

Εργαστήριο Ψυχολογίας της Άσκησης και Ποιότητας Ζωής ΤΕΦΑΑ Π.Θ.

Διευθυντής (2014): [Αθανάσιος Παπαϊωάννου, Καθηγητής](#)

Διευθυντής από την ίδρυσή του έως και 2014: [Θεοδωράκης Ιωάννης, Καθηγητής](#)

Το Εργαστήριο Ψυχολογίας της Άσκησης και Ποιότητας Ζωής, εστιάζεται στην προώθηση της έρευνας, της διδασκαλίας, της ανάπτυξης και εφαρμογής προγραμμάτων βελτίωσης της ανθρώπινης απόδοσης και της ποιότητας ζωής, μέσω της Φυσικής Αγωγής, της Δια-Βίου Άσκησης και του Αθλητισμού. Η δράση του Εργαστηρίου και των μελών του είναι πολυδιάστατη και σε μεγάλη ποικιλία πεδίων.

Έρευνα: Το Εργαστήριο δραστηριοποιείται ερευνητικά σε όλους τους τομείς της Ψυχολογίας της Άσκησης και του Αθλητισμού. Τα μέλη του Εργαστηρίου έχουν πληθώρα ερευνητικών δημοσιεύσεων σε Ελληνικά και Διεθνή περιοδικά. Επίσης, μέλη του Εργαστηρίου είναι Εκδότες, Συντάκτες, μέλη Συντακτικών Επιτροπών και κριτές σε Διεθνή Περιοδικά υψηλού κύρους, όπως το επίσημο [περιοδικό της Διεθνούς Ομοσπονδίας Αθλητικής Ψυχολογίας \(IJSEP\)](#) όπου μέλη του εργαστηρίου μας είναι στις θέσεις του Εκδότη, του βοηθού συντάκτη και επιμελητών ενότητας.

Βιβλία: Τα μέλη του Εργαστηρίου έχουν εκδώσει, συγγράψει και συμμετάσχει στη συγγραφή πολλών βιβλίων ή/και κεφαλαίων βιβλίων, στην Ελλάδα και στο εξωτερικό, που αφορούν στην Αθλητική Ψυχολογία, στην Παιδαγωγική της Φυσικής Αγωγής, στη Φυσική Αγωγή, στον Αθλητισμό και στην Άσκηση. Πρόκειται για βιβλία με εθνική και παγκόσμια απήχηση όπως είναι το βιβλίο [Routledge Companion of Sport and Exercise Psychology](#), με εκδότη τον Α. Παπαϊωάννου, που περιέχει 62 κεφάλαια από 144 συγγραφείς προερχόμενοι από 24 χώρες.

Φυσική Αγωγή: Μέλη του Εργαστηρίου έχουν συμμετάσχει σε κάθε σημαντική μεταρρύθμιση στον χώρο της Φυσικής Αγωγής στη χώρα μας τα τελευταία 15 χρόνια.

Όπως, το [Πρόγραμμα Ολυμπιακής Παιδείας](#) (πανελλήνιας εμβέλειας πρόγραμμα, 2000-2006), το Πρόγραμμα προώθησης της ισότητας στην κοινωνία [«Καλλιπάτειρα»](#) (πανελλήνιας εμβέλειας πρόγραμμα, 2006-2008), στη συγγραφή των [επίσημων βιβλίων για τη Φυσική Αγωγή από την Ε' Δημοτικού μέχρι την Γ' Γυμνασίου του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου](#) (βιβλία εκπαιδευτικού – βιβλία μαθητή, 2003-2006), στη συγγραφή του νέου «Οδηγού Εκπαιδευτικού για τη Φυσική Αγωγή στο Γυμνάσιο» με βάση την αναμόρφωση των προγραμμάτων σπουδών υπό το γενικό τίτλο «ΝΕΟ ΣΧΟΛΕΙΟ» (2011-2012), καθώς και στην αναθεώρηση της [γενικής φιλοσοφίας του μαθήματος Φυσικής Αγωγής στο Λύκειο](#) και στη στη σύνταξη του [Νέου Προγράμματος Σπουδών και του Οδηγού Εκπαιδευτικού για τη Φυσική Αγωγή στο Λύκειο](#) (2014-2015).

