

## **PROGRAMI MËSIMOR I LËNDËS (SYLLABUSI)**

**Niveli: Master Trajner Sportiv**

**Lënda: Lëndimet dhe Rehabilitimi në Sport**

**Viti Akademik 2024/25**

**Viti i Studimeve: I**

**Semestri: I**

**Kreditet: 4 ECTS (European Credit Transfer and Accumulation System)**

**Ngarkesa: 2+0**

**Mësimdhënësi: Dr. Besim Halilaj**

**Kontakti: besim.halilaj@uni-pr.edu**

**Orari: E Premte, ora 12:15 – 13:45**

**Vendi: Amfiteater FEFS - Prishtinë**

### **Përmbajtja e Lëndës:**

Kjo lëndë ofron një kuptim të thelluar mbi lëndimet sportive, diagnostikimin dhe strategjitë e rehabilitimit. Fokusimi do të jetë në lëndimet më të zakonshme në sport dhe metodat për rikuperimin e sportistëve.

### **Qëllimi dhe rezultatet e pritura:**

Pas përfundimit të suksesshëm të kësaj lëndë studentët do të jenë në gjendje të:

- Identifikojnë dhe klasifikojnë lëndimet sportive.
- Kuptojnë natyrën e lëndimeve dhe faktorët e rrezikut.
- Përdorin strategji të rehabilitimit dhe rikuperimit për sportistët.
- Zhvillojnë protokolle të efektshme për parandalimin e lëndimeve.
- Të dijnë të ofrojnë ndihmën e parë në rast emergjent.

### **Metodat e mësimdhënies dhe mësimnxënies:**

*Ligjerata, ushtrime dhe prezantime, Diskutime në grup, Analiza e rasteve, Punë grupore, video analiza etj.*

### **Literatura:**

- Kenney, W. L., Wilmore, J. H., & Costill, D. L. (2021). Physiology of sport and exercise. Human kinetics.
- Dr. MAJA MANOLEVA (2013) REHABILITIMI Shkup
- Profit Canaj & Robert Çinaj (2008) Traumatologjia Sportive Tiranë
- Brukner, P. (2017). Clinical sports medicine: Injuries. McGraw-Hill Education (Australia) Pty Limited.
- Renstrom, P.A.F.H.(ur.) (1994). Clinical Practice of Sports Injury Prevention and Care. Oxford: Blackwell Scientific Publications.
- Šimek, S., Jukić, I., Trošt, T. (2006). Preventivni trenažni programi. Artikuj dhe burime të tjera relevante
- Artikuj dhe burime të tjera relevante

### **Forma e vlerësimit:**

Pjesëmarrja në ligjerata – 5%, përkushtimi 5%, prezantimet - 20%, vlerësimi final – 70%

Ps: Mungesa e plotësimi të kriterëve minimale nënkupton vlerën zero (0) në vlerësimin e vazhdueshëm.