

ΓΙΩΡΓΟΣ Π. ΠΑΡΑΔΕΙΣΗΣ

Φυσική Αγωγή και Αθλητισμός

MSc, PhD

Επίκουρος Καθηγητής Κλασικού Αθλητισμού

Σχολής Επιστήμης Φυσικής Αγωγής &

Αθλητισμού

ΕΘΝΙΚΟΥ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟΥ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΑΘΗΝΩΝ

ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ

Α Θ Η Ν Α

Απρίλιος 2016

## I. ΑΤΟΜΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

---

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ : ΠΑΡΑΔΕΙΣΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ του Παραδείση  
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ: Εθνικής Αντίστασης 41, Δάφνη, 17237  
e-mail: gparadi@phed.uoa.gr  
ΤΗΛΕΦΩΝΟ: 210-7276102

## II. ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

---

- 1989: Πτυχίο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού: Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού- ΕΚΠΑ  
1991: Μεταπτυχιακό Δίπλωμα στην Προπονητική του Αθλητισμού, University of Sheffield, UK, Αρ. Αναγνώρισης ΔΙΚΑΤΣΑ: 32/222  
1998: Διδακτορικό Δίπλωμα στη Προπονητική του Αθλητισμού, Leeds Beckett University, UK, Αρ. Αναγνώρισης ΔΙΚΑΤΣΑ: 32/427  
2001: Ανοικτή και εξ αποστάσεως εκπαίδευση, Ελληνικό Ανοικτό Πανεπιστήμιο

## III. ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΕΡΓΟ

---

- Λέκτορας και Επίκουρος Καθηγητής στον Κλασικό Αθλητισμό στη ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ
- Λέκτορας Προπονητικής στον Κλασικό Αθλητισμό στο Τ.Ε.Φ.Α.Α. Αθηνών (Π.Δ 407/80) 2001-2005
- Επιστημονικός Συνεργάτης στην Μεθοδολογία Έρευνας στο Τ.Ε.Ι. Αθηνών στη Σχολή Επαγγελματιών Υγείας και Πρόνοιας στο τμήμα Εργοθεραπείας, 2002-2007
- Επίκουρος Καθηγητής της Βιομηχανικής και Προπονητικής στον Κλασικό Αθλητισμό στο Leeds Beckett University, Μεγάλη Βρετανία 2000-2001
- Επίκουρος Καθηγητής της Βιομηχανικής και Προπονητικής στον Κλασικό Αθλητισμό στο University Wales Institute, Cardiff, Μεγάλη Βρετανία 1997-2000
- Λέκτορας στην Βιομηχανική στο Leeds Metropolitan University, Μεγάλη Βρετανία, 1993-1997
- Καθηγητής Φυσικής Αγωγής στη Σχολή Ναυτικών Δοκίμων, 2001-2004
- Καθηγητής Φυσικής Αγωγής στη Δημόσια Εκπαίδευση, 2001-2004

## IV. ΜΕΛΟΣ ΕΠΙΤΡΟΠΩΝ

---

### Ακαδημαϊκών

#### α. Τριμελείς εξεταστικές

Μέλος τριμελών εξεταστικών επιτροπών σε οκτώ Μεταπτυχιακές Διατριβές του κλασικού αθλητισμού και της βιολογίας της άσκησης. Πέντε από αυτές περατώθηκαν έως το 2015 και τρεις βρίσκονται σε εξέλιξη.

### Διοικητικών

Συμμετοχή στις επιτροπές δημοσιότητας, μεταγραφών και κτηματολόγιου της Σχολής, καθώς και στη Γενική Συνέλευση της Σχολής.

## V. ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

---

### Δημόσιες Επιστημονικές Διαλέξεις

Συμμετοχή σε παραπάνω από σαράντα δημόσιες επιστημονικές διαλέξεις και σεμινάρια για ενημέρωση επαγγελματιών της Αθλητικής επιστήμης και του κοινού πληθυσμού με ποικίλη θεματολογία.

### Διάφορα

- Αθλητής Κλασικού Αθλητισμού (1978- 1986) στον αθλητικό σύλλογο "Ηλίας Βεργίνης".
- Ιδρυτικό μέλος της Ελληνικής Εταιρίας Εμβιομηχανικής.
- Ιδρυτικό μέλος της Ελληνικής Εταιρίας Προπονητικής
- Μέλος του δικητικού συμβουλίου της Ελληνικής Εταιρίας Βιοχημίας και Φυσιολογίας της Άσκησης.
- Μέλος του Συλλόγου Διδακτικού, Ερευνητικού και Εκπαιδευτικού Προσωπικού της Σχολής.

