



# Corso per Istruttore Nazionale di NORDIC WALKING (NW) (Parte Tecnica)



# Il progetto formativo

La divulgazione e la promozione del Nordic Walking (NW) sono gli obiettivi principali del progetto formativo.

A ciò si aggiunge l'importanza di formare dei professionisti nel rispetto delle Regole fondamentali della didattica e della comunicazione indicati dai vari Istituti di Formazione.

Il corso si propone di formare istruttori in grado di trasmettere la tecnica dei 10 steps, metodo utilizzato universalmente dell'INWA (International Nordic Walking Federation) rivisto ed aggiornato in seguito ai sviluppi sulla biomeccanica, sulla dinamica del passo e sulla postura.

Gli istruttori già diplomati con altre scuole possono partecipare al corso che avrà quindi valenza di *aggiornamento*.



# Il percorso formativo

La partecipazione al corso istruttori di 1° livello CSEN è riservata a coloro che hanno conseguito i crediti derivanti dalla frequenza al corso base propedeutico al nordic walking.

Il corso Istruttori prevede la frequenza di una:

“**Parte Tecnica**”, della durata di tre giorni, a cura del Responsabile del Settore Nordic Walking, inserito all'interno della A.S.D. denominata 'Outdoor Division School'.

Costi a cura del CapoScuola.



**“Parte Teorica di base”**, organizzata dal Comitato Regionale CSEN FVG, presso la Sede di UDINE di via Valdagno, 35. Essa prevede lo svolgimento delle sottoindicate lezioni con relativi esami finali:

- Psicologia 8 ore.

- Fisiologia 4 ore.

-Le date di frequenza e il costo del corso della “Parte Teorica” (comprensivo del diploma di qualifica e del tesserino di tecnico Nazionale) saranno confermate dallo stesso Comitato Regionale dello CSEN, quale organizzatore della “Parte Teorica di base”. Ricordarsi di inviare la scheda di pre-adesione al corso (modulo on/line sul sito <http://www.csenfriuli.it/Corsi/MenuCorsi.htm>).

Per chi avesse già frequentato la Parte Teorica, dovrà pagare, sempre al Comitato Regionale dello CSEN, solo il costo del Diploma.



# Istruttore Nazionale di NW di 1° livello

La partecipazione al corso istruttori di 1° livello CSEN è riservata a coloro che hanno conseguito i crediti derivanti dalla frequenza al corso base propedeutico al nordic walking.

Il corso per Istruttore Nazionale di 1° livello (parte tecnica) della durata di TRE giorni, è il primo step del percorso di Formazione necessario all'apprendimento della tecnica ed all'abilitazione dell'insegnamento del NW.

L'istruttore di 1° livello è un professionista, in grado di insegnare la tecnica del NW in maniera corretta e responsabile.

Il corso si rivolge di solito a coloro che sono già in possesso di requisiti e/o titoli inerenti l'attività Sportiva o all'insegnamento del Fitness in generale.



La certificazione del superamento della “**parte tecnica**” del corso Istruttore Nazionale di 1° livello viene rilasciato dopo aver valutato il raggiungimento da parte del candidato di:

- sufficiente condizione fisica;
- buona e corretta esecuzione degli esercizi;
- buona conoscenza della didattica e della progressione degli esercizi;
- acquisita capacità nel comunicare le nozioni;
- metodologia di insegnamento;
- acquisita competenza nel gestire un gruppo di lavoro;



# RIEPILOGO REQUISITI

1. Aver frequentato un corso base di NORDIC WALKING presso l'A.S.D. "Outdoor Division School".
2. Essere già in possesso della qualifica minima di Istruttore di Fitness o di qualifiche pari livello(\*)
3. Essere in possesso della idoneità medica di tipo " **NON AGONISTICO**" in corso di validità.
4. Aver compiuto 25 (venticinque) anni alla data del 31 dicembre dell'anno precedente quello di effettuazione del corso;

(\*) consigliabile



# AVVERTENZE

Il corso sarà attivato solo al raggiungimento del numero minimo degli iscritti.

Per chi si ritira dal corso la quota versata sarà trattenuta quale contributo alle spese di organizzazione, indipendentemente dalla partecipazione al corso.

Nel caso il corso non venga effettuato per cause dipendenti dalla Scuola organizzatrice l'acconto verrà interamente restituito.

Con l'iscrizione al corso, l'allievo autorizza espressamente l'organizzazione, unitamente a sponsor e media partners, all'acquisizione del diritto di utilizzare le immagini fisse e filmati sulle quali potrà apparire.





# ARTICOLAZIONE DEL CORSO

Il corso (parte tecnica) è sviluppato in TRE giornate full immersion, in cui verranno alternate lezioni teoriche con proiezione in ppt e lezioni pratiche.

Al termine del corso verrà rilasciato il relativo attestato di partecipazione riconosciuto dallo CSEN, ente di promozione riconosciuto dal CONI.

Una volta superata la «parte Tecnica» ,la certificazione di Istruttore Nazionale di NORDIC WALKING di Primo Livello (tesserino e diploma Nazionale) verrà invece rilasciata esclusivamente con il superamento del corso “Parte Teorica per l’accesso ai CORSI TECNICI”, che verrà condotta presso la sede del Comitato Regionale dello CSEN nella sede di UDINE, secondo un calendario che verrà comunicato via mail e pubblicizzato sul sito Regionale dello CSEN FVG.

