

# KURS INSTRUKTORA REKREACJI RUCHOWEJ W DZIEDZINIE NORDIC WALKING



**Nordic walking** to forma rekreacji polegająca na marszach ze specjalnymi kijami. Wymyślony został w Finlandii w latach 20. XX wieku, jako całoroczny trening dla narciarzy biegowych.

W porównaniu do zwyczajnego marszu, nordic walking angażuje stosowanie siły do kijków z obu stron, dlatego osoby uprawiające nordic walking w większym zakresie, choć mniej intensywnie, angażują mięśnie ciała. Mięśnie (m.in. klatki piersiowej, tricepsy, bicepsy, ramion i brzucha) są również inaczej stymulowane niż w zwykłym marszu. To prowadzi do większego ich wzmocnienia niż przy zwyczajnym chodzeniu czy joggingu. Szczególnie: rozwija się siła i wytrzymałość ramion, łatwość wchodzenia na wzgórza, spala się więcej kalorii niż przy normalnym chodzeniu, zwiększa się stabilność przy chodzeniu z kijkami, redukuje nacisk na piszczele, kolana, biodra i plecy, co daje korzyści dla osób ze słabszymi stawami i nie dość silnymi mięśniami, odciążone są stawy, co jest szczególnie ważne dla osób starszych.

Ważnym czynnikiem jest możliwość uprawiania w zasadzie przez każdego – bez względu na wiek, kondycję czy tuszę. Nordic walking można uprawiać zarówno nad morzem, w lesie, parku czy w górach – przez cały rok. Dobrze jest rozpocząć uprawianie nordic walking pod okiem instruktora, który nauczy prawidłowej techniki marszu i pomoże dobrać odpowiednie kije.

Badania wykazały, że dobry trening techniki nordic walkingu pozwala osiągnąć takie korzyści zdrowotne jak: usprawnienie układu oddechowego i sercowo-naczyniowego, zwiększenie poboru tlenu przeciętnie o 20-58 procent, w zależności od intensywności wbijania kijków. Rozwija też wszystkie mięśnie kończyn dolnych, prostowników kończyn górnych, wzmacnia mięśnie tułowia, ramion i barków, zwiększa mobilność górnego odcinka kręgosłupa i łagodzi napięcia mięśniowe w okolicy barków. Niewielkie obciążenie stawów u osób ćwiczących nordic walking sprawia, że jest zalecany osobom otyłym. Nie pogarsza także stanu obolałych stawów, zwłaszcza kolanowych. Ponadto w porównaniu ze zwykłym chodem, uprawiający nordic walking spala przeciętnie od 20% do 40% więcej kalorii. Kijki pomagają również w utrzymaniu lepszej postawy, równowagi i stabilności podczas chodu w trudnym terenie.

Zatem, celem szkolenia będzie:

- Zapoznanie z biologiczno-fizjologicznymi mechanizmami treningu Nordic Walking w aspekcie rekreacji sportowej.
- Zapoznanie z teoretycznymi, metodycznymi i organizacyjnymi zasadami ćwiczeń treningowych oraz wskazaniem i przeciwwskazaniem do udziału w takich ćwiczeniach.
- Wyposażenie w praktyczne umiejętności prowadzenia zajęć ruchowych Nordic Walking.
- Kształtowanie odpowiednich cech koniecznych do pracy instruktora Nordic Walking.

Kurs składa się z dwóch części /cz. ogólna i cz. specjalistyczna/; łącznie **100 godz.** i trwa **4 tygodnie**.

**Program kursu:**

Lp.	Nazwa przedmiotu		Liczba godzin
1.	<b>Cz. ogólna</b>	Humanistyczne podstawy rekreacji	4
2.		Biologiczne podstawy rekreacji	10
3.		Teoria i metodyka rekreacji	6
4.		Marketing i organizacja imprez	10
5.		Turystyka	8
6.		Pierwsza pomoc przed medyczna	4
7.	<b>Cz. specjalistyczna</b>	Teoretyczne podstawy Nordic Walking: rys historyczny, podstawy treningu, znakowanie tras Nordic Walking, planowanie imprez sportowych i rekreacyjnych	10
8.		Metodyka nauczania techniki chodu Nordic Walking	2
9.		Przygotowanie fizyczne i specjalne w Nordic Walking	8
10.		Zajęcia praktyczne: marsze długodystansowe, marsze wyścigowe	22
11.		Gry i zabawy w Nordic Walking	6
12.		Odnowa biologiczna w Nordic Walking	10
		<b>OGÓŁEM</b>	<b>100</b>

**Wymagania wstępne:**

- Kandydaci na kurs muszą posiadać co najmniej wykształcenie średnie.
- Kandydaci na kurs muszą wypełnić kartę zgłoszeniową, podpisać umowę określającą warunki odpłatności uczestnictwa w kursie oraz wpłacić na konto PWSZ w Koszalinie kwotę opłaty za kurs/pierwszą ratę.

**CENA KURSU:**

**1100 zł**

**w tym 250 zł/część ogólna**

**850 zł/część specjalistyczna**