

## FIȘA DISCIPLINEI

### *Psihologia sportului*

Anul universitar 2025-2026

#### 1. Date despre program

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

#### 2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	<b>Psihologia sportului</b>	Codul disciplinei	<b>PLR1442</b>		
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	2.5. Semestrul	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7. Regimul disciplinei	DF

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

3.1. Număr de ore pe săptămână	<b>3</b>	din care: 3.2. curs	<b>2</b>	3.3. seminar/ laborator/ proiect	<b>1</b>
3.4. Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5. curs	28	3.6 seminar/laborator	14
<b>Distribuția fondului de timp pentru studiul individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)</b>					<b>ore</b>
3.5.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					40
3.5.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					28
3.5.3. Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					34
3.5.4. Tutoriat (consiliere profesională)					4
3.5.5. Examinări					0
3.5.6. Alte activități: activități de cercetare					2
<b>3.7. Total ore studiu individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)</b>				<b>108</b>	
<b>3.8. Total ore pe semestru</b>				<b>164</b>	
<b>3.9. Numărul de credite</b>				<b>4</b>	

#### 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	Psihologia dezvoltării, Psihologie cognitivă, Psihologie experiențială și analiza datelor, Psihologie socială, Psihologia personalității
4.2. de competențe	Analiză de caz

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

5.1. de desfășurare a cursului	Sală de curs dotată cu tehnologie de proiectare video și acces WiFi
5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului	Sală de seminar dotată cu tehnologie de proiectare video și acces WiFi

## 6.1. Competențele specifice acumulate<sup>1</sup>

<b>Competențe profesionale/esențiale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Cunoaștere și înțelegere</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Înțelegerea locului și rolului psihologiei sportului în cadrul științelor sportului.</li> <li>○ Cunoașterea aspectelor fundamentale și rolul abordării psihologiei sportului în psihologie.</li> <li>○ Caracterizarea principalelor paradigme de studiu ale psihologiei sportului.</li> <li>○ Familiarizarea cu principiile cercetării fundamentale în psihologia sportului.</li> </ul> </li> <li>• <b>Explicare și interpretare</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Argumentarea importanței psihologiei sportului în psihologie.</li> <li>○ Realizarea de analize comparative prin prisma principalelor paradigme de studiu ale psihologiei sportului.</li> <li>○ Explicarea și argumentarea abordării experimentale a unor fenomene și procese din psihologia sportului.</li> </ul> </li> <li>• <b>Instrumental – aplicative</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Însușirea principalelor tehnici de investigare a proceselor din psihologia sportului.</li> <li>○ Dezvoltarea abilităților de analiză critică din literatura științifică specifică sportului.</li> <li>○ Dezvoltarea abilităților de analiză a studiilor de caz.</li> </ul> </li> <li>• <b>Atitudinale</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Manifestarea unei atitudini pozitive și responsabile față de domeniul științific.</li> <li>○ Cultivarea unei atitudini responsabile față de activitatea de cercetare în domeniu.</li> <li>○ Cultivarea eticii profesionale în psihologia aplicată în sport.</li> <li>○ Interes față de dezvoltarea personală în domeniu.</li> </ul> </li> </ul>
<b>Competențe transversale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Competențe de comunicare scrisă și orală</li> <li>• Competențe de relaționare și lucru în echipă</li> <li>• Competențe privind managementul resurselor materiale și de timp</li> <li>• Competențe de utilizare a terminologiei științifice din domeniul psihologiei</li> <li>• Competențe de utilizare interdisciplinară a cunoștințelor și terminologiei din domeniul psihologiei</li> </ul>

## 6.2. Rezultatele învățării

<b>Cunoștințe</b>	Studentul cunoaște: tehnici de motivare și autoreglare emoțională pentru sportivi (R6).
<b>Aptitudini</b>	Studentul este capabil să antreneze abilități mentale relevante pentru performanța sportivă (R6).
<b>Responsabilități și autonomie</b>	Studentul are capacitatea de a lucra independent pentru a contribui la promovarea bunăstării și sănătății psihologice a sportivilor (R6).

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

<b>7.1 Obiectivul general al disciplinei</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familiarizarea studenților cu metode și rezultate fundamentale din psihologia sportului.</li> </ul>
--	--

<sup>1</sup> Se poate opta pentru competențe sau pentru rezultatele învățării, respectiv pentru ambele. În cazul în care se alege o singură variantă, se va șterge tabelul aferent celeilalte opțiuni, iar opțiunea păstrată va fi numerotată cu 6.

