

# Podręcznik dla instruktorów i trenerów Jak nauczać jeździectwa



Gwarancją skuteczności w jeździe konnej, powożeniu czy wołyżerce są instruktorzy jeździectwa. Im lepiej wykształcona będzie nasza kadra szkoleniowa – amatorska i zawodowa – tym lepiej będziemy jeździć konno, powozić czy uprawiać wołyżerkę. Niemiecki Związek Jeździecki od zawsze pozostawał wierny tej maksymie. W całym kraju prowadzone są seminaria różnych instytucji i organizacji, ukazują się liczne publikacje i pomoce do nauki, a programy szkoleń i wymagania egzaminacyjne są stale dopasowywane do zmieniających się warunków.

Wydawnictwo FNverlag zalicza się do wiodących w tej dziedzinie. Dlatego cieszymy się, mogąc przedstawić Wam nasz podręcznik „Jak nauczać jeździectwa”. Publikacja, która powinna wywierać silny wpływ na instruktorów i trenerów, to kolejny krok w nauce o jeździectwie.

Wraz z podręcznikiem „Jak nauczać jeździectwa” mamy nadzieję zaprezentować nowe standardy w pracy instruktorów i trenerów jeździectwa. Poruszone w książce zagadnienia tworzą przegląd metod, jakie należy stosować w nauczaniu jazdy konnej, aby przy odpowiednim wkładzie pracy uzyskać optymalny efekt. Jest ona kierowana do trenerów różnych dyscyplin jeździeckich, zajmujących się jeźdźcami w różnym wieku, na różnych poziomach zaawansowania i o najróżniejszych motywacjach. Omawiamy tu zasady, których należy przestrzegać w szkoleniu i treningu jeźdźców. Uzupełniamy je o przydatne wskazówki, które mogą być wykorzystane bezpośrednio w praktyce, i pokazujemy możliwe drogi postępowania, które każdy trener będzie mógł samodzielnie wypróbować w swoich warunkach szkoleniowych.

Prezentowana książka to swoista „skrzynia skarbów”, w której będziecie mogli znaleźć informacje pomocne w konkretnych sytuacjach. Będzie Wam towarzyszyć podczas – nieraz tak trudnego – procesu uczenia się i nauczania. To kompendium niezbędnej wiedzy, które wskaże Wam kwestie konieczne do opanowania w celu uzyskania pełnej kompetencji szkoleniowej.

Chciałbym z całego serca podziękować autorom zaangażowanym w tworzenie niniejszego podręcznika. Szczególne podziękowania należą się dr Catharinie Veltjens-Otto-Erley – lektorce FN-verlag i współautorce książki, oraz Thielowi Kaspareitowi – Dyrektorowi Niemieckiej Akademii Jeździeckiej, który był pomysłodawcą podręcznika i znacznie przyczynił się do jego powstania.

Wy, drodzy czytelnicy, jesteście teraz odpowiedzialni za wykorzystanie umieszczonej tu wiedzy w praktyce. Każda książka jest warta tylko tyle, na ile została zrozumiana przez czytelników i ile z tej treści zostanie przekazane dalej. Ja, osobiście mam nadzieję, że nasz podręcznik spotka się z Waszą akceptacją i że po jego lekturze nauczanie jazdy konnej będzie Wam sprawiać jeszcze większą radość – radość, która wywrze pozytywny wpływ także na Waszych uczniach.



**Christoph Hess**

KIEROWNIK DZIAŁU WYSZKOLENIA

NIEMIECKIEGO ZWIĄZKU JEŹDZIECKIEGO (FN)



Przedmowa .....	5
Wprowadzenie .....	6
<b>Rozdział 1 Rola instruktora</b> .....	<b>10</b>
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
<b>Rozdział 2 Budowa i funkcjonowanie ciała ludzkiego</b> .....	<b>26</b>
2.1 Wprowadzenie .....	26
2.2 Podstawy anatomii .....	28
2.2.1 Funkcje poszczególnych mięśni oraz ich znaczenie dla dosiadu jeźdźca .....	28
2.2.2 Funkcjonowanie kości i stawów oraz ich znaczenie dla dosiadu jeźdźca .....	30
2.3 Podstawy fizjologii .....	35
2.4 Aspekty psychologiczne .....	38
2.4.1 Motywacja .....	38
2.4.2 Jak dotrzeć do jeźdźca? .....	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
<b>Rozdział 3 Teoria i nauka ruchu</b> .....	<b>50</b>
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

<b>Rozdział 4</b>	<b><i>Zrozumienie poprawnej i harmonijnej jazdy konnej</i></b>	<b>64</b>
4.1	Zrozumienie psychiki konia.....	64
4.2	Zrozumienie zasad jazdy konnej.....	66
<b>Rozdział 5</b>	<b><i>Etapy wyszkolenia jeźdźca</i></b>	<b>74</b>
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 wycucia jeździeckiego.....	81
<b>Rozdział 6</b>	<b><i>Teoria nauczania</i></b>	<b>86</b>
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
<b>Rozdział 7</b>	<b><i>Propozycje zajęć jazdy konnej dla różnych grup docelowych</i></b>	<b>106</b>
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 .....</b>	<b>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 .....</b>	<b>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 Koordynacja.....	179
9.3.4 Psychika .....	180
9.4 Wpływ treningu.....	180
9.5 Najważniejsze zasady treningu.....	181
9.6 Metody treningowe.....	184
<b>Załączniki</b>	
Schemat: „System szkoleniowy Polskiego Związku Jeździeckiego” .....	187
Schemat: „Kadra szkoleniowa w sporcie jeździeckim” .....	188
Zalecana literatura uzupełniająca .....	189
Bibliografia .....	190
Indeks .....	191

Niniejszy podręcznik „*Jak nauczać jeździectwa*” jest z jednej strony książką przeznaczoną do kształcenia instruktorów i trenerów, z drugiej zaś może służyć jako kompendium wiedzy pomocne w praktycznym nauczaniu jeździectwa.

Istnieje kilka sposobów korzystania z podręcznika:

1. Możesz podążać systematycznie i chronologicznie przez kolejne rozdziały, aby coraz lepiej rozumieć i ugruntowywać podstawy teoretyczne potrzebne w praktycznym nauczaniu jazdy konnej. Ta metoda odpowiada strukturze logicznej niniejszej książki.
2. Jeśli wolisz przybliżyć sobie teorię na przykładach jej praktycznego zastosowania, po zapoznaniu się z wprowadzeniem w Rozdziale 1 radzimy przejść najpierw do Rozdziału 4, 5 i 7. Szybko jednak zorientujesz się, że rozdziały poświęcone budowie ludzkiego ciała (2) oraz nauce ruchu (3) są niezbędne dla uzyskania wszechstronnej kompetencji szkoleniowej.
3. Nasze kompendium możesz też wykorzystywać do konsultacji w codziennej pracy. Dzięki spisowi treści i indeksowi dotrzesz do szczególnie interesujących Cię kwestii. Każdy rozdział zawiera odwołania do innych części książki, w różnych momentach możesz więc powracać do poszczególnych rozdziałów potrzebnych do zrozumienia danego zagadnienia.

*Życzymy wielu sukcesów  
w nauce!*



które można wyrównywać poprzez zajęcia korekcyjne i dodatkowe ćwiczenia obok jeździectwa. Dzięki temu możemy uniknąć niepowodzeń przy wykonywaniu figur i zadań na koniu oraz problemów związanych z naszym aparatem ruchowym i postawą ciała. Poszczególne grupy mięśni u jeźdźcy poddawane są różnorodnym, zwiększonym obciążeniom statycznym i motorycznym.

Także w innych sportach wykazano, że uprawianie dodatkowych dyscyplin i gimnastyki podnosi wydolność sportowca oraz pomaga uniknąć urazów i wypadków. *Jeźdźcy są jak dotąd jedyną grupą sportowców, która zadaje sobie trud wykonywania ćwiczeń gimnastycznych zarówno na koniu, jak i obok niego.*

#### • Rozgrzewka

Rozgrzewka służy przygotowaniu zarówno ciała, jak i psychiki człowieka do wysiłku. Roz-

grzewka pozwala podnieść naszą wydolność oraz uniknąć urazów.

Dla wielu jeźdźców faza rozluźnienia konia jest czymś oczywistym. Pierwsze 8-10 minut jazdy można także optymalnie wykorzystać na rozgrzewkę jeźdźcy.

