

## ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ

### ΠΡΟΣΩΠΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Επώνυμο: Τσαρτσαπάκης

Όνομα: Ιωάννης

Όνομα Πατέρα: Δημήτριος

Επάγγελμα: Εργαστηριακό Διδακτικό Προσωπικό Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού Σερρών του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης

Τόπος Διαμονής: Σέρρες

Οικογενειακή Κατάσταση: Έγγαμος με ένα παιδί

Ξένες Γλώσσες: Αγγλική (γραφή και ανάγνωση)

### ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Ιπποκράτους 22, Αγ. Ιωάννης

Σέρρες 62 122

Τηλ: 2310-991052

Fax: 23210-64806

E-mail: ioantsar@phed-sr.auth.gr

### ΑΚΑΔΗΜΑΪΚΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ

1. Πτυχιούχος του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης (1989). Βαθμός: 8,50 Άριστα.

Ειδικότητα: Υδατοσφαίριση – Βαθμός: 10 Άριστα

Πτυχιακή εργασία «Στάσεις ενηλίκων γυναικών απέναντι στην άθληση». – Βαθμός: 10 Άριστα

2. Μεταπτυχιακό Δίπλωμα Ειδίκευσης «Κινησιολογία» του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού Σερρών (2011) – Τίτλος «Μυϊκή δυσμορφία σε ενήλικες αθλητές της σωματικής Διάπλασης» Βαθμός: 9,06 Άριστα

3. Διδάκτορας του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού Σερρών του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης (2018). Τίτλος «Η Επίδραση των διαιτητικών συνηθειών, του φύλου, της προσωπικότητας και της αυτοεκτίμησης, στην Εικόνα Σώματος ασκούμενων σε αερόβιες δραστηριότητες» Βαθμός: Άριστα.

## **ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΣΤΗΝ Β/ΘΜΙΑ & Α/ΘΜΙΑ ΕΚΠ/ΣΗ**

**2001 – 2002** Αναπληρωτής Καθηγητής Φυσικής Αγωγής στο 12<sup>ο</sup> ΕΠΑΛ Θεσσαλονίκης, στο 20<sup>ο</sup> Γυμνάσιο Θεσσαλονίκης και στο 13<sup>ο</sup> Δημοτικό Καλαμαριάς.

**2002 – 2018** Μόνιμος Καθηγητής Φυσικής Αγωγής (Οργανική Δ/νση Κυκλάδων). Όπως προκύπτει από το έγγραφο Υπηρεσιακών Μεταβολών της Β' ΘΜΙΑΣ ΕΚΠ/ΣΗΣ του Ν. Κυκλάδων, εργάστηκα στο ΕΠΑΛ Κύθνου όπου είχα οργανική θέση, στο 1<sup>ο</sup> Γυμνάσιο Θήρας, στο 3<sup>ο</sup> Γυμνάσιο Σύρου, στο Γραφείο Φυσικής Αγωγής Κυκλάδων, στη Δευτεροβάθμια Διεύθυνση Σερρών, στο Δημοτικό Σχολείο Αλιστράτης Σερρών, στο Δημοτικό Σχολείο Τούμπας Σερρών, στο Γυμνάσιο Γαζώρου Σερρών, στο Γυμνάσιο με Λυκειακές Τάξεις Γαυρίου Άνδρου, στο Δημοτικό Σχολείο Γαυρίου Άνδρου, στο 3<sup>ο</sup> Λύκειο Σερρών, στο 1<sup>ο</sup> ΕΠΑΛ Σερρών και στην Ομάδα Φυσικής Αγωγής Κυκλάδων όπου ήμουν συντονιστής του προγράμματος κολύμβησης Δημοτικών Σχολείων .

## **ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΣΤΗΝ Γ/ΘΜΙΑ ΕΚΠ/ΣΗ**

**2007 – 2010** Αποσπασμένος Καθηγητής Φυσικής Αγωγής, στο Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού Σερρών του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης με αντικείμενο τη διδασκαλία του μαθήματος της Κολύμβησης κορμού 1<sup>ου</sup> Έτους, του μαθήματος της Ειδικότητας Κολύμβησης 3<sup>ου</sup> Έτους, της επιλογής Ναυαγοσωστική, της επιλογής Υδατοσφαίριση, της επιλογής Χειμερινά Αθλήματα, του μαθήματος κορμού της Αεροβικής 2<sup>ου</sup> Έτους, του μαθήματος της Ειδικότητας Αεροβική I & II του 3<sup>ου</sup> Έτους και του μαθήματος της Ειδικότητας Αεροβική – Βάρη III & IV του 4<sup>ου</sup> Έτους.

