

Programa școlară
pentru disciplina

PSIHOLOGIA SPORTULUI

CLASA a XI-a

Curriculum de specialitate (CS)
pentru filiera vocațională, profilul sportiv, toate specializările

Programa școlară este un document curricular reglator care conține, într-o organizare coerentă, oferta educațională a unui anumit domeniu disciplinar, în concordanță cu poziția pe care acest domeniu îl are în planul-cadru de învățământ (nivel de școlaritate, profil/ filieră/ specializare/ calificare, arie curriculară, clasa/clasele la care se studiază, număr ore, statut obligatoriu sau opțional).

Programa școlară pentru disciplina *Psihologia sportului* este un document oficial care descrie oferta curriculară pentru învățământul liceal. Disciplina este prevăzută în planul-cadru de învățământ, în aria curriculară *Om și societate*, cu un buget de timp de 1 oră/săptămână, în cadrul curriculumului de specialitate, la clasa a XI-a.

Disciplina *Psihologia sportului* contribuie la formarea personalității echilibrate a elevului-sportiv, la dezvoltarea capacității de autocunoaștere, autostăpânire și motivare pentru performanță. În contextul activităților sportive de performanță, cunoașterea mecanismelor psihice implicate în antrenament și competiție reprezintă o condiție esențială pentru optimizarea rezultatelor și prevenirea eșecului sau a suprasolicitării psihice.

Studiul psihologiei sportului îi ajută pe elevi să înțeleagă relația dintre minte și performanță, să gestioneze emoțiile, stresul competițional și să dezvolte abilități mentale precum concentrarea, încrederea în sine și reziliența. Totodată, disciplina contribuie la formarea unei culturi a fair-play-ului, a eticii sportive și a comunicării eficiente în echipă.

Programa disciplinei *Psihologia sportului* este elaborată din perspectiva modelului de proiectare curriculară centrat pe competențe. Construcția programei este realizată astfel încât să contribuie la dezvoltarea profilului de formare al absolventului de liceu. Din perspectiva disciplinei de studiu, orientarea demersului didactic, pornind de la competențe, permite accentuarea scopului pentru care se învață, precum și a dimensiunii acționale în formarea personalității elevului.

Structura programei include următoarele elemente:

- competențe generale;
- competențe specifice și activități de învățare;
- conținuturile învățării;
- sugestii metodologice.

Competențele sunt ansambluri structurate de cunoștințe, abilități și atitudini dobândite prin învățare, care permit rezolvarea unor probleme specifice unui domeniu sau a unor probleme generale, în diverse contexte particulare.

Competențele generale definesc finalitățile majore ale disciplinei — adică direcțiile principale de dezvoltare ale elevului pe parcursul studierii psihologiei sportului. Ele nu se referă doar la acumularea de cunoștințe, ci la formarea unor capacități durabile, transferabile și aplicabile în contexte variate: școlare, sportive și personale.

În cadrul disciplinei *Psihologia sportului*, competențele generale urmăresc:

- dezvoltarea înțelegerii proceselor psihice implicate în performanță;
- formarea capacității de analiză și reflecție asupra comportamentului sportiv;
- dezvoltarea autocontrolului emoțional și a motivației pentru performanță;
- consolidarea valorilor etice și a atitudinilor de cooperare și fair-play.

Prin aceste competențe, elevul nu este doar un executant al antrenamentelor, ci devine un sportiv conștient, echilibrat și responsabil, capabil să își gestioneze resursele psihice și să își maximizeze potențialul.

Competențele specifice reprezintă etape concrete de formare care derivă din competențele generale. Ele precizează ce poate face elevul, în mod observabil, după parcurgerea fiecărei secvențe de învățare.

În *Psihologia sportului*, aceste competențe permit:

- aplicarea practică a conceptelor teoretice (ex. cum folosește sportivul tehnici de relaxare sau autostimulare);
- transferul cunoștințelor psihologice în activitatea sportivă reală;
- dezvoltarea gândirii reflexive, prin analizarea propriilor reacții emoționale și comportamentale;
- învățarea prin experiență — elevul devine participant activ în procesul de formare, nu doar receptor de informații.

Activitățile de învățare asociate acestor competențe (observații, studii de caz, jocuri de rol, jurnale reflexive, exerciții de relaxare) au rolul de a:

- crea contexte autentice de învățare (antrenamente, competiții simulate);
- stimula implicarea emoțională și cognitivă a elevului;
- asigura formarea abilităților psihice aplicabile imediat în viața sportivă.

