

# ΟΙ ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΑΔΑ

Του ΚΟΥΦΟΥ Αντώνη\*

Ο αθλητισμός και η φυσική αγωγή στην αρχαία Ελλάδα είναι αναπόσπαστο και βασικότατο κομμάτι της παιδείας και εντάσσεται στο κοινωνικό γίγνεσθαι του Έλληνα πολίτη. Η ελληνική έννοια της παιδείας σημαίνει την άρρηκτη καλλιέργεια σώματός και πνεύματός για την δημιουργία του καλού-καθαρού ανθρώπου. Η μεγαλύτερη ίσως πνευματική μορφή του αρχαίου κόσμου ο Σωκράτης περνά πολλές ώρες στα Γυμναστήρια της Αθήνας περνώντας τις ιδέες του και ασκώντας την ψυχή και το πνεύμα στην αθλούμενη νεολαία. Οι αρχαίοι Έλληνες ήταν οι πρώτοι που συστηματοποίησαν την αθλητική δραστηριότητα θέτοντας κανόνες , δημιουργούν ένα ιδεολογικό πλαίσιο για την δημιουργία του ιδανικού ανθρώπου (Αιείν αριστεύειν και υπείροχον έμμεναι άλλων , προτρέπει στον Όμηρο ο Πηλέας τον Αχιλλέα) και φυσικά μας παραδίδουν την κορυφαία έκφραση του αθλητισμού , τους **αγώνες** με κυρίαρχο τους Ολυμπιακούς αγώνες .

Η Ολυμπία κοιτίδα των Ολυμπιακών αγώνων βρίσκεται στην Δυτική Πελοπόννησο στην εύφορη κοιλάδα που σχηματίζουν οι ποταμοί Κλάδεος και Αλφειός. Εκεί στις ρίζες του Κρόνιου λόφου σε ένα πανέμορφο άλσος από αγριελιές και λεύκες στην Άλτη έκτισαν το ιερό του Ολυμπίου Διός , με τον οποίο συνδέθηκαν οι αγώνες.

## **Αρχή των αγώνων**

Η αρχή τους χάνεται μέσα στα βάθη των αιώνων και στην αχλή του μύθου. Εδώ ο Δίας κέρδισε στην πάλη τον Κρόνο , ο Απόλλων τον Ερμή σε αγώνα δρόμου και τον Άρη στην πυγμή. Ο Πέλοπας κερδίζει στην αρματοδρομία τον Οινόμαο βασιλιά των Πισατών και παίρνει ως σύζυγο την κόρη του Ιπποδάμειά . Ο Όξυλος με τους Ηρακλείδες έρχεται στην περιοχή και εγκαθίσταται μετά από χρησμό των Δελφών φέρνοντας την λατρεία του Διός . Τέλος ως ιδρυτής των αγώνων φέρεται και ο Ηρακλής ο οποίος καθιέρωσε τον **κότινο** , το κλαδί αγριελιάς ως βραβείο του νικητή τελώντας τους αγώνες προς τιμή του πατέρα του Δία. Για τους αρχαίους Έλληνες οι αγώνες ανάγονται στα μυθικά χρόνια. Η σύγχρονη έρευνα δεν έχει ακόμη καταφέρει να συμφωνήσει για την χρονολόγηση τους έτσι σύμφωνα με τις αρχαίες πηγές ως πρώτη Ολυμπιάδα είναι αυτή του 776 π.Χ. καθώς από τότε αρχίζει η καταγραφή τους, με αναδιοργανωτή τον Ιφιτό βασιλέα της Ήλιδας και πρώτο Ολυμπιονίκη τον Κόροιβο στο Στάδιο δρόμο , που ήταν και το μοναδικό αγώνισμα.

