|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **logo** | **ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ****Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού** **Ψυχολογική Υποστήριξη στον Αθλητισμό** | **kedavros se kyklo** |

**ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘ/ΤΟΣ­** Ψυχολογική Υποστήριξη στον Αθλητισμό

**ΚΩΔ. ΜΑΘ/ΤΟΣ** MK1114

**ΔΙΔΑΣΚΩΝ** Γαλάνης Ευάγγελος (Τ: 2431047023 – Ε: egalanis@uth.gr)

**ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ** Φιλίππου Νάντια (Τ: 2431047024 – Ε: konfilip@pe.uth.gr)

 Λουλές Γεώργιος (Τ: 2431047044 – Ε: geoloules@gmail.com)

**ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΜΑΘ/ΤΟΣ** Μάθημα ελεύθερης επιλογής (2 ECTS)

**ΣΚΟΠΟΣ & ΣΤΟΧΟΙ TOY MAΘΗΜΑΤΟΣ**

|  |
| --- |
| Μετά το τέλος των μαθημάτων και συζητήσεων, οι φοιτητές/τριες θα πρέπει να 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
* 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**

|  |  |
| --- | --- |
| **ΜΑΘΗΜΑ** | **ΘΕΜΑ** |
| Εισήγηση 1 | Εισαγωγή στο Μάθημα |
| Εισήγηση 2 | Ψυχολογικές τεχνικές & δεξιότητες στον Αθλητισμό |
| Εισήγηση 3 | Καθορισμός Στόχων (Διάλεξη-Αίθουσα 2) |
| Εισήγηση 4 | Καθορισμός Στόχων (Πράξη- Εργαστήριο Ψυχολογίας) |
| Εισήγηση 5 | Τεχνική αυτο-ομιλίας (Διάλεξη-Αίθουσα 2) |
| Εισήγηση 6 | Τεχνική αυτό-ομιλίας (Πράξη-Εργαστήριο Ψυχολογίας) |
| Εισήγηση 7 | Τεχνική νοερής απεικόνισης (Διάλεξη-Αίθουσα 2) |
| Εισήγηση 8 | Τεχνική νοερής απεικόνισης (Πράξη- Εργαστήριο Ψυχολογίας) |
| Εισήγηση 9 | Τεχνικές χαλάρωσης και ενεργοποίησης (Διάλεξη-Αίθουσα 2) |
| Εισήγηση 10 | Τεχνικές χαλάρωσης και ενεργοποίησης (Πράξη- Εργαστήριο Ψυχολογίας) |
| Εισήγηση 11 | Προ-αγωνιστικές ρουτίνες |
| Εισήγηση 12 | Προ-αγωνιστικές ρουτίνες (Πράξη- Εργαστήριο Ψυχολογίας) |
| Εισήγηση 13 | Ανασκόπηση όλων των διαλέξεων  |

**ΥΛΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ**

|  |  |
| --- | --- |
| Ελληνική βιβλιογραφία | Θεοδωράκης, Γ., Χατζηγεωργιάδης Α., & Ζουρμπάνος Ν., (2015). *Ψυχολογική υποστήριξη στον αθλητισμό και την άσκηση για υγεία*. Ελληνικά Ηλεκτρονικά Ακαδημαϊκά συγγράμματα και Βοηθήματα. (www.kallipos.gr)Θεοδωράκης, Γ. Γούδας, Μ., Χρόνη, Σ., & Πέρκος, Σ. (2003). *Ψυχολογική υποστήριξη ατομικών και ομαδικών αθλημάτων*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.Θεοδωράκης, Γ., Γούδας, Μ., & Παπαϊωάννου Α. (2002). *Ψυχολογική υπεροχή στον αθλητισμό*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη. |
| Διεθνή βιβλιογραφία | 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.Weinberg, R.S., & Gould, D. (2007). *Foundations of sport and exercise psychology* (4th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics. |

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ**

|  |  |
| --- | --- |
| 10 % | Παρουσία στο μάθημα |
| 30 % | Ατομική εργασία |
| 60 % | Τελικές εξετάσεις |

