

FIȘA DISCIPLINEI

Psihologia sportului

Anul universitar 2026-2027

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Babeș-Bolyai
1.2 Facultatea	Psihologie și Științe ale Educației
1.3 Departamentul	Psihologie
1.4 Domeniul de studii	Psihologie
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studiu / Calificarea	Psiholog
1.7 Forma de învățământ	Învățământ cu frecvență

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Psihologia sportului			Codul disciplinei	PLR1442
2.2 Titularul activităților de curs	Dr. Maria Ștefania Ionel				
2.3 Titularul activităților de seminar	Dr. Maria Ștefania Ionel				
2.4 Anul de studiu	2	2.5 Semestrul	3	2.6. Tipul de evaluare	Colocviu
2.7 Regimul disciplinei	Facultativ		2.8. Tipul disciplinei	Disciplină de specializare (DS)	

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	Din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/laborator	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	Din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/laborator	14
Distribuția fondului de timp pentru studiul individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					12
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					8
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri (mai mare sau egal cu nr. total ore prevăzut în calendarul disciplinei pentru temele de control)					7
Tutoriat (consiliere profesională)					2
Examinări					2
Alte activități: activități de cercetare					2
3.7 Total ore studiu individual	33				
3.8 Total ore pe semestru	75				
3.9 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	Sală de curs dotată cu tehnologie de proiectare video (PC/laptop, videoproiector, sistem audio) și acces WiFi
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	Sală de seminar dotată cu tehnologie de proiectare video (PC/laptop, videoproiector, sistem audio) și acces WiFi

6.1. Competențele dobândite în urma absolvirii programului de studii (se preiau din planul de învățământ)¹

Competențe profesionale/funcționale (Cfct)	
Codul competenței	Competență
Cfct 1	Operarea cu concepte fundamentale domeniului psihologiei, în vederea (RAI) identificării nevoilor, clarificării contractului/sarcinilor și stabilirii obiectivelor în cadrul relației psiholog-client, sub supervizare (clienții pot fi indivizi, grupuri sau organizații, comunități sau societăți, în diverse contexte/situații)
Cfct 2	Proiectarea și realizarea unui demers de cercetare/evaluare/intervenție în psihologie, prin (RAI) proiectarea evaluărilor relevante, intervențiilor sau produselor/serviciilor, în funcție de nevoile și contextul/situațiile clienților și obiectivele convenite, sub supervizare (clienții pot fi indivizi, grupuri sau organizații, comunități sau societăți)
Competențe fundamentale/transversale	
Codul competenței	Competență
CF 1	Aplicarea principiilor și a normelor de deontologie profesională, fundamentate pe opțiuni valorice, specifice domeniului Psihologie, prin (RAI) cunoașterea și operaționalizarea principiilor etice în conduita psihologică, prin recunoașterea și rezolvarea dilemelor etice și a abaterilor de la standardele profesionale în practica profesională și cercetare, folosind o abordare adecvată de luare a deciziilor și management al calității, sub supervizare profesională.
CF 2	Relaționarea și comunicarea interpersonală specifică domeniului psihologiei, prin (RAI) stabilirea unei alianțe de lucru, adoptarea perspectivei celorlalți și recunoașterea experiențelor acestora, exprimarea propriilor gânduri, contribuții profesionale și împărtășirea de informații cu clienții, alți profesioniști, publicul larg, precum și gestionarea adecvată a granițelor profesionale și personale, sub supervizare.
CF 3	Utilizarea unor metode și tehnici eficiente de învățare pe tot parcursul vieții (Continuing Professional Development – CPD), în vederea formării și dezvoltării profesionale continue în domeniul Psihologiei, prin (RAI) dezvoltarea calităților profesionale și menținerea, îmbunătățirea și lărgirea cunoștințelor, expertizei și competențelor multidimensionale
CF 4	Formarea unei conduite creative-inovative în domeniul psihologiei ca știința, printr-o (RAI) printr-o practică psihologică întemeiată pe reflecție critică constantă, susținută de dovezi empirice, precum și capacitatea de a utiliza și desfășura cercetări creative pentru a ghida practica și a înțelege procesele acesteia, sub supervizare
CF 5	Cooperarea eficientă în echipe de lucru profesionale, interdisciplinare, specifice desfășurării proiectelor și programelor din domeniul Psihologiei, prin (RAI) lucrul eficient în echipă și consultarea colegilor/altor profesioniști din același domeniu sau din alte domenii pentru a oferi servicii sigure și de înaltă calitate, centrate pe client, sub supervizare.
CF 6	Dezvoltarea unei sensibilități privitoare la diferențele individuale și culturale, prin (RAI) identificarea, recunoașterea și respectarea diversității, a propriilor valori, credințe și experiențe și impactul acestora asupra comportamentului profesional față de clienți / comunitate, precum și prin angajarea în acțiuni / comunicarea eficientă cu toate formele de diversitate în rândul clienților, colegilor și altor persoane, sub supervizare.

