



NORDIC WALKING
POLAND.pl
GROUP

ONWF JUDGE MANUAL
POLISH VERSION

SĘDZIA NORDIC WALKING



ONWF
SINCE
1997

WORLD ORIGINAL NORDIC WALKING FEDERATION

Nordic Walking Judge

WWW.ONWF.ORG

WWW.NordicWalkingWorldCup.COM



Copyright World Original Nordic Walking Federation (ONWF)

Spis treści:

1. Zawody, rajd- podstawowe informacje o imprezach - czy sędziowie są potrzebni?
2. Różne rangi zawodów Nordic Walking i liczba przydzielonych sędziów
3. Technika marszu Nordic Walking- na jakie elementy zwracać uwagę? Czemu służą?
4. Najczęstsze błędy i ich waga
5. Rola sędziego podczas zawodów- sędzia, a instruktor
6. Postawa sędziego ONWF, NWPL, o czym warto pamiętać?
7. Standardy zgłaszania kar, ostrzeżeń według międzynarodowych wytycznych World Original Nordic Walking Federation i Nordic Walking Poland
8. Standardy kontaktu sędziów podczas zawodów między sobą i sędzią głównym
9. Współpraca sędziów
10. Zasady przyznawania kartek przez sędziów
11. Podstawowe skróty stosowane przez sędziów
12. Rola sędziego głównego podczas zawodów
13. Znakowanie i oznaczanie trasy zawodów, przygotowanie strefy startu/meta
14. Podsumowanie- kursy instruktora sędziego, jakie dokumenty można otrzymać w Polsce
15. Twoje przywileje i obowiązki- Sędzia ONWF

Wstęp.

World Original Nordic Walking Federation to międzynarodowa federacja założona w 2010 roku przez twórcę Nordic Walking Marko Kantanevę. Organizacja zrzesza krajowe federacje, kluby sportowe, trenerów, instruktorów i sędziów tej dyscypliny z całego świata.

Misją ONWF jest tworzenie i utrzymanie najwyższych standardów szkoleniowych kształcących Trenerów, Instruktorów i Sędziów Nordic Walking, wspomaganie podopiecznych w tworzeniu grup, zajęć i szkoleń prawidłowej techniki marszu oraz organizacji profesjonalnych zawodów Nordic Walking na poziomie krajowym i międzynarodowym.

Nordic Walking Poland to organizacja zrzeszająca najdynamiczniej rozwijające się kluby, najbardziej doświadczonych instruktorów, sędziów oraz sympatyków z całej Polski. Jako jedyna organizacja w Polsce działa pod patronatem ONWF i twórcy Nordic Walking- Marco Kantanevy.

Łączy nas wspólna pasja do dwóch kijów, niespożyta energia oraz chęć pokazania, że Nordic Walking to niekończąca się zdrowotno sportowa przygoda!

Jeżeli czujesz, że dydaktyka zdrowotna, aktywność ruchowa i możliwość spędzenia wolnego czasu niosąc radość innym jest Twoim powołaniem, z przyjemnością zapraszamy do naszych szeregów! :)

Zawody czy rajd- podstawowe informacje o imprezach na świecie- czy sędziowie są potrzebni?

Początki Nordic Walking to 1997 rok, kiedy to Marko Kantaneva opracował pierwszą na świecie pracę badawczą o marszu z kijami. Od tej pory NW o charakterze treningów, rehabilitacji dynamicznie rozwija się na świecie. Pomimo, że marsze z kijami mało na początku kojarzyły się z rywalizacją i sportem wyczynowym ich charakter rywalizacyjny i rajdowy bardzo dynamicznie się rozwinął i obecnie posiada bogatą historię. Na rynku możemy spotkać zarówno rajdy i zawody, imprezy autonomiczne i dołączane do biegów.

Rajdy oraz imprezy dołączone do biegów charakteryzują często rekreacyjnym przebiegiem. Pomimo pomiaru czasu zawodnicy puszczani są na trasę bez konkretnego porządku, a na trasie nie ma osób odpowiedzialnych za przestrzeganie zasad rywalizacji fair play i prawidłowej techniki marszu. W przypadku tego typu imprez traktujemy je jedynie w charakterze towarzyskim, spotykania się ze znajomymi, miłego spędzenia czasu i np. ze wspólnym ogniskiem na koniec rajdu. Warto zwrócić uwagę, że dodanie elementu rywalizacyjnego do imprezy bez obsługi sędziowskiej, może przynieść więcej problemów niż korzyści. Wystarczy jedna osoba, której uda się wygrać rywalizację poprzez nagminnie łamanie zasad Nordic Walking, typu podbieganie itp., a PR po imprezie może niezwykle ucierpieć. Dlatego też w przypadku braku profesjonalnej obsługi sędziowskiej na zawodach zachęcamy do wykorzystania formy rajdu.

Profesjonalne zawody dedykowane Nordic Walkerom, charakteryzują się przede wszystkim odpowiednim ustawieniem na starcie i oprawą sędziowską, bez której trudno o uczciwą rywalizację.

Cechy wyróżniające profesjonalne zawody Nordic Walking:

- opieka sędziów i instruktorów Nordic Walking na trasie oraz kontrola rywalizacji fair play- według regulaminu danych zawodów
- odpowiedni start zawodników, np. w odpowiednich tunelach, czy przygotowanych korytarzach (kijkarze to nie biegacze- stłoczenie i



puszczenie wszystkich na raz może skutkować ryzykiem poważnej kontuzji czy urazem wbicia lub potknięcia się o kij).

- trasa poprowadzona jest tak, aby iść w całości lub w większości po miękkiej nawierzchni (np. ścieżka leśna) starając się unikać lub minimalizować nawierzchnie utwardzone (np. asfalt).
- Specjalnie oznaczone numerki startowe dla osób nieletnich lub niepełnosprawnych
- Ewentualny podział na kategorie wiekowe.
- organizatorzy znają specyfikę Nordic Walking.

