

Shtojca A: Përshkrimet e kursit për programin Shkencat e sportit dhe lëvizjes.

Lënda	SPORTI NË HISTORI, KULTURË DHE SHOQËRI		
	Lloji	Semestri	ECTS
	OBLIGATIVE (O)	1	4
Ligjëruesi	Dr.Sc. Nagip Lenjani		
Qëllimet dhe objektivat	<p>Kursi jep informacion rreth Sporteve në histori, kulturë dhe shoqëri. Ky kurs do t'i prezantojë studentët me studimin shkencor të historisë së sportit, kulturës dhe shoqërisë. Studentët do të mësojnë mbi parimet e historisë sportive, kulturës dhe proceseve të shoqërisë. Studentët do të njihen me konceptet që lidhen me nën-disiplinat kryesore të historisë sportive, kulturës dhe shoqërisë. Ata do të mësojnë për historinë e sportit në botë, për origjinën e lëvizjes, për edukimin e trupit në lindjen e largët, qytetërimin grek dhe gjimnastikën, për garat dhe lojërat e epokës klasike, për veçoritë e përgjithshme të edukimit fizik në Mesjetë, për edukimin fizik në mesjetën shqiptare dhe gjithashtu për historinë e sportit në Kosovë. Studentët gjithashtu do të mësojnë se si përdoret metodologjia shkencore në historinë sportive, kulturën dhe kërkimin e shoqërisë dhe do të mësojnë aftësitë e të menduarit kritik. Gjatë gjithë kohës, theksi vihet në kërkimin origjinal empirik. Qëllimi kryesor i lëndës është të ndihmojë studentët të zhvillojnë pyetje dhe argumente të arsyetuara rreth shpjegimit dhe përshkrimit të përdorimit të të dhënave empirike si autoritet kryesor.</p>		
Rezultatet e pritura	<p>Pas studimit të materialeve të diskutuara në klasë, nxënësit duhet të jenë në gjendje të:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Të demonstrojnë njohuri mbi evolucionin historik të sporteve ✓ Analizoni Dimensionet Kulturore të Sporteve, Vlerësoni rëndësinë kulturore të sporteve të mëdha brenda shoqërive të ndryshme. ✓ Analizoni ndikimin e sporteve në integrimin social dhe ndarjen në komunitete të ndryshme. ✓ Zbatimi i kornizave teorike për të vlerësuar në mënyrë kritike rolin e sportit në kontekste të ndryshme ✓ Ata zotërojnë njohuri historike, kulturore dhe sociale dhe perspektiva mbi organizimin e lojrave. 		
Përmbajtja e kursit	Plani i kursit	Javët	
	Njoftim i nxënësve me përmbajtjen e syllabates.	1	
	Historia e sportit; Studimi i zhvillimit të sportit në historinë e njerëzimit; Origjina e lëvizjes.	2	
	Motorizimi në Shtetet e Bashkuara; Edukimi trupor në Lindjen e Largët; Qytetërimi grek dhe gjimnastika.	3	
	Konkurse në lojërat e epokës klasike.	4	

	Ambiente për aktivitete të ndryshme gjimnastiko-sportive	5
	Krijimi i federatës ndërkombëtare të sportit, duke rimodeluar idealin olimpik.	6
	Edukimi fizik në mesjetën shqiptare; Edukimi fizik gjatë shek. Historia e sportit në Kosovë; Sporte tradicionale.	7
	Testi i parë i ndërmjetëm.	8
	Kultura dhe sporti	9
	Rëndësia e sportit në shoqërinë moderne	10
	Sporti, kultura dhe shoqëria; Niveli i analizës në sport, kulturë dhe shoqëri; Vlera e teorisë në analizimin e sportit, kulturës dhe shoqërisë.	11
	Sociologjia e sportit; Sporti si fenomen social dhe eksperiment në sport. Struktura e aktivitetit sportiv.	12
	Antropologjia; Karakteristikat antropometrike në sport.	13
	Lojërat Olimpikë moderne; Evolucioni i Lojrave Olimpikë Gratë në Lojërat Olimpikë.	14
	Provimi përfundimtar	15
Metodat e mësimdhënies	<p>Në procesin mësimor zbatohet metodologjia bashkëkohore. Forma të ndryshme të leksioneve të modifikuara, dhe punës së pavarur të studentëve sipas formave bashkëkohore të bashkëpunimit.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Pjesëmarrja në klasë dhe diskutimet, ○ Grup projekti, ○ Ese. 	
Metodat e vlerësimit:	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pjesëmarrja në klasë dhe diskutimet -20% ○ Provimi afatmesëm: 20% ○ Ese 15% ○ Projekti i grupit 20% ○ Provimi përfundimtar 25% 	
Literatura:	<ul style="list-style-type: none"> • Coakley, J. (2009). Sportet në shoqëri: Çështjet dhe polemikat (10th ed.). New York, NY: McGraw-Hill Publishers. • Ellis Cashmore, Kultura Sportive, 2003, Routledge World Reference. • © Muzeu Olimpik, edicioni i 2-të 2007 (Lojërat Olimpikë Moderne). • Misja, B. (1997). Historia e edukimit fizik dhe sporteve; Shtëpia "Hipokrati" 	
Literaturë shtesë:	<ul style="list-style-type: none"> • Kraja, M. (2018). "Fjalor enciklopedik i Kosovës". (Fjalor enciklopedik i Kosovës). 2. Prishtinë: Akademia e Shkencave dhe e Arteve e Kosovës. FQ. 1526. ISBN 9789951615846. OCLC 1080379844. 	

	<ul style="list-style-type: none"> • Historia e futbollit në Kosovë". Arkivuar nga origjinali më 2 mars 2014. • Tabelat e Kampionëve të Futbollit të Kosovës që nga viti 1945.
Kontakt	nagip.lenjani@ubt-uni.net

Lënda	BAZAT E AKTIVITETIT FIZIK: TEORIA E LËVIZJES		
	Lloji	Semestri	ECTS
	OBLIGATIVE (O)	I	5
Ligjëruesi	Dr.Sc. Masar Gjaka		
Qëllimet dhe objektivat	Lënda synon t'u ofrojë studentëve bazat teorike, teknike dhe praktike të aktivitetit fizik, që kanë për qëllim njohuritë e metodave dhe didaktikëve të aktiviteteve të ndryshme motorike. Përveç kësaj, studentët do të fitojnë njohuri dhe kuptueshmëri të teorive më të rëndësishme në lidhje me zhvillimin motorik dhe marrjen e aftësive motorike dhe aplikimin e tyre.		
Rezultatet e pritura	Pas përfundimit të kursit, studentët do të: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Kanë fituar aftësinë për të zgjedhur dhe përdorur konceptet dhe parimet e metodologjisë dhe didaktikës së aktiviteteve fizike në kontekstet e ndryshme në të cilat ato zhvillohen. ✓ Demonstroni kuptueshmërinë e kontrollit motorik dhe të mësimin motorik. ✓ Zbatoni teorinë e kontrollit motorik dhe të mësuarit për të shpjeguar përvetësimin dhe rafinimin e aftësive motorike. ✓ Kuptoni faktorët që ndikojnë në kontrollin e lëvizjes njerëzore. ✓ Shpjegoni përgjigjet fiziologjike ndaj ushtrimeve. 		
Përmbajtja e kursit	Prezantimi i lëndës		1
	Hyrje në teorinë e lëvizjes njerëzore; Format dhe klasifikimet e lëvizjes;		2
	Qëndrimi dhe modelet motorike;		3
	Parimet dhe modelet e rritjes dhe zhvillimit normal të fëmijëve;		4
	Mësimi, zhvillimi dhe kontrolli motorik		5
	Përkufizimi i aktivitetit fizik		6
	Testimi i ndërmjetëm I		7
	Komponentët e fitness: Komponentet e fitnesit lidhur me shëndetin		8
	Komponentët fitness lidhur me aftësitë I		9
	Komponentët e fitness-it të lidhur me aftësitë II		10
	Udhëzimet e aktivitetit fizik		11
	Hyrje në parimet e trajnimit		12
	Identifikimi i talenteve dhe zhvillimi afatgjatë i atletikës		13
	Prezantimi i punës praktike		14
	Provimi përfundimtar		15
Metodat e mësimdhënies	Leksione teorike, ushtrime laboratorike/salla sportive, seminare, workshope, detyra, mësim i pavarur, punë individuale dhe grupe etj.		

Metodat e vlerësimit	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pjesëmarrja në klasë dhe diskutimet 15% ○ Provimi afatmesëm: 20% ○ Provimi praktik 20% ○ Puna individuale dhe grupore 10% ○ Seminare 10% ○ Provimi përfundimtar 25%
Literatura	<ul style="list-style-type: none"> • Haibach, P. S., Greg, R., & Collier H. D. (2011) Motor learning and development. Champaign, IL: Human Kinetics. • Schmidt, R. A., Lee, T. D. (2011). Motor control and learning: A behavioral emphasis. Human kinetics. <p>Përveç librave të treguar, botimet shkencore relevante për fushën do të përdoren për përgatitjen e leksioneve, të cilat do të vihen në dispozicion të studentëve nëpërmjet platformës moodle.</p>
Kontakt	masar.gjaka@ubt-uni.net

Lënda	BIOLOGJIA DHE GJENETIKA, ME ELEMENTE BAZË TË BOKIMISË		
	Lloji	Semestri	ECTS
	OBLIGATIVE (O)	I	5
Ligjëruesi	Dr.Sc. Gazmend Temaj		
Qëllimet dhe objektivat	<ul style="list-style-type: none"> • marrjen e parimeve themelore që janë në themel të natyrës, funksioneve dhe diversitetit të jetës; Kuptimi i koncepteve të thjeshtësisë/kompleksitetit, organizimit biologjik dhe homeostazës, mjedisit dhe evolucionit. • Të kuptuarit e organizimit kimik dhe funksionimit të sistemeve të jetesës, dhe aspektet e organizimit të qelizave, informacionit gjenetik, metabolizmit, riprodhimit dhe zhvillimit. • Marrja e parakushteve të nevojshme për t'iu qasur studimit të anatomisë, fiziologjisë dhe disiplinave të tjera që lidhen me trupin e njeriut, dhe veçanërisht për studimin e ushtrimeve, metodave të trajnimit, dhe biologjisë, biokimisë dhe gjenetikës së performancës njerëzore. 		
Rezultatet e pritura	<p>Kursi do të ndihmojë studentin të kuptojë dhe të zbatojë konceptet e mëposhtme:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Jeta, energjia, sistemet e jetesës dhe biosfera; gjenetika, evolucioni dhe bioinxhinierizmi; shëndetin dhe rolin e aktivitetit fizik dhe mënyrën e jetesës. ✓ Bazat e kimisë dhe biokimisë: atomet dhe molekulat, lidhjet kimike dhe reaksionet, biomolekulat strukturore dhe funksionale. ✓ Qeliza dhe përbërësit e saj: bërthama, citoplazma dhe organela, membrana dhe transporti qelizor; shumëllojshmëria e qelizave dhe organizmave; mikroorganizmave, dhe roli i tyre në mjedis dhe shëndetin e njeriut. ✓ Parimet e metabolizmit dhe transformimet e energjisë në sistemet e jetesës, dhe rrugët kryesore metabolike. ✓ Organizimi i materialit gjenetik dhe funksionimi i tij: ADN-ja dhe ARN-ja; kodin gjenetik dhe sintezën e proteinave; Zhvillimi dhe ndërveprimet gjene-mjedis. 		

	✓ Riprodhimi, evolucioni dhe mjedisi; Dyfishimi i ADN-së, ndarja e qelizave dhe riprodhimi i organizmit; shëndetin e njeriut, shoqërinë dhe perspektivat e ardhshme; Riprodhimi i asistuar, inxhinieria gjenetike, bioteknologjitë, inteligjenca artificiale.	
Përmbajtja e kursit	Prezantimi i syllabusit	Java e parë
	Hyrje në biologjinë e përgjithshme dhe integrative: Energjia dhe lënda; vetitë e jetës; qelizat dhe qeniet e gjalla; Organizimi i trupit dhe strukturat e lëvizjes.	Java 2+3
	Elementet bazë të kimit dhe biokimit: Atomet dhe molekulat; lidhjet kimike dhe reaksionet; acidet dhe bazat; biomolekulat; proteinat dhe enzimat në metabolizëm; Proteinat kontraktile dhe lëvizja.	Java 4+5
	Qeliza, strukturat dhe funksionet: Qeliza dhe diversiteti i saj; prokaryotes dhe eukaryotes; membranën dhe kalimin e substancave; citoplazma, citoskeletoni dhe strukturat e lëvizjes; Bërthama, acidet nukleike dhe funksionet e tyre.	Java 6+7
	Provimi i mesit të mandatit	Java e 8-të
	Metabolizmi qelizor: Rrjedhja e energjisë dhe materies, ligjet e termodinamikës; strategjitë e kursimit të energjisë, enzimat; Metabolizëm energjik, fotosintezë dhe frymëmarrje.	Java 9+10
	Gjenetika dhe riprodhimi: ADN-ja dhe ARN-ja, kodi gjenetik dhe sinteza e proteinave; shprehje gjenetike; gjenet dhe kromozomet; ADN-ja dhe riprodhimi, mitoza dhe meioza; riprodhimi asseksual dhe seksual, variabiliteti, mutacionet; vendosmëria seksuale; Ligjet e Mendelit; tiparet e lidhura me seksin; shembuj të tipareve gjenetike të njeriut në shëndet dhe çrregullim; Gjenet dhe sporti.	Java 11+12
	Çështjet e biologjisë integrative: Zhvillimi dhe ndërveprimet gjene-mjedis; mikrobioma dhe roli i saj në shëndet dhe evolucion; ndryshimi i mjedisit; Bioteknologjitë dhe inxhinieria gjenetike.	Java 13+14
	Provimi përfundimtar	Java e 15-të
Metodat e të mësuarit	Përqindja e aktivitetit (%)	
	Leksione 50 Seminari 10 Puna laboratorike 30 Puna praktike 10	
Burimet e kursit	Burimi	Numri
	Klasa (p.sh.)	1
	Laboratori (p.sh.)	1
	Moodle	1
	Software	1

	Projektor	1															
Punë dhe aktivitet i detyrueshëm	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Aktivitete të tjera</th> <th>Java e hrs</th> <th>Totali</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1. Leksion</td> <td>3</td> <td>36</td> </tr> <tr> <td>2. Laboratori</td> <td>4</td> <td>24</td> </tr> <tr> <td>3. Konsulto</td> <td>1</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>4. Mësim i pavarur</td> <td>7</td> <td>110</td> </tr> </tbody> </table>	Aktivitete të tjera	Java e hrs	Totali	1. Leksion	3	36	2. Laboratori	4	24	3. Konsulto	1	10	4. Mësim i pavarur	7	110	
Aktivitete të tjera	Java e hrs	Totali															
1. Leksion	3	36															
2. Laboratori	4	24															
3. Konsulto	1	10															
4. Mësim i pavarur	7	110															
Literatura/Referenca	<ul style="list-style-type: none"> • Memushi, L. (2003): Biologjia Humane, Shtëpia botuese “Libri Universitar” Tirane. • Lodish, H. Berk, A. Zipursky, L. Matsudaira, P. Baltimore, D. • Darnell, J. Molecular Cell Biology. 6th ed. (2013) Neë York: Ë. H. Freeman & Co. • Alberts, B, Johnson, A. Lewis, L. Raff, M. Roberts, K. &Ëalter, P. Molecular Biology of the Cell. 4th edition (2000) • Berg, J., Tynoczko, J., Stryer, L., Biochemistry 7th ed. 2012. • Thomson&Thomson. Genetics in Medicin 8th ed. 2016 • Tobbias, E., Connor, M., Ferguson_smith, M., Essential Medical Genetics. 6th 2011 • Campbell, Neil. A. (2002): Biology. 6th ed. The Benjamin/Cummings Publishing Company, San Francisco, CA, USA. • Stankoviq, S., Anatomia Krahasuese e Kurrizorëve, Prishtinë Kosovë, 1980 • Behluli E, Liehr T, Hadziselimovic R, Temaj G. Epigenetics and Treatment of Systemic Lupus Erythematosus. Pharmacia. 2023; a70(4): 1005–1013. https://doi.org/10.3897/pharmacia.70.e110412 • Wimmer B, Friedrich A, Poeltner K, Edobor G, Rathner A, TemajG, et al. Ribosome editing in dermatological therapy Artesunate and Atazanavir tailor protein synthesis to replenish skin anchor protein LambB3 in Epidermolysis bullosa. JID Innovations (2024);4:100240doi:10.1016/j.xjidi.2023.100240 																
Literatura e rekomanduar																	
Kontakt	gazmend,temaj@ubt-uni.net																

Lënda	BIOKIMIA E USHTRIMEVE		
	Lloji	Semestri	ECTS
	OBLIGATIVE (O)	I	5
Ligjëruesi	Dr.Sc. Kujtim Thaçi		
Qëllimet dhe objektivat	<p>Kursi ka për qëllim të ofrojë një kuptim të avancuar të parimeve thelbësore dhe temave të Biokimisë së ushtrimit. Njohja e strukturës, organizimit dhe funksionit të karbohidrateve, yndyrnave, proteinave, acideve nukleike dhe biomolekulave të tjera; Kuptimi i strukturës dhe funksionit katalitik të enzimave, dhe roli dhe integrimi i tyre në rrugët metabolike.</p> <p>Të kuptuarit e kimisë së aktivitetit fizik dhe implikimet e stërvitjes dhe ushtrimeve për organizmin. Kuptimi i elementeve bazë të kërkimit në</p>		

	biokiminë sportive.	
Rezultatet e pritura	<p>Pas përfundimit të kursit, studentët do të:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Demonstrjnë një kuptim të plotë të parimeve themelore të biokimisë, pasi ato lidhen me fiziologjinë e ushtrimit. ✓ Shpjegojnë sistemet e ndryshme të energjisë në trupin e njeriut dhe rolin e tyre në mbështetjen e llojeve të ndryshme të aktivitetit fizik. Kuptojnë metabolizmin e karbohidrateve, lipideve dhe proteinave gjatë ushtrimit dhe ndikimin e tyre në prodhimin e energjisë. ✓ Demonstrjnë aftësi në teknikat laboratorike lidhur me matjen e parametrave biokimikë në fiziologjinë e ushtrimeve. ✓ Demonstrjnë një kuptim të konsideratave etike në kryerjen e hulumtimeve që përfshijnë subjekte njerëzore në kontekstin e shkencës së ushtrimit. 	
Përmbajtja e kursit	Plani i kursit	Java
	Vështrim i përgjithshëm i biokimisë dhe rëndësia e saj për të ushtruar	1
	Strukturat qelizore dhe funksionet relevante për ushtrimin	2
	Glicoliza, cikli i Krebsit dhe zinxhiri i transportit elektron	3
	Përshtatje metabolike ndaj llojeve të ndryshme të ushtrimit	4
	Rregullimi i glukozës së gjakut gjatë ushtrimeve	5
	Struktura dhe metabolizmi i hormoneve	6
	Provimi afatmesëm – Testi	7
	Efektet e ushtrimit në profilet e lipideve	8
	Sinteza e proteinave dhe prishja e muskujve	9
	Uji dhe elektrolitet	10
	Sistemi respirator dhe transporti i oksigjenit	11
	Struktura e acideve nukleike	12
	Roli i hormoneve në metabolizmin e energjisë	13
	Përshtatjet me ushtrimet kronike në ekuilibrin hormonal	14
Provimi përfundimtar	15	
Metodat e mësimdhënies	Leksione, Ushtrime laboratorike, seminare, workshope, mësim i bazuar në probleme, diskutime në grup, ushtrime role-playing, prezantim i studentëve.	
Metodat e vlerësimit	Pjesëmarrja	5%
	Performance	5 %

	Provim praktik 20 % Midterm(s) 20 % Diskutimet në grup 15% Prezantimi i studentëve 10% Provimi përfundimtar 25 %
Literatura	<ul style="list-style-type: none"> • [Peter_Rae]_Clinical_Biochemistry_Lecture_Notes 2018 • William J.Marshall. Clinical biochemistry Metabolic and clinical aspects . Third edition 2014 • Materiali i nevojshëm për kurs/Librat tjera për lexim Recommended Course Material(s)/Reading(s)/Other • (Allan Gaw, Michael J.Murphy).Clinical biochemistry AN ILLUSTRATED COLOUR TEKST.Fifth edition 2013(Përkthim shqip)
Kontakt	kujtim.thaqi@ubt-uni.net

Lënda	ANATOMIA FUNKSIONALE		
	Lloji	Semestri	ECTS
	OBLIGATIVE (O)	I	6
Ligjëruesi	Dr.Sc. Diellor Riza		
Qëllimet dhe objektivat	Ky kurs ka për qëllim t'u ofrojë studentëve njohuri lidhur me sistemet e ndryshme funksionale të trupit të njeriut në një qasje sistematike dhe rajonale. Përveç kësaj, kursi synon të familjarizojë studentët me strukturat anatomike të trupit të njeriut dhe rëndësinë e tyre funksionale, si dhe, të ofrojë bazën anatomike për analizën e lëvizjes.		
Rezultatet e pritura	Në përfundim të këtij kursi studentët do të: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Demonstroni një kuptim të morfologjisë dhe strukturës së qelizës, indeve dhe klasifikimit të eshtrave, nyjeve dhe muskujve, të cilat karakterizojnë anatominë e trupit të njeriut. ✓ Kuptoni organizimin dhe funksionin e sistemit muskolor ✓ Njihni parametrat evolucionarë morfo-funksionalë dhe treguesit e rajoneve të ndryshme anatomike. ✓ Shpjegoni strukturën dhe funksionin e sistemit nervor ✓ Mësoni marrëdhëniet, strukturën dhe brendësinë e organeve që përbëjnë çdo aparat dhe /ose sistem. ✓ Aplikojeni njohuritë e integruara për të kuptuar proceset dhe përgjigjet fiziologjike. 		
	Plani i kursit		Java
	Prezantimi i syllabusit		1
	Hyrje në anatominë njerëzore. Terminologjia dhe nivelet e organizimit.		2

Përmbajtja e kursit	Osteologjia. Kockat dhe roli i tyre. Struktura e nyjeve. Akset e lëvizjes së nyjeve të ndryshme dhe këndi normal i lëvizjes.	3
	Sindesmologji. Strukturat stabilizuese të një joint dhe muskujt e përfshirë në lëvizje të ndryshme. Analiza e strukturave kufizuese të lëvizjes në pozicionet më të jashtme të nyjeve dhe shtyllës kurrizore.	4
	Myologjia. Aktiviteti i muskujve (llojet e tkurrjes dhe karakteristikat e tyre), moversët kryesorë, forca e muskujve në lëvizje të ndryshme në skaje dhe mbrapa.	5
	Zinxhirë kinetikë të hapur dhe të mbyllur. Ushtrimet praktike të stërvitjes që lidhen me njohjen e këndit të lëvizshmërisë së përbashkët dhe funksionit të muskujve të ndryshëm.	6
	Vlerësimi i I	7
	Sistemi nervor.	8
	Aparate kardiovaskulare.	9
	Sistemi gastrointestinal	10
	Sistemi urogenital.	11
	Sistemi vaskular dhe limfatik	12
	Sistemi i organeve shqisore	13
	Sistemi endokrin	14
Provimi përfundimtar	15	
Metodat e mësimdhënies	Leksione teorike, Vlerësime laboratorike të anatomisë praktike, workshope, detyra, mësim i pavarur, prezantime individuale dhe grupore etj.	
Metodat e vlerësimit	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pjesëmarrja në klasë dhe diskutimet 15% ○ Provimi afatmesëm: 20% ○ Provimi praktik 20% ○ Prezantim individual dhe grupor 10% ○ Punëtoritë 10% ○ Provimi përfundimtar 25% 	
Literatura	<ul style="list-style-type: none"> • Milner C. (2008). Functional anatomy for sport and exercise Quick reference. Routledge. 	
Kontakt	diellor.rizaj@ubt-uni.net	

Lënda	SPORTET EKIPORE (FUTBOLL-BASKETBOLL)
--------------	--------------------------------------

	Lloji	Semestri	ECTS
	OBLIGATIVE (O)	I	4
Ligjëruesi	Dr.Sc. Agron Thaqi		
Qëllimet dhe objektivat	Qëllimi i kursit është t'u ofrojë studentëve njohuritë themelore teorike dhe praktike të sporteve ekipore (futbollit dhe basketbollit) në mënyrë që të zgjerojnë si kulturën e përgjithshme të sportit ashtu edhe sportet ekipore në veçanti. Për më tepër, gjatë këtij kursi nxënësit do të fitojnë njohuri tekniko-taktike dhe relacionale të dobishme në mjedise të ndryshme profesionale (si në shkollë, klube sportive dhe federata).		
Rezultatet e pritura	<p>Pas përfundimit të kursit(s), studentët do të:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Të ketë njohuri rreth origjinës së futbollit dhe basketbollit; ✓ Të demonstrojnë një kuptim të plotë të rregullave të futbollit dhe basketbollit; ✓ Të kuptojë dhe të zbatojë parimet ofenduese dhe mbrojtëse të pozicionimit dhe lëvizjes; ✓ Të aplikojë njohuritë teorike dhe praktike në një vlerësim përfundimtar praktik; ✓ Të ketë njohuri bazë të analizës së performancës në sportet ekipore (futboll dhe basketboll). 		
Përmbajtja e kursit	Plani i kursit	Javët	
	Prezantimi i Syllabus	1	
	Historia e futbollit; Rregullat e lojës.	2	
	Detyrat dhe metodat bazë të ushtrimit në futboll; Elemente teknike pa topin në futboll.	3	
	Elementet teknike me topin në futboll (Kalimi dhe marrja e topit)	4	
	Elemente teknike me topin në futboll (Driblimi, kontrolli i topit, gjuajtjet)	5	
	Teknika e portierit	6	
	Taktikat e futbollit dhe sistemet e lojës	7	
	Vlerësimi i parë periodik – I	8	
	Rregullat e lojës së basketbollit dhe evolucioni i tyre	9	
	Qëndrimet bazë në sulm dhe mbrojtje	10	
	Driblimi	11	
	Duke kaluar topin	12	
	Të shtëna	13	
	Lojë ekipore me koncepte taktike të lojës së basketbollit	14	
Provimi përfundimtar	15		
Metodat e mësimdhënies	<ul style="list-style-type: none"> ○ Leksione teorike, ○ Ushtrimet e sallave sportive, ○ Vizitat në terren, 		

	<ul style="list-style-type: none"> ○ Projekti, ○ Puna individuale dhe grupore, etj.
Metodat e vlerësimit	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pjesëmarrja në klasë dhe diskutimet 15% ○ Provimi afatmesëm: 20% ○ Provimi praktik 20% ○ Puna individuale dhe grupore 10% ○ Projekti 10% ○ Provimi përfundimtar 25%
Literatura	<ul style="list-style-type: none"> • History of Football: The Beautiful Game (2002 Documentary Series) • The Ball is Round: A Global History of Football – David Goldblatt (2008) • Laws of the Game 2020/2021 • Sermaxhaj, S. Futbolli(Përgatitja fizike, tekniko-taktike dhe udhëheqja e ekipit), Prishtinë, 2021. • Gjinolli E., Sokoli B.: Futboll-teoria dhe metodika, FKF, Prishtinë, 2001. • Jarani, J. Çaçani, E. ABC e Basketbollit; teknika drejt suksesit. Tiranë, 2011. • Nixha, M. Basketboll, Bazat dhe loja ekipore. UP-FKF, Prishtinë, 2003. • Gamble, P. (2013). Strength and conditioning for team sports: sport specific physical preparation for high performance. Routledge. • Autor: Agron Thaqi, Bylbyl Sokoli. (2019). Differences Between Motor Abilities of First and Second League Soccer Players in Kosovo Eurasian Journal of Sport Sciences and Education. Vol; 1: http://www.dergipark.gov.tr/ejsse
Kontakt	agron.thaqi@ubt-uni.net

Lënda	FIZIOLOGJIA NJERËZORE		
	Lloji	Semestri	ECTS
	OBLIGATIVE (O)	II	6
Ligjëruesi	Dr.Sc. Diellor Rizaj		
Qëllimet dhe objektivat	<p>Ky kurs ka për qëllim t'u ofrojë studentëve njohuri rreth sistemeve të ndryshme funksionale të trupit të njeriut në një qasje sistematike.</p> <p>Objektivat kryesore do të jenë:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Të njohë funksionimin e organeve dhe sistemeve të njeriut në kushte pushimi; • Për të njohur përgjigjet e trupit të njeriut ndaj ushtrimeve fizike dhe aktivitetit sportiv. 		

