

■ MARIANO MORENO · SELECCIONADOR MARCHA NÓRDICA FEME CV

Competición y Marcha Nórdica.

LA MARCHA NÓRDICA EN COMPETICION, NO ES UN PASO CON BASTONES



Hace casi diez años me enfrenté, como competidor, a una de las primeras pruebas organizadas en España. Hacía poco que había empezado a enseñar marcha nórdica o lo que entonces se llamaba Nordic Walking, ya que no había dado tiempo ni a encontrar una traducción apropiada.

¿QUÉ ME IMPULSÓ A ELLO? Pues simplemente considerar que aquella actividad física que tantos relacionaban con el bienestar y la salud, que había evolucionado de algunas formas de entrenamiento de los deportistas de esquí de fondo, podía aportar a los amantes de la práctica competitiva un nuevo escenario. Un escenario con todos los elementos positivos que la competición deportiva puede ofrecer. La experiencia fue tan dolorosa físicamente y satisfactoria anímicamente, que decidí continuar ligado a la competición, de una forma u otra.

Cinco años tardó la *marcha nórdica* en hacerse adulta, un lento camino para conseguir introducir en la concepción de aquel *Nordic Walking* saludable otra manera de practicarlo, la marcha nórdica competitiva.

Una modalidad denostada por algunos y por diversas razones, pero que irremediamente debía hacerse paso hasta conseguir su lugar entre los deportes competitivos. Unos cuantos “locos” pasamos por esa la época, la de “colarnos” en medias maratones, hasta poder participar media docena, por aquello de la moda.

De ahí, poco a poco, se llegó a las primeras pruebas específicas, con poco más de treinta competidores, sin árbitros o si nos tocaba hacer ese papel éramos más consejeros que castigadores. Con unas reglas de cuatro líneas consensuadas mirando lo que otros hacían en el extranjero. Sin apoyos institucionales y con un considerable sacrificio económico y de tiempo de los osados organizadores. La inclusión en la FEDME en el 2015, ya como modalidad deportiva,

postura sea correcta, su velocidad aumente y su percepción de esfuerzo disminuya. Por todo ello enseguida uno se “engancha” a los bastones y los echa de menos cada vez que sale a caminar.

¿Pero cómo los competidores deciden incorporarse a este deporte? El ser humano es competitivo por naturaleza y en esta actividad no podía ser de otro modo. Muchos han sido personas que notan como cada vez caminan



Diferentes tipos de terreno a los que enfrentarse. Sta. Ana la Real. Año 2019.

marcó un antes y un después en este, ahora sí, deporte como cualquier otro.

LA MARCHA NÓRDICA ENGANCHA

Si, para los practicantes de marcha nórdica, tanto de paseo como en su modalidad saludable, el ir ligados a unos bastones supone una diferencia importante. El que lo prueba repite, ya que percibe como el adecuado impulso que le añaden los bastones a su caminata hace que su

más rápido, haciendo uso de los bastones y no dudan en probar. Otros deportistas, son procedentes de deportes más lesivos, como la carrera y ven en este deporte el modo de continuar disfrutando de la competición sin que sus articulaciones sufran tanto. Existen multitud de motivos por los que animarse a competir y salir de la zona de confort. Sobre todo en un deporte, de bajo impacto articular y donde la edad no supone un hándicap. De hecho podríamos decir que, actualmente, la mayoría

de los competidores son mayores de 40 años. Aunque esto es algo que irá cambiando y vamos notando, cada vez más, la incorporación de deportistas jóvenes a las pruebas.

LA PREPARACION DE UN COMPETIDOR EN MARCHA NÓRDICA

En mi relación con este deporte, consideré que el dedicarme al arbitraje era un modo de continuar relacionado con el mundo competitivo, de ahí que conseguí ser arbitro FEDME, y juzgar a mis antiguos compañeros de competición, la óptica es diferente desde luego.

Pero la oportunidad que me ofreció la FEMECV de ser el seleccionador del equipo de la Comunidad este 2019, me planteó un reto más. El reto de colaborar en lo posible a que los deportistas consiguieran mejorar su rendimiento en competición.

A una gran mayoría les falta añadir la correcta consecución técnica.

