

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	JOCURI SPORTIVE
1.4 Domeniul de studii	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE
1.5 Ciclul de studii	MASTERAT
1.6 Programul de studiu / Calificarea	ANTRENAMENT SI PERFORMANTA SPORTIVA Antrenor într-o ramură sportivă / Profesor de educație fizică

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	ANTRENAMENTUL MENTAL ÎN SPORTUL DE PERFORMANȚĂ în (l. engleză) Mental Training in High- Performance Sport (in English)						
2.2 Titularul activităților de curs	Prof.dr. GROSU EMILIA FLORINA						
2.3 Titularul activităților de seminar / LP	Prof.univ. GROSU EMILIA FLORINA						
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	IV	2.6. Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	DS

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	14	3.6 seminar	28
Distribuția fondului de timp:					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					60
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					12
Tutoriat					12
Examinări					2
Alte activități:					2
3.7 Total ore studiu individual	108				
3.8 Total ore pe semestru	150				
3.9 Numărul de credite	6				

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 (Antrenament și performanță 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 (Antrenament și performanță sportivă).</p> <p>C3 Realizarea programelor de antrenament mental care vor dubla antrenamentul fizic.</p> <p>C5 Utilizarea metodelor și tehnicilor de intervenție în vederea creșterii capacității de performanță.</p>
Competențe transversale	<p>CT1 Organizarea de programe de antrenament în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională.</p> <p>CT2 Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților specifice intervențiilor programelor de antrenament mental și a tehnicilor de relaxare.</p> <p>CT3 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"> • Formarea unui sistem de cunoștințe de specialitate necesare în activitatea de antrenament. • Însușirea noțiunilor (categorii, concepte) fundamentale ale programării neuro – lingvistice ca tehnică de antrenament mental.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Însușirea noțiunilor teoretice privind tehnici de antrenamentul mental, învățarea motorie și controlul motor: concepte, definiții, componente, cât și stadiile de dezvoltare ale conceptelor. Abilitarea studenților cu sistemul de cunoștințe aplicabile în activitatea științifică și didactică. • Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții specifice tehnicilor de antrenament mental. • De asemenea formarea noțiunilor referitoare la teorii ale mecanismului antrenamentului mental; reglarea și autoreglarea stărilor psihice. • Dezvoltarea capacității studenților cu deprinderi practico-metodice aplicabile în antrenamentul sportiv, cu posibilitatea de transfer în activitățile specifice fiecărei ramuri sportive. • Educarea capacității de a folosi un limbaj de specialitate corect, cu aplicabilitate în lecția de antrenament sportiv.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Cunoașterea și definirea antrenamentului mental și evoluția conceptului.	Curs interactiv	1 ore
2. Tehnici de antrenament mental – PNL (Programarea neuro -lingvistică)	Curs interactiv	1 ore
3. Caracteristicile tehnicii sportive și rolul reprezentărilor în antrenamentul mental.	Curs interactiv	2 ore
4. Caracteristicile tehnicii sportive și rolul reprezentărilor în antrenamentul mental.	Curs interactiv	2 ore
5. Procese de reprezentare, limbaj și reflectare în antrenamentul de învățare a tehnicilor.	Curs interactiv	2 ore
6. Învățarea prin reprezentare și antrenamentul mental.	Curs interactiv	2 ore
7. Rolul feed-back și feed-before în învățare și în antrenamentul mental	Curs interactiv	2 ore
8. Antrenamentul mental și comunicarea verbală și neverbală. Cunoașterea problemelor comunicării umane.	Curs interactiv	1 ore
9. Învățarea motorie și relația ei cu relaxarea musculară și precizia controlului.	Curs interactiv	1 ore
		Total 14 ore

