



# Αντώνιος Στάμενος

+30 6989913488

anton-stam@hotmail.com

Αθήνα, Ελλάδα



in

Antonis Stamenos  
Tennis Coach

<https://www.linkedin.com/in/antonis-stamenos-114300132/>



Συνιδρυτής του: **allcourt**, το οποίο είναι ένα κανάλι στο Youtube με προπονητικά βίντεο τένις.

<https://www.youtube.com/@allcourt>

## Ξένες Γλώσσες

Ελληνικά - Μητρική γλώσσα  
Αγγλικά - Πολύ καλή γνώση (B2)

## Επαγγελματική Εμπειρία

2021-σήμερα

**Υπεύθυνος ακαδημίας**, Allcourt Tennis Academy, ΟΑΚΑ Μαρούσι

- Προπόνηση ενηλίκων και νέων αθλητών μέσω ατομικών και ομαδικών μαθημάτων με στόχο την μακροχρόνια ανάπτυξή τους.
- Επεξήγηση των βασικών τεχνικών τένις στα μέλη της ομάδας με τις σύγχρονες διδακτικές μεθόδους για καλύτερες προοπτικές και προσωπικές διακρίσεις.

2022 - 2023

**Προπονητής Τένις**, Ace Tennis Club, Ανθούσα

- Υπεύθυνος προπονήσεων των τμημάτων Ανάπτυξης διδάσκοντας τις βασικές τεχνικές τένις με στόχο την μακροχρόνια εξέλιξη των αθλητών.
- Προώθηση της σωματικής άσκησης και βελτίωσης της τεχνικής των ενηλίκων μελών για ενισχυμένη απόδοση στο τένις.

2021-2023

**Προπονητής Τένις στο πρόγραμμα Elite**

CGS, Costeas-Geitonas School, Παλλήνη

- Καθοδήγηση και προπόνηση αθλητών του προγράμματος Elite με έμφαση στη βελτίωση των ικανοτήτων τους και την κατάλληλη προετοιμασία για αγωνιστικές συμμετοχές.

2016 - 2021

**Head Coach**, Yellow Tennis Club, Πεύκη

- Δημιουργία ολοκληρωμένων εκπαιδευτικών προγραμμάτων για μικρούς και μεγάλους, με στόχο την ανάπτυξη του αθλήματος της αντισφαίρισης.
- Υπεύθυνος για τον σχεδιασμό των προπονήσεων σε καθημερινή βάση.
- Συνοδεία των αθλητών σε αγώνες εκτός έδρας, κατακτώντας αρκετές διακρίσεις με την πιο σημαντική:



2<sup>ο</sup> Θέση στο Πανελλήνιο πρωτάθλημα Juniors κάτω των 16 ετών με την αθλήτρια Δ.Μπαξοπούλου.

2014 - 2016

**Προπονητής Τένις**, Αθλητικό Κέντρο Αντισφαίρισης Μαραθώνα

- Δημιουργία εξατομικευμένων προπονήσεων με εξειδικευμένες μεθοδολογίες σε όλα τα τμήματα ενηλίκων και recreational groups.
- Συνεργασία ως βοηθός προπονητή στα τμήματα ανάπτυξης και αγωνιστικών με εστίαση στη βελτίωση των αθλητών/αθλητριών.

## Εκπαίδευση

2022- σήμερα,

Σπουδές Επαγγελματών Αθλητισμού  
Σχολή Προπονητικής Με Ειδικότητα Τένις  
ΙΕΚ ΑΚΜΗ

2013 - σήμερα, Ηλεκτρολόγων Μηχανικών και  
Μηχανικών, Υπολογιστών με Κατεύθυνση  
Πληροφορικής, Εθνικό Μετσόβιο Πολυτεχνείο

## Επιπλέον Πληροφορίες

- Διαχείριση Social Media και γνώση Social Media Marketing
- Level 1 Award in Coaching Tennis (2017), φορέας πιστοποίησης: LTA British Tennis Great Britain
- National Level 1 Διαιτησίας (2014), με έγκριση της ITF και της Ε.Φ.Ο.Α
- Κάτοχος του 1<sup>ου</sup> επιπέδου του συστήματος κατηγοριοποίησης προπονητών του ETC/ ETC Coach Stage 1 /S1, που αναφέρεται στην προπόνηση:
  1. Beginners, Adults & Juniors Under/ Over 10 years old.
  2. Recreational Juniors and Adults.
  3. Advanced Red Level 6/ 7 years old.

## Αγωνιστικές Προσωπικές Διακρίσεις



1<sup>ο</sup> Θέση

Πρώτη θέση:

- Πανελλήνιο πρωτάθλημα διπλού ανδρών (2020)
- Πανελλήνια Πανεπιστημιάδα (2017)
- Πανελλήνια κατάταξη του έτους 2012 (κατηγορία κάτω των 18)
- Πανελλήνιο Διασυλλογικό Πρωτάθλημα κάτω των 14 με την ομάδα του Αθλητικού Κέντρου Αντισφαίρισης Μαραθώνα (2009)



2<sup>ο</sup> Θέση

Δεύτερη θέση:

- Πανελλήνιο πρωτάθλημα μονού και διπλού κάτω των 18 (2012)
- Πανελλήνιο πρωτάθλημα διπλού κάτω των 12 (2007)



3<sup>ο</sup> Θέση

Τρίτη θέση:

- Πανελλήνιο πρωτάθλημα μονού και διπλού κάτω των 18 (2013)
- Πανελλήνιο πρωτάθλημα διπλού κάτω των 16 (2011)



- Μέλος της ομάδας ανδρών του Αθλητικού Κέντρου Αντισφαίρισης Μαραθώνα (1<sup>ο</sup> Εθνική).
- Μέλος της ομάδας τένις στο Εθνικό Μετσόβιο Πολυτεχνείο.