



## Κωνσταντίνα Καρατράντου

Είδος	Αριθμός
Βιβλία	3
Κεφάλαια σε βιβλία	4
Άρθρα σε Διεθνή Περιοδικά με Σύστημα Κριτών Ενταγμένα σε Βιβλιογραφικές Βάσεις Δεδομένων (Π.Χ. SPORTDISCUS)	23
Άρθρα σε Περιοδικά μη Ενταγμένα σε Βιβλιογραφικές Βάσεις Δεδομένων	13
Παρουσιάσεις σε Διεθνή Συνέδρια με Κριτές	60
Διαλέξεις-Παρουσιάσεις μετά από Πρόσκληση	6
Δείκτης Αναφορών Harzing's PorP/Scopus (συμπεριλαμβανομένων των αυτοαναφορών)	446/223
Δείκτης Απήχησης Harzing's PorP/Scopus (h-index)	10/8
Επιτυχείς Διεκδικήσεις Χρηματοδοτήσεων	1 (180.000€)

### 1 ΣΠΟΥΔΕΣ

- 2018-2021** Μεταδιδακτορική έρευνα στο τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας που χρηματοδοτείται από το Ελληνικό Ίδρυμα Έρευνας και Καινοτομίας. (Μεταδιδακτορική Έρευνα: *Health-promoting effects of a multicomponent workplace wellness program in sedentary workers - HealPWorkers*).
- 2010-2014** Διδάκτορας του τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας (Άριστα) (Διδακτορική διατριβή: *Η επίδραση ενός συνδυαστικού προγράμματος αερόβιου χορού και δύναμης στη φυσική κατάσταση γυναικών*).
- 2009-2010** Κάτοχος Μεταπτυχιακού διπλώματος ειδίκευσης «Άσκηση και Υγεία» στο ΤΕΦΑΑ-Π.Θ. (Άριστα) (Μεταπτυχιακή διατριβή: *Η επίδραση ενός βραχύχρονου προγράμματος άσκησης με ολόσωμη δόνηση στην κινητικότητα, τη δύναμη και την ισχύ νεαρών γυναικών*).
- 2004-2008** Τριτοβάθμιες σπουδές στο ΤΕΦΑΑ-Π.Θ. (βαθμός 8.32) με ειδικότητα «Κλασικός αθλητισμός» (βαθμός 8.25) (Διπλωματική εργασία: *Η Άμεση επίδραση της άσκησης με ολόσωμη δόνηση στην ικανότητα της κινητικότητας*).

## 2 ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟ ΙΣΤΟΡΙΚΟ

- Επίκουρη Καθηγήτρια Προπονητικής Μαζικού και Εργασιακού Αθλητισμού, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας (2021-σήμερα).
- Λέκτορας με σύμβαση Π.Δ. 407/80, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας (2010-2020).

## 3 ΑΚΑΔΗΜΑΪΚΗ & ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ

### 3.1 Διδασκαλία σε Προπτυχιακά Προγράμματα Σπουδών

<b>2021-σήμερα</b>	Διδάσκω στο ΤΕΦΑΑ-ΠΘ το μάθημα επιλογής: «Άσκηση στις αναπτυξιακές ηλικίες», το μάθημα κατεύθυνσης «Σχεδιασμός, Εφαρμογή και Καθοδήγηση Προγραμμάτων Άσκησης», το μάθημα κορμού «Προπονητική» και τα μαθήματα ειδικότητας «Άσκηση σε Γυμναστήρια Ι και ΙΙ».
<b>2020</b>	Δίδαξα στο ΤΕΦΑΑ-ΠΘ με το ΠΔ 407/80 το αντικείμενο «Σχεδιασμός, εφαρμογή και καθοδήγηση προγραμμάτων άσκησης».
<b>2018</b>	Δίδαξα στο ΤΕΦΑΑ-ΠΘ με το ΠΔ 407/80 το αντικείμενο των «Παραδοσιακών Χορών».
<b>2016-2017</b>	Δίδαξα στο ΤΕΦΑΑ-ΠΘ με το ΠΔ 407/80 το αντικείμενο της «Αξιολόγησης της απόδοσης με δοκιμασίες πεδίου».
<b>2016-2018</b>	Δίδαξα στο ΤΕΦΑΑ-ΠΘ στο πλαίσιο του έργου: «Απόκτηση Ακαδημαϊκής Διδακτικής Εμπειρίας σε Νέους Επιστήμονες Κατόχους Διδακτορικού στο Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας-MIS: 5001189» το αντικείμενο της «Άσκησης στις αναπτυξιακές ηλικίες».
<b>2010-2013</b>	Δίδαξα στο ΤΕΦΑΑ-ΠΘ με το ΠΔ 407/80 στο αντικείμενο της «Πρακτικής άσκησης στην Καλαθοσφαίριση».

### 3.2 Διδασκαλία σε Μεταπτυχιακά Προγράμματα Σπουδών

<b>2016-2020</b>	Τέσσερις διαλέξεις (τα ακαδημαϊκά έτη 2016-2017, 2017-2018, 2018-2019 και 2019-2020) με τίτλο «Σχεδιασμός προγραμμάτων άσκησης με στόχο την προαγωγή της υγείας» στο πλαίσιο του μαθήματος «Φυσιολογία της Άσκησης (Κωδικός: ΜΑ02, Υπεύθυνος μαθήματος: Φλουρής Ανδρέας)» του διατμηματικού μεταπτυχιακού προγράμματος σπουδών του ΤΕΦΑΑ-ΠΘ και του τμήματος Ιατρικής του ΠΘ με τίτλο «Άσκηση, Εργοσπιρομετρία και Αποκατάσταση».
<b>2017-2018</b>	Διάλεξη με τίτλο «Σχεδιασμός προγραμμάτων ανάπτυξης της αερόβιας ικανότητας» στο πλαίσιο του μαθήματος «Φυσιολογία της Άσκησης και Προπονητική (Κωδικός: 603, Υπεύθυνος μαθήματος: Φατούρος Ιωάννης)» του μεταπτυχιακού προγράμματος σπουδών του ΤΕΦΑΑ-ΠΘ με τίτλο «Εφαρμοσμένη Κινησιολογία στις Ένοπλες Δυνάμεις».
<b>2016-2019</b>	Τρεις διαλέξεις (τα ακαδημαϊκά έτη 2016-2017, 2017-2018 και 2018-2019) με τίτλο «Ισοκινητική δυναμομετρία και αξιολόγηση» στο πλαίσιο του μαθήματος «Αποκατάσταση μέσω ισοκινητικής δυναμομετρίας (Κωδικός: 511, Υπεύθυνος μαθήματος: Γιάκας Ιωάννης)» του μεταπτυχιακού προγράμματος σπουδών με τίτλο

2017-2019 «Άσκηση και υγεία» του ΤΕΦΑΑ-ΠΘ.  
Τέσσερις διαλέξεις (τα ακαδημαϊκά έτη 2017-2018 και 2018-2019) με τίτλο «Αξιολόγηση της δύναμης και της ισχύος» στο πλαίσιο του μαθήματος «Εργομετρική αξιολόγηση της ανθρώπινης απόδοσης (Υπεύθυνος μαθήματος: Ζαφειρίδης Ανδρέας)» του μεταπτυχιακού προγράμματος σπουδών με τίτλο «Ανθρώπινη απόδοση και υγεία» του ΤΕΦΑΑ-ΑΠΘ και του ΤΕΦΑΑ-ΑΠΘ, Σερρών.

### 3.3 Επίβλεψη/Συνεπίβλεψη Διδακτορικών Διατριβών

#### 3.3.1 Επιβλέψεις που Ολοκληρώθηκαν

-

#### 3.3.2 Επιβλέψεις εν Εξελίξει

1. Δ. Μητούλα - κύρια επιβλέπουσα
2. Α. Χασάνδρα - κύρια επιβλέπουσα

### 3.4 Επίβλεψη/Συνεπίβλεψη Μεταπτυχιακών Διατριβών

#### 3.4.1 Επιβλέψεις που Ολοκληρώθηκαν

1. Π. Χατζηγιάννης (2021) - κύρια επιβλέπουσα

#### 3.4.2 Επιβλέψεις εν Εξελίξει

1. Κ. Μπράμης - κύρια επιβλέπουσα
2. Ν. Αλιβέρτης - κύρια επιβλέπουσα
3. Ε. Σούλας - κύρια επιβλέπουσα

Συμμετοχή στην τριμελή επιτροπή (συνεπίβλεψη) σε περισσότερες από 3 μεταπτυχιακές διατριβές.

