



Summer Travel Life, copyright M.Levanti



Autumn Travel Sprint, Copyright T.Arrankosky

**Anwi** La formazione universitaria garantirà la Professionalità degli Istruttori



## Il Nordic Walking con i Professionisti

Il Nordic Walking è una forma di attività fisica in cui, al cammino normale e naturale, è stato aggiunto l'utilizzo attivo di un paio di bastoncini specifici, appositamente evoluti. Comunque, le caratteristiche di un cammino naturale e biomeccanicamente corretto sono mantenute in tutti gli aspetti.

Questo significa che anche i movimenti delle braccia di una corretta tecnica del Nordic Walking rispettano l'ampiezza dei movimenti di un cammino naturale. In più, ci sono alcune caratteristiche simili allo sci di fondo (tecnica classica) come:

- inclinazione all'indietro del bastoncino durante la fase di spinta
- controllo del bastoncino attraverso la manopola e il lacciolo
- utilizzo attivo e dinamico dei bastoncini

Un utilizzo tecnicamente corretto dei bastoncini coinvolge attivamente la parte alta del corpo nel lavoro del cammino, nel lavoro di propulsione del corpo in avanti. Lo sforzo fisico è distribuito in un modo versatile, equilibrato ed appropriato sui vari gruppi muscolari di tutto il corpo. La corretta tecnica d'utilizzo dei bastoncini dà la possibilità di intensificare in modo significativo il cammino aumentando il lavoro muscolare della parte alta del corpo. In più, dà la possibilità di coinvolgere anche la muscolatura del resto del corpo.

Il Nordic Walking è un'attività fisica sicura, naturale, dinamica, efficiente e adatta a tutti, che allena tutto il corpo in un modo olistico, simmetrico ed equilibrato.

Forse è per questa versatilità e naturalezza, fatta di analisi e ricerca della più salutare e divertente "normalità", che oggi



Winter Travel Outdoor, copyright T.Kettunen

questo sport è in velocissima diffusione ed evoluzione. Come sempre accade, all'aumento delle prospettive segue quello delle aspettative. Partendo da un approccio escursionistico fruizionale, sempre di più sono coloro che scoprono il Nordic Walking nella sua più completa natura: il benessere psicofisico generale. Per consentire ai propri associati la formazione necessaria a cogliere le interessanti prospettive che arrivano dalle richieste di Nordic Walking applicato alla scienza della medicina, dello sport, della scuola, della formazione, del counseling formativo, del fitness e del benessere, l'Associazione Nordic Walking Italia (ANWI-INWA: [www.anwi.it](http://www.anwi.it)), da sempre contraddistinta per il ricercato rigore formativo dei suoi corsi di formazione, ha sviluppato con il Centro Interateneo per la Ricerca e la Formazione Avanzata (CIRDA: [www.Univirtual.it](http://www.Univirtual.it)), nuove metodiche formative, in linea con i più severi e moderni protocolli Universitari e per questo formalmente collocati allo stesso rango, con tanto di riconoscimento dei Crediti Formativi e inserimento nei piani di studio. Forte di questa nuova, moderna ed efficace com-



Spring Travel Enjoy, copyright T.Kettunen

petenza, l'istruttore di nordic walking ANWI-INWA, alla luce dell'Alta Formazione Universitaria ricevuta, potrà lavorare a diritto, con successo e rigore deontologico, negli ambiti citati. A livello nazionale ed internazionale molte associazioni propongono i corsi che formano istruttori nel modo classico, in pochi giorni, con modalità top-down. Ma poniamoci dalla parte del fruitore di un servizio che potrà non essere solo lo start up (Corso per Nordic Walker) e la fruizione guidata, ma anche un percorso di conoscenza approfondita del proprio corpo e del suo sorprendente funzionamento. I nuovi istruttori pertanto saranno selezionati tra candidati che dimostreranno di avere i prerequisiti d'ingresso necessari e sufficienti per affrontare i nuovi percorsi formativi e diventeranno istruttori seguendo una didattica moderna, interdisciplinare e condivisa, ove non ci sarà più una spesso sterile cascata di informazioni trasmesse direttamente ex cathedra, ma la modalità didattica sarà blended, si farà largo uso delle tecnologie informatiche, e soprattutto ampio spazio sarà dato alle attività outdoor. Elementi caratterizzanti dei nuovi percorsi formativi saranno le attività autonome dei discenti, sia tecnico-motorie

