

Τράνακας Σπ. Βασίλειος

*Διαιτολόγος - Διατροφολόγος, Εργαστηριακός συνεργάτης του Τμήματος
Διατροφής και Διαιτολογίας Τ.Ε.Ι Κρήτης,
Καθηγητής Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού*

Σπουδές

- 2010 - 2012** Μεταπτυχιακό (MSc) με τίτλο 'Άσκηση & Ποιότητα ζωής' των Τμημάτων
Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Δημοκρίτειου Πανεπιστημίου Θράκης -
Πανεπιστημίου Θεσσαλίας.
- 2005 - 2009** Προπτυχιακές σπουδές (BCs) - Τμήμα Διατροφής & Διαιτολογίας, Σχολή
Επαγγελματιών Υγείας-Πρόνοιας, Ανώτατο Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό ίδρυμα
(Τ.Ε.Ι) Κρήτης.
- 1989 - 2003** Προπτυχιακές σπουδές (BCs) - Ακαδημία Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού,
Πανεπιστήμιο Novi Sad Γιουγκοσλαβίας. Ειδίκευση στην Αγωνιστική Κολύμβηση.

Επαγγελματική εμπειρία

- 2015 - 2016** Εργαστηριακός συνεργάτης του Τμήματος Διατροφής & Διαιτολογίας Τ.Ε.Ι
Κρήτης. (Αντικείμενο: Εργομετρία – Θεωρία, Φυσιολογία της Άσκησης-Θεωρία)
- 2015 - 2016** Καθηγητής Φυσικής Αγωγής, Διεύθυνση Α/θμιας Εκπ/σης Α'Αθηνών.
- 2014 - 2015** Εργαστηριακός συνεργάτης του Τμήματος Διατροφής & Διαιτολογίας Τ.Ε.Ι
Κρήτης. (Αντικείμενα: Αθλητική Διατροφή - Εργομετρία – Φυσιολογία της
Άσκησης).
- 2010 - 2015** Καθηγητής Φυσικής Αγωγής Α/θμιας Εκπ/σης Ν. Λασιθίου, Δήμος Αγίου
Νικολάου.
- 6/15 – 9/15** Διευθυντής Δημ. Σχολείου Καλού Χωριού, Αγίου Νικολάου Λασιθίου.
- 2013 - 2014** Εργαστηριακός συνεργάτης του Τμήματος Διατροφής & Διαιτολογίας Τ.Ε.Ι
Κρήτης. (Αντικείμενα: Αθλητική Διατροφή - Εργομετρία – Φυσιολογία της
Άσκησης).
- 2012 - 2013** Εργαστηριακός συνεργάτης του Τμήματος Διατροφής και Διαιτολογίας
Τ.Ε.Ι Κρήτης. (Αντικείμενα: Αθλητική Διατροφή – Φυσιολογία της Άσκησης).
- 2011 - 2012** Εργαστηριακός συνεργάτης του Τμήματος Διατροφής και Διαιτολογίας
Τ.Ε.Ι Κρήτης. (Αντικείμενα: Αθλητική Διατροφή – Φυσιολογία της Άσκησης).
- 2010 - 2011** Εργαστηριακός συνεργάτης του Τμήματος Διατροφής και Διαιτολογίας Τ.Ε.Ι
Κρήτης. (Αντικείμενο: Αθλητική Διατροφή).
- 2009 - 2010** Εργαστηριακός συνεργάτης του Τμήματος Διατροφής και Διαιτολογίας Τ.Ε.Ι
Κρήτης (Αντικείμενα: Εργομετρία - Φυσιολογία της Άσκησης).
- 2008 - 2010** Καθηγητής Φυσικής Αγωγής Α/θμιας Εκπ/σης Ν. Λασιθίου, Δήμος Σητείας
- 2007 - 2009** Καθηγητής Φυσικής Αγωγής - Πρόγραμμα 'Καλλιπάτειρα' Ν. Λασιθίου, Δ. Σητείας.
- 2001 - 2006** Καθηγητής Φυσικής Αγωγής - Πρόγραμμα Ολυμπιακής Παιδείας Ν. Κέρκυρας.
- 2004 - 2006** Προπονητής Κολύμβησης Προαγωνιστικών κατηγοριών του Ναυτικού
Αθλητικού Ομίλου Ναυσίθοου Κέρκυρας.
- 2003 - 2004** Προπονητής Κολύμβησης στο Αναπτυξιακό Πρόγραμμα Ανίχνευσης
Ταλέντων ΕΣΥΑΑ - Κολυμβητική Ομοσπονδία Ελλάδος, Ν. Κέρκυρας.
- 2002 - 2004** Εκπαιδευτής στο πρόγραμμα συνεχιζόμενης επαγγελματικής κατάρτισης με
τίτλο "Ψυχαγωγία τουριστών" του Κ.Ε.Κ. Κερκυραϊκή εκπαιδευτική.
- 2001 - 2004** Προπονητής Κολύμβησης Προαγωνιστικών κατηγοριών του Ναυτικού
Αθλητικού Ομίλου Κέρκυρας (Ν.Α.Ο.Κ.)
-

