

<b>Subjekti</b>	Testimi i ushtrimeve dhe përshkrimi		
<b>Lloji</b>	Lloji	Semestri	ECTS
	OBLIGATIVE (O)	III	3
<b>Ligjeruesi</b>	Dr. Sc. Agron Thaqi		
<b>Qëllimet dhe objektivat</b>	Ky kurs ka për qëllim të zhvillojë njohuritë dhe kompetencat bazë mbi teorinë e testimit të performancës së atletëve dhe njerëzve sedentarë, i cili siguron njohuri mbi gjendjen fizike, fiziologjike dhe psikologjike dhe kështu ndihmon në hartimin e programeve të duhura të trajnimit për njerëzit sedentarë, atletët apo sportet e caktuara.		
<b>Rezultatet e të nxënit</b>	Pas përfundimit të këtij moduli, studentët duhet të jenë në gjendje të: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Organizoni procesin e testimit</li> <li>✓ Kuptoni marrëdhënien midis intensitetit të ushtrimit, kohëzgjatjes dhe përshatjeve fiziologjike.</li> <li>✓ Administroni dhe interpretoni vlerësimet e fitnessit, duke përfshirë formën kardiovaskulare, forcën muskulore dhe qëndrueshmërinë, fleksibilitetin dhe përbërjen e trupit.</li> <li>✓ Analizoni dhe raportoni rezultatet me metoda bazë</li> <li>✓ Zhvilloni programe të individualizuara ushtrimesh bazuar në vlerësimet e fitness-it dhe qëllimet e klientit</li> </ul>		
<b>Përmbajtja</b>	<b>Java</b>	<b>Temat</b>	
	1	Prezantim syllabus	
	2	Të dhëna të përgjithshme rreth matjes dhe testimit të performancës në sport.	
	3	Parimet e përzgjedhjes së testeve në sport.	
	4	Matja dhe vlerësimi i përbërjes së trupit dhe antropometrisë.	
	5	Matja dhe vlerësimi i forcës dhe faktorëve të saj në sport.	
	6	Matja dhe vlerësimi i fleksibilitetit dhe lëvizshmërisë në sport.	
	7	Matja dhe testimi i ekuilibrit dhe stabilitetit në sporte.	
	8	Provimi afatmesëm – 1	
	9	Matja dhe testimi i agilitetit dhe koordinimit në sporte	
	10	Matja dhe testimi i stabilitetit në sport	
	11	Matja dhe testimi i shpejtësisë dhe faktorët e saj në sport.	
	12	Statistikat dhe analiza e rezultateve për trajnerin.	
	13	Përgatitja e raporteve për atletët pas testimit të performancës	
	14	Analiza e sfidave të testimit të performancës në sporte dhe përsëritje dhe informacione të mësuara dhe	
15	Provimi afatmesëm – 2		
<b>Metodat e mësimdhënies/Learning</b>	Aktiviteti		Pesha (%)
	Leksione teorike,		40%
	Ushtrime praktike		40%
	Studim i pavarur,		10%
	Puna individuale dhe grupore, etj.		10%
<b>Metodat e vlerësimit</b>	<b>Metodat e vlerësimit:</b>		%
	Pjesëmarrje		10%
	a) Provimi afatmesëm -1		20%
	Raporti i vlerësimit të gjendjes fizike		15%
	Projekti i recetave të ushtrimeve		15%
	Prezantim individual ose grupor	15%	
	b) Provimi afatmesëm -2		25%
<b>Burimet</b>	<b>Burimet</b>		<b>Numri</b>
	Leksione		1
	Prezantimet		1
	Testi i pajisjeve		1
	Laboratori		1
	Protokolli i testit		1
<b>ECTS Ngarkesa e punës</b>	<b>Aktiviteti</b>	<b>Orë javore</b>	<b>Ngarkesa e punës</b>
	Leksion	1	12

	Ushtrime fizike	1	12
	Përgatitja e provimit të mesit	n/a	16
	Përgatitje e pavarur	n/a	35
<b>Literatura</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolegji Amerikan i Mjekësisë Sportive. (2013). ACSM Guidelines for Exercise Testing and Prescription (9th ed.). Philadelphia, PA: Lippincott Williams &amp; Wilkins.</li> <li>• Heyward, V., &amp; Gibson, A. L. (2018). Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription, 7E. Human kinetics.</li> <li>• Heyward, V. H., &amp; Gibson, A. L. (2010). Parimet e vlerësimit-mentit, recetës dhe aderimit të programit të ushtrimeve. Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription. E 6-ta. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers.</li> <li>• Thaqi A, Berisha M, Asllani Bushati. Efekti i trajnimit plyometrik në nivelet e performancës së teknikës së goditjes vënë dhe aftësitë e saj motorike të lidhura. Pedagogji e Kulturës Fizike dhe Sporteve, 2021; 25(3):144-151. <a href="https://doi.org/10.15561/26649837.2021.0301">https://doi.org/10.15561/26649837.2021.0301</a>.</li> <li>• Thaqi A, Berisha M, Hoxha, SH. Efekti i trajnimit plyometrik në faktorët e lidhur me fuqinë e fëmijëve të moshës 16 vjeç. Përparimi në të ushqyerit 2020; Vol. 22, Shtesë 2: e2020004 DOI:10.23751/pn.v22i2-S.10441.</li> </ul> <p>Përveç librave të treguar, botimet shkencore relevante në këtë fushë do të përdoren për përgatitjen e leksioneve, të cilat do të vihen në dispozicion të studentëve nëpërmjet platformës Moodle.</p>		
<b>Standardet etike</b>	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.		
<b>Kontakt</b>	<a href="mailto:agron.thaqi@ubt-uni.net">agron.thaqi@ubt-uni.net</a>		