



FACULTATEA DE PSIHOLOGIE

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

| | |
|---------------------------------------|------------------------------|
| 1.1 Instituția de învățământ superior | UNIVERSITATEA TITU MAIORESCU |
| 1.2 Facultatea | Psihologie |
| 1.3 Departamentul | Psihologie și Psihoterapie |
| 1.4 Domeniul de studii | Psihologie |
| 1.5 Ciclul de studii | Master |
| 1.6 Programul de studii | Psihologia sportului |

2. Date despre disciplină

| | | | | | | | |
|--|---|---------------|----------|-----------------------|----------|-------------------------|----------|
| 2.1 Denumirea disciplinei | PSIHOLOGIA ANTRENAMENTULUI; PREGĂTIREA PSIHICĂ A SPORTIVILOR | | | | | | |
| Codul disciplinei | PSP 2.1.1. | | | | | | |
| 2.2 Titularul activităților de curs | Lect.univ.dr. Florentina TONIȚA | | | | | | |
| 2.3 Titularul activităților de seminar | | | | | | | |
| 2.4 Anul de studiu | II | 2.5 Semestrul | I | 2.6 Tipul de evaluare | E | 2.7 Regimul disciplinei | O |

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

| | | | | | |
|--|------------|-----------------------|-----------|-----------------------|-----------|
| 3.1 Număr de ore pe săptămână | 4 | din care: 3.2 curs | 2 | 3.3 seminar/laborator | 2 |
| 3.4 Total ore din planul de învățământ | 56 | din care: 3.5 curs | 28 | 3.6 seminar/laborator | 28 |
| Distribuția fondului de timp | | | | | ore |
| Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe | | | | | 100 |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren | | | | | 35 |
| Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri | | | | | 32 |
| Tutoriat | | | | | - |
| Examinări | | | | | 2 |
| Alte activități..... | | | | | - |
| 3.7 Total ore studiu individual | 169 | | | | |
| 3.9 Total ore pe semestru | 225 | | | | |
| 3.10 Numărul de credite | 9 | | | | |

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 cu minim 50 de locuri, calculator și videoproiector, tablă, cretă, flipchart, marker |
| 5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului | • Sală cu minim 40 de locuri, calculator și videoproiector, tablă, cretă, flipchart, marker |



6. Obiectivele disciplinei - rezultate așteptate ale învățării la formarea cărora contribuie parcurgerea și promovarea disciplinei

| | |
|-------------------------------|---|
| Cunoștințe | <ul style="list-style-type: none">• abilitatea de folosire corectă, adecvată, a metodelor și instrumentelor din domeniile psihologiei clinice pentru optimizarea comportamentului sportiv.• utilizarea adecvată a comunicării profesionale.• acumularea cunoștințelor cele mai noi din domeniu, care să permită realizarea unor cercetări avansate.• elaborarea de interpretări psihologice ale comportamentului și ale proceselor mentale la diferite niveluri pentru proiectarea optimă a unui plan de antrenament sportiv.• realizarea sub supervizare a unor evaluări și intervenții în domeniul psihologiei clinice și al consilierii psihologice. |
| Aptitudini | <ul style="list-style-type: none">• utilizarea adecvată în comunicarea profesională a conceptelor, metodelor și instrumentelor specifice evaluării psihologice (individuale și de grup), pentru a iniția și aplica protocoale de creștere a performanțelor sportive.• aplicarea principiilor comunicării eficiente în intervenția psihologică cu scopul stabilirii unui contact eficient și adecvat particularităților beneficiarului.• construirea unei relații de comunicare adaptată caracteristicilor psihologice și nevoilor beneficiarului. |
| Responsabilitate și autonomie | <ul style="list-style-type: none">• analiză și gândire critică responsabilă în situațiile specifice.• interpretarea situațiilor concrete de asistență psihologică.• etică profesională, respectarea autonomiei clienților.• gestionarea situațiilor critice și a urgențelor. |

7. Conținuturi

| 7.1 Curs | Metode de predare | Observații |
|---|--|------------|
| <ol style="list-style-type: none">1. Introducere. Antrenamentul total: componente, caracteristici, principii.2. Instruirea psihologică. Psihologia instruirii și a învățării.3. Psihologia educației. Psihologia pregătirii prin factorii antrenamentului.4. Pregătirea psihică: taxonomia strategiilor, treptele, laturile și conținutul pregătirii psihice.5. Obiectivele pregătirii psihice în diferite formulări; Operaționalizarea obiectivelor.6. Metodele pregătirii psihice a sportivilor.7. Planificarea pregătirii psihice. | Prelegerea interactivă, expunerea, exemplificarea, brainstorming, învățarea prin descoperire, învățarea în echipă. | |
| Bibliografie selectivă (principală): <ol style="list-style-type: none">1. Bull, S. (coord.), (2011), <i>Psihologia sportului. Ghid pentru optimizarea performanțelor</i>. Editura TREI, București2. Cotterill, S. (2016), <i>Sport and Exercise Psychology: Practitioner Case Studies</i>, Blackwell Publ, London3. Epuran, M., Holdevici, I., Tonița, F. (2008), <i>Psihologia sportului de performanță: Teorie și practică</i>. Editura FEST, București | | |



Bibliografie selectivă (secundară):

1. Epuran, M., *Relația dintre obiectivele pregătirii psihice a sportivilor și metodele specifice de realizare a lor*. În revista Știința Sportului, Nr. 6. 1997, p. 21-32
2. Gill, D., Williams, L., Reifsteck, E. (2017), *Psychological Dynamics of Sport and Exercise-4th Edition*. Human Kinetics, Champaign, IL
3. Holdevici, I., Crăciun, B. (2015), *Psihoterapia tulburărilor emoționale*. Ed. TREI, București
4. Holdevici, I., Vasilescu, I.P., (1988), *Autodepășirea în sport*, Ed. Sport-Turism, București
5. Kremer, J., Moran, A. (2013), *Pure Sport. Practical Sport Psychology*. Routledge, London
6. Macovei, S., Lambu, E., Tonița, F., *Etude sur la manifestation de l'anxiété precompetitive chez les sportifs de haute performance en Karate Do*, Rev. Discobolul, Nr. 25, 2011, p. 65-70
7. Schinke, R., (2018), *Routledge International Handbook of Sport Psychology*, Routledge, London

| 7. 2 Seminar/laborator | Metode de predare | Observații |
|--|--|------------|
| <ol style="list-style-type: none">1. Factorii/ laturile antrenamentului Antrenamentul total, antrenamentul "invizibil"2. Instruirea psihologică a sportivilor și antrenorilor cu exemplificări din diferite discipline sportive3. Învățarea motrică; tipologia învățării motrice4. Conținutul psihologic al pregătirii fizice, tehnice, tactice, teoretice, artistice și al refacerii5. Treptele, laturile, mijloacele pregătirii psihice.6. Obiectivele pregătirii psihice; operaționalizarea obiectivelor7. Metodele pregătirii psihice a sportivilor. | <p>Prelegerea interactivă, învățarea în echipă, brainstorming, brainwriting, învățarea prin descoperire, turul galeriei, știu/vreau să știu/am învățat. Gândiți /în perechi/comunicați. Studiu de caz, metoda cubului, învățarea dirijată.</p> | |

Bibliografie:

1. Bull, S. (coord.), (2011), *Psihologia sportului. Ghid pentru optimizarea performanțelor*. Editura TREI, București
2. Cotterill, S. (2016), *Sport and Exercise Psychology: Practitioner Case Studies*, Blackwell Publ, London
3. Epuran, M., Holdevici, I., Tonița, F. (2008), *Psihologia sportului de performanță: Teorie și practică*. Editura FEST, București
4. Epuran, M., *Relația dintre obiectivele pregătirii psihice a sportivilor și metodele specifice de realizare a lor*. În revista Știința Sportului, Nr. 6. 1997, p. 21-32
5. Gill, D., Williams, L., Reifsteck, E. (2017), *Psychological Dynamics of Sport and Exercise-4th Edition*. Human Kinetics, Champaign, IL
6. Holdevici, I., Crăciun, B. (2015), *Psihoterapia tulburărilor emoționale*. Ed. TREI, București
7. Holdevici, I., Vasilescu, I.P., (1988), *Autodepășirea în sport*, Ed. Sport-Turism, București
8. Kremer, J., Moran, A. (2013), *Pure Sport. Practical Sport Psychology*. Routledge, London
9. Macovei, S., Lambu, E., Tonița, F., *Etude sur la manifestation de l'anxiété precompetitive chez les sportifs de haute performance en Karate Do*, Rev. Discobolul, Nr. 25, 2011, p. 65-70
10. Schinke, R., (2018), *Routledge International Handbook of Sport Psychology*, Routledge, London



8. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Disciplina este concepută astfel încât să răspundă deopotrivă așteptărilor Colegiului Psihologilor din România, Comisia aplicativă de Psihologie clinică și psihoterapie. De asemenea, alegerea temelor de curs și seminar cu conținut aplicativ s-a realizat în urma consultării pieței serviciilor de evaluare psihologică, atât din zona Resurselor Umane, cât și cea a Cabinetelor de Psihologie. Tematica disciplinei utilizează cele mai recente și semnificative rezultate ale psihologiei din literatura de specialitate națională și mondială.

9. Evaluare

| Tip activitate | 9.1 Criterii de evaluare | 9.2 Metode de evaluare | 9.3 Pondere din nota finală |
|---|---|--|-----------------------------|
| 9.4 Curs | Gradul de asimilare al cunoștințelor și ponderea rezolvării corecte a sarcinilor de examen. | Examen | 50% |
| 9.5 Seminar / laborator | Gradul de însușire a deprinderilor de analiză și prezentare. Participarea la discuții. Corectitudinea documentării. Rezolvarea temelor de seminar. | Prezentarea proiectelor. Teme de control. Studii de caz. | 50% |
| | Restanțe: În toate sesiunile ulterioare studenții vor susține o evaluare similară celei din prima sesiune de examinare Mărire de notă: Examinarea urmează principiile examinării inițiale la care se adaugă un interviu de specialitate din tematica cursului. | | |
| 9.6 Standard minim de performanță | | | |
| <ul style="list-style-type: none">Elaborarea, susținerea și promovarea prin realizarea a minim 50% din cerințele aferente tuturor formelor de evaluare continuă la seminar;Notarea pe parcurs este luată în calcul în anul curent, inclusiv în sesiunea de reprogramare. <p>Pentru promovare, nota la evaluarea finală (examen) trebuie să fie minimum cinci.</p> | | | |

Data,
27.09.2025

Titularul de curs,
Lect.univ.dr. Florentina TONIȚA

Director de Departament,
Prof.univ.dr. Irina HOLDEVICI



FACULTATEA DE PSIHOLOGHIE

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

| | |
|---------------------------------------|------------------------------|
| 1.1 Instituția de învățământ superior | UNIVERSITATEA TITU MAIORESCU |
| 1.2 Facultatea | Psihologie |
| 1.3 Departamentul | Psihologie și Psihoterapie |
| 1.4 Domeniul de studii | Psihologie |
| 1.5 Ciclul de studii | Master |
| 1.6 Programul de studii | Psihologia sportului |

2. Date despre disciplină

| | | | | | | | |
|--|---|---------------|----------|-----------------------|----------|-------------------------|----------|
| 2.1 Denumirea disciplinei | CONSILIERE ȘI PSIHOTERAPIE LA SPORTIVII DE PERFORMANȚĂ I | | | | | | |
| Codul disciplinei | PSP 2.1.2. | | | | | | |
| 2.2 Titularul activităților de curs | Dr. Cristina KULCSAR | | | | | | |
| 2.3 Titularul activităților de seminar | | | | | | | |
| 2.4 Anul de studiu | II | 2.5 Semestrul | I | 2.6 Tipul de evaluare | E | 2.7 Regimul disciplinei | O |

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

| | | | | | |
|--|------------|-----------------------|-----------|-----------------------|-----------|
| 3.1 Număr de ore pe săptămână | 4 | din care: 3.2 curs | 2 | 3.3 seminar/laborator | 2 |
| 3.4 Total ore din planul de învățământ | 56 | din care: 3.5 curs | 28 | 3.6 seminar/laborator | 28 |
| Distribuția fondului de timp | | | | | ore |
| Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe | | | | | 100 |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren | | | | | 35 |
| Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri | | | | | 32 |
| Tutoriat | | | | | - |
| Examinări | | | | | 2 |
| Alte activități..... | | | | | - |
| 3.7 Total ore studiu individual | 169 | | | | |
| 3.9 Total ore pe semestru | 225 | | | | |
| 3.10 Numărul de credite | 9 | | | | |

