

„Nordic Walking zdobywa Chiny” – Piotr Kowalski prowadzi szkolenie instruktorskie dla INWA, Pekin 2005.

Miliony ludzi maszerujących z kijkami po Europie nikogo już nie dziwią. Nordic Walking zaczyna już jednak zdobywać nowe kontynenty. Jednym z największych nowych członków INWA (International Nordic Walking Association) są Chiny, kraj z wielkimi tradycjami dotyczącymi kultury zdrowotnej i aktywności ruchowej społeczeństwa. Kraj, który stanowi ogromny rynek dla wielu nowych dyscyplin sportowych, także i tych związanych z Nordic Fitness Sports.

International Nordic Walking Association (INWA) to pierwsza na świecie organizacja, założona w 2000 roku w Finlandii, której celem jest propagowanie Nordic Walking i szkolenie kadry instruktorsko-trenerskiej na wysokim i profesjonalnym poziomie.

W chwili obecnej współpracuje z nią ponad 30 krajów (w tym od roku Polska), jako oficjalni członkowie 11 państw, a następnymi kandydaci są w trakcie procesu akcesyjnego.

Prezydent Międzynarodowego Stowarzyszenia Nordic Walking (INWA), zaprosił mnie do Chin w celu poprowadzenia kursu dla kandydatów na instruktorów Nordic Walking.

W ten sposób spotkał mnie zaszczyt poprowadzenia drugiego w tym roku (wcześniej - w czerwcu 2005 - w Estonii wyszkoliłem pierwszych 23 instruktorów w tym kraju) międzynarodowego szkolenia instruktorów.

W szkoleniu, zorganizowanym w Pekinie przez Chiński Instytut Sportu (CISS), INWA oraz lokalne przedstawicielstwo fińskiej firmy Exel, wzięło udział kolejnych 30 przedstawicieli z branży fitness i fizjoterapii. Był to drugi w historii Chin kurs instruktorów Nordic Walking.

Zajęcia teoretyczne odbywały się w nowoczesnej i świetnie wyposażonej sali wykładowej instytutu, a treningi na terenie jednego z licznych, bardzo zadbanej parków w samym mieście. Zwieńczeniem części praktycznej był sprawdzian umiejętności technicznych i spacer połączony z treningiem pokonywania stromych schodów w malowniczym, typowo chińskim parku usytuowanym w górskiej miejscowości nieopodal Pekinu.

Kurs rozpoczął się wykładem prezydenta INWA, Aki Karihtala, na temat aktualnej sytuacji związanej z rozwojem i popularyzacją Nordic Walking na świecie, rolą INWA w jego promowaniu oraz planami na przyszłość.



Następnie poprowadziłem krótki instruktaż dla VIP-ów i uczestników zajęć, dotyczący pierwszych kroków w opanowywaniu techniki Nordic Walking. Każdy miał okazję przypiąć się do kijków Exel Nordic Walker i poprobować marszu jeszcze w sali wykładowej, a wszystko kręciła lokalna telewizja. Zdumiała mnie ambicja, zaangażowanie i podekscytowanie wszystkich ćwiczących. Wiedziałem, że ci

ludzie chcą się nauczyć jak najwięcej, a sam ruch sprawia im ogromną przyjemność.



Kolejnym etapem były wykłady na temat teorii związanej z metodyką szkolenia Nordic Walking, konkretnymi umiejętnościami instruktorów, zasadami doboru sprzętu i prowadzenia zajęć z entuzjastami tej aktywności ruchowej na kilku poziomach zaawansowania. Po wykładach nastąpiła weryfikacja teorii w praktyce. W ogrodzonym (jak w wielu chińskich parkach) zielonym i bardzo zadbanym parku nasza obecność nie wzbudzała sensacji – tutaj wszyscy są przyzwyczajeni do widoku ludzi ćwiczących i używających różnych i przedziwnych przedmiotów podczas codziennego gimnastykowania się.

Kilkugodzinny trening obejmował naukę prowadzenia rozgrzewki, ćwiczeń rozciągających, uspokajających, techniki podstawowej i klasycznej Nordic Walking. Początkowo ćwiczyliśmy na miękkim podłożu, coś na kształt areny, ale potem musieliśmy przenieść się na duży brukowany plac, aby nie zakłócać swoją obecnością ćwiczeń jednego z obecnych w parku entuzjastów gimnastyki przypominającej ruchami Tai-Chi albo Kung-fu. Cały dowcip polegał na tym, że ćwiczący trzymał w rękach długi sznur, a dzięki odpowiednim ruchom i figurom, z jednego końca sznura do drugiego przesuwiał się przewleczony przez sznur, drewniany, kolorowy ptak. Sprawność fizyczna tego Chińczyka była zdumiewająca i poniekąd oddawała charakter tego bardzo usportowanego narodu, nie wspomnę tu o widocznych na każdym kroku tysiącach rowerzystów, mających do swojej dyspozycji nie tylko alejki, ale i własne ulice, oraz adeptów wszelkiego rodzaju ćwiczeń fizycznych.

