

# ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ

**ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ, Ph.D.**

**ΛΕΚΤΟΡΑΣ**

**ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ**

**ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ**

## **Προσωπικά Στοιχεία**

Επώνυμο : Χατζηνικολάου  
Όνομα : Αθανάσιος  
Όνομα Πατρός : Γεώργιος  
Όνομα Μητρός : Μαρία  
Ημερομηνία Γέννησης : 29 Νοεμβρίου 1977  
Τόπος Γέννησης : Κως  
Οικογενειακή κατάσταση : Έγγαμος  
Διεύθυνση κατοικίας : Κούλογλου 4, Κομοτηνής, Τ.Κ. 69100  
Διεύθυνση εργασίας : Πανεπιστημιούπολη Κομοτηνής, Τ.Ε.Φ.Α.Α.- Δ.Π.Θ.  
Διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου: achatzin@phyed.duth.gr

## **Επαγγελματική Εμπειρία**

1. Λέκτορας του Δημοκριτείου Πανεπιστημίου Θράκης -Τμήμα Επιστήμης Φυσικής αγωγής και Αθλητισμού- στο γνωστικό αντικείμενο «Προπονησιολογία της Φυσικής Κατάστασης», 2011-...
2. Καθηγητής Φυσικής Αγωγής στη Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση, 2006-2011
3. Προπονητής Καλαθοσφαίρισης σε ανδρικές ομάδες εθνικών κατηγοριών καθώς και σε τμήματα υποδομής (Εφηβικό, Παιδικό και Ακαδημίες)
4. Υπεύθυνος Φυσικής Κατάστασης σε αθλητές ομαδικών αθλημάτων και ομάδων.
5. Υπεύθυνος για τη λειτουργία της αίθουσας με βάρη σε γυμναστήρια, 2001-2006.

## **Μέλος Εταιρειών και Συλλόγων**

1. Μέλος της Εταιρείας Βιοχημείας και Φυσιολογίας της Άσκησης
2. Μέλος της Ελληνικής Εταιρείας Προπονητικής
3. Μέλος του Συνδέσμου Ελλήνων Προπονητών Καλαθοσφαίρισης

## Εκπαίδευση

1. **Διδακτορικό 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:** Απόφοιτος του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Δημοκριτείου Πανεπιστημίου Θράκης.

## Συγγραφικό έργο

### A. Συγγραφή βιβλίων

1. Φατούρος Ιωάννης, Χατζηνικολάου Αθανάσιος. Προπόνηση με Βάρη, Εκτέλεση-Διδασκαλία-Ασφάλεια & Οργάνωση των Ασκήσεων. *Εκδόσεις Τελέθριο, 2011, ISBN: 978-960-8410-97-8*

### B. Μετάφραση κεφαλαίων σε βιβλία της Αμερικάνικης Αθλητιατρικής Εταιρείας

1. Ταξιλάρης Κ., Φατούρος Ι. Τζιαμούρτας Α. Επιμέλεια του βιβλίου «ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription», 7<sup>th</sup> Edition, 2005), Εκδόσεις Αθλότυπο, Αθήνα, 2006. (Μετάφραση στα κεφάλαια: Κεφάλαιο 2 «Εκτίμηση της κατάστασης υγείας και Αξιολόγηση κινδύνων πριν από την συμμετοχή», Κεφάλαιο 3 «Δοκιμασίες άσκησης», Κεφάλαιο 10 «Δοκιμασίες άσκησης και σχεδιασμός προγραμμάτων σε παιδιά και ηλικιωμένους».)
2. Κώστα Γ., Τριγώνης Ι., Φατούρος Ι. Personal Training - Το Εγχειρίδιο του Προσωπικού Γυμναστή Επιμέλεια του βιβλίου «ACSM's Resources for the Personal Trainer», 1<sup>st</sup> Edition, 2005), Εκδόσεις Αθλότυπο, Αθήνα, 2006. (Μετάφραση Κεφάλαιο 3 «Γενικές αρχές σχεδιασμού του προγράμματος άσκησης», Κεφάλαιο «Ιατρικό ιστορικό, αξιολόγηση της φυσικής κατάστασης»)

