



ΤΕΦΑΑ ΠΘ

# Εργαστήριο Ψυχολογίας της Άσκησης & Ποιότητας Ζωής



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ  
ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ



# Μέλη εργαστηρίου

Διευθυντής:  
Παπαϊωάννου Αθανάσιος, Καθηγητής

Μέλη (αλφαβητικά):

- Γούδας Μάριος, Καθηγητής
- Διγγελίδης Νικόλαος, Αν. Καθηγητής
- Θεοδωράκης Γιάννης, Καθηγητής
- Κομούτος Νικόλαος, Επίκουρος Καθηγητής
- Χατζηγεωργιάδης Αντώνης, Καθηγητής
- Φιλίππου Νάντια, ΕΔΙΠ
- Μωρρές Ιωάννης, Μεταδιδακτορικός Ερευνητής
- Γαλάνης Ευάγγελος, Μεταδιδακτορικός Ερευνητής
- Κρομμύδας Χαράλαμπος, Μεταδιδακτορικός Ερευνητής
- Σύρμπας Ιωάννης, Μεταδιδακτορικός Ερευνητής
- Λουλές Γιώργος, υποψήφιος διδάκτορας
- Και πολλοί επιπλέον υποψήφιοι διδάκτορες



# Στόχοι – Έρευνα

## ✓ Στόχοι

- Προώθηση της έρευνας και της διδασκαλίας
- Ανάπτυξη προγραμμάτων βελτίωσης της ανθρώπινης απόδοσης και ποιότητας ζωής

## ✓ Υψηλό επίπεδο Έρευνας

- Πληθώρα ερευνητικών δημοσιεύσεων σε Διεθνή και Ελληνικά περιοδικά με υψηλή απήχηση
- Τα μέλη του Εργαστηρίου έχουν διατελέσει και είναι Συντάκτες, μέλη Συντακτικών Επιτροπών και Κριτές σε Διεθνή Περιοδικά

## ✓ Διεθνής Αναγνώριση (Washington Post, The wall street Journal κ) για την μετα-ανάλυση του Αντώνη Χατζηγεωργιάδη.

Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Galanis, E., & Theodorakis, Y. (2011). Self-talk and Sport Performance: A Meta-Analysis. *Perspectives on Psychological Science*, 6, 354 -362

## ✓ Υιοθέτηση από το Εθνικό Ινστιτούτο Έρευνας για την υγεία του Ηνωμένου Βασιλείου (NIHR) & διεθνής απήχηση για τη μετα-ανάλυση του Δρ Ιωάννη Δ. Μωρρέ:

δημοσιεύτηκε στην επίσημη Ιατρική Επιθεώρηση της Αμερικανικής Ένωσης Κατάθλιψης και Διαταραχών Άγχους και έλαβε μεγάλη δημοσιότητα σε δεκάδες διεθνή και ελληνικά μέσα λόγω της σπουδαιότητάς της.

## ✓ Τιμητικές διακρίσεις

Τιμητική διάκριση στον Καθηγητή **Παπαϊωάννου Α.** (2017)

για την προσφορά του στην παγκόσμια σκηνή της επιστήμης της Αθλητικής Ψυχολογίας, στα πλαίσια των εργασιών του 14<sup>ου</sup> παγκόσμιου συνεδρίου της ISSP. (η ISSP είναι η παλαιότερη εταιρία αθλητικής ψυχολογίας διεθνώς με χιλιάδες μέλη)



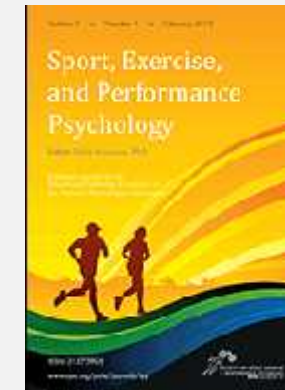
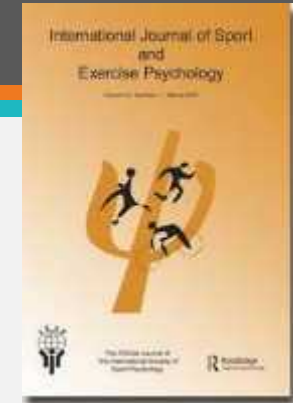
SCIENTIFIC  
AMERICAN