- Zamiast siedzieć w sępie na koniu, można go prowadzić w rękę – wykonując na przemian małe kroczki i duże, obszerne kroki. Można też jednocześnie ćwiczyć samo prowadzenie konia i egzekwowanie przy tym jego posłuszeństwa.
- Podczas jazdy sępem można wykonywać różne ćwiczenia, np.:
  - Krążenia ramion
  - Krążenia stóp
  - Przechyłanie miednicy do przodu / do tyłu i w prawo / w lewo
  - Krążenia tułowia we wszystkie strony.

Ważne przy tym jest, aby cały czas zachowywać spokój i nie wywoływać zdenerwowania u konia – a więc nie gorączkować.

#### • Po wysiłku

Gimnastyka po wysiłku pozwala zlikwidować lub zapobiec napięciom mięśni, gdyż ponowna faza rozluźnienia w ruchu pozwala na szybszą regenerację układu mięśniowego.

#### • Czynniki strachu

W kontekście jeździectwa strach ma istotny aspekt medyczny, którego nie wolno lekceważyć (por. Rozdział 2.6).

Strach wywołuje podwyższenie ciśnienia i tym samym dodatkowo obciąża serce. W przypadku problemów z ciśnieniem bądź krążeniem, przed podjęciem jazdy konnej jako nowego sportu czy formy terapii ruchowej należy koniecznie skonsultować się z lekarzem.

Ponadto podczas jazdy konnej praca układu krążenia jedynie przejściowo osiąga próg pobudzenia zapewniający pozytywny wpływ na funkcjonowanie serca; nawet jeśli zwięks-



Krążenie ramion na lonży jako forma rozgrzewki

cja podczas jazdy zmienia się bardzo szybko. Szczególnie w kontekście rozwoju wycucia ruchu konia jest konieczna stała informacja zwrotna. Jeśli jeździec poprawnie wyczuje dany ruch lub prawidłowo wykona ćwiczenie, musi otrzymać bezpośredni komentarz od instruktora. W związku z tym staje się jasne, że instruktor powinien sam dobrze wyczuwać konie i potrafić wczuć się w sytuację jeźdźca.

#### **Przykład:**

*Uczeń nie wyczuwa jeszcze galopu na właściwą nogę. Dlatego tuż po zagalopowaniu instruktor musi powiedzieć, czy zagalopowanie się udało.*

*Dopiero gdy jeździec wyrobi sobie już pewne wycucie galopu, a koń ponownie zagalopuje ze złej nogi, instruktor może zapytać jeźdźca o jego odczucia i tym samym upewnić go, że jego wrażenie „dyskomfortu” jest właściwe, a galop jest niepoprawny i należy go poprawić.*



Podczas jazdy nie wszystkie informacje mogą zostać przetworzone. Przy ważnych objaśnieniach instruktor powinien poprosić jeźdźca, aby przeszedł do stój

#### **Dobra metoda? Zła metoda?**

Na koniec kilka słów ogólnie o metodach: Nie można powiedzieć, że istnieją dobre czy złe metody. Chodzi bardziej o rozpoznanie:

- jaką odpowiednią metodę
- dla danego jeźdźca
- na jego koniu
- w konkretnej sytuacji szkoleniowej należy zastosować.

Po tym można między innymi rozpoznać kompetencję metodologiczną instruktora.

#### **6.1.4 Pisemny konspekt zajęć**

Co rozumiemy przez pisemny konspekt zajęć? Jakie jest jego zastosowanie?

Pisemny konspekt zajęć charakteryzuje się następującymi aspektami:

- a) Dokonanie wcześniejszych rozważań nad planowanymi zajęciami
- b) Ćwiczenie ubierania w słowa swojej wiedzy, swoich umiejętności i doświadczeń
- c) Forma pisemna ma znaczenie psychologiczne. To, co napisaliśmy, postrzegamy zwykle znacznie poważniej.
- d) Pisemny konspekt zajęć to część lekcji pokazowej w ramach egzaminu trenerskiego.

Wielu początkujących instruktorów przechodzi przez następujące fazy:

##### **Faza 1**

Zadają sobie pytanie: Czy naprawdę musimy przygotować się do zajęć w formie pisemnej? Czemu ma to służyć?

