

ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

2017 – Διπλωματική εργασία με τίτλο "Η επίδραση του χρόνου συμμετοχής σε επαναλαμβανόμενους αγώνες καλαθοσφαίρισης στην περιγραφική στατιστική".

2013 - 2017 – Απόφοιτος του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Δημοκρίτειου Πανεπιστημίου Θράκης με κατεύθυνση προπονητική και ειδικότητα καλαθοσφαίριση.

2013 – Αριστοτέλειο Κολλέγιο Θεσσαλονίκης.

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ

09/2018 έως σήμερα – Προπονητής τμήματος παμπαίδων του ΠΑΟΚ Junior Basketball Program.

09/2018 έως σήμερα – Προπονητής τμημάτων μίνι και προμίνι του ΑΣ ΖΕΦΥΡΟΣ ΑΝΑΤΟΛΙΚΗΣ ΑΚΤΗΣ '02.

02/2018 - 06/2018 – Προπονητής ακαδημιών καλαθοσφαίρισης ΑΣΘ ΠΗΓΑΣΟΣ .

09/2017 - 06/2018 – Βοηθός προπονητή τμήματος παμπαίδων του ΠΑΟΚ Junior Basketball Program .

09/2016 - 06/2017 – Προπονητής ακαδημιών καλαθοσφαίρισης ΓΑΣ ΚΟΜΟΤΗΝΗ.

10/2016 - 06/2017 – Βοηθός προπονητή εφηβικού τμήματος ΓΑΣ ΚΟΜΟΤΗΝΗ.

ΣΥΝΕΔΡΙΑ

20-22/05/2016 - 24^ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού με τίτλο "Children and youth in physical activity and sport" στην Κομοτηνή.

19-21/05/2017 - 25^ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού στην Κομοτηνή.

ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ

24-25/08/2018 – “International Basketball Clinic” , που πραγματοποιήθηκε στη Θεσσαλονίκη από τον Σύνδεσμο Ελλήνων Προπονητών Καλαθοσφαίρισης.

16-17/03/2018 – Σεμινάριο καλαθοσφαίρισης “ΑΛΕΚΟΣ ΚΑΡΥΠΙΔΗΣ”, που διεξήχθη στην Κομοτηνή από τον Σύνδεσμο Ελλήνων Προπονητών Καλαθοσφαίρισης.

21/05/2017 – “Βασική υποστήριξη ζωής και χρήση αυτόματου εξωτερικού απινιδιστή” και αποκτήση ειδικότητας Ανανήπτη BLS/AED του Ελληνικού Ερυθρού Σταυρού, που διοργανώθηκε στην Κομοτηνή.

1-2/07/2017 – “Elite athlete development seminar”, που διοργανώθηκε από το Performance 22 στη Θεσσαλονίκη.

16-17/06/2017 – “ International basketball clinic players development”, που πραγματοποιήθηκε στη Θεσσαλονίκη από τον Σύνδεσμο Ελλήνων Προπονητών Καλαθοσφαίρισης

20-22/05/2016 – “Recreation and play” που πραγματοποιήθηκε κατά τη διάρκεια του 24^{ου} Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού στην Κομοτηνή.

17-18/01/2015 – “BOSU® complete system seminar”, που πραγματοποιήθηκε στην Κομοτηνή από την AF Studies.

ΗΜΕΡΙΔΕΣ

13/04/2016 – Συμμετοχή στην ημερίδα με θέμα "Crossfit - Η εξέλιξη του fitness" που διοργανώθηκε στα ΤΕΦΑΑ Κομοτηνής με τη συνεργασία του "GHETTO CLUB".

6/05/2015 – Συμμετοχή στην ημερίδα με θέμα "Πρώτες βοήθειες: Προσέγγιση στην καρδιοπνευμονική αναζωογόνηση και την αυτόματη εξωτερική απινίδωση" που διοργανώθηκε στα ΤΕΦΑΑ Κομοτηνής υπό την αιγίδα της Rescue Training International και της First Aid Shop.

