

Σχολικό έτος : 2012 – 2013

**Θέμα Project :** Θρησκεία και αθλητισμός



**Τμήμα :** Α' 1

**Υπεύθυνοι καθηγητές : Γ.  
Παυλάκης - Μ. Μιχαλοπούλου**

# 1<sup>ο</sup> Ερευνητικό υποερώτημα

---

## **“Ποιες είναι οι Αξίες και τα ιδανικά θρησκειών ανά τον κόσμο σε σχέση με τον αθλητισμό”**

Ο αθλητισμός εξυπηρετεί την ανάγκη του ανθρώπου να διοχετεύσει τη ζωτικότητα του. Η ανάγκη του αυτή σε συνδυασμό με την τάση του για διάκριση γέννησαν τον αθλητισμό. Η φυσική διάθεση του ανθρώπου να δοκιμάσει τις δυνάμεις του και να ξεπεράσει το διπλανό του, στάθηκε το αρχικό κίνητρό του. Η σύνδεση του αθλητισμού με την άμιλλα, την ηθική επιβράβευση της προσπάθειας, τη συμφιλίωση, και συναδέλφωση, συντέλεσαν στην καταξίωσή του ως πολιτιστικού στοιχείου.

Αναμφισβήτητα ο αθλητισμός, ως θεσμός αποβλέπει σε ανώτερους σκοπούς αγωγής και παιδείας και αποτελεί έναν τρόπο έκφρασης της ανθρώπινης σωματικής και πνευματικής ομορφιάς. Οι αρχαίοι Έλληνες είχαν συλλάβει ακέραια το νόημά του και είχαν σαν αρχή στην καθημερινή τους ζωή το περίφημο "Νους υγιής εν σώματι υγιή", το οποίο πετύχαιναν μέσα από τον αθλητισμό και σήμερα ο αθλητισμός γοητεύει ένα πλήθος ανθρώπων και αποτελεί αγαπητό θέαμα. Όμως, αρκετές φορές γίνεται αντικείμενο εκμετάλλευσης από πολλούς, τόσο από οικονομική σκοπιά, όσο και πολιτική. Δεν έχει την παλιά του αίγλη, έχει εμπορικοποιηθεί, όπως και άλλες αξίες της ζωής, πράγμα που αποδεικνύει το υλιστικό πνεύμα της εποχής μας, τη βαθιά κρίση που αθόρυβα διαβρώνει την κοινωνία μας.

### \*εμπορευματοποίηση αθλητισμού:

- εμπόριο “σάρκας” (αγοροπωλησίες-παζάρι αθλητών)
- διαφήμιση-σπόνσορες
- υψηλές αμοιβές αθλητών=κίνητρο
- δωροδοκίες-δωροληψίες
- περίεργες/παράνομες πολιτογραφήσεις αθλητών
- παρασπονδίες διαιτητών/κριτών

-χρησιμοποίηση αθέμιτων μέσων για τη νίκη (αναβολικά)

- σκοπός πολλών αθλητών: οι μεγάλες εξωπραγματικές ενίοτε επιδόσεις, το υλικό κέρδος και όχι η ευγενής άμιλλα
- ανταγωνισμός και όχι συναγωνισμός
- στημένοι αγώνες
- οικονομικά παιχνίδια
- πολιτική εκμετάλλευση
- άδικη, τυφλή “Δικαιοσύνη”
- ανέντιμη στάση αθλητών, αντιαθλητική συμπεριφορά
- φαινόμενα χρησιμοθηρίας, ιδιοτέλειας
- αθλητισμός όργανο προπαγάνδας(πχ. Χίτλερ)
- μονοκρατορία ορισμένων αθλημάτων, επιλεκτική προβολή τους για ιδιοτελείς σκοπούς
- θέαμα: τηλεοπτικές κάμερες, στατιστικές κλπ απομακρύνουν από την ουσία

-έκτροπα εξ αφορμών αθλητικών από οπαδούς (οπάζω=έπομαι, οι λέξεις φίλαθλος και οπαδός δεν είναι συνώνυμες. Η δεύτερη εκφράζει το ανόητο, ανεγκέφαλο ή και συμφεροντολόγο άτομο που ακολουθεί κατά πόδας μια ομάδα, μια πολιτική, μια ιδεολογία και εκτελεί σαν πειθήνιο όργανο εντολές, συνήθως ανήθικες. Η πρώτη αναφέρεται στον ερασιτέχνη εραστή του αθλητισμού και αφορά συνήθως σκεπτόμενα άτομα με ανεπτυγμένη κριτική ικανότητα).

-βία, έριδες, φανατισμοί, μίσοι, πάθη

### **Αιτίες:**

- κακή παρεχόμενη παιδεία
- απουσία αθλητικής παιδείας
- αδυναμία μόρφωσης ήθους, χαρακτήρα
- ευρύτερη κρίση σε όλους τους τομείς
- ευρύτερα φαινόμενα εκφυλισμού: εξ αντανάκλασως και στον αθλητισμό
- εμπορευματοποίηση πολλών εκφάνσεων της ζωής: θρησκεία, ηθική, ιδέες, νόμοι, συναισθήματα, τιμή, οικογένεια, γνώση
- τεχνολογία->επέμβαση στη γύμναση->ντοπάρισμα
- χαρακτήρας σύγχρονης ζωής: υλισμός, αλλοτρίωση, εγωισμός, ατομισμός, ιδιοτέλεια
- γενικό<ατομικό
- εισχώρηση της πολιτικής στον αθλητισμό
- έλλειψη ιδανικών-αξιών
- προβολή ψευδο-ιδανικών: χρήματα, δύναμη
- υπέμετρη προβολή κενών ειδώλων
- άσχημος ο ρόλος των Μ.Μ.Ε: διαφημίσεις, θέαμα, κέρδος

### **Αξίες του Αθλητισμού:**

ο αθλητισμός συμβάλλει στην καλλιέργεια:

- σώματος
- ψυχής
- πνεύματος
- ευγενούς άμιλλα
- βούλησης
- αντοχής
- υπομονής
- επιμονής
- πειθαρχίας
- αγωνιστικότητας

Η ομαδικότητα (68%), η αλληλεγγύη (60%), η ανεκτικότητα (57%), η ευγενής άμιλλα (55%), η πειθαρχία (74%) και ο σεβασμός των κανόνων (71%) πιστεύεται ότι εμπεριέχονται πολύ ή αρκετά στο ευρωπαϊκό αθλητικό μοντέλο.

**Βιολογικός τομέας:** Η συνεισφορά του αθλητισμού ως προς την ανάπτυξη του σώματος κρίνεται θετική. Χαρίζει υγεία, ομορφιά και γερά σώματα, αφού η γυμναστική απαλλάσσει τον άνθρωπο περιττά βάρη. Το νευρικό σύστημα λειτουργεί καλύτερα και το άτομο νιώθει αναζωογόνηση, ζωντάνια και ενεργητικότητα για δημιουργική δράση. Η κυκλοφορία του αίματος γίνεται καλύτερα, αποβάλλονται απ' τον οργανισμό οι τοξίνες και ο εγκέφαλος λειτουργεί αποδοτικότερα, αφού αιματώνεται σωστά και παίρνει περισσότερο οξυγόνο.

**Πνευματικός τομέας:** Αναπτύσσεται και το πνεύμα του αθλητή, αφού κάθε άθλημα παρουσιάζει δυσκολίες και απρόοπτα που είναι αδύνατο ν' αντιμετωπισθούν χωρίς πνευματική εγρήγορση -

αντίληψη, προσοχή, κρίση, μνήμη, φαντασία, σύνεση, φρόνηση. Το άτομο έχει τη δυνατότητα αυτενέργειας, έκφρασης και δραστηριοποίησης. Ιδιαίτερα στις μέρες μας με τον μηχανοποιημένο πολιτισμό, η αναγκαιότητα άθλησης είναι περισσότερο εμφανής όσο ποτέ.

**Ψυχικός τομέας:** Καλλιεργεί στο άτομο τη θέληση, βούληση, αντοχή, υπομονή, επιμονή, εμπνέει το θάρρος, την αυτοπεποίθηση, την αγωνιστικότητα.

**Ηθικός τομέας:** Μαθαίνει τους αθλητές ν' αγωνίζονται για ένα σκοπό, ν' αντιμετωπίζουν τη νίκη με μετριοφροσύνη, την ήττα με αξιοπρέπεια και να σέβονται τον νικητή. Τους ασκεί στο "εύ ζην" και όχι μόνο στο "ζην". Εξευγενίζει τα συναισθήματα, τα ήθη. καλλιεργεί την αλληλεγγύη, την άμιλλα, δηλ. τον ευγενικό και με σωστά μέσα επιδιωκόμενο συναγωνισμό. Καλλιεργεί στους αθλητές την τιμιότητα, τη δικαιοσύνη, την ομαδικότητα, τη συνεργασία, την υπευθυνότητα, την πίστη στην αξία του ανθρώπου.

Προσφέρει εργασία σε πλήθος ανθρώπων που ασκούν επαγγέλματα, τα οποία έχουν σχέση με τον αθλητισμό (προπονητές, φυσιοθεραπευτές, προσωπικό σταδίων, διαιτητές, φροντιστές).

