



INESEM

BUSINESS SCHOOL

Monitor de Waterpolo

+ Información Gratis

titulación de formación continua bonificada expedida por el instituto europeo de estudios empresariales

Monitor de Waterpolo

duración total: 200 horas

horas teleformación: 100 horas

precio: 0 € *

modalidad: Online

* hasta 100 % bonificable para trabajadores.

descripción

En el medio acuático existen muchos nadadores, que tras años de entrenamiento en natación, tienen la necesidad de practicar algo más dinámico y lúdico, por lo que se pasan al waterpolo. El waterpolo es un deporte de equipo que se juega en el medio acuático, donde se enfrentan dos equipos y gana el que más goles meta dentro del tiempo delimitado. Pasar de la natación a waterpolo, motivadamente hablando, tiene una gran transferencia.



+ Información Gratis

a quién va dirigido

Todos aquellos trabajadores y profesionales en activo que deseen adquirir o perfeccionar sus conocimientos técnicos en este área.

objetivos

- Conocer las bases anatómicas implicadas en el movimiento y la actividad física en relación al aparato locomotor.
- Analizar la fisiología implicada en la actividad física, en cuanto a la fisiología muscular, sistemas energéticos y la contracción muscular.
- Valorar las necesidades psicológicas en el deporte y la finalidad de su intervención, así como la planificación, entrenamiento,... para mejorar el rendimiento del deportista.
- Definir la biomecánica y la biomecánica deportiva para estudiar el movimiento del cuerpo humano.
- Conocer las bases por las que el entrenamiento produce adaptaciones, así como las cualidades y factores que están implicados en la condición física y motriz.
- Identificar los tipos de actividades acuáticas, así como la historia del waterpolo, material necesario, las categorías y el waterpolo adaptado (mini waterpolo).
- Analizar todos los estilos de nado existentes para posteriormente trabajar la transferencia de la natación al waterpolo, especialmente para los desplazamientos en el medio acuático. Estudiar las acciones técnicas por las que se lleva a cabo el juego del waterpolo, así como los ejemplos de situaciones tácticas para el desarrollo del juego, tanto en ataque como en defensa.
- Identificar las reglas por las que se rige el deporte del waterpolo a través del reglamento de la RFEN.
- Conocer las principales lesiones deportivas, en cuanto a su recuperación y prevención, y la actuación a llevar a cabo en primeros auxilios.

para qué te prepara

Con la realización del curso de monitor de waterpolo se adquirirán los conocimientos necesarios para desarrollar actividades de entrenamiento del waterpolo, tanto de los estilos de natación, como de las acciones técnico-tácticas de los jugadores para el desarrollo del juego.

salidas laborales

El presente curso capacita al alumnado para poder desempeñar actividades como Monitor de waterpolo, Monitor de natación.

titulación

Una vez finalizado el curso, el alumno recibirá por parte de INESEM vía correo postal, la Titulación Oficial que acredita el haber superado con éxito todas las pruebas de conocimientos propuestas en el mismo.

Esta titulación incluirá el nombre del curso/máster, la duración del mismo, el nombre y DNI del alumno, el nivel de aprovechamiento que acredita que el alumno superó las pruebas propuestas, las firmas del profesor y Director del centro, y los sellos de la instituciones que avalan la formación recibida (Instituto Europeo de Estudios Empresariales).



