

ΑΤΟΜΙΚΑ
ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Κωνσταντίνος Τρομάρας του Γεωργίου

- 📍 Αττικής 23, 190 02, Παιανία Αττικής, Ελλάδα
- ☎️ +30 216 700 1920 📠 +30 697 656 4291
- ✉️ k.tromaras@phed.uoa.com, k.tromaras@tromaras.com
- 🌐 www.tromaras.com
- 💬 Skype name: Kostas Tromaras
- 📅 Ημερομηνία γέννησης: 20 Νοε 89 | 🇬🇷 Εθνικότητα: Ελληνική

ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ
ΚΑΙ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗ

2024 μέχρι σήμερα

Διδακτορικές Σπουδές

- Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών (Ε.Κ.Π.Α.), Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού
Πρόγραμμα: Φυσική Αγωγή & Αθλητισμός
Πεδίο: Προπονητική Αθλημάτων
Γνωστικό αντικείμενο: Κλασικός Αθλητισμός

2024

Μεταπτυχιακές Σπουδές

- Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών (Ε.Κ.Π.Α.), Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού
Πρόγραμμα: Φυσική Αγωγή & Αθλητισμός
Ειδικότητα: Προπονητική Αθλημάτων
Κατεύθυνση: Κλασικός Αθλητισμός

2014

Προπτυχιακές Σπουδές

- Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών (Ε.Κ.Π.Α.), Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού
Ειδικότητα: Ευρωστία & Υγεία

2018

Καταρτίσεις

- Πρόγραμμα Εκπαίδευσης, 60 ωρών, στα αντικείμενα:
 - ✓ Έννοιες, Ορισμοί, Λειτουργίες Management
 - ✓ Διοίκηση Ανθρώπινων Πόρων
 - ✓ Οικονομική επιχειρήσεων
 - ✓ Ανάλυση Συγκριτικού Αποτελέσματος Marketing

2022

- Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών (Ε.Κ.Π.Α.), Κέντρο Δια Βίου Μάθησης
Πρόγραμμα Εκπαίδευσης: Health Coaching για Επαγγελματίες Υγεία

2022

- Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών (Ε.Κ.Π.Α.), Κέντρο Δια Βίου Μάθησης
Πρόγραμμα Εκπαίδευσης: Άσκηση και Εγκυμοσύνη

2022

- Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών (Ε.Κ.Π.Α.), Κέντρο Δια Βίου Μάθησης
Πρόγραμμα Εκπαίδευσης: Marketing και Branding

ΓΛΩΣΣΟΜΑΘΕΙΑ

Μητρική γλώσσα:

Ελληνικά

Άλλες γλώσσες:

Αγγλικά

LanguageCert Level 2 Certificate in ESOL International
Listening, Reading, Writing: Expert C1, Speaking: Expert C1

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ

2014 – σήμερα

Ατομική Επιχείρηση, Υπηρεσίες Γυμναστηρίων
TROMARAS Strength Club
www.tromaras.com

ΣΥΓΓΡΑΦΙΚΟ ΕΡΓΟ

Δημοσιεύσεις σε
Ελληνικά Επιστημονικά
Περιοδικά

Κ. Τρομάρας, Γ. Τερζής, Ν. Ζάρας (2022). Άλιπη Σωματική Μάζα και Επίδοση στο Δυναμικό Τρίαθλο. Επιθεώρηση Βιοχημείας και Φυσιολογίας της Άσκησης. 8: 14-20.

Δημοσιεύσεις σε
Ξένα Επιστημονικά
Περιοδικά

Tromaras K, Zaras N, Stasinaki AN, Mpampoulis T, Terzis G. Lean Body Mass, Muscle Architecture and Powerlifting Performance during Preseason and in Competition. *J Funct Morphol Kinesiol*. 2024 May 22;9(2):89. doi: 10.3390/jfmk9020089. PMID: 38804455; PMCID: PMC11130886.

ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΕ ΣΥΝΕΔΡΙΑ

Τρομάρας Κ., Μπάμπουλης Θ., Ζάρας Ν., Μεθενίτης Σ., Στασινάκη Α., Τερζής Γ. (2022). Αναρτημένη ανακοίνωση: Ισομετρική και Δυναμική Αξιολόγηση της Μέγιστης Δύναμης σε Αθλητές Δυναμικού Τρίαθλου. 10^ο Συνέδριο Βιοχημείας & Φυσιολογίας της Άσκησης.

Tromaras K., Zaras N., Stasinaki A.N., Mpampoulis T., Terzis G. (2023). Oral presentation: LEAN BODY MASS, MUSCLE ARCHITECTURE AND PERFORMANCE IN POWERLIFTERS AT PRESEASON AND AT COMPETITION. 11th Congress of the Hellenic Society of Biochemistry and Physiology of Exercise & 6th Conference of the Strength and Conditioning Society.

