



## Evento: CURSO DE CORRIDA DE RUA - INICIAÇÃO AO TREINAMENTO

### MÓDULO 1

Ministrante: Prof. Ms. Lázaro Pereira Velázquez

#### Datas e horários:

17/08/2018 sexta 8:00 12:00 / 13:00 17:00

18/08/2018 sábado 8:00 12:00

**Carga horária:** 12 HORAS

**Cidade:** São José dos Pinhais / PR

**Local:** Clube Aliança São José dos Pinhais

**Endereço:** Avenida Rui Barbosa 7000 (Rua Harry Feeken), São José dos Pinhais, PR

**Público Alvo:** Acadêmicos, profissionais de educação física, treinadores, profissionais da área de saúde, corredores amadores, assessorias de corrida e afins.

LEMBRETE: Corredor iniciante é quem nunca correu ou que faz um bom tempo que não corre. Não importa se tem 12 ou 50 anos, se estão iniciando na corrida são INICIANTES.

### 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 de Educação Física e treinadores interessados na iniciação às corridas.
- Ajudar na criação de um ambiente seguro para os iniciantes na corrida.

### Conteúdos

- Etapas de desenvolvimento do atleta iniciante.
- Metodologia do ensino das corridas - A importância da técnica de corrida como capacidade de otimização de esforço.
- Habilidades do processo de treinamento.
- Princípios do processo de treinamento.
- A sessão de treinamento do atleta iniciante.
- Desenvolvimento das capacidades físicas do geral ao específico.
- Programas básicos de treinamento por objetivos.

### Ao Final do Módulo 1 o Aluno Saberá:

- Ensinar as provas respeitando a idade biológica e idade de treinamento do atleta.
- Ensinar as provas respeitando as sequências de ensino metodologicamente corretas.
- Identificar os principais elementos técnicos na iniciação do corredor.
- Identificar os principais elementos na preparação do corredor.
- Como criar planilhas de treinos 3x, 4x e 5x por semana para o corredor iniciante.

## Ministrante: Prof. Ms. Lázaro Pereira Velázquez

Cubano, dono de uma vasta experiência no esporte. 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. Realiza capacitações em todo o país com cursos, palestras e workshops com ênfase na iniciação ao esporte, na preservação da saúde e bem-estar, destaca-se: **Atletismo na Escola, Mini Atletismo, Treinamento a Longo Prazo, Da Escola aos Jogos Olímpicos: Sucesso Esportivo Cubano, CURSO DE CORRIDA: INICIAÇÃO AO RENDIMENTO – Módulo 1: Curso de Corrida de Rua– Iniciação ao Treinamento, Módulo 2: Curso de Corrida de Rua – Treinamento e Módulo 3: Curso de Corrida de Rua – Treinamento Avançado.**

**Além, de Mini Palestras atendendo academias, grupos e assessorias de corridas abordando todos os assuntos motivacionais e de incentivo para os amantes das corridas.**

- 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 Cláudio 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 05/08/2018 - Lote promocional de com valor de R\$ 220,00 + despesas do site  
Após 05/08/2018 - Valor normal R\$ 250,00 + despesas do site  
**Estudantes de Educação Física tem 30% de desconto. Devem se inscrever com o desconto deve enviar cópia da carteirinha de estudante ativo ou requerimento de matrícula para whatsapp +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](http://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 [corrermais\\_cursos@hotmail.com](mailto:corrermais_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.

**Realização:**



**Aline Dal Pra**

Raquel Bombardelli

Email: [corrermas\\_cursos@hotmail.com](mailto:corrermas_cursos@hotmail.com)

Whatsapp +55 54 99158-2911

Aline Dal Pra

Email: [alineadalpra@hotmail.com](mailto:alineadalpra@hotmail.com)

Whatsapp +55 47 9635-1564

**Apoio:**

