

7.1.2019

## **Vyhlasenie Medzinárodnej rady nordic walking (International Council of Nordic Walking, v skratke ICNW).**

### **Chôdza s palicami, nordic walking (severská chôdza), Moderný nordic walking: definícia, stručná história a vývoj.**

#### **1. Chôdza s palicami: všeobecná definícia**

Za chôdzu s palicami môže byť považovaná každá forma pohybu, ktorá používa na podporu chôdze jednu alebo dve palice. Používanie palíc, ako pomoci pri chôdzi, poznáme odpradáva. Zjavne boli palice používané na rôzne účely už v prehistorickej dobe, ako pomôcky na presun v náročnom teréne, či pri zraneniach alebo chorobách. V niektorých prípadoch slúžili palice aj na viacero účelov naraz. Napríklad pre pastierov ako pomôcky pri chôdzi, na zahnanie stáda, či na ochranu pred divými zvermi.

#### **2. Nordic walking alebo “suomalainen sauvakävely” (v preklade fínska chôdza s palicami): charakteristika a stručná história**

##### **2.1. Korene nordic walkingu, “suomalainen sauvakävely”**

Korene nordic walkingu siahajú k letnej príprave fínskych bežeckých lyžiarov, ktorí využívali bežkárske palice na chôdzu, beh a skoky, najmä do kopca. Pretekári bežeckého lyžovania tieto metódy používali od 50. rokov 20. storočia, nešportovci dokonca ešte skôr, od 30. rokov 20. storočia.

Nie je presne známe, kedy sa termín “sauvakävely” (chôdza s palicami) oficiálne objavil vo fínskom jazyku. Slovo "sauva" sa v tomto kontexte vzťahuje na lyžiarske palice a pojem "sauvakävely" sa používa v bežkárskejších kruhoch od minimálne 70. rokov minulého storočia. Mauri Repo, hlavný tréner lyžovania fínskej športovej federácie (TUL), opísal "sauvakävely" v príručke pre inštruktorov s pôvodným názvom "Seuravalmentajan Perustiedot, Hiihdon lajiosa" (Základné informácie pre klubových trénerov lyžovania) v kapitole s názvom “Hlavné cvičenia pre lyžiarov” takto: “Chôdza do strmého kopca, napodobňovanie lyžovania v čo najväčšej možnej miere, využívanie palíc na pomoc tak, ako pri lyžovaní”. (Repo 1979, str. 20). Súčasťou príručky boli aj inštrukcie používania “sauvakävely”, “sauvajuoksu” (beh s palicami) ako doplnkových tréningových metód pre lyžiarov.”

*(Cieľom tohto dokumentu (časti histórie) nie je stanoviť, kedy, s akými pojmami a v akom rozsahu boli "sauvakävely" a cvičenia s palicami používané v tréningu bežeckého lyžovania. Cieľom je preskúmanie výrazu "suomalainen sauvakävely" a jeho vývoja vo vlastnú, nezávislú disciplínu.)*

##### **2.2. Zrod nordic walkingu, “suomalainen sauvakävely”**

Za zrod konceptu nordic walking, “suomalainen sauvakävely” – alebo len “sau-vakävely” možno považovať obdobie, kedy sa palice začali kombinovať s

klasickou chôdzou medzi širokou verejnosťou, nie len v skupine športovcov a trénerov lyžovania.

Na základe dostupných informácií bola Fínka Leena Jääskeläinenová, učiteľka telesnej výchovy, prvou, ktorá začala verejne vyučovať "sauvakävely" mimo lyžiarskych kruhov a to na hodinách telesnej výchovy v škole Viherlaakso v Espoo v roku 1966.

Počas svojho pôsobenia na Fakulte športu a zdravotníckych vied na Univerzite v Jyväskylä od roku 1968 do roku 1971 používala Leena palice na rozcvičku, zahriatie svalov a tiež pri cvičeniach. Využívanie "sauvakävely" rozširovala tiež počas jej pôsobenia ako superintendentky telesnej výchovy dievčat na Ministerstve školstva a kultúry od roku 1973 do roku 1991: cvičenia s palicami prezentovala na mnohých tréningoch učiteľov, ktoré organizovala a propagovala ich tu pod heslom "nové idey vo výučbe telesnej výchovy" (Jääskeläinen 2010).

