

ESCUELA ARAGONESA DE MONTAÑISMO

TEMARIOS FORMATIVOS

INSTRUCTOR DE ESQUÍ DE MONTAÑA
2022



ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	3
INSTRUCTOR EN ESQUÍ DE MONTAÑA	4
DESCRIPCIÓN DE PERFIL	4
OBJETIVO GENERAL DEL CURSO	4
UBICACIÓN EN EL ÁMBITO DEPORTIVO	4
RESPONSABILIDAD EN LAS TAREAS DE LOS INSTRUCTORES	5
UNIDADES DE COMPETENCIA.....	5
REQUISITOS ESPECÍFICOS PARA EL ACCESO	5
CONTENIDOS DIDÁCTICOS	6
BLOQUE ESPECÍFICO	6

INTRODUCCIÓN

La Escuela Aragonesa de Montañismo (EAM) está integrada en la Federación Aragonesa de Montañismo (FAM) constituyendo por sí misma un comité más con representación en la Junta de la FAM.

Su principal objetivo es la formación de personal cualificado para la dirección y ejecución de actividades de promoción, iniciación y perfeccionamiento técnico deportivo en los clubes adheridos a la FAM, de manera voluntaria, no pudiendo ejercer dicha labor de manera profesional.

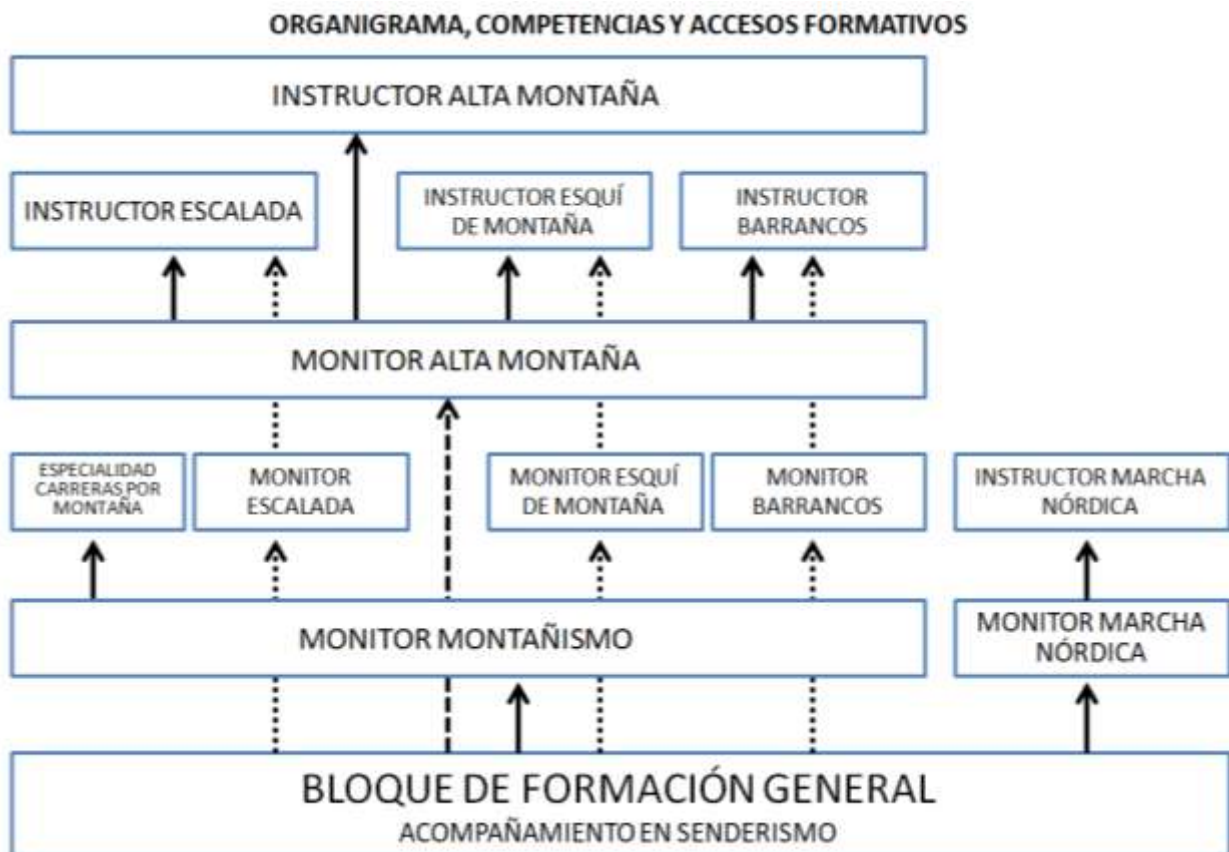
Es la responsable de la formación de árbitros y personal técnico para el control y ejecución de las diferentes competiciones deportivas dentro de sus competencias definidas en los estatutos de la FAM.

