

Fecha del CVA	28/11/2022
---------------	------------

Parte A. DATOS PERSONALES

Nombre *	Rafael		
Apellidos *	Timon Andrada		
Sexo *	Hombre	Fecha de Nacimiento *	26/11/1977
DNI/NIE/Pasaporte *	76011178L	Teléfono *	(0034) 927257460
URL Web			
Dirección Email	rtimon@unex.es		
Identificador científico	Open Researcher and Contributor ID (ORCID) *	0000-0002-2187-0465	
	Researcher ID	Q-1664-2017	
	Scopus Author ID		

* Obligatorio

A.1. Situación profesional actual

Puesto	Catedrático de Universidad		
Fecha inicio	2020		
Organismo / Institución	Universidad de Extremadura		
Departamento / Centro	Didáctica Exp. Musical, Plástica y Corporal / Facultad de Ciencias del Deporte		
País		Teléfono	
Palabras clave	Fisiología de los deportes; Salud; Educación física y deporte		

A.3. Formación académica

Grado/Master/Tesis	Universidad / País	Año
Doctor en Ciencias del Deporte	Facultad de Ciencias del Deporte. UEX / España	2003
Licenciado en CC de la Actividad Física y el Deporte	Facultad Ciencias del Deporte. UEX	1999

A.4. Indicadores generales de calidad de la producción científica

3 sexenios de investigación (2004-2009, 2010-2015, 2016-2021); más de 120 publicaciones JCR y SJR con un total de 948 citas, índice H: 17; índice i10:32; 7 tesis dirigidas en los últimos años; 2 patentes.

Parte B. RESUMEN LIBRE DEL CURRÍCULUM

Profesor catedrático de universidad en la facultad de ciencias del deporte de la Universidad de Extremadura (UEX). 3 sexenios de la investigación y 4 quinquenios Director del Grupo de Investigación de Avances en Entrenamiento Deportivo y Acondicionamiento Físico. Doctor por la UEX en el programa de Fisiología y especialista en acondicionamiento físico, entrenamiento de la fuerza y en la valoración de la condición física. Durante su etapa postdoctoral realizó estancias internacionales de investigación en la Metropolitan University of Manchester (UK), y en la Universidade de Evora (Portugal). Ha publicado más de 120 artículos científico en revistas internacionales de impacto (JCR Y SCJ) y ha escrito varios libros relacionados con la actividad física y el deporte. Ha participado con ponencias, comunicaciones y poster en más de 100 congresos de ámbito nacional e internacional, y ha formado parte del comité científico y organizador de congresos de ámbito internacional en España y Portugal. Tiene 2 patentes concedidas dentro del área de entrenamiento deportivo y valoración de la condición física, y tiene varios contratos (Art. 83 LOU) de transferencia tecnológica en colaboración con empresas y federaciones deportivas. Es miembro del

European College of Sport Science y miembro de la comisión de doctorado de la Facultad de Ciencias del Deporte.

Parte C. MÉRITOS MÁS RELEVANTES

C.1. Publicaciones

AC: Autor de correspondencia; (nº x / nº y): posición firma solicitante / total autores. Si aplica, indique el número de citaciones

