



Instruktor Rekreacji PZJ
Instruktor Szkolenia Podstawowego
PZJ
Konspekt zajęć praktycznych

System Szkolenia

Kadr Instruktorskich i Trenerskich PZJ

Warszawa 2026

DZIENNIK TRENINGOWY

Cel:

Pomoc w planowaniu i ocenie prowadzonych przez Kandydata na Instruktora sesji szkoleniowych. Prowadzenie zapisów w zalecanym formacie pomoże wypracować wartościową strukturę sesji szkoleniowych. Format zaproponowany w Dzienniku można dostosować do potrzeb swoich jeźdźców oraz dostępnej infrastruktury.

Niezależnie od wybranej struktury należy zapisywać **to, co faktycznie zostało zrobione**, a nie idealny plan. Proces ten pomoże ocenić każdą sesję i zmierzyć skuteczność szkolenia. Tylko planując i analizując swoją pracę poznajemy siebie jako trenera, swoich jeźdźców oraz wymagania dotyczące nauczania jazdy konnej. Złożenie poprawnie wypełnionego dziennika i zaprezentowanie go podczas egzaminu jest jednym z wymogów zaliczenia kursu.

Po zakończeniu pierwszego zjazdu proszę wypełnić w domu Dziennik. Należy opisać minimum **5 sesji szkoleniowych** w oparciu o wiedzę nabytą na zjeździe.

Wypełniając Dziennik, postępuj zgodnie z poniższymi wskazówkami:

1. Wypełnij dane

TRENER – DANE OSOBOWE

Rodzaj kursu	
Imię i nazwisko	
Nr telefonu	
E-Mail	
Podpis	
Data	

2. Postępuj wg. listy zadań:

- Uzgodnić miejsce i czas jednostki treningowej
- Zaplanować jednostkę treningową
- Zapewnić dostęp do sprzętu
- Przyjechać wcześniej i sprawdzić czy obiekt i konie są w odpowiednim stanie, bezpieczne i gotowe do zajęć
- Sprawdzić dostępność miejsca na kolejne sesje
- Posiadać przy sobie telefon komórkowy
- Sprawdzić poniższe numery telefonów i adresy:

Najbliższy szpital	
Weterynarz	
Klinika weterynaryjna	
Kowal	

- Sprawdzić zestaw pierwszej pomocy
 - Przywitać jeźdźców
 - Zebrać dane jeźdźców i koni
 - Sprawdzić znajomość zasad ruchu na ujeżdżalni
-

3. Dla każdej sesji uzupełnij:

- **Plan jednostki treningowej**
- **Ewaluację osobistą**
- **Profile jeźdźców i koni** (konieczne przy wprowadzaniu nowych jeźdźców i koni)
- **Rejestr startów (jeżeli takie miały miejsce)**

Poziom sesji może być zróżnicowany, jednak wykorzystaj jak najwięcej materiałów i modułów z kursu. Dziennik powinien być rzetelnym odzwierciedleniem Twojej pracy. Wykorzystaj go do zapisu wszystkich istotnych informacji dotyczących Twojego programu szkoleniowego. To zapis Twojej drogi jako instruktora i cenne narzędzie rozwoju.

Wypełniając plan jednostki treningowej:

- Podaj **trzy jasne cele** sesji (co jeździec ma osiągnąć?).
- W części „Treść zajęć” opisz, jakimi zadaniami/ćwiczeniami zamierzasz osiągnąć cele.
- W części „METODY I ZASOBY” opisz, jak będziesz nauczać danej umiejętności i z jakich narzędzi będziesz korzystać:
 - jak wprowadzisz umiejętność
 - jak ją zademonstrujesz
 - jak ją wyjaśnisz
 - jak będziesz prowadzić wykonanie ćwiczenia i korygował ich wykonanie
- „UWAGI WŁASNE” – notatki dla siebie, np. co poprawić w stosunku do poprzedniej sesji.
- „ZASOBY” – sprzęt potrzebny do realizacji jednostki treningowej

Pamiętaj o zasadzie **I.D.E.A.:**

I – Introduce – Wprowadź umiejętność

D – Demonstrate – Zademonstruj

E – Explain – Wyjaśnij

A – Attend – Obserwuj i koryguj podczas wykonywania

Wypełniając Ewaluację Osobistą Sesji:

Wyraźnie zapisz, **co wydarzyło się podczas jednostki treningowej:**

- Czy cele zostały osiągnięte?

