

APRENDE ENSEÑA DESARROLLA

# Guía

Lo que tienes  
que saber Nordic  
Walking

BEATRIZ CÓRDOVA GAVILÁN

# Introducción

Hola, si has llegado a esta guía, darte las gracias por haberla descargado

En ella encontrarás aspectos relevantes de la historia, la definición, los beneficios y los bastones. Además algunas características específicas tales como: la postura, activación del pie, el agarre, la suelta, puntos para observar en la técnica, mitos.

Consideraciones generales acerca del programa de formación, además de algunas cuestiones que he podido experimentar en mi proceso de aprendizaje como instructora y formadora de nordic walking o marcha nordica.



# Historia

- 1930: en Finlandia, los esquiadores de fondo practican sin nieve.
- 1966-1981: en Finlandia, Lena Jaaskelainen, lo incluye como actividad física en las escuelas.
- 1979: en Finlandia, Mauri Repo publica *Lajiosa Hiihdon*, "Entrenamiento con bastones en campo a través".
- 1987-1988: en Finlandia y USA, Lena hace una presentación pública de NW; Tuomo hace entrar al estadio a los esquiadores olímpicos sin nieve; Tom Rutlin inicia la técnica con bastones Exetrider.
- 1996-2001: en Finlandia Marco Kantaneva introduce la NW original y se crea INWA, en USA Dan Barret establece FITTREK y en Alemania, Andreas Wilhem inicia alfa247.
- 2001- hasta la actualidad: se extiende por toda Europa y en estos últimos cinco años en Latinoamérica.







## Definición

Nordic Walking es un deporte que consiste en caminar de forma natural, impulsándose de manera activa con unos bastones especiales utilizando una técnica específica.

## Objetivos

1. Salud
2. Recreativo
3. Competición





## Beneficios

1. Físicos y cognitivos
2. Sociales
3. Emocionales





## Beneficios físicos y cognitivos

- Mejora las habilidades físicas como la resistencia, fuerza, equilibrio, coordinación y flexibilidad.
- Mejora la postura.
- Reduce el impacto en las articulaciones.
- Aumenta la resistencia a la fatiga.
- Mejora de todos los sistemas por ser un deporte aeróbico.
- Aumenta la neurogénesis y la plasticidad cerebral.



# Beneficios Sociales

- El contacto con otras personas mejora las relaciones sociales.

- Favorece el desarrollo de la espíritu de grupo.





