



Σχετικά με μένα

Καλώς ήρθατε στο dimkanavarakis.com.

Ονομάζομαι Δημήτρης Καναβαράκης και η ζωή μου είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με το τένις. Μετρώντας 36 χρόνια συνολικής πορείας στο άθλημα, εκ των οποίων τα 20 είναι απολύτως εστιασμένα στον υψηλό πρωταθλητισμό, στόχος μου είναι να γεφυρώνω καθημερινά τη θεωρητική αθλητική επιστήμη με την πρακτική εφαρμογή μέσα στο γήπεδο.

Το Ακαδημαϊκό και Επιστημονικό μου Υπόβαθρο

Η βάση της φιλοσοφίας μου χτίστηκε στο Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, όπου ολοκλήρωσα τις σπουδές μου (Τ.Ε.Φ.Α.Α.) με κύρια ειδικότητα στην Αντισφαίριση και δεύτερη στην Κολύμβηση, ενώ η διπλωματική μου εργασία εστίασε στην Ψυχολογία του Τένις. Στη συνέχεια, θέλοντας να κατανοήσω πλήρως τη δομή και τη διοίκηση του αθλητισμού, απέκτησα Master of Science (MSc) στο Sports Marketing από το University of Sheffield της Αγγλίας.

Έχω άδεια εξασκήσεως επαγγέλματος Προπονητή Αντισφαίρισης Α' Κατηγορίας από την ΓΓΑ καθώς και είμαι επίσημα πιστοποιημένος προπονητής από την ITF (Play Tennis Course). Το 2017 πήρα πιστοποίηση από την GPTCA (τον μοναδικό οργανισμό προπονητών παγκοσμίως που αναγνωρίζεται από την ATP) ενώ παράλληλα, έχω την τιμή να είμαι πιστοποιημένος Elite Fitness Trainer από την ακαδημία του θρυλικού Pat Etcheberry στις ΗΠΑ.

Η Εμπειρία στα Εθνικά Χρώματα

Μία από τις μεγαλύτερες τιμές στην καριέρα μου ήταν η θητεία μου ως Προπονητής Φυσικής Κατάστασης (Fitness Trainer) στις Εθνικές Ομάδες της Ελλάδας. Το 2008 ανέλαβα την προετοιμασία των κορυφαίων ταλέντων στις Εθνικές Ομάδες Juniors, καθώς και της Εθνικής Ομάδας Ανδρών στο Davis Cup, ακολουθώντας την αποστολή απέναντι στο Μονακό (Μόντε Κάρλο) και την Ουγγαρία (Θεσσαλονίκη). Το 2014, επέστρεψα στο τεχνικό team του Davis Cup για τις κρίσιμες διεθνείς αναμετρήσεις απέναντι στη Βουλγαρία (Ηλιούπολη) και τη Βοσνία (Σαράγεβο). Η διαχείριση της πίεσης και της απόδοσης σε αυτό το επίπεδο διαμόρφωσε τον τρόπο που προπονώ μέχρι και σήμερα.

Προπονητική Πορεία και Ηγεσία

Στην πορεία μου έχω αναλάβει καίριους ρόλους στην ανάπτυξη αθλητών και ακαδημιών. Είμαι Head Coach στην ιστορική Kalovelonis Tennis Academy από το 2009 συντονίζοντας το προπονητικό πρόγραμμα και προετοιμάζοντας αθλητές για διεθνή τουρνουά, ενώ ως Τεχνικός Διευθυντής στην Collective Tennis School από το 2025, έχω την ευθύνη του στρατηγικού πλάνου και της διαρκούς εκπαίδευσης του επιτελείου. Η διαδικασία αυτή υλοποιείται

συνδυαστικά, μέσα από εβδομαδιαίες τηλεδιασκέψεις με τους Head Coaches και με τη διεξαγωγή ενός δια ζώσης (live) εκπαιδευτικού Σαββατοκύριακου κάθε μήνα, με τη συμμετοχή όλης της προπονητικής ομάδας.

Φυσικά, η προπονητική μου διαδρομή ξεκινάει δεκαετίες πίσω, έχοντας υπηρετήσει το άθλημα από διάφορα πόστα:

- **Tennis & Fitness Coach**, Smash Tennis Club (2007 – 2009).
- **Ιδιοκτήτης του γυμναστηρίου «Κίνηση», Personal Trainer - Tennis Coach** αθλητών και αθλητριών σε ιδιωτικό επίπεδο και ραδιοφωνικός παραγωγός στον Spor Fm 87.6 Ηρακλείου Κρήτης σε ενημερωτική εκπομπή με τίτλο «Ζωή & Κίνηση» (2001-2007).
- **Ιδιοκτήτης / Head Coach**, High Tech Tennis Academy Grecotel C.A. (1993 – 2001).
- **Προπονητής / Γυμναστής**, Όμιλος Αντισφαίρισης Ηρακλείου (1991 – 1993).

Σήμερα, μέσω των υπηρεσιών **Tennis Consulting**, βοηθώ ακαδημίες, συλλόγους και προπονητές να βελτιστοποιήσουν τα προπονητικά τους μοντέλα και να οργανώσουν αποτελεσματικά τα αγωνιστικά τους τμήματα.