Dňa 13. decembra 1987 odvysielal televízny kanál Yle TV1 rozhovor s Leenou Jääskeläinen o rozvoji a propagovaní "sauvakävely" vo fínskych školách. Súčasťou vysielania boli aj videoklipy, v ktorých skupina dievčat praktizuje "sauvakävely" pod vedením Leeny Jääskeläinen, Yle TV1, 1987.

Za prvé verejné prezentácie nordic walkingu sa považujú dve fínske športové podujatia v 80. rokoch minulého storočia. V roku 1987 sa Leena Jääskeläinen stala prvou nordic walkerkou, ktorá sa predstavila na verejnej športovej súťaži. Počas Finlandia Walk v Tampere vzbudila prekvapenie a zvedavosť tým, že po prvýkrát na svete tu kráčala s bežkárskymi palicami. V roku 1988 Tuomo Jantunen (výkonný riaditeľ Suomen Latu – Fínska národná outdoorová športová organizácia) rozdal palice účastníkom pochodu pri príležitosti slávnostného odhalenia sochy Lauriho "Tahka" Pihkala (významná osobnosť, filozof fínskych športov). Udalosť pritiahla veľkú pozornosť médií a niekoľko televíznych programov a spravodajstiev informovalo o historicky prvom pochode nordic walking.

**Nordic walking sa začal vo Fínsku rozvíjať ako samostatná disciplína koncom 90. rokov.** Všeobecne bol označovaný pojmom "sauvakävely". Rozvoj, propagácia a metodika nordic walkingu bola v tom čase bez akýchkoľvek pravidiel a štandardov. "Sauvakävely" bol však už v roku 1994 súčasťou národnej kampane Puhtaan liikunnan puolesta (Za jednoduché cvičenie). Témou kampane, podporenej viacerými ministerstvami, bola "chôdza". Stále sa však používali bežkárské palice, aj keď boli značne kratšie. Pekky Rindell, učiteľ telesnej výchovy s niekoľkoročnými skúsenosťami výučby "sauvakävely" na Športovom inštitúte Varala, odporúča dĺžku palíc prispôbiť tak, aby siahali po spodnú hranu hrudnej kosti (uvedené v knihe Sällylä 1997, str. 19). (Profesionálni bežkári používali na "sauvakävely" palice s dlhšou – t.j. normálnou bežkárskou dĺžkou, pretože ich cieľom bolo praktizovať pohyb podobný bežkovaniu.)

Táto disciplína a používanie palíc mala nasledovné charakteristiky:

- palice boli bežkárske (predtým, ako na trh vstúpili špeciálne palice)
- používanie palíc sa podobalo technike bežkovania: opačná ruka a noha sa pohybovali súčasne dopredu, poloha palice bola počas celého rozsahu pohybu ruky vzad diagonálna, zapichnutie palice bolo smerom vzad, za hranicou tela, s využitím pútko palice
- cieľom bolo zintenzívniť a akcelerovať bežnú chôdzu s aktívnym zatlačením palice do zeme
- cieľom tiež bolo, aby bola chôdza s palicami všestrannejšia a účinnejšia, aj vrátane využitia svalov hornej polovice tela.

Vzhľadom na vyššie uvedené charakteristiky môže byť táto disciplína nazývaná "suomalainen sauvakävely" (fínska chôdza s palicami), keďže sa zrodila a rozvinula vo Fínsku a vyznačuje sa špecifickými vlastnosťami. Avšak, presná definícia a popis techniky neboli ešte určené. Pojem "sauvakävely" sa zastabilizoval vo fínskom jazyku aj napriek tomu, že sa v tlači objavili aj iné názvy - "suomalainen sauvakävely" a "supisuomalainen sauvakävely" (pravá fínska chôdza s palicami). **Správny termín pre celú oblasť cvičenia s palicami je však "suomalainen sauvakävely".**

**"Suomalainen sauvakävely" začala byť vnímaná ako vlastná, zrejme a nezávislá disciplína v roku 1997**, kedy fínska spoločnosť Exel priniesla na trh palice na chôdzu s názvom "Walker". Palice „Walker“ boli súčasťou spoločného projektu na rozvoj marketingu tejto disciplíny, so spoločnosťou Suomen Latu. V tom istom roku zahájil Suomen Latu celoštátny marketing a inštruktáže "sauvakävely", čo bol zlomový bod v popularizácii tejto disciplíny a enormne vzrástol počet jej nadšencov. O rok neskôr, v roku 1998 bolo už 160 000 regulárnych walkerov a viac ako 500 000 disciplínu vyskúšalo (na základe verejného prieskumu „Suomen Gallup“, r. 1998).