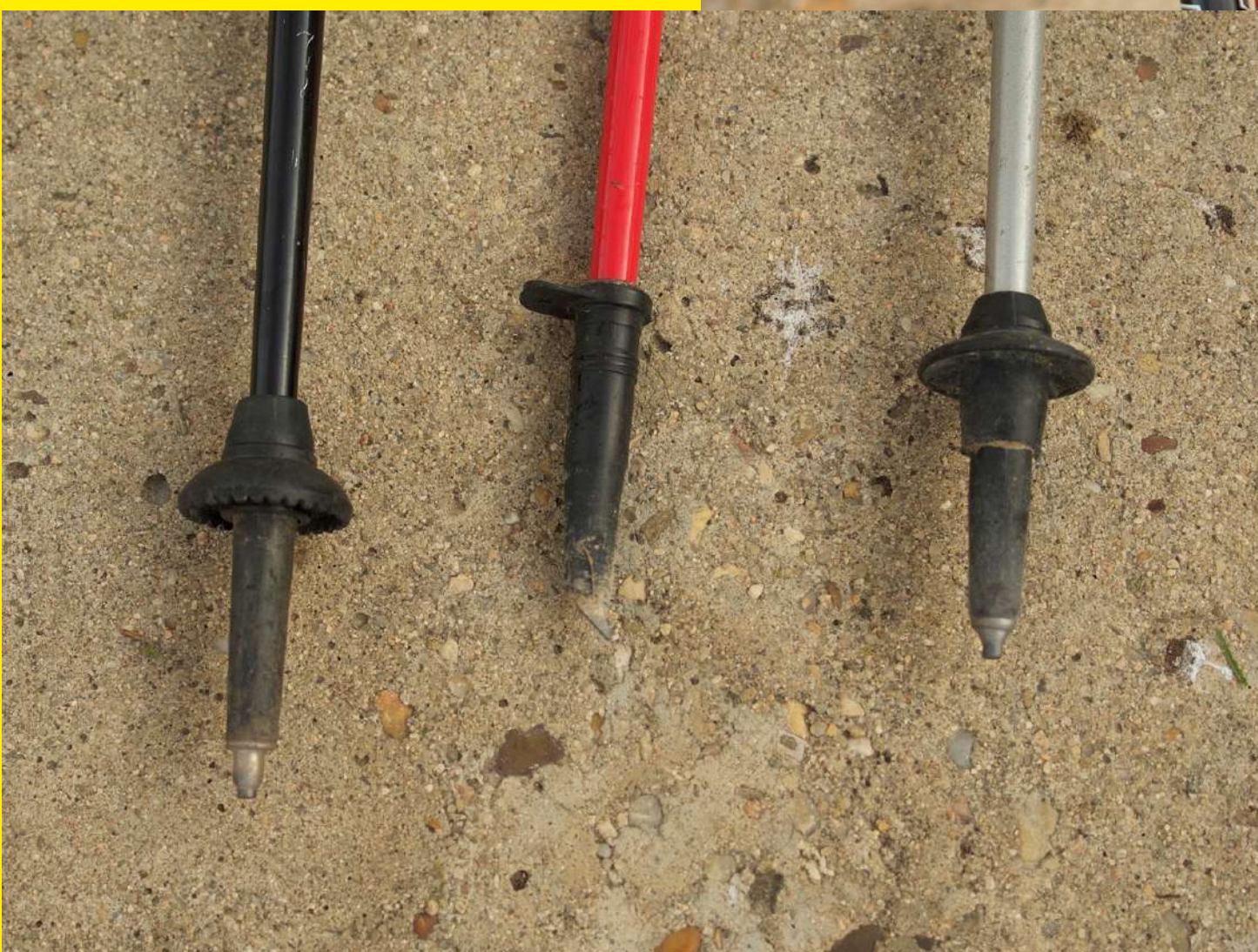
## Beneficios emocionales

- Es al aire libre.
- El significado valioso de la práctica, se traslada a la vida cotidiana.
- Bienestar físico y emocional
- Superación de tus límites autoimpuestos.
- Experimentar los valores éticos deportivos.





Empuñadura  
Dragonera  
Anclaje  
Cuerpo  
Roseta  
Punta



**Los bastones**



# Los bastones

El bastón de Nordic Walking se diferencia del bastón de montaña principalmente por su empuñadura y la dragonera.

La empuñadura del bastón de Marcha Nórdica posee un mecanismo que separa, por cuestiones de seguridad o comodidad, la dragonera de la empuñadura.

