



PREMESSA

Trasmettere informazioni e tecnica è relativamente facile per chi ha le competenze e per la Scuola Italiana questo rappresenta il punto fermo e fondamenta di partenza, ma trasmettere passione ed emozioni è probabilmente più difficile, ma è qualcosa in più che permette ad un istruttore di differenziarsi dagli altri.

Prima di tutto vuol dire sentire dentro di se quelle emozioni che, durante un corso o un'uscita di Nordic Walking , devono essere trasmesse all'allievo. Emozioni che non si acquisiscono con una semplice qualifica, ma sono già dentro di noi che aspettano il momento di essere liberate per far sentire bene anche gli altri.

Gli istruttori della Scuola Italiana Nordic Walking vengono formati per capire il carattere dell'allievo e cercare di trasmettergli le motivazioni di cui ha bisogno . I nostri Formatori sono soddisfatti solamente nel momento in cui anche gli allievi lo sono.

Ridare entusiasmo e fiducia alle persone, rimetterli in moto con la camminata è un successo, insegnare loro ad ascoltare e godere della natura è una conquista.

Vi accorgete presto che il Nordic Walking rappresenta il punto di partenza per tanti altri importanti traguardi non solo sportivi, ma che diventeranno per noi, ma anche per i nostri allievi, un vero e proprio stile di vita.

Il Nordic Walking è solo l'inizio di un percorso, che oltre a portare innumerevoli benefici alla salute rappresenta il punto di partenza per vincere le trappole della mente e per sviluppare creatività. Per ritrovare sé stessi.

Il Nordic Walking per rileggersi, per fare un debriefing della propria vita e per ripartire mettendo da parte i cattivi segnali che tutti i giorni ci vengono proposti. Far ritrovare agli allievi la fiducia in se stessi per darsi nuovi traguardi, piccoli ma importanti, nuovi stimoli per andare incontro ad un orizzonte che è solo nostro e che nessuno ci può oscurare se siamo noi i primi crederci.

Da noi il sorriso viene prima di tutto .

INTRODUZIONE

COME NASCE IL NORDIC WALKING

Camminare e correre con i bastoncini fin dagli anni 30 per i migliori atleti che praticano lo sci di fondo, il biathlon e la combinata nordica costituisce il metodo di allenamento estivo denominato "camminata con i bastoncini"; Negli anni 60 con l'arrivo in Italia dell'allenatore svedese Bengt Nilsson la camminata nordica fece il suo ingresso nel nostro territorio. Questa tecnica di allenamento era un completamento agli allenamenti che l'allenatore svedese proponeva alla nazionale dello sci da fondo, che aveva al suo interno grandi nomi e futuri campioni, tra cui Franco Nones che nel 1968 vince la 30 km. Olimpica a Grenoble.

Nasce il Nordic Walking, ma è solo nel 1997 che nasce ufficialmente il concetto originale del Nordic Walking inteso come movimento di fitness fine a se stesso e sviluppato a livello mondiale con grande successo. È grazie ad uno studente finlandese che, presentando alcune ricerche sull'utilizzo dei bastoncini nella camminata nella sua tesi di Laurea presso il Finnish Sports Institute a Vierumäki, in Finlandia (1994-1997), nasce ufficialmente il Nordic Walking. In Italia, il concetto moderno del Nordic Walking arriva alla fine del 2003 quando l'attività inizia a svilupparsi in Alto Adige per poi continuare ad espandersi in tutte le altre regioni italiane. **Nel 2008 nasce la Scuola Italiana Nordic Walking.**

LA SCUOLA ITALIANA NORDIC WALKING

Fondata nel 2008 da Fabio Moretti e Pino Dellasega, la Scuola Italiana Nordic Walking promuove ed insegna oggi il Nordic Walking Ufficiale Italiano che, partendo dalle basi della disciplina originale, presenta tutte quelle caratteristiche e quelle modalità di esecuzione che sono state ottimizzate grazie all'esperienza pluriennale acquisita nella pratica della disciplina da tutti i nostri formatori e grazie anche al continuo confronto con le realtà internazionali del settore; senza dimenticare l'importante apporto dei grandi specialisti del settore medico-scientifico di cui la Scuola si avvale. Quindi tecnica del movimento, qualità della formazione e grande coinvolgimento motivazionale. L'insegnamento del Nordic Walking originale tramite la tecnica delle 5 Fasi introdotte dalla Scuola è stato sviluppato con l'introduzione di nuovi elementi legati alla respirazione, al recupero della camminata naturale e a tutte le altre possibili varianti del Nordic Walking.