zione del nostro presidente C. Bellucci. Altro fatto nuovo sarà il coinvolgimento degli istruttori nel Long Life Learning, ovvero gli istruttori dovranno soddisfare i requisiti di aggiornamento annuale che potrà essere svolto in forma di autoaggiornamento o saranno gli istruttori stessi a proporre degli aggiornamenti secondo dei protocolli previsti da ANWI-INWA in linea con le moderne consuetudini internazionali della didattica. Gli istruttori saranno pertanto anche artefici (chi lo vuole) del percorso di formazione continua interno ad ANWI.

Molte delle più importanti innovazioni hanno caratterizzato e caratterizzeranno il cammino di ANWI. Innovazioni che investono non solo la formazione, ma anche la gestione generale, l'organizzazione territoriale, la promozione, le pubbliche relazioni, la formalità e l'immagine, la ricerca tecnica, scientifica e didattica. Tutto questo accredita l'ANWI a livello mondiale, dando ai propri selezionati Professionisti Associati, le migliori prospettive di lavoro presenti nel mercato, dando ai Clienti dei propri Associati la certezza di avere scelto il massimo.

Ed è proprio ai praticanti amatoriali (Nordic Walker) che di fatto l'ANWI-INWA pensa esigendo un elevato standard formativo dei suoi Istruttori Associati.

Coloro che praticano nella quotidianità, come nel corso delle vacanze, devono potere trovare una rete (vedi [www.italianordicwalking.it](http://www.italianordicwalking.it)) di Professionisti, con professionalità garantita e continuamente verificata. Devono potere trovare suggerimenti sul dove praticare, forniti con competenza.

Istruttori di Nordic Walking associati, formati e verificati dall'ANWI sono oggi presenti in quasi tutte le località italiane, dalla Sardegna al Trentino, dalla Liguria all'Umbria. Per questo potrete rivolgervi a loro anche per farvi suggerire dove andare per fare una vacanza NW. Organizzano corsi, escursioni, attività fitness (anche Gymstik NW) e di allenamento outdoor quotidiano. Ma soprattutto offrono un modo nuovo e molto appassionante per socializzare all'aria aperta, rimettendosi in forma. La strada è tracciata ...every step counts.

**L'ANWI-INWA PENSA PROPRIO AI PRATICANTI AMATORIALI (NORDIC WALKER), ESIGENDO UN ELEVATO STANDARD FORMATIVO DEI SUOI ISTRUTTORI ASSOCIATI.**

che didattico-comunicative. I futuri istruttori saranno messi alla prova, durante il corso, con la realizzazione di project work formativi e tesi disciplinare sviluppata con l'utilizzo delle tecnologie multimediali ad integrazione delle attività pratiche indoor-outdoor.

Questo è il risultato che corona quasi due anni di lavoro di ricerca didattica, grazie alla lungimiranza del chiar.mo prof. U. Margiotta presidente del Centro Interateneo Veneto per la Ricerca didattica e la Formazione Avanzata ed alla forte determina-

**ANWI - Associazione Nordic Walking Italia**  
sede legale via Accademia,  
Milano  
[www.anwi.it](http://www.anwi.it)  
[www.italianordicwalking.it](http://www.italianordicwalking.it)  
[anwi@anwi.it](mailto:anwi@anwi.it)

**INWA - International Nordic Walking federation**  
[www.inwa.com](http://www.inwa.com)