ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ

Φωτογραφία	
Προσωπικά στοιχεία	
Ονοματεπώνυμο:	**Βασιλική Μάνου**
Βαθμίδα:	**Καθηγήτρια**
Γνωστικό αντικείμενο:	**Προπονητική**
Τομέας:	**Ανθρώπινης Απόδοσης**
Εργαστήριο:	**Εργαστήριο Αξιολόγησης της Βιολογικής Απόδοσης του Ανθρώπου**
Τρέχουσες διοικητικές θέσεις:	**Διευθύντρια Τομέα Ανθρώπινης Απόδοσης**
Προσωπική ιστοσελίδα:	
Στοιχεία επικοινωνίας	
Γραφείο:	ΤΕΦΑΑ, 570 01 ΘΕΡΜΗ, Ξενώνες (1ος όροφος) (γεωγραφικές συντεταγμένες: 40°34΄02,25΄΄ βόρεια, 23°00΄07,25΄΄ ανατολικά)
Τηλέφωνο:	2310992175
Fax:	
e-mail:	vmanou@phed.auth.gr
Ημέρα και ώρες υποδοχής φοιτητών:	Τρίτη 10.30 - 12.30, Πέμπτη 10.00 – 12.00
Σπουδές	
Πτυχίο:	Τ.Ε.Φ.Α.Α.-Α.Π.Θ. το 1993
Μεταπτυχιακός τίτλος:	
Διδακτορικό δίπλωμα:	Τ.Ε.Φ.Α.Α.-Α.Π.Θ. το 2002

Διδασκόμενα μαθήματα	
Προπτυχιακό πρόγραμμα σπουδών:	1. Γενική προπονητική 2. Ετήσιος σχεδιασμός αθλητικής προπόνησης 3. Προπονητική παιδικής & εφηβικής ηλικίας 4. Σχεδιασμός προγραμμάτων άσκησης για ελεύθερα ασκούμενους 5. Τεχνικές ασκήσεων ανάπτυξης δύναμης & ταχυδύναμης
Μεταπτυχιακό πρόγραμμα σπουδών:	1. Θεωρία και μεθοδολογία της προπόνησης 2. Σχεδιασμός προγραμμάτων δια βίου άσκησης
Ερευνητικό έργο	
Ερευνητικά ενδιαφέροντα:	Αξιολόγηση – καθοδήγηση της προπονητικής διαδικασίας
Βιβλία:	1. Κέλλης Σ., **Μάνου Β.** (2024). Μακροχρόνιος και ετήσιος σχεδιασμός της προπόνησης στον κλασικό αθλητισμό. Στο Σ. Κέλλης (υπεύθ. έκδοσης), *Μακροχρόνιος και Ετήσιος Σχεδιασμός στα Σρομικά και Σύνθετα Αγωνίσματα του Κλασικού Αθλητισμού*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Sportbook. 2. **Μάνου Β.,** Ασλανίδης Π. (2024). Δρόμοι ταχύτητας. Στο Σ. Κέλλης (υπεύθ. έκδοσης), *Μακροχρόνιος και Ετήσιος Σχεδιασμός στα Σρομικά και Σύνθετα Αγωνίσματα του Κλασικού Αθλητισμού*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Sportbook. 3. Αποστολόπουλος Α., Βαρυτιμίδης Χ., Καλούδης Μ., Κατσίκας Χ., Κέλλης Σ. Κοντονάσιος, Ι. **Μάνου Β**., Ματάκης Σ., Μπαρκούκης Β., Ορφανόπουλος Δ., Σισμανίδης Π., Χαλβατζάρας Δ., Χατζηβασιλείου Χ. (2020). *Προπονητικές και αγωνιστικές δραστηριότητες κλασικού αθλητισμού για τις κατηγορίες Κ12, Κ10, Κ8 με εφαρμογή του Kids' Athletics*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Sportbook. 4. Κέλλης Σ., Κοντονάσιος Γ., **Μάνου Β**., Πυλιανίδης Θ., Σαρασλανίδης Π., Σούλας Δ. (2020*). Κλασικός Αθλητισμός: Τεχνική, διδακτική, προπονητική αναπτυξιακών ηλικιών*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Sportbook. 5. **Manou V**., Dalamitros A.A., Minos V., Kellis S. (2018). Effects of different rest intervals between potentiation exercises on sprint performance in trained soccer players. In P. Morouço, H. Takagi & R.J. Fernandes (eds.), Sport Science: Current and Future Trends for Performance Optimization (pp. 223-234). ESECS/Instituto Politécnico de Leiria. ISBN: 978-989-8797-19-3.
Επιλεγμένες δημοσιεύσεις σε επιστημονικά περιοδικά (μέχρι 10):	1. Dalamitros, A. A., Kouloglou, A., Nasoufidis, G., Stogiannidou, K., Eradli, N., & **Manou, V.** (2025, February). Impact of a 10-Week Aqua Fitness Intervention on Physical Fitness and Psychosocial Measures in Inactive Healthy Adult Women. *Healthcare* (Vol. 13, No. 3, p. 334). MDPI. 2. Koutsouridis, C., Galazoulas, C., **Manou, V.,** Stavropoulos, N., & Prantsidis, D. I. (2025). Optimizing performance with a 1-minute high-intensity re-warm up protocol in basketball substitutes. *Journal of*

