

Gotowski Rafał, Łątka Alicja, Muszkieta Radosław, Napierała Marek, Cieślicka Mirosława, Nalazek Anna, Zukow Walery. Leader, przewodnik, instruktor, trener i sędzia Nordic Walking – system przygotowania kadry w dwóch największych organizacjach zajmujących się propagowaniem Nordic Walking w Polsce = Leader, guide, instructor, trainer and judge of the Nordic system of preparation of cadres in the two largest organizations dealing with the promotion of Nordic Walking in Poland. *Journal of Health Sciences*. 2013;3(11):411-420. ISSN 1429-9623 / 2300-665X.

The journal has had 5 points in Ministry of Science and Higher Education of Poland parametric evaluation. Part B item 1107. (17.12.2013).

© The Author (s) 2013;

This article is published with open access at License Open Journal Systems of Radom University in Radom, Poland

Open Access. This article is distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Noncommercial License which permits any noncommercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author(s) and source are credited. This is an open access article licensed under the terms of the Creative Commons Attribution Non Commercial License

(<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/>) which permits unrestricted, non commercial use, distribution and reproduction in any medium, provided the work is properly cited. This is an open access article licensed under the terms of the Creative Commons Attribution Non Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/>) which permits unrestricted, non commercial use, distribution and reproduction in any medium, provided the work is properly cited.

Conflict of interest: None declared. Received: 16.10.2013. Revised: 15.11.2013. Accepted: 20.12.2013.

Leader, przewodnik, instruktor, trener i sędzia Nordic Walking – system przygotowania kadry w dwóch największych organizacjach zajmujących się propagowaniem Nordic Walking w Polsce

Leader, guide, instructor, trainer and judge of the Nordic system of preparation of cadres in the two largest organizations dealing with the promotion of Nordic Walking in Poland

**Rafał Gotowski, Alicja Łątka, Radosław Muszkieta,
Marek Napierała, Mirosława Cieślicka, Anna Nalazek, Walery Zukow**

WKFZIT, Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy

ABSTRAKT

The analysis training two systems of LAKI NW Poland and PFNW Poland demonstrated utilization of similar training methods. Although, it also showed the differences in training courses due to diverse domestic educational systems. Thus, to resolve these problems in both organizations it is necessary to: adopt constant standards and frameworks for NW instructor training, introduce the official recognition of NW qualifications, which is accepted by all organizations and between countries, create a platform for exchanging experiences between NW instructors and organizations, introduce Nordic Walking to the register of exercise professionals, recognized by the governing bodies, organize sport, recreational that integrate representatives of various communities.

Keywords: Nordic Walking Instructor, physical recreation.

ABSTRAKT

Właściwe podstawy teoretyczne i praktyczne, zapewniają maksymalne efekty kształcenia. Potrzebne są one nie tylko osobom zaczynającym uprawianie danej formy rekreacji ruchowej, ale przede wszystkim osobom szkolącym innych.

Przeprowadzona analiza systemów kształcenia kadry przez dwie duże organizacje w Polsce zajmujące się Nordic Walking od wielu lat, wskazała na wyraźną zbieżność stosowanych metod szkoleniowych. W obu organizacjach czerpie się z doświadczeń prekursorów Nordic Walking, za których uważa się Finów. Przyjęte wzorce, standardy, metody pracy, w całości zawierają się w skandynawskich założeniach uprawiania, szkolenia i przygotowania do uprawiania Nordic Walking, a co za tym idzie tworzą podobne ramy kształcenia. Dowodzi tego porównanie treści programowych realizowanych na zajęciach w obu organizacjach.

Słowa kluczowe: Nordic Walking, instruktor, rekreacja ruchowa.

Wstęp

Właściwe podstawy teoretyczne i praktyczne, zapewniają maksymalne efekty kształcenia.

