

**FIȘA DISCIPLINEI**

Anul universitar 2021 - 2022

**1. Date despre program**

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea Lucian Blaga din Sibiu
1.2. Facultatea	De Științe Socio-Umane
1.3. Departament	Psihologie
1.4. Domeniul de studiu	Psihologie
1.5. Ciclul de studii <sup>1</sup>	Licență
1.6. Specializarea	Psihologie

**2. Date despre disciplină**

2.1. Denumirea disciplinei	Psihologia sportului	Cod	38-04-07-216
2.2. Titular activități de curs	Conf.dr. Blanca Grama		
2.3. Titular activități practice	Conf.dr. Blanca Grama		
2.4. An de studiu <sup>2</sup>	3	2.5. Semestrul <sup>3</sup>	1
2.6. Tipul de evaluare <sup>4</sup>	C		
2.7. Regimul disciplinei <sup>5</sup>	A	2.8. Categoria formativă a disciplinei <sup>6</sup>	C

**3. Timpul total estimat**

3.1. Extinderea disciplinei în planul de învățământ – <i>număr de ore pe săptămână</i>					
3.1.a.Curs	3.1.b. Seminar	3.1.c. Laborator	3.1.d. Proiect	3.1.e Alte	Total
2	1	-	-	-	<b>2</b>
3.2. Extinderea disciplinei în planul de învățământ – <i>total ore din planul de învățământ</i>					
3.2.a.Curs	3.2.b. Seminar	3.2.c. Laborator	3.2.d. Proiect	3.2.e Alte	Total <sup>7</sup>
28	14				<b>42</b>
<b>Distribuția fondului de timp pentru studiu individual<sup>8</sup></b>					<b>Nr. ore</b>
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					14
Tutoriat <sup>9</sup>					7
Examinări <sup>10</sup>					2
<b>3.3. Total ore alocate studiului individual<sup>11</sup> (NOSI<sub>sem</sub>)</b>					<b>52</b>
<b>3.4. Total ore din Planul de învățământ (NOAD<sub>sem</sub>)</b>					<b>42</b>
<b>3.5. Total ore pe semestru<sup>12</sup> (NOAD<sub>sem</sub> + NOSI<sub>sem</sub>)</b>					<b>96</b>
<b>3.6. Nr ore / ECTS</b>					<b>25</b>
<b>3.7. Număr de credite<sup>13</sup></b>					<b>4</b>

**4. Precondiții** (acolo unde este cazul)

4.1. Discipline necesar a fi promovate anterior (de curriculum) <sup>14</sup>	Psihologia vârstelor/dezvoltării, Fundamentele psihologiei
4.2. Competențe	De utilizare și interpretare a etapelor dezvoltării.

**5. Condiții** (acolo unde este cazul)

5.1. De desfășurare a cursului <sup>15</sup>	Suport logistic și infrastructură necesară într-o sală de curs: tablă, videoproiector, flipchart, materiale didactice specifice, platforme on-line
5.2. De desfășurare a activităților practice (lab/sem/pr/alte) <sup>16</sup>	Suport logistic și infrastructură necesară într-o sală (tablă, videoproiector, flipchart, materiale didactice specifice), acces la platforme on-line de testare

**6. Competențe specifice acumulate** <sup>17</sup>

Număr de credite alocate disciplinei <sup>18</sup>			4	Repartizare credite pe competențe <sup>19</sup>
<b>6.1. Competențe profesionale</b>	CP1	Cunoașterea și înțelegerea conceptelor, teoriilor și metodelor de bază din domeniul psihologiei sportului. Utilizarea adecvată a cunoștințelor obținute în comunicarea profesională.		0.75
	CP2	Evaluarea critică a situațiilor problematice și a soluțiilor posibile în intervențiile specifice domeniului psihologiei sportului		0.25
	CP3	Utilizarea cunoștințelor de bază în elaborarea strategiilor de intervenție pentru diferite categorii de clienți în vederea rezolvării problemelor specifice.		0,5
	CP4	Proiectarea și realizarea intervențiilor psihologice: identificarea nevoilor sportivului, realizarea listei de probleme și principalele indicații de consiliere		1
	CP5	Relaționarea și comunicarea interpersonală specifică		0,5
	CP6	Proiectarea și realizarea intervențiilor de consiliere		0,25
<b>6.2. Competențe transversale</b>	CT1	Exercitarea sarcinilor profesionale conform principiilor deontologice specifice în exercitarea profesiei;		0,25
	CT2	Aplicarea tehnicilor de muncă eficientă în echipă		0,25
	CT3	Autoevaluarea nevoilor de formare continuă în vederea adaptării competențelor profesionale la dinamica contextului social.		0,25

