



## PRESENTACIÓN

La Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada ha estado detectando la existencia de una carencia formativa para dar respuesta a la creciente demanda de especialistas con un perfil específico de Entrenador/a 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 entre nuestro colectivo. 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 formación desarrollada por la propia FEDME.

## OBJETIVOS

El curso tiene como objetivos:

Asesorar en el entrenamiento en las diferentes fases, así como en los diferentes factores que afectan al corredor/a por montaña.

Dotar de herramientas para poder organizar, acompañar y tutelar a los deportistas durante su participación en actividades, competiciones y eventos propios de este nivel, en especial a menores.

Desarrollar la capacidad de gestionar los recursos materiales necesarios y coordinar los aspectos técnicos a su cargo.

Dotar de recursos para la organización de actividades, competiciones y eventos para el desarrollo deportivo, en especial con menores.

Aprender a 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/AS

El curso está dirigido a todas aquellas personas que actualmente desarrollan su labor en Escuelas de carreras por montaña, profesionales que trabajan en los centros de tecnificación, practicantes de carreras por montaña y todas aquellas personas apasionadas por el mundo de las carreras por montaña en general que quieran ampliar sus conocimientos.

## REQUISITOS PREVIOS DEL ALUMNADO

- A. Poseer la **licencia federativa FEDME 2022 y 2023**.
- B. Se **mayor de edad** en el momento de la matriculación.
- C. Formación académica, poseer alguna de estas seis **titulaciones**:
  1. **Licenciados/as o Graduados/as en Ciencias de la Actividad Física y del deporte** o con el primer curso superado.
  2. **Maestros/as con Especialidad de Educación Física, Grado en Educación Primaria (mención Educación Física)** o tercer curso superado: asignaturas de E.F. realizadas en la mención.
  3. **Técnico Superior en Animación de Actividades Físicas y Deportivas (TAFAD) o Técnico/a Superior en Enseñanza y Animación Socio-deportiva (TESEAS)**, o con el primer curso superado.
  4. **Técnico/a Deportivo/a en deportes de montaña y escalada** o primer nivel superado (sin prácticas requeridas), **Entrenador/a de Marcha Nórdica (en periodo transitorio)**.



- 5. Técnico/a en Conducción de Actividades Físico-Deportivas en el Medio Natural (TECO) o Técnico/a en Guía en el Medio Natural y de Tiempo Libre (TEGU).
- 6. Técnico/a Deportivo/a o Técnico/a Deportivo/a Superior de otros deportes, o haber superado el **Bloque Común del primer curso (Ciclo Inicial)** de cualquier otra modalidad deportiva de Técnico/a Deportivo/a.

\* Aquellas personas que no acrediten formación, en el caso de quedar plazas disponibles, podrán matricularse tras **firmar una declaración responsable** comprometiéndose a tener finalizada cualesquiera de estas formaciones antes de fin de año 2023, o al menos el ciclo inicial de técnico deportivo de cualquier especialidad.

### REQUISITOS DE ACCESO/EXPERIENCIA

Los estudiantes deberán acreditar *pertenecer a un Comité de CxM (territorial o nacional) o haber participado en una prueba de CxM de cualquier especialidad. La prueba en la que se haya participado ha tenido que desarrollarse en los 3 últimos años (2020, 2021 o 2022)*. Aquellas personas que acrediten un grado de discapacidad del 33% o sean deportistas del alto nivel o de alto rendimiento en deportes de montaña, estarán exentos de acreditar estos requisitos.

En caso de no cumplir con estos requisitos tendrán que realizar una prueba de acceso, de la cual estará exento el alumnado que cumpla las condiciones establecidas anteriormente.

La prueba de acceso se realizará el **día 15 de enero** y tendrá un coste de 50€, que tendrán que abonar, junto con el resto de la matrícula, aquellas personas que necesiten realizarla. El lugar de realización se indicará entre el 4 y el 11 de enero de 2023. \*Puedes consultar la información de la prueba de acceso en el Anexo I

### CONTENIDOS DEL CURSO

- Módulo 1.** Naturaleza, contexto, seguridad y protección del medioambiente en las Carreras por Montaña.
- Módulo 2.** Prevención y seguridad en las Carreras por Montaña.
- Módulo 3.** Promoción y organización de Carreras por Montaña.
- Módulo 4.** Programas de tecnificación en Carreras por Montaña.
- Módulo 5.** Deporte en edad escolar. Sistema de protección al menor. Gestión de Menores.
- Módulo 6.** Técnica, táctica y estrategia en las Carreras por Montaña.
- Módulo 7.** Sistemas de entrenamiento en las carreras por montaña.
- Módulo 8.** Control del entrenamiento.
- Módulo 9.** Modalidad adaptada: Las carreras por montaña en el deporte adaptado.
- Módulo 10.** Pautas higiénicas y nutricionales.
- Módulo 11.** Lesiones.
- Módulo 12.** Desarrollo profesional.

