

2024

# ΣΧΟΛΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΙΠΠΑΣΙΑΣ

## Γ' Επιπέδου

Οδηγός σπουδών – Κανονισμός λειτουργίας



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΙΠΠΑΣΙΑΣ

## Περιεχόμενα

ΝΟΜΟΘΕΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ .....	3
ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ .....	4
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ .....	5
ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ & ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ .....	7
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ – ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ .....	8
ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΝΑ ΜΗΝΑ .....	18
Α. ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ .....	19
Β. ΕΠΙΤΥΧΗΣ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ .....	19
Γ. ΕΠΑΡΚΗΣ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ .....	19
ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ .....	20
ΧΟΡΗΓΗΣΗ ΔΙΠΛΩΜΑΤΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ ΙΠΠΑΣΙΑΣ Γ' ΕΠΙΠΕΔΟΥ .....	24



## ΝΟΜΟΘΕΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ

Η ίδρυση και η λειτουργία των Σχολών προπονητών καθορίζονται σύμφωνα με το άρθρο 136 παρ. 6 του ν. 2725/1999 (ΦΕΚ Α21) «Μέχρι τη λειτουργία της Εθνικής Σχολής των Προπονητών του άρθρου 31 παρ. 4 του παρόντος η Γενική Γραμματεία Αθλητισμού μπορεί με απόφαση και δαπάνες της να ιδρύει περιοδικές σχολές προπονητών. Με την ίδια απόφαση ρυθμίζονται τα θέματα λειτουργίας των πιο πάνω σχολών, των προσόντων των υποψηφίων, καθώς και σε άλλο συναφές θέμα», όπως αντικαταστάθηκε με το άρθρο 78 παρ. 2 του ν. 4170/2013 "Ενσωμάτωση της οδηγίας 2011/16/ΕΕ, ρύθμιση θεμάτων της ΕΛ.Τ.Ε., αναμόρφωση Οργανισμού του Ν.Σ.Κ. και άλλες διατάξεις «Η Γενική Γραμματεία Αθλητισμού μπορεί με απόφασή της, κατόπιν αιτήματος και με δαπάνη της οικείας αθλητικής ομοσπονδίας να ιδρύει περιοδικές Σχολές Προπονητών. Με την ίδια απόφαση τα θέματα λειτουργίας κάθε σχολής, των προσόντων των υποψηφίων, του εκπαιδευτικού προσωπικού και κάθε άλλο συναφές θέμα. Στην απόφαση αυτή καθορίζεται επίσης υποχρεωτικά: α) το χρηματικό ποσό για τα συνολικά δίδακτρα φοίτησης εκάστου υποψηφίου καταβαλλόμενα ανταποδοτικά από κάθε υποψήφιο πεντακόσια ευρώ (500€) και β) η ελάχιστη χρονική διάρκεια σπουδών, καθώς και οι συνολικές ώρες υποχρεωτικής παρακολούθησης των μαθημάτων της σχολής για κάθε υποψήφιο, που δεν μπορούν σε καμιά περίπτωση να είναι λιγότερες του 95% των συνολικών ωρών διδασκαλίας για κάθε περίοδο. Η Γενική Γραμματεία Αθλητισμού ελέγχει τα διπλώματα των περιοδικών Σχολών Προπονητών ως προς τη νομιμότητα τους, δύναται δε να ορίζει ομάδα εργασίας έργο της οποίας θα είναι η παρακολούθηση της πιστής τήρησης όρων λειτουργίας της σχολής, όπως αυτοί καθορίζονται με την απόφαση λειτουργίας της. Στα μέλη των ομάδων αυτών δεν καταβάλλεται αποζημίωση.»



## ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ

Η Σχολή Προπονητών Ιππασίας Γ' Επιπέδου θα υλοποιηθεί στην Αθήνα σύμφωνα με την Υπουργική Απόφαση Αριθμ. ΥΠΑΙΘΑ 357757/7.11.2023, (ΦΕΚ Β' 6542/16.11.2023) και διοικείται από πενταμελή επιτροπή που συγκροτείται από τους :

1. ΤΣΟΛΑΚΟΥ ΕΥΔΟΚΙΑ, υπάλληλος της Γ.Γ.Α., ως Πρόεδρος.
2. ΚΟΣΜΙΔΗ ΞΕΝΟΦΩΝΤΑ, υπάλληλος της Γ.Γ.Α., ως Μέλος
3. ΣΤΕΛΛΑ ΜΑΡΙΝΑ, υπάλληλος της Γ.Γ.Α. ως μέλος.
4. ΚΥΠΡΑΙΟ ΑΡΗ, μέλος της Επιτροπής Εκπαίδευσης της ΕΟΙΠ, Προπονητής Α' επιπέδου, ως μέλος.
5. ΠΑΝΑΓΑΚΗ ΕΥΣΤΑΘΙΟ, μέλος της Επιτροπής Εκπαίδευσης της ΕΟΙΠ, ως μέλος.

Γραμματέας της Επιτροπής ορίζεται η ΚΑΡΑΝΙΚΟΛΑ ΜΑΡΙΑ, υπάλληλος της Γ.Γ.Α.

Διευθύντρια της σχολής ορίζεται η κα ΛΥΜΠΕΡΗ ΚΑΤΕΡΙΝΑ, ΠΜΣ Διοίκηση Αθλητικών Οργανισμών & Επιχειρήσεων.

Τεχνικός Διευθυντής της σχολής ορίζεται ο κος ΔΡΑΚΑΚΗΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ, Πτυχιούχος ΤΕΦΑΑ- Πτυχιούχος Φυσιοθεραπευτής από το Leeds University, UK-BHS Diploma "Philippe Mathews International School of Trainers for the Horse and the Rider", Κάτοχος αναγγελίας άσκησης επαγγέλματος Προπονητή Β' επιπέδου, FEI Tutor- Πιστοποιημένος εκπαιδευτής της Διεθνούς Ομοσπονδίας Ιππασίας, Διεθνής Σχεδιαστής Διαδρομών.

Επιστημονικός Σύμβουλος της σχολής ορίζεται ο κος Jean-Philippe Camboulives, Διευθυντής της Διεθνούς Ομοσπονδίας Ιππασίας - FEI, Μέλος της Συμβουλευτικής Ομάδας Ανάπτυξης της FEI και Εκπαιδευτής Προπονητών της FEI.



## ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ

### A. Κατανομή Μαθημάτων

Τα μαθήματα Σχολής Προπονητών Ιππασίας Γ' Κατηγορίας διακρίνονται σε γενικά μαθήματα τα οποία αποτελούνται από τα θεωρητικά μαθήματα και σε μαθήματα ειδίκευσης όπου αποτελούνται από πρακτικά και θεωρητικά μαθήματα. Οι συμμετέχοντες στη Σχολή Προπονητών υποχρεούνται να παρακολουθήσουν και να εξεταστούν επιτυχώς σε όλα τα παρακάτω μαθήματα:

#### 1. ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 1-2- ΓΕΝΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

ΜΑΘΗΜΑΤΑ Α' ΚΥΚΛΟΥ	Δ.Μ.
ΑΝΑΤΟΜΙΑ	5
ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ	5
ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ	5
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ	5
ΑΝΑΤΟΜΙΑ ΙΠΠΟΥ	10
ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ ΙΠΠΟΥ	10
ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ ΙΠΠΟΥ	5
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΙΠΠΟΥ	5
ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ	10
	<b>60</b>

ΜΑΘΗΜΑΤΑ Β' ΚΥΚΛΟΥ	Δ.Μ.
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ	10
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ	10
ΙΠΠΙΚΗ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ	5
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΚΑΙ ΔΙΟΙΚΗΣΗ	15
ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ	10
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΕΡΕΥΝΑΣ	10
	<b>60</b>

#### 2. ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 3- ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ

ΜΑΘΗΜΑΤΑ Γ' ΚΥΚΛΟΥ	Δ.Μ.
ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ	10
ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ	10
ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ	30
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	10
ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ- ΜΕΤΑΦΟΡΕΣ/ΕΓΓΡΑΦΑ	5
ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ – ΑΝΤΙΝΤΟΠΙΝΓΚ	5
ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ – ΠΛΑΙΣΙΟ ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ	5
ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ - ΗΘΙΚΗ & ΑΚΕΡΑΙΟΤΗΤΑ	5
ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ	90
ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ	10
	<b>180</b>

Στον Κύκλο/Τομέα 1-2 περιλαμβάνονται θεωρητικά και μικτά μαθήματα ενώ στον Κύκλο/Τομέα3 περιλαμβάνονται θεωρητικά, μικτά και πρακτικά μαθήματα.

Θεωρητικά χαρακτηρίζονται τα μαθήματα των οποίων η διδασκαλία πραγματοποιείται από έναν εκπαιδευτή, μόνο σε αίθουσες διδασκαλίας και έχουν ως σκοπό να αποκτήσουν οι υποψήφιοι τις γνώσεις που είναι απαραίτητες για να κατανοήσουν το γνωστικό αντικείμενο της κατάρτισης τους.

Πρακτικά χαρακτηρίζονται τα μαθήματα εκείνα τα οποία αποβλέπουν στην εμπέδωση του θεωρητικού μέρους κατάρτισης και στην απόκτηση δεξιοτήτων, ενώ πραγματοποιούνται είτε σε προπονητικούς χώρους είτε σε άλλους χώρους με φυσική παρουσία των ίππων.

Μικτά χαρακτηρίζονται τα μαθήματα που απαιτούν ταυτόχρονη θεωρητική κατάρτιση και πρακτική εξάσκηση.

Δίδεται η δυνατότητα υλοποίησης μέρους του διδακτικού αντικειμένου με εξ' αποστάσεως εκπαίδευση (έως του 60% των ωρών). Πριν την έναρξη των μαθημάτων της εξ' αποστάσεως εκπαίδευσης θα γίνει παρουσίαση της πλατφόρμας και εκπαίδευση όλων των σπουδαστών στη γενική χρήση του ηλεκτρονικού υπολογιστή (περιήγηση στο διαδίκτυο, windows κ.α.) αλλά και ειδική χρήση (εξοικείωση με τη διαδικτυακή πλατφόρμα εξ' αποστάσεως εκπαίδευσης), έτσι ώστε να εκπαιδευτούν όλοι στον τρόπο λειτουργίας της εξ' αποστάσεως εκπαίδευσης. Με τη μέθοδο αυτή θα καλυφθούν μαθήματα των Γενικών Κύκλων Σπουδών, αλλά και μαθήματα του Ειδικού Κύκλου Σπουδών.

Η υποχρεωτική παρουσία για την εξ' αποστάσεως Εκπαίδευση εξασφαλίζεται ως εξής: Οι διαλέξεις για τα μαθήματα που θα προγραμματιστούν με εξ' αποστάσεως εκπαίδευση θα αναρτώνται στην πλατφόρμα. Κάθε σπουδαστής θα έχει τη δυνατότητα να κάνει χρήση των προσωπικών του κωδικών που θα του δοθούν κατά τη διάρκεια της παρουσίας της πλατφόρμας, ώστε να εισέρχεται στην ψηφιακή πλατφόρμα της τηλε-εκπαίδευσης και να παρακολουθεί τις διαλέξεις.

Στην πλατφόρμα θα έχουν πρόσβαση άτομα με εξουσιοδότηση (διοίκηση σχολής, διευθυντής/ντρια, αρμόδιο τμήμα της Γ.Γ.Α.). Οι διδάσκοντες καθηγητές θα έχουν την δυνατότητα να μεταφέρουν σε ψηφιακή μορφή ανακοινώσεις, την διδακτέα ύλη, βιντεοσκοπημένη παράδοση μαθημάτων, ερωτηματολόγιο με δυνατότητα αυτόματης απάντησης, και ότι άλλο θα μπορούσε να διευκολύνει την εξ' αποστάσεως εκπαίδευση. Η εφαρμογή θα καταγράφει σε βάση δεδομένων τη χρονική διάρκεια σε λεπτά της ώρας την παραμονή των χρηστών-σπουδαστών σε κάθε μάθημα, και τα δεδομένα αυτά θα είναι προσβάσιμα από τα εξουσιοδοτημένα άτομα.

### **3. ΕΠΟΠΤΕΥΟΜΕΝΗ ή ΚΑΘΟΔΗΓΟΥΜΕΝΗ ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ**

Η εποπτευόμενη ή καθοδηγούμενη πρακτική άσκηση είναι ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΗ. Περιλαμβάνει πενήντα (50) ώρες εκπαίδευσης σε διάστημα που θα οριστεί πριν τις θεωρητικές εξετάσεις και τις εξετάσεις ιππικής επάρκειας.



Η Πρακτική Άσκηση των υποψηφίων θα πραγματοποιηθεί υπό την επίβλεψη εξειδικευμένων εκπαιδευτών σε ιππικά σωματεία – μέλη της Ελληνικής Ομοσπονδίας Ιππασίας, μετά από συνεννόηση των εκπαιδευτών και των υποψηφίων.

Μόνο οι επιτυχόντες των γραπτών εξετάσεων θα προχωρήσουν στην Πρακτική Άσκηση και θα λάβουν Ημερολόγιο Πρακτικής Άσκησης, το οποίο θα παραδώσουν στον εκπαιδευτή τους την ημέρα έναρξης της Πρακτικής Άσκησης.

Η επιτυχής ολοκλήρωση της εποπτευόμενης ή καθοδηγούμενης πρακτικής άσκησης πιστοποιείται με κατάθεση των Ημερολογίων Πρακτικής Άσκησης πλήρως συμπληρωμένων και υπογεγραμμένων από τους εκπαιδευτές στην Επιτροπή Διοίκησης.

Μόνο υποψήφιοι που ολοκλήρωσαν την Πρακτική Άσκηση έχουν δικαίωμα στις Τελικές Εξετάσεις της Σχολής Προπονητών Ιππασίας Γ' Επιπέδου.

## **ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ & ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ**

Για το πρακτικό μέρος των μαθημάτων και για την προπονητική εξάσκηση είναι απαραίτητο κάθε υποψήφιος να διαθέτει ίππο ικανό να ανταποκριθεί στις απαιτήσεις των μαθημάτων.

Κάθε ίππο μπορούν να τον μοιράζονται έως και δύο (2) υποψήφιοι.



**ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ – ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ**

Τίτλος	<b>ΑΝΑΤΟΜΙΑ ΤΟΥ ΙΠΠΟΥ (θεωρητικό μάθημα 10 ώρες)</b>
Χώρος διεξαγωγής	Ολυμπιακό Κέντρο Ιππασίας Μαρκόπουλου
Διδάσκων	<b>Αλέξανδρος Μητσόπουλος, Κτηνίατρος ΑΠΘ, Κτηνίατρος Αναφοράς Διεθνούς Ομοσπονδίας Ιππασίας</b>
Καλεσμένοι Εισηγητές	<b>Στράτος Πεπονίδης – Πεταλωτική</b>
Περιεχόμενα	Μέρη του ίππου – Σκελετός
	Κεφαλή – Τράχηλος – Κορμός
	Οδοντιατρική
	Άκρα – Ορθοπεδική
	Πεταλωτική
	Κτηνιατρικός Κανονισμός

Τίτλος	<b>ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΙΠΠΟΥ (θεωρητικό μάθημα 10 ώρες)</b>
Χώρος διεξαγωγής	Ολυμπιακό Κέντρο Ιππασίας Μαρκόπουλου
Διδάσκων	<b>Αλέξανδρος Μητσόπουλος, Κτηνίατρος ΑΠΘ, Κτηνίατρος Αναφοράς Διεθνούς Ομοσπονδίας Ιππασίας</b>
Περιεχόμενα	Παθολογία ίππου
	Πεπτικό σύστημα - Διατροφή – Κολικοί
	Εμβολιασμοί
	Αναπνευστικό – Νευρικό σύστημα
	Λοιμώδη νοσήματα – Δερματοπάθειες
	Αναπαραγωγικό σύστημα

