

Informações para o Aluno

Bragança Paulista/SP

Curso Corrida de Rua – Bragança Paulista ***Aprenda a Construir Planilhas Eficientes e Personalizadas***

Datas: 18/11/2017 sábado 8:00 12:00 / 13:00 17:00
19/11/2017 domingo 8:00 12:00

Cidade: Bragança Paulista / SP

Local: A CONFIRMAR

Endereço: A CONFIRMAR

Carga horária: 12h/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

Cubano, atleta profissional passando por todas as etapas do sistema esportivo de Cuba, profundo conhecedor da metodologia do treinamento desportivo, ex-maratonista de elite em seu país e, posteriormente, um treinador com vivência em ambos os lados.

- 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.

Objetivos Principais:

- Capacitar professores, treinadores e outros especialistas interessadas na periodização eficaz do treinamento do corredor de rua.
- Fornecer informações atualizadas referente aos conteúdos envolvidos na periodização do treinamento e distribuição de cargas 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.

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.

Inscrições:

- Investimento por aluno no cartão ou no boleto; pode ser dividido em 2x no cartão sem juros.
- 05/10 a 05/11/2017 - Lote promocional de com valor de R\$225,00
- 06/11/2017 a 16/11/2017 - Valor normal R\$ 250,00.

- Vagas Limitadas.
- Somente online pelo site: www.ticketagora.com.br
- Em caso de desistência do aluno, em até 10 dias antes da data do curso, o valor será restituído descontando os encargos (15%). O aluno deverá encaminhar um email para rb.raquel@hotmail.com formalizando a desistência e indicando uma conta bancária para depósito que será realizado até 30 dias depois da realização do evento.
- Em caso de desistência, ultrapassados os 10 dias de antecedência da data do curso, o aluno será restituído em 70% do valor (multa). O aluno deverá encaminhar um email para rb.raquel@hotmail.com formalizando a desistência e indicando uma conta bancária para depósito que será realizado até 30 dias depois da realização do evento.
- Em caso de cancelamento do curso, todas as inscrições serão devolvidas;
- Todas as datas, informações, palestrantes, locais e valores estão sujeitos à alterações.
- **As aulas não poderão ser gravadas, filmadas ou fotografadas.**

Certificados:

Todos os alunos que concluírem o curso com participação mínima de 75% receberão certificado digital (por e-mail) que será enviado até 30 dias após o evento sob a chancela da FPA (Federação Paulista de Atletismo).

Organização:



Raquel Bombardelli

Email: rb.raquel@hotmail.com

Whatsapp 54 99158-2911

Adauto Lima

Email: amlima_01@hotmail.com

Whatsapp 11 99625-7525

Apoiadores:



prefeitura de
**Bragança
Paulista**

SEMJEL - Secretaria de Juventude, Esporte e Lazer