

Informações Gerais

CURSO DE CORRIDA DE RUA

TEMA: TREINAMENTO VITÓRIA/ES | 8 E 9 DE JUNHO

MINISTRANTE: PROF. MS. LÁZARO PEREIRA VELÁZQUEZ (CUBA)

TREINADOR E EX-ATLETA DA SELEÇÃO CUBANA DE MARATONA.

INSCRIÇÕES ABERTAS!

WWW.TICKETAGORA.COM.BR

REALIZAÇÃO: **CORRER MAIS** **FECAF**

APOIO: **BRISTOL DIAMOND SUITES**
Praia de Camburi - Vitória - ES

Datas e horários:

08/06/2018 sexta 18:00 22:00

09/06/2018 sábado 8:00 12:00 / 13:00 17:00

Carga horária: 12 HORAS

Cidade: Vitória / ES

Local: Hotel Bristol – Praia Camburi

Endereço: Av. Dante Michelini, 4355
Jardim Camburi

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.

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.
- 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 Velocidade Máxima Aeróbica sua importância no periodização e controle do treinamento

Ao Final deste Curso o Aluno Saberá:

- Conhecer as principais características fisiológicas do treinamento do corredor de rua
- Conhecer os princípios do treinamento do corredor de rua
- Planejar a seção de treinamento atendendo aos objetivos de performance do atleta
- Elaborar planilhas de treinamento individualizadas
- Calcular a Velocidade Máxima Aeróbica para planejar seções de treinamento e prognósticos de resultados

Ministrante: Prof. Ms. Lázaro Pereira Velázquez

Cubano naturalizado brasileiro, que reside no país desde 2000. Possui 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 de forma independente, pela CBA, federações de atletismo ou convidado por prefeituras ou eventos da área de Educação e Saúde, com **Atletismo na Escola, Mini Atletismo, Controle de Cargas no Treinamento, 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:

- Investimento individual:
Até 25/05/2018 - Lote promocional de com valor de R\$ 220,00 + despesas do site
Após 25/05/2018 - Valor normal R\$ 250,00 + despesas do site
(boleto ou no cartão que pode ser dividido em 2x sem juros)
- Vagas Limitadas: 50
- Somente online pelos sites: 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 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. Chancela da FECAT – Federação Capixaba de Atletismo.

Hospedagem:

Mesmo local do evento



BRISTOL DIAMOND SUITES

Praia de Camburi - Vitória - ES

Av. Dante Michelini, 4355

Jardim Camburi

+55 27 3395-3400

Realização:



Raquel Bombardelli

Email: rb.raquel@hotmail.com

Whatsapp 54 99158-2911

André Schieck

Email: schieckandre@hotmail.com

Whatsapp 27 98107-8119

Apoio:



BRISTOL DIAMOND SUITES

Praia de Camburi - Vitória - ES