Τίτλος	<b>ΑΝΑΤΟΜΙΑ (θεωρητικό μάθημα 5 ώρες )</b>
Χώρος διεξαγωγής	Ηλεκτρονική πλατφόρμα – Εξ αποστάσεως εκπαίδευση
Διδάσκων	<b>Γιώργος Τσίγγανος, Λέκτορας ΣΕΦΑΑ</b>
Περιεχόμενα	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Εισαγωγή στην ανατομία – Αρθρώσεις</li> <li>• Οστά και αρθρώσεις, σπονδυλικής στήλης,</li> <li>• Οστά και αρθρώσεις άνω άκρου,</li> <li>• Οστά και αρθρώσεις κάτω άκρου,</li> <li>• Μυς σπονδυλικής στήλης,</li> </ul>





- Μυς κορμού, Μυς άνω άκρου, Μυς κάτω άκρου

Τίτλος <b>ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ (θεωρητικό μάθημα 5 ώρες)</b>	
<b>Χώρος διεξαγωγής</b>	Ηλεκτρονική πλατφόρμα – Εξ αποστάσεως εκπαίδευση
<b>Διδάσκων</b>	<b>Γιώργος Τσίγγανος, Λέκτορας ΣΕΦΑΑ</b>
<b>Περιεχόμενα</b>	Σκοπός της διδασκαλίας των μαθημάτων της Αθλητικής Φυσικοθεραπείας είναι η κατανόηση των μηχανισμών που προκαλούν συχνά αθλητικούς τραυματισμούς.

Τίτλος <b>ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ (θεωρητικό μάθημα 5 ώρες)</b>	
<b>Χώρος διεξαγωγής</b>	Ηλεκτρονική πλατφόρμα – Εξ αποστάσεως εκπαίδευση
<b>Διδάσκων</b>	<b>Γιώργος Νάσσης, Διδάκτωρ Εργοφυσιολογίας, MSc – PhD</b>
<b>Περιεχόμενα</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Χημική δομή ανθρωπίνου σώματος και λειτουργία κυττάρου</li> <li>2. Βασικές έννοιες που σχετίζονται με τον αθλητισμό (ομοίσταση, νευρομυϊκός έλεγχος)</li> <li>3. Αίμα και λειτουργία της καρδιάς</li> <li>4. Αναπνευστική λειτουργία</li> <li>5. Λειτουργία του νευρικού συστήματος</li> <li>6. Μυϊκό σύστημα και έλεγχος της κίνησης</li> <li>7. Ορμονικό σύστημα</li> </ol>

Τίτλος <b>ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ (θεωρητικό μάθημα 5 ώρες)</b>	
<b>Χώρος διεξαγωγής</b>	Ηλεκτρονική πλατφόρμα – Εξ αποστάσεως εκπαίδευση
<b>Διδάσκων</b>	<b>Γιώργος Νάσσης, Διδάκτωρ Εργοφυσιολογίας, MSc – PhD</b>
<b>Περιεχόμενα</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Φυσιολογικές αρχές της προπόνησης</li> <li>2. Αερόβια προπόνηση και προσαρμογές</li> <li>3. Αναερόβια προπόνηση και προσαρμογές</li> <li>4. Προπόνηση μυϊκής ενδυνάμωσης και προσαρμογές</li> <li>5. Ρύθμιση του μεταβολισμού</li> </ol>

Τίτλος <b>ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ 1 (θεωρητικό μάθημα 10 ώρες)</b>	
<b>Χώρος διεξαγωγής</b>	Ηλεκτρονική πλατφόρμα – Εξ αποστάσεως εκπαίδευση
<b>Διδάσκων</b>	<b>Dr. Γεώργιος Πίγκος Ειδικός Επιστήμονας στην Βιοκινητική και Κινησιολογία των Αθλητικών κινήσεων</b>
<b>Περιεχόμενα</b>	Γενικές Αρχές Βιοκινητικής, Μυοσκελετικό σύστημα, Ερειστικό σύστημα

Κινητικά πλαίσια των μελών του σώματος, ονοματολογία κινήσεων, είδη αρθρώσεων, σύνδεσμοι, ευκαμψία άρθρωσης, εύρος κίνησης
Άξονες και επίπεδα στο ανθρώπινο σώμα, Ανατομικοί Ορισμοί Κίνησης. Μηχανικός άξονας σκελετικού συστήματος
Είδη Επιβαρύνσεων (Δυνάμειων, Συμπιεστικές δυνάμεις, Ελκτικές-εφελκυστικές δυνάμεις, Στρεπτικές δυνάμεις, Αποσχιστικές δυνάμεις ή δυνάμεις διάτμησης
Μηχανικό μοντέλο του μυός (Βασικές αρχές). Μορφολογικός και λειτουργικός διαχωρισμός των μυών(Βασικές αρχές).. Βασικές μηχανικές ιδιότητες των μυών
Κατηγοριοποίηση των μυών ανάλογα με την λειτουργία που επιτελούν. Σχέση γωνίας και απόδοσης της παραγόμενης μυϊκής δύναμης. Ελαστική ενέργεια :Δέσμευση κατά την προδιάταση και απόδοση
Είδη Μυϊκής λειτουργίας - Διαφοροποιήσεις (έργου- εφαρμογών) Μυϊκό σύστημα, Διαδικασία μυϊκής λειτουργίας Μυϊκή δύναμη, Μυϊκή ισχύς, Μυϊκή αντοχή (Βασικές αρχές).Δύναμη Αδράνειας, Ανάλυση Μοχλών, Είδη μοχλών Δυνάμεις Ροπής, Συνθήκες Ισορροπίας σώματος
Κιναίσθηση και Κινηματικά ερεθίσματα. Ασκήσεις: Χώρου – Χρόνου. Η επίδραση της θερμοκρασίας στη μυϊκή λειτουργία. Ενεργητική αύξηση της μυϊκής θερμοκρασίας
Εφαρμογή της Βιοκινητικής Υποστήριξης στον Προπονητικό Σχεδιασμό του Προγράμματος Αναπτυξιακών. Ηλικιών Διαφοροποιήσεις στο μυϊκό σύστημα Αναπτυξιακών Ηλικιών. Διαφοροποίηση της μυϊκής απόδοσης ανάλογα με το φύλο
Διανυσματική ανάλυση των παραμέτρων της κίνησης Επιλογή Ασκήσεων εφαρμογής με κριτήριο την μείωση τραυματισμού

<b>Τίτλος</b>	<b>ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ - ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ ΙΠΠΟΥ (θεωρητικό μάθημα 5+5= 10 ώρες)</b>
<b>Χώρος διεξαγωγής</b>	Ηλεκτρονική πλατφόρμα – Εξ αποστάσεως εκπαίδευση
<b>Διδάσκων</b>	<b>Αλέξανδρος Γεωργίου, Equine Sports Physiotherapist, Equinology UK</b>

<b>Τίτλος</b>	<b>ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ (θεωρητικό μάθημα 10 ώρες)</b>
<b>Χώρος διεξαγωγής</b>	Ηλεκτρονική πλατφόρμα – Εξ αποστάσεως εκπαίδευση
<b>Διδάσκων</b>	<b>Φλώρα Παπίτση, Αθλητική Ψυχολόγος</b>
<b>Περιεχόμενα</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Η ψυχική υγεία και η συναισθηματική ρύθμιση του προπονητή</li> <li>2. Αναπτύσσοντας ηγετικούς χαρακτήρες στον αθλητισμό</li> <li>3. Θέτοντας S.M.A.R.T. στόχους</li> <li>4. Πως διαχειρίζεται ο προπονητής το προαγωνιστικό στρες</li> <li>5. Τεχνικές χαλάρωσης από το στρες</li> <li>6. Πως χτίζεται η αυτοπεποίθηση του αθλητή</li> </ol>