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 cu minim 50 de locuri, calculator și videoproiector, tablă, cretă, flipchart, marker |
| 5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului | • Sală cu minim 40 de locuri, calculator și videoproiector, tablă, cretă, flipchart, marker |



6. Obiectivele disciplinei - rezultate așteptate ale învățării la formarea cărora contribuie parcurgerea și promovarea disciplinei

| | |
|-------------------------------|---|
| Cunoștințe | <ul style="list-style-type: none"> capacitatea de folosire corectă și adecvată a metodelor și strategiilor procesului de psihoterapie și consiliere în sport. capacitatea de a înțelege și descrie principalele concepte, paradigme și metodologii utilizate în psihoterapia și consilierea psihologică. proiectarea și implementarea profesională a planurilor de intervenție a unui proces de consiliere în sport. capacitatea de adaptare a terminologiei și a strategiilor de comunicare în funcție de diagnosticul psihologic al clienților. |
| Aptitudini | <ul style="list-style-type: none"> capacitatea de a aplica cunoștințele dobândite specifice psihoterapiei și consilierii în sport la situații (cazuri) cu un grad mediu de complexitate și de a formula concluzii de specialitate bine argumentate. aplicarea principiilor comunicării eficiente în consiliere sportivilor cu scopul stabilirii unui contact eficient și adecvat particularităților persoanelor cu probleme de adaptare și integrare sportivă. capacitatea de a elabora un plan de consiliere, de complexitate medie, pe baza principalelor paradigme ale consilierii psihologice. |
| Responsabilitate și autonomie | <ul style="list-style-type: none"> capacitatea de interpretare adecvată a situațiilor concrete în care asistența și suportul psihologic ar putea fi necesară. respectare principiilor deontologice și de etică profesională, respectare autonomiei clienților. capacitatea de a lucra independent (eventual cu o minimă îndrumare) pentru obținerea informațiilor necesare proiectării protocolului psihoterapeutic. capacitatea de a deprinde strategiile de muncă riguroasă, eficientă și responsabilă, de punctualitate și răspundere personală față de rezultat, pe baza principiilor, normelor și valorilor codului de etică profesională. dezvoltarea unor abilități de autocontrol permanent și conștient cu privire la motivațiile pentru învățare, prin raportare la propriile obiective de dezvoltare profesională și personală. |

7. Conținuturi

| 7. 1 Curs | Metode de predare | Observații |
|---|--|------------|
| 1. Consilierea psihologică – delimitări conceptuale, descriere și specific; 2. Atitudinile, abilitățile și tehnici de lucru în consilierea psihologică a sportivilor de performanță; Caracteristicile ale persoanelor consiliate și alianța terapeutică; (cursul 2 și 3) 3. Procesul consilierii psihologice și etape: intervenția, generarea și menținerea schimbării; (cursul 4 și 5) 4. Consilierea vocațională și de carieră la sportivii de performanță; (cursul 6 și 7) 5. Aspecte etice și deontologice ale consilierii psihologice; (cursul 8 și 9) 6. Consilierea psihologică în rezolvarea problemelor și situațiilor de criza la sportivii de performanță; (cursul 10 și 11) 7. Consilierea psihologică în ameliorarea dificultăților relaționale și managementul conflictelor la sportivii de | Prelegerea interactivă, învățarea în echipă, expunere, exemplificare, brainstorming, învățarea prin descoperire. | |



performanță; (cursul 12 și 13)

8. Modalități de creștere a rezilienței și de promovarea a sănătății emoționale la sportivii de performanță;

Bibliografie selectivă (principală):

1. Holdevici, Irina, Ameliorarea performanțelor individuale prin tehnici de psihoterapie, Editura Orizonturi, București, 2000
2. Holdevici Irina, Psihoterapii de scurtă durată, Editura Trei, București, 2011
3. Taylor, S. E. (1999). *Health psychology (4th ed.)*. New York: McGraw-Hill. 132

Bibliografie selectivă (secundară):

1. Baban, A., (1998). *Stres și personalitate*. Cluj-Napoca: Presa Universitară Clujeană.
2. Baban A. (2001). Consilierea educațională, Psinet Ardealul, Cluj – Napoca;
3. Maibach, E., Parrot, L.R. (1995). *Designing health messages - Approaches from Communication Theory and Public Health Practice*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
4. Flay, B.R. (1985). Prosocial approaches to smoking prevention: A review of findings. *Health Psychology*, 4, 449-488.
5. Sarafino, E. P. (1998). *Health psychology: Biopsychosocial interactions (3rd ed.)*. Brisbane: John Wiley and Sons.
6. Schofield, P.E, Pattinson, E.P, Hill, D., Borland, R., (2001). The Influence of group identification on the adoption of peer group smoking norms. *Psychology and Health*, voi. 16.
7. Sheridan, C.L., Radmacher, S.A., (1992). *Health Psychology - Challenging the Biomedical Model*. New York: John Wiley & Sons, Inc.
- 8.
9. Burns, D., *The Feeling Good Handbook*, A Plume Book, New York, 1989
10. Chamberlain, J.M., *Eliminate your Self-Defeating Behaviors*, Brigham Young University Press, 1978
11. Clark, D., A cognitive approach of panic, *Behavior Research Theory* 1986, 24, 5, pp. 461-470
12. Cottraux, J., Blackburn, J. M., *Thérapies cognitives des troubles de la personnalité*, Ed. Masson, Paris, 1995
13. Donegan, E., and Dugas, M., Generalized anxiety disorder: A comparison of adults receiving cognitive behavioral therapy or applied relaxation. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 80(3), 490-496. 2012
14. Ellis, A., Grieger, R., *Handbook of Rationale therapy*, Springer Corp., New York, 1977
15. Ellis, A., The Impossibility of Achieving Consistently Good Mental Health, in *American Psychologist*, 42, 4, 1987, pp. 364-375.
16. Epuran, M., Relația dintre obiectivele pregătirii psihice a sportivilor și metodele specifice de realizare a lor. In revista Știința sportului, Nr. 6. 1997, p. 21-32.
17. Epuran, M., Holdevici, Irina, Experiența românească în domeniul asistenței psihologice a sportivilor de performanță ". In revista Știința sportului, Nr. 2, 1996: p.21 -24.
18. Epuran, M., Tonita, F., A Few Uses of Communication and Neurolingustic Planning Theories in Sport Psychology, București, X-th Congress of Cybernetics and Systems - Abstracts. Tome II p. 96.
19. Epuran, M., Holdevici, Irina, Compendiu de psihologie pentru antrenori, Editura Sport-Turism, București, 1980
20. Holdevici, Irina, Vasilescu, I. P., *Activitatea sportivă: Decizie - autoreglare -performanță*, Editura Sport-Turism, București, 1987
21. Holdevici, Irina, Autosugestie și relaxare, editura Ceres, București, 1995
22. Holdevici, Irina, Elemente de psihoterapie, ediția a II-a, Editura All, București, 1997
23. Holdevici, Irina, Vasilescu, I.P., *Psihoterapia - un tratament fără medicamente*, Editura Ceres, București, 1997
24. Holdevici, Irina, *Psihoterapia tulburărilor anxioase*, Editura Ceres, București, 1998
25. Holdevici Irina, Vasilescu, I.P. *Autodepășirea în sport*, Editura Sport-Turism, București, 1988
26. Holdevici, Irina, *Gândirea pozitivă. Ghid practic de psihoterapie rațional-emoțională și cognitiv-comportamentală*, Editura Știință & Tehnică, București, 1999



| | | |
|---|--|-------------------|
| 27. Holdevici, Irina, Hipnoza clinică, Editura Ceres, București, 2001 | | |
| 28. Holdevici, Irina, Hipnoza clinică, Editura Trei, București, 2010 | | |
| 29. Holdevici Irina, Tratat de psihoterapie cognitiv-comportamentală, Editura Trei, București, 2009 | | |
| 7. 2 Seminar/laborator | Metode de predare | Observații |
| <ol style="list-style-type: none">1. Introducerea conceptelor de lucru din consiliere și terapia scurtă;2. Specificul evaluării în consilierea și psihoterapia scurtă la sportivii de performanță;3. Descompunerea problemei în părțile ei componente în consilierea și psihoterapia scurtă la sportivii de performanță;4. Modelul ABC, identificarea gândurilor negative și a gândurilor alternative pozitive; prezentarea schemelor cognitive și distorsiunilor cognitive; identificarea și contraargumentarea acestora;5. Consilierea și terapia scurtă comportamentală și metodele acesteia: desensibilizarea sistematică, expunerea, întărirea, antrenamentul asertiv.6. Consilierea și terapia scurtă la sportivii de performanță: Posibilități și limite;7. Consilierea cognitiv-comportamentală și metodele acesteia – explorare. | <p>Prelegerea interactivă, învățarea în echipă, brainstorming, brainwriting, învățarea prin descoperire, turul galeriei, știu/vreau să știu/am învățat.</p> <p>Gândiți /în perechi/comunicați.</p> <p>Studiu de caz, metoda cubului, învățarea dirijată.</p> | |
| Bibliografie: <ol style="list-style-type: none">1. Baban, A., (1998). <i>Stres și personalitate</i>. Cluj-Napoca: Presa Universitară Clujeană.2. Baban A. (2001). Consilierea educațională, Psinet Ardealul, Cluj – Napoca;3. Maibach, E., Parrot, L.R. (1995). <i>Designing health messages - Approaches from Communication Theory and Public Health Practice</i>. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.4. Flay, B.R. (1985). Prosocial approaches to smoking prevention: A review of findings. <i>Health Psychology</i>, 4, 449-488.5. Sarafino, E. P. (1998). <i>Health psychology: Biopsychosocial interactions (3rd ed.)</i>. Brisbane: John Wiley and Sons.6. Schofield, P.E, Pattinson, E.P, Hill, D., Borland, R., (2001). The Influence of group identification on the adoption of peer group smoking norms. <i>Psychology and Health</i>, voi. 16.7. Sheridan, C.L., Radmacher, S.A., (1992). <i>Health Psychology - Challenging the Biomedical Model</i>. New York: John Wiley & Sons, Inc.8. Taylor, S. E. (1999). <i>Health psychology (4th ed.)</i>. New York: McGraw-Hill. 132 | | |

8. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Disciplina este concepută astfel încât să răspundă deopotrivă așteptărilor Colegiului Psihologilor din România, Comisia aplicativă de Psihologie clinică și psihoterapie. De asemenea, alegerea temelor de curs și seminar cu conținut aplicativ s-a realizat în urma consultării pieței serviciilor de evaluare psihologică, atât din zona Resurselor Umane, cât și cea a Cabinetelor de Psihologie.

Tematica disciplinei utilizează cele mai recente și semnificative rezultate ale psihologiei din literatura de specialitate națională și mondială.



9. Evaluare

| Tip activitate | 9.1 Criterii de evaluare | 9.2 Metode de evaluare | 9.3 Pondere din nota finală |
|---|---|--|-----------------------------|
| 9.4 Curs | Gradul de asimilare al cunoștințelor și ponderea rezolvării corecte a sarcinilor de examen. | Examen | 50% |
| 9.5 Seminar / laborator | Gradul de însușire a deprinderilor de analiză și prezentare. Participarea la discuții. Corectitudinea documentării. Rezolvarea temelor de seminar. | Prezentarea proiectelor. Teme de control. Studii de caz. | 50% |
| | Restanțe: În toate sesiunile ulterioare studenții vor susține o evaluare similară celei din prima sesiune de examinare Mărire de notă: Examinarea urmează principiile examinării inițiale la care se adaugă un interviu de specialitate din tematica cursului. | | |
| 9.6 Standard minim de performanță | | | |
| <ul style="list-style-type: none">Elaborarea, susținerea și promovarea prin realizarea a minim 50% din cerințele aferente tuturor formelor de evaluare continuă la seminar;Notarea pe parcurs este luată în calcul în anul curent, inclusiv în sesiunea de reprogramare. <p>Pentru promovare, nota la evaluarea finală (examen) trebuie să fie minimum cinci.</p> | | | |

Data,
25.09.2025

Titularul de curs,
Dr. Kulcsar Cristina

Director de Departament,
Prof.univ.dr. Irina HOLDEVICI



FACULTATEA DE PSIHOLOGHIE

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

| | |
|---------------------------------------|------------------------------|
| 1.1 Instituția de învățământ superior | UNIVERSITATEA TITU MAIORESCU |
| 1.2 Facultatea | Psihologie |
| 1.3 Departamentul | Psihologie și Psihoterapie |
| 1.4 Domeniul de studii | Psihologie |
| 1.5 Ciclul de studii | Master |
| 1.6 Programul de studii | Psihologia sportului |

