

Curriculum Vitae



Ricardo Mora Custodio

ricardomora.ccafd@gmail.com

Teléfono:

+34 622466707

Lugar y Fecha de Nacimiento:

Huelva, (España)

30 de Junio de 1988

Dirección Postal:

Calle Blas de Lezo,10

C.P.:41089 Dos Hermanas

Sevilla (España)

25 de Junio de 2018

Formación Académica:

- Doctor Internacional en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Universidad Pablo de Olavide, Sevilla.
Director de Tesis: Dr. Juan José González Badillo.
Calificación Sobresaliente Cum-Laude por unanimidad del tribunal. 2014-2017
- Compendio de Formación: Master en Rendimiento Físico y Deportivo.
Universidad Pablo de Olavide, Sevilla. Curso: 2014/2015.
- Community Manager. (300 h).
Fundación Pablo de Olavide, Sevilla. 2014.
- Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
Universidad Pablo de Olavide, Sevilla. 2008-2014

Experiencia Profesional:

1 Docencia:

- 18 horas lectivas correspondientes al módulo Metodología y Evaluación de la Fuerza Muscular de la asignatura Teoría e Metodología do Treino Desportivo.
Universidade da Beira Interior. Covilhã. (Portugal)
Curso 2016/2017
- 8.9 creditos (80.9 horas) en la asignatura Innovación Metodológica y Nuevas Tendencias en la Actividad Física y el Deporte.
Universidad Pablo de Olavide, de Sevilla.(España)
Departamento de Deporte e informática. Curso 2017/2018

- 5.55 creditos (55.5 horas) en la asignatura Valoración Funcional y Kinesiología.
Universidad Pablo de Olavide, de Sevilla.(España)
Departamento de Deporte e informática. Curso 2017/2018
- 5.4 creditos (54 horas) en la asignatura Metodología y Programación del Entrenamiento Deportivo
Universidad Pablo de Olavide, de Sevilla.(España)
Departamento de Deporte e informática. Curso 2018/2019
- 4.25 creditos (42,5 horas) en la asignatura Teoría y Práctica del Entrenamiento Deportivo
Universidad Pablo de Olavide, de Sevilla.(España)
Departamento de Deporte e informática. Curso 2018/2019
- 5.45 creditos (54.5 horas) en la asignatura Trabajo Fin de Grado
Universidad Pablo de Olavide, de Sevilla.(España)
Departamento de Deporte e informática. Curso 2018/2019
- 6 Creditos (60 horas) de la Asignatura Teoria e Historia de la Educacion Física, Actividad Física y Deporte.
Escuela Universitaria de Osuna
Curso 2019-”2020
- 6 Creditos (60 Horas) Natación I: Fundamentos basicos y su enseñanza.
Escuela universitaria de Osuna
Curso 2019-2020;]

2 Investigación:

- Centro de Investigación en Rendimiento Físico y Deportivo (CIRFD). Universidad Pablo de Olavide de Sevilla. Personal Titulado Superior de Apoyo a la Investigación. Desde el 25

de Enero de 2017 hasta el 31 de Diciembre de 2018.

- Estancia de investigación desde el 1 de Septiembre de 2016 hasta el 15 de Diciembre de 2016 en la Faculdade do Desporto da Universidade da Beira Interior (Covilhã, Portugal) bajo la supervisión del Dr. Mario A. Cardoso Marques en la cual se realizaron los siguientes estudios:
 - Efecto agudo de diferentes programas de entrenamiento de fuerza determinados por la velocidad de la primera repetición y la pérdida de velocidad dentro de la serie sobre la fatiga mecánica y el estrés metabólico.
 - Efecto agudo provocado por el tiempo de recuperación entre repeticiones sobre la fatiga mecánica y el estrés metabólico en el ejercicio de pres banca.
 - Fiabilidad de diferentes variables cinéticas y cinemáticas durante un test isoinercial de progresión de cargas en el ejercicio de pres banca.

- Participante activo en varios trabajos de investigación. Centro de investigación en rendimiento físico y deportivo. Universidad Pablo de Olavide. Sevilla.
Cursos 2012/2013; 2013/2014; 2014/2015; 2015/2016; actualmente.

