



9^ο Συνέδριο Βιοχημείας & Φυσιολογίας της Άσκησης με Διεθνή Συμμετοχή

Α' Ανακοίνωση

18-20 Οκτωβρίου 2019
Capsis Hotel Thessaloniki

ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ



**ΕΛΛΗΝΙΚΗ
ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΒΙΟΧΗΜΕΙΑΣ ΚΑΙ
ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑΣ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ**

ΣΥΝΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ



**Εθνικό
Συμβούλιο
Καταπολέμησης
Ντόпинγκ**



@HSEBP
#HSEBP2018



Ελληνική Εταιρεία Βιοχημείας και
Φυσιολογίας της Άσκησης (ΕΕΒΦΑ)

www.eevfa.gr







Εκ μέρους του Διοικητικού Συμβουλίου της Ελληνικής Εταιρείας Βιοχημείας και Φυσιολογίας της Άσκησης (ΕΕΒΦΑ, www.eefna.gr), έχουμε τη μεγάλη χαρά και τιμή να σας προσκαλέσουμε στο 9ο Συνέδριο Βιοχημείας και Φυσιολογίας της Άσκησης. Το ετήσιο Συνεδριό μας αποτελεί την κορυφαία εκδήλωση μιας πολύ δυναμικής επιστημονικής Εταιρείας, που συγκεντρώνει στους κόλπους της κορυφαίους Έλληνες επιστήμονες από τους χώρους της βιοχημείας και φυσιολογίας της άσκησης, τόσο από την Ελλάδα όσο και από το εξωτερικό. Παράλληλα, η Εταιρεία πλαισιώνεται από έναν κύκλο υποστηρικτών, νέων δηλαδή ανθρώπων που ενδιαφέρονται για τις δράσεις της και φιλοδοξούν μια μέρα να γίνουν μέλη της.



Τα Συνέδρια Βιοχημείας και Φυσιολογίας της Άσκησης έχουν ακολουθήσει από την αρχή μια ανοδική πορεία, τόσο ποσοτικά όσο και ποιοτικά. Έχουν καταφέρει να καθιερώσουν ένα αξιοζήλευτο επιστημονικό περιβάλλον ως αποτέλεσμα τριών κυρίως παραγόντων:

- του υψηλού επιπέδου των ελεύθερων (προφορικών και αναρτημένων) ανακοινώσεων που παρουσιάζονται,
- της προσεκτικά επιλεγμένης θεματολογίας των στρογγυλών τραπεζών και φροντιστηρίων και
- των κορυφαίων κεντρικών ομιλητών που προσκαλούνται.

Φέτος θα έχουμε κεντρικό ομιλητή τον καθηγητή του Πανεπιστημίου Las Palmas de Gran Canaria της Ισπανίας José Calbet, ο οποίος θα δώσει τρεις ομιλίες στις γενικές περιοχές της υγείας, της απόδοσης και της υποξίας. Δυο σημαντικές καινοτομίες είναι ότι το 9ο Συνέδριο θα έχει επίσημα τον χαρακτηρισμό «με διεθνή συμμετοχή» και ότι δίνουμε στους συνέδρους δύο σημαντικές ευκαιρίες διεθνούς προβολής των εργασιών τους, όπως αναλύουμε στις σελίδες αυτής της ανακοίνωσης.

Μετά την επιτυχία του περυσινού συνεδρίου στη Θεσσαλονίκη, διοργανώνουμε και το φετινό στην ίδια πόλη, μια πόλη που ξέρει να φιλοξενεί τους επισκέπτες της και να τους αφήνει άριστες επαγγελματικές, κοινωνικές και ψυχαγωγικές εντυπώσεις. Σας καλούμε, επομένως, να υποβάλετε τις εργασίες σας, να διεκδικήσετε τα βραβεία που έχουμε αθλοθετήσει, να παρακολουθήσετε τις συνεδρίες και τα φροντιστήρια και να αξιοποιήσετε τις πάμπολλες ευκαιρίες δικτύωσης που θα σας δοθούν.