<b>Τίτλος</b> <b>ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ (θεωρητικό μάθημα 10 ώρες)</b>	
<b>Χώρος διεξαγωγής</b>	Ηλεκτρονική πλατφόρμα – Εξ αποστάσεως εκπαίδευση
<b>Διδάσκων</b>	<b>Σοφία Ρωκ – Μελά, Εκπαιδευτικός,</b> Bachelor of Science in Education of Wheelock College, Βοστώνη Μασαχουσέτης
<b>Περιεχόμενα</b>	Ο ρόλος της Ιππασίας στην Εκπαίδευση.
	Ο σκοπός των εκπαιδευτικών προγραμμάτων
	Προϋποθέσεις για τον σχεδιασμό ενός εκπαιδευτικού προγράμματος: Δυνατότητες και περιορισμοί του χώρου και του χρόνου. Οι ανάγκες και δυνατότητες μάθησης του κοινού που απευθύνεται, (πώς διαφέρει το παιδί από τον ενήλικα).
	Η Παιδαγωγική λειτουργία: Οι αρχές της ολοκληρωμένης μάθησης. Η σχέση του ιππέα με το αθλητικό περιβάλλον. Μέθοδοι διδασκαλίας.
	Ο ρόλος και η οργάνωση του προπονητή ( προετοιμασία-Σχέδια εργασίας-Αξιολόγηση)

<b>Τίτλος</b> <b>ΙΠΠΙΚΗ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ (θεωρητικό μάθημα 5 ώρες)</b>	
<b>Χώρος διεξαγωγής</b>	Ολυμπιακό Κέντρο Ιππασίας Μαρκόπουλου
<b>Διδάσκων</b>	<b>Δημήτρης Δρακάκης, Προπονητής Ιππασίας, FEI Tutor</b>
<b>Περιεχόμενα</b>	Εισαγωγή
	Ανάπτυξη δεξιοτήτων
	Σχεδιασμός ετήσιου κύκλου προπονήσεων – Στοχοθεσία
	Φυσική κατάσταση ιππέα
	Ασκησιολόγιο – Θεωρία ΥΕ
	Forum – ερωτήσεις – τεστ

<b>Τίτλος</b> <b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ &amp; ΔΙΟΙΚΗΣΗ (θεωρητικό μάθημα 15 ώρες )</b>	
<b>Χώρος διεξαγωγής</b>	Ηλεκτρονική πλατφόρμα – Εξ αποστάσεως εκπαίδευση
<b>Διδάσκοντες</b>	<b>Κατερίνα Λυμπέρη, MSc in Sport Management &amp; Λίλιαν Ντιντή, Διευθύντρια Ελληνικής Ομοσπονδίας Ιππασίας</b>



<b>Περιεχόμενα</b>	Ιστορία του αθλητικού μάνατζμεντ - Ορισμός του μάνατζμεντ / αθλητικού μάνατζμεντ - Οργανόγραμμα
	Αξίες - Όραμα – Αποστολή
	Θέση στόχων
	Βασικές αρχές του μάνατζμεντ (Σχεδιασμός / Οργάνωση / Ηγεσία / Έλεγχος / Αξιολόγηση)
	Οργάνωση αθλητικού σωματείου
	Συμβολή του μάνατζμεντ στην προπονητική διαδικασία
	Πολιτικές και διαδικασίες
	Ιστορία της ιππασίας/ Διοικητική διάρθρωση αθλήματος
	Venue Management/ Εγκατάσταση
	Stable management

<b>Τίτλος</b>	<b>Παραβίαση δικαιωμάτων παιδιού και πλαίσιο παιδικής προστασίας (θεωρητικό μάθημα 5 ώρες)</b>
<b>Χώρος διεξαγωγής</b>	Ηλεκτρονική πλατφόρμα – Σύγχρονη τηλε-εκπαίδευση
<b>Διδάσκων</b>	<b>Μαρία Ισιώρου Τσάγκαρη, Ψυχολόγος MPS PSA Psy</b>
<b>Περιεχόμενα</b>	Παιδική ηλικία και παιδική προστασία
	Νομοθεσία
	Ορισμοί
	Κατηγορίες κακοποίησης-παραμέλησης ανηλίκων
	Ενδείξεις κακοποίησης-παραμέλησης ανηλίκων
	Φορείς και υπηρεσίες παιδικής προστασίας και κοινωνικής πρόνοιας

<b>Τίτλος</b>	<b>ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ (θεωρητικό μάθημα 10 ώρες)</b>
<b>Χώρος διεξαγωγής</b>	Ηλεκτρονική πλατφόρμα – Εξ αποστάσεως εκπαίδευση
<b>Διδάσκων</b>	<b>Νεκτάριος Σταύρου, Αναπληρωτής Καθηγητής Αθλητικής Ψυχολογίας &amp; Κινητικής Συμπεριφοράς, Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής &amp; Αθλητισμού, Εθνικό &amp; Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών</b>
<b>Περιεχόμενα</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Εισαγωγή στην κινητική συμπεριφορά:</li> <li>• Έννοιες και εφαρμογές</li> <li>• Κινητικός έλεγχος – Κινητική μάθηση</li> <li>• Βασικές θεωρητικές προσεγγίσεις στην κινητική συμπεριφορά</li> <li>• Έρευνα &amp; κινητική συμπεριφορά (ερευνητικές προσεγγίσεις, μέθοδοι έρευνας)</li> <li>• Κινητικές δεξιότητες (είδη – ταξινόμηση κινητικών δεξιοτήτων, γενική – ειδική κινητική ικανότητα)</li> <li>• Νευρικό σύστημα και κινητική συμπεριφορά</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Μνήμη και κινητική συμπεριφορά</li> <li>• Αντίληψη – προσοχή</li> <li>• Ο ρόλος της προσοχής στην κινητική απόδοση</li> </ul>
--	--

<b>Τίτλος</b> ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΕΡΕΥΝΑΣ (θεωρητικό μάθημα 10 ώρες)	
<b>Χώρος διεξαγωγής</b>	Ηλεκτρονική πλατφόρμα – Εξ αποστάσεως εκπαίδευση
<b>Διδάσκοντες</b>	<b>Νεκτάριος Σταύρου, Αναπληρωτής Καθηγητής Αθλητικής Ψυχολογίας &amp; Κινητικής Συμπεριφοράς, Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής &amp; Αθλητισμού, Εθνικό &amp; Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών</b>
<b>Περιεχόμενα</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Εισαγωγή στη μεθοδολογία έρευνας</li> <li>• Στάδια της επιστημονικής έρευνας</li> <li>• Δεοντολογικά ζητήματα στην έρευνα</li> <li>• Ορισμός – διατύπωση του ερευνητικού προβλήματος</li> <li>• Αναζήτηση βιβλιογραφίας</li> <li>• Διατύπωση μεθόδου</li> <li>• Είδη επιστημονικής έρευνας</li> <li>• Περιγραφική έρευνα 8. Ερωτηματολόγιο</li> <li>• Ερευνητική συνέντευξη</li> </ul>

<b>Τίτλος</b> ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ (θεωρητικό μάθημα 10 ώρες)	
<b>Χώρος διεξαγωγής</b>	Ολυμπιακό Κέντρο Ιππασίας Μαρκόπουλου
<b>Διδάσκων</b>	<b>Δημήτρης Δρακάκης, Προπονητής Ιππασίας, FEI Tutor Γεωργόπουλος Σταύρος, FEI Tutor</b>
<b>Εισηγητές</b>	<b>Ιωάννης Αναστασόπουλος, Γιώργος Μεσσάρης, Προπονητές Ιππασίας</b>
<b>Περιεχόμενα</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Θεωρία συραγωγέα – demo</li> <li>2. Συραγωγέας Ίππου χωρίς σέλα</li> <li>3. Συραγωγέας Ίππου με σέλα</li> <li>4. Συραγωγέας Αρχαρίου Ιππέα χωρίς σέλα</li> <li>5. Συραγωγέας Αρχαρίου Ιππέα με σέλα</li> <li>6. Ένταξη αρχαρίου σε group</li> <li>7. Οργάνωση ημερήσιου πλάνου προπονήσεων σχολής ιππασίας</li> <li>8. Άδεια Ικανότητα Αθλητή – Προετοιμασία (ΙΔ. ΥΕ, Κανονισμοί)</li> <li>9-10. Πρακτική συραγωγέα</li> </ol>