Δημιουργεί τεράστια έσοδα - τηλεοπτικά και ραδιοφωνικά δικαιώματα μετάδοσης, διαφημίσεις, προγνωστικά αγώνων, εμπορική και οικονομική κίνηση στους τόπους διεξαγωγής αθλητικών συναντήσεων.

**Διακρατικό επίπεδο:** Με τους εθνικούς, ολυμπιακούς και πανευρωπαϊκούς αγώνες έρχονται σ' επικοινωνία λαοί με διαφορετική κουλτούρα, ιδεολογία, αξίες. Μπορεί να σπάσει τα στεγανά και να δημιουργήσει προσβάσεις για τη σύσφιξη των διεθνών σχέσεων. Επιτυγχάνεται μια παγκόσμια κοινότητα με κοινά οράματα, στόχους και επιδιώξεις. Ο αθλητισμός μπορεί να πετύχει εκεί όπου αποτυγχάνουν οι διπλωμάτες στα τραπέζια των διαπραγματεύσεων. Ο αθλητής μπορεί να γίνει λαμπαδηφόρος της ειρήνης και να δημιουργήσει κίνητρα σπουδαία σχετικά με την αλληλεγγύη των λαών. Στοχεύει στη συνεργασία των κρατών που θα έχει σαν αποτέλεσμα την πρόοδο σε υλικό και πολιτιστικό επίπεδο.

Συντελεί στην επιστημονική και τεχνολογική εξέλιξη, γιατί ο τρόπος προετοιμασίας των αθλητών είναι επιστημονικός.

## **Μεγάλος αθλητισμός και θρησκευτικά πάθη**

Η απαγόρευση των θρησκευτικών ενδυμασιών στους Αγώνες είχε αρθεί ακόμα στο Πεκίνο, αλλά μόνο στους αγώνες στίβου. Η δρομέας Ροκάγια αλ Γκάσρα από το Μπαχρέιν είχε εμφανιστεί με ειδική μπλούζα και το χιτζάμπ (ισλαμικό πέπλο, hijab), και κέρδισε σε σπριντ. Ήταν ένα προηγούμενο, και τώρα σε τέτοιες μπλούζες θα εμφανιστούν στους Ολυμπιακούς Αγώνες και οι αθλήτριες από τη Σαουδική Αραβία

Ωστόσο, παρά τις αλλαγές, οι Γάλλοι εξακολουθούν να αντιτάσσονται στα θρησκευτικά σύμβολα στον αθλητισμό. Αυτό είναι αντίθετο με τους νόμους της Πέμπτης Δημοκρατίας,- είτε η Ευγενία Ομπίτσκινα, καθηγήτρια του Μοσχοβίτικου Κρατικού Ινστιτούτου Διεθνών Σχέσεων, ειδικός στα ζητήματα της Γαλλίας.

- Στη Γαλλία, είναι εξαιρετικά οξύ το πρόβλημα της αφομοίωσης των μεταναστών. Ως προς τον αριθμό των πιστών οι μουσουλμάνοι κατέχουν τη δεύτερη θέση στη Γαλλία – ο αριθμός τους ξεπερνά τα 7 εκατομμύρια. Η μουσουλμανική θρησκεία έχει γίνει η δεύτερη ως προς τη σημασία της θρησκεία στη Γαλλία μετά την Καθολική, αφήνοντας πολύ πίσω τους προτεστάντιδες.

Αλεξάντρα Ζαχάροβα

10.07.2012

## **Αρχαίο αθλητικό ιδεώδες**

Οι Αρχαίοι Έλληνες θέσπισαν αγώνες προς τιμή των Θεών και των Ηρώων τους για να δώσουν τον ζωτικό χώρο ώστε να καλλιεργηθεί και να ανυψωθεί η Αρετή του Αθλητισμού, δηλαδή η Ευγενής αντιπαράθεση δυνάμεως και πνεύματος. Ο Αθλητισμός ήταν ένας ατσάλινος κρίκος στην εκπαίδευση του πολίτη που θα τον βοηθούσε να δημιουργήσει στον ψυχικό του κόσμο το ιδεώδες της ευγενούς

άμιλλας και της αρετής. Ο Κότινος ήταν η δόξα και η αρετή που δεν θα μπορούσαν να εξαγοράσουν ούτε και οι θησαυροί του Κροίσου. Ήταν κάτι που είχε να κάνει με την ελευθερία του Έλληνα. Οι αρχαίοι Έλληνες ήξεραν να εκτιμούν την νίκη και να τιμούν τον νικητή. Γι' αυτό το λόγο θέσπισαν την διάκριση οι επιτυχόντες Πανελλήνια Νίκη να στίζονται στο Πρυτανείο και να απολαμβάνουν πολλών τιμών. Το ιδεώδες του Αθλητισμού το είχαν συλλάβει οι Έλληνες, γνωρίζοντας το ως Ηρωϊκό Τρόπο Ζωής. Το αθλητικό ιδεώδες είναι παγκόσμια αποδεκτό, παρατηρούνται όμως και φαινόμενα εκφυλισμού του. Για τους αρχαίους Έλληνες ο αθλητισμός με την θρησκεία συσχετιζόταν. Στην αρχαία Ελλάδα δεν τελούνταν πανελλήνιοι αθλητικοί αγώνες μόνο προς τιμήν του Δία, αλλά και για άλλους θεούς. Στους Δελφούς γίνονταν αγώνες προς τιμή του Απόλλωνα. Στον Ισθμό της Κορίνθου οι αθλητικοί αγώνες ήσαν αφιερωμένοι στον Ποσειδώνα. Στα Μεγάλα Παναθήναια, αφιερωμένα στην πολιούχο θεά Αθηνά (τώρα πολιούχους είναι κάποιος Διονύσιος Αρεοπαγίτης!), πραγματοποιούνταν (inter alia) και αθλητικοί αγώνες.

### **Ολυμπιακό ιδεώδες**

Το Ολυμπιακό Ιδεώδες προάγει τις αξίες που οραματίζονται έναν κόσμο χωρίς φυλετικές, θρησκευτικές, κοινωνικές ή άλλες διακρίσεις. Κάθε χώρα, πολιτισμός και Θρησκεία αναγνωρίζει τους Ολυμπιακούς Αγώνες ως ένα μοναδικό γεγονός το οποίο αν και δεν μπορεί να αναλάβει την ευθύνη του σεβασμού των ανθρωπίνων δικαιωμάτων και της δημιουργίας μίας κοινωνίας ειρήνης, δύναται να προβάλει ως επιτακτικά αιτήματα τον αλληλοσεβασμό μεταξύ των πολιτισμών και των θρησκειών. Αυτές οι αξίες του Ολυμπισμού καθώς και ο ρόλος της θρησκείας να φέρει την ειρήνη του Θεού στον κόσμο θα προβάλουν τις ημέρες αυτές την πίστη και την εμπιστοσύνη προς τον αγαθό, φιλόανθρωπο, φιλεύσπλαχνο και ελεήμονα Θεό και θα ενισχύσουν τα αιτήματα της ανθρωπότητας για ειρήνη, κοινωνική δικαιοσύνη και σεβασμό των ανθρωπίνων δικαιωμάτων. Η ΝΙΚΗ στους Ολυμπιακούς και στους άλλους πανελλήνιους αγώνες αποτελεί για τη συνείδηση του αρχαίου κόσμου μια σημαίνουσα αξία, γι' αυτό και τυγχάνει της αναγνώρισης του συνόλου της κοινωνίας. Παρά τη γενική αποδοχή της αθλητικής αξίας, ωστόσο, εκφράστηκαν κατά τη διάρκεια της αρχαιότητας και κάποιες αρνητικές εκτιμήσεις εναντίον των αθλητών και των αγώνων, από ένα μικρό μέρος των αρχαίων Ελλήνων στοχαστών και συγγραφέων.

**Η ΝΙΚΗ** στους Ολυμπιακούς και στους άλλους πανελλήνιους αγώνες αποτελεί για τη συνείδηση του αρχαίου κόσμου μια σημαίνουσα αξία, γι' αυτό και τυγχάνει της αναγνώρισης του συνόλου της κοινωνίας. Παρά τη γενική αποδοχή της αθλητικής αξίας, ωστόσο, εκφράστηκαν κατά τη διάρκεια της αρχαιότητας και κάποιες αρνητικές εκτιμήσεις εναντίον των αθλητών και των αγώνων, από ένα μικρό μέρος των αρχαίων Ελλήνων στοχαστών και συγγραφέων.

### **ΒΙΑ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ**

Ο αθλητισμός είναι ο χώρος της ευγενούς άμιλλας στον οποίο ο αθλητής γυμνάζει το σώμα, το μυαλό και καλλιεργεί τις δεξιότητές του σε διάφορα αθλήματα.

Βία δεν παρατηρείται στον μαζικό αθλητισμό γιατί δεν υπάρχουν οργανωμένοι οπαδοί ούτε αντικρουόμενα οικονομικά συμφέροντα ή πολιτικά παιχνίδια και παρασκηνίο. Οι αθλητές, δεν είναι πρωταθλητές, αθλούνται για τη χαρά της συμμετοχής στο παιχνίδι, στον αγώνα και για να ασκηθούν.

