

ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ Σ. ΘΕΟΔΩΡΟΥ

M.Sc, Ph.D

Επίκουρος Καθηγητής στα Αθλητικά Άλματα  
Σχολής Επιστήμης Φυσικής Αγωγής &  
Αθλητισμού

ΕΘΝΙΚΟΥ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟΥ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΑΘΗΝΩΝ

**ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ**

Α Θ Η Ν Α

Σεπτέμβριος 2018

## I. ΑΤΟΜΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

---

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ : ΘΕΟΔΩΡΟΥ ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ του Σπυρίδωνος  
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ: Εθνικής Αντίστασης 41, Δάφνη, 17237  
e-mail: artheod@phed.uoa.gr  
ΤΗΛΕΦΩΝΟ: 210-7276175

## II. ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

---

- 1993: Πτυχίο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού: Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού- ΕΚΠΑ
- 1994: Μεταπτυχιακό Δίπλωμα στην Προπονητική των αθλημάτων: Πανεπιστήμιο του Σέφιλντ, Ηνωμένο Βασίλειο.
- 2001: Διδακτορικό Δίπλωμα στην Εργοφυσιολογία: Μητροπολιτικό Πανεπιστήμιο του Λήντς, Ηνωμένο Βασίλειο.

## III. ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΕΡΓΟ

---

1. Επίκουρος Καθηγητής στα Αθλητικά Άλματα με διορισμό. Από: 18/04/2008, στη Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών (ΦΕΚ 980 ΤΓ, 02/10/2015)  
Διδακτέο αντικείμενο:  
ΚΑ 251 Διδακτική και Προπονητική Αθλητικών Αλμάτων  
ΚΑ 472ΑΛ Μεθοδολογία Διδασκαλίας Αθλητικών Αλμάτων  
ΚΑ 473ΑΛ Ειδικά θέματα Αθλητικών Αλμάτων  
ΚΑ 480ΑΛ Προπονητική εξάσκηση Αθλητικών Αλμάτων
2. Λέκτορας με διορισμό στα Αθλητικά Άλματα. Από: 18/04/2008, στο Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών (ΦΕΚ 324 ΤΓ, 14/04/2008)
3. Λέκτορας με σύμβαση Π.Δ. 407/80 στο Τ.Ε.Φ.Α.Α του Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών κατά τα ακαδημαϊκά έτη: 2004 – 2005 (εαρινό εξάμηνο), 2005 – 2006, 2006 – 2007.  
Διδακτέο αντικείμενο: (ΚΑ 251 Αθλητικά Άλματα)
4. Ωρομίσθιος Καθηγητής στη Στρατιωτική Σχολή Ευελπίδων (ΑΣΕΙ) κατά τα ακαδημαϊκά έτη: 2003 – 2004, 2004 – 2005, 2005 – 2006, 2006 – 2007.  
Διδακτέο αντικείμενο: Φυσική Αγωγή
5. Ωρομίσθιος Καθηγητής στην Σχολή Αξιωματικών Νοσηλευτικής (ΑΣΕΙ) κατά τα

ακαδημαϊκά έτη: 2002 – 2003, 2003 – 2004, 2004 – 2005, 2005 – 2006, 2006 - 2007  
Διδακτέο αντικείμενο: Στίβος – Άλματα

## **IV. ΜΕΛΟΣ ΕΠΙΤΡΟΠΩΝ**

---

### **Ακαδημαϊκών**

#### **α. Επταμελείς εξεταστικές**

Μέλος επταμελούς εξεταστικής επιτροπής σε 1 Διδακτορική Διατριβή του Τομέα Κλασικού Αθλητισμού

#### **β. Τριμελείς εξεταστικές**

Μέλος τριμελών εξεταστικών επιτροπών σε 3 Μεταπτυχιακές και 1 Διδακτορική Διατριβές του Τομέα Κλασικού Αθλητισμού και 1 Διδακτορική Διατριβή του Πανπιστημίου της Βαρκελώνης.

### **Διοικητικών**

Μέλος της ομάδας εσωτερικής αξιολόγησης (2012 έως σήμερα).

Μέλος της επιτροπής επιστημονικών εκδηλώσεων (2012 – 2014).

Μέλος της Γενικής Συνέλευσης (2008-2013, 2015-17).

Συντονιστής διεθνούς διμερούς συμφωνίας συνεργασίας μεταξύ του Ε.Κ.Π.Α και του Πανεπιστημίου της Βαρκελώνης (2011-σήμερα).

## **V. ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ**

---

### **Δημόσιες Επιστημονικές Διαλέξεις**

23

## **VI. ΔΙΑΚΡΙΣΕΙΣ**

---

- ❑ Πέμπτο βραβείο καλύτερου νέου ερευνητή. 3<sup>ο</sup> Ετήσιο συνέδριο του European College of Sports Science - ECSS. Μάντσεστερ, Μεγάλη Βρετανία, 15-18 Ιουλίου, 1998.

- ❑ Δεύτερο βραβείο καλύτερης προφορικής ανακοίνωσης. 5ο Πανελλήνιο συνέδριο θεραπευτικής γυμναστικής & 4η ημερίδα ειδικής φυσικής αγωγής, Θεσσαλονίκη 30/11 – 2/12/2012.
- ❑ Honorable mention - European Athletics Innovation Award 2014 for the project entitled “Influence of Visual Impairment Level on the Regulatory Mechanism Used During the Approach Phase of a Long Jump and the Biomechanics of the Take-Off”.

## VII. ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

### **Συμμετοχή σε Συνέδρια-Σεμινάρια**

57 διεθνή και πανελλήνια επιστημονικά συνέδρια

## VIII. ΔΗΜΟΣΙΕΥΜΕΝΟ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΕΡΓΟ

### **Διατριβές**

“Κρεατίνη: επίδραση της βραχυχρόνιας και μακροχρόνιας χορήγησης κρεατίνης με ή χωρίς υδατάνθρακες, στην αναερόβια ικανότητα και τον μεταβολισμό του μυός”. Leeds Metropolitan University, Leeds, Μεγάλη Βρετανία, 2001

### **Πλήρεις δημοσιεύσεις (επιστημονικά περιοδικά)**

27 πλήρεις δημοσιεύσεις σε περιοδικά με κριτές. 24 από αυτές είναι γραμμένες στην αγγλική και 3 στην ελληνική γλώσσα.

SCOPUS ID: AU-ID ("Theodorou, Apostolos S." 7004348687)

ORCID ID: <http://orcid.org/0000-0003-2439-6903>

GOOGLE SCHOLAR: AU-ID (THEODOROU A. S)

1. Dallas, G., & **Theodorou, A.** (2018). The influence of a hurdle target point on the kinematics of the handspring vault approach run during training. *Sports Biomechanics*, DOI: 10.1080/14763141.2018.1497196
2. Smpokos, E., Mourikis, C., **Theodorou, A.**, & Linardakis, M. (2017). Lower-extremity strength ratios of professional soccer players. A follow-up study during in-season. *ARCHIVES OF HELLENIC MEDICINE*, 34(5), 682-689.