Sin embargo, he ido viendo durante estos años como algunos, y no solo en otras federaciones deportivas, sino en nuestra propia Federación de montaña, consideran esto de la marcha nórdica como un paseo con "palos" y nada más alejado de la realidad.

Los bastones son un gran elemento de ayuda, también para los senderistas, es innegable. Pero a una gran mayoría les falta añadir la correcta consecución técnica. La falta de ese detalle hace que a veces les es casi más rentable mantener los bastones en sus mochilas. El desconocimiento de todo aquello que puede suponerles de ayuda a sus caminatas, el adecuado uso de los bastones, es uno de los factores por lo que creen que caminar con bastones es algo ligero, para "quien no puede con sus piernas", diría alguno u otros "solo para las cuestas".

La sorpresa realmente viene cuando se atreven a participar en alguna prueba. He escuchado de

runners avezados decir cosas como "10 kilómetros de esto me revientan más que una media corriendo".

Precisamente el mantener una alta velocidad, sin correr y haciendo uso activo de los bastones, supone que prácticamente toda la musculatura del



cuerpo esté implicado en ese esfuerzo. Para ello los deportistas han pasado por revisiones médicas y han de estar adecuadamente preparados.

Enfrentarse a una competición de marcha nórdica como quien sale a pasear el fin de semana, sin la adecuada preparación, no solo es comprar los boletos para tener una lesión o pasarlo mal, puede suponer un riesgo para la vida, como en cualquier deporte competitivo de este estilo.

LA PREPARACIÓN FÍSICA

Suena a perogrullada decir que el deportista de marcha nórdica necesita una preparación física adecuada. Pero en este deporte hay diferencias con respecto al atletismo, por ejemplo. Nos encontramos con que no es como el entrenamiento

completas. Desde el programa de Tecnificación de FEMECV, intentamos recomendar a cada competidor que tipos de entrenamiento precisan, aunque muchos de ellos, que perteneces a clubes, ya disponen de sus propios entrenadores para asesorarles convenientemente.



Copa y campeonato de España de Marcha Nórdica. Sta. Ana la Real. Año 2019.

del corredor popular, que va solo a las de 10 km, en asfalto. Las pruebas de marcha nórdica pueden ir desde 10, 15, o más de 20 km, con terrenos diversos, asfalto, hierba, tierra o incluso arena de playa y todo ello combinado en una misma prueba. Con terrenos sin desnivel o con pendientes de más del 10%. Algunas pruebas son continuos sube y baja "rompepiernas" que hacen pagar caro un mal programa de entrenamiento. Esta diversidad de distancias y recorridos obliga a los competidores a llevar a cabo rutinas de entrenamiento muy

Enfrentarse a una prueba no es un paseo,

LA PREPARACIÓN TÉCNICA

La técnica es el "alma mater" de este deporte. Sin ella posiblemente puedas ir más rápido, pero seguramente no acabarás la carrera porque los árbitros te acibillaran a tarjetas hasta que seas descalificado. En el actual reglamento FEDME existen 10 apartados principales de faltas técnicas, pero que finalmente se convierten en una veintena

de posibilidades de acumular minutos y no acabar la prueba. Todo ello para asegurar el cumplimiento de unos mínimos, que suponen que el movimiento que los deportistas hacen es realmente marcha nórdica y no solo caminar rápido acompañado de unos bastones. El entrenamiento del deportista tiene que contar con este aspecto fundamental, no solo para conseguir el mayor impulso posible con los

LA PREPARACIÓN PSICOLÓGICA

Hablar de psicología en el deporte era hace unos años, para los entrenadores deportivos, casi como hablar de espiritismo. Era gastar tiempo en pensar en algo que no se ve, sin saber si el deportista pensaba realmente en lo que le decíamos o no, que además no se sabe si alguna vez resultará y



La selección de Marcha Nórdica de la FEMECV. A Coruña.

bastones, sino para no incurrir en faltas. Además de la deficiente preparación técnica, la velocidad alta, el cansancio, la falta de concentración, etc., pueden provocar que una competición físicamente bien preparada, se vaya al garete por la acumulación de tarjetas. Para el que quiere empezar a competir que tenga en cuenta que conforme aumente de velocidad su técnica irá variando, normalmente se irá acortando, variará su clavada, etc. y eso puede suponerle cometer una falta.

que no se puede medir en kilos, vueltas, metros ni en segundos. Conceptos como afrontar el estrés precompetitivo, visualización, control respiratorio, asumir los errores de forma positiva, emociones, concentración, etc. han sido durante el programa de tecnificación 2019 protagonistas en cada una de las sesiones.

