

KURS DLA KANDYDATÓW NA INSTRUKTORÓW NORDIC WALKING

Organizator: Polska Federacja Nordic Walking,

**Kurs poprowadzą licencjonowani trenerzy INWA/PFNW:
Michał Dylewski, Magdalena Derengowska**

**Kontakt tel.: Instruktor Katarzyna Piekut 0-696-393- 358
Trener Magdalena Derengowska 0-698-331-927**

**Warunkiem otrzymania legitymacji instruktorskiej PFNW jest złożenie stosownych dokumentów,
skończenie kursu oraz zdanie egzaminu instruktorskiego (części praktycznej i teoretycznej).**

Miejsce spotkania: BYDGOSZCZ 26.02 - 28.02.2010 r.

zajęcia teoretyczne – Wyższa Szkoła Nauk o Zdrowiu w Bydgoszczy ul. Karpacka 54.

zajęcia praktyczne – Leśny Park Kultury i Wypoczynku w Myślencinku + ścieżka zdrowia.

Piątek (26.02 .2010)

17.00 - 18.00

rekrutacja (sprawdzenie dokumentów i zapoznanie się)

18.00 – 20.30

zajęcia teoretyczne

Sobota (27.02.2010)

8.30 – 10.30

zajęcia teoretyczne

11.00 – 14.00

zajęcia praktyczne w plenerze

14.00 – 15.00

przerwa obiadowa

15.00 – 17.30

zajęcia praktyczne w plenerze

17.30 – 18.30

nagranie video techniki NW

18:30 marsz w terenie techniką BASIC.

Niedziela (28.02.2010)

8.00 – 11.00

zajęcia praktyczne (nauka techniki fitness i sport).

11.00 – 11.15

przerwa kawowa

11.15 – 13.00

zajęcia praktyczne/ egzamin – praktyczny (zadania oraz nagranie video)

13:00 – 14:00

przerwa obiadowa

14:00-16:30

zajęcia teoretyczne

/omówienie techniki – analiza biomechaniczna Nordic Walking/podsumowanie kursu.

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 i fitness.

Podstawy organizacji plenerowych imprez sportowo-rekreacyjnych oraz grup ćwiczeniowych w różnym wieku.

Technika Nordic Walking, 10 kroków NW, metody nauczania, podstawowe błędy nauczania techniki NW

Założenia biomechaniczne chodu i NW. Aspekty zdrowotne NW.

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 kij 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.