

Grudniowy debiut Nordic Walking w ciepłym i słonecznym Izraelu.

Ten kończący się rok obfitował już w tak wiele wydarzeń oraz osobistych dokonań w promowaniu Nordic Walking w kraju i za granicą, że wydawało mi się, iż już nic więcej nie może się wydarzyć i mnie zaskoczyć.

Przecież grudzień to początek zimy, pory roku mało przyjaznej amatorom Nordyckich Spacerów z Kijkami, bardziej sprzyjającej podsumowaniom i snuciem planów na Nowy Rok.

A jednak zupełnie niespodziewanie, z inicjatywy fińskiej firmy Exel oraz INWA, otrzymałem propozycję poprowadzenia kolejnego, w tym roku, zagranicznego kursu instruktorskiego.

Tym razem miałem za zadanie wprowadzić Nordic Walking do kraju, który ze względu na swoje położenie geograficzne, nie jest ani „zimowym”, ani o tradycjach „kijkowych”, związanych z uprawianiem narciarstwa.

Na zaproszenie największego dystrybutora sprzętu sportowego fitness zostałem zaproszony do Izraela, aby wyszkolić pierwszych 7 instruktorów Nordic Walking i zarazić ich moim entuzjazmem i doświadczeniem, otwierają historię Nordic Walking w tym jakże intrygującym i ciekawym kraju.

Tak więc wyruszyłem na ciekawą weekendową wyprawę w nieznaną, pełen obaw, ale i nadziei oraz radości, że zaznam trochę lata tej zimy oraz poznam ciekawych ludzi, którzy, jak sądziłem, staną się entuzjastami zupełnie nieznanego im sportu. Zastanawiałem się czy uda mi się zaszczepić w nich miłość do kijków i czy zainteresują ich promowaniem tej wspaniałej aktywności ruchowej wśród ludzi, którzy być może, nie są przyzwyczajeni do intensywnych i długich spacerów, nie wspominając nawet o stosowaniu kijków.

Moje wątpliwości zostały natychmiast rozwiane w chwili, gdy otworzyłem okno mojego pokoju hotelowego, z widokiem na Morze Śródziemne, i o godzinie 6 rano, w porze, w której dopiero świtało, ujrzałem całkiem spore grupki osób maszerujących wzdłuż plaży w sposób bardzo aktywny, przypominający mi fitness walking.

Zdziwiłem się nie tylko wczesną godziną tych aktywności, ilością chodzących, oraz tempem ich marszu lub joggingu, ale tym, że to pierwszy obrazek, jaki zobaczyłem w miejscu, do którego przybyłem – wiedziałem, że to dobry znak, który sugerował mi tylko jedną logiczną konkluzję, pomyślałem *sobie*, „*Piotr, jesteś we właściwym miejscu, ludzie w tym kraju nie tylko uwielbiają ruch na świeżym powietrzu, ale oni uprawiają marsz dla zdrowia, czyli fitness walking. Przecież naturalną konsekwencją tych nawyków zdrowotnych może być tylko jedna forma aktywności fizycznej... Tak, masz rację to Nordic Walking! Oni muszą polubić te Kijki!*”

O słuszności tych spostrzeżeń miałem się przekonać już wkrótce. . .

Pierwszego dnia pobytu poznałem moich kursantów i od razu ich polubiłem za ich otwartość, serdeczność, ale przede wszystkim profesjonalizm. Tak to byli najlepsi z najlepszych instruktorów fitness w Izraelu, wybitni fachowcy w swoich dziedzinach, pracujący w wielkich centach fitness, szkolący armię izraelską lub promujący sprzęt i system fitness & wellness. Jeden z nich, to sam szef firmy, nie tylko znany biznesmen, ale i wybitny kolarz i trener, jeden z tych, którzy tworzyli historię kolarstwa w Izraelu.

Jednym słowem, trafiłem na właściwych kandydatów na instruktorów Nordic Walking. Wiedziałem, że przede mną wielkie wyzwanie, któremu muszę sprostać. A łatwo nie będzie, zwłaszcza, że pogoda była upalna, 25 stopni ciepła i prawie bezchmurne niebo, a jedynym miejscem naszych treningów będzie plaża nad brzegiem Morza Śródziemnego, pełna plażowiczów.

Pierwszy trening był dla mnie najważniejszy. Wiedziałem, że od niego zależy powodzenie całego kursu. Po spokojnej rozgrzewce, przyśli instruktorzy w sposób niezwykle łagodny przeszli od intensywnych ćwiczeń ogólnorozwojowych z kijkami do pierwszych elementów technicznych.

Wiedzieli, że będą mieli okazję przejść się z kijkami po raz pierwszy w życiu, po plaży na oczach setek ludzi. Zastanawiałem się jak zareagują, co sobie o nich pomyślą inni obserwatorzy? Czy poczują ten „Nordic Drive” i zachęca się do dalszych, bardziej intensywnych ćwiczeń? Ich natychmiastowa reakcja po przejściu kilkuset metrów, zdumiała mnie.

