

## Syllabusi

**Universiteti i Prishtinës**

**Departmenti/Fakulteti/Njësia akademike: Fakulteti i kultures fizike dhe sportit**

**Titulli i kursit (lëndës mësimore) : Mjekësia sportive**

**Niveli dhe lloji i kursit:** (p.sh. Bachelor/obligative)

**Viti i studimeve dhe semestri: Viti i III-të (semestri pestë)**

**Numri i orëve në javë: 3+2**

**Kodi ose shifra e lëndës:**

**Vlera në kredi ECTS : 6**

**Koha/lokacioni** (termini i mbajtjes së ligjëratis dhe salla) E enjte 12.00-14.15

**Mësimdhënësi i kursit:** Detajet kontaktuese: zyra/telefoni/e-mail dhe termini i caktuar për bisedë me studentë

**Prof. Dr. Hajrije Hysenaj** , tel 044-255221, e-mail: [dr\\_hajrie@yahoo.com](mailto:dr_hajrie@yahoo.com) , Fakulteti mjekesise-Dega fizioterapi, Prishtinë

**Qëllimet e kursit (modulit):**

Ofron njohuri nga:

- a) Njohja e studenteve me shkencat mjekësore
- b) Ndikimin e aktiviteteve sportive ne organizem
- c) Qrregullimet eventuale te shendetit i sportistev me aplikim e gabuar te ngarkesave fizike
- d) Preventiva e demtimit te shendetit te sportistev
- e) Te pervetsoj njohurit e patologjisë e ngarkesave sportive
- f) Njohja me higjienen e objekteve, rekuizitave dhe ambientin per zhvillimin e aktiviteteve sportive

**Rezultatet e pritura të nxënies** (nënkuptojnë njohuritë, aftësitë dhe shkathtësitë që do ti fiton studenti pas përfundimit të suksesshëm të këtij kursi. Për ti paraqitur këto të arritura përdoren foljet si: din, njeh, përshkruan, krahason, projektton, harton, zhvillon, etj)

Pas përfundimit të këtij kursi (lënde) studenti do të jetë në gjendje që:

1. Që të kuptoj qëllimin e studimit të mjekesisë sportive
2. Të kenë njohuri të përgjithshme mbi parametrat fizik të sportistit
3. Të njohin dhe percaktojnë drejtë dhe me kohë aplikimin e parametrave gjatë trajningut
4. Të kuptoj ndikimin e aktivitetit sportiv në zhvillimin e njeriut.
5. Ndikimi i sportit në personalitetin
6. Të njoh gjendjet patologjike dhe gabimet gjatë aplikimit të ngarkesave
7. Të kuptojnë metodën e studimit që do të përdoret dhe mënyrën se si lenda është organizuar

**Metodologjia e mësimdhënjes:** (p.sh. ligjëratë, seminar, diskutim, punë në grupe, etj)  
Mesimi do të realizohet në forme të : ligjeratave, seminareve dhe ushtrimeve praktike

**Literatura bazë :**

Dr Agron Rexhepi, Dispencë, Mjekësia sportive, Prishtinë  
M. Pecina, Sindromi prenaprezanja- Globus, Zagreb  
M. Pecina, Sportska medicina, Zagreb

**Plani i detajizuar i mësimit për semestrin e parë:**

*Java e parë* (titulli i ligjëratës) :

**Roli, lenda dhe problematike,  
Origjina e njeriut,  
Paraardhësit e njeriut,  
Civilizimi i njeriut**

*Java e dytë:*

**Faktoret e brendshëm dhe të jashtëm  
Ndikimi i aktivitetit sportiv  
Propriocepcionet gjatë rritjes dhe zhvillimit  
Pesha , gjersia dhe perimetri**

*Java e tretë:*

**Sistemet funksionale (muskulatura, sistemi respirator, , kardiovaskular, urogenital,  
nervor dhe endokrin)  
Veprimi i sistemeve  
Zhvillimi psikomotorik**

