



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea din Craiova
1.2. Facultatea	
1.3. Departamentul	Departamentul pentru Pregătirea Personalului Didactic
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	CĂLIN RĂZVAN-ALEXANDRU						
2.3. Titularul activităților de laborator	CĂLIN RĂZVAN-ALEXANDRU						
2.4. Anul de studiu	II	2.5. Semestrul	IV	2.6. Tipul de evaluare	C	2.7. Regimul disciplinei	DS/DOP

3. Timpul total estimat (ore pe semestrul al activităților didactice)

3.1. Numărul 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
Distribuția fondului de timp - ore/sapt.					19 ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					6
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					6
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					4
Tutoriat					10
Examinări					2
Alte activități.....					1
3.7. Total ore studiu individual	19				
3.8. Total ore pe semestru	75				
3.9. Numărul de credite	3				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	- Introducere în psihologie - Psihologia personalității
4.2. de competențe	Capacități de analiză, sinteză, gândire divergentă, gândire critică

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	On site
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului	On site

6. Obiectivele disciplinei - rezultate așteptate ale învățării la formarea cărora contribuie parcurgerea și promovarea disciplinei

Cunoștințe	Studentul/Absolventul: 1. raportează principalele teorii despre relații sociale/interacțiuni, necesare în interacțiunea cu clientul. 2. analizează mecanismele psihologice ale reglării emoționale și impactul acestora asupra comportamentului uman. 3. identifică pertinent principalele caracteristici asociate sănătății mentale și bunăstării psihologice, funcționării și dezvoltării normotipice și atipice, precum și condițiile lor prealabile, în cadrul interacțiunii cu beneficiarii serviciilor psihologice.
Abilități	Studentul/Absolventul: 1. analizează critic informațiile din literatura științifică și alte surse disponibile, atunci când furnizează servicii psihologice clienților. 2. evaluează impactul competențelor socio-emoționale asupra sănătății mintale și performanței în diverse medii (educațional, profesional, social). 3. aplică principiile și standardele deontologice în procesul de evaluare psihologică, utilizând proceduri și instrumente validate, conform reglementărilor și ghidurilor stabilite de organismele profesionale reprezentative ale domeniului.
Responsabilitate și autonomie	Studentul/Absolventul: 1. utilizează coerent norme, standarde și metodologii specifice în proiectarea demersurilor de diagnoză psihologică. 2. deprinde strategiile de muncă riguroasă, eficientă și responsabilă, de punctualitate și răspundere personală față de rezultat, pe baza principiilor, normelor și valorilor codului de etică profesională, pe care le va aplica în relația cu beneficiarul serviciilor psihologice.

7. Conținuturi

7.1. Curs	Metode de predare	Observații
Psihologia sportului. Obiect, istoric si metode	<i>Expunere</i> <i>Explicație</i> <i>Demonstrație</i> <i>Problematizare</i> <i>Exemplificare</i> <i>Dezbatare</i>	2 ore/on site (Alte) resurse folosite: calculatorul (prezentarea în power – point) Resurse bibliografice
Personalitatea sportivului	<i>Prelegere</i> <i>Conversație</i> <i>Explicație</i> <i>Dialog Argumentativ</i>	2 ore/on site (Alte) resurse folosite: calculatorul (prezentarea în power – point) Resurse bibliografice
Motivația în sport	<i>Expunere</i> <i>Clarificare conceptuală</i> <i>Exemplul demonstrativ</i> <i>Dezbatare</i> <i>Descoperire dirijată</i> <i>Activități de grup</i>	2 ore/on site (Alte) resurse folosite: calculatorul (prezentarea în power – point) Resurse bibliografice
Sportul și performanța sportivă Factorii performanței sportive	<i>Expunere</i> <i>Explicație</i> <i>Demonstrație</i> <i>Problematizare</i> <i>Exemplificare</i> <i>Dezbatare</i>	2 ore/on site (Alte) resurse folosite: calculatorul (prezentarea în power – point) Resurse bibliografice
Performanță sub presiune	<i>Expunerea</i> <i>Clarificare conceptuală</i> <i>Exemplul demonstrativ</i> <i>Dezbatare</i>	2 ore/on site (Alte) resurse folosite: calculatorul (prezentarea în

