

ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟ
ΣΗΜΕΙΩΜΑ

Πραντσίδης Δήμος, Ph.D

ΙΟΥΝΙΟΣ 2025

Πίνακας περιεχομένων

1. Προσωπικά στοιχεία.....	1
2. Ακαδημαϊκά Στοιχεία	1
3. Διδακτικό έργο.....	3
Δευτεροβάθμια εκπαίδευση	3
Μεταδευτεροβάθμια εκπαίδευση.....	4
Προπτυχιακό επίπεδο στη τριτοβάθμια εκπαίδευση.....	5
Μεταπτυχιακό επίπεδο	5
Σχολές προπονητών και εκπαιδευτικά προγράμματα	6
4. Επαγγελματική Εμπειρία	7
5. Προπονητικό Έργο	8
6 Ερευνητικό Έργο	8
7. Συγγραφικό Έργο	9
Δημοσιεύσεις σε Έγκριτα Διεθνή Επιστημονικά Περιοδικά.....	9
Δημοσιεύσεις σε Έγκριτα Ελληνικά Επιστημονικά Περιοδικά	12
8. Προφορικές Ανακοινώσεις σε συνέδρια	13
9. Πρόσθετα Στοιχεία.....	14
Επιμόρφωση – Σεμινάρια.....	14
Συμμετοχή σε Προγράμματα.....	14
Συμμετοχή σε Ερασιτεχνικές και Επαγγελματικές Ενώσεις	14
Λοιπά Προσόντα.....	14
Αθλητική Εμπειρία	15
Τιμητικές και Αθλητικές Διακρίσεις.....	15

1. Προσωπικά Στοιχεία

Επώνυμο:	Πραντσίδης
Όνομα:	Δήμος
Ημερ. Γέννησης:	05 Σεπτεμβρίου 1979
Οικογενειακή κατάσταση:	Έγγαμος, δύο παιδιά
Διεύθυνση:	Κυκλάδων 34, Αγία Παρασκευή, Αττική
Τηλ.:	6974852218
Email:	dimosprantsidis@gmail.com

2. Ακαδημαϊκά Στοιχεία

Σπουδές

- 2006 – 2015 **Διδακτορικό δίπλωμα σπουδών Ανθρώπινης Απόδοσης & Υγείας** με ειδίκευση στην Απόδοση στο Υψόμετρο. Διατμηματικό Πρόγραμμα Σπουδών, Τμήμα επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης. Διδακτορική διατριβή με θέμα: Προπόνηση Πνευμονικών μυών και απόδοση στο υψόμετρο.
- 2002 – 2006 **Μεταπτυχιακό δίπλωμα του Διατμηματικού Προγράμματος Μεταπτυχιακών Σπουδών, Κατεύθυνση Σχολική Φυσική Αγωγή** Τ.Ε.Φ.Α.Α. Α.Π.Θ. Τίτλος Μεταπτυχιακής Εργασίας: «Η Επίδραση διαφορετικών Τύπων Ορειβατικού Εξοπλισμού στην Καρδιοαναπνευστική Λειτουργία».
- 1998 – 2002 **Πτυχίο Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού.** Τ.Ε.Φ.Α.Α. Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης. Κύρια Ειδικότητα Χειμερινά Αθλήματα – Χιονοδρομία & Δευτερεύουσα Ειδικότητα Παραδοσιακοί χοροί.

3. Διδακτικό Έργο

Δευτεροβάθμια εκπαίδευση

- **2020-2021** Αναπληρωτής εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής στο 3^ο & 4^ο ΓΕΛ Σταυρούπολης (Β Βάθμια).
- **2021-2022** Αναπληρωτής εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής στο 1^ο Γυμνάσιο Παλλήνης (Β Βάθμια).
- **2022-2023** Αναπληρωτής εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής στο 1^ο Γυμνάσιο Χολαργού & 2^ο Γυμνάσιο Χαλανδρίου (Β Βάθμια).
- **2023-2024** Αναπληρωτής εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής στο 6^ο Γενικό Λύκειο & 3^ο Γυμνάσιο Νέας Ιωνίας (Β Βάθμια).
- **2024 - Σήμερα** Μόνιμος Εκπαιδευτικός στη Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση

Μεταδευτεροβάθμια εκπαίδευση

- **2018** Χειμερινό εξάμηνο. Διδασκαλία του μαθήματος Υπαίθριες δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου – Αναψυχή στο βουνό στην ειδικότητα ΣΥΝΟΔΟΣ ΒΟΥΝΟΥ του δημόσιου ΙΕΚ Κατερίνης. Η διδασκαλία πραγματοποιήθηκε σε Θεωρητικό επίπεδο και σε πρακτική εφαρμογή της διδαχθείσας ύλης.
- **2019** Χειμερινό εξάμηνο. Διδασκαλία του μαθήματος Βασικές Αρχές Ορεινής Πεζοπορίας Ι στην ειδικότητα ΣΥΝΟΔΟΣ ΒΟΥΝΟΥ (πρακτική εφαρμογή) του δημόσιου ΙΕΚ Κατερίνης. Η διδασκαλία πραγματοποιήθηκε σε πρακτική εφαρμογή της διδαχθείσας ύλης.
- **2019** Χειμερινό εξάμηνο. Διδασκαλία του μαθήματος Βασικές Αρχές Ορεινής Πεζοπορίας Ι (Θεωρία & Πράξη) στην ειδικότητα ΣΥΝΟΔΟΣ ΒΟΥΝΟΥ του δημόσιου ΙΕΚ Τριανδρίας. Η διδασκαλία πραγματοποιήθηκε σε πρακτική εφαρμογή της διδαχθείσας ύλης.
- **2020** Εαρινό εξάμηνο. Διδασκαλία του μαθήματος Βασικές Αρχές Ορεινής Πεζοπορίας ΙΙ & Βασικές Αρχές Αναρρίχησης στην ειδικότητα ΣΥΝΟΔΟΣ ΒΟΥΝΟΥ (Πράξη) του δημόσιου ΙΕΚ Κατερίνης. Η διδασκαλία πραγματοποιήθηκε σε πρακτική εφαρμογή της διδαχθείσας ύλης.
- **2020** Εαρινό εξάμηνο. Διδασκαλία του μαθήματος Βασικές Αρχές Ορεινής Πεζοπορίας ΙΙ & Βασικές Αρχές Αναρρίχησης (Θεωρία & Πράξη) στην ειδικότητα ΣΥΝΟΔΟΣ ΒΟΥΝΟΥ του δημόσιου ΙΕΚ Τριανδρίας. Η διδασκαλία πραγματοποιήθηκε σε Θεωρητικό επίπεδο και σε πρακτική εφαρμογή της διδαχθείσας ύλης.
- **2020** Εαρινό εξάμηνο. Διδασκαλία του μαθήματος Φυσικό Περιβάλλον (Εργαστήριο) στην ειδικότητα ΣΥΝΟΔΟΣ ΒΟΥΝΟΥ του δημόσιου ΙΕΚ Τριανδρίας. Η διδασκαλία πραγματοποιήθηκε σε πρακτική εφαρμογή της διδαχθείσας ύλης.
- **2020** Χειμερινό εξάμηνο. Διδασκαλία του μαθήματος Βασικές Αρχές Ορεινής Πεζοπορίας Ι (Θεωρία & Πράξη) στην ειδικότητα ΣΥΝΟΔΟΣ ΒΟΥΝΟΥ του δημόσιου ΙΕΚ Τριανδρίας. Η διδασκαλία πραγματοποιήθηκε σε Θεωρητικό επίπεδο και σε πρακτική εφαρμογή της διδαχθείσας ύλης.

