

Informações Gerais



Evento: Curso de Corrida Rua - AVANÇADO

Ministrante: Prof. Ms. Lázaro Pereira Velázquez

Datas e horários:

30/06/2018 sábado 8:00 12:00 / 13:00 17:00

01/07/2018 domingo 8:00 12:00

Carga horária: 12 HORAS

Cidade: Balneário Camboriú / SC

Local: Centro Educacional Municipal Vereador Santa

Endereço: R. 2450, 420 - Centro, Balneário Camboriú - SC, 88330-410

Público alvo: Treinadores, professores e estudantes de Educação Física e/ou outros cursos universitários, especialistas interessadas em obter conhecimentos de treinamento avançado de corrida de rua de forma eficaz. Objetivo de busca na melhora contínua da performance do seu atleta. Idade mínima 18 anos.

Objetivos

- Apresentar os conteúdos do programa baseados na proposta didático pedagógica da IAAF e de países como Cuba com longa tradição na formação de atletas.
- Capacitar professores, treinadores e outros especialistas interessadas na periodização eficaz do treinamento do corredor de rua visando a alta performance.
- Fornecer informações atualizadas referente aos conteúdos envolvidos na periodização do treinamento e distribuição de cargas do corredor de rua visando a alta performance.
- Facilitar o entendimento e definição de objetivos e indicações metodológicas da sessão de treino, do microciclo, do mesociclo e do macrociclo.
- Facilitar o cálculo das intensidades e volume de treinamento em cada um dos períodos de preparação.

Conteúdos:

- Periodização do corredor de rua visando a alta performance.
- Direções de treinamento determinante e condicionantes.
- Principais indicações metodológicas por mesociclos.
- Principais indicadores para o controle da carga de treinamento aeróbico, anaeróbico e de ritmo de prova.

- Objetivos do macrociclo, do mesociclo, o microciclo e a sessão de treinamento.
- Principais características do novo Interval Training.
- Ativação do Vo^2 max. e remoção do lactato na sessão de treinamento.

Ao Final Curso o Aluno Saberá:

- Conhecer as direções determinantes e condicionantes que influem na performance do atleta.
- Individualizar os objetivos e as indicações metodológicas das seções de treino, dos microciclos, dos mesociclos e do macrociclo.
- Conhecer e aplicar os principais indicadores para o controle de carga.
- Conhecer as principais características do novo Interval Training, sua aplicabilidade e importância na performance do atleta.
- Como fazer a ativação do Vo^2 Max. e remoção do lactato na sessão de treinamento.
- Como organizar a planilha de treinos para 5k, 10k, 21k e 42k.

Ministrante: Prof. Ms. Lázaro Pereira Velázquez

Cubano naturalizado brasileiro, que reside no país desde 2000. Foi atleta profissional de atletismo passando por todas as etapas de Desenvolvimento de Atletas do Sistema Esportivo Cubano. Ex-maratonista da seleção cubana. Foi coordenador do Centro de Treinamento de Atletismo Rio 2016 – Jogos Olímpicos e Paralímpicos. Atua como gerente do Centro Nacional de Treinamento de Atletismo da CBAAt, em Bragança Paulista. Realiza capacitações em todo o país de forma independente, pela CBAAt ou convidado por prefeituras ou eventos da área de Educação e Saúde, com **Atletismo na Escola, Mini Atletismo, Treinamento a Longo Prazo, Da Escola aos Jogos Olímpicos: Sucesso Esportivo Cubano, CURSO DE CORRIDA: INICIAÇÃO AO ALTO RENDIMENTO – Módulo 1: Curso de Corrida – Iniciação ao Treinamento, Módulo 2: Corrida de Rua – Treinamento e Módulo 3: Corrida de Rua – Treinamento Avançado.**

- Registro CREF/CONFEF 82380-G/SP.
- Licenciatura plena em Educação Física, pela Universidade de Matanzas, Cuba, 1994, validado pela Universidade Federal de Rondônia (UNIR).
- Mestrado em Educação Física, pela Universidade de Matanzas, Cuba, 1998, validado pela Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP).
- Especialista em Treinamento Individualizado de Corridas de meio fundo e fundo – Periodização.
- Treinador IAAF de meio fundo e fundo - Curso credenciado pela IAAF. Santa Fé, Argentina, 2014.
- Treinador da Seleção Brasileira em várias convocações.
- Treinador de atletas profissionais e amadores. Destacando o atleta Claudir Rodrigues, Tri-campeão da Maratona de Porto Alegre, Bi-campeão Maratona de Curitiba e Campeão da Maratona de São Paulo. Copa do Mundo de Maratona, 5º Lugar por equipe pela Seleção Brasileira, 2005.

Inscrições:

- Até 13/06/2018 - Lote promocional de com valor de R\$ 250,00 + despesas do site
Após 13/06/2018 - Valor normal R\$ 300,00 + despesas do site

Estudantes de Educação Física e treinadores federados pela FCA (Federação Catarinense de Atletismo) tem 30% de desconto. Devem se inscrever com o desconto e enviar cópia da carteirinha de estudante ativo, requerimento de matrícula ou carteirinha de treinador federado FCA para whats +55 54 99158-2911

(boleto ou no cartão que pode ser dividido em 2x sem juros)

- Vagas Limitadas: 40

- 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 corrermas_cursos@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, FALTANDO 10 DIAS PARA REALIZAÇÃO DO EVENTO NÃO SERÁ RESTITUÍDO EM NENHUMA HIPÓTESE.
- 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 com Código de Autenticidade** (por e-mail) que será enviado até 30 dias após o evento. Certificado com a chancela da FCA (Federação Catarinense de Atletismo).

Realização:



GAMBOA
SPORTS

Raquel Bombardelli

Email: corrermas_cursos@hotmail.com

Whatsapp +55 54 99158-2911

Diogo Gamboa

Email: diogo.gamboa@hotmail.com

Whatsapp +55 47 9635-1564

Apoio:

