



ESCUELA  
ESPAÑOLA  
DE ALTA MONTAÑA

e-campus eeAm

## ENTRENADOR DE CARRERAS POR MONTAÑA

### PRESENTACIÓN

La Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada ha detectado la existencia de una carencia formativa para dar respuesta a la creciente demanda de expertos con un perfil específico de Entrenador de Carreras por Montaña.

Las Carreras por Montaña son una modalidad que está creciendo a una gran velocidad en los últimos años y que tiene mucha aceptación. En la actualidad no existen perfiles específicos con una formación sólida para desarrollar esta labor, y las personas que se dedican a suplir la demanda siempre proceden de otros campos.

Este curso pretende dar respuesta a dicha demanda desde el ámbito federativo, con una titulación expedida por la propia FEDME.

### OBJETIVO

Dirigir, asesorar, guiar en el entrenamiento, en las diferentes fases así como en los diferentes factores que afectan al deportista; organizar, acompañar y tutelar a los deportistas durante su participación en actividades, competiciones y eventos propios de este nivel; gestionar los recursos materiales necesarios y coordinar los aspectos técnicos a su cargo; organizar actividades, competiciones y eventos para el desarrollo deportivo; diseñar itinerarios de actividades de entrenamiento y competición; todo ello conforme a las condiciones de seguridad y gestión del riesgo, respeto al medio ambiente y a las directrices establecidas.

### DESTINATARIOS

Los destinatarios de este curso son todos aquellos profesionales que actualmente ejercen como entrenadores, profesionales que trabajan en los centros de tecnificación, corredores de carreras por montaña y todas aquellas personas apasionadas por el mundo de la montaña en general que quieran ampliar sus conocimientos.

### FECHAS DE REALIZACIÓN

Del 21 de enero al 7 julio de 2019

### REQUISITOS PREVIOS DE LOS ALUMNOS

- A. Personas con la licencia federativa FEDME
- B. Tener más de **18 años** en el momento de la matriculación.
- C. Estar en posesión del título de **Graduado en Educación Secundaria** o equivalente a efectos académicos.
- D. Superar la **prueba de acceso**.

### REQUISITOS PARA LA OBTENCIÓN DE LA CERTIFICACIÓN DE LA FEDME

Para obtener la certificación de Entrenador de carreras por montaña es de obligatorio cumplimiento tener cursados **alguna de estas dos opciones**:

1. Los diferentes bloques de contenidos del **certificado de iniciación al montañismo** (bloque común, específico y complementario) a la hora de finalizar sus estudios en el Entrenador en Carreras por Montaña.

Las prácticas del certificado de iniciación al montañismo deben estar finalizadas para la obtención del certificado del curso de entrenador de carreras por montaña. Los alumnos dispondrán de un plazo máximo de 2 años desde la fecha de matriculación en el curso del entrenador de carreras por montaña.

2. El curso de monitor de excursionismo (de carácter federativo).



ESCUELA  
ESPAÑOLA  
DE ALTA MONTAÑA

## ENTRENADOR DE CARRERAS POR MONTAÑA

### PRUEBA DE ACCESO

Los alumnos deberán realizar una prueba de acceso de la cual estarán exentos aquellos alumnos que certifiquen haber realizado dos carreras (de diferentes especialidades) en los últimos dos años.

Para más información técnica sobre la prueba de acceso clica sobre este link

La prueba de acceso tendrá un coste de 50€ que se ingresarán en el momento de realizar la pre-inscripción (ver más detalles más adelante, en el apartado titulado período de pre-inscripción y reserva de la matrícula)

### CONTENIDOS DEL CURSO

1. Naturaleza de las carreras por montaña. Contexto donde se desarrollan. Protección del medioambiente.
2. Promoción y organización de Carreras por Montaña I.
3. Programas de tecnificación en Carreras por Montaña.
4. Sistemas de entrenamiento en las carreras por montaña.
5. Control del entrenamiento.
6. Técnica, táctica y estrategia en las Carreras por Montaña.
7. Desarrollo profesional I.
8. Pautas higiénicas y nutricionales.
9. Lesiones.
10. Modalidad adaptada: Las carreras por montaña en el deporte adaptado.
11. Seguridad en las Carreras por Montaña

### MODALIDAD

Este curso será semipresencial, 75% on-line, con **una asistencia presencial obligatoria** de tres

fin de semana (25%). Con un porcentaje de falta de asistencia no superior al 10% del total presencial.