- **2020** Χειμερινό εξάμηνο. Διδασκαλία του μαθήματος Σύνθετες Τεχνικές Ορεινής Πεζοπορίας (Θεωρία & Πράξη) στην ειδικότητα ΣΥΝΟΔΟΣ ΒΟΥΝΟΥ του δημόσιου ΙΕΚ Τριανδρίας. Η διδασκαλία πραγματοποιήθηκε σε Θεωρητικό επίπεδο και σε πρακτική εφαρμογή της διδαχθείσας ύλης.
- **2021** Εαρινό εξάμηνο. Διδασκαλία του μαθήματος ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΗΣ (Θεωρία & Πράξη) στην ειδικότητα ΣΥΝΟΔΟΣ ΒΟΥΝΟΥ του δημόσιου ΙΕΚ Τριανδρίας. Η διδασκαλία πραγματοποιήθηκε σε Θεωρητικό επίπεδο και σε πρακτική εφαρμογή της διδαχθείσας ύλης.
- **2021** Εαρινό εξάμηνο. Διδασκαλία του μαθήματος ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ στην ειδικότητα ΣΥΝΟΔΟΣ ΒΟΥΝΟΥ του δημόσιου ΙΕΚ Τριανδρίας. Η διδασκαλία πραγματοποιήθηκε σε πρακτική εφαρμογή της διδαχθείσας ύλης.
- **2021** Χειμερινό εξάμηνο. Διδασκαλία του μαθήματος ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ στην ειδικότητα ΠΡΟΠΟΝΗΤΕΣ του δημόσιου ΔΙΕΚ Αγίου Στεφάνου. Η διδασκαλία πραγματοποιήθηκε σε Θεωρητικό επίπεδο και σε πρακτική εφαρμογή της διδαχθείσας ύλης.
- **2022** Εαρινό εξάμηνο. Διδασκαλία του μαθήματος ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ στην ειδικότητα ΣΥΝΟΔΟΣ ΒΟΥΝΟΥ του δημόσιου ΙΕΚ Αγίου Στεφάνου. Η διδασκαλία πραγματοποιήθηκε σε πρακτική εφαρμογή της διδαχθείσας ύλης.
- **2022** Εαρινό εξάμηνο. Διδασκαλία του μαθήματος ΕΡΓΟΜΕΤΡΙΑ στην ειδικότητα ΠΡΟΠΟΝΗΤΕΣ του δημόσιου ΙΕΚ Αγίου Στεφάνου. Η διδασκαλία πραγματοποιήθηκε σε Θεωρητικό επίπεδο και σε πρακτική εφαρμογή της διδαχθείσας ύλης.
- **2022** Εαρινό εξάμηνο. Διδασκαλία του μαθήματος ΤΕΧΝΙΚΗ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗ ΣΤΟ ΠΕΔΙΟ στην ειδικότητα ΣΥΝΟΔΟΣ ΒΟΥΝΟΥ του δημόσιου ΙΕΚ ΑΜΠΕΛΟΚΗΠΩΝ. Η διδασκαλία πραγματοποιήθηκε σε πρακτική εφαρμογή της διδαχθείσας ύλης.
- **2023** Εαρινό εξάμηνο. Διδασκαλία του μαθήματος ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ στην ειδικότητα ΠΡΟΠΟΝΗΤΕΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ του δημόσιου ΙΕΚ ΑΧΑΡΝΩΝ. Η διδασκαλία πραγματοποιήθηκε σε Θεωρητικό επίπεδο και σε πρακτική εφαρμογή της διδαχθείσας ύλης.
- **2023** Εαρινό εξάμηνο. Διδασκαλία του μαθήματος ΕΡΓΟΜΕΤΡΙΑ στην ειδικότητα ΠΡΟΠΟΝΗΤΕΣ ΚΛΑΣΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ και ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΜΕ ΒΑΡΗ του δημόσιου ΙΕΚ ΑΧΑΡΝΩΝ. Η διδασκαλία πραγματοποιήθηκε σε Θεωρητικό επίπεδο και σε πρακτική εφαρμογή της διδαχθείσας ύλης.
- **2023** Χειμερινό εξάμηνο. Διδασκαλία του μαθήματος ΥΠΑΙΘΡΙΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ στην ειδικότητα ΣΥΝΟΔΟΣ ΒΟΥΝΟΥ του δημόσιου ΙΕΚ ΑΧΑΡΝΩΝ. Η διδασκαλία πραγματοποιήθηκε σε Θεωρητικό επίπεδο και σε πρακτική εφαρμογή της διδαχθείσας ύλης.
- **2024** Εαρινό εξάμηνο. Διδασκαλία του μαθήματος ΕΡΓΟΜΕΤΡΙΑ στην ειδικότητα ΠΡΟΠΟΝΗΤΕΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ, ΠΡΟΠΟΝΗΤΕΣ ΚΑΛΟΘΑΣΦΑΡΙΣΗΣ και ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΜΕ ΒΑΡΗ του δημόσιου ΙΕΚ ΑΧΑΡΝΩΝ. Η διδασκαλία πραγματοποιήθηκε σε Θεωρητικό επίπεδο και σε πρακτική εφαρμογή της διδαχθείσας ύλης.
- **2024** Εαρινό εξάμηνο. Διδασκαλία του μαθήματος ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ-ΑΝΑΤΟΜΙΑ-ΔΙΑΤΡΟΦΗ στην ειδικότητα ΣΥΝΟΔΟΣ ΒΟΥΝΟΥ του δημόσιου ΙΕΚ ΑΧΑΡΝΩΝ. Η διδασκαλία πραγματοποιήθηκε σε Θεωρητικό επίπεδο και σε πρακτική εφαρμογή της διδαχθείσας ύλης.
- **2025** Εαρινό εξάμηνο. Διδασκαλία του μαθήματος ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ-ΑΝΑΤΟΜΙΑ-ΔΙΑΤΡΟΦΗ στην ειδικότητα ΣΥΝΟΔΟΣ ΒΟΥΝΟΥ του δημόσιου ΙΕΚ ΑΧΑΡΝΩΝ. Η διδασκαλία πραγματοποιήθηκε σε Θεωρητικό επίπεδο και σε πρακτική εφαρμογή της διδαχθείσας ύλης.
- **2025** Εαρινό εξάμηνο. Διδασκαλία του μαθήματος ΤΕΧΝΙΚΗ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗ ΣΤΟ ΠΕΔΙΟ στην ειδικότητα ΣΥΝΟΔΟΣ ΒΟΥΝΟΥ του ΙΕΚ ΑΧΑΡΝΩΝ. Η διδασκαλία πραγματοποιήθηκε σε πρακτική εφαρμογή της διδαχθείσας ύλης.

