



ΕΠΙΛΕΓΟΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

Μάθημα:	ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ ΑΘΛ 007
Κωδικός - ΜΑΜ:	16086
Επίπεδο μαθήματος:	Προπτυχιακό
Κατηγορία μαθήματος:	Επιλεγόμενο
Πιστωτικές μονάδες (ECTS):	Τρεις (3)
Εξάμηνο:	Εαρινό 2025-2026
Έναρξη - Λήξη μαθήματος:	19 Ιανουαρίου - 30 Απριλίου 2026
Ημέρες / Ώρες Διδασκαλίας:	Δευτέρα και Πέμπτη 10:30-12:00
Χώρος διδασκαλίας:	ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ / Γήπεδα Αντισφαίρισης
Μέθοδοι διδασκαλίας:	Διαλέξεις, Πρακτική Εφαρμογή και Εξάσκηση
Γλώσσα διδασκαλίας:	Ελληνικά
Διδάσκων καθηγητής:	Ηροδότου Μαρία
E-mail:	erodotou.maria@ucy.ac.cy
Μέρες και ώρες γραφείου	Τρίτη και Παρασκευή 12:00-14:00
Τηλέφωνο:	22894184

Στόχοι μαθήματος

- > Απόκτηση γνώσεων βασικών κινητικών δεξιοτήτων και ικανοτήτων.
- > Απόκτηση γνώσεων των κανονισμών του αθλήματος και του τρόπου διεξαγωγής του παιχνιδιού της αντισφαίρισης.
- > Βελτίωση φυσικής κατάστασης.
- > Ανάπτυξη ισορροπίας και συναρμοστικής ικανότητας (coordination).

- > Βελτίωση των σωματικών, ψυχικών και πνευματικών τους δυνάμεων.
- > Ένταξη στο κοινωνικό σύνολο.
- > Καλλιέργεια της ιδέας για δια βίου άσκηση.

Περιγραφή μαθήματος:

Το μάθημα περιλαμβάνει τα εξής θέματα: εισαγωγή στο άθλημα της αντισφαίρισης (ιστορικά στοιχεία, κανονισμοί, εξοπλισμός, αγωνιστικά τερέν), βασικές τοποθετήσεις, εξοικείωση με την ρακέτα και μπάλα, βασικές αρχές χτυπημάτων στην αντισφαίριση, θεωρητική και πρακτική εκμάθηση των βασικών χτυπημάτων στην αντισφαίριση (forehand, backhand, service, return, volley, smash, footwork, lob). Μεθοδολογία διδασκαλίας και εκμάθησης βασικών τεχνικό-τακτικών δεξιοτήτων, διόρθωση λαθών στην τεχνική των χτυπημάτων, βασική τακτική στην αντισφαίριση (μονό, διπλό), βασικές έννοιες φυσικής κατάστασης στην αντισφαίριση, το άθλημα της αντισφαίρισης στο μαζικό αθλητισμό με πρωταρχικό στόχο τη Διά Βίου Άσκηση.

Χρονοδιάγραμμα και περιεχόμενο μαθήματος

ΕΒΔΟΜΑΔΑ	ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ	ΘΕΜΑΤΑ
1	19/01/2026	Εισαγωγή στο μάθημα της Αντισφαίρισης. Σύντομη ιστορική αναφορά και κανονισμοί του αθλήματος.
	22/01/2026	Τεχνική -Λαβή ρακέτας, θέση ετοιμότητας. Ασκήσεις εξοικείωσης με μπάλα και ρακέτα.
2	26/01/2026	Τεχνική ανάλυση και μεθοδική διδασκαλία των βασικών χτυπημάτων forehand drive.
	29/01/2026	Τεχνική ανάλυση και μεθοδική διδασκαλία των βασικών χτυπημάτων backhand drive.
3	02/02/2026	Κίνηση του αντισφαιριστή μέσα στο γήπεδο. Τεχνική ανάλυση και μεθοδική διδασκαλία forehand και backhand volley.
	05/02/2026	Τεχνική ανάλυση και μεθοδική διδασκαλία του flat servis.
4	09/02/2026	Τεχνική ανάλυση και μεθοδική διδασκαλία του smash(καρφι).
	12/02/2026	Μεθοδική διδασκαλία επιστροφής του Servis (return).
5	16/02/2026	Τεχνική ανάλυση και μεθοδική διδασκαλία του forehand και backhand slice.
	19/02/2026	Τεχνική ανάλυση και μεθοδική διδασκαλία forehand και backhand lob.
6	23/02/2026	ΑΡΓΙΑ
	26/02/2026	Τεχνική ανάλυση και μεθοδική διδασκαλία forehand και backhand drop shot.
7	02/03/2026	Τεχνική ανάλυση και μεθοδική διδασκαλία forehand και backhand lob(drive, topspin, slice).
	05/03/2025	Τεχνική ανάλυση και μεθοδική διδασκαλία forehand και backhand volley. (Είδη volley)

