

REPUBLIKA E SHQIPËRISË
UNIVERSITETI I SPORTEVE TË TIRANËS
FAKULTETI I SHKENCAVE TË LËVIZJES
DEKANATI

**PROGRAMI PËR PROVIMIN E PËRGJITHSHËM PËRFUNDIMTAR PËR CIKLIN E
PARË TË STUDIMEVE “BACHELOR”, FSHL.**

Moduli: Fiziologji Ushtrimi

Programi:

Presioni i gjakut. Qarkullimi gjakut dhe rregullimin e tij gjate ushtrimeve fizike. Presioni i gjakut, presioni arterial i gjakut. Kontrolli i rrjedhjes se gjakut ne organet e ndryshme.

Prurja kardiake. Prurje kardiake per vellimin ne minute (VmO)

Frekuenca kardiake. Frekuenca kardiake ne pushim, ndryshimet nga qendrimet trupore ,ndryshimi i frekuences se zemres gjate ushtrimit, per llojin e ushtrimit, ndikimi emocional, temperatura dhe lageshtia, gjendja fizike e njeriut.

Struktura e mushkerive dhe perberja e ajrit respirator. Ventilimi mushkerive gjate ushtrimit fizik.

Burimet energjitike. Sistemi anaerobik alaktik. Sistemi me acid laktik. Sistemi aerobik VO2 max.

Tkurrja muskulare. Njesia levizore. Permbledhja e proceseve qe zhvillohen me tkurrjen muskulare ne qetesi, nxitje, tkurrje, leshim, do te flitet per energjine dhe punen muskulare. Puna dhe fuqia , pajtimi i ruajtjes se energjise.

Veprimtaria fizike te femrat.

Femija dhe veprimtaria fizike.

Stervitja sportive. Qellimi, detyrat dhe kushtet.

Durimi, teknika, taktika, shpejtesia dhe rezistenca.

Lodhja , stermundimi , perteritja.

Zevendesimi i ujit dhe elektroliteve te shkaktuar nga djersitja.

Sporti dhe lartesia.

Sporti dhe ndryshimet klimatike.

Fiziologjia e pergjithshme e ecjes, vrapimit dhe ciklizmit. Ecje, rendje ne ski ne distanca te gjata. Karakteristikat fiziologjike te Atletikes.

Noti . Lojerat sportive. Shprehite levizore, sistemi ndijor, harxhimet energjitike, aparate respirator, sistemi kardiovaskular, sistemet e jashteqitjes.

Karakteristikat fiziologjike te Gjimmastikes.

Karakteristikat fiziologjike te Boksit , Mundjes, Peshengritje.

Testet funksionale ne moshen e rritjes

Testet funksionale te rekuperimit.

Testet tregues te VO2 max.

Literatura e Kërkuar:

1. Leksione (pergatitur nga pedagogu i lendes).
2. Canaj, P, Hoxha, K Fiziologjia Sportive, Tirane 2004
3. Canaj, P, Kontrolli Mjekesor i Sportistevet Tirane 2007

Moduli: Biokimi e Aktivitet Fizik dhe Sport

Programi:

Sheqernat: Informacione mbi strukturen: Monosaharidet, disaharidet, polisaharidet. Glikogjeni, Glikoliza. Metabolizmi aerobik i sheqerit: Cikli i Krebs-it.

Roli i glucideve ne ushqimin sportiv.

Lipidet. Te dhena per strukturen e: Acidet yndyrore. Trigliceridet. Fosfolipidet. Kolesterolit. Metabolizmi i lipideve. Roli i lipideve ne dieten sportive

Proteinat. Aminoacidet dhe peptidet. Te dhenat kryesore te proteinave. Hemoglobina, Mioglobina, Kolagjeni dhe Proteinat kontraktuese. Roli i proteinave ne dieten sportive.

Enzimata. Klasifikimi. Oksidimi biologjik. Radikalet e lira te oksigjenit. Vitaminat si koenzima. Kreatina dhe fosfokreatina: roli ne ushtrimin fizik.

Hormonet. Klasifikimi dhe mekanizmi i veprimit. Roli i hormoneve te pankreasit dhe efektet ne metabolizmin energjistik.

Komponentet minerale te organizmit.

Sistemet tampone: Ekuilibri hidrik dhe i kriperave si dhe rregullimi i pH te gjakut. Koncepte hyrese ne metabolizem. Marrja dhe tretja e lendeve ushqimore kryesore.

Metabolizmi i proteinave. Metabolizmi i aminoacideve.

Literatura e Kerkuar:

1. Erindi A. - Biokimia - Cikel Leksionesh per AEFS "V. Kushi"
2. Erindi A., Lako S. - Biologjia - Cikel Leksionesh per AEFS "V. Kushi"
3. Kang J. Bioenergetics Primer for Exercise science. Kang Human Kinetics 2008
4. Haëley J.A. et al. Physical Activity and Type 2 Diabetes, Zierath J.R. Kinetics 2008
5. Houston M.E. Biochemistry Primer for Exercise Science 3-ed 2006.
6. Roth S.M. Genetics Primer for Exercise Science and Health. Human Kinetics 2007.
7. Mongios V. Exercise Biochemistry. Human Kinetics 2006.

Moduli: Shëndet publik

Programi:

Konceptet dhe parimet baze te shendetit publik. Shendeti si e drejte themelore, shendeti nje e mire publike, shendeti nje qellim i rendesishem shoqeror,

Ndikimi i mjedisit mbi jeten dhe aktivitetin e njeriut ne pergjithesi. Ndikimi i klimes dhe i kohes. Vecorite anatomo fiziologjike te moshave ne rritje. Vecorite e aparatit levizor. Vecorite e aparatit kardiovaskular dhe respirator.

Higjena personale dhe e veshmbathjes. Roli i lekures dhe per kujdesin ndaj saj.

Parandalimi i semundjeve infektive.

Hepatiti viral. SIDA. Trajtohen shkaktaret etiologjik te tyre, periudhat e inkubacionit (periudhe e cila korespondon me futjen e virusit ne gjak dhe me mos shfaqjen e simptomave te semundjeve infektive). Shenjat klinike te tyre, mjekimi dhe profilaksia (vaksinoterapia) etj. SST dhe parandalimi i tyre.

Higjena e ambjenteve shkollore dhe e impjanteve sportive.

Roli i ushqimit ne organizmin e njeriut. Ushqimi sipas llojit te aktivitetit fizik.
Nevoja për edukim shëndetësor. Koncepti për edukimin shëndetësor
Mjetet dhe metodat e edukimit shendetesor.

Literatura e Kërkuar:

1. Kapedani Ketii. Cikel Leksionesh (2008) Tirane.
2. Canaj Profit, Kapedani Ketii. Higjena Sportive (2002) Tirane, SHBLU.
3. Roshi Enver , Burazeri Genc. Shendeti Publik (2006) Tirane.

