

# KURS DLA KANDYDATÓW NA INSTRUKTORÓW NORDIC WALKING

Data kursu: 4 – 6 grudzień 2009 r.

Miejsce: Studium Wychowania Fizycznego i Sportu Politechniki Poznańskiej

Organizator: Prezes Okręgu Wielkopolskiego PFNW Marcin Śliwiński, tel. 794–297–197

## Program kursu

### Piątek (4.12.2009 r.)

Spotykamy się: Studium Wychowania Fizycznego i Sportu Politechniki Poznańskiej,  
ul. Jana Pawła II 28 (DS-1)

15:30 – 16:00 – rejestracja uczestników

16:00 – 17:00 – zajęcia praktyczne

17:00 – 19:00 – teoria

### Sobota (5.12.2009 r.)

8:30 – 13:00 – zajęcia praktyczne

13:00 – 14:00 – obiad (we własnym zakresie)

14:00 – 15:30 – zajęcia praktyczne

15:45 – 19:00 – teoria

### Niedziela (6.12.2009 r.)

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

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 grup 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 (części praktycznej i teoretycznej).

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