

## **Spis treści**

### **Przedmowa 5**

### **Wprowadzenie 6**

### **Rozdział 1 Rola instruktora 10**

#### 1.1 Wymagania organizacyjne 11

#### 1.2 Umiejętności jeździeckie 12

#### 1.3 Podstawowa wiedza pedagogiczna 15

##### 1.3.1 Struktura społeczeństwa, ze szczególnym uwzględnieniem jej wpływu na młodych jeźdźców 15

##### 1.3.2 Podstawy uczenia się i związanych z nim procesów 17

##### 1.3.3 Analiza grupy 20

##### 1.3.4 Planowanie nauki 21

##### 1.3.5 Podstawy metodyczne nauki 22

#### 1.4 Odpowiedzialność i zasady etyki 23

### **Rozdział 2 Budowa i funkcjonowanie ciała ludzkiego 26**

#### 2.1 Wprowadzenie 26

#### 2.2 Podstawy anatomii 28

##### 2.2.1 Funkcje poszczególnych mięśni oraz ich znaczenie dla dosiady jeźdźca 28

##### 2.2.2 Funkcjonowanie kości i stawów oraz ich znaczenie dla dosiady jeźdźca 30

#### 2.3 Podstawy fizjologii 35

#### 2.4 Aspekty psychologiczne 38

##### 2.4.1 Motywacja 38

##### 2.4.2 Jak dotrzeć do jeźdźcy? 40

##### 2.4.3 Metody nauczania i wychowania 41

##### 2.4.4 Komunikacja 42

#### 2.5 Medycyna sportowa - wybrane aspekty 43

#### 2.6 Pokonywanie lęku 45

### **Rozdział 3 Teoria i nauka ruchu 50**

#### 3.1 Nauka ruchu w jeździectwie 50

##### 3.1.1 Nauka ruchu z perspektywy teorii działania 50

##### 3.1.2 Od koordynacji motoryki dużej do koordynacji motoryki małej 51

##### 3.1.3 Analiza ruchu a korygowanie błędów 52

#### 3.2 Środki wspierające naukę ruchu 55

##### 3.2.1 Nagrania wideo, DVD i demonstracje wzmacniające wyobrażenia ruchowe 56

##### 3.2.2 Ocena nagrań wideo przy korygowaniu błędów 56

#### 3.3 Podstawy motoryki 57

##### 3.3.1 Znaczenie zdolności koordynacyjnych w jeździectwie 57

##### 3.3.2 Znaczenie ogólnej sprawności fizycznej w jeździectwie 59

##### 3.3.3 Podsumowanie 61

3.4 Zajęcia sportowe uzupełniające i rozszerzające umiejętności jeździeckie 61

3.4.1 Rozgrzewka 61

3.4.2 Zajęcia uzupełniające 62

#### **Rozdział 4 Zrozumienie poprawnej i harmonijnej jazdy konnej 64**

4.1 Zrozumienie psychiki konia 64

4.2 Zrozumienie zasad jazdy konnej 66

#### **Rozdział 5 Etapy wyszkolenia jeźdźcy 74**

5.1 Szkolenie w zakresie wiedzy podstawowej 74

5.1.1 Rozumienie natury koni 74

5.1.2 Postawa wobec konia i sportu jeździeckiego 75

5.1.3 Zaufanie 75

5.1.4 Postępowanie z końmi 76

5.2 Nauka dosiadu i oddziaływania 77

5.2.1 Kształtowanie dosiadu 77

5.2.2 Nauka oddziaływania i wyczucia jeździeckiego 81

#### **Rozdział 6 Teoria nauczania 86**

6.1 Dydaktyka zajęć jazdy konnej 86

6.1.1 Zajęcia jazdy konnej 86

6.1.2 Dydaktyka w nauce jazdy konnej 90

6.1.3 Metodyka 91

6.1.4 Pisemny konspekt zajęć 94

6.2 Formy organizacyjne zajęć jazdy konnej 98

6.3 Pomoce dydaktyczne w nauce jazdy konnej 99

6.3.1 Pomoce dydaktyczne i ich funkcje 99

