



Kurs na Instruktora Sportu
Polskiego Związku Jeździeckiego

INFORMATOR DZIAŁU SZKOLENIOWEGO PZJ



Spis treści

1. Wymagania wstępne do udziału w kursie na Instruktora Sportu	2
2. Przebieg kursu	2
3. Praktyki zawodowe.....	4
4. Wymagania końcowe na egzaminie	4
5. Wymagania do uzyskania tytułu zawodowego Instruktora Sportu.....	4
6. Uprawnienia po kursie	6
7. Warunki licencjonowania szkoleniowca.....	6
8. Zalecana literatura i przydatne linki	7
9. Załączniki	8
Załącznik 1 Wykaz zagadnień na egzamin teoretyczny	8
Załącznik 2 Dzienniczek praktyk zawodowych	11

1. Wymagania wstępne do udziału w kursie na Instruktora Sportu

Warunkiem ubiegania się do udziału w kursie na Instruktora Sportu jest:

- Ukończony **21 rok życia** (dopuszczalne jest podejście do kursu wcześniej, z tym że uprawnienia kursant otrzyma dopiero w dniu wypełnienia tego warunku)
- Posiadanie **świadczenia dojrzałości**
- Posiadanie **zaświadczenia lekarskiego** o braku przeciwwskazań do uprawiania jazdy konnej
- Złożenie oświadczenia o tym, że nie było się skazanym prawomocnym wyrokiem za umyślne przestępstwo, o którym mowa w art.41 ustawy o sporcie (tj. z dnia 29 maja 2020 roku Dz. U. z 2020 r. poz. 1133 z późn. Zm.)
- Posiadanie **tytułu Instruktora Szkolenia Podstawowego** lub tytuł **Instruktora Jazdy Konnej**
- Posiadanie aktualnej **licencji szkoleniowca PZJ** oraz posiadanie **złotej odznaki jeździeckiej** i co najmniej **III klasy sportowej w karierze**.
- W przypadku braku tytułu IJK - posiadanie w karierze co najmniej II klasy sportowej w dyscyplinach olimpijskich
- Osoby posiadające II klasę sportową w skokach oraz aktualną licencję Instruktora Jazdy Konnej mogą uczestniczyć w kursie skróconym na Instruktorów Sportu.
- Do kursu skróconego mogą też podejść osoby posiadające w karierze I klasę sportową w skokach, ujeżdżeniu lub wkkw.

2. Przebieg kursu

Kurs przebiega w formie hybrydowej. Część zajęć prowadzona jest on-line przy pomocy platformy ZOOM. Linki do zajęć przesyła biuro PZJ na wskazany przez kursanta adres mailowy. Wstępne godziny i daty zajęć on-line podane są na początku kursu. Szczegółowy plan wysyłany jest przed rozpoczęciem każdego miesiąca.

Zajęcia on-line prowadzone są 2 razy w tygodniu w godzinach wieczornych (18:30 – 21:30/45). Uczestnicy zobowiązani są uczestniczyć w co najmniej 80% zajęć. Po każdym zajęciu generowany jest raport uczestnictwa.

Wykaz tematów na zajęciach on-line:

Psychologia

Pedagogika

Historia jeździectwa

Aspekty prawne

Etyczne podstawy użytkowania koni

Sprawy sędziowskie i komisaryczne (wyciąg z najważniejszych przepisów dyscyplin)

Marketing w sporcie

Zagadnienia weterynaryjne



Zjazdy stacjonarne odbywają się w wybranym certyfikowanym ośrodku jeździeckim. Miejsce podane jest przed rozpoczęciem kursu. Plan zajęć jest intensywny i obejmuje na każdym zjeździe co najmniej 3 dniowe zajęcia teoretyczne i praktykę jeździecką. W zjazdach można uczestniczyć z własnym koniem. Możliwość wypożyczenia konia jest dodatkowo płatna.

Wykaz tematów realizowanych w czasie zjazdów stacjonarnych:

Część dt. człowieka jako sportowca:

Anatomia i antropologia człowieka

Biochemia

Biomechanika

Fizjologia

Medycyna sportowa

Pierwsza pomoc przedmedyczna

Żywnienie sportowca

Część dt. teorii sportu:

Teoria sportu

Teoria treningu sportowego

Odnowa biologiczna

Organizacja i zarządzanie w sporcie

Nowoczesne technologie

Część hipologiczna:

Psychologia konia

BHP pracy z końmi

Anatomia i fizjologia konia

Podstawowe zagadnienia weterynaryjne

Identyfikacja koni

Sposoby oceny wartości użytkowej koni

Podstawy genetyki w hodowli koni

Część specjalistyczna – jeździectwo klasyczne:

Metody nauczania jazdy konnej

Zasady prowadzenia zajęć z różnymi grupami wiekowymi

Dosiad i jego rodzaje

Teoria i praktyka treningu ujeżdżeniowego

Teoria i praktyka treningu skokowego

Teoria i praktyka treningu w wkkw

Teoria i praktyka treningu w SRK

Przygotowanie do rywalizacji sportowej

Trening uzupełniający jeźdźca – wołyżerka

Teoria i praktyki pracy z koniem z ziemi

3. Praktyki zawodowe

Kursant ma obowiązek odbyć praktyki zawodowe w wymiarze 10 dni u 3 promotorów z aktualnej listy promotorów PZJ. Praktyki należy odbyć u trzech promotorów:

- Specjaliści z zakresu konkurencji skoki przez przeszkody
- Specjaliści z zakresu konkurencji ujeżdżenia
- Specjaliści z innej – wybranej konkurencji: wkkw, sportowe rajdy konne, powożenie, woltyżerka, paraujeżdżenie.

W trakcie praktyk należy zrealizować zagadnienia wskazane w Dzienniczku Praktyk. Potwierdzeniem realizacji każdego z zagadnień jest podpis promotora. Praktyki można rozpocząć w trakcie trwania kursu. Czas na realizację praktyk to rok od daty egzaminu końcowego na kursie. Za datę zakończenia praktyk przyjmuje się datę złożenia dzienniczka w biurze PZJ.

4. Wymagania końcowe na egzaminie

Uczestnik kursu podchodzi do zaliczeń częściowych z wykładów on-line w formie testów wielokrotnego wyboru. Testy mają funkcję utrwalającą przedstawiony materiał. W trakcie zjazdów kursanci podchodzą do zaliczeń części specjalistycznych: teorii skoków i ujeżdżenia, praktyki lonżowania. Na zakończenie kursu odbywa się egzamin przed komisją egzaminacyjną obejmujący:

- egzamin z techniki jazdy w dwóch konkurencjach: skoki przez przeszkody i ujeżdżenie (oba na poziomie II klasy sportowej w tych dyscyplinach)
- egzamin z prowadzenia jazdy
- egzamin teoretyczny (zakres to pytania z ZOJ oraz podane w załączniku nr 1)

Aby zaliczyć egzamin trzeba zdać wszystkie jego części. Z części jeździeckiej zwolnieni są zawodnicy posiadający Złotą Odznakę Jeździecką i II klasę sportową lub I klasę sportową w danej dyscyplinie.

5. Wymagania do uzyskania tytułu zawodowego Instruktora Sportu

Warunki do uzyskania tytułu Instruktora Sportu:

- **Ukończenie kursu** zatwierdzonego przez PZJ i zdanie egzaminu końcowego przed komisją zgodnie z Zasadami Szkolenia Kadr;
- Przedstawienie **świadcstwa dojrzałości**

- Odbycie **praktyk zawodowych** (10 – dniowa praktyka zgodnie z Zasadami Szkolenia Kadr w terminie nie dłuższym niż 12 miesięcy od daty zakończenia kursu) potwierdzonej pozytywną opinią promotorów (z aktualnej listy promotorów PZJ).
- Dostarczenie do biura PZJ wypełnionego i podpisanego **dzienniczka praktyk** wraz ze **zdjęciem**
- Po zatwierdzeniu dostarczonych dokumentów biuro PZJ wydaje legitymację potwierdzającą zdobycie tytułu zawodowego

6. Uprawnienia po kursie

Wykwalifikowany Instruktor Sportu PZJ uprawniony jest do:

- Posługiwania się **tytułem zawodowym Instruktor Sportu**
- Prowadzenia szkolenia sportowego
- Przeprowadzania szkolenia i egzaminów na odznakę „Jeźdź Konno”, pod warunkiem posiadania aktualnej licencji PZJ
- Rozprężania koni na zawodach WZJ/PZJ/FEI
- Członkostwa w WKE po skierowaniu przez WKSJ, zakończeniu odpowiedniego szkolenia i zdaniu egzaminu
- Podpisywanie się pod wnioskiem licencyjnym prowadzonych przez siebie zawodników niepełnoletnich

7. Warunki licencjonowania szkoleniowca

Licencja szkoleniowca PZJ zostaje przyznana na trzy lata kalendarzowe na wniosek osoby zainteresowanej, złożony nie później niż rok od daty uzyskania uprawnień. Wnioskodawca, który nie złoży wniosku w terminie roku od daty uzyskania uprawnień, zobowiązany jest do odbycia szkoleń przed przyznaniem licencji.

