

ANEXO III

Enseñanzas correspondientes a los títulos de grado superior de los técnicos de los deportes de montaña y escalada.

1. Duración.

TÉCNICO DEPORTIVO SUPERIOR EN

Bloque Común	ALTA MONTAÑA		ESCALADA		ESQUÍ DE MONTAÑA	
	Teóricas	Prácticas	Teóricas	Prácticas	Teóricas	Prácticas
– Biomecánica del deporte.	10 horas	10 horas	10 horas	10 horas	10 horas	10 horas
– Entrenamiento del alto rendimiento deportivo.	20 horas	15 horas	20 horas	15 horas	20 horas	15 horas
– Fisiología del esfuerzo.	20 horas	10 horas	20 horas	10 horas	20 horas	10 horas
– Gestión del deporte	25 horas	----	25 horas	----	25 horas	---
– Psicología del alto rendimiento.	15 horas	5 horas	15 horas	5 horas	15 horas	5 horas
– Sociología del deporte de alto rendimiento.	15 horas	5 horas	15 horas	5 horas	15 horas	5 horas
	105 horas	45 horas	105 horas	45 horas	105 horas	45 horas
Carga horaria del bloque	150 horas		150 horas		150 horas	
Bloque Específico	Teóricas	Prácticas	Teóricas	Prácticas	Teóricas	Prácticas
– Conducción en alpinismo y en esquí de montaña II	10 horas	35 horas	15 horas	30 horas	15 horas	30 horas
– Desarrollo profesional del Técnico Deportivo Superior.	30 horas	-----	20 horas	10 horas	20 horas	10 horas
– Entrenamiento del alpinismo II	10 horas	55 horas	-----	-----	-----	-----
– Entrenamiento de la escalada II.	-----	-----	30 horas	70 horas	-----	-----
– Entrenamiento del esquí de montaña II.	-----	-----	-----	-----	30 horas	70 horas
– Formación técnica del esquí de montaña II.	5 horas	40 horas	-----	-----	-----	-----
– Optimación de las técnicas del alpinismo	20 horas	50 horas	-----	-----	-----	-----
– Optimación de las técnicas de la escalada.	-----	-----	30 horas	50 horas	-----	-----
– Optimación de las técnicas del esquí de montaña.	-----	-----	-----	-----	30 horas	50 horas
	75 horas	180 horas	95 horas	160 horas	95 horas	160 horas
Carga horaria del bloque	255 horas		255 horas		255 horas	
Bloque Complementario	75 horas		75 horas		75 horas	
Bloque Formación Práctica.	200 horas		200 horas		200 horas	
Proyecto Final.	75 horas		75 horas		75 horas	
Carga horaria total	755 horas		755 horas		755 horas	

TECNICO DEPORTIVO SUPERIOR EN ALTA MONTAÑA

2.—*Descripción del perfil profesional.*

2.1.—Definición genérica del perfil profesional.

El título de Técnico Deportivo Superior en Alta Montaña acredita que su titular posee las competencias necesarias para conducir a individuos o grupos por terrenos de alta montaña y dirigir escuelas de deportes de montaña y escalada.

2.2.—Unidades de competencia.

—Conducir a individuos o grupos en ascensiones en alta montaña, de alpinismo o esquí de montaña.

—Programar y organizar expediciones de alpinismo, escalada, esquí montaña.

—Dirigir un departamento, sección o escuela de deportes de montaña y escalada.

2.3.—Capacidades profesionales.

Este técnico debe ser capaz de:

—Progresar con seguridad y eficacia en todo tipo de terrenos de montaña, nieve, hielo, mixto, roca, etc, en todo tipo de itinerarios y en todas las estaciones.

—Organizar la práctica del alpinismo y del esquí de montaña con el fin de alcanzar el objetivo deportivo propuesto, garantizando la seguridad de los practicantes.

—Planificar la ejecución de expediciones de alta montaña.

—Efectuar la programación específica y la programación operativa de las actuaciones a realizar para llevar a cabo la expedición.

—Realizar el planteamiento táctico para la consecución del objetivo deportivo.

—Guiar a deportistas y equipos en ascensiones y escaladas en alta montaña.

—Conducir a individuos o grupos en excursiones y ascensiones de esquí en alta montaña.

—Planificar y dirigir el entrenamiento de deportistas y equipos, con vistas a las ascensiones y escaladas en alta montaña.

—Valorar el rendimiento de los deportistas o equipos en colaboración con especialistas de las ciencias del deporte.

—Planificar y coordinar la actividad de otros técnicos del deporte.

—Garantizar la seguridad de los técnicos que dependan de él.

—Programar la enseñanza del alpinismo y del esquí de montaña.

—Realizar la gestión económica y administrativa de una pequeña o mediana empresa.

—Adaptarse a los cambios tecnológicos, organizativos, económicos y sociales que inciden en la actividad profesional.

2.4.—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 o en el seno de un organismo público o empresa privada.

Ejercerá su actividad en el ámbito de la enseñanza, de la conducción y del acompañamiento en terrenos de montaña y de la alta montaña en actividades de alpinismo y esquí de montaña, y de dirección de deportistas de alto nivel en la realización de expediciones. En el ámbito de la gestión deportiva prestando sus servicios en la dirección de departamentos, secciones o escuelas de deportes de montaña y escalada.

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

—Centros de alto rendimiento deportivo.

—Centros de tecnificación deportiva.

—Escuelas de deportes de montaña y escalada.

—Clubes o asociaciones deportivas.

—Federaciones de deportes de montaña y escalada.

—Patronatos deportivos.

—Empresas de servicios deportivos.

—Centros de formación de técnicos deportivos de montaña.

2.5.—Responsabilidad en la situaciones de trabajo.

A este técnico le son requeridas las responsabilidades siguientes.

—La programación y realización de expediciones activadas ligadas al desarrollo del alpinismo y del esquí de montaña.

—La conducción de individuos y grupos en ascensiones en alta montaña y en excursiones y ascensiones de esquí de montaña.

—La programación y la dirección del entrenamiento de deportistas y equipos, con vistas a las ascensiones y escaladas en alta montaña.

—La dirección y seguridad de los técnicos que depende de él.

—La dirección técnica un departamento, sección o escuela de deportes de montaña y escalada y de la gestión económica y administrativa.

3.—Enseñanzas

3.1.—*Bloque Común.*

A) Módulo de Biomecánica del deporte.

A.1.—*Objetivos.*

—Conocer los fundamentos básicos de la aplicación de las leyes mecánicas a las estructuras vitales, especialmente al aparato locomotor.

—Conocer los fundamentos del análisis biomecánico aplicado al estudio de la técnica en el alto rendimiento deportivo.

—Conocer y aplicar los fundamentos del análisis biomecánico al alto rendimiento deportivo.

A.2.—*Contenidos.*

Introducción al análisis biomecánico aplicado al alto rendimiento.

Metodología de la biomecánica aplicada al alto rendimiento.

—Biomecánica aplicada durante el entrenamiento de la técnica.

—Biomecánica aplicada al control del entrenamiento.

Análisis biomecánico cualitativo

—Criterio de eficacia.

—Modelos —patrones— deterministas de la técnica deportiva.

—Elementos del análisis biomecánico cualitativo.

Métodos de análisis cinemático.

Métodos de análisis dinámico.

Análisis biomecánico aplicado al control del entrenamiento.

Análisis biomecánico durante el entrenamiento de la técnica.

Ejemplos de análisis biomecánico en el alto rendimiento.

