

SYLLABUSI i Lëndës: PREVENTIVA E LËNDIMEVE NË SPORT

Të dhëna bazike të lëndës	
Njësia akademike:	FAKULTETI I EDUKIMIT FIZIK DHE SPORTIT
Titulli i lëndës:	PREVENTIVA E LËNDIMEVE NË SPORT
Niveli:	BACHELOR
Statusi lëndës:	ZGJEDHORE
Viti i studimeve:	IV (Katërt)
Numri i orëve në javë:	2+0
Vlera në kredi – ECTS:	4 (Katër)
Koha / lokacioni:	E marte: 13. ⁰⁰ – 16. ⁰⁰
Mësimdhënësi i lëndës:	Dr. Sc. Nazim Myrtaj
Detajet kontaktuese:	Tel: +37744163889, E-mail:n.myrtaj@hotmail.com
Përshkrimi i lëndës	
	Sistemi i parandalimit të lëndimeve në sport përbëhet nga diagnostifikimi parandalues i gjendjes së sportistëve, nga zhvillimi dhe mirëmbajtja e tipareve kondicionale, të mësuarit dhe përvetësimi i njohurive motorike, përgatitjet afatgjate sportive (e cila nënkupton respektimin e parimeve të trajningut sportiv dhe arritjen e një përgatitjeje integrale). Diagnostifikimi preventiv është bazë për planifikimin e programeve për të parandaluar lëndimet e sportistëve. Pjesët e rëndësishme të trajningut preventive janë: përmirësimi i indeve të muskujve, përmirësimi i indeve lidhës, zhvillimi i fleksibilitetit dhe trajningu proprioceptiv.
Qëllimet e lëndës:	Fitimi i njohurive themelore teorike mbi bazën e të cilit studentët do të jenë në gjendje të planifikojnë programe parandaluese të ushtrimeve për sportistët e të gjitha moshave, gjinive dhe të orientimeve sportive.
Rezultatet e pritura të nxënies:	- Aftësimi i studentëve për përzgjedhjen e procedurave metodologjike të trajningut preventiv. Ato do të aplikohen, më së shpeshti, si programe individuale dhe programe të grupeve homogjene të cilat studenti i diplomuar do të jetë në gjendje ti planifikoj, zbatoj dhe monitoroj. - Aftësimi i studentëve për njohjen e faktorëve të

	<p>rrezikut dhe mekanizmat e shfaqjes së lëndimeve në sport.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aftësimi i studentëve për përzgjedhjen e metodave dhe programeve të trajningut preventiv. - Aftësimi i studentëve për kërkime të mëtejshme në fushën e parandalimit të lëndimeve të sportistëve, si dhe për aplikimin sistematik të njohurive të reja në praktikën sportive. 		
Kontributi në ngarkesën e studentit (gjë që duhet të korrespondoj me rezultatet e të nxënit të studentit)			
Aktiviteti	Orë	Ditë/javë	Gjithësej
Ligjërata	2	15	30
Ushtrime teorike/laboratorike	/	/	/
Punë praktike	/	/	/
Kontaktet me mësimdhënësin/konsultimet	1	2	2
Ushtrime në teren	/	/	/
Kollokfiime,seminare	1	14	14
Detyra të shtëpisë			
Koha e studimit vetanak të studentit (në bibliotekë ose në shtëpi)	2	10	20
Përgaditja përfundimtare për provim	2	15	30
Koha e kaluar në vlerësim (teste,kuiz,provim final)	1	4	4
Projektet,prezentimet ,etj	/	/	/
Totali	9	60	100
Metodologjia e mësimdhënies:	Ligjerata, ligjerata interaktive, diskutime, seminare.		
Metodat e vlerësimit:	<p>Pjesëmarrja 10%,-min 60% ne ligjërata, përndryshe përsëriten ligjëratat, Punimet seminarike dhe vleresimi gjysemsemestral 40%-te kompletohen te gjitha ne afat si parakusht për te hyre ne provim. Provimi përfundimtar 50%.</p>		
Literatura			
Literatura bazë:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Renstrom, P.A.F.H.(ur.) (1994). Clinical Practice of Soprts Injury Prevention and Care. Oxford: Blackwell Scientific Publications. 2. Šimek, S., Jukić, I., Trošt, T. (2006). Preventivni 		

	<p>trenažni programi. U: I. Jukić, D. Milanović i S. Šimek (ur.). Kondicijska priprema sportaša: zbornik radova 4. godišnje međunarodne konferencije, «Prevenција ozljeda u sportu», Zagreb, 24. i 25. veljače 2006., str. 117-129. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu i Udruga kondicijskih trenera Hrvatske.</p> <p>3. Jukić, I., Šimek, S. (2003). Kondicijski trening u funkciji prevencije ozljeda sportaša. U: Milanović, D., Jukić, I. (ur.). Kondicijska priprema sportaša. Zbornik radova međunarodnog znanstveno-stručnog skupa, Zagreb 21-22.02.2003. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu i Zagrebački sportski savez.</p> <p>4. Janković, S., Trošt, T. (2004). Rehabilitacija ozljeda skočnog zgloba. Kondicijski trening, 1(2), 53-61.</p> <p>5. Pećina, M. (1992). Sindromi prenaprezanja. Globus, Zagreb.</p>
Literatura shtesë:	Harries M, Williams C, Stanish D, Micheli L. (2000). Oxford Textbook of Sports Medicine. Oxford
Plani i dizajnuar i mësimi:	
Java	Ligjerata që do të zhvillohet
Java e parë:	Udhëzime për studentët, mbi lëndën, literaturën, vlerësimin, hyrje në Preventivën e lëndimeve në sport.
Java e dytë:	Shkaqet dhe parandalimi i lëndimeve në sport.
Java e tretë:	Parandalimi i lëndimeve sportive, masazha, higjiena personale, e objekteve sportive, higjiena e të ushqyerit të sportistëve.
Java e katërt:	Shkaqet e lëndimeve ne palestërat sportive.
Java e pestë:	Shkaqet dhe parandalimi i lëndimeve në sportin profesional dhe rekreativ.
Java e gjashtë:	Vendi i shfaqjes së lëndimeve, Mënyrat preventive të lëndimeve në sport,
Java e shtatë:	Vlerësimi gjysmë-semesteral.
Java e tetë:	Metodologjia dhe programimi i stërvitjes në funksion të preventivës së lëndimeve ne sport
Java e nëntë:	Përmbajtjet e trajningut sportiv, Metodrat, Ngarkesat, Pajisjet....

<i>Java e dhjetë:</i>	Analiza dhe interpretimi i punimeve seminarike
<i>Java e njëmbëdhjetë:</i>	Analiza dhe interpretimi i punimeve seminarike
<i>Java e dymbëdhjetë:</i>	Analiza dhe interpretimi i punimeve seminarike
<i>Java e trembëdhjetë:</i>	Analiza dhe interpretimi i punimeve seminarike
<i>Java e katërbëdhjetë:</i>	Programet e parandalimit të lëndimit të gjurit
<i>Java e pesëmbëdhjetë:</i>	Përmbledhja e ligjëratave teorike, interpretimi, diskutimi , përgatitja për vlerësimin final teorik.

Politikat akademike dhe rregullat e mirësjelljes:
Konform statusit të UP-së.