Różne rangi zawodów Nordic Walking i przypisywana liczba sędziów

Profesjonalne zawody Nordic Walking ze względu na rangę wydarzenia dzielą się na:

Zawody krajowe:

1. rajdy
2. zawody regionalne
3. puchar kraju
4. mistrzostwa kraju

Zawody międzynarodowe:

1. Puchar kontynentu
2. Mistrzostwa kontynentu
3. Puchar Świata
4. Mistrzostwa Świata

Technika marszu Nordic Walking- na jakie elementy zwracać uwagę? Cemu służą?

Często można spotkać się z pojęciem, że przy odpowiedniej prędkości nie da rady zachować techniki marszu Nordic Walking. Jednak czy ścigając się bez



podstawowych zasad, będą to ciągle zawody Nordic Walking? Profesjonalny chodziarz, przy odpowiedniej technice chodu sportowego, bez kijów i bez fazy lotnej jest w stanie rozpędzić się do 17km/h; profesjonalny biegacz przemierza dystans 5km tempem około 25km/h. Takie prędkości nie są możliwe przy Nordic Walking. Czy jest sens więc by Nordic Walker stawał do walki o wygraną z zawodowym chodziarzem czy biegaczem? Każda dyscyplina związana jest z konkretnymi regułami, zasadami i powinna się ich trzymać.

To prawda, że im większa prędkość tym trudniej utrzymać się w ryzach prawidłowej techniki marszu. Jednak tak jak każdy sport, im bardziej profesjonalnie coś wykonujemy tym na mniej błędów powinniśmy sobie pozwolić.

Nordic Walking jest to sport bardzo techniczny. Pomimo, że poziom umiejętności zawodników pozostawia wiele do życzenia, coraz więcej osób poprzez ciężkie treningi jest w stanie chodzić nie tylko szybko, ale przede wszystkim poprawnie technicznie. Nie jest to łatwe- wiele nawyków z siedzącego trybu życia, trenowanie pokrewnych dyscyplin jak bieganie, chód sportowy wypaczają naszą naturalną pracę ciała.

Marsze z kijami i wytyczne techniki związane są z naturalną fizjologiczną pracą ciała. Najważniejsze elementy to:

naprzemienna praca ramion do nóg

Jest to fizjologicznie naturalna praca dla organizmu. Zwróćmy uwagę, że na co dzień, gdy nie trzymamy nic w rękach, maszerując nie musimy o tym myśleć, by ręce pracowały naprzemiennie w stosunku do naszych nóg.

wahadłowa praca z całego barku

Gdy główny ruch odbywa się w stawie ramiennym, do pracy angażujemy przede wszystkim duże grupy mięśni pleców. Są one często zaniedbywane i osłabione, poprzez siedzący tryb życia i powstające przykurczone mięśnie klatki piersiowej. Ich istota dla naszej sylwetki, postawy czy stabilności w kręgosłupie są jednak znaczące.



Usztywnienie pracy barku i praca z łokcia powoduje, że wyłączamy je całkowicie, uruchamiając głównie mięsień trójgłowy ramienia.

W pracy ramienia i łokcia trzeba jednak znaleźć kompromis. Totalne usztywnienie łokcia i praca na całkowicie wyprostowanym stawie łokciowym jest niefizjologiczna i nienaturalna, dodatkowo powoduje wzmożone napięcie w obręczy barkowej i w tzw. mięśniach stresowych (m.in. naramienne)

przekroczenie dłonią linii biodra

Praca ramienia w płaszczyźnie tylko do biodra powoduje, że barki pracują cały czas w tak zwanej protrakcji, czyli wysunięciu do przodu. Jest to typowa pozycja siedzeniowa, od której dla naszego zdrowia i dobrego samopoczucia powinniśmy unikać. Taka sylwetka powoduje również szereg nieprawidłowości: niewydolność mięśni odpowiedzialnych za cofanie łopatki co skutkuje osłabieniem jej stabilności, przykurczenie mięśni klatki piersiowej, przygarbienie sylwetki. Zmiany w górnej części naszego ciała oddziałują na resztę ciała- protrakcja barków często pociąga za sobą również protrakcję odcinka szyjnego kręgosłupa, a związana z nią przygarbiona sylwetka- obciążenie odcinka lędźwiowego.

Gdy ręka mija linię bioder, barki cofają się (retrakcja) powodując napięcie mięśni ściągających łopatkę i wyprostowanie sylwetki.

pełna zamknięta dłoń z przodu

Dłoń powinna zamykać się i otwierać mijając linię naszych bioder. Jeżeli prowadzimy przed sobą otwartą dłoń zwiększa to ryzyko potknięcia się o kij, który odbity od nierówności terenu może wpaść nam między nogi. Zamknięta dłoń w fazie przenoszenia kija, gdy znajduje się on pomiędzy tylnią, a przednią stopą zwiększa znacznie kontrolę nad jego ruchem w płaszczyźnie czołowej.

Czasami można spotkać się z elementem ciągnięcia kija po ziemi- jest on związany ze zbyt późnym zamykaniem dłoni na kiju- zwiększa to ryzyko potknięcia się o niego i robi nieco hałasu. U wielu osób zamknięcie dłoni następuje dopiero w momencie wbicia kija. Z fizjologicznego i zdrowotnego



punktu widzenia- dużo lepiej by delikatnie pociągnąć kij po ziemi, niż pracować z całkowicie zamkniętą dłonią.

otwarta dłoń za biodrem

Praca z całkowicie zamkniętą dłonią uniemożliwia nam pracę kija za biodro. Starając się pracować ręką do tyłu czujemy próbę wyrwania się rękojeści z dłoni lub wyrwania kija z ziemi. Podtrzymywanie natomiast kija nawet jednym palcem za sobą skraca nam zakres ruchu za siebie. A im dalszy ruch tym intensywniejsza praca mięśni pleców oraz intensywniejszy element otwarcia klatki piersiowej. Dłoń mijając linię biodra powinna być całkowicie otwarta, a dłoń poprzez napór na rękawiczkę powinien dawać odepchnięcie.

Zamykanie i otwieranie dłoni przynosi sporo korzyści. Prócz tych wymienionych powyżej dodatkowo uruchamia do pracy mięśnie przedramienia, włącza tzw. pompę mięśniową- krew lepiej krąży w dystalnych częściach dłoni co zmniejsza ewentualne zastoje żyłne.

