



# INESEM

BUSINESS SCHOOL

## ***Monitor de Remo de Competición (Doble Titulación con 5 Créditos ECTS)***

**+ Información Gratis**

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

# Monitor de Remo de Competición (Doble Titulación con 5 Créditos ECTS)

**duración total:** 325 horas

**horas teleformación:** 163 horas

**precio:** 0 € \*

**modalidad:** Online

\* hasta 100 % bonificable para trabajadores.

## descripción

El Remo es un deporte relativamente exigente tanto en lo que se refiere a sus deportistas, los remeros, como a los entrenadores de los mismos. Es un deporte muy duro y muy completo, el remero utiliza todo su cuerpo y requiere una gran resistencia, fuerza y potencia, sin descuidar la habilidad necesaria para mantener el equilibrio, la velocidad y el rumbo del barco, por eso el entrenador debe de tener las competencias necesarias para desarrollar las habilidades necesarias del remero/a. El presente Curso de Monitor de Remo de Competición ofrece una formación en las funciones y habilidades de un entrenador de este deporte.



## *a quién va dirigido*

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

## *objetivos*

- Conocer la historia del remo.
- Aprender las técnicas y fundamentos del remo.
- Conocer los movimientos del remero.
- Aprender el reglaje de los barcos, la altura y las palancas del bote.
- Realizar el mantenimiento de las embarcaciones.
- Llevar a cabo el entrenamiento físico de remero.
- Realizar las actividades oportunas para la preparación de la competición.
- Conocer la anatomía y fisiología de nuestro cuerpo implicada en la actividad física.
- Conocer las capacidades físicas básicas para su entrenamiento y los factores que influyen en su desarrollo.
- Comprender el proceso de aprendizaje psicomotor para poder alcanzar su desarrollo.
- Realizar la planificación de la sesión de entrenamiento para organizar el proceso de perfeccionamiento del deportista.
- Conocer las posibles lesiones y riesgos que pueden sufrir los deportistas, y como socorrer ante una situación de primeros auxilios.

## *para qué te prepara*

Este Curso de Monitor de Remo de Competición te prepara para obtener unos conocimientos profesionales sobre las competencias, habilidades y funciones que debe de tener un entrenador de remo y para poder entrenar a los remero/as para las diferentes competiciones de remo.

## *salidas laborales*

Entrenador deportivo, Profesor de Educación física, Educación, Monitor de Remo.

## 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 'Entrenador Deportivo'
- Manual teórico 'Monitor de Remo de Competición'



## 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 disponer de toda su documentación



## *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 ineseem 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**

# **PARTE 1. ENTRENADOR DEPORTIVO**

## **UNIDAD DIDÁCTICA 1. EVOLUCIÓN HISTÓRICA: DIFERENTES USOS DEL DEPORTE**

1. Conceptos generales
2. Logro y mantenimiento de la salud

## **UNIDAD DIDÁCTICA 2. ANATOMÍA IMPLICADA EN LA ACTIVIDAD FÍSICA**

1. Sistema óseo: aparato locomotor y el movimiento
2. El sistema muscular
3. Articulaciones y movimiento
4. Los tendones

## **UNIDAD DIDÁCTICA 3. FISIOLÓGÍA IMPLICADA EN LA ACTIVIDAD FÍSICA**

1. Fisiología muscular y sistemas energéticos
2. Fisiología cardio-circulatoria
3. Fisiología respiratoria
4. El sistema nervioso

## **UNIDAD DIDÁCTICA 4. CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS**

1. Resistencia
2. Fuerza
3. Velocidad
4. Flexibilidad

## **UNIDAD DIDÁCTICA 5. CUALIDADES PSICOMOTRICES Y FORMAS PARA ALCANZAR SU DESARROLLO**

1. El esquema corporal
2. El proceso de lateralización
3. Coordinación
4. Equilibrio
5. Desarrollo de las capacidades perceptivo motrices
6. Manifestaciones expresivas asociadas al movimiento

## **UNIDAD DIDÁCTICA 6. TEORÍA Y PRÁCTICA DEL ENTRENAMIENTO**

1. El entrenamiento y sus tipos
2. El desentrenamiento
3. Intensidad del entrenamiento. Ley del umbral o ley de Shultz-Arnoldt
4. Adaptación del organismo. Teoría del síndrome general de adaptación
5. Factores que intervienen en el entrenamiento físico

## **UNIDAD DIDÁCTICA 7. PROGRAMA Y ORGANIZACIÓN DE LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO**

1. Programación del proceso de entrenamiento
2. Planificación del entrenamiento
3. Sesión de entrenamiento
4. Características de un buen entrenador

## **UNIDAD DIDÁCTICA 8. TÉCNICA Y TÁCTICA DE LOS DEPORTES. INICIACIÓN DEPORTIVA**

1. Deportes individuales
2. Deportes colectivos
3. Técnicas en el deporte colectivo. El juego y el deporte
4. Tipos de juegos
5. El juego como método de enseñanza
6. Iniciación deportiva
7. Tipos de juegos para la iniciación deportiva
8. Juegos de iniciación para deportes de equipo

## **UNIDAD DIDÁCTICA 9. REGLAMENTO BÁSICO DE CADA DEPORTE**

1. Atletismo



- 2.Natación
- 3.Bádminton
- 4.Judo
- 5.Tenis
- 6.Gimnasia rítmica
- 7.Gimnasia artística
- 8.Aerobic
- 9.Voleibol
- 10.Baloncesto
- 11.Fútbol
- 12.Balonmano

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 10. NORMAS DE SEGURIDAD E HIGIENE EN EL USO DE MATERIALES E INSTALACIONES DEPORTIVAS**

- 1.Normas elementales de seguridad e higiene en la utilización del material e instalación
- 2.Mantenimiento para la seguridad e higiene de las diferentes instalaciones
- 3.La legislación relacionada con las instalaciones deportivas

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 11. LESIONES DEPORTIVAS. PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO**

- 1.Introducción a las lesiones deportivas
- 2.Definición
- 3.La prevención
- 4.Tratamiento
- 5.Lesiones deportivas frecuentes
- 6.¿Qué debes hacer si te lesiones durante la realización del ejercicio físico?
- 7.¿Qué puedes hacer si te lesionas?
- 8.Causas más comunes de las lesiones en el entrenamiento
- 9.Técnicas utilizadas en la prevención y tratamiento de lesiones

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 12. PRIMEROS AUXILIOS**

- 1.Introducción a los primeros auxilios
- 2.Ahogamientos
- 3.Pérdida de conciencia
- 4.Crisis cardíacas
- 5.Crisis convulsivas
- 6.Hemorragias
- 7.Heridas
- 8.Las fracturas y luxaciones

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 13. CONTACTO Y TRATAMIENTO CON EL CLIENTE**

- 1.Ética profesional
- 2.Claves para el éxito

## **PARTE 2. MONITOR DE REMO DE COMPETICIÓN**

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. BASES ANATÓMICAS Y FISIOLÓGICAS DEL MOVIMIENTO**

- 1.Introducción a la fisioterapia
  - 1.- Mecánica del movimiento
- 2.Fundamentos anatómicos del movimiento
  - 1.- Planos, ejes y articulaciones
  - 2.- Fisiología del movimiento
  - 3.- Preparación y gasto de la energía

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. SISTEMA ÓSEO**

- 1.Morfología
- 2.Fisiología
- 3.División del esqueleto

- 4.Desarrollo óseo
- 5.Sistema óseo
  - 1.- Columna vertebral
  - 2.- Tronco
  - 3.- Extremidades
  - 4.- Cartílagos
  - 5.- Esqueleto apendicular
- 6.Articulaciones y movimiento
  - 1.- Articulación Tibio-Tarsiana o Tibio-Peroneo Astragalina
  - 2.- Articulación de la rodilla
  - 3.- Articulación coxo-femoral
  - 4.- Articulación escapulo humeral

### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. FISIOLÓGÍA MUSCULAR**

- 1.Introducción
- 2.Tejido muscular
- 3.Clasificación muscular
- 4.Acciones musculares
- 5.Ligamentos
- 6.Musculatura dorsal
- 7.Tendones

### **UNIDAD DIDÁCTICA 4. SISTEMAS ENERGÉTICOS**

- 1.Sistema energético
- 2.ATP (Adenosina Trifosfato)
- 3.Tipos de fuentes energéticas
- 4.Sistemas anaeróbico aláctico o sistema de fosfágeno
- 5.Sistema anaeróbico láctico o glucólisis anaeróbica
- 6.Sistema aeróbico u oxidativo

