

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

Instituția de învățământ superior	Universitatea Lucian Blaga din Sibiu
Facultatea / Departamentul	Științe / Științe ale Mediului, Fizică, Educație Fizică și Sport
Domeniul de studii	Știința sportului și educației fizice
Ciclul de studii	Master
Programul de studii/Calificarea	Antrenament si performanta/Master

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei				Asistenta psihologica in sportul de performanta			
Titularul activităților de curs				Conf.univ.dr. Blanca Grama			
Titularul activităților de seminar				Conf.univ.dr. Blanca Grama			
Anul de studiu	II	Semestrul	3	Tipul de evaluare	Examen	Regimul disciplinei	Specialitate

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

Număr de ore pe săptămână	3	din care curs:	2	seminar	1
Total ore din planul de învățământ	42	din care curs:	28	seminar	14
Distribuția fondului de timp					Ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					12
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					6
Examinări					4
Alte activități					
3.7 Total ore studiu individual	42				
3.9 Total ore pe semestru	84				
3.10 Numărul de credite	4				

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	• sala de curs dotată cu video proiector
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului	• sala de curs dotată cu video proiector

**6. Competențele specifice acumulate**

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> • Cunoașterea și înțelegerea noțiunilor principale ale psihologiei în sportul de performanță • Utilizarea noțiunilor de bază pentru explicarea și interpretarea unor procese fundamentale ale psihologiei în educație fizică și sport: dezvoltarea fizică, dezvoltarea calităților/aptitudinilor motrice, învățarea motrică • Aplicarea eficientă a principiilor și metodelor de instruire și educație, a tendințelor și orientărilor metodologice în activitățile specifice psihologiei sportului de performanță • Utilizarea adecvată a criteriilor și metodelor de evaluare pentru aprecierea calitativă și cantitativă a unor procese specifice
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> • Conștientizarea nevoii de comunicare eficientă bazată pe o terminologie de specialitate adecvată • Familiarizarea cu rolurile și activitățile specifice muncii în echipă și distribuirea de sarcini pentru grupurile coordonate în activitățile de educație fizică și sport

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

Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> • cunoașterea principalelor mecanisme ale psihicului uman implicate în practicarea cu succes a sportului de performanță; • cunoașterea și înțelegerea modalităților de aplicare a tehnicilor psihologice, în scopul optimizării comportamentului sportivului și a creșterii performanțelor sale; • înțelegerea necesității de a transfera deprinderile dobândite prin practicarea sportului de performanță (rezistența la monotonie și la stres, curajul, voința, autocontrolul, capacitatea de relaționare socială, etc.) în orice tip de carieră în afara sportului.
Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Asigurarea unui climat motivational stimulat și atractiv, prin rezolvarea problemelor specifice în echipe de studenți. • Facilitarea învățării, a stabilirii de relații între conceptele fundamentale, prin utilizarea unor exemple concrete și analogii din domeniile de interes ale studenților

8. Conținuturi

Curs	Metode de predare	Obs
Psihologia sportului: definirea domeniului, sarcini și obiective. Pregătirea psihologică a sportivilor – 4 ore	Prelegerea, explicația, exemplificare, conversația euristică	
Solicitarile psihice în sportul de performanță; Caracteristicile psihologice ale competiției sportive; Stresul competițional – 4 ore	Prelegerea, explicația, exemplificare, conversația euristică, expunerea prin intermediul mijloacelor audio-vizuale	
Atenția. Stres și anxietate în activitatea sportivă – 4 ore	Prelegerea, explicația, exemplificare, conversația euristică	
Tehnicile de fixare a obiectivelor performanțiale; Tehnicile de formare a imaginilor mentale; antrenamentul mental – 4 ore	Prelegerea, explicația, exemplificare, conversația euristică	



Agresivitatea in sportul de performanta; Agresivitate versus combativitate in competitia sportiva; Motivația si trebuințele sportivilor. Modalități de motivare a sportivilor pentru marea performanta – 4 ore	Prelegerea, explicația, exemplificare, conversația euristică	
Relatia antrenor-sportiv in sportul de performanta; Team-building: dezvoltarea spiritului de echipa – 4 ore	Prelegerea, explicația, exemplificare, conversația euristică, expunerea prin intermediul mijloacelor audio-vizuale	
Retragerea din sport; consilierea psihologica a fostilor sportivi – 4 ore	Prelegerea, explicația, exemplificare, conversația euristică, expunerea prin intermediul mijloacelor audio-vizuale	

Bibliografie

1. Bull, S. (2011), Psihologia sportului – ghid pentru optimizarea performantelor, Editura Trei, Colectia Psihologia pentru toti, Bucuresti
2. Epuran, M., (1990), *Modelarea conduitei sportive*, Bucuresti, Ed. Sport-Turism.
3. Epuran, M., Holdevici, I., Tonița, F., (2008) *Psihologia sportului de performanță-teorie și practică*, Bucuresti, Ed. FEST.
4. Holdevici, I.(2009), *Tratat de psihoterapie cognitiv-comportamentala*. Bucuresti, Editura Trei.
5. Holdevici, I. (2008), *Ameliorarea performanțelor individuale prin tehnici de psihoterapie*, Editura Lider, Colectia Medicina București.
6. Predoiu, R. (2016), *Psihologia sportului - maximizarea performantelor sportive*, Editura Polirom, Bucuresti
7. Tenenbaum, G. & Eklund, R. C. (Eds.), (2007) *Handbook of sport psychology*. 3rd ed., John Wiley & Sons, Hoboken, New Jersey.

Seminar	Metode de predare	Obs
Pregatirea psihologica a sportivilor: metode si tehnici specifice de interventie – exercitii aplicative - 2 ore	Explicația, exemplificarea, conversația euristică, învățarea prin cooperare, aplicatii practice	
Stresul competitional. Tehnici de evaluare. 2 ore	Exemplificarea, învățarea prin cooperare, jocul de rol	
Metode si tehnici de combatere a stresului – 2 ore	Explicația, exemplificarea, învățarea prin cooperare, aplicatii practice	
Antrenamentul mental - 2 ore	Explicația, exemplificarea, conversația euristică, învățarea prin cooperare, studiul documentelor	
Modalități de motivare a sportivilor pentru marea performanta. Tehnici aplicative - 2 ore	Explicația, exemplificarea, jocul de rol, aplicatii practice	
Training dezvoltarea spiritului de echipa – 2 ore	Explicația, exemplificarea, conversația euristică, învățarea prin cooperare, aplicatii practice, jocul de rol	
Tehnici de consiliere - 2 ore	Explicația, exemplificarea, conversația euristică, aplicatii practice	

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

- Disciplina "Asistenta psihologica in sportul de performanta" prin competențele însușite de către studenți contribuie într-un mod semnificativ și integrator la pregătirea viitorului specialist în domeniul educației fizice și sportului.

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs	examen	Scris- test grila	100%
Seminar/laborator			
Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> • Participarea la minimum 70% din activitățile de seminar, acumularea unor cunoștințe de bază, capacitate de analiză, sinteză și aplicare minimă 			

(*) Fișa disciplinei cuprinde componente adaptate persoanelor cu dizabilități, în funcție de tipul și gradul acestora.

(**) CPE – condiționează participarea la examen; nCPE – nu condiționează participarea la examen; CEF - condiționează evaluarea finală;

Data completării: 26.09.2018

Data avizării în Departament: 01.10.2018

	Grad didactic, titlul, prenume, numele	Semnătura
Titular disciplină	Conf. univ. dr. Blanca Grama	
Director de departament	Lector univ. Dr .Voichița Gheoca	