Astfel, elevul dobândește competențe mentale și emoționale esențiale pentru performanță: concentrare, reziliență, cooperare, încredere în sine.

Conținuturile reprezintă materia vie a formării — ansamblul de teme, concepte, teorii și aplicații prin care se construiesc competențele. Ele au rolul de a asigura baza științifică și consistența teoretică a disciplinei, dar și de a orienta formarea către aspectele practice, specifice sportului.

În *Psihologia sportului*, conținuturile acoperă:

- procesele psihice fundamentale (atenție, percepție, memorie, gândire);
- factorii motivaționali și emoționali ai performanței;
- personalitatea sportivului și relațiile din echipă;

- etica, fair-play-ul și autocontrolul comportamental.

Prin parcurgerea acestor conținuturi, elevul învață cum să-și înțeleagă propriul comportament, cum să își gestioneze emoțiile, cum să comunice eficient și cum să se adapteze la stresul competițional.

*Așadar, conținuturile disciplinei nu sunt doar informative, ci **formative**, contribuind direct la maturizarea psihologică și morală a tânărului sportiv.*

***Sugestiile metodologice** oferă profesorului orientări privind strategiile, metodele și formele de organizare a activității didactice, pentru a transforma conținuturile teoretice în experiențe de învățare relevante și eficiente. În plus, ele ghidează și procesul de evaluare, orientându-l spre evaluarea progresului personal, a capacității de autoanaliză și a atitudinilor etice, nu doar spre reproducerea teoretică a conținuturilor.*

*Toate aceste componente curriculare — competențe generale, competențe specifice, activități de învățare, conținuturi și sugestii metodologice — funcționează **integrat** în formarea elevilor prin disciplina **Psihologia sportului**. Ele transformă studiul psihologiei dintr-un demers pur informativ într-un **proces formativ complex**, care dezvoltă **autocunoașterea, controlul emoțional, motivația, responsabilitatea și etica sportivă**. Astfel, elevul nu devine doar un sportiv performant, ci o **personalitate echilibrată, conștientă și capabilă de autoreglare**, pregătită pentru provocările vieții și ale competiției.*

COMPETENȚE GENERALE (CG)

CG1	Aplicarea adecvată a conceptelor specifice psihologiei sportului
CG2	Valorificarea factorilor psihologici care influențează performanța sportivă individuală și de echipă

COMPETENȚE SPECIFICE (CS)
ȘI
EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE (EAI)

CG 1 - Aplicarea adecvată a conceptelor specifice psihologiei sportului

Clasa a XI-a
<p>CS 1.1. Cunoașterea noțiunilor de bază din psihologia sportului</p> <ul style="list-style-type: none"> Realizarea unui „dicționar de termeni-cheie” (motivație de performanță, atenție, emoții, personalitate, antrenament mental, coeziune de grup), cu exemple din sport. Joc interactiv de tip „ghicește termenul” pe baza unor definiții sau situații concrete. Realizarea unui poster sau infografic cu „Psihologia sportivului – harta conceptelor fundamentale”.
<p>CS 1.2. Identificarea trăsăturilor psihice ale sportivilor de performanță și ale antrenorilor de succes</p> <ul style="list-style-type: none"> Analiza unor interviuri video sau articole despre sportivi de performanță și antrenori de succes. Dezbatere tematică: „Este mai greu să fii sportiv profesionist sau amator?”. Crearea unui material (fișă, tabel, eseu) referitor la trăsăturile de personalitate, motivația, stilul de viață, gestionarea stresului, scopurile unor sportivi și ale unor antrenori cu performanțe deosebite.
<p>CS 1.3. Înțelegerea etapelor dezvoltării psihice la sportivi, în funcție de vârstă, și a teoriilor dezvoltării pentru optimizarea activității sportive</p> <ul style="list-style-type: none"> Studiu de caz: urmărirea carierei unui sportiv din copilărie până la nivel profesionist. Realizarea unei linii a timpului cu etapele psihologice ale sportivilor (copii, juniori, tineret, seniori). Discuție ghidată: „Cum se schimbă motivația și emoțiile odată cu vârsta?”.