**2010 – 2011** Διδασκαλία Ειδικότητας Αεροβική 3<sup>ου</sup> Έτους I, II, και της Ειδικότητας Αεροβική - Βάρη III & IV 4<sup>ου</sup> Έτους στα πλαίσια των υποχρεώσεών μου ως μεταπτυχιακός φοιτητής με απόφαση της Γενικής Συνέλευσης του Τμήματος και της υπεύθυνης του μαθήματος.

**2011 – 2016** Αποσπασμένος Καθηγητής Φυσικής Αγωγής, στο Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού Σερρών του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης με αντικείμενο την διδασκαλία του μαθήματος της Ειδικότητας Αεροβική I & II του 3<sup>ου</sup> Έτους (μετέπειτα «Αεροβική Εμβάθυνση») και του μαθήματος της Ειδικότητας Αεροβική – Βάρη III & IV του 4<sup>ου</sup> Έτους (μετέπειτα «Αεροβική-Βάρη, Ειδικότητα I & II»).

**2016 – 2017** Διδασκαλία του μαθήματος επιλογής «Διατροφή αθλουμένων» στα πλαίσια των υποχρεώσεών μου ως διδακτορικός φοιτητής με απόφαση της Γενικής Συνέλευσης του Τμήματος και της υπεύθυνης του μαθήματος.

**2018 -2019** Διοικητικός Υπάλληλος Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού Σερρών του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης.

**2019 – 2020** Επιστημονικός συνεργάτης στη βαθμίδα του Λέκτορα (Π.Γ. 407/80) στο Τμήμα Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού Σερρών του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης για τη διδασκαλία του μαθήματος Ειδικότητα «Αεροβική & Βάρη» και τη διδασκαλία του μαθήματος Εμβάθυνση «Αεροβική Άσκηση».

**2019 – 2020** Εργαστηριακό Διδακτικό Προσωπικό (ΦΕΚ 2153/4-6-20 Τ΄β) Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού Σερρών του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης.

## ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

1. Συμμετοχή στην Πανελλήνια έρευνα του Ερευνητικού Πανεπιστημιακού Ινστιτούτου Ψυχικής Υγιεινής (Έρευνα HBSC/WHO) για τον τρόπο ζωής και την υγεία των εφήβων (Χωρίς Αμοιβή).

## ΔΗΜΟΣΙΕΥΜΕΝΕΣ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ

1. Θεοδωράκης, Ι., Δογάνης, Γ., Μπαγιάτης, Κ., **Τσαρτσαπάκης, Ι. (1992)**. Στάσεις ενηλίκων γυναικών προς την άθληση. *Ψυχολογία*, 1, 75-86
2. Θεοδωράκης, Ι., Δογάνης, Γ., Μπαγιάτης, Κ., Γούδας, Μ., & **Τσαρτσαπάκης, Ι. (1992)**. Πρόβλεψη αθλητικής συμπεριφοράς με βάση τη θεωρία της Αιτιολογημένης Δράσης. *Φυσική Αγωγή και Αθλητισμός*, 32, 54-64.
3. Tsermakian T, Mitsakis I, Lyrtzis X, **Tsartsapakis I**, Mitsakis M, et. al. (2009). Eccentric calf muscle training for the treatment of chronic Achilles tendinosis. *Journal of Sport Science and Medicine*, suppl. 11, p 191.
4. **Τσαρτσαπάκης Ι**, Καραογλανίδης Α, Κοΐδου Ε, Γρούιος Γ, Μουρατίδου Α, (2017). Εικόνα του σώματος και διατροφικές στάσεις γυναικών που συμμετέχουν σε Αερόβιες δραστηριότητες αναψυχής. *Περιοδικό Διοίκησης Αθλητισμού & Αναψυχής*, 14, 17-32.
5. Karaoglanidis, A, **Tsartsapakis, I**, Koidou, I, Grouios, G, Evaggelinou, C. (2018). Body dissatisfaction, drive for thinness, eating attitudes in Overweight adolescent boys and girls:

the role of mother's body Dissatisfaction. *Journal of Physical Activity, Nutrition and Rehabilitation*, 334-353.

