



# Grupo Sobre Entrenamiento

Grupo de Recursos sobre Ciencias del Ejercicio

## JORNADAS DE ACTUALIZACIÓN EN **FISIOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO**

Del 10 al 24 de Diciembre de 2008

CONFERENCIAS MAGISTRALES: Volumen de Entrenamiento y Nivel Hematológico en Atletas de Elite. *Sergej Ostojic*. Últimos Hallazgos acerca la Dosificación de la Carga de Entrenamiento de la Fuerza. *Juan José González Badillo*. Lineamientos Generales de Entrenamiento para Sujetos Obesos y con Sobrepeso. *Nicola Maffiuletti*. Prescripción de Suplementos Nutricionales en el Deporte - Efectos Biológicos, Indicaciones y Posología. *Joaquín Figueroa Alchapar*. Entrenamiento para Mejorar el Rendimiento de Fuerza y Velocidad en Deportes Complejos (Fútbol, Rugby, Judo, Boxeo). *Fernando Naclerio Ayllón*. Métodos de Entrenamiento para Maximizar el Rendimiento en el Mountain Bike – Un Enfoque Práctico. *Franco Impellizzeri*. Valoración, Importancia y Entrenamiento de la Capacidad de Repetir Sprints de Alta Intensidad en el Fútbol. Consideraciones Científicas y Aplicaciones Prácticas para el Entrenador. *José Carlos Barbero*.

CONFERENCIAS: Patrones de Actividad e Intensidad del Ejercicio Durante un Torneo de Tenis Profesional de Singles. *Alberto Méndez Villanueva* y *Jaime Fernández Fernández*. Entrenamiento del Ritmo Competición con Bajo Impacto Metabólico. *Gorka Nuñez Arrugaeta*. Neuromecánica del Ciclismo y el Triatlón: Adaptaciones al Entrenamiento. *Rodrigo Bini*. Aspectos de Entrenamiento y Fatiga en Eventos de Ciclismo y Triatlón de Larga Distancia. *Fernando Diefenthaler*.

PRESENTACIONES LIBRES: Determinación de Zonas de Entrenamiento de Resistencia. *Ignacio Costa*. Valoración de la Lactacidemia – Desarrollo de Biosensores y Aplicaciones Prácticas para el Control de la Carga de Entrenamiento. *Facundo Ahumada*. Comparación entre la Sentadilla y la "Sentadilla a una Pierna con Pie Lastrado" Con Respecto a la Actividad Electromiográfica, la Fuerza Resultante y la Sobrecarga. *Miguel A. Lavorato* y *Nicolás Vigarío Pereira*. Nutrición y Entrenamiento: La Nutrición en la Vida de un Deportista. *María del Pilar Vilchez Conesa*. Valoración de la Condición Física Aeróbica de jóvenes futbolistas aplicando el Test Yo-Yo de Recuperación Intermitente. *José Augusto Losada Benítez*. **24 hs. Reloj Aproximadamente.**

Con la Adhesión de:



Secretaría de Deportes  
de la Nación Argentina



Secretaría de Deportes  
de la Nación Argentina

Por cuanto,

# Miguel Angel Lavorato

ha participado como **ponente** en las Jornadas de Actualización en Fisiología del Entrenamiento, organizadas por el Grupo Sobre Entrenamiento; se expide el siguiente certificado en Córdoba, Argentina, a 24 días del mes de Diciembre de 2008.

**Mario Agustín Moyano**  
Director Grupo Sobre Entrenamiento

**Facundo Ahumada**  
Coordinación Científica del Evento

Grupo Sobre Entrenamiento - Todos los derechos reservados - 2008  
Dirección para verificar autenticidad de esta Certificación Oficial:  
[consultas@sobreentrenamiento.com](mailto:consultas@sobreentrenamiento.com)