HOJA DE RUTA PARA LA SELECCIÓN Y FORMACIÓN DEL EQUIPO DE TECNIFICACIÓN DE ALPINISMO EMF-FVM 2020-2021

FORMACIÓN EQUIPO DE TECNIFICACIÓN DE ALPINISMO EMF-FVM 2020-2021

euskalmendizalefederazioa
FEDERACION VASCA DE MONTAÑA
BASQUE MOUNTAINEERING FEDERATION

FORMACIÓN EQUIPO DE TECNIFICACIÓN AL ALPINISMO.

EMF-FVM

2020-2021

euskalmendizalefederazioa

FEDERACION VASCA DE MONTAÑA
BASQUE MOUNTAINEERING FEDERATION

INDICE

1. EL EQUIPO DE TECNIFICACIÓN DE ALPINISMO DE LA EMF-FVM 4

Creando cantera, creando alpinistas.....4

1.1 ¿Qué es el alpinismo?.....4
1.2 El Equipo de Tecnificación de Alpinismo 4
1.3 Objeto.....4

2. CONVOCATORIA DE PRUEBAS DE SELECCIÓN 6

Selección del Equipo de Tecnificación.....6

2.1 Plazo de la convocatoria.....6
2.2 Requisitos 6
2.3 Costo formativo.....6
2.4 Documentación 6
2.5 Envío de la documentación a presentar 6
2.6 Comunicación de seleccionados.....7

3. PRUEBAS DE SELECCIÓN 8

Pruebas de acceso al Equipo de Tecnificación de Alpinismo de la EMF-FVM 8

3.1 Pruebas de Febrero de 2020 8
3.2 Pruebas de Marzo de 2020.....8
3.3 Aspirantes no seleccionados 8

4. TEMARIO Y CONTENIDOS DE LA FORMACIÓN 9

Temario del curso 2020-2021 9

4.1 Introducción 9
4.2 Obligaciones de los alumnos. 9
4.3 Disposición por parte de los alumnos. 9
4.4 Formaciones 10
4.5 Actividades en Montaña.....10
4.6 Formación continua.....11
4.7 Proyecto de Graduación. 11
4.8 Tareas y obligaciones de los formadores. 11

1. EL EQUIPO DE TECNIFICACIÓN DE ALPINISMO DE LA EMF-FVM

Creando cantera, creando alpinistas.

1.1 ¿QUÉ ES EL ALPINISMO?

El alpinismo es la más antigua y completa de las modalidades deportivas de montaña. Podría definirse como la acción de subir montañas, pero siempre por afán de superación, como respuesta a un impulso personal distinto en cada uno o por el placer de alcanzar una cima y observar el terreno que se abre ante los ojos.

Pese a que el hombre ha tenido que ascender montañas desde antiguo, el montañismo como deporte surge cuando se empieza a practicar no como obligación, sino para satisfacer las inquietudes de quien lo practica. Este cambio se produce a finales del siglo XVIII cuando un grupo de ingleses viajaron a los Alpes con la intención de explorar lo desconocido hasta entonces. En poco tiempo, los Alpes fueron lugar de encuentro de aquellos quienes querían "subir montañas" por el simple placer de subirlas. Así en 1786 Jacques Balmat y Michel-Gabriel Paccard, alcanzaban por primera vez la cima de Mont Blanc, la cumbre más alta de los Alpes con 4.810 m, toda una proeza para la época.

Poco a poco el Alpinismo ha ido evolucionando, hasta el concepto actual. Hoy en día el buen alpinista ha de saber esquí de montaña, escalar en roca, hielo o terreno mixto (aquel que combina roca y hielo), pero también ha de tener nociones de orientación y sin duda ser colaborativo y trabajador en equipo.

La Federación Vasca de Montaña – Euskal Mendizale Federazioa (en adelante EMF-FVM), ha tenido este deporte siempre como una de sus actividades fundamentales.

1.2 EL EQUIPO DE TECNIFICACIÓN DE ALPINISMO

El Equipo de Tecnificación de Alpinismo de la EMF-FVM es el nombre con el que popularmente se conoce a una selección de jóvenes entre 18 y 25 años, que a través de la superación de unas pruebas de selección físicas y técnicas, forman un equipo de 6 alpinistas para un período bianual de tecnificación en alpinismo. Esta tecnificación se lleva a cabo a través de concentraciones y cursos técnicos en la montaña.

1.3 OBJETO

El objeto del Equipo de Tecnificación de Alpinismo EMF-FVM es proporcionar herramientas a los jóvenes talentos de nuestra federación en una época determinado de su vida deportiva para que realicen grandes actividades en su terreno de juego, la montaña, en su periodo de madurez y máximo rendimiento deportivo.

No se buscará el logro de grandes objetivos deportivos a cualquier precio, sino la adquisición de conocimientos que, mediante una progresión lógica partiendo de la base de cada alpinista, nos darán la posibilidad de realizar actividades en montaña de una forma segura siendo conscientes de los peligros objetivos y subjetivos que este medio entraña.

Se trabajarán valores que hoy día se están perdiendo en la sociedad y consecuentemente en las propias actividades de montaña como son el compañerismo, la solidaridad, el respeto a la montaña, el trabajo en equipo, … Se trata de conseguir un equipo de alpinistas en el cual cada uno de sus miembros sea consciente de sus posibilidades, así como de las de sus compañeros pudiendo así elegir objetivos adecuados a las capacidades de cada cordada valorando

también todos los posibles peligros y teniendo en cuenta el estado de la montaña, la meteorología, el manto nivoso, duración del día y de la actividad.

2. CONVOCATORIA DE PRUEBAS DE SELECCIÓN

Selección del Equipo de Tecnificación

2.1 PLAZO DE LA CONVOCATORIA

El plazo de presentación de currículos deportivos de jóvenes aspirantes a las pruebas de selección del próximo Equipo de Tecnificación de Alpinismo de la EMF-FVM 2020 – 2021, ya está abierto desde la publicación de este documento en la página web oficial de la EMF-FVM **hasta el 14 de febrero de 2020**.

2.2 REQUISITOS

Los **requisitos mínimos** para presentarse a candidata/o son los siguientes:

- Tener entre 18* y 25 años
- Estar federado con la EMF-FVM año 2020 en la modalidad Pirineos o Mundo (se deberá presentar el original durante las pruebas). Tendrán preferencia los que acrediten mayor antigüedad en la federación.
- Tener una buena condición física general.
- Tener experiencia como primero de cuerda en itinerarios de Alta Montaña en hielo, mixto, esquí y roca.
- Saber desenvolverse en ambiente invernal con seguridad.
- Tener motivación, espíritu de equipo y compromiso de participación.

**Tendrán prioridad los mayores de 18 años, y sólo en el supuesto de que no se completase el equipo se consideraría la posibilidad de incluir a menores de 18 años y que acrediten la pertinente autorización paterna/materna.*

2.3 COSTO FORMATIVO

El coste de la formación será de 250€. Cantidad que se reembolsará siempre y cuando se supere positivamente toda la formación, se haya asistido al 95% de las concentraciones formativas, salvo causa mayor, y se haya realizado el proyecto de graduación.

2.4 DOCUMENTACIÓN

La **documentación** que deberá aportar el candidato/a será:

Currículo deportivo completo a la EMF-FVM a la atención de la Dirección Técnica (vocal2@emf-fvm.com), incluyendo, en primer lugar, nombre y apellidos, fotocopia de la tarjeta federativa EMF-FVM 2020, club al que se pertenece, dirección postal completa, teléfono de contacto y e-mail.

2.5 ENVÍO DE LA DOCUMENTACIÓN A PRESENTAR

Las solicitudes se podrán enviar hasta el día 14 de febrero de 2020 inclusive por correo electrónico a la dirección: vocal2@emf-fvm.com

2.6 COMUNICACIÓN DE SELECCIONADOS

De estos currículos se seleccionarán los mejores 15/20 jóvenes y se les convocará a las pruebas de selección, que tendrán lugar en la segunda quincena del mes de febrero de 2020 y `primera quincena del mes de marzo de 2020, con fecha y lugar a concretar.

Pruebas de acceso al Equipo de Tecnificación de Alpinismo de la EMF-FVM

3.1 PRUEBAS DE FEBRERO DE 2020

- Pruebas de acceso en Nieve:
    - Un recorrido con esquís de travesía, donde se evaluarán las técnicas de ascenso y descenso y seguridad en dicho recorrido.
- Pruebas de acceso en Hielo:
    - Consistirá en la realización de una escalada de una vía en hielo, donde también tengan que colocar tornillos para proteger la misma.
- Pruebas de acceso en Nieve-Hielo:
    - Alpinismo: Se evaluará la técnica en el uso del piolet y los crampones.

3.2 PRUEBAS DE MARZO DE 2020

- Pruebas de acceso en roca:
    - Se considera más importante la escalada alpina que la deportiva. Debido a ello a la hora de realizar las pruebas de acceso se dirigirán las mismas a evaluar esa condición. Por ejemplo:
        - Escalada de una vía deportiva con botas.
        - Escalada de una vía de artificial, donde la vía este semi-equipada.
- Pruebas de acceso en resistencia:
    - Desarrollo de un trazado propuesto a ser recorrido en un determinado tiempo con un desnivel positivo entre 1000 y 1500 metros y con un peso en carga de mochila de 10 kg.

3.3 ASPIRANTES NO SELECCIONADOS

Aquellos aspirantes excluidos y que hayan adquirido el compromiso de mantener su formación mediante acreditación de cursos, podrán optar a entrar en el grupo de tecnificación en el caso de ser baja algún alumno de pleno derecho a lo largo del periodo formativo 2020-2021.

Temario del curso 2020-2021

4.1 INTRODUCCIÓN

La cronología de cómo tienen que impartirse los cursos a lo largo de los 2 años del mismo resulta fundamental para lograr un mejor aprovechamiento en la formación del Equipo de Tecnificación, ya que es necesario tener unas nociones básicas antes de la realización de cualquier actividad importante y/o comprometida.

