

## Pasqyrë e programit Trajner Sportiv (MA)

# Planprogrami

## Master MA - “ Trajner Sportiv ” 60 ECTS

Viti (I) Parë						
Semestri I			Orë-Javë			Ligjëruesit
Nr.	O/Z	Lëndet	L	U	ECTS	
1.	O	Praktika në Procesin Stërvitorë	3	2	5	
2.	O	Metodat e Hulumtimit	2	1	5	
3.	O	Fiziologji e Avancuar e ushtrimeve	2	1	5	
4.	O	Metodat e Avancuara të Stërvitjes	2	1	4	
5.	Z	Lojrat Olimpike dhe globalizmi	2	1	4	
6.	Z	Aspektet Psikologjike të Performancës Sportive	2	0	4	
8.	Z	Lëndimet dhe Rehabilitimi në Sport	2	0	4	
9.	Z	Procesi stërvitor në Sportet ekipore	2	1	4	
Semestri II			Orë-Javë			Ligjëruesit
Nr.	O/Z	Lëndet	L	U	ECTS	
1.	O	Zhvillimi Afatëgjatë i Sportistit	2	0	4	
2.	O	Biomekanike Sportive	2	1	5	
3.	O	Testimi dhe Rekomandimet Stërvitore	2	1	5	
4.	O	Analiza e Performancës Sportive	2	0	4	
5.	Z	Nutricioni dhe rigjenerimi ne Sport	2	0	4	
6.	Z	Teknologjitë në Sport	2	1	4	
7.	Z	Procesi Stërvitor në Sportet Individuale	2	1	4	
8.	O	<b>Teza e diplomës</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>15</b>	

*Sqarim: Numri total i kredive (ECTS) të akumuluarra për një vit është 60 ECTS – kredi. Nga 8 lëndët obligative fitohen gjithsej 37 ECTS, nga 7 lëndë zgjedhore studenti është i obliguar t'i zgjedhë 2 lëndë zgjedhore, 8 ECTS – kredi. Përkatësisht një lëndë në semestrin e parë dhe një në të dytin. Pas përfundimit me sukses të temës së diplomës, studenti do të grumbullojë 15 ECTS-kredi.*

## SYLLABUSET E LËNDËVE PËR SEMESTRIN E PARË (I)

### **Lënda: Praktika në procesin stërvitorë**

#### **Oëllimi dhe Përmbajtja:**

Kjo lëndë është e dizajnuar të promovojë zhvillimin personal dhe një mori të aftësive profesionale të bazuara rreth dhe demonstruara përmes një programi të negociuar individualisht i cili do të mbështet në një projekt nga i cili do të përfitojnë si studenti, ashtu edhe organizata punëdhënëse. Kërkohej ngritje e vetëdijes së studentit ndaj vendpunimit si mjedis për mësimnxnie dhe mundësi për të përmirësuar efikasitetin individual, punësimin dhe aftësitë trajnuese.

#### **Rezultatet e pritura:**

Studentët do të mund të:

Identifikojnë një projekt, dhe të negociojnë objektivat e projektit dhe rezultatet e pritura me mentorin apo organizatat relevante

Identifikojnë të priturat profesionale të cilat rezultojnë nga projekti i cili adreson qëllimet personale të studentit si dhe kërkesat strategjike organizative apo profesionale

Dizajnojnë, zhvillojnë, aplikojnë dhe vlerësojnë aftësi kërkimore praktike, metodologjike dhe të duhura duke marrë parasysh normat etike, të konfidencialitetit dhe kodet e trajnimit dhe të procesimit të të dhënave.

Analizojnë dhe aplikojnë teori të duhura trajnuese, korniza dhe principe dhe të kenë një qasje kritike ndaj ideve dhe supozimeve në përdorim dhe të konsiderojnë çështje përtej fushës imediate të praktikës.

Planifikojnë dhe menaxhojnë në mënyrë strategjike një projekt duke ju përmbajtur kornizës së aprovuar dhe komplekse fillestare, duke gjykuar në mënyrë të informuar dhe duke menaxhuar dilemat.

Të vlerësojnë në mënyrë kritike hartimin e një projekti dhe të zhvillojnë koncepte, modele dhe teori të trajnimit sportiv.

#### **Metodat e mësimdhënies dhe mësimnxënies:**

Duke përdorur qasjen për vlerësim, mesimdhënie dhe mesimnxënie e cila inkurajon transferimin e njohurive në praktikë si p.sh.: Ligjerata, seminarët, punëtoritë, prezantimet, mesimnxënien e pavarur, mësimnxënia përmes zgjidhjes së problemeve, studime rasti, krahasimi i praktikës me trajnerë dhe edukator nga sporte tjera, mësimnxënie përmes punës.

Testimet e ndërmjetme	35 %
Vijueshmëria	5 %
Angazhim igjatë mësimi	10 %
Testiminë fund të semestrit	50 %

#### **Literatura:**

Çitaku.F.”Stërvitja sportive në hendboll” – Tekst Mësimor Univeuniversitar – 2009. Prishtinë  
Navin, A. (2010) Sports Coaching: A reference Guide for Students, Coaches and Competitors - Crowood Press, Wiltshire, England.

Sports Coach UK (2004). Coaching Practice. Sports Coach UK, Leeds. UK

## **Lënda: Metodatat e hulumtimit**

### **Qëllimi dhe Përmbajtja:**

Kjo lëndë është e dizajnuar të promovojë zhvillimin personal dhe një mori të aftësive profesionale të bazuara rreth dhe demonstruara përmes një programi të negociuar individualisht i cili do të mbështet në një projekt nga i cili do të përfitojnë si studenti, ashtu edhe organizata punëdhënëse. Kërkohej ngritje e vetëdijes së studentit ndaj vendpunimit si mjedis për mësimnxenie dhe mundësi për të përmirësuar efikasitetin individual, punësimin dhe aftësitë trajnuese.

### **Rezultatet e pritura:**

Të tregojtë kuptuar kritik të elementeve kryesore të hulumtimeve të aplikuara duke varësisht prej dizajnit. Kjo përfshinë eksplorimin e ngjasimeve dhe dallimeve filozofikesi dhe metodat specifike kërkimore.