Προπτυχιακό επίπεδο στη τριτοβάθμια εκπαίδευση

- **Ακαδημαϊκά έτη 2010-2011, 2011-2012, και 2012-2013.** Διδασκαλία του μαθήματος Αναρρίχηση στην Ειδικότητα Υπαίθριων Δραστηριοτήτων του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού Θεσσαλονίκης. Η ανάθεση έγινε στο πλαίσιο της μαθητείας ως υποψήφιος διδάκτορας του Τ.Ε.Φ.Α.Α. Α.Π.Θ. Η διδασκαλία του μαθήματος “Αναρρίχηση” περιλάμβανε θεωρητικά μαθήματα σε μορφή διαλέξεων και πρακτικά μαθήματα στο αντικείμενο.
- **2017** Εαρινό εξάμηνο. αυτόνομη διδασκαλία του επιλεγόμενου θεωρητικού μαθήματος “Απόδοση σε Διαφορετικές Περιβαλλοντικές Συνθήκες” στο Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού Θεσσαλονίκης. Η ανάθεση έγινε στο πλαίσιο του προγράμματος «Απόκτηση Ακαδημαϊκής Διδακτικής Εμπειρίας σε Νέους Επιστήμονες Κατόχους Διδακτορικού στο Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης για το ακαδημαϊκό έτος 2016-2017» ως συμβασιούχου διδάσκοντα.
- **2018** Εαρινό εξάμηνο. Αυτόνομη διδασκαλία του επιλεγόμενου μαθήματος “Ποδηλασία ” στο Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού Θεσσαλονίκης. Η ανάθεση έγινε στο πλαίσιο του προγράμματος «Απόκτηση Ακαδημαϊκής Διδακτικής Εμπειρίας σε Νέους Επιστήμονες Κατόχους Διδακτορικού στο Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης για το ακαδημαϊκό έτος 2016-2017» ως συμβασιούχου διδάσκοντα.
- **2018** Εαρινό εξάμηνο. Διδασκαλία του μαθήματος Ποδηλασία στην Ειδικότητα Υπαίθριων Δραστηριοτήτων του Τμήματος επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού Θεσσαλονίκης. Η διδασκαλία πραγματοποιήθηκε σε Θεωρητικό επίπεδο και σε πρακτική εφαρμογή της διδαχθείσας ύλης.
- **2022.** Σεμιναριακά μαθήματα στην ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ & ΕΡΓΟΜΕΤΡΙΑ στο πλαίσιο του μαθήματος APPLIED COACHING IN SPORTS AND EXERCISE στο πρόγραμμα BSc (Hons) Sports Coaching and Physical Education που υλοποιείται στο ΜΗΤΡΟΠΟΛΙΤΙΚΟ ΚΟΛΛΕΓΙΟ σε σύμπραξη με το East London για το ακαδημαϊκό έτος 2022-2023 (2/12/2022-22/12/2022).

Μεταπτυχιακό επίπεδο

- **2022** Εαρινό εξάμηνο. Διδασκαλία στο μεταπτυχιακό πρόγραμμα “ΑΝΘΡΩΠΙΝΗ ΑΠΟΔΟΣΗ” του ΤΕΦΑΑ-ΑΠΘ, στο μάθημα ΚΜΕ7 Περιβάλλον και αθλητική απόδοση.
- **2022** Εαρινό εξάμηνο. Διδασκαλία στο μεταπτυχιακό πρόγραμμα “Εκπαίδευση στη φυσική αγωγή και στην προσαρμοσμένη - Ειδική φυσική αγωγή” του ΤΕΦΑΑ-ΑΠΘ, στο μάθημα “ΕΑΜΚΑ4 Εργομετρική αξιολόγηση ατόμων με αναπηρία ή με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες”.
- **2023** Εαρινό εξάμηνο. Διδασκαλία στο μεταπτυχιακό πρόγραμμα “ΑΝΘΡΩΠΙΝΗ ΑΠΟΔΟΣΗ” του ΤΕΦΑΑ-ΑΠΘ, στο μάθημα ΚΜΕ7 Περιβάλλον και αθλητική απόδοση.
- **2023** Εαρινό εξάμηνο. Διδασκαλία στο μεταπτυχιακό πρόγραμμα “Εκπαίδευση στη φυσική αγωγή και στην προσαρμοσμένη - Ειδική φυσική αγωγή” του ΤΕΦΑΑ-ΑΠΘ, στο μάθημα “ΕΑΜΚΑ4 Εργομετρική αξιολόγηση ατόμων με αναπηρία ή με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες”.
- **2024** Εαρινό εξάμηνο. Διδασκαλία στο μεταπτυχιακό πρόγραμμα “ΑΝΘΡΩΠΙΝΗ ΑΠΟΔΟΣΗ” του ΤΕΦΑΑ-ΑΠΘ, στο μάθημα ΚΜΕ7 Περιβάλλον και αθλητική απόδοση.
- **2024** Εαρινό εξάμηνο. Διδασκαλία στο μεταπτυχιακό πρόγραμμα “Εκπαίδευση στη φυσική αγωγή και στην προσαρμοσμένη - Ειδική φυσική αγωγή” του ΤΕΦΑΑ-

ΑΠΘ, στο μάθημα “ΕΑΜΚΑ4 Εργομετρική αξιολόγηση ατόμων με αναπηρία ή με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες”.

- **2025** Εαρινό εξάμηνο. Διδασκαλία στο μεταπτυχιακό πρόγραμμα “ΑΝΘΡΩΠΙΝΗ ΑΠΟΔΟΣΗ” του ΤΕΦΑΑ-ΑΠΘ, στο μάθημα ΚΜΕ7 Περιβάλλον και αθλητική απόδοση.
- **2025** Εαρινό εξάμηνο. Διδασκαλία στο μεταπτυχιακό πρόγραμμα “Εκπαίδευση στη φυσική αγωγή και στην προσαρμοσμένη - Ειδική φυσική αγωγή” του ΤΕΦΑΑ-ΑΠΘ, στο μάθημα “ΕΑΜΚΑ4 Εργομετρική αξιολόγηση ατόμων με αναπηρία ή με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες”.

Σχολές προπονητών και εκπαιδευτικά προγράμματα

- **2018** Διδασκαλία στο Διήμερο Επιμόρφωσης Εκπαιδευτικών Προδημοτικής, Δημοτικής και Ειδικής Εκπαίδευσης του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου Κύπρου, με θέμα: Φυσική Αγωγή: Θεματική Ενότητα Χορός – Δείκτες – Αξιολόγηση.
- **2019** Οκτώβριος 1. Δια ζώσης διδασκαλία του μαθήματος Φυσιολογία στα πλαίσια της Σχολής Προπονητών Αγωνιστικής Αναρρίχησης & Ορειβατικού Σκι - Γ' κατηγορίας της Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού σε συνεργασία με το ΤΕΦΑΑ Τρικάλων.
- **2019** Οκτώβριος 1. Δια ζώσης διδασκαλία του μαθήματος Εργοφυσιολογία στα πλαίσια της Σχολής Προπονητών Αγωνιστικής Αναρρίχησης & Ορειβατικού Σκι - Γ' κατηγορίας της Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού σε συνεργασία με το ΤΕΦΑΑ Τρικάλων.
- **2019** Οκτώβριος 10. Εξ αποστάσεως διδασκαλία του μαθήματος Φυσιολογία στα πλαίσια της Σχολής Προπονητών Αγωνιστικής Αναρρίχησης & Ορειβατικού Σκι - Γ' κατηγορίας της Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού σε συνεργασία με το ΤΕΦΑΑ Τρικάλων.
- **2019** Οκτώβριος 31. Εξ αποστάσεως διδασκαλία του μαθήματος Εργοφυσιολογία στα πλαίσια της Σχολής Προπονητών Αγωνιστικής Αναρρίχησης & Ορειβατικού Σκι - Γ' κατηγορίας της Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού σε συνεργασία με το ΤΕΦΑΑ Τρικάλων.
- **2023-2024** Διευθυντής της Σχολής Προπονητών Αγωνιστικής Αναρρίχησης, Αναρρίχησης Βράχου & Ορειβατικού Σκι - Γ' κατηγορίας της Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού και της Ελληνικής Ομοσπονδίας Ορειβάσις Αναρρίχησης.
- **2023-2024** Διδασκαλία των μαθημάτων ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ & ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ στο πλαίσιο της Σχολής Προπονητών Αγωνιστικής Αναρρίχησης, Αναρρίχησης Βράχου & Ορειβατικού Σκι - Γ' κατηγορίας της Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού και της Ελληνικής Ομοσπονδίας Ορειβάσις Αναρρίχησης.
- **2023-2024** Διδασκαλία των μαθημάτων ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ, ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ & ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΥ ΣΚΙ στο πλαίσιο της Σχολής Προπονητών Αγωνιστικής Αναρρίχησης, Αναρρίχησης Βράχου & Ορειβατικού Σκι - Γ' κατηγορίας της Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού και της Ελληνικής Ομοσπονδίας Ορειβάσις Αναρρίχησης.