A.3.—*Criterios de evaluación.*

—Describir los fundamentos de los análisis biomecánicos aplicados al estudio de la técnica deportiva.

—Describir la metodología de la biomecánica aplicada al estudio de la cualidades físicas.

—Describir y caracterizar la biomecánica de las cualidades físicas.

—Describir la metodología de la biomecánica aplicada al alto rendimiento.

—Definir la aplicación del análisis biomecánico al estudio del alto rendimiento deportivo.

—Describir la aplicación del análisis biomecánico al control del entrenamiento.

—Aplicación del análisis biomecánico al control del entrenamiento de una modalidad deportiva concreta.

—Describir la aplicación del análisis biomecánico al control del entrenamiento de la táctica.

—Aplicar el análisis biomecánico al control del entrenamiento de la técnica de una modalidad deportiva concreta.

—Aplicar los conocimientos, procedimiento y herramientas biomecánicas al estudio de la técnica de una determinada modalidad o especialidad deportiva.

—Aplicar los conocimientos, procedimiento y herramientas biomecánicas al entrenamiento de una determinada modalidad o especialidad deportiva.

B) Módulo de Entrenamiento del alto rendimiento deportivo.

B.1.—Objetivos.

—Profundizar en los conocimientos de los sistemas de entrenamiento de las cualidades físicas, así como en los métodos para su desarrollo en el alto rendimiento deportivo.

—Conocer los fenómenos de la fatiga, el sobreentrenamiento y la recuperación biológica.

—Profundizar en el conocimiento de la preparación biológica.

—Profundizar en el conocimiento de la planificación y control del entrenamiento en el alto rendimiento deportivo.

B.2.—Contenidos.

Modelos de periodización del entrenamiento en alto rendimiento deportivo.

—Temporada deportiva. Ciclos.

—Microciclos.

—Mesociclos.

—Macro ciclos.

La recuperación en el alto rendimiento deportivo.

—Recuperación dentro de una sesión de entrenamiento.

—Recuperación entre sesiones.

Cualidades físicas en el alto rendimiento.

—Metodología para el desarrollo de la fuerza y sus componentes en el alto rendimiento deportivo. Procedimientos de entrenamiento avanzados. Control y valoración. Periodización del entrenamiento.

—Metodología para el desarrollo de la resistencia y sus componentes en el alto rendimiento deportivo. Procedimientos de entrenamiento avanzados. Control y valoración. Periodización del entrenamiento.

—Metodología para el desarrollo de la velocidad y sus componentes en el alto rendimiento deportivo. Procedimientos de entrenamiento avanzados. Control y valoración. Periodización del entrenamiento.

—Metodología para el desarrollo de la flexibilidad y sus componentes en el alto rendimiento deportivo. Procedimientos de entrenamiento avanzados. Control y valoración. Periodización del entrenamiento.

La recuperación física.

—La recuperación en el entrenamiento de la competición. Concepto de fatiga y recuperación. Bases fisiológicas de la recuperación. Medios de recuperación (pedagógicos, medicobiológicos y psicológicos). Tipos de medios de recuperación (activos, pasivos, locales y generales). Criterios de evaluación de la recuperación. El sobreentrenamiento.

Planificación del entrenamiento deportivo.

—Diseños avanzados de la planificación del entrenamiento en la alta competición: Modelos de cargas continuas, modelos de cargas acentuadas y modelos de cargas concentradas.

Fisiología del esfuerzo en altitud.

—Diseños avanzados de la planificación del entrenamiento

en la alta competición: Proceso para el diseño de un plan anual, cuatrienal y a largo plazo.

Consideraciones sobre la técnica y la táctica.

—El significado de la técnica para el rendimiento deportivo.

—La coordinación entre la técnica, la táctica y la condición física.

—Combinación del entrenamiento de la técnica y de la condición física.

Propuesta para un entrenamiento de la glucólisis anaeróbica.

—La intensidad. La duración. La recuperación. Número de repeticiones. Adaptaciones al entrenamiento. Inconvenientes.

Propuesta para un entrenamiento del sistema aeróbico.

—La naturaleza del ejercicio. La intensidad. La duración. Duración de la recuperación.

—Número de repeticiones. Adaptaciones al entrenamiento a largo plazo. Inconvenientes.

B.3.—Criterios de evaluación.

—Describir los métodos más adecuados para el desarrollo de la fuerza, la resistencia, la velocidad y de la flexibilidad en el contexto del alto rendimiento deportivo.

—Diseñar la planificación del entrenamiento para el desarrollo de las cualidades físicas básicas.

—Describir la metodología para el desarrollo de las cualidades físicas básicas en función de la periodización del entrenamiento.

—Describir los fundamentos fisiológicos de la fatiga y de la recuperación física.

—Describir los métodos de recuperación de la fatiga y los métodos para la evaluación de su eficacia.

—Describir las características de la planificación del entrenamiento en altitud.

—Describir las relaciones entre la técnica, la táctica y la condición física en el alto rendimiento.

—Describir las características del entrenamiento del sistema aeróbico y de la glucólisis anaeróbica.

C) Módulo de Fisiología del esfuerzo.

C.1.—Objetivos.

—Conocer los componentes básicos de la valoración y evaluación de la capacidad funcional, en la vertiente del alto rendimiento.

—Interpretar resultados de la valoración y evaluación de la capacidad funcional.

—Familiarizar con los aparatos de un laboratorio de fisiología del esfuerzo.

C.2.—Contenidos.

Concepto de condición física.

Evaluaciones de las cualidades ligadas con el metabolismo.

—Evaluación del sistema ATP-CP.

—Evaluación de la glucólisis anaeróbica.

Evaluación de las cualidades aeróbicas. Determinación del V_O2 MAX. Determinación de la resistencia aeróbica.

—Evaluación de los factores de ejecución de la acción motriz.

—Evaluación de la fuerza.

—Medida de la resistencia muscular.

—Evaluación de la velocidad.

Metodología de la valoración funcional del rendimiento físico.

—Bases metodológicas de la valoración funcional del rendimiento físico.

—Valoración funcional del metabolismo energético.

—Valoración funcional de la fuerza muscular.

—Valoración funcional de la flexibilidad.

—Valoración antropométrica.

Valoración del rendimiento físico.