Moduli: Fiziologji Humane

Programi:

Sistemet kryesore te organizimit. Qelizat, ndertimi dhe perberja, funksionimi i tyre.

Kalimi i lendeve ne membranen qelizore me ane te procesit te filtrimit, Fenomeni i osmozes.
Homeostaza.

Fiziologjia e indeve te nxitshme. Nxitshmeria, nxitja, nxitesi dhe pragu i nxitshmerise. Levizja e joneve neper membrane. Ligji “gjitshcka” ose “asgje”.

Receptoret qe ndodhen ne lekure. Mekanizmi fiziologjik i funksionimit te tyre. Shija, nuharja, kimioreceptoret e eneve te gjakut. Osmoreceptoret. Receptoret muskulotendinoze.

Indi nervor, nocione te pergjithshme mbi qelizen nervore dhe degezimet e saj aksionet dentritet. Percimi i impulseve nervore dhe transmetimi neuromuskular.. Sinapset, roli fiziologjik i tyre dhe ndertimi i tyre. Klasifikimi i sinapseve.

Sistemi nervor qendror, klasifikimi anatomo – fiziologjik i tij. Palca e kurrizit, ndertimi dhe funksioni fiziologjik i saj. Truri. Funksionet fiziologjike te trurit

Ndertimi dhe funksioni fiziologjik i nervave simpatik dhe parasimpatik.

Njesia motore. Organet tendinoze te Golxhit. Mekanizmi fiziologjik i kontrollit gjate ndryshimit te tensionit muskular. Receptoret e kapsulave artikulare e ligamenteve gjate levizjes se artikulacioneve.

Muskujt, klasifikimi i tyre ne tre grupe. Forma e muskujve ne lidhje me veprimtarine specifike. Cilesite funksionale te muskujve te skeletit dhe muskujve te lemuar. Elementet tkurrese te qelizes muskulare. Tkurrja dhe mekanizmi fiziologjik i saj. Klasifikimi i tipave te ndryshme muskulare

Force – gjatesi. Lidhja e forces me gjatesine e muskulit. Cili eshte pozicioni optimal per te prodhuar force te madhe? Force – shpejtesi. Kurba klasike force – shpejtesi. Forca max izometrike.

Funksioni fiziologjik i indit kockor. Rritja e indit kockor. Perteritja dhe adaptimi i indit kockor. Artikulacionet, ligamentet, tendinat.

Funksioni fiziologjik i aparatit tretes ne nivele te ndryshme te tij (goja, stomaku, duodeni, zorra e holle dhe e trashe). Roli i acidit korhidrik dhe i lendeve te tjera qe prodhohen nga stomaku,

pankreami dhe melcia ne tretjen e e ushqimeve. Thithja e lendeve ushqimore nga zorra dhe shperndarja e ketyre lendeve ne gjak.

Ç'kuptojme me termin metabolizem bazal. Harxhimi i energjise gjate formave te ndryshme te aktivitetit muskular. Metabolizmi i ujit dhe kriperave minerale. Vitaminat roli i tyre fiziologjik. Shkembimi i karbohidrateve (sheqernave), shnderrimi i tyre ne organizem, sistemet qe rregullojne shkembimin e sheqernave dhe rendesia e tij gjate aktivitetit muskular.

Muskuli si transformues i energjise. Tre burimet energjitike.

Funksionet fiziologjike te gjakut. Rruazat e kuqe, Rruazat e bardha te gjakut. dhe roli fiziologjik **Trombocidet, funksioni i tyre.** Koagulimi i gjakut. Grupet e gjakut dhe percaktimi i tyre. Hemostaza e gjakut Limfa, perberja dhe funksionet e saj.

Fiziologjia e aparatit kardiovaskular. Muskuli i zemres, cilesite e tij mekanike dhe elektrike. Parametrat, pulsi, Prurja e zemres.

Parimet e pergjithshme te hemodinamikes. Qarkullimi arterial, presioni arterial. Qarkullimi kapilar. Qarkullimi venoz.

Aparati i frymemarrjes. Puna respiratore, difuzioni mushkeror dhe presionet e gazeveTransporti i oksigjenit dhe i gazit karbonik ne gjak.

Veshkat, funksioni, ndertimi. Klirensi, menyra e filtrimit dhe eleminim te lendeve nga veshkat. Sistemi endokrin Funksioni fiziologjik. Klasifikimi.Mekanizmi i veprimit te hormoneve Gjendra tiroides dhe pankreami, efektet fiziologjike, funksionimi i tyre, sistemi feed back negativ

Gjendra mbiveshkore, efektet fiziologjike, funksionimi i tyre, sistemi feed back negativ.

Sistemi Reproduktiv. Ndryshimet me moshen. Menopauza, andropauza.

Literatura e Kërkuar:

1. Fiziologjia e Njeriut: Cikel Leksionesh
2. P. Canaj, "Fiziologjia Sportive". TIRANE 1990.
3. Grup autoresh: "Praktikumi i Fiziologjise Sportive". TIRANE 1990.

Moduli: Anatomi Humane

Programi:

Pikat, boshtet, planet, indet formuese te organizmit. Njesite formuese te trupit te njeriut.

Kocka ne pergjithesi, llojet e artikulacioneve. Kocka si organ, forma e kockes, emertimet kryesore te kockave, ndertimi i kockes, perberja fiziko-kimike e saj, rritja e kockes.

Muskujt, forma arkitektonike e tyre. Organet ndihmese te muskujve. Disa koncepte te pergjithshme te veprimtarise muskulare.

Supi, artikulationet, Krahua, kockat (humerusi). Arkitektura dhe mekanika e artikulationit skapulo-humeral. Muskujt levizore te artikulationit skapulo-humeral.

Parakrahu kockor. Arkitektura dhe mekanika e artikulationit te brylit. Muskujt levizore te brylit. Dora, kockat.

Arkitektura dhe mekanika e artikulationit.

Kolona vertebrale. Vertebra, morfologjia, artikulationet e kollones, muskujt e kollones

Kafazi torakal. Skeleti i kafazit. Muskujt e kafazit torakal. Muri abdominal. Mekanika e veprimit te frymemarjes.

Kofsha, Kerciri. Arkitektura dhe mekanika e artikulacionit kokso femoral. Artikulacionit te gjurit. Muskujt levizore te artikulacionit.

Kemba. Arkitektura dhe mekanika e artikulacionit talo – crural.

Skeleti i kockes dhe i fytyres. Artikulacioni tempero – mandibular.

Analiza e levizjeve tek njeriu. Levat, llojet e levave.

Sistemi nervor qendror. Palca e kurrizit, ndertimi i saj. Truri

Sistemi nervor periferik.

