

# ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ

ΑΥΛΩΝΙΤΗ ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ, Ph.D.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

## Προσωπικά Στοιχεία

Επώνυμο	: Αυλωνίτη
Όνομα	: Αλεξάνδρα
Όνομα Πατρός	: Ανδρέας
Όνομα Μητρός	: Παναγιώτα
Ημερομηνία Γέννησης	: 26 Ιανουαρίου 1978
Τόπος Γέννησης	: Αθήνα
Οικογενειακή κατάσταση	: Έγγαμη
Διεύθυνση κατοικίας	: Κούλογλου 4, Κομοτηνής, Τ.Κ. 69100
Διεύθυνση εργασίας	: Πανεπιστημιούπολη Κομοτηνής, Τ.Ε.Φ.Α.Α.- Δ.Π.Θ.
Διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου	: alavloni@phyed.duth.gr

## Επαγγελματική Εμπειρία

1. Διδάσκουσα του Δημοκριτείου Πανεπιστημίου Θράκης -Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού με την ιδιότητα του Επιστημονικού Συνεργάτη στα γνωστικά αντικείμενα της Φυσιολογίας της Άσκησης και της Ρυθμικής Γυμναστικής, 2003-2012
2. Personal Trainer και Pilates Instructor, 2009-2012
3. Υπεύθυνη για τη λειτουργία της αίθουσας με βάρη σε γυμναστήρια, 2006-2008.
4. Εργαζόμενη σε δημοτικά προγράμματα μαζικού αθλητισμού: «Άσκηση και Υγεία σε άτομα με καρδιαγγειακά προβλήματα», 2001-2004
5. Προπονήτρια Ρυθμικής Γυμναστικής, 2000-2012

## Μέλος Εταιρειών και Συλλόγων

1. Μέλος της Εταιρείας Βιοχημείας και Φυσιολογίας της Άσκησης
2. Μέλος της Ελληνικής Εταιρείας Προπονητικής

## Εκπαίδευση

1. **Διδακτορικός τίτλος:** Διδακτορικό Δίπλωμα στη Φυσική Αγωγή, του Διατμηματικού Προγράμματος Μεταπτυχιακών Σπουδών των συνεργαζόμενων Τμημάτων Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Δημοκριτείου Πανεπιστημίου Θράκης και του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας στην «Άσκηση και Ποιότητας Ζωής».
2. **Μεταπτυχιακός τίτλος:** Μεταπτυχιακό Δίπλωμα στη Φυσική Αγωγή με κατεύθυνση Προπονητικής του Προγράμματος Μεταπτυχιακών Σπουδών του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Δημοκριτείου Πανεπιστημίου Θράκης.
3. **Πτυχίο φυσικής αγωγής και αθλητισμού:** Απόφοιτη του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Δημοκριτείου Πανεπιστημίου Θράκης.
4. **Ξένες Γλώσσες:** Αγγλικά (First Certificate in English, University of Cambridge), (Certificate Grade B)
5. **Γνώση Η/Υ:** European Computer Driving License Progress Certificate (2007).

## Επιστημονικές δημοσιεύσεις σε περιοδικά της αλλοδαπής με το σύστημα των κριτών

1. Michailidis Y, Fatouros IG, Primpa E, Michailidis C, **Avloniti A**, Chatzinikolaou A, Barbero-Álvarez JC, Tsoukas D, Douroudos II, Draganidis D, Leontsini D, Margonis K, Berberidou F, Kambas A. Plyometrics' Trainability in Pre-Adolescent Soccer Athletes. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 2012 Mar 24. [Epub ahead of print]
2. Michopoulou, E., **Avloniti, A.**, Kambas, A, Leontsini, D., Michalopoulou, M, Tournis, S., Fatouros, I. G. Elite premenarcheal rhythmic gymnasts demonstrate energy and dietary intake deficiencies during periods of intense training (2011). *Pediatric Exercise Science*, 23 (4): 560-572.
3. Kambas, A., **Avloniti, A.**, Christoforidis, C., Giannakidou, D., Venetsanou F., Fatouros, I. G. Motor Proficiency and “accident proneness” of preschool children (2011). *European Psychomotricity Journal*, 4(1), 51-54.
4. Kouli, O., **Avloniti, A.**, Gazi, S., Venetsanou, F., Christoforidis, C., Kambas, A. The effect of psychomotor training program on motor proficiency of preschool children in multicultural environment (2010). *European Psychomotricity Journal*, 3(1): 31-36.
5. Fatouros, I. G., Jamurtas, A., Nikolaidis, M.G., Destouni, A., Michailidis, Y., Vrettou, C., Vrettou, I., Douroudos, I., **Avloniti, A.**, Chatzinikolaou, A., Taxildaris, K., Kanavakis, E., Papassotiriou, I., Kouretas, D. (2010). Time of sampling is crucial for measurement of cell-free plasma DNA following acute aseptic inflammation induced by exercise. *Clinical Biochemistry*, 43(16-17): 1368-1370.
6. Fatouros, I. G., Chatzinikolaou, A., Paltoglou, G., Petridou, A., **Avloniti, A.**, Jamurtas, A., Goussetis, E., Mitrakou, A., Mougios, V., Lazaropoulou, C., Margeli, A., Papassotiriou, I., Mastorakos, G. (2010). Acute resistance exercise results in catecholaminergic rather than hypothalamic–pituitary–adrenal axis stimulation during exercise in young men. *Stress*, 13(6): 461-468.

7. Chatzinikolaou, A., Fatouros, I., Gourgoulis, V., **Avloniti, A.**, Jamurtas, A., Nikolaidis, M., Douroudos, I., Michailidis, Y., Beneka, A., Malliou, P., Tofas, T., Georgiadis, I., Mandalidis, D., Taxildaris, K. (2010). Time-course of Changes in Performance and Inflammatory Responses Following Acute Plyometric Exercise. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 24(5), 1389-1398.
8. Tournis, S., Michopoulou, E., Fatouros, I. G., Paspatis I., Michalopoulou, M., Raptou, P., Leontsini, D., **Avloniti, A.**, Krekoukia, M., Zouvelou, V., Galanos, A., Aggelousis, N., Kambas, A., Douroudos, I., Lyritis, G. P., Taxildaris K., Pappaioannou N. (2010). Effect of Rhythmic Gymnastics on Volumetric Bone Mineral Density and Bone Geometry in Premenarcheal Female Athletes and Controls. *The Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism*, 95: 2755–2762.
9. Chatzinikolaou A, Fatouros I, Petridou A, Jamourtas A, **Avloniti A**, Douroudos I, Mastorakos G, Lazaropoulou C, Papassotiriou I, Tournis S, Mitrakou A, Mougios V. Adipose Tissue Lipolysis is Upregulated in Lean and Obese Men During Acute Resistance Exercise. *Diabetes Care*, 31:1397-1399, 2008.
10. 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, 41-54.
11. **Avloniti, A.**, Douda, H., Tokmakidis, S., Kortsaris, A., Papadopoulou, E., Spanoudakis, E. (2007). Acute effects of soccer training on white blood cell count in elite female players. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 2, 239-249.
12. Douda, H., **Avloniti, A.**, Kasabalis, A., Tokmakidis, S. (2007). Adaptations on Physical Performance Characteristics after a 6-month specific training in rhythmic gymnasts. *Medical Problems of Performing Artists*, 22, 10-17.
13. Douda, H., **Avloniti, A.**, Kasabalis, A., Smilios, I., Tokmakidis, S. (2006). Application of ratings of perceived exertion and physiological responses to maximal effort in rhythmic gymnasts. *International Journal of Applied Sports Sciences*, 18 (2), 78-88.

#### **Επιστημονικές δημοσιεύσεις σε περιοδικά της ημεδαπής με το σύστημα των κριτών**

1. Δούδα Ε., **Αυλωνίτη Α.**, Αντωνιάδης Ο. (2011). Σχεδιασμός προγραμμάτων άσκησης και φυσικής δραστηριότητας για την αντιμετώπιση της παιδικής παχυσαρκίας, *Εξελίξεις στην Παχυσαρκία*, Περιοδική Επιστημονική Έκδοση της Ελληνικής Ιατρικής Εταιρίας Παχυσαρκίας, 24, 1-4.
2. Χατζηνικολάου Α., Τσιαβτάρης Μ., **Αυλωνίτη Α.**, Κατραμπασάς, Ι, Καμπάς, Α., Μιχαηλίδης Ι., Ντουρουντός Ι., Μαργώνης Κ., Ταξιλάρης Κ., Τζιαμούρτας Α., Φατούρος Ι. (2009). Η Επίδραση της Συνδυαστικής Προπόνησης Πλειομετρικών και Πολυαρθρικών Ασκήσεων με Βάρη σε Βιοχημικούς Δείκτες Μυϊκού τραυματισμού. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή και στον Αθλητισμό*, 7(2), 171-178.
3. Χατζηνικολάου Α., Καλλίνης Κ., Αυλωνίτη Χ., Καμπάς Α., **Αυλωνίτη Α.**, Γούργουλης Β., Μπενέκα Α., Γεωργιάδης Η., Ντουρουντός Ι., Κατραμπασάς Ι., Ταξιλάρης Κ., Τζιαμούρτας Α., Φατούρος Ι. (2010). Η Επίδραση της Συνδυαστικής Προπόνησης Πλειομετρικών και Πολυαρθρικών Ασκήσεων με Βάρη σε Δείκτες Απόδοσης. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή και στον Αθλητισμό*, 8 (1), 70 – 79.

4. **Αυλωνίτη Α.**, Δούδα Ε., Τοκμακίδης Σ., Τσίτσκαρης Γ., Χατζηνικολάου Α., Τουμπέκης Α., Κορτσάρης Α. (2007). Οξεία επίδραση της προπόνησης καλαθοσφαίρισης στον αριθμό των λευκοκυττάρων στο αίμα. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή και στον Αθλητισμό*, 5 (1), 165-172.
5. **Αυλωνίτη Α.**, Δούδα Ε., Πυλιανίδης Θ., Τοκμακίδης Σ. (2003).“Μεταβολικές απαιτήσεις κατά τη διάρκεια προγραμμάτων Ρυθμικής Αγωνιστικής Γυμναστικής της κατηγορίες Παγκορασίδων και Κορασίδων”. *Γυναίκα & Άθληση*, 2, 108-119.
6. Δούδα Ε., **Αυλωνίτη Α.**, Κοσμίδου Κ., Πυλιανίδης Θ., Τοκμακίδης Σ. (2000).“Μελέτη των μορφολογικών χαρακτηριστικών και προσδιορισμός της σύστασης σώματος σε αθλήτριες διαφόρων αθλημάτων κατά την αναπτυξιακή ηλικία”. *Άθληση & Κοινωνία-Περιοδικό Αθλητικής Επιστήμης*, 26, 40-53.