Bibliografie

1. AJURIAGUERRA, J., AUZIAS, M., COUMES, F., și colectivul (1980). *Scrisul copilului*, Ed. Didactică și Pedagogică, București.
2. ATKINSON, R., L.; ATKINSON R., C.; SMITH, E., E., BEM, D. (2002). *Introducere în psihologie*, București, Editura Tehnică.
3. BORGOGNO, ELLETA (1985). *Psihomotricita e terapia psihomotoria*, in *Tratatto di neurologia riabilitativa*, M.M.Formica, Marrapese Editore , Roma;
4. DEBESSE, M., (1981). *Etapele educației*, Ed. Didactică și Pedagogică, București.
5. EPURAN, M ; HOLDEVICI, I., TONIȚA, F. (2001). *Psihologia sportului de performanță. Teorie și practică* ; Editura FEST , București ;
6. FORMICA, M., N., (1985) e colab.- *Trattato di neurologia riabilitativa* , Marrapese Editore Roma.
7. GROSU, E., F., (2001). *Învățarea motorie și performanța în sport – din Colecția „ Acțiune motorie versus acțiune psihică”*- vol.2, Editura G.M.I. Cluj –Napoca
8. GROSU, E. F., și colab. (2007). *Pregătirea psihologică și antrenamentul invizibil în activitatea sportivă – din Colecția „Știința Sportului”*- vol.2, Editura G.M.I. Cluj –Napoca
9. GROSU, E. F. și colab. (2008). *Conceptele fundamentale ale științei sportului – din Colecția „Știința Sportului”*- vol.3, Editura G.M.I. Cluj –Napoca
10. GROSU, E. F. și colab. (2008). *Optimizarea antrenamentului sportiv – din Colecția „Știința Sportului”*- vol.4, Editura G.M.I. Cluj –Napoca.
11. GROSU, E. F. (1999). *Aplicații ale antrenamentului mental în sport – din Colecția „Acțiune motorie versus acțiune psihică”*- vol.3, Editura G.M.I. Cluj –Napoca
12. GROSU, E. F. (2012). *Tehnici de antrenament mental – din Colecția „Acțiune motorie și acțiune*

psihică”- vol.3, Editura G.M.I. Cluj –Napoca

13. HORGHIDAN, V. (1997). *Metode de psihodiagnostic*, Editura Didactică și pedagogică R.A., București;

14. LABAN, R.. (1968). *Modern Educational Dance*, 2nd ed., Revised by L. Ullman, New York, Frederick A. Praeger, Publishers;

15. LONGSDON B. J. (1992). *Educational Gymnastics*; Human Kinetics Publishers, Champaign, Illinois;

16. MARCU, V., MĂRCUȚ, P. (2007). *Învățarea motrică- Studii și cercetări*, Editura Universității din Oradea

17. MARTENS, R. (1987). *Coaches Gide to Sport Psychology*, Champaign, Illinois, Human Kinetics;

18. MORISON, R. (1956). *Educational Gymnastics*, Liverpool, I.M. Marsh College of Physical Education ;

19. PIAGET, J.(1979). *Construirea realului la copii*, Ed. Didactică și Pedagogică, București.

19. TUDOS, ST. (2003). *Perspective actuale în psihologia sportului. Modele și soluții*. București, Editura S.P.E.R., Colecția „Alma Mater”.

20. WALLON, H. (1975). *Evoluția psihologică a copilului*, Ed. Didactică și Pedagogică , București.

21. ZAZZO, R. (1970). *Evoluția copilului de la doi la șase ani* În: Debesse Maurire (trad.) *Psihologia copilului. De la naștere la adolescență*, București, Editura Didactică și pedagogică

8.2 Seminar / LP	Metode de predare	Observații
1. Exerciții pentru definirea actul motric voluntar și recunoașterea mișcărilor automate	Prezentare de referate, discuții tematice	4 ore
2. Exerciții pentru definirea și recunoașterea diferitelor tipuri de învățare.	Prezentare de referate, discuții tematice	4 ore
3. Realizarea de structuri de exerciții pentru modele de învățare și tipuri de învățare	Prezentare de referate discuții tematice	4 ore
4. Exerciții de reprezentare ideomotorie.	Prezentare de referate, discuții tematice	4 ore
5. Exerciții prin care se identifică tehnicile de antrenament mental. Tehnicile programării neuro-lingvistice (P.N.L): tehnici de modificare a registrului senzorial, tehnici de comunicare în interiorul aceluiași registru senzorial, tehnici de schimbare a locusului de control, tehnici asociate, modelarea.	Prezentare de referate, discuții tematice	4 ore
6. Exerciții pentru aplicarea tehnicilor de relaxare musculară și creșterea preciziei controlului.	Prezentare de referate, discuții tematice	4 ore
7. Mostre de experințe de învățare prin diferite exerciții pentru: - relaxarea musculară și precizia controlului	Prezentare de referate, discuții tematice	4 ore
Total		28 ore