6.2. Rezultatele învățării specifice programului de studii (se preiau din planul de învățământ)²

Rezultatele învățării vizate prin disciplină		
Codul competenței	Cunoștințe și înțelegere (Knowledge and understanding)	Abilități academice specifice (Specific academic skills)
Cfct1	1. Descrie coerent conceptele, principiile și paradigmele fundamentale ale psihologiei științifice, precum și principalele teorii și metodologii utilizate în cercetarea și practica psihologică.	1. Adaptează terminologia psihologică în comunicarea cu diferite categoriile socio-profesionale vizate ca și clienți, precum și în funcție de tipul de diagnoză și intervenție.

¹ Se vor prelua din Planul de învățământ al programului de studii acele competențe profesionale și/sau transversale la dezvoltarea cărora contribuie disciplina pentru care se elaborează fișa disciplinei. Pentru fiecare competență se va prelua întregul enunț, inclusiv codul competenței, cu formularea care apare în planul de învățământ, fără modificări. Dacă nu se preia nici o competență din oricare din cele două categorii, se șterge linia din tabel aferentă acelei categorii.

² Se menționează rezultatele învățării specifice programului de studiu la dezvoltarea cărora contribuie disciplina pentru care se elaborează fișa. Enunțurile, preluate fără modificări din Planul de învățământ în funcție de tipul disciplinei (DF/DS/DC) se trec în dreptul competenței asociate.

