ΕΦΑΡΜΟΣΜΕΝΗ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

(1) ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	*Προπτυχιακό*		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΜΕ1114	**ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ**	6ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΕΦΑΡΜΟΣΜΕΝΗ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ		

ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ *σε περίπτωση που οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται σε διακριτά μέρη του μαθήματος π.χ. Διαλέξεις, Εργαστηριακές Ασκήσεις κ.λπ. Αν οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται ενιαία για το σύνολο του μαθήματος αναγράψτε τις εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας και το σύνολο των πιστωτικών μονάδων*	**ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ**	**ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ**
	2	4
Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο (δ).		

ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ *γενικού υποβάθρου, ειδικού υποβάθρου, ειδίκευσης, γενικών γνώσεων, ανάπτυξης δεξιοτήτων*	Ανάπτυξης δεξιοτήτων
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	---
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΟΧΙ
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.uth.gr/courses/PE_U_267/

(2) ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Περιγράφονται τα μαθησιακά αποτελέσματα του μαθήματος οι συγκεκριμένες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες καταλλήλου επιπέδου που θα αποκτήσουν οι φοιτητές μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος.

Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α

- *Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με το Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης*
- *Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 & 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και το Παράρτημα Β*
- *Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων*

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές/τριες θα είναι σε θέση να:

• Γνωρίζουν ως μελλοντικοί προπονητές τις ψυχολογικές παρεμβάσεις που χρησιμοποιούνται στην προπονητική διαδικασία και να έχουν τεκμηριωμένη άποψη για την εφαρμογή αυτών

• Μπορούν να εφαρμόσουν ψυχολογικές τεχνικές με στόχο την ενίσχυση της αθλητικής απόδοσης

• Μπορούν να λειτουργήσουν αποτελεσματικά οι ίδιοι ως μέλη μιας ομάδας, καθώς να μπορούν να συμβουλεύσουν άλλους προπονητές, αλλά και γονείς

Γενικές Ικανότητες

Λαμβάνοντας υπόψη τις γενικές ικανότητες που πρέπει να έχει αποκτήσει ο πτυχιούχος (όπως αυτές αναγράφονται στο Παράρτημα Διπλώματος και παρατίθενται ακολούθως) σε ποια / ποιες από αυτές αποσκοπεί το μάθημα;.

Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών
Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις
Λήψη αποφάσεων
Σχεδιασμός και διαχείριση έργων
Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα
Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον
Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου

Αυτόνομη εργασία	*Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής*
Ομαδική εργασία	*Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης*
Εργασία σε διεθνές περιβάλλον	*……*
Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον	*Άλλες…*
Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών	*…….*

Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:

- Ικανότητα εφαρμογής των γνώσεων στην πράξη
- Ικανότητα παρακίνησης των αθλητών και προώθησης κοινών στόχων
- Ικανότητα εντοπισμού και επίλυσης προβλημάτων
- Ικανότητα διαπροσωπικών σχέσεων και ηγετικής συμπεριφοράς
- Δεξιότητες διαχείρισης πληροφορίας (ικανότητα ανάκτησης και ανάλυσης πληροφορίας από διαφορετικές πηγές)

(3) ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- Εισαγωγή στην εφαρμοσμένη αθλητική ψυχολογία
- Εφαρμογή της τεχνικής του καθορισμού στόχων
- Εφαρμογή της τεχνικής της αυτο-ομιλίας
- Εφαρμογή της τεχνικής της νοερής απεικόνισης
- Εφαρμογή τεχνικών χαλάρωσης
- Εφαρμογή προαγωνιστικών ρουτίνων
- Εφαρμογή τεχνικών αντιμετώπισης στρεσογόνων καταστάσεων
- Εφαρμογή συστήματος αξιολόγησης προπονητικής συμπεριφοράς
- Υιοθέτηση ηγετικής συμπεριφοράς στον αθλητισμό
- Αντιμετώπιση της βίας και της επιθετικότητα στον αθλητισμό
- Εφαρμογή αρχών επικοινωνίας στον αθλητισμό
- Ψυχολογία των τραυματισμών στον αθλητισμό

(4) ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ *Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.*	Πρόσωπο με πρόσωπο
ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ *Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές*	Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ *Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.* *Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη & ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.* *Αναγράφονται οι ώρες μελέτης του φοιτητή για κάθε μαθησιακή δραστηριότητα καθώς και οι ώρες μη καθοδηγούμενης μελέτης σύμφωνα με τις αρχές του ECTS*	

Δραστηριότητα	***Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου***
Διαλέξεις	28
Αυτοτελής μελέτη/εξάσκηση	52
Ατομικές και ομαδικές εργασίες	20
Σύνολο Μαθήματος	***100***

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ *Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης* *Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες*	I. Γραπτή τελική εξέταση: 60% (ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής και σύντομης απάντησης) II. Ατομικές και ομαδικές εργασίες: 20% III. Παρουσία στο μάθημα: 20% *Τα κριτήρια αξιολόγησης για τις παραπάνω μεθόδους αξιολόγησης βρίσκονται στη σελίδα του μαθήματος στο e-class στην Ενότητα «Έγγραφα»

Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.	

(5) ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

• Μπεμπέτσος, Ε. [Επιστημονική επιμέλεια της ελληνικής έκδοσης] (2022). Ψυχολογία της άσκησης και του αθλητισμού. Εκδόσεις Παπαζήση. [Συγγραφείς: Horn, T., & Smith, A.]

• Ψυχουντάκη, Μ., & Σταύρου, Ν. [Επιστημονική επιμέλεια της ελληνικής έκδοσης] (2018). Ψυχολογία του αθλητισμού και της άσκησης: Θεμελιώδεις αρχές. Εκδόσεις Πασχαλίδη. [Συγγραφείς: Gould, D., & Weinberg, R.]

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

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

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

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

Συναφή επιστημονικά περιοδικά:

- The Sport Psychologist
- Journal of Applied Sport Psychology
- Sport, Exercise, and Performance Psychology
- Journal of Sport and Exercise Psychology
- International Journal of Sport and Exercise Psychology
- Psychology of Sport and Exercise