Per chi avesse già frequentato il suddetto corso dovrà solo pagare, al Comitato Regionale CSEN, il costo del diploma.



# **OBBLIGHI per i NEO-ISTRUTTORI**

Una volta conseguito la certificazione, i NEO ISTRUTTORI, dovranno svolgere **OBBLIGATORIAMENTE** un periodo di affiancamento con gli Istruttori della **SCUOLA CERTIFICANTE**, di 12 mesi (dalla data di conseguimento del brevetto) partecipando alle attività che verranno indicate dal CapoScuola.

Successivamente al primo anno di «tutoraggio» ,se convalidato dal Capo Scuola, nei successivi due anni, potranno svolgere **ESCLUSIVAMENTE** i corsi **BASE**.



# PROGRAMMA DEL CORSO

## 1° GIORNO:

- PRESENTAZIONE del corso;
- Pilastrini principali sul quale si base l'insegnamento del NW;
- Descrizione ufficiale del NW (caratteristiche e principi fondamentali);
- Storia della nascita del NW;
- Anatomia: La Colonna Vertebrale, La Postura, la Respirazione;
- Il camminare (Walking);
- I bastoncini;
- Il Nordic walking (i 10 steps della tecnica base) / **PRATICA**;
- Il riscaldamento / **PRATICA**;
- Lo stretching / **PRATICA**;
- Figure errate comuni;
- Lezione Base (prima lezione) / **PRATICA**.



# PROGRAMMA DEL CORSO

## 2° GIORNO:

- Lezione Tecnica 1 / **PRATICA**;
- Nordic Walking: tecnica di salita e di discesa / **PRATICA**;
- Nordic Walking: i tre livelli (salute/benessere, fitness e sport);
- Lezione Tecnica 2 / **PRATICA**;
- Come insegnare il NW e organizzazione di una lezione;
- Abbigliamento;
- La carenza di allenamento (ipocinesi);
- Il controllo del peso;
- Uso del cardiofrequenzimetro.



# PROGRAMMA DEL CORSO

## 3° GIORNO:

- **TEST VALUTATIVO: PRATICO e TEORICO**

- PRATICO:

metodologia di insegnamento;  
didattica/esecuzione dei movimenti tecnici;  
capacità comunicative;  
approccio con l'allievo;  
conduzione di un gruppo;  
movimento di NW in terreno montano con dislivello di circa 600 metri in salita.

- TEORICO:

Test valutativo scritto, costituito da 20 domande .Sono ammesse solo due risposte sbagliate.



# PROGRAMMA DEL CORSO

**IN CASO DI MANCATO SUPERAMENTO DEL TEST VALUTATIVO PRATICO E/O TEORICO, QUINDI DI ESITO NEGATIVO, L'ASPIRANTE ISTRUTTORE AVRA' A DISPOSIZIONE 4 MESI DI TEMPO (DALLA DATA DELL'ESAME (SVOLTO), PER RIPETERE LA PROVA. COSTI A CURA DEL CAPOSCUOLA.**



# Istruttore di 2° LIVELLO

Si può richiedere di accedere al corso dopo almeno 5 anni di comprovata attività di NW presso una A.S.D. o S.S.D.

Età minima: 30 anni compiuti.

Esso ha la durata di due giorni ,durante la quale vengono riconfermate le competenze acquisite , integrate da approfondimenti specifici in materia di biomeccanica , di fisiologia, di teoria dell'allenamento e periodizzazione.

Particolare importanza verrà data all' esecuzione del movimento di base che dovrà essere preciso e fluido.

Il diploma di Istruttore di 2° livello viene rilasciato dopo aver valutato il raggiungimento da parte del candidato di:

- ottima tecnica di base accompagnata da fluidità' e continuità' di movimento\;
- perfetta conoscenza della teoria, della didattica e della metodologia d'insegnamento;
- capacità di coordinare professionalmente gruppi di lavoro;
- competenza nell'organizzazione di gite, eventi di NW durante fiere, Feste dello Sport,etc..



Il corso (parte tecnica) è organizzato dall' A.S.D. "Outdoor Division School"  
Settore: NORDIC WALKING.

Per ulteriori informazioni rivolgersi a:

**Maurizio D'ALESSANDRO** (Responsabile per la formazione)

Cell: 349 5637538

e-mail:

[csensurvivalfriuliveneziagiulia@outlook.it](mailto:csensurvivalfriuliveneziagiulia@outlook.it)

[dalex5@hotmail.it](mailto:dalex5@hotmail.it)

**SITI:**

[www.survivaldivision.it](http://www.survivaldivision.it)

[www.survivaldivision.altervista.com](http://www.survivaldivision.altervista.com)

[www.survivaltrekkingnordicwalkingfitnessdivision.com](http://www.survivaltrekkingnordicwalkingfitnessdivision.com)

[www.nordicwalkingudinecsen.wordpress.com](http://www.nordicwalkingudinecsen.wordpress.com)

