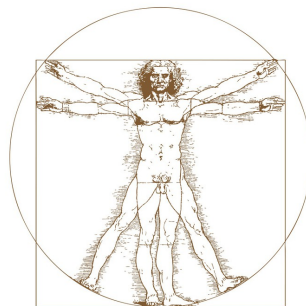


# ΗΛΙΑΣ ΣΜΗΛΙΟΣ

Αναπληρωτής Καθηγητής

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης  
Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

## *ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ*



## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

|  | Σελίδα |
|--|--------|
| <b>1. ΠΡΟΣΩΠΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ</b>   | 1      |
| <b>2. ΣΠΟΥΔΕΣ</b>  | 1      |
| <b>3. ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ &amp; ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ</b>   |        |
| 3.1. ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑΚΟΣ ΤΟΜΕΑΣ  | 1      |
| 3.1.1. Διδασκαλία  | 1      |
| 3.1.2. Επίβλεψη διδακτορικών διατριβών   | 4      |
| 3.1.3. Μέλος επταμελών εξεταστικών επιτροπών τελικής αξιολόγησης και κρίσης διδακτορικών διατριβών               | 4      |
| 3.1.5. Επίβλεψη μεταπτυχιακών διατριβών  | 5      |
| 3.1.4. Επίβλεψη διπλωματικών εργασιών  | 5      |
| 3.1.5. Διοικητικό έργο   | 7      |
| 3.2. ΑΛΛΟΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΙ ΚΑΙ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΙ ΦΟΡΕΙΣ   | 7      |
| 3.3. ΣΧΟΛΕΣ ΠΡΠΟΝΗΤΩΝ  | 8      |
| 3.4. ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΕΡΓΟΜΕΤΡΙΚΩΝ ΔΟΚΙΜΑΣΙΩΝ  | 8      |
| <b>4. ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ – ΣΥΓΓΡΑΦΙΚΟ ΕΡΓΟ</b>   |        |
| 4.1. ΔΙΑΤΡΙΒΕΣ   | 9      |
| 4.1.1. Διδακτορική διατριβή  | 9      |
| 4.1.2. Μεταπτυχιακή διατριβή   | 9      |
| 4.1.3. Διπλωματική εργασία   | 9      |
| 4.2. ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΕΣ ΔΗΜΟΣΙΕΥΣΕΙΣ ΣΕ ΞΕΝΟΓΛΩΣΣΑ ΠΕΡΙΟΔΙΚΑ ΜΕ ΣΥΣΤΗΜΑ ΚΡΙΤΩΝ – ΕΤΕΡΟ-ΑΝΑΦΟΡΕΣ ΣΤΟ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ ΕΡΓΟ | 9      |
| 4.3. ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΕΣ ΔΗΜΟΣΙΕΥΣΕΙΣ ΣΕ ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΠΕΡΙΟΔΙΚΑ ΜΕ ΣΥΣΤΗΜΑ ΚΡΙΤΩΝ  | 13     |
| 4.4. ΔΗΜΟΣΙΕΥΣΗ ΣΕ ΣΥΛΛΟΓΙΚΟ ΤΟΜΟ  | 14     |
| 4.4. ΤΡΙΣΕΛΙΔΕΣ ΔΗΜΟΣΙΕΥΣΕΙΣ ΣΕ ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΣΥΝΕΔΡΙΩΝ ΜΕ ΣΥΣΤΗΜΑ ΚΡΙΤΩΝ   | 14     |
| 4.5. ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΕ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ   | 18     |
| 4.6. ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ ΣΕ ΣΥΝΕΔΡΙΑ  | 20     |
| 4.7. ΣΥΓΓΡΑΦΗ ΔΙΔΑΚΤΙΚΩΝ ΣΗΜΕΙΩΣΕΩΝ  | 36     |
| <b>5. ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΕΣ &amp; ΑΛΛΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ</b>   |        |
| 5.1. ΚΡΙΤΗΣ ΣΕ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΑ ΠΕΡΙΟΔΙΚΑ  | 36     |
| 5.2. ΠΡΟΣΚΕΚΛΗΜΕΝΟΣ ΟΜΙΛΗΤΗΣ   | 36     |

|  |    |
|--|----|
| 5.3. ΥΠΟΤΡΟΦΙΕΣ                              | 39 |
| 5.4. ΜΕΛΟΣ ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΗΣ ΕΠΙΤΡΟΠΗΣ ΣΥΝΕΔΡΙΩΝ   | 39 |
| 5.5. ΜΕΛΟΣ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗΣ ΕΠΙΤΡΟΠΗΣ ΣΥΝΕΔΡΙΩΝ | 39 |
| 5.6. ΜΕΛΟΣ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΩΝ ΟΡΓΑΝΩΣΕΩΝ          | 40 |
| 5.7. ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ                  | 40 |

## 1. ΠΡΟΣΩΠΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

|                         |                                 |
|-------------------------|---------------------------------|
| Όνομα:                  | Ηλίας                           |
| Επώνυμο:                | Σμήλιος                         |
| Όνομα Πατρός:           | Γεώργιος                        |
| Ημερομηνία Γέννησης:    | 12 Απριλίου 1969                |
| Διεύθυνση Κατοικίας:    | Πολυτεχνείου Β6, Κομοτηνή 69100 |
| Οικογενειακή Κατάσταση: | Έγγαμος                         |
| Ξένη γλώσσα:            | Αγγλικά                         |

## 2. ΣΠΟΥΔΕΣ

**Πτυχίο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού**, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Κύρια Ειδικότητα: Κλασικός Αθλητισμός, Δευτερεύουσα Ειδικότητα: α) Γυμναστική και β) Διπλωματική Εργασία, Σεπτέμβριος 1991

**Master's – Εργοφυσιολογία**, Temple University, Philadelphia, PA, USA, Ιανουάριος 1994

**Διδακτορικό Δίπλωμα στη Φυσική Αγωγή – Εργοφυσιολογία**, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Φεβρουάριος 2001

**Μεταδιδακτορική έρευνα στη Φυσική Αγωγή – Εργοφυσιολογία**, Μεταδιδακτορική έρευνα με τίτλο «Νευρομυϊκή Δραστηριότητα των Πρόσθιων και Οπίσθιων Μηριαίων κατά τη Διάρκεια Άσκησης για Μέγιστη Δύναμη, Μυϊκή Υπερτροφία, Μυϊκή Ισχύ και Μυϊκή Αντοχή» με υποτροφία από το Ίδρυμα Κρατικών Υποτροφιών. Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού

**Ξένες Γλώσσες: Αγγλικά:** α) First Certificate in English (Cambridge, Lower)  
Δεκέμβριος 1984  
β) TOEFL επίδοση 587 μόρια, Μάρτιος 1991

## 3. ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΚΑΙ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ

### 3.1 ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑΚΟΣ ΤΟΜΕΑΣ

#### 3.1.1. Διδασκαλία

12/1/15 έως σήμερα **Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης**  
**Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού**  
**Επίκουρος Καθηγητής** (ΦΕΚ διορισμού αριθ. 1802/30/12/2014  
τ. ΤΡΙΤΟ)

Διδασκαλία στο **Προπτυχιακό Πρόγραμμα Σπουδών** στα μαθήματα:

- 
- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Εργοφυσιολογία (N136) Υπεύθυνος μαθήματος από το ακαδημαϊκό έτος 2016-2017</li> <li>• Εργομετρική – Εργοφυσιολογική Αξιολόγηση Αθλουμένων (N077) Υπεύθυνος μαθήματος από το ακαδημαϊκό έτος 2013-2014</li> <li>• Σχεδιασμός της Προπόνησης με Αντιστάσεις (N162)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Αθλητική Φυσιολογία (N313) Υπεύθυνος μαθήματος από το ακαδημαϊκό έτος 2015-2016</li> <li>• Διδακτική της Τεχνικής Εκτέλεσης των Ασκήσεων με Αντιστάσεις (N153)</li> </ul> |
|--|--|
- 

Διδασκαλία σε **Μεταπτυχιακά Προγράμματα Σπουδών**:

«**Άσκηση και Ποιότητα Ζωής**» των Τ.Ε.Φ.Α.Α. του Δ.Π.Θ. και του Π.Θ. στα μαθήματα:

- Εφαρμοσμένη Φυσιολογία της Άσκησης (κωδ. 803)
- Φυσιολογικές Αρχές της Προπόνησης (κωδ. N707) Υπεύθυνος μαθήματος από το ακαδημαϊκό έτος 2016-2017
- Μεταβολικές παθήσεις και αποκατάσταση: Πρόληψη – Παρέμβαση – Αποκατάσταση (κωδ. N737)

«**Λειτουργική Διαχείριση Τραυματισμών σε Αθλητές και Ασκούμενους**» του Τ.Ε.Φ.Α.Α. του Δ.Π.Θ στα μαθήματα:

- Εξατομικευμένη Άσκηση Φυσικής Κατάστασης Υπεύθυνος μαθήματος από το ακαδημαϊκό έτος 2017-2018
- Μετρήσεις και Αξιολόγηση στη Λειτουργική Επανάταξη

4/9/09 έως 11/1/15

**Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης**

**Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού**

**Λέκτορας** (ΦΕΚ διορισμού αριθ. 749/4/9/2009 τ. ΤΡΙΤΟ)

Διδασκαλία στο **Προπτυχιακό Πρόγραμμα Σπουδών** στα μαθήματα:

- 
- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Εργοφυσιολογία (N136, 232)</li> <li>• Ασκήσεις με Βάρη για την Εκγύμναση του Μυϊκού Συστήματος (022)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Προσαρμοσμένη Προπόνηση Δύναμης (027)</li> <li>• Αθλητική Φυσιολογία (N313, 313)</li> </ul> |
|--|--|
-

|   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Άσκηση με Αντιστάσεις (161)</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Εργομετρική – Εργοφυσιολογική Αξιολόγηση Αθλουμένων (Ν077) Υπεύθυνος μαθήματος από το ακαδημαϊκό έτος 2013-2014</li> </ul> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Διδακτική της Τεχνικής Εκτέλεσης των Ασκήσεων με Αντιστάσεις (Ν153)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Σχεδιασμός της Προπόνησης με Αντιστάσεις (Ν162)</li> </ul>   |

Διδασκαλία σε **Μεταπτυχιακά Προγράμματα Σπουδών:**

**«Άσκηση και Ποιότητα Ζωής»** των Τ.Ε.Φ.Α.Α. του Δ.Π.Θ. και του Π.Θ. στα μαθήματα:

- Εφαρμοσμένη Φυσιολογία της Άσκησης (κωδ. Ν803)
- Φυσιολογικές Αρχές της Προπόνησης (κωδ. Ν707)
- Μεταβολικές παθήσεις και αποκατάσταση: Πρόληψη – Παρέμβαση – Αποκατάσταση (κωδ. Ν737)

1/3/97 έως 30/7/2009

**Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης**  
**Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού**  
**Επιστημονικός Συνεργάτης (Π.Δ. 407/80)**

Διεξαγωγή των μαθημάτων:

|  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Εργοφυσιολογία</li> <li>• Εργαστήριο Εργοφυσιολογίας</li> <li>• Άσκηση με Αντιστάσεις</li> <li>• Ασκήσεις με Βάρη για την Εκγύμναση του Μυϊκού Συστήματος</li> <li>• Βάρη I</li> <li>• Κλασικός Αθλητισμός</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Αθλητική Φυσιολογία</li> <li>• Εργαστήριο Αθλητικής Φυσιολογίας</li> <li>• Προσαρμοσμένη Προπόνηση Δύναμης</li> <li>• Βάρη</li> <li>• Βάρη II</li> </ul> |
|--|---|

**Αξιολόγηση διδακτικής ικανότητας από τους φοιτητές:**

| Ακαδημαϊκό έτος             | Μέση τιμή | Ποσοστό θετικών κρίσεων |
|-----------------------------|-----------|-------------------------|
| 2013 – 2014                 | 4,26 / 5  | 84,11                   |
| 2014 – 2015                 | 4,44 / 5  | 91,02                   |
| 2015 – 2016                 | 4,56 / 5  | 93,44                   |
| 2016 – 2017                 | 4,54 / 5  | 92,19                   |
| 2017 – 2018 (χειμ. εξάμηνο) | 4,62 / 5  | 93,77                   |

Αποδεικτικά στοιχεία στο 2<sup>ο</sup> γραφείο υποστήριξης έργου του Τ.Ε.Φ.Α.Α. του Δ.Π.Θ.

### 3.1.2. Επίβλεψη διδακτορικών διατριβών

#### Ως επιβλέπων

- Αριστείδης Μύρκος. Θέμα διατριβής: «Προπόνηση αερόβιας ικανότητας: Επίδραση της συνολικής επιβάρυνσης και της μεθόδου προπόνησης στην καρδιοαναπνευστική και μεταβολική λειτουργία» (Γ.Σ.Ε.Σ. αριθμ. 197 / 11-10-2016). Σε εξέλιξη.
- Στυλιανός Ηλιόπουλος. Γνωστικό αντικείμενο διατριβής: «Καρδιοαναπνευστικές και μεταβολικές προσαρμογές με την αερόβια άσκηση» (Γ.Σ.Ε.Σ. αριθμ. 200 / 13-2-2017). Σε εξέλιξη.

#### Ως μέλος τριμελούς συμβουλευτικής επιτροπής

Στους υποψήφιους διδάκτορες, Γεώργιο Μήτσιου (Γ.Σ.Ε.Σ. αριθμ. 153 / 22-10-2010), Σωτήρη-Ηλία Αρσένη (Γ.Σ.Ε.Σ. αριθμ. 190 / 10-11-2015) και Ιωάννη Ψαρέλη (Γ.Σ.Ε.Σ. αριθμ. 193 / 29-3-2016).

### 3.1.3. Μέλος επταμελών εξεταστικών επιτροπών τελικής αξιολόγησης και κρίσης διδακτορικών διατριβών

- Ορέστης Αντωνιάδης. Παράγοντες μεταβολικού συνδρόμου και φυσιολογικές προσαρμογές της άσκησης στο μεταβολισμό και στην καρδιαγγειακή λειτουργία υπερβαρων/παχύσαρκων ατόμων. Τ.Ε.Φ.Α.Α., Δ.Π.Θ., Ιούνιος 2016.
- Θεόδωρος Καστανιάς. Επιπολασμός της παχυσαρκίας και επίδραση της άσκησης στη φυσική κατάσταση και σε δείκτες φλεγμονής ατόμων με νοητική υστέρηση Τ.Ε.Φ.Α.Α., Δ.Π.Θ., Οκτώβριος 2015.
- Κοσμίδου Κωνσταντίνα. Επίδραση διαφορετικών προγραμμάτων άσκησης στα φυσιολογικά χαρακτηριστικά ατόμων τρίτης ηλικίας. Τ.Ε.Φ.Α.Α., Δ.Π.Θ., Ιούνιος 2015.
- Σαρηβασιλείου Χαράλαμπος. Οξείες μεταβολικές προσαρμογές κατά τη συνεχόμενη και διαλειμματική αερόβια άσκηση: Μεταβολομική προσέγγιση. Τ.Ε.Φ.Α.Α. Σερρών, Α.Π.Θ., Ιούνιος 2015.
- Τουβρά Άννα – Μαρία. Συστηματική άσκηση και λειτουργία των αγγείων σε ασθενείς με σακχαρώδη διαβήτη. Τ.Ε.Φ.Α.Α., Δ.Π.Θ., Απρίλιος 2012.
- Καρακύριου Στυλιανή. Επίδραση διαφορετικών προγραμμάτων άσκησης στην οστική λειτουργία και τη φυσική κατάσταση γυναικών μετά την εμμηνόπαυση. Τ.Ε.Φ.Α.Α., Δ.Π.Θ., Απρίλιος 2011.
- Σωτηρόπουλος Κωνσταντίνος. Προσαρμογές στη δραστηριότητα των ανταγωνιστών μυών κατά την εκτέλεση δυναμικών ασκήσεων σε αθλητές πετοσφαίρισης και παιδιά σχολικής ηλικίας. Τ.Ε.Φ.Α.Α., Δ.Π.Θ., Φεβρουάριος 2011.

### 3.1.4. Επίβλεψη μεταπτυχιακών διατριβών (έχουν ολοκληρωθεί επιτυχώς)

- Μπιζιάς Γρηγόρης. Η επίδραση της έντασης του τρεξίματος κατά την αποκατάσταση μεταξύ επαναλαμβανόμενων σπριντ στην απόδοση ποδοσφαιριστών. Τ.Ε.Φ.Α.Α., ΔΠ.Θ., Απρίλιος 2019.
- Φιλόπουλος Ηλίας. Η επίδραση της λειτουργικής γυμναστικής εκτός νερού στην απόδοση των κολυμβητών. Τ.Ε.Φ.Α.Α., ΔΠ.Θ., Νοέμβριος 2018.
- Ηλιόπουλος Στυλιανός. Καρδιοαναπνευστικές ανταποκρίσεις κατά την εκτέλεση αερόβιας διαλειμματικής άσκησης με διαφορετική διάρκεια ερεθίσματος σε οριζόντιο επίπεδο και ανωφέρεια. Τ.Ε.Φ.Α.Α., ΔΠ.Θ., Φεβρουάριος 2017.
- Κονομάρας Παναγιώτης. Η μακροχρόνια επίδραση της αντιθετικής και της μη αντιθετικής μεθόδου προπόνησης σε παραμέτρους φυσικής κατάστασης νεαρών ποδοσφαιριστών. Τ.Ε.Φ.Α.Α., ΔΠ.Θ., Ιούνιος 2015.
- Γρατσωνίδης Αστέριος. Η επίδραση της διάρθρωσης της αντιθετικής μεθόδου προπόνησης με χαμηλό και υπομέγιστο φορτίο στην κατακόρυφη αλτική ικανότητα. Τ.Ε.Φ.Α.Α., ΔΠ.Θ., Απρίλιος 2015.
- Μύρκος Αριστείδης. Η επίδραση του χρόνου άσκησης και διαλείμματος στις καρδιοαναπνευστικές ανταποκρίσεις του οργανισμού κατά την εκτέλεση διαλειμματικών πρωτοκόλλων αερόβιας άσκησης. Τ.Ε.Φ.Α.Α., ΔΠ.Θ., Σεπτέμβριος 2014.
- Μωραΐτης Γεράσιμος. Η επίδραση της ασκησιογενούς ενεργοποίησης με διαφορετικά φορτία στη σχέση φορτίου – ταχύτητας και φορτίου – ισχύος. Τ.Ε.Φ.Α.Α., ΔΠ.Θ., Μάρτιος 2014.
- Τσούκος Παναγιώτης. Η επίδραση της ταχύτητας εκτέλεσης των επαναλήψεων στις ορμονικές ανταποκρίσεις σε πρωτόκολλο μυϊκής υπερτροφίας. Τ.Ε.Φ.Α.Α., ΔΠ.Θ., Οκτώβριος 2013.
- Βλαχοδήμος Δημήτριος. Οξείες επιδράσεις των αλτικών ασκήσεων στην ταχύτητα και την ευκινησία αθλητών ποδοσφαίρου. Τ.Ε.Φ.Α.Α., ΔΠ.Θ., Ιούλιος 2012.
- Δαρδανελιώτης Μιχαήλ. Η επίδραση της απόστασης τρεξίματος και της διάρκειας του διαλείμματος στη δρομική ταχύτητα και τη συγκέντρωση γαλακτικού κατά την εκτέλεση αναερόβιας διαλειμματικής προπόνησης. Τ.Ε.Φ.Α.Α., ΔΠ.Θ., Ιούλιος 2012.

### 3.1.5. Επίβλεψη διπλωματικών εργασιών (έχουν ολοκληρωθεί επιτυχώς)

- Χρυσόμαλλος Αριστείδης. Μεταβολή της ηλεκτρομυογραφικής δραστηριότητας του γαστροκνημίου και του υποκνημιδίου μυός κατά την εκτέλεση αλμάτων βάθους. Τ.Ε.Φ.Α.Α., ΔΠ.Θ., Φεβρουάριος 2018.



- Επιτροπάκης Εμμανουήλ. Καρδιοαναπνευστικές ανταποκρίσεις αντρών κατά την εκτέλεση δοκιμασίας μέτρησης μέγιστης πρόσληψης οξυγόνου σε οριζόντιο επίπεδο και ανωφέρεια. Τ.Ε.Φ.Α.Α., Δ.Π.Θ., Φεβρουάριος 2018.
- Αλεξίου Χαρίκλεια. Φυσιολογικές αποκρίσεις ατόμων με χρόνιες παθήσεις κατά την εκτέλεση δοκιμασίας με προοδευτική αύξηση της ταχύτητας ή του φορτίου σε εργοποδήλατο. Τ.Ε.Φ.Α.Α., Δ.Π.Θ., Σεπτέμβριος 2017.
- Γραμμένου Μαρία. Φυσιολογικές ανταποκρίσεις αντρών και γυναικών κατά την εκτέλεση αναερόβιων πρωτοκόλλων σε εργοποδήλατο με διαφορετικό φορτίο επιβάρυνσης. Τ.Ε.Φ.Α.Α., Δ.Π.Θ., Ιούνιος 2017.
- Ορφανίδης Λύσανδρος. Οξείες επιδράσεις της ταχύτητας εκτέλεσης της άσκησης με βάρη στην απόδοση και σε φυσιολογικές αποκρίσεις. Τ.Ε.Φ.Α.Α., Δ.Π.Θ., Σεπτέμβριος 2016.
- Χαντζηπαυλίδης Αλέξανδρος. Επίδραση του είδους του διαλείμματος στις φυσιολογικές ανταποκρίσεις του οργανισμού κατά τη διάρκεια εκτέλεσης επαναλαμβανόμενων σπριντ στην κολύμβηση. Τ.Ε.Φ.Α.Α., Δ.Π.Θ., Σεπτέμβριος 2016.
- Κοκκίνου Ελένη – Μαρία. Μεταβολή της οξυγόνωσης του έξω πλατύ μυ κατά την εκτέλεση αερόβιας άσκησης με τη μέθοδο της διάρκειας σε διαφορετικά επίπεδα έντασης με βάση την κρίσιμη ταχύτητα. Τ.Ε.Φ.Α.Α., Δ.Π.Θ., Ιούνιος 2015.
- Πολυμενάκου Ειρήνη. Μεταβολές της φυσικής απόδοσης και της μυϊκής οξυγόνωσης κατά τη διάρκεια της άσκησης και της αποκατάστασης μετά από επαναλαμβανόμενα σπριντ διαφορετικής διάρκειας. Τ.Ε.Φ.Α.Α., Δ.Π.Θ., Ιούνιος 2015.
- Ισμαηλίδου Μαργαρίτα. Επίδραση της δύναμης και της ταχύτητας της μυϊκής συστολής σε καρδιοαναπνευστικές ανταποκρίσεις γυναικών κατά την εκτέλεση αερόβιας διαλειμματικής άσκησης σε εργοποδήλατο. Τ.Ε.Φ.Α.Α., Δ.Π.Θ., Φεβρουάριος 2015.
- Θεοφίλης Ιάσωνας. Επίδραση της δύναμης και της ταχύτητας της μυϊκής συστολής σε καρδιοαναπνευστικές ανταποκρίσεις αντρών κατά την εκτέλεση αερόβιας διαλειμματικής άσκησης σε εργοποδήλατο. Τ.Ε.Φ.Α.Α., Δ.Π.Θ., Σεπτέμβριος 2014.
- Καρασμάνογλου Ελένη. Μεταβολικές ανταποκρίσεις αντρών και γυναικών κατά την εκτέλεση αερόβιας διαλειμματικής άσκησης σε εργοποδήλατο με βάση την ταχύτητα της μυϊκής συστολής. Τ.Ε.Φ.Α.Α., Δ.Π.Θ., Σεπτέμβριος 2014.
- Μπαλταγιάννης Νικόλαος. Η επίδραση στατικών μυϊκών διατάσεων στην απόδοση στο κάθετο άλμα με ή χωρίς την παρεμβολή ειδικής προθέρμανσης. Τ.Ε.Φ.Α.Α., Δ.Π.Θ., Σεπτέμβριος 2013.