- Tests de estimación de la fuerza isométrica
- Tests de estimación de la movilidad articular.
- Tests isocinéticos: Cibex o similares; Curva de Fuerza-Velocidad.
- Aplicación de los datos a la planificación del entrenamiento a corto y largo plazo.
- Electrocardiograma y espirometría.
- Tensión arterial.
- Tests directos e indirectos para la determinación del consumo de oxígeno.
- Tests submáximos de estimación del consumo máximo de oxígeno.
- Ajuste de la frecuencia cardíaca y de la presión arterial a los diferentes tipos de ejercicio. Tests basados en la recuperación de la frecuencia cardíaca.
- Estimación de la capacidad anaeróbica. Potencia crítica. Test de Wingate.
- Determinación del umbral anaeróbico. Método ventilatorio.
- Determinación del umbral anaeróbico por métodos séricos.
- Composición corporal.
- Métodos para la determinación de la composición corporal. Cálculo del porcentaje de grasa y de masa magra.
- Medidas antropométricas. Medida de la amplitud articular. Determinación de la edad ósea.
- Concepto y cálculo del somatotipo.
- Modificaciones de la composición corporal con el ejercicio.
- Composición corporal y rendimiento deportivo.
- Estimación y cálculo del gasto energético. Encuestas de ingesta y hábitos alimenticios.
- Valoración del estado nutricional.
- Dietas especiales para deportistas.
- Dietas según el momento de la temporada.
- Reposición hidroeléctrica.
- Concepto de ayudas ergogénicas.
- Clasificación de las ayudas ergogénicas.
- Aplicaciones prácticas de las ayudas ergogénicas nutricionales.
- Dopaje.
- Concepto de dopaje.
- Sustancias y grupos farmacológicos prohibidos.
- Mecanismos de acción farmacológica.
- Efectos sobre la salud
- Reglamentación sobre el dopaje.
- Control de dopaje.
- Respuestas patológicas al esfuerzo.
- Patologías cardiovasculares al esfuerzo: arritmias, lipotimias, síncope, muerte súbita, etc.
- Patologías respiratorias vinculadas al esfuerzo: asma inducido por el ejercicio.
- Patologías del aparato digestivo: alteraciones del tránsito intestinal.
- Patologías renales: proteinuria y hematuria post-esfuerzo.
- Patología endocrina: diabetes, hipoglucemias, amenorreas, síndrome premenstrual, etc.
- Patologías metabólicas: anemias, etc.
- Patologías neurológica: cefaleas, epilepsias, etc.
- Patologías dermatológicas.
- Patologías infecciosas.
- Adaptaciones endocrinas al ejercicio de alto nivel.
- Efectos de ejercicio físico en altura.
- El ejercicio y el estrés térmico.
- Termoregulación.
- Ayudas ergogénicas nutricionales.

- Suplementos de hidratos de carbono
- Suplementos de proteínas y aminoácidos.
- Suplementos de lípidos.
- Suplementos de hidratación.
- Suplementos minerales.
- Suplementos de vitaminas.
- Suplementos de antioxidantes.
- Los intermediarios metabólicos como suplementos ergogénicos.
- Sustancias ingeridas con la dieta que no intervienen en el metabolismo energético.

C.3.—Criterios de evaluación.

- Describir los componentes básicos de la valoración y evaluación de la capacidad funcional en el ámbito del alto rendimiento deportivo.
- Determinar los métodos y los test más utilizados en la valoración del rendimiento físico.
- Describir el concepto de dieta y reposición hidroeléctrica.
- Diferenciar los conceptos de ayudas ergogénicas nutricionales y los suplementos nutricionales.
- Describir el concepto de dopaje.
- Caracterizar las sustancias y los grupos farmacológicos catalogados como productos dopantes.
- Describir los mecanismos de acción farmacológica de los principales grupos de productos considerados como dopantes.
- Describir la reglamentación española e internacional sobre las sustancias consideradas dopantes.
- En un supuesto de un determinado grupo de productos farmacológicos prohibidos por las autoridades deportivas, indicar el efecto nocivo sobre la salud del deportista.
- Describir el concepto de respuesta patológica al esfuerzo.
- Clasificar las distintas respuestas patológicas al esfuerzo.
- Describir los efectos fisiológicos del entrenamiento en altura.
- Describir los procesos inherentes a la termoregulación.

D) Módulo de Gestión del deporte.

D.1.—Objetivos formativos.

- Reconocer la normativa aplicable a los deportistas profesionales.
- Emplear las técnicas de gestión y organización en el ámbito del deporte.
- Conocer la normativa que regula el Deporte de Alto Nivel, en el ámbito del Estado y en el ámbito autonómico.
- Conocer la normativa sobre el control del dopaje.
- Conocer la normativa en relación con el patrocinio deportivo.
- Conocer las medidas de prevención de la violencia en el deporte.

D.2.—Contenidos.

1. Teoría General de la Gestión.
 - La planificación.
 - La organización.
 - El control.
2. Modelos de planificación y gestión del deporte.
 - Modelos de planificación de las instalaciones deportivas.
 - La planificación estratégica en el deporte.
3. La fiscalidad en el campo del deporte.
 - La responsabilidad tributaria en el ámbito deportivo.
 - La tributación de las entidades deportivas.
 - La tributación de los deportistas.
4. El desarrollo reglamentario sobre el Deporte de Alto Nivel.
 - La elaboración y criterios de las listas.
 - Las medidas de protección del deportista.
 - La pérdida de la condición de deportista de alto nivel.

5. El patrocinio deportivo (ley de fundaciones y ley general de la publicidad).

- Las entidades de Utilidad Pública.
- El contrato de patrocinio deportivo.

6. La regulación de la relación laboral de carácter especial de los deportistas profesionales.

- La evolución normativa y jurisprudencial.
- El análisis del R.D. 1006/1985, de 26 de junio, por el que se regula la relación laboral especial de los deportistas profesionales.

7. El desarrollo reglamentario sobre la prevención de la violencia en el deporte.

- La Comisión Nacional contra la Violencia en los Espectáculos Deportivos.
- El Reglamento para la prevención de la violencia en los espectáculos deportivos.

8. El desarrollo reglamentario sobre el control de las sustancias y métodos prohibidos en el deporte.

- La Comisión Nacional Antidopaje.
- El Régimen de Infracciones y Sanciones para la represión del dopaje.

D.3.—Criterios de evaluación.

—Describir los aspectos fundamentales de los regímenes laboral y fiscal de los deportistas profesionales.

—En un supuesto práctico, diseñar un proyecto de creación, financiación y gestión durante una temporada de una entidad deportiva.

—En un supuesto práctico convenientemente caracterizado, diseñar la organización de un evento deportivo.

—A partir de un programa de actividades caracterizado:

Describir la estructura organizativa más adecuada.

Definir los recursos humanos necesarios para la ejecución del mismo y su forma de contratación.

Definir los recursos materiales necesarios para la ejecución del programa.

Elaborar un presupuesto ajustado para la realización del programa.

E) Módulo Psicología del alto rendimiento.

E.1. Objetivos.

—Conocer las necesidades psicológicas de los deportistas de alta competición.

—Conocer los aspectos psicológicos relacionados con el alto rendimiento deportivo.

—Dominar estrategias psicológicas que pueda aplicar el entrenador para optimar las posibilidades de rendimiento de sus deportistas.

—Conocer los aspectos psicológicos relacionados con la dirección de los grupos deportivos.

—Adquirir conocimientos y habilidades psicológicas para dirigir a otros entrenadores y trabajar con especialistas de las ciencias del deporte.

—Conocer las competencias específicas del psicólogo del deporte, diferenciándolas del rol psicológico del entrenador.

E.2. Contenidos

Necesidades psicológicas de los deportistas de alta competición.

—La motivación de los deportistas de alta competición.

—El estrés psicosocial en la alta competición.

—Estrategias psicológicas que puede utilizar el entrenador para controlar la motivación y el estrés de los deportistas de alta competición.

—Necesidades psicológicas de los deportistas jóvenes de alta competición.

Psicología del entrenamiento deportivo en la alta competición.

—Principales necesidades psicológicas del entrenamiento deportivo en la alta competición.

—Estrategias psicológicas para la optimación del tiempo de entrenamiento.

—Estrategias psicológicas para la adquisición y el perfeccionamiento de habilidades deportivas de alta complejidad.

—El entrenamiento de los deportistas en las condiciones estresantes de la competición: características y estrategias.

—Planificación de los contenidos psicológicos del entrenamiento.

—Prevención y alivio del agotamiento psicológico.

Intervención psicológica en la competición.

—La preparación psicológica para la competición: características y estrategias.

—La intervención psicológica del entrenador en los periodos de participación activa y pausa durante la competición.