6. Koidou Vasiliki, Koidou Eirini, Kourtessis T, Kouli O, Antoniou P, Karaoglanidis A, **Tsartsapakis I.** (2017). Investigation of atypical developmental coordination disorder, physical activity and body mass index in children Roma and non-Roma aged 10-12 years: A preliminary study. *Journal of Physical Activity, Nutrition and Rehabilitation*.

## ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ ΣΕ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΑ ΣΥΝΕΔΡΙΑ

1. Θεοδωράκης, Ι., Δογάνης, Γ., Μπαγιάτης, Κ., **Τσαρτσαπάκης, Ι.**, (1989). *Στάσεις ενηλίκων γυναικών προς την άθληση*. Α΄ Πανελλήνιο Συνέδριο Ψυχολογικής Έρευνας 19-21 Μαΐου 1989.
2. **Τσαρτσαπάκης Ι**, Μητσάκης Ι, Τσερμακιάν Τ, Λυρτζής Χ, Νούσιος Γ., (2009). *Η συμμετοχή σε άσκηση, ο Δ.Μ.Σ. και η αντίληψη της κατάστασης υγείας και της ποιότητας ζωής γυναικών σε εμμηνόπαυση*. Ανακοίνωση εργασίας στο 2ο Πανελλήνιο Συνέδριο « Σύγχρονος τρόπος ζωής & πρόληψη καρδιαγγειακών & μυοσκελετικών παθήσεων» Θεσσαλονίκη.
3. Τσερμακιάν Τ1., Λυρτζής Χ., **Τσαρτσαπάκης Ι**, Μητσάκης Ι., Νούσιος Γ., (2009). *Πρόληψη υποτροπής οσφυαλγίας σε αθλητές με εργονομία στην άσκηση*. Ανακοίνωση εργασίας στο 2ο Πανελλήνιο Συνέδριο « Σύγχρονος τρόπος ζωής & πρόληψη καρδιαγγειακών & μυοσκελετικών παθήσεων» Θεσσαλονίκη.
4. Λυρτζής Χ, **Τσαρτσαπάκης Ι**, Μητσάκης Ι, Τσερμακιάν Τ, Παπαδόπουλος Χ., (2009). *Η βελτίωση της ισορροπίας και της ικανότητας βάρδισης στους ηλικιωμένους μετά από πρόγραμμα με ασκήσεις ισορροπίας*. Ανακοίνωση εργασίας στο 2ο Πανελλήνιο Συνέδριο « Σύγχρονος τρόπος ζωής & πρόληψη καρδιαγγειακών & μυοσκελετικών παθήσεων» Θεσσαλονίκη.
5. Lyrtzis X, Iakovidis P, **Tsartsapakis I**, Porfiriadou A, Papadopoulos C., (2009). *The efficiency of the therapeutic exercise on balance mobility and the fear of falling on elderly people*. 11th International Conference of Sport Kinetics. ICSSPE.
6. **Τσαρτσαπάκης Ι**, Μητσάκης Ι, Λυρτζής Χ, Παπαδόπουλος Χ., (2010). *Τα αποτελέσματα διαφορετικής έντασης άσκησης σε συνδυασμό με δίαιτα σε υπέρβαρες και παχύσαρκες γυναίκες*. 36<sup>ο</sup> Ετήσιο Πανελλήνιο Ιατρικό Συνέδριο. Αθήνα – Hilton 4 – 8 Μαΐου 2010.