- Ηλιόπουλος Στυλιανός. Η επίδραση της διάρκειας των επαναλήψεων στην καρδιοαναπνευστική λειτουργία κατά τη διάρκεια αερόβιας διαλειμματικής άσκησης. Τ.Ε.Φ.Α.Α., Δ.Π.Θ., Σεπτέμβριος 2012.
- Μύρκος Αριστείδης. Κατανάλωση οξυγόνου και καρδιακή συχνότητα κατά την εκτέλεση διαλειμματικών πρωτοκόλλων αερόβιας άσκησης. Τ.Ε.Φ.Α.Α., Δ.Π.Θ., Σεπτέμβριος 2011.
- Κουμπάρακης Στέφανος. Η επίδραση της ταχύτητας κίνησης κατά την εκτέλεση πρωτοκόλλου μυϊκής υπερτροφίας στη φυσική απόδοση. Τ.Ε.Φ.Α.Α., Δ.Π.Θ., Σεπτέμβριος 2011.

### 3.1.6. Διοικητικό έργο

- Μέλος της Γενικής Συνέλευσης του Τ.Ε.Φ.Α.Α. του Δ.Π.Θ. τα ακαδημαϊκά έτη 2010 – 2011, 2012– σήμερα.
- Μέλος της επιτροπής του Γραφείου Αξιολόγησης και Ανάπτυξης – Επιτροπή Ερευνητικού Έργου του Τ.Ε.Φ.Α.Α. του Δ.Π.Θ. τα έτη 2010, 2011, 2012.
- Μέλος της επιτροπής του Γραφείου Εκδόσεων και Δημοσιότητας του Τ.Ε.Φ.Α.Α. του Δ.Π.Θ. τα έτη 2013, 2014, 2015, 2016, 2017.
- Υπεύθυνος επιστημονικών εργασιών και επιμέλειας ύλης των πρακτικών – τρισέλιδων εργασιών του 21<sup>ου</sup>, 22<sup>ου</sup>, 23<sup>ου</sup>, 24<sup>ου</sup> και 25<sup>ου</sup> Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού του Τ.Ε.Φ.Α.Α. του Δ.Π.Θ.
- Μέλος της επιτροπής οργάνωσης αναρτημένων ανακοινώσεων στο 18<sup>ο</sup>, 19<sup>ο</sup>, 20<sup>ο</sup>, 21<sup>ο</sup>, 22<sup>ο</sup>, 23<sup>ο</sup>, 24<sup>ο</sup>, 25<sup>ο</sup> και 26<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού του Τ.Ε.Φ.Α.Α. του Δ.Π.Θ.
- Μέλος της επιτροπής βράβευσης αναρτημένων ανακοινώσεων στο 20<sup>ο</sup>, 21<sup>ο</sup>, 22<sup>ο</sup>, 23<sup>ο</sup>, 24<sup>ο</sup>, 25<sup>ο</sup> και 26<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού του Τ.Ε.Φ.Α.Α. του Δ.Π.Θ.
- Μέλος της επιτροπής διενέργειας των κατατακτήριων εξετάσεων του Τ.Ε.Φ.Α.Α. του Δ.Π.Θ. τα έτη 2010, 2011, 2012, 2014, 2015, 2016 και 2017.
- Μέλος επιτροπής πρόχειρων διαγωνισμών και παραλαβής βιβλίων και άλλων υλικών στο Τ.Ε.Φ.Α.Α. του Δ.Π.Θ.
- Μέλος εφορευτικής επιτροπής διοικητικών οργάνων του Τ.Ε.Φ.Α.Α. του Δ.Π.Θ.
- Μέλος τριμελών επιτροπών αξιολόγησης υποψηφίων 'Απόκτηση ακαδημαϊκής διδακτικής εμπειρίας σε νέους επιστήμονες κατόχους διδακτορικού' τα έτη 2016 και 2017.

### 3.2 ΑΛΛΟΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΙ ΚΑΙ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΙ ΦΟΡΕΙΣ

16/10/95 έως 30/6/2009 Υπουργείο Εργασίας - Πρότυπη Βιοτεχνική Μονάδα - Ο.Α.Ε.Δ. Λακκιάς  
Καθηγητής Φυσικής Αγωγής σε άτομα με ειδικές ανάγκες (Α.Μ.Ε.Α)

- 18/11/96 έως 7/5/97 **Πολεμική Αεροπορία - Σχολή Υπαξιωματικών Διοικητικών Καθηγητής Φυσικής Αγωγής (136 ώρες).**
- 1/1/98 έως 31/12/00 **Πρόγραμμα Επιστημονικής Υποστήριξης Αθλητών – Ειδική Γραμματεία Αθλητισμού Μακεδονίας - Θράκης**  
Μετρήσεις φυσικής κατάστασης στην κατεύθυνση της Εργοφυσιολογίας στο εργαστήριο Φυσικής Αγωγής του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Δημοκρίτειου Πανεπιστημίου Θράκης.
- 1/2/96 έως 30/6/97 **Αθλητικός - Γυμναστικός Σύλλογος "ΠΑΛΜΟΣ" Θεσσαλονίκης, Αναξιμάνδρου 53, Χαριλάου. Γυμναστής του τμήματος Οργάνων - Βαρών στο τμήμα ενηλίκων.**
- 9/93 έως 12/93 **Πανεπιστημιακό Νοσοκομείο του Πανεπιστημίου Temple, Temple University Hospital, Philadelphia, PA, USA.**  
Πρακτική εκπαίδευση σε άσκηση με καρδιοπαθείς στην πρώτη φάση αποκατάστασης σε μετεγχειρητικό στάδιο (Phase I Cardiac Rehabilitation) και σε άτομα με πνευμονικές παθήσεις.

### 3.3 ΣΧΟΛΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ

- 4/14 **Γενική Γραμματεία Αθλητισμού, Ελληνική Ομοσπονδία Χειροσφαίρισης, Σχολή Προπονητών Χειροσφαίρισης**  
Εισηγήσεις σε διάφορα θέματα εργοφυσιολογίας.
- 11/13 έως 3/14 **Γενική Γραμματεία Αθλητισμού, Ελληνική Ομοσπονδία Πετοσφαίρισης, Σχολή Προπονητών Πετοσφαίρισης – Γ' κατηγορίας**  
Εισηγήσεις σε διάφορα θέματα εργοφυσιολογίας.
- 17/11/05 έως 4/12/05 **Γενική Γραμματεία Αθλητισμού, Ελληνική Ομοσπονδία Τζούντο, Σχολή Προπονητών Τζούντο – Γ' κατηγορίας**  
Εισηγητής με θέματα «Νευρομυϊκή και Καρδιοαναπνευστική λειτουργία κατά την Άσκηση» και «Μεταβολισμός και διατροφή κατά την Άσκηση».
- 1/02 έως 2/02 **Γενική Γραμματεία Αθλητισμού, Σχολή Προπονητών Αντισφαίρισης Θεσσαλονίκης – Γ' κατηγορίας**  
Εισηγητής με θέματα «Εργοφυσιολογικά χαρακτηριστικά κατά τη διάρκεια της άθλησης» και «Εφαρμογή των μετρήσεων αξιολόγησης φυσικής κατάστασης αθλητών τέννις».

### 3.4 ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΕΡΓΟΜΕΤΡΙΚΩΝ ΔΟΚΙΜΑΣΙΩΝ

Εκτός από τις εργομετρικές δοκιμασίες που εκτελούνται κατά τη διεξαγωγή ερευνών, έχουν αξιολογηθεί μεμονωμένοι αθλητές διαφόρων αθλημάτων καθώς και αθλητικές ομάδες με κυριότερες τις παρακάτω:

- Π.Α.Ε. ΕΔΕΣΣΑΪΚΟΣ (2017)
- Π.Α.Ε. ΠΑΝΘΡΑΚΙΚΟΣ (2012, 2013, 2014, 2015)
- ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ 'ΠΑΝΑΘΗΝΑΪΚΟΣ' ΚΟΜΟΤΗΝΗΣ (2015)
- ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΚΗ ΟΜΑΔΑ ΟΜΟΝΟΙΑ ΛΕΥΚΩΣΙΑΣ ΚΥΠΡΟΥ (2012)
- ΟΜΑΔΑ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ 'ΗΡΑΚΛΗΣ' (2007)
- ΕΘΝΙΚΗ ΟΜΑΔΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ ΓΥΝΑΙΚΩΝ (2004)
- ΕΘΝΙΚΗ ΟΜΑΔΑ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ (2004)
- ΕΘΝΙΚΗ ΟΜΑΔΑ ΚΑΝΟΕ – ΚΑΓΙΑΚ (2002, 2003)
- ΕΘΝΙΚΗ ΟΜΑΔΑ ΠΑΛΗΣ (2002)
- ΟΜΑΔΑ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ 'ΒΥΡΩΝΑΣ (2002)

## 4. ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ – ΣΥΓΓΡΑΦΙΚΟ ΕΡΓΟ

### 4.1. ΔΙΑΤΡΙΒΕΣ

#### Διδακτορική διατριβή

**Σμήλιος Η.** Μεταβολικές και ορμονικές ανταποκρίσεις του οργανισμού κατά την προπόνηση δύναμης. Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Κομοτηνή, Φεβρουάριος 2001.

#### Μεταπτυχιακή διατριβή

**Smilios I.** The effects of varying levels of muscular fatigue on leg power. Temple University, Philadelphia, PA, U.S.A., Ιανουάριος 1994.

#### Διπλωματική εργασία

**Σμήλιος Η.** Η επίδραση της προθέρμανσης στην ευκαμψία μετά από προκαθορισμένο πρόγραμμα μυϊκών διατάσεων. Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Κομοτηνή, Ιούνιος 1991.

### 4.2. ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΕΣ ΔΗΜΟΣΙΕΥΣΕΙΣ ΣΕ ΞΕΝΟΓΛΩΣΣΑ ΠΕΡΙΟΔΙΚΑ ΜΕ ΣΥΣΤΗΜΑ ΚΡΙΤΩΝ – ΕΤΕΡΟ-ΑΝΑΦΟΡΕΣ ΣΤΟ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ ΕΡΓΟ

#### Εργασίες σε διαδικασία κρίσεως

Myrkos A., I. **Smilios**, A. Zafeiridis, E.M. Kokkinou, A. Spassis, H. Douda, S.P. Tokmakidis. The effects of work and recovery duration and their ratio on cardiorespiratory and metabolic responses during aerobic interval exercise. *International Journal of Sports Physiology and Performance*.

Paraskeva G., I. **Smilios**, M. Hadjicharalampous. Effect of Opposition Quality and Game Location on the Positional Demands of the 4-2-3-1 Formation in Professional Soccer. *International Journal of Performance Analysis in Sport*.

Mitsiou G., E. Karatzanos, K. Psarra, I. **Smilios**, I. Patsakia, A. Ntalianis, S. Nanas, S.P. Tokmakidis. Acute exercise with interval or continuous training promotes endothelial progenitor cell mobilization and microcirculatory alterations in patients with chronic heart failure. *Cardiovascular Research*.

### Δημοσιευμένες εργασίες

**Συνολικός αριθμός ετερο-αναφορών: 671, h index: 13 (βάση δεδομένων Scopus, Φεβρουάριος 2019)**

1. Apostolidis A., V. Mougios, I. **Smilios**, J. Rodosthenous, M. Hadjicharalambous. Caffeine supplementation is ergogenic in both high and low caffeine responders. *International Journal of Sports Physiology and Performance*. 14(5): 650-657, 2019.
2. Bogdanis GC, O. Donti, C. Tsolakis, I. **Smilios**, DJ Bishop. Intermittent but not continuous static stretching improves subsequent vertical jump performance in flexibility-trained athletes. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 33(1):203-210, 2019.
3. **Smilios I.**, Myrkos A., Zafeiridis A., Toubekis A., Spassis A., Tokmakidis S.P. The effects of recovery duration during high-intensity interval exercise on time spent at high rates of oxygen consumption, oxygen kinetics and blood lactate. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 32(8):2183-2189, 2018.
4. **Smilios I**, Sotiropoulos K, Barzouka K, Christou M, Tokmakidis S.P. Contrast loading increases upper body power output in junior volleyball athletes. *Pediatric Exercise Science*. 29(1): 103-108, 2017.
5. Theodorou A., G. Panayiotou, K. Volaklis, H. Douda, V. Paschalis, M. Nikolaidis, I. **Smilios**, A. Toubekis, D. Kyprianou, I. Papadopoulos & S. P. Tokmakidis. Aerobic, resistance and combined training and detraining on body composition, muscle strength, lipid profile and inflammation in coronary artery disease patients. *Research in Sports Medicine*. 24 (3): 171-184, 2016. **Ετερο-αναφορές: 6**
6. Zafeiridis A., A. Kounoupis, K. Dipla, A. Kyparos, M.G. Nikolaidis, I. **Smilios**, I.S. Vrabas. Oxygen delivery and muscle de-oxygenation during continuous, long- and short-interval exercise. *International Journal of Sports Medicine*. 36 (11): 872-880, 2015. **Ετερο-αναφορές: 3**
7. Douda H., K. Kosmidou, I. **Smilios**, K. Volaklis, S.P. Tokmakidis. Community-based training-detraining intervention in older women: a 5-year follow-up study. *Journal of Aging and Physical Activity*. 23(4): 496-512, 2015. **Ετερο-αναφορές: 2**

8. Volaklis K., **I. Smilios**, A.T. Spassis, C.E. Zois, H.T. Douda, M. Halle, S.P. Tokmakidis. Acute pro- and anti- inflammatory responses to resistance exercise in patients with coronary artery disease: a pilot study. *Journal of Sports Science & and Medicine*. 14 (1): 91–97, 2015. **Ετερο-αναφορές: 3**
9. Tokmakidis S.P. A.M. Touvra, H.T. Douda, **I. Smilios**, K. Kotsa, K.A. Volaklis. Training, detraining and retraining effects on glycemic control and physical fitness in women with type 2 diabetes. *Hormones and Metabolic Research*. 46(13): 974-979, 2014. **Ετερο-αναφορές: 5**
10. Sotiropoulos K., **I. Smilios**, H. Douda H., M. Christou, S.P. Tokmakidis. Contrast loading: power output and rest interval effects on neuromuscular performance. *International Journal of Sports Physiology and Performance*. 9: 567-574, 2014. **Ετερο-αναφορές: 1**
11. **Smilios I.**, P. Tsoukos, A. Zafeiridis, A. Spassis, S.P. Tokmakidis. Hormonal responses after resistance exercise performed with maximum and sub-maximum movement velocities. *Applied Physiology, Nutrition and Metabolism*. 39(3): 351-357, 2014. **Ετερο-αναφορές: 8**
12. **Smilios I.**, K. Sotiropoulos, M. Christou, H. Douda, A. Spaias, S.P. Tokmakidis. Maximum power training load determination and its effects on load-power relationship, maximum strength and vertical jump performance. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 27(5): 1223-1233, 2013. **Ετερο-αναφορές: 9**
13. Karakiriou S.K., H.T. Douda, **I. Smilios**, K.A. Volaklis, S.P. Tokmakidis. Vibration and exercise training effects on bone mineral density and muscle strength in postmenopausal women. *European Journal of Sport Science*. 12(1): 81-82, 2012. **Ετερο-αναφορές: 4**
14. Toubekis A.G., A.P. Tsami, **I. Smilios**, H.T. Douda, S.P. Tokmakidis. Training induced changes on blood lactate profile and critical velocity in young swimmers. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 25(6): 1563-1570, 2011. **Ετερο-αναφορές: 10**
15. **Smilios I.**, K. Hakkinen, S. P. Tokmakidis. Power output and electromyographic activity during and after a moderate load muscular endurance session. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 24 (8): 2122-2131, 2010. **Ετερο-αναφορές: 17**
16. Sotiropoulos K., **I. Smilios**, M. Christou, K. Barzouka, A. Spaias, H. Douda, S.P. Tokmakidis. Effects of warm-up on vertical jump performance and muscle electrical activity using half-squats at low and moderate intensity. *Journal of Sports Science and Medicine*. 9: 326-331, 2010. **Ετερο-αναφορές: 23**
17. Tokmakidis S.P., V.I. Kalapotharakos, **I. Smilios**, A. Parlavantzas. Effects of detraining on muscle strength and mass after high or moderate intensity of resistance training in older adults. *Clinical Physiology and Functional Imaging*. 21: 316-319, 2009. **Ετερο-αναφορές: 22**

18. Toubekis A.G., A. Tsolaki, **I. Smilios**, H.T. Douda, T. Kourtesis, S.P. Tokmakidis. Swimming performance after passive and active recovery of various durations. *International Journal of Sports Physiology and Performance*. 3: 375-386, 2008. **Ετερο-αναφορές: 18**
19. **Smilios I.** T. Pilianidis, M. Karamouzis, A. Parlavantzas, and S. P. Tokmakidis. Hormonal responses after a strength endurance protocol in young and elderly males. *International Journal of Sports Medicine*. 28(5): 401-406, 2007. **Ετερο-αναφορές: 22**
20. Kalapotharakos V., **I. Smilios**, A. Parlavantzas, S.P. Tokmakidis. The effect of moderate resistance strength training and detraining on muscle strength and power in older adults. *Journal of Geriatric Physical Therapy*. 30(3): 109-113, 2007. **Ετερο-αναφορές: 23**
21. Pilianidis Th., H. Marigli, H. Douda, N. Mantzouranis, **I. Smilios**, S.P. Tokmakidis. Reliability and validity of a modified field test for the evaluation of aerobic performance. *Kinesiology*. 39(2): 117-123, 2007.
22. Toubekis A.G., **I. Smilios**, G. C. Bogdanis, G. Mavridis, and S. P. Tokmakidis. Effect of different intensities of active recovery on sprint swimming performance. *Applied Physiology, Nutrition and Metabolism*. 31(6): 709-716, 2006. **Ετερο-αναφορές: 16**
23. Christou M., **I. Smilios**, K. Sotiropoulos, K. Volaklis, T. Pilianidis, and S.P. Tokmakidis. Effects of resistance training on the physical capacities of adolescent soccer players. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 20(4): 783-791, 2006. **Ετερο-αναφορές: 114**
24. Douda H., A. Avloniti, A. Kasabalis, **I. Smilios**, and S.P. Tokmakidis. Application of ratings of perceived exertion and physiological responses to maximal effort in rhythmic gymnasts. *International Journal of Applied Sports Sciences*. 18(2): 78-88, 2006.
25. Kalapotharakos V.I., S.P. Tokmakidis, **I. Smilios**, M. Michalopoulos, J. Gliatis, and G. Godolias. Resistance training in older women: effect on vertical jump and functional performance. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*. 42(4): 570-575, 2005. **Ετερο-αναφορές: 15**
26. **Smilios I.**, T. Pilianidis, K. Sotiropoulos, M. Antonakis, and S.P. Tokmakidis. Short-term effects of selected exercise and load in contrast training on vertical jump performance. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 19(1): 135-139, 2005. **Ετερο-αναφορές: 46**
27. **Smilios I.** T. Pilianidis, M. Karamouzis, and S.P. Tokmakidis. Hormonal responses following various resistance exercise protocols. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 35 (4): 644-654, 2003. **Ετερο-αναφορές: 136**

28. Tokmakidis S., E. Kokkinidis, **I. Smilios**, and H. Douda. The effects of ibuprofen on delayed muscle soreness and muscular performance after eccentric exercise. *Journal of Strength & Conditioning Research*. 17(1): 53-59, 2003. **Ετερο-αναφορές: 69**
29. Zafeiridis A., **I. Smilios**, R.V. Considine, and S.P. Tokmakidis. Serum leptin responses after acute resistance exercise protocols. *Journal of Applied Physiology*. 94(2): 591-597, 2003. **Ετερο-αναφορές: 45**
30. Pilianidis T., H. Douda, **I. Smilios**, N. Nikolaidis, E. Tsarouchas, and S.P. Tokmakidis. Changes in muscular flexibility and performance during an ultramarathon. *Journal of Human Movement Studies*. 43: 417-427, 2002.
31. **Smilios I.** Effects of varying levels of muscular fatigue on vertical jump performance. *Journal of Strength & Conditioning Research*. 12(3): 204-208, 1998. **Ετερο-αναφορές: 6**

