

## ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

<b>Μάθημα:</b>	<b>ΑΝΤΙΠΤΕΡΙΣΗ (BADMINTON)</b>
<b>Κωδικός:</b>	ΑΘΛ. 006
<b>Επίπεδο μαθήματος:</b>	Προπτυχιακό
<b>Κατηγορία μαθήματος:</b>	Επιλεγόμενο
<b>Πιστωτικές μονάδες (ECTS):</b>	Τρεις (3)
<b>Εξάμηνο:</b>	Χειμερινό 2021
<b>Έναρξη - Λήξη μαθήματος:</b>	06 / 09 / 2021 - 03 / 12 / 2021
<b>Ημέρες / Ώρες Διδασκαλίας:</b>	Δευτέρα & Πέμπτη 15:00 - 16:30
<b>Χώρος διδασκαλίας:</b>	Αγωνιστική Αίθουσα, Αθλ. Κέντρο / ΧΩΔ01 Αιθ:106
<b>Μέθοδοι διδασκαλίας:</b>	Διαλέξεις, Πρακτική Εφαρμογή και Εξάσκηση
<b>Διδάσκων Καθηγητής:</b>	Εύανδρος Βότση, PhD
<b>E-mail:</b>	evandros@ucy.ac.cy
<b>Τηλέφωνο:</b>	22 89 41 87
<b>Ώρες γραφείου:</b>	Δευτέρα & Πέμπτη 14:30 - 15:00, Αθλητικό Κέντρο

### **A. Σκοπός Μαθήματος:**

Σκοπός του μαθήματος είναι η ανάπτυξη και εκμάθηση των βασικών κινητικών δεξιοτήτων στο άθλημα της Αντιπτερίσης και η απόκτηση γνώσης των βασικών κανονισμών του αθλήματος. Επιπρόσθετα, είναι η προώθηση της ιδέας για διά βίου άσκηση μέσω θετικών εμπειριών καθώς και η βελτίωση της φυσικής κατάστασης και ευεξίας των φοιτητών.

### **Στόχοι:**

- Να κατανοήσουν οι φοιτητές τους βασικούς κανόνες και τον τρόπο παιχνιδιού της αντιπτερίσης.
- Εκμάθηση τεχνικής διάφορων κινητικών δεξιοτήτων στην αντιπτερίση καθώς και πιο αποτελεσματικού τρόπου μετακίνησης μέσα στο γήπεδο.
- Απόκτηση ικανοποιητικού επιπέδου γνώσεων και εμπειρίας του αθλήματος για να μπορούν οι φοιτητές να παίζουν και από μόνοι τους, για λόγους ψυχαγωγίας και άσκησης.

## **B. Περιγραφή Μαθήματος**

Εισαγωγή στο άθλημα της αντιπτερίσης (Badminton) για την απόκτηση της γενικής γνώσης του αθλήματος σε θεωρητικό επίπεδο και των βασικών τεχνικό-τακτικών δεξιοτήτων σε πρακτικό επίπεδο. Σε θεωρητικό επίπεδο οι φοιτητές/τριες θα διδαχθούν τα γενικά στοιχεία που αφορούν το άθλημα της αντιπτερίσης όπως την ιστορική αναδρομή, τους κανονισμούς στο αγώνισμα του απλού καθώς και ειδικά θέματα όπως τη μεθοδολογία διδασκαλίας, την οργάνωση και εκμάθηση βασικών τεχνικό-τακτικών δεξιοτήτων. Σε πρακτικό επίπεδο θα γίνει ανάπτυξη του νευρομυϊκού συντονισμού του σώματος, καθώς και εξάσκηση των διάφορων δεξιοτήτων του αθλήματος. Επίσης, ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στην εμπέδωση της σημασίας της άσκησης ως προς τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης και της ευεξίας καθώς και της “Δία Βίου Άσκησης”.

