



## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Πρόλογος .....	xi
<b>Κεφάλαιο 1</b>	
<b>Η Φυσική Αγωγή και ο Αθλητισμός των Αρχαίων Λαών.....</b>	<b>3</b>
Σουμέριοι .....	3
Βαβυλώνιοι .....	6
Ασύριοι .....	8
Χετταίοι (Χιτιτίτες).....	10
Αιγύπτιοι .....	12
Φοίνικες .....	19
Κινέζοι .....	20
Ινδοί .....	21
<b>Κεφάλαιο 2</b>	
<b>Μινωικός και Μυκηναϊκός πολιτισμός .....</b>	<b>23</b>
Μινωικός πολιτισμός .....	23
Μυκηναϊκός πολιτισμός.....	27
Ο Όμηρος και τα έπη του.....	30
<b>Κεφάλαιο 3</b>	
<b>Αγώνες, Παιχνίδια και Χοροί στη Μινωική Κρήτη .....</b>	<b>33</b>
Ταυροκαθάψια.....	33

Χοροί.....	36
Πυγμαχία.....	39
Κυνήγι.....	41
Ψάρεμα.....	42
Πάλη.....	43
Ζατρίκιο (σκάκι).....	44
Αιώρηση (κούνια).....	45
Κύβοι.....	45
Τοξοβολία.....	45
Ακροβασία.....	45
Δρόμος.....	46
Οι θεατές των μινωικών θεαμάτων και αγώνων.....	47
Οι αγώνες και η μεγάλη θεά της μινωικής Κρήτης.....	47

## Κεφάλαιο 4

<b>Ομηρικοί και Μυκηναϊκοί Αγώνες.....</b>	<b>49</b>
Η αρματοδρομία.....	52
Άλλα αγωνίσματα των επικήδειων αγώνων του Πατρόκλου.....	54
Άλλοι αγώνες, σπορ και χοροί στα Ομηρικά έπη.....	57

## Κεφάλαιο 5

<b>Η Φυσική Αγωγή στην Αρχαία Ελλάδα.....</b>	<b>63</b>
Η φυσική αγωγή στη Σπάρτη.....	63
Η Φυσική Αγωγή στην Αθήνα.....	68
Η αγωγή στην Αθήνα.....	68
Παιδοτρίβης και Γυμναστής.....	70
Παλαίστρα και Γυμνάσιο.....	71
Ανάτριψη ή τρίψη των αθλητών.....	75
Οι αμοιβές του προσωπικού της παλαίστρας.....	77
Τα Εφηβεία της Αθήνας.....	78
Η φυσική αγωγή στην υπόλοιπη Ελλάδα.....	80

## Κεφάλαιο 6

<b>Ολυμπία: Πρώιμη Ιστορία.....</b>	<b>83</b>
Η Ολυμπία και οι Αγώνες πριν από το 776 π.Χ.....	83
Ήρωες και θεοί στην Ολυμπία.....	85

## Κεφάλαιο 7

<b>Πανελλήνιοι Αγώνες.....</b>	<b>93</b>
Οι Ολυμπιακοί.....	93
Οι Ελλανοδίκες και τα καθήκοντά τους.....	96
Πρόστιμα - τιμωρίες.....	98
Κληρώσεις, εφεδρεία, ακονιτί και ισοπαλίες.....	100
Τα αγωνίσματα του ιπποδρόμου.....	102
Δρόμοι.....	107
Η εκκίνηση των αθλητών.....	112
Η πάλη.....	114
Η πυγμαχία.....	117
Το παγκράτιο.....	121
Η δισκοβολία.....	124

Ο ακοντισμός .....	128
Το άλμα .....	130
Το πένταθλο .....	132
Τα Πύθια .....	134
Τα Ίσθμια .....	137
Τα Νέμεα .....	141

## Κεφάλαιο 8

### Προβλήματα Συνδεόμενα με τους Ολυμπιακούς Αγώνες..... 145

Ο αποκλεισμός των γυναικών από τους Ολυμπιακούς Αγώνες.....	145
Ο ολυμπιακός κατάλογος των νικητών.....	148
Ήταν το στάδιο το πρώτο αγώνισμα των Ολυμπιακών Αγώνων; .....	149
Η ολυμπιακή εκχειρία και ο δίσκος του Ίφριτου .....	151
Οι ρίζες της γυμνότητας των αθλητών στους αγώνες.....	153
Αθλητική γυμνότητα - ομοφυλοφιλία - παιδεραστία.....	162