Cfct 1	2. Explică procesele psihice și mecanismele biologice, genetice și neurofiziologice care stau la baza comportamentului și funcționării psihologice, operând adecvat cu concepte ale psihologiei științifice.	2. Utilizează corect instrumente necesare în vederea interviului, ascultării și observării clientului în cadrul interacțiunii cu aceștia, sub supervizare.
Cfct 1	3. Analizează funcționarea psihologică tipică și atipică, incluzând procesele dezvoltării umane, sănătatea mentală și bunăstarea psihologică, precum și manifestările comportamentale asociate psihopatologiei și comportamentelor dezadaptative.	3. Analizează critic informațiile din literatura științifică, documente medicale / educaționale / organizaționale, analiza părților interesate și alte surse disponibile, atunci când furnizează servicii psihologice clienților, sub supervizare.
Cfct 2	4. Explică în mod corect principalele teorii ale comportamentului individual, de echipă sau organizațional, precum și ale schimbării/modificării/dezvoltării, în cadrul unui demers de cercetare/intervenție psihologică.	4. Elaborează designuri de cercetare, evaluare și intervenție psihologică care sunt susținute robust teoretic și metodologic, sub supervizare.
Cfct 2	5. Explică principalele constructe psihologice și modalitățile lor de operaționalizare în cadrul practicii profesionale, prin metode și proceduri specifice de evaluare și intervenție psihologică.	5. alege metodele și strategiile de implementare a unui demers de cercetare/evaluare/intervenție psihologică, luând în considerare obiectivele evaluării/intervenției, starea (mentală) a clienților, contextul acestora și diferențele individuale/de grup/organizaționale în contextul implementării acestora sub supervizare.
Cfct 2	6. Explică principiile demersului de cercetare psihologică, incluzând formularea ipotezelor, utilizarea analizelor statistice și integrarea rezultatelor în literatura științifică de specialitate.	
CF 1	1. Explică legi și reglementări asociate cercetării și practicii profesionale în psihologie	1. Aplică principiile și standardele deontologice în procesul de evaluare psihologică, utilizând proceduri și instrumente validate, conform reglementărilor și ghidurilor stabilite de organisme profesionale reprezentative ale domeniului, sub supervizare.
CF 1	2. Demonstrează înțelegerea principiilor deontologice de bază ale profesiei în furnizarea serviciilor psihologice.	2. Rezolvă adecvat dilemele etice și abaterile de la standardele profesionale în cadrul unui demers de diagnoză/intervenție psihologică, sub supervizare.
CF 1	3. Recunoaște relevanța codurilor etice și a standardelor profesionale ca bază a conduitei, cercetării și practicii profesionale.	3. Consultă colegii/supervizorii pentru căutarea altor puncte de vedere, atunci când fundamentează practica profesională.
CF 3	7. Utilizează metode și tehnici eficiente de învățare în cadrul formării profesionale continue, valorificând rezultatele cercetărilor empirice și bunele practici în dezvoltarea competențelor profesionale.	6. Aplică strategii de învățare pe tot parcursul vieții, identificând nevoile de dezvoltare profesională și valorificând oportunitățile de formare continuă pentru adaptarea competențelor la dinamica mediului profesional.
CF 3	8. Demonstrează înțelegerea principiilor de dezvoltare profesională și de gestionare a profesiei de psiholog, prin integrarea cunoștințelor antreprenoriale și prin participarea la practici colaborative interprofesionale în relația cu diverse categorii de clienți.	7. Analizează critic informațiile provenite din surse științifice și resurse digitale (platforme de e-learning, baze de date internaționale) și le utilizează responsabil în fundamentarea diagnozei și intervenției psihologice.
CF 4	9. Identifică temele cu potențial de explorare și cercetare psihologică, într-un context individual, de grup, social și cultural dat, sub supervizare.	8. Elaborează demersuri de cercetare psihologică de complexitate redusă și medie, fundamentate pe teorii și paradigme psihologice, sub supervizare.

CF 4	10. Selectează instrumentele adecvate științific, necesare unei argumentări pertinente, atunci când se raportează la un subiect de studiu cu potențial de cunoaștere semnificativ.	9. Implementează intervenții psihologice fundamentate teoretic și empiric la nivel individual, de grup sau organizațional, identificând factori de risc și de reziliență și evaluând eficiența intervențiilor și mecanismele schimbării, sub supervizare.
CF 4	11. Analizează critic conținuturile unor articole de specialitate, demonstrând o înțelegere aprofundată a conceptelor și metodologiilor din domeniul psihologiei, în cadrul unui demers de cercetare psihologică	
CF 6	15. Valorifică teoriile despre diversitate / teoriile interculturale / despre adaptare și incluziune în practica profesională.	12. Analizează dinamica personalității din perspective teoretice multiple și identifică diferențele individuale prin aplicarea adecvată a teoriilor psihologice în practica profesională, sub supervizare.
CF 6	16. Demonstrează însușirea unor cunoștințe consistente despre diferențele interindividuale prin operaționalizarea teoriilor despre personalitate, atunci când se află în relație cu beneficiarii serviciilor psihologice.	13. Participă la inițiative profesionale și sociale orientate spre promovarea incluziunii și sprijinirea grupurilor minoritare sau vulnerabile, demonstrând sensibilitate față de diversitatea individuală și socială, sub supervizare.

