

# Αριστείδης Μύρκος

Γυμναστής - Αθλητικός Επιστήμονας

✉ aris7tefaa@gmail.com ☎ 6939641647 📍 Πρεβέζης 15, 12136 Αθήνα

## Εκπαίδευση

**Διδακτορικός Τίτλος Σπουδών** Οκτ 2016 - Δεκ 2023

Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού - Δ.Π.Θ., Κομοτηνή

**Βαθμός:** Άριστα

**Γνωστικό Αντικείμενο:** Φυσιολογία της Άσκησης

**Τίτλος Διατριβής:** Προπόνηση αερόβιας ικανότητας: Επίδραση της συνολικής επιβάρυνσης και της μεθόδου προπόνησης στη καρδιοαναπνευστική και μεταβολική λειτουργία

**Μεταπτυχιακός Τίτλος Σπουδών** Δεκ 2011 - Οκτ 2014

Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού - Δ.Π.Θ., Κομοτηνή

**Βαθμός:** Άριστα

**Γνωστικό Αντικείμενο:** Φυσιολογία της Άσκησης - Μεγιστοποίηση Αθλητικής Απόδοσης

**Τίτλος Διατριβής:** Η επίδραση του χρόνου άσκησης και διαλείμματος στις καρδιοαναπνευστικές ανταποκρίσεις του οργανισμού κατα την εκτέλεση διαλειμματικών πρωτοκόλλων αερόβιας άσκησης

**Πτυχίο Καθηγητή Φυσικής Αγωγής** Οκτ 2007 - Σεπτ 2011

Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού - Δ.Π.Θ., Κομοτηνή

**Βαθμός:** Λίαν Καλώς

**Κατεύθυνση:** Προπονητική Αθλημάτων

## Επαγγελματική εμπειρία

**Ιδρυτής - Επικεφαλής Προπονητής** Σεπτ 2013 - Σήμερα

ScienceTraining.gr, Αθήνα

Παροχή εξειδικευμένων προπονητικών υπηρεσιών σε αθλούμενους και αθλητές αντοχής.

**Εντεταλμένος Διδάσκων** Φεβ 2024 - Σήμερα

Εθνικό Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Αθήνα

Διδάσκων του μαθήματος Φυσιολογία του προπτυχιακού κύκλου σπουδών.

**Σύμβουλος Άσκησης & Ευεξίας** Απρ 2022 - Δεκ 2022

Supply Unique, Πάτρα

Συμβουλευτικές υπηρεσίες άσκησης και ευεξίας εργαζομένων της εταιρείας supply unique/coffee island

**Επιστημονικός Σύμβουλος** Μαρ 2021 - Δεκ 2022

Pnoe, San Francisco

Συμβουλευτική καθοδήγηση στο γνωστικό αντικείμενο της Φυσιολογίας της Άσκησης για τη δημιουργία αλγορίθμων, λογισμικού και παρουσιάσεων.

Συμμετέχω στην επεξεργασία των προσωπικών μου δεδομένων για τον σκοπό της πρόσληψής μου στη θέση εργασίας για την οποία υποβάλλω αίτηση.

## Προσωπικά στοιχεία

LinkedIn

linkedin.com/in/arismyrkos

## Τεχνικές δεξιότητες

Διδακτική Εμπειρία - Διδασκαλία

Γνώση χειρισμού εργαστηριακού εξοπλισμού για την αξιολόγηση της φυσικής απόδοσης

Συλλογή, ανάλυση και αξιολόγηση προπονητικών δεδομένων

Συγγραφή ερευνητικών άρθρων

Διαχείριση ομάδων - Ανθρώπινου δυναμικού

## Γλώσσες

Ελληνική (Μητρική)

Αγγλικά B2

## Χόμπι και ενδιαφέροντα

■ Μαραθωνοδρόμος - Τριαθλητής (>20 τερατισμοί)

## Ακαδημαϊκός Υπότροφος

Φεβ 2021 - Σεπτ 2022

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Κομοτηνή

Σύμβαση περιορισμένου χρόνου για τη διδασκαλία του μαθήματος Φυσιολογία της Άσκησης στα πλαίσια ενίσχυτικής διδασκαλίας προπτυχιακού κύκλου σπουδών

## Συνιδρυτής - Διευθύνων Σύμβουλος

Νοε 2019 - Ιουλ 2023

ScienceTraining LTD, Αθήνα

Δημιουργία, διοίκηση και υλοποίηση σχεδιασμού προπονητικού λογισμικού για την αξιοποίηση νέων τεχνολογιών στη προπονητική διαδικασία.

