



<b>Parte A.DATOS PERSONALES</b>		<b>Fecha del CVA</b>	02/02/2022
Nombre y apellidos	Fernando Hipólito Pareja Blanco		
DNI/NIE/pasaporte	47510538J	Edad	35
Núm. identificación del investigador	Researcher ID	M-4292-2018	
	Código Orcid	0000-0001-7184-7610	

### A.1. Situación profesional actual

Organismo	Universidad Pablo de Olavide		
Dpto./Centro	Departamento de Deporte e Informática		
Dirección	Ctra. De Utrera, km. 1 CP 41013, Sevilla		
Teléfono	+34653121522	Correo electrónico	<a href="mailto:fparbla@upo.es">fparbla@upo.es</a>
Categoría profesional	Profesor Contratado Doctor	Fecha inicio	04/07/2020
Espec. cód. UNESCO			
Palabras clave			

### A.2. Formación académica (título, institución, fecha)

Licenciatura/Grado/Doctorado	Universidad	Año
Licenciatura en Ciencias de la Actividad Física y Deporte	Universidad Pablo de Olavide	2009
Máster en Rendimiento Físico y Deportivo	Universidad Pablo de Olavide	2012
Doctor Internacional en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte	Universidad Pablo de Olavide	2016

### A.3. Indicadores generales de calidad de la producción científica

*Tesis dirigidas: 1*

*Sexenios reconocidos: 1*

*Total de publicaciones con índice JCR: 72*

*Índice H: 14*

*Promedio de citas/año en los últimos 5 años (según WoS): 126*

### Parte B. RESUMEN LIBRE DEL CURRÍCULUM (máximo 3500 caracteres, incluyendo espacios en blanco)

Profesor acreditado por ANECA con categoría de Profesor Titular de Universidad con fecha de Julio de 2020.

Doctor Internacional en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte en la Universidad Pablo de Olavide, con una calificación de Sobresaliente Cum Laude, por unanimidad.

Premio Extraordinario de Doctorado por la Universidad Pablo de Olavide de Sevilla. Convocatoria 2015-2016

Artículos en revistas con impacto JCR = 72

Índice H = 14

Investigador Principal de proyecto (PID2020-117915RA-100) de la convocatoria «Proyectos de I+D+i», en el marco de los Programas Estatales de Generación de Conocimiento y Fortalecimiento Científico y Tecnológico del Sistema de I+D+i y de I+D+i Orientada a los Retos de la Sociedad, del Plan Estatal de Investigación Científica y Técnica y de Innovación 2017-2020

Registro de una patente

Autor de un libro (versión inglés y castellano) y de un capítulo de libro

Revisor en 6 revistas de impacto JCR

Estancias nacionales = 3; estancia internacional = 3 (Dinamarca, Finlandia y Brasil)



Publicaciones en congresos nacionales e internacionales >50  
Actualmente co-dirigiendo 5 tesis doctorales (1 FPU)  
Ponente invitado en diversas jornadas y congresos  
Docencia en diferentes cursos de post-grado  
Docencia en post-grado en Jyväskylä (Finlandia) y Bochum (Alemania)  
Profesor asociado en la Facultad de Ciencias del Deporte de la Universidad Pablo de Olavide de Sevilla desde febrero de 2015 hasta actualidad  
Profesor sustituto interino en la Facultad de Ciencias del Deporte de la Universidad Pablo de Olavide de Sevilla durante los cursos 2009-2010; 2011-2012 y 2012-2013.  
Técnico superior de investigación en el Centro de Investigación en Rendimiento Físico y Deportivo (CIRFD) de la Universidad Pablo de Olavide de Sevilla durante 3 años.  
Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte  
Máster en Alto Rendimiento Deportivo por el Comité Olímpico Español  
Máster en Rendimiento Físico y Deportivo por la Universidad Pablo de Olavide de Sevilla  
Miembro del grupo de investigación: SEJ505: Rendimiento Físico y Deportivo (rfyd)  
Investigador en proyecto de investigación con financiación I+D+i: dep2011-29501  
Preparador físico en diferentes canteras de clubes de fútbol profesionales