- 1998 - 2001** Επιστημονικός Υπεύθυνος Μαζικού Αθλητισμού Δημ. Παλαιοκαστριτών (Σχεδίαση - Υλοποίηση Προγραμμάτων).
- 1999 - 2000** Εκπαιδευτής στο πρόγραμμα συνεχιζόμενης επαγγελματικής κατάρτισης με τίτλο "Εκπαίδευση στην επιτήρηση ακτών κολύμβησης" του ΙΟΝΙΟΥ Κ.Ε.Κ.
- 1999 - 2000** Εκπαιδευτής στο πρόγραμμα συνεχιζόμενης επαγγελματικής κατάρτισης με τίτλο "Εναλλακτικές μορφές τουρισμού - Οδηγοί περιπατητικών διαδρομών" - Κ.Ε.Κ. Νομαρχίας Κέρκυρας.
- 1999 - 2000** Βοηθός Προπονητή στην ομάδα Υδατοσφαίρισης του Ναυτικού Αθλητικού Ομίλου Κέρκυρας (Ν.Α.Ο.Κ), Α2 Εθνική κατηγορία ανδρών.
- 1999 - 2000** Προπονητής Κολύμβησης προαγωνιστικών κατηγοριών - Ν.Α.Ο.Κ.
- 1998 - 1999** Προπονητής Κολύμβησης και Υδατοσφαίρισης - Ν.Α.Ο.Κ - τμήματα υποδομής.
- 1996 - 1998** Επιστημονικός Υπεύθυνος Μαζικού Αθλητισμού Κοινότητας Γαΐου-Παξών (Σχεδίαση-Υλοποίηση προγραμμάτων).
- 1992 - 1993** Βοηθός προπονητή στο Κολυμβητικό Τμήμα της Voivodina P.C., Novi Sad (πρακτική άσκηση).

Επιμόρφωση Συνέδρια - Σεμινάρια

- Επιστημονική Εκδήλωση, Σακχαρώδης Διαβήτης, οι ανάγκες των ασθενών και οι σύγχρονες θεραπευτικές προκλήσεις. Ελληνική Διαβητολογική Εταιρεία, 17-19/3/2016, Αθήνα.
- 1ο Ετήσιο Σχολείο Καρδιομεταβολικών Νόσων, Ελληνική Εταιρεία Καρδιαγγειακής Προστασίας, 19-20/2/2016, Αθήνα.
- 13^ο Πανελλήνιο Συνέδριο Διατροφής – Διαιτολογίας, 2^ο Πανελλήνιο Συνέδριο Κλινικής Διατροφής, 27-29/11/2015 Αθήνα.
- 22^ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Κομοτηνή 9-11/5/2014.
- 1st Clinical Nutrition Congress. Hellenic Society for Clinical Nutrition and Metabolism. 12-13/4/2013, Thessaloniki, Greece.
- 16^ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού. Ένωση Γυμναστών Βορείου Ελλάδος. 12-14/4/2013, Θεσσαλονίκη.
- Σεμινάριο με θέμα: Μέτρηση και αξιολόγηση της αθλητικής απόδοσης-φυσικής κατάστασης σε αθλητές και ελεύθερα αθλούμενους. Ένωση Γυμναστών Βορείου Ελλάδος. 13/4/2013, Θεσσαλονίκη.
- Επιμορφωτική Ημερίδα με θέμα: Αντιμετώπιση σεισμών & πρώτες βοήθειες στο σχολείο. 27/11/2012 Άγιος Νικόλαος, Κρήτη.
- 5^ο Πανελλήνιο Συνέδριο Καρδιομεταβολικών Παραγόντων Κινδύνου. 21-23/6/2012 Ηράκλειο Κρήτης.
- 18^η Επιστημονική Διημερίδα Αθηροσκλήρωσης με θέμα : Πρόληψη και αντιμετώπιση του καρδιαγγειακού κινδύνου. Ηράκλειο Κρήτης 27-28/4/2012.
- Σεμινάριο ένταξης ομαδικών προγραμμάτων γυμναστηρίου στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής. Α/θμια & Β/θμια Διεύθυνση Εκπαίδευσης Ηρακλείου, Λασιθίου, Ρεθύμνου, 29/2/20012.
- 11^ο Πανελλήνιο Συνέδριο Διατροφής & Διαιτολογίας. Αθήνα 24-27/11/2011.
- 2^η Επιστημονική Ημερίδα Εταιρίας Μελέτης Παραγόντων Κινδύνου για Αγγειακά Νοσήματα, με θέμα: Πρόληψη και θεραπεία καρδιομεταβολικών παραγόντων κινδύνου: Σύγχρονες απόψεις. Ιατρικός Σύλλογος Ηρακλείου 23-24/9/2011.
- Επιμορφωτική Ημερίδα Φυσικής Αγωγής, Σχολική σύμβουλος φυσικής αγωγής Ν. Λασιθίου. Αγ. Νικόλαος 2/4/2011.
- 2^ο Κλινικό - Εκπαιδευτικό Σεμινάριο Ελληνικής Εταιρείας Εργοσπιρομετρίας, Άσκησης & Αποκατάστασης με τίτλο: Έργαστηριακή αξιολόγηση ασθενών με καρδιαγγειακές παθήσεις' 21-23/5/2010, Κομοτηνή.

