih radova, III međunarodni simpozijum „ Sport i zdravlje“ 111-117. Tuzla: Fakultet za tjelesni odgoj i sport. ISSN 1840-4790.
11. **Hadžić, R.**, Joksimović, A., Aćimović, D. (2011). Uticaj morfoloških karakteristika i motoričkih sposobnosti na efikasnost izvođenja klinastog zaokreta u alpskom skijanju. Zbornik naučnih i stručnih radova, IV međunarodni simpozijum “Sport i zdravlje” 408 - 411. Tuzla: Fakultet za tjelesni odgoj i sport. ISSN 1840-4790.
12. Kezunović, M., Georgijev, G., **Hadžić, R.** (2011). Valjanost i pouzdanost dva novokonstruisana motorička testa. Zbornik naučnih i stručnih radova, IV međunarodni simpozijum “ Sport i zdravlje” 126 – 130. Tuzla: Fakultet za tjelesni odgoj i sport.
13. Bajrić, O., Bajrić, S., Goranović, S. i **Hadžić, R.** (2020). Nivo kvantitativnih promjena situaciono-motoričkih sposobnosti fudbalera uzrasta 14 – 16 godina. Zbornik radova, 10.


Medjunarodna e- konferencija “sportske nauke I zdravlje” 181 – 189. Banja Luka: Panevropski Univerzitet Apeiron. ISSBN 978-99976-34-63-4.


14. Mujanović, R., Bajrić, O. i Hadžić R. (2021). Changes in the motor abilities of karatistis under the influence of the training model. Zbornik radova, 11. Medjunarodna e- konferencija “sportske nauke I zdravlje” 77 – 91. Banja Luka: Panevropski Univerzitet Apeiron. ISSBN 978-99976-34-75-7.

PERSONAL INFORMATION

Jovan Gardašević



 Manastirska 21, 81400 Nikšić, Montenegro

 +382(67)518 677

 jovan@ucg.ac.me

Sex male | Date of birth 24 May 1973 | Nationality Montenegrin

WORK EXPERIENCE

- 2000 - 2006 Professor of physical education at elementary school
Elementary school "Dušan Đukanović" Nikšić
Planning and performance of classes for students from 4th to 8th grade.
- 2006 - 2015 Professor of physical education at elementary school
Elementary school "Luka Simonović" Nikšić
Planning and performance of classes for students from 6th to 9th grade.
- 1999 - 2011 Football Coach at Football club "Sutjeska" Nikšić
For four years worked as first coach with seniors in the First Federal League of Yugoslavia, and later Serbia and Montenegro. For seven years cadet and senior coach in the Club.
- 2004 - 2006 Coaches Lider at the Danish open fun football school
- 2011 - 2012 Sports Director at Football club "Sutjeska" Nikšić
- 2012 - 2014 Executive Director at Football club "Sutjeska" Nikšić
In this period we won national championship twice and played UEFA Champion League qualification.
- 2015 - 2020 Advisor Sports Issues at Football club "Sutjeska" Nikšić
- 2009 – 2020 Teaching Assistant at the Faculty of Sport and Physical Education in Nikšić
Performance of classes for students (theoretical and practical classes)
- 2020 - present Acting Dean at the Faculty of Sport and Physical Education in Nikšić
Assistant professor at the Faculty of Sport and Physical Education in Nikšić

PhD in the field of physical culture at the Faculty of Sport and Physical Education in Nikšić

MA at the Faculty of Sport and Physical Education in Nikšić

First MA at the history of the Faculty in Montenegro.

Own UEFA "A" licence for coaches

Professor of physical education and Graduated football coach at Faculty of physical education in Novi Sad, Serbia

Mother tongue(s) Montenegrin

Other language(s)

	UNDERSTANDING		SPEAKING		WRITING
	Listening	Reading	Spoken interaction	Spoken production	
English	B	A	B	B	A

Computer skills ▪ good command of Microsoft Office™ tools, Internet.

Other skills ▪ good at skiing, swimming, at table tennis

EDUCATION AND TRAINING
PERSONAL SKILLS

EDUCATIONAL BACKGROUND

- PhD:** University of Montenegro
Faculty for Sport and Physical Education
October 2014 - June 2019
- MASTER OF SCIENCE:** University of Montenegro
Faculty for Sport and Physical Education
October 2007 - November 2009
- BACHELOR OF SCIENCE:** University of Novi Sad
Faculty of Sport and Physical Education
B.Sc. in Physical Education and Football
October 1993 - September 1997
- UEFA "A" licence:** FA Montenegro
School for Coaches
October 2009 - Aug 2010

SCHOLARLY PUBLICATIONS

I Books

Popovic, S., Antala, B., Bjelica, D., & **Gardasevic, J.** (2018). *Physical Education in Secondary School: Researches – Best Practices – Situation*. Podgorica: Faculty of Sport and Physical Education of University of Montenegro; Montenegrin Sports Academy; FIEP. [ISBN 978-9940-722-02-9]

II Publications in Web of Science (SCI/SCIE/SSCI/A&HCI)

- Arifi, F., Bjelica, D., Sermaxhaj, S., **Gardasevic, J.**, Kezunovic, M. & Popovic, S. (2017). Stature and its estimation utilizing arm span measurements in Kosovan adults: National survey. *International Journal of Morphology*, 35(3), 1161-1167.
- Gardasevic, J.**, Akpinar, S., Popovic, S., & Bjelica, D. (2019). Increased Perceptual and Motor Performance of the Arms of Elite Water Polo Players. *Applied Bionics and Biomechanics*, 6763470. doi: 10.1155/2019/6763470.
- Gardasevic, J.** (2019). Standing height and its estimation utilizing tibia length measurements in adolescents from western region in Kosovo. *International Journal of Morphology*, 37(1), 227-231.
- Gardasevic, J.**, Bjelica, D., & Vasiljevic, I. (2019). Morphological characteristics and body composition of elite soccer players in Montenegro. *International Journal of Morphology*, 37(1), 284-288.
- Gardasevic, J.** (2019). Body height in Kosovo population and its estimation from tibia length: National survey. *Anthropological Notebooks*, 25(3), 77-86. ISSN 1408-032X
- Gardasevic, J.** & Bjelica, D. (2020). Body composition differences between football players of the three top football clubs. *International Journal of Morphology*, 38(1), 153-158.

- Gardasevic, J.,** Bjelica, D., & Vasiljevic, I. (2020). Differences in body composition between water polo players of national teams of Montenegro and Croatia participating in the European U15 Championship 2019. *International Journal of Morphology*, 38(3), 720-725.
- Masanovic, B., Popovic, S., Bjelica, D., & **Gardasevic, J.** (2020). The 2018 National Report on Children's and Adolescents' Physical Activity and Physical Fitness for Montenegro. *Iranian Journal of Public Health*, 49(10), 1992-2000.
- Masanovic, B., Arifi, F., & **Gardasevic, J.** (2020). Relationship between Sitting Height Measurements and Standing Height: A Prospective Regional Study among Adolescents in the Southern Region of Kosovo. *International Journal of Morphology*, 38(6), 1681-1685.
- Popovic, S., Masanovic, B., Martinovic, S., Bjelica, D., & **Gardasevic, J.** (2020). Trajectories in Body Height, Body Weight, BMI, and Nutrition Status from 1979 to 1987: A Measurement-Based Analysis of 15,717 Male Adolescents from the Capital City of Montenegro. *Frontiers in Public Health*, 8(610358), 1-6. doi: 10.3389/fpubh.2020.610358
- Masanovic, B., **Gardasevic, J.**, Marques, A., Peralta, M., Demetriou, Y., Sturm, D.J., & Popovic, S. (2020). Trends in Physical Fitness among School-Aged Children and Adolescents: A Systematic Review. *Frontiers in Pediatrics*, 8, 627529. doi: 10.3389/fped.2020.627529.
- Masanovic, B., **Gardasevic, J.**, & Bjelica, D. (2021). Comparative study of anthropometric measurement and body composition between elite handball and volleyball players from the Serbian national league. *International Journal of Morphology*, 39(1), 287-293.
- Gardasevic, J.,** Bjelica, D., Bajramovic, I., Masanovic, B., & Popo, A. (2021). Differences in body composition between water polo players (U18) of the southeast Europe top clubs. *International Journal of Morphology*, 39(2), 430-435.
- Bu, T., Popovic, S., Huang, H., Fu, T., & **Gardasevic, J.** (2021). Relationship between National Economic Development and Body Mass Index in Chinese Children and Adolescents Aged 5–19 from 1986 to 2019. *Frontiers in Pediatrics*, 9, 671504. doi: 10.3389/fped.2021.671504
- Bjelica, D., **Gardasevic, J.**, Milosevic, Z., Bozic, P. R., & Masanovic, B. (2021). Trajectories of Body Height, Body Weight, BMI, and Nutrition Status from 1979 to 1987: A Measurement-Based Analysis of 8740 Montenegrin Male Adolescents from the Municipality of Berane. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(10), 5490. doi:10.3390/ijerph18105490
- Renninger, D., Sturm, D.J., Marques, A., Peralta, M., Popovic, S., **Gardasevic, J.**, Masanovic, B., & Demetriou, Y. (2021). Physical Activity and Body-Mass-Index: Do Family, Friends and Teachers Restrain the Risk for Physical Inactivity in Adolescents?. *Sustainability*, 13(13), 6992. <https://doi.org/10.3390/su13136992>
- Masanovic, B., Bjelica, D., Milosevic, Z., Corluka, M., & **Gardasevic, J.** (2021). Trends in Body Height, Body Weight, BMI, and Nutrition Status from 1979 to 1987: A Measurement-Based Analysis of 10,954 Male Adolescents from the Municipality of Bijelo Polje. *International Journal of Morphology*, 39(4), 1036-1041.
- Xiao, W., Soh, K.G., Wazir, M.R.W.N., Talib, O., Bai, X., Bu, T., Sun, H., Popovic, S., Masanovic, B., & **Gardasevic, J.** (2021). Effect of Functional Training on Physical Fitness among Athletes: A Systematic Review. *Front. Physiol.*, 12, 738878. doi: 10.3389/fphys.2021.738878
- Grasgruber, P., Masanovic, B., Prce, S., Popovic, S., Arifi, F., Bjelica, D., Bokuvka, D., Cacek, J., Davidovic, I., **Gardasevic, J.**, Hrazdira, E., Hrebíckova, S., Ingrova, P., Potpara, P., Stracarova, N., Starc, G., & Mihailovic, N. M. (2022). Mapping the Mountains of Giants: Anthropometric Data from the Western Balkans Reveal a Nucleus of Extraordinary Physical Stature in Europe. *Biology*, 11(5), 786. <https://doi.org/10.3390/biology11050786>
- Vasiljevic, I., & **Gardasevic, J.** (2023). Tokyo 2021 Olympic water polo champions and their anthropometric characteristics and body composition compared to other players. *International Journal of Morphology*, 41(6), 1758-1763.
- Marques, A., Demetriou, Y., Popovic, S., **Gardasevic, J.**, Masanovic, B., Martins, J., Gouveia, É. R., Tsiatsos, T., Douka, S., Jarani, J., & Peralta, M. (2024). Healthy fitness zone prevalence and age-specific fitness profile of young people in seven European countries in 2022: The EUFITMOS project. *American journal of human biology: the official journal of the Human Biology Council*, 36(2), e23989. <https://doi.org/10.1002/ajhb.23989>