Potrzebne są one nie tylko osobom zaczynającym uprawianie danej formy rekreacji ruchowej, ale przede wszystkim osobom szkolącym innych. Należy pamiętać, że wprowadzenie i ugruntowanie niewłaściwych nawyków i postaw może skutkować nie tylko urazami fizycznymi, ale również urazami natury psychicznej. Mogą one bardzo długo mieć swoje działanie i być trudne do zniwelowania. W tym kontekście niezmiernie istotnym staje się właściwe przygotowanie osób zajmujących się szkoleniem amatorów uprawiania Nordic Walking, którzy w przyszłości będą tworzyli podwaliny funkcjonowania tej dyscypliny, a przede wszystkim wpływali na jej rozwój w przyszłości.

Instruktor rekreacji ruchowej, a instruktor Nordic Walking

Zawsze funkcjonowali ludzie, którzy pobudzali innych do działania, skupiali wokół siebie grupy rekreacyjne, aktywizowali społeczność do podejmowania działań rekreacyjno-sportowych (Siwiński, s. 355).

W Polsce, instruktorem rekreacji ruchowej lub sportu zostaje osoba, która ukończyła studia wyższe na kierunku wychowanie fizyczne lub turystyka i rekreacja ze specjalnością instruktorską, w wymiarze co najmniej 80 godzin w danej dyscyplinie rekreacji lub posiada przynajmniej średnie wykształcenie i ukończyła specjalistyczny kurs instruktorów w danej dyscyplinie rekreacji ruchowej, a następnie zdała egzamin końcowy (Rozporządzenie...2001). Specjalistyczne kursy, o których mowa, mogą prowadzić szkoły wyższe i zakłady kształcenia nauczycieli, prowadzące kształcenie na kierunkach - wychowanie fizyczne, fizjoterapia lub turystyka i rekreacja. Można na nich zdobyć następujące specjalizacje instruktorskie: instruktor dyscypliny sportu, instruktor sportu osób niepełnosprawnych, instruktor odnowy biologicznej, oraz instruktor rekreacji ruchowej.

Pod względem formalnym, nie ma jednak w Polsce państwowych uprawnień instruktora lub trenera o specjalności Nordic Walking, a przyjęte i obowiązujące rozwiązania nie są do końca usankcjonowane pod względem prawnym.

System szkolenia kadry programowej do Nordic Walking w Polsce

W Polsce działa kilka organizacji o różnym statusie, które przyznają uprawnienia w zakresie Nordic Walking dla osób zajmujących się szkoleniem innych. Należą do nich:

- Polska Federacja Nordic Walking,
- Szkoła LEKI Nordic Walking,
- Polska Szkoła Nordic Walking&Wellness,
- Polskie Stowarzyszenie Nordic Walking.

Szkolą one nie tylko Instruktorów Nordic Walking, ale również Przewodników, Sędziów, Trenerów i Animatorów NW (tab.1).

Tab.1. Instruktorzy NW w wybranych organizacjach w Polsce.

L.p.	Nazwa organizacji	Rok założenia	Liczba instruktorów	Rodzaj uprawnienia
1.	Szkoła LEKI Nordic Walking	2005	635	Leki Active Leader Leki Instructor
2.	Polska Federacja Nordic Walking	2007	1109	Przewodnik Instruktor Sędzia Trener
3.	Polska Szkoła Nordic Walking & Wellness	2008	400	Instruktor Asystent Instruktor Konsultant Instruktor Specjalista
4.	Polskie Stowarzyszenie Nordic Walking	2010	257	Przewodnik Instruktor Sędzia Animator czasu wolnego

Źródło: Opracowanie własne na podstawie danych organizacji w 2013r.

Oprócz wymienionych organizacji pozarządowych mamy do czynienia z podmiotami, które bazując na dużej popularności tej dyscypliny przyznają we własnym zakresie uprawnienia instruktorów NW, czy też przewodników NW, powołując się na różne przepisy i wykorzystują brak rozwiązań prawnym w kwestii kształcenia kadry do uprawiania NW, jako formy rekreacji ruchowej.