<b>7.2 Obiectivele specifice</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prezentarea abordării psihologiei sportului și a impactului acesteia în psihologie.</li> <li>• Analiza locului și rolului psihologiei sportului în cadrul științelor sportului.</li> <li>• Discutarea principalelor paradigme de studiu ale psihologiei sportului.</li> <li>• Abordarea din perspectivă clinică a sportului de performanță.</li> <li>• Prezentarea poziției Comitetului Olimpic Internațional despre sănătatea mintală în sportul de performanță.</li> </ul>
----------------------------------	---

## 8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Introducere și mituri în psihologia sportului	Expunerea, exemplul demonstrativ, sinteza cunoștințelor, descoperire dirijată	2 ore
2. Psihologia "efortului" ( <i>endeavor</i> ) athletic	Expunerea, exemplul demonstrativ, sinteza cunoștințelor, descoperire dirijată	2 ore
3. Stresori și factori protectivi în sportul de performanță	Expunerea, exemplul demonstrativ, sinteza cunoștințelor, descoperire dirijată	2 ore
4. Experițe legate de adversitate și performanța sportivă	Expunerea, exemplul demonstrativ, sinteza cunoștințelor, descoperire dirijată	2 ore
5. Dezvoltarea pe termen lung a sportivului (Modelul LTAD)	Expunerea, exemplul demonstrativ, sinteza cunoștințelor, descoperire dirijată	2 ore
6. Rolul autoreglării în sport și activitate fizică	Expunerea, exemplul demonstrativ, sinteza cunoștințelor, descoperire dirijată	2 ore
7. Perspective multidisciplinare asupra rezilienței în sport	Expunerea, exemplul demonstrativ, sinteza cunoștințelor, descoperire dirijată	2 ore
8. Reziliența și sănătatea mintală în sportul de performanță	Expunerea, exemplul demonstrativ, sinteza cunoștințelor, descoperire dirijată	2 ore
9. Sănătatea mintală a sportivilor de elită	Expunerea, exemplul demonstrativ, sinteza cunoștințelor, descoperire dirijată	2 ore
10. Psihologia sporturilor extreme	Expunerea, exemplul demonstrativ, sinteza cunoștințelor, descoperire dirijată	2 ore
11. Variabilitatea ritmului cardiac (HRV) și performanța în psihologia sportivă	Expunerea, exemplul demonstrativ, sinteza cunoștințelor, descoperire dirijată	2 ore
12. Dezvoltarea rezilienței psihologice în echipă	Expunerea, exemplul demonstrativ, sinteza cunoștințelor, descoperire dirijată	2 ore
13. Rolul supervizării în psihologia sportivă aplicată	Expunerea, exemplul demonstrativ, sinteza cunoștințelor, descoperire dirijată	2 ore
14. Curs sumativ	Expunerea, exemplul demonstrativ, sinteza cunoștințelor, descoperire dirijată	2 ore
		<b>Total 28 ore</b>

### 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:** 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 4:** Sarkar, M., Fletcher, D., & Brown, D. J. (2015). What doesn't kill me...: Adversity-related experiences are vital in the development of superior Olympic performance. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 18(4), 475-479. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2014.06.010>
- **Curs 5:** 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 6:** 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 7:** Den Hartigh, R. J., Meerhoff, L. R. A., Van Yperen, N. W., Neumann, N. D., Brauers, J. J., Frencken, W. G., ... & Brink, M. S. (2024). Resilience in sports: a multidisciplinary, dynamic, and personalized perspective.

*International Review of Sport and Exercise Psychology*, 17(1), 564-586.

<https://doi.org/10.1080/1750984X.2022.2039749>

- **Curs 8:** Bryan, C., Kegelaers, J., & Sarkar, M. (2023). Resilience and mental health in competitive sport: A narrative review of the literature (Chapter 4). In Nixdorf, I., Nixdorf, R., Beckmann, J., Martin, S. B., & MacIntyre, T. E. (Eds.), *Routledge Handbook of Mental Health in Elite Sport*, 45-61. Taylor & Francis Group.
- **Curs 9:** 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 10:** 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). Routledge.
- **Curs 11:** 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 12:** Morgan, P. B., Fletcher, D., & Sarkar, M. (2019). Developing team resilience: A season-long study of psychosocial enablers and strategies in a high-level sports team. *Psychology of Sport and Exercise*, 45, 101543. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2019.101543>
- **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>
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2016). Mental fortitude training™: An evidence-based approach to developing psychological resilience for sustained success. *Journal of Sport Psychology in Action*, 7(3), 135-157. <https://doi.org/10.1080/21520704.2016.1255496>
- Gupta, S., & McCarthy, P. J. (2022). The sporting resilience model: A systematic review of resilience in sport performers. *Frontiers in psychology*, 13, 1003053. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1003053>
- 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
- Sarkar, M. (2015). *The assessment of psychological resilience in sport performers* (Doctoral dissertation, Loughborough University). <https://core.ac.uk/download/pdf/288375821.pdf>
- Sarkar, M., & Page, A. E. (2022). Developing individual and team resilience in elite sport: Research to practice. *Journal of Sport Psychology in action*, 13(1), 40-53. <https://doi.org/10.1080/21520704.2020.1861144>
- Simon, M. B., Barczak-Scarboro, N. E., Pexa, B., Register-Mihalik, J., Kerr, Z. Y., & DeFreese, J. D. (2024). Collegiate student-athlete mental health symptom trajectories across a competitive season: do training load and resilience matter?. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1-19. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2024.2324433>
- Tenenbaum, G., & Eklund, R. C. (Eds.). (2020). *Handbook of sport psychology*. John Wiley & Sons. DOI: 10.1002/9781119568124