### 3.5 Επιτυχείς Διεκδικήσεις Χρηματοδοτούμενων Προγραμμάτων

#### 3.5.1 Ανταγωνιστική Διεθνής Χρηματοδότηση

-

#### 3.5.2 Ανταγωνιστική Εθνική Χρηματοδότηση

1. **2018-2021:** Ερευνητικό πρόγραμμα του ΤΕΦΑΑ-ΠΘ με τίτλο «*Health-promoting effects of a multicomponent workplace wellness program in sedentary workers - HealPWorkers*», με επιστημονικά υπεύθυνη τη Δρ. Κ. Καρατράντου, Μεταδιδακτορική Ερευνήτρια ΤΕΦΑΑ-ΠΘ (ΚΕ: 5759, προϋπολογισμός: 180.000 €), που χρηματοδοτείται από το Ελληνικό Ίδρυμα Έρευνας και Καινοτομίας (ΕΛ.ΙΔ.Ε.Κ.) (συντονίστρια).
2. **2012, 2014:** Ερευνητικό πρόγραμμα - έργο του ΤΕΦΑΑ-ΠΘ με τίτλο «*Συμμαχία για την Υγεία - Άσκηση, Ανάπτυξη προγραμμάτων άσκησης ως μέσο πρόληψης και αποκατάστασης χρόνιων παθήσεων - παρεμβατικά προγράμματα*» (Κ.Ε.: 4459 και προϋπολογισμό 526.300€) (επιστημονικός συνεργάτης).
3. **2015:** Ερευνητικό πρόγραμμα που υλοποιήθηκε στο πλαίσιο του Επιχειρησιακού Προγράμματος "Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση" του ΕΣΠΑ και συγχρηματοδοτήθηκε από το Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο (ΕΚΤ) και από Εθνικούς Πόρους με τίτλο «*Διπλή σταδιοδρομία αθλητών/τριών Πανεπιστημίου Πελοποννήσου*» (Κ.Ε.: 0240 και προϋπολογισμό 1.354.000€) και επιστημονικό υπεύθυνο τον κ. Α Κριεμάδη Αναπληρωτή Καθηγητή Πανεπιστημίου Πελοποννήσου (επιστημονικός συνεργάτης).
4. **2013:** Ερευνητικό πρόγραμμα του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας με τίτλο «*Προγράμματα Άθλησης για Όλους - Επιστημονική Υποστήριξη* (Κ.Ε.:4460)» και επιστημονικό υπεύθυνο τον κ. Α. Κουστέλιο καθηγητή ΤΕΦΑΑ-ΠΘ και προϋπολογισμό 420.000€ (συμμετέχων).

### 3.5.3 Άλλη Χρηματοδότηση

1. **2021:** Επιστημονικός συνεργάτης σε εκπαιδευτικό πρόγραμμα του Κέντρου Εκπαίδευσης και Δια Βίου Μάθησης του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας με τίτλο «Workplace Wellness Programs: Exercise, Nutrition, Ergonomics and Healthy Habits» (Κ.Ε.: 4165.0139 και προϋπολογισμό 6.500€) και επιστημονικό υπεύθυνο τον κ. Β Γεροδήμο Καθηγητή ΤΕΦΑΑ-ΠΘ.
2. **2017-2019:** Επιστημονικός συνεργάτης σε εκπαιδευτικό πρόγραμμα του Κέντρου Εκπαίδευσης και Δια Βίου Μάθησης του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας με τίτλο «*Exercise for Health: Group and Personal Training*» (Κ.Ε.: 4165.0074 και προϋπολογισμό 15.000€) και επιστημονικό υπεύθυνο τον κ. Β Γεροδήμο Καθηγητή ΤΕΦΑΑ-ΠΘ.
3. **2016, 2018:** Επιστημονικός συνεργάτης σε εκπαιδευτικό πρόγραμμα - έργο του ΤΕΦΑΑ-ΠΘ με τίτλο «*Summer School: Μαθαίνω μέσα από την κίνηση*» (Κ.Ε.: 5208 και προϋπολογισμό 100.000€) και επιστημονικό υπεύθυνο τον κ. Β Γεροδήμο Καθηγητή ΤΕΦΑΑ-ΠΘ.
4. **2017-2018:** Επιστημονικός συνεργάτης στο πλαίσιο του έργου με τίτλο «Απόκτηση Ακαδημαϊκής Διδακτικής Εμπειρίας σε Νέους Επιστήμονες Κατόχους Διδακτορικού 2017-2018 στο Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας» και επιστημονικό υπεύθυνο τον κ. Σφουγγάρη Αθανάσιο (Κ.Ε.: 5417).
5. **2016-2017:** Επιστημονικός συνεργάτης στο πλαίσιο του έργου με τίτλο «Απόκτηση Ακαδημαϊκής Διδακτικής Εμπειρίας σε Νέους Επιστήμονες Κατόχους Διδακτορικού στο Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας» και επιστημονικό υπεύθυνο τον κ. Σφουγγάρη Αθανάσιο (Κ.Ε.: 5274).
6. **2013:** «ΠΜΣ Άσκηση και υγεία» με επιστημονικό υπεύθυνο τον κ. Α. Τζιαμούρτας Καθηγητή ΤΕΦΑΑ-ΠΘ (Κ.Ε.: 3632).
7. **2011-2012:** Επιστημονικός συνεργάτης σε ερευνητικό πρόγραμμα του ΤΕΦΑΑ-ΠΘ με τίτλο «*Μέγιστη δύναμη χειρολαβής σε αθλητες πάλης και καλαθοσφαίρισης αναπτυξιακών ηλικιών*». (Κ.Ε.: 4290.01.03 και προϋπολογισμό 6.000€) και επιστημονικό υπεύθυνο τον κ. Β Γεροδήμο Καθηγητή ΤΕΦΑΑ-ΠΘ.
8. **2008-2009:** Επιστημονικός συνεργάτης σε ερευνητικό πρόγραμμα του ΤΕΦΑΑ-ΠΘ με τίτλο «*Φυσική Δραστηριότητα & Διατροφικές Συνήθειες Μαθητών Δυτικής Θεσσαλίας*». (Κ.Ε.: 3779 και προϋπολογισμό 60.000€) και επιστημονικό υπεύθυνο τον κ. Β Γεροδήμο Καθηγητή ΤΕΦΑΑ-ΠΘ.
9. **2008-2009:** Επιστημονικός συνεργάτης σε ερευνητικό πρόγραμμα του ΤΕΦΑΑ-ΠΘ με τίτλο «*Χρηματοδότηση Ερευνητικών Δραστηριοτήτων: Εξέταση της άμεσης επίδρασης της άσκησης με ολόσωμη δόνηση στην ικανότητα της κινητικότητας*». (Κ.Ε.: 3744 και προϋπολογισμό 4.000€) και επιστημονικό υπεύθυνο τον κ. Β Γεροδήμο Καθηγητή ΤΕΦΑΑ-ΠΘ.
10. **2006-2007:** Επιστημονικός συνεργάτης σε ερευνητικό πρόγραμμα του ΤΕΦΑΑ-ΠΘ με τίτλο «*Πρακτική άσκηση φοιτητών (Γ φάση) ΤΕΦΑΑ* και επιστημονικό υπεύθυνο τον κ. Γ Θεοδωράκη καθηγητή ΤΕΦΑΑ-ΠΘ.

