

Δρ. ΝΙΚΟΛΑΟΣ ΚΩΦΟΤΟΛΗΣ

Επίκουρος Καθηγητής Α.Π.Θ., Τ.Ε.Φ.Α.Α. Σερρών

Αποκατάσταση Αθλητικών Κακώσεων

## **1.ΑΤΟΜΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ**

Επώνυμο: Κωφοτόλης

Όνομα: Νικόλαος

Όνομα πατρός: Δημήτριος

Όνομα μητρός: Ελένη

Ημερομηνία γέννησης: 1967

Τόπος γέννησης: Λευκώνας Σερρών

Διεύθυνση Κατοικίας: 5<sup>ο</sup> Σερρών - Χρυσοπηγής

## **2.ΤΙΤΛΟΙ – ΔΙΠΛΩΜΑΤΑ**

### **2.1. Ακαδημαϊκοί Τίτλοι**

**Πτυχίο Φυσικής Αγωγής**, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, 1990.

### **2.2. Άλλα Διπλώματα**

**Πτυχίο Φυσικοθεραπείας**, Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Θεσσαλονίκης, 1995.

### **2.3. Διδακτορική Διατριβή**

**Διδακτορικό Δίπλωμα στην Ανθρώπινη Απόδοση και Υγεία (2001)**, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Σερρών.

«Σύγκριση της Ιδιοδέκτριας Νευρομυϊκής Διευκόλυνσης (P.N.F.) και της Ισοκίνησης ως μεθόδων προπόνησης στην νευρομυϊκή λειτουργία».

Υπεύθυνος καθηγητής Καλογερόπουλος Ιωάννης

## **3. ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΕΡΓΟ**

### **3.1 ΠΡΟΠΤΥΧΙΑΚΑ**

#### **1996/1997**

“Φυσικοθεραπεία I-II”, Επιστημονικός Συνεργάτης 407/80, ΤΕΦΑΑ Σερρών, ΑΠΘ.

#### **1997/1998**

“Φυσικοθεραπεία I-II”, Επιστημονικός Συνεργάτης 407/80, ΤΕΦΑΑ Σερρών, ΑΠΘ.

“Πρώτες Βοήθειες”, Ωρομίσθιος Καθηγητής ΙΕΚ Σερρών.

#### **1998/1999**

“Φυσικοθεραπεία I-II”, Επιστημονικός Συνεργάτης 407/80, ΤΕΦΑΑ Σερρών, ΑΠΘ.

#### **1999/2000**

“Φυσικοθεραπεία I-II”, Επιστημονικός Συνεργάτης 407/80, ΤΕΦΑΑ Σερρών, ΑΠΘ.

#### **2000/2001**

“Φυσικοθεραπεία I-II”, Επιστημονικός Συνεργάτης 407/80, ΤΕΦΑΑ Σερρών, ΑΠΘ.

#### **2001/2002**

“Φυσικοθεραπεία I-II”, Μυϊκές Κακώσεις – Αποκατάσταση Αθλουμένων, Αθλητικές Κακώσεις, Επιστημονικός Συνεργάτης 407/80, ΤΕΦΑΑ Σερρών, ΑΠΘ.

“Φυσιοπαθολογία, Εργαστήριο Ηλεκτροθεραπείας, Μάλαξης, Πρακτικής Φυσικοθεραπείας”, Ωρομίσθιος Καθηγητής 2<sup>ου</sup> ΤΕΕ Σερρών.

### **Έπειτα από την εκλογή μου ως λέκτορας**

#### **2002/2003**

- Αθλητικές Κακώσεις
- Φυσικοθεραπεία

#### **Μαθήματα Επιλογής**

Μυϊκές Κακώσεις – Αποκατάσταση Αθλουμένων

**2003/2004**

- Αθλητικές Κακώσεις
- Φυσικοθεραπεία

Μαθήματα Επιλογής

Μυϊκές Κακώσεις – Αποκατάσταση Αθλουμένων  
**2004/2005**

- Αθλητικές Κακώσεις
- Φυσικοθεραπεία

Μαθήματα Επιλογής

Μυϊκές Κακώσεις – Αποκατάσταση Αθλουμένων

**2005/2006**

- Αθλητικές Κακώσεις
- Φυσικοθεραπεία

Μαθήματα Επιλογής

Μυϊκές Κακώσεις – Αποκατάσταση Αθλουμένων

**2006/2007**

- Αθλητικές Κακώσεις
- Φυσικοθεραπεία

Μαθήματα Επιλογής

Μυϊκές Κακώσεις – Αποκατάσταση Αθλουμένων, Εισαγωγή στην Κινησιοθεραπεία

**2007/2008**

- Αθλητικές Κακώσεις
- Φυσικοθεραπεία

**2008/2009**

- Αθλητικές Κακώσεις

- Φυσικοθεραπεία
- Προσαρμοσμένη Φυσική Αγωγή

### **2009/20010**

- Αθλητικές Κακώσεις
- Φυσικοθεραπεία
- Προσαρμοσμένη Φυσική Αγωγή
- Πρακτική Άσκηση
- Άσκηση και Αποκατάσταση Μυοσκελετικών Προβλημάτων
- Ανάλυση ισορροπίας και κινητικότητας της Σπονδυλικής Στήλης

### **2010/2011**

- Αθλητικές Κακώσεις
- Φυσικοθεραπεία
- Προσαρμοσμένη Φυσική Αγωγή
- Πρακτική Άσκηση
- Άσκηση και Αποκατάσταση Μυοσκελετικών Προβλημάτων
- Ανάλυση ισορροπίας και κινητικότητας της Σπονδυλικής Στήλης

#### Μαθήματα Επιλογής

- Χειμερινά Αθλήματα

### **2011/2012**

- Αθλητικές Κακώσεις
- Φυσικοθεραπεία
- Προσαρμοσμένη Φυσική Αγωγή
- Πρακτική Άσκηση
- Άσκηση και Αποκατάσταση Μυοσκελετικών Προβλημάτων
- Ανάλυση ισορροπίας και κινητικότητας της Σπονδυλικής Στήλης

#### Μαθήματα Επιλογής

- Χειμερινά Αθλήματα

## **3.2. ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΑ**

### **2003/2004**

Διατμηματικό Μεταπτυχιακό Πρόγραμμα Σπουδών στην Ανθρώπινη Απόδοση και Υγεία

- Μυοσκελετικές Παθήσεις και Άσκηση (κωδ. 577 – μάθημα επιλογής)

**2004/2005**Διατμηματικό Μεταπτυχιακό Πρόγραμμα Σπουδών στην Ανθρώπινη Απόδοση και Υγεία

- Μυοσκελετικές Παθήσεις και Άσκηση (κωδ. 577 – μάθημα επιλογής)

**2005/2006**Διατμηματικό Μεταπτυχιακό Πρόγραμμα Σπουδών στην Ανθρώπινη Απόδοση και Υγεία

- Μυοσκελετικές Παθήσεις και Άσκηση (κωδ. 577 – μάθημα επιλογής)

Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών « Κινησιολογία »

- Λειτουργική Ανατομική

**2006/2007**Διατμηματικό Μεταπτυχιακό Πρόγραμμα Σπουδών στην Ανθρώπινη Απόδοση και Υγεία

- Μυοσκελετικές Παθήσεις και Άσκηση

Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών « Κινησιολογία »

- Λειτουργική Ανατομική

**2007/2008**Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών « Κινησιολογία »

- Λειτουργική Ανατομική

**2008/2009**Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών « Κινησιολογία »

- Λειτουργική Ανατομική

**2010/2011**

Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών « Κινησιολογία »