##### **Faza 2**

Podczas tworzenia konspektu zdają sobie sprawę, że nad wieloma sprawami nigdy wcześniej się nie zastanawiali.

##### **Faza 3**

Kiedy sprawdzają konspekt w praktyce, czyli podczas lekcji pokazowej, okazuje się, że pisemne przygotowanie miało pozytywny wpływ na przebieg jazdy. Przyczyniło się do poprawy jakości i indywidualnego kształtu zajęć!

#### **Jak wygląda pisemny konspekt zajęć? Jak należy go przygotować?**

Poniżej przedstawiamy powszechny wariant pisemnego konspektu zajęć, który może być z powodzeniem wykorzystywany w jeź-



- Jazda w dystansie na prostych i na łukach
- Przejazdy fragmentów i całych parkurów.

Przy najjazdach i pokonywaniu przeszkód należy zwrócić uwagę na następujące kwestie:

- Właściwy najazd – a także właściwy podział zakrętu
- Utrzymanie rytmu przy odpowiednio dobranym tempie podstawowym
- Podtrzymanie:
  - Niezbędny impuls
  - Wyprostowania
  - Zebrania
- Podstawowym warunkiem wspólnej równowagi jeźdźca i konia jest zbalansowany lekki dosiad, w którym jeździec pozostaje możliwie blisko siodła. Dzięki aktywnej tyldce położonej na poprzęgu jeździec ma wrażenie, że ma konia „przed sobą”.

Jeśli jeździec dopilnuje tych podstawowych zasad, może, o ile konieczne, poprzez lekkie wydłużenie lub skrócenie ostatniego skoku galopu wyznaczyć koniowi idealne miejsce odskoku. Poprawa wyczucia odległości u jeźdźca następuje zwykle jedynie poprzez systema-

tyczne ćwiczenia i pracę nad powyższymi zasadami. Zbyt silna koncentracja na „właściwej odległości” odbija się często negatywnie na rytmie, impulsie i oddziaływaniu.

*Wyczerpujące wskazówki dotyczące szkolenia skokowego jeźdźca i konia można znaleźć w „Zasadach jazdy konnej – część 2 – Zaawansowane wyszkolenie jeźdźca i konia”.*

W przypadku grupowej jazdy skokowej, uczestnicy powinni wykonywać ćwiczenia pojedynczo, po kolei, a w przerwach kontynuować samodzielną pracę. Jeśli w przerwach jeźdźcy przechodzą do stępa, mogą brać udział w ocenianiu innych jeźdźców i koni. Heinrich Wilhelm Johannsmann (zwany „Cesarzem”) – niemiecki trener i wicemistrz Europy w skokach, mówi czasem do swoich uczniów: „**Błędy, które popełnili inni, wam już powtarzać nie wolno**”.

**Angażowanie uwagi jeźdźców, szczególnie do oceny przejazdów, nie zawsze jest zalecane, jednak obserwacja dokonań innych wyraźnie zwiększa koncentrację ucznia na własnych działaniach.**

## 7.5.2 Plan jazdy tematycznej w szkoleniu skokowym (Przykład 1)

THIES KASPREIT

### Temat

Jazda w dystansie po prostej i po łukach.

### Cel nauczania

Poprawa jezdności konia i oddziaływania jeźdźca w dystansie.

### Warunki wstępne

**Jeździec:** doświadczenie do klasy L, problemy ze skoordynowaniem pomocy przy najeździe na przeszkodę.

**Koń:** 6-letnia klacz, poziom wyszkolenia do klasy L, pomimo dobrej podstawowej jezdności wykazuje tendencję do śpieszenia w dystansie i utraty równowagi.

### Miejsce

Duża hala / plac skokowy.

### Forma organizacji jazdy

Jazda indywidualna.

### Metodyka

Jazda podzielona jest na:

1. fazę rozluźnienia z pracą ujeżdżeniową bez skoków
2. kontynuację fazy rozluźnienia z uwzględnieniem małych skoków rozprężających
3. fazę pracy polegającą na ćwiczeniu jazdy w różnych dystansach
4. fazę uspokojenia.

## 9.1 Co rozumiemy przez trening?

### Trening to planowy rozwój:

- Zdolności kondycyjnych
- Koordynacji oraz techniki
- Osobowości.

