

ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ Α. ΔΟΝΤΗ

PhD (National State University, Saint-Petersburg, Russia)

Ειδικό Εκπαιδευτικό Προσωπικό

Σχολής Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

ΕΘΝΙΚΟΥ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟΥ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΑΘΗΝΩΝ

ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ

ΑΘ Η Ν Α

Μάρτιος 2019

I. ΑΤΟΜΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ : ΔΟΝΤΗ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ του Αριστείδη
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ: Παλαμά 5, 151 26, Μαρούσι
e-mail: adonti@phed.uoa.gr
ΤΗΛΕΦΩΝΟ: 210-8027735, 6942 984400

II. ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

- 1989: Πτυχίο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού: Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού-ΕΚΠΑ («Λίαν Καλώς»)
Δίπλωμα ειδικότητας στην ενόργανη γυμναστική («Άριστα»)
- 2008: Διδακτορικό Δίπλωμα στις Παιδαγωγικές Επιστήμες (Αθλητική Προπόνηση) : Τμήμα Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Π.Φ. Λεσγκαφτ, Κρατικό Πανεπιστήμιο Αγίας Πετρούπολης, Ρωσίας («Άριστα»)
Κύκλος μαθημάτων διδακτορικής διατριβής: Ειδικότητα ενόργανης γυμναστικής, Θεωρία και μεθοδολογία Φυσικής Αγωγής και Αθλητικής Προπόνησης, Φιλοσοφία, Ρώσικη γλώσσα («Άριστα»)
- 1997: Πτυχίο Διεθνή Κριτή & Προπονητή Αεροβικής Γυμναστικής από την Παγκόσμια Ομοσπονδία Γυμναστικής (Fédération Internationale de Gymnastique-F.I.G)
- 1995: American Syllabus Bronze, επαγγελματικό δίπλωμα στους Λατινοαμερικάνικους και Ευρωπαϊκούς χορούς, (International School of Ballroom Dancing, ISBD), Σχολή χορού 'Gene Kelly'
- 1986-σήμερα: Διεθνής Κριτής (Κατηγορία: II) ενόργανης γυμναστικής της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας Γυμναστικής (Fédération Internationale de Gymnastique-F.I.G).
Ανανέωση διπλώματος σε κάθε τετραετή κύκλο κατόπιν παρακολούθησης διεθνών σεμιναρίων και γραπτών εξετάσεων
- 1976-1993: Φοίτηση σε αναγνωρισμένες από το κράτος σχολές κλασικού και μοντέρνου χορού

III. ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΕΡΓΟ

- ❑ Ειδικό εκπαιδευτικό προσωπικό, γνωστικά αντικείμενα γυμναστικής, ΣΕΦΑΑ/ΕΚΠΑ (2019-)
- ❑ Απόσπαση από την Α'/θμια Εκπαίδευση στη ΣΕΦΑΑ/ΕΚΠΑ, κατά τα ακαδημαϊκά έτη 2009-2010 και 2015-2018 για τη διδασκαλία των μαθημάτων:
 - Διδακτική και Προπονητική της Ενόργανης Γυμναστικής
 - Μεθοδολογίας των Ασκήσεων και Προπονητικής Εξάσκησης στην ειδικότητα ενόργανης γυμναστικής
 - Διδακτική και Προπονητική της Βασικής Γυμναστικής
 - Διδακτική και Προπονητική του Τραμπολίνου

- Πιλάτες
- ❑ Ομοσπονδιακή Προπονήτρια στην εθνική ομάδα ενόργανης γυμναστικής της Ελληνικής Ομοσπονδίας Γυμναστικής (1997-2016)
- ❑ Διορισμός στην Α'/θμια εκπαίδευση ως καθηγήτρια φυσικής αγωγής (2005)
- ❑ Αναπληρώτρια Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής στην Α'/θμια Εκπαίδευση (1995-2005)
- ❑ Προπονήτρια, αρχιπροπονήτρια και χορογράφος ενόργανης γυμναστικής στα αθλητικά σωματεία Αθηναϊκός Όμιλος Οπλομαχίας, Γ.Α.Σ Αχιλλέας, Ο.Φ.Ν.Ι, Γ.Σ Πανιώνιος, Α.Ο Πεύκης (1985-1996).

