

Τίτλος Μαθήματος	ΕΦΑΡΜΟΣΜΕΝΗ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΑΘΛΗΤΩΝ			
Κωδικός Μαθήματος	SSCOU410-1			
Τύπος μαθήματος	ΕΠΙΛΕΓΟΜΕΝΟ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ			
Επίπεδο	Πτυχίο (Επίπεδο 1)			
Έτος / Εξάμηνο φοίτησης	4 ^ο / Εαρινό			
Όνομα Διδάσκοντα	Δρ. Άγγελος Ροδαφινός Δρ. Δέσποινα Κουάλη			
ECTS	6	Διαλέξεις εβδομάδα	/ 3	Εργαστήρια εβδομάδα
Στόχος Μαθήματος	<p>Ο στόχος του μαθήματος είναι να παρέχει στους φοιτητές μια σφαιρική κατανόηση των ψυχολογικών αρχών και τεχνικών που είναι εφαρμόσιμες στην αθλητική απόδοση και ευημερία. Μέσω αυτού του μαθήματος, οι φοιτητές μαθαίνουν να εφαρμόζουν ψυχολογικές στρατηγικές για τη βελτίωση της απόδοσης, την ενίσχυση των ψυχικών δεξιοτήτων και την υποστήριξη των ψυχολογικών αναγκών των αθλητών. Αποκτούν γνώσεις σε θέματα όπως ο καθορισμός στόχων, η κινητοποίηση, η διαχείριση του στρες, η συγκέντρωση, η απεικόνιση και η επικοινωνία στο πλαίσιο του αθλητισμού. Επιπλέον, οι φοιτητές αναπτύσσουν δεξιότητες στη διενέργεια αξιολογήσεων, το σχεδιασμό παρεμβάσεων και την παροχή ψυχολογικής υποστήριξης σε αθλητές, προπονητές και ομάδες αθλητισμού.</p>			
Μαθησιακά Αποτελέσματα	<p>Με τη συμπλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές/τριες θα είναι σε θέση να:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Κατανοήσουν τις μοναδικές ψυχολογικές και συναισθηματικές προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι αθλητές και τα άτομα που ασχολούνται με τον αθλητισμό, συμπεριλαμβανομένου του άγχους απόδοσης, της αποκατάστασης τραυματισμών, της επαγγελματικής εξουθένωσης και των μεταβάσεων σταδιοδρομίας. 2. Εφαρμόζουν θεωρητικά πλαίσια και συμβουλευτικές αρχές από την ψυχολογία, τη συμβουλευτική και την αθλητική ψυχολογία για την αντιμετώπιση της ψυχικής υγείας και ευημερίας των αθλητών, των προπονητών και του προσωπικού υποστήριξης. 3. Αναπτύξουν αποτελεσματικές επικοινωνιακές και διαπροσωπικές δεξιότητες για τη δημιουργία σχέσης, εμπιστοσύνης και θεραπευτικής συμμαχίας με αθλητές και πελάτες, ενισχύοντας ένα περιβάλλον που ευνοεί τον ανοιχτό διάλογο και την αυτοαποκάλυψη. 4. Προσδιορίζουν σημεία και συμπτώματα κοινών διαταραχών ψυχικής υγείας και ψυχολογικών ζητημάτων που επικρατούν σε αθλητικά περιβάλλοντα, όπως κατάθλιψη, αγχώδεις διαταραχές, διατροφικές διαταραχές και κατάχρηση ουσιών και παρέχετε κατάλληλες στρατηγικές παρέμβασης και παραπομπές. 5. Χρησιμοποιούν εργαλεία και τεχνικές αξιολόγησης, όπως ψυχομετρικά τεστ, συνεντεύξεις και παρατηρήσεις, για να αξιολογήσετε τα ψυχολογικά δυνατά σημεία και τα τρωτά σημεία των 			