Dôvody obrovského nárastu popularity disciplíny boli viaceré, vrátane športového sociologického fenoménu:

- príprava: základy disciplíny sa rozvíjali po celej krajine dlhé roky. Ľudia sa však od nej dištancovali a dokonca sa hanbili za chôdzu s bežkáorskými palicami, aj keď samotná forma cvičenia bola pre nich pozitívna
- palice: hlavným momentom popularizácie disciplíny medzi širokou verejnosťou bolo uvedenie farebných špeciálnych palíc na trh
- podpora médií: záujem a podpora médií prispeli k masívnej propagácii disciplíny. Už na jeseň roku 1997 mal Suomen Latu príležitosť predstaviť disciplínu v národnej televízii
- vzdelávanie: celoštátne členské združenia Suomen Latu zabezpečili rýchle a rozsiahle školenie "sauvakävely" pre inštruktórov
- otvorené zmýšľanie a presvedčenie fínskych žien v strednom veku: disciplínu uchopili ako prvé a masívnym spôsobom.

### 2.3. "Suomalainen sauvakävely" = Nordic Walking

Disciplína a jej narastajúca popularita vo Fínsku pritiahla okamžitú medzinárodnú pozornosť, z čoho vyplynula potreba jej medzinárodného pomenovania. Firma Exel prišla s názvom "nordic walking", ktorý bol

všeobecne akceptovaný. Exelové palice boli v roku 1997 premenované na "nordic walking".

Disciplína nordic walking bola následne prezentovaná a propagovaná na celom svete s veľkým úspechom a v roku 1998 Suomen Latu zorganizoval pre severské krajiny prvý seminár nordic walking.

### **3. Moderný nordic walking**

Nordic walking sa v priebehu rokov rozvinul ako samostatná disciplína. Viaceré nordic walking organizácie vyvinuli vlastné verzie, techniky a definície tejto disciplíny.

Vďaka úsiliu fínskych expertov je nordic walking vedome vyvinutý tak, aby vyhovoval cieľom a výzvam modernej spoločnosti v oblasti fitness a zdravia. Zohľadnili sa aj výsledky nových štúdií o ľudskom tele a biomechanike chôdze. V roku 2005 začali profesionálni tréneri Tiina Arrankoski a Tuomo Kettunen konceptualizovať a rozvíjať moderný nordic walking. Najskôr rozvinuli základnú myšlienku koncepcie a metodiku troch "pilierov" disciplíny: držanie tela, techniku chôdze a techniku používania palíc. Zriadenie Medzinárodnej rady pre nordic walking (ICNW) a práca jej odborníkov a poradných orgánov následne rozšírila a globalizovala vývoj koncepcie moderného nordic walkingu.

Definícia moderného nordic walkingu, ktorú poskytuje ICNW, je postojom Rady k súčasným charakteristikám, princípom a cieľom disciplíny. Táto definícia obsahuje aj odporúčania ICNW o tom, aké by mali byť princípy a ciele moderného vzdelávania a vyučovania v oblasti moderného nordic walkingu.

#### **3.1. Moderný nordic walking: Definícia**

**3.1.1.** Moderný nordic walking je disciplína, kde:

- východiskovým bodom je normálna prirodzená chôdza s aktívnym držaním tela, definovaná a charakterizovaná v športovej vede, športovej medicíne a súčasnej fyzioterapii
- aktívne používanie špeciálnych palíc pre moderný nordic walking je priradené k prirodzenej chôdzi tak, aby sa zachovali základné charakteristiky chôdze a aktívneho držania tela. Výsledkom toho je trajektória a rozsah pohybu rúk pri modernom nordic walkingu rovnaká, ako pri prirodzenej chôdzi bez palíc.

