

## Πρόλογος

Συνεχίζοντας την προσπάθεια κυκλοφορήσαμε το 3<sup>ο</sup> τεύχος της εφημερίδας μας που είναι αφιερωμένη στους Αρχαίους Ολυμπιακούς Αγώνες. Στο τεύχος αυτό θα παρουσιάσουμε αναλυτικά τα υπόλοιπα αγωνίσματα και θα αναδείξουμε τη σπουδαιότητά τους σε παγκόσμια κλίμακα.

### ΤΑ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ

## ΤΟ ΠΑΓΚΡΑΤΙΟ

Το Παγκράτιο άθλημα είναι το αρχαιότερο στον κόσμο άθλημα πολεμικών και μαχητικών τεχνών. Η σύνθεση του ονόματος του παγκρατίου προσδιορίζει και την ουσία του αθλήματος, Παν + κράτος δηλαδή «ο τα πάντα κρατών» και μεταφορικά αυτός που κατέχει την υπέρτατη δύναμη και γνώση.

Ξεκίνησε ως καθαρά πολεμικό αγώνισμα γι' αυτό και δεν έγινε αμέσως δεκτό στους Ολυμπιακούς αγώνες, διότι το πνεύμα αυτών των αγώνων είναι ειρηνικό και όχι πολεμικό.

Μετά από πολύχρονες προσπάθειες και αφού αφαιρέθηκαν τα στοιχεία πού του έδιναν χαρακτήρα άγριας συμπλοκής συμπεριλήφθηκε στους Ολυμπιακούς αγώνες.

Ο εκπαιδευμένος στο παγκράτιο ήταν πανίσχυρος. Κατά τον Πλούταρχο αυτός που επινόησε την τεχνική του επινόησε το παγκράτιο ήταν ο Θησέας, που με αυτό νίκησε τον Μινώταυρο, τον άγριο ταύρο που φύλαγε το «Λαβύρινθο» στο ανάκτορο της Κνωσσού, στο Ηράκλειο Κρήτης. . Ο περιηγητής Πausανίας αναφέρει ότι ο ημίθεος Ηρακλής επινόησε το παγκράτιο.

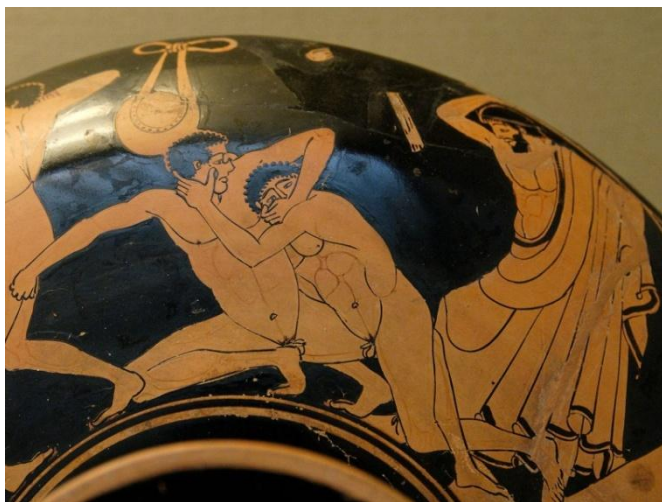
Το Παγκράτιον ήταν μια τέχνη την οποία και διδάσκονταν όλοι οι Αρχαίοι Έλληνες με σκοπό να μπορούν να νικούν τους εχθρούς τους αλλά και να επιβιώνουν σε συμπλοκές με άγρια ζώα (π.χ. Ηρακλής και λιοντάρι της Νεμέας αλλά και στη μάχη του Μαραθώνα οι Αθηναίοι, καθώς και στις Θερμοπύλες οι Λακεδαιμόνιοι όταν έσπασαν τα ξίφη και τα δόρατά τους χρησιμοποίησαν την τέχνη του παγκρατίου).

Το Παγκράτιον εισήχθη στους Ολυμπιακούς αγώνες το 648 π. Χ. Ξεκάθαρα μπορούμε να δούμε πως το Παγκράτιον δεν αφορούσε μόνο την σωματική εκγύμναση αλλά και το χτίσιμο υγιούς χαρακτήρα. Οι αρχές του Παγκρατίου ήταν οι εξής:

1)Μην σκοτώσεις συνάνθρωπο σου ( ευγενές άθλημα ). 2) Να είσαι σεμνός και αγνός. 3)Να είσαι εγκρατής. 4)Να λες πάντα την αλήθεια. 5) Να σέβεσαι όλα τα δημιουργήματα. 6)Να είσαι δίκαιος προς όλους. 7) Να είσαι φιλόξενος προς τους ξένους.

