

ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ (2021)

Όνοματεπώνυμο: **ΑΝΤΩΝΙΟΣ ΒΑΝΤΑΡΑΚΗΣ**
Τίτλος/Βαθμίδα: ΕΕΔΠ-I ΣΝΔ
Τομέας ΣΝΔ: Τομέας Ανθρωπιστικών και
Πολιτικών Επιστημών
Ετος Γέννησης: 1965
Διεύθυνση: ΣΝΔ, Τέρμα Λεωφόρου
Χατζηκυριακού, Πειραιάς 18539
e-mail/web: avantara@hna.gr



ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ/ΤΙΤΛΟΙ ΣΠΟΥΔΩΝ:

- 1990 Πτυχίο Τμήματος Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού (ΤΕΦΑΑ) με ειδικότητα στον Κλασσικό Αθλητισμό-Στίβο. Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών.
- 2007 Μεταπτυχιακή Ειδίκευση Φυσικής Αγωγής (M.Sc.), στην Μεγιστοποίηση Αθλητικής Επίδοσης και Απόδοσης. ΤΕΦΑΑ Κομοτηνής – Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης.
- 2019 Διδάκτωρ Φυσικής Αγωγής (PhD), ΤΕΦΑΑ Κομοτηνής – Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης (Τίτλος Διδακτορικής Διατριβής: Η επίδραση της άσκησης με αντιστάσεις στην γενική και ειδική φυσική κατάσταση των δοκίμων αξιωματικών του Πολεμικού Ναυτικού)

ΣΤΑΔΙΟΔΡΟΜΙΑ – ΕΡΓΑΣΙΑΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ:

- 10/1991-5/1993 Προπονητής στίβου στον Δήμο Αθηναίων (Γυμναστήριο Ευελπίδων).
- 10/1991-8/1993 Ωρομίσθιος καθηγητής Στίβος - Φυσικής Αγωγής στην Σ.Τ.Υ.Α. (Σχολή Τεχνικών Υπαξιωματικών Αεροπορίας).
- 1993 - 6/2004 Προπονητής στην ανίχνευση – εκγύμναση αθλητικών ταλέντων (Γ.Γ.Α.).
- 9/1999–8/2008 Ωρομίσθιος καθηγητής Φυσικής Αγωγής - προπονητής στην ομάδα στίβου της Σχολής Ναυτικών Δοκίμων.
- 9/2008-2/2010 Ωρομίσθιος καθηγητής Φυσικής Αγωγής στην Α/θμια Δ/νση Αθηνών. Συμβασιούχος Λέκτορας Φυσικής Αγωγής - Στίβος Π.Δ.407/80, Σχολή Ναυτικών Δοκίμων.
- 2/2010-σήμερα ΕΕΔΠ I Φυσικής Αγωγής – Στίβος, Σχολή Ναυτικών Δοκίμων.

ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ:

- 1999-σήμερα Προπονητής Ομάδος στίβου - Σχολή Ναυτικών Δοκίμων.
- 2007-2009 Κλασσικός Αθλητισμός ΤΑΔ - Β/θμια Δ/νση Πειραιά και Αθηνών.
- 1999-2007 Φυσική Αγωγή στην Α/θμια Δ/νση Αθηνών.
- 2003-2009 Αθλητικό Marketing – Management και Οργάνωση – Διοίκηση του Αθλητισμού στο Ιδιωτικό ΙΕΚ ΑΚΜΗ.
- 2003-2009 Φυσιολογία της Άσκησης, Προπονητική, Πρόληψη και Αποκατάσταση τραυματισμών σε σχολές προπονητικής.

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΚΑΙ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝΤΑ:

Προπονητική μαραθωνίου δρόμου και τρόποι βελτίωσης της αθλητικής απόδοσης.

Μεγιστοποίηση της στρατιωτικής απόδοσης μέσω της προπόνησης φυσικής κατάστασης.

Βελτίωση της απόδοσης ομάδων ποδοσφαίρου μέσω της φυσικής κατάστασης.

Φυσιολογία της άσκησης.

ΛΟΙΠΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ / ΘΕΣΕΙΣ ΕΥΘΥΝΗΣ / ΔΙΑΚΡΙΣΕΙΣ:

- 1984 – 1986 Πανελλήνιες διακρίσεις στους δρόμους μεγάλων αποστάσεων και Βαλκανικές νίκες με την Εθνική ομάδα στον ανώμαλο δρόμο.
- 1987 – 1995 Διεθνής αθλητής Μαραθωνίου δρόμου.
- 1989 – 1991 Επίλεκτος αθλητής της Πολεμικής Αεροπορίας και της Εθνικής ομάδας Ενόπλων Δυνάμεων.
- Συνεργάτης στο Γραφείο Τύπου των αθλητικών διοργανώσεων:
- 1987 Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα Καλαθοσφαίρισης Ανδρών.
- 1989 28ο Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα Πυγμαχίας Ανδρών.
- 1991 Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα Υγρού Στίβου.
- 1991 11οι Μεσογειακοί Αγώνες.
- 2004 XXVIII Ολυμπιακοί Αγώνες - “Αθήνα 2004”.
- 2009-2019 Συνεργάτης του Κλασσικού Μαραθωνίου Δρόμου των Αθηνών.

ΣΥΓΓΡΑΦΙΚΟ - ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ ΕΡΓΟ:

Το συγγραφικό έργο περιλαμβάνει, μία μονογραφία, 6 επιστημονικά άρθρα, 2 κεφάλαια σε βιβλία, 16 ανακοινώσεις σε επιστημονικά συνέδρια.

- 1 **Βανταράκης, Α.**, Χατζηνικολάου, Α., Φατούρος, Ι., & Καμπάς, Α. Προπόνηση Δύναμης και Στρατιωτική Ετοιμότητα. Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή και τον Αθλητισμό. 16 (3), 117 – 137, 2018.
- 2 **Vantarakis, A.**, Chatzinikolaou, A., Avloniti, A., Vezos, N., Douroudos, I.I., Draganidis, D., Jamurtas, A., Kambas, A., Kalligeros, S., & Fatouros, I.G. A Two-month Linear Periodized Resistance Exercise Training Improved Musculoskeletal Fitness and Specific Conditioning of Navy Cadets. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 31(5):1362-1370, 2017.
- 3 Bebetos, E., Vezos, N., Konstantinidis, C., **Vantarakis, A.** Health Related Behaviors among Hellenic Naval Academy Cadets. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. 152, 813 – 818, 2014.

- 4 Fatouros, I.G., Chatzinikolaou, A., Douroudos, I., Nikolaidis, M.,G, Kyparos, A., Margonis, A., Michailidis, Y., **Vantarakis, A.**, Taxildaris, K., Katrabasas, I., Mandalidis, D., Kouretas, D., and Jamurtas, A.,Z. Time-course of changes in oxidative stress and antioxidant status responses following a soccer game. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 24(12), 3278-3286, 2010.
- 5 **Βανταράκης, Α.**, Αργυρίου, Μ., Βέζος, Ν., Παππάς, Δ., Σαμουήλης, Χ., Ζαχαριουδάκης Σ. Προσδιορισμός επιθετικής συμπεριφοράς πάσας από τα πλαγιά με στόχο την μεγάλη περιοχή σε αγώνες ποδοσφαίρου. *Φυσική Αγωγή – Αθλητισμός – Υγεία*. (22 – 23), 49 – 60, 2008.
- 6 **Βανταράκης, Α.**, Ντουρουντός, Ι., Μαργώνης, Κ., Νικολαΐδης, Μ., Αλεξίου, Β., Ισπirlίδης, Ι., Κυπάρος, Α., Χατζηνικολάου, Α., Φατούρος, Ι. & Τζιαμούρτας, Α. Βιοχημικές μεταβολές μετά από έναν αγώνα ποδοσφαίρου ελίτ Ελλήνων ποδοσφαιριστών. *Αναζητήσεις στην Φυσική Αγωγή και τον Αθλητισμό*. 6(2), 242 – 248, 2008.