

CURRICULUM VITAE ABREVIADO (CVA)

Fecha del CVA 25/07/24

Parte A. DATOS PERSONALES

Nombre	BEATRIZ ISABEL		
Apellidos	BACHERO MENA		
Sexo (*)	MUJER	Fecha de nacimiento (dd/mm/yyyy)	
DNI, NIE, pasaporte			
Dirección email		URL Web	
Open Researcher and Contributor ID (ORCID) (*)	AAB-3532-2019	https://orcid.org/0000-0002-8070-0079	

* *datos obligatorios*

A.1. Situación profesional actual

Puesto	PROF. Titular de Universidad		
Fecha inicio	5/07/2023		
Organismo/ Institución	UNIVERSIDAD DE SEVILLA		
Departamento/ Centro	DPTO. MOTRICIDAD HUMANA Y RENDIMIENTO DEPORTIVO/FACULTAD CC. EDUCACIÓN		
País	ESPAÑA	Teléfono	
Palabras clave	Entrenamiento Deportivo, rendimiento físico.		

A.2. Situación profesional anterior (incluye interrupciones en la carrera investigadora, de acuerdo con lo indicado en la convocatoria, indicar meses totales)

Periodo	Puesto/ Institución/ País / Motivo interrupción
2022-2023	Profesora Contratada Doctora / Universidad de Sevilla
2021-2022	Profesora Ayudante Doctora / Universidad de Sevilla
2016-2021	Profesora Sustituta Interina / Universidad de Sevilla
2014-2016	Becaria FPU / Universidad de Pablo de Olavide
2013-2014	Becaria Ayuda Puente-Predoctoral / Universidad de Pablo de Olavide

A.3. Formación Académica

Grado/Master/Tesis	Universidad/País	Año
Doctorado Internacional	PABLO DE OLAVIDE	2017
Licenciatura en Ciencias de la Actividad Física y Deporte	PABLO DE OLAVIDE	2010
Máster en Rendimiento Físico y Deportivo	PABLO DE OLAVIDE	2012
Máster de Profesorado MAES Especialidad Educación Física	PABLO DE OLAVIDE	2012
Máster Alto Rendimiento	Comité Olímpico Español y Univ. Autónoma de Madrid	2012

Parte B. RESUMEN DEL CV (máx. 5.000 caracteres, incluyendo espacios):

Beatriz Isabel Bachero Mena es Profesora Titular de Universidad en el Dpto. de Motricidad Humana y Rendimiento Deportivo de la Facultad de Ciencias de la Educación, de la Universidad de Sevilla. Es Doctora Internacional en Ciencias de la Actividad Física y Deporte por la Universidad Pablo de Olavide (2017), y premio extraordinario de Doctorado. Tiene docencia en asignaturas relacionadas con el Entrenamiento Deportivo. Es miembro del grupo de investigación "Science Based Training" (SEJ 680) en la actualidad y ha sido anteriormente miembro del grupo de investigación "Rendimiento Físico y Deportivo" (SEJ 505), ambos de la Universidad Pablo de Olavide. Sus principales líneas de investigación se centran en el análisis de los factores determinantes del rendimiento en atletas, en los efectos del entrenamiento de fuerza en atletas, el entrenamiento resistido, y en el análisis de las respuestas fisiológicas y neuromusculares agudas y crónicas a distintos tipos de entrenamiento de fuerza

y de resistencia, recientemente profundizando en población específica de mujeres, deportistas y físicamente activas. Es autora y coautora de diversas publicaciones en revistas internacionales indexadas en JCR (19) y SJR (5) y de varios capítulos de libro (9) y tiene varias participaciones en congresos de ámbito nacional e internacional relacionadas con el entrenamiento deportivo (+45). Posee un índice H de 9 y 10 (WOS y Scopus), y un promedio de citas/año en los últimos 5 años de 37,4 (según la base de datos WOS). Es investigadora colaboradora en proyectos nacionales e internacionales relacionados con las temáticas anteriormente mencionadas, entre ellos un Proyecto I+D+i financiado en convocatoria competitiva GENERACIÓN DEL CONOCIMIENTO del Ministerio de Ciencia e Innovación 2023, un Proyecto I+D+i financiado en convocatoria competitiva RETOS del Ministerio de Ciencia e Innovación 2021, y 3 contratos de Transferencia del Conocimiento. También forma parte del equipo investigador de 2 REDES de investigación financiadas en convocatorias competitivas y públicas dentro del programa de REDES del Consejo Superior del Deporte. Participa como revisora en diversas revistas de impacto JCR (entre ellas: Journal of Sport Sciences, IJSP, Sports Med Open, International Journal of Sports Medicine, Frontiers in Physiology, Frontiers in Psychology) y como Comité Científico Asesor de la revista Logía: Educación Física y Deporte. Ha pertenecido al comité científico y organizador de varios congresos relacionados con las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, así como Presidenta del comité científico del II Congreso Internacional sobre Optimización del Entrenamiento de Fuerza y Rendimiento Neuromuscular. Además, ha tutorizado una Beca posdoctoral Margarita Salas y se encuentra co-dirigiendo 2 Tesis Doctorales. Ha tutorizado a varios estudiantes con becas de iniciación a la investigación y de colaboración. También es entrenadora nacional de atletismo, con la condición de entrenadora y deportista de Alto Rendimiento por La Junta de Andalucía durante varias temporadas.