		power – point) Resurse bibliografice
Managementul emoțiilor în sport	Prelegere Conversație Explicație Dialog Argumentativ	2 ore/on site (Alte) resurse folosite: calculatorul (prezentarea în power – point) Resurse bibliografice
Antrenamentul mental	Prelegere Demonstrație Problematizare Exemplificare Dezbateri	2 ore/on site (Alte) resurse folosite: calculatorul (prezentarea în power – point) Resurse bibliografice
Relația sportiv - familie - antrenor - psiholog	Expunere Dezbateri Sinteza cunoștințelor Descoperire dirijată Activități de grup	2 ore/on site (Alte) resurse folosite: calculatorul (prezentarea în power – point) Resurse bibliografice
Construirea echipei	Expunere Clarificare conceptuală Exemplul demonstrativ Dezbateri	2 ore/on site (Alte) resurse folosite: calculatorul (prezentarea în power – point) Resurse bibliografice
Comunicarea în mediul sportiv	Expunere Explicație Problematizare Exemplificare Dezbateri	2 ore/on site (Alte) resurse folosite: calculatorul (prezentarea în power – point) Resurse bibliografice
Servicii psihologice în sport	Prelegere Conversație Explicație Dialog Argumentativ	2 ore/on site (Alte) resurse folosite: calculatorul (prezentarea în power – point) Resurse bibliografice
Intervenții psihologice în activitatea sportivă	Prelegere Demonstrație Problematizare Exemplificare Dezbateri	2 ore/on site (Alte) resurse folosite: calculatorul (prezentarea în power – point) Resurse bibliografice
Psihologul sportiv ca specializare și profesie	Expunere Clarificare conceptuală Exemplul demonstrativ Dezbateri Descoperire dirijată Activități de grup	2 ore/on site (Alte) resurse folosite: calculatorul (prezentarea în power – point) Resurse bibliografice
Curs recapitulativ	Dezbateri Sinteza cunoștințelor	2 ore/on site (Alte) resurse folosite: calculatorul (prezentarea în power – point) Resurse bibliografice
Bibliografie:		

1. Alexe, N., (2002), *Teoria și metodică antrenamentului sportiv modern*. Editura Fundației România de Măine, București.
2. Beck, J.S. (2020). *Cognitive Behavior Therapy. Basics and Beyond* (Third Edition). London: The Guilford Press.
3. Billat, V., (2003) - *Physiologie et methodologie de l'entraînement. Science et pratiques du sport*. Edition De Boeck, Paris.
4. Craciun, M., (2005), *Introducere în Psihologia Sportului*, Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
5. Craciun, M., (2008), *Psihologia Sportului*, Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
6. David, D. (2017). *Tratat de psihoterapii cognitive si comportamentale*. Iasi: Editura Polirom.
7. Epuran, M., (2001), *Psihologia sportului de performanta*, Fest, Bucuresti.
8. Epuran, M., Holdevici, I., Toniță, F. (2022). *Psihologia sportului de performanță*. București: Editura Trei.
9. Holdevici, I., Crăciun, B. (2019). *Orientari contemporane in psihoterapie si consiliere psihologica*. Buc. Ed. Trei.
10. Weinberg, R.S., Gould, D., (1995) *Foundations of Sport and Exercise Psychology*, Champaign, Illinois, Human Kinetics Publishers.
11. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5th Edition: DSM-5*.

