

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΡΟΛΟΓΟΣ	13
----------------	----

ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

Η επιστήμη του μάνατζμεντ	19
1.1. Ορισμοί και περιοχές εφαρμογής του μάνατζμεντ	21
1.2. Οργανισμός - επιχείρηση	24
1.3. Οι δεξιότητες του μάνατζερ-επικεφαλής	25
1.4. Οι ρόλοι του μάνατζερ	27
1.5. Οι βασικές αρχές της διοίκησης	28
1.6. Ορισμός του σπορτ μάνατζμεντ	31
1.7. Ιστορία του σπορτ μάνατζμεντ	33

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

Η επιστήμη του μάνατζμεντ και της προπονητικής	35
---	----

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

Οι δύο κατηγορίες γνώσεων του προπονητή	45
--	----

ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

Ο προπονητής και ο προγραμματισμός	57
4.1. Τί είναι ο προγραμματισμός	59
4.2. Η διαδικασία του προγραμματισμού	61
4.3. Οι στόχοι	62
4.4. Κατηγορίες των στόχων	63
4.5. Πέντε σημαντικά βήματα για αποτελεσματικό καθορισμό στόχων	66
4.6. Οι φάσεις του προγραμματισμού	67
4.7. Είδη προπονητικού προγραμματισμού σε σχέση με το χρόνο	70
4.8. Αρμοδιότητα και υποχρεώσεις του προπονητή όσον αφορά τον προγραμματισμό	71

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5

Ο προπονητής και η οργάνωση	77
5.1. Ορισμός της οργάνωσης	79

5.2. Το οργανόγραμμα	82
5.3. Ο προπονητής και η εξουσία	84
5.4. Λάθη που αφορούν την οργάνωση	87
5.5. Οι αρμοδιότητες και υποχρεώσεις του προπονητή όσον αφορά την οργάνωση	88

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6

Ο προπονητής και η διεύθυνση	93
6.1. Ορισμός της διεύθυνσης	95
6.2. Ο προπονητής, η υποκίνηση και τα κίνητρα	96
6.3. Ο προπονητής και η ηγεσία	103
6.4. Κατηγορίες προπονητών-ηγέτων	108
6.5. Ο αποτελεσματικός προπονητής - ηγέτης	111
6.6. Τα προπονητικά στυλ σε σχέση με τη χρήση της εξουσίας και της ηγεσίας	114

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7

Ο προπονητής και η στελέχωση	119
7.1. Ορισμός της στελέχωσης	121
7.2. Υποχρεώσεις του προπονητή όσον αφορά τη στελέχωση	124
7.3. Υποχρεώσεις και αρμοδιότητες του υπόλοιπου προσωπικού της αγωνιστικής ομάδας	125
7.4. Γενικές αρχές που αφορούν την αποτελεσματική στελέχωση και αξιολόγηση του προσωπικού	128

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8

Ο προπονητής και ο έλεγχος	133
8.1. Ορισμός του ελέγχου	135
8.2. Η διαδικασία του ελέγχου	136

ΜΕΡΟΣ ΤΡΙΤΟ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9

Ο προπονητής και η επικοινωνία	143
9.1. Ορισμός της επικοινωνίας	145
9.2. Η διαδικασία της επικοινωνίας	147
9.3. Τα είδη-κατηγορίες επικοινωνίας και η χρήση τους στην προπονητική	150
9.4. Προβλήματα στην επικοινωνία μεταξύ προπονητών	

και αθλητών	153
9.5. Συγκρούσεις-αντιπαραθέσεις. Αποτελεσματική επίλυση τους από τον προπονητή	156
9.6. Βασικές αρχές αποτελεσματικής επικοινωνίας μεταξύ προπονητή και αθλητών	163
9.7. Τρόποι βελτίωσης της ικανότητας επικοινωνίας	164
9.8. Προπονητικές μορφές σε σχέση με την επικοινωνία	167
9.9. Συμβουλές για εποικοδομητική επικοινωνία των προπονητών	168

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10

Η συνοχή της ομάδας	171
10.1. Η έννοια και η σπουδαιότητα της συνοχής	173
10.2. Παράγοντες που επηρεάζουν τη συνοχή της ομάδας	177
10.3. Η συμβολή του προπονητή στη συνοχή της ομάδας	178

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 11

Ο προπονητής και η λήψη αποφάσεων	181
11.1. Η έννοια και η σπουδαιότητα της λήψης αποφάσεων	183
11.2. Ο προπονητής και η λήψη αποφάσεων	184
11.3. Τρόποι λήψεων αποφάσεων	185
11.4. Τα προσόντα για αποτελεσματική λήψη αποφάσεων	186
11.5. Δραστηριότητες χρήσης λήψης αποφάσεων από μέρους του προπονητή	187

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 12

Η ηθική στην προπονητική	191
12.1. Γενικά περί ηθικής	193
12.2. Η ηθική στον αθλητισμό	194
12.3. Η ηθική και οι προπονητές	195
12.4. Οδηγίες για σωστή συμπεριφορά από τους προπονητές	198

