

Τίτλος Μαθήματος	Αθλητική Ψυχολογία				
Κωδικός Μαθήματος	SPE300				
Τύπος μαθήματος	Υποχρεωτικό				
Επίπεδο	Πτυχίο (1 <sup>ος</sup> κύκλος)				
Έτος / Εξάμηνο φοίτησης	3 <sup>ο</sup> Έτος / 5 <sup>ο</sup> Εξάμηνο				
Όνομα Διδάσκοντα	Θα ανακοινωθεί				
ECTS	6	Διαλέξεις / εβδομάδα	3 ώρες /14 εβδομάδες	Εργαστήρια / εβδομάδα	Κανένα
Στόχοι Μαθήματος	<p>Να παράσχει στους φοιτητές –τριες βασική γνώση και κατανόηση σε θέματα θεωρητικών εννοιών και τρέχουσας έρευνας στο πεδίο της αθλητικής ψυχολογίας. Να συμβάλει στην αυξημένη ευαισθητοποίηση των φοιτητών σχετικά με τις στρατηγικές και τις τεχνικές που έχουν σχεδιαστεί για να βοηθήσουν όσους ενδιαφέρονται να επιτύχουν κορυφαίες αποδόσεις σε ατομικό επίπεδο και σε άλλους. Να προωθήσουν την κατανόηση του ρόλου των αθλητικών ψυχολόγων</p>				
Μαθησιακά Αποτελέσματα	<p>Με την ολοκλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές/τριες αναμένεται να είναι σε θέση να:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Εξηγούν το ρόλο των αθλητικών ψυχολόγων στην προώθηση των φυσικών, ψυχολογικών και συναισθηματικών διαστάσεων της υγείας.</li> <li>• Έχουν αναπτύξει τις απαραίτητες δεξιότητες για την κατανόηση των διαδικασιών με στόχο την προαγωγή της φυσικής και ψυχολογικής ευημερίας των αθλητών.</li> <li>• Έχουν εντοπίσει τους βασικούς χώρους εφαρμογής των αρχών της αθλητικής ψυχολογίας.</li> <li>• Κατανοήσουν κι αναλύσουν την πορεία στην πρακτική εφαρμογή, για την επίτευξη κορυφαίων αποδόσεων σε ενός τυπικού αθλητή.</li> <li>• Αναπτύξουν δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων και λήψης αποφάσεων σε θέματα που σχετίζονται με την ψυχολογική αξιολόγηση και θεραπευτικές παρεμβάσεις που συνδέονται με την χρήση αναβολικών και άλλων ουσιών, αποκατάσταση από τραυματισμό και τον τερματισμό της καριέρας των αθλητών.</li> </ul>				
Προαπαιτούμενα	Κανένα	Συναπαιτούμενα	Κανένα		
Περιεχόμενο Μαθήματος	<p>Το μάθημα εξετάζει θέματα και θεωρητικές έννοιες που σχετίζονται με το πεδίο της ψυχολογίας του αθλητισμού, μέσω ανασκοπήσεων της τρέχουσας βιβλιογραφίας σ' αυτό το επιστημονικό πεδίο. Το μάθημα επικεντρώνεται στις σημαντικότερες στρατηγικές και τεχνικές που βοηθούν στην καλλιέργεια κορυφαίων επιδόσεων, με έμφαση: τα κίνητρα, την ηγεσία, την επικοινωνία και την πνευματική κατάρτιση. Επιπλέον, στόχος του μαθήματος είναι η αύξηση της ευαισθητοποίησης του φοιτητή σχετικά με το ρόλο του αθλητικού ψυχολόγου. Το μάθημα περιλαμβάνει πρακτικές ασκήσεις εφαρμογής, με στόχο την ενίσχυση</p>				

	<p>της κατανόησης του φοιτητή στις συγκεκριμένες έννοιες, σε πραγματικά ζητήματα που σχετίζονται με τον τομέα της αθλητικής ψυχολογίας. Στα θέματα που θα συζητηθούν περιλαμβάνονται τα εξής:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ιστορία της αθλητικής ψυχολογίας</li> <li>2. Μάθηση, κινητοποίηση και αποτελεσματική ηγεσία</li> <li>3. Η αθλητική ομάδα ως μια αποτελεσματική ομάδα</li> <li>4. Αποτελεσματική επικοινωνία</li> <li>5. Ψυχολογικά χαρακτηριστικά της κορυφαίας απόδοσης</li> <li>6. Καθορισμός στόχων για κορυφαία απόδοση</li> <li>7. Σχέσεις διέγερσης-απόδοσης</li> <li>8. Κατανόηση και χρήση της νοερής εξάσκησης στον αθλητισμό</li> <li>9. Γνωσιακές τεχνικές για την οικοδόμηση εμπιστοσύνης και την ενίσχυση της απόδοσης</li> <li>10. Εκπαίδευση στη συγκέντρωση και στον έλεγχο της προσοχής</li> <li>11. Εφαρμογή προγραμμάτων στην προπόνηση</li> <li>12. Ψυχολογικά θέματα: κατάχρηση φαρμάκων/αναβολικών, υπερκόπωση, τραυματισμός, τερματισμός της αθλητικής καριέρας κ.ά</li> <li>13. Ο ρόλος του αθλητικού ψυχολόγου</li> </ol>
<p>Μεθοδολογία Διδασκαλίας</p>	<p>Διδασκαλία στην τάξη Εργασιακός φόρτος φοιτητή Θεωρία στη τάξη: 42 ώρες Προετοιμασία για ενδιάμεση αξιολογήση: 30 ώρες Προετοιμασία για τελική αξιολόγηση: 39 ώρες Αυτόνομη μελέτη: 39 ώρες Σύνολο: 150 ώρες</p>
<p>Βιβλιογραφία</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Θεοδωράκης, Γ., Γούδας, Μ., &amp; Παπαϊωάννου, Α. Ψυχολογική Υπεροχή στον Αθλητισμό. Εκδόσεις Χριστοδουλίδη, Θεσσαλονίκη, (2001). ISBN: 960-8183-16-2.</li> <li>2. Θεοδωράκης, Γ. Άσκηση, ψυχική υγεία και ποιότητα ζωής. Εκδόσεις Χριστοδουλίδη, Θεσσαλονίκη, (2010). ISBN: 978-960-8183-81-0.</li> <li>3. Burton, D. &amp; Raedeke, T. Sport Psychology for Coaches. Human Kinetics Publishers, Champaign, Illinois, USA, (2008). ISBN: 0-7360-3986-4.</li> <li>4. Anshel, M. Sport Psychology (2011). From theory to practice. USA: Benjamin Cummings. ISBN 13: 9780321732491</li> <li>5. Cox, R.H. (2002): SPORT PSYCHOLOGY: Concepts and Applications Latest Edition, Colombus, Ohio.</li> <li>6. J, M. Williams. (2015): Applied Sport Psychology, Personal Growth to Peak Performance. (4/e.). USA. Mayfield, Latest edition.</li> </ol>

Αξιολόγηση	<table border="1" data-bbox="1002 248 1241 423"><tr><td data-bbox="552 248 1002 286">Εξετάσεις</td><td data-bbox="1002 248 1241 286">70%</td></tr><tr><td data-bbox="552 286 1002 324">Εργασίες</td><td data-bbox="1002 286 1241 324">20%</td></tr><tr><td data-bbox="552 324 1002 389">Παρουσία και Συμμετοχή στη Τάξη</td><td data-bbox="1002 324 1241 389">10%</td></tr><tr><td data-bbox="552 389 1002 423"></td><td data-bbox="1002 389 1241 423">100%</td></tr></table>	Εξετάσεις	70%	Εργασίες	20%	Παρουσία και Συμμετοχή στη Τάξη	10%		100%
Εξετάσεις	70%								
Εργασίες	20%								
Παρουσία και Συμμετοχή στη Τάξη	10%								
	100%								
Γλώσσα	Ελληνική								