—La intervención psicológica del entrenador después de la competición.

—La intervención psicológica del entrenador entre competiciones muy próximas.

Dirección de grupos deportivos.

—Variables psicológicas que afectan al funcionamiento de los grupos deportivos.

—El estilo de liderazgo y la conducta del entrenador en la dirección del grupo deportivo.

—Habilidades interpersonales que influyen en la dirección del grupo deportivo.

—Estrategias psicológicas que puede utilizar el entrenador para optimar el funcionamiento del grupo.

La relación del entrenador con otros entrenadores.

—La relación del entrenador con los expertos de las ciencias del deporte.

—La relación del entrenador con el psicólogo deportivo.

—El rol psicológico del entrenador y el rol psicológico del psicólogo deportivo.

—Características de la relación tripartita entre el entrenador, el psicólogo deportivo y el deportista.

—El asesoramiento del psicólogo deportivo al entrenador.

El funcionamiento psicológico del entrenador.

—Necesidades psicológicas del entrenador de alta competición.

—Estrategias de autorregulación para la optimización del funcionamiento del entrenador.

E.3.—Criterios de evaluación.

—Describir los elementos que contribuyen a la motivación básica de los deportistas de alta competición.

—A partir de ejemplos prácticos, discriminar entre distintos tipos de baja motivación y señalar las directrices que, en cada caso, debería seguir la intervención.

—Elaborar un ejemplo en el que se utilicen estrategias psicológicas para mejorar la motivación básica de un deportista de alta competición.

—Ante un supuesto práctico, indicar las principales situaciones potencialmente estresantes del deporte de alta competición.

—Señalar las directrices a seguir por el entrenador para controlar las principales situaciones potencialmente estresantes.

—Elaborar un ejemplo de intervención para controlar el estrés específico de los deportistas jóvenes de alta competición.

—Elaborar un ejemplo de intervención para optimar el tiempo de entrenamiento en un ejercicio de ensayo repetitivo.

—Elaborar un ejemplo de intervención para favorecer el aprendizaje de una habilidad de alta complejidad.

—Describir las principales condiciones estresantes de la competición deportiva.

—Las principales directrices de un plan de trabajo psicológico en un determinado periodo de la temporada, considerando las necesidades del plan deportivo durante ese periodo.

—Describir las estrategias que minimizan las pérdidas motivacionales en los grupos deportivos.

—A partir de ejemplos concretos, discriminar el estilo de liderazgo más apropiado a una determinada situación.

—A partir de un caso práctico, señalar los aspectos positivos de la conducta del entrenador y los cambios que serían aconsejables para el mejor funcionamiento del grupo.

—Elaborar un esquema de trabajo colectivo definiendo los roles de otros colaboradores (entrenadores y expertos de las ciencias del deporte) y la dinámica de funcionamiento entre todos ellos.

—Discriminar el rol psicológico del entrenador deportivo.

—Diseñar un programa de trabajo en el que se contemple la interacción del trabajo psicológico del entrenador con el trabajo psicológico del psicólogo deportivo.

F) Módulo de Sociología del deporte de alto rendimiento.

F.1.—Objetivos.

—Conocer los problemas inherentes a la práctica deportiva de alto nivel.

—Conocer la trascendencia social del Deporte Espectáculo y de Alto Rendimiento y su incidencia en el deportista de alta competición.

—Conocer los métodos de investigación social aplicados al deporte.

F.2.—Contenidos.

Factores extrínsecos que afectan al rendimiento deportivo.

—La influencia de los medios de comunicación.

—La utilización política del deporte.

—El aspecto económico del deporte.

Problemas sociales de los deportistas de élite.

—Familia, el proyecto educativo y el rendimiento deportivo.

Deporte y conflicto.

—Dopaje.

—Violencia y agresión en el deporte.

Técnicas de investigación social aplicadas al deporte: cuantitativas y cualitativas.

F.3.—Criterios de evaluación.

—Describir los factores sociales que afectan al rendimiento deportivo.

—Describir los problemas sociales y familiares de los deportistas de alto nivel.

—Describir los conflictos que atañen al deportista de alto nivel.

—Describir los problemas más significativos del deporte de alto nivel.

—Describir las técnicas de investigación social aplicadas al deporte.

—Mediante la lectura de prensa diaria identificar los contenidos curriculares del módulo.

—Análisis de contenidos de cuestionarios, entrevistas, lectura de diarios, visualización de videos

3.2.—Bloque Específico.

A) Módulo de Conducción en alpinismo y en esquí de montaña II.

A.1.—Objetivos formativos.

—Aplicar las técnicas de diseño y organización de actividades de alpinismo y esquí de montaña de alto nivel.

—Conducir a individuos o grupos por terrenos de alta montaña con alto grado de dificultad.

A.2.—Contenidos.

—La logística de los itinerarios de alpinismo.

—Las técnicas de conducción en terrenos de alta montaña.

—La conducción técnica de personas en la alta montaña.

—La toma de decisiones en función del itinerario.

—La comunicación de protocolos de actuación.

—Los ritmos y descansos.

—El diseño de actividades para la enseñanza en la alta montaña.

C.3.—Criterios de evaluación.

—Realizar un supuesto práctico de un itinerario de alpinismo y de esquí de montaña con personas, de al menos una jornada de duración con personas, en una zona de alta montaña, con los siguientes ítems de evaluación.

—Preparación de la actividad. Aspectos de seguridad:

Elección de materiales técnicos.

Elección de vestimenta y vivac.

Aprovisionamiento de alimentos

Previsión de duración de la actividad.

Justificar la elección del itinerario.

—Ejecución:

Ejecución técnica gestual.

Grado de realización del itinerario previsto.

Seguridad según el itinerario.

Adaptación a las condiciones de seguridad previstas.

Adaptación al tiempo previsto.

Indicación que deberá recibir el cliente durante la escalada.

—Táctica:

Elección del itinerario.

Régimen de paradas de descanso.

Vivac.

B) Módulo de Desarrollo profesional del Técnico Deportivo Superior.

B1.—Objetivos.

—Conocer el entorno profesional de los deportes de Montaña.

—Conocer las competencias del Guía de Alta Montaña.

—Identificar las responsabilidades civiles y penales del Guía de Alta Montaña, derivados del ejercicio de su profesión.

—Conocer las normativas de dopaje españolas e internacional de los deportes de montaña y escalada.

—Conocer la sistemática de la organización de expediciones a zonas de alta montaña.

—Aprender los criterios para la organización y la promoción de actividades relacionadas con los deportes de montaña.

—Aprender la sistemática para la elaboración y ejecución de proyectos de actividades relacionadas con los deportes de montaña.

B.2.—Contenidos.

Entorno profesional de los deportes de Montaña.

—Legislación laboral de los deportes de Montaña.

—Ejercicio profesional.

—Competencias del Guía de Alta Montaña.

—Funciones y tareas Del Guía de alta montaña. Limitaciones y responsabilidades en su tarea.

Responsabilidades civiles y penales del Guía de alta montaña, derivados del ejercicio de su profesión.

—Materiales, equipamientos instalaciones.

—Métodos de entrenamiento y competiciones.

—Salud y seguridad de los deportistas.

Dopaje. Normativas.

—Normativas española sobre el dopaje en los deportes de montaña y escalada.

—Normativa internacional sobre el dopaje en los deportes de montaña y escalada.

Gestión, dirección y administración en los deportes de Montaña.

—Organización y promoción de actividades relacionadas con los deportes de montaña.