Στον οργανωμένο επαγγελματικό αθλητισμό κυρίως στο ποδόσφαιρο στο οποίο υπάρχουν οργανωμένοι οπαδοί των ομάδων και λειτουργεί η ψυχολογία της μάζας στα γήπεδα, ο ανώνυμος φανατισμένος οπαδός που πολλές φορές είναι περιθωριοποιημένος και αποκλεισμένος κοινωνικά εκφράζει με τη βία την αντίδραση του στην απομόνωση.

Ευστάθιος Ι. Μοσχοβίτης

## **Χριστιανισμός - Μουσουλμανισμός και η θέση της Γυναίκας**

Η θρησκευτική αντίληψη για την κατώτερότητα της γυναίκας και η μείωση της αξιοπρέπειάς της αναδύεται και από τα κείμενα για την προέλευσή της, όπως η διήγηση που αναφέρει ότι η πρώτη γυναίκα η Εύα δημιουργήθηκε από το Θεό για να μην είναι ο άντρας μόνος και στεναχωριέται, για να έχει να ασχολείται ο Αδάμ. Τον ίδιο μύθο για τη δημιουργία της γυναίκας αναφέρει και το Κοράνι των μουσουλμάνων και το ιουδαϊκό Θωρ και τα άλλα ιερά βιβλία των διαφόρων θρησκειών και υποστηρίζουν ότι η γυναίκα απ' την καταγωγή της είναι κατώτερη ύπαρξη, που δημιουργήθηκε ύστερα από τον άντρα και υποτάσσεται σ' αυτόν. : 08/03/2012 06:22 ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ 'ΤΟ ΒΗΜΑ' ΔΗΜΟΣΙΕΥΣΗ

## **Η ΓΥΝΑΙΚΑ ΚΑΙ Ο ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ**

Είναι γεγονός ότι τα δύο φύλα είχαν άνιση μεταχείριση όλη τη διάρκεια της ιστορικής διαδρομής του ανθρώπινου γένους. Στο παρελθόν οι γυναίκες -εκτός από μερικές περιπτώσεις-, δεν συμμετείχαν στην πολιτική, στην οικονομία, στις επιστήμες, στην τέχνη, στη λογοτεχνία. Ο ίδιος «κανόνας» ίσχυε και για τον αθλητισμό. Η πρόοδος των γυναικών στον τομέα αυτό ήταν αργή, αφού ο αθλητισμός υπήρξε πάντα προνομιακό πεδίο δράσης των ανδρών. Ο γυναικείος αθλητισμός άρχισε να αναδύεται από τα τέλη του 19ου αιώνα, όταν οι γυναίκες έγιναν περισσότερο δραστήριες κοινωνικά και οικονομικά. Μέχρι το Δεύτερο Παγκόσμιο Πόλεμο δε σημειώθηκε καμία θεαματική πρόοδος. Από τότε, ωστόσο, και ιδιαίτερα κατά τα τελευταία 30 χρόνια, οι κοινωνικές εξελίξεις άλλαξαν τις αντιλήψεις για τις γυναικείες επιδόσεις στον αθλητισμό. Η περίοδος από το 1976 έως το 1992 σηματοδότησε μια πρόοδο χωρίς προηγούμενο για το γυναικείο αθλητισμό. Η πρόοδος αυτή χαρακτηρίστηκε από μια μεγάλη αύξηση στον αριθμό των ολυμπιακών αθλημάτων όπου συμμετέχουν γυναίκες. Η πρώτη σημαντική εξέλιξη για τη γυναικεία συμμετοχή σημειώθηκε στους δεύτερους Ολυμπιακούς Αγώνες, το 1900 στο Παρίσι. Τότε, η Charlotte Cooper έγινε η πρώτη γυναίκα Ολυμπιονίκης κερδίζοντας χρυσό μετάλλιο στο τέννις. Μέχρι το τέλος του 20ου αιώνα, η θέση των γυναικών στον αθλητισμό είχε σαφώς βελτιωθεί. Στην Ατλάντα, οι γυναίκες αθλήτριες έφταναν σε ποσοστό 40%. Παρόλα αυτά, η συμμετοχή από χώρες της Λατινικής Αμερικής, της Αφρικής, της Άπω Ανατολής και τις ισλαμικές χώρες εξακολουθεί να είναι πολύ χαμηλή.

## **Η θρησκεία στον αθλητισμό**

Πολυάριθμες μελέτες αναφέρουν οι αθλητές να είναι πιο πιστοί στη θρησκεία από τους μη αθλητές. Σύμφωνα με τον Storch, Kolsky, Silvestri, και Storch, τέσσερις λόγοι μπορούν να εξηγήσουν γιατί η θρησκεία αλληλεπιδρά με την αθλητική απόδοση. Πρώτον, οι αθλητές μπορούν να ταυτιστούν με τις θρησκευτικές πεποιθήσεις τους για την κατεύθυνση και την ταπεινότητα. Δεύτερον, οι αθλητές μπορεί να στρέφονται στη θρησκεία για να αποκτήσουν μια αίσθηση αισιοδοξίας και ασφάλειας, που επωφελούνται από τέτοιες πεποιθήσεις μετά από μια απογοητευτική απόδοση τους. Τρίτον, η θρησκεία μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τη συναισθηματική και ψυχολογική υποστήριξη σε στρεσογόνες συνθήκες, όπως η αβεβαιότητα του αθλητικού ανταγωνισμού, η οποία μπορεί να προκαλέσει στους αθλητές ένα συντριπτικό ποσό του άγχους. Θρησκευτικές πεποιθήσεις μπορούν να προσφέρουν την εσωτερική δύναμη, η οποία επιμένει μέσα από το στρες. Τέταρτον, τη θρησκεία "παρέχει μια γνωστικό ευνοϊκό πλαίσιο για την ανακούφιση του άγχους που σχετίζεται με τον ανταγωνισμό"

Οι θρησκευτικές εκφράσεις είναι αναπόσπαστο κομμάτι του επαγγελματικού αθλητισμού. Πολλοί αθλητές ευχαριστούν το Θεό για τις μεγάλες νίκες τους ή κάνουν τον σταυρό τους μετά από κάποια νίκη, συχνά συναντάται αθλητές πριν από κάποιο αγώνα να ξοδεύουν χρόνο για "Tebowing"

"Tebowing": όταν κάποιος γονατίζει για να προσευχηθεί ακόμη και όταν οι άλλοι γύρω του κάνουν κάτι εντελώς διαφορετικό.

Παρά την κάποια διαμάχη σχετικά με το ρόλο της θρησκείας και του Θεού, στον επαγγελματικό αθλητισμό, σύμφωνα με έρευνα της Grey Matter και Consulting που έλαβε μέρος στην Αμερική δείχνει ότι οι περισσότεροι Αμερικανοί είναι «άνετα» με διαδηλώσεις της πίστης από τους επαγγελματίες αθλητές.

Με βάση τη μελέτη, το 49 τοις εκατό των Αμερικανών αντιδρούν θετικά σε αυτές τις θρησκευτικές θέσεις, ενώ το 32 τοις εκατό αδιαφορούν και μόνο το 19 τοις εκατό αντιδρούν αρνητικά. Μεταξύ των Αμερικανών που παρακολουθούν τακτικά θρησκευτικές τελετές λατρείας, το 64 τοις εκατό αντιδρούν θετικά σε αυτές τις θρησκευτικές θέσεις, 24 τοις εκατό είναι αδιάφοροι και 11 τοις εκατό αντιδρά με αρνητικό τρόπο. Η μελέτη, επίσης, προσπάθησε να ανακαλύψει αν οι άνθρωποι αντιδρούν διαφορετικά όταν οι αθλητές ευχαριστούν τον "Ιησού Χριστό" και όχι τον "Θεό" στις μετά τον αγώνα συνεντεύξεις. "Στην αμερικανική κοινωνία σήμερα, οι αναφορές στο « Θεό » συχνά θεωρούνται λιγότερο δυνητικές διχαστικές ή προσβλητικές από ό, τι είναι οι ειδικές αναφορές στον «Ιησού Χριστό», οι οποίες συχνά θεωρούνται ως πιο σεχταριστικές. Για το λόγο αυτό, τέθηκε και η ερώτηση στους πολίτες : Πώς αισθάνονται για τους αθλητές που λένε πράγματα όπως «Θέλω να ευχαριστήσω τον Θεό,« έναντι »Θέλω να ευχαριστήσω τον Ιησού Χριστό, »

Αξιοσημείωτο, είναι πως οι ερωτηθέντες δήλωσαν ότι έχουν σχεδόν ταυτόσημες αντιδράσεις, ανεξάρτητα από το όνομα που αναφέρεται. Ενώ το 52 τοις εκατό των Αμερικανών αντιδρούν θετικά και 20 τοις εκατό αντιδρούν αρνητικά σε εκείνους τους αθλητές που δοξάζουν τω Θεώ, μετά τα παιχνίδια, ένα συγκρίσιμο 50 τοις εκατό αντιδρούν θετικά και 21 τοις εκατό αντιδρούν αρνητικά σε έναν αθλητή ο οποίος ευχαριστεί τον Ιησού Χριστό.

