
INSTRUCTOR/A NORDIC WALKING

PROGRAMA DEL CURS D'INSTRUCTOR/A DE MARXA NÒRDICA (NORDIC WALKING) INWA



1 LA INTERNATIONAL NORDIC WALKING FEDERATION

La International Nordic Walking Federation (INWA) és una associació mundial per a la promoció de la marxa nòrdica (Nordic Walking). La INWA va ser fundada l'any 2000 a Finlàndia, país considerat "la terra mare de la marxa nòrdica". El seu principal propòsit és impulsar mundialment l'ensenyament de la marxa nòrdica i establir una xarxa global per als Instructors i les Instructores de marxa nòrdica.

La INWA és la única organització internacional autoritzada pels creadors de la marxa nòrdica per promoure, desenvolupar i salvaguardar mundialment els principis i característiques de la marxa nòrdica. Amb la cooperació de professionals de l'esport, la salut i el condicionament físic (fitness), la INWA desenvolupa mètodes d'ensenyament innovadors i programes educatius de marxa nòrdica. La INWA col·labora amb les comunitats científica i mèdica oferint pautes d'investigació. La INWA té oficialment més de 20 organitzacions integrants i hi ha Instructors i Instructores de marxa nòrdica acreditats en més de 40 països.

La INWA és integrant de la Association For International Sport for All (Tafisa) que actualment opera en 132 països arreu del món i està associada amb l'Organització Mundial de la Salut (OMS), el Comitè Olímpic Internacional (COI), l'Organització de les Nacions Unides per a l'Educació, la Ciència i la Cultura (UNESCO) i el International Council of Sports Science and Physical Education (ICSSPE). La cooperació i interconnexió amb Tafisa també avala la promoció global de la marxa nòrdica.

L'objectiu de la INWA és promocionar el Nordic Walking com una forma d'aconseguir "salut, condició física, esport i educació per a tothom".

Com es planteja assolir aquests propòsits?

- Funcionant com el centre operatiu de les associacions integrants de la federació
- Donant suport al desenvolupament de les associacions integrants, proporcionant material educatiu i programes, informació científica, assessorament i oportunitats d'intercomunicació
- Treballant amb altres organitzacions internacionals promocionant la salut, el benestar o les activitats físiques
- Promocionant el Nordic Walking a través de les seves xarxes i mitjans de comunicació
- Mantenint una pàgina web com a finestra al món

La INWA opera en base a cinc valors fonamentals:

- Qualitat - El més alt nivell pràctic que podem assolir en educació i comportament
- Respecte - Respectant la diversitat cultural, les organitzacions i les persones
- Lleialtat - A través de compromisos duradors amb els socis i la cooperació
- Cura - Ajudant a canviar el comportament i millorant la qualitat de vida
- Integritat - Operant amb honestedat, fiabilitat i honor.

La INWA ha desenvolupat una mètode únic, el 10 Step Teaching Method™. Està basat en tres pilars principals:

- Una postura correcta
- Un patró de marxa correcte
- Un correcte ús dels bastons

Per a més informació: <http://inwa-nordicwalking.com>

2 L'ASSOCIACIÓ ESPORTIVA NORDIC WALKING CATALUNYA

L'Associació Esportiva Nordic Walking Catalunya (INWA-Spain) és la representant oficial per a Catalunya i Espanya de la INWA. Té com a missió la promoció i el desenvolupament de la marxa nòrdica per tot el territori català i espanyol, on és l'única organització autoritzada per la INWA per impartir la formació d'instructors, vetllant pel bon desenvolupament de la formació impartida pels seus entrenadors, i expedint els corresponents diplomes. El seu comitè de formació adapta les metodologies de la INWA, tant per als seus cursos d'iniciació a tècnic esportiu, instructor, i els corresponents cursos de reciclatge.

La seva seu és al Pirineu de Lleida, al municipi de Montferrer i Castellbó, a l'Alt Urgell, on va iniciar el seu camí l'any 2005. Té un Consell de Direcció format per un president, que té la representació davant de la INWA, un secretari, i els corresponents coordinadors de les diferents comissions que es vagin creant a mesura que el seu desenvolupament i creixement al llarg del territori vagi consolidant.

inwa.nordicwalking.spain@gmail.com

<http://nordicwalkingcatalunya-inwaspain.blogspot.com.es/>

3 NIVELLS EDUCATIUS

El programa de formació de INWA-Spain segueix les directrius de la INWA, i mira d'adaptar a les característiques, en matèria esportiva, de cada comunitat autònoma, així com al desenvolupament que vagi tenint la implementació de la marxa nòrdica en cada territori. Per això compta amb diversos entrenadors nacionals (INWA national coach) que són els principals responsables de la formació de tècnics a nivell nacional.

En el cas de Catalunya, es treballa coordinadament amb l'Escola Catalana de l'Esport (ECE) del Consell Català de l'Esport (CCE) de la Generalitat de Catalunya.

