

## ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ

Δρ. ΜΕΛΙΓΓΑ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ



ΕΔΙΠ ΤΜΗΜΑΤΟΣ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

## Προσωπικά στοιχεία:

1. Όνομα: Κωνσταντίνος
2. Επώνυμο: Μελίγγας
3. Ημερομηνία Γέννησης: 30-05-1964
4. Ε.ΔΙ.Π Τμήματος Φυσικοθεραπείας.
5. Οικογενειακή κατάσταση: Έγγαμος.
6. Τόπος κατοικίας: Λαμία Ευβοίας 9

## Τίτλοι σπουδών:

### **Διδακτορικό.**

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού Σερρών (ΤΕΦΑΑ) της Σχολής Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού (ΣΕΦΑΑ) του Α.Π.Θ. Εργαστήριο Αθλητικής Βιομηχανικής με τίτλο, «Προσαρμογή της δυναμικής και στατικής διάτασης μεγάλης διάρκειας στα μηχανικά και νευρομυϊκά χαρακτηριστικά της κίνησης παιδιών προεφηβικής ηλικίας», 2009-2016.

### **Μεταπτυχιακό.**

Μεταπτυχιακό πρόγραμμα στην Ανθρώπινη Απόδοση και Υγεία.

Εκπ/κό Ίδρυμα - Τμήμα: ΤΕΦΑΑ Α.Π.Θ, ΤΕΦΑΑ Δ.Π.Θ., ΤΕΦΑΑ Σερρών, ΤΕΦΑΑ Θεσσαλίας με τίτλο «Η επίδραση των στατικών διατάσεων στη μεταβολή των χαρακτηριστικών δύναμης και ταχύτητας», 2002-2004.

### **Βασικό πτυχίο:**

Τίτλος: Επιστήμη Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού.

Εκπ/κό Ίδρυμα – Τμήμα: Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Τμήμα .Ε.Φ.Α.Α 1989.

### **Δεύτερο πτυχίο:** Πτυχίο ΤΕΙ

Τίτλος / αντικείμενο: Φυσικοθεραπείας

Εκπ/κό Ίδρυμα - Τμήμα: ΤΕΙ Λαμίας 1999.

### **Ξένη Γλώσσα**, Επιπέδου B2:

Τίτλος: Certificate of Competency in English.

Εκπ/κό Ίδρυμα: UNIVERSITY OF MICHIGAN

### **Γνώση χρήσης ΗΥ:**

Γνώση Ηλεκτρονικού Υπολογιστή, Πιστοποιημένη επιμόρφωση Επιπέδου 1

### **Διδασκαλία σε Τριτοβάθμιο Ίδρυμα Τ.Ε.Ι.:**

ΤΕΙ Λαμίας:

Τμήμα Ξένων Γλωσσών και Φυσικής Αγωγής Ακαδημαϊκά έτη 1995-1996.

Τμήμα Φυσικοθεραπείας Ακαδημαϊκά έτη 1997 έως 2018.

Από 28-01-2019 Ε.ΔΙ.Π Τμήματος Φυσικοθεραπείας

### **Επαγγελματική εμπειρία ως Φυσικοθεραπευτής**

Εργάστηκα ως φυσικοθεραπευτής πραγματοποιώντας φυσικοθεραπείες κατ' οίκον κατά τα χρονικά διαστήματα: Από 18-01-2000 έως 5-8-2000. Από 5-05-2003 έως 30-06-2004. Από 12-05-2005 έως 28-12-2005.

### **Εκπαιδευτική Υπηρεσία:**

Υπηρέτησα ως αναπληρωτής κατά τα σχολικά έτη 1996-1997 και 1997-1998 στο Αθλητικό Γυμνάσιο Λαμίας.

Υπηρέτησα ως αναπληρωτής το σχολικό έτος 2000-2001 στο 1<sup>ο</sup> Τ.Ε.Ε. στο τμήμα βοηθών Φυσικοθεραπευτών.

Υπηρέτησα ως αναπληρωτής στο Αθλητικό Γυμνάσιο Λαμίας κατά τα σχολικά έτη 2001-2002,2002-2003,2003-2004,2004-2005.

Μόνιμος διορισμός στη εκπαίδευση ΦΕΚ 218/ 1-9-2005/τ. Γ στην Πρωτοβάθμια εκπαίδευση.

