

ΑΝΑΡΓΥΡΟΣ Γ. ΤΟΥΜΠΕΚΗΣ

Αθλητική Επιστήμη

MSc, PhD

Αναπληρωτής Καθηγητής

Σχολής Επιστήμης Φυσικής Αγωγής &

Αθλητισμού

ΕΘΝΙΚΟΥ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟΥ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΑΘΗΝΩΝ

ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ

Α Θ Η Ν Α

Απρίλιος 2020

I. ΑΤΟΜΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ : ΤΟΥΜΠΕΚΗΣ ΑΝΑΡΓΥΡΟΣ του Γεωργίου
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ: Εθνικής Αντίστασης 41, Δάφνη, 17237
e-mail: atoubekis@phed.uoa.gr
ΤΗΛΕΦΩΝΟ: 210-7276049

II. ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

- 1984: Πτυχίο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού: Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού - Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών
1996: Μεταπτυχιακό Δίπλωμα: Αθλητικές Επιστήμες, Πανεπιστήμιο Loughborough, UK
2003: Διδακτορικό Δίπλωμα: Φυσική Αγωγή, ΤΕΦΑΑ, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης

III. ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΕΡΓΟ

- ❑ Διδασκαλία των μαθημάτων «Κολύμβηση», «Διδακτική κολύμβησης και ασφάλεια στο νερό» και των μαθημάτων της ειδικότητας κολύμβησης: «Τεχνική ανάλυση κολύμβησης», «Ειδικά θέματα κολύμβησης», «Προπονητική κολύμβησης», «Προπονητική εξάσκηση κολύμβησης» στο προπτυχιακό πρόγραμμα της ΣΕΦΑΑ από το 2009 έως σήμερα.
- ❑ Διδασκαλία μέρους των μαθημάτων: «Θεωρία και μεθοδολογία της προπόνησης», «Μέθοδοι αξιολόγησης στην αθλητική προπόνηση», «Ειδικά θέματα υγρού στίβου» του ΜΠΣ «Φυσική Αγωγή και Αθλητισμός» της ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ, από το 2010 μέχρι σήμερα.
- ❑ Διδασκαλία μέρους των μαθημάτων: «Εφαρμοσμένη φυσιολογία της άσκησης», «Μεγιστοποίηση της επίδοσης σε ατομικά και ομαδικά αθλήματα μέσω της εργοφυσιολογίας», «Αποτελεσματικότητα του προπονητή» του ΜΠΣ «Άσκηση και Ποιότητα Ζωής» των ΣΕΦΑΑ ΔΠΘ & ΠΘ από το 2004 μέχρι σήμερα.
- ❑ Ακαδημαϊκός υπεύθυνος για τη συνεργασία με το Πανεπιστήμιο του Porto (Πορτογαλία) και το Πανεπιστήμιο Κύπρου (Κύπρος), για την ανταλλαγή φοιτητών και διδακτικού προσωπικού, στα πλαίσια του προγράμματος Erasmus+, από το 2010 μέχρι σήμερα.
- ❑ Διαλέξεις στο πανεπιστήμιο του Porto (Πορτογαλία) από το 2010 μέχρι σήμερα.
- ❑ Διδασκαλία στο μεταπτυχιακό πρόγραμμα: « Εφαρμοσμένη διαιτολογία διατροφή» στο πλαίσιο του μαθήματος «Διατροφική Αγωγή Αθλουμένων» του Χαροκόπειου Πανεπιστημίου.

- ❑ Ως αποσπασμένος Καθηγητής Φ.Α. στο ΤΕΦΑΑ του ΔΠΘ συμμετείχα στη διδασκαλία των μαθημάτων: «Κολύμβηση», «Προπονητική κολύμβησης» (μάθημα ειδικότητας), «Αθλητική φυσιολογία», «Εργοφυσιολογία» από το 2003 έως 2008.
- ❑ Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής στην Πρωτοβάθμια και Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση, 1987-2009.

IV. ΜΕΛΟΣ ΕΠΙΤΡΟΠΩΝ

Ακαδημαϊκών

α. Επταμελείς εξεταστικές

Μέλος επταμελών εξεταστικών επιτροπών σε Οκτώ διδακτορικές διατριβές.

β. Τριμελείς εξεταστικές

Μέλος τριμελών εξεταστικών επιτροπών σε δεκαεπτά Μεταπτυχιακές Διατριβές. Επιβλέπων σε επτά από αυτές.

Διοικητικών

Συμμετοχή στις επιτροπές: «Διδακτορικών Σπουδών», «Συντονιστική Επιτροπή Μεταπτυχιακού Προγράμματος Σπουδών Φυσική Αγωγή και Αθλητισμός», «Επιτροπή Έρευνας», «Επιτροπή Εσωτερικής Αξιολόγησης», «Επιτροπή Κατατακτηρίων Εξετάσεων», «Επιτροπή Συμβούλων σπουδών».

V. ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Δημόσιες Επιστημονικές Διαλέξεις

Συμμετοχή σε περισσότερες από είκοσι δημόσιες επιστημονικές διαλέξεις για ενημέρωση προπονητών κολύμβησης σε θέματα, Εργοφυσιολογίας και Προπονητικής.

Διάφορα

- ❑ Ίδρυτικό μέλος και μέλος του Διοικητικού Συμβουλίου της «Ελληνικής Εταιρείας Βιοχημείας και Φυσιολογίας της Άσκησης». Αντιπρόεδρος της Εταιρείας την περίοδο 2010-2012, ταμίας την περίοδο 2014-2018 και Πρόεδρος την περίοδο 2018-2020.
- ❑ Μέλος του Εθνικού Συμβουλίου Καταπολέμησης Ντόπινγκ από τον Ιούλιο 2015.
- ❑ Μέλος του Διοικητικού Συμβουλίου του Συνδέσμου «Προπονητών Κολύμβησης, Υδατοσφαίρισης, Συγχρονισμένης Κολύμβησης, Καταδύσεων» την περίοδο 2012-2016.