Igualmente también ofrece asesoramiento o proporciona personal cualificado para actividades relacionadas con el ámbito de la FAM.

Para llevar a cabo esta labor, la EAM organiza cursos para obtener nuevas titulaciones de monitor federativo, actualizaciones para los titulados en las diferentes modalidades, jornadas sobre temas de interés para el colectivo que practica deportes de montaña y encuentros con los clubes y miembros de la EAM.

Una vez superada la formación, los monitores e instructores titulados tienen los conocimientos y la capacidad para organizar actividades y cursos de iniciación y perfeccionamiento para formar a futuros deportistas en las disciplinas de Alta Montaña, Esquí de Montaña, Escalada, Marcha Nórdica, Senderismo, Montañismo y Descenso de Barrancos dentro del ámbito federativo.

En el esquema de las titulaciones es el siguiente:



INSTRUCTOR EN ESQUÍ DE MONTAÑA

DESCRIPCIÓN DE PERFIL

El título de Instructor en Esquí de Montaña acredita que su titular posee las competencias necesarias para efectuar la enseñanza del esquí de montaña, la formación de monitores de esquí de montaña en los cursos de la EAM, programar y dirigir actividades de tecnificación en esquí de montaña así como dirigir el entrenamiento de deportistas avanzados y equipos de esquiadores de montaña, gestionar la participación de éstos en competiciones de alto nivel y dirigir una escuela de esquí de montaña.

Es necesario tener la titulación de Monitor de Esquí de Montaña o la titulación de Monitor de Alta Montaña para poder acceder a la formación de Instructor de Esquí de Montaña.

RATIO: 1 Profesor - 4 Alumnos

DURACIÓN: 48 h 6 jornadas completas

OBJETIVO GENERAL DEL CURSO

Formar a los futuros Instructores de Esquí de Montaña para que puedan desarrollar las actividades propias de esta titulación de la EAM.

Tal y como se recoge en el artículo 12 del reglamento de la EAM, la emisión de estos títulos otorgan una competencia técnica y docente, de carácter benévolo, dentro del marco de las actividades promocionales de los clubes de montaña aragoneses, pero en ningún caso como actividad profesional.

Además, en el siguiente apartado quedan reflejadas las entidades donde se pueden desarrollar las funciones como monitor de escalada de la EAM.

UBICACIÓN EN EL ÁMBITO DEPORTIVO

Este título acredita la adquisición de los conocimientos y las competencias profesionales suficientes para asumir sus responsabilidades de forma autónoma en el seno de los clubes de Montaña de Aragón.

Esta formación capacita para realizar actividades de promoción e iniciación en las siguientes modalidades:

- Montañismo
- Esquí de Montaña

Ejercerá su actividad en el ámbito de la enseñanza, perfeccionamiento y tecnificación del esquí de Montaña en:

- El ámbito de la enseñanza y del entrenamiento del esquí de montaña.
- La dirección de deportistas de alto nivel.
- La gestión deportiva de los clubes, prestando sus servicios en la dirección de escuelas de esquí de Montaña.
- La planificación y el acompañamiento de deportistas en terrenos de alta montaña de dificultad S₄ según la Escala Traynard rectificada, con el fin de alcanzar el objetivo propuesto.

Los distintos tipos de entidades donde pueden desarrollar sus funciones son:

- Clubes adscritos a la FAM.
- Federación Aragonesa de Montañismo.

