

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea Transilvania din Brașov
1.2. Facultatea	Educatie Fizică și Sporturi Montane
1.3. Departamentul	Performanta motrica
1.4. Domeniul de studii de licență ¹⁾	Educatie Fizică și Sport
1.5. Ciclu de studii ²⁾	Licență
1.6. Programul de studii	Sport si performanta motrică / COR ESCO 233002 - Profesor în învățământul gimnazial
1.7. Forma de învățământ	ID/IFR

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Psihologia Sportului							
2.2. Coordonatorul de disciplină	Dragoș TOHĂNEAN							
2.3. Tutorele de disciplină	Dragoș TOHĂNEAN							
2.4. Anul de studii	III	2.5. Semestrul	I	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7. Regimul disciplinei	Conținut ³⁾ Obligativitate ⁴⁾	DS DI

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

3.1. Număr de ore pe săptămână din planul de învățământ la forma IF	4	din care: 3.2. curs	2	3.3. seminar	2
3.4. Total ore pe semestru din planul de învățământ la forma ID/IFR	56	din care: 3.5. AI	28	3.6. ST + SF	28
Distribuția fondului de timp					ore
3.4.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					28
3.4.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					33
3.4.3. Pregătire seminare / laboratoare / proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					30
3.4.4. Tutoriat (consiliere profesională)					2
3.4.5. Examinări					2
3.4.6. Alte activități (comunicare bidirecțională, sincronă/asincronă pe platformă cu studenții)					2
3.7. Total ore de activitate individuală a studentului (AI+SI)	97				
3.8. Total ore pe semestru	125				
3.9. Numărul de credite ⁶⁾	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	
5.2. de desfășurare a seminarului / laboratorului / proiectului	Sală seminar

6. Competențe specifice acumulate (conform grilei de competențe din planul de învățământ)

Competențe profesionale	Proiectarea activităților instructiv-educative specifice domeniului educație fizică și sportivă R.Î.1.1. Studentul dezvoltă strategii de evaluare eficiente pentru fiecare unitate de învățare/educare motrică. R.Î.1.2. Studentul dezvoltă abilități de comunicare și colaborare cu colegii și alte părți interesate în ceea ce privește planificarea și implementarea activităților educaționale specifice domeniului. R.Î. 1.3. Studentul se autoevaluează permanent privind competențele didactice în scopul dezvoltării abilităților profesionale. 2. Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul educației fizice și sportive R.Î.2.1. Studentul organizează eficient timpul și spațiul în cadrul lecțiilor de antrenament sportiv. R.Î. 2.2. Studentul evaluează, monitorizează și înregistrează permanent progresul sportivilor în cadrul activităților specifice desfășurate. 3. Managementul clasei/grupului de elevi în contextul educației fizice și sportive. R.Î. 3.1. Studentul creează un mediu de învățare inclusiv și respectuos în cadrul clasei/grupului de sportivi. R.Î. 3.2. Studentul gestionează comportamentul sportivilor în timpul lecțiilor și activităților motrice/sportive. R.Î. 3.3. Studentul dezvoltă abilități de monitorizare și coordonare a activităților sportivilor pentru a facilita integrarea socială a acestora.
-------------------------	---

Competențe transversale	1. Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale R.Î. 1.1. Studentul demonstrează abilitatea de a comunica eficient cu colegii, sportivii și părinții în contextul antrenamentului sportiv. R.Î. 1.2. Studentul colaborează permanent cu specialiști din domenii conexe în scopul realizării și promovării unor programe și inițiative comune. 2. Dezvoltarea și managementul carierei R.Î. 2.1. Studentul înțelege și respectă regulamentele și cerințele legale ale calificărilor și competențelor profesionale solicitate în profesie. R.Î. 2.2. Studentul identifică și evaluează oportunitățile de dezvoltare personală, precum și traseul de evoluție profesională.
-------------------------	--

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Însușirea noțiunilor teoretice și practice de specialitate din domeniul psihologiei sportive.
7.2. Obiectivele specifice	Însușirea noțiunilor teoretice privind factorul psihologic al antrenamentului sportiv. Formarea capacității de identificare a calităților psihice și a trăsăturilor de personalitate implicate în activitatea sportivă.