- Colaborador laboratorio de entrenamiento de la Facultad del Deporte.
Universidad Pablo de Olavide. Sevilla.
Cursos 2010/2011; 2011/2012;

2.1 Publicaciones:

Publicaciones en Revistas con Factor de Impacto (JCR):

- [25] Effect of velocity loss during squat training on neuromuscular performance. Rodríguez-Rosell D, Yáñez-García JM, **Mora-Custodio, R**, Sánchez-Medina L, Ribas-Serna J, González-Badillo JJ.
Scand J Med Sci Sports. 2021 Aug;31(8):1621-1635. doi: 10.1111/sms.13967.
- [24] Linear programming produces greater, earlier and uninterrupted neuromuscular and functional adaptations than daily-undulating programming after velocity-based resistance training. Rodríguez-Rosell D, Martínez-Cava A, Yáñez-García JM, Hernández-Belmonte A, **Mora-Custodio, R**, Morán-Navarro R, Pallarés JG, González-Badillo JJ.
Physiol Behav. 2021 May 1;233:113337. doi: 10.1016/j.physbeh.2021.113337.
- [23] Effects of Different Loading Conditions During Resisted Sprint Training on Sprint Performance. Rodríguez-Rosell D, Sáez de Villarreal E, **Mora-Custodio, R**, Asián-Clemente JA, Bachero-Mena B, Loturco I, Pareja-Blanco F.
J Strength Cond Res. 2020 Dec 16; Publish Ahead of Print. doi: 10.1519/JSC.0000000000003898.
- [22] Effects of Unloaded Sprint and Heavy Sled Training on Sprint Performance in Physically Active Women. Pareja-Blanco F, Sáez de Villarreal E, Bachero-Mena B, **Mora-Custodio, R**, Asián-Clemente JA, Loturco I, Rodríguez-Rosell D.
Int J Sports Physiol Perform. 2020 Oct 1;15(10):1356-1362. doi: 10.1123/ijsp.2019-0862.
- [21] Role of the Effort Index in Predicting Neuromuscular Fatigue During Resistance Exercises. Rodríguez-Rosell D,

- Yáñez-García JM, **Mora-Custodio, R**, Torres-Torrel J, Ribas-Serna J, González-Badillo JJ.
 J Strength Cond Res. 2020 Aug 27. doi:
 10.1519/JSC.0000000000003805.
- [20] Velocity-based resistance training: impact of velocity loss in the set on neuromuscular performance and hormonal response. Rodríguez-Rosell D, Yáñez-García JM, **Mora-Custodio, R**, Pareja-Blanco F, Ravelo-García AG, Ribas-Serna J, González-Badillo JJ.
 Appl Physiol Nutr Metab. 2020 Aug;45(8):817-828. doi:
 10.1139/apnm-2019-0829.
- [19] Changes in Muscle Strength, Jump, and Sprint Performance in Young Elite Basketball Players: The Impact of Combined High-Speed Resistance Training and Plyometrics. Yáñez-García JM, Rodríguez-Rosell D, **Mora-Custodio, R**, González-Badillo JJ.
 J Strength Cond Res. 2019 Dec 27.
 doi:10.1519/JSC.0000000000003472.
- [18] Relationship Between Velocity Loss and Repetitions in Reserve in the Bench Press and Back Squat Exercises. David Rodríguez-Rosell, Juan Manuel Yáñez-García, Luis Sánchez-Medina, **Ricardo Mora-Custodio**, and Juan José González-Badillo.
 Journal of Strength and Conditioning Research. 2019 Apr 25. doi: 0.1519/JSC.0000000000002881.
- [17] Reliability of Mechanical and EMG Variables Assessed During Concentric Bench Press Exercise Against Different Submaximal Loads. Juan Manuel Yáñez-García, David Rodríguez-Rosell, **Ricardo Mora-Custodio**, Antonio G Ravelo-García, Juan Ribas-Serna, Juan José González-Badillo.

Biomedical Journal of Scientific Technical Research. 2018
Volume 9- Issue 3:2018. MS.ID.001798. DOI: 10.26717/
BJSTR.2018.09.001798.

- [16] Reliability and Accuracy of Ball Speed During Different Strokes in Young Tennis Players. Irene González-González, David Rodríguez-Rosell, David Clavero-Martín, **Ricardo Mora-Custodio**, Fernando Pareja-Blanco, Juan Manuel Yáñez-García, Juan José González-Badillo.
Sports Medicine International Open. 2018 Sep 25;2(5):E133-E141. doi: 10.1055/a-0662-5375. eCollection 2018 Sep.
- [15] Time Course of Recovery From Resistance Exercise With Different Set Configurations. Fernando Pareja-Blanco, David Rodríguez-Rosell, Peer Aagaard, Luís Sánchez-Medina, Juan Ribas-Serna, **Ricardo Mora-Custodio**, Carlos Otero-Esquina, Juan Manuel Yáñez-García, Juan José González-Badillo.
Journal of Strength and Conditioning Research. 2018 Jul 20. doi: 10.1519/JSC.0000000000002756. [Epub ahead of print]
- [14] Effect of different inter-repetition rest intervals across four load intensities on velocity loss and blood lactate concentration during full squat exercise. **Ricardo Mora-Custodio**, David Rodríguez-Rosell, Juan Manuel Yáñez-García, Miguel Sánchez-Moreno, Fernando Pareja-Blanco, Juan José González-Badillo.
Journal of Sports Sciences. 2018 May 30:1-9. doi: 10.1080/02640414.2018.1480052.
- [13] Effort Index as a Novel Variable for Monitoring the Level of Effort During Resistance Exercises. D. Rodríguez-Rosell, J. M. Yáñez-García, J. Torres-Torrelo, **R. Mora-Custodio**, M. C. Marques, J. J. González-Badillo.