Vlerësojë elementet kryesore të debateve filozofike ndërmjet shkencave shoqërore dhe natyrore.

Të kuptojnë dhe vlerësojnë problemet e ndërlydhura në dizajnimin dhe administrimin e studimeve kërkimore.

Të jenë në gjendje të zgjedhin një metodë të përshtatshme të analizave dhe të aplikojnë një mori datasetesh për t'iu përgjigjur një pyetjeje hulumtuese.

Të përdorin hulumtime nga një mori fushash të ndryshme për të hartuar dhe kualifikuar një projekt hulumtues.

Të komunikojnë në mënyrë efektive idetë hulumtuese në kontekste të ndryshme grupore.

Tregojnë njohuri për testet statistikore për krahasimin në mes të dy grupeve për të dhëna të vazhdueshme dhe kategorike, si dhe teste për krahasime mes një ose më shumë grupeve për mostra të pavarura dhe teste të matjeve të përsëritura.

Zhvillojnë kompetencë në përdorimin e teknologjisë informative: përdorimin e SPSS-së, librarisë, OPAC-ut, bazës së të dhënave dhe një mori platformash elektronike.

### **Metodat e mësimdhënies dhe mësimnxënies:**

Duke përdorur qasjen për vlerësim, mesimdhënie dhe mesimnxënie e cila inkurajon transferimin e njohurive në praktikë si p.sh.: Ligjerata, seminarët, punëtoritë, prezantimet, mesimnxënien e pavarur, mësimnxënien përmes zgjidhjes së problemeve, studime rasti, krahasimi i praktikës më trjanerë dhe edukator nga sporte tjera, mësimnxënie përmes punës

### **Forma e vlerësimit:**

Vlerësimi në pikë(%): Pjesëmarrja në ligjerata 20 pikë,

Prezantime seminarike 20 pikë,

Punime të ndryshme krijuese (grupore) 10 pikë,

Provimi final me shkrim 50 pikë

### **Literatura:**

Rushiti.H.(2025) Metodatat e hulumtimit, ligjeratat e autorizuara, FEFS Prishtinë.

N, Lee., Groom, R., and Potrac, P. (2014). *Research Methods in Sports Coaching*. New York. Routledge.

Lacy A.C. (2011). *Measurement & Evaluation in Physical Education and Exercise Science*. Illinois State University, Benjamin Cummings, 6th Edition

Matthws.B,Ross.L(2010). Metodatat e hulumtimit, Udhëzues praktik për shkencat sociale dhe humane përkthim. [www.cde.al](http://www.cde.al) Tiranë

## **Lënda: Fiziologji e avancuar e ushtrimeve**

### **Qëllimi dhe Përmbajtja:**

Qëllimet e kësaj lënde janë që studentët të kuptojnë konceptet fiziologjike të cilat e përforcojnë performancën në sport dhe ushtrime. Zhvillimin e njohurive speciale në fushat e biomjekësisë sportive, gjenetikës, endokrinologjisë sportive dhe analizës së performancës. Të kuptuarit rreth bazës së lodhjes dhe përcaktuesit e performancës në ngjarje të cilat kërkojnë forcë, fuqi, qëndrueshmëri dhe punë repetitive me intensitet të lartë. Të kuptuarit rreth karakteristikave fiziologjike të sportistëve kulminant në disiplina të ndryshme sportive.

### **Rezultatet e pritura:**

Pas përfundimit të kësaj lënde studentët do të mund të:

Kuptojnë reagimet e sistemeve trupore (kardiovaskular, respirator, renal, gastrointestinal etj) ndaj ushtrimeve

Të kenë njohuri rreth kërkesave metabolike dhe fiziologjike për sporte të ndryshme

Kuptojnë adaptimet metabolike dhe fiziologjike ndaj ushtrimeve si dhe karakteristikat fiziologjike të sportistëve elitë

Vlerësojnë përparësitë dhe mangësitë e evidencës e cila është e lidhur me aktivitetin fizik dhe shëndetin

Hulumtojnë dhe masin fakte, teori dhe koncepte të fiziologjisë së njeriut; interpretojnë në mënyrë kritike të dhëna dhe tekste të ndryshme nga hulumtimet mbi fiziologjinë dhe metabolizmin e njeriut.

Zhvillojnë aftësitë e sipërpermendura si në laborator ashtu edhe në terren (mjedis sportiv) me fokus të veçantë në komunikim efektiv me sportistët dhe specialistët e disiplinave të ndryshme.

### **Metodat e mësimdhënies dhe mësimnxënies:**

Duke përdorur qasjen për vlerësim, mesimdhënie dhe mesimnxënie e cila inkurajon transferimin e njohurive në praktikë si p.sh.: Ligjerata, seminarët, punëtoritë, prezantimet, mesimnxënien e pavarur, mesimnxënia përmes zgjidhjes së problemeve, studime rasti, krahasimi i praktikës me trajnerë dhe edukator nga sporte tjera, mesimnxënie përmes punës, demonstrime në klasë, punë në laborator etj.

### **Literatura:**

Wilmore, J. H. & Costill, D. L. (2004). *Physiology of Sport and Exercise* (Third Edition).

Powers, S.K. and Howley, E.T. (2008). *Exercise Physiology: Theory and Application to Fitness and Performance* (7th ed.) New York, NY: McGraw-Hill.

## **Lënda: Metodat e Avancuara të Stërvitjes**

### **Qëllimi dhe Përmbajtja:**

Qëllimi kryesor i kësaj lënde është t'i asistojë studentët në menaxhimin e zhvillimit të programeve trajnuese dhe t'u mundësojë atyre t'iu përgjigjen në mënyrë efikase dinamikës së kategorive të ndryshme të sportistëve. Kjo lëndë iu mundëson studentëve të planifikojnë tërë karrierën e sportistëve elitë në atë mënyrë të ndjeshme ndaj ndërveprimeve dhe ndërvarësive të të gjithë "sistemeve" njerëzore si dhe ndikimi i tyre në performancë. Studentët do të prezantohen me koncepte të programeve të individualizuara, integruara, periodizuara të ushtrimeve.