INSTITUTO EUROPEO DE ESTUDIOS EMPRESARIALES

como centro de Formación acreditado para la impartición a nivel nacional de formación
EXPIDE LA SIGUIENTE TITULACIÓN

NOMBRE DEL ALUMNO/A

con D.N.I. XXXXXXXX ha superado los estudios correspondientes de

Nombre de la Acción Formativa

de XXX horas, perteneciente al Plan de Formación INESEM en la convocatoria de XXXX
Y para que surta los efectos pertinentes queda registrado con número de expediente XXXX- XXXX-XXXX-XXXXXX

Con una calificación de SOBRESALIENTE

Y para que conste expido la presente TITULACIÓN en
Granada, a (día) de (mes) de (año)

La dirección General

MARIA MORENO HIDALGO

Firma del alumno/a

Sello



NOMBRE DEL ALUMNO/A



forma de bonificación

- Mediante descuento directo en el TC1, a cargo de los seguros sociales que la empresa paga cada mes a la Seguridad Social.

metodología

El alumno comienza su andadura en INESEM a través del Campus Virtual. Con nuestra metodología de aprendizaje online, el alumno debe avanzar a lo largo de las unidades didácticas del itinerario formativo, así como realizar las actividades y autoevaluaciones correspondientes. Al final del itinerario, el alumno se encontrará con el examen final, debiendo contestar correctamente un mínimo del 75% de las cuestiones planteadas para poder obtener el título.

Nuestro equipo docente y un tutor especializado harán un seguimiento exhaustivo, evaluando todos los progresos del alumno así como estableciendo una línea abierta para la resolución de consultas.

El alumno dispone de un espacio donde gestionar todos sus trámites administrativos, la Secretaría Virtual, y de un lugar de encuentro, Comunidad INESEM, donde fomentar su proceso de aprendizaje que enriquecerá su desarrollo profesional.

materiales didácticos

- Manual teórico 'Monitor de Waterpolo Vol. 1'
- Manual teórico 'Monitor de Waterpolo Vol. 2'



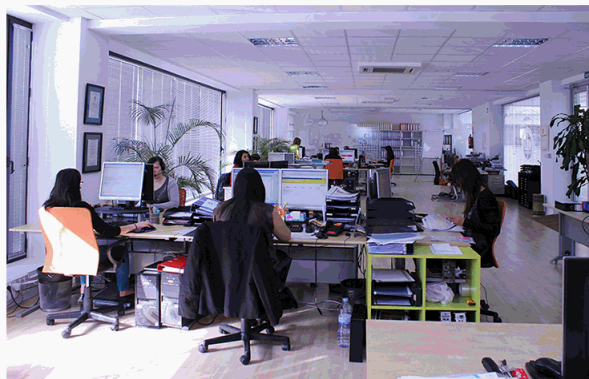
profesorado y servicio de tutorías

Nuestro equipo docente estará a su disposición para resolver cualquier consulta o ampliación de contenido que pueda necesitar relacionado con el curso. Podrá ponerse en contacto con nosotros a través de la propia plataforma o Chat, Email o Teléfono, en el horario que aparece en un documento denominado “Guía del Alumno” entregado junto al resto de materiales de estudio.

Contamos con una extensa plantilla de profesores especializados en las distintas áreas formativas, con una amplia experiencia en el ámbito docente.

El alumno podrá contactar con los profesores y formular todo tipo de dudas y consultas, así como solicitar información complementaria, fuentes bibliográficas y asesoramiento profesional. Podrá hacerlo de las siguientes formas:

- **Por e-mail:** El alumno podrá enviar sus dudas y consultas a cualquier hora y obtendrá respuesta en un plazo máximo de 48 horas.
- **Por teléfono:** Existe un horario para las tutorías telefónicas, dentro del cual el alumno podrá hablar directamente con su tutor.
- **A través del Campus Virtual:** El alumno/a puede contactar y enviar sus consultas a través del mismo, pudiendo tener acceso a Secretaría, agilizando cualquier proceso administrativo así como



plazo de finalización

El alumno cuenta con un período máximo de tiempo para la finalización del curso, que dependerá de la misma duración del curso. Existe por tanto un calendario formativo con una fecha de inicio y una fecha de fin.

campus virtual online

especialmente dirigido a los alumnos matriculados en cursos de modalidad online, el campus virtual de inesem ofrece contenidos multimedia de alta calidad y ejercicios interactivos.