Przykładem może być jedno z biur podróży, które proponuje dyplomowanym pilotom wycieczek jak i swoim słuchaczom Kursu Pilotów i Rezydentów specjalistyczne kursy, które zostały przygotowane po preferencyjnych cenach: kurs przewodnika Nordic Walking i kurs instruktora Nordic Walking. Jak podaje organizator na swojej stronie internetowej, tytuł instruktora Nordic Walking uprawnia do prowadzenia spacerów i zajęć ruchowych Nordic Walking na wszystkich poziomach: zdrowotnym, fitness, sport, natomiast tytuł przewodnika Nordic Walking uprawnia do prowadzenia zajęć z osobami, które zostały wcześniej przeszkolone przez instruktora, bądź deklarują że są osobami chodzącymi. Idąc dalej, biuro jasno podkreśla, że w tym kursie nie ma metodyki nauczania, a zajęcia skupiają się na poznaniu podstaw chodzenia i prowadzeniu 3-częściowych zajęć na poziomie zdrowotnym. Firma jest zrzeszona w regionalnej izbie turystyki i posiada uprawnienia do prowadzenia licencjonowanych kursów pilotów wycieczek wydane przez wojewodę.

Specjalistyczny kurs na stopień Przewodnika i Instruktora NW może być również, prowadzony w systemie platformy e-learning. Zgodnie z podawanymi informacjami przez

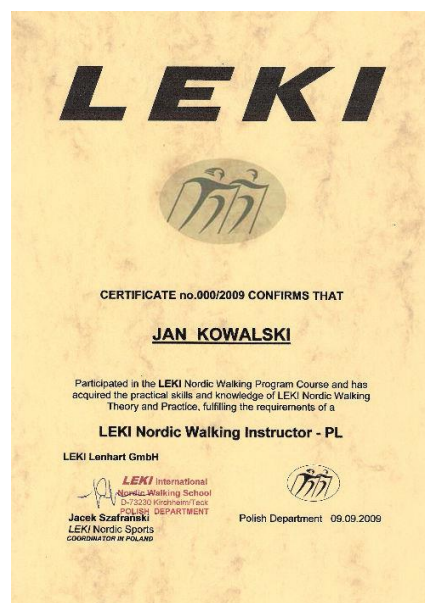
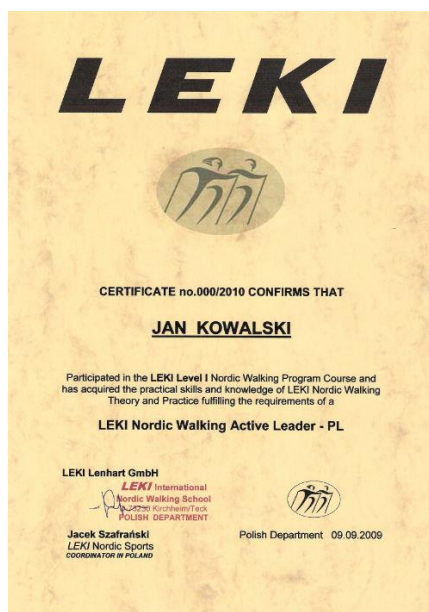
organizatora, ukończenie kursu daje uprawnienia przewidziane w § 18 ust. 2 rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej z dnia 11 stycznia 2012 r. w sprawie kształcenia ustawicznego w formach pozaszkolnych (Dz. U. z 17 lutego 2012r., poz. 186), a podmiot zajmujący się szkoleniem jest wpisany do rejestru szkół i placówek niepublicznych prowadzonych na przez starostę.

Szkolenie kadry w Międzynarodowej Szkole LEKI Nordic Walking Polska

Szkoła LEKI Nordic Walking powstała w Niemczech w 2003r., bazując na niezależnym programie szkolenia napisanym przez kilku znawców Nordic Walking, będących jednocześnie autorytetami z dziedziny medycyny oraz wychowania fizycznego i sportu. W 2005 r. szkoła LEKI rozpoczęła działalność w Polsce, inaugurując ją w Ustroniu szkoleniem dla instruktorów oraz koordynatorów.