Ευαγγελιστές βρέθηκαν να έχουν τις πιο θετικές αντιδράσεις στις θρησκευτικές εκφράσεις από τους επαγγελματίες αθλητές, με 87 τοις εκατό έχουν κάποια θετική αντίδραση και μόνο το 8 τοις εκατό ανέφεραν αρνητική αντίδραση. Από έρευνα αυτών των Ευαγγελιστών, το 66 τοις εκατό αντέδρασε "πολύ θετικά" στην έκφραση της πίστης, κατά μέσο όρο, αλλά όταν ένας αθλητής ισχυρίζεται συγκεκριμένα ότι ο Θεός τον βοήθησε στη νίκη της ομάδας του, ο αριθμός

### **Οι ιδιαιτερότητες των θρησκειών:**

-προχριστιανικές θρησκείες, όπως η λατρεία (cultus) της Ίσηδας στην Αίγυπτο και η λατρεία του Διονύσου στην Ελλάδα, περιλάμβαναν στο λατρευτικό τους σύστημα το μαστίγωμα.

-Στην αρχαία Ρώμη, κατά τη διάρκεια της αρχαίας γιορτής των Λουπερκαλίων στις 15 Φεβρουαρίου μαστίγωναν τις γυναίκες για να εξασφαλίσουν τη γονιμότητα

-ένα παρόμοιο φαινόμενο στους Σίιτες Μουσουλμάνους του Ιράν, την επέτειο του θανάτου του πρώτου ιμάμη Αλ Χουσεΐν, ημέρα μεγάλου θρησκευτικού πένθους. Παντού στα αστικά κέντρα οι πιστοί συγκεντρώνονται σε τεράστιες λιτανείες, όπου ψέλνουν, χορεύουν, κτυπούν το στήθος τους,

αυτομαστιγώνονται με αλυσίδες και τέμνουν με με σπαθιά, κοφτερά εργαλεία τα μέτωπα, τους ώμους και τα μπράτσα τους. Σε αυτή την κατάσταση ομαδικής υστερίας και παραληρήματος κάποιοι ρίχνονται κάτω από κέρα που τους συνθλίβουν. Ορισμένοι ποδοπατιούνται και άλλοι πεθαίνουν από τις τελετουργικές συμπλοκές ανάμεσα στις διάφορες ομάδες που σταδιακά εξελίσσονται σε πραγματικές μάχες.

-το Τενεσή των Η.Π.Α και τα μέλη μιας χριστιανικής αίρεσης . Αφού εισέλθουν σε υστερική κατάσταση με μυστικιστικούς ύμνους και κτυπήματα των χεριών, περνούν από χέρι σε χέρι δηλητηριώδη φίδια, που πολύ συχνά τους δαγκώνουν θανάσιμα.

-μια ασιατική φυλή των Μπάλι απαντάται ο ιερός χορός του σπαθιού, κατά τη διάρκεια του οποίου οι πιστοί χορεύουν σε ιδιαίτερα έντονους ρυθμούς. Συνήθως η ένταση και ο ρυθμός τους οδηγεί σε κατάσταση φρενίτιδας, με αποτέλεσμα να στρέφουν τα σπαθιά ενάντια στον εαυτό τους.

-1260 στην Περούτζια δημιουργήθηκε το κίνημα των «Αυτομαστιγούμενων», από άνδρες και γυναίκες κάθε ηλικίας και κοινωνικής τάξης, που εξαπλώθηκε πολύ γρήγορα σε όλη την Ιταλία. Τεράστιες λιτανείες περιφέρονταν στην πόλη και τα πλήθη αυτομαστιγώνονταν στην πλάτη μέχρι να αιμορραγήσουν.

-Από τους πρωτοχριστιανικούς ήδη χρόνους, μικρές χριστιανικές κοινότητες προσπάθησαν να βιώσουν τα ιδανικά τους με τρόπο ακραίο και απόλυτα αφιερωμένο. Εγκατέλειψαν τις επίγειες απολαύσεις και εισήλθαν σε μοναστήρια. Υπακούοντας κατά λέξη τις γραφές έστρεψαν την πλάτη τους στις οικογένειές τους και, ως εξωτερικό οδηγό της νέας ζωής τους, χρησιμοποίησαν όρκους φτώχειας, τιμωρίας και υπακοής. Ως σημάδι της περιφρόνησής τους και της συναισθηματικής ενοχής τους, κτυπούσαν τα σώματά τους με σκοινιά και διάφορα άλλα μαστίγια, όπως το φραγγέλιο, μέχρι να τρέξει αίμα. Σε μια προσπάθεια να επιτευχθεί η πνευματική αγνότητα τιμωρούσαν τον εαυτό τους και τους άλλους.

-Όταν οι χριστιανοί αυτομαστιγώνονταν, το έκαναν προκειμένου να πετύχουν την αγνότητα. Ο αντικειμενικός στόχος της τιμωρίας ήταν η αγνότητα. Η φαντασίωση την οποία βίωναν οι ασκητές του χριστιανισμού και οι ζηλωτές του ισλαμικού κόσμου ήταν ότι προκαλώντας πόνο και πληγές στα σώματά τους, ίσως κατόρθωναν να καταστρέψουν την ακάθαρτη ουσία από την οποία ήταν φτιαγμένοι, έστω κι αν αυτό ήταν τελικά, η έσχατη περιφρόνηση προς την πράξη της ανθρώπινης δημιουργίας εκ μέρους του Θεού που αναζητούσαν εναγωνίως. Η μοναστική εξιδανίκευση της λογικής είχε μια παρόμοια προέλευση.

-Στις Φιλιππίνες είναι γνωστό και ελκύει πολλούς τουρίστες το έθιμο της αναπαράστασης της σταύρωσης τη Μεγάλη Παρασκευή.

Θέατρο όλων των δρωμένων το χωριό Κουτούντ που για πολλά χρόνια είναι τόπος προσκυνήματος. Αρκετοί άνδρες ακολουθούν το δρόμο του Εσταυρωμένου και σταυρώνονται σε ένδειξη μετάνοιας για ότι έχουν κάνει.

## **ΘΡΗΣΚΕΙΑ, ΒΙΩΜΑ ΖΩΗΣ ΟΛΩΝ ΤΩΝ ΑΝΘΡΩΠΩΝ**

Η Θρησκεία είναι βίωμα και ζωτική ανάγκη του Ανθρώπου. Θρησκεία είναι το σύνολο των ιδεολογικών αντιλήψεων σχετικά με ανώτερες από τον άνθρωπο δυνάμεις που καθόρισαν το παρελθόν του και διαμορφώνουν το παρόν και το μέλλον της ανθρωπότητας.

• Θρησκεία επίσης ονομάζουμε το σύνολο των δοξασιών που συνδέονται με την πίστη σε έναν ή πολλούς θεούς, το σύνολο των συναισθημάτων, των πίστεων και των θρησκευτικών πράξεων κάθε



ανθρώπου προς το Θεό. Η θρησκεία είναι αυτή που αναφέρεται και καθορίζει τις σχέσεις ανθρώπου και

Θεού. Τέλος, ο όρος Θρησκεία, καθορίζει την πίστη στο υπερφυσικό, το ιερό ή το θείο και τους ηθικούς κώδικες, πρακτικές, αξίες, οργανισμούς και τελετουργικά που συνδέονται.

**Πίστη>>Αιτιότητα>>Συναίσθηματική σκοπιμότητα.**

## **ΠΙΣΤΗ ΚΑΙ ΑΘΛΗΣΗ**

Ο Μέγας Βασίλειος, ο μεγάλος αυτός ασκητής και θεολόγος Πατέρας της Εκκλησίας μας, στενοχωρήθηκε πάρα πολύ όταν οι αντίπαλοί του, για να τον εκδικηθούν, του χώρισαν την επαρχία και του πήραν το μέρος που είχε τα γήπεδα και τα γυμναστήρια για να γυμνάζονται, να ψυχαγωγούνται και να καλλιεργούνται ψυχοσωματικά τα παιδιά, οι έφηβοι και οι άνδρες αθλητές. Ο Μεγάλος αυτός Πατέρας πίστευε ότι οι νέοι πρέπει να ασκούνται και να ψυχαγωγούνται μέσα στη φύση και τη γνώση της αλήθειας.

Ο άνθρωπος είναι μία ενότητα ψυχής και σώματος. Γι' αυτό και οι εντολές του Θεού αναφέρονται και στην ψυχή και στο σώμα του. Έτσι και η φροντίδα για την υγεία είναι καθήκον κάθε χριστιανού και μάλιστα του νέου που οφείλει να την προφυλάσσει και να βάζει τα θεμέλια της μελλοντικής του ευεξίας.