## Επικεφαλής Προπονητής Κλασσικού Αθλητισμού

Σεπτ 2016 - Ιουλ 2019

Ολυμπιάδα ΜΠΣ, Κομοτηνή

Υπεύθυνος προπονητικού σχεδιασμού, αξιολόγησης και εκγύμανσης των αγωνιστικών τμημάτων.

## Υπεύθυνος Γυμναστηρίου

Οκτ 2016 - Αυγ 2019

Lady's Fitness Club, Κομοτηνή

Υπεύθυνος προγραμμάτων άσκησης και ορθής λειτουργίας του γυμναστηρίου.

## Επικουρική Διδασκαλία

Φεβ 2012 - Μαι 2019

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Κομοτηνή

Επικουρική διδασκαλία του μαθήματος "Αξιολόγηση της φυσικής απόδοσης" του προπτυχιακού κύκλου σπουδών.

## Γυμναστής

Ιουν 2019 - Δεκ 2016

Action Club, Κομοτηνή

Σχεδίαση προπονητικών προγραμμάτων, επίβλεψη αθλουμένων, δοκιμασίες αξιολόγησης αθλουμένων.

## Προπονητής Ποδοσφαίρου

Σεπτ 2008 - Μαι 2011

ΠΑΟ Schools, Κομοτηνή

Σχεδιασμός και καθοδήγηση προπονητικής διαδικασιών ποδοσφαιριστών των αναπτυξιακών τμημάτων.

## Δημοσιεύσεις σε Επιστημονικά Περιοδικά με Σύστημα Κριτών

**Myrkos A**, Smilios I, Zafeiridis A, Iliopoulos S, Kokkinou EM, Douda H, Tokmakidis SP. Effects of Work and Recovery Duration and Their Ratio on Cardiorespiratory and Metabolic Responses During Aerobic Interval Exercise. J Strength Cond Res. 2022 AUG 1;36(8):2169-2175.

Koutlas A, Smilios I, Kokkinou EM, **Myrkos A**, Kounoupis A, Dipla K, Zafeiridis A. NIRS-Derived Muscle-Deoxygenation and Microvascular Reactivity During Occlusion- Reperfusion at Rest Are Associated With Whole-Body Aerobic Fitness. Res Q Exerc Sport. JAN 23:1-13. DOI: 10.1080/02701367.20 22.2159309. EPUB AHEAD OF PRINT. PMID: 36689603.

**Myrkos A**, Smilios I, Zafeiridis A, Kokkinou ME, Tzoumanis A, Douda H. Aerobic adaptations following two iso-effort training programs: an intense

Συνηνών στην επεξεργασία των προσωπικών μου δεδομένων για τον σκοπό της πρόσληψής μου στη θέση εργασίας για την οποία υποβάλλω αίτηση.

continuous and a high- intensity interval. Appl Physiol Nutr Metab. 2023 Aug 1;48(8):583-594.DOI: 10.1139/APNM- 2022-0309. EPUB 2023 APR 5. ERRATUM IN: APPL PHYSIOL NUTR METAB. 2023 JUL 4;: PMID: 37018841.

**Myrkos A**, Smilios I, Kokkinou EM, Rousopoulos E, Douda H. Physiological and Race Pace Characteristics of Medium and Low-Level Athens Marathon Runners. Sports (Basel). 2020 Aug 21;8(9):116. DOI: 10.3390/SPORTS8090116. PMID: 32825626; PMCID: PMC7552741.

Smilios I, **Myrkos A**, Zafeiridis A, Toubekis A, Spassis A, Tokmakidis SP. The Effects of Recovery Duration During High-Intensity Interval Exercise on Time Spent at High Rates of Oxygen Consumption, Oxygen Kinetics, and Blood Lactate. J Strength Cond Res. 2018 Aug;32(8):2183-2189.DOI: 10.1519/JSC.0000000000001904. PMID: 28301436.