### **Rezultatet e pritura:**

Pas përfundimit të kësaj lënde studentët do të mund të:

Përshruajnë karakteristikat e një sportisti elitë në sportin e caktuar në mënyrë që të identifikohen mangësitë dhe objektivat e ushtrimeve pasuese

Kryejnë rishikim të performancës së një atleti të caktuar në mënyrë që të identifikohen intervenimet kryesore zhvilluese për rritje të

Hartojnë programe trajnuese të cilat jënë të individualizuara për t'iu përshtatur qëllimeve të individit dhe që reflektojnë praktikatat më të mira të principeve trajnuese

Hartojnë sisteme të përshtatshme trajnuese duke përdorur Microsoft Excel dhe përdorin sistemin për të hartuar raporte vjetore të cilat përfshijnë:

Qëllimet individuale

Planifikimin e seancave stërvitore

Planifikimin e mikrocikleve dhe makrocikleve

Identifikimin e periudhave kyçe garuese (maksimizimin)

### **Metodat e mësimdhënies dhe mësimnxënies:**

Duke përdorur qasjen për vlerësim, mesimdhënie dhe mesimnxënie e cila inkurajon transferimin e njohurive në praktikë si p.sh.: Ligjerata, seminarët, punëtoritë, prezantimet, mesimnxënien e pavarur, mësimnxënia përmes zgjidhjes së problemeve, studime rasti, krahasimi i praktikës me trajnerë dhe edukator nga sporte tjera, mësimnxënie përmes punës, demonstrime në klasë, punë në laborator, puna në terren etj.

### **Literatura:**

Baechler & Earle, eds. (2008). *Essentials of Strength Training and Conditioning*

Delavier (2006). *Strength Training Anatomy*

## **Lënda: Lojërat olimpike dhe globalizimi**

### **Oëllimi dhe Përmbajtja:**

Lënda Lojërat Olimpike dhe Globalizimi synon të sigurojë një kuptim të thellë të mënyrave në të cilat Lojërat Olimpike kanë kontribuar në globalizimin e sportit dhe kulturës. Në përgjithësi, qëllimi i kësaj lënde është t'u ofrojë studentëve një kuptim gjithëpërfshirës të marrëdhënies midis Lojërave Olimpike dhe globalizimit, dhe t'u mundësojë atyre të vlerësojnë në mënyrë kritike ndikimin e Olimpiadës në sport dhe kulturë në një kontekst global.

### **Rezultatet e pritura:**

Pas vijimit të këtij moduli studentët duhet të jenë në gjendje të:

- Analizojnë ndikimin ekonomik, politik dhe social të organizimit të Lojërave Olimpike dhe vlerësojnë përfitimet dhe kostot e mundshme për vendin pritës dhe komunitetet lokale.
- Përshkruajnë rolin e Lojërave Olimpike në promovimin e identitetit kombëtar dhe shprehjes kulturore dhe vlerësojnë se si kjo ka evoluar me kalimin e kohës.
- Shqyrtojnë mënyrat në të cilat Lojërat Olimpike kanë kontribuar në globalizimin e sportit dhe kulturës dhe analizojnë sfidat dhe mundësitë e paraqitura nga ky proces.
- Vlerësojnë rolin e Komitetit Olimpik të Kosovës (KOK) dhe atë Ndërkombëtar (IOC) në qeverisjen dhe promovimin e lëvizjes Olimpike dhe vlerësojnë sfidat me të cilat përballen këto organizata në një epokë globalizimi.
- Zhvillojnë të menduarit kritik dhe aftësitë kërkimore përmes analizës së burimeve parësore dhe dytësore, duke përfshirë artikujt akademik, raportet e politikave dhe mbulimin mediatik të Lojërave Olimpike dhe globalizimit.

### **Metodat e mësimdhënies dhe mësimnxënies:**

Mësimi organizohet në formë të:

ligjeratave teorike, diskutimeve, video analizës dhe demonstrimit të ligjeratave praktike në grupe

### **Literatura:**

International Olympic Committee - OLYMPIC CHARTER / IN FORCE AS FROM 17 JULY 2020

<https://www.olympics.com/ioc>

<https://stillmed.olympic.org/media/Document%20Library/OlympicOrg/General/EN-Olympic-Charter.pdf>

<https://www.olympics.com/ioc/olympism365>

<https://www.ioa.gr/post/the-economic-impact-of-the-olympic-games>

## **Lënda: Aspektet Psikologjike të Performacës Sportive**

### **Oëllimi dhe Përmbajtja:**

Lënda ka për qëllim të ofrojë një pasqyrë se si ndikojnë faktorët psikologjik në performancë dhe si pjesëmarrja në sport dhe ushtrime ndikon në aspektet psikologjike dhe fizike. Pra, është e vlefshme zgjedhja e leksioneve (problemeve) didaktike-metodike për pjesëmarrësit si faktor bazë për përgatitjen sa më të mirë të kuadrit, të cilët duhet të dijnë në të ardhmen, për organizimin e aktiviteteve sportive duke u avancuar në performancën e sportit të caktuar për të dy gjinitë pa dallim moshe, aftësie, race apo religjioni, si mësues dhe specialist për organizimin e aktiviteteve sportive për të arritur performancën e duhur në sportin e caktuar. Studentët do të informohen se si performanca dhe kënaqësia ndaj aktivitetit fizik mund të optimizohet përmes aftësive psikologjike. Fushat kryesore do të përfshijnë: Teknikat për përmirësimin e performancës, proceset grupore, ndërtimi i ekipit, klima motivuese, lidhshipi dhe trajnimi.

### **Rezultatet e pritura:**

Studentët pas përfundimit të kësaj lëndë do të mund të:

Demonstrojnë, kuptojnë dhe kenë kompetenca për të diskutuar se si variablat psikologjike ndikojnë në performancën sportive dhe aktivitetin fizik.

Të kenë njohuri dhe aftësi për të optimizuar performancën sportive dhe kënaqësinë ndaj aktivitetit fizik duke analizuar dhe aplikuar njohuritë teorike.

Të diskutojnë se si pjesëmarrja në sport influencon karakteristikat psikologjike të sportistëve dhe nxënësve.

Të njohin probleme të ndryshme psikologjike dhe teknikat adekuate për përballimin e tyre në performancën sportive.

Të prezantojnë rolin e liderëve, këshilltarëve dhe rolin shoqëror për përmirësimin e performancës.

