



### DATOS PERSONALES

---

#### Apellidos y Nombre

DE BENITO TRIGUEROS, ANA MARÍA

#### Departamento

EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTIVA

#### Área de conocimiento

Educación Física y Deportiva

#### Dirección postal

UNIVERSIDAD DE LEÓN  
FACULTAD CC.ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE  
Departamento de EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTIVA

#### Email

ambient@unileon.es

#### Teléfonos de contacto

### TITULACIÓN MÁS RELEVANTE

---

Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

### TÍTULO DE DOCTOR

---

Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

### EXPERIENCIA DOCENTE

---

PDI desde 2009. Asignaturas impartidas:

- Teoría y Práctica del Entrenamiento Deportivo (Grado CAFD)
- Biomecánica de la Actividad Física (Grado CAFD)
- Kinesiología (Grado CAFD)
- Actividades Físico-deportivas de Aventura en la Naturaleza (Grado CAFD)
- Metodología de la Investigación (Máster)
- Biomecánica del Aparato Locomotor (Grado Podología)
- Biomecánica de la Locomoción Humana (Grado Podología)
- Metodología del Entrenamiento Deportivo (Grado Fisioterapia)

### LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN

---

Experiencia investigadora en el ámbito del entrenamiento y rendimiento deportivo (valoración de cargas de entrenamiento y análisis técnico de deportes, aplicando la metodología observacional), en el ámbito de la biomecánica (validación de instrumentos de medida y protocolos de medición) y en el ámbito de la prevención de lesiones deportivas (análisis de cadenas cinéticas y su relación con las lesiones)

### EXPERIENCIA PROFESIONAL

---

Beca FPU (2007 - 2011).

Técnico de laboratorio asociado a Proyecto de I+D+i del CSD (2012).

PDI en la Universidad Católica de Valencia San Vicente Mártir (2012 - 2020).

PDI (PPL) en la Universidad de León (2020 - actualidad)