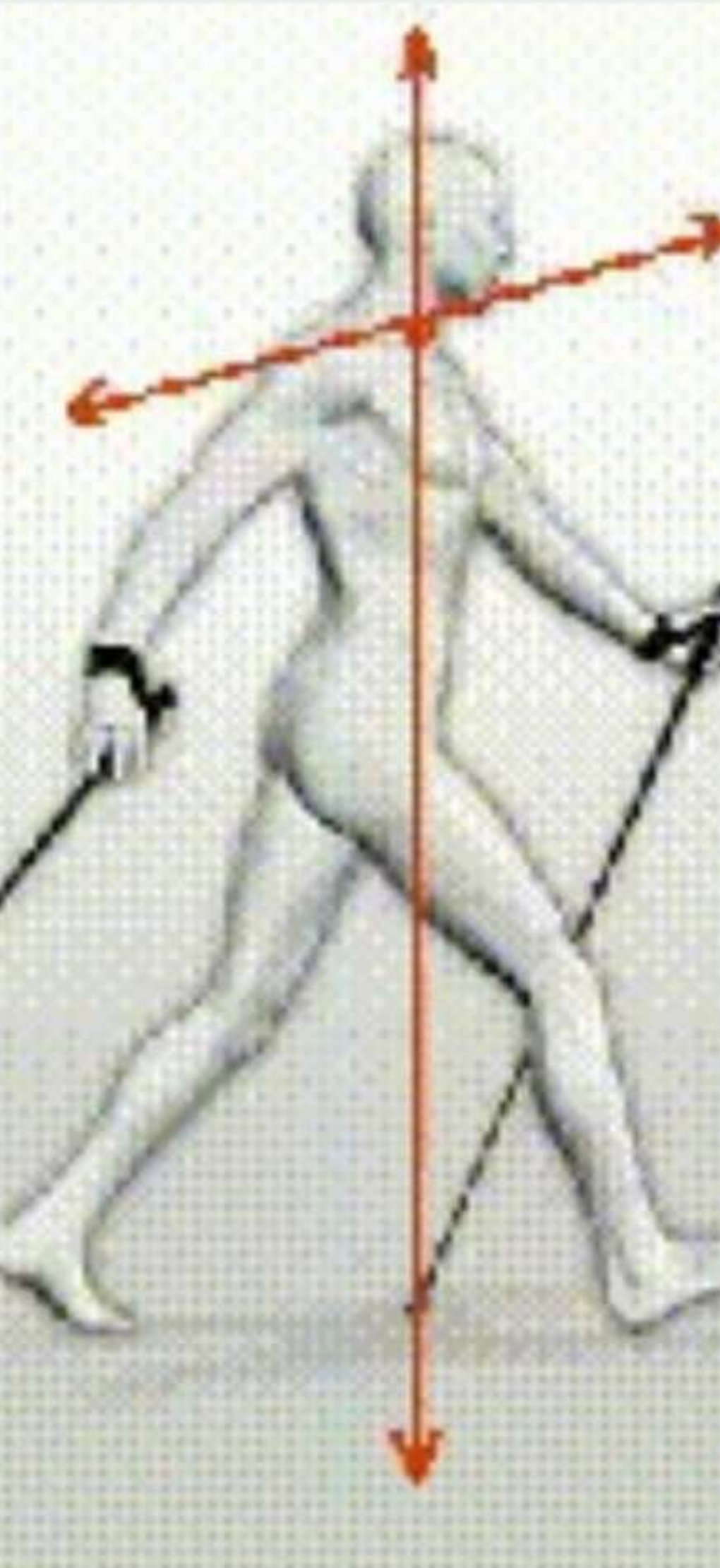
La función de la dragonera permite ejecutar la técnica y tener el control del bastón en todo momento, de manera especial en la suelta y el recobro.

Este bastón sirve para impulsarnos. Este impulso se produce por el ángulo de inclinación del bastón, aproximadamente de  $45^\circ$  en relación al suelo.

El impulso se produce por un conjunto de fuerzas entre ellas: de fricción en el contacto con el suelo y fuerzas reactivas, que dan el resultado del impulso hacia adelante.







# Postura

Cualquier error en la postura estática influye luego en la postura dinámica de caminar. Por lo tanto, recomiendo una valoración postural y un trabajo sistemático con ella, ya que a la hora de tomar los bastones puede ser perjudicial.

Postura adecuada al caminar:

En 4 puntos podemos tener una visión general y fácil para tomar atención y conciencia de nuestra postura:

1. Mirada hacia adelante.
2. Movimiento pendular de hombros (no es lo mismo mover los brazos que mover los hombros).
3. Core activo.
4. Sentir los pies.