Trening sportowy polega na inicjowaniu zmian o charakterze strukturalnym (fizycznym i motorycznym), fizjologicznym, psychicznym i społecznym, na płaszczyźnie wychowawczej i merytorycznej. Nowoczesny trening obejmuje znacznie więcej niż tylko poprawę techniki czy kondycji. Zadania trenera są więc bardzo zróżnicowane, a w koncepcji treningu należy uwzględnić także różnorodne wpływy całego otoczenia. Nadrzędnym celem długoterminowego procesu treningowego jest poprawa i stabilizacja osiągnięć sportowych. Tym samym szkolenie konia lub jeźdźca można łącznie rozumieć jako całościowy proces treningowy. W procesie

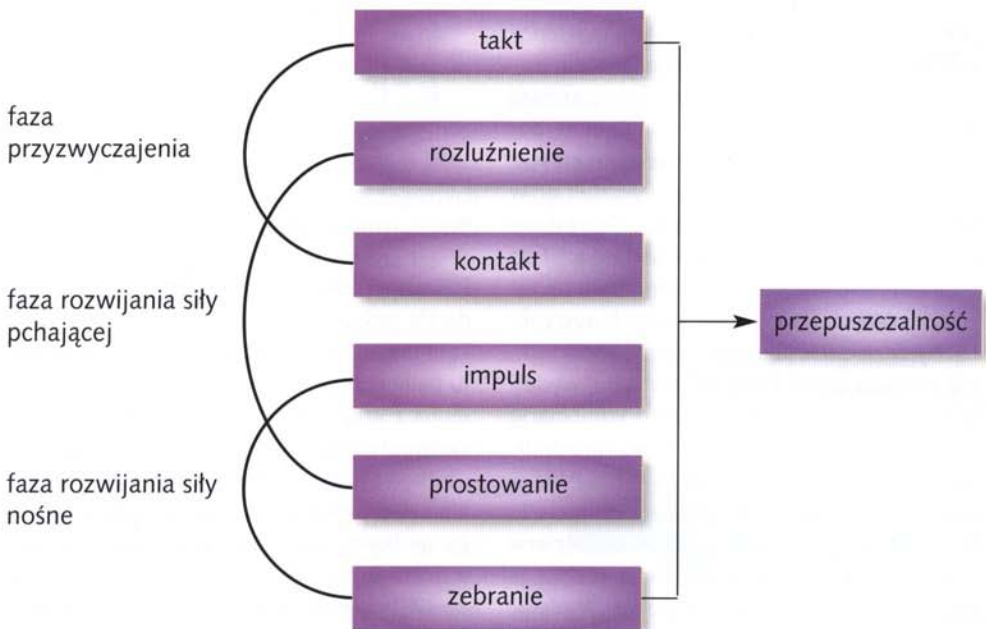
tym, dla osiągnięcia długoterminowych celów, szczególnie ważna jest wiedza dotycząca przebiegu i planowania treningu, czynników wpływających na przebieg treningu oraz wpływu różnorodnych form treningowych.

Powszechnie przyjęta skala wyszkolenia konia jest raczej planem szkolenia niż treningu, uwzględnia jednak predyspozycje anatomiczne, fizjologiczne oraz psychologiczne konia, które są zgodne z wieloma opisanymi dalej zasadami treningowymi.

## 9.2 Co rozumiemy przez planowanie treningu?

Planowanie treningu odwołuje się przede wszystkim do przyjętych celów treningowych i ma za zadanie stworzyć ramy czasowe dla wybranych treści, metod, form i środków, wyznaczając punkty orientacyjne dla całego

