

Formular për SYLLABUS të Lëndës

Të dhëna bazike të lëndës			
Njësia akademike:	Fakulteti I Shkencave sportive		
Titulli i lëndës:	Teori e Trajningut sportiv		
Niveli:	Bachelor		
Statusi lëndës:	obligative		
Viti i studimeve:	4 te		
Numri i orëve në javë:	2+0		
Vlera në kredi – ECTS:	6		
Koha / lokacioni:			
Mësimdhënësi i lëndës:	Dr .prof asc Musa Selimi		
Detajet kontaktuese:	musaselimi@yahoo.com 045 452 555		
Përshkrimi i lëndës			
	<i>Teoria e Trajningut sportiv eshte nje process I perbere arsimor,edukativ e shkencori realizuar ne aspektin teorik per te spjeguar ngarkesat dhe riperteritjen e tyre , zhv e aftesive fizike, psikike, tekniko taktikedhe rritjen e performances sportive</i>		
Qëllimet e lëndës:			
	<i>Qellimi I kesaj lende eshte planifikimi , organizimi dhe drejtimin ne edukimin esportisteve duke u mbeshete ne te dhenat nga Fiziologjia , psikologjia sociologjia dhe eksperienca e fituar nga praktika</i>		
Rezultatet e pritura të nxënies:			
	<i>Trajningu sportive ndikon ne zhvillimin e shumanshem , njohurite specifike ,zhvillimin fizik e sportistit ,aftesite e skuadres , faktoret teknik , aspektet psikologjike , faktoret shendetsore dhe ata taktik</i>		
Kontributi në ngarkesën e studentit (gjë që duhet të korrespondoj me rezultatet e të nxënës të studentit)			
Aktiviteti	Orë	Ditë/javë	Gjithësej
Ligjërata	2		30
Ushtrime teorike/laboratorike			
Punë praktike	1		15
Kontaktet me mësimdhënësin/konsultimet	3		3
Ushtrime në teren	1		1
Kollokfiume,seminare	2		2
Detyra të shtëpisë			

Koha e studimit vetanak të studentit (në bibliotekë ose në shtëpi)	3		3
Përgaditja përfundimtare për provim	4-6		4-6
Koha e kaluar në vlerësim (teste,kuiz,provim final)	2		2
Projektet,prezentimet ,etj			
Totali			
Metodologjia e mësimdhënies:	<i>Metoda verbale, e demonstrimit , interactive ,te ushtruarit praktik.</i>		
Metodat e vlerësimit:	<i>Collocvium praktik,test teorik,test I rregullave te lojes dhe provimi përfundimtar</i>		
Literatura			
Literatura bazë:	<i>Stervitja sportive – Arben Jorgoni Teori a e stervitjes sportive- Milanovic D</i>		
Literatura shtesë:	<p>References 1) Bompa TO. 1999 <i>Periodization Training for Sports</i>. Champaign,IL: Human Kinetics. 2) Hoff J, Gran A, Helgerud J. Maximal strength training improves aerobic endurance performance. <i>Scand J Med Sci Sports</i>. 2002 Oct;12(5):288-95 3) Johnston RE, TJ Quinn, Kertzer R and Vroman NB. Strength training in female distance runners: impact on running economy. <i>J. Strength Cond. Res</i>. 11: 224-229, 1997 4) Moss BM, Refsnes PE, Abildgaard A, Nicolaysen K, Jensen J. Effects of maximal effort strength training with different loads on dynamic strength, cross-sectional area, load-power and load-velocity relationships. <i>Eur J Appl Physiol Occup Physiol</i>. 1997;75(3):193-9 5) Komi PV. Neuromuscular performance: factors influencing force and speed production. <i>Scand J Sports Sci</i>. 1979 1:2-15 6) developing explosive muscular power: implications for a mixed method training strategy. <i>NSCA J</i>. 1994 16:(5)20-31</p> <p>References for Strength Training Programs 1) Baechle TR and Earle RW. (2000) <i>Essentials of Strength Training and Conditioning: 2nd Edition</i>. Champaign, IL: Human Kinetics 2) Bompa TO. 1999 <i>Periodization</i></p>		

	<p><i>Training for Sports. Champaign,IL: Human Kinetics 3) Fleck SJ and Kraemer WJ. (2004) Designing Resistance Training Programs, 3rd Edition. Champaign,IL: Human Kinetics 4) Wilson GJ, Newton RU, Murphy AJ, Humphries BJ. The optimal training load for the development of dynamic athletic performance. Med Sci Sports Exerc. 1993 Nov;25(11):1279-8</i></p>
--	--

Plani i dizajnuar i mësimit:

Java	Ligjerata që do të zhvillohet
<i>Java e parë:</i>	Stervitja sportive , kuptimi mbi stervitjen sportive
<i>Java e dytë:</i>	Prejardhja e konceptit sport , veqorite specifike
<i>Java e tretë:</i>	Sistemet energjetike
<i>Java e katërt:</i>	Intenziteti I te ushtruarit ne sport
<i>Java e pestë:</i>	Struktura e Trajningut sportiv
<i>Java e gjashtë:</i>	Metodat praktike te Trajningut themelor
<i>Java e shtatë:</i>	Format e punes ne procesin e trajningut
<i>Java e tetë:</i>	Aftesite koordinative ne sport
<i>Java e nëntë:</i>	Kerkesat bashkekohore ne procesin stervitor me femije
<i>Java e dhjetë:</i>	Analiza e nje loje sportive
<i>Java e njëmbëdhjetë:</i>	Aktiviteti fizik dhe lodhja
<i>Java e dymbëdhjetë:</i>	Lodhja dhe pushimi
<i>Java e trembëdhjetë:</i>	Teoria e trajnimit dhe Fitnesi
<i>Java e katërmëdhjetë:</i>	Teoria e trajnimit -Balansi
<i>Java e pesëmbëdhjetë:</i>	Teoria e Trajnimit -Forca

Politikat akademike dhe rregullat e mirësjelljes:

Objektivi I Up se eshte ti zbatoje konceptet evropiane ne arsimin e larte per te miren e ekonomise dhe shkences, mireqenjes qytetare dhe si dhe interesin per tere shoqerine .