

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 Ciclu de studii	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii / Calificarea	PSIHOLOGIE

2. Date despre disciplină

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	1	2.6 Tipul de evaluare*	C	2.7 Regimul disciplinei**	DOP

* Examen / Colocviu / Proiect

** Obligatoriu / Opțional / Facultativ

3. Timpul total estimat al activităților disciplinei (ore pe semestru)

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar / laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar / laborator	28
3.7 Distribuția fondului de timp					ore
3.7.1. Participare la orele de curs și seminar / lucrări / practică de specialitate*					56
3.7.2. Examinări*					2
3.7.3. Studiul după manual / suport de curs, bibliografie și notițe					8
3.7.4. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					4
3.7.5. Pregătire seminar / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					5
3.7.6. Consultații					2
3.8 Total ore studiu individual**					19
3.9 Total ore pe semestru***					75
3.10 Numărul de credite					3

* Activitățile din categoriile 3.7.1. și 3.7.2. fac parte din orele didactice.

** Orele de studiu individual cuprind activitățile din categoriile: 3.7.3., 3.7.4., 3.7.5. și 3.7.6.

Notă: Se recomandă ca numărul orelor de studiu individual să fie cel puțin egal cu cel al orelor de pregătire universitară formată din ore didactice.

*** Totalul orelor pe semestru rezultă din înmulțirea numărului de credite alocate disciplinei cu 25 ore / credit.

4. Precondiții (unde este cazul)

4.1 De curriculum	Fundamentele psihologiei, Psihologia dezvoltării
4.2 De rezultate ale învățării	-

5. Condiții

5.1. de desfășurare a cursului	Sală de curs dotată cu acces la internet, laptop/ tablă interactivă.
5.2. de desfășurare a seminarului / lucrărilor / practicii	Sală de seminar dotată cu acces la internet, laptop/ tablă interactivă.

6. Obiectivul general al disciplinei

Cunoașterea de către studenți a conceptelor fundamentale și a problematicei actuale din domeniul psihologiei sportului, corelat cu provocările digitalizării și tehnologiei.

7. Rezultatele învățării

Cunoștințe	Cfet1: d) diferențiază principalele metodologii utilizate în cercetarea și practica psihologică; e) localizează adecvat principalele teorii psihologice în paradigmele dominante ale disciplinei, atunci când realizează o analiză a literaturii de specialitate. Cfet2: b) descrie principalele teorii ale comportamentului individual, de echipă sau organizațional, precum și ale schimbării/modificării/dezvoltării, în cadrul unui demers de cercetare/intervenție psihologică. CF1: c) recunoaște relevanța și importanța codurilor etice și a standardelor profesionale ca bază a conduitei, cercetării și practicii profesionale.
Aptitudini	Cfet1: b) își calibrează adecvat comportamentul în contactul cu clienți aflați în diferite stări emoționale. d) analizează critic informațiile din literatura științifică, documente medicale / educaționale / organizaționale, analiza părților interesate și alte surse disponibile, atunci când furnizează servicii psihologice clienților. Cfet2: b) analizează opțiunile disponibile și formularea ipotezelor despre rezultatele posibile ale alegerilor, precum și criteriile de evaluare pentru testarea acestor ipoteze în cadrul unei evaluări sau intervenții. CF2: c) negociază adecvat nevoile, obiectivele, procesul și rezultatele evaluării/intervenției realizate asupra clientului, sub supervizare. d) rezolvă conflictele cu clienții în cadrul interacțiunii cu aceștia, sub supervizare.
Responsabilitate și autonomie	Cfet1: b) manifestă profesionalism prin formularea pertinentă de întrebări pentru a înțelege cauzele comportamentului clientului și interpretarea evenimentelor în care este implicat, atunci când interacționează cu acesta. c) manifestă deschidere interpersonală prin disponibilitatea de a răspunde nevoilor și obiectivelor clientului în relația cu acesta. d) empatizează cu clientul, prin dorința de a înțelege situația sa și de a împărtăși sentimentele experimentate de acesta în cadrul relației psiholog-client. Cfet2: d) demonstrează o abordare flexibilă în cadrul relației cu clientul. CF1: b) demonstrează respect atunci când interacționează cu clienții și alții.

