

Έγχρωμος Άτλας Έργο ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑΣ

Η Σοφία του Σώματος εν Κινήσει

Βασίλης Κλεισούρας

Κυκλοφόρησε το νέο βιβλίο του **Ομότιμου Καθηγητή Βασίλη Κλεισούρα** στα Πανεπιστήμια Αθηνών & McGill, πρωτοπόρου ερευνητή, θεωρούμενου «πατέρα» της αναδυόμενης Επιστήμης της «Εργοφυσιολογίας» και θεμελιωτή της Αθλητικής Επιστήμης στην Ελλάδα

Το βιβλίο αυτό έχει χαρακτηριστεί ως «**αριστούργημα**» και «**έργο αναφοράς**». Έχει δε μεταφραστεί σε πολλές γλώσσες μεταξύ των οποίων και στην Κινέζικη.

Σε αυτό το συναρπαστικό βιβλίο, που βασίζεται σε πολύχρονες έγκυρες έρευνες, θα μνηθείτε εύκολα και απλά στη **σοφία** με την οποία λειτουργεί το σώμα του ανθρώπου και πώς προσαρμόζεται σε μοριακό, γονιδιακό, κυτταρικό, οργανικό και συστημικό επίπεδο τόσο σε μέτρια, όσο και σε υπερμέγιστη αθλητική προσπάθεια.

Θα ανακαλύψετε επίσης πώς ακόμα και ήπιας έντασης τακτική άσκηση αναζωογονεί **ολόκληρο τον οργανισμό**, θωρακίζει την **υγεία**, διεγείρει την **ευεξία**, προάγει την **ευρωστία**, καταπολεμά την **παχυσαρκία**, αυξάνει την **ανθεκτικότητα** σε αγχώδεις καταστάσεις, ενισχύει το **ανοσοποιητικό σύστημα**, βοηθά στη διατήρηση της **νοητικής λειτουργίας** σε υψηλότερα επίπεδα και συμβάλλει στη **μακροζωία**.

Τέλος, το βιβλίο πραγματεύεται διεξοδικά την **Άσκηση ως Φάρμακο**, όπου τεκμηριώνονται τόσο οι ολέθριες συνέπειες της καθιστικής ζωής, που οδηγεί σε πολλές χρόνιες ασθένειες, όσο και οι ευεργετικές επιδράσεις της άσκησης στην πρόληψη και θεραπεία τους.

Έτσι, όταν η άσκηση γίνεται τρόπος ζωής, οδηγεί το άτομο στο **ευ ζην**, και σε πλήρη **λειτουργικότητα**, απολαμβάνοντας υψηλή **ποιότητα ζωής**.



ISBN: 978-9925-35-128-2 Διάσταση: 18 x 26 • Σελίδες: 376

Απόσπασμα από τον Πρόλογο του δαφνοστεφούς Καθηγητή Claude Bouchard, του οποίου οι ρηξικέλευθες έρευνες άνοιξαν τον δρόμο της Μοριακής Εργοφυσιολογίας

«... Ο Βασίλης είναι ευρέως γνωστός ως ενθουσιώδης δάσκαλος που εμπνέει. Αυτά τα χαρακτηριστικά είναι εμφανή στον «Έγχρωμο Άτλαντα Εργοφυσιολογίας». Η περιπέτεια ξεκίνησε όταν - στη μοναξιά του νησιού του - υπέβαλε στον εαυτό του το Πυθαγόρειο ερώτημα: «*τι δε μοι δέον ουκ ετελέσθαι;*» Η απάντηση ήταν αρκετά πειστική για να τον παρακινήσει να ξεκινήσει ένα απαιτητικό έργο συγγραφής, στόχος του οποίου ήταν να κάνει τις πιο σημαντικές έννοιες της Εργοφυσιολογίας όσο το δυνατόν πιο προσιτές. Αντικατοπτρίζει την ευρεία γνώση του στο εν λόγω πεδίο, το πάθος του να επικοινωνήσει την επιστημονική γνώση, την πεποίθησή του ότι η σωματική αδράνεια είναι κακό, τον ενθουσιασμό και την αγάπη του για τους ανθρώπους, τη σοφία και την εμπνευσμένη προσωπικότητά του. Αυτό το τελευταίο βιβλίο είναι κατά κάποιο τρόπο ένα δώρο στον εαυτό του: αντιπροσωπεύει το αποκορύφωμα της καριέρας του ή προσφέρει **το λυκόφως της ακαδημαϊκής του ζωής**».