VI. ΔΙΑΚΡΙΣΕΙΣ

- Βράβευση για την καλύτερη προφορική παρουσίαση στο 16^ο Παγκόσμιο συνέδριο Αθλητιατρικής στην Κολύμβηση, Manchester UK, 2008.
- Βράβευση για τη δεύτερη καλύτερη προφορική παρουσίαση στο Παγκόσμιο συνέδριο “Biomechanics and Medicine in Swimming”, Tokyo 2018.

VII. ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Συμμετοχή σε Συνέδρια-Σεμινάρια

42 διεθνή και πανελλήνια επιστημονικά συνέδρια

27 επιμορφωτικά σεμινάρια

Καθοδήγηση μεταπτυχιακών εργασιών

Βρίσκονται σε εξέλιξη πέντε μεταπτυχιακές διατριβές οι οποίες διαπραγματεύονται θέματα μεγιστοποίησης της απόδοσης.

Μεταπτυχιακές Διατριβές (διεκπεραιωμένες)

1. Αρσονιάδης, Γαβριήλ. Τίτλος διατριβής: Άμεση επίδραση της προπόνησης δύναμης εκτός νερού σε παραμέτρους απόδοσης και τεχνικής στην προπόνηση που ακολουθεί. ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ.
2. Ferreira, Sara Vanessa Neves. Τίτλος διατριβής: Physiologic and biomechanical longitudinal evaluation of 9 to 14 years old swimmers. University of Porto, Portugal. Συνεπιβλέπων.
3. Νικητάκης, Ιωάννης. Τίτλος διατριβής: Φυσιολογικές ανταποκρίσεις κατά τη συνεχόμενη και διαλειμματική κολύμβηση σε διαφορετικές περιοχές έντασης. ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ.

VIII. ΔΗΜΟΣΙΕΥΜΕΝΟ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΕΡΓΟ

Διατριβές

- 1) Toubekis, A. (1996). Effect of active and passive recovery on sprint swimming training performance (Επίδραση της ενεργητικής και παθητικής αποκατάστασης στην απόδοση κατά τη διάρκεια προπόνησης ταχύτητας στην κολύμβηση). Μεταπτυχιακή διατριβή, Loughborough University, UK. .

- 2) Τουμπέκης, Α. (2007). Επίδραση της ενεργητικής αποκατάστασης στην απόδοση μετά από προσπάθειες μικρής διάρκειας και μέγιστης έντασης στην Κολύμβηση. Διδακτορική διατριβή, ΤΕΦΑΑ, ΔΠΘ.

Πλήρεις δημοσιεύσεις (επιστημονικά περιοδικά)

Εξήντα δύο πλήρεις δημοσιεύσεις σε περιοδικά με κριτές. Πενήντα από αυτές είναι δημοσιευμένες στην αγγλική και δώδεκα στην ελληνική γλώσσα. Σαράντα δύο εργασίες εμπεριέχονται σε διαβαθμισμένα περιοδικά με το σύστημα συντελεστή βαρύτητας, ο οποίος κυμαίνεται από 0.7 έως 3.2. Ο συνολικός και ο μέσος συντελεστής βαρύτητας αυτών των εργασιών ανέρχονται, κατά αντιστοιχία, σε 66 και 1.8 ανά δημοσίευση.

1. **Toubekis, A.,** Douda, H., Tokmakidis, S. (2005). Influence of different rest intervals during active or passive recovery on repeated sprint swimming performance. *European Journal of Applied Physiology*, 93, 694-700.
Συντελεστής βαρύτητας: 2005: 1,6
2. **Toubekis, A.,** Tsami, A., Tokmakidis, S. (2006). Critical velocity and lactate threshold in young swimmers. *International Journal of Sports Medicine*, 27, 117-123.
Συντελεστής βαρύτητας 2006: 1.4
3. **Toubekis, A.,** Smilios, I., Bogdanis, G., Mavridis, G., Tokmakidis, S. (2006). Effect of different intensities of active recovery on sprint swimming performance. *Applied Physiology Nutrition and Metabolism*, 31, 709-716.
Συντελεστής βαρύτητας 2006: 1.6
4. **Toubekis, A.,** Peyrebrune, M., Lakomy, H., Nevill, M. (2008). Effects of active and passive recovery on performance during repeated sprint swimming. *Journal of Sports Sciences*, 26(14), 1497-1505.
Συντελεστής βαρύτητας 2008: 1.4
5. Douda, H., **Toubekis, A.,** Avloniti, A., Tokmakidis, S. (2008). Physiological and anthropometric determinants of rhythmic gymnastics performance. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 3(1), 41-54.
Συντελεστής βαρύτητας 2015: 2.66
6. **Toubekis, A.,** Tsolaki, A., Smilios, I., Douda, H., Kourtesis, T., Tokmakidis, S. (2008). Swimming performance after passive and active recovery of various durations. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 3(3), 375-386.
Συντελεστής βαρύτητας 2015: 2.66
7. Thomaidis, S., **Toubekis A.,** Mpousmoukilia, S., Douda, H., Antoniou, P., Tokmakidis, S. (2009). Alterations in maximal inspiratory mouth pressure during a 400-m maximum effort front-crawl swimming trial. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 49(2), 194-200.
Συντελεστής βαρύτητας 2010: 0.6