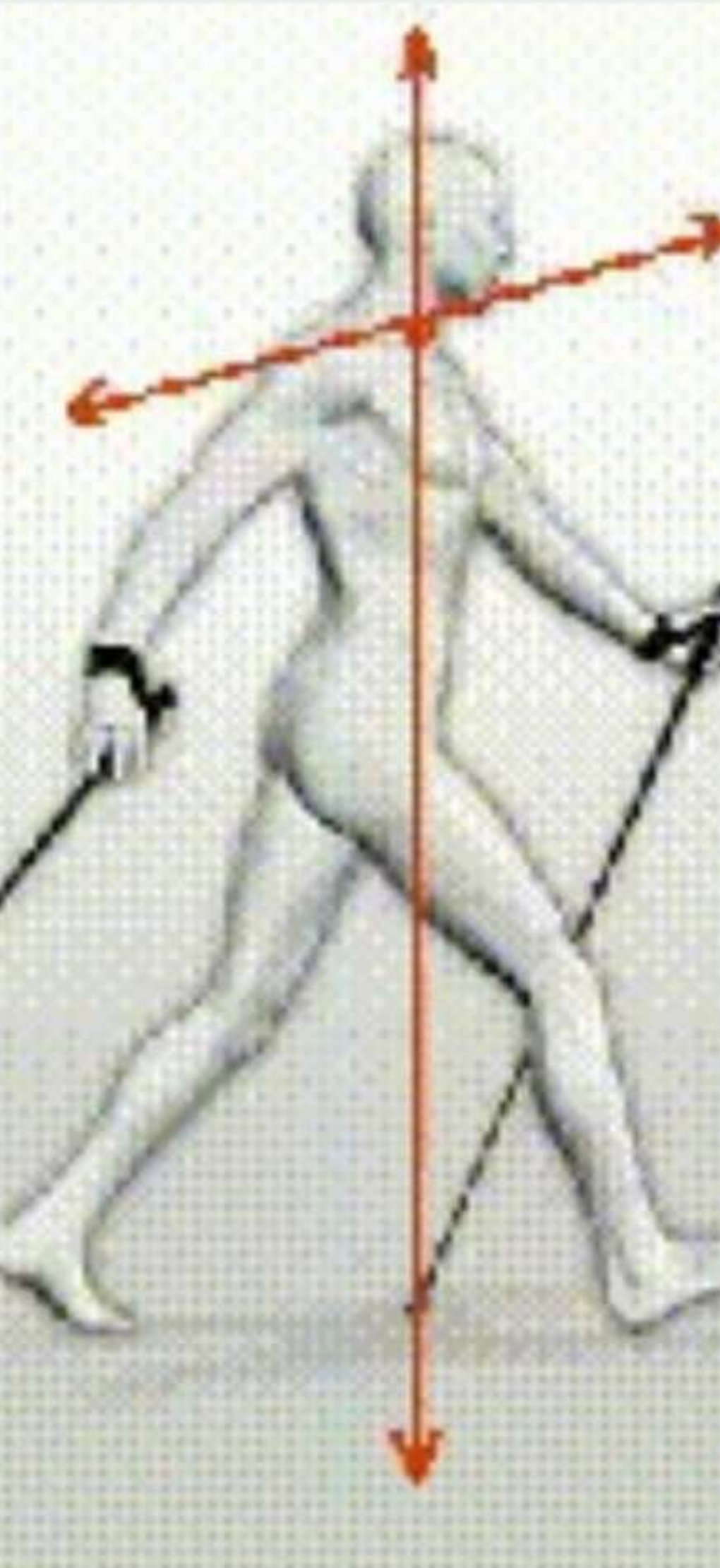
Recomiendo grabar tu manera de caminar, para observarte y ver alguna disfunción postural y en caso de necesitarlo, pedir ayuda a un especialista.

Si eres consciente de tus errores posturales, toma atención e intenta corregirlos. Existen muchos ejercicios que te pueden ayudar.

Intenta siempre contactar con un profesional.

Un adecuado conocimiento del cuerpo y un buen higiene postural son la base para experimentar los beneficios.





## **Beneficios de una postura correcta al caminar**

- Reduce el desgaste de las superficies articulares.
- Reduce tensión en ligamentos
- Los músculos trabajan con más eficiencia, previene la fatiga muscular y estrés mecánico.
- Equilibrio en ambos lados de la columna.
- Facilita la respiración.
- Mejora la imagen corporal.



# Activación del pie

En Marcha Nórdica tenemos que tener en cuenta nuestros pies, porque con ellos nos desplazamos. Soportan todo nuestro peso y son en gran parte los que nos hacen tener una buena postura en todas las actividades que realizamos.

Poseen una entrada de información propioceptiva bastante importante. Además transmiten fuerzas, no solamente por la contracción muscular, también a través del tejido miofascial, el cual puede, incluso, generar tensiones innecesaria en nuestra postura si caminamos mal.