Forbes



# Editorials

- Athanasios Papaioannou:  
Editor, “International Journal for Sport and Exercise Psychology”
- Yannis Theodorakis (έως 2017):  
Editor “Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & στον Αθλητισμό”
- Antonis Hatzigeorgiadis:  
Associate editor “Sport, Exercise & Performance Psychology”



# Μέλη ΔΣ Διεθνών Επιστημονικών οργανώσεων

Τα μέλη του Εργαστηρίου έχουν διατελέσει και είναι μέλη σε διεθνείς και Ελληνικές Επιστημονικές Οργανώσεις Αθλητικής Ψυχολογίας

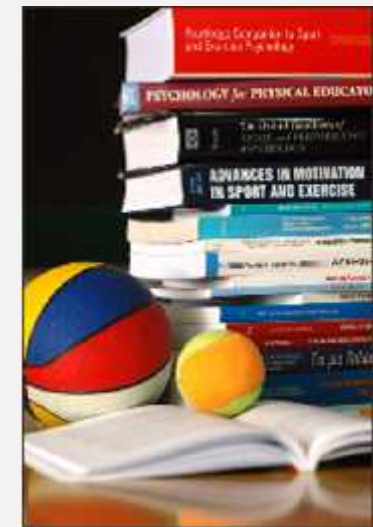
- International Society of Sport Psychology (ISSP): Παπαϊωάννου Α. (Αν. Πρόεδρος έως 2017)
- European Federation of Sport Psychology (FEPSAC): Παπαϊωάννου Α. Ταμίας από το 2019. Χατζηγεωργιάδης Α. (Ταμίας έως 2019) Θεοδωράκης Γ. (Μέλος ΔΣ),
- European Network of Young Specialists in Sport Psychology (ENYSSP) - Μέλος Κομούτος Ν.
- Εταιρία Ψυχολογίας της Άσκησης και του Αθλητισμού - Πρόεδρος Κομούτος Ν. (Πρόεδρος)
- Ακαδημία Φυσικής Αγωγής - όλα τα μέλη του Εργαστηρίου



# Συγγραφή & Σύνταξη Ελληνικών και Διεθνών Βιβλίων

πάνω από 35 τίτλοι στην :

- Αθλητική Ψυχολογία
- Φυσική Αγωγή (Επίσημα βιβλία ΦΑ Παιδαγωγικού Ινστιτούτου)
- Άσκηση και Υγεία



# Συγγραφή και σύνταξη Διεθνών τίτλων βιβλίων

## **Sport and Exercise Psychology Research (2016)**

Editors: Markus Raab Paul Wylleman, Roland Seiler, Anne-Marie Elbe, **Antonis Hatzigeorgiadis**

## **Routledge Companion of Sport and Exercise Psychology (2014)**

Editors: **Athanasios G. Papaioannou**, Dieter Hackfort

Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Latinjak, A., Theodorakis, Y. Self Talk.

Duda, J., Papaioannou, A., Apleton, P., Quested, E., Krommidas C. Creating adaptive motivational climates in sport and physical education.

Morres, I., Stathi, A., Martinsen, E., Sorensen, M. Physical exercise and major depressive disorder in adult patients.

## **Psychology for Physical Educators-2nd Edition (2007)**

Editors: Jarmo Liukkonen, Yves Vanden Auweele, Beatrix Vereijken, Dorothee Alfermann, **Yiannis Theodorakis**

Theodorakis, Y., Hatzigeorgiadis, A., Chroni, S., & Goudas, M. Goal setting in physical education.