Με τιμή,

Βασίλης Μούγιος
Πρόεδρος Επιστημονικής Επιτροπής

Γιώργος Παραδείσης
Πρόεδρος Οργανωτικής Επιτροπής

Πρόεδρος	Βασίλης Μούγιος
Μέλη	Γιάννης Αρναούτης Γιώργος Αφάμης Αριστείδης Βεσκούκης Χριστόφορος Γιαννάκη Κωνσταντίνα Δίπλα Ολύβια Δόντη Ανδρέας Ζαφειρίδης Αναστάσιος Θεοδώρου Αντωνία Καλτσάτου Αθανάσιος Καμπασακάλης Ελευθέριος Καρατζάνος Αντώνιος Κυπάρος Νίκος Μαργαριτέλης Σπύρος Μεθενίτης Θωμάς Μεταξάς Γεώργιος Μέτσιος Ιωάννης Μιχαηλίδης Γρηγόρης Μπογδάνης Πέτρος Μποτώνης Μιχάλης Νικολαΐδης Πέτρος Ντίνας Βασίλης Πασχάλης Δημήτρης Πατίκας Ανατολή Πετρίδου Αικατερίνα Σιώπη Ηλίας Σμήλιος Πηνελόπη Σταυρινού Σταυρόπουλος-Καλινόγλου Αντώνης Γεράσιμος Τερζής Αθανάσιος Τζιαμούρτας Αργύρης Τουμπέκης Αναστάσιος Φιλίππου Αντρέας Φλουρής Μάριος Χατζηχαλαράμπους Κώστας Χρυσανθόπουλος

Πρόεδρος	Γιώργος Παραδείσης
Μέλη	Αθανασία Ζουρλαδάνη Ελένη Σεμαλτιανού

ΚΕΝΤΡΙΚΟΣ ΟΜΙΛΗΤΗΣ



José Calbet

*Πανεπιστήμιο Las Palmas de Gran Canaria
Ισπανία*

Κεντρικός ομιλητής θα είναι ο καθηγητής του Πανεπιστημίου Las Palmas de Gran Canaria της Ισπανίας José Calbet, με πλούσιο και διεθνώς αναγνωρισμένο επιστημονικό έργο στη φυσιολογία της άσκησης. Ο καθηγητής Calbet θα δώσει τρεις ομιλίες, μία κάθε μέρα του Συνεδρίου, στις γενικές περιοχές της υγείας, της απόδοσης και της υποξίας.

ΣΤΟΧΟΣ – ΘΕΜΑΤΟΛΟΓΙΑ

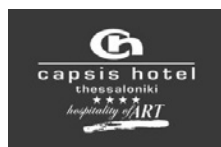
Στόχος του Συνεδρίου είναι η ενημέρωση για τα επίκαιρα επιστημονικά επιτεύγματα στη βιοχημεία και φυσιολογία της άσκησης, τις νέες μεθόδους μέτρησης και αξιολόγησης, καθώς και τις προπονητικές εφαρμογές τους. Το Συνέδριο περιλαμβάνει κεντρικές ομιλίες και στρογγυλές τράπεζες από διεθνώς αναγνωρισμένους επιστήμονες της Ελλάδας και του εξωτερικού, συνεδρίες με προφορικές και αναρτημένες ανακοινώσεις, καθώς και φροντιστήρια με πρακτική εξάσκηση.

ΚΥΡΙΕΣ ΘΕΜΑΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ

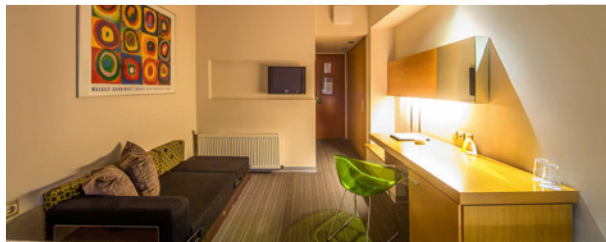
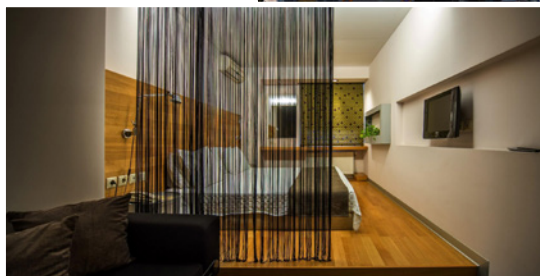
- Βιοχημεία και μοριακή βιολογία της άσκησης
- Φυσιολογία της άσκησης
- Προπονητικές εφαρμογές στον αθλητισμό
- Κλινική εργοφυσιολογία: άσκηση και υγεία
- Αθλητική διατροφή



ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ – ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ & ΔΙΑΜΟΝΗΣ



**Capsis Hotel,
Thessaloniki, 4***



Το υπερσύγχρονο Συνεδριακό Κέντρο του Capsis Hotel Thessaloniki διαθέτει 14 αίθουσες συνεδρίων, σεμιναρίων και εκδηλώσεων. Κομφόρ, καλόγουστοι και άνετοι χώροι με άρτιο τεχνολογικά εξοπλισμό, μπορούν να φιλοξενήσουν κάθε είδους επαγγελματική ή κοινωνική εκδήλωση. Ανταγωνιστικό μας πλεονέκτημα το έμπειρο και άρτια εκπαιδευμένο προσωπικό, που φροντίζει και δύναται να παράσχει συμβουλευτικές υπηρεσίες για την καλύτερη δυνατή διοργάνωση και υλοποίηση κάθε μορφής εκδήλωσης.