Por ello, recomiendo tener atención y cuidados de nuestros pies .





# Agarre del bastón

El agarre sirve para dar control y dirección al bastón, para iniciar el impulso hacia adelante, en el sentido de la marcha.

Pueden existir errores por falta de control a la hora de realizar este movimiento, muchas veces por falta de coordinación o bien falta de velocidad en el recobro.

Otro error frecuente es cambiar la dirección de la empuñadura cuando va hacia adelante, moviendo la muñeca hacia la zona proximal del cuerpo perdiendo velocidad en la marcha. Se puede decir que la fuerza que se transmite al clavar con la mano en otra dirección que no es precisamente adelante, frena el sentido de la marcha.

Pueden darse otros fallos, por lo que recomiendo revisar la técnica constantemente con un especialista de marcha nórdica: gestos mal ejecutados pueden ser causa de alguna lesión.





# Suelta del bastón

La suelta se realiza tras una serie de eventos. Después del agarre y la clavada, se realiza la suelta, libera la muñeca para que esta siga su recorrido, tras el impulso o empuje.

Pueden existir errores por falta de control a la hora de realizar este movimiento, muchas veces por falta de coordinación o bien por no controlar las fases anteriores. Por ejemplo: abrir la mano antes de realizar de forma correcta el impulso o empuje.

Otro error frecuente es abrir la mano de manera muy brusca, separar los dedos o bien realizar movimientos que no son acordes con la dirección del movimiento y pueden generar acciones mecánicas con un gasto energético que no es necesario.

Al igual que tus pies debes cuidar de tus manos.





# Puntos para observar la técnica

1. Alteraciones posturales.
2. Amplitud de movimiento.
3. Manejo de bastones laterales.
4. Manejo de bastones frontales.
5. Coordinación brazos y piernas.
6. Movimiento de brazos.
7. Manos.
8. Movimiento de piernas.
9. Alteraciones en el paso.

Una supervisión adecuada es necesaria para:

- Evitar lesiones o bien no empeorar si hay alguna.
- Detectar posible error postural.
- Mejora la atención postural de caminar.
- Adaptar la técnica, mientras se trabaja la postura correcta de caminar.





# Mitos

4 mitos del Nordic Walking

- Técnica fácil.
- Es para mayores.
- Se practica solo en montaña.
- No hay lesiones.

Técnicamente tiene su complejidad. No es fácil.

Requiere mucho aprendizaje y eliminar vicios posturales.

Lo puede practicar cualquier persona, solo se necesitan los bastones y un buen instructor.

Recomendable para personas mayores porque obtienen muchos beneficios en la postura, en las habilidades físicas, etc.

Se puede practicar donde quieras, no únicamente en montaña.

Cualquier deporte sin supervisión puede lesionar.



# A.E.D

## Programa de formación creado por Beatriz Córdova Gavilán

### Aprende-**E**nseña-**D**esarrolla

El primer paso:

APRENDE: Nordic Walking te permitirá iniciar un nuevo camino, descubrir en carne propia todos sus beneficios. Si quieres continuar, Aprende a enseñar esos beneficios que has experimentado y mejora la salud de las personas.

El segundo paso:

ENSEÑA-DESARROLLA las herramientas metodológicas y didácticas para que tus alumnos puedan mejorar, no únicamente su condición física, también su calidad de vida.

Profundiza y Desarrolla tu proyecto deportivo con bases sólidas.





## Tres claves para enseñar Nordic Walking

Comentarte que todo proceso de enseñanza aprendizaje con una persona es un gran camino a recorrer. Si tienes un grupo aún más trabajo te toca realizar. La enseñanza del Nordic Walking no se escapa de este proceso. Por lo tanto, tienes la responsabilidad de hacer bien tu trabajo.

Decirte que no es solo enseñar un gesto deportivo. Este proceso implica enseñar a una persona en todas sus áreas: física cognitiva, social, emocional.

Las claves para enseñar Marcha Nórdica son:

1. Estudiar te facilita este proceso porque tendrás más herramientas para poder transmitir a tus alumnos. La calidad de nuestras enseñanzas elevan la transmisión de este deporte. Recuerda, ¡¡¡es un deporte!!! Los deportes pertenecen a las enseñanzas de la Actividad Física.

