

## Περιεχόμενα

### ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Τι είναι αθλητισμός;.....	15
---------------------------	----

### Μέρος Ι

<b>Οι Ρίζες του Αθλητισμού</b> .....	19
--------------------------------------	----

#### κεφάλαιο α΄

<b>Ο Αθλητισμός στην Αρχαϊκή Εποχή</b> .....	21
--	----

Ο άνθρωπος στην πρωτόγονη κοινωνία (από 60 χιλιάδες χρόνια π.Χ. έως 3 χιλιάδες χρόνια π.Χ.) .....	21
--	----

Βιβλιογραφία .....	28
--------------------	----

#### κεφάλαιο β΄

<b>Αθλητικές Δραστηριότητες στην Αρχαιότητα (μετά το 3.000 π.Χ.)</b> .....	29
--	----

Ο αθλητισμός στην αρχαία Αίγυπτο .....	29
--	----

Ο αθλητισμός στην αρχαία Ελλάδα από το 2.600 έως το 300 π.Χ. ....	32
---	----

#### κεφάλαιο γ΄

<b>Ο Αθλητισμός στην Ελλάδα από την Έναρξη των Ολυμπιακών Αγώνων</b> .....	37
--	----

Οι Αγώνες της Ολυμπίας, προς τιμή του Διός .....	40
--	----

Τα αγωνίσματα .....	43
---------------------	----

Βιβλιογραφία .....	49
--------------------	----

#### κεφάλαιο δ΄

<b>Η Ρωμαϊκή Εποχή</b> .....	51
------------------------------	----

Ο αθλητισμός κατά τη διάρκεια των αυτοκρατόρων .....	54
--	----

#### κεφάλαιο ε΄

<b>Ο Μεσαίωνας, Νέοι Χρόνοι και Βιομηχανική Εποχή</b> .....	59
---	----

Μεσαίωνας. Οι ιπποτικοί αγώνες και τα λαϊκά παιχνίδια .....	59
---	----

Νέα χρόνια & Βιομηχανική εποχή - Αναβίωση του αθλητισμού .....	66
--	----

**κεφάλαιο στ΄**

<b>Ο 20<sup>ος</sup> αιώνας</b> .....	77
Μετά το 1960 .....	80
Βιβλιογραφία .....	83

**Μέρος II**

<b>Ο Αθλητισμός στη Σύγχρονη Εποχή</b> .....	85
--	----

**κεφάλαιο α΄**

<b>Οι Σύγχρονοι Ολυμπιακοί Αγώνες</b> .....	87
Εισαγωγή .....	87
Η αναβίωση .....	88
Η ανασύσταση των Ο.Α. ....	89
Η διοργάνωση των 1 <sup>ων</sup> Ο.Α. ....	91
Οι Ο.Α. μέχρι το ξέσπασμα του Α΄ Παγκοσμίου Πολέμου .....	93
Οι Ο.Α. μεταξύ Α΄ και Β΄ Παγκοσμίου Πολέμου .....	97
Οι Ο.Α. μετά το μεγάλο πόλεμο .....	103
Οι Ο.Α. κατά τη διάρκεια του «Ψυχρού Πολέμου» .....	104
Οι Ο.Α. μετά τη διάλυση του ανατολικού μπλοκ .....	115
Οι Ολυμπιακοί Αγώνες της Αθήνας (2004) .....	119
Τα οικονομικά των Αγώνων .....	125
Το Doping της Αθήνας .....	126
Οι Ολυμπιακοί Αγώνες του Πεκίνου (2008) .....	127
Οι Ολυμπιακοί Αγώνες του Λονδίνου (2012) .....	129
Το πρόβλημα του Doping .....	131
Η αθλητική αντιπαράθεση .....	133
Οι εορταστικές εκδηλώσεις .....	135
Στιγμιότυπα των αγώνων .....	139
Το πρόγραμμα των Ο.Α. 2012 .....	140
Ο πίνακας των μεταλλίων .....	141
Η παράδοση της σημαίας .....	145
Οι τρεις μύθοι των σπριντ .....	145
Συνολικός πίνακας μεταλλίων ανά χώρα σε όλους τους Ο.Α. ....	146
Σχόλια .....	147

Οι πρόεδροι της ΔΟΕ από της ιδρύσεώς της .....	148
Τα οικονομικά των Ο.Α. ....	149
Οι θεατές .....	149
Το μέλλον των σύγχρονων Ολυμπιακών Αγώνων .....	150
Βιβλιογραφία .....	153