Papaioannou, A., Kosmidou, E., Tsigilis, N., Milosis, D. Measuring Perceived Motivational Climate in Physical Education

Milosis, D., Papaioannou, A. Interdisciplinary Teaching, Multiple Goals and Self-Concept



# Κεφάλαια σε Διεθνή βιβλία



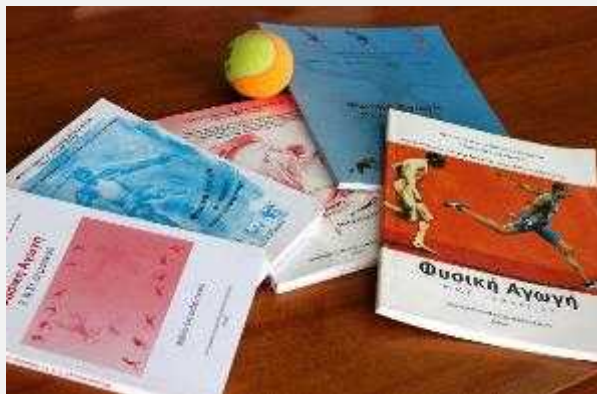
- J **The Routledge International Handbook of Sport Psychology (2016)**/ Editors: R. Shinke, K. McGannon, & B. Smith  
Hardy, J., & **Zourbanos, N.** Self-talk in sport.
- J **The Psychology of Effective Coaching and Management (2015)**/ Editor: P. Davis  
**Zourbanos, N.**, Hatzigeorgiadis, A., Kolovelonis A., Latinjak, T. A., & **Theodorakis, Y.** (2015). The use of self-talk in the organization of a lesson in sport, physical education and exercise settings
- J **The Oxford Handbook of Sport and Performance Psychology (2012)**/ Editor: Shane M. Murphy  
**Theodorakis, Y.**, **Hatzigeorgiadis, A.**, & **Zourbanos, N.** (2012). Cognitions: Self-talk and Performance
- J **Advances in Motivation in Sport and Exercise-3rd Edition (2012)**/ Editors: Glyn Roberts, Darren Treasure  
**Papaioannou, A.**, **Zourbanos, N.**, **Kromidas, C.**, Ampatzoglou, G.  
The place of Achievement Goals in the Social Context of Sport: A comparison of Nicholls; and Elliot's Models.
- **Becoming a Sport, Exercise, and Performance Psychology Professional. A Global Perspective.**/ Editors: J. Gualberto Cremades, Lauren S. Tashman  
**Papaioannou, G. A.**, **Hatzigeorgiadis, A.**, & Chroni, A. Diffusion of International and European Knowledge and Standards on the Training of Sport and Exercise Psychology Professionals: The Case of Greece.
- **Values in Youth Sport and Physical Education**  
Lee, M.J., Whitehead, J., Ntoumanis, N., & **Hatzigeorgiadis, A.** How do values influence attitudes and achievement goals? Relationships among values, achievement orientations, and attitudes in youth sport





# Συμμετοχή σε κάθε σημαντική μεταρρύθμιση της Φυσικής Αγωγής της χώρας

- Συγγραφή μέρους των επίσημων βιβλίων για τη Φυσική Αγωγή ( Ε' Δημοτικού - Γ' Γυμνασίου) Παιδαγωγικού Ινστιτούτου
- Πρόγραμμα Ολυμπιακής Παιδείας (πανελλήνιας εμβέλειας πρόγραμμα, 2000-2006)
- Πρόγραμμα «Καλλιπάτειρα» για την προώθηση της ισότητας στην κοινωνία (πανελλήνιας εμβέλειας πρόγραμμα, 2006-2008), εκπαιδεύτηκαν περισσότεροι από 1000 καθηγητές ΦΑ
- Συγγραφή του νέου «Οδηγού Εκπαιδευτικού για τη Φυσική Αγωγή στο Γυμνάσιο» - «ΝΕΟ ΣΧΟΛΕΙΟ» (2011-2012)
- Σύνταξη του Νέου Προγράμματος Σπουδών και του Οδηγού Εκπαιδευτικού για τη Φυσική Αγωγή στο Λύκειο (2014-2015)