IV. ΜΕΛΟΣ ΕΠΙΤΡΟΠΩΝ

Επιτροπή Γυμναστικής -Ελληνική Ομοσπονδία Γυμναστικής

Συμμετοχή στην Τεχνική Επιτροπή της Ελληνικής Ομοσπονδίας Γυμναστικής (2008-2012) για τη δημιουργία προγραμμάτων βασικής τεχνικής προετοιμασίας και κριτηρίων αξιολόγησης της απόδοσης αθλητριών ενόργανης γυμναστικής ηλικίας 8-12 ετών.

Σε συνεργασία με την κ.Δόντη Ολύβια (Επίκουρη Καθηγήτρια, ΣΕΦΑΑ/ΕΚΠΑ) εκπονήθηκαν επιπλέον:

1. Υποχρεωτικά προγράμματα βασικής εκπαίδευσης ακροβατικών, γυμναστικών και στοιχείων χορού στη δοκό ισορροπίας και στις ασκήσεις εδάφους για αθλήτριες 10 ετών.
2. Μάθημα κλασικού χορού στην μπάρα και **μεθοδολογία εκμάθησης γυμναστικών στοιχείων** το οποίο δίνεται από την Ελληνική Ομοσπονδία Γυμναστικής σε όλα τα σωματεία σε μορφή dvd, ως υπόδειγμα για αθλήτριες αυτής της ηλικίας.
3. Δημιουργία **κριτηρίων αξιολόγησης** της τεχνικής των ασκήσεων βασικής προετοιμασίας σε όλα τα όργανα και των στοιχείων κλασικού χορού αθλητριών 8-12 ετών.

✓ *Τα συγκεκριμένα προγράμματα, οι ασκήσεις στην μπάρα και τα κριτήρια αξιολόγησης δίνονται από την Ελληνική Ομοσπονδία Γυμναστικής σε όλα τα σωματεία ως **υποχρεωτικά** για την προετοιμασία αθλητριών 8-12 ετών (2008- έως σήμερα)*

V. ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΩΣ ΔΙΕΘΝΗΣ ΚΡΙΤΗΣ-ΑΘΛΗΤΡΙΑ

Ως Διεθνής Κριτής

- ❑ Επανειλημμένες συμμετοχές σε διεθνείς αγώνες ως Διεθνής Κριτής (1986 - έως σήμερα) (Ενδεικτικά: Παγκόσμιο Κύπελλο Κότμπους, 2015, Παγκόσμιο Κύπελλο, Μόσχα 2006, Παγκόσμιο Πρωτάθλημα, Λονδίνο 2009)

Ως αθλήτρια

- ❑ Αθλήτρια ενόργανης γυμναστικής (1976-1983) στον Γυμναστικό Σύλλογο «Αχιλλέα».

VI. ΔΙΑΚΡΙΣΕΙΣ

- ❑ Βραβείο τύπου για την καλύτερη χορογραφία στις ασκήσεις εδάφους στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Ενόργανης Γυμναστικής, Τόκυο, 2011 (αθλήτρια: Βασιλική Μιλλούση)
- ❑ Επανειλημμένες βραβεύσεις από την Ελληνική Γυμναστική Ομοσπονδία, Αθλητικά Σωματεία, Δήμους και Αθλητικούς Οργανισμούς για προσφορά στον αθλητισμό

Ιδιαίτερες διακρίσεις

- ❑ Δημιουργία καινούργιας άσκησης στη δοκό ισορροπίας η οποία εντάχθηκε ως πρωτότυπη, στον Κώδικα Βαθμολογίας Ενόργανης Γυμναστικής Γυναικών κατόπιν απόφασης της Τεχνικής Επιτροπής της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας Γυμναστικής (Πανευρωπαϊκό Πρωτάθλημα, Βερολίνο, 2011)