Element prawidłowego miejsca zamykania i otwierania dłoni (na linii bioder) zwykle ćwiczony jest dopiero na samym końcu i najtrudniej go opanować. Pamiętajmy jednak, że trening czyni mistrza!

odpowiednia płaszczyzna pracy ramionami

Praca ramion powinna odbywać się w płaszczyźnie najbliższej zbliżonej do strzałkowej (przód- tył). Niedopuszczalna jest praca gdy ramiona pracują bardzo wąsko z przodu i szerokim łukiem rozchodzą się z tyłu. Taka sytuacja zagraża bezpieczeństwu innych zawodników na trasie i jest mało efektywna jeżeli chodzi o dźwignię odepchnięcia- ramiona wypychają nas głównie na boki, a nie ku przodowi.

dłuższy, naturalny krok marszowy

W naturalnym chodzie krok rozpoczyna się od kontaktu pięty z podłożem. Jednak jeżeli poobserwujemy ludzi wokół siebie- jest to raczej naturalne. Bardzo rzadko zdarza się by ktoś stawiał stopę od palców, albo całą stopą. Oba błędy mogą wynikać z zaburzeń w biomechanice pracy stopy, stawu



kolanowego czy biodrowego. Jednak ich wyeliminowanie to nie praca na jedno zajęcie dla instruktora, ale często żmudna praca korekcyjna z rehabilitantem.

Co innego wiąże się ze stopą stawianą na płasko. Najczęstszym powodem wystąpienia takiej sytuacji na zawodach jest często ból w piszczelach, tzw. „shin splints”. Przyczyny dolegliwości są bardzo zróżnicowane- niewydolność mięśnia piszczelowego, punkty spustowe, dysbalans napięcia mięśni nóg czy po prostu anatomia budowy stopy. Tutaj w przypadku marszu pomaga po prostu trening (wzmocnienie mięśnia piszczelowego przedniego) lub rozpracowanie punktów spustowych. Jeżeli jednak najprostsze metody nie pomagają należy skonsultować się z fizjoterapeutą.

Długość kroku uzależniona jest od wielu czynników- tempa marszu, ale i długości kijów. Z fizjologii wynika, że wydłużenie kroku przyspiesza tempo naszego marszu. Jednak w pewnym momencie zbyt długie stawianie kroku spowalnia nas. Zbyt krótkie stawianie kroku natomiast powoduje często dużo mocniejszą pracę bioder (związaną z chodem sportowym). Warto więc zachować tutaj zdrowy rozsądek, zarówno w jedną jak i drugą stronę.

pochylenie tułowia

Pochylenie naszego tułowia jest wypadkową naszego tempa marszu. Zbyt duże pochylenie tułowia często powoduje znaczne obciążenie odcinka lędźwiowego lub "złamanie naszej sylwetki". Staranie się natomiast nadmiernie wyprostować przy szybkim tempie zwiększa naszą lordozę lędźwiową, co również jest efektem przeciążenia lędźwi.

Najczęstsze błędy

Przekształcenie i dynamiczny rozwój marszy z kijami w kierunku współzawodnictwa powoduje, że co roku można dostrzec różne próby nagięcia zasad współzawodnictwa. Co róż zdarza się, że niektórzy zawodnicy próbują wykorzystywać drobne odchylenia od prawidłowej, naturalnej techniki marszu by zyskać możliwość maszerowania szybszym tempem. Czasami widzimy, że coś jest nie tak, ale trudno jednoznacznie stwierdzić co. W trakcie Waszej praktyki, obserwacji, wzrostu doświadczenia coraz łatwiej dostrzeżecie wszystkie błędy.



Do najczęściej występujących błędów należą:

- faza lotna, trucht, przeskakiwanie
- elementy pracy dolną częścią ciała techniką chodu sportowego- nadmierna rotacja w stawach biodrowych
- marsz na ciągle ugiętych kolanach
- brak naprzemiennej pracy ramion do nóg
- praca z nadmierną pracą łokcia- przetaczanie łokcia (technika ciuchcia); tutaj należy zwrócić uwagę czy praca tzw. odwrotnej lokomotywy jest spowodowana najczęściej pracą stawów biodrowych techniką chodu sportowego
- praca z samego łokcia bądź z częściową pracą z łokcia (np. do biodra pracuje całe ramie, przed biodrem sam łokieć); nadmierna praca z łokcia bardzo często zdarza się na różnego rodzaju wzniesieniach
- nieprzekroczenie dłonią linii biodra za siebie, często związane z nieodpowiednimi kijami (trekkingowe lub z półrękawiczką) lub brakiem otwarcia dłoni
- praca z wbijanymi kijami daleko przed sobą (technika na sapera)
- praca ramienia, ale z ciągle ustawionym barkiem w protrakcji (wysuniętym do przodu)
- szeroka praca kijami za sobą (technika kosiarz)
- złamana sylwetka w biodrach (nie mylić z naturalnie pochyloną, która jest wypadową naszego tempa marszu)
- UWAGA! stopa stawiana na płasko (nie błąd, a problem)- często związana z niewydolnością mięśni piszczelowych. Zbyt słabe mięśnie przedniej części piszczeli nie mają siły podnieść palców od stóp, ich napięcie związane jest z olbrzymim bólem.

Rola sędziego podczas zawodów- sędzia, a instruktor

Coraz częściej spotykamy się z połączeniem profesjonalnych zawodów z rajdem Nordic Walking. Na wielu jednak imprezach nie ma możliwości oddzielenia dwóch zupełnie różnych startujących grup. Dla jednych impreza jest rekreacyjnym marszem, chwilą aby spędzić z rodziną dzień, przejść ciekawą trasę. Dla drugich start wiąże się z rywalizacją, często ze znanymi konkurentami, próbą sprawdzenia swojej formy czy pobicia swojego rekordu życiowego. Czy w takim wypadku wszystkich powinniśmy traktować równo?

