

**FIȘA DISCIPLINEI**

Anul universitar 2025 – 2026

**1. Date despre program**

|                                        |                                                        |
|----------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| 1.1. Instituția de învățământ superior | Universitatea Lucian Blaga din Sibiu                   |
| 1.2. Facultatea                        | Științe                                                |
| 1.3. Departament                       | Științe ale Mediului, Fizică, Educație Fizică și Sport |
| 1.4. Domeniul de studiu                | Știința sportului și educației fizice                  |
| 1.5. Ciclul de studii <sup>1</sup>     | Master                                                 |
| 1.6. Specializarea                     | Antrenament și performanță                             |

**2. Date despre disciplină**

|                                       |                                                 |                                                     |                                   |
|---------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------|
| 2.1. Denumirea disciplinei            | Asistența psihologică în sportul de performanță | Cod                                                 | FSTI.MFE.AP.M.DC.<br>3.0100.C-3.8 |
| 2.2. Titular activități de curs       | Conf.univ.dr. Blanca Grama                      |                                                     |                                   |
| 2.3. Titular activități practice      | Conf.univ.dr. Blanca Grama                      |                                                     |                                   |
| 2.4. An de studiu <sup>2</sup>        | II                                              | 2.5. Semestrul <sup>3</sup>                         | 3                                 |
| 2.6. Tipul de evaluare <sup>4</sup>   | C                                               |                                                     |                                   |
| 2.7. Regimul disciplinei <sup>5</sup> | O                                               | 2.8. Categoria formativă a disciplinei <sup>6</sup> | C                                 |

**3. Timpul total estimat**

|                                                                                                 |                |                  |                |            |                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------|----------------|------------|--------------------|
| 3.1. Extinderea disciplinei în planul de învățământ – <i>număr de ore pe săptămână</i>          |                |                  |                |            |                    |
| 3.1.a.Curs                                                                                      | 3.1.b. Seminar | 3.1.c. Laborator | 3.1.d. Proiect | 3.1.e Alte | Total              |
| -                                                                                               | 1              | -                | -              | -          | 1                  |
| 3.2. Extinderea disciplinei în planul de învățământ – <i>total ore din planul de învățământ</i> |                |                  |                |            |                    |
| 3.2.a.Curs                                                                                      | 3.2.b. Seminar | 3.2.c. Laborator | 3.2.d. Proiect | 3.2.e Alte | Total <sup>7</sup> |
| -                                                                                               | 14             | -                | -              | -          | 14                 |
| <b>Distribuția fondului de timp pentru studiu individual<sup>8</sup></b>                        |                |                  |                |            | <b>Nr. ore</b>     |
| Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe                                     |                |                  |                |            | 14                 |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren  |                |                  |                |            | 21                 |
| Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri                           |                |                  |                |            | 14                 |
| Tutoriat <sup>9</sup>                                                                           |                |                  |                |            | 7                  |
| Examinări <sup>10</sup>                                                                         |                |                  |                |            | 5                  |
| <b>3.3. Total ore alocate studiului individual<sup>11</sup> (<math>NOSI_{sem}</math>)</b>       |                |                  |                |            | <b>61</b>          |
| <b>3.4. Total ore din Planul de învățământ (<math>NOAD_{sem}</math>)</b>                        |                |                  |                |            | <b>14</b>          |
| <b>3.5. Total ore pe semestru<sup>12</sup> (<math>NOAD_{sem} + NOSI_{sem}</math>)</b>           |                |                  |                |            | <b>75</b>          |
| <b>3.6. Nr ore / ECTS</b>                                                                       |                |                  |                |            | <b>25</b>          |
| <b>3.7. Număr de credite<sup>13</sup></b>                                                       |                |                  |                |            | <b>3</b>           |

**4. Precondiții (acolo unde este cazul)**

|                                                                               |                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4.1. Discipline necesar a fi promovate anterior (de curriculum) <sup>14</sup> | - Psihologia sportului                                                                                                                   |
| 4.2. Competențe                                                               | - Înțelegerea conceptelor de psihologia sportului pentru explicarea și interpretarea unor procese fundamentale în sportul de performanță |

**5. Condiții (acolo unde este cazul)**

|                                                                               |                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5.1. De desfășurare a cursului <sup>15</sup>                                  | Suport logistic și infrastructură necesară într-o sală de curs: tablă, videoproiector, flipchart, materiale didactice specifice, platforme on-line |
| 5.2. De desfășurare a activităților practice (lab/sem/pr/aplic) <sup>16</sup> | Suport logistic și infrastructură necesară într-o sală de curs: tablă, videoproiector, flipchart, materiale didactice specifice, platforme on-line |

**6. Rezultate ale învățării <sup>17</sup>**

| Numărul de credite alocat disciplinei: 3 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                              |
|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| Rezultatele învățării                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Repartizare credite pe rezultatele învățării |
| Nr. crt.                                 | Cunoștințe                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Aptitudini                                                                                                                                                                                                                                                            | Responsabilitate și autonomie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                              |
| Rî 1                                     | Studentul/Absolventul descrie structura, principiile și mecanismele de bază ale evoluției și funcționării psihicului uman, relația sistemică subiect – mediu, metodele și tehnicile de evaluare a caracteristicilor psihomotrice la diferite vârste, în contextul practicării exercițiilor fizice. | Studentul/Absolventul:<br>3.1.Explică rolul proceselor cognitive în comportamentul motric uman.<br>3.2.Prezintă rolul manifestărilor socio- afective în modelarea comportamentului motric.<br>3.3.Ilustrează influența exercițiilor fizice asupra relațiilor sociale. | Studentul/Absolventul:<br>3.1.1.Alege mijloace de instruire care să favorizeze manifestarea și dezvoltarea proceselor cognitive.<br>3.2.1.Formulează situații de instruire care să modeleze manifestări socio-afective în practicarea exercițiilor fizice.<br>3.3.1.Gestionează relațiile interumane în contextul practicării exercițiilor fizice. | 3                                            |

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

|                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.1. Obiectivul general    | Asimilarea cunoștințelor teoretice cu privire la psihologia sportului, înțelegerea importanței studiului acestei discipline, a tehnicilor de intervenție și a aplicării acestora.<br>Formarea abilităților și atitudinilor corecte necesare intervențiilor specifice                                                                                                                                                                                             |
| 7.2. Obiectivele specifice | Aprofundarea cunoștințelor dobândite la curs. Dezvoltarea capacității individuale de selectare, analiză, interpretare critică<br>Însușirea noțiunilor de bază cu privire la intervențiile specifice domeniului psihologiei sportului.<br>Dezvoltarea abilităților și intervențiile specifice activității de consiliere.<br>Dobândirea deprinderilor de lucru independent și de control asupra propriilor performanțe, prin teste de autoevaluare a cunoștințelor |

**8. Conținuturi**

| 8.2.a. Seminar            |                                                                                                         | Metode de predare <sup>18</sup> | Nr. ore   |
|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-----------|
| Seminar 1                 | Pregătirea psihologica a sportivilor: metode si tehnici specifice de interventie – exercitii aplicative |                                 | 2         |
| Seminar 2                 | Stresul competitional. Tehnici de evaluare                                                              |                                 | 2         |
| Seminar 3                 | Metode si tehnici de combatere a stresului                                                              |                                 | 2         |
| Seminar 4                 | Antrenamentul mental                                                                                    |                                 | 2         |
| Seminar 5                 | Modalități de motivare a sportivilor pentru marea performanta. Controlul emoțional. Aplicații           |                                 | 2         |
| Seminar 6                 | Tehnici de consiliere Aplicații.                                                                        |                                 | 4         |
| <b>Total ore seminar:</b> |                                                                                                         |                                 | <b>14</b> |

