

**Αθανάσιος Α. Δαλαμήτρος**  
*Εκπαιδευτικό προσωπικό ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ*  
Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού  
Σχολή Επιστήμων Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού  
Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης  
Θέρμη, Θεσσαλονίκης, 57001  
+30 2310-992185 / +30 6977-578508  
[dalammi@phed.auth.gr](mailto:dalammi@phed.auth.gr)

### Εκπαίδευση

- 2009-2014 Διδακτορικός τίτλος:** «*Η επίδραση δύο διαφορετικών πρωτοκόλλων αερόβιας διαλειμματικής άσκησης σε παραμέτρους της απόδοσης στην κολύμβηση*». Σχολή Επιστήμων Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης.
- 2001-2004 Μεταπτυχιακός τίτλος:** «*Διαφορές στην απόδοση και ανάληψη κατά τη διάρκεια αναερόβιας διαλειμματικής άσκησης μεταξύ προέφηβων, έφηβων και ενηλίκων*». Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης.
- 1995-1999 Βασικό πτυχίο:** «*Εφαρμογές του CSAI-2 σε αθλητές υγρού στίβου: Εξέταση των ψυχομετρικών χαρακτηριστικών του ερωτηματολογίου*». Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης.

### Διδακτικό έργο - προϋπηρεσία

- 2006-2007 Καθηγητής Φυσικής Αγωγής Β'θμιας** (1/9/2006-31/8/2007, 1/9/2011-15/1/2013 & **2011-2013 1/9/2015-31/1/2016)** και **Α'θμιας Εκπαίδευσης** (16/1/2013-30/6/2013).
- 2012 Διδασκαλία του μαθήματος της Υδατοσφαίρισης** στο τμήμα αθλητισμού του Πανεπιστήμιο του Πόρτο, Πορτογαλία με το πρόγραμμα *Erasmus Placement* (Οκτώβριος – Δεκέμβριος).
- 2007-2010 Αποσπασμένος καθηγητής Φυσικής Αγωγής** για τα μαθήματα «Διδακτική στην Πρωτοβάθμια και Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση», «Διδακτική της Κολύμβησης» και **2013-2017 συμμετοχή** στις παραδόσεις του μαθήματος «Τεχνικές ασκήσεων ανάπτυξης ταχυδύναμης» και «Ετήσιος σχεδιασμός της αθλητικής προπόνησης» στο Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού του Α.Π.Θ.
- 2010-2011 Αποσπασμένος καθηγητής Φυσικής Αγωγής** στο Τμήμα Αθλητικής Διευκόλυνσης του Ν. Πιερίας στο άθλημα της κολύμβησης.
- 2014- 2016 Εκπαιδευτής** στα Δ.ΙΕΚ Θέρμης, Τριανδρίας & Σίνδου Θεσσαλονίκης στην ειδικότητα «Προπονητής Αθλημάτων».
- 2015- Εκπαιδευτής** στη σχολή γυμναστών “Ελληνικό Δίκτυο Πιστοποιήσεων Fitness” (Μάιος/Οκτώβριος 2015).
- 2017- Ειδικό Εκπαιδευτικό Προσωπικό (Ε.Ε.Π.)** στο Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού του Α.Π.Θ., στο αντικείμενο «Κολύμβηση».

### Προπονητική - Εργασιακή εμπειρία

- 1996-2015 Προπονητής κολύμβησης** αθλητών αγωνιστικών τμημάτων και ακαδημιών
- 2001-2006 Γυμναστής** σε Δημοτικά προγράμματα μαζικού αθλητισμού (κολύμβηση, ανάπτυξη φυσικής κατάστασης, ενδυνάμωση)

- 2015- 2017** Προπονητής Φυσικής Κατάστασης σε ομάδες κολύμβησης
- 2003- 2006** Προπονητής Φυσικής Κατάστασης σε επαγγελματικές ομάδες καλαθοσφαίρισης
- 2017- 2022** Προπονητής Φυσικής Κατάστασης σε ομάδες καλαθοσφαίρισης
- 2009- 2011** Συνεργάτης του Κέντρου Αξιολόγησης της Αθλητικής Απόδοσης “*Metrisis*”

### Πιστοποιήσεις

- Εκπαίδευση Ενηλίκων (Iv.Δ.Β.Μ. - 2016)
- Certified Personal Trainer (NASM-CPT- 2015)
- Physiology of Exercise – University of Melbourne (Coursera- 2016)
- Introduction to Food & Health – University of Stanford (2023)

### Άλλες δραστηριότητες

Εμπλουτισμός προγράμματος Ασφαλούς Κολύμβησης (για τις προσχολικές και σχολικές ηλικίες (Safe Water Sports)

Δημοσιεύσεις Ετεροαναφορές: 482 (Scopus – *h index*:11) / 858 (Google Scholar – *h index*:13)