Szkoleniowiec PZJ w drugim i trzecim roku obowiązywania licencji jest zobowiązany przedkładać do PZJ dowód zawarcia umowy ubezpieczenia, o której mowa w ust. 3e ZASAD SZKOLENIA KADR, w terminie do dnia upływu ważności umowy poprzedniej, pod rygorem cofnięcia licencji. Przedłużenie ważności licencji na kolejne trzy lata uwarunkowane jest odbyciem szkoleń określonych w § 16 ust. 3. ZASAD SZKOLENIA KADR. W przypadku nie odbycia wymaganych szkoleń w okresie do końca ważności licencji, dopuszcza się odbycie brakujących szkoleń do końca 1 kwartału roku kolejnego, przy czym nie odbycie tych szkoleń w tym terminie spowoduje brak zachowania ciągłości licencji. Szkoleniowiec, który ma przerwę w wykupieniu licencji PZJ przed ponownym wejściem w poczet licencjonowanych szkoleniowców, musi odbyć szkolenia.

Polski Związek Jeździecki za przyznanie oraz przedłużenie licencji szkoleniowca PZJ pobiera opłatę wg cennika PZJ.

Licencjonowani instruktorzy i trenerzy (szkoleniowcy PZJ) są zobowiązani do uczestnictwa w co najmniej **3 szkoleniach licencyjnych w ciągu trzech lat**. Zaliczenie szkoleń potwierdzone certyfikatem lub listą on-line przesłaną przez organizatora jest warunkiem przedłużenia licencji PZJ na kolejne trzy lata.

8. Zalecana literatura i przydatne linki

„Jak uczyć dzieci jazdy konnej kreatywnie i wszechstronnie” Lina Sophie Otto, Meike Riedel wyd. Akademia Jeździecka

„Podręcznik dla instruktorów i trenerów Jak Nauczać jeździectwa” praca zbiorowa, wyd. Akademia Jeździecka

„Zasady jazdy konnej. Podstawowe wyszkolenie jeźdźca i konia. Część 1.” Praca zbiorowa, wyd. Akademia Jeździecka

„Zasady jazdy konnej. Specjalistyczne wyszkolenie jeźdźca i konia. Część 2.” Praca zbiorowa, wyd. Akademia Jeździecka

Pytanie z ZOJ: https://pzi.pl/wp-content/uploads/2020/08/Pytania_Odnaka_Złota.pdf

Przepisy dyscyplin: <https://pzi.pl/sport/konkurencje-jezdzieckie/>

Regulamin i przepisy sportu DIM: <https://pzi.pl/komisje-polskiego-zwiazku-jezdzieckiego/komisje-konkurencji-jezdzieckich/komisja-dzieci-i-mlodziezy/>

Wytyczne dla komisarzy: <https://pzi.pl/sport/pzi/kolegium-sedziow-pzi/>

Przepisy ogólne; Kodeks etyki: <https://pzi.pl/sport/pzi/>

Wytyczne weterynaryjne: <https://pzi.pl/komisje-polskiego-zwiazku-jezdzieckiego/komisja-weterynaryjna/>

Informacje o egzaminach na odznaki jeździeckie: <https://pzi.pl/odznaki-jezdzieckie/>

9. Załączniki

Załącznik 1 Wykaz zagadnień na egzamin teoretyczny

Na egzamin teoretyczny składają się zagadnienia zamieszczone w wykazie pytań na odznaki jeździeckie (BOJ, SOJ, ZOJ) oraz pytania z zakresu zamieszczonego poniżej:

1. Jak powinno wyglądać fizyczne przygotowanie zawodnika do uprawiania jeździectwa?
2. Jakie są cechy prawidłowego dosiadu jeździeckiego ? (ułożenia rąk, nóg i bioder)
3. Jak powinien być rozmieszczony ciężar ciała jeźdźcy w dosiadzie odciążającym?
4. Czym charakteryzuje się szereg przeszkód?
5. Jak powinna wyglądać codzienna praca z koniem skoczkiem?
6. Czym charakteryzuje się linia przeszkód? Jakiej mogą być w niej odległości?
7. Jak wygląda działanie pomocy w najeździe na przeszkodę? /opisz najazd na przeszkodę
8. Terminologia jeździecka: kadencja, samoustawienie, samoniesienie, przepuszczalność, rozluźnienie, impuls, półparada, kontakt, przejścia, wyprostowanie konia,
9. Na czym polega prawidłowe użycie pomocy jeździeckich?
10. Chody konia: rodzaje i taktowanie
11. Charakterystyka chodów bocznych.
12. Rodzaje zmiany nogi w galopie.
13. Żucie z ręki.
14. Czym są okna motoryczne w rozwoju człowieka?
15. Jakimi kanałami informacyjnymi przyswajamy wiadomości?
16. Charakterystyka rozwojowa dzieci i młodzieży na różnych etapach życia.
17. Rodzaje odpowiedzialności w pracy instruktora i trenera.
18. Kodeks etyki PZJ
19. Regulamin dyscyplinarny PZJ
20. Przepisy A, B, C
21. Geneza sportu jeździeckiego na ziemiach polskich w XIX wieku
22. Rozwój europejskich szkół/systemów jazdy konnej w XIX i XX wieku