3. Panoutsakopoulos, V., **Theodorou, S. A.**, & Papaiakovou, I. G. (2017). Gender differences in the preparation for take-off in elite long jumpers. *Acta Gymnica* 2017, 47(2):84-91, DOI: 10.5507/ag.2017.011
4. **Theodorou, S. A.**, Paradisis, G., Smpokos, E., Chatzinikolaou, A., Fatouros, I., King, R.F.G.J., & Cooke, C.B. (2017). The effect of combined supplementation of carbohydrates and creatine on anaerobic performance. *Biology of Sport*, 34, 169-175, DOI: 10.5114/biolsport.2017.65336
5. **Theodorou, S. A.**, Panoutsakopoulos, V., Exell, A. T., Argeitaki, P., Paradisis, G., & Smirniotou, A. (2017). Step characteristic interaction and asymmetry during the approach phase in long jump. *Journal of sports sciences*, 35(4):346-354, DOI: 10.1080/02640414.2016.1164884
6. Panoutsakopoulos, V., **Theodorou, S. A.**, Katsavelis, D., Roxanas P., Paradisis, G., & Argeitaki, P. (2016). Gender differences in triple jump phase ratios and arm swing motion of international level athletes. *Acta Gymnica*, 46(4):174-183, DOI: 10.5507/ag.2016.016
7. Panteli, F.N., Smirniotou, A., & **Theodorou, A.** (2016). Performance environment and nested task constraints influence long jump approach run: a preliminary study. *Journal of sports sciences*, 34 (12), 1116-1123, DOI: 10.1080/02640414.2015.1092567
8. Margaritopoulos, S., **Theodorou A.**, Methenitis, S., Zaras, N., Donti, O., Tsolakis, C. (2015). The Effect of Plyometric Exercises on Repeated Strength and Power Performance in Elite Karate Athletes. *Journal of Physical Education and Sport*, 15 (2), 310-318, DOI: 10.7752/jpes.2015.02047
9. Panoutsakopoulos, V., **Theodorou, S. A.**, Kotzamanidou C.M., Skordilis, E., Plainis, S., & Kollias, A. I. (2015). Influence of visual impairment level on the regulatory mechanism used in the long jump. *New Studies in Athletics*, 30(4), 17-31.
10. Βασίλειος Πανουτσακόπουλος, **Απόστολος Θεοδώρου** & Ηρακλής Α. Κόλλιας (2014). Τρισδιάστατη κινηματική ανάλυση της τεχνικής των κορυφαίων ελλήνων αθλητών του άλματος σε ύψος. *Κινησιολογία, Τόμος 5, Τεύχος 2, Νοέμβριος 2014*.
11. Panteli, F.N., **Theodorou, A.**, Pilianidis, T., Smirniotou, A. (2014). Locomotor control in the long jump approach run in young novice athletes. *Journal of sports sciences*, Vol. 32, No.2, 149-156 DOI: 10.1080/02640414.2013.810344
12. Paradisis, G.P., Pappas, P., **Theodorou, A.**, Zacharogiannis, E., Skordilis, E., and Smirniotou, A. (2014). Effects of Static and Dynamic Stretching on Sprint and Jump Performance in Boys and Girls. *The Journal of Strength and Conditioning Research* 28 (1): 154-160; DOI:10.1519/JSC.0b013e318295d2fb
13. **A. Θεοδώρου**, Β. Πανουτσακόπουλος, Μ. Κοτζαμανίδου, Σ. Πλαϊνης, Ε. Σκορδίλης, Γ. Παπαϊακώβου (2013). Διαμόρφωση του μήκους διασκελισμού και ακρίβεια

