

LËNDA: FIZIOLOGJIA E SPORTIT

FAKULTETI I KULTURES FIZIKE

BARTËS I LËNDËS: KATEDRA E FIZIOLOGJISE

Prof dr.HYSNI DAKA

VITI-SEMESTRI: viti i dyte – semestri i katertë

Orët: nga Fiziologjia e sportit në FKF, 2+2 në javë (15 javë) semestri veror

Kredi:5

HYRJE:

Në rrjedhën e studimeve të kultures fizike si plotesim i njohurive paraqitet nevoja e njohjes se Fiziologjise se Njeriut (sportit). Prandaj është e nevojshme njohja e ndertimit dhe funksionimit të organizmit të njeriut si gjate aktivitetit normal fizike ashtu edhe gjate aktiviteteve të sforcuara fizike (aktiviteteve sportive konkretisht).

QËLLIMI I ZHVILLIMIT TË LËNDËS:

Qëllimi i njohjes së Fiziologjis se Njeriut në veqanti i mekanizmave fiziologjik gjate aktiviteteve sportive është një begati e veçantë e studentit të kultures fizike. Duke u bazuar në standardet tona jetësore është më se e nevojshme njohja e mekanizmave fiziologjik në veqanti gjate aktivitetit sportive. Vend të veçantë kanë mesimet praktike. për verifikimin e saktë të mekanizmave fiziologjik dhe adaptimet e tyre gjate ushtrimeve fizike. Prandaj duke u bazuar në këto ne si katedër paraqesim këtë program të ligjëratave dhe ushtrimeve për fiziologjin e sportit.

PROGRAMI I LIGJËRATAVE: semestri i katertë (IV)

JAVA E PARË: **Hyrja në Fiziologji** – Anatomia dhe histologjia e organizmit
Lengj et e organizmit (perberja dhe funksioni i tyre)

JAVA E DYTË: **Indet e ngacmuara**, Polaritei i membranës, potenciali membranor, potenciali i akcionit

JAVA E TRETË: **Nervat dhe muskujt** – Lindja e potencialit (impulsit), bartje Perms fijeve nervore, sinapsi nevor, pllaka neuromuskulare, kontraksioni i muskujve.

JAVA E KATERT: Njesia levizore; miofibrili; sarkomeri; teoria e rreshqitjes muskulare; energjia dhe puna muskulare.

JAVA E PESTE: **Gjaku**, Nderimi dhe funksioni; Eritrocitet, Leukocitet, plazma grupet e gjakut; hemostaza.

JAVA E GJASHTE: **Sistemi kardiovaskular** – parimet hemodinamike te qarkullimit sistematik; prurja zemrore; ritmi i zemres

JAVA E SHTATE: Vellimi godites; vellimi minor; qarkullimi mushkror gjate ushtrimeve; qarkullimi periferik gjate ushtrimeve; Rrjedhja e gjakut neper muskuj aktiv.

JAVA E TETE : Shtypja arteriale, pulsi arterial, regjistrimi dhe interpretimi i EKG-se; Testet kariovaskulare.

JAVA E NENTE: **Sistemi respirator**; Mekanika e frymemarrjes; vellimi respirator; vellimi i perminutshem i frymemarrjes; Rregullimi i frymemarrjes; spirometria; koeficienti respirator.

JAVA E DHJETE: **Burimet energjetike**; energjia fizike; energjia muskulare; ATP-ja; krijimi i ATP-se; perdorimi i burimeve te ndryshme energjetike; metabolizmi bazal; veprimtaria fizike.

JAVA E NJEMBHJETE: **Sistemi gastrointestinal**, tretja, lengu gastric; absorbimi i materjeve ushqyese; refleksi i defekimit.

JAVA E DYMBEDHJETE: **Sistemi renal**; veshka ndertimi dhe funksioni; funksionimi i veshkes gjate ngarkesave fizike.

JAVA E TREMBEDHJET: **Sistemi endokrin**; gjendrra e hypofizes; gj. thyroides, gj. mbiveshkore; gonadet

JAVA E KATERMBEDHEJETE: **Stervitja**; stervitja sportive; teknika; durimi; taktika;

JAVA E PESMMBEDHJETE: Lodhja dhe ripertritja; shenjat e lodhjes, shenjat venoze, stermundimi, pushimi aktiv

Ligjeratat mbahen ne sallen e ligjeratave ne Fakultetin e kultures Fizikei

PROGRAMI I USHTRIMEVE:

1. Ushtrimi i parë – **Hyrje, njohje me lenden dhe laboratorin**
2. Ushtrimi i dytë – **Gjaku;**vlerate e eritrociteve, leukociteve,hemostaza
3. Ushtrimi i tretë – **Preparati neuromuscular;**ngacmimi dhe kontraksioni i muskujve
4. Ushtrimi i katërt –**Mekanika e frymemarrjes dhe frymemarrja artificiale**
5. Ushtrimi i pestë - **Cikli i zemres;** tonete zemres, interpretimi i EKG-se
6. Ushtrimi i gjashtë – **Testet kardiovaskulare**
7. Ushtrimi i shtatë - **Seminar** - Spirometria
8. Ushtrimi i tetë - **Seminar** –Testet kardiovaskulare
9. Ushtrimi i nëntë - **Forca e muskujve;**kontraksioni izotonik dhe izometrik
10. Ushtrimi i dhjetë - **Provim intermediar**
11. Ushtrimi i njëmbëdhjetë – **Metabolizmi bazal**
12. Ushtrimi i dymbëdhjetë - **Percaktimi i reacionit ditor te sportisti.**
13. Ushtrimi i trembëdhjetë - **Seminar** – Metabolizmi bazal dhe percaktimi i racionit ditor te sportet e ndryshme.
14. Ushtrimi i katrëmbëdhjetë – **Shqisat;** degjimi, te parit dhe drejtepeshimi.
15. Ushtrimi i pesëmbëdhjetë – **Plotesimet dhe permirsimet.**

Të gjitha ushtrimet do të demonstrohen në sallen e ushtrimeve qe do te jete ne fakultet ose ne njesin e mjekesise sportive . Në ndërkohë do të përcillen nga interneti dhe nga literature të dhënat më të reja nga kjo lëmi.

Seminaret do te udheheqen nga asistenti me presence edhe te profesoritt ne baze te kapitujve.

Mënyra e vlerësimit të diturisë:

Meqenëse lënda zhvillohet në semestrin e katërtë, studentët kanë të drejtë t'i nënshtrohen provimit nga lënda e Fiziologjise se sportit për herë të parë në afatin e Qershorit sipas kësaj rregullative:

1. Provim praktik – ku studentit gjate semestrit do ti punije dy seminare, te dy keto do ti mbron para asistentit me prezence edhe te profesorit.
2. Provim teorik – ku studenti tani për tani i nënshtrohet provimit me TEST me anë të test pyetjeve nga përmbajtja teorike dhe praktike e lëndës.

Nota nga seminari 20%, ndërsa 80% i takon provimit me test nga përmbajtja teorike e lëndës.

Nota përfundimtare.

Nota përfundimtare e cila vehet në indeks është rezultat i provimit praktik dhe atij teorik.

Literatura e rekomanduar:

1. Prof.dr. Profit Canaj, 2004,Tirane
2. prof.dr. Nysret Ramadani,1983,Prishtine

Literaturë konsultativ

Cilado literature tjeter që do ti përshtatet këtij planprogrami si dhe te dhenat nga inetrneti.