

FIȘA DISCIPLINEI

PSIHOLOGIA SPORTIVĂ

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA OVIDIUS DIN CONSTANTA
1.2 Facultatea	PSIHOLOGIE SI STIINTELE EDUCATIEI
1.3 Departamentul	PSIHOLOGIE, ASISTENȚĂ SOCIALĂ ȘI ȘTIINȚE ALE EDUCAȚIEI
1.4 Domeniul de studii	ȘTIINȚE SOCIALE
1.5 Ciclul de studii	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii	PSIHOLOGIE
1.7 Anul universitar	2024-2025

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	PSIHOLOGIA SPORTIVĂ						
2.2 Cod disciplină	P 3209.1						
2.3 Titularul activităților de curs	CONF. UNIV. DR. GIURGIU RODICA LAURA						
2.4 Titularul activităților aplicative	CONF. UNIV. DR. GIURGIU RODICA LAURA						
2.5 Anul de studiu	III	2.6 Semestrul	II	2.7 Tipul de evaluare	EX	2.8 Regimul disciplinei	DS/DO

3. Timpul total estimat

3.1 Număr de ore activități directe pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	1	3.3 aplicații	1
3.4 Total ore activități directe pe semestru	28	din care: 3.5 curs	14	3.6 aplicații	14
3.7 Total ore de studiu individual					47
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					9
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					9
Pregătire seminarii/ laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					9
Tutoriat					8
Examinări					4
Alte activități					8
3.8 Total ore pe semestru	75				
3.9 Numărul de credite	3				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	• NU ESTE CAZUL
4.2 de competențe	• NU ESTE CAZUL

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	• Sală de curs, dotată cu laptop, videoproiector și software adecvat
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului	• Sală de seminar, dotată cu laptop, videoproiector și software adecvat

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	C1. Operarea cu concepte fundamentale în domeniul psihologiei sportului C2. Proiectarea și realizarea unui demers de cercetare în psihologia sportului C3. Evaluarea critică a situațiilor problematice și a soluțiilor posibile în psihologia sportului C4. Evaluarea psihopedagogică a individului, grupului și organizației C5. Proiectarea și realizarea intervențiilor educative-terapeutice C6. Relaționarea și comunicarea interpersonală specifică domeniului psihologiei sportului
Competențe transversale	CT1 Exercițierea sarcinilor profesionale conform principiilor deontologice specifice în exercitarea profesiei CT2 Aplicarea tehnicilor de muncă eficientă în echipă multidisciplinară pe diverse paliere ierarhice CT3 Autoevaluarea nevoilor de formare continuă în vederea adaptării competențelor profesionale la dinamica contextului social

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Dobândirea de către studenți a unor competențe care să le permită aplicarea metodelor de evaluare și intervenție ale psihologiei în activitatea sportivă de performanță
7.2 Obiectivele specifice	1. Familiarizarea cursanților cu noțiunile specifice domeniului psihologiei sportului 2. Cunoașterea de către studenți a principalelor metode și tehnici psihologice utilizate în activitatea sportivă de performanță

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr ore alocate
1. Cerințele psihologice ale practicării sportului de performanță. Solicitări specifice diferitelor ramuri de sport	Prelegerea participativă, dezbaterile, expunerea interactivă, conversația euristică, problematizarea	2
2. Atribuțiile psihologului în contextul activității sportive de performanță.		2
3. Imaginarea mentală și rolul acesteia în formarea deprinderilor motrice și însușirea tehnicilor de relaxare.		2
4. Reglarea anxietății precompetiționale. Anxietate și motivație în sport		2
5. Teoriile motivației cu aplicații la sportul de performanță		2
6. Teoriile agresivității cu aplicații la sportul de performanță		2
7. Personalitatea sportivilor de performanță. Studii și cercetări în domeniu		2

BIBLIOGRAFIE

Cashmore, E., (2008) - Sport and Exercise Psychology – The Key Concepts, Routledge
 Epuran, M., (2011) - Motricitate și psihism în activitățile corporale, Bucuresti, Editura FEST (Vol. I si II)
 Epuran, M., Holdevici, I, (2001) Psihologia sportului de performanță-teorie și practică, Bucuresti, Ed. FEST.
 Giurgiu, L., (2013) – Psihologia activităților fizice și sportive - Note de curs
 Heil, J (1993) - Psychology of Sport Injury, Human Kinetics, Champaign, Il
 Karageorghis, K, Terry, C (2011) – Inside Sport Psychology, Human Kinetics, Champaign, Il
 Martens, R. (1985) - Coaches guide in sport psychology, Human Kinetic Books, Champaign, Illinois.
 Murphy, S. (1995) - Sport Psychology Intervention, Human Kinetics, Champaign, Il
 Murphy, S., (2005) – The Sport Psych Handbook, Human Kinetic Books, Champaign, Illinois
 Orlick, T., (1990) - In pursuit of excellence, Leisure Press, Champaign, Illinois.
 Taylor, J., ilson, G., (2005) – Applying Sport Psychology – Four Perspectives, Human Kinetic Books, Champaign, Illinois
 Tenenbaum, G & Eklund, R. (2007), Handbook of sport psychology , Wiley & Sons, Inc.

8.2 Seminar / Laborator/Lucrări practice/Stagii	Metode de predare	Număr ore alocate
1. Obiectivele intervenției psihologice în probleme specifice sporturilor individuale și de echipa	Exercițiul de reflecție, conversația euristică, Dezbaterile, Problematizarea	2
2. Caracteristici ale relației antrenor – sportiv - psiholog		2
3. Antrenamentul mental. Pregătirea mentală pentru concurs		2
4. Sindromul Burnout. Sursele stresului competițional		2
5. Tehnici de optimizare a capacității de concentrare a sportivilor; Fixarea obiectivelor performanțiale		2
6. Asistența psihologică a sportivilor accidentați și/sau cu dezechilibre alimentare		2
7. Consilierea psihologică a sportivilor aflați la finalul carierei; Retragera din sport		2

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

Conținutul disciplinei este în concordanță cu specificul domeniului educațional, cu politicile educaționale specifice facultăților de profil și cu cerințele pieței muncii

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Gradul de corectitudine și completitudine a cunoștințelor, coerența logică a expunerilor, utilizarea limbajului de specialitate	Evaluare orală - Examen	40%
		Participarea activă la cursuri	10%
10.5 Aplicații	Capacitatea de a opera cu cunoștințele asimilate Atitudinea corespunzătoare, conștiințozitatea și interesul pentru profesia de psihopedagog	Participare activă la seminarii	20%
		Realizarea sarcinilor de lucru	20%
		Din oficiu	10%

10.6 Standard minim de performanță
Pentru promovarea disciplinei este nevoie de obținerea a minimum 50% din punctajul alocat cursului, laolaltă cu însușirea elementelor fundamentale din conținutul disciplinei și îndeplinirea unui număr minim de prezențe la activitățile de curs și seminar

Data completării,
22.09.2024

Titular activități de curs,
Nume/Prenume/Semnătură
Giurgiu Rodica Laura

Titular aplicații,
Nume/Prenume/Semnătură
Giurgiu Rodica Laura

Data avizării în departament
29.09.2024

Director de Departament
Lector univ. dr. Mariana Floricica Călin

Decan,
Conf. univ. dr. Raluca Silvia Matei