Δημοσιεύσεις σε περιοδικά της αλλοδαπής

1. Zafeiridis A., **Dalamitros A.**, Dipla K., Manou V., Galanis N. & Kellis S. (2005). Recovery during high intensity-intermittent anaerobic exercise in boys, teens and men. *Medicine and science in sports and exercise*, 37(3), 505-512.
2. **Dalamitros, A.**, Vavritsas G., Stavropoulos N. & Kellis S. (2008). Changes in physical conditioning parameters during an 8- week preseason training program in basketball players. *Coaching & Sports Science Journal*, 3(3), 5-8.
3. Dipla K., Tsirini T., Zafeiridis A., Manou V., **Dalamitros A.**, Kellis E. & Kellis S. (2009). Fatigue resistance during high-intensity intermittent exercise from childhood to adulthood in males and females. *European Journal of Applied Physiology*, 106.645-653.
4. **Dalamitros, A.**, Manou V. & Pelarigo J.P. (2014). Laboratory-based tests for swimmers: methodology, reliability, considerations and relationship with front-crawl performance. *Journal of Human Sport & Exercise*, 172-187.
5. **Dalamitros, A.**, Manou V., Christoulas Ch. & Kellis S. (2015). Knee muscles isokinetic evaluation after a six-month regular combined swim and dry-land strength training program in adolescent competitive swimmers. *Journal of Human Kinetics*, 49, 195-200.
6. **Dalamitros, A.**, Fernandes R., Toubekis A., Manou V., Loupos D. & Kellis S. (2015). Is speed reserve related to critical speed and anaerobic distance capacity in swimming? *Journal of Strength & Conditioning Research*, 29(7), 1830-1836.
7. **Dalamitros, A.**, Zafeiridis A., Toubekis A., Tsalis G., Pelarigo J., Manou V. & Kellis, S. (2016). The effects of short- and long-interval swimming protocols on performance, aerobic adaptations, and technical parameters: a training study. *Journal of Strength & Conditioning Research*, 30(10), 2871-2879.
8. Tsoulfa, K., **Dalamitros, A.** Manou, V., Stavropoulos, N. & Kellis, S. (2016). Can a one- day field testing battery discriminate competitive and non- competitive preteen tennis players? *Journal of Physical Education & Sport*, 16(Suppl. 2), 1075-1077.
9. Clemente V., **Dalamitros A.** & Nikolaidis P.T. (2016). The effect of a short- term training period on physiological parameters and running performance: intensity distribution versus constant- intensity exercise. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 58(1-2), 1-7.

10. Clemente-Souarez, V., **Dalamitros A.**, Ribeiro, J., Sousa, A., Ricardo J. Fernandes & Vilas-Boas J.P. (2017). The effects of two different training periodization on physiological parameters at various exercise intensities in competitive swimmers. *European Journal of Sports Science*, 17(4), 425-432.
11. Manou V, **Dalamitros A.**, Kellis S. (2018). Variations in important aerobic fitness parameters and physical characteristics during two consecutive preseason periods in adolescent soccer players. *Human Movement*, 19(2), 75-81.
12. **Dalamitros, A.**, Vagios, A., Toubekis, A., Tsalis, G., Manou, V., Kellis, S. (2018). The influence of two additional dry-land active warm-up protocols on the 50 m front-crawl swimming performance. *Human Movement*, 19(3), 75-81.
13. **Dalamitros, A.**, Mavridis, G., Semaltianou, E., Loupos, D., Manou, V. Psychophysiological responses after a potentiation activity on sprint breaststroke swimming in athletes of different competitive levels. *Physiology & Behavior*. 204:106-111.
14. Manou V, Tornero Aguilera J.F., **Dalamitros, A.** Aerobic power, anaerobic power and vertical jumping ability over an entire competitive period in young elite handball players. *Human Movement*. 20(4), 28-32.
15. Belinchón-deMiguel, P., Rosemann, T., Knechtle, B., Tornero-Aguilera, J.F., **Dalamitros, A.**, Nikolaidis, P.T., Clemente-Suárez, V.J. (2019). Psychophysiological response and performance predictors of ultraendurance mountain athletes. *Frontiers in Physiology*. 10. 1507, 1-8.
16. Knechtle, B., **Dalamitros, A.**, Barbosa, T.M., Nikolaidis, P.T. (2019). Can women outperform men in swimming? A narrative review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(3651).
17. Zafeiroudi, A., Patsiaouras, A., **Dalamitros, A.**, Bekiari, A. & Kouthouris, C. (2020). Dual Career of Elite Athletes in Greece. *Journal of Social Science*. 7(2), 120-134.
18. Bustamante-Sánchez, A., Tornero-Aguilera, J., Fernández-Elías, V., Alberto Hormeño, A., **Dalamitros, A.** & Clemente-Suarez, V.V. (2020). Effect of stress on Autonomic and Cardiovascular Systems in Military Population: A Systematic Review. *Cardiology Research & Practice*. 986249, 1-9.
19. Clemente-Suárez, V.J., **Dalamitros, A.**, Beltrán-Velasco A.I., Ayuso, J.M. Tornero-Aguilera, J.F. (2020). Social and psychophysiological consequences of the COVID-19 pandemic: an extensive literature review. *Frontiers in Psychology*. 11:580225.
20. **Dalamitros, A.**, Orologas, P., Nousiou, S., Zourladani, A., Semaltianou, E. & Manou, V. (2020). The acute effects of different resistance training loads on repeated sprint ability in water polo players. *Human Movement*, 2(4), 78-82.
21. Skandalis, V., Hatzimanouil, D., Stavropoulos, N., **Dalamitros, A.**, Sykaras, E. & Mavrommatis, G. (2020). Anthropometric and range of motion evaluation of the lower limbs' joints as factors for symmetry assessment at high level handball players prior to their return to play after an injury in lower limbs. *Journal of Physical Education and Sports Management*, 7(2), 39-51.
22. **Dalamitros, A.**, Semaltianou, E., & Kabasakalis, A. (2021). Muscle oxygenation, heart rate, and blood lactate concentration during submaximal and maximal interval swimming. *Frontiers in Sports & Active Living*, 3:759925.
23. Tijani J., Rhibi F., Zouhal H., **Dalamitros A.** & Abderrahmane A. (2022). Effect of Training at various intensities around CV on 400 meters swimming performance. *Journal of Sports Medicine & Physical Fitness*, 62(6), 749-756.
24. Asimakidis, N., Vasileiou, S., **Dalamitros, A.** Nikolaidis, P.T., & Manou, V. (2022). Effect of the COVID-19 confinement period on selected neuromuscular performance indicators in young male soccer players: Can the maturation process counter the negative effect of detraining? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19, 4935.
25. Asimakidis, N., **Dalamitros, A.** Ribeiro, J., Lola, A., & Manou, V. (2022). Maturation stage does not affect change of direction asymmetries in young soccer players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 36(12), 3440-3445.