- Λειτουργική Ανατομική
- Πρακτικές Εφαρμογές στην Αθλητική Βιομηχανική

**2011/2012**Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών « Κινησιολογία »

- Λειτουργική Ανατομική

**4. ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΕΡΓΟ****4.1. Ξενόγλωσσα περιοδικά**

1. Sambanis, M., **Kofotolis, N.**, Kalogeropoulou, E., Sambanis, P., Paralica, M., Kalogeropoulos, I. (2000). Similarities and differences in the ovarian cycle of swimmers and basketball players in relation to non-athletes. *Sport & Science*, 2, 130-135.
2. **Kofotolis, N.**, Sambanis, M., Kalogeropoulou, E., Sambanis, P., Kalogeropoulos, I. (2001). Differences of injuries in basketball for both sexes. *Sport & Science*, 1, 126-129.
3. **Kofotolis, N.**, Vrabas, I.S., Kalogeropoulou, E., Sambanis, M., Papadopoulos, C., Kalogeropoulos, I. (2002). Proprioceptive neuromuscular facilitation versus isokinetic training for strength, endurance and jumping performance. *Journal of Human Movement Studies*, 42, 155-165. (συντελεστής βαρύτητας περιοδικού:0.06)
4. Sambanis, M., **Kofotolis, N.**, Sambanis, P., Kalogeropoulou, E., Noussios, G., Kalogeropoulos, I. (2003). A study of the effects on the ovarian cycle of athletic training in different sports. *Journal of Sports Meicine and Physical Fitness*, 43, 398-403. (συντελεστής βαρύτητας περιοδικού:0.847)
5. **Kofotolis, N.**, Vrabas, I.S., Vamvakoudis, E., Papanikolaou, A., Mandroukas, K. (2005). Proprioceptive neuromuscular facilitation training induced alterations in muscle fibre type and cross sectional area. *British Journal of Sports Medicine*, 39, 11. (συντελεστής βαρύτητας περιοδικού:4.144)
6. **Kofotolis, N.**, Sambanis, M. (2005). The influence of exercise on musculoskeletal disorders of the lumbar spine. *Journal of Sports Meicine and Physical Fitness*, 45, 84-92. (συντελεστής βαρύτητας περιοδικού:0.847)

7. Hatzimanouil, D., Manavis, K., Natsis, K., Hatzimanouil, A., **Kofotolis, N.** (2005). Measures for the management and treatment of injuries in team handball players. Type and prevalence of injuries among team handball players in Greece. *Hungarian Review of Sports Medicine*, 4, 183-198.
8. **Kofotolis, N.**, Kellis, E. (2006). Effects of two 4-week proprioceptive neuromuscular facilitation programs on muscle endurance, flexibility, and functional performance in women with chronic low back pain. *Physical Therapy*, 86, 1001-1012. (συντελεστής βαρύτητας περιοδικού:3.113)
9. **Kofotolis, N.**, Kellis, E. (2007). Ankle sprain injuries and risk factors in amateur soccer players during a two-year period. *American Journal of Sports Medicine*, 35 (3), 458-466. (συντελεστής βαρύτητας περιοδικού:3.792)
10. **Kofotolis, N.**, Kellis, E. (2007). Ankle sprain injuries: A two-year prospective cohort study in female professional Basketball Greek Players. *Journal of Athletic Training*, 42 (3), 388-394. (συντελεστής βαρύτητας περιοδικού:2.478)
11. **Kofotolis, N.**, Kellis, E. (2007). Cross-training effects of a proprioceptive neuromuscular facilitation exercise program. *Physical Therapy in Sports*, 8 (3), 109-116 (συντελεστής βαρύτητας περιοδικού: 1.043).
12. **Kofotolis, N.**, Vlachopoulos, S.P. Kellis, E. (2008). Sequentially allocated clinical trial of rhythmic stabilization exercises and TENS in women with chronic low back pain. *Clinical Rehabilitation*, 22 (2), 99-111. (συντελεστής βαρύτητας περιοδικού:2.123).
13. On the evaluation of postural stability after ACL reconstruction. Kellis, E., Amiridis, I.G., **Kofotolis, N.** 2011 *Journal of Sports Science and Medicine* 10 (2) , pp. 422-423. (συντελεστής βαρύτητας περιοδικού:0.754).
14. Aquatic therapy versus conventional land-based therapy for active middle-aged patients with a partial meniscectomized knee. Malliou, P., Beneka, A., Gioftsidou, A., Rokka, S., Papadimitriou, K., **Kofotolis, N.** 2012. *Journal of aging and physical activity* 20: S285-S286. (συντελεστής βαρύτητας περιοδικού:2.09).
15. Proprioception and functional deficits of partial meniscectomized knees Malliou, P., Gioftsidou, A., Pafis, G., Rokka, S., **Kofotolis, N.**, Mavromoustakos, S., Godolias, G. 2012 *European Journal of Physical and Rehabilitation Medicine* 48 (2) , pp. 231-236. (συντελεστής βαρύτητας περιοδικού:1.402).
16. The Association of Age, Gender and Physical Activity With Pain When Carrying Schoolbags. D. Papadopoulou, P. Malliou, **N. Kofotolis**, M. I. Emmanouilidou, E. Kellis. 2012. *Archives of Exercise in Health and Disease*,

#### 4.1.2. Ελληνικά περιοδικά

17. **Κωφοτόλης, Ν.**, Σαμπάνης, Μ., Καλογεροπούλου, Ε., Παπαδόπουλος, Χ., Καλογερόπουλος, Ι. (2000). Συνδεσμικές κακώσεις σε αθλητές καλαθοσφαίρισης λόγω λειτουργικής αστάθειας στην ποδοκνημική άρθρωση. *Φυσική Αγωγή & Αθλητισμός*, 123/2-5-2000.
18. **Κωφοτόλης, Ν.**, Παπαδοπούλου, Ζ., Καλογεροπούλου, Ε., Σαμπάνης, Μ., Κότογλου, Κ. (2001). Η χρήση της ιδιοδέκτριας νευρομυϊκής διευκόλυνσης (PNF) ως μέσω αποκατάστασης των κακώσεων. *Αθλητική Απόδοση και Υγεία*, Τόμος III, τεύχος 1, 7-19.
19. **Κωφοτόλης, Ν.**, Σαμπάνης, Μ., Καλογεροπούλου, Ε., Σαμπάνης, Π., Αμπατζίδης, Γ., Καλογερόπουλος, Ι. (2003). Αξιολόγηση και σύγκριση των επιδόσεων αθλητών ποδοσφαίρισης και καλαθοσφαίρισης με αστάθεια της ποδοκνημικής. *Γαληνός*, Τόμος 45, τεύχος 1, 101-112.
20. Σαμπάνης, Μ., Εμμανουηλίδου, Μ., **Κωφοτόλης, Ν.** (2004). Συγκριτική μελέτη των διατροφικών διαταραχών που παρατηρούνται σε αθλήτριες και μη αθλήτριες. *Γυναίκα & Άθληση*, Τόμος III, τεύχος 1, 7-20.
21. **Κωφοτόλης, Ν.**, Κότογλου, Κ., Μακρής, Β., Μεταξάς, Θ., Μανδρούκας, Κ., Καπετάνος, Γ. (2005). Αποτελέσματα τριών διαφορετικών τεχνικών διάτασης (P.N.F.) σε αθλητές με πελματιαία απονευρωσίτιδα. *Ορθοπαιδική*, Τόμος 18, τεύχος 3, 63-71.
22. Κωφοτόλης, Ν., Γκαλής, Α., Χατζή, Α., **Κωφοτόλης, Ν.** (2006-2007). Μηχανισμός επαφής ενάντια σε μη επαφής κακώσεων ποδοκνημικής άρθρωσης σε αθλήτριες καλαθοσφαίρισης. *Γυναίκα & Άθληση*, Τόμος V, 7-15.
23. **Κωφοτόλης, Ν.**, Σαμπάνης, Μ., Αμπατζίδης, Γ. (2007). Προγράμματα άσκησης σε ασθενής με οξύ-υποξύ και χρόνια πόνο στη μέση. *Γαληνός*, Τόμος 49, Τεύχος 6, 557-570.
24. Αγγελίδου, Α.Μ., Ελληνούδης, Α., Πορφυριάδου, Α., **Κωφοτόλης Ν.** 2012. Μηχανισμός πρόκλησης κακώσεων γόνατος στο γυναικείο ποδόσφαιρο υψηλού επιπέδου. *Φυσική Αγωγή & Αθλητισμός* 32(1)

#### 4.1.3. Δημοσιεύσεις σε πρακτικά συνεδρίων

25. **Κωφοτόλης, Ν.** Προπόνηση αποκατάστασης. (1997). «Νέες προοπτικές στο χώρο των ΤΕΦΑΑ». Πρακτικά Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Σέρρες.
26. Καλογεροπούλου, Ε., Παλάζη, Μ., **Κωφοτόλης, Ν.**, Σαμπάνης, Μ., Χαραχούσου, Υ., Ευαγγελινού, Χ., Καλογερόπουλος, Ι. (1999). Περιεχόμενο και αποτελέσματα προγραμμάτων άσκησης ατόμων τρίτης ηλικίας – σύγχρονες απόψεις. Πρακτικά 4<sup>ης</sup> Επιστημονικής Συνάντησης, Σέρρες.



