



CURSO DE CORRIDA DE RUA – Iniciação ao Treinamento

1. Introdução e Justificativa

Atualmente, a corrida de rua, seja como lazer, saúde ou performance é uma área em ascensão e popularizada, no entanto, percebe-se na prática, a necessidade da busca incessante no aperfeiçoamento para lidar com essa parcela da população, assim podemos justificar a importância deste curso. Nosso principal objetivo é de melhorar a qualificação de profissionais e acadêmicos da área, no quesito de aperfeiçoamento no sistema de treinamento individualizado.

2. Carga Horária

12 horas

3. Público Alvo

Interessados em obter conhecimentos de treinamento de corrida de rua de forma eficaz: acadêmicos, profissionais de educação física, treinadores, profissionais da área de saúde, corredores amadores, assessorias de corrida e afins. Idade mínima: 18 anos.

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.

4. 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.

5. 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.

6. Ao Final Deste Curso 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.

7. 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 ALTO RENDIMENTO – Módulo 1: Curso de Corrida – 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/CONFEEF 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 Cladir 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.