LEKI Nordic Walking Polska przyznaje absolwentom swoich kursów certyfikat LEKI Active Leader NW oraz LEKI Instructor NW (ryc.1.).

Ryc.1. Przykłady certyfikatów LEKI Active Leader NW oraz LEKI Instructor NW (<http://www.leki-nordicwalking.pl>).



Certyfikaty różnią się od siebie stopniem posiadanych uprawnień uzyskanych przez kursanta po odbyciu szkolenia, ale także wymaganiami dotyczącymi rekrutacji.

Kandydatom na stopień LAKI Active Leader nie stawia się żadnych wymagań kwalifikacyjnych. Kurs trwa 3-4 godziny i obejmuje typowe zajęcia praktyczne w terenie, gdzie przekazywana jest podstawowa wiedza teoretyczna.

Treści realizowane w trakcie szkolenia koncentrują się na poznaniu podstaw Nordic Walking, a w szczególności dotyczą:

- doboru prawidłowej długości kijków,
- poznania ćwiczeń rozgrzewających i integracyjnych z kijami,
- poznania techniki podstawowej,
- poznania ćwiczeń nauczających,
- poznania ćwiczeń koordynujących,
- poznania ćwiczeń korygujących błędy,
- doskonalenia techniki marszu

Kandydaci na stopień LEKI Instructor NW muszą spełnić znanie wyższe wymagania, które wiążą się ze spełnieniem przynajmniej jednego z następujących warunków:

- dostarczenie zaświadczenia o pracy w placówce szkolnej, zdrowotnej, rehabilitacyjnej, fitness, klubie sportowym, turystycznym lub z własnej firmy, która planuje działalność związaną z NW,
- dostarczenie dyplomu ukończenia uczelni sportowej, medycznej, organizacji turystyki lub pokrewnej,
- okazanie legitymacji studenckiej dla kandydatów będących na w/w studiach na minimum 3 roku i wyżej,
- dostarczenie dyplomu ukończenia kursu instruktora/trenera z zakresu innej dyscypliny sportu, rehabilitacji, fitness lub pokrewnej.

Tab.2. Treści, uprawnienia i wymagania w Szkole LEKI Nordic Walking Polska.

	LEKI Active Leader	LEKI Instructor
technika efektywnego NW	+	+
znajomość ponadpodstawowych technik szkolenia	-	+
uprawnienia do prowadzenia zorganizowanych marszów	+	+
uzyskanie certyfikatów Active Leader dla wyszkolonych przez siebie osób	-	+
wymaganie kwalifikacji przed kursem	-	+

Źródło: Opracowanie własne (www.leki-nordicwalking.pl).

Kurs instruktorski trwa 2 dni, od 12 do 13 godz.). W pierwszym dniu zajęcia koncentrują się na części teoretycznej z praktyczną. Drugi dzień ma wyłącznie charakter praktyczny, z elementami intensywnego treningu. Przykładowy program szkolenia na certyfikat LEKI Instructor NW obejmuje:

Dzień pierwszy (6 - 7 h)

1. Rozdanie materiałów szkoleniowych.

2. Wykład teoretyczny obejmujący pełen zakres informacji o NW: rys historyczny, aspekty zdrowotne, wskazania i przeciwwskazania, przedstawienie wyników badań nad NW, omówienie zalet i wad marszu z kijkami, budowa treningu, omówienie wszystkich elementów techniki, prawidłowy dobór sprzętu i akcesoriów, dla kogo NW jest polecany i inne informacje ważne dla każdego przyszłego instruktora.
3. Zajęcia praktyczne:
 - prawidłowy dobór długości kijków;
 - przedstawianie ćwiczeń rozgrzewających i integracyjnych z kijkami;
 - metodyka nauczania prawidłowej techniki: podstawowej, zaawansowanej, sportowej;
 - ćwiczenia wprowadzające,
 - ćwiczenia doskonalące,
 - ćwiczenia korygujące błędy,
 - ćwiczenia koordynacyjne,
 - doskonalenie techniki marszu kursantów,
 - nagranie techniki marszu kursantów kamerą cyfrową i obejrzenie nagrania w sali szkoleniowej.

Dzień drugi (6 h)

- powtórzenie i utwalenie wszystkich ćwiczeń z dnia pierwszego wraz z pełną metodyką nauczania techniki NW,
- ćwiczenia doskonalące technikę zaawansowaną i sportową,
- elementy intensywnego treningu nordic walking: bieg z kijkami, wchodzenie i schodzenie po zboczu, inne intensywne formy marszu,
- ćwiczenia siłowe z kijkami nordic walking,
- ćwiczenia rozciągające z kijkami nordic walking,
- doskonalenie techniki marszu kursantów,
- najczęstsze błędy w marszu z kijkami i propozycje ćwiczeń korygujących,
- nauka oceny techniki marszu z kijkami,

Szkolenie kadry w Polskiej Federacji Nordic Walking (PFNW)

Polska Federacja Nordic Walking nadaje uprawnienia: przewodnika, instruktora, trenera, oraz sędziego.

Przewodnik NW, będący odpowiednikiem INWA Activity Leader, może prowadzić

zajęcia treningowe w zakresie Nordic Walking tylko w grupach przeszkolonych przez osobę posiadającą tytuł instruktora prowadzić zajęcia ruchowe w zakresie NW pod nadzorem instruktora. Instruktor NW, odpowiednik INWA Instructor, jest uprawniony do samodzielnego prowadzenia zajęć treningowych z zakresu Nordic Walking. Z kolei Trener NW ma uprawnienia do prowadzenia szkoleń na stopień instruktorskich Activity Leader i Instructor NW. Sędzia NW ma możliwość sędziowania wszystkich zawodów Polskiej Federacji Nordic Walking. Weryfikacja uprawnień w tym zakresie odbywa się co dwa lata. W przyjętej przez PFNW klasie sędziowskiej rozróżnia się:

- stopień III - osoby po odbyciu kursu sędziego i pozytywnym zdaniu egzaminu, stopień II - osoby z minimum jednorocznym stażem sędziowania jako sędzia klasy III (w minimum 3 zawodach wg przepisów PFNW), które uzyskały pozytywną opinię Komisji Sędziów,
- stopień I - osoby z minimum 2-letnim stażem jako sędzia klasy II (w minimum 3 zawodach w każdym roku wg przepisów PFNW), które uzyskały pozytywną opinię Komisji Sędziów,
- stopień sędzia międzynarodowy - osoby wyróżniające się (z minimum 2-letnim stażem jako sędzia klasy I w minimum 3 zawodach w każdym roku wg przepisów PFNW, które uzyskały pozytywną opinię Komisji Sędziów oraz wykazują się minimum podstawową znajomością języka angielskiego.

Tab.3. Wymagania dla kadry programowej w PFNW.

	Przewodnik	Instruktor	Trener	Sędzia
złożenie dokumentów rekrutacyjnych	+	+	+	+
minimum średnie wykształcenie	-	+	+	+
posiadanie legitymacji instruktorskiej lub trenerskiej w zakresie sportu/rekreacji ruchowej	-	+	+	+
doświadczenie organizatorskie i metodyczne w zakresie sportu i rekreacji ruchowej	-	+	+	+
posiadanie legitymacji instruktorskiej Polskiej Federacji Nordic Walking	-	-	+	+
ukończony 21 rok życia	-	-	-	+

Źródło: Opracowanie własne (www.pfnw.eu).