**7. Obiectivele disciplinei** (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

7.1. Obiectivul general	Asimilarea cunoștințelor teoretice cu privire la psihologia sportului, înțelegerea importanței studiului acestei discipline, a tehnicilor de intervenție și a aplicării acestora. Formarea abilităților și atitudinilor corecte necesare intervențiilor specifice.
7.2. Obiectivele specifice	Aprofundarea cunoștințelor dobândite la curs. Dezvoltarea capacității individuale de selectare, analiză, interpretare critică Însușirea noțiunilor de bază cu privire la intervențiile specifice domeniului psihologiei sportului. Dezvoltarea abilităților și intervențiile specifice psihologiei sportului

**8. Conținuturi**

8.1. Curs <sup>20</sup>	Metode de predare <sup>21</sup>	Nr. ore
Curs 1. Introducerea în psihologia sportului, obiectul de studiu și istoric. Definire. Aspecte de etică și deontologie profesională.	Expunere, prelegere, , utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2



Curs 2. Stres și anxietate în activitatea sportivă	Expunere, prelegere, , utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Curs 3. Agresivitate și violență în sport	Expunere, prelegere, , utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Curs 4. Motivația în sport	Expunere, prelegere, , utilizare videoproiector, discuții cu studenții	4
Curs 5 Relația antrenor-sportiv	Expunere, prelegere, , utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Curs 6. Performanța sportivă.	Expunere, prelegere, , utilizare videoproiector, discuții cu studenții	4
Curs 7. Personalitatea sportivului de performanță. Flow. Studii de caz	Expunere, prelegere, , utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Curs 8. Pregătirea psihologică pentru concurs	Expunere, prelegere, , utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Curs 9. Metode și tehnici de intervenție. Imaginerie mentală. Controlul atențional. Controlul emoțional.	Expunere, prelegere, , utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Curs 10. Grupul sportiv.Team - building	Expunere, prelegere, , utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Curs 11 Comunicarea în activitatea sportivă	Expunere, prelegere, , utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Curs.12. Consilierea în activitatea sportivă	Expunere, prelegere, , utilizare videoproiector, discuții cu studenții, joc de rol	2
<b>Total ore curs:</b>		<b>28</b>

<b>8.2. Activități practice</b> (8.2.a. Seminar <sup>22</sup> / 8.2.b. Laborator <sup>23</sup> / 8.2.c. Proiect <sup>24</sup> / 8.2.d. Alte act.practice <sup>25</sup> )	<b>Metode de predare</b>	<b>Nr. ore</b>
Act.1. Rolul psihologului sportiv. Etică și deontologie profesională	Discuții, dezbateri, prezentare și/sau analiză de lucrări	2
Act.2. Relația dintre caracteristicile de personalitate și comportamentul sportiv	Discuții, dezbateri, prezentare și/sau analiză de lucrări, exerciții aplicative	2
Act.3. Agresivitatea în sport	Discuții, dezbateri, prezentare și/sau analiză de lucrări, exerciții aplicative	2
Act.4. Motivația în sport. Aplicații și exemplificări	Discuții, dezbateri, prezentare și/sau analiză de lucrări, exerciții aplicative	2
Act.5. Personalitatea sportivului. Studii de caz	Discuții, dezbateri, prezentare și/sau analiză de lucrări, exerciții aplicative	2
Act.6. Metode și tehnici de intervenție. Imagenie mentală. Controlul atențional. Controlul emoțional. Aplicații.	Discuții, dezbateri, prezentare și/sau analiză de lucrări, exerciții aplicative, joc de rol	2
Act.7. Comunicarea și consilierea în activitatea sportivă.	Discuții, dezbateri, prezentare și/sau analiză de lucrări, joc de rol	2
<b>Total ore seminar/laborator</b>		<b>14</b>