- 18^ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Κομοτηνή 21-23/ 5/2010.
 - 9^ο Διεθνές Συνέδριο Παχυσαρκίας - ΕΠΑΜΕΔΙ 30-31/10/2009 Ηράκλειο Κρήτης.
 - 10^ο Πανελλήνιο Συνέδριο Διατροφής και Διαιτολογίας, 13-15/11/2010, Αθήνα.
 - Επιστημονική Ημερίδα Φυσικής Αγωγής, Σχολική σύμβουλος φυσικής αγωγής Ν. Λασιθίου, Ιεράπετρα 19/11/09.
 - Επιμορφωτική ημερίδα με θέμα: 'Ψυχοπαιδαγωγικές προσεγγίσεις στη διαχείριση προβλημάτων σχολικής τάξης Ι & ΙΙ Περιφερειακή Δ/ση Α/θμιας & Β/θμιας Εκπαίδευσης Κρήτης. Σητεία 6/5/2009 & 11/3/2009.
 - Επιστημονική Διημερίδα 'Παχυσαρκία-προβλήματα και αντιμετώπιση' Πανεπιστήμιο Κρήτης - Μονάδα Παχυσαρκίας 31/10 - 1/11/2008, Ηράκλειο.
 - 20^ο Παγκρήτιο Παιδιατρικό Συνέδριο, 25-26/10/2008, Σητεία Κρήτης.
 - Πρόγραμμα Εισαγωγικής Επιμόρφωσης Υπουργείου Παιδείας, 25/8 - 5/9/2008, Αγ. Νικόλαος.
 - 14^η Διημερίδα Ελληνικής Εταιρείας Αθροσκήρωσης, 4-5/4/2008, Ηράκλειο Κρήτης.
 - Επιστημονική Ημερίδα Φυσικής Αγωγής, Σχολική σύμβουλος φυσικής αγωγής Ν. Λασιθίου. Αγ. Νικόλαος 5/12/97.
 - 9^ο Πανελλήνιο Συνέδριο Διατροφής και Διαιτολογίας, 7-9/ 12 /2007, Αθήνα.
 - Harvard Nutrition and Metabolism Seminar – Mediterranean Diet in the 21st century, Ίδρυμα Αριστείδης Δασκαλόπουλος - Harvard Medical School and Human Nutrition Research Unit at BIDMC, Αθήνα 31/4/2007.
 - Σεμινάριο για την εφαρμογή προγραμμάτων που προωθούν την ισότητα στην κοινωνία 'Καλλιπάτειρα', Υπουργείο Εθνικής Παιδείας κ Θρησκευμάτων, Χανιά 11-15/12/2006.
 - 1^ο Σεμινάριο 'Αεροβικής - Zen yoga - Διατροφής', Πανελλήνια Ένωση Πτυχιούχων Φυσικής Αγωγής (Π.Ε.Π.Φ.Α) Κέρκυρας, Κέρκυρα 14/5/2006.
