

***SYLLABUSI i Lëndës: PROCESI STËRVITOR NË VOLEJBOLL  
(Bachelor-)***

<b>Të dhëna bazike të lëndës</b>	
<b>Njësia akademike:</b>	<b>Fakulteti i Edukimit Fizik dhe i sportit</b>
<b>Titulli i lëndës:</b>	<b>Procesi stërvitor në volejboll</b>
<b>Niveli:</b>	<b>Bachelor</b>
<b>Statusi lëndës:</b>	<b>Zgjedhore</b>
<b>Numri i orëve në javë:</b>	<b>2+0</b>
<b>Mësimdhënësi i lëndës:</b>	<b>Prof. Asst. Bahri Gjinovci</b>
<b>Detajet kontaktuese:</b>	<b><a href="mailto:bahri.gjinovci@uni-pr.edu">bahri.gjinovci@uni-pr.edu</a></b>
<b>Përshkrimi i lëndës</b>	Lënda Procesi stërvitor në volejboll ofron njohuri themelore dhe të avancuara mbi metodikën e mësimdhënies dhe trajnimit në volejboll. Ajo synon zhvillimin e kompetencave profesionale dhe shkencore të studentëve në planifikimin, organizimin dhe realizimin e procesit stërvitor, si dhe aftësimin e tyre për të aplikuar njohuritë në aktivitete shkollore, gara sportive dhe aktivitete rekreative
<b>Qëllimet e lëndës:</b>	<p>Qëllimi i lëndës “Procesi stërvitor në volejboll” është të formojë baza të forta didaktiko–metodike dhe shkencore për aftësimin e elementeve tekniko–taktike të volejbollit, me fokus në procesin e mësimdhënies në arsimin fillor dhe të mesëm. Lënda synon përgatitjen profesionale të studentëve të edukimit fizik si mësimdhënës të ardhshëm, duke i pajisur ata me njohuri dhe kompetenca për planifikimin, organizimin dhe menaxhimin e seksioneve të volejbollit, garave shkollore dhe ndërshkollore, si dhe aktiviteteve sportive–rekreative.</p> <p>Në mënyrë të veçantë, lënda adreson rolin e volejbollit si mjet edukativ dhe social, duke theksuar ndikimin e tij pozitiv në zhvillimin antropologjik, shëndetësor dhe psikosocial të nxënësve, studentëve dhe individëve të angazhuar në sport e rekreacion.</p>
<b>Rezultatet e pritura të nxënies:</b>	Studentët që përmbushin me sukses detyrat dhe kërkesat e këtij moduli do të jenë të aftë të:

	<p>-Zbatojnë parimet didaktiko–metodike në procesin e mësimdhënies së volejbollit në arsimin fillor dhe të mesëm.</p> <p>-Planifikojnë, organizojnë dhe realizojnë gara shkollore, aktivitete rekreative dhe seksione sportive me karakter edukativ.</p> <p>-Demonstrojnë njohuri të plota mbi rregullat zyrtare të lojës dhe aftësi për t’i integruar ato në procesin stërvitor.</p> <p>-Analizojnë dhe aplikojnë sisteme të ndryshme loje në volejboll, në përputhje me nivelin e nxënësve dhe kërkesat pedagogjike.</p> <p>-Promovojnë vlerat edukative, shëndetësore dhe sociale të volejbollit për zhvillimin e nxënësve dhe studentëve.</p>
<b>Metodologjia e mësimdhënies:</b>	<p>Metoda verbale, e demonstrimit , interactive ,te ushtruarit praktik.</p> <p><b>Metoda verbale</b> – përdoret për shpjegimin teorik të përmbajtjes, dhënien e udhëzimeve dhe sqarimin e rregullave.</p> <p><b>Metoda e demonstrimit</b> – realizohet përmes paraqitjes vizuale të elementeve tekniko–taktike, duke i bërë më të kuptueshme për studentët.</p> <p><b>Metoda interaktive</b> – përfshin diskutime, pyetje–përgjigje dhe punë në grupe, me qëllim angazhimin aktiv të studentëve.</p> <p><b>Metoda e ushtrimit praktik</b> – zbatohet përmes përsëritjes së ushtrimeve dhe lojës praktike, duke zhvilluar aftësitë motorike dhe shkathësitë tekniko–taktike.</p>
<b>Metodat e vlerësimit:</b>	<p>Dy teste periodike -I 25 -II 25 pikë  Pjesa Praktike 25 pike sem dimr.  Seminari 15 pikë  Vijimi i rregullt 10 pikë</p> <p>SUKSESI: 51-60 =6 (E), 61-70=7 (D), 71-80=8 (C),  81-90=9 (B), 91–100=10 (A)</p>
<b>Literatura</b>	
<b>Literatura bazë:</b>	<p><i>Volejboll, Niveli II.( Coaches Manual Level II)</i>  <i>B.GJinovci &amp; V.Nikqi</i>  <i>Volejbolli .Metodologjia e te mesuarit . Musa</i></p>

