

ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

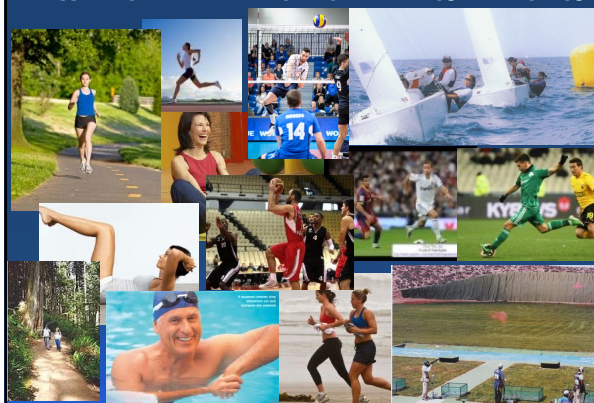
Χειμερινό εξάμηνο
2025-2026



Μαρία Ψυχουντάκη
Ψυχολόγος – Αθλητική ψυχολόγος
Καθηνήτρια ΣΕΦΑΑ, Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

1

Ψυχολογία του Αθλητισμού & της Άσκησης



2

ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ (ΨΧ74)

Μάθημα ΕΠΙΛΟΓΗΣ

- Χειμερινό εξάμηνο
- 3 ώρες

Οργάνωση μαθήματος

- **Διαλέξεις** → **Αμφιθέατρο 314** → **Τετάρτη 09:00-12:00**
- (Σεμινάριο Τ.Χ.)
- **Εργασία** (Ανεστραμμένη τάξη)
- **Γραπτές εξετάσεις**

ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ με φοιτητές
μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου
για τον ορισμό της συνάντησης
mpsychoy@phed.uoa.gr

3

Ηλεκτρονική τάξη

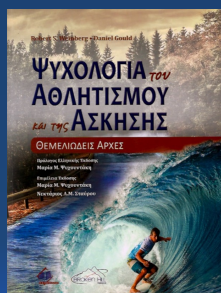
Αθλητική Ψυχολογία - Τμήμα Ψυχολογίας
<https://eclass.uoa.gr/courses/PHED278/>

Κωδικός e-class: **SpPsy-ΨΧ74**

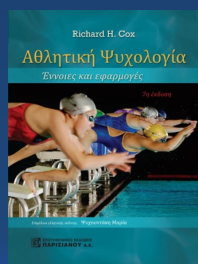
- Περίγραμμα μαθήματος
- Έγγραφο: **Διαλέξεις 2025-2026**
- Ανακοινώσεις σχετικές με το μάθημα

4

ΣΥΓΓΡΑΜΜΑΤΑ ...



Weinberg, S.R., & Gould, D. (2018).
Ψυχολογία του Αθλητισμού και της
Άσκησης: Θεμελιώδεις Αρχές (6η Εκδ.,
Επιμ. Μ. Ψυχουντάκη & Ν.Α. Σταύρου).
Λευκωσία: Broken Hill Publishers Ltd



Cox, H.R. (2012). *Αθλητική ψυχολογία: Έννοιες και εφαρμογές* (7η Εκδ., Επιμ. Μ. Ψυχουντάκη). Αθήνα: Επιστ. Εκδ. Παρισιάνου ΑΕ.

5

α/α	Θεματικές ενότητες	Κεφάλαια από τα προτεινόμενα συγγράμματα	
		Weinberg & Gould (2015)	Cox (2012)
			