Μετάταξη στην Δευτεροβάθμια 54517/Δ2/30-06-2009 Δ.Δ.Ε. Ευρυτανίας όπου υπηρετώ έως σήμερα.

Μετάταξη ως ΕΔΙΠ στο ΤΕΙ Λαμίας τμήμα Φυσικοθεραπείας από 28-01-2019.

### **Θέσεις ευθύνης.**

Υπηρέτησα ως Διευθυντής στο Γυμνάσιο Καμένων Βούρλων από 12-08-2011 έως 4-9-2013.

Υπηρέτησα ως Διευθυντής του Γενικού Λυκείου Καρπενησίου από 1-8-2017 έως 28-1-2019.

## Διδασκαλία σε ΙΕΚ.

Εργάστηκα ως εκπαιδευτής στο ΙΕΚ Λαμίας στο τμήμα Φυσικοθεραπείας έτος κατάρτισης 2014-2015 για 151 ώρες.

## Επιστημονική δραστηριότητα

### Εισηγήσεις σε Σεμινάρια:

Εργάστηκα ως εκπαιδευτής στο σεμινάριο «Κατάρτιση στον Σχεδιασμό και στην Υλοποίηση Προγραμμάτων Τουριστικού Αθλητισμού» που πραγματοποιήθηκε στο Τ.Ε.Ι. Λαμίας το Νοέμβριο και Δεκέμβριο του 1997, για 10 ώρες.

Εργάστηκα ως εκπαιδευτής στο σεμινάριο «Υλοποίηση Προγραμμάτων Μαζικού Λαϊκού Αθλητισμού» που διοργάνωσε ο Δήμος Λαμίας σε συνεργασία με το ΚΕΚ «ΗΡΙΑΝΟΣ» 18-3-1999 έως 21/6/1999, για 30 ώρες.

Εργάστηκα ως εκπαιδευτής στο σεμινάριο «Ανάπτυξη Αθλητικού Τουρισμού και Αθλημάτων Χειμερινού Τουρισμού» που διοργάνωσε η Ολυμπιακή Εκπαιδευτική και Αναπτυξιακή παράρτημα Λαμίας από 7-1-2004 έως 15-1-2004, για 15 ώρες.

Εργάστηκα ως εκπαιδευτής στο σεμινάριο «Ανάπτυξη Αθλητικού Τουρισμού και Αθλημάτων Χειμερινού Τουρισμού» που διοργάνωσε το ΚΕΚ CONSUL από 4-10-2004 έως 17-12-2004 για 12 ώρες.

### Συγγραφικό και ερευνητικό έργο:

#### Δημοσιευμένες εργασίες.

#### **Επιστημονικά περιοδικά με κριτές (3)**

1. Cristos Papadopoulos, Vasilios I. Kalapotharakos, Georgios Nousios, Konstantinos Meliggas, and Evangelia Gantiraga, "**The Effect of Static Stretching on Voluntary Contraction and Force-Time Curve Characteristics**", Journal of sport rehabilitation 2006, 15, 185-194., 2006.

2. Δημοσίευση: **Κ. Μελίγγας**, Χ. Παπαδόπουλος, Ε. Γκαντήραγα, Ι. Β. Καλαποθαράκος, Γ. Κομσής, Ι Γκίσης & Α Κ.. Γκρέζιος. Η επίδραση των στατικών διατάσεων στα βιομηχανικά χαρακτηριστικά των κατακόρυφων αλμάτων μετά από πτώση ύψους DJ<sub>40</sub>». ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ . 2007:5.2:35-40.

3. Christos Papadopoulos, Konstantinos Theodosiou, Georgios Noussios, Evaggelia Gantiraga, Konstantinos Meliggas, Michalis Sambanis, Ioannis Gissis. , **"Evidence for Validity and Reliability of Multiarticular Leg Extension Machine "**, International Journal of Applied Science and Technology Vol. 2 No. 8; October 2012., 2012

4. Meliggas, K., Papadopoulos, C., Gissis, I., Zakas, A., and Brabas, S. I , **"Effects of a Static and Dynamic Stretching Program on Flexibility, Strength, and Speed of School-Age Children"**, International Journal of Applied Science and Technology, Vol. 5 No. 3:122-129. (2015). 2016.