**Πρόγραμμα ΚΑΛΛΙΠΑΤΕΙΡΑ**

# Οδηγοί για Εφαρμογές:

Διαθέσιμα δωρεάν για εφαρμογή από κάθε ενδιαφερόμενο στο <http://lab.pe.uth.gr/psych/>

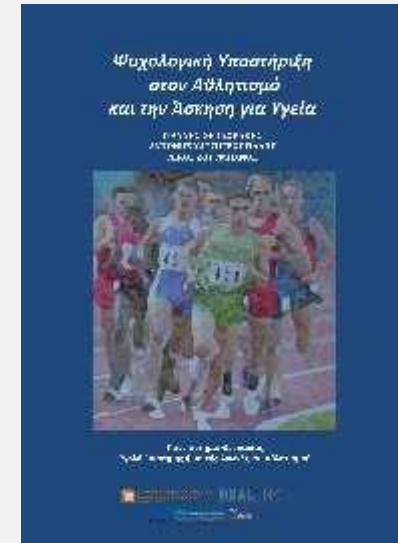
## ➤ Προγράμματα Αγωγής Υγείας:

- Προσέχω τη Διατροφή μου και Γυμνάζομαι
- Το Ντόπινγκ καταστρέφει την Υγεία και τα Σπορ
- Δεν καπνίζω, γυμνάζομαι
- Όχι στο αλκοόλ, ναι στα σπορ

## ➤ Κοινωνική Ισότητα στη Φυσική Αγωγή και τον Αθλητισμό - Καλλιπάτειρα

## ➤ Ψυχολογική Υποστήριξη Αθλητών - Αποτελεσματικός Προπονητής

## ➤ Διδασκαλία Φυσικής Αγωγής



## Διαπολιτισμική Επικοινωνία μέσω της Φυσικής Αγωγής & του Αθλητισμού Προγράμματα Εκπαίδευσης φοιτητών σε Άσκηση Προσφύγων

Ο σκοπός του εθελοντικού προγράμματος στο ΤΕΦΑΑ ΠΘ  
(Θεοδωράκης Γ. , Χατζηγεωργιάδης Α., Φιλίππου Ν.)

- Η εκπαίδευση των φοιτητών μας σε προγράμματα άσκησης προσφύγων
- Η προώθηση της διαπολιτισμικής εκπαίδευσης
- Η ενσωμάτωση των προσφύγων στην ελληνική κοινωνία
- Για να εμπνεύσουμε τις ιδέες της ισότητας, τον σεβασμό των ανθρωπίνων δικαιωμάτων, την αποδοχή των άλλων, τη συνεργασία ανεξαρτήτως φύλου, φυλής, θρησκείας.



# Διοργάνωση Συνεδρίων

- **World Congress of Sport Psychology – ISSP (2001)** – Πάνω από 1000 συμμετέχοντες  
Διοργάνωση: ΔΠΘ, ΠΘ και ΕΑΨ (Democritus University of Thrace, University of Thessaly, Hellenic Society of Sport Psychology)
- **European Congress of Sport Psychology – FEPSAC (2007)**  
Organized by the University of Thessaly & the Greek Society of Sport Psychology under the auspices of FEPSAC.
- **European Network of Young Specialists in Sport Psychology-ENYSSP (2010)**
- **Πανελλήνιο Συνέδριο Αθλητικής Ψυχολογίας (1996, 1998, 2004, 2006, 2010, 2104)**