Të prezantojnë teste psikologjike dhe të jenë të aftë ti implementojnë këto teste.

### **Metodat e mësimdhënies dhe mësimnxënies:**

Duke përdorur qasjen për vlerësim, mesimdhënie dhe mesimnxënie e cila inkurajon transferimin e njohurive në praktikë si p.sh.:

Ligjerata, seminarët, punëtoritë, prezantimet, mesimnxënien e pavarur

Mësimnxënia përmes zgjidhjes së problemeve

Studime rasti

Krahasimi i praktikës me trajnerë dhe edukator nga sporte tjera

Mësimnxënie përmes punës

### **Literatura:**

Weinberg, R.S. & Gould, D. (2011). Foundations of Sport and Exercise Psychology (5th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics, 2013.

- M. Germizaj: Psikologjia e Sportit. 1997

Ylli Zhurda: Psikologjia e Sportit. Metodologjia e mësimdhënies. 2004

Burime nga interneti:

<https://adengashicom.wordpress.com/2018/06/23/cili-eshte-rol-i-psikologut-te-sportit/> <https://iaa-ru/sq/databasenya-for-children/dopusk-k-zanyatiam-fizicheskoi-kulturoii-sportom-pri-zabolevaniyah/>

Forma e vlerësimit:

Vlerësimi në pikë (%): Pjesëmarrja në ligjerata 10 pikë, Prezantime seminarike 20 pikë, Testime të ndryshme me shkrim 5 pikë, Punime të ndryshme krijuese (grupore) 15 pikë, Provimi me shkrim 50 pikë.

<b>Lënda: Lëndimet dhe Rehabilitimi në Sport</b>
<b><u>Përmbajtja e Lëndës:</u></b> Kjo lëndë ofron një kuptim të thelluar mbi lëndimet sportive, diagnostikimin dhe strategjitë e rehabilitimit. Fokusimi do të jetë në lëndimet më të zakonshme në sport dhe metodat për rikuperimin e sportistëve.
<b><u>Qëllimi dhe rezultatet e pritura:</u></b> Pas përfundimit të suksesshëm të kësaj lëndë studentët do të jenë në gjendje të: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identifikojnë dhe klasifikojnë lëndimet sportive.</li> <li>- Kuptojnë natyrën e lëndimeve dhe faktorët e rrezikut.</li> <li>- Përdorin strategji të rehabilitimit dhe rikuperimit për sportistët.</li> <li>- Zhvillojnë protokolle të efektshme për parandalimin e lëndimeve.</li> <li>- Të dijnë të ofrojnë ndihmën e parë në rast emergjent.</li> </ul>
<b><u>Metodat e mësimdhënies dhe mësimnxënies:</u></b> <i>Ligjerata, ushtrime dhe prezantime, Diskutime në grup, Analiza e rasteve, Punë grupore, video analiza etj.</i>
<b><u>Literatura:</u></b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kenney, W. L., Wilmore, J. H., &amp; Costill, D. L. (2021). Physiology of sport and exercise. Human kinetics.</li> <li>- Dr. MAJA MANOLEVA (2013) REHABILITIMI Shkup</li> <li>- Profit Canaj &amp; Robert Çinaj (2008) Traumatologjia Sportive Tiranë</li> <li>- Brukner, P. (2017). Clinical sports medicine: Injuries. McGraw-Hill Education (Australia) Pty Limited.</li> <li>- Renstrom, P.A.F.H.(ur.) (1994). Clinical Practice of Sports Injury Prevention and Care. Oxford: Blackwell Scientific Publications.</li> <li>- Šimek, S., Jukić, I., Trošt, T. (2006). Preventivni trenažni programi. Artikuj dhe burime të tjera relevante</li> <li>- Artikuj dhe burime të tjera relevante</li> </ul>
<b><u>Forma e vlerësimit:</u></b> Pjesëmarrja në ligjerata dhe përkushtimi 20%, prezantimet - 20%, vlerësimi final – 60% Ps: Mungesa e plotësimi të kriterëve minimale nënkupton vlerën zero (0) në vlerësimin e vazhdueshëm.

## **Lënda: Procesi stërvitorë në Sportet ekipore**

### **Oëllimi dhe Përmbajtja:**

Lënda ka për qëllim të ndihmojë studentët të zhvillojnë aftësi dhe kompetenca për të punuar me sportist të sporteve ekipore për të planifikuar, implementuar, mësuar dhe trajnuar mësimet efektive në njësitë stërvitore. Studentët do të mësojnë se si të punojnë, si të mësojnë dhe si të stërvisin fëmijët dhe sportistët në lojërat ekipore. Lënda përfshinë aspekte kyçe në përgatitjen fizike dhe psikologjike dhe zhvillimin e sportistëve (duke përfshirë aftësitë për lojë, teknikën, taktikën, strategjinë) në sporte të ndryshme ekipore duke u bazuar në performancën sportive dhe analizat e nevojshme sportive për lojën e caktuar (profilin e aktivitetit, aspekte fizike, aspektet metabolike, aftësitë motorike, shkalla mes punës dhe pushimit) për t'i përmbushur nevojat specifike të sportistëve.

### **Rezultatet e pritura:**

Studentët do të mësojnë rreth përgatitjes fizike dhe mendore të atletëve në fusha të ndryshme të sporteve individuale duke u bazuar në nevojat grupore të sportistëve dhe analizimin e performancës. Studentët do të prezantohen me procedura mësimore, trajnuese të cilat do të ndihmojnë në hartimin e programeve specifike dhe efektive trajnuese për rritjen e performancës (trajnimi metabolik, trajnimii forcës, i fuqisë, agjilitetit, shpejtësisë, trajnimi për stabilitet të trungut, fleksibilitetit dhe trajnimi për parandalim të lëndimeve) duke përmbushur nevojat e atletëve dhe për të planifikuar orarin e stërvitjeve në mënyrë të përshtatshme (modele të periodizimit), të gjitha këto me qëllim të rritjes së performancës kolektive të grupit apo skuadrës së caktuar.