### 3.6 Συμμετοχή σε Διεθνείς Επιστημονικές και Διοικητικές Επιτροπές

-

### 3.7 Συμμετοχή ως Μέλος σε Διεθνείς Επαγγελματικούς Οργανισμούς

-

## 4 ΔΗΜΟΣΙΕΥΣΕΙΣ

### 4.1 Βιβλία

1. **Καρατράντου, Κ.** & Γεροδήμος, Β. (2020). Δοκιμασίες μέτρησης και αξιολόγησης στο πεδίο. Κωνσταντάρας Εκδόσεις: Αθήνα.
2. Γεροδήμος, Β., Πέρκος, Σ., Τιμέας, Π., Κρομμύδας, Χ., **Καρατράντου, Κ.** & Ιωακειμίδης, Π. (2020). Η διδασκαλία της καλαθοσφαίρισης. Αφοί Κυριακίδη, Εκδόσεις Α.Ε.: Θεσσαλονίκη.
3. Γεροδήμος, Β. & **Καρατράντου Κ.** (2019). «Περιοδικότητα - Θεωρία και Μεθοδολογία της Προπόνησης». Broken Hill: Κύπρος. [Μετάφραση και επιμέλεια του Bompa T & Buzzichelli C. (2019). Periodization-Theory and Methodology of Training - 6<sup>th</sup> edition. Champaign, IL: Human Kinetics].

### 4.2 Κεφάλαια σε Βιβλία

1. Γεροδήμος, Β., **Καρατράντου, Κ.**, Μάνου, Β., Πασχάλης, Β., & Κέλλης, Σ. (2014). Άσκηση και υγεία. (Υπ. έκδοσης: Α. Κουστέλιος), *Οδηγός υλοποίησης προγραμμάτων "Άθλησης για όλους"* (σελίδες. 5-58). [www.athlisisgiaolous.gr](http://www.athlisisgiaolous.gr)
2. Γεροδήμος, Β., **Καρατράντου, Κ.**, Μάνου, Β., Πασχάλης, Β., & Κέλλης, Σ. (2013). Σχεδιασμός προγραμμάτων άσκησης με στόχο την προαγωγή της υγείας. (Υπ. έκδοσης: Β. Γεροδήμος), *Η άσκηση ως μέσο πρόληψης και αποκατάστασης χρόνιων παθήσεων* (σελίδες. 4-111). [www.exerciseforhealth.gr](http://www.exerciseforhealth.gr)
3. Πασχάλης, Β., Νικολαΐδης, Μ., Δίπλα, Κ., Τζιαμούρτας, Α., **Καρατράντου, Κ.**, Μελισσοπούλου, Α., & Γεροδήμος, Β. (2013). Άσκηση και παχυσαρκία. (Υπ. έκδοσης: Β. Γεροδήμος), *Η άσκηση ως μέσο πρόληψης και αποκατάστασης χρόνιων παθήσεων* (σελίδες. 258-292). [www.exerciseforhealth.gr](http://www.exerciseforhealth.gr)
4. Δίπλα, Κ., Ζαφειρίδης, Α., Σακκάς, Γ., **Καρατράντου, Κ.**, & Νικολαΐδης, Μ. (2013). Άσκηση και Σακχαρώδης διαβήτης. (Υπ. έκδοσης: Β. Γεροδήμος), *Η άσκηση ως μέσο πρόληψης και αποκατάστασης χρόνιων παθήσεων* (σελίδες. 4-111). [www.exerciseforhealth.gr](http://www.exerciseforhealth.gr)

### 4.3 Άρθρα σε Διεθνή Περιοδικά με Σύστημα Κριτών Ενταγμένα σε Βιβλιογραφικές Βάσεις Δεδομένων (Π.Χ. SPORTDISCUS)

1. Gerodimos, V., **Karatrantou, K.**, Kakardaki, K., & Ioakimidis, P. (2021). Can maximal handgrip strength and endurance be improved by an 8-week specialized strength training program in older women? A randomized controlled study. *Hand Surgery & Rehabilitation*, 40(2), 183-189.
2. Kostoulas, I. D., Kounalakis, S. N., Toubekis, A. G., Kaniadakis, A., Karagiannis, A., Mavraganis, D., **Karatrantou, K.**, & Gerodimos, V. (in press). The Effect of a Surface Combat Swimming Training Program on Swimming Performance. *International Journal of Sports Medicine*, 10.1055/a-1386-4573.

3. **Karatrantou K.**, Gerodimos V., Manouras N., Vasilopoulou T., Melissopoulou A., Mesiakaris AF. & Theodorakis Y. (2020). Health-promoting effects of a concurrent workplace training program in sedentary workers (HealPWorkers): a randomized controlled study. *American Journal of Health Promotion*, 34, 376-386.
4. **Karatrantou K.**, Stavrou V, Hasioti P, Varveri D, Krommidas C, Gerodimos V. (2020). An enjoyable school-based swimming training program improves students aquaticity. *Acta Paediatrica*, 109, 166-174.
5. **Karatrantou K.**, Katsoula C., Tsiakaras N., Ioakimidis P., & Gerodimos V. (2020). Strength training induces greater increase in handgrip strength than wrestling training per se. *International Journal of Sports Medicine*, 41, 533-538.
6. **Karatrantou K.**, Xagorari A., Vasilopoulou T. & Gerodimos V. (2020). Does the number of testing trials affect the reliability of handgrip strength measurement in intellectually disabled individuals? *Hand Surgery & Rehabilitation*, 39, 223-228.
7. **Karatrantou K.** (2019). Dynamic handgrip strength endurance: A reliable measurement in older women. *Journal of Geriatric Physical Therapy*, 42(3): E51-E56.
8. **Karatrantou K.**, Bilios P., Bogdanis GC., Ioakimidis P., Soulas E. & Gerodimos V. (2019). Effects of whole-body vibration training frequency on neuromuscular performance: a randomized controlled study. *Biology of Sport*, 36(3), 273-282.
9. **Karatrantou K.**, Gerodimos V., Voutselas V., Manouras N., Famisis K. & Ioakimidis P. (2019). Can sport-specific training affect vertical jumping ability during puberty? *Biology of Sport*, 36(3), 217-224.
10. **Karatrantou K.**, Gerodimos V., Katsareli E., Manouras N., Ioakimidis P., & Famisis K. (2019). Strength profile of hip abductor and adductor muscles in youth elite soccer players. *Journal of Human Kinetics*, 66, 31-41.
11. Krommidas C., Perkos S., **Karatrantou K.**, Soulas E., Chasialis A., Armenis E. & Gerodimos V. (2019). Home advantage effect in Greek basketball leagues at regular season: Males vs. females and home vs. guest teams. *Trends in Sport Sciences*, 3, 117-122.
12. **Karatrantou K.**, Gerodimos V., Hakkinen K., & Zafeiridis A. (2017). Health-promoting effects of serial vs. integrated combined strength and aerobic training. *International Journal of Sports Medicine*, 38, 55-64 (διδακτορική διατριβή).
13. Gerodimos, V., **Karatrantou K.**, Psychou D., Vasilopoulou, T., & Zafeiridis, A. (2017). Static and dynamic handgrip strength endurance: Test-retest reproducibility. *Journal of Hand Surgery American volume*, 42, 175-184.
14. Dipla K, Kousoula D, Zafeiridis A, **Karatrantou K**, Nikolaidis MG, Kyparos A, Gerodimos V, & Vrabas IS. (2016). Exaggerated haemodynamic and neural responses to involuntary contractions induced by whole-body vibration in normotensive obese versus lean women. *Experimental Physiology*, 101, 717-30.
15. Manouras N., Papanikolaou Z., **Karatrantou K.**, Kouvarakis P. & Gerodimos V. (2016) The efficacy of vertical vs. horizontal plyometric training on speed, jumping performance and agility in soccer players. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 11, 702-709.
16. Gerodimos V., Zafeiridis A., Chanou K., **Karatrantou K.** & Dipla K. (2015). Whole-body vibration training in middle-aged females: Improving muscle flexibility and the power of lower limbs. *Sport Sciences for Health*, 11, 287-294.