Szkolenia na stopień Przewodnika NW trwa 17 godzin, w tym część praktyczna obejmuje 12 godzin zajęć. Realizowane treści na kursie dotyczą w szczególności:

W części teoretycznej

- podstawowych wiadomości dotyczących problematyki Nordic Walking (historia, cele i wartości treningu NW, charakterystyka sprzętu używanego w Nordic

Walking, itp.),

- wybranych zagadnień teorii i metodyki treningu zdrowotnego,
- bezpieczeństwa oraz podstaw organizacji imprez sportowo-rekreacyjnych oraz grup ćwiczeniowych w różnym wieku,

W części praktycznej

- nauczania podstawowych technik NW: poziom zdrowotny, poziom fitness, poziom sportowy. Zapoznanie z zasadami dotyczącymi właściwego doboru odpowiedniej techniki uwzględniając możliwości i ograniczenia trenujących,
- wykorzystania kijów w prowadzeniu: rozgrzewki, ćwiczeń siłowych, ćwiczeń koordynacyjnych, stretchingu i ćwiczeń rozluźniających oraz ćwiczeń w parach,
- zastosowania kijów w prowadzeniu gier i zabaw plenerowych oraz zapoznanie z podstawowymi wiadomościami dotyczącymi pracy z mapą - marsz na orientację,
- praktycznych wskazówek dotyczących organizacji oraz aktywnego uczestnictwa w imprezie rekreacyjno-sportowej NW,

Szkolenia na stopień Instruktora NW podobnie jak poprzednie realizowane jest przez 17 godzin, w tym na część praktyczną przypada 12 godzin zajęć. Treści wykładane na kursie dotyczą:

W części teoretycznej

- podstawowych wiadomości dotyczących problematyki Nordic Walking (historia, cele i wartości treningu NW, charakterystyka sprzętu używanego w NW,
- wybranych zagadnień teorii i metodyki treningu zdrowotnego,
- podstaw organizacji plenerowych imprez sportowo-rekreacyjnych oraz grup ćwiczeniowych w różnym wieku.

W części praktycznej

- nauczani podstawowych technik NW: poziom zdrowotny, poziom fitness, poziom sportowy. Zapoznanie z zasadami dotyczącymi właściwego doboru odpowiedniej techniki uwzględniając możliwości i ograniczenia trenujących,
- wykorzystania kijów w prowadzeniu: rozgrzewki, ćwiczeń siłowych, ćwiczeń koordynacyjnych, stretchingu i ćwiczeń rozluźniających oraz ćwiczeń w parach,
- zastosowanie kijów w prowadzeniu gier i zabawa plenerowych oraz zapoznania z podstawowymi wiadomościami dotyczącymi pracy z mapą - marsz na orientację,
- praktycznego wykorzystania w procesie treningu technik audiowizualnych,
- podstaw dotyczących programowania obciążeń w treningu Nordic Walking z

szczególным uwzględnieniem bezpieczeństwa w różnych grup wiekowych,

- praktycznych wskazówek dotyczących organizacji oraz aktywnego uczestnictwa w imprezie rekreacyjno-sportowej NW.

Warunkiem nostryfikacji dyplomów instruktorskich nadawanych przez inne uznane przez Polską Federację Nordic Walking organizacje (jak np. INWA) jest zaprezentowanie swoich umiejętności w zakresie techniki marszu NW oraz ogólnej sprawności fizycznej w imprezie rekreacyjno-sportowej organizowanej przez PFNW.

Podsumowanie

Nordic Walking należy zaliczyć do najmłodszych form rekreacji, która jednak nieustannie się rozwija i ewoluuje na różnych poziomach, przyciągając do siebie rzesze nowych osób.

W konsekwencji tego procesu niezmiernie ważną staje się rola osoby odpowiedzialnej za przygotowywanie innych do czynnego uczestnictwa w tej formie aktywności ruchowej. Chodzi o szeroko rozumianą kadrę programową, obejmującą m.in.: przewodników, instruktorów, sędziów. Chcąc tym wyzwaniom sprostać muszą oni posiadać ugruntowaną wiedzę teoretyczną i praktyczną, która zapewni tylko właściwe szkolenie.

