



FIȘA DISCIPLINEI PSIHOLOGIA SPORTIVĂ

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA „OVIDIUS” DIN CONSTANȚA
1.2 Facultatea	PSIHOLOGIE SI STIINTELE EDUCATIEI
1.3 Departamentul	PSIHOLOGIE, ASISTENȚĂ SOCIALĂ ȘI ȘTIINȚE ALE EDUCATIEI
1.4 Domeniul de studii	PSIHOLOGIE
1.5 Ciclul de studii	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii	PSIHOLOGIE
1.7 Anul universitar	2025-2026

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	PSIHOLOGIA SPORTIVĂ						
2.2 Cod disciplină	3208.1						
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 studii	III	2.6 Semestrul	VI	2.7 Tipul de evaluare	EX	2.8 Regimul disciplinei	DS/DO

* DF – disciplină fundamentală, DS – disciplină de specializare, DC – disciplină complementară

** DOB – disciplină obligatorie; DOP – disciplină opțională; DFA – Disciplină facultativă

3. Timpul total (ore pe semestru)

3.1 Număr de ore activități didactice pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	2	3.3 aplicații	1
3.4 Total ore activități didactice pe semestru	36	din care: 3.5 curs	24	3.6 aplicații	12
3.7 Total ore de studiu individual					39
Distribuția fondului de timp					[ore]
Studiul cărților, manualelor, suportului de curs, notițelor, bibliografie minimală recomandată					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					6
Pregătire seminar / laborator / proiect, teme, referate, portofolii și eseuri					6
Pregătire pentru prezentări sau verificări					7
Pregătire pentru examinarea finală					10
Alte activități: consultații					
3.8 Total ore pe semestru	75				
3.9 Numărul de credite	3				

*** S - seminar; L - laborator; P - proiect

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	• NU ESTE CAZUL
4.2 de rezultate ale învățării	• NU ESTE CAZUL

5. Condiții necesare pentru desfășurarea optimă a activităților didactice (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/ proiectului*	Sală de curs, dotată cu laptop, videoproiector și software adecvat
---	--

*Se alege tipul de aplicație aferent disciplinei

6. Obiectivele disciplinei

6.1 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
6.2 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

7. Rezultatele învățării

Cunoștințe	Studentul: Definește noțiunile, pricipiile și legitățile specifice sportului de performanță Describe particularitățile diverselor tipuri de ramuri sportive din perspectiva exigențelor psihologice Explică problematica și terminologia de specialitate, în vederea aplicării în procesul de asistare și consiliere a sportivilor, antrenorilor și familiilor Înțelege utilitatea tehnicilor de comunicare și de relaționare pentru abordarea adecvată a sportivilor de performanță în context competițional
Aptitudini	Studentul: Aplică deprinderile de identificare, culegere de informații, documentare, evaluare și analiză a datelor Utilizează și aplică cunoștințele specifice psihologiei cu aplicații la sportul de performanță Comunică eficient și conlucrează în parteneriat cu alți specialiști (eventual psihiatri) în cazurile problematice, ori la risc Operează cu noile tehnologii și resurse digitale pentru a selecta și analiza informațiile relevante, pentru cazuistica întâlnită
Responsabilitate și autonomie	Studentul: Se informează și se documentează, formându-și abilități de autoevaluare și practică reflexivă Manifestă perseverență și inițiativă în realizarea sarcinilor Colaborează eficient în cadrul grupului de lucru și în echipa multidisciplinară, pentru îndeplinirea unor sarcini specifice profesiei Respectă principiile, normele, valorile de etică profesională și pe cele de integritate academică

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr ore alocate
1. Cerințele psihologice ale practicării sportului de performanță. Solicitari specifice diferitelor ramuri de sport	Prelegerea participativă, dezbaterea, expunerea interactivă, conversația	2
2. Atributiile psihologului în contextul activității sportive de performanță.	euristică, problematizarea	2



3. Relația dintre psiholog și antrenor în beneficiul sportivilor și al echipei		2
4. Imaginarea mentală și rolul acesteia în formarea deprinderilor motrice și însușirea tehnicilor de relaxare.		2
5. Reglarea anxietății precompetiționale. Relația dintre anxietate și motivație în sport		2
6. Teoriile motivației cu aplicații la sportul de performanță		2
7. Teoriile agresivității cu aplicații la sportul de performanță		2
8. Procesele afective în sport. Rolul mobilizator al emoțiilor constructive		2
9. Stres și mecanisme de coping în sportul de performanță		2
10. Omogenitatea, coeziunea și sănătatea echipei, un factor de succes.		2
11. Personalitatea sportivilor de performanță. Studii și cercetări în domeniu		2
12. Modalități de intervenție pentru optimizarea proceselor psihice în sport		2
BIBLIOGRAFIE Cashmore, E., (2008) - Sport and Exercise Psychology – The Key Concepts, Routledge Epuran, M., (2011) - Motricitate și psihism în activitățile corporale, București, Editura FEST (Vol. I și II) Epuran, M., Holdevici, I., (2001) Psihologia sportului de performanță-teorie și practică, București, 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
Obiectivele intervenției psihologice în probleme specifice sporturilor individuale și de echipă	Exercițiul de reflecție, conversația euristică, Dezbaterea, Problematizarea	2
Caracteristici ale relației antrenor – sportiv - psiholog		2
Antrenamentul mental. Pregătirea mentală pentru concurs		2
Sindromul Burnout. Sursele stresului competițional		2
Tehnici de optimizare a capacității de concentrare a sportivilor; Fixarea obiectivelor performanțiale		2
Asistența psihologică a sportivilor accidentați și/sau cu dezechilibre alimentare		2

9. Evaluare

Tip activitate	9.1 Criterii de evaluare	9.2 Metode de evaluare	9.3 Pondere din nota finală
9.4 Curs	Verificarea cunoștințelor fundamentale Evaluarea capacității de argumentare logică și coerentă	Examen tip grilă	60 %
9.5 Aplicații*	Capacitatea de aplicare a cunoștințelor la exerciții și studii de caz	Participare activă la seminar	10 %
	Interes și capacitate de lucru pentru studiu individual și în echipă	Prezentarea unui proiect de echipă cu tematică prestabilită	30 %
9.6 Standard minim de performanță / Condiții de promovare			
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			

*Se alege tipul de aplicație aferent disciplinei (Seminar/Laborator/Proiect)

Data completării,
28.09.2025

Titular activităților de curs,
GIURGIU RODICA LAURA

Titular aplicații,
GIURGIU RODICA LAURA

Data avizării în Departament,
30.09.2025

Director de Departament,
CALIN MARIANA FLORICICA

Decan,
MATEI SILVIA RALUCA