8. **Toubekis, A.**, Adam, G., Douda H., Antoniou P., Douroundos I., Tokmakidis S. (2011). Repeated Sprint Swimming Performance after Low- or High-Intensity Active and Passive Recoveries. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 25(1), 109-116.
Συντελεστής βαρύτητας 2011: 1.8
9. **Toubekis, A.**, Tsami, A., Smilios, I., Douda, H., Tokmakidis, SP. (2011). Training induced changes on blood lactate profile and critical velocity in young swimmers. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 25 (6), 1563-1570.
Συντελεστής βαρύτητας 2011: 1.8
10. **Toubekis, A.**, Vasilaki, A., Douda, H., Gourgoulis, V., Tokmakidis, S. (2011). Physiological responses during interval training at relative to critical velocity intensity in young swimmers. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 14(4), 363-368.
Συντελεστής βαρύτητας 2011: 2.9
11. Tsalis, G., **Toubekis, A.**, Michailidou, D., Gourgoulis, V., Douda, H., Tokmakidis, S. (2012). Physiological responses and stroke-parameter changes during interval swimming in different age-group female swimmers. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 26(12), 3312-3319.
Συντελεστής βαρύτητας 2011: 1.8
12. Peyrebrune M., **Toubekis A.**, Lakomy H., Nevill M. (2014). Estimating the energy contribution during single and repeated sprint swimming. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 24(2), 369-376.
Συντελεστής βαρύτητας 2014: 2.9
13. Gourgoulis, V., Aggeloussis, N., Mavridis, G., Boli, A., Kasimatis, P., Vezos, N., **Toubekis, A.**, Antoniou, P., Mavrommatis, G. (2012). Acute effect of front crawl sprint resisted swimming on the propulsive forces of the hand. *Journal of Applied Biomechanics*, 29:98-104.
Συντελεστής βαρύτητας 2012: 1.1
14. **Toubekis, A.**, Tokmakidis, S.P. (2013). Metabolic responses at various intensities relative to critical swimming velocity. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 27(6): 1731-1741.
Συντελεστής βαρύτητας 2013: 1.8
15. Gourgoulis, V., Boli, A., Aggeloussis, N., **Toubekis, A.**, Antoniou, P., Kasimatis, P., Vezos, N., Michalopoulou, M., Kambas, A., Mavromatis, G. (2014). The effect of leg kick on sprint front crawl swimming. *Journal of Sports Sciences*, 32(3): 278-289.
Συντελεστής βαρύτητας 2014: 2.08
16. **Toubekis, AG.**, Drosou, E., Gourgoulis, V., Thomaidis, S., Douda, H., Tokmakidis, SP. (2013). Competitive performance, training load and physiological responses during tapering in young swimmers. *Journal of Human Kinetics*, 38: 125-134.
Συντελεστής βαρύτητας 2013: 0.46

17. Lomax, M., Thomaidis, S., Iggleden, C., **Toubekis AG.**, Tiligadas, G., Tokmakidis SP., Oliveira R., Costa A. (2013). The impact of swimming speed on respiratory muscle fatigue during front crawl swimming: a role for critical velocity? *International Journal of Swimming Kinetics*, 2(1): 3-12.
18. Gourgoulis, V., Aggeloussis N., Boli, A., Michalopoulou, M., **Toubekis, A.**, Kasimatis, P., Vezos, N., Mavridis, G., Antoniou, P., Mavrommatis, G. (2013). Inter-arm coordination and intra-cyclic variation of the hip velocity during front crawl resisted swimming. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 53: 612-619.
Συντελεστής βαρύτητας 2013: 0.73
19. Dalamitros, A., Fernandes, R., **Toubekis, AG.**, Manou, V., Loupos, D., Kellis S. (2015). Is speed reserve related to critical speed and anaerobic distance capacity in swimming? *Journal of Strength and Conditioning Research*, 29(7):1830-1836.
Συντελεστής βαρύτητας 2015: 2.075
20. Gourgoulis, V., Boli, A., Aggeloussis, N., Antoniou, P., **Toubekis, A.**, Mavromatis G. (2015). The influence of the hand's acceleration and the relative contribution of drag and lift forces in front crawl swimming. *Journal of Sports Sciences*, 33(7):696-712.
Συντελεστής βαρύτητας 2015: 2.08
21. Botonis, P., **Toubekis, A.G.**, Platanou, T. (2015). Physiological responses of Water-polo players under different tactical strategies. *Journal of Sports Science and Medicine*, 14:84-90.
Συντελεστής βαρύτητας 2015: 0,898
22. Botonis, P., **Toubekis, A.G.** Platanou, T. (2016). Concurrent strength and interval endurance training in elite water-polo players. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 30(1):126-133.
Συντελεστής βαρύτητας 2016: 2,075
23. Botonis PG, **Toubekis AG**, Terzis GD, Geladas ND, Platanou TI. (2016). Performance decrement and skill deterioration during a water polo game are linked with the conditioning level of the athletes. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 30(4): 1033-1041.
Συντελεστής βαρύτητας 2016: 2.075
24. Stavrou, V., **Toubekis, A.**, Karetsi, E. (2015). Changes in Respiratory Parameters and Fin-Swimming Performance Following a 16-Week Training Period with Intermittent Breath Holding. *Journal of Human Kinetics*, 49: 89-98.
Συντελεστής βαρύτητας 2016: 1.029
25. Dalamitros A., Zafeiridis A., **Toubekis A.**, Tsalis G., Pelarigo J., Manou V., Kellis S. (2016) The effects of short- and long-interval protocols on swimming performance, aerobic adaptations and technical parameters: a training study. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 30(10):2871-2879
Συντελεστής βαρύτητας 2016: 2.2

