

# PROGRAMMI

MASTER "PERSONAL TRAINING"

---

11 Mars 2024

## TEORI

### Metodologjia e Stervitjes (6 orë)

#### **Moduli 1: Bazat teorike dhe praktike të trajnimit 11 mars ora 20:00 (2 orë)**

- Teoria e Superkompensimit
- Ligjet Themelore të Trajnimit
- Mekanizmat e Përshtatjes së Trajnimit
- Zbatimi praktik: Mbitrajnimit - Identifikimi dhe Parandalimi

#### **Moduli 2: Teknikat dhe organizimi i trajnimit 13 mars ora 20:00 (2 orë)**

- Teknika: Preciziteti dhe Ekzekutimi
- Trajnimi si një proces i vazhdueshëm
- Periodizimi në trajnim
- Blloqet themelore të ndërtimit të trajnimit
- Zbatim praktik: Shënime mbi përgatitjen fizike

#### **Moduli 3: Vështrime dhe aplikacione specifike 14 mars ora 20:00 (2 orë)**

- Skemat e dështimit: Teori dhe praktikë
- Përqindjet e ngarkesës dhe buferit: Llogaritja dhe aplikimi
- Skemat e mosdështimit: Alternativat dhe Avantazhet
- Organizimi i një sesi trajnimit
- Strukturimi i Programeve të Trajnimit të Personalizuar
- Zbatimi praktik: Vlerësimi Funkcional

## TEORI

**Strength and Conditioning 18 mars ora 20:00  
(2 orë)**

### Teoria dhe Bazat

- Hyrje në Forca dhe Kushtëzimi: Përkufizimi dhe objektivat
- Parimet e stërvitjes së forcës: Mbingarkesa, specifika, rikuperimi
- Programimi i kondicionimit: Dallimi midis rezistencës aerobike dhe anaerobe

### Teknikat e trajnimit

- Ushtrime kryesore për forcë dhe kondicionim: Squat, deadlift, press, pull
- Protokollet e kondicionimit: HIIT, stërvitje qarkore, stërvitje për qëndrueshmëri
- Përdorimi i Pajisjeve Specifike: Shtanga, kambanë, litarë luftimi
- Programim praktik (20 minuta)

### Krijimi i një programi javor:

- Shembuj dhe shabllone
- Përshtatja e programit në nivele të ndryshme: fillestar, mesatar, i avancuar

### Pyetje dhe përgjigje dhe sesion diskutimi

- Pyetjet e hapura dhe shkëmbimi i përvojave
- Këshilla praktike dhe burime shtesë

## TEORI

**Hipertrofia Muskulare 20 mars ora 20:00  
(2 orë)**

### **Parimet dhe Bazat Teorike**

- Fondamentet e Ipertrofisë: Mekanizmat fiziologjikë
- Rëndësia e Vëllimit dhe Intensitetit: Si ndikojnë në ipertrofinë
- Ushqyerja dhe Integrimi: Roli i tyre në rritjen muskulare

### **Programet e Stërvitjes për Ipertrofi**

- Ushtrimet Themelore: Bodybuilding vs funksionale
- Programimi për Ipertrofinë: Seritë, përsëritjet, kohët e rikuperimit
- Variabiliteti dhe Periodizimi: Si të shmangen stagnimet dhe të stimulohet rritja

### **Workshop Praktik**

- Krijimi i një Programi të Stërvitjes Ipertrofike: Shembuj dhe praktikë
- Përshtatja me Nevojat dhe Qëllimet e Ndryshme Fizike
- Seancë Pyetje dhe Përgjigje dhe Diskutim

## TEORI

### Medical Fitness 6 ore

#### **Moduli 1 Sëmundjet metabolike dhe osteoartikulare 25 mars ora 20:00 (2 orë)**

- Menaxhimi i sëmundjeve metabolike përmes fitnesit
- Përkufizimi dhe ndikimi i sëmundjeve metabolike (diabeti, obeziteti)
- Parimet e trajnimit dhe sigurisë për njerëzit me sëmundje metabolike
- Kuptimi i kushteve osteoartikulare (artriti, osteoporozë)
- Programimi i ushtrimeve me ndikim të ulët dhe teknikave përforcuese
- Strategji për menaxhimin e dhimbjes dhe përmirësimin e lëvizshmërisë

#### **Moduli 2: Sëmundjet kardiovaskulare 26 mars ora 20:00 (2 orë)**

- Bazat e Fitnesit Kardiovaskular
- Kuptimi i sëmundjeve kardiovaskulare (hipertensioni, sëmundjet e zemrës)
- Udhëzimet ACSM për Trajnim të Sigurt Kardiovaskular
- Ushtrime kardio dhe monitorim i intensitetit
- Krijimi i programeve të personalizuara të trajnimit
- Raste studimore dhe skenarë realë

