

SYLLABUSI I LËNDËS PROCESI STËRVITOR NË NOT

Lënda: Procesi stërvitor në not				
Viti 3 Semestri V	Statusi	Ligjërata	Ushtrime praktike	ECTS
	Me zgjedhje	2	1	4
<p><u>Përmbajtja:</u> Kjo lëndë do t'u ofrojë studentëve një pasqyrë të aspekteve teorike dhe praktike të disiplinave të notit. Përveç kësaj, studentët do të dinë për aspektet kineziologjike të këtyre disiplinave dhe metodologjinë e stërvitjes për rritjen e performancës në not si dhe procesin e stërvitjes me grupmosha nga fillestarët deri tek sportistët garues. Kështu, studentët do të pajisen me informata në lidhje me sistemet energjetike të përfshira në furnizim me energji gjatë disiplinave të ndryshme dhe metodat se si të përmirësojnë secilën prej tyre. Studentët do të pajisen me informacion dhe kompetencë të nevojshme për të planifikuar, programuar, analizuar, udhëhequr dhe zbatuar programe stërvitore për sportistët e notit duke marrë parasysh moshën dhe nivelin e performancës së tyre, si dhe dallimet mes moshës dhe gjinisë.</p>				
<p><u>Objektivat dhe rezultatet e të nxënit:</u> Qëllimi i kursit është t'u sigurojë studentëve informata dhe kompetencë të zgjeruar në not dhe në procesin e ushtrimeve në nivele të ndryshme. Studentët do të thellojnë njohuritë e tyre për metodologjitë e ndryshme të stërvitjes dhe aplikimin e tyre në sportin e notit për të qenë në gjendje të përmirësojnë performancën në stërvitje dhe modele të ndryshme në mënyrë që notarët të arrijnë rezultate më të mira. Përveç kësaj, studentët do të mësojnë rreth sistemeve të përfshira energjetike dhe mënyrave për t'i përmirësuar ato. Për më tepër, studentët do të jenë në gjendje të dallojnë ngarkesat e stërvitjes bazuar në nivelin e fitnesit të sportistëve, përkatësisht gjininë dhe moshën e tyre. Pas përfundimit të këtij kursi, studenti do të jetë në gjendje të: - Njohë proceset dhe angazhimin për të zhvilluar një sportist elitari në not, - Njohë faktorët që ndikojnë në performancën e notit, - Këtu informata të qarta për kërkesat e sistemeve energjetike dhe metodat e përmirësimit të tyre, - Organizoi në mënyrë të pavarur seancat e trajnimit të notit, - Organizoi sesione trajnimi për lidërsip të pavarur për disiplina specifike, - Të njohë dallimet ndërmjet koncepteve të stërvitjes aerobike për disiplina të ndryshme të garës. - Të njohë rolin e stërvitjes së forcës për përmirësimin e performancës aerobike.</p>				
<p><u>Metodologji e mësimdhënies:</u> Ligjërata teorike; Ligjërata Praktike; Punë në grupe; Diskutim; Ushtrime praktike etj.</p>				
<p><u>Literatura:</u> - Ligjërata teorike - Ernst W. Maglischo (1993). Swimming Fastest. Human Kinetics. - Dave Salo, PhD. Scott A. Riewald, PhD (2008). Complete Conditioning for Swimming. Human Kinetics - Dick Hanula (2003). Coaching Swimming Successfully. Human Kinetics</p>				
<p><u>Forma e vlerësimit:</u> Vijimi i rregullt 20%; Punim seminari 10%; Vlerësim me shkrim (kolokvium) 35%; Vlerësim praktik 35% Vlerësimi pozitiv fitohet nëse në mënyrë kumulative grumbullohen së paku 51% e totalit të përgjithshëm. Në secilin instrument vlerësues që nuk arrihet PRAGU MINIMAL, kalueshmëria do të vlerësohet me zero (0) pikë.</p>				