III Publications in Web of Science (ESCI)

- Gardasevic, J.**, Rasidagic, F., Krivokapic, D., Corluca, M., & Bjelica, D. (2017). Stature and Its Estimation Utilizing Arm Span Measurements in Male Adolescents from Federation of Bosnia and Herzegovina Entity in Bosnia and Herzegovina. *Montenegrin Journal of Sports Science and Medicine*, 6(1), 37–44. udc: 572.512-053.8(497.6)
- Bjelica, D., Popovic, S., Tanase, G.D., & **Gardasevic, J.** (2017). Dependence of female ball in handball repulsion on the pressure within this sport. *Acta Kinesiologica*, 11(Supp. 1), 67-72.
- Gardasevic, J.**, & Vasiljevic, I. (2017). The effects of the training in the preparation period on the coordination transformation with football players U16. *Kinesiologia Slovenica*, 23(3), 12–17.
- Milašinović, R., **Gardašević, J.**, & Bjelica, D. (2017). Body height and its estimation utilizing arm span measurements in male adolescents from northern region in Montenegro. *Acta Kinesiologica*, 11(Supp. 2), 75-80.
- Vasiljević, I., Bjelica, D., & **Gardašević, J.** (2018). Analysis of nutrition for boys and girls who are first cycle pupils in primary school. *Acta Kinesiologica*, 12(1), 106-110.
- Ćorluca, M., Bjelica, D., & **Gardašević, J.** (2018). Sport Schools vs trends to obesity: an analysis among 5 year olds in the Makarska (Croatia). *Acta Kinesiologica*, 12(1), 111-115.
- Gardasevic, J.** & Bjelica, D. (2018). Preparation period and its impact on the ball control with U16 soccer players. *Kinesiologia Slovenica*, 24(3), 31–36.
- Bjelica, D., **Gardasevic, J.**, Vasiljevic, I., Jeleskovic, E., & Covic, N. (2019). Body Composition and Morphological Characteristics of Soccer Players in Bosnia and Herzegovina. *Kinesiologia Slovenica*, 25(1), 5–13. ISSN 1318-2269
- Masanovic, B., **Gardasevic, J.**, & Arifi, F. (2019). Relationship between foot length measurements and body height: a prospective regional study among adolescents in northern region of Kosovo. *Anthropologie*, 57(2), 227-233. doi:<https://doi.org/10.26720/anthro.18.01.23.1>
- Gardasevic, J.**, Masanovic, B., & Arifi, F. (2019). Relationship between tibia length measurements and standing height: a prospective regional study among adolescents in northern region of Kosovo. *Anthropologie*, 57(3), 263-269. doi:<https://doi.org/10.26720/anthro.19.08.28.2>
- Gardasevic, J.**, Bjelica, D., & Vasiljevic, I. (2020). Differences in anthropometric characteristics between young soccer players (U19) members of the best soccer clubs in Montenegro, Bosnia and Herzegovina, and Kosovo. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 24(1), 21-25. <https://doi.org/10.15561/18189172.2020.0103>
- Bjelica, D., **Gardasevic, J.**, Masanovic, B., & Vasiljevic, I. (2020). Soccer National Team of Kosovo (U19) in Comparison with Other Players in this Country with Regards to Anthropometric Characteristics and Body Composition. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 9(1), 1-7.
- Gardasevic, J.**, Bjelica, D., Vasiljevic, I., & Masanovic, B. (2020). Differences in body composition between young soccer players (U19) members of the best soccer clubs in Serbia, Bosnia and Herzegovina, and North Macedonia. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 24(4), 175-80. <https://doi.org/10.15561/26649837.2020.0404> ISSN: 2664-9837.
- Gardasevic, J.**, Bjelica, D., Vasiljevic, I., Corluca, M., Arifi, F., & Sermaxhaj, S. (2020). Differences in body composition between young football players of football clubs in Montenegro, Bosnia and Kosovo. *Kinesiologia Slovenica*, 26(1), 27-32. ISSN: 1318-2269.
- Gardasevic, J.**, Bjelica, D., Vasiljevic, I., & Masanovic, B. (2021). Differences in body composition with water polo national teams players participated in the world championship. *Kinesiologia Slovenica*, 27(1), 97-107. ISSN: 1318-2269.
- Masanovic, B., Bjelica, D., Popovic, S., & **Gardasevic, J.** (2021). Estimation of Body Height in Montenegrin Adults Using Foot Length Measurements: National Survey. *Kinesiologia Slovenica*, 27(3), 36-47. ISSN: 1318-2269.

IV Publications in international journals

- Gardašević, J.**, Georgiev, G., & Bjelica, D. (2012). Qualitative changes of basic motor abilities after completing a six-week training programme. *Acta Kinesiológica*, 6(1), 70-74.
- Vasiljević, I., Bjelica, D., Popović, S., & **Gardašević, J.** (2015). Analysis of nutrition of preschool-age and younger school-age boys and girls. *Journal of Physical Education and Sport*, 15(3), 426-428. doi:10.7752/jpes.2015.03063
- Bojanić, D., Petković, J., **Gardašević, J.**, Muratović, A., & Vasiljević, I. (2015). The influence of the basic motor potential on the accuracy of rejection and passing the ball by fingers in volleyball. *Sport Science*, 8(suppl 1), 47-51.
- Gardašević, J.**, Bjelica, D., Popović, S., & Vasiljević, I. (2015). Attitudes of parents of preschool children towards the frequency and aspects of the use of computers. *Journal of Physical Education and Sport*, 15(3), 479-483. doi:10.7752/jpes.2015.03072
- Gardašević, J.**, Vasiljević, I., Bjelica, D., & Popović, S. (2015). Analysis of nutrition of boys and girls, adolescents from Montenegro. *Journal of Physical Education and Sport*, 15(4), 702-704. doi:10.7752/jpes.2015.04107
- Vasiljević, I., Bjelica, D., Popović, S., & **Gardašević, J.** (2015). A critical review of parents of preschool children related to computer use. *Journal of Physical Education and Sport*, 15(4), 692-696. doi:10.7752/jpes.2015.04105
- Bjelica, D., Popović, S., & **Gardašević, J.** (2016). Dependence of basketball repulsion on the pressure within this sport. *Journal of Physical Education and Sport*, 16(1), 125-131. doi:10.7752/jpes.2016.01021
- Bjelica, D., Popović, S., **Gardašević, J.**, & Krivokapić, D. (2016). Dependence of Football Repulsion on the Pressure within This Sport. *Journal of Physical Education and Sport*, 16(2), 452-458. doi:10.7752/jpes.2016.02069
- Vasiljević, I., Bjelica, D., Popović, S., & **Gardašević, J.** (2016). Parental satisfaction with work schedule of preschool institutions in Montenegro. *Journal of Physical Education and Sport*, 16(Suppl 2), 1017-1022. doi:10.7752/jpes.2016.s2161
- Bjelica, D., Popović, S., & **Gardašević, J.** (2016). Pressure dependence of handball repulsion within this sport. *Journal of Physical Education and Sport*, 16(Suppl 2), 1078-1083. doi:10.7752/jpes.2016.s2172
- Sermaxhaj, S., Popovic, S., Bjelica, D., **Gardasevic, J.** & Arifi, F. (2017). Effect of recuperation with static stretching in isokinetic force of young football players. *Journal of Physical Education and Sport*, 17(3), 1948-1953. doi: 10.7752/jpes.2017.03191
- Masanovic, B., **Gardasevic, J.**, & Arifi, F. (2018). Relationship between foot length measurements and body height: A prospective regional study among adolescents in eastern region of Kosovo. *Sport Mont*, 16(1), 9-13. doi: 10.26773/smj.180202
- Gardasevic, J.**, Bjelica, D., & Corluka, M. (2018). The impact of the preparation period on endurance at football players U16. *Sport Mont*, 16(1), 21-24. doi: 10.26773/smj.180204
- Gardasevic, J.** (2018). Relationship between sitting height measurements and standing height: a prospective regional study among adolescents in eastern region of Kosovo. *Sport Mont*, 16(2), 15-19. doi: 10.26773/smj.180603
- Masanovic, B., **Gardasevic, J.**, & Arifi, F. (2018). Relationship between foot length measurements and standing height: a prospective regional study among adolescents in southern region of Kosovo. *Sport Mont*, 16(2), 27-31. doi: 10.26773/smj.180605
- Arifi, F., Sermaxhaj, S., **Gardasevic, J.**, Alaj, I., & Metaj, Z. (2018). Stature and its estimation utilizing arm span measurements of both gender adolescents from southern region in Kosovo. *Sport Mont*, 16(2), 51-54. doi: 10.26773/smj.180609
- Vasiljević, I., Bjelica, D. & **Gardašević, J.** (2018). Analysis of nutrition for boys and girls who are first cycle pupils in primary school. *Sport Science*, 11(1), 15-18.
- Bjelica, D. & **Gardašević, J.** (2018). Volleyball elastic properties depending on ball pressure. *Sport Science*, 11(1), 45-51.

- Gardasevic, J.**, Masanovic, B., & Arifi, F. (2018). Relationship between tibia length measurements and standing height: A prospective regional study among adolescents in southern region of Kosovo. *Sport Mont*, 16(3), 51-55. doi: 10.26773/smj.181009
- Arifi, F., **Gardasevic, J.**, & Masanovic, B. (2018). Relationship between foot length measurements and body height: A prospective regional study among adolescents in central region of Kosovo. *Sport Mont*, 16(3), 75-79. doi: 10.26773/smj.181013
- Gardasevic, J.**, & Bjelica, D. (2019). Shooting ball accuracy with u16 soccer players after preparation period. *Sport Mont*, 17(1), 29-32. doi: 10.26773/smj.190205
- Gardasevic, J.**, Bjelica, D., Corluca, M., & Vasiljevic, I. (2019). Elite football players from Bosnia and Herzegovina and Kosovo and their body composition. *Sport Mont*, 17(2), 75-79. doi: 10.26773/smj.190613
- Masanovic, B., Arifi, F., & **Gardasevic, J.** (2019). Standing height and its estimation utilizing sitting height measurements in adolescents from the western region in Kosovo. *Sport Mont*, 17(3), 3-7. doi: 10.26773/smj.191015
- Gardasevic, J.**, Bjelica, D., Vasiljevic, I., Arifi, F., & Sermahhaj, S. (2019). Body composition of elite soccer players from Montenegro and Kosovo. *Sport Mont*, 17(3), 27-31. doi: 10.26773/smj.191011
- Gardasevic, J.**, Bjelica, D., Vasiljevic, I., Corluca, M., Arifi, F., & Sermahhaj, S. (2020). Morphological characteristics and body composition of the winners of the soccer cup of Bosnia and Herzegovina and Kosovo. *Sport Mont*, 18(1), 103-105. doi: 10.26773/smj.200219
- Masanovic, B., Arifi, F., & **Gardasevic, J.** (2020). Standing Height Estimation from Sitting Height Measurements in Adolescents in the Central Region of Kosovo. *Sport Mont*, 18(2), 19-23. doi: 10.26773/smj.200611
- Gardasevic, J.**, Martinovic, S., Vasiljevic, I., Bujanja, M., Malovic, P., & Vrevic, E. (2020). Analysis of Trends in Anthropometric Characteristics of Montenegrin Young Men from Niksic from 1957 to 1969. *Sport Mont*, 18(2), 55-59. doi: 10.26773/smj.200616
- Arifi, F., Masanovic, B., & **Gardasevic, J.** (2020). Relationship between Sitting Height Measurements and Standing Height: A Prospective Regional Study among Adolescents in the Northern Region of Kosovo. *Sport Mont*, 18(3), 35-39. doi: 10.26773/smj.201012
- Arifi, F., Masanovic, B., **Gardasevic, J.**, & Bjelica, D. (2021). Relationship between Tibia Length Measurements and Body Height: A Prospective Regional Study among Adolescents in the Eastern Region of Kosovo. *Sport Mont*, 19(2), 45-49. doi: 10.26773/smj.210608

