

ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ

| | | |
|-------------------------|---|--|
| Όνοματεπώνυμο | : | Καρράς Κωνσταντίνος |
| Πατρώνυμο | : | Σπυρίδων |
| Εθνικότητα | : | Ελληνική |
| Ημερομηνία Γέννησης | : | 25/10/1999 |
| Διεύθυνση Κατοικίας | : | Ιωάννου Σβορώνου 17 Πειραιάς |
| Τηλέφωνο επικοινωνίας | : | 6992581763 |
| Τηλέφωνο επικοινωνίας 2 | : | 210-4184073 |
| E-mail | : | Kostadinoskarras7@gmail.com |
| Δίπλωμα Οδήγησης | : | B Κατηγορίας |

ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

2021-2024: «Φυσική Αγωγή και Αθλητισμός» (MSc in Physical Education and Sport Science) με ειδίκευση στην Προπονητική Αθλημάτων (Sport Training and Coaching).

2017-2021: ΣΕΕΦΑ ΑΘΗΝΩΝ (Γυμναστική Ακαδημία Αθηνών) Ειδικότητα : *Πετοσφαίριση*.

2015- 2017: Σχολή Μωραΐτη (Ιδιωτικό Γενικό Λύκειο).Βαθμός Γενικού Λυκείου:18,1

ΞΕΝΕΣ ΓΛΩΣΣΕΣ

Αγγλικά: Επίπεδο γνώσης C2.

ΓΝΩΣΕΙΣ Η/Υ

Γνώσεις Η/Υ (Word, Excel, PowerPoint)

ΕΡΓΑΣΙΑΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ

2024- σήμερα: Καθηγητής Φυσικής Αγωγής, Εκπαιδευτήρια Γεωργίου Ζώη
Προπονητής Πετοσφαίρισης, Αναπτυξιακά τμήματα, Εκπαιδευτήρια Γεωργίου Ζώη.
Προπονητής Ενδυνάμωσης και Φυσικής Κατάστασης, Αναπτυξιακά τμήματα U10-U14 Όμιλος Αντισφαίρισης Ηλιούπολης.

Μέλος Επιστημονικής Ομάδας Εργομετρικής Αξιολόγησης, Next Generation Athlete

2023-2024: Προπονητής Ενδυνάμωσης και Φυσικής Κατάστασης, Άλιαντας ΓΣ

2022-2023: Staff, Adidas Runners Athens

Προπονητής Πετοσφαίρισης, Τμήματα Κορασίδων U14-U16 Ολυμπιακός Πειραιώς

Προπονητής Ενδυνάμωσης και Φυσικής Κατάστασης, Τμήματα Εφήβων U18-U21 Ολυμπιακός Πειραιώς

Προπονητής Ενδυνάμωσης και Φυσικής Κατάστασης, ALERT Fitness

2020-2022: Προπονητής Πετοσφαίρισης ,Τμήματα Κορασίδων U16-U18 Εθνικός Πειραιώς
Βοηθός Προπονητής Πετοσφαίρισης- Γυμναστής , Εθνικός Πειραιώς Τμήμα Γυναικείας ομάδας.

2018- 2020: Προπονητής Πετοσφαίρισης ,Τμήματα Κορασίδων U14-U16 Ιάσων Κολωνού.

ΣΥΓΓΡΑΦΙΚΟ- ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΕΡΓΟ

1. Πτυχιακή εργασία. «Η Άμεση Επίδραση των Διατάσεων στην Δύναμη, την Ταχύτητα και την Ευκίνησια Αθλητών Ομαδικών Αθλημάτων»
2. Dourpis, J., **Karras, K.**, Avramidis, K. The Role of Individualized Exercise Prescription in Type 2 Diabetes Mellitus Management (2021). Touch Endocrinology, 1-4.
<https://doi.org/10.17925/EE.2021.17.1.2>
3. Αναρτημένη ανακοίνωση στο 6^ο Συνέδριο Αθλητικής Επιστήμης: **Καρράς, Κ.**, Σωτηρόπουλος, Κ., Μπαρζούκα, Κ., Μπουντόλος, Κ. «ΚΙΝΗΜΑΤΙΚΕΣ ΠΑΡΑΜΕΤΡΟΙ ΣΕ ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ ΕΠΙΔΕΞΙΟΤΗΤΑΣ ΤΗΣ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΑΛΛΑΓΗΣ ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗΣ ΣΤΗΝ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ»
4. Αναρτημένη ανακοίνωση στο 32^ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού: **Καρράς, Κ.** Ζαρμπίνης, Ν., Δρίκος, Σ., Σωτηρόπουλος, Κ., Μπαρζούκα, Κ. « Η

ΑΠΟΔΟΣΗ ΕΠΙΘΕΣΗΣ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΤΩΝ ΥΨΗΛΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΑΝΑΦΟΡΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗ ΤΟΥΣ ΑΝΑ ΑΛΛΗΛΟΥΧΙΑ»

5. Μεταπτυχιακή εργασία. « ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΟΓΚΟΥ ΤΩΝ ΙΣΟΜΕΤΡΙΚΩΝ ΣΥΣΠΑΣΕΩΝ ΚΑΙ ΤΗΣ ΔΙΑΡΚΕΙΑΣ ΤΟΥ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ΚΑΤΑΚΟΡΥΦΟ ΑΛΜΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΗΛΕΚΤΡΟΜΥΟΓΡΑΦΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΑΘΛΗΤΩΝ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ»
6. Προφορική ανακοίνωση στο 12^ο Διεθνές Συνέδριο Βιοχημείας και Φυσιολογίας της Άσκησης: **Karras K.**, Barzouka K., Tsoukos A. , Drikos S. , Bogdanis G., Sotiropoulos K. «EFFECT OF ISOMETRIC CONTRACTION VOLUME AND REST DURATION ON VERTICAL JUMP HEIGHT AND ELECTROMYOGRAPHIC ACTIVITY OF VOLLEYBALL PLAYERS»

ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΔΙΑΚΡΙΣΕΙΣ

- Άνοδος στην Α2 Εθνική κατηγορία Πετοσφαίρισης, Παγκράτι 2022
- 3^η Πανελλήνια θέση. Πρωτάθλημα εφήβων Πετοσφαίρισης, Ολυμπιακός , 2014
- 2^η Πανελλήνια θέση. Σχολικό πρωτάθλημα Πετοσφαίρισης , Σχολή Μωραΐτη , 2015
- 3^η Πανελλήνια θέση. Σχολικό πρωτάθλημα Πετοσφαίρισης , Σχολή Μωραΐτη ,2016
- 3^η Πανελλήνια θέση. Σχολικό πρωτάθλημα Πετοσφαίρισης , Σχολή Μωραΐτη ,2017
- 3^η Πανελλήνια θέση ,Πρωτάθλημα Beach Volleyball , Ηλικιακή κατηγορία Κ-16

ΛΟΙΠΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Ενεργός Αθλητής Volleyball Σάλας.
Beach Volleyball Instructor σε καλοκαιρινά camp.
Personal Training
Cross Training
Ομαδάρχης «Παιδική Εξοχή» , Σαρωνίδα.
Ski instructor , Σχολή Μωραΐτη