### MODALIDAD

- Este curso será semipresencial:
- 80% on-line (teoría + trabajo de campo)
  - 20% presencial (dos fines de semana presenciales).

El porcentaje de faltas justificadas en ningún caso puede ser superior al 20% de las 40 horas presenciales (**2 únicos fines** de semana presenciales). Superada la formación semipresencial el alumnado realizará una fase de prácticas tutorizadas en la entidad que seleccione cada participante.

### DURACIÓN DEL CURSO

La duración es de **140 horas de teoría + 150 horas** de prácticas tutorizadas (290 horas certificadas).





## CRONOGRAMA POR MÓDULOS

PARTE	FECHAS	HORAS
Módulo 1	1 semana (Del 23.01 al 29.01)	6 horas
Módulo 2	1 semana (Del 30.01 al 05.02)	6 horas
Módulo 3	2 semanas (Del 06.02 al 19.02)	15 horas
Módulo 4	1 semana (Del 20.02 al 26.02)	6 horas
Módulo 5	2 semanas (Del 27.02 al 12.03)	14 horas + 20h presenciales
Módulo 6	2 semanas (Del 13.03 al 26.03)	9 horas
Módulo 7	7 semanas (Del 27.03 al 14.05)	45 horas
Módulo 8	1 semana (Del 15.05 al 21.05)	6 horas + 20h presenciales
Módulo 9	1 semana (Del 22.05 al 28.05)	6 horas
Módulo 10	2 semanas (Del 29.05 al 11.06)	15 horas
Módulo 11	1 semana (Del 12.06 al 18.06)	6 horas
Módulo 12	1 semana (Del 19.06 al 25.06)	6 horas
Evaluación		
<b>TOTAL 22 semanas</b>		<b>140 horas</b>

## PROFESORADO

Juan A. Gatón (Coord.)	Antonio J. Sánchez
M <sup>a</sup> Virginia Martínez.	Juan M. Jiménez
Íñigo Ayllón	Francisco Bueno
Vicente García	Cesar Canales
Tomás Aguilar	Alberto Sánchez
Eugénia Gil	Íñigo Soteras
Ariadna Mataix	Laura Martín
Manuel Taibo	

## FECHAS DE REALIZACIÓN

**Fase on-line:** Del 23 de enero al 25 de junio de 2023.

**Fase presencial:** 03, 04 y 05 de marzo del 2023; 19, 20 y 21 de mayo del 2023

**Fase de prácticas:** Tendrá lugar una vez superada la fase on-line junto con la participación en los 2 fines de semana presenciales (de obligada asistencia) y trabajos encargados por el profesorado.

## ESTRUCTURA DEL CURSO

Este curso tiene cuatro partes diferenciadas.

- Contenidos semipresenciales (sin horario de conexión obligatoria, no síncrono). El alumnado se organizará según su disponibilidad, en función de la apertura y cierre de módulos y fechas de entrega de las evaluaciones.
- 40h horas teórico-prácticas presenciales (obligatorias, 2 fines de semana).
- 150h de prácticas tutorizadas (una vez superados los dos bloques anteriores).

## JORNADAS DE FINES DE SEMANA PRESENCIALES

Dos fines de semana presenciales en los meses de febrero y marzo.

### Fechas (provisionales):

03, 04 y 05 de marzo

19, 20 y 21 de mayo

### Lugares (dos de estos cuatro):

Aragón-Salamanca-Madrid-Granada

### Las sesiones de trabajo se llevarán a cabo:

Viernes tarde

Sábado mañana-tarde

Domingo mañana



## TRABAJO DE CAMPO

El alumnado deberá realizar un trabajo de campo de recogida de datos durante una jornada (cada participante decidirá su fecha y lugar), y enviarlo a través de la plataforma e-campus para su valoración.

## DEDICACIÓN E IMPLICACIÓN DURANTE EL CURSO

La parte on-line se llevará a cabo a través del e-campus, espacio virtual de formación de la Escuela Española de Alta Montaña. Este permite aprender desde donde quieras y con la máxima flexibilidad horaria; pero a la vez, exigiendo la dedicación e implicación que supone un curso de una duración de seis meses más un periodo de prácticas.

Así, la parte teórica del curso está estructurada de forma guiada, por lo que cada módulo tiene su periodo concreto de realización. De esta manera, en el cronograma se indicará cuándo se abren y cierran los módulos, teniendo en cuenta que la entrega de las tareas se debe realizar antes de la fecha de cierre del módulo correspondiente.

## REQUISITOS TÉCNICOS

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

- 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.

## INSCRIPCIÓN Y PLAZOS DE ADMISIÓN DEL ALUMNADO.

La pre-inscripción se debe realizar a través de la **APP Paso a Paso FEDME -> Eventos** (descargar en el móvil o visualizar en la web de la FEDME) y permanecerá abierta entre el día **7 y el día 23 de diciembre** de 2022 (ambos inclusive).

**IMPORTANTE:** En el caso de haber más solicitudes que plazas disponibles, se valorarán de manera sumatoria, los siguientes méritos aportados:

\*Colaboración con clubes federados FEDME como monitores/as de escuela de menores o adultos (2 puntos).

\*Acreditación de formaciones federativas (2 puntos).

\*Colaboración en equipos de tecnificación autonómicos o nacionales (2 puntos).

\*Otros méritos: antigüedad de la licencia FEDME, otras titulaciones relacionadas con la materia, etc.

La resolución de personas admitidas provisionales se publicará el **miércoles 28 de diciembre** de 2022. Una vez publicado queda abierto un periodo de reclamación que finalizará el día 30 de diciembre a las 14:00 horas.

El **miércoles 4 de enero** de 2023 se publicará el nuevo listado definitivo de admitidos/as y, para aquellas personas que resulten seleccionadas, se abrirá el plazo de matriculación y pago. Este trámite, que concluye el periodo de matriculación, se deberá efectuar entre el **4 y el 11 de enero** de 2023.

En caso de que, finalizado ese plazo o una persona rechace su plaza, esta se ofrecerá por orden de lista de espera.



El pago del curso podrá hacerse de una sola vez abonando el 100% del coste en el momento de matriculación, o abonando en una primera instancia el 50% y entre el 01 y el 07 de marzo del 2023, el 50% restante.

En cuanto a aquellas personas que necesiten realizar prueba de acceso, el pago de la misma sí se deberá hacer íntegro, junto a la matrícula, en el momento del primer pago.

### DOCUMENTACIÓN REQUERIDA

**Solicitud de pre-inscripción:**

- Datos personales (Nombre y apellidos, DNI, Dirección, etc.).
- Titulación que acredite nivel de estudios requeridos.
- Documentación a efectos de una posible valoración de méritos.

**Confirmación de la matrícula:**

- Realización del pago y presentación licencia FEDME 2023.

### PRECIO

El precio del curso es de 895€.

**Incluye**

- ✗ Acceso al Campus Virtual y a los materiales del curso
- ✗ Materiales para la realización de las sesiones presenciales

**No incluye**

- ✗ Desplazamientos, alojamiento y pensión los días de la sesión presencial, corren a cargo del alumnado
- ✗ Gastos derivados de la realización de las prácticas

### PLAZAS

Este curso se convoca para un máximo de 30 plazas. Si el número de matriculados no llegan a un mínimo de 20, el curso se pospondrá.

### CONTACTO

Para resolver cualquier duda sobre el curso, se puede poner en contacto a través de correo electrónico:

[secretaria.eeam@fedme.es](mailto:secretaria.eeam@fedme.es)





## ANEXO I: PRUEBA DE ACCESO ESPECÍFICA

La prueba de acceso constará de **dos partes** diferenciadas:

### PRIMERA PARTE

- **OBJETIVO:** Valorar las habilidades específicas en un entorno de media montaña.
- **EJERCICIO:** Realización de pruebas específicas en terreno variado de media montaña y pendiente
- **DESCRIPCIÓN DE LA PRUEBA:** Realización de varios recorridos en distancias cortas (no superarán los 200m) con diferente técnica de progresión según el tipo de terreno y pendiente. Se realizarán tres recorridos: uno de subida con bastones, uno de subida sin bastones y uno de bajada. Para la realización de estos recorridos no será necesario el uso de mochila
- **MATERIAL OBLIGATORIO:** bastones.
- **EVALUACIÓN:** Esta prueba será superada cuando se realicen los recorridos sin caídas ni apoyo de manos en el suelo.

### SEGUNDA PARTE

- **OBJETIVO:** Valorar el estado físico en un entorno específico de media montaña.
- **EJERCICIO:** Realización de un recorrido de media montaña en terreno variable y de diferente pendiente
- **DESCRIPCIÓN DE LA PRUEBA:** se realizará un recorrido de montaña circular con terreno y pendiente variable en un tiempo establecido.  
La distancia aproximada será de 15 km con un desnivel positivo de 650 m (+/- 20%)
- **MATERIAL OBLIGATORIO:** teléfono móvil (encendido y con batería), manta térmica, cortavientos, mochila o chaleco, recipiente con capacidad de 1 litro, comida, malla larga o por debajo de la rodilla, térmica larga, braga de cuello y zapatillas de trail. El uso de bastones será opcional.
- **EVALUACIÓN:** Esta prueba será superada cuando se complete el recorrido dentro del tiempo establecido y se haya respetado el entorno y las normas que se definan.

Entre cada prueba habrá un descanso de 15 minutos. Los recorridos podrán ser modificados atendiendo a factores meteorológicos adversos y el material podría modificarse en caso de ser necesario por factores meteorológicos. El tiempo se establecerá con anterioridad a la prueba.