



ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΤΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

(CIP file- Classification of instructional programmes)

Τίτλος μαθήματος:	Διδακτική της Αντισφαίρισης και Αθλημάτων ρακέτας		
Κωδικός:	ΦΑΑ303		
Κατηγορία:	Υποχρεωτικό		
Επίπεδο:	Πτυχίο		
Έτος σπουδών:	3ο		
Εξάμηνο:	Χειμερινό		
ECTS:	6		
Όνομα διδάσκοντα(ουσας):	Δρ. Γαρύφαλλος Αναγνώστου, Στέλλα Δημητρίου		
Επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα:	Με τη συμπλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές/τριες θα είναι σε θέση: <ol style="list-style-type: none">1. Γνωρίζουν και περιγράφουν την ιστορία και τις ιδιαιτερότητες της αντισφαίρισης ως άθλημα.2. Κατανοούν και επεξηγούν τους κανονισμούς αλλά και τις εφαρμογές τους και να δίνουν έμφαση στις διαφορετικότητες μεταξύ φύλων, επιφανειών, κατάρτιση ταμπλό, πινάκων κατάταξης, τουρνουά, κ.λπ.3. Επιδεικνύουν τα βασικά χτυπήματα αντισφαίρισης και εντοπίζουν τα λάθη στην τεχνική.4. Αναλύουν την τεχνική όλων των χτυπημάτων αλλά και των βασικών τακτικών και της στρατηγικής του παιχνιδιού.5. Οργανώνουν την προπονητική μονάδα σύμφωνα με το επίπεδο των μαθητευομένων.6. Αξιολογούν τις θεωρητικές ενότητες και τα πρακτικά αντικείμενα της διδακτέας ύλης στην Αντισφαίριση.		
Μέθοδοι Διδασκαλίας:	Διαλέξεις με PowerPoint, προβολές βίντεο, πρακτική εξάσκηση στο γήπεδο.		
Προ-απαιτούμενα:	Κανένα	Συν-απαιτούμενα:	Κανένα
Περιεχόμενο μαθήματος:	<ol style="list-style-type: none">7. Εισαγωγή στην ιστορία, την εξέλιξη και την ξεχωριστή παρουσία της Αντισφαίρισης ως άθλημα. Γνωριμία με το γήπεδο και τα όργανα (ρακέτες, μπαλάκια κλπ.). Εκμάθηση λαβών της ρακέτας με ασκήσεις.8. Εισαγωγή στα βασικά στοιχεία του αγωνίσματος της αντισφαίρισης και κατανόηση αυτών. (παρατήρηση μπάλας , κίνηση με τα πόδια – footwork, ισορροπία σώματος, έλεγχος κεφαλιού ρακέτας, έλεγχος προσώπου ρακέτας).9. Εκμάθηση προασκήσεων με ρακέτα και μπαλάκι. Παιχνίδι μίνι-τένις.10. Οργάνωση προπονητικής μονάδας (προετοιμασία, οργάνωση, εκτέλεση, ολοκλήρωση, εκτίμηση).		



	<ol style="list-style-type: none">11. Εκμάθηση θέσης ετοιμότητας, της στάσης του σώματος κατά τη επαφή με τη μπάλα, σημείο επαφής με τη ρακέτα, εκμάθηση μετακινήσεων.12. Εξάσκηση στην εκτέλεση βασικών χτυπημάτων (forehand, backhand) και των φασεων της (προετοιμασία – άνοιγμα, κίνηση προς τη μπάλα, σημείο επαφής, ολοκλήρωση χτυπήματος – follow through). Βασικές έννοιες της μηχανικής για την κατανόηση της τεχνικής των ασκήσεων.13. Επίδειξη όλων των χτυπημάτων αντισφαίρισης και κατηγοριοποίηση (χτυπήματα εδάφους – swing, χτυπήματα volley – runch, χτυπήματα overhead- throw).14. Καθορισμός - δημιουργία ετήσιου προπονητικού – διδακτικού πλάνου. (μικρόκυκλος, μεσόκυκλος, μεγάλος, προγραμματισμός κατά περιόδους κλπ). Ιδιαιτερότητες μαθητικού δυναμικού.15. Διδασκαλία service, προασκήσεις μεθοδολογίας, επίδειξη όλων των τεχνικών και ειδών σέρβις (side spin – slice, American twist κλπ.).16. Εκμάθηση χτυπημάτων volley – runch. Επίδειξη όλων των ειδών volley (stop, drop, κ.λπ).17. Εκμάθηση χτυπημάτων drop shot και λόμπας.18. Εισαγωγή στην προπόνηση φυσικής κατάστασης για την αντισφαίριση.19. Διδασκαλία της τεχνικής smash και παιχνίδι στα service boxes.20. Επανάληψη όλων των χτυπημάτων που έχουν διδαχθεί. Παιχνίδι σε όλο το γήπεδο. Μίνι τουρνουά με τους φοιτητές με τους ίδιους ως διοργανωτές και εκτελεστές (ball boys, κριτές γραμμών, διαιτητές, επιδιαιτητές, κ.λπ).
Βιβλιογραφία: Εγχειρίδια:	<ol style="list-style-type: none">1. Grivas, N. (2015). Tennis. Technique-tactic-exercise repertoire-regulations. Kallipos Publications. Athens. Available electronically at: http://hdl.handle.net/11419/3771
Συμπληρωματική βιβλιογραφία:	<ol style="list-style-type: none">1. Douvis, S. (2006). Tennis. Artwork Publications. Πολη;2. Scholl, P. (2007). Correct tennis. Saltou Elisavet Publications.3. Anagnostou, G., Patsiaouras, A., Demetriou, S., & Kokaridas, D. (2013). Goal orientation and participation motivation in tennis young players. Journal of Physical Education and Sport, 13(3), 464
Προγραμματισμένες δραστηριότητες και μεθοδολογία:	Διαλέξεις, πρακτική εξάσκηση στο γήπεδο, συζήτηση, παρουσίαση και μικροδιδασκαλία.
Τρόποι και κριτήρια αξιολόγησης:	<ul style="list-style-type: none">• Ενδιάμεση γραπτή εξέταση. 10%• Προετοιμασία ημερήσιου προγράμματος προπόνησης και μικροδιδασκαλία. 10%• Τελική πρακτική εξέταση σε όλη τη διδακτέα ύλη. 30%• Τελική θεωρητική εξέταση. 50%
Γλώσσα διδασκαλίας:	Ελληνική