7. Rezultatele învățării specifice disciplinei

Cunoștințe și înțelegere (Knowledge and understanding)	
1. Înțelege locul și rolul psihologiei sportului în cadrul științelor sportului.	
2. Cunoaște aspectele fundamentale și utilitatea psihologiei sportului în psihologie.	
3. Caracterizează/descrie acurat principale paradigme de studiu ale psihologiei sportului.	
4. Înțelege perspectiva clinică a sportului de performanță asupra diverselor procese și fenomene psihice și principiile cercetării din domeniu.	
5. Stăpânește tehnici de investigare a proceselor psihice în psihologia sportului.	
Abilități academice specifice (Specific academic skills)	
1. Argumentează importanța psihologiei sportului în psihologie.	
2. Interpretează din perspectiva psihologiei sportului diferite fenomene și procese psihice, folosind materialele indicate de cadrul didactic.	
3. Realizează analize comparative prin prisma principalelor paradigme de studiu ale psihologiei sportului.	
4. Explică, în cuvintele proprii, abordarea experimentală a unor fenomene și procese psihice.	
5. Dezvoltă/elaborează proiecte de cercetare, pe baza indicațiilor cadrului didactic.	
6. Manifestă o atitudine pozitivă și responsabilă față de perspectiva științifică și cercetarea în domeniu.	

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații³
1. Introducere și mituri în psihologia sportului	Expunerea, exemplul demonstrativ, sinteza cunoștințelor, descoperire dirijată	
2. Psihologia "efortului" athletic (<i>athletic endeavor</i>)	Expunerea, exemplul demonstrativ, sinteza cunoștințelor, descoperire dirijată	
3. Dezvoltarea pe termen lung a sportivului (Modelul LTAD)	Expunerea, exemplul demonstrativ, sinteza cunoștințelor, descoperire dirijată	
4. Stresori și factori protectivi în sportul de performanță	Expunerea, exemplul demonstrativ, sinteza cunoștințelor, descoperire dirijată	

³ De exemplu aspecte organizatorice, recomandări pentru studenți, aspecte specifice legate de curs/seminar cum ar fi invitarea unor practicieni în domeniu etc.

5. Rolul autoreglării în sport și activitate fizică	Expunerea, exemplul demonstrativ, sinteza cunoștințelor, descoperire dirijată	
6. Reziliența și sănătatea mintală în sportul de performanță	Expunerea, exemplul demonstrativ, sinteza cunoștințelor, descoperire dirijată	
7. Sănătatea mintală a sportivilor de elită	Expunerea, exemplul demonstrativ, sinteza cunoștințelor, descoperire dirijată	
8. Tulburările alimentare în sport: evaluare și intervenție	Expunerea, exemplul demonstrativ, sinteza cunoștințelor, descoperire dirijată	
9. Anxietatea competițională: evaluare și intervenție	Expunerea, exemplul demonstrativ, sinteza cunoștințelor, descoperire dirijată	
10. Variabilitatea ritmului cardiac (HRV) și performanța în psihologia sportivă	Expunerea, exemplul demonstrativ, sinteza cunoștințelor, descoperire dirijată	
11. Intervenții bazate pe muzică în domeniul activității fizice	Expunerea, exemplul demonstrativ, sinteza cunoștințelor, descoperire dirijată	
12. Psihologia sporturilor extreme	Expunerea, exemplul demonstrativ, sinteza cunoștințelor, descoperire dirijată	
13. Rolul supervizării în psihologia sportivă aplicată	Expunerea, exemplul demonstrativ, sinteza cunoștințelor, descoperire dirijată	
14. Curs sumativ	Expunerea, exemplul demonstrativ, sinteza cunoștințelor, descoperire dirijată	

Bibliografie obligatorie:

- **Curs 1:** Macnamara, B. N., Prather, R. W., & Burgoyne, A. P. (2023). Beliefs about success are prone to cognitive fallacies. *Nature Reviews Psychology*, 2(12), 716-717. <https://doi.org/10.1038/s44159-023-00255-z>
- **Curs 2:** Beauchamp, M. R., Kingstone, A., & Ntoumanis, N. (2023). The psychology of athletic endeavor. *Annual review of psychology*, 74(1), 597-624. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-012722-045214>
- **Curs 3:** MacNamara, A. (2011). Psychological characteristics of developing excellence. In D. J. Collins, A. Abbott, & H. Richards (Eds.), *Performance Psychology E-Book: A Practitioner's Guide* (47-64). Elsevier Health Sciences. <https://doi.org/10.1016/B978-0-443-06734-1.00004-3>
- **Curs 4:** Sarkar, M., & Fletcher, D. (2014). Psychological resilience in sport performers: a review of stressors and protective factors. *Journal of sports sciences*, 32(15), 1419-1434. <https://doi.org/10.1080/02640414.2014.901551>
- **Curs 5:** Latinjak, A. T. (2025). Integrative self-regulation model for sport and exercise: Theory and implications for comprehensive training. *Performance Enhancement & Health*, 13(4), 100350. <https://doi.org/10.1016/j.peh.2025.100350>
- **Curs 6:** Bryan, C., Kegelaers, J., & Sarkar, M. (2023). Resilience and mental health in competitive sport: A narrative review of the literature (Chapter 4). In I. Nixdorf, R. Nixdorf, J. Beckmann, S. B. Martin, & T. E. MacIntyre (Eds.), *Routledge Handbook of Mental Health in Elite Sport* (pp. 45-61). Taylor & Francis Group.
- **Curs 7:** Reardon, C. L., Hainline, B., Aron, C. M., Baron, D., Baum, A. L., Bindra, A., ... & Engebretsen, L. (2019). Mental health in elite athletes: International Olympic Committee consensus statement (2019). *British journal of sports medicine*, 53(11), 667-699. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-100715>
- **Curs 8:** Arthur-Cameselle, J. N., & Quatromoni, P. A. (2022). Best Practices for Assessment and Treatment of Eating Disorders in Sport and Performance Contexts (Chapter 25). In D. R. Marks, A. T. Wolanin, & K. M. Shortway (Eds.), *The Routledge Handbook of Clinical Sport Psychology* (pp. 321-337). New York and London: Routledge.
- **Curs 9:** Ehrlenspiel, F., Wergin, V. V., & Beckmann, J. (2023). Fear and anxiety in elite sport. In I. Nixdorf, R. Nixdorf, J. Beckmann, S. B. Martin, & T. E. MacIntyre (Eds.), *Routledge Handbook of Mental Health in Elite Sport* (pp. 165-176). Taylor & Francis Group.
- **Curs 10:** Morales, J., Garcia, V., García-Massó, X., Salvá, P., & Escobar, R. (2013). The use of heart rate variability in assessing precompetitive stress in high-standard judo athletes. *International journal of sports medicine*, 34(02), 144-151. <https://doi.org/10.1055/s-0032-1323719>
- **Curs 11:** Karageorghis, C. I. (2020). Music-related interventions in the exercise domain: A theory-based approach (Chapter 45). In G. Tenenbaum, & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (pp. 929-949). John Wiley & Sons.

- **Curs 12:** Pickett, J., & Reid, P. (2022). Dealing with the Unknown. In P. Reid & E. Brymer (Eds.), *Adventure Psychology: Going Knowingly into the Unknown* (pp. 76-87). Taylor & Francis.
- **Curs 13:** Thompson, C., & Andersen, M. B. (2012). Moving toward Buddhist psychotherapy in sport: A case study. *The sport psychologist*, 26(4), 624-643. <https://doi.org/10.1123/tsp.26.4.624>

Bibliografie opțională:

- Chrétien, A., Hayotte, M., Vuillemin, A., & Longueville, F. D. A. (2024). Resilience profiles of elite athletes and their associations with health-related behaviors, well-being, and performance: a latent profile analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 102689. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2024.102689>
- Gigerenzer, G. (2025). The rationality wars: a personal reflection. *Behavioural Public Policy*, 9(3), 495-515. <https://doi.org/10.1017/bpp.2024.51>
- Güllich, A., Barth, M., Hambrick, D. Z., & Macnamara, B. N. (2025). Recent discoveries on the acquisition of the highest levels of human performance. *Science*, 390(6779), eadt7790. <https://www.science.org/doi/10.1126/science.adt7790>
- Marks, D. R., Wolanin, A. T., & Shortway, K. M. (Eds.). (2021). *The Routledge handbook of clinical sport psychology*. Routledge, Taylor & Francis Group. ISBN: 9781032038599
- Nixdorf, I., Nixdorf, R., Beckmann, J., Martin, S. B., & MacIntyre, T. E. (Eds.). (2023). *Routledge handbook of mental health in elite sport*. Routledge, Taylor & Francis Group. ISBN: 9780367567866
- Tenenbaum, G., & Eklund, R. C. (Eds.). (2020). *Handbook of sport psychology*. John Wiley & Sons. DOI: 10.1002/9781119568124
- Xiao, W., Zhang, X., & Xiao, W. (2025). Commentary on "Recent discoveries on the acquisition of the highest levels of human performance": A critique of the base-rate fallacy, logical paradox, and the "label-sorting" paradigm. SSRN. <https://doi.org/10.2139/ssrn.5980735>

8.2 Seminar / laborator	Metode de predare	Observații
1. Mituri și adevăruri despre psihologia sportului – studii de caz	Exemplificări, clarificări conceptuale, activități de grup, analiză de caz	
2. Psihologia " efortului" athletic endeavor) – studii de caz	Exemplificări, clarificări conceptuale, activități de grup, analiză de caz	
3. Dezvoltarea pe termen lung a sportivului (Modelul LTAD) – studii de caz	Exemplificări, clarificări conceptuale, activități de grup, analiză de caz	
4. Stresori și factori protectivi în sportul de performanță – studii de caz	Exemplificări, clarificări conceptuale, activități de grup, analiză de caz	
5. Rolul autoreglării în sport și activitate fizică – studii de caz	Exemplificări, clarificări conceptuale, activități de grup, analiză de caz	
6. Reziliența și sănătatea mintală în sportul de performanță – studii de caz	Exemplificări, clarificări conceptuale, activități de grup, analiză de caz	
7. Sănătatea mintală a sportivilor de elită – studii de caz	Exemplificări, clarificări conceptuale, activități de grup, analiză de caz	
8. Tulburările alimentare în sport: evaluare și intervenție – studii de caz	Exemplificări, clarificări conceptuale, activități de grup, analiză de caz	
9. Anxietatea competițională: evaluare și intervenție – studii de caz	Exemplificări, clarificări conceptuale, activități de grup, analiză de caz	
10. Variabilitatea ritmului cardiac (HRV) și performanța în psihologia sportivă – studii de caz	Exemplificări, clarificări conceptuale, activități de grup, analiză de caz	
11. Intervenții bazate pe muzică în domeniul activităților fizice – studii de caz	Exemplificări, clarificări conceptuale, activități de grup, analiză de caz	
12. Psihologia sporturilor extreme – studii de caz	Exemplificări, clarificări conceptuale, activități de grup, analiză de caz	
13. Rolul supervizării în psihologia sportivă aplicată – studii de caz – studii de caz	Exemplificări, clarificări conceptuale, activități de grup, analiză de caz	