VII. ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Συμμετοχές σε Διεθνείς Αγώνες:

Ολυμπιακοί Αγώνες

- ❑ Τέσσερις προκρίσεις αθλητριών σε τελικούς Ολυμπιακών Αγώνων (Σύδνεϋ, 2000, Πεκίνο, 2008, Λονδίνο, 2012, Ρίο, 2016)
- ❑ Χρυσό μετάλλιο στη δοκό ισορροπίας στα test event της Ολυμπιάδας του Λονδίνου, 2012
- ❑ Έβδομη θέση στη δοκό ισορροπίας στα test event στην Ολυμπιάδα του Πεκίνου, 2008

Παγκόσμια Κύπελλα

- ❑ Είκοσι μετάλλια (μετά από πρόκριση) στους τελικούς στη δοκό ισορροπίας και στις ασκήσεις εδάφους (2005-2015)
- ❑ Δεκαοχτώ προκρίσεις σε τελικούς στη δοκό ισορροπίας, στις ασκήσεις εδάφους και στο δίζυγο (χωρίς μετάλλια) (2005-2015)

Πανευρωπαϊκά Πρωταθλήματα

- ❑ Χάλκινο μετάλλιο στη δοκό ισορροπίας (Πανευρωπαϊκό Πρωτάθλημα, Άμστερνταμ, 2008)
- ❑ Έξι προκρίσεις αθλητριών σε τελικούς στη δοκό ισορροπίας (Βόλος, 2006, Άμστερνταμ, 2007, Λονδίνο, 2009 Βερολίνο, 2011, Βρυξέλλες, 2012 Μονπελιέ, 2015) και πέντε σε τελικούς στο σύνθετο ατομικό (Ντέμπρετσεν, 2005, Άμστερνταμ, 2007, Βερολίνο, 2011, Βέρνη, 2016).

Παγκόσμια Πρωταθλήματα

- ❑ Πρόκριση στον τελικό του σύνθετου ατομικού (Μελβούρνη, 2005)

Μεσογειακοί Αγώνες

- ❑ Ασημένιο μετάλλιο στη δοκό ισορροπίας και χάλκινο στο σύνθετο ομαδικό (Μερσίν 2013), χρυσό μετάλλιο στη δοκό ισορροπίας και ασημένιο στο σύνθετο ομαδικό (Πεσκάρα 2009) και ασημένιο μετάλλιο στη δοκό ισορροπίας και χάλκινο στο σύνθετο ατομικό (Αλμέρια, 2005)

Βαλκανικοί Αγώνες, Πανελλήνια Πρωταθλήματα

- ❑ Επανειλημμένες νίκες σε όλες τις ηλικιακές κατηγορίες στα Πανελλήνια Πρωταθλήματα και σε Βαλκανικούς Αγώνες από το 1987 έως σήμερα

VIII. ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Είκοσι διεθνή και πανελλήνια επιστημονικά συνέδρια.

Είκοσι επιμορφωτικά σεμινάρια σχετικά με τα αθλήματα γυμναστικής και την αθλητική επιστήμη.

Διδασκαλία σε επιμορφωτικά σεμινάρια

- ❑ Διδασκαλία σε επιμορφωτικά σεμινάρια εκπαιδευτικών ΦΑ (Διοργάνωση: Διευθύνσεις Α΄/θμιας Εκπαίδευσης, ΥΠΕΠΘ),
- ❑ Διδασκαλία σε επιμορφωτικά σεμινάρια κριτών και προπονητών Ενόργανης Γυμναστικής (2008-2016) (Διοργάνωση: Ελληνική Ομοσπονδία Γυμναστικής).

ΙΧ. ΔΗΜΟΣΙΕΥΜΕΝΟ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΕΡΓΟ

Διδακτορική Διατριβή

Δόντη Α. (2008). Η σταθερότητα των γυμναστικών αλμάτων στη δοκό ισορροπίας. Τμήμα Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Π.Φ Λέσγκαφτ, Κρατικό Πανεπιστήμιο Αγίας Πετρούπολης, Ρωσίας.

