

FEI
Fédération Equestre Internationale



FEI Coaching System
(Competition)

SYLLABUS

LEVEL 1
VAULTING



Fédération Equestre Internationale
HM King Hussein I Building
Ch. De la Joliette 8 - 1006 Lausanne
Telephone/Téléphone +41(0)21/310 47 47
Fax/Téléfax +41(0)21/310 47 60

Reproduction strictly reserved/Reproduction strictement réservée

LEVEL 1

Scop :	<ul style="list-style-type: none">• De a oferi antrenorilor capacitatea de a pregăti (la nivel elementar) cai și voltijori pentru competiții• De a sublinia abilitățile de bază, a dezvolta participarea și plăcerea antrenamentului• De a informa participanții în legătură cu cursul, conținutul acestuia și de îmbunătăți abilitățile participanților de a lucra ca antrenor de voltije.
Durata cursului	<ul style="list-style-type: none">• 4/5 zile (40 ore)
Criterii de eligibilitate pentru participanți	<ul style="list-style-type: none">• Vârsta peste 18 ani• Deținerea unor cunoștințe despre cai și echitație (responsabilitatea Federației Naționale)• Trebuie să fie recomandați de către Federația Națională• Să dețină un Certificat de participare la un curs de Prim Ajutor (recomandat)
Prezența	<ul style="list-style-type: none">• 14 participanți + 10 observatori (maxim)
Participanți	<ul style="list-style-type: none">• Trebuie înregistrați de către Federația Națională
Nivel	<ul style="list-style-type: none">• Voltije: Preliminar/ Elementar
Asigurare	<ul style="list-style-type: none">• Participanții trebuie să fie înregistrați cu fie cu asigurare NF pentru antrenori fie cu asigurarea privată
Evaluare	<ul style="list-style-type: none">• Evaluare cu cărțile deschise• Sesiuni practice de antrenament• Evaluarea logbook (jurnal)
Certificare	<ul style="list-style-type: none">• Certificat de participare pentru participanții care au participat la cursul complet
Evaluarea cursului	<ul style="list-style-type: none">• De către lector• De către antrenori
Fișe de evaluare și rapoarte	<ul style="list-style-type: none">• Vor fi trimise către FEI de către lector

Evaluarea se va face cu privire la diferitele capitole parcurse.

Dacă va fi parcurs capitolul 4 se va considera parcurs cel puțin 60% din sesiune

CAPITOLUL 1 – PRINCIPII SI REGULI

La finalul acestei sesiuni, antrenorii Level 1 vor fi capabili să :

- Înțelege și să explice regulile ce guvernează disciplina ecvestră voltije.
- Expună Codul FEI privind bunăstarea calului.
- Să înțeleagă și să explice esența voltijeii ca sport (care este bazată pe interacțiunea dintre cal sportiv și lonjeur).
-

CAPITOLUL 2 - TACTICI

La finalul acestei sesiuni, antrenorii Level 1 vor fi capabili să :

- Explice maniera în care se practică voltija.

CAPITOLUL 3- SIGURANȚA

La finalul acestei sesiuni, antrenorii Level 1 vor fi capabili să :

- Evalueze siguranței terenului și a mediului pentru desfășurarea exercițiilor/lecțiilor.
- Explice modul de lucru cu calul și verificarea echipamentului.
- Verifice dacă voltijorii, călăreții și lonjeurul poartă îmbrăcăminte și încălțăminte adecvată.
- Explice cum se incalecă și se practică voltija corect și în siguranță.
- Implementeze un plan de urgență în cazul producerii unui accident.
- Evalueze statusul mental și fizic al sportivilor pentru a planifica sesiunea de antrenament.
- Completeze un raport al accidentului și să conducă un registru al accidentelor
- Să explice importanța indemnizației profesionale și a politilor publice privind riscul.
- Ia măsurile corecte pentru a se proteja împotriva posibilelor acuzații de neglijență.

