



ΦΟΙΒΟΣ ΔΟΥΚΑΝΑΡΗΣ

Προπονητής Κολύμβησης

Τηλ.: +357 99761818

Email: phivos_doukanaris@hotmail.com

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Ο Φοίβος Δουκανάρης διαθέτει πολυετή εμπειρία στον χώρο της κολύμβησης, έχοντας υπάρξει αθλητής του Ναυτικού Ομίλου Αμμοχώστου και εγγεγραμμένος αθλητής της Κυπριακής Ομοσπονδίας Κολύμβησης από το 1994. Ως μέλος της Εθνικής Ομάδας Ανδρών Κολύμβησης, εκπροσώπησε την Κύπρο σε διεθνείς διοργανώσεις, σημειώνοντας Παγκύπρια Ρεκόρ και κατακτώντας πολυάριθμες εγχώριες και διεθνείς διακρίσεις.

Σήμερα, δραστηριοποιείται στον τομέα της προπονητικής, εστιάζοντας στη βελτίωση της τεχνικής, της φυσικής κατάστασης και της αγωνιστικής απόδοσης των αθλητών. Παράλληλα, συμβάλλει ενεργά στην ανάπτυξη και προώθηση της κολύμβησης, αξιοποιώντας την εμπειρία και την τεχνογνωσία του για τη συνεχή εξέλιξη των αθλητών και την ενίσχυση του αθλήματος σε εθνικό και διεθνές επίπεδο.

ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΚΑΡΙΕΡΑ & ΔΙΑΚΡΙΣΕΙΣ

Κύριες Διακρίσεις:

- 2003:** 4η θέση στα 200μ ύπτιο στους Πανελλήνιους Μαθητικούς Αγώνες Κολύμβησης.
- 2004:** 2η θέση στα 200μ μικτή ατομική στους Πανελλήνιους Μαθητικούς Αγώνες Κολύμβησης.
- 2005:** 3η θέση στα 100μ ύπτιο και 1η θέση στα 4x100μ μικτή ομαδική στους Αγώνες Μικρών Κρατών Ευρώπης. 2η θέση στα 200μ ύπτιο στους Πανελλήνιους Μαθητικούς Αγώνες Κολύμβησης.
- 2006:** 2η θέση στα 100μ ύπτιο, 2η θέση στα 4x100μ ελεύθερο και 3η θέση στα 400μ ελεύθερο στους Πανελλήνιους Στρατιωτικούς Αγώνες Κολύμβησης. 7η θέση στα 100μ ύπτιο στο 41ο Παγκόσμιο Στρατιωτικό Πρωτάθλημα Κολύμβησης.
- 2007:** 3η θέση και νέο Παγκύπριο ρεκόρ στα 200μ ύπτιο στους Αγώνες Μικρών Κρατών Ευρώπης. 2η θέση στα 100μ ύπτιο και 3η θέση στα 200μ ύπτιο στο κολυμβητικό μίτινγκ "Νιόβεια" στη Θεσσαλονίκη.

Βραβεύσεις:

- Από την Κυπριακή Ομοσπονδία Κολύμβησης ως 2ος και 3ος καλύτερος στην κατηγορία Ανδρών (2005, 2006) και 3ος καλύτερος στην κατηγορία Νέων (2005).

ΤΙΤΛΟΙ ΣΠΟΥΔΩΝ

- Executive MBA in Sports Management**, Real Madrid Graduate School - Universidad Europea Ισπανία (2019)
- BSc in Sports & Exercise Science**, UCLan Cyprus (UK) (2018)
- Diploma in Swimming Coaching**, Semmelweis University, Ουγγαρία (2012) με Υποτροφία απο ΚΟΕ - Έρευνα: "Στρατηγική Μακροχρόνιας Ανάπτυξης Αθλητών στην Κύπρο"
- Diploma in Business Administration**, P.A. College, Κύπρο (2012)

ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΚΑΡΙΕΡΑ

Επικεφαλής Προπονητής Κολύμβησης – Ναυτικός Όμιλος Λάρνακας (2015 - Σήμερα)

- Υπεύθυνος για την ανάπτυξη του αθλήματος.
- Σχεδιασμός και υλοποίηση προπονήσεων υψηλού επιπέδου για αθλητές όλων των ηλικιών.
- Προετοιμασία αθλητών για παγκύπριες και διεθνείς διοργανώσεις.
- Καθοδήγηση και εκπαίδευση βοηθών προπονητών.