Rys. 1. Skala wyszkolenia konia



- A**  
 Aerobowa 185  
 Anaerobowa 185  
 Analiza grupy 6, 20  
 Astma 37  
 Astma oskrzelowa 37  
 Asystent 129, 132  
 ATP 178
- B**  
 Biodra 30, 42, 126, 159, 161, 163, 164
- C**  
 Cechy motoryczne 186  
 Cele nauczania 7, 109, 153  
 Choroby dróg oddechowych 36  
 Czas reakcji 60
- D**  
 Dni treningowe 8, 169  
 Dozowanie wskazówek 54  
 DVD 6, 56, 91, 100, 189  
 Dwujęzyczne szkolenie 127  
 Dydaktyka 7, 86, 90
- E**  
 E-learning 8, 172, 173  
 Energia 38
- F**  
 Formy organizacyjne 7, 95, 98, 112, 121
- G**  
 Gibkość 21  
 Głowa 18, 19, 29, 33, 34, 35, 160  
 Grzebień kości biodrowej 31  
 Guz kulszowy 31
- H**  
 Hiperkifoza 33
- I**  
 Informacja zwrotna 51, 94, 102
- J**  
 Jazda indywidualna 98, 99, 137, 140, 143  
 Jazda w podzieleniu 98, 112  
 Jazda w zastępie 84, 98, 112, 119, 121
- K**  
 Kłus angielzowany 17, 36, 119, 130, 132  
 Kompetencje 11, 13, 107, 166, 171  
 Kompetencje społeczne 13  
 Komunikacja 6, 42, 43, 64, 85, 103  
 Kondycja 8, 36, 91, 119, 128, 177  
 Konspekt 7, 94, 97
- Konstytucja ciała 8, 177  
 Koordynacja 8, 20, 37, 57, 61, 91, 83, 144, 161, 167, 177, 179  
 Koordynacja pomocy 83, 144  
 Kość biodrowa (kolec biodrowy) 31  
 Kość guziczna 31  
 Kość krzyżowa 31, 33  
 Kość łonowa 31  
 Kręgosłup 30, 32, 33, 34, 80, 160, 165
- L**  
 Lęk 39, 45  
 Lekki dosiad 67
- Ł**  
 Łydka 29, 70, 78, 82, 83, 84, 120, 131, 132, 144, 155, 135, 138, 139
- M**  
 Metabolizm 157, 178  
 Metoda ciągła 185  
 Metoda interwałowa 185  
 Metodyka 7, 91, 134, 137, 140, 143, 154, 171  
 Metody nauczania i wychowania 6, 41  
 Metody w treningu siłowym 185  
 Metody w treningu wytrzymałościowym 185  
 Miednica / Obręcz kończyny dolnej 30  
 Mięśnie brzucha 30, 33, 164  
 Mięśnie głębokie grzbietu 30  
 Mięśnie powierzchowne grzbietu 30  
 Mięśnie proste brzucha 29  
 Mięśnie skośne brzucha 29  
 Mięśnie uda 28, 29, 53, 62  
 Motoryka 20, 91  
 Motywacja 6, 38, 158  
 Mowa ciała 42, 65
- N**  
 Nadgarstek 35  
 Nauka dosiady 7, 77, 78, 87  
 Nauka koordynacji 182  
 Niespokojna łydka 29
- O**  
 Obserwacja 53, 76, 90, 98, 109, 143, 155, 163  
 Odcinek lędźwiowy kręgosłupa 31  
 Oddech 36, 37, 47, 85  
 Oddychanie 36, 37, 80, 81, 163, 164, 165  
 Odżywianie 37

Organizacja zawodów 8, 169

## P

Pacholki 21, 56, 98, 110, 113, 114

Pasma boczne mięśni grzbietu 30

Periodyzacja treningu 182

Pięta 14, 18, 28, 53, 80, 93, 131

Pisemny konspekt zajęć 7, 94

Planowanie zajęć 21

Podążanie za ruchem 28, 51, 57

Podciągnięte kolano 28

Podręcznik 1, 4, 103

Podudzie i stopa 28, 29

Półsiad 120

Pomoce aktywizujące 69, 81, 138, 144, 147, 151

Pomoce dydaktyczne 7, 96, 99

Pomoce jeździeckie 65

Pozyskiwanie energii 179

Pożywienie 35, 38

Projektor 105

Przywodziciele uda 29

Psychika 8, 90, 91, 177, 180

## R

Ręka 18, 35, 70, 71, 129

Równowaga 26, 31, 78, 77, 119, 161, 164, 189

Rozedma płuc 37

Rozgrzewka 6, 44, 61, 159, 163, 164, 165

Rozluźnienie 28, 42, 51, 61, 66, 67, 68, 70, 71, 72, 73, 77, 79, 88, 133, 144, 147, 149, 161, 136, 175

