

II Edición: ANATOMÍA Y BIOMECÁNICA FUNCIONAL APLICADA AL ENTRENAMIENTO



Fechas:

Universidad de Almería

+info: alvarocarrera@ual.es

31 Mayo, 1, 2 Junio

7, 8, 9 Junio



PROELITE
PERFORMANCE



UNIVERSIDAD
DE ALMERÍA



Scientific
Projects
Organization &
Research
Training



MECÁNICA Y DINÁMICA DEL MOVIMIENTO HUMANO

Sistemas de fuerzas y palancas.

Perfiles de resistencia de materiales y ejercicios.

Ánalisis dinámico del movimiento humano en los ejercicios de entrenamiento.

ANATOMÍA FUNCIONAL Y BIOMECÁNICA APLICADA

Tobillo-pie: Anatomía, biomecánica y test analíticos.

Rodilla: Anatomía, biomecánica y test analíticos.

Cadera: Anatomía, biomecánica y test analíticos.

Raquis lumbar: Anatomía, biomecánica y test analíticos.

Cintura escapular: Anatomía, biomecánica y test analíticos.

SISTEMAS DINÁMICOS ADAPTATIVOS

Influencia del entorno, objetivo de la tarea y el estado del sistema en el movimiento.

Efecto de la atención, mediante foco externo o interno, en la percepción y el movimiento

PATRONES DE MOVIMIENTO

Clasificación funcional de los ejercicios.

Progresiones y regresiones de los ejercicios atendiendo a la individualización anatómica y neuromecánica.

ENTREVISTA INICIAL

Anamnesis

Ánalisis del entorno

PROGRAMACIÓN DEL ENTRENAMIENTO INDIVIDUALIZADO

Calentamientos específicos.

Selección y estructuración de ejercicios.



Manuel Martínez Tijeras



Álvaro Carrera Ruiz