Podczas ćwiczeń na placu przyszli instruktorzy opanowywali zasady nauczania techniki klasycznej i po kilku zabawach w parach i w grupie, ruszyliśmy na dłuższy spacer po chodnikach i twardych alejkach, wykorzystując gumowe nakładki przeznaczone do tego rodzaju powierzchni.



To był niejako relaks przed kolejnym treningiem nauki podchodzenia i schodzenia z górki (Nordic Hill, Walking), który był niezwykle wyczerpujący i pomocny w opanowaniu techniki odpychania się kijkami – to najważniejszy element techniczny odróżniający Nordic Walking od trekkingu. Pot łał się obficie, ale nikt nie narzekał na zmęczenie. Przeciwnie, im ciągle było mało i chcieli nauczyć się jeszcze więcej.



Na kolejne zajęcia wyjechaliśmy poza Pekin do malowniczego, położonego u podnóża gór parku. Tym razem rozgrzewkę przeprowadziłem przed wejściem do parku (za wstęp trzeba płacić) gdzie zgromadziło się wielu ludzi czekających w kolejce. Tu nastąpiło moje kolejne zaskoczenie. Podczas ćwiczeń tłum ludzi gromadził się wokół nas i ...zaczął po prostu ćwiczyć razem z nami, „na sucho” bez kijków, próbując wiernie naśladować każdy ruch.



Prawdziwego szoku doznałem jednak już podczas spaceru w samym parku. Szliśmy cały czas pod górę, mijając po drodze tysiące piechurów żwawo podążających przed siebie, trzymających butelki z wodą mineralną, śpiewających a nawet krzyczących (taki jest zwyczaj wśród Chińczyków, że w ten sposób dają upust swojej energii i oczyszczają płuca).

Takiej ilości spacerujących rodzin, ludzi w każdym wieku, nie spotkałbym nawet na Krupówkach lub na górskich szlakach u nas w Zakopanem, podczas szczytu sezonu letniego.

Jedynie, czego im brakowało to pary kijków do Nordic Walking (tempo i łatwość marszu pod górę z kijkami była zadziwiająca dla kandydatów na instruktorów). Oczywiście nikt nas nie wytykał palcami ani się nawet nie zatrzymywał.

Tylko raz ktoś się zainteresował nauką prawidłowego chodzenia – okazało się, że ów starszy już pan (dobrze po siedemdziesiątce) miał ze sobą kijki Exel, ale nie potrafił z nimi chodzić tak jak my. Zająłem się nim przez chwilę i po jakimś kwadransie instruktazu zaczął naśladować poprawną technikę i od razu wysforował się do przodu. Pożegnał nas wdzięcznym uśmiechem – „a więc jednak instruktor jest niezbędny” powiedzieli mi później moi podopieczni – „Oczywiście, sami się przekonaliście na własne oczy” – odparłem z nieukrywaną satysfakcją.



Najcięższy etap tego spaceru związany był z pokonywaniem bardzo wysokich i stromych schodów – najpierw krótki pokaz techniki, musiałem się trochę nagłowić jak najefektywniej je pokonać, a następnie marsz pod górę. Kilkaset stopni, duże zmęczenie, ale i radość, że i z kijkami można po schodach i to jest całkiem niezły trening siły i wytrzymałości.



Potem były ćwiczenia rozciągające i siłowe w parach, następnie zeszliśmy w dół do sklepiku ze zdrową żywnością w samym centrum parku, gdzie podczas regenerującej herbatki dowiedzieliśmy się, że tu będzie wypożyczalnia kijków Exel dla wszystkich entuzjastów Nordic Walking.





Ostatnią częścią naszej wyprawy był sprawdzian praktyczny na placu tuż przed wejściem do starożytnej świątyni. Pogoda była przepiękna - słońce towarzyszyło nam przez cały czas. Przyszli instruktorzy pokazywali swoją technikę, filmowaną na wideo. Wszyscy podeszli bardzo ambitnie do tego egzaminu i sprawili mi dużo satysfakcji pokazując jak wiele się nauczyli.

Autor:

Piotr Kowalski: INWA National Coach, INWA Master Trainer. Pekin 2005.

www.nordicwalk.pl