- International Journal of Sports Medicine. 2018 May 16.
doi:10.1055/a-0596-7497.
- [12] Effects of Resistance Training and Combined Training Program on Repeated Sprint Ability in Futsal Players. J. Torres-Torrelo, D. Rodríguez-Rosell, **R. Mora-Custodio**, F. Pareja-Blanco, J. J. González-Badillo.
J Strength Cond Res. 2018 May 11. doi: 10.1519/JSC.0000000000002629.
- [11] Relationships between sprint, jumping and strength abilities, and 800 m performance in male athletes of national and international levels. Beatriz Bachero-Mena, Fernando Pareja-Blanco, David Rodríguez-Rosell, Juan Manuel Yáñez-García, , **R. Mora-Custodio**, Juan José González-Badillo.
Journal of Human Kinetic;2017 Aug 1;58:187-195. doi: 10.1515/hukin-2017-0076. eCollection 2017 Sep.
- [10] Movement velocity as indicator of relative intensity and level of effort attained during the set in pull-up exercise. Miguel Sánchez-Moreno, David Rodríguez-Rosell, Fernando Pareja-Blanco, **R. Mora-Custodio**, Juan José González-Badillo.
International Journal of Sport Physiology and Performance; 2017 Nov 1;12(10):1378-1384. doi: 10.1123/ijsp.2016-0791.
- [9] Velocity Loss as a Variable for Monitoring Resistance Exercise. J. J. Gonzalez-Badillo, J. M. Yáñez-García, **R. Mora-Custodio**, D. Rodríguez-Rosell.
International Journal of Sports Medicine 2017 Mar;38(3):217-225. doi: 10.1055/s-0042-120324.
- [8] Effect of high-speed strength training on physical performance in young soccer players of different ages. D. Rodriguez-Rosell, F. Franco-Márquez, **R. Mora-Custodio**, , J. J. Gonzalez-Badillo

- Journal of Strength and Conditioning Research. 2017 Sep;31(9):2498-2508. doi: 10.1519/JSC.0000000000001706.
- [7] Traditional vs. sport-specific vertical jump tests: reliability, validity and relationship with the legs strength and sprint performance in adult and teen soccer and basketball players. D. Rodriguez-Rosell, **R. Mora-Custodio**, F. Franco-Márquez, J. M. Yáñez-García, J. J. Gonzalez-Badillo
Journal of Strength and Conditioning Research. 2017 Jan;31(1):196-206. doi: 10.1519/JSC.0000000000001476.
- [6] Effects of velocity loss during resistance training on athletic performance, strength gains, and muscle adaptations. F. Pareja-Blanco, D. Rodriguez-Rosell, L. Sanchez-Medina, J. Sanchis-Moysi, C. Dorado, **R. Mora-Custodio**, J. M. Yáñez-García, D. Morales-Alamo, I. Perez-Suarez, J. A. L. Calbet, J. J. Gonzalez-Badillo
Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports. 2017 Jul;27(7):724-735. doi: 10.1111/sms.12678.
- [5] Effect of Low- vs. Moderate-load Squat Training on Strength, Jump and Sprint Performance in Physically Active Women. **R. Mora-Custodio**, D. Rodríguez-Rosell, F. Pareja-Blanco, J. M. Yáñez-García, J. J. González-Badillo
International Journal of Sports Medicine. 2016 Jun;37(6):476-82. doi: 10.1055/s-0042-100471.
- [4] Acute and delayed response to resistance exercise leading or not leading to muscle failure. Fernando Pareja-Blanco, David Rodríguez-Rosell, Luis Sanchez-Medina, Juan Ribas-Serna, Covadonga Lopez-Lopez, **Ricardo Mora-Custodio**, Juan Manuel Yáñez-García, Juan Jose González-Badillo
Clinical Physiology and Functional Imaging. 2017 Nov;37(6):630-639. doi: 10.1111/cpf.12348.