<p>Rezultatet e pritura</p>	<p>Pas përfundimit të këtij kursi, studenti do të jetë në gjendje të:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Përshkruani se si funksionojnë sistemet ose organet kryesore të trupit; ✓ Demonstroni kuptueshmërinë e fiziologjisë qelizore ✓ Të kuptosh se çfarë do të ndodhte nëse pjesë të sistemeve të trupit tuaj nuk funksionojnë siç duhet; ✓ Përshkruani strukturën dhe funksionin e qelizave, duke përfshirë membranat qelizore, organelat dhe transportin qelizor ✓ Shpjegoni strukturën dhe funksionin e neuroneve dhe qelizave gliale ✓ Analizoni dhe interpretoni të dhënat eksperimentale që lidhen me proceset fiziologjike. 	
<p>Përmbajtja e kursit</p>	<p>Plani i kursit</p> <p>Hyrje në fiziologjinë e njeriut.</p> <p>Qelizat, indet dhe organet.</p> <p>Homeostaza e organizmit.</p> <p>Gjaku dhe përbërësit e tij.</p> <p>Imunologjia dhe sistemi mbrojtës i trupit.</p> <p>Sistemi nervor.</p> <p>Vlerësimi I-re</p> <p>Fiziologjia e traktit kardiovaskular.</p> <p>Sistemi i qarkullimit të lëngjeve të trupit</p> <p>Sistemi gastrointestinal</p> <p>Sistemi urinar.</p> <p>Sistemi gjenital femëror dhe mashkullor</p> <p>Sistemi i organeve shqisore</p> <p>Sistemet endokrine dhe exorine.</p> <p>Provimi përfundimtar</p>	<p>Java</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>5</p> <p>6</p> <p>7</p> <p>8</p> <p>9</p> <p>10</p> <p>11</p> <p>12</p> <p>13</p> <p>14</p> <p>15</p>
<p>Metodat e mësimdhënies</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Leksione teorike, ○ Vlerësimet praktike të laboratorit të fiziologjisë, ○ Punëtoritë, ○ Mësimi i pavarur, ○ Prezantime individuale dhe grupore etj. 	
<p>Metodat e vlerësimit</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pjesëmarrja në klasë dhe diskutimet 15% ○ Provimi afatmesëm: 20% ○ Provimi praktik 20% ○ Prezantime individuale dhe grupore 10% 	

	<ul style="list-style-type: none"> ○ Punëtoritë 10% ○ Provimi përfundimtar 25%
Literatura/Referencat	<ul style="list-style-type: none"> • McArdle W.D., Katch F.I., Katch V.L.: Exercise physiology. Fourth edition. Baltimore, Maryland. 1996. • Scott K., Edward T. H.: Exercise Physiology, New York, 2001.
Kontakt	diellor.rizaj@ubt-uni.net

Lënda	Psikologji e përgjithshme		
	Lloji	Semestri	ECTS
	OBLIGATIVE (O)	2	4
Ligjëruesi	Dr.Sc. Denis Celcima		
Qëllimi dhe objektivat	Studentët njihen me idetë, teoritë dhe praktikat bazë të psikologjisë në këtë kurs. Historia e psikologjisë, metodologjitë e kërkimit, bazat biologjike të sjelljes, ndjesisë dhe perceptimit, të mësuarit, kujtesa, motivimi, emocioni, personaliteti, çrregullimet psikologjike dhe psikologjia sociale janë ndër lëndët e mbuluara.		
Rezultatet e pritura	<p>Në përfundim të kursit, nxënësit duhet të jenë të aftë të:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Njihuni me shkollat kryesore të mendimit dhe historinë e psikologjisë. ✓ Shfaqni një kuptim të teknikave themelore të kërkimit dhe çështjeve etike që lidhen me kërkimin psikologjik. ✓ Përshkruani funksionin e sistemit nervor dhe bazat biologjike të sjelljes. ✓ Emëro dhe shpjego bazat e kujtesës dhe të të mësuarit. ✓ Analizoni efektet e emocioneve dhe motivimit në sjellje. ✓ Shqyrtoni se si sjellja dhe dinamika e grupeve ndikohen nga shoqëria. 		
Përmbajtja e kursit	Plani i kursit	Java	
	Prezantimi i syllabusit	1	
	Vështrim i përgjithshëm i historisë së psikologjisë	2	
	Shkolla e madhe e mendimeve në Psikologji	3	
	Metodat shkencore dhe projektimi eksperimental	4	
	Etika në kërkimin psikologjik	5	
	Struktura dhe funksionet e sistemit nervor, neuroneve dhe neurotransmetuesve dhe sistemit endokrin. Kujtesa dhe sistemi it	6	
	Kondicionimi klasik dhe operacional	7	
	Vlerësimi i parë	8	
	Proceset dhe iluzionet shqisore dhe perceptuese dhe parimet gestalte të perceptimit	9	
	Njohja shoqërore e perceptimit	10	
Përputhshmëria, bindja, përputhshmëria dhe dinamika e grupit	11		

	Të menduarit dhe zgjidhja e problemeve, Inteligjenca dhe teoritë e saj	12
	Emocioni dhe motivimi dhe teoritë e tyre	13
	Teoritë kryesore të personalitetit	14
	Provimi përfundimtar	15
Metodat e mësimdhënies	Metodologjia e aplikuar gjatë ligjërimit të lëndës do të përfshijnë, por nuk do të kufizohen vetëm në: Metoda interaktive, veprat e shkruara, projektet kërkimore duke përfshirë punën individuale dhe në grup, prezantime të ndryshme, debate, etj.	
Metodat e vlerësimit	<ul style="list-style-type: none"> ○ Leksion dhe diskutim 20% ○ Seminare 10% ○ Studime rasti (studime rasti) 10% ○ Në mes të testit 20% ○ Grupi i punës-projekt 15% ○ Testi final 25% 	
Literatura	<ul style="list-style-type: none"> • Morris, Ch. A & Maisto, A.A. (2008). Psikologjia-shkenca e proceseve mendore dhe sjelljes njerëzore. Tiranë. • Pettijohn, T. (1996). Psikologjia – Një hyrje koncize. Lilo. Tiranë. • Coon, D., & Mitterer, J. O. (2012). Introduction to psychology: Gateways to mind and behavior with concept maps and reviews. Cengage Learning. • Nushi, P. (2002). Psikologji e Përgjithshme. Libri Shkollor. Prishtinë. 	
Kontakti	deniz.celcima@ubt-uni.net	

Lënda	TEORIA DHE METODOLOGJIA E TRAJNIMIT DHE USHTRIMIT I		
	Lloji	Semestri	ECTS
	OBLIGATIVE (O)	II	5
Ligjëruesi	Dr. Sc. Masar Gjaka		
Qëllimet dhe objektivat	Qëllimi i lëndës është të ofrojë informacione dhe kompetenca themelore në lidhje me parimet e trajnimit që lidhen me planifikimin, programimin si dhe administrimin e seanceve stërvitore për qëllime të ndryshme dhe për sporte të ndryshme (sport ekipor dhe sporte individuale). Përveç kësaj, ky kurs ka për qëllim t'u ofrojë studentëve njohuritë lidhur me llojet e ngarkesave të trajnimit, monitorimin e tyre si dhe fenomenin e lodhjes, mbitrainimit dhe mundësive të shërimit.		
Rezultatet e pritura	Pas përfundimit të kursit, studentët do të arrijnë kompetencat e mëposhtme dhe do të dinë: ✓ Kuptimi i thelbit të metodologjisë së trajnimit.		

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Hartoni programe të efektshme ushtrimesh bazuar në parimet e specifikës, mbingarkesës, progresit dhe individualizimit. ✓ Shpjegoni parimet e stërvitjes së forcës, duke përfshirë hipertrofinë e muskujve, fitimet e forcës dhe përshtatjet neuromuskulare. ✓ Të kuptuarit e dallimeve midis ngarkesës së trajnimit të brendshëm dhe të jashtëm dhe mënyrës së monitorimit të tyre. ✓ Zhvilloni dhe zbatoni protokollet e duhura të ngrohjes dhe ftohjes për lloje të ndryshme ushtrimesh. ✓ Aplikojeni strategjitë efektive të coaching dhe feedback për të rritur zhvillimin e aftësive në ushtrim. 	
Përmbajtja e kursit	Plani i kursit	Java
	Hyrje në teorinë dhe metodologjinë e trajnimit dhe ushtrimit; Baza e trajnimit;	1
	Superkompensim dhe përshtatje;	2
	Burimet e energjisë;	3
	Parimet e trajnimit sportiv;	4
	Përgatitja e trajnimit: trajnimi fizik, teknik, taktik dhe teorik;	5
	Variablat e trajnimit: volumi, intensiteti; marrëdhëniet midis vëllimit dhe intensitetit; Variablat e trajnimit: Dendësia dhe kompleksiteti;	6
	Testi i ndërmjetëm I	7
	Trajnimi me intervale me intensitet të lartë (HIIT);	8
	Trajnimi i njëkohshëm; Lodhje dhe mbitrajnim;	9
	Rikuperimi dhe performanca sportive;	10
	Ndërhyrjet dhe modalitetet e rimëkëmbjes;	11
	Trajnimi dhe ngarkesa e konkurrencës;	12
	Ngarkesa totale dhe përbërësit e saj; Ngarkesat e brendshme vs të jashtme;	13
	Trajnimi i monitorimit të ngarkesës dhe recetave.	14
Provimi përfundimtar	15	
Metodat e mësimdhënies	Leksione teorike, ushtrime në salla laboratorike/sportive, seminare, workshope, detyra, mësim i pavarur, punë individuale dhe grupore, etj.	

Metodat e vlerësimit	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pjesëmarrja në klasë dhe diskutimet 15% ○ Provimi afatmesëm: 20% ○ Provimi praktik 20% ○ Puna individuale dhe grupore 10% ○ Seminare 10% ○ Provimi përfundimtar 25%
Literatura	<ul style="list-style-type: none"> • Bompa, T., & Buzzichelli, C. (2015). Periodization Training for Sports, 3E. Human kinetics. • Bompa TO. 1999 Periodization Training for Sports. Champaign,IL: Human Kinetics. • Hauswirth, C., & Mujika, I. (2013). Recovery for performance in sport. Human Kinetics. • Hoffman, J. (2014). Physiological aspects of sport training and performance. Human Kinetics. <p>Përveç librave të treguar, botimet shkencore relevante për fushën do të përdoren për përgatitjen e leksioneve, të cilat do të vihen në dispozicion të studentëve nëpërmjet platformës moodle.</p>
Kontakt	masar.gjaka@ubt-uni.net

Lënda	SPORTET EKIPORE (VOLEJBOLL-HENDBOLL)		
	Lloji	Semestri	ECTS
	OBLIGATIVE (O)	II	4
Ligjëruesi	Dr.Sc. Nagip Lenjani & Dr.Sc. Agron Thaqi		
Qëllimet dhe objektivat	Qëllimi i kursit është të pajisë studentët me njohuri themelore teorike dhe praktike në sportet ekipore (volejboll dhe hendboll) në mënyrë që të zgjerojë si kulturën e përgjithshme të sportit ashtu edhe sportet ekipore në veçanti. Për më tepër, gjatë këtij kursi nxënësit do të fitojnë njohuri të dobishme tekniko-taktike dhe relacionale në mjediset e ndryshme profesionale (si në shkollë, klube sportive dhe federata).		
Rezultatet e pritura	Pas përfundimit të kursit (lëndës), studentët do të: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Të dijë origjinën e volejbollit dhe hendbollit; ✓ Demonstroni një kuptim tërësor të rregullave të volejbollit dhe hendbollit ✓ Të kuptojë dhe të zbatojë parimet ofenduese dhe mbrojtëse të pozicionimit dhe lëvizjes; ✓ Të aplikojë njohuritë teorike dhe praktike në një vlerësim përfundimtar praktik; ✓ Të ketë njohuri bazë të analizës së performancës në sportet ekipore (volejboll dhe hendboll). 		
	Plani i kursit	Java	
	Prezantimi i Syllabusit	1	

Përmbajtja e kursit	Historia e lojës së volejbollit në botë dhe në territoret tona	2
	Karakteristikat dhe loja e volejbollit	3
	Teknikat në lojën e volejbollit dhe lëvizjet e lojtarëve	4
	Elemente teknike në lojën e Volejbollit	5
	Taktikat në lojën e volejbollit	6
	Rregullat e lojës së volejbollit	7
	Vlerësimi i parë - I	8
	Fillimet e lojës së hendbollit, zhvillimi historik	9
	Parimet metodologjike të përgjithshme të lojës së hendbollit	10
	Struktura e lëvizjeve tipike në hendboll: Lëvizja e baletit	11
	Elementet teknike me topin: Vetitë bazë dhe stërvitore	12
	Taktikat në lojën e hendbollit	13
	Rregullat e lojës së hendbollit	14
	Provimi përfundimtar	15
	Metodat e mësimdhënies	<ul style="list-style-type: none"> o Leksione teorike, o Ushtrimet e sallave sportive, o Vizitat në terren, o Projekti, o Puna individuale dhe grupore, etj.
Metodat e vlerësimit	<ul style="list-style-type: none"> o Pjesëmarrja në klasë dhe diskutimet 15% o Provimi afatmesëm: 20% o Provimi praktik 20% o Puna individuale dhe grupore 10% o Projekti 10% o Provimi përfundimtar 25% 	
Literatura	<ul style="list-style-type: none"> • Tahiraj, E. Volejboll (Teknika me metodikë), Prishtinë, 2005. • Tahiraj, E. Përgatitja psiko-motorike e volejbollistëve, Prishtinë, 2009. • Muca, Sh. & Rizvanolli, V. Biomekanika e Volejbollit, Tiranë, 2004. • VOLLEYBALL CANADA.: Volleyball Canada's Coaching Certification Program, Canada, 2005. • Citaku, F. "Stërvitja sportive në hendboll"-Tekst mësimor Universitar, Prishtinë, 2009. • G.Kavaja.: J. Jarani; Hendboll (rregullat bazë). Tiranë-2004 • Zyber. K. "Hendboll për mësuesit dhe trajnerët e hendbollit" • Gruić, I., Vuleta, D. (2008). Comparison of physical conditioning status of first and second league male handball players. • Literatura suplementare: • 1. Rregullat e lojës. Federata e Hendbollit e Kosovës, Prishtinë, 2007. 	

Kontakt	nagip.lenjani@ubt-uni.net agron.thaqi@ubt-uni.net
----------------	--

Lënda	Sportet individuale I (Gjinnastika Artistike – Gjinnastika ritmike – Vallëzimi)		
	Llojet	Semestri	ECTS
	OBLIGATIVE (O)	2	4
Ligjëruesi	Dr. Sc Milaim Berisha		
Qëllimet dhe objektivat	<p>Qëllimi kryesor i kursit është të ofrojë informacion të përgjithshëm për degët e gjinnastikës. Kursi bazohet në gjinnastikën artistike ku nxënësit marrin informacion bazë në lidhje me përfitimet e gjinnastikës, teknikat dhe kryesisht përgatitjen fizike të fëmijëve. Kështu, ky kurs ka për qëllim të përgatisë studentët për stërvitjen e gjinnastikës në nivelin e parë si ndihmëstrajner dhe të përgatisë bazën për nivelet më të larta të gjinnastikës artistike. Përveç kësaj, një qëllim dytësor është t'u japë studentëve informacion në lidhje me gjinnastikën ritmike, përmbajtjen e kërcimit dhe përfitimet shëndetësore, si dhe ngjashmëritë e tyre me njëri-tjetrin..</p>		
Rezultatet e pritura	<p>Pas përfundimit të kursit (lëndës), studentët do të:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Jepni informacion të përgjithshëm për degët e gjinnastikës ✓ Demonstroni aftësi në aftësitë themelore të gjinnastikës artistike, duke përfshirë tumbling, vaulting, rutinat e trarëve të ekuilibrit dhe rutinat e pabarabarta të shufrave ✓ Kuptoni dhe respektoni udhëzimet dhe masat paraprake të sigurisë kur ushtroni dhe kryeni aftësitë e gjinnastikës. ✓ Shprehni stilin individual dhe kreativitetin përmes performancave të gjinnastikës ritmike ✓ Zhvilloni plane të trajnimit strategjik që fokusohen në zhvillimin e aftësive, përparimin rutinë dhe përmirësimin e përgjithshëm të performancës. 		
Përmbajtja e kursit	Plani i kursit	Java	
	Syllabus	1	
	Historia e gjinnastikës dhe ndarja e saj	2	
	Informacion rreth gjinnastikës dhe përdorimit të tyre Dega e Gjinnastikës	3	
	Rregullat e vlerësimit në gjinnastikën artistike	4	
	Kartat e gjinnastikës	5	
	Asistimi dhe përshkallëzimi i elementeve në gjinnastikë	6	
	Provimi i parë periodik (praktik dhe teorik)	7	

	Përshkallëzimi i elementaritetit në dysHEME	8
	Aplikimi i shkallës së elementit në dysHEME	9
	Aplikimi i shkallës së elementit në shkallë paralele dhe paralele Përshkallëzimi dhe unazat e elementit të hekurit	10
	Aplikimi i shkallës së elementit në hekur dhe unaza	11
	Përshkallëzimi i mësimi të elementit në traun e balancimit, kali me doreza dhe mbingarkesa	12
	Aplikimi i shkallës së elementit në traun e balancimit, kali me doreza dhe mbingarkesa	13
	Vallja moderne dhe koncepti i kërcimit si sport, dhënë me disa shembuj si: Mambo Italiano- Shaft, Tokyo Drift, Solito Y Sin Ti – Tribal, Dance Fitness	14
	Provimi përfundimtar (praktik dhe teorik)	15
Metodat e të mësuarit	<ul style="list-style-type: none"> ○ Leksione teorike, ○ Ushtrime praktike, ○ Punëtoritë, ○ Detyrat, ○ Mësimi i pavarur, ○ Shikimi i videove, ○ Puna individuale dhe grupore etj. 	
Metodat e vlerësimit	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pjesëmarrja në klasë dhe diskutimet 15% ○ Provimi afatmesëm: 20% ○ Provimi praktik 20% ○ Puna individuale dhe grupore 10% ○ Projekti 10% ○ Provimi përfundimtar 25% 	

Literatura	<ul style="list-style-type: none"> • Physical preparation (level 1) exercises. Federation Internaziaionale De Gymnastique. 2001 http://www.fighthttp://www.fig_gymnastics.com/gymnastics.com. • Youth Sport Trust (2005). TOP Gymnastics, British Gymnastics www.youthsporttrust.org • Fink H, McVey B, and Stan A. (2015) Womens Artistic gymnastics: Technical manual (level 1). Fédération internationale de gymnastique. • Fink H, (2015) Mens Artistic gymnastics: Technical manual (level 1). Fédération internationale de gymnastique. • Fink H, Hofmann D. (2015) Age Group Development and Competition Program for Men's Artistic Gymnastics. Fédération internationale de gymnastique. • Fink H, Hofmann D. Ortiz Lopez L. (2015) Age Group Development and Competition Program for Women's Artistic Gymnastics. Fédération internationale de gymnastique. • Massimo J. (2012) Gymnastics Psychology, Morgan James Publishing, U.S.
Kontakt	milaim.berisha@ubt-uni.net

Lënda	MENDIMI SHKENCOR, METODAT E KËRKIMIT DHE STATISTIKA		
	Lloji	Semestri	ECTS
	OBLIGATIVE (O)	II	4
Ligjëruesi	Dr.Sc. Abedin Bahtiri		
Qëllimet dhe objektivat	<p>Qëllimi i kursit është t'u mundësojë studentëve të zhvillojnë një kuptim të koncepteve bazë të procesit të kërkimit dhe kërkimit.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Studentëve do t'u jepet mundësia të kuptojnë, diskutojnë dhe aplikojnë bazat e metodologjisë së kërkimit në aktivitetet e tyre akademike. • Ky kurs ka për qëllim të rrisë përpjekjet dhe njohuritë e studentëve në nivel zhvillimor në organizimin dhe kryerjen e kërkimit shkencor, duke rritur përfshirjen teorike dhe praktike në kërkimin aktual. • Ai do të sqarojë gjithashtu qasjet e ndryshme sasiore dhe cilësore si dhe metodat e përziera në kërkimin shkencor. 		
Rezultatet e pritura	<p>Pas ndjekjes së këtij kursi, studenti:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Për të zhvilluar një kuptim të koncepteve bazë të procesit të kërkimit. ✓ Shpjegoni hapat e metodës shkencore dhe aplikimin e saj në kërkim ✓ Vlerësoni në mënyrë kritike projektimin, metodologjinë dhe gjetjet e studimeve kërkimore. ✓ Demonstroni një kuptim të metodave të kërkimit kualitativ dhe sasior. ✓ Apliko teknikat statistikore ✓ Zhvilloni një propozim kërkimor, duke përfshirë një pyetje të qartë kërkimore, hipotezën dhe metodologjinë. ✓ Paraqitni gjetjet e hulumtimit në mënyrë të qartë dhe koncize. 		
Përmbajtja e kursit	Plani i kursit		Javët

	Prezantimi i studentëve për përmbajtjen e syllabusit	1
	Leksion: Mendimi shkencor Ushtrimi: Problemi i kërkimit dhe kërkimi i literaturës	2
	Leksion: Hyrje në kërkimin shkencor, llojet e kërkimit shkencor Ushtrimi: Llojet e kërkimeve shkencore	3
	Leksion: Sampling Ushtrimi: Ushtrime për nxjerrjen e mostrave kërkimore	4
	Leksion: Research Design Ushtrimi: Ushtrime për projektimin e projektit kërkimor	5
	Leksion: Shkrimi i raportit të kërkimit Ushtrimi: Shkrimi i raportit të kërkimit	6
	Leksion: Prezantimi i raportit kërkimor Ushtrimi: Prezantimi i raportit kërkimor	7
	Testi i mesit të mandatit	8
	Leksion: Kuptimi i statistikave, të dhënave, informacionit dhe variablave Ushtrimi: Ushtrime për hyrjen e të dhënave në softuerin statistikor	9
	Leksioni: Statistikat përshkruese: Masat e tendencës qendrore Ushtrimi: Llogaritja e masave të tendencës qendrore	10
	Leksion: Normallity of the data Ushtrimi: Testimi i normalitetit të të dhënave	11
	Leksion: Teste parametrike: Testimi i dallimeve mesatare Ushtrimi: Teste parametrike: Test T për mostra të pavarura dhe për mostra të varura	12
	Leksion: Teste joparametrike Ushtrimi: Ushtrime për përpunimin e të dhënave me metoda joparametrike	13
	Leksion: Analiza korrelacionale Ushtrime: Korrelacioni Pearson	14
	Provimi përfundimtar	15
Metodat e mësimdhënies	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pjesëmarrja në klasë dhe diskutimet: Angazhimi aktiv në diskutimet dhe aktivitetet e klasave. ○ Propozimi i kërkimit: Zhvillimi i një propozimi kërkimor që përshkruan një studim hipotetik. ○ Provimi i mesit të mandatit: Vlerësimi i njohurive mbi mendimin shkencor, dizajnin e kërkimit dhe statistikave bazë. ○ Projekti final i kërkimit: Kryerja e një projekti të vogël kërkimor, analizimi i të dhënave dhe paraqitja e gjetjeve 	
Vlerësimi Metodat	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pjesëmarrja në klasë dhe diskutimet 20% ○ Propozimi i kërkimit 15% ○ Provimi i mesit të mandatit 20% ○ Projekti 10% ○ Puna individuale dhe grupore 10% ○ Provimi përfundimtar 25% 	
Literatura	<ul style="list-style-type: none"> • Ian Jones&Chris Gratton, Research Methods for Sports Studies, Routledge, London; New York, 2004. • Peter O'Donoghue, Statistics for Sport and Exercise Studies: An Introduction 1st Edition, Routledge, London-Ney York, 2012. • Bahtiri, Abedin, Ligjërata të Autorizuara, UBT, Prishtinë, 2019. 	
Kontakt	abedin.bahtiri@ubt-uni.net	

Lënda	FIZIOLOGJIA E USHTRIMEVE		
	Lloji	Semestri	ECTS
	OBLIGATIVE (O)	III	4
Ligjëruesi	Dr. Sc. Masar Gjaka		
Qëllimet dhe objektivat	Kursi do t'u japë studentëve një hyrje në bazat e rregullimeve fiziologjike që ndodhin brenda trupit gjatë ushtrimit. Për më tepër, ky kurs do të orientohet veçanërisht drejt një kuptimi bazë të sistemeve fiziologjike pasi ato ndikohen nga veprimtaria e një situatë normale të trajnerëve apo mësimdhënies.		
Rezultatet e pritura	<p>Në përfundim të këtij kursi, studentët do të:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Merrni njohuri dhe të kuptoni se si trupi i njeriut përgjigjet dhe përshtatet me aktivitetin fizik dhe ushtrimin dhe cilat sisteme energjie janë të përfshira. ✓ Kuptoni ndryshimet në daljen kardiake, ritmin e zemrës dhe volumin e goditjeve gjatë ushtrimeve. ✓ Zbatoni parimet e fiziologjisë së ushtrimeve për të hartuar programe të efektshme trajnimi. ✓ Kuptoni se si trupi i njeriut reagon ndaj stresit akut të shkaktuar nga ushtrimet fizike dhe se si ai përshtatet me stresin kronik të shkaktuar nga praktika e përhershme e ushtrimeve. ✓ Shpjegoni parimet teorike dhe mekanizmat fiziologjikë që mbështesin reagimin dhe përshtatjen e trupit ndaj stimulit të ushtrimit në një sërë mjedisesh. 		
Përmbajtja e kursit	Plani i kursit		Java
	Prezantimi i lëndës		1
	Hyrje në fiziologjinë e ushtrimeve		2
	Struktura dhe funksioni i muskujve skeletorë		3
	Bioenergetikë dhe metabolizëm gjatë ushtrimit		4
	Kontrolli nervor dhe muskujt		5
	Kontrolli hormonal gjatë ushtrimit		6
	Testi i ndërmjetëm 1		7
	Shpenzimi i energjisë dhe lodhja		8
	Sistemi kardiovaskular dhe rregullimi i tij		9
	Reaksionet e sistemit kardiovaskular		10
	Përshtatjet ndaj ushtrimeve të rezistencës		11
	Përshtatje me stërvitjen aerobike dhe anaerobe		12
	Reaksione fiziologjike ndaj ushtrimeve akute ose kronike në kushte të ndryshme mjedisore		13
Përbërja e trupit dhe të ushqyerit në sport		14	