#### **Moduli 3: Fitnes në Onkologji dhe për Grupe Specifike 27 mars ora 20:00 (2 orë)**

##### **Hyrje në Fitnes Onkologjik**

- Ndikimi i aktivitetit fizik në rikuperimin onkologjik
  - Parimet e trajnimit për të mbijetuarit e kancerit
  - Menaxhimi i lodhjes dhe komplikimeve të tjera të lidhura me trajtimin
- ##### **Trajnim për të moshuarit dhe gratë shtatzëna**
- Teknikat e trajnimit të përshtatura për të moshuarit dhe gratë shtatzëna
  - Përfitimet e aktivitetit fizik për shëndetin e nënës, fetusit dhe të moshuarve

## PRAKTIKE

### Coaching, Komunikimi dhe Marketingu

**Moduli 1: Komunikimi Efektiv dhe Coaching në Palestrë 2 Prill ora 20:00  
(2 orë)**

#### Teknikat e Komunikimit Efektiv

- Parimet e komunikimit efektiv me klientët
- Dëgjimi aktiv dhe teknikat e reagimit
- Menaxhimi i pritshmërive dhe zgjidhja e konflikteve

#### Coaching dhe Motivimi

- Teknikat e coaching për përmirësimin e performancës
- Strategjitë e motivimit dhe vendosja e objektivave
- Krijimi i një mjedisi pozitiv dhe përfshirës në palestrë

**Moduli 2: Marketing dhe Promovimi i Shërbimeve në Palestrë 3 Prill ora  
20:00(2 orë)**

#### Bazat e Marketingut për Personal Trainer

- Strategjitë e marketingut për tërheqjen dhe mbajtjen e klientëve
- Përdorimi i mediave sociale dhe marketingut dixhital
- Branding personal dhe diferencimi i shërbimeve

#### Teknikat e Shitjes dhe Rrjetëzimi

- Teknikat e shitjes dhe upselling të shërbimeve të personal training
- Rrjeti i kontakteve dhe bashkëpunimet me profesionistë të tjerë
- Përdorimi i dëshmvive dhe referimeve për të rritur klientelën

## TEORI

### Nutricioni Sportiv

#### **Moduli 1: Fondamentet e Ushqyerjes Sportive 10 Prill ora 19:00 (2 orë)**

- Parimet bazë të ushqyerjes dhe metabolizmit
- Ekuilibri i makronutrientëve dhe mikronutrientëve
- Rëndësia e hidratimit dhe kohëzgjatjes së vakteve
- Krijimi i planeve ushqimore të ekuilibruara
- Konsideratat dietike për lloje të ndryshme sportesh
- Teknikat e vlerësimit dhe monitorimit të ushqyerjes

#### **Moduli 2: Rritja e Masës Muskulare dhe Dobësimi 13 Prill ora 14:00 (2 orë)**

- Ushqyerja optimale për hipertrofinë muskulare
- Roli i makronutrientëve dhe koha e vakteve
- Integrimi i ushqyerjes dhe rimëkëmbja muskulare
- Parimet e deficitit kalorik dhe kontrollit të peshës
- Rëndësia e bilancit proteik dhe cilësisë ushqimore
- Menaxhimi i urisë dhe mbajtja e masës së shëndetshme

#### **Moduli 3: Integrotoret, Proteinat dhe Hidratimi 13 Prill ora 16:00 (2 orë)**

- Përdorimi i sigurt dhe efektiv i integrotorve
- Llojet dhe dozat e proteinave në pluhur
- Integrimi me kreatinën, BCAA-t, dhe integrotoret e tjera të njohura
- Roli i ujit dhe elektrolitëve në performancën sportive
- Përdorimi i vitaminave, mineraleve dhe antioksidantëve
- Konsideratat speciale për atletët vegetarianë dhe veganë

## PRAKTIKE

### POSTURAL FITNESS (4 ORE) 20 Prill ora 09:00

#### Bazat e Fitnessit Postural (2 orë)

- Hyrje në Fitnessin Postural: Rëndësia e një posture të drejtë dhe impakti në shëndetin e përgjithshëm.
- Vlerësimi i Posturës: Teknikat për vlerësimin e posturës së klientëve, duke identifikuar disallinjimet e zakonshme.
- Ushtrime për Ndërgjegjësimin Postural: Aktivitete praktike për të rritur ndërgjegjësimin e posturës së tyre.