26. Theodorou AA, Panayiotou G, Volaklis KA, Douda HT, Paschalis V, Nikolaidis MG, Smilios I, **Toubekis A**, Kyprianou D, Papadopoulos I, Tokmakidis SP. (2016). 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):171-174.
Συντελεστής βαρύτητας 2016: 1.7
27. Ribeiro J, **Toubekis AG**, Figueiredo P, de Jesus K, Toussaint HM, Alves F, Vilas-Boas JP, Fernandes RJ. (2017). Biophysical Determinants of Front Crawl Swimming at Moderate and Severe Intensities. *International Journal of Sports Physiology & Performance*. 12(2):241-246.
Συντελεστής βαρύτητας 2016: 2.9
28. **Toubekis AG**. Beidaris N., Botonis P., Koskolou M., (2017). Severe hypoxemia induced by prolonged expiration and reduced frequency breathing during submaximal swimming. *Journal of Sports Sciences*. 35(11):1025-1033. PMID:27431779.
Συντελεστής βαρύτητας 2016: 2.2
29. Botonis P., **Toubekis A. G.**, Platanou T. (2016). Physical performance during water-polo matches: the effect of the players' competitive level. *Journal of Human Kinetics*. 54:135-142.
Συντελεστής βαρύτητας 2016: 1,029
30. Smilios I., Myrkos A., Zafeirisdis, A., Toubekis A., Spassis, A., Tokmakidis, S. (2018). 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. doi: 10.1519/JSC.0000000000001904
Συντελεστής βαρύτητας 2016: 2,2
31. Donti O., Papia K., **Toubekis A.G**, Donti A., Sands W.A., Bogdanis G.C. (2018) Flexibility training in preadolescent female athletes: Acute and long-term effects of intermittent and continuous static stretching. *Journal of Sport Sciences*, 36(13):1453-1460. doi: 10.1080/02640414.2017.1397309.
Συντελεστής βαρύτητας 2016: 2,539
32. Arsoniadis G.G, Botonis P.G, Nikitakis I. S., Kalokiris D, **Toubekis A.G**. (2017). Effects of Successive Annual Training on Aerobic Endurance Indices in Young Swimmers. *The Open Sports Science Journal*. 10:214-221.
33. Kostoulas I., **Toubekis A.G**, Paxinos T., Volaklis K. Tokmakidis S. (2018). Active recovery intervals restore initial performance after repeated sprints in swimming. *European Journal of Sports Sciences*. 18(3):323-331. doi: 10.1080/17461391.2017.1415376
Συντελεστής βαρύτητας 2018: 2.69

34. Soares, S., **Toubekis A. G.**, Machado L.M., Vilas-Boas J.P., Fernandes, R.J., Abraldes, J. A. (2017). Using wavelet transform for speed variation analysis during mannequin carry with stiff and fiber fins. *The Open Sports Science Journal*. 10, (Suppl-2, M8)272-278
35. Kalva-Filho, C.A., **Toubekis, A.**, Zagatto, A. M., Silva, A. S. R. D., Loures, J. P., Campos, E. Z., Papoti, M. (2018). Reliability and validity of tethered swimming lactate minimum test and their relationship with performance in young swimmers. *Pediatric Exercise Science*, 30(3):383-392. doi: 10.1123/pes.2016-0247.
Συντελεστής βαρύτητας 2018:1.7
36. Botonis, P.G., **Toubekis, A.G.**, Platanou, T.I. (2018). Physiological and Tactical On-court Demands of Water Polo. *Journal of Strength & Conditioning Research*. doi: 10.1519/JSC.0000000000002680. in press
Συντελεστής βαρύτητας 2017: 2.2
37. Papia, K., Bogdanis, G., **Toubekis, A.**, Donti, A., Donti, O. (2018). Acute effects of prolonged static stretching on jumping performance and range of motion in young female gymnasts. *Science of Gymnastics Journal*, 10(2): 217-226.
38. Dalamitros, A., Vagios, A., **Toubekis, A.**, Tsalis, G., Clemente-Suarez, V., Manou, V. (2018). The effect of two additional dry-land active warm-up protocols on the 50-m front-crawl swimming performance. *Human Movement*, 19(3): 75-81.
39. Botonis, P.G., **Toubekis, A.G.**, Platanou, T.I. (2018). Evaluation of Physical Fitness in Water Polo Players According to Playing Level and Positional Role. *Sports (Basel)*, 6(4):157, doi:10.3390/sports6040157
Συντελεστής βαρύτητας 2018: -
40. Botonis, P.G., **Toubekis, A.G.**, Platanou, T.I. (2019). Training loads, wellness and performance before and during tapering for a water-polo tournament: *Journal of Human Kinetics*, 66:131-141. doi:10.2478/hukin-2018-0053
Συντελεστής βαρύτητας 2018: 1.17
41. Nikitakis, I., Paradisis, G., Bogdanis, G., **Toubekis A.** (2019). Physiological responses of continuous and intermittent swimming at critical speed and maximum lactate steady state in children and adolescents swimmers. *Sports (Basel)*, 7(1):25, doi.org/10.3390/sports7010025
42. Zacca, R., **Toubekis, A.**, Freitas, L., Silva, A., Azevedo, R., Villas-Boas, J-P., Pyne, D., Castro, F., Fernandes, R. (2019). Effects of detraining in age-group swimmers performance, energetic and kinematics. *Journal of Sports Sciences*, 37(13):1490-1498. DOI: 10.1080/02640414.2019.1572434
Συντελεστής βαρύτητας 2019: 2.539
43. Chryssanthopoulos, C., Tsolakis, C., Bottoms, L., **Toubekis, A.**, Zacharogiannis, E., Pafili, Z., Maridaki, M. (2020). Effect of a carbohydrate-electrolyte solution on fluid

balance and performance at a thermoneutral environment in international-level fencers. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 34(1): 152-161. doi: 10.1519/JSC.0000000000003065.

