**FEI**

الاتحاد الدولي للفروسية



**تعليم المدرب**

**المستوى 1 للقدرة والتحمل**



دفتر السجل

**دفتر سجل المستوى 1**

**إن الغرض من السجل هو شقين**

**أ. لمساعدتك في تخطيط وتقييم دروس التدريب الخاصة بك**

**ب. لاستكمال احدى متطلبات تقييم المستوى الأول**

|  |
| --- |
| **بعد الدورة، في المنزل، أنت مطالب بتسجيل تفاصيل**  **5 دروس للتدريب (مهارات التدريب من المستوى 1) في هذا الدفتر** |

**لماذا**

**أ.** تسجيل دروسك بالشكل الموصى به يساعدك في تطوير هيكل جدير بالاهتمام لدروس التدريب الخاصة بك. بالرغم من توفير نموذج للسجل فلك كل الحرية في تعديل وتوفيق هيكل الدرس بما يناسب متطلبات فرسانك والامكانيات المتاحة لك في مكان التدريب.

أيا كان الهيكل المختار فيجب عليك التسجيل، كما يتم التسجيل في اليوميات **ما قمت به بالفعل** بدلا من تسجيل بعض الخطط المثالية. من المفترض أن تساعدك هذه العملية على تقييم كل درس، وبالتالي يمكنك الاتجاه لإيجاد طريقة لقياس فعالية تدريبك. فقط من خلال التخطيط وتقييم عملك سوف تعرف نفسك، والفرسان الخاصة بك ومتطلبات رياضات الفروسية.

**ب.** يعد استكمال السجل بطريقة مرضيه جزءًا لا يتجزأ من إجراء التقييم للمستوى الأول وشرطًا لحضور المستوى الثاني.

**بعد استكماله**

في غضون ثلاثة أشهر بعد الانتهاء من دورة المستوى الأول، يجب عليك ارسال السجل الخاص بك للاتحاد الدولي للفروسية عن طريق الاتحاد المحلى للفروسية الخاص بك. فانت تحتاج إلى بعض النقد البناء لعملك.

أساسا يجب أن يكون السجل الخاص بك انعكاسا دقيقا لعملك. استخدمه لتسجيل جميع المعلومات الهامة المتعلقة ببرنامج التدريب الخاص بك. تذكر أنه سجل لك، المدرب، ويمكن أن يكون أداة قيمة في تطويرك كمدرب المستوى 1.

|  |
| --- |
| أرسل السجل الخاص بك نسخة الكترونية (PDF، Word Format) الى:  الاتحاد الدولي للفروسية  أندرينا ويبرشتيجر,قسم التضامن (Solidarity Department, Andreina Wipraechtiger (  بريد إلكتروني: [andreina.wipraechtiger@fei.org](mailto:celine.kunz@fei.org)  فاكس: 41213104760+  إتمام دفتر التسجيل شرط من شروط حضور دورة المستوى الثاني للمدربين.  يرجى التكرم بملاحظة أن النسخة الإلكترونية متاحة على موقعنا على الإنترنت:  <http://www.inside.fei.org> >المدرب>المستندات |

|  |
| --- |
| **عند الانتهاء من كتابة السجل الخاص بك**  **يرجى اتباع المبادئ التوجيهية الآتيه:** |

**قد يختلف مستوى دروسك الخمس بك ، ولكن يرجى تنفيذ أكبر عدد ممكن من الدروس باستخدام المواد والوحدات التي تعلمتها من دورة المستوى الأول من FEI.**

**برجاء ملئ البيانات التالية لكل درس:**

* **مخطط الدرس**
* **التقييم الشخصي للدرس**
* **ملف شخصي للفارس والجواد**
* **سجل المنافسات**