comunidad

servicio gratuito que permitirá al alumno formar parte de una extensa comunidad virtual que ya disfruta de múltiples ventajas: becas, descuentos y promociones en formación, viajes al extranjero para aprender idiomas...

revista digital

el alumno podrá descargar artículos sobre e-learning, publicaciones sobre formación a distancia, artículos de opinión, noticias sobre convocatorias de oposiciones, concursos públicos de la administración, ferias sobre formación, etc.

secretaría

Este sistema comunica al alumno directamente con nuestros asistentes, agilizando todo el proceso de matriculación, envío de documentación y solución de cualquier incidencia.

Además, a través de nuestro gestor documental, el alumno puede disponer de todos sus documentos, controlar las fechas de envío, finalización de sus acciones formativas y todo lo relacionado con la parte administrativa de sus cursos, teniendo la posibilidad de realizar un seguimiento personal de todos sus trámites con INESEM

programa formativo**MÓDULO 1. BLOQUE COMÚN****UNIDAD DIDÁCTICA 1. ANATOMÍA DEL CUERPO HUMANO**

- 1.El aparato locomotor
- 2.Sistema osteoarticular
 - 1.- Los huesos
 - 2.- Funciones de los huesos
 - 3.- División del esqueleto humano
 - 4.- Columna vertebral
 - 5.- Tronco
 - 6.- Extremidades
 - 7.- Cartílagos
 - 8.- Articulaciones y movimiento
 - 9.- Los ligamentos
- 3.Sistema muscular
 - 1.- Funciones del sistema muscular
 - 2.- Inervación de los músculos
 - 3.- Clasificación muscular
 - 4.- Los tendones

UNIDAD DIDÁCTICA 2. FISIOLÓGÍA DEL CUERPO HUMANO

- 1.Fisiología muscular y sistemas energéticos
 - 1.- Sistema energético: ATP
- 2.Tipos de fuentes energéticas
 - 1.- Sistema anaeróbico aláctico o sistema de fosfágeno
 - 2.- Sistema anaeróbico láctico o glucólisis anaeróbica
 - 3.- Sistema aeróbico
- 3.Adaptaciones orgánicas por el ejercicio
 - 1.- Adaptaciones metabólicas
 - 2.- Adaptaciones circulatorias
 - 3.- Adaptaciones cardíacas
 - 4.- Adaptaciones respiratorias
 - 5.- Adaptaciones de la sangre
 - 6.- Adaptaciones del medio interno
- 4.La contracción muscular
 - 1.- Características de la unidad motora
 - 2.- Mecanismo de transmisión neuromuscular del impulso nervioso
 - 3.- Mecanismo de contracción muscular
 - 4.- Relajación muscular
 - 5.- Desarrollo gradual de la fuerza de contracción
- 5.Efectos fisiológicos del ejercicio

UNIDAD DIDÁCTICA 3. PSICOLOGÍA EN EL DEPORTE Y SU ENTRENAMIENTO

- 1.Necesidades psicológicas en el deporte
- 2.La finalidad de la intervención psicológica
- 3.Variables, habilidades y técnicas psicológicas
- 4.Entrenamiento de habilidades psicológicas
- 5.Tipos de intervención psicológica
- 6.El papel de la Psicología
- 7.Participación de los deportistas en la preparación psicológica

8. Componentes generales de un programa de preparación psicológica
9. Principios significativos para la planificación del entrenamiento psicológico
10. Planificación del entrenamiento psicológico
11. Diseño de programas de entrenamiento psicológico