CAPITOLUL 4 – ABILITĂȚI

Voltija

La finalul acestei sesiuni, antrenorii Level 1 vor fi capabili să :

- Să călărească și să lonjeze un cal în toate cele 3 **mersuri pe ambele mâini**
- Să antreneze o echipă sau sportivi individuali , la nivel elementar, pe un cal antrenat, **în toate cele 3 mersuri , pe ambele mâini.**

Scopul :

Antrenorul de voltije este capabil să:

- Înțelege rolul antrenorului
 - Cerințele antrenorului în voltije
 - Utilizarea limbajul antrenamentului
- Explice abilitățile necesare practicării voltije
 - Criteriile exercițiilor de voltije
 - Exercițiile de gimnastică la sol și la butoi ținând cont de mișcarea calului
- Motiveze sportivii
 - Bazele pedagogice privind specificul diferitelor categorii de vârstă și nivelului de pregătire al sportivilor
- Planifice dezvoltarea abilităților necesare sportivilor:
 - Metode de antrenament. Structura lecțiilor de voltije
 - Activități suplimentare/jocuri având ca scop îmbunătățirea abilităților voltijorilor
- Înțelege bazele evaluării psihice și a aptitudinilor fizice specifice necesare practicării voltije
 - Elementele teoretice de bază și mecanismele învățării
 - Dezvoltarea și capacitatea specifică diferitelor vârste

Lonjarea și calul

La finalul acestei sesiuni, antrenorii Level 1 vor fi capabili să :

- Cunoască echipamentul corect ce trebuie folosit pe cal la voltije
- Știe cum să harnașeze corect un cal de voltije și să ajusteze echipamentul
- Demonstreze principiile corecte de lonjare
- Să explice treptele Piramidei Antrenamentului

- Cum să recunoască semnele unei stări fizice și mentale potrivite ale calului de voltije

Lonjare

- Menținerea sub control a unui cal antrenat
- Modul corect de lonjare pe ambele mâini, în toate măsurile, inclusiv tranziții

CALUL PARTICIPANT ȘI VOLTIJORUL / LONJEURUL

CAPITOLUL 5- MOTIVE ȘI NEVOI

La finalul acestei sesiuni, antrenorii Level 1 vor fi capabili să :

- Motiveze participanții să devină și să rămână implicați în sportul ecvestru în vederea maximizării potențialului lor
- Fie atenți la stadiile importante în creșterea ,dezvoltarea și capacitatea participanților la diferite vârste
- Sublinieze importanța trăirii și obținerii unor experiențe pozitive și plăcute pentru participanți. Bazele teoriei și modalități de învățare
- Încurajeze și să recunoască progresele individuale ale participanților
- Să ofere feed-back pentru promovarea imaginii de sine a participanților
- Fie conștienți de pericolul specializării timpurii și concurenței
- Își recunoască propriile limite și nivelul voltijorilor/experiența acestora

CAPITOLELE 6&7

FORMA FITNESS A VOLTIJORULUI / LONJEURULUI ȘI CALULUI

La finalul acestei sesiuni, antrenorii Level 1 vor fi capabili să :

- Definească fitness-ul
- Să enumere principiile fitness-ului
- Să numească componentele fitness-ului
- Expună valorile normale ale temperaturii, pulsului și respirației calului și voltijorului
- Să discute principiile antrenamentului

- Enumere la nivel de bază modul de funcționare al aparatelor cardiovascular, respirator, osos și muscular.
- Să folosească exerciții de încălzire și revenire din efort bine structurate, atât pentru cal cât și pentru sportive

CAPITOLUL 8 - FITNESS-UL MENTAL AL VOLTIJORULUI/ LONJEURULUI

La finalul acestei sesiuni, antrenorii Level 1 vor fi capabili să :