	<p><i>Selimi&amp;. Bahri,</i></p> <p><i>Literatura shtese:</i>  <i>-Volleyball – Drills Book 2</i>  <a href="https://cdn1.sportngin.com/attachments/document/f817-3100732/Drill-Book-2-Digital-Version.pdf?utm_source=chatgpt.com">https://cdn1.sportngin.com/attachments/document/f817-3100732/Drill-Book-2-Digital-Version.pdf?utm_source=chatgpt.com</a></p> <p><i>-Youth Volleyball Coaching Manual</i>  <a href="file:///C:/Users/pc/Downloads/youth-volleyball-coaching-manual.pdf">file:///C:/Users/pc/Downloads/youth-volleyball-coaching-manual.pdf</a></p>
<b>Literatura shtesë:</b>	
<b>Plani i dizejnuar i mësimit:</b>	
<b>Java</b>	<b>Ligjerata që do të zhvillohet</b>
<b><i>Java e parë:</i></b>	<p>Hyrje në lëndë: objektivat, rëndësia, përmbajtja dhe udhëheqja</p> <p>Parimet bazë të procesit stërvitor (volum, intensitet, frekuencë, progresivitet).          (Studentët njihen me qëllimet e kursit dhe parimet bazë që e udhëheqin procesin stërvitor në sport, si themel për mësimdhënien në volejball.)</p>
<b><i>Java e dytë:</i></b>	<p>Struktura e një seance stërvitore.</p> <p>Planifikimi i ngrohjes dhe rëndësia e saj.          (Shpjegohet ndarja e seancës në pjesë funksionale dhe rëndësia e ngrohjes për parandalimin e lëndimeve dhe përgatitjen psikofizike të sportistëve.)</p>
<b><i>Java e tretë:</i></b>	<p>Elementet teknike: Pasimi i topit dhe roli i tij në volejball</p> <p>Metodat didaktike për mësimdhënien e pasimit dhe roli i tij në volejball.          (Analizohet teknika e pasimit dhe jepen metoda konkrete për mësimin e tij gradual të nxënësit dhe fillestarët dhe gjatë lojës në volejball.)</p>
<b><i>Java e katërt</i></b>	<p>Debimi i topit dhe Pritja e shërbimit.</p> <p>Ushtrime praktike dhe analiza e gabimeve më të shpeshta.          (Trajtohet roli i pritjes në lojë dhe metodika e përmirësimit të saj përmes ushtrimeve dhe korigjimit të gabimeve.)</p>
<b><i>Java e pestë:</i></b>	<p>Llojet e shërbimeve në volejball: shërbimi nga poshtë, shërbimi nga lart (tenis), shërbimi flotues (float serve), shërbimi me kërcim (jump serve) dhe variacionet moderne të tyre.</p>