### **Metodat e mësimdhënies dhe mësimnxënies:**

Ligjerata, seminarët, punëtoritë, prezantimet, mesimnxënien e pavarur, mësimnxënia përmes zgjidhjes së problemeve, studime rasti, krahasimi i praktikës me trajnerë dhe edukator nga sporte tjera, mësimnxënie përmes punës, demonstrime në klasë, punë në laborator, puna në terren etj.

### **Literatura:**

Jones R., Kingston K. (2013). *An Introduction to Coaching Connecting Theory and Practice*.

Potrac P., Gilbert W., Denison J. (2013). *The Routledge Handbook of Sport Coaching*. Routledge Int.

Gamble P. (2012). *Strength and Conditioning for Team Sports. Sport-Specific Physical Preparation for High Performance*. Routledge.

Mitchell S, Oslin J, Griffin C. (2013). *Teaching Sport Concepts and Skills*. Human Kinetics

## SYLLABUSET E LËNDËVE PËR SEMESTRIN E DYTË (II)

### **Lënda: Zhvillimi Afatgjatë i Sportistit**

#### **Oëllimi dhe Përmbajtja:**

Me këtë lëndë do të njoftohen për së afërmi studentët, me teorinë, praktikën, metodologjinë, konceptin, detyrat primare, plan-programet e stërvitjeve në kushte të larmishme, pastaj, parimet themelore, metodat, studimi i lëndës si duhet të arrijmë që të përgatisim sportistin. Koncepti, qëllimi, detyrat, faktorët e ndikimit, kushtet dhe rrethanat në të cilat zhvillohet procesi stërvitor, mjetet, parimet, metodat, përparësitë, mangësitë si dhe metodologjinë hulumtuese të trajtuar nga Metodicientët e ndryshëm, pastaj strukturën e mësimdhënies në raport me lëndët tjera. Egzaminimi i komponentëve psikologjik të trajnimit dhe zhvillimit të talentëve. Eksploron zhvillimine trajnimit, modelet e trajnimit si dhe strategjitë për t'u marrë me sportistët dhe kontekstet e ndryshmetrajnuese. Diskutimi i teorive për zhvillimin e talentëve duke përfshirë ndikimin e faktorëve gjenetik dhe ambiental. Kjo lëndë është e dizajnuar të promovojë vetëdijen kritike dhe përdorimin e teorive dhe praktikave ekzistuese për trajnerët dhe instruktorët sportiv të të gjitha niveleve se si të zhvillojnë dhe përgatisin talentet në sporte të caktuara.

#### **Rezultatet e pritura:**

Pas përfundimit të kësaj lënde studentët do të mund të:  
Demonstrojnë njohuri dhe të kuptuar të hulumtimeve të cilat mbështesin rolin e veçorive fizike, dhuntive dhe gjenialitetit në zhvillimin e talentëve  
Demonstrojnë njohuri dhe të kuptuar të hulumtimeve të cilat mbështesin rolin e qëllimeve superior, forcës së brendshme dhe shkathtësive në zhvillimin e talentëve  
Demonstrojnë njohuri dhe të kuptuar të hulumtimeve të cilat mbështesin rolin e personalitetit dhe kreativitetit në zhvillimin e talentëve  
Shpjegojnë teoritë e zhvillimit të talentëve në sport dhe fusha tjera  
Përshkruajnë dhe analizojnë zhvillimin e talentëve në procesin e adoleshencës  
Përshkruajnë aktivitetet rinore të cilat ushqejnë zhvillimin e talentëve  
Analizojnë se identifikimin e pikave zërthyes  
Përshkruajnë, analizojnë dhe vlerësojnë studime rasti të individëve të talentuar në sport derisa punojnë në  
Përshkruajnë dhe shpjegojnë procesin e zhvillimit të talentëve nga adoleshënca në pjekuri, etj.

#### **Metodat e mësimdhënies dhe mësimnxënies:**

Ligjerata, seminarët, punëtoritë, prezantimet, mesimnxënien e pavarur, mësimnxënia përmes zgjidhjes së problemeve, studime rasti, krahasimi i praktikës më trjanerë dhe edukator nga sporte tjera, mësimnxënie përmes punës, demonstrime në klasë, punë në laborator, puna në terren etj.

#### **Forma e vlerësimit:**

Vlerësimi në pikë (%): Pjesëmarrja në ligjërata 10 pikë, Prezantime seminarike 20 pikë, Testime të ndryshme me shkrim 5 pikë, Punime të ndryshme krijuese (grupore) 15 pikë, Provimi me shkrim 50pikë.

#### **Literatura:**

BaH.Saliu.: Basketboll – Tekst Mësimor Universitar – 2006.  
Q. Shalsi.: Stërvitja është shkencë, loja është art. Tiranë-2004.  
H,Saliu: Taktika në Basketboll. Tekst Mësimor. 2017.  
H.Saliu: Aftësitë e komunikimit dhe të prezantimit. Disp.leks.zgj.st.bch. 2018.  
Côté, J., Salmela, J., Trudel, P., Baria, A., & Russell, S. (1995). The coaching model: A grounded assessment of expert gymnastic coaches' knowledge. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17(1), 1-17.  
Durand-Bush, N., & Salmela, J. (2001). The development of talent in sport. In R. N. Singer, H. A. Hausenblas, & C. M. Janelle (Eds.), *Handbook of sport psychology* (2nd ed.), pp. 269-289. New York: John Wiley & Sons.  
Gilbert, W. D., & Trudel, P. (2001). Learning to coach through experience: Reflection in model youth sport coaches. *Journal of Teaching in Physical Education*, 21, 16-34.  
Singer, R. N., & Janelle, C. M. (1999). Determining sport expertise: From genes to supremes. *International Journal of Sport Psychology*, 30, 117-150.  
Smoll, F. L., & Smith, R. E. (2003). *Children and youth in sport: A biopsychosocial perspective* (2nd ed.). Dubuque, IA: Kendall/Hunt.

## **Lënda: Biomekanike Sportive**

### **Oëllimi dhe Përmbajtja:**

Qëllimet e kësaj lënde janë që studentët të kuptojnë konceptet kyçe biomekanike të cilat përforcojnë performancën në sport dhe ushtrime. Të kuptuarit e principeve biomekanike dhe hulumtuese të cilat mësohen në Biomekanikë. Studentëve u ofrohet mundësia që të masim në mënyrë shkencore veçoritë fizike të lëvizjes njerëzore. Kjo përfshinë analizën kuantitative të lëvizjes njerëzore përmes shfrytëzimit të bioinstrumenteve gjatë performancës dinamike.