Podstawowym zadaniem sędziego podczas profesjonalnej imprezy jest sędziowanie, czyli dbanie o poziom rywalizacji według regulaminu zawodów oraz zasad zachowania fair play. Najlepszym rozwiązaniem w tym wypadku byłoby rozdzielenie marszu rekreacyjnego (rajdu) od osób startujących "zawodowo". Wtedy jako sędziowie mamy jasny przekaz- osoby walczące o dobre miejsce należy potraktować jak profesjonalistów. To na nich osoby, które pierwszy raz spotkają się z tą aktywnością będą się wzorować.

Często w zawodach biorą udział również osoby idące tylko dla dobrej zabawy, nieświadome błędów popełnianych podczas marszu. Warto by w takiej sytuacji odezwała się w nas empatia, dusza instruktora i wskazała tym osobom możliwość korekty techniki, by mogły czerpać jeszcze więcej korzyści ze swoich kijkowych wypraw.

Ważną rolą sędziego jest dbanie o bezpieczeństwo na trasie zawodów. Tak naprawdę jest to priorytet. W sytuacjach zagrożenia dla uczestników- ostre zejścia, skręty, doły- powinniśmy z góry ostrzegać zawodników o utrudnieniach, podpowiadać jak najlepiej mogą sobie z nimi poradzić, bądź nawet pomagać uporać się z przeszkodą osobom, które mają z tym trudność. W ekstremalnych sytuacjach należy odpuścić nieco ocenę techniki marszu, stosując jedynie zasadę- nie oszukujemy, czyli nie wykorzystujemy utrudnień dla korzyści czasowych, np. podbiegając.



Osobnym tematem jest ocena techniki marszu na powierzchniach utwardzonych- beton, asfalt, kostka brukowa. Oczywiście najlepszym rozwiązaniem byłoby gdyby trasa nie zawierała takich elementów. Gdy jednak nie ma możliwości poprowadzenia inaczej trasy- sędzia powinien również podejść z wyrozumieniem to techniki marszu. Zawodnicy na utwardzonej powierzchni muszą przede wszystkim zachować względy bezpieczeństwa z naturalną jak przy prawidłowej technice marszu pracy ramion. W takim wypadku możliwe jest jedynie skrócenie zakresu ruchu i ewentualna praca do biodra. Zakazane jest unoszenie kijów i maszerowanie z uniesionymi grotami.

Podsumowując: bądź świadom, że powinieneś stać na straży współzawodnictwa fair play, ale i także pamiętaj, że edukacja to jeden z kluczowych elementów, który powinien towarzyszyć dopiero raczkującej dziedzinie zawodów jaką jest Nordic Walking.

Postawa sędziego ONWF i NWPL, o czym należy pamiętać

- ✓ Sędzia na trasie musi być aktywny i jego praca powinna być widoczna, nie tylko na tle pilnowania współzawodnictwa fair play, ale i także na tle szkolenia i zwiększania umiejętności i wiedzy zawodników.
- ✓ Kolejnym ważnym elementem jest bezpieczeństwo- zwróć uwagę czy podczas dojścia do swojego miejsca na trasie, jest ona dobrze oznaczona, czy nie ma żadnych elementów, które mogłyby zaszkodzić, spowodować ryzyko kontuzji uczestników, bądź jednoznacznie nie wskazują kierunku marszu.
- ✓ Zwracaj się zawsze z kulturą do zawodników, w krótki i zrozumiały sposób informuj o uwagach, zastrzeżeniach czy karach
- ✓ Zwracaj się do zawodników formalnie- pomimo, że często są to Twoi znajomi, nie możesz pozwolić sobie na komentarze typu "Mirek, ale słabo pracujesz tą ręką"
- ✓ Pamiętaj- nie wchodź w dyskusję z zawodnikami- w przypadku braku zgody z decyzją sędziowską zawsze można złożyć protest w namiocie sędziów

- ✓ Niezależnie jaki klub reprezentujesz bądź zawsze niezawistny- oceniając technikę marszu uczestników nie ma dla Ciebie znaczenia jakie barwy reprezentuje, a jedynie czy właściwą techniką maszeruje
- ✓ Warto by część sędziów na trasie wyposażona była w rowery. Mobilność pomaga w zwiększeniu obszaru opieki sędziowskiej.
- ✓ Pamiętaj by swoją postawą budować pozytywny wizerunek specjalisty w dziedzinie Nordic Walking.
- ✓ Po wystawieniu ostrzeżenia, żółtej, czerwonej kartki udokumentuj za co zostało one wystawione. Jeżeli nie zdążyłeś zapisać- kara jest nieważna. W celu szybszego zapisywania, korzystaj ze skrótów.
- ✓ Nie żuj gumy
- ✓ Nie trzymaj rąk w kieszeni.
- ✓ Nie rozmawiaj przez telefon bądź krótkofalówkę- nawet z innymi instruktorami (chyba, że jest to wyjątkowa sytuacja)
- ✓ Zwróć uwagę by Twój ton wypowiedzi, odpowiednie argumenty czy ubiór świadczyły o Twoich kompetencjach.
- ✓ Bądź uśmiechnięty w roli instruktora- wskazów błędy i gratuluj w przypadku poprawienia się uczestnika
- ✓ Pamiętaj, że jedną z najważniejszych roli sędziego jest przede wszystkim edukacja
- ✓ Pamiętaj- nie bądź katem, bądź uprzejmy!
- ✓ Zwracając uwagę osobom początkującym warto zawsze rozmawiać językiem korzyści- z czego wynikają błędnie wykonywane elementy techniki marszu i jakich korzyści zawodnik się pozbawia?

Standardy zgłaszania kar, ostrzeżeń

Niezależnie jaką funkcję pełnisz podczas zawodów czy rajdu zwróć uwagę na odpowiedni ton oraz zrozumiałość swojej wypowiedzi. Pamiętaj, że zawsze jesteś nie tylko sędzią, ale i również instruktorem. W przypadku wystąpienia większej ilości błędów u jednego uczestnika, zwróć uwagę na tym by skupić się na najistotniejszym problemie. Zmianę czy poprawę techniki trzeba stopniować- nikt nie jest w stanie w jednym momencie poprawić wszystkich elementów.