27. Σαμπάνης, Μ., Καλογεροπούλου, Ε., **Κωφοτόλης, Ν.**, Σαμπάνης, Π., Καλογερόπουλος, Ι. (1999). Συμμετοχή και απόδοση στους αγώνες κατά τη διάρκεια της εμμηνου ρύσεως, σε κολυμβήτριες. Πρακτικά 4<sup>ης</sup> Επιστημονικής Συνάντησης, Σέρρες.
28. Καλογεροπούλου, Ε., Σαμπάνης, Μ., **Κωφοτόλης, Ν.**, Καλογερόπουλος, Ι. (1999). Μεταβολές αναπνευστικών παραμέτρων κατά τη μεταβατική περίοδο σε αθλούμενους στην κολύμβηση. Πρακτικά 4<sup>ης</sup> Επιστημονικής Συνάντησης, Σέρρες.
29. **Κωφοτόλης, Ν.**, Σαμπάνης, Μ., Καλογεροπούλου, Ε., Σαμπάνης, Π., Καλογερόπουλος, Ι. (1999). Περιορισμένη κινητικότητα ποδοκνημικής ως παράγων πρόκλησης συνδεσμικών κακώσεων σε επαγγελματίες ποδοσφαιριστές. Πρακτικά 4<sup>ης</sup> Επιστημονικής Συνάντησης, Σέρρες.
30. **Κωφοτόλης, Ν.**, Παλάζη, Μ., Καλογεροπούλου, Ε., Σαμπάνης, Μ., Αμοιρίδης, Β., Καλογερόπουλος, Ι. (1999). Διερεύνηση των επιθυμιών και των αναγκών των κατοίκων της κοινότητας Καλοχωρίου Θεσσαλονίκης. Πρακτικά 4<sup>ης</sup> Επιστημονικής Συνάντησης, Σέρρες.
31. Συμεωνίδου, Σ., Κακουλλή, Κ., Σπανός, Π., Νομικός, Π., **Κωφοτόλης, Ν.**, Σαμπάνης, Μ. (1999). Κακώσεις που παρουσιάζονται σε αθλήτριες καλαθοσφαίρισης που αλλάζουν αγωνιστική κατηγορία. Πρακτικά 4<sup>ης</sup> Επιστημονικής Συνάντησης, Σέρρες.
32. Αραμπατζή, Φ., Μανωλόπουλος, Ε., Παπαδόπουλος, Χ., Καλογερόπουλος, Ι., **Κωφοτόλης, Ν.**, Καλογεροπούλου, Ε., Σαλονικίδης, Κ. (1999). Προσδιορισμός της ικανότητας αντοχής μέσω της καρδιακής συχνότητας σε επαγγελματίες ποδοσφαιριστές. Πρακτικά 4<sup>ης</sup> Επιστημονικής Συνάντησης, Σέρρες.
33. **Κωφοτόλης, Ν.**, Σαμπάνης, Μ., Μανωλόπουλος, Ε., Καλογεροπούλου, Ε., Παπαδόπουλος, Χ., Καλογερόπουλος, Ι. (1999). Λειτουργική αστάθεια ποδοκνημικής άρθρωσης ως παράγων πρόκλησης συνδεσμικών κακώσεων σε επαγγελματίες ποδοσφαιριστές. Πρακτικά 5<sup>ου</sup> Διεθνούς Συνεδρίου Αθλητιατρικής Εταιρίας Βορείου Ελλάδος, Θεσσαλονίκη.
34. Σαμπάνης, Μ., **Κωφοτόλης, Ν.**, Σαμπάνης, Π., Καλογεροπούλου, Ε., Καλογερόπουλος, Ι. (1999). Επίδραση της προπόνησης στον ωοθηκικό κύκλο των κολυμβητριών. Πρακτικά 5<sup>ου</sup> Διεθνούς Συνεδρίου Αθλητιατρικής Εταιρίας Βορείου Ελλάδος, Θεσσαλονίκη.
35. Kalogeropoulou, E., Sambanis, M., **Kofotolis, N.**, Sambanis, P., Kalogeropoulos, I. (2000). Alterations of respiratory parameters during the transitional period in male swimmers. Proceedings of the 5<sup>th</sup> Annual Congress of the European College Sport Sciences, Jyvaskyla, Finland, 19-23 July.
36. Sambanis, M., **Kofotolis, N.**, Kalogeropoulou, E., Sambanis, P., Paralika, M., Kalogeropoulos, I. (2000). Comparative study of the ovarian cycle of swimmers and basketball players in relation to non-athletes. Proceedings of the 5<sup>th</sup> Annual

Congress of the European College Sport Sciences, Jyvaskyla, Finland, 19-23 July.

37. **Kofotolis, N.**, Sambanis, M., Kalogeropoulou, E., Sambanis, P., Paralika, M., Kalogeropoulos, I. (2000). The instability of ankle joint as a cause of injuries to football players. Proceedings of the 5<sup>th</sup> Annual Congress of the European College Sport Sciences, Jyvaskyla, Finland, 19-23 July.
38. Sambanis, M., Kalogeropoulou, E., **Kofotolis, N.**, Kalogeropoulos, I. (2001). A model of prediction of swimming times of 200 metres freestyle. Proceedings of the 6<sup>th</sup> Annual Congress of the European College Sport Sciences, Cologne, Germany, 24-28 July.
39. **Kofotolis, N.**, Papadopoulos, C., Kalogeropoulou, E., Sambanis, M., Vrabas, I.S. (2001). Proprioceptive neuromuscular facilitation training enhances jumping performance. Proceedings of the 6<sup>th</sup> Annual Congress of the European College Sport Sciences, Cologne, Germany, 24-28 July.
40. **Kofotolis, N.**, Kalogeropoulou, E., Vasiliadis, I., Vrabas, I.S. (2001). Proprioceptive neuromuscular facilitation versus isokinetic training for strength and endurance. Proceedings of the 6<sup>th</sup> Annual Congress of the European College Sport Sciences, Cologne, Germany, 24-28 July.
41. Sambanis, M., **Kofotolis, N.**, Noussios, G., Kalogeropoulos, I. (2002). Differences of swimming injuries in both sexes and prevention. Proceedings of the XXVII FIMS World Congress of Sports Medicine, Budapest, Hungary, 5-9 June.
42. Vrabas, I.S., **Kofotolis, N.**, Chrysochoidou, M., Terzis, M., Christoulas, K., Mandroukas, K. (2002). Proprioceptive neuromuscular facilitation alters skeletal muscle myosin isoform distribution. Proceedings of the 7<sup>th</sup> Annual Congress of the European College Sport Sciences, Athens, Greece, 24-28 July.
43. Sambanis, M., **Kofotolis, N.**, Kalogeropoulou, E., Kalogeropoulos, I. (2002). Different methods, same results in swimming. Proceedings of the 7<sup>th</sup> Annual Congress of the European College Sport Sciences, Athens, Greece, 24-28 July.
44. Sambanis, M., **Kofotolis, N.**, Sambanis, P., Noussios, G. (2003). Incidence and location of injuries in the sport of swimming. Proceedings of the 3<sup>rd</sup> European Congress of EFSMA - European Congress of Sport Medicine, Hasselt, Belgium, 14-16 May. Proceedings of the 3<sup>rd</sup> European Congress of EFSMA - European Congress of Sport Medicine, Hasselt, Belgium, 14-16 May.
45. **Kofotolis, N.**, Sambanis, M., Noussios, G., Sambanis, P. (2003). The influence of P.N.F. inflammation of plantar fasciitis. Proceedings of the 3<sup>rd</sup> European Congress of EFSMA - European Congress of Sport Medicine, Hasselt, Belgium, 14-16 May. Proceedings of the 3<sup>rd</sup> European Congress of EFSMA - European Congress of Sport Medicine, Hasselt, Belgium, 14-16 May.

