ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. **ΓΕΝΙΚΑ**

ΣΧΟΛΗ	**ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΦΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ**		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	*Προπτυχιακό*		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΜΚ0108	**ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ**	1ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ		
ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	2		
ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS	4		
ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Επιστημονικής Περιοχής		
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ			
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ & ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική		
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΟΧΙ		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS	ΑΝΤΜΑ140		
ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΚΟΜΟΥΤΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ		
ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL	2431047027/nzourba@pe.uth.gr		
ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ	ΓΟΥΔΑΣ ΜΑΡΙΟΣ		

2. **ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ**

Μαθησιακά ΑποτελέσματαΦ	**ΜΑ**
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση να:	
· Συζητήσει κριτικά τους ψυχολογικούς παράγοντες που συντελούν στην επίδοση και στην ανάπτυξη των αθλητών/τριών	1.3
· Μπορεί να εφαρμόσει ψυχολογικές τεχνικές με στόχο την ενίσχυση της αθλητικής απόδοσης	1.6
· Μπορεί να συμμετάσχει ενεργά στην ψυχολογική προετοιμασία των αθλητών και αθλητριών τους κατά την περίοδο προπόνησης, αλλά και στην καθοδήγηση και υποστήριξη τους πριν, κατά τη διάρκεια και μετά τους αγώνες	2.2 & 3.5
Γενικές και Ειδικές Ικανότητες	

Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων: · Ικανότητας διαπροσωπικών σχέσεων · Ηγετικής ικανότητας · Ικανότητας επικοινωνίας με μη-ειδικούς (στο πεδίο)	Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω ειδικών ικανοτήτων: · Ικανότητας σχετικά με το περιεχόμενο της γνώσης · Ικανότητας για την εφαρμογή της επιστημονικής γνώσης στη διδασκαλία/πράξη · Ικανότητας για την αντιμετώπιση διαφορετικών επιπέδων δεξιοτήτων

3. **ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ**

- Τι είναι ψυχολογία της υπεροχής
- Εφαρμογή της τεχνικής της Χαλάρωσης στην προπόνηση και τον αγώνα
- Εφαρμογή της τεχνικής της Αυτο-ομιλίας στην προπόνηση και τον αγώνα
- Εφαρμογή της τεχνικής της Νοερής Απεικόνισης στην προπόνηση και τον αγώνα
- Εφαρμογή της τεχνικής του Καθορισμού Στόχων στην προπόνηση και τον αγώνα
- Εφαρμογή της τεχνικής των Ρουτινών στην προπόνηση και τον αγώνα
- Πρόοδος 1η
- Ενδυναμωτικός προπονητής
- Ενδυναμωτικός γονέας
- Θεωρητικές προσεγγίσεις συμπεριφοράς προπονητή-Παρατήρηση
- Σύστημα Αξιολόγησης/Παρατήρησης Προπονητικής Συμπεριφοράς - CBAS
- Πρόοδος 2η

4. **ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ**

ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ & ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ	Στην τάξη	
ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ	Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class	
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	***Δραστηριότητα***	***Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου***
	Διαλέξεις	26
	Αυτοτελής Μελέτη/εξάσκηση/Πρόοδοι	74
	Σύνολο Μαθήματος	
	(25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)	***100***
ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ	I. Γραπτή τελική εξέταση (50%) που περιλαμβάνει: - Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής και σύντομης απάντησης II. Πρόοδος 1: 10% III. Πρόοδος 2: 10% IV. Παρουσίαση: 30%	

5. **ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

Θεοδωράκης, Γ., Γούδας, Μ., & Παπαιωάννου, Α. (2001). Ψυχολογική Υπεροχή στον Αθλητισμό. Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.

Θεοδωράκης, Γ. Γούδας, Μ., Χρόνη, Σ., Πέρκος, Σ. (2003). Ψυχολογική υποστήριξη ατομικών και ομαδικών αθλημάτων. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.

Murphy, S. (2012). Oxford Handbook of Sport and Performance Psychology. New York. Oxford University Press.

Papaioannou, A., & Hackfort, D. (2014). Routledge Companion to Sport and Exercise Psychology. Global Perspectives and Fundamental Concepts. London. Taylor & Francis.

Weinberg, R.S., & Gould, D. (2007). Foundations of sport and exercise psychology (4th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

-Συναφή επιστημονικά περιοδικά:

The Sport Psychologist

Journal of Applied Sport Psychology

Journal of Sport and Exercise Psychology

International Journal of Sport and Exercise Psychology

Psychology of Sport and Exercise

-Ηλεκτρονικές πηγές:

http://www.bases.org.uk/, http://www.fepsac.com,

https://www.issponline.org/current-managing-council