Όλες οι αίθουσες συνεδρίων βρίσκονται στο ισόγειο ή σε όροφο και ως εκ τούτου έχουν άπλετο φυσικό φως. Η απουσία κολωνών στο εσωτερικό τους εξασφαλίζει άνετη κίνηση στο χώρο και ανεμπόδιστη οπτική επαφή

προς κάθε κατεύθυνση. Η συνολική δυναμικότητα του συνεδριακού κέντρου του Capsis Thessaloniki φτάνει τα 2000 άτομα, ενώ μεμονωμένα οι αίθουσες μπορούν να εξυπηρετήσουν από 8 έως και 500 άτομα.

Επωφεληθείτε από τις ειδικές τιμές που έχουν εξασφαλιστεί για τους συμμετέχοντες του Συνεδρίου κάνοντας την κράτησή σας.

Οι τιμές περιλαμβάνουν και πρωινό.

Capsis Hotel Thessaloniki 4*	Κόστος ανά βραδιά
Deluxe Μονόκλινο	75,00 €
Deluxe Δίκλινο	85,00 €

Η Επιστημονική Επιτροπή καλεί τους ενδιαφερόμενους και τις ενδιαφερόμενες συνέδρους να υποβάλουν την περιλήψη της εργασίας τους σύμφωνα με τις οδηγίες που ακολουθούν, το αργότερο έως τις **10 Ιουλίου 2019**. Οι περιλήψεις που θα υποβληθούν θα αξιολογηθούν και θα ομαδοποιηθούν βάσει θεματολογίας. Οι εργασίες που θα επιλεγούν θα παρουσιασθούν ως προφορικές ή αναρτημένες ανακοινώσεις. Όλες οι περιλήψεις των εργασιών που θα γίνουν αποδεκτές για παρουσίαση θα δημοσιευτούν στα ηλεκτρονικά Πρακτικά του Συνεδρίου.

Οι σύνεδροι έχουν τη δυνατότητα χρήσης της ελληνικής ή της αγγλικής γλώσσας στην περιλήψη, στις διαφάνειες, στο poster και στην ομιλία τους με τρόπο ανεξάρτητο το ένα από το άλλο (για παράδειγμα, μπορεί η περιλήψη και οι διαφάνειες να είναι στην αγγλική, ενώ η ομιλία στην ελληνική).

Δημοσίευση περιλήψεων σε ειδικό τεύχος του περιοδικού *Proceedings*

Μετά από συμφωνία με το περιοδικό *Proceedings* (<https://www.mdpi.com/journal/proceedings/events/10183>), η ΕΕΒΦΑ προσφέρει στους συνέδρους που θα υποβάλουν περιλήψη στην αγγλική τη δυνατότητα να δημοσιευτεί η περιλήψη σε ειδικό τεύχος του περιοδικού, εφόσον εγκριθεί για προφορική ή αναρτημένη ανακοίνωση και εφόσον το επιθυμούν (θα ερωτηθούν σχετικά κατά την υποβολή). Η ΕΕΒΦΑ θα καλύψει το κόστος δημοσίευσης μέχρι 40 περιλήψεων. Σε περίπτωση υπέρβασης του αριθμού αυτού, θα δημοσιευτούν δωρεάν οι 40 περιλήψεις με την υψηλότερη βαθμολογία σύμφωνα με την αξιολόγηση της επιστημονικής επιτροπής, ενώ για τις υπόλοιπες οι συγγραφείς θα ερωτηθούν αν συμφωνούν να επιβαρυνθούν με ένα χαμηλό κόστος δημοσίευσης.

Δημοσίευση άρθρων σε ειδικό τεύχος του περιοδικού *Sports*

Μετά από συμφωνία με το περιοδικό ανοικτής πρόσβασης (open access) *Sports*, το οποίο είναι διαθέσιμο στο PubMed (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=2075-4663>), η ΕΕΒΦΑ προσφέρει στους συνέδρους που θα παρουσιάσουν προφορική ή αναρτημένη ανακοίνωση (ανεξάρτητα από γλώσσα) τη δυνατότητα να την υποβάλουν για δημοσίευση ως πλήρες άρθρο στην αγγλική σε ειδικό τεύχος του περιοδικού (https://www.mdpi.com/journal/sports/special_issues/9GCBPE). Εφόσον η εργασία εγκριθεί, οι συγγραφείς θα λάβουν έκπτωση στο κόστος δημοσίευσης ανάλογα με την κατάταξη που θα έχει λάβει η εργασία από τις επιτροπές βράβευσης στο Συνέδριο (και ανεξάρτητα από το αν η εργασία ήταν επιλέξιμη για βράβευση ή όχι) ως εξής:

- Οι 9 πρώτες εργασίες θα λάβουν έκπτωση 82,5% (κόστος δημοσίευσης 175 ελβετικά φράγκα). Η δυνατότητα αυτή θα προσφερθεί αμέσως μετά το Συνέδριο. Αν οι συγγραφείς μιας εργασίας δηλώσουν ότι δεν ενδιαφέρονται, η δυνατότητα θα προσφερθεί στην επόμενη εργασία κ.ο.κ. μέχρι να συμπληρωθούν 9 εργασίες.
- Οι υπόλοιπες εργασίες, έκπτωση 20% (κόστος δημοσίευσης 800 ελβετικά φράγκα).

