ACTIVIDADES DE CARRERAS POR MONTAÑA

Objetivo general

Concretar, organizar, instruir y dinamizar actividades de descubrimiento, iniciación, promoción y conducción deportiva en carreras por montaña, colaborando en la organización de actividades, competiciones oficiales y no oficiales y otros eventos, acompañando y tutelando a deportistas/usuarios durante su participación.

Relación de módulos de formación

Módulo 1	Introducción a las Carreras por Montaña. Funcionamiento federativo. Competiciones.	6 horas
Módulo 2	Tipología del terreno y técnica. Diseño de recorridos. Orientación e interpretación de planos.	36 horas
Módulo 3	Entrenamiento Básico. Principios del Entrenamiento Deportivo	30 horas
Módulo 4	Seguridad en la Carreras por Montaña	20 horas
Módulo 5	Aplicación de habilidades docentes y principios didácticos en la enseñanza de la iniciación a las Carreras por Montaña	8 horas

Modalidades de impartición

Presencial

Duración de la formación

Duración total 100 horas

Desarrollo Modular:

Módulo 1. Introducción a las Carreras por Montaña. Funcionamiento federativo. Competiciones.

1. Las Carreras por Montaña.
    - Génesis de la modalidad en España.
    - Evolución de las Carreras por Montaña.
    - Tipología de Carreras por Montaña.
2. Reglamento de competición de Carreras por Montaña.
    - Competiciones.
    - Organización
    - Reglamento de competición
    - Dopaje, normas de elaboración de dípticos y reclamaciones
    - Seguridad
    - Anexos
3. Organización de eventos.
    - Filosofía de una carrera por montaña
    - Proceso y Estructura de un evento
    - Ejecución de un evento
    - Evaluación de un evento

Módulo 2. Tipología del terreno y técnica. Diseño de recorridos. Orientación e interpretación de planos.

1. Interpretación básica de mapas y cartografía.
    - Fuentes y recursos de información de mapas y cartografía
    - Los espacios naturales y su regulación para la práctica deportiva
    - Tipos de mapas, simbología, escalas, leyenda,..
    - Distancias, desniveles y perfiles topográficos
    - Orientación
2. Tipología del terreno y técnica.
    - Diferentes terrenos por los que puede transcurrir una Carrera por Montaña.
    - Técnica en las Carreras por Montaña
    - Adaptación de las diferentes técnicas de carrera a cada tipología de terreno.
    - Elección de material según la tipología y características del terreno.
3. Diseño de recorridos en Carreras por Montaña
    - Recorridos para entrenamientos específicos
    - Recorridos para competición
4. Uso básico de dispositivos para recorridos en la montaña
    - Aplicaciones para la creación y planificación de los recorridos
    - Funcionalidades y recursos de los relojes GPS

Módulo 3. Entrenamiento Básico. Principios del Entrenamiento Deportivo.

1. Capacidades físicas básicas.
    - Resistencia. Aprendizaje y desarrollo de la capacidad para el rendimiento deportivo
    - Fuerza. Aprendizaje y desarrollo de la capacidad para el rendimiento deportivo y prevención de lesiones
    - Velocidad. Aprendizaje y desarrollo de la capacidad para el rendimiento deportivo y prevención de lesiones
    - Flexibilidad. Aprendizaje y desarrollo de la capacidad para el rendimiento deportivo y prevención de lesiones
2. Valoración de la condición física y psicológica
    - Razones para la valoración biológica y psicológica
    - Tipos de valoración de la condición biológica y psicológica
    - Instrumentos de valoración
    - Principios básicos para la valoración adecuada. Fiabilidad y validez
    - Pruebas en laboratorio
    - Pruebas de campo y test indirectos
    - El procedimiento de evaluación
    - Interpretación de resultados de valoración
3. La carga de entrenamiento.
    - Conceptos
    - Características
    - Elementos básicos
    - Medios y métodos de aplicación
    - Control e incremento de la carga: volumen, intensidad, recuperación y densidad
4. Principios básicos del entrenamiento deportivo.
    - Principio de unidad funcional
    - Principio de multilateralidad y especialización
    - Principio de sobrecarga
    - Principio de progresión
    - Principio de continuidad
    - Principio de variedad

- Principio de la alternancia reguladora de carga
- Principio de especificidad
- Principio de la individualización
- Principio de la participación activa y consciente del entrenamiento
- Principio de transferencia
- Principio de periodización
- Principio de reversibilidad

5. Leyes básicas del entrenamiento deportivo.
    - Síndrome general de adaptación
    - Supercompensación.
    - Recuperación
6. Periodos y ciclos de entrenamiento: Programación del entrenamiento y la competición.
    - Objetivos
    - Contenidos
    - Periodización
    - Tipos de ciclos de entrenamiento
7. Entrenamientos específicos en Carreras por Montaña.
    - Entrenamiento interválico
    - Fartlek en recorrido
    - Entrenamiento en subida y bajada
    - Entrenamientos complementarios específicos para montaña
8. Entrenamiento de Carreras por Montaña en jóvenes (Juanra …)
    - Adaptaciones a la práctica y al entrenamiento
    - Pedagogía del entrenamiento en niños/as y jóvenes
9. Control de los entrenamientos.
    - Recursos
    - Aplicaciones

Módulo 4: Seguridad

1. Primeros Auxilios en diferentes situaciones.
    - Fundamentos básicos de los primeros auxilios
    - RCP básica y obstrucción de la vía aérea por cuerpo extraño
    - Técnicas y maniobras de la primera asistencia al accidentado: traumatismos, trastornos circulatorios, lesiones producidas por calor o frío, picaduras, ahogamientos y urgencias médicas.
    - El botiquín de Primeros Auxilios y la enfermería
2. Protocolos para la activación y comunicación con los servicios de emergencia y rescate.
    - Medios y recursos de emergencias movilizables para el rescate o búsqueda en el medio natural
    - Procedimiento para la comunicación de una emergencia en el medio natural
    - Técnicas básicas para la colaboración y apoyo a los equipos de emergencias
3. Material necesario para una Carrera por Montaña.
    - Material de seguridad
    - Textil
    - Calzado
    - Material auxiliar
    - Hidratación y alimentación

4. Meteorología y su influencia en las Carreras por Montaña.
    - Introducción a la meteorología en montaña
    - Riesgos meteorológicos en montaña
    - Previsión e información meteorológica: webs, apps,..
    - Elección de material según la previsión meteorológica.

Módulo 5. Aplicación de habilidades docentes y principios en la enseñanza de la iniciación a las carreras por montaña.

1. Aplicación de habilidades docentes y principios didácticos en la enseñanza de la iniciación a las Carreras por Montaña.
    - Elementos del proceso de enseñanza-aprendizaje.
    - Proceso de adquisición de la habilidad motriz en Carreras por Montaña.
    - Estrategias metodológicas en Carreras por Montaña: técnicas, métodos y estilos.
    - Refuerzo del aprendizaje y corrección de errores.
2. Programación de actividades en la iniciación a las Carreras por Montaña.
    - La sesión de actividades de Carreras por Montaña.
    - Dinámica de grupos en las Carreras por Montaña: el grupo y sus funciones.
    - Etapas de crecimiento y desarrollo de un grupo.
    - Relaciones intragrupales. El liderazgo. Resolución de conflictos.
    - Habilidades sociales y técnicas de comunicación.
    - Técnicas de dirección de actividades de Carreras por Montaña.
    - Programación de actividades de iniciación en Carreras por Montaña