RESPONSABILIDAD EN LAS TAREAS DE LOS INSTRUCTORES

A este técnico le son requeridas las responsabilidades siguientes:

- Todas las incluidas en las titulaciones de monitor de Montañismo y Esquí de Montaña.
- La formación de nuevos monitores en Esquí de Montaña.
- La programación y dirección del entrenamiento técnico y táctico de esquiadores de montaña de alto nivel.
- La programación y dirección del acondicionamiento físico de esquiadores.
- La dirección y seguridad de los monitores que dependen de él.
- La dirección técnica de un departamento, sección o escuela de deportes de montaña y escalada.

UNIDADES DE COMPETENCIA

- Programar y dirigir el entrenamiento de esquiadores de montaña.
- Dirigir la participación de deportistas y equipos de esquiadores de montaña en competiciones de medio y alto nivel.
- Dirigir un departamento, sección o escuela de deportes de montaña y escalada.
- Planificar el entrenamiento de deportistas y equipos de esquí de montaña, a largo plazo, con vistas a la alta competición.
- Efectuar la programación específica y la programación operativa del entrenamiento a medio y largo plazo.
- Dirigir el entrenamiento técnico y táctico con vistas a la alta competición.
- Dirigir el acondicionamiento físico de esquiadores de montaña en razón del rendimiento deportivo.
- Realizar el planteamiento táctico aplicable a la competición, en función del alto rendimiento deportivo.
- Dirigir al deportista o al equipo en su actuación técnica y táctica durante la competición.
- Evaluar la actuación del deportista o el equipo después de la competición.
- Valorar el rendimiento de los deportistas o equipos en colaboración con especialistas de las ciencias del deporte.
- Programar la enseñanza del esquí de montaña.
- Planificar y coordinar la actividad de otros técnicos del deporte.
- Garantizar la seguridad de los técnicos que dependan de él.
- Realizar la gestión económica y administrativa de una pequeña o mediana empresa.
- Colaborar en el diseño, planificación y dirección técnica de competiciones de esquí de montaña.
- Adaptarse a los cambios tecnológicos, organizativos, económicos y sociales que inciden en la actividad profesional.

REQUISITOS ESPECÍFICOS PARA EL ACCESO

- Tener la titulación de Monitor de Esquí de Montaña.
- Ser federado FAM en el año en curso con la cobertura B o superior.

- Tener 18 años cumplidos.
- Presentar aval firmado por el presidente de su club adherido a la FAM.
- Tener la titulación de monitor de Esquí de Montaña o de Alta Montaña.

Pruebas de acceso:

- Se publicará con la convocatoria garantizando que los alumnos posean las capacidades mínimas para garantizar las competencias exigidas en esta titulación.

CONTENIDOS DIDÁCTICOS

BLOQUE ESPECÍFICO

A. MÓDULO DE ENTRENAMIENTO DEL ESQUÍ DE MONTAÑA II

A.1 Objetivos formativos

- Aplicar los modelos de periodización del entrenamiento al esquí de montaña con vistas al alto rendimiento.
- Aplicar los medios y métodos para el desarrollo de las cualidades psíquicas implicadas en la competición del esquí de montaña.
- Profundizar en el conocimiento de los requerimientos nutricionales de la práctica del esquí de montaña de alto nivel.
- Aplicar los medios de recuperación física a los esquiadores de montaña de alto nivel.

A.2 Contenidos

- Modelo de periodización del entrenamiento del esquí de montaña de alto nivel.
- Entrenamiento de las cualidades psíquicas del esquiador de montaña de alto nivel.
- Alimentación e hidratación en el esquí de montaña.
- Métodos para la recuperación del deportista.

A.3 Criterios de evaluación

Realizar la periodización de una temporada del entrenamiento del esquí de montaña y del acondicionamiento físico de esquiadores de montaña, determinando:

- El macrociclo.
- Los mesociclos.
- Los microciclos de cada etapa.
- Las sesiones de entrenamiento de cada etapa.
- Los períodos preparatorios y los períodos de competición.

A su vez para cada etapa:

- Determinar los objetivos y contenidos del entrenamiento.
- Determinar la evaluación del rendimiento de los deportistas.
- Incluir en la planificación deportiva las ayudas psicológicas al deportista de alto nivel.

- Determinar los requerimientos de hidratación y de nutrición de deportistas en razón de su participación en competiciones de esquí de montaña de diferente intensidad y duración, y condicionados por diferentes condiciones climáticas.
- Determinar los factores que influyen en la recuperación durante los períodos de entrenamiento y competición y proponer un programa de recuperación del deportista en razón de la planificación de la temporada deportiva realizada.

B. MÓDULO DE OPTIMACIÓN DE LAS TÉCNICAS DEL ESQUÍ DE MONTAÑA

B.1 Objetivos formativos.

- Efectuar recorridos de esquí de montaña en espacios nevados de alto grado de dificultad.
- Explicar y demostrar los gestos técnicos del esquí de montaña de alto nivel.
- Aplicar los estudios biomecánicos del esquí de montaña al perfeccionamiento de la técnica.
- Profundizar en el conocimiento del material técnico del esquí de montaña.
- Seleccionar espacios adecuados a la práctica del esquí de montaña de alto nivel.
- Realizar recorridos de competiciones de esquí de montaña.

B.2 Contenidos

- La técnica gestual avanzada de la progresión en carrera con esquís de montaña en zonas de gran pendiente.
- La biomecánica de los gestos técnicos del esquí de montaña de alto nivel.
- Las técnicas de seguridad.
- Las instalaciones, material y equipo de esquí de montaña de alto rendimiento.
- Los espacios para la práctica y la didáctica del esquí de montaña.
- El diseño de itinerarios de esquí de montaña de competición.

B.3 Criterios de evaluación

Realizar el diseño de un itinerario de esquí de montaña de competición con los siguientes ítems de evaluación:

- La seguridad del recorrido.
- La ubicación de los recorridos.
- El desnivel de la prueba y tiempo estimado.
- El trazado y marcaje de huellas.

Realizar un descenso en una pendiente de 400-45° m, con los siguientes ítems de evaluación:

- La posición corporal:
 - o La posición del centro de gravedad con respecto al centro de equilibrio de los esquís.
 - o La disposición correcta de los segmentos corporales.
- En los movimientos:
 - o La corrección, la gradualidad, la continuidad y la dosificación.
 - o Coordinación del clavado de bastón con los movimientos de flexo-extensión de los miembros inferiores.

En la ejecución técnica:

- La precisión en la conducción cortada del viraje.
- Control de la velocidad de traslación.

- Control de la trayectoria del descenso.
- Adaptación del esquiador al ritmo y las variaciones del ritmo.
- Efectuar la elección de un espacio de enseñanza de esquí de montaña, con los siguientes ítems de evaluación:
 - o Definir de las características de la zona de escuela de esquí de montaña.
 - o Secuenciar las actuaciones.
 - o Determinar las necesidades materiales para la adaptación de la zona elegida.
- Analizar el reglamento de las competiciones de esquí de montaña, para la optimación de la táctica.

C. MÓDULO DE SEGURIDAD EN ALTA MONTAÑA II

C.1 Objetivos formativos.

- Dominar las técnicas de autorrescate en el medio nivoso.

C.2 Contenidos.

- El autorrescate en esquí de montaña.
- Las radiocomunicaciones en la alta montaña.

C.3 Criterios de evaluación.

- Realizar una demostración práctica de autorrescate en pared y en glaciar con los siguientes ítems de evaluación:
 - o Aplicar de la técnica correcta de autorrescate.
 - o Secuenciar de forma correcta las maniobras.
 - o El tiempo empleado no podrá superar un 10 por 100 del tiempo del control.

D. MÓDULO DE GESTIÓN DE ESCUELA DE INICIACIÓN Y TECNIFICACIÓN DEPORTIVA

D.1 Objetivos formativos:

- Conocer las diferencias de desarrollo en cada etapa del deportista.
- Establecer un programa técnico para cada etapa de desarrollo del deportista: desde la iniciación hasta la tecnificación.
- Conocer las características de la modalidad de competición de la disciplina deportiva.
- Mostrar los beneficios de la práctica deportiva en la salud física y mental del deportista.

D.2 Capacidades del instructor:

- Conocer todas las técnicas deportivas de la disciplina.
- Reconocer los beneficios de la práctica deportiva.

D.3 Contenidos:

- El desarrollo motriz del deportista.
- Planificación de entrenamiento en niños y adolescentes.
- Introducción a la Psicología deportiva.

D.4 Criterios de evaluación:

- Planificar una temporalización anual de actividades para un determinado colectivo:
 - o Objetivos anuales.
 - o Descripción de las actividades.