## 9. Bibliografie

9.1. Referințe bibliografice recomandate	Bull, S. (2011), Psihologia sportului – ghid pentru optimizarea performanțelor, Editura Trei, Colectia Psihologia pentru toti, Bucuresti
	Epuran, M., (1990), <i>Modelarea conduitei sportive</i> , Bucuresti, Ed. Sport-Turism.
	Epuran, M., Holdevici, I., Tonița, F., (2008) <i>Psihologia sportului de performanță-teorie și practică</i> , Bucuresti, Ed. FEST.
	Holdevici, I.(2009), <i>Tratat de psihoterapie cognitiv-comportamentala</i> . Bucuresti, Editura Trei.
	Holdevici, I. (2008), <i>Ameliorarea performanțelor individuale prin tehnici de psihoterapie</i> , Editura Lider, Colectia Medicina București.
	Predoiu, R. (2016), <i>Psihologia sportului - maximizarea performanțelor sportive</i> , Editura Polirom, Bucuresti
	Tenenbaum, G. & Eklund, R. C. (Eds.), (2007) <i>Handbook of sport psychology</i> . 3rd ed., John Wiley & Sons, Hoboken, New Jersey.
9.2. Referințe bibliografice suplimentare	Jarvis, M. <i>Sport Psychology, A student Handbook</i> , Taylor & Francis e-Library, 2006.

**10. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului<sup>26</sup>**

Conținutul disciplinei este coroborat cu așteptările reprezentanților comunității, a asociațiilor profesionale și cluburilor sportive pentru acordarea de asistență psihologică în sportul de performanță

**11. Evaluare**

Tip activitate	11.1 Criterii de evaluare	11.2 Metode de evaluare		11.3 Pondere din nota finală	Obs. <sup>27</sup>
11.4a Examen / Colocviu	• Cunoștințe teoretice și practice însușite (cantitatea, corectitudinea, acuratețea)	Teste pe parcurs <sup>28</sup> :	%	50 % (minim 5)	CFE
		Teme de casă:	%		
		Alte activități <sup>29</sup> :	%		
		Evaluare finală:	% (min. 5)		
11.4b Seminar	• Frecvența/relevanța intervențiilor sau răspunsurilor	Evidența intervențiilor, portofoliu de lucrări (referate, sinteze științifice)		50 % (minim 5)	CPE
11.4c Laborator	• Cunoașterea aparaturii, a modului de utilizare a instrumentelor specifice; evaluarea unor instrumente sau realizări, prelucrarea și interpretarea unor rezultate	• Chestionar scris • Răspuns oral • Caiet de laborator, lucrări experimentale, referate etc. • Demonstrație practică		% (minim 5)	
11.4d Proiect	• Calitatea proiectului realizat, corectitudinea documentației proiectului, justificarea soluțiilor alese	• Autoevaluarea, prezentarea și/sau susținerea proiectului • Evaluarea critică a unui proiect		% (minim 5)	
11.5 Standard minim de performanță <sup>30</sup> Obținerea notei 5 la examenul scris (reflectă CP1, CP2, CP3, CP4, și elaborarea unui portofoliu la seminar-studiu de caz, pentru care să obțină nota minim 5 (reflectă CP1, CP2, CP3,CP4,CP5, CP6 și CT1, CT2 și CT3))					

***Fișa disciplinei cuprinde componente adaptate persoanelor cu CES (persoane cu dizabilități și persoane cu potențial înalt), în funcție de tipul și gradul acestora, la nivelul tuturor elementelor curriculare (competențe, obiective, conținuturi, metode de predare, evaluare alternativă), pentru a asigura șanse echitabile în pregătirea academică a tuturor studenților, acordând atenție sporită nevoilor individuale de învățare.***

Data completării: 06.10.2021

Data avizării în Departament: |\_|\_| / |\_|\_| / |\_|\_|\_|\_|

	Grad didactic, titlul, prenume, numele	Semnătura
<b>Titular disciplină</b>	Conf.dr. Blanca Grama	
<b>Responsabil program de studii</b>	Conf.dr. Corneliu Moșoiu	

Director Departament	Conf.dr. Mihaela Bucuță	
----------------------	-------------------------	--