## Κεφάλαιο 9

### Θέματα Σχετικά με τους Αγώνες και τους Αθλητές..... 165

Τιμές, έπαθλα και υλικές αμοιβές για τους αθλητές .....	165
Η σπουδαιότητα των αγώνων για τους βασιλείς, τυράννους και πολιτικούς της αρχαίας Ελλάδας .....	171
Οι αθλητικοί αγώνες ως μέσο ένωσης των Ελλήνων .....	178
Η θρησκεία και οι αγώνες.....	181
Επιδόσεις αθλητών.....	181
Θάνατοι αθλητών στους αρχαίους αγώνες .....	183
Κατορθώματα αθλητών.....	184
Η διατροφή των αθλητών .....	188
Τέχνη και αθλητισμός .....	189
Η σπουδαιότητα της μουσικής στους αγώνες.....	193
Η χρήση λουτρών από τους αρχαίους αθλητές.....	194
Σπουδαίοι αθλητές .....	195
Ο επαγγελματισμός, οι επικριτές και η παρακμή του αθλητικού ιδανικού .....	198
Οι συντεχνίες των επαγγελματιών αθλητών .....	202
Οι θεατές των αγώνων .....	203
Παιχνίδια με την μπάλα .....	205
Κολύμβηση - λεμβοδρομίες.....	207
Τα κτίρια στο ιερό της Ολυμπίας.....	211

## Κεφάλαιο 10

### Αγώνες και Παιχνίδια Παιδιών και Γυναικών· Οι Τοπικοί Αγώνες ..... 215

Αγώνες και παιχνίδια παιδιών.....	215
Η συμμετοχή των γυναικών στα παιχνίδια και τους αγώνες .....	217
Οι Τοπικοί αγώνες.....	220

## Κεφάλαιο 11

### Φιλοσοφικές Απόψεις Αρχαίων Ελλήνων Συγγραφέων

### Σχετικά με τη Φυσική Αγωγή και τον Αθλητισμό..... 229

Η Ομηρική Φιλοσοφία Περί Άθλησης και Σώματος .....	229
Ο Ηρόδοτος και η φιλοσοφία του σχετικά με τους αγώνες και τους αθλητές .....	233
Η Πυθαγόρειος Φιλοσοφία Περί Ψυχής, Σώματος και Άσκησης .....	238
Η Πλατωνική φιλοσοφία περί ψυχής και σώματος .....	241

Η θέση της Φυσικής Αγωγής στην Πλατωνική φιλοσοφία.....	244
Η Αριστοτελική Φιλοσοφία Περί Ψυχής και Σώματος.....	256
Η θέση της φυσικής αγωγής στη φιλοσοφία του Αριστοτέλη.....	259

## Κεφάλαιο 12

<b>Οι Αγώνες και τα Θεάματα των Ρωμαίων .....</b>	<b>267</b>
Αθλητικές δραστηριότητες στη Ρώμη .....	267
Οι αιτίες και οι συνέπειες της πολιτικής του «άρτου και των θεαμάτων» (Panem et Circenses) .....	271
Η θέση των Ρωμαίων διανοουμένων προς τα δημόσια θεάματα.....	274
Ο Νέρωνας και το πάθος του για τους ελληνικούς αγώνες και τις τέχνες.....	276

## Κεφάλαιο 13

<b>Η Άθληση των Ετρούσκων και Ρωμαίων .....</b>	<b>281</b>
Οι αγώνες και τα παιχνίδια των Ετρούσκων.....	281
Οι αγώνες και τα παιχνίδια των Ρωμαίων.....	289
Έλληνες, Ετρούσκοι, Ρωμαίοι και οι ρίζες των μονομαχιών.....	297

## Κεφάλαιο 14

<b>Η Άθληση στο Βυζάντιο, στον Μεσαίωνα και στην Αναγέννηση.....</b>	<b>303</b>
Η άθληση στο Βυζάντιο.....	303
Η άθληση στον Μεσαίωνα.....	307
Η φυσική αγωγή στην Αναγέννηση .....	313