**Παράρτημα**

|  |
| --- |
| **Ατομική εργασία** Για μια από τις 5 τεχνικές της αθλητικής ψυχολογίας (καθορισμός στόχων, αυτο-ομιλία, νοερή απεικόνιση, τεχνικές χαλάρωσης/ενεργοποίησης, προ-αγωνιστικές ρουτίνες) θα βρείτε στις ηλεκτρονικές βάσεις δεδομένων 5 πρόσφατα ερευνητικά άρθρα (δηλαδή δημοσιευμένα άρθρα μετά το 2010), θα τα διαβάσετε και θα γράψετε: (α) μια περίληψη αυτών, στην οποία περίληψη θα κάνετε σύνθεση των ερευνητικών ερωτημάτων και των ευρημάτων τους και όχι το καθένα άρθρο χωριστά και (β) 4 παραδείγματα εφαρμογής της τεχνικής στο άθλημα με το οποίο ασχολείστε και γνωρίζετε καλύτερα, με βάση τα ευρήματα των άρθρων που διαβάσατε. Στο τέλος της εργασίας θα παραθέσετε γραπτά τη βιβλιογραφική αναφορά των άρθρων που χρησιμοποιήσατε. Η εργασία αυτή θα έχει έκταση (συμπεριλαμβανομένου και της βιβλιογραφίας) από 2 σελίδες στο ελάχιστο έως και 3 σελίδες στο μέγιστο (ΟΧΙ παραπάνω). ***Οι εργασίες θα πρέπει να παραδοθούν εκτυπωμένες την τελευταία εβδομάδα μαθημάτων για το έτος 2018 (πριν τις διακοπές των Χριστουγέννων).*** |

# *ΟΔΗΓΙΕΣ για τη ΜΟΡΦΟΠΟΙΗΣΗ ΟΛΩΝ των ΓΡΑΠΤΩΝ ΕΡΓΑΣΙΩΝ ΣΑΣ*

*Οι εργασίες θα πρέπει να είναι γραμμένες σε ηλεκτρονικό υπολογιστή. Τα περιθώρια του κειμένου από το πάνω, κάτω, δεξί και αριστερό άκρο της σελίδας θα πρέπει να είναι 2,5cm. Η γραμματοσειρά θα είναι Times New Roman για όλη την εργασία (τίτλους και κείμενο) και μέγεθος 12p. Στην πρώτη γραμμή της πρώτης σελίδας στο κέντρο θα γράψετε τον τίτλο με κεφαλαία έντονα γράμματα. Η δεύτερη σειρά θα μείνει κενή. Στην τρίτη σειρά γράψτε το όνομά σας με μικρά γράμματα και στην τέταρτη σειρά στο κέντρο τον αριθμός μητρώου σας. Αφήστε την πέμπτη σειρά κενή και ξεκινήστε το κείμενο σας από την έκτη σειρά. Αν χρειαστεί να χρησιμοποιήσετε υπότιτλους, αυτοί θα εμφανίζονται στο αριστερό άκρο της σελίδας με μικρά έντονα γράμματα, θα είναι σύντομοι και δε θα ξεπερνούν το μισό της σειράς. Μετά από υπότιτλο μην αφήνετε κενή σειρά. Μην αφήνετε κενή σειρά μετά το τέλος κάθε παραγράφου. Κάθε καινούργια παράγραφος θα οριοθετείται ξεκινώντας 5 θέσεις μέσα (1 tab), θα πρέπει να περιέχει τουλάχιστον 2-3 προτάσεις και να μην υπερβαίνει τα 2/3 μίας σελίδας. Όλο το κείμενο θα είναι γραμμένο σε διπλό διάστιχο.*

***ΠΡΟΣΟΧΗ!***

*Πριν παραδώσετε την κάθε εργασία σας παρακαλώ διαβάστε την! Αν η εργασία σας έχει πάνω από 10 συντακτικά ή/και γραμματικά λάθη θα της αφαιρεθεί το 1/3 των μονάδων. Σε σύντομες εργασίες μικρότερες των 2 σελίδων και μεγαλύτερες των 3 σελίδων θα αφαιρείται το 1/2 των μονάδων. Σιγουρευτείτε ότι γράψατε ότι σας ζητήθηκε, όχι περισσότερα αλλά ούτε και λιγότερα. Μην επαναλαμβάνετε τα ίδια με άλλα λόγια. Οι εργασίες θα παραδίδονται εκτυπωμένες ασπρόμαυρες με απλό συρραπτικό (χωρίς χρώματα και χωρίς ιδιαίτερο δέσιμο). Μην αντιγράφετε αυτά που διαβάζετε ή ακούτε γιατί θα χάσετε μονάδες. Αν θέλετε να χρησιμοποιήσετε λόγια/ιδέες που ανήκουν σε κάποιον/α άλλο/η βάλτε την πρόταση(/σεις) σε εισαγωγικά και το όνομα του/της πνευματικού ιδιοκτήτη/τριας με τη χρονολογία δημοσίευσης σε παρένθεση.*