<b>Τίτλος</b> ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ (θεωρητικό μάθημα 10 ώρες)	
<b>Χώρος διεξαγωγής</b>	Ολυμπιακό Κέντρο Ιππασίας Μαρκόπουλου
<b>Διδάσκων</b>	<b>Δημήτρης Δρακάκης, Προπονητής Ιππασίας, FEI Tutor, Διεθνής Σχεδιαστής</b>



	<b>Διαδρομών.</b>
	<b>ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΔΙΑΔΡΟΜΩΝ ΕΜΠΟΔΙΩΝ</b>
<b>Εισηγητής</b>	<b>Βασίλης Σπυρόπουλος, Διεθνής Σχεδιαστής διαδρομών, Level 2</b>
<b>Περιεχόμενα</b>	1. Αρχές σχεδιασμού διαδρομών
	2. Εμπόδια (διαδρομές, διαδρομές ανάλογα με τα άρθρα)
	3. Εμπόδια (διαδρομές, διαδρομές ανάλογα με τα άρθρα)
	4. Εμπόδια (διαδρομές, διαδρομές ανάλογα με τα άρθρα)
	5. Εμπόδια (διαδρομές, διαδρομές ανάλογα με τα άρθρα)
	<b>ΑΜΑΞΟΔΗΓΗΣΗ</b>
	<b>ΙΠΠΙΚΗ ΑΝΤΟΧΗ</b>
<b>Εισηγητής</b>	<b>6. Γεώργιος Σχοινάς, Διεθνής Κριτής Ιππικής Αντοχής</b>
	7. Αρχές σχεδιασμού διαδρομής ιππικής αντοχής
	Χάραξη προπονητικής διαδρομής ιππικής αντοχής
	8.
	9.
<b>Τίτλος</b>	<b>ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ (θεωρητικό μάθημα 10 ώρες)</b>
<b>Χώρος διεξαγωγής</b>	Ηλεκτρονική πλατφόρμα – Εξ αποστάσεως εκπαίδευση
<b>Διδάσκουσα</b>	<b>Αγγελική-Παυλίνα Σβορώνου, Διεθνής Κριτής και Επόπτης, FEI Level 3</b>
<b>Εισηγητές</b>	<b>Μιμή Κυρκίνη, Νίκη Μαρκογιάννη, Ανζέλ Σβορώνου, Χρήστος Σπυρούνης, Γιώργος Σχοινάς, Κριτές Ιππασίας</b>
<b>Περιεχόμενα</b>	1. Εισαγωγή – Γενικά περί κανονισμών
	2. Γενικός κανονισμός (περιλαμβάνει Πειθαρχικό, Κριτών/ Διαφήμιση, Antidoping κλπ)
	3. Προκηρύξεις – εφαρμογή κανονισμών στους αγώνες
	4. Ειδικοί κανονισμοί – Ιππική δεξιοτεχνία
	5. Ειδικοί κανονισμοί – Υπερπήδηση εμποδίων (αγωνιστικός χώρος)
	6. Ειδικοί κανονισμοί – Υπερπήδηση εμποδίων (προθέρμανση)
	7. Ειδικοί κανονισμοί – Ιππικού τριάθλου
	8. Ειδικοί κανονισμοί – Ιππικής αντοχής
	9. Ειδικοί κανονισμοί – Αμαξοδήγησης
	10. Επόπτες

<b>Τίτλος</b>	<b>ΜΕΘΟΔΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ (θεωρητικό μάθημα 10 ώρες)</b>
<b>Χώρος</b>	Ολυμπιακό Κέντρο Ιππασίας Μαρκόπουλου



<b>διεξαγωγής</b>	
<b>Διδάσκοντες</b>	<b>Σταύρος Γεωργόπουλος, FEI Tutor</b>
<b>Εισηγητής</b>	Αναστασόπουλος Ιωάννης, Προπονητής Ιππασίας (Σχολή – Θεωρία)
<b>Περιεχόμενα</b>	Ανάλυση του ρόλου του προπονητή
	Σχεδιασμός μαθήματος
	Γενική Θεωρία
	Ασκησιολόγιο ΙΔ
	Σχολή Ιππασίας / Εκμάθηση αθλήματος σε αρχάριους Οργάνωση - Μεθοδολογία

<b>Τίτλος</b>	<b>ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ ΕΓΓΡΑΦΑ – ΜΕΤΑΦΟΡΕΣ (θεωρητικό μάθημα 5 ώρες)</b>
<b>Χώρος διεξαγωγής</b>	Ηλεκτρονική πλατφόρμα – Εξ αποστάσεως εκπαίδευση
<b>Διδάσκοντες</b>	<b>Δημήτρης Δρακάκης, Προπονητής Ιππασίας, FEI Tutor</b>
<b>Εισηγητής</b>	<b>Έπη Χαραλαμποπούλου, Αγωνιστικό Τμήμα ΕΟΙ</b>
<b>Περιεχόμενα</b>	Έγγραφα Ταυτοποίησης Ίππων – Διαδικασία έκδοσης εθνικών και διεθνών διαβατηρίων
<b>Εισηγητής</b>	<b>Γιάννης Βασιλείου, Πιστοποιημένος μεταφορέας ίππων</b>
	Προετοιμασία / Ασφάλεια
	Έγγραφα διατυπώσεις

<b>Τίτλος</b>	<b>ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ ΑΝΤΙΝΤΟΠΙΝΓΚ (θεωρητικό μάθημα 5 ώρες)</b>
<b>Χώρος διεξαγωγής</b>	Ηλεκτρονική πλατφόρμα – Εξ αποστάσεως εκπαίδευση
<b>Συντονιστές</b>	<b>Χρήστος Παπούλιας/Δημήτρης Μπραουδάκης, Γραφείο Εκπαίδευσης Ε.Ο.ΚΑ.Ν.</b>
<b>Περιεχόμενα</b>	<p>1η ΩΡΑ: (Ερωτηματολόγιο) - Εισαγωγή στην Καταπολέμηση του Ντόπινγκ / Ρίσκα χρήσης συμπληρωμάτων διατροφής <i>Εισηγητής: Δημήτρης Μπραουδάκης, Γραφείο Εκπαίδευσης Ε.Ο.ΚΑ.Ν.</i></p> <p>2η ΩΡΑ: Παραβάσεις Αντιντόπινγκ / Πειθαρχικές-ποινικές κυρώσεις <i>Εισηγητής: Χρίστος Χριστόπουλος, Γραφείο Νομικής Υποστήριξης Ε.Ο.ΚΑ.Ν.</i></p> <p>3η ΩΡΑ: Διαδικασία δειγματοληψίας <i>Εισηγήτρια: Αντωνία Κώτσια, Γραφείο Ελέγχου Ντόπινγκ Ε.Ο.ΚΑ.Ν.</i></p> <p>4η ΩΡΑ: Κατάλογος Απαγορευμένων και TUE- Έλεγχος θεραπευτικής αγωγής / Συνέπειες υγείας, κοινωνικές και ψυχολογικές χρήσης απαγορευμένων ουσιών <i>Εισηγήτρια: Σπυριδούλα Χριστοπούλου, Γραφείο Επιστημονικής Υποστήριξης και Ποιότητας Ε.Ο.ΚΑ.Ν.</i></p>

	5η ΩΡΑ: Η σημασία του Γραφείου Έρευνας και Συλλογής Πληροφοριών στην Καταπολέμηση του Ντόπινγκ – (Ερωτηματολόγιο) <i>Εισηγήτρια: Στάλω Κάττου, Γραφείο Ερευνών και Συλλογής Πληροφοριών Ε.Ο.ΚΑ.Ν.</i>
--	--

ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ ΗΘΙΚΗ & ΑΚΕΡΑΙΟΤΗΤΑ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ (θεωρητικό μάθημα 5 ώρες )	
<b>Χώρος διεξαγωγής</b>	Ηλεκτρονική πλατφόρμα – Εξ αποστάσεως εκπαίδευση
<b>Διδάσκων</b>	<b>Κατερίνα Μουρατίδου, Καθηγήτρια στο ΤΕΦΑΑ Σερρών του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης (ΑΠΘ)</b>
<b>Περιεχόμενα</b>	Το συγκεκριμένο μάθημα αποσκοπεί στο να κατακτήσει ο/η συμμετέχων/-ουσα όλες εκείνες τις βασικές γνώσεις και τις δεξιότητες, προκειμένου στην πράξη α) να λειτουργήσει με βάση τις αρχές της ηθικής και της ακεραιότητας σε χώρους φυσικής δραστηριότητας/αθλητισμού, και β) να υποστηρίξει την καλλιέργεια του χαρακτήρα των παιδιών και εφήβων που συμμετέχουν σε χώρους φυσικής δραστηριότητας/άθλησης, ενισχύοντας ταυτόχρονα την εκμάθηση αρετών που συνδέονται με τους εν λόγω χώρους. Έτσι, με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος οι συμμετέχοντες/ουσες θα είναι σε θέση να γνωρίζουν - μεταξύ άλλων - τη σύνδεση της ηθικής ικανότητας με τον αθλητισμό, τον έλεγχο και την ορθή διοίκηση της ομάδας, καθώς επίσης και την αντιμετώπιση προβληματικών συμπεριφορών που μπορεί να εμφανιστούν στα πλαίσια της προπόνησης.

ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ (15 θεωρία) – ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ (πρακτικά) ΙΠΠΙΚΗ ΔΕΞΙΟΤΕΧΝΙΑ	
<b>Χώρος διεξαγωγής</b>	Ολυμπιακό Κέντρο Ιππασίας Μαρκόπουλου
<b>Διδάσκοντες</b>	<b>Τζοάνα Γεωργοπούλου, Προπονήτρια Ιππασίας Β' Κατηγορίας,</b>
<b>Εισηγητές:</b>	<b>Ελένη Μυράτ, Κάτοχος Διπλώματος Προπονήτριας Ιππασίας Β' Κατηγορίας</b>
<b>Περιεχόμενα</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ανάπτυξη ισορροπίας και σωστού καθίσματος ιππεία</li> <li>2. Χρήση βοηθημάτων για την ημικράτηση (πως γίνεται και γιατί χρησιμοποιείται)</li> <li>3. Χρήση βοηθημάτων για τις εναλλαγές από βηματισμό σε βηματισμό (σε τι βοηθούν οι εναλλαγές)</li> <li>4. Χρήση βοηθημάτων για τις εναλλαγές μέσα στον κάθε βηματισμό και η ωφέλεια αυτών</li> <li>5. Διατήρηση σταθερού και ζωηρού ρυθμού και ισορροπίας του αλόγου</li> <li>6. Διατήρηση επαφής – σωστή χρήση χεριών</li> <li>7. Ευθυγράμμιση (ευθείες και καμπύλες)</li> </ol>



8. Κάμψεις σε βάρη και τροχάδην
9. Κάμψεις σε καλπασμό – Όμος μπροστά (προετοιμασία μελλοντικών ασκήσεων μέσω αυτών)
10. Συγκέντρωση – Συνεργασιμότητα και χαλαρότητα του αλόγου. Αντιμέτωπιση προβλημάτων
11. Ακρίβεια στην οδήγηση (ασκήσεις μέσα στο στίβο)
12. Πλαγιοτροχασμός (βάρη – τροχάδην) – Γιατί χρησιμοποιείται – Επίδραση στο άλογο
13. Όμος εντός (βάρη – τροχάδην) - Γιατί χρησιμοποιείται – Επίδραση στο άλογο
14. Πίσω βήματα - Γιατί χρησιμοποιείται – Επίδραση στο άλογο
15. Αντίθετος καλπασμός - Γιατί χρησιμοποιείται – Επίδραση στο άλογο
16. Απλή αλλαγή καλπασμού - Γιατί χρησιμοποιείται – Επίδραση στο άλογο
17. Πως χτίζουμε μία προθέρμανση
18. Προετοιμασία για τεστ AIA (license)

**ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ (15 θεωρία) – ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ (πρακτικά)  
ΥΠΕΡΠΗΔΗΣΗ ΕΜΠΟΔΙΩΝ**

<b>Χώρος διεξαγωγής</b>	<b>Ολυμπιακό Κέντρο Ιππασίας Μαρκόπουλου</b>
<b>Διδάσκοντες</b>	<b>Σταύρος Γεωργόπουλος, Δημήτρης Δρακάκης, FEI Tutors</b>
<b>Περιεχόμενα</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Βαλβίδα εδάφους προς βαλβίδα εδάφους <ol style="list-style-type: none"> <li>Σε ευθεία γραμμή</li> <li>Σε καμπύλη</li> </ol> </li> <li>Βαλβίδα εδάφους προς εμπόδιο <ol style="list-style-type: none"> <li>Σε ευθεία γραμμή</li> <li>Σε καμπύλη</li> </ol> </li> <li>Βαλβίδα εδάφους προς εμπόδιο και μετά προς βαλβίδα εδάφους <ol style="list-style-type: none"> <li>ευθεία και ευθεία</li> <li>ευθεία και καμπύλη</li> <li>καμπύλη και καμπύλη</li> <li>καμπύλη και ευθεία</li> </ol> </li> <li>Εμπόδιο προς εμπόδιο <ol style="list-style-type: none"> <li>ευθεία γραμμή</li> <li>καμπύλη</li> </ol> </li> <li>Λαγουδάκια (bounce)</li> <li>Γυμναστική άσκηση</li> </ol>



7. Διαδρομή με βαλβίδες εδάφους
8. Διαδρομή εμποδίων
9. Multi functional exercise - Άσκηση πολλαπλών δεξιοτήτων και οφελών

## ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΝΑ ΜΗΝΑ

	2/24	3/24	4/24	5/24	6/24	7/24	8/24	9/24	10/24	11/24	12/24
Ανατομία	X										
Φυσιολογία					X						
Ανατομία – Φυσιολογία Ίππου	X										
Εργοφυσιολογία					X						
Φυσικοθεραπεία – Εργοφυσιολογία ίππου											
Φυσικοθεραπεία	X										
Βιομηχανική			X								
Αθλητική Ψυχολογία					X						
Αθλητική Παιδαγωγική					X						
Ιππική διδακτική				X							
Οργάνωση & διοίκηση αθλητισμού				X							
Κινητική Μάθηση				X							
Μεθοδολογία έρευνας				X							
Γενική Προπονητική				X							
Τεχνική ανάλυση					X						
Ειδική Προπονητική											
Μεθοδολογία Διδασκαλίας			X								
Ειδικά θέματα			X	X							
Προπονητική εξάσκηση				X		X					
Κανονισμοί			X								
Θεωρητικές εξετάσεις – Ιππικής Επάρκειας								X			
Εξετάσεις											X
Πρακτική									X	X	

### **A. ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ**

1. Η διάρκεια της ωριαίας διδασκαλίας όλων των μαθημάτων καθορίζεται σε 45 λεπτά μετά τη λήξη δύο ωριαίων διδασκαλιών ακολουθεί διάλειμμα δεκαπέντε (15) λεπτών. Ο μέγιστος αριθμός των ωρών διδασκαλίας καθορίζεται σε δέκα (10) ώρες ανά ημέρα κατάρτισης. Η διδασκαλία των πρακτικών ή του πρακτικό μέρους μικτών μαθημάτων είναι δυνατό να γίνεται συνεχόμενη μέχρι τρεις (3) ώρες.
2. Η είσοδος των καταρτιζόμενων στην αίθουσα διδασκαλίας ή στον προπονητικό χώρο επιτρέπεται έως και 10' μετά την ορισμένη ώρα έναρξης του μαθήματος σύμφωνα με το ωρολόγιο πρόγραμμα.
3. Οι παρουσίες λαμβάνονται υποχρεωτικά ανά ώρα εκπαίδευσης κατά την έναρξη της και με ευθύνη του εκπαιδευτή ή των εκπαιδευτών.

