

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA „PETRE ANDREI,, DIN IAȘI
1.2. Facultatea	Psihologie, Științele Educației și Asistență Socială
1.3. Departamentul	Psihologie și Asistență Socială
1.4. Domeniul de studii	Psihologie
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii/calificarea	Psihologie/Psiholog

2. Date despre disciplină Cod disciplină PP2111

2.1. Denumirea disciplinei	PSIHOLOGIA SPORTULUI				
2.2. Titularul activităților de curs	Lect. Univ. Dr. Nechifor Constantin				
2.3. Titularul activităților de seminar	Lect. Univ. Dr. Nechifor Constantin				
2.4. Anul de studiu	II	2.5. Semestrul	3	2.6. Tipul de evaluare	Colocviu
2.7. Regimul disciplinei	Categorია formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC - complementară				DS
	Categorია de opționalitate a disciplinei: DI - obligatorie (impusă), DO - opțională (la alegere), DL - facultativă (liber aleasă)				DO

3. Timpul total estimat (ore alocate activităților didactice)

3.1. Număr de ore pe săptămână	4	3.2. Curs	2	3.3. Seminar/Laborator/Proiect	2
3.4. Totalul de ore pe semestru din planul de învățământ	56	3.5. Curs	28	3.6. Seminar/Laborator/Proiect	28

3.7. Distribuția fondului de timp pe semestru:	ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	6
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	5
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	4
Tutoriat	2
Examinări	2
Alte activități (precizați):	

3.8. Total ore studiu individual	19
3.9. Total ore pe semestru	75
3.10. Numărul de credite	3

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	<ul style="list-style-type: none"> • Psihologia dezvoltării
4.2. de competențe	<ul style="list-style-type: none"> • Nu este cazul

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none"> • studenții nu se vor prezenta la prelegeri, seminarii/laboratoare cu telefoanele mobile deschise; • nu vor fi tolerate convorbirile telefonice în timpul cursului, nici părăsirea de către studenți a sălii de curs în vederea preluării apelurilor telefonice personale;
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului/proiectului	Proiectele/portofoliile vor fi predate/sustinite în cadrul seminarelor conform graficului întocmit de profesor de comun acord cu studentii.

6. Competențe specifice acumulate

6.1. Competențe profesionale	C1.2. Explicarea și interpretarea fenomenelor psihologice, utilizând adecvat concepte și teorii de bază din domeniu -1 credit C2.5. Proiectarea demersului unei cercetări psihologice utilizând teorii și modele clasice. – 1,5 credit
6.2. Competențe transversale	CT3. Autoevaluarea nevoilor de formare continuă în vederea adaptării competențelor profesionale la dinamica contextului social. – 0,5 credit

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Cunoașterea de către studenți a conceptelor fundamentale și a problematicii actuale din domeniul psihologiei sportului.
7.2. Obiectivele specifice	Să identifice principalele variabile psihologice implicate în sportul de performanță; Să exemplifice trebuințele de performanță și autorealizare; Să analizeze relația sport-motivație -stres-anxietate-performanță; Să exemplifice importanța factorilor psihologi personali în obținerea performanței. Să exemplifice modalități de management a emoțiilor negative în cadrul activităților sportive.

8. Conținuturi

Curs	Nr. Ore	Metode de predare	Observații
Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
INTRODUCERE ÎN DOMENIUL PSIHOLOGIEI SPORTULUI.	2 fizic	prelegerea-dezbatere, explicația, conversația euristică, problematizarea	
SISTEMUL PSIHIC UMAN – BAZA FUNCȚIONALITĂȚII PSIHOMOTRICITĂȚII	2 fizic	prelegerea-dezbatere, explicația, conversația euristică, problematizarea	
MOTIVAȚIE ȘI SPORT. De la motivația generală la motivația în cadrul activităților sportive. Teorii explicative ale motivației în sport. Motivația de realizare. Modularea motivațională în situațiile de pregătire și în situațiile competiționale.	6 fizic	prelegerea-dezbatere, explicația, conversația euristică, problematizarea	
STRES, ANXIETATE ȘI SPORT. Delimitarea conceptelor. Prezentarea descriptivă a noțiunilor de stres, anxietate, emotivitate negativă. Teorii explicative ale stresului și anxietății. Specificitatea stresului și anxietății în sportul de performanță. <i>Anxietatea de performanță – fațetă a stresului în activitatea sportivă</i>	6 fizic	prelegerea-dezbatere, explicația, conversația euristică, problematizarea	
DE LA GRUP LA ECHIPĂ ÎN SPORTUL DE PERFORMANȚĂ. Definiții și delimitări conceptuale. Echipa de lucru: procese, funcții și factori ai performanței. Dinamica echipei: procese și funcții. Rolul leadership-ului în performanța unei echipe. Diferența dintre grup și echipă din perspectiva activității sportive.	4 fizic	prelegerea-dezbatere, explicația, conversația euristică, problematizarea	