Sistemi nervor vegjetativ, vecorite dalluese nga sistemi nervor qendror ndarja e tij ne sistemin nervor simpatik dhe parasimpatik.

Aparati i frymemarrjes. Hapesira e hundes, laringu, kercet e tij, muskujt, trakea, bronket, mushkerite, pleura, mediastini pershkrimi i tyre.

Aparati tretes.

Hapesira e gojes – gjuha, dhembet, gjendrat e peshtymes – faringu ezofag, stomaku, zorra e holle, zorra e trashe, melcia, temthi, pankreasi, peritneumi – pershkrimi i tyre.

Sistemi endokrin. Gjendrat me sekrecion te brendshem.

Zemra, ndertimi, vazat e medha te zemres, sistemi i qarkullimit te gjakut.

Organet e shqisave. (Syri, Veshi organ i degjimit, Hunda, Gjuha, Lekura).

Literatura e Kërkuar:

1. Zana Cikuli : Anatomia Normale e Njeriut . TIRANE 2002.
2. Zana Cikuli: Anatomia e njeriut. Cikel Leksionesesh.Tirane 2007

Moduli: Dietologji e Aktivitetit Fizik dhe Sportit

Programi:

Principet baze te te ushqyerit.

Faktoret praktike dhe kulturele ne dieten sportive.

Stervitja dhe ushqimi ne kompeticion.

Suplementet ushqimore dhe ushqimi ne sport.

Roli i vitaminave dhe metabolizmi i tyre.

Energjia dhe balanca ushqimore.

Vleresimi i peshes trupore tek njeriu i shendetshem.

Perberja trupore tek njeriu i shendetshem dhe tek sportisti.

Nevojat hidrike ne dieten sportive.

Antioksidantet dhe roli i tyre ne ushqim.

Rendesia e ushqimit ne metabolizmin kockor.

Vleresimi i shpenzimit ditor i energjise.

Rendesia e ushqimit ne organizmin e femres.
Substancat ergogjenike ne dieten sportive.
Vecorite ushqimore per nje performance optimale.

Literatura e Kërkuar:

1. Kapedani Ketii. Cikel Leksionesh (2008) Tirane.
2. Canaj Profit, Kapedani Ketii. Higjena Sportive (2002) Tirane, SHBLU.

Moduli: Biomekanikë e Sportit

Programi:

Njohje. Biomekanika dhe objekti i saj. Historia e biomekanikës, fushat e studimit, qëllimi dhe detyrat e biomekanikes. Qëllimet e ushtrimeve dhe biomekanikës sportive. Organizimi i Mekanikës. Madhësitë bazë që përdoren në Mekanikë. Përmbledhje.

Biomekanika e jashtme. Forcat e jashtme dhe efektet e tyre tek trupi i njeriut dhe lëvizjeve të tij. Koncepti i forcave dhe klasifikimi i tyre. Fërkimi. Ekuilibri statik. Kushtet e tij. Ruajtja e ekuilibrit dhe ndryshimi i lëvizjes.

Dinamika lineare. Kinematika lineare. Përshkrimi i objekteve në lëvizjen lineare. Madhësitë kinematike të lëvizjes lineare, zhvendosja, shpejtësia, nxitimi, ej. Nxitimi i njëtrajtshëm dhe lëvizja e ndryshuar. Lëvizja projektuese. Kinetika lineare. Përshkrimi i objekteve dhe shpjegimi i shkaqeve të lëvizjes lineare. Ligjet e Njutonit për lëvizjen: Ligji i inercisë, i nxitimit dhe i veprimkundërveprimit. Impulsi dhe momenti i sasisë së lëvizjes. Ruajtja e Impulsit. Ligji i Njutonit për tërheqjen e gjithësishme. Përmbledhje.

Puna, fuqia dhe energjia. Shpjegimi i shkaqeve të lëvizjes pa përdorur ligjet e Njutonit. Puna. Energjia. Fuqia. Relacioni Punë – Energji. Forca rrotulluese dhe momenti i forces.

Ruajtja e ekuilibrit dhe ndryshimi i lëvizjes këndore. Koncepti i përdredhjes. Forcat dhe përdredhja në ekuilibër. Për kufizimi i qendrës së gravitetit.

Dinamika këndore. Kinematika këndore. Përshkrimi i objekteve në lëvizjen këndore. Pozicioni këndor dhe zhvendosja. Zhvendosja lineare dhe këndore. Shpejtësia lineare dhe këndore. Nxitimi linear dhe këndor. Sistemi anatomik në përshkrimin e lëvizjeve të gjymtyrëve. Kinetika këndore. Shpjegimi i shkaqeve të lëvizjes këndore. Inercia këndore. Momenti këndor. Impulsi këndor dhe momenti këndor. Aplikime të ligjeve të Njutonit për lëvizjen këndore.

Mekanika e fluieve. Efektet e ujit dhe ajrit. Forca pluskuese. Forca në sajë të zhytjes. Forca dinamike e fluideve. Forca në sajë të lëvizjes relative.

Biomekanika e brendshme. Forcat e brendshme dhe efektet e tyre tek trupi i njeriut dhe lëvizjeve të tij. Mekanika e materialeve biologjike. Sforcot dhe deformimet mbi trupin. Relacioni sforco-deformim. Vetitë mekanike të sistemit muskuloskeletal. Veprimi i muskulit. Forca e kontraksionit të muskulit.

Literatura e kërkuar

1. A. Bendo, Cikël leksionesh dhe Praktikash mësimore.

Moduli: Traumatologji

Programi:

Sistemi nervor. Dhimbja e kokës në atlete. Epilepsia. C'rregullimet e Veshit, hundës dhe fytyrës. Veshi i notareve Hematoma auris. Barotrauma e veshit të mesëm

Demttime në fytyrë dhe qafe. Sistemi okular. Trauma e syrit. Atleti dhe cilesia e shikimit. Konjuktiviti kimik. Fraktura nga goditja

Kushtet reumatologjike. Një Artikulacion i vetëm i enjtur. Disa Artikulacione të enjtura dhe të dhimbshme.

Dhimbja e mesit dhe kontraktura.

Demttime të sistemit Muskuloskeletalor. Definicioni. Vlerësimi dhe ekzaminimi i Sistemit Muskuloskeletalor

Ekzaminimi fizik. Ekzaminimi i zonave të caktuara.

Supi. Supi i atletit. Dislokacioni i supit. Subluksacioni i perseritur i supit

Artikulacioni Akromioklavikular. Frakturat

Berryli. Sindromi akut i berrylit të tenistit. Berryli i hedhësve. Dislokacioni i berrylit

Dora dhe kyçi i dorës.

Shpina. Demttime të diskut lumbosakral. Spondiloliza dhe spondilolisteza.