Οδηγίες & Τρόπος Υποβολής Περιλήψεων

Οι εργασίες πρέπει να υπάγονται σε μία από τις 5 κύριες θεματικές ενότητες του Συνεδρίου. Οι περιλήψεις μπορεί να είναι είτε στα ελληνικά είτε στα αγγλικά. Για τη διεθνή προβολή του Συνεδρίου, ενθαρρύνουμε την υποβολή περιλήψεων στα αγγλικά ανεξάρτητα από το αν η παρουσίαση θα γίνει στα αγγλικά ή στα ελληνικά.

Κατά την υποβολή πρέπει να δηλώνονται τα παρακάτω:

- Η θεματική ενότητα όπου ανήκει η εργασία.
- Ο προτιμώμενος τρόπος παρουσίασης (προφορική ή αναρτημένη).
- Η ιδιότητα του 1ου συγγραφέα.
- Ότι η εργασία δεν έχει παρουσιαστεί σε άλλο συνέδριο.

Η αποστολή των περιλήψεων θα πρέπει να γίνει αποκλειστικά μέσω της ιστοσελίδας του Συνεδρίου με online submission (www.eevfa.gr). Σε περίπτωση που αντιμετωπίσετε κάποιο πρόβλημα στην ηλεκτρονική υποβολή της περιλήψης, παρακαλείσθε να επικοινωνήσετε με την ARTION Conferences & Events.

Για κάθε εργασία που θα γίνει αποδεκτή για παρουσίαση απαιτείται η προεγγραφή του 1ου συγγραφέα. Η Επιστημονική Επιτροπή διατηρεί το δικαίωμα να εντάξει την παρουσίαση μιας περίληψης σε συνεδρία σύμφωνα με τις ανάγκες του επιστημονικού προγράμματος ή να αλλάξει τον τρόπο παρουσίασης από προφορική σε αναρτημένη ανακοίνωση.

- Το κύριο κείμενο της περίληψης δεν θα πρέπει να ξεπερνά τις 350 λέξεις.
- Δεν επιτρέπονται βιβλιογραφικές αναφορές.
- Δεν επιτρέπονται πίνακες ή γραφήματα.
- Εργασίες βιβλιογραφικής ανασκόπησης δεν γίνονται δεκτές. Γίνονται, ωστόσο, δεκτές εργασίες με δεδομένα από τη βιβλιογραφία που χρησιμοποιούν τη μέθοδο της μετανάλυσης.

Λογισμικό

Η περίληψη θα πρέπει να είναι δακτυλογραφημένη σε επεξεργαστή κειμένου (όπως MS Office Word).

Γραμματοσειρά, μέγεθος, διαστήματα, στοίχιση

Να έχει γραμματοσειρά Calibri, 11 pt, μονό διάστημα μεταξύ λέξεων και προτάσεων, μονό διάστιχο και πλήρη στοίχιση.

Κενά, παραγραφοποίηση

Οι παράγραφοι να μην ξεκινάνε με εσοχή. Να μην υπάρχουν κενές σειρές μεταξύ των παραγράφων: τίτλου, συγγραφέων και ιδρυμάτων. Να υπάρχει μόνο μία κενή σειρά μεταξύ των ιδρυμάτων και του κειμένου της περίληψης.

Τίτλος

Ο τίτλος πρέπει να είναι με **ΕΝΤΟΝΑ ΚΕΦΑΛΑΙΑ ΓΡΑΜΜΑΤΑ** χωρίς τόνους, κατά το δυνατόν σύντομος (όχι περισσότερες από 20 λέξεις) και δεν πρέπει να περιλαμβάνει στοιχεία που προδίδουν την προέλευση της περίληψης.

Συγγραφείς

Όλα τα ονόματα να αναγραφούν στην ονομαστική με πεζοκεφαλαία. Το επώνυμο να ακολουθεί το αρχικό του ονόματος. Αν οι συγγραφείς προέρχονται από περισσότερα από ένα ιδρύματα, μετά το επώνυμο καθενός να τοποθετηθεί αριθμητικός εκθέτης κατά σειρά (^{1,2} κλπ.) χωρίς διάστημα. Τα ονόματα να χωρίζονται μεταξύ τους με κόμμα.

