

La marxa nòrdica

La marxa nòrdica (*nordic walking*) és una activitat físicoesportiva en què a la manera natural de caminar, s'hi afegeix l'ús actiu d'uns pals dissenyats específicament.

MARC MORENO I JORDI PAU CABALLERO*

En la marxa nòrdica, el patró bàsic de la marxa humana es manté, tot respectant el balanceig natural dels braços. L'ús d'aquesta tècnica integra i activa la part superior del cos coordinada amb la part inferior. D'aquesta manera s'impulsa el cos cap endavant i es reparteix l'equilibri i el pes en quatre punts de suport (les cames i els pals). Per això es pot parlar del benefici que comporta el pas del caminar simplement, al fet caminar amb pals.

L'origen o com innovar entre la marxa i l'esquí de fons

Va ser a Finlàndia que als anys trenta del segle passat va néixer la necessitat dels esquiadors de fons de l'equip olímpic d'entrenar-se durant l'estiu mitjançant una activitat de fàcil transferència a la tècnica de l'esquí de fons.

Tres dècades més tard, una professora d'educació física a l'escola de Viherlaakso (districte de la població d'Espoo, a prop d'Hèlsinki), Leena Jääskeläinen, va iniciar les primeres activitats de "caminar amb bastons d'esquí"

fora de l'àmbit estrictament de l'entrenament esportiu. La tècnica que aplicava es basava en l'esquí de fons i pretenia ser apta per a qualsevol tipus de practicant.

Al voltant dels anys setanta, aquesta mateixa professora, però des de la Facultat d'Educació Física i Ciències de l'Esport de la Universitat de Jyväskylä, va introduir els bastons en exercicis per a sessions d'educació física.

Vist des d'una perspectiva de la innovació, podem dir que l'apropament a partir de l'esquí de fons explorava el camí de la resta traient un component de l'activitat, els esquís. En canvi, si es focalitzava des de la marxa humana, es tractava d'afegir-hi un nou atribut, els pals, i adaptar la tècnica d'una activitat ja existent, l'esquí de fons.

Cap a finals dels anys vuitanta es van començar a fer les primeres caminades populars organitzades per la Suomen Latu (Associació Central pels Esports Recreatius i Activitats a l'Aire Lliure). Serà a finals dels anys noranta que com a fruit de la col·laboració entre la Suomen Latu, l'Institut de l'Esport de Vierumäki, i l'empresa Exel (fabricant de material esportiu) apareixerà el primer pal específic per a la marxa nòrdica. Exel for-

mularà la denominació d'aquesta activitat amb el nom que es coneix actualment internacionalment: *nordic walking*.

La marxa nòrdica a Catalunya

Al nostre país arriba a mitjans de la dècada del 2000 per la Seu d'Urgell de braçet de l'Associació Esportiva Nordic Walking Catalunya. Aquesta entitat és la representant de la Federació Internacional de *nordic walking* a l'Estat espanyol.

Paral·lelament, s'han anat creant altres organitzacions que han desenvolupat altres mètodes o tècniques. A Europa trobem la World Original Nordic Walking Federation (ONWF) i la International Nordic Fitness Organisation (INFO).

Beneficis de la marxa nòrdica

La marxa nòrdica aporta, a qui la practica, un gran nombre de beneficis; així: sobre la posició i la prestació biomecànica del moviment de la marxa, ja que l'ús dels pals afavoreix un allargament de la columna vertebral, una major amplitud de la longitud de la passa i de l'acció del turmell, i una gran coordinació i equilibri entre les diverses extremitats del cos; sobre la massa muscular i la seva capacitat funcional, en afavorir la tonificació d'un gran nombre de músculs (es considera que una bona execució tècnica podria arribar a posar en marxa gairebé el 90% de la nostra musculatura); i sobre l'aparell cardiovascular i respiratori, en activar tot el metabolisme, per l'alta activitat del tren superior.

Tots aquests beneficis es tradueixen en un benestar personal que es transferenceix al seu entorn per la possibilitat de realitzar aquesta activitat en grup (tant si és espontani com organitzat).

Tampoc cal perdre de vista que estem parlant d'una activitat amb un baix impacte potencial sobre el medi ambient, alineat amb altres pràctiques respectuoses amb l'entorn. Alhora es mostra com una alternativa a la dinamització econòmica del territori d'una manera sostenible.

Algunes adreces d'internet

- Associació Esportiva Nordic Walking Pirineus <http://nordicwalkingpirineus.blogspot.com/>
- INWA-Spain <http://nordicwalkinginwafederacion.blogspot.com/>
- Federació Internacional de Nordic Walking www.inwa-nordicwalking.com
- Facultat d'Educació Física i Ciències de l'Esport de la Universitat de Jyväskylä www.jyu.fi/en
- Associació Central pels Esports Recreatius i Activitats a l'Aire Lliure: www.suomenlatu.fi
- Esport de Vierumäki www.vierumaki.fi/lang/

Material i equipament

La marxa nòrdica requereix uns pals específics similars als de l'esquí de fons i molt diferents dels de tresc o senderisme. La longitud recomanada és lleument superior a una tercera part (0,68) de l'alçada del practicant, tot i que per al nivell bàsic de salut amb persones amb dificultat per moure's no se supera (0,66), podent ser més llargs per a un entrenament esportiu. El pal està format per tres parts: la dragonera i el mànec, la canya o part central, i la punta. La dragonera és la part que s'ha d'ajustar a la mà, i pot ser fixa o extraïble del mànec. La canya o part central més idònia és la que té un alt percentatge de carboni, perquè pesa poc, un més gran amortiment, gran resistència i millor absorció de les vibracions. Aquesta part pot ser d'una peça fixa o ajustable telescòpicament. Per acabar, la punta, generalment de tungstè, és d'una gran duresa per poder oferir un punt de suport sòlid. Sobre superfícies dures com l'asfalt, s'hi usa un tac de goma per evitar que la punta llisqui.