Parte C. LISTADO DE APORTACIONES MÁS RELEVANTES –

C.1. Publicaciones más importantes en libros y revistas con “peer review” y conferencias (ver instrucciones).

1. Monte A, Tecchio P, Nardello F, Bachero-Mena B, Ardigò LP, Zamparo P. The interplay between gastrocnemius medialis force-length and force-velocity potentials, cumulative EMG activity and energy cost at speeds above and below the walk to run transition speed. *Exp Physiol*. 2022 Nov 17. doi: 10.1113/EP090657. Epub ahead of print. PMID: 36394370.
2. Walker S, Häkkinen K, Virtanen R, Mane S, Bachero-Mena B, Pareja-Blanco F. Acute neuromuscular and hormonal responses to 20 versus 40% velocity loss in males and females before and after 8 weeks of velocity-loss resistance training. *Exp Physiol*. 2022 Sep;107(9):1046-1060. doi: 10.1113/EP090371. Epub 2022 Aug 17. PMID: 35930559; PMCID: PMC9542169.
3. Monte A, Tecchio P, Nardello F, Bachero-Mena B, Ardigò LP, Zamparo P. Influence of muscle-belly and tendon gearing on the energy cost of human walking. *Scand J Med Sci Sports*. 2022 May;32(5):844-855. doi: 10.1111/sms.14142. Epub 2022 Feb 14. PMID: 35138687; PMCID: PMC9304283.
4. Bachero-Mena B, González-Badillo JJ. Mechanical and Metabolic Responses during High-intensity Training in Elite 800-m Runners. *Int J Sports Med*. 2021 Apr;42(4):350-356. doi: 10.1055/a-1273-8564. Epub 2020 Oct 19. PMID: 33075833.
5. 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 Nov;30(11):2154-2166. doi: 10.1111/sms.13775. Epub 2020 Aug 2. PMID: 32681665.
6. Bachero-Mena B, Sánchez-Moreno M, Pareja-Blanco F, Sañudo B. Acute and Short-Term Response to Different Loading Conditions During Resisted Sprint Training. *Int J Sports Physiol Perform*. 2020 May 29:1-8. doi: 10.1123/ijsp.2019-0723. Epub ahead of print. PMID: 32473591.
7. 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 Aug;52(8):1752-1762. doi: 10.1249/MSS.0000000000002295. PMID: 32049887.
8. Bachero-Mena B, Pareja-Blanco F, González-Badillo JJ. Effects of Resistance Training on

Physical Performance in High-Level 800-Meter Athletes: A Comparison Between High-Speed Resistance Training and Circuit Training. *J Strength Cond Res.* 2021 Jul 1;35(7):1905-1915. doi: 10.1519/JSC.0000000000003066. PMID: 30741859.

9. Bachero-Mena B, Pareja-Blanco F, González-Badillo J.J. (2017). Enhanced Strength and Sprint Levels, and Changes in Blood Parameters during a Complete Athletics Season in 800m High-Level Athletes. *Frontiers in Physiology*, 8: 637. DOI: 10.3389/fphys.2017.00637
10. Bachero-Mena B, González-Badillo JJ. Effects of resisted sprint training on acceleration with three different loads accounting for 5%, 12.5% and 20% of body mass. *J Strength Cond Res.* 2014; 28(10):2954–2960. doi: 10.1519/JSC.0000000000000492.