# Ευρωπαϊκά Ανταγωνιστικά Χρηματοδοτούμενα Προγράμματα (ενδεικτικά)



- **IMPACT-Εντοπισμός και Παρακίνηση των νέων που έχουν περισσότερο ανάγκη την Φυσική Δραστηριότητα, (2017-σήμερα)** Συμμετέχουν 8 Ευρωπαϊκές χώρες και 15.000 μαθητές Φυσικής Αγωγής. Θα εκπονηθεί Ευρωπαϊκός «οδικός χάρτης» υποκινητικότητας σε σχολεία & ευάλωτες ομάδες νέων και δίκτυο φορέων για την συντονισμένη δράση προώθησης συμμετοχής των μαθητών αυτών στον αθλητισμό και τη ΦΔ  
**Επιστημονικός Υπεύθυνος: Παπαϊωάννου Α.**
- **«PAPA» - Promoting Adolescent Physical Activity, (2009-2013)**  
Συμμετείχαν Πανεπιστήμια από 5 χώρες (Αγγλία, Γαλλία, Νορβηγία, Ελλάδα, Ισπανία) / Εκπαιδεύτηκαν 1400 αναπτυξιακοί προπονητές / έλαβαν μέρος 10.000 παιδιά. **Επιστημονικός υπεύθυνος: Παπαϊωάννου Α.**
- **Anti-Doping project "From Research to Application: An evidence based psychosocial intervention in young athletes"**, developed by the University of Birmingham and the University of Thessaly, and supported by the World Anti-Doping Agency (WADA).  
**Υπεύθυνος: Χατζηγεωργιάδης Αντώνης**
- **ObLoMoV -Obesity and Low Motility Victims.** Το πρόγραμμα υλοποιείται στα πλαίσια του προγράμματος Erasmus+ και αφορά τη σύνδεση της άσκησης με το θέατρο. Υπεύθυνοι για το πρόγραμμα είναι οι Β. Ζήση, Ν. Διγγελίδης, Ε. Πολάτου.
- **SONET- Solidarity Network for Sport and young migrants.** Δημιουργία δικτύου αθλητικών οργανισμών για συμμετοχή προσφύγων και μεταναστών σε άσκηση και άθληση.  
**Υπεύθυνος: Αντώνης Χατζηγεωργιάδης**
- **TAGS- Teaching Awareness of Ethical Governance in Sport** το οποίο εντάσσεται στη Δράση «Strategic Partnerships», συμμετέχουν επίσης : University of Gloucester (UK, συντονιστής του προγράμματος), University Palacko V Olomouci (CZ), University of Brasov (RO) και η νομική εταιρεία Sports Dispute Resolution Panel Ltd (UK). Σκοπός του προγράμματος είναι η ανάπτυξη, εφαρμογή και αξιολόγηση εκπαιδευτικού υλικού σχετικά με ηθικά ζητήματα στην διακυβέρνηση του αθλητισμού. Υπεύθυνος Μάριος Γούδας
- **Sport Students as Mentors (SSaMs)** το οποίο εντάσσεται στη Δράση «Strategic Partnerships), συμμετέχουν: University of Gloucestershire (UK, συντονιστής), Institute of Technology, Carlow (IR), University Palacko V Olomouci (CZ), University of Murcia (SP), και CESIE (IT). Σκοπός του προγράμματος είναι η εκπαίδευση φοιτητών/τριών αθλητισμού για να αναλάβουν ρόλο μέντορα σε μαθητές λυκείου που αντιμετωπίζουν προβλήματα.  
**Υπεύθυνος: Μάριος Γούδας**
- **«Sport for Migrants' Solidarity»** το οποίο εντάσσεται στη δράση «Sport: Small Collaborative Partnerships» συμμετέχουν: A.S.D. G. Verga (IT), Euromed Carrefour Sicilia (IT) και CEZAM- centre for youth RUSE (SLO). Σκοπός του προγράμματος είναι η διευκόλυνση της κοινωνικής ενσωμάτωσης των μεταναστών μέσω της συμμετοχής τους στον αθλητισμό.  
**Υπεύθυνος: Μάριος Γούδας**
- **«Reintegration Through Sport (R.T.S)»** το οποίο εντάσσεται στη δράση «Sport: Small Collaborative Partnerships» συμμετέχουν: KEΘEA (GR), A-Larm (NO), Associación Experientia (SP), Equal Society - Κοινωνία ίσων ευκαιριών (GR). Σκοπός του προγράμματος είναι να αναδείξει τα οφέλη των υπαίθριων αθλητικών δραστηριοτήτων, και να τονίσει τον πολυδιάστατο ρόλο του αθλητισμού στη πρόληψη και στη θεραπεία των εξαρτήσεων, καθώς και στη κοινωνική επανένταξη των εξαρτημένων και υπό απεξάρτηση ατόμων.  
**Υπεύθυνος Γιάννης Θεοδωράκης**
- **SPAcE-"Supporting Policy and Action for Active Environments"**. Σκοπός του έργου είναι η υλοποίηση και η αξιολόγηση παρεμβάσεων στις πόλεις για την προώθηση της καθημερινής σωματικής δραστηριότητας.  
**Υπεύθυνος: Γούδας Μάριος**