V Publications in others journals

- Goranović, K., i **Gardašević, J.** (2010). Dijagnostika nivoa treniranosti posebnih populacija na bazi parametara frekvence srca i brzine trčanja na anaerobnom pragu. *Sport Mont*, VII(21-22), 116-121.
- Gardašević, J.**, i Goranović, K. (2011). Efekti programiranog rada u pripremnom periodu na transformaciju eksplozivne snage kod fudbalera kadeta. *Sport Mont*, IX(28-30), 55-62.
- Goranović, K., i **Gardašević, J.** (2011). Rezultatska efikasnost trčanja na srednje pruge u modernom olimpizmu. *Sport Mont*, IX(28-30), 126-131.
- Gardašević, J.**, i Bjelica, D. (2012). Valjanost situacijsko-motoričkih testova kod fudbalera kadeta u dobi od 15 godina (U15). *Sport Mont*, X(34-36), 488-493. udc 796.332.012.1-053.6
- Bjelica, D., **Gardašević, J.**, Georgiev, G., Popović, S., & Petković, J. (2012). Validity of the Applied Motor Tests for Estimating Basic Motor Abilities of Football Players-U15. *Research in physical education, sport and health*, 1(2), 21-25. udc 796.332.012.2
- Gardašević, J.**, i Bjelica, D. (2013). Efekti programiranog trenažnog rada u trajanju od šest nedjelja na transformaciju fleksibilnosti kod fudbalera kadetskog uzrasta. *Sport Mont*, XI(37-39), 212-217. udc: 796.332.012.23-053.6

- Gardasevic, J.,** & Bjelica, D. (2014). Efekti rada u pripremnom periodu na brzinu vođenja lopte petnaestogodišnjih fudbalera. *Sport Mont, XII*(40-42), 160-166. udc 796.332.012.574.4-053.5
- Gardašević, J.,** Bjelica, D., i Popović S. (2015). Efekti programiranog rada tokom pripremnog perioda na transformaciju agilnosti kod fudbalera kadetskog uzrasta. *Sport Mont, XIII*(43-45), 355-360. udc 796.332.015.2
- Gardašević, J.,** Bjelica, D., & Vasiljević, I. (2016). Six-Week Preparation Period and its Effects on Transformation Movement Speed with Football Players Under 16. *Sport Mont, 14*(1), 13-16. udc 796.13:796.332-053.6
- Vasiljević, I., Bjelica, D., Kezunović, M., & **Gardašević, J.** (2016). Knowledge of Physical Education Students on Sports Nutrition. *Sport Mont, 14*(1), 17-19. udc 612.3:[613.71:378-057.875
- Milašinović, R., Popović, S., Matić, R., **Gardašević, J.,** & Bjelica, D. (2016). Body Height and its Estimation Utilizing Arm Span Measurements in Male Adolescents from Southern Region in Montenegro. *Sport Mont, 14*(2), 21-23. udc 796.012-053.6(497.16)
- Gardasevic, J.,** Bjelica, D., Milasinović, R., & Vasiljevic, I. (2016). The Effects of the Training in the Preparation Period on the Repetitive Strength Transformation with Cadet Level Football Players. *Sport Mont, 14*(2), 31-33. udc 796.332-053.6(497.16)
- Bjelica, D., **Gardasevic, J.,** Vasiljevic, I., & Popovic, S. (2016). Ethical Dilemmas of Sport Advertising. *Sport Mont, 14*(3), 41-43. udc 796:659.1]:174
- Vasiljevic, I., **Gardasevic, J.,** Kezunovic, M., & Bojanic, D. (2017). Waist Circumference as an Indicator Abdominal Obesity in Middle Age. *Sport Mont, 15*(1), 21-22. udc 612.015.3: 613.25(497.16)
- Gardasevic, J.,** Bjelica, D., & Vasiljevic, I. (2017). The Strength of Kicking the Ball after Preparation Period with U15 Football Players. *Sport Mont, 15*(2), 39-42. udc 796.332-053.6
- Popovic, S., **Gardasevic, J.,** Masanovic, B., Arifi, F. & Bjelica, D. (2017). Standing Height and its Estimation Utilizing Foot Length Measurements in Adolescents from Western Region in Kosovo. *Sport Mont, 15*(3), 3-7. doi: 10.26773/smj.2017.10.001
- Masanovic, B., Zoric, G., & **Gardasevic, J.** (2017). Attitudes of Turkish consumers toward advertising through sport among the frequency of watching sports events. *Journal of Anthropology of Sport and Physical Education, 1*(1), 3-7. doi: 10.26773/jaspe.171001
- Zoric, G., Masanovic, B., & **Gardasevic, J.** (2017). Attitudes of Turkish consumers toward advertising through sport among the question how often consumers purchase sporting goods. *Journal of Anthropology of Sport and Physical Education, 1*(1), 17-21. doi: 10.26773/jaspe.171003
- Gardasevic, J.,** Zoric, G., & Masanovic, B. (2017). Attitudes of Turkish consumers toward advertising through sport among the question how often they participate in sports activities. *Journal of Anthropology of Sport and Physical Education, 1*(1), 23-27. doi: 10.26773/jaspe.171004
- Masanovic, B., Zoric, G., & **Gardasevic, J.** (2018). Attitudes of Montenegrin consumers toward advertising through sport among the frequency of watching sports events. *Journal of Anthropology of Sport and Physical Education, 2*(1), 9-13. doi: 10.26773/jaspe.180102
- Gardasevic, J.,** Zoric, G., & Masanovic, B. (2018). Attitudes of Montenegrin consumers toward advertising through sport among the question how often they participate in sports activities. *Journal of Anthropology of Sport and Physical Education, 2*(1), 15-19. doi: 10.26773/jaspe.180103
- Zoric, G., Masanovic, B., & **Gardasevic, J.** (2018). Attitudes of Montenegrin consumers toward advertising through sport among the question how often consumers purchase sporting goods. *Journal of Anthropology of Sport and Physical Education, 2*(1), 21-25. doi: 10.26773/jaspe.180104
- Gardasevic, J.,** Bjelica, D., Popovic, S., Vasiljevic, I., & Milosevic, Z. (2018). Differences in the morphological characteristics and body composition of football players FC

- Buducnost and FC Mladost in Montenegro. *Journal of Anthropology of Sport and Physical Education*, 2(1), 51-55. doi: 10.26773/jaspe.180109
- Bjelica, D., **Gardasevic, J.**, & Corluka, M. (2018). Attitudes of consumers from the Mostar canton in Bosnia and Herzegovina toward advertising through sport among the question how often consumers purchase sporting goods. *Journal of Anthropology of Sport and Physical Education*, 2(2), 3-7. doi: 10.26773/jaspe.180401
- Zoric, G., **Gardasevic, J.**, & Bajramovic, I. (2018). Attitudes of consumers from the Sarajevo canton in Bosnia and Herzegovina toward advertising through sport among the question how often consumers purchase sporting goods. *Journal of Anthropology of Sport and Physical Education*, 2(2), 25-29. doi: 10.26773/jaspe.180405
- Bjelica, D., **Gardasevic, J.**, & Vasiljevic, I. (2018). Differences in the morphological characteristics and body composition of football players FC Sutjeska and FC Mladost in Montenegro. *Journal of Anthropology of Sport and Physical Education*, 2(2), 31-35. doi: 10.26773/jaspe.180406
- Gardasevic, J.**, Bajramovic, I., & Masanovic, B. (2018). Attitudes of consumers from the Sarajevo canton in Bosnia and Herzegovina toward advertising through sport among the question how often they participate in sports activities. *Journal of Anthropology of Sport and Physical Education*, 2(2), 37-41. doi: 10.26773/jaspe.180407
- Gardasevic, J.**, Bjelica, D., Vasiljevic, I., Sermaxhaj, S., & Arifi, F. (2018). Differences in the morphological characteristics and body composition of football players FC Trepca '89 and FC Prishtina in Kosovo. *Journal of Anthropology of Sport and Physical Education*, 2(3), 105-109. doi: 10.26773/jaspe.180718
- Stupar, D., **Gardasevic, J.**, & Masanovic, B. (2018). Attitudes of consumers from Educons university toward advertising through sport among the frequency of watching sports events. *Journal of Anthropology of Sport and Physical Education*, 2(3), 131-136. doi: 10.26773/jaspe.180723
- Gardasevic, J.**, Stupar, D., & Maksimovic, N. (2018). Attitudes of consumers from Educons university toward advertising through sport among the question how often they participate in sports activities. *Journal of Anthropology of Sport and Physical Education*, 2(3), 137-142. doi: 10.26773/jaspe.180724
- Bjelica, D., **Gardasevic, J.**, Vasiljevic, I., & Corluka, M. (2018). Body composition and anthropometric measures of footballers, cup winners of Montenegro and Bosnia and Herzegovina. *Journal of Anthropology of Sport and Physical Education*, 2(4), 3-7. doi: 10.26773/jaspe.181001
- Bjelica, D., Vukotic, M., & **Gardasevic, J.** (2018). Repulsions ball in table tennis. *Journal of Anthropology of Sport and Physical Education*, 2(4), 15-19. doi: 10.26773/jaspe.181003
- Bjelica, D., Bubanja, M., & **Gardasevic, J.** (2018). The dependence of repulsion tennis ball from the air pressure in it. *Journal of Anthropology of Sport and Physical Education*, 2(4), 77-82. doi: 10.26773/jaspe.181014
- Gardasevic, J.**, Bjelica, D., Vasiljevic, I., Arifi, F., & Sermaxhaj, S. (2019). Differences in anthropometric measures of footballers, cup winners of Montenegro and Kosovo. *Journal of Anthropology of Sport and Physical Education*, 3(1), 23-27. doi: 10.26773/jaspe.190105
- Gardasevic, J.** (2019). Meta-analyze of the scientific papers on the sport balls repulsion depending on the air pressure within. *Journal of Anthropology of Sport and Physical Education*, 3(1), 55-57. doi: 10.26773/jaspe.190110
- Bjelica, D., **Gardasevic, J.**, Vasiljevic, I., Arifi, F., & Sermaxhaj, S. (2019). Anthropometric measures and body composition of soccer players of Montenegro and Kosovo. *Journal of Anthropology of Sport and Physical Education*, 3(2), 29-34. doi: 10.26773/jaspe.190406
- Corluka, M., Bjelica, D., **Gardasevic, J.**, & Vasiljevic, I. (2019). Anthropometric characteristics of elite soccer players from Bosnia and Herzegovina and Montenegro.

