

INFORMAÇÕES GERAIS

Curso: Corrida de Rua – Aprenda a Construir Planilhas Eficientes e Personalizadas

Local: Auditório do Ginásio de Esportes
End: Rua Dr. Emílio Martins Ribeiro, 127 Miracatu/SP
(Aula prática no Campo dos Trabalhadores)

Datas e horários: dia 28 e 29/10/2017, dia 28 das 10:00 às 13:00 e das 14:00 às 19:00, dia 29 das 8:00 às 12:00.

Carga horária: 12 h / aula

Público alvo: Treinadores, professores e estudantes de Educação Física e/ou outros cursos universitários, especialistas interessadas em obter conhecimentos de treinamento de corrida de rua de forma eficaz. Idade mínima 18 anos.

Palestrante: Prof. Ms. Lázaro Pereira Velázquez

- Registro CREF/CONFEF 82380-G/SP
- Gerente do Centro Nacional de Treinamento de Atletismo da CBAt
- Professor Dissertante IAAF – Curso credenciado pela IAAF. São Paulo 2014
- Treinador IAAF de meio fundo e fundo - Curso credenciado pela IAAF. Santa Fé, Argentina 2014
- Especialista em Treinamento Individualizado de Corridas de meio fundo e fundo.
- Mestrado em Educação Física, pela Universidade de Matanzas, Cuba 1998, validado pela Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP)
- Licenciatura plena em Educação Física, pela Universidade de Matanzas, Cuba 1994, validado pela Universidade Federal de Rondônia (UNIR)
- Ex. Atleta da Equipe Nacional de Cuba de Atletismo. Campeão em competições a nível nacional e internacional em provas de meio fundo, fundo e maratona.
- Coordenador do Centro de Treinamento Rio 2016 – Jogos Olímpicos e Paralímpicos.
- Treinador da Seleção Brasileira em várias convocações.
- Treinador de atletas profissionais e amadores.

Justificativa:

É crescente o número de pessoas interessadas pela prática de atividades físicas em geral, conscientes dos benefícios para a saúde e qualidade de vida. Especificamente, cresce exponencialmente o número de praticantes nas corridas de rua, muitas vezes sem as

orientações profissionais adequadas, fatos que podemos comprovar pelas estáticas publicadas. Aproximadamente 6 milhões de praticantes no Brasil, apenas um a cada cinco possuem orientações necessárias, com planilhas individualizadas respeitando o limite biológico na hora da periodização e distribuição das cargas.

Objetivos Principais:

- Capacitar professores, treinadores e outros especialistas interessados na periodização eficaz do treinamento do corredor de rua.
- Fornecer informações atualizadas referente aos conteúdos envolvidos na periodização do treinamento do corredor de rua.
- Facilitar o cálculo das planilhas individualizadas.
- Ajudar na criação de um ambiente seguro para o praticante da corrida de rua.

Conteúdos:

- Bases científicas e fisiológicas do treinamento do corredor de rua;
- A resistência como capacidade determinante do rendimento;
- A força como capacidade suporte do rendimento;
- A velocidade, flexibilidade e coordenação como capacidades condicionantes do rendimento;
- A técnica de corrida como capacidade de otimização de esforço;
- Periodização e controle do treinamento.

Resumo:

Treinar, treinar e treinar apenas não basta. É necessário traçar metas para que alcancemos nossos objetivos, independentemente do tamanho do seu sonho é preciso organizar, planejar e periodizar as cargas de treinamento.

Treinar um corredor de longa distância é um processo muito complexo. É indispensável um desenvolvimento harmônico das múltiplas qualidades simultaneamente: resistência, força, velocidade, coordenação, flexibilidade, etc.

Do atleta “amador” ao profissional, o processo de treinar tem como objetivo à adaptação do organismo às cargas de treinamento. A adaptação é a capacidade do organismo de adequar-se a qualquer estímulo que altere o equilíbrio interno, geralmente tende a ultrapassar o estado original de equilíbrio denominando-se no âmbito desportivo como “supercompensação”.

Toda adaptação é o degrau em que se apoia uma nova sequência de estímulos para alcançar um nível superior de condicionamento e assim sucessivamente até alcançar a preparação desejada para competição alvo. Essa adequação do organismo ao estímulo depende da quantidade (volume) e qualidade (intensidade) do mesmo. O “segredo” de toda

boa periodização é encontrar a proporção correta entre volume, intensidade e variabilidade dos meios e métodos de treinamento respeitando a individualidade biológica.

Tendo como base a complexidade do treinamento do corredor de longa distância elaboramos um programa de capacitação baseado nos principais elementos que facilitam o processo da periodização denominado: **“Dez passos para o sucesso nas corridas de longa distância”**:

1. Os princípios do treinamento esportivo se aplicam a todos igualmente, profissionais ou amadores.
2. Os processos de adaptação biológica são individuais e progressivos, exigem treinos gerais e específicos no tempo certo.
3. A resistência é a capacidade determinante no resultado, porém as cargas devem ser cuidadosamente colocadas no momento certo e no atleta correto.
4. A resistência aeróbica cria a base, porém não melhora a marca até os níveis desejados.
5. Conhecer a Velocidade Máxima Aeróbica (VMA) é fundamental no planejamento das cargas aeróbicas.
6. A força é a capacidade que sustenta a condição para o ótimo resultado;
7. A velocidade é a capacidade condicionante do resultado.
8. Correr é fácil e natural. Correr com ritmo, coordenação, agilidade e equilíbrio exige treinamento técnico qualificado.
9. A boa periodização faz o balanceamento correto das cargas nos períodos e etapas de preparação, competição e transição.
10. O controle do treinamento é fundamental para avaliar se o planejamento foi realizado na quantidade e qualidade desejada, assim como programar novas metas.

Investimento:

R\$ 250,00 por aluno no cartão ou no boleto; ou pode ser dividido em 2x no cartão sem juros.

Até dia 16/10 - Lote **promocional** de com valor de R\$225,00 (10% desconto).

17/10 a 26/10 - valor normal R\$ 250,00.

QUANTIDADE MÍNIMA: 30 ALUNOS

Certificado:

Todos os alunos que concluírem o curso receberão certificado digital (por e-mail).

Inscrições:

- As vagas são limitadas para 50 alunos
- Somente online pelo site: www.ticketagora.com.br
- Período das inscrições: 20/07 a 26/10/2017 ou enquanto houver vagas

- As inscrições serão encerradas no dia 26/10/2017 às 16:00.

Observações:

- Em caso de desistência do aluno, em até 10 dias antes da data do curso, o valor será restituído descontando os encargos (10%);
- Em caso de desistência, ultrapassados os 10 dias de antecedência da data do curso, o aluno será restituído em 70% do valor (multa);
- Em caso de cancelamento do curso, todas as inscrições serão devolvidas;
- Todas as datas, informações, palestrantes, locais e valores estão sujeitos à alteração.

Realizadores do curso:

Raquel Bombardelli

E-mail: rb.raquel@hotmail.com

Fone: 54 99158-2911

Rosemar Coelho Neto

E-mail: rosemarneto7@gmail.com

Fone: 11 96356-7658

Palestrante: Prof. Ms. Lázaro Pereira Velázquez – Professor Dissertante e Treinador IAAF

E-mail: lazaro.lazaro@outlook.com

Fone: 54 99118-7929

Realização:



Apoio:



