



ESCUELA  
ESPAÑOLA  
DE ALTA MONTAÑA

## 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

Fase on line: Del 20 de enero al 12 junio de 2020

Fase de prácticas: Una vez superada la fase on line y asistido a todos los fines de semana presenciales (de obligada asistencia).

### 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. Superar la **prueba de acceso**.
- D. Formación académica **alguna de estas cuatro opciones**:
  1. Licenciados o Grado en **Ciencias de la Actividad Física y del deporte**.
  2. Técnico Superior en **Animación de Actividades Físicas y Deportivas**
  3. Técnico en **Conducción de Actividades Físico-Deportivas en el Medio Natural**
  4. El primer nivel del **Técnico Deportivo de deportes de Montaña y Escalada** (con o sin prácticas)

### REQUISITOS PARA LA OBTENCIÓN DE LA CERTIFICACIÓN FEDME

Para obtener la certificación de Entrenador de CxM será de obligatorio cumplimiento alguna de estas **3 opciones**:

1. "Conocimiento y autonomía en montaña" (Organizado por la FEDME. Duración 20 h). Más información en este [enlace](#).
2. "Monitor de Excursionismo o de Montañismo" (Cursos de algo más de un fin de semana organizado por algunas Federaciones Autonómicas).
3. Haber finalizado las prácticas del nivel 1 del Técnico Deportivo de Montaña y Escalada.



ESCUELA  
ESPAÑOLA  
DE ALTA MONTAÑA

## ENTRENADOR DE CARRERAS POR MONTAÑA

Quedarán exentos de realizar cualquiera de estas 3 opciones aquellos alumnos que acrediten el nivel 1 de TD en Montaña y Escalada (y superiores).

Los alumnos dispondrán de un plazo máximo de 2 años, desde la fecha inicio del curso del entrenador de CxM FEDME para realizar cualquiera de las opciones.

### PRUEBA DE ACCESO

Los alumnos deberán realizar una prueba de acceso de la cual estarán exentos aquellos alumnos que cumplan las condiciones establecidas.

[Puedes consultar aquí las condiciones de exención de la prueba de acceso.](#)

La prueba de acceso tendrá un coste de 50€ que abonar en caso de no cumplir las condiciones de exención. Se deberán ingresar entre el 16 al 31 de diciembre, una vez cerrado el periodo de solicitud es exenciones.

[Puedes consultar aquí los detalles de la prueba de acceso.](#)

### CONTENIDOS DEL CURSO

1. Naturaleza, contexto, seguridad y protección del medioambiente en las Carreras por Montaña.
2. Promoción y organización de Carreras por Montaña.
3. Programas de tecnificación en Carreras por Montaña.
4. Técnica, táctica y estrategia en las Carreras por Montaña.
5. Prevención y seguridad en las Carreras por Montaña
6. Sistemas de entrenamiento en las carreras por montaña.

7. Control del entrenamiento.
8. Modalidad adaptada: Las carreras por montaña en el deporte adaptado.
9. Pautas higiénicas y nutricionales.
10. Lesiones.
11. Desarrollo profesional.

### MODALIDAD

Este curso será semipresencial, 75% on-line, con **una asistencia presencial obligatoria** de tres fines 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            |
|--------------|-------------------|------------------|
| Módulo 1     | 1 semana          | 4 horas          |
| Módulo 2     | 1½semanas         | 8 horas          |
| Módulo 3     | 1 semana          | 7 horas          |
| Módulo 4     | 3 semanas         | 25 horas         |
| Módulo 5     | ½ semana          | 4 horas          |
| Módulo 6     | 8 semanas         | 64 horas         |
| Módulo 7     | 1 semana          | 8 horas          |
| Módulo 8     | ½ semana          | 3 horas          |
| Módulo 9     | 1 semana          | 7 horas          |
| Módulo 10    | 1 semana          | 7 horas          |
| Módulo 11    | 1 semana          | 3 horas          |
| Evaluación   |                   |                  |
| <b>TOTAL</b> | <b>19 semanas</b> | <b>140 horas</b> |



ESCUELA  
ESPAÑOLA  
DE ALTA MONTAÑA

## ENTRENADOR DE CARRERAS POR MONTAÑA

### PROFESORADO

Manuel Amat  
Andrés Arroyo  
Íñigo Ayllón  
Nuria Domínguez  
Javier González  
Gregorio Larrañaga  
Jordi Marimon  
Montserrat Martínez  
Alba Martos  
Pau Pérez  
Fernando Rosa  
Alberto Sánchez  
Luis Fermín Sánchez  
Xavier Sant

### ESTRUCTURA DEL CURSO

Este curso tiene cuatro partes diferenciadas.

- 140 h de contenidos on line
- 40h horas de teórico-práctica presencial (3 fines de semana)
- 200h de prácticas tutorizadas

### JORNADAS DE FINES DE SEMANA PRESENCIALES

Fechas y lugares a determinar

Viernes Tarde-noche  
Sábado Jornada completa  
Domingo Mañana

El 16 de diciembre haremos público las fechas concretas de los fines de semana presenciales.

Hasta el 31 de diciembre los alumnos que tengan algún problema de indisposición de asistencia a las mismas, al ser de obligado cumplimiento, podrá solicitar el retorno el importe de la matrícula y serán dados de baja del curso.

### 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.

### INSCRIPCIÓN Y ADMISIÓN DEL ALUMNADO

El periodo de **inscripción** se **abre** hoy del **22 de octubre** y permanecerá **abierto hasta el 2 de diciembre**.

Se deberá completar siguiente un [formulario](#). **Adjuntando obligatoriamente tarjeta FEDME** y el **comprobante de pago**. Núm. CC IBAN ES98 2100 0674 7002 0019 0150

Consulta aquí las el detalle de las [instrucciones de inscripción](#).

La admisión al curso se realizará, únicamente, por orden de pago. Los treinta primeros en realizar todos los trámites serán los adjudicatarios de la plaza.

Si se da el caso, una vez llenado el cupo de plazas disponibles realizaremos una comunicación de cierre del periodo de inscripción, desactivaremos el formulario y activaremos uno para conformar una lista de espera.



ESCUELA  
ESPAÑOLA  
DE ALTA MONTAÑA

e-campus eeAm

## ENTRENADOR DE CARRERAS POR MONTAÑA

Del **16 al 20 de diciembre**, desde la FEDME comunicaremos a los alumnos admitidos así como aquellos que deben realizar y abonar el importe la prueba de acceso.

### 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 mantenimiento, ni hospedaje tanto de la parte presencial, como de la parte prácticas y prueba de acceso.

### CERTIFICACIÓN

Una vez finalizado el curso la EEAM remitirá a los alumnos aptos un certificado federativo de entrenador de CxM FEDME.

### 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)