

| | | | |
|---|--|---|------|
| Subjekti | Zhvillimi afatgjatë i sportistit | | |
| Lloji | Lloji | Semestri | ECTS |
| | OBLIGATIVE (O) | 5 | 6 |
| Ligjeruesi | Dr.sc. Sami Sermaxhaj | | |
| Qëllimet dhe objektivat | <p>Qëllimet e këtij kursi mbulojnë aspektet teorike dhe praktike të zhvillimit afatgjatë të atletikës, duke përfshirë fazat e ndryshme të rritjes, moshën biologjike dhe kronologjike, periodizimin e trajnimit dhe promovimin e talenteve.</p> <p>Nëpërmjet një qasjeje të strukturuar, studentët do të mësojnë se si të zhvillojnë plane të personalizuara trajnimi për atletët e rinj, duke marrë në konsideratë aspektet fizike, psikologjike dhe sociale që ndikojnë në performancën e tyre.</p> | | |
| Rezultatet e të nxënësit | <p>Pas përfundimit të këtij moduli, studentët duhet të jenë në gjendje të:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Kuptoni konceptet kryesore të zhvillimit afatgjatë të atletëve. ✓ Zhvilloni aftësi për të planifikuar trajnimin afatgjatë të atletëve duke përdorur modele të ndryshme LTAD. ✓ Aplikoni metoda të ndryshme për zhvillimin e aftësive motorike dhe përgatitjen fizike. ✓ Identifikoni faktorët që ndikojnë në suksesin e zhvillimit afatgjatë të atletëve, si moshë, periodizimi dhe trajnueshmëria. ✓ Zhvilloni strategji për promovimin e atletëve dhe parandalimin e dëmtimeve. | | |
| Përmbajtja | Java | Temat | |
| | Prezantimi i syllabusit | | |
| | 1 | Hyrje në zhvillimin afatgjatë të atletëve | |
| | 2 | Rëndësia e zhvillimit të aftësive motorike bazë | |
| | 3 | Modelet dhe fazat e zhvillimit afatgjatë të atletëve | |
| | 4 | Faktorët ezternalë që ndikojnë në atletët afatgjatë të zhvillimit të atletëve | |
| | 5 | Strategjitë për zhvillimin e vazhdueshëm në sport | |
| | 6 | Dëmtimet sportive dhe shërimi | |
| | Provimi afatmesëm – 1 | | |
| | 7 | Ushqyerja sportive dhe performanca | |
| | 8 | Përgatitja mendore sportive | |
| | 9 | Strategjitë për menaxhimin e karrierës sportive | |
| | 10 | Aspektet financiare të karrierës sportive | |
| 11 | Teknologjia e trajnimit sportiv | | |
| 12 | Përmbledhje e strategjive kyçe për zhvillimin afatgjatë të atletëve | | |
| Provimi afatmesëm – 2 | | | |
| Metodat e mësimdhënies/të mësuarit | Aktiviteti | Pesha (%) | |
| | Leksione | 40% | |
| | Laboratori | 20% | |
| | Kërkime | 10% | |
| | Mësimi i pavarur | 30% | |
| Metodat e vlerësimit | Metodat e vlerësimit: | % | |
| | Pjesëmarrje | 10% | |
| | a) Provimi afatmesëm -1 | 20% | |
| | b) Provimi afatmesëm - 2 | 20% | |
| | Puna në shtëpi | 50% | |
| 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"> • Lloyd, R., & Oliver, J.. Modeli i zhvillimit fizik të të rinjve, 2012 • Pichardo, A., et al., Integrating Models of Long-Term Athletic Development, 2018 • Granacher, U., et al., Effects of Resistance Training in Youth Athletes, 2016 • Balyi, I., Way, R., & Higgs, C., zhvillimi afatgjatë i atletëve. Kinetika njerëzore, 2013 • Ellyn Johnson., A Guide to the Long Term Athletic Development Model, 2024 | | |
| 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 | sami.sermaxhaj@ubt-uni.net | | |