7.2. Seminar/laborator	Metode de predare	Observații
Imaginea de sine și sportul	• conversația euristică - dezbateri	Activitate: Ateliere de conștientizare, în care sportivii discută despre influența social media asupra imaginii de sine. Pot crea „mesaje motivaționale” pentru ei înșiși, centrate pe forța și abilitatea lor.
Stilul de viață al sportivilor de elită	• dezbateri - lucrul în grup.	Activitate: Crearea unui „Plan zilnic de echilibru,” care include ore pentru antrenament, odihnă, nutriție și activități recreative. Acest plan poate fi monitorizat împreună cu antrenorii sau consilierii.
Motivația în sport	• dialogul • conversația euristică • dezbateri - lucrul în grup.	Activitate: Crearea unui „Jurnal al motivației,” unde sportivii identifică motivațiile lor intrinseci și extrinseci, reflectând asupra scopurilor și valorilor personale. Ulterior, se discută despre cum acestea pot fi alinate cu obiectivele echipei.

Reziliența mentală în competiții	• dezbatere • problematizarea jocul de rol	Activitate: <i>Exerciții de vizualizare a succesului, în care sportivii își imaginează că gestionează momente stresante din competiție. Pot fi integrate tehnici de respirație controlată și gândire pozitivă</i>
Burnout-ul în sport	• conversația euristică • dezbatere lucrul în grup	Activitate: <i>Sesiuni de reflecție și reorganizare a priorităților, în care sportivii completează un chestionar despre nivelul actual de epuizare și identifică activități care le oferă energie</i>
Performanța sportivă în condiții de stres extrem	• dezbaterea • conversația euristică • reflecția studiul de caz	Activitate: <i>Simulări controlate ale condițiilor stresante, cum ar fi competiții simulate cu presiune ridicată, urmate de sesiuni de reflecție și discuție despre cum stresul a fost gestionat.</i>
Controlul emoțiilor în sport	• joc de rol • dezbatere învățarea prin cooperare	Activitate: <i>Introducerea unui „Stop & Reset Routine,” un set personalizat de pași pe care sportivii îi pot aplica în momente de anxietate sau furie, cum ar fi un gest simbolic, respirații profunde și un mesaj intern pozitiv.</i>
Impactul tehnologiei asupra performanței și psihologiei sportivilor	• conversația euristică • dezbatere lucrul în grup	Activitate: <i>Utilizarea dispozitivelor de biofeedback pentru a monitoriza reacțiile fizice la stres și pentru a ajuta sportivii să își optimizeze reacțiile corporale în competiții.</i>
Relația antrenor-atlet	• joc de rol • dezbatere • învățarea prin cooperare	Activitate: <i>Sesiuni de feedback reciproc, unde antrenorii și sportivii comunică deschis despre așteptări, stiluri de lucru și provocări. Se folosește un format structurat pentru un feedback constructiv.</i>
Psihologia echipelor sportive	• conversația euristică • reflecția problematizarea.	Activitate: <i>Jocuri de colaborare în afara terenului (de exemplu, rezolvarea unei provocări logistice împreună) pentru a construi încrederea și coeziunea în echipă.</i>
Setarea obiectivelor în antrenamente și competiții	• studiul de caz • conversația euristică dezbatere	Activitate: <i>Crearea unei hărți SMART pentru obiectivele sportive (Specifice, Măsurabile, Atingibile, Relevante, Temporale), care să fie vizibile și revizuite periodic.</i>

Psihologia recuperării după accidentări	• dialogul • conversația euristică lucrul în grup.	Activitate: Realizarea unor sesiuni de grup cu sportivi care au trecut prin experiențe similare, unde aceștia împărtășesc strategii mentale pentru menținerea motivației în perioada de recuperare.
Dopping-ul în sport	• conversația euristică • dezbatere • problematizarea studiul de caz	Activitate: Elaborarea unei sinteze cuprinzând cele mai cunoscute cazuri de dopping la sportivi din România și desprinderea de concluzii personale
Sportul ca instrument pentru incluziunea socială	• dialogul • conversația euristică lucrul în grup.	Activitate: Organizarea unui „Turneu al diversității” unde sportivi din medii culturale și sociale diferite colaborează în echipe mixte pentru a încuraja incluziunea.

