

ΑΡΧΑΙΟΙ ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ

A3

Νεφέλη Κούγγελη
Μικαέλα Μαυρικάκη
Μαριάννα Θεοδοπούλου
Ναταλία Κοντογεωργάκου
Χριστιάνα Κλισιάρη

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Οι αρχαίοι ολυμπιακοί αγώνες , ήταν αθλητικοί αγώνες μεταξύ αγωνιζόμενων από τις ελληνικές πόλεις της αρχαιότητας και οι σημαντικότεροι από τους πανελλήνιους αγώνες της αρχαίας Ελλάδας. Διεξάγονταν στην αρχαία Ολυμπία κάθε 4 έτη (από το 776 π.Χ. μέχρι το 392 π.Χ.) όταν ο αυτοκράτορας του Βυζαντίου τους καταργησε οριστικά . Οι ολυμπιακοί αγώνες ξεκίνησαν από τους αρχαίους Έλληνες, οι οποίοι ήθελαν να διοργανώσουν μία εκδήλωση για να μην είναι χωρισμένοι και απλωμένοι ο ένας από τον άλλον . Οι ολυμπιακοί αγώνες διεξάγονταν μετά το θερινό ηλιοστάσιο και είχαν θρησκευτικό χαρακτήρα λόγο μίας γιορτής . Ήταν αφειρωμένοι στον Δία και οι γυναίκες απαγορεύονταν να συμμετέχουν και να παρακολουθούν . Επίσης στους αγώνες υπήρχαν διαφόρων ειδών αγωνισμάτων όπως = θερινοί , χειμερινοί και παραολυμπιακοί!



Αρχαία Πάλη

Καλάρης Δημήτρης, Καλάρης Νικόλας,
Καραμποϊκής Φίλιππος, Λούκας Παύλος

Τι είναι η πάλη;

- Η πάλη είναι αρχαίο ολυμπιακό άθλημα, στο οποίο δυο άνδρες πάλευαν και ο δυνατότερος στεφόταν νικητής.



Είδη Πάλης

- Η ορθία πάλη ή ορθοπάλη, ή σταδαία πάλη, ή ορθοστάδην πάλη, ή τριαγμός και η κάτω πάλη, ή αλίνδησις, ή κύλησις, ή κυλίνδησις εν τη κόνει.

Τι θεωρούσαν οι αρχαίοι Έλληνες για τον νικητή της πάλης.

- Οι αρχαίοι Έλληνες θεωρούσαν τον νικητή της πάλης σπουδαιότερο όλων, αυτός είναι και ο λόγος που στο αρχαίο ολυμπιακό πένταθλο, ο τελικός νικητής ήταν ο νικητής του 5ου στη σειρά αγωνίσματος, της πάλης.

Η πάλη κατά την μυθολογία

- Σύμφωνα με τον μύθο, η πάλη στην αρχαία Ελλάδα ήταν εύρημα του θεού Ερμή. Ο Φιλόστρατος λέει ότι την πάλη εφεύρε η κόρη του Ερμή, η Παλαίστρα, η οποία πέρασε τα χρόνια της ήβης της στα δάση της Αρκαδίας.

Η Πάλη στις μέρες

- Στις μέρες μας έχουμε την ελληνορωμαϊκή πάλη και την ελευθέρα πάλη. Η πάλη αποτελεί ένα πολύ όμορφο άθλημα, που γυμνάζει τους νέους, σωματικά και πνευματικά. Η Ελλάδα, έχει μεγάλη παράδοση στο άθλημα, με αρκετούς ολυμπιονίκες και πρωταθλητές κόσμου ή Ευρώπης.

