

Τίτλος Μαθήματος	Ψυχολογία της Άσκησης			
Κωδικός Μαθήματος	PSOC200			
Τύπος μαθήματος	Διαλέξεις			
Επίπεδο	Δίπλωμα			
Έτος / Εξάμηνο φοίτησης	2 ^ο Έτος / 4 ^ο Εξάμηνο			
Όνομα Διδάσκοντα	Δρ. Νίκος Γεωργίου / Άσος Χαράλαμπος			
ECTS	6	Διαλέξεις / εβδομάδα	3	Πρακτική / εβδομάδα
Στόχοι Μαθήματος	<p>Στόχος του μαθήματος είναι να διδάξει στους φοιτητές τους κύριους παράγοντες που επηρεάζουν τη σωματική άσκηση, τη ψυχική διάθεση και υγεία, την προσωπικότητα και τη συμπεριφορά των ασκούμενων κάθε ηλικίας και συζητείται η χρήση τεχνικών για βελτίωση της απόδοσης.</p>			
Μαθησιακά Αποτελέσματα	<p>Μετά την ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές αναμένεται να:</p> <p>Γνώσεις</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Εξηγούν τις βασικές αρχές της ψυχολογίας της άσκησης 2. Αντιλαμβάνονται τι είναι άγχος και πώς αντιμετωπίζεται στη πράξη <p>Δεξιότητες</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Εφαρμόζουν τις βασικές αρχές της στοχοθεσίας στην πράξη μαζί με τους ασκούμενους 4. Εφαρμόζουν ψυχολογικές τεχνικές με στόχο την ενίσχυση της απόδοσης. <p>Ικανότητες</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Είναι σε θέση να διαπιστώνουν ποια είναι τα βασικά ζητήματα που απασχολούν τους ασκούμενους (άγχος, αυτοπεποίθηση, χρόνια προβλήματα κ.ά.) έτσι ώστε στηρίζουν και να προσεγγίζουν σωστά τους αθλούμενους κάνοντας τις κατάλληλες παρεμβάσεις. 			
Προαπαιτούμενα			Συναπαιτούμενα	

<p>Περιεχόμενο Μαθήματος</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Εισαγωγή στην Αθλητική Ψυχολογία και την Ψυχολογία της άσκησης- Σκοπός και περιεχόμενο της ψυχολογίας της άσκησης. • Ψυχολογία της άσκησης – μοντέλα που την εξηγούν • Άμεσες και χρόνιες ψυχολογικές επιδράσεις της άσκησης στην ψυχική υγεία (ψυχική διάθεση, κατάθλιψη, άγχος). • Άσκηση και προσωπικότητα. • Φυσική δραστηριότητα Παρακίνηση και αφοσίωση, εγκατάλειψη. • Τεχνικές και Εφαρμογές (τεχνική καθορισμού στόχου, τεχνική νοερής απεικόνισης, τεχνική αυτό-ομιλίας, τεχνικές χαλάρωσης και ενεργοποίησης κ.α.) • Αυτοπεποίθηση • Άγχος και στρες • Η άσκηση σε ειδικές ομάδες ατόμων (άτομα με καρδιαγγειακά προβλήματα, παχυσαρκία, ηλικίες, άτομα με άνοια και την νόσο Alzheimer κ.α.) • Προβλήματα εθισμού στην άσκηση-Διατροφικές διαταραχές- Σωματική δυσμορφία.
<p>Μεθοδολογία Διδασκαλίας</p>	<p>Το περιεχόμενο του μαθήματος διδάσκεται μέσω παραδόσεων με τη βοήθεια ηλεκτρονικού υπολογιστή, βιντεοπροβολέα, ηλεκτρονικών παρουσιάσεων και πολυμέσων, τη χρήση πίνακα. Η ενεργός συμμετοχή των φοιτητών διασφαλίζεται μέσω καθοδηγούμενων συζητήσεων. Το πρακτικό μέρος θα διδάσκεται σε εγκεκριμένο γυμναστήριο.</p>
<p>Βιβλιογραφία</p>	<p>Ελληνική Βιβλιογραφία</p> <ul style="list-style-type: none"> • Δογάνης, Γ. (2016). <i>Αθλητική ψυχολογία</i>. Χριστοδουλίδη, ISBN 978-960-8183-76-6. • Θεοδωράκης, Ι. (2017). <i>Άσκηση, ψυχική υγεία και ποιότητα ζωής</i>, 2^η Έκδοση. Αφοί Κυριακίδη Εκδόσεις Α.Ε., ISBN 978-960-602-168-8. • Sharkey, B. J. και Gaskill, S. E. (2016). <i>Άσκηση και υγεία: Ολοκληρωμένος οδηγός</i>. 7^η Έκδοση. Παρισιάνου Α.Ε.. ISBN 978-960-583-171-4. <p>Αγγλική Βιβλιογραφία</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stuart J. H. Biddle (2015). <i>Psychology of Physical Activity: Determinants, Well-Being and Interventions</i>, 3rd Edition, Routledge, ISBN: 978-0415518185.
<p>Αξιολόγηση</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Παρουσία και συμμετοχή στο μάθημα: 10 % • Ενδιάμεση γραπτή εξέταση: 30% • Εργασία: 20% • Τελική Γραπτή Εξέταση: 40%
<p>Γλώσσα</p>	<p>Ελληνική ή Αγγλική</p>