C.2. Congresos

1. Bachero-Mena, B. Importancia del entrenamiento de fuerza en atletas de medio fondo y fondo: estrategias y aplicaciones prácticas. 1er Congreso Internacional Sobre Optimización Del Entrenamiento De Fuerza Y Rendimiento Neuromuscular. Facultad de Ciencias del Deporte de la Universidad de Granada los días 7 y 8 de octubre de 2022. *(Ponencia invitada)*
2. Bachero-Mena, B., Sánchez-Moreno, M. Uso de la pérdida de velocidad durante el entrenamiento de fuerza: diferentes estrategias y aplicación prácticas”. Jornadas sobre Optimización del Entrenamiento de Fuerza y Rendimiento Neuromuscular: últimos avances en investigación y transferencia. Facultad de CC del Deporte y la Educación Física de A Coruña (Universidad da Coruña), 17-18 septiembre 2021. *(Ponencia invitada)*
3. Rodiles-Guerrero, L., Cano-Castillo, C., Lovillo-Fuentes, F., Toro-Crespo, B., Cornejo-Daza, P.J. Sánchez-Moreno, M., Pareja-Blanco, F., Bachero-Mena, B. Efectos de 8 semanas de entrenamiento de fuerza basado en la velocidad en el ejercicio de press de banca en mujeres. II Congreso Internacional sobre Optimización del Entrenamiento de Fuerza y Rendimiento Neuromuscular” celebrado en la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la Universidad Camilo José Cela de Madrid, los días 6 y 7 de octubre de 2023. *(C. Oral)*
4. Sánchez-Moreno, M., Bachero-Mena, B., Rodiles-Guerrero, L. Análisis de la relación entre la pérdida de velocidad en la serie y las repeticiones realizadas cuando se realiza una serie de entrenamiento previa con distintos grados de esfuerzos. II Congreso Internacional sobre Optimización del Entrenamiento de Fuerza y Rendimiento Neuromuscular” celebrado en la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la Universidad Camilo José Cela de Madrid, los días 6 y 7 de octubre de 2023. *(C. Oral)*
5. Bachero-Mena, B., Alcazar, J., Páez-Maldonado, J., Cornejo-Daza, P.J., Sánchez-Valdepeñas, J., Rodiles-Guerrero, L., Sánchez-Moreno, M., Pareja-Blanco, F. Associations between velocity at different relative intensities in the squat exercise, physical performance, and tensiomyography. 27th Annual Congress of the European College of Sport Science. European College of Sport Science, 30 - 2 September 2022, Sevilla, España. *(C. Oral)*
6. Cano-Castillo, C., Pareja-Blanco, F., Sánchez-Moreno, M., Bachero-Mena, B. Evolution of repetition velocity throughout one set until failure against two relative intensities in the squat exercise in women. 27th Annual Congress of the European College of Sport Science. European College of Sport Science, 30 - 2 September 2022, Sevilla, España. *(C. Oral)*
7. Bachero-Mena, B; Pareja-Blanco, F; Sánchez-Moreno, M. Estimating resistance training volume in bench press exercise in women through velocity loss. II International Conference on Technology in Physical Activity and Sport. 22-25 November 2021. *(C. Oral)*
8. Monte, A., Bachero-Mena, B., Tecchio, P., Nardello, F., Ardigo, LP., Zamparo, P. The u-shaped relationship between energy cost and walking speed can be explained by belly and tendon gearing?. 26th Congress of the European College of Sport Science. European College of Sport Science, 8 - 10 September 2021. 3er Premio a la mejor comunicación oral del congreso YIA Investigation Award. *(C. Oral)*
9. Bachero-Mena, B., Sánchez-Moreno, M., Sañudo, B., Pareja-Blanco, F. Isokinetic and EMG responses to different loading conditions during resisted sprint training. 25th Virtual Congress of the European College of Sport Science. European College of Sport Science, 28 - 30 October 2020. *(C. Oral)*
10. Bachero-Mena B, González-Badillo JJ. Resisted sprint effects of three different loads accounting for 5%, 12.5%, and 20% of body mass on acceleration, vertical jump, loaded vertical jump, and full squat. 18TH Annual Congress of the European College of Sport Sciences (ECSS), Barcelona, España, 26-29 de Junio, 2013. *(C. Oral)*

C.3. Proyectos o líneas de investigación en los que ha participado

TÍTULO: Análisis, Concienciación y Tele-rehabilitación de la Incontinencia Urinaria y otras disfunciones de suelo pélvico en mujeres Deportistas (PID2022-138463OA-I00). Ministerio de Ciencia en Innovación; Fecha de Inicio: 2023 Fecha de finalización: 2026; INVESTIGADOR/A PRINCIPAL: Natalia Romero Franco; ENTIDAD DE REALIZACIÓN: UNIVERSIDAD DE LAS ISLAS BALEARES; Investigador asociado; FINANCIACIÓN: 97500€; NÚMERO DE INVESTIGADORES PARTICIPANTES: 10