# Χρηματοδοτούμενα Προγράμματα Εθνικής Εμβέλειας (ενδεικτικά)

**Πρόγραμμα «Θαλής» - Άσκηση Κάπνισμα και Αλκοόλ, (2013-2016)**  
Επιστημονικός Υπεύθυνος: Γ. Θεοδωράκης

Παρεμβάσεις για Διακοπή, Πρόληψη, και Ευαισθητοποίηση. Αναπτύχθηκαν και εφαρμόστηκαν προγράμματα για τη διακοπή του καπνίσματος και της κατάχρησης αλκοόλ. Επιτεύχθηκαν σημαντικά αποτελέσματα για την υγεία των συμμετεχόντων.

**Πρόγραμμα «Καλλιπάτειρα», Προώθηση της ισότητας στην κοινωνία (2006-2008)**  
Επιστημονικός Υπεύθυνος: Γ. Θεοδωράκης

Εκπαιδεύτηκαν πάνω από 1000 καθηγητές ΦΑ.

Το υλικό διατίθεται ελεύθερα στο site του εργαστηρίου <http://lab.pe.uth.gr/psych>





ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΟ  
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ  
ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

## Μεταπτυχιακά Προγράμματα



EUROPEAN MASTER  
IN SPORT & EXERCISE  
PSYCHOLOGY

- ✓ «Ψυχολογία Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού»- από τα κορυφαία μάστερ της Ευρώπης στην ψυχολογία της άσκησης. Διδάσκεται στα αγγλικά.
- ✓ «European Master in Sport and Exercise Psychology» με την εμπειρία του Erasmus Mundus. Διδάσκεται στα αγγλικά και προσελκδνει 5-10 διεθνείς φοιτητές κάθε χρόνο.

Τα ΜΠΣ έχουν οδηγήσει σε έρευνες και διεθνείς δημοσιεύσεις σε συνεργασία με πολλά διεθνή πανεπιστήμια, έχουν αποφοιτήσει με μεταπτυχιακό δίπλωμα του ΠΘ πολλοί διεθνείς φοιτητές,

### Οι απόφοιτοί μας:

- ✓ Κάνουν τις διδακτορικές τους σπουδές με υποτροφίες σε κορυφαία πανεπιστήμια των ΗΠΑ, Αγγλίας και Αυστραλίας.
- ✓ Απόφοιτος από τη Γερμανία έχει επιλέξει να κάνει το διδακτορικό του στο ΤΕΦΑΑ ΠΘ.
- ✓ Απόφοιτός μας είναι ταμίας στην Εταιρία Αθλητικής Ψυχολογίας της Δανίας
- ✓ Απόφοιτοί μας, βραβεύονται για προφορικές ανακοινώσεις και αναρτήσεις σε διεθνή συνέδρια
- ✓ Είναι μέλη της Ευρωπαϊκού Δικτύου Νέων Ειδικών στην Αθλητική Ψυχολογία (ENYSSP)



φοιτητές μας: 2016-2018



2015-2017



2014-2016

# European Masters in Sport & Exercise Psychology (Erasmus Mundus)



EUROPEAN MASTER  
IN SPORT & EXERCISE  
PSYCHOLOGY

**Διεθνής Διάκριση για το ΤΕΦΑΑ ΠΘ και το εργαστήριο Ψυχολογίας με την επιτυχή ολοκλήρωση του διεθνούς προγράμματος «ERASMUS MUNDUS - European Masters in Sport and Exercise Psychology»:**

