

Κώστας Χατζηχρήστος, MEd, CSCS, CSSS

Ο Κώστας Χατζηχρήστος θεωρείται ένας από τους κορυφαίους προπονητές βελτίωσης της αθλητικής ικανότητας των παικτών στην Ευρώπη και τις ΗΠΑ. Στους αθλητές με τους οποίους συνεργάζεται συμπεριλαμβάνονται παίκτες της Εθνικής Ελλάδος αντρών, αθλήτριες της Εθνικής Ελλάδος γυναικών, καθώς και επίλεκτοι αθλητές μικρότερων ηλικιών.

Ο Κώστας ξεκίνησε την καριέρα του στις ΗΠΑ και το NCAA, διατελώντας βοηθός γυμναστή στο πανεπιστήμιο του Texas και πρώτος γυμναστής στο Πανεπιστήμιο της Georgia. Ακόμα, εργάστηκε σε κορυφαία προπονητικά κέντρα, όπου είχε την ευκαιρία να προπονήσει αθλητές από το NFL, NBA, καθώς και από άλλα επαγγελματικά πρωταθλήματα.

Επιστρέφοντας στην Ελλάδα εργάστηκε σαν γυμναστής στην ομάδα μπάσκετ του Πανιωνίου, ενώ την επόμενη χρονιά μεταπήδησε στον Ολυμπιακό. Τη σεζόν 2006 – 2007 επέστρεψε στην ομάδα μπάσκετ του Πανιωνίου όπου εργάζεται μέχρι σήμερα. Και στις δυο αυτές ομάδες συνέδεσε το όνομα του με επιτυχίες στην Ελλάδα και την Ευρώπη, ενώ εφάρμοσε πρωτοποριακά και καινοτόμα προπονητικά προγράμματα, συμβάλλοντας στην επιτυχία των ομάδων, αλλά και στην ανάδειξη νέων παικτών, όπως του Σοφοκλή Σχορτσανίτη.

Η ανάγκη για τη δημιουργία ενός ιδανικού περιβάλλοντος, όπου οι αθλητές και αθλήτριες θα μπορέσουν να φτάσουν στο μέγιστο των δυνατοτήτων τους, οδήγησε τον Κώστα να δημιουργήσει το Performance 22, το μοναδικό εξειδικευμένο για αθλητές προπονητικό κέντρο, στο Εθνικό Κέντρο Τένις στο ΟΑΚΑ. Κάτω από την καθοδήγηση του Κώστα και του επιτελείου του και συνδυάζοντας μεθόδους ολιστικής και παραδοσιακής φιλοσοφίας, οι αθλητές και οι αθλήτριες του έχουν την ευκαιρία να βιώσουν μια μοναδική προσέγγιση στην προπόνηση.

Πάντα με γνώμονα την μετάδοση της γνώσης και των καινοτόμων μεθόδων που εφαρμόζει στους αθλητές και τις ομάδες του, ο Κώστας Χατζηχρήστος διοργανώνει κάθε χρόνο με επιτυχία, σεμινάρια όπου αναπτύσσει θέματα που σχετίζονται με την ανάπτυξη της αθλητικής ικανότητας των παικτών και των παικτριών όλων των επιπέδων. Παράλληλα, είναι συχνός ομιλητής σε ημερίδες και σεμινάρια του κλάδου, ενώ αρθρογραφεί συχνά σε περιοδικά και ιστοσελίδες.

Ο Κώστας είναι απόφοιτος του ΤΕΦΑΑ Αθηνών με ειδικότητα στο μπάσκετ και κατέχει μεταπτυχιακό τίτλο Master στην Εργοφυσιολογία και την Αθλητική Διατροφή, από το Πανεπιστήμιο του Texas (The University of Texas at Austin). Η διαρκής δίψα για την αναζήτηση της γνώσης, ώθησε τον Κώστα σε πρωτοποριακές συνεργασίες με επιστήμονες και πρακτικούς από την Ελλάδα και το εξωτερικό, ανοίγοντας νέους ορίζοντες στους τομείς της προληπτικής άσκησης και της αποκατάστασης - επανένταξης από τραυματισμούς.