17. Theodorou AA., Gerodimos V., **Karatrantou K.**, Paschalis V., Chanou K., Jamurtas AZ., & Nikolaidis MG. (2015). Acute and chronic whole-body vibration exercise does not induce health-promoting effects on the blood profile. *Journal of Human Kinetics*, 46, 107-118.
18. Gerodimos V., **Karatrantou K.**, Paschalis V., Zafeiridis A., Katsareli E., Bilios P., & Kellis S. (2015). Reliability of concentric and eccentric strength of hip abductors and adductors muscles in young soccer players. *Biology of Sport*, 32, 351-356.
19. **Karatrantou K.**, Gerodimos V., Dipla K., & Zafeiridis A. (2013). Whole-body vibration training improves flexibility, strength profile of knee flexors, and hamstrings-to-quadriceps strength ratio in females. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 16 (5), 477-481 (μεταπτυχιακή διατριβή).
20. Gerodimos V. & **Karatrantou K.** (2013). Reliability of maximal handgrip strength test in pre-pubertal and pubertal wrestlers. *Pediatric Exercise Science*, 25 (2), 308-322.
21. Gerodimos V., **Karatrantou K.**, Dipla K., Zafeiridis A., Tsiakaras N., Sotiriadis S. (2013). Age-related differences in handgrip strength in wrestlers and non-athlete controls throughout the developmental years. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 27 (3), 616-623.
22. Chanou, K., Gerodimos, V., **Karatrantou K.**, & Jamurtas, A. (2012). Whole-body vibration and rehabilitation of chronic diseases: A review of the literature. *Journal of Sports Science and Medicine*, 11 (2): 187-200.
23. Gerodimos, V., Zafeiridis, A., **Karatrantou K.**, Vasilopoulou, T., Chanou, K., & Pispirikou, E. (2010). The acute effects of different whole-body vibration amplitudes and frequencies on flexibility and vertical jumping performance. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 13: 438-443 (διπλωματική εργασία).

#### 4.4 Άρθρα σε Περιοδικά μη Ενταγμένα σε Βιβλιογραφικές Βάσεις Δεδομένων

1. **Καρατράντου, Κ.** (2020). Άσκηση στον χώρο εργασίας. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή και τον Αθλητισμό*, 18, 14-24.
2. Theofilidis, G., Machos, C., **Karatrantou, K.**, Toubekis A., Karampina E., & Gerodimos, V. (2019). Race pace interval swimming: effects of rest interval on physiological and technical parameters and correlation with handgrip strength in boys and girls swimmers. *Inquiries in Sport & Physical Education*, 17, 15-22.
3. Γαλιατσάτου, Α.Θ., Μπατατόλης, Χ., **Καρατράντου, Κ.**, Τσιακάρas, Γ., Τσιακάρas, Ν., Ιωακειμίδης, Π., & Γεροδήμος, Β. (2018). Προφίλ φυσικής κατάστασης σε νεαρές επίλεκτες αθλήτριες ελεύθερας πάλης. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή και τον Αθλητισμό*, 16(1), 35-42.
4. Κατσούλα, Χ., Δουβλαντώνης, Χ., Κουτής, Β., Χασιαλής, Α., **Καρατράντου, Κ.**, & Γεροδήμος, Β. (2016). Μέγιστη δύναμη χειρολαβής σε αθλητές κλασσικού αθλητισμού αναπτυξιακών ηλικιών. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή και τον Αθλητισμό*, 14, 1-10.
5. **Καρατράντου, Κ.** & Γεροδήμος, Β. (2014). Η επίδραση συνδυαστικών προγραμμάτων αερόβιου χορού, ενδυνάμωσης, κινητικότητας και ισορροπίας στη φυσική κατάσταση και την υγεία ενήλικων ατόμων. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή και τον Αθλητισμό*, 12 (3), 234-252.
6. Μπίλιος, Π., **Καρατράντου, Κ.**, Σούλας, Δ., & Γεροδήμος, Β. (2014). Η επίδραση διαφόρων προγραμμάτων άσκησης με ολόσωμη δόνηση στη φυσική κατάσταση ενήλικων ατόμων. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή και τον Αθλητισμό*, 12 (3), 265-286.
7. **Καρατράντου, Κ.**, Γεροδήμος, Β., Αγγελάκου, Μ., Ψύχου, Δ., Παπαδημηρίου, Δ., & Τσιακάρas,

- N. (2012). Επίδραση της αθλητικής δραστηριότητας και της ηλικίας στη μέγιστη δύναμη χειρολαβής. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή και τον Αθλητισμό*, 10 (3), 17-27.
8. Γεροδήμος, Β., **Καρατράντου, Κ.**, Ψύχου, Δ., Τραπότσης, Σ., Βασιλοπούλου, Θ., & Χριστόπουλος, Ι. (2011). Η άμεση επίδραση της άσκησης με ολόσωμη δόνηση διαφορετικών συχνοτήτων και διαφορετικού εύρους μετατόπισης στην καρδιακή συχνότητα. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή και τον Αθλητισμό*, 9 (1), 53-63.
9. Σούλας, Δ., Μπίλιος, Π., Γεροδήμος, Β., **Καρατράντου, Κ.**, & Ταξιλδάρης Κ. (2011). Συγκριτική μελέτη δύο περιοδικών προγραμμάτων στη βελτίωση της μέγιστης δύναμης νεαρών σπουδαστών ανώτατου στρατιωτικού εκπαιδευτικού ιδρύματος. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή και τον Αθλητισμό*, 9 (1), 44-52.
10. Πισπιρίκου, Ε., Γεροδήμος, Β., **Καρατράντου, Ν.**, Χάνου, Κ., Παπαϊωάννου, Ε., & Κρίκη, Θ. (2009). Η άμεση επίδραση της άσκησης με ολόσωμη δόνηση στην κατακόρυφη αλτική ικανότητα νεαρών γυναικών. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή και τον Αθλητισμό*, 7 (2), 161-170.
11. Χάνου Κ., Γεροδήμος Β., **Καρατράντου, Ν.**, Ζήση, Β., Τζιαμούρτας, Α., Τσιόκανος, Α., & Κρίκη, Θ. (2009). Ολόσωμη δόνηση και άσκηση. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή και τον Αθλητισμό*, 7 (1), 39-56.
12. **Καρατράντου Ν.**, Γεροδήμος Β., Σωτηριάδης Σ., Χάνου Κ., Παπαϊωάννου Ε. (2008). Η άμεση επίδραση της άσκησης με ολόσωμη δόνηση στην κινητικότητα του ισχίου και της οσφυϊκής μοίρας. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή και τον Αθλητισμό*, 6 (3), 340-347.
13. Κοσμάτος, Γ., Γεροδήμος, Β., **Καρατράντου, Ν.**, Γούδας, Μ. & Τσιόκανος, Α. (2008). Η επίδραση ενός συνδυαστικού προγράμματος καλαθοσφαίρισης και δύναμης με το βάρος του σώματος στην επίδοση έφηβων αθλητών καλαθοσφαίρισης. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή και τον Αθλητισμό*, 6 (2), 249-256.

