

2. PRACTICE AS A COACH:

a. Disciplines coached:

- Jumping Dressage Eventing Vaulting Endurance Other:

b. Professional experience as a coach (nb of years):

c. Professional activity as a coach (club coach, national coach, freelance, etc.)

d. Number of pupils: _____

e. Highest level of competition of your best riders/pupils : (*star + height for jumping; *star for eventing; (Preliminary/Elementary, Medium/Advanced, PSG and up for dressage; * for vaulting)

- At International level: _____
- At National level: _____
- Other; please specify: _____

f. Best result obtained with a pupil: _____

3. DIPLOMA/CERTIFICATE(S) OBTAINED

4. OTHER CERTIFICATES:

- First Aid
- Other (please list)

5. REFEREE

(National or else)

Your signature:

NF Signature:

Date:

الاتحاد الدولي للفروسية



نظام التدريب بالاتحاد الدولي للفروسية
(المنافسة)
مخطط

المستوى الأول
التحمل

الاتحاد الدولي للفروسية
مبنى جلالة الملك حسين الأول
ش - دي لا جوليت 8 - 1006 لوزان
هاتف: 410213104747
فاكس: +410213104760
حقوق النسخ محفوظة

مستوى واحد للتحمل

الهدف	<ul style="list-style-type: none"> • لغرض إعطاء المدربين القدرة على إعداد الفرسان والخيول للمستوى الأول من المنافسات.
مدة الدورة:	<ul style="list-style-type: none"> • 5 أيام (40 ساعة)
متطلبات القيد للمشاركات:	<ul style="list-style-type: none"> • عمر 20 عام فأكثر. • لديهم معرفة بالخيول والفروسية (على مسؤولية الاتحاد القومي). • شارك في منافسات التحمل. • صدرت توصية من قبل الاتحاد القومي. • لديه شهادة السلامة بالإسعافات الأولية (موصي بها)
الحضور:	<ul style="list-style-type: none"> • 12 مشارك + 10 مشرفين (كحد أقصى)
المشاركين:	<ul style="list-style-type: none"> • يجب تسجيلهم لدى اتحاداتهم القومية.
المستوى:	<ul style="list-style-type: none"> • منافسات قدرة مسافة 40-80 كم
التأمين:	<ul style="list-style-type: none"> • يجب على المشاركين تسجيلهم بنظام تأمين المدربين باتحاداتهم القومية أو بشكل خاص.
التقييم:	<ul style="list-style-type: none"> • تقييم الكتاب المفتوح. • دورات التدريب العملية. • تقييم سجل الأداء اليومي.
الشهادة:	<ul style="list-style-type: none"> • تمنح شهادة الحضور إلى المشاركين الذين حضروا الدورة بالكامل.
تقييم الدورة:	<ul style="list-style-type: none"> • من قبل المعلم. • من قبل المدربين.
أوراق وتقارير التقييم:	<ul style="list-style-type: none"> • ترسل إلى الاتحاد الدولي للفروسية من قبل المعلم.

اللعبة الرياضية

موضوع - الأسس والقواعد

سيكون مستوى المدرب بختام هذه الدورة قادر على:

- فهم وشرح القواعد والقوانين الخاصة برياضة القدرة و التحمل.
- قائمة قانون الاتحاد الدولي للفروسية لرعاية الخيول.
- فهم وشرح اساسيات لعبة التحمل.

موضوع - السلامة والأمان

سيكون مستوى المدرب بختام هذه الدورة قادر على:

- تقييم ملائمة البيئة للدورة التدريبية
- شرح كيفية معاملة الخيل وفحص التجهيزات.
- التأكد من أن الفرسان يرتدو الملابس والاحذية والمواد وتجهيزات الحماية الشخصية (الخوذة).
- شرح كيفية ركوب الخيل والتحكم بالخيول بشكل صحيح وآمن في مجموعة.
- شرح كيفية ضبط السرج والتجهيزات.
- تطبيق خطة الطوارئ في حالة حدوث حادث.
- تقييم القدرة الجسدية والعقلية للفارس لوضع خطة لدورة التدريب.
- تقييم حجم ووزن وقدرة الفارس.
- كتابة التقارير والاحتفاظ بسجل الحوادث.
- شرح أهمية التعويض الاحترافي وسياسات المخاطر العامة.
- اتخاذ الخطوات المناسبة للحماية ضد مطالبات الإهمال المحتمل

المدرب

موضوع - دور المدرب

سيكون مستوى المدرب بختام هذه الدورة قادر على:

- تحديد المهارات التي تساهم في التدريب بفاعلية.
- الدراية بنقاط القوة الشخصية ونهج التدريب.
- تحديد أساليب التدريب المختلفة.
- تطبيق مهارات التواصل الأساسية.
- تنظيم دورات تدريب التحمل المتعلقة بقدرة الخيل.
- الدراية بالاختلالات الاجتماعية والجنسية للعبة الفروسية ومفهوم اللعب النظيف.
- الدراية بالضرورة الأخلاقية وأهمية دمج المشاركين ذوي الاحتياجات الخاصة في القدرة.
- فهم العملية الديناميكية وعمليات التعلم.