Kofsha dhe pelvisi. Frakturat e stresit të qafës femorale. Demtimi i apofizës. Kontuzioni i kuadricepsit. Fraktura e femurit

Gjuri. Sindromi i dhimbjes patelofemoral. Demtimi akut pa kontakt i gjurit me hemartrozë. Demtimi akut i gjurit

Dhimbja e këmbe. Kyçi i këmbe dhe këmba. Dhimbja e mesit të këmbe. Dhimbjet e gishtave të këmbe.

Ushtrimi fizik dhe barra.

Fëmijet në Sport kompetitiv

Trajtimi me urgjencë i gjendeve të cilat janë të rrezikshme për jetën. Faktoret ambientale Principet dhe Metodat e Rehabilitimit

Literatura e kërkuar:

1. Canaj P. Traumatologjia Sportive Ribotim Tiranë 2005
2. Peterson L., Renstrom P. Sports injuries Ciba-Geigy 1990

Moduli: Terapia e lëvizjes (gjimnastika korrektonjëse)

Programi:

Njohuri te pergjithshme mbi masazhin sportiv.

Bazat fiziologjike dhe higjenike te masazhit sportiv.

Kineziologjia, programi kineziologjik.

Gjimnastika korigjuese, bazat e saj.

Trupi i njeriut, muskujt, levizja dhe ekuilibri. Teknikat e stervitjeve te pjeseve te vecanta.

Paramorfizmat, trajtimi i tyre me ane te ushtrimeve fizike.

Dizmorfizmat, trajtimi i tyre me ane te ushtrimeve fizike.

Lordozat.

Kifoizat.

Skoliozat.

Trajtimi me ane te levizjes te semundjes reumatizmale.

Trajtimi me ane te levizjes te semundjes te sistemit kardio vascular.

Trajtimi me ane te levizjes te patologjive te sistemit respirator.

Terapia e levizjes ne patologjite e sistemit nervor qendror (hemiplegji, paraplegji).

Terapia e levizjes ne semundjen e parkinsonit dhe te alcajmerit.

Terapia e levizjes gjate gravidances (shtatezanise) gjate lehonise.

Terapia e levizjes ne semundjet tumorale (post mastektomis).

Terapia e levizjes ne traumat e kolones vertebrale.

Terapia e levizjes ne traumat e ekstremiteteve te sipërme.

Terapia e levizjes ne traumat e ekstremiteteve te poshtme.

Literatura e Kërkuar:

1. Cikel Leksionesh
2. Houglum P.A. Therapeutic exercise for musculoskeletal injuries. Second edition 2005 Human Kinetics.USA.
3. Berman P. S. and Shopland S. Interviewing and Diagnostic Exercises for Clinical and Counseling Skills Building 2005 by Laërence Erlbaum Associates. USA

Moduli: Psikologji e Përgjithshme e EF dhe Sportit.

Programi:

1.Motivacioni. Kuptimi për motivacionin. Motivacionet biologjike, stimuluese. Motivacionet e brëndëshme dhe të jashtëme. Teksti “Psikologjia”, F: 146-147, 151-157.

2.Personaliteti. Teoria e Masloë. Teoria e tipareve. F; 219-222, 213-216.

Personaliteti në sport. Struktura personalitetit sipas Hollander. Teksti, “Psikologji e sportit”.; F 22-25.

3.Inteligjenca. Ç’është inteligjenca. Inteligjenca fluide, e shumfishtë. Inteligjenca emocionale, Triarkike. Ndryshimet në inteligjencë. Teksti “Psikologjia”, F: 234, 235-239, 244-248.

4.Vëmëndja. Ç’është vëmëndja. Përmasat e vëmëndjes. Teksti “Psikologjia”, F: 58-60, 61-65.

5.Sjelljet e pashëndetëshme. Ç’është sjellja anormale. Ankthi e paniku. Fobitë. Depresioni. C’rregullime të personalitetit. Teksti “Psikologjia”, F: 271-271, 275-276, 278-279, 282-283.

6.Arousal, stresi, ankthi. Teksti, “Psikologji e sportit”. F. 69-75

7.Rregullimi i arousalit. Teksti, “Psikologji e sportit”. F. 161-172

8.Filozofia e trajnimit. Ç’është trajnimi në sport. Filozofia e trajnimit. Trajneri i moshave të reja. Teksti, “Psikologji e sportit”. F. 85-101

Literatura:

1. Zhurda, Y. (2009). Psikologjia. Shblu. Tirane.

2. Zhurda, Y. (2013). Psikologji e sportit. Tirane

Moduli: Edukimi nëpërmjet lëvizjes.

Programi:

Objektivat e edukimit fizik (lëvizor).

Parimet shoqërore të edukimit fizik.

Koncepti mbi aktin dhe veprimin lëvizor.

Ushtrimi fizik.

Literatura:

1. Daci, J., Subashi, G., Misja, B. (2006), “Teoria dhe Metodologjia e Edukimit Fizik”, Shblu. Tiranë fq. 5-6; 34-41; 79-91; 91-114.

Moduli: Teori e stërvitjes

Programi:

Pershtatja ndaj ngarkesave stërvitore: Superkompesimi dhe kohët e rikuperimit ndaj ngarkesave stërvitore. Teksti “Teoria dhe Metodologjia e Stërvitjes Sportive ¹” Fq. 38-42;42-48.

Tre sistemet energjitike: . Teksti “Teoria dhe Metodologjia e Stërvitjes Sportive ¹” Fq.50-59

Komponentet e stërvitjes sportive: Prgatitja fizike,llojet e prgatitjes fizike. Prgatitja teknike. Teksti “Teoria dhe Metodologjia e Stërvitjes Sportive ¹” Fq. 87-94;104-122

Ngarkesat stërvitore: Ngarkesa dhe anët e saj. Stimujt e stërvitjes. Vëllimi. Intesiteti. Teksti “Teoria dhe Metodologjia e Stërvitjes Sportive ¹” Fq.138-144;145-154

Periodizimi i stërvitjes sportive :Ciklet e stërvitjes ,mikrocikli,mezocikli,makrocikli. Teksti “Teoria dhe Metodologjia e Stërvitjes Sportive ¹” Fq. 213-221;231-240

Aftësite motore:Forca,format e shfaqjes së forcës.Faktorët neural të stërvitjes së forcës.Variablat e ngarkesës stërvitore të forcës. Teksti “Teoria dhe Metodologjia e Stërvitjes Sportive ²” Fq. 26-32;35-42; 53, 56-57

Aftësia e qëndrueshmërisë: Klasifikimi i metodave të stërvitjes.Stërvitja e sistemeve energjitike. Teksti “Teoria dhe Metodologjia e Stërvitjes Sportive ²” Fq. 88-92;97-98;116-118

Aftësia e shpejtësisë:Karakteristikat e variablave të ngarkesës për zhvillimin e shpejtësisë. Metodologjia e stërvitjes. Teksti “Teoria dhe Metodologjia e Stërvitjes Sportive ²” Fq 141-143;150-153;155-158

Stërvitja sportive me moshat e fëmijëve: Struktura e stërvitjes së gjatë. Teksti “bazat e stërvitjes me fëmijët e moshës 10-14 vjeç” Fq.10-13

- Literatura :**
1. Jorgoni,A.(2005). Teoria dhe metodologjia e stërvitjes sportive ¹. Shblu. Tiranë.
 2. Jorgoni,A.(2005). Teoria dhe metodologjia e stërvitjes sportive ². Shblu. Tiranë.
 3. Kasa,A.(1996). Bazat e stërvitjes me fëmijët e moshës 10-14 vjeç. STELVA. Tiranë.