Nuestros deportistas han notado en sí mismos y en diversas competiciones, como la tensión, el miedo,

la ansiedad, etc. eran emociones que les podían invadir de forma súbita y que debían controlar y redirigir para conseguir buenos resultados. Una emoción no controlada puede hacer que un cuerpo bien entrenado físicamente diga “no tiro”. Evidentemente el cuerpo nos responde a lo que nuestra mente está decidiendo en ese momento. No controlar esa situación hace que



nos acerquemos al fracaso en esa competición. La adecuada y mantenida concentración durante toda la competición es un elemento esencial para mantener la técnica. Un fallo de concentración puede suponer que un codo o una mano se quede corto o los bastones se vayan al aire o demos un mal traspies en un terreno accidentado, por ejemplo y conllevar una lesión o una amonestación.

¿Y QUE MÁS HAY QUE TENER EN CUENTA?

Sería un apartado muy amplio y curioso al mismo tiempo. Podríamos decir que abarca desde escoger la medida adecuada de tus bastones, controlar los cambios de pads (tacos de goma), las adaptaciones de nuestra zancada a las diferencias de terreno, la toma de decisiones estratégicas, como cuando apretar el ritmo, a quien seguir y a quien no, cuando adelantarle, avituallarse o no, etc. Todo ello formaría parte de ese apartado que permitiría al deportista formado, entrenado y también con experiencia, ser capaz de pasar por delante de sus competidores.

En definitiva y como habrán podido comprobar, competir en marcha nórdica no es solo un paseo de personas en pantalón corto y “palitos”. Se trata de un deporte muy exigente en muchos aspectos y del que podemos disfrutar mucho. ¿Por qué no se anima?

Eso sí, pase primero por su médico y no pretenda alcanzar los 10 km/h, como lo hacen nuestros campeones. Aprenda primeramente bien la técnica y luego hablamos.

■ *TRADUCCIÓ JOAN ANDREU*

LA COMPETICIÓ EN MARXA NÒRDICA, NO ÉS UN PASSEIG AMG BASTONS.

FA QUASI DEU ANYS EM VAIG ENFRONTAR, com a competidor, a una de les primeres proves organitzades a Espanya. Feia poc que havia començat a ensenyar marxa nòrdica o el que llavors es deia Nordic Walking, ja que no havia donat temps ni a trobar una traducció apropiada. Què em va impulsar a això? Doncs simplement considerar que aquella activitat física que alguns relacionaven amb el benestar i la salut, que havia evolucionat d'algunes formes d'entrenament dels esportistes d'esquí de fons, podia aportar als amants de la pràctica competitiva un nou escenari. Un escenari amb tots els elements positius que la competició esportiva pot oferir. L'experiència va ser tan... dolorosa físicament i satisfactòria anímicament, que vaig decidir continuar lligat a la competició, d'una forma o una altra.

Cinc anys va tardar la marxa nòrdica a fer-se adulta, un lent camí per aconseguir introduir en la concepció d'aquell Nordic Walking saludable una altra manera de practicar-lo, la marxa nòrdica competitiva. Una modalitat injuriada per alguns per diverses raons, però que irremeiablement havia de fer-se pas fins a aconseguir el seu lloc entre els esports competitiu.

La inclusió en la FEDME el 2015 ja com a modalitat esportiva, va marcar un abans i un després.

Uns quants "bojos" en aquella l'època ens "colàvem" en mitges maratons, fins a poder participar en mitja dotzena, per allò de la moda. D'ací, a poc a poc, es va arribar a les primeres proves específiques, amb poc més de trenta competidors, sense àrbitres o, si ens tocava fer eixe paper, érem més consellers que castigadors. Amb unes regles de quatre línies consensuades mirant el que uns altres feien a l'estranger. Sense suports institucionals i amb un considerable sacrifici econòmic i de temps dels agosarats organitzadors. La inclusió en la FEDME el 2015, ja com a modalitat esportiva, va marcar un abans i un després en aquest, ara sí, esport com qualsevol altre.

