

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Πρόλογος	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.....	26
1.4. Οι ρόλοι του μάνατζερ	28
1.5. Οι βασικές αρχές της διοίκησης	30
1.6. Ορισμός του σπορτ μάνατζμεντ	33
1.7. Ιστορία του σπορτ μάνατζμεντ	34

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

Η επιστήμη του μάνατζμεντ και της προπονητικής	37
--	----

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

Οι δύο κατηγορίες γνώσεων του προπονητή	47
---	----

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	64
4.5. Πέντε σημαντικά βήματα για αποτελεσματικό καθορισμό στόχων	67
4.6. Οι φάσεις του προγραμματισμού	67
4.7. Είδη προπονητικού προγραμματισμού σε σχέση με το χρόνο	71
4.8. Η λήψη αποφάσεων στη διαδικασία του προγραμματισμού	72
4.9. Τα προσόντα για αποτελεσματική λήψη αποφάσεων	75

4.10. Αρμοδιότητες και υποχρεώσεις του προπονητή όσον αφορά τον προγραμματισμό	76
--	----

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5

Ο προπονητής και η οργάνωση	83
5.1. Ορισμός της οργάνωσης	85
5.2. Το οργανόγραμμα	88
5.3. Ο προπονητής και η εξουσία	90
5.4. Λάθη που αφορούν την οργάνωση	93
5.5. Οι αρμοδιότητες και υποχρεώσεις του προπονητή όσον αφορά την οργάνωση	95

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6

Ο προπονητής και η διεύθυνση	99
6.1. Ορισμός της διεύθυνσης	101
6.2. Ο προπονητής, η υποκίνηση και τα κίνητρα	102
6.3. Ο προπονητής και η ηγεσία	110
6.4. Κατηγορίες προπονητών-ηγετών	116
6.5. Ο αποτελεσματικός προπονητής - ηγέτης.....	119
6.6. Τα προπονητικά στυλ σε σχέση με τη χρήση της εξουσίας και της ηγεσίας.....	122

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7

Ο προπονητής και η στελέχωση	127
7.1. Ορισμός της στελέχωσης	129
7.2. Υποχρεώσεις του προπονητή όσον αφορά τη στελέχωση	132
7.3. Υποχρεώσεις και αρμοδιότητες του υπόλοιπου προσωπικού της αγωνιστικής ομάδας	134
7.4. Γενικές αρχές που αφορούν την αποτελεσματική στελέχωση και αξιολόγηση του προσωπικού	137

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8

Ο προπονητής και ο έλεγχος	143
8.1. Ορισμός του ελέγχου	145
8.2. Η διαδικασία του ελέγχου	146

ΜΕΡΟΣ ΤΡΙΤΟ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9

Ο προπονητής και η επικοινωνία	151
9.1. Ορισμός της επικοινωνίας	153
9.2. Η διαδικασία της επικοινωνίας	155
9.3. Τα είδη-κατηγορίες επικοινωνίας και η χρήση τους στην προπονητική	158
9.4. Προβλήματα στην επικοινωνία μεταξύ προπονητών και αθλητών	162
9.5. Συγκρούσεις-αντιπαράθεσεις. Αποτελεσματική επίλυση τους από τον προπονητή	165
9.6. Βασικές αρχές αποτελεσματικής επικοινωνίας μεταξύ προπονητή και αθλητών	173
9.7. Τρόποι βελτίωσης της ικανότητας επικοινωνίας	174
9.8. Προπονητικές μορφές σε σχέση με την επικοινωνία	177
9.9. Συμβουλές για εποικοδομητική επικοινωνία των προπονητών	179

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10

Η συνοχή της ομάδας	181
10.1. Η έννοια και η σπουδαιότητα της συνοχής	183
10.2. Παράγοντες που επηρεάζουν τη συνοχή της ομάδας	187
10.3. Η συμβολή του προπονητή στη συνοχή της ομάδας	188

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 11

Η πνευματική και ψυχολογική προετοιμασία των αθλητών	193
11.1. Ο ρόλος της ψυχολογίας	195
11.2. Τα τρία συστατικά της πνευματικής προετοιμασίας	197
11.3. Η πίεση και το στρες	202
11.4. Μορφές-τύποι στρες	206
11.5. Τρόποι αντιμετώπισης του στρες από τον προπονητή	211
11.6. Προβλήματα που αποσχολούν τον προπονητή στη ψυχολογία	213