ΚΡΙΣΕΙΣ ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΦΗΜΗΣ ΚΑΘΗΓΗΤΩΝ ΞΕΝΩΝ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΩΝ

«Ο Έγχρωμος Άτλας Εργοφυσιολογίας είναι πολύ πιθανόν να καταστεί έργο αναφοράς! Πρώτα και κύρια, αντιπροσωπεύει ένα εκπαιδευτικό, επιστημονικό και πολιτιστικό αριστούργημα»

George Brooks Διακεκριμένος Καθηγητής Ολιστικής Βιολογίας, Πανεπιστήμιο Berkeley, ΗΠΑ
Συγγραφέας του "Exercise Physiology: Human Bioenergetics & its Applications"

«**Opus magnum!** Το βιβλίο αυτό είναι γραμμένο με την ευρεία οπτική γωνία ενός από τους πατέρες και ουσιαστικούς διαμορφωτές της σύγχρονης Εργοφυσιολογίας. Είναι γραμμένο με τη διορατικότητα ενός από τους βασικούς διαμεσολαβητές του ακαδημαϊκού κόσμου με τον Αθλητισμό»

Hans Hoppeler Ομότιμος Καθηγητής Λειτουργικής Ανατομικής & Φυσιολογίας, Πανεπιστήμιο Bern, Ελβετία
Editor-in-chief Journal Experimental Biology

«Ένα τόσο εντυπωσιακό βιβλίο. Οι εικονογραφήσεις που συνοδεύουν τις έννοιες είναι κυριολεκτικά μαγευτικές και μακάρι να είχα πρόσβαση σε αυτό όταν δίδασκα αυτά τα θέματα. Είμαι σίγουρος ότι θα γίνει δεκτό από όλους όσους είναι τυχεροί να έχουν ένα αντίτυπο»

Clyde Williams Ομότιμος Καθηγητής Αθλητικής Επιστήμης, Πανεπιστήμιο Loughborough, Ηνωμένο Βασίλειο

«**Πραγματικά υπέροχο βιβλίο.** Είναι μια εκτενής περιεκτική περίληψη της γνώσης των περασμένων δεκαετιών που βασίζεται στη σημαντικότερη βιβλιογραφία και πραγματεύεται τις πιο ουσιαστικές έννοιες της Εργοφυσιολογίας. Είμαι βέβαιος ότι ικανοποιεί τις προϋποθέσεις για μια διεθνή διάδοση και αποδοχή»

Norbert Bachl Ομότιμος Καθηγητής Φυσιολογίας του Αθλητισμού, Πανεπιστήμιο Vienna, Αυστρία

«**Είναι ένα αριστούργημα!** Ένας σπάνιος συνδυασμός επιστήμης και τέχνης, τάξης και δημιουργικότητας με βαθύ εννοιολογικό περιεχόμενο που αποδίδεται με απλότητα. Είναι ένα πολύτιμο δώρο στην επιστημονική κοινότητα»

Paolo Parisi Καθηγητής Βιολογίας του Ανθρώπου τ. Πρύτανης, Πανεπιστήμιο Roma "Foro Italico"

«**Ένα μοναδικό αριστούργημα!** Αυτό το βιβλίο εξασφαλίζει το όνομα Κλεισούρας στην Ιστορία της Αθλητικής Επιστήμης»

Rudolf Kovar Ομότιμος Καθηγητής Κινητροπολογίας, Πανεπιστήμιο Καρόλου, Πράγα

ΚΡΙΣΕΙΣ ΕΛΛΗΝΩΝ ΔΙΑΚΕΚΡΙΜΕΝΩΝ ΚΑΘΗΓΗΤΩΝ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΩΝ

«**Σπουδαίο έργο** από έναν από τους «πατέρες» της Εργοφυσιολογίας. Ο συνδυασμός του κειμένου (συνοπτική περιλήψη των συστημάτων του σώματος) με την εξαιρετική εικονογράφηση αναδεικνύει τη μελέτη της Εργοφυσιολογίας σε ευχάριστη εμπειρία για φοιτητές και επαγγελματίες υγείας. Αυτό το βιβλίο πρέπει να το έχουν όλοι οι επιστήμονες της άσκησης και να μη λείπει από καμία βιβλιοθήκη»