*Java e katërt:*

**Ndikimi i aktiviteteve sportive ne zhvillimin e njeriut**

**Fekondimi dhe shtatëzania**

**Foshnja**

**Femija parashkollor dhe shkollor**

*Java e pestë:*

**Puberteti**

**Periudha e pleqerisë**

**Femra dhe sporti**

**Shtatezania dhe aktiviteti sportiv**

*Java e gjashtë:*

**Sporti dhe virilizacioni**

**Ndryshimet fiziologjike dhe fizike**

**Ndikimi i aktiviteteve fizike**

**Ndikimi i rekreacioneve ne shendetin e njeriut**

**Ndikimi i sportit ne formimin e personalitetit**

**Gabimet e mundshme ne aplikimin e ngarkesave fizike**

*Java e shtatë:*

**Mjekesia sportive ne seleksionim e drejtë te femijve dhe te rinjeve ne sport.**

**Qrregulimet ne zhvillim fizik dhe psiqik**

**Lendimet sipas degeve sportive, metodologjia e aplikimit te ndihmes se parë.**

*Java e tetë:*

**Semundjet sportive, kolapsi ortostatik**

**Mjetet stimulative dhe ndikimi i tyre ne shendetin e njeriut**

**Ushqimi i drejtë i sportisteve, semundjet, devijimet**

**Uji , rendesia dhe aplikimi optimal i tij te sportistet**

*Java e nëntë*

**Barerat dhe ndikimi i tyre ne shendet**

**Semundjet e sistemeve te njeriu**

**Semundjet e moshes femijnore**

**Febris rheumatica**

*Java e dhjetë:*

**Kontrollimi i zhvillimit te njeriut**

**Somatoskopia**

**Pozita e trupit**

**Devijimet**

*Java e njëmbëdhjetë:*

**Testimi i aftësive funksionale**

**Njohja e trajnereve të ardhshëm me testimet funksionale**

**Mbrojtja shëndetësore**

*Java e dymbëdhjetë:*

**Preventiva**

**Imunizimi i sportistëve si preventivë**

**Qendrimi trupor dhe pozita e trupit**

**Antropometria dhe matjet antropometrike**

*Java e trembëdhjetë:*

**Higjiena e ushqimit**

**Specifikat e nevojave –kerkesave energjetike për llojet e ndryshme energjetike të sportistëve**

*Java e katërbëdhjetë:*

**Sportet me shtigje të gjata**

**Sportet luftarake**

**Noti**

**Lojrat me top**

*Java e pesëmbëdhjetë:*

**Higjiena sportistëve dhe veshmbathjet**

**Higjiena e objekteve sportive**

**Higjiena e rekuizitave sportive**

**Masazha – ndikimi i saj në organizëm**

**Vlerësimi i parë intermediar**

Test nga njësiti mësimorë të kaluara - 30%

**Vërejtje:** terminin e vlerësimeve intermediere e cakton mësimdhënësi sipas planifikimit të lëndës që e ligjëron.

**Metodat e vlerësimit:** Në vlerësim duhet të caktohet përqindja e pjesëmarrjes së secilit vlerësim parcial ose intermediar në vlerësimin definitiv. Një nga mënyrat e vlerësimit do të ishte si në vazhdim:

Vlerësimi i parë: 30%

Vlerësimi i dytë 25%

Detyrat e shtëpisë ose angazhime tjera 10%

Vijimi i rregullt 5%  
Provimi final 30%  
Total 100%

**Politikat akademike dhe rregullat e mirësjelljes:** (mësimdhënësi cakton kriteret për vijimin e rregullt në ligjërata dhe ushtrime dhe rregullat e mirësjelljes si: mbajtja e qetësisë në mësim, shkyqja e telefonave celular, hyrja në sallë me kohë, etj.)

**Litaratura shtesë dhe bibliografia:**

**Medved, dr Radovan- Sportska medicina , 1980**  
**[www. Sports-medicine.com](http://www.Sports-medicine.com)**