

Τίτλος Μαθήματος	Εφαρμοσμένη Ψυχολογία για τη Βελτίωση της Αθλητικής Απόδοσης				
Κωδικός Μαθήματος	SPE451				
Τύπος μαθήματος	Επιλεγόμενο				
Επίπεδο	Πτυχίο (1 ^{ος} κύκλος)				
Έτος / Εξάμηνο φοίτησης	4 ^ο Έτος / 8 ^ο Εξάμηνο				
Όνομα Διδάσκοντα	Θα ανακοινωθεί				
ECTS	6	Διαλέξεις / εβδομάδα	2 ώρες /14 εβδομάδες	Εργαστήρια / εβδομάδα	1 ώρα /14 εβδομάδες
Στόχοι Μαθήματος	Το μάθημα στοχεύει να παράσχει στους φοιτητές (α) τη θεωρητική γνώση και τις ψυχολογικές τεχνικές για την ψυχολογική υποστήριξη αθλητών υψηλού επιπέδου, (β) τις δεξιότητες που απαιτούνται για την εφαρμογή των ψυχολογικών τεχνικών στον αθλητισμό και την ανάπτυξη ψυχολογικών δεξιοτήτων στους αθλητές.				
Μαθησιακά Αποτελέσματα	<p>Με την ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής/τρια αναμένεται να είναι σε θέση να:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Περιγράφει τα βασικά χαρακτηριστικά που διέπουν την ψυχολογική υποστήριξη στον αγωνιστικό αθλητισμό, • Προσδιορίζει τις ανάγκες των αθλητών για ψυχολογική υποστήριξη, • Εφαρμόζει τεχνικές ψυχολογικής υποστήριξης αθλητών, • Αναλύει τις ψυχολογικές τεχνικές για την ανάπτυξη ψυχολογικών δεξιοτήτων από τους αθλητές τον αγωνιστικό αθλητισμό, • Οργανώνει προγράμματα ψυχολογικής υποστήριξης αθλητών, • Αξιολογεί την συμπεριφορά των αθλητών πριν, κατά και μετά τον αγώνα. 				
Προαπαιτούμενα	Κανένα		Συναπαιτούμενα	Κανένα	
Περιεχόμενο Μαθήματος	<ol style="list-style-type: none"> 1. Το μάθημα αποσκοπεί να μυήσει τον φοιτητή-τριας στα εξής θέματα: Εισαγωγή στη ψυχολογική υποστήριξη και καθοδήγησης αθλητών, 2. Ψυχολογική υποστήριξη σε ατομικά αθλήματα, 3. Ψυχολογική υποστήριξη σε ομαδικά αθλήματα, 4. Καθορισμός στόχων στον αγωνιστικό αθλητισμό, 5. Τεχνικές χαλάρωσης, νοερή απεικόνιση, αυτοδιάλογος στον αγωνιστικό αθλητισμό, αυτοπεποίθηση στον αγωνιστικό αθλητισμό, διαχείριση άγχους πριν και κατά τον αγώνα, προσοχή και αυτοσυγκέντρωση στον αγωνιστικό αθλητισμό, τεχνικές αντιμετώπισης στρεσογόνων καταστάσεων στον αγωνιστικό αθλητισμό, 				

	<p>6. Ψυχολογία των τραυματισμών στον αγωνιστικό αθλητισμό,</p> <p>7. Έλεγχος βάρους και διατροφικές ανωμαλίες στον αγωνιστικό αθλητισμό,</p> <p>8. Σχεδιασμός, καθοδήγηση και αποτελεσματικότητα προγράμματος ενίσχυσης ψυχολογικών δεξιοτήτων.</p>								
Μεθοδολογία Διδασκαλίας	<p>Διδασκαλία στην τάξη</p> <p>Εργασιακός φόρτος φοιτητή</p> <p>Θεωρία στη τάξη: 28 ώρες</p> <p>Εργαστήριο: 14 ώρες</p> <p>Προετοιμασία για ενδιάμεση αξιολογήση: 25 ώρες</p> <p>Προετοιμασία για τελική αξιολόγηση: 36 ώρες</p> <p>Αυτόνομη μελέτη: 35 ώρες</p> <p>Πρακτική εξασκήση: 12 ώρες</p> <p>Σύνολο: 150 ώρες</p>								
Βιβλιογραφία	<ol style="list-style-type: none"> 1. Williams, J. & Krane, V. Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance. McGraw-Hill Education (2014). ISBN: 9780078022708. 2. Papaioannou, A. & Hackfort, D. Routledge Companion to Sport and Exercise Psychology: Global perspectives and fundamental concepts (Key Issues in Sport and Exercise Psychology). Routledge (2016). ISBN-13: 978-0415730327 3. Tenenbaum, G., Eklund, R. & Kamata, A. Measurement in Sport and Exercise Psychology. Human Kinetics Publishers, Champaign, Illinois, USA, (2012). ISBN: 9780736086813. 4. Θεοδωράκης, Γ., Γούδας, Μ., Χρόνη, Σ. & Πέρκος, Σ. Ψυχολογική υποστήριξη ατομικών και ομαδικών αθλημάτων. Εκδόσεις Χριστοδουλίδη, Θεσσαλονίκη, (2003). ISBN: 978-960-8183-28-5. 5. Burton, D. & Raedeke, T. Sport Psychology for Coaches. Human Kinetics Publishers, Champaign, Illinois, USA, (2008). ISBN: 0-7360-3986-4. 								
Αξιολόγηση	<table border="1"> <tr> <td>Εξετάσεις</td> <td>70%</td> </tr> <tr> <td>Εργασίες</td> <td>20%</td> </tr> <tr> <td>Παρουσία και Συμμετοχή στη Τάξη</td> <td>10%</td> </tr> <tr> <td></td> <td>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								