Ομοσπονδιακός Προπονητής Παραολυμπιακής Κολύμβησης – Κυπριακή Εθνική Παραολυμπιακή Επιτροπή (2019 - Σήμερα)

- Προσαρμογή προπονητικών μεθόδων για αθλητές με αναπηρία.
- Προώθηση της παραολυμπιακής κολύμβησης στην Κύπρο.

Προπονητής Κολύμβησης – Αθλητικό Σχολείο Λάρνακας (2018 - 2021 & 2023 - Σήμερα)

- Σχεδιασμός και εφαρμογή εξειδικευμένων προγραμμάτων προπόνησης, λαμβάνοντας υπόψη τις ατομικές ανάγκες και δυνατότητες κάθε μαθητή.
- Ανάδειξη ταλαντούχων αθλητών και προετοιμασία τους για σχολικούς, εθνικούς και διεθνείς αγώνες.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ

- **Melbourne Vicentre** (Ian Pope & Craig Jackson), Αυστραλία (2013 - 2014)
- **Ολυμπιακός Πειραιώς** (Νίκος Γέμελος), Ελλάδα (2012)
- **Semmelweis University**, Ουγγαρία (2012)

ΔΙΕΘΝΕΙΣ ΑΠΟΣΤΟΛΕΣ

Ως προπονητής και αρχηγός αποστολής της Εθνικής Ομάδας Κολύμβησης της Κύπρου, είχα την τιμή να συνοδεύσω αθλητές σε κορυφαίες διεθνείς διοργανώσεις, συμβάλλοντας στην αγωνιστική τους προετοιμασία και υποστήριξη. Οι σημαντικότερες αποστολές στις οποίες συμμετείχα περιλαμβάνουν:

- **Multinations Swimming Competition**, Σλοβενία, 2022 – Προπονητής & Αρχηγός Αποστολής
- **24th Mediterranean Cup**, Κύπρος, 2018 – Προπονητής
- **20th Euro Meet**, Λουξεμβούργο, 2018 – Προπονητής
- **Balkan Swimming**, Βοσνία - Ερζεγοβίνη, 2018 – Προπονητής & Αρχηγός Αποστολής
- **Youth Commonwealth Games**, Μπαχάμες, 2017 – Προπονητής & Αρχηγός Αποστολής
- **Balkan Swimming Championship**, Βουλγαρία, 2017 – Προπονητής & Αρχηγός Αποστολής
- **Small States of Europe Games**, Άγιος Μαρίνος, 2017 – Προπονητής & Αρχηγός Αποστολής
- **Multinations Swimming Competition**, Τσεχία, 2017 – Προπονητής
- **World Short Course Championship**, Καναδάς, 2016 – Προπονητής & Αρχηγός Αποστολής
- **European Youth Olympic Festival**, Γεωργία, 2015 – Προπονητής & Αρχηγός Αποστολής
- **Comen Cup**, Ελλάδα, 2015 – Προπονητής & Αρχηγός Αποστολής

ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΕΣ ΑΘΛΗΤΩΝ

- **8 Παγκύπρια Ρεκόρ** στις κατηγορίες Ανδρών και Γυναικών.
- **28 Παγκύπρια Ρεκόρ** στις κατηγορίες Νέων/Νεανίδων και Παιδων/Κορασίδων.
- **6 Παγκύπρια Ρεκόρ** στις κατηγορίες Παμπαιδων/Παγκορασίδων.
- **2ος Καλύτερος Νέος Αθλητής Κύπρου (U18) το 2017**, Κυπριακή Ολυμπιακή Επιτροπή.
- **Βραβεύσεις από την Κυπριακή Ομοσπονδία Κολύμβησης (Κ.Ο.Ε.Κ.)** – Πολυάριθμες διακρίσεις.

