

Subjekti	Teoria dhe metodologjia e trajnimit dhe ushtrimit I		
Lloji	Lloji	Semestri	ECTS
	OBLIGATIVE (O)	II	5
Ligjeruesi	Dr. Sc. Masar Gjaka		
Qëllimet dhe objektivat	<p>Qëllimi i lëndës është të ofrojë informacione dhe kompetenca themelore në lidhje me parimet e trajnimit që lidhen me planifikimin, programimin si dhe administrimin e seancave stërvitore për qëllime të ndryshme dhe për sporte të ndryshme (sport ekipor dhe sporte individuale). Përveç kësaj, ky kurs ka për qëllim t'u ofrojë studentëve njohuritë lidhur me llojet e ngarkesave të trajnimit, monitorimin e tyre si dhe fenomenin e lodhjes, mbitrainimit dhe mundësive të shërimit.</p>		
Rezultatet e të nxënit	<p>Pas coptimit të kursit, studentët do të arrijnë kompetencat e mëposhtme dhe do të dinë:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Thelbi i metodologjisë së trajnimit. ✓ Parimet e përgjithshme të trajnimit. ✓ Variablat e trajnimit dhe si të manipulohen me to. ✓ Dallimet midis ngarkesës së trajnimit të brendshëm dhe të jashtëm dhe mënyrës së monitorimit të tyre. ✓ Koncepti i lodhjes dhe fenomenit të mbitrainimit. ✓ Intervesionet dhe modalitetet e rimëkëmbjes në stërvitjen sportive. 		
Përmbajtja	Java	Temat	
	1	Hyrje në teorinë dhe metodologjinë e trajnimit dhe ushtrimit; Baza e trajnimit	
	2	Superkompensim dhe përshtatje	
	3	Burimet e energjisë	
	4	Parimet e stërvitjes sportive	
	5	Përgatitja e trajnimit: trajnimi fizik, teknik, taktik dhe teorik	
	6	Variablat e trajnimit: volumi, intensiteti; marrëdhëniet midis vëllimit dhe intensitetit; Variablat e trajnimit: Dendësia dhe kompleksiteti	
	7	Provimi afatmesëm – 1	
	8	Trajnimi me intervale me intensitet të lartë (HIIT);	
	9	Trajnimi i njëkohshëm; Lodhje dhe mbitrainim;	
	10	Rikuperimi dhe performanca sportive;	
	11	Ndërhyrjet dhe modalitetet e rimëkëmbjes;	
	12	Trajnimi dhe ngarkesa e konkurrencës;	
	13	Ngarkesa totale dhe përbërësit e saj; Ngarkesat e brendshme vs të jashtme;	
	14	Trajnimi i monitorimit të ngarkesës dhe recetave.	
15	Provimi afatmesëm – 2		
Metodat e mësimdhënies/të mësuarit	Aktiviteti		Pesha (%)
	Leksione		40%
	Laboratori		40%
	Kërkime		10%
	Mësimi i pavarur		10%
Metodat e vlerësimit	Metodat e vlerësimit:		%
	Pjesëmarrje		10%
	a) Provimi afatmesëm -1		20%
	b) Provimi afatmesëm - 2		20%
	Seminare		10%
	Puna individuale dhe grupore		10%
	Provimi përfundimtar		30%
Burimet	Burimet		Numri
	Leksione		1
	Presantations		1
	Web i shkencës		1

	PubMed		1
	Scopus		1
ECTS Ngarkesa e punës	Aktiviteti	Orë javore	Ngarkesa e punës
	Leksione	2	24
	Laboratori	1	12
	Mësimi i pavarur	n/a	55
	Përgatitja e ekzaminimit	n/a	34
Literatura	<ul style="list-style-type: none"> • Bompa, T., & Buzzichelli, C. (2015). Periodization Training for Sports, 3E. Human kinetics. • Bompa TO. 1999 Periodization Training for Sports. Champaign,IL: Human Kinetics. • Hauswirth, C., & Mujika, I. (2013). Shërim për performancën në sport. Kinetika njerëzore. • Hoffman, J. (2014). Aspektet fiziologjike të trajnimit dhe performancës sportive. Human Kinetics. Beside the indicated books, scientific publications relevant to the field will be used to prepare the lectures, which will be available for students through the moodle platform. <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>		
Standardet etike	<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>		
Kontakt	masar.gjaka@ubt-uni.net		