## VI. ΔΙΑΚΡΙΣΕΙΣ

---

- Υποτροφία από το Ίδρυμα Κρατικών Υποτροφιών 1990-1993.

## VII. ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

---

### Συμμετοχή σε Συνέδρια-Σεμινάρια

Πάνω από 40 διεθνή και πανελλήνια επιστημονικά συνέδρια

### **Καθοδήγηση μεταπτυχιακών εργασιών**

Βρίσκονται σε εξέλιξη δύο διδακτορικές διατριβές οι οποίες διαπραγματεύονται θέματα κλασικού αθλητισμού, εμβιομηχανικής και εργοφυσιολογίας.

### **Μεταπτυχιακές Διατριβές (διεκπεραιωμένες)**

- Γερακάκη Μαργαρίτα, 2009, «Άμεση επίδραση της άσκησης δόνησης σε κινηματικά χαρακτηριστικά και νευρομυικές παραμέτρους σε δρομείς ταχύτητας».
- Παππός Παναγιώτης, 2014, «Άμεση επίδραση των διατάσεων στην κατακόρυφη σκληρότητα και στη σκληρότητα των κάτω άκρων κατά το τρέξιμο».
- Τάσος Κροκίδας, 2015, «Η άμεση επίδραση της μεταδιεγερτικής ενεργοποίησης με πλειομετρικά αλματα, στο χρόνο αντίδρασης και την επιταχυνση».

## **VIII. ΔΗΜΟΣΙΕΥΜΕΝΟ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΕΡΓΟ**

### **Διατριβές**

- 1) Paradisis, G. (1998). A Biomechanical and Physiological Evaluation of Combined Uphill-Downhill Sprint Running Training. Διδακτορική διατριβή Leeds Metropolitan University.

### **Πλήρεις δημοσιεύσεις (επιστημονικά περιοδικά)**

1. Kesoglou I, Smirniotou A, Paradisis G, Pilianidis T, Arabatzi F, Argeitaki P, Zacharogiannis E, Tsolakis C. (2016). Acute Effects of Specific Actions after the “On Your Marks” Command. *Biology of Exercise, Journal of Biology of Exercise*, 12(1), 55-68. doi: <http://doi.org/10.4127/jbe.2016.0100>  
Συντελεστής βαρύτητας: 0.99
2. Theodorou, A. S., Panoutsakopoulos, V., Exell, T. A., Argeitaki, P., Paradisis, G. P., & Smirniotou, A. (2016). Step characteristic interaction and asymmetry during the approach phase in long jump. *Journal of Sports Sciences*, 1-9. doi:10.1080/02640414.2016.1164884  
Συντελεστής βαρύτητας: 2.25
3. Havenetidis, K., Paradisis, G. P., Karanasiou, I. S., & Tsekouras, G. J. (2015). An investigation of an Artificial Neural Network method for personal identification using kinematic parameters from specific body parts. *Journal of Applied Mathematics and Bioinformatics*, 5(3), 125-138.