## Κεφάλαιο 15

<b>Οι Ρίζες της Σύγχρονης Φυσικής Αγωγής .....</b>	<b>319</b>
Στην Ευρώπη.....	319
Στις ΗΠΑ.....	326
Στην Ελλάδα .....	328

## Κεφάλαιο 16

<b>Προσπάθειες Ανασύστασης των Ολυμπιακών Αγώνων.....</b>	<b>333</b>
Οι προσπάθειες από τους ξένους και οι Ζάππειες Ολυμπιάδες .....	333
Οι προσπάθειες των Ελλήνων για την αναβίωση των Ολυμπιακών Αγώνων.....	339
Η προσπάθεια των Ιακωβίνων στην Κέρκυρα.....	340
Το όραμα του Ρήγα Φεραίου .....	340
Η πρωτοβουλία του Παναγιώτη Σούτσου και Ιωάννη Κωλέττη .....	341
Η προσπάθεια του Δήμου Λετρίνων για ανασύσταση των Ολυμπιακών Αγώνων .....	343
Η Ζάππεια Ολυμπιάδα του 1859 .....	344
Η Β΄ Ζάππεια Ολυμπιάδα (1870) .....	348
Η Γ΄ Ζάππεια Ολυμπιάδα (1875).....	351
Η Δ΄ Ζάππεια Ολυμπιάδα (1888-1889) .....	352
Ο Μηνάς Μινωΐδης.....	355

## Κεφάλαιο 17

<b>Η Αναβίωση των Σύγχρονων Ολυμπιακών Αγώνων.....</b>	<b>357</b>
Οι πρωτοπόροι: Μερικές απόψεις.....	357
Ο Pierre de Coubertin .....	361
Το Συνέδριο του 1894 στο Παρίσι.....	366
Ο Δημήτριος Βικέλας.....	369

Οι προετοιμασίες και τα γεγονότα πριν την έναρξη των Αγώνων του 1896 .....	373
Ο Γεώργιος Αβέρωφ .....	382
Το Παναθηναϊκό Στάδιο.....	384

## Κεφάλαιο 18

### Οι Σύγχρονοι Διεθνείς Ολυμπιακοί Αγώνες..... 389

Οι Ολυμπιακοί Αγώνες της Αθήνας του 1896.....	389
Χαρακτηριστικά και αξιοσημείωτα των Ολυμπιακών Αγώνων της Αθήνας του 1896 .....	393
Οι Ολυμπιακοί Αγώνες του 1900 (Παρίσι) .....	408
Χαρακτηριστικά και αξιοσημείωτα των Ολυμπιακών Αγώνων του Παρισιού του 1900 .....	411
Οι Ολυμπιακοί Αγώνες του 1904 (Άγιος Λουδοβίκος ΗΠΑ).....	412
Οι Μεσολυμπιακοί Αγώνες της Αθήνας (1906).....	417
Χαρακτηριστικά και αξιοσημείωτα των Μεσολυμπιακών Αγώνων της Αθήνας.....	418
Οι Ολυμπιακοί Αγώνες του Λονδίνου (1908) .....	423
Οι Ολυμπιακοί Αγώνες της Στοκχόλμης (1912) .....	427
Η 6η Ολυμπιάδα στο Βερολίνο (1916).....	432
Οι Ολυμπιακοί Αγώνες της Αμβέρσας (1920) .....	432
Οι Ολυμπιακοί Αγώνες του Παρισιού (1924) .....	437
Οι Ολυμπιακοί Αγώνες του Άμστερνταμ (1928) .....	442
Οι Ολυμπιακοί Αγώνες του Λος Άντζελες (1932).....	445
Οι Ολυμπιακοί Αγώνες του Βερολίνου (1936) .....	450
Οι Ολυμπιακοί Αγώνες του 1940 και 1944 .....	457
Οι Ολυμπιακοί Αγώνες του Λονδίνου (1948) .....	458
Οι Ολυμπιακοί Αγώνες του Ελσίνκι (1952).....	462
Οι Ολυμπιακοί Αγώνες της Μελβούρνης (1956).....	467
Οι Ολυμπιακοί Αγώνες της Ρώμης (1960).....	473
Οι Ολυμπιακοί Αγώνες του Τόκιο (1964).....	479
Οι Ολυμπιακοί Αγώνες του Μεξικού (1968) .....	484
Οι Ολυμπιακοί Αγώνες του Μονάχου (1972) .....	489
Οι Ολυμπιακοί Αγώνες του Μόντρεαλ (1976).....	496
Οι Ολυμπιακοί Αγώνες της Μόσχας (1980).....	502
Οι Ολυμπιακοί Αγώνες του Λος Άντζελες (1984).....	507
Οι Ολυμπιακοί Αγώνες της Σεούλ (1988).....	511
Οι Ολυμπιακοί Αγώνες της Βαρκελώνης (1992) .....	514
Οι Ολυμπιακοί Αγώνες της Ατλάντα (1996).....	517
Οι Ολυμπιακοί Αγώνες του Σίδνεϊ (2000).....	520
Οι Ολυμπιακοί Αγώνες της Αθήνας (2004).....	524

