



UNIWALK

Scuola di Formazione del Comitato di VENEZIA

Denominazione Corso

CORSO DI FORMAZIONE NAZIONALE PER ISTRUTTORI di 2° LIVELLO **NORDHIIT WALKING®** (specialità di NORDIC WALKING)

1. Elementi informativi generali

Il NordHIIT Walking® è una metodica particolare della pratica del Nordic Walking le cui finalità sono:

- esecuzione ad alta intensità
- precisione esecutiva
- attento monitoraggio dell'impegno fisico
- applicazione diretta delle Linee Guida OMS sull'esercizio fisico
- guadagno del bilancio salutistico

L'Istruttore di NordHIIT Walking® sarà in possesso di abilità e competenze di elevato valore scientifico e professionale per cui potrà condurre gruppi di praticanti ad un livello di performance e di consapevolezza molto superiori a quelli della comune pratica del Nordic Walking.

ARGOMENTI TEORICI: 14 ore di cui 6 webinar, 4 in autoformazione e 4 in presenza.

NordHIIT e HIIT. Le finalità salutistiche del NordHIIT Walking®. Le tecniche avanzate di NW. Anatomia e fisiologia. Il sistema nervoso autonomo. Abilità motivazionali. Frequenze cardiache e cardiofrequenzimetri. La tecnologia di base. Standard di riferimento AiCS/Uniwalk.

ARGOMENTI LEZIONE PRATICA: 12 ore in presenza.

Analisi dei movimenti e gesti tecnici con relativi impegni articolari e muscolari. Le tempistiche. Usi pratici sul campo dei cardiofrequenzimetri. Prove pratiche e prove didattiche con simulazioni sul campo. Role playing. Costruzione di pacchetti a basso e alto impatto articolare. Test finale.

Finalità: il corso ha l'obiettivo di formare **istruttori nazionali di NordHIIT Walking® di 2° livello. Disciplina Nordic Walking®.**

Requisiti:

Sono ammessi i tesserati maggiorenni con il tesseramento in corso di validità ed in possesso di certificato medico.

Il partecipante dovrà essere in possesso di diploma nazionale di istruttore sportivo di 1° livello di Nordic Walking o di Ginnastica con Piccoli Attrezzi (o equipollenti). Qualora il partecipante, pur disponendo di diploma di istruttore 1° livello non disponga di quello di Nordic Walking, dovrà dimostrare preliminarmente di possedere una tecnica adeguata di esecuzione dello stesso

attraverso:

1. Dichiarazione /certificazione rilasciata dal presidente dell'asd di appartenenza;
2. Dichiarazione/certificazione rilasciata da un istruttore con tesserino in corso di validità, iscritto ad un ETS da almeno due anni (di due istruttori nel caso che non disponga di quella al punto 1)
3. Attraverso la produzione di filmati che dovranno riguardare la figura INTERA e nella quale sia identificabile il partecipante (senza occhiali da sole o copricapi) secondo le seguenti specifiche:
 - a) una registrazione in proiezione frontale anteriore;
 - b) una registrazione in proiezione frontale posteriore
 - c) una registrazione in proiezione laterale destra
 - d) una registrazione in proiezione laterale sinistra

In ciascun filmato devono essere registrati almeno 10 passi per tipologia; le riprese laterali devono essere registrate in maniera ortogonale rispetto al cammino; le riprese sul piano frontale devono essere riprese esattamente in asse con la linea di marcia.

Il materiale dovrà essere inviato via wetransfer.com ad info@aicsvenezia.it, indicando come oggetto : corso nazionale istruttore 2° livello NordHIIT Walking® Uniwalk AiCS 2022 - nome e cognome.

Il materiale sarà valutato dalla commissione didattica e dal teaching team i quali valuteranno l'ammissione al suddetto corso.

Il materiale inviato verrà valutato solo ad iscrizione avvenuta. Non saranno presi in esame i filmati di aspiranti non iscritti al corso.

Qualora l'aspirante fosse ritenuto inidoneo, potrà ripresentare nuovi filmati, dopo affinamento tecnico e partecipare ad un corso successivo o se in tempo allo stesso.

Programmazione:

- Il 14 e 16 novembre 2022 dalle 19.30 alle 22.30 online tramite piattaforma Zoom.
- Il 15 e 17 novembre 2022 autoformazione dalle ore 19.00 alle ore 21.00.
- Il 19 e 20 novembre 2022 dalle ore 9.00 alle ore 17.00 presso sala multidisciplinare AiCS, via Gazzera Alta 44 Mestre.

Frequenza obbligatoria.

Alla fine verrà rilasciato il diploma nazionale AiCS di Istruttore di 2° livello di NordHIIT Walking® disciplina Nordic Walking, riconosciuto da CONI, con iscrizione all'albo nazionale AiCS.

Docenti:

Carla Bolgan, Formatrice di Nordic Walking, Istruttore di 2° livello

Massimo Bisconcini Medico, Formatore, Istruttore Nordic Walking, sviluppatore della metodica NordHIIT Walking®

2. Luogo e date di svolgimento

Piattaforma ZOOM		h 19.30- 22.30	14/11/2022 16/11/2022
Autoformazione		h 19.00- 21.00	15/11/2022 17/11/2022
Aics Venezia	Via Gazzera Alta 44 Mestre Venezia	h 9.00 – 17.00	19/11/2022 20/11/2022

3. Disciplina sportiva interessata: Nordic Walking

4. Elementi informativi sui partecipanti

Sono ammessi al corso di istruttore nazionale di 2° livello di NordHIIT Walking® gli aspiranti opportunamente certificati come specificato nella parte generale.

5. Cronoprogramma delle lezioni

Data	Orario	Materie	Docenti
14/11/2022 16/11/2022	19.30 – 22.30 Webinar	NordHIIT e HIIT. Le finalità salutistiche del NordHIIT Walking®. Le tecniche avanzate di NW. Anatomia e fisiologia. Il sistema nervoso autonomo. Abilità motivazionali. Frequenze cardiache e cardiofrequenzimetri. La tecnologia di base. Standard di riferimento AiCS/Uniwalk. AiCS/Uniwalk.	Massimo Bisconcini Michele Mirabile
15/11/2022 17/11/2022	19.00/21.00 Autoformazione	Studio della dispensa fornita	
19/11/2022 20/11/2022	09.00/17.00	Analisi dei movimenti e gesti tecnici con relativi impegni articolari e muscolari. Le tempistiche. Usi pratici sul campo dei cardiofrequenzimetri. Prove pratiche e prove didattiche con simulazioni sul campo. Role playing. Costruzione di pacchetti a basso e alto impatto articolare. Test finale.	Massimo Bisconcini Carla Bolgan

NordHIIT Walking® è un marchio registrato