#### 4.3. ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΕΣ ΔΗΜΟΣΙΕΥΣΕΙΣ ΣΕ ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΠΕΡΙΟΔΙΚΑ ΜΕ ΣΥΣΤΗΜΑ ΚΡΙΤΩΝ

1. Πίτση Α., **Η. Σμήλιος**, Β. Σερμπέζης, Δ. Γουλιμάρης, Σ. Τοκμακίδης. Το τοπικό χορευτικό ρεπερτόριο παράγοντας διαφοροποίησης των καρδιοαναπνευστικών ανταποκρίσεων ατόμων μέσης ηλικίας. *Επιστήμη του χορού*. 5: 2-17, 2010.
2. Σωτηρόπουλος Κ., **Σμήλιος Η.**, Χρίστου Μ., Σπαΐας Α., Δούδα Ε., Τοκμακίδης Σ. Αλτική ικανότητα, αντιδραστική δύναμη, και ανθρωπομετρικά χαρακτηριστικά νεανίδων αθλητριών πετοσφαίρισης υψηλού επιπέδου. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό*. 7(1): 81-89, 2009.
3. Σπαΐας Α., **Η. Σμήλιος**, Κ. Σωτηρόπουλος, Μ. Χρίστου, Θ. Πυλιανίδης, Σ. Π. Τοκμακίδης. Η επίδραση ενός προγράμματος αντιθετικής προπόνησης με βάρη διαφορετικού φορτίου στην αλτική ικανότητα. *Άθληση & Κοινωνία*. 48: 15-21, 2009.
4. Πίτση Α., **Η. Σμήλιος**, Σ. Τοκμακίδης, Β. Σερμπέζης, Δ. Γουλιμάρης. Καρδιακή συχνότητα και πρόσληψη οξυγόνου ατόμων μέσης ηλικίας κατά την εκτέλεση ελληνικών παραδοσιακών χορών. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό*. 6(3): 329-339, 2008.
5. Τοκμακίδης Σ., **Η. Σμήλιος**, Ε. Δούδα, Α. Σπάσης, Κ. Βόλακλης, Χ. Ζώης, Δ. Στάκος, Γ. Μπουγιούκας. Μεταβολές στη συγκέντρωση προ-φλεγμονωδών και αντι-φλεγμονωδών κυτταροκινών με άσκηση διαφορετικής επιβάρυνσης σε ασθενείς με αορτοστεφανιαία παράκαμψη. *Καρδιά & Αγγεία*. Μάρτιος – Απρίλιος 118-124, 2008.
6. Γεωργαντά Β., Θ. Πυλιανίδης, **Η. Σμήλιος**, Ε. Δούδα, Σ. Τοκμακίδης. Η επίδραση της συνδυαστικής προπόνησης δύναμης, ταχύτητας και πλειομετρικών ασκήσεων



- στη δρομική ταχύτητα, τη δύναμη και την αλτικότητα νεαρών αθλητών στίβου. *Οργάνωση του Αθλητισμού*. 6(1): 17-24, 2008.
7. Χρίστου Μ., Κ. Σωτηρόπουλος, **Η. Σμήλιος**, Σ. Π. Τοκμακίδης. Άσκηση με Βάρη και Βελτίωση της Φυσικής Κατάστασης κατά την Αναπτυξιακή Ηλικία. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό*. 5(1): 41-51, 2007.
  8. Τοκμακίδης Σ., **Η. Σμήλιος**, Θ. Πυλιανίδης, Ε. Κιουμουρτζόγλου, και Κ. Ταξιδάρης. Η επίδραση της κόπωσης στην ηλεκτρομυογραφική δραστηριότητα και στη συμπεριφορά του νευρομυϊκού συστήματος. *Φυσική Αγωγή & Αθλητισμός* 41: 24-35, 1998.
  9. **Σμήλιος Η.**, Σ. Τοκμακίδης, Θ. Πυλιανίδης, και Ε. Αλμπανίδης. Βελτίωση της ευκαμψίας με ασκήσεις μυϊκών διατάσεων με ή χωρίς προθέρμανση. *Αθληση & Κοινωνία* 13: 8-17, 1996.
  10. **Σμήλιος Η.** Πλειομετρικές ασκήσεις (Φυσιολογικές αρχές - Προϋποθέσεις για την εφαρμογή τους - Κίνδυνοι). *Αθληση & Κοινωνία*, 4: 16-29, 1992.

#### 4.4. ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΔΗΜΟΣΙΕΥΣΗ ΣΕ ΣΥΛΛΟΓΙΚΟ ΤΟΜΟ

Tokmakidis S.P., A.G. Toubekis, **I. Smilios**, I. Active versus passive recovery: Metabolic limitations and performance outcome (2011) In: *Powell M.A. (Ed.) Physical Fitness: Training, Effects, and Maintaining* Nova Science Publishers, Inc. , pp. 1-43, 2011.

#### 4.5. ΤΡΙΣΕΛΙΔΕΣ ΔΗΜΟΣΙΕΥΣΕΙΣ ΜΕ ΣΥΣΤΗΜΑ ΚΡΙΤΩΝ

1. Μύρκος Α., **Σμήλιος Η.**, Ζαφειρίδης Α., Κοκκίνου Ε.Μ., Τζουμάνης Α., Δούδα Ε., Τοκμακίδης Σ. Μεταβολή της αερόβιας απόδοσης με την εκτέλεση ενός βραχυπρόθεσμου προγράμματος άσκησης με τη συνεχόμενη και τη διαλειμματική μέθοδο με διαφορετικά επίπεδα κόπωσης. *Τρισελίδες εργασίες του 26<sup>ου</sup> Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού*, σελ. 97-101, 2018.
2. Τζουμάνης Α., **Σμήλιος Η.**, Μύρκος Α., Κοκκίνου Μ., Λαπαρίδης Κ., Σπάσης Α., Δούδα Ε., Τοκμακίδης Σ. Συσχέτιση και διαφορές μεταξύ της κρίσιμης ταχύτητας και ταχυτήτων που αντιστοιχούν σε διάφορα σημεία της καμπύλης γαλακτικού. *Τρισελίδες εργασίες του 26<sup>ου</sup> Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού*, σελ. 107-111, 2018.
3. Κοκκίνου Ε., **Σμήλιος Η.**, Μύρκος Α., Τζουμάνης Α., Ζαφειρίδης Α., Δούδα Ε., Τοκμακίδης Σ. Μεταβολή της απόδοσης και της οξυγόνωσης του μυός κατά την εκτέλεση αερόβιας άσκησης υψηλής έντασης μετά την εφαρμογή βραχυπρόθεσμου προγράμματος διαλειμματικής άσκησης. *Τρισελίδες εργασίες του 26<sup>ου</sup> Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού*, σελ. 92-96, 2018.

4. Ηλιόπουλος Σ., Επιτροπάκης Ε., **Σμήλιος Η.**, Δούδα Ε., Τοκμακίδης Σ. Διαφορές μεταξύ της εκτέλεσης δοκιμασίας προοδευτικά αυξανόμενης επιβάρυνσης σε ανωφέρεια και οριζόντιο επίπεδο στον προσδιορισμό ζωνών έντασης αερόβιας άσκησης μέσω αναπνευστικών παραμέτρων. *Τρισέλιδες εργασίες του 26<sup>ου</sup> Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού*, σελ. 102-106, 2018.
5. Διαμαντής Σ., Μπερμπερίδου Φ., **Σμήλιος Η.**, Μαντζουράνης Ν., Πυλιανίδης Θ., Αγγελούσης Ν. Η άμεση επίδραση της μεταδιεγερτικής ενεργοποίησης μέσω αναπηδήσεων με τεντωμένα γόνατα στο χρόνο αντίδρασης και σε μηχανικές παραμέτρους της εκκίνησης δρόμων ταχύτητας. *Τρισέλιδες εργασίες του 26<sup>ου</sup> Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού*, σελ. 181-185, 2018.
6. Χασιώτης Β., Ισχυρλίδης Ι., Γούργουλης Β., **Σμήλιος Η.** Η επίδραση της προθέρμανσης πριν από ένα αγώνα ποδοσφαίρου σε σχέση με την υποχρεωτική 15λεπτη διακοπή πριν από την έναρξη αυτού. *Τρισέλιδες εργασίες του 26<sup>ου</sup> Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού*, σελ. 202-206, 2018.
7. Ματζάνος Ι., Δούδα Ε., Παπαδημητρίου Αικ., **Σμήλιος Η.**, Δημάκου Α., Small P. Επίδραση του επιπέδου φυσικής κατάστασης διασωστών στις φυσιολογικές αποκρίσεις κατά την εκτέλεση διαδικασιών διάσωσης στον εργασιακό χώρο. *Τρισέλιδες εργασίες του 26<sup>ου</sup> Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού*, σελ. 112-116, 2018.
8. Παπαϊωάννου Φ., Βαρσάκη Μ., Σπάσης Απ., **Σμήλιος Η.**, Δούδα Ε., Τοκμακίδης Σ. Οξείες γλυκαιμικές αποκρίσεις μετά από την εφαρμογή πρωτοκόλλων άσκησης στο εργοποδήλατο, με φορτίο ή ταχύτητα, σε καρδιομεταβολικούς ασθενείς. *Τρισέλιδες εργασίες του 26<sup>ου</sup> Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού*, σελ. 112-116, 2018.
9. Χρηστούδης Χ., Νικολαΐδης Γ., Παϊτάρης Φ., **Σμήλιος Η.** Αξιολόγηση της φυσικής απόδοσης σε αθλητές ποδοσφαίρου ηλικίας 13-14 ετών στην πόλη της Ορεστιάδας. *Τρισέλιδες εργασίες του 26<sup>ου</sup> Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού*, σελ. 217-221, 2018.
10. Πανούσης Γ., Κυριαλάνης Π., Κυριαλάνης Ε., Γούργουλης Β., **Σμήλιος Η.** Η επίδραση της προπόνησης υψηλής έντασης σε παράγοντες φυσικής κατάστασης στους ερασιτέχνες ποδοσφαιριστές. *Τρισέλιδες εργασίες του 26<sup>ου</sup> Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού*, σελ. 112-116, 2018.
11. Μπιζάς Γ., **Η. Σμήλιος**, Γ. Μπογδάνης. Η επίδραση του τρεξίματος χαμηλής έντασης κατά την αποκατάσταση μεταξύ επαναλαμβανόμενων σπριντ στη συγκέντρωση του γαλακτικού και την απόδοση ποδοσφαιριστών. *Τρισέλιδες εργασίες του 25<sup>ου</sup> Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού*, σελ. 141-145, 2017.

12. Λέου Τ., Χ. Αλεξίου, Α. Σπάσης, **Η. Σμήλιος**, Σ. Μπάτσιου, Ε. Δούδα, Σ. Τοκμακίδης. Ταχύτητα ή φορτίο για τη μελέτη της οξείας φυσιολογικής απόκρισης κατά τη διάρκεια διαλειμματικής προπόνησης στο κυκλοεργόμετρο σε ασθενείς με στεφανιαία νόσο; *Τρισέλιδες εργασίες του 25<sup>ου</sup> Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού*, σελ. 78-82, 2017.
13. Αντωνιάδης Ο., Ε. Δούδα, Α. Σπάσης, **Η. Σμήλιος**, Σ. Τοκμακίδης. *Τρισέλιδες εργασίες του 25<sup>ου</sup> Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού*, σελ. 83-87, 2017.
14. Θεοφίλης Ι., Λ. Ορφανίδης, **Η. Σμήλιος**, Σ. Τοκμακίδης. Η επίδραση της διάρκειας των επαναλήψεων κατά την άσκηση με βάρη με υπομέγιστα φορτία στην απόδοση και την οξυγόνωση του μυός. *Τρισέλιδες εργασίες του 24<sup>ου</sup> Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού*, σελ. 126-130, 2016.
15. Νικολαΐδης Γ., Μ. Γραμμένου, Γ. Παπούλιας, **Η. Σμήλιος**, Ε. Δούδα, Σ. Τοκμακίδης Σ. Σύγκριση φυσιολογικών αποκρίσεων κατά την εκτέλεση αναερόβιων δοκιμασιών με διαφορετική επιβάρυνση φορτίου και με ταχύτητα ποδηλάτισης χωρίς φορτίο. *Τρισέλιδες εργασίες του 24<sup>ου</sup> Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού*, σελ. 131-135, 2016.
16. Πλουμίδου Β., Α. Τουμπέκης, Γ. Μπογδάνης, **Η. Σμήλιος**. Απόδοση σε επαναλαμβανόμενες προσπάθειες μέγιστης έντασης: Η επίδραση της ενεργητικής και της παθητικής αποκατάστασης στην κολύμβηση και την ποδηλασία. *Τρισέλιδες εργασίες του 24<sup>ου</sup> Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού*, σελ. 136-140, 2016.
17. Χρηστούδης Χ., Ε. Ζέτου, **Η. Σμήλιος**, Β. Γούργουλης. Η επίδραση της προπόνησης δύναμης στην ανάπτυξη του κάθετου άλματος σε αθλητές ποδοσφαίρου ηλικίας 14-15 ετών. *Τρισέλιδες εργασίες του 24<sup>ου</sup> Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού*, σελ. 223-227, 2016.
18. Ηλιόπουλος Σ., **Η. Σμήλιος**, Ε. Δούδα, Σ. Τοκμακίδης. Καρδιοαναπνευστικές ανταποκρίσεις κατά την εκτέλεση αερόβιας διαλειμματικής άσκησης με διαφορετική διάρκεια ερεθίσματος σε οριζόντιο επίπεδο και ανωφέρεια. *Τρισέλιδες εργασίες του 23<sup>ου</sup> Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού*, σελ. 124-128, 2015.
19. Πολυμενάκου Ε., Ε. Κοκκίνου, **Η. Σμήλιος**, Γ. Μπογδάνης, Ε. Δούδα, Σ. Τοκμακίδης. Μεταβολές της φυσικής απόδοσης και της μυϊκής οξυγόνωσης κατά τη διάρκεια της άσκησης και της αποκατάστασης μετά από επαναλαμβανόμενα σπριντ διαφορετικής διάρκειας. *Τρισέλιδες εργασίες του 23<sup>ου</sup> Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού*, σελ. 129-133, 2015.
20. Κοκκίνου Ε., Πολυμενάκου Ε., **Η. Σμήλιος**, Α. Τουμπέκης, Ε. Δούδα, Σ. Τοκμακίδης. Μεταβολή της οξυγόνωσης του έξω πλατύ μυ κατά την εκτέλεση αερόβιας άσκησης με τη μέθοδο της διάρκειας σε διαφορετικά επίπεδα έντασης με

- βάση την κρίσιμη ταχύτητα. *Τρισέλιδες εργασίες του 23<sup>ου</sup> Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού*, σελ. 134-138, 2015.
21. Λιούγκος Κ., **Η. Σμήλιος**, Α. Ζαφειρίδης, Ε. Δούδα, Κ. Βόλακλης, Σ. Τοκμακίδης. Αλληλεπίδραση της έντασης και της διάρκειας των επαναλήψεων διαλειμματικών πρωτοκόλλων αερόβιας άσκησης σε μεταβολικές ανταποκρίσεις ενήλικων ποδοσφαιριστών. *Τρισέλιδες εργασίες του 22<sup>ου</sup> Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού*, σελ. 112-116, 2014.
  22. Γρατσωνίδης Α., **Η. Σμήλιος**, Β. Γεροδήμος, Σ. Τοκμακίδης. Η επίδραση της διάρθρωσης της αντιθετικής μεθόδου προπόνησης με χαμηλό και υπομέγιστο φορτίο στην κατακόρυφη αλτική ικανότητα. *Τρισέλιδες εργασίες του 22<sup>ου</sup> Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού*, σελ. 117-121, 2014.
  23. Κονομάρας Π., **Η. Σμήλιος**, Σ. Τοκμακίδης. Η πολύμηνη επίδραση της συνδυαστικής μεθόδου προπόνησης σε παραμέτρους φυσικής κατάστασης νεαρών ποδοσφαιριστών. *Τρισέλιδες εργασίες του 22<sup>ου</sup> Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού*, σελ. 216-220, 2014.
  24. Κονομάρας Π., **Η. Σμήλιος**, Σ. Τοκμακίδης. Η μακροχρόνια επίδραση της αντιθετικής και μη αντιθετικής μεθόδου προπόνησης σε παραμέτρους φυσικής κατάστασης νεαρών ποδοσφαιριστών. *Τρισέλιδες εργασίες του 21<sup>ου</sup> Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού*, σελ. 168-172, 2013.
  25. Βαρταλάς Θ., **Η. Σμήλιος**, Χ. Γυλιτίδης, Σ. Τοκμακίδης. Επίδραση του όγκου του ερεθίσματος πρόκλησης ασκησιογενούς ενεργοποίησης στην αλτική ικανότητα. *Τρισέλιδες εργασίες του 21<sup>ου</sup> Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού*, σελ. 168-172, 2013.
  26. Μακρή Ε., **Η. Σμήλιος**, Α. Τσούκος, Θ. Πυλιανίδης, Σ. Τοκμακίδης. Άμεση επίδραση της αντιθετικής μεθόδου άσκησης στην αλτική ικανότητα και τη δρομική ταχύτητα αθλητών και αθλητριών στίβου προεφηβικής και εφηβικής ηλικίας. *Τρισέλιδες εργασίες του 21<sup>ου</sup> Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού*, σελ. 163-167, 2013.
  27. Μωραϊτης Γ., **Η. Σμήλιος**, Κ. Σωτηρόπουλος, Σ. Τοκμακίδης. Η επίδραση της ασκησιογενούς ενεργοποίησης με διαφορετικά φορτία στη σχέση φορτίου – ταχύτητας και φορτίου – ισχύος. *Τρισέλιδες εργασίες του 21<sup>ου</sup> Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού*, σελ. 109-113, 2013.
  28. Μύρκος Α., **Η. Σμήλιος**, Ηλιοπούλος Σ., Ζαφειρίδης Α., Τοκμακίδης Σ. Η επίδραση της διάρκειας των επαναλήψεων κατά την εκτέλεση αερόβιας διαλειμματικής άσκησης σε αναπνευστικές και μεταβολικές ανταποκρίσεις. *Τρισέλιδες εργασίες του 21<sup>ου</sup> Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού*, σελ. 104-108, 2013.
  29. Μανάκης Γ., Ε. Δούδα, **Η. Σμήλιος**, Α. Σπάσης, Σ. Τοκμακίδης. Μέγιστος ρυθμός οξειδωσης των λιπών κατά τη διάρκεια αερόβιας άσκησης και η σχέση τους με

- τους δείκτες παχυσαρκίας παιδιών ηλικίας 12-15 ετών: Πιλοτική μελέτη. *Τρισέλιδες εργασίες του 21<sup>ου</sup> Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού*, σελ. 120-124, 2013.
30. Μπόσκος Η., Σ. Τοκμακίδης, **Η. Σμήλιος**, Κ. Βόλακλης, Ν. Αγγελούσης. Η επίδραση της σχετικής (χρονολογικής) ηλικίας στην επιλογή των κορυφαίων νέων Ελλήνων ποδοσφαιριστών. *Τρισέλιδες εργασίες του 21<sup>ου</sup> Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού*, σελ. 203-207, 2013.
31. Παναγιώτου Γ., Κ. Βόλακλης, Ε. Δούδα, **Η. Σμήλιος**, Α. Τουμπέκης, Α. Τζιαμούρτας, Σ. Τοκμακίδης. Η επίδραση της άσκησης με αντιστάσεις, της αερόβιας άσκησης και του συνδυασμού τους στη μυϊκή δύναμη και στις λιποπρωτεΐνες σε καρδιοπαθείς χαμηλού κινδύνου. *Τρισέλιδες εργασίες του 21<sup>ου</sup> Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού*, σελ. 125-129, 2013.
32. Βλαχοδήμος Δ., **Η. Σμήλιος**, Γ. Μαυρομάτης, Σ. Κέλλης. Οξείες επιδράσεις των αλτικών ασκήσεων στην ταχύτητα και την ευκινησία αθλητών ποδοσφαίρου. *Πρακτικά 12<sup>ου</sup> Θεματικού Συνέδριου της Ένωσης Γυμναστών Βορείου Ελλάδος*, σελ. 42-45, 2011.
33. Δαρδανελιώτης Μ., **Η. Σμήλιος**, Β. Γούργουλης, Σ. Τοκμακίδης. Η επίδραση της διάρκειας του διαλείμματος στη δρομική ταχύτητα και τη συγκέντρωση γαλακτικού κατά την εκτέλεση αναερόβιας διαλειμματικής προπόνησης. *Πρακτικά 12<sup>ου</sup> Θεματικού Συνέδριου της Ένωσης Γυμναστών Βορείου Ελλάδος*, σελ. 48-51, 2011.
34. Αργυρού Μ., Μ. Χρίστου, **Η. Σμήλιος**, Θ. Πυλιανίδης, Ε. Δούδα, Σ.Π. Τοκμακίδης. Η επίδραση της προπόνησης ταχυδύναμης με βάρη σε παραμέτρους της φυσικής κατάστασης καλαθοσφαιριστών ηλικίας 14-16 ετών. *Άθληση & Κοινωνία*. 46: 144-148, 2007.
35. Γεωργαντά Β., Θ. Πυλιανίδης, **Η. Σμήλιος**, Ε. Δούδα, Σ. Τοκμακίδης. Η επίδραση της συνδυαστικής προπόνησης δύναμης ταχύτητας και πλειομετρικών ασκήσεων στη βελτίωση της δρομικής ταχύτητας της μέγιστης δύναμης και της αλτικής ικανότητας νεαρών αθλητών στίβου. *Άθληση & Κοινωνία*. 46: 228-232, 2007.
36. Douda H., S. Tokmakidis, Th. Pilianidis, **I. Smilios**. Specific adaptations of training on morphological characteristics of rhythmic sports gymnasts during growth, 2<sup>nd</sup> AFRAGA International Workshop Researches on Gymnastics and Acrobatic Activities, Rennes 2-4 May, France, pp. 49-50, 2000.
37. **Σμήλιος Η.**, Σ. Τοκμακίδης, Μ. Καραμούζης, Ε. Κιουμουρτζόγλου, Σ. Κέλλης. Η επίδραση του αριθμού των σετ στη συγκέντρωση της τεστοστερόνης, της κορτιζόλης και της αυξητικής ορμόνης μετά από άσκηση με βάρη. *Πρακτικά 5<sup>ου</sup> Διεθνούς Συνεδρίου Αθλητιατρικής Εταιρείας Βορείου Ελλάδος*, 18-21 Νοεμβρίου, Θεσσαλονίκη, σελ. 219-221, 1999.

