



ESCUELA  
ESPAÑOLA DE  
ALTA MONTAÑA

## INTRODUCCIÓN

La Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada ha estado detectando la existencia de una carencia formativa para dar respuesta a la creciente demanda de especialistas con un perfil específico de Entrenador/a de Carreras por Montaña.

Las Carreras por Montaña son una disciplina deportiva que está creciendo a gran velocidad en los últimos años y que tiene mucha aceptación entre nuestro colectivo. En la actualidad no existen perfiles específicos con una formación sólida para desarrollar esta labor, y las personas que se dedican a suplir la demanda siempre proceden de otros campos.

Este curso pretende dar respuesta a dicha demanda desde el ámbito federativo, con una formación desarrollada por la propia FEDME.

## OBJETIVOS DE LA FORMACIÓN

El curso tiene como objetivos:

Asesorar en el entrenamiento en las diferentes fases, así como en los diferentes factores que afectan al corredor/a por montaña.

Dotar de herramientas para poder organizar, acompañar y tutelar a los deportistas durante su participación en actividades, competiciones y eventos propios de este nivel, en especial a menores.

Desarrollar la capacidad de gestionar los recursos materiales necesarios y coordinar los aspectos técnicos a su cargo.

Dotar de recursos para la organización de actividades, competiciones y eventos para el desarrollo deportivo, en especial con menores.

Aprender a diseñar itinerarios de actividades de entrenamiento y competición; todo ello conforme a las condiciones de seguridad y gestión del riesgo, respeto al medio ambiente y a las directrices establecidas.

## DESTINATARIOS/AS

El curso está dirigido a todas aquellas personas que actualmente desarrollan su labor en Escuelas de carreras por montaña, profesionales que trabajan en los centros de tecnificación, practicantes de carreras por montaña y todas aquellas personas apasionadas por el mundo de las carreras por montaña en general que quieran ampliar sus conocimientos en este campo, a nivel profesional o personal.

## REQUISITOS PREVIOS DEL ALUMNADO

1. Poseer la **licencia federativa nacional FEDME 2025** en el momento de la matriculación
2. Se **mayor de edad**.
3. Pertenecer a un **Comité de CxM** (territorial o nacional) o haber **participado en una prueba de CxM** de cualquier modalidad perteneciente al calendario nacional FEDME o al calendario autonómico de cualquier federación autonómica.<sup>1</sup>
4. Formación académica, poseer alguna de estas cinco **titulaciones**:<sup>2</sup>
  - a. **Licenciatura o Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del deporte** o con el primer curso superado.
  - b. **Maestro con Especialidad de Educación Física, Grado en Educación Primaria (mención Educación Física)** o tercer curso

<sup>1</sup>La prueba en la que se haya participado ha tenido que desarrollarse en los 3 últimos años (2022, 2023 ó 2024). Aquellas personas que acrediten un grado de discapacidad del 33% o sean deportistas del alto nivel o de alto rendimiento en deportes de montaña, estarán exentos de acreditar este requisito.



ESCUELA  
ESPAÑOLA DE  
ALTA MONTAÑA

## CURSO DE ENTRENADOR/A DE CXM FEDME

- superado: asignaturas de E.F. realizadas en la mención.
- c. **Grado de Técnico Superior en Animación de Actividades Físicas y Deportivas (TAFAD) o Técnico Superior en Enseñanza y Animación Socio-deportiva (TESEAS)**, o con el primer curso superado.
  - d. **Grado Medio o Superior de Técnico Deportivo** en deportes de montaña y escalada u otros deportes, o haber superado el **Bloque Común del Ciclo Inicial, o Entrenador de Marcha Nórdica** (en periodo transitorio).
  - e. **Grado Medio de Técnico en Conducción de Actividades Físico-Deportivas en el Medio Natural (TECO)/(TEGU)**.

<sup>2</sup>Aquellas personas que no acrediten formación, en el caso de quedar plazas disponibles, podrán matricularse tras **firmar una declaración responsable** comprometiéndose a tener finalizada cualesquiera de estas formaciones antes de fin de año 2025 o, al menos, haber completado el bloque común del ciclo inicial de técnico deportivo de cualquier especialidad.

### ESTRUCTURA Y CARGA HORARIA

Este curso se imparte en modalidad semipresencial y tiene tres partes diferenciadas.

- Fase online: 100 horas teórico-prácticas (docencia asincrónica y síncrona).
- Fase presencial: 40h horas teórico-prácticas (asistencia 100% obligatoria, distribuidas en 2 fines de semana).
- Prácticas formativas: 150h de prácticas (en una entidad seleccionada por cada estudiante).

La **parte on-line** se llevará a cabo a través del e-campus, espacio virtual de formación de la Escuela Española de Alta Montaña. Este permite aprender desde donde quieras y con la máxima flexibilidad horaria; pero a la vez, exigiendo la dedicación e implicación que supone un curso de cinco meses de docencia online.

Así, la parte teórica del curso está estructurada de forma guiada. Existirán dos momentos de evaluación ordinaria, una a mitad de curso donde se evaluarán los primeros módulos, y otra a final de curso para evaluar el resto de los módulos. Tras esta, habrá también un periodo de evaluación extraordinaria para poder recuperar aquellos módulos que no se hayan superado en la prueba ordinaria.