- Journal of Anthropology of Sport and Physical Education*, 3(3), 11-15. doi: 10.26773/jaspe.190702
- Gardasevic, J.**, Bjelica, D., Vasiljevic, I., & Corluka, M. (2019). Differences in body composition of football players of two top football clubs. *Journal of Anthropology of Sport and Physical Education*, 3(4), 15-19. doi: 10.26773/jaspe.191004
- Gardasevic, J.**, Bjelica, D., Vasiljevic, I., & Corluka, M. (2020). Body composition of soccer players of Montenegro and Bosnia and Herzegovina. *Journal of Anthropology of Sport and Physical Education*, 4(1), 33-38. doi: 10.26773/jaspe.200105
- Vasiljevic, I., Bjelica, D., **Gardasevic, J.**, Bubanja, M., Corluka, M., Arifi, F., & Sermaxhaj, S. (2020). Elite Football Players of Bosnia and Herzegovinian and Kosovian Clubs and Differences in the Morphological Characteristics and Body Composition among them. *Journal of Anthropology of Sport and Physical Education*, 4(2), 9-13. doi: 10.26773/jaspe.200402
- Vasiljevic, I., Martinovic, S., **Gardasevic, J.**, Bubanja, M., Vrevic, E., & Redzepagic, S. (2020). Analysis of trends in anthropometric characteristics of Montenegrin recruits from bar in period from 1979 to 1987. *Journal of Anthropology of Sport and Physical Education*, 4(3), 3-7. doi: 10.26773/jaspe.200701
- Bjelica, D., **Gardasevic, J.**, Vasiljevic, I., & Masanovic, B. (2020). Changes in the morphological characteristics and body composition of elite Montenegrin football players during the competition period. *Journal of Anthropology of Sport and Physical Education*, 4(3), 15-18. doi: 10.26773/jaspe.200703
- Gardasevic, J.**, Bjelica, D., Vasiljevic, I., Corluka, M., Arifi, F., & Sermaxhaj, S. (2020). Soccer players of winner of the cup of Bosnia and Herzegovina and Kosovo champion in season 2016/17 and their morphological characteristics. *Journal of Anthropology of Sport and Physical Education*, 4(3), 29-31. doi: 10.26773/jaspe.200707
- Gardasevic, J.**, Bjelica, D., Vasiljevic, I., Aleksandrovic, M., & Okicic, T. (2020). Water Polo Players of Montenegro and Serbia who participated in the FINA World Junior Water Polo Championship 2019 and Differences in their Body Composition. *Journal of Anthropology of Sport and Physical Education*, 4(4), 15-19. doi: 10.26773/jaspe.201003
- Bjelica, D., Katanic, B., Corluka, M., Zovko, I. C., **Gardasevic, J.**, Pehar, M. (2021). Differences in morphological characteristics and nutritional status of school children according to different regions in Montenegro: original study. *Homosporticus*, 23(2), 46-50.

IV Conference papers

- Gardašević, J.**, Bjelica, D., Georgiev, G., & Popović, S. (2012). Transformation of situational motor abilities with football players–cadets. Proceeding book, XVI International Scientific Congress "Olympic Sports and Sport for All" & VI International Scientific Congress „Sport, Stress, Adaptation“(373-377), Sofia: National Sports Academy "Vassil Levski".
- Vasiljević, I., **Gardašević, J.**, & Bojanić, D. (2013). Usporedna analiza motoričkog prostora između aktivnih fudbalera kadetskog uzrasta i učenika srednje škole. Zbornik naučnih i stručnih radova VI međunarodni simpozijum "Sport i zdravlje" (212-215), Tuzla: Fakultet za tjelesni odgoj i sport.
- Gardašević, J.**, & Bjelica, D. (2014). The effects of the training in the preparation period on the dribbling speed with fifteen years old football players. Book of Abstracts of the 11th International Scientific Conference on Transformation Process in Sport "Sport Performance" (22-23), Podgorica: Montenegrin Sports Academy.
- Bojanić, D., Vasiljević, I., & **Gardašević, J.** (2015). The use of stimulants in sport. Book of Abstracts 11th International Scientific Conference Management, Sport, Olympism (23), Beograd: Fakultet za menadžment u sportu, Alfa univerzitet.

- Gardašević, J.**, Vasiljević, I., & Bojanić, D. (2015). Six-week preparation period and its effects on coordination transformation with football players under 16. Book of Abstracts 11th International Scientific Conference Management, Sport, Olympism (36), Beograd: Fakultet za menadžment u sportu, Alfa univerzitet.
- Gardašević, J.** (2015). The effects of the training in the preparation period on the agility transformation with cadet level football players. Book of Abstracts of the 12th International Scientific Conference on Transformation Process in Sport "Sport Performance" (76-77), Podgorica: Montenegrin Sports Academy.
- Gardašević, J.**, Vasiljević, J., Bjelica, D., & Popović, S. (2015). Analysis of Nutrition of Boys and Girls, Adolescents from Niksic-Montenegro. In Conference Abstract Book of the 6th Conference of HEPA Europe "Promoting Active Living: The Collaborative Perspective" (77), Istanbul: HEPA Europe.
- Gardašević, J.**, Bjelica, D., & Popović, S. (2015). The problem of aggression and fan violence in Montenegro. In Conference Book of Abstracts 1st Fiep Afro-European Conference & 25th Fiep World Congress 10th Fiep European Congress "Physical Education And Sport" (68), Rabat: FIEP.
- Ljubojević, M., **Gardašević, J.**, Milašinović, R., Vasiljević, I., Bojanić, D., Muratović, A., & Bubanja, M. (2015). Effects of Various Physical Education Curriculum on Motor Skills in Students of Final Grades in Primary School. Book of Abstracts, International Scientific Conference "Effects of Physical Activity Application to Anthropological Status with Children, Youth and Adults" (131), Belgrade: University of Belgrade, Faculty of Sport and Physical Education.
- Gardašević, J.**, Vasiljević, I., Bojanić, D., Muratović, A., Ljubojević, M., Milašinović, R., & Bubanja, M. (2015). Six-week Preparation Period and its Effects on Transformation Movement Speed with Football Players Under 16. Book of Abstracts, International Scientific Conference "Effects of Physical Activity Application to Anthropological Status with Children, Youth and Adults" (148), Belgrade: University of Belgrade: Faculty of Sport and Physical Education.
- Ljubojević, M., Bojanić, D., Vasiljević, I., Milasinovic, R., **Gardasevic, J.**, Muratovic, A., & Bubanja, M. (2016). Structure of Cognitive Abilities of Lifeguards. Book of Abstracts of the 13th International Scientific Conference on Transformation Processes in Sport "Sport Performance" (28), Podgorica: Montenegrin Sports Academy.
- Bjelica, D., Popović, S., & **Gardašević, J.** (2016). Modeli fizičke pripreme vrhunskih sportaša i doziranje opterećenja. Zbornik radova 14.godišnje međunarodne konferencije "Kondicijska priprema sportaša" (185-189), Zagreb: Udruga kondicijskih trenera Hrvatske.
- Bjelica, D., Popović, S., & **Gardašević, J.** (2016). Opći principi planiranja i programiranja fizičkih priprema sportaša. Zbornik radova 14.godišnje međunarodne konferencije "Kondicijska priprema sportaša" (190-192), Zagreb: Udruga kondicijskih trenera Hrvatske.
- Popović, S., Milašinović, R., Matić, R., **Gardašević, J.**, & Bjelica, D. (2016). Body Height and its Estimation Utilizing Arm Span Measurements in Male Adolescents From Southern Region in Montenegro. Book of Abstracts of the 13th International Scientific Conference on Transformation Processes in Sport "Sport Performance" (29-30), Podgorica: Montenegrin Sports Academy.
- Milasinovic, R., Bjelica, D., **Gardasevic, J.**, & Popovic, S. (2016). Historical Development of Skiing: Case Study in Durmitor Area. Book of Abstracts of the 13th International Scientific Conference on Transformation Processes in Sport "Sport Performance" (33), Podgorica: Montenegrin Sports Academy.
- Vasiljević, I., Bjelica, D., Muratović, A., **Gardašević, J.**, & Bojanić, D. (2016). Waist Circumference as an Indicator Abdominal Obesity in Middle Age. Book of Abstracts of the 13th International Scientific Conference on Transformation Processes in Sport "Sport Performance" (36), Podgorica: Montenegrin Sports Academy.

- Bjelica, D., **Gardašević, J.**, Vasiljević, I., & Popović, S. (2016). Ethical Dilemmas of Sport Advertising. Book of Abstracts of the 13th International Scientific Conference on Transformation Processes in Sport "Sport Performance" (41), Podgorica: Montenegrin Sports Academy.
- Gardašević, J.**, Bjelica, D., & Vasiljević, I. (2016). The Effects of the Training in the Preparation Period on the Repetitive Strength Transformation With Cadet Level Football Players. Book of Abstracts of the 13th International Scientific Conference on Transformation Processes in Sport "Sport Performance" (43), Podgorica: Montenegrin Sports Academy.
- Popović, S., Bjelica, D., Milašinović, M., & **Gardašević, J.** (2016). Body height and its Estimation Utilizing Arm Span Measurements in Male Adolescents From Northern Region in Montenegro. Book of Abstracts of the 4TH International Scientific Conference "Exercise and Quality of Life" (38), University of Novi Sad: Faculty of Sport and Physical Education.
- Gardašević, J.**, & Vasiljević, I. (2016). Effects of Preparation Period on Endurance in U16 Football Players. Book of Abstracts of the 4TH International Scientific Conference "Exercise and Quality of Life" (108), University of Novi Sad: Faculty of Sport and Physical Education.
- Bjelica, D., Popović, S., Milašinović, M., & **Gardašević, J.** (2016). Electromyography in Swimming: A Systematic Review. Book of Abstracts of the 4TH International Scientific Conference "Exercise and Quality of Life" (123), University of Novi Sad: Faculty of Sport and Physical Education.
- Popović, S., Bjelica, D., Milašinović, R., **Gardašević, J.**, & Rašidagić, F. (2016). Body height and its estimation utilizing arm span measurements in male adolescents from Herzeg-Bosnia entity in Bosnia and Herzegovina. Book of Abstracts of the IUAES INTER CONGRESS, World anthropologies and privatization of knowledge: engaging anthropology in public (148), Dubrovnik: Croatia.
- Milašinović, R., Popović, S., Bjelica, D., & **Gardašević, J.** (2016). Effect of swimming on body mass index in athletes winning the medal at the London 2012 Summer Olympics. Book of Abstracts of the IUAES INTER CONGRESS, World anthropologies and privatization of knowledge: engaging anthropology in public (167), Dubrovnik: Croatia.
- Gardašević, J.**, Vasiljević, I., & Bjelica D. (2016). Waist circumference as an indicator of abnormal weight with middle-aged men. Book of Abstracts of the IUAES INTER CONGRESS, World anthropologies and privatization of knowledge: engaging anthropology in public (351), Dubrovnik: Croatia
- Popović, S., Bjelica, D., **Gardašević, J.**, Milašinović, R., & Kovačević, B. (2016). Identifying the local Spa Consumers during Off-season in Budvanska Riviera, Montenegro. In Book of Abstracts of Global Forum 2016 for Physical Education Pedagogy "Technology, Networking and Best Practice in Physical Education and Health:Local to global" (44), Ankara: Hacettepe University.
- Gardašević, J.**, Bjelica, D., Popović, S. & Milašinović, R. (2016). Preparation Period and its Effects on the Speed of Ball Leading at Players U16. In Book of Summaries of 11th FIEP European Congress "Anthropological Aspects of Sport, Physical Education and Recreation" (30-31), Banjaluka: University of Banjaluka, Faculty of Physical Education and Sport.
- Gardasevic, J.**, Popovic, S. & Bjelica, D. (2016). After preparation period ball shooting accuracy at players U15. In Abstract Book of the 8th Conference for Youth Sport (88), Ljubljana: University of Ljubljana, Faculty of Sport.
- Ljubojevic, M., Muratovic, A., **Gardasevic, J.**, Milasinovic, R., Bojanic, D. (2017). Handball as one-year optional activity of the final grade students in elementary schools. Book of Abstracts of the 14th International Scientific Conference on Transformation Processes in Sport "Sport Performance" (50-51), Podgorica: Montenegrin Sports Academy.

