



ΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

ΗΜ. ΓΕΝ.: 26/4/1999

+30 6972373398

elinalemon@hotmail.com

ΠΛΑΤΕΙΑ ΚΥΠΡΟΥ 10,
ΓΑΛΑΤΣΙ, ΑΘΗΝΑ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ

ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΚΑΙ

ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ

ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ: ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΠΑΡΑΜΕΤΡΩΝ

ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΜΕΤΑΞΥ ΑΘΛΗΤΩΝ

ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΩΝ ΗΛΙΚΙΩΝ

ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟΥ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ

2022 - 2023

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑ: ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ: Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ

ΧΡΟΝΟΛΟΓΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ ΣΤΗΝ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΤΗΣ

ΑΝΤΟΧΗΣ ΣΕ ΝΕΑΡΟΥΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΤΕΣ

2017 - 2021

ΞΕΝΕΣ ΓΛΩΣΣΕΣ

ΑΓΓΛΙΚΑ C2

ΕΛΙΝΑ

ΛΕΜΟΝΙΔΟΥ

ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

ΕΡΓΑΣΙΑΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ

ΠΡΟΠΟΝΗΤΡΙΑ ΑΚΑΔΗΜΙΩΝ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

ΠΟΣΕΙΔΩΝΑΣ ΝΕΟΥ ΨΥΧΙΚΟΥ

2023 - 2024

ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ (5 - 7 ετών)

ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ ΣΕ ΚΟΡΙΤΣΙΑ (UNDER 12)

ΡΑΟ BC ACADEMY

2022 - 2024

ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ (5 - 9 ετών)

ΘΕΡΙΝΟ BASKETBALL CAMP

1st & 2nd BASKETBALL AIRDOME TOURNAMENT THESSALONIKI

ENTRY LEVEL TOURNAMENT "CITTA DI FERRARA"

ΑΕ ΨΥΧΙΚΟΥ

2021 - 2024

ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ (5 - 9 ετών)

ΘΕΡΙΝΟ SPORTS CAMP

ΓΑΣ ΚΟΜΟΤΗΝΗ

2020 - 2021

ΨΥΧΟΚΙΝΗΤΙΚΗ ΚΑΙ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗΣ

Ηλικίας (3-6 ετών)

ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ ΧΟΡΟΥ

DANCE CODE - The Dance Academy

2021 - 2024

ΨΥΧΟΚΙΝΗΤΙΚΗ ΚΑΙ ΜΟΥΣΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

HIP HOP

ΑΤΟΜΙΚΑ ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΧΟΡΟΥ ΚΑΙ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

LET'S DANCE Κομοτηνή

2017 - 2021

ΨΥΧΟΚΙΝΗΤΙΚΗ ΚΑΙ ΜΟΥΣΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

HIP HOP

ΕΥΡΩΚΑΤΑΣΚΗΝΩΣΗ ΘΑΣΟΥ

2019

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΤΜΗΜΑΤΟΣ ΧΟΡΟΥ

PERSONAL TRAINING

2017 - 2024

ΕΚΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΕΣ ΑΤΟΜΙΚΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΙΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΒΑΣΙΣΜΕΝΕΣ

ΣΤΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ, ΤΗΝ ΗΛΙΚΙΑ ΚΑΙ ΤΙΣ ΙΔΙΑΙΤΕΡΟΤΗΤΕΣ ΤΩΝ

ΑΣΚΟΥΜΕΝΩΝ

ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ

ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ U18

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ(2024)

2ο ΔΙΕΘΝΕΣ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ MINI BASKETBALL

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ(2023)

INTERNATIONAL BASKETBALL CLINIC FOR YOUNG AGES

ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΕΛΛΗΝΩΝ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ(2023)

26ο-27ο-28ο-29ο-30ο-31ο ΔΙΕΘΝΕΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

Σ.Ε.Φ.Α.Α. Δ.Π.Θ. (2018-2023)

Η ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΣΤΗΝ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

Π.Ε.Π.Φ.Α. - Σ.Ε.Φ.Α.Α. ΕΚΠΑ (2022)

STRENGTH AND DEVELOPMENT FOR BASKETBALL- HOW TO PROGRAM AROUND AN INTENSIVE COMPETITION

28ο ΔΙΕΘΝΕΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ (2020)

ΜΟΥΣΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ: ΑΠΟ ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΣΤΗΝ ΠΑΡΑΣΤΑΣΗ

27ο ΔΙΕΘΝΕΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ (2019)

ΒΑΣΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΖΩΗΣ ΚΑΙ ΧΡΗΣΗ ΑΥΤΟΜΑΤΟΥ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟΥ ΑΠΙΝΙΔΙΣΤΗ

ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΕΡΥΘΡΟΣ ΣΤΑΥΡΟΣ (2019)

ΟΡΓΑΝΩΣΗ & ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΟΡΓΑΝΙΣΜΩΝ - ΑΚΑΔΗΜΙΩΝ

