

PROGRAM
www.psnw.pl

15.07.2016 piątek (support, obecność kandydatów nieobowiązkowa)

14.00 – 16.00 – pokazowy trening “Nordic Walking - Black Ring” – kształtowanie siły i wytrzymałości przy zastosowaniu sprzętu (kije, opona)

17.00 – 20.00 - integracyjny, rekreacyjny tatrzański marsz Kościelisko – Przysłop Miętusi – Kościelisko. Pokaz różnych technik marszowych przez wykwalifikowanych instruktorów i trenerów nordic walking PSNW

16.07.2016 sobota (szkolenie, obecność kandydatów obowiązkowa)

8.30 – 9.45 – rejestracja, odbiór pakietów, identyfikatorów

9.45 – 10.20 Paulina Ruta - powitanie, wprowadzenie, nordic walking - rozwój w Polsce i na świecie, omówienie założeń, celów 3 projektów współfinansowanych przez Ministerstwo Sportu i Turystyki:

A czy Ty chodzisz prawidłowo?

Ogólnopolska Liga Mistrzów Nordic Walking

Aktywna Strefa Nordic Walking

I TEORIA

10.20 – 10.30 Lilianna Miś - Aspekty zdrowotne uprawiania nordic walking w teorii i w praktyce, dlaczego warto uprawiać nordic walking? Czy nordic walking może nam zaszkodzić?

10.30 – 10.40 Jacek Jańczyk - Jednostka treningowa nordic walking - struktura (3 części), omówienie na przykładzie prowadzonych jednostek treningowych w Tarnobrzegu w ramach projektu pn. A czy ty chodzisz prawidłowo?

10.40 – 10.50 Katarzyna Daniek – Nordic Walking jako doskonała aktywność ruchowa dla osób z niepełnosprawnością (niepełnosprawność w 2 obszarach: obniżona sprawność intelektualna, obniżona sprawność ruchowa)

10.50 – 11.00 Halina Olejniczak - Promocja wizerunku PSNW podczas wydarzeń sportowo - rekreacyjnych w Polsce, dlaczego warto współpracować? Omówienie działań praktycznych instruktora w działalności promocyjnej

11.00 – 11.10 Maciej Tracz - Problematyka grupy ćwiczebnej na przykładach. Co może zaburzyć prawidłowo zaplanowaną jednostkę

treningową? (jakie nieoczekiwane ograniczenia i zaburzenia mogą wystąpić - m.in. wysoka frekwencja!, zróżnicowany poziom sprawności fizycznej!, różny wiek ćwiczących! itp. - jak zaradzać tym problemom?

Propozycje na przykładach

11.10 – 11.20 Dariusz Grządziel - Organizacja ogólnoswiatowych zawodów sportowych w obszarze rywalizacji nordic walking na przykładzie organizacji XII Światowych Zimowych Igrzysk Polonijnych 2016 organizowanych przy współpracy PSNW (omówienie poszczególnych działań organizacyjnych na przykładzie)

11.20 – 11.30 Piotr Statuch - Nordic walking jako aktywność przeciwdziałająca patologiom społecznym wśród młodzieży z Młodzieżowych Ośrodków Wychowawczych na przykładzie działalności MOW Zawichost / LOSZ PSNW Zawichost

11.30 – 11.40 Michał Mazur - Nordic walking jako doskonały trening uzupełniający dla artystów z ZPiT "Śląsk" - jakie plusy, jakie minusy, jak mają się odczucia artystów do zamierzeń projektowych na przykładzie jednostek treningowych w ramach projektu pn. A czy Ty chodzisz prawidłowo? prowadzonych w LOSZ PSNW Koszęcin

11.40 – 11.50 Krzysztof Człapski - Profesjonalne szkolenia instruktorskie PSNW - promocja szkoleń w Polsce. Jak zebrać grupę szkoleniową? Omówienie współpracy PSNW - LOSZ PSNW Ciechanów w obszarze szkoleń instruktorskich PSNW

11.50 – 12.00 dr Małgorzata Dobrzyńska - Szkolenia w obszarze nordic walking w Polsce - miejsce szkoleń PSNW na mapie szkoleniowej Polski
**dodatkowo: Współpraca zewnętrzna PSNW - AWF Poznań (główne założenia i cele)*

12.00 – 12.10 Agnieszka Jakimowicz – Z kijami przez Polskę – rekreacyjne rajdy, wyrypy górskie z kijami – dlaczego warto brać w nich udział?

12.10 – 12.20 Paulina Ruta - Nordic walking w szkole podstawowej - przykłady, problematyka treningu w szkole, współpraca na linii nauczyciel - dyrekcja - instruktor - rodzic - uczeń; przykłady w praktyce

12.20 – 12.30 Paulina Ruta - Absolwenci szkoleń instruktor/trener/sędzia nordic walking PSNW - co dzieje się z absolwentami naszych szkoleń? / kariera absolwenta na wybranym przykładzie; podsumowanie części teoretycznej.

PRZERWA OBIAD 12.30 – 13.30 (koszt obiadów dla uczestników pokrywa PSNW)

II PRAKTYKA – teren (profesjonalne kije do nordic walking będą dostępne w wypożyczalni PSNW przed rozpoczęciem tej części, uczestnicy powinni posiadać odpowiedni strój adekwatny do pogody)

13.30 – 14.00 – **Gość specjalny** – pokaz

14.00 – 14.30 Krzysztof Człapski - Efektywna rozgrzewka przed treningiem nordic walking (poziom rekreacyjny i zdrowotny)

14.30 – 15.00 Paulina Ruta - Elementy techniki nordic walking - przypomnienie poszczególnych elementów technicznych w technice podstawowej i sportowej, struktura treningu

15.00 – 15.30 Paulina Ruta - Elementy dodatkowe, wzmacniające trening nordic walking (Gymstick, Power/Speed/Fitness Walking, Aqua Nordic Walking, inne...) – pokaz i opis technik, zastosowanie, struktura treningu, aspekty zdrowotne

15.30 – 15.45 **Konkurs z nagrodą główną od Regatta Polska**

15.45 – 16.30 Podsumowanie części praktycznej, wspólna dyskusja, pytania

ok. 16.30 – zakończenie

Uwaga! Podczas całego wydarzenia będą nam towarzyszyli reporterzy i dziennikarze, będą także powstawały **spoty promocyjne PSNW** wraz z dokumentacją zdjęciową. Spoty promocyjne to integralna część projektu pn. A czy Ty chodzisz prawidłowo? Informujemy zatem o obecności kamer video, dronów oraz aparatów foto podczas naszych wydarzeń. Udział w szkoleniu jest jednocześnie zgodą uczestnika na udział w w/w spotach i ogólnopolskich relacjach foto / video.