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 12

Ο προπονητής και οι δημόσιες σχέσεις	219
---	-----

ΜΕΡΟΣ ΤΕΤΑΡΤΟ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 13

Οι υποχρεώσεις του προπονητή στις τέσσερις περιόδους	229
13.1. Μετα-αγωνιστική περίοδος	232
13.2. Περίοδος διακοπών	235
13.3. Προαγωνιστική περίοδος	239
13.4. Αγωνιστική περίοδος	241

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 14

Δεξιότητες, ρόλοι και χαρακτηριστικά του προπονητή	243
14.1. Οι δεξιότητες του προπονητή	245
14.2. Οι ρόλοι του προπονητή	248
14.3. Τα χαρακτηριστικά του καλού προπονητή	253

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 15

Σύνταξη εσωτερικού κανονισμού	257
--	------------

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 16

Ρητά και γνωμικά που αφορούν τον προπονητή και τους αθλητές	265
16.1. Νικητής-χαμένος	268
16.2. Γνωμικά που αφορούν τις προσωπικές ενέργειες προπονητών και παικτών	270
16.3. Γνωμικά που αφορούν προπονητές, αθλητές και προσωπικό υπό τη σχέση επικεφαλής και υφισταμένων	274
16.4. Γενικά ρητά και γνωμικά	276
16.5. Οι δώδεκα αξίες της ζωής που αφορούν προπονητές και αθλητές	279
Βιβλιογραφία	281
Ευρετήριο λέξεων	291

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΧΗΜΑΤΩΝ

Σχήμα 1.	Οι βασικές λειτουργίες του μάνατζμεντ	23
Σχήμα 2.	Τα βασικά στοιχεία του σπορτ μάνατζμεντ και το περιεχόμενό τους	34
Σχήμα 3.	Συσχετισμοί επιχείρησης και αθλητικής ομάδας	41
Σχήμα 4.	Οι συνεργαζόμενες με την προπονητική επιστήμες	43
Σχήμα 5.	Κατηγορίες γνώσεων που πρέπει να κατέχουν οι προπονητές αθλητικών ομάδων	51
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	68
Σχήμα 10.	Τα τέσσερα στάδια στη διαδικασία λήψης αποφάσεων	73
Σχήμα 11.	Γενικό προπονητικό οργανόγραμμα με την κάθετη και την οριζόντια διάσταση	89
Σχήμα 12.	Η ανάθεση των καθηκόντων από τον προπονητή με γνώμονα την εξουσία	93
Σχήμα 13.	Η διαδικασία της υποκίνησης	105
Σχήμα 14.	Παράγοντες που επηρεάζουν την απόδοση	106
Σχήμα 15.	Μέσα που χρησιμοποιεί ο προπονητής ως ηγέτης για τον επηρεασμό της συμπεριφοράς των μελών της ομάδας	113
Σχήμα 16.	Οι δύο κατηγορίες της ηγετικής συμπεριφοράς των προπονητών σε σχέση με τους ανθρώπους και το αποτέλεσμα	120
Σχήμα 17.	Η διαδικασία του ελέγχου	148
Σχήμα 18.	Γενικό μοντέλο επικοινωνίας	157
Σχήμα 19.	Οι δύο τύποι του στρες	207
Σχήμα 20.	Οι εσωτερικές και εξωτερικές δημόσιες σχέσεις του προπονητή	223

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ

Πίνακας 1. Οι δεξιότητες του μάνατζερ-διοικητικού στελέχους	27
Πίνακας 2. Οι ρόλοι του μάνατζερ-διοικητικού	29
Πίνακας 3. Αντιστοιχία των διοικητικών λειτουργιών δεξιοτήτων και ρόλων	30
Πίνακας 4. Χαρακτηριστικά του αποτελεσματικού ηγέτη	114
Πίνακας 5. Χαρακτηριστικά αποτελεσματικών ομάδων	190
Πίνακας 6. Τα επίπεδα διέγερσης	209
Πίνακας 7. Αλλαγές και συμπτώματα που παρουσιάζονται με τη ύπαρξη του στρες	210