#### Ushtrime dhe Teknika për Përmirësimin e Posturës (2 orë)

- Ushtrime Korrigjuese: Demonstrim dhe praktikë e ushtrimeve specifike për përmirësimin e posturës.
- Integrimi në Programin e Stërvitjes: Si të inkorporohen ushtrimet posturale në programet e rregullta të stërvitjes.
- Strategjitë për Parandalimin e Lëndimeve: Diskutimi mbi mënyrën se si një posturë e mirë mund të ndihmojë në parandalimin e lëndimeve dhe përmirësimin e performancës.



## PRAKTIKE

### STRENGTH & CONDITIONING 20 PRILL ORA 14:00 (4 ORE)

#### Strength & Conditioning (1 orë e 30 minuta)

- Hyrje në Strength & Conditioning: Parimet themelore dhe aplikimet në stërvitje.
- Workshop Praktik: Ushtrime kyçe të strength & conditioning, si squat, press dhe deadlift.
- Programimi i Stërvitjes: Si të strukturohet një seancë efektive e strength & conditioning.

#### Weightlifting (1 orë e 30 minuta)

- Bazat e Weightliftingut: Fokusimi në snatch dhe clean & jerk.
- Teknikat e Ngritjes së Peshave: Praktika dhe korigjimi i teknikave të ngritjes.
- Ushtrime Ndhmëse: Implementimi i ushtrimeve plotësuese për të përmirësuar performancën në weightlifting.

#### Hyrje në CrossFit (1 orë)

- Panoramika e CrossFitit: Filozofia dhe pjesët kyçe të këtij sporti.
- WOD Demo (Workout Of the Day): Shembull i një stërvitjeje tipike të CrossFit.
- Adaptimi dhe Siguria: Si të adaptohen ushtrimet e CrossFit për nivele të ndryshme të aftësive dhe të ruhet siguria gjatë stërvitjeve.

## PRAKTIKE

**Teste ne Palester 21 Prill ora 09:00  
(2 ore )**

### **Përgatitja dhe Matja**

- Hyrje në Testet në Palestrë: Përmbledhje e shkurtër mbi llojet e ndryshme të testeve dhe qëllimi i tyre.
- Përgatitja e Klientit për Testet: Teknikat e ngrohjes dhe përgatitjes mendore.
- Matjet Fillestare: Udhëzime se si të kryhen matjet bazë (pesha, gjatësia, përbërja e trupit).

### **Ekzekutimi i Testeve dhe Analiza**

- Testi i Forcës Muskulare: Shembuj praktikë të testeve si maksimumi për një përsëritje ose testet e përsëritura.
- Testi i Rezistencës Kardiovaskulare: Ekzekutimi i testeve si testimi i vrapimit ose i ecjes.
- Testi i Mobilitetit dhe Fleksibilitetit: Demonstrimi i testeve si sit-and-reach ose testimi i mobilitetit artikular.
- Analiza e Rezultateve: Si të interpretohen rezultatet e testeve dhe t'i përfshijnë ato në programin e stërvitjes së klientit.

## PRAKTIKE

**Biomekanika e aplikuar në Palester 21 Prill ora 11:00  
(6 ore )**

### **Moduli 1: Parimet e Biomekanikës (2 orë)**

- Hyrje në Biomekanikë: Konceptet kyçe dhe rëndësia e tyre në stërvitje.
- Analiza e Lëvizjes: Kuptimi i lëvizjes njerëzore dhe komponentët e saj mekanikë.
- Ushtrime Vëzhgimi: Praktika në njohjen e modeleve të lëvizjes gjatë ushtrimeve të zakonshme.

### **Moduli 2: Aplikime Praktike - (2 orë)**

- Biomekanika e Ushtrimeve Bazë: Studim i thelluar mbi squat, stacchi da terra, dhe press.
- Analiza dhe Korrigjimi: Teknikat për analizimin dhe korrigjimin e teknikës së ushtrimeve.
- Praktika e Mbikëqyrur: Ushtrime praktike nën udhëzimin e instruktorit.

### **Moduli i Tretë: Aplikime Praktike - (2 orë)**

- Biomekanika e Ushtrimeve të Avancuara: Studimi i ushtrimeve më komplekse dhe varianteve të tyre.
- Integrimi i Biomekanikës në Programin e Stërvitjes: Si të përdoret biomekanika për të optimizuar programin e stërvitjes.
- Parandalimi i Lëndimeve: Teknikat biomekanike për të ulur rrezikun e lëndimeve.