1.	Εισαγωγή στην Ψυχολογία του αθλητισμού και της άσκησης	1	1
2.	Προσωπικότητα και αθλητισμός	2	2
3.	Κινητήρα και Αυτοπεποίθηση στον αθλητισμό	3, 14	3
4.	Στόχοι στον αθλητισμό – Προσανατολισμός σπόρων – Σχοχθεσία – Αποδοχή αθλίων	15	4, 10
5.	Αθλητισμός και Νέα – Ανάπτυξη χαρακτήρα	22, 24	5
6.	Άγχος, Στρες, Διάθεση – Θεωρίες άγχους στον αθλητισμό	4, 12	7, 8
7.	Προσοχή και συγκέντρωση στον αθλητισμό	16	6
8.	Ψυχολογικές δεξιότητες στον αθλητισμό	11, 13	12, 11, 9
9.	Επιδόσεις άθλων – Επιθετικότητα και βία στον αθλητισμό	23	13, 14
10.	Συναχθι αθλητικών ομάδων	7, 8	15
11.	Ηγεσία – Επικοινωνία στον αθλητισμό	9, 10, 6	16
12.	Ψυχολογικές επιδόσεις αθλητικών κακώσεων και τραυματισμών αθλητικής καριέρας	19	18
13.	Αντικείμενο της ψυχής του αθλητισμού και της άσκησης – Εξουθένωση & Υπερπροπόνηση	20, 21	19

Σημείωση:
Για όλες τις ενότητες οι φοιτητές καλούνται να συμβουλευτούν και τις διαφάνειες που αναρτούνται στην ηλεκτρονική πύλη.

Σημείωση:
Για όλες τις ενότητες οι φοιτητές καλούνται να συμβουλευονται και τις διαφάνειες που αναρτώνται στην ηλεκτρονική τάξη.

6

Σκοποί μαθήματος

- Η ανάλυση και κατανόηση των βασικών ψυχολογικών εννοιών που εμπλέκονται στα θέματα άσκησης και αθλητισμού.
- Η ενημέρωση γύρω από τη διεθνή έρευνα και βιβλιογραφία σε θέματα Αθλητικής Ψυχολογίας.
- Η ενημέρωση για τις τεχνικές μέτρησης ψυχολογικών ικανοτήτων και δεξιοτήτων.
- Η εξοικείωση με τον σχεδιασμό και τη διεξαγωγή ερευνητικών εργασιών στον χώρο της Αθλητικής Ψυχολογίας.

Πιο συγκεκριμένα,

7

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος:

Θα έχετε κατανοήσει

τις **βασικές ψυχολογικές έννοιες** που συντελούν

- στον έλεγχο της αθλητικής συμπεριφοράς και
- στη μεγιστοποίηση της αθλητικής προσπάθειας και απόδοσης.

... θα κατανοείτε :

8

Θα έχετε κατανοήσει

- τους **παράγοντες προσωπικότητας** που πιθανόν επηρεάζουν τη συμμετοχή και την απόδοση σε προγράμματα άσκησης και αθλητισμού.
- τις έννοιες του **άγχους προδιάθεσης** και **κατάστασης** και την επίδρασή τους στην απόδοση του ατόμου καθώς και τις **θεωρίες ερμηνείας και ελέγχου του άγχους** στον αθλητισμό. Ανεστραμμένη τάξη
- τα **οφέλη** και τις **πηγές της αυτοπεποίθησης** στον αθλητισμό.

...

9

Θα έχετε κατανοήσει

- τα **κίνητρα** των αθλητών και των συμμετεχόντων σε προγράμματα άσκησης και την ανάπτυξη προγραμμάτων παρέμβασης για την **ενίσχυση των εσωτερικών κινήτρων**.
- τους **στόχους** και τις **βασικές αρχές στοχοθέτησης** στην άσκηση και τον αθλητισμό.
- την έννοια της **συννοχής** και τον ρόλο της στην απόδοση των αθλητικών ομάδων καθώς και τους παράγοντες που συμβάλλουν στην **ανάπτυξη της συννοχής** σε μία ομάδα. Ανεστραμμένη τάξη
- την έννοια της **ηγεσίας** και τα δομικά στοιχεία που την καθιστούν αποτελεσματική.

...

10

Θα έχετε κατανοήσει

- Την **επίδραση της συμμετοχής των παιδιών σε προγράμματα άσκησης και αθλητισμού**
- τις **επιδράσεις των θεατών** στην απόδοση των αθλητών.
- την **επιθετικότητα** και τη **βία** στους αθλητικούς χώρους καθώς και τους **τρόπους αποτροπής** των φαινομένων αυτών.
- τις ψυχολογικές επιδράσεις των **αθλητικών κακώσεων** και την οργάνωση προγραμμάτων ψυχολογικής υποστήριξης των τραυματισμένων αθλητών.

...

11

Θα είστε έτοιμοι

- να οργανώσετε **προγράμματα ανάπτυξης των ψυχολογικών δεξιοτήτων** των αθλητών.
- να χρησιμοποιήσετε **τεχνικές χαλάρωσης** και ψυχολογικής παρέμβασης για την υποστήριξη των αθλητών.
- να αποφύγετε τις **αρνητικές πτυχές** της συμμετοχής σε προγράμματα άσκησης.
- να χρησιμοποιείτε τα **όργανα αξιολόγησης ψυχολογικών παραμέτρων** στο πλαίσιο διεξαγωγής επιστημονικής έρευνας (στον αθλητισμό και την άσκηση).

12

Περίγραμμα μαθήματος - Διδασκτέα – εξεταστέα ΥΛΗ

1. Εισαγωγή στην ψυχολογία του αθλητισμού και της άσκησης
2. Προσωπικότητα και αθλητισμός
3. Κίνητρα και Αυτοπεποίθηση στον αθλητισμό
4. Στόχοι στον αθλητισμό - Προσανατολισμός στόχων – Στοχοθεσία στον αθλητισμό – Απόδοση αιτιών
5. Αθλητισμός και Νέοι – Ανάπτυξη χαρακτήρα
6. Άγχος, στρες και διάθεση - Θεωρίες άγχους στον αθλητισμό
7. Προσοχή και συγκέντρωση στον αθλητισμό
8. Ψυχολογικές δεξιότητες στον αθλητισμό - Νοερή απεικόνιση και αθλητική απόδοση - Στρατηγικές αντιμετώπισης του άγχους στον αθλητισμό – Τεχνική χαλάρωσης (Σεμινάριο)
9. Επιδράσεις Θεατών – Επιθετικότητα και βία στον αθλητισμό
10. Συνοχή αθλητικών ομάδων
11. Ηγεσία – Επικοινωνία στον αθλητισμό
12. Ψυχολογικές επιδράσεις αθλητικών κακώσεων & τερματισμού αθλητικής καριέρας
13. Άρνητικές πτυχές του αθλητισμού και της άσκησης – Εξουθένωση & Υπερπροπόνηση

13

Σωκράτης:

«Είμαι σίγουρος ότι **δεν μπορώ να σας διδάξω ...**

Αυτό που **θα προσπαθήσω** είναι να σας **κινητοποιήσω**» ...

... να αγαπήσετε τις σπουδές σας

... να δουλέψετε για το μέλλον που σας αξίζει.

Αϊνστάιν: «Η εκπαίδευση δεν είναι η εκμάθηση των γεγονότων ή πληροφοριών ... είναι η **εκπαίδευση του μυαλού για να σκέφτεται**»

«Η μόνη πηγή γνώσης είναι η εμπειρία»

Σκεφτείτε: Οι επιτυχημένοι του μέλλοντος είναι ανάμεσά σας!

?

14

Εισαγωγή στην Ψυχολογία της Άσκησης & του Αθλητισμού



Κωδικός e-class
phed142

15

Βασικά σημεία



1. Τι είναι η Ψυχολογία της άσκησης & του αθλητισμού;
2. Ποια είναι τα αντικείμενά της;
3. Σε ποιους απευθύνεται;
4. Σύνοψη Ιστορίας της Ψυχολογίας της άσκησης & του αθλητισμού
5. Η επιστήμη της Ψυχολογίας της άσκησης & του αθλητισμού
6. Τι κάνει ο ειδικός της ψυχολογίας της άσκησης και του αθλητισμού;
7. Κλινικός – Εκπαιδευτικός Αθλητικός Ψυχολόγος
8. Παρόν και μέλλον της Ψυχολογίας της άσκησης και του αθλητισμού.

...

16

1. Τί είναι η Ψυχολογία της Άσκησης και του Αθλητισμού;

Επιστημονικός κλάδος, ο οποίος **ερευνά** τη συμπεριφορά των ανθρώπων που ασχολούνται με την άσκηση και τον αθλητισμό.

...

17

Εφαρμόζει τις αρχές της ψυχολογίας στο πλαίσιο του αθλητισμού και της άσκησης

Ενδιαφέρεται για τη βελτίωση τόσο της **αθλητικής απόδοσης** όσο και των **κοινωνικο-ψυχολογικών όψεων** της **ανθρώπινης καλλιέργειας και εξέλιξης**.

18



19

2. Ποια είναι τα αντικείμενα της Ψυχολογίας της Άσκησης & του Αθλητισμού;

1. Η κατανόηση της επίδρασης των **ψυχολογικών παραγόντων** στη φυσιολογική και κινητική απόδοση του ατόμου.
2. Η κατανόηση της επίδρασης της **συμμετοχής στις φυσικές δραστηριότητες** στην ψυχολογική ανάπτυξη, υγεία και ευεξία των συμμετεχόντων.

20

1ο Αντικείμενο

Η κατανόηση της επίδρασης των **ψυχολογικών παραγόντων** στη φυσιολογική και κινητική απόδοση του ατόμου.

Βασικά ερωτήματα:

- Πώς το άγχος επηρεάζει την απόδοση ενός αθλητή μπάσκετ κατά την εκτέλεση της ελεύθερης βολής;
- Επηρεάζει η έλλειψη αυτοπεποίθησης την ικανότητα μάθησης ενός παιδιού στην κολύμβηση;
- Πώς η ενίσχυση ή η τιμωρία από τον προπονητή επηρεάζει τη συνοχή μιας αθλητικής ομάδας;
- Διευκολύνει η νοητική εξάσκηση την αποκατάσταση των τραυματισμένων αθλητών;

21

2ο Αντικείμενο

Η κατανόηση της επίδρασης της **συμμετοχής στις φυσικές δραστηριότητες** στην ψυχολογική ανάπτυξη, υγεία και ευεξία των συμμετεχόντων.

Βασικά ερωτήματα:

- Η άσκηση μειώνει το άγχος και την κατάθλιψη;
- Η συμμετοχή στον αθλητισμό επηρεάζει την επιθετικότητα των νεαρών αθλητών;
- Η συμμετοχή στο μάθημα της Φ.Α. επηρεάζει την αυτοεκτίμηση των παιδιών;
- Η συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες επηρεάζει την ανάπτυξη της προσωπικότητας;

22

3. Σε ποιους απευθύνεται;

Μεγάλους Παιδιά

Προπονητές Καθηγητές Φ.Α. Διαιτητές

Ασκούμενους Γυμναστές

Αθλητές Ψυχολόγους

Elite αθλητές Γονείς αθλητών

23

4. Σύντομη ιστορία της ψυχολογίας της άσκησης & του αθλητισμού
(Weinberg & Gould, 2015)

Περίοδος 1 ^η	The Early Years Norman Triplett	1897 - 1920
Περίοδος 2 ^η	The C.R. Griffith Era «Ο πατέρας της Α.Ψ»	1921 – 1938
Περίοδος 3 ^η	Preparation for the Future	1939 - 1965

24

Σύντομη ιστορία της ψυχολογίας της άσκησης & του αθλητισμού

Περίοδος 4^η	Establishment of Academic Sport psychology Ίδρυση των ISSP - FEPSAC «Διαμόρφωση ΑΨ»	1965 - 1977
Περίοδος 5^η	Contemporary Sport & Exercise psychology Αναγνώριση από APA	1978 - Present 1986

25

Στην Ευρώπη

- **Pierre de Coubertin** (Γάλλος παιδαγωγός – Πρόεδρος της ΔΟΕ 1896-1925 → **Εισαγωγή του όρου Αθλητική Ψυχολογία**)
- 1925 → **Roudik** → **Εργαστήριο ΑΨ** - Σοβιετική Ένωση
- Τέλος δεκαετίας 60 – Αρχές 70 → **Puni** → (Βιβλίο 'Ψυχολογική προετοιμασία για τον αγώνα') - Σοβιετική Ένωση
- **Unestahl** → Σουηδία
- **1969 - FEPSAC** (**F**édération **E**uropéenne de **P**sychologie des **S**ports et des **A**ctivités **C**orporelles) - Ευρωπαϊκή Εταιρεία Αθλητικής Ψυχολογίας

26

Στην Ελλάδα

- 1978 Ίδρυση της ΕΨΕΝΑ (Παντελής Κρασιδιώτης) → 1985 → ΕΑΨ → **ΕΨΑΑ** - η σύγχρονη μορφή προηγούμενων εταιρειών
- 1981 Αναγνωρίστηκε ως **ακαδημαϊκό αντικείμενο** – ΤΕΦΑΑ
- 1988 Ημερίδα Αθλητικής Ψυχολογίας
- 1990 1^ο Πανελλήνιο Συνέδριο Αθλητικής Ψυχολογίας
- Κάθε 2 χρόνια Πανελλήνιο Συνέδριο Α.Ψ.
- 1992 Έκδοση του περιοδικού «ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ»

27

Επιστημονικές οργανώσεις της Αθλητικής Ψυχολογίας

- International Society of Sport Psychology (ISSP; 1965)
- Fédération Européenne de Psychologie des Sports et des Activités Corporelles (FEPSAC; 1969)
- Association of Applied Sport Psychology (AASP, 1985)
- North American Society for Psychology of Sport and Physical Activity (NASPSPA, 1967).

28

Αναγνώριση του κλάδου της Αθλητικής Ψυχολογίας

- American Psychological Association - Division 47 - *Sport and Exercise Psychology*
- International Society of Applied Psychology
- British Psychological Society
- American College of Sports Medicine
- European College of Sport Sciences
- Ελληνική Ψυχολογική Εταιρεία (ΕΛΨΕ).

29

Επιστημονικά περιοδικά

- *International Journal of Sport Psychology* – ISSP, 1970 – 2002
- *International Journal of Sport and Exercise Psychology* – ISSP, 2003 -
- *Journal of Sport and Exercise Psychology* – NASPSPA, 1979 -
- *The Sport Psychologist* – 1987 -
- *Journal of Applied Sport Psychology* - Association for the Advancement of Applied Sport Psychology – 1989 -
- *Psychology of Sport and Exercise* – FEPSAC, 2000 -
- *Sport Psychology in Action* – 2011 -

30



31

Επιστημονικά συνέδρια

- Παγκόσμιο Συνέδριο Αθλητικής Ψυχολογίας (World Congress of Sport Psychology) - ISSP**
- Ευρωπαϊκό Συνέδριο Αθλητικής Ψυχολογίας (European Congress of Sport Psychology) - FEPSAC**

32

Sport & Exercise Psychology on the Web

- <https://feapsac.com>
- <https://issponline.org>
- <https://appliedsportpsych.org>
- <http://www.athleticinsight.com/>
- <https://www.sciencedirect.com/journal/psychology-of-sport-and-exercise>

33

5. Η επιστήμη στην ψυχολογία της άσκησης και του αθλητισμού

Επιστήμη

Διαδικασία ή μέθοδος μάθησης μέσω ενός συστηματικού, ελεγχόμενου και κρίσιμου **φιλτραρίσματος** της γνώσης που αποκτιέται μέσω της εμπειρίας.

34

Σκοποί της επιστήμης

Περιγράφει - Describe
Επεξηγεί - Explain
Προβλέπει - Predict
Ελέγχει - Control

ΘΕΩΡΙΑ THEORY

35

ΘΕΩΡΙΑ THEORY

Ένα σύνολο αλληλένδετων γεγονότων τα οποία παρουσιάζουν μια **συστηματική άποψη κάποιου φαινομένου** προκειμένου να περιγράψουν, να εξηγήσουν και να προβλέψουν τη μελλοντική εμφάνιση του φαινομένου αυτού.

Παράδειγμα:
Θεωρία προσανατολισμού στόχων
(Goal orientation theory)

36

Συσχετιστική μελέτη vs Πείραμα

Correlational study vs Experiment

Συσχετιστική μελέτη (Correlational study)

Ο ερευνητής παρατηρεί ή αξιολογεί χωρίς να επεμβαίνει στο περιβάλλον της μελέτης

37

Παράδειγμα συσχετιστική μελέτης

- 100 δρομείς συμπληρώνουν ερωτηματολόγια τα οποία αξιολογούν το **άγχος** και την **αυτοπεποίθηση** των αθλητών

Σημείωση: Ο ερευνητής δεν κάνει κάποια παρέμβαση στο περιβάλλον της έρευνας

- Συγκρίνονται** οι απαντήσεις των 20 ταχύτερων με τις απαντήσεις των 20 πιο αργών αθλητών

38

Συσχετιστική μελέτη vs Πείραμα

Correlational study vs Experiment

Πείραμα (Experiment)

Ο ερευνητής **χειρίζεται** τις μεταβλητές της έρευνας (το περιβάλλον), ενώ **τις παρατηρεί / τις καταγράφει** και στη συνέχεια

εξετάζει πώς οι αλλαγές σε κάποιες μεταβλητές επηρεάζουν άλλες μεταβλητές

39

Παράδειγμα πειράματος

- Οι δρομείς χωρίζονται σε δύο ίσες ομάδες.
- Η **πειραματική ομάδα** (experimental group) - παράλληλα με το πρόγραμμα προπόνησης- υποβάλλεται σε ένα **πρόγραμμα εξάσκησης** για τον έλεγχο του άγχους και την ανάπτυξη της αυτοπεποίθησης.
- Η **ομάδα ελέγχου** (control group) ακολουθεί μόνο το πρόγραμμα προπόνησης - δεν υποβάλλεται σε καμία εξάσκηση για την ανάπτυξη τέτοιων ψυχολογικών δεξιοτήτων
- Καταγράφεται ο χρόνος τρεξίματος και των δύο ομάδων
- Η απόδοση της πειραματικής ομάδας **αποδίδεται στο πρόγραμμα εξάσκησης**

αναδεικνύεται μία **σχέση «αιτίου – αποτελέσματος»**.

40

Συσχετιστική μελέτη vs Πείραμα

Correlational study vs Experiment

Σημείωση:

το **αβαντάζ** ενός πειράματος είναι ότι ο ερευνητής είναι περισσότερο ικανός να **καθορίσει τις αιτίες** (cause-and-effect relationships)

Αναδεικνύονται αιτιώδεις σχέσεις .

41

Ερευνητικές προσεγγίσεις στην ΑΨ

Ψυχο-φυσιολογική προσέγγιση
Psycho-physiological approach

Ψυχοκοινωνική προσέγγιση
Social-psychological approach

Γνωστικο-συμπεριφορική προσέγγιση
Cognitive-behavioral approach

...

42

Ψυχοφυσιολογική προσέγγιση

Psycho-physiological approach

Εξετάζει τις **ψυχοφυσιολογικές διαδικασίες** ως τις πρωταρχικές αιτίες της συμπεριφοράς.

Συνδυάζει ψυχολογικές & φυσιολογικές παραμέτρους.

Π.χ.
Μελέτη άγχους με Ερωτηματολόγιο + την εξέταση της κορτιζόλης στο αίμα

43

Ψυχοκοινωνική προσέγγιση

Social-psychological approach

Η συμπεριφορά καθορίζεται από μια **δυναμική αλληλεπίδραση** του κοινωνικού περιβάλλοντος και της προσωπικότητας του αθλητή ή του ασκούμενου.

Π.χ.
Πώς το ύψος και οι στρατηγικές ενός ηγέτη (κοινωνικό περιβάλλον) ενθαρρύνουν τη συνοχή μιας ομάδας

44

Γνωστικο-συμπεριφορική προσέγγιση

Cognitive-behavioral approach

Η συμπεριφορά ενός ατόμου καθορίζεται κυρίως από τον τρόπο σκέψης του (cognitions).