4. Επαγγελματική Εμπειρία

2017 – 2022 Λύκειο Ελληνίδων Κιλκίς. Διδασκαλία παραδοσιακών χορών. 2017 – Σήμερα Χορευτικό Συγκρότημα Δήμου Νεάπολης – Συκεών. Διδασκαλία παραδοσιακών χορών.

2000 – 2022 Πολιτιστικός και Λαογραφικός Σύλλογος Αιγινίου Πιερίας. Διδασκαλία παραδοσιακών χορών. Παιδικές χορευτικές ομάδες & Ενηλίκων.

2006 – 2017 Λύκειο Ελληνίδων Κατερίνης. Διδασκαλία παραδοσιακών χορών. 2005 – 2010 Πολιτιστικός Σύλλογος Σκεπαστού 'Ανατολική Ρωμυλία'. Διδασκαλία παραδοσιακών χορών.

2012 – 2018 Θρακική Εστία Θεσσαλονίκης: Διδασκαλία παραδοσιακών χορών. 2005 – 2010 Πολιτιστικός Σύλλογος Κουφαλίων 'Αριστοτέλης'. Διδασκαλία παραδοσιακών χορών.

2016 Επιμορφωτικό Πρόγραμμα Ν.Ε.Λ.Ε. Πιερίας. Επιμορφωτής - Διδασκαλία παραδοσιακών χορών.

2017 Επιμορφωτικό Πρόγραμμα Ν.Ε.Λ.Ε. Πιερίας. Επιμορφωτής - Διδασκαλία παραδοσιακών χορών.

2006 Σεμινάριο Παραδοσιακού Χορού Βαρκελώνη. Διδασκαλία παραδοσιακών χορών.

2007 Σεμινάριο Παραδοσιακού Χορού Βρυξέλλες. Διδασκαλία παραδοσιακών χορών.

2008 Λύκειο Ελληνίδων Λονδίνου. Σεμινάριο Παραδοσιακού Χορού. Διδασκαλία

2009 Σεμινάριο Παραδοσιακού Χορού Βρυξέλλες. Διδασκαλία παραδοσιακών χορών.

2009 Λύκειο Ελληνίδων Λονδίνου. Σεμινάριο Παραδοσιακού Χορού. Διδασκαλία παραδοσιακών χορών.

2012 Σεμινάριο Ελληνικών Παραδοσιακών Χορών "Προπαντός η Παράδοση. Διδασκαλία Παραδοσιακών χορών

2012 Σεμινάριο Παραδοσιακού Χορού Βρυξέλλες (Βέλγιο).

2012 Σεμινάριο Παραδοσιακού Χορού Charleroi (Βέλγιο).

2012 Σεμινάριο Παραδοσιακού Χορού Αμβέρσα (Βέλγιο).

2013: Σεμινάριο Παραδοσιακού Χορού στον σύλλογο Le troupe Folklorique Syrtaki – Montreal (Καναδάς).

2013 Σεμινάριο Παραδοσιακού Χορού στο Κέντρο Έρευνας και Προβολής της Ελληνικής Μουσικής – Σίμων Καρράς (Αθήνα).

2013 Σεμινάριο Παραδοσιακού Χορού στο Αττικό Κέντρο Χορού (Αθήνα).

2013 Σεμινάριο Παραδοσιακού Χορού στον πολιτιστικό σύλλογο ΒΑΚΧΑΙ (Αθήνα).

2013 Σεμινάριο Παραδοσιακού Χορού στο Λύκειο Ελληνίδων Κέρκυρας (Κέρκυρα).

2013 Σεμινάριο Παραδοσιακού Χορού στο θέατρο Δόρα Στράτου (Αθήνα).

2015 Σεμινάριο Ελληνικών Παραδοσιακών Χορών "Η ΘΡΑΚΗ ΜΑΣ" (ΔΡΑΜΑ).

2015 Σεμινάριο Ελληνικών Παραδοσιακών Χορών "ΦΕΡΕΣ 2015".

2016 Σεμινάριο Ελληνικών Παραδοσιακών Χορών "Ο ΠΥΡΡΟΣ" (ΣΙΔΗΡΟΚΑΣΤΡΟ).

2016 Σεμινάριο Ελληνικών Παραδοσιακών Χορών (ΞΑΝΘΗ).

2017 Σεμινάριο Ελληνικών Παραδοσιακών Χορών "ΦΕΡΕΣ 2017".

2012-2024 Σεμινάριο Ελληνικών Παραδοσιακών Χορών & Λαογραφίας για Δασκάλους χορευτικών συγκροτημάτων, Αστική μη Κερδοσκοπική Εταιρία "Εν Χορώ". Διδασκαλία Χορού. Θεωρητικές και Πρακτικές Εισηγήσεις.

2004 – 2007 Εταιρεία υπαίθριων Δραστηριοτήτων No-Limits. Στέλεχος υπαίθριων δραστηριοτήτων.

2000 – 2004 Εταιρεία υπαίθριων Δραστηριοτήτων Outdoor. Στέλεχος υπαίθριων δραστηριοτήτων.

2003 Παιδική Κατασκήνωση "Happy Days" Χαλκιδική. Υπεύθυνος του τομέα των υπαίθριων και εναλλακτικών δραστηριοτήτων.

2000 – 2002 Παιδική Κατασκήνωση "Υδρίλι" (ΔΕΗ). Υπεύθυνος του τομέα των υπαίθριων και εναλλακτικών δραστηριοτήτων.

2002 Παιδική Κατασκήνωση "Μια φορά και ένα καιρό" Χαλκιδική. Υπεύθυνος του τομέα των υπαίθριων και εναλλακτικών δραστηριοτήτων.

2018 - 2024 Υπεύθυνος υπαίθριων δραστηριοτήτων και υπαρχηγός της κατασκήνωσης Kids Adventure Camp.

2009 – Σήμερα Αυτοαπασχολούμενος ελεύθερος επαγγελματίας παροχής υπηρεσιών στον τομέα της εκπαίδευσης, του πολιτισμού και του αθλητισμού.

5. Προπονητικό Έργο

2002 Προπονητής Χιονοδρομίας στον Ελληνικό Ορειβατικό Σύλλογο Κατερίνης.

2003 Προπονητής Χιονοδρομίας στον Ελληνικό Ορειβατικό Σύλλογο Κατερίνης.

2004 Προπονητής Χιονοδρομίας στον Ελληνικό Ορειβατικό Σύλλογο Κατερίνης.

2010 – 2018 Προπονητής Αναρρίχησης, αθλητικών ακαδημιών στον Ορειβατικό Σύλλογο Αιγινίου.

2011 – 2013 Εκπαιδευτής χιονοδρομίας (SKI- SNOWBOARD) Σχολή Χιονοδρομίας Mountain Club.

2010 – Σήμερα Προπονητής Ορειβατικού σκι στον Ορειβατικό Σύλλογο Αιγινίου.

2012 – 2017 Εκπαιδευτής χιονοδρομίας (SKI- SNOWBOARD) στην Ακαδημία Χιονοδρομίας Happy Mountain.

2022 -2023 Ομοσπονδιακός προπονητής Ορειβατικού Σκι της ΕΟΟΑ

2023 -2024 Ομοσπονδιακός προπονητής Ορειβατικού Σκι της ΕΟΟΑ

2024 -2025 Ομοσπονδιακός προπονητής Ορειβατικού Σκι της ΕΟΟΑ

6. Ερευνητικό Έργο

2004 – 2016 Μέλος της ερευνητικής ομάδας του Εργαστηρίου Εργομετρίας – Εργοφυσιολογίας του Τ.Ε.Φ.Α.Α. Α.Π.Θ.