**أثناء استكمال مخطط الدرس**

* إﻋطى **ﺛﻼث أھداف أو ﻧﺗﺎﺋﺞ** واﺿﺣﺔ ﺗﻧوي ﺗﺣﻘﯾﻘﮭﺎ ﻓﻲ الدورة. (ما الذي ستخطط لتحقيقه في الجلسة؟)
* ضمن **محتوى الدرس** التدريبي صف كيف تنوي تحقيق النتائج المبينة أعلاه. تذكر تطبيق مبدأ IDEA (انظر صفحة 10) ، عند التخطيط لكل جلسة.
* **الالقاء/ الطريقة**، كيف تنوي تدريب المهارات؟ على سبيل المثال، كيف يمكنك **تعريف** المهارة ؟، كيف يمكنك **إظهار** المهارة؟ مرة أخرى، اتبع مبدأ IDEA.
* لا تنسى **الذكير الشخصي**. ربما تريد ان تحسن شيئا من الدرس السابق، كمثال اين تقف للألقاء ومتابعة الجواد والفارس
* الموارد. ما المعدات التي ستحتاجها؟ لدروس القفز على سبيل المثال، شريط قياس وتسجيل عدد القواثم والعروق التي ستحتاجها.

**عند استكمال التقييم الشخصي للدرس:**

اشرح بإيضاح**: ماذا حدث اثناء الدرس.**

* **أين حققت الأهداف أو النتائج التي خططت لها للدرس؟ إذا تم تحقيقها، لاحظ كيف ولماذا، سارت الجلسة بشكل جيد. إذا لم يتم تحقيق النتائج، فسر لماذا لا. قد يحدث في بعض الأحيان ان درسك لا يحقق الهدف المرجو، وهذا أمر جيد على افتراض أنه يمكنك تحليل السبب، وبالتالي يمكن ضبط درسك التالي بشكل مناسب.**
* **بناءً على ما حدث في الدرس، حدد في النهاية ما تنوي إدراجه في الدرس المقبل.**

**المدرب**

**بياناتي الشخصية**

**الاسم ----------------------------------------------------------------------------**

**العنوان --------------------------------------------------------------------**

**--------------------------------------------------------------------**

**--------------------------------------------------------------------**

**التليفون --------------------------------------------------------------------**

**فاكس: --------------------------------------------------------------------**

**المحمول ----------------------------------------------------------------------**

**البريد الإلكتروني ------------------------------------------------------------------**

**الدورة التى تم حضورها -----------------------------------------------------------**

**الامضاء ---------------------------------------------------------------------**

**التاريخ ---------------------------------------------------------------------**

**قائمة مهام المدرب**

* **الاتفاق على وقت ومكان مناسب للحصول على الدرس**
* **تخطيط الدرس**
* **التأكد من توفر الموارد الكافية (المعدات المناسبة)**
* **الوصول مبكرًا والتأكد من أن الملاعب آمنة ومناسبة وجاهزة**
* **تحقق من توافر الملاعب للدروس المقبلة**
* **ابحث عن أقرب هاتف / بطاقة مكالمات / عملات معدنية / هاتف نقال أو احتفظ بتليفونك اثناء الدرس**

|  |
| --- |
| **الطبيب المحلى**  **الاسم --------------------------------التليفون---------------------------------**  **العنوان------------------------------------------------------------------------**  **الطبيب المحلى**  **الاسم --------------------------------التليفون---------------------------------**  **العنوان------------------------------------------------------------------------**  **الطبيب البيطري**  **الاسم-------------------------------- التليفون---------------------------------**  **العنوان------------------------------------------------------------------------**  **المستشفى المحلى**  **الاسم-------------------------------- التليفون---------------------------------**  **العنوان------------------------------------------------------------------------** |

* **التأكد من وجود علبة اسعافات أولية في المكان وبها ما يلي:**

**- ضماده مثلثه**

**\_** **ضمادات متطابقة متنوعة**

**\_** **صوف القطن**

**\_** **ضمادات معقمة**

**\_** **لينت**

**\_ مقص**

**\_بلاستر لازق**

**\_زجاجة سافلون**

* **قدم نفسك وأرحب بجميع الفرسان**
* **أكمل قائمة من التفاصيل الشخصية لجميع الفرسان والخيول**
* **تأكد من أن الفرسان على دراية كافيه بقواعد الملعب**