8. Conținuturi

8.1. AI	Metode de predare	Nr. de ore	Observații
Antrenamentul total	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Conținutul factorului psihologic al antrenamentului sportiv	expunere în tehnologie ID	4	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Pregătirea psihică pentru concurs	expunere în tehnologie ID	4	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Grupul sportiv și conducerea lui	expunere în tehnologie ID	4	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Burnout și supraantrenament la sportivi	expunere în tehnologie ID	4	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Motivația în sportul de performanță	expunere în tehnologie ID	4	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Personalitatea sportivă	expunere în tehnologie ID	6	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning

Bibliografie obligatorie:

1. Anghel I. G. – Psihologia sportului. Editura Universita. București, 2023;
2. Crăciun M. - Ghidul sportivului în pregătirea mentală – strategii și tehnici. Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2023;
3. Enache R.G. (coord.) - Reglarea emoțională și consilierea copiilor și adolescenților. Studii și cercetări psihopedagogice. Editura Universitară, București, 2024;
4. Epuran M. și colab. - Psihologia sportului de performanță. Editura Trei, București, 2022;
5. Grădinaru I.A. – Psihologia sportului. Editura Universitară, București, 2021;
6. Predoiu R. - Psihologia sportului. Maximizarea performanței sportive. Editura Polirom, Iași, 2016;
7. Săftescu, C., M. - Relația dintre performanță, inteligență emoțională, anxietate și coping în rândul jucătorilor de fotbal. Studia Doctoralia. Psychology and Educational Science, 9-10, 2015/2018, p. 72-95;
8. Tonița F. - Psihologia performanței sportive. Solicitățile psihice în sport. Editura Titu Maiorescu/Hamangiu, București, 2022;
9. Tranulea V. - Antrenorul – managerul activităților sportive de antrenament și competiție. Editura Lumen, Iași, 2017;
10. Weisinger H., Pawliw-Fry J.P. – Performanță sub presiune. Știința de a fi la înălțime atunci când contează. Editura ACT și Politon, București, 2017.
11. Tohanean D.I. – Psihologia sportivă, note de curs de uz intern UNITBV, 2024

Bibliografie facultativă:

1. Bull S. (coord.) – Psihologia sportului. Ghid pentru optimizarea performanțelor. Editura Trei, București, 2011;
2. Moiescu P. - Influența personalității jucătorului de tenis asupra antrenamentului sportiv, Sesiunea anuală de comunicări științifice cu participarea internațională, Facultatea de Educație Fizică și Sport din Brașov, 2004;
3. Epuran M. - Psihologia sportului de performanță. Reglarea și autoreglarea stărilor psihice ale sportivilor. București ANEFS, 1996;
4. Zlate M. – Introducere în psihologie. Editura Polirom, Iași, 2000.

Material didactic în tehnologie ID:

Tohănean D., Psihologia sportului – curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul III, sem. II, actualizat în 2025

8.2. SF	Metode de predare-învățare	Nr. de	Observații
---------	----------------------------	--------	------------

		ore	
1.Antrenamentul total: sinergia dintre pregătirea fizică, tehnică, tactică și psihică	expunere alternată cu metoda interactivă	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
2.Rolul autoeficacității și imaginii de sine în antrenamentul sportiv	dezbateră, învățare prin probleme, lucrul în echipe	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
3.Tehnici psihologice utilizate în antrenament pentru dezvoltarea încrederii	expunere alternată cu metoda interactivă	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
4.Leadershipul antrenorului: stiluri de conducere și impactul asupra echipei	dezbateră, învățare prin probleme, lucrul în echipe	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
5.Comunicarea eficientă în grupul sportiv: cheia performanței colective	expunere alternată cu metoda interactivă	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
6.Supraantrenamentul: diferențiere față de epuizarea fizică normală	dezbateră, învățare prin probleme, lucrul în echipe	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
7. Rolul personalității în gestionarea eșecului și a succesului în sport	expunere alternată cu metoda interactivă	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei

Bibliografie obligatorie:

1. Anghel I. G. – Psihologia sportului. Editura Universita. București, 2023;
2. Crăciun M. - Ghidul sportivului în pregătirea mentală – strategii și tehnici. Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2023;
3. Enache R.G. (coord.) - Reglarea emoțională și consilierea copiilor și adolescenților. Studii și cercetări psihopedagogice. Editura Universitară, București, 2024;
4. Epuran M. și colab. - Psihologia sportului de performanță. Editura Trei, București, 2022;
5. Grădinaru I.A. – Psihologia sportului. Editura Universitară, București, 2021;
6. Predoiu R. - Psihologia sportului. Maximizarea performanței sportive. Editura Polirom, Iași, 2016;
7. Săftescu, C., M. - Relația dintre performanță, inteligență emoțională, anxietate și coping în rândul jucătorilor de fotbal. Studia Doctoralia. Psychology and Educational Science, 9-10, 2015/2018, p. 72-95;
8. Tonița F. - Psihologia performanței sportive. Solicitățile psihice în sport. Editura Titu Maiorescu/Hamangiu, București, 2022;
9. Tranulea V. - Antrenorul – managerul activităților sportive de antrenament și competiție. Editura Lumen, Iași, 2017;
10. Weisinger H., Pawliw-Fry J.P. – Performanță sub presiune. Știința de a fi la înălțime atunci când contează. Editura ACT și Politon, București, 2017.
11. Tohănean D.I. –Psihologia sportivă, note de curs de uz intern UNITBV, 2024

Bibliografie facultativă:

1. Bull S. (coord.) – Psihologia sportului. Ghid pentru optimizarea performanțelor. Editura Trei, București, 2011;
2. Moiescu P. - Influența personalității jucătorului de tenis asupra antrenamentului sportiv, Sesiunea anuală de comunicări științifice cu participarea internațională, Facultatea de Educație Fizică și Sport din Brașov, 2004;
3. Epuran M. - Psihologia sportului de performanță. Reglarea și autoreglarea stărilor psihice ale sportivilor. București ANEFS, 1996;
4. Zlate M. – Introducere în psihologie. Editura Polirom, Iași, 2000.

Material didactic în tehnologie ID:

Tohănean D., Psihologia sportului – curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul III, sem. II, actualizat în 2025

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunităților epistemice, ale asociațiilor profesionale și ale angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

Valorificare teoriilor, metodologiilor și practicilor asimilate în rezolvarea unor situații teoretico- practice educationale prin abordări interdisciplinare. Utilizarea unui limbaj de specialitate în comunicarea cu medii profesionale diferite, cu specialistii domeniului și din domeniile conexe. Aplicarea teoriilor și practicilor asimilate în conceperea și elaborarea de proiecte educationale și de cercetare specifice educației fizice și sportului și interdisciplinare.

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. AI (curs)	Evaluarea cunoștințelor specifice disciplinei. Nota minimă 5.	Lucrare scrisă	100%
10.5. SF + SF			
10.6. Standard minim de performanță			
▪ Cunoașterea teoretică a conceptelor fundamentale din psihopedagogie.			

Prezența Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data 23/06/2025 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data 23/06/2025.

Conf. dr. Ioan TURCU,
Decanul facultății

Conf. dr. Bogdan Marian OANCEA,
Directorul de departament

Conf. dr. Dragoș Ioan TOHĂNEAN
Titularul de curs (AI)

Conf. dr. Dragoș Ioan TOHĂNEAN
Titularul de SF+ST