Η μέριμνα, λοιπόν, για την υγεία του σώματος, για την καλή φυσική κατάσταση, για την προφύλαξη του, είναι καθήκον μας. Ιδιαίτερα μάλιστα για τους νέους ανθρώπους που έχουν μπροστά τους όλη τη ζωή όπου αναπτύσσεται ο οργανισμός τους και τα κύτταρά τους αναπαράγονται δυναμικά. Αυτή η δυναμικότητα, κάπου πρέπει να διοχετευθεί. Οι βιολόγοι τονίζουν ότι η καλύτερη διέξοδος είναι η άθληση. Η ψυχική, τώρα, καλλιέργεια του αθλούμενου, η σχέση του με τους άλλους ανθρώπους, η υπέρβαση του Εγώ και περισσότερο από όλα η νίκη κατά του εαυτού του, κατά των αδυναμιών του, οδηγούν σε ένα στάδιο πνευματικό, που θέλει κι εκείνο την δική του αγωνιστική, έχει τους δικούς του κανόνες του ανθρώπου με το Θεό. Το στάδιο αυτό έχει πολλά κοινά με τα άλλα στάδια και γήπεδα. Θέλει προσπάθεια για όποιον μπει μέσα να αγωνισθεί. Πειθαρχία, ισχυρή θέληση, φιλοπονία. Κι όπως στα άλλα στάδια η καλή επίδοση προϋποθέτει καλή ψυχοσωματική υγεία, έτσι και το δεύτερο δεν είναι εύκολο για τον μαλθακό, γι αυτόν που δεν θέλει να αγωνισθεί.

Το σώμα μας αποχαινώθηκε μέσα στις πόλεις με τις ανέσεις, τις ευκολίες, την εν γένει καθιστική ζωή. Εύκολα ρέπει προς τη φιληδονία. Όταν μάλιστα και το μυαλό δεν έχει και σε πολλά πράγματα να απασχοληθεί η κατάσταση χειροτερεύει. Αντίθετα ο γυμνασμένος σωματικά ξέρει που θα διοχετεύσει τη ζωτικότητα του, πως να τιθασεύσει τις ροπές του, πως θα γυμνάσει την ψυχή του, ώστε να γίνει κυβερνήτης του σώματος.

Ο αθλητής που ζει πνευματική ζωή έχει να ωφεληθεί και στα δύο στάδια, το κοινό και το πνευματικό. Η πίστη του θα τον ενισχύσει στις επιδόσεις του, όπως και τον κάθε άνθρωπο στον αγώνα του. Κι η καλή φυσική κατάσταση γίνεται το δώρο του Θεού, που δεν πρέπει να σπαταλιέται εδώ κι εκεί, αλλά να τον δυναμώνει στον αγώνα του κατά της αμαρτίας. Έτσι μόνον ο αθλητισμός, σαν αυτοσκοπός έχει μικρή αξία και παροδική. Ακόμη μπορεί να γίνει κίνδυνος για την έξαρσή μας στον εγωισμό, τη φιλαυτία, το ναρκισσισμό.

Ο άνθρωπος που πιστεύει στο Θεό και ζει πνευματικά προστατεύεται από όλες τις νοσηρές διαταραχές για τις οποίες ευθύνεται η αφύσικη, αντιβιολογική, άτακτη και γενικώς "περίεργη" ατομική ζωή. Δηλαδή μια ζωή που θεληματικά αγνοεί τον αυτοσεβασμό και το σεβασμό προς τον συνάνθρωπο, μια ζωή που δεν αναγνωρίζει τον άνθρωπο σαν "ολότητα" αλλά τον θέλει μόνο σάρκα ελευθέρας χρήσεως ή οικονομική μονάδα.

Ο πνευματικός άνθρωπος επίσης, στην όλη του συμπεριφορά, προσπαθεί να εφαρμόζει την αρετή της αγάπης, αυτής της ιδιαίτερης ανάγκης της ανθρώπινης φύσεως. Χωρίς αγάπη προς και από το διπλανό σου είσαι άρρωστος, κυριολεκτικά. Έρευνες Πανεπιστημίων μεγάλων κλινικών των ΗΠΑ, διαπίστωσαν θετική συσχέτιση της έμπρακτης αγάπης (αγαθοεργίες, στοργή σε αρρώστους, ηλικιωμένους, ορφανά, παρηγοριά στην μοναξιά των ανθρώπων) προς καλύτερη υγεία και αυξημένη επιβίωση. Από τους ερευνητές πιστεύεται ότι το στοιχείο της αγάπης επιδρά ευμενώς στην υγεία, αυξάνοντας την άμυνα του ανοσοποιητικού συστήματος και τη ζωτικότητα του κυκλοφορικού.

Συμπερασματικά, μπορούμε να μεταφέρουμε το εξής μήνυμα. Η ζωή μας σωματικά αναπαύεται, μα ψυχικά ταλαιπωρείται. Ο σύγχρονος πολιτισμός όπως αναφέραμε αρχικά, μας έχει εξασφαλίσει πολλές ανέσεις, πολλές ευκολίες, αλλά και πολύ άγχος νευρικότητες. Ο άνθρωπος αισθάνεται εγκλωβισμένος. Ο αθλητισμός λοιπόν, προβάλλεται ως μια από τις αποτελεσματικές μεθόδους αγωγής, αφού βέβαια κανόνες υγιεινής και τρόπος ζωής σύμφωνα με τις υποδείξεις της ιατρικής επιστήμης, σήμερα, καθώς και ηθικές επιταγές σύμφωνα με όσα η θρησκεία μας διδάσκει, μαζί και τα δύο αυτά μέσα παρέχουν τη δυνατότητα να κρατούμε στέρεα τη λειτουργία του σώματος, να τροφοδοτούμε το πνεύμα μας, να συμβιώνουμε αρμονικά με τους διπλανούς μας και έτσι να αισθανόμαστε αληθινά υγιείς.

Η Εκκλησία έχει χρέος προς τα παιδιά της να συμπαρίσταται με τον τρόπο της. Με την προσευχή, με τη σωστή καθοδήγηση και παιδαγωγική της, με την κάθε μορφή συμπαράστασης της ακόμη και με την υλική.

## **Η βαθύτερη σχέση μεταξύ του αθλητισμού και της θρησκείας σύμφωνα με τον αθλητικό ιερέα Joanne Sanders.**

Αθλητισμός έγινε ένας τρόπος για τους ανθρώπους να φέρει πίσω κάποια συνοχή στις ζωές τους και «εξυπηρετεί τη λεπτή αίσθηση μιας θρησκευτικής ή πνευματικής λειτουργίας, είτε." Δεν είναι ότι μπορείτε να κατέχετε τη θρησκεία με το να είναι ένας αθλητής ή να αγαπάει την άθληση, αλλά κατά μία έννοια , ο αθλητισμός είναι από μόνη της σχεδόν μια φυσική θρησκεία"

## **Εκκλησία και αθλητισμός**

Η έκφραση του πνεύματος της Εκκλησίας αγαπά και ενδιαφέρεται για τον όλο άνθρωπο, ο οποίος αποτελείται από ψυχή και σώμα. Πάντοτε η Εκκλησία, αμέσως ή εμμέσως, συνδεόταν με τον γνήσιο αθλητισμό και υποστήριξε και υποστηρίζει κάθε τι που βοηθά την ανάπτυξη της συγκροτήσεως της όλης προσωπικότητας του ανθρώπου

Αγωνίζονται πολλοί παράγοντες για το “ευ αγωνίζεσθαι”. Μπορεί στην επίτευξή του να βοηθήσει και η Εκκλησία, ακριβώς γιατί έχει την δυνατότητα να επηρεάσει την κοινωνία και να βελτιώσει τις κοινωνικές συνθήκες. Η Εκκλησία μπορεί να γίνει κήρυκας του αληθινού αθλητισμού και του γνησίου Ολυμπισμού.

Έπειτα, η Εκκλησία δεν διακρίνεται ούτε για τον ιδεαλισμό, που εξυψώνει την ψυχή και περιφρονεί το σώμα, αλλά ούτε και για έναν ματεριαλισμό, που παραγνωρίζει την ψυχή και καταλήγει τελικά στην σωματολατρεία. Θεωρεί ότι ο άνθρωπος αποτελείται από ψυχή και σώμα, καθώς επίσης ότι πρέπει να υπάρχει αρμονία μεταξύ των δύο αυτών στοιχείων του ανθρώπου.