Moduli: Stërvitje në Aktivitet Fizik e Fitnes.

Programi:

Aktiviteti fizik, Fitnesi dhe Shëndeti: Konceptet bazë për aktivitetin fizik, fitnes, dhe shëndetësinë. Objektivat dhe qëllimet. Fiziologjia e Ushtrimit.

Kontrolli i Fitnesit: Metodatat dhe matja e shpenzimit të energjisë në aktivitet fizike. Përbërja trupore. Mirëmbajtja e peshës të shëndetshme trupore .

Vlerësimi i komponentëve të fitnesit: Fitnesi kardiorespirator, planifikimi. Fitnesi muskolor , mjetet dhe metodatat stërvitore.

Stërvitja në popullatatat të veçanta : Rekomandime për fëmijët , të rinjtë, të rriturit dhe ,mosha e tretë.

Literatura : 1. Selenica, R. Leksione të shkruara ¹⁻²⁻³⁻⁴

Moduli: Zhvillim Motor

Programi:

Konceptet Baze mbi Zhvillimin Motor. Nje model per studimin e zhvillimit motor

Teorite mbi zhvillimin moto. Teorite e Maturimit dhe Teorite Ekologjike.

Rritja Fizike dhe Moshimi. Zhvillimi prenatal dhe postnatal.

Zhvillimi i Sistemeve Trupore dhe Moshimi. Zhvillimi i sistemit skeletor, muskuor, endokrin dhe nervor.

Zhvillimi i Aftesive Manipuluse . Kapja dhe arritja e objekteve.

Kushtezuesit Psiko – Social mbi Zhvillimin Motor. Shoqeria dhe shoqerizimi si kushtezues mjedisor. Vetevlerësimi. Motivimi. Njohuritë.

Literatura: Leksione të Shkruara

Moduli: Kontroll Motor

Programi:

Metodologjia e Studimit mbi performancen motore. Klasifikimit te aftesive motore. Koncepte baze te matjeve dhe vleresimit.

Sistemi Sensorial dhe Kontrolli Motor. Kontributi i Sistemit Sensorial (shikimi, degjimi & proprioceptoret) ne Kontrollin Motor. Sistemi i mbyllur i kontrollit motor .

Sistemi Qendrore dhe Kontrolli Motor. Mekanizmat e kontrollit te sistemit qendrore.

Koordinimi dhe Diferencat Individuale. Detyrat diskrete. Detyrat e vazhdueshme/ne vijimesi. Metododat eksperimentale dhe ato diferencuese.

Literatura: Leksione te Shkruara

Moduli: Të Mesuarit Motor.

Programi:

Konceptet baze mbi te Mesuarit Motor. Perkufizimi dhe karakteristikat baze te procesit te te mesuarit motor. Aftesia dhe shprehia levizore (shkathtesi).

Praktika dhe Ambienti i te Mesuarit Motor. Paraktika mentale. (imazheria).

Feedback dhe te Mesuarit Motor. Klasifikimi dhe perkufizimet. Njohja e performances dhe e rezultateve .

Karakteristikat e procesit te te mesuarit. Fazat e te Mesuarit motor sipas Fitt & Anderson. Percaktimi i prespektivave teorike i te mesuarit motor.

Literatura: Leksione te Shkruara

Moduli: Didaktikë e edukimit fizik dhe sportit

Programi:

Koncepti mbi thelbin e të mësuarit të lëvizjeve.

Etapat e të mësuarit të veprimeve lëvizore në edukimin fizik.

Parimet e të mësuarit.

Karakteristikat e veprimeve lëvizore të njeriut.

Literatura:

Subashi. G. (2004) Didaktika e edukimit Fizik. Faqe 95-116; 58-91; 117-130; 176-182

Moduli: Pedagogji e përgjithshme e EF dhe e Sportit.

Programi:

Shkenca e Pedagogjisë. Pedagogjia si shkencë edukimi. Shkenca për edukimin dhe disiplinat pedagogjike. Njohuri për edukimin. Edukimi me dimensionin europian.

Sistemi arsimor dhe Institucioni shkollor. Praktika edukative. Marrëdhëniet edukative. Klima pedagogjike.

Programet dhe përmbajtja. Programi dhe plani mësimor. Planifikimi i mësimit. Objektivat mësimor.

Mësimdhënia me në qendër nxënësin. Karakteristikat e mësimdhënies me në qendër nxënësin. Metodatat dhe teknikat e mësimdhënies me në qendër nxënësin.

Të nxënëtit. Kushtet e të nxënëtit dhe motivimi i nxënësve për të nxënëtit. Taksonomia e Blumit sipas nivelit të aftësive njohëse të të nxënëtit.

Vlerësimi në edukim dhe Të pyeturit. Kuptimi për vlerësimin. Aspekte psikopedagogjike të vlerësimit. Kategoritë bazë të pyetjes. Kontrolli me anë të procesit të të pyeturit.

Literatura:

M. Shehu – Leksione të shkruara.

Moduli: Stërvitja e Adaptuar në Aktivitet Fizik dhe Edukim Fizik

Programi:

Adaptimi i aktivitetit fizik për njerëzit e prekur nga sëmundjet e zemrës. Llojet e sëmundjeve, faktorët, konsiderata mbi planin ushtrimor, kohëzgjatja, frekuenca.

Adaptimi i aktivitetit fizik tek njerëzit mbipeshë dhe Obez. Faktorët e mbipeshës, metodat e përcaktimit të nivelit të shëndetit, konsiderata, llojet e ushtrimeve, kohëzgjatja, frekuenca.

Adaptimi i aktivitetit fizik për njerëzit me zhvillim mendor të vonuar, Autizmi dhe ADHD. Sindromit Doën, Autizmit dhe ADHD (deficite të mendjes, crregullime të hiperaktivitetit). Konsiderata, planet ushtrimore të reabilitimit, llojet e ushtrimeve, kohëzgjatja, frekuenca.