UNIDAD DIDÁCTICA 4. BIOMECÁNICA

1. Biomecánica de los segmentos anatómicos
 - 1.- Historia y evolución de la biomecánica
 - 2.- Aplicación, utilidad, aportes de la biomecánica
2. Conceptos básicos en el estudio anatómico del movimiento
 - 1.- Planos
 - 2.- Ejes
 - 3.- Articulaciones
3. Postura estática y dinámica
 - 1.- Descripción de la postura correcta
 - 2.- Factores que influyen en la postura
4. Cinética y cinemática
5. Métodos de estudio en biomecánica
6. Definición e importancia de la biomecánica deportiva
 - 1.- Objetivos de la biomecánica deportiva
7. Cinesiología y biomecánica
 - 1.- Concepto y principios de la cinesiología
8. Relación entre biomecánica y actividad física

UNIDAD DIDÁCTICA 5. TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO

1. Introducción al entrenamiento deportivo
2. Objetivos del entrenamiento deportivo
3. Mecanismos de adaptación al entrenamiento
 - 1.- Ley de Schultz-Arnoldt
 - 2.- Principio de la supercompensación
 - 3.- Teoría del estrés de Selye
4. Carga de entrenamiento y sus variables
 - 1.- Magnitud de la carga
 - 2.- Tendencia de la carga
 - 3.- Naturaleza de la carga
 - 4.- Complejidad de la carga
 - 5.- Organización de la carga
5. Fundamentos generales referidos a los principios del entrenamiento deportivo
 - 1.- Principios de la carga para producir efectos de adaptación
 - 2.- Principios de la organización cíclica para garantizar la adaptación
 - 3.- Principios de especialización para hacer específico el entrenamiento
 - 4.- Principios de proporcionalización
6. Capacidades físicas básicas
 - 1.- Resistencia: aeróbica - anaeróbica
 - 2.- Fuerza: fuerza máxima - fuerza explosiva - potencia - fuerza resistencia
 - 3.- Flexibilidad: movilidad articular - elasticidad muscular - amplitud de movimiento
 - 4.- Velocidad: velocidad de desplazamiento - velocidad explosiva, rapidez segmentaria
7. Efecto del entrenamiento
8. Efecto residual de entrenamiento
9. El desentrenamiento

MÓDULO 2. BLOQUE ESPECÍFICO

UNIDAD DIDÁCTICA 6. ACTIVIDADES ACUÁTICAS: WATERPOLO

- 1.Actividades acuáticas y ámbitos de actuación
- 2.Objetivos de la práctica de actividades acuáticas
- 3.Diferencias del agua y la tierra
- 4.Principios físicos del medio acuático
 - 1.- Hidrostática
- 5.Historia del waterpolo
 - 1.- Evolución del waterpolo en España
- 6.Categorías en waterpolo
 - 1.- Tritones (8-12 años)
 - 2.- Infantiles (12-14 años)
 - 3.- Juveniles (15-17 años)
 - 4.- Junior (18-20 años)
 - 5.- Mayores (20 años en adelante)
- 7.Equipamiento de waterpolo
 - 1.- La pelota
 - 2.- Gorros
 - 3.- Las porterías
- 8.El mini waterpolo
 - 1.- Reglamento mini waterpolo

UNIDAD DIDÁCTICA 7. NATACIÓN: TÉCNICAS Y ESTILOS

- 1.Estilo crol
 - 1.- Entrada de la mano en el agua
 - 2.- Fase de empuje
 - 3.- Salida de la mano y el recobro
 - 4.- Las piernas de crol
 - 5.- La cabeza y sus movimientos
 - 6.- El tronco
- 2.Estilo de espalda
 - 1.- Entrada de la mano en el agua (contacto de la mano con el agua)
 - 2.- Entrada de la mano en el agua (preparación para la primera curva)
 - 3.- Primera curva (movimiento abajo-fuera o primer descenso del brazo)
 - 4.- Segunda curva (primer barrido hacia arriba, movimiento arriba-adentro)
 - 5.- Tercera curva (segundo descenso o barrido final abajo)
 - 6.- La acción de piernas
 - 7.- Posición del cuerpo
- 3.Estilo braza
 - 1.- La patada de braza
 - 2.- La brazada
 - 3.- La respiración
 - 4.- Coordinación en el estilo braza
- 4.Estilo mariposa
 - 1.- Entrada de las manos en el agua
 - 2.- Fase de agarre I (primera curva o barrido hacia fuera y hacia abajo)
 - 3.- Fase de agarre II (segunda curva o barrido hacia abajo)
 - 4.- Fase de tirón (barrido hacia dentro o tercera curva)
 - 5.- Fase de empuje (cuarta curva o barrido hacia arriba)
 - 6.- El recobro o reciclaje de los brazos en el estilo mariposa
 - 7.- La acción de piernas
 - 8.- El acoplamiento o coordinación del estilo mariposa

