



## I CURSO DE ENTRENADORES DE ESCALADA FEVME-McPlaf 2010

- **Fecha:** 9 al 29 de Agosto de 2010 (20 días continuos).
- **Lugar:** Muro de Escalada de la ciudad deportiva de San Juan de Los Morros, Guárico.
- **Facilitadores:** Entrenadores David Macià e Israel Macià (Españoles).
- **Credencial:** otorgada por la FEVME y McPlaf, como "PERSONAL TRAINER DE ESCALADA".
- **Objetivo:** contribuir a la formación de entrenadores de escalada deportiva y de competición, para las competencias estatales, Nacionales de escalada.
- **Requisitos:** Los participantes postulados deberán:
  - cubrir sus costos de transporte interurbano e interno, alojamiento, y alimentación.
  - Cada participante deberá ser postulado por escrito por la Asociación de Montañismo y Escalada de su respectiva entidad federal (**Máximo 2 postulados**).
  - Ser **Entrenador** de una escuela de escalada, será prioridad a la hora de asignar los cupos.
  - Nivel de escalada 5.11a – 6b+
  - Edad: mayor de 18 años.
  - Equipos de Escalada: Arnés, Zapatos de escalada, 10 cintas express, Dispositivo de aseguramiento tipo Gri-Gri o similar, cuerda y Bolsa de Magnesio.
  - Material de estudio: Calculadora.
  - **Otros requisitos:** para obtener el correspondiente certificado de la FEVME y McPlaf, los participantes deberán cursarse la totalidad de los créditos y superarlos con una nota de 5 o superior. Cada crédito será impartido y evaluado numéricamente de 0 a 10. La media aritmética de las notas obtenidas en los 9 créditos será la nota final del FEVME-McPT.
- **Fecha Tope para los Postulados:** Las Asoc. deportivas tendrán que enviar su lista de postulados antes del día 27/07/2010, a la dirección electrónica: **gerentetecnicofevme@yahoo.com**.
- **Cupo Máximo:** 20 participantes.
- Se Estudiaran algunos casos para la asignación de los cupos.

**Nota:** Este será el primer nivel de los tres niveles programados, los siguientes niveles son el **FEVME-McPLAF HIGH PERFORMANCE TRAINER (McHPT)** donde esta formación en entrenamiento de alto rendimiento sólo se podrá cursar tras haber obtenido el **FEVME-McPLAF PERSONAL TRAINER** y el **FEVME-McPLAF MASTER TRAINING (McMT)** donde sólo se puede acceder a este certificado habiendo cursado y aprobado los anteriores y tras presentar un currículum solvente con resultados excepcionales como entrenador de alto nivel.

**Atentamente**

**Pablo Hilewski**  
**Gerente Técnico FEVME**



## Cuadro resumen de los créditos que se imparten en el Curso de Entrenadores FEVME-McPlaf

### METODOLOGÍA Y CRITERIOS GENERALES

Los criterios principales para elegir y desarrollar el plan de formación se basan en la especificidad y en la práctica. Con esa idea, el diseño de toda la programación, desde el plan general hasta las sesiones de rocódromo, aula o escalada en roca, están minuciosamente orientadas y diseñadas para obtener una formación en la que exista una real conexión entre teoría y práctica.

En cuanto a métodos y estrategias de aprendizaje todo el proceso de formación se basa principalmente en la relación "exposición-debate-puesta en práctica" promoviendo las intervenciones del alumnado para mayor auto-reflexión del mismo.

SEMANA	Nombre del crédito	Objetivo principal
SEMANA 1 (DEL 9 AL 15 DE AGOSTO)	1.TECNICAS DE DESPLAZAMIENTO	Conocer, clasificar y practicar los movimientos técnicos de progresión más relevantes en escalada deportiva
	2.INICIACIÓN A LA PLANIFICACION	Aprender a planificar con criterios óptimos una temporada (12 meses) a partir de un modelo de mesociclo.
	3.DISEÑO ÓPTIMO DE VÍAS	Aprender a diseñar con buen criterio vías de bloque y de resistencia en el plafón de entrenamiento
SEMANA 2 (DEL 16 AL 22 DE AGOSTO)	4.ENTRENAMIENTO INFANTIL Y JUVENIL	Iniciar en el entrenamiento Y con criterios óptimos a niños y niñas a partir de 4 años hasta la adolescencia.
	5.VISUALIZACIÓN, MEMORIZACIÓN E IMPROVISACIÓN	Diferenciar y ser capaz de diseñar ejercicios óptimos para mejorar la visualización, la memorización y la improvisación.
	6.BLOQUE Y RESISTENCIA EN PLAFÓN	Conocer y aplicar con criterios óptimos diferentes métodos de entrenamiento del bloque y de la resistencia en plafón.
SEMANA 3 (DEL 23 AL 29 DE AGOSTO)	7.FUERZA CON ELECTROESTIMULADOR, MULTIPRESAS Y CAMPUS	Conocer y saber elegir óptimamente ejercicios de fuerza con pesas, autocargas, gomas, electroestimulador, sobre tabla multipresas y en campus board.
	8.ENTRENAMIENTO PARA LA COMPETICIÓN	Conocer y aplicar las particularidades que requiere el entrenamiento de competencias de bloque y de dificultad con aplicación local, nacional e internacional.
	9.ENTRENAMIENTO SOBRE ROCA	Conocer y aplicar con criterios óptimos diferentes métodos de entrenamiento del bloque y de la resistencia solo escalando en roca

### ESTRUCTURACIÓN GENERAL DEL CURSO

- Horario: cada día 9:00 a 13:00 y de 15:00 a 19:00, Sesiones: Teóricas de 9:00 a 11:00 y de 15:00 a 17:00 y prácticas de 11:00 a 13:00 y de 17:00 a 19:00. Las pausas se aplicarán en función del desarrollo de cada crédito (distribuciones horarias aproximadas).
- Asistencia del alumnado: Será obligatoria la asistencia al 80% de cada crédito: solo estará permitido faltar 3 horas en cada crédito para poder ser evaluado.
- Participación del alumnado en las sesiones prácticas: No será necesario que todos los alumnos/as participen en las sesiones prácticas pero deberá haber un número mínimo a determinar que realicen la práctica a modo de demostración.
- Evaluación de cada crédito: Las dos últimas horas de cada crédito se destinarán a su evaluación.