KOLEJNOŚĆ WAGI BŁĘDÓW
1. Elementy podlegające pod dyskwalifikację, jak podbieganie, niesportowe zachowanie itp
2. brak naprzemiennej pracy
3. błąd rotacji bioder
4. błąd niskiej pozycji
5. błąd łokcia
6. błąd zakresu ruchu
7. błąd odepchnięcia
8. błąd ustawienia barku (protrakcja)
9. błąd równoległej pracy
10. błąd otwartej dłoni
11. inne drobne błędy edukacyjne

Jako instruktor Twoim głównym zadaniem jest edukacja:

Przykładowe możliwości wypowiedzi:

"numer XXX proszę pracować mocniej za biodro, dużo efektywniej zaangażuje Pan do pracy mięśnie pleców"

lub jeżeli nie ma więcej osób

"proszę Pani proszę pracować mocniej za bioderko, ..."

(tłumaczymy przyjaźnie metodą zysków i ewentualnych strat, wizualizując odpowiednią pracę)

najczęstsze oraz przykładowe zwroty edukacyjne:

pracuj z całego barku nie łokcia, bo

- zaangażujesz do pracy mięśnie pleców
- włączysz do pracy mięśnie pleców
- będziesz w stanie generować większe odepchnięcie
- poprzez mocniejsze odepchnięcie wygenerujesz odciążenie stawów kończyn dolnych i kręgosłupa
- pracując z łokcia nie angażujesz do pracy mięśni pleców
- pracując z łokcia możesz go przeciążyć
- pamiętaj że mięśnie pleców generują większe odciążenie i pracę niż mięsień triceps
- przy usztywnionym barku wzmagasz napięcie mięśni karku (tzw. mięśni stresowych)

pracuj mocniej za bioderko, bo

- wyprostujesz sylwetkę
- pracujesz nad nawykiem wyprostowanej sylwetki
- efektywniej zaangażujesz do pracy mięśnie pleców
- zaangażujesz do pracy łopatki
- ściągniesz łopatki
- pracując tylko przed sobą garbisz się, przez co przeciążasz odcinek lędźwiowy

kręgosłupa

- pracując przed sobą utrwalasz pozycję siedzącą i przygarbioną

zamknij dłoń przed sobą, bo

- będzie kontrolował kijek by nie wpadł Ci między nogi
- kijek nie będzie się ciągnął po ziemi
- będziesz w stanie wygenerować większe odepchnięcie/ odciążenie stawów poprzez odepchnięcie się z kija z zamkniętą dłonią

otwórz dłoń za sobą, bo

- będziesz w stanie odepchnąć się również za sobą
- rozluźnisz mięśnie przedramienia
- gdy odepchniesz się za sobą odciążysz stawy
- gdy odepchniesz się za sobą zaangażujesz do pracy mięśnie pleców
- zamykając i otwierając dłoń pobudzasz krążenie w dłoniach

mocniej odepchnij się z kija, bo

- zwiększysz odciążenie stawów
- zwiększysz pracę mięśni pleców
- wygenerujesz szybsze tempo

wcześniej wbij kijek w ziemię, w momencie kontaktu pięty z podłożem, bo

- dłuższy kontakt kija z podłożem to dłuższy czas generowania odepchnięcia

proszę pomyśleć o kijach do Nordic Walking, idzie Pani z kijami do wspinaczki górskiej (**nie trekkingowe**- ta nazwa często niewiele mówi uczestnikom),
dzięki temu

- mocniej zaangażuje Pan/ Pani mocniej mięśnie pleców
- będziesz w stanie wygenerować większe odepchnięcie/ odciążenie stawów

Więcej odpowiedzi na temat języka korzyści i straty dostępna w
regulaminie sędziowania

Jako sędzia Twoim głównym zadaniem jest pilnowanie współzawodnictwa fair play oraz standardów techniki marszu Nordic Walking. Przekazując komunikat zawodnikowi zwróć uwagę, by w jasny sposób zwrócić uwagę:

kto (np. numererek xxx. Pani w czerwonym płaszczu), **co** (ostrzeżenie, żółta kartka, dyskwalifikacja, pochwała) i **za co** otrzymał karę/ nagrodę.

Przykładowe możliwości wypowiedzi:

"Numer XXX ostrzeżenie/ żółta kartka/ czerwona kartka błąd łokcia"

Ocena osób niepełnosprawnych/ niepełnoletnich- osoby takie są zwykle oznaczone innym kolorem numerka startowego. Osoby niepełnosprawne ze względu na różne dysfunkcje nie możemy oceniać zgodnie ze standardami oceny zawodników. Tutaj głównie zwracamy uwagę na rywalizację fair play. Podobnie sytuacja dotyczy osób niepełnoletnich, które zawody mają przede wszystkim nakłonić i zainteresować aktywnością. Ocena sędziowska powinna tutaj zachodzić z dużą dozą ostrożności i zwrócenia uwagi na rywalizację fair play.

Standardy kontaktu sędziów podczas zawodów między sobą i sędzią głównym

Sędziowie powinni mieć kontakt między sobą przez krótkofalówki (jeżeli organizator udostępnia) albo przez telefon. Jest to ważne nie tylko w aspekcie obserwacji niesportowych zachowań, ale i także ze względów bezpieczeństwa. Warto zwrócić uwagę jednak, by sędziowie nie prowadzili rozmów między sobą w trakcie gdy oceniają technikę zawodników. Niedopuszczalna jest rozmowa przez telefon na tematy niezwiązane z zawodami. Możliwość szybkiego kontaktu może się sprawdzić w przypadku niespodziewanego wypadku na trasie, by w razie potrzeby móc szybko skontaktować z organizatorem/ sanitariuszem. Często jednak służy powiadamianiu innych sędziego by zwrócić uwagę na osobę, która widział w oddali, że np. podbiega.

Kontakt sms: aby przyspieszyć zbieranie wyników, sędzia w momencie wolnym powinien wysłać zbiorczego sms z numerami zawodników ukaranymi ostrzeżeniem czy żółtą kartką (sms wysyłamy bez informacji za co). Po wysłaniu

wszystkich zastrzeżeń sędzia powinien wysłać sms o treści "KONIEC", by sędzia główny miał świadomość, że więcej informacji od nas nie otrzyma.