2. Date despre disciplină

| | | | | | | | |
|--|---|---------------|-----------|-----------------------|----------|-------------------------|----------|
| 2.1 Denumirea disciplinei | CONSILIERE ȘI PSIHOTERAPIE LA SPORTIVII DE PERFORMANȚĂ I | | | | | | |
| Codul disciplinei | PSP 2.2.3. | | | | | | |
| 2.2 Titularul activităților de curs | Dr. Cristina KULCSAR | | | | | | |
| 2.3 Titularul activităților de seminar | | | | | | | |
| 2.4 Anul de studiu | II | 2.5 Semestrul | II | 2.6 Tipul de evaluare | E | 2.7 Regimul disciplinei | O |

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

| | | | | | |
|--|------------|-----------------------|-----------|-----------------------|-----------|
| 3.1 Număr de ore pe săptămână | 4 | din care: 3.2 curs | 2 | 3.3 seminar/laborator | 2 |
| 3.4 Total ore din planul de învățământ | 56 | din care: 3.5 curs | 28 | 3.6 seminar/laborator | 28 |
| Distribuția fondului de timp | | | | | ore |
| Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe | | | | | 100 |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren | | | | | 35 |
| Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri | | | | | 32 |
| Tutoriat | | | | | - |
| Examinări | | | | | 2 |
| Alte activități..... | | | | | - |
| 3.7 Total ore studiu individual | 169 | | | | |
| 3.9 Total ore pe semestru | 225 | | | | |
| 3.10 Numărul de credite | 9 | | | | |

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 cu minim 50 de locuri, calculator și videoproiector, tablă, cretă, flipchart, marker |
| 5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului | • Sală cu minim 40 de locuri, calculator și videoproiector, tablă, cretă, flipchart, marker |



6. Obiectivele disciplinei - rezultate așteptate ale învățării la formarea cărora contribuie parcurgerea și promovarea disciplinei

| | |
|-------------------------------|---|
| Cunoștințe | <ul style="list-style-type: none"> capacitatea de folosire corectă și adecvată a metodelor și strategiilor procesului de psihoterapie și consiliere în sport. capacitatea de a înțelege și descrie principalele concepte, paradigme și metodologii utilizate în psihoterapia și consilierea psihologică. proiectarea și implementarea profesională a planurilor de intervenție a unui proces de consiliere în sport. capacitatea de adaptare a terminologiei și a strategiilor de comunicare în funcție de diagnosticul psihologic al clienților. |
| Aptitudini | <ul style="list-style-type: none"> capacitatea de a aplica cunoștințele dobândite specifice psihoterapiei și consilierii în sport la situații (cazuri) cu un grad mediu de complexitate și de a formula concluzii de specialitate bine argumentate. aplicarea principiilor comunicării eficiente în consiliere sportivilor cu scopul stabilirii unui contact eficient și adecvat particularităților persoanelor cu probleme de adaptare și integrare sportivă. capacitatea de a elabora un plan de consiliere, de complexitate medie, pe baza principalelor paradigme ale consilierii psihologice. |
| Responsabilitate și autonomie | <ul style="list-style-type: none"> capacitatea de interpretare adecvată a situațiilor concrete în care asistența și suportul psihologic ar putea fi necesară. respectare principiilor deontologice și de etică profesională, respectare autonomiei clienților. capacitatea de a lucra independent (eventual cu o minimă îndrumare) pentru obținerea informațiilor necesare proiectării protocolului psihoterapeutic. capacitatea de a deprinde strategiile de muncă riguroasă, eficientă și responsabilă, de punctualitate și răspundere personală față de rezultat, pe baza principiilor, normelor și valorilor codului de etică profesională. dezvoltarea unor abilități de autocontrol permanent și conștient cu privire la motivațiile pentru învățare, prin raportare la propriile obiective de dezvoltare profesională și personală. |

7. Conținuturi

| 7. 1 Curs | Metode de predare | Observații |
|--|--|------------|
| 1. Psihoterapia în sportul de performanță; 2. Terapii psihodinamice: freudiană, jungiană, adleriană; (cursul 2 și 3) 3. Terapia cognitiv – comportamentală; (cursul 4 și 5) 4. Terapia umanist – experiențială (cursul 6 și 7) 5. Psihodrama 6. Terapia existențială 7. Terapia de grup 8. Gestalt terapia 9. Psihoterapia de cuplu și familie 10. Terapia schemelor cognitive 11. Modele de reducere a stresului competițional la sportivii de performanță; | Prelegerea interactivă, învățarea în echipă, expunere, exemplificare, brainstorming, învățarea prin descoperire. | |
| Bibliografie selectivă (principală): 1. Holdevici Irina, Psihoterapii de scurtă durată, Editura Trei, București, 2011 2. Taylor, S. E. (1999). <i>Health psychology (4th ed.)</i> . New York: McGraw-Hill. 132 3. Holdevici, Irina, Ameliorarea performanțelor individuale prin tehnici de psihoterapie, Editura Orizonturi, București, 2000 | | |



Bibliografie selectivă (secundară):

1. Baban, A., (1998). *Stres și personalitate*. Cluj-Napoca: Presa Universitară Clujeană.
2. Baban A. (2001). Consilierea educațională, Psinet Ardealul, Cluj – Napoca;
3. Maibach, E., Parrot, L.R. (1995). *Designing health messages - Approaches from Communication Theory and Public Health Practice*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
4. Flay, B.R. (1985). Prosocial approaches to smoking prevention: A review of findings. *Health Psychology*, 4, 449-488.
5. Sarafino, E. P. (1998). *Health psychology: Biopsychosocial interactions (3rd ed.)*. Brisbane: John Wiley and Sons.
6. Schofield, P.E, Pattinson, E.P, Hill, D., Borland, R., (2001). The Influence of group identification on the adoption of peer group smoking norms. *Psychology and Health*, voi. 16.
7. Sheridan, C.L., Radmacher, S.A., (1992). *Health Psychology - Challenging the Biomedical Model*. New York: John Wiley & Sons, Inc.
8. Burns, D., *The Feeling Good Handbook*, A Plume Book, New York, 1989
9. Chamberlain, J.M., *Eliminate your Self-Defeating Behaviors*, Bringham Young University Press, 1978
10. Clark, D., A cognitive approach of panic, *Behavior Research Theory* 1986, 24, 5, pp. 461-470
11. Cottraux, J., Blackburn, J. M., *Thérapies cognitives des troubles de la personnalité*, Ed. Masson, Paris, 1995
12. Donegan, E., and Dugas, M., Generalized anxiety disorder: A comparison of adults receiving cognitive behavioral therapy or applied relaxation. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 80(3), 490-496. 2012
13. Ellis, A., Grieger, R., *Handbook of Rationale therapy*, Springer Corp., New York, 1977
14. Ellis, A., The Impossibility of Achieving Consistently Good Mental Health, in *American Psychologist*, 42, 4, 1987, pp. 364-375.
15. Epuran, M., Relația dintre obiectivele pregătirii psihice a sportivilor și metodele specifice de realizare a lor. In revista *Știința sportului*, Nr. 6. 1997, p. 21-32.
16. Epuran, M., Holdevici, Irina, *Experiența românească în domeniul asistenței psihologice a sportivilor de performanță* ". In revista *Știința sportului*, Nr. 2, 1996: p.21 -24.
17. Epuran, M., Tonita, F., A Few Uses of Communication and Neurolinguistic Planning Theories in Sport Psychology, București, X-th Congress of Cybernetics and Systems - Abstracts. Tome II p. 96.
18. Epuran, M., Holdevici, Irina, *Compendiu de psihologie pentru antrenori*, Editura Sport-Turism, București, 1980
19. Holdevici, Irina, Vasilescu, I. P., *Activitatea sportivă: Decizie - autoreglare -performanță*, Editura Sport-Turism, București, 1987
20. Holdevici, Irina, *Autosugestie și relaxare*, editura Ceres, București, 1995
21. Holdevici, Irina, *Elemente de psihoterapie*, ediția a II-a, Editura All, București, 1997
22. Holdevici, Irina, Vasilescu, I.P., *Psihoterapia - un tratament fără medicamente*, Editura Ceres, București, 1997
23. Holdevici, Irina, *Psihoterapia tulburărilor anxioase*, Editura Ceres, București, 1998
24. Holdevici Irina, Vasilescu, I.P. *Autodepășirea în sport*, Editura Sport-Turism, București, 1988
25. Holdevici, Irina, *Gândirea pozitivă. Ghid practic de psihoterapie rational-emotivă și cognitiv-comportamentală*, Editura Știință & Tehnică, București, 1999
26. Holdevici, Irina, *Hipnoza clinică*, Editura Ceres, București, 2001
27. Holdevici, Irina, *Hipnoza clinică*, Editura Trei, București, 2010
28. Holdevici Irina, *Tratat de psihoterapie cognitiv-comportamentală*, Editura Trei, București, 2009
- 29.

| 7. 2 Seminar/laborator | Metode de predare | Observații |
|--|--|------------|
| 1. Introducerea conceptelor de lucru din consiliere și terapia scurtă; 2. Specificul evaluării în consilierea și psihoterapia scurtă la sportivii de performanță; | Prelegerea interactivă, învățarea în echipă, brainstorming, brainwriting, | |



| | | |
|--|--|--|
| <p>3. Descompunerea problemei în părțile ei componente în consilierea și psihoterapia scurtă la sportivii de performanță;</p> <p>4. Modelul ABC, identificarea gândurilor negative și a gândurilor alternative pozitive; prezentarea schemelor cognitive și distorsiunilor cognitive; identificarea și contraargumentarea acestora;</p> <p>5. Consilierea și terapia scurtă comportamentală și metodele acesteia: desensibilizarea sistematică, expunerea, întărirea, antrenamentul asertiv.</p> <p>6. Consilierea și terapia scurtă la sportivii de performanță: Posibilități și limite;</p> <p>7. Consilierea cognitiv-comportamentală și metodele acesteia – explorare.</p> | <p>învățarea prin descoperire, turul galeriei, știu/vreau să știu/am învățat. Gândiți /în perechi/comunicați. Studiu de caz, metoda cubului, învățarea dirijată.</p> | |
|--|--|--|

Bibliografie:

1. Baban, A., (1998). *Stres și personalitate*. Cluj-Napoca: Presa Universitară Clujeană.
2. Baban A. (2001). Consilierea educațională, Psinet Ardealul, Cluj – Napoca;
3. Maibach, E., Parrot, L.R. (1995). *Designing health messages - Approaches from Communication Theory and Public Health Practice*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
4. Flay, B.R. (1985). Prosocial approaches to smoking prevention: A review of findings. *Health Psychology*, 4, 449-488.
5. Sarafino, E. P. (1998). *Health psychology: Biopsychosocial interactions (3rd ed.)*. Brisbane: John Wiley and Sons.
6. Schofield, P.E, Pattinson, E.P, Hill, D., Borland, R., (2001). The Influence of group identification on the adoption of peer group smoking norms. *Psychology and Health*, voi. 16.
7. Sheridan, C.L., Radmacher, S.A., (1992). *Health Psychology - Challenging the Biomedical Model*. New York: John Wiley & Sons, Inc.
8. Taylor, S. E. (1999). *Health psychology (4th ed.)*. New York: McGraw-Hill. 132

8. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Disciplina este concepută astfel încât să răspundă deopotrivă așteptărilor Colegiului Psihologilor din România, Comisia aplicativă de Psihologie clinică și psihoterapie. De asemenea, alegerea temelor de curs și seminar cu conținut aplicativ s-a realizat în urma consultării pieței serviciilor de evaluare psihologică, atât din zona Resurselor Umane, cât și cea a Cabinetelor de Psihologie.

Tematica disciplinei utilizează cele mai recente și semnificative rezultate ale psihologiei din literatura de specialitate națională și mondială.



