



Associação Desportiva Atletismo Brasil

1º CURSO ADAB 2017

INICIAÇÃO AO TREINAMENTO DE ATLETISMO

11 e 12 de novembro de 2017 - São Paulo - SP

SÁBADO 11 DE NOVEMBRO DE 2017

9:00hs – Treinamento Desportivo

- Definições e conceitos

9:30hs – Carga de treinamento

- Componentes da carga de treinamento
- Aspectos qualitativos da carga de treinamento
- Aspectos quantitativos da carga de treinamento
- Efeitos das cargas de treinamento:
- Distinção da carga de treinamento: Capacidade e Potência

11:00hs – Planejamento e periodização do treinamento

- Processo de planejamento e planificação
- Modelos de periodização

12:30 às 13:30hs – Almoço

13:30hs – Aprendizagem motora

- Aprendizagem em blocos
- Aprendizagem randômica
- Feedback intrínseco e extrínseco
- Habilidades abertas e fechadas
- Condições para que a aprendizagem aconteça de forma eficaz

15:45hs às 16:00hs – Café

16:00hs às 17:30hs

- Níveis de aprendizagem por grupo de provas:
 - Corridas
 - Corridas com barreiras
 - Saltos horizontais
 - Saltos verticais
 - Arremessos e lançamento

DOMINGO – 12 DE NOVEMBRO DE 2017

9:00hs – Capacidades físicas dominantes e suas respectivas manifestações nas diversas provas do atletismo

- Velocidade
- Força
- Resistência aeróbia e anaeróbia
- Flexibilidade

10:30 às 10:45hs - Café

10:45hs - Desenvolvimento e treinamento das capacidades e sua respectivas manifestações nos grupos de provas do atletismo

- Velocidade
- Força
- Resistência
- Flexibilidade

12:30 às 13:30hs – Almoço

13:30hs – Avaliação das capacidades físicas e suas manifestações para os grupos de prova do atletismo

- Provas de velocidade
- Provas de meio fundo e fundo
- Provas de saltos verticais e horizontais
- Provas de arremesso e lançamento

PALESTRANTES



Dr. Fernando R. Oliveira



Neilton Alfano Moura



Ms. Clodoaldo Lopes do Carmo



Ms. Samuel B. da Silva.

INFORMAÇÕES

INSCRIÇÕES

www.adab.org.br

INVESTIMENTO

R\$120,00 curso completo
(3x cartão crédito), ou
R\$ 50,00 por período
Associados da ADAB pagam
R\$100,00 curso completo

LOCAL



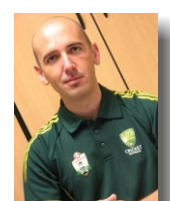
R. Manuel da Nóbrega,
nº 800 - Paraíso
São Paulo - SP

CERTIFICADO DE CONCLUSÃO
DO CURSO

CONVIDADOS



Ms. Kiyoshi Takahashi



Dr. Romulo C. de Moraes Bertuzzi



Felipe Siqueira