## 9. Bibliografie

|                                           |                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9.1. Referințe bibliografice recomandate  | Bull, S. (2011), Psihologia sportului – ghid pentru optimizarea performanțelor, Editura Trei, Colecția Psihologia pentru toți, București       |
|                                           | Epuran, M., (1990), <i>Modelarea conduitei sportive</i> , București, Ed. Sport-Turism.                                                         |
|                                           | Epuran, M., Holdevici, I., Tonița, F., (2008) <i>Psihologia sportului de performanță-teorie și practică</i> , București, Ed. FEST.             |
|                                           | Holdevici, I.(2009), <i>Tratat de psihoterapie cognitiv-comportamentală</i> . București, Editura Trei.                                         |
|                                           | Holdevici, I. (2008), <i>Ameliorarea performanțelor individuale prin tehnici de psihoterapie</i> , Editura Lider, Colecția Medicina București. |
|                                           | Predoiu, R. (2016), <i>Psihologia sportului - maximizarea performanțelor sportive</i> , Editura Polirom, București                             |
|                                           | Tenenbaum, G. & Eklund, R. C. (Eds.), (2007) <i>Handbook of sport psychology</i> . 3rd ed., John Wiley & Sons, Hoboken, New Jersey.            |
| 9.2. Referințe bibliografice suplimentare | Jarvis, M. <i>Sport Psychology, A student Handbook</i> , Taylor & Francis e-Library, 2006                                                      |

## 10. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului<sup>19</sup>

Conținutul disciplinei este coroborat cu așteptările reprezentanților comunității, a asociațiilor profesionale și cluburilor sportive pentru acordarea de asistență psihologică în sportul de performanță

## 11. Evaluare

| 11. Evaluare                                     |                                                                                      |                                                                                |                                             |                              |                                                                                                  |
|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tip activitate                                   | 11.1 Criterii de evaluare                                                            | 11.2 Metode de evaluare                                                        |                                             | 11.3 Pondere din nota finală | Obs. <sup>20</sup>                                                                               |
| 11.4a<br>Examen / Colocviu                       | • Cunoștințe teoretice și practice însușite (cantitatea, corectitudinea, acuratețea) | Teste pe parcurs <sup>21</sup> :                                               | P <sub>1.1</sub> =_%<br>N <sub>1.1</sub> ≥5 | 55 % (minim 5)               | P <sub>1</sub> = P <sub>1.1</sub> +<br>P <sub>1.2</sub> +<br>P <sub>1.3</sub> + P <sub>1.4</sub> |
|                                                  |                                                                                      | Teme de casă:                                                                  | P <sub>1.2</sub> =_%<br>N <sub>1.2</sub> ≥5 |                              |                                                                                                  |
|                                                  |                                                                                      | Alte activități <sup>22</sup> :                                                | P <sub>1.3</sub> =_%<br>N <sub>1.3</sub> ≥5 |                              |                                                                                                  |
|                                                  |                                                                                      | Evaluare finală:                                                               | P <sub>1.4</sub> =_%<br>N <sub>1.4</sub> ≥5 |                              |                                                                                                  |
| 11.4b<br>Seminar                                 | • Frecvența/relevanța intervențiilor sau răspunsurilor                               | Evidența intervențiilor, portofoliu de lucrări (referate, sinteze științifice) |                                             | 45 % (minim 5)               | CPE                                                                                              |
| 11.5 Standard minim de performanță <sup>23</sup> |                                                                                      |                                                                                |                                             | N <sub>T</sub> =5            | P <sub>T</sub> =100%                                                                             |

Data completării: 15/09/2025

Data avizării în Departament: 01/10/2025

|                               | Grad didactic, titlul, prenume, numele | Semnătura |
|-------------------------------|----------------------------------------|-----------|
| Titular disciplină            | Conf.univ.dr. Blanca Grama             |           |
| Responsabil program de studii | Conf.dr. Stoian Iulian                 |           |
| Director Departament          | Lect.dr. Ioan Tăușan                   |           |