9. Evaluare

| Tip activitate | 9.1 Criterii de evaluare | 9.2 Metode de evaluare | 9.3 Pondere din nota finală |
|---|---|--|-----------------------------|
| 9.4 Curs | Gradul de asimilare al cunoștințelor și ponderea rezolvării corecte a sarcinilor de examen. | Examen | 50% |
| 9.5 Seminar / laborator | Gradul de însușire a deprinderilor de analiză și prezentare. Participarea la discuții. Corectitudinea documentării. Rezolvarea temelor de seminar. | Prezentarea proiectelor. Teme de control. Studii de caz. | 50% |
| | Restanțe: În toate sesiunile ulterioare studenții vor susține o evaluare similară celei din prima sesiune de examinare Mărire de notă: Examinarea urmează principiile examinării inițiale la care se adaugă un interviu de specialitate din tematica cursului. | | |
| 9.6 Standard minim de performanță | | | |
| <ul style="list-style-type: none">Elaborarea, susținerea și promovarea prin realizarea a minim 50% din cerințele aferente tuturor formelor de evaluare continuă la seminar;Notarea pe parcurs este luată în calcul în anul curent, inclusiv în sesiunea de reprogramare. <p>Pentru promovare, nota la evaluarea finală (examen) trebuie să fie minimum cinci.</p> | | | |

Data,
26.09.2025

Titularul de curs,
Dr. Kulcsar Cristina

Director de Departament,
Prof.univ.dr. Irina HOLDEVICI



FACULTATEA DE PSIHOLOGIE

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

| | |
|---------------------------------------|------------------------------|
| 1.1 Instituția de învățământ superior | UNIVERSITATEA TITU MAIORESCU |
| 1.2 Facultatea | Psihologie |
| 1.3 Departamentul | Psihologie și Psihoterapie |
| 1.4 Domeniul de studii | Psihologie |
| 1.5 Ciclul de studii | Master |
| 1.6 Programul de studii | Psihologia sportului |

2. Date despre disciplină

| | | | | | | | |
|--|--|---------------|----------|-----------------------|----------|-------------------------|----------|
| 2.1 Denumirea disciplinei | ETICĂ ȘI PERFORMANȚĂ ÎN SPORT | | | | | | |
| Codul disciplinei | PSP 2.1.4. | | | | | | |
| 2.2 Titularul activităților de curs | Lect.univ.dr. Florentina TONIȚA | | | | | | |
| 2.3 Titularul activităților de seminar | | | | | | | |
| 2.4 Anul de studiu | II | 2.5 Semestrul | I | 2.6 Tipul de evaluare | E | 2.7 Regimul disciplinei | O |

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

| | | | | | |
|--|------------|-----------------------|-----------|-----------------------|-----------|
| 3.1 Număr de ore pe săptămână | 4 | din care: 3.2 curs | 2 | 3.3 seminar/laborator | 2 |
| 3.4 Total ore din planul de învățământ | 56 | din care: 3.5 curs | 28 | 3.6 seminar/laborator | 28 |
| Distribuția fondului de timp | | | | | ore |
| Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe | | | | | 100 |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren | | | | | 35 |
| Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri | | | | | 32 |
| Tutoriat | | | | | - |
| Examinări | | | | | 2 |
| Alte activități..... | | | | | - |
| 3.7 Total ore studiu individual | 169 | | | | |
| 3.9 Total ore pe semestru | 225 | | | | |
| 3.10 Numărul de credite | 9 | | | | |

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 cu minim 50 de locuri, calculator și videoproiector, tablă, cretă, flipchart, marker |
| 5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului | • Sală cu minim 40 de locuri, calculator și videoproiector, tablă, cretă, flipchart, marker |



6. Obiectivele disciplinei - rezultate așteptate ale învățării la formarea cărora contribuie parcurgerea și promovarea disciplinei

| | |
|-------------------------------|---|
| Cunoștințe | <ul style="list-style-type: none"> abilitatea de folosire corectă, adecvată, a principiilor etice pentru asigurarea unor servicii de înaltă calitate în psihologia sportului. utilizarea unei comunicări profesionale etice cu toți stakeholderii implicați în performanța sportivă (sportivi, părinți, antrenori, staff tehnic, arbitri, organizații sportive, mass-media, fani, etc.). acumularea cunoștințelor cele mai noi din domeniu, care să permită realizarea unor cercetări avansate, respectând rigorile etice. realizarea sub supervizare a unor intervenții în domeniul psihologiei sportului. |
| Aptitudini | <ul style="list-style-type: none"> utilizarea adecvată în comunicarea profesională a conceptelor etice pentru a iniția și aplica protocoale de creștere a performanțelor sportive. aplicarea principiilor etice în intervenția psihologică cu scopul stabilirii unui contact eficient și adecvat particularităților beneficiarului. construirea unei relații de comunicare adaptată caracteristicilor psihologice și nevoilor beneficiarului. |
| Responsabilitate și autonomie | <ul style="list-style-type: none"> etică profesională, respectarea autonomiei clienților. analiză și gândire critică responsabilă în situațiile specifice. interpretarea situațiilor concrete de asistență psihologică. gestionarea situațiilor critice și a urgențelor. |

7. Conținuturi

| 7. 1 Curs | Metode de predare | Observații |
|--|--|------------|
| 1. Etica în sportul de performanță 2. Standarde etice generale: principii de competență și profesionalism 3. Standarde etice legate de responsabilitate profesională și socială 4. Standarde etice legate de confidențialitate și integritate. Dopajul în sport 5. Standarde etice legate de egalitate și respectarea drepturilor și demnității sportivilor 6. Standarde etice legate de cercetarea științifică și valorificarea rezultatelor 7. Standarde pentru declarații publice și reclamă | Prelegerea interactivă, învățarea în echipă, expunere, exemplificare, brainstorming, învățarea prin descoperire. | |
| Bibliografie selectivă (principală): <ol style="list-style-type: none"> Colegiul Psihologilor din România, Codul Deontologic actualizat 2025 - Lege5.ro Hankes, D. M. (2012). Ethical considerations in sport psychology. În S. M. Murphy (Ed.), <i>The Oxford handbook of sport and performance psychology</i> (pp. 45-65). Oxford University Press. Mărgărit, Elena-Mădălina; Tonița, Florentina; Angelescu, Nicolae (2018), <i>Employing social media in working with athletes: a case study discussing ethical implications for applied sport psychology consultants</i>, In eLSE 2018 The 14th International Scientific Conference “eLearning and Software for Education” <i>eLearning challenges and new horizons</i>, Volume III DOI: 10.12753/2066-026X-18-187, Pages: 308-313 | | |



Bibliografie selectivă (secundară):

1. American Psychological Association. (2002). Ethical principles of psychologists and code of conduct. *American Psychologist*, 57(12), 1060-1073. Available from <http://www.apa.org/ethics/code2002.html>
2. Andersen, M. B., Van Raalte, J. L., & Brewer, B. W. (2001). Sport psychology service delivery: Staying ethical while keeping loose. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13(1), 1-10. <https://doi.org/10.1080/10413200109339094>
3. Brown, J. L., & Cogan, K. D. (2006). Ethical clinical practice and sport psychology: When two worlds collide. *Ethics & Behavior*, 16(1), 15-23. https://doi.org/10.1207/s15327019eb1601_3
4. Buceta, J. M. (1993). The sport psychologist/athletic coach dual role: Advantages, difficulties, and ethical considerations. *Journal of Applied Sport Psychology*, 5(1), 64-77. <https://doi.org/10.1080/10413209308411306>
5. Colegiul Psihologilor din România, Codul deontologic al profesiei de psiholog cu liberă practică, [Proiect Codul deontologic al profesiei de psiholog cu drept de libera practica - var. revizuita.pdf](#)
6. Etzel, E. F., Watson II, J. C., & Zizzi, S. (2004). A web-based survey of AAASP members' ethical beliefs and behaviors in the new millennium. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16(3), 236-250. <https://doi.org/10.1080/10413200490485595>
7. Haberl, P., & Peterson, K. (2006). Olympic-size ethical dilemmas: Issues and challenges for sport psychology consultants on the road and at the Olympic Games. *Journal of Sport Psychology*, 24(4), 345-360.
8. Huang, C.-J., & Hung, T.-M. (2008). Ethical issues in sport psychology services: Dual relationships, confidentiality, and competence boundaries. *Bulletin of Sport and Exercise Psychology of Taiwan*, 13, 53-69. <https://www.researchgate.net/publication/282336717>
9. McCullagh, P., & Noble, J. M. (2002). Education for becoming a sport psychologist. În J. L. Van Raalte & B. W. Brewer (Eds.), *Exploring sport and exercise psychology* (pp. 439-459). Washington DC: American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10465-019>
10. Smith, D. (1992). The coach as sport psychologist: An alternative view. *Journal of Applied Sport Psychology*, 4(1), 56-62. <https://doi.org/10.1080/10413209208406453>
11. Watson II, J. C., Clement, D., Harris, B., Leffingwell, T. R., & Hurst, J. (2006). Teacher-practitioner multiple-role issues in sport psychology. *Ethics & Behavior*, 16(1), 41-59. https://doi.org/10.1207/s15327019eb1601_5
12. Watson II, J. C., Zizzi, S., & Etzel, E. F. (2006). Ethical training in sport psychology programs: Current training standards. *Ethics & Behavior*, 16 (1), 5-14. https://doi.org/10.1207/s15327019eb1601_2

| 7. 2 Seminar/laborator | Metode de predare | Observații |
|---|--|------------|
| <ol style="list-style-type: none">1. Aspecte etice și morale în sport; valori caracteristice ”spiritului sportiv” (fair-play, onestitate, excelență în performanță, spirit de echipă etc.)2. Rolul psihologului sportiv și competențele sale profesionale3. Responsabilitatea socială și profesională a psihologului sportiv4. Confidențialitatea și integritatea: provocări și limite în psihologia sportului5. Dopajul în sport; implicații etice | <p>Prelegerea interactivă, învățarea în echipă, brainstorming, brainwriting, învățarea prin descoperire, turul galeriei, știu/vreau să știu/am învățat. Gândiți /în perechi/comunicați. Studiu de caz,</p> | |



| | | |
|--|--|--|
| 6. Aspecte etice legate de egalitate și respectarea drepturilor și demnității sportivilor 7. Provocările etice ale social media, mediatizarea excesivă a sportivilor de performanță și aspecte etice pentru declarații publice și reclamă | metoda cubului, învățarea dirijată. | |
|--|--|--|

Bibliografie:

1. American Psychological Association. (2002). Ethical principles of psychologists and code of conduct. *American Psychologist*, 57(12), 1060-1073. Available from <http://www.apa.org/ethics/code2002.html>
2. Andersen, M. B., Van Raalte, J. L., & Brewer, B. W. (2001). Sport psychology service delivery: Staying ethical while keeping loose. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13(1), 1-10. <https://doi.org/10.1080/10413200109339094>
3. Brown, J. L., & Cogan, K. D. (2006). Ethical clinical practice and sport psychology: When two worlds collide. *Ethics & Behavior*, 16(1), 15-23. https://doi.org/10.1207/s15327019eb1601_3
4. Buceta, J. M. (1993). The sport psychologist/athletic coach dual role: Advantages, difficulties, and ethical considerations. *Journal of Applied Sport Psychology*, 5(1), 64-77. <https://doi.org/10.1080/10413209308411306>
5. Colegiul Psihologilor din România, Codul deontologic al profesiei de psiholog cu liberă practică, [Proiect Codul deontologic al profesiei de psiholog cu drept de libera practica - var. revizuita.pdf](#)
6. Colegiul Psihologilor din România, [Codul Deontologic actualizat 2025 - Lege5.ro](#)
7. Etzel, E. F., Watson II, J. C., & Zizzi, S. (2004). A web-based survey of AAASP members' ethical beliefs and behaviors in the new millennium. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16(3), 236-250. <https://doi.org/10.1080/10413200490485595>
8. Haberl, P., & Peterson, K. (2006). Olympic-size ethical dilemmas: Issues and challenges for sport psychology consultants on the road and at the Olympic Games. *Journal of Sport Psychology*, 24(4), 345-360.
9. Hanks, D. M. (2012). Ethical considerations in sport psychology. În S. M. Murphy (Ed.), *The Oxford handbook of sport and performance psychology* (pp. 45-65). Oxford University Press.
10. Huang, C.-J., & Hung, T.-M. (2008). Ethical issues in sport psychology services: Dual relationships, confidentiality, and competence boundaries. *Bulletin of Sport and Exercise Psychology of Taiwan*, 13, 53-69. <https://www.researchgate.net/publication/282336717>
11. Mărgărit, Elena-Mădălina; Tonița, Florentina; Angelescu, Nicolae (2018), *Employing social media in working with athletes: a case study discussing ethical implications for applied sport psychology consultants*, In eLSE 2018 The 14th International Scientific Conference “eLearning and Software for Education” *eLearning challenges and new horizons*, Volume III DOI: 10.12753/2066-026X-18-187, Pages: 308-313
12. McCullagh, P., & Noble, J. M. (2002). Education for becoming a sport psychologist. În J. L. Van Raalte & B. W. Brewer (Eds.), *Exploring sport and exercise psychology* (pp. 439-459). Washington DC: American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10465-019>
13. Smith, D. (1992). The coach as sport psychologist: An alternative view. *Journal of Applied Sport Psychology*, 4(1), 56-62. <https://doi.org/10.1080/10413209208406453>
14. Watson II, J. C., Clement, D., Harris, B., Leffingwell, T. R., & Hurst, J. (2006). Teacher-practitioner multiple-role issues in sport psychology. *Ethics & Behavior*, 16(1), 41-59. https://doi.org/10.1207/s15327019eb1601_5
15. Watson II, J. C., Zizzi, S., & Etzel, E. F. (2006). Ethical training in sport psychology



programs: Current training standards. *Ethics & Behavior*, 16 (1), 5-14.
https://doi.org/10.1207/s15327019eb1601_2

8. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Disciplina este concepută astfel încât să răspundă deopotrivă așteptărilor Colegiului Psihologilor din România, Comisia aplicativă de Psihologie clinică și psihoterapie. De asemenea, alegerea temelor de curs și seminar cu conținut aplicativ s-a realizat în urma consultării pieței serviciilor de evaluare psihologică, atât din zona Resurselor Umane, cât și cea a Cabinetelor de Psihologie. Tematica disciplinei utilizează cele mai recente și semnificative rezultate ale psihologiei din literatura de specialitate națională și mondială.