Τ.Ε.Φ.Α.Α. ΚΟΜΟΤΗΝΗΣ (2019)

INTENSIVE MASTERCAMP

PRO DANCERS STUDIO (2018 & 2019)

ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ "ΑΛΕΚΟΣ ΚΑΡΥΠΙΔΗΣ"

ΣΕ.Π.Κ. - Ε.ΚΑ.Σ.Α.ΜΑ.Θ. (2018)

FUNCTIONAL REHABILITATION OF INJURIES IN ATHLETES AND TRAINEES

Τ.Ε.Φ.Α.Α. ΚΟΜΟΤΗΝΗΣ (2018)

ΔΗΜΟΣΙΕΥΣΕΙΣ

28ο ΔΙΕΘΝΕΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΦΥΣΙΚΗΣ Αγωγής & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΚΟΜΟΤΗΝΗ, 12/06/2020 - 14/06/2020

ΠΡΟΒΛΕΨΗ ΤΗΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑΣ ΤΩΝ ΕΠΑΝΑΛΑΜΒΑΝΟΜΕΝΩΝ ΣΠΡΙΝΤ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ ΣΕ ΕΡΑΣΙΤΕΧΝΕΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΕΣ

Ζήσης Ζ., Μπατζάκας Κ., Γκάχτσου Α., Λεμονίδου Ε., Μιτκάκης Ι., Πανταζής Δ., Αβλωνίτη Α., Χατζηνικολάου Α.,

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Σ.Ε.Φ.Α.Α.

ΠΡΟΦΟΡΙΚΗ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ

29ο ΔΙΕΘΝΕΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΦΥΣΙΚΗΣ Αγωγής & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΚΟΜΟΤΗΝΗ, 14/06/2021 - 16/06/2021

ΕΞΕΛΙΞΗ ΔΕΙΚΤΩΝ ΣΥΣΤΑΣΗΣ ΣΩΜΑΤΟΣ ΣΕ ΠΡΟΕΦΗΒΑ ΑΓΟΡΙΑ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

Λεμονίδου Ε.1, Χρήστου Φ.Π.1, Πανταζής Δ.1, Σταμπουλής Θ.1, Πρωτόπαπα Μ.1, Μπαλαμπάνος Δ.1, Ρετζέπης Ν.1, Φατούρος Ι.2, Αυλωνίτη Α.1, Χατζηνικολάου Α.1

1Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Σ.Ε.Φ.Α.Α.

2Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας Σ.Ε.Φ.Α.Α.

ΠΡΟΦΟΡΙΚΗ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ

29ο ΔΙΕΘΝΕΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΦΥΣΙΚΗΣ Αγωγής & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΚΟΜΟΤΗΝΗ, 14/06/2021 - 16/06/2021

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΣΕ ΔΕΙΚΤΕΣ ΟΣΤΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΠΡΟΕΦΗΒΩΝ ΚΑΙ ΕΦΗΒΩΝ ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ

Παλπάνη Ι., Λεμονίδου Ε., Σταμπουλής Θ., Μπαλαμπάνος Δ., Πανταζής Δ., Πρωτόπαπα Μ., Ρετζέπης Ν., Μαργώνης Κ., Αβλωνίτη Α., Χατζηνικολάου Α., Καμπάς Α.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Σ.Ε.Φ.Α.Α.

ΠΡΟΦΟΡΙΚΗ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ

31ο ΔΙΕΘΝΕΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΦΥΣΙΚΗΣ Αγωγής & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΚΟΜΟΤΗΝΗ, 9/06/2023 - 11/06/2023

ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΟΥ ΕΠΙΘΕΤΙΚΟΥ TRANSITION ΑΓΩΝΩΝ BASKETBALL EUROLEAGUE ΤΗΣ REAL ΜΑΔΡΙΤΗΣ ΤΙΣ ΠΕΡΙΟΔΟΥΣ 2018-21

Μπελεγράτης Χ., Πέγιος Γ., Λεμονίδου Ε., Λεμονίδης Ν.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Σ.Ε.Φ.Α.Α.

ΠΡΟΦΟΡΙΚΗ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ

31ο ΔΙΕΘΝΕΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΦΥΣΙΚΗΣ Αγωγής & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΚΟΜΟΤΗΝΗ, 9/06/2023 - 11/06/2023

ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΠΑΡΑΜΕΤΡΩΝ ΑΝΤΟΧΗΣ ΚΑΙ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ ΜΕΤΑΞΥ ΑΘΛΗΤΩΝ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΩΝ ΗΛΙΚΙΩΝ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟΥ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ

Λεμονίδου Ε., Πέππα Ζ., Πανταζής Δ., Εμμανουηλίδου Μ., Μπαλαμπάνος Δ., Λεμονίδης Ν., Λαπαρίδης Κ., Αυλωνίτη Α., Χατζηνικολάου Α.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Σ.Ε.Φ.Α.Α.

ΨΗΦΙΑΚΑ ΑΝΑΡΤΗΜΕΝΗ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