

Subjekti	Sporti dhe Loja për Shëndet Mendor dhe Mirëqenie		
Lloji	Lloji	Semestri	ECTS
	ZGJEDHORE (Z)	1	3
Lektor	Dr. Avdi Pireva		
Qëllimet dhe objektivat	<ul style="list-style-type: none"> • 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 praktikatat e bazuara në prova që lidhen me sportin dhe shëndetin mendor. 		
Përfundimet e të mësuarit	<p>Pas përfundimit me sukses të këtij kursi, studenti duhet:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. 		
Përmbajtja	Java	Temat	
	Prezantimi i syllabusit		
	1	Hyrye në psikologjinë sportive dhe shëndetin mendor.	
	2	Teoritë e lojës dhe roli i saj në zhvillimin psikologjik.	
	3	Reduktimi i stresit dhe rregullimi emocional.	
	4	Roli i neurotransmetuesve dhe endorphins.	
	5	Sporte ekipore, lidhje sociale dhe shëndet mendor.	
	6	Trajtimi i izolimit dhe vetmisë nëpërmjet aktiviteteve rekreative.	
	Provimi afatmesëm – 1		
	7	Hartimi i programeve të shëndetit mendor të bazuar në sport.	
	8	Përshatja e aktiviteteve për popullsi specifike (p.sh., të rinjtë, të moshuarit, të mbijetuarit e traumave).	
	9	Faktorët kulturorë dhe socio-ekonomikë.	
	10	Nxitja e përfshirjes dhe e arritshmërisë në programet rekreative.	
	11	Vlerësimi i ndikimit të ndërhyrjeve.	
12	Risitë dhe prirjet e ardhshme në sport dhe shëndetin mendor.		
Provimi afatmesëm – 2			

Metodat e mësimdhënies/të mësuarit	Aktiviteti	Pesha (%)	
	Leksione	40	
	Laboratori	40	
	Kërkime	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	<ol style="list-style-type: none"> 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 pandershmerisë, 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	avdi.pireva@ubt-uni.net		