

# ΣΤΕΛΙΟΣ ΠΟΥΛΟΣ

## ΤΙΤΛΟΙ ΣΠΟΥΔΩΝ

Είναι Υπ. Διδάκτωρ της Ιατρικής Σχολής Αθηνών Ph.D. (c)

Κάτοχος μεταπτυχιακού τίτλου στη Φυσιολογία της Άσκησης (M.Sc. Εργοφυσιολόγος ) του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών (ΕΚΠΑ) της Σχολής Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού (Σ.Ε.Φ.Α.Α.)

Πτυχιούχος Καθηγητής Φυσικής Αγωγής με ειδικότητα ποδόσφαιρο του

Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης (B.Sc. ΑΠΘ – Σ.Ε.Φ.Α.Α.)

Διπλωματούχος του Αμερικάνικου κολεγίου αθλητιατρικής (American College of Sports Medicine -ACSM)

Πιστοποιημένος από το ΕΚΠΑ στην Κλινική Εργοσπιρομετρία και Αποκατάσταση, και στην χρήση της Τεχνολογίας Υπερήχων (Ultrasound, HIFU) για αποκατάσταση προσώπου και σώματος.

Είναι μέλος του International Association of Fitness Professionals (IDEA)

Είναι μέλος του Exercise is Medicine Greece

Προπονητής Ποδοσφαίρου με άδεια ασκήσεως επαγγέλματος από την γενική γραμματεία αθλητισμού και την Ελληνική ποδοσφαιρική ομοσπονδία με δίπλωμα UEFA-A.

## ΕΡΓΑΣΙΑ

Είναι Ιδρυτής & Διευθυντής του πρώτου ιδιωτικού Εργομετρικού Κέντρου στην Αθήνα με την επωνυμία ERGOFIT από το 1999.

Είναι επικεφαλής του τμήματος Εργομετρίας, Ανθρώπινης απόδοσης & Μεταβολισμού της μικτής χειρουργικής κλινικής ΡΕΑ από το 2021.

Είναι καθηγητής στο πρόγραμμα σπουδών «Sports science and coaching » του New York College από το 2021.

Συνεργάτης της Ελληνικής Ποδοσφαιρικής Ομοσπονδίας (ΕΠΟ) στις σχολές προπονητών.

Εισηγητής και ομιλητής σεμιναρίων και διαλέξεων στις Αθλητικές Επιστήμες με θέματα από τους τομείς της εργοφυσιολογίας, της εργομετρίας και της προπονητικής.

Την περίοδο 2008 – 2015, διετέλεσε Επιστημονικός Συνεργάτης σε ομάδες Super League (Π.Α.Ε. ΑΙΓΑΛΕΩ, Π.Α.Ε. ΔΟΞΑ ΔΡΑΜΑΣ, Π.Α.Ε. ΚΑΒΑΛΑ, Π.Α.Ε. ΚΑΛΑΜΑΤΑ, Π.Α.Ε. ΙΩΝΙΚΟΣ)

## **ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ**

Εργάστηκε στο επαγγελματικό ποδοσφαίρο ως προπονητής στις ομάδες Αιγάλεω, Καλαμάτα, Μαρκό, Πανελευσινιακό, Εθνικό, Κερατσίνι, Φωστήρα, Χαϊδάρι από το 1995 έως το 2007.

Έπαιξε και ο ίδιος επαγγελματικό ποδόσφαιρο για 11 χρόνια από το 1984 έως το 1995.

Τα πρώτα του βήματα στο χώρο τα έκανε σαν ερασιτέχνης ποδοσφαιριστής την περίοδο 1980 – 1984.

## **ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ ΕΡΓΟ - ΔΗΜΟΣΙΕΥΣΕΙΣ**

Το επιστημονικό του έργο είναι οι δεκάδες δημοσιεύσεις του από το 2005 έως και σήμερα σε ελληνικά και ξένα επιστημονικά περιοδικά υψηλού κύρους σε διεθνή συνέδρια και forum

**28<sup>th</sup> Annual Congress of the European College of Sports Science, Paris France 2023.**

**Maximal oxygen uptake is not reduced during a maximal incremental running protocol with muscle blood flow restriction.**

Chryssanthopoulos C., Skaraki V., Cherouveim E.D., Michailidis A.R., Patakioutis K., Karatzanos E., Poulos S., Maridaki M., Vassilakopoulos T. and Philippou A.

**28<sup>th</sup> International E-congress on Physical Education & Sports Science, Komotini, Greece, 2020.**

**Physiological characteristics of Greek professional and amateur football players after pre-season.**

Poulos S., Mitrotasios M., Christofilakis O., Ispirlidis I., Mantzouranis N., Bolatoglou T. and Apostolidis N.

**65<sup>th</sup> ACSM's Annual Meeting, Minnessota, USA, 2018.**

**High intensity interval training does not improve cardiorespiratory parameters in trained young soccer players.**

Poulos S., Zacharogiannis E., Paradisis G., Dagli F. and Maridaki M.

**65<sup>th</sup> ACSM's Annual Meeting, Minnessota, USA, 2018**

**Relationship of % HRmax and % VO2max for running and cycling in trained triathletes.**

Zacharogiannis E., Paradisis G., Papavasiliou T., Poulos S., Pilianidis T. and Zacharogianni A.

## ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΕΡΓΟ

Το κοινωνικό του έργο αποτυπώνεται με μία σειρά από δράσεις στο χώρο του αθλητισμού και της κοινωνίας.

Συμμετέχει ακόμη και σήμερα ως επιστημονικός σύμβουλος σε ποδοσφαιρικές ομάδες και σωματεία με σκοπό την ανάδειξη και καθιέρωση νεαρών ποδοσφαιριστών στο ελληνικό ποδόσφαιρο.

Διετέλεσε επι σειρά ετών Πρόεδρος του Δ.Σ. του Αθλητικού Ομίλου Καλαμακίου (2006 – 2017), όπου κύρια μέριμνα του ήταν η προώθηση του αθλητικού ιδεώδους στη νεολαία, καθώς και η ανάδειξη του φιλάθλου πνεύματος σε γονείς και παράγοντες του αθλητισμού.

Διετέλεσε επιστημονικός συνεργάτης της Ένωσης Ποδοσφαιρικών Σωματείων Αθηνών αμισθί την περίοδο 2009 – 2013 με σκοπό την εισαγωγή της αθλητικής επιστήμης στο ερασιτεχνικό ποδόσφαιρο.

Συμμετείχε ως υποψήφιος περιφερειακός σύμβουλος στην παράταξη Αττική το 2014 με επικεφαλής τον Γιάννη Σγουρό για να εργαστεί για τη βελτίωση των αθλητικών εγκαταστάσεων της περιφέρειας.

Είναι τέλος γνωστές στον χώρο του αθλητισμού και δημοσιευμένες σε έγκριτα έντυπα οι θέσεις του κατά του ντόπινγκ και της φαρμακοδιέγερσης και γενικά η ελεύθερη σκέψη του και η αγάπη του για την νέα γενιά.