Lënda	**Fitnesi dhe Trajnimi Personal**		
Tipi	Type	Semester	ECTS
	ZGJEDHORE (Z)	II	3
Ligjëruesi	Dr. Sc. Milaim Berisha		
Qëllimet dhe objektivat	Qëllimi i këtij kursi është t'u ofrojë studentëve një mundësi për të fituar informacion si në aspektin praktik ashtu edhe në atë teorik nga fitnesi dhe trajnimi personal. Njohuritë e fituara duhet t'u mundësojnë studentëve të zhvillojnë një kuptim të ushtrimeve fizike efektive dhe të sigurta (p.sh. teknikë korrekte) dhe ndikimin e tyre pozitiv në shëndet dhe performancë. Informacioni i mbuluar nga ky kurs do t'i ndihmojë studentët të mësojnë se si të planifikojnë, ofrojnë dhe menaxhojnë programet e fitnesit në mënyrë të sigurt.		
Rezultatet e të nxënit	Pas përfundimit me sukses të këtij kursi, studenti duhet: • Të dijnë komponentet dhe parimet e fitnesit • Të jenë në gjendje të aplikojë në mënyrë kritike, parimet shkencore të planifikimit të programit të fitnessit, ofrimit dhe menaxhimit • Të kenë një tablo të plotë të njohurive, teknikave mësimore dhe përgjegjësive profesionale që kanë nevojë trajnerët personalë, në mënyrë që të sigurojnë udhëzime të sigurta dhe efektive të ushtrimit për klientët e tyre		
Përmbajtja	**Java**	**Temat**	
	1	Prezantimi i syllabusit	
	2	Hyrje në fitnes dhe trajnim personal	
	3	Komponentët e fitnesit	
	4	Parimet e trajnimit	
	5	Screening për çështjet e ushtrimit dhe sigurisë	
	6	Ndryshimi i sjelljes dhe vendosja e qëllimeve	
	7	**Vlerësimi i ndërmjetmë -1**	
	8	Komponentët dhe induksioni i një seance ushtrimesh	
	9	Planifikimi dhe dizajnimi i programit të ushtrimeve	
	10	Ofrimi i programit të ushtrimeve	
	11	Menaxhimi i programeve të ushtrimeve	
	12	Monitorimi i intensitetit të ushtrimeve	
	13	Të ushqyerit dhe ushtrimet fizike	
	14	Dizajnimi programeve 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%
	Program trajnimi		30%
Ngarkesa e punës ECTS	**Aktiviteti**	**Orë javore**	**Ngarkesa e punës**
	Leksione	1	12
	Lab	1	12
	Mësimi i pavarur	n/a	36
	Përgatitja e vlerësimit	n/a	15
Literatura	1. Vivian H. Heyward & Ann L. Gibson (2014). Advanced Fitness Assessment Exercise Prescription 2. Haff, G. G., & Triplett, N. T. (Eds.). (2015). Essentials of strength training and conditioning 4th edition. Human kinetics.		

	3. American Council on Exercise (2010). ACE Personal Trainer Manual, 4th ed. Bryant, CX & Green, DJ (Eds). San Diego, CA: American Council on Exercise. 4. American Council on Exercise (2010). ACE's Essentials of Exercise Science for Fitness Professionals. Bryant, CX & Green, DJ (Eds). San Diego, CA: American Council on Exercise.
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