



**POLSKI  
ZWIĄZEK  
JEŹDZIECKI**

# **INFORMATOR**

## **KURS INSTRUKTORA SPORTU PZJ**

Dział Edukacji PZJ

Warszawa, grudzień 2024

## Spis treści

1.	Wymagania wstępne do udziału w kursie na Instruktora Sportu .....	3
2.	Przebieg kursu .....	3
3.	Praktyki zawodowe .....	4
4.	Wymagania końcowe na egzaminie .....	5
5.	Wymagania do uzyskania tytułu zawodowego Instruktora Sportu .....	5
6.	Uprawnienia po kursie .....	6
7.	Warunki licencjonowania .....	6
8.	Zalecana literatura i przydatne linki .....	7
9.	Załączniki .....	8

# 1. Wymagania wstępne do udziału w kursie na Instruktora Sportu

Warunkami ubiegania się o udział w kursie na Instruktora Sportu są:

- 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 (kwalifikacja pełna 4 PRK)**
- Posiadanie **zaświadczenia lekarskiego** o braku przeciwwskazań do uprawiania jazdy konnej
- Złożenie zaświadczeń 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.) oraz o **niefigurowaniu w RSTPS**
- Posiadanie tytułu **Instruktora Szkolenia Podstawowego** lub **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 II klasy sportowej w konkurencjach olimpijskich
- Posiadanie certyfikatu ukończenia szkolenia z pierwszej pomocy (ważny max. 3 lata) (dt. kursu skróconego)

Kwalifikacje do udziału w kursie	ZOJ	Klasa sportowa ( A, B lub C)	Inne
Kurs pełny na IS	obowiązkowa	Min. III w karierze	
Kurs skrócony na IS	obowiązkowa (zwolnieni zawodnicy posiadający I klasę sportową)	Min. II w karierze	Tytuł ISP lub IJK / Lub I klasa sportowa w karierze

## 2. Przebieg kursu

Kurs przebiega w formie hybrydowej. Część zajęć prowadzona jest on-line przy pomocy Microsoft Teams. 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 –3 razy w tygodniu w godzinach wieczornych (18:30 – 21:30/45). Kursanci zobowiązani są uczestniczyć w co najmniej 80% zajęć. Po każdym zajęciach generowany jest raport uczestnictwa.

### Wykaz tematów zajęć on-line:

Anatomia i antropologia człowieka  
Biochemia i fizjologia człowieka  
Medycyna sportowa  
Odnowa biologiczna  
Teoria sportu  
Teoria treningu sportowego  
Nowoczesne technologie  
Żywnienie sportowca  
Psychologia sportu

Historia jeździectwa  
Aspekty prawne w jeździectwie  
Sprawy sędziowskie i komisaryczne (wyciąg z najważniejszych przepisów dyscypliny)  
Fizjologia wysiłku  
Etyka  
Pedagogika  
Biomechanika w jeździectwie  
Zagadnienia weterynaryjne

Zjazdy stacjonarne odbywają się w wybranym certyfikowanym ośrodku jeździeckim. Plan zajęć zjazdów jest intensywny i obejmuje min. 3 dniowe zajęcia teoretyczne i praktykę jeździecką. Ostatni zjazd na kursie pełnym trwa 10 – 11 dni i zakończony jest egzaminem. W zjazdach można uczestniczyć z własnym koniem. Koszt boksu dla własnego konia jest w cenie kursu. Możliwość wypożyczenia konia jest dodatkowo płatna. Każdy kursant musi dysponować koniem do części praktycznych zajęć. Kurs NIE JEST KURSEM JAZDY KONNEJ, ani konsultacjami sportowymi, a części praktyczne ukierunkowane są na poszerzenie kompetencji instruktorskich. Kursanci przystępujący do kursu muszą posiadać umiejętności jeździeckie na poziomie II klasy w skokach i ujeżdżeniu.