4. C Chryssanthopoulos, C Ziaras, E Zacharogiannis, A Travlos, G P Paradisis, I Lambropoulos, C Tsolakis, F Zeglis, M Maridaki (2015). Variability of performance during a 60-min running race. *Journal of Sports Sciences*, 33 (19), 2051-2060. doi: [10.1080/02640414.2015.1026379](https://doi.org/10.1080/02640414.2015.1026379)  
Συντελεστής βαρύτητας: 2.25
5. E Zacharogiannis, G Paradisis, T Pilianidis, C Tsolakis, A Smirniotou (2015). Pacing at vVO<sub>2</sub> Peak: Metabolic and Performance Profile. *Journal of Exercise Physiology*, 18 (2), 17-31. [http://www.asep.org/asep/asep/JEPonlineAPRIL2015\\_Zacharogiannis.pdf](http://www.asep.org/asep/asep/JEPonlineAPRIL2015_Zacharogiannis.pdf)
6. Dallas G, Paradisis G, Kirialanis P, Mellos V, Argitaki P, Smirniotou A. (2015). The acute effects of different training loads of whole body vibration on flexibility and explosive strength of lower limbs in divers. *Biology of Sport*, 32(3):235-241. doi: [10.5604/20831862.1163373](https://doi.org/10.5604/20831862.1163373)  
Συντελεστής βαρύτητας: 0.79
7. Pappas, P., Paradisis, G., & Vagenas, G. (2015). Leg and vertical stiffness (a)symmetry between dominant and non-dominant legs in young male runners. *Human Movement Science*, 40, 273-283. doi:[10.1016/j.humov.2015.01.005](https://doi.org/10.1016/j.humov.2015.01.005)  
Συντελεστής βαρύτητας: 1.60
8. P Pappas, GP Paradisis, C Tsolakis, A Smirniotou, J. Morin (2014). Reliabilities of leg and vertical stiffness during treadmill. *Sports Biomechanics*, 13(4), 391–399. doi: [10.1080/14763141.2014.981853](https://doi.org/10.1080/14763141.2014.981853)  
Συντελεστής βαρύτητας: 1.15
9. GP Paradisis, A Bissas and CB Cooke (2015). Effects of Combined Uphill - Downhill Sprint Training on Kinematics and Maximum Running Speed in Experienced Sprinters. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 10 (5), 887-899. doi: <http://dx.doi.org/10.1260/1747-9541.10.5.887>  
Συντελεστής βαρύτητας: 0.93
10. Paradisis GP, Zacharogiannis E., Mandila D., Smirniotou A., Argeitaki P., Cooke C. (2014). Multi-Stage 20-m shuttle run fitness test, maximal oxygen uptake and velocity at maximal oxygen uptake. *Journal of Human Kinetics*, 41, 81-87. doi:[10.2478/hukin-2014-0035](https://doi.org/10.2478/hukin-2014-0035)  
Συντελεστής βαρύτητας: 1.03
11. Zafeiropoulos K., S. A., Argeitaki P., Paradisis G, Zacharogiannis E. Tsolakis C. (2014). Acute effects of loading using a weighted vest on running performance. *Biology of Exercise*, 10(1), 53-65. doi: [10.4127/jbe.2014.0073](https://doi.org/10.4127/jbe.2014.0073)  
Συντελεστής βαρύτητας: 0.99
12. Ibba, G., Pizzolato, F., Di Michele, R., Scorcu, M., Attene, G., Paradisis, G., Anon, P., Chamari . K., Padulo, J. (2014). Uphill sprint vs. intermittent running in young soccer players: acute physiological responses. *Sport Sci Health* 10:61–66. doi: [10.1007/s11332-014-0174-0](https://doi.org/10.1007/s11332-014-0174-0)

13. K Havenetidis, G Paradisis, I Karanasiou, G Tsekouras (2014). The Use of Body Motion Analysis as an Artificial Neural Network Method for Personal Identification. *Journal of Computations & Modelling*. 4(1), pp 311-326.
14. G Dallas, G Paradisis, V Mellos (2013). The effect of four-week interrupted intervention Whole-Body Vibration program on hamstring's flexibility. *Journal of Physical Education and Sport*, 13(4), Art 81, pp. 517 – 521. DOI:10.7752/jpes.2013.04081
15. M Gerakaki, P Evangelidis, S Tziortzis, G P Paradisis (2013). Acute effects of dynamic whole body vibration in well trained track & field sprinters. *Journal of Physical Education and Sport*, 13(3), Art 45, pp. 270 – 277. DOI:10.7752/jpes.2013.03045
16. A.Theodorou, G. P. Paradisis, V Panoutsakopoulos, E Smpokos, E Skordilis, C B Cooke (2013). Performance indices selection for assessing anaerobic power during a 30 second vertical jump test. *The Journal of sports medicine and physical fitness* 12/2013; 53(6):596-603.  
Συντελεστής βαρύτητας: 0.97
17. G. P. Paradisis, P. Pappas. A.Theodorou, E. Zacharogiannis, E.Skordilis and A. Smirniotou (2014). Effects of Static and Dynamic Stretching on Sprint and Jump Performance in Boys and Girls. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 28 (1), pp 154–160. DOI: 10.1519/JSC.0b013e318295d2fb  
Συντελεστής βαρύτητας: 2.08
18. G Paradisis (2013). Association of reaction time and performance in 60 and 100 m, *New studies in Athletics*, 28:1/2; 95-103.
19. G. P. Paradisis, A. Bissas, C. Cooke (2013). Changes in Leg Strength and Kinematics with Uphill - Downhill Sprint Training, *International Journal of Sports Science & Coaching*, 8(3): 543-556.  
Συντελεστής βαρύτητας: 0.93
20. G Dallas, E. Zacharogiannis and G Paradisis (2013). Physiological profile of elite Greek gymnasts, *Journal of Physical Education and Sport*, 13(1), Art 5, pp.27 – 32
21. Dallas G., Kaimakamis V., Mellos V., Paradisis G. (2012). Acute effect of whole-body vibration combined with stretching on bridge performance in artistic gymnasts, *Biology of exercise* 8(2): 5-15  
Συντελεστής βαρύτητας: 0.99
22. A Theodorou, Skordilis E, Tasoulas E, Panteli F, Smirniotou A, Paradisis G (2011). Stride regulation at the approach phase of long jump in visually impaired (f13) athletes, *Portuguese Journal of Sport Sciences* 11 (Suppl. 2), p 395 – 397.