	Taktika e shërbimit gjatë lojës: përdorimi i shërbimit për të dobësuar pritjen e kundërshtarit, zgjedhja e drejtimit dhe zonës së shërbimit, alternimi i forcës dhe shpejtësisë për të krijuar pasiguri te kundërshtari. (Studentët aftësohen të dallojnë llojet e shërbimeve dhe të kuptojnë rolin e tyre taktik në lojë, duke zhvilluar aftësi për t'i aplikuar në situata të ndryshme ndeshjeje.)
<b>Java e gjashtë:</b>	Sulmi (goditja e topit).  (Shpjegohet teknika e sulmit dhe metodologjia për mësimin e goditjes, duke u fokusuar në koordinimin e lëvizjeve.)
<b>Java e shtatë:</b>	Blokimi: teknika -taktika individuale dhe kolektive.  Ushtrime praktike në situata loje. (Studentët njihen me bllokimin si element mbrojtës dhe ushtrohen në situata reale për të mësuar koordinimin e ekipor.)
<b>Java e tetë:</b>	Loja mbrojtëse dhe tranzicioni mbrojtje–sulm.  Organizimi i mbrojtjes ekipore. (Analizohet mbrojtja në volejboll dhe tranzicioni i shpejtë drejt sulmit, duke ndihmuar studentët të kuptojnë rolin e organizimit ekipor.)
<b>Java e nëntë:</b>	Përgatitja fizike në volejboll  Ushtrime specifike për përgatitje fizike. (Studentët mësojnë si të integrojnë ushtrime të kondicionit fizik në volejboll, të përshtatura sipas kërkesave të sportit.)
<b>Java e dhjetë:</b>	Planifikimi javor (mikrocikli stërvitor).  Shembuj praktikë të planeve javore. (Shpjegohet koncepti i mikrociklit dhe jepen shembuj praktikë të planeve stërvitore për nivele të ndryshme sportistësh.)
<b>Java e njëmbëdhjetë:</b>	Sistemet e lojës në volejboll (5–1).  Avantazhet dhe kufizimet e secilit sistem. (Studentët njihen me organizimin e lojës ekipore dhe analizojnë përparësitë e sistemeve në situata të ndryshme.)
<b>Java e dymbëdhjetë:</b>	Organizimi i garave shkollore dhe ndërshkollore.  Roli edukativ i aktiviteteve jashtëshkollore. (Diskutohet rëndësia e garave si pjesë e edukimit fizik dhe aftësimi i studentëve për organizimin e tyre në praktikë.)
<b>Java e trembëdhjetë:</b>	Rregullat zyrtare të lojës së volejbollit.  (Studentët njohin rregulloren e volejbollit dhe aftësohen të zbatojnë rregullat gjatë mësimdhënies dhe organizimit të aktiviteteve.)

<b>Java e katërbëdhjetë:</b>	<p>Roli i trajnerit në procesin stërvitor: planifikimi, organizimi dhe drejtimi i stërvitjes.</p> <p>Kompetencat profesionale të trajnerit: komunikimi me sportistët, motivimi, drejtimi i lojës dhe menaxhimi i situatave gjatë garave. (Studentët njihen me përgjegjësitë kryesore të trajnerit dhe aftësohen të kuptojnë rëndësinë e rolit të tij në zhvillimin teknik, taktik dhe psikologjik të sportistëve.)</p>
<b>Java e pesëmbëdhjetë:</b>	<p>Vlërsimi</p> <p>Prezantime praktike të studentëve (mini-seanca stërvitore). (Java përmbyllëse për konsolidimin e njohurive; studentët demonstrojnë planifikim dhe realizim të një seance praktike.)</p>

**Politikat akademike dhe rregullat e mirësjelljes:**

*Objektivi I UP-se është ti zbatojë konceptet evropiane në arsimin e lartë për të mirën e ekonomisë dhe shkencës, mirëqenjes qytetare si dhe interesin për tërë shoqërinë .*