Διεύθυνση ιδρύματος

Να αναγράφεται με πεζοκεφαλαία. Να προηγείται το όνομα του ιδρύματος και να ακολουθεί το τοπωνύμιο, εφόσον δεν συμπεριλαμβάνεται στον τίτλο του Ιδρύματος. Όταν αναφέρονται περισσότερα από ένα ιδρύματα, θα πρέπει να προηγείται ο εκθέτης που αντιστοιχίζει συγγραφέα και ίδρυμα.

Κυρίως κείμενο

Είναι υποχρεωτικό η περίληψη να χωρίζεται στις εξής ενότητες:

A) Στα ελληνικά

ΣΚΟΠΟΣ, ΥΛΙΚΟ & ΜΕΘΟΔΟΣ, ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ, ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

B) Στα αγγλικά

AIM, MATERIAL & METHOD, RESULTS, CONCLUSIONS

Κάθε ενότητα πρέπει να ξεκινάει με τον ακριβή τίτλο που αναγράφεται παραπάνω (με έντονα κεφαλαία γράμματα χωρίς τόνους), να ακολουθεί άνω κάτω τελεία και στη συνέχεια η περιγραφή της. Κάθε ενότητα πρέπει να βρίσκεται σε ξεχωριστή παράγραφο. Συντμήσεις όρων θα χρησιμοποιούνται αφού αναφερθεί η επεξήγησή τους εντός παρενθέσεως, αμέσως μετά την πρώτη φορά που αυτές χρησιμοποιούνται στο κείμενο. Το κείμενο να μην υπερβαίνει τις **350 λέξεις**.

Για τη σωστή συγγραφή της περίληψης βλέπετε το [υπόδειγμα](#).

ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΚΑΙ ΑΝΑΡΤΗΜΕΝΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

Προφορικές ανακοινώσεις

Ο χρόνος παρουσίασης για τις προφορικές ανακοινώσεις είναι 10 λεπτά και ακολουθούν 5 λεπτά για ερωτήσεις και συζήτηση. Η παρουσίαση γίνεται αποκλειστικά από τον πρώτο συγγραφέα.

Αναρτημένες ανακοινώσεις (posters)

Οι μέγιστες διαστάσεις των posters είναι 68 cm πλάτος και 100 cm ύψος. Κάθε αναρτημένη ανακοίνωση θα παρουσιαστεί από τον πρώτο συγγραφέα για 2 λεπτά στη διάρκεια ειδικής συνεδρίας.

ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Επίσημη γλώσσα συνεδρίου

Γλώσσες του Συνεδρίου είναι η ελληνική και η αγγλική, χωρίς μετάφραση από τη μια στην άλλη.

Σημαντικές ημερομηνίες

- 10/6/2019 Έναρξη υποβολής περιλήψεων
- 10/7/2019 Λήξη υποβολής περιλήψεων
- 19/8/2019 Τελευταίες ειδοποιήσεις αποδοχής εργασιών
- 20/8/2019 Λήξη μειωμένης εγγραφής
- 18/9/2019 Λήξη κανονικής εγγραφής
- 18-20/10/2019 Διεξαγωγή Συνεδρίου

ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΒΑΛΛΙΣΤΙΚΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΧΑΜΗΛΟΥ ΟΓΚΟΥ ΣΤΗΝ ΕΚΡΗΚΤΙΚΗ ΔΥΝΑΜΗ ΣΤΙΣ ΕΠΟΜΕΝΕΣ ΔΥΟ ΗΜΕΡΕΣ

A. Τσούκος,¹ Π. Βεληγκέκας,¹ L. Brown,² Γ. Τερζής,¹ Γ. Μπογδάνης¹

¹Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

²Department of Kinesiology, Human Performance Laboratory, California State University, Fullerton, Fullerton, CA, USA

ΣΚΟΠΟΣ: Πολλά συγγράμματα και εγχειρίδια προπονητικής καθώς και ελάχιστες μελέτες αναφέρουν, ότι μια προπονητική συνεδρία με αντιστάσεις 24-48 ώρες πριν από έναν αγώνα ή μια ποιοτική προπόνηση μπορεί να βελτιώσει την αθλητική απόδοση. Ωστόσο αρκετές έρευνες έχουν δείξει ότι η προπόνηση με αντιστάσεις προκαλεί κόπωση. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να διερευνήσει την επίδραση μιας βαλλιστικής προπόνησης με αντίσταση στην εκρηκτική δύναμη 24 και 48 ώρες μετά την εκτέλεσή της.

