|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **logo** | **ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ**  **Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού**  **Αθλητική Ψυχολογία** | **kedavros se kyklo** |

**ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘ/ΤΟΣ­** Αθλητική Ψυχολογία

**ΚΩΔ. ΜΑΘ/ΤΟΣ** ΜΚ 0108

**ΔΙΔΑΣΚΩΝ** Κομούτος Νικόλαος, Αναπληρωτής Καθηγητής, ΣΕΦΑΑ, ΠΘ

Tηλ: 2431047027 / email:nzourba@pe.uth.gr

**ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ** Φιλίππου Νάντια, Ε.ΔΙ.Π., ΣΕΦΑΑ, ΠΘ

Tηλ: 2431047024 / email:konfilip@pe.uth.gr

Γαλάνης Ευάγγελος, Διδάκτωρ ΣΕΦΑΑ, ΠΘ

Τηλ.: 2431047023 / email: egalanis@uth.gr

**ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΜΑΘ/ΤΟΣ** Α΄ κύκλος σπουδών: Βασικός (4 ECTS)

**ΛΕΞΕΙΣ ΚΛΕΙΔΙΑ** Ψυχολογικές δεξιότητες & τεχνικές στον αθλητισμό

**ΣΚΟΠΟΣ & ΣΤΟΧΟΙ TOY MAΘΗΜΑΤΟΣ**

|  |
| --- |
| Μετά το τέλος των μαθημάτων, συζητήσεων και εργασιών, οι φοιτητές/τριες θα πρέπει να είναι σε θέση:   * Nα συζητήσουν κριτικά τους ψυχολογικούς παράγοντες που συντελούν στην επίδοση και στην ανάπτυξη των αθλητών/τριών * Να μπορούν να εφαρμόσουν ψυχολογικές τεχνικές με στόχο την ενίσχυση της αθλητικής απόδοσης * Να μπορούν να συμμετάσχουν 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 * Να μπορούν να λειτουργήσουν αποτελεσματικά οι ίδιοι ως μέλη μιας ομάδας |

**ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΑΚΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ΗΜΕΡ/ΝΙΑ** | **ΜΑΘΗΜΑ** | **ΘΕΜΑ** |
| 08/10/18 | Εισήγηση 1 | Εισαγωγή στην αθλητική ψυχολογία |
| 15/10/18 | Εισήγηση 2 | Αύξηση αυτοπεποίθησης |
| 22/10/18 | Εισήγηση 3 | Διαχείριση άγχους |
| 29/10/18 | Εισήγηση 4 | Αύξηση προσοχής και αυτοσυγκέντρωσης |
| 05/11/18 | Εισήγηση 5 | Παρακίνηση και αφοσίωση/δέσμευση στον αθλητισμό |
| 12/11/18 | Πρόοδος 1 | Ψυχολογικές δεξιότητες (από εισήγηση 2 έως 5) |
| 19/11/18 | Εισήγηση 6 | Καθορισμός στόχων |
| 26/11/18 | Εισήγηση 7 | Αυτο-ομιλία |
| 05/12/18 | Εισήγηση 8 | Νοερή απεικόνιση |
| 10/12/18 | Πρόοδος 2 | Ψυχολογικές τεχνικές (από εισήγηση 6 έως 8) |
| ..? | Εισήγηση 9 | Συνοχή ομάδας |
| ..? | Εισήγηση 10 | Ηγεσία στον αθλητισμό |

**ΥΛΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ**

* Θεοδωράκης, Γ., Γούδας, Μ., & Παπαιωάννου, Α. (2001). Ψυχολογική Υπεροχή στον Αθλητισμό. Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
* Παπαιωάννου, Α., Θεοδωράκης, Γ., & Γούδας, Μ. (2003). Για μια καλύτερη Φυσική Αγωγή. 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.

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ**

Η αξιολόγηση των φοιτητών και φοιτητριών στο μάθημα θα γίνει ως εξής:

* Πρόοδος 1 15%
* Πρόοδος 2 15%
* Τελικές εξετάσεις 70%
* **Πρόοδος 1 & 2**

Η Πρόοδος 1 περιλαμβάνει τις εισηγήσεις 2 έως 5, οι οποίες αφορούν τις βασικές ψυχολογικές τεχνικές στο χώρου αθλητισμού και της άσκησης. Η Πρόοδος 2 περιλαμβάνει τις εισηγήσεις 6 έως 8, οι οποίες αφορούν τις τρεις πιο διαδομένες βασικές ψυχολογικές τεχνικές στο χώρο του αθλητισμού και της άσκησης. Η μορφή των ερωτήσεων για τις δύο Προόδους θα είναι πολλαπλής επιλογής. Η ύλη για τις δύο προόδους θα είναι από το βιβλίο με τίτλο «Ψυχολογική Υπεροχή στον Αθλητισμό».

* **Τελικές εξετάσεις**

Οι τελικές εξετάσεις θα περιλαμβάνουν όλα τα θέματα που θα αναπτυχθούν κατά τη διάρκεια του εξαμήνου. Η μορφή των ερωτήσεων για τις τελικές εξετάσεις θα είναι πολλαπλής επιλογής. Η ύλη για τις δύο προόδους θα είναι από το βιβλίο με τίτλο «Ψυχολογική Υπεροχή στον Αθλητισμό».