

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Πρόλογος Θ. Μαυρόπουλος 3
Πρόλογος και ευχαριστίες του συγγραφέα 4-6
Περιεχόμενα 7-10

ΕΙΣΑΓΩΓΗ 11-44

Γενικά 11
Χρονολογικός πίνακας 11-23
Όροι και ορισμοί 23-4
Γλωσσάριο 24-30
Μεθοδολογικά στοιχεία 30-2
Προσέγγιση ιστορικών αθλητικών προβλημάτων 32-43
Πηγές και βοηθήματα 43-4

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1°

ΑΡΧΕΓΟΝΕΣ ΚΑΙ ΠΡΟΪΣΤΟΡΙΚΕΣ ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ 45-56
Γενικά 45-7. Αγώνας επιβίωσης και αρχή των σπορ 47-50. Μεσοποταμία 50-1. Αίγυπτος 51-2. Κίνα 52-3. Ινδία 53-4. Άλλοι λαοί 54-5.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2°

ΠΡΟΪΣΤΟΡΙΚΟΣ ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ 57-62
Γενικά 57. Μινωική εποχή 57-9. Οι σωματικές ασκήσεις 59. Ταυροπαιδιές-ταυροκαθάγια 59-61. Μυκηναϊκή και κυκλαδική εποχή 61.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3°

Ο ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΣΤΗΝ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΜΥΘΟΛΟΓΙΑ 63-5
Γενικά 63-5

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4°

Ο ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΣΤΗΝ ΟΜΗΡΙΚΗ ΕΠΟΧΗ 67-74
Γενικά 67-8. Οι αγώνες στην *Ιλιάδα* 68-71. Τα αγωνίσματα στην *Οδύσσεια* 71-4. Εικόνες 75-9 (αρίθμηση 1-9).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5°

Η ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΠΑΙΔΕΙΑ ΣΤΗΝ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΑΡΧΑΙΟΤΗΤΑ 81-100
Βασικές αθλητικές ιδέες. Η αθλητική πυραμίδα 81-4. Θεωρητικά ερωτήματα 84-8. Το πρόβλημα του δυϊσμού (διχασμός ψυχής και σώματος) 88-90. Καλοκαγαθία. Ιδεατή αρετή 90. Τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της καλοκαγαθίας 90-5. Πρόταξη ενός μεμονωμένου σκοπού 95-6. Κριτική στην καλοκαγαθία 96-100.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6°

Η ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΠΑΙΔΕΙΑ ΣΕ ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΕΛΛΗΝΙΚΕΣ ΠΟΛΕΙΣ 101-114
Γενικά 101. Αθήνα 101-03. Σπάρτη 103-08. Μακεδονία 108-112. Άλλες πόλεις 112-13.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7^ο

ΠΑΙΔΟΤΡΙΒΕΣ, ΓΥΜΝΑΣΤΕΣ, ΑΛΕΙΠΤΕΣ ΚΑΙ ΑΛΛΟΙ ΤΕΧΝΙΤΕΣ 115-19

Γενικά 115. Ο παιδοτρίβης 116. Ο γυμναστής 116-18. Ο αλείπτης 118. Ο αυλητής 118. Ο διαμαστιγωτής και ο ραβδούχος 118-19. Ο γυμνασίαρχος 119.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8^ο

Η ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΤΕΧΝΗ-ΑΡΧΕΣ ΚΑΙ ΜΕΘΟΔΟΙ ΓΥΜΝΑΣΗΣ 121-33

Γενικά 121-22. Σχέση γυμναστικής και ιατρικής 122-24. Οι βασικές αρχές της γυμναστικής τέχνης 124. Κατηγορίες των ασκήσεων 125. Γυμνάσια (γυμναστική) για χέρια 125-26. Γυμνάσια (γυμναστική) για τα πόδια 126. Ασκήσεις κορμού και άλλες γενικές 126. Ασκήσεις αναπνευστικές 126. Αρχές γύμνασης: Ο άνθρωπος, το περιβάλλον και τα συστήματα άσκησης 127. Αρχή της ατομικότητας 127. Αρχή επιβάρυνσης: Προοδευτική ένταση 128. Περιεχόμενο μιας γύμνασης 128-30. Χρήση μουσικής 130. Η τετράδα 130. Άλειψη, μάλαξη, τρίψη και αποστλεγγισμός 131. Δίαιτα 131-32. Η ανάπαυση 132-33.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9^ο

ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΟΙ ΚΑΙ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΙ ΧΩΡΟΙ 135-38

Γενικά 135. Η παλαίστρα 135. Το γυμνάσιο 136. Το στάδιο 136-37. Ο ιππόδρομος 137.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10^ο

ΤΑ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ 139-48

Γενικά 139-41. Ο δρόμος 141-43. Η πάλη 143. Το πένταθλο 143-44. Το άλμα 144-45. Ο δίσκος 145. Το ακόντιο 146. Η πυγμαχία 146-47. Το παγκράτιο 147. Τα ιππικά αγωνίσματα 147-48. Η ιππασία 148. Η αρματοδρομία 148.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 11^ο