7. Λυρτζής Χ, **Τσαρτσαπάκης Ι**, Μητσάκης Ι, Παπαδόπουλος Χ., (2010). *Η επίδραση της παγοθεραπείας στο εύρος της κίνησης της ποδοκνημικής μετά από διαστρέμματα*. 36<sup>ο</sup> Ετήσιο Πανελλήνιο Ιατρικό Συνέδριο. Αθήνα – Hilton 4 – 8 Μαΐου 2010.
8. Τσάμη Χρ. Βακουφτσή Ελ, **Τσαρτσαπάκης Ι** και Κοΐδου Ειρ. (2011). *Διερεύνηση παραγόντων που επιδρούν στη σωματική δυσaréσκεια εγκύων γυναικών*. 14ο Πανελλήνιο Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, με διεθνή συμμετοχή. Θεσσαλονίκη 1-3 Απριλίου.
9. **Τσαρτσαπάκης Ι**, (2011). *Αυτοεκτίμηση σε αθλητές της σωματικής διάπλασης και ομαδικών αθλημάτων: Συγκριτική μελέτη*. Ψυχολογική Εταιρία Βορείου Ελλάδος. 9 – 10 Δεκεμβρίου Πανεπιστημιούπολη Θέρμης.
10. **Τσαρτσαπάκης Ι**, Γερακούδη, Κλ., Καραογλανίδης, Α. Κοΐδου, Ε. (2012). *Η διερεύνηση του ρολού της αυτοεκτίμησης στην εμφάνιση διατροφικών διαταραχών σε αθλητές ομαδικών αθλημάτων υψηλού επιπέδου*. 15ο Πανελλήνιο Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, με διεθνή συμμετοχή. Θεσσαλονίκη 30 Μαρτίου- 1 Απριλίου 2012.
11. Καραογλανίδης Αβ. Ανθυμιάδου Σμ., Κοΐδου Β., **Τσαρτσαπάκης Ι** και Κοΐδου Ειρ. (2012). *Η διερεύνηση του ρόλου του φύλου και της φυσικής δραστηριότητας στη σωματική δυσaréσκεια σε παιδιά 11-εως 13 ετών*. 15ο Πανελλήνιο Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, με διεθνή συμμετοχή. Θεσσαλονίκη 30 Μαρτίου - 1 Απριλίου.
12. Ανθυμιάδου Σ, Γερακούδη Κ, **Τσαρτσαπάκης Ι**, Κοΐδου Ε., (2012). *Διατροφικές συνήθειες και τρόπος ζωής φοιτητών/τριών ΤΕΦΑΑ Σερρών*. 15ο Πανελλήνιο Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, με διεθνή συμμετοχή. Θεσσαλονίκη 30 Μαρτίου- 1 Απριλίου 2012.
13. **Τσαρτσαπάκης Ι**, Καρακώστα Ι, Καραογλανίσης Α, Κοΐδου Ε., (2015). *Διατροφικές διαταραχές πρόσληψης τροφής. Συγκριτική μελέτη μεταξύ αθλητών σωματικής και αθλητών ομαδικών αθλημάτων υψηλού επιπέδου*. 18ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής αγωγής & Αθλητισμού Ε.Γ.Β.Ε. 27-29 Μαρτίου.
14. Κοΐδου Ειρ., **Τσαρτσαπάκης Ι**, Καραογλανίδης., Α. & Γρούιος Γ., (2015). *Προσωπικότητα και διατροφική συμπεριφορά/ προτιμήσεις συστηματικά ασκούμενων σε ομαδικά και ατομικά αθλήματα: μια κριτική προσέγγιση της βιβλιογραφίας*. 11ο Μακεδονικό Συνέδριο Διατροφής 15-17 Μαΐου.