26. **Dalamitros, A.**, Varsamidou, K., Gourgoulis, V., Zafeiroudi, A., Nikolopoulos, A., Loukovitis, A. & Powell, C. (2023) Swimming coaches' development and training practices: an international survey. *International Journal of Sports Science & Coaching* (υπό κρίση).
27. Asimakidis, N., Vasileiou S., **Dalamitros, A.**, & Manou, V. (2023). *Journal of Strength & Conditioning Research* (υπό κρίση).

#### *Δημοσιεύσεις σε Ελληνικά περιοδικά*

1. **Δαλαμήτρος, Α.**, Βαβρίτσας, Γ., Μήτρου, Κ., Κέλλης, Σπ. (2010). Τύπος και συχνότητα των τραυματισμών στο άθλημα της καλαθοσφαίρισης *Αθλητιατρική*, 1(4), 16-20.
2. **Δαλαμήτρος Α.**, Πάππα Μ., Βαβρίτσας Γ., Μάνου Β., Κέλλης Σπ. (2011). Σχέση των παραμέτρων της ισομετρικής αξιολόγησης και της ταχύτητας μετά τη στροφή σε αθλήτριες κολύμβησης. *Φυσική Αγωγή & Αθλητισμός*, 31(3), 229-237.
3. Βαβρίτσας Γ., Κεραμιδάς Π., **Δαλαμήτρος Α.**, Μάνου Β., Κέλλης Σπ. (2013). Συσχέτιση της απόδοσης σε τροποποιημένη δοκιμασία Wingate και της απόδοσης σε αγώνες 1000 και 2000m σε νεαρούς κωπηλάτες. *Αναζητήσεις στη Φ.Α. και στον Αθλητισμό*, 11(1), 76-83.
4. Ουντζούδη Θ., Μάνου Β., **Δαλαμήτρος Α.**, Βαβρίτσας Γ., Κέλλης Σ. (2014). Η επίδραση ενός συνδυαστικού πρωτοκόλλου προενεργοποίησης με ερεθίσματα δύναμης και ταχυδύναμης σε εφήβους αθλητές αγωνισμάτων δρόμων ταχύτητας. *Αναζητήσεις στη Φ.Α. και στον Αθλητισμό*, 13(3), 1-7.
5. **Δαλαμήτρος, Α.**, Βάγιος, Α., Τσαλής, Γ., Μάνου, Β., Κέλλης, Σπ. (2017). Πρακτικές σχεδιασμού προγραμμάτων προθέρμανσης εντός νερού πριν τον αγώνα για τις αποστάσεις των 50 & 400m στην κολύμβηση. *Αναζητήσεις στη Φ.Α. και στον Αθλητισμό*, 15(3), 21-27.
6. **Δαλαμήτρος, Α.**, Νούσιου Σ., Ωρολογάς Π., Μάνου, Β., Νικολόπουλος Α., & Μαυρίδης, Γ. (2021). Πρακτικές ενεργητικής και παθητικής αποκατάστασης Ελλήνων προπονητών κατά τη διάρκεια αγωνιστικών προσπαθειών στην κολύμβηση. *Αναζητήσεις στη Φ.Α. και στον Αθλητισμό*. 19(2), 105-113.