23. S G Psycharakis, G P Paradisis, E Zacharogiannis (2011). Assessment of accuracy, reliability and force measurement errors for a tethered swimming apparatus *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 11, 410-416.  
Συντελεστής βαρύτητας: 0.80
24. K. Martinopoulou, P. Argeitaki, G. Paradisis, C. Katsikas, A. Smirniotou (2011). The Effects of Resisted Training Using Parachute on Sprint Performance. *Biology of Exercise* 7(1): 7-23.  
Συντελεστής βαρύτητας: 0.99
25. E. Karatzanos, Γ. Παραδείσης, E. Zacharogiannis, S. Tziortzis, S. Nanas (2010). Assessment of ventilatory threshold using near infrared spectroscopy on the gastrocnemius muscle during treadmill running, *International Journal of Industrial Ergonomics*, 40(2): 206-211. doi: 10.1016/j.ergon.2009.02.003  
Συντελεστής βαρύτητας: 1.07
26. Γ. Π. Παραδείσης, Α. Μπίσσας, C. Cooke (2009). Combined Uphill and Downhill Sprint Running Training is More Efficacious than Horizontal, *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 4: 229-243.  
<http://journals.humankinetics.com/ijssp-back-issues/ijsspvolume4issue2june/combineduphillanddownhillsprintrainingismoreefficaciousthanhorizontal>  
Συντελεστής βαρύτητας: 2.66
27. Α. Συμριώτου, Χ. Κάτσικας, Γ. Π. Παραδείσης, Π. Αργειτάκη, Η. Ζαχαρόγιαννης, Σ. Τζιωρτζής (2008). Strength-power parameters as predictors of sprinting performance, *J Sports Medicine & Physical Fitness*, Dec: 48(4): 447-454.  
Συντελεστής βαρύτητας: 0.97
28. Σ. Ψυχάρκης, C. Cooke, Γ. Π. Παραδείσης, J. O' Hara, G. Phillips (2008). Analysis of selected kinematic and physiological performance determinants during incremental testing in elite swimmers, *J Strength & Conditioning Research*, May;22(3):951-957 [http://journals.lww.com/nsca-jscr/Abstract/2008/05000/Analysis\\_of\\_Selected\\_Kinematic\\_and\\_Physiological.43.aspx](http://journals.lww.com/nsca-jscr/Abstract/2008/05000/Analysis_of_Selected_Kinematic_and_Physiological.43.aspx)  
Συντελεστής βαρύτητας: 2.05
29. Γ. Π. Παραδείσης, Ηλίας Ζαχαρόγιαννης (2007). Effects of whole-body vibration training on sprint running kinematics and explosive strength performance. *Journal of Sports Science and Medicine*, 6, 44 – 49. <http://www.jssm.org/vol6/n1/5/v6n1-5text.php>  
Συντελεστής βαρύτητας: 1.02
30. Η. Ζαχαρόγιαννης, Α. Συμριώτου, Σ. Τζιωρτζής, Γ. Π. Παραδείσης (2007). The relationships of selected physiological characteristics with performance on the historic Athens marathon course, *New Studies in Athletics* 21(1) Mar 2007; p.39-48