Πλήρεις δημοσιεύσεις (επιστημονικά περιοδικά)

Δεκατέσσερις πλήρεις δημοσιεύσεις σε περιοδικά με κριτές. Δύο εργασίες εμπεριέχονται σε διαβαθμισμένα περιοδικά με το σύστημα συντελεστή βαρύτητας, ο οποίος κυμαίνεται από 1.200 έως 2.539*.

1. Papia, K., Bogdanis, G.C., Toubekis, A., Donti A., Donti, O. (2018). Acute effects of prolonged static stretching on jumping performance and range of motion in young female gymnasts. *Science of Gymnastics*, 10(2), 69-78.
2. Donti, O., Papia, K., Toubekis, A., Donti, A., Sands, W.A., Bogdanis, G.C. (2017). Flexibility training in preadolescent female athletes: acute and long-term effects of intermittent and continuous static stretching. *Journal of Sport Sciences*. <http://www.tandfonline.com/eprint/yCvVxv7PndqtvaDXVslz/full>

Συντελεστής βαρύτητας: 2.539

3. Kritikou, M., Donti, O., Bogdanis, G.C., Donti, A., Theodorakou, K. (2017). Correlates of artistry performance score in preadolescent rhythmic gymnasts. *Science of Gymnastics*, 9(2), 165-177.
4. Donti, O., Bogdanis, G.C., Kritikou, M., Donti, A., Theodorakou, K. (2016). The relative contribution of physical fitness to the technical execution score in youth rhythmic gymnastics. *Journal of Human Kinetics*, 51, 143-152.

Συντελεστής βαρύτητας: 1.200

5. Δόντη, Ο., Θεοδωράκου, Κ., Δόντη, Α., Πατρικίου, Α., Καμπιώτης, Σ. (2015). Σχέση μεταξύ ψυχολογικών χαρακτηριστικών προδιάθεσης αγωνιστικής κατάστασης και επίδοσης σε νεαρές αθλήτριες ενόργανης γυμναστικής. *Αθλητική Ψυχολογία*, 26, 36-46.

* από την ιστοσελίδα: <http://sportsci.org/>

6. Donti O., Donti A., Theodorakou K. (2014). A review on the changes of the evaluation system affecting artistic gymnasts' basic preparation: the aspect of choreography preparation. *Science of Gymnastics* 6, 63-73.
7. Donti, O., Theodorakou, K., Kambiotis, S. & Donti A. (2012). Self-esteem and Trait Anxiety in Girls Practicing Competitive and Recreational Gymnastics Sports. *Science of Gymnastics*, 3(45), 33-45.
8. Donti, O., Theodorakou, K., Kambiotis, S., Donti A. (2011). Self-esteem, trait anxiety and parental educational level of children practicing non-competitive gymnastics sports. *Science of Gymnastics*, 3 (2), 25-37.
9. Δόντη, Α., Δόντη, Ο., Καμπιώτης, Σ. (2010). Χορογραφική προετοιμασία αθλητριών ενόργανης γυμναστικής υψηλού επιπέδου. *Αθλητική απόδοση και υγεία*, 3, 39-55.
10. Χατζηζήσης, Κ., Δόντη, Ο., Δόντη, Α. (2005). Η τεχνική της εκτέλεσης συνδυασμών ασκήσεων υψηλής δυσκολίας στο δίζυγο γυναικών. *Gymnastica*, Έκδοση Κρατικής Ακαδημίας Φυσικής Αγωγής, Π.Φ.Λέσγκαφτ, Αγίας Πετρούπολης, σελ. 85-90.
11. Καπνίδης, Α., Δόντη, Ο., Δόντη, Α., Χατζηζήσης, Κ., Ιβανόφ, Κ.Μ., Μινέεβα, Β.Α. (2004). Τεχνική εκτέλεσης και μεθοδολογία εκμάθησης αλμάτων υψηλής δυσκολίας. *Gymnastica*, Έκδοση Κρατικής Ακαδημίας Φυσικής Αγωγής, Π.Φ.Λέσγκαφτ, Αγίας Πετρούπολης, ΙΙ, 56-60.
12. Δόντη, Α., Δόντη, Ο. (2004). Σταθερότητα εκτέλεσης των γυμναστικών στοιχείων-Ανασκόπηση. *Gymnastica*, Έκδοση Κρατικής Ακαδημίας Φυσικής Αγωγής, Π.Φ.Λέσγκαφτ, Αγίας Πετρούπολης, ΙΙ, 32-40. *Gymnastica*.
13. Δόντη, Α, Κόρκατς, Ο, Σαχαρνόβα, Τ.(2004). Ειδικές απαιτήσεις της προπόνησης στη δοκό ισορροπίας, ως όργανο του σύνθετου ατομικού.*Gymnastica*, Έκδοση κρατικής Ακαδημίας Φυσικής Αγωγής, Π.Φ.Λέσγκαφτ, Αγίας Πετρούπολης, ΙΙ,40-43.
14. Δόντη, Α, Κόρκατς, Ο, Σαχαρνόβα, Τ.(2004). Η σταθερότητα της εκτέλεσης στην ενόργανη γυμναστική-ανασκόπηση. *Gymnastica*, Έκδοση Κρατικής Ακαδημίας Φυσικής Αγωγής, Π.Φ.Λέσγκαφτ, Αγίας Πετρούπολης, ΙΙ, 43-55.