ASPECTE ALE PREGĂȚIRII PSIHOLOGICE ÎN SPORTUL DE PERFORMANȚĂ. Conceptul de pregătire psihologică. Etapele pregătirii psihologice. Laturile pregătirii psihologice. Obiectivele pregătirii psihologice. Strategii, metode și tehnici utilizate în pregătirea psihologică a sportivilor de performanță.	4 fizic	prelegerea-dezbatere, explicația, conversația euristică, problematizarea	
ASPECTE ALE EVALUĂRII PERSONALITĂȚII ÎN ACTIVITATEA SPORTIVILOR DE PERFORMANȚĂ. Psihodiagnoza – latură a evaluării în sportul de performanță. Domenii urmărite în psihodiagnoza sportivilor de performanță. Rolul cunoașterii personalității în activitatea sportivă de performanță.	4 fizic	prelegerea-dezbatere, explicația, conversația euristică, problematizarea	
Total ore	28		

Bibliografie:

- Bull, S. J., (2011), *Rolul psihologului sportiv*, În S. J. Bull (coordonator), *Psihologia sportului. Ghid pentru optimizarea performanțelor* (pp. 274-304) (trad.), București, Editura Trei
- Epuran, M., Holdevici, I., Tonița, F., (2008), *Psihologia sportului de performanță. Teorie și practică*, București, Editura Fest
- Eysenck, H. J., & Eysenck, M. W., (1985), *Personality and Individual Differences: A Natural Science Approach*, New York, Plenum Press
- Floru, R., (1974), *Stresul psihic*, București, Editura Enciclopedică Română
- Galinowski, A., (1998), *Stresul*, În J. Postel (coordonator). *Larousse. Dicționar de psihiatrie și psihopatologie clinică* (pp. 520-531) (trad.), București, Editura Univers Enciclopedic
- Holdevici, I., (2011). *Psihologia succesului. Autosugestie și relaxare*, București, Editura Universitară
- Holdevici, I., (2000), *Psihoterapia tulburărilor anxioase*, București, Editura Ceres
- Holdevici, I., (1995a), *Autosugestie și relaxare*, București, Editura Ceres
- Holdevici, I., (1995b), *Sugestologie și psihoterapie sugestivă*, București, Editura Victor
- Nechifor, C., Sandovici, A., (2022), *Adaptarea și aplicarea antrenamentelor psihologice în sportul de performanță*, Iași, Editura Performantica
- Nechifor, C., Sandovici, A., Alexe, C.-I., (2019), *Coordonate ale personalității sportivilor de performanță*, Cluj-Napoca, Editura RISOPRINT,
- Nechifor, C., (2021), *Psihologia sportului. Suport de curs –în format electronic*
- Predoiu, R., (2016), *Psihologia sportului. Maximizarea performanței sportive*, Iași, Editura Polirom
- Prodan, A., (1999), *Managementul de succes. Motivație și comportament*, Iași, Editura Polirom
- Rășcanu, R., (2001), *Psihologia sănătății: de la credințe și explicații la sisteme de promovare a ei*. În M. Zlate (coord.) *Psihologia la răspântia mileniilor* (pp. 133-230), Iași, Editura Polirom
- Spielberg, C. D. (1972). Anxiety as an emotional state. In C. D. Spielberg (Ed.). *Anxiety. Current Trends in Theory and Research* (Vol. 1, pp. 23-49). New York: Academic Press, Inc
- Weisinger, H., Pawliw-Fry, J. P., (2018), *Performanța sub presiune. Știința de a fi la înălțime atunci când contează*, București, Editura Act și Politon

Bibliografie minimală:

- Epuran, M., Holdevici, I., Tonița, F., (2008), *Psihologia sportului de performanță. Teorie și practică*, București, Editura Fest
- Holdevici, I., (2011). *Psihologia succesului. Autosugestie și relaxare*, București, Editura Universitară
- Nechifor, C., (2021), *Psihologia sportului. Suport de curs –în format electronic*
- Predoiu, R., (2016), *Psihologia sportului. Maximizarea performanței sportive*, Iași, Editura Polirom

Aplicații (Seminar / laborator / proiect)	Nr. Ore	Metode de predare	Observații
1. Cunoașterea de sine. Calități și limite în activitatea sportivă.	2 fizic	dezbaterea, explicația, conversația euristică	
2.-3. Psihologia relației antrenor-sportiv.	4 fizic	dezbaterea, explicația, conversația euristică, studiu de caz	
4.-5. Interpretarea succesului și a eșecului în sport.	4 fizic	dezbaterea, explicația, conversația euristică	
6.-7. Pregătirea mentală pentru concurs.	4 fizic	exercițiul, învățarea prin descoperire, studiul de caz	