38. Καραμανώλης Ι., **Η. Σμήλιος**, Β. Μούγιος, Ε. Δούδα, Κ. Βόλακλης, Σ. Τοκμακίδης. Συμπεριφορά της γλυκόζης μετά τη χορήγηση γευμάτων διαφορετικού γλυκαιμικού δείκτη 15 λεπτά πριν από την άσκηση, Πρακτικά 5<sup>ου</sup> Διεθνούς Συνεδρίου Αθλητιατρικής Εταιρείας Βορείου Ελλάδος, 18-21 Νοεμβρίου, Θεσσαλονίκη, σελ. 206-212, 1999.
39. Tokmakidis S., and **I. Smilios**. Unilateral stretching affects the range of motion of the contralateral limb. *Journal of Sports Sciences*. 16(5): 406, 1998.
40. Τοκμακίδης Σ., **Η. Σμήλιος**, Θ. Πυλιανίδης, Σ. Μπάτσιου. Προσαρμογές της καρδιακής συχνότητας μετά από άσκηση σε άτομα με νοητική υστέρηση. Πρακτικά 4ου Διεθνούς Συνεδρίου Αθλητιατρικής Εταιρείας Βορείου Ελλάδος, Θεσσαλονίκη, 19-22 Ιουνίου 1997, σελ. 312 –318.
41. Tokmakidis S.P., **I. Smilios**, T. Piliandis. The effects of muscle stiffness development on the performance of ultra marathon runners. In: *The Way to Win: International Congress on Applied Research in Sports*. G. Viitasallo and U. Kujala (Eds.), Helsinki. Finland, 1995, Σελ. 141-144.

#### 4.5. ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΒΙΒΛΙΟΥ

Raven P.B., Wasserman D.H., Squires W.G., και Murray T.D. (2016). *Φυσιολογία της Άσκησης: Μια Ολιστική Προσέγγιση*. Ιατρικές Εκδόσεις Λαγός Δημήτριος, Αθήνα. Σε συνεργασία με τους Καθηγητές Σάββα Τοκμακίδη και Κοσμά Χριστούλα.

#### 4.6. ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΕ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΑ ΚΑΙ ΑΛΛΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

- Ως επιστημονικός συνεργάτης στο έργο με ΚΕ 81610, τίτλο «Σεμινάριο: Φυσική κατάσταση στο ποδόσφαιρο» και Επιστημονικά Υπεύθυνη την Καθηγήτρια Μαρία Μιχαλοπούλου. Διάρκεια υλοποίησης: 1/2/2016 έως 31/10/2017.
- Ως επιστημονικός συνεργάτης στο υποέργο με ΚΕ 80786, τίτλο «Πρακτική Άσκηση φοιτητών του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού» στα πλαίσια του έργου «ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΤΟΥ ΔΗΜΟΚΡΕΤΕΙΟΥ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΘΡΑΚΗΣ» και Επιστημονικά Υπεύθυνο τον Καθηγητή Γεώργιο Κώστα. Διάρκεια υλοποίησης 1/9/2010 έως 31/8/2015.
- Ως επιστημονικός συνεργάτης στο υποέργο 1328/5 με τίτλο «Καρδιαγγειακά νοσήματα και άσκηση: Επίδραση της συστηματικής άσκησης στην αγγειακή λειτουργία (αγγειοδραστικότητα) ασθενών με αγγειοπάθειες», στα πλαίσια του έργου ΠΥΘΑΓΟΡΑΣ: ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΩΝ ΟΜΑΔΩΝ ΣΤΑ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑ», με Επιστημονικό Υπεύθυνο τον Καθηγητή Σάββα Τοκμακίδη (Κοινοτικό Πλαίσιο Στήριξης, ΕΠΕΑΕΚ II (Μέτρο 2.2). Διάρκεια υλοποίησης: 1/1/2005 έως 31/8/2008.

- Ως επιστημονικός συνεργάτης στο υποέργο με τίτλο «*Ανάπτυξη επιχειρηματικών δράσεων και καινοτομικών εφαρμογών σε θέματα σωματικής άσκησης και προαγωγής της υγείας*» στα πλαίσια του έργου «*ΕΝΘΑΡΡΥΝΣΗ ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΙΚΩΝ ΔΡΑΣΕΩΝ, ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΚΩΝ ΕΦΑΡΜΟΓΩΝ ΚΑΙ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ ΕΠΙΛΟΓΗΣ ΦΟΙΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΣΠΟΥΔΑΣΤΩΝ*», Επιστημονικός υπεύθυνος του έργου: Σάββας Τοκμακίδης. Κοινοτικό Πλαίσιο Στήριξης, ΕΠΕΑΕΚ II (Κατηγορία Πράξεων 3.1.2.β), Διάρκεια υλοποίησης 1/9/2005 έως 30/9/2008.
- Ως επιστημονικός συνεργάτης έργο 1436 με τίτλο: «*Πρακτική άσκηση φοιτητών/τριων του ΔΠΘ - Γ΄ Φάση*». Ιδρυματικός Υπεύθυνος: Σάββας Τοκμακίδης. Κοινοτικό Πλαίσιο Στήριξης, ΕΠΕΑΕΚ. Διάρκεια υλοποίησης από 22/7/2005 έως 30/9/2008.
- Ως επιστημονικός συνεργάτης στο υποέργο 1461 με τίτλο «*Δημιουργία Δικτύου Αγωγής Υγείας Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης στην Περιφέρεια Ανατολικής Μακεδονίας Θράκης: Η δια βίου άσκηση ως μέσο βελτίωσης της υγείας και ενασχόλησης του ελεύθερου χρόνου σε μαθητές και μαθήτριες Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης*» στα πλαίσια του ΕΠΕΑΕΚ II (Μέτρο 2.4, Ενέργεια 2.4.3., Πράξη 2.4.3.δ). Επιστημονικά Υπεύθυνη: Ελένη Δούδα, Διάρκεια υλοποίησης 1/9/2006 έως 30/8/2007.
- Ως επιστημονικός συνεργάτης στο έργο με τίτλο: «*Πρακτική Άσκηση Φοιτητών με στόχο τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης και της υγείας του πληθυσμού*». Επιστημονικός υπεύθυνος του έργου: Σάββας Τοκμακίδης. Το πρόγραμμα υποβλήθηκε στο Υπουργείο Εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων, Κοινοτικό Πλαίσιο Στήριξης, ΕΠΕΑΕΚ (Υποπρόγραμμα 3.4.β) Διάρκεια υλοποίησης του έργου από 1-9-2001 έως 31/8/2006.
- Ως επιστημονικός συνεργάτης στο έργο με κωδικό έργου ΕΝΙΣΧ/0504/33 και τίτλο «*Αξιολόγηση της επίδρασης των προγραμμάτων προπόνησης δύναμης σε παραμέτρους του ανοσοποιητικού συστήματος και στην αγωνιστική απόδοση των αθλητών*» στα πλαίσια της δέσμης: Προγραμμάτων Ιδρύματων Προώθησης Έρευνας για έρευνα και τεχνολογική ανάπτυξη για την περίοδο 2003-2005, στο πρόγραμμα: ΠΕΝΕΚ – Πρόγραμμα ένταξης, ενίσχυσης και Κινητικότητας Νέων ερευνητών, με ανάδοχο φορέα το Cyprus College, Κύπρος, Επιστημονικά Υπεύθυνο τον κ. Σάββα Τοκμακίδη, και συντονιστή του έργου τον κ. Θεοχάρους Αντώνη.
- Ως επιστημονικός συνεργάτης στο έργο με κωδικό έργου ΚΟΙΝΟ/1104/25 και τίτλο «*Προσδιορισμός επιπέδων φυσικής κατάστασης παιδιών ηλικίας 6-12 ετών της Κύπρου κα παράγοντες που την επηρεάζουν*» στα πλαίσια της δέσμης: Προγραμμάτων Ιδρύματων Προώθησης Έρευνας για έρευνα και τεχνολογική ανάπτυξη για την περίοδο 2003-2005, στο πρόγραμμα: Θεματικές Δράσεις, με ανάδοχο φορέα το Cyprus College, Κύπρος, Επιστημονικά Υπεύθυνη την κ. Γεωργιάδου Εβελίνα, και συντονιστή του έργου τον κ. Μακρή Ανδρέα.
- Ως επιστημονικός συνεργάτης στο ερευνητικό πρόγραμμα με αριθμό πρωτοκόλλου ΕΝΙΣΧ/0603/14 και τίτλο «*Η επίδραση της προπόνησης ισχύος κατά την εκτέλεση ασκήσεων με βάρη στις μεταβολικές και ορμονικές ανταποκρίσεις του*

οργανισμού». Επιστημονικά Υπεύθυνος: Θεόφιλος Πυλιανίδης. Συντονιστής έργου: Νίκος Καρτακούλης. Πρόγραμμα «ΠΕΝΕΚ» της «Δέσμης προγραμμάτων του ιδρύματος προώθησης έρευνας Κύπρου για έρευνα και τεχνολογική ανάπτυξη την περίοδο 2003-2005» (Δέσμη 2003-2005).

- Ως επιστημονικός συνεργάτης στο υποέργο με τίτλο «Επίδραση της ισχύος με διαφοροποίηση της ταχύτητας εκτέλεσης κατά την άσκηση με βάρη στις μεταβολικές και ορμονικές ανταποκρίσεις του οργανισμού» στα πλαίσια του έργου «Ηράκλειτος: Υποτροφίες έρευνας με Προτεραιότητα στη Βασική Έρευνα» (ΕΠΕΑΕΚ II, μέτρο 2.2., ενέργεια 2.2.3.). Επιστημονικά Υπεύθυνος: Θεόφιλος Πυλιανίδης.
- Ως επιστημονικός συνεργάτης στο υποέργο με τίτλο «Ανταπόκριση του ανοσοποιητικού συστήματος ανάλογα με την προπονητική επιβάρυνση» στα πλαίσια του έργου «Ηράκλειτος: Υποτροφίες έρευνας με Προτεραιότητα στη Βασική Έρευνα» (ΕΠΕΑΕΚ II, μέτρο 2.2., ενέργεια 2.2.3.). Επιστημονικά Υπεύθυνος: Σάββας Τοκμακίδης.
- Ως επιστημονικός συνεργάτης στο υποέργο με τίτλο «Αξιολόγηση της φυσικής κατάστασης και της προπόνησης σε σχέση με παράγοντες του ανοσοποιητικού συστήματος σε αθλήτριες υψηλού επιπέδου» στα πλαίσια του έργου «Ηράκλειτος: Υποτροφίες έρευνας με Προτεραιότητα στη Βασική Έρευνα» (ΕΠΕΑΕΚ II, μέτρο 2.2.), ενέργεια 2.2.3. Επιστημονικά Υπεύθυνη: Ελένη Δούδα.
- Ως επιστημονικός συνεργάτης στο υποέργο με τίτλο «Μελέτη των μηχανισμών μέσω των οποίων η άσκηση επηρεάζει τον μεταβολισμό λιπιδίων και λιποπρωτεϊνών σε άτομα που πάσχουν από μη ινσουλινοεξαρτώμενο σακχαρώδη διαβήτη» (ΚΕ 430) με Επιστημονικά Υπεύθυνο τον κ. Σάββα Τοκμακίδη, το χρονικό διάστημα από 6-10-1997 έως 28 – 2- 1998.
- Ως επιστημονικός συνεργάτης στο υποέργο με τίτλο: «Πρακτική άσκηση φοιτητών σε εργαζόμενους (εργοστάσια, βιοτεχνίες, βιομηχανίες, διάφορες υπηρεσίες) καθώς και σε ειδικές ομάδες ατόμων από νοσοκομεία, ιδρύματα και σχολεία με στόχο τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης και της υγείας τους». Επιστημονικά Υπεύθυνος του έργου: Σάββας Τοκμακίδης. Το πρόγραμμα υποβλήθηκε στο Υπουργείο Εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων, Κοινοτικό Πλαίσιο Στήριξης, ΕΠΕΑΕΚ, Υποπρόγραμμα 3.4.β που ολοκληρώθηκε το Δεκέμβριο του 1999.
- Ως επιστημονικός συνεργάτης στο υποέργο με τίτλο: Τίτλος: «Η σωματική άσκηση ως μέσο βελτίωσης της υγείας, αύξηση της παραγωγικότητας και ενασχόλησης του ελεύθερου χρόνου». Επιστημονικά Υπεύθυνος του έργου: Σάββας Τοκμακίδης. Το πρόγραμμα υποβλήθηκε στο Υπουργείο Εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων, Κοινοτικό Πλαίσιο Στήριξης, ΕΠΕΑΕΚ, Υποπρόγραμμα 3.4.γ που ολοκληρώθηκε το Δεκέμβριο του 1999.

#### 4.6. ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ ΣΕ ΣΥΝΕΔΡΙΑ



1. Μύρκος Α., **Η. Σμήλιος**, Α. Ζαφειρίδης, Ε.Μ. Κοκκίνου, Α. Τζουμάνης, Σ. Τοκμακίδης, Ε. Δούδα. Επίδραση της διαλειμματικής και συνεχόμενης μεθόδου προπόνησης υψηλής έντασης και ίσου επιπέδου κόπωσης στην αερόβια απόδοση. 8<sup>ο</sup> Συνέδριο Βιοχημείας και Φυσιολογίας της Άσκησης, Θεσσαλονίκη 19-21 Οκτωβρίου 2018.
2. Δαρδανελιώτης Μ., **Η. Σμήλιος**. Σχέση της κατακόρυφης (άλμα) και της οριζόντιας (τρέξιμο) ταχοδυναμικής σχέσης με τη δρομική επιτάχυνση και ταχύτητα ποδοσφαιριστών. 8<sup>ο</sup> Συνέδριο Βιοχημείας και Φυσιολογίας της Άσκησης, Θεσσαλονίκη 19-21 Οκτωβρίου 2018.
3. Συρόπουλος Α., **Η. Σμήλιος**, Γ. Μπογδάνης, Π. Αντωνίου, Ε. Δούδα. Φυσιολογικές αποκρίσεις με την εκτέλεση προγραμμάτων αερόβιας άσκησης με εξίσωση του προπονητικού ερεθίσματος. 8<sup>ο</sup> Συνέδριο Βιοχημείας και Φυσιολογίας της Άσκησης, Θεσσαλονίκη 19-21 Οκτωβρίου 2018.
4. Τζανετάκης Ι., Γ. Βαβρίτσας, **Η. Σμήλιος**. Διατροφική αγωγή ελίτ δρομέα στον υπερ-μαραθώνιο αγώνα Μιλάνο – Σαν Ρέμο: Περιπτωσιολογική μελέτη. 8<sup>ο</sup> Συνέδριο Βιοχημείας και Φυσιολογίας της Άσκησης, Θεσσαλονίκη 19-21 Οκτωβρίου 2018.
5. Τζουμάνης Α., Α. Μύρκος, Ε.Μ. Κοκκίνου, Α. Σπάσης, Ε. Δούδα, Κ. Λαπαρίδης, Σ. Τοκμακίδης, **Η. Σμήλιος**. Συμφωνία μεταξύ της κρίσιμης ταχύτητας, της ταχύτητας στο σημείο αναπνευστικής αντιρρόπησης και ταχυτήτων σε σημεία της καμπύλης γαλακτικού. 8<sup>ο</sup> Συνέδριο Βιοχημείας και Φυσιολογίας της Άσκησης, Θεσσαλονίκη 19-21 Οκτωβρίου 2018.
6. Μύρκος Α., **Η. Σμήλιος**, Α. Ζαφειρίδης, Ε. Κοκκίνου, Α. Τζουμάνης, Ε. Δούδα, Σ. Τοκμακίδης. Μεταβολή της αερόβιας απόδοσης με την εκτέλεση ενός βραχυπρόθεσμου προγράμματος άσκησης με τη συνεχόμενη και τη διαλειμματική μέθοδο με διαφορετικά επίπεδα κόπωσης. 26<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή 18-20 Μαΐου 2018.
7. Κοκκίνου Ε., **Η. Σμήλιος**, Α. Μύρκος, Α. Τζουμάνης, Α. Ζαφειρίδης, Ε. Δούδα, Σ. Τοκμακίδης. Μεταβολή της απόδοσης και της οξυγόνωσης του μυός κατά την εκτέλεση αερόβιας άσκησης υψηλής έντασης μετά από την εφαρμογή ενός βραχυπρόθεσμου προγράμματος διαλειμματικής άσκησης. 26<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή 18-20 Μαΐου 2018.
8. Τζουμάνης Α., **Η. Σμήλιος**, Α. Μύρκος, Μ. Κοκκίνου, Κ. Λαπαρίδης, Α. Σπάσης, Ε. Δούδα, Σ. Τοκμακίδης. Συσχέτιση και διαφορές μεταξύ της κρίσιμης ταχύτητας και ταχυτήτων που αντιστοιχούν σε διάφορα σημεία της καμπύλης γαλακτικού. 26<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή 18-20 Μαΐου 2018.
9. Ισπυρλίδης Ι., **Η. Σμήλιος**, Α. Κυρανούδης, Α. Κασαμπαλής. Συγκριτική μελέτη στοιχείων επιβάρυνσης μεταξύ προπόνησης και αγώνα. 26<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή 18-20 Μαΐου 2018.
10. Ισπυρλίδης Ι., **Η. Σμήλιος**, Α. Κυρανούδης, Α. Κασαμπαλής. Οι διαστάσεις του χώρου προπόνησης και ο αριθμός των συμμετεχόντων παικτών ως παράμετροι επιβάρυνσης στην προπόνηση του ποδοσφαίρου. 26<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή 18-20 Μαΐου 2018.
11. Ηλιόπουλος Σ., Ε. Επιτροπάκης, **Η. Σμήλιος**, Α. Σπάσης, Ε. Δούδα, Σ. Τοκμακίδης. Διαφορές μεταξύ της εκτέλεσης δοκιμασίας προοδευτικά αυξανόμενης επιβάρυνσης σε ανωφέρεια και οριζόντιο επίπεδο στον προσδιορισμό ζωνών έντασης αερόβιας άσκησης μέσω αναπνευστικών παραμέτρων. 26<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή 18-20 Μαΐου 2018.
12. Διαμαντής Σ., Φ. Μπερμπερίδου, **Η. Σμήλιος**, Ν. Μαντζουράνης, Θ. Πυλιανίδης, Ν. Αγγελούσης. Η άμεση επίδραση της μεταδιεγερτικής ενεργοποίησης μέσω αναπηδήσεων με τεντωμένα γόνατα στο χρόνο αντίδρασης και σε μηχανικές παραμέτρους της εκκίνησης δρόμων ταχύτητας. 26<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή 18-20 Μαΐου 2018.