## **Οι αρχές του Χριστιανισμού**

1. η αξία του ανθρωπίνου προσώπου που απορρέει:

α΄ Από την πίστη των μαθητών του Ιησού Χριστού ότι ο άνθρωπος αποτελεί εικόνα του Θεού

β΄ Από την αιώνια προοπτική του να ενωθεί με τον Θεό

2. ο σεβασμός της ανθρώπινης ζωής
3. η αναγνώριση του αυτεξουσίου και της ελευθερίας της βουλήσεως του ανθρώπου.
4. η δυνατότητα της σωτηρίας προσφέρεται σε όλους τους ανθρώπους ανεξαιρέτως
5. η κατάργηση πάσης αφορμής διαιρέσεως (υπεροχής ή υποτιμήσεως) των ανθρώπων (εξ αιτίας του φύλου, της καταγωγής, της κοινωνικής θέσεως, της εθνότητας τους).
6. η αλληλεγγύη
7. η εθελοντική προσφορά
8. η κοινωνική δικαιοσύνη και ισότητα
9. η αγάπη
10. η συγχωρητικότητα.
11. η καταλογή και η συμφιλίωση
12. η ενότητα όλων των ανθρώπων

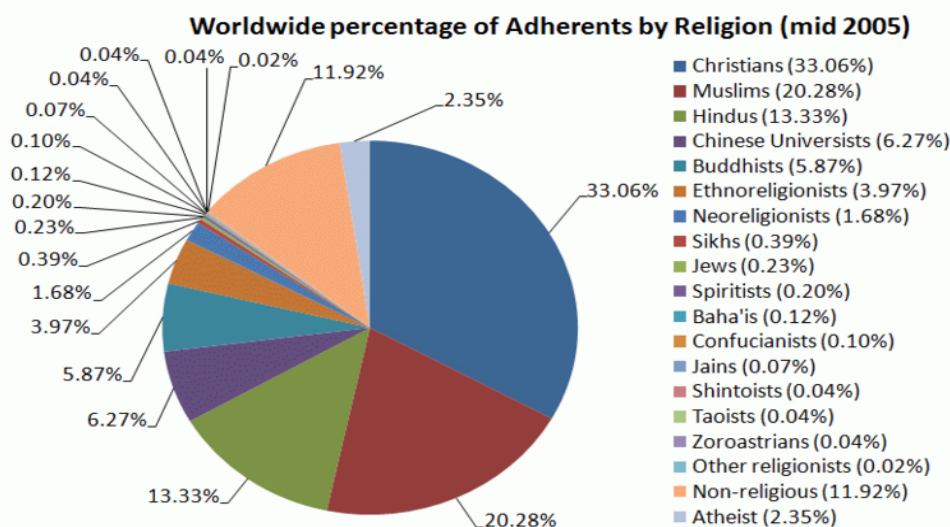
Απόψεις Αγίων για τον αθλητισμό:

Η γνώμη του απόστολου Παύλου: «Δεν ξέρετε ότι οι δρομείς στο στάδιο τρέχουν όλοι, αλλά ένας παίρνει το βραβείο; Να τρέχετε με τον ίδιο τρόπο ώστε να νικήσετε. Καθένας που αγωνίζεται γίνεται εγκρατής σε όλα. Εκείνοι για να πάρουν στεφάνι φθαρτό, εμείς όμως άφθαρτο. Εγώ τρέχω όχι άσκοπα, πυγμαχάω όχι για να γρονθοκοπώ τον αέρα, αλλά σκληραγωγώ το σώμα μου και το μεταχειρίζομαι σαν δούλο από φόβο μήπως, ενώ κήρυξα σε άλλους, εγώ ο ίδιος θεωρηθώ αποτυχημένος».

Με βάση τα πιο πάνω αντιαθλητικά λόγια του Παύλου, οι Πατέρες της Εκκλησίας απαγόρευαν στους χριστιανούς όχι μόνο να αθλούνται γυμνοί, αλλά ακόμη και να παρακολουθούν αθλητικούς αγώνες. Όλη η έμφαση έπεσε στον δήθεν «πνευματικό αθλητισμό». Αλλά το ελληνικό αθλητικό πνεύμα επανήλθε. Πρόκειται για πνεύμα αθάνατο! (Προς Κορινθίους Α΄, 9:24-26)

Συμπεράσματα από τη γνώμη του Αγίου Νεκταρίου: Ο άγιος Νεκτάριος έζησε σε μία εποχή στην οποία υπήρχε ευφορία για την δημιουργία γυμναστικών Συλλόγων, ύστερα από τους Ολυμπιακούς αγώνες της Αθήνας το 1896, για την ανάπτυξη της γυμναστικής και της σωματικής αθλήσεως. Αυτό, άλλωστε, παρατηρείται την εποχή εκείνη και στην Ευρώπη. Βλέποντας αυτό το γεγονός ο άγιος Νεκτάριος δεν το αρνείται, δεν το κρίνει αρνητικά, δεν το σχολιάζει κριτικά, αλλά κάνει θετικές προτάσεις. Αναγνωρίζει την αναγκαιότητα της αθλήσεως του σώματος, αλλά τονίζει ότι αυτό πρέπει να γίνεται σύμμετρα και πάντως παράλληλα με την άσκηση της ψυχής. Προς τον σκοπό αυτό χρησιμοποιεί χωρίο του Αριστοτέλους, το οποίο σχολιάζει από πλευράς ορθοδόξου. Και εκείνο που παρατηρεί κανείς από το κείμενο του αγίου Νεκταρίου, όπως και σε όλα τα κείμενά του, είναι και η ευγένεια του χαρακτήρος του και η εσωτερική του ηρεμία και πραότητα.

## Οι θρησκείες ανά το κόσμο



## ΑΛΚΟΟΛ

### Θρησκευτική χρήση

Σχεδόν κάθε θρησκεία κατά κάποιο τρόπο επηρεάστηκε από το αλκοόλ. Οι Χριστιανοί τον

εισήγαγαν στην λατρεία, οι Μουσουλμάνοι τον απαγόρευσαν και οι Ιουδαίοι τον σερβίρουν στα θρησκευτικά γεύματα. Οι Βαβυλώνιοι ήσαν γνωστοί για τα αλκοολικά όργια τους και οι αρχαίοι Ινδουιστές έχουν ιστορίες με πολλούς ήρωες που μεθούν.

Πηγή .Εφημερίδα Το Βήμα, Μ. Πέμπτη 5 Απριλίου 2007, σελίδα Α΄18

## **Αλκοολ και άσκηση**

Η μελέτη των επιδράσεων της κατανάλωσης αλκοόλ στον μεταβολισμό κατά την άσκηση και στην αθλητική απόδοση παρουσιάζει αρκετές δυσκολίες. Το θέμα αυτό συνοψίζεται στην σχετική επίσημη θέση του Αμερικάνικου Κολεγίου Αθλητικής Ιατρικής που εκδόθηκε το 1982. Το συμπέρασμα είναι ότι η αιθανόλη δεν συνεισφέρει σε σημαντικό βαθμό στην παραγωγή ενέργειας κατά την διάρκεια της άσκησης, ενώ σε περιπτώσεις παρατεταμένης άσκησης μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο εμφάνισης υπογλυκαιμίας.

Οι περισσότερες έρευνες υποστηρίζουν την άποψη ότι το οινόπνευμα σε μικρές ποσότητες δεν βελτιώνει αλλά και δεν βλάπτει τις σωματικές λειτουργίες που σχετίζονται με την αερόβια άσκηση, συμπεριλαμβανομένης της μέγιστης πρόσληψης οξυγόνου και της μέγιστης καρδιακής συχνότητας, αλλά ούτε επηρεάζει άλλους δείκτες της μέγιστης αερόβιας απόδοσης όπως το τεστ μέχρι εξαντλήσεως. Επιπρόσθετα, οι εξετάσεις αναερόβιας απόδοσης όπως η δύναμη και η τοπική μυική αντοχή δεν επηρεάζονται.

## **2<sup>ο</sup> Ερευνητικό υποερώτημα**

### **«Ποια αθλήματα της αρχαιότητας σχετίζονται με τη θρησκεία και πώς;»**

Ανά τους αιώνες βλέπουμε τη Θρησκεία να λαμβάνει πρωτεύοντα ρόλο στις ζωές των ανθρώπων. Μέσα από αυτή παρουσιάζοταν ο πολιτισμός τους, αλλά και οι απόψεις που είχαν υιοθετήσει και αναπτύξει ως μέλη της τότε κοινωνίας. Κάποιες θρησκείες συνδέονταν με κάποια τελετουργικά τα οποία είχαν άμεση σχέση με τα αθλήματα που είχαν αναπτύξει. Στην εργασία που ακολουθεί, θα δούμε ποια ήταν η σχέση του αθλητισμού και της θρησκείας διαχρονικά σε όλο τον κόσμο.

#### **Πότε γίνονταν αγώνες;**

Στην Ελληνική προϊστορική και ιστορική περίοδο υπάρχουν πολλοί λόγοι για τους οποίους γίνονταν αγώνες.