LA MARXA NÒRDICA ENGANXA

Per als practicants de marxa nòrdica, tant de passeig com en la seua modalitat saludable, anar lligats a uns bastons suposa una diferència important. El qui ho prova repeteix, ja que percep com l'adequat impuls que li afigen els bastons a la caminada fa que la seua postura siga correcta, la seua velocitat augmente i la seua percepció d'esforç disminuisca. Per tot això de seguida un s'"enganxa" als bastons i els troba a faltar cada vegada que ix a caminar.

Però com els competidors decideixen incorporar-se a aquest esport? L'ésser humà és competitiu per naturalesa i en aquesta



Prueba de Marcha Nórdica Navaesport 2019. Fotografia: Toni Olivé

activitat no podia ser d'una altra manera. Molts dels practicants noten com cada vegada caminen més ràpid ús dels bastons i no dubten a provar. Altres esportistes procedeixen d'esports més lesius, com ara la carrera, i veuen en aquest esport la manera de continuar gaudint de la competició sense que les seues articulacions patisquen tant. Hi ha molts motius pels quals animar-se a competir i eixir de la zona de confort. Sobretot en un esport de baix impacte articular i on l'edat no suposa un hàndicap. De fet, podríem dir que, actualment, la majoria dels competidors són majors de 40 anys. Encara que això és alguna cosa que anirà canviant i ja anem notant, cada vegada més, la



incorporació d'esportistes joves a les proves.

LA PREPARACIÓ D'UN COMPETIDOR EN MARXA NÒRDICA

En la meua relació amb aquest esport, considere que dedicar-me a l'arbitratge era una manera de continuar relacionat amb el món competitiu, per aquest motiu vaig aconseguir ser àrbitre FEDME i jutjar els meus antics companys de competició, des d'una òptica diferent, per descomptat. Però l'oportunitat que em va oferir la FEMECV de ser el seleccionador de l'equip de la Comunitat aquest 2019 em va plantejar un repte més. El repte de col·laborar en la mesura del possible al fet que

els esportistes aconseguiren millorar el seu rendiment en competició.

No obstant això, he anat veient durant aquests anys com alguns, i no sols en altres federacions esportives, sinó en la nostra pròpia Federació de muntanya, consideren això de la marxa nòrdica com un passeig amb "pals"; però res més allunyat de la realitat. Que els bastons són un gran element d'ajuda, també per als senderistes, és innegable, però a una gran majoria els falta afegir la correcta consecució tècnica. La falta d'eixe detall fa que a vegades els és quasi més rendible mantindre els bastons en les seues motxilles. El desconeixement de tot allò que pot suposar-los d'ajuda a les seues caminades, l'adequat ús dels bastons, és un dels factors pel qual creuen que caminar amb bastons és una cosa lleugera, per a "qui no pot amb les seues cames", diria algú, i altres: "sols per a les costes".

La sorpresa realment ve quan s'atreveixen a participar en alguna prova. He sentit runners avesats dir coses com ara "10 quilòmetres d'això em rebenten més que una mitja corrent". Precisament, mantindre una alta velocitat, sense córrer i fent ús actiu dels bastons, suposa que pràcticament tota la musculatura del cos estiga implicada en eixe esforç. Per a això els esportistes han passat per revisions mèdiques i han d'estar adequadament preparats. Enfrontar-se a una competició de marxa nòrdica com qui ix a passejar el cap de setmana, sense l'adequada preparació, no sols és comprar els bitllets per a tindre una lesió o passar-ho malament, sinó que pot suposar un risc per a la vida, com en qualsevol esport competitiu d'aquest estil.