En cuanto a la **parte práctica presencial**, las jornadas comienzan siempre el viernes a medio día y finalizan el domingo a medio día. El porcentaje de faltas justificadas en ningún caso puede ser superior al 20% de las 40 horas presenciales.

El último bloque, el de las **prácticas formativas**, se podrá realizar en la entidad (club o empresa) que seleccione el estudiante, pero siempre será necesario el visto bueno de la persona encargada de la dirección de las prácticas desde la EEAM antes de comenzarlas. Estas se podrán realizar desde el 1 de septiembre y se dispone hasta el 19 de diciembre para poder realizarlas, elaborar la memoria y entregarla. Las prácticas solas se podrán realizar en caso de haber superado la formación teórico práctica semipresencial.

### CONTENIDOS DEL CURSO Y DOCENTES

- Módulo 1.** Prevención y seguridad en las Carreras por Montaña. **Guillermo Sanz.**
- Módulo 2.** Naturaleza, contexto, seguridad y protección del medioambiente en las Carreras por Montaña. **Antonio Joaquín Sánchez**
- Módulo 3.** Programas de tecnificación en Carreras por Montaña. **Juanma Jiménez**



**Módulo 4.** Deporte en edad escolar. Sistema de Protección y Gestión de Menores.  
**Juanma Jiménez.**

**Módulo 5.** Modalidad adaptada: Las carreras por montaña en el deporte adaptado.  
**Francisco Bueno**

**Módulo 6.** Pautas higiénicas y nutricionales.  
**César Canales**

**Módulo 7.** Sistemas de entrenamiento en las carreras por montaña.

7.1. Principios, métodos y cargas del entrenamiento. **Vicente García**

7.2. Entrenamiento de fuerza. **Vicente García**

7.3. Periodización del entrenamiento. **Tomás Aguilera**

7.4. Entrenamiento de resistencia. **Eugenia Gil**

7.5. Entrenamiento de flexibilidad. **Eugenia Gil**

7.6. Entrenamiento en jóvenes. **Tomás Aguilera**

**Módulo 8.** Control del entrenamiento. **Juan Antonio Gatón**

**Módulo 9.** Técnica, táctica y estrategia en las Carreras por Montaña. **Tomás Aguilera**

**Módulo 10.** Lesiones. **Íñigo Soteras**

**Módulo 11.** Desarrollo profesional. **Íñigo Ayllón**

**Módulo 12.** Promoción y organización de Carreras por Montaña. **Alberto Sánchez**

**Prácticas Formativas.** **Juan Antonio Gatón**

\*Los lugares de realización de las jornadas presenciales son provisionales y podrían sufrir modificaciones. Se confirmarán al inicio del curso.

**PLAZAS Y PERIODO DE INSCRIPCIÓN**

Este curso se convoca para un máximo de 30 plazas. Si el número de personas matriculadas no llega a un mínimo de 20, el curso se tendrá que posponer. La adjudicación de plazas se realizará por **riguroso orden de llegada de las solicitudes**, en caso de cumplir con los requisitos de acceso.

La inscripción debe realizarse a través de la **APP Paso a Paso FEDME -> Eventos** (descargar en el móvil o visualizar en la web de la FEDME) y permanecerá abierta hasta el **domingo 9 de febrero de 2025**.

Finalizado el plazo de inscripción se revisarán las solicitudes y se enviará individualmente un enlace para la matrícula. Este trámite de formalizar la matrícula se deberá efectuar antes de las **14:00 horas del viernes 14 de febrero de 2025**.

**PRECIO**

El precio del curso es de **895€**. El pago del curso podrá hacerse de una sola vez abonando el 100% del coste en el momento de matriculación, o abonando el 50% en el momento de matriculación y el otro 50% restante en la primera semana del mes de marzo de 2025.

\*La política de cancelación de la inscripción se puede consultar en la página web de la EEAM.

**Incluye**

- ✘ Acceso al Campus Virtual.
- ✘ Materiales didácticos del curso.
- ✘ Materiales comunes para la realización de las sesiones prácticas presenciales.

**CRONOGRAMA POR MÓDULOS**

PARTE	FECHAS
Módulos online	Del 17 de febrero al 29 de junio
Jornadas Presenciales (Sierra de Guadarrama y Sierra de Cazorla)*	Del 11 al 13 de abril y del 6 al 8 de junio
Evaluaciones Ordinarias	Del 14 al 20 de abril y del 23 al 29 de junio
Evaluación Extraordinaria	Del 10 al 20 de julio
Prácticas Formativas	Del 1 de septiembre al 19 de diciembre





ESCUELA  
ESPAÑOLA DE  
ALTA MONTAÑA

e-campus  eeAm

## CURSO DE ENTRENADOR/A DE CXM FEDME

### **No incluye**

- ✗ Desplazamientos, alojamiento y manutención los días de formación presencial, que correrán a cargo de los participantes.
- ✗ Gastos derivados de la realización de las prácticas.
- ✗ Material personal necesario para las sesiones prácticas presenciales.

### **EXPEDICIÓN DE CERTIFICADOS:**

La EEAM emitirá y expedirá, a todas las personas que hayan superado la formación, el certificado de aprovechamiento del curso.

### **CONTACTO E INFORMACIÓN ADICIONAL**

Para resolver cualquier duda sobre el curso, se puede poner en contacto a través del siguiente correo electrónico:

[secretaria.eeam@fedme.es](mailto:secretaria.eeam@fedme.es)