23. Konkurencje jeździeckie w programie nowożytnych igrzysk olimpijskich
24. Udział i osiągnięcia polskich jeźdźców w igrzyskach olimpijskich w XX wieku
25. Infrastruktura dla sportu jeździeckiego w Polsce
26. Geneza i działalność Polskiego Związku Jeździeckiego
27. Program Jeździeckich Mistrzostw Polski (konkurencje)
28. Czynniki fizyczne decydujące o skuteczności sportowca.
29. Charakterystyka pokolenia XYZ i Alpha
30. Zasady efektywnej komunikacji
31. Zasady postępowania przy udzielaniu pierwszej pomocy przedmedycznej: pomoc osobie przytomnej, osobie nieprzytomnej, resuscytacja krążeniowo-oddechowa, pomoc przy urazach kończyn
32. Łańcuch przeżycia
33. Anatomia człowieka w aspekcie aktywności fizycznej w sporcie.
34. Dobrostan konia sportowego.
35. Skala wyszkolenia konia.
36. Kryteria oceniania w konkursach ujeżdżenia.
37. Zasady prawidłowego przygotowania oferty dla sponsorów
38. Podstawowe zasady opieki weterynaryjnej przy koniach sportowych
39. Dyscypliny olimpijskie w jeździectwie.
40. Dopasowywanie siodła.
41. Dosiad jeźdźca w poszczególnych fazach skoku.
42. Na czy polega praca skracająca na przeszkodach?
43. Na czym polega ujeżdżeniowy trening skokowy?
44. Czym różni się od konkurs sześciu barier od konkursu sześciu przeszkod?
45. Co oznacza pojęcie „koń wyprostowany na kole”?
46. Jakie są metody uczenia oceny odległości do przeszkody?
47. Co kształtuje pokonywanie linii przeszkod?
48. Cechy motoryczne konia.
49. Różnice w najeździe na przeszkodę z łuku i na wprost.
50. Na czym polega konkurs o wzrastającym stopniu trudności z Jokerem?

51. Co to są wodze pomocnicze? W jakim celu się je stosuje?
52. Na czym polega konkurs dwufazowy? Jakie mogą być warianty tego konkursu?
53. Co to jest „informacja zwrotna” do jeźdźcy i do konia?
54. Rodzaje równowagi (osiowa i boczna), sposoby jej ćwiczenia.
55. Jaki narząd jest odpowiedzialny za równowagę?
56. Podaj cechy prawidłowego ruchu konia w każdym z chodów.
57. Co to są cykle treningowe? Czym jest bps?
58. Jak wygląda praca z koniem na koziołkach?
59. Co to jest „ślepy parkur”?
60. Czym są Mistrzostwa Polski Młodych Koni? Jaki jest ich cel?
61. Opisz półparadę, kiedy ją stosujemy u skoczka, a kiedy u konia ujeżdżeniowego?
62. Wymień rodzaje pasz ze względu na zawartość: wody, środków odżywczych i chlorofilu.
63. Co rozumiesz pod pojęciem „dobry trener”?
64. Charakteryzowanie zagadnień weterynaryjnych: mięśniochwat, ochwat, kolka, miesięczna ślepotą, TTO, cykl szczepień, ruchy perystaltyczne – gdzie je słycać, ostre zęby, wilcze zęby, aparat ustaleniowy
65. Budowa i rola kopyta.
66. Co zawiera paszport konia?
67. Pole widzenia konia.
68. Medale Polaków na Olimpiadach.
69. Różnica między zwrotem na zadzie a piruetem. Działanie pomocy w tym ćwiczeniu
70. Prawidłowe wykonanie: zwykłej zmiany nogi, piruetu, trawersu, lotnej zmiany nogi, łopatki, ciągu

Załącznik 2 Dzienniczek praktyk zawodowych

Dostępny na [www.pzj.pl/sport/szkolenia/zasady-szkolenia-kadr-instruktorsko-trenerskich-w-jeździecie/](http://www.pzj.pl/sport/szkolenia/zasady-szkolenia-kadr-instruktorsko-trenerskich-w-jeździecie)

[Zasady Szkolenia Kadr Instruktorско-Trenerskich w Jeździecie - PZJ](#)