Bibliografie

- Akyürek, E., Schubö, A, Hommel, B. (2013). Attentional control and competition between episodic representation, *Psychological Research*. Jul 2013, Vol. 77 nr. 4, p. 492-507. 16 p. 2 Diagrams, 2 Charts, 6 Graphs.
- Anderson, Duncan (1995). *Mental strategies of football quarterbacks for training and competition*. M.Sc. dissertation, University of Ottawa (Canada), Canada. Retrieved October 28, 2008, from Dissertations and Theses: Full Textdatabase. (publicația nr. AAT MM04906).
- Anitei, M. (2010). *Psihologie experimentală*, Ed. Polirom, Iași.
- Atienza, F., Balaguer, I., Garcia-Merita, M. (1998). Video modeling and imaging training on performance of tennis service of 9 to 12-year-old children, *Perceptual and Motor Skills*, vol. 87, nr., pp. 519-529.
- Balint, Gh. (2005). Bazele teoretice și metodice ale predării schiului, Tehnopress, Iași.
- Baud, A. (2004). Mont Blanc and the Aiguilles Rouges a guide for skiers, Cordee, Leicester.
- Bandler, Richard., și Thomson Garner (2012). *NLP per il Benessere*, Edit. Alessio Roberti, Roma, Italia, 2012, p. 112.
- Bandler, R., și Fitzpatrick, O. (2011). *NLP and Freedom*, Edit. Alessio Roberti, Roma, Italia.
- Bandler, R., Owen, F. (2011). *NLP e liberta*, publicată de Alessio Roberti –Master Trainer di NLP, Editore Srl, Via Lombardia 298 – Urgnano (BG) Italia, 2011, p. 109, 196.
- Chris Fellows. (2011). Total Skiing, *The proven pyramid approach for improving: functional movement, fitness, techniques, tactics*. Human Kinetics. PO Box 5076 Champaign, IL 61825 -5076, 800-747-4457. 2010; 200 -56. 2011; 255.
- Churches, R. și West-Burnham. (2008). *Leading learning through relationships: the implication of Neuro-Linguistic Programming for personalisation and the Children's Agenda in England*, Reading: CfBT Education Trust.
- Churches, R.and West-Burnham.(2009). Leading learning through relationships: the implication of Neuro-Linguistic Programming for personalisation and the Children's Agenda in England, în P. Tosey (ed.), *Current research in NLP, vol. 1: proceedings of the first international NLP research conference, University of Surrey, 5 July 2008*, South Mimms, Hertfordshire: ANLP International CIC, pp. 126-136.
- Ciolan, L. (2008). *Metodologia cercetării educaționale*, Ed. Pir, MECS, București.
- Clough, P., Stiycharczyk, D. (2012). *Coach for mental toughness*, septembrie/octombrie, Vol. 7 nr. 5 © 2012, www.coaching-at-work.com.
- Grosu, E., F. (1999). *Optimizarea comportamentului performanțial al gimnastelor prin tehnicile antrenamentului mental*. – București : [s.n.], 1999. – 225p. :tab.,fig., Înaintea titlului: Ministerul

Educației Naționale. A.N.E.F.S., Cota: LD/48ș

Grosu, E. F. (2009). *Psihomotricitate*, Ed. GMI, Cluj-Napoca.

Grosu, E. F., et al. (2008). *Optimizarea antrenamentului sportiv*, Colecția Știința Sportului, Ed. GMI, Cluj-Napoca.

Grosu, E. F. (2012). *Tehnici de antrenament mental*, ediția a 2-a, Vol. III, din Colecția „Acțiune motorie și acțiune psihică”, Ed. GMI, Cluj-Napoca.

Grosu, E., F. (2001). Aplicații ale antrenamentului mental în Sport, *Din Colecția „Acțiune motorie și acțiune psihică”*, Editura GMI Cluj-Napoca (p. 32-33, 73)

Grosu, E., F. (2001). Învățarea motorie și performanța în sport, *din Colecția „Acțiune motorie versus acțiune psihică”*, Editura GMI Cluj-Napoca, p. 96, 240.

Grosu, E., F. (2009). Aplicații ale antrenamentului mental în Sport, *din Colecția „Acțiune motorie și acțiune psihică”*, Ediția a II-a, Editura GMI. Cluj-Napoca; p. 72.

Grosu, E., F. (2012). *Tehnicile antrenamentului mental în sport*, vol III, in Acțiune motorie și acțiune psihică, ediția a III-a, Editura GMI, Cluj-Napoca; pp. 23, 68, 221.

Haag, H. (2003). *Dictionary sport, physical education, sport science*. Kiel: Institut für Sport und Sportwissenschaften.

Haag, H. și Borms, J. (2004). *Research methodology for sport and exercise science: a comprehensive introduction for study and research*. Schorndorf: Hofmann.

Haas, Ch., Simon, Ch., Dietmar, S. (2013). Simulation of vibrations in alpine skiing, *Med Sci Sports Exerc*. Nov; 51 (11) : 2084-13. Doi: 10.1249 / MSS. 0b013e3181a8c37a.

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	70%
10.5 Seminar	Prezentarea și susținerea publică a unui referat tematic	Notare curentă	15%

	Activitatea în cadrul seminariilor	Notare curentă	15%
10.6 Standard minim de performanță			
Cunoașterea și aplicarea procedeelelor metodice, a mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative specifice domeniului de activitate.			

Semnătura titularului de curs și seminar
Prof.univ.dr. EMILIA FLORINA GROSU

Semnătura directorului de departament
Conf.univ.dr. BACIU ALIN MARIUS