Una vez superada esta parte on-line y presencial el alumno realizará una fase de prácticas.

### DURACIÓN DEL CURSO

Se calcula que la dedicación estimada del alumno al curso será de 180h de teoría + 200h de prácticas.

### BLOQUES DE CONTENIDOS

PARTE	FECHAS	HORAS
Bloque 1	1 semanas	8 horas
Bloque 2	3 semanas	20 horas
Bloque 3	2 semanas	16 horas
Bloque 4	3 semanas	20 horas
Bloque 5	½ semanas	4 horas
Bloque 6	3 semanas	20 horas
Bloque 7	½ semana	4 horas
Bloque 8	3 semanas	20 horas
Bloque 9	2 semanas	18 horas
Bloque 10	½ semana	4 horas
Bloque 11	½ semana	4 horas
Evaluación		
<b>TOTAL</b>	<b>19 semanas</b>	<b>138 horas</b>

### PROFESORADO

Manuel Amat  
Andrés Arroyo  
Francisco Bernabéu  
Nuria Domínguez  
Javier González  
Gregorio Larrañaga  
Jordi Marimon  
Montserrat Martínez  
Alba Martos  
Fernando Rosa  
Alberto Sánchez  
Luis Fermín Sánchez  
Xavier Sant  
Jorge Tabernero





### ESTRUCTURA DEL CURSO

Este curso tiene cuatro partes diferenciadas.

- 138 h de contenidos on line
- 28h horas de teórico-práctica presencial (2 fines de semana)
- 14h sesiones presenciales de prácticas (1 fin de semana)
- 200h de prácticas tutorizadas (a partir del 7 de julio)

### FINES DE SEMANA PRESENCIALES

29-30-31 marzo

24-25-26 mayo

5-6-7 julio

### JORNADAS DE FINES DE SEMANA

Viernes Tarde-noche

Sábado Jornada completa

Domingo Mañana

### REQUISITOS TÉCNICOS

Para acceder a e-campus se necesita un ordenador con conexión a Internet de banda ancha de 3MB (recomendada). Además:

Software

- Navegador Firefox actualizado (es importante no tener bloqueadas las ventanas emergentes, para visualizar los cursos).

- Java (última versión).

- Adobe Acrobat Reader (última versión).

Hardware

- Elementos multimedia (Tarjeta de sonido, altavoces).

- Resolución de pantalla recomendada: 1024 x 768.

### PERIODO DE PRE-INSCRIPCIÓN Y RESERVA DE LA MATRÍCULA

El periodo de **pre-inscripción se abrirá del 30 de noviembre al 14 de diciembre.**

Se deberá completar un formulario al que daremos acceso a través de nuestras redes sociales a partir de mismo día 30 de noviembre. Adjuntando obligatoriamente tarjeta FEDME y el comprobante de pago.

**Del 17 al 20 de diciembre**, una vez cerrado el periodo de pre-inscripción, comunicaremos a los alumnos matriculados aquellos que deben realizar la prueba de acceso y aquellos que quedan exentos. Los exentos recibirán el abono de los 50€

**Del 7 al 11 de enero de 2019** desde la FEDME confirmaremos a todos los alumnos su plaza.

### CRITERIO DE ADMISIÓN DEL ALUMNADO

La admisión al curso se realizará, únicamente, por orden de pago.

### PRECIO

El precio del curso es **850 €** (máximo 30-mínimo 20 alumnos). Este precio incluye:

- Curso completo.
- Material didáctico de uso para el curso.
- Acceso al aula virtual del curso en la plataforma virtual de la EEAM, e-Campus.

NO incluye, ni desplazamientos, ni dietas, ni hospedaje tanto de la parte presencial, como de la parte prácticas y prueba de acceso.

### CERTIFICACIÓN





ESCUELA  
ESPAÑOLA  
DE ALTA MONTAÑA

e-campus 

## ENTRENADOR DE CARRERAS POR MONTAÑA

Una vez finalizado el curso la EEAM remitirá a los alumnos aptos un certificado federativo de aprovechamiento del curso.

### CONTACTO

Para resolver cualquier duda sobre el curso, se puede contactar con las direcciones de correo electrónico:

[seleccion-carreraspormontana@fedme.es](mailto:seleccion-carreraspormontana@fedme.es)

[dirformacion@fedme.es](mailto:dirformacion@fedme.es)