13. Ματζάνος Ι., Ε. Δούδα, Α. Παπαδημητρίου, **Η. Σμήλιος**, Α. Δημάκου, Ρ. Small. Επίδραση του επιπέδου φυσικής κατάστασης διασωστών στις φυσιολογικές αποκρίσεις κατά την εκτέλεση διαδικασιών διάσωσης στον εργασιακό χώρο. 26<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή 18-20 Μαΐου 2018.
14. Βαρσάκη Μ., Φ. Παπαϊωάννου, Α. Σπάσης, **Η. Σμήλιος**, Ε. Δούδα, Σ. Τοκμακίδης. Μεταασκησιακές μεταβολές της αρτηριακής πίεσης μετά από την εφαρμογή πρωτοκόλλων άσκησης στο εργοποδήλατο με φορτίο ή ταχύτητα, σε καρδιομεταβολικούς ασθενείς. 26<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή 18-20 Μαΐου 2018.
15. Παπαϊωάννου Φ., Μ. Βαρσάκη, Α. Σπάσης, **Η. Σμήλιος**, Ε. Δούδα, Σ. Τοκμακίδης. Οξείες γλυκαιμικές αποκρίσεις μετά από την εφαρμογή πρωτοκόλλων άσκησης στο εργοποδήλατο με φορτίο ή ταχύτητας, σε καρδιομεταβολικούς ασθενείς. 26<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή 18-20 Μαΐου 2018.
16. Χρηστούδης Χ., Γ. Νικολαΐδης, Φ. Παϊτάρης, **Η. Σμήλιος**. Αξιολόγηση της φυσικής απόδοσης σε αθλητές ποδοσφαίρου ηλικίας 13-14 ετών στην πόλη της Ορεστιάδας. 26<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή 18-20 Μαΐου 2018.
17. Πανούσης Γ., Π. Κυριαλάνης, Ε. Κυριαλάνης, Β. Γούργουλης, **Η. Σμήλιος**. Η επίδραση της προπόνησης υψηλής έντασης σε παράγοντες φυσικής κατάστασης στους ερασιτέχνες ποδοσφαιριστές. 26<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή 18-20 Μαΐου 2018.
18. **Σμήλιος Η.**, Α. Χρυσόμαλλος, Δ. Πατίκας, Χ. Καζαντζής, Σ. Τοκμακίδης. Μεταβολή της ηλεκτρομυογραφικής δραστηριότητας του γαστροκνημίου και του υποκνημίου μυός κατά την εκτέλεση αλμάτων βάθους. 7<sup>ο</sup> Συνέδριο Βιοχημείας και Φυσιολογίας της Άσκησης, Αθήνα 20-22 Οκτωβρίου 2017.
19. Μπιζάς Γ., **Η. Σμήλιος**, Γ. Μπογδάνης. Η επίδραση του τρεξίματος υψηλής έντασης κατά την αποκατάσταση μεταξύ επαναλαμβανόμενων σπριντ στη συγκέντρωση του γαλακτικού και την απόδοση ποδοσφαιριστών. 7<sup>ο</sup> Συνέδριο Βιοχημείας και Φυσιολογίας της Άσκησης, Αθήνα 20-22 Οκτωβρίου 2017.
20. Μύρκος Α., **Η. Σμήλιος**, Ε. Κοκκίνου, Α. Ζαφειρίδης, Α. Τζουμάνης, Ε. Δούδα, Σ. Τοκμακίδης. Συνεχόμενη έναντι διαλειμματικής μεθόδου αερόβιας άσκησης: Χρόνος άσκησης με υψηλή κατανάλωση οξυγόνου και μεταβολή της οξυγόνωσης του έξω πλατύ μυός. 7<sup>ο</sup> Συνέδριο Βιοχημείας και Φυσιολογίας της Άσκησης, Αθήνα 20-22 Οκτωβρίου 2017.
21. Κοκκίνου Ε., **Η. Σμήλιος**, Α. Μύρκος, Α. Ζαφειρίδης, Α. Τζουμάνης, Ε. Δούδα, Σ. Τοκμακίδης. Η επίδραση της διάρκειας των επαναλήψεων στο χρόνο άσκησης με υψηλή κατανάλωση οξυγόνου και στην οξυγόνωση του έξω πλατύ μυός κατά την εκτέλεση αερόβιας διαλειμματικής άσκησης. 7<sup>ο</sup> Συνέδριο Βιοχημείας και Φυσιολογίας της Άσκησης, Αθήνα 20-22 Οκτωβρίου 2017.
22. Χρυσόμαλλος Α., **Η. Σμήλιος**, Ε. Πολυμενάκου, Σ. Τοκμακίδης. Μεταβολή της ηλεκτρομυογραφικής δραστηριότητας κατά την εκτέλεση επαναλαμβανόμενων σπριντ. 25<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή 19-21 Μαΐου 2017.
23. Τζουμάνης Α., **Η. Σμήλιος**, Μ. Γραμμένου, Γ. Νικολαΐδης, Ε. Δούδα, Σ. Τοκμακίδης. Κόπωση αντρών και γυναικών με την εκτέλεση αναερόβιων δοκιμασιών σε κυκλοεργόμετρο με διαφορετικό φορτίο επιβάρυνσης. 25<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή 19-21 Μαΐου 2017.
24. Γραμμένου Μ., **Η. Σμήλιος**, Α. Τζουμάνης, Γ. Νικολαΐδης, Ε. Δούδα Ε., Σ. Τοκμακίδης. Μεταβολή της μυϊκής οξυγόνωσης σε άντρες και γυναίκες κατά την εκτέλεση αναερόβιων δοκιμασιών σε κυκλοεργόμετρο με διαφορετικό φορτίο επιβάρυνσης. 25<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή 19-21 Μαΐου 2017.

25. Μύρκος Α., **Η. Σμήλιος**, Ε. Κοκκίνου, Χ. Καζαντζής, Ε. Δούδα, Σ. Τοκμακίδης. Συσχέτιση μεταξύ του χρόνου αντοχής σε υψηλής έντασης αερόβιας άσκησης με παραμέτρους της αερόβιας και αναερόβιας ικανότητας. 25<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή 19-21 Μαΐου 2017.
26. Νικολαΐδης Γ., **Η. Σμήλιος**, Μ. Γραμμένου, Α. Τζουμάνης, Ε. Δούδα, Σ. Τοκμακίδης. Ρυθμός κόπωσης αντρών και γυναικών κατά την εκτέλεση αναερόβιων δοκιμασιών σε κυκλοεργόμετρο με διαφορετικό φορτίο επιβάρυνσης. 25<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή 19-21 Μαΐου 2017.
27. Κοκκίνου Ε., **Η. Σμήλιος**, Α. Μύρκος, Χ. Καζαντζής, Ε. Δούδα, Σ. Τοκμακίδης. Συσχέτιση μεταξύ παραμέτρων της αερόβιας αντοχής με την κρίσιμη ταχύτητα και την ικανότητα αναερόβιου έργου. 25<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή 19-21 Μαΐου 2017.
28. Μπιζάς Γ., **Η. Σμήλιος**, Γ. Μπογδάνης. Η επίδραση του τρεξίματος χαμηλής έντασης κατά την αποκατάσταση μεταξύ επαναλαμβανόμενων σπριντ στη συγκέντρωση του γαλακτικού και την απόδοση ποδοσφαιριστών. 25<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή 19-21 Μαΐου 2017.
29. Μανωλαράς Σ., Σ. Μπάτσιου, **Η. Σμήλιος**, Ε. Δούδα. Διερεύνηση της σχέσης μεταξύ του επιπέδου συμμετοχής σε φυσικές δραστηριότητες και σε περιστατικά εκφοβισμού στο σχολικό πλαίσιο. 25<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή 19-21 Μαΐου 2017.
30. Αλεξίου Χ., Τ. Λέου, Α. Σπάσης, **Η. Σμήλιος**, Κ. Λαπαρίδης, Ε. Δούδα, Σ. Τοκμακίδης. Ταχύτητα ή φορτίο για τη μελέτη υπομέγιστων αιμοδυναμικών αποκρίσεων σε προοδευτικά αυξανόμενη δοκιμασία στο κυκλοεργόμετρο σε ασθενείς με στεφανιαία νόσο; 25<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή 19-21 Μαΐου 2017.
31. Σιδέρη Κ., Α. Φιλίππου, **Η. Σμήλιος**, Σ. Τοκμακίδης, Ρ. Τέντα. Μεταβολές στη συγκέντρωση ορμονών στον ορό μετά από άσκηση με αντιστάσεις σε υγιείς εθελοντές. 4<sup>η</sup> Διημερίδα Εφαρμοσμένης Διαιτολογίας & Διατροφής, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο, Σχολή Επιστημών Υγείας και Αγωγής, Τμήμα Επιστήμης Διαιτολογίας – Διατροφής, Αθήνα 17 & 18 Μαρτίου 2017.
32. Κοκκίνου Ε., Α. Μύρκος, **Η. Σμήλιος**, Ε. Δούδα, Χ. Καζαντζής, Σ. Τοκμακίδης. Συσχέτιση του ρυθμού μεταβολής της οξυγόνωσης του έξω πλατύ μυός και του χρόνου αντοχής κατά την εκτέλεση αερόβιας άσκησης σε διαφορετικά επίπεδα έντασης με βάση την κρίσιμη ταχύτητα. 6<sup>ο</sup> Συνέδριο Βιοχημείας και Φυσιολογίας της Άσκησης, Αθήνα 4-6 Νοεμβρίου 2016.
33. Apostolidis A, V. Mougios, **I. Smilios**, J. Rodosthenous, P. Kyprianides, L. Karapetyan, M. Kleanthous, M. Antoniou, M. Fragkous, K. Oikonomides, M. Hadjicharalambous. Caffeine ingestion induces similar physiological responses and performance improvements in high and medium aerobic fitness level athletes. 6<sup>ο</sup> Συνέδριο Βιοχημείας και Φυσιολογίας της Άσκησης, Αθήνα 4-6 Νοεμβρίου 2016.
34. **Smilios I.**, E. Polymenakou, G. Bogdanis, S.P. Tokmakidis. Muscle oxygenation changes during the exercises and the recovery phases of repeated sprints of different durations. 21<sup>st</sup> Annual Congress of the European College of Sport Science, Vienna, Austria, 6 – 9 July 2016.
35. Χαντζηπαυλίδης Α., **Η. Σμήλιος**, Α. Τουμπέκης, Ε. Δούδα, Β. Γούργουλης, Σ. Τοκμακίδης. Η επίδραση του είδους της αποκατάστασης στην κολυμβητική απόδοση σε επαναλαμβανόμενες προσπάθειες μέγιστης έντασης. 24<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή 20-22 Μαΐου 2016.
36. Θεοφίλης Ι., Λ. Ορφανίδης, **Η. Σμήλιος**, Σ. Τοκμακίδης. Η επίδραση της διάρκειας των επαναλήψεων κατά την άσκηση με βάρη με υπομέγιστα φορτία στην απόδοση και την

- οξυγόνωση του μυός. 24<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή 20-22 Μαΐου 2016.
37. Ορφανίδης Λ., Ι. Θεοφίλης, **Η. Σμήλιος**, Σ. Τοκμακίδης. Η επίδραση της διάρκειας των επαναλήψεων κατά την άσκηση με βάρη με χαμηλά φορτία στη νευρομυϊκή απόδοση. 24<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή 20-22 Μαΐου 2016.
38. Γκουρόπουλος Ε., Σ. Μπάτσιου, **Η. Σμήλιος**, Σ. Τοκμακίδης. Συσχέτιση της μέγιστης δύναμης των άνω άκρων και της αερόβιας ισχύος σε δοκιμασία προοδευτικά αυξανόμενης επιβάρυνσης σε αναπηρικό αμαξίδιο και χειροεργόμετρο. 24<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή 20-22 Μαΐου 2016.
39. Γαβαλά Μ., Ε. Ζέτου, **Η. Σμήλιος**, Ε. Δούδα. Η επίδραση της συνδυαστικής προπόνησης δύναμης στην ανάπτυξη του κάθετου και του οριζόντιου άλματος σε αθλήτριες πετοσφαίρισης 11-13 ετών. 24<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή 20-22 Μαΐου 2016.
40. Χρηστούδης Χ., Ε. Ζέτου, **Η. Σμήλιος**, Β. Γούργουλης. Η επίδραση της προπόνησης δύναμης στην ανάπτυξη του κάθετου άλματος σε αθλητές ποδοσφαίρου ηλικίας 14-15 ετών. 24<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή 20-22 Μαΐου 2016.
41. Πλουμίδου Β., Α. Τουμπέκης, Γ. Μπογδάνης, **Η. Σμήλιος**. Απόδοση σε επαναλαμβανόμενες προσπάθειες μέγιστης έντασης: Η επίδραση της ενεργητικής και της παθητικής αποκατάστασης στην κολύμβηση και την ποδηλασία. 24<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή 20-22 Μαΐου 2016.
42. Νικολαΐδης Γ., Μ. Γραμμένου, Γ. Παπούλιας, **Η. Σμήλιος**, Ε. Δούδα, Σ. Τοκμακίδης Σ. Σύγκριση φυσιολογικών αποκρίσεων κατά την εκτέλεση αναερόβιων δοκιμασιών με διαφορετική επιβάρυνση φορτίου και με ταχύτητα ποδηλάτισης χωρίς φορτίο. 24<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή 20-22 Μαΐου 2016.
43. Παπούλιας Γ., Γ. Νικολαΐδης, Μ. Γραμμένου, **Η. Σμήλιος**, Σ. Τοκμακίδης, Ε. Δούδα. Κόπωση κατά την εκτέλεση αναερόβιων δοκιμασιών στο κυκλοεργόμετρο με διαφορετική επιβάρυνση φορτίου και ταχύτητα ποδηλάτισης χωρίς φορτίο. 24<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή 20-22 Μαΐου 2016.
44. Γραμμένου Μ., Γ. Παπούλιας, Γ. Νικολαΐδης, **Η. Σμήλιος**, Σ. Τοκμακίδης, Ε. Δούδα. Συσχέτιση της μέγιστης κυκλικής ταχύτητας και της ταχοδυναμικής σχέσης με την κόπωση κατά την εκτέλεση αναερόβιων δοκιμασιών σε κυκλοεργόμετρο με διαφορετικά φορτία. 24<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή 20-22 Μαΐου 2016.
45. Πολυμενάκου Ε., **Η. Σμήλιος**, Ε. Κοκκίνου, Γ. Μπογδάνης, Ε. Δούδα, Σ. Τοκμακίδης. Μεταβολή της φυσικής απόδοσης και της μυϊκής οξυγόνωσης κατά τη διάρκεια της άσκησης και της αποκατάστασης μετά από επαναλαμβανόμενα σπριντ διαφορετικής διάρκειας. 5<sup>ο</sup> Συνέδριο Βιοχημείας και Φυσιολογίας της Άσκησης, Αθήνα 6-7 Νοεμβρίου 2015.
46. Κοκκίνου Ε., **Η. Σμήλιος**, Ε. Πολυμενάκου, Α. Τουμπέκης, Ε. Δούδα, Σ. Τοκμακίδης. Μεταβολή της οξυγόνωσης του έξω πλατύ μυ κατά την εκτέλεση αερόβιας διαλειμματικής άσκησης με τη μέθοδο της διάρκειας σε διαφορετικά επίπεδα έντασης. 5<sup>ο</sup> Συνέδριο Βιοχημείας και Φυσιολογίας της Άσκησης, Αθήνα 6-7 Νοεμβρίου 2015.
47. Apostolidis A., V. Mougios, **I. Smilios**, M. Hadjicharalambous M. The effects of caffeine on physiological and metabolic responses and on exercise performance during a simulated treadmill soccer-game protocol. 5<sup>ο</sup> Συνέδριο Βιοχημείας και Φυσιολογίας της Άσκησης, Αθήνα 6-7 Νοεμβρίου 2015.
48. Ηλιόπουλος Σ., **Η. Σμήλιος**, Ε. Δούδα, Σ. Τοκμακίδης. Καρδιοαναπνευστικές ανταποκρίσεις κατά την εκτέλεση αερόβιας διαλειμματικής άσκησης με διαφορετική διάρκεια ερεθίσματος σε

- οριζόντιο επίπεδο και ανωφέρεια. 23<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή 15-17 Μαΐου 2015.
49. Πολυμενάκου Ε., Ε. Κοκκίνου, **Η. Σμήλιος**, Γ. Μπογδάνης, Ε. Δούδα, Σ. Τοκμακίδης. Μεταβολές της φυσικής απόδοσης και της μυϊκής οξυγόνωσης κατά τη διάρκεια της άσκησης και της αποκατάστασης μετά από επαναλαμβανόμενα σπριντ διαφορετικής διάρκειας. 23<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή 15-17 Μαΐου 2015.
50. Κοκκίνου Ε., Πολυμενάκου Ε., **Η. Σμήλιος**, Α. Τουμπέκης, Ε. Δούδα, Σ. Τοκμακίδης. Μεταβολή της οξυγόνωσης του έξω πλατύ μυ κατά την εκτέλεση αερόβιας άσκησης με τη μέθοδο της διάρκειας σε διαφορετικά επίπεδα έντασης με βάση την κρίσιμη ταχύτητα. 23<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή 15-17 Μαΐου 2015.
51. Χαντζηπαυλίδης Α., Ε. Γκουρόπουλος, **Η. Σμήλιος**, Σ. Τοκμακίδης. Συσχέτιση ανθρωπομετρικών χαρακτηριστικών, μυϊκής δύναμης και ενεργοποίησης των κάτω άκρων με το άλμα από το ημικάθισμα. 23<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή 15-17 Μαΐου 2015.
52. Γκουρόπουλος Ε., Α. Χαντζηπαυλίδης, **Η. Σμήλιος**, Σ. Τοκμακίδης. Η συνδρομή ανθρωπομετρικών χαρακτηριστικών, της μυϊκής δύναμης και ενεργοποίησης στο κάθετο άλμα με ταλάντευση. 23<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή 15-17 Μαΐου 2015.
53. **Σμήλιος Η.**, Γ. Νικολαΐδης, Ι. Θεοφίλης, Ε. Καρασμάνογλου, Ρ. Παπανικολάου, Ε. Τσαρούχας, Σ. Τοκμακίδης. Μεταβολικές ανταποκρίσεις αντρών και γυναικών κατά την εκτέλεση αερόβιας διαλειμματικής άσκησης: ποδηλασία με υψηλή ταχύτητα ή με υψηλό φορτίο; 4<sup>ο</sup> Συνέδριο Βιοχημείας και Φυσιολογίας της Άσκησης, Τρίκαλα 24-26 Οκτωβρίου 2014.
54. Γρατσωνίδης Α., **Η. Σμήλιος**, Β. Γεροδήμος, Σ. Τοκμακίδης. Η επίδραση της διάρθρωσης της αντιθετικής μεθόδου προπόνησης με χαμηλό και υπομέγιστο φορτίο στην κατακόρυφη αλτική ικανότητα. 22<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή 9-11 Μαΐου 2014.
55. Κονομάρας Π., **Η. Σμήλιος**, Σ. Τοκμακίδης. Η πολύμηνη επίδραση της συνδυαστικής μεθόδου προπόνησης σε παραμέτρους φυσικής κατάστασης νεαρών ποδοσφαιριστών. 22<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή 9-11 Μαΐου 2014.
56. Λιούγκος Κ., **Η. Σμήλιος**, Α. Ζαφειρίδης, Ε. Δούδα, Κ. Βόλακλης, Σ. Τοκμακίδης. Αλληλεπίδραση της έντασης και της διάρκειας των επαναλήψεων διαλειμματικών πρωτοκόλλων αερόβιας άσκησης σε μεταβολικές ανταποκρίσεις ενήλικων ποδοσφαιριστών. 22<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή 9-11 Μαΐου 2014.
57. Κοκκίνου Ε., Ε. Πολυμενάκου, **Η. Σμήλιος**, Σ. Τοκμακίδης. Μεταβολή της οξυγόνωσης του γαστροκνημίου και του υποκνημίδιου μυ σε τρέξιμο προοδευτικά αυξανόμενης έντασης. 22<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή 9-11 Μαΐου 2014.
58. Μαναβέλη Π., Ν. Αγγελούσης, **Η. Σμήλιος**, Α. Καμπάς, Α. Γκάρας, Ε. Γιαννακού, Β. Γούργουλης, Γ. Μαυρομμάτης. Μεταβολές των αρθρικών κινητικών παραμέτρων των κάτω άκρων σε σχέση με το φορτίο σε ημικάθισμα με μπάρα. 22<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή 9-11 Μαΐου 2014.
59. Παπανικολάου Ρ., Γ. Νικολαΐδης, Ε. Καρασμάνογλου, **Η. Σμήλιος**, Ε. Τσαρούχας, Σ. Τοκμακίδης. Καρδιοαναπνευστικές ανταποκρίσεις κατά τη διάρκεια προοδευτικά αυξανόμενης άσκησης στο κυκλοεργόμετρο μεταβάλλοντας είτε την αντίσταση είτε την ταχύτητα ποδηλάτησης. 22<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή 9-11 Μαΐου 2014.
60. Ισμαηλίδου Μ., Ρ. Παπανικολάου, Γ. Νικολαΐδης, **Η. Σμήλιος**, Ε. Τσαρούχας, Σ. Τοκμακίδης. Επίδραση της ταχύτητας και της δύναμης της μυϊκής συστολής στις μεταβολικές ανταποκρίσεις

- γυναικών κατά την εκτέλεση αερόβιας διαλειμματικής άσκησης στο εργοποδήλατο. 22<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή 9-11 Μαΐου 2014.
61. Καρασμάνογλου Ε., Ρ. Παπανικολάου, **Η. Σμήλιος**, Κ. Λιούγκος, Σ. Τοκμακίδης. Μεταβολικές ανταποκρίσεις αντρών και γυναικών κατά την εκτέλεση αερόβιας διαλειμματικής άσκησης σε εργοποδήλατο με βάση την ταχύτητα της μυϊκής συστολής. 22<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή 9-11 Μαΐου 2014.
62. Θεοφίλης Ι., Ε. Καρασμάνογλου, Μ. Ισμαηλίδου, **Η. Σμήλιος**, Σ. Ηλιόπουλος, Σ. Τοκμακίδης. Επίδραση της ταχύτητας και της δύναμης της μυϊκής συστολής στις μεταβολικές ανταποκρίσεις αντρών κατά την εκτέλεση αερόβιας διαλειμματικής άσκησης στο εργοποδήλατο. 22<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή 9-11 Μαΐου 2014.
63. Νικολαΐδης Γ., Μ. Ισμαηλίδου, Ι. Θεοφίλης, **Η. Σμήλιος**, Α. Μύρκος, Σ. Τοκμακίδης. Μεταβολικές ανταποκρίσεις αντρών και γυναικών κατά την εκτέλεση αερόβιας διαλειμματικής άσκησης σε εργοποδήλατο με βάση τη δύναμη της μυϊκής συστολής. 22<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή 9-11 Μαΐου 2014.
64. Μύρκος Α., **Σμήλιος Η.**, Ηλιόπουλος Σ., Ζαφειρίδης Α., Τοκμακίδης Σ. Η επίδραση της διάρκειας των επαναλήψεων και του διαλείμματος κατά την εκτέλεση αερόβιας διαλειμματικής άσκησης σε αναπνευστικές και μεταβολικές ανταποκρίσεις. 3<sup>ο</sup> Συνέδριο Βιοχημείας και Φυσιολογίας της Άσκησης, Αθήνα 8-9 Νοεμβρίου 2013.
65. Αντωνιάδης Ο., Δούδα Ε., **Σμήλιος Η.**, Παπάζογλου Δ., Τοκμακίδης Σ. Επιδημιολογία της υπέρτασης και παράγοντες που σχετίζονται με την καρδιαγγειακή λειτουργία υπερβαρών / παχύσαρκων παιδιών προεφηβικής και εφηβικής ηλικίας. 3<sup>ο</sup> Συνέδριο Βιοχημείας και Φυσιολογίας της Άσκησης, Αθήνα 8-9 Νοεμβρίου 2013.
66. Βλαχιώτης Φ., Σπάσης Α., **Σμήλιος Η.**, Δούδα Ε., Τοκμακίδης Σ. Μεταβολές στο μέγιστο ρυθμό οξειδωσης των λιπών μετά την εφαρμογή ενός βραχυπρόθεσμου πρωτοκόλλου αερόβιας άσκησης διάρκειας 4 εβδομάδων σε υπερβαρά / παχύσαρκα άτομα: Πιλοτική μελέτη. 3<sup>ο</sup> Συνέδριο Βιοχημείας και Φυσιολογίας της Άσκησης, Αθήνα 8-9 Νοεμβρίου 2013.
67. Κονομάρας Π., **Η. Σμήλιος**, Σ. Τοκμακίδης. Η μακροχρόνια επίδραση της αντιθετικής και μη αντιθετικής μεθόδου προπόνησης σε παραμέτρους φυσικής κατάστασης νεαρών ποδοσφαιριστών. 21<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή 17-19 Μαΐου 2013.
68. Κονομάρας Π., **Η. Σμήλιος**, Σ. Τοκμακίδης. Η επίδραση της προπόνησης ταχύτητας σε φυσικές ικανότητες νεαρών ποδοσφαιριστών. 21<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή 17-19 Μαΐου 2013.
69. Βαρταλάς Θ., **Η. Σμήλιος**, Χ. Γυλτίδης, Σ. Τοκμακίδης. Επίδραση του όγκου του ερεθίσματος πρόκλησης ασκησιογενούς ενεργοποίησης στην αλτική ικανότητα. 21<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή 17-19 Μαΐου 2013.
70. Μακρή Ε., **Η. Σμήλιος**, Α. Τσούκος, Θ. Πυλιανίδης, Σ. Τοκμακίδης. Άμεση επίδραση της αντιθετικής μεθόδου άσκησης στην αλτική ικανότητα και τη δρομική ταχύτητα αθλητών και αθλητριών στίβου προεφηβικής και εφηβικής ηλικίας. 21<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή 17-19 Μαΐου 2013.
71. Μωραΐτης Γ., **Η. Σμήλιος**, Κ. Σωτηρόπουλος, Σ. Τοκμακίδης. Η επίδραση της ασκησιογενούς ενεργοποίησης με διαφορετικά φορτία στη σχέση φορτίου – ταχύτητας και φορτίου – ισχύος. 21<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή 17-19 Μαΐου 2013.
72. Μύρκος Α., **Η. Σμήλιος**, Ηλιόπουλος Σ., Ζαφειρίδης Α., Τοκμακίδης Σ. Η επίδραση της διάρκειας των επαναλήψεων κατά την εκτέλεση αερόβιας διαλειμματικής άσκησης σε αναπνευστικές και