CG 2 - Valorificarea factorilor psihologici care influențează performanța sportivă individuală și de echipă

Clasa a XI-a
<p>CS 2.1. Cunoașterea relației dintre motivație și performanța sportivă și a strategiilor de automotivare</p> <ul style="list-style-type: none"> Determinarea ierarhiei motivelor personale care stau la baza practicării sportului, corelată cu rezultatele sportive. Crearea unei „piramide a motivelor” adaptată la activitatea sportivă. Elaborarea unui plan personal de automotivare (cu obiective pe termen scurt/lung). Prezentarea unui „colaj motivațional” personal cu imagini, citate, simboluri etc. <i>Joc de rol: „Cum mă încurajez pe mine însumi în situații dificile în competiție?”.</i>
<p>CS 2.2. Gestionarea stresului în activitatea sportivă, prin aplicarea tehnicilor de relaxare, de control al emoțiilor și prin antrenamentul mental</p> <ul style="list-style-type: none"> Vizionarea unor momente cheie (lovituri de departajare, finale olimpice) și discuții despre reacțiile emoționale și modul în care campionii gestionează stresul în competiții. Brainstorming: „Cum arată stresul la un sportiv?”. “Dar la un antrenor?” Realizarea unei scheme „circuitul stresului” (stimul → emoție → reacție → rezultat). Exerciții practice de respirație conștientă și de imagerie dirijată pentru a reduce stresul negativ și emoțiile distructive. Relaxarea musculară progresivă. Exercițiu practic: vizualizarea unei rutine sportive (ex.: serviciu la tenis, aruncarea mingii la coș, lovitură liberă etc.). Crearea unui „scenariu mental” pentru o competiție importantă. „Testul atenției”: exerciții de focalizare pe imagini, sunete sau mișcări specifice.
<p>CS 2.3. Dezvoltarea coeziunii de grup, în vederea maximizării performanței sportive</p> <ul style="list-style-type: none"> Crearea unui profil al „liderului ideal” în sport și al “echipei sportive ideale” Analiza comparativă a stilurilor de conducere (autoritar, democratic, laissez-faire). Joc de rol: asumarea poziției de lider în vederea rezolvării unei sarcini de grup (ex.: situații competiționale dificile). Exerciții de dezvoltare a coeziunii de grup. Activitate practică și atribuirea de roluri (lider, strateg, motivator, observator etc.). <i>Reflecție personală: „Ce rol am eu într-o echipă și cum îl îndeplinesc?”</i>

2.4. Educarea trăsăturilor de caracter pentru integrarea în plan sportiv și social

- Analiza unor situații concrete de fair-play în sport.
- Realizarea unui „cod al fair-play-ului” la nivel de clasă.
- Discuție pe baza unor povești inspiraționale ale sportivilor care au depășit înfrângeri/diverse obstacole.
- Crearea unui „jurnal al perseverenței” unde elevii notează dificultăți și soluții.
- Joc de rol: gestionarea unei înfrângeri (cum reacționez în fața colegilor și a publicului).
- Atelier de rezolvare a conflictelor în context sportiv.

CONȚINUTURI ALE ÎNVĂȚĂRII

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Introducere în psihologia sportului	1.1. Definiția și obiectivele psihologiei sportului 1.2. Cum te ajută psihologia sportului și rolul psihologului sportiv 1.3. Fenomene psihice care influențează obținerea performanțelor sportive: atenția, memoria, gândirea, creativitatea, trăsăturile de personalitate (ex.: agresivitatea, anxietatea, autonomia, conștiinciozitatea)
2. Motivația și performanța sportivă	2.1. Tipuri de motivație: intrinsecă, extrinsecă, negativă, pozitivă 2.2. Teorii ale motivației (Maslow, Deci & Ryan – autodeterminare) 2.3. Motivația în sporturi individuale și de echipă 2.4. Stabilirea obiectivelor S.M.A.R.T. în context sportiv 2.5. Motivație și performanță
3. Emoțiile, stresul și performanța	3.1. Emoții pozitive și negative, funcționale și disfuncționale în sport 3.2. Stresul competițional și strategii de a face față în activitatea sportivă 3.3. Tehnici de autoreglare emoțională: respirație, mindfulness, antrenament autogen, relaxare progresivă
4. Dinamica de grup și leadership în sport	4.1. Coeziunea și comunicarea în echipă 4.2. Construcția grupului sportiv în direcția echipei 4.3. Caracteristici ale echipelor sportive performante 4.4. Rolul liderului și stiluri de conducere 4.5. Conflicte și modalități de rezolvare în grupurile sportive
5. Antrenamentul mental și performanța	5.1. Vizualizarea și antrenamentul mental 5.2. Stabilirea obiectivelor și tipuri de vizualizare 5.3. Dezvoltarea rezilienței prin exerciții de vizualizare

Psihologia sportului este o disciplină interdisciplinară care studiază relația dintre procesele psihice și performanța sportivă.

