



ΙΩΑΝΝΗΣ Δ. ΚΩΣΤΟΥΛΑΣ. Γεννήθηκε το 1969 στη Λευκωσία – Κύπρου και κατάγεται από τη Σούρπη Μαγνησίας. Είναι πτυχιούχος του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Αριστοτέλειου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης με ειδικότητα στην Κολύμβηση και κάτοχος Μεταπτυχιακού Διπλώματος του Διατμηματικού Μεταπτυχιακού προγράμματος «Άσκηση

Και Ποιότητα Ζωής» του Δημοκρίτειου Πανεπιστημίου Θράκης και του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας με κατεύθυνση Μεγιστοποίηση Αθλητικής Επίδοσης και Απόδοσης. Τίτλος Διατριβής: «Η επίδραση διαφορετικής διάρκειας ενεργητικής και παθητικής αποκατάστασης στην κολυμβητική απόδοση σε επαναλαμβανόμενες προσπάθειες μέγιστης έντασης». Είναι υποψήφιος διδάκτορας στην προπονητική και τη φυσιολογία της άσκησης στο Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας. Τίτλος Διατριβής: «Η Επίδραση ενός Εξειδικευμένου Προγράμματος Προπόνησης στην Απόδοση της Κολύμβησης Μάχης και τη Σκοπευτική Ικανότητα».

Ανήκει στο μόνιμο επιστημονικό διδακτικό προσωπικό του Τομέα Φυσικής & Πολιτισμικής Αγωγής της Σχολής Ευελπίδων από το 1995 και διδάσκει τα μαθήματα κολύμβηση, κολύμβηση μάχης, φυσιολογία της κατάδυσης, ναυαγοσωστική και πρώτες βοήθειες. Είναι μέλος του Εργαστηρίου Ανθρώπινης Απόδοσης & Αποκατάστασης του τομέα. Παράλληλα και μέχρι το έτος 2018 ήταν ο προπονητής της ομάδας κολύμβησης της Σχολής έχοντας κατακτήσει 18 πρωταθλήματα ανδρών, 7 γυναικών και 2 Πανεπιστημιάδες ανδρών (2000 και 2001). Το έτος 2017 ίδρυσε την ομάδα κολύμβησης μάχης της οποίας είναι και προπονητής. Το έτος 2000 και για 13 μήνες ήταν μέλος του επιστημονικού διδακτικού προσωπικού της Σχολής Ικάρων διδάσκοντας φυσική αγωγή και κολύμβηση. Από τον 02/2010 είναι μόνιμο μέλος ΕΕΔΙΠ κλάδου Ι Βαθμίδος Α΄ στη Στρατιωτική Σχολή Ευελπίδων στον Τομέα Φυσικής & Πολιτισμικής Αγωγής (ΦΕΚ 531 Γ΄, 22/05/2013).

Το συγγραφικό του έργο περιλαμβάνει 8 άρθρα σε έγκυρα επιστημονικά περιοδικά με κριτές (τα 6 σε ξενόγλωσσα), τα κεφάλαια για την άπνοια, τη κολύμβηση μάχης και το πρόγραμμα κολύμβησης 12 εβδομάδων στο βιβλίο «Προετοιμασία στελεχών

για σχολεία ειδικών δυνάμεων - εγχειρίδιο προγράμματος φυσικής κατάστασης», 43 ανακοινώσεις σε πρακτικά επιστημονικών συνεδρίων με κριτές, 2 δημοσιεύσεις περιλήψεων ερευνητικών εργασιών σε διεθνές επιστημονικό περιοδικό καθώς και 9 δημοσιεύσεις εργασιών ενημερωτικού χαρακτήρα (χωρίς σύστημα κριτών) στο περιοδικό του Τομέα Φυσικής και Πολιτισμικής Αγωγής της Στρατιωτικής Σχολής Ευελπίδων.

Τα ερευνητικά του ενδιαφέροντα εστιάζονται στην επίδραση της ενεργητικής και παθητικής αποκατάστασης κολυμβητών, στην απόδοση της κολύμβησης μάχης, τη φυσιολογία της στρατιωτικής κατάδυσης και γενικότερα τη λειτουργική προπόνηση στις Ένοπλες Δυνάμεις. Έχει επιβλέψει δύο πτυχιακές εργασίες ενώ ήταν μέλος επιτροπής σε άλλες δύο. Ήταν επίσης μέλος της οργανωτικής επιτροπής στο 5^ο, 6^ο και 7^ο συνέδριο Βιοχημείας και Φυσιολογίας της Άσκησης και στο 1^ο Συνέδριο Αθλητικής Επιστήμης στις Ένοπλες Δυνάμεις, Ολιστική Ευρωστία – Μαχητική Ικανότητα. Είναι μέλος του Ευρωπαϊκού Κολλεγίου Αθλητικής Επιστήμης, της Ελληνικής Εταιρείας Βιοχημείας και Φυσιολογίας της Άσκησης, του Συνδέσμου Ελλήνων Προπονητών Κολύμβησης, και τιμής ένεκεν του Πανελληνίου Συνδέσμου Παλαιμάχων Πολεμιστών Κορέας.

Έχει παρακολουθήσει 32 συνέδρια πάνω στην Αθλητική Επιστήμη, την Εργοφυσιολογία, την Αθλητιατρική και την Κολύμβηση και συμμετείχε σε 14 επιστημονικά επιμορφωτικά σεμινάρια στα ίδια πεδία. Έχει διατελέσει προπονητής κολύμβησης από το 1986 και επί σειρά ετών σε διάφορα σωματεία και σε διάφορες κατηγορίες. Κατέχει επίσης πτυχία προπονητή κολύμβησης, ναυαγοσωστικής, αυτόνομης και ελεύθερης κατάδυσης, πρώτων βοηθειών και είναι πιστοποιημένος ανανήπτης BLS/AED.

Αθλητής και ο ίδιος της κολύμβησης, της υδατοσφαίρισης και της τεχνικής κολύμβησης της οποίας ήταν μέλος της Εθνικής Ομάδας επί σειρά ετών με πανελλήνιες και πανευρωπαϊκές διακρίσεις. Επίσης ήταν μέλος της Εθνικής Ομάδας Στρατιωτικού Πεντάθλου Εφέδρων Αξιωματικών από το 1993 έως και το 2000.

Ομιλεί την Αγγλική, Γαλλική και Ιταλική γλώσσα και είναι πιστοποιημένος χρήστης ηλεκτρονικών υπολογιστών.