

FIȘA DISCIPLINEI PSIHOLOGIA SPORTULUI

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	ASISTENTA SOCIALA
1.5 Ciclul de studii	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii	ASISTENTA SOCIALA
1.7 Anul universitar	2022-2023

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	PSIHOLOGIA SPORTULUI						
2.2 Cod disciplină	P 3212						
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	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	- Se vor pune la dispoziția studenților materiale în format electronic power point, word, pdf, pentru o mai bună înțelegere a materiei. - Sală de curs, dotată cu laptop, videoproiector și software adecvat (Power Point, Word, SPSS)
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului	- Se vor pune la dispoziția studenților materiale în format electronic power point, word, pdf, pentru o mai bună înțelegere a materiei. - Sală de curs, dotată cu laptop, videoproiector și software adecvat (Power Point, Word, SPSS)

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, în vederea consilierii adecvate a sportivilor și antrenorilor C4 Evaluarea psihologică a sportivilor de performanță și a echipei ca sistem organizațional C5 Proiectarea și realizarea intervențiilor psihologice specifice contextului performanțial, cu respectarea normelor etice și deontologice ale profesiei C6 Comunicare și relaționare profesională cu sportivii și cu antrenorii
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

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	Prezentare orală + multimedia	2
2. Atribuțiile psihologului în contextul activității sportive de performanță.	Prezentare orală	2
3. Imaginarea mentală și rolul acesteia în formarea deprinderilor motrice și însușirea tehnicilor de relaxare.	Prezentare orală + multimedia	2
4. Reglarea anxietății precompetiționale. Anxietate și motivație în sport	Prezentare orală	2
5. Teoriile motivației cu aplicații la sportul de performanță	Prezentare orală + multimedia	2
6. Teoriile agresivității cu aplicații la sportul de performanță	Prezentare orală	2
7. Personalitatea sportivilor de performanță. Studii și cercetări în domeniu	Prezentare orală + multimedia	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	aplicatii	2
2. Caracteristici ale relației antrenor – sportiv - psiholog	dezbateri	2
3. Antrenamentul mental. Pregătirea mentală pentru concurs	aplicatii	2
4. Sindromul Burnout. Sursele stresului competițional	dezbateri	2
5. Tehnici de optimizare a capacității de concentrare a sportivilor; Fixarea obiectivelor performanțiale	aplicatii	2
6. Asistența psihologică a sportivilor accidentați și/sau cu dezechilibre alimentare	dezbateri	2
7. Consilierea psihologică a sportivilor aflați la finalul carierei; Retragera din sport	aplicatii	2

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

Analiza statutului psihologului sportiv în România, a atribuțiilor și competențelor profesionale în domeniul asistenței psihologice în sportul 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	Cunoașterea noțiunilor fundamentale	Examen scris – testarea cunoștințelor teoretice;	60%
		-susținerea orală a unui referat semestrial	10%
10.5 Aplicații	Prezența obligatorie la minimum jumătate dintre seminariile disciplinei	Condiție de intrare în examen	
		Participare activă la activitățile seminarului și realizarea sarcinilor de lucru desemnate	20%
		Din oficiu	10%

10.6 Standard minim de performanță
Cunoasterea și aplicarea teoriilor clasice și moderne în cazuistica întâlnită în asistența socială, analiza conținutului diferitelor modele teoretice, analiza gradului de utilitate al teoriilor pentru practica asistentială, analiza posibilităților de combinare sau selecție a anumitor teorii în funcție de problematica socială

Data completării,

22.09.2022

Titular activități de curs,
Nume/Prenume/Semnătură

Titular aplicații,
Nume/Prenume/Semnătură

Data avizării în Departament,
30.09.2022

Director de Departament
Lect. univ. dr. Călin Mariana Floricica

Decan,
Prof. univ. dr. Mircea Adrian Marica