

Τίτλος Μαθήματος	<b>ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ II</b>				
Κωδικός Μαθήματος	SSTEN436-S-1				
Τύπος μαθήματος	ΕΠΙΛΕΓΟΜΕΝΟ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑΣ				
Επίπεδο	Πτυχίο (Επίπεδο 1)				
Έτος / Εξάμηνο φοίτησης	4 <sup>ο</sup> / Εαρινό				
Όνομα Διδάσκοντα	Στέλλα Δημητρίου				
ECTS	12	Διαλέξεις εβδομάδα	/	3	Εργαστήρια εβδομάδα / 3
Στόχος Μαθήματος	<p>Στόχος είναι να αποκτήσουν γνώσεις που αφορά τη διδακτική και σωστή τεχνική εκτέλεση όλων των ειδικών κτυπημάτων και να είναι σε θέση να εντοπίζουν λάθη καθώς επίσης να μπορούν να εφαρμόσουν τις τεχνικές αυτές σε συνθήκες αγώνα. Να γνωρίζουν και να εφαρμόζουν τα διαφορετικά είδη τροφοδοσίας. Επιπλέον να μπορούν να δομούν σωστά ένα προπονητικό κύκλο.</p>				
Μαθησιακά Αποτελέσματα	<p>Με την ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/τριες θα είναι σε θέση να:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Εφαρμόζουν την κατάλληλη μεθοδολογία και προασκήσεις για τη βελτίωση των χτυπημάτων top-slice forehand και backhand.</li> <li>2. Κατανοούν τις θεμελιώδεις αρχές της μηχανικής του σώματος κατά την ασκηση του αντισφαίριση.</li> <li>3. Εκτελούν το Kick Serve μέσω κατάλληλων προασκήσεων και πρακτικής.</li> <li>4. Συμμετέχουν σε παιχνίδια που προσομοιώνουν προπονήσεις με συνασκούμενο στα service boxes.</li> <li>5. Εκτελούν χτυπήματα volley-drop shot μετά από αντίστοιχες προασκήσεις και πρακτική.</li> <li>6. Κατανοούν τους παράμετρους της φυσικής κατάστασης που επηρεάζουν την απόδοσή τους στο αντισφαίριση.</li> <li>7. Παρουσιάζουν πρακτικά όλα τα χτυπήματα που έχουν μάθει.</li> </ol>				

	<p>8. Συμμετέχουν σε παιχνίδια που προσομοιώνουν προπονήσεις με συνασκούμενο σε όλο το γήπεδο.</p> <p>9. Εφαρμόζουν τις βασικές τακτικές στο γήπεδο κατά τη διάρκεια παιχνιδιών.</p> <p>10. Ασκούνται σε προπονητικά drills για τη βελτίωση των δεξιοτήτων τους.</p> <p>11. Οργανώνουν και διεξάγουν τουρνουά αντισφαίρισης.</p> <p>12. Παρουσιάζουν θεωρητικά μαθήματα στους συμφοιτητές τους.</p> <p>13. Δημιουργούν ετήσιο προπονητικό πλάνο σε όλα τα επίπεδα.</p>		
Προαπαιτούμενα	PESS106: Αρχές Προπονητικής	Συναπαιτούμενα	Κανένα
Περιεχόμενο Μαθήματος	<p>1. Μεθοδολογία - προασκήσεις -πρακτική χτυπημάτων top – slice forehand και backhand.</p> <p>2. Θεμελιώδεις αρχές μηχανικής του σώματος στην Αντισφαίριση.</p> <p>3. Μεθοδολογία - προασκήσεις -πρακτική Kick Servis.</p> <p>4. Παιχνίδι - προσομοίωση προπόνησης με συνασκούμενο στα service boxes.</p> <p>5. Μεθοδολογία - προασκήσεις -πρακτική χτυπημάτων volley- drop shot.</p> <p>6. Παράμετροι φυσικής κατάστασης στην Αντισφαίριση.</p> <p>7. Πρακτική επίδειξη όλων των χτυπημάτων που έχουν διδαχθεί.</p> <p>8. Παιχνίδι - προσομοίωση προπόνησης με συνασκούμενο σε όλο το γήπεδο.</p> <p>9. Παιχνίδι - επίδειξη όλων των βασικών τακτικών στο γήπεδο.</p> <p>10. Προπονητικά drills.</p> <p>11. Διοργάνωση τουρνουά.</p> <p>12. Διδασκαλία θεωρίας από τους φοιτητές.</p> <p>13. Ετήσιου προπονητικό πλάνο σε όλα τα επίπεδα.</p>		
Μεθοδολογία Διδασκαλίας	<p><b>Θεωρία</b></p> <p>Η διδασκαλία του μαθήματος περιλαμβάνει διαλέξεις για την παροχή του θεωρητικού υποβάθρου. Αναλυτικές σημειώσεις με PowerPoint και υλικό πλούσιο σε εικόνες και βίντεο χρησιμοποιούνται στη διδασκαλία. Μέθοδοι όπως μελέτες περιπτώσεων, πραγματικά σενάρια, συζήτηση, ερωτήσεις/απαντήσεις χρησιμοποιούνται στη διδακτική μεθοδολογία ανάλογα</p>		