قد يكون من الأفضل ان تحمل المجموعة الخاصة بك

**مخطط الدرس**

(نموذج توضيحي)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| رقم الدرس |  | عدد الفرسان |  | التاريخ: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

|  |  |
| --- | --- |
| **1. النتيجة:**  بحلول نهاية الدرس سيكون الفارس أو الفرسان قادرون على  □ احصل على مقعدًا خفيفًا في جميع الخطوات الثلاث  □ اعبر بخطوة الغار فوق العروق بمقعد خفيف (ارفع عروق الغار إذا كنت واثق من ادائك)  □ حافظ على الإيقاع مع الاسترخاء مع الحفاظ على الاتصال | |
| **2. المحتوى**  (ما هو الموضوع الذي ستدرسه؟  ما هي المعلومات التي تحتاج إلى تدريسها؟  ما الذي يجب أن يراه اللاعب؟)  **الموضوع: مقعد خفيف وعروق غار**  **مقدمة**: معتادا جيد للإحماء  ممارسة مقعد خفيف، الحركة الثعبانية، على نطاق التدريب. الإيقاع والاسترخاء والاتصال  **المضمون**:  استخدام التغيرات ضمن الثلاث خطوات  النظر للأمام-مقعد مستقل  نصف العرق ملون    **الخاتمة**:  التبريد – الواجب او الفرض | **3. توصيل/ الطريقة**  (كيف سوف تقوم باشراك الفارس أو الفرسان؟  ماذا ينبغي عليك ان تفعل كمدرب؟ I.D.E.A.)  **مقدمة**:  I تقديم الدرس    D عرض المقعد الخفيف  **Eالمضمون**: شرح بإيضاح  A الحضور وممارسة التمرين  التأكد من إحساس الفارس – العضلات"  الكعب- الاتصال- اتباع الأيدي  شرح ان اجادة هذه المعطيات يحقق مقعد خفيف  **الخاتمة:** إعطاء تمرين كواجب او فرض |
| **4. على المدرب ان يتذكر الاتي** (يجب ان لا أنسي)  يجب ألا أنسى الاستمرار في استخدام الأسئلة المفتوحة لإشراك الفرسان. تذكر للتحقق من فروض المنزلية السابقة. استمر في التأكد ان العروق في مكانها المحدد | |

|  |
| --- |
| **5. الموارد** (ما هي الادوات المطلوبة لجعل الدرس آمن، جدير بالاهتمام وممتع؟)  **- 14 عرق ملون – مجموعتين من عروق غار مع وجود عروق موازيه لتحديد مسار الدخول والخروج**  **- 12 مكعب رفع عروق لرفع عروق الغار** |

**التقييم الشخصي للدرس**

(نموذج توضيحي)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ماذا فعلت اثناء الدرس؟  تحسين وضع المقعد الخفيف  يطلب الفرسان مزيد من الدقة من أنفسهم | كيف كان أداء الفارس؟  البداية: عازم جدا، أدرك انه فقد اتزانه فوق العروق  الجزء الرئيسي: اللياقة تتحسن، التركيز على عدة أشياء في نفس الوقت صعب عليه  الخاتمة: يجب علية التدريب كثيرا قبل الدرس القادم | كيف كان أداء الجواد؟  البداية: نشيط كعادته، لديه مزاج رائع  الجزء الرئيسي: يمكن ان يقع خلف القنطرمه ويبطئ من خطواته على عروق الغار، تذبذب في الاستقامة عندما يفتقد الفارس الاندفاع.  الخاتمة: التبريد كان جيدا وغايه في الاسترخاء |

ما الذي حدث بشكل جيد اثناء الدرس؟ أشرح لماذا؟

|  |
| --- |
| 1.أيقن الفارس اتزانه وضعفه  2.بدئ الجواد في خفض راسه ورقبته  3.أصبح لا يوجد استعجال |

إذا قمت بتكرار الدرس ما الاجزاء التي ستقوم بتطويرها وكيف؟

|  |
| --- |
| 1.احتاج تغيير مكان عروق الغار  2.استخدام الملعب بصورة أفضل واستخدام الخط القطري  3.استخدام خطوط متصلة مع العروق |