ΜΗΝΙΑΙΑ ΣΧΟΛΙΚΗ  
ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ  
«ΕΥ ΑΓΩΝΙΖΕΣΘΑΙ»  
ΤΕΥΧΟΣ 3  
ΙΟΥΝΙΟΣ 2022  
ΣΥΝΤΑΚΤΗΣ –  
ΕΚΔΟΤΗΣ: Ε1 ΤΜΗΜΑ  
ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ  
ΑΣΣΗΡΟΥ

Ο αθλούμενος εκτός των παραπάνω , έπρεπε να απέχει από τα εξής : Εγωισμό, Οργή, Φιλαργυρία, Ζηλοτυπία, Φιλοδοξία και να αναζητά : την Ευγένεια, τη Μετριοφροσύνη, τον σεβασμό, την τιμιότητα. Μόνο με αυτό τον τρόπο θα μπορούσε να επιτύχει: την Αρμονία, την Ισορροπία, την Δικαιοσύνη, την Ισότητα, το Μέτρο.



## ΤΟ ΠΕΝΤΑΘΛΟ

Το όνομά του προέρχεται από το συνδυασμό των λέξεων πέντε και άθλος (αγώνισμα, άθλημα). Πέντε αθλήματα που αρχικά διεξάγονταν σε μία μέρα, ξεκινώντας από το άλμα εις μήκος, στη συνέχεια ο ακοντισμός και η δισκοβολία, ακολουθούσε το στάδιον και τελείωνε με την πάλη.

Στον **ακοντισμό** χρησιμοποιούσαν ένα δερμάτινο λουρί (ιμάντας), που ονομαζόταν αγκύλη, αντί του να κρατά ο αθλητής τον άξονα του ακοντίου.

Στο **άλμα εις μήκος** η εκκίνηση γινόταν από μια ελαστική σανίδα, τον «βατήρα», ενώ οι αθλητές χρησιμοποιούσαν ένα βοηθητικό όργανο, τους «αλτήρες». Ο άλτης του μήκους χρησιμοποιούσε βάρη που ονομάζονταν αλτήρες για να ωθήσει τον εαυτό του μακρύτερα από το σημείο που στεκόταν, ενώ το άλμα του, πιθανότατα αποτελείτο από πέντε ξεχωριστά άλματα, και έτσι μοιάζει περισσότερο με το σύγχρονο άλμα τριπλούν.

Η **δισκοβολία** ήταν αγώνισμα βολής που εξελίχτηκε από την ρίψη πέτρας στην μάχη, και διεξάγονταν αρχικά με απλές πέτρες κάπως μεγάλων διαστάσεων, όπως συμπεραίνουμε από ένα αρχαιολογικό εύρημα στον χώρο της Ολυμπίας.



## ΟΙ ΙΠΠΙΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ

Τα ιππικά αγώνισματα αποτελούνταν από τις διαφόρων τύπων αρματοδρομίες. Η αρματοδρομία διεξάγονταν σε ιδιαίτερο στάδιο, το «ιπποδρόμιο», αγνώστων σήμερα διαστάσεων. Νικητές δεν θεωρούνταν οι οδηγοί των αρμάτων -ηνίοχοι- αλλά οι ιδιοκτήτες τους -οι ιππότροφοι-, οι οποίοι ήταν και αυτοί οι οποίοι στεφανώνονταν ως οι νικητές, ενώ οι ηνίοχοι λάμβαναν μια μάλλινη ταινία την οποία τους τοποθετούσαν

οι ιππότροφοι στο μέτωπο ως μικρότερη τιμητική διάκριση. Η οδήγηση του άρματος απαιτούσε δύναμη, επιδεξιότητα, και υπομονή. Έπρεπε να αποφύγει να λοξοδρομήσει κατά την οδήγηση, και να χειρίζεται με ικανότητα το μαστίγιο και τα ηνία. Αντίθετα με τα άλλα Ολυμπιακά αγωνίσματα οι αρματοδρόμοι δεν συμμετείχαν γυμνοί, πιθανώς για λόγους ασφαλείας λόγω του όγκου της σκόνης που αναστηκωνόταν κατά το αγώνισμα καθώς και για την αποφυγή εκδορών κατά τις συγκρούσεις των αρμάτων μεταξύ τους ή με τα τειχίσματα. Οι οδηγοί φορούσαν ύφασμα με μακριά μανίκια. Έφτανε ως τους αστραγάλους και δένονταν στη μέση με μια ζώνη. Υπήρχαν επίσης 2 ιμάντες οι οποίοι διασταυρώνονταν στην πλάτη έτσι ώστε ο ρουχισμός να μην παρασύρεται και φουσκώνει από τον αέρα κατά τη διάρκεια του αγωνίσματος.

#### **Το αγώνισμα των ιππέων (Κέλης):** Οι

διαγωνιζόμενοι συμμετείχαν απλώς ιππεύοντας το άλογο του με την βασική διαφορά πως αυτοί ιππευαν γυμνοί, χωρίς αναβολείς και σέλα και κρατώντας μόνο το μαστίγιο και τα ηνία.



