

1.	Titulli i lëndës mësimore	Teoria e Treningut		
2.	Kodi	FSS102		
3.	Programi studimor	Sport dhe Shkencat Sportive		
4.	Organizatori i programit studimor (njësia, përkatësisht instituti, katedra, reparti)	Universiteti “Nënë Tereza” – Shkup, Fakulteti i Shkencave Sociale / prog stud: Sportit dhe Shkencat Sportive		
5.	Cikli (i parë, i dytë, i tretë)	Cikli i parë i studimeve universitare		
6.	Viti akademik/Semestri	Viti i I / Semestri I	7.	Numri i ECTS kredive 6
8.	Mësimdhënësi	Prof. i assoc. Blerim Saiti		
9.	Parakushtet për regjistrimin e lëndës	Nuk ka		
10.	Qëllimet i lëndës (kompetencat): Të fitojë njohuri bazë rreth adaptimi i organizmit ndaj ngarkesave në rritje gjatë procesit stërvitor, disiplinës shkencore, mësimore, metodologjike e praktike e cila studion rregullshmëritë kineziologjike, antropologjike, metodologjike dhe metodike të planifikimit, programimit dhe kontrollit të stërvitjes sportive			
11.	Përmbajtja e lëndës: Stërvitja sportive , kuptimi mbi stërvitjen sportive; Prejardhja e konceptit sport , veqorite specifike; Sistemet energjetike, Intenziteti I te ushtruarit ne sport, Struktura e Trajningut sportive, Metodot praktike te Trajningut themelor, Format e punes ne procesin e trajningut, Aftesite koordinative ne sport, Kerkesat bashkekohore ne procesin stervitor me femije, Analiza e nje loje sportive Aktiviteti fizik dhe lodhja, Lodhja dhe pushimi, Teoria e trajnimit dhe Fitnesi, Teoria e trajnimit – Balansi, Teoria e Trajnimit -Forca			
12.	Metodat e mësimdhënies: Ligjërata, seminare, detyrë kursi, dhe aktivitete të tjera ekstrakurrikulare.			
13.	Fondi i përgjithshëm i orëve në dispozicion:	120 orë		
14.	Shpërndarja e kohës në dispozicion:	90		
15.	Format e aktiviteteve mësimore:	15.1	Ligjërata-mësim teorik	60 orë
		15.2	Ushtrime (auditore); seminare; punë në ekip:	30 orë
16.	Forma të tjera të aktiviteteve:	16.1	Detyra projektuese	15 orë
		16.2	Detyra të pavarura dhe mësim jashtë auditorit	15 orë
17.	Mënyra e vlerësimit/notimit			
	17.1	Testet	1. Kolokuium i parë -30 pikë	
			2. Kolokuium i dytë – 30 pike	

	2.	Punime seminarike/projekt (prezantim)	20 pikë			
	17.3	Aktivitet dhe pjesëmarrje	20 pikë			
18.	Kriteret për notim (pikët/nota)		Deri në 50 pikë	5 (pesë) (F)		
			Prej 51 deri 60 pikë	6 (gjashtë) (E)		
			Prej 61 deri 70 pikë	7 (shtatë) (D)		
			Prej 71 deri 80 pikë	8 (tetë) (C)		
			Prej 81 deri 90 pikë	9 (nëntë) (B)		
			Prej 91 deri 100 pikë	10 (dhjetë)(A)		
19.	Kushti për nënshkrim dhe provimi përfundimtar		E humb të drejtën e nënshkrimit studenti i cili ka më shumë se 30 % të mungesa në ligjërata dhe ushtrime.			
20.	Gjuha në të cilën realizohet mësimi:		Shqip			
21.	Metoda për matjen e cilësisë së mësim:		Anketim anonim i studentëve, observimi ne mësim			
22.	Literatura					
	22.1	Literatura e detyrueshme				
		Nr. rend.	Autori	Titulli	Botuesi	Viti
		1.	Arben Jorgoni	<i>Stervitja sportive</i>	AEFS Tiranë	2001
		2.	Xhambazovski	Kinezioloska Antropologija	FFK Shkup	2004
		3.	Enoka R. M.	Osnovi kineziologii	Kiev	2000
	22.2	Literatura plotësuese				
		1.	Bompa TO.	Periodization Training for Sports. Champaign,IL: Human Kinetics.	Human Kinetics.	1999
		2.	Hoff J, Gran A, Helgerud J.	Maximal strength training improves aerobic endurance performance	Scand J Med Sci Sports.	2002
		3.				