



Prescrição e Monitoramento de Cargas Aeróbicas e Anaeróbicas

1. Introdução e Justificativa

Atualmente a popularização de atividades físicas como Crossfit, HIIT, Corridas, etc., onde as cargas aeróbicas e anaeróbicas são determinantes para o bom desempenho do praticante, seja como lazer, saúde ou performance, 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: 08h

3. 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.

4. Objetivos:

- Conhecer as bases científicas e fisiológicas do treinamento esportivo – Processos de adaptação fisiológica.
- Identificar as cargas de treinamento atendendo a suas principais características: grau de especialização, tendência e magnitude.
- Identificar os principais componentes do planejamento e monitoramento da carga interna (FCC, VO^2 Max., PSE) e carga externa (Volume, Intensidade e Densidade).
- Aplicar cargas de treinamento atendendo a suas principais características e objetivos propostos em cada etapa do treinamento.
- Identificar e aplicar os principais métodos e meios no planejamento e monitoramento das cargas aeróbicas e anaeróbicas.
- Individualizar as cargas de treinamento atendendo ao rendimento aeróbico e anaeróbico do atleta.
- Conhecer, aplicar e analisar testes usados no planejamento e monitoramento das cargas aeróbicas e anaeróbicas em corredores de diferentes níveis - VMA, VEP e Prognóstico de rendimento.
- Vivenciar na prática diferentes sessões de treinamento e controle de cargas aeróbicas e anaeróbicas – Educação do ritmo em diferentes distâncias de corrida.

5. Conteúdos:

- Bases científicas e fisiológicas do treinamento do corredor – Processos de adaptação fisiológica.
- A carga de treinamento – Classificação e características.
- Métodos e meios de treinamento aeróbicos e anaeróbicos.



- Testes usados na Prescrição planejamento e monitoramento das cargas aeróbicas e anaeróbicas em corredores – Velocidade Máxima Aeróbica (VMA) Velocidade Especifica da Prova (VEP) e Prognostico de resultados de 800m a maratona.
- Aula de aplicação prática teste de 3000m, educação de ritmo e seção de treinamento aeróbico e anaeróbico.

6. Programação

09:00 – 09:50	Bases científicas e fisiológicas do treinamento
09:50 – 10:40	A carga de treinamento – Classificação e características
10:40 – 11:00	Intervalo
11:00 – 12:30	Métodos e meios de treinamento aeróbico e anaeróbico
12:30 – 13:30	Intervalo
13:30 – 15:00	Teste de Velocidade Aeróbica Máxima (VAM) – Importância e aplicabilidade na prescrição e monitoramento do treinamento e no prognóstico de performance (Velocidade Especifica de Prova)
15:00 – 15:20	Intervalo
15:20 – 18:00	Aula prática – Aplicação prática do teste 3000m para cálculo da VAM. Educação de ritmo e sessão de treino aeróbico e anaeróbico

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 – 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: Construção de Planilhas do 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 Nível IV IAAF de meio fundo e fundo - Curso credenciado pela IAAF. Santa Fé, Argentina, 2014.
- Treinador da Seleção Brasileira em várias competições internacionais.
- 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. Índice Olímpico em 2004 - 2h15:27.

Prof. Ms. Lázaro Pereira Velázquez
Caxias do Sul, 20 de fevereiro de 2019