



ESCUELA
ESPAÑOLA DE
ALTA MONTAÑA

INTRODUCCIÓN

La escalada es una habilidad motriz básica o patrón de movimiento natural que desarrollamos al gatear o subirnos a los árboles en la infancia, pero que dejamos de lado al crecer. Sin embargo, es una actividad con multitud de beneficios, como la coordinación del cuerpo para llegar a un agarre, la concentración para realizar un movimiento y la satisfacción que nos produce conseguirlo (Schöffl et al., 2020).

En el ámbito de la salud, la escalada apenas tiene contraindicaciones y está aconsejada para todo tipo de edades (desde la niñez hasta personas mayores) y diversas capacidades y nivel físico (Geisteir, 2009).

Además, los riesgos son muy pocos; ya que en la modalidad de boulder las colchonetas son lo suficientemente gruesas y consistentes para amortiguar las caídas, que se practican previamente. Y en caso de la escalada de vías de más de 3 metros de altura, las participantes están aseguradas con cuerda, casco y arnés, por lo que los riesgos también están minimizados.

PERSONAS DESTINATARIAS DEL CURSO

- Mujeres que sufran en primera persona dolores musculares y/o problemas ortopédicos, tales como dolor de espalda, cuello, rodilla o cadera.
- Cualquier persona interesada en esta temática que quiera conocer más sobre ella.
- Cualquier persona que vea la escalada como una opción saludable y quiera iniciarse en la práctica deportiva de forma segura.

REQUISITOS DE INSCRIPCIÓN

- Licencia FEDME 2022 para la práctica de esta modalidad deportiva.
- Ser mayor de edad.

OBJETIVOS

- Empoderar a las mujeres a través de la escalada, al demostrarse a sí mismas que pueden hacer un llamado “deporte de riesgo” y gracias al espíritu de superación
- Aumentar la motivación de las mujeres para realizar este deporte
- Aprender cómo escalar de forma segura y los movimientos o situaciones a evitar, en el caso de mujeres con dolores musculares y/o problemas ortopédicos
- Mejorar la calidad de vida percibida, tanto a nivel fisiológico, como emocional, en mujeres con dolores musculares y/o problemas ortopédicos
- Fomentar la interrelación de las participantes con otras mujeres interesadas en la escalada

FECHA Y LUGAR DE REALIZACIÓN

Rocódromo Climbing Lab (Colmenar Viejo, Madrid).

Dirección: [c/ zinc 1, nave F, 28770 Colmenar Viejo, Madrid](#)

CARGA HORARIA

14 horas lectivas totales:

12 horas presenciales

2 horas on-line a través de la plataforma Moodle.



CONTENIDOS DEL CURSO

Bloque 1. Anatomía básica aplicada a la escalada. 1,5 horas.

Bloque 2. Introducción a la escalada y salud: seguridad, técnica y modelo biopsicosocial. 1,5 horas.

Bloque 3. Escalada en mujeres con problemas ortopédicos y/o dolores de espalda y cuello. 4 horas.

Bloque 4. Escalada en mujeres con problemas ortopédicos y/o dolores de hombro. 3 horas.

Bloque 5. Escalada en mujeres con problemas ortopédicos y/o dolores de rodilla. 2 horas.

MATERIAL PARA EL CURSO

A aportar por las asistentes:

- Ropa deportiva cómoda y ajustada

Proporcionado por la FEDME:

- Pies de gato (para aquellas que no tengan unos propios)
- Sala para la parte teórica y práctica
- Pared con inclinación de 90º
- Presas, llaves, tornillos, etc.
- Colchonetas
- Theraband de diferentes tamaños
- Material específico para las sesiones

FIN DE SEMANA PRESENCIAL

Todo el contenido se desarrollará alternando teoría y práctica de forma dinámica.

Sesión 1: Sábado 17 de diciembre de 2022

- 10:00 – 14:00 Teoría-Práctica
- 14:00 – 16:00 Comida en grupo
- 16:00 – 20:00 Teoría-Práctica

Sesión 2: Domingo 18 de diciembre de 2022

- 10:00 – 14:00 Teoría-Práctica

DIRECCIÓN DEL CURSO

Marina Expósito Martín

- Especializada en Escalada Terapéutica, formada en el método de Hajo Friederich (Berchtesgaden, Alemania).
- Especializada en Escalada Terapéutica por el Instituto de Escalada Terapéutica (Institut für Therapeutisches Klettern-neuroBILDUNG. Austria).
- Máster en Fisiología del Deporte y Terapia Clínica del Deporte (Justus-Liebig-Universität-Giessen, Hessen, Alemania).
- Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (Universidad Politécnica de Madrid).

PLAZAS CONVOCADAS

El número total de plazas para este curso es de 25. En caso de no llegar a un mínimo de 15 personas inscritas, el curso se pospondrá.

SUBVENCIONES

El curso está subvencionado por el programa **Universo Mujer** del Consejo Superior de Deportes.



ESCUELA
ESPAÑOLA DE
ALTA MONTAÑA

INSCRIPCIÓN Y PLAZOS

La inscripción se debe realizar a través de la **APP Paso a Paso FEDME** -> *Apartado de Eventos o Inscripciones* y permanecerá abierta hasta el día 7 de diciembre 2022.

En este curso tendrán prioridad las mujeres y la selección de participantes se realizará por riguroso orden de pago, no contemplándose la inscripción sin pago.

PRECIO

El precio total del curso es de **80 euros**. Tras la finalización del curso, gracias a la subvención del CSD, **se devolverá el 75% del precio de inscripción** a todas aquellas mujeres que hayan realizado el curso.

Incluye:

- ✓ Acceso a las sesiones teórico-prácticas
- ✓ Acceso a la plataforma e-campus
- ✓ Material para el desarrollo de las sesiones
- ✓ Comida del sábado

No incluye:

- ✗ Desplazamientos, alojamientos o manutención, que correrán a cargo de las participantes
- ✗ Otros gastos

EXPEDICIÓN DE CERTIFICADOS

La EEAM emitirá y expedirá, a todas las personas que hayan participado, un certificado de asistencia y aprovechamiento del curso.

CONTACTO

Para resolver cualquier duda sobre el curso puedes contactar con las siguientes direcciones de correo electrónico:

secretaria.eeam@fedme.es

dirformacion@fedme.es