

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
1.2 Facultatea	FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.3 Departamentul	DEPARTAMENTUL DE SPORTURI INDIVIDUALE
1.4 Domeniul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii	LICENȚĂ
1.6 Programul de studiu / Calificarea	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ Antrenor într-o ramură sportivă/profesor de educație fizică

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	PSIHOLOGIA SPORTULUI						
2.2 Titularul activităților de curs	Lector.univ. dr. MARIUS CRACIUN						
2.3 Titularul activităților de seminar / LP	Lector.univ. dr. MARIUS CRACIUN						
2.4 Anul de studiu	III	2.5 Semestrul	V	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	DF

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	Din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	Din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar	14
Distribuția fondului de timp:					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					45
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					14
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					12
Tutoriat					8
Examinări					2
Alte activități:					2
3.7 Total ore studiu individual	83				
3.8 Total ore pe semestru	42				
3.9 Numărul de credite	5				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	<ul style="list-style-type: none"> Nu este cazul
4.2 de competențe	<ul style="list-style-type: none"> Nu este cazul

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none"> Sală de curs dotată cu aparatură de videoproiecție
5.2 De desfășurare a seminarului	<ul style="list-style-type: none"> Sală de seminar dotată cu aparatură de videoproiecție

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	<p>C1 Proiectarea modulară (Kinetoterapie și motricitate specială, Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară.</p> <p>C2 Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Kinetoterapie și motricitate specială, Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă).</p> <p>C3 Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului.</p>
Competențe transversale	<p>CT1 Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală.</p>

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> • Furnizarea către studenți a unei perspective generale cu privire la principiile și conceptele esențiale pentru înțelegerea aspectelor psiho-comportamentale ale sportului și exercițiului fizic. • Dezvoltarea capacității de a analiza și sintetiza informațiile din domeniul psihologiei cu referire la domeniul sportului. • Aspecte ale dezvoltării performanței sportive prin utilizarea antrenamentului mintal.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Cunoașterea și utilizarea adecvată a teoriilor asupra motivației în sport și luarea în considerare a diferențelor individuale. • Cunoaștințe cu privire la aspectele psihosociale ale sportului. • Cunoașterea unor strategii de training în ce privesc procesele atenționale, stil atribuțional și managementul anxietății

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Obiectul, istoric și metodele de cercetare ale psihologiei sportului	Curs interactiv	2 ore
2. Programe pentru dezvoltarea abilităților psihologice	Curs interactiv	2 ore

3. Motivația în sport . Motivația și încredere în sine	Curs interactiv	2 ore
4. Abordarea motivației din perspectiva obiectivelor	Curs interactiv	2 ore
5. Atribuirea cauzală în sport. Trainingul atribuțional	Curs interactiv	2 ore
6. Motivația pentru realizare	Curs interactiv	2 ore
7. Procesele atenționale și concentrarea în sport	Curs interactiv	2 ore
8. Dispoziția afectivă și performanța sportivă. Profilul dispozițiilor afective	Curs interactiv	2 ore
9. Stres, activare și anxietate. Natura multidimensională a anxietății	Curs interactiv	2 ore
10. Relația personalitate – performanță	Curs interactiv	2 ore
11. Utilizarea imageriei în sportul de performanță	Curs interactiv	2 ore
12. Agresivitatea și violența în sport	Curs interactiv	2 ore
13. Aspecte psihologice ale accidentării sportive	Curs interactiv	2 ore
14. Tulburările de alimentație. Aspecte psihologice	Curs interactiv	2 ore

Bibliografie

- Crăciun , M., 2005 , Psihologie Educațională, curs pentru studenții Facultății de Educație Fizică și Sport , Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
- Crăciun, Marius – Psihologie educațională – curs (<http://www.sport.ubb.cluj.ro>)
- Crăciun, M., 2005, Introducere în Psihologia Sportului, Editura Risoprint, Cluj – Napoca.
- Crăciun, M., 2008, Psihologia Sportului, Editura Risoprint, Cluj – Napoca.
- Crăciun, M., 2012, Psihologia Sportului pentru antrenori, Editura Risoprint, Cluj – Napoca.
- Epuran, M., 2001, Psihologia sportului de performanță, Fest, București.
- Weinberg,R.S., Gould,D., Foundations of Sport and Exercise Psychology, Champaign,Illinois,Human Kinetics Publishers,1995.

8.2 Seminar / LP	Metode de predare	Observații
Mituri în psihologia sportului	Prezentare de referate, discuții tematice	2 ore
Teorii asupra motivației	Prezentare de referate, discuții tematice	2 ore
Trainingul atribuțional	Prezentare de referate discuții tematice	2 ore
Starea de flow	Prezentare de	2 ore

	referate, discuții tematice	
Trainingul proceselor atenționale	Prezentare de referate, discuții tematice	2 ore
Imageria mintală. Antrenarea capacităților imaginative	Prezentare de referate, discuții tematice	2 ore
Reducerea agresivității în sport	Prezentare de referate, discuții tematice	2 ore
<p>Bibliografie</p> <p><i>PROQUEST 5000</i> : http://proquest.umi.com/login</p> <p><i>EBSCO</i> : http://search.ebscohost.com</p> <p><i>MLA International Bibliography</i> (colecție abonată cu sprijinul Agenției Naționale de Cercetare Științifică) Mod de acces : http://collections.chadwyck.co.uk/marketing/home_mla.jsp</p> <p><i>Periodicals Archive Online</i> (colecție abonată cu sprijinul Agenției Naționale de Cercetare Științifică)</p> <p>Mod de acces: http://pao.chadwyck.co.uk</p> <ul style="list-style-type: none"> • Baza de date JSTOR. Sect. Arts & Science Collections I - acces numai în bibliotecă • Mod de acces: http://www.jstor.org • Goldberg,A.,1997, Sports slump busting, Human Kinetics, Champaign,Illinois • Martens, R.,1987, Coaches Guide to Sport Psychology, Human Kinetics Publishers, Champaign, Il. • Nideffer, R.,M.,1992, Psyched to Win, Leisure Press, Champaign, Illinois. • Weinberg,R.,S.,1995, Foundations of Sport and Exercise Psychology, Human Kinetics, Champaign,Il. 		

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

Conținutul disciplinei este coroborat așteptările reprezentanților comunității, a asociațiilor profesionale și angajatorilor respectând cerințele legilor în vigoare.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Însușirea, cunoașterea, prezentarea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice domeniului de activitate.	Evaluare scrisă (Test Grilă)	60%

10.5 Seminar	Prezentarea și susținerea publică a unui referat tematic	Notare curentă	20%
	Activitatea în cadrul seminariilor	Notare curentă	20%
10.6 Standard minim de performanță			
Cunoașterea și aplicarea procedeelor metodice, a mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative specifice domeniului de activitate.			

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Lector.univ.dr. MARIUS CRACIUN

Lector.univ.dr. MARIUS CRACIUN

Semnătura directorului de departament

Conf. dr. ALIN BACIU