ΥΛΙΚΟ & ΜΕΘΟΔΟΣ: Δεκαπέντε αθλητές ισχύος ατομικών και ομαδικών αθλημάτων έλαβαν μέρος σε 4 συνθήκες (2 πειραματικές και 2 ελέγχου) σε τυχαία και ισοσταθμισμένη σειρά. Αξιολογήθηκε η εκρηκτική δύναμη πριν, 24 και 48 ώρες μετά από την άσκηση ημικάθισμα με αναπήδηση (5 σειρές των 4 επαναλήψεων). Στις συνθήκες ελέγχου (24 και 48 ώρες) οι δοκιμαζόμενοι δεν εκτέλεσαν την παρεμβατική άσκηση ισχύος. Εξαρτημένες μεταβλητές ήταν: το κατακόρυφο άλμα, το άλμα βάθους, η ώθηση της δύναμης στα χρονικά διαστήματα: 0-50, 0-100, 0-150, 0-200, 0-300, 0-400 ms σε ισομετρικές συνθήκες και ο μέγιστος ρυθμός ανάπτυξης της δύναμης (RFDmax).

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ: Η ανάλυση διασποράς δεν έδειξε καμία αλλαγή των μεταβλητών στις συνθήκες ελέγχου. Το κατακόρυφο άλμα και ο δείκτης δύναμης αντίδρασης (άλμα βάθους) βελτιώθηκαν κατά $5,1 \pm 1,1\%$ ($p < 0,01$) και $10,1 \pm 2,4\%$ ($p < 0,01$) μόνο 24 ώρες μετά την εφαρμογή της άσκησης. Ομοίως, ο RFDmax βελτιώθηκε κατά $23,2 \pm 4,9\%$ ($p < 0,05$) και η ώθηση δύναμης αυξήθηκε σε όλα τα χρονικά διαστήματα (εύρος βελτίωσης: $13,2 \pm 2,8\%$ έως $22,3 \pm 4,9\%$, $p < 0,01$) μόνο μετά τη συνθήκη των 24 ωρών.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ: Τα ευρήματα αυτά συνιστούν ότι μια προπονητική συνεδρία ισχύος, χαμηλού όγκου, επιφέρει βελτίωση στην εκρηκτική δύναμη 24 ώρες μετά την πραγματοποίησή της. Συνεπώς συνιστάται στους αθλητές να πραγματοποιούν μια ανάλογη προπονητική συνεδρία πριν από αγώνα ή μια ποιοτική προπόνηση προκειμένου να αυξάνουν τις επιδόσεις τους.

EFFECTS OF α -LIPOIC ACID SUPPLEMENTATION ON SOMATOMETRIC CHARACTERISTICS AND EXERCISE PERFORMANCE IN ADULTS WITH G6PD DEFICIENCY

K. Georgakouli,¹ A.D. Flouris²

¹Laboratory of Exercise Physiology, School of Physical Education and Sport Science, University of Thessaly, Trikala, Greece

²FAME Laboratory, School of Physical Education and Sport Science, University of Thessaly, Trikala, Greece

AIM: It has been speculated that G6PD deficient individuals may be more susceptible to oxidative stress, leading to decreased tolerance to exercise. Alpha-lipoic acid (α -LA) supplementation could ameliorate the effects of exercise-induced oxidative stress and enhance muscle regeneration. The purpose of this study was to investigate the effects of α -LA supplementation on anthropometric characteristics and acute exercise performance in individuals with G6PD deficiency.

MATERIAL & METHOD: Eight adults with G6PD deficiency participated in this randomized double-blind placebo-controlled crossover trial. All participants received α -LA (600 mg/day) or placebo for 4 weeks in random order, separated by a 4-week washout period. Before and at the end of each phase, anthropometric characteristics (weight, body mass index, fat mass, lean mass) were measured. Moreover, participants exercised on a treadmill at an intensity corresponding to 70-75% of their VO_2max for 45 min and then at 90% of their VO_2max until exhaustion.

RESULTS: No significant change in any anthropometric characteristic or time to exhaustion was observed after each phase ($p > 0.05$).

CONCLUSIONS: α -LA supplementation for 4 weeks did not influence changes in body composition or exercise performance in G6PD individuals.



ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ & ΚΟΣΤΟΣ ΕΓΓΡΑΦΗΣ

Για να εγγραφείτε στο Συνέδριο και να κάνετε κράτηση ξενοδοχείου, υποβάλετε ηλεκτρονικά τις σχετικές φόρμες μέσω της ιστοσελίδας του συνεδρίου www.eevfa.gr.

Μετά τις **17 Οκτωβρίου 2019** οι εγγραφές θα γίνονται αποκλειστικά στον χώρο του Συνεδρίου, στο desk της Γραμματείας ARTION Conferences & Events. Σε όσους εγγράφονται επί τόπου, το Συνεδριακό υλικό θα διατίθεται με σειρά προτεραιότητας έως εξάντλησης των αποθεμάτων.