## **Σημασία και ακτινοβολία των Αγώνων**

*<<όπως το νερό είναι το πολυτιμότερο από τα στοιχεία, όπως ο χρυσός προβάλλει σαν το ακριβό ανάμεσα σε όλα τα αγαθά και όπως ο ήλιος φωτοβολεί περισσότερο από κάθε άστρο , έτσι και η Ολυμπία λάμπει σκιάζοντας κάθε άλλον αγώνα>>* , από την 1<sup>η</sup> Ολυμπιακή ωδή του Πίνδαρου φαίνεται πως οι Ολυμπιακοί ήταν οι σπουδαιότεροι αγώνες της αρχαιότητάς .Οι νόμοι και οι κανονισμοί των αγώνων γίνονται σεβαστοί από όλους τους Έλληνες . Η τέλεση των αγωνισμάτων ήταν μια ιεροτελεστία και όχι απλό θέαμα καθώς η γυμναστική και η μουσική ήταν δώρα των θεών (Πλάτων Πολιτεία), σε αυτούς διαμορφώνεται το ύψιστο ιδανικό της **ευγενούς άμιλλας** που θα αποτελέσει την βάση της **αγωγής των νέων και θα γίνει το κύριο κίνητρο για την μέγιστη ανάπτυξη του σώματος της ψυχής και του πνεύματός** . Το αγωνιστικό στοιχείο καθόρισε σε μέγιστο βαθμό την ανάπτυξη του Ελληνικού πολιτισμού , πράγμα το οποίο φαίνεται από το άγαλμα του <<

Αγώνας>> στο Ιερό της Ολυμπίας, καθώς ο αγωνιζόμενος πρέπει να βιώνει τις ηθικές και πνευματικές αξίες για να οικοδομήσει τον αγώνα του και να κατακτήσει την νίκη του . Κάθε πόλη θεωρούσε ύψιστη τιμή της να έχει αθλητή νικητή στην Ολυμπία για αυτό δίνονταν κάθε δυνατή βοήθεια στην προετοιμασία τους. Η τεράστια σημασία των αγώνων για τους Έλληνες φαίνεται από το γεγονός πως ενώ ο Λεωνίδας με τους Σπαρτιάτες του άφηναν αμετακίνητοι την τελευταία πνοή τους οι υπόλοιποι Έλληνες τελούσαν την 75η Ολυμπιάδα , κάτι που έκανε τον στρατηγό του Ξέρξη Τριταντέχμη να αναφωνήσει μαθαίνοντας πως αγωνίζονταν μόνο για ένα κλαδί ελιάς << αλίμονο Μαρδόνιε , εναντίων ποίων ανδρών μας οδηγίες να πολεμήσουμε που δεν αγωνίζονται για το χρυσάφι αλλά μόνο για την αρετή>>.

**Χαρακτήρας των αγώνων.** Όλοι σχεδόν οι αγώνες στην αρχαία Ελλάδα είχαν **θρησκευτικό** χαρακτήρα , έτσι και στην Ολυμπία κυριαρχούσαν όλο το διάστημα των αγώνων θρησκευτικές γιορτές προς τιμή του Δία . Τα κτίρια που κυριαρχούν στην περιοχή είναι ναοί του Δία και της Ήρας και ο διάκοσμος των κτηρίων και τα αγάλματα έχουν θρησκευτικό χαρακτήρα με αποκορύφωμα το τεραστίων διαστάσεων χρυσελεφάντινο άγαλμα του Δία που φιλοτέχνησε ο Φειδίας.

Στους αγώνες μπορούσαν να λάβουν μέρος μόνο ελεύθεροι Έλληνες πράγμα που μας δείχνει πως υπήρχε **εθνική συνείδηση** όλων των στενών και άρρηκτων δεσμών που τους ένωναν , κοινή φυλετική καταγωγή, γλώσσα και αλφάβητο , <<κοινοί βωμοί>> . Οι αγώνες είχαν έναν έντονο εθνικό χαρακτήρα ξεπερνώντας τα στενά πλαίσια των πόλεων όπως αποδεικνύεται από την συγκλονιστικότερη στιγμή των αγώνων το 476 π.Χ. στην 76<sup>η</sup> Ολυμπιάδα όταν χιλιάδες Έλληνες αποθέωναν για ώρες τον Θεμιστοκλή αναγνωρίζοντας την τεράστια συμβολή του στην νίκη κατά των Περσών.

