

ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Μάθημα:	ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ ΑΘΛ 007
Κωδικός - ΜΑΜ:	12079
Επίπεδο μαθήματος:	Προπτυχιακό
Κατηγορία μαθήματος:	Επιλεγόμενο
Πιστωτικές μονάδες (ECTS):	Τρεις (3)
Εξάμηνο:	Χειμερινό 2018-2019
Έναρξη – Λήξη μαθήματος:	3 Σεπτεμβρίου – 30 Νοεμβρίου
Ημέρες / Ώρες Διδασκαλίας:	Τρίτη και Παρασκευή / 3:00μμ - 4:30μμ
Χώρος διδασκαλίας:	ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ
Διδάσκων Καθηγητής:	Λοιζίδου Αννα
E-mail:	annaloizidou@hotmail.com
Τηλ.:	2289 4182

A. Στόχοι μαθήματος:

- Απόκτηση βασικών κινητικών δεξιοτήτων του αθλήματος.
- Εκμάθηση βασικών χτυπημάτων του αθλήματος.
- Εκμάθηση ειδικών χτυπημάτων του αθλήματος.
- Απόκτηση και βελτίωση της φυσικής τους κατάστασης.

B. Μαθησιακά αποτελέσματα:

- Βελτίωση της τεχνικής του αθλήματος
- Κατανοήσουν τη σημασία της άσκησης στην προαγωγή της υγείας με στόχο τη δια βίου ενασχολία τους με το άθλημα.
- Ικανότητα των φοιτητών να μπορέσουν να παίξουν σωστά το άθλημα από μόνοι τους μετά την ολοκλήρωση των μαθημάτων.
- Κανονισμοί του αθλήματος.

Θεματολογία Μαθήματος

ΕΒΔΟΜΑΔ Α	ΘΕΜΑΤΑ
1	Εισαγωγή στο μάθημα της Αντισφαίρισης. Ιστορική αναδρομή. Κανονισμοί του αθλήματος. Γήπεδο-Διαστάσεις. Εξοπλισμός.
	Τεχνική -Λαβή ρακέτας. Θέση ετοιμότητας. Ασκήσεις εξοικείωσης με μπάλα και ρακέτα.
2	Τεχνική ανάλυση και μεθοδική διδασκαλία των βασικών χτυπημάτων forehand drive.
	Τεχνική ανάλυση και μεθοδική διδασκαλία των βασικών χτυπημάτων backhand drive.
3	Κίνηση του αντισφαιριστή μέσα στο γήπεδο . Τεχνική ανάλυση και μεθοδική διδασκαλία των βασικών χτυπημάτων forehand και backhand drive.
	Τεχνική ανάλυση και μεθοδική διδασκαλία του flat servis.
4	Τεχνική ανάλυση και μεθοδική διδασκαλία του smash.
	Πρακτική εξάσκηση του forehand drive, backhand drive, serves και smash.
5	Τεχνική ανάλυση και μεθοδική διδασκαλία του forehand και backhand volley.
	Τεχνική ανάλυση και μεθοδική διδασκαλία του forehand και backhand topspin.
6	Τεχνική ανάλυση και μεθοδική διδασκαλία του forehand και backhand slice.
	Τεχνική ανάλυση και μεθοδική διδασκαλία του forehand και backhand lop.
7	Πρακτική εξάσκηση forehand -backhand volley- topspin και slice.
	Ασκήσεις-drills forehand- backhand, volley, smash και serves.
8	Πρακτική εξάσκηση footwork.
	Πρακτική εξάσκηση lop και smash.
9	Πρακτική εξάσκηση serves.
	Μεθοδική διδασκαλία επιστροφής του serves (return).
10	Μονό παιχνίδι. Τακτική παιχνιδιού. Επιθετική και αμυντική τακτική.
	Παρουσίαση DVD και ανάλυση μονού και διπλού παιχνιδιού. Διαιτησία.
11	Πρακτική Εξάσκηση μονού παιχνιδιού.
	Πρακτική Εξάσκηση διπλού παιχνιδιού.
12	Πρακτική Εξάσκηση μονού και διπλού παιχνιδιού.
	Πρωτάθλημα μονού παιχνιδιού.
13	Πρωτάθλημα διπλού παιχνιδιού.
	Επανάληψη όλης της ύλης

Γ. Τρόπος Εργασίας

- Θεωρητική διδασκαλία στην αίθουσα Β208 του Αθλητικού κέντρου με τη χρήση οπτικοακουστικών μέσων.
- Πρακτική διδασκαλία στα γήπεδα της αντισφαίρισης.

Απαιτήσεις μαθήματος:

1. Αθλητικός εξοπλισμός. Αθλητική ενδυμασία – αθλητικά ρούχα και παπούτσια. Προαιρετική πετσέτα και νερό. Εάν έχουν και ρακέτα.
2. Έντυπο δήλωσης ότι είναι υγιείς και μπορούν να συμμετέχουν στο μάθημα.
3. Η παρουσία στο μάθημα είναι υποχρεωτική.

Δ. Τρόπος Αξιολόγησης

- 60% Πρακτική
 1. Αξιολόγηση τεχνικής βασικών χτυπημάτων.
 2. Συνολική συμμετοχή στο μάθημα.
- 30% Γραπτή εξέταση.
- 10% Γραπτή εργασία

Ε. Βιβλιογραφία:

Υποχρεωτική

Σημειώσεις μαθήματος

Συμπληρωματική

Alexander., F. Peter., M. Karl., Weber. (2000). Προπόνηση στο τένις.

Μαββίδης., Α (2005). Διδασκαλία και προπόνηση στο τένις.

Κορώνας., Κ (1996). Τένις.

Μαββίδης., Α. (2011). Τένις και Τεχνική.

Κατσαγκόλης., Α. Ζαρώτης., Γ. Μάντης., Κ (2006). Τένις, τακτική και εφαρμογές.

Σαλονικίδης., Γ. Κ. (2005). Κανονισμοί του τένις και λεξικό.

Brown., J. (2008). Αντισφαίριση, Βήματα για την επιτυχία.

Δούβης., Σ. (2006). Το Τένις.