## **Γ. Μαθησιακά Αποτελέσματα:**

Οι φοιτητές/τριες μετά το πέρας διδασκαλία του μαθήματος θα είναι σε θέση να γνωρίζουν:

1. Κανονισμούς αντιπτερίσης στο αγώνισμα του απλού
2. Εκμάθηση βασικών τεχνικών δεξιοτήτων στο forehand και στο backhand:
  - 2.1 Λαβές ρακέτας / Τεχνικές κρατήματος
  - 2.2 Net shot / Κτύπημα από το δίκτυ προς το αντίπαλο δίκτυ
  - 2.3 Drive / Κτύπημα παράλληλα με το έδαφος
  - 2.4 Lift / Κτύπημα από το δίκτυ προς την αντίθετη τελική γραμμή
  - 2.5 Smash / Επιθετικό κτύπημα προς τα κάτω προς την αντίπαλη περιοχή
  - 2.6 Service / Κτύπημα έναρξης παιχνιδιού
  - 2.7 Clear / Κτύπημα από πίσω προς την αντίθετη τελική γραμμή
  - 2.8 Κτυπήματα διαφορετικής πλευράς και διαφορετικής κατεύθυνσης
3. Εκμάθηση βασικών τακτικών δεξιοτήτων:
  - 3.1 Ατομική τακτική στο αγώνισμα του απλού
4. Βασικές αρχές επίθεσης και άμυνας
5. Φυσιολογικές απαιτήσεις - Ιδιότητες Φυσικής Κατάστασης:
  - 5.1 Αερόβια ικανότητα - Αντοχή
  - 5.2 Ταχύτητα
  - 5.3 Ευκινησία,
  - 5.4 Δύναμη
  - 5.5 Ευκαμψία
6. Τα βασικά στοιχεία ανατομίας και φυσιολογίας του ανθρώπου
7. Μεθοδολογία προπόνησης
8. Τη σημασία της άσκησης ως προς τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης, της ευεξίας και της “Δία Βίου Άσκησης για την Υγεία”.

## Δ. Χρονοδιάγραμμα και Περιεχόμενο Μαθήματος

ΜΑΘΗΜΑ	ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ	Τύπος	Αίθουσα
1° (Δ 06-09)	Εισαγωγή στο μάθημα της Αντιπτέρησης – Δεξιότητες και πρακτική εφαρμογή	Πρακτικό	ΑΓ
2° (Π 09-09)	Τεχνική -Λαβή ρακέτας, Θέση ετοιμότητας, Ρυθμός (Θεωρία και Πράξη)	Πρακτικό	ΑΓ
3° (Δ 13-09)	Δεξιότητες - Service, Net shot, Clear, Drop, Smash.	Πρακτικό	ΑΓ
4° (Π 16-09)	Δεξιότητες - Service Forehand & Backhand, Net shot, Drive	Πρακτικό	ΑΓ
5° (Δ 20-09)	Δεξιότητες – FH and BH Clear	Πρακτικό	ΑΓ
6° (Π 23-09)	Δεξιότητες και Κανονισμοί / Οδηγίες για τη συγγραφή εργασίας	Θεωρητικό	ΧΩΔ01 Αιθ:106
7° (Δ 27-09)	Παρουσίαση στο γήπεδο και Πρακτική Δοκιμασία Footwork 1	Πρακτικό	ΑΓ
<b>8° (Π 01-10)</b>	<b>ΑΡΓΙΑ</b>		
9° (Δ 04-10)	Footwork 2	Πρακτικό	ΑΓ
10° (Π 07-10)	Πρακτική Εξάσκηση Δεξιοτήτων 1	Πρακτικό	ΑΓ
11° (Δ 11-10)	Παρουσίαση Βίντεο και ανάλυση – FH / BH strokes	Θεωρητικό	ΧΩΔ01 Αιθ:106
12° (Π 14-10)	Πρακτική Εξάσκηση Δεξιοτήτων 2	Πρακτικό	ΑΓ
13° (Δ 18-10)	Πρακτική Εξάσκηση Δεξιοτήτων 3	Πρακτικό	ΑΓ
14° (Π 21-10)	Πρακτική Εξάσκηση Δεξιοτήτων 4	Πρακτικό	ΑΓ
15° (Δ 25-10)	Πρακτική Εξάσκηση Δεξιοτήτων 5	Πρακτικό	ΑΓ
16° (Π 28-10)	Ανατομία, Φυσιολογία του ανθρώπου, Ικανότητες / Δεξιότητες	Θεωρητικό	ΧΩΔ01 Αιθ:106
17° (Δ 01-11)	Πρακτική Εξάσκηση Δεξιοτήτων 6	Πρακτικό	ΑΓ
18° (Π 04-11)	Πρακτική Εξάσκηση Δεξιοτήτων 7	Πρακτικό	ΑΓ
19° (Δ 08-11)	Πρακτική Εξάσκηση Δεξιοτήτων 8	Πρακτικό	ΑΓ
20° (Π 11-11)	Πρακτική Εξάσκηση Δεξιοτήτων 9	Πρακτικό	ΑΓ
21° (Δ 15-11)	Οργάνωση Εξάσκησης & Μέθοδοι Εξάσκησης	Θεωρητικό	ΧΩΔ01 Αιθ:106
22° (Π 18-11)	Πρακτική Εξάσκηση Δεξιοτήτων 10	Πρακτικό	ΑΓ
23° (Δ 22-11)	Πρακτική Εξάσκηση Δεξιοτήτων 11	Πρακτικό	ΑΓ
24° (Π 25-11)	Θεωρητική Εξέταση / Παράδοση εργασιών	Θεωρητικό	ΧΩΔ01 Αιθ:106
25° ( Δ 29-11)	Τελική πρακτική εξέταση «Τουρνουά Αντιπτέρησης» 1	Πρακτικό	ΑΓ
26° ( Π 02-12)	Τελική πρακτική εξέταση «Τουρνουά Αντιπτέρησης» 2	Πρακτικό	ΑΓ

