

### **Mora Custodio, Ricardo**

[ricardomc@euosuna.org](mailto:ricardomc@euosuna.org)

#### TITULACIONES ACADÉMICAS

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (2013).

Doctor Internacional en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (2017).

#### EXPERIENCIA INVESTIGADORA

Técnico de Investigación del Centro de Investigación en Rendimiento Físico y Deportivo (CIRFD) de la Universidad Pablo de Olavide (2017 - 2019).

Estancia de Investigación de 3 meses (septiembre - diciembre 2016) en la "Facultade de Desporto" de la "Universidade de Beira Interior" en Covilha (Portugal).

Pertenencia a grupo de Investigación PAIDI (SEJ505) de Rendimiento Físico y Deportivo de la Universidad Pablo de Olavide (2017 - Presente).

Publicaciones JCR:

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.

Rodríguez-Rosell D, Mora-Custodio R, Franco-Márquez F, Yáñez-García JM, González-Badillo JJ. J Strength Cond Res. 2017 Jan;31(1):196-206. doi: 10.1519/JSC.0000000000001476.

Effects of velocity loss during resistance training on athletic performance, strength gains and muscle adaptations. Pareja-Blanco F, Rodríguez-Rosell D, Sánchez-Medina L, Sanchis-Moysi J, Dorado C, Mora-Custodio R, Yáñez-García JM, Morales-Alamo D, Pérez-Suárez I, Calbet JAL, González-Badillo JJ. Scand J Med Sci Sports. 2017 Jul;27(7):724-735. doi: 10.1111/sms.12678.

Effect of High-Speed Strength Training on Physical Performance in Young Soccer Players of Different Ages. Rodríguez-Rosell D, Franco-Márquez F, Mora-Custodio R, González-Badillo JJ. J Strength Cond Res. 2017 Sep;31(9):2498-2508. doi: 10.1519/JSC.0000000000001706.

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.

Velocity Loss as a Variable for Monitoring Resistance Exercise.

González-Badillo JJ, Yáñez-García JM, Mora-Custodio R, Rodríguez-Rosell D. Int J Sports Med. 2017 Mar;38(3):217-225. doi: 10.1055/s-0042-120324.

Time Course of Recovery From Resistance Exercise With Different Set Configurations.

## Perfil del Profesorado

Pareja-Blanco F, Rodríguez-Rosell D, Aagaard P, Sánchez-Medina L, Ribas-Serna J, Mora-Custodio R, Otero-Esquina C, Yáñez-García JM, González-Badillo JJ. *J Strength Cond Res.* 2020 Oct;34(10):2867-2876. doi: 10.1519/JSC.0000000000002756.

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.

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

Effects of Resistance Training and Combined Training Program on Repeated Sprint Ability in Futsal Players. Torres-Torrel J, Rodríguez-Rosell D, Mora-Custodio R, Pareja-Blanco F, Yáñez-García JM, González-Badillo JJ. *Int J Sports Med.* 2018 Jul;39(7):517-526. doi: 10.1055/a-0596-7497.

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; doi: 10.1519/JSC.0000000000003898.

Relationship Between Velocity Loss and Repetitions in Reserve in the Bench Press and Back Squat Exercises. Rodríguez-Rosell D, Yáñez-García JM, Sánchez-Medina L, Mora-Custodio R, González-Badillo JJ. *J Strength Cond Res.* 2020 Sep;34(9):2537-2547. doi: 10.1519/JSC.0000000000002881.

Effects of Combined Resistance Training and Plyometrics on Physical Performance in Young Soccer Players. Franco-Márquez F, Rodríguez-Rosell D, González-Suárez JM, Pareja-Blanco F, Mora-Custodio R, Yáñez-García JM, González-Badillo JJ. *Int J Sports Med.* 2015 Nov;36(11):906-14. doi: 10.1055/s-0035-1548890

Effort Index as a Novel Variable for Monitoring the Level of Effort During Resistance Exercises.

Rodríguez-Rosell D, Yáñez-García JM, Torres-Torrel J, Mora-Custodio R, Marques MC, González-Badillo JJ. *J Strength Cond Res.* 2018 Aug;32(8):2139-2153. doi: 10.1519/JSC.0000000000002629.

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.

Relationships between Sprint, Jumping and Strength Abilities, and 800 M Performance in Male Athletes of National and International Levels. Bachero-Mena B, Pareja-Blanco F, Rodríguez-Rosell D, Yáñez-García JM, Mora-Custodio R, González-Badillo JJ.

*J Hum Kinet.* 2017 Aug 1;58:187-195. doi: 10.1515/hukin-2017-0076.

Reliability and Accuracy of Ball Speed During Different Strokes in Young Tennis Players.