 - Ημερίδα με θέμα: 'Το νερό', Περιφερειακή Διεύθυνση Α/θμιας & Β/θμιας Εκπαίδευσης Ιονίων Νήσων, Κέρκυρα 12/4/06.
 - 2^ο & 4^ο Πανελλήνιο Συνέδριο Προπονητών Κολύμβησης του Συνδέσμου Ελλήνων Προπονητών Κολύμβησης, Υδατοσφαίρισης, Καταδύσεων (ΣΕΠΚΥΚ), Αθήνα 22-23/ 11/03 & Λαμία. 3-4/ 12/05
 - Σεμινάριο με θέμα: "Ολυμπιακή /Αθλητική Ιστορία - Κέρκυρα -Πολιτισμός" Περιφερειακή Δ/ση Α/θμιας & Β/θμιας Εκπαίδευσης Ιονίων Νήσων, Κέρκυρα 7-9/5/2004.
 - Σεμινάριο Αγωγής Υγείας με θέμα: "Γενετικά Τροποποιημένα Προϊόντα -Παχυσαρκία - Υγιεινή Διατροφή" Διεύθυνση Α/θμιας Εκπ/σης Ν. Κέρκυρας.
 - Σεμινάριο Αγωγής Υγείας με θέμα: "Διατροφή-Διατροφικές συνήθειες από την αρχαιότητα έως σήμερα" Περιφερειακή Δ/ση Α/θμιας & Β/θμιας Εκπαίδευσης Ιονίων Νήσων, Κέρκυρα 5/5/2004.
 - 11^ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Κομοτηνή 16-18/ 05/2003.
 - Σεμινάριο με θέμα: "Σχολικές δραστηριότητες αγωγής υγείας στην Α/θμια Εκπ/ση, μια καινοτομία που αναβαθμίζει το ρόλο του σχολείου και του εκπ/κου", Περιφερειακή Διεύθυνση Α/θμιας & Β/θμιας Εκπαίδευσης Ιονίων Νήσων, Κέρκυρα 13/3/02.
 - Σεμινάριο ευέλικτης ζώνης 'Σχέδια εργασίας-συμμετοχικές δραστηριότητες' Παιδαγωγικό Ινστιτούτο, Κέρκυρα 6/12/02.
 - Σεμινάριο κριτών στίβου του Σ.Ε.Γ.Α.Σ, Κριτής στίβου, Κέρκυρα 27/1/01.
 - Επιστημονική Ημερίδα με θέμα: "Η χειροσφαίριση στην Α/θμια και Β/θμια εκπαίδευση", Κέρκυρα 23/11/2001.
 - Σεμινάριο Αγωγής Υγείας με θέμα: "Πρώτες βοήθειες στο χώρο του σχολείου" Διεύθυνση Α/θμιας Εκπ/σης Ν. Κέρκυρας, Κέρκυρα 16-18/4/02.
 - Ένταξη στο Μητρώο Εκπαιδευτών Συνεχιζόμενης Επαγγελματικής Κατάρτισης του Εθνικού Κέντρου Πιστοποίησης 26/4/2002.
 - Σεμινάριο Ολυμπιακής παιδείας του ΥΠ.Ε.Π.Θ, Αθήνα 10-13/12/2001.
-