Obiettivo/Scopo della Scuola Italiana Nordic Walking è quello di promuovere, sviluppare e valorizzare il Nordic Walking o camminata con i bastoncini sul territorio italiano. Tutto questo avverrà grazie all'organizzazione diretta di importanti eventi e manifestazioni e al supporto continuo di quelli organizzati dai propri istruttori. Inoltre la Scuola collaborerà con enti o istituzioni per lo sviluppo del Nordic Walking nonché con enti di ricerca ed Università nell'ambito di studi e ricerche specifiche sulla disciplina e sull'utilizzo di essa in alcuni settori medico/scientifici. Altresì la Scuola Italiana si occuperà dell'organizzazione dei percorsi formativi per gli istruttori italiani di Nordic Walking in modo da creare una crescita professionale continuativa e duratura. Siamo convinti che il valore di ogni singola persona sia lo strumento fondamentale per la crescita di tutti e soprattutto per lo sviluppo del Nordic Walking in Italia.

CHE COSA INSEGNO: CHE COSA È IL NORDIC WALKING

IL NORDIC WALKING COME GESTO TECNICO SPORTIVO E I SUOI COMPLEMENTI

Il Nordic Walking non è altro che una camminata naturale alla quale viene aggiunto l'utilizzo funzionale all'avanzamento di due bastoncini; bastoncini che hanno la funzione di creare un vincolo sul terreno permettendo agli arti superiori di realizzare la spinta propulsiva e in questo modo ottenere il massimo coinvolgimento muscolare a partire dalla semplice azione del camminare. Per ottenere la massima efficienza dai movimenti, la tecnica corretta è determinante.

I BENEFICI: QUANTO FA BENE IL NORDIC WALKING

I BENEFICI DELLA CAMMINATA CON I BASTONCINI

L'Organizzazione Mondiale della Sanità ha definito che la salute è uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale e non la semplice assenza di malattia o infermità (Strategia Globale per la Dieta, l'Attività Fisica e la Salute), identificando poi i tre principali assi di azione in:

- assumere una dieta alimentare sana
- fare movimento e attività fisica
- mantenere stili di vita corretti (evitare il fumo e gli abusi di alcol)

Appare evidente che il Nordic Walking è idoneo, per intensità di sforzo e modalità di pratica, a raggiungere i livelli di attività fisica raccomandati dall'OMS, se integrato in uno stile di vita attivo che consenta di camminare di più e di stare seduti di meno.

In particolare numerosi studi scientifici hanno appurato tra i principali benefici che il Nordic Walking:

- permette un consumo dal 20 al 30% di energia in più rispetto al walking senza bastoncini;
- in soggetti con determinate patologie (diabete e sindrome metabolica, fibromialgia, parkinson, patologie cardiovascolari, patologie respiratorie croniche, patologie oncologiche, ...) si sta dimostrando un'ottima attività terapeutica
- mantiene in esercizio quattro delle cinque forme principali di sollecitazione motoria: resistenza, forza, mobilità, coordinazione
- migliora la postura e scarica parte del peso corporeo dalle articolazioni sottoposte al carico in posizione eretta
- in soggetti sani con il Nordic Walking si abbassa la frequenza cardiaca e si migliora l'apparato cardiovascolare, la spesa energetica, il consumo di ossigeno colesterolo HDL (buono) a scapito del LDL (cattivo).

Come detto, sono stati molti gli studi che hanno comparato il Nordic Walking ad altri sport e in sintesi, rapportato alla camminata standard (seppur a passo veloce) è chiaro il grande vantaggio di questa attività che con i bastoncini permette un passo più lungo con un conseguente coinvolgimento più ampio di gran parte dell'apparato muscolare ed un grande consumo in più per via dei maggiori muscoli impiegati.

Avvalendosi della spinta sui bastoncini in modo alternato si ha quindi

- un allenamento più efficace di tutto il corpo
- uno scioglimento delle contrazioni nell'area delle spalle e della nuca con il contemporaneo corroboramento.
- un'ossigenazione maggiore grazie all'impiego attivo della muscolatura ausiliaria dell'apparato respiratorio
- un allenamento non impact, ovvero un allenamento senza ulteriori scosse esercitate dall'apparato motorio come per esempio nel caso della corsa con carichi pari a 4-5 volte il peso del corpo (proprio per questo il Nordic Walking è indicato a persone in sovrappeso o con problemi fisici alla schiena)



Info e Contatti : Roberto Salomone (Istruttore Federale CONI della Scuola Italiana Nordic Walking e Guida/Accompagnatore del Collegio Nazionale Guide Alpine Lombardia)

Telefono : 320-9105295 Mail : roby.salomone@gmail.com