



FEDERACIÓN ANDALUZA  
DE MONTAÑISMO



## **CURSO DE INICIACIÓN A LA MARCHA NÓRDICA**

Comité de Marcha Nórdica de la Federación Andaluza de Montañismo

### **Presentación.-**

El principio de que el movimiento cura y que la calidad de vida es apreciablemente mejor cuando la condición física y mental de la persona son óptimas y equilibradas lo confirman todos los profesionales que se dedican al deporte y la salud. Que la actividad deportiva es saludable no causa sorpresa hoy en ninguna audiencia, que la Marcha Nórdica, como actividad deportiva es igualmente saludable, tampoco.

Quizás, si cause sorpresa escuchar que para la correcta práctica deportiva, tanto en la Marcha Nórdica (nordic walking) como en cualquier deporte, es necesario adquirir una serie de conocimientos previos que nos sirvan para que la actividad deportiva nos reporte beneficio más allá del entretenimiento, unas habilidades que nos reporten salud, divertimento y bienestar general.

La finalidad de este curso es programar correctamente los contenidos necesarios para la correcta práctica de la marcha nórdica, que nos reporten los citados beneficios.

### **Objetivos.-**

1. Comprender e integrar las bases del movimiento anatómico para entender el objeto de los ejercicios de marcha nórdica.
2. Transmitir la esencia de esta actividad física para su correcta ejecución.
3. Trabajar desde la visión global y equilibrada, entendiendo las funciones y los objetivos de cada ejercicio.
4. Dominar la técnica de manera que permita una buena lectura corporal.
5. Comprender y trabajar un programa de actividad física basado en los bastones como elemento principal y dirigido a todos los colectivos de personas.

### **Duración.-**

Los Cursos de Iniciación a la Marcha Nórdica de la FAM tienen una duración de 8 horas, con sesiones teórico/prácticas.

Las 8 horas pueden ser divididas en formato de un día completo, o 2 jornadas de 4 horas cada día.

**Plazas.-**

Un grupo máximo de hasta 12 personas.

**Destinatarios.-**

Deportistas federados a través de la Federación Andaluza de Montañismo (FAM)

Cualquier persona con licencia federativa por el día de la formación, con un incremento en el coste de la actividad.

**Contenidos.-**

Genéricos.-

- Bases de la Marcha Nórdica
- Beneficios fisiológicos, sociales y emocionales de la Marcha Nórdica.
- Aprendizaje de la técnica básica de la Marcha Nórdica y ejercicios fundamentales.
- Biomecánica del ejercicio específico

Específicos.-

- La Historia y las raíces de la Marcha Nórdica
- Los beneficios de la marcha Nórdica, prevención y salud.
- Información referente a la longitud del bastón
- Uso del bastón de marcha nórdica.
- Técnica básica. Progresión técnica según el terreno.
- La técnica de la M.N. y los 3 niveles: Salud, fitness y deporte
- Errores comunes en la técnica de marcha nórdica.
- Equipamiento necesario para practicar M.N.
- Calentamiento y estiramientos específicos con bastones.

## **Metodología.-**

La actividad estará estructurada en un formato teórico y práctico, donde tras una serie de charlas y comunicaciones audiovisuales, los alumnos pondrán en práctica lo aprendido. El formato es pues de taller.

## **Certificación.-**

Al finalizar el curso, y a los alumnos que hayan recibido el 80% de los contenidos, serán propuestos para recibir el certificado oficial de iniciación homologado por la Escuela Andaluza de Alta Montaña (EAAM).

Este certificado es necesario para la inscripción el curso superior MONITOR FAM DE MARCHA NÓRDICA.

## **Materiales necesarios de los participantes.-**

Ropa cómoda y zapatos con suela apta para caminar por la naturaleza. Se recomienda una cantimplora con agua para las salidas en mochila pequeña o riñonera. Atendiendo a la meteorología será conveniente:

- Ropa y calzado impermeable.
- Gorra u otros complementos de protección solar.
- Cremas de protección solar.

## **Materiales Utilizados por la organización.-**

Sala con proyector y ordenador portátil con sonido para el profesorado.

Capacidad para 12 personas más los profesores.

Caminos aptos para la práctica de la M.N. y espacio al aire libre para los ejercicios.

## **Docentes.-**

Técnicos FAM de Marcha Nórdica pertenecientes al Comité de Marcha Nórdica.

## **Información adicional.-**

Escuela Andaluza de Alta Montaña (EAAM):

- Mail: [oficinaeaam@fedamon.com](mailto:oficinaeaam@fedamon.com)
- Teléfono: 958 29 13 40 (Extensión #2023)

Comité de Marcha Nórdica de la FAM:

- Mail: [marchanordica@fedamon.com](mailto:marchanordica@fedamon.com) / [marchanordica.formacion@fedamon.com](mailto:marchanordica.formacion@fedamon.com)