	<p>αθλητών και να ενημερώσουν τις εξατομικευμένες συμβουλευτικές παρεμβάσεις.</p> <p>6. Εφαρμόσουν συμβουλευτικές παρεμβάσεις και επιστημονικές τεχνικές βασισμένες σε τεκμήρια, συνεντεύξεις κινήτρων και οι τεχνικές βελτίωσης της απόδοσης, για την αντιμετώπιση συγκεκριμένων ψυχολογικών προκλήσεων και την ενίσχυση των νοητικών δεξιοτήτων και της ανθεκτικότητας των αθλητών.</p> <p>7. Συνεργαστούν με διεπιστημονικές ομάδες, συμπεριλαμβανομένων προπονητών, προπονητών αθλημάτων, επαγγελματιών αθλητιατρικής και ειδικών ψυχικής υγείας, για να παρέχουν ολοκληρωμένη φροντίδα και υποστήριξη για την ολιστική ευημερία των αθλητών.</p> <p>8. Καλλιεργούν πρακτικές αυτογνωσίας και αυτοεξυπηρέτησης ως αθλητικός σύμβουλος, αναγνωρίζοντας τον πιθανό αντίκτυπο του αναπληρωματικού τραύματος, της κόπωσης της συμπίνας και των επαγγελματικών ορίων στην ψυχική υγεία και την αποτελεσματικότητά του ως σύμβουλος.</p> <p>9. Υποστηρίσουν τον αποσιγματοποίηση των θεμάτων ψυχικής υγείας στον αθλητισμό, προωθούν μια κουλτούρα διαφάνειας και υποστήριξης και ευαισθητοποιούν για τη σημασία της προώθησης της ψυχικής υγείας και των στρατηγικών έγκαιρης παρέμβασης σε αθλητικούς οργανισμούς και κοινότητες.</p> <p>10. Συμμετέχουν σε στοχαστικές πρακτικές και συνεχείς δραστηριότητες επαγγελματικής ανάπτυξης, όπως επίβλεψη, συνεχιζόμενη εκπαίδευση και συμμετοχή σε επαγγελματικές οργανώσεις, για να βελτιώσετε τις συμβουλευτικές δεξιότητες, να ενημερώνετε για τις βέλτιστες πρακτικές και να συμβάλλετε στην πρόοδο του τομέα της αθλητικής συμβουλευτικής.</p>		
<p>Προαπαιτούμενα</p>	<p>Κανένα</p>	<p>Συναπαιτούμενα</p>	<p>Κανένα</p>
<p>Περιεχόμενο Μαθήματος</p>	<p>1. Ο ρόλος της συμβουλευτικής και των ψυχολογικών παρεμβάσεων στην προπόνηση και στον αγώνα.</p> <p>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.</p> <p>3. Ο αυτοδιάλογος και η θετική σκέψη ως διαδικασίες ψυχορρύθμισης.</p> <p>4. Αποτελεσματικές τεχνικές διάγνωσης και διαχείρισης του στρες και του άγχους. Πώς εφαρμόζονται οι τεχνικές χαλάρωσης και ενεργοποίησης στον πρωταθλητισμό.</p> <p>5. Δομή προγραμμάτων ψυχολογικών παρεμβάσεων με συσκευές βιοανάδρασης. Σχεδιασμός προγραμμάτων νοερής εξάσκησης σε ατομικά και ομαδικά αθλήματα.</p> <p>6. Δομή ασκήσεων και προγραμμάτων ελέγχου της προσοχής και συγκέντρωσης στην προπόνηση και τον αγώνα.</p> <p>7. Προγράμματα ανάπτυξης της αυτοπεποίθησης σε ειδικές καταστάσεις του αγώνα.</p> <p>8. Προγράμματα βελτίωσης της αυτοαποτελεσματικότητας του αθλητή.</p> <p>9. Προγράμματα ψυχολογικής καθοδήγησης της ομάδας (coaching).</p> <p>10. Παράδειγμα συμβουλευτικής συνεδρίας ομάδας.</p>		

	<p>11. Ο ρόλος της ψυχολογικής προετοιμασίας κατά τη μετάβαση σταδιοδρομίας.</p> <p>12. Ανασκόπηση και κριτική αποτίμηση των θεματολογιών.</p>
Μεθοδολογία Διδασκαλίας	<p>Θεωρία</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.</p>
Βιβλιογραφία	<p>Εγχειρίδιο: Μπάουμαν, Σ., & Τσορμπατζούδης, Χ. (2017). Ψυχολογία στον αθλητισμό. Θεσσαλονίκη. Copy City.</p> <p>1. Jowett, S., & Lavallee, D. (2012). Κοινωνική Ψυχολογία των Σπορ. Αθήνα: ΙΩΝ.</p> <p>2. Cox, R. (2004). Αθλητική Ψυχολογία: Έννοιες και εφαρμογές. Αθήνα: Παριζιάνος.</p> <p>3. Loupos, D., Barkoukis, V., Tsoarbatzoudis, H., & Grouios, G. (2008). Psychological and physiological changes of anxiety prior a swimming competition. The Open Sports Medicine Journal, 2, 41-46.</p> <p>4. Zahariadis, P., Tsoarbatzoudis, H., & Alexandris, K. (2006). Self-determination in sport commitment. Perceptual and Motor Skills, 102, 405-420.</p> <p>5. Tsoarbatzoudis, H., Kaissidis-Rodafinos, A., Partemian, S., & Grouios, G. (2005). Sources of responses to stress among Greek team handball referees: Qualitative data. Journal of Human Movement Studies, 49, 297-314.</p> <p>6. Tsoarbatzoudis, H., Kaissidis-Rodafinos, A., Partemian, S., & Grouios, G. (2005). Sources of stress among Greek team handball referees: construction and validation of the Handball Officials' Sources of Stress Survey (HOSSS). Perceptual and Motor Skills, 100, 821-830.</p> <p>7. Tsoarbatzoudis, 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.</p>
Αξιολόγηση	<p>Συνεχής αξιολόγηση (50%):</p> <p>Η αξιολόγηση περιλαμβάνει συνδυασμό των ακόλουθων:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ατομική εργασία (15%): Αξιολογείται ο τρόπος 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 εντοπίζουν και να αξιολογούν σχετικές πληροφορίες, να προτείνουν λύσεις και να αιτιολογούν τις επιλογές τους. Η εργασία περιέχει θέμα

	<p>μελέτης περίπτωσης όπου συγκεκριμένα αναφέρεται την συνοχή και την επικοινωνία μιας ομάδας από την σκοπιά του προπονητή.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ομαδική εργασία (25%): Η εργασία παρέχει ευκαιρία στους φοιτητές να εφαρμόσουν τις θεωρητικές τους γνώσεις με πρακτικό τρόπο. Η εργασία είναι σχεδιασμένη με τρόπο που να απαιτεί κριτική σκέψη, έρευνα, ανάλυση και σύνθεση πληροφοριών, και ευθυγραμμίζεται με τα μαθησιακά αποτελέσματα. Οι φοιτητές αξιολογούνται ως προς την ποιότητα της εργασίας τους, το βάθος της κατανόησης που επιδεικνύουν και την ικανότητά τους να επεξηγούν αποτελεσματικά τις ιδέες τους. Η εργασία περιλαμβάνει συνέντευξη από έναν προπονητή/προπονήτρια με στόχο να εντοπιστούν στοιχεία της προσέγγισης στην προπόνηση, να σχολιαστούν οι απαντήσεις που έχουν ληφθεί και κατόπιν να προταθούν τρόποι ή συμβουλές για βελτίωση της προπόνησης. <p>Τελική εξέταση (60%): 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