**Λάμπρος Συντώσης Διακεκριμένος Καθηγητής
Αθλητικής Επιστήμης & Διατροφής
Πανεπιστήμιο Rutgers, ΗΠΑ. Συγγραφέας του
«Lifestyle Medicine**

«Αποτελεί έργο τέχνης. Γεμάτο διαγράμματα και ευωδίες από τους χυμούς της επιστήμης. Αυτός είναι βασικά ο ορισμός του Άτλαντα. Μπορούσε φυσικά να ήταν το υποκοριστικό του Κλεισούρα. Όπως ο Άτλας, ένας Τιτάνας, ο οποίος υποχρεώθηκε από το Δία να κρατά τον ουρανό στους ώμους του, έτσι ο Βασίλης αποφάσισε στο ηλιοβασιλέμα της σταδιοδρομίας του να κρατά στα προτεταμένα χέρια του τον Ατλαντικό ωκεανό της γνώσης στην Εργοφυσιολογία. Τον προσφέρει άδολα σε όλον τον κόσμο. Ας απολαύσουμε αυτό το δώρο.»

**Νίκος Γελαδάς Καθηγητής Εργοφυσιολογίας,
Πανεπιστήμιο Αθηνών**

«Το νέο αυτό πόνημα είναι άλλο ένα αριστούργημα. Η απλοποιημένη επεξήγηση των πολύπλοκων και συχνά δυσνόητων εννοιών της Εργοφυσιολογίας είναι το απόσταγμα της αένας διαδρομής του συγγραφέα στα μονοπάτια της έρευνας για τη διαμόρφωση της γνώσης. Προσφέρεται δε απλόχερα ως αντίδωρο της αναγνώρισης, του σεβασμού και της αγάπης όλης της επιστημονικής κοινότητας στο πρόσωπό του»

**Γιάννης Βράμπας Καθηγητής Εργοφυσιολογίας,
Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης**

«Είναι γνωστό ότι η «*Εργοφυσιολογία*» του Καθηγητή Βασίλη Κλεισούρα είναι ένα μνημειώδες σύγγραμμα, το οποίο διδάσκεται στα ελληνικά πανεπιστήμια κοντά μισόν αιώνα και το έχουν μελετήσει οι χιλιάδες απόφοιτοι των Σχολών Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού των πανεπιστημίων της χώρας. Τη χρονιά που έπερασε, κυκλοφόρησε σε 12η Έκδοση πλήρως ανανεωμένη, όπου ενσωματώνονται στο ογκώδες αυτό έργο (>1000 σελ.) τα πιο πρόσφατα ευρήματα, που προέκυψαν από τις ραγδαίες εξελίξεις και κατακτήσεις της έρευνας την τελευταία δεκαετία, δίνοντας

προοπτική σε νέους ορίζοντες. Έτσι εγείρεται το ερώτημα: τι προσθέτει ο Έγχρωμος Άτλας Εργοφυσιολογίας; Η απάντηση στο εύλογο αυτό ερώτημα ευρίσκεται στο ασίγηστο πάθος του πανεπιστημιακού δασκάλου να αναζητά τρόπους μεταλαμπάδευσης της νέας γνώσης. Το νέο αυτό πόνημα αποτελεί μια καινοτόμο μαθησιακή προσέγγιση, που προδιαθέτει τον αναγνώστη να εντρυφήσει στην πλήρη κατανόηση της σοφίας του κινούμενου σώματος ανοίγοντας “κρουνοούς” ερωτημάτων, όπως γράφει ο ίδιος. Η πολύχρονη διδακτική και ερευνητική του εμπειρία αποτυπώνεται με έναν άρτιο, κατανοητό, παιδαγωγικό, ποιητικό και φιλοσοφικό τρόπο στη μεγάλη αυτή εγκυκλοπαίδεια. Αποτελεί όντως χρήσιμη γνώση σ’ όλα τα στάδια της εκπαίδευσης, και στολίδι στις βιβλιοθήκες, που θα κρατήσει στο πέρασμα του χρόνου»

**Κωνσταντίνος Μανδρούκας Ομότιμος Καθηγητής
Εργοφυσιολογίας, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο
Θεσσαλονίκης**

«Ο *Εγχρωμος Άτλας Εργοφυσιολογίας: Η Σοφία του Σώματος εν Κινήσει* είναι για τους επιστήμονες της Άσκησης και της Υγείας ένα έργο υψηλής επιστημονικής και αισθητικής αξίας. Με «καπετάνιο» τον Καθηγητή Κλεισούρα οι αναγνώστες πλοηγούνται σε 100 «νησιά» -100 βασικές έννοιες της Εργοφυσιολογίας – όπου οι αρχάριοι μυούνται και οι έμπειροι εντρυφούν στη γνώση του αντικειμένου. Ο Δάσκαλος Κλεισούρας επιχειρεί απόδραση από τον κατεστημένο τρόπο γραφής και παρουσίασης της επιστημονικής πληροφορίας και το πετυχαίνει απόλυτα!»