González-González I, Rodríguez-Rosell D, Clavero-Martín D, Mora-Custodio R, Pareja-Blanco F, García JMY, González-Badillo JJ. *Sports Med Int Open.* 2018 Sep 25;2(5):E133-E141. doi: 10.1055/a-0662-5375.

Effect of different inter-repetition rest intervals across four load intensities on velocity loss and blood lactate concentration during full squat exercise. Mora-Custodio R, Rodríguez-Rosell D, Yáñez-García JM, Sánchez-Moreno M, Pareja-Blanco F, González-Badillo JJ.

*J Sports Sci.* 2018 Dec;36(24):2856-2864. doi: 10.1080/02640414.2018.1480052.

Short-term Recovery Following Resistance Exercise Leading or not to Failure.

## Perfil del Profesorado

González-Badillo JJ, Rodríguez-Rosell D, Sánchez-Medina L, Ribas J, López-López C, Mora-Custodio R, Yáñez-García JM, Pareja-Blanco F. *Int J Sports Med.* 2016 Apr;37(4):295-304. doi: 10.1055/s-0035-1564254.

Acute and delayed response to resistance exercise leading or not leading to muscle failure. Pareja-Blanco F, Rodríguez-Rosell D, Sánchez-Medina L, Ribas-Serna J, López-López C, Mora-Custodio R, Yáñez-García JM, González-Badillo JJ. *Clin Physiol Funct Imaging.* 2017 Nov;37(6):630-639. doi: 10.1111/cpf.12348.

Effect of Low- vs. Moderate-Load Squat Training on Strength, Jump and Sprint Performance in Physically Active Women. Mora-Custodio R, Rodríguez-Rosell D, Pareja-Blanco F, Yáñez-García JM, González-Badillo JJ. *Int J Sports Med.* 2016 Jun;37(6):476-82. doi: 10.1055/s-0042-100471.

Movement Velocity as Indicator of Relative Intensity and Level of Effort Attained During the Set in Pull-Up Exercise. Sánchez-Moreno M, Rodríguez-Rosell D, Pareja-Blanco F, Mora-Custodio R, González-Badillo JJ. *Int J Sports Physiol Perform.* 2017 Nov 1;12(10):1378-1384. doi: 10.1123/ijsp.2016-0791.

Effects of 6 Weeks Resistance Training Combined With Plyometric and Speed Exercises on Physical Performance of Pre-Peak-Height-Velocity Soccer Players. Rodríguez-Rosell D, Franco-Márquez F, Pareja-Blanco F, Mora-Custodio R, Yáñez-García JM, González-Suárez JM, González-Badillo JJ. *Int J Sports Physiol Perform.* 2016 Mar;11(2):240-6. doi: 10.1123/ijsp.2015-0176.

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 Apr 7. doi: 10.1111/sms.13967.

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.

## EXPERIENCIA DOCENTE

Curso 2017 - 2018

Universidad Pablo de Olavide (13.64 Créditos)

INNOVACIÓN METODOLÓGICA Y NUEVAS TENDENCIAS EN LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE (8.09 Créditos)

VALORACIÓN FUNCIONAL Y KINESIOLOGÍA (5.55 Créditos)

Curso 2018 - 2019

Universidad Pablo de Olavide (15.10 Créditos)

TEORÍA Y PRÁCTICA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO (4.25 Créditos)

METODOLOGÍA Y PROGRAMACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO (5.40 Créditos)

TRABAJO FIN DE GRADO (5.45 Créditos)

Curso 2018 - 2019

Universidad Pablo de Olavide (18 Créditos)

## Perfil del Profesorado

INTERVENCIÓN DOCENTE EN LA ENSEÑANZA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE (4.40 Créditos)

APLICACIÓN ESPECÍFICA DEPORTIVA: LUCHA /RAQUETA (1.35 Créditos)

ESPECIALIZACIÓN DEPORTIVA (0.50 Créditos)

FUNDAMENTOS DE LOS DEPORTES IV: BALONCESTO, RUGBY Y ATLETISMO II (1.50 Créditos)

FUNDAMENTOS DE LOS DEPORTES I: ATLETISMO I, GIMNASIA, VOLEIBOL (4.50 Créditos)

TRABAJO FIN DE GRADO (4.15 Créditos)

Escuela Universitaria de Osuna (12 Créditos)

NATACION I: FUNDAMENTOS BÁSICOS Y SU ENSEÑANZA (6 Créditos)

TEORÍA E HISTORIA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA, ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE (6 Créditos)

## EXPERIENCIA PROFESIONAL

Técnico de Investigación del Centro de Investigación en Rendimiento Físico y Deportivo (CIRFD) de la Universidad Pablo de Olavide (2017 - 2019).

Profesor Sustituto Interino de la Universidad Pablo de Olavide (2017 - Presente)

Profesor Titular de la Escuela Universitaria de Osuna (2019 - Presente)