### **Rezultatet e pritura:**

Demonstrojnë qasje shkencore dhe objektive ndaj lëvizjës së njeriut

Analizojnë në mënyrë kritike veçoritë lokomotore dhe të jenë në gjendje të identifikojnë funksionimin normal dhe patologjik të ecjes

Të analizojnë në mënyrë kritike dinamikën e lëvizjëve sportive dhe të identifikojnë parametra integrues për ekzekutimin e lëvizjeve

Përshkruajnë se si veçoritë e indeve ndikojnë në funksionin dinamik të tyre

Performojnë grumbullim të të dhënave duke përdorur metoda të ndryshme nga pajisjet biomekanike duke përfshirë elektromiografinë, platformat e forcës si dhe sisteme të kapjes së lëvizjeve (video analiza)

Analizojnë në mënyrë kritike të dhëna biomekanike në një raport hulumtues laboratorik

Dizajnojnë dhe kryejnë projekte hulumtuese duke përfshirë mbledhjen e të dhënave me karakter biomekanik

Bashkëpunojnë suksesshëm si pjesë e një grupi hulumtues

### **Metodat e mësimdhënies dhe mësimnxënies:**

Duke përdorur qasjen për vlerësim, mesimdhënie dhe mesimnxënie e cila inkurajon transferimin e njohurive në praktikë si p.sh.: Ligjerata, seminaret, punëtoritë, prezantimet, mesimnxënien e pavarur, mësimnxënia përmes zgjidhjes së problemeve, studime rasti, krahasimi i praktikës më trjanerë dhe edukator nga sporte tjera, mësimnxënie përmes punës, demonstrime në klasë, punë në laborator etj.

### **Literatura:**

1. Bartlett, R. (2005) Sports Biomechanics: Reducing Injury and Improving Performance Taylor & Francis e-Library, 2005.
2. Hall, S. J. (2018). Basic Biomechanics. McGraw-Hill.
3. McGinnis, P. M. (2013). Biomechanics of Sport and Exercise. Human Kinetics.
4. Hamill, J., Knutzen, K. M., & Derrick, T. R. (2015). Biomechanical Basis of Human Movement. Lippincott Williams & Wilkins.

## **Lënda: Testimi dhe Rekomandimet Stërvitore**

### **Oëllimi dhe Përmbajtja:**

Kjo lëndë i njofton studentët me përshkrimin dhe vlerësimin e performancës sportive duke përdorur metoda të ndryshme për testim të sportistëve, duke filluar nga testet bazike antropometrike e deri tek ato të avansuara me pajisje të sofistikuara për matjen e: kapacitetit aerob, anaerob, fuqinë kritike, etj. Për më tepër, kjo lëndë ka për qëllim njoftimin e studentëve me rekomandimet e nevojshme të cilat ata duhet t'i aplikojnë me sportistët e tyre varësisht nga specifikat e disiplinës së caktuar sportive.

### **Rezultatet e pritura:**

Pas përfundimit të kësaj lënde studentët do të mund të:

Identifikojnë dhe të jenë të aftë të aplikojnë matje të statusit antropologjik të sportistëve.

Identifikojnë dhe të jenë të aftë të aplikojnë matje duke respektuar procedurat, standardet dhe aplikimin në praktikë

Të jenë të aftë në diagnostifikimin e parametrave kyç, me ndikim në performancën sportive.

Të dinë dhe të mund të aplikojnë zgjedhje të përshtatshme duke kalkuluar përparësitë dhe mangësitë e testeve të ndryshme, riprodhimin dhe validitetin e protokoleve të ndryshme të ushtrimeve submaksimale dhe maksimale

Përshkruajnë, kuptojnë dhe aplikojnë metoda të ndryshme matëse për të testuar forcën maksimale koncentrike, ekscentrike dhe izometrike, fuqinë dhe forcën maksimale eksplozive

Kuptojnë dhe aplikojnë mënyrat e vlerësimit të kapacitetit energjetik të atletëve

Të mund të aplikojnë protokole të ndryshme për analiza e performancës, seleksionimit dhe valorizimit të testeve në aktivitete konkrete sportive.

### **Metodat e mësimdhënies dhe mësimnxënies:**

Ligjerata, seminarët, punëtoritë, prezantimet, mesimnxënien e pavarur, mësimnxënien përmes zgjidhjes së problemeve, studime rasti, krahasimi i praktikës me trajnerë dhe edukator nga sporte tjera, mësimnxënien përmes punës, demonstrime në klasë, punë në laborator, puna në terren etj.

### **Forma e vlerësimit:**

Vlerësimi në pikë(%): Pjesëmarrja në ligjerata 20 pikë,

Prezantime seminarike 15 pikë,

Punime të ndryshme krijuese, pjesëmarrja në projekte (individuale ose grupore) 15 pikë,

Provimi final me shkrim 50 pikë

### **Literatura:**

Mackenzie.B. (2005): 101 Performance Evaluation Tests, British Library, London

Miller, T. (2012). *NSCA's Guide to Tests and Assessments*. National Strength and Conditioning Association (U.S.).

Geladas N et al. (2013). *Course Book and Teaching and Learning Material Exercise Assessment and Testing*. Training of Trainers Programme in Physical Education and Sports. Pristina, European Union (translation in Albanian).

Rushiti.H.(2025) Mterial testime dhe rekomandime stërvitore, ligjeratat e autorizuara, FEFS Prishtinë.

## **Lënda: Analiza e performancës sportive**

### **Qëllimi dhe Përmbajtja:**

Kjo lëndë i njofton studentët me përshkrimin dhe vlerësimin e performancës sportive duke përdorur video analizën, pajisje për gjurmimin e sportistëve dhe teknikat e minimit. Studentët do të mësojnë se si të vlerësojnë aspektet taktike, teknike dhe fizike të performancës sportive dhe zhvillojnë aftësitë e prezantimit dhe vizualizimit të tyre.