- Vasiljevic, I., Bjelica, D., **Gardasevic, J.**, Milasinovic, R., Vukotic, Dj., Bojanic, D. (2017). Impact of the identification with the successes of the football team of Montenegro. Book of Abstracts of the 14th International Scientific Conference on Transformation Processes in Sport "Sport Performance" (57-58), Podgorica: Montenegrin Sports Academy.
- Gardasevic, J.**, Bjelica, D., Vasiljevic, I. (2017). The strength of kicking the ball after preparation period with U15 football players. Book of Abstracts of the 14th International Scientific Conference on Transformation Processes in Sport "Sport Performance" (65-66), Podgorica: Montenegrin Sports Academy.
- Bjelica, D., **Gardasevic, J.**, Vasiljevic, I., & Popovic, S. (2017). Body Mass Index of athletes participating in football premier league in Montenegro. In Proceedings Book of the 6th International Scientific Conference "Contemporary Kinesiology" (81-82), Split: Faculty of Kinesiology, University of Split. [ISSN 1847-0149]
- Gardasevic, J.**, Popovic, S., & Bjelica, D. (2017). Agility Transformation at U18 Football Players under the Influence of Training. In Proceedings of 12th FIEP European Congress "Changes in Childhood and Adolescence: Current Challenges for Physical Education" (212-213). Luxembourg: University of Luxembourg.
- Popovic, S., Bjelica, D., & **Gardasevic, J.** (2017). Changing Publication Patterns in the Field of Physical Education from 2003 to 2017 in Montenegro. In Proceedings of 12th FIEP European Congress "Changes in Childhood and Adolescence: Current Challenges for Physical Education" (276-277). Luxembourg: University of Luxembourg. [ISBN 978-3-8325-4538-3]
- Arifi, F., Sermahaj, S., **Gardasevic, J.**, Alaj, I., & Metaj, Z. (2018). Stature and its estimation utilizing arm span measurements of both gender adolescents from southern region in Kosovo. Book of Abstracts of the 15th International Scientific Conference on Transformation Processes in Sport "Sport Performance" (15), Podgorica: Montenegrin Sports Academy.
- Vasiljevic, I., Bjelica, D., **Gardasevic, J.**, Milasinovic, R., Ljubojevic, M., Krivokapic, D., & Bojanic, D. (2018). Impact identification with successes Montenegro national water polo team. Book of Abstracts of the 15th International Scientific Conference on Transformation Processes in Sport "Sport Performance" (71-72), Podgorica: Montenegrin Sports Academy.
- Gardasevic, J.**, Bjelica, D., & Vasiljevic, I. (2018). Effects of preparation period on endurance in U-18 football palayers. Book of Abstracts of the 15th International Scientific Conference on Transformation Processes in Sport "Sport Performance" (79-80), Podgorica: Montenegrin Sports Academy.
- Bjelica, D., & **Gardasevic, J.** (2019). Body composition and anthropometric measures of soccer players, champions of Montenegro and Bosnia and Herzegovina. Book of Abstracts of the 16th Annual Scientific Conference of Montenegrin Sports Academy "Sport, Physical Activity and Health: Contemporary Perspectives" (73-74), Podgorica: Montenegrin Sports Academy.
- Gardasevic, J.**, Bjelica, D., & Vasiljevic, I. (2019). Body composition and anthropometric measures of soccer players, champions of Bosnia and Herzegovina and Kosovo. Book of Abstracts of the 16th Annual Scientific Conference of Montenegrin Sports Academy "Sport, Physical Activity and Health: Contemporary Perspectives" (74-75), Podgorica: Montenegrin Sports Academy.
- Vasiljevic, I., Bjelica, D., **Gardasevic, J.**, Ljubojevic, M., Milasinovic, R., Malovic, P., & Bojanic, D. (2019). Impact identification with successes Montenegro national basketball team. Book of Abstracts of the 16th Annual Scientific Conference of Montenegrin Sports Academy "Sport, Physical Activity and Health: Contemporary Perspectives" (106-107), Podgorica: Montenegrin Sports Academy.
- Popovic, S., Bjelica, D., Masanovic, B., & **Gardasevic, J.** (2019). Exercise for cognitive health as a proxy for the social inclusion of older people: a systematic review. In BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation Supplement of 5th International Scientific

- Conference on Exercise and Quality of Life, 11(P8, Suppl 1), 17-18, Novi Sad: Faculty of Sport and Physical Education, University of Novi; doi: 10.1186/s13102-019-0119-7.
- Bjelica, D., Popovic, S., Masanovic, B., & **Gardasevic, J.** (2019). Impact of professional sports engagement on the extension of life: a systematic review. In BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation Supplement of 5th International Scientific Conference on Exercise and Quality of Life, 11(P9, Suppl 1), 18, Novi Sad: Faculty of Sport and Physical Education, University of Novi; doi: 10.1186/s13102-019-0119-7.
- Vasiljevic, I., & **Gardasevic, J.** (2019). Frequency foot deformity in the first-grade primary. In BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation Supplement of 5th International Scientific Conference on Exercise and Quality of Life, 11(P78, Suppl 1), 34, Novi Sad: Faculty of Sport and Physical Education, University of Novi; doi: 10.1186/s13102-019-0119-7.
- Gardasevic, J.**, Bjelica, D., Milosevic, Z., & Corluka, M. (2019). Morphological characteristics and body composition of soccer players in Montenegro and Bosnia and Herzegovina. In BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation Supplement of 5th International Scientific Conference on Exercise and Quality of Life, 11(P97, Suppl 1), 39, Novi Sad: Faculty of Sport and Physical Education, University of Novi; doi: 10.1186/s13102-019-0119-7.
- Mašanović, B., **Gardašević, J.**, & Bjelica, D. (2019). The Effects of Three-month and Six-month Physical Activity on Social Inclusion of Elderly. In Book of Abstracts of the International Scientific Conference effects of Physical Activity Application to Anthropological Status with Children, Adolescents and Adults (123), Beograd: Faculty of Sport and Physical Education, University of Belgrade. ISBN 978-86-89773-52-1
- Gardasevic, J.**, Bjelica, D., & Vasiljevic, I. (2020). Water Polo Players (U15) of National Teams of Montenegro and Croatia and their Body Composition. *Book of Abstracts of the 17th Annual Scientific Conference of Montenegrin Sports Academy "Sport, Physical Activity and Health: Contemporary Perspectives"* (P4), Podgorica: Montenegrin Sports Academy. DOI 10.26773/mjssm.200401
- Vasiljevic, I., Bjelica, D., & **Gardasevic, J.** (2020). Body Mass Index as an Indicator of Obesity in Male Adolescents in Montenegro. *Book of Abstracts of the 17th Annual Scientific Conference of Montenegrin Sports Academy "Sport, Physical Activity and Health: Contemporary Perspectives"* (P17), Podgorica: Montenegrin Sports Academy. DOI 10.26773/mjssm.200401
- Gardasevic, J.**, Bjelica, D., Vasiljevic, I., & Masanovic, B. (2021). Anthropometric Parameters as Indicators of Top Sport - Project of Faculty for Sport and Physical Education of University of Montenegro. In *Montenegrin Journal of Sports Science and Medicine Supplement of 18th Annual Scientific Conference of Montenegrin Sports Academy and 16th FIEP European Congress "Sport, Physical Education, Physical Activity and Health: Contemporary Perspectives"*, 10(S3, Suppl 1), 6, Dubrovnik: Montenegrin Sports Academy; doi: 10.26773/mjssm.210401.
- Bjelica, D., **Gardasevic, J.**, Redzepagic, S., & Masanovic, B. (2021). Trajectories in Anthropometric Characteristics and Nutrition Status of Montenegrin Adolescents from the Municipality of Berane in Period from 1979 to 1987. In *Montenegrin Journal of Sports Science and Medicine Supplement of 18th Annual Scientific Conference of Montenegrin Sports Academy and 16th FIEP European Congress "Sport, Physical Education, Physical Activity and Health: Contemporary Perspectives"*, 10(P13, Suppl 1), 17, Dubrovnik: Montenegrin Sports Academy; doi: 10.26773/mjssm.210401.
- Masanovic, B., Bjelica, D., Milosevic, Z., & **Gardasevic, J.** (2021). Trends in Anthropometric Characteristics and Nutrition Status of Montenegrin Adolescents from the Municipality of Bijelo Polje in Period from 1979 to 1987. In *Montenegrin Journal of Sports Science and Medicine Supplement of 18th Annual Scientific Conference of Montenegrin Sports Academy and 16th FIEP European Congress "Sport, Physical Education, Physical Activity and Health: Contemporary Perspectives"*, 10(P14, Suppl 1), 17-18, Dubrovnik: Montenegrin Sports Academy; doi: 10.26773/mjssm.210401.

- Vasiljevic, I., Bjelica, D., & **Gardasevic, J.** (2021). Body Mass Index as an Indicator of Obesity in Female Adolescents in Montenegro. In *Montenegrin Journal of Sports Science and Medicine Supplement of 18th Annual Scientific Conference of Montenegrin Sports Academy and 16th FIEP European Congress "Sport, Physical Education, Physical Activity and Health: Contemporary Perspectives"*, 10(P19, Suppl 1), 18-19, Dubrovnik: Montenegrin Sports Academy. doi: 10.26773/mjssm.210401
- Bjelica, D., Katanic, B., Rezic, M., **Gardasevic, J.**, & Vasiljevic, I. (2022). Differences in the morphological characteristics and body composition between elite Montenegrin kata and kumite karatekas. In *Montenegrin Journal of Sports Science and Medicine Supplement of 19th Annual Scientific Conference of Montenegrin Sports Academy and "Sport, Physical Activity and Health: Contemporary Perspectives"*, 11(O13, Suppl 1), 8, Dubrovnik: Montenegrin Sports Academy. doi: 10.26773/mjssm.210401.