	Provimi përfundimtar	15
Metodat e mësimdhënies	<ul style="list-style-type: none"> ○ Leksione teorike ○ Ushtrime laboratorike ○ Mësimi i pavarur ○ Workshop ○ Caktimet ○ Puna individuale dhe grupore etj. 	
Metodat e vlerësimit	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pjesëmarrja dhe angazhimi 20% ○ Prezantimet e klasave 15% ○ Provimi i mesit të mandatit 20% ○ Vlerësimi i aftësive praktike 15% ○ Provimi përfundimtar: 30% <ul style="list-style-type: none"> a) Provimi teorik b) Provim praktik laboratorik 	
Literatura	<ul style="list-style-type: none"> • Klissouras V. Fundamentals of Sport and Exercise Physiology. A guidebook prepared for students of the Training of Trainers Program in Physical Education and Sport. European Union Office Kosovo, Pristina 2013 (translated into Albanian language) • Kenney WL, Wilmore JH, Costill DL. Physiology of Sport and Exercise (5th ed.). Human Kinetics. Champaign, IL (2012). <p>Përveç librave të treguar, botimet shkencore relevante për fushën do të përdoren për përgatitjen e leksioneve, të cilat do të vihen në dispozicion të studentëve nëpërmjet platformës moodle.</p>	
Kontakt	masar.gjaka@ubt-uni.net	

Lënda	BIOMEKANIKA		
	Lloji	Semestri	ECTS
	OBLIGATIVE (O)	III	4
Ligjëruesi	Dr.Sc. Abedin Bahtiri		
Qëllimet dhe objektivat	Qëllimi i këtij kursi është t'u mundësojë nxënësve të zhvillojnë lojë kuptimin e qasjeve teorike dhe eksperimentale ndaj analizave biomekanike të mbështetura nga marrëdhëniet midis forcave, lëvizjeve dhe sistemit muskolor skeletor të njeriut gjatë aktiviteteve sportive dinamike.		
Rezultatet e pritura	Pas përfundimit të suksesshëm të këtij kursi, studentët duhet të jenë në gjendje të: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Shpjegoni përkufizimin, përmbajtjen dhe klasifikimin e Biomekanika, dhe kanë njohuri bazë për rolin e saj në sport ✓ Analizoni dhe interpretoni biomekanikën e lëvizjeve themelore, si vrapimi, kërcimi dhe hedhja. ✓ Kuptoni dhe zbatoni parimet e analizës tredimensionale të lëvizjes. ✓ Aplikoni Biomekanikën në Coaching dhe Shkenca Sportive ✓ Demonstroni zbatimin e parimeve biomekanike për të optimizuar performancën sportive. 		
Përmbajtja e kursit	Plani i kursit	Javët	
	Prezantimi i programit dhe familjarizimi me metodën e rregullimit dhe vlerësimit në këtë lëndë.	1	
	Përkufizimi dhe klasifikimi i Biomekanikës.	2	
	Terminologjia dhe përmbajtja e Biomekanikës.	3	
	Kinematika e lëvizjeve lineare.	4	

	Kinematika e lëvizjeve këndore.	5
	Lëvizjet e trajektores	6
	Provimi i parë intemediate (teoria)	7
	Ligjet e Forcës dhe Njutonit	8
	Forca e energjisë dhe fuqia	9
	Shpjegimi i konceptit të vrullit	10
	Vrulli dhe impulse	11
	Shpjegimi i qendrës së gravitos	12
	Koncepti i inercinës	13
	Analiza e sfidave të testimit të performancës sportive dhe përsëritja dhe informacioni i mësuar	14
	Provimi përfundimtar	15
Metodat e mësimdhënies	<ul style="list-style-type: none"> ○ Leksione, ○ Seminare, ○ Punë dhe diskutime të orientuara drejt projektit ○ Raporte të shkruara ○ Prezantime gojore 	
Metodat e Vlerësimit	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pjesëmarrja dhe angazhimi 20% ○ Prezantimet e klasave 15% ○ Provimi i mesit të mandatit 20% ○ Vlerësimi i aftësive praktike 15% ○ Provimi përfundimtar: 30% 	
Literatura	<ul style="list-style-type: none"> • Chapman, A. E. (2008). Biomechanical analysis of fundamental human movements. Human Kinetics. • Robertson, G. E., Caldwell, G. E., Hamill, J., Kamen, G., & Whittlesey, S. (2013). Research methods in biomechanics. Human kinetics. <p>Përveç literaturës referuese, në ligjërata do të përdoren edhe botime të rëndësishme shkencore të fushës</p>	
Kontakt	abedin.bahtiri@ubt-uni.net	

Lënda	TEORIA DHE METODOLOGJIA E TRAJNIMIT DHE USHTRIMIT II		
	Lloji	Semestri	ECTS
	OBLIGATIVE (O)	III	4
Ligjëruesi	Dr.Sc. Masar Gjaka		
Qëllimet dhe objektivat	Ky kurs ka për qëllim t'u ofrojë studentëve njohuritë bazë të trajnimit fizik, si në afat të shkurtër ashtu edhe në afat të gjatë. Kursi do të përqëndrohet si në performancën fizike ashtu edhe në atë atletike, ashtu edhe në skemat e ndryshme të stërvitjes. Përveç kësaj, kursi synon t'u japë studentëve njohuri dhe kompetenca të dobishme për të punuar me grupe dhe grupe të ndryshme moshash me objektiva të ndryshme për zhvillimin e aftësive.		
Rezultatet e pritura	Pas kompletimit të kursit, studentët do të arrijnë kompetencat e mëposhtme dhe do të dinë: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Kuptimi i bazave të periodizimit të trajnimit për qëllime të ndryshme. ✓ Të projektojë sesione trajnimi në perspektivë afatshkurtër dhe afatgjatë (maco dhe microcycle) për sportet individuale dhe ekipore. ✓ Të kuptuarit e kuptimit dhe rëndësisë së shiritave në performancën sportive. 		

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Zbatimi i parimeve të periodizimit ✓ Zhvilloni programe të stërvitjes së forcës që synojnë grupe të veçanta muskulore dhe adresojnë qëllimet individuale. 	
Përmbajtja e kursit	Plani i kursit	Java
	Hyrje	1
	Përcaktimi i periodizimit; Cikli mikro dhe makro;	2
	Periodizimi i trajnimit të forcës;	3
	Periodizimi i qëndrueshmërisë;	4
	Periodizimi i shpejtësisë;	5
	Periodizimi i agilitetit,	6
	Testi i ndërmjetëm 1	7
	Koordinimi, fleksibiliteti dhe ngrohja;	8
	Kulmi i performancës;	9
	Shiritat në sport dhe marrëdhëniet e tij me performancën; Planifikimi i stërvitjes;	10
	Rëndësia e analizës sportive	11
	Diagnostikimi në sport;	12
	Modelet e karakteristikave të atletëve të nivelit të lartë;	13
	Procesi i përzgjedhjes në sport: sistemi i orientimit ndaj sportit dhe zgjedhjes së disiplinës sportive.	14
Provimi përfundimtar	15	
Metodat e mësimdhënies	Leksione teorike, ushtrime laboratorike/salla sportive, seminare, workshope, detyra, mësim i pavarur, punë individuale dhe grupe etj.	
Metodat e vlerësimit	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pjesëmarrja në klasë dhe diskutimet 15% ○ Provimi afatmesëm: 20% ○ Provimi praktik 20% ○ Puna individuale dhe grupe 10% ○ Seminare 10% ○ Provimi përfundimtar 25% 	
Literatura	<ul style="list-style-type: none"> • Bompa, T., & Buzzichelli, C. (2015). Periodization Training for Sports, 3E. Human kinetics. • Bompa TO. 1999 Periodization Training for Sports. Champaign,IL: Human Kinetics. • Hoffman, J. (2014). Physiological aspects of sport training and performance. Human Kinetics. • Hoffman, J. (2011). NSCA's Guide to Program Design. Human Kinetics. • Turner, A. (2018). Routledge Handbook of Strength and Conditioning: Sport-specific Programming for High Performance. Routledge. 	

	<ul style="list-style-type: none"> Gamble, P. (2011). Training for sports speed and agility: an evidence based approach. Routledge. Mujika, I. (2009). Tapering and peaking for optimal performance. Human Kinetics. Beside the indicated book <p>Përveç librave të treguar, botimet shkencore relevante për fushën do të përdoren për përgatitjen e leksioneve, të cilat do të vihen në dispozicion të studentëve nëpërmjet platformës moodle.</p>
Kontakt	masar.gjaka@ubt-uni.net

Lënda	TESTIMI I USHTRIMEVE DHE PËRSHKRIMI		
	Tipi	Semestri	ECTS
	OBLIGATIVE (O)	III	3
Ligjëruesi	Dr. Sc. Agron Thaqi		
Qëllimet dhe objektivat	Ky kurs ka për qëllim të zhvillojë njohuritë dhe kompetencat bazë mbi teorinë e testimit të performancës së atletëve dhe njerëzve sedentarë, i cili siguron njohuri mbi gjendjen fizike, fiziologjike dhe psikologjike dhe kështu ndihmon në hartimin e programeve të duhura të trajnimit për njerëzit sedentarë, atletët apo sportet e caktuara.		
Rezultatet e pritura	<p>Si rezultat i përfundimit të suksesshëm të kursit, studentët do të jenë në gjendje të:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Organizoni procesin e testimit ✓ Kuptoni marrëdhënien midis intensitetit të ushtrimit, kohëzgjatjes dhe përshtatjeve fiziologjike. ✓ Administroni dhe interpretoni vlerësimet e fitnessit, duke përfshirë formën kardiovaskulare, forcën muskulore dhe qëndrueshmërinë, fleksibilitetin dhe përbërjen e trupit. ✓ Analizoni dhe raportoni rezultatet me metoda bazë ✓ Zhvilloni programe të individualizuara ushtrimesh bazuar në vlerësimet e fitness-it dhe qëllimet e klientit 		
Përmbajtja e kursit	Plani i kursit	Java	
	Prezantimi i kurrikulës dhe familjarizimi me metodën e rregullimit dhe vlerësimit në këtë lëndë.	1	
	Të dhëna të përgjithshme rreth matjes dhe testimit të performancës në sport.	2	
	Parimet e përzgjedhjes së testeve në sport.	3	
	Matja dhe vlerësimi i përbërjes së trupit dhe antropometrisë.	4	
	Matja dhe vlerësimi i forcës dhe faktorëve të saj në sport.	5	
	Matja dhe vlerësimi i fleksibilitetit dhe lëvizshmërisë në sport.	6	
	Matja dhe testimi i ekuilibrit dhe stabilitetit në sporte.	7	
	Provimi i parë periodik (teorik, praktik)	8	
	Matja dhe testimi i agilitetit dhe koordinimit në sporte	9	
	Matja dhe testimi i stabilitetit në sport	10	
	Matja dhe testimi i shpejtësisë dhe faktorët e saj në sport.	11	
Statistikat dhe analiza e rezultateve për trajnerin.	12		

	Përgatitja e raporteve për atletët pas testimit të performances	13
	Analiza e sfidave të testimit të performancës në sporte dhe përsëritje dhe informacione të mësuara dhe	14
	Provimi përfundimtar	15
Mësimi/Lërimi ng Metodave	<ul style="list-style-type: none"> ○ Leksione teorike, ○ Ushtrime praktike, ○ Seminare, ○ Punëtoritë, ○ Detyrat, ○ Studim i pavarur, ○ Puna individuale dhe grupore, etj. 	
Metodat e vlerësimit	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pjesëmarrja në klasë dhe diskutimet 15% ○ Raporti i vlerësimit të gjendjes fizike 15% ○ Ushtrimi Prescription Projekti 15% ○ Provimi i mesit të mandatit 20% ○ Prezantim individual ose grupor 15% ○ Provimi Përfundimtar 20% 	
Literatura	<ul style="list-style-type: none"> • American College of Sports Medicine. (2013). ACSM Guidelines for Exercise Testing and Prescription (9th ed.). Philadelphia, PA: Lippincott Williams & Wilkins. • Heyward, V., & Gibson, A. L. (2018). Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription, 7E. Human kinetics. • Heyward, V. H., & Gibson, A. L. (2010). Principles of assessment, prescription, and exercise program adherence. Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription. 6th ed. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers. <p>Përveç librave të treguar, botimet shkencore relevante në këtë fushë do të përdoren për përgatitjen e leksioneve, të cilat do të vihen në dispozicion të studentëve nëpërmjet platformës Moodle.</p>	
Kontakt	agron.thaqi@ubt-uni.net	

Lënda	PSIKOLOGJI SPORTIVE		
	Lloji i kursit	Semestri	ECTS
	OBLIGATIVE (O)	1	4
Lektor i kursit	Dr.Sc. Emrush Thaçi		
Qëllimet dhe objektivat	<ul style="list-style-type: none"> • Ajo që e bën Psikologjinë Sportive të dallohet është mënyra se si ky subjekt e sheh zhvillimin e saj në raport me zhvillimet e përgjithshme sociale, duke u përpjekur të kapërcejë anën psikologjike, si dhe efektin e aplikimit të saj kur bie në kontakt me individin. • Lënda "Psikologjia Sportive" ka për qëllim t'u ofrojë studentëve të Fakultetit të Shkencave Sportive përmbajtje mësimore që trajton çështjet themelore që lidhen me sportin, thelbin e tyre dhe rëndësinë njohëse në fushën e sportit. 		

	<ul style="list-style-type: none"> •Ky kurs ofron një qasje të ndryshme për sqarimin dhe analizimin e psikologjisë së sportit si një segment i pandashëm i realitetit social. Pra, sporti trajtohet në kuadër të ndërveprimit të brendshëm shoqëror. •Gjithashtu analizohen tema që lidhen me përkufizimin psikologjik të varieteteve, duke përfshirë çështjet kryesore të krijimit dhe ndryshimit në ndërgjegjen shoqërore. 	
Rezultatet e pritura	<p>Si rezultat i përfundimit të suksesshëm të kursit, studentët do të jenë në gjendje të:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Të kuptojë dhe të përmbledhë njohuritë e përfuara në fushat e "Psikologjisë Sportive" dhe të jetë në gjendje të vlerësojë njohuritë e marra nga Leksioni; ✓ Të komunikojë me shkrim dhe gojarisht në mënyrë të përshtatshme dhe analitike që do të mundësojë zgjidhjen e çështjeve që lidhen me çështje të tjera që dalin nga fusha të ndryshme të aspektit psikologjik; ✓ Aplikimi i mendimit kritik në kuptimin e psikologjisë sportive; ✓ Realizimi i projekteve kërkimore, ushtrimeve që përfshijnë analizën dhe interpretimin në fushën e psikologjisë sportive; ✓ Demonstrimi i një qasjeje individuale novatore ndaj fenomeneve sportive; ✓ Aftësi për të menduar në mënyrë kritike në lidhje me psikologjinë, në mënyrë që të përmirësohet dhe harmonizohet me kërkesat dhe nevojat sportive. 	
Përmbajtja e kursit	Plani i kursit	Java
	Prezantimi i syllabusit	1
	Çfarë është psikologjia sportive dhe historia e saj?	2
	Karakteristikat e personalitetit dhe sjelljet sportive	3
	Zhvillimi i personalitetit dhe sporti	4
	Qëndrimet ndaj sportit	5
	Talent-dhuratë dhe gjeni	6
	Aftësi psikomotore	7
	Vlerësimi i parë	8
	Dinamika e personalitetit	9
	Motivet dhe motivimi	10
	Llojet e motivimit në sport	11
	Personaliteti i atletit gjatë fazës konkurruese	12
	Personaliteti i trajnerit	13
	Stresi në sport	14

	Provimi përfundimtar	15
Metodat e Mësimdhënia	Përqindja e aktivitetit (%)	
	<p>Metodologjia e aplikuar gjatë ligjërimit të lëndës do të përfshijë, por nuk do të kufizohet vetëm në: Metoda interaktive, veprat e shkruara, projektet kërkimore duke përfshirë punën individuale dhe në grup, prezantime të ndryshme, debate, etj.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Leksion dhe diskutim 20% • Seminare 20% • Studimet e rasteve (studimet e rasteve) 10% • Simulimi i roleve (role play) 10% 	
Metodat e vlerësimit	<ul style="list-style-type: none"> • Pjesëmarrja/diskutimi i klasës 10% • Grupi i punës-projekt 20% • Testi i parë 35% • Testi i dytë 35% 	
Literatura	<ul style="list-style-type: none"> • Javris, M. (2006). Psikologji sportive. Një manual studentësh. • Weinberg, R. S., & Gould, D. S. (2011). Bazat e psikologjisë sportive dhe të ushtrimeve. Kinetika njerëzore. 	
Kontakti	emrush.thaqi@ubt-uni.net	

Lënda	PEDAGOGJIA SPORTIVE DHE ETIKA		
	Lloji	Semestri	ECTS
	OBLIGATIVE (O)	III	4
Ligjëruesi	Dr.Sc.Nagip .S. Lenjani		
Qëllimet dhe objektivat	<p>Qëllimet e këtij kursi për studentët janë: Të zhvillojnë një kuptim të qartë të marrëdhënieve ndërmjet dimensioneve pedagogjike të të mësuarit, mësimdhënies, politikës dhe implikimeve për angazhimin dhe zhvillimin e të rinjve në dhe përmes kontekstit të edukimit dhe aktivitetit fizik. Të zhvillojë një kuptim të qartë të koncepteve kryesore teorike të cilat mbështesin përpjekjet për të angazhuar dhe zhvilluar të rinjtë në dhe nëpërmjet edukimit dhe aktivitetit fizik dhe që ndihmojnë në shpjegimin dhe arritjen e rezultateve reale dhe të perceptuara të punës së këtij lloji. Gjatë kursit do të diskutohen aspektet kryesore të etikës sportive dhe roli i saj në garat sportive të nivelit të lartë.</p>		

Rezultatet e pritura	<p>Pas përfundimit të këtij kursi, studentët duhet të jenë në gjendje të:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Demonstroni një kuptim të qartë të marrëdhënieve midis dimensioneve pedagogjike të të mësuarit, mësimdhënies dhe politikës dhe implikimeve për angazhimin dhe zhvillimin e të rinjve në dhe nëpërmjet edukimit fizik dhe aktivitetit. ✓ Identifikoni teoritë dhe modelet kryesore që lidhen me mësimin dhe mësimin e sportit. ✓ Demonstroni strategji të efektshme mësimore për grup-moshat e ndryshme dhe nivelet e aftësive në sport. ✓ Demonstroni aftësi dhe kompetenca për të analizuar dhe planifikuar aktivitetin fizik dhe sportin për demografi të ndryshme, duke përfshirë fëmijët, të rriturit, të moshuarit dhe grupe të veçanta njerëzish. ✓ Kuptoni dhe zbatoni parimet etike që lidhen me trajnerët, mësimdhënien dhe administrimin sportiv. 	
Përmbajtja e kursit	Plani i kursit	Java
	Prezantimi i syllabusit	1
	Çfarë studiojmë për pedagogjinë sportive	2
	Lidhja e pedagogjisë sportive me disiplinat e tjera	3
	Gjinia, raca, seksi, etnia, gjithëpërfshirja dhe të mësuarit në aktivitetin fizik dhe sport.	4
	Dimensionet sociale të edukimit fizik në EF/sport	5
	Të mësuarit nëpërmjet lojës	6
	Etika në konkurrencë: lojë e ndershme dhe mashtrim	7
	Vlerësimi i parë-I	8
	Droga dhe substanca të tjera të ndaluara në sportele	9
	Barazia gjinore në sport	10
	Marketingu dhe korrupsioni në sportet konkurruese	11
	Sporti, edukimi moral dhe përgjegjësia shoqërore	12
	Racizmi në sport	13
	Bixhozi dhe bastet sportive	14
Provimi përfundimtar	15	
Metodat e mësimdhënies	<ul style="list-style-type: none"> ○ Leksion dhe diskutim ○ Seminare ○ Studime rasti (studime rasti) ○ Simulimi i roleve (role play) 	
Metodat e vlerësimit	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pjesëmarrja/diskutimi i klasës 10% ○ Grupi i punës-projekt 20% ○ Testi i parë 35% ○ Provimi përfundimtar 35% 	

Literatura	<ul style="list-style-type: none"> •KATHLEEN. ARMOUR. (2017). SPORT PEDAGOGY: An Introduction for Teaching and Coaching. ROUTLEDGE. • Morgan, W. J. (2007). Ethics in sport. Human Kinetics. <p>Përveç librave të treguar, botimet e rëndësishme shkencore për këtë fushë do të përdoren për përgatitjen e leksioneve, të cilat do të vihen në dispozicion të studentëve nëpërmjet platformës moodle.</p>
Kontakt	nagip.lenjani@ubt-uni.net

Lënda	SPORTET INDIVIDUALE 1 – ATLETIKA 1 DHE SKIJIMI		
	Lloji	Semestri	ECTS
	OBLIGATIVE (O)	III	4
Ligjëruesi	Dr.Sc. Abedin Bahtiri & Dr.Sc. Agron Thaqi		
Qëllimet dhe objektivat	Qëllimi i kursit është t'i prezantojë nxënësit me njohuritë themelore teorike dhe praktike mbi sportet individuale (atletikë, dhe ski në mënyrë që të thellojnë si kulturën e përgjithshme të sportit, ashtu edhe sportet ekipore në veçanti, si për të fituar aftësi tekniko-disiplinore, didaktike-operacionale dhe relacionale të dobishme në mjedise të ndryshme profesionale (shkollë, klube sportive, etj).		
Rezultatet e pritura	<p>Në fund të kursit studenti duhet të jetë në gjendje të:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Duke kuptuar modelet e performancës, rregullat, teorinë, teknikën dhe didaktikën e specialiteteve të sporteve individuale të mbuluara në mësimin teorik në lidhje me atletikën dhe skitë. ✓ Identifikoni dhe shpjegoni ngjarjet themelore në pistë dhe fushë, duke përfshirë sprintet, hedhjet, hedhjet dhe garat në distancë. të njohin gabimet dhe ushtrimet më të zakonshme për t'i korrigjuar ato; ✓ Kryeni teknikat bazë për sprintet, kërcimet (p.sh., kërcimi i gjatë, kërcimi i lartë), hedhjet (p.sh., gjuajtja e hedhur, shtiza) dhe vrapimi në distancë. ✓ Demonstroni njohuri mbi pajisjet e skijimit, masat e sigurisë dhe etiketën. ✓ Analizoni performancën personale të skive dhe vendosni synime për përmirësim. ✓ Vlerësojeni skijimin si një aktivitet rekreativ dhe një sport konkurrues. 		
Përmbajtja e kursit	Plani i kursit	Javët	
	Informimi i nxënësve për përmbajtjen e syllabusit Zhvillimi historik, kuptimi, përmbajtja dhe rëndësia e atletikës	1	
	Leksion: Aftësitë e qëndrueshmërisë aerobike tek atletët Ushtrime: Testimi i skive bazë motorike	2	
	Leksion: Teknika dhe metodologjia e vrapimit të sprintit	3	

	Ushtrimet: Distanca e shkurtër shkon - fillim i ulët	
	Leksion: Teknika dhe metodologjia e vrapimit të këndit Ushtrimi: Teknika e vrapimit në një kthesë	4
	Leksion: Vrapimi me stafetë - teknika e paraqitjes dhe pranimit Ushtrime: Teknika e dorëzimit të garës së stafetës	5
	Leksion: Teknika dhe metodologjia e vrapimit në distancë të mesme dhe të gjatë Ushtrimi: Vrapimi në distanca të mesme dhe të gjata	6
	Leksion: Teknika dhe metodologjia e ecjes sportive Ushtrimet: Ecja sportive	7
	Testimi i pare	8
	Leksion: Skijimi si sport, historia Ushtrime: Ushtrime për përshtatjen e borës	9
	Leksioni: Teknika dhe metodologjia e lëshimit Ushtrimi: Zbritje – çlirim i drejtë dhe diagonal	10
	Leksion: Teknika dhe metodologjia e rrëshqitjes anësore - duke u kthyer drejt shpatit Ushtrimi: rrëshqitja anësore dhe përdredhja e pjerrët	11
	Leksion: Teknika dhe metodologjia e kthesës së plugut Ushtrimet: Kthesat e plugimit	12
	Leksioni: Teknika dhe metodologjia e kthesës paralele Ushtrimi: Kthesa paralele	13
	Leksion: Ski alpine Ushtrimi: Sllalom	14
	Provimi përfundimtar	15
Mësim/Mësim Metodat	Kursi do të alternohet midis leksioneve, seminareve, punës së orientuar drejt projektit dhe diskutimeve të punës së vazhdueshme të studentëve, etj. Gjatë seminareve studentët do të prezantojnë, diskutojnë dhe vlerësojnë në mënyrë kritike punën e njëri-tjetrit. Studentët do të shprehen në raporte të shkruara dhe prezantime gojore	
Vlerësimi Metodat	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pjesëmarrja dhe angazhimi 20% ○ Provimi i mesit të mandatit: Me shkrim dhe aftësi 30% ○ Prezantimi i grupit 20% ○ Provimi përfundimtar: Me shkrim dhe aftësi 30% 	
Literatura	<ul style="list-style-type: none"> • Atletika:Rakovica, H.: 2004, Prishtinë 	

	<ul style="list-style-type: none"> • Carr, G.: Fundamentals of Truck and Field, Human Kinetics, Second Edition, 1999. • Masar.N., Aziz, D /1998/ SKI. Prishtinë • Alpine_Skiing_ Kipp, Ronald W., 2012, Human Kinetics.
Kontakt	abedin.bahtiri@ubt-uni.net & agron.thaqi@ubt-uni.net

