

Τίτλος Μαθήματος	ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ Ι			
Κωδικός Μαθήματος	SSTEN435-S-1			
Τύπος μαθήματος	ΕΠΙΛΕΓΟΜΕΝΟ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑΣ			
Επίπεδο	Πτυχίο (Επίπεδο 1)			
Έτος / Εξάμηνο φοίτησης	4 ^ο / Χειμερινό			
Όνομα Διδάσκοντα	Στέλλα Δημητρίου			
ECTS	12	Διαλέξεις εβδομάδα	/ 3	Εργαστήρια εβδομάδα / 3
Στόχος Μαθήματος	Στόχος του μαθήματος είναι ο φοιτητής να γνωρίζει την τεχνική και μεθοδολογία διδακτικής των ειδικών κτυπημάτων της αντισφαίρισης, να εντοπίζει λάθη και να μπορεί να δομεί σωστά μια προπονητική μονάδα σύμφωνα με το επίπεδο του ασκόμενου.			
Μαθησιακά Αποτελέσματα	<p>Με την ολοκλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές/τριες θα είναι σε θέση να:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Αναγνωρίζουν την κατάλληλη μεθοδολογία για την προετοιμασία και τη διδασκαλία των βασικών αρχών του τένις. 2. Εφαρμόζουν τεχνικές εκμάθησης και βελτίωσης της στάσης ετοιμότητας, του footwork και των λαβών της ρακέτας. 3. Κατανοούν τις θεωρητικές προσεγγίσεις στη διδασκαλία των ασκουμένων και την παιδαγωγική τους σημασία. 4. Εκτελούν τεχνικές και πρακτικές επιδείξεις χτυπημάτων εδάφους όπως τα forehand topspin και backhand topspin. 5. Ολοκληρώνουν προπονητικές συνεδρίες εκμάθησης χτυπημάτων εδάφους με στόχο τη βελτίωση των forehand topspin και backhand topspin. 6. Διαμορφώνουν προπονητικές μονάδες με βάση τη θεωρητική κατανόηση των σταδίων εκμάθησης. 7. Επιδεικνύουν τη σωστή τεχνική εκτέλεσης του slice service και την ικανότητα διδασκαλίας του. 8. Εκτελούν τεχνικές εκπαίδευσης για τη βελτίωση του slice service. 9. Σχεδιάζουν ετήσια προπονητικά πλάνα που προσαρμόζονται στα διαφορετικά επίπεδα ασκουμένων. 			

	<p>10. Εκτελούν τεχνικές και πρακτικές επιδείξεις χτυπημάτων volley και half volley.</p> <p>11. Ολοκληρώνουν προπονητικές συνεδρίες εκμάθησης των χτυπημάτων volley και half volley.</p> <p>12. Εντοπίζουν και διορθώνουν τα βασικά λάθη αρχαρίων χρησιμοποιώντας τεχνολογία όπως τα βίντεο.</p> <p>13. Εκτελούν τεχνικές και πρακτικές επιδείξεις χτυπημάτων drop shot και smash.</p> <p>14. Ολοκληρώνουν προπονητικές συνεδρίες εκμάθησης των χτυπημάτων drop shot και smash.</p> <p>15. Κατανοούν τις βασικές τακτικές και στρατηγικές που εφαρμόζονται στο παιχνίδι του τένις.</p>		
<p>Προαπαιτούμενα</p>	<p>PESS106: Αρχές Προπονητικής</p>	<p>Συναπαιτούμενα</p>	<p>Κανένα</p>
<p>Περιεχόμενο Μαθήματος</p>	<p>1. Μεθοδολογία - προασκήσεις - πρακτική επίδειξη στάσης ετοιμότητας, footwork, λαβών ρακέτας.</p> <p>2. Προπονητική συνεδρία εκμάθησης στάσης ετοιμότητας, footwork, λαβών ρακέτας.</p> <p>3. Θεωρία παιδαγωγικής και εκπαιδευτικής προσέγγισης ασκουμένων.</p> <p>4. Μεθοδολογία - προασκήσεις -πρακτική επίδειξη χτυπημάτων εδάφους - forehand topspin and backhand topspin.</p> <p>5. Προπονητική συνεδρία εκμάθησης χτυπημάτων εδάφους – forehand topspin και backhand topspin.</p> <p>6. Θεωρία δομής προπονητικής μονάδας και στάδια αυτής.</p> <p>7. Μεθοδολογία - προασκήσεις -πρακτική επίδειξη slice service.</p> <p>8. Προπονητική συνεδρία εκμάθησης του slice service.</p> <p>9. Θεωρία δομής ετήσιου προπονητικού πλάνου για διαφορετικά επίπεδα ασκουμένων.</p> <p>10. Μεθοδολογία - προασκήσεις -πρακτική επίδειξη χτυπημάτων volley και half volley.</p> <p>11. Προπονητική συνεδρία εκμάθησης χτυπημάτων volley και half volley.</p>		

	<p>12. Θεωρία εντοπισμού και διόρθωσης βασικών λαθών σε αρχαρίους με τη χρήση τεχνολογίας (βίντεο).</p> <p>13. Μεθοδολογία - προασκήσεις -πρακτική επίδειξη χτυπημάτων drop shot –smash.</p> <p>14. Προπονητική συνεδρία εκμάθησης χτυπημάτων drop shot –smash.</p> <p>15. Θεωρία βασικών τακτικών και στρατηγικής παιχνιδιού.</p>
<p>Μεθοδολογία Διδασκαλίας</p>	<p>Θεωρία</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 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>Πρακτικό</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"> 1. Γρίβας, Ν. (2015). Αντισφαίριση. Τεχνική-τακτική-ασκησιολογιο-κανονισμοί. Εκδόσεις Κάλλιπος. Αθήνα. Διαθέσιμο και σε ηλεκτρονική μορφή στο: http://hdl.handle.net/11419/3771 2. Δουβής, Σ. (2006). Το τένις. Εκδότης Artwork. 3. Scholl, P. (2007). Σωστό τένις. Εκδότης Σάλτου Ελισάβετ.

<p>Αξιολόγηση</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Θεωρητική Ενδιάμεση Εξέταση (20%): 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. • Πλάνο προπόνησης (15%): 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 προπόνησης, των κατάλληλων ασκήσεων και την αξιολόγηση των αθλητών σε σχέση με την αντισφαίριση. • Πρακτική εξέταση (35%): <ul style="list-style-type: none"> A) Μικροδιδασκαλία 25%: 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) Τεχνικές Δεξιότητες του Αθλήματος 10%: Ο υποψήφιος παρουσιάζει και επιδεικνύει βασικές τεχνικές δεξιότητες στην αντισφαίριση που απαιτούνται για την άσκηση του συγκεκριμένου αθλήματος. • Τελική Θεωρητική εξέταση (30%): 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.
Γλώσσα	Ελληνικά / Αγγλικά