[Π ρόγραμμα PAPA](#) : _ Promoting Adolescent Physical Activity (Προαγωγή της Φυσικής Δραστηριότητας των Νέων) που χρηματοδοτήθηκε από την Ευρωπαϊκή Ένωση (FP

7, Health Framework , 2009-2013), συμμετείχαν 5 χώρες (Αγγλία- Επικεφαλής Προγράμματος, Γαλλία, Νορβηγία, Ελλάδα- Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας και Ισπανία), σχεδόν 1400 αναπτυξιακοί προπονητές όπου ποδοσφαίρου παρακολούθησαν διαδραστικά σεμινάρια και έλαβαν μέρος 10.000 παιδιά. Το Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού με επικεφαλής τον Καθηγητή Αθανάσιο Παπαϊωάννου και μια ομάδα καθηγητών και ερευνητών διδάξαν στους προπονητές πως θα μπορέσουν να δημιουργήσουν μια ατμόσφαιρα παρακίνησης που δημιουργεί περισσότερες ενδυναμωτικές εμπειρίες από τον αθλητισμό και τελικά θα ενθαρρύνει τα παιδιά να συνεχίσουν να συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες.

[Π ρόγραμμα «Θαλής»](#) με επιστημονικό υπεύθυνο τον Ιωάννη Θεοδωράκη με τίτλο « Άσκηση Κάπνισμα και Αλκοόλ: Διερεύνηση Μηχανισμών και Παρεμβάσεις για Διακοπή Πρόληψη και Ευαισθητοποίηση. Σκοπός του προγράμματος είναι να αναπτυχθεί ένα θεωρητικό και πρακτικό ταυτόχρονα μοντέλο υποστήριξης και αυτορρύθμισης ατόμων που καπνίζουν και κάνουν κατάχρηση στο αλκοόλ.

Μεταπτυχιακά Προγράμματα: Το Εργαστήριο έχει οργανώσει και είναι υπεύθυνο για τη διεξαγωγή 2 μεταπτυχιακών προγραμμάτων Αθλητικής Ψυχολογίας. Το πρόγραμμα [«Ψυχολογία της Άσκησης»](#)

και, σε συνεργασία με 3 πανεπιστήμια του εξωτερικού, το πρόγραμμα [«ERASMUS MUNDUS European Master in Sport and Exercise Psychology»](#), ένα άκρως ανταγωνιστικό πρόγραμμα που υποστηρίζεται από υποτροφίες και χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Συνολικά, στο συγκεκριμένο μεταπτυχιακό πρόγραμμα (EMSEP) έχουν φοιτήσει 36 διεθνείς μεταπτυχιακοί φοιτητές από 22 χώρες απ' όλο τον κόσμο (πχ Αμερική, Αυστραλία, Βραζιλία, Αιθιοπία, Ινδία, Ιράν, Καναδά, Κίνα, Κολομβία, και από πολλές χώρες της Ευρώπης)

Προγράμματα Ψ Άσκησης και Υγείας: Το Εργαστήριο έχει αναπτύξει και υλοποιήσει πληθώρα προγραμμάτων που αφορούν την Αγωγή Υγείας, την Άσκηση, τη Διατροφή και τη [Διακοπή του Καπνίσματος](#), το υλικό των οποίων έχει οργανωθεί και εκδοθεί σε μορφή εγχειριδίων για όλους, και επιπλέον είναι διαθέσιμο στο διαδίκτυο.

Συνέδρια: Το Εργαστήριο έχει συμμετάσχει στη διοργάνωση ενός Παγκόσμιου Συνεδρίου Αθλητικής Ψυχολογίας (2001) και ενός Πανευρωπαϊκού Συνεδρίου Αθλητικής Ψυχολογίας (2007), και οργανώνει τακτικά το Πανελλήνιο Συνέδριο Αθλητικής Ψυχολογίας (1998, 2004, 2006, 2010, 2104).