8.-9. Copiii și sportul.	4 fizic	dezbateră, explicația, conversația euristică	
10.-11. Agresivitatea în sport.	4 fizic	exercițiul, învățarea prin descoperire, studiul de caz	
12.-13. Team building – dezvoltarea spiritului de echipă.	4 fizic	exercițiul, învățarea prin descoperire, studiul de caz	
14. Predarea portofoliilor. Recapitularea materiei.	2 fizic		
Total ore	28		

Bibliografie

- Branden, N. (2008), *Cei șase stâlpi ai încrederii în sine* (trad.), București, Editura Amsta Publishing
- Bull, S. J., (2011), *Rolul psihologului sportiv*, În S. J. Bull (coordonator), *Psihologia sportului. Ghid pentru optimizarea performanțelor* (pp. 274-304) (trad.), București, Editura Trei
- Epuran, M., Holdevici, I., Tonița, F., (2008), *Psihologia sportului de performanță. Teorie și practică*, București, Editura Fest
- Holdevici, I., (2011). *Psihologia succesului. Autosugestie și relaxare*, București, Editura Universitară
- Holdevici, I., (2000), *Psihoterapia tulburărilor anxioase*, București, Editura Ceres
- Holdevici, I., (1995a), *Autosugestie și relaxare*, București, Editura Ceres
- Holdevici, I., (1995b), *Sugestologie și psihoterapie sugestivă*, București, Editura Victor
- Iamandescu, I. B. (1993), *Stresul psihic și bolile interne*, București, Editura All
- McPherson, B.D., Curtis, J.E., Loy, J.W., (1989), *The Social Significance of Sport*, Champaign, Human Kinetics
- Nechifor, C., Sandovici, A., (2022), *Adaptarea și aplicarea antrenamentelor psihologice în sportul de performanță*, Iași, Editura Performantica
- Nechifor, C., Sandovici, A., Alexe, C.-I., (2019), *Coordonate ale personalității sportivilor de performanță*, Cluj-Napoca, Editura RISOPRINT,
- Nechifor, C., (2021), *Psihologia sportului. Suport de curs –în format electronic*
- Predoiu, R., (2016), *Psihologia sportului. Maximizarea performanței sportive*, Iași, Editura Polirom
- Spielberg, C. D. (1972). Anxiety as an emotional state. In C. D. Spielberg (Ed.). *Anxiety. Current Trends in Theory and Research* (Vol. 1, pp. 23-49). New York: Academic Press, Inc
- Weisinger, H., Pawliw-Fry, J. P., (2018), *Performanța sub presiune. Știința de a fi la înălțime atunci când contează*, București, Editura Act și Politon

Bibliografie minimală

STUDII TEMATICE:

- Epuran, M., Holdevici, I., Tonița, F. (2008), *Psihologia sportului de performanță. Teorie și practică*. București, Editura Fest
- Epuran, M., (1964), *Pregătirea psihologică a sportivului*, București, Editura UCFS

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

- **Conținuturile disciplinei sunt în concordanță cu standardele ARACIS.**

10. Evaluare

Tip activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. Curs	<ul style="list-style-type: none"> • participare activă; • demonstrarea însușirii conceptelor fundamentale cu care operează psihologia vârstelor; • demonstrarea unor capacități și competențe de aplicare a diferitelor rezultate ale învățării în rezolvarea unor probleme teoretice și practice 	Proiect	50%
10.5. Seminar/laborator/proiect	<ul style="list-style-type: none"> • participarea activă; • un portofoliu individual conținând un proiect /studiu de caz susținut în cadrul seminarului; 	observarea curentă; investigația; proiectul, portofoliul etc	50%
10.6. Standard minim de performanță			

Proiectarea unui plan de intervenție psihologică și aplicarea lui, din perspectiva dinamicii sociale și nevoia de adaptare profesională continuă.

Studentul trebuie să obțină cel puțin nota 5 (cinci) atât la evaluarea finală (examen) cât și la cea continuă:

- prezența și participarea activă la seminarii (cel puțin 2 intervenții);
- demonstrarea unui minim de capacități și abilități de aplicare a conceptelor, de realizare a unor profile și analize comparative, de transfer aplicativ al cunoștințelor;
- elaborarea unui proiect /studiu de caz și susținerea în cadrul seminarului (obținerea notei minime 5,00)

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar
20.09.2023		

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
27.09.2023	