### Γ. 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. Bori Z, Zhao Z, Koltai E, Fatouros IG, Jamurtas AZ, Douroudos II, Terzis G, **Chatzinikolaou A**, Sovatzidis A, Draganidis D, Boldogh I, Radak Z. The effects of aging, physical training, and a single bout of exercise on mitochondrial protein expression in human skeletal muscle. *Experimental Gerontology*. 2012 Mar 17. [Epub ahead of print]
3. Fatouros IG, Lapidaris K, Kambas A, **Chatzinikolaou A**, Techlikidou E, Katrabasas I, Douroudos I, Leontsini D, Berberidou F, Draganidis D, Christoforidis C, Tsoukas D, Kelis S, Taxildaris K. Validity and reliability of the single-trial line drill test of anaerobic power in basketball players. *Journal of Sports Medicine in Physical Fitness*. 2011 Mar;51(1):33-41.
4. Radak Z, Bori Z, Koltai E, Fatouros IG, Jamurtas AZ, Douroudos II, Terzis G, Nikolaidis MG, **Chatzinikolaou A**, Sovatzidis A, Kumagai S, Naito H, Boldogh I. Age-dependent changes in 8-oxoguanine-DNA glycosylase activity are modulated by adaptive responses to

physical exercise in human skeletal muscle. *Free Radical Biology and Medicine*. 2011 Jul 15;51(2):417-23. Epub 2011 Apr 15

5. Fatouros IG, Jamurtas AZ, Nikolaidis MG, Destouni A, Michailidis Y, Vrettou C, Douroudos II, Avloniti A, **Chatzinikolaou A**, Taxildaris K, Kanavakis E, Papassotiriou I, Kouretas D. Time of sampling is crucial for measurement of cell-free plasma DNA following acute aseptic inflammation induced by exercise. *Clinical Biochemistry*. 2010 Nov;43(16-17):1368-70. Epub 2010 Aug 25.
6. Fatouros I, **Chatzinikolaou A**, Paltoglou G, Petridou A, Avloniti A, Jamurtas A, Goussetis E, Mitrakou A, Mougios V, Lazaropoulou C, Margeli A, Papassotiriou I, Mastorakos G. Acute resistance exercise results in catecholaminergic rather than hypothalamic-pituitary-adrenal axis stimulation during exercise in young men. *Stress*. 2010 Nov;13(6):461-8.
7. **Chatzinikolaou A**, Fatouros IG, Gourgoulis V, Avloniti A, Jamurtas AZ, Nikolaidis MG, Douroudos I, Michailidis Y, Beneka A, Malliou P, Tofas T, Georgiadis I, Mandalidis D, Taxildaris K. Time course of changes in performance and inflammatory responses after acute plyometric exercise. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 2010 May;24(5):1389-98.
8. Fatouros IG, Douroudos I, Panagoutsos S, Pasadakis P, Nikolaidis MG, **Chatzinikolaou A**, Sovatzidis A, Michailidis Y, Jamurtas AZ, Mandalidis D, Taxildaris K, Vargemezis V. Effects of L-carnitine on oxidative stress responses in patients with renal disease. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. 2010 Oct;42(10):1809-18
9. Fatouros IG, **Chatzinikolaou A**, Douroudos II, Nikolaidis MG, Kyparos A, Margonis K, Michailidis Y, Vantarakis A, Taxildaris K, Katrabasas I, Mandalidis D, Kouretas D, Jamurtas AZ. Time-course of changes in oxidative stress and antioxidant status responses following a soccer game. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 2010 Dec;24(12):3278-86.
10. Fatouros IG, **Chatzinikolaou A**, Tournis S, Nikolaidis MG, Jamurtas AZ, Douroudos II, Papassotiriou I, Thomakos PM, Taxildaris K, Mastorakos G, Mitrakou A. Intensity of resistance exercise determines adipokine and resting energy expenditure responses in overweight elderly individuals. *Diabetes Care*. 2009 Dec;32(12):2161-7.
11. Antonis Kambas, **Athanasios Chatzinikolaou**, Sofia Gazi, Christos Christoforidis, Panagiota Xanthi, Kyriakos Taxildaris. Participation and individualization approach in psychomotricity in preschool children of different cultural groups. *European psychomotricity journal*. (accepted for publication). 2009
12. I. Ispirlidis, I.G. Fatouros, I. A.Z. Jamurtas, Ioannis Michailidis, I. Douroudos, Michailidis, K. Margonis, **A. Chatzinikolaou**, M.G. Nikolaidis, E. Kalistratos, I. Katrabasas, V. Alexiou, K. Taxildaris. Time-course of Changes in Performance and Inflammatory Responses Following a Football Game. *Clinical Journal of Sports Medicine* 18(5): 423-431. 2008.
13. **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.
14. I.G. Fatouros, P. Pasadakis, A. Sovatzidis, **A. Chatzinikolaou**, S. Panagoutsos, D. Sivridis, I. Michailidis, I. Douroudos, K. Taxildaris, V. Vargemezis. Acute Exercise May Exacerbate Oxidative Stress Responses in Renal Hemodialysis Patients. *Nephrology Clinical Practice*, 109(2): 55-64, 2008.