## Κεφάλαιο 19

### Οι Χειμερινοί Ολυμπιακοί Αγώνες ..... 531

Χειμερινοί Ολυμπιακοί Αγώνες Chamonix (Γαλλία) – 1924 .....	531
Χειμερινοί Ολυμπιακοί Αγώνες Saint Moritz (Ελβετία) 1928.....	532
Χειμερινοί Ολυμπιακοί Αγώνες Lake Placid (ΗΠΑ) – 1932.....	533
Χειμερινοί Ολυμπιακοί Αγώνες Garmisch – Partenkirchen (Γερμανία) – 1936.....	534
Χειμερινοί Ολυμπιακοί Αγώνες Saint Moritz (Ελβετία) – 1948.....	535
Χειμερινοί Ολυμπιακοί Αγώνες Oslo (Νορβηγία) – 1952 .....	536
Χειμερινοί Ολυμπιακοί Αγώνες Cortina D' Ampezzo (Ιταλία) 1956 .....	537
Χειμερινοί Ολυμπιακοί Αγώνες Squaw Valley (ΗΠΑ) – 1960.....	538
Χειμερινοί Ολυμπιακοί Αγώνες Innsbruck (Αυστρία) 1964.....	539
Χειμερινοί Ολυμπιακοί Αγώνες Grenoble (Γαλλία) 1968 .....	541
Χειμερινοί Ολυμπιακοί Αγώνες Sapporo (Ιαπωνία) 1972 .....	542
Χειμερινοί Ολυμπιακοί Αγώνες Innsbruck 1976 .....	543

Χειμερινοί Ολυμπιακοί Αγώνες Lake Placid (ΗΠΑ) – 1980.....	544
Χειμερινοί Ολυμπιακοί Αγώνες Sarajevo (Γιουγκοσλαβία) 1984.....	546
Χειμερινοί Ολυμπιακοί Αγώνες Calgary (Καναδάς) – 1988.....	547
Χειμερινοί Ολυμπιακοί Αγώνες Albertville (Γαλλία) – 1992.....	548
Χειμερινοί Ολυμπιακοί Αγώνες Lillehammer (Νορβηγία) 1994.....	550
Χειμερινοί Ολυμπιακοί Αγώνες Nagano (Ιαπωνία) – 1998.....	551
Χειμερινοί Ολυμπιακοί Αγώνες Salt Lake (ΗΠΑ) 2002.....	553
Χειμερινοί Ολυμπιακοί Αγώνες Τορίνο (Ιταλία) – 2006.....	554

## **Κεφάλαιο 20**

<b>Περίληψη.....</b>	<b>565</b>
----------------------	------------

## **Κεφάλαιο 21**

<b>Συμπληρωματικό Υλικό.....</b>	<b>591</b>
----------------------------------	------------

<b>Ευχαριστίες.....</b>	<b>651</b>
-------------------------	------------

<b>Συντομεύσεις.....</b>	<b>652</b>
--------------------------	------------

<b>Βιβλιογραφία.....</b>	<b>655</b>
--------------------------	------------

<b>Ευρετήριο.....</b>	<b>701</b>
-----------------------	------------