6.3.2 Rodzaje pomocy dydaktycznych 100

6.3.3 Wybrane pomoce dydaktyczne w nauce jazdy konnej 100

6.3.4 Kryteria doboru pomocy dydaktycznych do zajęć 103

#### **Rozdział 7 Propozycje zajęć jazdy konnej dla różnych grup docelowych 106**

7.1 Propozycje zajęć dla dzieci i młodzieży 106

7.1.1 Uwarunkowania -otoczenie i konie 107

7.1.2 Predyspozycje uczniów 107

7.1.3 Zadania wychowawcze instruktora 109

7.1.4 Cele nauczania 109

7.1.5 Przekazywanie treści nauczania 110

7.2 Propozycje zajęć dla „początkujących dorosłych” i seniorów 115

7.2.1 Cel 115

7.2.2 Treść zajęć 118

7.2.3 Środki/metody 120

7.2.4 Uwarunkowania i formy organizacyjne jazdy 121

7.3 Propozycje zajęć dla jeźdźców rekreacyjnych 123

7.3.1	Sektor sportów rekreacyjnych - obszar pełen znaków zapytania	124
7.3.2	Organizacja ośrodka i pomoce dydaktyczne	125
7.3.3	Konie do nauki	126
7.3.4	Kadra szkoleniowa	128
7.3.5	Zajęcia jazdy konnej	129
7.4	Propozycje zajęć w szkoleniu ujeżdżeniowym	132
7.4.1	Wprowadzenie	132
7.4.2	Przykładowa jazda-instruktor sportu, trening sportowy, ujeżdżenie	133
7.4.3	Plan jazdy tematycznej w szkoleniu ujeżdżeniowym (Przykład 1)	137
7.4.4	Plan jazdy tematycznej w szkoleniu ujeżdżeniowym (Przykład 2)	140
7.5	Propozycje zajęć w szkoleniu skokowym	142
7.5.1	Wprowadzenie	142
7.5.2	Plan jazdy tematycznej w szkoleniu skokowym (Przykład 1)	143
7.5.3	Plan jazdy tematycznej w szkoleniu skokowym (Przykład 2)	146
7.6	Propozycje szkolenia w terenie	149
7.6.1	Podstawy nauki jazdy w terenie	149
7.6.2	Plan jazdy tematycznej w terenie	153
7.7	Propozycje zajęć w rehabilitacji konnej	157
7.7.1	Wprowadzenie	157
7.7.2	Propozycje zajęć rehabilitacyjnych	158
<b>Rozdział 8 Organizacja działalności szkoleniowej 166</b>		
8.1	Działalność szkoleniowa w mniejszych ośrodkach i stowarzyszeniach	166
8.1.1	Struktura stowarzyszeń	166
8.1.2	Organizacja działalności szkoleniowej w stowarzyszeniu (ośrodku) jeździeckim..	166
8.2	Użytkowanie koni do nauki jazdy	167
8.3	Wskazówki dotyczące organizacji imprez jeździeckich	167
8.3.1	Organizacja zawodów	169
8.3.2	Zawody dla jeźdźców rekreacyjnych	169
8.3.3	Dni treningowe	169
8.4	Propozycje kursów jeździeckich	170
8.5	E-learning w szkoleniu jeździeckim	172
<b>Rozdział 9 Teoria i planowanie treningu 174</b>		
9.1	Co rozumiemy przez trening?	175
9.2	Co rozumiemy przez planowanie treningu?	175
9.3	Jakie czynniki wpływają na formę sportową?	177
9.3.1	Konstytucja ciała	177
9.3.2	Kondycja	177
9.3.3	Koordinacja	179
9.3.4	Psychika	180
9.4	Wpływ treningu	180

9.5 Najważniejsze zasady treningu 181

9.6 Metody treningowe 184

### **Załączniki**

Schemat: „System szkoleniowy Polskiego Związku Jeździeckiego” 187

Schemat: „Kadra szkoleniowa w sporcie jeździeckim” 188

Zalecana literatura uzupełniająca 189

Bibliografia 190

Indeks 191