Π.χ.
Πρόωρη εγκατάλειψη στον αθλητισμό. Μελετώντας τις διαφορές στην αυτοπεποίθηση, το άγχος κτλ. μεταξύ αθλητών τένις με και χωρίς εγκατάλειψη

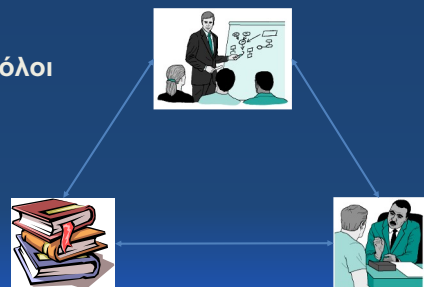
?

45

6.

Με τι ασχολείται ο ειδικός της ψυχολογίας της άσκησης και του αθλητισμού;

Οι ρόλοι



(Weinberg & Gould, 2015)

46



Έρευνα

Υψηλού επιπέδου γνώση, η οποία μοιράζεται μεταξύ των επιστημόνων σε:

- Επαγγελματικές & επιστημονικές συναντήσεις
- Επιστημονικά περιοδικά & συγγράμματα

47



Διδασκαλία

- Πανεπιστήμια (προπτυχιακό ή μεταπτυχιακό επίπεδο)
 - Τμήματα Φ.Α.
 - Ψυχολογίας
- Σχολές επιμόρφωσης προπονητών
- Εκπαίδευση οικογένειας αθλητών

48

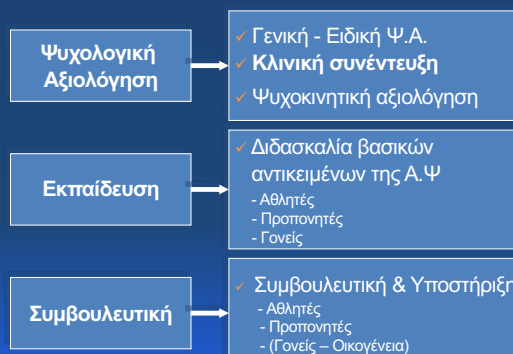


Συμβουλευτική

- Στο πλαίσιο της προετοιμασίας των αθλητών
- Εργασία με ασκούμενους - όλων των ηλικιών και των επιπέδων
- Στο πλαίσιο της αποκατάστασης των τραυματισμένων αθλητών

49

Αθλητικός ψυχολόγος ως συνεργάτης αθλητή - ομάδας



50

7. Κλινικός – Εκπαιδευτικός Αθλητικός Ψυχολόγος

- (Κλινικός) αθλητικός ψυχολόγος
(Clinical) Sport Psychologists
- Ειδικός αθλητικής ψυχολογίας
(Educational) Sport Psychology Specialists

51

Κλινικός αθλητικός ψυχολόγος Clinical Sport Psychologists

- Βασικές σπουδές στην Ψυχολογία
- Μεταπτυχιακό στην Αθλητική Ψυχολογία
- Άδεια άσκησης επαγγέλματος ψυχολόγου
- Εκπαίδευση σε κλινικά θέματα, όπως διαταραχές στη λήψη τροφής, χρήση ουσιών κτλ.
- Εκπαίδευση υπό εποπτεία για διαταραχές συναισθήματος.

Αναλαμβάνει: Σύμβουλος στην πορεία ανάπτυξης αθλητών – προπονητών – γονέων.

- την ψυχολογική εκπαίδευση - προετοιμασία και ανάπτυξη των Αθλητών
- την Εκπαίδευση και Υποστήριξη των Προπονητών ή
- την Εκπαίδευση – Υποστήριξη των Γονέων

52

Ειδικός αθλητικής ψυχολογίας Educational Sport Psychology Specialists

Mental coach — Κατανόηση της ψυχολογίας της άσκησης και του αθλητισμού

- Βασικές σπουδές στη Φυσική Αγωγή
- Μεταπτυχιακό στην Αθλητική ψυχολογία

Αναλαμβάνει: την εκπαίδευση των Αθλητών - Προπονητών ή Γονέων σε θέματα όπως:

- Διαχείριση του άγχους
- Ανάπτυξη της αυτοπεποίθησης
- Βελτίωση της προσοχής
- Τοποθέτηση στόχων ..