Jeśli tak – opisz **jak i dlaczego** jednostka treningowa była udana.

Jeśli nie – **wyjaśnij, dlaczego** nie udało się osiągnąć celów. To naturalna sytuacja, jeśli potrafisz ją przeanalizować i dostosować kolejną jednostkę treningową.

- Na końcu zapisz, co zamierzasz uwzględnić w kolejnej jednostce treningowej.

Załącznik 1. PLAN JEDNOSTKI TRENINGOWEJ - PRZYKŁAD

Nr jednostki treningowej	
Ilość jeźdźców	
Data	

Treść zajęć	Prowadzenie / Metodyka
<ul style="list-style-type: none"> • Co będzie tematem zajęć? Przejścia Kłus – Galop -Kłus. • Jaką wiedzę powinieneś przekazać jeźdźcom? Informacje o tym jak wygląda poprawne przejście, czemu służy, jakie problemy może napotkać jeździec i jak je rozwiązać. • Na co zwrócisz uwagę podczas wykonywanych zadań? Podążanie za ruchem konia w równowadze, kontrola tempa. Właściwe użycie pomocy, eliminowanie usztywnień i przyruchów. <p>Początek zajęć:</p> <ul style="list-style-type: none"> • rozgrzewka – stęp na długiej wodzy, kłus anglezowany; • Skala szkoleniowa: Rytm, Rozluźnienie Kontakt. <p>Część główna:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Przejścia kłus anglezowany - kłus ćwiczebny; • Przejścia kłus ćwiczebny – galop; 	<ul style="list-style-type: none"> • Jak zaangażujesz jeźdźca/jeźdźców? • Jak wyjaśnisz im zadania? • Co powinieneś zrobić jako szkoleniowiec? – zasada I.D.E.A. <p>I – Introduce: Wprowadź temat zajęć Omów najważniejsze zasady pracy nad przejściami, cel i co dzięki temu możemy poprawić.</p> <p>D – Demonstrate: Demonstracja Poproś bardziej zaawansowanego jeźdźca aby zaprezentował przejścia kłus- galop- kłus.</p> <p>E – Explain: Wyjaśnienie Wyjaśnij technikę wykonania zadań opierając się o skalę szkoleniową. Opisz zadania jeźdźca i konia. Przedstaw możliwe błędy i ich skutki.</p> <p>A – Attend to the practice: Praktyka Sprawdź: pozycję i dosiad jeźdźca, położenie i pracę rąk i nóg. Zapytaj o odczucia jeźdźca. Poproś o wykonanie kilku przejść na kole.</p>

<ul style="list-style-type: none"> • Podążanie za ruchem konia, niezależny dosiad, nie wganiać konia w zagalopowanie; • Przejście galop – kłus ćwiczebny; • Podążanie za ruchem konia w równowadze, kontrola tempa. <p>Wnioski:</p>	<p>Wnioski : (Daj zadanie domowe)</p>
---	--

<p>Uwagi własne (Czego nie mogę zapomnieć)</p> <p>Nie mogę zapomnieć o :</p> <ul style="list-style-type: none"> • stosowaniu pytań otwartych, aby angażować jeźdźców; • regularnej kontroli, aby jeździec „nie wganiał konia w zagalopowanie”, oraz kontrolował siebie i konia; • sprawdzaniu wykonania wcześniejszych zadań domowych.
<p>Zasoby (Jakiego sprzętu potrzeba, aby sesja była bezpieczna, wartościowa i przyjemna?)</p> <p>Można użyć pachołków w narożnikach aby ułatwić wyjechanie narożnika do zagalopowania</p>

