| Të dhëna bazike të lëndës: | |
|---|---|
| Njësia akademike: | *Fakulteti i Edukimit Fizik dhe i Sportit* |
| Titulli i lëndës: | **Procesi Stërvitor në Futboll** |
| Niveli: | *Bachelor* |
| Statusi lëndës: | *Zgjedhore* |
| Viti i studimeve: | *IV - Sem 7* |
| Numëri i orëve në javë: | *2-L. / 1-U.* |
| Vlera në kredi – ECTS: | *4* |
| Koha / lokacioni: | *- Fakulteti i Edukimit Fizik dhe i Sportit* |
| Mësimdhënësi i lëndës: | *Prof.Asst. Malsor Gjonbalaj* |
| Detajet kontaktuese: | *Malsor.gjonbalaj@uni-pr.edu* |
| | |
| **Përshkrimi i lëndës:** | Procesi stërvitor në Futboll është vazhdimësi e të mësuarit të lëndës së Futbollit ne kurrikulën e edukimit fizik në shkollë, shkolle të mesme të lartë, fakultet, futbollin rekreativ, futbollin garues, futsal, histori e futbollit në Kosovë dhe botë etj.<br>Procesit Stërvitor në Futboll si lëndë është e fokusuar tashmë në të mësuarit e organzimit të Procesit Stërvitor në Futboll ( Orën stërvitore në futboll).<br>Organizimi dhe planifikimi I Procesit stërvitor në Futboll, Ndarja e Procesit stërvitor, Kohëzgjatja e procesit stërvitor në futboll sipas qëllimit dhe moshës së futbollistëve, Procesi stërvitor bazuar në Analizat kineziologjike dhe taktiken e lojës së ekipeve kundërshtare etj |
| **Qëllimet e lëndës:** | Procesi stervitor në Futboll ka për qëllim që studentët të marrin informacionet e nevojshme teorike dhe praktike perkitazi me Procesin stervitor në Futboll.<br>Në thelb, qëllimi i lëndës "Procesi Stërvitor në Futboll" është të ndihmojë studentet që të kuptojnë dhe të zbatojnë në mënyrë efikase procesin stërvitor në futboll, duke u përqëndruar në metodat dhe teknikat më të mira për zhvillimin e futbollistëve Ky proces duhet të jetë i organizuar dhe i planifikuar mirë, i balancuar dhe i përshtatur në vazhdimësi për të maksimizuar performancën dhe suksesin e futbollistëve. Të mësuarit në lidhje me Organizimin dhe Planifikimin e Procesit stërvitor në Futboll, kuptimin i Procesit stërvitor: qëllimit, kohëzgjatjes, moshës dhe faktorëve të tjerë të lidhur me stërvitjen si tërësi dhe me performancën e lojës së futbollit, Të zhvillojë njohuritë e metodologjisë së stërvitjes dhe vlerësimin e analizën e performancës duke zhvilluar dhe kuptimin e aspekteve fizike dhe psikologjike të stërvitjes. |
| **Rezultatet e pritura të nxënies:** | Studentët duhet të jenë në gjendje të:<br>- analizojnë dhe vlerësojnë faktorët determinues që ndikojnë në procesin stervitor në futboll<br>- krijojnë dhe menaxhojnë programe trajnimi të suksesshme për futbollistët.<br>- kuptojnë rëndësinë e të gjitha komponentëve të trajningut dhe ndikimin e tyre në performancën e ekipit. |

- përdorin analiza dhe metodat për të vlerësuar dhe përmirësuar performance e futbollisteve.
- hartojnë dhe planifikojnë me shkrim procesin stervitor në futboll
- tregojnë aftësi të Organizmit të Procesit stërvitor në Futboll.
- realizojnë në praktikë orë mësimore/stërvitore me futbollist te rinj dhe me mosha të ndryshme.