Επίσης στους αγώνες υπήρχε σαφής **ταξικός** χαρακτήρας καθώς λάμβαναν μέρος μόνο ελεύθεροι πολίτες που δεν είχαν διαπράξει φόνο ή ιεροσυλία και φυσικά απαγορευόταν οι παρουσία των γυναικών με εξαίρεση την ιέρεια της Δήμητρας Χαμύνης (σημαίνει «καθιστή στη γη») . Στους αγώνες είχε την δυνατότητα με ίσους όρους να αγωνιστεί ο αριστοκράτης με τον απλό βοσκό , ο πολίτης από το φτωχό Αίγιο με τον πλούσιο Κυρηναίο.

**Προπόνηση των αθλητών.** Σύμφωνα με τον Λουκιανό ο Σόλων λέει πως αναγκάζουν τους νέους να γυμνάζονται εντατικά όχι μόνο για να τα βραβεία των αγώνων, αφού ελάχιστοι θα τα καταφέρουν αλλά γιατί η ίδια η πόλη περιμένει μεγάλο όφελος από τις σωματικές τους ικανότητες. Χαρακτηριστικό το παράδειγμα Σπαρτιάτη Ολυμπιονίκη του Σταδίου που απορεί όταν τον αποθεώνουν λέγοντας << μα στην Σπάρτη υπάρχουν πιο γρήγοροι από μένα>>. Πιθανόν στο πέρασμα των χρόνων κάποιοι αθλητές να προετοιμάζονταν κάπως πιο συστηματικά ενδεχομένως στα πλαίσια της εκπαίδευσης τους από την πόλη και να δημιουργήθηκαν πιο ειδικευμένοι προπονητές καθώς από τις πηγές φαίνεται πως γνώριζαν προπονητικές μεθόδους για την αύξηση του μυϊκού όγκου , για την διαλειμματική προπόνηση , την μυϊκή συναρμογή και κατά τους Ρωμαϊκούς χρόνους υπήρχε μέθοδος περιοδισμού (τετράς). Οι αθλητές που συμμετείχαν στους αγώνες ήταν υποχρεωμένοι να πάνε στην Ηλεία ένα μήνα πριν τους Ολυμπιακούς για να κριθεί εάν είχαν προετοιμαστεί κατάλληλα.

## ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΩΝ ΑΓΩΝΩΝ

Οι αγώνες ήταν **πεντετηρικοί** δηλαδή τελούνταν κάθε 4 πλήρη έτη . Οι ακριβείς ημερομηνίες των αγώνων υπολογίζονταν με βάση τον σεληνιακό μήνα των 28 ημερών και γίνονταν την πρώτη ή δεύτερη πανσέληνο μετά το θερινό ηλιοστάσιο, πράγμα που επιβεβαιώνεται και από ιστορικές πηγές που αναφέρονται στις δυσκολίες των αθλητών και των θεατών από την αφόρητη ζέστη , τις μύγες και τα κουνούπια. Τόσο οι ίδιοι οι αγώνες όσο και το μεσοδιάστημα ανάμεσα σε δύο αγώνες ονομάζονταν **Ολυμπιάδα** . Η σπουδαιότητα των αγώνων ήταν τόσο μεγάλη ώστε οι Ολυμπιάδες χρησιμοποιήθηκαν ως βάση γενικής χρονολόγησης στον Ελληνικό κόσμο αντικαθιστώντας επιμέρους τοπικές χρονολογήσεις (Αθήνα τοπικοί άρχοντες, Σπάρτη έφοροι ) . Οι Ολυμπιακοί ήταν **στεφανίτες** αγώνες δηλαδή ο νικητής έπαιρνε ως βραβείο ένα στεφάνι ελιάς , το οποίο έκοβε ένα αγόρι που ζούσαν και οι δύο γονείς του(αμφιθαλής). Την διεύθυνση και την τήρηση των αυστηρών κανονισμών αναλάμβαναν οι **Ελλανοδίκες** , ονομασία που σημαίνει αυτοί που δικάζουν (κρίνουν ) Έλληνες . Ελλανοδίκες γίνονταν μόνο κάτοικοι της Ηλείας και στην αρχή ήταν ισόβιος και κληρονομικός θεσμός αλλά από το 584 π.Χ. (πιθανή ημερομηνία) γινόταν εκλογή με κλήρο για μια Ολυμπιάδα και εκπαιδευόνταν για 10 μήνες.