## 5 ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΕΙΣ ΣΕ ΔΙΕΘΝΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ ΜΕ ΚΡΙΤΕΣ

1. **Καρατράντου, Κ.**, Μπατατόλης, Χ., Σούλας, Ε., Χασιαλής, Α., Ιωακειμίδης, Π., & Γεροδήμος, Β. (2021). Η επίδραση ενός εξειδικευμένου προγράμματος παρέμβασης σε επιλεγμένους δείκτες μυοσκελετικών πόνων και παραγωγικότητας υπαλλήλων γραφείου. 29<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Κομοτηνή.
2. Χασιαλής, Α., **Καρατράντου, Κ.**, Τσάρα, Λ., Μπατατόλης, Χ. & Γεροδήμος, Β. (2021). Η επίδραση ενός συνδυαστικού προγράμματος ταεκβοντο και δύναμης στη φυσική κατάσταση μεσήλικων ανδρών. 29<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Κομοτηνή.
3. Κακαρδάκη, Κ., **Καρατράντου, Κ.**, Μητούλα, Δ., Τσάρα, Λ. & Γεροδήμος, Β. (2021). Η επίδραση ενός εξειδικευμένου προγράμματος ενδυνάμωσης στη μέγιστη δύναμη και στην αντοχή στη δύναμη χειρολαβής ηλικιωμένων γυναικών. 29<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Κομοτηνή.
4. **Καρατράντου Κ.**, Μελισσοπούλου Α., Λάσχου, Β., Σύρου, Ν., Τζιαμούρτας, Α. & Γεροδήμος, Β. (2021). Η επίδραση ενός συνδυαστικού προγράμματος παρέμβασης, άσκησης και διατροφής, σε επιλεγμένους δείκτες υγείας και διατροφικών συνηθειών υπαλλήλων γραφείου. 29<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Κομοτηνή.
5. **Καρατράντου Κ.**, Μελισσοπούλου Α., Μανούρας Ν., Βασιλοπούλου Θ., Γρίβας Γ., Θεοδωράκης Γ. & Γεροδήμος Β. (2019). *Εργασιακός αθλητισμός: πιλοτική εφαρμογή ενός*



- πολυπαραγοντικού προγράμματος άσκησης και ευεξίας σε άτομα που κάνουν καθιστική εργασία (*HealPWorkers*). 9<sup>ο</sup> Συνέδριο Βιοχημείας & Φυσιολογίας της Άσκησης, Θεσσαλονίκη.
6. **Καρατράντου Κ.**, Μανούρας Ν., Μελισσοπούλου Α., Βασιλοπούλου Θ., Γρίβας Γ., Θεοδωράκης Γ. & Γεροδήμος Β. (2019). Έλεγχος αξιοπιστίας και αξιολόγηση επιλεγμένων δεικτών υγείας και φυσικής κατάστασης σε εργαζόμενους με καθιστική εργασία. 9<sup>ο</sup> Συνέδριο Βιοχημείας & Φυσιολογίας της Άσκησης, Θεσσαλονίκη.
  7. **Καρατράντου Κ.** & Γεροδήμος Β. (2019). Σύγκριση της επίδρασης ενός σειριακού και ενός εναλλασσόμενου συνδυαστικού προγράμματος άσκησης στη φυσική κατάσταση και την υγεία μεσήλικων γυναικών. 9<sup>ο</sup> Συνέδριο Βιοχημείας & Φυσιολογίας της Άσκησης, Θεσσαλονίκη.
  8. Παπαβασιλείου Θ., **Καρατράντου Κ.** & Γεροδήμος Β. (2019). Η επίδραση ενός μουσικοκινητικού προγράμματος άσκησης, με τη χρήση καρέκλας, σε επιλεγμένους δείκτες υγείας και φυσικής κατάστασης μεσήλικων γυναικών. 9<sup>ο</sup> Συνέδριο Βιοχημείας & Φυσιολογίας της Άσκησης, Θεσσαλονίκη.
  9. Χασιώτη Π., **Καρατράντου Κ.** & Γεροδήμος Β. (2019). Η επίδραση ενός προγράμματος εκμάθησης κολύμβησης στην υδροβιότητα μαθητών δημοτικού. 9<sup>ο</sup> Συνέδριο Βιοχημείας & Φυσιολογίας της Άσκησης, Θεσσαλονίκη.
  10. Kostoulas I., Kounalakis S., Toubekis A., Kaniadakis A., Karagiannis A., Mavraganis D., **Karatrantou K.** & Gerodimos V. (2019). *The Effect of a Combat Swimming Training Program on Swimming Performance*. 9<sup>th</sup> Greek Conference of Biochemistry and Physiology of Exercise, Thessaloniki.
  11. Kostoulas I., Kounalakis S., Toubekis A., Karagiannis A., Kaniadakis A., Mavraganis D., **Karatrantou K.** & Gerodimos V. (2019). *The Effect of a Combat Swimming Training Program on 1000-m Combat Swimming and Shooting Performance*. 9<sup>th</sup> Greek Conference of Biochemistry and Physiology of Exercise, Thessaloniki.
  12. Χασιώτη Π., **Καρατράντου Κ.**, Βαρβέρη Δ., & Γεροδήμος Β. (2019). Η αξιοπιστία ενός πρωτοκόλλου αξιολόγησης της υδροβιότητας σε μαθητές τρίτης δημοτικού. 22<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού της Ένωσης Γυμναστών Βορείου Ελλάδος, Θεσσαλονίκη.
  13. Μανούρας Ν., Ψωμάς Δ., Πηγουνάκης Θ., Μπαλιτιμάς Α., Σούλας Ε., **Καρατράντου Κ.** & Γεροδήμος Β. (2019). Η αξιοπιστία της δοκιμασίας της ταχύτητας 30 μέτρων με και χωρίς χειρισμό της μπάλας σε νεαρούς ποδοσφαιριστές. 3<sup>ο</sup> Διεθνές Επιστημονικό Συνέδριο Αθλητικών Επιστημών, Θεσσαλονίκη.
  14. Μανούρας Ν., Μπαλιτιμάς Α., Ψωμάς Δ., Πηγουνάκης Θ., Παπαδόπουλος Χ., **Καρατράντου Κ.** & Γεροδήμος Β. (2019). Η επίδραση ενός εναλλασσόμενου συνδυαστικού προγράμματος προπόνησης στη φυσική κατάσταση νεαρών ποδοσφαιριστών. 3<sup>ο</sup> Διεθνές Επιστημονικό Συνέδριο Αθλητικών Επιστημών, Θεσσαλονίκη.
  15. Μανούρας Ν., Κουβαράκης Π., **Καρατράντου Κ.**, Κρεμμυδιώτης Κ., Παπανικολάου Ζ., & Γεροδήμος Β. (2018). Σύγκριση της αποτελεσματικότητας της κατακόρυφης και της οριζόντιας πλειομετρικής προπόνησης στην ταχύτητα, την αλτική ικανότητα και την ευκινησία νεαρών ποδοσφαιριστών. 26<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Κομοτηνή.
  16. Κατσούλα Χ., Γαλιατσάτου Α., Τσιακάρης Γ., Τσιακάρης Ν., **Καρατράντου Κ.**, Γεροδήμος Β. (2018). Η επίδραση ενός εξειδικευμένου προγράμματος ενδυνάμωσης στη μέγιστη δύναμη

χειρολαβής νεαρών παλαιστών. 21<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού της Ένωσης Γυμναστών Βορείου Ελλάδος, Θεσσαλονίκη.