#### **Κεφάλαια βιβλίου**

1. Manou V., Minos V., **Dalamitros, A.** (2018). Effects of different rest intervals between potentiation exercises on sprint performance in trained soccer players. In: Fernandes R.J., Morouco P., Takagi H. (eds): "*Sport Science: current and future trends for performance optimization*". pp. 225-236.
2. **Δαλαμήτρος, Α.** (2022). Βιολογικοί μηχανισμοί που συνδέονται με τη φυσική δραστηριότητα – άσκηση. *Κινητική Αναψυχή, Φύση, Τέχνες, Αθλητισμός*. Ελληνικά Ακαδημαϊκά Ηλεκτρονικά Συγγράμματα και Βοηθήματα/ Κάλλιπος.
3. **Δαλαμήτρος, Α.** (2022). Προγράμματα φυσικής δραστηριότητας για ελεύθερα ασκούμενους. *Κινητική Αναψυχή, Φύση, Τέχνες, Αθλητισμός*. Ελληνικά Ακαδημαϊκά Ηλεκτρονικά Συγγράμματα και Βοηθήματα/ Κάλλιπος.

#### **Πρακτικά συνεδρίων**

1. Σιούτας, Κ., Βαλδίρκα, Δ., Κέλλης, Ι., Δαλαμήτρος Α. *Σχέση της επίδοσης του κατακόρυφου άλματος και της ταχύτητας μετά την εκκίνηση σε αθλητές κολύμβησης*. 18<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, 21–23/ 5/2010, Κομοτηνή. 49-54.
2. Pelarigo, JP, Dalamitros, A., Sousa, A, Fernandes, RJ, Greco, C., Vilas-Boas, JP. (2014). *Relationship between the oxygen uptake efficiency plateau and the lactate threshold in endurance swimmers*. XIIth International Symposium on Biomechanics and Medicine in Swimming, 469-474. Canberra, Australia.
3. Καρακάτσης Ε., Δαλαμήτρος Α., Μάνου Β., Κέλλης Σπ. *Αξιολόγηση βασικών σωματομετρικών και δυναμικών χαρακτηριστικών αθλητών Taekwondo. Σύγκριση*

μεταξύ διακριθέντων και μη σε πανελλήνιο πρωτάθλημα. 23<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, 15–17/5/2015, Κομοτηνή. 198-202.

4. Grapsas, P.E., Tornero-Aguilera, J.F., **Δαλαμήτρος, Α.**, Manou, V. (2018). *Comparing once-versus-twice-weekly plyometric and tennis drills training on agility and jumping performance in young players*. Proceedings of the 6<sup>th</sup> NSCA International Conference, 26-29/09. Madrid, Spain.
5. **Δαλαμήτρος, Α.**, Sousa Da Silva, D.M., Tornero-Aguilera, J.F., Pelarigo, J.G., Letieri, R.V. (2018). *Acute effects of myofascial release on IRM test: A pilot study*. Proceedings of the 6<sup>th</sup> NSCA International Conference, 26-29/09. Madrid, Spain.

