



Γρίβας Γεράσιμος  
ΕΠΣ Φυσικής Αγωγής  
Γνωστικό Αντικείμενο: Γενική Άθληση-Στίβος

#### **Σπουδές:**

- Διδακτορικό Δίπλωμα Φυσικής Αγωγής (PhD), Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Τρίκαλα, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας (2018).
- Μεταπτυχιακό Δίπλωμα Φυσικής Αγωγής (MSc), στην Μεγιστοποίηση Αθλητικής Επίδοσης και Απόδοσης, Τμήμα Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Κομοτηνή, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης (2010).
- Πτυχιούχος Καθηγητής Φυσικής Αγωγής, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Τρίκαλα, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας (2007).

#### **Σύντομο βιογραφικό:**

Ο Γεράσιμος Γρίβας γεννήθηκε στην Κεφαλονιά και μεγάλωσε στο Ληξούρι. Είναι πτυχιούχος του Τμήματος Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας (ΤΕΦΑΑ Τρικάλων) με ειδικότητα Κλασικό Αθλητισμό, κάτοχος μεταπτυχιακού διπλώματος στην Μεγιστοποίηση της Αθλητικής Επίδοσης και Απόδοσης από το ΤΕΦΑΑ Κομοτηνής του Δημοκριτείου Πανεπιστημίου Θράκης και Διδάκτωρ Φυσικής Αγωγής του ΤΕΦΑΑ Τρικάλων του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας.

Είναι Εκπαιδευτικό Προσωπικό με Σύμβαση στη Σχολή Ναυτικών Δοκίμων (ΣΝΔ) για το γνωστικό αντικείμενο Γενική Άθληση από το 2020, καθώς και αναπληρωτής καθηγητής Φυσικής Αγωγής στη Β/βάθμια εκπαίδευση (2020-σήμερα). Έχει επαγγελματική εμπειρία ως προπονητής σε συλλόγους κλασικού αθλητισμού (2018-σήμερα) και από το 2015-2019 εργάστηκε ως ωρομίσθιος προπονητής Κλασικού Αθλητισμού στη Σχολή Μόνιμων Υπαξιωματικών (ΣΜΥ). Έχει διδάξει τα μεταπτυχιακά μαθήματα: 1) Αντοχή: Μεθοδολογία-Σχεδιασμός & Αξιολόγηση Προπόνησης και 2) Ισχύς: Μεθοδολογία-Σχεδιασμός & Αξιολόγηση Προπόνησης στο Επιστημονικό Κολλέγιο Ελλάδος (2021).

Τα ερευνητικά του ενδιαφέροντα περιλαμβάνουν: 1) Τη μεγιστοποίηση της απόδοσης σε ελίτ αθλητές, 2) την προπόνηση δύναμης αθλητών αντοχής και 3) τη βελτίωση και μεγιστοποίηση της στρατιωτικής απόδοσης μέσω της προπόνησης φυσικής κατάστασης.

Έχει δημοσιεύσει συνολικά 27 άρθρα σε επιστημονικά περιοδικά και 36 ανακοινώσεις σε συνέδρια. Επίσης, έχει συμμετοχή σε τρία ερευνητικά προγράμματα. Τέλος, είναι κριτής σε περισσότερα από 25 επιστημονικά περιοδικά από τον χώρο της προπονητικής, της βιοχημείας και της φυσιολογίας της άσκησης.