



ORGANIZZA

un corso di formazione per istruttori di Nordic Walking, 1° livello 2^ edizione

Nordic Walking letteralmente "camminata nordica", è una variazione della camminata naturale e si caratterizza per la successione fisiologica dei movimenti alternati di braccio e gamba opposti e per l'uso di un bastoncino specifico. Il bastoncino è strumento essenziale in quanto permette al camminatore di esercitarvi una spinta tale da permettergli di allungare il proprio passo senza perdere la naturale fluidità del movimento. L'utilizzo dei bastoncini durante la camminata oltre a dare una grande sicurezza, permette infatti di ampliare l'escursione delle braccia, diventandone un loro prolungamento, e di conseguenza anche di allungare il passo senza perdere l'equilibrio. Inoltre, la spinta che la muscolatura inferiore e superiore delle braccia esercita sui bastoncini contribuisce al generale miglioramento della postura del camminatore. Non va dimenticato che il Nordic Walking è uno sport molto aerobico, che quindi bene si adatta alle diverse esigenze dei camminatori.

In presenza di patologie o disfunzioni di varia natura, tutto il sistema posturale e cinestetico viene alterato. Infatti al fine di ritrovare un equilibrio corporeo sia statico che dinamico e sopprimere il dolore, il corpo reagisce con compensi posturali. Queste alterazioni posturali si accentueranno ancor più nel processo della deambulazione, manifestandosi in aritmie nei cicli del passo. L'utilizzo dei bastoncini, tipico del Nordic Walking, apporta grandi benefici ai pazienti affetti da patologie e disfunzioni durante la deambulazione. Infatti la camminata con i quattro appoggi permette una maggiore stabilità al movimento, migliora sia la coordinazione che le capacità motorie e coinvolge tutte le catene cinetiche del movimento. Il movimento ritmico della camminata coadiuvato dalla spinta dei bastoncini, stimola inoltre la sensibilità cinestetica che permette la maggiore circolazione di sensazioni ed informazioni verso i vari segmenti corporei.

Comitato Regionale Lazio Via Francesco Cocco Ortu 22 00139 Roma (IT)

Tel.: (+39) 06.87138314

Codice Fiscale 97691910588

www.ascsport.it - lazio.academy@ascsport.it - lazio@ascsport.it





Formazione: Istruttori Nazionali di Nordic Walking A.S.C.

Per poter essere ammesso al corso di formazione l'aspirante istruttore dovrà dar prova di aver acquisito la tecnica alternata, parallela e gli esercizi di coordinazione. Nel caso non fosse sufficiente la preparazione acquisita, istruttori qualificati ASC saranno a disposizione per preparare e migliorare la tecnica dell'aspirante istruttore. Superata questa fase, potrà iscriversi a un corso di formazione che ha una durata di 2 week-end (4 giorni e mezzo). Al termine è previsto un esame finale teorico/pratico che superato darà diritto alla qualifica di Istruttore Nazionale A.S.C.

Relativamente ad alcune figure professionali abilitate dalle leggi Nazionale e Regionali (Guide Alpine, Accompagnatori di Media Montagna, Guide Escursionistiche abilitate, Maestri di SCI Nordico e Alpino) non è richiesta alcuna specifica certificazione per poter accedere al corso da Istruttore perchè fa testo la qualifica di abilitazione di cui sono in possesso. Viene comunque richiesta la conoscenza base del Nordic Walking.

La durata del corso è di cinque giorni divisi in due moduli e svolti in due weekend distanti fra loro di almeno 15 giorni.

Moduli

1° MODULO:

Durata due giorni. Il primo modulo coinvolgerà gli aspiranti istruttori nel mondo Coni e in quello A.S.C., parteciperanno alle lezioni pratiche e teoriche al fine di poter valutare la loro idoneità. Al termine dei due giorni, il Formatore valuterà se l'aspirante istruttore potrà accedere al secondo modulo e agli esami per la qualifica di istruttore di Nordic Walking. In caso negativo l'aspirante istruttore potrà ripetere il primo modulo senza alcuna spesa in quanto rimane valida la quota di iscrizione precedentemente versata.

Comitato Regionale Lazio Via Francesco Cocco Ortu 22 00139 Roma (IT)

Tel.: (+39) 06.87138314

Codice Fiscale 97691910588

www.ascsport.it - lazio.academy@ascsport.it - lazio@ascsport.it





2° MODULO:

Durata due giorni e mezzo e distante dal primo modulo almeno di 15 giorni. A questo secondo modulo potranno accedere solamente gli aspiranti istruttori ritenuti idonei dal Formatore durante il primo modulo. Nei due giorni e mezzo di corso verranno verificati i miglioramenti ottenuti dagli aspiranti istruttori e verranno trasmesse ulteriori nozioni utili per il loro futuro percorso da istruttori. Al termine vi sarà una prova pratica ed una scritta sugli argomenti trattati durante le giornate del corso che, superate, daranno diritto alla qualifica di Istruttore di Nordic Walking con la relativa certificazione da parte di A.S.C..

Costo del Corso: 400,00 €

euro 150,00 all'atto della presentazione della domanda di ammissione;
euro 250,00 entro il 06 novembre 2019;
+ euro 2,00 bollo amministrativo

Termine iscrizioni: 06 novembre 2019

Pagamento:

Le quote potranno essere versate con bonifico bancario sul conto corrente intestato a:

Attività Sportive Confederato Comitato Regionale A.S.C. Lazio presso BANCA DEL
LAZIO POPOLARE
IBAN IT3100510403210CC0520002643
BIC BPLZIT3V
Causale **CORSO ISTRUTTORE NORDIC WALKING, 2^a edizione**

Comitato Regionale Lazio Via Francesco Cocco Ortu 22 00139 Roma (IT)
Tel.: (+39) 06.87138314
Codice Fiscale 97691910588

www.ascsport.it - lazio.academy@ascsport.it - lazio@ascsport.it