**Ιερή Εκεχειρία.** Πριν την έναρξη των Ολυμπιακών Αγώνων κηρυσσόταν η εκεχειρία, κατά την οποία όλες οι ελληνικές πόλεις έπαυαν τις εχθροπραξίες για τρεις μήνες . Οι διοργανωτές Ηλείοι έστελναν << *σπονδοφόρους*>> να περιοδεύσουν στις Ελληνικές πόλεις κηρύσσοντας την ιερή εκεχειρία , παρέχοντας ασφάλεια για το ταξίδι όλων όσων ήθελαν να παραβρεθούν στους αγώνες. Ο θεσμός της εκεχειρίας καθιερώθηκε με την αναδιοργάνωση των Αγώνων κατά τον 8ο αι. π.Χ. . Υπεύθυνοι γι' αυτό θεωρούνται οι βασιλείς της Ηλείας Ίφιτος , της Πίσας Κλεοσθένης και ο νομοθέτης της Σπάρτης Λυκούργος.

**Το Πρόγραμμα των Αγώνων** . Αρχικά οι αγώνες διαρκούσαν μία ημέρα και τελούνταν μόνο ένα αγώνισμα το Στάδιο. Με το πέρασμα των χρόνων προστέθηκαν και άλλα αγωνίσματα και οι αγώνες τελούνταν 5 μέρες. Πριν την έναρξη των αγώνων, αθλητές, κριτές και επίσημοι ξεκινούσαν σε πομπή από την Ήλιδα και έφταναν στην Ολυμπία διανύοντας την Ιερά Οδό.

**Πρώτη ημέρα:** Όρκος αθλητών και Ελλανοδικών , θυσίες –θρησκευτικά τελετουργικά , δήλωση συμμετοχής αθλητών . Από το 396 π.Χ. και μετά αγώνες σαλπικτών και κηρύκων.

**Δεύτερη ημέρα:** Αγώνες παιδων

**Τρίτη ημέρα:** Πρωινό πρόγραμμα Ιππικοί αγώνες

Απογευματινό πρόγραμμα Πένταθλό ( Στάδιο, Άλμα, Δίσκος, Ακόντιο , Πάλη)

**Τέταρτη ημέρα:** Τελετή θυσίας εκατό βοδιών (εκατόμβη) προς τιμή του Δία , τα δρομικά αγωνίσματα Στάδιο, Δίαυλός, Δόλιχος και Οπλίτης δρόμος καθώς και η Πάλη , η Πυγμή και το Παγκράτιο .