	<p>με τη φύση του μαθήματος. Επιπλέον, παρέχονται εργαστήρια και επιτόπιες επισκέψεις με πρακτικές εμπειρίες για την παράδοση του πρακτικού υποβάθρου του περιεχομένου του μαθήματος. Σχετικό υλικό που δημοσιεύεται σε διεθνή επιστημονικά περιοδικά χρησιμοποιείται επίσης για την παρακολούθηση των τελευταίων εξελίξεων που σχετίζονται με το αντικείμενο του μαθήματος.</p> <p><b>Πρακτικό</b></p> <p>Κατά τη διάρκεια των πρακτικών μαθημάτων, οι φοιτητές αναπτύσσουν τις πρακτικές δεξιότητες που απαιτούνται για το άθλημα, με έμφαση στην σωστή τεχνική με προοδευτική διδασκαλία και εφαρμογή προασκήσεων, έτσι ώστε να καταστούν ικανοί να εκτελέσουν και να διδάξουν τις βασικές κινητικές δεξιότητες του αθλήματος. Επίσης περιγράφεται και παρουσιάζεται ο τρόπος διδασκαλίας της κάθε άσκησης/προγράμματος για το άθλημα με τη χρησιμοποίηση ενός μοντέλου ασκούμενου.</p>
<p>Βιβλιογραφία</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Γρίβας, Ν. (2015). Αντισφαίριση. Τεχνική-τακτική-ασκησιολογιο-κανονισμοί. Εκδόσεις Κάλλιπος. Αθήνα. Διαθέσιμο και σε ηλεκτρονική μορφή στο: <a href="http://hdl.handle.net/11419/3771">http://hdl.handle.net/11419/3771</a></li> <li>2. Δουβής, Σ. (2006). Το τένις. Εκδότης Artwork.</li> <li>3. Scholl, P. (2007). Σωστό τένις. Εκδότης Σάλτου Ελισάβετ</li> </ol>
<p>Αξιολόγηση</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Θεωρητική Ενδιάμεση Εξέταση (20%):</b> Εστιάζει στην αξιολόγηση και κατανόηση των θεωρητικών γνώσεων και κατανόησης που έχουν αποκτηθεί από τους φοιτητές σχετικά με την αντισφαίριση. Η εξέταση μπορεί να περιλαμβάνει διάφορες μορφές ερωτήσεων, όπως πολλαπλής επιλογής, συνθετικές ερωτήσεις, ερωτήσεις ανάπτυξης, μελέτες περίπτωσης ή άλλες δομές.</li> <li>• <b>Πλάνο προπόνησης (15%):</b> Ζητείται η γραπτή κατάθεση και αξιολόγηση ενός σχεδίου πλάνου προπόνησης σε θεωρητικό επίπεδο σχετικά με την αντισφαίριση. Αυτό θα πρέπει να περιλαμβάνει τουλάχιστον την περιγραφή των στόχων της προπόνησης, των μεθόδων και πρακτικών διδασκαλίας, της οργάνωσης της</li> </ul>

	<p>προπόνησης, των κατάλληλων ασκήσεων και την αξιολόγηση των αθλητών σε σχέση με την αντισφαίριση.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Πρακτική εξέταση (35%):</b> <b>A) Μικροδιδασκαλία 25%:</b> Ο υποψήφιος παρουσιάζει μια σύντομη διδακτική συνεδρία σχετικά με την αντισφαίριση, ακολουθώντας ένα προετοιμασμένο πλάνο προπόνησης που περιλαμβάνει τους στόχους της προπόνησης, τις ασκήσεις, τις διδακτικές μεθόδους και τα εκπαιδευτικά υλικά. <b>B) Τεχνικές Δεξιότητες του Αθλήματος 10%:</b> Ο υποψήφιος παρουσιάζει και επιδεικνύει βασικές τεχνικές δεξιότητες στην αντισφαίριση που απαιτούνται για την άσκηση του συγκεκριμένου αθλήματος.</li> <li>• <b>Τελική Θεωρητική εξέταση (30%):</b> Η εξέταση περιλαμβάνει ένα ευρύ φάσμα θεμάτων, αντικατοπτρίζοντας ολοκληρωμένα το υλικό που παρουσιάστηκε κατά τη διάρκεια του μαθήματος σχετικά με την αντισφαίριση. Αυτό περιλαμβάνει έννοιες, θεωρητικά πλαίσια και μελέτες ποικίλων περιπτώσεων, δίνοντας ένα πλήρες αντίγραφο της γνώσης που έχει αποκτηθεί στον τομέα της αντισφαίρισης. Επιπλέον, η εξέταση επικεντρώνεται στην ικανότητα του φοιτητή να συνδέσει διάφορες έννοιες, δημιουργώντας έτσι μια ολοκληρωμένη αντίληψη στον τομέα της αντισφαίρισης και πώς μπορεί να εφαρμόσει τις θεωρητικές αρχές σε πρακτικά σενάρια, προσφέροντας εναλλακτικές λύσεις όπου χρειάζεται, αποδεικνύοντας έτσι την ικανότητά του να μεταφέρει τις αποκτηθείσες γνώσεις στον τομέα της αντισφαίρισης σε πρακτικά σενάρια.</li> </ul>
Γλώσσα	Ελληνικά / Αγγλικά