**3.1.2.** Na základe vyššie uvedených skutočností sa školenie moderného nordic walkingu zameriava na tieto oblasti:

- správne držanie tela a dobré ovládanie tela
- správna technika chôdze
- správna technika s palicami

**3.1.3.** Tieto tri oblasti moderného nordic walkingu sú úzko prepojené a dodržiavajú jasný princíp: používanie palíc by nemalo vplývať na prirodzený spôsob pohybu tela ani narúšať pohybový vzorec bežnej chôdze, jej koordinácie alebo rytmu. Používanie palíc by malo podporiť a napomôcť k zlepšeniu techniky chôdze a držania tela. Koncept moderného nordic walkingu uplatňuje najnovšie poznatky a výsledky štúdií o fasciálnom systéme tela a úlohe špirálových a vertikálnych svalových reťazcov tela počas pohybu.

**3.1.4.** Správne používanie palíc zabezpečuje zapájanie hornej polovice tela a jej svalov pri chôdzi prirodzene a účinne a tiež zabezpečuje poháňanie tela vpred. Pri správnej technike moderného nordic walkingu sa svalová práca a svalové napätie distribuujú komplexne, rovnomerne a vhodne do všetkých svalových skupín tela.

**3.1.5.** Technika chôdze s palicami (základná technika) moderného nordic walkingu má stále určité charakteristiky, ktoré sú podobné s behom na lyžiach, napríklad:

- šikmá poloha palice počas pohybu ruky vzad
- používanie a ovládanie palice pomocou rúčky a pútka. Toto je čiastočne spôsobené tým, že rúčka a pútko moderných nordic walking / nordic walking palíc a bežkárske palice sú veľmi podobné, ak nie identické, v závislosti od výrobcu
- aktívne, rytmické a dynamické používanie palíc

**3.1.6.** Technika moderného nordic walkingu môže byť prispôbena rôznym okolnostiam a cieľom, pokiaľ sa dodržiavajú prirodzené zásady pohybu. Tieto okolnosti zahŕňajú techniku do kopca a z kopca, chôdzu na klzkých povrchoch alebo na povrchoch s prekážkami (napr. listy, skaly, korene, atď.). Ako metóda terapie môže byť moderný nordic walking použitý na prevenciu a liečbu mnohých zdravotných obmedzení a chorôb, duševných alebo telesných znevýhodnení a tiež ako podpora pohybu a cvičenia medzi seniormi. Toto je možné čiastočne vďaka opore, ktorú palice poskytujú.

**3.1.7.** Palice na moderný nordic walking majú vlastné špecifické charakteristiky, ktoré umožňujú ich správne používanie a nácvik správnej techniky. Medzi základné charakteristiky palíc patrí:

- primeraná hmotnosť (približne 150-170 g na palicu)
- dostatočná pevnosť a odolnosť voči opotrebeniu
- ergonomická a pohodlná rúčka
- pohodlné a nastaviteľné pútko, cez ktoré sa prenáša sila tlaku hornej polovice tela a ramena na palicu. Pútko musí umožniť otvorenie dlane / prstov na konci pohybu za telom a súčasne zabezpečiť efektívne potiahnutie ruky vpred a kontrolu pohybu palice po celú dobu
- príjemné používanie, nevibrovanie a nevydávanie hlasného zvuku
- vymeniteľné gumené násadky na hrot (papučky) zahrnuté v cene
- správna dĺžka: lakeť je ohnutý v uhle 90°, keď je palica vo vertikálnej polohe a špicom sa dotýka zeme. (Výpočtový vzorec 0,68-0,70 x naša vlastná výška udáva len odhad na určenie správnej dĺžky palice.) Pravidlo 90° uhla vyhovuje

väčšine ľudí: avšak pre športový moderný nordic walking môže byť palica o 5, 10 alebo 15 cm dlhšia, v závislosti na účel jej použitia.

Najlepšie palice na nordic walking spĺňajú vyššie uvedené charakteristiky.

**3.1.8.** Správne používanie palíc umožňuje chôdzu s vyššou intenzitou tým, že zvyšuje namáhanie svalov hornej a strednej časti tela pri poháňaní tela vpred.