**Πέμπτη ημέρα:** Θυσίες-ευχαριστίες στους θεούς , στεφάνωμα νικητών

## Αγωνίσματα

Αγώνες κηρύκων και σαλπικτών

Δρόμοι: Στάδιο (192,28 μέτρα) Δίαυλος (384,56 μέτρα) Δόλιχος (έως 24 στάδια)

Οπλίτης δρόμος ( οι δρομείς έτρεχαν με πιθανή την απόσταση του Δίαυλου φέροντας κράνος , ασπίδα και κνημίδες, ο Πausanias αναφέρει ότι στο ναό του Διός φυλάγονταν 25 χάλκινες ασπίδες τις οποίες μοίραζαν στους σπλιτοδρόμους για την τέλεση των αγώνων. )

Πένταθλο ( Στάδιο , Άλμα, Ακοντισμός, Δίσκος, Πάλη )

Πάλη

Παγκράτιο

Πυγμή

Αρματοδρομικά αγωνίσματα: Τέθριππο, Απήνη, Συνωρίδα.

Ιππικά αγωνίσματα: Ιπποδρομία τέλειων κελήτων, Ιπποδρομία πώλων, Κάλπη.

Όσο αφορά τις επιδόσεις. κατ' ουσίαν δεν υπήρχαν καθώς δεν ενδιέφερε πόσο γρήγορα έτρεξε ή πόσο μακριά έριξε τον δίσκο ένας αθλητής γιατί εκείνο που μετρούσε ήταν η νίκη και ο κότινος. Παρόλα αυτά ασφαλή συμπεράσματα μπορούμε να βγάλουμε για το απίστευτα υψηλό επίπεδο φυσικής κατάστασης των αρχαίων Ελλήνων από τις πηγές που μας παραδίδουν απίστευτα αθλητικά κατορθώματα. Ο Αγέας νίκησε στον Δόλιχο στην 113<sup>η</sup> Ολυμπιάδα και φεύγει κατευθείαν να αναγγείλει την νίκη του στην πατρίδα του το Άργος φτάνοντάς αργά το βράδυ , δηλαδή έτρεξε 110 χιλ. σε μία μέρα. Ο Φειδιππίδης τρέχει σε λιγότερο από 5 μέρες τη διαδρομή Αθήνα-Σπάρτη –Αθήνα και λίγες μέρες μετά 2000 Σπαρτιάτες με πλήρη εξάρτηση πηγαίνουν σε 3 μέρες στον Μαραθώνα. Ο Ευχίδας τρέχει σε μία ημέρα την απόσταση Πλαταιές –Δελφοί- Πλαταιές 180 χιλ. και ξεψυχά παραδίδοντας το καθαρό πυρ.

### Αθλητές θρύλοι της Ολυμπίας

**Χάρμης ή Χιόνις** (επειδή δεν άφηνε ίχνη όταν έτρεχε στο χιόνι) Σπάρτη 7 νίκες Στάδιο-Δίαυλο 28<sup>η</sup> έως 31<sup>η</sup> Ολυμπιάδα

**Αστύλος** Κρότωνας 6 νίκες Στάδιο-Δίαυλο 74<sup>η</sup> έως 76<sup>η</sup> Ολυμπιάδα (στις δύο τελευταίες αγωνίστηκε ως Συρακούσιος) 1 νίκη Οπλίτη δρόμο 480 π.Χ.

**Εργοτέλης** Κνωσός 2 νίκες Δόλιχο 77<sup>η</sup> και 79<sup>η</sup> Ολυμπιάδα (αγωνίστηκε ως Ιμέριος)

**Κρίσων** Ιμέρα 3 νίκες Στάδιο 83<sup>η</sup> , 84<sup>η</sup> και 85<sup>η</sup> Ολυμπιάδα

**Φιλίνος** Κως 4 νίκες Στάδιο- Δίαυλο 129<sup>η</sup> και 130<sup>η</sup> Ολυμπιάδα

**Λεωνίδας** Ρόδος ο οποίος αναδείχτηκε **τριαστής** δηλαδή νίκησε την ίδια ημέρα στο Στάδιο , Δίαυλο και Οπλίτη δρόμο και μάλιστα σε τέσσερις διαδοχικές Ολυμπιάδες 154<sup>η</sup>,155<sup>η</sup> ,156<sup>η</sup> και 157<sup>η</sup> και δικαίως θεωρείται ως ο μεγαλύτερος δρομέας όλων των εποχών.