2002 - 2006 Μεταπτυχιακός ερευνητής στο Τμήμα επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού Θεσσαλονίκης.

2008 - 2015 Πραγματοποίηση ερευνητικού πλάνου διδακτορικής διατριβής με θέμα: Προπόνηση αναπνευστικών μυών και απόδοση στο υψόμετρο. Ερευνητικός σχεδιασμός, ανασκόπηση βιβλιογραφίας, πιλοτικές μετρήσεις, εργομετρικές εξετάσεις σε εργαστήριο και στο υψόμετρο, στατιστική ανάλυση δεδομένων, εξαγωγή αποτελεσμάτων.

2024 – Σήμερα Μεταδιδακτορικός ερευνητής του ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ με θέμα: «Απόδοση των Αναπνευστικών Μυών στο άθλημα του Ορειβατικού Σκι».

Συμμετοχή σε Ερευνητικά Προγράμματα

- | | |
|-------------|---|
| 2002 | Τίτλος Προγράμματος: Οργάνωση τμημάτων Εκγύμνασης και Αποκατάστασης Ατόμων με Αναπηρίες. Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης. Ειδικότερη Απασχόληση στο Έργο: Συλλογή και Καταγραφή Στοιχείων. Επιστημονικός Υπεύθυνος: Μανδρούκας Κωσταντίνος. Διάρκεια Προγράμματος: 15.09.02 – 31.12.02 |
| 2023 | Μεταδιδακτορικός ερευνητής στην απόδοση στο υψόμετρο και στο Ορειβατικό Σκι. Απόδοση και προπόνηση αναπνευστικών μυών. |

7. Συγγραφικό Έργο

Δημοσιεύσεις σε Έγκριτα Διεθνή Επιστημονικά Περιοδικά

1. **Prantsidis D.**, Christoulas K., Riganas C., Vamvakoudis E., Stefanidis P. Energy cost during running and cycling in climbers and mountain bike riders. *Journal of Physical Education and Sport*, 13(3), Art 52, pp. 313 - 320, 2013.

Abstract:

The purpose of this study was to compare energy cost between climbers and mountain bike riders, during running and cycling. Seventeen climbers (29,1±7,4 yrs) and seventeen mountain bike riders (32,3±7,4 yrs) participated in the study. All participants performed exercise tests on a treadmill and on a cycle ergometer. Energy cost, maximal oxygen uptake (VO₂max) and other cardiorespiratory parameters were determined by an open circuit system, during maximal performance and three submaximal loads (8, 10, 12 km/h for running and 100, 150, 200 Watt for cycling).

The results revealed differences in VO₂max for both groups. Comparing running with cycling showed that VO₂max values were higher for climbers during running and for mountain bike riders during cycling (p<0.05). Energy cost showed no differences for climbers compared to MTB riders during running (for 8, 10 & 12 km/h respectively). On the other hand a significantly lower energy cost was observed in MTB riders, compared to climbers, during cycling test (p< 0.05 for 100 & 150 Watt respectively).

The conclusion was that mountain bike riders presented lower energy cost than climbers during the first two submaximal loads in cycling test (100, 150 watt). Contrarily, no differences in energy cost occurred between the groups during running. It was hypothesized that those differences were due to the different exercise models between the groups and that climbers are not specifically cycle trained.

Key words: energy cost, running economy, maximal oxygen uptake, climbers, mountain bike riders

2. Balasas D., Vamvakoudis E., Christoulas K., Stefanidis P., **Prantsidis D.**, Papaevangelou E.. **The effect of beach volleyball training on running economy and VO₂max of indoor volleyball players.** *Journal of Physical Education and Sport*, 13(1), Art 6, pp. 33 - 38, 2013

Abstract:

The purpose of this study was to investigate the effect of systematic beach volleyball training and competition on running economy (RE) and VO₂max of indoor volleyball players. Thus, the participants underwent two measurements. The first measurement (PRE) occurred before the players begin systematic beach volleyball training, just after the end of indoor volleyball season. The second measurement (POST) occurred after the final tournament of the beach volleyball

season, twelve weeks after the first measurement. All of them underwent anthropometric measurements, body fat assessment and performed running on treadmill at speeds of 8, 10 and 12 km·h⁻¹ for three minutes at each level. Parameters such as heart rate (HR), VO₂ in absolute and relative values, respiratory exchange ratio (RER) and minute ventilation (VE) were recorded. Moreover, VO₂max was also tested. Body mass and fat were significantly decreased after the beach volleyball period. HR decreased significantly ($p<.01$) at 8, 12 and 10 km·h⁻¹ and VO₂ differ significantly, with a decrease in 8 ($p<.05$) 10 ($p<.01$) and 12 km·h⁻¹ ($p<.001$) in both absolute (l·min⁻¹) and relative (ml·kg⁻¹·min⁻¹) values, showing an improvement of RE. RER decreased significantly at the speeds of 10 ($p<.05$) and 12 km·h⁻¹ ($p<.01$), whereas VE recorded a significant difference in 12 km·h⁻¹ ($p<.001$). Additionally, the results indicate a significant increase in O₂max ($p<.01$) both in absolute (l·min⁻¹) and relative (ml·kg⁻¹·min⁻¹) values. Conclusively, it seems that systematic beach volleyball training leads to an improvement of RE and VO₂max of the amateur indoor volleyball players. These findings indicate that the improvements caused by beach volleyball training can be considerably effective in the performance of the athletes throughout the total duration of a volleyball game.

Key words: Beach volleyball training, amateur indoor volleyball players, running economy, VO₂max, body fat.

3. Prantsidis I., **Prantsidis D.**, Prantsidis A. Traditional Dance in Greece from the Foundation of the Neo-Hellenic State to the Present Day. A Historical Survey. *Studia Choreologica*, Vol. 10, 2008.

Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι να καταγραφεί η πορεία του Ελληνικού χορού από την ίδρυση του Νεοελληνικού κράτους, μετά την απελευθέρωση από τους Τούρκους, (1821) μέχρι σήμερα. Για την πραγματοποίηση της εργασίας έγινε χρήση βιβλιογραφικής ανασκόπησης των σημαντικότερων πηγών που αφορούν τον παραδοσιακό χορό στην Ελλάδα, των τελευταίων ετών. Από τις βιβλιογραφικές πηγές προέκυψε ότι ο χορός αποτελούσε βίωμα των Ελλήνων και αναπόσπαστο κομμάτι της ζωής και της καθημερινότητάς τους. Ο χορός δεν αποδεσμεύτηκε ποτέ από την ελληνική κοινωνία, ακόμη και στα δυσκολότερα χρόνια. Ταυτόχρονα προέκυψε ότι οι πρώτοι μελετητές της Ελληνικής παράδοσης υπήρξαν ξένοι περιηγητές και πως η διδασκαλία του ελληνικού χορού ξεκινά επίσημα στη Γυμναστική Ακαδημία το 1910 και στο Λύκειο των Ελληνίδων το 1911. Παράλληλα ακολούθησαν διάφοροι μελετητές, με αποκορύφωμα την είσοδο του χορού ως αντικείμενο σπουδών στα Τμήματα Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού Τ.Ε.Φ.Α.Α.

4. I. Prantsidis, E. Tsoulglou, **D. Prantsidis.** (2006). Ritual Acts and Dance. The Case of the "Arapides" in Monastiraki (Macedonia, Drama Province). *Studia Choreologica*, Vol. VIII

Το θέμα της παρούσας εργασίας προέρχεται από τον εθιμικό κύκλο του Δωδεκαημέρου και αναφέρεται σε μια από τις πλέον χαρακτηριστικές εκδηλώσεις της εορταστικής αυτής περιόδου. Στα δρώμενα, δηλαδή, που γίνονται κατά τη διάρκεια των Χριστουγέννων, της Πρωτοχρονιάς και των Θεοφανείων. Η εργασία αυτή ασχολείται ειδικότερα με τους «Αράπηδες» του Μοναστηρακίου Δράμας, οι οποίοι εγγράφονται στο πλαίσιο των μεταμφιεσμένων του Δωδεκαημέρου και τελούνται ανήμερα των Θεοφανείων.

