

Τίτλος Μαθήματος	<b>ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ</b>			
Κωδικός Μαθήματος	SSPSY204-1			
Τύπος μαθήματος	ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΟ			
Επίπεδο	Πτυχίο (Επίπεδο 1)			
Έτος / Εξάμηνο φοίτησης	2 <sup>ο</sup> / Εαρινό			
Όνομα Διδάσκοντα	Δρ. Άγγελος Ροδαφινός			
ECTS	6	Διαλέξεις εβδομάδα	/ 3	Εργαστήρια εβδομάδα / 0
Στόχος Μαθήματος	<p>Το μάθημα αποσκοπεί στο να αναπτύχθούν οι κριτικές δεξιότητες σκέψης και θετική στάση προς την δια βίου μάθηση, να αποκτήσουν βασικές γνώσεις σχετικά με τις θεωρίες της αθλητικής ψυχολογίας και να εξοικιωθούν με τον σχεδιασμό και την υλοποίηση ερευνητικών εργασιών στον τομέα της Αθλητικής Ψυχολογίας, να μάθουν να χρησιμοποιούν αποτελεσματικά εργαλεία για την ανάλυση και παρουσίαση δεδομένων και ευρημάτων και να αναπτύξουν μεταβιβάσιμες δεξιότητες που σχετίζονται με ομαδική εργασία, προφορική / γραπτή / οπτική επικοινωνία και διαχείριση χρόνου.</p>			
Μαθησιακά Αποτελέσματα	<p>Με τη συμπλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές/τριες θα είναι σε θέση:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Να εξοικειωθούν με τις βασικές έννοιες, όρους και θεματολογίες που επικεντρώνεται η Αθλητική Ψυχολογία.</li> <li>2. Να περιγράψουν τις υφιστάμενες θεωρίες της αθλητικής ψυχολογίας και να κατανοήσουν πώς αυτές μπορούν να συμβάλλουν στη μεγιστοποίηση των αποτελεσμάτων της προπονητικής διαδικασίας και στη συμμετοχή σε αγώνες.</li> <li>3. Να ενσωματώσουν και να εφαρμόσουν ψυχολογικές θεωρίες και τεχνικές στη διδασκαλία, τον αθλητισμό και την άσκηση.</li> <li>4. Να αναζητούν, εξετάζουν και αξιολογούν κριτικά τις πληροφορίες που παρέχονται στη βιβλιογραφία.</li> <li>5. Να παρέχουν βασικές συμβουλευτικές υπηρεσίες τόσο στον αγωνιστικό αθλητισμό όσο και σε ένα ευρύ φάσμα αθλητικών δραστηριοτήτων που σχετίζονται με την υγεία.</li> </ol>			

Προαπαιτούμενα	Κανένα	Συναπαιτούμενα	Κανένα
Περιεχόμενο Μαθήματος	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Εισαγωγή στην ψυχολογία της άσκησης και του αθλητισμού.</li> <li>2. Ο ρόλος των κινήτρων, του κλίματος κινήτρων και των προσανατολισμών επίτευξης στην αθλητική συμπεριφορά.</li> <li>3. Αλλαγή στάσεων και υιοθέτηση υγιεινών συμπεριφορών.</li> <li>4. Καθορισμός στόχων.</li> <li>5. Νοερή απεικόνιση.</li> <li>6. Αυτο-αποτελεσματικότητα.</li> <li>7. Ο έλεγχος της προσοχής και η αυτοσυγκέντρωση.</li> <li>8. Μέτρηση και στρατηγικές αντιμετώπισης του άγχους.</li> <li>9. Θετική σκέψη και αυτο-ομιλία.</li> <li>10. Η «ρουτίνα»</li> <li>11. Δυναμική ομάδων και συνοχή.</li> <li>12. Παιδικός αθλητισμός: Ο ρόλος του προπονητή και των γονέων</li> <li>13. Κριτική ανάλυση και αξιολόγηση των διδακτικών ενοτήτων- Σύνοψη.</li> </ol>		
Μεθοδολογία Διδασκαλίας	<p><b>Θεωρία</b></p> <p>Η διδασκαλία του μαθήματος περιλαμβάνει διαλέξεις για την παροχή του θεωρητικού υποβάθρου. Αναλυτικές σημειώσεις με PowerPoint και υλικό πλούσιο σε εικόνες και βίντεο χρησιμοποιούνται στη διδασκαλία. Μέθοδοι όπως μελέτες περιπτώσεων, κλινικά σενάρια, συζήτηση, ερωτήσεις/απαντήσεις χρησιμοποιούνται στη διδακτική μεθοδολογία ανάλογα με τη φύση του μαθήματος. Επιπλέον, παρέχονται εργαστήρια και επιτόπιες επισκέψεις με πρακτικές εμπειρίες για την παράδοση του πρακτικού υποβάθρου του περιεχομένου του μαθήματος. Σχετικό υλικό που δημοσιεύεται σε διεθνή επιστημονικά περιοδικά χρησιμοποιείται επίσης για την παρακολούθηση των τελευταίων εξελίξεων που σχετίζονται με το αντικείμενο του μαθήματος. Ομαδικές ασκήσεις και workshops, video προβολές, kahoot, kialo και paddlet για αλληλεπίδραση.</p>		
Βιβλιογραφία	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Θεοδωράκης, Ι., Χατζηγεωργιάδης, Α., Ζουρμπάνος, Ν. (2015). Ψυχολογική υποστήριξη στον αθλητισμό και την άσκηση για υγεία. [ηλεκτρ. βιβλ.] Αθήνα: Σύνδεσμος Ελληνικών Ακαδημαϊκών Βιβλιοθηκών. Διαθέσιμο στο <a href="http://lab.pe.uth.gr/psych/images/Pdf_Journal_articles/final_kallipos_book.pdf">lab.pe.uth.gr/psych/images/Pdf_Journal_articles/final_kallipos_book.pdf</a></li> <li>2. Μπάουμαν, Σ., &amp; Τσορμπατζούδης, Χ. (2017). Ψυχολογία στον αθλητισμό. Θεσσαλονίκη. Copy City.</li> </ol> <p><b>Συμπληρωματική βιβλιογραφία</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Δογάνης, Γ. (2017). Αθλητική ψυχολογία. Θεσσαλονίκη: Κυριακίδης.</li> <li>2. Cox, R. (2004). Αθλητική ψυχολογία: Έννοιες και εφαρμογές. Αθήνα: Παρισιάνος.</li> </ol>		