### **B. ΕΠΙΤΥΧΗΣ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ**

Η επιτυχής παρακολούθηση συνίσταται: α) στην παρακολούθηση μαθημάτων (επαρκής παρακολούθηση), β) στις γραπτές εξετάσεις στα διδασκόμενα μαθήματα και στις πρακτικές εξετάσεις ιππικής επάρκειας γ) στην επαρκή ολοκλήρωση της εποπτευόμενης ή καθοδηγούμενης πρακτικής άσκησης και δ) στις τελικές πρακτικές εξετάσεις (για το πρακτικό μέρος των μαθημάτων ειδίκευσης). Πτυχιούχοι ΤΕΦΑΑ καθώς και άλλων τμημάτων ΑΕΙ μπορούν να μεταφέρουν τις παρακολούθησεις των γνωστικών αντικειμένων που έχουν διδαχθεί στα υποχρεωτικά μαθήματα των κύκλων 1 και 2 με τους αντίστοιχους βαθμούς.

### **Γ. ΕΠΑΡΚΗΣ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ**

1. Οι συνολικές ώρες υποχρεωτικής παρακολούθησης των μαθημάτων της σχολής για κάθε υποψήφιο, δεν μπορούν σε καμιά περίπτωση να είναι λιγότερες του 95% των συνολικών ωρών διδασκαλίας, ήτοι 285 ώρες.
2. Ο χαρακτηρισμός της επαρκούς παρακολούθησης των υποψηφίων γίνεται μετά τη λήξη της διδασκαλίας των μαθημάτων και πριν από τις γραπτές εξετάσεις και τις εξετάσεις ιππικής επάρκειας. Ο Δ/ντής της Σχολής ανακοινώνει τα αποτελέσματα της επαρκούς παρακολούθησης των υποψηφίων την επόμενη της λήξης της διδασκαλίας των μαθημάτων με σκοπό να συμμετέχουν όσοι δικαιούνται στις γραπτές εξετάσεις και τις εξετάσεις ιππικής επάρκειας. Εάν ο υποψήφιος κατά τη διάρκεια της Σχολής συμπληρώσει μεγαλύτερο αριθμό



απουσιών από τα προβλεπόμενα τότε με απόφαση του Δ/ντη της Σχολής διακόπτεται η παρακολούθηση του.

3. Ο υποψήφιος δεν έχει δικαίωμα προσέλευσης στις τελικές εξετάσεις εφόσον η παρακολούθηση μαθημάτων ή της πρακτικής άσκησης του χαρακτηρίστηκε ως ανεπαρκής.

## ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ

### A. Οργάνωση των εξετάσεων

1. Μετά τη λήξη των μαθημάτων ακολουθεί μια εξεταστική περίοδος, κατά τη διάρκεια της οποίας οι υποψήφιοι εξετάζονται γραπτά σ' όλη τη διδακτέα ύλη που προβλέπεται από το αναλυτικό πρόγραμμα και πρακτικά προκειμένου να διαπιστωθεί η ιππική τους επάρκεια.
2. Οι γραπτές εξετάσεις και οι εξετάσεις ιππικής επάρκειας θα πραγματοποιηθούν εντός ενός μήνα (ενδεικτικά) μετά τη λήξη των μαθημάτων της Σχολής.
3. Ο Διευθυντής της Σχολής έχει τη γενική ευθύνη της εύρυθμης διεξαγωγής των εξετάσεων, ο οποίος παράλληλα μεριμνά έγκαιρα για την καταλληλότητα των χώρων, τη διαθεσιμότητα των υλικών και μέσων και γενικότερα για το αδιάβλητο των εξετάσεων.
4. Οι γραπτές εξετάσεις, οι εξετάσεις ιππικής επάρκειας και οι τελικές εξετάσεις διεξάγονται με την ευθύνη μιας τετραμελούς επιτροπής αποτελούμενη από τον Τεχνικό Διευθυντή της Σχολής, δύο διδάσκοντες που δίδαξαν κατά τη διάρκεια της Σχολής, και ένα μέλος από την 5μελή Επιτροπή που είναι υπάλληλος της ΓΓΑ.
5. Η διάρκεια επεξεργασίας των θεμάτων κατά τη γραπτή εξέταση σε καμιά περίπτωση δεν υπερβαίνει τις τρεις (3) ώρες.
6. Ειδική μέριμνα λαμβάνεται για την προφορική εξέταση υποψηφίων με αποδεδειγμένη, πριν από τη διεξαγωγή των εξετάσεων, δυσλεξία όπως ορίζει ο νόμος.
7. Αν ο υποψήφιος αποτύχει σε μάθημα ή μαθήματα κατά τις γραπτές εξετάσεις γίνεται επανεξέταση και η επαναληπτική εξεταστική περίοδος ορίζεται με απόφαση της Επιτροπής Διοίκησης, σε ημερομηνία πριν την έναρξη της Πρακτικής Άσκησης. Δεν υπάρχει η δυνατότητα επανεξέτασης στις τελικές εξετάσεις.



## **B. Διαδικασία διεξαγωγής εξετάσεων**

### **Γραπτές εξετάσεις**

1. Για την ανάπτυξη των θεμάτων χορηγούνται στους εξεταζόμενους, με ευθύνη των επιτηρητών της αίθουσας, ειδικά σφραγισμένα και υπογεγραμμένα, ιδιόχειρα από τον εξεταστή του μαθήματος, φύλλα χάρτου-κόλλες αναφοράς ή τυπωμένα ερωτηματολόγια.
2. Στην αρχή της εξέτασης γίνεται από τους επιτηρητές και έλεγχος των στοιχείων ταυτότητας των εξεταζόμενων.
3. Τα φύλλα θεμάτων και απαντήσεων επιστρέφονται στον ορισθέντα επιτηρητή, μετά το πέρας της επεξεργασίας των θεμάτων.
4. Ο επιτηρητής αφού διαγράψει τα τυχόντα κενά στα φύλλα απαντήσεων, μονογραφεί στο τέλος της διαπραγμάτευσης των θεμάτων, καταμετρά τα γραπτά και αντιπαραβάλλει με την κατάσταση των υποψηφίων που είχαν δικαίωμα συμμετοχής στην εξέταση, πιστοποιεί τους απόντες και αναγράφει τα ονοματεπώνυμα τους στο φάκελο εξετάσεων. Στη συνέχεια τα γραπτά παραδίδονται στο Διευθυντή της Σχολής.

### **Εξετάσεις ιππικής επάρκειας**

1. Στις εξετάσεις ιππικής επάρκειας θα ζητηθεί από τους υποψηφίους να εκτελέσουν ένα τεστ ιππικής δεξιότητας (Παράρτημα 1) και να ολοκληρώσουν μία διαδρομή εμποδίων με ανώτερο ύψος εμποδίων 1,00 μ. (Παράρτημα 2). Μετά την κάθε ιππική εξέταση θα ακολουθεί ανάλυση του τεστ/της διαδρομής από τον υποψήφιο στους εξεταστές. Προβιβάσιμος βαθμός στο τεστ ιππικής επάρκειας ορίζεται το 60%.
2. Είναι ευθύνη του υποψηφίου να προσέλθει στις εξετάσεις ιππικής επάρκειας με ίππο ικανό να ανταποκριθεί στις απαιτήσεις της εξέτασης. Στις εξετάσεις κάθε ίππο μπορούν να τον μοιράζονται έως και δύο (2) υποψήφιοι, συνίσταται όμως κάθε ίππος να συμμετέχει στις εξετάσεις μία φορά την ημέρα.
3. Στις εξετάσεις ιππικής επάρκειας περιλαμβάνεται και προφορική συνέντευξη του υποψηφίου με τα μέλη της Επιτροπής Εξετάσεων.
4. **Σε περίπτωση αδυναμίας υποψηφίου να λάβει μέρος στις εξετάσεις** για αποδεδειγμένους λόγους υγείας του ίδιου (με την προσκόμιση πιστοποιητικού δημόσιου νοσοκομείου) ή του αλόγου (με την προσκόμιση κτηνιατρικού πιστοποιητικού), δύναται εξεταστεί σε νέα ημερομηνία η οποία θα οριστεί με απόφαση της επιτροπής εκπαίδευσης.