Εικόνες



Ακόντιο στην αρχαία Ελλάδα

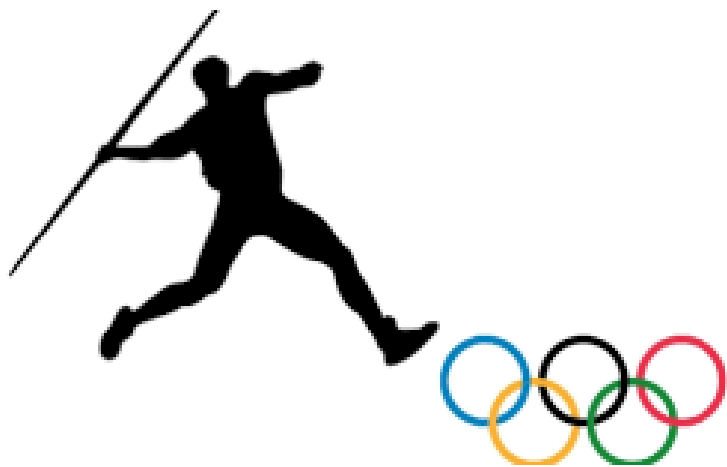
Αριάδνη Κουτσουμπή

Ιντίρα Καραγρούνα

Άννα Μίλο

Σέφη Ηλιακοπούλου

Ανδριάννα Μαύρου



Ακόντιο

- Το ακόντιο ήταν από τα πρώτα όπλα που χρησιμοποίησε ο πρωτόγονος άνθρωπος για την επιβίωση του. Από το κομμάτι ξύλου βέβαια μέχρι τα σημερινά αεροδυναμικού σχήματος ακόντια, οι εξελίξεις σε αυτό ήταν πολλές ανά τους αιώνες.
- Ο ακοντισμός είναι ένα από τα αγωνίσματα ρίψεων του στίβου, με μεγάλη ιστορία καθώς είναι γνωστό ήδη από τους αρχαίους χρόνους.
- Σκοπός του αθλήματος είναι η ρίψη ενός **ακοντίου** σε μεγάλη απόσταση (70-100 μέτρα, ανάλογα με το βάρος του ακοντίου). Νικητής είναι ο αθλητής που θα ρίξει το ακόντιό του πιο μακριά.

Ιστορική εξέλιξη



Ο Όμηρος αναφέρει ότι οι Αχαιοί όταν δεν πολεμούσαν έξω από τα τείχη της Τροίας διασκέδαζαν ρίχνοντας δίσκο και ακόντιο. Στην Οδύσσεια οι μνηστήρες της Πηνελόπης περνούσαν τον καιρό τους ρίχνοντας δίσκο και ακόντιο και μάλιστα σε έναν ειδικά διαμορφωμένο χώρο.

Προστάτη του ακοντισμού οι αρχαίοι θεωρούσαν το θεό Απόλλωνα, γι' αυτό τον βλέπουμε σε αγγειογραφείες και γενικά στην "Πλαστική" να κρατά δόρυ και τόξο "λόγγην δε εν ταις χερσίν και τόξον".

Το ακόντιο στην Αρχαία Ελλάδα το χρησιμοποιούσαν στον πόλεμο και στο κυνήγι. Για την εκπαίδευση τόσο των νέων όσο και των στρατιωτών οργανώνονταν αγώνες ακοντίου. Υπήρχαν δύο ειδών αγώνες. Εκτίναξη του ακοντίου σε μήκος, που ονομαζόταν «εκηβόλος ακοντισμός», και εκτίναξη του ακοντίου σε στόχο, που ονομαζόταν «Στοχαστικός ακοντισμός».

Κατά την προπόνηση στο εστοχαστικό ακόντιο οι αθλητές χρησιμοποιούσαν ακόντιο με την αιχμή, ενώ στη ρίψη του εκηβόλου, χωρίς αιχμή. Κατά τους επίσημους αγώνες πρέπει να χρησιμοποιούσαν αιχμηρό ακόντιο, ίσως με μεταλλική αιχμή αφού η βολή ήταν έγκυρη όταν το ακόντιο χτυπούσε στο έδαφος με την αιχμή του για να είναι δυνατή η μέτρηση της ρίψης.

Περιγραφή

Η τεχνική ρίψης του ακοντίου περιλαμβάνει δυο μέρη:

- Στο πρώτο μέρος (που δίνει την ενέργεια για τη ρίψη του ακοντίου) ο ακοντιστής τρέχει 8-12 επιταχυνόμενα βήματα, κρατώντας το ακόντιο επάνω από το ύψος των ώμων.
- Το δεύτερο μέρος της φοράς (κίνηση) αποτελούν τα πέντε τελευταία βήματα, όπου ο αθλητής απλώνει το χέρι του προς τα μπρος και στρέφει τον αριστερό ώμο προς την κατεύθυνση ρίψης. Στα τρία τελευταία βήματα εκτελεί μια «ψαλιδωτή» κίνηση με τα πόδια έτσι ώστε να έρθει στην τελική θέση ρίψης. Στη φάση αυτή, σπρώχνει με το δεξί πόδι επάνω και εμπρός, και η ώθηση αυτή μεταφέρεται στη λεκάνη, στον κορμό, στον ώμο, στον αγκώνα και τελικά στην παλάμη που απελευθερώνει το ακόντιο.