Adaptimi i Aktivitetit Fizik tek të moshuarit dhe tek njerëzit në karrige me rrota. Benefitet e AF, planet dhe llojet e programeve ushtrimore, frekuenca, intensiteti.

Terapia e Ujit. Mjedisi terapeutik i pishines, Benefitet e terapise se ujit, karakteristikat, vecorite dhe grupmoshat që u rekomandohet.

Literatura: Leksione të shkruara

Moduli: Testim në aktivitet fizik, edukim fizik dhe sport

Programi:

Testimet në Laborator, njohja dhe përdorimi i platformes Leonardo S2LJ (Single Tëo Leg Jump, CRT (Chair Rising Test), DJ (Drop Jump).

Testimet e aftësi kondicionale, koordinative, forces dhe VO2. Aplikimi, llojet, vecorite dhe karakteristikat e testeve. Bateria KTK , Bateria Hirtz, Sit up Test, Lateral Jumping, Plate tapping Test, Skinfold thicknes, Handgrip Strength Test, Bent Arm Hang, Push up. Andersen Test, Cooper test, RM Test, Hop test.

Testimet fizike të perkulshmerise, shpejtesise dhe shkathtesise, Testim ‘Sit and Reach’, testi i Balances, Beep test, Shuttle Run test.

Testimet për vlerësimin e aktivitetit fizik në grupmosha të ndryshme TPF - Testet e performances Fizike, (PPT - Physical Performance Tests), Testet Shkruaj një fjali, Balance, matja e ecjes, ulje-ngritje nga karigia, 10 metra ecje e shpejte, kthim 360 grade.

Literatura: Leksione të shkruara

Moduli: Sociologji e përgjithshme dhe e sportit

Programi:

Sportet si dukuri shoqërore. Vështrim i përgjithshëm. Ç'është dhe përse studiohet sociologjia e sportit. Përdorimi dhe statusi i sociologjisë së sportit.

Parimet që përcaktojnë strukturalisht sportin. Funkcionet sociale të sporteve.

Marrëdhëniet e sporteve me kulturën. Sportet dhe besimi fetar. Sportet dhe mjetet mediatike.

Literatura:

1. F.Gjata “ Sociologji e sportit II”, 2010 : 10-29,;
2. F.Gjata “ Sociologji e sportit I”, 2000 :17-26;35-61.
3. F.Gjata “ Sporti dhe feja- nje perspektive sociologjike”, 2005:15-25.

Moduli: Filozofi e edukimit fizik dhe sportit

Programi:

Koncepte kryesore te filozofise se sportit: Statusi metafizik i sportit. Sporti në kontekstin e marrëdhënies lojë-punë. Karakteri themelor i lojës, punës, sportit. Përvoja autentike e sportit. Pë Zhvillimi historik i përvojës autentike të sportit. Çështje të amatorizmit dhe profesionizmit në sport. Roli i trajnerit dhe i publikut në sport . Lidhjet e sportit me çlodhjen dhe edukimin fizik.

Statusi teologjik i sportit.

Statusi epistemik i sportit. Tipat e njohurive që kanë lidhje me sportin. Organizimi i njohurive që lidhen me sportin. *Statusi aksiologjik i sportit.* Statusi etik i sportit. Marrëdhënia e trajtimeve etike dhe metafizike të sportit.

Literatura:

- F. Gjata ”Filozofi e sportit”: f. 19-28.
F. Gjata ”Filozofi e sportit”: f. 60--75.

Moduli: Gjinnastikë

Programi:

Gjinnastika në tërësinë e edukimit fizik. 1. fq. 1-15; 2. fq. 52-108, 156-169; 4. fq. 5-25; 6. fq. 81-85; 8. fq. 6-31.

Historiku i Gjinnastikës. 1. fq. 1-21; 2. fq. 52-108; 4. fq. 26- 37; 8. fq. 11-24; 9. fq. 51-57; 12. fq. 1-11.

Terminologjia e gjinnastikës. 1. fq. 1-32; 2. fq.19-226; 3. fq.11-187; 6. fq. 9-11.

Metodologjia e të mësuarit të ushtrimeve gjinnastikore. 1. fq.1-15; 5. fq. 4-60; 6. fq. 95-102; 12. fq. 1-24 (Kap.II); 13. fq. 12- 52, fq. 35-45.

Masat për parandalimin e traumave në mësimet e gjinnastikës. 1. fq. 1-16; 4. fq. 60-66; 5. fq. 96-145; 6. fq. 116-121; 8. fq. 53-58; 13. fq. 21-46.

Metodologjia e ushtrimeve zbatuese (aplikative). 1. fq. 1-15; 4. fq. 84-101; 6. fq. 74-102; 8. fq. 88-98.

Ushtrimet e përgatitjes së gjithanshme fizike (u.p.gj.f.). 1. fq. 1-15; 4. fq. 84-101; 6. fq. 74-102; 8. fq. 73-88; 12. fq. 1- 23; 13. fq. 6- 52.

Ushtrimet në vegla gjinnastikore. 1.fq. 1- 15; 4.fq. 119-129; 8. fq. 98- 110; 12. fq. 1- 10 (Kap.V); 14.fq. 58-70.

Ushtrimet në unaza. 1. fq. 1-14; 4. fq. 136-143; 5. fq. 4-74; 8. fq. 113-120; 10. fq.163-184.

Ushtrimet në hekur. 1. fq. 1-13; 4. fq. 153-159; 5. fq. 96-144; 8. fq. 102-108; 10. fq. 114- 128.

Ushtrimet në paralele. 1. fq. 1-14; 4. fq. 159-169; 5. fq. 154-206; 8. fq. 108-113; 10. fq. 139-163.

Kërcimet në gjinnastikë. 1. fq. 1- 15; 4. fq. 214-225; 5. fq. 350-367; 8. fq. 137-144; 10. fq. 213-238.

Seanca e mësimit të gjinnastikës. 1. fq. 1-12; 4. fq. 243-250; 6. fq. 85-94; 7. fq. 94- 106; 8. fq.

Veçoritë e mësimit në kontigjentë të ndryshëm ushtruesish. 1. fq. 1- 15; 4. fq. 248-249; 6. fq. 85- 94; 8. fq. 190-206; 11. fq. 63-72; 13. fq. 9-52.

Shfaqjet gjinnastikore (Gjinnastradat). 1. fq. 1-15; 8. fq. 186-190; 11. fq. 63-72.

Garat e gjinnastikës dhe Rregullorja e gjykimit të tyre. 1. fq. 1- 20; 4. fq. 374-381; 8. fq. 178-186; 12. fq. 1-23 (Kap.III);

Historiku i Dancit Social. 15. fq.1-10.