Przeprowadzona analiza systemów kształcenia kadry przez dwie duże organizacje w Polsce zajmujące się Nordic Walking od wielu lat, wskazała na wyraźną zbieżność stosowanych metod szkoleniowych. W obu organizacjach czerpie się z doświadczeń prekursorów Nordic Walking, za których uważa się Finów. Przyjęte wzorce, standardy, metody pracy, w całości zawierają się w skandynawskich założeniach uprawiania, szkolenia i przygotowania do uprawiania Nordic Walking, a co za tym idzie tworzą podobne ramy kształcenia. Dowodzi tego porównanie treści programowych realizowanych na zajęciach w obu organizacjach.

Niepokoii jednak wyraźny brak uznawalności poszczególnych uprawnień przyznawanych przez te dwie organizacje, mające wspólne korzenie. Przy zbliżonej metodyce organizacje te powinny w większym stopniu ze sobą współpracować na płaszczyźnie szkoleniowej, tak aby uprawnienia były powszechnie uznawane przez wszystkich. Powodować to może w niedalekiej przyszłości ogromne zamieszanie i niepowetowane straty dla całej dyscypliny, będącej tak naprawdę dopiero w stadium rozwoju i szukającej swojej drogi. W kontekście tego niezmiernie koniecznym wydaje się w obu organizacjach:

- podjęcie działań mających na celu wprowadzenie Nordic Walking do specjalności rekreacji ruchowej uznawanych przez państwo,
- przyjęcie jednolitych standardów i ram kształcenia na poszczególne stopnie,

- wprowadzenie zasady uznawalności uprawnień przez inne organizacje,
- stworzenie wspólnego forum wymiany doświadczeń między organizacjami,
- organizowanie imprez o charakterze rekreacyjno-sportowym, które integrowałyby ze sobą przedstawicieli środowisk obu organizacji.

Bibliografia

- Figurscy M.,T., 2008, Nordic walking dla ciebie: poradnik dla instruktorów rekreacji ruchowej, Oficyna Wydawnicza Interspar, Warszawa, s. 59.
- Hansen E.A. and Smith G., 2009, Energy expenditure and comfort during nordic walking with different pole lengths, *Journal of Strength and Conditioning Research*, 23(4), pp. 1187-94.
- Karawan A., 1992. The effects of twelve weeks of walking or exerstriding on upper body muscular strength and endurance. La Crosse: University of Wisconsin.
- Kępa , Szachta, 2011, Nordic Walkin jako forma rekreacji w obiektach SPA&Wellness, [w:] *Turystyka zdrowotna i uzdrowiskowa*, red. M. Boruszczak, WSTiH, Wyższa Szkoła Turystyki i Hotelarstwa, Gdańsk, s. 34.
- Morgulec-Adamowicz N., Marszałek J. and Jagustyn P., 2011. Nordic walking - a new form of adapted physical activity. A literature review. *Human Movement*, 12(2), pp. 124-132.
- Napierała M., Muszkiet R., Żukow Walery, Sikorska A.,2009, Wybrane zagadnienia z podstaw rekreacji i turystyki, Wyższa Szkoła Gospodarki, Bydgoszcz, s.9.
- Oficjalna strona domowa <http://www.leki-nordicwalking.pl>
- Oficjalna strona domowa <http://www.pfnw.eu>
- Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej i Sportu z dnia 27 czerwca 2001 r w sprawie kwalifikacji, stopni i tytułów zawodowych w dziedzinie kultury fizycznej oraz szczegółowych zasad i trybu ich uzyskiwania, Dz.U. z 10 lipca 2001r.,
- Siwiński W., 2005, Instruktor rekreacji ruchowej wobec zadań pedagogiki kultury fizycznej w środowiskach lokalnych, [w:] *Wyższa Szkoła Hotelarstwa i Gastronomii*, Poznań, s.355.