- Το αρχαίο ακόντιο είναι ένα ξύλινο κοντάρι, μήκους περίπου 1,70 μ. και διαμέτρου περίπου 3,5 εκατοστών. Στη μια άκρη είναι μυτερό. Στις αγγειογραφίες μάλιστα βλέπουμε ότι το μήκος του ακοντίου πλησιάζει και υπερβαίνει το ύψος το ακοντιστή. Για το βάρος και το πάχος του δεν υπάρχουν σαφείς πληροφορίες. Το αγωνιστικό ακόντιο θα πρέπει να ήταν ελαφρύτερο από το δόρυ των πολεμιστών.
- Το ακόντιο χρησιμοποιήθηκε στο Βυζάντιο, όπως και στις προηγούμενες εποχές ως όπλο πολεμικό, ως όργανο για το κυνήγι μεγάλων αγριών ζώων και ως αθλητικό όργανο. Στα Τακτικά το ακόντιο αναφέρεται ως "ρικτάριν" και το έριχναν μακριά. Οι Ρωμαίοι το ακόντιο το έφτιαχναν από ξύλο κρυνιάς κατά μήκος του ποικίλει από 1,10-2,40μ. και στους Βυζαντινούς χρόνους 2,30 μ.
- Στο πένταθλο χρησιμοποιούσαν ακόντιο χωρίς μεταλλική αιχμή. Το ακόντιο αυτό λεγόταν «αποτομεύς ή αποτομάς».
- Στις παραστάσεις που υπάρχουν σε αγγεία ή σε ανάγλυφα, απεικονίζονται ακόντια και με μεταλλική αιχμή. Τα ακόντια αυτά χρησιμοποιούνταν στο αγώνισμα ακοντισμού σε στόχο και η μεταλλική αιχμή (από σίδηρο ή ορείχαλκο) βοηθούσε για να στερεωθεί το ακόντιο στο στόχο.
- Στο μέσο του ακοντίου υπήρχε δερμάτινη λωρίδα διπλωμένη σε θηλιά η «αγκύλη», δεμένη περίπου στο κέντρο βάρους του ακοντίου. Το ακριβές σημείο του δεσίματος της αγκύλης το ρυθμιζε ο κάθε αθλητής κατά τη δική του αντίληψη και την τεχνική που χρησιμοποιούσε.
- Οι αθλητές έδεναν την αγκύλη και την τύλιγαν στο κέντρο βάρους του ακοντίου, γι'αυτό και το ακόντιο ονομαζόταν μεσάγκυλον. Στη θηλεία της αγκύλης ο αθλητής περνούσε ένα ή δύο δάχτυλα κρατώντας συγχρόνως με τα υπόλοιπα το ακόντιο. Είναι γεγονός ότι η αγκύλη κατά την εκσφενδόνιση λειτουργούσε ως μοχλός προώθησης αυξάνοντας τη δύναμη εκτοξεύσεως γιατί σταθεροποιούσε τη λαβή. Η αγκύλη καθώς ξετυλίγονταν προσέδιδε επίσης στο ακόντιο περιστροφική κίνηση γύρω από από τον άξονα που σταθεροποιούσε την πτήση.



Κανονισμοί του ακοντίου

- Ο αθλητής για να είναι έγκυρος πρέπει:
- Να κρατάει το ακόντιο από την λαβή.
- Να ρίχνει το ακόντιο επάνω από τον ώμο ή από το επάνω μέρος του βραχίονα.
- Να μην ακουμπήσει με οποιοδήποτε μέρος του σώματος του έξω ή επάνω στις γραμμές που ορίζουν το διάδρομο φοράς.
- Να μην προσπεράσει ή ακουμπήσει με οποιοδήποτε μέρος του σώματος του την τελική γραμμή(τόξο) του διαδρόμου.
- Από τη αρχή μέχρι το τέλος της προσπάθειας δεν επιτρέπεται να γυρίσει την πλάτη του στην κατεύθυνση ρίψης.
- Να μην εκτελεί κατά τη ρίψη κυκλική κίνηση.
- Να εγκαταλείπει το διάδρομο φοράς αφού πρώτα προσγειωθεί το ακόντιο πλάγια και πίσω από τις τελικές γραμμές (τόξο και κάθετες προς το διάδρομο γραμμές)και σε όρθια στάση.
- Να μην ξεφύγει το ακόντιο από τα χέρια του και πέσει κάτω.
- Το ακόντιο να προσγειώνεται μέσα στον τομέα ρίψης και πρώτα με την αιχμή.
- Να αρχίσει την προσπάθεια του πριν παρέλθει ο χρόνος των 60".

ΑΛΜΑ

Γιώκας Βίκτωρας
Γιώκας Φίλιππος
Ευθυμίου Τζένη
Καρίβαλη Ισιδώρα
Λουλούμαρη Νάσνυ

Στους αρχαίους ολυμπιακούς αγώνες, το αλμα αποτελούσε άθλημα του πεντάθλου, καθώς σπάνια γινόταν ξεχωριστά. Το συγκεκριμένο άθλημα ήταν αρκετά επίπονο, διότι χρειαζόταν συγχρονισμό των κινήσεων, του αθλητή.