Συντελεστής βαρύτητας 2019: 3.017

44. Ferreira, S., Carvalho, D., Monteiro, A. S., Abraldes, J. A., Vilas-Boas, J. P., **Toubekis, A.**, Fernandes, R. (2019). Physiological and Biomechanical Evaluation of a Training Macrocycle in Children Swimmers. *Sports*, 7, 57; doi:10.3390/sports7030057.
45. Botonis, P., **Toubekis, A.**, Terzis, G., Geladas, N., Platanou, T. (2019). Effects of concurrent strength and high-intensity interval training on fitness and match performance in water-polo players. *Journal of Human Kinetics*, 67:175–184. DOI: 10.2478/hukin-2019-0001
Συντελεστής βαρύτητας 2018: 1.17
46. Arsoniadis, G., Bogdanis, G., Terzis, G., **Toubekis, A.** (2019). Acute resistance exercise: physiological and biomechanical alterations during a subsequent swimming training. *International Journal of Sports Physiology and Performance*. (accepted for publication)
Συντελεστής βαρύτητας 2019: 3.97
47. Botonis, P., Platanou, T., **Toubekis, A.** (2019). Towards Olympic Games 2020: Theoretical considerations and practical implications to reduce overuse injuries in water-polo. *SPSR - 2019 j Sept j 73 j v1* [Letter to the editor]
48. Botonis PG, Malliaros I, Arsoniadis GG, Platanou TI, **Toubekis AG.** (2020). High-Intensity Training in Water Polo: Swimming Versus Ball Drills [published online ahead of print, 2019 Oct 10]. *International Journal of Sports Physiology and Performance*. 2019;1–6. doi:10.1123/ijsp.2019-0142
Συντελεστής βαρύτητας 2019: 3.97
49. Arsoniadis GG, Nikitakis IS, Botonis PG, Malliaros I, **Toubekis AG.** (2020). Validating Physiological and Biomechanical Parameters during Intermittent Swimming at Speed Corresponding to Lactate Concentration of 4 mmol·L⁻¹. *Sports (Basel)*. 2020 Feb 18;8(2):E23. doi: 10.3390/sports8020023.PMID: 32085643
50. Botonis PG, Arsoniadis GG, Platanou TI, **Toubekis AG.** (2020). Heart rate recovery responses after acute training load changes in top-class water polo players. *European Journal of Sports Science*, 2020 Mar 10:1-8. doi: 10.1080/17461391.2020.1736181. Online ahead of print.PMID: 32101102
Συντελεστής βαρύτητας 2019: 2.376

Δημοσιεύσεις σε Ελληνικά περιοδικά

51. **Τουμπέκης, Α.**, Ταχταλής, Θ., Τοκμακίδης, Σ. (2005). Η Κρίσιμη ταχύτητα ως πρακτικός δείκτης στην προπόνηση νεαρών κολυμβητών. Οργάνωση του Αθλητισμού, Περιοδικό των αθλητικών επιστημών, 3(1-2), 35-43.
52. Τσάμη, Α., **Τουμπέκης, Α.**, Δούδα, Ε., Ταχταλής, Θ., Γούργουλης, Β., Τοκμακίδης, Σ. (2006). Επίδραση της ενεργητικής αποκατάστασης μετά από έντονη προπόνηση κολύμβησης στην απόδοση 24 ώρες αργότερα, Άθληση & Κοινωνία: Περιοδικό Αθλητικής Επιστήμης, 42, 27-34.
53. Δαδούκη, Ε., **Τουμπέκης, Α.**, Γούργουλης, Β., Φατούρος, Ι., Τοκμακίδης, Σ. (2007). Φυσιολογικές ανταποκρίσεις και απόδοση στα 400 μέτρα ελεύθερο ακολουθώντας προπορευόμενο κολυμβητή. Άθληση & Κοινωνία: Περιοδικό Αθλητικής Επιστήμης, 45, 38-44.
54. Αυλωνίτη, Α., Δούδα, Ε., Τοκμακίδης, Σ., Τσίτσαρης, Γ., Χατζηνικολάου, Α., **Τουμπέκης, Α.**, Κορτσάρης, Α. (2007). Οξεία Επίδραση της Προπόνησης Καλαθοσφαίρισης στον Αριθμό των Λευκοκυττάρων στο Αίμα. Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & Αθλητισμό, τόμος 5(1), 165-172.
55. Καλλιτσάρης, Α., **Τουμπέκης, Α.**, Αντωνίου, Π., Γούργουλης, Β., Τοκμακίδης, Σ. (2007). Επίδραση διαφορετικών μεθόδων ενεργητικής και παθητικής αποκατάστασης στην απόδοση νεαρών κολυμβητών σε επαναλαμβανόμενες προσπάθειες μέγιστης έντασης. Άθληση & Κοινωνία: Περιοδικό Αθλητικής Επιστήμης, 45, 45-52.
56. Αυλωνίτη, Α., Δούδα, Ε., Τοκμακίδης, Σ., Τσίτσαρης, Γ., Χατζηνικολάου, Α., **Τουμπέκης, Α.**, Κορτσάρης, Α. (2007). Οξεία επίδραση της προπόνησης καλαθοσφαίρισης στους υποπληθυσμούς των λευκών αιμοσφαιρίων υψηλού επιπέδου αθλητριών. Άθληση & Κοινωνία: Περιοδικό Αθλητικής Επιστήμης, 46, 134-138.
57. Ταχταλής, Θ., **Τουμπέκης, Α.**, Βόλακλης, Κ., Τοκμακίδης, Σ. (2008). Μέγιστη πρόσληψη οξυγόνου και αγωνιστικές επιδόσεις σε κολυμβητές 13-16 ετών. Άθληση & Κοινωνία: Περιοδικό Αθλητικής Επιστήμης, 47, 17-25.
58. Πολατίδου, Γ., Μπάτσιου, Σ., **Τουμπέκης, Α.**, Δούδα, Ε., Τοκμακίδης, Σ. (2008). Επίδραση της άσκησης στις φυσιολογικές παραμέτρους και στην κρίσιμη ταχύτητα των κολυμβητών υψηλού επιπέδου με κινητικές αναπηρίες. Άθληση & Κοινωνία: Περιοδικό Αθλητικής Επιστήμης, 47, 46-53.
59. **Τουμπέκης Α.**, Τοκμακίδης Σ. (2008). Ενεργειακή συμμετοχή κατά τον αγώνα και την προπόνηση υψηλής έντασης στην κολύμβηση. Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό, 6 (1), 111-123.