- 9.- Movimientos de la cadera en el estilo mariposa
- 10.- La respiración y los movimientos de cabeza en mariposa

UNIDAD DIDÁCTICA 8. TÉCNICA BÁSICA DEL WATERPOLO

- 1.Introducción a la técnica en waterpolo
- 2.La técnica en waterpolo
 - 1.- El nado en waterpolo
 - 2.- Nado específico
 - 3.- Movimientos específicos
- 3.Fundamentos técnicos
 - 1.- El equilibrio del cuerpo
 - 2.- Formas de agarre del balón
 - 3.- Recepciones
 - 4.- Pases
 - 5.- Desplazamientos
 - 6.- Tiros
 - 7.- Fintas
- 4.Técnica de juego del portero
 - 1.- Posiciones básicas del portero
 - 2.- Acciones defensivas específicas del portero
 - 3.- Situaciones específicas del portero
- 5.Habilidades defensivas individuales
 - 1.- Posición corporal - jugador a jugador, defensa con presión
 - 2.- Defensa delantera
 - 3.- Presionar el balón
 - 4.- Defendiendo al jugador de dos metros
 - 5.- Otros movimientos defensivos individuales

UNIDAD DIDÁCTICA 9. TÁCTICA BÁSICA DEL WATERPOLO

- 1.Táctica
- 2.Táctica en ataque y en defensa
 - 1.- Ataque
 - 2.- Defensa
- 3.Posiciones en waterpolo
 - 1.- El cubreboya o central (posición 3)
 - 2.- El boya (posición 6)
 - 3.- Los laterales (posición 2 y 4)
 - 4.- Los extremos (posiciones 1 y 5)
- 4.Táctica y dinámica de juego en waterpolo
 - 1.- En ataque
 - 2.- En defensa
- 5.Contraataques
 - 1.- Creación del contraataque sin tener opción clara para ello
- 6.Ejercicios de ataque y defensa posicional
 - 1.- En grupo
 - 2.- En grupos cortos de trabajo 3x3, 4x4
 - 3.- Grupo de ataque sin defensa
 - 4.- Todo el grupo de ataque y defensa
 - 5.- Ejercicios para el contraataque

UNIDAD DIDÁCTICA 10. REGLAMENTO

- 1.Reglamento de waterpolo
 - 1.- Campo de juego y equipamiento

- 2.- Porterías
 - 3.- La pelota
 - 4.- Gorros
 - 5.- Equipos y sustitutos
 - 6.- Equipo arbitral
 - 7.- Árbitros
 - 8.- Jueces de gol
 - 9.- Cronometradores
 - 10.- Secretarios
 - 11.- Duración del partido
 - 12.- Tiempos muertos
 - 13.- Inicio del juego
 - 14.- Goles
 - 15.- Reanudación después de un gol
 - 16.- Saque de portería
 - 17.- Córner
 - 18.- Saque neutral
 - 19.- Tiro libre
 - 20.- Faltas ordinarias
 - 21.- Expulsiones
 - 22.- Penalti
 - 23.- Lanzamiento de penalti
 - 24.- Faltas personales
 - 25.- Accidente, lesión o indisposición
- 2.Apéndices del reglamento de la RFEN
- 1.- Apéndice A - Instrucciones para el doble arbitraje
 - 2.- Apéndice B - Señales utilizadas por los árbitros
 - 3.- Apéndice C - Reglas F.I.N.A. de instalaciones
 - 4.- Apéndice D - Código de conducta en waterpolo