Promoción de los deportes de montaña y escalada.

—Organización y promoción de actividades relacionadas con los deportes de montaña.

Proyectos deportivos.

—Diseño de proyectos.

—Ejecución y control de proyectos.

Convocatorias y normativas.

—Coordinación de infraestructuras.

—Organización de expediciones.

—Tramitación.

Logística de expediciones.

Los técnicos deportivos de deportes de Montaña y Escalada en los países de fuera de la Unión Europea.

—Desarrollo profesional.

—Equivalencias de las titulaciones de los técnicos.

Planes de formación de los técnicos deportivos en deportes de montaña y escalada.

B.3.—Criterios de evaluación.

Describir las funciones y tareas propias del guía de alta montaña en relación a las competencias de:

—Programación y dirección de la enseñanza de los deportes de montaña y escalada.

—Dirección y coordinación de técnicos deportivos en deportes de montaña.

—Dirección de una escuela de deportes de Montaña y Escalada.

En un supuesto práctico convenientemente caracterizado, diseñar la organización de una expedición a un lugar determinado de alta montaña.

—Describir la estructura organizativa.

—Definir los recursos humanos necesarios para la ejecución del mismo y su forma de contratación.

—Definir los recursos materiales necesarios para la expedición.

—Elaborar un presupuesto ajustado para la realización del programa.

—Definir la forma de financiación de la expedición.

—Elaborar un presupuesto ajustado para la realización de la expedición.

Definir la información necesaria para realizar un plan de actividades ligadas al desarrollo de los deportes de montaña y escalada, en un club o sección de agrupación deportiva, así como los criterios y procedimientos para su elaboración.

A partir de un programa de actividades perfectamente caracterizado:

—Describir la estructura organizativa que más se adecua al programa.

—Definir los recursos humanos necesarios para la ejecución del mismo y su forma de contratación.

—Definir los recursos materiales necesarios para la ejecución del programa.

—Elaborar un presupuesto ajustado para la realización del programa.

Aplicar los sistemas de planificación, programación y organización de las actividades ligadas al ascensionismo de alto nivel.

C) Módulo de Entrenamiento del alpinismo II.

C.1.—Objetivos.

—Aplicar los modelos de periodización del entrenamiento al ascensionismo y a la escalada de alto nivel.

—Entender los medios y métodos para el desarrollo de las cualidades psíquicas implicadas en el ascensionismo y a la escalada de alto nivel.

—Profundizar en el conocimiento de los requerimientos nutricionales de la práctica del ascensionismo en alta montaña..

—Conocer los medios de recuperación de los escaladores de alto nivel.

C.2.—Contenidos.

Modelo de periodización del entrenamiento del ascensionismo en alta montaña.

—Las sesiones de entrenamiento.

—El microciclo.

—El mesociclo.

—El macrociclo.

—La temporada.

—El período preparatorio y el período de la ascensión.

Sistemas de entrenamiento específicos del alpinismo.

—Sistemas de entrenamiento para la aclimatación a la altura.

Cualidades psíquicas del escalador de alto nivel.

—Planificación del entrenamiento psicológico.

—Establecimiento de objetivos.

—Técnicas de concentración.

—Imaginación y ensayo mental.

—Control emocional.

—El stress. Técnicas específicas de control de stress.

—Técnicas específicas de atención - concentración.

—Técnicas de entrenamiento mental de visualización.

—Factores y procedimientos que mejoran la técnica de las ascensiones en alta montaña y en condiciones desfavorables.

Alimentación e hidratación en la alta montaña.

—Ascensionismo en alta montaña.

—Escalada en grandes paredes.

—Diferentes condiciones climáticas.

Métodos para la recuperación del deportista.

—Hidroterapia.

—Termoterapia.

—Masoterapia.

—Contenciones adhesivas.

C.3.—Criterios de evaluación.

—Aplicar los criterios para la planificación completa de una temporada deportiva del escalador de alto nivel.

—Determinar los requerimientos de hidratación y de nutrición de deportistas en razón de su participación en ascensiones y escaladas 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.

D) Módulo de Formación técnica del esquí de montaña II

D.1.—Objetivos formativos.

—Ascender y descender correctamente por terrenos nevados mediante la utilización de esquís de montaña.

—Demostrar la técnica gestual del esquí de montaña de alto nivel.

—Aplicar las técnicas de seguridad en el esquí de montaña.

—Determinar las características técnicas del material y del equipo de esquí de montaña de alto nivel.

D.2.—Contenidos.

—Técnicas de progresión en ascenso

—Técnicas de descenso en esquí de montaña.

—Biomecánica aplicada al estudio del esquí de montaña.

—Técnicas de seguridad en el esquí de montaña

—Material y equipo de esquí de montaña.

D.3.—Criterios de evaluación.

Descender con seguridad por terrenos nevados en pendiente

mayor o igual de 45 grados, de fuera del dominio de una estación de esquí empleando correctamente todos los recursos técnicos y tácticos requeridos en función de las condiciones de la nieve, características del terreno.

Realizar un supuesto práctico de un itinerario de esquí de montaña de tres días de duración de dificultad tres estrellas (***) en una zona de alta montaña, con los siguientes ítems de evaluación.

- Preparación de la actividad:
- Aspectos de seguridad.
- Elección de materiales técnicos.
- Elección de vestimenta y vivac.
- Aprovisionamiento de alimentos
- Elección del itinerario.
- Ejecución:
- Ejecución técnica gestual
- Seguridad según el itinerario.
- Táctica:
- Elección del itinerario.
- Paradas de descanso.
- Vivac.

E) Módulo de Optimización técnica del alpinismo.

E.1.—Objetivos formativos.

—Progresar por terrenos de alta montaña con alto grado de dificultad.

—Efectuar la enseñanza de las ascensiones en la alta montaña con alto grado de dificultad.

—Efectuar la enseñanza de la escalada en grandes paredes.

—Determinar las características del material técnico de alpinismo.

—Acondicionar y seleccionar espacios adecuados a la práctica de las especialidades de los deportes de montaña y escalada.

E.2.—Contenidos.

—Las técnicas del alpinismo de alto nivel y su didáctica.

—Las técnicas de escalada en grandes paredes y su didáctica.

—El material y equipo de alpinismo de alto rendimiento.

—Los espacios para la práctica y la enseñanza del alpinismo de alto rendimiento.

—La biomecánica del alpinismo.

—El diseño de itinerarios de alpinismo.

—Los sistemas de seguridad del alpinismo de alto nivel.

E.3.—Criterios de evaluación.

—Demostrar eficacia, seguridad y equilibrio en escalada en grandes paredes.

—Detectar las condiciones de los itinerarios que pueden resultar peligrosas para el desarrollo de la escalada en grandes paredes.

—En un supuesto práctico donde se conozcan las características de la travesía:

- Diseñar el itinerario a seguir y justificar la elección del itinerario en ascenso.

- Calcular el ritmo adecuado y la duración.

—Realizar un supuesto práctico de un itinerario de alpinismo de tres días de duración de dificultad con un itinerario de escalada en hielo de dificultad IV, en una zona de alta montaña, con los siguientes ítems de evaluación.

—Preparación de la actividad. Aspectos de seguridad.

Elección de materiales técnicos.

Elección de vestimenta y vivac.

Aprovisionamiento de alimentos

Elección del itinerario.

—Ejecución:

Ejecución técnica gestual

Seguridad según el itinerario.

Tiempo empleado.

—Táctica:

Elección del itinerario.

Paradas de descanso.

Vivac.

