

SYLLABUS Lënda: Pregatitja fizike e sportistëve

Të dhëna bazike të lëndës	
Njësia akademike:	FAKULTETI I EDUKIMIT FIZIK DHE SPORTIT
Titulli i lëndës:	Pregatitja fizike e sportistëve
Niveli:	Bachelor
Statusi lëndës:	Obligative
Viti i studimeve:	Katert IV
Numri i orëve në javë:	2+1
Vlera në kredi – ECTS:	
Koha / lokacioni:	Klasa Nr -
Mësimdhënësi i lëndës:	Dr. Hasim Rushiti, prof dr.
Detajet kontaktuese:	hasim.rushiti@uni-pr.edu
Përshkrimi i lëndës	
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pregatitja fizike në funksion të transformimit dhe zhvillimit të aftësive motorike. ✓ Njohja me strukturën dhe parimet themelore të stërvitjes kondicionale.
Qëllimet e lëndës:	Ligjshmëritë themelore të moduleve të caktuara, duke analizuar konceptet themelore, llojet e programeve kondicionale ,mjetet, parimet , ngarkesat dhe metodat e stërvitjes kondicionale, të përgjithshme dhe ato specifike, duke aplikuar modele praktike në të arriturat bashkëkohore në sportet përkatëse, të ilustruara me skema, kinograme, foto, videoincizime etj.
Rezultatet e pritura të nxënies:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Përmbajtjet programore të kursit të ju mundësoj studentëve aplikimin praktik të informatave dhe njohurive të kësaj lëmie me kategori të ndryshme si ato për të rinjtë e deri te seniorët. 2. Të projektoj modele të caktuara programore kondicionale për aktivitete përkatëse sportive. 3. Shfrytëzimit sa ma të madh të mjeteve dhe metodave në aspektin e ngritjes së nivelit kondicional. 4. Të kenë njohuri përkatëse për procesin e diagnostifikimit të aftësive motorike /

	kondicionale.		
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	1	15	15
Kontaktet me mësimdhënësin/konsultimet	1	4	4
Ushtrime në teren			
Kollokfiume,seminare	1	1	1
Detyra të shtëpisë			
Koha e studimit vetanak të studentit (në bibliotekë ose në shtëpi)	1	15	15
Përgaditja përfundimtare për provim	1	10	10
Koha e kaluar në vlerësim (teste,kuiz,provim final)	1	1	1
Projektet,prezentimet ,etj	30min	1	1
Totali			77
Metodologjia e mësimdhënies:	<ul style="list-style-type: none"> - Rrugët didaktike dhe metodike të zhvillimit të dimensioneve përkatëse motorike. Modelet praktike të realizimit të stërvitjeve - Modelet e vlerësimit dhe testimit të aftësive motorike. - Puna në grupe dhe nëngrupe - Vlerësimi sistematik mujor 		
Metodat e vlerësimit:	1Vijueshmëria 15% 2. Pjesëmarrja aktive e studentëve në ligjërata - 10% 3. Punimi seminarik – prezantimi - 25% 4. Vlerësimi final - 50%		
Literatura			
Literatura bazë:	1. Bompa.T. : Periodization.Theori and Methodology of training, Ilionis, 2000. 2. Kondisijska proprema sportasa, UHKT, Zagreb, 2006,2007,2008.		

	<p>3. Brian.Mackenzie.: 101 Performance Evaluation Tests,London 2005</p> <p>4. Broën.L,Ferrigno.V,Santana.J.C.:Training for spid, agility, quicknesss, 2004,Gopal.</p> <p>4. Rushiti.H.: Relacionet ndërmjet faktorit gjeneral të forcës dhe mekanizmit të rregullimit strukturorë të lëvizjeve. (disertacion i doktoraturës).</p>
Literatura shtesë:	<p>1. Programi i ushtrimeve në fitnes, 2005, H. Rushiti, Prishtinë</p> <p>2. www.topendsport.com</p> <p>3. Grup autorësh,. Mjerenje bazicnih motorickih dimenzija sportasha, Zagreb, 1990.</p> <p>4. www.sport ekspert.com</p> <p>5. James.C, Radcliffe, Robert C.Farentinos.Pliometria.:</p>

Plani i dizejnuar i lëndës:

Java	Ligjerata që do të zhvillohet
Java e parë:	Lënda. Programi, nocionet themelore dhe struktura e Prgatitjes fizike të sportistëve.
Java e dytë:	Personaliteti i trajnerit kondicional – kërkesat dhe detyrat.
Java e tretë:	Llojet e përgatitjes kondicionale.
Java e katërt:	Llojet, format e programeve kondicionale.
Java e pestë:	Parimet e stërvitjes – konceptet kryesore
Java e gjashtë:	Faktori gjeneral i forcës, mjetet dhe metodat dhe modelet e stërvitjes
Java e shtatë:	Trajningu pliometrik, struktura dhe modelet e stërvitje.
Java e tetë:	Prezantimi praktik i një modeli stërvitorë. Prezentim I punimit nga student X me komentim
Java e nëntë:	Dimensioni i shpejtësisë, format e zhvillimit në procesin stërvitorë.
Java e dhjetë:	Diagnostifikimi i aftësive motorike, modeli praktik i vlerësimit dhe testimeve.
Java e njëmbëdhjetë:	Prezantimi i dy modeleve stërvitore nga ana e studentëve, analiza me komentim.

Java e dymbëdhjetë:	Vlerësimi gjysmësemestral
Java e trembëdhjetë:	Ligjëratë teorike dhe interaktive A) Qëndrueshmëria anaerobe – mekanizmat energjetik B) Prezantimi i një ore stërvitore nga studenti
Java e katërbëdhjetë:	Qëndrueshmëria aerobe, dhe lodhja në procesin stërvitorë. Prezentim I punimit nga student X me komentim
Java e pesëmbëdhjetë:	Kontrolli i aftësive motorike te sportistët, prezantimi i një modeli (punimi) eksperimental.

Politikat akademike dhe rregullat e mirësjelljes:
<i>Studentët përveq pjesmarrjes active në ligjëratë, vijueshmërisë së rregullt së paku 70% e ligjëratave, duhet formuar edhe personalitetin e përgjegjësishë dhe performances në punën konkrete të trajnerit kondicional.</i>