**Ερμογένης** Ξάνθο Λυκίας 8 νίκες Στάδιο , Δίαυλο και Οπλίτη δρόμο 215<sup>η</sup> ,216<sup>η</sup> και 217<sup>η</sup> Ολυμπιάδα

**Θεαγένης** Θάσος 2 νίκες 75<sup>η</sup> Πυγμή και 76<sup>η</sup> Παγκράτιο

**Μίλων** Κρότων 1 νίκη Πάλη παίδων 60<sup>η</sup> Ολυμπιάδα και 5 συνεχείς νίκες Πάλη 62<sup>η</sup> έως 66<sup>η</sup> Ολυμπιάδα

**Μελανκόμας** Καρία 2 νίκες Πυγμή 206<sup>η</sup> και 207<sup>η</sup> Ολυμπιάδα λέγεται πως δεν έχασε ποτέ και πως λόγω της τεχνικής του κανένας αντίπαλος δεν του κατάφερε χτύπημα.

**Τίσανδρος** Νάξος 4 νίκες Πυγμή 52<sup>η</sup> έως 55<sup>η</sup> Ολυμπιάδα

Η φυσική διάθεση του ανθρώπου για άσκηση και συναγωνισμό πιθανόν να ώθησε τους Έλληνες στην καθιέρωση αθλητικών αγώνων .Στην κλασική Ελλάδα επικρατεί το θεμελιακό στοιχείο του **ευ αγωνίζεσθαι** και του **ευ γυμνάζειν** (Φιλόστρατος) καθώς ήταν πανελλήνια πίστη ότι << *δρομένοις και αγώσι εν Ολυμπία μετέστιν εκ θεού φροντίδος*>> (Παυσανίας) Μία ακόμη ελληνική ιδέα προσφορά στον παγκόσμιο πολιτισμό, καθώς εκφράζει μια στάση ζωής του ελεύθερου ανθρώπου που συναγωνίζεται τους ομοίους του γυμνός και ελεύθερος από καθετί ξένο στο κορμί του πειθαρχώντας στους κανόνες για να κερδίσει με τον κότινο τον έπαινο των συνανθρώπων του και αιώνια ηθική δόξα .

Βιβλιογραφία:

- Οι Ολυμπιακοί αγώνες στην αρχαία Ελλάδα εκδ. Εκδοτική Αθηνών
- Ολυμπία Μ. Ανδρόνικος εκδ. Εκδοτική Αθηνών
- Ιστορία φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού Σ.Γιάτσης εκδ. ΑΠΘ
- Δρομείς θρύλοι της Ολυμπίας Κ. Σάμιος εκδ Απόλλων
- Ολυμπιακοί αγώνες στην αρχαιότητα Τ. Αθανασιάδη εκδ Απογευματινή
- Ολυμπία εκδ. Ίδρυμα Μείζονος Ελληνισμού
- Υπουργείο Πολιτισμού <http://odysseus.culture.gr>
- Ίδρυμα Μείζονος Ελληνισμού [fhw.gr/olympics/ancient/gr](http://fhw.gr/olympics/ancient/gr)
- Ηρόδοτος Βιβλίο Η-Ουρανία εκδ. Ζήτρος
- Ολυμπιακή και Αθλητική παιδεία Ι.Γκιόσος εκδ. Προπομπός
- Μυθολογία των Ελλήνων Σ.Σφυρόερα εκδ. Ελληνικά Γράμματα
- Ανταποκρίσεις από την Ολυμπία Α.Παναγόπουλος εκδ. Πατάκη

\*Ο Κουφός Αντώνης είναι απόφοιτος του Τμήματος Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Α.Π.Θ. , Υπεύθυνος-Προπονητής της Running Team Αλεξ/πόλης και Δρομέας .