8. Metode de predare

9. Conținuturi

9. 1 Curs	Metode de predare	Timp alocat
INTRODUCERE ÎN DOMENIUL PSIHOLOGIEI SPORTULUI.	prelegerea-dezbateri, explicația, conversația euristică, problematizarea	2
SISTEMUL PSIHIIC UMAN – BAZA FUNCȚIONALITĂȚII PSIHOMOTRICITĂȚII	prelegerea-dezbateri, explicația, conversația euristică, problematizarea	2
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.	prelegerea-dezbateri, explicația, conversația euristică, problematizarea	6
STRES, ANXIETATE ȘI SPORT. Delimitarea conceptelor. Prezentarea descriptivă a noțiunilor de stres, anxietate, emotivitate negativă. Teorii	prelegerea-dezbateri, explicația, conversația	6

explicative ale stresului și anxietății. Specificitatea stresului și anxietății în sportul de performanță. <i>Anxietatea de performanță – fațetă a stresului în activitatea sportivă</i>	euristică, problematizarea, studiu de caz	
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.	prelegerea-dezbateri, explicația, conversația euristică, problematizarea, demonstrația	4
ASPECTE ALE PREGĂTIRII 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.	prelegerea-dezbateri, explicația, conversația euristică, problematizarea, demonstrația	4
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.	prelegerea-dezbateri, explicația, conversația euristică, problematizarea, demonstrația	4
Bibliografie (titluri reprezentative): - Atkinson, J. W., & Raynor, J. O., (1974), <i>Motivation and Achievement</i>. Washington, DC: C. H. Winston - Bandura, A., (1977), <i>Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change</i>, Psychological Review, 84 (2), 191-215 - Băban, A., Derevenco, P., (1992), <i>Stresul în sănătate și boală</i>, Cluj-Napoca, Editura Dacia - Biddle S. J. H., (Ed.) (1995), <i>European Perspectives on Exercise and Sport Psychology</i>, Champaign, IL: Human Kinetics - Branden, N. (2008), <i>Cei șase stâlpi ai încrederii în sine</i> (trad.), București, Editura Amsta Publishing - Bull, S. J., (2011), <i>Rolul psihologului sportiv</i>, În S. J. Bull (coordonator), <i>Psihologia sportului. Ghid pentru optimizarea performanțelor</i> (pp. 274-304) (trad.), București, Editura Trei - Epuran, M., Holdevici, I., Tonița, F., (2008), <i>Psihologia sportului de performanță. Teorie și practică</i>, București, Editura Fest - Eysenck, H. J., & Eysenck, M. W., (1985), <i>Personality and Individual Differences: A Natural Science Approach</i>, New York, Plenum Press - Floru, R., (1974), <i>Stresul psihic</i>, București, Editura Enciclopedică Română - Galinowski, A., (1998), <i>Stresul</i>, În J. Postel (coordonator). <i>Larousse. Dicționar de psihiatrie și psihopatologie clinică</i> (pp. 520-531) (trad.), București, Editura Univers Enciclopedic - Holdevici, I., (2011). <i>Psihologia succesului. Autosugestie și relaxare</i>, București, Editura Universitară - Holdevici, I., (2000), <i>Psihoterapia tulburărilor anxioase</i>, București, Editura Ceres - Holdevici, I., (1995a), <i>Autosugestie și relaxare</i>, București, Editura Ceres - Holdevici, I., (1995b), <i>Sugestologie și psihoterapie sugestivă</i>, București, Editura Victor - Iamandescu, I. B. (1993), <i>Stresul psihic și bolile interne</i>, București, Editura All - McPherson, B.D., Curtis, J.E., Loy, J.W., (1989), <i>The Social Significance of Sport</i>, Champaign, Human Kinetics - Nechifor, C., Sandovici, A., (2022), <i>Adaptarea și aplicarea antrenamentelor psihologice în sportul de performanță</i>, Iași, Editura Performantica - Nechifor, C., Sandovici, A., Alexe, C.-I., (2019), <i>Coordonate ale personalității sportivilor de performanță</i>, Cluj-Napoca, Editura RISOPRINT, - Nechifor, C., (2021), <i>Psihologia sportului. Suport de curs –în format electronic</i> - Predoiu, R., (2016), <i>Psihologia sportului. Maximizarea performanței sportive</i>, Iași, Editura Polirom - Prodan, A., (1999), <i>Managementul de succes. Motivație și comportament</i>, Iași, Editura Polirom - Rășcanu, R., (2001), <i>Psihologia sănătății: de la credințe și explicații la sisteme de promovare a ei</i>. În M. Zlate (coord.) <i>Psihologia la răspântia mileniilor</i> (pp. 133-230), Iași, Editura Polirom - Spielberger, C. D. (1972). Anxiety as an emotional state. In C. D. Spielberger (Ed.). <i>Anxiety. Current Trends in Theory and Research</i> (Vol. 1, pp. 23-49). New York: Academic Press, Inc - Weisinger, H., Pawliw-Fry, J. P., (2018), <i>Performanța sub presiune. Știința de a fi la înălțime atunci când contează</i>, București, Editura Act și Politon		

