



**Federació de Rem
de la Comunitat Valenciana**
C/Foguerer Gilabert Davo s/n
03005 Alacant
Tlf. 965 245 902
federacion@fremocv.org

CURS MONITOR BÀSIC DE REM INDOOR

Informació General

Amb la col·laboració del Box CrossfitGrau.

Data de celebració: 19 de maig de 2018 de 15.00 a 21.00 hores.

Lloc de celebració: Crossfit Grau. C/ Juan Verdeguer nº2 CP 46024 València

Durada del curs: 6 hores, en format teòric-pràctic

Modalitat: Presencial.

Matrícula

Data de matrícula: Del 2 de Maig al 17 de Maig .

Preu: 50 euros.

Nombre de places: Mínim 7 i màxim 14 alumnes/as.

Formalització de la matrícula: Remetre a la Federació de Rem de la Comunitat Valenciana els següents documents:

- Full d'inscripció degudament emplenat a ordinador.
- Fotocòpia del DNI.
- Justificant de pagament en el Banc Santander al número de compte ÉS09 0049

3265 1517 1009 7260, amb les següents dades:

- Nom i cognoms de l'interessat/a.
- **Concepte:** Curs de Monitor de Rem Indoor.
- Es confirmara la matrícula en ordre de recepció de tota la documentació

degudament emplenada fins a ocupar les 14 places disponibles.

Col·labora:





**Federació de Rem
de la Comunitat Valenciana**
C/Foguerer Gilabert Davo s/n
03005 Alacant
Tlf. 965 245 902
federacion@fremocv.org

Objectius

- Formar monitors per a la pràctica del rem indoor.
- Aprendre les bases didàctiques de l'esport del rem indoor.
- Identificar i explicar la tècnica correcta en rem indoor.
- Identificar i corregir errors de tècnica de rem indoor.
- Conèixer la biomecànica i fisiologia del rem.
- Aprendre a estructurar un entrenament de rem indoor.
- Aprendre a organitzar una competició de rem indoor.
- Aprendre el manteniment bàsic d'un rem indoor.

Requisits

- 16 anys complits en el moment d'efectuar la inscripció.
- Per la metodologia emprada, es requereix que els assistents acudisquen en roba d'esport.

Avaluació

- Assistir al 90% de les hores totals del curs.
- Aprovar l'examen a la finalització del curs.

Professorat:

- Juan Bautista Romero Soriano



**Federació de Rem
de la Comunitat Valenciana**
C/Foguerer Gilabert Davo s/n
03005 Alacant
Tlf. 965 245 902
federacion@fremocv.org

Matèries a impartir

1. Introducció. Que és el rem. Modalitats i distàncies. Categories. La FRCV.
2. Fisiologia del rem. Biomecànica. Grups musculars implicats. Zones d'entrenament. treball amb pulsòmetre. Tipus de test.
3. El rem indoor Concept2. Principi. Funcionament bàsic.
4. Tècnica de rem, terminologia, anàlisi i correccions. Errors comuns, exercicis i trucs per a aconseguir una tècnica òptima
 - a. Tirar o espentar?
 - b. Fases de la palada
 - c. Tempo

Com estructurar un entrenament de rem. Ritme, potència i eficiència. Ajust de la resistència (Drag factor). Com interpretar la corba de força. Estratègia en una competició. Escalfament i volta a la calma.

Organització de competicions. Material necessari. Metodologia.

Manteniment del rem C2.

Recursos addicionals.

Examen

Distribució hores

- Dissabte de vesprada de 15:00 a 21:00