17. Μπατατόλης Χ., **Καρατράντου Κ.**, Παπαβασιλείου Θ., Παπαζέτη Κ., Ιωακειμίδης Π. & Γεροδήμος, Β. (2018). *Αξιολόγηση επιλεγμένων δεικτών υγείας και φυσικής κατάστασης μεσήλικων γυναικών*. 21<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού της Ένωσης Γυμναστών Βορείου Ελλάδος, Θεσσαλονίκη.
18. Χασιώτη Π., Κρομμύδας Χ., **Καρατράντου Κ.**, Κουτσιώρας Ι., & Γεροδήμος Β. (2018). *Η επίδραση του προγράμματος εκμάθησης κολύμβησης, στα δημοτικά σχολεία, στην ευχαρίστηση μαθητών και μαθητριών*. 21<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού της Ένωσης Γυμναστών Βορείου Ελλάδος, Θεσσαλονίκη.
19. Μάχος Χ., Θεοφλίδης Γ., **Καρατράντου Κ.**, & Γεροδήμος Β. (2017). *Διαλειμματική προπόνηση κολύμβησης σε ρυθμό αγώνα: Η επίδραση της διάρκειας του διαλείμματος στα κινηματικά χαρακτηριστικά και στη συγκέντρωση γαλακτικού οξέος*. 7<sup>ο</sup> Συνέδριο Βιοχημείας και Φυσιολογίας της Άσκησης.
20. Μπαλιτιμάς Α., Καραγκούνης Α., Μανούρας Ν., **Καρατράντου Κ.**, Φαμίσης Κ., & Γεροδήμος Β. (2017). *Ισοκινητική αξιολόγηση ισχίου: Αξιοπιστία μέτρησης*. 25<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Κομοτηνή.
21. Μπαλιτιμάς Α., Καραγκούνης Α., Μανούρας Ν., **Καρατράντου Κ.**, Φαμίσης Κ., & Γεροδήμος Β. (2017). *Η άμεση επίδραση ενός πρωτοκόλλου στατικών διατάσεων σε επιλεγμένους δείκτες φυσικής κατάστασης νεαρών ποδοσφαιριστών*. 25<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Κομοτηνή.
22. **Καρατράντου Κ.**, Ψύχου Δ., & Γεροδήμος Β. (2016). *Στατική και δυναμική αξιολόγηση της αντοχής στη δύναμη χειρολαβής: Αξιοπιστία διαφορετικών πρωτοκόλλων*. 24<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Κομοτηνή.
23. Κατσούλα Χ., **Καρατράντου Κ.**, Σαλάνας Α., Ξαγοράρη Α., & Γεροδήμος Β. (2016). *Μέγιστη δύναμη χειρολαβής σε αθλητές κλασικού αθλητισμού αναπτυξιακών ηλικιών*. 19<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού της Ένωσης Γυμναστών Βορείου Ελλάδος, Θεσσαλονίκη.
24. Ξαγοράρη Α., Δουβλαντώνης Χ., Κουτουλάκης Σ., Κατσούλα Χ., **Καρατράντου Κ.**, & Γεροδήμος Β. (2016). *Αξιοπιστία ενός πρωτοκόλλου αξιολόγησης της μέγιστης δύναμης χειρολαβής σε άτομα με νοητική υστέρηση*. 19<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού της Ένωσης Γυμναστών Βορείου Ελλάδος, Θεσσαλονίκη.
25. Χαντζίκος, Γ., Ζαλαβράς, Α., Ψύχου, Δ., **Καρατράντου, Κ.**, & Γεροδήμος, Β. (2014). *Επίδραση της ηλικίας και του φύλου σε επιλεγμένες ικανότητες της φυσικής κατάστασης*. 22<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Κομοτηνή.
26. Ψύχου, Δ., Τσάρα, Λ., Χαραχούσης, Ο., Τσιακάρης, Ν., **Καρατράντου, Κ.**, & Γεροδήμος, Β. (2014). *Διαφορές στη μέγιστη δύναμη χειρολαβής μεταξύ παλαιστών και μη αθλούμενων αναπτυξιακών ηλικιών*. 17<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού της Ένωσης Γυμναστών Βορείου Ελλάδος, Θεσσαλονίκη.
27. Χαραχούσης, Ο., Χαντζίκος, Γ., Ψύχου, Δ., Γρίβας, Γ., **Καρατράντου, Κ.**, & Γεροδήμος, Β. (2014). *Σχέση ανθρωπομετρικών χαρακτηριστικών και μέγιστης δύναμης χειρολαβής νεαρών κολυμβητών*. 17<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού της Ένωσης Γυμναστών Βορείου Ελλάδος, Θεσσαλονίκη.

28. Τσάρα, Λ., Χαντζίκος, Γ., Χαραχούσης, Ο., Παπαβασιλόπουλος, Γ., **Καρατράντου, Κ.**, & Γεροδήμος, Β (2013). *Η αξιοπιστία ενός πρωτοκόλλου αξιολόγησης της μέγιστης ισομετρικής δύναμης χειρολαβής σε αθλητές καλαθοσφαίρισης*. 14<sup>ο</sup> Πανελλήνιο Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Θεσσαλονίκη.
29. Ψύχου, Δ., Τσάρα, Λ., Μπαλάς, Χ., Χαντζίκος Γ., **Καρατράντου, Κ.**, & Γεροδήμος, Β (2013). *Προσήλωση νεαρών ανδρών και γυναικών στο πρότυπο της μεσογειακής διατροφής*. 14<sup>ο</sup> Πανελλήνιο Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Θεσσαλονίκη.
30. Zalavras, A., Theodorou, AA., Nikolaidis, MG., Paschalis, V., **Karatrantou, K.**, Oikonomou, D., Fatouros, IG., Koutedakis, Y., Jamurtas, AZ. (2012). Comparison between young and adult track and field athletes on oxidative stress markers. 17<sup>th</sup> Annual ECSS Congress Bruges/BEL, July 4-7 2012.
31. Αγγελάκου, Μ., Ψύχου, Δ., **Καρατράντου, Κ.**, Τσιακάρας, Ν., Παπαδημητρίου, Δ., & Γεροδήμος, Β. (2012). *Η αξιοπιστία ενός πρωτοκόλλου αξιολόγησης της μέγιστης ισομετρικής δύναμης χειρολαβής σε εφήβους παλαιστές*. 5<sup>ο</sup> Συνέδριο Ελληνικής Εταιρείας Εμβιομηχανικής, Θεσσαλονίκη.
32. Ψύχου, Δ., Αγγελάκου, Μ., **Καρατράντου, Κ.**, Κρίκη, Θ., Παπαιωάννου, Ε., & Γεροδήμος, Β. (2012). *Η άμεση επίδραση της ολόσωμης δόνησης στην κινητικότητα και την κατακόρυφη αλτικότητα. Ο ρόλος της γωνίας του γόνατος στη στάση πάνω στην πλατφόρμα*. 5<sup>ο</sup> Συνέδριο Ελληνικής Εταιρείας Εμβιομηχανικής, Θεσσαλονίκη.
33. **Καρατράντου, Κ.**, Χάνου, Κ., Βασιλοπούλου, Θ., Κρίκη, Θ., Παπαιωάννου, Ε., & Γεροδήμος, Β. (2012). *Η άμεση επίδραση της άσκησης με ολόσωμη δόνηση, διαφορετικών σετ, στην κινητικότητα και την κατακόρυφη αλτικότητα*. 20<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Κομοτηνή-1<sup>ο</sup> Συμπόσιο Ελληνικής Εταιρείας Προπονητικής, Κομοτηνή.
34. Γεροδήμος, Β., **Καρατράντου, Κ.**, Τσιακάρας, Ν., Σωτηριάδης, Σ., & Παπαδημητρίου, Δ. (2012). *Διαφορές στη μέγιστη δύναμη χειρολαβής μεταξύ καλαθοσφαιριστών και μη αθλούμενων αναπτυξιακών ηλικιών*. 20<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Κομοτηνή-1<sup>ο</sup> Συμπόσιο Ελληνικής Εταιρείας Προπονητικής, Κομοτηνή.
35. Ρούσσο, Α., **Καρατράντου, Κ.**, Βασιλοπούλου, Θ., Χάνου, Κ., & Γεροδήμος, Β. (2012). *Η άμεση επίδραση της άσκησης, με αμφίπλευρη και κατακόρυφη ολόσωμη δόνηση, στην κινητικότητα και την κατακόρυφη αλτικότητα*. 20<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Κομοτηνή-1<sup>ο</sup> Συμπόσιο Ελληνικής Εταιρείας Προπονητικής, Κομοτηνή.
36. Παπαδημητρίου, Δ., Ζουρνατζή, Ε., Μπαλάς, Χ., Μελισσοπούλου, Α., **Καρατράντου, Κ.**, & Γεροδήμος, Β. (2012). *Προσήλωση ελλήνων μαθητών στη μεσογειακή διατροφή: Επίδραση της ηλικίας και του επιπέδου παχυσαρκίας*. 20<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Κομοτηνή.
37. **Καρατράντου, Κ.**, Γεροδήμος, Β., Ζαφειρίδης, Α., & Τσιόκανος, Α. (2011). *Η επίδραση ενός βραχύχρονου προγράμματος άσκησης με ολόσωμη δόνηση στην κινητικότητα, τη δύναμη και την ισχύ νεαρών γυναικών*. 19<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Κομοτηνή.
38. Γεροδήμος, Β., **Καρατράντου, Κ.**, Βασιλοπούλου, Θ., & Τραπότσης, Σ. (2011). *Η άμεση επίδραση της άσκησης με ολόσωμη δόνηση διαφορετικών συχνοτήτων και διαφορετικού εύρους μετατόπισης στην καρδιακή συχνότητα*. 19<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Κομοτηνή.
39. Χάνου, Κ., **Καρατράντου, Κ.**, Γεροδήμος, Β., Τζιαμούρτας, Α., & Τσιόκανος Α. (2011). *Η*

*επίδραση της άσκησης με ολόσωμη δόνηση στη δύναμη και την ισχύ μεσήλικων γυναικών.*  
19<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Κομοτηνή.