Αρχικά κάθε αφορμή που δημιουργούσε συγκέντρωση των ανθρώπων επακόλουθο είχε η τέλεση αγώνων, διαχρονικά όμως αιτία των αγώνων ήταν συνάθροιση των

- 1. Θρησκευτικοί λόγοι:** Αναπόσπαστο μέρος της θρησκευτικής εκδήλωσης ήταν οι αγώνες, οι οποίοι σφράγιζαν τις γιορταστικές εκδηλώσεις. Πίστευαν οι αρχαίοι ότι όπως όλα τα αγαθά προέρχονται από τους θεούς, έτσι και οι αγώνες είναι εύρημά τους και ότι με αυτόν τον τρόπο των αγώνων ικανοποιούσαν και επηρέαζαν το θείο. Γι' αυτό ο Απόλλωνας στη Δήλο <<ετέρπετο>> με τους αγώνες.
- 2. Ταφικοί-επιτάφιοι:** Για να τιμήσουν έναν επιφανή νεκρό, βασιλιά, άρχοντα, ήρωα και άλλες εξέχουσες προσωπικότητες που είχαν προσφέρει πολλά στο κοινωνικό σύνολο θεωρούσαν σωστό να τελέσουν αγώνες πίστευαν ότι ικανοποιούσαν την ψυχή του νεκρού και ότι αυτοί οι αθλητές έπαιρναν περισσότερες δυνάμεις για τη ζωή. Εδώ φαίνεται κάτι που έχει σχέση με το βιολογικό κύκλο της ζωής. Στο νεκρό, που δεν

έχει δυνάμεις, εκδηλώνεται με τους αγώνες έντονη η ύπαρξη και η σημασία της δύναμης της ζωής. Μήπως ο αγώνας στην περίπτωση αυτή ήταν μια τροχοπέδη, μία αντίδραση κατά του θανάτου ή οι νέοι έδειχναν τα σωματικά τους κατορθώματα πριν τους τα καταπλακώσει η ταφόπετρα;

3. Για την αρχή: Αγώνες επίσης γίνονταν μεταξύ ομοίων που είχαν δικαιώματα και υποχρεώσεις για να φανεί ποιος είναι ο ικανότερος και αξιότερος για να ηγηθεί σ' ένα τόπο , σε μια οικογένεια , σε ένα κράτος , σε μια θρησκεία.
4. Για την προίκα: Αγώνες διοργανώνονταν όταν οι γονείς θέλανε να παντρέψουν τις κόρες τους και να ανταλλάξουν προίκα ή όταν η δυναμική κόρη ήθελε να απαλλαγεί από το γάμο. Αγώνες γίνονταν για συναισθηματικούς λόγους μεταξύ των νέων με έπαθλο την καρδιά της νέας. Αγώνες τελούνταν και για αγροτικούς λόγους.
5. Αγώνες γίνονταν για να απαλλαγεί μια χώρα από ένα μίasma, από έναν εμφύλιο πόλεμο ή για να βρουν εξιλέωση από κάποια ασέβεια , όπως από κάποιο φόνο ή άλλες μιαιρές πράξεις.
6. Για τον Ξένιο Δία: Η φιλοξενία ,λεπτότατη κοινωνική εκδήλωση θεοποιήθηκε και λατρεύτηκε στον ελληνικό χώρο. Προς τιμήν επίσημων ξένων διοργανώνονταν αγώνες με ιερή και κοινωνική σκοπιμότητα.
7. Για ψυχαγωγικούς και υγιεινούς λόγους
8. Για πολιτικούς λόγους

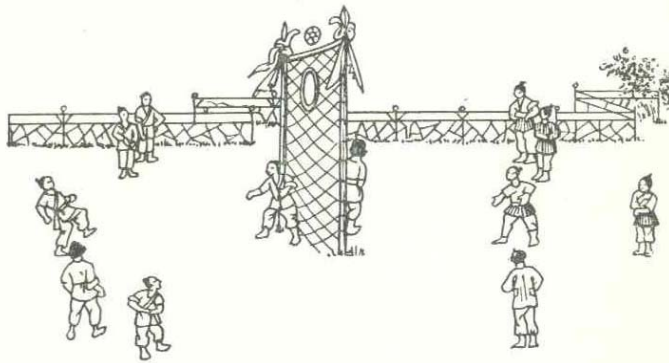
## Ασία

---

### Κίνα

Οι Κινέζοι έκαναν ασκήσεις με κοντάρια και με σπαθιά .Τα έπαθλα της σωματικής δοκιμασίας , του αγώνα ήταν ένα κύπελλο κρασί, όχι για τον νικητή αλλά για τον νικημένο γιατί αυτός χρειαζόταν φάρμακα για να βελτιώσει τις σωματικές του ατέλειες. Πίστευαν οι Κινέζοι ότι με ειδικές ασκήσεις θεράπευαν τον πονοκέφαλο και τους ρευματισμούς. Το αγώνισμα και η άσκηση της τοξοβολίας της πάλης, της πυγμής ήταν πολύ διαδεδομένα. Έκαναν ειδικές ασκήσεις για να απομακρυνθεί η δυσκαμψία, η ρευματολογία, ασκήσεις κατάλληλες για μετά την ανάταξη των σπασμένων οστών. Για την πυγμαχία πιστεύεται ότι :πριν από το 1000Π.Χ. ανέπτυξαν την Κινέζικη πυγμαχία, εθνικό άθλημα, που μοιάζει σαν το αρχαίο Ελληνικό παγκράτιο. Οι πυγμάχοι χρησιμοποιούσαν γάντια η μάντες. Ειδικά οι ιερείς επιδίδονταν σε αυτό το αγώνισμα για να αμύνονται και να προστατεύουν την τιμή των μοναστηριών από τις εχθρικές επιδρομές. Πρόδρομος του σημερινού ποδοσφαίρου είναι η Κίνα, όπως απέδειξε η αρχαιολογική σκαπάνη σφαίρα ήταν γεμισμένη με τρίχες και φτιαγμένοι με λεπτές δερματικές ταινίες. Μετά τον 5ο αιώνα Π.Χ. την γέμισαν με αέρα, άγνωστο πως .Από τον 4ο αιώνα όχι μόνο έπαιζαν ποδόσφαιρο, αλλά το θεωρούσαν και μέρος της στρατιωτικής εκπαίδευσης. Έφτιαχναν τέρματα από καλάμι μπαμπού ύψους 30 πόδια και στο επάνω μέρος έδεναν μεταξωτό πανί. Για να αρχίσει ο αγώνας έπρεπε να λακτίσουν την μπάλα, τρίπλα-κομπίνα ήταν γνωστή και υπήρχαν πολλοί τρόποι υπερφαλαγγίσεως του αντιπάλου. Αναφέρονται 70 τρόποι λακτίσεως της μπάλας.

Έπαιρναν μέρος όλες οι κοινωνικές τάξεις.



Εικ. 6) Κινέζικο ποδόσφαιρο «esu-Küh», (2ος π.Χ. αιών).

### Ιαπωνία

Η πρώτη θρησκεία των Ιαπώνων είναι <<φυσιολατρική>>, είναι ο Σιντοϊσμός, η επίσημη θρησκεία του κράτους, που επέδρασε στα ήθη και στις ιδέες του Ιαπωνικού λαού. Η οικογένεια είναι θρησκεία, εστία, ναός και πάνω από όλα είναι το έθνος. Το πνεύμα της γυμναστικής των αγωγής, ήταν καθαρά στρατιωτικό λόγω των συχνών ενοχλήσεων από τους επιδρομείς. Πολεμικά αγωνίσματα στα οποία επιδοθήκαν, ήταν ο δρόμος πάλη, η τοξοβολία ιππασία, η μονομαχία, οι κονταρομαχίες, οι σκυταλοδρομίες. Οι Σαμουράι είναι οι πολεμιστές που έχουν ταχθεί, να υπηρετούν ευσυνείδητα τον άρχοντα τους. Εκπαιδεύονται σε γυμναστικές ασκήσεις, στα δρομικά αγωνίσματα, στην πάλη, στην ξιφασκία αρματωμένοι δε περιφέρονται στην Ιαπωνία με σκοπό να βοηθήσουν τους αδύναμους. Για λόγους κυρίως θρησκευτικούς ανέπτυξαν σε ασύγκριτο βαθμό τους χορούς, επικοινωνία θνητού και θείου άλλωστε μέχρι σήμερα φημίζονται οι χορεύτριες– Γκέισες της Ιαπωνία.

### Ινδία

Η **Ινδία**, ή επίσημα **Δημοκρατία της Ινδίας** είναι χώρα στη νότια [Ασία](#). Είναι η δεύτερη μεγαλύτερη χώρα παγκοσμίως σε πληθυσμό, με 1.210.193.422 κατοίκους<sup>[3]</sup>, και η έβδομη μεγαλύτερη σε έκταση με 3.287.590 χμ<sup>2</sup>.<sup>[2]</sup> Εκτείνεται ανάμεσα στα [Ιμαλάια](#) όρη και τον Ινδικό ωκεανό από τον οποίο ορίζεται στα νότια, νοτιοδυτικά και νοτιοανατολικά. Συνορεύει ανατολικά με το [Μπανγκλαντές](#) και τη [Βιρμανία](#), βόρεια με την [Κίνα](#) και τα κρατίδια [Μπουτάν](#), [Νεπάλ](#), βορειοδυτικά με το [Πακιστάν](#), ενώ δυτικά βρέχεται από την Αραβική θάλασσα και νότια, νοτιοανατολικά από τον [Ινδικό ωκεανό](#) και τον [κόλπο της Βεγγάλης](#).

Θρησκεία: **Ινδουισμός**, **Ινδουισμός**,<sup>[1]</sup> **Βραχμανισμός** και **βραχμανική θρησκεία** είναι ονομασίες με τις οποίες περιγράφονται οι πάμπολλες τοπικές [θρησκείες](#), θρησκευτικές πρακτικές και επιμέρους σχολές ([αιρέσεις](#), [σαμπραντάγιας](#)) της [Ινδίας](#). Από τους ίδιους τους πιστούς της, η θρησκεία των Ινδών περιγράφεται συνήθως από τη [σανσκριτική](#) έκφραση, [Σανατάνα](#) [Ντάρμα](#), που σημαίνει «αιώνιος νόμος», «αιώνια τάξη» ή «πατρική πίστη». Γενικά ο **Ινδουισμός** είναι θρησκεία.