## Τρισέλιδες Δημοσιεύσεις σε Πρακτικά Συνεδρίων με Σύστημα Κριτών

Τζανετάκης Ι., **Μύρκος Α.**, Κοκκίνου Ε.Μ., Ζαφειρίδης Α., Δούδα Ε., Σμήλιος Η. Προσαρμογές στην κινητική της κατανάλωσης οξυγόνου και της οξυγόνωσης του μυός κατά την εκτέλεση διαλειμματικής άσκησης μετά από την εφαρμογή βραχυπρόθεσμης διάρκειας αερόβιας προπόνησης. Τρισέλιδες εργασίες του 31ου Διεθνές Συνέδριου Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Κομοτηνή, 9- 11 Ιουνίου 2023

Σικοβάρης Σ., **Μύρκος Α.** Κοκκίνου Ε. Μ., Σπάσης Α., Δούδα Ε., Σμήλιος Η. (2021). Οξείες καρδιοαναπνευστικές αποκρίσεις κατά την άσκηση μετά από βραχυπρόθεσμη αερόβια προπόνηση με τη διαλειμματική και τη συνεχόμενη μέθοδο. Τρισέλιδες εργασίες του 29ου Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Κομοτηνή, 14-16 Μαΐου

**Μύρκος Α.**, Σμήλιος Η., Ζαφειρίδης Α., Κοκκίνου Ε.Μ., Τζουμάνης Α., Δούδα Ε., Τοκμακίδης Σ. (2018): Μεταβολή της αερόβιας απόδοσης με την εκτέλεση ενός βραχυπρόθεσμου προγράμματος άσκησης με τη συνεχόμενη και τη διαλειμματική μέθοδο με διαφορετικά επίπεδα κόπωσης. Τρισέλιδες εργασίες του 26ου Διεθνούς Συνέδριου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

Τζουμάνης Α., Σμήλιος Η., **Μύρκος Α.**, Κοκκίνου Ε.Μ., Λαπαρίδης Κ., Σπάσης Α., Δούδα Ε., Τοκμακίδης Σ. (2018): Συσχέτιση και διαφορές μεταξύ της κρίσιμης ταχύτητας και ταχυτήτων που αντιστοιχούν σε διάφορα σημεία της καμπύλης γαλακτικού. Τρισέλιδες εργασίες του 26ου Διεθνούς Συνέδριου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

Κοκκίνου Ε., Σμήλιος Η., **Μύρκος Α.**, Τζουμάνης Α., Ζαφειρίδης Α., Δούδα Ε., Τοκμακίδης Α. (2018) Μεταβολή της απόδοσης και της οξυγόνωσης του μυός κατά την εκτέλεση αερόβιας άσκησης υψηλής έντασης μετά από την εφαρμογή βραχυπρόθεσμου προγράμματος διαλειμματικής άσκησης. Τρισέλιδες εργασίες του 26ου Διεθνούς Συνέδριου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

**Μύρκος Α.**, Σμήλιος Η., Ηλιόπουλος Σ., Ζαφειρίδης Α., Τοκμακίδης Σ. Η

Συγαινών στην επεξεργασία των προσωπικών μου δεδομένων για τον σκοπό της πρόσληψής μου στη θέση εργασίας για την οποία υποβάλλω αίτηση.

επίδραση της διάρκειας των επαναλήψεων κατά την εκτέλεση αερόβιας διαλειμματικής άσκησης σε αναπνευστικές και μεταβολικές ανταποκρίσεις. Τρισέλιδες εργασίες του 21ου Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, σελ. 104-108, 2013.

Κουμής Κ., Σμήλιος Η., **Μύρκος Α.**, Βόλακλης Κ., Χρίστου Μ., Τοκμακίδης Σ. Η επίδραση της αντιθετικής μεθόδου προπόνησης στην ικανότητα ευκινησίας και αλτικότητας ποδοσφαιριστών. Τρισέλιδες εργασίες του 19ου Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, σελ. 3-6, 2011.