#### Περιλήψεις σε Επιστημονικά Συνέδρια της ημεδαπής

1. **Δαλαμήτρος Α.**, Λούπος Δ., Κίρτσιος Π., Γρούσιος Γ. *Εφαρμογές του CSAI-2 σε αθλητές υγρού στιβου: Εξέταση των ψυχομετρικών χαρακτηριστικών του ερωτηματολογίου*. 7<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, 21-23/5/1999, Κομοτηνή.
2. **Δαλαμήτρος Α.**, Καλφόπουλος Μ., Βέργου Δ., Αλεξίου Σ. *Κακώσεις του γονάτου αθλητών και αθλητριών κολύμβησης πρόσθιας τεχνικής*. 5<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Αθλητιατρικής Εταιρείας Β. Ελλάδος, 21-24/11/1999, Θεσσαλονίκη.
3. Αλεξίου Σ., Καλφόπουλος Μ., **Δαλαμήτρος Α.**, Βέργου Δ. *Αξιολόγηση εργοφυσιολογικών χαρακτηριστικών αθλητριών εφηβικής ηλικίας χειμερινού σκι ταχύτητας*. 5<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Αθλητιατρικής Εταιρείας Β. Ελλάδος, 21-24/11/ 1999, Θεσσαλονίκη.
4. Σαρρή Κ., **Δαλαμήτρος Α.**, Γιακουστίδης Α., Γάλλος Γ., Τσίντσιφα Ε., Τσιλιγκίρογλου-Φαχαντίδου. *Διατροφικές συνήθειες παιδιών σε ιδιωτικά και δημόσια σχολεία*. 5<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Αθλητιατρικής Εταιρείας Β. Ελλάδος, 21-24/11/1999, Θεσσαλονίκη.
5. **Δαλαμήτρος Α.**, Δαγκλής Θ. *Αθληροσκλήρωση και Άσκηση*. 2<sup>ο</sup> Πανελλήνιο Συνέδριο, Ιατρική της άθλησης στον 21<sup>ο</sup> Αιώνα, 8-11/5/2003, Θεσσαλονίκη.
6. Ρέλλιας Τ., **Δαλαμήτρος Α.** *Λόγοι συμμετοχής των παιδιών σε κατασκηνώσεις περιπέτειας (adventure camps) στην Ελλάδα*. 12<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, 29–31/ 5/2004, Κομοτηνή.
7. **Δαλαμήτρος Α.** *Ινσουλινοεξαρτώμενος Διαβήτης και Άσκηση*. 3<sup>ο</sup> Πανελλήνιο Συνέδριο, Ιατρική της άθλησης στον 21<sup>ο</sup> Αιώνα, 8-10/12/2005, Θεσσαλονίκη.
8. Βλαχοδήμος Δ., Καλτσίδης Χρ., Βούκας Β., **Δαλαμήτρος Α.** *Οξείες μεταβολές στη δύναμη και στην αλκική ικανότητα αθλητών από προπόνηση δόνησης*. 16<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, 16–18/ 5/2008, Κομοτηνή.
9. Βλαχοδήμος Δ., Καλτσίδης Χρ., **Δαλαμήτρος Α.** Μάνου Β., Κέλλης Σπ. *Σχέση μέγιστης δρομικής ταχύτητας και μέγιστης ισοκινητικής ροπής δύναμης των εκτεινόντων και καμπτήρων μυών του γονάτου νεαρών ποδοσφαιριστών*. 16<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, 16–18/ 5/2008, Κομοτηνή.
10. Πανίδης Γρ., Αντωνιάδης Ορ., Κέλλης Ι., **Δαλαμήτρος Α.** *Περιοδικές αλλαγές στη μέγιστη δρομική ταχύτητα νεαρών ποδοσφαιριστών*. 17<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, 22–24/ 5/2009, Κομοτηνή.
11. Καραμπαίρης Κ., Κυριακίδης Γ., Ουντζούδη Δ., **Δαλαμήτρος Α.** *Σχέση της μέγιστης παραγόμενης ισχύος και της επίδοσης του κατακόρυφου άλματος σε έφηβους καλαθοσφαιριστές*. 17<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, 22–24/ 5/2009, Κομοτηνή.
12. Κυριακίδης Γ., Καραμπαίρης Κ., Μάνου Β., **Δαλαμήτρος Α.** *Μέγιστη παραγόμενη ισχύς και χρόνος επίτευξής της. Σύγκριση μεταξύ αθλητών κολύμβησης και δρόμων μικρών αποστάσεων*. 17<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, 22–24/ 5/2009, Κομοτηνή.
13. Αντωνιάδης Ορ., Πανίδης Γρ., Κέλλης Ι., **Δαλαμήτρος Α.** *Περιοδικές αλλαγές στην αλκική ικανότητα νεαρών ποδοσφαιριστών*. 17<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, 22–24/ 5/2009, Κομοτηνή.
14. Μοσχίδου Αν., Βαλδάρκα Δ., Πασχαλίδου Δ., **Δαλαμήτρος Α.** *Αποπροσαρμογές αντοχής και ταχύτητας στο άθλημα της κολύμβησης*, 18<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, 19–21/5/2010, Θεσσαλονίκη.
15. Βαλδάρκα Δ., Σιούτας Κ., **Δαλαμήτρος Α.** *Σχέση παράμετρων της αναερόβιας δοκιμασίας Wingate και του ποσοστού σωματικού λίπους σε έφηβους αθλητές κολύμβησης*, 18<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, 21–23/ 5/2010, Κομοτηνή.
16. Μοσχίδου Αν., Δαμνιανάκης Δ., **Δαλαμήτρος Α.** *Μέθοδοι ενεργητικής αποκατάστασης σε αθλητές ταχύτητας στο άθλημα της κολύμβησης*. 18<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, 21–23/ 5/2010, Κομοτηνή.

17. Θωμαΐδης Σ., Κάμπατζη Γ., **Δαλαμήτρος Α.** *Αξιολόγηση της επίδοσης στις γενικές και ειδικές δοκιμασίες επιλογής κολυμβητών-τριών για τα τμήματα αθλητικής διευκόλυνσης.* 14<sup>ο</sup> Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, 1–3/4/2011, Θεσσαλονίκη.
18. Μάνου Β., Κέλλης Ι., Βαβρίτσας Γ., **Δαλαμήτρος Α.**, Κέλλης Σ. *Αξιοπιστία αμφίπλευρης ισομετρικής αξιολόγησης των κάτω άκρων.* 19<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, 20–22/5/2011, Κομοτηνή.
19. Πάππα Μ., Κέλλης Ι., **Δαλαμήτρος Α.**, Βαβρίτσας Γ. *Αξιολόγηση της κατακόρυφης αλτικής ικανότητας από στάση και με πλάγια μετακίνηση και σχέση του ποδιού προτίμησης με την επίδοση σε αθλητές και αθλήτριες πετοσφαίρισης.* 19<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, 20–22/5/2011, Κομοτηνή.
20. **Δαλαμήτρος Α.**, Πέτρου Μ., Αλαμάνος Ν., Λούπος Δ., Κέλλης Σπ. *Η εφεδρική ταχύτητα στην κολύμβηση. Προσαρμογές μετά από πρόγραμμα παρέμβασης 8 εβδομάδων με ένταση στη μέγιστη αερόβια ταχύτητα.* 1<sup>ο</sup> Συμπόσιο της Ελληνικής Εταιρείας Προπονητικής, 17–19/5/2012, Κομοτηνή.
21. Σιούτας Κ., **Δαλαμήτρος Α.**, Τσαλής Γ., Κέλλης Σπ. *Γαλακτικό και αναπνευστικό κατόφλι στο άθλημα της κολύμβησης. Σχέση μεταξύ της μέτρησης στο χώρο προπόνησης και στο εργαστήριο.* 1<sup>ο</sup> Συμπόσιο της Ελληνικής Εταιρείας Προπονητικής, 17–19/5/2012, Κομοτηνή.
22. **Δαλαμήτρος Α.**, Ζαφειρίδης, Α., Λούπος, Δ, Τσαλής, Γ., Κέλλης, Σπ. *Η επίδραση δύο διαφορετικών πρωτοκόλλων αερόβιας διαλειμματικής άσκησης σε παραμέτρους της απόδοσης στην κολύμβηση.* 1ο Διεθνές Συνέδριο Αθλητικών Επιστημών, 21-23/11/2014, Θεσσαλονίκη.
23. Πάππα Μ., Μάνου Β., **Δαλαμήτρος Α.**, Κέλλης Σπ. *Η επίδραση της χρήσης διαφορετικών φορτίων επιβάρυνσης με γιλέκο αντιστάσεων στην παραγωγή ισχύος και στην απόδοση στο κατακόρυφο άλμα μετά από πλάγια μετακίνηση σε αθλήτριες πετοσφαίρισης.* 23<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, 15–17/5/2015, Κομοτηνή.
24. Σιαμόγλου Σ., Παναγάκης Γ., **Δαλαμήτρος Α.**, Μάνου Β., Κέλλης Σπ. *Ο ρυθμός αποκατάστασης της καρδιακής συχνότητας μετά από μέγιστη δοκιμασία σε έφηβους ποδοσφαιριστές.* 24<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, 20–22/5/2016, Κομοτηνή.
25. Παναγάκης, Γ., Μήνος Β., **Δαλαμήτρος Α.**, Μάνου Β. *Η οξεία επίδραση δύο διαφορετικών πρωτοκόλλων συνδυαστικής προπόνησης στη μέγιστη δρομική ταχύτητα ενήλικων ποδοσφαιριστών.* 19<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, 8–10/5/2016, Θεσσαλονίκη.
26. Τσουλφά Α., Διουσλού Σ., **Δαλαμήτρος Α.**, Μάνου Β., Κέλλης Σπ. *Η εφαρμογή δέσμης δοκιμασιών φυσικής κατάστασης πεδίου για το διαχωρισμό του αγωνιστικού επίπεδου αθλητών αντισφαίρισης προ- εφηβικής ηλικίας.* 24<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, 20–22/5/2016, Κομοτηνή.
27. Τσουλφά Α., Αγγέλου Χρ., **Δαλαμήτρος Α.**, Μάνου Β., Κέλλης Σπ. *Η σχέση μεταξύ δύο αναερόβιων δοκιμασιών πεδίου σε αθλητές και αθλήτριες αντισφαίρισης προ- εφηβικής ηλικίας.* 24<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, 20–22/5/2016, Κομοτηνή.
28. **Δαλαμήτρος Α.**, Διουσλού Σ., Μαρμαράς Ε., Τουμπέκης Α., Μάνου Β., Κέλλης Σπ. *Η σχέση μεταξύ φυσιολογικών παραμέτρων με την απόδοση σε δοκιμασία 400 m κολύμβησης μετά από οκτώ εβδομάδες προπόνηση.* 25<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, 19–21/5/2016, Κομοτηνή.
29. Κουτρέλης, Χ., **Δαλαμήτρος Α.**, Μάνου, Β. *Η επίδραση ενός προγράμματος άσκησης crossfit 12 εβδομάδων σε παραμέτρους απόδοσης και στη σύσταση σώματος σε αρχάριους αθλητές.* 19–21/5/2016, 24<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Κομοτηνή.
30. **Δαλαμήτρος Α.**, Βάγιος, Α., Τσαλής, Γ., Μάνου, Β., Κέλλης Σπ.. *Η επίδραση δύο διαφορετικών πρωτοκόλλων προθέρμανσης εκτός νερού στη μέγιστη κολυμβητική επίδοση σε αγώνα 50m: Δυναμικές διατάσεις έναντι ασκήσεων ισχύος.* 2<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Αθλητικών Επιστημών, 25–27/11/2016, Θεσσαλονίκη.
31. Πατάζογλου, Δ., Πετρίδης, Β., Σαράκης, Κ., Βάγιος, Α., Μάνου, Β., **Δαλαμήτρος Α.** *Ταυτόχρονες διαφοροποιήσεις στην κολυμβητική επίδοση και στην αναερόβια ικανότητα κατά τη διάρκεια προπονητικής περιόδου 6 μηνών σε έφηβους αθλητές.* 8<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο της Ελληνικής Εταιρείας Φυσιολογίας & Βιοχημείας της Άσκησης, 19-21/10/2018, Θεσσαλονίκη.
32. Μαραγιάννης, Γ. Σαράκης, Κ. Ζουρλαδάνη, Α. Μάνου, Β. **Δαλαμήτρος, Α.** *Η επίδραση ενός πρωτοκόλλου ενεργοποίησης των ανταγωνιστών μυών στην απόδοση σε πιέσεις οριζόντιου πάγκου.* 3<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Αθλητικών Επιστημών, 1-3/03/2019, Θεσσαλονίκη.
33. Φιορέτζη, Ε., Λέρας Π., Σολογιάννης Δ., Μαυρίδης Γ., **Δαλαμήτρος, Α.** *Μέθοδοι παθητικής αποκατάστασης στην αγωνιστική κολύμβηση.* 23<sup>ο</sup> e-Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, 8–10/5/2016, Θεσσαλονίκη. 19-21/06/2020, Θεσσαλονίκη.

