

ΘΩΜΑΚΟΣ ΠΙΕΡΡΟΣ

Επιστήμη Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού

PhD (ΕΚΠΑ)

Ειδικό Εκπαιδευτικό Προσωπικό

Σχολής Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

ΕΘΝΙΚΟΥ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟΥ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΑΘΗΝΩΝ

ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ

Α Θ Η Ν Α

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2022

I. ΑΤΟΜΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ: ΘΩΜΑΚΟΣ ΠΙΕΡΡΟΣ του ΠΑΝΑΓΙΩΤΗ
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ: ΕΘΝΙΚΗΣ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗΣ 41, ΔΑΦΝΗ, 17237
E-mail: pthom@phed.uoa.gr
ΤΗΛΕΦΩΝΟ: 2107276183

II. ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

1994: Πτυχίο Φυσικής Αγωγής (Ειδικότητα Ποδόσφαιρο – ΤΕΦΑΑ ΕΚΠΑ .
2011: Διδακτορικό Δίπλωμα στην Πειραματική Φυσιολογία, Ιατρική Σχολή, ΕΚΠΑ.

III. ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΕΡΓΟ

- Εκπαιδευτικός στη Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση από το 2002.
- Ακαδημαϊκή διδασκαλία ως αποσπασμένος εκπαιδευτικός στη σχολή ΣΕΦΑΑ Αθηνών από το 2017 - 2018 και 2020 – 2022 στο γνωστικό αντικείμενο του ποδοσφαίρου.
- Μέλος Ε.Ε.Π στη ΣΕΦΑΑ Αθηνών από 1/8/2022 με γνωστικό αντικείμενο το ποδόσφαιρο.

IV. ΜΕΛΟΣ ΕΠΙΤΡΟΠΩΝ

Συμμετοχή στην οργανωτική επιτροπή του Συνδέσμου Προπονητών Ποδοσφαίρου Πειραιά για τα συνέδρια 2^ο, 3^ο και 4^ο επιμορφωτικά σεμινάρια προπονητών ποδοσφαίρου

V. ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Συμμετοχή σε 2 επιστημονικές διαλέξεις και σεμινάρια για επιμόρφωση των επαγγελματιών της Αθλητικής επιστήμης και του ποδοσφαίρου ειδικότερα.

Διάφορα

- ✓ Αθλητής Κλασσικού Αθλητισμού (1982 – 1989) στον αθλητικό σύλλογο «Πειραιϊκός Σύνδεσμος» με συμμετοχές σε τελικούς πανελληνίων πρωταθλημάτων

- με 1^η θέση στο αγώνισμα της Σκυταλοδρομίας 4x400 στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Εφήβων 1989 στη Θεσσαλονίκη.
- ✓ 7^η θέση στα 400 μ. στην κατηγορία Εφήβων 1989 στη Θεσσαλονίκη.
 - ✓ 4^η θέση στα 300 μ. στην κατηγορία Παίδων 1986 στην Αθήνα.
 - ✓ Αθλητής – Ποδοσφαιριστής σε συλλόγους Α Ερασιτεχνικής κατηγορίας και Δ' Εθνικής κατηγορίας από το 1989 – 2000.
 - ✓ Μέλος της Διοίκησης του Συνδέσμου Προπονητών Ποδοσφαίρου Πειραιά από 2016.

VI. ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Συμμετοχή σε Αθλητικά Συνέδρια-Σεμινάρια.

- Συμμετοχή παρακολούθησης σε περισσότερα από 20 Συνέδρια και Σεμινάρια.
- 2 αναρτημένες ανακοινώσεις σε αθλητικά συνέδρια της Επιστήμης της Φυσικής Αγωγής και του Αθλητισμού
- Εισηγητής σε 2 σεμινάρια προπονητών ποδοσφαίρου και καθηγητών Φυσικής Αγωγής
- 1 ανακοίνωση σε Ευρωπαϊκό Ιατρικό συνέδριο Καρδιολογίας στη Βιέννη.

ΔΗΜΟΣΙΕΥΣΕΙΣ ΣΕ ΞΕΝΑ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΑ ΠΕΡΙΟΔΙΚΑ

1. **Thomakos, Pierros; Geladas, Nikolaos; Paschalis, Vassilis; Giannopoulou, Ifigenia; Varouhakis, George; Behrakis, Panagiotis** (2020). Interval exercise induces milder respiratory responses compared to continuous exercise. *Journal of Sports Sciences*, 38(5):576-581.

ΣΥΓΓΡΑΦΙΚΗ ΔΡΑΣΗ - ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΑ

Συγγραφή 2 βιβλίων με θεματολογία σχετική με την ποδοσφαίριση. Το 1^ο έχει προταθεί ως διδακτικό σύγγραμμα στη Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του ΕΚΠΑ.

1. **Θωμάκος Πιέρρος** (2021). «Σύγχρονη προσέγγιση για τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης στο ποδόσφαιρο». Εκδόσεις: Sportbook, Θεσσαλονίκη. ISBN: 978-618-5316-77-8
2. Σήφης Βενάκης, **Πιέρρος Θωμάκος**, Αθανάσιος Σουγλής (2022). «Εγχειρίδιο προετοιμασίας ερασιτεχνικών ομάδων ποδοσφαίρου». Εκδόσεις: Sportbook, Θεσσαλονίκη. ISBN: 978-618-5649-04-3.

VII. ΔΗΜΟΣΙΕΥΜΕΝΟ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΕΡΓΟ

Διατριβή

«Νευρομυϊκός Έλεγχος της Αναπνοής κατά την Άσκηση». Διδακτορική Διατριβή, Ιατρική Σχολή – ΕΚΠΑ – 2011.