Το στάδιο στο οποίο γινόταν το άθλημα, είχε μήκος 50 πόδια(16μ.), που ήταν γεμάτο με χώμα. Αφού ο αθλητής πραγματοποιούσε το αλμα, του ακουμπούσαν στο σημείο που έφτασε, το σταδιον ώστε να ξέρουν την επίδοση του, όπου τη μετρούσαν με κοντάρι. Επίσης το αλμα μπορεί να ήταν απλό, διπλό ή και τριπλό. Τέλος, κατά τη διεξαγωγή του αθλήματος, παιζόταν αυλός αφού η μουσική βοηθούσε τις κινήσεις του αθλητή να έχουν ρυθμό.



Κατά την εκτέλεση του άλματος, οι αθλητές, χρησιμοποιούσαν κάποια λίθινα βάρη, τους αλτήρες, ώστε να τους δίνουν ώθηση, καθώς δεν έπερναν φορά και να έχουν καλύτερη επίδοση. Υπήρχαν διαφορά είδη αλτήρων όπως αμφίσφαιροι, ελλειψοειδείς, αμφιβαρείς, σφαιροειδείς κ.α.

Ανάλογα με τη σωματική τους διάπλαση χρησιμοποιούσαν και τους κατάλληλους αλτήρες, όπου άρχιζαν από 1.680γρ. Και έφταναν στα 4.629γρ.

Οι αθλητές, δεν ήταν υποχρεωμένοι να χρησιμοποιούν τους αλτήρες.

Τέλος δεν τους χρησιμοποιούσαν μόνο ώστε να βελτιώσουν το άλμα τους, αλλά και για να γυμνάσουν τα χέρια, τους βραχίονες και τα δάχτυλα.



ΟΙ ΙΠΠΟΔΡΟΜΙΕΣ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΑΔΑ

ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΣ ΣΠΥΡΙΔΩΝ ΜΑΧΑΙΡΙΔΗΣ

ΤΜΗΜΑ Α3

Τα ιππικά αγωνίσματα στην αρχαία Ελλάδα τελούνταν κατά τους ολυμπιακούς αγώνες της αρχαιότητας καθώς και σε άλλες πανελλήνιες διοργανώσεις όπως τα Πύθια ή τα Νέμεα. Αποτελούνταν από τις διαφόρων τύπων αρματοδρομίες οι οποίες τελέστηκαν πρώτη φορά το 680 π.Χ. όταν η διάρκεια των αγώνων επιμηκύνθηκε για να υπάρξει χρόνος για την τέλεση των νέων αγωνισμάτων και από τις ιπποδρομίες

