

Subjekti	Shkenca e avancuar e trajnimit dhe ushtrimit		
Lloji	Lloji	Semestri	ECTS
	OBLIGATIVE (O)	V	5
Ligjuesi	Dr. Sc. Masar Gjaka		
Qëllimet dhe objektivat	Qëllimi i kësaj lënde është që studentët të zhvillojnë njohuritë themelore dhe të kuptuarit e sportit të avancuar dhe të ushtrojnë disiplinat shkencore të psikologjisë, biomekanikës dhe fiziologjisë. Përveç kësaj, ky kurs ka për qëllim të inkurajojë studentët të nxisin një qasje multidisiplinare për të kuptuar përcaktuesit shkencorë bashkëkohorë të performancës elitare brenda një sërë kontekstesh të ndryshme sportive.		
Rezultatet e të nxënit	<p>Pas përfundimit të suksesshëm të kursit, studentët do të jenë në gjendje të:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Shpjegoni rëndësinë e sportit të avancuar dhe shkencës së ushtrimit për performancën sportive, pjesëmarrjen dhe kontekstin e trajnerëve. ✓ Identifikoni dhe shpjegoni disa nga konceptet, parimet, teoritë dhe perspektivat kryesore të avancuara që lidhen me fusha të ndryshme të sportit dhe shkencës së ushtrimeve. ✓ Demonstroni një kuptim të parimeve të avancuara dhe zbatimin e biomekanikës sportive, psikologjisë sportive dhe fiziologjisë së ushtrimeve në performancën dhe pjesëmarrjen sportive dhe në kontekstin e trajnerëve. ✓ Aplikojeni sportin dhe ushtron njohuritë shkencore dhe kuptueshmërinë në kontekstin e sportit, ushtrimeve dhe trajnerëve. ✓ Kryeni matje të avancuara fiziologjike, psikologjike dhe biomekanike, analizoni dhe interpretoni këto lloje të ndryshme të dhënash. ✓ Të aplikojë teorinë dhe parimet e avancuara për të praktikuar nëpërmjet punës praktike/laboratorike përkatëse; Duke përfshirë zgjidhjen e problemeve biomekanike dhe të kuptuarit se si teoritë fiziologjike dhe psikologjike zbatohen për praktikën. 		
Përmbajtja	Java	Temat	
	1	Evolucioni i coaching	
	2	Fiziologjia e avancuar e ushtrimeve	
	3	Biomekanika e avancuar dhe analiza e lëvizjes	
	4	Teknologji e avancuar në sport	
	5	Analiza e modelit të lëvizjes njerëzore	
	6	Periodizimi i avancuar dhe projektimi i programeve	
	7	Provimi afatmesëm – 1	
	8	Teknikat e avancuara të monitorimit të ngarkesës	
	9	Ushqyerja e avancuar për ushtrime	
	10	Trajnim i avancuar i forcës dhe fuqisë	
	11	Konsiderata kardiovaskulare dhe metabolike	
	12	Receta e ushtrimeve për popullatat e veçanta	
	13	Prirjet aktuale dhe kërkimet në shkencën e ushtrimeve	
	14	Shqyrtimi i literaturës aktuale dhe kërkimit në shkencën e ushtrimeve	
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	

	Presentations	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"> • Plowman, S. A., & Smith, D. L. (2013). Fizkultura e ushtrimeve për shëndetin dhe performancën. Lippincott Williams & Wilkins. • McArdle, W. D., Katch, F. I., & Katch, V. L. (2010). Fizkultura e ushtrimeve: të ushqyerit, energjia dhe performanca e njeriut. Lippincott Williams & Wilkins. • Robertson, G. E., Caldwell, G. E., Hamill, J., Kamen, G., & Whittlesey, S. (2013). Metodatat e kërkimit në biomekanikë. Kinetika njerëzore. • Heyward, V. (2010). Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription, 6E. Human kinetics. • Weinberg, R. S., & Gould, D. S. (2011). Bazat e sportit dhe psikologjisë së ushtrimeve. Kinetika njerëzore. 		
	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.		
Standardet etike	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.		
Kontakt	masar.gjaka@ubt-uni.net		