SCIENTIFIC AND BILATERAL PROJECTS

I Funded Projects

- Specialization** in the Irish Football Association; Project: Specialization of football coaches of Montenegro; Duration: October 2010 (7 days).
- Investigator** of TVRR-CGS (Body height and its estimation utilizing arm span measurements in Montenegrin and Slovenian population). Ministry of Science, Bilateral Project; Coordinator of the project: University of Montenegro, Montenegro & University of Ljubljana, Slovenia; Duration: 2016-2017 (24 months).
- Investigator** of COSI (Childhood Obesity Surveillance Initiative). World Health Organization; Coordinator of the project: Ministry of Health, Montenegro; Duration: April 2016-October 2016 (8 months).
- Management Committee Member (replacement)** of COST Action CA15137: ENRESSH (European Network for Research Evaluation in the Social Sciences and the Humanities). European Cooperation in Science and Tehnology (COST); Coordinator of the project: EU Framework Programme Horizon 2020, European Commission; Duration: April 2016-April 2020 (4 years).

EDITING OF PUBLICATIONS

- Editorial Board Secretary** of "Sport Mont", Montenegrin Sport Academy, Džordža Vašingtona street No445, 81000 Podgorica, Montenegro; year 2015-2016. ISSN 1451-7485.
- Managing Editor** of "Sport Mont", Montenegrin Sport Academy, Džordža Vašingtona street No445, 81000 Podgorica, Montenegro; year 2017-present. ISSN 1451-7485.
- Lector** of "Montenegrin Journal of Sports Science and Medicine", Montenegrin Sport Academy, Džordža Vašingtona street No78, 81000 Podgorica, Montenegro; year 2016. ISSN 1800-8755.

KEYNOTE SPEACHES AND BOARD MEMBERSHIPS

- Members of the organizing committee** at 12th International Scientific Conference on Transformation Process in Sport "Sport Performance". Podgorica, Montenegro, 2-5 April 2015.
- Members of the organizing committee** at 13th International Scientific Conference on Transformation Process in Sport "Sport Performance". Podgorica, Montenegro, 31 March-2 April 2016.

TEACHING ACTIVITIES

I University of Montenegro

Undergraduate Courses

Techniques, Didactics and Tactics of Football
Sports Training

RESEARCH INTERESTS

Kinanthropology
All Aspects of Sports

CERTIFICATES

MASI, 2005 Ski Instructor's Certification

PROFESSIONAL AFFILIATIONS/ MEMBERSHIP

2004-2005: Member of the Expert Committee of the Football Association of Montenegro
Since 2011: Member of FIEP New Leaders EUROPE

ACHIEVEMENTS AND AWARDS

By the survey „Journalists are choosing the best“ - announced as the best sport's worker of Niksic, Montenegro 2012

Coach of the champion of Montenegro with FC Sutjeska-Niksic U16, 2002

Coach of the champion of Montenegro with FC Sutjeska-Niksic U16, 2011

Coach of the champion of Montenegro with FC Sutjeska-Niksic U18, 2013

Coach of the champion of the tournament "Galipoli Cup" with FC Sutjeska-Niksic U16-17, Italia 2012

Executive Director of FC Sutjeska-Nikšić - champion of Montenegro and participant of Champions League qualifications, 2013

Executive Director of FC Sutjeska-Nikšić - champion of Montenegro and participant of Champions League qualifications, 2014

BIOGRAFIJA

IME I PREZIME: Jovan Gardašević

Zovem se Jovan (Vojina) Gardašević i državljanin sam Crne Gore sa stalnim prebivalištem u Nikšiću. Rođen sam 24. maja 1973. godine u Nikšiću.

Osnovnu i srednju školu završio sam u Nikšiću sa diplomom „Luča“ za postignut odličan uspjeh u svim razredima. Završio sam Fakultet fizičke kulture u Novom Sadu, gdje sam odbranio diplomski rad na temu „Razvoj brzinske izdržljivosti kod fudbalera“ i time stekao dva zvanja – Profesor fizičke kulture i Diplomirani trener fudbala.

Magistrirao sam prvi u svojoj klasi na Fakultetu za sport i fizičko vaspitanje u Nikšiću, a time i prvi javno odbranio magistarsku tezu na temu “Efekti programiranog rada u pripremnom periodu na transformaciju bazično-motoričkih i situaciono-motoričkih sposobnosti kod fudbalera kadetskog uzrasta”, i zavrijedio najveću ocjenu A.

Odbranio sam doktorsku disertaciju “Senzomotorne performanse dominantne i nedominantne ruke kod vrhunskih sportista” u junu mjesecu 2019. godine na Fakultetu za sport i fizičko vaspitanje u Nikšiću.

Posjedujem i UEFA (Union of European Football Associations) „A“ trenersku licencu, zvanje koje izdaje trenerska škola Fudbalskog saveza Crne Gore.

PODACI O RADNIM MJESTIMA

Od 2000. do 2006. godine sam bio radno angažovan u JUOŠ „Dušan Đukanović“ u Nikšiću, kao profesor fizičkog vaspitanja, nakon čega prelazim na isto radno mjesto u JUOŠ „Luka Simonović“ u Nikšiću. U ovoj školi ostajem do 2015. godine. Bio sam tri puta mentor nastavnicima-pripravnicima fizičkog vaspitanja.

Od 2000. do 2010. godine sam bio instruktor skijanja u tradicionalnoj školi skijanja koju organizuje Sekretarijat za sport i fizičku kulturu opštine Nikšić.

Od 2010. do 2015. godine na Fakultetu za sport i fizičko vaspitanje u Nikšiću sam bio angažovan kao spoljni saradnik u nastavi, na osnovnom akademskom studijskom programu Fizička kultura na predmetima: Fudbal-tehnika i metodika, Fudbal-taktika; na osnovnom

primijenjenom studijskom programu Sportski treneri na predmetima: Teorija, tehnika i metodika izabranog sporta-fudbal, Taktika i strategija izabranog sporta-fudbal, Tehničko taktičke vježbe u izabranom sportu-fudbal, Trenažni proces i trenažna praksa pionira u izabranom sportu-fudbal, Tehničko taktička priprema izabranog sporta-fudbal, Trenažni proces i trenažna praksa kadeta u izabranom sportu-fudbal, Trenažni proces i trenažna praksa omladinaca u izabranom sportu-fudbal, Pravila i suđenje u izabranom sportu-fudbal, Trenažni proces i trenažna praksa seniora u izabranom sportu-fudbal; na osnovnom primijenjenom studijskom programu Sportsko novinarstvo na predmetu: Teorija i pravila fudbala.

U februaru 2015. godine iz JUOŠ „Luka Simonović“ prelazim angažmanom sa punim radnim vremenom na Fakultet za sport i fizičko vaspitanje u Nikšiću na mjesto saradnika u nastavi, na osnovnom akademskom studijskom program Fizička kultura na predmetima: Teorijske osnove fizičke kulture, Metodika antropomotorike, Fudbal-tehnika i metodika, Fudbal-taktika, Logorovanje i aktivnosti u prirodi, Plivanje i vaterpolo II; na akademskom specijalističkom postdiplomskom studiju Fizičke kulture na predmetima: Teorija fizičkog vaspitanja i osnove školskog sporta, Teorija sportskog treninga; na osnovnom primijenjenom studijskom program Sportski treneri na predmetima: Teorija, tehnika i metodika izabranog sporta-fudbal, Taktika i strategija izabranog sporta-fudbal, Tehničko taktičke vježbe u izabranom sportu-fudbal, Trenažni proces i trenažna praksa pionira u izabranom sportu-fudbal, Tehničko taktička priprema izabranog sporta-fudbal, Trenažni proces i trenažna praksa kadeta u izabranom sportu-fudbal, Trenažni proces i trenažna praksa omladinaca u izabranom sportu-fudbal, Pravila i suđenje u izabranom sportu-fudbal, Trenažni proces i trenažna praksa seniora u izabranom sportu-fudbal; na osnovnom primijenjenom studijskom programu Sportsko novinarstvo na predmetu: Teorija i pravila fudbala; na specijalističkom studijskom programu Predškolsko vaspitanje na Filozofskom fakultetu u Nikšiću na predmetu: Teorija igre; na studijskom programu Obrazovanje učitelja na Filozofskom fakultetu u Nikšiću na predmetu: Metodika nastave fizičkog vaspitanja.

Bio sam sekretar svih studijskih programa Fakulteta za sport i fizičko vaspitanje. Bio sam član Vijeća Fakulteta za sport i fizičko vaspitanje kao predstavnik svih saradnika u nastavi. Od 2016. – 2020. godine sam bio član Senata Univerziteta Crne Gore kao predstavnik svih saradnika u nastavi UCG. Bio sam predsjednik uređivačke komisije Fakulteta za sport i fizičko vaspitanje iz Nikšića.

Obavljao sam poslove tehničkog sekretara naučnog časopisa Sport Mont, a zatim sekretara uredničkog odbora (Managing editor).

Angazovan sam kao recenzent - urednik (Review Editor) u časopisima koji se nalaze indeksirani u WoS-u (Web of Science - SCI/SCIE/SSCI/A&HCI) Frontiers in Nutrition, Frontiers in Pediatrics, Frontiers in Physiology, Frontiers in Public Health, Frontiers in Sports and Active Living.

Član sam uredničkog odbora (Editorial Board Member) u časopisima koji se nalaze indeksirani u WoS-u (Web of Science - SCI/SCIE/SSCI/A&HCI) BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation i Plos One, kao i časopisa koji se nalazi u ESCI bazi Annals of Applied Sport Science.

Jedan sam od članova lidera FIEP (Fédération Internationale d'Éducation Physique), jedne od najvećih svjetskih organizacija iz oblasti fizičkog i sportskog obrazovanja.

Aktivno sam se bavio sportom dugi niz godina. Igrao sam fudbal za sve selekcije FK Sutjeska Nikšić, dvije godine za seniorski sastav FK Čelik iz Nikšića i jednu godinu za FK Vrbasa iz Vrbasa.

Od 2000. do 2011. godine kontinuirano sam radio kao trener u Fudbalskom klubu Sutjeska Nikšić, sa svim selekcijama kluba. Dva puta sam bio Lider trenera na Danskoj školi fudbala.

U decembru 2011. godine, postavljen sam za Sportskog direktora FK Sutjeska Nikšić, da bi u septembru 2012. godine bio izabran za Izvršnog direktora Kluba, na funkciju na kojoj sam se zadržao do septembra 2014. godine. Od 2014. do 2020. godine sam bio Savjetnik za sportska pitanja i pitanja transfera u FK Sutjeska Nikšić.

U tradicionalnoj anketi „Novinari biraju najbolje“, 2012. godine sam proglašen za najboljeg sportskog radnika Nikšića.

Četiri godine sam bio prvi trener u stručnom štabu seniorskog pogona FK Sutjeska Nikšić u Prvoj saveznoj ligi Jugoslavije, a kasnije Srbije i Crne Gore. Sedam godina sam radio kao trener kadetskih i omladinskih selekcija u klubu. Sa seniorskom ekipom FK Sutjeska Nikšić, ostvaren po prvi put u klupskoj istoriji plasman u neko međunarodno takmičenje, u Inertoto kup.