40. Κούσουλα Δ., Δίπλα Κ., Γεροδήμος Β., **Καρατράντου Κ.**, Παπαδόπουλος Σ., Νικολαΐδης Μ., & Βράμπας Ι. (2011). *Αιμοδυναμικές αποκρίσεις κατά τη συνεχόμενη άσκηση με ολόσωμη δόνηση σε υγιείς φυσιολογικές και παχύσαρκες γυναίκες.* 19<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Κομοτηνή.
41. Πούλιος Α., Ντίνα Μ., **Καρατράντου Κ.**, Οικονόμου Δ., Πασχάλης Β., Θεοδώρου Α, Τσιμέας Π., Τζιαμούρτας Α. & Τσιόκανος Α. (2011). *Η επίδραση της άσκησης με διάδρομο αρνητικής πίεσης στη σύσταση σώματος και σε αιματολογικούς-λιπιδαιμικούς δείκτες νεαρών παχύσαρκων γυναικών.* 19<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Κομοτηνή.
42. Χάνου, Κ., **Καρατράντου, Κ.**, & Γεροδήμος, Β. (2011). *Η επίδραση της άσκησης με ολόσωμη δόνηση στη δυναμική ισορροπία και την αερόβια ικανότητα μεσήλικων γυναικών.* 12<sup>ο</sup> Πανελλήνιο Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού της Ένωσης Γυμναστών Βορείου Ελλάδος, Θεσσαλονίκη.
43. Κούσουλα Δ., Δίπλα Κ., Ζαφειρίδης Α., Γεροδήμος Β., **Καρατράντου Κ.**, Παπαδόπουλος Σ., & Βράμπας Ι. (2010). *Οξείες καρδιαγγειακές αποκρίσεις κατά τη συνεχόμενη άσκηση με ολόσωμη δόνηση σε γυναίκες.* 18<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Κομοτηνή.
44. Κούσουλα Δ., Δίπλα Κ., Γεροδήμος Β., **Καρατράντου Κ.**, Παπαδόπουλος Σ., Ζαφειρίδης Α., & Βράμπας Ι. (2010). *Οξείες αποκρίσεις της αρτηριακής πίεσης κατά τη συνεχόμενη άσκηση σε πλατφόρμα ολόσωμης δόνησης σε γυναίκες.* 18<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Κομοτηνή.
45. Αθανασίου Χ., Καλαμπούκας Γ., **Καρατράντου Κ.**, Τραπότσης Σ, & Γεροδήμος Β. (2010). *Σχέση επιλεγμένων ανθρωπομετρικών χαρακτηριστικών και μέγιστης δύναμης χειρολαβής νεαρών παλαιστών.* 11<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Αθλητιατρικής Αθλητιατρικής Εταιρείας Βορείου Ελλάδος, Βέροια.
46. Αθανασίου Χ, **Καρατράντου Κ**, Τραπότσης Σ, Τσιακάρας Ν, & Γεροδήμος Β. (2010). *Ισομετρική ροπή δύναμης εκτεινόντων και καμπτήρων μυών της άρθρωσης του γόνατος νεαρών φυσικά δραστήριων γυναικών.* 13<sup>ο</sup> Πανελλήνιο Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού της Ένωσης Γυμναστών Βορείου Ελλάδος, Θεσσαλονίκη.
47. **Karatrantou N**, Vasilopoulou T, & Gerodimos V. (2009). *The acute effects of different whole-body vibration frequencies on flexibility and vertical jumping ability.* 11<sup>th</sup> International Conference of Sport Kinetics, Halkidiki.
48. Gerodimos V. & **Karatrantou N**. (2009). *The acute effects of different whole-body vibration amplitudes on flexibility and vertical jumping ability.* 11<sup>th</sup> International Conference of Sport Kinetics, Halkidiki.
49. Παπαϊωάννου Ε., Γεροδήμος Β., Βασιλοπούλου Θ., **Καρατράντου Ν.**, & Πισπιρίκου Ε. (2009). *Η άμεση επίδραση της άσκησης με ολόσωμη δόνηση υψηλής συχνότητας στην κινητικότητα.* 17<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Κομοτηνή.
50. **Καρατράντου Ν**, Σωτηριάδης Σ, Γεροδήμος Β, & Χάνου Κ. (2008). *Η αξιοπιστία ενός πρωτοκόλλου αξιολόγησης της μέγιστης ισομετρικής δύναμης χειρολαβής παλαιστών παιδικής*

ηλικίας. 16<sup>ο</sup> διεθνές συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Κομοτηνή.

51. **Καρατράντου Ν**, Γεροδήμος Β, Σωτηριάδης Σ, & Χάνου Κ. (2008). *Η άμεση επίδραση της ολόσωμης δόνησης στην κινητικότητα*. 16<sup>ο</sup> διεθνές συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Κομοτηνή.
52. Πισπιρίκου Ε, **Καρατράντου Ν**, Σωτηριάδης Σ, Χάνου Κ, & Γεροδήμος Β. (2008). *Η άμεση επίδραση της ολόσωμης δόνησης στην κατακόρυφη αλτική ικανότητα νεαρών γυναικών*. 16<sup>ο</sup> διεθνές συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Κομοτηνή.
53. Δίκαρου Κ, **Καρατράντου Ν**, Χάνου Κ, & Γεροδήμος Β. (2008). *Η άσκηση με δόνηση στην τρίτη ηλικία*. 16<sup>ο</sup> διεθνές συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Κομοτηνή.
54. Δίκαρου Κ, **Καρατράντου Ν**, Σωτηριάδης Σ, Χάνου Κ, & Τζήμας Γ. (2008). *Η επίδραση της ηλικίας στην κατακόρυφη αλτική ικανότητα νεαρών κοριτσιών*. 16<sup>ο</sup> διεθνές συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Κομοτηνή.
55. Πισπιρίκου Ε, **Καρατράντου Κ**, Σωτηριάδης Σ, & Τζήμας Γ. (2008). *Σχέση σωματικής μάζας και αναστήματος με την κατακόρυφη αλτικότητα μη αθλούμενων αγοριών και κοριτσιών ηλικίας 11 έως 15 ετών*. 11<sup>ο</sup> Πανελλήνιο Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού της Ένωσης Γυμναστών Βορείου Ελλάδος, Θεσσαλονίκη.
56. Πισπιρίκου Ε, Δίκαρου Κ, **Καρατράντου Κ**, Σωτηριάδης Σ, & Τζήμας Γ. (2008). *Η επίδραση της ηλικίας στην κατακόρυφη αλτική ικανότητα μη αθλούμενων αγοριών ηλικίας 11 έως 15 ετών*. 11<sup>ο</sup> Πανελλήνιο Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού της Ένωσης Γυμναστών Βορείου Ελλάδος, Θεσσαλονίκη.
57. **Καρατράντου Κ**, Σταύρου Β, & Βουτσελάς Β. (2007). *Η επίδραση της προπόνησης στην αερόβια ικανότητα παιδιών προεφηβικής ηλικίας*. 15<sup>ο</sup> διεθνές συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Κομοτηνή.
58. **Καρατράντου Κ**, Σταύρου Β, & Βουτσελάς Β. (2007). *Αερόβια ικανότητα και διαφορές ανάμεσα στα δύο φύλα στην προεφηβική ηλικία*. 15<sup>ο</sup> διεθνές συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Κομοτηνή.
59. Σταύρου Β, **Καρατράντου Κ**, Βουτσελάς Β, & Σταύρου Σ. (2007). *Ανάλυση των 200m επιφάνειας τεχνικής κολύμβησης*. 15<sup>ο</sup> διεθνές συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Κομοτηνή.
60. Σταύρου Β, **Καρατράντου Κ**, Βουτσελάς Β, & Σταύρου Σ. (2007). *Επίδραση της θερμοκρασίας του νερού στην ευκινησία των άνω άκρων σε κολυμβητές-τριες ηλικίας 12 ετών*. 15<sup>ο</sup> διεθνές συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Κομοτηνή.