53

Association of Applied Sport Psychology (AASP; 1991)



“**Certification** in applied sport psychology requires a person to have **extensive backgrounds in both** the sport and psychological sciences and some practical, **supervised experience** in implementing Psychological Skills Training with athletes and teams”

(Weinberg & Gould, 1998)

54

Προπτυχιακές Σπουδές	Μεταπτυχιακές Σπουδές στην Αθλητική Ψυχολογία		Ειδικευση / Ρόλος
1. Πτυχιούχοι Φυσικής Αγωγής - Βαθμός πτυχίου 6,5 - Αγγλική γλώσσα B2	Μαθήματα Ψυχολογίας - Ψυχοπαθολογία - Κλινική Ψυχολογία Συμβουλευτική Ψυχολ. - Αναπτυξιακή Ψυχολ. - Πειραματική ψυχολογία Ψυχ. Προσωπικότητας Ψυχοφυσιολογία	- Αθλητική Ψυχολογία - Ειδικά θέματα ΑΨ - Πειραματική ΑΨ - Καθοδηγούμενη Μελέτη → Διπλωματική εργασία	Ειδικός αθλητικής ψυχολογίας ✓ Εκπαίδευση ✓ Έρευνα
2. Πτυχιούχοι Ψυχολογίας - Βαθμός πτυχίου 6,5 - Αγγλική γλώσσα B2	Μαθήματα Φυσικής Αγωγής Προπονητική - Εργοφυσιολογία Κιν. μάθηση & έλεγχος - Αθλητική παιδαγωγική - Αθλητική κοινωνιολογία Πρακτικό αντικείμενο (αθλήμα της επιλογής του μετ. φοιτ)	- Στατιστική - Μεθοδολογία επιστημονικής έρευνας	Αθλητικός ψυχολόγος ✓ Συμβουλευτική ✓ Εκπαίδευση ✓ Έρευνα

55

8. Παρόν & Μέλλον

Weinberg & Gould, 2015

της Ψυχολογίας της Άσκησης και του Αθλητισμού

- Έντονο ενδιαφέρον για την εκπαίδευση και την απόκτηση ψυχολογικών δεξιοτήτων
- Έμφαση στη συμβουλευτική και την κλινική εκπαίδευση των αθλητικών ψυχολόγων
- Ανάπτυξη επιμέρους ειδικοτήτων
- Πλούσιο ερευνητικό έργο
- Έμφαση σε θέματα ηθικής και επάρκειας
- ...
- ...

56

Ηθικές σκέψεις – Δεοντολογία (ΑΡΑ)

American Psychological Association's Ethical Standards (2002)

- Ικανότητα** (competence). Διατήρηση υψηλών προτύπων στην εργασία και αναγνώριση των ορίων του ειδικού
- Ακεραιότητα** (integrity). Διευκρίνιση των ρόλων και αποφυγή ψευδούς διαφήμισης
- Επαγγελματική και επιστημονική ευθύνη** (professional & scientific responsibility). Πάνω από όλα βρίσκεται το ψυχολογικό και ηθικό συμφέρον των ανθρώπων με τους οποίους συνεργάζομαστε
- Σεβασμός των δικαιωμάτων και της αξιοπρέπειας των ανθρώπων** (Respect for people's rights and dignity). Σεβασμός των θεμελιωδών ανθρωπίνων δικαιωμάτων, όπως η εμπιστευτικότητα
- Ενδιαφέρον για την ευημερία των άλλων** (concern for welfare of others). Φροντίδα για την ευημερία εκείνων με τους οποίους συνεργάζομαστε
- Κοινωνική ευθύνη** (social responsibility) ... για την πρόοδο και την ανάπτυξη του κοινωνικού συνόλου -

57



Ευχαριστώ
Καλή ακαδημαϊκή χρονιά!

M. Ψυχουντάκη

Κωδικός e-class: SpPsy-ΨΧ74

58