Standard sms: ostrzeżenie- „o”, żółta kartka- „z”, czerwona kartka- „cz”, punkt do zielonej- „p” (np. o-223,13,588,21,56, z- 65,28, cz-2, z-12,998 KONIEC)

Zasady przyznawania kartek przez sędziów

- edukacja to słowne podpowiedzenie jaki element i w jaki sposób warto byłoby poprawić, by chodzić efektywniej i z większą korzyścią dla naszego zdrowia. Komunikaty edukacyjne nie są odnotowywane w protokole sędziowskim i nie grożą za nie żadne kary
- ostrzeżenie może być przyznane przez sędziego w przypadku drobnych naruszeń w technice marszu (wielokrotne otrzymanie ostrzeżenia może skutkować otrzymaniem żółtej kartki. 5km- dwa ostrzeżenia, 10km- trzy ostrzeżenia, 21km- 4 ostrzeżenia). Informacja ta jest odnotowywana w protokole sędziowskim
- żółta kartka może być przyznana przez sędziego w przypadku rażących naruszeń w technice marszu NW, skutkującymi naruszeniem zasad współzawodnictwa lub mogących skutkować poważnymi przeciążeniami i problemami zdrowotnymi (wielokrotne otrzymanie żółtej kartki nie skutkuje otrzymaniem czerwonej kartki) Otrzymanie żółtej kartki wiąże się z nałożeniem na zawodnika kary czasowej (na dystansie 5km- 30 sekund, 10km- 1min, 21km- 2min)
- czerwona kartka przyznawana jest za niesportowe zachowanie w stosunku do innych uczestników oraz sędziów, np. celowe zagradzanie trasy innym uczestnikom w trakcie wyprzedzania, celowe podbieganie z ewidentną fazą lotną, skracanie dystansu, poruszanie się poza trasą, inne rażące błędy i braki w technice marszu nordic walking naruszające według sędziego bezpieczeństwo na trasie swoje i innych uczestników (np. wulgarne zachowanie, obrażanie zawodników lub sędziów). W przypadku ukrytych kamer na trasie zawodów, istnieje możliwość dyskwalifikacji

zawodnika, po przejrzeniu materiałów wideo, w ciągu 48h po zakończeniu zawodów (bardzo ważny jest tutaj również zapis w regulaminie zawodów)

- Punkt do zielonej kartki- przyznawana w przypadku wybitnie dobrej techniki marszu
- zielona kartka - sędzia nie może przyznać zielonej kartki. Zielona kartka jest składową otrzymanych od sędziów punktów do zielonej kartki. Suma określonej liczby przyznanych punktów wynosi na dystansie 5km- dwa punkty, 10km- trzy punkty, 21km- 4 punkty

Podstawowe skróty stosowane przez sędziów

Pamiętaj- nie zapisałeś za co dany uczestnik dostał ostrzeżenie, karę

- nie ma kary

Nazwa błędu	Komunikat jaki usłyszysz od sędziego	Skrót w protokole	Co grozi za błąd
Podbieganie, skracanie trasy, nie fair play zachowanie, niesportowe zachowanie (deptanie po kijach, uniemożliwianie wyprzedzenia, wyzywanie zawodnika, sędziów itp.)	dyskwalifikacja	DQ + informacja za co	Czerwona kartka- dyskwalifikacja
Brak naprzemiennej pracy	Błąd naprzemiennej pracy	-	Edukacja
Obniżenie środka ciężkości	Błąd niskiej pozycji (low posture mistake)	LP	Żółta kartka/ ostrzeżenie
Elementy rotacji bioder wynikające z techniki chodźarzy sportowych	Błąd rotacji bioder (hip rotation mistake)	HR	Żółta kartka/ ostrzeżenie
Praca z samego łokcia	Błąd łokcia (elbow mistake)	E	Żółta kartka/ ostrzeżenie
Praca z łokcia tylko przed sobą, a z barku za sobą		EF	
Przetoczenie kija		ET	
Praca ramienia tylko do biodra	Błąd zakresu ruchu (motion range mistake)	M	Żółta kartka/ ostrzeżenie

Praca ramienia zakończona przed biodrem, która często skutkuje pochyleniem sylwetki			
Praca ramionami wąsko z przodu i szeroko z tyłu Praca ramionami zwężając ruch z przodu i tyłu	Błąd równoległej pracy (parallel motion mistake)	PM	Żółta kartka/ ostrzeżenie
Brak odepchnięcia, markowanie wybicia *	Błąd odepchnięcia (push active mistake)	PA	Żółta kartka/ ostrzeżenie
Marsz z otwartymi dłońmi lub spóźnione zamknięcie dłoni	Błąd otwartych dłoni (open palm mistake)	O	Ostrzeżenie/ edukacja
Słuchawki w uszach	Zatrzymanie zawodnika i prośba o wyjęcie słuchawek	H	Żółta kartka
Niewidoczny numerek startowy	Zatrzymanie zawodnika i prośba o poprawienie	-	-
Bark ustawiony w protrakcji	Błąd barku	-	edukacja

*I tu pojawia się zasadnicze pytanie, kiedy ruch odpychający powinien się rozpocząć, a kiedy zakończyć. Odpowiedź to: ruch powinien zaczynać się od rozpoczęcia wykonywania kroku do jego końca. Faza kroku rozpoczyna się od kontaktu pięty z podłożem, w tym momencie kij powinien być uderzony (wbity). Często u wielu szybkich chodźarzy kij jest w tym momencie bardzo wysoko od ziemi i można go uderzyć dopiero w połowie fazy rozkroku (nie mylić z miejscem wbicia). Drugim błędnym elementem jest wybiecie kija z ziemi podczas fazy odepchnięcia, nazywa się to dwutaktem, kije są odrywane od ziemi podczas odepchnięcia i ponownie wbijane.