De esta manera cronológica, los formadores tendrán una visión clara del dominio de las diferentes técnicas básicas y aspectos importantes que tiene el grupo. Esto es un aspecto fundamental para acomodar la actividad al nivel del equipo y/o potenciar aspectos débiles del grupo.

4.2 OBLIGACIONES DE LOS ALUMNOS.

Como premisa constante, el equipo conocerá los riesgos objetivos y cómo reducirlos y afrontarlos. Por ello, las actividades y formaciones estarán enfocadas en la seguridad en Alta Montaña: "Técnicas de progresión en cualquier terreno + seguridad".

Se incidirá en la importancia del "Trabajo en equipo" (no individual). **El individualismo será penalizado**.

Así pues, el alumno asumirá las siguientes obligaciones:

- Compromiso y responsabilidad en el aprovechamiento del curso bianual de tecnificación mediante la asistencia a todas las concentraciones formativas.
- Estar en el desarrollo de los dos años del curso con el carnet federativo en vigor con cobertura en el ámbito territorial correspondiente al lugar donde se desarrolle la actividad.
- Participación activa:
    - en la colaboración en el grupo,
    - en la comunicación con los responsables del curso,
    - en la atención durante los cursos
    - y en el estudio de la formación.
- Puntualidad "británica" cuando se concrete una hora de quedada.
- Realizar todas y cada una de las tareas que le sean encomendadas por los instructores del curso.

4.3 DISPOSICIÓN POR PARTE DE LOS ALUMNOS.

- Estar dispuesto a compartir vehículo con el resto del grupo para las salidas.
- Estar dispuesto a hacer salidas, entrenamientos, etc. entre el grupo, fuera de la formación para consolidar (mejorar) el grupo y la formación.

La asistencia es obligatoria para cada salida. La formación del grupo tiene una duración de 2 años, pero no así tiene que ser para sus integrantes. Así pues, en el primer año se recalificará a cada alumno para comprobar si su aprovechamiento está siendo adecuado a las expectativas de sus tutores. En caso afirmativo continuará la formación el segundo año. En caso negativo la Dirección Técnica le excluirá del equipo de tecnificación.

4.4 FORMACIONES

1. Primeros Auxilios en Montaña y RCP.
2. Orientación (Mapa-Brújula-GPS).
3. Auto-rescate en pared.
4. Autoprotección.
5. Escalada en roca.
6. Alpinismo.
7. Encordamiento en glaciar, auto rescate en grietas.
8. ·Escalada en Hielo.
9. Esquí de travesía.
    a) Esquí fuera de pista (todo tipo de terreno).
    b) Ascenso.
    c) Recorrido con esquís de travesía.
10. Meteorología básica.
11. Resistencia. Largos recorridos con mochila pesada.
12. Escaladas alpinas en terreno mixto.
15. Entrenamiento para Alpinismo y Escalada.
16. Medio Ambiente.
    a) Conocimiento básico de la fauna de montaña.
    b) Residuos.
    c) Reciclaje.
17. Técnicas de Barranquismo.

4.5 ACTIVIDADES EN MONTAÑA

1. Vías equipadas de varios largos.
2. Vías sin equipar.
3. Corredores de nieve-hielo
4. Cascas de hielo.
5. Recorrido con esquís de travesía.

6. Planificación de una salida de varias jornadas.

7. Recorridos de varias jornadas.

8. Salida de verano 1° año: Pirineos-Picos de Europa, etc.

9. Salida de verano 2º año: Alpes.

4.6 FORMACIÓN CONTINUA.

Los periodos entre actividades y formaciones se simultanearán y se solaparán entre ellos. No obstante, para los tiempos existentes de "inactividad" entre salidas, se fomentará la quedada continua entre los componentes del equipo para hacer aquellas actividades que los tutores aconsejen.

4.7 PROYECTO DE GRADUACIÓN.

El "proyecto de graduación" consistirá en una salida de dos jornadas de duración en el que se apliquen la mayoría de las técnicas aprendidas a lo largo de los dos años. Para ello los alumnos propondrán una actividad en Alta Montaña en equipo que será consensuada con los tutores del curso. **La actividad será desarrollada en Enero de 2022.**

4.8 TAREAS Y OBLIGACIONES DE LOS FORMADORES.

Los formadores, miembros de la Escuela Vasca de Alta Montaña, tendrán encomendadas las siguientes tareas y obligaciones:

- Preparar un calendario anual y/o semestral.
- A la terminación de cada salida, entregar un informe con lo que se ha realizado en la misma.
- Al finalizar cada semestre otro informe indicando la evolución del curso y de cada alumno, así como futuras mejoras.
- Elaboración de un informe anual y uno final al terminar con el grupo (a los 2 años).
- Los instructores estarán especialmente motivados por la formación.
- Los formadores estarán dispuestos durante gran parte del año a dedicar tiempo fuera de las salidas y cursos, a mejorar la formación de los jóvenes alpinistas, y tener una comunicación fluida con ellos (dudas, etc.).
- La actividad del grupo de tecnificación será expuesta en la web de la EM-FVM, así como en las redes sociales de la federación y en la revista Pyrenaica.