8	09/03/2026	Μεθοδική διδασκαλία Forehand και backhand διαγώνια(gross).
	12/03/2026	Πρακτική εξάσκηση δεξιοτήτων forehand και backhand.
9	16/03/2026	Πρακτική εξάσκηση footwork.
	19/03/2026	Πρακτική εξάσκηση servis.
10	23/03/2026	Τεχνική ανάλυση και μεθοδική διδασκαλία του forehand και backhand topspin.
	26/03/2026	Πρακτική εξάσκηση δεξιοτήτων forehand και backhand volley.
11	30/03/2026	Μονό(single) παιχνίδι. Τακτική του μονού παιχνιδιού. Επιθετική τακτική, αμυντική τακτική.
	02/04/2026	Πρακτική εξάσκηση μονού παιχνιδιού (πρωτάθλημα - διαιτησία).
12	06/04/2026	Διπλό (doubles) παιχνίδι. Βασικά στοιχεία τακτικής διπλού. Επιλογή του συμπαίκτη. Οι θέσεις των παιχτών. Συστήματα διπλού παιχνιδιού.
	09/04/2026	Πρακτική εξάσκηση διπλού(doubles) και μικτού παιχνιδιού (mixed doubles). Πρωτάθλημα – διαιτησία.
13	13/04/2026	ΑΡΓΙΑ
	16/04/2026	ΑΡΓΙΑ
14	20/04/26	Μικτό Παιχνίδι
	23/04/26	Επανάληψη – Απορίες για την εξέταση
15	27/04/26	Παρακολούθηση τουρνουά
	30/04/26	Παρουσίαση εργασιών

Μαθησιακά αποτελέσματα:

Με την ολοκλήρωση του μαθήματος ο διδασκόμενος αναμένεται να είναι σε θέση να:

- > Περιγράφει τα ιστορικά στοιχεία και τους κανονισμούς της αντισφαίρισης.
- > Επιδεικνύει τις βασικές δεξιότητες στην αντισφαίριση, να γνωρίζει και να εκτελεί την τεχνική των χτυπημάτων.
- > Περιγράφει τις ανάγκες σε στοιχεία φυσικής κατάστασης που

απαιτούνται στην αντισφαίριση.

- > Γνωρίζει την τακτική αγώνα στην αντισφαίριση.
- > Γνωρίζει τις ανάγκες νεαρών και ερασιτεχνών αντισφαιριστών σε στοιχεία φυσικής κατάστασης, τεχνικής και τακτικής.
- > Κατανοεί πλήρως το μονό και το διπλό παιχνίδι.

Τρόποι αξιολόγησης

1.	Πρακτική εξέταση Τεχνικές fh, bh ,fh volley, bh volley, smash, servis, footwork, rally	60%
2.	Γραπτή εξέταση Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής, ερωτήσεις με σύντομες απαντήσεις, ανάλυση τεχνικής π.χ. fh.	30%
3.	Γραπτή εργασία Γενικά θέματα αθλητισμού και Αντισφαίρισης	10%

Συμμετοχή:

Παρακολούθηση του μαθήματος στο θεωρητικό κομμάτι και η ενεργή συμμετοχή του φοιτητή/τριας στο πρακτικό, στο οποίο θα παίξει πολύ σημαντικό ρόλο στη βαθμολογία του/της . Επίσης μέρος της συνολικής αξιολόγησης του/της φοιτητή/τριας είναι οι τελικές γραπτές εξετάσεις, η πρακτική εξέταση και η παράδοση εργασίας με θεματολογία που καθορίζεται από τον διδάσκων καθηγητή

Υποχρεωτική Βιβλιογραφία:

Ηροδότου, Μ. Σημειώσεις μαθήματος Αντισφαίριση – ΑΘΛ.007, 2023

Συμπληρωματική Βιβλιογραφία:

- > Κωνσταντίνος Β. Κόρωνας. «ΤΕΝΝΙΣ» Θεσσαλονίκη 1996.
- > Alexander Ferrauti, Peter Maier, Karl Weber «Προπόνηση στο Τένις». Εκδόσεις «Σάλτο» Κέντρο αθλητικού βιβλίου 2000.
- > Μαββίδης Αλέξανδρος «Διδασκαλία και προπόνηση στο Τένις».

- Εκδόσεις «ΕΛΛΗΝ».2000.
- > Σαλονικίδης Γ. Κωνσταντίνος «Κανονισμοί του Τένις & Λεξικό» Εκδόσεις «Αθλότυπο».2004.
 - > Γεώργιος Π. Τσικρίκης «Μετρήσεις αξιολόγησης αθλητών Τένις» Εκδόσεις «Σπανίδα» Ξάνθη 2005.
 - > Σταύρος Δουβής «Το Τένις». Εκδόσεις «Art work» Ελλάδα 2006.
 - > Jim Brown «Αντισφαίριση. Βήματα για την επιτυχία». Εκδόσεις «Χριστοδουλίδη» Θεσσαλονίκη 2008