- τοποθέτησης στο βατήρα του άλματος σε μήκος αθλητριών με και χωρίς προβλήματα όρασης. *ΓΑΛΗΝΟΣ*, τόμος 55<sup>ος</sup>, τεύχη 30-40, σελ 227-237.
14. **Theodorou, A.**, Skordilis E., Plainis S., Panoutsakopoulos V., Panteli F.N. (2013). Influence of visual impairment level on the regulatory mechanism used during the approach phase of a long jump. *Perceptual and Motor Skills*, 117 (1), 31-45. doi: 10.2466/30.24.PMS.117x11z6
  15. **Theodorou, A.**, Paradisis G., Panoutsakopoulos V., Smpokos E., Skordilis E., Cooke C. (2013). Performance indices selection for assessing anaerobic power during a 30 second vertical jump test. *The Journal of sports medicine and physical fitness*, 53(6):596-603 **Impact Factor 0.73**
  16. Smpokos, E. A., Linardakis, M., Papadaki, A., **Theodorou, A.S.**, Havenetidis, K., and Kafatos, A. (2013). Differences in energy and nutrient-intake among Greek children between 1992/93 and 2006/07. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, Supplement s2, 04/2013; DOI:10.1111/jhn.12122
  17. Germanou, E., Chatzinikolaou, A., Tsoukas, D., Malliou, P., Beneka, A., Jamurtas, A.Z., **Theodorou, A.**, Katrabasas, I., Margonis, K., Douroudos, I., Bikos, C., Gioftsidou, A., Fatouros, I. (2013). Oxidative stress and inflammatory responses following an acute bout of isokinetic exercise in obese women with knee osteoarthritis. *The Knee*, 20 (6), 581-590, doi:10.1016/j.knee.2012.10.020
  18. Draganidis, D., Chatzinikolaou, A., Jamurtas, A., Tsoukas, D., **Theodorou, A.**, Barbero, J.C., Margonis, K., Michailidis, Y., Avloniti, A., Theodorou, A., Kambas, A., Fatouros, I.F. (2013). The Time-frame of Acute Resistance Exercise Effects on Football Skill Performance: the Impact of Exercise Intensity. *Journal of Sport Sciences*, 31(7):714-22, doi:10.1080/02640414.2012.746725.
  19. Smpokos, E. A., Linardakis, M., Sarri, K., Papadaki, A., **Theodorou, A. S.**, and Kafatos, A. (2013). Differences in food consumption according to weight status and physical activity levels among Greek children between 1992/1993 and 2006/2007. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, 26 (3), 259- 267, doi:10.1111/jhn.12004
  20. **Theodorou A.**, and Skordilis E. Evaluating the approach run of class F11 visually impaired athletes in triple and long jumps. (2012). *Perceptual and Motor Skills*, 114 (2), 595-609. doi: 10.2466/05.15.27.PMS.114.2.595-609
  21. **Theodorou A.**, and Skordilis E. Consequences of the European Team Championships' new rules on Pole Vault. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, August 2010, 10 (2), 121-130.
  22. **Theodorou A.**, and Skordilis E. Performance differences of high jumpers participating in the 2008 and 2009 European Team Championships: Implementation and consequences of the new rules. *New studies in Athletics*, 2009, 24 (3), 23-30.
  23. Φλώρα Ν. Παντελή, Παναγιώτης Βεληγκέκας, **Απόστολος Σ. Θεοδώρου** και Αθανασία Σμυρنيώτου (2008). Χρήση του αυτοδιαλόγου για ενίσχυση της

διδασκαλίας και βελτίωση της επίδοσης σε αρχάριους αθλητές του άλματος σε μήκος. Αθλητική Ψυχολογία, 19, 17-29.

24. Veligeas P., and **Theodorou A.** Assessing energy expenditure and exercise intensity in horizontal jumps by heart rate monitoring. Journal of human movement studies, 2006, 51 (1), 21-45.
25. **Theodorou A.**, Havenetidis K., Zanker C., O'hara J., King R.f.g.j., Hood C., Paradisis G., and Cooke C. B. Effects of acute creatine loading with or without carbohydrate on repeated bouts of maximal swimming in high-performance swimmers. Journal of Strength and Conditioning Research, 2005, 19 (2), 265–269.
26. Havenetidis K., Matsuka O., Cooke C.B., and **Theodorou A.** The use of varying creatine regimens on sprint cycling. Journal of Sports Science and Medicine, 2003, 2, 88 – 97.
27. **Theodorou A.**, Cooke C.B., King R.F.J., Hood C., Denison T., Wainwright B.G., and Havenetidis K. The effect of longer term creatine supplementation on elite swimming performance after an acute creatine loading. Journal of Sports Science, 1999, 17 (11), 853-859.