ΟΙ ΙΕΡΟΙ ΑΘΛΗΤΙΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ 149-58

Γενικά 149-50. Ο θρησκευτικός χαρακτήρας των αγώνων 150-52. Ο πολιτικός χαρακτήρας των αγώνων 152-54. Σχέση αγώνων και παιδείας 154-56. Ο κοινωνικός χαρακτήρας των αγώνων 156-57.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 12^ο

ΟΙ ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ 159-91

Γενικά 159. Η προέλευση των αγώνων και οι σχετικοί μ' αυτή μύθοι 159-62. Ιστορικοί χρόνοι 162-63. Το κύρος του θεσμού 163-67. Σπουδαίοι αθλητές 167-69. Ο ιερός χώρος της Ολυμπίας 169-70. Ο ναός του Δία 170-71. Ο ναός της Ήρας 171. Πελοπίου 171. Φιλίππειον ή Φιλιπείον 171. Μητρώο 171. Πρυτανείο 171. Βουλευτήριο 171-72. Η παλαίστρα και το γυμνάσιο 172. Θησαυροί 172. Ζάνες 172. Θεο[η]κολεών 173. Το στάδιο 173. Ο ιππόδρομος 173-74. Το πρόγραμμα των αγώνων 174. Πρώτη ημέρα 174. Δεύτερη ημέρα 174-75. Τρίτη ημέρα 175. Τέταρτη ημέρα 175. Πέμπτη ημέρα 175. Η προετοιμασία των αγώνων 176-77. Οι ελλανοδίκες και οι κρι-

τές 177-78. Κανονισμοί και προβλήματα κατά τη διοργάνωση των αγώνων 178-80. Οι άλλοι πανελλήνιοι αγώνες 180-81. Τα Πύθια 181-82. Ίσθμια 182-83. Νέμεα 183-84. Αγώνες για παιδιά 185. Τα *Ηραία* γυναικών 185. Παιχνίδια και γενική άσκηση 187-88. Οι χοροί 188. Το τέλος των αγώνων 189-91. Εικόνες 193-204 (αρίθμηση **10-41**).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 13°

ΤΑ ΡΩΜΑΪΚΑ ΘΕΑΜΑΤΑ (*LUDI*) ΚΑΙ ΟΙ ΑΛΛΟΙ ΑΓΩΝΕΣ 205-10

Γενικά 205-06. Τα Ρωμαϊκά θεάματα (*Ludus=i*) 206-08. Οι γυμνικοί αγώνες 208-09. Τα Ολύμπια της Αντιόχειας 209-10.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 14°

ΤΑ ΒΥΖΑΝΤΙΝΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΤΟ ΘΕΑΜΑ ΤΟΥ ΙΠΠΟΔΡΟΜΟΥ 211-35

Γενικά 211-14. Το θέαμα του ιπποδρόμου 214-15. Οι ιππόδρομοι ως κτίσματα 215-16. Οι *δήμοι* 216. Οργάνωση 216. Οι ηνίοχοι 217. Οι «στάσεις» και οι μεγαλύτερες σφαγές 217-19. Τα βυζαντινά αθλήματα 219-21. Εκκλησία και άθληση 221-25. Οι αθλητικοί χώροι 225. Στρατιωτική εκπαίδευση 225-27. Αυτοκρατορική άθληση 227-29. Το τζυκάνιο 229. Τα κονταροκτυπήματα 229. Η άθληση στο λαό 230-33. Αγώνισματα και λαϊκοί αγώνες 233. Ο δρόμος 233. Το άλμα 233. Η πάλη 233. Τα παιχνίδια 234. Ο χορός 235.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 15°

Η ΑΘΛΗΣΗ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ ΤΗΣ ΤΟΥΡΚΟΚΡΑΤΙΑΣ (1453-1830) 237-45

Γενικά 237-39. Η παιδεία και τα σχολεία 239. Η άθληση 239-241. Λαός και άθληση 241. Πανηγύρια και αγώνες 241-42. Τα αθλήματα 242. Το βάδισμα και το τροχάδι 242. Το σημάδι 243. Το λιθάρι 243. Η πάλη 243. Το άλμα 243. Σήκωμα βάρους 243-44. Η ιππασία 244. Παιχνίδια 244. Οι χοροί 244-45. Εικόνες 246-48 (αρίθμηση **42-52**).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 16°

Η ΑΘΛΗΣΗ ΣΤΗΝ ΕΥΡΩΠΗ ΣΤΙΣ ΝΕΟΤΕΡΕΣ ΕΠΟΧΕΣ - ΣΠΟΥΔΑΙΟΙ ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΕΣ 249-56

Γενικά 249-51. Αξιόλογοι υποστηρικτές της άθλησης και συστήματα γύμνασης 251-55

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 17°

Ο ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ Η ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΣΤΟ ΝΕΟΕΛΛΗΝΙΚΟ ΚΡΑΤΟΣ 257-89