Ruchomość 32, 34

Rzutnik slajdów 105

## S

Siła 20, 59, 165, 177, 181, 185

Skala wyszkolenia konia 175

Skolioza 33

Staw barkowy 34

Staw biodrowy 31, 32

Staw krzyżowo-biodrowy 31

Staw łokciowy 34, 35

Staw promieniowo-nadgarstkowy 34

Staw szczytowo-potyliczny 33

Strach 14, 26, 36, 39, 40, 44, 46, 48, 76, 108, 151, 168

Strach przed bólem 46

Strach przed oceną 46

Superkompensacja 182

Symulatory 126

Szkic 97, 113, 144

Szkolenie w terenie 149, 150, 153

Szybkość 20, 59, 60, 107, 148, 177, 186

## Ś

Środek ciała 29, 35

## T

Tętno 35, 36, 60, 164, 176

Trening 8, 15, 37, 39, 43, 108, 109, 112, 125, 133, 148, 157, 164, 165, 175, 176, 179, 180, 181, 182, 183, 184, 185, 186

Trening specjalistyczny 184

Trening szybkości 182

Trening ukierunkowany 184

Trening wszechstronny 184

Trening wytrzymałości 164, 179

Trening wytrzymałości siłowej 182

Trening wytrzymałości szybkościowej 182

## U

Udo 28, 32, 66, 67, 68, 69, 78, 190

Układ krążenia 35, 181

Uświadamianie błędów 55

Użytkowanie koni do nauki jazdy 8, 168

## W

Wideo 6, 56, 57, 85, 91, 100, 101, 105, 110, 115, 129, 130, 132, 171

Więzadło stawu biodrowego 32

Wizualizacja 99

Wycucie 13, 14, 18, 19, 51, 52, 55, 56, 57, 58, 59, 66, 77, 80, 81, 85, 91, 93, 94, 98, 118, 148, 153, 155

Wycucie czasowe 54

Wycucie i naśladowanie motoryczne rytmu 179

Wycucie równowagi 85, 179

Wyjazdy w teren 116, 119, 127

Wytrzymałość 20, 59, 60, 79, 107, 116, 177, 184, 186

## Z

Zadarte pięty 29

Zagalopowanie 50, 51, 83, 84, 94, 127, 141

Zajęcia uzupełniające 6, 62

Zakleszczone uda 28

Zakwasy 36

- Zapalenie oskrzeli 36
- Zasada długoterminowości i periodyzacji  
treningu 184
- Zasada indywidualności 183
- Zasada metodycznego podejścia 183
- Zasada obciążenia progresywnego 182
- Zasada równomiernego rozwoju 183
- Zasada skuteczności bodźców treningowych  
181
- Zaufanie 48, 68, 79, 90, 117, 118, 122, 147,  
148, 149, 150, 151, 155, 159, 177, 183
- Zawody rekreacyjne 169
- Zdolność orientacji 57, 179
- Zdolność reakcji na zmieniające się sytuacje  
179
- Zdolność różnicowania mięśniowego 179
- Ż**
- Źródła energetyczne 177

# Podręcznik do nauczania jazdy konnej

Niniejsza książka to gruntowne kompendium wiedzy skierowane do wszystkich szkoleniowców w jeździectwie. Zawiera konkretne porady i wskazówki przydatne w przygotowywaniu zajęć tematycznych oraz niezbędne do tego celu informacje z dziedziny pedagogiki. Ponadto podręcznik zarysowuje podstawy anatomii, fizjologii i psychologii człowieka, jak również zagadnienia teorii ruchu.

Zawartość książki dostosowana jest do wymogów szkolenia instruktorów jazdy konnej.

Podręcznik prezentuje skomplikowane procesy w sposób przystępny i interesujący, dzięki czemu zdobytą wiedzę można z łatwością wykorzystać w praktyce.

## Wybrane zagadnienia:

- Rola instruktora
- Podstawy anatomii, fizjologii i psychologii człowieka
- Teoria ruchu
- Znaczenie poprawnej i harmonijnej jazdy konnej
- Droga szkoleniowa jeźdźca
- Dydaktyka i metodyka zajęć jazdy konnej
- Propozycje zajęć tematycznych dla różnych grup docelowych
- Wskazówki dotyczące organizacji działalności szkoleniowej w ośrodku jeździeckim
- Teoria treningu



ISBN 978-83-924392-5-7



 **akademia  
Jeździecka**

[www.akademiajezdziecka.pl](http://www.akademiajezdziecka.pl)