

# ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ

**ΙΟΥΛΙΑ Μ. ΜΠΙΓΓΟΥ**

e-mail : iouliabiggou@gmail.com

## ΠΡΟΣΩΠΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ:

Γεννήθηκε στα Ιωάννινα το 1989  
Κατάγεται από τα Ιωάννινα.  
Αποφοίτησε από το Γενικό Λύκειο της Ζωσιμαίας Σχολής Ιωαννίνων.  
Είναι πτυχιούχος του,  
**ΕΘΝΙΚΟΥ & ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟΥ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΑΘΗΝΩΝ** του  
τμήματος **ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ** και έχει  
κύρια ειδικότητα κλασική κολύμβηση και δεύτερη συγχρονισμένη.

## ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΣΕΙΣ:

Πρωταθλήτρια κλασικής κολύμβησης, με πανελλήνιες διακρίσεις.  
Πτυχιούχος επαγγελματίας εκπαιδευτής και ναυαγοσώστης σε  
πισίνα και θάλασσα.  
Επίσημη κριτής – χρονομέτρης της Κολυμβητικής Ομοσπονδίας  
Ελλάδος (Κ.Ο.Ε.), στην κλασική και συγχρονισμένη κολύμβηση.

## ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ:

Αθλήτρια κλασικής κολύμβησης με πολλές πανελλήνιες διακρίσεις από  
το έτος 1994 έως και το έτος 2011.

## ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΔΙΑΚΡΙΣΕΙΣ:

1999 Κολυμβητικοί Αγώνες Καλαμάκια 1<sup>η</sup> 50 ΥΠΤ, 1<sup>η</sup> 100 & 200 ΕΛ.  
2000 Χειμερινοί Αγώνες Προαγωνιστικών 1<sup>η</sup> 50 & 200 ΥΠ. 2<sup>η</sup> 800 ΕΛ.  
2001 Θερινοί Αγώνες 1<sup>η</sup> 50 & 200 ΥΠ. 1<sup>η</sup> 200 ΕΛ.  
2002 Διεθνείς Κολυμβητικοί Αγώνες 2<sup>η</sup> 50 ΥΠ & 3<sup>η</sup> 50 ΕΛ.  
2002 Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Παγκορασίδων Β΄ 3<sup>η</sup> 100 ΥΠ. & 200 ΕΛ.  
2003 Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Παγκορασίδων Α΄ 4<sup>η</sup> 200 ΕΛ. & 6<sup>η</sup> 200 ΥΠ.  
2004 Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Κορασίδων 2<sup>η</sup> 200 & 400 ΕΛ. 6<sup>η</sup> 200 ΥΠ.  
2005 Πανελλήνιοι Σχολικοί Αγώνες 2<sup>η</sup> 200 ΕΛ.  
2006 Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Νεανίδων 3<sup>η</sup> 200 ΕΛ & 4<sup>η</sup> 400 ΕΛ.  
2007 Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Νεανίδων 3<sup>η</sup> 200 ΕΛ & 4<sup>η</sup> 200 ΥΠ.  
Πλέον των ανωτέρω διακρίσεων που θεωρούνται από τις  
σπουδαιότερες, υπάρχουν δεκάδες άλλες διακρίσεις σε διασυλλογικούς  
πανελλήνιους αγώνες κολύμβησης.

## ΕΡΓΑΣΙΑ:

Τα έτη 2007-2008 εργάσθηκε στην **Ε.Ν.ΑΚ.** ως ναυαγοσώστρια και  
ως δασκάλα εκμάθησης κολύμβησης ενηλίκων.  
Το έτος 2008 μέχρι τον Ιούνιο του 2009 εργάσθηκε ως προπονήτρια  
κολύμβησης στον **Αθλητικό Όμιλο Κολωνού** στην Αθήνα.  
Το καλοκαίρι του 2009 εργάσθηκε ως ναυαγοσώστρια σε πισίνα.  
Τα έτη 2009 και 2010 εργάσθηκε ως προπονήτρια κολύμβησης στον

Ηλυσιακό.

Από τον Οκτώβριο του 2010 εργάζεται ως προπονήτρια κολύμβησης στο κολυμβητικό Τμήμα του ΠΑΣ ΓΙΑΝΝΙΝΑ.

### **ΣΥΝΕΔΡΙΑ- ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ:**

- ▶ 7<sup>ο</sup> Πανελλήνιο Συνέδριο Προπονητών Υγρού Στίβου.
- ▶ 7<sup>ο</sup> Πανελλήνιο Σεμινάριο Ανατομίας.
- ▶ Πανελλήνιο Σεμινάριο << καρκίνος στον αθλητισμό, πρόληψη του καρκίνου του δέρματος>>.
- ▶ 1 st LEN Learn to Swim Seminar Budapest, Hungary 15 – 17 April 2011
- ▶ Συνέδρια και σεμινάρια που αφορούν θέματα κολύμβησης, προπονητικής, κανονισμών κολύμβησης, και συγχρονισμένης κολύμβησης.
- ▶ Το Μαθησιακό Προφίλ-Κατανοώντας τη Δυσλεξία Διαχείριση συμπεριφοράς μαθητών στο σχολείο Αυτισμός ( Asperger ). Ένταξη στο γενικό σχολείο. Τι λάθη γίνονται. Η σχέση Εκπαιδευτικών-Μαθητών. Μία σύγχρονη ανάγκη.

### **ΞΕΝΕΣ ΓΛΩΣΣΕΣ - Η/Υ**

Αγγλικά , γνώση Η/Υ.

Ιωάννινα 30 Αυγ. 2014