Συνεργασία με Αθλητές & Αθλήτριες

Είχα τη χαρά και την ευθύνη να συνεργαστώ, είτε σαν προπονητής, είτε σαν γυμναστής, είτε και τα δύο ταυτόχρονα, με κορυφαίους παίκτες. Μερικοί από αυτούς είναι οι:

Καλοβελώνης Μάρκος, Ξυλάς Γιάννης, Βογάσαρη Δέσποινα, Σκορίλας Αλέξανδρος, Μίκος Κωνσταντίνος, Σχοινάς Στέφανος, Κυπριώτης Βαγγέλης, Γκλαβάς Χρήστος, Τaráσης Γιώργος, Λυμπέρης Άρης, Χαϊδεμένος Γιώργος, Τσεκούρας Πάνος, Σημαιοφορίδης Χάρης, Καλαιτζάκης Αντώνης, Μαρκαντωνάκης Αντώνης, Αργυροκαστρίτη Μαριάννα, Καρβούνη Βασιλική, Πετρουλά Δανάη, Μαркеζίνη Ιωάννα, Αρκαδιανού Άννα, Λουκαρέας Δημήτρης, Τριάντης Βαγγέλης, Φούζας Χάρης, Γραμματικάκης Πάνος, Καναβαράκη Ραφαέλα, Γκλαβά Αγγελίνα, Νικολούδης Χρήστος, Λαφαζάνος Άρης, Παναγιώτου Άρης, Τσεκούρα Έλενα, Κουμουτσέα Δήμητρα, Ρεντούμη Μαρία, Παπανίκας Σωτήρης, Ξηροτάγαρος Θάνος κ.α.

Η Προπονητική μου Μεθοδολογία

Δεν πιστεύω σε παρωχημένες μεθόδους. Εφαρμόζω σύγχρονα, καινοτόμα μοντέλα εκμάθησης όπως η Οικολογική Δυναμική (Ecological Dynamics), η προσέγγιση μέσω περιορισμών (Constraints-Led Approach - CLA) και η Διαφορική Μάθηση (Differential Learning). Η προπόνησή μου είναι απολύτως data-driven: ελέγχω τον προπονητικό φόρτο και προλαμβάνω την κόπωση των αθλητών μου χρησιμοποιώντας μοντέλα όπως το ACWR (Acute-Chronic Workload Ratio), το Session RPE και την ανάλυση του rally length.

Πέραν της καθημερινής προπονητικής, μεταδίδω τη γνώση δημιουργώντας τα δικά μου, εξειδικευμένα προγράμματα κατάρτισης και αξιολόγησης. Συγκεκριμένα είμαι:

- **Ιδρυτής και Δημιουργός των διήμερων Εκπαιδευτικών Σεμιναρίων** με τίτλο: «Σύγχρονη Κίνηση στο Κορτ (Footwork/Patterns) - Φυσική Κατάσταση στο Τένις - Ανάλυση Δεδομένων».
- **Ιδρυτής και Δημιουργός των διήμερων Εκπαιδευτικών Σεμιναρίων** πάνω στη σύγχρονη μεθοδολογία: «Ecological Training & Dynamics - Προσέγγιση μέσω Περιορισμών (CLA)».
- **Ιδρυτής και Δημιουργός του εξειδικευμένου Πρωτοκόλλου Μέτρησης & Αξιολόγησης:** «Τεστ Φυσικής Κατάστασης για Έλληνες Αθλητές Τένις (Juniors) 10-18 ετών».

Σεμινάρια & Workshops ανά την Ελλάδα

Έχοντας ως στόχο τη συνεχή επιμόρφωση και τη διάδοση της σύγχρονης μεθοδολογίας, έχω διοργανώσει και παρουσιάσει εκπαιδευτικά προγράμματα σε κορυφαία clubs της χώρας. Μέχρι σήμερα, **έχουν περάσει περίπου 250 άτομα** από τα σεμινάρια μου, τα οποία έχουν πραγματοποιηθεί στους εξής σταθμούς:

- **Αθήνα (2019):** Workshop στην Kalovelonis Tennis Academy.
- **Κατερίνη (2022):** Σεμινάριο στο Katerini Tennis Club.
- **Λάρισα (2024):** Σεμινάριο στο Life Tennis and Padel Club.
- **Ηράκλειο Κρήτης (2024, 2025, 2026):** Σεμινάρια στα Sport Point Family Club, Smash Tennis and Padel Club, και Ace Tennis and Padel Club.

Το Όραμα για το Ελληνικό Τένις

Πιστεύω βαθιά στη συλλογική εξέλιξη του αθλήματος. Γι' αυτό:

- Είμαι **Ιδρυτικό Μέλος του υπό ίδρυση Σ.Ε.Π.Α.** (Σύνδεσμος Ελλήνων Προπονητών Αντισφαίρισης), για να παλέψω για την αναβάθμιση του επαγγέλματός μας.
- Ως **Ειδικός Συνεργάτης της Τεχνικής Επιτροπής Προπονητών της Ε.Φ.Ο.Α.**, έχω εκπονήσει και καταθέσει τη στρατηγική πρόταση για το εθνικό πρωτόκολλο σωματικής αξιολόγησης αθλητών (αναπτυξιακό πλάνο 2026-2030).
- Μοιράζομαι τη γνώση μου μέσα από τη σταθερή μου αρθρογραφία στο tennisnews.gr (στη στήλη "*Power & Fitness 4Tennis*"), διοργανώνω εντατικά σεμινάρια για προπονητές και, αυτή την περίοδο, ολοκληρώνω τη συγγραφή ενός πολυθεματικού βιβλίου που ενώνει την τεχνική εμβιομηχανική με τη σύγχρονη τακτική.

Σας προσκαλώ να περιηγηθείτε στο site, να διαβάσετε τα άρθρα μου και να επικοινωνήσετε μαζί μου για οποιαδήποτε συνεργασία, συμβουλευτική ή προπονητική καθοδήγηση.