9. Evaluare

| Tip activitate | 9.1 Criterii de evaluare | 9.2 Metode de evaluare | 9.3 Pondere din nota finală |
|---|---|--|-----------------------------|
| 9.4 Curs | Gradul de asimilare al cunoștințelor și ponderea rezolvării corecte a sarcinilor de examen. | Examen | 50% |
| 9.5 Seminar / laborator | Gradul de însușire a deprinderilor de analiză și prezentare. Participarea la discuții. Corectitudinea documentării. Rezolvarea temelor de seminar. | Prezentarea proiectelor. Teme de control. Studii de caz. | 50% |
| | Restanțe: În toate sesiunile ulterioare studenții vor susține o evaluare similară celei din prima sesiune de examinare Mărire de notă: Examinarea urmează principiile examinării inițiale la care se adaugă un interviu de specialitate din tematica cursului. | | |
| 9.6 Standard minim de performanță | | | |
| <ul style="list-style-type: none">Elaborarea, susținerea și promovarea prin realizarea a minim 50% din cerințele aferente tuturor formelor de evaluare continuă la seminar;Notarea pe parcurs este luată în calcul în anul curent, inclusiv în sesiunea de reprogramare. <p>Pentru promovare, nota la evaluarea finală (examen) trebuie să fie minimum cinci.</p> | | | |

Data,
25.09.2025

Titularul de curs,
Lect.univ.dr. Florentina TONIȚA

Director de Departament,
Prof.univ.dr. Irina HOLDEVICI



FACULTATEA DE PSIHOLOGHIE

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

| | |
|---------------------------------------|------------------------------|
| 1.1 Instituția de învățământ superior | UNIVERSITATEA TITU MAIORESCU |
| 1.2 Facultatea | Psihologie |
| 1.3 Departamentul | Psihologie și Psihoterapie |
| 1.4 Domeniul de studii | Psihologie |
| 1.5 Ciclul de studii | Master |
| 1.6 Programul de studii | Psihologia sportului |

2. Date despre disciplină

| | | | | | | | |
|--|--|---------------|-----------|-----------------------|----------|-------------------------|----------|
| 2.1 Denumirea disciplinei | PREGĂTIREA PSIHOLOGICĂ A CONCURSURILOR SPORTIVE | | | | | | |
| Codul disciplinei | PSP 2.2.5 | | | | | | |
| 2.2 Titularul activităților de curs | Conf.univ.dr. Barbara CRĂCIUN | | | | | | |
| 2.3 Titularul activităților de seminar | | | | | | | |
| 2.4 Anul de studiu | II | 2.5 Semestrul | II | 2.6 Tipul de evaluare | E | 2.7 Regimul disciplinei | O |

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

| | | | | | |
|--|------------|-----------------------|-----------|-----------------------|-----------|
| 3.1 Număr de ore pe săptămână | 4 | din care: 3.2 curs | 2 | 3.3 seminar/laborator | 2 |
| 3.4 Total ore din planul de învățământ | 56 | din care: 3.5 curs | 28 | 3.6 seminar/laborator | 28 |
| Distribuția fondului de timp | | | | | ore |
| Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe | | | | | 100 |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren | | | | | 35 |
| Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri | | | | | 32 |
| Tutoriat | | | | | - |
| Examinări | | | | | 2 |
| Alte activități..... | | | | | - |
| 3.7 Total ore studiu individual | 169 | | | | |
| 3.9 Total ore pe semestru | 225 | | | | |
| 3.10 Numărul de credite | 9 | | | | |

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 cu minim 50 de locuri, calculator și videoproiector, tablă, cretă, flipchart, marker |
| 5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului | • Sală cu minim 40 de locuri, calculator și videoproiector, tablă, cretă, flipchart, marker |



6. Obiectivele disciplinei - rezultate așteptate ale învățării la formarea cărora contribuie parcurgerea și promovarea disciplinei

| | |
|-------------------------------|--|
| Cunoștințe | <ul style="list-style-type: none"> capacitatea de a înțelege și descrie principalele noțiuni și teorii din psihologia sportului și a aplicațiilor acestora asupra performanței sportive și competiționale. capacitatea de adaptare a terminologiei și a strategiilor de comunicare în funcție de nivelul de dezvoltare al sportivilor. |
| Aptitudini | <ul style="list-style-type: none"> capacitatea de a aplica cunoștințele dobândite specifice psihologiei sportului la situații (cazuri care investighează modul de implicare și desfășurare a concursurilor sportive) cu un grad mediu de complexitate și de a formula concluzii de specialitate bine argumentate. aplicarea principiilor comunicării eficiente în intervenția psihologică cu scopul stabilirii unui contact eficient și adecvat particularităților sportivilor. abilitatea de a stabili o relație de comunicare adaptată caracteristicilor psihologice ale persoanelor sportive. |
| Responsabilitate și autonomie | <ul style="list-style-type: none"> respectare principiilor deontologice și de etică profesională, respectare autonomiei clienților. capacitatea de a lucra independent (eventual cu o minimă îndrumare) pentru obținerea informațiilor necesare proiectării protocolului psihoterapeutic de susținere a performanței sportive. capacitatea de a deprinde strategiile de muncă riguroasă, eficientă și responsabilă, de punctualitate și răspundere personală față de rezultat, pe baza principiilor, normelor și valorilor codului de etică profesională. dezvoltarea unor abilități de autocontrol permanent și conștient cu privire la motivațiile pentru învățare, prin raportare la propriile obiective de dezvoltare profesională și personală. |

7. Conținuturi

| 7. 1 Curs | Metode de predare | Observații |
|---|--|------------|
| 1. Psihologia concursului. Definiția concursului 2. Aspectul praxiologic al concursului sportiv 3. Provocare, concurență, cooperare 4. Psihologia competiției 5. Motivația participării la concurs 6. Aspecte operaționale ale concursului: tactica 7. Reglarea voluntară a comportamentului în concurs 8. Autoreglarea emoțiilor în concurs 9. Pregătirea psihologică pentru concurs. Conținut și obiective 10. Pregătirea psihologică particularizată pentru concurs 11. Stările de preparație 12. Formularea obiectivelor pentru concurs 13. Activarea structurilor motivaționale 14. Organizarea maximizată a comportamentului prin reglări adaptative 15. Caracteristicile comportamentelor competiționale | Prelegerea interactivă, învățarea în echipă, expunere, exemplificare, brainstorming, învățarea prin descoperire. | |
| Bibliografie selectivă (principală): <ol style="list-style-type: none"> Epuran, M., Holdevici I., Tonița F. (2008). Psihologia sportului de performanță, Teorie și practică, Editura FEST, București; Epuran, Mihai & Holdevici, Irina, Compendiu de psihologie pentru antrenori. București, Edit. Sport-Turism, 1980. | | |



Bibliografie selectivă (secundară):

3. Epuran, Mihai, *Relația dintre obiectivele pregătirii psihice a sportivilor și metodele specifice de realizare a lor. în revista Știința sportului, Nr. 6. 1997,*
4. Epuran, Mihai, **Schița unei psihologii a activităților corporale compensatorii - Comunicare preliminară.** Bacău, Sesiunea științifică jubiliară, cu ocazia împlinirii a 35 ani de la înființarea Universității Bacău - Secția de kinetoterapie, 1996.
5. Epuran, Mihai, Știința activităților corporale. în: Educație fizică, XXVI, 7, 1973.
6. Epuran, Mihai, Texte de psihologia sportului. I. București, IEFS, 1975.
7. Epuran, Mihai (Red.) Texte de psihologia sportului. II. București, IEFS, 1978.
8. Epuran, Mihai (Red.) Texte de psihologia sportului. III. București, IEFS, 1980.
9. Epuran, Mihai, Tradițional și modern în psihologia sportului Conferința științifică internațională. Chișinău, 1993. în revista de psihologie, nr. 2. 1994.
10. Epuran, Mihai, Epuran, Alexandru, Distorting and Tuning of Information Through Media String In: Proceedings of The IX Cngress of Sport Psychology - International Society of Sport Psychology, Israel Sport Authority, Vol. I, p. 262-264.
11. Epuran, Mihai, Epuran, Valentina, Funcțiile principale și secundare ale activităților corporale. Al Treilea Congres Național de Pedagogie, 1974. în: Educație fizică și sport' XXIV, Nr. 3, 1975.
12. Epuran, Mihai, Holdevici, Irina, *Experiența românească în domeniul asistenței psihologice a sportivilor de performanță*”. în revista Știința sportului, Nr. 2,1996: p.21-24.
13. Epuran, Mihai, Horghidan, Valentina, Mureșanu, Ion, Variation of Psychical Tension During the Mental Preparation of Sportsmen for Contest. In: Contemporary Psychology of Sport. Proceedings of the Second International Congress of Sport Psychology. International Society of Sport Psychology. Ed. G.S. Kenion, Washington, D.C.,

| 7. 2 Seminar/laborator | Metode de predare | Observații |
|---|--|------------|
| <ol style="list-style-type: none">1. Aspectul praxiologic al concursului sportiv2. Provocare, concurență, cooperare în echipa sportivă3. Motivația participării la concurs4. Aspecte operaționale ale concursului: tactica5. Reglarea voluntară a comportamentului în concurs | <p>Prelegerea interactivă, învățarea în echipă, brainstorming, brainwriting, învățarea prin descoperire, turul galeriei, știu/vreau să știu/am învățat. Gândiți /în perechi/comunicați. Studiu de caz, metoda cubului, învățarea dirijată.</p> | |

Bibliografie:

1. Epuran, M., Holdevici I., Tonița F. (2008). Psihologia sportului de performanță, Teorie și practică, Editura FEST, București;
2. Epuran, Mihai, *Relația dintre obiectivele pregătirii psihice a sportivilor și metodele specifice de realizare a lor. în revista Știința sportului, Nr. 6. 1997,*
3. Epuran, Mihai, **Schița unei psihologii a activităților corporale compensatorii - Comunicare preliminară.** Bacău, Sesiunea științifică jubiliară, cu ocazia împlinirii a 35 ani de la înființarea Universității Bacău - Secția de kinetoterapie, 1996.
4. Epuran, Mihai, Știința activităților corporale. în: Educație fizică, XXVI, 7, 1973.
5. Epuran, Mihai, Texte de psihologia sportului. I. București, IEFS, 1975.
6. Epuran, Mihai (Red.) Texte de psihologia sportului. II. București, IEFS, 1978.
7. Epuran, Mihai (Red.) Texte de psihologia sportului. III. București, IEFS, 1980.
8. Epuran, Mihai, Tradițional și modern în psihologia sportului Conferința științifică internațională.



Chișinău, 1993. în revista de psihologie, nr. 2. 1994.

9. Epuran, Mihai, Epuran, Alexandru, Distorting and Tuning of Information Through Media String In: Proceedings of The IX Cngress of Sport Psychology - International Society of Sport Psychology, Israel Sport Authority, Vol. I, p. 262-264.

10. Epuran, Mihai, Epuran, Valentina, Funcțiile principale și secundare ale activităților corporale. Al Treilea Congres Național de Pedagogie, 1974. în: Educație fizică și sport' XXIV, Nr. 3, 1975.

11. Epuran, Mihai & Holdevici, Irina, Compendiu de psihologie pentru antrenori. București, Edit. Sport-Turism, 1980.

12. Epuran, Mihai, Holdevici, Irina, *Experiența românească în domeniul asistenței psihologice a sportivilor de performanță*”. în revista Știința sportului, Nr. 2,1996: p.21-24.

13. Epuran, Mihai, Horghidan, Valentina, Mureșanu, Ion, Variation of Psychical Tension During the Mental Preparation of Sportsmen for Contest. In: Contemporary Psychology of Sport. Proceedings of the Second International Congress of Sport Psychology. International Society of Sport Psychology. Ed. G.S. Kenion, Washington, D.C.,

8. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Disciplina este concepută astfel încât să răspundă deopotrivă așteptărilor Colegiului Psihologilor din România, Comisia aplicativă de Psihologie clinică și psihoterapie. De asemenea, alegerea temelor de curs și seminar cu conținut aplicativ s-a realizat în urma consultării pieței serviciilor de evaluare psihologică, atât din zona Resurselor Umane, cât și cea a Cabinetelor de Psihologie.