Treba však poznamenať, že zvyšovanie intenzity nie je vždy vhodné. Napríklad pri chôdzi na strmom kopci môže byť cieľom rovnomerná distribúcia sily medzi svalovými skupinami tela tak, aby sa zabránilo predčasnej únave určitých svalov a znížil sa celkový pocit únavy. To je užitočné napríklad pri dlhšej túre (adaptujeme techniku nordic walkingu pri zmene povrchu, terénu, atď. Nemusíme meniť typ palíc).

**3.1.9.** Moderný nordic walking je všestranná disciplína, ktorá aktivuje celé telo a je vhodná pre všetkých bez ohľadu na vek, pohlavie alebo fyzickú kondíciu. Je bezpečný, dynamický, efektívny a pôsobí na telo celistvo a symetricky.

**3.1.10.** Moderný nordic walking je viac než len chôdza. Zahŕňa aj rôzne cvičenia na zlepšenie svalovej sily, mobility a koordinácie pomocou palíc, dokonca aj krátke šprinty, skoky a poskoky. Pri odvolávaní sa na beh s použitím moderných nordic walking / nordic walking palíc (alebo iných vhodných palíc) ICNW odporúča používať termín "nordic running".

**3.1.11.** Moderný nordic walking je funkčnou formou cvičenia. Je založený na celistvých a prirodzených pohyboch, ktoré sú prospešné pre telo. Osvojenie si správnej techniky vám umožní pohybovať sa lepšie a kontrolovane v každodennom živote. Účinok je priamy a okamžitý. Moderný nordic walking špeciálne zlepšuje dve základné zručnosti ľudského tela: chôdzu a ovládanie držania tela vo vzpriamenej polohe.

**3.1.12.** Moderný nordic walking je aktivita určená primárne na von, ktorú je možné praktizovať po celý rok. Technika sa dá ľahko prispôbiť tak, aby vyhovovala rôznym podmienkam a terénom: v podstate môžete chodiť kdekoľvek, pokiaľ je chodník dostatočne široký a povrch vhodný pre používanie palíc. Moderný nordic walking sa môže praktizovať aj v interiéri, napríklad na bežiacom páse, pokiaľ je dostatočne široký. V závislosti od podmienok a terénu môžete na ochranu hrotov palíc, či podlahy použiť odstrániteľné gumené násadky (papučky).

**3.1.13. Moderný nordic walking nie je pretekársky šport.** Hravé, zábavné, tímové súťaže sú však často súčasťou skupinových športových aktivít, a preto sú veľmi vhodné aj pre moderný nordic walking.

**3.1.14.** Najvyšším cieľom moderného nordic walkingu je dosiahnutie fyzickej a psychickej pohody. Základným cieľom disciplíny je udržanie a zlepšenie zdravia a dobrého stavu.

Rovaniemi, Fínsko, 15. Október, 2018

**ICNW - International Council of Nordic Walking ry (Medzinárodná rada nordic walking)**

Executive Committee (Výkonný výbor)

Scientific Advisory Board (Vedecká poradná rada)

Educational Advisory Board (Poradná rada pre vzdelávanie)

[www.NordicWalkingCouncil.com](http://www.NordicWalkingCouncil.com)

[info@nordicwalkingcouncil.com](mailto:info@nordicwalkingcouncil.com)

Referencie:

*Arrankoski T, Kettunen T (2013) Moderni Nordic Walking - liikkeessä läpi elämän. Valkeakoski: Askel International Oy*

*Exel Oyj*

*Helsingin Sanomat, Archives. Sanoma Oyj*

*Latu ja Polku, Archives. Suomen Latu ry*

*Jantunen T (2010) Personal Interview on November 21, 2010*

*Jääskeläinen L (2010) Personal Interview on November 11, 2010*

*Repo M (1979) Seuravalmentajan perustiedot, hiihdon lajiosa. Työväen Urheiluliitto ry (TUL)*

*Suomen Gallup*

*Suomen Latu ry*

*Sällylä A (1997) Terveyttä kävelemällä. Latu ja Polku 4-5, 18-20.*

*Yle TV1, Archives*

*Yle TV1 (1987) Eturivi 1987-12-13.*