- [3] Short-term Recovery Following Resistance Exercise Leading or not to Failure. J. J. González-Badillo, D. Rodríguez-Rosell, L. Sánchez-Medina, J. Ribas, C. López-López, **R. Mora-Custodio**, J. M. Yáñez-García, F. Pareja-Blanco International Journal of Sports Medicine. 2016 Apr;37(4):295-304. doi: 10.1055/s-0035-1564254.
- [2] Effects of 6-Weeks Resistance Training Combined With Plyometric and Speed Exercises on Physical Performance of Pre-Peak Height Velocity Soccer Players. D. Rodríguez-Rosell, F. Franco-Márquez, F. Pareja-Blanco, **R. Mora-Custodio**, J. M. Yáñez-García, J. M. González-Suárez, J. J. González-Badillo. International Journal of Sports Physiology and Performance. 2016 Mar;11(2):240-6. doi: 10.1123/ijsp.2015-0176.
- [1] Effects of Combined Resistance Training and Plyometrics on Physical Performance in Young Soccer Players. F. Franco-Márquez, D. Rodríguez-Rosell, J. M. González-Suárez, F. Pareja-Blanco, **R. Mora-Custodio**, J. M. Yáñez-García, J. J. González-Badillo. International Journal of Sports Medicine. 2015 Nov;36(11):906-14. doi: 10.1055/s-0035-1548890.

Comunicaciones en Congresos Internacionales:

- [12] Simposio EXERNET. Investigación en ejercicio, salud y bienestar: Exercise is Medicine. Efecto agudo del tiempo de recuperación entre repeticiones sobre la fatiga mecánica y metabólica. Autores: **Mora-Custodio, R.**, Rodríguez-Rosell, D., Yáñez-García, J. M., Sánchez-Moreno, M., Pareja-Blanco, F., González-Badillo, J. J. Cádiz. España. 14 – 15 de Octubre de 2016.
- [11] Simposio EXERNET. Investigación en ejercicio, salud y bi-

enestar: Exercise is Medicine. Efecto agudo del tiempo de recuperación entre repeticiones sobre la fatiga mecánica y metabólica. Autores: **Mora-Custodio, R.**, Rodríguez-Rosell, D., Yáñez-García, J. M., Sánchez-Moreno, M., Pareja-Blanco, F., González-Badillo, J. J. Cádiz. España. 14 – 15 de Octubre de 2016.

- [10] Simposio EXERNET. Investigación en ejercicio, salud y bienestar: Exercise is Medicine. Efecto agudo de la velocidad de ejecución sobre la fatiga mecánica y el estrés metabólico. Autores: Yáñez-García, J. M., Rodríguez-Rosell, D., **Mora-Custodio, R.**, González-Badillo, J. J. Cádiz. España. 14 – 15 de Octubre de 2016.

- [9] Simposio EXERNET. Investigación en ejercicio, salud y bienestar: Exercise is Medicine. Efecto de la pérdida de velocidad dentro de la serie durante el entrenamiento de fuerza sobre la fuerza muscular, la capacidad de salto y el rendimiento en sprint. Autores: Rodríguez-Rosell, D., Yáñez-García, J. M., **Mora-Custodio, R.**, Pareja-Blanco, F., González-Badillo, J. J. Cádiz. España. 14 – 15 de Octubre de 2016.
- [8] IX International Symposium in Strength Training. Load-velocity relationship of the pull-up exercise. Authors: Sánchez-Moreno, M., Rodríguez-Rosell, D., Pareja-Blanco, F., **Mora-Custodio, R.**, Bachero-Mena, B., González-Badillo, J. J. 16-17 Diciembre 2016. Universidad Politécnica de Madrid, España.
- [7] IV NCSA International Conference. Relationships between jump, strength and sprint in 800 meters male athletes of national and international levels. Authors: Bachero-Mena, B., Pareja-Blanco, F., Rodríguez-Rosell, D., **Mora-Custodio, R.**, González-Badillo, J. J. 26-28 Junio 2014. UCAM, Murcia España.
- [6] II Simposio Internacional en Avances en Ciencias del Deporte. Effects of maximum voluntary velocity versus 50 percent of that velocity on bench press performance. Authors: David Rodríguez Rosell, Fernando Pareja- Blanco, **Ricardo Mora-Custodio**, Juan Manuel Yáñez-García, Carlos Otero-Esquina, Juan José González-Badillo. 3-4 Mayo 2013, Universidad Pablo de Olavide, Sevilla, España.
- [5] II Simposio Internacional en Avances en Ciencias del Deporte. Response to resistance training performed at maximal intended vs. half maximal lifting velocity in squat exercise. Authors: Fernando Pareja-Blanco, David Rodríguez-Rosell, **Ricardo Mora-Custodio**, Juan Manuel Yáñez-

García, Carlos Otero Esquina, Juan José González Badillo.3-4 Mayo 2013, Universidad Pablo de Olavide, Sevilla, España.