	Human Sport and Exercise, 20(1), 216-227. 3. Vasileiou, S. S., Asimakidis, N. D., Dalamitros, A. A., & **Manou, V.** (2024). Effects of an 8-Week In-Season Explosive Power Training Program on Neuromuscular Performance and Lower-Limb Asymmetries in Young Male Soccer Players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, *38*(12), 2121-2128. 4. Dalamitros, A. A., Tzivanis, D., Martín-Rodríguez, A., Semaltianou, E., Mavridis, G., & **Manou, V.** (2024). The effects of six sprint interval training sessions on muscle oxygenation and swimming performance in untrained swimmers. *Frontiers in Sports and Active Living*, *6*, 1451738. 5. Panoutsakopoulos, V., Kotzamanidou, M. C., & **Manou, V.** (2024). Sex Differences Exist in the Relationship Between Vertical Jump Performance Biomechanical Parameters and Hamstring/Quadriceps Ratio in Adolescent U18 Track and Field Athletes. *Sports, 12*(11), 295. 6. Koutsouridis, C., Galazoulas, C., **Manou, V.,** Stavropoulos, N., & Bassa, E. (2024). Evaluating the impact of a 3-min moderate-intensity re-warm-up protocol on basketball player performance. *Journal of Physical Education and Sport*, *24*(5), 1099-1108. 7. Alexiou, P., Nikolopoulos, A., Lola, A., Tsalis, G., Mavridis, G., **Manou, V.,** & Dalamitros, A. (2024). A Descriptive Study of Coaches' Perceptions Regarding Talent Identification and Development in Swimming. *Int. J. Hum. Mov. Sports Sci, 12*, 326-336. 8. Asimakidis, N.D., Vasileiou, S.S., Dalamitros, A.A., Nikolaidis, P.T., **Manou, V.** (2022). Effect of the COVID-19 Confinement Period on Selected Neuromuscular Performance Indicators in Young Male Soccer Players: Can the Maturation Process Counter the Negative Effect of Detraining? *International Journal of Environmental Research and Public Health, 19*(9). DOI: 10.3390/ijerph19094935 9. Angelou, S.D., Stavropoulos, N., Galazoulas, Ch., **Manou V.** (2022). Effectiveness of the pick and roll offence at the 2017 European U'20 Championship. *European Journal of Physical Education and Sport Science, 8*(2). DOI: 10.46827/ejpe.v8i2.4204 10. Asimakidis, N. D., Dalamitros, A. A., Ribeiro, J., Lola, A. C., & **Manou, V.** (2022). Maturation stage does not affect change of direction asymmetries in young soccer players. *The Journal of Strength & Conditioning Research, 36*(12), 3440-3445.
Τρέχοντα ερευνητικά προγράμματα:	
Κριτής σε διεθνή επιστημονικά περιοδικά:	
Αναφορές στη διεθνή βιβλιογραφία (Σύνολο αναφορών στο Scopus):	**686**
h-index στο Scopus:	**14**