Tematica disciplinei utilizează cele mai recente și semnificative rezultate ale psihologiei din literatura de specialitate națională și mondială.



9. Evaluare

| Tip activitate | 9.1 Criterii de evaluare | 9.2 Metode de evaluare | 9.3 Pondere din nota finală |
|---|---|--|-----------------------------|
| 9.4 Curs | Gradul de asimilare al cunoștințelor și ponderea rezolvării corecte a sarcinilor de examen. | Examen | 50% |
| 9.5 Seminar / laborator | Gradul de însușire a deprinderilor de analiză și prezentare. Participarea la discuții. Corectitudinea documentării. Rezolvarea temelor de seminar. | Prezentarea proiectelor. Teme de control. Studii de caz. | 50% |
| | Restanțe: În toate sesiunile ulterioare studenții vor susține o evaluare similară celei din prima sesiune de examinare Mărire de notă: Examinarea urmează principiile examinării inițiale la care se adaugă un interviu de specialitate din tematica cursului. | | |
| 9.6 Standard minim de performanță | | | |
| <ul style="list-style-type: none">Elaborarea, susținerea și promovarea prin realizarea a minim 50% din cerințele aferente tuturor formelor de evaluare continuă la seminar;Notarea pe parcurs este luată în calcul în anul curent, inclusiv în sesiunea de reprogramare. <p>Pentru promovare, nota la evaluarea finală (examen) trebuie să fie minimum cinci.</p> | | | |

Data,
27.09.2025

Titularul de curs,
Conf.univ.dr. Barbara CRĂCIUN

Director de Departament,
Prof.univ.dr. Irina HOLDEVICI



FACULTATEA DE PSIHOLOGHIE

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

| | |
|---------------------------------------|------------------------------|
| 1.1 Instituția de învățământ superior | UNIVERSITATEA TITU MAIORESCU |
| 1.2 Facultatea | Psihologie |
| 1.3 Departamentul | Psihologie și Psihoterapie |
| 1.4 Domeniul de studii | Psihologie |
| 1.5 Ciclul de studii | Master |
| 1.6 Programul de studii | Psihologia sportului |

2. Date despre disciplină

| | | | | | | | |
|--|----------------------------------|---------------|----|-----------------------|---|-------------------------|---|
| 2.1 Denumirea disciplinei | GRUPUL SPORTIV ȘI CONDUCEREA LUI | | | | | | |
| Codul disciplinei | PSP 2.2.6 | | | | | | |
| 2.2 Titularul activităților de curs | Lect.univ.dr. Florentina TONIȚA | | | | | | |
| 2.3 Titularul activităților de seminar | | | | | | | |
| 2.4 Anul de studiu | II | 2.5 Semestrul | II | 2.6 Tipul de evaluare | E | 2.7 Regimul disciplinei | O |

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

| | | | | | |
|--|------------|-----------------------|----|-----------------------|-----|
| 3.1 Număr de ore pe săptămână | 2 | din care: 3.2 curs | 1 | 3.3 seminar/laborator | 1 |
| 3.4 Total ore din planul de învățământ | 28 | din care: 3.5 curs | 14 | 3.6 seminar/laborator | 14 |
| 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 | | | | | 34 |
| Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri | | | | | 26 |
| Tutoriat | | | | | - |
| Examinări | | | | | 2 |
| Alte activități..... | | | | | - |
| 3.7 Total ore studiu individual | 122 | | | | |
| 3.9 Total ore pe semestru | 150 | | | | |
| 3.10 Numărul de credite | 6 | | | | |

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 cu minim 50 de locuri, calculator și videoproiector, tablă, cretă, flipchart, marker |
| 5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului | • Sală cu minim 40 de locuri, calculator și videoproiector, tablă, cretă, flipchart, marker |



6. Obiectivele disciplinei - rezultate așteptate ale învățării la formarea cărora contribuie parcurgerea și promovarea disciplinei

| | |
|-------------------------------|--|
| Cunoștințe | <ul style="list-style-type: none">capacitatea de a înțelege și descrie principalele concepte, paradigme și metodologii utilizate pentru structurarea și omogenizarea grupurilor sportive.proiectarea și implementarea profesională a planurilor de conducere și coordonare a grupurilor sportive.capacitatea de adaptare a terminologiei și a strategiilor de comunicare la specificul structural și relațional al grupului sportiv. |
| Aptitudini | <ul style="list-style-type: none">capacitatea de a aplica cunoștințele dobândite specifice organizării și conducerii grupurilor sportive.aplicarea principiilor comunicării eficiente în intervenția de coordonare și conducere a activităților sportive de grup.abilitatea de a stabili o relație de comunicare adaptată caracteristicilor psihologice a personalității de grup a sportivilor. |
| Responsabilitate și autonomie | <ul style="list-style-type: none">respectare principiilor deontologice și de etică profesională, respectare autonomiei clienților.capacitatea de a deprinde strategiile de muncă riguroasă, eficientă și responsabilă, de punctualitate și răspundere personală față de rezultat, pe baza principiilor, normelor și valorilor codului de etică profesională.dezvoltarea unor abilități de autocontrol permanent și conștient cu privire la motivațiile pentru învățare, prin raportare la propriile obiective de dezvoltare profesională și personală. |

7. Conținuturi

| 7.1 Curs | Metode de predare | Observații |
|---|--|------------|
| <ol style="list-style-type: none">Generalități: clasificarea și caracterizarea grupurilorCaracteristicile grupului sportivTipologia grupurilor sportiveDinamica grupuluiRelațiile în grupul sportivSociomotricitate și spațiul sociomotricConducerea grupuluiTipologia și stilurile de conducereCăpitanul de echipă - un lider apartePerformanța în cadrul grupului sportivFactorii de performanță în grupul sportivAntrenamentul și ambianța socială în cadrul grupului sportivAnaliza psihologică în cadrul grupului sportiv: participarea la competițiiRolul emoțiilor în cadrul grupului sportiv | Prelegerea interactivă, expunerea, exemplificarea, brainstorming, învățarea prin descoperire, învățarea în echipă. | |
| Bibliografie selectivă (principală): <ol style="list-style-type: none">Epuran, M., Holdevici, I., Tonița F. (2008). Psihologia sportului de performanță: teorie și practică, Ediția a 2-a rev. Editura FEST, București.Rada, C., Peltea, B.B. (2014). Psihologie socială - Dinamica grupurilor. Teorii, cercetări, aplicații. Editura Universitară. București.Epuran, M., Holdevici, I., Tonița, F. (2008), Psihologia sportului de performanță: Teorie și practică. Editura FEST, București | | |



Bibliografie selectivă (secundară):

1. Cotterill, S. (2017), *Performance Psychology: Theory and Practice*. Routledge, London
2. Dragnea, A. (1996), *Antrenamentul sportiv. Teorie și metodică*. Edit. Didactică și Pedagogică, R.A., București
3. Epuran, M., Holdevici, Irina, *Experiența românească în domeniul asistenței psihologice a sportivilor de performanță*. În revista Știința Sportului, Nr. 2, 1996: p.21 -24.
4. Holdevici, I. (1995), *Sugestiologie și terapie sugestivă*. Editura Victor, București
5. Lane, A. (2016), *Sport and Exercise Psychology*. Routledge, London
6. Tod, D. (2014), *Sport Psychology: The Basics*. Routledge, London
7. McCarthy, P., Jones, M. (2014), *Becoming a Sport Psychologist*. Routledge, London
8. Havârneanu, C.(2000). *Cunoașterea psihologică a persoanei*. Editura Polirom, Iași.
9. Brent, D.A. (1995). Risk factors for sportiv suicide and suicidal behavior: mental and substance abuse disorders, family environmental factors ,*>and life stress, *Suicide and Life-threatening Behavior*.
10. Fisher, B., Adams, K., (1994). *Interpersonal Communication*. New*York: McGraw Hill.
11. Kirchner, K., Yoder, M, Kramer, T., Lindsey, ML, Thrush, C, (2000). *Development of an educațional program to increase school personnel' s awareness about child and sportiv depression*. Education.
12. Rakos, R., (1991). *Assertive behavior*. New-York: Routledge.
13. Trower, P., Hollin,C, (1986). *Handbook of social skills training*. Oxford: Pergamon Press.
- 14.

7. 2 Seminar/laborator

1. Aplicația sociogramei în grupul sportiv.
2. Tehnica Moreno
3. Interviu psihologic în investigarea omogenității grupului sportiv.
4. Rolul și statutul membrilor într-un grup.
5. Tipologia și stilurile de conducere
6. Căpitanul de echipă - un lider aparte
7. Factorii de performanță în grupul sportiv
8. Analiza psihologică în cadrul grupului sportiv: participarea la competiții
9. Rolul emoțiilor în cadrul grupului sportiv

Metode de predare

Prelegerea interactivă, învățarea în echipă, brainstorming, brainwriting, învățarea prin descoperire, turul galeriei, știu/vreau să știu/am învățat. Gândiți /în perechi/comunicați. Studiu de caz, metoda cubului, învățarea dirijată.

Observații

Bibliografie:

1. Epuran, M., Holdevici, I., Tonița F. (2008). *Psihologia sportului de performanță: teorie și practică, Ediția a 2-a rev*. Editura FEST, București.
2. Rada, C., Peltea, B.B. (2014). *Psihologie socială - Dinamica grupurilor. Teorii, cercetări, aplicații*. Editura Universitară. București.
3. Cotterill, S. (2017), *Performance Psychology: Theory and Practice*. Routledge, London
4. Dragnea, A. (1996), *Antrenamentul sportiv. Teorie și metodică*. Edit. Didactică și Pedagogică, R.A., București
5. Epuran, M., Holdevici, I., Tonița, F. (2008), *Psihologia sportului de performanță: Teorie și practică*. Editura FEST, București
6. Epuran, M., Holdevici, Irina, *Experiența românească în domeniul asistenței psihologice a sportivilor de performanță*. În revista Știința Sportului, Nr. 2, 1996: p.21 -24.
7. Holdevici, I. (1995), *Sugestiologie și terapie sugestivă*. Editura Victor, București
8. Lane, A. (2016), *Sport and Exercise Psychology*. Routledge, London
9. Tod, D. (2014), *Sport Psychology: The Basics*. Routledge, London
10. McCarthy, P., Jones, M. (2014), *Becoming a Sport Psychologist*. Routledge, London



8. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Disciplina este concepută astfel încât să răspundă deopotrivă așteptărilor Colegiului Psihologilor din România, Comisia aplicativă de Psihologie clinică și psihoterapie. De asemenea, alegerea temelor de curs și seminar cu conținut aplicativ s-a realizat în urma consultării pieței serviciilor de evaluare psihologică, atât din zona Resurselor Umane, cât și cea a Cabinetelor de Psihologie. Tematica disciplinei utilizează cele mai recente și semnificative rezultate ale psihologiei din literatura de specialitate națională și mondială.