<sup>1</sup> Licență / Master

<sup>2</sup> 1-4 pentru licență, 1-2 pentru master

<sup>3</sup> 1-8 pentru licență, 1-3 pentru master

<sup>4</sup> Examen, colocviu sau VP A/R – din planul de învățământ

<sup>5</sup> Regim disciplină: O=Disciplină obligatorie; A=Disciplină opțională; U=Facultativă

<sup>6</sup> Categoria formativă: S=Specialitate; F=Fundamentală; C=Complementară; I=Asistată integral; P=Asistată parțial; N=Neasistată

<sup>7</sup> Este egal cu 14 săptămâni x numărul de ore de la punctul 3.1 (similar pentru 3.2.a.b.c.d.e.)

<sup>8</sup> Liniile de mai jos se referă la studiul individual; totalul se completează la punctul 3.37.

<sup>9</sup> Între 7 și 14 ore

<sup>10</sup> Între 2 și 6 ore

<sup>11</sup> Suma valorilor de pe liniile anterioare, care se referă la studiul individual.

<sup>12</sup> Suma (3.5.) dintre numărul de ore de activitate didactică directă (NOAD) și numărul de ore de studiu individual (NOSI) trebuie să fie egală cu numărul de credite alocate disciplinei (punctul 3.7) x nr. ore pe credit (3.6.)

<sup>13</sup> Numărul de credit se calculează după formula următoare și se rotunjește la valori vecine întregi (fie prin micșorare fie prin majorare)

$$\text{Nr. credite} = \frac{\text{NOCpSpD} \times C_C + \text{NOApSpD} \times C_A}{\text{TOCpSdP} \times C_C + \text{TOApSdP} \times C_A} \times 30 \text{ credite}$$

Unde:

- NOCpSpD = Număr ore curs/săptămână/disciplina pentru care se calculează creditele
- NOApSpD = Număr ore aplicații (sem./lab./pro.)/săptămână/disciplina pentru care se calculează creditele
- TOCpSdP = Număr total ore curs/săptămână din plan
- TOApSdP = Număr total ore aplicații (sem./lab./pro.)/săptămână din plan
- C<sub>C</sub>/C<sub>A</sub> = Coeficienți curs/aplicații calculate conform tabelului

| Coeficienți         | Curs | Aplicații (S/L/P) |
|---------------------|------|-------------------|
| Licență             | 2    | 1                 |
| Master              | 2,5  | 1,5               |
| Licență lb. străină | 2,5  | 1,25              |

<sup>14</sup> Se menționează disciplinele obligatoriu a fi promovate anterior sau echivalente

<sup>15</sup> Tablă, videoproiector, flipchart, materiale didactice specifice, platforme on-line etc.

<sup>16</sup> Tehnică de calcul, pachete software, standuri experimentale, platforme on-line etc.

<sup>17</sup> Rezultatele învățării se vor menționa în funcție de standardele specifice ale Comisiilor de specialitate ARACIS (<https://www.aracis.ro/ghiduri/>)

<sup>18</sup> Discuții, dezbateri, prezentare și/sau analiză de lucrări, rezolvare de exerciții și probleme

<sup>19</sup> Legătura cu alte discipline, utilitatea disciplinei pe piața muncii

<sup>20</sup> CPE – condiționează participarea la examen; nCPE – nu condiționează participarea la examen; CEF - condiționează evaluarea finală; N/A – nu se aplică

<sup>21</sup> Se va preciza numărul de teste și săptămânile în care vor fi susținute.

<sup>22</sup> Cercuri științifice, concursuri profesionale etc.

<sup>23</sup> Se particularizează la specificul disciplinei standardul minim de performanță din grila de competențe a programului de studii, dacă este cazul.