Αίθουσα: Β208 (Αθλητικό Κέντρο),

ΑΓ: Αγωνιστική Αίθουσα (Αθλητικό Κέντρο)

## Γ. Τρόπος Εργασίας

- Θεωρητική διδασκαλία στην αίθουσα Β208 του Αθλητικού κέντρου με τη χρήση οπτικοακουστικών μέσων.
- Πρακτική διδασκαλία στην αίθουσα αθλοπαιδιών με τη χρήση αθλητικού εξοπλισμού της αντιππέρησης

## Δ. Απαιτήσεις Μαθήματος

1. Αθλητικός εξοπλισμός: Αθλητική ενδυμασία – αθλητικά ρούχα και παπούτσια. Προαιρετική πετσέτα και νερό.
2. Έντυπο δήλωσης ότι είναι υγιείς και μπορούν να συμμετέχουν στο μάθημα.
3. Υποχρεωτική φυσική παρουσία.

## Ε. Τρόπος Αξιολόγησης

Πρακτική	
— Αξιολόγηση εκτέλεσης κινητικών δεξιοτήτων	40%
— Συνολική παρουσία / συμμετοχή στο μάθημα	
Γραπτή εξέταση	
— Ατομική Εργασία	20%
— Ερωτήσεις ανοικτού και κλειστού τύπου, πολλαπλής επιλογής	40%

## Ζ. Βιβλιογραφία

### Υποχρεωτική

- Σημειώσεις μαθήματος (Διαλέξεις, Κανονισμοί, Τεχνική ανάλυση δεξιοτήτων)
- BWF Level 1. Coaching Manual

### Συμπληρωματική

- Παρτεμιάν., Στ. (2003). *Αντιππέρηση: Οδηγός του αθλήματος*. Θεσσαλονίκη, Υιοί Χ. Σεβασλιάν Ο.Ε.
- Bernd-Volker., Brahms. (2010). *Training, Tactics, Competition*. Meyer and Meyer Sport (UK) Ltd.
- Frederick., S. (2009). *Badminton for fun*. Compass point books, US.
- Grice., T. (2008). *Badminton: Steps to success*. 2nd Ed. Human Kinetics, Ltd.
- Paup., C.D., & Fernhall, B. (2000). *Skills, drills and strategies for badminton*. Arizona, Scottsdale: Holcomb Hathaway.
- Tzetzis G., Kourtessis T., Votsis E. (2002). The effect of modeling instruction on people with different age and expertise levels playing badminton. *Journal of Human Movement Studies*, 43:251-268.
- Tzetzis G., Votsis E. (2006). Three feedback methods in acquisition and retention of badminton skills. *Perceptual and Motor Skills*, 102, 275-284.
- Tzetzis G., Votsis E. Kourtessis T (2008). The effect of different corrective feedback methods on the outcome and self confidence of young athletes. *Journal of Sport Science and Medicine*, [www.jssm.org](http://www.jssm.org).

- Votsis, E. Tzezis G. Hatzitaki, V. Grouios G (2009). The effect of implicit and explicit methods in acquisition of anticipation skill in low and high complexity situations. International Journal of Sport Psychology, 40:374-391.

## Ιστοσελίδες

---

<a href="http://www.cyprusbadminton.com">www.cyprusbadminton.com</a>	Κυπριακή Ομοσπονδία Μπάτμιντον
<a href="http://www.badminton-europe.com">www.badminton-europe.com</a>	Ευρωπαϊκή Ομοσπονδία Μπάτμιντον
<a href="http://www.bwfbadminton.org">www.bwfbadminton.org</a>	Παγκόσμια Ομοσπονδία Μπάτμιντον

---