- [4] II Simposio Internacional en Avances en Ciencias del Deporte.Efectos del entrenamiento de Fuerza con cargas altas y bajas sobre la fuerza, el salto vertical y la velocidad en sujetos de distinto nivel de rendimiento inicial. Autores: Carlos Otero-Esquina, David Rodríguez-Rosell, Fernando Pareja-Blanco, **Ricardo Mora-Custodio**, Juan José González-Badillo.3-4 Mayo 2013, Universidad Pablo de Olavide, Sevilla, España.

- [3] 18th annual Congress of ECSS.The role of rate of force development of the plantar flexors in sprint performance. Authors: Yáñez-García, JM., Rodríguez-Rosell, D., Pareja-Blanco, F., **Mora-Custodio, R.**, González-Badillo, JJ. 26-29 Junio 2013, Barcelona España.

- [2] 18th annual Congress of ECSS.The effect of heavy vs. moderate-load training on strength, jump height and acceleration performance. Authors: **Mora-Custodio, R.**,Yáñez-García, JM., Rodríguez-Rosell, D., Pareja-Blanco, F., González-Badillo, JJ. 26-29 Junio 2013, Barcelona España.

- [1] 17th annual Congress of ECSS. Performing each repetition at maximum velocity produces greater gain in strength compared to perform each repetition at 50 of the maximum voluntary velocity. Authors: Pareja-Blanco, F., Rodríguez-Rosell, D., Otero-Esquina, C., **Mora-Custodio, R.**, González-Badillo, JJ. 4-7 Julio 2012 — Brujas, Bélgica.

3 Acreditación:

3.1 Acreditación para profesor:

Evaluación positiva de la ANECA para la figura de Profesor Ayudante Doctor.

4 Deporte:

4.1 Futbolista:

- Club Deportivo San Roque de Lepe. (2º división B).
Temporada 2012/2013.
- Recreativo de Huelva B. (3º división).
Temporada 2011/2012.
- Cadiz Club de Fútbol. (2º división B).
Temporada 2010/2011.
- Cadiz Club de Fútbol B. (3º división).
Temporada 2009/2010.
- Real Betis Balompié B. (2º división B).
Temporada 2008/2009.
- Real Betis Balompié B. (2º división B).
Temporada 2007/2008.
- Real Betis Balompié Juvenil A. (1ª División Autonómica, Andalucía).
Temporada 2006/2007
- Recreativo de Huelva. Juvenil. (1ª División Autonómica, Andalucía).
Temporada 2005/2006.
- Recreativo de Huelva. Juvenil. (2ª División Autonómica, Andalucía).
Temporada 2004/2005.
- Recreativo de Huelva. Cadete. (1ª División Autonómica, Andalucía).
Temporada 2003/2004.

- Recreativo de Huelva. Cadete. (1ª División Autonómica, Andalucía).
Temporada 2002/2003.
- Recreativo de Huelva. Infantil. (1ª División Provincial, Huelva).
Temporada 2001/2002.
- Ayamonte Club de Fútbol. Infantil. (1ª División Provincial, Huelva).
Temporada 2000/2001.
- Ayamonte Club de Fútbol. Alevín A. (1ª División Provincial, Huelva).
Temporada 1999/2000.
- Ayamonte Club de Fútbol. Alevín A. (1ª División Provincial, Huelva).
Temporada 1998/1999.

4.2 Preparador Físico:

- Colaborador en la evaluación, análisis y seguimiento de la preparación física de los jugadores de las distintas categorías del Real Betis Energía Plus, durante las temporadas 2014/2015, 2015/2016 y 2016/2017.
- Preparador físico del Xerez Club Deportivo. (3º División).
Temporada 2013/2014.

4.3 Preparador de Porteros:

- Preparador de Porteros del Coria Club de Fútbol. (3º División).
Temporada 2014/2015.

Idiomas:

- Español: Lengua Materna
- Inglés: Nivel Medio (Leído, Escrito y Hablado).
- Portugués: Nivel Alto (Leído, Escrito y Hablado)
- Italiano: Nivel Básico (Leído, Escrito y Hablado)