Lënda	AKTIVITETI FIZIK NË SHËNDET DHE ÇRREGULLIM		
	Lloji	Semestri	ECTS
	OBLIGATIVE (O)	IV	6
Ligjëruesi	Dr.Sc. Agron Thaqi		
Objektivat	<p>Qëllimi i këtij kursi është t'u ofrojë studentëve njohuri rreth rolit të aktivitetit fizik dhe ushtrimit në shëndet dhe tek personat me çrregullime të ndryshme. Për më tepër, kursi do t'u mundësojë nxënësve të kuptojnë dhe të mësojnë rreth mekanizmave të përvetësimit të sëmundjeve që lidhen me mungesën e aktivitetit fizik (stili i jetesës sedentare). Përmes kësaj lënde, studentët do të kuptojnë rolin dhe rëndësinë e Aktivitetit fizik në jetën e njerëzve, si dhe pasojat e mospërfshirjes në aktivitete fizike apo në një mënyrë jetese sedentare (ulur).</p>		
Rezultatet e pritura	<p>Pas përfundimit të këtij kursi, studentët duhet të jenë në gjendje të:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Diskutoni mbi përfitimet e një stili jetese aktiv, historinë dhe gjendjen aktuale të aktivitetit fizik dhe kërkimit shëndetësor ✓ Shpjegoni pasojat negative të drejtimit të një stili jetese joaktiv dhe efektet e aktivitetit fizik në trupin e njeriut. ✓ Përshkruani se si koncepti i fitnessit gjithpërfshirës ndryshon nga një model tradicional i trajnimit të popullatave specifike (mjediset e rehabilitimit). ✓ Shpjegoni parimet kryesore të promocionit shëndetësor dhe teorinë psikologjike dhe të ndryshimit të sjelljes që përdoren për të mbështetur modelin e ndërhyrjes. ✓ Krahasoni dhe kontrastoni qasjet dhe mjediset e ndryshme për rritjen e aktivitetit fizik dhe reduktimin e sjelljes sedentare. ✓ Projektioni dhe vlerësoni aktivitetin fizik dhe ndërhyrjet e sjelljes sedentare për të gjitha moshat. 		
Përmbajtja e kursit	Plani i kursit		Java
	Familjarizimi i nxënësve me programin mësimor dhe syllabusin.		1
	Historia dhe gjendja aktuale e studimit të aktivitetit fizik dhe shëndetit		2
	Teoria: Efektet e aktivitetit fizik në organizmin e njeriut Ushtrimet: Testimi i efektit të aktiviteteve fizike në aftësitë funksionale		3
	Teoria: Arsytimi dhe konsideratat për trajnimin e popullsisë të		4

	veçanta; Vlerësimi i shëndetit dhe vlerësimi i gjendjes fizike. Ushtrimet: Testimi i nivelit tuaj të fitnessit	
	Teoria: Fëmijët dhe adoleshentët: - Efektet e ushtrimit tek fëmijët dhe adoleshentët; - Rekomandimet e ushtrimeve Për fëmijët Adoleshentët Ushtrimet: Trendi i aktiviteteve fizike të fëmijëve në Evropë	5
	Teoria: Të rriturit e moshuar: - rekomandimet e ushtrimit për të moshuarit; - Efektet e ushtrimit tek të rriturit e moshuar; - Rekomandimet e ushtrimit për të moshuarit Ushtrimet: Aplikimi i ushtrimeve të rekomanduara në Të moshuar	6
	Teoria: Kushtet njohëse dhe çrregullimet; Kancer. Ushtrimet: Ushtrime të rekomanduara për njerëzit me Autizmi dhe sindroma down.	7
	Testi i parë i ndërmjetëm.	8
	Teoria: Kushtet specifike të femrave: - Triada e atletit femër; - Shtatzënia dhe paslindjes; - Menopause dhe Postmenopause. Ushtrimet: Ushtrime specifike për kushte specifike Femërore.	9
	Ushtrimet e rekomanduara për situatat e mëposhtme (teoria dhe praktika): - Kushtet dhe çrregullimet musculoskeletal dhe Metabolike - Çrregullimet dhe rrethanat pulmonare - Kushtet dhe çrregullimet kardiovaskulare	10
	Ushtrimet e rekomanduara për situatat e mëposhtme (teoria dhe praktika): - Çrregullime imunologjike dhe hematologjike - Kushtet dhe çrregullimet neuromuskulare	11
	Përshkrimi (teoria) dhe aplikimi (praktika) e ushtrimeve për çrregullime imunologjike.	12
	Përshkrimi (teoria) dhe aplikimi (praktika) e ushtrimeve për çrregullimet e muskujve.	13
	Përshkrimi (teoria) dhe aplikimi (praktika) e ushtrimeve për njerëzit obezë dhe mbipeshë.	14
	Provimi përfundimtar	15
Metodat e mësimdhënies	<ul style="list-style-type: none"> ○ Leksione teorike, ○ Ushtrime laboratorike, ○ Seminare, ○ Punëtoritë, ○ Detyrat, ○ Studim i pavarur, ○ Puna individuale dhe grupe, etj. 	

Metodat e vlerësimit	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pjesëmarrja dhe angazhimi 15% ○ Ushtrime laboratorike 15% ○ Provimi i mesit të mandatit: Shkrim dhe aftësi 25% ○ Prezantimi i grupit 15% ○ Provimi përfundimtar: Me shkrim dhe aftësi 30%
Literatura	<ul style="list-style-type: none"> • Bushman, B., & American College of Sports Medicine. (2017). ACSM's Complete Guide to Fitness & Health, 2E. Human Kinetics. • Gibson, A. L., Wagner, D., & Heyward, V. (2018). Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription, 8E. Human kinetics. • Dishman, R. K., Heath, G. W., & Lee, I. M. (2012). Physical activity epidemiology. Human Kinetics. • Physical activity and health / Claude Bouchard, Steven N. Blair, and William L.Haskell, editors. -- 2nd ed. Copyright © 2012, 2007 by Human Kinetics, Inc. • Exercise & Mental Health. Copyright © 2018 by Exercise & Sports Science Australia (ESSA). Publisher: Camella Brightman. • Thaqi, A., Berisha, M., & Shaqiri, K. (2023). The motor competency level of elderly people measured by Functional Movement Screen protocol. Pedagogy of Physical Culture and Sports, 27(4), 267-273.
Kontakt	agron.thaqi@ubt-uni.net

Lënda	TË USHQYERIT, SHËNDETI DHE USHTRIMET FIZIKE		
	Lloji	Semestri	ECTS
	OBLIGATIVE (O)	IV	3
Ligjëruesi	Dr.Sc. Masar Gjaka		
Qëllimet dhe objektivat	Qëllimi i lëndës është t'u mundësojë nxënësve të kuptojnë dhe të mësojnë rreth metodave moderne të vlerësimit të të ushqyerit dhe suplementit dhe të identifikojnë faktorët që ndikojnë në aftësinë funksionale në shëndet dhe tek ata që ushtrojnë rregullisht dhe atletët elitarë. Për më tepër, ky kurs ofron njohuri praktike rreth përgatitjes së një programi individual të ushqyerjes dhe planit të suplementimit për njerëzit që ushtrojnë rregullisht dhe atletët elitarë. Përveç kësaj, kursi synon gjithashtu të ofrojë informacion në lidhje me të ushqyerit dhe marrëdhënien e tij me çështje të ndryshme shëndetësore.		
Rezultatet e pritura	Pas përfundimit të suksesshëm të kursit, studentët do të: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Kuptoni rëndësinë e ushqyesve në trupin e njeriut. ✓ Kini njohuri edhe për çdo lëndë ushqyese veç e veç, duke përfshirë bazat që lidhen me dietën e ekuilibruar dhe lëngjet në sport. ✓ Të jetë në gjendje të aplikojë njohuritë e fituara në lidhje me të ushqyerit nëpërmjet planifikimit, zbatimit dhe monitorimit të planeve individuale të ushqyerjes për njerëzit që ushtrojnë rregullisht, atletët elitarë si dhe njerëzit me probleme shëndetësore. ✓ Jini në dijeni të listës ekzistuese të substancave të ndaluara (lista e AMA-s) që do të përdoren në sport. 		
	Plani i kursit		Java

Përmbajtja e kursit	Hyrje në të ushqyerit në shëndet dhe ushtrime	1
	Metabolizmi bazal dhe nevojat ditore të energjisë në varësi të intensitetit të aktivitetit fizik dhe ushtrimit;	2
	Macronutrients; Karbohidratet,	3
	Yndyrat	4
	Proteinat	5
	Mikronutrientët; Kërkesat ditore të vitaminave	6
	Testimi i ndërmjetëm	7
	Kërkesat ditore të mineraleve	8
	Rëndësia e ujit për njerëzit që ushtrojnë rregullisht dhe atletët.	9
	Ushqimi i duhur si pjesë e rëndësishme e shërimit të mirë.	10
	Shtesa	11
	Specifikat e ushqyerjes dhe suplementit para, gjatë dhe pas trajnimit.	12
	Specifikat e ushqyerjes dhe suplementit në sporte me kufizimin e peshës trupore.	13
	Kodi Antidoping, lista e substancave të ndaluara dhe pasojat e shkeljeve të rregullave antidoping.	14
	Provimi përfundimtar	15
Metodat e mësimdhënies	<ul style="list-style-type: none"> ○ Leksione teorike ○ Punëtoritë, ○ Caktimet ○ Mësimi i pavarur ○ Puna individuale dhe grupore etj. 	
Metodat e vlerësimit	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pjesëmarrja dhe angazhimi 15% ○ Ushtrime laboratorike 15% ○ Provimi i mesit të mandatit 25% ○ Prezantimi i grupit 15% ○ Provimi përfundimtar 30% 	
Literatura	<ul style="list-style-type: none"> • Lanham-New, S., Stear, S., Shirreffs, S., & Collins, A. (2011). Sport and exercise nutrition. The Nutrition Society. • Rawson, E. S., & Volpe, S. (2015). Nutrition for elite athletes. CRC Press. • Bushman, B., & American College of Sports Medicine. (2017). ACSM's Complete Guide to Fitness & Health, 2E. Human Kinetics. <p>Përveç librave të treguar, botimet shkencore relevante për fushën do të përdoren për përgatitjen e leksioneve, të cilat do të vihen në dispozicion të studentëve nëpërmjet platformës moodle.</p>	
Kontakt	masar.gjaka@ubt-uni.net	

Lënda	MJEKËSIA SPORTIVE DHE NDIHMA E PARË		
	Lloji	Semestri	ECTS
	OBLIGATIVE (O)	IV	5
Ligjëruesi	Dr.Sc. Diellor Rizaj		
Qëllimet dhe objektivat	Ky kurs është projektuar për t'u dhënë studentëve informacion thelbësor në lidhje me mjekësinë sportive dhe ndihmën e parë. Për më tepër, ky kurs jep informacion në lidhje me parandalimin dhe diagnostikimin e dëmtimeve sportive, përmirësimin e performancës, si dhe informacionin bazë të ushqyerjes në sport. Përveç kësaj, studentët do të mësojnë për llojet e lëndimeve që mund të ndodhin dhe do të njoftohen edhe për shërbimet e emergjencës (Ndhma e Parë) lidhur me dëmtimet sportive.		
Rezultatet e pritura	<p>Pas përfundimit të këtij kursi, studentët do të:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Zhvilloni kuptueshmërinë bazë të traumave, llojeve dhe shkaqeve të dëmtimeve sportive. ✓ Identifikoni dhe klasifikoni dëmtimet e zakonshme sportive, duke përfshirë ndrydhjet, tendosjet, frakturat, dislokimet dhe dëmtimet e mbipërdorimit. ✓ Kuptoni mekanizmat e dëmtimit për sporte dhe aktivitete të ndryshme, duke përfshirë dëmtimet e lidhura me ndikimin dhe ato që vijnë si pasojë e mbipërdorimit. ✓ Identifikoni dhe përshkruani rolet e profesionistëve të mjekësisë sportive, duke përfshirë trajnerët atletikë, terapistët fizikë dhe mjekët e ekipit. ✓ Demonstroni njohuri praktike për ndihmën e parë në situatat që lidhen me sportin. 		
Përmbajtja e kursit	Plani i kursit	Java	
	Mjekësia sportive në nivel kombëtar dhe ndërkombëtar.	1	
	Roli dhe rëndësia e profesionistëve mjekësorë në sport, organizim dhe pajisje të ambulancave sportive.	2	
	Kontrollet dhe vizitat e sportelit, matjet antropometrike dhe ekzaminimet mjekësore.	3	
	Metodat funksionale të testimit dhe karakteristikat e kontrollit të atletëve sipas gjinisë, moshës dhe sipas llojit të veçantë të sportit.	4	
	Të ushqyerit, shtesat ushqyese dhe aktivitetet sportive.	5	
	Doping.	6	
	I-vlerësimi	7	
	Ndhma e parë dhe kujdesi urgjent në terren.	8	
	Patologjitë mjekësore nga sforcimet fizike	9	

	Dëmtime sportive, fraktura, kontusione, tendosje, ndrydhje.	10
	Ligamentet, tendinat, nyjet, çarjet parciale dhe çarjet e plota.	11
	Rehabilitimi, fizioterapia dhe shërimi.	12
	Teste për stabilitet dhe fleksibilitet.	13
	Ushtrime të veçanta sportive, kondicionimi dhe rikthimi në aktivitete të plota sportive.	14
	Provimi përfundimtar	15
Metodat e mësimdhënies	<ul style="list-style-type: none"> ○ Leksione teorike, ○ Ushtrime laboratorike, ○ Seminare, ○ Punëtoritë, ○ Detyrat, ○ Mësimi i pavarur, ○ Puna individuale dhe grupore etj. 	
Metodat e vlerësimit	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pjesëmarrja dhe angazhimi 15% ○ Ushtrime laboratorike 15% ○ Provimi i mesit të mandatit 25% ○ Prezantimi i grupit 15% ○ Provimi përfundimtar 30% 	
Literatura	<ul style="list-style-type: none"> • O'Connor, F. G. (Ed.). (2012). ACSM's sports medicine: a comprehensive review. Lippincott Williams & Wilkins. • Cartwright, L. A., & Pitney, W. A. (2011). Fundamentals of Athletic Training 3rd Edition. Human Kinetics. • France, R. C. (2010). Introduction to sports medicine and athletic training. Cengage Learning. <p>Përveç librave të treguar, do të përdoren edhe botime të rëndësishme shkencore për këtë fushë për përgatitjen e leksioneve, të cilat do të vihen në dispozicion të studentëve përmes platformës moodle.</p>	
Kontakt	diellor.riza@ubt-uni.net	

Lënda	SOCIOLOGJIA E SPORTIT DHE LEGJISLACIONIT		
	Lloji	Semestri	ECTS
	OBLIGATIVE (O)	IV	4
Ligjëruesi	Dr.Sc. Nagip .S. Lenjani		

Qëllimet dhe objektivat	<p>Qëllimi i studimit të sociologjisë së sportit konsiston në kërkimin e përgjigjeve të shumë pyetjeve, ndër të cilat duhet të veçohen në mënyrë të veçantë, nocionet bazë, klasifikimi i sportit, shoqërisë, kulturës dhe sportit, dimensionet sociale të sportit, racës, etnisë, gjinisë dhe sportit, publikut, dhunës, medias dhe sportit, sportit dhe sportit-marketingut, Institucionalizimi i sportit. Institucionet sportive ndërkombëtare, organizata sportive ndërkombëtare, shteti dhe sporti. Të gjitha këto çështje të përfshira do të kenë ndikim në parimet themelore të ligjit.</p>	
Rezultatet e pritura	<p>Pas përfundimit të këtij kursi, studentët do të:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Zhvilloni një perspektivë sociologjike mbi sportin duke analizuar teoritë themelore sociologjike, konceptet dhe metodat e kërkimit. ✓ Demonstroni se si sporti ndikon në vlerat, qëndrimet, bindjet, perceptimet, sjelljen, kulturën dhe shoqërinë tonë. ✓ Zbatoni parimet dhe teoritë bazë të sociologjisë për të analizuar rolin e sportit në jetën tonë të përditshme shoqërore. ✓ Analizoni sportet me një qasje institucionale dhe ligjore. ✓ Kuptoni kufizimet e dhunës në sport dhe shmangien e huliganizmit dhe formave ekstreme të tij. ✓ Kuptoni rëndësinë financiare të të drejtave të medias dhe teknologjive të reja. 	
Përmbajtja e kursit	Plani i kursit	Java
	Prezantimi i syllabusit	1
	Sociologjia e sportit	2
	Përkufizimi i sportit dhe koncepteve të lidhura me të	3
	Shoqëria, kultura dhe sporti	4
	Shoqëria masive-komunikimi masiv dhe sporti	5
	Dimensionet sociale të sportit	6
	Raca, etnia, gjinia dhe sporti	7
	Vlerësimi i parë	8
	Publiku, dhuna, media dhe sporti	9
	Sportet dhe reklamat	10
	Institucionalizimi i sportit	11
	Institucionet ndërkombëtare sportive	12
	Organizatrat sportive ndërkombëtare	13
	Shteti dhe sporti	14
	Provimi përfundimtar	15

Metodat e mësimdhënies	<ul style="list-style-type: none"> ○ Leksione ○ Seminare ○ Mësimi i bazuar në probleme ○ Zhvillimi i pyetjeve të kërkimit ○ Studimi i rasteve
Metodat e vlerësimit	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pjesëmarrja dhe angazhimi 15% ○ Studimi i rasteve 15% ○ Provimi i mesit të mandatit 25% ○ Prezantimi i grupit 15% ○ Provimi përfundimtar 30%
Literatura	<ul style="list-style-type: none"> • Craig, Peter and Beedie, Paul (2010). Editors. Sport Sociology. • Delaney, Tim and Madigan (2009). The Sociology of Sports: An Introduction. Jefferson, NC: McFarland & Company. • Jay Coakley - Elizabeth Pike, Sports in Society: Issues and Controversies Paperback – 16 Jun 2009. • Ben Van Rompuy - Antoine Duval, International Sports Law, 16volumes in this series, Published 2012 – 2019. • Simon Gardiner, Sports Law, 2011. • Rizvanolli, Vejsel and Shyti, Artan (2011). Shblu. Organizimi Institucional dhe juridik I Sportit.
Kontakt	nagip.lenjani@ubt-uni.net

Lënda	SPORTET INDIVIDUALE 2-Atletika 2, Artet Marciale dhe Noti		
	Lloji	Semestri	ECTS
	OBLIGATIVE (O)	IV	6
Ligjëruesi	Dr.Sc. Abedin Bahtiri & Dr.Sc. Agron Thaqi		
Qëllimet dhe objektivat	Qëllimi i kursit është t'i prezantojë nxënësit me njohuritë themelore teorike dhe praktike mbi sportet individuale (atletikë, not dhe sporte luftarake) në mënyrë që të thellohet si kultura e përgjithshme e sportit, ashtu edhe sportet ekipore në veçanti, si për të fituar aftësi tekniko-disiplinore, didaktike-operacionale dhe relacionale të dobishme në mjedise të ndryshme profesionale (shkollë, klube sportive, etj).		
Rezultatet e pritura	<p>Në fund të kursit studenti duhet të jetë në gjendje të:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Aplikoni modelet e performancës, rregullat, teorinë, teknikën dhe didaktikën e specialiteteve të sporteve individuale të mbuluara në mësimin teorik në lidhje me atletikën, sportet kombinatorë teknike (Noti dhe Sportet Luftarake). ✓ Përdorni mjetet, metodat dhe ndihmat e nevojshme për të zhvilluar një progres didaktik të fillimit të disiplinave të vetme; ✓ Identifikoni gabimet më të zakonshme të ushtrimeve dhe përdorni ushtrimet e duhura të korrigjimit; ✓ Vendosni aftësitë motorike duke kushtëzuar performancën duke mbajtur në mendje karakteristikat fizike, dhe psikologjike të specialiteteve individuale dhe tekniko-taktike. 		
Përmbajtja e kursit	Plani i kursit	Javët	
	Prezantimi i studentëve për përmbajtjen e syllabusit	1	
	Leksion: Teoria dhe teknika e kërcimit së gjati Ushtrimi: Teknika dhe didaktika e kërcimit së gjati	2	
	Leksion: Teoria dhe teknika e kërcimit të trefishtë Ushtrimi: Teknika dhe didaktika e kërcimit të trefishtë	3	

	Leksion: Teoria dhe teknika e kërcimit së larti Ushtrimi: Teknika dhe didaktika e kërcimit së larti	4
	Leksion: Teoria dhe teknika e gjuajtjes së vënë Ushtrimi: Teknika dhe didaktika e gjuajtjes së vënë	5
	Leksion: Teoria dhe teknika e diskut dhe hedhjes Ushtrimi: Teknika dhe didaktika e hedhjes së diskut	6
	Leksion: Teoria dhe teknika e hedhjes së shtizës Ushtrimi: Teknika dhe didaktika e hedhjes së Javelinit	7
	Testi i mesit të mandatit	8
	Leksion: Historia e Arteve Marciale Ushtrimi: Teknika dhe didaktika e elementeve të xhudos	9
	Leksion: Tactique në xhudo Ushtrimi: Elemente taktike në xhudo	10
	Leksion: Teoria dhe teknika në karate Ushtrimi: Teknika dhe didaktika e elementeve të karatesë	11
	Leksion: Tactique in Karate Ushtrime: Elemente taktike në karate	12
	Leksion: Teoria dhe teknika në mundje Ushtrimi: Teknika dhe didaktika e elementeve të wrestlin	13
	Leksion: Taktik në mundje Ushtrimi: Elemente taktike në mundje	14
	Provimi përfundimtar	15
Mësim/Mësim Metodat	<ul style="list-style-type: none"> ○ Kursi do të alternohet midis ○ Leksione, ○ seminare, ○ Punë e orientuar drejt projektit dhe diskutime për punën e vazhdueshme të studentëve, etj. <p>Moduli i notit (7 ditë i përqendruar) do të organizohet në pishinën e notit, jashtë kampusit.</p>	
Vlerësimi Metodat	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pjesëmarrja dhe angazhimi 20% ○ Provimi i mesit të mandatit: Me shkrim dhe aftësi 30% ○ Prezantimi i grupit 20% ○ Provimi përfundimtar: Me shkrim dhe aftësitë: ○ Teste praktike për modulin e Atletikës ○ Teste praktike për modulin e notit ○ - Sportet luftarake 30% 	
Literatura	<ul style="list-style-type: none"> • Atletika: , H.: 2004, Prishtinë • Carr, G.: Fundamentals of Truck and Field, Human Kinetics, Second Edition, 1999. • Maric, J. Mundja - stili i lirë. Universiteti i Zagrebit. 2004 • Rexhepi, F. Xhudo. Universiteti i Prishtinës. 2004 • Kules, B. Trajningu i karatistëve. Universiteti i Zagrebit. 2004 • Bay, S.: Swimming_Steps_to_Success-_4th_Edition, Human Kinetics, 2016. 	
Kontakt	abedin.bahtiri@ubt-uni.net , agron.thaqi@ubt-uni.net	

Lënda	BIOSTATISTIKA DHE TEKNIKAT KOMPJUTERIKE		
	Lloji	Semestri	ECTS
	I detyrueshëm (O)	IV	3

Ligjëruesi	Dr.Sc. Abedin Bahtiri	
Qëllimi dhe objektivat	Qëllimi dhe objektivat e lëndës përbëhen nga kuptimi i rolit dhe rëndësisë së statistikave në shkencat mjekësore dhe sportive, analizat përshkruese dhe analizat komerative, korrelative etj. në spss. Aftësi për të strukturuar dhe shkruar punime shkencore në shkencat sportive dhe mjekësore.	
Rezultatet e pritura	<p>Në fund të këtij kursi, studentët pritet të:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Kuptoni rolin dhe statistikave në shkencat sportive. ✓ Të ketë aftësi për të regjistruar të dhënat në excel dhe SPSS, për të pasur testimin normal të të dhënave, për të pasur analizën e duhur për qëllime të përcaktuara. ✓ Ka fushëveprim bazë për aplikimin e analizave të bazuara në excel dhe SP SS si; t-test, analiza e variaciones, korrelacionet, regresive, analiza faktoriale , etj. ✓ Ju keni njohuri bazë të programeve si AMOS, Lisrel, G*power etj. ✓ Të ketë aftësi bazë për projektimin, kryerjen e analizës dhe përbërjen e punimeve shkencore 	
Përmbajtja e kursit	Plani i kursit	Java
	Syllabus Përmbajtja e Lëndët Metodat e të mësuarit Vlerësime periodike dhe përfundimtare Procesi mësimor Vijueshmëria	1
	Hyrje në Biostatistikë Roli i statistikave në shkencat sportive Llojet e studimeve: vëzhguese, eksperimentale dhe pothuajse eksperimentale Metodat e échantillonimit Parimet bazë dhe modeli i studimit	2
	Statistikave përshkruese (SPSS dhe excel) Tendenca qendrore: e keqe, mesatare, mode Variabël: gama, variacioni, devijimi standard Shpërndarja e probabilitetit : normale, binomiale, Poisson 3. Statistika inferenciale	3
	Testimi i hipotezave: hipotezat nule dhe alternative, niveli i domethënies, p-vlera Intervali i besimit	4

	Gabimet e tipit I dhe të tipit II Fuqia dhe madhësia e mostrës	
	Testimi i normalitetit të të dhënave Shapiro-wilks Skewness, kurtosis Testet Komogorov-Smirnov Të dhëna parametrike dhe jo parametrike	5
	Analiza komerative T-teste Analizat e variances	6
	Analiza e korrelacionit Korrelacioni Pearson Korralacioni i shtizës Korrelacion i pjesshëm	7
	Provimi i parë periodic	8
	Analiza regressive Regres linear i thjeshtë dhe i shumëfishtë Interpretimi dhe kufizimet e analizës së regresionit	9
	Analiza faktoriale	10
	Analiza e faktorëve shpjgues	11
	Analiza e faktorëve konfirmues	12
	Meta-analiza	13
	Kombinimi i rezultateve nga shumë kërkime	14
	Anshmëria dhe etika e botimit	15
Metodat e mësimdhënies	Leksione teorike dhe praktike. Gjatë ligjëratave do të punohet në mënyrë interaktive, ku studentët kryesisht do të aplikojnë analiza dhe do të mësohen, do të kenë mundësi të shprehin mendimin e tyre, të komentojnë, të sugjerojnë dhe të bëjnë pyetje.	
Metodat e vlerësimit	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pjesëmarrja në klasë dhe diskutimet 20% ○ Propozimi i kërkimit 15% ○ Provimi i mesit të mandatit 20% ○ Projekti 10% ○ Puna individuale dhe grupore 10% ○ Provimi përfundimtar 25% 	

Literatura	<ul style="list-style-type: none"> • Ali Sait Albayrak, Aliye Kayış, Abdullah Eroğlu, Ömer L. Antalya, Şeref Kalaycı, Nezihe Uçar, Engin Küçükşille, Hakan Demirgil, Belma Ak, Didar B. İşler, Meltem Karaatlı, Onur ungur. Statistical Techniques with Many Variables with Application in PSS. Editor: Şeref Kalaycıö Perkthyes: Kujtim Hameli. From the 6th edition. 2017. • Peter O'Donoghue, Statistics for Sport and Exercise Studies: An Introduction 1st Edition, Routledge, London-Ney York, 2012. • IBM SPSS Statistics Software, version 20.0 or later • Daniel, Wayne W. and Cross, Chad L. Biostatistics: A Foundation for Analysis in the Health Sciences, Tenth Edition. (2013) New York: • John Wiley & Sons
Kontakt	abedin.bahtiri@ubt-uni.net

Lënda	MJEKËSIA SPORTIVE DHE SHËNDETI PUBLIK		
	Lloji	Semestri	ECTS
	OBLIGATIVE (O)	V	5
Ligjëruesi	Dr.Sc. Diellor Riza		
Qëllimet dhe objektivat	Ky kurs ka për qëllim t'u ofrojë studentëve futjen në fushën e mjekësisë sportive dhe rëndësinë e tij më të madhe në shëndetin publik. Për më tepër, gjatë gjithë kursit do të trajtohen një gamë e gjerë faktorësh dhe konsideratash në lidhje me Mjekësinë Sportive dhe Shëndetin Publik për të cilat studentët duhet të jenë në dijeni.		
Rezultatet e pritura	Pas përfundimit të kursit, studentët do të: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Të ketë njohuri të përgjithshme në lidhje me rëndësinë dhe marrëdhënien midis aktivitetit fizik, formës fizike dhe shëndetit. ✓ Hartoni dhe zbatoni strategji efektive të parandalimit të dëmtimeve për atletët në nivele të ndryshme. ✓ Merrni njohuri lidhur me rëndësinë e pamasë të gjendjes fizike dhe të vlerësimit të shëndetit. ✓ Analizoni ndikimin e sporteve dhe ushtrimeve në shëndetin publik dhe parandalimin e sëmundjeve. ✓ Demonstrojnë njohuri të përgjithshme lidhur me sistemin kardiovaskular, përshtatjen e tij me aktivitetin fizik, patologjitë dhe vdekjen e papritur. ✓ Zhvilloni aftësi të forta ndërpersonale për të edukuar dhe motivuar individët dhe komunitetet për të adoptuar sjellje të shëndetshme. 		
Përmbajtja e kursit	Plani i kursit		Java
	Hyrje në kurs		1

	Mjekësia sportive dhe organizimi i shëndetit publik në nivel kombëtar dhe ndërkombëtar	2
	Vlerësimi funksional në mjekësinë sportive dhe rëndësia e tij për shëndetin publik	3
	Ushtrimet dhe shëndeti	4
	Ushtrimi dhe vdekshmëria e të gjitha shkaqeve	5
	Sport, aktivitet fizik dhe sjellje të tjera shëndetësore	6
	Vlerësimi i parë i ndërmjetëm	7
	Aktiviteti fizik në popullatë të veçantë	8
	Sistemi kardiovaskular dhe aktiviteti fizik: përshtatjet funksionale, patologjitë kardiovaskulare dhe vdekja e papritur	9
	Sistemi respirator: përshtatjet funksionale dhe sëmundjet respiratore. Metodatat e vlerësimit të funksionit të frymëmarrjes	10
	Aktiviteti fizik dhe sindroma metabolike, diabeti dhe obeziteti; Aktiviteti fizik dhe shëndeti i kockave	11
	Probleme me kurrizin e ulët	12
	Aspektet shëndetësore të aktivitetit fizik dhe sportit tek fëmijët, të rriturit, të moshuarit	13
	Promovimi i aktivitetit fizik	14
	Provimi përfundimtar	15
Metodat e mësimdhënies	<ul style="list-style-type: none"> ○ Leksione teorike, ○ Ushtrime laboratorike, ○ Punëtoritë, ○ Detyrat, ○ Mësimi i pavarur, ○ Puna individuale dhe grupore etj. 	
Metodat e vlerësimit	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pjesëmarrja në klasë dhe diskutimet 20% ○ Laboratori ushtron 15% ○ Provimi i mesit të mandatit (teorik dhe aftësi) 20% ○ Projekti 10% ○ Puna individuale dhe grupore 10% ○ Provimi përfundimtar (teorik dhe aftësitë) 25% 	
Literatura	<ul style="list-style-type: none"> • O'Connor, F. G. (Ed.). (2012). ACSM's sports medicine: a comprehensive review. Lippincott Williams & Wilkins. • Dishman, R. K., Heath, G. W., & Lee, I. M. (2012). Physical activity epidemiology. Human Kinetics. 	

	Përveç librave të treguar, botimet shkencore relevante për fushën do të përdoren për përgatitjen e leksioneve, të cilat do të vihen në dispozicion të studentëve nëpërmjet platformës moodle.
Kontakt	diellor.riza@ubt-uni.net

Lënda	AKTIVITETI FIZIK DHE USHTRIMI NË RITJE DHE PLAKJE		
	Lloji	Semestri	ECTS
	OBLIGATIVE (O)	V	5
Ligjëruesi	Dr.Sc. Abedin Bahtiri		
Qëllimet dhe objektivat	Qëllimi i lëndës është t'u mundësojë nxënësve të fitojnë (1) njohuri mbi zhvillimin dhe mësimin motorik në moshën zhvillimore dhe mbi degjenerimin për shkak të plakjes (2) aftësive metodologjike-didaktike për të organizuar aktivitete fizike për fëmijët parashkollorë dhe shkollorë të përqendruar në aspektin dhe aktivitetet e luajtshme dhe krijuese për të moshuarit që kanë për qëllim forcimin dhe ruajtjen e efikasitetit fizik dhe aftësive funksionale.		
Rezultatet e pritura	<p>Pas përfundimit të këtij kursi, studentët do të:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Demonstroni një kuptim të zhvillimit fizik, kognitiv dhe psikosocial përgjatë gjithë jetëgjatësisë, që nga fëmijëria deri në pleqëri. ✓ Vlerësoni dhe artikulonin rolin e aktivitetit fizik në nxitjen e rritjes dhe zhvillimit të shëndetshëm tek fëmijët dhe adoleshentët. ✓ Demonstroni një ndërgjegjësim të faktorëve që do të ndikojnë në rritjen dhe zhvillimin normal tek fëmijët. ✓ Shpjegoni ndikimin që variacioni normal i rritjes dhe variacionit mund të ketë në pjesëmarrjen e aktivitetit fizik. ✓ Familjarizohuni me ndryshimet e trupit të njeriut që ndodhin për shkak të procesit të plakjes. ✓ Identifikoni dhe analizoni përfitimet shëndetësore të aktivitetit të rregullt fizik, duke përfshirë shëndetin kardiovaskular, shëndetin musculoskeletal dhe mirëqenien mendore, gjatë gjithë jetës. 		
Përmbajtja e kursit	Plani i kursit	Java	
	Hyrje në kurs	1	
	Mosha kronologjike dhe pjekuria biologjike	2	
	Parimet dhe modelet e rritjes dhe zhvillimit normal të fëmijërisë	3	
	Rritja dhe pjekuria kanë të bëjnë me ndryshimet dhe variacionet në strukturë, funksion, përbërje dhe lëvizje nga ngjizja në pjekuri	4	
	Faktorët që ndikojnë në rritjen	5	

	Ndikimi i rritjes dhe zhvillimit në trajnimin, përzgjedhjen, pjesëmarrjen e sportit/aktivitetit fizik	6
	Vlerësimi i parë i ndërmjetëm	7
	Ndikimi i aktivitetit fizik dhe stërvitjes në rritjen dhe pjekurinë;	8
	Trajnueshmëri aerobike dhe anaerobe.	9
	Ndryshimet demografike dhe klasifikimi i plakjes;	10
	Modifikime antropometrike, muskulore, fleksibiliteti dhe kockash: receta e ushtrimeve;	11
	Bilanci, kontrolli postural dhe modifikimi i gatës: Teoria e ushtrimit dhe receta për të parandaluar rëniet;	12
	Ndryshimet e koordinimit kardiovaskular, respirator dhe motorik: teoria e ushtrimeve dhe receta;	13
	Ndryshimet në aftësitë funksionale të jetës së përditshme duke iu referuar veçanërisht lëvizshmërisë funksionale: teoria e ushtrimit dhe receta.	14
	Provimi përfundimtar	15
Metodat e mësimdhënies	<ul style="list-style-type: none"> ○ Leksione teorike, ○ Ushtrime laboratorike, ○ Seminare, workshope, ○ Detyrat, ○ Mësimi i pavarur, ○ Puna individuale dhe grupore etj. 	
Metodat e vlerësimit	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pjesëmarrja në klasë dhe diskutimet 20% ○ Laboratori ushtron 15% ○ Provimi i mesit të mandatit (teorik dhe aftësi) 20% ○ Projekti 10% ○ Puna individuale dhe grupore 10% ○ Provimi përfundimtar (teorik dhe aftësitë) 25% 	
Literatura	<ul style="list-style-type: none"> • Signorile, J. F. (2011). Bending the aging curve: the complete exercise guide for older adults. Human Kinetics. • Bouchard, C., Blair, S. N., & Haskell, W. L. (2012). Physical activity and health. Human Kinetics. • Dias, G. N. F., & Couceiro, M. S. (2017). Active Ageing and Physical Activity: Guidelines, Functional Exercises and Recommendations. Springer. • Spirduso, W.W., Francis, K.L., & MacRae, P.G. (2005). Health related quality of life. In Spirduso, W.W., Francis, K.L., MacRae, P.G. (Eds.), Physical dimensions of aging (2nd ed.), (pp. 233-257). Champaign, IL: Human Kinetics. 	

	Përveç librave të treguar, botimet shkencore relevante për fushën do të përdoren për përgatitjen e leksioneve, të cilat do të vihen në dispozicion të studentëve nëpërmjet platformës moodle.
Kontakt	abedin.bahtiri@ubt-uni.net

Lënda	USHTRIME FIZIKE, STËRVITJE PERSONALE DHE REHABILITIM		
	Lloji	Semestri	ECTS
	OBLIGATIVE (O)	V	5
Ligjëruesi	Dr.Sc. Masar Gjaka		
Qëllimet dhe objektivat	Ky kurs do t'u ofrojë studentëve një kuptim të plotë teorik dhe praktik të shkencës së trajnimit personal dhe rehabilitimit. Përveç kësaj, studentëve do t'u prezantohen bazat e projektimit, vlerësimit, analizimit dhe zbatimit të programeve efektive të ushtrimeve dhe metodave të tjera për qëllime korrektuese dhe rehabilituese.		
Rezultatet e pritura	<p>Pas përfundimit të këtij kursi, studentët do të:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Demonstroni njohuri lidhur me rolin e trajnimit personal. ✓ Familjarizohuni me parimet, karakteristikat dhe përshtatjet e trajnimit personal. ✓ Zhvilloni aftësi në hartimin e programeve të sigurta dhe efektive të ushtrimeve për individët me nivele, qëllime dhe kushte shëndetësore të ndryshme. ✓ Kryeni vlerësime të thelluara të nivelit të fitnessit të klientëve, historisë së shëndetit dhe qëllimeve për të informuar programin e ushtrimeve të personalizuar ✓ Kuptoni parimet dhe teknikat e rehabilitimit për hartimin e programeve të ushtrimeve që ndihmojnë në shërimin nga dëmtimet ose kushtet mjekësore. ✓ Demonstroni aftësinë për të përshtatur programet e ushtrimeve për popullatat e veçanta, duke përfshirë të moshuarit, gratë shtatzëna dhe individët me kushte kronike shëndetësore ose me aftësi të kufizuara. 		
Përmbajtja e kursit	Plani i kursit	Java	
	Hyrje në kurs	1	
	Rëndësia dhe roli i trajnerit personal	2	
	Parimet dhe karakteristikat e trajnimit personal	3	
	Përshtatjet e trajnimit, planifikimi i ushtrimeve dhe programimi;	4	
	Vlerësimi i shëndetit dhe i gjendjes fizike	5	
	Aspektet psikologjike të trajnimit personal (Roli i psikologjisë në trajnimin personal, qëllimet dhe vendosjen e qëllimeve)	6	

	Ekzaminimi i dëmtimeve në lidhje me sportet dhe ushtrimet	7
	Vlerësimi i parë i ndërmjetëm	8
	Traumatologjia sportive dhe dëmtimet që lidhen me mbitrajnimin;	9
	Rehabilitimi i individëve me dëmtime sportive dhe ushtrime të lidhura me to	10
	Rëndësia e shërimit për arritje fizike dhe mendore	11
	Reconditioning: forca, fleksibiliteti, modelet normale të lëvizjes, qëndrueshmëria, fuqia, bashkërendimi, proprioception, shpejtësia dhe aftësitë	12
	Cryotherapy, Ultratinguj, Stimulimi elektrik i muskujve, Kombinimi i ultratingujve dhe stimulimit elektrik të muskujve	13
	Agjentët e ngrohjes, masazh	14
	Provimi përfundimtar	15
Metodat e mësimdhënies	<ul style="list-style-type: none"> ○ Leksione teorike, ○ Ushtrime laboratorike, ○ Seminare, ○ Punëtoritë, ○ Detyrat, ○ Mësimi i pavarur, ○ Puna individuale dhe grupore etj. 	
Metodat e vlerësimit	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pjesëmarrja në klasë dhe diskutimet 20% ○ Laboratori ushtron 15% ○ Provimi i mesit të mandatit (teorik dhe aftësi) 20% ○ Projekti 10% ○ Puna individuale dhe grupore 10% ○ Provimi përfundimtar (teorik dhe aftësitë) 25% 	
Literatura	<ul style="list-style-type: none"> • Rieger, T., Jones, B., & Jiménez, A. (Eds.). (2015). EuropeActive's Essentials for Personal Trainers. Human Kinetics. • Clark, M. A., Lucett, S., & Corn, R. J. (2008). NASM essentials of personal fitness training. Lippincott Williams & Wilkins. • France, R. C. (2010). Introduction to sports medicine and athletic training. Cengage Learning <p>Përveç librave të treguar, botimet shkencore relevante për fushën do të përdoren për përgatitjen e leksioneve, të cilat do të vihen në dispozicion të studentëve nëpërmjet platformës moodle.</p>	
Kontakt	masar.gjaka@ubt-uni.net	

Lënda	AKTIVITETI FIZIK I PËRSHTATUR, SËMUNDJET DHE PAAFTËSIA		
	Lloji	Semestri	ECTS

	OBLIGATIVE (O)	V	5
Ligjëruesi	Dr.Sc. Avdi Pireva		
Qëllimet dhe objektivat	Qëllimi i lëndës është t'u mundësojë nxënësve të kuptojnë dhe të mësojnë parimet teorike dhe praktike të aktivitetit fizik të përshtatur, sëmundjeve dhe personave me nevoja të veçanta. Përveç kësaj, studentëve do t'u jepen bazat dhe arsyetimin për përshtatjen e aktivitetit fizik, dhe konsideratat e programimit për njerëzit me nevoja të veçanta, çështje specifike të lidhura me shëndetin dhe sëmundjet.		
Rezultatet e pritura	<p>Pas përfundimit të këtij kursi, studentët do të:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Kuptoni nevojën, shtrirjen dhe strukturën e përshtatjeve të përshtatura të aktivitetit fizik për personat me aftësi të kufizuara. ✓ Fitoni baza teorike dhe teknikat e parandalimit dhe trajtimit të alternimeve posturale. ✓ Identifikoni programet e duhura të ushtrimeve për parandalimin dhe trajtimin e gjendjeve të ndryshme patologjike. ✓ Merrni njohuritë e sëmundjeve dhe paaftësive të ndryshme, si dhe informacionin bazë mbi incidencën, mbizotërimin, etiologjinë, sjelljet ilustruese dhe strategjitë e programimit për probleme të tilla. ✓ Zbatoni njohuritë teorike të aktivitetit fizik të përshtatur për të punuar me individë me nevoja specifike. 		
Përmbajtja e kursit	Plani i kursit	Java	
	Parimet e përgjithshme: aktiviteti fizik i përshtatur dhe stratifikimi i rrezikut	1	
	Ligjet e përgjithshme të zhvillimit skeletor dhe funksionimit të muskujve, metodat e aplikimit të tkurrjes së muskujve në lloje të ndryshme të ekskursionit të përbashkët, zinxhirët kinetikë të përbashkët dhe të muskujve, metodologjitë dhe teknikat e shtrirjes së muskujve	2	
	Aktiviteti fizik dhe personat me aftësi të kufizuara	3	
	Aktiviteti fizik dhe sëmundjet metabolike	4	
	Aktiviteti fizik dhe sëmundjet kardiovaskulare	5	
	Aktiviteti fizik dhe dhjamosja	6	
	Vlerësimi i parë i ndërmjetëm	7	
	Aktiviteti fizik dhe diabeti	8	
	Aktiviteti fizik dhe kanceri	9	
	Aktiviteti fizik dhe osteoporoza	10	
	Qëndrimi: parandalimi dhe trajtimi i ndryshimeve posturale	11	
Shtylla kurrizore; Vlerësimi morfo-funksional	12		

	Parandalimi dhe trajtimi i ndryshimeve posturale; Parimet e përgjithshme të ergonomisë	13
	Skolioza, etiologjia, evolucioni, tridimensionaliteti dhe biomekanika e shtyllës kurrizore skoliotike, vlerësimi i parimeve skoliotike dhe screening, parimet e përgjithshme të parandalimit kinesiolgjik të skoliozës, skoliozës dhe veprimtarisë sportive.	14
	Provimi përfundimtar	15
Metodat e mësimdhënies	<ul style="list-style-type: none"> ○ Leksione teorike, ○ Ushtrime laboratorike, ○ Seminare, ○ Punëtoritë, ○ Detyrat, ○ Mësimi i pavarur, ○ Puna individuale dhe grupore etj. 	
Metodat e vlerësimit	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pjesëmarrja në klasë dhe diskutimet 20% ○ Laboratori ushtron 15% ○ Provimi i mesit të mandatit (teorik dhe aftësi) 20% ○ Projekti 10% ○ Puna individuale dhe grupore 10% ○ Provimi përfundimtar (teorik dhe aftësitë) 25% 	
Literatura	<ul style="list-style-type: none"> • Winnick, J. (2011). Adapted physical education and sport. Human Kinetics. • Yabe, K., Kusano, K., & Nakata, H. (Eds.). (2012). Adapted Physical Activity: Health and Fitness. Springer Science & Business Media. • Dishman, R. K., Heath, G. W., & Lee, I. M. (2012). Physical activity epidemiology. Human Kinetics <p>Përveç librave të treguar, botimet shkencore relevante për fushën do të përdoren për përgatitjen e leksioneve, të cilat do të vihen në dispozicion të studentëve nëpërmjet platformës moodle.</p>	
Kontakt	avdi.pireva@ubt-uni.net	

Lënda	VLERËSIMI DHE MONITORIMI I PERFORMANCËS		
	Tipi	Semestri	ECTS
		OBLIGATIVE (O)	V
Leksionet e kursit	Dr.Sc. Agron Thaqi		
Qëllimet dhe objektivat	Ky kurs ka për qëllim t'u ofrojë studentëve njohuritë dhe kompetencën për të testuar dhe monitoruar komponentë të ndryshëm që lidhen me performancën (qëndrueshmëria, fleksibiliteti, koordinimi, forca, shpejtësia dhe agjitacioni), si dhe parametrat e aftësive fizike të lidhura me shëndetin. Për më tepër, ky kurs ka për qëllim të ofrojë njohuri teorike dhe praktike rreth pajisjeve të testimit dhe procedurave të ndryshme diagnostikuese/testuese.		
Rezultatet e pritura	Pas përfundimit të suksesshëm të këtij kursi, studentët do të jenë në gjendje të:		

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Zotëroni njohuri se si të identifikoni dhe zbatoni vlerësimet e komponentëve të kapacitetit anaerobe dhe aerobike. ✓ Njehsoni dhe zbatoni pro dhe kundra për zgjedhjen e testit të ushtrimit, riprodhueshmërisë dhe vlefshmërisë së protokolleve të ndryshme të ushtrimeve nën-maksimale dhe maksimale. ✓ Demonstroni metoda të ndryshme matëse për vlerësimin e forcës maksimale të muskujve koncentrikë, ekscentrikë dhe isometrikë, forcës dhe forcës shpërthyesë të muskujve, shpejtësisë, COD, qëndrueshmërisë, etj. ✓ Kuptoni dhe zbatoni metodat e vlerësimit të përbërësve të fitness-it që lidhen me shëndetin. ✓ Aplikojeni dhe kuptoni monitorimin e gjendjes fizike dhe shëndetësore lidhur me performancën dhe jepni rekomandime lidhur me përmirësimin dhe mirëmbajtjen e disa parametrave. 	
Përmbajtja e kursit	Plani i kursit	Java
	Prezantimi i syllabusit	1
	Bazat e vlerësimit të performancës	2
	Vlerësimi dhe monitorimi i procesit të trajnimit të performancës	3
	Protokollet e vlerësimit (Antropometria dhe Përbërja e Trupit)	4
	Vlera e forcës, forcës dhe qëndrueshmërisë së muskujve	5
	Vlerësimi i fleksibilitetit dhe ekuilibrit	6
	Agility dhe vlerësimi i shpejtësisë	7
	Testi i parë i ndërmjetëm	8
	Vlerësimi i stabilitetit kardiovaskular-respirator	9
	Vlerësimi i gjendjes fizike të fëmijëve të rritur	10
	Monitorimi i stërvitjes (Pse monitoroni atletët?)	11
	Mjete kërkimore për monitorimin e atletëve	12
	Efektet fiziologjike të stresit të ushtrimit	13
	Masat e formës fizike dhe lodhjes	14
Provimi përfundimtar	15	
Metodologjia e mësimdhënies	Veprimtaria mësimore/mësimore	Pesha%
	Leksione teorike,	25%
	Ushtrime laboratorike,	25%
	Seminare	15%
Workshop,	15%	

	Detyrat, mësimi i pavarur, puna individuale dhe grupore.	20%
Metodologjia e vlerësimit	Aktiviteti i vlerësimit Numri i peshës së javës (%) 1. Pjesëmarrja dhe angazhimi 15 1-15 10% Pjesëmarrje në punëtori, projekte dhe diskutime klasash 2. Provimi i mesit 1 1-6 25% Pjesa teorike dhe praktike Ushtrime laboratorike 1 8-14 25% 3. Provimi përfundimtar – 1 1-15 40%	
ECTS Ngarkesa e punës	Aktiviteti Weekly hrs Totali i ngarkesës së punës Leksionet 2 30 Ushtrimi 1 15 Prezantimi i studimit të rasteve 1 15 Zbatimi praktik i testeve 1 15 Studim i pavarur 2 60 Konsultimet 1 4	
Literatura	<ul style="list-style-type: none"> - David H. Fukuda Ph.D. - Assessments for Sport and Athletic Performance-Human Kinetics (2019). - McGuigan, Mike - Monitoring training and performance in athletes Human Kinetics (2017) - Tanner, R., & Gore, C. (2012). Physiological tests for elite athletes. Human kinetics. - Haff, G. G., & Dumke, C. (2018). Laboratory Manual for Exercise Physiology, 2E. Human Kinetics. - Heyward, V., & Gibson, A. L. (2018). Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription, 7E. Human kinetics. - Hoffman, J. (2006). Norms for fitness, performance, and health. Human Kinetics. - Agron Thaqi, Milaim Berisha, Isa Aslani. (2021). The effect of plyometric training on performance levels of the shot put technique and its related motor abilities. Pedagogy of Physical Culture and Sports. Vol.25 no.3 Përveç librave të treguar, do të përdoren edhe botime të rëndësishme shkencore për këtë fushë për përgatitjen e leksioneve, të cilat do të vihen në dispozicion të studentëve përmes platformës moodle.	
Kontakt	agron.thaqi@ubt-uni.net	

	SHKENCA KOMPJUTERIKE DHE TEKNOLOGJITË NË SPORT DHE LËVIZJE		
Lënda	Tipi	Semestri	ECTS
	OBLIGATIVE (O)	V	3
Ligjëruesi	Dr.Sc. Muhamet Avdyli		

Qëllimet dhe objektivat	Qëllimi i lëndës është t'u mundësojë studentëve të zhvillojnë të kuptuarit e koncepteve bazë të shkencave kompjuterike dhe teknologjive në sport dhe lëvizje.	
Rezultatet e pritura	Pas ndjekjes së këtij kursi, studenti do të jetë në gjendje të: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Tregoni disa ngjarje historike kyçe në teknologjinë e shkencës sportive ✓ Diskutoni konsideratat etike në shkencën dhe teknologjinë sportive ✓ Shpjegoni përdorimin e kategorive të ndryshme të teknologjisë në sport ✓ Përdorimi i teknologjisë në analizën dhe monitorimin e performancës ✓ Përdorimi i teknologjisë në optimizimin e performancës fiziologjike ✓ Vëzhgimi dhe përdorimi i formave të ndryshme të teknologjisë 	
Përmbajtja e kursit	Plani i kursit	Java
	Syllabus	1
	Hyrje në shkencat sportive dhe sportive	2
	Hyrje në shkencat sportive dhe sportive	3
	Prezantimi, mirëkuptimi, zbulimi dhe regjistrimi i lëvizjes njerëzore nga inxhinieria sportive	4
	GPS dhe teknologjitë e vendndodhjes	5
	Pajisje për analizën e forcës dhe performancën fizike	6
	Aplikacionet dhe softuerët për analizën e të dhënave	7
	Teknologjitë e realitetit virtual për të simuluar situata të vërteta sportive duke bërë të mundur përmirësimin e strategjive sportive dhe fushave të lojës	8
	Mes exem	9
	Etika dhe privatësia në përdorimin e teknologjive në sport	10
	Inxhinieri softuerike në aplikimet sportive	11
	Teknologjitë dhe mjetet e serverit për monitorimin e performancës sportive	12
	Software për prezantime	13
	Teknologjitë për kontrollet dhe analizat e performancës sportive	14
Provimi përfundimtar	15	

Metodat e mësimdhënies	Mësimi do të jetë mësimet teorike dhe praktike. Leksionet do të zhvillohen në mënyrë interaktive, ku studentët do të jenë në qendër të vëmendjes, duke treguar njohuritë e tyre, duke komentuar, sugjeruar dhe duke bërë pyetje.
Metodat e vlerësimit	Provimi me zgjedhje të shumëfishta - 70% Prezantimi i seminarit në grup për një nga Rezultatet e pritura - 30%
Burimet dhe mjetet e betonit	Numri i veglave <ol style="list-style-type: none"> 1. Klasa (p.sh) 1 2. Laboratori (p.sh) 1 3. Moodle 1 4. Software Windows 10, MS Office 2016 1 5. Projektori 1
Ngarkesa dhe veprimtaritë	Lloji i orëve të aktivitetit Ngarkesa totale <ol style="list-style-type: none"> 1. 2 +1 36 2. Seminare 1 1 3. Laboratori 1 12 4. 4 48 5. Provimet 2 2
Literatura	Franz K. F. et. al., Redaktor, Routledge Handbook of Sports Technology and Engineering (Routledge, 2013).
Kontakt	muhamet.avdyli@ubt-uni.net

Lënda	GJUHA ANGLEZE 1		
	Lloji	Semestri	ECTS
	ZGJEDHORE (Z)	5	3
Ligjëruesi	Dr.Sc. Fatbardha Qehaja Osmani		
Qëllimet dhe objektivat	Qëllimi i kësaj lënde është zhvillimi dhe promovimi i kompetencave në aftësitë e nxënësve, të dëgjuarit, të folurit, të shkruarit dhe të lexuarit në gjuhën angleze. Kompetenca në këtë kontekst duhet të interpretohet si referencë për aftësinë për të përdorur gjuhën rrjedhshëm, saktë dhe në mënyrë të përshtatshme. Studentët do të diskutojnë informacionin/kuptueshmërinë nga tekstet ose nga dëgjimi i audiove të përshtatshme për mësimet specifike duke zhvilluar fjalorin e synuar nëpërmjet ekspozimit ndaj gjuhës autentike të folur, nëpërmjet bisedës dhe diskutimit të çështjeve aktuale politike.		