- Επαγγελματική Άδεια Ναυαγοσώστη Κεντρικό Λιμεναρχείο Κέρκυρας με αρ. 21194/2/2000.
- Ημερίδα με θέμα: “Χρήση - Δράση - Χρησιμότητα συμπληρωμάτων διατροφής” Αθήνα 2/2000.
- 1^ο & 2^ο επιμορφωτικό Σεμινάριο Προπονητών Υδατοσφαίρισης – Αθήνα 1999 & 2000.
- Σεμινάριο με θέμα “Εναλλακτικές μορφές τουρισμού - Οδηγοί περιπατητικών διαδρομών” ΤΕΤΡΑΣ Εκπαιδευτική - Κέρκυρα 1999.
- Σεμινάριο με θέμα: “Προπόνηση με ελεύθερα βάρη” (free weight training camp). Εκπαίδευση και ένταξη στην Association of Resistance Training Specialists 10/1998.
- Δίπλωμα Ναυαγοσωστικής (Αθλητικό Σωματείο Partizan Βελιγραδίου) 6/1992.

Προφορικές & Αναρτημένες Ανακοινώσεις σε Συνέδρια

- Στεφανουδάκη Σ., Σιαμίδα Π., Μαρκουλάκη Χρ., Κοϊνάκη Στ., Τράνακας Β. Διατροφικές γνώσεις εκπαιδευτικών Α/θμιας Εκπ/σης σε σχέση με τη συμμετοχή τους σε Προγράμματα Αγωγής Υγείας, 13^ο Πανελλήνιο Συνέδριο Διατροφής – Διαιτολογίας, 27-29/11/2015 Αθήνα.
- Zioga K., Tranakas V., Dimitropoulakis P. The influence of participation in sport on nutritional habits of secondary education students. 22th *International Congress of Physical Education and Sport*. Komotini 9-11/5/2014.
- Διακογεωργίου Μ., Τράνακας Β., Κωστάκη Α. Διατροφικές παρεμβάσεις και πρόληψη της Γυναικείας Αθλητικής Τριάδας. 22^ο Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού. 9-11 Μαΐου 2014 Κομοτηνή.
- Τράνακας Β., Δημητροπουλάκης Π., Κωστάκη Α., Τζιαμούρτας Αθ. Διαιτητική πρόσληψη αθλητών και αθλητριών υδατοσφαίρισης. 18^ο Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού. 12-14 Απριλίου 2013, Θεσσαλονίκη.
- Efsthathopoulou E, Kalamari A, Panagiotou M, Tranakas S.V., Kraniou G, Fragkiadakis A.G. Physical fitness in elementary education students. A study in Siteia area, Crete Greece, 19th *International Congress of Physical Education and Sport*. Komotini 18-21/5 2011.
- Τράνακας Β. Παπαδάκη Α. Μαρκάκη Α. - Διαιτητική πρόσληψη κολυμβητών 11-12 ετών. 18^ο Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού. 21-23 Μαΐου 2010 Κομοτηνή.

Συγγραφικό έργο

Τράνακας Β. Ντόβρος Ι. - Διδακτικές Σημειώσεις για το Εργαστηριακό μέρος του μαθήματος ‘Εργομετρία’ Ηράκλειο 2010.

Ερευνητικά ενδιαφέροντα

- Διατροφή & άσκηση
 - Διατροφή & παιδικός αγωνιστικός αθλητισμός
 - Παιδική παχυσαρκία
 - Άσκηση & Διαβήτης
-

Ξένες γλώσσες

- Αγγλικά (First Certificate in English, University of Cambridge).
- Σερβοκροάτικα (άριστη γνώση).

Λοιπά προσόντα

- Γνώση χειρισμού Η/Υ - πιστοποίηση ΥΠ.Ε.Π.Θ.

Στρατιωτική θητεία

- Πολεμικό Ναυτικό - Αντιτορπιλικό "ΚΙΜΩΝ" 1994 - 96.
- Εκπαιδευτής κολύμβησης στη Σχολή Ναυτικών Δοκίμων (1995).
- Μέλος επιτροπής δοκιμασιών φυσικής κατάστασης (μέτρηση-αξιολόγηση) του προσωπικού Διοίκησης Υποβρυχίων και Ναρκαλιευτικών του Πολεμικού Ναυτικού, 22-25 Μαΐου 1995.

Επαγγελματικές ενώσεις

- Μέλος της Ελληνικής Εταιρείας Μελέτης Παραγόντων Κινδύνου για Αγγειακά Νοσήματα (Ε.Μ.ΠΑ.Κ.Α.Ν)
- Μέλος του Πανελλήνιου Συνδέσμου Διαιτολόγων.
- Μέλος της Πανελλήνιας Ένωσης Πτυχιούχων Φυσικής Αγωγής (Π.Ε.Π.Φ.Α)
- Μέλος του Συνδέσμου Ελλήνων Προπονητών Κολύμβησης, Υδατοσφαίρισης, Καταδύσεων (Σ.Ε.Π.Κ.Υ.Κ).

Στοιχεία Επικοινωνίας

Διεύθυνση μόνιμης κατοικίας: Γάιος Παξών TK 49082
Τηλέφωνα : +30 6937096265 (κινητό), +30 2662032158
E-mail: v.tranakas@gmail.com
vassilispaxi@yahoo.gr
tranakas@staff.teicrete.gr
vtranaka@phyed.duth.gr