<sup>1</sup> Licență / Master

<sup>2</sup> 1-4 pentru licență, 1-2 pentru master

<sup>3</sup> 1-8 pentru licență, 1-3 pentru master

<sup>4</sup> Examen, colocviu sau VP A/R – din planul de învățământ

<sup>5</sup> Regim disciplină: O=Disciplină obligatorie; A=Disciplină opțională; U=Facultativă

<sup>6</sup> Categoria formativă: S=Specialitate; F=Fundamentală; C=Complementară; I=Asistată integral; P=Asistată parțial; N=Neasistată

<sup>7</sup> Este egal cu 14 săptămâni x numărul de ore de la punctul 3.1 (similar pentru 3.2.a.b.c.d.e.)

<sup>8</sup> Liniile de mai jos se referă la studiul individual; totalul se completează la punctul 3.37.

<sup>9</sup> Între 7 și 14 ore

<sup>10</sup> Între 2 și 6 ore

<sup>11</sup> Suma valorilor de pe liniile anterioare, care se referă la studiul individual.

<sup>12</sup> Suma (3.5.) dintre numărul de ore de activitate didactică directă (NOAD) și numărul de ore de studiu individual (NOSI) trebuie să fie egală cu numărul de credite alocate disciplinei (punctul 3.7) x nr. ore pe credit (3.6.)

<sup>13</sup> Numărul de credit se calculează după formula următoare și se rotunjește la valori vecine întregi (fie prin micșorare fie prin majorare)

$$\text{Nr. credite} = \frac{\text{NOCpSpD} \times C_C + \text{NOApSpD} \times C_A}{\text{TOCpSdP} \times C_C + \text{TOApSdP} \times C_A} \times 30 \text{ credite}$$

Unde:

- NOCpSpD = Număr ore curs/săptămână/disciplina pentru care se calculează creditele
- NOApSpD = Număr ore aplicații (sem./lab./pro.)/săptămână/disciplina pentru care se calculează creditele
- TOCpSdP = Număr total ore curs/săptămână din plan
- TOApSdP = Număr total ore aplicații (sem./lab./pro.)/săptămână din plan
- C<sub>C</sub>/C<sub>A</sub> = Coeficienți curs/aplicații calculate conform tabelului

Coeficienți	Curs	Aplicații (S/L/P)
Licență	2	1
Master	2,5	1,5
Licență lb. străină	2,5	1,25

<sup>14</sup> Se menționează disciplinele obligatoriu a fi promovate anterior sau echivalente

<sup>15</sup> Tablă, videoproiector, flipchart, materiale didactice specifice, platforme on-line etc.

<sup>16</sup> Tehnică de calcul, pachete software, standuri experimentale, platforme on-line etc.

<sup>17</sup> Competențele din Grilele aferente descrierii programului de studii, adaptate la specificul disciplinei

<sup>18</sup> Din planul de învățământ

<sup>19</sup> Creditele alocate disciplinei se distribuie pe competențe profesionale și transversale în funcție de specificul disciplinei

<sup>20</sup> Titluri de capitole și paragrafe

<sup>21</sup> Expunere, prelegere, prezentare la tablă a problematicii studiate, utilizare videoproiector, discuții cu studenții (pentru fiecare capitol, dacă este cazul)

<sup>22</sup> Discuții, dezbateri, prezentare și/sau analiză de lucrări, rezolvare de exerciții și probleme etc.

<sup>23</sup> Demonstrație practică, exercițiu, experiment etc.

<sup>24</sup> Studiu de caz, demonstrație, exercițiu, analiza erorilor etc.

<sup>25</sup> Alte tipuri de activități practice specifice

<sup>26</sup> Legătura cu alte discipline, utilitatea disciplinei pe piața muncii

<sup>27</sup> CPE – condiționează participarea la examen; nCPE – nu condiționează participarea la examen; CEF - condiționează evaluarea finală; N/A – nu se aplică

<sup>28</sup> Se va preciza numărul de teste și săptămânile în care vor fi susținute.

<sup>29</sup> Cercuri științifice, concursuri profesionale etc.

<sup>30</sup> Se particularizează la specificul disciplinei standardul minim de performanță din grila de competențe a programului de studii, dacă este cazul.