3.1 Nivell 1. Guia INWA

Aquest nivell el planteja la INWA com optatiu a cada país. A Catalunya, aquest curs està restringit a col·lectius concrets sota objectius específics. INWA-Spain té els continguts adaptats al curs d'iniciació a tècnic esportiu (CIATE) en la modalitat de marxa nòrdica, amb certificació emesa per l'ECE. El CIATE té una càrrega lectiva de 50 hores distribuïdes en 15 hores de bloc comú i 35 hores de bloc específic.

Destinatari: Persones que vulguin aprofundir en l'aprenentatge de la caminada nòrdica, que no tinguin titulació esportiva reglada, o que tenint-la, vulguin millorar coneixements.

Competències: Acompanyar persones que han rebut una formació de marxa nòrdica, en sortides organitzades per grups i clubs esportius. Un guia no ensenya marxa nòrdica, però pot informar sobre els fonaments de la caminada nòrdica. Desenvolupa la seva tasca en col·laboració amb un instructor de marxa nòrdica.

Requisits: Haver complert els 16 anys, i acreditar el títol de graduat en educació secundària obligatòria, o titulació equivalent a efectes acadèmics, o si és necessari, superant la prova de maduresa, per a majors de 18 anys. Practicant de marxa nòrdica, que ha realitzat un curs d'iniciació impartit sota la metodologia INWA.

3.2 Nivell 2. Instructor INWA

Destinatari: Professionals de l'esport, de l'educació física i de la salut, o persones que hagin realitzat el curs d'iniciació a tècnic esportiu en la modalitat de marxa nòrdica amb una antiguitat d'un any.

Competències: Formar i desenvolupar persones en la pràctica de la marxa nòrdica, seguint la metodologia de la INWA, així com l'organització d'activitats, cursos, i sortides de marxa nòrdica. Perfeccionar l'execució dels elements tècnics i tàctics, programar i dirigir entrenaments, dirigir a esportistes. Supervisar la tasca dels col·laboradors del nivell 1 (CIATE de marxa nòrdica).

Requisits: Professionals de l'esport, l'educació física o la salut, amb pràctica de marxa nòrdica, que ha realitzat un curs d'iniciació impartit sota la metodologia INWA.

El Comitè de Formació de INWA-Spain avalua les sol·licituds presentades als diferents cursos, i observa les necessitats de cada territori per aplicar estratègies que condueixin al desenvolupament positiu de la marxa nòrdica en les diferents comunitats autònomes.

Les certificacions de la INWA són una acreditació privada de formació emeses per la Internacional Nordic Walking Federation, actualitzant periòdicament segons les seves directrius.

Tanmateix, s'informa a aquelles persones que realitzen qualsevol dels cursos dels dos nivells, que l'exercici professional de l'activitat ve regulat per la legislació de les respectives comunitats autònomes. En el cas de Catalunya, per la Llei 3/2008, del 23 d'abril, de l'exercici de les professions de l'esport.



4 OBJECTIUS DEL CURS D'INSTRUCTOR/A

Els objectius i continguts del curs d'instructor/a de marxa nòrdica venen determinats pel Comitè d'Educació de la INWA. Tanmateix, cada país els adapta a la seva pròpia legislació referent a la formació de tècnics. En el cas de Catalunya, es treballa estretament amb l'Escola Catalana de l'Esport per a alinear el curs d'instructor/a amb un futur nivell 1 d'ensenyaments esportius.

Els objectius s'agrupen en quatre àrees que es desenvolupen en les quatre seccions de continguts. Aquests continguts estan publicats en un manual del curs que han estat traduïts al català per l'Associació Esportiva Nordic Walking Catalunya.

Àrea de formació tècnica de la marxa nòrdica

Conèixer els elements fonamentals de la tècnica de la marxa nòrdica.

Conèixer la influència de les capacitats condicionals i de les perceptivo-motrius en l'aprenentatge de la marxa nòrdica.

Emprar la terminologia específica de la marxa nòrdica.

Conèixer les característiques dels materials que intervenen en la pràctica de la marxa nòrdica, així com la seva cura i manteniment.

Conèixer les característiques de les espais que permeten la pràctica de la marxa nòrdica.

Àrea de didàctica de la marxa nòrdica

Conèixer els mètodes d'ensenyament i les progressions pedagògiques que possibiliten l'aprenentatge de la marxa nòrdica.

Conèixer els continguts tècnics i progressió dels aprenentatges inicials de la marxa nòrdica.

Conèixer els diferents mitjans, recursos i ajuts per l'ensenyament de la marxa nòrdica.

Conèixer els defectes d'execució tècnica, saber identificar-los i aplicar els mètodes i mitjans per la seva correcció.

Conèixer els criteris i els mètodes per avaluar la progressió de l'aprenentatge de la tècnica.