- μεταβολικές ανταποκρίσεις. 21<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή 17-19 Μαΐου 2013.
73. Μπαλταγιάννης Ν., Μ. Πρωτόπαππα, **Η. Σμήλιος**, Α. Χατζηνικολάου, Ι. Φατούρος, Σ. Τοκμακίδης. Η επίδραση στατικών διατάσεων διάρκειας 30 δευτερολέπτων στην απόδοση στο κάθετο άλμα και στην ηλεκτρομυογραφική δραστηριότητα. 21<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή 17-19 Μαΐου 2013.
74. Μανάκης Γ., Ε. Δούδα, **Η. Σμήλιος**, Α. Σπάσης, Σ. Τοκμακίδης. Μέγιστος ρυθμός οξειδωσης των λιπών κατά τη διάρκεια αερόβιας άσκησης και η σχέση τους με τους δείκτες παχυσαρκίας παιδιών ηλικίας 12-15 ετών: Πιλοτική μελέτη. 21<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή 17-19 Μαΐου 2013.
75. Μπόσκος Η., Σ. Τοκμακίδης, **Η. Σμήλιος**, Κ. Βόλακλης, Ν. Αγγελούσης. Η επίδραση της σχετικής (χρονολογικής) ηλικίας στην επιλογή των κορυφαίων νέων Ελλήνων ποδοσφαιριστών. 21<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή 17-19 Μαΐου 2013.
76. Παναγιώτου Γ., Κ. Βόλακλης, Ε. Δούδα, **Η. Σμήλιος**, Α. Τουμπέκης, Α. Τζιαμούρτας, Σ. Τοκμακίδης. Η επίδραση της άσκησης με αντιστάσεις, της αερόβιας άσκησης και του συνδυασμού τους στη μυϊκή δύναμη και στις λιποπρωτεΐνες σε καρδιοπαθείς χαμηλού κινδύνου. 21<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή 17-19 Μαΐου 2013.
77. **Σμήλιος Η.**, Μύρκος Α., Ηλιόπουλος Σ., Ζαφειρίδης Α., Τοκμακίδης Σ. Η επίδραση της διάρκειας των επαναλήψεων κατά την εκτέλεση αερόβιας διαλειμματικής άσκησης σε καρδιοαναπνευστικές και μεταβολικές ανταποκρίσεις. 2<sup>ο</sup> Συνέδριο Βιοχημείας και Φυσιολογίας της Άσκησης, Αθήνα 12-13 Οκτωβρίου 2012.
78. Δαρδανελιώτης Μ., **Σμήλιος Η.**, Τοκμακίδης Σ. Η επίδραση της διάρκειας του διαλείμματος στη δρομική ταχύτητα και τη συγκέντρωση γαλακτικού κατά την εκτέλεση αναερόβιας διαλειμματικής προπόνησης. 2<sup>ο</sup> Συνέδριο Βιοχημείας και Φυσιολογίας της Άσκησης, Αθήνα 12-13 Οκτωβρίου 2012.
79. Μύρκος Α., Ηλιόπουλος Σ., **Σμήλιος Η.**, Ζαφειρίδης Α., Τουμπέκης Α., Τοκμακίδης Σ. Επίδραση της διάρκειας του διαλείμματος στην κατανάλωση οξυγόνου και την καρδιακή συχνότητα κατά την εκτέλεση αερόβιας διαλειμματικής άσκησης. 20<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή 18-20 Μαΐου 2012.
80. Ζωγράφου Μ., Γλαρού Σ., Δούδα Ε., **Σμήλιος Η.**, Τοκμακίδης Σ. Η επίδραση της προπόνησης χειροσφαίρισης στη σύσταση σώματος και σε παραμέτρους της φυσικής κατάστασης στην εφηβική ηλικία. 20<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή 18-20 Μαΐου 2012.
81. Μανάκης Γ. , Ηλιόπουλος Σ., Παπαθανασίου Μ., Βόλακλης Κ., **Σμήλιος Η.**, Τοκμακίδης Σ. Φυσιολογικές ανταποκρίσεις κατά την άσκηση σε κεκλιμένο επίπεδο σε ενήλικα άτομα. 20<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή 18-20 Μαΐου 2012.
82. Βλαχοδήμος Δ., **Η. Σμήλιος**, Γ. Μαυρομάτης, Σ. Κέλλης. Οξείες επιδράσεις των αλτικών ασκήσεων στην ταχύτητα και την ευκινησία αθλητών ποδοσφαίρου. 12<sup>ο</sup> Θεματικό Συνέδριο της Ένωσης Γυμναστών Βορείου Ελλάδος, Θεσσαλονίκη 10-11 Δεκεμβρίου 2011.
83. Δαρδανελιώτης Μ., **Η. Σμήλιος**, Β. Γούργουλης, Σ. Τοκμακίδης. Η επίδραση της διάρκειας του διαλείμματος στη δρομική ταχύτητα και τη συγκέντρωση γαλακτικού κατά την εκτέλεση αναερόβιας διαλειμματικής προπόνησης. 12<sup>ο</sup> Θεματικό Συνέδριο της Ένωσης Γυμναστών Βορείου Ελλάδος, Θεσσαλονίκη 10-11 Δεκεμβρίου 2011.
84. Τσούκος Π., **Σμήλιος Η.**, Κουμπάρκης Σ., Σπάσης Α., Τοκμακίδης Σ. Η επίδραση της ταχύτητας εκτέλεσης των ασκήσεων με βάρη στην ορμονική ανταπόκριση σε πρωτόκολλο μυϊκής

- υπερτροφίας. 1<sup>ο</sup> Συνέδριο Βιοχημείας και Φυσιολογίας της Άσκησης. 19<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή 20-22 Μαΐου 2011.
85. Κουμή Κ., **Σμήλιος Η.**, Μύρκος Α., Βόλακλης Κ., Χρίστου Μ., Τοκμακίδης Σ. Η επίδραση της αντιθετικής μεθόδου προπόνησης στην ικανότητα ευκινησίας και αλτικότητας ποδοσφαιριστών. 19<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή 20-22 Μαΐου 2011.
86. Σωτηρόπουλος Κ., **Σμήλιος Η.**, Μύρκος Α., Χρίστου Μ., Ηλιάδης Σ., Τοκμακίδης Σ. Μεταβολή της μέσης ισχύος και της ηλεκτρομυογραφικής δραστηριότητας κατά την εκτέλεση βαλλιστικής προπόνησης με και δίχως αντιθετικό χαρακτήρα. 19<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή 20-22 Μαΐου 2011.
87. Σουλμιώτης Ν., Μύρκος Α., **Σμήλιος Η.**, Τοκμακίδης Σ. Η επίδραση της σειράς εκτέλεσης στην απόδοση ασκήσεων με βάρη για το άνω και κάτω μέρος του σώματος. 19<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή 20-22 Μαΐου 2011.
88. Σωτηρόπουλος Κ., Βασιλάκης Κ., **Σμήλιος Η.**, Χρίστου Μ., Τσαδήμας Χ., Τοκμακίδης Σ. Αντιθετική μέθοδος: Επίδραση της διάρκειας του διαλείμματος σε εφήβους αθλητές πετοσφαίρισης. 19<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή 20-22 Μαΐου 2011.
89. Κουμπάρκης Σ., Μύρκος Α., Ρούσου Β., Τσούκος Π., **Σμήλιος Η.**, Τοκμακίδης Σ. Μεταβολή της αλτικής ικανότητας και της μέγιστης κυκλικής ταχύτητας μετά από την εκτέλεση πρωτοκόλλου μυϊκής υπερτροφίας με διαφορετικές ταχύτητες εκτέλεσης. 19<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή 20-22 Μαΐου 2011.
90. Λιούγκος Κ., Μανάκης Γ., Χρίστου Μ., Βόλακλης Κ., **Σμήλιος Η.**, Τοκμακίδης Σ. Η επίδραση της αφυδάτωσης σε φυσιολογικές παραμέτρους και στην απόδοση ποδοσφαιριστών. 1<sup>ο</sup> Συνέδριο Βιοχημείας και Φυσιολογίας της Άσκησης. 19<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή 20-22 Μαΐου 2011.
91. Λιούγκος Κ., Παπατζήκα Β., Τζιγκουνάκης Κ., Βόλακλης Κ., **Σμήλιος Η.**, Τοκμακίδης Σ. Βελτίωση καρδιαγγειακής, κινητικής, και γνωστικής λειτουργίας μετά από άσκηση σε ασθενή με σηραγγώδες αιμαγγείωμα: περιπτωσιολογική μελέτη. 19<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή 20-22 Μαΐου 2011.
92. Σπυριάδης Α., Μαραβέλας Χ., Μανάκης Γ., Βόλακλης Κ., **Σμήλιος Η.**, Τοκμακίδης Σ. Αποκατάσταση φυσιολογικών παραμέτρων μετά από ένα ειδικό πρωτόκολλο ποδοσφαίρου σε ερασιτέχνες ποδοσφαιριστές. 19<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή 20-22 Μαΐου 2011.
93. Σιγάλας Β., Κουμπάρκης Σ., Μανάκης Γ., Δούδα Ε., Βόλακλης Κ., **Σμήλιος Η.**, Τοκμακίδης Σ. Μεταβολές σε παραμέτρους της φυσικής κατάστασης και της τεχνικής σε ποδοσφαιριστές ακαδημιών ποδοσφαίρου κατά τη μεταβατική περίοδο. 19<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή 20-22 Μαΐου 2011.
94. Σωτηρόπουλος Κ., **Σμήλιος Η.**, Χρίστου Μ., Μπαρζούκα Κ., Σπαΐας Α., Τοκμακίδης Σ. Αντιθετική μέθοδος: Επίδραση του φορτίου και της διάρκειας του διαλείμματος. 18<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή 21-23 Μαΐου 2010.
95. Λιούγκος Κ., Μπογιατζίδης Μ., Βόλακλης Κ., **Σμήλιος Η.**, Μιχαλοπούλου Μ., Τοκμακίδης Σ. Αξιολόγηση ενός νέου πρωτοκόλλου προσομείωσης ποδοσφαιρικού αγώνα στο εργαστήριο. 18<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή 21-23 Μαΐου 2010.
96. **Σμήλιος Η.**, Χρίστου Μ., Σωτηρόπουλος Κ., Σπαΐας Α., Σωτηρίου Α., Τοκμακίδης Σ. Η επίδραση τριών φορτίων προπόνησης με βάρη στη μέγιστη δύναμη, την αλτική ικανότητα και τις σχέσεις



- φορτίου-ταχύτητας και φορτίου-ισχύος. 3<sup>η</sup> Ημερίδα Βιοχημείας και Φυσιολογίας της Άσκησης. 17ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή 22-24 Μαΐου 2009.
97. Σουλιμιώτης Ν., **Σμήλιος Η.**, Τοκμακίδης Σ. Η επίδραση της σειράς εκτέλεσης των ασκήσεων με βάρη στη μέγιστη ισομετρική δύναμη των κάτω άκρων. 17<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή 22-24 Μαΐου 2009.
98. Τοκμακίδης Σ., **Σμήλιος Η.**, Σπάσης Α., Δούσα Ε., Ζώης Χ., Μπουγιούκας Γ. Μεταβολές στη συγκέντρωση των ιντερλευκινών 6 και 10, της ιντερφερόνης – γ και του παράγοντα νέκρωσης των όγκων–α μετά από άσκηση με βάρη σε ασθενείς με στεφανιαία νόσο. 2<sup>η</sup> Ημερίδα Βιοχημείας και Φυσιολογίας της Άσκησης. 16<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή 16-18 Μαΐου 2008.
99. Σωτηρόπουλος Κ., **Σμήλιος Η.**, Χρίστου Μ., Σπαΐας Α, Σωτήρχος Α., Τοκμακίδης Σ. Μεταβολή της μέσης ισχύος και της ηλεκτρομυογραφικής δραστηριότητας κατά την εκτέλεση ενός προγράμματος αντιθετικής προπόνησης. 2<sup>η</sup> Ημερίδα Βιοχημείας και Φυσιολογίας της Άσκησης. 16<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή 16-18 Μαΐου 2008.
100. Συρίβλης Ν., Πυλιανίδης Θ., **Σμήλιος Η.**, Δούδα Ε., Τοκμακίδης Σ. Μεταβολές στη μυϊκή δύναμη και την αλκτική ικανότητα με την εκτέλεση δύο πρωτοκόλλων άσκησης με βάρη για την πρόκληση μυϊκής υπερτροφίας. 16<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή 16-18 Μαΐου 2008.
101. Τοκμακίδης Σ., **Σμήλιος Η.**, Σπάσης Α., Ζώης Χ., Τουβρά Α.Μ., Μπουγιούκας Γ. Συγκέντρωση του μετατρεπτικού αυξητικού παράγοντα β1 (TGF-β1) μετά από άσκηση με βάρη σε ασθενείς με στεφανιαία νόσο. 1<sup>η</sup> Ημερίδα Βιοχημείας και Φυσιολογίας της Άσκησης. 15<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή 18-20 Μαΐου 2007.
102. Χρίστου Μ., **Σμήλιος Η.**, Σωτηρόπουλος Κ., Σπαΐας Α., Πυλιανίδης Θ., Τοκμακίδης Σ. Η επίδραση του φορτίου και της ταχύτητας κίνησης στις ορμονικές ανταποκρίσεις με προγράμματα μυϊκής ισχύος. . 1<sup>η</sup> Ημερίδα Βιοχημείας και Φυσιολογίας της Άσκησης. 15<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή 18-20 Μαΐου 2007.
103. Αργυρού Μ., Χρίστου Μ., **Σμήλιος Η.**, Πυλιανίδης Θ., Δούδα Ε., Τοκμακίδης Σ. Η επίδραση της προπόνησης μυϊκής ισχύος με βάρη στη δύναμη και ισχύ καλαθοσφαιριστών ηλικίας 14-16 χρόνων. 1<sup>η</sup> Ημερίδα Βιοχημείας και Φυσιολογίας της Άσκησης. 15<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή 18-20 Μαΐου 2007.
104. Σπαΐας Α., **Σμήλιος Η.** Σωτηρόπουλος Κ., Χρίστου Μ., Τοκμακίδης Σ., Η επίδραση των ασκήσεων σύντομης διάρκειας στο μάθημα της φυσικής αγωγής στη βελτίωση της φυσικής κατάστασης στο λύκειο. 15<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή 18-20 Μαΐου 2007.
105. Φαλέκα Ε., Πυλιανίδης Θ., **Σμήλιος Η.**, Ε., Μητηλέτσης Μ., Διερεύνηση των κινητικών ικανοτήτων και δεξιοτήτων αθλητών και αθλητριών της χειροσφαίρισης αναπτυξιακής ηλικίας. 15<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή 18-20 Μαΐου 2007.
106. Γεωργαντά Β., Πυλιανίδης Θ., **Σμήλιος Η.**, Δούδα Ε., Τοκμακίδης Σ., Η επίδραση της προπόνησης δύναμης και ταχύτητας σε συνδυασμό με πλειομετρικές ασκήσεις στη βελτίωση της ταχύτητας νεαρών αθλητών στίβου. 15<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή 18-20 Μαΐου 2007.
107. **Smilios I.**, Christou M., Piliandis T., Spaias A., Tokmakidis S.P. Effects of a power type resistance training program on acute hormonal responses in males and females. 5<sup>th</sup> International Conference on Strength Training, Odense, Denmark, 18-21 October, 2006.

108. **Smilios I.**, K. Hakkinen, and S.P.Tokmakidis. Electromyographic activity and muscle power during and after a muscular endurance resistance exercise protocol. 5<sup>th</sup> International Conference on Strength Training, Odense, Denmark, 18-21 October, 2006.
109. **Smilios I.**, K. Hakkinen, and S.P.Tokmakidis. Electromyographic activity and muscle power during and after a power type resistance exercise protocol. 5<sup>th</sup> International Conference on Strength Training, Odense, Denmark, 18-21 October, 2006.
110. Christou M., **I. Smilios.**, K. Sotiropoulos, T. Pilianidis, N. Kartakoulis, S.P. Tokmakidis. Effects of a power type resistance training program using two different loads on acute hormonal responses. 5<sup>th</sup> International Conference on Strength Training, Odense, Denmark, 18-21 October, 2006.
111. Χρίστου Μ., **Σμήλιος Η.**, Σωτηρόπουλος Κ., Καρτακούλης Ν., Γούργουλης Β., Πυλιανίδης Θ. Ορμονικές ανταποκρίσεις μετά από αντιθετική προπόνηση με βάρη με διαφορετικά φορτία. 14ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή 19-21 Μαΐου 2006.
112. Σπαΐας Α., **Σμήλιος Η.**, Χρίστου Μ., Πυλιανίδης Θ., Τοκμακίδης Σ. Η επίδραση ενός προγράμματος αντιθετικής προπόνησης με διαφορετικά φορτία στην αλτική ικανότητα. 14ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή 19-21 Μαΐου 2006.
113. Αντωνάκης Ε., Τοκμακίδης Σ., Δούδα Ε., Κοσμίδου Κ., **Σμήλιος Η.**, Σωτηρόπουλος Κ., Πυλιανίδης Θ. Άμεση επίδραση της άσκησης με δονήσεις στην αλτική ικανότητα και την ευκαμψία. 14ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή 19-21 Μαΐου 2006.
114. Μαριγλή Ε., Πυλιανίδης Θ., Δούδα Ε., Μαντζουράνης Ν., **Σμήλιος Η.**, Τοκμακίδης Σ. Παρουσίαση ενός νέου τεστ παδίου υπολογισμού της αερόβιας ικανότητας (VO<sub>2</sub>max) σε εφήβους. 14ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή 19-21 Μαΐου 2006.
115. **Smilios I.**, Häkkinen K., Tokmakidis S. Electromyographic activity and muscle power during and after a muscular hypertrophy resistance exercise protocol. 10<sup>th</sup> Annual Congress of the European College of Sport Science, Belgrade, Serbia, 13-16 July 2005.
116. Christou M., **Smilios I.**, Pilianidis T., Häkkinen K., Tokmakidis S. The effect of mechanical power output during resistance exercise on hormonal responses. 10<sup>th</sup> Annual Congress of the European College of Sport Science, Belgrade, Serbia, 13-16 July 2005.
117. **Σμήλιος Η.**, Τοκμακίδης Σ. Ηλεκτρομυογραφική δραστηριότητα και μυϊκή απόδοση μετά από την εκτέλεση προγραμμάτων άσκησης με βάρη για μέγιστη δύναμη και μυϊκή υπερτροφία. 13ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή 20-22 Μαΐου 2005.
118. Χρίστου Μ., **Σμήλιος Η.**, Πυλιανίδης Θ., Καρτακούλης Ν., Τοκμακίδης Σ. Ορμονικές ανταποκρίσεις μετά από την εκτέλεση ενός προγράμματος με βάρη για μυϊκή ισχύ. 13ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή 20-22 Μαΐου 2005.
119. Χρίστου Μ., **Σμήλιος Η.**, Σωτηρόπουλος Κ., Βόλακλης Κ., Πυλιανίδης Θ., Τοκμακίδης Σ. Η επίδραση της προπόνησης με βάρη στην αναερόβια ικανότητα και ισχύ εφήβων ποδοσφαιριστών. 13ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή 20-22 Μαΐου 2005.
120. Σωτηρόπουλος Κ., Χρίστου Μ., **Σμήλιος Η.**, Δούδα Ε., Τοκμακίδης Σ. Αλτική ικανότητα και ανθρωπομετρικά χαρακτηριστικά κορασίδων αθλητριών υψηλού επιπέδου. 13ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή 20-22 Μαΐου 2005.
121. **Smilios I.**, Häkkinen K., Tokmakidis S. Electromyographic activity and muscle power during and after a maximum strength resistance exercise protocol. 4<sup>th</sup> International Conference on Strength Training, Serres, Greece, 3-7 November 2004.