9.2. Seminar / laborator Teme	Bibliografie
1. Cunoașterea de sine. Calități și limite în activitatea sportivă.	1. Bull, S. J., (2011), <i>Rolul psihologului sportiv</i> , În S. J. Bull (coordonator), <i>Psihologia sportului. Ghid pentru optimizarea performanțelor</i> (pp. 274-304) (trad.), București, Editura Trei 2. Epuran, M., Holdevici, I., Tonița, F., (2008), <i>Psihologia sportului de performanță. Teorie și practică</i> , București, Editura Fest 3. Nechifor, C., Sandovici, A., Alexe, C.-I., (2019), <i>Coordonate ale personalității sportivilor de performanță</i> , Cluj-Napoca, Editura RISOPRINT,
2.-3. Psihologia relației antrenor-sportiv.	1. Bull, S. J., (2011), <i>Rolul psihologului sportiv</i> , În S. J. Bull (coordonator), <i>Psihologia sportului. Ghid pentru optimizarea performanțelor</i> (pp. 274-304) (trad.), București, Editura Trei 2. Epuran, M., Holdevici, I., Tonița, F., (2008), <i>Psihologia sportului de performanță. Teorie și practică</i> , București, Editura Fest 3. Nechifor, C., Sandovici, A., Alexe, C.-I., (2019), <i>Coordonate ale personalității sportivilor de performanță</i> , Cluj-Napoca, Editura RISOPRINT,
4.-5. Interpretarea succesului și a eșecului în sport.	1. Bull, S. J., (2011), <i>Rolul psihologului sportiv</i> , În S. J. Bull (coordonator), <i>Psihologia sportului. Ghid pentru optimizarea performanțelor</i> (pp. 274-304) (trad.), București, Editura Trei 2. Epuran, M., Holdevici, I., Tonița, F., (2008), <i>Psihologia sportului de performanță. Teorie și practică</i> , București, Editura Fest
6.-7. Pregătirea mentală pentru concurs.	1. Bull, S. J., (2011), <i>Rolul psihologului sportiv</i> , În S. J. Bull (coordonator), <i>Psihologia sportului. Ghid pentru optimizarea performanțelor</i> (pp. 274-304) (trad.), București, Editura Trei 2. Epuran, M., Holdevici, I., Tonița, F., (2008), <i>Psihologia sportului de performanță. Teorie și practică</i> , București, Editura Fest 3. Predoiu, R., (2016), <i>Psihologia sportului. Maximizarea performanței sportive</i> , Iași, Editura Polirom
8.-9. Copiii și sportul în era digitalizării.	1. Bull, S. J., (2011), <i>Rolul psihologului sportiv</i> , În S. J. Bull (coordonator), <i>Psihologia sportului. Ghid pentru optimizarea performanțelor</i> (pp. 274-304) (trad.), București, Editura Trei 2. Epuran, M., Holdevici, I., Tonița, F., (2008), <i>Psihologia sportului de performanță. Teorie și practică</i> , București, Editura Fest 3. Gardner, H. (2022), <i>Inteligențele multiple. Noi perspective</i> , București, Editura Curtea Veche
10.-11. Agresivitatea în sport.	1. Bull, S. J., (2011), <i>Rolul psihologului sportiv</i> , În S. J. Bull (coordonator), <i>Psihologia sportului. Ghid pentru optimizarea performanțelor</i> (pp. 274-304) (trad.), București, Editura Trei 2. Epuran, M., Holdevici, I., Tonița, F., (2008), <i>Psihologia sportului de performanță. Teorie și practică</i> , București, Editura Fest

12.-13. Team building – dezvoltarea spiritului de echipă.	1. 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 2. Epuran, M., Holdevici, I., Tonița, F., (2008), Psihologia sportului de performanță. Teorie și practică, București, Editura Fest 3. Weisinger, H., Pawliw-Fry, J. P., (2018), <i>Performanța sub presiune. Știința de a fi la înălțime atunci când contează</i>, București, Editura Act și Politon
14. Predarea portofoliilor. Recapitularea materiei.	

10. Evaluare

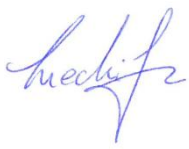
Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală
10.4 Evaluare sumativă (Examen / Colocviu / Proiect)	• participare activă; • demonstrarea însușirii conceptelor fundamentale cu care operează psihologia sportului; • demonstrarea unor capacități și competențe de aplicare a diferitelor rezultate ale învățării în rezolvarea unor probleme teoretice și practice	Colocviu-examen oral.	50%
10.5 Evaluare continuă (pe parcursul seminarelor / laboratoarelor etc.)	• participarea activă; • un portofoliu individual conținând un proiect /studiu de caz susținut în cadrul seminarului; • fișe de lucru seminar, analize comparative, aplicarea unor metode de cercetare etc.	Verificare periodică; evaluare pe parcursul semestrului.	50%

10.6 Condiții de promovare

Rezolvarea unei situații problemă, bine definită, de complexitate medie, din domeniul psihologiei.

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	Titular de curs	Titular de seminar / lucrări
25.09.2025	Lector univ dr. Constantin NECHIFOR 	Lector univ dr. Constantin NECHIFOR 
Data avizării în departament 30.09.2025	Director de departament Lector univ. dr. Alexandru Bodnariu 	
Data aprobării în Consiliul Facultății 01.10.2025	Decan Prof. univ. dr. Cristina Maria Stoica	

	<i>ghannia</i>	
--	----------------	--