TÍTULO: Nuevo Paradigma En El Entrenamiento De Fuerza: Entrenamiento Con Restricción De Flujo (PID2020-117915RA-I00). Ministerio de Ciencia en Innovación; Fecha de Inicio: 2021 Fecha de finalización: 2023; INVESTIGADOR/A PRINCIPAL: Fernando Pareja Blanco; ENTIDAD DE REALIZACIÓN: UNIVERSIDAD PABLO DE OLAVIDE; Investigador asociado; FINANCIACIÓN: 44891€; NÚMERO DE INVESTIGADORES PARTICIPANTES: 6

TÍTULO: HSI-Prevent. Red Internacional de Investigación en Prevención de Lesiones de “Isquios” en Fútbol (10/UPR/20). CONSEJO SUPERIOR DE DEPORTES (CSD); Fecha de Inicio: 22/05/2020 Fecha de finalización: 22/05/2021; INVESTIGADOR/A PRINCIPAL: Pedro E. Alcaraz Ramón; ENTIDAD DE REALIZACIÓN: FUNDACIÓN UNIVERSITARIA SAN ANTONIO DE CARTAGENA; Investigador asociado; FINANCIACIÓN: 8000 €; NÚMERO DE INVESTIGADORES PARTICIPANTES: 30

TÍTULO: Ref. Red De Investigación Para La Optimización Del Entrenamiento De Fuerza Y Del Rendimiento Neuromuscular. 31/UPB/21. CONSEJO SUPERIOR DE DEPORTES (CSD); Fecha de Inicio: 01/01/2021 Fecha de finalización: 31/12/2021; INVESTIGADOR/A PRINCIPAL: GONZALO MÁRQUEZ SÁNCHEZ; ENTIDAD DE REALIZACIÓN: UNIVERSIDAD DE LA CORUÑA; Investigador asociado; FINANCIACIÓN: 8000 €; NÚMERO DE INVESTIGADORES PARTICIPANTES: 20

TÍTULO: Ref. Red De Investigación Para La Optimización Del Entrenamiento De Fuerza Y Del Rendimiento Neuromuscular. 37/UPB/22. CONSEJO SUPERIOR DE DEPORTES (CSD); Fecha de Inicio: 01/01/2022 Fecha de finalización: 31/12/2022; INVESTIGADOR/A PRINCIPAL: GONZALO MÁRQUEZ SÁNCHEZ; ENTIDAD DE REALIZACIÓN: UNIVERSIDAD DE LA CORUÑA; Investigador asociado; FINANCIACIÓN: 8000 €; NÚMERO DE INVESTIGADORES PARTICIPANTES: 20

TÍTULO: Ref. Red De Investigación Para La Optimización Del Entrenamiento De Fuerza Y Del Rendimiento Neuromuscular. 15/UPB/23. CONSEJO SUPERIOR DE DEPORTES (CSD); Fecha de Inicio: 01/01/2023 Fecha de finalización: 31/12/2023; INVESTIGADOR/A PRINCIPAL: GONZALO MÁRQUEZ SÁNCHEZ; ENTIDAD DE REALIZACIÓN: UNIVERSIDAD DE LA CORUÑA; Investigador asociado; FINANCIACIÓN: 8000 €; NÚMERO DE INVESTIGADORES PARTICIPANTES: 29

C.4. Participación en actividades de transferencia de tecnología/conocimiento y explotación de resultados

Nombre del proyecto: Asesoramiento para la programación y el control de la carga en el entrenamiento de fuerza. Propuesta para la mejora del rendimiento deportivo. Grado de contribución: Investigador/a Nombres investigadores principales (IP, Co-IP,...): Sánchez Moreno, Miguel. Nº de investigadores/as: 3. Entidad/es financiadora/s: ACADEMIA SAN ILDEFONSO, S.L. Nombre del programa: Contrato 68/83. Cód. según financiadora: 4305/1131. Fecha de inicio: 04/10/2021 Duración: 11 meses - 29 días Cuantía total: 726 €

Nombre del proyecto: Investigación sobre las enseñanzas deportivas de régimen especial: actualización y desarrollo de nuevos materiales didácticos (BC LOE-EDRE). Grado de contribución: Investigador/a Nombres investigadores principales (IP, Co-IP,...): Chacón Borrego, Fátima; Corral Pernía, Juan Antonio. Nº de investigadores/as: 30. Entidad/es financiadora/s: Instituto Andaluz del Deporte Nombre del programa: Contrato 68/83 Cód. según financiadora: 3657/1006. Fecha de inicio: 08/07/2019 Duración: 1 año - 5 meses - 22 días. Cuantía total: 7.865 €