οι οποίοι αρκετά αρμάτω και αυτ



οργήθηκε
γιοί των
ίοι ήταν

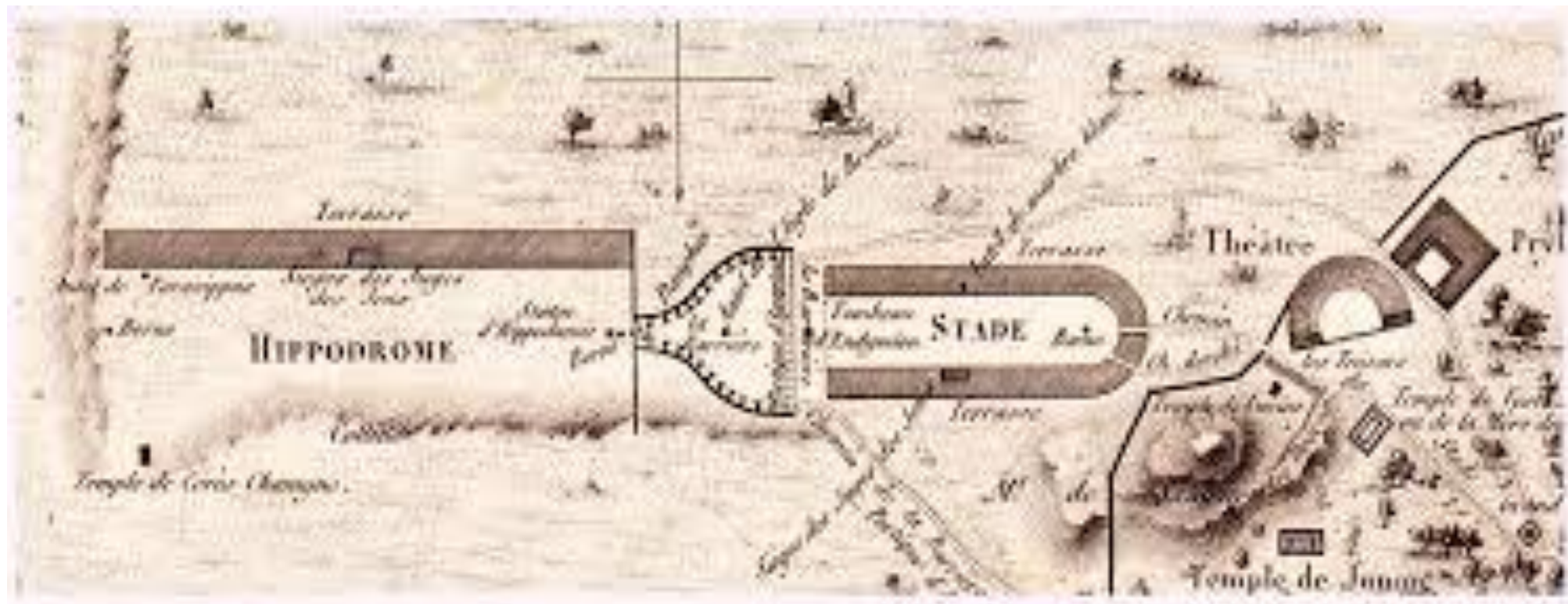
Παράδοση και Αγωνίσματα

- Κατά την ελληνική μυθολογία οι πρώτοι αγώνες αρμάτων διεξήχθησαν στην Ολυμπία μεταξύ του Πέλοπα και του Οινόμαου, ενώ ο μυθικός ήρωας Ηρακλής συμμετείχε σε αρματοδρομία στην Τροιζήνα μαζί με τον Ιόλαο ο οποίος ήταν ο ηνίοχος του. Το άλογο που είχαν κατά τη διάρκεια του αγωνίσματος ονομάζονταν Αρείωνας και ιδιοκτήτης του ήταν ο θεός Ποσειδώνας ο οποίος ήταν και ο προστάτης των αρματοδρομιών. Άλλες πρώιμες αναφορές αρματοδρομιών συναντώνται στην Ιλιάδα, όπου διοργανώθηκαν αρματοδρομίες από τον Αχιλλέα προς τιμή του Πάτροκλου που είχε πρόσφατα σκοτωθεί στη μάχη.
- Το αγώνισμα των ιππέων, στο οποίο οι διαγωνιζόμενοι συμμετείχαν απλώς ιππεύοντας το άλογο τους ονομαζόταν κέλης. Η τελετή έναρξης του αγωνίσματος ξεκινούσε με πομπή στον ιππόδρομο, ενώ ο κήρυκας των αγώνων ανακοίνωνε τα ονόματα των οδηγών και των ιδιοκτητών των αλόγων. Στο αγώνισμα του τέθριππο γίνονταν 12 γύροι γύρω από τον ιππόδρομο, με τις στροφές να είναι απότομες στο τέλος του διαδρόμου.

Άρματα

- Για το αγώνισμα χρησιμοποιούνταν πολεμικά άρματα τα οποία είχαν τροποποιηθεί, και τα οποία στην ουσία ήταν ξύλινα καρότσια με 2 μεγάλους τροχούς και ανοικτή πίσω πλευρά. Τα πόδια των οδηγών ήταν στερεωμένα στη βάση όμως το όχημα στηρίζονταν στον άξονα των τροχών έτσι η διαδρομή ήταν ανώμαλη. Πέρα από τον αριθμό των αλόγων και τον αριθμό των γύρων, η κύρια διαφορά ανάμεσα στα άρματα των διαφόρων τύπων αρματοδρομιών ήταν πως στο τέθριππο και τη συνωρίδα επέβαινε μόνο ένα άτομο ενώ στα υπόλοιπα 2.
- 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 εστριβε σύντομα κινδύνευε να συγκρουσθεί στα τειχίσματα του αγωνιστικού χώρου και ο οδηγός να εκτιναχθεί.

ΙΠΠΟΔΡΟΜΟΣ ΤΗΣ ΑΡΧΑΙΑΣ ΟΛΥΜΠΙΑΣ



ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Συνοψίζουμε λοιπόν ότι οι αρχαίοι ολυμπιακοί αγώνες είχαν σκοπό να ενώσουν τους ανθρώπους με τη σωματική άσκηση. Επίσης πολλά από τα αγωνίσματα πραγματοποιούνται και σήμερα απλώς μερικά με διαφορετικό τρόπο .