3.3.—Bloque complementario.

A) Objetivos.

—Emplear soportes multimedia para la enseñanza o el entrenamiento de la especialidad deportiva.

B) Contenidos.

—Presentaciones multimedia e internet.

—Exposición de contenidos.

—Navegar por internet a través de páginas web.

—Utilizar el correo electrónico.

C) Criterios de Evaluación.

—En un supuesto dado, presentar la fase de ascensión utilizando las nuevas tecnologías (texto, sonido, imagen).

3.4.—Bloque de Formación Práctica.

A) Objetivos.

El bloque de Formación Práctica de las enseñanzas de Técnico Deportivo Superior en Alta Montaña, tiene como finalidad, que los alumnos desarrollen de forma práctica las competencias adquiridas durante el período de formación, aplicando en situaciones reales los conocimientos y habilidades adquiridas en la formación teórica y práctica, y obtengan la experiencia necesaria para realizar con eficacia:

B) Contenidos.

1.—La Formación Práctica del Técnico Superior en Alta Montaña, consistirá en la asistencia continuada, durante un período de tiempo previamente fijado, y con una duración no inferior a 200 horas, en las actividades propias de este técnico, bajo la supervisión de un tutor asignado y con grupos designados a tal efecto. Este período deberá contener en su desarrollo:

a) Sesiones de conducción de individuos o grupos y ascensiones a alta montaña en terrenos de roca, nieve, hielo y terreno mixto, el 20% del total del tiempo del bloque de formación práctica

b) Sesiones de conducción de individuos en excursiones y ascensiones de esquí de montaña, el 20% del total del tiempo del bloque de formación práctica

c) Sesiones de dirección de equipos de alpinistas de alto nivel, el 10% del total del tiempo del bloque de formación práctica.

d) Sesiones de programación y coordinación de técnicos deportivos de nivel inferior, el 15% del total del tiempo del bloque de formación práctica.

e) Sesiones de dirección de una escuela de deportes de Montaña y Escalada, el 10% del total del tiempo del bloque de formación práctica.

2.—El Bloque de Formación Práctica constará de tres fases: Fase de observación, Fase de colaboración y Fase de actuación supervisada.

3.—Al término de las tres fases el alumno realizará una memoria de prácticas la cual deberá ser evaluada por el tutor y por el centro donde hubiera realizado su formación.

C) Evaluación.

En el bloque de formación práctica solo se concederá la calificación de apto o no apto. Para alcanzar la calificación de apto los alumnos tendrán que:

—Haber asistido como mínimo al 80% de las horas establecidas para cada una de las fases.

—Participar de forma activa en las sesiones de trabajo.

—Alcanzar los objetivos formativos en cada una de las sesiones.

—Utilizar de un lenguaje claro y una correcta terminología específica.

—Presentar correctamente la memoria de prácticas.

—Estructurar la memoria de prácticas al menos en los apartados siguientes:

Descripción de la estructura y funcionamiento del centro, de las instalaciones y los espacios de las prácticas y del grupo/s con los que haya realizado el período de prácticas.

Desarrollo de las prácticas: Fichas de seguimiento de las prácticas de cada sesión agrupadas por fases.

Informe de autoevaluación de las prácticas.

Informe de evaluación del tutor.

3.5.—Proyecto final.

A) *Objetivo.*

El proyecto final tiene como objetivo comprobar que el alumno ha asimilado y es capaz de integrar, sintetizar y aplicar los conocimientos teórico-prácticos adquiridos durante el proceso formativo y, en consecuencia, de desempeñar una actividad profesional en el campo propio del Técnico Deportivo Superior en Alta Montaña.

B) *Contenido.*

El proyecto final consistirá en la concepción y elaboración de un trabajo monográfico que versará sobre alguno de los aspectos siguientes de su formación:

—La conducción de individuos o grupos en ascensiones en alta montaña.

—La dirección de un departamento, sección o escuela de deportes de montaña y escalada.

—La enseñanza del alpinismo y del esquí de montaña.

—La programación y organización de actividades ligadas al desarrollo del alpinismo y esquí de montaña.

El proyecto final constará de los siguientes partes:

a) Introducción, que establecerá los objetivos del trabajo, su relación con otros trabajos precedentes si los hubiere y el enfoque general del mismo.

b) Núcleo del proyecto.

c) Referencias bibliográficas e iconográficas utilizadas para la elaboración del trabajo.

C) *Criterios de Evaluación.*

El proyecto final será calificado siguiendo la escala numérica de uno a diez puntos, sin decimales. Se considerarán positivas las calificaciones iguales o superiores a cinco puntos, ambos inclusive, y negativas las restantes.

Se valorará en el proyecto:

—La realización de un trabajo original.

—La utilización de un lenguaje claro y una correcta terminología específica.

—La presentación y estructuración correcta del proyecto.

—La pertinencia y la viabilidad del proyecto.

—La realización de una completa revisión bibliográfica.

TECNICO DEPORTIVO SUPERIOR EN ESCALADA

4.—Descripción del perfil profesional.

4.1.—Definición genérica del perfil profesional.

El título de Técnico Deportivo Superior en Escalada acredita que su titular posee las competencias necesarias para programar y dirigir el entrenamiento de deportistas y equipos de escalada, dirigir la participación de éstos en competiciones de medio y alto nivel y dirigir escuelas de deportes de montaña y escalada.

4.2.—Unidades de competencia.

—Programar y dirigir el entrenamiento de escaladores.

—Dirigir la participación de deportistas o equipos de escaladores en competiciones de medio y alto nivel.

—Dirigir un departamento, sección o escuela de deportes de montaña y escalada.

4.3.—Capacidades profesionales.

Este técnico debe ser capaz de:

—Planificar el entrenamiento de deportistas y equipos de escalada, 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 escaladores en razón del rendimiento deportivo.

—Realizar el planteamiento táctico aplicable a la competición en función del alto rendimiento deportivo.

—Guiar a escaladores en escaladas de alto nivel.

—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 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 escalada.

—Adaptarse a los cambios tecnológicos, organizativos, económicos y sociales que inciden en la actividad profesional.

4.4.—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 o en el seno de un organismo público o empresa privada.

Ejercerá su actividad en el ámbito de la enseñanza y entrenamiento de la escalada, la de dirección de deportistas de alto nivel y en la realización de expediciones. Por otra parte dentro del ámbito de la gestión deportiva prestando sus servicios en la dirección de departamentos, secciones o escuelas de deportes de montaña y escalada.

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

—Centros de alto rendimiento deportivo.

—Centros de tecnificación deportiva.

—Escuelas de deportes de montaña y escalada.

—Clubes o asociaciones deportivas.

—Federaciones de deportes de montaña y escalada.

—Patronatos deportivos.

—Empresas de servicios deportivos.

—Centros de formación de técnicos deportivos de montaña y escalada.

4.5.—Responsabilidad en las situaciones de trabajo.

A este técnico le son requeridas las responsabilidades siguientes:

—La programación y dirección del entrenamiento técnico y táctico de escaladores de alto nivel.

—La programación y dirección del acondicionamiento físico de escaladores.

—La valoración del rendimiento de los deportistas.

—La conducción de escaladores durante la realización de la escalada.

—La dirección y seguridad de los técnicos que depende de él.
 —La dirección técnica de un departamento, sección o escuela de deportes de montaña y escalada y de la gestión económica y administrativa.

5.—Enseñanzas.