- 1 **Artículo científico.** Alba Camacho-Cardenosa; Marta Camacho; Martin Burtscher; Ismael Martínez-Guardado; Rafael Timon; Javier Brazo-Sayavera; Guillermo Olcina. 2018. High-Intensity Interval Training in Normobaric Hypoxia Leads to Greater Body Fat Loss in Overweight/Obese Women than High-Intensity Interval Training in Normoxia *Frontiers in Physiology*. 9-Artículo 60, pp.1-13. ISSN 1664-042X.
- 2 **Artículo científico.** Rafael Timon; Jesús Ponce-González; José L. González-Montesinos; Guillermo Olcina; Alejandro Pérez-Pérez; José Castro-Piñero. (1/). 2017. Inertial flywheel resistance training and muscle oxygen saturation *International journal of sports medicines and physical fitness*. Minerva medica. ISSN 0022-4707.
- 3 **Artículo científico.** Jorge Bravo; Armando M. Raimundo; Diana A. Santos; Rafael Timon; Luis B. Sardinha. (4/). 2017. Abdominal obesity in adolescents: Development of age-specific waist circumference cut-offs linked to adult IDF criteria *American journal of human biology*. Wiley online library. doi: 10.1002/ajhb.23. ISSN 1520-6300.
- 4 **Artículo científico.** Javier Brazo-Sayavera; Pantelis Nikolaidis; Alba Camacho-Cardenosa; Marta Camacho; Rafael Timon; Pedro Olivares. 2017. Acute effects of block jumps in female volleyball players: the role of performance level *Sports*.MDPI. 5-2, pp.10.3390/sports5020030. ISSN 2075-4663.
- 5 **Artículo científico.** Rafael Timon; Adrián González-Custodio; Aldo Vasquez-Bonilla; Guillermo Olcina; Alejo Leal. 2022. Intermittent Hypoxia as a Therapeutic Tool to Improve Health Parameters in Older Adults *Int J Environ Res Public Health*.19(9)-5339.
- 6 **Artículo científico.** Rafael Timon; Guillermo Olcina; Paulino Padia; Belén Feriche. 2022. Effects of Resistance Training in Hypobaric vs. Normobaric Hypoxia on Circulating Ions and Hormones *Int J Environ Res Public Health*.MDPI. 19-6, pp.3436.
- 7 **Artículo científico.** Rafael Timon; Marta Camacho-Cardenosa; Adrián González-Custodio; et al. 2021. Effect of hypoxic conditioning on functional fitness, balance and fear of falling in healthy older adults: a randomized controlled trial *Eur Rev Aging Phys Act*. 18-25.
- 8 **Artículo científico.** Rafael Timon; Ismael Martínez-Guardado; Alba Camacho-Cardenosa; Jose M. Villa-Andrada; Guillermo Olcina; Marta Camacho-Cardenosa. 2021. EFFECT OF INTERMITTENT HYPOXIC CONDITIONING ON INFLAMMATORY BIOMARKERS IN OLDER ADULTS *Experimental gerontology*. 152:111478-doi: 10.1016/j.exger.
- 9 **Artículo científico.** Ismael Martínez Guardado; Braulio Sánchez Ureña; Alba Camacho Cardenosa; Marta Camacho Cardenosa; Guillermo Olcina Camacho; Rafael Timón Andrada. 2020. Effects of strength training under hypoxic conditions on muscle performance, body composition and haematological variables.*Biology of sport*. 37-2, pp.121-129.
- 10 **Artículo científico.** Marta Camacho-Cardenosa; Alba Canacho-Cardenosa; Javier Brazo-Sayaveera; Samantha Guerrero-flores; Guillermo Olcina; Rafael Timon. 2019. Repeated-sprint training under cyclic hypoxia improves body composition in healthy women *JOURNAL OF SPORTS MEDICINE AND PHYSICAL FITNESS*. Minerva. 59-10, pp.1700-1708.
- 11 **Artículo científico.** Rafael Timon; Silvia Alemano; Marta Camacho-Cardenosa; Alba Camacho-Cardenosa; Ismael Martínez-Guardado; Guillermo Olcina. 2019. Post-Activation Potentiation on Squat Jump Following Two Different Protocols: Traditional vs. Inertial Flywheel *Journal of human kinetics*. 69-1, pp.271-281.

