

DOSSIER DEL CURS BARCELONA 2018

INSTRUCTOR/A DE NORDIC WALKING

INTERNATIONAL NORDIC WALKING FEDERATION (INWA)



Contingut

SUMARI

pàgina

• Convocatòria	3
• <i>Nordic Walking</i>	4
• Tècnica	5
• Beneficis	6
• Informació del curs	7
• Objectius	8
• Avaluació	9
• Formador/s	10
• Seu del curs	12

Convocatòria

L'Escola de Formació d'Instructors/es d'INWA-Spain convoca un Curs d'Instructor/a INWA de Nordic Walking a:

Barcelona, els dies 2 i 3 de Juny de 2018

La Federació Internacional de *Nordic Walking* INWA és la organització internacional més gran dedicada a la promoció del *Nordic Walking* amb 20 països membres. La nostra missió es difondre i promocionar el *Nordic Walking* per formar una xarxa d'Instructors/es basant-nos en dos principis rectors: la **professionalitat** y el **rigor**.

Requisits imprescindibles d'accés:

- ✓ Títol previ en salut, esport i/o activitat física.
- ✓ Haver realitzat un curs de *Nordic Walking* sota la metodologia INWA de los 10 passos (*10 Step Teaching Method™*) amb un instructor INWA acreditat i en actiu.

Formació Professional Contínua

Ens regim por los criteris d'excel·lència i qualitat de l'ensenyament implantats per la INWA a nivell internacional i observem una formació contínua amb una periodicitat de dos anys.

Xarxa d'Instructors/es INWA

Els Instructors/es associats a INWA formem una xarxa nacional i internacional en la que busquem establir sinergies desenvolupant i promovent projectes comuns.



Federación Internacional de Nordic Walking
Escuela de Formación de Instructores
de Nordic Walking

Nordic Walking

BREU HISTORIA

El *Nordic Walking* o Marxa Nòrdica es una activitat física que **incorpora l'ús actiu d'uns bastons a la forma natural de caminar**. D'aquesta manera s'integra l'activitat de la part inferior i superior del cos ajudant-nos a propulsar-nos cap endavant. Practicada de forma regular contribueix a millorar la salut i la qualitat de vida.

Te el seu origen a Finlàndia els anys 30 com entrenament de fora temporada dels esquiadors de fons. El primer ús documentat fora de l'àmbit esportiu data de la dècada del 1960 en que una professora d'educació física l'introdueix en una escola de Helsinki (Finlàndia).

A finals dels anys 90 es fabriquen els primers bastons específicament dissenyats per al recent estrenat terme de "**Nordic Walking**".

A l'any 2000 es funda la **INWA (Federació Internacional de Nordic Walking)** amb la finalitat de promoure el *Nordic Walking* i defensar la divulgació d'una tècnica segura i eficaç a través d'un ensenyament de qualitat. INWA es l'organització internacional amb major presència mundial.

Es membre de TAFISA que col·labora entre altres organitzacions amb la **OMS** (Organització Mundial de la Salut), el **COI** (Comitè Olímpic Internacional) i la **UNESCO** (Organització de las Nacions Unides para l'Educació, la Ciència i la Cultura).

El gran èxit del *Nordic Walking* ha propiciat l'aparició de diverses organitzacions i escoles dedicades a la seva difusió i venda de material. Es per aquesta motiu que es recomana valorar el currículum dels formadors/es i instructors/as de *Nordic Walking* per poder gaudir d'un servei professional de qualitat garantida,

Tècnica del *Nordic Walking*

TÈCNICA TRADICIONAL O DIAGONAL

Es basa en la forma natural de caminar sense alterar la biomecànica correcta i respectant una correcta alineació articular.

És la tècnica més estesa en el món i sobre la que s'han realitzat la major part dels estudis científics seguint la descripció definida per la INWA. Aquesta tècnica evita gestos potencialment lesius garantint una correcta alineació articular i evitant el risc de lesió.

No obstant, no totes les tècniques de *Nordic Walking* respecten la correcta alineació articular ja que en ocasions inclouen gestos que alteren el patró de biomecànica de la marxa.

Aquests gestos augmentaran el risc de produir desequilibris múscul esquelètics i lesions. Un exemple clar és el moviment repetit del canell en híper-extensió que és constitutiu d'un risc de patir tendinitis i/o síndrome del túnel carpià.

A l'hora de practicar *Nordic Walking* la tècnica emprada determinarà la quantitat i la qualitat dels beneficis atribuïts a aquesta activitat. Per això és determinant que un bon professional de l'exercici sàpiga identificar aquests gestos lesius per poder ensenyar una tècnica segura i eficaç.

Objectiu: Maximitzar beneficis minimitzant el risc de lesió.

Beneficis del *Nordic Walking*

La pràctica regular del *Nordic Walking* comporta beneficis fisiològics i psicosocials. Aquesta activitat física es així mateix emprada sota supervisió especialitzada en processos de rehabilitació i control de diverses patologies. La gran majoria d'estudis científics estan realitzats utilitzant la tècnica diagonal o tradicional, que es la més extensa internacionalment.

Alguns de los beneficis més rellevants de la pràctica regular del *Nordic Walking*:

- ✓ incrementa la capacitat cardiopulmonar.
- ✓ augmenta el consum de calories.
- ✓ allibera tensió de coll i espatlles.
- ✓ afavoreix la prevenció de dolors d'esquena, osteoporosis, malalties del cor, asma, derrames cerebrals etc.
- ✓ millora els símptomes de pacients con fibromiàlgia, dolor lumbar, claudicació intermitent, Parkinson i EPOC entre altres.
- ✓ està indicat per prevenir i/o controlar el limfedema secundari.
- ✓ pot contribuir a reforçar el sistema immunitari.
- ✓ millora l'estat psicosocial de pacients amb depressió o estrès.
- ✓ millora la capacitat funcional i la qualitat de vida.

Per saber més sobre estudis i treballs científics internacionals publicats en revistes científiques especialitzades visiteu la web: www.inwaspain.com

Informació del curs

I CURSO D'INSTRUCTOR/A DE NORDIC WALKING A BARCELONA

Dates	Dissabte, dia 2 i diumenge, dia 3 de Juny de 2018
Horari	Matí de 9:30 a 13:30h (4 hores) Tarda de 15:00 a 19:00h (4 hores)
Durada	20 hores(16 presencials + 4 d'estudi independent)
Lloc	Hospital de la Santa Creu i de Sant Pau. Pavelló Sant Antoni (numero 20) Planta 0 C/Sant Antoni M Claret 167 08041 Barcelona
Places	Limitades a 10 alumnes
Matrícula	285,00€

PROGRAMA DEL CURS

- Secció 1** **Les bases del *Nordic Walking***
- 1) *International Nordic Walking Federation* (INWA)
 - 2) Definició de *Nordic Walking*.
 - 3) Historia del *Nordic Walking*.
 - 4) Bastons i equip de *Nordic Walking*.
- Secció 2** **El cos i el *Nordic Walking***
- 5) Beneficis per la salut.
 - 6) Postura.
 - 7) Comprendre el patró de marxa.
 - 8) Controlant la intensitat dels exercicis.
- Secció 3** **Ensenyant *Nordic Walking***
- 9) Escalfaments i estiraments.
 - 10) Com ensenyar utilitzant el mètode dels 10 passos.
 - 11) Adaptació tècnica a la pujada i a la baixada.
 - 12) Ensenyant exercicis d'entrenament y correcció.
 - 13) Formes d'ensenyar.
 - 14) Aprenent de forma segura a l'aire lliure.
 - 15) Classes i cursos de *Nordic Walking*.
- Secció 4** **Support i investigació**
- 16) Recomanacions mundials per l'activitat física.
 - 17) Support d'INWA.

INFORMACIÓ i INSCRIPCIONS: www.inwaspain.com / info@inwaspain.com

Formador Nacional: Joan Antoni Rovira, Sergi Garcia i Alícia Rovira

Objectius del curs

- ✓ Conèixer la història, antecedents i projecció del *Nordic Walking*.
- ✓ Conèixer els beneficis del *Nordic Walking*.
- ✓ Explicar les característiques tècniques del *Nordic Walking* i la seva adequació al patró de biomecànica de la marxa humana.
- ✓ Explicar les característiques de la tècnica adaptades a las característiques personals de cada candidat.
- ✓ Proporcionar els recursos pedagògics i didàctics necessaris per un ensenyament segur i eficaç del *10 Step Teaching Method™* de la INWA.
- ✓ Facilitar recursos i eines per l'observació i l'anàlisi de la tècnica.
- ✓ Garantir la certificació de professionals competents d'acord amb els criteris d'excel·lència i qualitat de l'ensenyament implantats per INWA a nivell internacional.



Avaluació del curs

Durant la realització del curs es valoraran:

- ✓ Coneixements teòrics a través d'un test *online*.
- ✓ Coneixements pràctics de la tècnica de la marxa nòrdica a través de video-anàlisi de cada candidat/a.
- ✓ Destreses de comunicació i instrucció mitjançant pràctiques d'ensenyament durant el curs que s'avaluaran de forma continuada.
- ✓ Treball: programació escrita d'un curso de *Nordic Walking*. Aquesta programació constituirà una eina molt útil en el desenvolupament de l'activitat de cada candidat com Instructor/a.

Certificat INWA Spain

En el termini de tres mesos a partir de la finalització del curs, s'envia al domicili dels candidats aptes el certificat d'Instructor/a INWA amb número de registre INWA Spain y la informació pera formar part de la Xarxa d'instructors/es de Marxa Nòrdica.

Conforme amb la normativa INWA, aquest certificat te una validesa de dos anys. Passat aquest temps s'ha de renovar la vigència de la titulació amb la finalitat de validar la correcta execució de la tècnica i actualitzar coneixements relacionats amb la Marxa Nòrdica INWA.



Instructors

Formadors/es



Sergi Garcia i Gisbert

És Instructor format a Catalunya i Formador Nacional INWA de Nordic Walking format a Holanda amb experiència des de l'any 2012.

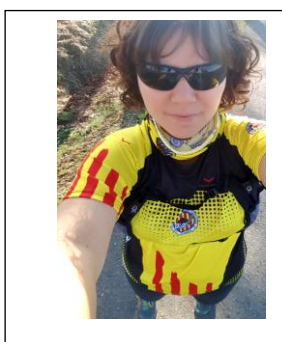
Tècnic esportiu en mitja i baixa muntanya especialitzat en activitats per particulars, famílies i empreses.

Extracte del currículum:

- ✓ Cicle Formatiu de Conducció d'Activitats Físiques i Esportives en el Medi Natural.
- ✓ Tècnic esportiu en baixa i mitja muntanya.
- ✓ Subcampion d'Espanya absolut i campió d'Espanya sènior de marxa nòrdica any 2017
- ✓ Subcampion INWA World Cup 2017 distància 20km celebrada a Riga.

Càrrecs:

- ✓ Membre del Comitè de Formació d'INWA Spain de l'Associació Esportiva Nordic Walking Catalunya.
- ✓ Assistent comitè de competició INWA
- ✓ Director de Bendhora



Alícia Rovira Algara

Es Instructora formada en Catalunya i Formadora Nacional INWA de Nordic Walking formada a Holanda amb experiència desde el 2013.

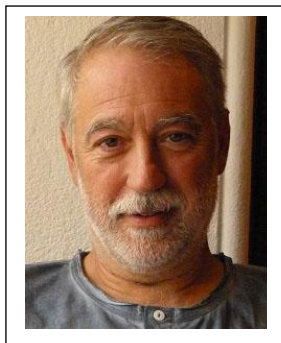
Diplomada en Infermeria, exerceix la seva professió a l'Hospital Clinic de Barcelona. Especialista en prescripció de l'exercici físic en pacients de diferents patologies, ha participat i participa en diversos estudis d'investigació relacionats amb la rehabilitació de patologies. Ha presentat ponències en congressos nacionals en l'àmbit de la salut.

Extracte de currículum:

- ✓ Diplomatura en Infermeria per la Universitat Ramón Llull 1998-2001.
- ✓ Postgrau en millora de la Qualitat Assistencial. Fundació Avedis Donavedian Universitat Autònoma de Barcelona. 2003
- ✓ Màster Maneig malalt Crític. Universitat de Barcelona. 2005-2007.
- ✓ Màster Activitat Física i Salut. INEF. Universitat de Barcelona. 2016-2018.

Carrecs:

- ✓ Membre del comitè de Formació d'INWA Spain de la Associació esportiva Nordic Walking Catalunya.
- ✓ Professora del Bloc Comú del CIATE en l' especialitat de Marxa Nòrdica



Joan Antoni Rovira Machordom

Es Instructor format a Catalunya i Formador Nacional INWA de Nordic Walking format a Holanda amb experiència desde el 2011.

Llicenciat en Educació Física, especialitzat en activitats físico-esportives en el medi natural destinades a l'oci educatiu, infantil i juvenil. Auditor de seguretat, formador i dissenyador d'activitats.

Extracte de currículum:

- ✓ Llicenciat en Educació Física, UB (INEFC centre de Barcelona)
- ✓ Màster en Gestió Econòmica d' Entitats Esportives UB (Facultat de Ciències Econòmiques i Empresarials)
- ✓ Director de Seguretat Integral UVic (Institut Superior d'Estudis ISED)

Cargos:

- ✓ Responsable del Comitè de Formació de INWA Spain de l'Associació Esportiva Nordic Walking Catalunya.
- ✓ Professor del Bloc Comú del CIATE en la especialitat de Marxa Nòrdica
- ✓ Director tècnic del Club de marxa nòrdica NordicWalks

Seu del curs

Hospital de la Santa Creu i de Sant Pau.

Pavelló Sant Antoni (numero 20) Planta 0
C/Sant Antoni M Claret 167
08041 Barcelona