46. Sambanis, M., **Kofotolis, N.**, Sambanis, P. (2004). Differences between men's and women's performance in swimming. Proceedings of the "2004 Pre Olympic Congress, Thessaloniki, Greece, 6-11 August.
47. **Kofotolis, N.** (2004). Rhythmic stabilization versus combination of isotonic after 4-12 weeks physical exercise program in subjects with subacute and chronic low back pain. Proceedings of the "2004 Pre Olympic Congress, Thessaloniki, Greece, 6-11 August.
48. **Kofotolis, N.**, Sambanis, M., Vrabas, I.S., Kalogeropoulos, I. (2004). Effects of proprioceptive neuromuscular facilitation and isokinetic exercise on heart rate and blood pressure. Proceedings of the "2004 Pre Olympic Congress, Thessaloniki, Greece, 6-11 August.
49. **Kofotolis, N.**, Gkratzios, A., Sambanis, M., Palazi, M., Kalogeropoulos, I. (2005). The effects of unilateral velocities-specifics concentric strength training. Proceedings of the 10<sup>th</sup> Annual Congress of the European College Sport Sciences, Belgrade, Serbia, 13-16 July.
50. Sambanis, M., Sambanis, P. **Kofotolis, N.**, Noussios, G., Kalogeropoulos, I. (2005). The effect of training on certain anthropometric and physiological characteristics, as well as on handball players' kinetic abilities. Proceedings of the 10<sup>th</sup> Annual Congress of the European College Sport Sciences, Belgrade, Serbia, 13-16 July.
51. **Kofotolis, N. (2005)**. The effects of proprioceptive neuromuscular facilitation (P.N.F.) on neuromuscular functioning. Proceedings of the 4<sup>th</sup> European Sports Medicine Congress, Lemesos, Cyprus, 13-15 October.
52. **Kofotolis, N.**, Sambanis, M., Kalogeropoulos, I. (2005). The cross-training effects at the proprioceptive neuromuscular facilitation. Proceedings of the 4<sup>th</sup> European Sports Medicine Congress, Lemesos, Cyprus, 13-15 October.
53. Sambanis, M., **Kofotolis, N.**, Kalogeropoulos, I. (2005). Lactic acid and heart rate in intermittent exercise in race pace of 200 metres of crawl swimming. Proceedings of the 4<sup>th</sup> European Sports Medicine Congress, Lemesos, Cyprus, 13-15 October.
54. **Kofotolis, N.**, Kellis, E. (2006). Risk factors for contact-noncontact ankle sprains in amateur soccer players. Proceedings of the 11<sup>th</sup> Annual Congress of the European College Sport Sciences, Lausanne, Switzerland, 5-8 July.
55. **Kofotolis, N.**, Kellis, E. (2006). Effects of two physical therapy programs on muscular and functional performance in women with chronic low back pain. Proceedings of the 11<sup>th</sup> Annual Congress of the European College Sport Sciences, Lausanne, Switzerland, 5-8 July.
56. Kellis, E., Emmanouilidou, M., Kouvelioti, V., **Kofotolis, N.**, (2006). Schoolbag weight and spinal mobility in schoolboys: are they related? Proceedings of the

11<sup>th</sup> Annual Congress of the European College Sport Sciences, Lausanne, Switzerland, 5-8 July.

57. **Kofotolis, N.**, Kellis, E., Doulgeri S (2007). Ankle sprain injury rate and associated risk factors in young soccer players during a season. Proceedings of the 12<sup>th</sup> Annual Congress of the European College Sport Sciences, Jyvaskyla, Finland, 11-14 July.
58. **Kofotolis, N.**, Kellis, E. Vlachopoulos, S.P. (2008). Sequentially allocated clinical trial of rhythmic stabilization exercises and TENS in women with chronic low back pain. Proceedings of the 12<sup>th</sup> Annual Congress of the European College Sport Sciences, Jyvaskyla, Finland, 11-14 July.
59. Kellis, E., Arabatzi, F., **Kofotolis, N.** (2007). Intra-rater and inter-rater reliability of sagittal spinal curvature and mobility in children. Proceedings of the 12<sup>th</sup> Annual Congress of the European College Sport Sciences, Jyvaskyla, Finland, 11-14 July.
60. Patsika, G., **Kofotolis, N.**, Fetlis, A., Kellis, E. (2011). Injury rate and risk factors in young and adult female national basketball team. A two year follow-up study. Proceedings of the 16<sup>th</sup> Annual Congress of the European College Sport Sciences, England, Liverpool.

#### 4.1.4. Ανακοινώσεις σε συνέδρια.

61. Παπαδόπουλος, Χ., Λαμπριανίδης, Κ., **Κωφοτόλης, Ν.**, Σαλονικίδης, Κ. (1997). Διάγνωση των χαρακτηριστικών της δύναμης και της ταχύτητας σε ποδοσφαιριστές της Β' και Δ' εθνικής κατηγορίας. 4<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Κομοτηνή.
62. Ευαγγελινού, Χ., Καταρτζή, Ν., **Κωφοτόλης, Ν.**, Πέρκος, Σ. (1997). Καταγραφή των τραυματισμών από τη συμμετοχή στο άθλημα της καλαθοσφαίρισης σε τροχήλατη καρέκλα. 3<sup>η</sup> Επιστημονική Συνάντηση, Σέρρες.
63. Αναστασίου, Α., **Κωφοτόλης, Ν.**, Σαμπάνης, Μ. (1999). Ανάτριψη-μάλαξη αθλητών. Η χρήση της και η διαπίστωση των ευεργετικών αποτελεσμάτων της από την αρχαιοελληνική περίοδο και η εξέλιξή της μέχρι σήμερα. 7<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Κομοτηνή.
64. **Κωφοτόλης, Ν.**, Σαμπάνης, Μ., Σαμπάνης, Π., Συμεωνίδου, Σ. (1999). Διακύμανση του δείκτη τραυματισμών σε αθλητές καλαθοσφαίρισης και κολύμβησης που αλλάζουν αγωνιστική κατηγορία. 7<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Κομοτηνή.
65. Σαμπάνης, Μ., Γιάτσης, Σ., **Κωφοτόλης, Ν.**, Αναστασίου, Α., Σαμπάνης, Π., Γιαννακόπουλος, Χ. (1999). Η εξέλιξη των κολυμβητικών επιδόσεων ανδρών κατά τη διάρκεια των ολυμπιακών αγώνων (1896-1996). 7<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Κομοτηνή.

66. Σαμπάνης, Μ., Γιάτσης, Σ., **Κωφοτόλης, Ν.**, Αναστασίου, Α., Σαμπάνης, Π., Γιαννακόπουλος, Χ. (1999). Η εξέλιξη των κολυμβητικών επιδόσεων γυναικών κατά τη διάρκεια των ολυμπιακών αγώνων (1896-1996). 7<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Κομοτηνή.
67. Καλογεροπούλου, Ε., **Κωφοτόλης, Ν.**, Παλάζη, Μ., Σαμπάνης, Μ., Καλογερόπουλος, Ι. (2000). Μεταβολές αναπνευστικών παραμέτρων κατά τη διάρκεια της προετοιμασίας και της αγωνιστικής περιόδου σε επαγγελματίες ποδοσφαιριστές. 8<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Κομοτηνή.
68. **Κωφοτόλης, Ν.**, Καλογεροπούλου, Ε., Σαμπάνης, Μ., Καλογερόπουλος, Ι. (2000). Συγκριτική έρευνα των μεταβολών των αναπνευστικών παραμέτρων κατά τη διάρκεια προγράμματος προπόνησης με ισοκινητική δυναμομετρία και με εφαρμογή P.N.F. 8<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Κομοτηνή.
69. Σαμπάνης, Μ., **Κωφοτόλης, Ν.**, Σαμπάνης, Π., Καλογεροπούλου, Ε., Καλογερόπουλος, Ι. (2000). Συγκριτική μελέτη του ωοθηκικού κύκλου μεταξύ αθλητριών κολύμβησης και καλαθοσφαίρισης. 8<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Κομοτηνή.
70. Συμεωνίδου, Σ., Σαμπάνης, Μ., **Κωφοτόλης, Ν.**, Καλογεροπούλου, Ε., Καλογερόπουλος, Ι. (2000). Συμμετοχή και απόδοση στους αγώνες κατά τη διάρκεια του ωοθηκικού κύκλου στο άθλημα της καλαθοσφαίρισης. 8<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Κομοτηνή.
71. Παλάζη, Μ., Σαμπάνης, Μ., **Κωφοτόλης, Ν.**, Καλογεροπούλου, Ε., Καλογερόπουλος, Ι. (2000). Αθλητισμός για όλους. Υλοποίηση στο δήμο Εμμανουήλ Παπά. 8<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Κομοτηνή.
72. Σπανός, Π., Νομικός, Π., Κασούμης, Ι., **Κωφοτόλης, Ν.**, Σαμπάνης, Μ., Καλογερόπουλος, Ι. (2000). Διερεύνηση και καταγραφή των κακώσεων στους φοιτητές-τριες του Τ.Ε.Φ.Α.Α. Σερρών κατά τη διάρκεια της φοίτησης τους. 8<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Κομοτηνή.
73. Κακουλλής, Κ., Δεμίρης, Ν., Σκιαδόπουλος, Α., Γιανναδάκης, Ε., Καραφέρης, Ι., **Κωφοτόλης, Ν.**, Σαμπάνης, Μ. (2000). Τραυματισμοί που προκαλούνται σε αθλήτριες καλαθοσφαίρισης. 8<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Κομοτηνή.
74. Στεφαδούρος, Θ., Κασούμης, Ι., Πισσούριος, Χ., Γιανναδάκης, Ε., Σκιαδόπουλος, Α., Δεμίρης, Ν., **Κωφοτόλης, Ν.**, Σαμπάνης, Μ. (2000). Τραυματισμοί που προκαλούνται στο άθλημα της κολύμβησης. 8<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Κομοτηνή.
75. Σπανός, Π., Κασούμης, Ι., Νομικός, Π., **Κωφοτόλης, Ν.**, Σαμπάνης, Μ., Καλογερόπουλος, Ι. (2000). Αθλητική συμπεριφορά των φοιτητών-τριών πριν και

μετά την εισαγωγή τους στο Τ.Ε.Φ.Α.Α. 8<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Κομοτηνή.