## 6 ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΕΙΣ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ

1. **2021:** Παρουσίαση με τίτλο «Προγράμματα άσκησης και ευεξίας στον χώρο εργασίας» στο πλαίσιο ημερίδας με τίτλο «Επαγγελματική εξουθένωση στο δημόσιο 'Η περίπτωση του ΟΑΕΔ' Πολιτικές ενίσχυσης και προστασίας της εργασίας» που διοργανώθηκε από την Ομοσπονδία Υπαλλήλων ΟΑΕΔ.
2. **2018:** Παρουσίαση με τίτλο «Στρατηγικές αύξησης της φυσικής δραστηριότητας στην καθημερινότητα» που πραγματοποιήθηκε στο πλαίσιο σεμιναρίου με τίτλο «Άσκηση με στόχο την προαγωγή της υγείας» του 21<sup>ου</sup> Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού της Ένωσης Γυμναστών Βορείου Ελλάδος στη Θεσσαλονίκη.

3. **2017:** Παρουσίαση με τίτλο «*Εργομετρική αξιολόγηση σε νεαρούς παλαιστής*» στο πλαίσιο ημερίδας με τίτλο «Προπόνηση πάλης στις αναπτυξιακές ηλικίες» που διοργανώθηκε κατά τη διάρκεια του 1<sup>ου</sup> Meteora Wrestling Academy, Καλαμπάκα.
4. **2017:** Παρουσίαση με τίτλο «*Σχεδιασμός προγραμμάτων άσκησης για μεσήλικα και ηλικιωμένα άτομα*» στο πλαίσιο ημερίδας με τίτλο «Άσκηση και υγεία σε ηλικιωμένα άτομα» που διοργάνωσε το Κ.Α.Π.Η. Δήμου Λαρισαίων.
5. **2013:** Τέσσερις παρουσιάσεις με τίτλο «*Επίδραση της άσκησης στην υγεία*» στο πλαίσιο επιστημονικών ημερίδων με τίτλο «*Η άσκηση ως μέσο πρόληψης και αποκατάστασης χρόνιων παθήσεων*» που πραγματοποιήθηκαν στο πλαίσιο του προγράμματος «*Συμμαχία για την Υγεία - Άσκηση, Ανάπτυξη προγραμμάτων άσκησης ως μέσο πρόληψης και αποκατάστασης χρόνιων παθήσεων - παρεμβατικά προγράμματα*».
6. **2013:** Παρουσίαση με τίτλο «*Φυσική δραστηριότητα και διατροφικές συνήθειες παιδιών Ν. Τρικάλων*» στο πλαίσιο ημερίδας με τίτλο «*Παιδική Παχυσαρκία*» που διοργάνωσε η Κοινωφελής Δ.Ε.Κ.Α. Τρικάλων.

## 7 ΔΙΑΦΟΡΑ

- **Κριτής σε έγκριτα διεθνή** (10 στο PubMed) **και ελληνικά περιοδικά** (1).
- **Διοικητική εμπειρία**

**2021:** Συμμετοχή στην επιτροπή αξιολόγησης των αιτήσεων από μεταπτυχιακούς φοιτητές/τριες και υποψήφιους διδάκτορες στο πλαίσιο υλοποίησής της πράξης «Υποστήριξη των εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων των Α.Ε.Ι. κατά το ακαδημαϊκό έτος 2020-2021 με την ενσωμάτωση ενισχυτικής διδασκαλίας επιπρόσθετα των κύριων διαλέξεων» (ΕΔΒΜ 143) στο ΤΕΦΑΑ-ΠΘ.

- **Προπονητική και επαγγελματική δραστηριότητα**

**2015-2017** Γυμνάστρια - Υπεύθυνη φυσικής κατάστασης στην Ακαδημία Χορού Τρικάλων (Διεύθυνση: Ασκληπιού και Βύρωνος γωνία, 1<sup>ος</sup> όροφος, Τρίκαλα).

- Υπεύθυνη για το σχεδιασμό, την εφαρμογή και την αξιολόγηση προγραμμάτων άσκησης (αερόβιας ικανότητας, δύναμης, κινητικότητας και συντονιστικών ικανοτήτων) με στόχο την προαγωγή της υγείας νεαρών, μεσήλικων και ηλικιωμένων ατόμων.

**2006-2007** Προπονήτρια κολύμβησης στο Ναυτικό όμιλο Αταλάντης στο πλαίσιο του προγράμματος «Παιδί και Θάλασσα».

- Υπεύθυνη για το σχεδιασμό και την εφαρμογή προγραμμάτων κολύμβησης για παιδιά ηλικίας 6-7 ετών.

- **Άλλες δεξιότητες**

**Γνώση διαφόρων δοκιμασιών για την αξιολόγηση των ικανοτήτων της φυσικής κατάστασης και χρήση εργαστηριακού εξοπλισμού:** Από το 2007 έως σήμερα ως μέλος του «*Εργαστηρίου Προπονητικής*» του «*Κέντρου Έρευνας και Αξιολόγησης της Φυσικής Απόδοσης*» του ΤΕΦΑΑ-ΠΘ έχω ασχοληθεί τόσο με την εκμάθηση διαφόρων δοκιμασιών για την αξιολόγηση των ικανοτήτων της φυσικής κατάστασης όσο και με την εκμάθηση/χρήση εργαστηριακού εξοπλισμού.

Πιο συγκεκριμένα, έχω ασχοληθεί με:

- εργαστηριακές δοκιμασίες και δοκιμασίες πεδίου για την αξιολόγηση διαφόρων δεικτών υγείας (σύσταση της μάζας του σώματος, αρτηριακή πίεση, αναπνευστική λειτουργία, δείκτες παχυσαρκίας κ.α.) και φυσικής κατάστασης (κινητικότητα, δύναμη, αερόβια ικανότητα, ταχύτητα, συντονιστικές ικανότητες),
- την ισοκινητική δυναμομετρία,
- την αξιολόγηση της κατακόρυφης αλτικής ικανότητας χρησιμοποιώντας το δυναμοδάπεδο

Bertec,

- την αξιολόγηση της αερόβιας ικανότητας χρησιμοποιώντας υπομέγιστες και μέγιστες δοκιμασίες (με τη χρήση αναλυτή αερίων) σε δαπεδοεργόμετρο και κυκλοεργόμετρο,
- την αξιολόγηση της αναερόβιας ισχύος (Wingate test),
- την αξιολόγηση της σύστασης της μάζας του σώματος και της οστικής πυκνότητας χρησιμοποιώντας τη μέθοδο της απορροφησιομετρίας ακτίνων Χ διπλής ενέργειας (DEXA),
- το ομαδικό σύστημα καταγραφής της καρδιακής συχνότητας των ασκούμενων (Polar Team Solution), σε πραγματικό χρόνο.

**Βασική Υποστήριξη της ζωής και χρήση του Αυτόματου Εξωτερικού Απινιδισμού-BLS/AED provider course:** Έχω παρακολουθήσει με επιτυχία σεμινάριο και έλαβα πιστοποίηση (2016), στη “Βασική Υποστήριξη της ζωής και τη χρήση του Αυτόματου Εξωτερικού Απινιδισμού-BLS/AED provider course”, από το Ευρωπαϊκό Συμβούλιο Αναζωογόνησης και την Ελληνική Καρδιολογική Εταιρεία.

**Επεξεργασία και σύνθεση μουσικών κομματιών:** Στο πλαίσιο της ενασχόλησής μου με το σχεδιασμό και την εφαρμογή χορευτικών προγραμμάτων άσκησης, έχω ασχοληθεί με την επεξεργασία και σύνθεση μουσικών κομματιών (με τα προγράμματα Virtual DJ και Nero) με στόχο τη ρύθμιση και τον έλεγχο της έντασης της αερόβιας άσκησης.