موضوع - التخطيط والمردود

سيكون مستوى المدرب بختام هذه الدورة قادر على:

- تحديد التخطيط قصير المدى ومتوسط المدى وطويل المدى.
- إتمام مخطط الدورة.
- أهمية دورة التدريب الأساسية وإدراك الحاجة في المشاركة والتقدم والمتعة.
- حفظ سجلات التدريب.

موضوع - الدوافع والاحتياجات

سيكون مستوى المدرب بختام هذه الدورة قادر على:

- دافع المشاركات ليصبح ويبقى مشتركا في لعبة القدرة مع النظر في رفع الإمكانيات.
- الدراية بالمراحل الرئيسية لنمو وتطوير المشاركين.
- تحديد أهمية التعزيز الإيجابي والتجارب الممتعة للمشاركين.
- تشجيع ومعرفة التقدم الفردي للمشارك.
- تقديم المردود لتعزيز الصورة الذاتية للمشاركين.
- الدراية بمخاطر التخصص المبكر والمنافسة.
- إدراك حدود كل منهم وخبرة وكفاءة الفارس.

الخيال المشارك المتسابق

موضوع - تطوير مهارات المتسابق والخيال

سيكون مستوى المدرب بختام هذه الدورة قادر على:

- تحديد العوامل الأساسية التي تؤثر على التعليم.
- أهمية إطار عمل تطوير المهارات الأساسية.
- الدراية بالجدول الزمني المتعلق بتطوير المهارات بلعبة القدرة والحاجة للتكرار وإعادة التطبيق.
- الدراية بالغريزة السلوكية للخيال وكيفية تأثيرهم على تعليمهم.
- إعطاء مردود فعل بشكل مستمر للمتسابق والخيال.

موضوع - اللياقة البدنية للمتسابق والخيال

سيكون مستوى المدرب بختام هذه الدورة قادر على:

- تحديد اللياقة البدنية.
- قائمة أساسيات اللياقة البدنية.
- أسماء عناصر اللياقة البدنية.
- تدوين القوائم وفحص ومراقبة درجات الحرارة العادية والنبض وتنفس الخيول.
- المعرفة الأساسية بالتدريب الفسيولوجي وعمل أنظمة القلب والتنفس والعضلات والهيكل العظمي.
- تطبيق الإحماء بشكل جيد وتمارين التهدئة للمتسابق والخيال.
- معرفة عمليات التعافي والاستجمام للخيال والمتسابق.

موضوع - اللياقة الذهنية للفارس

سيكون مستوى المدرب بختام هذه الدورة قادر على:

- وصف ما هو المقصود باللياقة الذهنية.
- تحديد عناصر اللياقة الذهنية.
- القواعد الخاصة بنظرية ركوب الخيل والتعليم الحركي.

الوحدة 10 - اللياقة الذهنية للخيل

سيكون مستوى المدرب بختام هذه الدورة قادر على:

- تعريف العناصر للياقة الذهنية الخاصة للعبة تحمل الخيل.
- تعريف العوامل الرئيسية التي تؤثر على اللياقة الذهنية للعبة التحمل للخيل.
- تحديد الحالة الذهنية الصحيحة للعبة التحمل للخيل.

قدرة التحمل - موضوع المهارات

سيكون مستوى المدرب بختام هذه الدورة قادر على:

- التدريب على وضع التوازن الأساسي للفارس.
- التدريب على كيفية التحكم في وضع الاتزان، بدون مساعدات في كل الأحوال.
- التدريب على كيفية التحكم في الخيل في مجموعات.
- التدريب على مستوى الفرق والفرد في المستوى الابتدائي على تدريب الخيل في كل الأحوال والمواقف.

موضوع - التكتيكات

سيكون مستوى المدرب بختام هذه الدورة قادر على:

- شرح الوسيلة التي تنفذ في لعبة القدرة.
- تهيئة معد السرعة في منافسات القدرة.

موضوع - الممارسة والمنافسة

سيكون مستوى المدرب بختام هذه الدورة قادر على:

- توجيه التعليمات والإشراف والتحليل وتقديم المردود على الفنيات الأساسية والمهارات للخيل والفرسان.
- تطوير التعاطف وعلاقة العمل الإيجابية للفرسان و"طاقم العمل" الخاص بهم.
- إعطاء توجيهات الإسعافات الأولية الخاصة بالإصابات البسيطة وضمان أن الرعاية الاحترافية موجودة للتعامل مع الإصابات الجسيمة.
- تحديد المنافسة المناسبة وفرص عدم المنافسة.

موضوع - إدارة قدرة الخيل

- العناية بارتداء الحذاء والقدم

○ شرح أهمية الحاجة للحذاء.