60. Σταύρου, Β., Βουτσελάς, Β., **Τουμπέκης, Α.** (2010). Μεταβολές της συχνότητας χεριών και της ταχύτητας κολυμβητών 13-18 ετών κατά τη διάρκεια αγωνιστικής προσπάθειας 100 μέτρων πεταλούδας. *Αθληση & Κοινωνία: Περιοδικό Αθλητικής Επιστήμης*, 50, 7-14.
61. Ταχταλής, Θ., Γούργουλης, Β., Κόλτσης, Χ., **Τουμπέκης, Α.**, Αγγελούσης, Ν., Βόλακλης, Κ., Τοκμακίδης, Σ. (2014). Σχέση επιλεγμένων σωματομετρικών χαρακτηριστικών και αγωνιστικών επιδόσεων σε νεαρούς κολυμβητές και κολυμβήτριες. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό*, 12(2), 22-33.
62. Αρσονιάδης, Γ., Ανδρουλάκης, Γ., **Τουμπέκης Α.** (2016). Συγκριτική μελέτη των επιδόσεων ελλήνων κολυμβητών - κολυμβητριών στις επιμέρους αγωνιστικές κατηγορίες. *Αθληση & Κοινωνία: Περιοδικό Αθλητικής Επιστήμης*, (υπο δημοσίευση).

Σύντομες δημοσιεύσεις (εκδόσεις συνεδρίων)

Δεκαεπτά σύντομες (τρισέλιδες) δημοσιεύσεις σε Πρακτικά Διεθνών συνεδρίων στην Ελλάδα και στο Εξωτερικό.

1. **Toubekis A.**, Tokmakidis S. (2003). Active Recovery Decreases Performance During Repeated Bouts of Sprint Swimming Irrespective of Resting Interval Duration. J-C. Chatard (Ed). *Biomechanics and Medicine in Swimming IX*. Publications de l' Université de Saint-Etienne, pp: 469-474.
2. Filipatou E., **Toubekis A.**, Douda H., Pilianidis T., Tokmakidis S. (2006). Lactate and heart rate responses during swimming at 95% and 100% of the critical velocity in children and young swimmers. J.P. Vilas-Boas, F. Alves, A. Marques (eds), *Biomechanics and Medicine in Swimming X*, Portuguese Journal of Sport Sciences, Vol 6, Supl. 2, pp. 132-134, Porto, Portugal.
3. **Toubekis A.**, Christoforou N., Laparidis K, Tahtalis T., Tokmakidis S. (2006). Different levels of hydration following a training session on swimming performance. J.P. Vilas-Boas, F. Alves, A. Marques (eds), *Biomechanics and Medicine in Swimming X*, Portuguese Journal of Sport Sciences, Vol 6, Supl. 2, 319-321, Porto, Portugal.
4. Mavridis G., Kabitsis C., Gourgoulis V., **Toubekis A.** (2006). Swimming Velocity Improved By Specific Resistance Training In Age-Group Swimmers. J.P. Vilas-Boas, F. Alves, A. Marques (eds), *Biomechanics and Medicine in Swimming X*, Portuguese Journal of Sport Sciences, Vol 6, Supl. 2, 304-306, Porto, Portugal.
5. Tsalis G., **Toubekis AG.**, Michailidou D., Gourgoulis V., Douda H., Tokmakidis SP. (2010). Blood lactate responses during interval training corresponding to critical velocity in different age-group female swimmers. P-L. Kjendlie, R. Stallman, J. Cabri (eds). *Biomechanics and Medicine in Swimming XI*, pp. 299-302. Oslo, Norway.

6. Douda HT, **Toubekis AG.**, Georgiou Ch., Gourgoulis V., Tokmakidis SP. (2010). Predictors of performance in pre-pubertal and pubertal male and female swimmers P-L. Kjendlie, R. Stallman, J. Cabri (eds). Biomechanics and Medicine in Swimming XI, pp. 252-254. Oslo, Norway.
7. **Toubekis AG.**, Gourgoulis V., Tokmakidis SP.. (2010). Tethered swimming as an evaluation tool of a single arm-stroke force. P-L. Kjendlie, R. Stallman, J. Cabri (eds). Biomechanics and Medicine in Swimming XI, pp. 296-299. Oslo, Norway.
8. Drosou E., **Toubekis AG.**, Gourgoulis V., Thomaidis S., Douda H., Tokmakidis SP. (2010). Changes of competitive performance, training load and tethered force during tapering in young swimmers. P-L. Kjendlie, R. Stallman, J. Cabri (eds). Biomechanics and Medicine in Swimming XI, pp. 254-256. Oslo, Norway.
9. Gourgoulis, V., Boli, A., Aggeloussis, N., **Toubekis, AG.**, Vezos, N., Kasimatis, P., Mavrommatis, G. (2010). Relative Contribution of Drag and Lift Forces in the Separate Phases of the Front-crawl Swimming. P-L. Kjendlie, R. Stallman, J. Cabri (eds). Biomechanics and Medicine in Swimming XI, Supplement, pp. S10-S12. Oslo, Norway.
10. Gourgoulis, V., Aggeloussis, N., Mavridis, G., Boli, A., **Toubekis, AG.**, Kasimatis, P., Vezos, N., Mavrommatis, G. (2010). The Acute Effect of Front-crawl Sprint-resisted Swimming on the Direction of the Resultant Force of the Hand. P-L. Kjendlie, R. Stallman, J. Cabri (eds). Biomechanics and Medicine in Swimming XI, pp. 89-90. Oslo, Norway.
11. Βασιλάκη Α., **Τουμπέκης Α.**, Δούδα Ε., Γούργουλης Β., Τοκμακίδης Σ. (2007). Μεταβολικές και καρδιακές ανταποκρίσεις νεαρών κολυμβητών σε επιλεγμένες σειρές επαναλήψεων στην κρίσιμη ταχύτητα. Άθληση & Κοινωνία, Περιοδικό Αθλητικής Επιστήμης, Τεύχος 46, 224-227
12. Θωμαΐδης Σ., **Τουμπέκης Α.**, Μπουσμουκίλια Σ., Δούδα Ε., Αντωνίου Π., Τοκμακίδης Σ. (2007). Αξιολόγηση της κόπωσης των εισπνευστικών μυών σε δοκιμασία κολύμβησης 400 μέτρων. Άθληση & Κοινωνία, Περιοδικό Αθλητικής Επιστήμης, Τεύχος 46, 163-166.
13. Εποιμενίδου Ι., **Τουμπέκης Α.**, Κουκουβάγια Μ., Χατζηττοφή Κ., Καλλιτσάρης Α., Τοκμακίδης Σ. (2010). Σχέση αγωνιστικής επίδοσης και προσδεμένης δύναμης έλξης σε κολυμβητές παιδικής ηλικίας. Άθληση & Κοινωνία, Περιοδικό Αθλητικής Επιστήμης, Τεύχος 49, 153-157, Πρακτικά 17ου ΔΣΦΑ, Κομοτηνή.
14. Κωστούλας, Ι., **Τουμπέκης, Α.**, Μπακανδρέας, Κ., Παξινός, Θ., Τοκμακίδης, Σ. (2011). Η επίδραση διαφορετικής διάρκειας ενεργητικής και παθητικής αποκατάστασης στην κολυμβητική απόδοση σε επαναλαμβανόμενες προσπάθειες. Πρακτικά 19ου Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή,