15. **Τσαρτσαπάκης Ι.**, Καρακώστα Ι., Καραογλανίδης Α. & Κοΐδου Ε., (2016). *Διατροφικές στάσεις και εικόνα σώματος ψυχαγωγικών δρομέων και ασκούμενων σε κλειστούς χώρους μαζικής άθλησης*. 19<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού Θεσσαλονίκη 8 - 10 Απρίλιου.
16. Καρακώστα Ι., **Τσαρτσαπάκης Ι.**, Καραογλανίδης Α. & Κοΐδου Ε., (2016). *Συχνότητα κατανάλωσης τροφίμων και διατροφικές συνήθειες παιδιών 4-13 ετών με διαταραχή αυτιστικού φάσματος*. 19<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού Θεσσαλονίκη 8 - 10 Απρίλιου.
17. **Τσαρτσαπάκης Ι.**, Καραογλανίδης Α., Κοΐδου Ειρ., Γρούϊος Γ., Μουρατίδου Α., (2016). *Χαρακτηριστικά προσωπικότητας και προσήλωση στη μεσογειακή διατροφή ασκούμενων σε δρόμους αντοχής*. 2<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Αθλητικών Επιστημών 25, 26 & 27. Κέντρο Διάδοσης Ερευνητικών Αποτελεσμάτων Α.Π.Θ. (ΚΕ.Δ.Ε.Α.).
18. Καραογλανίδης Α., **Τσαρτσαπάκης Ι.**, Κοΐδου Ε., Ευαγγελινού Χ., Γρούϊος Γ., (2016). *Διερεύνηση της σχέσης της σωματικής δυσαρέσκειας και της παρακίνησης για απώλεια σωματικού βάρους παιδιών με τη σωματική δυσαρέσκεια και την παρακίνησης για απώλεια σωματικού βάρους των πατέρων τους*. 2<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Αθλητικών Επιστημών 25, 26 & 27. Κέντρο Διάδοσης Ερευνητικών Αποτελεσμάτων Α.Π.Θ. (ΚΕ.Δ.Ε.Α.).
19. Γέρου Μ, **Τσαρτσαπάκης Ι.** Κωφοτόλης Ν., (2017). *Δημογραφικά στοιχεία και δομικές συνήθειες ερασιτεχνών δρομέων στην Ελλάδα: «Μια περιγραφική μελέτη»*. 18<sup>ο</sup> Πανελλήνιο Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού της ΕΓΒΕ 9 & 10 Δεκεμβρίου, Θεσσαλονίκη.
20. Γέρου Μ, **Τσαρτσαπάκης Ι.** Κωφοτόλης Ν, Κέλλης Ε., (2018). *Διερεύνηση των αιτιών που προκαλούν τραυματισμούς σε ερασιτέχνες αθλητές μεγάλων αποστάσεων*. 26<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητικής Επιστήμης 18-20 Μαΐου Κομοτηνή.
21. Παπαδόπουλος Π, Λυρτζής Χ, **Τσαρτσαπάκης Ι.** Τερζίδης Ι, Νάτσης Κ., (2019). *Έκκεντρες ή Διατακτικές ασκήσεις στην αποκατάσταση μετά από Τελικοτελική συρραφή αχίλλειου τένοντα σε αθλητές*. Φυσική Αγωγή και Αθλητισμός, τόμος 39, τεύχος 1, 2019

## ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΕ ΔΙΑΛΕΞΕΙΣ ΚΑΙ ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ

1. **Τσαρτσαπάκης Ι.** (2005). *Επαγγελματίες ενημερώνουν τους μαθητές*. Παρουσίαση σε μαθητές Λυκείων για την «Ημέρα Σταδιοδρομίας» του ΓΡΑ. Σ.Ε.Π. Ν. Σκοπού. ΚΕΣΥΠΙ Ν. Σερρών, Φεβρουάριος.
2. **Τσαρτσαπάκης Ι.** (2011). *Education use of Traffic Education Park*. European Program of “Pimms Transfer”, Municipality of Larnaka Cyprus, 4-5 May.

3. **Τσαρτσαπάκης Ι.** (2011). *TABATA PROJECT*. Πανελλήνιο συνέδριο «Fitness Connect 2310» που διοργάνωσε η Σχολή Fitness & Aerobic, “Studio One” στη Θεσσαλονίκη 6-7 Μαΐου.
4. **Τσαρτσαπάκης Ι.** (2011). *Presentation of the Traffic Education Program*. Study Visit in Serres 12-13 May. Municipality of Serres.
5. **Τσαρτσαπάκης Ι.** (2011). *Traffic Education Program*. 2<sup>η</sup> Επίσκεψη μελέτης του Ευρωπαϊκού Προγράμματος “Pimms Transfer”, στις Σέρρες 25 Μαΐου.
6. **Τσαρτσαπάκης Ι.** (2011). *Μετακίνηση των μαθητών στο Ν. Σερρών*. 2<sup>ο</sup> Περιφερειακό Συνέδριο του Ευρωπαϊκού Προγράμματος “Pimms Transfer”, στις Σέρρες, 13 Ιουλίου.
7. **Τσαρτσαπάκης Ι.** (2012). *Κυκλοφοριακή Αγωγή*. Επιμορφωτική ημερίδα του 1<sup>ου</sup> Περιφερειακού Δικτύου Κεντρικής Μακεδονίας. Διεύθυνση Α/Θμιας Εκπ/σης Σερρών 30 Μαρτίου.
8. **Τσαρτσαπάκης Ι.** (2014). *Παράγοντες επιλογής αθλητικών ταλέντων*. Στρογγυλή τράπεζα που πραγματοποίησε ο Δήμος Σερρών στις 6-7/6/2014, ως εταίρος του έργου “SPORTS FOR ALL” , Σέρρες, Ιούλιος.
9. **Τσαρτσαπάκης Ι.** (2017). *Άσκηση στο φυσικό περιβάλλον*. Παρουσίαση στα πλαίσια του προγράμματος Αγωγής Υγείας της Διεύθυνση Β/θμιας Εκπ/σης Ν. Σερρών, 20 Ιουνίου.