Predarea și învățarea psihologiei sportului trebuie să pornească de la experiența concretă a elevilor-sportivi, valorificând trăirile, observațiile și situațiile reale întâlnite în antrenamente și competiții. Profesorul are rolul de facilitator al reflecției personale, ajutând elevii să înțeleagă cum procesele psihice influențează performanța sportivă și cum pot fi acestea controlate și dezvoltate.

Se recomandă o abordare:

- *integrativă, care leagă conceptele psihologice de activitatea practică sportivă;*
- *formativă, centrată pe dezvoltarea competențelor și a atitudinilor, nu doar pe transmiterea de cunoștințe;*
- *interactivă, bazată pe dialog, cooperare și participare activă.*

Pentru a stimula implicarea elevilor și aplicarea practică a noțiunilor, se recomandă *metode activ-participative*, centrate pe elev, precum:

❖ Metode interactive:

- *Discuția dirijată* – pentru clarificarea noțiunilor și formarea gândirii critice;
- *Brainstorming-ul* – pentru explorarea strategiilor mentale folosite în sport;
- *Dezbaterea* – pe teme precum „Motivația: nativă sau dobândită?” sau „Fair-play-ul în sportul modern”;
- *Jocul de rol* – pentru simularea situațiilor competiționale cu încărcătură emoțională (ex. gestionarea stresului, reacția la eșec).

❖ Metode experiențiale:

- *Studiul de caz* – analizarea unor exemple reale din sport (performanță, eșec, presiune psihică);
- *Autoobservarea* – elevii analizează propriile trăiri înainte și după competiție;
- *Jurnalul reflexiv al sportivului* – instrument pentru dezvoltarea autocunoașterii și autoreglării emoționale;
- *Exerciții psihologice practice* – vizualizare, relaxare, respirație controlată, concentrare, autostimulare.

❖ Metode de proiect:

- *Proiect tematic individual sau de grup* (ex. „Cum gestionez emoțiile înainte de competiție?”; „Motivația în sportul de echipă”).
- *Prezentări multimedia* despre sportivi celebri și strategiile lor mentale.
Pentru a asigura un proces atractiv și aplicat, se recomandă utilizarea:
- Fișelor de lucru și testelor simple de autoevaluare psihologică (motivație, stil de gândire, încredere în sine);
- Filmelor și interviurilor sportive, urmate de discuții analitice;
- Materialelor vizuale (grafice, diagrame mentale, panouri motivaționale);
- Jurnalurilor personale sau aplicațiilor digitale pentru monitorizarea stărilor emoționale;
- Colaborării interdisciplinare cu profesorii de educație fizică, antrenori și consilieri școlari.

Forme de organizare a activităților – recomandate:

- *Lección interactivă* (cu discuții și aplicații practice);
- *Atelierul de dezvoltare personală* (exerciții de grup, tehnici de relaxare);
- *Sesiunea de reflecție post-competițională* (analiza comportamentului și a emoțiilor);
- *Observația dirijată în timpul antrenamentului sau meciului*, urmată de analiză psihologică;
- *Învățarea prin colaborare*, în care elevii își oferă feedback reciproc.

Sugestii pentru evaluare

Evaluarea trebuie să aibă un caracter *formativ, continuu și motivațional*, urmărind *progresul individual* mai mult decât performanța comparativă.

Instrumente recomandate:

- *Portofoliul elevului*, care include fișe de autoevaluare, jurnale, proiecte și reflecții personale;
- *Probele aplicative* (demonstrarea unei tehnici de relaxare sau concentrare);
- *Eseuri și reflecții scrise* (ex. „Cum reacționez la stresul competițional?”);
- *Observarea comportamentului și atitudinii* în cadrul activităților sportive;
- *Autoevaluarea* – completarea periodică a fișelor privind motivația, emoțiile, concentrarea etc.
- *Interviuri structurate*.

