

EMF-REN ALPINISMOKO TEKNIFIKAZIO-TALDEAREN

HAUTAKETARAKO ETA PRESTAKUNTZARAKO IBILBIDE-ORRIA

2020-2021



ALPINISMOKO TEKNIFIKAZIO-TALDEAREN PRESTAKUNTZA

EMF

2020-2021

ALPINISMOKO TEKNIFIKAZIO- TALDEAREN PRESTAKUNTZA.

EMF

2020-2021



euskalmendizale**federazioa**

FEDERACION VASCA DE MONTAÑA
BASQUE MOUNTAINEERING FEDERATION



ALPINISMOKO TEKNIFIKAZIO-TALDEAREN PRESTAKUNTZA

EMF. 2020-2021

EMF-REN ALPINISMOKO TEKNIFIKAZIO-TALDEA

AURKIBIDEA

1. EMF-REN ALPINISMOKO TEKNIFIKAZIO-TALDEA	4
Harrobia sortzen, alpinistak sortzen.	4
1.1 Zer da alpinismoa?.....	4
1.2 Alpinismoko Teknikazio Taldea	4
1.3 Xedea	4
2. HAUTAKETA-PROBETARAKO DEIALDIA	6
Teknikazio Taldearen hautaketa	6
2.1 Deialdiaren epea.....	6
2.2 Baldintzak	6
2.3 Prestakuntzaren kostua.....	6
2.4 Dokumentazioa.....	6
2.5 Aurkeztu beharreko dokumentazioa igortzea	6
2.6 Hautatuen jakinarazpena	7
3. HAUTAKETA-PROBAK.....	8
EMFren Alpinismoko Teknikazio Taldean sartzeko probak	8
3.1 2020ko otsaileko probak	8
3.2 2020ko martxoko probak	8
3.3 Hautatuak izan ez direnak	8
4. PRESTAKUNTZAREN GAI-ZERRENDA ETA EDUKIAK.....	9
2020-2021 ikasturteko gai-zerrenda	9
4.1 Sarrera	9
4.2 Ikasleen betebeharrak	9
4.3 Ikasleen prestasuna	9
4.4 Prestakuntza-saioak.....	10
4.5 Mendiko jarduerak	10
4.6 Etengabeko prestakuntza	11
4.7 Graduazio-proiektua.....	11
4.8 Irakasleen zereginak eta betebeharrak	11

Harrobia sortzen, alpinistak sortzen.

1.1 ZER DA ALPINISMOA?

Alpinismoa mendiko kirol-modalitate zaharrena eta osoena da. Mendiak igotzea dela esan daiteke, baina gure burua gainditzeko gogoz beti, gutako bakoitzak duen barneko bulkada personalari erantzuteko edo gailur bat lortzeko eta begien aurrean irekitzen zaigun ikuspegiak gozatzeko.

Gizakiak mendiak igo behar izan ditu antzinatik, baina mendiak obligazioz ez baizik eta gizakiaren kezka asetzeko igotzen hasi zirenean bihurtu zen mendizaletasuna kirol. XVIII. mendearen bukaeran gertatu zen aldaketa, ingelesez osatutako talde batek Alpeetara bidaiatu zuenean, ordura arte ezezaguna zena esploratzeko asmoz. Denbora gutxian, "mendiak plazer hutez igo" nahi zituztenen topaleku bihurtu ziren Alpeak. Horrela, 1786an, Jacques Balmat eta Michel-Gabriel Paccard mendizaleak Mont Blanc mendiaren gailurrera iritsi ziren lehen aldiz, Alpeetako gailurrik altuenera (4.810 m), eta izugarriko balentria izan zen garai hartarako.

Poliki-poliki, alpinismoa bilakatu egin da, gaur egungo kontzeptura iritsi arte. Gaur egun, alpinista onak mendiko eskiko ezagutzak izan behar ditu, harkaitzean eskalatu behar du, edo izotzean edo modalitate mistoan (harkaitza eta izotza konbinatzen dituen), eta orientazioaren arloko ezagutzak ere izan behar ditu; baina, batez ere, lankidetzan eta taldean lan egiten dakiena izan behar du.

Euskal Mendizale Federazioaren (aurrerantzean, EMF)oinarrizko jarduera izan da betidanik kirol hau.