- Descrie ce se înțelege prin fitness-ul mental
- Identifice componentele fitness-ului mental
- Bazele teoretice în voltije și mecanismele învățării

CAPITOLUL9 – FITNESS-UL MENTAL AL CALULUI

La finalul acestei sesiuni, antrenorii Level 1 vor fi capabili să :

- Identifice componentele fitness-ului mental al calului
- Să identifice factorii cheie care afectează fitness-ul mental al calului

ANTRENORUL

CAPITOLUL 10 - DEZVOLTAREA ABILITĂȚILOR VOLTIJORULUI ȘI CALULUI

La finalul acestei sesiuni, antrenorii Level 1 vor fi capabili să :

- Contureze factorii de bază care afectează învățarea
- Implementeze un cadru de dezvoltare a abilităților de bază
- Cunoască faptul că dezvoltarea abilităților este un process care se desfășoară în timp, și necesită repetare și consolidare
- Ofere feed-back constant calului și sportivului

CAPITOLUL 11- ROLUL ANTRENORULUI

La finalul acestei sesiuni, antrenorii Level 1 vor fi capabili să :

- Identifice acele calități care contribuie la un coaching eficient
- Fie conștienți de propriile forțe când abordează coaching-ul
- Să identifice diferite stiluri de antrenament

- Folosească abilitățile în comunicarea de bază
- Structureze lecțiile în funcție de capacitatea calului
- Cunoască dezechilibrul social și de gen în sportul ecvestru și conceptul de fair-play
- Înțeleagă nevoia morală și importanța integrării persoanelor cu dizabilități în voltije
- Înțeleagă dinamica și procesul de învățare

CAPITOLUL 12- PLANIFICARE SI FEED- BACK

La finalul acestei sesiuni, antrenorii Level 1 vor fi capabili să :

- Contureze nevoile de planificare a obiectivelor pe termen scurt, mediu și lung
- Completeze un plan de lecție
- Implementeze o ședință de antrenament de bază, recunoscând nevoia de participare, progres și amuzament.
- Țină evidența antrenamentelor

CAPITOLUL 13- PRACTICA ȘI CONCURSURILE

La finalul acestei sesiuni, antrenorii Level 1 vor fi capabili să:

- Instruiască, observe, analizeze și livreze feed-back asupra tehnicilor de bază și abilităților calului, voltijorului și lonjeurului
- Dezvolte empatie și relații de lucru pozitive cu voltijorii și părinții acestora/suporteri
- Asigure măsuri de prim ajutor în accidentări minore și să se asigure că ajutorul calificat este disponibil în caz de accidentări serioase.
- Identifice competițiile potrivite și oportunitățile non competiționale.

MANAGEMENTUL GRAJDULUI

Furajarea

Explicarea regulilor de furajare și a nevoii de apă

Toaletarea (îngrijirea)

Descrierea diferitelor sisteme de grooming

Potcovirea și îngrijirea picioarelor

Explicarea nevoii de potcovire

Descrierea etapelor de potcovire și instrumentele necesare

Descrierea unui picior ce necesită potcovire

Descrierea părților unei potcoave simple

Explicarea unei potcoviri corecte

Sănătatea

Evaluarea semnelor unui cal sănătos și bolnav

Acordarea măsurilor de bază de prim ajutor pentru cal și identificarea condițiilor care ar putea necesita un chirurg veterinar.

Transportul

Descrierea echipamentului de transport folosit pentru protejarea calului în tranzit.

Cunoașterea nevoii de manipulare în condiții de siguranță a calului aflat în tranzit.

Padocul

Descrierea unui teren potrivit pentru mișcarea liberă a calului .

Harnașamentul

Evaluarea stării echipamentului , alegerea adecvată și mărimea acestuia în diferite discipline ecvestre

Adăpostul

Descrierea designului și construcțiilor diferitelor sisteme de adăpost.

Evidențierea avantajelor/dezavantajelor diferitelor sisteme de adăpost.