LA PREPARACIÓ FÍSICA

Sona a tòpic dir que l'esportista de marxa nòrdica necessita una preparació física adequada. Però en aquest esport hi ha diferències respecte a l'atletisme, per exemple. Ens trobem que no és com l'entrenament del corredor popular, que va només a les de 10 km, en asfalt. Les proves de marxa nòrdica poden anar des de 10 , 15 o més de 20 km, per terrenys diversos, asfalt, herba, terra o fins i tot arena de platja, i tot això combinat en una mateixa prova. Amb

terrenys sense desnivell o amb pendents de més del 10%. Algunes proves són continus puja i baixa "trencacames" que fan pagar car un mal programa d'entrenament. Aquesta diversitat de distàncies i recorreguts obliga els competidors a dur a terme rutines d'entrenament molt completes. Des del programa de tecnificació de la FEMECV, intentem recomanar a cada competidor quin tipus d'entrenament necessiten, encara que molts d'ells, que pertanyen a clubs, ja disposen dels seus propis entrenadors per a assessorar-los convenientment.

LA PREPARACIÓ TÈCNICA

La tècnica és l'"ànima mater" d'aquest esport. Sense bona tècnica possiblement pots anar més ràpid, però segurament no acabaràs la carrera perquè els àrbitres et cosiran a targetes fins que sigues desqualificat. En l'actual reglament FEDME hi ha 10 apartats principals de faltes tècniques, però que finalment es converteixen en una vintena de possibilitats d'acumular minuts i no acabar la prova. Tot això per a assegurar el compliment d'uns mínims que suposen que el moviment que els esportistes fan és realment marxa nòrdica i no sols caminar ràpid acompanyat d'uns bastons.

L'entrenament de l'esportista ha de comptar amb aquest aspecte fonamental, no sols per a aconseguir el major impuls possible amb els bastons, sinó per a no incórrer en faltes. A més de la deficient preparació tècnica, la velocitat alta, el cansament, la falta de concentració, etc., poden provocar que una competició físicament ben preparada se'n vaja en orris per l'acumulació de targetes. Per a qui vulga començar a competir que tinga en compte que conforme augmente de velocitat la seua tècnica anirà variant, normalment s'anirà escurçant, variarà la seua clavada, etc., i això pot suposar-li cometre una falta.

LA PREPARACIÓ PSICOLÒGICA

Parlar de psicologia en l'esport era, fa uns anys, per als entrenadors esportius, quasi com parlar d'espiritisme. Era gastar temps a pensar en alguna cosa que no es veu, sense saber si l'esportista pensava realment en el que li dèiem o no, que a més no se sap si alguna vegada resultarà i que no es pot mesurar en quilos,

voltes, metres ni en segons. Conceptes com afrontar l'estrès precompetitiu, la visualització, el control respiratori, assumir els errors de manera positiva, les emocions, la concentració, etc., han sigut durant el programa de tecnificació 2019 protagonistes en cada una de les sessions. Els nostres esportistes han notat en si mateixos i en diverses competicions, com la tensió, la por, l'ansietat, etc., eren emocions que els podien envair de manera sobtada i que devien controlar i redirigir per a aconseguir bons resultats. Una emoció no controlada pot fer que un cos ben entrenat físicament diga "no puc".

Evidentment el cos ens respon al que la nostra ment està decidint en eixe moment. No controlar eixa situació fa que ens acostem al fracàs en la competició. L'adequada i mantinguda concentració durant tota la competició és un element essencial per a mantindre la tècnica. Una fallada de concentració pot suposar que un colze o una mà es quede curt o els bastons vagen a l'aire o donem un mal pas en un terreny accidentat, per exemple, i comportar una lesió o una amonestació.

I QUÈ MÉS CAL TINDRE EN COMPTE?

Seria un apartat molt ampli i curiós al mateix temps. Podríem dir que comprèn des de triar la mesura adequada dels bastons, controlar els canvis de pads (tacs de goma), les adaptacions de la nostra camallada a les diferències de terreny, la presa de decisions estratègiques, com ara quan augmentem el ritme, a qui seguir i a qui no, quan avançar, avituallar-se o no, etc. Tot això formaria part d'eixe apartat que permetria l'esportista format, entrenat i també amb experiència, ser capaç de passar per davant dels seus competidors.

En definitiva i com haureu pogut comprovar, competir en marxa nòrdica no és només un passeig de persones en pantalons curts i "bastons". Es tracta d'un esport molt exigent en molts aspectes i del qual podem gaudir molt. Animeu-vos! Això sí, passeu primer pel vostre metge i no vulgueu aconseguir els 10 km/h, com ho fan els nostres campions. Apreneu abans bé la tècnica i després en parlem.