NOWY REGULAMIN SĘDZIOWANIA 2022

Rola sędziego głównego podczas zawodów

Do najważniejszych zadań sędziego głównego jest:

- przygotowanie oraz sprawdzenie oznaczenia trasy zawodów
- przeprowadzenie odprawy sędziowskiej
- odpowiednie rozmieszczenie sędziów na trasie (sędzia główny zawsze znajduje się w pobliżu linii start/meta!)
- odpowiednie rozmieszczenie na trasie kamer (jeżeli takie występują) oraz przejrzenie ich w ciągu dnia od imprezy
- koordynacja działań wszystkich sędziów
- odpowiednie wystartowanie zawodników w korytarzach ze strefy start/meta
- współpraca z pomiarem czasu, tak by jak najsprawniej wprowadzić ewentualne kary minutowe do końcowych wyników
- zebranie dokumentacji ostrzeżeń/ kar/ nagród od poszczególnych sędziów
- sędziowanie - tak naprawdę spośród wszystkich jego zadań jest to drugoplanowe zadanie
- analiza skarg zawodników i wniesionych protestów
- w zależności od obowiązków zleconych przez organizatora dla całego zespołu sędziów może to być: przygotowanie strefy startu/mety, posprzątanie trasy zawodów, przeprowadzenie pokazów prawidłowej techniki marszu

Znakowanie i oznaczenie trasy zawodów, przygotowanie strefy startu/ meta

Oznaczając trasę zawodów zwróć uwagę na:

1. Trasa posiada odpowiednie zezwolenia- np. Lasów Państwowych, Urzędów Miast itp
2. Bardzo ważne jest również odpowiednie podejście do ludzi - traktujemy ich z dużą dozą dystansu i po okruszkach prowadzimy do mety - oznakowanie powinno być przejrzyste i częste tak by przechodząc obok jednego wiszącego faworka w oddali widniał kolejny (pamiętaj, że w zawodach biorą udział również dzieci, osoby niepełnosprawne, niedowidzące)
3. Trasę znakujemy za pomocą faworków, taśm zaczepionych na tyczkach, drzewach itp. Dodatkowo możesz użyć barierek i tabliczek kilometrowych
4. Jeżeli wymagane jest chwilowe blokowanie dróg i skrzyżowań np. zamykamy drogę w lesie, gdzie jeżdżą czasem auta - taśmę umieszczamy ciągnąc po ziemi, albo wysoko. Przy drodze miejskiej bardzo ważne, by opiekę nad odcinkiem objęła straż miejsca lub policja.
5. Zaczepiaj taśmę, by wyglądała w miarę schludnie
6. Pamiętaj by schodząc z trasy zebrać po sobie taśmy i wszelkiego rodzaju oznakowania (często ten element jest rozpisany szczegółowo przez sędziego głównego)
7. W zależności od imprezy zaznajom się ze standardami oznaczania startu i mety- starty w mniejszych grupach lub liniach po 3,4 osoby
8. Starty zawodników: z wykorzystaniem taśmy do puszczania zawodników
9. Wykorzystywanie tabliczek z kategoriami (można je wbić w ziemię, albo podnosić przy wywoływaniu - tak jak na PP i ostatnio u nas)

Przygotowując strefę start/ meta zwróć uwagę na:

1. wyznaczenie słupkami korytarzy strefy startu zawodników- każdy zawodnik powinien mieć pole ok. 1m², maksymalna liczba startujących zawodników 15-20, oraz zamknięcie strefy taśmą w taki sposób by można było swobodnie wpuszczać do niej uczestników. Z coraz większym powodzeniem stosuje się starty liniowe po 3,4 osoby. Tutaj ważne jest zgranie dwóch osób by sprawnie wypuszczać osoby na trasę

2. za strefą startu wyznaczenie miejsca ustawiania się zawodników według kategorii wiekowych (w niektórych zawodach pierwszeństwo startu przed innymi zawodnikami ma konkretna liczba najlepszych osób w rankingu), z oznaczeniem kolejności startów odpowiednimi tabliczkami.

Podsumowanie- kursy instruktora, sędziego, jakie dokumenty można otrzymać w Polsce

Istnieje na rynku sporo firm oferujących kursy z różnych dziedzin sportu i aktywności ruchowych. Wszystkie kończą się otrzymaniem certyfikatu, niektóre zaświadczeniem MEN, inne jeszcze legitymacją, plastikową kartą, lub certyfikatem międzynarodowym w dziesięciu językach. O co właściwie w tym chodzi? Jak tu się połączyć?

Całe zamieszanie rozpoczęło się po deregulacji zawodów. To właśnie wtedy, jak grzyby po deszczu, zaczęły powstawać firmy szkoleniowe oferujące, np. Kurs Instruktora Narciarstwa - online. Niby papier jest w porządku, zwłaszcza że nie znajdziemy na nim żadnej informacji że to kurs online. Miałem już kilku Instruktorów chętnych do pracy z takimi dokumentami. Uwierzcie mi, jako pracodawca zorientowany w temacie(zakładam, że dotyczy to większości pracodawców) nawet nie rozpocząłem rozmowy. Jak powiedział jeden odesłany z kwitkiem „...dałem tyle za kurs, a mogłem sobie na wycieczkę pojechać”. Pewnie miał rację.

Ale o co chodzi z tą deregulacją?

Otóż, po zmianie ustawy, zawody takie jak instruktor sportu, instruktor rekreacji, a nawet trener, zostały uwolnione. Co to znaczy? To znaczy, że każdy może wykonywać ten zawód i każdy może robić szkolenia. Ministerstwo Sportu i Turystyki, wycofało się całkowicie z kursów. NIE MA JUŻ LEGITYMACJI MINISTERIALNYCH.

Po co w takim razie robić kursy?

Ponieważ według przepisów Bezpieczeństwa i Higieny Pracy, aby pracować na danym stanowisku, musimy posiadać przeszkolenie z danego zakresu.

A co o tym wszystkim mówi ustawa o sporcie?

W skrócie o każdym z omawianych zawodów, instruktor rekreacji, instruktor sportu, trener, jest to osoba posiadająca wiedzę umiejętności i doświadczenie.

