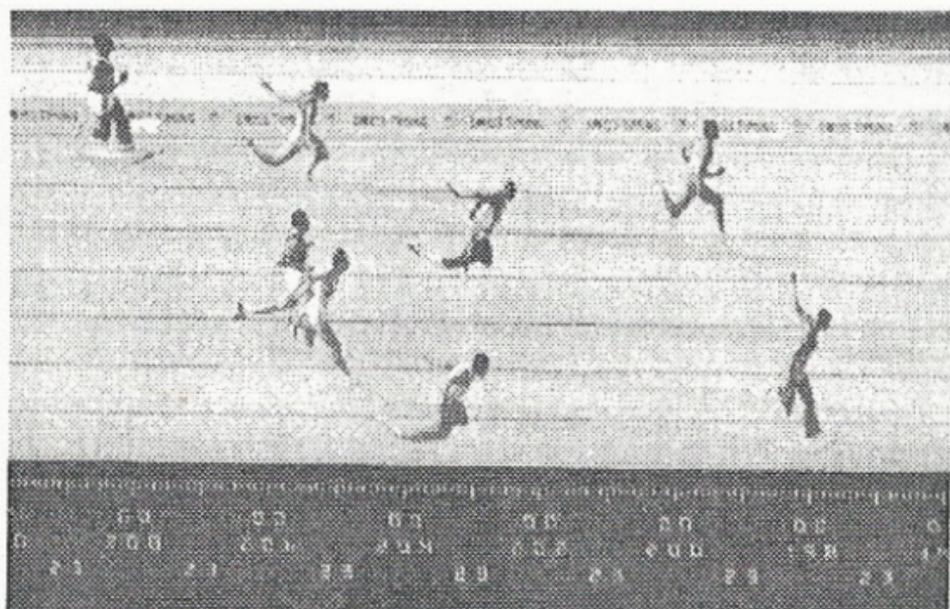


**UNIVERSIDADE FEDERAL
DE SERGIPE - UFS**

**CENTRO DE CIÊNCIAS
BIOLÓGICAS E DA SAÚDE - CCBS**

**DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO
FÍSICA - DEF**



***BASES CIENTÍFICAS DA
PREPARAÇÃO FÍSICA NOS
ESPORTES***

**PROMOÇÃO
DEPARTAMENTO DE
EDUCAÇÃO FÍSICA - UFS**

**Apoio: Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte –
Secretaria Estadual de Sergipe
Centro Acadêmico de Educação Física –
CAEF/UFS**

**PERÍODO
DE 07 a 10 DE DEZEMBRO DE 1998**

**LOCAL
UNIVERSIDADE FEDERAL DE
SERGIPE**

BASES CIENTÍFICAS DA PREPARAÇÃO FÍSICA NOS ESPORTES

OBJETIVOS

Dinamizar, incentivar e divulgar as modernas tendências da preparação física nos esportes.

Oportunizar aos acadêmicos e profissionais da área de Educação Física, Esporte e Técnicos Desportivos o acesso às bases científicas que norteiam as modernas concepções do treinamento desportivo.

PROGRAMA

DIA - 07.12.98 (SEGUNDA-FEIRA)

LOCAL -AUDITÓRIO DA REITORIA - UFS

- 07:30 – Credenciamento e entrega de material
- 08:00 – Abertura – Prof. Dr. José Fernandes de Lima (Reitor da UFS)
- Prof. Dr. Osman Calixto da Silva (Diretor do CCBS)
 - Prof. Nelson Dagoberto de Matos (Chefe do DEF/UFS)
 - Prof.^a Roselaine Kuhn (Sec. CBCE/SE)
 - Prof. Antonio Carlos Gomes (Universidade Estadual de Londrina)
- Coordenação:
Prof. José Tarcísio Grunennvaldt - UFS
- 08:30 – Tendências Modernas da Preparação Física nos Esportes – Estudo das Capacidades Físicas: Velocidade, Força, Resistência, Flexibilidade, Coordenação. Prof. Dr. Antonio Carlos Gomes - Ph.D
- 10:15 – Intervalo
- 10:30 – Reinício dos Trabalhos
- 14:00 – Tendências Modernas da Preparação Física nos Esportes – Continuação
- 15:45 – Intervalo
- 16:00 – Reinício dos Trabalhos

DIA - 08.12.98 (TERÇA-FEIRA)
LOCAL -AUDITÓRIO DA REITORIA - UFS

- 08:00** – Estudo da Carga, Características e Controle – Classificação da Carga e Aplicação na Preparação Desportiva.
10:00 – Intervalo
10:15 – Reinício dos Trabalhos
14:00 – Estudo da Carga, Características e Controle – Continuação
15:45 – Intervalo
16:00 – Reinício dos Trabalhos
18:00 – Intervalo
18:30 – Reinício dos Trabalhos
22:00 – Encerramento dos Trabalhos
-

DIA - 09.12.98 (QUARTA-FEIRA)
LOCAL -GINÁSIO DE ESPORTES e PISTA DE ATLETISMO DEF/ UFS

- 08:00** – Treinamento nos Esportes Individuais e Coletivos – Volume X Intensidade de Treinamento
10:15 – Intervalo
10:30 – Reinício dos Trabalhos
14:00 – Treinamento nos Esportes Individuais e Coletivos – Continuação
15:45 – Intervalo
16:00 – Reinício dos Trabalhos
18:00 – Intervalo
18:30 – Reinício dos Trabalhos
22:00 – Encerramento dos Trabalhos
-

DIA - 10.12.98 (QUINTA-FEIRA)
LOCAL -GINÁSIO DE RÍTMICA - DEF/ UFS

- 08:00** – Planejamento do Treinamento – Estrutura da Sessão, Microciclo, Mesociclo e Macrociclo de Treinamento
10:15 – Intervalo
10:30 – Reinício dos Trabalhos
14:30 – Planejamento do Treinamento – Continuação
15:45 – Intervalo
16:00 – Reinício dos Trabalhos
18:00 – Encerramento e Entrega dos Certificados

PROF. Dr. ANTONIO CARLOS GOMES - PhD

- # Doutor em Ciências do Treinamento Desportivo - RÚSSIA
- # Autor de Vários Livros Publicados no Brasil e Exterior
- # Preparador Físico de Várias Modalidades Desportivas
- # Professor da Universidade Estadual de Londrina - UEL
- # Técnico Campeão Sul-Americano de Cross Country
- # Preparador Físico Vice-Campeão Pan-Americano de Handebol Feminino

COORDENADORES

**José Tarcísio Grunennvaldt
Randeantony C. Nascimento
Roselaine Kuhn**

INSCRIÇÕES

**Conta Corrente N° 9061699-5
Agência N° 1224-6
Banco do Brasil**

Ou

**No Departamento de Educação Física da
Universidade Federal de Sergipe com os
Professores – José Tarcísio Grunennvaldt,
Randeantony Nascimento, Roselaine Kuhn
e Sérgio Dorenski.
Telefone – 241-2848 (r-378)**

TAXA DE INSCRIÇÃO

ALUNOS – R\$ 50,00 (com Comprovante)

PROFISSIONAIS/TÉCNICOS

DESPORTIVOS – R\$ 80,00

SÓCIO CBCE – R\$ 30,00