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 13

Η ψυχολογική και πνευματική προετοιμασία των αθλητών	201
13.1. Ο ρόλος της ψυχολογίας	203
13.2. Τα τρία συστατικά της πνευματικής προετοιμασίας	205
13.3. Η πίεση και το στρες	210
13.4. Μορφές-τύποι στρες	213
13.5. Τρόποι αντιμετώπισης του στρες από τον προπονητή	216
13.6. Προβλήματα που αποσχολούν τον προπονητή στη ψυχολογία ..	219

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 14	
Ο προπονητής και οι δημόσιες σχέσεις	225

ΜΕΡΟΣ ΤΕΤΑΡΤΟ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 15	
Οι υποχρεώσεις του προπονητή στις τέσσερις περιόδους	237
15.1. Μετα-αγωνιστική περίοδος	240
15.2. Περίοδος διακοπών	243
15.3. Προαγωνιστική περίοδος	246
15.4. Αγωνιστική περίοδος	248

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 16	
Δεξιότητες, ρόλοι και χαρακτηριστικά του προπονητή	251
16.1. Οι δεξιότητες του προπονητή	253
16.2. Οι ρόλοι του προπονητή	256
16.3. Τα χαρακτηριστικά του καλού προπονητή	260

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 17	
Σύνταξη εσωτερικού κανονισμού	263

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 18	
Ρητά και γνωμικά που αφορούν τον προπονητή και τους αθλητές ..	271
18.1. Νικητής-χαμένος	273
18.2. Γνωμικά που αφορούν τις προσωπικές ενέργειες προπονητών και παικτών	276
18.3. Γνωμικά που αφορούν προπονητές, αθλητές και προσωπικό υπό τη σχέση επικεφαλής και υφισταμένων	279
18.4. Γενικά ρητά και γνωμικά	280
18.5. Οι δώδεκα αξίες της ζωής που αφορούν προπονητές και αθλητές	282

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	285
---------------------------	-----

ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ ΛΕΞΕΩΝ	295
-------------------------------	-----

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΧΗΜΑΤΩΝ

Σχήμα 1.	Οι βασικές λειτουργίες του μάνατζμεντ	23
Σχήμα 2.	Τα βασικά στοιχεία του σπορτ μάνατζμεντ και το περιεχόμενό τους	32
Σχήμα 3.	Συσχετισμοί επιχείρησης και αθλητικής ομάδας	39
Σχήμα 4.	Οι συνεργαζόμενες με την προπονητική επιστήμες	40
Σχήμα 5.	Κατηγορίες γνώσεων που πρέπει να κατέχουν οι προπονητές αθλητικών ομάδων	49
Σχήμα 6.	Η διαδικασία του προγραμματισμού	61
Σχήμα 7.	Κατηγορίες στόχων και σχεδίων	64
Σχήμα 8.	Χρονικοί προσδιορισμοί των κατηγοριών στόχων και σχεδίων	66
Σχήμα 9.	Οι φάσεις του προγραμματισμού	67
Σχήμα 10.	Γενικό προπονητικό οργανόγραμμα με την κάθετη και την οριζόντια διάσταση	83
Σχήμα 11.	Η ανάθεση των καθηκόντων από τον προπονητή με γνώμονα την εξουσία	86
Σχήμα 12.	Η διαδικασία της υποκίνησης	99
Σχήμα 13.	Παράγοντες που επηρεάζουν την απόδοση	100
Σχήμα 14.	Μέσα που χρησιμοποιεί ο προπονητής ως ηγέτης για τον επηρεασμό της συμπεριφοράς των μελών της ομάδας	106
Σχήμα 15.	Οι δύο κατηγορίες της ηγετικής συμπεριφοράς των προπονητών σε σχέση με τους ανθρώπους και το αποτέλεσμα	112
Σχήμα 16.	Η διαδικασία του ελέγχου	138
Σχήμα 17.	Γενικό μοντέλο επικοινωνίας	149
Σχήμα 18.	Τα τέσσερα στάδια στη διαδικασία λήψης αποφάσεων .	185
Σχήμα 19.	Οι δύο τύποι του στρες	214
Σχήμα 20.	Οι εσωτερικές και εξωτερικές δημόσιες σχέσεις του προπονητή	229

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ

Πίνακας 1.	Οι δεξιότητες του μάνατζερ-διοικητικού στελέχους	26
Πίνακας 2.	Οι ρόλοι του μάνατζερ-διοικητικού	28
Πίνακας 3.	Αντιστοιχία των διοικητικών λειτουργιών δεξιοτήτων και ρόλων	29
Πίνακας 4.	Χαρακτηριστικά του αποτελεσματικού ηγέτη	107
Πίνακας 5.	Χαρακτηριστικά αποτελεσματικών ομάδων	179
Πίνακας 6.	Τα επίπεδα διέγερσης	216
Πίνακας 7.	Αλλαγές και συμπτώματα που παρουσιάζονται με τη ύπαρξη του στρες	217