

Subjekti	Ushtrime fizike, stërvitje personale dhe rehabilitim		
Lloji	Lloji	Semestri	ECTS
	OBLIGATIVE (O)	V	5
Ligjëruesi	Dr. Sc. Avdi Pireva		
Qëllimet dhe objektivat	Ky kurs do t'u japë studentëve një kuptim të plotë teorik dhe praktik të shkencës së trajnimit personal dhe rehabilitimit. Përveç kësaj, studentëve do t'u prezantohen bazat e projektimit, vlerësimit, analizimit dhe zbatimit të programeve efektive të ushtrimeve dhe metodave të tjera për qëllime korrektuese dhe rehabilituese.		
Rezultatet e të nxënësve	Pas përfundimit të këtij kursi, studentët do të: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Demonstroni njohuri lidhur me rolin e trajnimit personal. ✓ Familjarizohuni me parimet, karakteristikat dhe përshtatjet e trajnimit personal. ✓ Zhvilloni aftësi në hartimin e programeve të sigurta dhe efektive të ushtrimeve për individët me nivele, qëllime dhe kushte shëndetësore të ndryshme. ✓ Kryeni vlerësime të thelluara të nivelit të fitnessit të klientëve, historisë së shëndetit dhe qëllimeve për të informuar programin e ushtrimeve të personalizuara ✓ Kuptoni parimet dhe teknikat e rehabilitimit për hartimin e programeve të ushtrimeve që ndihmojnë në shërimin nga dëmtimet ose kushtet mjekësore. ✓ Demonstroni aftësinë për të përshtatur programet e ushtrimeve për popullatat e veçanta, duke përfshirë të moshuarit, gratë shtatzëna dhe individët me kushte kronike shëndetësore ose me aftësi të kufizuara. 		
Përmbajtja	Java	Temat	
	1	Hyrje - Rëndësia dhe roli i trajnerit personal	
	2	Parimet dhe karakteristikat e trajnimit personal	
	3	Përshtatjet e trajnimit, planifikimi i ushtrimeve dhe programimi;	
	4	Vlerësimi i shëndetit dhe i gjendjes fizike	
	5	Aspektet psikologjike të trajnimit personal (Roli i psikologjisë në trajnimin personal, qëllimet dhe vendosjen e qëllimeve)	
	6	Ekzaminimi i dëmtimeve në lidhje me sportet dhe ushtrimet	
	7	Provimi afatmesëm – 1	
	8	Traumatologjia sportive dhe dëmtimet që lidhen me mbitrajnimin;	
	9	Rehabilitimi i individëve me dëmtime sportive dhe ushtrime të lidhura me to	
	10	Rëndësia e shërimit për arritje fizike dhe mendore	
	11	Reconditioning: forca, fleksibiliteti, modelet normale të lëvizjes, qëndrueshmëria, fuqia, bashkërendimi, proprioception, shpejtësia dhe aftësitë	
	12	Cryotherapy, Ultratinguj, Stimulimi elektrik i muskujve, Kombinimi i ultratingujve dhe stimulimit elektrik të muskujve	
	13	Agjentët e ngrohjes, masazh	
	14	Traumatologjia sportive dhe dëmtimet që lidhen me mbitrajnimin;	
15	Provimi afatmesëm – 2		
Metodat e mësimdhënies/të mësuarit	Aktiviteti		Pesha (%)
	Leksione		40%
	Laboratori		40%
	Kërkime		10%
	Mësimi i pavarur		10%
Metodat e vlerësimit	Metodat e vlerësimit:		%
	Pjesëmarrje		10%
	a) Provimi afatmesëm -1		20%
	b) Provimi afatmesëm - 2		20%
	Seminare		10%
	Puna individuale dhe grupore		10%
	Provimi përfundimtar		30%
Burimet	Burimet		Numri
	Leksione		1
	Presantations		1
	Web i shkencës		1

	PubMed		1
	Scopus		1
ECTS Ngarkesa e punës	Aktiviteti	Orë javore	Ngarkesa e punës
	Leksione	2	24
	Laboratori	1	12
	Mësimi i pavarur	n/a	64
	Përgatitja e ekzaminimit	n/a	25
Literatura	<ul style="list-style-type: none"> • Rieger, T., Jones, B., & Jiménez, A. (Eds.). (2015). EuropeActive's Essentials for Personal Trainers. Kinetika njerëzore. • Clark, M. A., Lucett, S., & Corn, R. J. (2008). NASM thelbësore të trajnimit personal të fitnessit. Lippincott Williams & Wilkins. • Francë, R. C. (2010). Hyrje në mjekësinë sportive dhe stërvitjen atletike. Cengage Learning. <p>Përveç librave të treguar, botimet shkencore relevante për fushën do të përdoren për përgatitjen e leksioneve, të cilat do të vihen në dispozicion të studentëve nëpërmjet platformës moodle.</p>		
Standardet etike	<p>Ky kurs ndjek Kodin e Etikës të Kolegjit UBT, duke kërkuar që të gjithë studentët të sillen në përputhje me këtë. Çdo rast i sjelljes së gabuar akademike, duke përfshirë por pa u kufizuar në mashtrim, plagjiaturë, apo forma të tjera të pandershmerisë, do të çojë në ndëshkime të rëndësishme si dështimi i vlerësimit specifik apo i gjithë kursit, si dhe masa të mëtejshme disiplinore në përputhje me politikat e integritetit akademik të Kolegjit UBT.</p>		
Kontakt	avdi.pireva@ubt-uni.net		