



Διακεκριμένοι αθλητικοί επιστήμονες από τα ΤΕΦΑΑ, μέλη ΔΕΠ των πανεπιστημίων της χώρας, συνεργάστηκαν για τη δημιουργία βιβλίου σχετικά με την προπόνηση και την υγεία των παιδιών στη νηπιακή και παιδική ηλικία. Ένα υπέροχο αποτέλεσμα, το οποίο πλέον διατίθεται δωρεάν σε ηλεκτρονική μορφή για όλους τους ενδιαφερόμενους.

Το "[Παιδί, Προπόνηση, Υγεία](#)" περιλαμβάνει τρεις κατευθύνσεις:

- 1) Ανάπτυξη φυσικών και κινητικών ικανοτήτων
- 2) Προπόνηση φυσικής κατάστασης
- 3) Άσκηση και υγεία

Η έκδοση αυτή είναι το αποτέλεσμα μιας συλλογικής προσπάθειας διακεκριμένων ερευνητών των ΣΕΦΑΑ της Ελλάδας και Ελλήνων ερευνητών του εξωτερικού. Το κάθε κεφάλαιο περιλαμβάνει ένα θεωρητικό σκέλος καθώς και προτάσεις για πρακτική εφαρμογή. Για τον λόγο αυτό, επιλέχθηκε ο κάθε ένας εκ των συμμετεχόντων καθηγητών/συγγραφέων προκειμένου να γράψει το κεφάλαιο, με το οποίο έχει ασχοληθεί ερευνητικά, καθώς στόχος της συγγραφικής ομάδας είναι η παράθεση των προτάσεων με τεκμηρίωση, στηριζόμενη σε ερευνητικά δεδομένα.



Ουσιαστικά, επιδίωξη είναι να αποτελέσει το συγκεκριμένο βιβλίο μια ολοκληρωμένη

πρόταση για το τι μπορεί ή τι δεν μπορεί να κάνει το παιδί στην προπόνηση, τι χρειάζεται ή τι δεν χρειάζεται να γίνει, με πρώτιστο στόχο τη διασφάλιση της υγείας του.

Όσοι επιθυμείτε, μπορείτε να κατεβάσετε (*download*) το περιεχόμενο του βιβλίου, πατώντας [ΕΔΩ](#).

Επιγραφέας	Κεφάλαιο	Ίδρυμα
Μπαϊράμπασιος Βασίλειος	Πρόλογος	Καθηγητής Liverpool John Moores University
Αυλωνίτη Αικατερίνα	Εισαγωγή στην ανάπτυξη	Επικουρη Καθηγήτρια ΣΕΦΑΑ ΔΠΘ
Χατζηπόλη Βασιλεία & Σπυριδώνος Χαράλαμπος	Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων	Καθηγήτρια ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης ΑΠΘ Υπ. Διδάκτωρ ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης ΑΠΘ
Μπόσας Ελένη	Ανάπτυξη της δύναμης	ΕΕΠ ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης ΑΠΘ
Παπίκος Δημήτρης Επαγωγικός Ανθή	Φυσιολογικοί μηχανισμοί της κόπωσης στην παιδική ηλικία	Αναπληρωτής Καθηγητής ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης ΑΠΘ Απόφοιτος University of Hong-Kong
Τσίπλης Γεώργιος	Κινητική μύθση – ανάπτυξη και ανεπάρκεια	Καθηγητής ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης ΑΠΘ
Μπόσας Ελένη	Προπόνηση δύναμης	ΕΕΠ ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης ΑΠΘ
Τριανταφύλλου Βασίλειος	Ανάπτυξη και προπόνηση δραμικής ποιότητας	ΕΕΠ ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης ΑΠΘ
Σακερδής Αδάμης Σπύλιος Ηλίας	Ανάπτυξη και προπόνηση αερόβιας ικανότητας	Καθηγητής ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης ΑΠΘ Αναπληρωτής Καθηγητής ΣΕΦΑΑ ΔΠΘ
Κατσαμπάνης Χρήστος	Ανάπτυξη και προπόνηση της ρυθμικής ικανότητας	Ομότιμος Καθηγητής ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης ΑΠΘ
Κατσαμπάνης Χρήστος Παπαθανασίου Αναστασία	Ανάπτυξη και προπόνηση αλκιδότητας	Ομότιμος Καθηγητής ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης ΑΠΘ Υπ. Διδάκτωρ ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης ΑΠΘ
Μουζάνης Γεώργιος Δόντη Ουίλιαμ	Ανάπτυξη και προπόνηση ευλυγχείας	Καθηγητής ΣΕΦΑΑ ΕΚΠΑ Επικουρη Καθηγήτρια ΣΕΦΑΑ ΕΚΠΑ
Χατζηπόλη Δημήτρης	Ανάπτυξη και προπόνηση επιδεξιότητας	Αναπληρωτής Καθηγητής ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης ΑΠΘ
Καυλός Φώτιος Βενετσόπου Φωτεινή	Άσκηση στην προσχολική ηλικία	Καθηγητής ΣΕΦΑΑ ΔΠΘ Αναπληρωτρια Καθηγήτρια ΣΕΦΑΑ ΕΚΠΑ
Μουζάνης Γεώργιος	Επίδραση της άσκησης υψηλής έντασης σε παραμέτρους υγείας στην παιδική ηλικία	Καθηγητής ΣΕΦΑΑ ΕΚΠΑ
Κουτλιάνος Νίκος	Καρδιοαναπνευστικές προσαρμογές από τη γέννηση κατά την παιδική ηλικία: Εφαρμογές στα προγράμματα υγείας	Αναπληρωτής Καθηγητής ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης ΑΠΘ