- Τρισέλιδες εργασίες – Ατομικά Αθλήματα, σελ. 16-19.
http://www.new.phyed.duth.gr/undergraduate/images/files/congress/2011/spaper/Indiv_Sports.pdf
15. Κιαπέκος Θ., **Τουμπέκης Α.**, Αγγελούσης Ν., Τοκμακίδης Σ. (2012). Φυσιολογικές ανταποκρίσεις κατά τη διάρκεια διαλειμματικής άσκησης με ένταση 95 και 100% της κρίσιμης ταχύτητας σε νεαρούς αθλητές καγιάκ ήρεμων νερών. Πρακτικά 20ου Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή, Τρισέλιδες Εργασίες, Προπονητική Ατομικών Αθλημάτων, σελ 8-11.
http://www.new.phyed.duth.gr/undergraduate/images/files/congress/2012/spaper/Coaching_Indiv_Sports.pdf
 16. Εποιμενίδου Ι., **Τουμπέκης Α.**, Δούδα Ε., Γούργουλης Β., Τοκμακίδης Σ. (2012). Η επίδραση της προθέρμανσης των εισπνευστικών μυών στην απόδοση και τη μέγιστη εισπνευστική δύναμη εφήβων κολυμβητών. Πρακτικά 20ου Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή, Τρισέλιδες Εργασίες, σελ. 13-16.
http://www.new.phyed.duth.gr/undergraduate/images/files/congress/2012/spaper/Exercise_physiology.pdf
 17. Κοκκίνου Ε., Πολυμενάκου Ε., Σμήλιος Η., **Τουμπέκης Α.**, Δούδα Ε., Τοκμακίδης Σ. (2015). Μεταβολή της οξυγόνωσης του έξω πλατύ μύ κατά την εκτέλεση αερόβιας άσκησης με τη μέθοδο της διάρκειας σε διαφορετικά επίπεδα έντασης με βάση την κρίσιμη ταχύτητα. Τρισέλιδες εργασίες 23ου Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή 15-17 Μαΐου 2015, σελ 134-138.
<http://www.phyed.duth.gr/files/congress/2015/spaper15.pdf>
 18. Παναγιώτου Γ., Βόλακλης Κ., Δούδα Ε., Σμήλιος Η., **Τουμπέκης Α.**, Τζιαμούρτας Α., Τοκμακίδης Σ. (2013). Η επίδραση της άσκησης αντιστάσεων, της αερόβιας άσκησης και του συνδυασμού τους στη μυϊκή δύναμη και στις απολιποπρωτεΐνες σε καρδιοπαθείς χαμηλού κινδύνου. Τρισέλιδες εργασίες 21ου Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή, 17-19 Μαΐου 2013, σελ. 125-129.
 19. Πλουμίδου Β., **Τουμπέκης Α.**, Μπογδάνης Γ., Σμήλιος Η. (2016). Απόδοση σε επαναλαμβανόμενες προσπάθειες μέγιστης έντασης: η επίδραση της ενεργητικής και της παθητικής αποκατάστασης στην κολύμβηση και την ποδηλασία. Τρισέλιδες εργασίες 24ου Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή 20-22 Μαΐου 2016, σελ 136-140.
 20. Αρσονιάδης Γ., Σωτηρόπουλος Κ., Σατολιά Σ., Κωνσταντινίδου Α., Λάιου Α., **Τουμπέκης Α.** (2016). Επίδραση ενός ετήσιου προγράμματος προπόνησης στις εντός και εκτός νερού ασυμμετρικές δυνάμεις των άνω άκρων σε νεαρούς κολυμβητές. Τρισέλιδες εργασίες 24ου Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή 20-22 Μαΐου 2016, σελ 172-176.
 21. Αρσονιάδης Γ. Σατολιά Σ., Σωτηρόπουλος Κ., Ριζοπούλου Δ., Κριτίδη Β., **Τουμπέκης Α.** (2016). Η σχέση της ετήσιας μεταβολής δυνάμεις των άνω άκρων σε

δοκιμασίες εντός και εκτός νερού με την απόδοση στην κολύμβηση. Τρισέλιδες εργασίες 24ου Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή 20-22 Μαΐου 2016, σελ 177-181.

