

**my
academy
pt.**

MyAcademyPT Trainer
Where Fitness
Meets Passion

PROGRAMI

PERSONAL TRAINING

24 Mars-25 Prill 2026

WWW.MYACADEMYPT.COM

Metodologjia e Stervitjes (6 orë)

Moduli 1: Bazat teorike dhe praktike të trajnimit 24 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 25 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 26 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 (2 orë)

30 Prill ora 20:00

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, CT, stërvitje për qëndrueshmëri
- Përdorimi i Pajisjeve Specifike: Shtanga, kettlebell, litarë etj
- Programim praktik (20 minuta)

Krijimi i një programi javor:

- Shembuj te skedave
- 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 (2 orë)

1 Prill ora 20:00

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

Moduli1: Sëmundjet metabolike dhe osteoartikulare
6 Prill 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, osteoporoza)
- Programimi i ushtrimeve me ndikim të ulët dhe teknikave përforcuese
- Strategji për menaxhimin e dhimbjes dhe përmirësimin e lëvizshmërisë

Moduli 2: Sëmundjet kardiovaskulare
8 Prill 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
9 Prill 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

TEORI
Nutricioni Sportiv 6 ore

Moduli 1: Fondamentet e Ushqyerjes Sportive
13 Prill ora 20:00 (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
15 Prill ora 20:00 (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: Integratorët, Proteinat dhe Hidratimi
16 Prill ora 20:00 (2 orë)

- Përdorimi i sigurt dhe efektiv i integratorve
- Llojet dhe dozat e proteinave në pluhur
- Integrimi me kreatinën, BCAA-t, dhe integratorët 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

Psikologjia e Trajnimit: Nga Neuroshkenca e Sjelljes te Marka Personale

**Moduli 1: Arkitektura e Ndryshimit: Truri, Motivimi dhe Zakonet.
15 Prill ora 20:00 (2 orë)**

Truri i Klientit dhe Psikologjia e Sjelljes

- Lidhja e pashmangshme mes ndryshimit fizik, atij nervor dhe vendimmarrjes.
- Mekanizmat e rezistencës së trurit (homeostaza) dhe funksionimi i ciklit të zakoneve (habit loop).
- Kuptimi i vetë-sabotimit: Pse stresi dhe perfeksionizmi shkatërrojnë qëndrueshmërinë

Motivimi i Thellë dhe Roli i Trajnerit

- Diferenca mes motivimit sipërfaqësor (estetik) dhe atij të brendshëm (identitet dhe vlera).
- Roli i dopaminës në sistemin e pritjes dhe progresit, jo thjesht si "hormon lumturie".
- Trajneri si rregullator nervor: Si siguria emocionale dhe prania ndikojnë direkt në performancë.
- Krijimi i besimit biologjik përmes tonit, ritmit dhe komunikimit joverbal.

**Moduli 2: Arti i Ndikimit: Komunikimi Efektiv dhe Ndërtimi i Reputacionit.
17 Prill ora 20:00(2 orë)**

Psikologjia e Komunikimit dhe Marrëdhënia Trajner-Klient

- Komunikim Bashkëpunues: Përdorimi i pyetjeve dhe feedback-ut për të nxitur reflektim, jo mbrojtje apo ndjesi faji.
- Siguria = Qëndrueshmëri: Klientët qëndrojnë kur ndihen të sigurt psikologjikisht, jo vetëm kur stërviten mirë.
- Empati Profesionale: Menaxhimi i marrëdhënies duke qenë i afërt, por me kufij të qartë.

Strategjia e Markës Personale dhe Etika e Ndikimit

- Reputacioni mbi reklamën: Krijimi i një marke që bazohet te besimi dhe aftësia për të bërë klientin të thotë "ky person më kupton vërtet".
- Narrativa e qartë: Ndërtimi i një mesazhi të thjeshtë e të fuqishëm: "Kush jam, kë ndihmoj dhe pse metoda ime funksionon".
- Përgjegjësia etike: Shmangia e shitjes përmes frikës ose presionit dhe fokusimi tek krijimi i pavarësisë emocionale, jo varësisë nga trajneri.

PRAKTIKE

POSTURAL FITNESS (4 ORE)

25 Prill ora 09:00-12:00

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.

**STRENGTH & CONDITIONING (4 ORE)
25 Prill ORA 14:00-18:00**

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 (2 ore)

26 Prill ora 10:00

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
- 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 (6 ore)
26 Prill ora 12:00-18:00

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, dead lift, 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.