Vodeći kadetske ekipe FK Sutjeska Nikšić dva puta sam bio prvak Crne Gore, jednom viceprvak Jugoslavije, jednom osvajač Kupa Crne Gore. Sa omladinskom ekipom prvak Crne Gore i osvajač Kupa Crne Gore.

Sa kadetskom i omladinskom ekipom FK „Sutjeska-Nikšić“ Nikšić osvojio sam veliki međunarodni turnir u Italiji „Galipoli kup“.

U dvogodišnjem mandatu sam bio član Stručnog odbora Fudbalskog saveza Crne Gore, najvećeg stručnog tijela u ovom savezu. Proveo sam sedam dana, 2010. godine na stručnom usavršavanju u Dublinu (Republika Irska), pod pokroviteljstvom Fudbalskog saveza Crne Gore.

U mandatu u kojem sam obavljao funkciju Izvršnog direktora kluba seniorska ekipa postiže najbolje rezultate u svojoj istoriji, dva puta uzastopno osvaja prvenstvo Crne Gore, čime postaje jedina ekipa u Crnoj Gori koja dva puta uzastopno osvaja titulu prvaka. Kao Izvršni direktor FK Sutjeska Nikšić dva puta učestvujem u kvalifikacijama za najprestižnije fudbalsko takmičenje u Evropi, Ligu šampiona. Kao Savjetnik za sportska pitanja i pitanja transfera u FK Sutjeska Nikšić osvajam još dvije titule prvaka Crne Gore i Kup Crne Gore.

Vodeći fudbalsku ekipu Fakulteta za sport i fizičko vaspitanje iz Nikšića 2 puta sam bio univerzitetski prvak Crne Gore, i viceprvak na međunarodnom univerzitetskom prvenstvu u Ajndhovenu (Holandija) koje se računa kao nezvanično univerzitetsko prvenstvo Evrope u malom fudbalu.

Doc. dr Jovan Gardašević

KRATKA BIOGRAFIJA – prof. dr Stevo Popović

Rođen je 16.9.1979. godine u Bačkoj Topoli. Osnovnu školu je završio u Feketiću gdje je zaslužio najprestižniju diplomu za postignuti uspjeh tokom školovanja, „Vukovu diplomu“ i pet posebnih diploma iz sljedećih predmeta: matematika, srpsko-hrvatski jezik i književnost, geografija, njemački jezik i fizika. Gimnaziju je završio u Bačkoj Topoli sa odličnim uspjehom. Godine 2003. je diplomirao na Univerzitetu u Novom Sadu sa temom „Mogućnosti realizacije sportsko – rekreativnih programa u Nacionalnom parku Fruška gora“ čime je stekao zvanje profesora fizičkog vaspitanja i diplomiranog trenera fudbala. Godine 2009. je magistrirao na istom univerzitetu sa temom „Uloga marketinga u savremenim tokovima na primeru sportskih organizacija“ i stekao zvanje magistra nauka, dok je 2011. doktorirao, takođe na Univerzitetu u Novom Sadu sa temom „Reklamiranje u sportu kao efektivno sredstvo savremene poslovne komunikacije“ kada je stekao zvanje doktora nauka. U toku doktorskih i postdoktorskih studija, boravio je na Middle East Technical University u Ankari, Univerzitetu u Ljubljani, Alexander Technological Educational Institute of Thessaloniki (ATEITH) u Solunu, Univerzitetu Sofia Antipolis u Nici, Univerzitetu za fizičko vaspitanje u Budimpešti, Univerzitetu u Novom Sadu, Univerzitetu u Splitu, Univerzitetu u Mostaru i dr.

Dosadašnji rad imenovanog je rezultirao objavljivanjem značajnog broja stručnih i naučnih radova, brojnim predavanjima na domaćim i međunarodnim stručnim i naučnim skupovima, kao i pojedine rukovodeće pozicije u organizaciji nekoliko renomiranih konferencija, uređivačke i recenzentske aktivnosti u nekoliko prestižnih časopisa, kao i aktivne pozicije u značajnom broju akademskih mreža i stručnih društava (CEEPUS, COST, WHO HEPA, FIEPS, CANU i dr.). Takođe, imenovani je bio član, odnosno rukovodilac nekoliko projekata koji su finansirani od strane domaćih i međunarodnih subjekata.

Biran je u zvanje saradnika u nastavi za užu naučnu oblast Osnovne naučne discipline u sportu i fizičkom vaspitanju i bio je angažovan na Fakultetu sporta i fizičkog vaspitanja u Novom Sadu za realizaciju istraživačkih projekata Fakulteta i vježbi na nastavnom predmetu Fudbal po studijskim programima za osnovne i strukovne studije gdje je radio dvije školske godine (2008-2010), a od 2011. godine radi na Fakultetu za sport i fizičko vaspitanje u Nikšiću, gdje je počeo kao saradnik u nastavi. Godine 2013. je izabran u zvanje docenta, a 2018. godine u zvanje vanrednog profesora i izvodi nastavu na predmetima Liderstvo u sportu, Društveni odnosi u sportu i Antropologija tjelesnog vježbanja i sporta. Godine 2014. je izabran za prodekana za nauku i međunarodnu saradnju, a 2015. godine za dekana na kojoj se poziciji nalazio dva mandata. Sa druge strane, bio je član i angažovan na poziciji predsjednika Uređivačkog odbora Univerziteta Crne Gore, dok trenutno pokriva poziciju ko-direktora Balkanskog instituta za nauku i inovacije.

Srećno je oženjen i ima dvoje djece.

Stevo Popovic

<https://www.webofscience.com/wos/author/rid/S-7125-2016>

Web of Science ResearcherID: S-7125-2016

Publications

MANUSCRIPTS PUBLISHED (49)

From date range February 2018 - February 2023

Copyright protection of live esports broadcast under China's new Copyright Law

Authors (5): Gong, Tao; Fan, Zhenni ... Wang, Guangxing

Published: Nov 2022 in Technology in Society

DOI: 10.1016/J.TECHSOC.2022.102123

Web of Science accession number: WOS:000868328700001

DE-PASS Best Evidence Statement (BEST): modifiable determinants of physical activity and sedentary behaviour in children and adolescents aged 5-19 years-a protocol for systematic review and meta-analysis

Authors (64): Khudair, Mohammed; Marcuzzi, Anna ... Ling, Fiona Chun Man

Published: Sep 2022 in BMJ Open

DOI: 10.1136/BMJOPEN-2021-059202

Web of Science accession number: WOS:000857002500023

S02-1 Physical activity and sedentary behaviour of children aged 6-9 in Europe: an analysis within the Childhood Obesity Surveillance Initiative (COSI)

Authors (58): Whiting, Stephen; Buoncristiano, Marta ... Breda, Joao

Published: Aug 2022 in European Journal of Public Health

DOI: 10.1093/EURPUB/CKAC093.006

Web of Science accession number: WOS:000848627100223

Effect of Functional Training on Physical Fitness Among Athletes: A Systematic Review

Authors (10): Xiao, Wensheng; Soh, Kim Geok ... Gardasevic, Jovan

Published: Aug 2022 in Frontiers in Physiology

DOI: 10.3389/FPHYS.2021.738878

Web of Science accession number: WOS:000698500200001

Editorial: "Effective strategies for promoting health-enhancing children's physical activity"

Authors (5): Matic, Radenko M.; Milovanovic, Ivana M. ... Popovic, Stevo

Published: Jul 2022 in Frontiers in Public Health

DOI: 10.3389/FPUBH.2022.964316

Web of Science accession number: WOS:000838363100001

Mapping the Mountains of Giants: Anthropometric Data from the Western Balkans Reveal a Nucleus of Extraordinary Physical Stature in Europe (vol 11, 786, 2022)

Authors (17): Grasgruber, Pavel; Masanovic, Bojan ... Mihailovic, Natasa

Published: Jul 2022 in Biology

DOI: 10.3390/BIOLOGY11071050

Web of Science accession number: WOS:000834561700001

Morphological Characteristics and Situational Precision of U15 and U16 Elite Male Players from Al-Ahli Handball Club (Bahrein)

Authors (6): Banjevic, Boris; Zarkovic, Boris ... Masanovic, Bojan

Published: Jul 2022 in Sports

DOI: 10.3390/SPORTS10070108

Web of Science accession number: WOS:000831651900001

Mapping the Mountains of Giants: Anthropometric Data from the Western Balkans Reveal a Nucleus of Extraordinary Physical Stature in Europe

Authors (17): Grasgruber, Pavel; Masanovic, Bojan ... Mihailovic, Natasa M.

Published: May 2022 in Biology

DOI: 10.3390/BIOLOGY11050786

Web of Science accession number: WOS:000801550600001

Editorial: Maximal Neuromuscular Capacities: Relevance to Daily Function and Athletic Performance

Authors (5): Uygur, Mehmet; Akpinar, Selcuk ... Sarabon, Nejc

Published: May 2022 in Frontiers in Physiology

DOI: 10.3389/FPHYS.2022.908611

Web of Science accession number: WOS:000804922000001

Abstracts from the 19th Annual Scientific Conference of Montenegrin Sports Academy "Sport, Physical Activity and Health: Contemporary perspectives": Dubrovnik, Croatia. 7-10 April 2022 Abstracts

Authors (4): Bjelica, Dusko; Popovic, Stevo ... Sekulic, Damir

Published: Apr 2022 in Montenegrin Journal of Sports Science and Medicine

DOI: 10.26773/MJSSM.220401

Web of Science accession number: WOS:000800278500001

The 2021 National Report on Sports Innovation for Montenegro: Content Analysis

Authors (6): Katanic, Borko; Pekovic, Sanja ... Popovic, Stevo

Published: Feb 2022 in Sustainability

DOI: 10.3390/SU14042463

Web of Science accession number: WOS:000766538100001

The Effects of Demographic Trends on the High-Quality Development of the Chinese Sports Industry

Authors (7): Duan, Yuping; Li, Ping ... Matic, Radenko M.

Published: Jan 2022 in Sustainability

DOI: 10.3390/SU14021039

Web of Science accession number: WOS:000758831900001

The Association Between Regular Physical Exercise, Sleep Patterns, Fasting, and Autophagy for Healthy Longevity and Well-Being: A Narrative Review

Authors (12): Min, Sicheng; Masanovic, Bojan ... Popovic, Stevo

Published: Dec 2021 in *Frontiers in Psychology*

DOI: 10.3389/FPSYG.2021.803421

Web of Science accession number: WOS:000730489900001

Parental Perceptions of Children's Weight Status in 22 Countries: The WHO European Childhood Obesity Surveillance Initiative: COSI 2015/2017

Authors (52): Ramos Salas, Ximena; Buoncristiano, Marta ... Breda, Joao

Published: Nov 2021 in *Obesity Facts*

DOI: 10.1159/000517586

Web of Science accession number: WOS:000727696900001

Thinness, overweight, and obesity in 6-to 9-year-old children from 36 countries: The World Health Organization European Childhood Obesity Surveillance Initiative-COSI 2015-2017

Authors (55): Spinelli, Angela; Buoncristiano, Marta ... Breda, Joao

Published: Nov 2021 in *Obesity Reviews*

DOI: 10.1111/OBR.13214

Web of Science accession number: WOS:000670480200001

Physical Activity and Body-Mass-Index: Do Family, Friends and Teachers Restrain the Risk for Physical Inactivity in Adolescents?

