

## ΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

### ΧΡΙΣΤΟΣ ΑΜΥΡΩΤΟΣ

#### ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

<b>2011 -2015</b>	Απόφοιτος Πανεπιστημίου Θεσσαλίας – Τ.Ε.Φ.Α.Α Τρικάλων με ειδικότητα στην πετόσφαιρα σάλας και παραλίας Βαθμός Πτυχίου : 7/10 ( Λίαν Καλός ) Βαθμός Ειδικότητας : 10/10 ( Άριστα ) Κάτοχος Ανώτερου επιπέδου διπλώματος προπονητικής στην πετόσφαιρα. Πτυχιακή Εργασία : Εναλλακτικοί τρόποι εκγύμνασης στην Πετοσφαίριση.
<b>2014</b>	Απόφοιτος <b>Σχολής διαιτησίας πετόσφαιρας σάλας και παραλίας</b> ( ΣΥ.Δ.ΠΕ Κεντρικής Ελλάδος – Μάιος 2014 Τρίκαλα )
<b>2014</b>	Σεμινάριο επαγγελματικής κατάρτισης γυμναστών με τίτλο : <b>Νέες τάσεις στην προπονητική διαδικασία</b> ( Φεβρουάριος – Μάρτιος 2015 ΑΚΕΘ Τρίκαλα) Το σεμινάριο κάλυπτε τα εξής θέματα : <ul style="list-style-type: none"><li>• Αρχές και αξίες της λειτουργικής – νευροκινητικής προπόνησης .</li><li>• Η σωστή προπόνηση δόνησης για την αποφυγή της αρνητικής προδιάθεσης που έχει δημιουργηθεί στην αγορά του fitness .</li><li>• Η αξία και η χρήση των εργομετρικών τεστ στην αγορά του fitness και του αγωνιστικού αθλητισμού .</li><li>• Αντιμετώπιση τραυματισμών .</li><li>• Χρήση γλώσσας και ηγετική συμπεριφορά .</li><li>• Ποσοτικοποίηση των προπονητικών δεικτών στην αντοχή στα βάρη .</li><li>• Μυστικά της προπόνησης με βάρη και η σωστή ένταξη τους στο fitness και τον αγωνιστικό αθλητισμό .</li><li>• Αθλητική διατροφή.</li><li>• Αρχές Εργοφυσιολογίας .</li></ul>
<b>2015</b>	Σεμινάριο Εργομετρικών Τεστ ( Αύγουστος 2015 – Λάρνακα – Υπεύθυνος Εργοφυσιολόγος Σπύρος Μυλωνά από τον Παντρικαλινό Αθλητικό σύλλογο ) . Πρακτική άσκηση στις ακαδημίες ποδοσφαίρου της <b>ΑΝΟΡΘΩΣΙΣ ΑΜΜΟΧΩΣΤΟΥ ( U12 – U16 – U18 – U21 )</b> . Το σεμινάριο κάλυπτε τα εξής θέματα : <ul style="list-style-type: none"><li>• Εκμάθηση στην σωματομετρία ( λιπομέτρηση με δερματοπυχόμετρο / BMI / Ύψος / Βάρος / WHR .</li><li>• Εκμάθηση τεστ κινητικότητας ευάλωτων σημείων που δυνητικά μπορεί να φέρουν τραυματισμό ( FMS and KINETIC TEST) .</li><li>• Εκμάθηση χρήσεις μηχανημάτων με οπτοδέσμες για την μέτρηση της ταχύτητας , αλτικότητας και αντίδρασης .</li><li>• Εκμάθηση αξιολόγησης αντοχής VO2MAX and VVO2MAX .</li></ul>

<b>2017</b>	<p>Σεμινάριο πετόσφαιρας ( 17-18 Ιουνίου 2017 Λευκωσία) που δίδαξε ο Βραζιλιανοιταλός προπονητής Lucio Antonio Oro . Το σεμινάριο κάλυπτε τα εξής :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Τεχνική flot και spin σέρβις . Υποδοχή σε flot και spin σέρβις .</li> <li>• Τεχνικές επίθεσης 1<sup>ου</sup> χρόνου , γρήγορες και ψηλές πάσες για τους επιθετικούς .</li> <li>• Τεχνικές ατομικής και ομαδικής άμυνας .</li> <li>• Τεχνική ατομικού και ομαδικού μπλοκ .</li> </ul>
<b>2023</b>	<p>Σεμινάριο πρώτων βοηθειών στην εργασία με εκπαιδευτή τον κ. Ανδρέα Πεμπέτσιο ( POWER LIFE SAVERS) Ημερομηνία λήξης πτυχίου Ιούνιος 2025</p>
<b>2019</b>	<p>Σεμινάριο πρώτων βοηθειών απο τον λυτουργό του Υπουργίου υγείας Πόλυ Πολυκάρπου Ημερομηνία λήξης πτυχίου Δεκέμβριο 2021</p>
<b>2021</b>	<p>Σεμινάριο School Project στην Σλοβενία με διοργανωτή την Ευρωπαϊκή Ομοσπονδία Προπονητών Πετοσφαίρισης CEV με συμμετοχή 170 προπονητών απο ολο τον κόσμο .</p>
<b>2022</b>	<p>Σεμινάριο με το πρόγραμμα Επίδρασης Ζωής με θέμα ενδοσχολικός εκφοβισμός . 1<sup>ο</sup> επιστημονικό συνέδριο αθλητικής επιστήμης και φυσικής αγωγής .</p>