22. Φιλόπουλος Η., Σμήλιος Η., Χατζηγεωργιάδης Α., **Τουμπέκης Α.** (2016). Η επίδραση της λειτουργικής γυμναστικής εκτός νερού στην απόδοση των κολυμβητών. Πρακτικά 17ου Πανελληνίου Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Θεσσαλονίκη 10-11 Δεκεμβρίου 2016, σελ.60-64.
23. Τουφεξή Σ., Ζάγκα Κ., Αρσονιάδης Γ., **Τουμπέκης Α.** (2017). Σχέση τα δύναμης εντός και εκτός νερού με το μήκος και τη συχνότητα χεριάς στα 400 μ. ελεύθερο. Τρισέλιδες εργασίες 25ου Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή 19-21 Μαΐου 2017, σελ 195-199.
24. Θώμος Η., Λιούγκος Α., **Τουμπέκης Α.** (2017). Κολύμβηση με συρόμενη αντίσταση ως μέσο προενεργοποίησης στην προπόνηση. Τρισέλιδες εργασίες 25ου Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή 19-21 Μαΐου 2017, σελ 200-205.

Μονοσέλιδες Δημοσιεύσεις (περιλήψεις ανακοινώσεων)

Εκατον εικοσιπτά (127) περιλήψεις εργασιών οι οποίες έχουν παρουσιαστεί ως προφορικές ή ανηρτημένες ανακοινώσεις και εμφανίζονται ως μονοσέλιδες δημοσιεύσεις σε πρακτικά συνεδρίων από το 1999 έως σήμερα.

Εγχειρίδια

1. Επιμέλεια της μετάφρασης του συγγράμματος «Αθλητιατρική & Αθλητική Επιστήμη, Κολύμβηση» των Costill D., Maglisco E., Richardson A. Έκδοση, Blackwell Science. Ελληνική έκδοση, ΕΚΔΟΣΕΙΣ Π.Χ. ΠΑΣΧΑΛΙΔΗΣ. Σελίδες 260.
2. Ως μέλος της Επιστημονικής Ομάδας συμμετείχα στη συγγραφή της τελικής έκθεσης του έργου: Δημιουργία Δικτύου Αγωγής Υγείας στην Περιφέρεια Ανατολικής Μακεδονίας-Θράκης: Εκπαιδευτικές Δράσεις Αγωγής Υγείας, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού του Δημοκρίτειου Πανεπιστημίου Θράκης, Κομοτηνή, σελίδες 64

ΙΧ. ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΙΜΟΤΗΤΑ ΕΡΓΟΥ

- ❑ Μέχρι στιγμής, έχουν γίνει 990 αναφορές στο παραπάνω ερευνητικό έργο στη βάση δεδομένων Google Scholar και 418 στη βάση δεδομένων Scopus.
- ❑ h-index: 17 στη βάση δεδομένων Google Scholar, 12 στη βάση δεδομένων Scopus.

- ❑ Προσκεκλημένος κριτής άρθρων σε επιστημονικά περιοδικά (British Journal of Sports Medicine, European Journal of Applied Physiology, Applied Physiology Nutrition and Metabolism, Journal of Sports Science and Medicine, Journal of Human Kinetics, International Journal of Swimming Kinetics, Journal of Sports Medicine and Doping Studies, Κινησιολογία, Άθληση και Κοινωνία, Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή και τον Αθλητισμό, Pediatric Exercise Science, Journal of Strength and Conditioning Research, Experimental Physiology, European Journal of Sport Science, The Open Sports Science Journal, Sports, Research in Sports Medicine, Human Movement Science, International Journal of Sports Medicine,)
- ❑ Κριτής γραπτών περιλήψεων για το 19ο – 26ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού το οποίο πργανώνεται από το ΤΕΦΑΑ, ΔΠΘ.
- ❑ Μέλος της επιστημονικής επιτροπής του 1^{ου} Συνεδρίου Αθλητικής Επιστήμης «Έρευνα & Εφαρμογές στην Αθλητική Επιστήμη» που οργανώθηκε από το ΤΕΦΑΑ του Πανεπιστήμιο Αθηνών, Αθήνα, 6-8 Μαΐου 2011. <http://www.tefaacongress.gr/Science.html>
- ❑ Μέλος της επιστημονικής επιτροπής του 2^{ου} Συνεδρίου Αθλητικής Επιστήμης «Έρευνα & Εφαρμογές στην Αθλητική Επιστήμη» που οργανώθηκε από το ΤΕΦΑΑ του Πανεπιστήμιο Αθηνών, Αθήνα, 19-21 Απριλίου 2013
- ❑ Μέλος της επιστημονικής επιτροπής του 3ου Συνεδρίου Αθλητικής Επιστήμης, «Απόδοση Ασκουμένων Αθλητών, Πρωταθλητών», ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ, Αθήνα 8-10 Μαΐου 2015.
- ❑ Μέλος της επιστημονικής επιτροπής του 19-23ου Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Κομοτηνή, 2011-2015.
- ❑ Μέλος της επιτροπής σύνταξης του περιοδικού «ΚΙΝΗΣΙΟΛΟΓΙΑ» που εκδίδεται από το ΤΕΦΑΑ Αθηνών. <http://kinisiologia.phed.uoa.gr/to-periodiko-kinhsiologia/syntaktiki-epitropi.html>
- ❑ Προσκεκλημένος εκδότης για έκτατο τεύχος στο περιοδικό “ The Open Sports Science Journal” του εκδοτικού οίκου Bentham με τίτλο : “Applied Sports Science to Military and Police activities”. <http://benthamopen.com/TOSSJ/VOLUME/7/ISSUE/001/>
- ❑ Πρόεδρος της οργανωτικής επιτροπής του 5^{ου} συνεδρίου «Βιοχημείας και Φυσιολογίας της Άσκησης» που οργανώθηκε από την Ελληνική Εταιρεία Βιοχημείας και Φυσιολογίας της Άσκησης στην Αθήνα από 6-7 Νοεμβρίου 2015.