## κεφάλαιο β΄

<b>Η Οργάνωση του Αθλητισμού</b> .....	155
Η Οργάνωση του Αθλητισμού Διεθνώς .....	155
International Olympic Committee (I.O.C.) .....	156
Οι συνδεδεμένες με τη ΔΟΕ Διεθνείς Ομοσπονδίες αθλημάτων κι άλλες .....	159
NOC Associations .....	160
Βιβλιογραφία .....	161

## κεφάλαιο γ΄

### Η FIFA (Fédération Internationale de Football Association)

<b>(Διεθνής Ομοσπονδία Ποδοσφαιρικών Ενώσεων)</b> .....	163
Ηπειρωτικές ποδοσφαιρικές Ομοσπονδίες .....	164
Τα Παγκόσμια Κύπελλα Ποδοσφαίρου - (FIFA World Cup) .....	165
Κατανομή των Ομάδων στους Ομίλους των τελικών αγώνων στη Νότιο Αφρική .....	174
Συνοπτικός πίνακας των τελικών αγώνων και των κυπελλούχων χωρών .....	174
Βιβλιογραφία .....	175

## κεφάλαιο δ΄

<b>Η Οργάνωση του Αθλητισμού στην Ελλάδα</b> .....	177
Το οργανωτικό πλαίσιο του ελληνικού αθλητισμού .....	178
Η Γενική Γραμματεία Αθλητισμού .....	180
Η οργανωτική ευθύνη του κράτους στον αθλητισμό .....	180
Η Ελληνική Ολυμπιακή Επιτροπή (Ε.Ο.Ε.) .....	184
Διοίκηση .....	185
Επιτροπή Ολυμπιακής Προετοιμασίας (ΕΠ.Ο.Π) .....	185
Αρμοδιότητες .....	185
Συνδεδεμένες αθλητικές Ομοσπονδίες με την Ε.Ο.Ε. ....	185
Οι Εγκαταστάσεις της Ε.Ο.Ε. ....	187
Οι αθλητικές Ομοσπονδίες .....	188
Το αθλητικό σωματείο .....	188

**κεφάλαιο ε΄**

<b>Οι Μορφές του Αθλητισμού</b> .....	197
Ο Μαζικός Αθλητισμός (Αθλητισμός για Όλους) .....	198
Η οργάνωση του Μαζικού Αθλητισμού .....	202
Η Οργάνωση του Ελεύθερου Μαζικού Αθλητισμού (Τουριστικού Αθλητισμού) .....	208
Τα ιδιωτικά γυμναστήρια ( Fitness Centers) .....	209
Ο Σχολικός Αθλητισμός .....	210
Η οργάνωση του σχολικού αθλητισμού .....	212
Ο θεσμός των αθλητικών σχολείων .....	214
Τα χαρακτηριστικά των αθλητικών σχολείων .....	215
Ο αθλητισμός χαμηλής επίδοσης .....	218
Ο αθλητισμός υψηλής επίδοσης .....	219
Ο επαγγελματικός αθλητισμός .....	222

**κεφάλαιο στ΄**

<b>Η οργάνωση του Πρωταθλητισμού</b> .....	225
Η Οργάνωση του αθλητισμού υψηλής επίδοσης .....	226
Η οργάνωση του επαγγελματικού αθλητισμού .....	241
Η οργάνωση του ελληνικού αθλητισμού ως συνόλου .....	243
Η Οργάνωση στα πλαίσια της κοινωνικής εξέλιξης .....	247
Βιβλιογραφία .....	251

**Μέρος ΙΙΙ**

<b>Ο Άνθρωπος ως Βιολογικό και Κοινωνικό Ον</b> .....	253
---	-----

**κεφάλαιο α΄**

<b>Ο Άνθρωπος ως Βιολογικό Ον</b> .....	255
Ο Αθλούμενος ως βιολογικό ον .....	255
Η σημασία της άθλησης σε σχέση με την υγεία και τη θνησιμότητα .....	257
Η θνησιμότητα .....	258
Κύριες αιτίες θανάτου .....	259
Παθήσεις του κυκλοφορικού συστήματος .....	260
Το σώμα .....	263
Η κεφαλή .....	264
Ο εγκέφαλος .....	264