122. Sotiropoulos K., **Smilios I.**, Christou M., Koukoulis G., Tokmakidis S. Vertical jump performance and anthropometric characteristics of elite junior women volleyball players. 4<sup>th</sup> International Conference on Strength Training, Serres, Greece, 3-7 November 2004.
123. Tokmakidis S., Faratsis S., **Smilios I.** Acute and long term hormonal adaptations to resistance training in preadolescents and adolescent volleyball players. 4<sup>th</sup> International Conference on Strength Training, Serres, Greece, 3-7 November 2004.
124. **Smilios I.**, Christou M., Nikas Th., Mantzouranis N., Tokmakidis S. Anaerobic training with ballistic exercise using different durations of exercise and rest interval. 2004 Pre-Olympic Congress, Thessaloniki, Greece, 6-11 August 2004.
125. Pilianidis Th., Douda E., **Smilios I.**, Tokmakidis S. Progress and prediction of world record performances in jump and throw athletic events. 2004 Pre-Olympic Congress, Thessaloniki, Greece, 6-11 August 2004.
126. Χρίστου Μ., **Σμήλιος Η.**, Πυλιανίδης Θ., Καρτακούλης Ν., Τοκμακίδης Σ. Αξιοπιστία του συστήματος MuscleLab για την αξιολόγηση της μυϊκής απόδοσης κατά την εκτέλεση ασκήσεων με ελεύθερα βάρη. 120 Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή 21-23 Μαΐου 2004.
127. Μαριγλή Ε., Πυλιανίδης Θ., **Σμήλιος Η.**, Δούδα Ε., Μαντζουράνης Ν., Τοκμακίδης Σ. Παρουσίαση ενός τροποποιημένου τεστ πεδίου πρόβλεψης της αερόβιας ικανότητας. Έλεγχος Αξιοπιστίας του τεστ. 120 Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή 21-23 Μαΐου 2004.
128. Εξάρχου Ε., Γιάτσης Γ., Ζέτου Ε., **Σμήλιος Η.**, Τοκμακίδης Σ. Επίπεδα γαλακτικού και γλυκόζης κατά τη διάρκεια ενός αγώνα beach volleyball. 120 Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή 21-23 Μαΐου 2004.
129. Σωτηρόπουλος Κ., Τσεκούρα Μ., Χρίστου Μ., Κύρλας Γ., **Σμήλιος Η.**, Τοκμακίδης Σ. Ανθρωπομετρικά χαρακτηριστικά και αλτική ικανότητα αθλητριών πετοσφαίρισης ηλικίας 13-18 ετών. 120 Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή 21-23 Μαΐου 2004.
130. Mantzouranis N., **Smilios I.**, Christou M., Panayiotou G., Pilianidis T., Douda H., Tokmakidis S. Anaerobic training with ballistic exercise in sprint athletes using rest intervals of different durations. VII<sup>th</sup> I.O.C. Olympic World Congress on Sport Sciences. Athens, Greece, 7-11 October 2003.
131. **Smilios I.**, Sotiropoulos K., Christou M., Antonakis M., Tokmakidis S. Acute effects of explosive resistance exercise on vertical jump performance. 8<sup>th</sup> Annual Congress of the European College of Sport Science, Salzburg, Austria, 9-12 July 2003.
132. Panayiotou G., **Smilios I.**, Mantzouranis N., Tokmakidis S., Douda H., Karamouzis M. Immunosuppression appears to be independent from muscle exertion during soccer training. 8<sup>th</sup> Annual Congress of the European College of Sport Science, Salzburg, Austria, 9-12 July 2003.
133. Christou M., **Smilios I.**, Sotiropoulos K., Douda H., Tokmakidis S. The effects of resistance training on physical capacities in Greek adolescent soccer players. 8<sup>th</sup> Annual Congress of the European College of Sport Science, Salzburg, Austria, 9-12 July 2003.
134. **Σμήλιος Η.**, Λεονταράκης Β., Σπαΐας Α., Δούδα Ε., Πυλιανίδης Θ., Τοκμακίδης Σ. Επίδραση ενός διατροφικού σκευάσματος στον μεταβολισμό κατά τη διάρκεια αερόβιας άσκησης. 110 Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή 16-18 Μαΐου 2003.
135. **Σμήλιος Η.**, Σωτηρόπουλος Κ, Γώττης Ν., Τοκμακίδης Σ. Ορμόνες και μυϊκή απόδοση μετά από προπόνηση με βάρη και άλματα βάθους σε αθλήτριες πετοσφαίρισης. 110 Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή 16-18 Μαΐου 2003.

136. Σπαΐας Α., **Σμήλιος Η.**, Τοκμακίδης Σ. Βελτίωση φυσικών ικανοτήτων μέσω του μαθήματος της φυσικής αγωγής σε μαθητές γυμνασίου. 11ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή 16-18 Μαΐου 2003.
137. Σωτηρόπουλος Κ., **Σμήλιος Η.**, Τσαδήμας Χ., Αντωνάκης Μ., Τοκμακίδης Σ. Μεταβολή της αλτικής ικανότητας κατά την εκτέλεση βαλλιστικής άσκησης με βάρη με διαφορετική ένταση. 11ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή 16-18 Μαΐου 2003.
138. Πίτση Α., **Σμήλιος Η.**, Τοκμακίδης Σ., Σερμπέζης Β., Γουλιμάρης Δ. Φυσιολογικές ανταποκρίσεις ελληνικών παραδοσιακών χορών σε άτομα μέσης ηλικίας. 11ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή 16-18 Μαΐου 2003.
139. Βόλακλης Κ., Χρίστου Μ., **Σμήλιος Η.**, Νικολαΐδης Κ., Παναγιώτου Γ., Δούδα Ε., Πυλιανίδης Θ., Τοκμακίδης Σ. Αξιολόγηση αναερόβιας ικανότητας σε ποδοσφαιριστές διαφορετικού επιπέδου. 11ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή 16-18 Μαΐου 2003.
140. Παναγιώτου Γ., Μιχαηλίδης Μ., Λουκαΐδης Γ., **Σμήλιος Η.**, Τοκμακίδης Σ. Προσδιοριστικοί παράγοντες της απόδοσης στο αγώνισμα των 2000m στην κωπηλασία. 11ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή 16-18 Μαΐου 2003.
141. Χρίστου Μ., Μπογιατζίδης Ε., Σωτηρόπουλος Κ., **Σμήλιος Η.**, Δούδα Ε., Πυλιανίδης Θ., Μπιτσαβάς Γ., Τοκμακίδης Σ. Η επίδραση της προπόνησης με βάρη σε παραμέτρους της φυσικής κατάστασης και της τεχνικής ποδοσφαιριστών ηλικίας 12-15 χρόνων. 11ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή 16-18 Μαΐου 2003.
142. Χρίστου Μ., Μπογιατζίδης Ε., Μπασδέκης Α., **Σμήλιος Η.**, Σωτηρόπουλος Κ., Δούδα Ε., Κουρλετάκη Γ., Ουζουνίδης Μ., Τοκμακίδης Σ. Η επίδραση της προπόνησης δύναμης στα σωματομετρικά χαρακτηριστικά και τη μέγιστη δύναμη εφήβων ποδοσφαιριστών. 11ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή 16-18 Μαΐου 2003.
143. Δούδα Ε., Τοκμακίδης Σ., Αυλωνίτη Α., Βόλακλης Κ., **Σμήλιος Η.** Επιδράσεις της εξειδικευμένης προπόνησης στη μυϊκή δύναμη και ευκαμψία αθλητριών ρυθμικής αγωνιστικής γυμναστικής διαφόρων αγωνιστικών κατηγοριών. 11ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή 16-18 Μαΐου 2003.
144. Χρίστου Μ., Βόλακλης Κ., Παναγιώτου Γ., Δούδα Ε., **Σμήλιος Η.**, Πυλιανίδης Θ., Σωτηρόπουλος Κ., Μαντζουράνης Ν., Τοκμακίδης Σ. Αξιολόγηση ταχύτητας και ευκαμψίας σε ποδοσφαιριστές αναπτυξιακής ηλικίας. 11ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή 16-18 Μαΐου 2003.
145. Δούδα Ε., Καρακύριου Σ., Καστανιάς Θ., Βόλακλης Κ., **Σμήλιος Η.**, Λούρμπας Β., Τοκμακίδης Σ. Η επίδραση ενός εξειδικευμένου προγράμματος άσκησης στη φυσική κατάσταση γυναικών μετά την εμμηνοπαυση. 11ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή 16-18 Μαΐου 2003.
146. Pilianidis T., K. Volaklis, E. Douda, **I. Smilios**, S. Tokmakidis. Anaerobic capacity of Greek professional soccer players. 3<sup>rd</sup> International Scientific Conference, Opatija, Croatia, 25-29 September 2002.
147. **Smilios I.**, Tokmakidis S., Douda H. Parlavantzias A., Karamouzis M. Hormonal responses after a muscular endurance resistance exercise protocol in elderly males. 7<sup>th</sup> Annual Congress of the European College of Sport Science, Athens, Greece, 24-28 July 2002.
148. **Smilios I.**, Sotiropoulos K., Pilianidis T., Avloniti A., Tokmakidis S. The effect of dropping height on the improvement of vertical jump with drop jump training. 7<sup>th</sup> Annual Congress of the European College of Sport Science, Athens, Greece, 24-28 July 2002.

149. Pilianidis T., **Smilios I.**, Christou M., Christou, G. Bithavas, Tokmakidis S. Vertical jump performance after maximum strength and strength endurance training. 7<sup>th</sup> Annual Congress of the European College of Sport Science, Athens, Greece, 24-28 July 2002.
150. Tounra A.M., Pilianidis T., **Smilios I.**, Zois C., Douda D., Tokmakidis S.. Comparison of movement specific resistance and velocity specific training in sprint. 7<sup>th</sup> Annual Congress of the European College of Sport Science, Athens, Greece, 24-28 July 2002.
151. Zois C., Tounra A., Volaklis K., Deligiani G., Douda H., Pilianidis T., **Smilios I.**, Tokmakidis S. The effects of exercise on glucose control and insulin action in women with type 2 diabetes. 7<sup>th</sup> Annual Congress of the European College of Sport Science, Athens, Greece, 24-28 July 2002.
152. **Σμήλιος Η.**, Μπιτσαβάς Γ., Αντωνάκης Μ., Χρίστου Μ., Πυλιανίδης Θ., Τοκμακίδης Σ. Μεταβολή της δύναμης μετά από την εφαρμογή εξειδικευμένων προγραμμάτων άσκησης με βάρη σε αγύμναστα άτομα. 100 Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή 17-19 Μαΐου 2002.
153. Σωτηρόπουλος Κ., **Σμήλιος Η.**, Λεονταράκης Β., Αυλωνίτη Α., Χρίστου Μ., Τοκμακίδης Σ. Ανθρωπομετρικά και αλκτικά χαρακτηριστικά αθλητριών πετοσφαίρισης εθνικών κατηγοριών του νομού Αττικής. 100 Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή 17-19 Μαΐου 2002.
154. Χρίστου Μ., Σωτηρόπουλος Κ., **Σμήλιος Η.**, Χατζηνικολάου Α., Γκουτζίδης Π., Τοκμακίδης Σ. Αλκτική ικανότητα, ευκινησία και τεχνική δεξιότητα σε παίδες και εφήβους ποδοσφαιριστές. 100 Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή 17-19 Μαΐου 2002.
155. Πυλιανίδης Θ., Τουβρά Α.Μ., Δούδα Ε., Λαπαρίδης Κ., **Σμήλιος Η.**, Ζώης Χ., Τοκμακίδης Σ. Προσαρμογές της αναερόβιας ικανότητας μετά την εφαρμογή ενός ειδικού προγράμματος προπόνησης με αντιστάσεις. 100 Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή 17-19 Μαΐου 2002.
156. Φαράτσης Ι., Τοκμακίδης Σ., Κασαμπαλής Α., Δαστερίδης Γ., **Σμήλιος Η.** Η προπόνηση με βάρη βελτιώνει τη δύναμη και την υπερτροφία νεαρών αθλητών του βόλεϊ. 100 Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή 17-19 Μαΐου 2002.
157. Ζώης Χ., Τριανταφυλλίδης Ι., Βόλακλης Κ., Κώτσα Κ., Δεληγιάννη Π., Τριανταφυλλίδης Κ., Τουβρά Α.Μ., **Σμήλιος Η.**, Τοκμακίδης Σ. Επίδραση ενός προγράμματος άσκησης στο μεταβολισμό της γλυκόζης και στη δράση της ινσουλίνης σε γυναίκες ασθενείς με σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2. 100 Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή 17-19 Μαΐου 2002.
158. **Smilios I.**, Tokmakidis S., Karamouzis M. Hormonal responses following a muscular endurance resistance training protocol. 6<sup>th</sup> Annual Congress of the European College of Sport Science, Cologne, Germany, 24-28 July 2001.
159. Tokmakidis S., **Smilios I.**, Zafeiridis A., Karamouzis M., R. Considine. Serum leptin responses to exhaustive resistance exercise: effects of exercise volume. 6<sup>th</sup> Annual Congress of the European College of Sport Science, Cologne, Germany, 24-28 July 2001.
160. Zafeiridis A., **Smilios I.**, R. Considine, S. Tokmakidis. Acute serum leptin responses following various resistance exercise protocols. 6<sup>th</sup> Annual Congress of the European College of Sport Science, Cologne, Germany, 24-28 July 2001.
161. **Σμήλιος Η.**, Τοκμακίδης Σ., Γώττης Ν., Καραμούζης Μ., Κέλλης Σ., Δούδα Ε. Επίδραση του αριθμού των σετ στις ορμονικές ανταποκρίσεις μεταξύ διαφόρων προγραμμάτων άσκησης με βάρη. 90 Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή 18-20 Μαΐου 2001.

162. Παπαδοπούλου Η., Παρλαβάντζας Α., Τοκμακίδης Σ., **Σμήλιος Η.**, Δούδα Ε. Η επίδραση της άσκησης στην βελτίωση της ταχύτητας του βαδίσματος και της ισορροπίας σε άτομα τρίτης ηλικίας. 9ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή 18-20 Μαΐου 2001.
163. Παρλαβάντζας Α., **Σμήλιος Η.**, Τοκμακίδης Σ. Μεταβολές της δύναμης και της αλτικής ικανότητας μετά από διακοπή της προπόνησης σε άτομα τρίτης ηλικίας. 9ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή 18-20 Μαΐου 2001.
164. Μπιτσαβάς Γ., **Σμήλιος Η.**, Τοκμακίδης Σ., Πυλιανίδης Θ., Δούδα Ε., Χρίστου Μ. Η προπόνηση μυικής αντοχής με βάρη βελτιώνει την αλτική ικανότητα και την ισχύ των κάτω άκρων. 1<sup>ο</sup> Συνέδριο της Ελληνικής Εταιρείας Αθλητικής Επιστήμης, Αθήνα, 10 – 12 Νοεμβρίου 2000.
165. Δούδα Ε., Τοκμακίδης Σ., **Σμήλιος Η.**, Νικολαΐδης Κ. Επιδράσεις της εξειδικευμένης προπόνησης στο σωματόγραμμα αθλητριών της ρυθμικής αγωνιστικής γυμναστικής. 1<sup>ο</sup> Συνέδριο της Ελληνικής Εταιρείας Αθλητικής Επιστήμης, Αθήνα, 10 – 12 Νοεμβρίου 2000.
166. Νικολαΐδης Κ., Τοκμακίδης Σ., Δούδα Ε., Ταξιλάρης Κ., **Σμήλιος Η.** Επίδραση της έντονης προπόνησης αντοχής σε ορμονικές και ενζυμικές παραμέτρους σε αθλητές αντοχής. 1<sup>ο</sup> Συνέδριο της Ελληνικής Εταιρείας Αθλητικής Επιστήμης, Αθήνα, 10 – 12 Νοεμβρίου 2000.
167. Βόλακλης Κ., Τοκμακίδης Σ., Δημαρίδης Π., **Σμήλιος Η.**, Μαρινίδου Β., Ζώης Χ., Τουβρά Α.Μ. Μεταβολές του λιπιδικού προφίλ μετά από συστηματική άσκηση σε ασθενείς με ισχαιμική νόσο του μυοκαρδίου. 1<sup>ο</sup> Παγκύπριο Συνέδριο Αθλητιατρικής & 2<sup>ο</sup> Ελλαδο-Κυπριακό Συνέδριο Αθλητιατρικής, Λευκωσία, 25-29 Οκτωβρίου 2000.
168. Χρίστου Μ., Τοκμακίδης Σ., Δούδα Ε., Πυλιανίδης Θ., **Σμήλιος Η.**, Μπιτσαβάς Γ. Η επίδραση της προπόνησης μέγιστης δύναμης σε παραμέτρους της φυσικής κατάστασης. 1<sup>ο</sup> Παγκύπριο Συνέδριο Αθλητιατρικής & 2<sup>ο</sup> Ελλαδο-Κυπριακό Συνέδριο Αθλητιατρικής, Λευκωσία, 25-29 Οκτωβρίου 2000.
169. **Smilios I.**, Tokmakidis S., Karamouzis M., Douda H., Volaklis K., Karamanolis I. Effects of resistance training volume on hormonal responses using different training protocols. 5<sup>th</sup> Annual Congress of the European College of Sport Science, Jyvaskyla, Finland, 19-23 July 2000.
170. Karamanolis I., Tokmakidis S., **Smilios I.**, Mougios V., Douda H., Volaklis K., Pilianidis T. Effects of different glycemic index meals on metabolic and hormonal responses during prolonged exercise 15 min after ingestion. 5<sup>th</sup> Annual Congress of the European College of Sport Science, Jyvaskyla, Finland, 19-23 July 2000.
171. Tokmakidis S., Volaklis K., **Smilios I.**, Panagiotidou A., Taxildaris K., Godolias G. Effects of a long term exercise program on maximal oxygen uptake and strength in patients with coronary artery disease. 5<sup>th</sup> Annual Congress of the European College of Sport Science, Jyvaskyla, Finland, 19-23 July 2000.
172. **Σμήλιος Η.**, Τοκμακίδης Σ., Καραμούζης Μ., Κέλλης Σ. Μεταβολές στη συγκέντρωση της τεστοστερόνης, της κορτιζόλης και της αυξητικής ορμόνης σε διάφορα προγράμματα άσκησης με βάρη. 8ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή 19-21 Μαΐου 2000.
173. **Σμήλιος Η.**, Τοκμακίδης Σ., Μπιτσαβάς Γ., Καραμούζης Μ., Κέλλης Σ. Άσκηση με βάρη για ανάπτυξη της μυικής αντοχής και μεταβολές στην τεστοστερόνη, κορτιζόλη και αυξητική ορμόνη. 8ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή 19-21 Μαΐου 2000.
174. Τοκμακίδης Σ., **Σμήλιος Η.**, Χρίστου Μ., Κιουμουρτζόγλου Ε., Βόλακλης Κ. Μεταβολικές ανταποκρίσεις του οργανισμού σε πρόγραμμα άσκησης με βάρη για την ανάπτυξη της μυικής αντοχής. 8ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή 19-21 Μαΐου 2000.

175. Τοκμακίδης Σ., Βόλακλης Κ., **Σμήλιος Η.**, Κοσμίδου Κ., Γκοδόλιας Γ., Ταξιλδάρης Κ. Αιμοδυναμικές προσαρμογές μετά από συστηματική άσκηση σε ασθενείς με στεφανιαία νόσο. 8ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή 19-21 Μαΐου 2000.
176. Καραμανώλης Ι., Τοκμακίδης Σ., Μούγιος Β., **Σμήλιος Η.**, Βόλακλης Κ. Μεταβολικές και ορμονικές ανταποκρίσεις κατά τη διάρκεια παρατεταμένης προσπάθειας μετά τη χορήγηση γευμάτων διαφορετικού γλυκαιμικού δείκτη 15 λεπτά πριν την άσκηση. 8ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή 19-21 Μαΐου 2000.
177. Douda H., Tokmakidis S., Piliandis T., **Smilios I.** Specific adaptation of training on morphological characteristics of rhythmic sports gymnasts during growth. 2emes Journees Internationles d' Etudes de l' A.F.R.G.A., Rennes, France, 2-4 Mai 2000.
178. **Σμήλιος Η.**, Τοκμακίδης Σ., Καραμούζης Μ., Κιουμουρτζόγλου Ε., Κέλλης Σ. Η επίδραση του αριθμού των σετ στη συγκέντρωση της τεστοστερόνης, της κορτιζόλης και της αυξητικής ορμόνης μετά από άσκηση με βάρη. 5<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Αθλητιατρικής Εταιρείας Βορείου Ελλάδος, Θεσσαλονίκη 18-21 Νοεμβρίου 1999.
179. Καραμανώλης Ι., **Σμήλιος Η.**, Μούγιος Β., Δούδα Ε., Βόλακλης Κ., Τοκμακίδης Σ. Συμπεριφορά της γλυκόζης μετά τη χορήγηση γευμάτων διαφορετικού γλυκαιμικού δείκτη 15 λεπτά πριν την άσκηση. 5<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Αθλητιατρικής Εταιρείας Βορείου Ελλάδος, Θεσσαλονίκη 18-21 Νοεμβρίου 1999.
180. **Smilios I.**, Tokmakidis S.P. Effects of resistance training volume on excess post exercise oxygen consumption. 4<sup>th</sup> Annual Congress of the European College of Sport Science, Rome, Italy, 14 – 17 July 1999.
181. **Σμήλιος Η.**, Τοκμακίδης Σ., Κέλλης Σ., Καραμανώλης Ι. Η επίδραση του αριθμού των σετ στη συγκέντρωση του γαλακτικού και της γλυκόζης μετά από άσκηση με βάρη. 7ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή 21-23 Μαΐου 1999.
182. **Σμήλιος Η.**, Τοκμακίδης Σ., Βόλακλης Κ., Κιουμουρτζόγλου Ε. Η επίδραση του αριθμού των σετ στο πρόσθετο ενεργειακό κόστος μετά από άσκηση με βάρη. 7ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή 21-23 Μαΐου 1999.
183. Δούδα Ε., Τοκμακίδης Σ., **Σμήλιος Η.**, Τσιγγίλης Ν. Το σωματόγραμμα αθλητριών ρυθμικής και ενόργανης αγωνιστικής γυμναστικής. 7ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή 21-23 Μαΐου 1999.
184. Κοκκινίδης Ε., Τοκμακίδης Σ., Μαχαιρίδου Μ., **Σμήλιος Η.**, Τσακλής Π. Επίδραση του αριθμού των έκκεντρων επαναλήψεων στην αύξηση του ΚΜΠ. 7ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή 21-23 Μαΐου 1999.
185. Βόλακλης Κ., Τοκμακίδης Σ., Δούδα Ε., **Σμήλιος Η.** Αναερόβια ικανότητα σε επαγγελματίες και ερασιτέχνες ποδοσφαιριστές. 7ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή 21-23 Μαΐου 1999.
186. Τοκμακίδης Σ., Τζίμας Θ., Κώστα Ε., Πυλιανίδης Θ., **Σμήλιος Η.**, Δούδα Ε. Η επίδραση της χορήγησης κρεατίνης σε ταχυδυναμικές ασκήσεις σε αθλητές στίβου. 7ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή 21-23 Μαΐου 1999.
187. **Σμήλιος Η.**, Δούδα Ε., Νικολαΐδης Κ., Τοκμακίδης Σ. Αξιολόγηση της αναερόβιας ικανότητας σε φοιτητές και φοιτήτριες του ΤΕΦΑΑ με τη δοκιμασία Wingate. 6ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή 22-24 Μαΐου 1998.