### **UNIDAD DIDÁCTICA 5. METABOLISMO EN FISIOLÓGÍA DEL EJERCICIO**

- 1.El ejercicio físico
  - 1.- Clasificación
  - 2.- Efectos fisiológicos del ejercicio físico
  - 3.- Efectos fisiológicos en niños y adolescentes
  - 4.- Fases del ejercicio
- 2.Adaptaciones orgánicas en el ejercicio
  - 1.- Adaptaciones metabólicas
  - 2.- Adaptaciones circulatorias
  - 3.- Adaptaciones cardíacas
  - 4.- Adaptaciones respiratorias
  - 5.- Adaptaciones de la sangre
  - 6.- Adaptaciones del medio interno
- 3.Metabolismo energético durante el ejercicio. La fatiga
  - 1.- Fuerza, potencia, rendimiento y recuperación del glucógeno muscular
  - 2.- La fatiga

### **UNIDAD DIDÁCTICA 6. ALIMENTACIÓN EN EL DEPORTE**

- 1.Fundamentación teórica
- 2.Gasto calórico
- 3.Nutrientes en el deporte
  - 1.- Hidratos de carbono
  - 2.- Grasas
  - 3.- Proteínas
  - 4.- Agua y electrolitos
  - 5.- Micronutrientes

### **UNIDAD DIDÁCTICA 7. IMPORTANCIA DE LA PSICOLOGÍA EN EL DEPORTE**

- 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

### **UNIDAD DIDÁCTICA 8. PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO**

- 1.El deporte
- 2.Entrenamiento deportivo
  - 1.- Características del entrenamiento deportivo
- 3.El rendimiento deportivo
- 4.Componentes generales de un programa de preparación psicológica
- 5.Principios significativos para la planificación del entrenamiento psicológico
- 6.Planificación del entrenamiento psicológico
- 7.Diseño de programas de entrenamiento psicológico

### **UNIDAD DIDÁCTICA 9. EL REMO COMO DEPORTE**

- 1.Introducción al remo de competición
  - 1.- Historia del remo
  - 2.- Vocabulario sobre el remo de competición
  - 3.- Diferencias entre remo de banco fijo y banco móvil
- 2.Modalidades del remo
  - 1.- Banco móvil
  - 2.- Banco fijo
  - 3.- Remo adaptado

### **UNIDAD DIDÁCTICA 10. FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL REMO**

- 1.Técnica de la palada en remo de competición
  - 1.- Técnica de palada en banco fijo
  - 2.- Técnica de palada en banco móvil
- 2.Técnica de remo largo
- 3.Variantes tácticas en el remo de competición
- 4.Calentamiento específico para el remo

### **UNIDAD DIDÁCTICA 11. REGLAJE Y MANTENIMIENTO DE LAS EMBARCACIONES**

- 1.Introducción básica de reglajes en remo de competición
  - 1.- Medición de botes de remo corto y largo
- 2.Mantenimiento de los botes y remos
  - 1.- Rajaduras de la madera o de la fibra
  - 2.- Rajaduras en la fibra de carbono y resinas transparentes
  - 3.- Agujeros en el casco de resina y de panal
  - 4.- Reparación de remos

### **UNIDAD DIDÁCTICA 12. LESIONES DEPORTIVAS. PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO**

- 1.Introducción a las lesiones deportivas
- 2.Definición
- 3.La prevención
- 4.Tratamiento
- 5.Lesiones deportivas frecuentes
  - 1.- Introducción
  - 2.- Lesiones deportivas más frecuentes
- 6.¿Qué debes hacer si te lesionas durante la realización del ejercicio físico?
- 7.¿Qué puedes hacer si te lesionas?

8. 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.- El ahogamiento
- 2.- Las pérdidas de consciencia
- 3.- Las crisis cardíacas
- 4.- Hemorragias
- 5.- Las heridas
- 6.- Fracturas y luxaciones
- 7.- Quemaduras

3. Normas generales para la realización de vendajes

4. Maniobras de resucitación cardiopulmonar

- 1.- Ventilación manual
- 2.- Masaje cardíaco externo