

## 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	SPORTURI INDIVIDUALE
1.4 Domeniul de studii	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE
1.5 Ciclul de studii	MASTER
1.6 Programul de studiu / Calificarea	ANTRENAMENT ȘI PERFORMANȚĂ SPORTIVĂ/ MASTER'S DEGREE

### 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Asistenta psihologica in sportul de performanta						
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	4	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	1	3.3 seminar/laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	Din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp:					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					42
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					42
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					12
Tutoriat					8
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"><li>Nu este cazul</li></ul>
4.2 de competențe	<ul style="list-style-type: none"><li>Nu este cazul</li></ul>

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

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

## 6. Competențele specifice acumulate

<b>Competențe profesionale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacitatea de adoptare a deciziilor manageriale în diferite stări ale condițiilor obiective.</li> <li>• Abilități de leadership la nivel organizațional.</li> <li>• Abilitatea de a lucra în echipă, de a antrena și motiva angajații și de a gestiona conflictele la nivel organizațional.</li> <li>• Formarea profilului etic și profesional al viitorilor specialiști în domeniul managementului organizațiilor școlare și sportive.</li> </ul>
<b>Competențe transversale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacitatea de a îndeplini atribuțiile de manager la diferite niveluri ale unei organizații</li> <li>• Capacitatea de a aplica creativ metodele și tehnicile de cercetare specifice științei sportului și științei managementului.</li> <li>• Capacitatea de a conduce grupuri de lucru și de a comunica eficient în contexte dintre cele mai diverse.</li> <li>• Capacitatea de a acționa independent și creativ în abordarea și soluționarea problemelor, de a evalua obiectiv și constructiv stările critice, de a rezolva inteligent problemele și de a prezenta, în mod ilustrativ, rezultatele obținute.</li> </ul>

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Formarea unui sistem de cunoștințe psihologice necesare desfășurării activităților de antrenament sportiv</li> </ul>
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Să descrie dezvoltarea istorică a disciplinei cu referiri la aspectele practice ale psihologiei sportului.</li> <li>• Să cunoască studiile cele mai importante din domeniu și oamenii de știință care au marcat evoluția domeniului.</li> <li>• Să cunoască și să folosească chestionare și teste psihologice specifice .</li> <li>• Să evalueze abilitățile psihologice ale unui sportiv (în termeni de calități și carențe) și să poată face o propunere de inițiere a unui program de dezvoltare a deprinderilor psihologice.</li> <li>• Să cunoască principiile de bază de management ale stresului în sporturile de echipă.</li> <li>• Să descrie modalități de intervenție psihologică care au ca scop creșterea eficienței performanței sportive.</li> <li>•</li> </ul>

## 8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Obiectul, istoricul și metodele de cercetare ale Psihologiei Sportului	Curs interactiv	2 ore
	Curs interactiv	2 ore

2. Programe de dezvoltare ale abilităților psihologice	Curs interactiv	2 ore
3. Evaluarea în Psihologia Sportului. Principalele caracteristici ale testelor psihologice.	Curs interactiv	2 ore
4. Strategii de optimizare a activării. Explicații teoretice	Curs interactiv	2 ore
5. Imaginarea în sportul de performanță. Explicații și mecanisme de acțiune	Curs interactiv	2 ore
6. Programe de intervenție cognitiv comportamentale care folosesc imaginarea și relaxarea.	Curs interactiv	2 ore
7. Strategii de relaxare în sportul de performanță. Stres, activare și anxietate	Curs interactiv	2 ore
8. Biofeedback. Principii de bază. Evaluarea psihofiziologică - un pas spre obiectivizarea subiectivității	Curs interactiv	2 ore
9. Rolul hipnozei în sport. Definiții. Teorii asupra hipnozei. Aplicații practice.	Curs interactiv	2 ore
10. Alegerea obiectivelor ca tehnică de intervenție în sport. Principalele tipuri de scopuri și eficiența lor	Curs interactiv	2 ore
11. Tehnici de autodialoag. Dezvoltarea încrederii în sine prin autodialoag. Tipuri de autodialoag.	Curs interactiv	2 ore
12. Coeziunea grupului sportiv. Coeziunea socială și coeziunea de sarcină. Modele conceptuale	Curs interactiv	2 ore
13. Determinații ai coeziunii în echipa sportivă. Dezvoltarea coeziunii	Curs interactiv	2 ore
14. Leadership în sport. Teorii în leadership. Modelul multidimensional al liderului (Chelladurai).	Curs interactiv	2 ore

#### Bibliografie

BURTON, D. (2008) Sport psychology for coaches, Human Kinetics, Champaign, IL.

CRACIUN, M (2023) Ghidul sportivului în pregătirea mintală, Risoprint, Cluj Napoca

CRACIUN, 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.

LEITH, M. L. (2006). The psychology of coaching team sports, Sport Books Publisher, Toronto, Canada.

WEINBERG,R.,S. (1995) Foundations of Sport and Exercise Psychology, Human Kinetics, Champaign,IL.

8.2 Seminar / laborator	Metode de predare	Observații
1. Mitori în psihologia sportului	Referate, exemplificari video	2 ore
2. Mecanisme fiziologice ale răspunsului la stres. Cercetări recente și limitele lor.	Referate, exemplificari video	2 ore
3. Evaluarea coeziunii. Chestionarul GEQ – adaptarea în limba română.	Referate, exemplificari video	2 ore
4. Repetiția vizual – motorie. Trainingul de inoculare a stresului. Training-ul de management al stresului	Referate, exemplificari video	2 ore

5. Modelul multidimensional al liderului (Chelladurai). Compatibilitatea antrenor – sportiv.	Referate, exemplificari video	2 ore
6. Coeziunea socială și coeziunea de sarcină. Modele conceptuale.	Referate, exemplificari video	2 ore
7. Facilitarea socială și inhibiția socială. Social Loafing.	Referate, exemplificari video	2 ore

#### Bibliografie

HODSON, C. (2001) Psychology and Work, Routledge Modular Psychology Series, UK.  
 COOPER, C; LOCKE, E. (2000) Industrial and Organizational Psychology, Blackwell Business, Oxford.  
 CHIRICĂ, S. (2003) Inteligența organizațiilor, Presa Universitară Clujeană, Cluj Napoca.  
 CRĂCIUN, M. (2005) Introducere în Psihologia Sportului, Editura Risoprint, Cluj Napoca.  
 MARTENS, R. (1987) Coaches guide to sport psychology, Human Kinetics Publishers, Champaign, Illinois

PROQUEST 5000 : <http://proquest.umi.com/login>

Mod de acces: Se intra pe adresa <http://proquest.umi.com/login>

Daca aveți probleme de acces, accesați <http://www.umi.com/cookiecutter>, click pe Reset your browser) user ID:0C6VBP23GR, password: bcu(numai pt accesare din UBB)

#### 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	60%
10.5 Seminar/laborator	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

Dr. Marius Crăciun

Semnătura coordonatorului de Master

Lect. dr. Nut Ancuta Ramona