	<p>Qëllimi kryesor i këtij kursi është t'u mundësojë studentëve të përdorin teknikat më të fundit të prezantimit për të tërhequr vëmendjen e publikut. Theksi do të jetë në praktikimin e aftësive të të folurit publik, të cilat do të bazohen në njohuritë e nxënësve (të mëparshme dhe të fituara gjatë mësimeve) rreth fjalorit të synuar; Për më tepër, ata do të praktikojnë aftësitë e tyre kritike, krijuese dhe konstruktive të të menduarit. Ky kurs mbulon: teknikat e prezantimit, përbërjen, strukturën dhe dorëzimin e prezantimit. Ai trajton gjithashtu çështje të tilla si gjuha e trupit, vizualet dhe ndërveprimi i audiencës. Rritja e vetëbesimit të nxënësve gjatë përdorimit të gjuhës angleze në fjalimet apo debatet publike dhe aplikimi i fjalorit të synuar do të jetë ndër qëllimet më të rëndësishme të këtij kursi.</p> <p>Ky kurs ka për qëllim:</p> <p>Prezantojini studentët me parimet bazë të teknikave të prezantimit.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Zhvilloni aftësitë e nxënësve për të folur në publik në gjuhën angleze. - Ndërtoni ose rindërtoni besimin e nxënësve. <p>Zgjeroni fjalorin profesional të studentëve.</p>	
<p>Rezultatet e pritura</p>	<p>Pas përfundimit të këtij kursi, studentët do të jenë në gjendje të:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Paraqesin qëllimet dhe ambiciet e tyre në fushën e tyre të studimit. ✓ Shpjegoni situatat praktike para kolegëve, bashkëpunëtorëve dhe më gjerë. ✓ Shkruani emaile zyrtare dhe CV. ✓ Përdorin aftësitë e tyre analitike në mënyrë që të negociojnë çështje të rëndësishme në projektin në të cilin ata janë të përfshirë. ✓ Përdorni aftësitë e tyre për zgjidhjen e problemeve për të arritur qëllimet e karrierës. ✓ Njihuni me faktorët bazë që çojnë në sukses dhe që përcaktojnë rezultatin e prezantimeve në fushën e shkencave politike. ✓ Kini aftësinë të krijoni prezantime, diagrame dhe grafika PowerPoint të thjeshta, por të fuqishme dhe të shmangni gabimet e zakonshme. 	
<p>Përmbajtja e kursit</p>	<p>Plani i kursit</p>	<p>Java</p>
	<p>Prezantimi i syllabusit</p>	<p>1</p>
	<p>Ankthi, vetëbesimi dhe entuziazmi</p>	<p>2</p>
	<p>Stilet e komunikimit: Komunikimi verbal dhe jo verbal</p>	<p>3</p>
	<p>Llojet e komunikimit</p>	<p>4</p>
	<p>Hapat në përgatitjen e një prezantimi dhe fazat e ndryshme të një prezantimi</p>	<p>5</p>
	<p>Duke folur për politikën në anglisht (duke përdorur fjalorin e synuar)</p>	<p>6</p>

	Shprehje angleze nga politika (duke përdorur fjalorin e synuar, duke lexuar aktivitetet e të kuptuarit)	7
	Prezantime dhe feedback individual	8
	Rolet luajnë	9
	Mendimi kritik dhe zgjidhja e problemeve	10
	Gratë në politikë (duke përdorur fjalorin e synuar)	11
	Gjuha negociuese, inkuadrimi i argumentit tuaj	12
	Ndërmjetësimi dhe zgjidhja e konfliktit	13
	Reflektimi dhe rishikimi (material shtesë)	14
	Feedback konstruktiv lidhur me kursin (konsultimet)	15
Metodologjia e mësimdhënies	Veprimtaria mësimore/mësimore	Pesha%
	<ul style="list-style-type: none"> ○ Leksione ○ Seminare ○ Laboratori ○ Studime rastesh ○ Luajtja e roleve ○ Mësimi i bazuar në probleme ○ Prezantimet ○ Punëtoritë 	50% 20% - - 10% 5% 15% -
Metodologjia e vlerësimit	Pjesëmarrja (sjellja) dhe pjesëmarrja 10% Prezantime 90%	
Burimet e ProjectorCourse	<ul style="list-style-type: none"> ○ Burimet ○ Klasa ○ Libra elektronikë ○ Burimet online ○ Moodle ○ Prezantime në Ted/YouTube 	
ECTS Ngarkesa e punës	Java e aktivitetit Ngarkesa totale e punës Leksione 2 4x30 Klasat praktike 1 20 Mësimi autonom 30	
Literatura	<ul style="list-style-type: none"> • “The OCR Guide to Presentation Skills”, Oxford Cambridge and RSA • "Fundamentals of Public Speaking”, College of the Canyons Open Educational Resources Assistant, Natalie Miller (PDF will be provided) • Grusendorf, M. 2007. English for Presentations. Oxford University Press. • Fjalor Termash Juridike, Ekonomike dhe Biznesi Luan Kaceli 2009. • Simple Ideas on Delivery, Garr Reynolds ^[1]_[5EP] 	

	<ul style="list-style-type: none"> • Rachel Appleby, Business Vision; a. Workbook b. Student's Book. Oxford University Press. [17] [SEP] • Ashley (2003). Oxford Correspondence Workbook. Oxford University Press, ISBN – 13: 978 0 19 457 2149 [17] [SEP] • Sandra Lamb (1998). How to Write It. A Complete Guide to Everything You'll Ever Write. Ten Speed Press, ISBN 1- 58008-001-4 • Instructor provided relevant teaching material (notes) in English and internet • Lecture notes, manuals and handbooks
Kontakt	fatbardha.qehaja@ubt-uni.net

Lënda	PSIKOLOGJIA E SPORTIT DHE PEDAGOGJIA		
	Lloji i	Semestri	ECTS
	OBLIGATIVE (O)	I	4
Ligjëruesi	Dr.Sc. Denis Celcima		
Qëllimet dhe objektivat	<ul style="list-style-type: none"> - Për të përmirësuar teknikat e trajnerëve dhe mësimdhënies, ky kurs heton përbërësit psikologjikë të sportit dhe parimeve pedagogjike. Studentët do të eksplorojnë strategji të efektshme pedagogjike për trajnerët dhe sportet mësimore, si dhe faktorët njohës, emocionalë dhe socialë që ndikojnë në performancën atletike. 		
Rezultatet e pritura	<p>Pas përfundimit të këtij kursi me sukses, studentët do të jenë në gjendje të:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Njihuni me aspektet psikologjike që ndikojnë në atë se sa mirë performon një atlet. ✓ Përdorni konceptet psikologjike për të përmirësuar efikasitetin e coaching dhe instruction. ✓ Shqyrtoni dhe përdorni teknikat mësimore për të përshtatur një sërë preferencash të të mësuarit. ✓ Shqyrtoni se si ashpërsia mendore, vendosja e synimeve dhe motivimi luajnë një rol në sport. ✓ Fitoni aftësi në udhëheqje dhe komunikim të efektshëm në një mjedis trajnerësh ose mësimdhënieje. 		
Përmbajtja e kursit	Plani i kursit	Java	
	Prezantimi i syllabusit	1	
	Futja e Psikologjisë dhe Pedagogjisë Sportive	2	
	Faktorët kognitivë në performancën sportive	3	
	Faktorët emocionalë dhe socialë në sport	4	
	Lidershipi dhe komunikimi në sport	5	
	Vendosja e qëllimeve dhe bisedat vetjake	6	
	Motivimi intrinsik dhe ekztrinsik në sport	7	
	Vlerësimi i pare	8	
	Pedagogji sportive	9	
	Parimet e mësimdhënies dhe të coaching	1	

		0
	Planifikimi dhe organizimi i praktikës efektive	1 1
	Studimet e rasteve dhe aplikimi praktik	1 2
	Integrimi i parimeve psikologjike në coaching dhe mësimdhënie	1 3
	Konsiderata etike në psikologjinë sportive	1 4
	Vlerësimi i dytë	1 5
Metodat e Mësimdhënia	Përqindja e aktivitetit (%)	
	<p>Metodologjia e aplikuar gjatë ligjërimit të lëndës do të përfshijnë, por nuk do të kufizohen vetëm në: Metoda interaktive, veprat e shkruara, projektet kërkimore duke përfshirë punën individuale dhe në grup, prezantime të ndryshme, debate, etj.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Leksion dhe diskutim 20% • Seminare 20% • Studimet e rasteve (studimet e rasteve) 10% • Simulimi i roleve (role play) 10% 	
Metodat e vlerësimit	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pjesëmarrja/diskutimi i klasës 10% ○ Grupi i punës-projekt 20% ○ Testi i parë 35% ○ Testi i dytë 35% ○ Gjithsej: 100 pikë. ○ Vlerat e pikës ○ Provimi ka 100 pikë 	
Literatura	<ul style="list-style-type: none"> • Britton W. Brewer PhD. (2009). Handbook of Sport Medicine and Science . • Dan Gordon. (2009). Coaching Science . • https://idrottsforum.org/psychology-of-sport-and-exercise-vol-38-september-2018/ 	
Kontakt	deniz.celcima@ubt-uni.net	

Lënda	SHKENCA E AVANCUAR E TRAJNIMIT DHE USHTRIMIT		
	Lloji	Semestri	ECTS
	OBLIGATIVE (O)	V	5

Ligjëruesi	Dr.Sc. Abedin Bahtiri	
Qëllimet dhe objektivat	Qëllimi i kësaj lënde është që studentët të zhvillojnë njohuritë themelore dhe të kuptuarit e sportit të avancuar dhe të ushtrojnë disiplinat shkencore të psikologjisë, biomekanikës dhe fiziologjisë. Përveç kësaj, ky kurs ka për qëllim të inkurajojë studentët të nxisin një qasje multidisiplinare për të kuptuar përcaktuesit shkencorë bashkëkohorë të performancës elitare brenda një sërë kontekstesh të ndryshme sportive.	
Rezultatet e pritura	Pas përfundimit të suksesshëm të kursit, studentët do të jenë në gjendje të: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Shpjegoni rëndësinë e sportit të avancuar dhe shkencës së ushtrimit për performancën sportive, pjesëmarrjen dhe kontekstin e trajnerëve dhe edukimit fizik. ✓ Identifikoni dhe shpjegoni disa nga konceptet, parimet, teoritë dhe perspektivat kryesore të avancuara që lidhen me fusha të ndryshme të sportit dhe shkencës së ushtrimeve. ✓ Demonstroni një kuptim të parimeve të avancuara dhe zbatimin e biomekanikës sportive, psikologjisë sportive dhe fiziologjisë së ushtrimeve në performancën dhe pjesëmarrjen sportive dhe në kontekstin e trajnerëve dhe edukimit fizik. ✓ Aplikojeni sportin dhe ushtroni njohuritë shkencore dhe mirëkuptimin në kontekstin e sportit, ushtrimeve, trajnerëve dhe edukimit fizik. ✓ Kryeni matje të avancuara fiziologjike, psikologjike dhe biomekanike, analizoni dhe interpretoni këto lloje të ndryshme të dhënash. ✓ Të aplikojë teorinë dhe parimet e avancuara për të praktikuar nëpërmjet punës praktike/laboratorike përkatëse; Duke përfshirë zgjidhjen e problemeve biomekanike dhe të kuptuarit se si teoritë psikologjike dhe fiziologjike zbatohen për praktikën. 	
Përmbajtja e kursit	Plani i kursit	Java
	Prezumimi i syllabusit	1
	Hyrje në fiziologjinë e ushtrimeve të avancuara	2
	Biomekanika e avancuar dhe analiza e lëvizjes	3
	Biomekanika e avancuar dhe analiza e lëvizjes	4
	Analiza e modelit të lëvizjes njerëzore	5
	Periodizimi dhe projektimi i programeve	6
	Kuptimi i modelit të periodizimit	7
	Provimi i mesit	8
	Ushqyerja e avancuar për ushtrime	9
	Trajnim i avancuar i forcës dhe fuqisë	10
Konsiderata kardiovaskulare dhe metabolike	11	

	Receta e ushtrimeve për popullatat e veçanta	12
	Prirjet aktuale dhe kërkimet në shkencën e ushtrimeve	13
	Shqyrtimi i literaturës aktuale dhe kërkimit në shkencën e ushtrimeve	14
	Provimi përfundimtar	15
Metodat e mësimdhënies	<ul style="list-style-type: none"> ○ Leksione teorike, ○ Ushtrime laboratorike, ○ Seminare, ○ Punëtoritë, ○ Detyrat, ○ Mësimi i pavarur, ○ Puna individuale dhe grupore etj. 	
Metodat e vlerësimit	<ul style="list-style-type: none"> ○ Provimi i mesit të mandatit (20%) ○ Letër kërkimore mbi një temë të zgjedhur (30%) ○ Projekti i aplikimit praktik (20%) ○ Provimi përfundimtar (30%) 	
Literatura	<ul style="list-style-type: none"> • Plowman, S. A., & Smith, D. L. (2013). Exercise physiology for health fitness and performance. Lippincott Williams & Wilkins. • McArdle, W. D., Katch, F. I., & Katch, V. L. (2010). Exercise physiology: nutrition, energy, and human performance. Lippincott Williams & Wilkins. • Robertson, G. E., Caldwell, G. E., Hamill, J., Kamen, G., & Whittlesey, S. (2013). Research methods in biomechanics. Human kinetics. • Heyward, V. (2010). Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription, 6E. Human kinetics. • Weinberg, R. S., & Gould, D. S. (2011). Foundations of sport and exercise psychology. Human Kinetics. <p>Përveç librave të treguar, botimet shkencore relevante për fushën do të përdoren për përgatitjen e leksioneve, të cilat do të vihen në dispozicion të studentëve nëpërmjet platformës moodle.</p>	
Kontakt	abedin.bahtiri@ubt-uni.net	

Lënda	ZHVILLIMI AFATGJATË I SPORTISTIT		
	Lloji	Semestri	ECTS
	OBLIGATIVE (O)	V	4
Ligjëruesi	Dr.Sc. Avdi Pireva		
Qëllimet dhe objektivat	Ky kurs ka për qëllim të zhvillojë një bazë të fortë njohurish në fushën gjithnjë në rritje të zhvillimit afatgjatë të sportistit, duke përfshirë aftësinë për të gjetur dhe interpretuar kërkimin. Kursi do të fokusohet në zhvillimin e një qasjeje gjithëpërfshirëse dhe të personalizuar në fushën e zhvillimit afatgjatë të atletit, maksimizimin e potencialit dhe rritjen e aftësive të tyre personale të lidërshiptit.		
Rezultatet e pritura	Pas përfundimit të suksesshëm të këtij kursi, studentët do të:		

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Diskutoni fokusin dhe fushën e zhvillimit afatgjatë të sportistëve në kontekstin kinesiolgjik. ✓ Demonstroni mirëkuptimin e parimeve të zhvillimit afatgjatë sportiv nëpërmjet aplikimit të koncepteve të lëndës në karrierën e studentëve. ✓ Identifikoni parimet e zhvillimit afatgjatë të atletikës në ngjarjet sportive, sportdashësit dhe personalitete të ndryshme. ✓ Demonstroni kuptueshmërinë e përdorimit të metodave të trajnimit në zhvillimin afatgjatë të sportdashësve dhe performancës sportive. ✓ Diskutoni për zhvillimin dhe zbatimin e një programi të trajnimit të aftësive brenda një sërë mjedisesh sportive dhe aktiviteteve fizike. ✓ Demonstroni kompetencë për lidhjen e koncepteve të lëndës me literaturën e rishikuar dhe empirike. 	
Përmbajtja e kursit	Plani i kursit	Java
	Prezantimi i syllabusit	1
	Hyrje në zhvillimin afatgjatë të sportdashësve;	2
	Modele të zhvillimit afatgjatë të sportdashësve.	3
	Faktorët kryesorë në zhvillimin afatgjatë të atletëve: mosha, stërvitja, periodizimi.	4
	Fazat e zhvillimit afatgjatë të atletëve: Bazë, mësoni të stërviteni, të stërviteni për t'u stërvitur, të stërviteni për të garuar, të stërviteni për të fituar dhe fazat aktive për jetën.	5
	Mosha biologjike dhe kronologjike.	6
	Parimet bazë të stërvitjes së sportistit.	7
	Provimi i mesit	8
	Periodizimi bazë dhe planifikimi i procesit të trajnimit.	9
	Trajnim për promovimin e talenteve.	10
	Planifikimi afatgjatë i trajnimit.	11
	Raporti midis para-hyrjeve të përgjithshme dhe atyre specifike.	12
	Teknologjia e trajnerëve sportivë.	13
	Epoka biologjike dhe kronologjike.	14
Provimi përfundimtar	15	
Metodat e mësimdhënies	<ul style="list-style-type: none"> ○ Leksione teorike, ○ Ushtrime laboratorike, ○ Punë individuale dhe grupore, ○ Detyrat, etj. 	
Metodat e vlerësimit	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pjesëmarrja në klasë dhe diskutimet 20% ○ Laboratori ushtron 15% ○ Provimi i mesit të mandatit (teorik dhe aftësi) 20% ○ Projekti 10% ○ Puna individuale dhe grupore 10% ○ Provimi përfundimtar (teorik dhe aftësitë) 25% 	

Literatura	<ul style="list-style-type: none"> Balyi, I., Way, R., & Higgs, C. (2013). Long-term athlete development. Human Kinetics. Conditioning Young Athletes, Tudor O. Bompa, PhD Michael Carrera, 2015, Strength and Conditioning For Young Athletes, Rhodri S. Lloyd and Jon L. Oliver, 2014, USA
Kontakt	avdi.pirevaj@ubt-uni.net

Lënda	BIOMEKANIKA E AVANCUAR DHE KINESIOLOGJIA		
	Lloji	Semestri	ECTS
	OBLIGATIVE (O)	V	5
Ligjëruesi	Dr.Sc. Abedin Bahtiri		
Qëllimet dhe objektivat	<p>Konteksti i kursit është një studim biomeknik i avancuar i sportit ciklik. Deri në fund të kursit studentët do të kuptojnë kinematografinë dhe konceptet kinetike në këtë fushë të sportit. Ata do të jenë në gjendje t'i zbatojnë ato brenda projekteve praktike kërkimore. Këto qëllime do të arrihen nga:</p> <ul style="list-style-type: none"> Familjaritet me literaturën kërkimore që lidhet me të. Kuptimi i programeve të përpunimit të fjalëve dhe faqeve të të dhënave (spreadsheet). Zbatoni konceptet teorike të biomekanikës në pyetjet praktike të kërkimit. Vlerësimi dhe identifikimi i metodave të duhura të kërkimit. Planifikimi dhe kryerja e kërkimeve biomekanike. Analizimi dhe vlerësimi i të dhënave kërkimore 		
Rezultatet e pritura	<p>Pas përfundimit të këtij kursi, studentët do të jenë në gjendje të:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Identifikoni dhe përcaktoni termat teorikë, konceptet mekanike dhe filozofitë që lidhen me biomekanikën e lëvizjeve sportive; ✓ Planifikoni dhe kryeni testet bazë laboratorike biomekanike (d.m.th. zhvilloni) një pyetje kërkimore; ✓ Zgjidhni, vendosni dhe përdorni sistemin e duhur të videove për një analizë kinematografike; ✓ Identifikoni, kuptoni dhe përdorni pajisje matëse biomekanike për të analizuar lëvizjet sportive ✓ Kuptoni mekanikën e sporteve specifike bazuar në lëvizjet ciklike (ecje, jogging, not, çiklizëm etj); ✓ Shkruani raporte laboratorike dhe paraqitini ato bazuar në normat shkencore. 		
Përmbajtja e kursit	Prezantimi i syllabusit dhe njohuritë mbi rregullat dhe mënyrën e vlerësimit në këtë lëndë.		1
	Hyrje në Kinesiologji		2
	Përmbajtja terminologjike dhe biomekanike.		3
	Kinematika e lëvizjeve lineare.		4
	Kinematika e lëvizjeve këndore.		5
	Kinesiologjia dhe biomekanika - Termat kinesiologjike dhe biomekanike		6

	Ligji dhe fuqia e Njutonit	7
	Provimi i mesit	8
	Fuqia dhe forca	9
	Shpjegimi i konceptit të vrullit	10
	Vrulli dhe impulse	11
	Qendra e shpjegimit të gravitetit	12
	Koncepti i inercisë	13
	Analiza e sfidave të testimit të performancës sportive dhe ripërsëritjes dhe informacionit të mësuar	14
	Provimi përfundimtar	15
Metodat e mësimdhënies	Strategjitë mësimore/mësimore bëhen me leksione teorike dhe praktike, seminare, kolaudime, konsultime, diskutime, praktika në klubet sportive, punë me grupe, etj.	
Metodat e vlerësimit	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pjesëmarrja dhe angazhimi 20% ○ Prezantimet e klasave 15% ○ Provimi i mesit të mandatit 20% ○ Vlerësimi i aftësive praktike 15% ○ Provimi përfundimtar: 30% 	
Literatura	<ul style="list-style-type: none"> • McGinnis, P.M. (2013), Biomechanics of Sport and Exercise. Human Kinetics, Champaign IL. 	
Kontakt	abedin.bahtiri@ubt-uni.net	

Lënda	EKONOMIA SPORTIVE DHE SIPËRMARRJA		
	Lloji	Semestri	ECTS
	OBLIGATIVE (O)	V	5
Ligjëruesi	Dr. Sc. Ermal Lubishtani		
Qëllimet dhe objektivat	<p>Të prodhojë nxënës me ekonomi sportive dhe kompetenca sipërmarrjeje, të aplikojë praktika të bazuara në prova në ekonominë sportive dhe sipërmarrjen, të prodhojë nxënës me humanitet themelor.</p> <p>Kuptoni ekonominë sportive dhe teorinë dhe funksionet e sipërmarrjes.</p> <p>Kryeni kërkime në fusha specifike interesi apo aftësie në ekonominë sportive dhe sipërmarrjen. Shpërndajnë gjetjet e kërkimit mbi ekonominë sportive dhe sipërmarrjen. Përmbledhje dhe kritika pikëpamjet dhe teoritë e praktikantëve të mëdhenj të sportit në fushën e ekonomisë sportive dhe sipërmarrjes. Apliko politikat, praktikat dhe parimet e ekonomisë sportive dhe të sipërmarrjes.</p>		
Rezultatet e pritura	<p>Me përfundimin me sukses të kësaj njësie, studentët do të jenë në gjendje të:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Të identifikojë, hetojë dhe sintetizojë informacionin përkatës në lidhje me ekonominë sportive dhe procesin e sipërmarrjes; ✓ Të zhvillojë njohuritë dhe aftësitë për të menaxhuar dhe zbatuar një ekonomi sportive dhe sipërmarrje; ✓ Përdorni kreativitetin, mendimin kritik, analizën dhe aftësitë kërkimore për të zgjidhur problemet teorike dhe reale të ekonomisë sportive botërore dhe të sipërmarrjes; 		

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Të miratojë një qasje të informuar dhe të balancuar mbi qasjet e ekonomisë sportive dhe sipërmarrjes përgjatë kufijve profesionalë dhe ndërkombëtarë; dhe ✓ Reflektoni mbi ekonominë e tyre sportive dhe praktikën e sipërmarrjes, duke përditësuar dhe përshtatur njohuritë dhe aftësitë e tyre për zhvillimin e vazhdueshëm profesional dhe akademik. 	
Përmbajtja e kursit	Plani i kursit	Java
	Vështrim i përgjithshëm i ekonomisë sportive	1
	Ndikimi ekonomik i sportit në shoqëri	2
	Parimet ekonomike të aplikuara për sportet	3
	Monopoli dhe konkurrenca në ligat sportive	4
	Ndikimi i strukturës së ligës në konkurrencë	5
	Kapakët e pagave dhe bilanci konkurrues	6
	Shitja e biletave, të drejtat e transmetimit dhe sponsorizimet	7
	Malli dhe licencimi	8
	Roli i teknologjisë në gjenerimin e të ardhurave	9
	Analiza e ndikimit ekonomik të ngjarjeve të mëdha sportive (p.sh., Olimpiada, Kupa e Botës)	10
	Investimet në infrastrukturë dhe efektet e trashëgimisë	11
	Kritikat e studimeve të ndikimit ekonomik	12
	Kontratat dhe negociatat e lojtarëve	13
	Marrëveshjet e marrëveshjeve kolektive	14
Roli i agentëve në industrinë e sportit	15	
Mësim/Mësim Metodat	Leksione, seminare, punë kërkimore.	
Vlerësimi Metodat	<ul style="list-style-type: none"> • Pjesëmarrja në klasë: 10% • Provimi i mesit: 30% • Projekti i grupit: 20% • Provimi përfundimtar: 40% 	
Literatura	<ul style="list-style-type: none"> • Contemporary Sport Management, Paul M. Pedersen & Lucie Thibault, 2019, USA • Sports Economics" by Rodney Fort • "The Business of Sports: A Primer for Journalists" by Mark Conrad • Handbook Of Research On Sport And Business Developing International Sport, Harald Dolles and Sten Söderma, New York, USA, 2011 	
Kontakt	ermal.lubishtani@ubt-uni.net	

Lënda	SPORTI DHE PSIKOLOGJIA SOCIALE		
	Lloji	Semestri	ECTS
	OBLIGATIVE (O)	V	4
Ligjëruesi	Dr.Sc. Denis Celcima		
Qëllimet dhe objektivat	Ky kurs është projektuar për t'u dhënë studentëve mundësinë për të zhvilluar njohuri dhe mirëkuptim dhe gjithashtu synon t'i prezantojë studentët me sport dhe social.		
Rezultatet e pritura	Në përfundim të këtij moduli, studentët duhet të jenë në gjendje të: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Kuptoni parimet themelore të psikologjisë sociale dhe mënyrën se si ato zbatohen në kontekstet sportive. 		

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Analizoni ndikimin psikologjik të sportit mbi atletët, ekipet dhe komunitetet individuale. ✓ Vlerësoni rolin e motivimit në performancën sportive dhe ndikimin e faktorëve socialë në motivimin e atletëve. ✓ Shqyrtoni dinamikën e sjelljes në grup dhe punën në ekip në mjediset sportive. ✓ Analizoni rolin e lidershit dhe komunikimit në ekipet dhe organizatat sportive. ✓ Shqyrtoni aspektet psikologjike të agresionit dhe dhunës në sport, duke përfshirë shkaqet dhe ndërhyrjet potenciale. ✓ Kuptoni aspektet psikologjike të sjelljes së tifozëve dhe ndikimin e sportit në komunitete dhe shoqëri.. 	
Përmbajtja e kursit	Plani i kursit	Java
	Hyrje në Sport dhe Psikologji Sociale	1
	Ndikimi social në sporte	2
	Përputhja, respektimi dhe bindja në kontekstet sportive.	3
	Motivimi në sport	4
	Motivimi intrinsik dhe ekztrinsik, motivimi i arritjeve dhe vendosja e objektivave në sport.	5
	Dinamika e grupit dhe puna në ekip	6
	Psikologjia e ekipeve, kohezioni dhe zhvillimi i grupeve në sport.	7
	Provimi i mesit	8
	Udhëheqja dhe komunikimi në sporte	9
	Agresioni dhe dhuna në sport	10
	Shqyrtimi i aspekteve psikologjike të agresionit, dhunës dhe sportivitetit.	11
	Sporti dhe shoqëria	12
	Ndikimi i sporteve mbi individët, komunitetet dhe shoqërinë në tërësi.	13
	Prezantimet e projekteve në grup	14
Provimi përfundimtar	15	
Metodologjia e mësimdhënies	<ul style="list-style-type: none"> ○ Leksione, ○ seminare, ○ Punëtoritë, ○ Prezantime, ○ Mësimi i pavarur, ○ Puna individuale dhe grupore etj. 	

