

Subjekti	Mjekësia sportive dhe ndihma e parë		
Lloji	Lloji	Semestri	ECTS
	OBLIGATIVE (O)	IV	5
Ligjeruesi	Dr.Sc. Diellor Rizaj		
Qëllimet dhe objektivat	Ky kurs është projektuar për t'u dhënë studentëve informacion thelbësor në lidhje me mjekësinë sportive dhe ndihmën e parë. Për më tepër, ky kurs jep informacion në lidhje me parandalimin dhe diagnostikimin e dëmtimeve sportive, përmirësimin e performancës, si dhe informacionin bazë të ushqyerjes në sport. Përveç kësaj, studentët do të mësojnë për llojet e lëndimeve që mund të ndodhin dhe do të njoftohen edhe për shërbimet e emergjencës (Ndihma e Parë) lidhur me dëmtimet sportive.		
Rezultatet e të nxënit	Pas përfundimit të këtij kursi, studentët do të: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Zhvilloni kuptueshmëri bazë të traumave, llojeve dhe shkaqeve të dëmtimeve sportive. ✓ Identifikoni dhe klasifikoni dëmtimet e zakonshme sportive, duke përfshirë ndrydhjet, tendosjet, frakturat, dislokimet dhe dëmtimet e mbipërdorimit. ✓ Kuptoni mekanizmat e dëmtimit për sporte dhe aktivitete të ndryshme, duke përfshirë dëmtimet e lidhura me ndikimin dhe ato që vijnë si pasojë e mbipërdorimit. ✓ Identifikoni dhe përshkruani rolet e profesionistëve të mjekësisë sportive, duke përfshirë trajnerët atletikë, terapistët fizikë dhe mjekët e ekipit. ✓ Demonstroni njohuri praktike për ndihmën e parë në situatat që lidhen me sportin. 		
Përmbajtja	Java	Temat	
	1 Prezantimi i syllabusit		
	2	Mjekësia sportive në nivel kombëtar dhe ndërkombëtar.	
	3	Roli dhe rëndësia e profesionistëve mjekësorë në sport, organizim dhe pajisje të ambulancave sportive.	
	4	Kontrollet dhe vizitat e sportelit, matjet antropometrike dhe ekzaminimet mjekësore.	
	5	Metodat funksionale të testimit dhe karakteristikat e kontrollit të atletëve sipas gjinisë, moshës dhe sipas llojit të veçantë të sportit.	
	6	Të ushqyerit, shtesat ushqyese dhe aktivitetet sportive.	
	7	Doping.	
	8 Provimi i mesit – 1		
	9	Ndihma e parë dhe kujdesi urgjent në terren.	
	10	Patologjitë mjekësore nga sforcimet fizike.	
	11	Dëmtime sportive, fraktura, kontusione, tendosje, ndrydhje.	
	12	Ligamentet, tendinat, nyjet, çarjet parciales dhe çarjet e plota.	
	13	Rehabilitimi, fizioterapia dhe shërimi.	
	14	Teste për stabilitet dhe fleksibilitet, ushtrime të veçanta sportive, kondicionim dhe kthim në aktivitete të plota sportive.	
15 Provimi i mesit – 2			
Metodat e mësimdhënies/të mësuarit	Aktiviteti	Pesha (%)	
	Leksione	40%	
	Laboratori	40%	
	Kërkime	10%	
	Mësimi i pavarur dhe grupor	10%	
Metodat e vlerësimit	Metodat e vlerësimit:	%	
	Pjesëmarrje	10%	
	a) Provimi afatmesëm-1	30%	
	b) Provimi afatmesëm – 2	30%	
	Hartimi i kursit (zhvillimi i një programi trajnimi për një grup të caktuar)	30%	
Burimet	Burimet	Numri	
	Leksione	1	
	Prezantimet	1	
	Web of Science	1	
	PubMed	1	

	Scopus		1
ECTS Ngarkesa e punës	Aktiviteti	Orë javore	Ngarkesa e punës
	Leksione	2	24
	Laboratori	1	12
	Projekti i kursit	n/a	34
	Punë e pavarur	n/a	55
Literatura	<ul style="list-style-type: none"> • O'Connor, F. G. (Ed.). (2012). Mjekësia sportive e ACSM: një shqyrtim gjithëpërfshirës. Lippincott Williams & Wilkins. • Cartwright, L. A., & Pitney, W. A. (2011). Bazat e Stërviçjes Atletike Edicioni i 3-të. Kinetika njerëzore. • Francë, R. C. (2010). Hyrje në mjekësinë sportive dhe stërviçjen atletike. Cengage Learning 		
Standardet etike	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 dënime 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.		
Kontakt	diellor.rizaj@ubt-uni.net		