

FIȘA DISCIPLINEI

Psihologia sportului

1. Date despre program

1.1	Instituția de învățământ superior	Universitatea din Pitești
1.2	Facultatea	Științe, Educație fizică și Informatică
1.3	Departamentul	Educație Fizică
1.4	Domeniul de studii	Educație fizică și sport
1.5	Ciclul de studii	Licență
1.6	Programul de studii / Calificarea	Sport și performanță motrică

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei												Psihologia sportului			
2.2 Titularul activităților de curs												Conf.univ.dr. Ciucurel Manuela			
2.3 Titularul activităților de laborator												Conf.univ.dr. Ciucurel Manuela			
2.4 Anul de studii		III		2.5 Semestrul		I		2.6 Tipul de evaluare		Examen		2.7 Regimul disciplinei		S. O	

3. Timpul total estimat

3.1	Număr de ore pe săptămână	4	3.2	din care curs	2	3.3	S / L / P	2
3.4	Total ore din planul de inv.	56	3.5	din care curs	28	3.6	S / L / P	28
Distribuția fondului de timp								ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								10
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								33
Tutoriat								2
Examinări								4
Alte activități								-
3.7	Total ore studiu individual	69						
3.8	Total ore pe semestru	125						
3.9	Număr de credite	5						

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1	De curriculum	-
4.2	De competențe	-

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1	De desfășurare a cursului	videoproiector, laptop, materiale fotocopyate, materiale înregistrate pe CD
5.2	De desfășurare a seminarului/laboratorului	videoproiector, laptop, materiale fotocopyate, materiale înregistrate pe CD

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	C1 Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară; C4. Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport C5. Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de sport;
Competențe transversale	CT2 Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție/ de pregătire / competiție CT3 Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală

7. Obiectivele disciplinei

7.1 Obiectivul general al disciplinei	- înțelegerea dimensiunilor psihologice ale producerii performanței sportive, la nivel individual, grupal și organizațional;
7.2 Obiectivele specifice	- cunoașterea factorilor ce influențează producerea performanței sportive; - cunoașterea metodologiei pregătirii psihice a sportivilor din perspectiva conceptului de periodizare a antrenamentului psihologic; - cunoașterea principalelor metode de psihoterapie utilizabile în sport.

