

Informações para o Aluno



Curso
Corrida de Rua -
Aprenda a construir planilhas
eficientes e personalizadas

Com o mestre Lázaro Pereira Velázquez - Cuba

Balneário Camboriú
25 e 26 de novembro

REALIZAÇÃO
CORRER MAIS
SALUBRIDADE ESPORTIVA

APOIO
Priscilla
de Carvalho
DOUTOR
HERNIA

FME
FEDERAÇÃO
MUNICIPAL DE
ESPORTES

Curso Corrida de Rua – Balneário Camboriú/SC Aprenda a Construir Planilhas Eficientes e Personalizadas

Datas: 25/11/2017 sábado 8:00 12:00 / 13:00 17:00
26/11/2017 domingo 8:00 12:00

Carga horária: 12h/aula

Cidade: Balneário Camboriú / SC

Local: Auditório Escola Municipal Dona Lili

Endereço: Rua Fermino Taveira Cruz, 219 Bairro da Barra

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.

Ministrante: Prof.Ms. Lázaro Pereira Velázquez

Cubano, atleta profissional passando por todas as etapas de Desenvolvimento de Atletas do Sistema Esportivo Cubano. É profundo conhecedor da metodologia treinamento desportivo. Ex-maratonista de elite em seu país e, posteriormente, um treinador com ampla experiência em ambos os lados do trabalho.

Registro CREF/CONFEF 82380-G/SP

- Gerente do Centro Nacional de Treinamento de Atletismo da CBA
- 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 interessados 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. **29/09 a 12/11/2017 - Lote promocional de com valor de R\$225,00**
13/11/2017 a 23/11/2017 - Valor normal R\$ 250,00. Boletos: encerram 2 dias antes (compensação). Vagas Limitadas.

Somente online pelo site: www.focoradical.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 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 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 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.

Hospedagem:

Hostel Caminito

Rua 2870, nº 450 - Barra, Balneário
Camboriú/SC www.hostelcaminito.com.br
hostelcaminito@gmail.com
Whatsapp (47) 99752-2759
(Distância 4,2km do local)

Hostel Barra Bar

Rua Pedro Pinto Correa, nº 284 - Barra, Balneário
Camboriú/SC www.hostelbarrabar.com
hostelbarrabar@gmail.com
Fone: (47) 2122-8954
(Distância 1,5km do local)

Hotel Interpraias

Av. Interpraias, 10 - Barra, Balneário
Camboriú/SC www.hotelinterpraias.com.br
Fone: (47) 3363-0639
(Distância 1,5km do local)

Realização:



Raquel Bombardelli

Email: rb.raquel@hotmail.com
Whatsapp 54 99158-2911

Priscila de Castilhos

Email: priscilacastilhos.fisio@gmail.com
Whatsapp 54 8445-5045

Apoiadores:

