

Τίτλος Μαθήματος	Εφαρμοσμένη Αθλητική Ψυχολογία				
Κωδικός Μαθήματος	SPS610				
Τύπος μαθήματος	Υποχρεωτικό				
Επίπεδο	Μεταπτυχιακό (2 <sup>ος</sup> Κύκλος)				
Έτος / Εξάμηνο φοίτησης	1 <sup>ο</sup> έτος / 1 <sup>ο</sup> εξάμηνο				
Όνομα Διδάσκοντα	Θα ανακοινωθεί				
ECTS	10	Διαλέξεις / εβδομάδα	3 ώρες / 7 εβδομάδες	Εργαστήρια / εβδομάδα	3 ώρες / 7 εβδομάδες
Στόχοι Μαθήματος	<p>Ο στόχος του μαθήματος είναι αφενός να εξασφαλίσει στους φοιτητές γνώση βασικών θεωριών, έρευνας και εφαρμογής όσον αφορά την ψυχολογία και την κοινωνική ψυχολογία σε χώρους άσκησης και αθλητικής απόδοσης. Αφετέρου, στοχεύει στην εφαρμογή των ψυχολογικών δεξιοτήτων μάθησης και απόδοσης για την ανάπτυξη ψυχολογικών δεξιοτήτων από τους αθλητές/ασκουμένους.</p>				
Μαθησιακά Αποτελέσματα	<p>Με την ολοκλήρωση του μαθήματος οι διδασκόμενοι αναμένεται να είναι σε θέση να:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ορίζουν απόψεις σχετικά με την άσκηση και τον αθλητισμό,</li> <li>• περιγράφουν την ερευνητική βιβλιογραφία στο πεδίο της αθλητικής ψυχολογίας,</li> <li>• αναγνωρίζουν το πώς εφαρμόζονται οι ψυχολογικές αρχές στο περιβάλλον της άσκησης και του αθλητισμού,</li> <li>• καταγράφουν συμπεριφορές των ατόμων σε χώρους άθλησης,</li> <li>• εφαρμόζουν αρχές για την εξάλειψη της βίας και τις επιθετικότητας στους αθλητικούς χώρους μέσω της επιστήμης της ψυχολογίας,</li> <li>• αναλύουν διεξοδικά τις ψυχολογικές τεχνικές για την ανάπτυξη της μάθησης και της απόδοσης,</li> <li>• αξιολογουν τη συμπεριφορά των ατόμων σε χώρους άθλησης πριν και μετά από κάποιο παρεμβατικό πρόγραμμα ψυχολογικών δεξιοτήτων,</li> <li>• οργανώνουν, εφαρμόζουν, επιβλέπουν και αξιολογούν προγράμματα ψυχολογικής υποστήριξης αθλητών και ασκουμένων.</li> </ul>				
Προαπαιτούμενα	Κανένα	Συναπαιτούμενα	Κανένα		
Περιεχόμενο Μαθήματος	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Εισαγωγή στην αθλητική ψυχολογία και την ψυχολογική υποστήριξη και καθοδήγηση αθλητών</li> <li>• Κίνητρα και παρακίνηση στον αθλητισμό και τη φυσική αγωγή</li> <li>• Καθορισμός στόχων στον αθλητισμό</li> <li>• Αυτο-αποτελεσματικότητα στον αθλητισμό και τη φυσική αγωγή</li> <li>• Βία και επιθετικότητα στον αθλητισμό (θεωρία, συνθήκες που προάγουν την βία, περιορισμός της βίας μεταξύ των αθλητών)</li> </ul>				

