

# KURS DLA KANDYDATÓW NA INSTRUKTORÓW NORDIC WALKING

Data kursu: 26 – 28 luty 2010 r.

Miejsce: KOŁOBRZEG, Zespół Szkół Morskich, ul. Arciszewskiego 21 (Internat)

Organizator: Polska Federacja Nordic Walking,  
Jakub Kortas – trener PFNW, tel. 602 – 351 – 010

Więcej informacji oraz zapisy: [www.pfnw.eu](http://www.pfnw.eu)

## Program kursu

### Piątek (26.02.2010 r.)

Spotykamy się: Internat Zespołu Szkół Morskich

15:30 – 16:00 – rejestracja uczestników

16:00 – 19:30 – zajęcia teoretyczne

### Sobota (27.02.2010 r.)

9:00 – 13:00 – zajęcia praktyczne

13:00 – 14:00 – przerwa

14:00 – 15:30 – zajęcia praktyczne

15:45 – 18:00 – zajęcia teoretyczne

### Niedziela (28.02.2010 r.)

9:00 – 13:00 – zajęcia praktyczne, egzamin

13:00 – 14:00 – analiza wyników egzaminu

### Treści programowe wykładów:

- Podstawowe wiadomości dotyczące problematyki Nordic Walking (historia, cele i wartości treningu NW, charakterystyka sprzętu używanego w Nordic Walking).
- Wybrane zagadnienia teorii i metodyki treningu zdrowotnego.
- Podstawy organizacji plenerowych imprez sportowo-rekreacyjnych oraz grup ćwiczeniowych w różnym wieku.

### Treści programowe zajęć praktycznych:

- Nauczanie podstawowych technik NW: poziom zdrowotny, poziom fitness, poziom sportowy. Zapoznanie z zasadami dotyczącymi właściwego doboru odpowiedniej techniki uwzględniając możliwości i ograniczenia trenujących.
- Wykorzystanie kijów w prowadzeniu: rozgrzewki, ćwiczeń siłowych, ćwiczeń koordynacyjnych, stretchingu i ćwiczeń rozluźniających oraz ćwiczeń w parach.
- Zastosowanie kijów w prowadzeniu gier i zabawa plenerowych oraz zapoznanie z podstawowymi wiadomościami dotyczącymi pracy z mapą - marsz na orientację.
- Praktyczne wykorzystanie w procesie treningu technik audiowizualnych.
- Podstawy dotyczące programowania obciążeń w treningu Nordic Walking z szczególnym uwzględnieniem bezpieczeństwa w różnych grupach wiekowych. Wykorzystanie w procesie treningu urządzeń typu sport-tester.
- Praktyczne wskazówki dotyczące organizacji oraz aktywne uczestnictwo w imprezie rekreacyjno-sportowej NW.

Warunkiem otrzymania legitymacji instruktorskiej PFNW jest złożenie stosownych dokumentów, skończenie kursu oraz zdanie egzaminu instruktorskiego.

**Kurs poprowadzą licencjonowani Trenerzy PFNW/INWA.**