Γενικά 257-63. Το νέο ελληνικό κράτος 263-64. Γενικά για τη σωμασκία (γυμναστική και αθλητισμός) 265-69. Σχολική σωμασκία ή γυμναστική ή σωματική-φυσική αγωγή 269-72. Ο Ιωάννης Χρυσάφης (1873-1932) 272-76. Αθλητισμός και Ολυμπιακοί αγώνες 276. Τα Ολύμπια του Ευαγγέλη Ζάππα 276-77. 1859: τα Α΄ Ολύμπια 277-78. 1870: τα Β΄ Ολύμπια 278. 1875: τα Γ΄ Ολύμπια 278. 1889 και 1890: τα Δ΄ Ολύμπια 278-79. Οι 1^{οι} Ολυμπιακοί αγώνες 279-81. Τα αγωνίσματα 282. Απόηχος από την Α΄ ολυμπιάδα 282. 1906. Αθήνα-Ενδιάμεσοι Ολυμπιακοί αγώνες-Μεσοολυμπιακοί 284-85. Μεσοπόλεμος 285-87. Αθήνα 2004-28^η ολυμπιάδα 287-88. Απόδη-

μος αθλητισμός 288-89. Σπορ για όλους 289.
Εικόνες 290-93 (αρίθμηση 53-65).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 18°

ΣΥΓΧΡΟΝΟΙ ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ ΚΑΙ Η ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ Σ' ΑΥΤΟΥΣ 295-308

Γενικά 295. 2^η ολυμπιάδα 1900-Παρίσι 295-96. 3^η ολυμπιάδα-1904-Άγιος Λουδοβίκος 296. 4^η ολυμπιάδα-1908-Λονδίνο 296. 5^η ολυμπιάδα-1912-Στοκχόλμη 296-97. 6^η ολυμπιάδα-1916-Βερολίνο 297. 7^η ολυμπιάδα-1920-Αμβέρσα 297. 8^η ολυμπιάδα-1924-Παρίσι 297. 9^η ολυμπιάδα-1928-Άμστερνταμ 297-98. 10^η ολυμπιάδα-1932-Λος Άντζελες 298. 11^η ολυμπιάδα-1936-Βερολίνο 298-99. 12^η ολυμπιάδα-1940-Τόκιο/Ελσίνκι 299. 13^η ολυμπιάδα-1944-Λονδίνο 299. 14^η ολυμπιάδα-1948-Λονδίνο 299-300. 15^η ολυμπιάδα-1952- Ελσίνκι 300. 16^η ολυμπιάδα-1956-Μελβούρνη 300. 17^η ολυμπιάδα-1960-Ρώμη 300-01. 18^η ολυμπιάδα-1964-Τόκιο 301. 19^η ολυμπιάδα-1968-Μεξικό 301. 20^η ολυμπιάδα-1972-Μόναχο 301-02. 21^η ολυμπιάδα-1976-Μόντρεαλ 302. 22^η ολυμπιάδα-1980-Μόσχα 302-03. 23^η ολυμπιάδα-1984-Λος Άντζελες 303. 24^η ολυμπιάδα-1988-Σεούλ 303-04. 25^η ολυμπιάδα-1992-Βαρκελώνη 304. 26^η ολυμπιάδα-1996-Ατλάντα 304. 27^η ολυμπιάδα-2000-Σίδνεϊ 305. 28^η ολυμπιάδα-2004-Αθήνα 305. 29^η ολυμπιάδα- 2008-Πεκίνο 305. Παραολυμπιακοί αγώνες 305-06. Χειμερινοί Ολυμπιακοί αγώνες 306. Προοπτική των μελλοντικών ολυμπιάδων 306-08.

Εικόνες 309-312 (αρίθμηση **66-75**).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 19°

Ο ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ Η ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΣΤΟ ΣΥΓΧΡΟΝΟ ΚΟΣΜΟ 313-26
Γενικά 313-17. Παγκοσμιοποίηση και σπορ 317-18. Η μηχανοποίηση του αθλητή 318-19. Τα σπορ σε διάφορες χώρες 319. Ευρώπη 319. Σκανδιναβικές χώρες 319-20. Φινλανδία-Νορβηγία 320. Σουηδία 320. Βρετανία 320-21. Γερμανία 321-22. Γαλλία 322. Ρωσία 322. Βαλκανικές χώρες 322-23. Αμερική 323. ΗΠΑ 323-24. Καναδάς 324. Κούβα 325. Η άθληση στην Αφρική και Ασία 325. Κίνα 325-26. Ιαπωνία 326. Αυστραλία 326.

Εικόνες 327 (αρίθμηση **76-84**).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 20°

ΠΡΟΟΠΤΙΚΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ, ΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΚΑΙ ΤΑ ΣΠΟΡ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ 321-35

Γενικά 331. Η φυσική αγωγή 332. Ο πρωταθλητισμός 333. Η άσκηση στο λαό 333. Άλλοι φορείς 333-35.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ 337-350

ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ 351-54

SYMMMARY 355-56