Ci wspaniali fachowcy, ludzie fitnessu, odkrywali na moich oczach coś czego nigdy wcześniej nie zaznali . . . Coś co nie pozwalało im przestać iść do przodu, coraz pewniej i szybciej, z całkiem poprawną techniką . . .

Musiałem ich stanowczo powstrzymać od dalszego spaceru, nie było już czasu, a poza tym wiedziałem, co czeka ich następnego dnia - trening sportowy.

Jednak jeszcze przed końcem zajęć pozwolili sobie, na żywo, podzielić się ze mną swoimi odczuciami. O to niektóre z nich:

„Nareszcie nie czuję moich obolałych kolan i kostek, teraz mogę długo chodzić. . .”

„Słuchaj, to niesamowite, nogi mnie same niosą . . .”

„ Czuję ręce i grzbiet, nogi jakby lżejsze, same idą . . .”

„ Gubię rytm, nie mogę skoordynować pracy ramion, to nie takie łatwe, strasznie dużo tych szczegółów do kontrolowania podczas marszu, ale to inny marsz . . .”

„ Rewelacja, ja mogłabym tak iść bez końca . . .”

„ Te kijki są chyba dla mnie za krótkie, nic nie działają na mnie . . .” – tak zareagował najsprawniejszy z nich, człowiek biegający ekstremalnie, uprawiający wszystkie formy wysiłku fizycznego, o tętnie spoczynkowym 41/min. Sądziłem, że dobrałem mu odpowiedni sprzęt, a jednak następnego dnia postanowiłem dać mu kijki dłuższe o 5 cm, aby zwiększyć intensywność jego treningu.

Odпочyiwający na plaży turyści przyglądali się nam z zaciekawieniem, i byli nieco zdziwieni widokiem „narciarskich kijków” używanych przez ludzi poruszających się wzdłuż plaży po „żółtym śniegu”. Było to jednak bardzo uważne przypatrywanie się, a obserwatorzy wyciągali słuszne wnioski. Wielu z nich przypominało się nam następnego dnia, zadziwiając nas trafnymi uwagami i ciekawymi spostrzeżeniami. Po długim treningu praktycznym, przyszła pora lunchu, podczas którego poznawaliśmy się nawzajem, opowiadając o swoich zainteresowaniach i dokonaniach.

Potem była część teoretyczna kursu, podczas której kursanci zapoznali się z historią Nordic Walking, INWA, EXEL oraz teorią dotyczącą anatomii, biomechaniki i techniki Nordic Walking na różnych poziomach zaawansowania.

Wieczorna kolacja z moim gospodarzem, jego pierwsze reakcje na Nordic Walking, opinie o instruktorach, uczestnikach kursu, utwierdziły mnie w przekonaniu, że trafiłem na podatny grunt, na którym „wyrosną” tysiące entuzjastów spacerów z kijkami – zagwarantuje to entuzjazm i profesjonalizm tych moich kursantów.

Następny dzień szkoleniowy zaczął się od najdłuższej i najbardziej intensywnej sesji treningowej, związanej z nauczaniem techniki klasycznej w połączeniu z treningiem techniki górskiej.

Było gorąco i naprawdę intensywnie; cały czas marsz pod górę i trucht w dół, dla rozluźnienia napiętych mięśni – tak właśnie opanowywali 10 kroków w nauczaniu Nordic Walking, poczuli jakie mięśnie są zaangażowane najbardziej i jak ważna jest praca ramion i mięśni kończyn dolnych podczas odpychania się od podłoża.

Trening był intensywny, a jedyną, nieplanowaną przerwę zafundowała nam para . . . Polaków, a właściwie Izraelczyków polskiego pochodzenia, która zatrzymała nas w trakcie ćwiczeń, maszerując dostojnym krokiem z . . . kijkami!

Ich zdumienie było niesamowite, gdy przedstawiono mnie jako polskiego trenera Nordic Walking. Wzruszające rozmowy o Polsce, przeplatały się z fachowym komentarzem moich kursantów, którzy „uświadamiali” adeptów chodzenia z kijkami, że mają niewłaściwy sprzęt, że te teleskopowe, aluminiowe i masywne kijki to zwykły sprzęt do trekkingu, który ma niewiele wspólnego z techniką Nordic Walking.

To była dla mnie wspaniała „sytuacja szkoleniowa”, a oni zdali ten teoretyczno-praktyczny (pokazywali moim rodakom, jak należy prawidłowo chodzić) sprawdzian celująco. Po wymianie adresów i w nadziei na odbycie fachowego kursu pod okiem przyszłych instruktorów, nasi nieoczekiwani „goście” ruszyli dalej, starając się już iść w miarę poprawnie. Pochwaliłem wszystkich za ten pierwszy, udany Nordic marketing.

Potem, zarządziłem długi i intensywny marsz przeplatany truchtem, biegiem i skokami, oczywiście z kijkami, co oznaczało sportowy Nordic Walking i wysoką intensywność.