**Metodologjia e mësimdhënies:**

*a. Ligjërata; b. Seminare; c. Konsultime; d. Punë individuale; e. Punë në grupe; f. Punime krijuese.*

**Metodat e vlerësimit:**

*Studentët do të vlerësohen si më poshtë:*

| | **Metodat e vlerësimit** |
|---|---|
| **20%** | Pjesëmarrja në ligjerata |
| **10%** | Detyra |
| **20%** | Punim seminarik/prezantim |
| **50%** | Vlerësimi I testit të parë/Kolokfiumi |
| **100%** | **Total** |

***Gjithsejte: 100 pikë***

***Vlerësimi***

*Pikët < 50, nota = 5*
*Pikët >= 50 dhe Pikët < 60, nota = 6*
*Pikët >= 60 dhe Pikët < 70, nota = 7*
*Pikët >= 70 dhe Pikët < 80, nota = 8*
*Pikët >= 80 dhe Pikët < 90, nota = 9*
*Pikët >= 90, nota = 10*

**Literatura:**

**Literatura bazë:**

1. *PERIODIZIMI –Teori dhe metodologjia e trajnimit: T. Bomba/C. Buzzicheli ( Perkthyer e Pershtatur F. Miftari*
2. *DEDJA, S. SPAHIU, M. : Futbolli Bashkohorë, TIRANË,*
3. *FIFA: YOUTH FOOTBALL https://resources.fifa.com/image/upload/youth-football-training-manual-2866317.pdf?cloudid=mxpozhvr2gjshmxrilpf*

**Literatura shtesë:**

1. *The Coaching Manual: The Definitive Guide to the Process, Principles and Practice of Coaching", Mike McGrath*
2. *"Football Training: The Complete Guide to Fitness, Skills, and Tactics" , John M. Karter*
3. "Soccer Anatomy" nga Paolo Volpi

| Plani i dizajnuar i mësimit - Semestri VII | |
|---|---|
| **Java** | **Ligjërata që do të zhvillohet** |
| ***Java e parë:*** | *Hyrje në lëndën: Procesi Stërvitor në Futboll*<br>*Udhëzime për studentët, mbi lëndën, vlerësimin.* |
| ***Java e dytë:*** | *Elementet e përbërës të procesit stervitor në Futboll:*<br>*(Teknike, Takike, Fizike, Psikologjike).* |
| ***Java e tretë:*** | *Faktorët determinues që ndikojnë në procesin stervitor në futboll* |
| ***Java e katërt:*** | *Rëndësina e të gjitha komponentëve të trajningut dhe ndikimin e tyre në performancën e futbollistëve.* |
| ***Java e pestë:*** | *Struktura e Procesit Stervitor ne futboll* |
| ***Java e gjashtë:*** | *Planifikimi i Procesit Stervitor ne Futboll* |
| ***Java e shtatë:*** | *Prezantim Seminarik* |
| ***Java e tetë:*** | *Mjetet dhe metodat bashëkohore për realizimin e procesit Stërvitor.* |
| ***Java e nëntë:*** | *Shembull Sowfverik i organizimit të një procesi stërvitor bazuar në qëllimin e planifikuar* |
| ***Java e dhjetë:*** | *Punime të ndryshme krijuese invididuale dhe grupore (projekte)* |
| ***Java e njëmbëdhjetë:*** | *Vlerësimi i Performancës së Lojtarëve gjatë Procesit Stërvitor-*<br>*(Metodat dhe instrumentet për vlerësimin e lojtarëve (testime fizike, analizë tekniko-taktike, etj.).* |
| ***Java e dymbëdhjetë:*** | *Rëndësia e Psikologjisë në Procesin Stërvitor të Futbollit-(Trajnimi për zhvillimin e forcës mentale dhe motivimit të futbollistëve, menaxhimi i stresit dhe emocionet dhe seancave stërvitore dhe gjatë ndeshjeve).* |
| ***Java e trembëdhjetë:*** | *Përdorimi i Video Analizës për përmirësimin e performancës –* **(***Metodat dhe përfitimet e përdorimit të analizave video për të studiuar dhe përmirësuar veprimet individuale dhe kolektive të futbollistëve***.** |
| ***Java e katërmbëdhjetë*****:** | *Zhvillimi taktik, komunikimi, bashkëpunimi në grup gjatë Procesit Stërvitor* **-** *(Rëndësia e komunikimit të efektshëm dhe bashkëpunues mes lojtarëve dhe trajnerëve për zbatimin e realizimin e detyrave taktike)* |
| ***Java e pesëmbëdhjetë*****:** | *Kolokviumi* |