Ο κορμός .....	265
Τα κάτω άκρα .....	267
Τα άνω άκρα .....	270
Οι μύες του σώματος .....	272
Ο μυϊκός τόνος .....	277
Η ισομετρική και ισοτονική εργασία .....	277
Η χημική σύνθεση του μυός .....	278
Η πηγή της δύναμης .....	278
Καρδιά – κυκλοφορικό σύστημα – αίμα .....	279
Η καρδιά .....	279
Το αίμα .....	283
Η αναπνοή .....	284
Τα επινεφρίδια .....	285
Το νευρικό σύστημα .....	286
Κόπωση - Εξάντληση – Υπερπροπόνηση .....	287
Το «νεκρό σημείο» (ή πόνοι στο ήπαρ) .....	291
Βιβλιογραφία .....	291

## κεφάλαιο β΄

<b>Ο Άνθρωπος ως Κοινωνικό Ον - Σώμα &amp; Αθλητισμός .....</b>	<b>293</b>
Άνθρωπος και περιβάλλον .....	293
Η οντότητα και το πρόβλημα του σώματος .....	295
Το σώμα ως βιολογική οντότητα .....	296
Σώμα και Κοινωνία .....	298
Το σώμα ως κοινωνικό αντικείμενο .....	301
Οι θεωρίες για το σώμα .....	302
Η φιλοσοφική ανθρωπολογία .....	302
Η φυσιολογική (Naturalistische) – κοινωνιολογική θεώρηση του σώματος .....	304
Το νόημα του Κορμιού κατά την φαινομενολογία .....	304
Η ενσωμάτωση και η αναπαραγωγή της κοινωνικής τάξης .....	306
Το άρρωστο και γερασμένο σώμα - Ο σωματικός στιγματισμός .....	306
Σώμα και Αθλητισμός .....	309
Βιβλιογραφία .....	313

**Μέρος IV****Η Αθλητική Επιστήμη ..... 317****κεφάλαιο α΄****Περί της αθλητικής επιστήμης ..... 319**

Οι αρχές και οι μέθοδοι, που διέπουν την Αθλητική Επιστήμη ..... 325

Οι γνωσιολογικές επιστημονικές βάσεις ..... 328

Το μέλλον της αθλητικής επιστημονικής έρευνας ..... 330

Η έρευνα της Αθλητικής Επιστήμης στην Ελλάδα ..... 331

Το επάγγελμα του Καθηγητή Φυσικής Αγωγής (Γυμναστή),  
του Προπονητή και του Αθλητικού Μάνατζερ ..... 332

Βιβλιογραφία ..... 333

**κεφάλαιο β΄****Οι σπουδές της Αθλητικής Επιστήμης ..... 335**Οι προϋποθέσεις σπουδών της Α.Ε. κι οι επαγγελματικές  
δυνατότητες των αποφοίτων των ΤΕΦΑΑ ..... 335

