



CURSO MONOGRÁFICO

TÉCNICA, FLEXIBILIDAD Y ASPECTOS PREVENTIVOS EN EL CORREDOR POR MONTAÑA

PRESENTACIÓN

La Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada se encarga entre otras funciones, de ofrecer la formación en diferentes modalidades deportivas y materias vinculadas a la montaña. Las carreras por montaña ofrecen un marco de enseñanza y aprendizaje muy amplio en diferentes campos.

El gran aumento de adeptos que acuden a correr por la montaña, propicia la necesidad de dotar de una base de conocimientos que le puedan aportar un mayor a la vez que mejor afianzamiento y desenvolvimiento en su medio.

OBJETIVO

Este curso monográfico pretende ofrecer la posibilidad al deportista, corredor por montaña de acercarse al contexto que practica, de adquirir, reforzar, consolidar diferentes habilidades, técnicas propias a las características de la modalidad, de conocer e identificar aspectos de carácter preventivo, que le afectan dotándole de herramientas válidas para su mejora y un mejor desarrollo óptimo en las carreras por montaña.

DESTINATARIOS

Los destinatarios de este curso son todos aquellos deportistas, corredores por montaña, interesados en la temática que quieran adquirir diferentes recursos y herramientas válidas para su conocimiento o práctica deportiva.

FECHAS Y LUGAR DE REALIZACIÓN

13-14-15 de marzo Petrer (Alicante)

DURACIÓN DEL CURSO Y DISTRIBUCIÓN

Será de fin de semana, con una duración de 14 horas.

Viernes final de tarde
Sábado Jornada completa
Domingo Mañana

MODALIDAD

Este curso será presencial de carácter eminentemente práctico, en un 80%

REQUISITOS PARA LA REALIZACIÓN DE ESTE MONOGRÁFICO

Ser mayor de 18 años

Estar en posesión de la licencia federativa FEDME 2020

CONTENIDOS DE ESTE CURSO MONOGRÁFICO

1. Aproximación y características de las carreras por montaña
2. Trabajo e importancia de la técnica en subidas y bajadas
3. Aspectos coordinativos y técnica de carrera.
4. Test de valoración: Algunos test de control para el corredor por montaña.



5. Conocimiento y realización correcta de diferentes técnicas de estiramiento
6. Importancia y aplicación del trabajo propioceptivo
7. Las lesiones del corredor por montaña desde un enfoque preventivo

INSCRIPCIÓN Y ADMISIÓN DEL ALUMNADO

El periodo de inscripción se abre el día 20 de febrero y permanecerá abierto hasta el 9 de marzo.

Se deberá completar el siguiente [formulario](#) y adjuntar la tarjeta federativa FEDME y el comprobante de pago al Núm. CC IBAN ES98 2100 0674 7002 0019 0150

La admisión al curso se realizará, únicamente, por orden de pago. Los treinta primeros en realizar todos los trámites serán los adjudicatarios de la plaza.

Si se da el caso, una vez completado el cupo de plazas disponibles realizaremos una comunicación de cierre del periodo de inscripción y procederemos a desactivar el formulario de inscripción y activar uno de lista de espera.

El número máximo será de 30 alumnos y el mínimo de 20.

PRECIO

El precio del curso de 120€

Este precio incluye:

- Curso completo
- 2 Pernoctas
- 2 desayunos, 2 comidas, 1 cena

PROFESORADO

Isabel Santana

Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

Fisioterapeuta y osteópata

Conocimiento y experta en técnicas globales

Experiencia con deportistas y corredores por montaña

Luis Fermín Sánchez:

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

Máster en investigación

Profesor en la Universidad de Alicante

Vocal del Área de carreras por montaña en la FEMECV

Entrenador de Carreras por Montaña

Nuria Domínguez

Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

Postgrado en Fisiología del Ejercicio

TD1 en Excursionismo y fútbol

Entrenadora Nacional de Atletismo, Fisioculturismo y Musculación

Integrante Área de Carreras por Montaña en la FEDME

Corredora y entrenadora en carreras por montaña



CERTIFICADO

Una vez finalizado el monográfico la EEAM remitirá a los alumnos un certificado de participación.

CONTACTO

Para resolver cualquier duda sobre el curso, se puede contactar con las direcciones de correo electrónico:

seleccion-carreraspormontana@fedme.es

dirformacion@fedme.es

PROGRAMA

[Haz clic aquí si quieres descargarte el programa](#)