Rolul profesorului

Profesorul de psihologia sportului are un rol complex:

- formator de competențe psihice și emoționale;
- mentor în dezvoltarea personală a sportivilor tineri;
- mediator între teorie și practică, între antrenament și echilibru interior;
- promotor al eticii, fair-play-ului și autocontrolului.

El creează un climat de *încredere, empatie și deschidere*, în care elevii pot vorbi sincer despre emoții, stres, eșecuri și reușite.

Exemple de activități integrate

- Exerciții de *vizualizare a reușitei* înaintea competițiilor școlare;
- Elaborarea unei „*hărți mentale a motivației*” personale;
- Crearea unui *colț al relaxării* în sala de sport (cu citate motivaționale, materiale de respirație controlată);
- Organizarea unei *mini-conferințe* cu un sportiv sau psiholog invitat;
- Realizarea unui *proiect colectiv*: „Psihologia echipei noastre – puncte tari și puncte de îmbunătățit”.

Adaptări și diferențieri

- Se pot adapta activitățile în funcție de *vârsta, nivelul competițional și profilul psihologic* al elevilor;
- Elevii cu anxietate ridicată pot beneficia de activități individuale de relaxare;
- Cei cu roluri de lider pot fi implicați în *coordonarea exercițiilor de echipă*;
- Profesorul trebuie să urmărească *progresul personal al fiecărui elev*, nu doar performanța externă.

Scopul final al acestor demersuri metodologice este ca elevii:

- să *înțeleagă mecanismele propriei performanțe*;
- să își *controleze stresul și emoțiile*;
- să manifeste *reziliență, echilibru și spirit etic*;
- să aplice ceea ce învață *în antrenament, competiție și viața cotidiană*.

REFERINȚE BIBLIOGRAFICE

1. Bull S.J. (2011). Psihologia sportului. Ghid pentru optimizarea performanțelor, Editura Trei, București
2. Epuran M., Holdevici I., Tonița F. (2001). Psihologia sportului de performanță: teorie și practică, Editura Fest, București.
3. Grădinaru A.I. (2023). Psihologia sportului, Editura Universitară, București.
4. Holdevici I., Epuran M., Tonița F. (2022). Psihologia sportului de performanță, Editura Trei, București.
5. Predoiu R. (2016). Psihologia sportului. Maximizarea performanței sportive, Editura Polirom, Iași.
6. Predoiu R. (2018). In mintea campionilor, Editura Discobolul, București.
7. Predoiu R. (2019). Comunicarea cu sportivii. În: Ghid de bune practici - din punct de vedere psihologic și pedagogic pentru antrenorii din CNOPI-uri și CNOPT-uri. Comitetul Olimpic și Sportiv Român, București.
8. Predoiu R. (2021). Psihologia sportivă și făuritorii performanței, Editura Hoffman, Caracal.
9. Predoiu R. (2025). Alchimia performanței. Cum să construim marile victorii în sport, Editura Discobolul, București.
10. Tonița F. (2022). Psihologia performanței sportive. Solicitățile psihice în sport, Editura Hamangiu, București.
11. Tüdös Ș. (2000). Criterii psihologice în fundamentarea și structurarea pregătirii sportive, Paideia, București.
12. Tüdös Ș. (2003). Perspective actuale în psihologia sportului. Modele și soluții, Editura SPER, București.
13. Tüdös Ș., Mitache G. (2011). Mijloace psihoterapeutice, Editura Discobolul, București.

GRUP DE LUCRU

Nume și prenume	Instituție de apartenență, localitate, județ
Marcu Daniela	Ministerul Educației și Cercetării
Cozea Florin	Ministerul Educației și Cercetării
Avram Elena-Nely	Centrul Național pentru Curriculum și Evaluare
Ardelean Mariana	Colegiul Național Alexandru Papiu Ilarian Târgu Mureș
Iordache Titel	Școala Gimnazială Nr.197, București
Pîslaru Vera Ana	Liceul Special pentru Deficienți de Auz "Sfânta Maria"

COORDONATORI/RESPONSABILI/CONSULTANȚI ȘTIINȚIFICI⁽¹⁵⁾

Nume și prenume	Instituție de apartenență
Păunescu Alin-Cătălin	Ministerul Educației și Cercetării
Predoiu Radu Andrei	Universitatea Națională de Educație Fizică și Sport, București