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ηθική ανάπτυξη στον αθλητισμό</li> <li>• Ψυχολογικές πτυχές του παιδικού αθλητισμού</li> <li>• Ψυχολογικές τεχνικές μάθησης</li> <li>• Ανάπτυξη θετικών στάσεων προς τη φυσική αγωγή και την άσκηση</li> <li>• Τεχνικές χαλάρωσης</li> <li>• Νοερή απεικόνιση</li> <li>• Αυτοδιάλογος στον αγωνιστικό και μαζικό αθλητισμό</li> <li>• Αυτοπεποίθηση στον αγωνιστικό και μαζικό αθλητισμό</li> <li>• Διαχείριση άγχους πριν και κατά τον αγώνα</li> <li>• Προσοχή και αυτοσυγκέντρωση στον αγωνιστικό αθλητισμό</li> <li>• Τεχνικές αντιμετώπισης στρεσογόνων καταστάσεων στον αγωνιστικό αθλητισμό.</li> </ul>																		
<p>Μεθοδολογία Διδασκαλίας</p>	<p>Διδασκαλία στην Τάξη Κατανομή φόρτου ECTS</p> <table border="1" data-bbox="555 824 1410 1099"> <thead> <tr> <th></th> <th>ECTS</th> <th>Ώρες</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Διδασκαλία / Υποβοήθηση Μάθησης</td> <td>2</td> <td>60</td> </tr> <tr> <td>Προετοιμασία Εξετάσεων</td> <td>3</td> <td>90</td> </tr> <tr> <td>Μαθησιακές Δραστηριότητες Χαρτοφυλακίου</td> <td>3</td> <td>90</td> </tr> <tr> <td>Αυτόνομη Μελέτη</td> <td>2</td> <td>60</td> </tr> <tr> <td><b>Σύνολο</b></td> <td><b>10</b></td> <td><b>300</b></td> </tr> </tbody> </table>		ECTS	Ώρες	Διδασκαλία / Υποβοήθηση Μάθησης	2	60	Προετοιμασία Εξετάσεων	3	90	Μαθησιακές Δραστηριότητες Χαρτοφυλακίου	3	90	Αυτόνομη Μελέτη	2	60	<b>Σύνολο</b>	<b>10</b>	<b>300</b>
	ECTS	Ώρες																	
Διδασκαλία / Υποβοήθηση Μάθησης	2	60																	
Προετοιμασία Εξετάσεων	3	90																	
Μαθησιακές Δραστηριότητες Χαρτοφυλακίου	3	90																	
Αυτόνομη Μελέτη	2	60																	
<b>Σύνολο</b>	<b>10</b>	<b>300</b>																	
<p>Βιβλιογραφία</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Weinberg, S. &amp; Gould, D. Foundations of Sport and Exercise Psychology (7<sup>th</sup> Edition). Human Kinetics Publishers, Champaign, Illinois, USA, (2018). ISBN: 978-1-4925-7059-2.</li> <li>2. Taylor, J. Assessment in Applied Sport Psychology. Human Kinetics Publishers, Champaign, Illinois, USA, (2017). ISBN: 978-1-4925-2634-6.</li> <li>3. Lane, A. Sport and Exercise Psychology (Topics in Applied Psychology, 2<sup>nd</sup> Edition). Routledge, Abingdon-on-Thames, UK, (2017). ISBN: 978-1-8487-2223-1.</li> <li>4. Razon, S. &amp; Sachs, M.L. Applied Exercise Psychology. The Challenging Journey from Motivation to Adherence, (1<sup>st</sup> Edition). Routledge, Abingdon-on-Thames, UK, (2017). ISBN: 978-0-4157-0273-7.</li> <li>5. Cotterill, S., Weston, N. &amp; Breslin, B. Sport and Exercise Psychology: Practitioner Case Studies (BPS Textbooks in Psychology). Wiley-Blackwell Hoboken, New Jersey, USA (2016). ISBN: 978-1-1186-8654-6.</li> <li>6. Γούδας, Μ., Θεοδωράκης, Γ. &amp; Παπαϊωάννου, Α. Ψυχολογική Υπεροχή στον Αθλητισμό. Αφοι Κυριακίδη Εκδόσεις Α.Ε., Θεσσαλονίκη, Ελλάδα (2015). ISBN: 978-9-6060-2128-2.</li> </ol>																		

Αξιολόγηση	<table border="1"><tr><td data-bbox="550 253 999 291">Ενδιάμεση Εξέταση</td><td data-bbox="999 253 1241 291">20%</td></tr><tr><td data-bbox="550 291 999 329">Τελική Εξέταση</td><td data-bbox="999 291 1241 329">20%</td></tr><tr><td data-bbox="550 329 999 367">Χαρτοφυλάκιο</td><td data-bbox="999 329 1241 367">30%</td></tr><tr><td data-bbox="550 367 999 405">Εργασίες</td><td data-bbox="999 367 1241 405">20%</td></tr><tr><td data-bbox="550 405 999 465">Παρουσία και Συμμετοχή στη Τάξη</td><td data-bbox="999 405 1241 465">10%</td></tr><tr><td data-bbox="550 465 999 504"></td><td data-bbox="999 465 1241 504">100%</td></tr></table>	Ενδιάμεση Εξέταση	20%	Τελική Εξέταση	20%	Χαρτοφυλάκιο	30%	Εργασίες	20%	Παρουσία και Συμμετοχή στη Τάξη	10%		100%
Ενδιάμεση Εξέταση	20%												
Τελική Εξέταση	20%												
Χαρτοφυλάκιο	30%												
Εργασίες	20%												
Παρουσία και Συμμετοχή στη Τάξη	10%												
	100%												
Γλώσσα	Ελληνική												