Κατηγορία	Early registration (μέχρι 20/8)	Normal registration (21/8-18/9)	Late registration (19/9-20/10)
Ταμειακώς ενήμερα μέλη ΕΕΒΦΑ	15 €	20 €	20 €
Φοιτητές/-ήτριες	20 €	25 €	25 €
Λοιποί σύνεδροι	55 €	60 €	70 €
Ημερήσια παρακολούθηση	25 €	25 €	25 €

Η εγγραφή περιλαμβάνει:

- Παρακολούθηση του 9^{ου} Συνεδρίου Βιοχημείας & Φυσιολογίας της Άσκησης
- Συνεδριακό υλικό (τσάντα ή φάκελος, καρτελάκι συνεδρίου, στυλό)
- Είσοδο στον εκθεσιακό χώρο και την αίθουσα των αναρτημένων ανακοινώσεων
- Καφέ και μικρογεύματα κατά τη διάρκεια των διαλειμμάτων

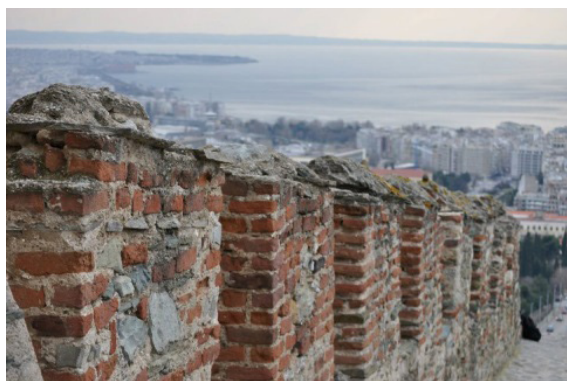
Όλα τα ανωτέρω ποσά συμπεριλαμβάνουν ΦΠΑ.

* *Οι φοιτητές/-ήτριες οφείλουν να προσκομίζουν αντίγραφο της φοιτητικής τους ταυτότητας κατά την εγγραφή.*

ΒΡΑΒΕΥΣΕΙΣ ΕΡΓΑΣΙΩΝ

Στο Συνέδριο θα βραβευθούν με χρηματικά έπαθλα τρεις προφορικές και τρεις αναρτημένες ανακοινώσεις. Τα χρηματικά έπαθλα είναι € 100 για κάθε προφορική ανακοίνωση και € 50 για κάθε αναρτημένη ανακοίνωση.





Σας καλωσορίζουμε στη Θεσσαλονίκη, μια πόλη με ξεχωριστή ομορφιά και φιλόξενους ανθρώπους. Η Θεσσαλονίκη, γνωστή και ως «Νύμφη του Θερμαϊκού», ήταν ανέκαθεν ένα σταυροδρόμι συνάντησης των πολιτισμών της Ανατολής και της Δύσης και τόπος ανάμειξης των μεγάλων πολιτισμών και θρησκειών.

Η ιστορία της αρχίζει το 316 ή 315 π.Χ., όταν ο στρατηγός Κάσσανδρος, ο οποίος, για να διεκδικήσει τον θρόνο της Μακεδονίας, νυμφεύθηκε την ετεροθαλή αδελφή του Μεγάλου Αλεξάνδρου, τη Θεσσαλονίκη, ίδρυσε προς τιμήν της την πόλη συνενώνοντας 26 πολίχνες, που βρίσκονταν γύρω από το Θερμαϊκό κόλπο. Η πόλη άκμασε κατά τους ελληνιστικούς, ρωμαϊκούς και βυζαντινούς χρόνους, οπότε και απέκτησε τον τίτλο της Συμβασιλεύουσας.

Μετά την απελευθέρωσή της από την Οθωμανική κυριαρχία το 1912 και με τη λήξη των Βαλκανικών Πολέμων, η Θεσσαλονίκη αξιοποιεί τη στρατηγική της θέση και αναπτύσσεται σε μια πολυπολιτισμική πόλη. Με την ενσωμάτωση της περιοχής στο σύγχρονο ελληνικό κράτος, γίνεται η δεύτερη μεγαλύτερη πόλη και το δεύτερο μεγαλύτερο λιμάνι της Ελλάδας.



Διαθέτει μνημεία από όλο το φάσμα του ιστορικού χρόνου: Λευκός Πύργος, Ρωμαϊκή Αγορά (Forum), Αψίδα του Γαλέριου (Καμάρα), Ροτόντα, εκκλησία του Αγ. Δημητρίου, τείχη και μεγάλο πλήθος Βυζαντινών εκκλησιών. Επιβάλλεται μια επίσκεψη στο Αρχαιολογικό Μουσείο της πόλης. Επιπλέον, ο επισκέπτης θα έχει την ευκαιρία να θαυμάσει πολλά από τα ευρήματα των ανασκαφών για τη διάνοξη του μετρό, τα οποία θα εκτίθενται σε σταθμούς μετρό και σε μουσεία της πόλης.