Με υποτροφίες, χρηματοδοτούμενο από την Ε.Ε. σε συνεργασία με 3 πανεπιστήμια του εξωτερικού όπου φοίτησαν:

- ✓ 35 διεθνείς μεταπτυχιακοί φοιτητές
- ✓ από 22 χώρες
- ✓ από όλες τις ηπείρους (πχ. Αμερική, Αυστραλία, Καναδά, . Βρετανία, Ολλανδία, Γερμανία, Βραζιλία, Αιθιοπία, Ινδία, Ιράν, Κίνα, Κολομβία).
- ✓ Διπλό πτυχίο σε συνεργασία με το πανεπιστήμιο της **Jyvaskyla της Φινλανδίας** (έως το 2018)

**Σήμερα:** Συνεχίζουμε το πρόγραμμα με μεγάλη επιτυχία, είναι αυτοχρηματοδοτούμενο και δίδεται διπλό πτυχίο σε συνεργασία με:

**University of Leipzig-Germany**  
**University of Halmstad-Sweden**

Διαπολιτισμικό περιβάλλον/ διδασκαλία από κορυφαίους στον χώρο της αθλητικής ψυχολογίας στην Ευρώπη και τον υπόλοιπο κόσμο

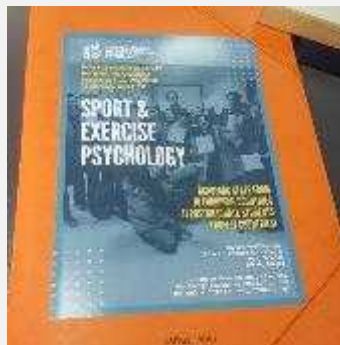




# Intensive Course in Sport & Exercise Psychology

## Οργάνωση: Δίκτυο Μεταπτυχιακών Προγραμμάτων Αθλητικής Ψυχολογίας Ευρώπης

- Για 4<sup>η</sup> συνεχόμενη χρονιά στο ΤΕΦΑΑ ΠΘ.
- Διδάσκοντες από όλη την Ευρώπη και 42 φοιτητές από 17 χώρες του κόσμου το 2019 (Βέλγιο, Γαλλία, Γερμανία, Ελλάδα, ΗΠΑ, Ιράν, Ισπανία, Ιταλία, Καναδά, Κίνα, Μαλαισία, Ολλανδία, Πολωνία, Πορτογαλία, Σουηδία, Φινλανδία, Χιλή)
- Υψηλής ποιότητας εντατικό πρόγραμμα μαθημάτων 44 ωρών διδασκαλίας.
- Πανεπιστήμια του δικτύου: Γαλλία, Βέλγιο, Πορτογαλία, Γερμανία, Φινλανδία, Ολλανδία, Πορτογαλία, Ισπανία, Σουηδία, Ιταλία, Νορβηγία
- Τα τελευταία 3 χρόνια έχουμε φοιτητές που ήρθαν ειδικά για το πρόγραμμα εκτός δικτύου από Ινδία, Χιλή, Βραζιλία, κλπ.
- Χρηματοδοτούνταν από την Ευρωπαϊκή ένωση, αλλά τα τελευταία 3 χρόνια είναι αυτοχρηματοδοτούμενο από τα πανεπιστήμια και κυρίως από το μεταπτυχιακό πρόγραμμα Ψυχολογία Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του ΠΘ καθώς και από τους ίδιους τους φοιτητές.
- Οι αιτήσεις των φοιτητών είναι κάθε χρόνο περισσότερες από αυτές που μπορούμε να απορροφήσουμε.
- Σε κλίμακα 1-5 η μέση τιμή της αξιολόγησης των συμμετεχόντων ήταν 4.48 το 2018, το οποίο επιβεβαιώνει το άριστο επίπεδο οργάνωσης και διδασκαλίας



# Ευχαριστούμε πολύ



ΤΕΦΑΑ



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ  
ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