Lënda	**Shkencat e Sportit dhe Stërvitja**		
Tipi	Tipi	Semestri	ECTS
	MANDATORY (M)	I	5
Ligjëruesi	Dr.Sc. Milaim Berisha		
Qëllimet dhe objektivat	Në këtë kurs, qëllimi është t'u ofrojë studentëve bazat teorike, teknike dhe praktike të shkencës sportive dhe trajnimit të ushtrimeve, në mënyrë që të njohin dhe aplikojnë metodat dhe didaktikën e studimit të shkencës sportive dhe trajnimit të ushtrimeve, duke ndihmuar kështu studentët të zhvillojnë një kuptim të mirë të anatomisë, fiziologjisë, të ushqyerit, metabolizmit, biomekanikës, aftësive motorike, dhe mësimit dhe zhvillimit motorik. Studenti do të fitojë më tej njohuri themelore mbi monitorimin dhe vlerësimin e performancës me teknologjinë moderne.		
Rezultatet e të nxënit	Pas përfundimit të këtij kursi, studentët do të: • Fitojnë dhe zbatojnë njohuritë në fiziologjinë e njeriut, biomekanikën dhe psikologjinë sportive për të analizuar, vlerësuar dhe përmirësuar performancën praktike nëpërmjet ushtrimeve. • Njohin parimet e përgjithshme të trajnimit • Dijnë rolin e shkencve sportive në aspekte të ndryshme të përmirësimit të performancës • Kuptojnë përshtatjet akute dhe kronike ndaj llojeve të ndryshme të trajnimit • Kuptojnë aftësitë motorike për të kuptuar më mirë performancën motorike. • Kuptojnë përfitimet kryesore që lidhen me ushtrimet fizike dhe stërvitjen • Argumentojnë praktikisht analizën e rezultateve, monitorimin dhe vlerësimin e performancës së ushtrimit me teknologjinë moderne.		
Përmbajtja	**Java**	**Tema**	
	1	Prezantimi i syllabusit	
	2	Hyrje në shkencat sportive dhe trajnim	
	3	Parimet e përgjithshme të stërvitjes	
	4	Stërvitja e qëndrueshmërisë	
	5	Stërvitja e rezistencës	
	6	Trajnimi i shpejtësisë	
	7	**Vlerësimi i ndërmjetmë -1**	
	8	Zhvillimi afat-gjatatë I sportistëve	
	9	Adaptimi ndaj ushtrimeve	
	10	Monitorimi i intensitetit të ushtrimeve	
	11	Të ushqyerit dhe ushtrimet fizike	
	12	Teknologjia në trajnimin e ushtrimeve	
	13	Testimi i performancës	
	14	Hartimi i programit të ushtrimeve për qëllime specifike	
	15	**Vlerësimi i ndërmjetmë -2**	
Metodat e mësimdhënies dhe mësimnxënies	Aktiviteti		Pesha (%)
	Leksione		40%
	Laboratori		40%
	Kërkime		10%
	Mësimi i pavarur		10%
Metodat e vlerësimit	**Metodat e vlerësimit:**		%
	Pjesëmarrja		10%
	a) Vlerësimi i ndërmjetmë -1		30%
	b) Vlerësimi i ndërmjetmë -2		30%
	Ese kërkimore		30%
	Scopus		1
Ngarkesa e punës ECTS	**Aktiviteti**	**Orë javore**	**Ngarkesa e punës**
	Leksione	2	24

	Lab	1	12
	Mësimi i pavarur	n/a	59
	Përgatitja e vlerësimit	n/a	30
Literatura	1. French, D. Ronda, L.T. (2022). NSCA's Essentials of Sport Science. Human Kinetic. 2. Sewell, D., Watkins, P. Griffin, M.(2012). Sport and Exercise Science. An Introduction. Routledge. 3. Potteiger, J. (2018). ACSM's Introduction to Exercise Science. American College of Sports Medicine-ACSM. Wolters Kluwer. 4. William E. Garrett, Jr., William E. Garrett Donald T. Kirkendall · (2000). Exercise and Sport Science. Lippincott Williams & Wilkins. 5. Thatcher, J. Thatcher, R. Melissa, D. (2009). Sport and Exercise Science. SAGE Publications. 6. Dona J. Housh, Glen O. Johnson, Terry J. Hous (2017). Introduction to Exercise Science. Taylor & Francis. 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 pandershmërisë, 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.		
Kontakti	milaim.berisha@ubt-uni.net		