Αθλητές με διεθνείς διακρίσεις και μετάλλια σε:

- **Αγώνες Μικρών Κρατών Ευρώπης** – 2 Χρυσά, 2 Ασημένια, 2 Χάλκινα (2017, Σαν Μαρίνο). – Πολυάριθμες συμμετοχές.
- **Βαλκανικοί Αγώνες Νέων** – 1 Χάλκινο (2017, Βουλγαρία). – Πολυάριθμες συμμετοχές.
- **Παγκόσμιοι Στρατιωτικοί** – 1 τελικός (2018, Ρωσία & 2020, Κίνα). – Πολυάριθμες συμμετοχές.
- **Κοινοπολιτειακοί Αγώνες Νέων** – 2 τελικοί (4η & 7η θέση, 2017, Μπαχάμες).
- **Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Κολύμβησης (25μ & 50μ)** – (2016, Καναδάς και 2017, 2022, Ουγγαρία) – Πολυάριθμες συμμετοχές.
- **Παγκόσμια Πανεπιστημιάδα.**
- **Κοινοπολιτειακοί Αγώνες Ανδρών/Γυναικών.**
- **Μεσογειακοί Αγώνες Ανδρών/Γυναικών.**
- **Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα Νέων.**
- **Ευρωπαϊκό Φεστιβάλ Νέων.**
- **COMEN Cup** – Πολυάριθμες συμμετοχές.
- **World Para Swimming Series.**
- **World Deaf Swimming Championship** - Πολυάριθμες συμμετοχές.

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΙ ΣΥΝΔΕΣΜΟΙ & ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΕΙΣ

- **ISCA Certified Bronze Shield Coach**
- **ASCTA International Silver Coaching**
- **FINA Certified Swimming Coach Level 2**
- **FINA Certified Swimming Official**
- **ASA Level 2 Certificate in Teaching Aquatics**
- **ASCA Level 5 International Performance Path**
- **IPC Introduction, Coaching and Swimming Classification, World Para Sport**
- **Πιστοποιήσεις σε Aqua Therapy & Lifeguard Training**
- **ΕΣΥΠΠ – Εκπαίδευση Υπευθύνων Ασφάλειας και Υγείας στην Εργασία**

ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΑ ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ

- **World Aquatic Development Conference**, Σουηδία (2018 & 2023)
- **Swimming Coaches Seminar**, Ελλάδα (2019)
- **Πρόγραμμα Εκπαιδευτικών Σεμιναρίων Αθλητικής Διοίκησης**, ΚΟΑ και ΚΕΔΑ, Κύπρος (2018)
- **FINA Swimming Coaches Golden Clinic**, Καναδάς (2016)
- **Σεμινάριο Κολύμβησης** – A. Voronstov & G. Sokolovas, Ελλάδα (2016)
- **Seminar for Aquatic Coaches**, Πανεπιστήμιο Πόρτο, Πορτογαλία (2016)
- **FINA Clinic** – Francisco J. Torrallardona, Κύπρος (2014)
- **Coaches Education Program for Open Water Swimming**, Online, Ηνωμένο Βασίλειο (2014)
- **FINA Clinic** – Bob Bowman, Τουρκία (2014)
- **Professional Development Conference by ASCTA**, Αυστραλία (2013)
- **International Silver & Bronze Coaching Certificate by ASCTA**, Αυστραλία (2012)
- **Σεμινάριο Υδροθεραπείας**, Ελβετία (2011)