

## Current news

---

### III KONWENCJA POLSKIEJ FEDERACJI NORDIC WALKING

W dniach 7-8.11.2009 roku w Centrum Olimpijskim w Warszawie odbyła się III Konwencja Polskiej Federacji Nordic Walking (PFNW). Ta dynamicznie rozwijająca się forma aktywności ruchowej szuka sobie nowych odbiorców. Tym razem PFWN postawiła sobie za cel ukazanie nordic walkingu jako formy aktywności fizycznej odpowiedniej do wdrożenia w szkołach gimnazjalnych i średnich. Otwierając konwencję prezes PFWN prof. Krzysztof Prusik zwrócił uwagę na dużą absencję na lekcjach wychowania fizycznego. Profesor zauważył, że jeżeli reżyser kręci dobre filmy to ludzie je oglądają. Podobnie nauczyciel wychowania fizycznego, jeżeli będzie prowadził dobre lekcje, to uczniowie będą w nich chętnie uczestniczyć. Trzeba tylko pisać dobre scenariusze tych lekcji. Aby pisać dobre scenariusze, trzeba szukać takich form aktywności, które zainteresują młodzież. PFWN dysponuje odpowiednią kadrą trenerów, instruktorów i działaczy, aby wspierać szkołę i nauczycieli w zakresie nordic walkingu. Zaproszony gość Ewa Suska – Dyrektor Departamentu Współpracy Międzynarodowej Ministerstwa Sportu i Turystyki przedstawiła kierunki rozwoju sportu powszechnego. Wśród wykładowców znaleźli się specjaliści z zakresu aktywności ruchowej w różnych grupach wiekowych. Prof. Ewa Kozdroń z AWF w Warszawie w swoim wystąpieniu na temat: „Aktywnie przeciw zagrożeniom cywilizacji” zwróciła uwagę na siedzący tryb życia naszego społeczeństwa. Należy do krajów najmniej aktywnych ruchowo. W kolejnym wystąpieniu interesujące propozycje wykorzystania kijów do nordic walking w pracy nauczyciela wychowania fizycznego w szkole średniej przedstawiła dr Joanna Piotrowska. Autorka zaproponowała rajd nordic walking z naukowym torem przeszkód, rajd nordic walking z osobistym lektorem (ruch plus nauka) oraz biathlon z rozwiązywaniem zadań zamiast strzelania. Tina Arrankoski z Włoch omówiła metodycę nauczania 10 kroków przyjętych przez Włoską Federację Nordic Walking. Autorka zwróciła uwagę, że punktem wyjścia do nauczania nordic walking jest naturalny sposób chodzenia. Nauczanie powinno zawierać się w trzech lekcjach po 90 minut. W wystąpieniu zwrócono uwagę na fakt, że nordic walking może być doskonałym uzupełnieniem innych sportów, szczególnie tam gdzie ruch jest nienaturalny. Prof. Karol Gorner z Bańskiej Bystrzycy przedstawił wyniki badań dotyczące nordic walking jako rodzaju turystyki pieszej. Kolejny prelegent Marek Szuster – mistrz sportów ekstremalnych zauważył, że w Niemczech lekka atletyka traci zainteresowanie na rzecz nordic walking. Dotyczy to głównie starszych grup wiekowych. Dr Marek Krochmalski mówił o najczęstszych kontuzjach występujących przy uprawianiu aktywności ruchowej. Stwierdził on, że u młodych ludzi kontuzje są często wynikiem nadmiernego obciążania organizmu. Ksiądz Jacek Dziel oraz Marcin Śliwiński omówili przebieg I Mistrzostw Polski w Nordic Walkingu. Dr Zbigniew Ossowski przedstawił ścieżkę rozwojową

w PFWN. W wystąpieniu zwrócono uwagę na duże wymagania stawiane instruktorom. Aspekty prawne funkcjonowania PFWN przedstawił Maksymilian Paško. V-ce prezes PFWN Olgierd Bojke zapoznał uczestników konwencji z planami działalności PFWN.

Drugi dzień konwencji poświęcono na zajęcia praktyczne. Las Bielański oraz tereny AWF w Warszawie stały się miejscem prezentacji interesujących pomysłów. Prof. Ewa Kozdroń przedstawiła rozgrzewkę z seniorami „śpiewający początek”. Dr Joanna Piotrowska zaprosiła do udziału w swojej prezentacji uczniów szkoły średniej, którzy w ciekawy sposób zaprezentowali śpiewającą rozgrzewkę w rytmie hip hopu. Słowa ułożone zostały w czasie wycieczki szkolnej z zaangażowaniem nauczycieli różnych przedmiotów. Po rozgrzewce uczniowie zaprezentowali kilkadziesiąt ćwiczeń siłowych. Z kolei, Tina Arrankoski zaprezentowała nauczanie 10 kroków. W kolejnej części zaprezentowano elementy sportowe nordic walkingu oraz zasady sędziowania. Konwencja okazała się wydarzeniem pozytywnie przyjętym przez uczestników. Przedstawione pomysły mogą stanowić inspirację dla wielu nauczycieli do realizacji ciekawych zajęć z wykorzystaniem kijów do nordic walkingu. W okresie wprowadzania nowej podstawy programowej tego typu pomysły mogą stać się zachętą dla uczniów do szerszego zaangażowania się w aktywność ruchową.

KRZYSZTOF PIECH

*Akademia Wychowania Fizycznego  
Józefa Piłsudskiego w Warszawie,  
Zamiejscowy Wydział Wychowania Fizycznego  
w Białej Podlaskiej*

Adres do korespondencji: Krzysztof Piech,  
Zamiejscowy Wydział Wychowania Fizycznego,  
ul. Akademicka 2, 21-500 Biała Podlaska, tel.: 083 3428748,  
fax: 083 3428800, e-mail: krzysztofpiech@wp.pl