



## Evento: CURSO ESPECÍFICO – Construção de Planilhas

Ministrante: Prof. Ms. Lázaro Pereira Velázquez

### Datas e horários:

27/10/2018 sábado 8:00 12:00 / 13:00 17:00

28/10/2018 domingo 8:00 12:00

Carga horária: 12 HORAS

Cidade: Rio de Janeiro / RJ

Local: A CONFIRMAR

Endereço: A CONFIRMAR

**Público Alvo:** Treinadores, professores e estudantes de Educação Física e/ou outros cursos universitários, especialistas interessadas em obter conhecimentos atualizados do treinamento do corredor de longa distância, que tem como 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 longa distância.
- Fornecer informações atualizadas referente aos conteúdos envolvidos na periodização do treinamento e distribuição de cargas do corredor de longa distância.
- Facilitar o entendimento das principais indicações metodológicas na construção de planilhas individualizadas para 5k, 10k, 21k e 42k.
- Facilitar o cálculo da intensidade e volume do treinamento em cada um dos períodos da preparação.

### Conteúdos

- Revisão dos principais conteúdos abordados nos módulos anteriores:  
Os sistemas de energia e sua importância na construção da sessão de treinamento,  
Velocidade Máxima Aeróbica - base do sistema de cálculo das intensidades,  
Os métodos de treinamento da resistência Corrida Contínua, Fartlek e Novo Interval Training, porque e quando usar.
- Exemplos de treinamentos e sua relação com o desenvolvimento fisiológico durante a sessão,  
Ativação de  $Vo^2$  Max. e remoção de lactato durante a sessão de treinamento.
- Como caracterizar um atleta antes de montar o ciclo completo de treinamento (macrociclo, mesociclo, microciclo e sessão de treinamento).
- Construção de planilhas para 5k, 10k, 21k e 42k, para qualquer nível de performance.

## Ao Final do Curso o Aluno Saberá:

- Funcionamento e importâncias dos sistemas de energia no planejamento e controle das cargas aeróbicas e anaeróbicas nos corredores de longa distância.
- A eficácia dos métodos de treinamento em cada uma das etapas do período de preparação dos corredores de longa distância.
- Caracterizar um atleta antes de aplicar cargas de treinamento.
- Construir planilhas eficazes para corredores com diferentes níveis de performance.
- Fazer a ativação do  $Vo^2$  Max. e remoção do lactato na sessão de treinamento.

## 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 – Modulo 1: Mini Atletismo, Modulo 2: Provas Múltiplas, Modulo 3: Corridas de velocidade e meio fundo e fundo, Modulo 4: Saltos e Lançamentos; Controle de Cargas no Treinamento; Treinamento a Longo Prazo; Da Escola aos Jogos Olímpicos: Sucesso Esportivo Cubano; Curso de corrida: Da Iniciação ao Alto Rendimento – Módulo 1: Curso de Corrida – Iniciação ao Treinamento, Módulo 2: Corrida de Rua – Treinamento e Módulo 3: CURSO ESPECÍFICO: Construção de Planilhas para Corredor de Rua.** 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 Claudir Rodrigues, Tricampeão da Maratona de Porto Alegre, Bicampeão 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 19/10/2018 - Lote promocional de com valor de R\$ 230,00 + despesas do site  
Após 19 /10/2018 - Valor normal R\$ 280,00 + 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 e-mail para [corrermas\\_cursos@hotmail.com](mailto: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. Este certificado possui a chancela da UNISAÚDE EDUCACIONAL.

### **Realização:**



Raquel Bombardelli

Email: [corrermais\\_cursos@hotmail.com](mailto:corrermais_cursos@hotmail.com)

Whatsapp +55 54 99158-2911

Carlos Aveiro

Whatsapp +55 21 98247-9700

### **Apoio:**

