

Curs d'Instructor de Curses per Muntanya

El curs d'Instructor de curses per muntanya de la FEEC té per objectiu formar a les persones que de forma voluntària donen suport i organitzen les activitats de les entitats i clubs excursionistes i de la pròpia Federació.

Competències

- Dinamitzar les activitats de curses per muntanya dins de les entitats i els clubs excursionistes.
- Promoure les activitats de curses per muntanya a les entitats excursionistes, donant suport tècnic i de seguretat (tècnica i material).
- Coordinar les activitats formatives a l'entitat i a la Vegueria.
- Assessorar en les activitats relacionades amb les curses per muntanya.

Durada

El curs tindrà una durada de 4 mesos, distribuïts amb un dissabte per la prova d'accés, 3 caps de setmana (de divendres tarda a diumenge matí) de teòrica i pràctica presencials i un dissabte d'avaluació pràctica – teòrica. La càrrega lectiva serà d'unes 93h repartides entre contingut online i presencial.

Les places del curs s'assignaran per ordre d'inscripció i de recepció de la documentació amb un màxim de 30 inscrits. Si hi hagués més sol·licituds que places, tindríem preferència aquells esportistes que per currículum tenen més experiència en la matèria.

Requisits previs dels alumnes

Els requisits mínims per apuntar-se en aquests cursos son:

- Tenir més de 18 anys al dia de la formació de la inscripció del curs.
- Estar en possessió de la llicència federativa FEEC (modalitat C) de l'any en curs.
- Superar la prova d'accés i aportar un certificat mèdic o prova d'esforç.
- Es valorarà l'experiència com a corredor. - Currículum.
- Està en possessió del Nivell I d'Excursionisme, Monitor d'Excursionisme o superior en qualsevol de les seves especialitats o Llicenciatura en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport (aquest hauran de realitzar un curs posterior d'un cap de setmana específic de muntanya).

Tots els que no disposin de les titulacions necessàries per realitzar el curs tindran fins un màxim de 2 anys després de la data de matriculació per presentar el títol, per tal de poder tramitar el certificat d'Instructor de Curses per Muntanya.

Continguts

- Història de les Curses per Muntanya.
- Context actual de les Competicions de Curses per Muntanya.
- Normatives i condicions del mes i en el que es desenvolupen les Curses per Muntanya.
- Reglament i organització de curses per muntanya.
- Iniciació a les Curses per Muntanya.
- Tècnica i Tàctica de les Curses per Muntanya I i II.
- Preparació física de les Curses per Muntanya I i II.
- Material en Curses per Muntanya.
- Prevenció de lesions.
- Seguretat.
- Nutrició.
- Psicologia i psicopedagogia aplicada a les curses per muntanya.
- Desenvolupament professional.
- Esport adaptat.

Avaluació

Al final de la formació s'haurà de superar una avaluació teòrica i pràctica, així com un còmput d'hores de pràctica específica dinamitzant un grup de curses per muntanya.

L'assistència a les sortides pràctiques, teòriques presencials i a l'avaluació és obligatòria i es permet l'absència fins a un 20% del contingut teòric.

Pràctiques

Un cop finalitzat el curs, els alumnes hauran de fer unes pràctiques de 90h en qualsevol entitat FEEC.

Aquestes podran ser convalidades en cas que l'entitat o club certifiqui haver complert amb aquestes hores. La FEEC proporcionarà als alumnes que ho desitgin diferents entitats repartides per tot Catalunya per fer pràctiques.