Zatem znowu wróciliśmy na plażę, gdzie po utrwaleniu techniki klasycznej, ruszyliśmy na długi i intensywny spacer. Co pięć minut następowała zmiana sposobu poruszania się, a gdy doszło do truchtu i biegu, mój „atleta” zaopatrzony w dłuższe kijki, nareszcie krzyknął z zadowoleniem, „Teraz czuję co to jest Nordic Walking i jak działają te fantastyczne kijki!”

Trening był oczywiście przeplatany „aktywnymi” przerwami, podczas których wzmacnialiśmy i rozciągaliśmy mięśnie, wykorzystując kijki jako przyrządy gimnastyczne. Dla uspokojenia i rozluźnienia przed powrotnym marszem, przeprowadziłem z nimi kilkanaście ćwiczeń w parach oraz kilka zabaw i gier.

Atmosfera była znakomita, mimo narastającego zmęczenia.

Potem wyruszyliśmy w powrotną drogę, podczas której wprowadziłem różnorodne formy wieloskoków z kijkami.

Tym razem plażowicze zaczęli już nam trochę „przeszkadzać w treningu”, zatrzymując nas co chwilę, i pytając co tak naprawdę uprawiamy i dlaczego tak szybko i skutecznie przemierzamy się do przodu.

Wielu z nich przyznało się, że oglądając nas poprzedniego dnia nie bardzo wiedziało, co się działo z nami i dlaczego „zakłóciliśmy ich błogie plażowanie” wtargnięciem z jakimiś dziwnymi kijkami. Dopiero teraz stwierdzili naocznie jak niezwykle atrakcyjnie i efektywnie można się przemieszczać do przodu za pomocą dwóch „dodatkowych nóg”. Podśluchiwałem jak moi instruktorzy odpowiadali na różne pytania, jak dumni byli z tego, że to właśnie oni są pionierami czegoś, co znalazło już uznanie w oczach tych, którzy mogli ich jako pierwsi w Izraelu zobaczyć w akcji.

Ludzie zaczęli się pytać o sprzęt, i możliwość jego szybkiego zakupu. *„Byliśmy tak podekscytowani tym pozytywnym odbiorem, że jeden przez drugiego, próbowaliśmy udzielać najlepszych rad. . .”* – powiedzieli mi później wszyscy instruktorzy podczas podsumowania naszego kursu.

Tak to był pierwszy sukces i to taki praktyczny, marketingowy i namacalny. Byliśmy tak szczęśliwi, że zrobiliśmy jeszcze pokaz atrakcyjnych skoków dla grupki plażowiczów.

Po południu był ostatni wykład dotyczący metodyki nauczania Nordic Walking na różnych poziomach, organizowania pierwszych kursów i pokazów dla ludności oraz działań marketingowo-dystrybucyjnych. Na koniec, zafascynowany całym kursem, szef firmy podsumował to wszystko, co się wydarzyło, zachęcając wszystkich uczestników do podzielenia się na gorąco wrażeniami, także w kontekście celowości wprowadzenia Nordic Walking w Izraelu. Wszystkie opinie były bardzo pozytywne i obiecujące.

Kurs zakończyłem swoją własną oceną poszczególnych kandydatów, podziękowaniem za wspaniałe przeżycia i nowe doświadczenia, oraz zadałem im „pracę domową” do wykonania, której celem ma być perfekcyjne przygotowanie się do pierwszego kontaktu ze swoimi przyszłymi klientami.

Potem nastąpiło uroczyste wręczenie certyfikatów i długie pożegnanie. Spotkało mnie podczas niego wiele ciepłych i sympatycznych słów, motywujących mnie jeszcze bardziej do dalszej pracy. Poczulem ogromną satysfakcję i ulgę, że udało mi się zaszcześcić Nordic Walking w gronie takich profesjonalistów.

Następnego dnia poznawałem różne aspekty funkcjonowania profesjonalnej firmy dystrybuującej sprzęt fitness, zapoznałem się z oprogramowaniem komputerowym sterującym pracą dużych centrów fitness oraz zwiedziłem jeden z największych klubów fitness w Izraelu, należący do sieci *Holmes Place*.

Ostatnim akordem mojego krótkiego pobytu w Izraelu było spotkanie z szefem firmy, która mnie zaprosiła, gorące podziękowania za wszystko, co zrobiłem oraz list gratulacyjny złożony na moje ręce w imieniu uczestników szkolenia.

Zostałem także zaproszony do ponownego odwiedzenia Izraela i sprawdzenia jak moi instruktorzy popularyzują Nordic Walking. Zaproszenie przyjąłem.

Dwa dni później, już w Polsce, dostałem z Izraela następujący sms:

„. . . *Piotr, brakuje nam Ciebie, mamy nadzieję, że szybko do nas wrócisz!!!
Pozdrawiamy . . .*”

To było dla mnie najlepsze posumowanie tego pięknego i słonecznego, grudniowego Nordic weekendu w Izraelu.

Piotr Kowalski
INWA Coach for Poland