

## ΣΤΕΛΙΟΣ ΠΟΥΛΟΣ

Καθηγητής Φυσικής Αγωγής - Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης – Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού (ΤΕΦΑΑ)

Μεταπτυχιακές σπουδές –Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών (ΤΕΦΑΑ)

American College of Sports Medicine (ACSM)

Πιστοποιημένο Μέλος του International Association of Fitness Professionals (IDEA)

Προπονητής Ποδοσφαίρου UEFA A licensed

### ΕΡΓΑΣΙΑ

1999 εως σήμερα: Διευθυντής Εργομετρικού Κέντρου ERGOFIT

2013 εως σήμερα: Εργοφυσιολόγος μικτής χειρουργικής κλινικής ΡΕΑ

2011 - 2013: Τεχνικός Διευθυντής Π.Α.Ε. ΔΟΞΑ ΔΡΑΜΑΣ

2007-2009: Διευθύνων Σύμβουλος - Τεχνικός Διευθυντής Π.Α.Ε. ΑΙΓΑΛΕΩ

2000-2007: Επιστημονικός Συνεργάτης Π.Α.Ε. ΑΙΓΑΛΕΩ

1995-2007: Επαγγελματίας Προπονητής Ποδοσφαίρου

2006-2007: SUPER LEAUGUE Π.Α.Ε. ΑΙΓΑΛΕΩ

2005-2006: SUPER LEAUGUE Π.Α.Ε. ΑΙΓΑΛΕΩ

2003-2004: Β' Εθνική Κατηγορία Π.Α.Ε. ΚΑΛΑΜΑΤΑ

2002-2003: Β' Εθνική Κατηγορία Π.Α.Ε. ΚΑΛΑΜΑΤΑ

2001-2002: Γ' Εθνική Κατηγορία Π.Α.Ε. ΜΑΡΚΟ

2000 – 2001: Γ' Εθνική Κατηγορία Π.Α.Ε. ΧΑΛΚΗΔΟΝΑ

1999 – 2000: Γ' Εθνική Κατηγορία Π.Α.Ε. ΧΑΛΚΗΔΟΝΑ

1998 – 1999: Γ' Εθνική Κατηγορία Π.Α.Ε. ΚΕΡΑΤΣΙΝΙ

1997 –1998: Δ' Εθνική Κατηγορία Α.Π.Ο. ΦΩΣΤΗΡΑΣ

1996 – 1997: Δ' Εθνική Κατηγορία Α.Ο. ΧΑΪΔΑΡΙ

1995 – 1996: Δ' Εθνική Κατηγορία Α.Π.Ο. ΚΕΡΑΤΣΙΝΙ

1992-1998: Επικεφαλής Fitness Instructor της εταιρείας NIKE στο τμήμα δημιουργίας, σχεδιασμού

και προώθησης καινοτόμων προγραμμάτων άθλησης.

Υπεύθυνος γυμναστηρίου NAUTILUS - ELMEC SPORT

### ΣΠΟΥΔΕΣ

2011- 2015:Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών- Μεταπτυχιακές σπουδές στη Φυσιολογία της άσκησης.

1995 - 1996: American College of Sports Medicine (A.C.S.M) - Δίπλωμα

1985–1989: Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης ( Τ.Ε.Φ.Α.Α.) – Πτυχίο με ειδικότητα ποδόσφαιρο.

## **ΞΕΝΕΣ ΓΛΩΣΣΕΣ**

1994: Αγγλικά, Proficiency – University of Clayton

## **CERTIFICATES**

2001 Ιούνιος –Ιταλία: Certification από την εταιρεία Tecnogym στην τεχνολογία REV

(Ισοκινητική Προπόνηση) με το μηχάνημα REV 7000

1996 Σεπτέμβριος - Γερμανία: Bodylife aerobic congress

1995 Αύγουστος - San Diego ΗΠΑ: Certificate of attendance in “New World Fitness Idea”

1994 Δεκέμβριος - ΗΠΑ: Certification in Nautilus Training

## **ΔΙΕΘΝΗ ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ**

2008 Ιούνιος -Ιταλία: Master in Preparazione atletica. La nuova visione di forza, resistenza e velocita nell Allenamento del calciatore.

2006 Ιούνιος -Ιταλία: Master in tattica e strategia calcistica: Dal pensiero tattico al gol. Lo sviluppo della fase offensiva. Analisi tattica di un incontro di calcio

2004 Ιούνιος -Ιταλία: Analisi critica delle piu recenti novita tattiche

2001 Ιούνιος- Ιταλία: La preparazione atletica nel calcio del 2000

2000 Ιούλιος -Ιταλία: La tactica del calciatore e il suo recupero

1998 Ιούλιος- Γαλλία: Παγκόσμιο Κύπελλο Ποδοσφαίρου, προσκεκλημένος της NIKE.

## **ΔΗΜΟΣΙΕΥΣΕΙΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ**

Ιατρικά Χρονικά 2012.Διερεύνηση μεταβολών ορισμένων λιπιδαιμικών ενώσεων του αίματος σε ερασιτέχνες ποδοσφαιριστές πριν και μετά από προετοιμασία έξι εβδομάδων

13<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού Κομοτηνή Μάιος 2005: Θεματολογία έρευνας στα σουτ 3 πόντων περιφερειακών παικτριών Ελληνίδων του πρωταθλήματος Α1 κατηγορίας γυναικών περιόδου 2004 - 2005

13<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού Κομοτηνή Μάιος 2005: Αξιολόγηση των ελευθέρων βολών των περιφερειακών παικτριών, Ελληνίδων και ξένων, της Α1 κατηγορίας γυναικών πρωταθλήματος 2004 – 2005

Pre Olympic Congress 2004 Athens: Effect of monohydrate supplementation on anaerobic performance in elite male basketball players.