- وصف مراحل ارتداء الحذاء والأدوات المطلوبة.
- وصف حاجة القدم لارتداء الحذاء.
- وصف الأجزاء للحذاء البسيط.
- وصف ارتداء الحذاء بشكل صحيح الخاص بلعبة القدرة.
- الصحة
 - تقييم علامات الصحة الجيدة والسيئة
 - أساسيات تنفيذ "الإسعافات الأولية" للحيول وقائمة الحالات التي تتطلب جراح بيطري.
 - شرح معايير فحص البوابة البيطرية.
- السفر
 - وصف تجهيزات السفر المستخدمة لحماية الخيل خلال النقل.
 - تدبير أوراق السفر الإدارية المطلوبة.
 - الدراية بأهمية الحاجة للسلامة الخاصة بمعاملة الخيول اثناء النقل.
 - المعرفة بأمراض السفر (المغص الخ...).
- تغذية الخيول
 - شرح أساسيات التغذية ووضع الماء.
- تطهير الخيل وإضافة طاقم العمل
 - شرح الأنظمة المتنوعة والخاصة.
- التسريح
 - تقييم الحالة والملائمة والكفاءة لمختلف أنواع التسريح المستخدمة في مختلف العاب الفروسية.
- إيواء الخيل في الاسطبل
 - وصف تصميم وهيكل أنظمة الاسطبل المختلفة والمرعى والحظائر.
 - قائمة المميزات والعيوب الخاصة بأنظمة الاسطبل المختلفة والمراعي والحظائر.

FEI Endurance Level 1 course for coaches - Timetable:

Day 1		
09.00-09.15	Meeting room	Registration of Coaches / Coffee on arrival (15min)
09.15-09.30		Introduction and aims of the FEI Level 1 Coaching Endurance course (15min)
09.30-10.30		Role and skills of the Level 1 coach (1h)
10.30-10.45		Coffee break (15min)
10.45-11.45	Meeting room	Endurance principles and rules (1h)
11.45-13.15	Arena	Practical: Development of Balance (rider & horse) part 1 - 3 sessions of 30 min each
13.15-14.00		Lunch (45min)
14.00-15.30	Arena	Practical: Development of Balance (rider & horse) part 2 - 3 sessions of 30 min each
15.30-15.45		Coffee break (15min)
15.45-17.15	Meeting room	Horse Management (1h30)
17.15		Summary of the day and end of the day
Day 2		
09.00-09.15	Meeting room	Introduction and aim of the day (15min)
09.15-10.00		Mental Fitness of the Athlete and Horse (45min)
10.00-10.45		Motivation of the Horse & Athlete (45min)
10.45-11.00		Coffee break (15min)
11.00-11.45		Physical Fitness of the Horse & Athlete (45min)
11.45-13.15	Arena	Practical: progression of riding exercises - 3 sessions of 30 min each
13.15-14.15		Lunch (1h)
14.15-15.45		Practical: progression of riding exercises (continued) - 3 sessions of 30 min each
15.45-16.00		Coffee break (15min)
16.00-17.00	Meeting room	Skill development of the Athlete and Horse (1h)
17.00-17.45		Assigning coaching practice tasks and use of session planners (45min)
17.45		Summary of the day's sessions
Day 3		
09.00-09.15	Meeting room	Introduction and aim of the day (15min)
09.15-9.45		Theoretical explanation of Vet Gate (30min)
9.45-10.45	Arena	Practical: Endurance - Vet Gate - 1 session of 1h
10.45-13.00		Practical: Endurance - Coaching practice - 3 sessions of 45 min each
13.00-14.00		Lunch (1h)
14.00-16.15	Arena	Practical: Endurance - Coaching practice - 3 sessions of 45 min each
16.15-16.30		Coffee break (15min)
16.30-17.15	Meeting room	Clean Sport (45min)
17.15-17.45		Assigning coaching practice tasks and use of session planners (30min)
17.45		End of the day
Day 4		
09.00-09.15	Meeting room	Introduction and aim of the day (15min)
09.15-10.15		Methodology of Training (1h)
10.15-10.30		Coffee break (15min)
10.30-12.45	Arena	Practical: Endurance - Coaching practice - 3 sessions of 45 min each
12.45-13.45		Lunch (1h)
13.45-16.00		Practical: Endurance - Coaching practice - 3 sessions of 45 min each
16.00-16.15		Coffee break (15min)
16.15-17.45	Meeting room	Practice and competition, Tactics - Average speed (1h30)
17.45		End of the day
Day 5		
09.00-12.00	Outdoor	Practical 20km training ride (3h)
12.00-12.30		Debrief of the ride (30min)
12.30-13.30		Lunch (1h)
13.30-14.30	Meeting room	First Aid, Open Book assessment & Logbook (1h)
14.30-16.00		Debrief overall coaching feedback + Evaluation of the course (1h30)
16.00		End of the course