Αξίζει όμως ο επισκέπτης της να δει και το σύγχρονο πρόσωπο της πόλης. Να διανύσει με ποδήλατο, ή περπατώντας, τον παραλιακό πεζόδρομο-στολίδι, που ολοκληρώθηκε πρόσφατα και εκτείνεται από το Μέγαρο Μουσικής μέχρι τον Λευκό Πύργο. Συνεχίζοντας να φθάσει στο λιμάνι της πόλης απολαμβάνοντας το ηλιοβασίλεμα, λίγο πριν ξαποστάσει σε ένα από τα πολυάριθμα καφέ της Λεωφόρου Νίκης.

Τον επισκέπτη περιμένουν φημισμένα σουζερί, ταβερνάκια και μεζεδοπωλεία διάσπαρτα σε όλη την πόλη, αλλά και συγκεντρωμένα στην πλατεία Άθωνος και την περιοχή των Λαδάδικων.

Κλίμα

Η θερμοκρασία τον Οκτώβριο στη Θεσσαλονίκη

Μέγιστη Μηνιαία °C	34.6
Μέση Μηνιαία °C	16.8
Ελάχιστη Μηνιαία °C	4.0
Υγρασία %	68.0

Μην ξεχνάτε ότι η πόλη παρουσιάζει ιδιαίτερα υψηλές τιμές υγρασίας, που αλλάζουν την αίσθηση της θερμοκρασίας!

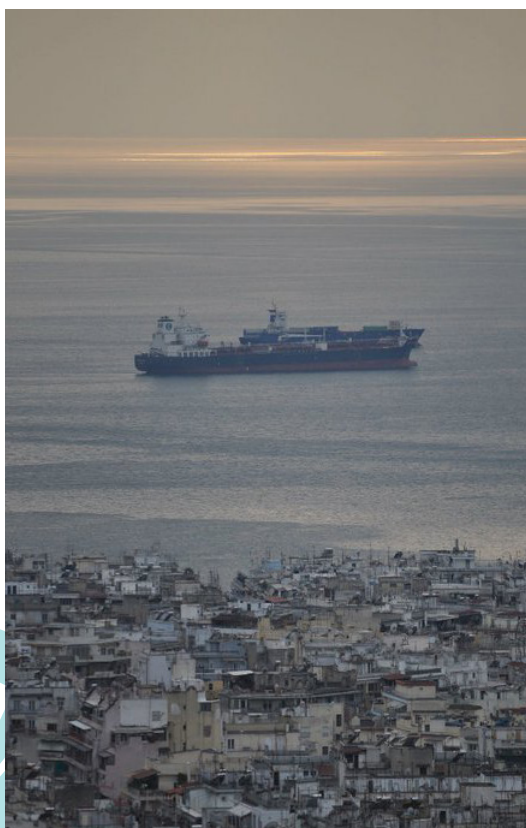
Χρήσιμοι Σύνδεσμοι

[Δήμος Θεσσαλονίκης – Θέλω να γνωρίσω την πόλη](#)

www.thessaloniki.travel

[Visit Greece](#)

[Discover Thessaloniki](#)





ARTION CONFERENCES & EVENTS

Επίσημος Οργανωτής Συνεδρίου - PCO για το
9^ο Συνέδριο Βιοχημείας & Φυσιολογίας της Άσκησης

www.artion.com.gr

E. eevfa@artion.com.gr

T. 2310250931 (Γραμμή Συνεδρίου), 2310272275

W. www.eevfa.gr

Συντονισμός συνεδρίου

Δέσποινα Αμαραντίδου, Τάσος Παπαδόπουλος

Συντονισμός επιστημονικού προγράμματος

Κέλλυ Αγγελάκη, Χαρά Ιγνατιάδου

Διαχείριση συνέδρων & διαμονής

Μάρκος Παπαδόπουλος

Marketing, Εκδόσεις & Γραφείο Τύπου

Πρόδρομος Νικολαΐδης, Λίλα Σταθάκη, Έφρη Μαμόγλου

IT

Γιώργος Κανακάρης





9^ο Συνέδριο
Βιοχημείας & Φυσιολογίας
της Άσκησης
με Διεθνή Συμμετοχή

18-20 Οκτωβρίου 2019
Capsis Hotel Thessaloniki

ARTION
conferences & events •
www.artion.com.gr

PROFESSIONAL CONGRESS ORGANISER

E. eevfa@artion.com.gr
T. 2310250931 (conference line), 2310272275
W. www.eevfa.gr