<table>
<tr><td>Subjekti</td><td colspan="3">Sporti dhe Loja për Shëndet Mendor dhe Mirëqenie</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Lloji</td><td>Lloji</td><td>Semestri</td><td>ECTS</td></tr>
<tr><td>ZGJEDHORE (Z)</td><td>1</td><td>3</td></tr>
<tr><td>Lektor</td><td colspan="3">Dr. Sc. Sami Sermaxhaj</td></tr>
<tr><td>Qëllimet dhe objektivat</td><td colspan="3">• Për të kuptuar përfitimet psikologjike dhe fiziologjike të sportit dhe për të luajtur për shëndetin mendor.
• 2. Të analizojë rolin e aktivitetit fizik në menaxhimin e kushteve të shëndetit mendor si ankthi, depresioni dhe stresi.
• 3. Të eksplorojë faktorët kulturorë, socialë dhe individualë që ndikojnë në pjesëmarrjen në sport dhe luajnë për mirëqenien mendore.
• 4. Të pajisë studentët me mjete dhe strategji praktike për të inkorporuar sportin dhe për të luajtur në programet e shëndetit mendor.
• 5. Të vlerësojë ndërhyrjet dhe praktikat e bazuara në prova që lidhen me sportin dhe shëndetin mendor.</td></tr>
<tr><td>Përfundimet e të mësuarit</td><td colspan="3">Pas përfundimit me sukses të këtij kursi, studenti duhet:

• Identifikoni dhe përshkruani mekanizmat psikologjikë dhe fiziologjikë nëpërmjet të cilëve sporti dhe loja ndikojnë në shëndetin mendor.
• Shpjegoni konceptet kryesore si rrjedhja, elasticiteti dhe mbështetja sociale në kontekstin e sportit dhe lojës.
• Dizenjo sport dhe ndërhyrje të bazuara në lojë për të trajtuar sfida specifike të shëndetit mendor.
• Vlerësoni ndikimin e llojeve të ndryshme të aktivitetit fizik në mirëqenien mendore duke përdorur metoda të bazuara në prova.
• Vlerësoni në mënyrë kritike studimet kërkimore mbi sportin dhe shëndetin mendor.
• Analizoni pengesat për pjesëmarrjen në sport dhe aktivitete rekreative dhe propozoni strategji për t'i kapërcyer ato.
• Zhvilloni një plan mirëqenieje që përfshin sportin dhe luani për individët ose grupet.</td></tr>
<tr><td>Përmbajtja</td><td>Java</td><td colspan="2">Temat</td></tr>
<tr><td colspan="4">Prezantimi i syllabusit</td></tr>
<tr><td></td><td>1</td><td colspan="2">Hyrje në psikologjinë sportive dhe shëndetin mendor.</td></tr>
<tr><td></td><td>2</td><td colspan="2">Teoritë e lojës dhe roli i saj në zhvillimin psikologjik.</td></tr>
<tr><td></td><td>3</td><td colspan="2">Reduktimi i stresit dhe rregullimi emocional.</td></tr>
<tr><td></td><td>4</td><td colspan="2">Roli i neurotransmetuesve dhe endorphins.</td></tr>
<tr><td></td><td>5</td><td colspan="2">Sporte ekipore, lidhje sociale dhe shëndet mendor.</td></tr>
<tr><td></td><td>6</td><td colspan="2">Trajtimi i izolimit dhe vetmisë nëpërmjet aktiviteteve rekreative.</td></tr>
<tr><td colspan="4">Provimi afatmesëm – 1</td></tr>
<tr><td></td><td>7</td><td colspan="2">Hartimi i programeve të shëndetit mendor të bazuar në sport.</td></tr>
<tr><td></td><td>8</td><td colspan="2">Përshtatja e aktiviteteve për popullsi specifike (p.sh., të rinjtë, të moshuarit, të mbijetuarit e traumave).</td></tr>
<tr><td></td><td>9</td><td colspan="2">Faktorët kulturorë dhe socio-ekonomikë.</td></tr>
<tr><td></td><td>10</td><td colspan="2">Nxitja e përfshirjes dhe e arritshmërisë në programet rekreative.</td></tr>
<tr><td></td><td>11</td><td colspan="2">Vlerësimi i ndikimit të ndërhyrjeve.</td></tr>
<tr><td></td><td>12</td><td colspan="2">Risitë dhe prirjet e ardhshme në sport dhe shëndetin mendor.</td></tr>
<tr><td colspan="4">Provimi afatmesëm – 2</td></tr>
</table>

Metodat e mësimdhënies/të mësuarit	Aktiviteti		Pesha (%)
	Leksione		40
	Laboratori		40
	Kërkime		10
	Mësimi i pavarur		10
Metodat e vlerësimit	**Metodat e vlerësimit:**		Pesha (%)
	Pjesëmarrje		10
	a) Provimi afatmesëm -1		20
	b) Provimi afatmesëm – 2		20
	Laboratori		20
	Puna individuale dhe grupore		30
ECTS Ngarkesa e punës	**Aktiviteti**	**Orë javore**	**Ngarkesa e punës**
	Leksione	1	12
	Laboratori	1	12
	Mësimi i pavarur	n/a	44
	Përgatitja e ekzaminimit	n/a	20
Literatura	1. Bailey, R., & Armour, K. (2017). *Roli i sportit në mirëqenien mendore*. Oxford University Press. 2. Carr, S. (2020). *Luaj për jetën: Luaj, Sporti dhe Rritja Psikologjike*. Routledge. 3. Eime, R. M., & Harvey, J. T. (2018). *Pjesëmarrja në sport dhe përfitimet e shëndetit mendor: Një meta-analizë*. Springer.Ethics in Sport" nga William J. Morgan.		
Standardet etike	Ky kurs ndjek Kodin e Etikës të Kolegjit UBT, duke kërkuar që të gjithë studentët të sillen në përputhje me këtë. Çdo rast i sjelljes së gabuar akademike, duke përfshirë por pa u kufizuar në mashtrim, plagjiaturë, apo forma të tjera të pandershmërisë, do të çojë në ndëshkime të rëndësishme si dështimi i vlerësimit specifik apo i gjithë kursit, si dhe masa të mëtejshme disiplinore në përputhje me politikat e integritetit akademik të Kolegjit UBT.		
Kontakt	sami.sermaxhaj@ubt-uni.net		