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	1 oră
2. Psihologia "efortului" ( <i>endeavor</i> ) athletic – studii de caz	Exemplificări, clarificări conceptuale, activități de grup, analiză de caz	1 oră
3. Stresori și factori protectivi în sportul de performanță – studii de caz	Exemplificări, clarificări conceptuale, activități de grup, analiză de caz	1 oră
4. Experiențe legate de adversitate și performanța sportivă – studii de caz	Exemplificări, clarificări conceptuale, activități de grup, analiză de caz	1 oră
5. Dezvoltarea pe termen lung a sportivului (Modelul LTAD) – studii de caz	Exemplificări, clarificări conceptuale, activități de grup, analiză de caz	1 oră
6. Rolul autoreglării în sport și activitate fizică – studii de caz	Exemplificări, clarificări conceptuale, activități de grup, analiză de caz	1 oră
7. Perspective multidisciplinare asupra rezilienței în sport – studii de caz	Exemplificări, clarificări conceptuale, activități de grup, analiză de caz	1 oră
8. Reziliența și sănătatea mintală în sportul de performanță – studii de caz	Exemplificări, clarificări conceptuale, activități de grup, analiză de caz	1 oră

9. Sănătatea mintală a sportivilor de elită – studii de caz	Exemplificări, clarificări conceptuale, activități de grup, analiză de caz	1 oră
10. Psihologia sporturilor extreme – studii de caz	Exemplificări, clarificări conceptuale, activități de grup, analiză de caz	1 oră
11. Variabilitatea ritmului cardiac (HRV) și performanța în psihologia sportivă – studii de caz	Exemplificări, clarificări conceptuale, activități de grup, analiză de caz	1 oră
12. Dezvoltarea rezilienței psihologice în echipă – studii de caz	Exemplificări, clarificări conceptuale, activități de grup, analiză de caz	1 oră
13. Rolul supervizării în psihologia sportivă aplicată – studii de caz	Exemplificări, clarificări conceptuale, activități de grup, analiză de caz	1 oră
14. Seminar sumativ – studii de caz	Exemplificări, clarificări conceptuale, activități de grup, analiză de caz	1 oră
		<b>Total 14 ore</b>

#### Bibliografie:

- Epuran, M., Holdevici, I., & Tonița, F. (2022). Psihologia sportului de performanță. Ed. Trei, București. ISBN: [9786064012364](https://doi.org/10.1080/1612197X.2014.946947)
- Galli, N., & Gonzalez, S. P. (2015). Psychological resilience in sport: A review of the literature and implications for research and practice. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13(3), 243-257. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2014.946947>
- Marks, D. R., Wolanin, A. T., & Shortway, K. M. (Eds.). (2021). *The Routledge handbook of clinical sport psychology*. Routledge, Taylor & Francis Group. ISBN: [9781032038599](https://doi.org/10.1080/1612197X.2014.946947)
- 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](https://doi.org/10.1080/1612197X.2014.946947)
- Sarkar, M. (2015). *The assessment of psychological resilience in sport performers* (Doctoral dissertation, Loughborough University). <https://core.ac.uk/download/pdf/288375821.pdf>
- 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>
- Tenenbaum, G., & Eklund, R. C. (Eds.). (2020). *Handbook of sport psychology*. John Wiley & Sons. DOI: [10.1002/9781119568124](https://doi.org/10.1002/9781119568124)

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

- Temele de curs și seminar propuse sunt subiecte de actualitate în cercetarea fundamentală și aplicativă din domeniul psihologiei sportului, iar abordarea lor în cadrul acestei discipline se bazează pe rezultatele recente din literatura de specialitate. De asemenea, tematica disciplinei acoperă conceptele majore relevante pentru aplicațiile psihologiei cerute pe piața muncii și pentru standardele comunității profesionale.

#### 10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Demonstrarea înțelegerii cunoștințelor acumulate și a capacității de transfer a acestora.	Examen oral	60% (6p.)
			10% (1p.) din oficiu
10.5 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	30% (3p.)
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obținerea unui punctaj de minim 50% (3p.) la examenul scris, precum și minim 50% (1.5p.) la activitățile de seminar pentru nota 5.</li> </ul>			

## 11. Etichete ODD (Obiective de Dezvoltare Durabilă / Sustainable Development Goals)<sup>2</sup>

	Eticheta generală pentru Dezvoltare durabilă							
								
								

Data completării:

01.10.2025

Semnătura titularului de curs

Dr. Maria Ștefania Ionel

Semnătura titularului de seminar

Dr. Maria Ștefania Ionel

Data avizării în departament:

...

Semnătura directorului de departament

.....

<sup>2</sup> 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*".