34. Κόντη, Ι., Σταχτέας, Χ., Τζιβάνης, Δ., & **Δαλαμήτρος, Α.** *Η επίδραση προγραμμάτων άσκησης στο νερό σε παραμέτρους της κίνησης σε παιδιά από 5 έως 12 ετών με αυτισμό.* 24<sup>ο</sup> e-Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, 14-16/5/2021, Κομοτηνή.
35. Στάμος, Ι., Σταχτέας, Χ., Τζιβάνης, Δ., Κόντη, Ι., & **Δαλαμήτρος, Α.** *Η χρήση των εργόμετρων στην αγωνιστική κολύμβηση.* 29<sup>ο</sup> e-Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, 14-16/5/2021, Κομοτηνή.
36. Ωρολογάς, Π., Πασχαλίδης, Π., Νούσιου, Σ., & Δαλαμήτρος, Α. *Συσχέτιση τιμών κατακόρυφης αλτικής ικανότητας και δυναμικής ισορροπίας σε αθλητές ομαδικών αθλημάτων.* 24<sup>ο</sup> e-Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, 21-23/6/2021, Θεσσαλονίκη.
37. Μαλέσκος, Π., Νούσιου, Σ., Βαρσαμίδου, Κ., Σεμαλιτιανού, Ε., & **Δαλαμήτρος, Α.** *Η χρήση της εγγύς υπέρυθρης φασματοσκοπίας ως χρήσιμο εργαλείο αξιολόγησης της απόδοσης στην αγωνιστική κολύμβηση.* 11ο Συνέδριο «Ιατρική της Άθλησης στον 21ο Αιώνα», 1-3/4/2022, Θεσσαλονίκη.
38. Ωρολογάς, Π., Βαρσαμίδου, Κ., Ηλία, Α., Τσαλής, Γ., Μαυρίδης, Γ., Μπερμερίδου, Φ., Μπαξεβάνη, Μ., & Δαλαμήτρος, Α. *Ανάπτυξη προπονητών μέσω της βελτίωσης του επιπέδου γνώσεων και πρακτικές αξιολόγησης και καθοδήγησης της προπονητικής διαδικασίας: Ερωτηματολόγιο σε Έλληνες προπονητές κολύμβησης αθλητών αγωνιστικών κατηγοριών.* 30<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, 22-24/5/2022, Κομοτηνή.
39. Χρονόπουλος, Α., Καλάτζε Α. & **Δαλαμήτρος, Α.** *Μέθοδοι ανάπτυξης παραμέτρων της φυσικής κατάστασης στο Τζούντο.* 4ο Διεθνές Συνέδριο Αθλητικών Επιστημών, 2-4/3/2023, Θεσσαλονίκη.
40. Πετρίδης, Β., Παταρίδου, Ν., Γιαννακού, Κ., Νούσιου, Σ., & **Δαλαμήτρος, Α.** *Τρίτη ηλικία & Άσκηση. Ενεργειακά οφέλη και μακροχρόνιες προσαρμογές.* 4ο Διεθνές Συνέδριο Αθλητικών Επιστημών, 2-4/3/2023, Θεσσαλονίκη.

### Περίληψεις σε Επιστημονικά Συνέδρια της αλλοδαπής

1. Zafeiridis A., Theou O., Manou V., Billis E., **Dalamitros A.**, Kellis S. *Fatigue during high intensity intermittent “anaerobic” exercise in preteen, teen, and adult females.* 9<sup>th</sup> Annual Congress of the European College of Sport Science, 3 – 6 July 2004, Clermont – Ferrand, France.
2. **Dalamitros A.**, Zafeiridis A., Dipla K., Theou O., Manou V., Kellis S. *Fatigue during repetitive maximal knee extensions in boys, teens, and men.* 9<sup>th</sup> Annual Congress of the European College of Sport Science, 3 – 6 July 2004, Clermont – Ferrand, France.
3. Zafeiridis A., **Dalamitros A.**, Dipla K., Manou V. & Kellis S. *Recovery of muscle strength and total work after high-intensity long term “anaerobic” exercise in boys, teens and men.* 2004 Pre-Olympic Congress, 6/11/8/2004, Thessaloniki, Greece.
4. **Dalamitros A.**, Zafeiridis A., Manou V., Dipla K., Kellis S. *The effects of set duration in high intensity interval training protocols on total work, heart rate and lactate in boys and men.* 2004 Pre-Olympic Congress, 6-11/8/2004 Thessaloniki, Greece.
5. **Dalamitros A.**, Nasioudis Ch., Lailoglou A. *Isokinetic peak torque and vertical jumping performance characteristics in boys and teens.* 4<sup>th</sup> International Conference on Strength Training, 3-7/11/2004, Serres, Greece.
6. **Dalamitros A.**, Vavritsas G., Stavropoylos N., Kellis SP. *Changes in physical conditioning parameters during an 8- week preseason training program.* Verona-Ghirada Team Sport Conference, Treviso 7-8 June 2008.
7. Vavritsas G., **Dalamitros A.**, Manou V., Kellis S. *Effects of complex training protocols on young basketball players’ vertical jumping.* 11th International Conference of Sport Kinetics. 25 - 27 September 2009, Kallithea, Halkidiki, Greece.
8. **Dalamitros, A.**, Zafeiridis, A., Christodoulou, C., Kellis, S. *The effect of different execution protocols of Wingate Test (WAnT) on measures of anaerobic performance.* 16<sup>th</sup> Annual Congress of the ECSS, 6-9/7/2011, Liverpool, U.K.
9. Katis A., **Dalamitros A.**, Kellis E. *Is soccer kicking technique age and gender-dependent?* 16<sup>th</sup> Annual Congress of the ECSS, 6-9/7/2011, Liverpool, U.K.

### Υποτροφίες

- Ακαδημαϊκή υποτροφία κατά το 1<sup>ο</sup> εξάμηνο των μεταπτυχιακών σπουδών

### Ξένες Γλώσσες

- Αγγλικά (Γ2), Γερμανικά (B1), Πορτογαλικά (A1)

### Αθλητική εμπειρία

- Κολύμβηση, Τεχνική κολύμβηση, Υδατοσφαίριση, Δυναμικό τριάθλο

### Κρίσεις επιστημονικών άρθρων

- **54 κρίσεις** σε ξενόγλωσσα περιοδικά με δείκτη απήχησης (impact factor) έως 4,8 (2016-2023) και 1 σε Ελληνικό περιοδικό (2014).

### Επιπλέον

- Μέλος 2 Επιστημονικών Εταιρειών (ECSS, Σύνδεσμος Ελλήνων Προπονητών κολύμβησης), μέλος του Διοικητικού Συμβουλίου της *Ελληνικής Εταιρείας Προπονητικής* (2014-σήμερα) και μέλος της Τεχνικής Επιτροπής της Ένωσης κολύμβησης Ανατολικής Ευρώπης (2021-σήμερα), για το άθλημα της υδατοσφαίρισης.
- Μέλος της επιτροπής προγράμματος σπουδών Δ.ΙΕΚ για το μάθημα της κολύμβησης (IME ΓΣΕΒΕΕ).
- Μέλος της Συντακτικής Επιτροπής 3 Επιστημονικών Περιοδικών της ημεδαπής και ενός της αλλοδαπής (*Frontiers in Sports & Active Living*).
- Συμμετοχή σε 1 ερευνητικό πρόγραμμα και 3 προγράμματα Erasmus+.
- Πρόεδρος του Αθλητικού Συλλόγου «Ατλαντας» Θεσσαλονίκης.
- Μέλος της Ελληνικής Ομάδας Διάσωσης (υγρό στοιχείο, 2015-2016).