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΕΙΣ ΣΕ ΣΥΝΕΔΡΙΑ

Καναράς Γ., Μαργαρίτη Ξ., Ρετζέπης Ν., Καρυπίδης Α., Πανταζής Δ., Βίτκας Γ., Στασινόπουλος Β., Σταμπουλής Θ., Φατούρος Ι., Χατζηνικολάου Α.(2017)

Η επίδραση επαναλαμβανόμενων αγώνων καλαθοσφαίρισης σε δείκτες περιγραφικής αξιολόγησης των παικτών, e-poster στο 25^ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, 19-21 Μαΐου.

Κοκκινόπουλος Σ., Αθανασόπουλος Κ., Καναράς Γ., Μπουρλώκας Θ., Πρωτόπαπα Μ., Πανταζής Δ., Δραγανίδης Δ., Αυλωνίτη Α., Φατούρος Ι., Χατζηνικολάου Α.(2017)

Η επίδραση των επαναλαμβανόμενων αγώνων καλαθοσφαίρισης στον όγκο πλάσματος των καλαθοσφαιριστών, e-poster στο 25^ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, 19-21 Μαΐου.

Στασινόπουλος Β., Λαπαρίδης Σ., Καναράς Γ., Παλπάνη Ι., Πανταζής Δ., Σταμπουλής Θ., Δραγανίδης Δ., Καμπάς Α., Φατούρος Ι., Χατζηνικολάου Α.(2017)

Συσχέτιση της απόδοσης σε δοκιμάσιες φυσικής κατάστασης σε αθλητές καλαθοσφαίρισης, e-poster στο 25^ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, 19-21 Μαΐου.

Παλπάνη Ι., Μιχαηλίδης Κ., Καναράς Γ., Ανδριέλος Β., Λάφης Σ., Πανταζής Δ., Αυλωνίτη Α., Σταμπουλής Θ., Καμπάς Α., Χατζηνικολάου Α.(2017).

Η πρόβλεψη των 4-6 μέγιστων επαναλήψεων στις ασκήσεις οριζόντια κωπηλατική και pulllover από την επίδοση στη δοκιμασία 10 μέγιστες επαναλήψεις, e-poster στο 25^ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, 19-21 Μαΐου.

Αθανασόπουλος Κ., Παλπάνη Ι., Καναράς Γ., Ανδριέλος Β., Λάφης Σ., Πανταζής Δ., Αυλωνίτη Α., Καμπάς Α., Φατούρος Ι., Χατζηνικολάου Α.(2017).

Η πρόβλεψη των 4-6 μέγιστων επαναλήψεων στις ασκήσεις πιέσεις στήθους και ανοίγματα με αλτήρες από την επίδοση στη δοκιμασία 10 μέγιστες επαναλήψεις, e-poster στο 25^ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, 19-21 Μαΐου.

ΓΛΩΣΣΕΣ

Αγγλικά (B2 Κρατικό πιστοποιητικό γλωσσομάθειας).

ΓΝΩΣΗ Η/Υ

03/2011 – International Diploma in IT Skills με γνωστικό αντικείμενο «επεξεργασία κειμένου».

11/2010 – International Diploma in IT Skills με γνωστικό αντικείμενο «χρήση Η/Υ και διαχείριση αρχείων».

ΠΡΟΣΘΕΤΑ ΠΡΟΣΟΝΤΑ

Δίπλωμα οδήγησης Β κατηγορίας.

ΕΘΕΛΟΝΤΙΚΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ

09/2015-06/2017 – Εργαστήριο προπονητικής και φυσικής απόδοσης του ΣΕΦΑΑ του Δημοκριτείου Πανεπιστημίου Θράκης.

3-5/05/2017 – 1^η μαθητιάδα ανατολικής Μακεδονίας και Θράκης, με την συνδιοργάνωση της Περιφέρειας ΑΜΘ, του δήμου Κομοτηνής, του δήμου Καβάλας και του Δημοκριτείου Πανεπιστημίου Θράκης.

20-22/05/2016 – 24^ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού που πραγματοποιήθηκε στην Κομοτηνή.

ΔΙΑΚΡΙΣΕΙΣ

2012-2013 Πρώτη θέση, χρυσό μετάλλιο στο πανελλήνιο πρωτάθλημα εφήβων καλαθοσφαίρισης.

2010-2011 Πρώτη θέση, χρυσό μετάλλιο στο πανελλήνιο πρωτάθλημα παιδων καλαθοσφαίρισης.

2007 - Μαύρη ζώνη και 1 DAN στο ΤΑΕ-KWON-DO.