

**ΤΗΛΕΦΩΝΟ:** 6936830525  
**Email:** mtsetsel@phyed.duth.gr

Μ Α Ρ Ι Ν Α Τ Σ Ε Τ Σ Ε Λ Η

#### ΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

---

- Ημερομηνία γεννήσεως: 6-10-1979
- Ιδιότητα: Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής – Προπονήτρια Αντισφαίρισης

#### ΣΠΟΥΔΕΣ

---

- Διδάκτωρ Τ.Ε.Φ.Α.Α του Δημοκρίτειου Πανεπιστημίου Θράκης, 2017 (Θέμα διδακτορικής διατριβής: «Η επίδραση της εσωτερικής και εξωτερικής εστίασης της προσοχής στην αγωνιστική απόδοση στο άθλημα της αντισφαίρισης»).
- Απόφοιτος του Μεταπτυχιακού Προγράμματος Σπουδών «Άσκηση και Ποιότητα Ζωής» του Τ.Ε.Φ.Α.Α. Κομοτηνής, 2009 (Θέμα μεταπτυχιακής διατριβής: «Η επίδραση της εξάσκησης των συναρμοστικών ικανοτήτων, ως μορφή συμπληρωματικής προπόνησης τεχνικής, στη βελτίωση τριών βασικών δεξιοτήτων στο άθλημα της αντισφαίρισης»)
- Απόφοιτος του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Δημοκρίτειου Πανεπιστημίου Θράκης, 2002 (κύρια ειδικότητα: Αντισφαίριση)

#### ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ

---

- Σεπτέμβριος 2020 – σήμερα. Καθηγήτρια φυσικής αγωγής στη δημόσια δευτεροβάθμια εκπαίδευση.
- Σεπτέμβριος 2017 – Ιούνιο 2020. Καθηγήτρια στο Επιστημονικό Κολλέγιο Ελλάδος – Τομέας Επιστήμης του Αθλητισμού (Scientific College of Greece – Sports Science Department)
- Ιανουάριος 2018 – Μάιος 2019. Προπονήτρια ομάδας αντισφαίρισης στη Σχολή Αξιοματικών Πυροσβεστικού Σώματος
- Σεπτέμβριος 2017 – Ιούνιος 2018. Καθηγήτρια στο Ι.Ε.Κ Όμηρος – Τομέας Προπονητικής)
- Σεπτέμβριος 2017 – σήμερα. Προπονήτρια αντισφαίρισης στον Αθλητικό Όμιλο Αντισφαίρισης Ηλιούπολης
- Σεπτέμβριος 2017 – Απρίλιος 2018. Προπονήτρια ομάδας

αντισφαίρισης στη Σχολή Αξιωματικών Πυροσβεστικού Σώματος

- Φεβρουάριος 2015 - Ιούνιος 2017. Προπονήτρια αντισφαίρισης στην Ομοσπονδία Αντισφαίρισης του Κατάρ (ανάπτυξη παικτών κάτω των 10 ετών). (Qatar Tennis Federation – Tennis 10's development)
- Σεπτέμβριος 2002 – Απρίλιος 2015. Προπονήτρια αντισφαίρισης στον Αθλητικό Όμιλο Αντισφαίρισης Ηλιούπολης
- Ιούνιος 2010 – Μάιος 2012. Υπεύθυνη προγράμματος αντισφαίρισης της Ελληνικής Φίλαθλης Ομοσπονδίας Αντισφαίρισης
- Μάιος 2004 – Οκτώβριος 2005. Καθηγήτρια φυσικής αγωγής στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση στο ιδιωτικό εκπαιδευτήριο «Η Θεομήτωρ»

#### ΓΛΩΣΣΕΣ

---

Αγγλικά (Certificate of Proficiency in English, University of Michigan)

#### ΓΝΩΣΗ Η-Υ

---

- E.C.D.L

#### ΔΗΜΟΣΙΕΥΣΕΙΣ – ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

---

- «The attentional focus impact on tennis skills' technique in 10 and under years old players: Implications for real game situations». Tsetseli, M., Zetou, E., Vernadakis, N. & Mountaki F. (2018). Journal of Human Sport and Exercise, 13 (2), 328 – 339
- «Οδηγίες εστίασης της προσοχής και λήψη απόφασης στο άθλημα της αντισφαίρισης: εφαρμογή σε ρεαλιστικές καταστάσεις παιχνιδιού». Τσετσήλη, Μ., Γιαννόπουλος, Β., Τορλαχίδου, Μ., Ζέτου, Ε. (2018). Τρισέλιδη εργασία του 26<sup>ου</sup> Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Κομοτηνή
- «The effect of internal and external focus of attention on game performance in tennis». Tsetseli, M., Zetou, E., Vernadakis, N.