Authors (8): Renninger, Denise; Sturm, David Joseph ... Demetriou, Yolanda

Published: Jul 2021 in *Sustainability*

DOI: 10.3390/SU13136992

Web of Science accession number: WOS:000670949100001

Attitudes of Sport Organization Officials toward Links between the Sports Sector, Sports Industry, and Knowledge Organizations with Innovations in Montenegrin Sport

Authors (5): Popović Stevo; Bjelica Duško ... Radenko Matic

Published: Jun 2021 in *Sport Mont*

DOI: 10.26773/SMJ.210619

Attitudes and Preferences of Students in Sports Science Concerning the Use of E-Learning and Social Media at the University of Novi Sad

Authors (4): Stevo Popović; Miodrag Zarubica ... Radenko Matic

Published: Jun 2021 in *Sport Mont*

DOI: 10.26773/SMJ.210616

Relationship Between National Economic Development and Body Mass Index in Chinese Children and Adolescents Aged 5-19 From 1986 to 2019

Authors (5): Bu, Te; Popovic, Stevo ... Gardasevic, Jovan

Published: Apr 2021 in *Frontiers in Pediatrics*

DOI: 10.3389/FPED.2021.671504

Web of Science accession number: WOS:000648891100001

Heterogeneous contributions of change in population distribution of body mass index to change in obesity and underweight NCD Risk Factor Collaboration (NCD-RisC)

Authors (1380): Iurilli, Maria L. C.; Zhou, Bin ... Filippi, Sarah

Published: Mar 2021 in eLife

DOI: 10.7554/ELIFE.60060

Web of Science accession number: WOS:000627596100001

Field-Based Health-Related Physical Fitness Tests in Children and Adolescents: A Systematic Review

Authors (10): Marques, Adilson; Henriques-Neto, Duarte ... Ihle, Andreas

Published: Mar 2021 in Frontiers in Pediatrics

DOI: 10.3389/FPED.2021.640028

Web of Science accession number: WOS:000630336700001

Physical Activity, Screen Time, and Sleep Duration of Children Aged 6-9 Years in 25 Countries: An Analysis within the WHO European Childhood Obesity Surveillance Initiative (COSI) 2015-2017

Authors (58): Whiting, Stephen; Buoncristiano, Marta ... Breda, Joao

Published: Mar 2021 in Obesity Facts

DOI: 10.1159/000511263

Web of Science accession number: WOS:000601360700001

Editorial: Monitoring and Promoting Physical Activity and Physical Fitness in Children

Authors (4): Popovic, Stevo; Sarmiento, Hugo ... Marques, Adilson

Published: Feb 2021 in Frontiers in Public Health

DOI: 10.3389/FPUBH.2021.633457

Web of Science accession number: WOS:000620974200001

Trends in Physical Fitness Among School-Aged Children and Adolescents: A Systematic Review

Authors (7): Masanovic, Bojan; Gardasevic, Jovan ... Popovic, Stevo

Published: Dec 2020 in Frontiers in Pediatrics

DOI: 10.3389/FPED.2020.627529

Web of Science accession number: WOS:000601581000001

Body Mass Index and Measures of Body Fat for Defining Obesity and Underweight: A Cross-Sectional of Various Specialties in Montenegrin Army Soldiers

Authors (4): Popovic, Stevo; Banjevic, Boris ... Bjelica, Dusko

Published: Dec 2020 in Iranian Journal of Public Health

DOI: 10.18502/IJPH.V49I12.4821

Web of Science accession number: WOS:000599490700016

Height and body-mass index trajectories of school-aged children and adolescents from 1985 to 2019 in 200 countries and territories: a pooled analysis of 2181 population-based studies with 65 million participants

Authors (1378): Rodriguez-Martinez, Andrea; Zhou, Bin ... Zuziak, Monika

Published: Nov 2020 in The Lancet

DOI: 10.1016/S0140-6736(20)31859-6

Web of Science accession number: WOS:000587548800040

Trajectories in Body Height, Body Weight, BMI, and Nutrition Status From 1979 to 1987: A Measurement-Based Analysis of 15,717 Male Adolescents From the Capital City of Montenegro

Authors (5): Popovic, Stevo; Masanovic, Bojan ... Gardasevic, Jovan

Published: Nov 2020 in *Frontiers in Public Health*

DOI: 10.3389/FPUBH.2020.610358

Web of Science accession number: WOS:000590531300001

Attitudes of Academic Staff from Different Stages of Their Proficiency in Research and Teaching Activities in Sports Sciences: A Case Study of the University of Montenegro

Authors (5): Radenko Matic; Popović Stevo ... Vuković Jovan

Published: Oct 2020 in *Sport Mont*

DOI: 10.26773/SMJ.201005

The 2018 National Report on Children's and Adolescents' Physical Activity and Physical Fitness for Montenegro

Authors (4): Masanovic, Bojan; Popovic, Stevo ... Gardasevic, Jovan

Published: Oct 2020 in *Iranian Journal of Public Health*

Web of Science accession number: WOS:000580581100022

Estimation of Different Research Expectations of First-Year Students from the Sport Science Programmes and Their Teachers from Various Stages of Their Proficiency

Authors (4): Popović Stevo; Radenko Matic ... Maksimović Nebojša

Published: Jun 2020 in *Sport Mont*

DOI: 10.26773/SMJ.200604

Body Mass Index and Body Fat Percentage of Armed Forces Personnel in Montenegro among Different Age Groups

Authors (3): Banjevic, Boris; Popovic, Stevo; Masanovic, Bojan

Published: May 2020 in *Iranian Journal of Public Health*

DOI: 10.18502/IJPH.V49I5.3224

Web of Science accession number: WOS:000531781700025

Abstracts from the 17th Annual Scientific Conference of Montenegrin Sports Academy "Sport, Physical Activity and Health: Contemporary Perspectives": Cavtat, Dubrovnik, Croatia. 2-5 April 2020

Authors (3): Bjelica, Dusko; Popovic, Stevo; Akpinar, Selcuk

Published: Apr 2020 in *Montenegrin Journal of Sports Science and Medicine*

DOI: 10.26773/MJSSM.200401

Web of Science accession number: WOS:000567068300001

Nationwide Stature Estimation From Armspan Measurements in Albanian Youngsters

Authors (5): Masanovic, Bojan; Popovic, Stevo ... Bjelica, Dusko

Published: Apr 2020 in *International Journal of Morphology*

DOI: 10.4067/S0717-95022020000200382

Web of Science accession number: WOS:000511087000023

INNOVATIVE STRATEGIES FOR CREATING AND ASSESSING RESEARCH QUALITY AND SOCIETAL IMPACT IN SOCIAL SCIENCES AND HUMANITIES

Authors (6): Janinovic, Jovana; Pekovic, Sanja ... Bach, Mirjana Pejic

Published: 2020 in Interdisciplinary Description of Complex Systems

DOI: 10.7906/INDECS.18.4.5

Web of Science accession number: WOS:000586025600004

Research Quality Evaluation in Social Sciences: The Case of Criteria on the Conditions and Requirements for Academic Promotion in Serbia, Slovenia and Montenegro

Authors (3): Popovic, Stevo; Pekovic, Sanja; Matic, Radenko M.

Published: Sep 2019 in Montenegrin Journal of Sports Science and Medicine

DOI: 10.26773/MJSSM.190908

Web of Science accession number: WOS:000481625100008

Beliefs about the Influence on Attitudes of Turkish University Students toward Advertising through Sport

Authors (1): Stevo Popovic

Published: Jun 2019 in Sport Mont

DOI: 10.26773/SMJ.190602

Rising rural body-mass index is the main driver of the global obesity epidemic in adults

Authors (1155): Bixby, Honor; Bentham, James ... Ezzati, Majid

Published: May 2019 in Nature

DOI: 10.1038/S41586-019-1171-X

Web of Science accession number: WOS:000467473600049

The coast of giants: an anthropometric survey of high schoolers on the Adriatic coast of Croatia

Authors (10): Grasgruber, Pavel; Prc, Stipan ... Kalina, Tomas

Published: Apr 2019 in PeerJ

DOI: 10.7717/PEERJ.6598

Web of Science accession number: WOS:000464918100002

Exponential versus linear tapering in junior elite soccer players: effects on physical match performance according to playing positions

Authors (3): Krespi, Marino; Sporis, Goran; Popovic, Stevo

Published: Mar 2019 in Montenegrin Journal of Sports Science and Medicine

DOI: 10.26773/MJSSM.190303

Web of Science accession number: WOS:000458745000003

Increased Perceptual and Motor Performance of the Arms of Elite Water Polo Players

Authors (4): Gardasevic, Jovan; Akpinar, Selcuk ... Bjelica, Dusko

Published: Feb 2019 in Applied Bionics and Biomechanics

DOI: 10.1155/2019/6763470

Web of Science accession number: WOS:000458972500001

Who Play for the National Football Team of Montenegro, Montenegrins or "Montenegrins"?

Published: Feb 2019 in Sport Mont

DOI: 10.26773/SMJ.190220

Assessing Tourist Revisit Intention through the Sports and Recreational Services Offered

Authors (4): Markus, Zarko; Perovic, Djurdjica ... Popovic, Stevo

Published: 2019 in Business Systems Research Journal

DOI: 10.2478/BSRJ-2019-023

Web of Science accession number: WOS:000487198900011

Effects of Physical and Social Activity on Physical Health and Social Inclusion of Elderly People

Authors (2): Popovic, Stevo; Masanovic, Bojan

Published: 2019 in Iranian Journal of Public Health

Web of Science accession number: WOS:000491112600022

Differences in body height between the contemporary Western Balkan children and the WHO growth references core sample

Authors (11): Starc, Gregor; Popovic, Stevo ... Leskosek, Bojan

Published: 2019 in Anthropological Notebooks

Web of Science accession number: WOS:000516804400004

Nationwide Stature Estimation from Sitting Height Measurements in Kosovan Adolescents

Authors (1): Popovic, Stevo

Published: 2019 in International Journal of Morphology

DOI: 10.4067/S0717-95022019000200504

Web of Science accession number: WOS:000466984400019

Comparative study of anthropometric measurement and body composition between basketball players from different competitive levels: elite and sub-elite

Authors (3): Masanovic, Bojan; Popovic, Stevo; Bjelica, Dusko

Published: 2019 in Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports

DOI: 10.15561/18189172.2019.0403

Web of Science accession number: WOS:000482200500003

Research and Writing Development in the Area of Sport Science Publishing in Montenegro

Published: Oct 2018 in Sport Mont

DOI: 10.26773/SMJ.181006

Effects of physical inactivity on body composition of older people: A meta analysis

Published: 2018 in Journal of Physical Activity & Health

Web of Science accession number: WOS:000446516100722

Arm-span measurement as an alternative estimation of true height in Montenegrin young adults of both sexes: A national survey

Authors (1): Popovic, Stevo

Published: 2018 in Anthropological Notebooks

Web of Science accession number: WOS:000465569800004