### Parte C. MÉRITOS MÁS RELEVANTES (ordenados por tipología)

**C.1. Publicaciones** (10 más relevantes y relacionadas con el proyecto. En todas ellas el IP del proyecto ha sido o primer o último autor)

1. **Pareja-Blanco F**, Alcazar J, Sánchez-Valdepeñas J, Cornejo-Daza PJ, Piqueras-Sanchiz F, Mora-Vela R, Sánchez-Moreno M, Bachero-Mena B, Ortega-Becerra M, Alegre LM. Velocity Loss as a Critical Variable Determining the Adaptations to Strength Training. *Med Sci Sports Exerc.* 2020, 52(8):1752-1762
2. **Pareja-Blanco F**, Alcazar J, Cornejo-Daza PJ, Sánchez-Valdepeñas J, Rodríguez-Lopez C, Hidalgo-de Mora J, Sánchez-Moreno M, Bachero-Mena B, Alegre LM, Ortega-Becerra M. Effects of velocity loss in the bench press exercise on strength gains, neuromuscular adaptations and muscle hypertrophy. *Scand J Med Sci Sports.* 2020 Jul 18. doi: 10.1111/sms.13775. Online ahead of print.
3. **Pareja-Blanco**, F; Rodríguez-Rosell, D; Sánchez-Medina, L; Sanchís-Moysi, J; Dorado, C; Mora-Custodio, R; Yáñez-García, JM; Morales-Alamo, D; Pérez-Suárez, I; Calbet, JA; González-Badillo, JJ. Effects of Velocity Loss during Resistance Training on Athletic Performance, Strength Gains and Muscle Adaptations. *Scandinavian Journal of Sports Medicine and Science in Sports.* 2017, 27(7):724-735
4. **Pareja-Blanco F**, Sánchez-Medina L, Suárez-Arrones L, González-Badillo JJ. Effects of Velocity Loss during Resistance Training on Performance in Professional Soccer Players. *International Journal of Sports Physiology and Performance.* [Epub ahead of print]. 2017
5. **Pareja-Blanco, F**; Rodríguez-Rosell, D; Sánchez-Medina, L; Ribas-Serna, J; López-López, C; Mora-Custodio, R; Yáñez-García, JM; González-Badillo, JJ. Acute and delayed response to resistance exercise leading or not leading to muscle failure. *Clinical Physiology and Functional Imaging.* [Epub ahead of print]



6. **Pareja-Blanco, F**; Rodríguez-Rosell, D; Sánchez-Medina, L; Gorostiaga, EM; and González-Badillo, JJ. Effect of movement velocity during resistance training on neuromuscular performance. *International Journal of Sports Medicine*, 2014;35(11): 916-24.
7. González-Badillo, JJ; Rodríguez-Rosell, D; Sánchez-Medina, L; Gorostiaga, EM; and **Pareja-Blanco, F**. Maximal intended velocity training induces greater gains in bench press performance than deliberately slower half-velocity training. *European Journal of Sport Science*, 2014;14(8): 772-81.
8. González-Badillo, JJ; Rodríguez-Rosell, D; Sánchez-Medina, L; Ribas-Serna, J; López-López, C; Mora-Custodio, R; Yáñez-García, JM, **Pareja-Blanco F**. Short-term Recovery Following Resistance Exercise Leading or not to Failure. *International Journal of Sports Medicine*. 2016, 37(4): 295-304.
9. Ortega-Becerra M, Sánchez-Moreno M, **Pareja-Blanco F**. Effects of Cluster Set Configuration on Mechanical Performance and Neuromuscular Activity. *J Strength Cond Res*. 2020 Dec 3. doi: 10.1519/JSC.0000000000003907. Epub ahead of print. PMID: 33278270.
10. Loturco I, McGuigan MR, Suchomel T, Freitas TT, Rodríguez-Rosell D, Pereira LA, **Pareja-Blanco F**. Determining the One Repetition Maximum in the Ballistic Bench Press Exercise. *J Strength Cond Res*. *J Strength Cond Res*. 2020 Dec;34(12):3321-3325.