## Ανακοινώσεις σε Επιστημονικά Συνέδρια

Τζανετάκης Ι., **Μύρκος Α.**, Κοκκίνου Ε.Μ., Ζαφειρίδης Α., Δούδα Ε., Σμήλιος Η. Προσαρμογές στην κινητική της κατανάλωσης οξυγόνου και της οξυγόνωσης του μυός κατά την εκτέλεση διαλειμματικής άσκησης μετά από την εφαρμογή βραχυπρόθεσμης διάρκειας αερόβιας προπόνησης. 31ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Κομοτηνή, 9-11 Ιουνίου 2023

Κούτλας Α., Σμήλιος Η., Κοκκίνου Ε.Μ., **Μύρκος Α.**, Κουνούπης Α., Διπλα Κ., Ζαφειρίδης Α. Η Μυική αποξυγόνωση και μικροαγγειακή αντιδραστικότητα κατά τη μυική απόφραξη σε ηρεμία, συνδέεται με την αερόβια ικανότητα όλου του οργανισμού. 10ο Διεθνές Συνέδριο Εταιρείας Βιοχημείας και Φυσιολογίας της Άσκησης, Αθήνα 21-23 Οκτωβρίου 2022

Σικοβάρης Σ., **Μύρκος Α.** Κοκκίνου Ε. Μ., Σπάσης Α., Δούδα Ε., Σμήλιος Η. Οξείες καρδιοαναπνευστικές αποκρίσεις κατά την άσκηση μετά από βραχυπρόθεσμη αερόβια προπόνηση με τη διαλειμματική και τη συνεχόμενη μέθοδο. 29ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Κομοτηνή, 14-16 Μαΐου 2021

Σικοβάρης Σ., Κοκκίνου Ε. Μ., **Μύρκος Α.**, Σπάσης Α., Δούδα Ε., Σμήλιος Η. Οξείες καρδιοαναπνευστικές αποκρίσεις κατά την άσκηση μετά από την εφαρμογή δύο αερόβιων διαλειμματικών προγραμμάτων προπόνησης διαφορετικής διάρκειας επαναλήψεων. 29ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Κομοτηνή, 14-16 Μαΐου 2021

**Μύρκος Α.**, Σμήλιος Η., Κοκκίνου Μ., Ρουσόπουλος Ε., Δούδα Ε. (2019) Physiological and race pace characteristics of medium and low level Athens marathon runners. 9ο Διεθνές Συνέδριο Βιοχημείας & Φυσιολογίας της Άσκησης, Θεσσαλονίκη, 18-20 Οκτώβρη 2019

Κοκκίνου Ε., Σμήλιος Η., **Μύρκος Α.**, Τζουμάνης Α., Ζαφειρίδης Α., Δούδα Ε., Τοκμακίδης Σ. Μεταβολή της κινητικής της κατανάλωσης οξυγόνου κατά την εκτέλεση αερόβιας άσκησης υψηλής έντασης μετά από την εφαρμογή ενός βραχυπρόθεσμου προγράμματος προπόνησης με τη διαλειμματική και τη συνεχόμενη μέθοδο. 27ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού. Κομοτηνή 11-13 Μαΐου 2019

Σαμαράς Κ., Κατσιγιαννης Π., Κοκκίνου Ε., **Μύρκος Α.**, Δούδα Ε., Σπάσης Α., Τοκμακίδης Σ., Σμήλιος Η. Προσαρμογές σε οξείες φυσιολογικές

αποκρίσεις κατά την αερόβια άσκηση μετά από ένα μεσοπρόθεσμο πρόγραμμα προπόνησης αντοχής με τη συνεχόμενη μέθοδο. 27ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού. Κομοτηνή 11-13 Μαΐου 2019

Κατσιγιαννης Π., Σαμαράς Κ., **Μύρκος Α.**, Κοκκίνου Ε., Δούδα Ε., Σπάσης Α., Τοκμακίδης Σ., Σμήλιος Η. Προσαρμογές σε οξείες φυσιολογικές αποκρίσεις κατά την εκτέλεση αερόβιας διαλειμματικής άσκησης μετά από ένα βραχυπρόθεσμο πρόγραμμα προπόνησης αντοχής. 27ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού. Κομοτηνή 11-13 Μαΐου 2019

**Μύρκος Α.**, Σμήλιος Η., Ζαφειρίδης Α., Κοκκίνου 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 προπόνησης με εξισωμένα επίπεδα κόπωσης. 8ο Συνέδριο Ελληνικής Εταιρείας Βιοχημείας & Φυσιολογίας της Άσκησης, Θεσσαλονίκη, 19-21 Οκτωβρίου 2018