Bibliografie:

1. Beilock, S. L. (2010). *Choke: What the secrets of the brain reveal about getting it right when you have to*. Free Press.
2. Cox, R. H. (2011). *Sport psychology: Concepts and applications* (7th ed.). McGraw-Hill Education.
3. Demeter, A. (1981). *Psihologia antrenamentului sportiv*. București, Editura Sport-Turism.
4. Dragnea, A., & Teodorescu, S. (2002). *Teoria sportului*. Editura Fest Epuran, M. (2001). *Psihologia sportului: Teorie și practică*. Editura FEST, București.
5. Gucciardi, D. F., & Gordon, S. (Eds.). (2011). *Mental toughness in sport: Developments in theory and research*. Routledge.
6. Hanin, Y. L. (2000). *Emotions in sport*. Human Kinetics.
7. Holdevici, I. (2009). *Psihologia sportului de performanță: Strategii și tehnici de intervenție*. Editura Trei, București.
8. Predoiu, A. (2012). *Psihologia echipei sportive*. Editura Universitară, București.
9. Roberts, G. C., & Treasure, D. C. (2012). *Advances in motivation in sport and exercise* (3rd ed.). Human Kinetics.
10. Smith, R. E., & Smoll, F. L. (2007). *Coach effectiveness training: Enhanced coach-athlete relationships*. Rowman & Littlefield.
11. Tudor, V. (2013). *Măsurarea și evaluarea în activitatea sportivă*. Editura Discobolul.
12. Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology* (7th ed.). Human Kinetics.
13. Williams, J. M., & Krane, V. (2021). *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (8th ed.). McGraw-Hill.

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

Datele asimilate în urma parcurgerii acestei fișe pot fi folosite ca suport de către studenți în studiul disciplinelor din cadrul Programului de licență: Psihologie.

Conținutul cursului este în consens cu așteptările comunității academice, al angajatorilor din învățământul preuniversitar, cercetare; valorifică optim și creativ potențialul fiecărui student în cadrul orelor de seminar, chiar și pentru sistemul ”on line”.

9. Evaluare

Tip activitate	9.1. Criterii de evaluare	9.2. Metode de evaluare	9.3. Pondere din nota finală
9.4. Curs	-corectitudinea și completitudinea rezolvării sarcinilor -participare activă la discuții, dezbateri	Evaluare continuă, prin rezolvarea unor sarcini pe parcursul semestrului: teste rapide, lucrări individuale	20%
	-capacitatea de a aplica în practică noțiunile, cunoștințele și modelele teoretice -capacitatea de a valorifica gândirea critică, reflexivă, creativă	Evaluare finală: examen scris	50%
9.5. Seminar/laborator	-corectitudinea și completitudinea rezolvării sarcinilor. -participare activă la discuții, dezbateri	Evaluare continuă, prin rezolvarea unor sarcini pe parcursul semestrului: teste rapide, lucrări individuale	10%
	-respectarea structurii recomandate -utilizarea corectă a noțiunilor, teoriilor și modelelor teoretice -originalitatea lucrării	-Lucrare aplicativă/Proiect: <i>Realizarea unei prezentări pentru una dintre temele de curs, la alegere</i>	20%
9.6. Standard minim de performanță Obținerea notei 5			
Nota finală se compune din: - punctajul obținut la examenul derulat față în față, în proporție de 50%; - activitatea desfășurată pe parcursul semestrului, la curs și seminar – 30% - evaluarea sarcinii aplicative de seminar 20%; Condițiile pentru promovarea examenului sunt: minim 5 puncte din nota finală (punctaj reunit: evaluare activitate curs și seminar).			

Data completării

Semnătura titularului

. Semnătura directorului de departament,