



## **ΖΑΛΑΒΡΑΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ**

### **Καθηγητής Φυσικής Αγωγής**

#### ***Επικοινωνία:***

*Διεύθυνση:* Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Καρυές, 42 100 Τρίκαλα

*Τηλ.:* +30 24310 47014, 6973209392

*E-mail:* [azalav@pe.uth.gr](mailto:azalav@pe.uth.gr)

#### ***Σπουδές***

**1990:** Πτυχίο (BSc) του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου της Θεσσαλονίκης.

**2007:** Μεταπτυχιακό (MSc) στην Φυσιολογία της Άσκησης, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης.

Τίτλος Διατριβής: «Συγκριτική μελέτη μεταξύ των 30sec και 2,5min-4min στη διαλειμματική προπόνηση ως προς την αποτελεσματικότητα τους στη βελτίωση της μέγιστης αερόβιας ικανότητας.»

**2008-2012:** Υποψήφιος Διδάκτωρ (PhD) στην Φυσιολογία της Άσκησης – Βιοχημεία της Άσκησης, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας.

Τίτλος Διατριβής: « Σύγκριση του οξειδωτικού στρες και της αντιοξειδωτικής ικανότητας μετά από αερόβια προπόνηση σε έφηβους και ενήλικες αθλητές στίβου.»

#### ***Επαγγελματική εμπειρία***

**1997-2007:** Καθηγητής Φυσικής Αγωγής στην Β/θμια Εκπ/ση.

**2008-2012:** Αποσπασμένος στο Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, με διδασκαλία στα ακόλουθα μαθήματα:

- Χάντμπολ.
- Εργαστηριακή αξιολόγηση της φυσικής κατάστασης.
- Παιδαγωγικά.

**1995-2012:** Προπονητής στίβου (μεσαίες - μεγάλες αποστάσεις).

**1997-2012:** Επιστημονικός σύμβουλος σε θέματα φυσικής κατάστασης στο ποδόσφαιρο (ΑΕΛ, Ατρόμητος Αθηνών).

***Ερευνητικά Ενδιαφέροντα***

Οξειδωτικό στρες και αερόβια προπόνηση στους αθλητές μεσαίων και μεγάλων αποστάσεων.

Βελτίωση και αξιολόγηση της φυσικής κατάστασης στον αγωνιστικό αθλητισμό (Ποδόσφαιρο, στίβος).