

<b>Τίτλος Μαθήματος:</b>	Εφαρμοσμένη Αθλητική Ψυχολογία
<b>Κωδικός Μαθήματος:</b>	MSS 604
<b>Κατηγορία Μαθήματος:</b> (Υποχρεωτικό/Επιλεγόμενο)	Υποχρεωτικό Κορμού (ΥΚΟ)
<b>Επίπεδο Μαθήματος:</b> (πρώτου, δεύτερου ή τρίτου κύκλου)	Μεταπτυχιακό (2 <sup>ος</sup> κύκλος)
<b>Έτος Σπουδών:</b>	2
<b>Τετράμηνο προσφοράς Μαθήματος:</b>	1
<b>Αριθμός ECTS:</b>	10
<b>Όνομα Διδάσκοντος:</b>	Θα ανακοινωθεί
<b>Μαθησιακά Αποτελέσματα Μαθήματος:</b>	
<p>Με την ολοκλήρωση του μαθήματος ο διδασκόμενος αναμένεται να είναι σε θέση να:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ορίζει απόψεις σχετικά με την άσκηση και τον αθλητισμό,</li> <li>• περιγράφει την ερευνητική βιβλιογραφία στο πεδίο της αθλητικής ψυχολογίας,</li> <li>• αναγνωρίζουν το πώς εφαρμόζονται οι ψυχολογικές αρχές στο περιβάλλον της άσκησης και του αθλητισμού,</li> <li>• καταγράφει συμπεριφορές των ατόμων σε χώρους άθλησης,</li> <li>• εφαρμόζει αρχές για την εξάλειψη της βίας και τις επιθετικότητας στους αθλητικούς χώρους μέσω της επιστήμης της ψυχολογίας,</li> <li>• αναλύει διεξοδικά τις ψυχολογικές τεχνικές για την ανάπτυξη της μάθησης και της απόδοσης,</li> <li>• αξιολογεί τη συμπεριφορά των ατόμων σε χώρους άθλησης πριν και μετά από κάποιο παρεμβατικό πρόγραμμα ψυχολογικών δεξιοτήτων,</li> <li>• οργανώνει, εφαρμόζει, επιβλέπει και αξιολογεί προγράμματα ψυχολογικής υποστήριξης αθλητών και ασκούμενων.</li> </ul>	
<b>Τρόπος Διδασκαλίας:</b>	Διδασκαλία στην τάξη
<b>Προαπαιτούμενο(α) και Συναπαιτούμενο(α) Μάθημα(τα):</b>	Κανένα
<b>Προτεινόμενα/προαιρετικά μέρη του προγράμματος:</b>	Κανένα
<b>Περιεχόμενο Μαθήματος</b>	
<b>Σκοπός:</b>	
Ο στόχος του μαθήματος εξασφαλίζει τους φοιτητές γνώση βασικών θεωριών, έρευνας και	

εφαρμογής όσον αφορά την ψυχολογία και την κοινωνική ψυχολογία σε χώρους άσκησης και αθλητικής απόδοσης.

Ο στόχος του μαθήματος είναι αφενός να εξασφαλίσει στους φοιτητές γνώση βασικών θεωριών, έρευνας και εφαρμογής όσον αφορά την ψυχολογία και την κοινωνική ψυχολογία σε χώρους άσκησης και αθλητικής απόδοσης. Αφετέρου, στοχεύει στην εφαρμογή των ψυχολογικών δεξιοτήτων μάθησης και απόδοσης για την ανάπτυξη ψυχολογικών δεξιοτήτων από τους αθλητές/ασκουμένους.

### **Περιγραφή:**

Το παρόν μάθημα αποσκοπεί στην εισαγωγή του φοιτητή στα εξής θέματα: εισαγωγή στην αθλητική ψυχολογία και την ψυχολογική υποστήριξη και καθοδήγηση αθλητών, κίνητρα και παρακίνηση στον αθλητισμό και την φυσική αγωγή, καθορισμός στόχων στον αθλητισμό, αυτο-αποτελεσματικότητα στον αθλητισμό και την φυσική αγωγή, βία και επιθετικότητα στον αθλητισμό (θεωρία, συνθήκες που προάγουν την βία, περιορισμός της βίας μεταξύ των αθλητών), ηθική ανάπτυξη στον αθλητισμό, ψυχολογικές πτυχές του παιδικού αθλητισμού, ψυχολογικές τεχνικές μάθησης, ανάπτυξη θετικών στάσεων προς τη φυσική αγωγή και την άσκηση, τεχνικές χαλάρωσης, νοερή απεικόνιση, αυτοδιάλογος στον αγωνιστικό και μαζικό αθλητισμό, αυτοπεποίθηση στον αγωνιστικό και μαζικό αθλητισμό, διαχείριση άγχους πριν και κατά τον αγώνα, προσοχή και αυτοσυγκέντρωση στον αγωνιστικό αθλητισμό, τεχνικές αντιμετώπισης στρεσογόνων καταστάσεων στον αγωνιστικό αθλητισμό.