La resta d'equipament ha de ser còmode i lleuger, adequat per a cada època de l'any, per fer un moviment ampli, propi de la marxa. En el cas específic del calçat, es recomana que sigui de canya baixa, a fi de permetre un moviment complet del turmell.

La marxa nòrdica, una activitat transversal

Aquests darrers anys la marxa nòrdica s'ha anat estenent per diferents àmbits i indrets del territori català. Camins naturals, senders, vies verdes, anelles verdes, parcs, rutes saludables, zones urbanes... Des del Pirineu (la Vall d'Aran, l'Alt Urgell i la Cerdanya), fins a la Costa Brava i la Costa Daurada, passant per comarques centrals (el Berguedà i el Bages), i fins i tot a l'àrea metropolitana, ja són molts els municipis on es poden trobar propostes relacionades amb la marxa nòrdica, i promogudes tant des de l'Administració pública com des d'entitats i empreses privades.

Aquesta diversitat d'espais i territoris també està enriquida per la varietat d'enfocaments i àmbits. En l'àmbit turístic com a instrument dinamitzador de descoberta i promoció de l'entorn d'una forma sostenible i saludable (no només per als visitants, sinó també per a la població local). En l'àmbit sanitari, tant des d'un punt de vista rehabilitador com preventiu (cal esmentar en concret el col·lectiu de gent gran). En l'àmbit escolar com a eina d'educació física en centres educatius o a través de consells esportius. En l'àmbit del condicionament físic, com a mitjà de manteniment i millora alineat amb hàbits de vida saludable i, fins i tot, propostes relacionades amb l'àmbit competitiu.



On anem?

La marxa nòrdica ens obre noves possibilitats d'actuació als professionals de l'esport per la diversitat d'àmbits on es pot aplicar. En aquesta línia, cal estar atents a la col·laboració amb altres professionals amb els quals es poden aprofitar sinergies.

De la mateixa manera, les diverses escoles i entitats hauran de caminar cercant i compartint allò que els uneix per donar a conèixer i estendre aquesta pràctica. En aquest sentit, cal mirar cap a les Illes Balears, on també es duen a terme iniciatives interessants relacionades amb la salut i el turisme a través de la marxa nòrdica.

Per acabar, cal aprofundir en el potencial educatiu d'aquesta pràctica. Actualment l'Institut Francesc Macià de Cornellà de Llobregat està duent a terme un projecte Comenius relacionat amb la marxa nòrdica. I explorar tots els beneficis que comporta aportant estudis i dades relacionats amb la població catalana... aquest és el repte a partir d'ara.

Salut i molta marxa!

Reconeixement, formació i professionals

La Generalitat de Catalunya reconeix la marxa nòrdica com a activitat fisicoesportiva no federada a través del Consell Català de l'Esport (CCE). Actualment hi ha mitja dotzena d'entitats inscrites en el Registre d'entitats esportives que tenen reconegut el *nordic walking* (curiosament adoptant la nomenclatura anglesa i no pas la catalana).

A nivell formatiu, l'any 2010 es va dur a terme el primer Curs d'iniciació a tècnic d'esport (CIATE) en la modalitat de marxa nòrdica, certificat per l'Escola Catalana de l'Esport. D'una manera similar, l'Institut d'Estudis de la Salut reconeix un curs de marxa nòrdica per a professionals de l'àmbit sanitari, promogut pels Serveis de Rehabilitació de l'Hospital Sant Rafael de Barcelona.

La resta de titulacions i certificacions que existeixen provenen de les diverses associacions o escoles i tenen caràcter privat no oficial. Tanmateix, s'estructuren diferents nivells per acreditar el domini en la didàctica de la tècnica. Per exemple, la INWA estructura els seus nivells de certificació en guia, instructor, entrenador nacional i entrenador internacional.

No oblidem que, tot i no existir una formació oficial reconeguda, aquells que s'hi volen dedicar professionalment han de complir (en el cas de Catalunya) la Llei 3/2008, del 23 d'abril, de l'exercici de les professions de l'esport.

* **Marc Moreno Tarragó** és llicenciat en Educació Física, col·legiat 5765 del COPLEFC, instructor de marxa nòrdica INWA; col·laborador de l'Associació Esportiva Nordic Walking Pirineus i membre de la Comissió de Formació INWA-Spain.

Jordi Pau Caballero i Oller és tècnic esportiu en muntanya mitjana, Nordic Walking national coach INWA i director tècnic esportiu, president de l'Associació Esportiva Nordic Walking Pirineus i secretari de la INWA-Spain.