5.1.—*Bloque Común.*

El Bloque Común de las enseñanzas conducentes al título de Técnico Deportivo Superior en Escalada, es igual al expuesto para el Técnico Deportivo Superior en Alta Montaña.

5.2.—*Bloque específico.*

A) Módulo de Desarrollo profesional del Técnico Deportivo Superior en Escalada..

A.1.—*Objetivos.*

—Conocer el entorno profesional de los deportes de Montaña.

—Conocer las competencias del Técnico Deportivo Superior en Escalada.

—Identificar las responsabilidades civiles y penales del Técnico Deportivo Superior en Escalada, derivados del ejercicio de su profesión.

—Conocer las normativas de dopaje españolas e internacional de los deportes de Montaña y Escalada.

—Conocer la sistemática de la organización de eventos y actividades en la escalada.

—Aprender los criterios para la organización y la promoción de actividades relacionadas con los deportes de Montaña y Escalada.

—Aprender la sistemática para la elaboración y ejecución de proyectos de actividades relacionadas con los deportes de Montaña.

—Aprender la sistematización de la organización de competiciones de escalada de carácter regional y nacional.

A.2.—*Contenidos.*

Entorno profesional de los deportes de Montaña.

—Legislación laboral de los deportes de Montaña.

—Ejercicio profesional.

—Competencias del Técnico Deportivo Superior en Escalada.

—Funciones y tareas que puede realizar el Técnico Deportivo Superior en Escalada. Limitaciones y responsabilidades en su tarea.

Responsabilidades civiles y penales del Técnico Deportivo Superior en Escalada, derivados del ejercicio de su profesión.

—Materiales, equipamientos instalaciones.

—Métodos de entrenamiento y competiciones.

—Salud y seguridad de los deportistas.

Dopaje.

—Normativas española sobre el dopaje en los deportes de Montaña y Escalada.

—Normativa internacional sobre el dopaje en los deportes de Montaña y Escalada.

La organización de eventos y actividades en la Escalada.

Promoción de los deportes de Montaña y Escalada.

—Organización y promoción de actividades relacionadas con los deportes de Montaña y Escalada.

Proyectos deportivos.

—Diseño de proyectos.

—Ejecución y control de proyectos.

Organización de competiciones.

—Organización de campeonatos regionales.

—Organización de campeonatos nacionales.

—Convocatorias y normativas.

—Coordinación de infraestructuras.

Los técnicos deportivos de deportes de Montaña y Escalada en los países de fuera de la Unión Europea.

—Desarrollo profesional.

—Equivalencias de las titulaciones de los técnicos.

Planes de formación de los técnicos de deportes de Montaña y Escalada.

A.3.—*Criterios de evaluación.*

Describir las funciones y tareas propias del Técnico Deportivo Superior en Escalada en relación a las competencias de:

—Entrenador de equipos de competición en escalada.

—Programación y dirección de la enseñanza de la escalada.

—Dirección y coordinación de técnicos deportivos de Montaña y Escalada.

—Dirección de una escuela de deportes de Montaña y Escalada.

En un supuesto práctico convenientemente caracterizado, diseñar la organización de un evento deportivo de escalada:

—Describir la estructura organizativa del evento.

—Definir los recursos humanos necesarios para la ejecución del mismo y su forma de contratación.

—Definir los recursos materiales necesarios para la ejecución del evento.

—Elaborar un presupuesto ajustado para la realización del programa.

—Definir la forma de financiación del evento.

—Elaborar un presupuesto ajustado para la realización del programa.

Definir la información necesaria para realizar un plan de actividades ligadas al desarrollo de la escalada, en un club o sección o agrupación deportiva, así como los criterios y procedimientos para su elaboración.

A partir de un programa de actividades perfectamente caracterizado:

—Describir la estructura organizativa que más se adecua al programa.

—Definir los recursos humanos necesarios para la ejecución del mismo y su forma de contratación.

—Definir los recursos materiales necesarios para la ejecución del programa.

—Elaborar un presupuesto ajustado para la realización del programa.

Aplicar los sistemas de planificación, programación y organización de las actividades ligadas a la escalada.

Ante un supuesto práctico de competición de escalada en roca, explicar la aplicación de la normativa nacional e internacional sobre el dopaje en las competiciones de escalada deportiva y escalada en sala, y los condicionantes para la organización.

B) Módulo de Entrenamiento de la escalada II.

B.1.—*Objetivos.*

—Aplicar los modelos de periodización al entrenamiento de la escalada con vistas al alto rendimiento.

—Entender los medios y métodos para el desarrollo de las cualidades psíquicas implicadas en la competición de la escalada deportiva y la escalada en grandes paredes.

—Profundizar en el conocimiento de los requerimientos nutricionales de la práctica de la escalada de alto nivel.

—Conocer los medios de recuperación de los escaladores de alto nivel.

B.2.—*Contenidos.*

Modelo de periodización del entrenamiento de la escalada con vistas al alto rendimiento.

—La temporada.

—El macrociclo.

—El mesociclo.

—El microciclo.

—La sesión de entrenamiento.

- El período preparatorio y el período de competición..
- Entrenamiento psicológico del escalador de alto nivel.
- Cualidades psíquicas del escalador de alto nivel.
- Planificación del entrenamiento psicológico.
- Establecimiento de objetivos.
- Técnicas de concentración.
- Imaginación y ensayo mental.
- Control emocional.
- El stress. Técnicas específicas de control de stress.
- Técnicas específicas de atención - concentración.
- Técnicas de entrenamiento mental de visualización en la escalada.
- Factores y procedimientos que mejoran la técnica deportiva de la escalada.
- Alimentación e hidratación en la escalada..
- Participación en competiciones.
- Escalada en grandes paredes.
- Diferentes condiciones climáticas.
- Métodos para la recuperación del deportista.
- Hidroterapia.
- Termoterapia.
- Masoterapia.
- Contenciones adhesivas.

B.3.—Criterios de evaluación.

—Realizar la periodización de una temporada del entrenamiento de la escalada deportiva y del acondicionamiento físico de escaladores de alto nivel, 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.
- Los contenidos
- La evaluación.

—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 escalada en roca 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.

C) Módulo de Optimización de las técnicas de la escalada.

C.1.—Objetivos.

—Profundizar en los conocimientos de las técnicas y de la metodología de la enseñanza de la escalada.

—Profundizar en el conocimiento biomecánico de la escalada.

—Profundizar en el conocimiento del material técnico de escalada.

—Acondicionar y seleccionar espacios adecuados a la práctica de la escalada en roca.

C.2.—Contenidos.

Enseñanza la escalada en roca.

—Metodología de la enseñanza de la escalada.

Metodología de la enseñanza de la escalada de alto nivel.

—Entrenamiento de la escalada.

—Metodología del entrenamiento de la escalada.

—Metodología del entrenamiento de la escalada de alto nivel.

Técnica gestual de escalada.

—Técnica avanzada de progresión en escalada artificial.

—Técnica avanzada de progresión en escalada libre.

Biomecánica de la escalada.

—Análisis biomecánico de la escalada.

—Métodos de observación y registro de la técnica en la escalada.

—Técnicas de seguridad

—Manejo de materiales específicos del alto rendimiento de escalada

—Sistemas de progresión por cuerdas

—Nudos especiales

—Conducción de personas en grandes paredes

Instalaciones, material y equipo de escalada de alto rendimiento.

—Materiales empleados en la fabricación de estructuras artificiales.

—Normas de homologación de las estructuras artificiales.

