



ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΤΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

(CIP file- Classification of instructional programmes)

Τίτλος μαθήματος:	ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ II
Κωδικός:	ΦΑΑ428
Κατηγορία:	Ειδικότητα
Επίπεδο:	Προπτυχιακό
Έτος σπουδών:	4
Εξάμηνο:	Εαρινό
ECTS:	10
Όνομα διδάσκοντα(ουσας):	Κωνσταντίνος Μωσαϊκός
Επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα:	<p>Με τη συμπλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές/τριες θα είναι σε θέση:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Να γνωρίζουν την μεθοδολογία - προασκήσεις -πρακτική χτυπημάτων top - under spin.2. Να γνωρίζουν τις θεμελιώδεις αρχές μηχανικής του σώματος στην Αντισφαίριση.3. Να γνωρίζουν την μεθοδολογία - προασκήσεις -πρακτική διαφόρων χτυπημάτων service.4. Να γνωρίζουν παιχνίδι - προσομοίωση προπόνησης με συνασκούμενο στα service boxes.5. Να γνωρίζουν την μεθοδολογία - προασκήσεις -πρακτική χτυπημάτων volley-drop shot.6. Να γνωρίζουν ποιοι είναι οι παράμετροι φυσικής κατάστασης στην Αντισφαίριση.7. Να μπορούν να κάνουν πρακτική επίδειξη όλων των χτυπημάτων που έχουν διδαχθεί.8. Να γνωρίζουν παιχνίδι - προσομοίωση προπόνησης με συνασκούμενο σε όλο το γήπεδο.9. Να γνωρίζουν παιχνίδι - επίδειξη όλων των βασικών τακτικών στο γήπεδο.10. Να γνωρίζουν την διατροφή, την ψυχολογία και τους τραυματισμούς στην Αντισφαίριση.11. Να γνωρίζουν προπονητικά drills.



	12. Να μπορούν να διοργανώσουν τουρνουά. 13. Να μπορούν να κάνουν διδασκαλία θεωρίας 14. Να μπορούν να κάνουν ετήσιο προπονητικό πλάνο σε όλα τα επίπεδα.		
Μέθοδοι Διδασκαλίας:	Η ύλη του μαθήματος προσφέρεται τόσο με διαλέξεις και συζήτηση στην τάξη, όσο και με πρακτική εξάσκηση των φοιτητών στο γήπεδο του τένις.		
Προ-απαιτούμενα:	Διδασκαλία Αθλημάτων Ρακέτας Προπονητική Αγωνιστικού Αθλητισμού	Συναπαιτούμενα	Κανένα
Περιεχόμενο μαθήματος:	<ol style="list-style-type: none">1. Μεθοδολογία - προασκήσεις -πρακτική χτυπημάτων top - under spin.2. Θεμελιώδεις αρχές μηχανικής του σώματος στην Αντισφαίριση.3. Μεθοδολογία - προασκήσεις -πρακτική διαφόρων χτυπημάτων service.4. Παιχνίδι - προσομοίωση προπόνησης με συνασκούμενο στα service boxes.5. Μεθοδολογία - προασκήσεις -πρακτική χτυπημάτων volley- drop shot.6. Παράμετροι φυσικής κατάστασης στην Αντισφαίριση.7. Πρακτική επίδειξη όλων των χτυπημάτων που έχουν διδαχθεί.8. Παιχνίδι - προσομοίωση προπόνησης με συνασκούμενο σε όλο το γήπεδο.9. Παιχνίδι - επίδειξη όλων των βασικών τακτικών στο γήπεδο.10. Διατροφή, ψυχολογία και τραυματισμοί στην Αντισφαίριση.11. Προπονητικά drills.12. Διοργάνωση τουρνουά.13. Διδασκαλία θεωρίας από τους φοιτητές.14. Ετήσιου προπονητικό πλάνο σε όλα τα επίπεδα.		
Βιβλιογραφία: Εγχειρίδια:	<ol style="list-style-type: none">1. Γρίβας, Ν. (2015). Αντισφαίριση. Τεχνική-τακτική-ασκησιολόγιο-κανονισμοί. Εκδόσεις Κάλλιπος. Αθήνα. Διαθέσιμο και σε ηλεκτρονική μορφή στο: http://hdl.handle.net/11419/3771		
Συμπληρωματική βιβλιογραφία:	<ol style="list-style-type: none">2. Δουβής, Σ. (2006). Το τένις. Εκδότης Artwork.3. Scholl, P. (2007). Σωστό τένις. Εκδότης Σάλτου Ελισάβετ		
Προγραμματισμένες δραστηριότητες και μεθοδολογία:	Η ύλη του μαθήματος προσφέρεται τόσο με διαλέξεις και συζήτηση στην τάξη, όσο και με πρακτική εξάσκηση των φοιτητών στο γήπεδο του τένις		
Τρόποι και κριτήρια αξιολόγησης:	● Ενδιάμεση γραπτή εξέταση: 30%		



FREDERICK UNIVERSITY

	<ul style="list-style-type: none">• Ενδιάμεση πρακτική εξέταση: 30%• Εργασία σε θέμα που θα επιλεγθεί: 40%
Γλώσσα διδασκαλίας:	Ελληνική