Σε περίπτωση που υποψήφιος κριθεί ΑΝΕΠΑΡΚΗΣ στην α' εξεταστική ημερομηνία μπορεί να προσέλθει στη β' ημερομηνία εφόσον αυτή υπάρχει για υποψήφιους που δήλωσαν αδυναμία



να προσέλθουν για λόγους υγείας. Το τεστ ιππικής επάρκειας αξιολογείται συγκεντρωτικά, επομένως οι υποψήφιοι που θα προσέλθουν στην β' ημερομηνία θα εξεταστούν στην Ιππική Δεξιότητα και την Υπερπήδηση Εμποδίων. Οι εξετάσεις στα δύο ιππικά αγωνίσματα δύναται να οριστούν για την ίδια ημέρα. Επισημαίνεται ότι δεν θα υπάρξει άλλη ημερομηνία εξέτασης ιππικής επάρκειας για κανέναν υποψήφιο.

### **Τελικές εξετάσεις**

1. Στις τελικές εξετάσεις οι υποψήφιοι θα εξεταστούν ως προς τις προπονητικές τους ικανότητες. Θα τους ζητηθεί να παρουσιάσουν ομαδικό μάθημα ή/και ατομικό μάθημα με θέμα/αντικείμενο προπόνησης που θα επιλέξουν μέσω κλήρωσης. Μέρος των εξετάσεων προπονητικής είναι ο σχεδιασμός του μαθήματος (planning) και η συζήτηση αποτελεσμάτων (de-briefing) μετά το πέρας του μαθήματος.

Στις τελικές εξετάσεις συνυπολογίζεται η βαθμολογία αξιολόγησης του άγνωστου ίππου. Η εξέταση στην ίππευση άγνωστου ίππου περιλαμβάνει ίππευση, διάρκειας περίπου 20 λεπτών, και στη συνέχεια οι υποψήφιοι θα πρέπει να περιγράψουν/αξιολογήσουν αιτιολογημένα την ικανότητα του ίππου σε συγκεκριμένες ασκήσεις/κινήσεις στους εξεταστές και να παρουσιάσουν τις ανάλογες προτάσεις για τη βελτίωσή του.

Πριν τις Τελικές Εξετάσεις, σε ημερομηνία που θα ορίζεται στην ενημέρωση για το log book, οι υποψήφιοι θα πρέπει να έχουν υποβάλλει στην Επιτροπή Εξετάσεων το Ημερολόγιο Πρακτικής Άσκησης.

2. Οι εξετάσεις προπονητικής θα διεξαχθούν με τη βοήθεια αθλητών-μοντέλων (test riders). Οι υποψήφιοι που θα λάβουν μέρος πρέπει να εξασφαλίσουν τουλάχιστον ένα ζευγάρι ίππου – ιππέα για τις εξετάσεις.

## **Γ. Βαθμολόγηση- Αξιολόγηση**

1. Η βαθμολογική κλίμακα των γραπτών εξετάσεων ορίζεται από μηδέν έως εκατό (0-100) και ως κατώτερος προβιβάσιμος βαθμός θεωρείται το πενήντα (50) για κάθε μάθημα.
2. Στις εξετάσεις ιππικής επάρκειας δίδεται στον υποψήφιο ο χαρακτηρισμός «ΕΠΑΡΚΗΣ/ΑΝΕΠΑΡΚΗΣ», ο οποίος και σημειώνεται στην κατάσταση εξεταζομένων που έχει στη διάθεσή του κατά την ημέρα των εξετάσεων ο Διευθυντής της Σχολής. Στο τέλος των εξετάσεων ιππικής επάρκειας, συνεδριάζει η Επιτροπή Εξετάσεων με μόνο θέμα την επικύρωση των αποτελεσμάτων των εξετάσεων επάρκειας.



3. Η βαθμολογική κλίμακα των τελικών πρακτικών εξετάσεων ορίζεται από πέντε (5) έως το δέκα (10). Η βαθμολογία από 5 έως 6,4 αντιστοιχεί στο χαρακτηρισμό «καλώς», από 6,5 έως 8,4 στο «λίαν καλώς» και από 8,5 έως 10 στο «άριστα».
4. Η αξιολόγηση των γνώσεων, ικανοτήτων και δεξιοτήτων των σπουδαστών γίνεται λαμβάνοντας υπόψη (α) την αξιολόγηση συμμετοχής σε εργασίες προόδου (ατομικές ή ομαδικές, προαιρετικές ή υποχρεωτικές) (β) την τελική εξέταση (γραφτές, πρακτικές εξετάσεις)
5. Πτυχιούχοι Τ.Ε.Φ.Α.Α. καθώς και άλλων τμημάτων Α.Ε.Ι. μεταφέρουν τις παρακολουθήσεις των γνωστικών αντικειμένων που έχουν διδαχθεί στα υποχρεωτικά μαθήματα των κύκλων 1 και 2 με τους αντίστοιχους βαθμούς.

Ο τρόπος αξιολόγησης στις γραπτές εξετάσεις περιγράφεται ανά μάθημα ως εξής:

<b>ΤΡΟΠΟΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ</b>					
<b>Μαθήματα</b>	Τεστ				
	Γραπτές εξετάσεις	πολλαπλών απαντήσεων	Προφορικές εξετάσεις	Αξιολόγηση εργασιών	Πρακτικές εξετάσεις
<b>Ανατομία</b>		100%			
<b>Φυσιολογία</b>		100%			
<b>Ανατομία Ίππου</b>		100%			
<b>Φυσιολογία Ίππου</b>		100%			
<b>Εργοφυσιολογία</b>					
<b>Φυσικοθεραπεία</b>					
<b>Εργοφυσιολογία Ίππου</b>		100%			
<b>Φυσικοθεραπεία Ίππου</b>		100%			
<b>Βιομηχανική</b>		100%			
<b>Κινητική Μάθηση</b>		100%			
<b>Οργάνωση &amp; διοίκηση αθλητισμού</b>		100%			
<b>Αθλητική Ψυχολογία</b>		100%			
<b>Αθλητική Παιδαγωγική</b>				100%	
<b>Ιππική διδακτική</b>		100%			
<b>Αθλητική Ψυχολογία</b>		100%			
<b>Γενική Προπονητική</b>		100%			
<b>Τεχνική ανάλυση</b>		100%			
<b>Ειδική Προπονητική</b>					100%
<b>Μεθοδολογία Διδασκαλίας</b>		100%			
<b>Ειδικά θέματα</b>		100%			

Κανονισμοί	100%	
Προπονητική εξάσκηση		100%

## ΧΟΡΗΓΗΣΗ ΔΙΠΛΩΜΑΤΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ ΙΠΠΑΣΙΑΣ Γ' ΕΠΙΠΕΔΟΥ

1. Δίπλωμα της Σχολής Προπονητών Ιππασίας Γ' Επιπέδου έχουν δικαίωμα να αποκτήσουν όσοι κατέχουν όλα τα απαραίτητα δικαιολογητικά, είχαν επαρκή παρακολούθηση των μαθημάτων, ολοκλήρωσαν την απαιτούμενη πρακτική άσκηση και περάτωσαν με επιτυχία τις γραπτές εξετάσεις, τις εξετάσεις ιππικής επάρκειας και τις τελικές πρακτικές εξετάσεις.
2. Τα Διπλώματα παραδίδονται στους επιτυχόντες από το αρμόδιο Τμήμα της Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού (Γ.Γ.Α.)
3. Το κάθε Δίπλωμα για να θεωρείται έγκυρο φέρει σφραγίδα και αρίθμηση από την Γ.Γ.Α.
4. Ο τύπος Διπλωμάτων και τα όσα αναφέρονται σε αυτά είναι κοινός και σύμφωνος με πρότυπο που παραδίδει το αρμόδιο τμήμα της Γ.Γ.Α.