Metodat e Vlerësimit	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pjesëmarrja dhe diskutimi i klasave (20%) ○ Provimi i mesit të mandatit (20%) ○ Projekti i grupit (30%) ○ Provimi përfundimtar (30%)
Literatura	<ul style="list-style-type: none"> • Weinberg, R. S., & Gould, D. S. (2011). Foundations of sport and exercise psychology. Human Kinetics • HOGG, Michael A., and Vaughan, Graham M. (2011). Social psychology. 6th edition. Prentice Hall
Kontakt	denis.çelçima@ubt-uni.net

Lënda	MENAXHIMI SPORTIV DHE MARKETINGU		
	Lloji	Semestri	ECTS
	OBLIGATIVE (O)	V	5
Ligjëruesi	Dr.Sc. Ermal Lubishtani		
Qëllimet dhe objektivat	<p>Qëllimi i këtij moduli është t'i prezantojë studentët në 68tratin e menaxhimit të sportit dhe të 68trateg një pasqyrë holistike të trategje sportive68. Për më tepër, ky modul ofron një kuptim sistematik dhe kritik të marketingut sportiv global, vlerësimin kritik të praktikave aktuale të marketingut, brenda kontekstit global të sportit, si dhe sfidat që ato 68trateg në këtë mjedis që ndryshon me shpejtësi.</p>		
Rezultatet e pritura	<p>Pas përfundimit me sukses të këtij kursi, studentët do të:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Identifikoni dhe shpjegoni konceptet kryesore të zbatueshme për 68tratin e menaxhimit të sportit. ✓ Demonstroni një kuptim të çështjeve, fushave dhe qasjeve të gjera që lidhen me menaxhimin e sportit. ✓ Demonstroni një kuptim të natyrës komplekse dhe jo homogjene të 68trategje sportive. ✓ Shpjegoni 68trateges teorike 68es që mbështesin njohuritë 68trat sport marketing teori dhe praktikat. ✓ Hetoni efektet sinergjike të komunikimeve të integruara të marketingut duke marrë në konsideratë shembuj praktikë në kontekste të ndryshme sportive. ✓ Identifikoni mundësitë e karrierës në menaxhimin dhe marketingun sportiv duke përfshirë zhvillimin, trateges 68tra, dhe rrugën e karrierës së mundësive të 68 68trateve. 68 ✓ Të ketë kompetenca për të krijuar organizatë sportive që demonstroi një kuptim të të gjitha aspekteve të menaxhimit të sportit, menaxhimit organizativ, dhe stileve të lidhshme. ✓ Studentët do të ndërtojnë paketa marketingu dhe promovimi sportiv nëpërmjet bashkëpunimeve të efektshme dhe mësimi eksperimental. 		
Përmbajtja e kursit	Plani i kursit	Java	
	Prezumimi i syllabusit	1	
	Vështrim i përgjithshëm i 68trategje sportive ; 68Trateges historike 68es	2	
	Prijet dhe sfidat	3	
	Llojet e organizatave sportive	4	
	Strukturat e qeverisjes	5	
	Etika në menaxhimin e sportit	6	
	Përzjerje marketingu në sport	7	

	Provimi i mesit	8
	Sjellja e konsumatorit në sport	9
	Planifikimi dhe organizimi i veprimtarive sportive	10
	Përzgjedhja dhe logjistika e vendit	11
	Menaxhimi i rrezikut në eventet sportive	12
	Zhvillimi i markës në sport	13
	Trateges 69sponsorship	14
	Provimi përfundimtar	15
Metodat e Mësimdhënies	<ul style="list-style-type: none"> ○ Leksione teorike, ○ seminare, ○ Mësimi i bazuar në probleme, ○ Duke zhvilluar pyetje kërkimore, ○ Studimi i rasteve, ○ Punë individuale dhe grupore, ○ detyra, etj. 	
Metodat e Vlerësimit	<p>Metodat e vlerësimit:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Pjesëmarrja: 10% ○ Caktimet: 30% ○ Provimi i mesit: 20% ○ Provimi përfundimtar: 30% ○ Projekti: 10% 	
Literatura	<ul style="list-style-type: none"> • Pedersen, P. M., & Thibault, L. (2018). Contemporary sport management. Human Kinetics. • Mullin, B. J., Hardy, S., & Sutton, W. (2014). Sport Marketing 4th Edition. Human Kinetics. • Ratten, V. (2017). Sports innovation management. Routledge. • Nicholson, M., Smith, A. C., Stewart, B., & Hoye, R. (2018). Sport management: Principles and applications. Routledge. 	
Kontakt	ermal.lubishtani@ubt-uni.net	

Lënda	SPORTI DHE INOVACIONI		
	Lloji	Semestri	ECTS
	Zgjedhore (Z)	V	5
Ligjëruesi	Dr.Sc. Edmond Hajrizi		
Qëllimet dhe objektivat	Ky kurs është projektuar për të pajisur studentët me një kuptim të ndikimit ekonomik të sportit nëpërmjet, për shembull, produkteve sportive novatore, ngjarjeve dhe objekteve. Përveç kësaj, studentët do të fitojnë informacion lidhur me ndikimin e inovacionit në ndihmën e atletëve elitare për të arritur rezultate më të mira dhe për të nxitur përfitimet dhe pjesëmarrjen në aktivitetet fizike dhe sport.		
Rezultatet e pritura	Pas përfundimit të kursit, studentët do të: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Njihuni me bazat e sportit dhe inovacionit. ✓ Njihuni me ndërlidhjen e rëndësishme të sportit dhe inovacionit. ✓ Njihuni me potencialin e shumëllojshëm të ngjarjeve sportive. ✓ Të ketë informacion mbi ndikimin që kanë teknologjitë e inovacionit në zhvillimin e sportit dhe performancës. 		
	Plani i kursit	Java	
	Prezumimi i syllabusit	1	
	Perspektiva historike mbi përparimet teknologjike në sport	2	

Përmbajtja e kursit	Teknologjia e përdorshme dhe ndjekja e ushtrimeve fizike	3
	Biomekanika dhe risitë e pajisjeve sportive	4
	Realiteti virtual dhe i shtuar në trajnim	5
	Analitika e performancës dhe ndikimi i saj në coaching	6
	Provimi i mesit të mandatit – I	7
	Statistikat sportive dhe modelimi parashikues	8
	Konsiderata etike në përdorimin e të dhënave	9
	Realiteti virtual dhe i shtuar në transmetimin sportiv	10
	Media sociale dhe roli i saj në ndërveprimin e tifozëve	11
	Stadiume të zgjuara dhe e ardhmja e ngjarjeve të drejtpërdrejta	12
	Sponsorizime dhe partneritete në industrinë e teknologjisë dhe sportit	13
	Startupet sportive dhe sipërmarrja	14
	Provimi përfundimtar	15
Metodat e Mësimdhënies	<ul style="list-style-type: none"> ○ Leksione, ○ Puna e seminarit, ○ Punë kërkimore. 	
Metodat e Vlerësimit	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pjesëmarrja në klasë: 10% ○ Provimi i mesit: 30% ○ Projekti i grupit: 20% ○ Provimi përfundimtar: 40% 	
Literatura	<ul style="list-style-type: none"> • Ratten, V. (2016). Sport innovation management: towards a research agenda. Innovation, 18(3), 238-250 	
Kontakt	ehajrizi@ubt-uni.net	

Lënda	POLITIKAT SPORTIVE DHE ZHVILLIMI I QËNDRUESHËM		
	Lloji	Semestri	ECTS
	OBLIGATIVE (O)	V	5
Ligjëruesi	Dr.Sc. Edmond Hajrizi		
Qëllimet dhe objektivat	Lënda ka për qëllim t'u mundësojë studentëve të fitojnë një kuptim më të thellë dhe aftësi për të problematizuar se si koncepti i zhvillimit të qëndrueshëm mund të lidhet me një kontekst sportiv bashkëkohor, duke përdorur si perspektivat dhe metodat teorike ashtu edhe empirike.		
Rezultatet e pritura	Pas përfundimit me sukses të këtij kursi nxënësit duhet: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Kuptoni marrëdhëniet midis sportit, politikave dhe zhvillimit të qëndrueshëm. ✓ Analizoni politikat sportive në nivel lokal, kombëtar dhe ndërkombëtar, duke marrë parasysh ndikimin e tyre në qëndrueshmëri. 		

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Shqyrtoni rolin e organizatave sportive në nxitjen e qëndrueshmërisë mjedisore dhe përgjegjësisë sociale. ✓ Vlerësoni ndikimin ekonomik, social dhe mjedisor të ngjarjeve dhe objekteve sportive. ✓ Kuptoni rëndësinë e përfshirjes dhe diversitetit në politikat sportive për zhvillimin e qëndrueshëm. ✓ Analizoni në mënyrë kritike konsideratat etike në politikat sportive dhe implikimet e tyre për zhvillimin e qëndrueshëm. 	
Përmbajtja e kursit	Plani i kursit	Java
	Vështrim i përgjithshëm i kursit	1
	Rëndësia e sportit në zhvillimin e qëndrueshëm	2
	Konceptet kryesore në politikat sportive	3
	Struktura e qeverisjes sportive	4
	Politikat dhe rregulloret në organet sportive kombëtare dhe ndërkombëtare	5
	Menaxhimi i qëndrueshëm i eventeve	6
	Provimi i mesit të mandatit – I	7
	Roli i atletëve dhe ekipeve në promovimin e qëndrueshmërisë mjedisore	8
	Përfshirja dhe diversiteti në sporte	9
	Sportet si një mjet për ndryshime sociale	10
	Konsiderata etike në politikat sportive	11
	Angazhimi i komunitetit nëpërmjet sporteve	12
	Studime rasti mbi projekte të suksesshme të zhvillimit të komunitetit	13
	Vlerësimi i ndikimit afat-gjatë të sporteve në komunitetet	14
Provimi përfundimtar	15	
Metodat e Mësimdhënies	<ul style="list-style-type: none"> ○ Kursi do të alternohet midis ○ Leksione, ○ seminare, ○ Punë e orientuar drejt projektit dhe diskutime për punën e vazhdueshme të studentëve, etj. <p>Gjatë seminareve studentët do të prezantojnë, diskutojnë dhe vlerësojnë në mënyrë kritike punën e njëri-tjetrit. Studentët do të shprehen në raporte të shkruara dhe prezantime gojore</p>	
Metodat e Vlerësimit	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pjesëmarrja në klasë: 10% ○ Provimi i mesit: 30% ○ Projekti i grupit: 20% ○ Provimi përfundimtar: 40% 	

Literatura	<ul style="list-style-type: none"> Elliott, Jennifer A (2006): An introduction to sustainable development. Tredje upplagan. Routledge, London. Savery, Jill & Gilbert Keith (2011): Sustainability and sport. Common Ground Publishing.
Kontakt	ehajrizi@ubt-uni.net

Lënda	SPORTI DHE INTEGRIMI SOCIAL		
	Lloji	Semestri	ECTS
	OBLIGATIVE (O)	V	3
Ligjëruesi	Dr.Sc. Nagip Lenjani		
Qëllimet dhe objektivat	Ky kurs ka për qëllim t'u ofrojë studentëve njohuritë lidhur me potencialin dhe përdorimin e sporteve si një mjet i dobishëm për promovimin, bashkëpunimin dhe përfshirjen sociale. Për më tepër, kursi u mundëson nxënësve të kuptojnë rëndësinë sociale të sportit dhe rolin e tij si mjet i integritimit aktiv të njerëzve nga klasa shoqërore të ndryshme si dhe komuniteteve, refugjatëve, të kthyerve dhe grupeve të tjera të synuara në shoqëri.		
Rezultatet e pritura	Pas përfundimit me sukses të këtij kursi nxënësit duhet: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Kuptimi i prirjeve të opinionit publik në sektorët e rinisë dhe sportit mbi vlerën e integritimit të sportit në aktivitetet "rinore". ✓ Njihni ndikimin e tij real dhe/ose potencial në zhvillimin personal të një të riu, kohezionin social dhe integritimin. ✓ Zotërojnë dhe vlerësojnë zhvillimin e aktiviteteve dhe metodave që mund të përdoren për përmirësimin e sportit si një mjet i integritimit social. ✓ Demonstroni një kuptim të marrëdhënies midis palëve të interesuara qeveritare dhe joqeveritare. ✓ Organizoni dhe paraqitni çështjet sportive në kontekstin e politikës së zhvillimit. 		
Përmbajtja e kursit	Plani i kursit	Java	
	Prezantimi i syllabusit	1	
	Hyrje në sporte dhe shoqëri	2	
	Ndikimi i sporteve në integritimin social	3	
	Shqyrtimi i studimeve të rasteve dhe shembujve ku sportet kanë luajtur një rol të rëndësishëm në nxitjen e integritimit social.	4	
	Analiza e ndikimeve pozitive dhe negative të sportit në kohezionin social	5	
	Teoritë e politikave të zhvillimit dhe zhvillimit në një kontekst kombëtar dhe global	6	

	Koncepti i Sportit në kontekstin e Integrit Social (si Paqja, Shëndeti, Gjinia etj.)	7
	Roli i qeverive, OJQ-ve, OKB-së, BE-së dhe organeve të tjera relevante kombëtare dhe ndërkombëtare	8
	Sporti si një mjet për integrimin e njerëzve nga klasa të ndryshme shoqërore si dhe grupeve të marginalizuara (komunitete, refugjatë, të kthyer), dhe grupe të tjera të synuara në shoqëri	9
	Vlerësimi i parë	10
	Projekte, programe me target grupe të ndryshme në nivel kombëtar dhe ndërkombëtar	11
	Global Perspectives on Sports and Social Integration: Examination of how sports contribute to social integration on a global scale.	12
	Analiza e ngjarjeve sportive ndërkombëtare dhe ndikimi i tyre në mirëkuptimin ndër-kulturor.	13
	Zhvillimi i komunitetit nëpërmjet sporteve:	14
	Shqyrtimi se si sportet mund të jenë një katalizator për zhvillimin e komunitetit.	15
Metodat e mësimdhënies	<ul style="list-style-type: none"> ○ Leksione, ○ seminare, ○ Punëtoritë, ○ Prezantime, ○ Mësimi i pavarur, ○ Puna individuale dhe grupore etj. 	
Metodat e vlerësimit	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pjesëmarrja në klasë: 10% ○ Provimi i mesit: 30% ○ Projekti i grupit: 20% ○ Provimi përfundimtar: 40% 	
Literatura	<ul style="list-style-type: none"> • Agergaard, S. (2018). Rethinking sports and integration: developing a transnational perspective on migrants and descendants in sports. Routledge. • Collison, H. (2016). Youth and sport for development: The seduction of football in Liberia. Springer. 	
Kontakt	Nagip.lenjani@ubt-uni.net	

Lënda	ANGLISHT (BASIC-INTERMEDIATE)		
	Lloji	Semestri	ECTS
	ZGJEDHORE (Z)	1	3
Ligjëruesi	Dr.Sc. Alma Lama		

<p>Qëllimet dhe objektivat</p>	<p>Ky kurs është përshtatur për të përmbushur nevojat e studentëve për të përmirësuar aftësitë e tyre në gjuhën angleze në një kontekst sportiv. Qëllimi është të mundësohet komunikimi dhe kuptueshmëria efektive brenda komunitetit sportiv, fjalët, frazat dhe shprehjet që lidhen me sportin që përdoren zakonisht në kontekste të ndryshme sportive. Kjo përfshin terminologjinë që lidhet me sportet, rregullat, pajisjet dhe performancën atletike specifike. Kursi thekson komunikimin efektiv në skenarët e lidhur me sportin, si dhënia e udhëzimeve, dhënia e feedback-ut, kryerja e intervistave ose pjesëmarrja në diskutime lidhur me ngjarjet sportive. Ushtrimet e dëgjimit mund të përfshijnë komente sportive, intervista ose diskutime. Aktivitetet e të folurit mund të përfshijnë skenarët e luajtjes së roleve lidhur me ngjarjet sportive, negociatat ose trajnerët. Ndërsa përqendrohet në përmbajtjen e lidhur me sportin, kursi mund të trajtojë gjithashtu gramatikën e përgjithshme dhe strukturën gjuhësore për të përmirësuar aftësitë e përgjithshme gjuhësore.</p>																							
<p>Rezultatet e pritura</p>	<p>Deri në fund të këtij kursi, studentët duhet të kishin fituar aftësitë e mëposhtme:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Përcaktoni dhe kujtoni fjalorin dhe terminologjinë e lidhur me sportin në anglisht. ✓ Identifikoni dhe listoni frazat dhe shprehjet e zakonshme të përdorura në kontekste të ndryshme sportive. ✓ Shpjegoni rregullat, pajisjet dhe terminologjinë e performancës atletike për sporte specifike. ✓ Aplikojeni fjalorin e lidhur me sportin në skenarë të simuluar, si dhënia e udhëzimeve ose kryerja e intervistave. ✓ Analizoni dhe kritikoni strategjitë e komunikimit në skenarët që lidhen me sportin. ✓ Demonstroni aftësi të efektshme të komunikimit oral në kontekste të lidhura me sportin, duke përfshirë negociatat, trajnerët dhe diskutimet. 																							
<p>Përmbajtja e kursit</p>	<table border="1"> <tr> <td>Plani i kursit</td> <td>Java</td> </tr> <tr> <td>Hyrje në syllabus</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>Fusha e futbollit, pajisjet, lojtarët</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>Rregullat dhe ligat dhe turnetë e futbollit</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>Fusha e basketbollit, pajisjet, lojtarët</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>Rregullat e basketbollit, ligat dhe turnetë</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>Fusha e regbisë, lojtarët, rregullat dhe dëmtimet sportive,</td> <td>6</td> </tr> <tr> <td>Fusha e golfit, pajisjet e golfit, rregullat, turnetë dhe turneu</td> <td>7</td> </tr> <tr> <td>Colloquium 1</td> <td>8</td> </tr> <tr> <td>Pajisjet e hokejit, patinazhi dhe rregullat e lojës,</td> <td>9</td> </tr> <tr> <td>Hokej në fushë, pajisje, rregullat e lojës</td> <td>10</td> </tr> </table>	Plani i kursit	Java	Hyrje në syllabus	1	Fusha e futbollit, pajisjet, lojtarët	2	Rregullat dhe ligat dhe turnetë e futbollit	3	Fusha e basketbollit, pajisjet, lojtarët	4	Rregullat e basketbollit, ligat dhe turnetë	5	Fusha e regbisë, lojtarët, rregullat dhe dëmtimet sportive,	6	Fusha e golfit, pajisjet e golfit, rregullat, turnetë dhe turneu	7	Colloquium 1	8	Pajisjet e hokejit, patinazhi dhe rregullat e lojës,	9	Hokej në fushë, pajisje, rregullat e lojës	10	
Plani i kursit	Java																							
Hyrje në syllabus	1																							
Fusha e futbollit, pajisjet, lojtarët	2																							
Rregullat dhe ligat dhe turnetë e futbollit	3																							
Fusha e basketbollit, pajisjet, lojtarët	4																							
Rregullat e basketbollit, ligat dhe turnetë	5																							
Fusha e regbisë, lojtarët, rregullat dhe dëmtimet sportive,	6																							
Fusha e golfit, pajisjet e golfit, rregullat, turnetë dhe turneu	7																							
Colloquium 1	8																							
Pajisjet e hokejit, patinazhi dhe rregullat e lojës,	9																							
Hokej në fushë, pajisje, rregullat e lojës	10																							

	Pingpong, fushë kriketi, lojtarë, rregulla	11
	Rregullat e tenisit, turneu	12
	Fusha e futbollit, pajisjet, lojtarët, rregullat	13
	Lojërat Olimpike Verore dhe Dimërore të Volejbollit	14
	Provimi përfundimtar	15
Metodat e mësimdhënies	<ul style="list-style-type: none"> ○ Leksione, ○ Colloquiums ○ Luajtja e roleve, ○ Mësimi i bazuar në probleme 	
Metodat e vlerësimit	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pjesëmarrja në klasë: 10% ○ Kuiz, 15% ○ Detyrat në grup, 20% ○ Provimi i mesit 25% ○ Provimi Përfundimtar 30% 	
Literatura	<ul style="list-style-type: none"> • Profile 1 Intermediate, Students Book, Jon Naunton Mark Tulip, Oxford University Press, • Oxford Advanced Learners Dictionary. 	
Kontakt	alma.lama@ubt-uni.net	

Lënda	BAZAT E TEKNOLOGJIVE KOMPJUTERIKE		
	Lloji	Semestri	ECTS
	ZGJEDHORE (Z)	1	3
Ligjëruesi	Dr.Sc. Besnik Skënderaj		
Qëllimet dhe objektivat	Njihni konceptet bazë të Shkencave Kompjuterike në fushën e programimit dhe analizës së të dhënave.		
Rezultatet e pritura	Pas përfundimit të këtij kursi (lëndë), studenti do të jetë në gjendje të: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Kuptoni përbërësit bazë të një sistemi kompjuterik, duke përfshirë hardware dhe software. ✓ Shpjegoni parimet themelore të arkitekturës dhe organizimit kompjuterik. ✓ Demonstroni aftësi në përdorimin e aplikacioneve të zakonshme softuerike dhe sistemeve operative. ✓ Kuptoni parimet e rrjeteve kompjuterike dhe rëndësinë e tyre në informatikën moderne. ✓ Zbatoni aftësitë për zgjidhjen e problemeve duke përdorur bazat algoritmike të të menduarit dhe programimit. 		
Përmbajtja e kursit	Hyrje në teknologjitë kompjuterike		1
	Vështrim i përgjithshëm i kursit, futja në komponentët kompjuterikë dhe perspektivat historike.		2

	Të kuptuarit e përbërësve bazë të një sistemi kompjuterik.	3
	Eksplorimi i llojeve të ndryshme të softuerëve dhe sistemeve operative.	4
	Arkitektura kompjuterike dhe organizimi	5
	Kuptimi i parimeve themelore të arkitekturës kompjuterike.	6
	Hyrje në rrjetet kompjuterike	7
	Provimi i mesit të mandatit	8
	Bazat e rrjeteve kompjuterike dhe rëndësia e tyre.	9
	Futja e të menduarit algoritmik dhe aftësitë bazë për zgjidhjen e problemeve.	10
	Hyrje në një gjuhë programimi (p.sh., Python) dhe parimet bazë të kodimit.	11
	Konsideratat etike dhe siguria në informatikë	12
	Tendencat në rritje në teknologjitë kompjuterike	13
	Eksplorimi i trendeve aktuale dhe të ardhshme në këtë fushë.	14
	Provimi përfundimtar	15
Metodat e Mësimdhënies	<ul style="list-style-type: none"> ○ Leksionet: ○ Laboratorët me duar: ○ Diskutimet në grup: ○ Leksionet e mysafirëve: ○ Demonstratat: ○ Punëtoritë interaktive: ○ Platformat e mësimi online: ○ Seancat e zgjidhjes së problemeve: 	
Metodat e Vlerësimit	<ul style="list-style-type: none"> ○ Kuize dhe caktime (30%) ○ Provimi i mesit të mandatit (20%) ○ Ushtrime laboratorike (15%) ○ Projekti i programimit (20%) ○ Provimi përfundimtar (15%) 	
Literatura	Computer Science Illuminated" nga Nell Dale dhe John Lewis	
Kontakt	besnik.skenderi@ubt-uni.net	

Lënda	SPORT EKIPOR (RUGBY)		
	Lloji	Semestri	ECTS
	ZGJEDHORE (Z)	I	3

Ligjëruesi	Nagip .S. Lenjani	
Qëllimet dhe objektivat	Qëllimi i kursit është të pajisë studentët me njohuritë themelore teorike dhe praktike të sporteve ekipore (Rugby), në mënyrë që të zgjerojë si kulturën e përgjithshme të sportit ashtu edhe sportet ekipore në veçanti. Për më tepër, gjatë këtij kursi nxënësit do të fitojnë njohuritë tekniko-taktike, didaktike-operacionale dhe racionale të dobishme në mjedise të ndryshme profesionale (si: shkolla, klube sportive dhe federata).	
Rezultatet e pritura	Pas përfundimit të kursit (lëndëve), studentët do të: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Për të pasur njohuri rreth origjinës së lojës së Regbisë, ✓ Njihuni me klasifikimin e lojërave sportive ekipore, ✓ Për të pasur njohuri teknike dhe taktike bazë, ✓ Të jetë në gjendje të planifikojë, projektojë, ekzekutojë një seancë të përshtatshme trajnimi, duke përfshirë elemente teknike, taktike, force dhe kondicionimi. ✓ Të ketë njohuri bazë të analizës së performancës në sportet ekipore (Rugby). ✓ Njihuni me rregullat, bazat, aftësitë dhe strategjitë e Regbisë. 	
Përmbajtja e kursit	Plani i kursit	Java
	Prezantimi i Syllabus	1
	Historia dhe origjina e lojës së Rugby	2
	Karakteristikat dhe loja e regbisë	3
	Teknika e regbisë dhe lëvizjet e lojtarëve	4
	Elemente teknike në lojën e Regbisë	5
	Taktikat në lojën e regbisë	6
	Rregullat e lojës në Rugby	7
	Shqyrtimi i parë i bashkëmoshatarëve	8
	Karakteristikat e modelit të trajnimit;	9
	Profili i aktivitetit fiziologjik të regbisë;	10
	Trajnimi i koordinimit;	11
	Stërvitjet e portierit në lojën e Ragbit	12
	Duke komentuar rregullat në lojën e Regbisë.	13
	Analiza e performancës në sportin e regbisë	14
Provimi përfundimtar	15	

Metodat e mësimdhënies	<ul style="list-style-type: none"> ○ Lektura teorike ○ Leksione praktike, ○ Ushtrimet në palestër, ○ Punë individuale dhe grupore, ○ detyra, etj.
Metodat e vlerësimit	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pjesëmarrës në leksione 10% ○ Vlerësimi i parë 40% ○ Puna e seminarit 10% ○ Provimi përfundimtar 40%
Literatura	<ul style="list-style-type: none"> • Twist, C., & Worsfold, P. (2014). The science of rugby. Routledge. • Collis, I, (2018).The A to Z of Rugby League Players.Australia
Kontakt	nagip.lenjani@ubt-uni.net

Lënda	GAZETARIA SPORTIVE		
	Lloji	Semestri	ECTS
	ZGJEDHORE (Z)	2	3
Ligjëruesi	Dr.Sc. Ferid Selimi		
Qëllimet dhe objektivat	Të trajnojnë dhe përgatisë studentët e diplomuar për të kuptuar qëllimet, përmbajtjen dhe metodën e punës së gazetarisë sportive. Prezantimi i nxënësve në sistemet sportive, ligat dhe aspekte të tjera të garave. Përveç monitorimit individual të përmbajtjes sportive, studentët do të përgatiten edhe për punë ekipore në ndjekjen e ngjarjeve individuale. Procesi mësimor do të krahasojë edhe specifikat e punës në median e shkruar dhe elektronike në mënyrë që studenti të mbulojë të njëjtën temë për shtypin e shkruar, televizionin, radion dhe internetin.		
Rezultatet e pritura	<p>Vini re tema dhe fenomene sportive dhe pozicionojini ato në mënyrë të përshtatshme në media.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Për të njohur përshtatshmërinë e përdorimit të sfondeve dhe formave të veçanta gazetareske. ✓ Diferenconi specifikat e marketingut të të njëjtës përmbajtje gazetareske nëpër platforma të ndryshme mediatike: print, radio, televizion dhe internet. ✓ Identifikoni grupe të ndryshme interesi që janë të lidhura me klubet dhe atletët dhe janë të pozicionuar siç duhet për ta. ✓ Interpretoni dhe mbronni interesin publik në institucionet dhe organizatat sportive. ✓ Zbatoni parimet etike në monitorimin e mediave, veçanërisht kur bëhet fjalë për sportet profesionale. ✓ Analizoni dhe rishikoni sjelljen e audiencave sportive si dhe të mediave të ndryshme sportive. 		