**Μαρία Κοσκολού Καθηγήτρια Εργοφυσιολογίας,
Πανεπιστήμιο Αθηνών**

«**Τι ευχάριστη έκπληξη!** Το «ρούφηξα» απνευστί. Τρόπος του λέγειν γιατί αυτό είναι ένα βιβλίο για αιώνια συντροφιά. Τι να πρωτοθαυμάσει κανείς! Την επιστημονική του επάρκεια, την εξαιρετική του παιδαγωγική-μαθησιακή λειτουργία και την αισθητική! Τα πάντα!!! Η δομή του είναι τέλεια! Οι παράγραφοι δίνουν μια άνεση και προσφέρουν ξεκούραστη ανάγνωση-μελέτη. Οι ερωτήσεις κατανόησης εξυπηρετούν πάρα πολύ την εμπέδωση κρίσιμων εννοιών και την περαιτέρω αναζήτηση. Ιδιαίτερο έπαινο αξίζει ο Οδυσσεάς που με την καλλιτεχνική του ευφυΐα δίνει μια άλλη διάσταση στο ΕΡΓΟ αυτό»

**Γιάννης Ζέρβας Ομότιμος Καθηγητής Αθλητικής
Ψυχολογίας, Πανεπιστήμιο Αθηνών**



Ο συγγραφέας – εικονιζόμενος σε ηλικία 86 ετών στο αγαπημένο του ιστιοπλοϊκό «Ηλιόχαρη» – είναι Ομότιμος Καθηγητής Εργοφυσιολογίας στα Πανεπιστήμια Αθηνών και McGill

Αναγνωρίζεται διεθνώς για τις πρωτοποριακές του έρευνες με διδύμους, ενώ η δημοσίευση της έρευνάς του Heritability of Adaptive Variation το έτος 1971 θεωρείται ορόσημο στη Γενετική & Βιολογία της Άσκησης¹.

Επινόησε τον όρο Εργοφυσιολογία. Έγραψε ομότιτλο σύγγραμμα στην Αγγλική γλώσσα το 1973. Το 2021 κυκλοφόρησε η 12η Έκδοση στην Ελληνική γλώσσα (>1000 σελ.), που συνεχίζει να διδάσκεται στα Ελληνικά Πανεπιστήμια.

Υπήρξε θεμελιωτής της Εργοφυσιολογίας στην Ελλάδα. Εμπνευστής / ιδρυτής του Εργομετρικού Κέντρου Αθλητικών Ερευνών, και πρωταγωνιστής στο κοινό όραμα να περάσει η Αθλητική Επιστήμη το πανεπιστημιακό κατώφλι, συμπορευόμενη με τις παραδοσιακές επιστήμες. Συνιδρυτής του European College of Sports Science. Συνδιαμορφωτής θεσμών για την αναβάθμιση της Αθλητικής Επιστήμης στην Ευρώπη.

Το Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης τον αναγόρευσε Επίτιμο Διδάκτορα, το Πανεπιστήμιο Καρόλου Πράγας του απένειμε την υψίστη διάκριση που απονέμει κάθε 50ετία ως ένα από τα αρχαιότερα πανεπιστήμια στον κόσμο - ενώ το Πανεπιστήμιο Αθηνών του επέδωσε Τιμητικό Τόμο με τον συμβολικό τίτλο Κότινος² που συνέγραψαν συνάδελφοι και συνοδοιπόροι του σε Ελληνικά & ξένα πανεπιστήμια, ως φόρο τιμής, για μια Ζωή αφιερωμένη στην Επιστήμη.

¹ βλ. Charles M. Tipton (ed.) *History of Exercise Physiology, Human Kinetics*, p.109-125, 2014

² βλ. Κότινος στον Βασίλη Κλεισούρα ΕΚΠΑ