2. Un deporte tiene tres objetivos: recreativo, saludable y competición. En estas tres áreas deberías tener experiencia. Un buen paseo a la montaña o al campo, un grupo el cual veas sus avances y competir te dará aún más herramientas. Puedes tener aún más herramientas para enseñar si trabajas con distintos grupos de edad (niños, jóvenes, adultos y mayores).

3. La enseñanza que recibas sea a través de una persona con competencias reales y certificadas, a la cual puedas acudir en caso que se te presente cualquier duda. Esta persona tiene más experiencia que tú en estos procesos, no solo de enseñanza y aprendizaje, también en otras áreas del conocimiento. Generalmente es la persona que te ha formado, que debería, por ética profesional, acompañarte siempre. Sigue aprendiendo con él o con ella, o busca quien pueda acompañarte en ese camino.

Intercambiar ideas y nuevas sinergias con las personas que veas que te pueden aportar en tu labor como profesional.

¡¡¡Mejorar para tus alumnos!!!



Tres cosas que he aprendido como instructora y formadora. Estos cambios se han producido porque me encanta mi trabajo.

1. Identidad: aporte de sello personal.

2. Práctica pedagógica: diferenciar y prestar atención a las características y capacidades de los alumnos a la hora de aprender.

3. Práctica lúdica: disfrutar del trabajo y con los alumnos. Organizar tiempos de aprendizaje y a la vez de diversión.



cordova.beatriz@gmail.com  
@beatrizcordovagavilan

Espero que esta guía te sirva.  
Recomienda para su descarga.  
Comenta si te ha servido.  
Gracias y buena marcha!!!!



# CV

- Entrenadora de Marcha Nordica.
- Instructora y Master Instructora FITTREK España Centro y Chile.
- Master en gestión de instalaciones deportivas.
- Licenciada en Educación Física.
- Palmares Deportivos en campeonatos oficiales de España.

Si quieres saber más, puedes revisar mi curriculum en:  
[www.escuelachilenadenordicwalking.cl](http://www.escuelachilenadenordicwalking.cl)



# Bibliografía

1. Francisco Mora, NEUROEDUCACION: SOLO SE PUEDE APRENDER AQUELLO QUE SE AMA.

Editorial: ALIANZA EDITORIAL.

2. Francisco Tarantino ENTRENAMIENTO PROPIOCEPTIVO: PRINCIPIOS EN EL DISEÑO DE EJERCICIOS Y GUIAS PRACTICAS

Editorial: PANAMERICANA.

3. Juan Angel Collado Martínez, coordinador. NEUROCIENCIA, DEPORTE Y EDUCACIÓN.

Editorial: WANCEULEN.

4. Leandro Ferreira: MANUAL BÁSICO: MOVILIZACIÓN MIOFACIAL INDUCIDA POR EL MOVIMIENTO.

Editorial Obrapropia.

5. Mariano Moreno. FITTREK4you. Caminar con bastones I.

editorial: Printcolor.

6. Marco Lacoboni, LAS NEURONAS ESPEJO: EMPATIA, NEUROPOLITICA, AUTISMO, IMITACION, O DE COMO ENTENDEMOS A LOS OTROS.

Editorial: KATZ.

7. Sousa, David A. NEUROCIENCIA EDUCATIVAMENTE, cerebro y educación.

Editorial: NARCEA EDICIONES.

8. Irene Pellicer Royo: NEUROEF, La revolución de la educación Física en la neurociencia.

Editorial: INDE.



# Contacto



@beatrizcordovagavilan



@beatrizcordovagavilan



+34 648467654



escuelachilenadenordicwalking



escuelachilenadenordicwalking.cl



# Anexo

## Algunos Errores comunes



Tanto en el aprendizaje, como posteriormente una vez aprendida la técnica, pueden darse muchos más errores. Se recomienda constantemente supervisión de un profesional. Cualquier movimiento mal ejecutado puede causar lesión. Para ello es importante tener nociones básicas sobre anatomía y mecánica del ejercicio.