Përmbajtja e kursit	Plani i kursit	Java		
	Hyrje. Shqyrtimi i Syllabus dhe një vështrim i shkurtër mbi historinë e shkrimit sportiv	1		
	Shkrimtari sportiv i së hënës në mëngjes dhe si të shohësh sportet	2		
	Sport Blog review	3		
	Sorts Blog review Profile pre-reporting	4		
	Blogu sportiv dhe sinopset e profilit due	5		
	Historia e konferencës së biznesit të sporteve dhe shtypit	6		
	Biznesi i sporteve dhe diskutimi i tryezës së rrumbullakët të javës në shkrimin sportiv	7		
	Provimi i mesit të mandatit	8		
	Raportim vizual	9		
	Raportimi i sporteve dhe policisë	10		
	Futur shkrim për web dhe shkrim për web, çështje etike	11		
	Diskutim në tryezë të rrumbullakët të javës në shkrimin sportiv dhe blogimin si biznes	12		
	Gazetaria sportive me shumë platforma dhe konvergjenca	13		
	Rifreskimi i historisë së konvergencës	14		
Provimi përfundimtar	15			
Metodat e vlerësimit	Pjesëmarrja	15		
	Detyrat në shtëpi, esetë etj.	15		
	Provimi Përfundimtar	70		
Metodat e mësimdhënies	○ <i>Totali i leksioneve dhe ekselencave</i>	30	1 -12	40
	○ <i>Eassy, detyrat e shtëpisë</i>		15	
		20		
	○ <i>Të mësuarit individual</i>	30		40
		100		
Burimet dhe pajisjet	Paisje	Numri		

	Klasa (p.sh)	1	
	Projektor	1	
	Moodle	1	
	Gazetat	1	
	Revista	1	
Ngarkesa e punës	Llojet e aktiviteteve	Orë javore	Pesha totale
	Leksione	2	30
	Ushtrimet	1	15
	Të mësuarit independent	2	30
	Totali		75
Literatura	<ul style="list-style-type: none"> Alan Law, Jean Harvey, Stuart Kemp." The Global Sport Mass Media", University of Ottawa, Canada 2012. 		
Kontakt	ferid.selimi@ubt-uni.net		

Lënda	PINGPONG		
	Lloji	Lloji	ECTS
	ZGJEDHORE (Z)	I	3
Ligjëruesi	Dr.Sc. Avdi Pireva		
Qëllimet dhe objektivat	<p>Qëllimi i lëndës është t'u mundësojë studentëve të zhvillojnë një kuptim të koncepteve bazë të pingpongut dhe fitnessit</p> <ul style="list-style-type: none"> Prezantimi i studentëve në pingpong dhe fitness. Për t'u mundësuar nxënësve të demonstrojnë saktë ushtrimet. T'u mundësojë nxënësve të jenë në gjendje të transmetojnë njohuritë dhe aftësitë e fituara tek të tjerët, përkatësisht të mësojnë metodologjinë e mësimit të pingpongut dhe ushtrimeve të fitnessit. 		
Rezultatet e pritura	<p>Pas përfundimit të këtij kursi (lëndë), studenti do të:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Të kryejë ushtrimet bazë në mënyrë të pavarur; ✓ Demonstroni aftësi në goditjet bazë dhe të përparuara të pingpongut, duke përfshirë makinat e dorës së përparme dhe të pasme, topspin, backspin, dhe teknikat e looping ✓ Zhvilloni një kuptim të aspekteve strategjike të pingpongut, duke përfshirë përzgjedhjen e gjuajtjeve, vendosjen dhe ndërtimin e pikëve. ✓ Njohja e ndikimit të disa ushtrimeve në sistemin locomotor ✓ Hartoni një program të plotë trajnimi që zhvillon komponentët e fitness-it për performancë optimale 		

	✓ Zhvilloni një vlerësim për rëndësinë e zakoneve të fitnessit gjatë gjithë jetës dhe mënyrën se si ato kontribuojnë në shëndetin dhe mirëqenien e përgjithshme.	
Përmbajtja e kursit	Plani i kursit	Java
	Javët e planit të kursit	1
	Historia e pingpongut	2
	Qëndrimi bazë: Lëvizjet pa top dhe topi	3
	Godite makinën	4
	Goditje puçrrash	5
	Shërbimi	6
	Rregullat e lojës së pingpongut	7
	Testimi i ndërmjetëm - I	8
	Fitness si sport dhe format e tij	9
	Ushtrime me ngarkesë trupore pa mjete dhe props	10
	Ushtrime me ngarkesa të jashtme	11
	Fitness kardio, llojet e programeve, props dhe pajisje	12
	Programi i ushtrimeve për zhvillimin e forcës	13
	Programi i ushtrimeve dhe zgjatja dhe fleksibiliteti	14
Programe ushtrimesh për përcaktimin e trupit, për humbjen e peshës dhe për ndërtimin e aftësive motorike	15	
Metodat e Mësimdhënies	Mësimdhënia do të jetë leksione teorike dhe praktike. Leksionet do të bëhen në mënyrë interaktive, ku studentët do të jenë në qendër të vëmendjes, duke treguar njohuritë e tyre, duke komentuar, sugjeruar dhe duke bërë pyetje. Ushtrimet do të zhvillohen në Palestrën e Kolegjit.	
Metodat e Vlerësimit	<ul style="list-style-type: none"> o Pjesëmarrja dhe angazhimi 20% o Provimi i mesit të mandatit: Me shkrim dhe aftësi 30% o Prezantimi i grupit 20% o Provimi përfundimtar: Me shkrim dhe aftësi 30% 	
Literatura	<ul style="list-style-type: none"> • Bahtiri, A.: Të mësojmë të luajmë pingpong, “KUES Eurosporti”, Prishtinë, 2006.. • Seemiller, A: Si të luajmë pingpong (përkthim), “KUES Eurosporti”, Prishtinë, 2007 • Concepts of fitness and wellness: a comprehensive lifestyle approach, 2016, USA • Core Fitness, Paul Collin, 2010, UK • Strength training anatomy. Human kinetics III, Delavier F. 2009 	

Kontakt	avdi.pireva@ubt-uni.net
----------------	--

Lënda	LOJËRAT ELEMENTARE		
	Lloji	Semestri	ECTS
	ZGJEDHORE (Z)	II	3
Ligjëruesi	Dr.Sc. Nagip Lenjani		
Qëllimet dhe objektivat	Qëllimi i këtij kursi është të shprehë përmes lojërave elementare ndjenjën e kënaqësisë, argëtimit dhe argëtimit të studentit. Klasifikimi i lojërave elementare dhe vlerat e tij në zhvillimin njerëzor. Ky kurs mund të integrojë edhe lojëra që karakterizojnë lojërat në aspektin social, sportiv dhe tradicional. Për më tepër, ajo do të ndihmojë studentët të demonstrojnë dhe pavarësinë e të njohurit me lojrat elementare.		
Rezultatet e pritura	Pas përfundimit të këtij kursi, studentët do të: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Për të njohur lojën sipas vlerave dhe klasifikimit të tyre. ✓ Të jetë në gjendje për të analizuar lojrat. ✓ Të kuptuarit dhe të jetë në gjendje të organizojë lloje të ndryshme të lojërave elementare në ambiente të jashtme dhe në sezone të ndryshme. ✓ Krahaso lojërat bazë dhe tradicionale ✓ Demonstroni dhe praktikoni lojërat elementare 		
Përmbajtja e kursit	Përmbajtja	Java	
	Prezantimi i lëndës	1	
	Loja bazë e nevojës njerëzore	2	
	Lojrat dhe vlerësimet e tyre	3	
	Aspekti pedagogjik i lojërave në zhvillimin e fëmijëve	4	
	Të mësuarit përmes lojës	5	
	Të kuptuarit e aftësive motorike dhe lojrave mobile	6	
	Vlerësimi i shkallës së parë	7	
	Lojëra në formë stafetë	8	
	Lojërat sipas stinëve - pranverë, verë, vjeshtë dhe dimër	9	
	Lojra elementare me forcën e karakterit	10	
	Lojra bazë me karakter shpejtësie	11	
	Lojërat elementare me aftësi karakteri	12	
	Lojërat elementare me karakter ekuilibri dhe reagimi	13	
	Lojëra popullore tradicionale	14	
Provimi përfundimtar	15		
Metodat e mësimdhënies	Leksione teorike. Gjatë ligjëratave, do të punohet në mënyrë interaktive, ku studentët do të kenë mundësi të shprehin mendimin e tyre, të komentojnë, të sugjerojnë dhe të bëjnë pyetje. Zanati do të mbahet në Gjymnastët e Kolegjit.		
Metodat e vlerësimit	<ul style="list-style-type: none"> ○ Vlerësimi me shkrim ○ Provimi afatmesëm: 30% ○ Vlerësimi i dytë 30% ○ Vlerësimi praktik 30% ○ Akumulimi në terren i dy lojërave popullore 5% ○ Video regjistrimi dhe regjistrimi video 5% ○ Praktikoni demonstrimin e lojrave gjatë vlerësimit praktik 20 % 		

Literatura	<ul style="list-style-type: none"> • Breed, R., Spittle, M. (2020). Developing Game Sense in Physical Education and Sport. Human Kinetics. • Koritnik, M. (1980). 2000 games. ETMM. • Dashi, E. Zhurda, Y. Kaçurri, A. (2004). Mobile games and education. Redona. <p>Përveç librave të treguar, do të përdoren edhe botime të rëndësishme shkencore për këtë fushë për përgatitjen e leksioneve, të cilat do të vihen në dispozicion të studentëve përmes platformës moodle.</p>
Kontakt	nagip.lenjani@ubt-uni.net

Lënda	FUTSALL		
	Lloji	Semestri	ECTS
	ZGJEDHORE (Z)	III	2
Ligjëruesi	Dr.Sc. Avdi Pireva		
Qëllimet dhe objektivat	Ky kurs i fut studentët në bazat dhe teknikat e futsalit, duke u fokusuar në zhvillimin e aftësive, mirëkuptimin taktik dhe strategjitë e lojës. Pjesëmarrësit do të angazhohen si në aspektin teorik ashtu edhe në atë praktik të sportit.		
Rezultatet e pritura	<p>Pas përfundimit të këtij kursi, studenti do të jetë në gjendje të:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Kuptojini rregullat dhe rregullat specifike për futsalin, duke i diferencuar ato nga rregullat tradicionale të futbollit. ✓ Identifikoni dhe shpjegoni rolet dhe përgjegjësitë e pozicioneve të ndryshme në futsal. ✓ Demonstroni aftësi në teknikat bazë të futsalit, duke përfshirë driblimin, kalimin, gjuajtjen dhe kontrollin e topit. ✓ Aplikoni aftësi të efektshme sulmuese si krijimi i hapësirës, kombinimet kalimtare dhe përfundimi. ✓ Analizoni ndeshjet e regjistruara të futsalit për të identifikuar modelet taktike, pikat e forta dhe fushat për t'u përmirësuar. 		
Përmbajtja e kursit	Plani i kursit	Java	
	Historia e lojës futsal në botë dhe në Kosovë	1	
	Teknika dhe sistematizimi i lojës futsale	2	
	Teknika e mjeshtërisë së topit (leadershipi, kalimi dhe pranimi i topave në futsal, pranimi "me sholl").	3	
	1-17 Rregullat e lojës së futsalit	4	
	Teknika dribluese-fint në futsal dhe goditje portash	5	
	Teknikë driblimi (spur dhe driblim anësor me dhe pa ndalur topin)	6	

	Teknika e pranimit me brenda, kofshët e topit të lartë dhe topa gjysmë të lartë dhe goditje goli	7
	Testi i intermediimit	8
	Taktika individuale dhe grupore (mbrojtëse dhe sulmuese)	9
	Taktika individuale	10
	Taktikat grup-ekip (mbrojtëse -"cover-back" dhe sulmuese, pasim i dyfishhtë, pranimi-dorëzimi i topit, lëvizja prapa-mbrapa)	11
	Planifikimi i përmbajtjes së programit për ushtrime dhe konkurrencë	12
	Futsali në procesin mësimor	13
	Taktikat e ekipit kolektiv të mbrojtjes dhe sulmit	14
	Ushtrime komplekse për zbatimin e elementeve teknike – taktike dhe të kushtëzuara nga studentët e futbollit	15
Metodat e mësimdhënies	<ul style="list-style-type: none"> ○ Leksione teorike, ○ Ushtrime laboratorike (praktike), ○ Punë individuale dhe grupore, ○ detyra, etj. 	
Metodat e vlerësimit	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pjesëmarrja dhe pjesëmarrja (15%) ○ Provimi i mesit të mandatit (15%) ○ Vlerësimi i aftësive praktike (25%) ○ Caktime me shkrim (20%) ○ Provimi përfundimtar (15%) ○ Mini Tournament Performance (10%) 	
Literatura	<ul style="list-style-type: none"> • Gjinolli Enver: Futboll (Teknika dhe Taktika), Kolegji Universitar për 'Edukimin Sportiv', Prishtinë 2006 • Gjinolli Enver, Sokoli Bylbyl: Futboll (teori dhe metodë), Universiteti i Prishtinës, FKF, 2001 • Rregullat e futbollit, 2001 • Literatura suplementare e preferuar: • Sermaxhaj S: Ndikimi i disa variablave antropometrike dhe motorike specifike në suksesin e futbollistëve të rinj të ligës së parë të Kosovës, Prishtinë 2005 • R.Peter; Modernes verteidigen, Munster 20053. • G. Markoviç, A. Bradiç; Nogomet, integralni kondiciski trenig, Sarajevë 2009. • G.Bisanz, G.Gerisch ; Fußball,kondition,technik,taktik,und coaching, Aachen 2008 • W.Bucher 1020 spiel-une übungsformen im kinderfussball,Schorndorf 2000 • DFB; Fussball von morgen band 1, kinderfussball , Münster 2005 • D.Reimöller Th.Voggenreiter; Erfolgreiches angreifen,Passau 2011 • Bitri Gjergji: Rregullorja e futsalit 2010/2011 (rregullat e përkthyer nga anglishtja) 	
Kontakt	avdi.pirevaj@ubt-uni.net	

Lënda	SPORTET INDIVIDUALE (YOGA DHE PILATES)		
	Lloji	Semestri	ECTS
	ZGJEDHORE (Z)	IV	3
Ligjëruesi	Dr.Sc. Nagip Lenjani		
Qëllimet dhe objektivat	Ky kurs u jep mundësinë studentëve të fitojnë njohuri si në aspektin praktik ashtu edhe në atë teorik të jogës dhe pilates. Njohuritë e fituara duhet t'u mundësojnë kandidatëve të zhvillojnë një kuptueshmëri të performancës fizike efektive dhe të sigurt dhe të nxisin kënaqësinë në aktivitetin fizik.		
Rezultatet e pritura	<p>Pas përfundimit të suksesshëm të këtij kursi, studentët do të:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Të jetë në gjendje të mësojë lëvizjet bazë të Yoga dhe Pilates ✓ Kini kompetencat për të zhvilluar praktika gjatë gjithë jetës për lehtësimin dhe relaksim të stresit. ✓ Demonstronjë aftësi të çmuara të kreativitetit dhe bashkëpunimit ndërsa punojnë me shokët e klasës për të zhvilluar kombinime ose rutina Yoga dhe Pilates, në një mjedis të sigurt, të respektueshëm dhe argëtues të të mësuarit. 		
Përmbajtja e kursit	Plani i kursit	Java	
	Prezantimet e syllabusit	1.	
	Hyrje në Yoga dhe Pilates	2.	
	Yoga - teknikat korrekte të lëvizjeve bazë të Jogës; teknikat e relaksimit dhe frymëmarrjes;	3.	
	Si të kalosh nëpër një sekuencë të Jogës pozon pa probleme, dhe muskujt e ndryshëm të angazhuar ose të shtrirë në disa poza.	4.	
	Disa poza bazë yoga: qeni poshtë, luftëtari, poza e pemës, poza e urës, trekëndëshi, dredhëza e ulur, kobra, mali, poza e fëmijës, dërrasa anësore, këndi anësor i zgjeruar.	5.	
	Parimet e Pilates: përqendrimi, kontrolli, qëndisja, saktësia dhe rrjedhja.	6.	
	Pilates - origjina dhe përfitimet shëndetësore të Pilates (të tilla si fleksibiliteti, forca e barkut, përqendrimi, teknikat e frymëmarrjes, parandalimin e dëmtimeve, përmirësimin e qëndrimit etj);	7.	
	Provimi i mesit	8.	
	Teknikat Pranayama për kontrollin e frymëmarrjes dhe relaksimin: Praktikrat e meditimit mindfulness; Inkorporimi i frymëmarrjes në ushtrimet Pilates.	9.	
	Teknika e saktë e lëvizjeve;	10.	
Disa nga lëvizjet bazë Pilates: Pilates 100, roll up/down, një rreth këmbë, rrokullisje si një top, rocker këmbë, corkscrew, gërshërë, stretching	11.		

	Progresion në poza yoga të nivelit të ndërmjetëm; Intermediate Pilates ushtrime për forcën e plotë të trupit.	12.
	Integrimi i Yoga dhe Pilates për stërvitje dinamike; Projektimi dhe drejtimi i seancave të shkurtra të shkruarjes.	13.
	Adaptimi i praktikave për popullatat specifike (p.sh., të paralindjes, të moshuarit).	14.
	Provimi përfundimtar	15.
Metodat e Mësimdhënies	<ul style="list-style-type: none"> ○ Leksione teorike, ○ Ushtrimet e palestrës, ○ Punë individuale dhe grupore, ○ detyra, etj. 	
Metodat e Vlerësimit	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pjesëmarrja dhe pjesëmarrja (20%) ○ Revistat e përjavshme reflektuese (15%) ○ Vlerësimi praktik afatmesëm (20%) ○ Projekti final dhe prezantimi (25%) ○ Provimi përfundimtar me shkrim (20%) 	
Literatura	<ul style="list-style-type: none"> • Kennedy, D., Jansen, D., & Williams, S. (2011). Pilates for Beginners. The Rosen Publishing Group, Inc. • Urla, J. (2003). Yogilates (R): Integrating Yoga and Pilates for Complete Fitness, Strength, and Flexibility. Harper Collins. • Keil, D. (2018). Functional anatomy of yoga. Lotus publishing. • Isacowitz, R., & Clippinger, K. S. (2019). Pilates anatomy. Human Kinetics. 	
Kontakt	nagip.lenjani@ubt-uni.net	

Lënda	BADMINTON		
	Lloji i kursit	semestrit	ECTS
	Zgjedhore (Z)	IV	3
Ligjëruesi	Dr.Sc. Abedin Bahtiri		
Qëllimet dhe objektivat	Rritja e njohurive dhe zhvillimi i aftësive bazë motorike në fushën e Badmintonit. Nëpërmjet përvojave pozitive, studentët duhet të promovojnë idenë e ushtrimit gjatë gjithë jetës dhe përmirësimin e gjendjes fizike dhe mirëqenies së nxënësve		
Rezultatet e pritura	Pas përfundimit të këtij kursi (lëndë), studenti do të jetë në gjendje të: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Kuptoni rregullat bazë dhe si mund të luajnë lojën e badmintonit. ✓ Identifikoni dhe shpjegoni pajisjet e përdorura në badminton dhe planimetrinë e gjykatës. ✓ Ekzekutoni goditjet themelore të badmintonit, duke përfshirë pastrimin e dorës së përparme dhe të pasme, goditjet e hedhjes dhe goditjet. ✓ Demonstroni një kuptueshmëri dhe ekzekutoni të shtëna mashtruese (p.sh., të shtënat e hedhjes, të shtënat ndër-gjyqësore). ✓ Merrni pjesë në një turne badmintoni, duke aplikuar aftësitë dhe strategjitë e mësuara në një mjedis konkurrues. 		
Përmbajtja e kursit	Plani i kursit	Javët	
	Prezantimi i studentëve për përmbajtjen e syllabusit	1	
	Leksion: Historia e Badmintonit	2	

	Leksion: Pajisje dhe props për Badminton Ushtrimi: Qëndrimi bazë dhe llojet e kapjes së raketit	3
	Leksioni: Elementet bazë të teknikës së raketës Ushtrimet: Forend stroke nga poshtë	4
	Leksion: Teoria dhe teknika e goditjes së dorës së poshtme Ushtrimet: Teknika dhe metoda e goditjes së pasme të dorës së poshtme	5
	Leksioni: Shërbimi Ushtrimi: Shërbimi	6
	Leksion: Teoria dhe teknika e forend drive Ushtrimi: Teknika dhe metoda e drejtimit të dorës së përparme	7
	Testi i mesit të mandatit	8
	Leksion: Teoria dhe teknika e backand the drive Ushtrimi: Teknika dhe metoda e makinës së pasme	9
	Leksion: Teoria dhe teknika e goditjes mbi kokë Ushtrimi: Teknika dhe metoda e goditjes mbi kokë	10
	Leksion: Teoria dhe teknika e goditjes Ushtrimi: Teknika dhe metoda e thyer	11
	Leksion: Taktika individuale Ushtrimi: Taktika individuale	12
	Leksion: Loja e çifteve Ushtrimi: Lojë çiftesh	13
	Leksioni: Rregullat e lojës Ushtrimi: Aplikimi i elementeve teknike në lojë	14
	Provimi përfundimtar	15
Metodat e Mësimdhënies	Mësimdhënia do të jetë leksione teorike dhe praktike. Leksionet do të bëhen në mënyrë interaktive, ku studentët do të jenë në qendër të vëmendjes, duke treguar njohuritë e tyre, duke komentuar, sugjeruar dhe duke bërë pyetje. Ushtrimet do të zhvillohen në Palestren e Kolegjit.	
Metodat e Vlerësimit	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pjesëmarrja dhe pjesëmarrja (15%) ○ Vlerësimi javor i aftësive (20%) ○ Vlerësimi praktik afatmesëm (15%) ○ Performanca finale e turneut (25%) ○ Provimi përfundimtar me shkrim (15%) 	
Literatura	<ul style="list-style-type: none"> • Grice., T. (2008). Badminton: Steps to success. 2nd Ed. Human Kinetics, Ltd. 	
Kontakt	abedin.bahtiri@ubt-uni.net	

Lënda	SHKRIM AKADEMIK		
	Lloji	Semestri	ECTS
	Zgjedhore (Z)	III	3
Leksioni i kursit	Dr.Sc. Nagip Lenjani		

Qëllimet dhe objektivat	Qëllimi i modulit është të familjarizojë studentët me përcaktimin e shkrimit akademik, procesin dhe elementët e shkrimit, të njohin bazat e të dhënave për kërkimin e literaturës dhe përzgjedhjen e artikujve përkatës. Studentët do të kuptojnë artikujt, paragrafët, strukturën e një artikulli shkencor dhe llojet e tyre dhe do të futen në libra, dokumentet e diplomimit, prezantimet gojore dhe prezantimet e posterëve. Studentët gjithashtu do të fitojnë njohuri mbi llojet e citimit, plagjiaturës dhe karakteristikave të shkrimit të mirë akademik.	
Rezultatet e pritura	Në fund të modulit, <ul style="list-style-type: none"> ✓ Studentët zotërojnë teknika të ndryshme të shkrimit akademik, ✓ Përdorni strategji dhe qasje të ndryshme për bazën e të dhënave dhe lexoni artikuj në revistat përkatëse në fushën e kujdesit shëndetësor. ✓ Të fitojë njohuri mbi procesin e botimit të një artikulli shkencor, ✓ Përdorni rregullat e citimit dhe promovoni parimet e shkrimit të mirë akademik. ✓ Zhvilloni aftësinë për të paraqitur rezultatet dhe gjetjet para publikut, për të analizuar dhe vlerësuar në mënyrë kritike. 	
Përmbajtja e kursit	Plani i kursit	Javët
	Çfarë është shkrimi akademik?	1
	Procesi i shkrimit	2
	Kërkimi i literaturës	3
	Leximi akademik dhe mendimi kritik	4
	Paragrafët	5
	Eseja	6
	Provimi i mesit	7
	Struktura e një artikulli shkencor	8
	Nga shkrimi në të folur	9
	Citimi dhe e drejta e autorit	10
	Plagjiatura	11
	Prezantimi i seminarit	12
	Çfarë është shkrimi i mirë akademik?	13
	Elemente të shkrimit akademik	14
Provimi përfundimtar	15	
Metodat e mësimdhënies	Veprimtaritë <ol style="list-style-type: none"> 1. Leksione 2. Seminare 3. Studimi i rasteve 4. Mësimi i bazuar në probleme 5. Hulumtimi i bazave të të dhënave shkencore 	
Metoda e vlerësimit	Aktivitetet e vlerësimit	Pesha
	1. Pjesëmarrja dhe veprimtaria në ligjërata dhe	10%
	2. Vlerësimi i semestrit të ndërmembred	20%
	3. Prezantimi i seminarit	20%

	4. Provimi përfundimtar		50%
	Totali		100%
Ngarkesa ECTS	Veglat 1. Klasa/Laptopi 2. Powerpoint 3. Moodle 4. Libri dhe materiale të tjera mbështetëse 5. Projektor/online		
Metodat e mësimdhënies	Lloji i aktivitetit	Pesha (%)	Pesha (%)
	1. Leksione	30	33.0%
	2. Seminare	15	17.0%
	5. Puna individuale	45	50.0%
	Totali	90	100.0%
Literatura	<ul style="list-style-type: none"> • Bailey, S. (2014). Academic writing: A handbook for international students. Routledge. • Hartley, J. (2008). Academic writing and publishing: A practical handbook. Routledge. • Uka, F. (2015). Academic Writing for Social and Health Sciences. Pristina, 2015. 		
Kontakt	nagip.lenjani@ubt-uni.net		