- 12 Artículo científico.** Rafael Timon Andrada; Guillermo Olcina; Marta Camacho-Cardenosa; Alba Camacho-Cardenosa; Imael Martínez-Guardado; Marta Marcos. 2019. 48-hour recovery of biochemical parameters and physical performance after two modalities of CrossFit workouts *BIOLOGY OF SPORT*. 36-3, pp.283-289.
- 13 Artículo científico.** Marta Camacho-Cardenosa; Alba Camacho-Cardenosa; Javier Brazo-Sayavera; Guillermo Olcina; Pablo Tomás-Carús; Rafael Timon. 2019. Evaluation of 18-Week Whole-Body Vibration Training in Normobaric Hypoxia on Lower Extremity Muscle Strength in an Elderly Population *HIGH ALTITUDE MEDICINE & BIOLOGY*. 20-2, pp.157-164.
- 14 Artículo científico.** Marta Camacho-Cardenosa; Alba Camacho-Cardenosa; Rafael Timon; Guillermo Olcina; Pablo Tomás; Javier Brazo-Sayavera; Javier Brazo-Sayavera. 2019. Can Hypoxic Conditioning Improve Bone Metabolism? A Systematic Review *INTERNATIONAL JOURNAL OF ENVIRONMENTAL RESEARCH AND PUBLIC HEALTH*. 16-10, pp.1799.
- 15 Artículo científico.** Marta Camacho; Alba Camacho Cardeñosa; Guillermo Olcina; Rafael Timon; Javier Brazo-Sayavera. 2019. Detraining effect on overweight/obese women after high-intensity interval training in hypoxia *Scandinavian Journal of Medicine and science in sport*. Wiley. 29-4, pp.535-543.
- 16 Artículo científico.** Ismael Martínez Guardado; Domingo Ramos Campos; Guillermo Olcina Camacho; Jacobo Rubio Arias; Linda Chung; Elena Marín Cascales; Pedro Alcaraz; Rafael Timon Andrada. 2019. Effects of high-intensity resistance circuit-based training in hypoxia on body composition and strength performance *European Journal of Sport Science*. Routledge. Taylor and Francis. 10.1080/17461391.2019.1661391.
- 17 Artículo científico.** Alba Camacho-Cardenosa; Marta Camacho-Cardenosa; Javier Brazo-Sayavera; Martin Burtscher; Rafael Timon; Guillermo Olcina. 2018. Effects of High-Intensity Interval Training Under Normobaric Hypoxia on Cardiometabolic Risk Markers in Overweight/Obese Women. *High altitude medicine and biology*. Mary Ann Liebert. 19-4, pp.356-366.
- 18 Artículo científico.** Rafael Timon; Jesús Ponce-González; José Luis González Montesinos; Guillermo Olcina; Alejandro Pérez Pérez; José Castro Piñero. 2018. Inertial flywheel resistance training and muscle oxygen saturation. *Journal of Sport Medicine and Physical Fitness*. Minerva Medica. 58-11, pp.1618-1624.
- 19 Artículo científico.** Ismael Martínez Guardado; Braulio Sánchez Ureña; Guillermo Olcina; Alba Camacho Cardeñosa; Marta Camacho Cardeñosa; Rafael Timon Andrada. 2018. Bench press performance during an intermittent hypoxic resistance training to muscle failure. *Journal of Sport Medicine and Physical Fitness*. Minerva Medica. 10.23736/S0022-4707.18000000. First online.
- 20 Artículo científico.** Marta Marcos-Serrano; Guillermo Olcina; Carmen Crespo; Darrel Brooks; Rafael Timon. 2018. Urinary Steroid Profile in Ironman Triathletes *Journal of Human Kinetics*. de Gruyter Open. 61, pp.109-117.
- 21 Artículo científico.** Braulio Sánchez-Ureña; Ismael Martínez-Guardado; Carmen Crespo; Rafael Timon; Julio Calleja-González; Sergio J Ibañez; Guillermo Olcina. 2017. The use of continuous vs. intermittent cold water immersion as a recovery method in basketball players after training: a randomized controlled trial *The physician and sportsmedicine*. Taylor and Francis. 45-2, pp.134-139. ISSN 0091-3847.
- 22 Artículo científico.** Marta Camacho; Alba Camacho-Cardenosa; Ismael Martínez-Guardado; Marta Marcos; Rafael Timon; Guillermo Olcina. 2017. A new dose of maximal-intensity interval training in hypoxia to improve body composition and hemoglobin and hematocrit levels: a pilot study *Journal of Sport Medicine and Physical Fitness*. 57-1-2, pp.60-69. ISSN 0022-4707.

C.3. Proyectos y Contratos

- 1 Proyecto.** EFECTO DEL ENTRENAMIENTO DE FUERZA EN DIFERENTES TIPOS DE HIPOXIA SOBRE LA HIPERTROFIA Y SU VINCULACIÓN A MARCADORES NEUROMUSCULARES, DE ESTRÉS METABÓLICO Y MECANISMOS DE CRECIMIENTO MUSCULAR ASOCIADOS. Ministerio de Ciencia e Innovación. Universidades. BELE 'N FERICHE FERNÁNDEZ-CASTANYS. (Universidad de Granada). 01/06/2019-01/06/2022. 72.600 €.

