



## ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΤΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ

### ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΤΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

(CIP file- Classification of instructional programmes)

Τίτλος μαθήματος:	ΕΦΑΡΜΟΣΜΕΝΗ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΑΘΛΗΤΩΝ - ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΑΘΛΗΤΩΝ		
Κωδικός:	ΦΑΑ404		
Κατηγορία:	Υποχρεωτικό		
Επίπεδο:	Προπτυχιακό / Κατεύθυνσης Ι		
Έτος σπουδών:	4		
Εξάμηνο:	Εαρινό		
ECTS:	6		
Όνομα διδάσκοντα(ουσας):	Δρ Άγγελος Ροδαφηνός		
Επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα:	Με τη συμπλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές/τριες θα είναι σε θέση: <ol style="list-style-type: none"><li>1. Να γνωρίζουν τις απαραίτητες ψυχολογικές γνώσεις και δεξιότητες, ώστε να αντεπεξέλθουν με επιτυχία στο έργο τους ως προπονητές.</li><li>2. Να γνωρίζουν πως δημιουργούνται πρωτόκολλα συμβουλευτικών παρεμβάσεων για μεμονωμένους αθλητές.</li><li>3. Να εφαρμόζουν τις ψυχολογικές γνώσεις στη μάθηση και εκτέλεση κινήσεων και δεξιοτήτων από έφηβους αθλητές.</li><li>4. Να συμβουλευσουν άτομα στην αναψυχή και στο χώρο της υγείας</li></ol>		
Μέθοδοι Διδασκαλίας:	Πρόσωπο με πρόσωπο, Παρουσιάσεις ppt, διαδραστικές αναλύσεις των θεματολογιών.		
Προ-απαιτούμενα:	Κανένα		Κανένα
Περιεχόμενο μαθήματος:	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ο ρόλος της συμβουλευτικής και των ψυχολογικών παρεμβάσεων στην προπόνηση και στον αγώνα.</li><li>2. Πώς αναγνωρίζουμε και πώς εφαρμόζουμε τεχνικές παρακίνησης και καθορισμού στόχων στον αγωνιστικό αθλητισμό. Πώς δημιουργούμε το κατάλληλο κλίμα κινήτρων, προσανατολισμών επίτευξης απόδοσης αιτιών στην ψυχολογική προετοιμασία αθλητή/τριας.</li><li>3. Ο αυτοδιάλογος και η θετική σκέψη ως διαδικασίες ψυχορρύθμισης.</li><li>4. Αποτελεσματικές τεχνικές διάγνωσης και διαχείρισης του στρες και του άγχους. Πώς εφαρμόζονται οι τεχνικές χαλάρωσης και ενεργοποίησης στον πρωταθλητισμό.</li><li>5. Δομή προγραμμάτων ψυχολογικών παρεμβάσεων με συσκευές βιοανάδρασης. Σχεδιασμός προγραμμάτων νοερής εξάσκησης σε ατομικά και ομαδικά αθλήματα.</li><li>6. Δομή ασκήσεων και προγραμμάτων ελέγχου της προσοχής και συγκέντρωσης στην προπόνηση και τον αγώνα.</li><li>7. Προγράμματα ανάπτυξης της αυτοπεποίθησης σε ειδικές καταστάσεις του αγώνα.</li><li>8. Προγράμματα βελτίωσης της αυτοαποτελεσματικότητας του αθλητή.</li><li>9. Προγράμματα ψυχολογικής καθοδήγησης της ομάδας (coaching).</li><li>10. Παράδειγμα συμβουλευτικής συνεδρίας ομάδας.</li><li>11. Ο ρόλος της ψυχολογικής προετοιμασίας κατά τη μετάβαση σταδιοδρομίας.</li></ol>		



	12. Ανασκόπηση και κριτική αποτίμηση των θεματολογιών.
Βιβλιογραφία: Εγχειρίδια:	1. Μπάουμαν, Σ., & Τσορμπατζούδης, Χ. (2017). Ψυχολογία στον αθλητισμό. Θεσσαλονίκη. Copy City.
Συμπληρωματική βιβλιογραφία:	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Jowett, S., &amp; Lavallee, D. (2012). Κοινωνική Ψυχολογία των Σπορ. Αθήνα: ΙΩΝ.</li><li>2. Cox, R. (2004). Αθλητική Ψυχολογία: Έννοιες και εφαρμογές. Αθήνα: Παριζιάνος.</li><li>3. Loupos, D., Barkoukis, V., Tsorbatzoudis, H., &amp; Grouios, G. (2008). Psychological and physiological changes of anxiety prior a swimming competition. <i>The Open Sports Medicine Journal</i>, 2, 41-46.</li><li>4. Zahariadis, P., Tsorbatzoudis, H., &amp; Alexandris, K. (2006). Self-determination in sport commitment. <i>Perceptual and Motor Skills</i>, 102, 405-420.</li><li>5. Tsorbatzoudis, H., Kaissidis-Rodafinos, A., Partemian, S., &amp; Grouios, G. (2005). Sources of responses to stress among Greek team handball referees: Qualitative data. <i>Journal of Human Movement Studies</i>, 49, 297-314.</li><li>6. Tsorbatzoudis, H., Kaissidis-Rodafinos, A., Partemian, S., &amp; Grouios, G. (2005). Sources of stress among Greek team handball referees: construction and validation of the Handball Officials' Sources of Stress Survey (HOSSS). <i>Perceptual and Motor Skills</i>, 100, 821-830.</li><li>7. Tsorbatzoudis, H., Daroglou, G., Zahariadis, P., &amp; Grouios G. (2003). Examination of coaches' self-efficacy: Preliminary analysis of the Coaching Efficacy Scale. <i>Perceptual and Motor Skills</i>, 97, 1297-1306.</li></ol>
Προγραμματισμένες δραστηριότητες και μεθοδολογία:	Ομαδικές ασκήσεις και workshops, video προβολές, kahoot, kialo και paddlet για αλληλεπίδραση.
Τρόποι και κριτήρια αξιολόγησης:	Γραπτή ατομική εργασία πάνω σε τεχνικές και μεθόδους διαχείρισης άγχους ή πάνω σε τεχνικές και μεθόδους για τη βελτίωση της συγκέντρωσης των αθλητών (MA1-MA3) 20% Εκπόνηση ομαδικής εργασίας πάνω σε συμβουλευτική στην αναψυχή και στο χώρο υγείας (MA4) 20% Γραπτή τελική εξέταση πάνω σε όλες τις θεματολογίες (MA1-MA4) 60%
Γλώσσα διδασκαλίας:	Ελληνική