Αναλυτικότερα, γίνεται προσπάθεια να προσδιοριστούν οι όροι «Δρώμενο» και

«Δωδεκαήμερο». Αναφέρεται ο σκοπός της τέλεσης των Δρωμένων τόσο στην παλιά, όσο και στη σύγχρονη εποχή, ενώ παράλληλα, τονίζονται οι ομοιότητες και οι διαφορές, που προκύπτουν από τη σύγκριση μεταξύ της τότε(παλιάς) και της τώρα(σύγχρονης) τέλεσής τους. Τέλος καταγράφονται οι χοροί που λαμβάνουν χώρα κατά τη διάρκεια της τέλεσης του Δωμένου.

5. Prantzidis I., **Prantzidis D.**, Papakostas Ch.« Marriage as dance ritual in the past and in the present. The case of the Akbournarians of General Intzovo (Boulgaria) and Aeginio (Greece). Comparative folkloric study. Revue des Etudes Neo-helleniques 2007.

Το Ακ-Μπουνάρ, χωριό της περιοχής Καβακλί της Ανατολικής Ρουμελίας (Βόρειας Θράκης), περιοχής της οποίας οι Έλληνες κάτοικοι, ήταν γνωστοί από παλιά με το όνομα "Καρυώτες"(από το χωριό Καρυές), ανήκει σήμερα στη Βουλγαρία και μετονομάσθηκε σε Γκενεράλ Ιντζοβο. Το 1925 σε εφαρμογή της συνθήκης του Νεϊγύ, για εθελούσια ανταλλαγή των πληθυσμών μεταξύ Ελλάδας και Βουλγαρίας, 40 από τις 280 οικογένειες μετανάστευσαν στην Ελλάδα και εγκαταστάθηκαν στο Αιγίνιο Πιερίας, ενώ οι υπόλοιποι παρέμειναν στο Άκ-Μπουνάρ. Στην εργασία αυτή εξετάζεται η θέση και η σχέση του χορού με τα έθιμα του γάμου, στους Ακμπουναριώτες στο παρελθόν, και οι μεταβολές που επήλθαν, με το πέρασμα του χρόνου, στις δυο κοινότητες που δημιουργήσαν οι Ακμπουναριώτες μετά το 1925 στο Γκενεράλ Ιντζοβο Βουλγαρίας(παλιό Ακ-Μπουνάρ) και στο Αιγίνιο Πιερίας στην Ελλάδα, καθώς και οι λόγοι που οδήγησαν σ' αυτές τις αλλαγές.

Η προσέγγιση του γάμου με αναφορά στα έθιμα και τους χορούς στηρίζεται στη συγκριτική μέθοδο, όπου παραδοσιακό και σύγχρονο παρατίθενται παράλληλα παρακολουθώντας έτσι τις αλλαγές που έγιναν με το πέρασμα του χρόνου. Οι πληροφορίες που αφορούν το παρελθόν στηρίζονται στις μαρτυρίες ανθρώπων που παντρεύτηκαν με τον παραδοσιακό τρόπο και σύμφωνα με τα τοπικά έθιμα και χρησιμεύουν ως μέτρο σύγκρισης με το σύγχρονο γάμο, όπως καταγράφηκε τον οκτώμβριο του 1998 στο Αιγίνιο και το 1992 στο Ιντζοβο. Από τη μελέτη και επεξεργασία των δεδομένων προκύπτει ότι παρά τη ραγδαία εξέλιξη που παρατηρείται τα τελευταία χρόνια, αξιοσημείωτη είναι η ανθεκτικότητα ορισμένων εθίμων και χορών του γάμου στη σύγχρονη εποχή.

6. Koutsouridis, C., Galazoulas, C., Manou, V., Stavropoulos, N., & **Prantsidis, D. I.** (2025). Optimizing performance with a 1-minute high-intensity re-warm up protocol in basketball substitutes. *Journal of Human Sport and Exercise*, 20(1), 216-227.

The aim of the study was to investigate whether a 1-minute high-intensity Re-Warm Up (RWU) protocol on a cycle ergometer could attenuate the negative effects of passive rest on basketball players' performance. Twelve semi-professional players completed two trials on consecutive days in a counterbalanced, randomized design with repeated measures. Following a structured warm-up (WU), the trials included: a) 15 minutes of passive rest (CON) and b) 13 minutes of passive rest, followed by 1 minute of cycling at 80% VO₂max and 1 minute of rest (RWU80). Post-WU and post-RWU measurements included countermovement jump (CMJ), modified agility t-test (MAT), heart rate (HR), body temperature (BT), rating of perceived exertion (RPE), and perceived readiness rating (PRR). CON group showed significant decreases in all variables, while RWU80 attenuated these losses in HR (p= .127), RPE (p= .058) and PRR (p= .236). Between the two post-RWU measurements, the RWU80 showed significantly improved results in MAT (p= .05) and HR (p< .001) and higher RPE (p= .002). Although

statistically significant differences did not appear in all variables, the RWU80 led to greater readiness of the substitute players to enter the game compared to the 15 minutes of passive rest.

Δημοσιεύσεις σε Έγκριτα Ελληνικά Επιστημονικά Περιοδικά

1. **Πραντσιδής Δ.**, Χριστούλας Κ., Βαμβακούδης Ε., Πραντσιδής Α. Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, ΤΕΦΑΑ. Η Επίδραση της Κλίσης του Εδάφους και του Βάρους Ορειβατικού Εξοπλισμού στην Καρδιοαναπνευστική Λειτουργία κατά την Βάδιση. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό*, 11 (1), 42 – 52, 2013.

Περίληψη

Έχει αποδειχθεί ότι η κατανομή της μάζας κοντά στο κέντρο του σώματος έχει μικρότερη επίπτωση στην κατανάλωση ενέργειας απ' ό,τι η μεταφορά της μακριά από αυτό. Παράλληλα η μεταφορά της μάζας από τους ώμους σε σχέση με την αντίστοιχη μεταφορά από την πλάτη, απαιτεί μεγαλύτερη ενέργεια και κατανάλωση οξυγόνου. Επίσης, η σύγκριση στην μεταφορά σακιδίου με διαφορετικές μάζες έδειξε ότι μια διαφορά 5kg και άνω, παρουσιάζει σημαντικές διαφορές στην πρόσληψη οξυγόνου κατά την βάδιση σε διαφορετικές κλίσεις και ταχύτητες, ενώ μικρότερες διαφορές στο μάζα του σακιδίου δεν εμφανίζουν σημαντικές διαφορές. Ο σκοπός της μελέτης αυτής ήταν η μέτρηση, αξιολόγηση και σύγκριση της καρδιοαναπνευστικής και μεταβολικής επιβάρυνσης κατά την πεζοπορία σε διαφορετικές κλίσεις του εδάφους με τρεις συνθήκες μεταφοράς ορειβατικού εξοπλισμού. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 21 φοιτητές-τριες (11 φοιτητές και 10 φοιτήτριες) του Τ.Ε.Φ.Α.Α., ηλικίας $23,3 \pm 4,6$ ετών, ύψους $171,3 \pm 9,0$ cm, σωματικής μάζας $67,0 \pm 11,4$ kg, μέγιστης καρδιακής συχνότητας (HRmax) $187,0 \pm 0,8$ beats/min, μέγιστου πνευμονικού αερισμού (VEmax) $111,0 \pm 29,2$ l/min και μέγιστης πρόσληψης οξυγόνου (VO2max) $42,8 \pm 6,5$ ml/kg/min. Η πρόσληψη οξυγόνου παρουσίασε σημαντικές διαφορές σε όλα τα επίπεδα μεταφοράς ορειβατικού εξοπλισμού (χωρίς εξοπλισμό, με ορειβατικό εξοπλισμό τριών εποχών, με ορειβατικό χειμερινό εξοπλισμό). Παράλληλα, οι σημαντικές διαφορές στο ποσοστό (%) των απόλυτων τιμών της VO2max διατηρήθηκαν, κυρίως ανάμεσα στα δύο επίπεδα εξοπλισμού (χωρίς και χειμερινό εξοπλισμό) σε όλα τα στάδια της κλίσης.

Αντίστοιχα, ο πνευμονικός αερισμός (VE) εμφάνισε στατιστικά σημαντικές διαφορές ανάμεσα στις δύο ακραίες περιπτώσεις εξοπλισμού. Ταυτόχρονα, η καρδιακή συχνότητα, το αναπνευστικό πηλίκο και η συγκέντρωση γαλακτικού οξέος, δεν παρουσίασαν στατιστικά σημαντικές διαφορές. Από τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας φαίνεται ότι η πρόσληψη οξυγόνου, καθώς και η επιβάρυνση όπως αυτή εκφράζεται σε % της VO2max, αντανakλούν καλύτερα από την καρδιακή συχνότητα τις διαφορές στη φυσιολογική λειτουργία και την επιβάρυνση του οργανισμού κατά την ορεινή πεζοπορία με διαφορετικού τύπου εξοπλισμούς.

Λέξεις κλειδιά: μεταφορά ορειβατικού εξοπλισμού, πεζοπορία, πρόσληψη οξυγόνου

2. Πραντσιδής Ι., **Πραντσιδής Δ.**, Πραντσιδής Α. Συμβολή της μουσικοχορευτικής παράδοσης στον προσδιορισμό των πολιτισμικών περιοχών με βάση την συγγένεια και τις διαφοροποιήσεις – Η περίπτωση δυο χωριών των Πιερίων. *Αθλητική Απόδοση και Υγεία*, Τόμος VI, Τεύχος 2, 2008.

Περίληψη

Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι ο προσδιορισμός των διαφόρων περιοχών της χώρας με βάση τον κοινό πολιτισμό τους που δεν συμβαδίζει απαραίτητα με τη διοικητική διαίρεση που υπάρχει. Ο χορός μέσο έκφρασης και επικοινωνίας είναι μια από τις σημαντικότερες κοινωνικές εκδηλώσεις του ανθρώπου και συνδέεται άμεσα με τον πολιτισμό μιας κοινωνίας. Έτσι η συμβολή του χορού στον προσδιορισμό των διαφόρων περιοχών με βάση τον πολιτισμό τους είναι σημαντική. Στην έρευνα εξετάζονται δύο γειτονικά χωριά των Πιερίων που διοικητικά ανήκουν σε διαφορετικούς νομούς, το Ελατοχώρι Πιερίας και τα Ριζώματα Ημαθίας. Η έρευνα αφορά τη μουσικοχορευτική τους παράδοση και ιδιαίτερα τα μορφολογικά χαρακτηριστικά των χορών τους. Για την συγκέντρωση των ιστορικών στοιχείων των δύο περιοχών, πραγματοποιήθηκε βιβλιογραφική ανασκόπηση και συνεντεύξεις κατοίκων. Το ερωτηματολόγιο των συνεντεύξεων περιλάμβανε ερωτήσεις που αφορούσαν α) την ιστορία του τόπου και του χορού, καθώς και β) τους χορούς που χόρευαν οι κάτοικοι του κάθε χωριού. Η ανάλυση των χορών έγινε στο επίπεδο της ρυθμοκινητικής τους δομής, του χορευτικού μοτίβου και των επιμέρους κινητικών μοτίβων που το απαρτίζουν και όχι τις ονομασίες τους ή τη λειτουργία τους, ενώ ταυτόχρονα η κατάταξη των χορών έγινε με βάση το ρυθμό. Από τα αποτελέσματα προέκυψε μια σημαντική σχέση ανάμεσα στους χορούς που χορεύονταν και στα δύο χωριά, τόσο στο επίπεδο των ρυθμών, όσο και στην δομή των χορευτικών μοτίβων. Παρατηρήθηκε μια πλήρης ταύτιση των ρυθμών και των χορευτικών μοτίβων σχεδόν σε όλους τους χορούς, ενώ ταυτόχρονα την ταύτιση ακολουθούν και οι ονομασίες των χορών αυτών. Συμπερασματικά οι παραπάνω επαρχίες μπορούν να μελετηθούν και να καταταχθούν ως μια πολιτισμική ενότητα με κοινά χαρακτηριστικά στην μουσικοχορευτική παράδοσή τους.

Λέξεις κλειδιά: Ελατοχώρι, Ριζώματα, κινητικό μοτίβο, ρυθμός.

3. Πραντσιδής Ι., Νάτσης Κ., Σοφίδης Γ., Καγιόγλου Ο., **Πραντσιδής Δ.** (2006). Κακώσεις στους Ελληνικούς Παραδοσιακούς Χορούς. *Αθλητιατρική τ. 1*.

Με την αστικοποίηση και τη βιομηχανοποίηση της Ελληνικής κοινωνίας, ο Ελληνικός Παραδοσιακός Χορός (Ε.Π.Χ) αποκόπτεται από το φυσικό του περιβάλλον και μεταφέρεται στην πόλη ως θέαμα. Αποτέλεσμα ήταν η σταδιακή εξάπλωση της διδασκαλίας των παραδοσιακών χορών στα σχολεία και τους χορευτικούς συλλόγους. Έτσι διαχρονικά υπάρχει αύξηση των ατόμων που ασχολούνται με τον παραδοσιακό χορό, ίδρυση όλο και περισσότερων χορευτικών συλλόγων και η δημιουργία ενός καινούργιου επαγγέλματος, του δασκάλου του Ε.Π.Χ. Φυσικό επακόλουθο αυτής της οργανωμένης και συστηματικής ενασχόλησης με τον Ε.Π.Χ. ήταν να αυξηθεί και το ποσοστό των κακώσεων στα άτομα που ασχολούνται με αυτόν. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να καταγραφούν τα είδη και η συχνότητα των κακώσεων που υφίστανται οι χορευτές των Ελληνικών Παραδοσιακών Χορών. Διανεμήθηκαν και συμπληρώθηκαν ανώνυμα - απόρρητα ερωτηματολόγια σε χορευτές από διάφορες περιοχές της Ελλάδας. Το υλικό της μελέτης αποτέλεσαν 485 άτομα (202 άνδρες και 283 γυναίκες), όλα μέλη κάποιου χορευτικού συγκροτήματος με Μ.Ο. ηλικίας 27,68 έτη. Ο Μ.Ο. ενασχόλησης με το χορό ήταν 9,01 έτη. Από τα άτομα αυτά τραυματίστηκαν 77 άτομα (15,87%), 43 άνδρες (55,84%) και 34 γυναίκες (44,15%). Από τα 77 άτομα τα 74 ανέφεραν την περιοχή κάκωσης ενώ τα 3 δεν την ανέφεραν. Τα 71 άτομα

ανέφεραν τραυματισμό σε μία περιοχή και 4 τραυματισμό σε δύο περιοχές του σώματος. Από τις 78 κακώσεις, 31 αφορούσαν την ποδοκνημική άρθρωση (39,74%), 23 την άρθρωση του γόνατος (29,49%), 6 τον τετρακέφαλο μηριαίο μυ (7,69%), 4 τον Αχίλλειο τένοντα (5,13%), 3 την οσφυϊκή μοίρα της σπονδυλικής στήλης (3,85%), 5 το πόδι (6,41%), 2 την κνήμη (2,56%), 2 το γαστροκνήμιο μυ (2,56%), 1 τον δικέφαλο μηριαίο μυ (1,28%) και 1 τον αντίχειρα (1,28%) . Από τα 77 άτομα, 73 (94,8%) επισκέφθηκαν ιατρό για τη διάγνωση της πάθησης και 4 άτομα (5,20 %) όχι. Από τις κακώσεις που διαγνώστηκαν οι 56 (71.79%) χαρακτηρίστηκαν ως οξείες κακώσεις, ενώ οι 22 (28.21%) περιπτώσεις χαρακτηρίστηκαν ως χρόνιες. Στα άτομα αυτά συστήθηκε συντηρητική αγωγή χωρίς φάρμακα σε 51 περιπτώσεις (65,38 %), συντηρητική αγωγή με φάρμακα σε 18 περιπτώσεις (23.08%) και σε 9 περιπτώσεις χειρουργική αντιμετώπιση (11.54%).

