

SEMINAR

PËR TRAJNER



Trajnim Ekskluziv me Walter Bolognani



4-8 Shtator 2025
Prishtinë

Ligjërues: Walter Bolognani
trajner italian me përvojë të
gjatë në zhvillimin e notarëve
elitarë.



SEMINAR

PËR TRAJNER

E ENJTE – 3 orë paradite (09:00–12:00) **dhe 3 orë pasdite (14:00–17:00)**

- Hyrje dhe Objektivat e Trajnimit: Qëllimet dhe pritjet nga trajnimi, kuptimi i fazave të zhvillimit të notarëve të rinj.
- Identifikimi i Talentit: Kush konsiderohet talent, çfarë të bëjmë, kur dhe si të ndërhyjmë.
- Zhvillimi Afatgjatë i Sportistëve (LTAD): Parimet e planifikimit afatgjatë, identifikimi i zonave të duhura të stërvitjes, monitorimi i përparimit dhe zhvillimit të notarëve.

E PREMTE – 3 orë paradite (09:00–12:00) **dhe 3 orë pasdite (14:00–17:00)**

- Metodologjia dhe Sistemet e Energjisë.
- Periodizimi për Notarët Junior: Bazat e periodizimit, balancimi i stërvitjes me rikuperimin, menaxhimi i intensitetit dhe volumit gjatë vitit.
- Hartimi i Seancave Efektive të Stërvitjes: Strukturimi i ngrohjes, pjesës kryesore dhe qetësimit, larmia dhe progresioni i ushtrimeve, shembuj të planeve për nivele të ndryshme aftësie.



SEMINAR

PËR TRAJNER

E SHTUNË – 3 orë paradite (09:00–12:00)
dhe 3 orë pasdite (14:00–17:00)

- Zhvillimi Teknik dhe i Aftësive: Teknikat bazë të stileve të notit, ushtrime për rritjen e efikasitetit, gabimet e zakonshme dhe si të korrigojnë.
- Seancë Praktike në Pishinë me demonstrim praktik.

E DIEL – Vetëm paradite (09:00–12:00)

- Rëndësia e Forcës dhe Kondicionit për Notarët Junior: Ushtrime jashtë ujit, ushtrime të përshtatshme për moshën, parandalimi i lëndimeve.
- Rëndësia e Ushqimit dhe Hidratimit: Udhëzime bazë për mirëmbajtjen e performancës.
- Pyetje & Përgjigje (mund të realizohet në fund të çdo sesioni)
- Mbyllja e Trajnimit dhe Ndarja e Certifikatave