سوف أقوم بإضافة الآتي في الدرس المقبل:

|  |
| --- |
| رفع العرق الأوسط / استخدام قالب |

**مخطط الدرس**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| رقم الدرس |  | عدد الفرسان |  | التاريخ: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

|  |  |
| --- | --- |
| **1. النتيجة:**  بحلول نهاية الدرس سيكون الفارس أو الفرسان قادرون على  □ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  □ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  □ | |
| **2. المحتوى**  (ما هو الموضوع الذي ستدرسه؟  ما هي المعلومات التي تحتاج إلى تدريسها؟  ما الذي يجب أن يراه اللاعب؟)  مقدمة:  المضمون:  الخاتمة: | **3. توصيل/ الطريقة**  (كيف سوف تقوم باشراك الفارس أو الفرسان؟  ماذا ينبغي عليك ان تفعل كمدرب؟ I.D.E.A.)  مقدمة:  المضمون:  الخاتمة: |
| **4. على المدرب ان يتذكر الاتي** (يجب ان لا أنسي) | |

|  |
| --- |
| **5. الموارد** (ما هي الادوات المطلوبة لجعل الدرس آمن، جدير بالاهتمام وممتع؟)  **- \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **- \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** |

**التقييم الشخصي للدرس**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ماذا فعلت اثناء الدرس؟ | كيف كان أداء الجواد؟ | كيف كان أداء الفارس؟ |

ما الذي حدث بشكل جيد اثناء الدرس؟ أشرح لماذا؟

|  |
| --- |
| 1.  2.  3. |

إذا قمت بتكرار الدرس ما الاجزاء التي ستقوم بتطويرها وكيف؟

|  |
| --- |
| 1.  2.  3. |

سوف أقوم بإضافة الآتي في الدرس المقبل:

|  |
| --- |
|  |

**نموذج ملف شخصي – الجواد والفارس**

الفارس \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ السن \_\_\_\_\_\_\_\_\_ رقم الهاتف \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

العنوان \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |
| --- | --- |
| **اللياقة البدنية**  (صنف اللياقة من 1 الى 5 بحيث يكون 1 غير لائق و5 لائق جدا)  1 □ 2 □ 3 □ 4 □ 5 □ | |
| **الركوب / قوة المنافسة** | **الركوب / ضعف المنافسة** |
| **معلومات أخرى** (التاريخ الطبي إذا كان مناسب) | |
| **اهداف / غايات – خطة تدريب قصيرة المدى** | |
| **خطة تدريب طويلة المدى** | |
| **بيانات الجواد**  النوع \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ السن \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ الجنس \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | |
| **نقاط قوة الجواد** | |
| **نقاط ضعف الجواد** | |
| **تعليقات أخرى ذات صله** | |

**سجل المنافسات**

**اسم الفارس ----------------------------- \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **الجواد** | **تاريخ المنافسة** | **نوع/مستوى المنافسة** | **المركز المحقق** | **عدد المشاركين** |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

**مبدئ IDEA**

|  |
| --- |
| **كيف أقوم بتقديم المهارات؟** |

|  |
| --- |
| **يمكن أن تتعلم أن تقوم بالتدريب بنجاح بهذا المبدئ IDEA**  **I** تقديم المهارة (Introduce)  **D** وصف المهارة (Demonstrate)  **E** شرح المهارة (Explain)  **A** التواجد اثناء ممارسة المهارة (Attend) |

|  |
| --- |
| **كيف تقارن طرق اساليب التدريب** |

**درجات تعليم المهارة**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **مرتفعة --------------** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **متوسطة--------------** |  |  |  |
| **ذ** |  |  |
| **منخفضه-------------** |  |
| **طرق التدريب** | | | | | |
|  | **شرح ووصف ومشاركة** | **شرح وارشاد** | **شرح ووصف** | **شرح فقط** | **لا توجد** |

|  |
| --- |
| **قال بنجمين فرانكلين**  **"إن قلت لي نسيت، إن علمتني تعلمت، إن أشركتني تذكرت"** |