## **ΠΡΟΥΠΗΡΕΣΙΑ**

<b>2012-2015</b>	<p>Προπονητής ακαδημιών ( 5 -12 χρονών ) στην ομάδα του <b>Α.Σ. Ασκληπιού</b> στα Τρίκαλα .</p>
<b>2018-2019</b>	<p>Προπονητής στο αθλητικό Λύκειο Λάρνακας ( Βεργίνα ) . Κατάκτηση 1<sup>ης</sup> θέσης στους επαρχιακούς αγώνες με την ομάδα θηλέων . Βοηθός προπονητή στην ομάδα αρένων του λυκείου και κατάκτηση της 2<sup>ης</sup> θέσης στους Πανκύπριους αγώνες .</p>
<b>2019-2020</b>	<p>Προπονητής στο αθλητικό Λύκειο Λάρνακας ( Βεργίνα ) . Κατάκτηση 1<sup>ης</sup> θέσης στους επαρχιακούς αγώνες με την ομάδα θηλέων και ανδρών .Κατάκτηση της 3<sup>ης</sup> θέσης στους Πανκύπριους αγώνες με την ομάδα θηλέων και 4<sup>ης</sup> με την ομάδα ανδρών .</p>
<b>2020-2021</b>	<p>Προπονητής στο αθλητικό Λύκειο Λάρνακας ( Βεργίνα ) . Διακοπή αγώνων λόγω πανδημίας</p>
<b>2021-2022</b>	<p>Προπονητής στο αθλητικό Λύκειο Λάρνακας ( Βεργίνα ) 2<sup>η</sup> θέση στους επαρχιακούς αγώνες λυκείων με τις ομάδες αντρών και θηλαίων .</p>
<b>2022-2023</b>	<p>Προπονητής στο αθλητικό Λύκειο Λάρνακας ( Βεργίνα ) . Κατάκτηση 1<sup>ης</sup> θέσης στους επαρχιακούς αγώνες με την ομάδα θηλαίων και 2<sup>ης</sup> θέσης με ανδρών .</p>

<b>2023-2024</b>	Προπονητής στο αθλητικό Λύκειο Λάρνακας ( Βεργίνα ) . Κατάκτηση 1 <sup>ης</sup> θέσης στους επαρχιακούς αγώνες με την ομάδα θηλαίων και 2 <sup>ης</sup> θέσης με ανδρών .
<b>2024-2025</b>	Προπονητής στο αθλητικό Λύκειο Λάρνακας ( Βεργίνα ) . Κατάκτηση 1 <sup>ης</sup> θέσης στους επαρχιακούς αγώνες με την ομάδα θηλαίων .
<b>2015-2025</b>	Προπονητής στην ομάδα της <b>ΑΕΚ Λάρνακας</b> στο τμήμα πετόσφαιρας . Περίοδοι - ομάδες – θέσεις : <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2015-2016 /U16-U18 ( 5<sup>η</sup> και 5<sup>η</sup> θέση )</li> <li>• 2016-2017 /U16-U18 ( 5<sup>η</sup> και 6<sup>η</sup> θέση )</li> <li>• 2017-2018 /U14 - U16-U18 – Βοηθός προπονητή στην γυναικεία ομάδα ( 9<sup>η</sup> – 4<sup>η</sup> – 6<sup>η</sup> θέση )( 2<sup>η</sup> θέση στο πρωτάθλημα Α κατηγορίας και κατάκτηση κυπέλλου )</li> <li>• 2018-2019 /U14-U16 ( 2<sup>η</sup> και 6<sup>η</sup> θέση )</li> <li>• 2019-2020 /U16 – Α προπονητής στην γυναικεία ομάδα ( διακοπή )</li> <li>• 2020-2021 U14-U16 – Υπεύθυνος ακαδημιών ( διακοπή )</li> <li>• 2021-2022 U14-U16 – Βοηθός Προπονητή στην γυναικεία ομάδα ( 6<sup>η</sup> -7<sup>η</sup> θέση )</li> <li>• 2022-2023 U8-U14-U16 ( 6η-7η θέση)</li> <li>• 2023-2024 U8-U14-U16 (6η-8η θέση )</li> <li>• 2024-2025 U14-U16</li> </ul>

## ΚΑΡΙΕΡΑ

<b>2019</b>	Συμμετοχή ( βοηθός προπονητή ) στο καλοκαιρινό ΚΑΜΠ Πετόσφαιρας όπου διέξαγε η Κ.Ο.Π.Ε τον Ιούνιο 2019 στο Παραλίμνη . Προπονητές : Γιάννης Νικολάκης , Κώστας Παναγίδης και Χρήστος Βαρατάσης .
<b>2019</b>	Συμμετοχή ( προπονητής ) με την ομάδα του <b>Πανεπιστήμιου Κύπρου</b> στους <b>Πανευρωπαϊκούς αγώνες Πανεπιστημίων ( EUSA )</b> στο άθλημα της Πετόσφαιρας όπου έγιναν στο Lodz της <b>Πολωνίας</b> ( 26 Ιουλίου – 2 Αυγούστου 2019 ) .

	Παίκτης στην ομάδα του Α.Σ. Ασκληπιού Τρικάλων την περιόδους 2011-2015 .
--	--