W takim razie wystarczy najkrótsze i najtańsze szkolenie, aby podjąć pracę? Odpowiedź brzmi „Tak”, tylko kto Cię zatrudni. Pracodawcy bardzo mocno zwracają uwagę na to jaki masz dokument i co potrafisz, z naciskiem na to drugie. Możesz po takim „tanim” szkoleniu pracować na własną rękę, wtedy bardzo szybko zweryfikuje Cię rynek.

Wiemy już zatem, że szkolenia online nie są wiele warte, bo nie mają wartości na rynku pracy. To tak, jakbyś się uczył prowadzić samochód z książki. Gwarantuję Ci, że nawet przeczytanie 100 książek na temat prowadzenia samochodu nie da Ci umiejętności. Spróbuj po tym, kogoś przekonać żeby dał Ci poprowadzić własny samochód.

No dobra, ale jak rozróżnić który dokument jest dobry i w czym lepszy od innych?

Certyfikat – może go wydawać każda firma, każda Placówka, każdy człowiek prowadzący działalność gospodarczą. Niektóre z nich są bardzo dobre, bo stoją za nimi poważne i cenione instytucje szkoleniowe. A ich uzyskanie wcale nie jest takie łatwe. Niestety w przypadku certyfikatu łatwo się naciąć na kompletnie bezwartościowy dokument, np. kurs Instruktorski, prowadzony przez osobę, która z wykształcenia i zawodu jest urzędnikiem(swoją drogą piszę to z doświadczenia).

Zaświadczenie MEN – To dokument wydawany, przez Placówkę lub Szkołę, która widnieje w Rejestrze Szkół i Placówek. Reguluje je „Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 11 stycznia 2012r.” Tu wymogi co do kursów są ściśle określone. Placówka do każdego kursu musi posiadać odpowiednio przygotowany program, całą dokumentację oraz co najważniejsze, wykwalifikowaną kadrę, z uzasadnieniem wykształcenia i kwalifikacji do prowadzenia danego kursu. Zaświadczenie MEN, jest obecnie najbezpieczniejszą opcją, oraz pewnym dokumentem dla pracodawcy. UWAGA

niestety wiele firm wydaje zaświadczenia na wzór MEN, zamiast wg MEN. To znaczy że wydają zaświadczenie wzorowane na zaświadczeniu MEN - czyli kolejny chwyt.

Certyfikat w pięciu językach – okaże się że nic nie wart, ale dopiero za granicą. Polski dokument za granicą jest ważny tylko z tłumaczeniem przysięgłym, o ile prawo danego kraju, dopuszcza jego ważność. A więc kolejny, tani chwyt.

Legitymacja Instruktorska – dawniej wydawane przez Ministerstwo Sportu i Turystyki, obecnie firmy wydają legitymację na ich wzór. Taki gadżet, nie dający nic więcej ponad Certyfikat.

Plastikowa legitymacja – po prostu kolejny gadżet, następny chwyt.

A co w sytuacji gdzie mam do wyboru dwa takie same kursy, zakończone otrzymaniem zaświadczenia MEN, w różnych cenach?

Oczywiste wydawałoby się, że biorę tańszy... ale czy to na pewno dobry wybór? Otóż najpierw musimy sobie odpowiedzieć na pytanie czego oczekujemy od kurs. Dla mnie to przede wszystkim nabycie nowych umiejętności. Największą wartością kursu jest kadra go prowadząca. Teraz druga strona medalu. Dobra, doświadczona i odpowiednio wykwalifikowana kadra, po prostu zarabia więcej, a co za tym idzie kurs jest droższy. Chcąc szkolić się u najlepszych, musimy liczyć się z wyższym kosztem kursu. Sam spotykałem się z kursami których ceny osiągały 5000 zł, przy średniej cenie rynkowej 1000 zł. To kursy u osób wybitnych i uwierzcie mi warte każdej złotówki. Szkoląc się u najlepszych, dostaję większą wartość rynkową moich uprawnień, co zwiększa szansę na zatrudnienie.

Pamiętaj że, poza wszelkimi uprawnieniami, zaświadczeniami, liczą się nasze umiejętności. Niezależnie od tego jaki mam dokumenty, pracodawca czy rynek szybko to zweryfikuje.

Podsumowując, niezależnie od zapotrzebowania, zawsze warto dołożyć parę złotych aby dostać się na kurs lepszej jakości. Pamiętajcie, liczą się umiejętności które nabędziecie, a żeby uczyć się od najlepszych musimy zainwestować więcej. Niestety w Polsce podstawowym kryterium wyboru najczęściej (choć

to powoli się zmienia) jest cena. Szkoda tylko, że później nasze dokumenty okazują się być niewiele warte.

Zasada jest prosta. Jesteś wart tyle ile warte są Twoje umiejętności. Dlatego odpowiadając na pytanie które zadałem na początku, radzę Ci nie oszczędzać na kursach, inwestycja w umiejętności jest Twoją najcenniejszą inwestycją w życiu. Nikt Ci już tego nie zabierze.

Twoje przywileje i obowiązki- Sędzia World Original Nordic Walking Federation

Pamiętaj, że zakres Twoich kompetencji zależy od doświadczenia. Oglądaj, nagrywaj, analizuj by coraz spokojniej zwracać uwagę i w łatwy sposób potrafić poprawić innych. Twoim obowiązkiem jest reprezentowanie zdobytych uprawnień na najwyższym poziomie. Samorozwój i doskonalenie to najważniejszy element, aby zawsze być na bieżąco z daną dyscypliną i jej kierunkiem rozwoju. Jako sędzia ONWF masz szereg przywilejów:

- zawsze możesz skorzystać z pomocy szkoleniowców
- przy dłuższej przerwie masz prawo bezpłatnie powtórzyć szkolenie
- masz możliwość uczestniczyć w innych kursach, szkoleniach, konwencjach w atrakcyjnej cenie
- masz możliwość zakupu sprzętów, akcesoriów w specjalnej, niższej cenie

Polecane kluby/ organizacje/ stowarzyszenia/ instruktorzy zrzeszonych pod
Nordic Walking Poland:

www.ZnajdzInstruktora.pl

Do zobaczenia na nordikowych trasach!

www.ONWF.org

www..NordicWalkingWorldCup.com

www.NordicWalkingPoland.pl