## **ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΑ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝΤΑ**

1. Εικόνα του Σώματος και άσκηση
2. Εικόνα του Σώματος και Προσωπικότητα
3. Μυϊκή Δυσμορφία και άσκηση με αντιστάσεις
4. Εικόνα του Σώματος και συμπεριφορά αθλητών
5. Αναερόβια διαλειμματική άσκηση μικρού χρόνου «TABATA»
6. Εικόνα του σώματος/διαταραχές εικόνας σώματος
7. Τραυματισμοί δρομέων μεγάλων αποστάσεων
8. Αποκατάσταση τραυματισμών δρομέων μεγάλων αποστάσεων

## **ΠΡΟΣΘΕΤΗ ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗ – ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗ**

1. Παρακολούθηση επιμορφωτικού σεμιναρίου Ολυμπιακής Παιδείας διάρκειας 40 ωρών στα πλαίσια της διδασκαλίας του μαθήματος στην Α/θμια και Β/Θμια Εκπ/ση. Αθήνα 20 – 24 Σεπτεμβρίου 2004.
2. Παρακολούθηση επιμορφωτικού σεμιναρίου «ΚΑΛΛΙΠΑΤΕΙΡΑ» διάρκειας 40 ωρών στο πλαίσιο της πράξης «Εφαρμογή Προγραμμάτων που προωθούν την ισότητα στην κοινωνία. Κομοτηνή 4 – 8 Δεκεμβρίου 2006.
3. Συμμετοχή στο βιωματικό σεμινάριο Αγωγής Υγείας με θέμα «Γνωρίζω τον εαυτό μου. Αναγνωρίζω τα συναισθήματά μου. Μαθαίνω να διαχειρίζομαι τις συγκρούσεις μου.» Που πραγματοποιήθηκε από τη Δ/ση Β/θμιας Εκπ/σης Σερρών στις 26 Μαρτίου 2006.
4. Συμμετοχή στο περιβαλλοντικό πρόγραμμα «Βρες το Οικολογικό Αποτύπωμα του Σχολείου σου» που οργανώθηκε από τη Δ/ση Α/θμιας Εκπ/σης Ν. Σερρών και την επιστημονική στήριξη του ΚΑΠΕ του ΤΕΙ Σερρών για το Σχολικό έτος 2009 – 2010.
5. Επίσημος κριτής κολύμβησης Κολυμβητική Ομοσπονδία Ελλάδος (2003)
6. Επίσημος κριτής στίβου Σ.Ε.Γ.Α.Σ (2003)
7. Επίσημος κριτής Πτεροσφαίρισης (2014)
8. Πτυχίο Ναυαγοςώστη Χ.Α.Ν.Θ. (Α' Κατηγορία) (1986)
9. Πτυχίο Διαιτητή Υδατοσφαίρισης (1986)
10. Πιστοποίηση στην αποκατάσταση κακώσεων – GRAFTS 2017-2019
11. Πιστοποίηση παρακολούθησης σεμιναρίων «Εξειδίκευσης στην Προσωπική Προπόνηση» – GRAFTS 2017-2019
12. Πιστοποίηση παρακολούθησης σεμιναρίων «Πιλάτες» – GRAFTS 2017-2019
13. Πιστοποίηση παρακολούθησης σεμιναρίων «Λειτουργική Προπόνηση με Αντιστάσεις & ομαδική άσκηση» – GRAFTS 2019
14. Πιστοποίηση δεξιοτήτων και γνώσεων στις τεχνολογίες της πληροφορίας και επικοινωνιών.
15. Επιμορφωτής Προγράμματος Κυκλοφοριακής Αγωγής Δ/ση Α'θμιας Εκπ/σης Ν. Σερρών 2010-2011.
16. Υλοποίηση προγράμματος Σχολικών Δραστηριοτήτων (Αγωγής Υγείας) με Τίτλο «Άσκηση στο Φυσικό Περιβάλλον» (2017).