188. Τοκμακίδης Σ., Δούδα Ε., Πυλιανίδης Θ., **Σμήλιος Η.**, Νικολαΐδης Κ. Αξιολόγηση της αλτικής ικανότητας σε αθλήτριες ρυθμικής και ενόργανης αγωνιστικής γυμναστικής. 6ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή 22-24 Μαΐου 1998.
189. Tokmakidis S., **Smilios I.** Unilateral stretching affects the range of motion of the contralateral limb. 2nd Annual Congress of the European College of Sport Science, Copenhagen, Denmark, August 20 - 23, 1997.
190. Τοκμακίδης Σ., **Σμήλιος Η.**, Πυλιανίδης Θ., Μπάτσιου Σ. Προσαρμογές της καρδιακής συχνότητας μετά από άσκηση σε άτομα με νοητική υστέρηση. 4ο Διεθνές Συνέδριο Αθλητιατρικής Εταιρείας Βορείου Ελλάδος, Θεσσαλονίκη, 19 - 22 Ιουνίου 1997.
191. **Σμήλιος Η.**, Σπαΐας Α. Διαφοροποίηση της καρδιακής συχνότητας κατά τη διάρκεια προγράμματος aerobic χαμηλού, μεσαίου και υψηλού ρυθμού. 5ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή 16-18 Μαΐου 1997.
192. Πυλιανίδης Θ., Τοκμακίδης Σ., **Σμήλιος Η.**, Μπάτσιου Σ. Ανάπτυξη των φυσικών ικανοτήτων σε άτομα με νοητική υστέρηση μετά από ένα ειδικό πρόγραμμα προπόνησης. 5ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή 16-18 Μαΐου 1997.
193. Tokmakidis S.P., Douda H., Pilianidis Th., **Smilios I.** Higher physiological responses obtained during rhythmic sport gymnastic routines rather than with maximal laboratory testing. 1st International Conference on Rhythmic Sport Gymnastics, Budapest, Hungary, June 18-20, 1996.
194. **Σμήλιος Η.**, Τοκμακίδης Σ. Η εφαρμογή μυϊκών διατάσεων στο ένα μόνο σκέλος βελτιώνει την ευκαμψία και στο άλλο. 4ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή 17-19 Μαΐου 1996.
195. Σπαΐας Α., **Σμήλιος Η.**, Τοκμακίδης Σ. Εξέλιξη των φυσικών ικανοτήτων σε αγόρια και κορίτσια ηλικίας 8-16 ετών. 4ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή 17-19 Μαΐου 1996.
196. Κοκκινίδης Ε., Τοκμακίδης Σ., Κουγιουμτζίδης Χ., **Σμήλιος Η.**, Κωνσταντίνου Π. Η επίδραση της προθέρμανσης με χαμηλής έντασης βάρη στην πρόληψη του καθυστερημένου μυϊκού πόνου. 4ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή 17-19 Μαΐου 1996.
197. Τοκμακίδης Σ., Δούδα Ε., Πυλιανίδης Θ., **Σμήλιος Η.** Υψηλότερες φυσιολογικές ανταποκρίσεις πραγματοποιούνται κατά τη διάρκεια εκτέλεσης των συνθέσεων ρυθμικής αγωνιστικής γυμναστικής από τη μέγιστη προσπάθεια σε εργαστηριακό τεστ. 4ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή 17-19 Μαΐου 1996.
198. Τοκμακίδης Σ., Πυλιανίδης Θ., Μάντης Κ., Δούδα Ε., **Σμήλιος Η.** Αξιολόγηση της μυϊκής επιβάρυνσης των κάτω άκρων μετά από σκι κατάβασης με το τεστ Bosco. 3ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή 19-21 Μαΐου 1995.
199. **Σμήλιος Η.**, Τριγώνης Ι., Τοκμακίδης Σ., Δήλιας Ι. Μεταβολές της συστολικής και διαστολικής πίεσης σε άσκηση με βάρη με διαφορετικές εντάσεις και επαναλήψεις. 3ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή 19-21 Μαΐου 1995.
200. Tokmakidis P.S., **Smilios I.**, Pilianidis T. Stretching with or without warm-up affects flexibility. Vth International Symposium on Exercise and Sport Biology, Nice, France, February 9-11, 1995.
201. Tokmakidis P.S., Tsarouchas E., **Smilios I.**, Giavroglou A., Pilianidis C.T. Muscle stiffness development and stride pattern during an ultra marathon race. XXVth FIMS World Congress of Sports Medicine, Athens September 10-16, 1994.



202. Tokmakidis P.S., **Smilios I.**, Pilianidis T. The effects of muscle stiffness development on the performance of ultra marathon runners. International Congress on Applied Research in Sports, Helsinki, Finland, August 9-11, 1994.
203. **Σμήλιος Η.**, Berger R.A. Επίδραση διαφόρων βαθμίδων της κόπωσης στη μυϊκή ισχύ. 2ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή 20-22 Μαΐου 1994.
204. **Σμήλιος Η.**, Τοκμακίδης Σ., Πυλιανίδης Θ., Αλμπανίδης Ε. Η επίδραση της προθέρμανσης στην ευκαμψία μετά από προκαθορισμένο πρόγραμμα μυϊκών διατάσεων. 2ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή 20-22 Μαΐου 1994.
205. Τοκμακίδης Σ., Νικολαΐδης Κ., **Σμήλιος Η.**, Αναγνώστου Μ. Μυϊκή αντίδραση των κάτω άκρων σε δρομείς του Σπαρτάθλου μετά από καταπόνηση υπερμαραθώνιας προσπάθειας. 1ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή 21 -23 Μαΐου 1993.

#### 4.7. ΣΥΓΓΡΑΦΗ ΔΙΔΑΚΤΙΚΩΝ ΣΗΜΕΙΩΣΕΩΝ

Συγγραφή των κεφαλαίων 'Μεταβολισμός Ηρεμίας', 'Αναπνευστικές ανταποκρίσεις σε αερόβια άσκηση προοδευτικά αυξανόμενης έντασης', 'Μέτρηση μυϊκής δύναμης', και συμμετοχή στη συγγραφή του κεφαλαίου 'Μέτρηση Αλτικής ικανότητας' στις σημειώσεις «Εργαστηριακά Μαθήματα Εργοφυσιολογίας». Επιμέλεια έκδοσης: Σάββας Τοκμακίδης, Καθηγητής. Έκδοση της Εταιρείας αξιοποίησης και Διαχείρισης Περιουσίας του Πανεπιστημίου Θράκης, 2003. Διανέμονται στους φοιτητές του Γ' εξαμήνου.

### 5. ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΕΣ & ΑΛΛΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

#### 5.1. ΚΡΙΤΗΣ ΣΕ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΑ ΠΕΡΙΟΔΙΚΑ

- BMC Research Notes
- European Journal of Applied Physiology
- European Journal of Sports Science
- International Journal of Sports Medicine
- Journal of Sport Science and Medicine
- Journal of Sport Sciences
- Journal of Strength and Conditioning Research
- Pediatric Exercise Science
- Research Quarterly in Exercise and Sport
- The Tohoku Journal of Experimental Medicine
- Άθληση και Κοινωνία
- Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή και τον Αθλητισμό
- Φυσική Αγωγή & Αθλητισμός

## 5.2. ΠΡΟΣΚΕΚΛΗΜΕΝΟΣ ΟΜΙΛΗΤΗΣ ΣΕ ΣΥΝΕΔΡΙΑ, ΗΜΕΡΙΔΕΣ ΚΑΙ ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ

- Εισηγητής με θέμα «Οξείες και χρόνιες προσαρμογές με την εφαρμογή αερόβιων διαλειμματικών πρωτοκόλλων άσκησης» στα πλαίσια της στρογγυλής τράπεζας «Φυσιολογικές προσαρμογές με τη διαλειμματική και συνεχόμενη άσκηση» που διεξήχθη στο 26<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή 18-20 Μαΐου 2018.
- Εισηγητής με θέμα «Βιολογική ανάπτυξη και αναερόβια γαλακτική ικανότητα» στα πλαίσια της στρογγυλής τράπεζας «Αναπτυξιακός αθλητισμός στίβου: Από το παιχνίδι στα πολύαθλα» που διεξήχθη στο 18<sup>ο</sup> Πανελλήνιο Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού της Ε.Γ.Β.Ε., Θεσσαλονίκη 9-10 Δεκεμβρίου 2017.
- Εισηγητής με θέμα «Αερόβια διαλειμματική άσκηση: Προπονητικές μεταβλητές και φυσιολογικές απαιτήσεις» στα πλαίσια της στρογγυλής τράπεζας με τίτλο «Υψηλής Έντασης Διαλειμματική Προπόνηση» που διεξήχθη στα πλαίσια της Επιστημονικής Ημερίδας Βιοχημείας και Φυσιολογίας της Άσκησης, Λευκωσία 20 Οκτωβρίου 2016.
- Εισηγητής με θέμα «Αερόβια διαλειμματική άσκηση: Προπονητικές μεταβλητές και φυσιολογικές αποκρίσεις» στα πλαίσια της στρογγυλής τράπεζας με τίτλο «Εφαρμογές διαλειμματικής άσκησης στον αθλητισμό και στην αποκατάσταση ασθενών» που διεξήχθη στο 5<sup>ο</sup> Συνέδριο Βιοχημείας και Φυσιολογίας της Άσκησης, Αθήνα 6-7 Νοεμβρίου 2015.
- Εισηγητής με θέμα «Φυσιολογικές προσαρμογές με την εφαρμογή διαφόρων προγραμμάτων άσκησης με βάρη» στα πλαίσια της συνεδρίας της Ελληνικής Εταιρείας Βιοχημείας και Φυσιολογίας της Άσκησης στο Επετειακό Συνέδριο για τα 30 χρόνια λειτουργίας του Τ.Ε.Φ.Α.Α. του Α.Π.Θ., Θεσσαλονίκη 21-23 Νοεμβρίου 2014.
- Εισηγητής με θέμα «Συνδυαστική προπόνηση δύναμης – ταχυδύναμης (αλτικότητα)» στα πλαίσια της συνεδρίας της Ελληνικής Εταιρείας Προπονητικής στο Επετειακό Συνέδριο για τα 30 χρόνια λειτουργίας του Τ.Ε.Φ.Α.Α. του Α.Π.Θ., Θεσσαλονίκη 21-23 Νοεμβρίου 2014.
- Εισηγητής με θέμα «Καρδιοαναπνευστική αντοχή: Ωφέλειες για την υγεία και βασικά στοιχεία για την προπόνηση» στα πλαίσια των εκδηλώσεων του 3<sup>ου</sup> ορεινού δρόμου Ξηρολιβάδου που οργανώθηκε από τον πολιτιστικό σύλλογο Ξηρολιβάδου, Ξηρολίβαδο Ημαθίας 13 Ιουλίου 2013.
- Εισηγητής με θέμα «Πρακτική εφαρμογή προγραμμάτων διαλειμματικής άσκησης» στα πλαίσια του 7<sup>ου</sup> Σεμιναρίου της Ελληνικής Εταιρείας Εργοσφυρομετρίας, Άσκησης και Αποκατάστασης «Συνεχόμενη ή διαλειμματική άσκηση στα προγράμματα αποκατάστασης ασθενών; Νεότερα δεδομένα», Κομοτηνή 19 Μαΐου 2012.

- Εισηγητής με θέμα «Άσκηση με βάρη στην Τρίτη ηλικία» στα πλαίσια του 15<sup>ου</sup> Διεθνούς Συνεδρίου της Ένωσης Γυμναστών Βορείου Ελλάδος, Θεσσαλονίκη 1 Απριλίου 2012.
- Εισηγητής με θέμα «Βασικές έννοιες της Εργοφυσιολογίας» στα πλαίσια του 5<sup>ου</sup> Σεμιναρίου της Ελληνικής Εταιρείας Εργοσφυρομετρίας, Άσκησης και Αποκατάστασης «Κλινική Εργοσφυρομετρία Άσκηση και Αποκατάσταση», Βόλος 24 Σεπτεμβρίου 2011.
- Εισηγητής με θέματα «Βασικές εργοφυσιολογικές έννοιες» και «Άσκηση με βάρη στην Τρίτη ηλικία» στα πλαίσια του 3<sup>ου</sup> Σεμιναρίου της Ελληνικής Εταιρείας Εργοσφυρομετρίας, Άσκησης και Αποκατάστασης «Κλινική Εργοσφυρομετρία άσκηση και Αποκατάσταση», Αθήνα 20 Νοεμβρίου 2010.
- Εισηγητής με θέμα «Η Συμβολή της Άσκησης στην Υγεία» στα πλαίσια Ημερίδας με θέμα «Άσκηση, χορός, διατροφή & υγεία» που οργανώθηκε από την Ελληνική Επιστημονική Εταιρεία Χορού και τα Σύλλογο Σαρακατσαναίων Ν. Κιλκίς «Ο Φλάμπουρας», Κιλκίς 4 Απριλίου 2009.
- Εισηγητής με θέμα «Μυϊκή Δύναμη και Αναερόβια Ικανότητα στην Παιδική και Εφηβική Ηλικία» στα πλαίσια της 5<sup>ου</sup> Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού με θέμα «Σύγχρονες τάσεις της φυσικής αγωγής και του αθλητισμού μέσα από μια διαθεματική προσέγγιση της ευρωπαϊκής και κυπριακής παραγωγικότητας» που οργανώθηκε από το Ευρωπαϊκό Πανεπιστήμιο Κύπρου και τον Παγκύπριο Σύνδεσμο Πτυχιούχων Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Λευκωσία 7-9 Δεκεμβρίου 2007.
- Εισηγητής με θέμα «Αναερόβια Ικανότητα και Προπόνηση Δύναμης σε Παιδιά και Εφήβους» στα πλαίσια της 1<sup>ου</sup> Επιστημονικού Συνεδρίου Ποδοσφαίρου που οργανώθηκε από το Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, Τρίκαλα στις 4,5,6 Μαΐου 2007.
- Εισηγητής με θέμα «Προπόνηση Αναερόβιας Ικανότητας και Ισχύος σε Παιδιά και Εφήβους» στα πλαίσια της 1<sup>ης</sup> Επιστημονικής Ημερίδας για τον Αθλητισμό και την Υγεία με θέμα «Η επιστημονική υποστήριξη νεαρών αθλητών: Από τη θεωρία στην πράξη» που οργανώθηκε από το Εργαστήριο Άσκησης, Υγείας και Ανθρώπινης Απόδοσης του Center for Leisure, Tourism and Sports Research and Development, Intercollege Λευκωσία, Κύπρος στις 9 Σεπτεμβρίου 2006.
- Εισηγητής με θέμα «Μέθοδοι προπόνησης για τη βελτίωση της αθλητικής ικανότητας» στα πλαίσια του ετήσιου σεμιναρίου που οργανώθηκε από το Σύλλογο Προπονητών Πετοσφαίρισης στη Λεπτοκαρυά από 28/4 έως 1/5 2006.
- Εισηγητής με θέμα «Άσκηση και οστεοπόρωση» στα πλαίσια της 1<sup>ης</sup> Αθλητικής Επιστημονικής Ημερίδας με θέμα «Η συμβολή της άσκησης στην πρόληψη των χρόνιων παθήσεων» που οργανώθηκε από το Εργαστήριο Άσκησης, Υγείας και

Ανθρώπινης Απόδοσης του Cyprus College στην Λευκωσία, Κύπρου στις 11 Ιουνίου 2005.

- Εισηγητής με θέμα «Νευρομυϊκές και ορμονικές προσαρμογές με την προπόνηση δύναμης» στα πλαίσια του 4<sup>ου</sup> συνεδρίου της Ελληνικής Εταιρείας Αθλητικής Επιστήμης στο Ηράκλειο Κρήτης από 31 Οκτωβρίου έως 2 Νοεμβρίου 2003.
- Εισήγηση με θέμα «*Τάσεις στην προπόνηση με βάρη για τη διατήρηση της υγείας και της φυσικής κατάστασης*» στη Διημερίδα για την Φυσική Αγωγή και τον Αθλητισμό που οργανώθηκε από την Ένωση Καθηγητών Φυσικής Αγωγής Νομού Ηλείας και του Γραφείου Φυσικής Αγωγής Νομού Ηλείας, Πύργος, 2001.

### 5.3. ΥΠΟΤΡΟΦΙΕΣ

Από το Ίδρυμα Κρατικών Υποτροφιών τα έτη 1987-88 και 1989-90 στο Α' και Γ' έτος σπουδών στο Τ.Ε.Φ.Α.Α. του Δ.Π.Θ. και το 2003 για μεταδιδακτορική έρευνα

### 5.4. ΜΕΛΟΣ ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΗΣ ΕΠΙΤΡΟΠΗΣ ΣΥΝΕΔΡΙΩΝ

Πρόεδρος της οργανωτικής επιτροπής του 1<sup>ου</sup> Συνεδρίου Βιοχημείας & Φυσιολογίας της Άσκησης, Κομοτηνή 21-23 Μαΐου 2010.

### 5.5. ΜΕΛΟΣ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗΣ ΕΠΙΤΡΟΠΗΣ ΣΥΝΕΔΡΙΩΝ

- 18<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή 21-23 Μαΐου 2010
- 19<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή 20-22 Μαΐου 2011
- 20<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή 18-20 Μαΐου 2012
- 2<sup>ο</sup> Συνέδριο Βιοχημείας και Φυσιολογίας της Άσκησης, Αθήνα 12-13 Οκτωβρίου 2012
- 21<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή 17-19 Μαΐου 2013
- 3<sup>ο</sup> Συνέδριο Βιοχημείας και Φυσιολογίας της Άσκησης, Αθήνα 8-9 Νοεμβρίου 2013
- 22<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή 9-11 Μαΐου 2014
- 4<sup>ο</sup> Συνέδριο Βιοχημείας και Φυσιολογίας της Άσκησης, Τρίκαλα 24-26 Οκτωβρίου 2014
- 23<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή 15-17 Μαΐου 2015
- 5<sup>ο</sup> Συνέδριο Βιοχημείας και Φυσιολογίας της Άσκησης, Αθήνα 6-7 Νοεμβρίου 2015
- 24<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή 20-22 Μαΐου 2016
- 6<sup>ο</sup> Συνέδριο Βιοχημείας και Φυσιολογίας της Άσκησης, Αθήνα 4-6 Νοεμβρίου 2016  
*Πρόεδρος της επιστημονικής επιτροπής του συνεδρίου*
- 25<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή 19-21 Μαΐου 2017
- 7<sup>ο</sup> Συνέδριο Βιοχημείας και Φυσιολογίας της Άσκησης, Αθήνα 20-22 Οκτωβρίου 2017

- 26<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή 18-20 Μαΐου 2018
- 8<sup>ο</sup> Συνέδριο Βιοχημείας και Φυσιολογίας της Άσκησης, Θεσσαλονίκη 19-21 Οκτωβρίου 2018

## 5.6. ΜΕΛΟΣ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΩΝ ΟΡΓΑΝΩΣΕΩΝ

Πρόεδρος της Ελληνικής Εταιρείας Βιοχημείας και Φυσιολογίας της Άσκησης από το Νοέμβριο 2016 έως σήμερα.

- Ιδρυτικό μέλος της Ελληνικής Εταιρείας Βιοχημείας και Φυσιολογίας της Άσκησης
- Ελληνική Εταιρεία Εργοσπυρομετρίας, Άσκησης και Αποκατάστασης (ΕΛ.Ε.ΕΡΓ.Α)
- Ένωση Γυμναστών Βορείου Ελλάδος (Ε.Γ.Β.Ε.)
- European College of Sports Science (E.C.S.S.)
- American College of Sports Medicine (A.C.S.M.)
- National Strength and Conditioning Association (U.S.A.)

## 5.7. ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Αθλητής στίβου (άλμα σε μήκος) του συλλόγου ΗΡΑΚΛΗ Θεσσαλονίκης με ενεργό συμμετοχή σε αγώνες από το 1982 έως το 1990.

Κυριότερες διακρίσεις:

1. 1η θέση στους Πανελλήνιους Μαθητικούς αγώνες Γυμνασίων, Αθήνα 6 Μαΐου 1984.
2. 6η θέση στους Πανελλήνιους Αγώνες Παιδων, Κατερίνη 21 Ιουνίου 1985.
3. 10η θέση στους Παμβορειοελλαδικούς Αγώνες Ανδρών, Σέρρες 21 Μαΐου 1988.
4. 6η θέση στο Πανελλήνιο Φοιτητικό Πρωτάθλημα, Αθήνα, 19 Μαΐου 1990.

Συμμετοχές σε Ημερίδες, Διασυλλογικά Πρωταθλήματα και Πανθεσσαλονίκιους Αγώνες στις κατηγορίες Παιδων, Εφήβων και Ανδρών και σε Πανελλήνια Πρωταθλήματα Εφήβων και Νέων.