15. K. Margonis, I.G. Fatouros, A.Z. Jamourtas, M.G. Nikolaidis, I. Douroudos, A. **Chatzinikolaou**, A. Mitrakou, G. Mastorakos, I. Papassotiriou, K. Taxildaris, D. Kouretas. The role of blood/urine oxidative stress biomarkers in diagnosis of athletic overtraining. *Free Radical Biology and Medicine*, 43:901-910, 2007.
16. Petridou A., **Chatzinikolaou A.**, Fatouros I.G., Mastorakos G., Mitrakou A., Papassotiriou I., Mougios V. Resistance exercise does not affect the serum concentrations of cell adhesion molecules. *British Journal of Sports Medicine*, 2007 Feb;41(2):76-9.
17. I.I. Douroudos, I.G. Fatouros, V. Gourgoulis, A.Z. Jamurtas, T. Tsitsios, **A. Hatzinikolaou**, K. Margonis, K. Mavromatidis, K. Taxildaris. Dose-related Effects of Prolonged NaHCO<sub>3</sub> Ingestion During High-Intensity Exercise. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 38(10): 1746-1753, 2006.
18. I.G. Fatouros, A.Kambas, I. Katrabasas, **A. Chatzinikolaou**, A.Z. Jamurtas, I. Douroudos, K. Taxildaris. Resistance Training and Detraining Effects on Joint Range of Motion of Inactive Older Adults are Intensity-Dependent. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 20(3): 634-642, 2005.
19. I.G. Fatouros, A. Kambas, I Katrabasas, K. Nikolaidis, **A. Chatzinikolaou**, D. Leontsini, K. Taxildaris. Strength Training and Detraining Effects on Muscular Strength, Mobility, and Joint Range of Motion of Inactive Older Men are Intensity-dependent. *British Journal of Sports Medicine*, 39: 776-780, 2005

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

1. **Αθανάσιος Χατζηνικολάου**, Κωνσταντίνος Καλλίνης, Αντώνης Καμπάς, Αλεξάνδρα Αυλωνίτη, Βασίλειος Γούργουλης, Αναστασία Μπενέκα, Ηλίας Γεωργιάδης, Ιωάννης Ντουρουντός, Ιωάννης Κατραμπασάς, Κυριάκος Ταξιλδάρης, Αθανάσιος Ζ. Τζιαμούρτας, Ιωάννης Φατούρος Η Επίδραση της Συνδυαστικής Προπόνησης Πλειομετρικών και Πολυαρθρικών Ασκήσεων με Βάρη σε Δείκτες Απόδοσης *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή και στον Αθλητισμό. τόμος 8 (1), 70 – 79 Δημοσιεύτηκε: 30 Απριλίου 2010.*
2. **Αθανάσιος Χατζηνικολάου**, Μιχάλης Τσιαβτάρης, Αλεξάνδρα Αυλωνίτη, Ιωάννης Κατραμπασάς, Αντώνης Καμπάς, Ιωάννης Μιχαηλίδης, Ιωάννης Ντουρουντός, Κωνσταντίνος Μαργώνης, Κυριάκος Ταξιλδάρης, Αθανάσιος Τζιαμούρτας, Ιωάννης Φατούρος. Η Επίδραση της Συνδυαστικής Προπόνησης Πλειομετρικών και Πολυαρθρικών Ασκήσεων με Βάρη σε Βιοχημικούς Δείκτες Μυϊκού τραυματισμού. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή και στον Αθλητισμό, τόμος 7(2), 171 – 178 Δημοσιεύτηκε: 30 Σεπτεμβρίου 2009*
3. **Αθανάσιος Χατζηνικολάου**, Ιωάννης Ντουρουντός, Ιωάννης Κατραμπασάς, Παρασκευή Μάλλιου, Αναστασία Μπενέκα, Γεώργιος Γκοδόλιας, Ηλίας Γεωργιάδης, Ιωάννης Μιχαηλίδης, Κυριάκος Ταξιλδάρης, Ιωάννης Γ. Φατούρος. Μεταβολές της ισοκινητικής απόδοσης μετά από ασκησιογενή μυϊκό τραυματισμό. Θέματα Φυσικοθεραπείας. (Υπό δημοσίευση).
4. Αντώνης Βανταράκης, Ιωάννης Ντουρουντός, Κωνσταντίνος Μαργώνης, Μιχάλης Νικολαΐδης, Βασίλης Αλεξίου, Ιωάννης Ισπιρλίδης, Αντώνης Κυπάρος, **Αθανάσιος Χατζηνικολάου**, Ιωάννης Φατούρος, & Αθανάσιος Τζιαμούρτας. Βιοχημικές Μεταβολές μετά από ένα Αγώνα Ποδοσφαίρου Ελίτ Ελλήνων Ποδοσφαιριστών. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό τόμος 6 (2), 242 – 248 Δημοσιεύτηκε: 30 Νοεμβρίου 2008*

5. 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.