Àrea de seguretat i higiene

Conèixer les lesions per sobrecarrega i pels agents indirectes més habituals en la marxa nòrdica, fent especial atenció en el coneixement dels mitjans i mètodes per la seva prevenció.

Conèixer els hàbits d'higiene imprescindibles en la pràctica de la marxa nòrdica.

Conèixer la influència dels materials i equipaments esportius de la marxa nòrdica en la generació de lesions.

Àrea de desenvolupament professional

Conèixer l'entorn institucional, socioeconòmic i legal de la marxa nòrdica.

Conèixer la legislació laboral aplicable als instructors i instructores de marxa nòrdica.

Conèixer els requisits legals per l'exercici de la professió.

Conèixer les competències, funcions, tasques i responsabilitats dels instructors i instructores de marxa nòrdica.

5 CONTINGUTS DEL CURS D'INSTRUCTOR/A

SECCIÓ 1: Les bases de la marxa nòrdica (Nordic Walking)

1. International Nordic Walking Federation
 - La missió de la INWA
 - Els valors de la INWA
2. Definició de marxa nòrdica (Nordic Walking)
 - Marxa nòrdica INWA
 - Això és el que nosaltres ensenyem
 - Marxa nòrdica per a tothom
3. La història de la marxa nòrdica des de les seves arrels a Finlàndia
4. Bastons i equip de marxa nòrdica
 - Tipus de bastons
 - Parts del bastó
 - Contingut de carboni
 - Llargada del bastó
 - Factors que influeixen en la llargada del bastó
 - Ajustament de la dragonera

SECCIÓ 2: El cos i la marxa nòrdica (Nordic Walking)

5. Beneficis per a la salut de la marxa nòrdica
 - Els beneficis de la marxa nòrdica respecte la caminada regular
6. Postura
7. Comprendre el patró de marxa
8. Controlar la intensitat dels exercicis

SECCIÓ 3: Ensenyant la marxa nòrdica (Nordic Walking)

9. Escalfament i refredament

10. Com ensenyar utilitzant el INWA 10 Step Teaching Method™

- Objectius
- Instruccions
- Punts clau d'ensenyament
- Errors comuns

11. Marxa nòrdica en pujada i en baixada

- Tècnica de pujada
- Tècnica de baixada

12. Ensenyant exercicis d'entrenament i corregint errors

13. Mètodes d'ensenyament

- Quins són els tipus d'estils d'ensenyament?
- Els quatre estadis d'ensenyament

14. Ensenyant amb seguretat a l'aire lliure

- Planificant itineraris

15. Classes i cursos de Nordic Walking

SECCIÓ 4: Suport i Informació

16. Recomanacions mundials sobre l'activitat física per a la salut

- Organització Mundial de la Salut 2010

17. Suport de la INWA

APÈNDIX

Referències de recerca

6 AVALUACIÓ DEL CURS D'INSTRUCTOR/A

Triangulació.

L'alumne/a ha d'executar la tècnica correcta de la marxa nòrdica en un circuit format per tres cons separats uns 5 metres l'un de l'altre formant un triangle equilàter.

L'avaluador/a es situa en un dels vèrtex per a observar l'alumne/a d'esquena, lateral i frontal. Anota el resultat en un full d'observació.

El resultat de la prova és apte/a o no apte/a. Es permeten fins a tres repeticions d'acord amb el feedback aportat per l'avaluador/a.

Preparació d'una sessió de marxa nòrdica.

Es facilita una plantilla amb les parts recomanades per a una sessió de marxa nòrdica a grups de dos o tres alumnes. Cada grup ha de pactar amb l'avaluador/a la contextualització de la sessió dins d'un hipotètic programa de marxa nòrdica. Cada grup ha de preparar les diferents activitats, tasques o exercicis que després hauran d'exposar de forma resumida a la resta d'alumnes. L'avaluador/a demanarà que, com a mínim, apliquin un dels exercicis, en temps real, a la resta d'alumnes.

L'avaluador/a anotarà en un full d'observació la seva valoració separada per a cada membre del grup.

El resultat de la prova és apte/a o no apte/a.

Recuperació de no apte/a.

El resultat de no apte/a en alguna o en ambdues parts de l'avaluació podrà ser recuperat en el mes següent a la finalització del curs pactant un dia i hora per a poder-ho demostrar davant de l'avaluador/a. En casos excepcionals es permetrà que l'alumne/a enviï la filmació de la part o parts no aptes a l'avaluador/a.

Certificat.

En el termini de tres mesos a partir de la finalització del curs, s'envia al domicili dels alumnes aptes el certificat d'instructor/a INWA amb el seu número de registre INWA-Spain i la informació per formar part de la Xarxa d'instructors/es de marxa nòrdica.

D'acord amb la normativa INWA, aquest certificat té una validesa de dos anys. Passat aquest temps cal passar un curs de reciclatge amb la finalitat de validar la correcta execució de la tècnica i actualitzar coneixements relacionats amb la marxa nòrdica INWA.