



Juan C. Colado, PhD

Faculty of Physical Activity and Sport Sciences.
Department of Physical Education and Sports.
University of Valencia.
C/ Gascó Oliag 3, C.P. 46010, Valencia (Spain).

(1) CURRÍCULUM ACADÉMICO Y PROFESIONAL:

- Doctor en Educación Física y Deportes (Premio Extraordinario).
- Licenciado en Educación Física.
- Profesor de la asignatura de Actividad Física y Salud. Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Departamento de Educación Física y Deportiva. Universidad de Valencia.
- Galardón Nacional al Mérito Deportivo. InterGym's Oro '04 "Al estudio e investigación en los contenidos del Aeróbic y el Fitness".
- Técnico Superior en Fitness y Entrenamiento Personal por la Federación Española de Fitness y Aerobic.
- Técnico Superior en la especialidad de Fitness Acuático por la Federación Española de Fitness y Aerobic.
- Entrenador Superior de Culturismo, Musculación y Fitness por la Federación Española de Halterofilia.
- Maestro Instructor de Fitness por la Federation Internationale des Sports, Aerobics et Fitness.

(2) CURRÍCULUM CIENTÍFICO:

A. Líneas de investigación:

- Actividad física y salud.
- Acondicionamiento físico en el medio terrestre y acuático.

B. Trabajos de postgrado dirigidos:

- Efectos de un programa de entrenamiento integral desarrollado en piscina poco profunda sobre mujeres adultas mayores.
- Consideraciones metodológicas para el entrenamiento del golpeo de fútbol en el medio acuático.
- Efectos en mujeres mayores de un entrenamiento de fuerza acuático en comparación con uno terrestre.
- Sesión única multis sesiones semanales en el entrenamiento de fuerza

acuático: diseño, aplicación y evaluación de un programa en mujeres sanas de 55 años o más.

-Efectos de un programa integral aplicado con T-Bow sobre el equilibrio de mujeres en edad avanzada.

C. Publicaciones más significativas en los últimos cinco años (artículos):

-Colado JC, Llana S. Ejercicios para el entrenamiento de la musculatura flexora del tronco en el medio acuático. *Apuntes. Educación Física y Deportes*. 2003; (73): 86-100.

-Campos J, Huertas F, Colado JC, López A, Pablos A, Pablos C. Efectos de un programa de ejercicio físico sobre el bienestar psicológico de mujeres mayores de 55 años. *Revista de Psicología del Deporte*. 2003; 12:7-26.

-Colado JC, Sanchis M, Rucandio T. Fundamentos de la iniciación al salvamento acuático en ESO a través del área de educación física. *Tándem: Didáctica de la Educación Física*. 2003; (13): 92-111.

-Colado JC, Tella V, Llop F. Response to resistance exercise performed in water vs on land. *Rev Port Cien Desp*. 2006; 6 (Supl.2): 361-3.

-Benavent J, Tella V, González-Millan I, Colado JC. Comparação de diferentes testes de campo para a avaliação da flexibilidade geral ativa. *Fit Perf J*. 2008; 7: 26-9.

-Saucedo P, Abellán J, Gómez P, Leal M, Ortega E, Colado JC, Sáinz de Baranda P. Efectos de un programa de ejercicio de fuerza/resistencia sobre los factores de riesgo cardiovascular en mujeres posmenopáusicas de bajo riesgo cardiovascular. *Estudio CLIDERICA. Aten Primaria*. 2008; 40: 351-6.

-Colado JC, Triplett NT. Effects of a short-term resistance program using elastic bands versus weight machines for sedentary middle-aged women. *J Strength Cond Res*. 2008; 22: 1441-8.

-Colado JC, Tella V, Triplett NT. A method for monitoring intensity during aquatic resistance exercises. *J Strength Cond Res*. 2008; 22 (6): in press.

-Colado JC, Tella V, Triplett NT, González LM. Effects of a short-term aquatic resistance program on strength and body composition in fit young men. *J Strength Cond Res*. 2009; 23: in press.

-Naclerio FJ, Colado JC, Rhea MR, Bunker D, Triplett NT. Influence of strength and power on the 40 seconds muscle endurance test performance. *J Strength Cond Res*. Accepted.

D. Publicaciones más significativas (libros):

-Colado JC y Chulvi I. Criterios para la planificación y el desarrollo

de programas de acondicionamiento muscular en el ámbito de la salud.
En: Ejercicio físico en salas de acondicionamiento muscular: bases científico-médicas para una práctica segura y saludable. Rodríguez PL, ed. Madrid: Panamericana, 2008. pp 91-127.

-Colado JC y Chulvi I. Los programas de acondicionamiento muscular en las diferentes etapas de desarrollo madurativo y en determinadas alteraciones orgánicas. En: Ejercicio físico en salas de acondicionamiento muscular: bases científico-médicas para una práctica segura y saludable. Rodríguez PL, ed. Madrid: Panamericana, 2008. pp 128-153.

- Colado JC, Chulvi I, y Heredia, JR. Criterios para el diseño de los programas de acondicionamiento muscular desde una perspectiva funcional. En: Ejercicio físico en salas de acondicionamiento muscular: bases científico-médicas para una práctica segura y saludable. Rodríguez PL, ed. Madrid: Panamericana, 2008. pp 154-167.

-Colado JC. Criterios metodológicos para el entrenamiento de la fuerza en el medio acuático. En: Nuevas dimensiones en el entrenamiento de la fuerza: aplicación de nuevos métodos, recursos y tecnologías. Jiménez A, ed. Barcelona: Inde, 2008. pp. 383-422.

-Colado JC. Acondicionamiento físico en el medio acuático. Barcelona: Paidotribo, 2004.

-Colado JC y Moreno JA. Fitness acuático. Barcelona: Inde, 2001.

-Colado JC. Fitness en las salas de musculación. Barcelona: Inde, 1996.

Juan C. Colado, PhD

Faculty of Physical Activity and Sport Sciences.
Department of Physical Education and Sports.
University of Valencia.
C/ Gascó Oliag 3, C.P. 46010, Valencia (Spain).