—Tendencias técnicas de la fabricación de los materiales para la escalada

Espacios para la práctica y la didáctica de la escalada

—Equipamiento y adecuación de espacios naturales y artificiales para la escalada

—Espacios deportivos para el entrenamiento de la escalada

—Espacios deportivos para la didáctica de la escalada

—Espacios para la recreación en la escalada

Logística y táctica de la escalada.

—Logística y táctica en grandes paredes.

—Logística y táctica en competiciones.

—Logística y táctica de la escalada de dificultad.

C.3.—Criterios de evaluación.

Realizar un itinerario de escalada en pared de dos días de duración en una zona semi-equipada de una dificultad mínima de 6b/A2, con los siguientes ítems de evaluación:

—Preparación. Aspectos de seguridad.

Materiales técnicos.

Vestimenta y vivac.

Aprovisionamiento de alimentos

Elección de la vía.

—Ejecución:

Ejecución técnica gestual

Seguridad según el itinerario.

Tiempo empleado.

—Táctica:

Elección del itinerario.

Paradas de descanso.

Vivac.

—Didáctica:

Análisis técnico de la vía elegida.

Definir las indicaciones que debe recibir el alumno antes del inicio de la escalada.

Realizar las indicaciones que debe recibir el alumno o cordada durante la progresión.

Realizar un itinerario de escalada de dificultad 7a/a+ equipado, con los siguientes ítems de evaluación:

—Efectuar un máximo de 2 intentos.

—Efectuar la escalada en un tiempo no superior a un 10% del tiempo del abridor.

Efectuar la elección de un espacio de escalada recreativa y didáctica, con los siguientes ítems de evaluación:

—Definir de las características de la zona de escuela de esquí de montaña.

—Definir las acciones y actuaciones a realizar para la adecuación de la zona de escalada.

—Secuenciar las actuaciones.

—Determinar las necesidades materiales para la adaptación de la zona elegida.

Definir con detalle las características y empleo del material de escalada.

5.3.—Bloque Complementario.

A) *Objetivos.*

D) *Objetivos.*

—Emplear soportes multimedia para la enseñanza o el entrenamiento de la especialidad deportiva.

E) *Contenidos.*

—Presentaciones multimedia e internet.

—Exposición de contenidos.

—Navegar por internet a través de páginas web.

—Utilizar el correo electrónico.

B) *Criterios de Evaluación.*

—En un supuesto dado:

—Presentar la fase de ascensión utilizando las nuevas tecnologías (texto, sonido, imagen).

5.4.—Bloque de Formación Práctica.

A) *Objetivos.*

El bloque de Formación Práctica de las enseñanzas de Técnico Deportivo Superior en Escalada, tiene como finalidad, que los alumnos desarrollen de forma práctica las competencias adquiridas durante el período de formación, aplicando en situaciones reales los conocimientos y habilidades adquiridas en la formación teórica y práctica, y obtengan la experiencia necesaria para realizar con eficacia:

—Programar y dirigir el entrenamiento de deportistas y equipos y su participación en competiciones de escalada de medio y alto nivel.

—Dirigir un departamento, sección o escuela de deportes de Montaña y Escalada.

B) *Contenidos.*

1.—La Formación Práctica del Técnico Deportivo Superior en Escalada, consistirá en la asistencia continuada, durante un período de tiempo previamente fijado, y con una duración no inferior a 200 horas, en las actividades propias de este técnico, bajo la supervisión de un tutor asignado y con grupos designados a tal efecto. Este período deberá contener en su desarrollo:

a) Sesiones de entrenamientos de escalada en roca, el 25% del total del tiempo del bloque de formación práctica.

b) Sesiones de acondicionamiento físico de escaladores, el 10% del total del tiempo del bloque de formación práctica.

c) Sesiones de dirección de equipos, el 20% del total del tiempo del bloque de formación práctica.

d) Sesiones de programación y dirección de enseñanza deportiva de escalada en roca, el 20% del total del tiempo del bloque de formación práctica.

e) Sesiones de programación y coordinación de técnicos deportivos de nivel inferior, el 15% del total del tiempo del bloque de formación práctica.

f) Sesiones de dirección de una escuela de deportes de montaña y escalada, el 10% del total del tiempo del bloque de formación práctica.

2.—El Bloque de Formación Práctica constará de tres fases: Fase de observación, Fase de colaboración y Fase de actuación supervisada.

3.—Al término de las tres fases el alumno realizará una Memoria de Prácticas la cual deberá ser evaluada por el tutor y por el centro donde hubiera realizado su formación.

C) *Criterios de Evaluación.*

En el bloque de formación práctica solo se concederá la calificación de apto o no apto. Para alcanzar la calificación de apto los alumnos tendrán que:

—Haber asistido como mínimo al 80% de las horas establecidas para cada una de las fases.

—Participar de forma activa en las sesiones de trabajo.

—Alcanzar los objetivos formativos en cada una de las sesiones.

—Utilizar de un lenguaje claro y una correcta terminología específica.

—Presentar correctamente la memoria de prácticas.

—Estructurar la memoria de prácticas al menos en los apartados siguientes:

—Descripción de la estructura y funcionamiento del centro, de las instalaciones y los espacios de las prácticas y del grupo/s con los que haya realizado el período de prácticas.

—Desarrollo de las prácticas: Fichas de seguimiento de las prácticas de cada sesión agrupadas por fases.

—Informe de autoevaluación de las prácticas.

—Informe de evaluación del tutor.

5.5.—Proyecto final.

A) *Objetivo.*

El proyecto final tiene como objetivo comprobar que el alumno ha asimilado y es capaz de integrar, sincretizar y aplicar los conocimientos teórico-prácticos adquiridos durante el proceso formativo y, en consecuencia, de desempeñar una actividad profesional en el campo propio del Técnico Deportivo Superior en Escalada.

B) *Contenidos.*

El proyecto final consistirá en la concepción y elaboración de un trabajo monográfico que versará sobre alguno de los aspectos siguientes de su formación:

—El entrenamiento de deportistas y equipos de escalada.

—La dirección técnica de equipos de escalada.

—El acondicionamiento físico de escaladores.

—La dirección de técnicos deportivos de escalada.

—La Dirección de escuelas de deportes de montaña y escalada.

—La enseñanza de la escalada.

El proyecto final constará de los siguientes partes:

d) Introducción, que establecerá los objetivos del trabajo, su relación con otros trabajos precedentes si los hubiere y el enfoque general del mismo.

e) Núcleo del proyecto.

f) Referencias bibliográficas e iconográficas utilizadas para la elaboración del trabajo.

C) *Criterios de Evaluación.*

El proyecto final será calificado siguiendo la escala numérica de uno a diez puntos, sin decimales. Se considerarán positivas las calificaciones iguales o superiores a cinco puntos, ambos inclusive, y negativas las restantes.

Se valorará en el proyecto:

—La realización de un trabajo original.

—La utilización de un lenguaje claro y una correcta terminología específica.

—La presentación y estructuración correcta del proyecto.

—La pertinencia y la viabilidad del proyecto.

—La realización de una completa revisión bibliográfica.

TECNICO DEPORTIVO SUPERIOR EN ESQUÍ DE MONTAÑA

6.—Descripción del perfil profesional.

6.1.—Definición genérica del perfil profesional.

El título de Técnico Deportivo Superior en Esquí de Montaña acredita que su titular posee las competencias necesarias para programar y dirigir el entrenamiento de deportistas y equipos de esquiadores de montaña, dirigir la participación de éstos en competiciones de medio y alto nivel y dirigir una escuela de deportes de montaña y escalada.