

Τίτλος Μαθήματος	Αθλητική Ψυχολογία				
Κωδικός Μαθήματος	PSC345				
Τύπος μαθήματος	Επιλεγόμενο				
Επίπεδο	Πτυχίο (1 ^{ος} κύκλος)				
Έτος / Εξάμηνο φοίτησης	3 ^ο ή 4 ^ο Έτος / 5 ^ο , 6 ^ο , 7 ^ο ή 8 ^ο Τετράμηνο				
Όνομα Διδάσκοντα	Θα ανακοινωθεί				
ECTS	6	Διαλέξεις / εβδομάδα	3 Ώρες / 14 Εβδομάδες	Εργαστήρια / εβδομάδα	Δεν ισχύει
Στόχος Μαθήματος	<p>Να δώσει στους φοιτητές μια βασική κατάρτιση στα θέματα, τις θεωρητικές έννοιες και την έρευνα γύρω από την αθλητική ψυχολογία και την ψυχολογία της άσκησης. Να συμβάλει στην αύξηση της επίγνωσης από τους φοιτητές στρατηγικών και τεχνικών σχεδιασμένων για να βοηθήσουν αυτούς που ενδιαφέρονται να καλλιεργήσουν τη βέλτιστη επίδοση στον εαυτό τους και στους άλλους. Να προωθήσει την κατανόηση του ρόλου του αθλητικού ψυχολόγου.</p>				
Μαθησιακά Αποτελέσματα	<p>Με την ολοκλήρωση του μαθήματος οι διδασκόμενοι αναμένεται να είναι σε θέση να:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Εξηγούν τον ρόλο των αθλητικών ψυχολόγων στη διαφύλαξη και ενίσχυση της σωματικής, ψυχολογικής και συναισθηματικής υγείας των αθλητών και ασκουμένων. • Αναπτύσσουν τις βασικές δεξιότητες για την κατανόηση των διαδικασιών που σχετίζονται με την προαγωγή της σωματικής και ψυχολογικής ευεξίας και ευημερίας των αθλητών/τριών • Προσδιορίζουν τους βασικούς χώρους που καθορίζουν το πεδίο της αθλητικής ψυχολογίας. • Αναπτύσσουν ολιστικές δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων και λήψης αποφάσεων για αποτελεσματική αξιολόγηση και θεραπευτικές παρεμβάσεις που συνδέονται με τη λήψη απαγορευμένων ουσιών, το κάψιμο στον αθλητισμό, τον τραυματισμό και την πρόωρη εγκατάλειψη. • Περιγράφουν πως διαμορφώνεται η ομαδική και ατομική συμπεριφορά σε περιβάλλοντα αθλητισμού και σωματικής άσκησης. • Αναγνωρίζουν τους κοινωνικούς παράγοντες που επηρεάζουν την αθλητική απόδοση και σωματική άσκηση. 				
Προαπαιτούμενα	PSC115 ή συγκατάθεση διδάσκοντα	Συναπαιτούμενα	Κανένα		
Περιεχόμενο Μαθήματος	<p>Το μάθημα αυτό αναφέρεται σε θέματα και θεωρητικές έννοιες σχετικές με τον τομέα της αθλητικής ψυχολογίας, μέσα από την ανασκόπηση της σχετικής βιβλιογραφίας. Εστιάζεται στις βασικότερες στρατηγικές και τεχνικές που βοηθούν στην καλλιέργεια της βέλτιστης επίδοσης, όπως: κίνητρα,</p>				

	<p>αποτελεσματική ηγεσία, σωστή επικοινωνία και νοητική εκπαίδευση. Επιπλέον, το μάθημα αποσκοπεί στην αυξημένη συνειδητοποίηση από μέρους των φοιτητών του ρόλου του/της αθλητικού/ής ψυχολόγου. Τέλος, περιλαμβάνει πρακτικές εφαρμογές ασκήσεων καθώς και συζητήσεις στην τάξη με στόχο την κατανόηση από τους φοιτητές των εννοιών που θα διδαχθούν/αποκτηθούν μέσα από στοχασμό σχετικά με πραγματικές καταστάσεις της ζωής στο χώρο της αθλητικής ψυχολογίας.</p> <p>Θέματα που θα διδαχτούν μπορεί να περιλαμβάνουν: Ιστορία της Αθλητικής Ψυχολογίας, Μάθηση, Παρώθηση (Κίνητρα) και Αποτελεσματική Ηγεσία, Η Αποτελεσματικότητα της Αθλητικής Ομάδας, Αποτελεσματική Επικοινωνία, Ψυχολογικά Χαρακτηριστικά της Βέλτιστης Επίδοσης, Θέσπιση Στόχων για τη Βέλτιστη Επίδοση, Σχέση Διέγερσης – Επίδοσης, Κατανόηση και Χρησιμοποίηση της Νοερής Απεικόνισης στον Αθλητισμό, Γνωστικές Τεχνικές για καλλιέργεια της Αυτοπεποίθησης και Βελτίωση της Απόδοσης, Εκπαίδευση στη Συγκέντρωση και τον Έλεγχο της Προσοχής, Εφαρμογή Εκπαιδευτικών Προγραμμάτων, Παιδική Ηλικία και Αθλητισμός, Σχέσεις Αθλητών/τριών-Προπονητών/τριών, Ψυχολογικά/Κοινωνικά Θέματα: Κατάχρηση Ουσιών, Κάπνισμο, Τραυματισμός, Πρόωρη Εγκατάληψη (Διακοπή) από τον Αθλητισμό, Ευημερία Αθλητών/τριών (Athlete Welfare), Διατροφικές Διαταραχές.</p>								
Μεθοδολογία Διδασκαλίας	Διδασκαλία στην τάξη								
Βιβλιογραφία	<p>Θεοδωράκης, Γ. Γούδας, Μ., & Παπαιωάννου, Α. (2016) <i>Ψυχολογική υπεροχή στον αθλητισμό</i>. Θεσσαλονίκη. Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.</p> <p>Θεοδωράκης Γ., Χατζηγεωργιάδης Α., Ζουρμπάνος., Ν. (2015). <i>Ψυχολογική υποστήριξη στον αθλητισμό και την άσκηση για υγεία</i>. Αθήνα. Εκδόσεις ΣΕΑΒ. [eBook version].</p>								
Αξιολόγηση	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 60%;">Εξετάσεις</td> <td style="width: 40%; text-align: center;">60%</td> </tr> <tr> <td>Εργασίες</td> <td style="text-align: center;">30%</td> </tr> <tr> <td>Παρακολούθηση & Συμμετοχή στο μάθημα</td> <td style="text-align: center;">10%</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">100%</td> </tr> </table>	Εξετάσεις	60%	Εργασίες	30%	Παρακολούθηση & Συμμετοχή στο μάθημα	10%		100%
Εξετάσεις	60%								
Εργασίες	30%								
Παρακολούθηση & Συμμετοχή στο μάθημα	10%								
	100%								
Γλώσσα	Ελληνική								