Vallezime Standarte dhe Latine. 15. fq.1-15.

Vallet Popullore. 16. fq. 13-30, 41-48, 54-68, 70-76,168-175, 191-196; 17. Fq. 28-29, 89-90, 93-98, 101-106,208-210.

Literatura:

Meta.A, “Cikël Leksionesh të Tematikave të Lëndës së Gjimnastikës Artistike ”, 2014-2015.

Kuqo.Sh, “Bazat e Terminologjisë së Gjimnastikës”, 2004.

Kuqo.Sh , Mara.F, Dako.N, “Terminologjisa e Gjimnastikës në Edukimin Fizik dhe në Sport”, 2005.

Grup autorësh, “Gjimnastika” ,1980.

Grup autorësh, “Gjimnastika - pjesa praktike” ,1981.

Meta.A , “Metodika e Përgatitjes Lëvizore e Gjimnastëve të Rinj” , 2001.

I.S.P. “Kurrikula dhe Shkolla”, Nr. 3. 2003.

Grup autorësh, “Gjimnastika” , 1979 (përkthim).

Meta.A , “**Kronologjia e Gjimnastikës shqiptare dhe rrugët e zhvillimit të saj në të ardhmen**”, “Studime Sportive” , Nr. 2. 1999.

Grup autorësh, “**Gjimnastika mbi vegla**” , 2000.

Meta.A, Kabashi.Sh, Dako.N, “**Mbi një konceptim të ri të mësimit gjimnastikës ...**” “Studime Sportive” , Nr. 4. 2000.

F.F.GJ. “**Mémento de l’entraneur**” , 1986.

Carrasco R, “**L’activite du Debutant**” ,1982.

F.K.GJ. “**Coaching Certification Manual**” ,1996.

Dako,N.“**Cikël i Leksioneve në Danc**” , 2015.

Bogdani.R, “**Vallëzimi Popullor Shqiptar**”, 1999.

Selimi.S., “**Folklori Koreografik Shqiptar**” , 2003.

Dashi.E. ,“**Teoria e lëvizjes**” , 2001 .

Moduli:Volejboll

Programi:

Historiku i volejbollit në botë dhe në vendin tonë.

Karakteristikat e lojës së volejbollit.

Qëndrimet, llojet dhe lëvizjet në fushë. (Teknika). Metodika e realizimit dhe përsosjes së lëvizjeve dhe qëndrimeve.

Minivolejboli, Beach-voley. Lojërat me lojtarë të pakësuar dhe çekuilibër numerik.

Teknika dhe metodika e pasimit të topit me dy duar nga sipër.

Teknika dhe metodika e zotërimit të topit me dy duar nga poshtë.

Teknika e shërbimit nga poshtë dhe nga sipër. Metodika e mësimit të shërbimeve

Teknika dhe metodika e gjuajtjes.

Teknika dhe metodika e bllokut tek e të grupuar.

Taktika e skuadrës në sulm

Taktika e skuadres ne mbrojtje

Taktika e pritjes së bllokut dhe sulmit

Bazat e formimit të skuadrës

Organizimi i veprimtarive sportive ne volejboll dhe realizimi i një seance mësimore.

Rregullorja e lojes se volejbollit

Literatura:

1. Leksioni te shkruara
2. Teksti mesimor volejboll -Teknik-Taktik, 2011. fq-145-151,fq-110-112, fq-116-120, fq113-115, fq-90-102, fq-82-89, fq-74-78, fq-69-73, fq-59-68, fq-21-33, Fq 8-14

Moduli:Atletikë

Programi:Teknika dhe metodika e ecjes sportive;

Teknika dhe metodika e vrapimeve te mesme dhe te gjata;

Teknika dhe metodika e vrapimeve te shpejtesise;

Teknika dhe metodika e vrapimeve me stafeta;

Teknika dhe metodika e vrapimeve me pengesa;

Teknika dhe metodika e kercimit se gjati;

Teknika dhe metodika e kercimit trehapesh;

Teknika dhe metodika e e kercimit se larti;

Teknika dhe metodika e kercimit me shkop;

Teknika dhe metodika e hedhjes se gjyles;

Teknika dhe metodika e hedhjes se diskut;

Teknika dhe metodika e hedhjes se cekicit;

Teknika dhe metodika e hedhjes se shtizes;

Rregullore e ecjes dhe vrapimeve;

Rregullore kercimeve atletikore;

Rregullore hedhjeve atletikore;

Literatura e rekomanduar:

“ATLETIKA 1”, viti 2004, grup autoresh.

“ATLETIKA 2”, viti 2006, grup autoresh.

Permbledhje leksionesh Dh. Skenderi, F. Kovaci

Moduli:Basketboll

Programi:

Karakteristikat e lojes se basketbollit. Tendencat e sotme ne zhvillim. Evolucioni i rregullores se lojes. Terminologjia e basketbollit. “Me basketbollin neper vite”

Rendesia e qendrimeve ne sulm e ne mbrojtje ne basketboll. Teknika e metodika e levizjeve ne fushe, Vrapimet, ndalimet, kercimet, kthesat.

Teknika dhe metodika e kapjes dhe pasimit te topit ne basketboll, ne vend, ne levizje e kercim. (Teknika e metodika e pasimit me dy duar nga gjoksi, pasimit mbi koke dhe beisbolli, nga prapa dhe me finte, nga poshte dhe me hark, Teknika e metodika e pasimit me perplasje ne toke) ,Komunikimi ne passim.

Teknika dhe metodika e driblimit te topit, (te mesuarit e driblimit ne forme te lire, driblim nga vendi dhe ne levizje). Teknika e metodika e driblimit me ndryshim te duarve, drejtimit, sensit, shpejtesise ne situatet loje. Kombinimi i driblimit me themeloret e tjera te lojes se basketbollit.

Teknika metodika e gjuajtjes se topit nga vendi. Teknika e metodika e gjuajtjes se topit me kercim. Didaktika e gjuajtjes se topit ne lojen e basketbollit. Teknika e metodika e gjuajtjes me dyhapsh, e gjuajtjes per tre pike, gjuajtjes se lire. Progresioni i gjuajtjes ne basketboll.

Teknika dhe metodika e kapjes se topave ne table. Aftesia per kapjen e topave ne table mbeshtetur ne agresivitet, pozicionim dhe ne percaktimin e vendit nga ana e lojtarit.

Te mesuarit e aftesive taktike sulmuese. Loja kunder mbrojtjes STV, dhe kundra zones. Levizjet pa top, Skip pass, passim brenda zones. Pick and roll, Zenja e hapsirave ne fushe, Prerjet, Prerjet ne forme “V”.

Kombinacionet “jep e shko”, “jep e merr”, “jep e blloko” etj. Perdorimi i bllokimeve.