1.2 ALPINISMOKO TEKNIFIKAZIO TALDEA

EMFren Alpinismoko Teknikazio Taldea izena ematen zaio 18 urtetik 25 urtera bitarteko gazteen artean hautatzen diren alpinisten taldeari. Hautaketa fisiko eta teknikoko proba batzuk gainditu ondoren, 6 alpinistaz osatutako talde bat eratzen da, bi urtean alpinismoko teknikazioa lantzeko. Teknikazio hori mendian egiten diren elkarretaratze eta ikastaro teknikoek bidez garatzen da.

1.3 XEDEA

EMFren Alpinismoko Teknikazio Taldearen xedea gure federazioko talentu gazteei beren kirol-bizitzako une zehatz batean tresnak eskaintzea da, beren jolas-eremuan, hau da, mendian, jarduera handiak gara ditzaten, beren heldutasunean jada eta kirol-errendimendu handieneko garaian.

Helburua ez da kosta ahala kosta kirol-helburu handiak lortzea, ezagutzak eskuratzea baizik; alpinista bakoitzarengandik abiatuta eta progresio logiko baten bidez, mendian jarduerak garatzeko aukera izango dugu, modu seguruan eta inguru horrek dituen arrisku objektiboez eta subjektiboez jabetuta.

Gaur egun gizartean eta, horren ondorioz, baita mendiko jardueretan ere galtzen ari diren balioak landuko dira: adiskidetasuna, elkartasuna, mendiarekiko errespetua, talde-lana... Osatu nahi den talde horretan, alpinista bakoitzak bere gaitasunak nahiz taldekideenak ezagutu behar ditu, soka-talde bakoitzaren gaitasunei egokitutako helburuak aukeratu ahal izateko, izan

daitezkeen arrisku guztiak balioetsiz eta mendiaren egoera, meteorologia, elur-estaldura, egunaren eta jardueraren iraupena eta abar kontuan hartuta.

Teknikazio Taldearen hautaketa

2.1 DEIALDIAREN EPEA

2020-2021ean EMFren Alpinismoko Teknikazio Taldea osatzeko hautapen-probetara aurkeztu nahi duten gazteek irekita dute kirol-curriculumak aurkezteko epea, dokumentu hau EMFren webgune ofizialean argitaratzen denetik **2020ko otsailaren 14ra arte**.

2.2 BALDINTZAK

Hauk dira hautagai gisa aurkezteko bete beharreko **gutxieneko baldintzak**:

- 18 urtetik* 25era bitartean izatea.
- 2020an EMFn federatuta egotea, Pirinioak edo Mundua modalitatean (probak egiterakoan, originala erakutsi beharko da). Lehenetsuna izango dute federazioan antzinatean handiena dutenek.
- Baldintza fisiko orokor ona izatea.
- Sokako lehen gisa esperientzia izatea, goi-mendietako ibilbideetan, izotzean, mistoan, eskian eta harkaitzean.
- Negu giroan segurtasunez moldatzen jakitea.
- Motibazioa, taldeko espiritua eta parte hartzeko konpromisoa izatea.

**18 urtetik gorakoek lehenetsuna izango dute, eta taldea osatzen ez bada, kontuan hartuko da 18 urtetik beherakoak taldean sartzeko aukera, gurasoen baimena aurkezten bada, betiere.*

2.3 PRESTAKUNTZAREN KOSTUA

Prestakuntzaren kostua 250 €-koa izango da. Zenbateko hori itzuli egingo da prestakuntza behar bezala gainditzean, prestakuntzarako elkarretaratzeen % 95ean parte hartu bada, betiere, ezinbesteko kasuak salbu, eta graduazio-proiektua egindakoan.

2.4 DOKUMENTAZIOA

Hautagaiak honako **dokumentazio** hau aurkeztu beharko du:

Kirol-curriculum osoa bidaliko du EMFko Zuzendaritza Teknikora (vocal2@emf-fvm.com), izena eta abizena, 2020ko EMFko federazio-txartelaren kopia, zer klubetako den, helbidea, harremanetarako telefonoa eta emaila adieraziz.

2.5 AURKEZTU BEHARREKO DOKUMENTAZIOA IGORTZEA

2020ko otsailaren 14ra arte (egun hori barne) bidali ahal izango dira eskaerak posta elektronikoz, honako helbide honetara: vocal2@emf-fvm.com

2.6 HAUTATUEN JAKINARAZPENA

Curriculum horietatik, 15/20 gazte onenak aukeratuko dira, eta hautaketa-probetarako deia egingo zaie; hautaketa-probak 2020ko otsailaren bigarren hamabostaldian eta 2020ko martxoaren lehen hamabostaldian izango dira. Eguna eta lekua zehaztu gabe daude oraindik.

EMFren Alpinismoko Teknikazio Taldean sartzeko probak

3.1 2020KO OTSAILEKO PROBAK

- Sarrera-probak elurretan:
 - Ibilbide bat egingo da mendi-zeharkako eskiekin; ibilbide horretan jaisteko eta igotzeko erabili diren teknikak nahiz segurtasunekoak ebaluatuko dira.
- Sarrera-probak izotzetan:
 - Izotzetako bide bat eskalatuko da; torlojuak ere ezarri beharko dituzte, bidea babesteko.
- Sarrera-probak elur eta izotzetan:
 - Alpinismoa: pioletaren eta kranpoien erabilera ebaluatuko da.

3.2 2020KO MARTXOKO PROBAK

- Sarrera-probak harkaitzean:
 - Garrantzi handiagoa emango zaio mendiko eskaladari kirol-eskaladari baino. Horregatik, sarrera-probak baldintza hori ebaluatzerantz zuzenduta egongo dira: Adibidez:
 - Kirol-bide bat botekin eskalatuko da.
 - Erdi ekipatuta dagoen bide artifizial bat eskalatuko da.
- Erresistentziatzko sarrera-probak:
 - Proposatzen den ibilbide bat garatuko da, denbora zehatz batean; ibilbideak 1.000 metrotik 1.500 metrora bitarteko desnibel positiboa izango du, eta 10 kg pisatzen duen bizkar-zorroa gainean hartuta egin beharko da ibilbidea.

3.3 HAUTATUAK IZAN EZ DIRENAK

Kanpoan gelditu diren baina ikastaroen bidez prestatzen jarraitzeko konpromisoa hartu duten hautagaiak teknikazio-taldean sartzeko aukera izango dute, 2020-2021 prestakuntza-aldian zehar taldeko ikasleren batek baja ematen badu.

2020-2021 ikasturteko gai-zerrenda

4.1 SARRERA

2 urte horietan emango diren eskolen kronologia oinarrikoa da, teknifikazio-taldearen prestakuntzari ahalik eta onura handiena ateratzeko, ezinbestekoa baita edozein jarduera garrantzitsu edota konprometitu egin aurretik oinarriko nozioak izatea.

Kronologikoki eginda, argi eta garbi ikusiko dute prestatzaileek taldeak zer oinarriko teknika menderatzen dituen eta zer alderdi garrantzitsu dituen. Ezinbestekoa da hori, jarduera taldearen mailara egokitzeko edota arreta taldearen alderdi ahuletan jartzeko.

4.2 IKASLEEN BETEBEHARRAK.

Hauxe da etengabeko premisa: taldeak arrisku objektiboak ezagutu behar ditu, eta horiek nola murriztu eta horiei nola aurre egin jakin behar du. Horregatik, jarduerak eta prestakuntzek goimendiko segurtasuna izango dute ardatz: "Edozein ingurutan aurrera egiteko teknikak + segurtasuna".

"Talde-lanaren" garrantzia azpimarratuko da (ez bakarkakoa). **Indibidualismoa zigortu egingo da.**

Beraz, ikasleak honako betebeharrak hartuko ditu bere gain:

- Teknikazioko bi urteko ikastaroari probetxua ateratzeko konpromisoa eta erantzukizuna hartuko du, eta prestakuntzako elkarretaratze guztietan hartuko du parte.
- Ikasturteak irauten duen bi urte horietan, federazioko txartela indarrean izango du, jarduera garatzen den lekuari dagokion lurralde-esparruan estaldura duena.
- Aktiboki parte hartuko du:
 - taldeari laguntzeko orduan
 - ikastaroko arduradunekin komunikatzeko orduan
 - eskoletan arreta jartzeko orduan
 - eta ikasterakoan.
- Puntualtasun "britainiarra" izango du elkartzeko ordua jartzen denean.
- Ikasturtean irakasleek agintzen dizkieten zeregin guztiak egiteko prest egongo da.

4.3 IKASLEEN PRESTASUNA.

- Irteeretarako, prest egongo dira ibilgailua taldeko kideekin partekatzeko.
- Prestakuntzatik kanpo taldeko kideekin irteerak, entrenamenduak eta abar egiteko prest egongo dira, taldea eta prestakuntza sendotzeko (hobetzeko).