Λέξεις κλειδιά: Ελληνικοί παραδοσιακοί χοροί, κακώσεις.

8. Προφορικές Ανακοινώσεις σε συνέδρια

1. **Πραντσιδης Δ.** (2016). Οι αθλητικές δραστηριότητες βουνού στον Ελλαδικό χώρο. 17^ο Πανελλήνιο Συνέδριο της Ένωσης Γυμναστών Βορείου Ελλάδος. Θεσσαλονίκη 2016.
2. **Πραντσιδης Δ.**, Σιάτρας Α., Βράμπας Ι., Μεταξάς Θ., Χριστούλας Κ., (2016) Η επίδραση της προπόνησης των αναπνευστικών μυών στην απόδοση σε υψόμετρο. 2^ο Διεθνές Συνέδριο Αθλητικών Επιστημών «Φυσική Αγωγή & Αθλητισμός». Θεσσαλονίκη 2016.
3. Σιάτρας Α., Μάνου Β., Γαλαζούλας Χ., **Πραντσιδης Δ.**, Χριστούλας Κ., (2016). Η επίδραση της χρήσης ορειβατικών μπαστουνιών στην κόπωση των αναπνευστικών μυών κατά την πεζοπορία σε ανηφορικό έδαφος. 2ο Διεθνές Συνέδριο Αθλητικών Επιστημών «Φυσική Αγωγή & Αθλητισμός». Θεσσαλονίκη 2016.
4. Μεταξάς Θ., Παράσχος Χ., Παπαευαγγέλου Ε., **Πραντσιδης Δ.**, Γαλαζούλας Χ., Μπαλασάς Δ., Ρηγανάς Χ., (2006). Φυσιολογικό προφίλ Ελλήνων ποδοσφαιριστών διαφορετικών κατηγοριών πριν την έναρξη της προετοιμασίας. 3^ο Διεθνές Συνέδριο Ιατρική της Άθλησης στον 21^ο αιώνα. Θεσσαλονίκη 2016.

5.

9. Πρόσθετα Στοιχεία

Επιμόρφωση – Σεμινάρια

2000	2 ^η Επιστημονική Ημερίδα Στίβου (ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ), Δεκέμβριος 2000.
2006	1 ^ο Ετήσιο Επιμορφωτικό Σεμινάριο Προπονητών Χιονοδρομίας (Ελληνική Ομοσπονδία Χιονοδρομίας), Λάρισα Δεκέμβριος 2006.
2006	Σχολή Ορειβασίας (Ελληνική Ομοσπονδία Ορειβασίας Αναρρίχησης - ΟΑΛΘ), 2006.
2007	2 ^ο Ετήσιο Επιμορφωτικό Σεμινάριο Προπονητών Χιονοδρομίας (Ελληνική Ομοσπονδία Χιονοδρομίας). Νάουσα Νοέμβριος 2007.
2008	Σχολή Ορειβατικού Σκι (Ελληνική Ομοσπονδία Ορειβασίας Αναρρίχησης). Καρπενήσι 2008.
2021	Διαδικτυακό σεμινάριο επιμόρφωσης αθλητικών στελεχών. ΥΠΠΟΑ, ΓΓΑ.
2021	Η αξία του γαλακτικού στη βιοχημεία και τη φυσιολογία της άσκησης. Διαδικτυακό σεμινάριο της Ελληνικής Εταιρείας Βιοχημείας και Φυσιολογίας της Άσκησης.
2021	6 ^ο Συνέδριο Αθλητικής Επιστήμης. ΣΕΦΑΑ – ΕΚΠΑ. Ταχύρρυθμη εκπαιδευτικών στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση. ΕΚΠΑ – ΚΕΔΙΒΙΜ.

Συμμετοχή σε Προγράμματα

2010. Επιδοτούμενο πρόγραμμα ανάπτυξης ορειβατικού σκι διάρκειας 4 ημερών. Σε συνεργασία με το γυμνάσιου Αιγινίου και τον αθλητικό οργανισμό της νομαρχιακής αυτοδιοίκησης Πιερίας. Σχεδιασμός, οργάνωση και επίβλεψη του προγράμματος.

2022-2024 Πρόγραμμα Ολυμπιακής Αλληλεγγύης της Ολυμπιακής Επιτροπής και της Ελληνικής Ομοσπονδίας Ορειβασίας Αναρρίχησης για την επιμόρφωση παιδιών και νέων στο Ορειβατικό Σκι. Συντονισμός και εφαρμογή προγράμματος.

Συμμετοχή σε Ερασιτεχνικές και Επαγγελματικές Ενώσεις

- Ειδικός Γραμματέας του ΔΣ της Πανελλήνιας Ένωσης Προπονητών – Εκπαιδευτών Χιονοδρομίας.
- Γραμματέας του ΔΣ & Ιδρυτικό μέλος του Ορειβατικού Συλλόγου Αιγινίου.
- Συντονιστής επιτροπής προώθησης του ορειβατικού σκι της ΕΟΟΑ.
- Τακτικό μέλος της Ελληνικής Εταιρείας Βιοχημείας και Φυσιολογίας της άσκησης.

Λοιπά Προσόντα

- Άδεια ασκήσεως Επαγγέλματος Προπονητή Χιονοδρομίας Α Κατηγορίας.
- Άδεια ασκήσεως Επαγγέλματος Προπονητή Ορειβατικού Σκι Β Κατηγορίας.
- Άδεια ασκήσεως Επαγγέλματος Προπονητή Αγωνιστικής Αναρρίχησης Β Κατηγορίας.
- Ξένες Γλώσσες: Αγγλικά: Επάρκεια στο γραπτό και προφορικό λόγο (Επίπεδο C2).
- Πιστοποιημένος Εκπαιδευτής Ενηλίκων (ΕΟΠΠΕΠ)

Αθλητική Εμπειρία

- 1990 – 2000 Αθλητής πετοσφαίρισης του Μ.Α.Σ. ΝΙΚΗ Αιγινίου
- 2001 - 2004 Αθλητής αγωνιστικής αναρρίχησης της Ορειβατικής Λέσχης Θεσσαλονίκης.
- 2008 - 2012 Αθλητής Ορειβατικού Σκι του Ορειβατικού Συλλόγου Αιγινίου.

Τιμητικές και Αθλητικές Διακρίσεις

- | | |
|------|--|
| 2002 | 3η θέση στον 5ο Περιφερειακό Αγώνα Αγωνιστικής Αναρρίχησης (Κομοτηνή) |
| 2003 | 3η θέση στον 6ο Περιφερειακό Αγώνα Αγωνιστικής Αναρρίχησης (Θεσσαλονίκη) |
| 2011 | 2η θέση στο 20ο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Ορειβατικού Σκι (Βασιλίτσα) |
| 2012 | 3η θέση στο 21ο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Ορειβατικού Σκι (Όλυμπος) |