9. Evaluare

| Tip activitate | 9.1 Criterii de evaluare | 9.2 Metode de evaluare | 9.3 Pondere din nota finală |
|---|---|--|-----------------------------|
| 9.4 Curs | Gradul de asimilare al cunoștințelor și ponderea rezolvării corecte a sarcinilor de examen. | Examen | 50% |
| 9.5 Seminar / laborator | Gradul de însușire a deprinderilor de analiză și prezentare. Participarea la discuții. Corectitudinea documentării. Rezolvarea temelor de seminar. | Prezentarea proiectelor. Teme de control. Studii de caz. | 50% |
| | Restanțe: În toate sesiunile ulterioare studenții vor susține o evaluare similară celei din prima sesiune de examinare Mărire de notă: Examinarea urmează principiile examinării inițiale la care se adaugă un interviu de specialitate din tematica cursului. | | |
| 9.6 Standard minim de performanță | | | |
| <ul style="list-style-type: none">Elaborarea, susținerea și promovarea prin realizarea a minim 50% din cerințele aferente tuturor formelor de evaluare continuă la seminar;Notarea pe parcurs este luată în calcul în anul curent, inclusiv în sesiunea de reprogramare. <p>Pentru promovare, nota la evaluarea finală (examen) trebuie să fie minimum cinci.</p> | | | |

Data,
26.09.2025

Titularul de curs,
Lect.univ.dr. Florentina TONIȚA

Director de Departament,
Prof.univ.dr. Irina HOLDEVICI



FACULTATEA DE PSIHOLOGHIE

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

| | |
|---------------------------------------|------------------------------|
| 1.1 Instituția de învățământ superior | UNIVERSITATEA TITU MAIORESCU |
| 1.2 Facultatea | Psihologie |
| 1.3 Departamentul | Psihologie și Psihoterapie |
| 1.4 Domeniul de studii | Psihologie |
| 1.5 Ciclul de studii | Master |
| 1.6 Programul de studii | Psihologia sportului |

2. Date despre disciplină

| | | | | | | | |
|--|---|---------------|-----------|-----------------------|----------|-------------------------|----------|
| 2.1 Denumirea disciplinei | ETICĂ ȘI INTEGRITATE ACADEMICĂ | | | | | | |
| Codul disciplinei | PSP 2.2.7. | | | | | | |
| 2.2 Titularul activităților de curs | Prof.univ.dr. Viorel Iulian TĂNASE | | | | | | |
| 2.3 Titularul activităților de seminar | | | | | | | |
| 2.4 Anul de studiu | II | 2.5 Semestrul | II | 2.6 Tipul de evaluare | E | 2.7 Regimul disciplinei | O |

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

| | | | | | |
|--|-----------|-----------------------|-----------|-----------------------|----------|
| 3.1 Număr de ore pe săptămână | 2 | din care: 3.2 curs | 2 | 3.3 seminar/laborator | 0 |
| 3.4 Total ore din planul de învățământ | 28 | din care: 3.5 curs | 28 | 3.6 seminar/laborator | 0 |
| Distribuția fondului de timp | | | | | ore |
| Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe | | | | | 10 |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren | | | | | 5 |
| Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri | | | | | 5 |
| Tutoriat | | | | | - |
| Examinări | | | | | 2 |
| Alte activități..... | | | | | - |
| 3.7 Total ore studiu individual | 22 | | | | |
| 3.9 Total ore pe semestru | 50 | | | | |
| 3.10 Numărul de credite | 2 | | | | |

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 cu minim 50 de locuri, calculator și videoproiector, tablă, cretă, flipchart, marker |
| 5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului | • Sală cu minim 40 de locuri, calculator și videoproiector, tablă, cretă, flipchart, marker |



6. Obiectivele disciplinei - rezultate așteptate ale învățării la formarea cărora contribuie parcurgerea și promovarea disciplinei

| | |
|-------------------------------|--|
| Cunoștințe | <ul style="list-style-type: none">cunoașterea principiilor etice legate de cercetarea și practica în psihologie.capacitatea de adaptare a terminologiei și a strategiilor de comunicare în funcție de categoriile socio-profesionale vizate.capacitatea de a aplica cunoștințele dobândite la situații cu un grad mediu de complexitate și de a formula concluzii de specialitate bine argumentate |
| Aptitudini | <ul style="list-style-type: none">capacitatea de a elabora un proiect de cercetare psihologică de complexitate medie, pe baza principalelor paradigme și teorii psihologice însușite.abilități de analiză a situațiilor de cercetare și de aplicare a principiilor etice în situații concrete. |
| Responsabilitate și autonomie | <ul style="list-style-type: none">capacitatea de a lucra independent (eventual cu o minimă îndrumare) pentru obținerea informațiilor au deprins strategiile de muncă riguroasă, eficientă și responsabilă, de punctualitate și răspundere personală față de rezultat, pe baza principiilor, normelor și valorilor codului de etică profesională.dezvoltarea unor abilități de autocontrol permanent și conștient cu privire la motivațiile pentru învățare, prin raportare la propriile obiective de dezvoltare profesională și personală.stimularea responsabilității pentru studiul individual și aplicarea principiilor învățate. |

7. Conținuturi

| 7.1 Curs | Metode de predare | Observații |
|---|--|------------|
| <ol style="list-style-type: none">Introducere în etică și integritate academicăEtică academică. Trecut și prezentProprietatea intelectuală și dreptul de autorConduita etică în cercetarea științifică.Însușirea drepturilor de proprietate intelectuală ale unui alt autor - PlagiatulRedactarea lucrărilor științificeConceptul de originalitate și protecția juridică a operelor de creație intelectual | Prelegerea interactivă, învățarea în echipă, expunere, exemplificare, brainstorming, învățarea prin descoperire. | |
| Bibliografie selectivă (principală): <ol style="list-style-type: none">Șarpe, D., Popescu, D., Neagu, A., Ciucur, V., (2011), Standarde de integritate în mediul universitar, UEFISCDI, București.Șercan, Emilia, (2017), Deontologie academică. Ghid practic, Editura Universității București.Ghiațau, Roxana, (2013), Etica profesiei didactice, Editura Universității Alexandru Ioan Cuza Iași. Bibliografie selectivă (secundară): <ol style="list-style-type: none">Bretag, Tracey, (2016), Handbook of Academic Integrity, www.springer.com.Bretag, Tracey, Mahmud Saadla, (2015), A Conceptual Framework for Implementing Exemplary Academic Integrity Policy in Australian Higher Education, in Academic integrity Handbook, springer.com.Gherasim, Zenovic, (2009), Etica în utilizarea tehnologiilor și sistemelor informatice integrate organizaționale, Volumul sesiunii de comunicări cu participare internațională, Indexat în baze de date internaționale, ideas.repec.org/s/ris/sphedp.html, socionet.ru/ collection.xml?h =repec:ris: sphedp, www.qsensei.com.Mureșan, Valentin, (2009), Managementul eticii în organizații, Editura Universității București.Barrass, R., (2005) Students must write: A guide to better writing in coursework and examination.,, | | |



| | | |
|---|-------------------|------------|
| 6. Lipson, C. (2008) Doing honest work in college: How to prepare citations, avoid plagiarism, and achieve real academic success (2nd ed.). Chicago: University of Chicago Press,. | | |
| 7. Nelville, C. (2007) The complete guide to referencing and avoiding plagiarism. Maidenhead: Open University Press,. | | |
| 8. M. Kaptein, (2008), Developing and Testing a Measure for the Ethical Culture of Organizations: The Corporate Ethical Virtues Model, În : Journal of Organizational Behavior, nr. 29. | | |
| 7. 2 Seminar/laborator | Metode de predare | Observații |
| - | - | - |
| - | | |

8. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

| |
|---|
| - |
|---|

9. Evaluare

| Tip activitate | 9.1 Criterii de evaluare | 9.2 Metode de evaluare | 9.3 Pondere din nota finală |
|---|---|--|-----------------------------|
| 9.4 Curs | Gradul de asimilare al cunoștințelor și ponderea rezolvării corecte a sarcinilor de examen. | Examen | 50% |
| 9.5 Seminar / laborator | Gradul de însușire a deprinderilor de analiză și prezentare. Participarea la discuții. Corectitudinea documentării. Rezolvarea temelor de seminar. | Prezentarea proiectelor. Teme de control. Studii de caz. | 50% |
| | Restanțe: În toate sesiunile ulterioare studenții vor susține o evaluare similară celei din prima sesiune de examinare Mărire de notă: Examinarea urmează principiile examinării inițiale la care se adaugă un interviu de specialitate din tematica cursului. | | |
| 9.6 Standard minim de performanță | | | |
| <ul style="list-style-type: none">Elaborarea, susținerea și promovarea prin realizarea a minim 50% din cerințele aferente tuturor formelor de evaluare continuă la seminar;Notarea pe parcurs este luată în calcul în anul curent, inclusiv în sesiunea de reprogramare. <p>Pentru promovare, nota la evaluarea finală (examen) trebuie să fie minimum cinci.</p> | | | |

Data,
27.09.2025

Titularul de curs,
Prof.univ.dr. Viorel Iulian TĂNASE

Director de Departament,
Prof.univ.dr. Irina HOLDEVICI



FACULTATEA DE PSIHOLOGIE

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

| | |
|---------------------------------------|------------------------------|
| 1.1 Instituția de învățământ superior | UNIVERSITATEA TITU MAIORESCU |
| 1.2 Facultatea | Psihologie |
| 1.3 Departamentul | Psihologie și Psihoterapie |
| 1.4 Domeniul de studii | Psihologie |
| 1.5 Ciclul de studii | Master |
| 1.6 Programul de studii | Psihologia sportului |

2. Date despre disciplină

| | | | | | | | |
|--|--|---------------|------------|-----------------------|----------|-------------------------|----------|
| 2.1 Denumirea disciplinei | PRACTICĂ PSIHOLOGICĂ | | | | | | |
| Codul disciplinei | PSP 2.1.8. | | | | | | |
| 2.2 Titularul activităților de curs | Lect.univ.dr. Florentina TONIȚA | | | | | | |
| 2.3 Titularul activităților de seminar | | | | | | | |
| 2.4 Anul de studiu | II | 2.5 Semestrul | III | 2.6 Tipul de evaluare | V | 2.7 Regimul disciplinei | O |

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

| | | | | | |
|--|-----------|-----------------------|----------|-----------------------|-----------|
| 3.1 Număr de ore pe săptămână | 4 | din care: 3.2 curs | 0 | 3.3 seminar/laborator | 4 |
| 3.4 Total ore din planul de învățământ | 56 | din care: 3.5 curs | 0 | 3.6 seminar/laborator | 56 |
| Distribuția fondului de timp | | | | | ore |
| Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe | | | | | 8 |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren | | | | | 7 |
| Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri | | | | | 2 |
| Tutoriat | | | | | - |
| Examinări | | | | | 2 |
| Alte activități..... | | | | | - |
| 3.7 Total ore studiu individual | 19 | | | | |
| 3.9 Total ore pe semestru | 75 | | | | |
| 3.10 Numărul de credite | 3 | | | | |

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 | <ul style="list-style-type: none">• Organizații publice• Organizații private• Organizații non-guvernamentale• Asociații profesionale în domeniul sportiv• Sală cu minim 50 de locuri, videoproiector, calculator cu conexiune internet, mobilier mobil |



6. Obiectivele disciplinei - rezultate așteptate ale învățării la formarea cărora contribuie parcurgerea și promovarea disciplinei

| | |
|-------------------------------|---|
| Cunoștințe | <ul style="list-style-type: none">capacitatea de a înțelege și descrie a principalelor modele, metode și strategii de intervenție psihologică în comportamentul sportiv.capacitatea de utilizare adecvată a comunicării profesionale în grupurile sportive.proiectarea și implementarea profesionalista a planurilor de consiliere psihologică pentru sportivi.realizarea (sub supervizare) a unor secvențe scurte de intervenție folosind strategiile specifice psihologiei sportului. |
| Aptitudini | <ul style="list-style-type: none">capacitatea de a aplica cunoștințele dobândite în intervenții psihologice (individual și grupal) cu un grad mediu de complexitate și de a formula concluzii de specialitate argumentate.utilizarea adecvată în comunicarea profesională a conceptelor specifice psihologiei sportului.aplicarea principiilor comunicării eficiente în intervenția psihologică cu scopul stabilirii unui contact eficient și adecvat particularităților persoanelor.construirea unei relații de comunicare adaptată caracteristicilor psihologice și nevoilor clienților. |
| Responsabilitate și autonomie | <ul style="list-style-type: none">interpretarea adecvata a situațiilor concrete în care asistență psihologică ar putea fi necesară.respectarea principiilor deontologice și de etică profesională, respectarea autonomiei clienților.capacitate de lucru atât individual, cât și în echipe multidisciplinare. |