Pre Olympic Congress 2004 Athens: Physiological and morphological differences of elite soccer players according to their team position.

Pre Olympic Congress 2004 Athens: Seasonal variation in physiological and body composition parameters in elite soccer players.

Pre Olympic Congress 2004 Athens: In-season nutritional profile of two elite male basketball and volleyball teams.

Υπό δημοσίευση: Φυσιολογικά χαρακτηριστικά Ελλήνων επαγγελματιών και ερασιτεχνών ποδοσφαιριστών μετά την περίοδο της προετοιμασίας

## **ΟΜΙΛΙΕΣ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ ΣΕ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΕΣ ΗΜΕΡΙΔΕΣ ΚΑΙ ΣΥΝΕΔΡΙΑ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ**

12 – 13 Ιουλίου 2014: Λειτουργική προπόνηση στο ποδόσφαιρο

Πανελλήνια Ένωση Πτυχιούχων Φυσικής Αγωγής

Περιοδισμός λειτουργικής προπόνησης σε αναπτυξιακές ηλικίες ερασιτέχνες και επαγγελματίες ποδοσφαιριστές

Ανάπτυξη της ευκινησίας (Agility) μέσω της λειτουργικής προπόνησης στο ποδόσφαιρο

8 Ιουνίου 2013: 9<sup>ο</sup> Επιμορφωτικό Σεμινάριο Προπονητών Ποδοσφαίρου

Σύνδεσμος Προπονητών Ποδοσφαίρου Ν.Ευβοίας

Αξιολόγηση φυσικής κατάστασης. Μεγιστοποίηση της απόδοσης

7 Ιουνίου 2010: Σεμινάριο Προπονητών Ε.Π.Ο. – UEFA Α΄ Πειραιάς

Η αναγκαιότητα των εργομετρικών εξετάσεων για τον καταρτισμό του προγράμματος προετοιμασίας

29- 30 Μαΐου 2010: 7<sup>ο</sup> Επιμορφωτικό Σεμινάριο Προπονητών Ποδοσφαίρου

Σύνδεσμος Προπονητών Ποδοσφαίρου Ν.Ευβοίας

Διαφορές – ομοιότητες Ερασιτεχνών – Επαγγελματιών Ποδοσφαιριστών κατά την αγωνιστική περίοδο

30 Ιανουαρίου 2010: 1<sup>η</sup> Επιστημονική Ημερίδα για τη Νεολαία και την Άθληση

Αθλητικός Όμιλος Καλαμακίου σε συνεργασία με τον Αθλητικό Οργανισμό Δήμου Αλίμου

Οργάνωση Υποδομών Ομάδων Ποδοσφαίρου

1 Ιουνίου 2007: 2<sup>ο</sup> Επιμορφωτικό Σεμινάριο Συνδέσμου Προπονητών Ποδοσφαίρου Μεσσηνίας

Προγραμματισμός Προπόνησης Φυσικής κατάστασης Επαγγελματιών αθλητών κατά την περίοδο της προετοιμασίας

5 Ιουνίου 2006: 1<sup>ο</sup> Σεμινάριο Προπονητών Υποδομών

Ένωση Ποδοσφαιρικών Σωματείων Ανατολικής Αττικής (Ε.Π.Σ.ΑΝ.Α.)

Διαφορές – ομοιότητες Ερασιτεχνών – Επαγγελματιών Ποδοσφαιριστών κατά την αγωνιστική περίοδο

22 Μαΐου 2006: 1<sup>ο</sup> Επιμορφωτικό Σεμινάριο Συνδέσμου Προπονητών Ποδοσφαίρου Μεσσηνίας

Εργομετρικές εξετάσεις, Αξιολόγηση, Συμπεράσματα

17 Δεκεμβρίου 1999: Επιστημονική Ημερίδα - Δημοτικός Αθλητικός Οργανισμός Χαϊδαρίου – Αθλητικός Όμιλος Χαϊδαρίου –

Ελληνικό Κέντρο Έρευνας Αθλητικού Δικαίου

Ο Φίλαθλος στον 21<sup>ο</sup> Αιώνα

### **ΓΕΝΙΚΑ**

Ο Στέλιος Πούλος γεννήθηκε στον Πειραιά, το 1964. Είναι παντρεμένος με τη Δικηγόρο Αναστασία Γρίβα και έχει δύο γιους το Δημήτρη και τον Τιμολέοντα.

Έχει διατελέσει προπονητής και Επιστημονικός Σύμβουλος σε πολλές ομάδες ποδοσφαίρου, έχει συμμετάσχει σε ημερίδες και συνέδρια ως ομιλητής.

Ο ίδιος υπήρξε επαγγελματίας ποδοσφαιριστής από το 1984 ως το 1994 με παρουσία στην Α΄ Εθνική Κατηγορία με την ομάδα του ΑΙΓΑΛΕΩ

Κύρια μέριμνα του είναι η επιστημονική έρευνα, η ανάδειξη και καθιέρωση νεαρών ποδοσφαιριστών στο ελληνικό ποδόσφαιρο.