### Wykaz tematów zajęć na zjazdach stacjonarnych

(tematy oznaczone \* realizowane są tylko na kursie pełnym):

Etyczne podstawy użytkowania koni  
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\*  
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 – woltyżerka  
Teoria i praktyki pracy z koniem z ziemi  
Praca z młodym koniem  
Pierwsza pomoc przedmedyczna\*

## 3. Praktyki zawodowe

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

- Specjalisty z zakresu konkurencji skoki przez przeszkody
- Specjalisty z zakresu konkurencji ujeżdżenia
- Specjalisty 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 cząstkowych z wykładów on-line w formie testów wielokrotnego wyboru. Testy mają funkcję utrwalającą przedstawiony materiał. W trakcie zjazdów kursanci podchodzą do zaliczenia 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 konkurencjach)
- 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 dt. techniki jeździeckiej zwolnieni są zawodnicy posiadający II lub wyższą klasę sportową w danej konkurencji w karierze.

## 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 **świadczenia dojrzałości**
- Odbycie **praktyk zawodowych** (10 – dniowa praktyka zgodnie z Zasadami Szkolenia Kadr w terminie nie dłuższym niż 12 miesięcy od daty zakończenia kursu) potwierdzonych pozytywną opinią promotorów (z aktualnej listy promotorów PZJ) w dzienniku praktyk.
- Dostarczenie do biura PZJ wypełnionego i podpisanego **dzienniczka praktyk** wraz ze **zdjęciem**
- Po zatwierdzeniu dostarczonych dokumentów biuro PZJ wydaje legitymację potwierdzającą zdobycie tytułu zawodowego (PRK 4: planowanie i prowadzenie zajęć jeździeckich w dyscyplinach olimpijskich)

## 6. Uprawnienia po kursie

Wykwalifikowany Instruktor Sportu PZJ uprawniony jest do:

- Posługiwania się **tytułem zawodowym Instruktor Sportu** (kwalifikacja cząstkowa PRK 4)
- Prowadzenia szkolenia sportowego
- Przeprowadzania szkolenia i egzaminów na odznakę „Jeźdź Konno”, pod warunkiem posiadania aktualnej licencji PZJ (zgodnie z aktualnymi wytycznymi dt. Przebiegu egzaminów na odznaki)
- Rozprężania koni na zawodach WZJ/PZJ/FEI
- Członkostwa w WKE (po wypełnieniu wymagań dla członków WKE)
- Podpisywanie się pod wnioskiem licencyjnym prowadzonych przez siebie zawodników niepełnoletnich

## 7. Warunki licencjonowania

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 dokumencie ZASADY SZKOLENIA KADR INSTRUKTORSKICH I TRENERSKICH W JEŹDZIECTWIE, 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 dokumencie ZASADY SZKOLENIA KADR INSTRUKTORSKICH I TRENERSKICH W JEŹDZIECTWIE. 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 3 wymagane 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