& Michalopoulou, M. (2016). *Acta Gymnica*, 46 (4), 162 – 173

- «Η επίδραση της εσωτερικής και εξωτερικής εστίασης της προσοχής στην απόδοση και μάθηση της δεξιότητας του σέρβις στην αντισφαίριση». Τσετσέλη, Μ., Ζέτου, Ε., Μιχαλοπούλου, Μ. Βερναδάκης, Ν. (2016). Τρισέλιδη εργασία του 24<sup>ου</sup> Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Κομοτηνή
- «Ο ρόλος των οδηγιών της συγκέντρωσης της προσοχής στη μάθηση και απόδοση των κινητικών δεξιοτήτων», Τσετσέλη, Μ., Ζέτου, Ε., Μιχαλοπούλου, Μ. Βερναδάκης, Ν. (2016). Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή και στον Αθλητισμό, 14(2), 102 – 113.
- «The effect of a coordination training program on learning tennis skills». Zetou, E., Vernadakis, N., Tsetseli, M., Kampas, A. & Michalopoulou, M. (2012). *The Sport Journal*, 15, 88 – 94.
- «The effects of a coordination training program on the learning process of tennis serve». Tsetseli, M., Malliou, V., Zetou, E., Michalopoulou, M. & Kampas, A. (2010). *Journal Biology of Exercise*, 6(1), 29 – 36
- «Ο ρόλος του μεγέθους της λαβής της ρακέτας στην επιτυχία του σέρβις στην αντισφαίριση» (2007). Μάλλιου, Β., Τσετσέλη, Μ. & Δουβής, Σ. *Άθληση και Κοινωνία*, 46, 237 – 240
- «Οδηγίες εστίασης της προσοχής και λήψη απόφασης στο άθλημα της αντισφαίρισης: εφαρμογή σε ρεαλιστικές καταστάσεις παιχνιδιού». Τσετσέλη, Μ., Γιαννόπουλος, Β., Τορλαχίδου, Μ., Ζέτου, Ε. (2018). 26<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Κομοτηνή
- «Η επίδραση της εσωτερικής και εξωτερικής εστίασης της προσοχής στη μάθηση του forehand και backhand στην αντισφαίριση». Τσετσέλη, Μ., Ζέτου, Ε., Μιχαλοπούλου, Μ. Βερναδάκης, Ν. (2016). 24<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Κομοτηνή
- «Η επίδραση της εσωτερικής και εξωτερικής εστίασης της προσοχής στη μάθηση και απόδοση της δεξιότητας του σέρβις στην αντισφαίριση». Τσετσέλη, Μ., Ζέτου, Ε., Μιχαλοπούλου, Μ. Βερναδάκης, Ν. (2016). 24<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Κομοτηνή

- «Ο ρόλος της κινητικής συναρμογής στην αθλητική απόδοση στο άθλημα της αντισφαίρισης» (2015). Τσετσέλη, Μ. & Μάλλιου, Β. 3<sup>ο</sup> Συνέδριο Αθλητικής Επιστήμης, Τ.Ε.Φ.Α.Α Αθήνας
- «Η επίδραση της εσωτερικής και εξωτερικής εστίασης της προσοχής σε ανοιχτές και κλειστές δεξιότητες διαφορετικών αθλημάτων». Τσετσέλη, Μ., Ζέτου, Ε., Μιχαλοπούλου, Μ. Βερναδάκης, Ν. (2014). 22<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Κομοτηνή
- «Η επίδραση της εξάσκησης των συναρμοστικών ικανοτήτων, ως μορφή συμπληρωματικής προπόνησης τεχνικής, στη βελτίωση του backhand στο άθλημα της αντισφαίρισης». Τσετσέλη, Μ., Ζέτου, Ε., Καμπάς, Α., Μιχαλοπούλου, Μ. & Μάλλιου, Β. (2009). 17<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Κομοτηνή
- «Χαρακτηριστικά των αθλητών και αθλητριών του badminton που συμμετείχαν στους Ολυμπιακούς του Σίδνεϋ». Τσετσέλη, Μ., Αντωνίου, Π., Μαυρίδης, Θ. & Μπεμπέτσος, Ε. (2001). 9<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Κομοτηνή