



<b>Denumirea programului de studii</b>	<b>Psihologie</b>
<b>Ciclul</b>	<b>Licență</b>
<b>Denumirea cursului</b>	<b>Psihologia sportului</b>
<b>Facultatea/catedra responsabilă de curs</b>	<b>Psihologie și psihopedagogie specială / Psihologie</b>
<b>Titular de curs</b>	<b>Verdeș Angela, conf. univ., dr.</b>
<b>Cadre didactice implicate</b>	<b>Pletniov Olesea, lector</b>
<b>e-mail</b>	<b><a href="mailto:angelaverdes@yahoo.com">angelaverdes@yahoo.com</a> <a href="mailto:olesnya@yahoo.com">olesnya@yahoo.com</a></b>

Codul cursului	Număr de credite ECTS	Anul	Semestrul	Total ore	Total ore	
					contact direct	Studiu individual
S.06.A.056	2	III	VI	60	30	30

### Descriere succintă a integrării cursului în programul de studii

Psihologul practic este specialistul care are menirea și responsabilitatea de a iniția un program de activități corecte, bazate pe dezvoltarea pozitivă personală, educațională și socială a fiecărui individ. Cursul „ Psihologia sportului,, oferă cunoștințe privind importante aspecte ale psihologiei sportului: activitatea sportivilor, personalitatea lor, nivelul de inteligență, autoritatea, încrederea în sine și agresivitatea sportivilor. Disciplina va contribui la achiziționarea cunoștințelor privind rolul antrenorului în colectivul sportiv, personalitatea lui și stilul de conducere, precum și cunoștințe privind grupul sportiv.

Disciplina dată are menirea de a pregăti viitorii psihologi în domeniul sportului în scopul diagnosticului motivației, anxietății, agresivității sportivilor, pregătirii lor pentru participarea în competiții, precum și a profilaxiei bolilor legate de supraantrenamente și supraefort. Acest curs va contribui la formarea abilităților de intervenție psihologică în stresul precompetițional, în situații extremale în sport, formarea autocontrolului și autoeducației în procesul de pregătire psihologică a sportivilor, de armonizare a relațiilor în echipa sportivă și a relațiilor sportiv – antrenor.

### Competențe dezvoltate în cadrul cursului

- Formarea competențelor de cunoaștere și înțelegere a principalelor paradigme contemporane privind psihologia sportului ca direcției de activitate a psihologului practic;
- Cunoașterea obiectivelor și conținutului cursului de Psihologia Sportului;
- Formarea deprinderilor de alegere a metodelor intervenție în corecția problemelor psihologice ale sportivilor de performanță și nu numai.
- Obținerea cunoștințelor despre activitatea sportivilor;
- Achiziția cunoștințelor privind obiectivele și conținutul psihologiei sportului;
- Formarea unor competențe profesionale ce includ optimizarea performanțelor sportive prin diverse mijloace și tehnici.

### Finalități de studii

- Să cunoască conceptele de bază ale psihologiei sportului;
- Să cunoască elementele teoretice, dar și proceduri și metode practice ale psihologiei sportului,
- Să distingă principalele probleme ale dezvoltării psihice și a personalității sportivilor și posibilitățile de soluționare ale conflictelor lor;
- Să descrie legăturile dezvoltării psihice și pe baza lor să interpreteze aspectele psihice în relaționarea, motivarea sportivilor;
- Să determine principiile de lucru a psihologiei sportului;
- Să descrie sarcinile psihologului în intervențiile în domeniul sportului;
- Să fie capabile de a determina cauza unei probleme de ordin psihologic în domeniul sportului;



- Să prognozeze rezultatul activităților corecționale în activitățile sportive;
- să asimileze conceptele de bază și să le utilizeze în acord cu standardele științifice,
- să cunoască tematica de baza a psihologiei sportului
- să asimileze cunoștințele specifice privind problematica complexă a pregătirii psihologice în sport
- să obțină abilități de analiză psihologică a personalității sportivului și antrenorului;
- să evalueze eficiența activității antrenorului sportive;
- să recomande sugestii privind organizarea antrenamentelor și competițiilor sportive.