Ezinbestekoa da irteera guztietan parte hartzea. Taldeko prestakuntzak 2 urteko iraupena du, baina ez da horrela izango nahitaez taldeko kideentzat. Beraz, lehenengo urtean, ikasle bakoitza balioetsiko da berriro, eta, haren tutoreek ikasle horrengan zituzten itxaropenak kontuan hartuta, ikastaroari onura egokia ateratzen ari zaion balioetsiko da. Hala bada, prestakuntzarekin jarraituko du bigarren urtez. Hala ez bada, Zuzendaritza Teknikoak teknifikazio-taldetik kanpo utziko du.

4.4 PRESTAKUNTZA-SAIOAK

1. Lehen sorospenak mendian eta BBB.
2. Orientazioa (Mapa-Iparrorratza-GPSa).
3. Autoerreskatea horman.
4. Autobabesa.
5. Eskalada harkaitzean.
6. Alpinismoa.
7. Sokaz lotzea glaziarrean, autoerreskatea arrailetan.
8. Eskalada izotzean.
9. Mendi-zeharkako eskia.
 - a) Pistetatik kanpoko eskia (lur mota guztietan).
 - b) Igoera.
 - c) Mendi-zeharkako eskiekin ibilaldia.
10. Oinarrizko meteorologia.
11. Erresistentzia. Ibilaldi luzeak, pisu handiko bizkar-zorroarekin.
12. Mendiko eskaladak eremu mistoetan.
15. Alpinismorako eta eskaladarako entrenamenduak.
16. Ingurumena.
 - a) Mendiko faunari buruzko oinarrizko ezagutza.
 - b) Hondakinak.
 - c) Birziklapena.
17. Arroilen jaitsierako teknikak.

4.5 MENDIKO JARDUERAK

1. Hainbat luzeratako ekipatutako bideak.
2. Ekipatu gabeko bideak.
3. Elurrezko eta izotzezko korridoreak.
4. Izotz-jauziak.
5. Ibilaldia mendi-zeharkako eskiekin.

6. Hainbat egunetako irteera baten antolamendua.
7. Hainbat egunetako ibilbideak.
8. Udako irteera, lehenengo urtean: Pirinioak-Europako mendiak, etab.
9. Udako irteera, bigarren urtean: Alpeak.

4.6 ETENGABEKO PRESTAKUNTZA.

Jarduera- eta prestakuntza-aldiak aldi berean eta batera egingo dira. Dena den, irteeren artean dauden "jarduerarik gabeko" aldietan, taldeko kideak etengabe elkarrekin gelditzea sustatuko da, tutoreek gomendatutako jarduerak egin ditzaten.

4.7 GRADUAZIO-PROIEKTUA

"Graduazio-proiektua" hau izango da: bi eguneko irteera bat egingo da, eta irteera horretan, bi urte horietan ikasi diren teknika gehienak aplikatuko dira. Horretarako, ikasleek goi-mendiko jarduera bat proposatuko dute taldean; ikasturteko tutoreekin adostuko da proposamena. **Jarduera 2022ko urtarrilean garatuko da.**

4.8 IRAKASLEEN ZEREGINAK ETA BETEBEHARRAK.

Irakasleek, Goi Mendiko Euskal Eskolako kide direnek, honako zeregin eta betebeharrak izango dituzte:

- Urteko edota sei hileko egutegia prestatuko dute.
- Irteera bakoitzaren amaieran, txosten bat entregatuko dute, irteera horretan egin dena azalduz.
- Sei hilekoa amaitzean, beste txosten bat entregatuko dute, ikastaroaren eta ikasle bakoitzaren bilakaera adierazteko eta etorkizunari begira zer hobetu dezaketen zehazteko.
- Urteko txostena eta amaierako txostena egingo dituzte, taldearekin amaitzean (bi urtera).
- Irakasleek bereziki motibatuta egon behar dute prestakuntza emateko.
- Irakasleak prest egongo dira urtearen zati handienean irteeretatik eta ikastarotik kanpo denbora eskaintzeko, alpinista gazteen prestakuntza hobetu ahal izateko; eta etengabeko komunikazioa izango dute ikasleekin (zalantzak, etab.).
- Teknikazio-taldearen jarduera EMFren webgunean erakutsiko da, eta baita federazioaren sare sozialetan eta Pyrenaica aldizkarian ere.