

Dr. Fernando Pareja Blanco

Profesor del Departamento del Deporte e Informática · Universidad Pablo de Olavide, Sevilla,
España

PERFIL

El Dr. Fernando Pareja Blanco es doctor en ciencias del deporte y profesor del Departamento del Deporte e Informática de la Universidad Pablo de Olavide, en Sevilla, España. Es reconocido internacionalmente por su trabajo en entrenamiento de fuerza basado en la velocidad de ejecución, una de las líneas de mayor impacto en la preparación física de los últimos años.

TRAYECTORIA Y LÍNEAS DE TRABAJO

Dirige el grupo de investigación Science-Based Training (SEJ-680) de la UPO y forma parte de una red colaborativa española dedicada a optimizar el entrenamiento de fuerza y el rendimiento neuromuscular. Sus estudios abordan las adaptaciones neuromusculares al entrenamiento de fuerza y la prescripción de la carga con base en la evidencia.

Entre sus aportaciones más citadas está el análisis del efecto de la pérdida de velocidad durante la serie sobre la mejora de la fuerza, el rendimiento y las adaptaciones musculares.

APORTE AL CAMPO

Su trabajo cambió una pregunta básica: además de cuánto peso se levanta, importa a qué velocidad. La velocidad de cada repetición permite estimar la carga real, controlar la fatiga dentro de la serie y ajustar el entrenamiento en el momento, con datos objetivos en lugar de percepciones. Es un enfoque aplicable a deportistas de alto rendimiento y a cualquier entrenador que quiera programar con mayor precisión.

QUÉ APORTA AL CONGRESO

Aporta una de las líneas más influyentes de la preparación física actual y la explica desde quien la investiga. Con él, el congreso pone sobre la mesa una forma distinta de dosificar y monitorear el entrenamiento de fuerza, basada en datos objetivos de cada repetición.

Para entrenadores y profesionales del deporte, su participación ofrece herramientas concretas para programar con mayor precisión, controlar la fatiga y justificar sus decisiones con evidencia, y eleva el nivel académico del evento con una referencia internacional en el tema.