### **Rezultatet e pritura:**

Pas përfundimit të kësaj lënde studentët do të mund të:

Kuptojnë teknikat e përdorura për të observuar dhe analizuar aspekte taktike, teknike dhe fizike të performancës sportive

Demonstrojnë kompetencë në analizimin e performancës sportive duke përdorur analiza me video inçizim dhe softëere të ndryshme për gjurmim

Kuptojnë metodat procedurale dhe statistikore për të bërë hulumtime në analizimin e performancës sportive

Demonstrojnë aftësi për të vizualizuar dhe prezantuar të dhënat e performancës sportive në mënyrë efikase

### **Metodat e mësimdhënies dhe mësimnxënies:**

Ligjerata, seminarët, punëtoritë, prezantimet, mesimnxënien e pavarur, mësimnxënia përmes zgjidhjes së problemeve, studime rasti, krahasimi i praktikës më trjanerë dhe edukator nga sporte tjera, mësimnxënie përmes punës, demonstrime në klasë, punë në laborator, puna në terren etj.

### **Literatura:**

Carling C, Reilly T and Williams A – Performance Assessment for Field Sports: Physiological, Psychological and Match Notational Assessment in Practice (Taylor and Francis, 2008)

Hughes M and Franks I – Notational Analysis of Sport (Routledge, 2004)

Robertson, K (2000) Observation, Analysis and Video. The National Coaching Foundation: Leeds, UK

Journal of Sports Science (1991), 9 (3) pp285-297

Journal of Sport Behaviour (1986), 9, pp34-45

Hughes, MD & Franks, IM (1997). Notational Analysis of Sport, E & FN SPON: London

Journal of Sports Science (2002) 20, pp739-754

#### **Web-faqe**

British Association of Sport and Exercise Sciences [www.bases.org.uk](http://www.bases.org.uk)

Sport England [www.sportengland.org](http://www.sportengland.org)

Sportdevelopment.co.uk [www.sportdevelopment.org.uk](http://www.sportdevelopment.org.uk)

Sports Coach UK [www.sportscoachuk.org](http://www.sportscoachuk.org)

Talent Ladder (Gifted & Talented/TASS) [www.talentladder.org](http://www.talentladder.org)

Talented Athlete Scholarship

Scheme (TASS) [www.tass.gov.uk](http://www.tass.gov.uk) UK Sport [www.ukssport.gov.uk/talent](http://www.ukssport.gov.uk/talent)

Youth Sport Trust [www.youthsporttrust.org](http://www.youthsporttrust.org)

## **Lënda: Nutricioni dhe rigjenerimi në Sport**

### **Qëllimi dhe Përmbajtja:**

Studentët do të fitojnë njohuri rreth të kuptuarit bazik të të ushqyerit si dhe përzgjedhjen e racioneve më specifike për të arritur performancën e duhur gjatë stërvitjeve, e aqë më tepër gjatë përgatitjeve për gara të niveleve rajonale, ndërkombëtare ku kërkohet të ushqyerit me racione më të larmishme, për të arritur rezultate sa më të mira në sporte të caktuara. Në vazhdimësi studentët duhet t'i kushtojnë rëndësi konsumimit të ushqimeve të zgjedhura për ta mirëmbajtur performancën në nivelin e duhur. Studentët, duhet patur kujdes nga lëndimet themelore të cilat janë të lidhura me sportin dhe mënyrën e të ushqyerit. Studentët po ashtu do të fitojnë njohuri në fushën e stërvitjes sportive dhe profesioneve të ndërlidhura me mjekësinë sportive. Studentët do të mësojnë edhe për ndikimin e stimulansëve jo të lejuara, siç janë drogat e ndryshme, dopingun, e stimulansë tjera të ndryshme, të cilat ndikojnë negativisht në arritjen e performancës sportive dhe implikimet etike e morale të përdorimit të tyre.

### **Rezultatet e pritura:**

Pas përfundimit të kësaj lënde studentët do të mund të:  
kuptojnë ndikimin e kompozicionit dietal në performancë  
nënvizojnë benefitet potenciale të optimizimit të statusit të hidratimit para ushtrimeve identifikojnë benefitet e konsumimit të karbohidrateve gjatë ushtrimeve  
artikulojnë qartë ndikimin e dehidrimit në performancën e ushtrimeve  
zhvillojnë strategji për të siguruar që atletët të maksimizojnë konsumimin e karbohidrateve dhëmarrjes së fluideve gjatë ushtrimeve  
të kuptojnë rëndësinë e nutricionit gjatë rekuperimit dhe si strategjitë nutritive mund të optimizohen për të ofruar benefitet maksimale në performancë  
të kuptojnë kërkesat proteinike për atletët  
të kuptojnë shkakun dhe efektin e mungesës së hekurit tek atletët dhe metodat për parandalimin e mungesës së hekurit  
kuptojnë nevojat e atletëve për vitamina dhe minerale  
kuptojnë çështjet etike dhe nutritive që i rrethon përdorimi i shtesave sportive  
kuptojnë faktorët fiziologjik të cilët ndikojnë në kërkesat energjetike të atletëve kuptojnë çështjet që kanë të bëjnë me humbjen e peshës tek atletët

### **Metodat e mësimdhënies dhe mësimnxënies:**

Ligjerata, seminarët, punëtoritë, prezantimet, mesimnxënien e pavarur, mësimnxënia përmes zgjidhjes së problemeve, studime rasti, krahasimi i praktikës me trajnerë dhe edukator nga sporte tjera, mësimnxënie përmes punës, demonstrime në klasë, punë në laborator, puna në terren etj.

### **Literatura:**

Williams, MH. *Nutrition for Health, Fitness & Sport*, 10th ed. (2012). Boston. McGraw-Hill. Lippincott Williams & Wilkins.

Ivy, J & Portman, P. *The Future of Sports Nutrition, Nutrient Timing*. (Go to <http://www.amazon.com/exec/obidos/ASIN/1591201411>)

Manore, M & Thompson, J. (2009). *Sport Nutrition for Health and Performance* 2nd ed. Champaign, IL. International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism (Print or on-line version, studentrates to subscribe.) <http://www.humankinetics.com/IJSNEM/journalAbout.cfm>

Cooper, C. (2012). *Run, swim, throw, and cheat: the science behind drugs in sport*. Oxford: Oxford University Press.

Dispencë- Nutricioni në sport - Leksione të zgj. nga interneti. 2021.

### **Forma e vlerësimit:**

Vlerësimi në pikë (%): Pjesëmarrja në ligjerata 10 pikë, Prezantime seminarike 20 pikë, Testime të ndryshme me shkrim 5 pikë, Punime të ndryshme krijuese (grupore) 15 pikë, Provimi me shkrim 50 pikë.

## **Lënda: Teknologjitë në Sport**

### **Përmbajtia:**

Në kuadër të këtij kursi, studentët njoftohen me relevancën dhe aplikimin e teknologjive në sporte. Në fillim, ofrohet një njohuri e përgjithshme se si teknologjia e ka ndikuar në zhvillimin e sporteve, ndjekur nga sistemet IoT dhe sensorët e ndryshëm si: nënkëpucë, fushat e lojrave sportive, sistemet e numërimit elektronik, veshjet dhe paisjet mbrojtëse, paisjet që vishen etj. Aplikimi i komunikimit të të dhënave dhe vlerësimi i tyre duke përdorë teknologjitë digjitale (IoT, 4G, 5G, Realitetin virtual dhe të shtuar) dhe softuerët e specializuar, mundësojnë aplikimin e teknikave “Machine learning” dhe “Deep learning” për të arritur rezultate më të mira në sporte.

### **Oëllimi dhe rezultatet e pritura:**

Studentët të cilët me sukses e përfundojnë këtë modul do të jenë në gjendje të:

- Përdorin sensorët dhe teknologjitë digjitale në sporte
- Demonstrjnë aplikimin e komunikimit të të dhënave dhe vlerësimin e tyre duke përdorë teknologjitë digjitale dhe softuerët
- Dallojnë relevancën e algoritmeve “Machine learning” dhe “Deep learning” në rritjen e performancës në sporte

### **Metodat e mësimdhënies dhe mësimnxënies:**

Ligjerata, ushtrime, punë individuale, detyra, video, punë grupore, etj.

### **Literatura:**

- José Pino-Ortega, Markel Rico-González (2021) - The Use of Applied Technology in Team Sport. -Routledge
- Sascha L. Schmidt(2020) - 21st Century Sports\_ How Technologies Will Change Sports in the Digital Age-Springer International Publishing\_Springer

### **Forma e vlerësimit:**

Pjesëmarrja në ligjerata – 5%, përkushtimi 5%, prezantimet/ide hulumtuese ose projekte - 60%, vlerësimi teorik– 30%

## **Lënda: Procesi stërvitorë në Sportet Individuale**

### **Oëllimi dhe Përmbajtja:**

Lënda ka për qëllim të ndihmojë studentët të kuptojnë se të mësuarit dhe trajnimi në sportet individuale është një profesion i sofistikuar, reflektues dhe multi-disiplinar i cili bazohet kryesisht në hulumtime shkencore më literaturë të pasur shkencore. Lënda ndihmon në zhvillimin dhe të kuptuarit se si mësimdhënia dhe trajnimi në sport janë realitete komplekse, dinamike dhe të kuptojnë se si hulumtimet shkencore aplikohen në praktikë.

### **Rezultatet e pritura:**

Studentët do të mësojnë rreth përgatitjes fizike dhe mendore të atletëve në fusha të ndryshme të sporteve individuale duke u bazuar në nevojat individuale të sportistëve dhe analizimin e performancës. Studentët do të prezantohen me procedura mësimore, trajnuese të cilat do të ndihmojnë në hartimin e programeve specifike dhe efektive trajnuese për rritjen e performancës (trajnimi metabolik, trajnimi i forcës, i fuqisë, agjilitetit, shpejtësisë, trajnimi për stabilitet të trungut, fleksibilitetit dhe trajnimi për parandalim të lëndimeve) duke përmbushur nevojat e atletëve dhe për të planifikuar orarin e stërvitjeve në mënyrë të përshtatshme (modele të periodizimit)

### **Metodat e mësimdhënies dhe mësimnxënies:**

Ligjerata, seminarët, punëtoritë, prezantimet, mesimnxënien e pavarur, mësimnxënia përmes zgjidhjes së problemeve, studime rasti, krahasimi i praktikës me trajnerë dhe edukator nga sporte tjera, mësimnxënie përmes punës, demonstrime në klasë, punë në laborator, puna në terren etj.

### **Literatura:**

Martens, R. (2012). *Successful Coaching (4<sup>th</sup> ed.)*. Human Kinetics. Champaign Il.

Coborn JW., Malek (eds). *NSCA's Essentials of Personal Training*. Human Kinetics 2012

Mitchell S, Oslin J, Griffin L. (2013). *Teaching Sport Concepts and Skills*. Human Kinetics. Champaign Il.

Baechle TR, Earle R. (2008). *Essentials of Strength and Conditioning (3<sup>rd</sup> ed)*. Human Kinetics. Champaign Il.

Chandler J., Brown LE. (2008). *Conditioning for Strength and Performance*. Williams and Wilkins.

**Lënda: Teza e Diplomës**

**Oëllimi dhe Përmbajtja:**

Studentët konceptojnë, hartojnë dhe udhëheqin një projekt kërkimor empirik më ndihmën e një mentori të përzgjedhur:

Studentët mund të zgjedhin: fusha të cilat ndërlidhen me Shëndetin dhe Edukimin Fizik ose Trajnimin dhe aprovimi do të varet nga disponueshmëria e një mentori të përshtatshëm për temën e caktuar.

**Rezultatet e pritura:**

Pas përfundimit të kësaj lënde studentët do të mund të:

Zgjedhin dhe vlerësojnë në mënyrë kritike një temë të caktuar shkencore

Mbledhin dhe konsiderojnë evidencë, duke pranuar çka është e dobishme dhe duke reduktuar çfarë nuk është

Bëjnë përdorim kritik dhe efektiv të njohurive dhe të kuptuarit ndaj aktivitetit fizik dhe sportit

Aftësi në të shkruar dhe prezantim

Aftësi të planifikojnë dhe menaxhojnë një projekt kërkimor

**Metodat e mësimdhënies dhe mësimnxënies:**

N/A

**Literatura:**

N/A