UNIDAD DIDÁCTICA 11. PLANIFICACIÓN DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

- 1.Programación del proceso de entrenamiento
- 2.Planificación del entrenamiento
- 3.Sesión de entrenamiento
 - 1.- Fases de una Sesión de Entrenamiento
 - 2.- Objetivos de la Sesión de Entrenamiento
 - 3.- Tipos de sesiones de entrenamiento
- 4.Características de un buen entrenador

MÓDULO 3. BLOQUE SEGURIDAD E HIGIENE

UNIDAD DIDÁCTICA 12. LESIONES DEPORTIVAS: RECUPERACIÓN Y PREVENCIÓN

- 1.Concepto de lesión deportiva y su relevancia
- 2.Lesiones deportivas más frecuentes
 - 1.- Lesiones musculares
 - 2.- Lesiones en los tendones
 - 3.- Lesiones articulares
 - 4.- Lesiones óseas
- 3.Causas de las lesiones deportivas
 - 1.- Lesiones comunes en el waterpolo
- 4.Fases de la lesión deportiva
- 5.Factores que influyen en la lesión y curación

- 1.- Factores predisponentes para sufrir una lesión deportiva
- 2.- Factores que intervienen en el proceso de curación
- 6.Prevenición de la lesión deportiva
- 7.Reconocimiento médico previo
- 8.Psicología de la lesión deportiva
- 9.Tratamiento de las lesiones en la práctica deportiva
 - 1.- Fases de tratamiento de recuperación de la lesión
 - 2.- Fases de la Reeduación Funcional del Deportista
- 10.Técnicas utilizadas en la prevención y tratamiento de lesiones

UNIDAD DIDÁCTICA 13. PRIMEROS AUXILIOS

- 1.Introducción a los primeros auxilios
 - 1.- Principios básicos de actuación en primeros auxilios
 - 2.- La respiración
 - 3.- El pulso
- 2.Actuaciones en primeros auxilios
 - 1.- Ahogamiento
 - 2.- Las pérdidas de consciencia
 - 3.- Las crisis cardíacas
 - 4.- Hemorragias
 - 5.- Las heridas
 - 6.- Las fracturas y luxaciones
 - 7.- Las quemaduras
- 3.Normas generales para la realización de vendajes
- 4.Técnicas de reanimación
 - 1.- RCP básica
- 5.Maniobras de resucitación cardiopulmonar
 - 1.- Ventilación manual
 - 2.- Masaje cardíaco externo
 - 3.- Maniobra de Heimlich
- 6.Actualizaciones RCP 2015 del Consejo Europeo de Resucitación (ERC)

UNIDAD DIDÁCTICA 14. MÉTODOS DE RESCATE. SALVAMENTO ACUÁTICO

- 1.Introducción al salvamento acuático
- 2.Material utilizado en salvamento acuático
- 3.Entrada al agua
 - 1.- Sin material
 - 2.- Con material
- 4.Técnicas de aproximación al accidentado
 - 1.- Los estilos de nado adaptados al salvamento
- 5.Técnicas de toma de contacto, control y valoración de la víctima
 - 1.- Tipos de zafaduras de una víctima consciente
 - 2.- Inconsciente
- 6.Técnicas de traslado de accidentados
 - 1.- Sin material
 - 2.- Con material
- 7.Técnicas de extracción del accidentado
 - 1.- Sin material
 - 2.- Con material
- 8.El accidentado con lesión medular o politraumatizado
- 9.El salvamento acuático en piscinas
 - 1.- Tareas del socorrista acuático en piscinas

2.- Equipamiento mínimo a disposición del socorrista