Załącznik 2. OCENA WŁASNA ZAJĘĆ - PRZYKŁAD

Co robiłaś/robiłeś podczas sesji?	Jak poradził sobie jeździec?	Jak poradził sobie koń?
<ul style="list-style-type: none"> • Wytłumaczyłam/em i zademonstrowałam/em zasady prawidłowych przejść. • Kłus ćwiczebny (doskonalenie) • Prawidłowe przejścia stęp – kłus ćwiczebny • Przejścia kłus ćwiczebny – galop - kłus • Omówiłam/em co jest dobrze wykonywane, a co należy poprawić • Korekta i ponowne wykonanie ćwiczenia • Kłus anglezowany w żuciu z ręki na zakończenie • Stęp na długiej wodzy 	<p><u>Początek:</u> jeździec był zaangażowany; rozumie, że przestaje podążać za ruchem, gubi równowagę i przestaje mieć konia „na pomocach” podczas próby przejść</p> <p><u>Część główna:</u> jeździec próbuje wykonywać polecenia niestety brak stabilnego dosiadu utrudnia prawidłowe wykonanie zadania; jeździec zaczął lepiej rozumieć najważniejsze zasady dotyczące przejść; jeździec uczył się podążać za ruchem konia w równowadze i przy zachowaniu niezależnego dosiadu.</p> <p><u>Zakończenie:</u> ćwiczenia do wykonywania w domu, poprawiające dosiad.</p>	<p><u>Początek:</u> rzeński i trochę sztywny; praca w kłusie anglezowanym – przejścia stęp- kłus.</p> <p><u>Część główna:</u> koń przyspiesza przed zagalopowaniem, gubi rytm, nie reaguje na sygnał do zagalopowania; w przejściach do kłusa również gubi rytm i traci równowagę; po skorygowaniu działań zawodnika koń prawidłowo wszedł na pomoce i zaczął lepiej wykonywać przejścia.</p> <p><u>Zakończenie:</u> kłus anglezowany w żuciu z ręki Stęp na długiej wodzy – koń prawidłowo rozluźniony.</p>

Elementy jednostki treningowej, które poszły zgodnie z planem:

1. Jeździec zaczął zauważać i rozróżniać momenty, w których dobrze/ niewłaściwie zachowuje się w przejściach
2. Koń przestał się usztywniać w przejściach
3. Poprawa równowagi jeźdźca i konia

W wypadku, kiedy jednostka treningowa się powtarza, napisz co i jak chciałbyś poprawić/ polepszyć:

1. Poprawić dosiad i pracę w kłusie ćwiczebnym (zajęcia na lonży)
2. Przejścia na kole
3. Użycie paska przypiętego do przedniego lęku

Jakie zadania planuję wprowadzić podczas następnego jednostki treningowej:

Praca bez strzemion

Załącznik 3. PLAN JEDNOSTKI TRENINGOWEJ

Nr jednostki treningowej	
Ilość jeźdźców	
Data	

Cele:

Na koniec jednostki treningowej jeździec będzie w stanie:

- _____
- _____
- _____

<p>Treść zajęć (Co będzie tematem zajęć?) (Jaką wiedzę powinieneś przekazać jeźdźcom?) (Na co zwrócisz uwagę podczas wykonywanych zadań?)</p>	<p>Prowadzenie / Metodyka -JAK (Jak zaangażujesz jeźdźca/jeźdźców?) (Jak wyjaśnisz im zadania?) (Co powinieneś zrobić jako trener? – zasada I.D.E.A.) I – Introduce: Wprowadź temat zajęć D – Demonstrate: Demonstracja E – Explain: Wyjaśnienie A – Attend to the practice: Praktyka</p>
---	---

Początek:

Początek:

Część główna:

Część główna:

Załącznik 4. OCENA WŁASNA ZAJĘĆ

Co robiłaś/robiłeś podczas sesji?	Jak poradził sobie jeździec?	Jak poradził sobie koń?

Elementy jednostki treningowej, które poszły zgodnie z planem

--

W wypadku, kiedy jednostka treningowa się powtarza, napisz co i jak chciałbyś poprawić/ polepszyć:

Jakie zadania planuję wprowadzić podczas następnej jednostki treningowej:

Załącznik 5. Profil jeźdźca i konia

Jeździec _____ wiek _____ Nr
tel. _____

E-mail:

Zawodnik:				
Sprawność fizyczna (od 1 – 5; 1- bardzo słaba , 5- Bardzo dobra)				
1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
Mocne strony jeźdźca	Słabe strony jeźdźca			
Pozostałe informacje, stan zdrowia				
Cele krótkoterminowe				

Cele długoterminowe
Koń:
Rasa _____ Wiek _____ Płeć _____
Cele dotyczące konia
Mocne strony Konia
Słabe strony Konia
Inne istotne informacje