7. Conținuturi

| 7.1 Curs | Metode de predare | Observații |
|---|-------------------------------|------------|
| - | - | - |
| 7.2 Seminar/laborator | Metode de predare | Observații |
| 1. Aplicații de psihodiagnostic în investigarea comportamentului sportiv. | Studiu de caz, expunere | |
| 2. Aplicații de psihodiagnostic în investigarea comportamentului sportiv. | Studiu de caz, expunere | |
| 3. Aplicații de psihodiagnostic în investigarea comportamentului sportiv. | Studiu de caz, expunere | |
| 4. Aplicații de psihodiagnostic în investigarea comportamentului sportiv. | Studiu de caz, expunere | |
| 5. Planuri de intervenție a psihologului în proiectarea antrenamentului sportiv. | Studiu de caz, expunere | |
| 6. Planuri de intervenție a psihologului în proiectarea antrenamentului sportiv. | Studiu de caz, expunere | |
| 7. Planuri de intervenție a psihologului în proiectarea antrenamentului sportiv. | Studiu de caz, expunere | |
| 8. Analiza diferențelor dintre caracteristicile sporturilor individuale și colective | Studiu de caz, expunere | |
| 9. Analiza diferențelor dintre caracteristicile sporturilor individuale și colective | Studiu de caz, expunere | |
| 10. Analiza diferențelor dintre caracteristicile sporturilor individuale și colective | Studiu de caz, expunere | |
| 11. Analiza antrenamentului sportiv și proiectarea unui program de antrenament | Expunere, exerciții, modelare | |
| 12. Analiza antrenamentului sportiv și | Expunere, exerciții, modelare | |



| | | |
|---|-------------------------------|--|
| proiectarea unui program de antrenament | | |
| 13. Analiza antrenamentului sportiv și proiectarea unui program de antrenament | Expunere, exerciții, modelare | |
| 14. Pregătirea portofoliului de practică. | Expunere, exerciții, modelare | |
| Bibliografie: <ol style="list-style-type: none">1. Beckmann, J., Elbe, A. (2015), <i>Sport Psychological Interventions in Competitive Sports</i>. Cambridge Scholars Publishing, U.K.2. Bull, S. (coord.), (2011), <i>Psihologia sportului. Ghid pentru optimizarea performanțelor</i>. Editura TREI, București3. Epuran, M., Holdevici, I., Tonița, F. (2008), <i>Psihologia sportului de performanță: Teorie și practică</i>. Editura FEST, București4. Epuran, M., <i>Relația dintre obiectivele pregătirii psihice a sportivilor și metodele specifice de realizare a lor</i>. În revista Știința Sportului, Nr. 6. 1997, p. 21-325. Gill, D., Williams, L., Reifsteck, E. (2017), <i>Psychological Dynamics of Sport and Exercise-4th Edition</i>. Human Kinetics, Champaign, IL6. Holdevici, I., Crăciun, B. (2015), <i>Psihoterapia tulburărilor emoționale</i>. Ed. TREI, București7. Holdevici, I. (1997), <i>Elemente de psihoterapie</i>, ed.III-a revizuită și adăugită. Editura All, București8. Holdevici, I. (2015), <i>Hipnoza clinică</i>. Ed. TREI, București9. Kremer, J., Moran, A. (2013), <i>Pure Sport. Practical Sport Psychology</i>. Routledge, London10. Zakrajsek, R.A., Blanton, J. (2017), <i>Evaluation of Psychological Interventions in Sport and Exercise Settings</i>, In Oxford Research Encyclopedia of Psychology (psychology.oxfordre.com) | | |

8. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Disciplina este concepută astfel încât să răspundă deopotrivă așteptărilor Colegiului Psihologilor din România, Comisia aplicativă de Psihologie clinică și psihoterapie. De asemenea, alegerea temelor de curs și seminar cu conținut aplicativ s-a realizat în urma consultării pieței serviciilor de evaluare psihologică, atât din zona Resurselor Umane, cât și cea a Cabinetelor de Psihologie. Tematica disciplinei utilizează cele mai recente și semnificative rezultate ale psihologiei din literatura de specialitate națională și mondială.



9. Evaluare

| Tip activitate | 9.1 Criterii de evaluare | 9.2 Metode de evaluare | 9.3 Pondere din nota finală |
|--|---|--|-----------------------------|
| 9.4 Curs | Nu este cazul | - | - |
| 9.5 Seminar / laborator | Dezvoltarea competențelor profesionale și transversale | Evaluarea unui portofoliu de practică | 50% din nota finală |
| | Participarea activă | Evaluare pe parcurs din partea tutorelui | 50% din nota finală |
| | Restanțe: În toate sesiunile ulterioare studenții vor susține o evaluare similară celei din prima sesiune de examinare Mărire de notă: Examinarea urmează principiile examinării inițiale la care se adaugă un interviu de specialitate din tematica cursului. | | |
| 9.6 Standard minim de performanță | | | |
| <ul style="list-style-type: none">• Elaborarea unui portofoliu de practică privind activitățile realizate în cadrul instituțiilor de practică• Prezență obligatorie la 90% dintre activități. <p>Pentru promovare, nota la evaluarea finală (examen) trebuie să fie minimum cinci.</p> | | | |

Data,
25.09.2025

Titularul de curs,
Lect.univ.dr. Florentina TONIȚA

Director de Departament,
Prof.univ.dr. Irina HOLDEVICI



FACULTATEA DE PSIHOLOGIE

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

| | |
|---------------------------------------|------------------------------|
| 1.1 Instituția de învățământ superior | UNIVERSITATEA TITU MAIORESCU |
| 1.2 Facultatea | Psihologie |
| 1.3 Departamentul | Psihologie și Psihoterapie |
| 1.4 Domeniul de studii | Psihologie |
| 1.5 Ciclul de studii | Master |
| 1.6 Programul de studii | Psihologia sportului |

2. Date despre disciplină

| | | | | | | | |
|--|--|---------------|-----------|-----------------------|----------|-------------------------|----------|
| 2.1 Denumirea disciplinei | PRACTICĂ PSIHOLOGICĂ | | | | | | |
| Codul disciplinei | PSP 2.2.9. | | | | | | |
| 2.2 Titularul activităților de curs | Lect.univ.dr. Florentina TONIȚA | | | | | | |
| 2.3 Titularul activităților de seminar | | | | | | | |
| 2.4 Anul de studiu | II | 2.5 Semestrul | IV | 2.6 Tipul de evaluare | V | 2.7 Regimul disciplinei | O |

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

| | | | | | |
|--|-----------|-----------------------|----------|-----------------------|-----------|
| 3.1 Număr de ore pe săptămână | 3 | din care: 3.2 curs | 0 | 3.3 seminar/laborator | 3 |
| 3.4 Total ore din planul de învățământ | 42 | din care: 3.5 curs | 0 | 3.6 seminar/laborator | 42 |
| Distribuția fondului de timp | | | | | ore |
| Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe | | | | | 3 |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren | | | | | 2 |
| Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri | | | | | 1 |
| Tutoriat | | | | | - |
| Examinări | | | | | 2 |
| Alte activități..... | | | | | - |
| 3.7 Total ore studiu individual | 8 | | | | |
| 3.9 Total ore pe semestru | 50 | | | | |
| 3.10 Numărul de credite | 2 | | | | |

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 | <ul style="list-style-type: none">• Organizații publice• Organizații private• Organizații non-guvernamentale• Asociații profesionale în domeniul sportiv• Sală cu minim 50 de locuri, videoproiector, calculator cu conexiune internet, mobilier mobil |



6. Obiectivele disciplinei - rezultate așteptate ale învățării la formarea cărora contribuie parcurgerea și promovarea disciplinei

| | |
|-------------------------------|--|
| Cunoștințe | <ul style="list-style-type: none"> capacitatea de a înțelege și descrie a principalelor modele, metode și strategii de intervenție psihologică în comportamentul sportiv. capacitatea de utilizare adecvată a comunicării profesionale în grupurile sportive. proiectarea și implementarea profesionista a planurilor de consiliere psihologică pentru sportivi. realizarea (sub supervizare) a unor secvențe scurte de intervenție folosind strategiile specifice psihologiei sportului. |
| Aptitudini | <ul style="list-style-type: none"> capacitatea de a aplica cunoștințele dobândite în intervenții psihologice (individual și grupal) cu un grad mediu de complexitate și de a formula concluzii de specialitate argumentate. utilizarea adecvată în comunicarea profesională a conceptelor specifice psihologiei sportului. aplicarea principiilor comunicării eficiente în intervenția psihologică cu scopul stabilirii unui contact eficient și adecvat particularităților persoanelor. construirea unei relații de comunicare adaptată caracteristicilor psihologice și nevoilor clienților. |
| Responsabilitate și autonomie | <ul style="list-style-type: none"> interpretarea adecvata a situațiilor concrete in care asistență psihologică ar putea fi necesară. respectarea principiilor deontologice si de etică profesională, respectarea autonomiei clienților. capacitate de lucru atât individual, cât și în echipe multidisciplinare. |

7. Conținuturi

| 7.1 Curs | Metode de predare | Observații |
|---|-------------------------------|------------|
| - | - | - |
| 7.2 Seminar/laborator | Metode de predare | Observații |
| 1. Aplicații de psihodiagnostic în investigarea comportamentului sportiv. | Studiu de caz, expunere | |
| 2. Aplicații de psihodiagnostic în investigarea comportamentului sportiv. | Studiu de caz, expunere | |
| 3. Aplicații de psihodiagnostic în investigarea comportamentului sportiv. | Studiu de caz, expunere | |
| 4. Aplicații de psihodiagnostic în investigarea comportamentului sportiv. | Studiu de caz, expunere | |
| 5. Planuri de intervenție a psihologului în proiectarea antrenamentului sportiv. | Studiu de caz, expunere | |
| 6. Planuri de intervenție a psihologului în proiectarea antrenamentului sportiv. | Studiu de caz, expunere | |
| 7. Planuri de intervenție a psihologului în proiectarea antrenamentului sportiv. | Studiu de caz, expunere | |
| 8. Analiza diferențelor dintre caracteristicile sporturilor individuale și colective | Studiu de caz, expunere | |
| 9. Analiza diferențelor dintre caracteristicile sporturilor individuale și colective | Studiu de caz, expunere | |
| 10. Analiza diferențelor dintre caracteristicile sporturilor individuale și colective | Studiu de caz, expunere | |
| 11. Analiza antrenamentului sportiv și proiectarea unui program de antrenament | Expunere, exerciții, modelare | |
| 12. Analiza antrenamentului sportiv și proiectarea unui program de antrenament | Expunere, exerciții, modelare | |



| | | |
|---|-------------------------------|--|
| 13. Analiza antrenamentului sportiv și proiectarea unui program de antrenament | Expunere, exerciții, modelare | |
| 14. Pregătirea portofoliului de practică. | Expunere, exerciții, modelare | |
| Bibliografie: <ol style="list-style-type: none">1. Beckmann, J., Elbe, A. (2015), <i>Sport Psychological Interventions in Competitive Sports</i>. Cambridge Scholars Publishing, U.K.2. Bull, S. (coord.), (2011), <i>Psihologia sportului. Ghid pentru optimizarea performanțelor</i>. Editura TREI, București3. Epuran, M., Holdevici, I., Tonița, F. (2008), <i>Psihologia sportului de performanță: Teorie și practică</i>. Editura FEST, București4. Epuran, M., <i>Relația dintre obiectivele pregătirii psihice a sportivilor și metodele specifice de realizare a lor</i>. În revista Știința Sportului, Nr. 6. 1997, p. 21-325. Gill, D., Williams, L., Reifsteck, E. (2017), <i>Psychological Dynamics of Sport and Exercise-4th Edition</i>. Human Kinetics, Champaign, Il6. Holdevici, I., Crăciun, B. (2015), <i>Psihoterapia tulburărilor emoționale</i>. Ed. TREI, București7. Holdevici, I. (1997), <i>Elemente de psihoterapie</i>, ed.III-a revizuită și adăugită. Editura All, București8. Holdevici, I. (2015), <i>Hipnoza clinică</i>. Ed. TREI, București9. Kremer, J., Moran, A. (2013), <i>Pure Sport. Practical Sport Psychology</i>. Routledge, London10. Zakrajsek, R.A., Blanton, J. (2017), <i>Evaluation of Psychological Interventions in Sport and Exercise Settings</i>, In Oxford Research Encyclopedia of Psychology (psychology.oxfordre.com) | | |

8. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Disciplina este concepută astfel încât să răspundă deopotrivă așteptărilor Colegiului Psihologilor din România, Comisia aplicativă de Psihologie clinică și psihoterapie. De asemenea, alegerea temelor de curs și seminar cu conținut aplicativ s-a realizat în urma consultării pieței serviciilor de evaluare psihologică, atât din zona Resurselor Umane, cât și cea a Cabinetelor de Psihologie.

Tematica disciplinei utilizează cele mai recente și semnificative rezultate ale psihologiei din literatura de specialitate națională și mondială.



9. Evaluare

| Tip activitate | 9.1 Criterii de evaluare | 9.2 Metode de evaluare | 9.3 Pondere din nota finală |
|--|---|--|-----------------------------|
| 9.4 Curs | Nu este cazul | - | - |
| 9.5 Seminar / laborator | Dezvoltarea competențelor profesionale și transversale | Evaluarea unui portofoliu de practică | 50% din nota finală |
| | Participarea activă | Evaluare pe parcurs din partea tutorelui | 50% din nota finală |
| | Restanțe: În toate sesiunile ulterioare studenții vor susține o evaluare similară celei din prima sesiune de examinare Mărire de notă: Examinarea urmează principiile examinării inițiale la care se adaugă un interviu de specialitate din tematica cursului. | | |
| 9.6 Standard minim de performanță | | | |
| <ul style="list-style-type: none">• Elaborarea unui portofoliu de practică privind activitățile realizate în cadrul instituțiilor de practică• Prezență obligatorie la 90% dintre activități. <p>Pentru promovare, nota la evaluarea finală (examen) trebuie să fie minimum cinci.</p> | | | |

Data,
27.09.2025

Titularul de curs,
Lect.univ.dr. Florentina TONIȚA

Director de Departament,
Prof.univ.dr. Irina HOLDEVICI