

<b>Subjekti</b>	Teoria dhe metodologjia e trajnimit dhe ushtrimit II		
<b>Lloji</b>	Lloji	Semestri	ECTS
	OBLIGATIVE (O)	III	4
<b>Ligjëruesi</b>	Dr. Sc. Masar Gjaka		
<b>Qëllimet dhe objektivat</b>	Ky kurs ka për qëllim t'u ofrojë studentëve njohuritë bazë të trajnimit fizik, si në afat të shkurtër ashtu edhe në afat të gjatë. Kursi do të përqëndrohet si në performancën fizike ashtu edhe në atë atletike, ashtu edhe në skemat e ndryshme të stërvitjes. Përveç kësaj, kursi synon t'u japë studentëve njohuri dhe kompetenca të dobishme për të punuar me grupe dhe grupe të ndryshme moshash me objektiva të ndryshme për zhvillimin e aftësive.		
<b>Rezultatet e të nxënit</b>	Pas përfundimit të kursit, studentët do të arrijnë kompetencat e mëposhtme dhe do të dinë: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Kuptimi i bazave të periodizimit të trajnimit për qëllime të ndryshme.</li> <li>✓ Të hartojë sesione trajnimi në perspektivë afatshkurtër dhe afatgjatë (makro dhe mikrocikletë) për sportet individuale dhe ekipore.</li> <li>✓ Të kuptuarit e kuptimit dhe rëndësisë së shiritave në performancën sportive.</li> <li>✓ Zbatimi i parimeve të periodizimit</li> <li>✓ Zhvilloni programe trajnimi force dhe kushtëzimi që trajtojnë nevojat dhe qëllimet individuale.</li> </ul>		
<b>Përmbajtja</b>	<b>Java</b>	<b>Temat</b>	
	1	Hyrje	
	2	Përcaktimi i periodizimit; Cikli mikro, meso dhe makro	
	3	Periodizimi i stërvitjes së forcës	
	4	Periodizimi i qëndrueshmërisë	
	5	Periodizimi i shpejtësisë	
	6	Periodizimi i agilitetit	
	7	<b>Provimi afatmesëm – 1</b>	
	8	Koordinimi, fleksibiliteti dhe ngrohja	
	9	Kulmi i performancës	
	10	Shiritat në sport dhe marrëdhëniet e tij me performancën; Planifikimi i stërvitjes	
	11	Rëndësia e analizës sportive	
	12	Diagnostikimi në sport	
	13	Modelet e karakteristikave të atletëve të nivelit të lartë	
	14	Procesi i përzgjedhjes në sport: sistemi i orientimit ndaj sportit dhe zgjedhjes së disiplinës sportive.	
15	<b>Provimi afatmesëm – 2</b>		
<b>Metodat e mësimdhënies/të mësuarit</b>	Aktiviteti		Pesha (%)
	Leksione		40%
	Laboratori		40%
	Kërkime		10%
	Mësimi i pavarur		10%
<b>Metodat e vlerësimit</b>	<b>Metodat e vlerësimit:</b>		%
	Pjesëmarrje		10%
	a) Provimi afatmesëm -1		20%
	b) Provimi afatmesëm - 2		20%
	Seminare		10%
	Puna individuale dhe grupore		10%
	Provimi përfundimtar		30%
<b>Burimet</b>	<b>Burimet</b>		<b>Numri</b>
	Leksione		1
	Presantations		1
	Web i shkencës		1
	PubMed		1
Scopus		1	
<b>ECTS Ngarkesa e punës</b>	<b>Aktiviteti</b>	<b>Orë javore</b>	<b>Ngarkesa e punës</b>

	Leksione	2	24
	Laboratori	1	12
	Mësimi i pavarur	n/a	44
	Përgatitja e ekzaminimit	n/a	20
<b>Literatura</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Bompa, T., &amp; Buzzichelli, C. (2015). Periodization Training for Sports, 3E. Human kinetics.</li> <li>✓ Bompa TO. 1999 Periodization Training for Sports. Champaign,IL: Human Kinetics.</li> <li>✓ Hoffman, J. (2014). Aspektet fiziologjike të trajnimit dhe performancës sportive. Kinetika njerëzore.</li> <li>✓ Hoffman, J. (2011). NSCA's Guide to Program Design. Kinetika njerëzore.</li> <li>✓ Turner, A. (2018). Routledge Handbook of Strength and Conditioning: Sport-specific Programming for High Performance. Routledge.</li> <li>✓ Gamble, P. (2011). Trajnimi për shpejtësinë sportive dhe zhdërvjelltësinë: një qasje e bazuar në prova. Routledge.</li> <li>✓ Mujika, I. (2009). Shiritat dhe kulmi për performancë optimale. Kinetika njerëzore.</li> </ul> <p>Përveç librave të treguar, botimet shkencore relevante për fushën do të përdoren për përgatitjen e leksioneve, të cilat do të vihen në dispozicion të studentëve nëpërmjet platformës moodle.</p>		
<b>Standardet etike</b>	<p>Ky kurs ndjek Kodin e Etikës të Kolegjit UBT, duke kërkuar që të gjithë studentët të sillen në përputhje me këtë. Çdo rast i sjelljes së gabuar akademike, duke përfshirë por pa u kufizuar në mashtrim, plagjiaturë, apo forma të tjera të pandershmerisë, do të çojë në ndëshkime të rëndësishme si dështimi i vlerësimit specifik apo i gjithë kursit, si dhe masa të mëtejshme disiplinore në përputhje me politikat e integritetit akademik të Kolegjit UBT.</p>		
<b>Kontakt</b>	<a href="mailto:masar.gjaka@ubt-uni.net">masar.gjaka@ubt-uni.net</a>		