

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
1.2 Facultatea	FACULTATEA DE EDUCATIEI FIZICA SI SPORT
1.3 Departamentul	
1.4 Domeniul de studii	Educație fizică și sport
1.5 Ciclul de studii	Educație fizică și sport
1.6 Programul de studiu / Calificarea	Sport și performanță motrică/ profesor Educație fizică și antrenor

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	PSIHOLOGIA SPORTULUI						
2.2 Titularul activităților de curs	Cadru didactic asociat Marius Craciun						
2.3 Titularul activităților de seminar	Cadru didactic asociat. Marius Craciun						
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	6	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Obligativu

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/laborator	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	Din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/laborator	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					8
Tutoriat					4
Examinări					1
Alte activități:					1
3.7 Total ore studiu individual	36				
3.8 Total ore pe semestru	42				
3.9 Numărul de credite	5				

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	• Sală de curs dotată cu aparatură de videoproiecție
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	• Sală dotat cu planșe și alte materiale auxiliare

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	C2 Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă, Kinetoterapie și motricitate specială)
Competențe transversale	•

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 mental.
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
Obiectul, istoric și metodele de cercetare ale psihologiei sportului	Curs interactiv	2 ore
Programe pentru dezvoltarea abilităților psihologice	Curs interactiv Curs interactiv	2 ore 2 ore
Motivația în sport . Motivația și încredere în sine	Curs interactiv	2 ore
Atribuirea cauzală în sport. Trainingul atribuțional	Curs interactiv	2 ore

Motivația pentru realizare	Curs interactiv	2 ore
Procesele atenționale și concentrarea în sport	Curs interactiv	2 ore
Dispoziția afectivă și performanța sportivă. Profilul dispozițiilor afective	Curs interactiv	2 ore
Stres, activare și anxietate. Natura multidimensională a anxietății	Curs interactiv	2 ore
Relația personalitate – performanță	Curs interactiv	2 ore
Utilizarea imageriei în sportul de performanță	Curs interactiv	2 ore
Agresivitatea și violența în sport	Curs interactiv	2 ore
Aspecte psihologice ale accidentării sportive	Curs interactiv	2 ore
Beneficiile psihologice ale exercițiului fizic	Curs interactiv	2 ore
		Total 28 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 performanta, Fest, Bucuresti.
- Weinberg,R.S., Gould,D., Foundations of Sport and Exercise Psychology, Champaign,Illinois,Human Kinetics Publishers,1995.

8.2 Seminar / laborator	Metode de predare	Observații
Mituri în psihologia sportului	Explicație, demonstrație	2 ore
Teorii asupra motivației	Explicație, referate	2 ore
Trainingul atribuțional	Explicație, referate	2 ore
Starea de flow	Referate, aplicații practice	2 ore
Trainingul proceselor atenționale	Referate, aplicații practice	2 ore
Imageria mintală. Antrenarea capacităților imaginative	Referate, aplicații practice	2 ore
Reducerea agresivității în sport	Referate, aplicații practice	2 ore
		Total 14 ore

Bibliografie

- 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 (Inspectoratul Școlar Județean, Cluburi Sportive Școlare, Licee și Școli generale)

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice psihologiei sportului	Evaluare orală	60%
10.5 Seminar/laborator	Înțelegerea și redarea noțiunilor de psihologie practică	Evaluare practică și proiecte	40%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none">• Cunoașterea și înțelegerea noțiunilor de bază ale psihologiei sportului: motivație, procese atenționale, emoții, anxietate, probleme psiho-sociale			

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

...lector dr. Marius Craciun.....

lector dr. Marius Craciun .

Semnătura directorului de departament

Conf. dr. Baciu Alin