

# II Edición: ANATOMÍA Y BIOMECÁNICA FUNCIONAL APLICADA AL ENTRENAMIENTO



Universidad de Almería

+info: [alvarocarrera@ual.es](mailto:alvarocarrera@ual.es)

Fechas:

31 Mayo, 1, 2 Junio

7, 8, 9 Junio



PRO ELITE  
PERFORMANCE

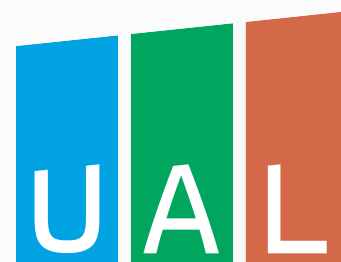


UNIVERSIDAD  
DE ALMERÍA



Research Group  
(CTS-1024)

Scientific  
Projects  
Organization &  
Research  
Training



deportes

## **MECÁNICA Y DINÁMICA DEL MOVIMIENTO HUMANO**

Sistemas de fuerzas y palancas.

Perfiles de resistencia de materiales y ejercicios.

Análisis 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

Análisis del entorno

## **PROGRAMACIÓN DEL ENTRENAMIENTO INDIVIDUALIZADO**

Calentamientos específicos.

Selección y estructuración de ejercicios.



Manuel Martínez Tijeras



Álvaro Carrera Ruiz