## **ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ**



1. ΑΕΡΟΒΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ (Αεροβική αρχαρίων - προχωρημένων, Step Aerobics, Dance Aerobics, Body Power Bars, Group Strength & Circle Training, Personal Training, TAE-BO, TABATA training, Functional Training, Fitball Core Stability, Flexibility).
2. ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΜΕ ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΙΣ (Εκγύμναση ασκούμενων όλων των επιπέδων με Ελεύθερα Βάρη, Μηχανήματα & Αντιστάσεις. Εκγύμναση και αποκατάσταση ασκούμενων και αθλητών μετά από μυοσκελετικούς τραυματισμούς και μετεγχειρητική αποκατάσταση. Προσωπική προπόνηση επαγγελματιών αθλητών).
3. ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ-ΥΔΑΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ (Προπονητής κολύμβησης, Προπονητής υδατοσφαίρισης).
4. ΧΕΙΜΕΡΙΝΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ (Προπονητής εκμάθησης χιονοδρομίας με πέδιλα)

## **ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΔΡΑΣΗ**

2004 – 2014 Εθελοντής Υπεύθυνος Τομεάρχης Αθλημάτων Πισίνας ( Κολύμβηση, Υδατοσφαίριση, καταδύσεις) στη Μαθητιάδα στην Πρώτη Σερρών.

2010 – 2011 Βοηθός της Κοϊδου Ειρήνης Επίκουρης Καθηγήτριας ΤΕΦΑΑ, Σερρών Α.Π.Θ. στο μάθημα της ειδικότητας «Αεροβική – Βάρη».

2013 – 2014 Εθελοντική διδασκαλία μαθημάτων αεροβικής σε δημότες του Δήμου Σερρών - ΚΕΔΗΣ Σερρών.

## **ΠΡΟΣΘΕΤΗ ΕΡΓΑΣΙΑΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ**

1985 – 1986 Δήμος Σερρών « Πρόγραμμα παιδί και θάλασσα»

1986 – 1987 Μ.Γ.Σ. Πανσερραϊκός «Ιδρυτής και προπονητής ομάδας υδατοσφαίρισης»

1992 – 1994 Μ.Γ.Σ. Πανσερραϊκός «Προπονητής Γυναικείας ομάδας υδατοσφαίρισης Α΄ Εθνική κατηγορία».

1995 – 2020 Εργάστηκα στα κάτωθι Γυμναστήρια ως **Γυμναστής προγραμμάτων Αεροβικής και υπεύθυνος εκγύμνασης προγραμμάτων με βάρη και αντιστάσεις** « Πανόραμα Σπορτς Κλαμπ , Vis Vitalis, Gymnasium, Forum, Αγοραστός - Universal, Champs»..».

1997 – 1999 **Εκπαιδευτής Αεροβικής** στη Σχολή του επαγγελματικής κατάρτισης του Δήμου Θεσσαλονίκης.

1999 – 2002 Γυμναστήρια GYMNASIUM «Υπεύθυνος επιμόρφωσης των γυμναστών σε θέματα **Αεροβικής και προγραμμάτων αίθουσας**».

2003 – 2007 Προπονητής όλων των ομάδων Υδατοσφαίρισης του Μ.Γ.Σ. Πανσερραϊκός (Παιδικό, Εφηβικό, Αντρικό, Γυναικείο).

### **ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ**

1. 1986 – 1987 Βράβευση από Μ.Γ.Σ Πανσερραϊκός « Καλύτερος παίκτης ομάδας Υδατοσφαίρισης και προπονητής».
2. 1980 – 2003 Αθλητής της ομάδας κολύμβησης και υδατοσφαίρισης του Μ.Γ.Σ. Πανσερραϊκός με πολλές Πανελλήνιες νίκες και διακρίσεις.