## C.2. Proyectos

TÍTULO DEL PROYECTO: Nuevo paradigma en el entrenamiento de fuerza: entrenamiento con restricción de flujo sanguíneo monitorizado a través de la velocidad de ejecución

CÓDIGO/REFERENCIA DEL PROYECTO: PID2020-117915RA-I00

ENTIDAD FINANCIADORA: Programas Estatales de Generación de Conocimiento y Fortalecimiento Científico y Tecnológico del Sistema de I+D+i y de I+D+i Orientada a los Retos de la Sociedad, del Plan Estatal de Investigación Científica y Técnica y de Innovación 2017-2020

DURACIÓN DEL PROYECTO (en meses): 36 Fecha de Inicio: 01/09/2021 Fecha de finalización: 31/08/2024

INVESTIGADOR/A PRINCIPAL: Fernando H Pareja Blanco

FINANCIACIÓN: 50.000 €

NÚMERO DE INVESTIGADORES PARTICIPANTES: 10



**TÍTULO DEL PROYECTO:** Valoración y efecto de la carga de distintos tipos de entrenamiento de fuerza a través de los cambios en fuerza, velocidad, estrés metabólico y hormonal y entropía

**CÓDIGO/REFERENCIA DEL PROYECTO:** DEP2011-29501

**ENTIDAD FINANCIADORA:** MINISTERIO DE CIENCIA E INNOVACIÓN (2008-2011)

**DURACIÓN DEL PROYECTO (en meses):** 36    **Fecha de Inicio:** 01/10/2011    **Fecha de finalización:** 31/12/2014

**INVESTIGADOR/A PRINCIPAL:** Juan José González-Badillo

**FINANCIACIÓN:** 57.475 €

**NÚMERO DE INVESTIGADORES PARTICIPANTES:** 7

**Participación en Proyectos de transferencia.** Análisis del efecto del dispositivo metálico SUECOS® sobre la capacidad de producir fuerza, el mantenimiento del equilibrio estático y la estabilidad tras una tarea dinámica (**REF. 20.10.50.20.62**). 01/02/2020-31/03/2020. (CIF: B66748377, presupuesto: 2.500€). Papel: **Investigador Colaborador**. Investigador Principal: Pablo Floría (Universidad Pablo de Olavide). Empresa: Suecos (España).

### **C.3. Contratos, méritos tecnológicos o de transferencia**

Contrato en Centro de Investigación en Rendimiento Físico y Deportivo de la Universidad Pablo de Olavide dirigido por Juan José González Badillo. Desde el 1 noviembre de 2013 hasta noviembre de 2016.

### **C.4. Patentes**

Título: Dispositivo de valoración directa del salto. Número de solicitud: P201730557

**C.5.** Premio Extraordinario de Doctorado por la Universidad Pablo de Olavide de Sevilla. Convocatoria 2015-2016.

**C.6.** Primer premio en la modalidad de trabajos de investigación en los XXII Premios IAD a la Investigación Deportiva organizado por la Junta de Andalucía y el Instituto Andaluz del Deporte, por el trabajo: “Valoración y efecto de la carga de distintos tipos de entrenamiento de fuerza a través de los cambios en fuerza, velocidad, estrés metabólico y hormonal y entropía”, del cual el investigador principal ha sido Juan José González Badillo.

**C.7.** 2º Premio a la idea empresarial innovadora en el II Concurso de Ideas Empresariales Innovadoras 2008, convocado por el Vicerrectorado de Investigación y Transferencia Tecnológica de la Universidad Pablo de Olavide de Sevilla.