31. Γ. Π. Παραδείσης, C. Cooke (2006). The effects of sprint running training on sloping surfaces. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 20(4), pp 767 - 777.  
[http://journals.lww.com/nsca-jscr/Abstract/2006/11000/The\\_Effects\\_of\\_Sprint\\_Running\\_Training\\_on\\_Sloping\\_8.aspx](http://journals.lww.com/nsca-jscr/Abstract/2006/11000/The_Effects_of_Sprint_Running_Training_on_Sloping_8.aspx)  
Συντελεστής βαρύτητας: 2.05
32. Γ. Π. Παραδείσης, Σ. Τζιωρτζής, , Η. Ζαχαρόγιαννης, Α. Σμυρνιώτη, Λ. Καρατζάνος (2005). Correlation of the Running-based Anaerobic Sprint test and the performance on the 100 m, 200 m and 400 m distance tests. *Journal of Human Movement Studies*, 49, pp 77 – 92.
33. A. Theodorou, K. Havenetidis, C. Zanker, J. O’Hara, R. King, C. Hood, Γ. Π. Παραδείσης, C. Cooke (2005). Effects of acute creatine loading, with, or without carbohydrate on repeated bouts of maximal swimming in high performance swimmers. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 19(2), pp 265 - 269.  
Συντελεστής βαρύτητας: 2.05
34. Γ. Παραδείσης, C. Cooke (2001). Kinematic and Postural Characteristics of Sprint Running on Sloping Surfaces. *Journal of Sport Science*, Vol. 19 pp 149-159.  
<http://www.informaworld.com/smpp/content~db=all~content=a713776413>  
Συντελεστής βαρύτητας: 2.25
35. P. Glazier, Γ. Παραδείσης, S. Cooper (2000). Anthropometric and Kinematic Influences on Release Speed in Men’s Fast-Medium Bowling. *Journal of Sports Science*, Vol. 18 pp 1013-1021.  
Συντελεστής βαρύτητας: 2.25
36. Γ. Παραδείσης, J. Rees (2000). Kinematic analysis of golf putting for expert and novice golfers. In the Proceedings of XVIII International Symposium of Biomechanics in Sports, Y. Hong and D. Johns editors, pp 325 – 328.
37. Γ. Παραδείσης, J. Rees (2000). Kinematic analysis of golf putting for expert and novice golfers. In ISBS <http://www.sportcoach-sci.com/>.
38. Γ. Παραδείσης, R. Stapleton (1999). Rock climbing, prophylactic finger taping and EMG. In *Future Applications of Surface Electromyography*, Ed. by H. Hermens and B. Freriks, pp. 181-187.
39. Σ. Τζιωρτζής, Γ. Παραδείσης, C. Cooke (1998). Επικλινείς δρομικές επιφάνειες: Επίδραση στα κινηματικά χαρακτηριστικά και στη θέση του σώματος. *Κινησιολογία*, Τόμος 3 (1-2) σελ. 37-49.
40. Γ. Παραδείσης, C. Cooke (1994). Kinematic asymmetry of lower limbs in sprinting. *The Way to Win*, Helsinki, Finland, J. Vitasalo and U. Kujala, editors, pp 145-148.



41. Σ. Τζιωρτζής, Ν. Γελαδάς, Γ. Παραδείσης (1992). Μολυσμένη ατμόσφαιρα και προπόνηση στο Ολυμπιακό αθλητικό κέντρο της Αθήνας, Θεωρία και Πράξη. 7(4), 155-167.

### **Μονοσέλιδες Δημοσιεύσεις (περιλήψεις ανακοινώσεων)**

Ογδόντα δύο εργασίες οι οποίες εμφανίζονται ως μονοσέλιδες δημοσιεύσεις σε βιβλία που συνοψίζουν τις περιλήψεις των ανακοινώσεων σε συνέδρια, από το 1991 έως σήμερα. Από αυτές, οι 75 έχουν παρουσιαστεί σε διεθνή επιστημονικά συνέδρια και οι 7 σε πανελλήνια.

### **Συγγραφικό έργο**

Επιμέλεια και Μετάφραση του συγγράμματος «**Βασική Εμβιομηχανική**» της S. J. Hall, ISBN: 960-394-363-0

**Εκδότης:** Επιστημονικές Εκδόσεις Παρισιάνου Α.Ε./2005

**Σελίδες:** 552

## **ΙΧ. ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΙΜΟΤΗΤΑ ΕΡΓΟΥ**

---

- ❑ Μέχρι στιγμής, έχουν γίνει 594 αναφορές στο παραπάνω ερευνητικό έργο στη βάση δεδομένων Google Scholar και 206 στη βάση δεδομένων Scopus.
- ❑ h-index: 11 στη βάση δεδομένων Google Scholar, 7 στη βάση δεδομένων Scopus.
- ❑ Προσκεκλημένος κριτής άρθρων σε επιστημονικά περιοδικά (Journal of Sports Science, International Journal of Sports Medicine, Journal of Strength & Conditioning Research)
- ❑ Κριτής γραπτών περιλήψεων για το 3ο Συνέδριο Αθλητικής Επιστήμης, 2015.
- ❑ Μέλος της επιστημονικής επιτροπής του 3ου Συνεδρίου Αθλητικής Επιστήμης, 2015.