14. Seminar sumativ	Exemplificări, clarificări conceptuale, activități de grup, analiză de caz	1 oră
Bibliografie: <ul style="list-style-type: none"> • Epuran, M., Holdevici, I., & Tonița, F. (2022). <i>Psihologia sportului de performanță</i>. Ed. Trei, București. ISBN: 9786064012364 • Gigerenzer, G. (2025). The rationality wars: a personal reflection. <i>Behavioural Public Policy</i>, 9(3), 495-515. https://doi.org/10.1017/bpp.2024.51 • Güllich, A., Barth, M., Hambrick, D. Z., & Macnamara, B. N. (2025). Recent discoveries on the acquisition of the highest levels of human performance. <i>Science</i>, 390(6779), eadt7790. https://www.science.org/doi/10.1126/science.adt7790 • Marks, D. R., Wolanin, A. T., & Shortway, K. M. (Eds.). (2021). <i>The Routledge handbook of clinical sport psychology</i>. Routledge, Taylor & Francis Group. ISBN: 9781032038599 • Nixdorf, I., Nixdorf, R., Beckmann, J., Martin, S. B., & MacIntyre, T. E. (Eds.). (2023). <i>Routledge handbook of mental health in elite sport</i>. Routledge, Taylor & Francis Group. ISBN: 9780367567866 • Tenenbaum, G., & Eklund, R. C. (Eds.). (2020). <i>Handbook of sport psychology</i>. John Wiley & Sons. DOI: 10.1002/9781119568124 • Xiao, W., Zhang, X., & Xiao, W. (2025). Commentary on "Recent discoveries on the acquisition of the highest levels of human performance": A critique of the base-rate fallacy, logical paradox, and the "label-sorting" paradigm. SSRN. https://doi.org/10.2139/ssrn.5980735 		

9. Evaluare

Tip activitate	9.1 Criterii de evaluare ⁴	9.2 Metode de evaluare ⁵	9.3 Pondere din nota finală
9.4 Curs	Demonstrarea înțelegerii cunoștințelor acumulate și a capacității de transfer a acestora.	Colocviu	60% (6p.)
9.5 Seminar/laborator	Activități de grup și/sau individuale prin intermediul cărora să se facă demonstrarea înțelegerii cunoștințelor acumulate și a capacității de transfer a acestora.	Evaluare continuă – activități de grup și/sau individuale	10% (1p.) din oficiu 30% (3p.)
9.6 Standard minim de performanță			
Obținerea unui punctaj de minim 50% (3p.) la examenul scris, precum și minim 50% (1.5p.) la activitățile de seminar pentru nota 5.			

10. Etichete ODD (Obiective de Dezvoltare Durabilă / Sustainable Development Goals)⁶

	Eticheta generală pentru Dezvoltare durabilă							
								
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

⁴ Criteriile de evaluare trebuie să reflecte direct rezultatele învățării vizate la nivel de program de studii, respectiv la nivel de disciplină. Mai concret, se evaluează achizițiile de învățare menționate în rezultatele anticipate ale învățării.

⁵ Se recomandă stabilirea atât a metodelor de evaluare finală, cât și a strategiei de evaluare pe parcurs.

⁶ Păstrați doar etichetele care, în conformitate cu [Procedura de aplicare a etichetelor ODD în procesul academic](#), se potrivesc disciplinei și ștergeți-le pe celelalte, inclusiv eticheta generală pentru *Dezvoltare durabilă* - dacă nu se aplică. Dacă nicio etichetă nu descrie disciplina, ștergeți-le pe toate și scrieți "Nu se aplică."

 <p>10 INEGALITĂȚI REDUSE</p>	 <p>11 ORAȘE ȘI COMUNITĂȚI DURABILE</p>	 <p>12 CONSUM ȘI PRODUSE RESPONSABILE</p>	 <p>13 ACȚIUNE CLIMATICĂ</p>	 <p>14 VIAȚA ACVATICĂ</p>	 <p>15 VIAȚA TERESTRĂ</p>	 <p>16 PACE, JUSTIȚIE ȘI INSTITUȚII EFICIENTE</p>	 <p>17 PARTENERIATE PENTRU REALIZAREA OBIECTIVELOR</p>	Nu se aplică nici o etichetă
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Data completării

29.04.2026

Semnătura titularului de curs

Dr. Maria Ștefania Ionel

Semnătura titularului de seminar

Dr. Maria Ștefania Ionel

Data avizării în departament

29.04.2026

Semnătura directorului de departament