|  |  |
| --- | --- |
| **Kursi** | **USHQIMI SPORTIV** |
| **Lloji** | **Semestri** | **ECTS** |
| **OBLIGATIVE (O)**  | **V** | **5** |
|  **Lektori i kursit** | **Prof. Asst. Dr. Masar Gjaka, Dr. Sc. Abedin Bahtiri** |
| **Qëllimet dhe objektivat** | Qëllimi i lëndës është t'u mundësojë nxënësve të kuptojnë dhe të mësojnë rreth metodave moderne të vlerësimit të ushqimit dhe shtesave ushqyese dhe të identifikojnë faktorët që ndikojnë në shëndet, si dhe në aftësitë funksionale tek ata që ushtrojnë rregullisht dhe te sportistët elitarë. Për më tepër, ky kurs ofron njohuri praktike rreth përgatitjes së një programi ushqimor individual dhe planit të shtesave ushqimore për njerëzit që ushtrojnë rregullisht dhe për sportistët elitarë. Ky kurs gjithashtu ka për qëllim të ofrojë informacion në lidhje me ushqimin dhe lidhjen e tij me probleme të ndryshme shëndetësore. |
| **Rezultatet e mësimit** | Pas përfundimit të suksesshëm të këtij kursi, studentët do të: * Kuptoni parimet themelore të të ushqyerit dhe rëndësinë e tyre për performancën atletike.
* Analizoni kërkesat macronutrient për lloje të ndryshme të atletëve dhe aktiviteteve sportive.
* Vlerësoni rolin e mikronutrientëve në mbështetjen e funksioneve fiziologjike dhe performancës atletike.
* Vlerësoni nevojat dhe strategjitë e hidratimit për ekuilibrin optimal të lëngjeve gjatë ushtrimit dhe rikuperimit.
* Shqyrtoni ndikimin e shtesave ushqimore në performancën atletike, shëndetin dhe konsideratat rregulluese.
* Zhvilloni plane të personalizuara ushqyese për atletët bazuar në nevojat, qëllimet dhe preferencat e tyre specifike për energji.
 |
| **Përmbajtja** | 1. Hyrje në të ushqyerit sportiv
2. Sistemet e energjisë dhe ushtrimeve;
3. Macronutrients; Karbohidratet
4. Yndyrat
5. Proteinat
6. Mikronutrientët; Kërkesat ditore të vitaminave
7. Testimi i parë i ndërmjemë
8. Kërkesat ditore të mineraleve
9. Rëndësia e ujit tek njerëzit që ushtrojnë rregullisht dhe në atletët elitarë
10. Ushqimi dhe shërimi
11. Shtesat ushqimore;
12. Shtesat ushqyese dhe ushqyese para, gjatë dhe pas ushtrimeve;
13. Pesha dhe përbërja e trupit;
14. Kodi Kundër Dopingut, lista e substancave të ndaluara dhe pasojat e shkeljeve të rregullave kundër dopingut.
15. Testimi i dytë i ndërmjemë
 |
| **Literatura** | 1. Doyle, J. Andrew Dunford, Marie - Nutrition for sport and exercise-Delmar Cengage Learning (2019)
2. Lanham-New, S., Stear, S., Shirreffs, S., & Collins, A. (2011). Sport dhe ushtrime ushqyese. Shoqëria e Të Ushqyerit.
3. Rawson, E. S., & Volpe, S. (2015). Ushqim për atletët elitarë. CRC Press.

Përveç librave të treguar, botimet shkencore të përditësuara do të përdoren për përgatitjen e leksioneve, të cilat do të vihen në dispozicion të studentëve nëpërmjet platformës moodle. |
| **Kontakt** | **abedin.bahtiri@ubt-uni.net** |