#### Ετεροαναφορές

Tahmineh Saidi Ziabari, A, C Mitra Poursohrab, D Manizeh Mansour Sadeghi, B, D Delaram Sorahi, B, D Behnaz Motekalemi B Comparing the Effect of Static and PNF Stretching on Hip Joint Flexibility of Un-training Female Students Central European Journal of Sport Sciences and Medicine | Vol. 14, No. 2/2016: 73–78.

(Meliggas, K., Papadopoulos, C., Gissis, I., Zakas, A., and Brabas, S. I , **"Effects of a Static and Dynamic Stretching Program on Flexibility, Strength, and Speed of School-Age Children"**, International Journal of Applied Science and Technology, Vol. 5 No. 3:122-129. (2015). 2016.)

#### **Πρακτικά συνεδρίου με κριτές (4)**

1. Meligas K, Katartzi E, Komsis G, Salonikidis K, Arabatzi F, Manolopoulos E, Gissis I, Papadopoulos C., **"THE EFFECTS OF STATIC STRETCHING EXERCISES ON ALTERNATION OF FORCE AND SPEED CHARACTERISTICS"** , 4th International Conference on Strength Training, 2004.

2. Christos Papadopoulos, Vasilios I. Kalapotharakos, Konstantinos Meliggas, Evaggelia Gantiraga, Spiros Prassas. **"THE EFFECT OF STATIC STRETCHING ON MAXIMAL VOLUNTARY CONTRACTION AND FORCE-TIME CURVE CHARACTERISTICS"** XXIV ISBS Symposium 2006, Salzburg – Austria 17 July 2006.

3. Stribakos N, PT PhD., Gogou V, PT., Spatharakis G, MD., Meliggas K, PT MSc., Kapreli E, PT PhD., Gioftsos G, PT PhD., **"FALLS AMONG GREEK ELDERLY POPULATION ADMITTING AT EMERGENCY DEPARTMENTS (EDs). A SIX –YEAR EPIDEMIOLOGICAL STUDY"**, 3ο Παγκόσμιο Συνέδριο Φυσικοθεραπείας για την Γ'

ηλικία Κωνσταντινούπολη στις 2-5 Νοεμβρίου 2006.

4.Strimpakos N, Gogou V, Apostolopoulos S, Spatharakis G, Meliggas K, Kapreli E, Sakellari V, Gioftsos G, **"FALLS AMONG GREEK ELDERLY POPULATION ADMITTING AT EMERGENCY DEPARTMENTS (EDS). A SIX-YEAR EPIDEMIOLOGICAL STUDY"**, Research Report Poster Display 28-13 Monday 4 June 09:00 Physiotherapy Volume 93 Supplement 1, 2007

5.Stribakos N,Gogou V, Apostolopoulos S, Spatharakis G, Meliggas K, Kapreli E, Sakellari V, Gioftsos G., **"FALLS AMONG GREEK ELDERLY POPULATION ADMITTING AT EMERGENCY DEPARTMENTS (EDS). A SIX –YEAR EPIDEMIOLOGICAL STUDY"** ", 15th International Congress of the World Confederation for Rphysical Therary 2-6 June 2007 Vancouver Canada, 2007

#### **Ανακοινώσεις σε επιστημονικό συνέδριο (με κριτές) χωρίς πρακτικά (1)**

1.Meliggas K, Karabouka M, Zakas A., Gissis I. Manolopoulos E & Papadopoulos C , **"The Effect of Static Stretching on mechanical and myoelectrical properties of a concentric jump(SJ) an a jump with slow SSC (CMJ)Time Curve Characteristics"**, 11 international Conference of sport Kinetics Kallithea Chalkidiki Creece 25-27 September , 2009

#### Συμμετοχή σε ερευνητικά προγράμματα:

Συμμετοχή στο ερευνητικό πρόγραμμα Αρχιμήδης ΙΙ του ΤΕΙ Λαμίας με θέμα : **"ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΠΤΩΣΕΩΝ ΣΕ ΥΓΙΕΙΣ ΕΛΛΗΝΕΣ ΥΠΕΡΗΛΙΚΕΣ"**.

Πιστοποιημένος εκπαιδευτής από το ΕΚΕΠΙΣ Αριθμός μητρώου 409537

Υπογραφή:

Μελίγγας Κωνσταντίνος