**Το τέθριππο:** Ήταν μικρό και ξύλινο άρμα με δύο τροχούς, το οποίο είχε αναβάτη και τέσσερα άλογα και εκτελούσε 12 γύρους. Το πιο επικίνδυνο σημείο της διαδρομής ήταν οι στροφές στο τέλος του διαδρόμου, όπου τα ατυχήματα ήταν συχνά θανατηφόρα. Εάν το άρμα έχανε την ισορροπία του και αναποδογύριζε κατά τη διάρκεια της στροφής λόγω κεκτημένης ταχύτητας, ο οδηγός κινδύνευε να συντριβεί από το ίδιο το άρμα του, τα άλογα του άρματος, ή τα υπόλοιπα άρματα που ακολουθούσαν από πίσω του, ενώ αν δεν έστριβε σύντομα κινδύνευε να συγκρουσθεί στα τειχίσματα του αγωνιστικού χώρου και ο οδηγός να εκτιναχθεί.

**Η Συνωρίς:** Στη συνωρίδα το άρμα έσερναν 2 άλογα.



### **ΟΙ ΕΛΛΑΝΟΔΙΚΕΣ**

Οι Ελλανοδίκες διασφάλιζαν την δεισιπρία των αγώνων και είχαν ως ιερό καθήκον να διατηρούν το επίπεδο και την κληρονομιά των Αγώνων, καθώς και να καθιστούν σίγουρο ότι οι κανόνες τηρούνται. Αρχικά επονομάζονταν **Αγωνοθέτες**, που αποδίδεται ως «διοργανωτές των αγώνων», αλλά αργότερα επικράτησε η ονομασία «Ελλανοδίκες». Ο αριθμός των Ελλανοδικών, ανερχόταν στους δέκα. Μάλιστα, ο αριθμός αυτός

αντιπροσώπευε και κάθε μία από τις αρχαίες φυλές των Ηλείων. Οι Ελλανοδίκες καλούνταν στην Ήλιδα δέκα μήνες πριν από την έναρξη των αγώνων και συγκεκριμένα στον οίκο των Ελλανοδικών. Εκεί εκπαιδεύονταν ώστε να είναι σε θέση να ανταποκριθούν στα καθήκοντα και στις υποχρεώσεις που τους είχαν ανατεθεί. Ένα μήνα πριν από την έναρξη των Ολυμπιακών Αγώνων, μετέβαιναν στην Ολυμπία όπου επιτηρούσαν τις προπονήσεις των αθλητών, αποκλείοντας αυτούς που παρουσίαζαν χαμηλές επιδόσεις, αλλά και όσους επεδείκνυαν χαμηλά επίπεδα ήθους και συμπεριφοράς. Κατά τη διάρκεια των αγώνων, επέβλεπαν την τήρηση των κανονισμών και είχαν την τιμή να απονέμουν τα βραβεία στους νικητές των αγωνισμάτων. Παράλληλα, μπορούσαν να αποβάλουν από τους αγώνες αθλητές που παραβίαζαν τους κανόνες, ενώ είχαν το δικαίωμα να χρησιμοποιούν τη βία προς συνεισισμό κάποιου αθλητή ή προπονητή σε περίπτωση ανυπακοής προς τα κελεύσματά τους.

### ΕΠΑΘΛΑ ΚΑΙ ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ

Οι νικητές των αγώνων θαυμάζονταν και γίνονταν αθάνατοι μέσα από ποιήματα και αγάλματα. Το έπαθλο για τους νικητές ήταν ένα στεφάνι από κλαδί ελιάς.

Ο κότινος καθιερώθηκε, ως έπαθλο, από τον Ίφιτο, ύστερα από χρησμό του Μαντείου των Δελφών, την έκοβε πάντα δε από την «Καλλιστέφανο» ελιά ένα μικρό αγόρι (του οποίου ζούσαν και οι δυο γονείς του). Το παιδί αυτό πήγαινε στην ελιά και έκοβε με χρυσό ψαλίδι τόσα ακριβώς κλαδιά όσα και τα αγωνίσματα των Ολυμπιακών. Έπειτα το πήγαινε στο ναό της θεάς Ήρας, όπου και τα τοποθετούσε πάνω σε χρυσελεφάντινη τράπεζα.

Οι νικητές θεωρούνταν πρόσωπα σεβαστά, τα οποία η θεία χάρη και η εύνοια των θεών τους βοήθησε να κερδίσουν. Επίσης δια του στεφανιού της ελιάς μεταβιβάζονταν σε αυτούς όλες οι θεϊκές δυνάμεις. Τον ίδιο ακριβώς συμβολισμό είχαν και οι κόκκινες μάλλινες κορδέλες που στόλιζαν το μέτωπο ή τα μπράτσα των αθλητών. Οι ολυμπιονίκες ταυτίζονταν με τους ήρωες και τους ημίθεους και δέχονταν πολλές τιμητικές διακρίσεις και προνόμια, τα οποία ποίκιλλαν από περιοχή σε περιοχή.

Συνήθως η είσοδός τους στη πόλη ήταν εορταστική και ένδοξη, με το συγκεντρωμένο πλήθος να πετάει λουλούδια και φύλλα δέντρων. Ο ολυμπιονίκης εισερχόταν στην πόλη πάνω σε τέθριππο και σε ορισμένες περιπτώσεις γκρεμιζόταν ένα τμήμα του τείχους για την είσοδό του ως ένδειξη ότι τα τείχη δεν ήταν πια αναγκαία για την υπεράσπισή της, αφού διέθετε τέτοιους ήρωες. Η υποδοχή των νικητών ήταν ανάλογη με αυτή που επιφύλασσόταν σε στρατηγούς, οι οποίοι επέστρεφαν νικητές από εκστρατείες. Ο ολυμπιονίκης επισκεπτόταν το ναό του προστάτη θεού της πόλης, θυσίαζε σε αυτόν και του πρόσφερε το στεφάνι του. Στη Σπάρτη οι ολυμπιονίκες είχαν το δικαίωμα να πολεμούν μαζί με τους βασιλιάδες στον πόλεμο, μια ιδιαίτερα τιμητική διάκριση.

### ΤΑ ΟΛΥΜΠΙΑΚΑ ΙΔΕΩΔΗ

Στην Αρχαία Ελλάδα ο αθλητισμός αποτελούσε μέρος της ευρύτερης παιδείας του

ανθρώπου, η οποία απέβλεπε στην αρμονική διάπλαση των πνευματικών, ψυχικών και σωματικών αρετών του. Το Ολυμπιακό Πνεύμα συνδέεται με τις αξίες και τα ιδεώδη του Ολυμπισμού. Η πνευματική διάσταση των Ολυμπιακών Αγώνων εμπεριέχει την αθλητική, κοινωνική και ηθική αγωγή των νέων. Η γενικότερη φιλοσοφία του Ολυμπισμού στηρίζεται στις αρχές της ανοχής, της ειρήνης, του ευ αγωνίζεσθαι και της ευγενούς άμιλλας με σκοπό τη δημιουργία μιας ειρηνικής κοινωνίας με λιγότερη βία και ανταγωνισμό.

### **Ολυμπιακά Ιδεώδη**

Αξιοκρατία-Δικαιοσύνη  
Ισότητα  
Σεβασμός στους κανόνες  
Ευγενής άμιλλα  
Αριστεία  
Αυτοπειθαρχία-Αυτοεκτίμηση  
Συμμετοχή  
Υγεία

### **Ολυμπιακή Εκεχειρία**

Ο θεσμός της Ιερής Εκεχειρίας καθιερώθηκε τον 8ο αιώνα π.Χ. Όλες οι εχθροπραξίες αναβάλλονταν κατά τη διάρκεια της Εκεχειρίας, η οποία άρχιζε επτά μέρες πριν την έναρξη των Ολυμπιακών Αγώνων και έληγε την έβδομη μέρα μετά τη λήξη των Αγώνων. Η Εκεχειρία εξασφάλιζε ότι οι αθλητές, οι υπόλοιποι συμμετέχοντες και οι θεατές των Αγώνων μπορούσαν να ταξιδέψουν με ασφάλεια στην αρχαία Ολυμπία και να γυρίσουν μετά στις πατρίδες τους. Η Ολυμπιακή Εκεχειρία, που αποτελούσε το θεμέλιο λίθο των Ολυμπιακών Αγώνων για δώδεκα αιώνες, εφαρμοζόταν πιστά ως επί των πλείστων. Περισσότερα από 40.000 άτομα αθλητές, φιλόσοφοι, πολιτικοί, καλλιτέχνες, ποιητές και λοιποί προσκυνητές ταξίδευαν στον ιερό χώρο της Ολυμπίας για να παρακολουθήσουν τους αγώνες.

### **Το λεξιλόγιο των Ολυμπιακών Αγώνων:**

Γυμνάσιον: ο χώρος άθλησης

Γυμναστής: προπονητής επαγγελματιών

Παλαίστρα: Τμήμα του Γυμνασίου που προοριζόταν για την πάλη

Παιδοτρίβης: Υπεύθυνος για την αθλητική εκπαίδευση των παιδιών

Αρύβαλλος – Λήκυθος: τα μικρά αγγεία με το απαραίτητο για την άλειψη λάδι

Στλεγγίδα: Το όργανο καθαρισμού του σώματος μετά την άθληση.