8. Conținuturi

8.1. Curs	Nr de ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
Psihologia sportului: delimitări conceptuale și scurt istoric al dezvoltării sale. Profesionalizarea psihologiei sportului. Planul acțiunii psihologului sportiv în contextul colaborării cu echipa tehnică	4 ore	Prelegere, conversație, problematizare, predare-învățare reflectivă	Mijloace tehnice (laptop, etc.) - prezentarea în Power Point Resurse bibliografice – studiul literaturii de specialitate recomandate în bibliografie
Funcționarea psihică a persoanei în contextul sportului de performanță. Procese psihice implicate și optimizarea lor	6 ore		
Psihologia mișcării. Relația percepție-reprezentare în activitățile corporale.	4 ore		
Componentele psihomotricității și evoluția lor ontogenetică. Deprinderile motrice.	4 ore		
Stressul competițional și anxietatea. Factori stresanți ai activității sportive. Anxietatea precompetițională: definiție, forme de manifestare, cauze, corelația anxietate-eficiența activității.	4 ore		
Antrenamentul psihologic. Pregătirea psihică a sportivilor: definiție, treptele pregătirii psihice, laturile pregătirii psihice. Periodizarea antrenamentului psihologic. Antrenamentul ideomotor.	6 ore		
Bibliografie: Ciucurel, M. (2002), Implicații psihologice ale accidentelor produse în activitatea sportivă, în Georgescu, L., Ciucurel, C., Ciucurel, M., Caracteristici ale traumatismelor faciale în sportul de performanță, București: Ed. ALL. Ciucurel, M. (2006), Elemente de psihologia sportului, Craiova: Ed. Universitaria. Crăciun, M., (2008), Psihologia Sportului, Cluj – Napoca: Editura Risoprint. Epuran, M., Holdevici, I., Tonița, F. (2022), Psihologia sportului de performanță, București: Editura Trei. Predoiu, R. (2016). Psihologia sportului: maximizarea performanței sportive. Iași: Polirom Tod, D (2010), Sport Psychology, NY: Red Globe pr. Tudos, Șt. (2000), Criterii psihologice în fundamentarea și structurarea pregătirii sportive, București: Paideia. Weinberg, R. S., & Gould, D. (2011). Foundations of Sport and Exercise Psychology 5th Edition. Human Kinetics			
8.2. Aplicații – Seminar / Laborator	Nr de ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
Seminar introductiv. Descrierea portofoliului de seminar (profil psihologic pe o ramură de sport și protocolul de antrenament ideomotor, cerințe metodologice)	4 ore	Studii de caz, metode interactive, conversația euristică, dezbateri	Studii de caz, înregistrări video
Funcționarea psihică a persoanei în contextul sportului de performanță. Procese psihice implicate și optimizarea lor (procese senzoriale, procese cognitive superioare, procese reglatorii, personalitatea ca sistem)	10 ore		
Relația percepție-reprezentare în activitățile corporale	2 ore		
Psihomotricitatea și evaluarea ei	2 ore		
Stressul competițional și anxietatea	2 ore		
Pregătirea psihică a sportivilor	2 ore		
Periodizarea antrenamentului psihologic	2 ore		
Metode de psihoterapie utilizate în sport: relaxarea analitică Jacobson, antrenamentul autogen.	2 ore		
Protocol de antrenament ideomotor	2 ore		
Bibliografie: Ciucurel, M. (2002), Implicații psihologice ale accidentelor produse în activitatea sportivă, în Georgescu, L., Ciucurel, C., Ciucurel, M., Caracteristici ale traumatismelor faciale în sportul de performanță, București: Ed. ALL. Ciucurel, M. (2006), Elemente de psihologia sportului, Craiova: Ed. Universitaria. Crăciun, M., (2008), Psihologia Sportului, Cluj – Napoca: Editura Risoprint. Epuran, M., Holdevici, I., Tonița, F. (2022), Psihologia sportului de performanță, București: Editura Trei. Predoiu, R. (2016). Psihologia sportului: maximizarea performanței sportive. Iași: Polirom Tod, D (2010), Sport Psychology, NY: Red Globe pr. Tudos, Șt. (2000), Criterii psihologice în fundamentarea și structurarea pregătirii sportive, București: Paideia. Weinberg, R. S., & Gould, D. (2011). Foundations of Sport and Exercise Psychology 5th Edition. Human Kinetics			

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

Studentii vor putea să opereze cu conceptele psihologice din domeniul psihologiei sportului și să proiecteze un demers de intervenție în domeniul sportului de performanță.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota
----------------	---------------------------	-------------------------	-----------------------

			finală
10.4 Curs	Evaluare finală	Test scris (studiu de caz cu cerințe de rezolvare)	50%
10.5 Seminar/ Laborator	Activitate de seminar (aplicarea cunoștințelor teoretice în aplicații practice)	Observație și notare pe parcurs	20%
	Rezolvarea temelor de casă - portofoliu	Evaluare pe bază de portofoliu (Profil psihologic pe o ramură de sport, Protocol de antrenament ideomotor)	30%
10.6 Standard minim de performanță	Minim nota 5 la fiecare criteriu de evaluare.		

Data completării,
29 septembrie 2022

Titular de curs,
Conf. univ. dr. Ciucurel Manuela

Titular de seminar / laborator,
Conf.univ.dr. Ciucurel Manuela

Data aprobării în Consiliul departamentului,
29 septembrie 2022

Director de departament,
(prestator)
Conf. univ. dr. Manuela Ciucurel

Director de departament,
(beneficiar),
conf.univ.dr Liviu Mihăilescu