

<b>Lënda</b>	<b>Testimi dhe përshkrimi i ushtrimeve në shëndet dhe rehabilitim</b>			
<b>Lloji</b>	Lloji	Semestri	ECTS	
	E DETYRUESHME (M)	2	4	
<b>Ligjërues</b>	Dr. Milaim Berisha			
<b>Qëllimet dhe objektivat</b>	Kjo lëndë ka për qëllim të zhvillojë njohuri dhe kompetenca që ofrojnë punë të pavarur në teorinë e testimit të performancës së atletëve dhe njerëzve joaktiv, e cila siguron njohuri mbi gjendjen fizike, fiziologjike dhe psikologjike dhe kështu ndihmon në hartimin e programeve të duhura të trajnimit për njerëzit joaktiv në rehabilitimin shëndetësor dhe sport.			
<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>Organizojnë procesin e testimit</li> <li>Bëjnë zgjedhjen e testeve të përshtatshme për atletët bazuar në kriteret e përcaktuara.</li> <li>Kryejnë testet bazë për përbërjen e trupit dhe antropometrinë.</li> <li>Kryejnë testet bazë të aftësive psikomotorike</li> <li>Analizojnë dhe raportojnë rezultatet me metoda bazë</li> <li>Bazuar në testimin e performancës, ata bëjnë zgjedhje të përshtatshme të ngarkesave dhe ushtrimeve për atletët.</li> </ul>			
<b>Përmbajtja</b>	<b>Java</b>	<b>Temat</b>		
	<b>Prezantimi i syllabusit</b>			
	1	Informacioni i përgjithshëm rreth testimit të performancës në sporte		
	2	Parimet e përzgjedhjes së testit në shëndetësi dhe rehabilitim		
	3	Përbërja e trupit dhe matjet antropometrike në shëndet dhe rehabilitim		
	4	Fleksibiliteti dhe lëvizshmëria në shëndetësi dhe rehabilitim		
	5	Agiliteti, koordinimi dhe shpejtësia në shëndet dhe rehabilitim		
	6	Forca dhe shpejtësia në shëndet dhe rehabilitim		
	<b>Provimi gjysmë-semesteral – 1</b>			
	7	Ekuilibri dhe stabiliteti në shëndetësi dhe rehabilitim		
	8	Protokolli ALPHA		
	9	Protokolli FMS		
	10	Analizimi i rezultateve të testit		
11	Përgatitja e raportit			
12	Sfidat e matjeve dhe vlerësimit në shëndetësi dhe rehabilitim			
<b>Provimi gjysmë-semesteral – 2</b>				
<b>Metodat e Mësimdhënies/ Mësimnxënies</b>	<b>Aktiviteti</b>	<b>Pesha (%)</b>		
	Ligjerata	40%		
	Laborator	40%		
	Kërkime	10%		
	Mësimi i pavarur	10%		
<b>Metodat e vlerësimit</b>	<b>Metodat e vlerësimit:</b>	<b>%</b>		
	Pjesëmarrje	10%		
	a) Provimi gjysmë-semesteral -1	10%		
	b) Provimi gjysmë-semesteral - 2	10%		
	Laboratori	30%		
Raporti i testimit dhe përshkrimit të ushtrimeve		40%		
<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 provimit	n/a	20	
<b>Literatura</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>American College of Sports Medicine. (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> </ol>			

	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Heyward, V. H., &amp; Gibson, A. L. (2010). Principles of assessment, prescription, and exercise program adherence. <i>Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription, 6th ed. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers.</i></li> <li>4. Berisha, M. (2021). Determination of flexibility and mobility levels for female physical education students and motor asymmetry analysis. <i>Physical education of students, 25(5), 272-279.</i></li> <li>5. Thaqi, A., Berisha, M., &amp; Shaqiri, K. (2023). The motor competency level of elderly people measured by Functional Movement Screen protocol. <i>Pedagogy of Physical Culture and Sports, 27(4), 267-273.</i></li> <li>6. Berisha, M. I. L. A. I. M. (2021). Normative values for physical and psychomotor characteristics in children aged 4-7 in Turkey (Sakarya). <i>Человек. Спорт. Медицина, 21(1), 94-101.</i></li> <li>7. Berisha, M., Ceyhan, G., Büyükgün, A., &amp; Gjaka, M. (2023). A New Approach to Active Flexibility Measurement in Students of Sports Sciences Faculties. <i>Kinesiologia Slovenica, 29(2), 195-207.</i></li> </ol>
<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>	<p><a href="mailto:milaim.berisha@ubt-uni.net">milaim.berisha@ubt-uni.net</a></p>