Οι σπουδές της Αθλητικής Επιστήμης στα ΤΕΦΑΑ ..... 337

Τα θεωρητικά μαθήματα ..... 338

Α. Τα βιολογικά γνωστικά αντικείμενα ..... 339

Α1. Ανατομία (λειτουργική) ..... 339

Α2. Φυσιολογία του ανθρώπινου σώματος ..... 340

Α3. Εργοφυσιολογία ..... 340

Α4. Εργομετρία ..... 340

Α5. Βιοχημεία ..... 341

Α6. Αθλητιατρική ..... 341

Α7. Ορθοπαιδική (Τραυματολογία) ..... 341

Βιβλιογραφία ..... 342

Α8. Βιοκινητική (Biomechanics) ..... 342

Βιβλιογραφία ..... 343

Αξιόλογα επιστημονικά περιοδικά ..... 344

Β. Τα Παιδαγωγικά γνωστικά αντικείμενα ..... 344

Β1. Γενική Παιδαγωγική ..... 344

Β2. Παιδαγωγική του αθλητισμού ..... 344

Βιβλιογραφία ..... 345

Β3. Διδακτική &amp; Μεθοδικής της Αθλητικής Αγωγής (Φυσικής Αγωγής) ..... 345

(α) Επαγγελματική κατάρτιση ..... 345

(β) Σκοποί και Στόχοι της Αθλητικής Αγωγής .....	346
(γ) Η Διδακτική και Μεθοδική της Αθλητικής Αγωγής .....	349
Οι σωματικοί στόχοι της Αθλητικής Αγωγής .....	350
Βασικοί μεθοδικοί τρόποι διδασκαλίας .....	351
Η διαδοχική σειρά των ασκήσεων .....	353
Ο προγραμματισμός του μαθήματος .....	355
Ο Ετήσιος προγραμματισμός .....	355
Ο προγραμματισμός του κύκλου .....	355
Η διδακτική ώρα .....	356
Βιβλιογραφία .....	358
Γ. Τα Κοινωνικά / Πολιτιστικά γνωστικά αντικείμενα .....	359
Γ1. Ψυχολογία του αθλητισμού .....	359
Η προσωπικότητα .....	359
Τα κίνητρα .....	361
Βιβλιογραφία .....	363
Γ2. Κοινωνιολογία του αθλητισμού .....	364
Βιβλιογραφία .....	366
Περιοδικά .....	366
Γ3. Ιστορία του Αθλητισμού .....	367
Βιβλιογραφία .....	372
Γ4. Η φιλοσοφία του αθλητισμού .....	373
(α) Η Σωματικότητα .....	374
(β) Η κίνηση .....	375
(γ) Το παιχνίδι .....	376
(δ) Η επίδοση .....	376
(ε) Αθλητική Ηθική .....	377
(στ) Φιλοσοφική κριτική .....	377
Βιβλιογραφία .....	377
Γ5. Προπονησιολογία .....	378
Τομείς δραστηριότητας της Προπονησιολογίας .....	380
Α' τομέας: Επιστημονική Μεθοδολογία της Προπόνησης .....	380
Β': Τομέας Αθλητικής διδασκαλίας .....	381
α) Η γένεση κινητικών δεξιοτήτων .....	381
β) Η γένεση κινητικών ιδιοτήτων .....	381
γ) Η γένεση κινητικών τύπων .....	381
Προγραμματισμός της Προπόνησης .....	382
(ι.) Τα προπονητικά επίπεδα .....	384

(II.) Οι «Προπονητικές Μέθοδοι .....	385
(III.) Οι Προπονητικοί Τρόποι και τα Προπονητικά Μέσα .....	385
(IV.) Ο Έλεγχος της Προπόνησης .....	385
Βιβλιογραφία .....	385
Δ. Άλλα επιστημονικά αντικείμενα:	
Στατιστική, Οικονομία του αθλητισμού, Δίκαιο του αθλητισμού .....	386
Δ1. Στατιστική .....	386
Βιβλιογραφία .....	387
Δ2. Οικονομία του αθλητισμού .....	388
1. Εισαγωγή .....	388
2. Ο θεσμός της Οικονομίας .....	389
3. Το πλαίσιο της αθλητικής οικονομίας .....	390
(A) στην αγορά .....	391
(B) στα αθλητικά προϊόντα .....	391
(Γ) γενικά .....	392
4. Το οικονομικό Σύστημα του Αθλητισμού και των Σπορ .....	394
5. Η Μακροοικονομική θεώρηση του αθλητισμού .....	395
6. Η Μικροοικονομική θεώρηση του αθλητισμού .....	399
7. Τα οικονομικά χαρακτηριστικά που διέπουν τους αθλητικούς φορείς .....	400
8. Οργάνωση και παραγωγή .....	403
9. Ανακεφαλαίωση .....	404
Βιβλιογραφία .....	405
Δ3. Το αθλητικό δίκαιο .....	406
1. Γενικά .....	406
2. Η αθλητική έννομη τάξη .....	407
Βιβλιογραφία .....	409

## Παράρτημα

### Σπουδές της Αθλητικής Επιστήμης

<b>και Sportmanagement .....</b>	<b>411</b>
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης - ΤΕΦΑΑ Κομοτηνής .....	413
Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας - ΤΕΦΑΑ Τρικάλων .....	419
Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης - Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού .....	429
Οι σπουδές της Οικονομίας του αθλητισμού και του Management .....	439
Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου - Τμήμα Οργάνωσης και Διαχείρισης Αθλητισμού Σπάρτης .....	441



Aberdeen University, Scotland - United Kingdom .....	449
Northumbria University - United Kingdom .....	453
Maryland State University - USA .....	457
University of Wisconsin, La Crosse - USA .....	463
University of Illinois - USA .....	467
Deutsche Sporthochschule Köln - Germany .....	471
Universität Bayreuth - Germany .....	501
Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE), Moscow - Russia .....	519
Chess Chair of Moscow, Sport University - Russia .....	525
Health and Physical Education (HPE) - Australia .....	527