1. *„Jak uczyć dzieci jazdy konnej kreatywnie i wszechstronnie”* Lina Sophie Otto, Meike Riedel wyd. Akademia Jeździecka
2. *„Trening konia skokowego”*- Elmar Pollmann – Schweckhorst, wyd. Akademia Jeździecka
3. *„Podręcznik dla instruktorów i trenerów Jak Nauczać jeździectwa”* praca zbiorowa, wyd. Akademia Jeździecka
4. *„Zasady jazdy konnej. Podstawowe wyszkolenie jeźdźca i konia. Część 1.”* Praca zbiorowa, wyd. Akademia Jeździecka
5. *„Zasady jazdy konnej. Specjalistyczne wyszkolenie jeźdźca i konia. Część 2.”* Praca zbiorowa, wyd. Akademia Jeździecka
6. Pytanie z ZOJ: [https://pzi.pl/wp-content/uploads/2020/08/Pytania\\_Odnazka\\_Zlota.pdf](https://pzi.pl/wp-content/uploads/2020/08/Pytania_Odnazka_Zlota.pdf)
7. Przepisy dyscyplin: <https://pzi.pl/sport/konkurencje-jezdzieckie/>; [https://pzi.pl/wp-content/uploads/2020/08/Przepisy\\_Ujezdzenie.pdf](https://pzi.pl/wp-content/uploads/2020/08/Przepisy_Ujezdzenie.pdf)
8. Regulamin i przepisy sportu DIM: <https://pzi.pl/komisje-polskiego-zwiazku-jezdzieckiego/komisje-konkurencji-jezdzieckich/komisja-dzieci-i-mlodziezy/>
9. Wytyczne dla komisarzy: <https://pzi.pl/sport/pzi/kolegium-sedziow-pzi/>
10. Przepisy ogólne; Kodeks etyki: <https://pzi.pl/sport/pzi/>
11. Wytyczne weterynaryjne: <https://pzi.pl/komisje-polskiego-zwiazku-jezdzieckiego/komisja-weterynaryjna/>
12. Informacje o egzaminach na odznaki jeździeckie: <https://pzi.pl/odznaki-jezdzieckie/>
13. Duński W., *Konno po sławę*, PZJ, Warszawa 2012;
14. Kon L., *Jazda konna*, Wydawnictwo „Sport i Turystyka”, Warszawa 1958;
15. Królikiewicz A., *Jasiek Pikador i ja*, Wydawnictwo „Sport i Turystyka”, Warszawa 1958;
16. Królikiewicz A., *Koń i jeździec w terenie i skoku*, Wydawnictwo „Sport i Turystyka”, Warszawa 1950;
17. Królikiewicz A., *Olimpijska szarża*, Wydawnictwo Ostoja, Kraków 1992;
18. Łysakowska H., *Jeźdźcy olimpijscy*, Muzeum Łowiectwa i Jeździectwa, Warszawa 2000;
19. Markiewicz J., *Koń i jeździec*, Wydawnictwo „Sport i Turystyka”, Warszawa 1967;
20. Pruski W., *Dzieje konkursów hipicznych w Polsce*, Wydawnictwo „Sport i Turystyka”, Warszawa 1982;
21. Suchorski J., *Jeździectwo*, Państwowe Wydawnictwo Rolnicze i Leśne, Warszawa 1979;
22. Urban R., *Jeźdźcy – olimpijczycy Drugiej Rzeczypospolitej*, Akademia Wychowania Fizycznego w Poznaniu, Gorzów Wlkp. 2012;
23. Urban R., *Sport jeździecki w Polsce w latach 1945-1989*, Akademia Wychowania Fizycznego w Poznaniu, Gorzów Wlkp. 2013;
24. Urban R., *Tradycje sportów konnych w Polsce do 1939 roku*, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego, Szczecin 2022;

# 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. Co to jest szereg przeszkód
5. Jak powinna wyglądać codzienna praca z koniem skoczkiem w mikrocyklu/ mezocyklu/ makrocyklu
6. W jaki sposób kształtować u jeźdźcy ocenę odległości i technikę skoku; co jest podstawą przy kształtowaniu oceny odległości
7. Rodzaje i budowa przeszkód parkurowych
8. Czym charakteryzuje się linia przeszkód, jakie są klasyczne dystanse w liniach na 3 – 4 – 5 – 6 foule, jakie są linie przeszkód
9. Jak wygląda działanie pomocy w najeździe na przeszkodę / Opisz działanie pomocy jeździeckich stosowanych przy najeździe na przeszkodę
10. Scharakteryzuj wybrane definicje z terminologii jeździeckiej: kadencja, samoniesienie, przepuszczalność, rozluźnienie, impuls, półparada, kontakt, przejścia, wyprostowanie konia, zebranie
11. Na czym polega prawidłowe użycie pomocy jeździeckich, jak scharakteryzujesz skuteczność poszczególnych pomocy jeździeckich
12. Chody konia: rodzaje i taktowanie, błędy
13. Charakterystyka chodów bocznych, wymień chody boczne, scharakteryzuj wybrany (działanie pomocy)
14. Rodzaje zmiany nogi w galopie (działanie pomocy, błędy w zmianach nogi)
15. Żucie z ręki - scharakteryzuj wykonanie ćwiczenia, podaj cel tego ćwiczenia
16. Opisz błędy w galopie, podaj przykładowe ćwiczenia poprawiające jakość galopu
17. Opisz błędy w stępie, podaj przykładowe ćwiczenia poprawiające jakość stępa
18. Jakie są rodzaje konkursów w konkurencji ujeżdżenia, skoków przez przeszkody, WKKW i SRK; na jakim poziomie są rozgrywane MP w poszczególnych kategoriach wiekowych
19. Opisz sylwetkę konia w zebraniu
20. Opisz elementy wykonywane na poziomie grand prix w ujeżdżeniu
21. Charakterystyka rozwojowa dzieci i młodzieży na różnych etapach życia
22. Rodzaje odpowiedzialności w pracy instruktora i trenera
23. Kodeks etyki PZJ
24. Regulamin dyscyplinarny PZJ
25. Przepisy A, B, C + przepisy ogólne
26. Geneza sportu jeździeckiego na ziemiach polskich w XIX wieku
27. Rozwój europejskich szkół/systemów jazdy konnej w XIX i XX wieku
28. Konkurencje jeździeckie w programie nowożytnych igrzysk olimpijskich
29. Udział i osiągnięcia polskich jeźdźców w igrzyskach olimpijskich w XX wieku
30. Zasady prowadzenia zajęć z różnymi grupami wiekowymi
31. Zasady bezpieczeństwa podczas pracy z końmi, pielęgnacja konia, codzienny obrządek
32. Anatomia konia, topografia ciała, pokrój szczegółowy, pomiary zoometryczne, wskaźnik budowy, bonitacja
33. Analiza cech pokroju koni sportowych ważnych dla różnych konkurencji