Πλήρεις εργασίες δημοσιευμένες σε επιστημονικά συνέδρια

1. Κωτσαλά Ε., Ανδρουλιδάκη Α., Δόντη Α., Μανδαλίδης, Δ., Δόντη Ο., Κουστούμπα, Μ. (2016). Συσχέτιση μεταξύ επιλεγμένων φυσικών παραμέτρων και εκτέλεσης πολλαπλών στροφών σε χορεύτριες κλασικού χορού. Ανακτάται στο : [http://2016congressathens.cid-world.org/images/cloud/Projects/Kotsala/Κωτσαλά%20και%20συν_CID_2016%20\(1\).pdf](http://2016congressathens.cid-world.org/images/cloud/Projects/Kotsala/Κωτσαλά%20και%20συν_CID_2016%20(1).pdf)

Σύντομες δημοσιεύσεις (short-paper/εκδόσεις συνεδρίων)

1. Prassas, S., Donti, O., Donti, A., Ariel, G. (2012). *Technique variability of performance on rotational aerial skills in gymnastics*. Short paper in the Proceedings of the 30th International Conference on Biomechanics in Sport, ISBS, Melbourne, Australia. ISSN 1999-4168.

Μονοσέλιδες Δημοσιεύσεις (περιλήψεις ανακοινώσεων)

Είκοσι τρεις εργασίες οι οποίες εμφανίζονται ως μονοσέλιδες δημοσιεύσεις σε πρακτικά συνεδρίων. Από αυτές, οι δώδεκα έχουν παρουσιαστεί σε διεθνή επιστημονικά συνέδρια και οι έντεκα σε πανελλήνια.

Πανεπιστημιακές σημειώσεις

1. Καμπιώτης, Σ., Κίσσας, Β., Δόντη, Α. (2010). Σημειώσεις για το μάθημα επιλογής του Τραμπολίνου, ΤΕΦΑΑ/ΕΚΠΑ, σελ. 30

X. ΞΕΝΕΣ ΓΛΩΣΣΕΣ

Γαλλικά: Certificat Pratique de Langue Francaise, Sorbonne 1 (C1) (1982)

Αγγλικά: First Certificate in English (B2)(1981)

Ρώσικα: Πιστοποίηση επάρκειας γλώσσας (Κρατικό Πανεπιστήμιο Αγίας Πετρούπολης) (Άριστα») (2002).