3. Horn, T.S. (2008). *Advances in sport psychology* (3rd ed.) Champaign, IL: Human Kinetics.
  4. Jowett, S., & Lavalle, D. (2011). *Κοινωνική ψυχολογία των σπορ*. Αθήνα: ΙΩΝ.
  5. Weinberg, R., & Gould, D. (2010). *Foundations of sport and exercise psychology* (5th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
  6. Θεοδωράκης, Γ., Γούδας, Μ., & Παπαϊωάννου, Α. (2017). Ψυχολογική υπεροχή στον αθλητισμό. Θεσσαλονίκη: Κυριακίδης.
- Journal articles
7. Anshel, M. H., & Kaissidis, A. (1997). Coping style and situational appraisals as predictors of coping strategies following stressful events in sport as a function of gender and skill level. *British Journal of Psychology*, 88, 263- 276.
  8. Barkoukis, V., Lazuras, L., Tsorbatzoudis, H., & Rodafinos, A. (2013). Motivational and social cognitive predictors of doping intentions in elite sports: An integrated approach. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 23(5), 330-340. doi: 10.1111/sms.12068.
  9. Barkoukis, V., Rodafinos, A., Koidou, E., & Tsorbatzoudis, H. (2012). Development of a scale measuring trait anxiety in physical education. *Measurement in Physical Education & Exercise Science*, 16, 237-253.
  10. Kaissidis-Rodafinos, A., Anshel, M. H., & Sideridis, G. (1998). Sources, intensity and responses to stress in Greek and Australian basketball referees. *International Journal of Sport Psychology*, 29, 1-22.
  11. Lazuras, L., Barkoukis, V., & Tsorbatzoudis, H. (2015). Toward and integrative model of doping use: An empirical study with adolescent athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 37, 37-50. <http://dx.doi.org/10.1123/jsep.2013-0232>
  12. Tsorbatzoudis, H., Barkoukis, V., Sideridis, G., & Grouios, G. (2002). Confirmatory factor analysis of the Greek version of the Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2). *International Journal of Sport Psychology*, 32, 182-194.
  13. Tsorbatzoudis, H., Daroglou, G., Zahariadis, P., & Grouios G. (2003). Examination of coaches' self-efficacy: Preliminary analysis of the Coaching Efficacy Scale. *Perceptual and Motor Skills*, 97, 1297-1306.

Αξιολόγηση	<p><b>Συνεχής αξιολόγηση (50%):</b></p> <p>Η αξιολόγηση περιλαμβάνει τα ακόλουθα:</p> <p><b>Χρήση μελετών περίπτωσης ή ασκήσεων επίλυσης προβλημάτων (40%)</b> για την αξιολόγηση του τρόπου με τον οποίο οι φοιτητές μπορούν να εφαρμόσουν τις θεωρητικές γνώσεις σε πραγματικές καταστάσεις. Στους φοιτητές παρουσιάζονται σενάρια που απαιτούν ανάλυση, κριτική σκέψη και εφαρμογή θεωρητικών περιεχομένων και αξιολογούνται με βάση την ικανότητά τους να πραγματοποιούν προφορικές παρουσιάσεις, να εξετάζονται με <i>viva voce</i>, να εντοπίζουν και να αξιολογούν σχετικές πληροφορίες, να προτείνουν λύσεις και να αιτιολογούν τις επιλογές τους. Παράδειγμα μελέτης περίπτωσης: «Πώς θα προσεγγίζατε ένα αθλητή/αθλήτρια που νιώθει απογοητευμένος/η από την απόδοσή του/της και σκέφτεται να εγκαταλείψει το άθλημά του/της και τι συμβουλές θα του/της δίνατε;»</p> <p><b>Τελική εξέταση (60%):</b> Περιεκτική τελική εξέταση, για την αξιολόγηση της συνολικής θεωρητικής γνώσης των φοιτητών. Αυτές οι αξιολογήσεις καλύπτουν ένα ευρύτερο φάσμα θεμάτων και μαθησιακών αποτελεσμάτων από ολόκληρο το πρόγραμμα σπουδών, για να εκτιμηθεί η κατανόηση και η ενσωμάτωση της γνώσης των φοιτητών σε διάφορους τομείς.</p>
Γλώσσα	Ελληνικά / Αγγλικά