34. Umaszczenie koni, odmiany, szczegółowy opis konia, identyfikacja konia na podstawie diagramu, współczesne metody identyfikacji koni
35. Chody koni, wady i błędy, ocena jakości ruchu i stylu skoku
36. Podstawy genetyki, metody doskonalenia cech użytkowych, dziedziczalność cech sportowych, hodowla koni w Polsce i na świecie; typy użytkowe i rasy koni, sportowe linie hodowlane i ich wybitni przedstawiciele
37. Sposoby oceny wartości użytkowej koni sportowych, próby dzielności i mistrzostwa młodych koni
38. Program Jeździeckich Mistrzostw Polski (konkurencje)
39. Czynniki fizyczne decydujące o skuteczności sportowca
40. Charakterystyka pokolenia XYZ i Alpha
41. Zasady efektywnej komunikacji
42. Zasady postępowania przy udzielaniu pierwszej pomocy przedmedycznej: pomoc osobie przytomnej, osobie nieprzytomnej, resuscytacja krążeniowo-oddechowa, pomoc przy urazach kończyn
43. Łącuch przeżycia, zasady udzielania pierwszej pomocy osobie przytomnej i nieprzytomnej
44. Anatomia człowieka w aspekcie aktywności fizycznej w sporcie
45. Dobrostan konia sportowego
46. Opisz skalę wyszkolenia konia, scharakteryzuj każdy poziom
47. Podstawowe zasady opieki weterynaryjnej przy koniach sportowych
48. Dosiad jeźdźca w poszczególnych fazach skoku
49. Regulamin dyscyplinarny PZJ, organy dyscyplinarne
50. Anatomia człowieka w aspekcie aktywności fizycznej w jeździectwie
51. Wyjaśnij w jaki sposób i w jakim celu wykonuje się ćwiczenie "ślepy parkur"
52. Wyjaśnij zasady prawidłowej równowagi pary koń- jeździec w szkoleniu skokowym
53. Rola i zadania osób oficjalnych na zawodach
54. Fizjologiczne i biochemiczne normy oceny zdrowia zawodnika
55. Rola jeździectwa w kształtowaniu osobowości dziecka
56. Wyjaśnij jak pod kątem biochemicznym powinno być rozłożone obciążenie treningowe w sporcie dzieci i młodzieży w różnym wieku i na różnym poziomie zaawansowania
57. Wskaż aspekty różniące prowadzenie treningu dziecka 6 letniego od 14 letniego
58. Wskaż różnice w motywacji do udziału w rywalizacji sportowej u chłopców i dziewcząt
59. Wskaż sytuacje, w których konieczne jest wezwanie pomocy medycznej podczas treningu
60. Opisz procedurę postępowania podczas upadku małoletniego jeźdźca z konia podczas treningu i zawodów
61. Rola instruktora jeździectwa w życiu młodego sportowca
62. Trudności wychowawcze w pracy trenera
63. W jakim wieku można wprowadzić trening specjalizacyjny
64. Regulacja obciążeń na poziomie jednostki treningowej
65. Kontrola procesu treningowego w jeździectwie - jakie są metody bieżącej kontroli efektów treningowych
66. Zasady postępowania restytucyjnego w odnowie biologicznej
67. Nowoczesne technologie wykorzystywane w jeździectwie
68. Zasady żywienia sportowca
69. Podstawowe zabiegi pielęgnacyjne i prewencyjne stosowane u koni sportowych
70. Wymień sposoby kontroli obciążeń treningowych konia