76. Σπανός, Π., Νομικός, Π., Κασούμης, Ι., Δαλκηράνης, Α., Πατσανάς, Θ., **Κωφοτόλης, Ν.** (2000). Συχνότητα τραυματισμών μετά από επιπλέον προπόνηση με βάρη σε αθλητές καλαθοσφαίρισης την περίοδο 1998-1999. 8<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Κομοτηνή.
77. Ριγανάς, Χ., Δοξαστάκης, Α., Καλογεροπούλου, Ε., **Κωφοτόλης, Ν.**, Σαμπάνης, Μ. (2001). Κακώσεις σε αθλητές και αθλήτριες κολύμβησης. 9<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Κομοτηνή.
78. Ριγανάς, Χ., Γιανναδάκης, Μ., Δοξαστάκης, Α., Καλογεροπούλου, Ε., **Κωφοτόλης, Ν.**, Σαμπάνης, Μ. (2001). Κακώσεις στο άθλημα της κολύμβησης ανά στυλ. 9<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Κομοτηνή.
79. **Κωφοτόλης, Ν.** (2001). Σύγκριση Ρ.Ν.Φ. και Ισοκίνησης στις κυτταρικές προσαρμογές των σκελετικών μυών των κάτω άκρων. 4<sup>η</sup> Επιστημονική Συνάντηση, Σέρρες.
80. Μηλίδης, Θ., Λίτσας, Ι., Πιτσαούλη, Α., **Κωφοτόλης, Ν.**, Σταμπουλίδης, Κ., Σταματογιάννης, Ν., Γκουντή, Γ., Μηλίδου, Ι. (2001). Ο ρόλος του BMI στην εκδήλωση στεφανιαίας νόσου στους υπερλιπιδαιμικούς ασθενείς. 7<sup>ο</sup> Πανελλήνιο Συνέδριο Παθολογίας, Αθήνα.
81. Παπαδημητρίου, Ι., Παπαδοπούλου, Ζ., Περδίκη, Σ., **Κωφοτόλης, Ν.**, Σαμπάνης, Μ. (2001). Συνηθέστερες κακώσεις στην γυναικεία καλαθοσφαίριση. 2<sup>η</sup> Επιστημονική Διημερίδα της Ε.Γ.Β.Ε., Θεσσαλονίκη.
82. Σαμπάνης, Μ., **Κωφοτόλης, Ν.**, Καλογεροπούλου, Ε., Σαμπάνης, Π., Καλογερόπουλος, Ι. (2004). Η επίδραση της αποχής από την προπόνηση στη λειτουργική ικανότητα των πνευμόνων νεαρών κολυμβητών. 13<sup>ο</sup> Βαλκανικό Αθλητιατρικό Συνέδριο, 7<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Αθλητιατρικής Εταιρίας Ελλάδος, 4<sup>ο</sup> Ελλαδό-Κυπριακό Αθλητιατρικό Συνέδριο, Δράμα, 29-2 Μαΐου.
83. Ευγενίδου, Γ., Χατζή, Α., **Κωφοτόλης, Ν.** (2005). Η επίδραση συγκεκριμένων γωνιακών ταχυτήτων στην αύξηση της σύγκεντρης δύναμης. 13<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Κομοτηνή.
84. Χατζή, Α., Κωφοτόλης, Ν., Μπαδέκα, Ε., **Κωφοτόλης, Ν.** (2006). Παράγοντες κινδύνου συνδεσμικών κακώσεων ποδοκνημικής άρθρωσης σε επαγγελματίες αθλήτριες καλαθοσφαίρισης. 8<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Αθλητιατρικής Εταιρίας Ελλάδος, 5<sup>ο</sup> Ελλαδό-Κυπριακό Αθλητιατρικό Συνέδριο, Θεσσαλονίκη, 12-14 Μαΐου.
85. Καζίας, Α., Γιαννακίδης, Γ., Καραογλανίδης, Α., **Κωφοτόλης, Ν.** (2006). Σύγκριση μηχανισμών πρόκλησης συνδεσμικών κακώσεων ποδοκνημικής άρθρωσης σε ερασιτέχνες αθλητές ποδοσφαίρου. 8<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Αθλητιατρικής Εταιρίας Ελλάδος, 5<sup>ο</sup> Ελλαδό-Κυπριακό Αθλητιατρικό Συνέδριο, Θεσσαλονίκη, 12-14 Μαΐου.

86. Αδάμου, Γ., Τζήλιος, Γ., Γκαλής, Α., **Κωφοτόλης, Ν.** (2006). Αξιοπιστία μέτρησης της κινητικότητας της οσφυϊκής μοίρας της σπονδυλικής στήλης με τη χρήση τηλεμετρικού μηχανήματος: μεταξύ εξεταστών. 8<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Αθλητιατρικής Εταιρίας Ελλάδος, 5<sup>ο</sup> Ελλαδό-Κυπριακό Αθλητιατρικό Συνέδριο, Θεσσαλονίκη, 12-14 Μαΐου.
87. Γκαλής, Α., Μιχαηλίδης, Δ., Σάτσιος, Ε., **Κωφοτόλης, Ν.** (2007). Παράγοντες κινδύνου κακώσεων στο παιδικό ποδόσφαιρο. 15<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Κομοτηνή.
88. Μιχαηλίδης, Δ., Γκαλής, Α., Γιαννακίδης, Γ., **Κωφοτόλης, Ν.** (2007). Σύγκριση μηχανισμών επαφής μη επαφής κακώσεων γόνατος στο γυναικείο ποδόσφαιρο. 15<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Κομοτηνή.
89. **Κωφοτόλης, Ν.**, Κέλλης, Ε. (2007). Επίδραση ρυθμικής σταθεροποίησης και διαδερμικής ηλεκτρικής διέγερσης στη μυϊκή αντοχή ασθενών με χρόνια οσφυϊκό πόνο. 2<sup>ο</sup> Συνέδριο Ελληνικής Εταιρίας Εμβιομηχανικής, Αρχαία Ολυμπία.
90. Εμμανουηλίδου, Μ., Κέλλης, Ε., Αραμπατζή, Φ., **Κωφοτόλης, Ν.** (2007). Εκδήλωση πόνου κατά τη μεταφορά της σχολικής τσάντας σε μαθητές/τριες του δημοτικού και γυμνασίου. 2<sup>ο</sup> Συνέδριο Ελληνικής Εταιρίας Εμβιομηχανικής, Αρχαία Ολυμπία.
91. Γιαννόγλου, Σ., Κατσαούνη, Ι., **Κωφοτόλης, Ν.** (2008). Ασκήσεις σταθεροποίησης και μυϊκή αντοχή σε γυναίκες με χρόνια πόνο στη μέση. 16<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Κομοτηνή.
92. Κατσαούνη, Ι., Γιαννόγλου, Σ., **Κωφοτόλης, Ν.** (2008). Συνδεσμικές κακώσεις ποδοκνημικής άρθρωσης σε παιδιά ηλικίας 7 έως 15 ετών στο ποδόσφαιρο. 16<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Κομοτηνή.
93. Λέτσιου Μ., **Κωφοτόλης Ν.**, Κέλλης Ε. (2009). Διαφορές στις συνδεσμικές κακώσεις ποδοκνημικής κακώσεις ποδοκνημικής άρθρωσης στο ποδόσφαιρο μεταξύ ανδρών και γυναικών. . 17<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Κομοτηνή.
94. Intzegianni K, **Kofotolis N**, Kellis E. Risk factors for injuries in elite female soccer players. 18th International Congress of Physical Education and Sport, 21-23.05.2010, Komotini- Greece.
95. Ελληνούδης Α., **Κωφοτόλης Ν.**, Κέλλης Ε. (2011). Μυϊκή επίδοση σε γυναίκες ασθενείς με χρόνια πόνο στη μέση μετά από ένα προοδευτικό πρόγραμμα 2 μηνών άσκησης. 19<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Κομοτηνή.
96. Ελληνούδης Α., **Κωφοτόλης Ν.**, Κέλλης Ε. (2011). Παράγοντες κινδύνου κακώσεων υψηλού επιπέδου στο γυναικείο ποδόσφαιρο. 19<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Κομοτηνή.

97. Καραμπούκα Μ., **Κωφοτόλης, Ν.**, Κέλλης Ε. (2012). Η επίδραση της άσκησης στη λειτουργική ικαότητα και στον πόνο σε γυναίκες ασθενείς με χρόνια πόνο στη μέση. 20<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Κομοτηνή.

#### 4.2.5. Ομιλητής κατόπιν πρόσκλησης

**1.Κωφοτόλης, Ν.** (2003). Πρόληψη και αποκατάσταση αθλητικών κακώσεων. 4<sup>ο</sup> Συνέδριο Ελληνικής Εταιρίας Αθλητικής Επιστήμης, Ηράκλειο.

**2.Κωφοτόλης, Ν.** (2003). Ρωτήστε τους ειδικούς. Συχνά προβλήματα υγείας αθλητών. 2<sup>ο</sup> Πανελλήνιο Συνέδριο 'Ιατρική της άθλησης στον 21<sup>ο</sup> αιώνα', Θεσσαλονίκη.

**3.Κωφοτόλης, Ν.** (2004). Αποκατάσταση κακώσεων ποδοκνημικής άρθρωσης. 5<sup>η</sup> Επιστημονική Διημερίδα, Ε.Γ.Β.Ε., Θεσσαλονίκη.

**4.Κωφοτόλης, Ν.** (2005). Λειτουργικές επιδέσεις. 3<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο 'Ιατρική της άθλησης στον 21<sup>ο</sup> αιώνα', Θεσσαλονίκη.

**5.Κωφοτόλης, Ν.** (2005). Η εφαρμογή της μεθόδου P.N.F. σε άτομα με κινητικές δυσλειτουργίες. 2<sup>ο</sup> Πανελλήνιο Συνέδριο Θεραπευτικής γυμναστικής, 7<sup>ο</sup> Συμπόσιο Ειδικής Φυσικής Αγωγής, Θεσσαλονίκη.

**6.Κωφοτόλης, Ν.** (2006). Επανάταξη αθλητών μετά από κακώσεις κάτω άκρου. 8<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Αθλητιατρικής Εταιρίας Ελλάδος, 5<sup>ο</sup> Ελλαδό-Κυπριακό Αθλητιατρικό Συνέδριο, Θεσσαλονίκη, 12-14 Μαΐου.

**7.Κωφοτόλης, Ν.** (2006). Βασικές αρχές φυσιολογίας στην άθληση. Σχολή Προπονητών Αντιπτέρησης Α' Κατηγορίας, 1-3 Δεκεμβρίου, Θεσσαλονίκη.

**8.Κωφοτόλης, Ν.** (2006). Πρόληψη τραυματισμών στην Αντιπτέρηση. Σχολή Προπονητών Αντιπτέρησης Α' Κατηγορίας, 1-3 Δεκεμβρίου, Θεσσαλονίκη.



9. **Κωφοτόλης, Ν.** (2006). Αποκατάσταση τραυματισμών στην Αντιπτέριση». Σχολή Προπονητών Αντιπτέρησης Α' Κατηγορίας, 1-3 Δεκεμβρίου, Θεσσαλονίκη.

10. **Κωφοτόλης, Ν.** (2008). Αποκατάσταση μυοσκελετικών κακώσεων. Σεμινάριο « Ατυχήματα στο Σχολείο – Πρώτες Βοήθειες). Σέρρες

11. **Κωφοτόλης, Ν.** (2010). Αξιολόγηση της αποκατάστασης αθλητών με αναπηρία. 4<sup>ο</sup> Πανελλήνιο Συνέδριο Θεραπευτικής Γυμναστικής, 2<sup>ο</sup> Ημερίδα Ειδικής Φυσικής Αγωγής, Θεσσαλονίκη.

12. **Κωφοτόλης, Ν.** (2011). Επιδημιολογική ανάλυση των κακώσεων στο ποδόσφαιρο. 19<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Κομοτηνή.

13. **Κωφοτόλης, Ν.** (2011). Τεχνικές της μεθόδου P.N.F. στην αποκατάσταση ασθενών με χρόνια πόνο στη μέση. 6<sup>ο</sup> Πανελλήνιο Συνέδριο με Διεθνή Συμμετοχή «Ιατρική της άθλησης στον 21<sup>ο</sup> αιώνα», Θεσσαλονίκη.

#### **4.2.6. Επίβλεψη Διδακτορικών - Μεταπτυχιακών Διατριβών**

Επιβλέπων καθηγητής Διδακτορικών Διατριβών

1. Τρίτη ηλικία και πτώσεις: πρόβλεψη – πρόληψη (Σεμαλτιανού Ελένη)

Μέλος της τριμελούς επιτροπής διδακτορικών διατριβών

2. Βιομηχανική ανάλυση του σουτ και των αλλαγών κατεύθυνσης στο ποδόσφαιρο (Κάτης Αθανάσιος)

Μέλος της επταμελούς επιτροπής διδακτορικών διατριβών

3. Η οργάνωση, καταγραφή και κόστος αποκατάστασης των μυοσκελετικών τραυματισμών στα τμήματα αθλητικής διευκόλυνσης (Τ.Α.Δ) (Τυφλίδης Αναστάσιος)

4.Αξιολόγηση προγράμματος προαγωγής υγείας σε έλληνες φοιτητές: ο ρόλος της υγιεινής διατροφής και της φυσικής δραστηριότητας (Μπιρμπίλη Ευαγγελία-Μαρία).

Επιβλέπων καθηγητής Μεταπτυχιακών Διατριβών

- 1.Παράγοντες πρόκλησης κακώσεων σε αθλητές ηλικίας 8-15 ετών στην καλαθοσφαίριση (Ποργιόπουλος Στέργιος)
- 2.Παράγοντες πρόκλησης κακώσεων στην γυναικεία καλαθοσφαίριση σε αθλήτριες υψηλού επιπέδου (Φετλής Αντώνιος)
- 3.Ασκήσεις σταθεροποίησης και οστικής πυκνότητας σε γυναίκες με χρόνια πόνο στην μέση (Τερεζή Αικατερίνη)
- 4.Αξιολόγηση της γνωστικής, συναισθηματικής και λειτουργικής ικανότητας ηλικιωμένων ατόμων. Σχέση με τη φυσική δραστηριότητα (Αντωνόπουλος Αριστείδης)
- 5.Αξιολόγηση της φυσικής και λειτουργικής ικανότητας ατόμων τρίτης ηλικίας (άνω των 60 ετών) με τη χρήση των Senior Fitness Test (Fullerton fitness test). (Αντωνίου Γεώργιος)

Μέλος της τριμελούς επιτροπής μεταπτυχιακών διατριβών

- 1.Αξιολόγηση και συσχέτιση της κινητικότητας και της μυϊκής δύναμης της σπονδυλικής στήλης σε παιδιά του δημοτικού και του γυμνασίου (Λιάσου Αγγελική).
- 2.Η σχέση της φυσικής δραστηριότητας με την αντίληψη της αναπνευστικής επάρκειας σε ηλικιωμένους (Κουτάλης Χρήστος)
- 3.Σχέση της φυσικής δραστηριότητας με την ποιότητα ζωής από πλευράς υγείας σε έφηβους (Διαμαντοπούλου Ελπίδα).
- 4.Εφαρμογή της θεωρίας του αυτοκαθορισμού στο πλαίσιο αποκατάστασης τραυματισμένων από άθληση ατόμων τρίτης ηλικίας (Παπαγεωργίου Ειρήνη)
- 5.Η επίδραση της τεχνικής επανατοποθέτησης της περόνης κατά MULLIGAN στα εμβιομηχανικά χαρακτηριστικά της άρθρωσης σε άτομα με διάστρεμμα ποδοκνημικής (Τσιαμπικάκη Ελένη).
- 6.Διαχρονικές μεταβολές στην ταύτιση με το ρόλο του ασκουμένου και η σχέση τους με την υποστήριξη της αυτονομίας από το γυμναστή (Τσακωνίτης Χρήστος).

7.Ενεργοποίηση των οπίσθιων μηριαίων μυών κατά τη μέγιστη προσπάθεια σε διαφορετικά μήκη (Χατζή Αναστασία).

8Η επίδραση της μεθόδου MCKENZIE στην κινητικότητα της σπονδυλικής στήλης και στην ισορροποία σε ασθενείς με οσφυαλγία (Τσερμακιάν Τορός)

#### 4.2.7. Κριτής εργασιών σε επιστημονικά περιοδικά

Αθλητική Απόδοση και Υγεία

Φυσική Αγωγή και Αθλητισμός

Clinical Rehabilitation

Journal of Back and Musculoskeletal Rehabilitation

#### 4.2.8. Διεθνής Αναγνώριση

Εκατόν τριάντα ένα (131) αναφορές σε περιοδικά και δέκα (11) αναφορές σε βιβλία από τη διεθνή βιβλιογραφία, από τις οποίες 134 ετεροαναφορές και 8 αυτοαναφορές. Αναλυτικότερα οι αναφορές έχουν ως εξής:

#### ΑΝΑΦΟΡΕΣ ΣΤΟ SCIENCE CITATION INDEX

**1. Kofotolis N.,** Vrabas I.S., Kalogeropoulou E., Sambanis M., Papadopoulos C., Kalogeropoulos I. (2002). Proprioceptive neuromuscular facilitation versus isokinetic training for strength, endurance and jumping performance. *Journal of Human Movement Studies*, 42, (2) 155-165.

Times Cited: 4

**2. Sambanis M., Kofotolis N.,** Kalogeropoulou E., Noussios G., Sambanis P., Kalogeropoulos I. (2003). A study of the effects on the ovarian cycle of athletic training in different sports. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 43, (3), 398-403.

Times Cited: 6

**3. Kofotolis N.,** Sambanis M. The influence of exercise on musculoskeletal disorders of the lumbar spine. *Journal Sports Medicine and Physical Fitness*, 45, 84-92, 2005.

Times Cited: 6

**4. Kofotolis N.,** Vrabas I.S., Vamvakoudis E., Papanikolaou A., Mandroukas K. (2005). Proprioceptive neuromuscular facilitation training induced alterations in muscle fibre type and cross sectional area. *British Journal of Sports Medicine*, 39, (3), 2005.

Times Cited: 21

**5.Kofotolis N.,** Kellis E. Effects of two 4-week proprioceptive neuromuscular facilitation program on muscle endurance, flexibility, and functional performance in women with chronic low back. *Physical Therapy*, 86, (7), 1001-1012, 2006

Times Cited: 39

**6.Kofotolis N.,** Kellis E., Vlachopoulos S.P. Ankle sprain injuries and risk factors in amateur soccer players during a 2-year period. *American Journal of Sports Medicine*, 35, (3) 458-466, 2007.

Times Cited: 33

**7.Kofotolis, N.,** Kellis, E. (2007). Ankle sprain injuries: A two-year prospective cohort study in female professional Basketball Greek Players. *Journal of Athletic Training*, 42 (3), 388-394.

Times Cited: 10

**8.Kofotolis, N.,** Kellis, E. (2007). Cross-training effects of a proprioceptive neuromuscular facilitation exercise program. *Physical Therapy in Sports*, 8 (3), 109-116.

Times Cited: 2

**9.Kofotolis, N.,** Vlachopoulos, S.P. Kellis, E. (2008). Sequentially allocated clinical trial of rhythmic stabilization exercises and TENS in women with chronic low back pain. *Clinical Rehabilitation*, 22 (2), 99-111.

Times Cited: 10

**ΑΝΑΦΟΡΕΣ ΣΕ ΒΙΒΛΙΑ**

**1. Kofotolis N.,** Vrabas I.S., Vamvakoudis E., Papanikolaou A., Mandroukas K. (2005). Proprioceptive neuromuscular facilitation training induced alterations in muscle fibre type and cross sectional area. *British Journal of Sports Medicine*, 39, (3), 2005.

Times Cited: 1

**2. Kofotolis, N.,** Sambanis, M. (2005). The influence of exercise on musculoskeletal disorders of the lumbar spine. *Journal of Sports Meicine and Physical Fitness*, 45, 84-92.

Times Cited: 1

**3.Kofotolis N.,** Kellis E. Effects of two 4-week proprioceptive neuromuscular facilitation program on muscle endurance, flexibility, and functional performance in women with chronic low back. *Physical Therapy*, 86, (7), 1001-1012, 2006

Times Cited: 6

**4.Kofotolis, N.,** Vlachopoulos, S.P. Kellis, E. (2008). Sequentially allocated clinical trial of rhythmic stabilization exercises and TENS in women with chronic low back pain. *Clinical Rehabilitation*, 22 (2), 99-111.

Times Cited: 1

**5.Kofotolis N.,** Kellis E., Vlachopoulos S.P. Ankle sprain injuries and risk factors in amateur soccer players during a 2-year period. *American Journal of Sports Medicine*, 35, (3) 458-466, 2007.

Times Cited: 2

**ΒΑΡΥΤΗΤΑ ΠΕΡΙΟΔΙΚΩΝ**

<b>Περιοδικό (Journal)</b>	<b>Παράγοντας Απήχησης/ Συντελεστής Βαρύτητας (Impact Factor) / χρόνο δημοσίευσης</b>
Sport & Science (2)	-
Human Movement Studies	0.06
Journal of Sports Medicine and Physical Fitness (2)	0.847
British Journal of Sports Medicine	4.144
Hungarian Review of Sports Medicine	-
Physical Therapy	3.113
American Journal of Sports Medicine	3.792
Journal of Athletic Training	2.478
Physical Therapy in Sports	1.043
Clinical Rehabilitation	2.123
<i>Journal of Sports Science and Medicine</i>	0.754
<i>Journal of aging and physical activity</i>	2.09
<i>European Journal of Physical and Rehabilitation Medicine</i>	1.402
<i>Archives of Exercise in Health and Disease</i>	-

Για τα δημοσιευμένα άρθρα, ο αθροιστικός παράγοντας απήχησης/συντελεστής βαρύτητας (impact factor) είναι 22.693, σύμφωνα με το Science Citation Index (SCI)

**Συνολικό Προφίλ Ερευνητικού Έργου**

	Πριν – από την εκλογή στη θέση Λέκτορα		Από τη θέση Λέκτορα και μετά		<b>Σύνολο</b>
	Αριθμός	Συνολικό Impact Factor	Αριθμός	Συνολικό Impact Factor	
Δημοσιεύσεις	6	0.06	18	22.633	<b>24 22.693</b>
Πρακτικά Συνεδρίων	19	-	17	-	<b>36</b>
Ανακοινώσεις σε συνέδρια	21	-	16	-	<b>37</b>
Προσκεκλημέ νες ομιλίες	3	-	10	-	<b>13</b>
Αριθμός αναφορών στο έργο μου	4	-	136	-	<b>142</b>

**4.2.9. ΛΟΙΠΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ****4.2.10. Μέλος Επιστημονικών Εταιριών**

Ελληνική Εταιρία Αθλητικής Επιστήμης (ΕΛΕΑΘΛΕ)

Ένωση Γυμναστών Βορείου Ελλάδος (ΕΓΒΕ)

Πανελλήνιο Σύλλογο Φυσιοθεραπευτών (ΠΣΦ)

Ελληνική Επιστημονική Εταιρία Φυσικοθεραπείας (ΕΕΕΦ)

Ελληνική Εταιρία Εμβιομηχανικής (ΕΛΕΜΒΙΟ)

International Bobath Instructors Training Association (IBITA)

International Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (IPNFA)

European College of Sports Science (ECSS)

Sports Medicine Association of Greece (HSM)

#### **4.2.11. Καλεσμένος σε συνέδρια ως προεδρείο**

1. Δέρρη, Β., **Κωφοτόλης, Ν.**, (2005). Συνεδρία «Διδακτική Θεωρία». 13<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Κομοτηνή.

2. Μαρτινίδης, Κ., **Κωφοτόλης, Ν.**, (2006). Συνεδρία «Εμβιομηχανική – Μετρήσεις και Αξιολόγηση». 14<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Κομοτηνή.

3. Κουγιουμτζίδης, Χ., **Κωφοτόλης, Ν.**, (2007). Συνεδρία «Αθλητικοί Τραυματισμοί- Προπόνηση Αποκατάστασης». 15<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Κομοτηνή

4. **Κωφοτόλης, Ν.**, Γιοφτσίδου, Α. (2008). Συνεδρία «Αθλητικοί Τραυματισμοί- Προπόνηση Αποκατάστασης». 16<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Κομοτηνή

5. **Κωφοτόλης, Ν.**, Κέλλης, Ε. (2009). Συνεδρία «Αθλητικοί Τραυματισμοί- Προπόνηση Αποκατάστασης». 17<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Κομοτηνή

6. **Κωφοτόλης, Ν.**, Κέλλης, Ε. (2010). Συνεδρία «Αθλητικοί Τραυματισμοί- Προπόνηση Αποκατάστασης». 18<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Κομοτηνή

7. **Κωφοτόλης, Ν.**, Κέλλης, Ε. (2011). Συνεδρία «Αθλητικοί Τραυματισμοί- Προπόνηση Αποκατάστασης». 19<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Κομοτηνή

#### **4.2.12. Διοικητικό Έργο (ΤΕΦΑΑ)**

Με απόφαση της Γενικής Συνέλευσης (61/13-10-2003) ορίστηκε μέλος της επιτροπής απαλλαγής από τα πρακτικά μαθήματα



Με απόφαση της Γενικής Συνέλευσης (66/11-2-2004) ορίστηκε μέλος της επιτροπής που θα ασχοληθεί με την έρευνα της μίσθωσης κατοικιών για τη στέγαση των φοιτητών.

Με απόφαση της Γενικής Συνέλευσης (66/11-2-2004) ορίστηκε μέλος της επιτροπής που θα καταθέσει πρόταση για το πρόγραμμα «Αναβάθμιση υποδομών και εξοπλισμών για τη βελτίωση της ποιότητας της εκπαίδευσης – κτιριακές υποδομές Ανώτατης εκπαίδευσης» του ΕΠΕΑΕΚ.

Με απόφαση της Γενικής Συνέλευσης (66/11-2-2004) ορίστηκε μέλος της επιτροπής αναζήτησης χορηγιών του 4<sup>ου</sup> Διεθνές Συνεδρίου Προπόνησης Δύναμης.

Με απόφαση της Γενικής Συνέλευσης (34/19-4-2005) ορίστηκε μέλος της επιτροπής του προγράμματος σπουδών του τμήματος με τίτλο «Κινησιολογία».

Με απόφαση της Γενικής Συνέλευσης (37/29-9-2005) ορίστηκε μέλος της επιτροπής για την αξιολόγηση των δικαιολογητικών των υποψηφίων φοιτητών του ΠΜΣ με τίτλο «Κινησιολογία».

Με απόφαση της Γενικής Συνέλευσης (82/28-6-2005) ορίστηκε μέλος για την προβολή του τμήματος

Με απόφαση της Γενικής Συνέλευσης (85/15-11-2005) ορίστηκε μέλος της επιτροπής για τις κατακτήριες εξετάσεις.

Με απόφαση της Γενικής Συνέλευσης (95/24-10-2006) ορίστηκε μέλος παραλαβής οργάνων και υλικών με πρόχειρο διαγωνισμό έως 45.000 ευρώ με ΦΠΑ η με απευθείας ανάθεση έως 15000 ευρώ με ΦΠΑ.

#### **4.2.13.Ερευνητικά Προγράμματα**

Συμμετοχή στο ερευνητικό πρόγραμμα με τίτλο « Πρόγραμμα θεραπευτικής άσκησης – αποκατάστασης ατόμων με ειδικές ανάγκες στο Νομό Σερρών» (2001-2002). Επιστημονικός Υπεύθυνος: Κωνσταντίνος Μανδρούκας

Συμμετοχή στο ερευνητικό πρόγραμμα με τίτλο « Πρόγραμμα θεραπευτικής άσκησης – αποκατάστασης ατόμων με ειδικές ανάγκες στο Νομό Σερρών» (2003-2004). Επιστημονικός Υπεύθυνος: Κωνσταντίνος Μανδρούκας

Συμμετοχή στο ερευνητικό πρόγραμμα με τίτλο « Πρόγραμμα θεραπευτικής άσκησης – αποκατάστασης ατόμων με ειδικές ανάγκες στο Νομό Σερρών» (2004-2005). Επιστημονικός Υπεύθυνος: Κωνσταντίνος Μανδρούκας

Συμμετοχή στο ερευνητικό πρόγραμμα με τίτλο « Ποια η επίδραση της σχολικής τσάντας στο μυοσκελετικό σύστημα κατά την καθημερινή φυσική δραστηριότητα παιδιών του δημοτικού και γυμνασίου» (2006-2007). Πυθαγόρας II – Ενίσχυση ερευνητικών ομάδων στα Πανεπιστήμια – ΕΠΕΑΕΚ II. Επιστημονικός Υπεύθυνος: Ελευθέριος Κέλλης

Συμμετοχή στο ερευνητικό πρόγραμμα με τίτλο « Αξιολόγηση της κατάστασης της σπονδυλικής στήλης σε μαθητές του Νομού Σερρών» (2006-2007). Επιστημονικός Υπεύθυνος: Καμπίσης Χρήστος

#### **4.2.14.. Συμμετοχή στη διοργάνωση επιστημονικών συνεδρίων**

Μέλος οργανωτικής επιτροπής 4<sup>ου</sup> International Conference on Strength Training, 3-7 Νοεμβρίου 2004, Σέρρες.

Μέλος επιστημονικής επιτροπής στο 7ου Επιστημονικό Συνέδριο «Σύνδεση της Αθλητικής Έρευνας με την Προπόνηση», 2-4 Δεκεμβρίου 2005, Σέρρες.

Μέλος επιστημονικής επιτροπής 11<sup>ου</sup> International Conference of Sport Kinetics, 25-27 September 2009 Kalithae, Halkidiki, Greece.

## 5. Συγγραφικό Έργο

1. Σημειώσεις σχετικά με το επιλεγόμενο μάθημα «Μυϊκές Κακώσεις – Αποκατάσταση Αθλουμένων», 2001, 1-77.
2. Διπλωματική Εργασία «Αποτελέσματα πειραματικής μελέτης γραμμογράφησης των κινήσεων και του χρόνου κατοχής της μπάλλας στο Basketball». ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης ΑΠΘ 1989.
3. Διπλωματική Εργασία «Αποκατάσταση συνδεσμικών κακώσεων ποδοκνιμικής μεσω της ισοκίνησης». ΤΕΙ Θεσσαλονίκης, Τμήμα Φυσικοθεραπείας, 1995.

## 6. Επαγγελματική Προυπηρεσία

1. Ιδιωτικό Εργστήριο Φυσικοθεραπείας και Αποκατάστασης από το 1995 μέχρι σήμερα.
2. Φυσικοθεραπευτής της ΠΑΕ ΠΑΝΣΕΡΑΪΚΟΣ από το 1996 – 2005, 2008-2009.
3. Φυσικοθεραπευτής της γυναικείας ομάδας καλαθοσφαίρισης ΜΓΣ ΠΑΝΣΕΡΑΪΚΟΣ από το 1998-2000 στην Α2 κατηγορία και από το 2001 και μετά στην Α1 κατηγορία.
4. Φυσικοθεραπευτής της γυναικείας ομάδας καλαθοσφαίρισης ΑΟΣ από το 1997 - 1998 στην Β΄Εθνική κατηγορία.
5. Φυσικοθεραπευτής της αντρικής ομάδας καλαθοσφαίρισης ΑΟΚ ΙΚΑΡΟΙ Σερρών από το 1998-2001 στην Γ΄Εθνική κατηγορία.
6. Φυσικοθεραπευτής της αντρικής ομάδας Χειροσφαίρισης ΑΟΣ από το 1996-1997, στη Β΄Εθνική κατηγορία.
7. Φυσικοθεραπευτής των ομάδων στίβου ΣΕΡΡΕΣ 93 και ΟΦΚΑ Σερρών από το 1996-1999.

8. Φυσικοθεραπευτής του ΣΕΓΑΣ από το 1998-1999.
9. Φυσικοθεραπευτής διαφόρων ερασιτεχνικών ομάδων της Α΄Β΄Γ΄τοπικής κατηγορίας της ΕΠΣ Σερρών.

## **7. Διοικητικό – Κοινωνικό Έργο**

1. Σύμβουλος Δημοτικής Κοινότητας Σερρών (2010).
2. Μέλος Ενιαίας Σχολικής Επιτροπής Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης Δήμου Σερρών