### **Απαιτούμενα ή Προτεινόμενα Εγχειρίδια:**

1. Θεοδωράκης, Γ., Γούδας, Μ., & Παπαϊωάννου, Α. Ψυχολογική Υπεροχή στον Αθλητισμό. Εκδόσεις Χριστοδουλίδη, Θεσσαλονίκη, (2001). ISBN: 960-8183-16-2.
2. Θεοδωράκης, Γ. Άσκηση, ψυχική υγεία και ποιότητα ζωής. Εκδόσεις Χριστοδουλίδη, Θεσσαλονίκη, (2010). ISBN: 978-960-8183-81-0.
3. Smith, D., Bar-Eli, M. Essential Readings in Sport and Exercise Psychology. Human Kinetics Publishers, Champaign, Illinois, USA, (2007). ISBN: 9780736057677.
4. Παπαϊωάννου, Α, Θεοδωράκης, Γ. & Γούδας, Μ. Για μια καλύτερη Φυσική Αγωγή. Εκδόσεις Χριστοδουλίδη, Θεσσαλονίκη, (2003). ISBN: 960-8183-36-7.
5. Weinberg, S. & Gould, D. Foundations of Sport and Exercise Psychology. Human Kinetics Publishers, Champaign, Illinois, USA, (1999). ISBN: 978-0-7360-6467-5.
6. Burton, D. & Raedeke, T. Sport Psychology for Coaches. Human Kinetics Publishers, Champaign, Illinois, USA, (2008). ISBN: 0-7360-3986-4.

	<p>7. Jowett, S. &amp; Lavalley, D. Social Psychology in Sport. Human Kinetics Publishers, Champaign, Illinois, USA, (2007). ISBN: 0736057803</p> <p><b>ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΑ ΠΕΡΙΟΔΙΚΑ</b></p> <p>8. Journal of Sport and Exercise Psychology</p> <p>9. Journal of Applied Sport Psychology</p> <p>10. International Journal of Sport Psychology</p> <p>11. Applied Psychology-International Review</p> <p>12. Journal of Applied Psychology</p> <p>13. (The) Sport Psychologist</p>								
<p><b>Διδακτική Μεθοδολογία:</b></p>	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="591 821 1057 877">Διδασκαλία:</td> <td data-bbox="1057 821 1333 877">42 Ώρες</td> </tr> <tr> <td data-bbox="591 877 1057 934">Καθοδήγηση:</td> <td data-bbox="1057 877 1333 934">15 Ώρες</td> </tr> </table>	Διδασκαλία:	42 Ώρες	Καθοδήγηση:	15 Ώρες				
Διδασκαλία:	42 Ώρες								
Καθοδήγηση:	15 Ώρες								
<p><b>Αξιολόγηση:</b></p>	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="591 1037 1057 1094">Εξετάσεις:</td> <td data-bbox="1057 1037 1333 1094">60%</td> </tr> <tr> <td data-bbox="591 1094 1057 1150">Συμμετοχή στο μάθημα:</td> <td data-bbox="1057 1094 1333 1150">10%</td> </tr> <tr> <td data-bbox="591 1150 1057 1207">Εργασίες:</td> <td data-bbox="1057 1150 1333 1207">30%</td> </tr> <tr> <td data-bbox="591 1207 1057 1264"></td> <td data-bbox="1057 1207 1333 1264">100%</td> </tr> </table>	Εξετάσεις:	60%	Συμμετοχή στο μάθημα:	10%	Εργασίες:	30%		100%
Εξετάσεις:	60%								
Συμμετοχή στο μάθημα:	10%								
Εργασίες:	30%								
	100%								
<p><b>Γλώσσα Διδασκαλίας:</b></p>	<p>Ελληνικά</p>								
<p><b>Πρακτική Άσκηση:</b></p>	<p>Όχι</p>								
<p><b>Χώρος Διδασκαλίας:</b></p>	<p>Αίθουσα Διδασκαλίας Ευρωπαϊκό Πανεπιστήμιο Κύπρου, Λευκωσία</p> <p>Εργαστήριο Ψυχολογίας Ευρωπαϊκό Πανεπιστήμιο Κύπρου, Λευκωσία</p>								