Τρομάρας Κ., Ζάρας Ν., Μπάμπουλης Θ., Στασινάκη Α., Τερζής Γ. (2023). Προφορική ανακοίνωση: ΣΧΕΣΗ ΑΛΙΠΗΣ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΕΠΙΔΟΣΗ ΣΤΟ ΔΥΝΑΜΙΚΟ ΤΡΙΑΘΛΟ. 7ο Συνέδριο ΣΕΦΑΑ ΕΚΠΑ.

Tromaras K., Mprampoulis T., Karali N., Vekaki E., Terzis G. (2024). Mini-oral presentation: Prediction of Performance from Force - Velocity Relationship in Powerlifters. 12th International Congress of Biochemistry and Physiology of Exercise.

ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΔΙΑΚΡΙΣΕΙΣ

- 2007 – Ασπρόπυργος, Ελλάδα – 3^η θέση, Περιφερειακό Πρωτάθλημα Ελληνορωμαϊκής Πάλης.
- 2009 – Κομοτηνή, Ελλάδα – 2^η θέση, Εσωτερικό Πρωτάθλημα Σφαιροβολίας Τ.Ε.Φ.Α.Α. Κομοτηνής.
- 2009 – Κομοτηνή, Ελλάδα – 1^η θέση, Εσωτερικό Πρωτάθλημα Ελληνορωμαϊκής Πάλης Τ.Ε.Φ.Α.Α. Κομοτηνής.
- 2009 – Κομοτηνή, Ελλάδα – 1^η & 2^η θέση, Εσωτερικό Πρωτάθλημα Άρσης Βαρών Τ.Ε.Φ.Α.Α. Κομοτηνής.
- 2016 Μάιος – Περιστέρη Αττικής, Ελλάδα – 2^η θέση, Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Δυναμικού Τριάθλου.
- 2016 Νοέμβριος – Ο.Α.Κ.Α., Ελλάδα – 1^η θέση, Περιφερειακό Πρωτάθλημα Άρσης Βαρών.
- 2016 Δεκέμβριος – Μόσχα, Ρωσία – 3 1^η θέση & 2 3^η θέση, Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Δυναμικού Τριάθλου.
- 2017 Μάιος – Ελευσίνα Αττικής, Ελλάδα – 1^η θέση, Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Δυναμικού Τριάθλου.
- 2017 Νοέμβριος – Ταύρος Αττικής, Ελλάδα - 1^η θέση, Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Δυναμικού Τριάθλου.
- 2018 Μάιος – Ελληνικό Αττικής, Ελλάδα - 1^η θέση, Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Δυναμικού Τριάθλου.
- 2019 Οκτώβριος – Λίμερικ, Ιρλανδία, 1^η θέση στο Bench Press, 1^η θέση στο Deadlift, Best Lifter στο Bench Press, Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Δυναμικού Τριάθλου.
- 2019 Νοέμβριος – Ελευσίνα Αττικής, Ελλάδα – 2^η θέση στο Bench Press, Πανελλήνιο Κύπελλο Δυναμικού Τριάθλου.
- 2021 Δεκέμβριος – Κόβεντρι, Αγγλία, 2^η θέση στο Bench Press, Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Δυναμικού Τριάθλου.
- 2024 Ιούνιος – Σβέντζινγκεν, Γερμανία, 1^η θέση στο Bench Press, Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα Δυναμικού Τριάθλου.

ΤΙΜΗΤΙΚΕΣ ΔΙΑΚΡΙΣΕΙΣ ΚΑΙ ΒΡΑΒΕΙΑ

- Βραβεία Εισαγωγής στην Ανώτατη Εκπαίδευση Δήμου Παιανίας, 21-12-2008.
- Αριστεία Αθλητισμού Δήμου Παιανίας, 24-5-2017.
- Τιμητικό Έπαινος για την προσφορά στο Δυναμικό Τρίαθλο, 26-11-

- 2017 και 6-5-2018, Ελληνικό Σωματείο Δυναμικού Τριάθλου.
- Υποστηρικτής Ελληνικής Εταιρείας Βιοχημείας και Φυσιολογίας της Άσκησης, 13-12-2021.
 - Χρηματικό βραβείο (2019, 2021, 2022, 2024) από την ΑΙΓΕΑΣ Α.Μ.Κ.Ε.
 - 3rd Award Mini-Oral Presentations (2024), Hellenic Society of Biochemistry and Physiology of Exercise.

ΑΤΟΜΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Οργανωτικές /
διαχειριστικές δεξιότητες

- TROMARAS Strength Challenge (2018, 2022-2024), Αθήνα.
- Σεμινάριο Δυναμικού Τριάθλου (2024), ΣΕΦΑΑ/ ΕΚΠΑ.
- IPL World Powerlifting Championships (2024), Elefsina, Greece.