Organizimi i k/sulmit te shpejte ne basketboll.

Te mesuarit e aftesive taktike mbrojtese. Markimi i kundershhtarit. Rrembimi i topit lojtarit kundershhtar qe eshte nen kontroll te tij. Interceptimi i pasimit. Heqjen e topit lojtarit kundershhtar. Taktika e mbrojtjes mbi top. Mbrojtja e koshit, kufizimi i mundesise te sulmit te shpejte, vendosja e kurtheve, mbrojtja e pasimit.

Mbrojtja STV, mbrojtje ne zone, pressing, help and recover. (ndihmo dhe rivendos)

Mbrojtja e kombinacioneve. (“jep e shko”, mbrojtja e levizjeve “back door”, “prerjet flash”, “switching on e screen”, dublimi i lojtarit post.)

Rendesia e Pergatitjes Fizike dhe teknike ne basketbollin modern. Metodologjia e trajnimit te pergatitjes fizike. Programimi shumevjecar per arritjen e objektiveve. Vlera dhe rendesia e teknikes ne basketbollin modern. Pergatitja fizike ne pergjigje te filozofise se lojtareve te basketbollit.

Rendesia dhe specifikat ne seleksionimin e basketbollistave. Perzgjedhja shkencore e natyreshme. Kriteret per nje lojtar perfekt. Sekretet e seleksionimit. Kriteret e vleresimit. **Organizimi i aktiviteve ne basketboll.** Sistemet dhe formulat per organizimin e ndeshjeve. Hartimi i kalendarit sportiv. Realizimi i ngarkeses. Rregullat kryesore te lojes se basketbollit si edhe menyra e aplikimit te tyre ne oren e mesimit.

Literature:

“Historiku i basketbollit Shqiptar” fq. 1-362, Rregullorja e lojes se basketbollit” fq. “ABC e basketbollit” fq 11-20. “The basketball Book” fq. 1-13, Buletine te QKSHS. Assist magazine FIBA. Leksione.

“Basketball Skills” fq 1-38. “Ëoman’s Basketball Drill Book” fq. 1-3. Fq. 175-189. “Basketball Fundamentals” A better way to learn the basics. Fq 1-13. “ABC e basketbollit” fq 59-84, fq. 273-321. Assist magazine FIBA, Buletine te QKSHS. Leksione.

“Basketball Skills” fq 39-70. “Coaching Basketball Technical and Tactical Skills”fq. 1-19. “Coaching Basketball Technical and Tactical Skills”fq. 1-19. “Ëoman’s Basketball Drill Book” fq 77-94. “Coaching Youth BASKETBALL” fq.53-65.”Basketboll” ushtrime testim” P.Balli. fq.77-98. “ABC e basketbollit” fq 101-128. “Basketball Fundamentals” A better way to learn the basics. Fq. 35-48. “The basketball Book” fq. 116-134.Buletine te QKSHS. Assist magazine FIBA, Leksione.

“Basketball Skills” fq. 39-70. “Coaching Basketball Technical and Tactical Skills”fq. 1-19. “Ëoman’s Basketball Drill Book” fq 59-76. “Coaching Youth BASKETBALL” fq.53-65. ”Basketboll” ushtrime testim” P.Balli. fq.56-77. “ABC e basketbollit” fq. 129-164. “Basketball Fundamentals” A better way to learn the basics. Fq. 49-62. “The basketball Book” fq. 160-178. Buletine te QKSHS. Assist magazine FIBA, Leksione.

“Basketball Skills” fq. 72-99. “Basketball Skills” fq. 39-70. “Coaching Basketball Technical and Tactical Skills”fq. 1-19. “Ëoman’s Basketball Drill Book” fq. 117-132. “Coaching Youth BASKETBALL” fq.53-65. .”Basketboll” ushtrime testim” P.Balli. fq. 99-120. “ABC e basketbollit” fq. 165-210. “Basketball Fundamentals” A better way to learn the basics. Fq. 13-25. “The basketball Book” fq.13-58. Fq.59-87. “The basketball Book” fq.59-73. Buletine te QKSHS. Assist magazine FIBA. Leksione.

“Basketball Skills” fq. 183-200. “Ëoman’s Basketball Drill Book” fq. 131-150. “ABC e basketbollit” fq. 211-244. “Basketball Fundamentals” A better way to learn the basics. Fq. 87-97. “The basketball Book” fq.179-187. Buletine te QKSHS. Assist magazine FIBA. Leksione.

“Basketball Skills” fq 133-155, fq. 211-232. “Offensive Plays& Strategies “fq. 61-94. Fq.95-116. “Coaching Basketball Technical and Tactical Skills”fq. 19-21. Fq. 93-110. Fq. 111-113. “Ëoman’s Basketball Drill Book” fq. 131-150. “Coaching Youth BASKETBALL” fq. 65-98. “ABC e basketbollit” fq. 273-300. “Basketball Fundamentals” A better way to learn the basics. Fq. 97-109. “The basketball Book” fq. 202-210. Buletine te QKSHS. Assist magazine FIBA. Leksione.

“Basketball Skills” fq. 113-132. Fq. 133-154. Buletine te QKSHS. Assist magazine FIBA. “Offensive Plays& Strategies “fq. 61-94. Fq.95-116. Leksione.

“Offensive Plays& Strategies “fq. 17-21. “Offensive Plays& Strategies “fq. 61-94. Fq.95-116. “The basketball Book” fq. 211-227. Buletine te QKSHS. Assist magazine FIBA. Leksione.

“Basketball Skills” fq. 155-183. Fq. 233-243. “Coaching Basketball Technical and Tactical Skills”fq. 93-111. Fq. 153-208. “Eoman’s Basketball Drill Book” fq.189-236. “Basketball Fundamentals” A better way to learn the basics. Fq 75-86. Buletine te QKSHS. Assist magazine FIBA. Leksione.

“Basketball Skills” fq. 155-183. Fq. 233-243. “Offensive Plays& Strategies “fq.117-146.“Coaching Basketball Technical and Tactical Skills”fq. 93-111. Fq. 153-208. “Coaching Youth BASKETBALL” fq. 99-114. “ABC e basketbollit” fq. 301-329. “Basketball Fundamentals” A better way to learn the basics. Fq. 131-140. “The basketball Book” fq.135-160. Buletine te QKSHS. Assist magazine FIBA. Leksione.

“Basketball Skills” fq. 155-183. “Offensive Plays& Strategies “fq. 147-172.Buletine te QKSHS. Assist magazine FIBA. Leksione.

“Basketball Training” fq 1-207. “Eoman’s Basketball Drill Book” fq.21-39. “The basketball Book” fq. 269-275. Buletine te QKSHS. Assist magazine FIBA. Leksione.