#### Σύντομες δημοσιεύσεις (εκδόσεις συνεδρίων)

1. Exell A. T., **Theodorou S. A.**, Panoutsakopoulos V. (2016). Step characteristics during long jump approach: reliance and asymmetry considerations. 34th International Conference of Biomechanics in Sports, Tsukuba, Japan, 18-22 July 2016
2. Panoutsakopoulos V., **Theodorou A.**, Kotzamanidou M.C., Skordilis E., & Kollias I.A. (2013 April). Biomechanical analysis of the final strides of the approach and the take-off by visually impaired class f12 and f13 long jumpers. Journal of human sport and exercise 8 (Proc3) (2013), doi:10.4100/jhse.2012.82.13. Paper presented at the International Society of Performance Analysis in Sport. Performance Analysis WORKSHOP. Alicante, April 2nd - 5th, p. S671-S682. Spain, ISSN 1988-5202.
3. **Theodorou A.**, Ioakimidou E., Kouris P., Panoutsakopoulos V. & Smpokos E. (2013 April). Colour contrast and regulation of the long jump approach run. Journal of human sport and exercise 8 (Proc3) (2013), doi:10.4100/jhse.2012.82.13. Paper presented at the International Society of Performance Analysis in Sport. Performance Analysis WORKSHOP. Alicante, April 2nd - 5th, p. S681-S687. Spain, ISSN 1988-5202.
4. **Theodorou, A.**, Skordilis, E., Plainis, S., Tasoulas, E., Panoutsakopoulos, V., Padulles-Riu, J., Torralba- Jordan, M., Panteli, F. (2012 July). Stride length regulation at the approach phase of long jump in visually impaired (f12 class) athletes. In Elizabeth J. Bradshaw, Angus Burnett, Patria A. Hume (Eds). ISBS - Conference Proceedings Archive. Paper presented at the 30th International Conference on Biomechanics in Sports. Melbourne, July 2<sup>nd</sup>-6th, p. 33-36. Australia, ISSN 1999-4168.

5. **Theodorou A.**, Skordilis E., Tasoulas E., Smirniotou A., and Paradisis G. (2011 July). Stride regulation at the approach phase of long jump in visually impaired (F13) athletes. In J. Paulo Vilas-Boas, Leandro Machado, Wangdo Kim, António P. Veloso, Francisco Alves, Ricardo J. Fernandes, Filipe Conceicao (Eds.) Portuguese Journal of Sport Sciences 11 (Suppl. 2). Paper presented at the 29th International Conference on Biomechanics in Sports. Porto, p. 395 – 397. Portugal, ISSN 1999-4168.
6. Panteli, F., **Theodorou A.**, & Athanasia Smirniotou (2011 July). Step adjustment in long jump approach in beginner athletes aged 12-13. In J. Paulo Vilas-Boas, Leandro Machado, Wangdo Kim, António P. Veloso, Francisco Alves, Ricardo J. Fernandes, Filipe Conceicao (Eds.) Portuguese Journal of Sport Sciences 11 (Suppl. 2). Paper presented at the 29th International Conference on Biomechanics in Sports. Porto, p351 – 353. Portugal, ISSN 1999-4168.

#### **Μονοσέλιδες Δημοσιεύσεις (περιλήψεις ανακοινώσεων)**

49 εργασίες οι οποίες εμφανίζονται ως μονοσέλιδες δημοσιεύσεις σε βιβλία που συνοψίζουν τις περιλήψεις των ανακοινώσεων σε συνέδρια, από το 1998 έως σήμερα.

## **IX. ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΙΜΟΤΗΤΑ ΕΡΓΟΥ**

---

- ❑ Μέχρι στιγμής, έχουν γίνει 332 αναφορές στο παραπάνω ερευνητικό έργο στη βάση δεδομένων Google Scholar και 124 στη βάση δεδομένων Scopus.
- ❑ h-index: 9 στη βάση δεδομένων Google Scholar, 6 στη βάση δεδομένων Scopus.
- ❑ Προσκεκλημένος κριτής άρθρων σε επιστημονικά περιοδικά  
*Journal of Sports Sciences*  
*Journal of Strength and Conditioning Research*  
*Polish Journal of Sport and tourism*  
*BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*