Τζουμάνης Α., **Μύρκος Α.**, Κοκκίνου Μ., Σπάσης Α., Δούδα Ε., Λαπαρίδης Σ., Τοκμακίδης Σ., Σμήλιος Η. Συμφωνία μεταξύ της κρίσιμης ταχύτητας, της ταχύτητας στο σημείο αναπνευστικής αντιρρόπησης και ταχυτήτων σε σημεία της καμπύλης γαλακτικού. 8ο Συνέδριο Ελληνικής Εταιρείας Βιοχημείας & Φυσιολογίας της Άσκησης, Θεσσαλονίκη, 19- 21 Οκτωβρίου 2018

**Μύρκος Α.**, Σμήλιος Η., Ζαφειρίδης Α., Κοκκίνου 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 προπόνησης με διαφορετικά επίπεδα κόπωσης. 26ο Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή, 18-20 Μαΐου 2018

Κοκκίνου Ε., Σμήλιος Η., **Μύρκος Α.**, Τζουμάνης Α., Ζαφειρίδης Α., Δούδα Ε., Τοκμακίδης Α. Μεταβολή της απόδοσης και της οξυγόνωσης του μυός κατά την εκτέλεση αερόβιας άσκησης υψηλής έντασης μετά από την εφαρμογή βραχυπρόθεσμου προγράμματος διαλειμματικής άσκησης. 26ο Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή, 18- 20 Μαΐου 2018

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. 26ο Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή, 18-20 Μαΐου 2018

**Μύρκος Α.**, Σμήλιος Η., Κοκκίνου Μ., Ζαφειρίδης Α., Τζουμάνης Α., Δούδα Ε., Τοκμακίδης Σ. Διαλειμματική έναντι συνεχόμενης μεθόδου αερόβιας προπόνησης: Χρόνος άσκησης με υψηλή κατανάλωση οξυγόνου και μεταβολή της οξυγόνωσης του έξω πλατύ μυός. 7ο συνέδριο Ελληνικής Εταιρείας Βιοχημείας & Φυσιολογίας της Άσκησης, Αθήνα, 19-21 Οκτωβρίου 2017

Κοκκίνου Μ., Σμήλιος Η., **Μύρκος Α.**, Ζαφειρίδης Α., Τζουμάνης Α., Δούδα Ε., Τοκμακίδης Σ. Η επιδραση της διάρκειας των επαναλήψεων στο χρόνο άσκησης με υψηλή κατανάλωση οξυγόνου και στην οξυγόνωση του έξω

πλατύ μυός κατά την εκτέλεση αερόβιας διαλειμματικής άσκησης. 7ο συνέδριο Ελληνικής Εταιρείας Βιοχημείας & Φυσιολογίας της Άσκησης, Αθήνα, 19-21 Οκτωβρίου 2017

Κοκκίνου Μ., Σμήλιος Η., **Μύρκος Α.**, Καζαντζής Χ., Δούδα Ε., Τοκμακίδης Σ. Συσχέτιση παραμέτρων αερόβιας αντοχής με τη κρίσιμη ταχύτητα και την ικανότητα αναερόβιου έργου. 25ο συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή, 19-21 Μαΐου 2017

**Μύρκος Α.**, Σμήλιος Η., Κοκκίνου Μ., Δούδα Ε., Τοκμακίδης Σ. Συσχέτιση μεταξύ του χρόνου αντοχής σε υψηλής έντασης αερόβια άσκηση με αερόβιους και αναερόβιους παραμέτρου απόδοσης. 25ο διεθνές συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή, 19-22 Μαΐου 2017

Κοκκίνου Μ., **Μύρκος Α.**, Σμήλιος Η., Καζαντζής Χ., Δούδα Ε. Συσχέτιση του ρυθμού μεταβολής της οξυγόνωσης του εξω πλατύ μυ και του χρόνου αντοχής κατά την εκτέλεση αερόβιας άσκησης σε διαφορετικά επίπεδα έντασης με βάση τη κρίσιμη ταχύτητα. 6ο συνέδριο Ελληνικής Εταιρείας Βιοχημείας & Φυσιολογίας της Άσκησης, Αθήνα, 4-6 Νοεμβρίου 2016

Νικολαΐδης Γ., Ισμαηλίδου Μ., Θεοφίλης Ι., Σμήλιος Η., **Μύρκος Α.**, Τοκμακίδης Σ. Μεταβολικές ανταποκρίσεις αντρών και γυναικών κατά την εκτέλεση αερόβιας διαλειμματικής άσκησης σε εργοποδήλατο με βάση τη δύναμη της μυϊκής συστολής. 22ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή, 09 - 11 Μαΐου 2014.

Θωμαΐδης Σ., Τουμπέκης Α., **Μύρκος Α.**, Κοκκίνου Μ., Γούργουλης Β., Τοκμακίδης Σ. Φυσιολογικές και μεταβολικές ανταποκρίσεις κολυμβητριών αγωνιστικού επιπέδου σε σχέση με την κρίσιμη ταχύτητα. Μελέτη περίπτωσης. 22ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή, 09 - 11 Μαΐου 2014.

**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. 3ο Συνέδριο Ελληνικής Εταιρείας Βιοχημείας & Φυσιολογίας της Άσκησης, Αθήνα, 8 - 9 Νοεμβρίου 2013.

**Μύρκος Α.**, Σμήλιος Η., Ηλιόπουλος Σ., Ζαφειρίδης Α., Τοκμακίδης Σ. Η επίδραση της διάρκειας των επαναλήψεων κατά την εκτέλεση αερόβιας διαλειμματικής άσκησης σε αναπνευστικές και μεταβολικές ανταποκρίσεις. 21ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή, 17 - 19 Μαΐου 2013.

Σμήλιος Η., **Μύρκος Α.**, Ηλιόπουλος Σ., Ζαφειρίδης Α., Τοκμακίδης Σ. Η επίδραση της διάρκειας του διαλείμματος κατά την εκτέλεση αερόβιας διαλειμματικής άσκησης σε αναπνευστικές και μεταβολικές ανταποκρίσεις. στο 2ο Συνέδριο Ελληνικής Εταιρείας Βιοχημείας & Φυσιολογίας της Άσκησης, Αθήνα, 12 - 13 Οκτωβρίου 2012

**Μύρκος Α.**, Ηλιόπουλος Σ., Σμήλιος Η., Ζαφειρίδης Α., Τουμπέκης Α., Τοκμακίδης Σ. Η επίδραση της διάρκειας του διαλείμματος στη κατανάλωση οξυγόνου και την καρδιακή συχνότητα κατά την εκτέλεση

αερόβιας διαλειμματικής άσκησης. 20ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή, 18 - 20 Μαΐου 2012.

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. 19ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή, 20 - 22 Μαΐου 2011.

Σωτηρόπουλος Κ. , Σμήλιος Η., **Μύρκος Α.**, Χρίστου Μ., Ηλιάδης Σ., Τοκμακίδης Σ. Μεταβολή της μέσης ισχυος και της ηλεκτρομυογραφικής δραστηριότητας κατά την εκτέλεση βαλλιστικής προπόνησης με και δίχως αντιθετικό χαρακτήρα. 19ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή, 20 -22 Μαΐου 2011.

Χατζηανδρέου Ε., Βαλδίρκα Δ., **Μύρκος Α.** Φυσική δραστηριότητα και ποιότητα ζωής σε ασθενής με χρόνια νεφρική ανεπάρκεια. 19ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή, 20 - 22 Μαΐου 2011.

Κουμπάρκης Σ., **Μύρκος Α.**, Ρούσου Β., Τσούκος Π., Σμήλιος Η., Τοκμακίδης Σ., Μεταβολή της αλτικής ικανότητας και της μέγστης κυκλικής ταχύτητας μετά από την εκτέλεση πρωτοκόλλου μυικής υπερτροφίας με διαφορετική ταχύτητα εκτέλεσης. 19ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή, 20 - 22 Μαΐου 2011.

Αντωνιάδης Σ., **Μύρκος Α.**, Μαρκόγλου Κ., Αραμπατζόγλου Κ., Ηλιάδης Κ. , Δούδα Ε. Καταγραφή δεικτών παχυσαρκίας, τρόπου ζωής και φυσικής δραστηριότητας στην εφηβική ηλικία». 19ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή, 20 - 22 Μαΐου 2011.

Κουμής Κ., Σμήλιος Η., **Μύρκος Α.**, Βόλακλης Κ., Χρίστου Μ., Τοκμακίδης Σ. Η επίδραση της αντιθετικής μεθόδου προπόνησης στην ικανότητα ευκινησίας και αλτικότητας ποδοσφαιριστών. 19ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή, 20 - 22 Μαΐου 2011.