- 2 **Proyecto.** El entrenamiento de la fuerza en hipoxia para mejorar la salud ósea y cardiovascular en mayores. Junta de Extremadura. Rafael Timon Andrada. (Universidad de Extremadura). 09/02/2019-08/02/2022. 33.110 €.
- 3 **Proyecto.** Curricular Pathways for Migrants' Empowerment through Sport CPMES. Erasmus + Sport. Roberto Solina. (MIneVaganti). 07/02/2019-31/12/2021. 400.000 €.
- 4 **Proyecto.** EQUIPAMIENTO PARA LA EVALUACIÓN INTEGRAL DEL DEPORTISTA EN ENTRENAMIENTO Y/O COMPETICIÓN.. Ministerio de Ciencia e Innovación. Ibañez Godoy 1. (Universidad de Extremadura). 01/01/2019-31/12/2020. 161.765,94 €.
- 5 **Proyecto.** 093/14, Desarrollo de una alternativa específica de trabajo en hipoxia orientada a deportes de equipo. Universidad Europea de Madrid - Villaviciosa de Odón. Guillermo Jorge Olcina Camacho. (Universidad de Extremadura). 13/06/2014-13/06/2015. 6.000 €. Otros.
- 6 **Proyecto.** A/2008, RIESCO CARDIOVASCULAR EN JOVENES UNIVERSITARIOS. Universidad de Extremadura y Consejería de Sanidad y Consumo. Rafael Timon Andrada. (Universidad de Extremadura). 01/01/2008-01/01/2009. 6.000 €.
- 7 **Contrato.** GRUPO DE AVANCES EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO Y ACONDICIONAMIENTO FÍSICO Consejería de economía e infraestructuras. Timon 1. 29/05/2018-28/12/2021. 34.000 €.
- 8 **Contrato.** Programa de detección de talentos, tecnificación deportiva y valoración del rendimiento en triatletas federados Federación extremeña de triatlón. Guillermo Olcina. 31/03/2017-31/03/2018. 5.000 €.
- 9 **Contrato.** Desarrollo de un programa de detección de talentos, tecnificación deportiva y valoración del rendimiento en ciclistas federados Federación Extremeña de Ciclismo. Guillermo Olcina. 01/01/2017-01/01/2018. 5.100 €.
- 10 **Contrato.** Ayudas para la realización de actividades de investigación y desarrollo tecnológico, de divulgación y de transferencia de conocimiento por los Grupos de Investigación de Extremadura Guillermo Olcina. 01/01/2015-01/01/2021. 52.615,2 €.
- 11 **Contrato.** Apoyo a la tecnificación deportiva y al entrenamiento deportivo en el deporte extremeño Fundación jóvenes y deporte. GOBEX. Guillermo Olcina Camacho. 01/01/2014-01/01/2016. 25.000 €.

C.4. Actividades de transferencia y explotación de resultados

- 1 Rafael Timon Andrada. ES 2643817. Dispositivo flotante para el fortalecimiento muscular en el agua España. 24/11/2017. Universidad de Extremadura.
- 2 **Patente de invención.** Rafael Timón Andrada. ES 2614257 B2. ALFOMBRA CON PANEL DE CONTACTO INTEGRADO PARA LA EVALUACIÓN DE LA AGILIDAD ES 2614257 B2 España. 18/09/2017. Universidad de Extremadura.

C.5. Estancias en centros de I+D+i públicos o privados

- 1 Universidad de Evora. Laboratorio de Desporto e Saude.. Portugal. Evora. 20/06/2008-20/09/2008. 3 meses. Posdoctoral.
- 2 Universidad de Évora. Laboratorio de desporto e Saúde.. Portugal. Évora. 15/06/2007-15/09/2007. 3 meses. Posdoctoral.
- 3 MANCHESTER METROPOLITAN UNIVERSITY. Institute for biophysical research into human movement. Reino Unido. Manchester. 23/06/2006-23/08/2006. 2 meses. Posdoctoral.