



Βέζος Νικόλαος  
ΕΠΣ Φυσικής Αγωγής  
Γνωστικό Αντικείμενο: Φυσική Αγωγή - Κολύμβηση  
Οικογενειακή κατάσταση: Έγγαμος (Αρ. Τέκνων: 3)

#### **Σπουδές:**

1. Μεταδιδακτορική έρευνα (PostDoc) στη Φυσική Αγωγή – Κολύμβηση (2009)
2. Διδακτορικό Δίπλωμα (PhD) στη Φυσική Αγωγή (2007)  
(Τίτλος ΔΔ: «Μηχανικοί Παράγοντες της Κολύμβησης»)
3. Μεταπτυχιακό Δίπλωμα (MSc) στη Φυσική Αγωγή (Ανθρώπινη Απόδοση & Υγεία) (2002)
4. Πτυχίο Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού (1999)
5. Κύρια ειδικότητα Κολύμβηση
6. Δευτερεύουσα ειδικότητα Γυμναστική
7. Δευτερεύουσα ειδικότητα Βάρη
8. Προπονητής Κολύμβησης (Άδεια Ασκήσεως Επαγγέλματος, 2004)

#### **Σύντομο βιογραφικό**

##### *Διδακτικό έργο ΑΣΕΙ*

2008-2023: Διδασκαλία του μαθήματος Κολύμβησης στη Σχολή Ναυτικών Δοκίμων

2011-2016, 2018-2021: Διδασκαλία του μαθήματος Κολύμβησης στη Στρατιωτική Σχολή Ευελπίδων

##### *Λοιπό διδακτικό έργο*

2010-2011, 2013-2018: Εκπαιδευτικός ειδικών μαθημάτων (Ε.Ε.Μ. – με πλήρη προσόντα Φυσικής Αγωγής) του Τ.Ε.Ι. Πειραιά.

2011-2013: Επιστημονικός / Εργαστηριακός Συνεργάτης & Εκπαιδευτικός Ειδικών Μαθημάτων της Φυσικής Αγωγής του Τ.Ε.Ι. Αθήνας.

2005-2007: Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής στο Τμήμα Δοκίμων Αστυφυλάκων Κομοτηνής (Ελληνική Αστυνομία).

2002-2006: Διδασκαλία των εργαστηρίων του μαθήματος «Εμβιομηχανική» στο προπτυχιακό πρόγραμμα σπουδών του Τ.Ε.Φ.Α.Α. - Δ.Π.Θ.

#### **Κυριότερες δημοσιεύσεις:**

Vantarakis, A., **Vezos, N.**, ... (2022). The effects of exercise during a 10-week basic military ..... of the Greek Naval Cadets. *Mil Med*, vol. 187, issue 11-12, pp. 1396-1402.

Vantarakis, A., Chatzinikolaou, A., Avloniti, A., **Vezos, N.**, .. (2017). A 2-month linear periodized resistance exercise training ..... *J Strength Cond Res* 31 (5), pp.1362-1370.

Gourgoulis, V., Boli, A., Aggeloussis, N., Toubekis, A., Antoniou, P., Kasimatis, P., **Vezos, N.**, .. (2014). The effect of leg kick on sprint .... *Journal of Sports Sciences* 32 (3), pp. 278-289.

Gourgoulis V., Aggeloussis N., Boli A., Michalopoulou M., Toubekis A., Kasimatis P., **Vezos N.**, .. (2013). Inter-arm coordination .. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness* 53, pp. 612-619.

Gourgoulis, V., Aggeloussis, N., Mavridis, G., Boli, A., Kasimatis, P., **Vezos, N.**, .. (2013.) Acute effect of front crawl .... *Journal of Applied Biomechanics* 29 (1), pp. 98-104.