### **Precondiții**

Ca precondiție a cursului de psihologiei sportului sunt câteva cursuri introductive în știința psihologică cum ar fi: Psihologia Generală, Psihologia Personalității, Psihologia Dezvoltării, Psihologia Educațională, Psihodiagnoză, etc., care vin cu informații utile în formarea studenților ca specialiști și îi pregătesc pentru acumularea eficientă a materialului de la cursurile din anii finali de studii inclusiv și cursul de psihologiei sportului.

### **Conținutul unităților de curs**

#### **Tema 1. Premise istorice ale psihologiei sportului. Definiția și obiectul de studiu al psihologiei sportului.**

Premise istorice ale psihologiei sportului.

Definiția psihologiei sportului

Obiectul de studiu al psihologiei sportului.

#### **Tema 2. Rolul antrenorului în colectivul sportiv. Autoritatea – democrația antrenorului. Personalitatea antrenorului ideal.**

Rolul antrenorului în colectivul sportiv.

Autoritatea – democrația antrenorului.

Personalitatea antrenorului ideal.

#### **Tema3. Specificul particularităților de personalitate la sportivi.**

Specificul particularităților de personalitate la sportivi.

Nivelul de inteligență.

Autoritatea.

#### **Tema 4. Agresivitatea sportivilor. Tendințe agresive la sportivi.**

Agresivitatea sportivilor.

Tendințe agresive la sportivi.

#### **Tema 5. Încrederea în sine în situații de comunicare interpersonală.**

Comunicarea ca metodă de socializare în grupul sportiv

Încrederea în sine în situații de comunicare interpersonală.

#### **Tema 6. Grijă de propriul aspect și propria sănătate.**

Sănătatea psihică și somatică

Aspectul personal – element de motivație în sport

#### **Tema 7. Caracteristica psihologică comparativă a persoanelor ce nu practică sportul și a persoanelor implicate în activitatea sportivă.**

Caracteristica psihologică a persoanelor ce nu practică sportul

Caracteristica psihologică a persoanelor implicate în activitatea sportivă.



**Tema 8. Aptitudinea pentru sport. Motivația. Motivele alegerii practicării sportului de performanță**

Aptitudinea pentru sport.

Motivația.

Motivele alegerii practicării sportului de performanță

**Tema9. Grupul sportiv și conducerea lui. Caracteristicile grupului sportiv.**

Grupul sportiv și conducerea lui.

Caracteristicile grupului sportiv.

**Tema10. Coeziunea și dinamica grupului sportiv. Relațiile interpersonale din grupul sportiv.**

Coeziunea și dinamica grupului sportiv.

Relațiile interpersonale din grupul sportiv.

**Tema11. Aspecte sociale în sport. Liderismul în sport.**

Aspecte sociale în sport.

Liderismul în sport.

**Tema 12. Intervenția psihologică în situații extreme în sport.**

Introducere în intervenția psihologică în sport

Intervenția psihologică în situații extreme în sport.

**Tema 13. Aspectele psihologice ale diagnosticului în sport. Metode și strategii de cercetare în sport.**

Aspectele psihologice ale diagnosticului în sport.

Metode și strategii de cercetare în sport.

**Strategii de evaluare**

Evaluarea curentă conține 2 testări, lucrări de control în fiecare grupă academică.

60% - activitățile de învățare și abilitățile formate în cadrul disciplinei se efectuează în formă de teste, lucrări de control, eseuri, răspunsuri la seminarii, etc.

Evalurarea finala este în formă de examen , conținutul căruia fa avea forma unui test decimologic.

40 % - răspunsul studenților scris la examen.

**Bibliografie**

Obligatorie:

1. Papalia, Diane E., Olds Sally Wendkos, Feldman Ruth Duskin, Dezvoltarea umană. București, Editura Trei, 2010
2. Muntean Ana, Psihologia dezvoltării umane. Iași, Editura Polirom, 2009.
3. Mitache, G, Tüdös Ștefan, Psihomotricitate și limbaj. București, Editura Cartea Universitară, 2004
4. Horghidan Valentina, Problematika psihomotricității. București, Editura Globus, 2000

Opțională:

1. Epuran, M., Horghidan, V., Psihologia educației fizice. București, ANEFS 1994.
2. Horghidan Valentina, Metode de psihodiagnostic. București, EDP, 1997.
3. Horghidan Valentina, Mitache Georgeta, Tüdös Ștefan, Psihologie normală și patologică. București, Editura Globus, 2001.