Οι Ινδοί πίστευαν στην ένωση της ανθρώπινης ψυχής και του Θεού. Έτσι δημιούργησαν τη Γιόγκα. Με το όνομα **Γιόγκα** νοείται ένα από τα έξι συστήματα της [ινδικής φιλοσοφίας](#). Πρεσβεύει την ένωση της [ψυχής](#) με τον [Θεό](#), μέσω συγκεκριμένων και επιστημονικών μεθόδων, κύρια του [διαλογισμού](#). Η σανσκριτική λέξη γιόγκα έχει διάφορες ερμηνείες και προέρχεται από την σανσκριτική ρίζα *yuj* που σημαίνει *ελέγχω, δεσμεύω, ενώνω*. Έτσι λοιπόν γιόγκα ([Joga](#)) σημαίνει *συνένωση, συνύπαρξη, ένωση*. Αυτός που εξασκείται πάνω στη γιόγκα ονομάζεται [Γιόγκι \(Jogi\)](#) ή [Γιογκίνι \(Yogini\)](#) (για τη γυναίκα). Τα πιο γνωστά παραδοσιακά συστήματα της γιόγκα είναι τα εξής:

[Ράτζα Γιόγκα](#) (γιόγκα του νοητικού ελέγχου)

[Μπάκτι Γιόγκα](#) (γιόγκα της θρησκευτικής αφοσίωσης και της προσευχής)

[Κάρμα Γιόγκα](#) (γιόγκα της συνέπειας στην εργασία και στις πράξεις μας, χωρίς προσκόληση στο αποτέλεσμα)

Ο γνωστός Ινδός σοφός [Πατάντζαλι](#), ο οποίος συστηματοποίησε τις μέχρι τότε προφορικά μεταδιδόμενες γνώσεις για τη γιόγκα συγγράφοντας τους περίφημους "αφορισμούς", θεωρεί ότι γιόγκα είναι η συγκράτηση του νου από το να σχηματίζει "κυματισμούς", δηλαδή σκέψεις. Αν και η άποψη αυτή ίσως θεωρείται από πολλούς υπεραπλούστευση, άλλοι διατείνονται ότι εισχωρεί στη βαθύτερη ουσία της μεθόδου της γιόγκα, βρίσκοντας τον κοινό παρονομαστή πίσω από την ποικιλομορφία των τεχνικών και των θεωριών, όχι μόνο της γιόγκα, αλλά και άλλων ανατολικών παραδόσεων, όπως ο [Βουδισμός](#) και το [Ζεν](#), καθώς και δυτικής προέλευσης όπως ο [Ερμητισμός](#) και η [Καμπαλά](#).

## **Kalari Payat: Η εθνική πολεμική τέχνη της Ινδίας**

---

Μία σχετικά άγνωστη πολεμική τέχνη για τους περισσότερους Έλληνες είναι το Ινδικό Kalari Payat (κάλαρι παγιάτ), η οποία έχει επικράτεια, ως επί το πλείστον, τη νότια Ινδία και επίκεντρο την πόλη Κεράλα. Η πολεμική τέχνη αυτή έχει πολλές ομοιότητες με το Κινέζικο Kung fu. Τα ιστορικά τεκμήρια όμως δείχνουν ότι το Kalari payat είναι αναλλοίωτο και συνεχόμενο φαινόμενο του Ινδικού πολιτισμού, από τα ελάχιστα που σώζονται στις ημέρες μας, άρτια συνδεδεμένο με την Ινδουιστική θρησκεία και με παράδοση που φθάνει ίσως μέχρι 3.000 χρόνια στο παρελθόν.

Το Kalari payat είναι ιδιαίτερου ενδιαφέροντος για ερευνητές οπλολόγους, αρχαιολόγους και ιστορικούς που προσπαθούν να ανιχνεύσουν τις ρίζες των πολεμικών τεχνών. Ακόμη και οι πιο μικροί μας αναγνώστες θα έχουν ακούσει πια λ.χ. ότι ο Ινδός πρίγκιπας Bodhidharma (Tamo) δίδαξε στους Βουδιστές μοναχούς του ναού Shaolin στην επαρχία Honan της Κίνας τις βασικές ασκήσεις και τις έννοιες της πολεμικής τέχνης που [αργότερα](#) θα γινόταν γνωστή ως Shaolin Kung Fu.

Είναι επίσης γνωστό ότι πολλές από τις σημερινές Πολεμικές τέχνες οφείλουν τη μορφή και το περιεχόμενό τους στο Shaolin Kung fu. Για κάποιο λόγο όμως δεν τονίζεται [ποτέ](#) στα σχετικά άρθρα ότι αυτό που δίδαξε ο Ινδός Bodhidharma στους μοναχούς ήταν αναμφίβολα μια μορφή του Kalari payat, εμπλουτισμένο με γνώσεις Βουδιστικών και Ινδουιστικών γιογκικών αναπνευστικών ασκήσεων.

Υπάρχει και η σχετική πρόταση, μεταξύ άλλων και από Έλληνες ερευνητές τώρα που έχει δημιουργηθεί η σχετική κρατική Ομοσπονδία, ότι το Kalari payat είναι απόγονος της αρχαίας

ελληνικής πολεμικής τέχνης του παγκρατίου. Ο συγγραφέας, που έχει μελετήσει και τις [δύο](#) τέχνες κινησιολογικά και οπλολογικά, βάση των αρχαιολογικών τεκμηρίων, ενίσταται στην άποψη αυτή. Πάντα κατά τον συγγραφέα, η προσέγγιση αυτή εκφράζει παντελή έλλειψη γνώσης της ψυχολογίας και νοοτροπίας των λαών της Ανατολής, αλλά και (πιο σημαντικά) έλλειψη κινησιολογικών και οπλολογικών βάσεων.

## Εβραίοι

---

Ασχολήθηκαν με τους δρόμους, τη πάλη, το κολύμπι, το χορό. Θεωρούσαν δε σημαντικό το ρόλο της σωματικής άσκησης και των αγώνων για τη δημιουργία ενός ισχυρού έθνους. Είναι επίσης από τους πρώτους λαούς που έκαναν αθλητικό σύλλογο.

## Πέρσες

---

Οι Πέρσες αθλούνταν ανάλογα με την ηλικία και με διαφορετικό τρόπο. Έτσι οι αθλούμενοι χωρίζονταν σε τρεις τάξεις. Σε αυτή των παιδών, των νέων και τέλος αυτή των ανδρών. Συνολικά η φυσική τους εκπαίδευση ήταν στρατιωτικά προσανατολισμένη.

\* Η τάξη των παιδών : σε αυτήν την τάξη περιλαμβάνονταν οι Πέρσες ανάμεσα στα 5 και 16 χρόνια. Την εκπαίδευση τους αναλάμβανε το κράτος και οι νεαροί μάθαιναν να ιππεύουν και να χρησιμοποιούν το τόξο.

\* Η τάξη των νέων : από το 17ο έτος της ηλικίας τους τα αγόρια οδηγούνταν στην τάξη των νέων. Η εκπαίδευση δεν διέφερε ουσιαστικά αλλά έπρεπε παράλληλα να φρουρούν οι νέοι αυτοί την πόλη.

\* Η τάξη των ανδρών : ήταν η τελευταία τάξη όπου ουσιαστικά η εκπαίδευση έχει ολοκληρωθεί και οι 25χρονοι ήταν έτοιμοι πολεμιστές

## Αμερική Μάγια

---

Οι **Μάγια** είναι ένας λαός Ινδιάνων της [Κεντρικής Αμερικής](#). Καταλαμβάνει μια συνεχή έκταση στο νότιο [Μεξικό](#), στη [Γουατεμάλα](#) και στο βόρειο [Μπελίζε](#) και μιλά διάφορες γλώσσες της γλωσσικής οικογένειας των Μάγια. Οι αρχαιολόγοι και οι ερευνητές των Μάγια διαίρεσαν τις περιοχές που ζούσαν οι λαοί των Μάγια σε 3 ζώνες- βόρεια, κεντρική, νότια. Η γεωγραφική, αυτή, διαίρεση συμπίπτει και με την γλωσσική διαίρεση.

Η θρησκεία τους βασιζόταν σ' ένα πάνθεο φυσικών θεών, όπως οι θεοί του Ηλίου, της Βροχής, του Θανάτου, της Σελήνης κ.α. Επίσης υπήρχαν διάφοροι θεοί που προστάτευαν κάποια επαγγέλματα ή κοινωνικές τάξεις. Οι Μάγια μέσω της θρησκείας τους, πίστευαν πως η παρούσα γη ήταν η τελευταία από μια σειρά δημιουργιών και πως οι προηγούμενες καταστράφηκαν λόγω μειονεκτημάτων. Υποστήριζαν, ακόμα, πως η γη βρισκόταν στη μέση ενός συστήματος 13 παραδείσων και 9 κάτω κόσμων. Μια τάξη ιερέων ήταν υπεύθυνη για τις πολύπλοκες τελετές και γιορτές τους που περιλάμβαναν την φλεβοτομία, άλλες μορφές ακρωτηριασμών, ανθρωποθυσίες καθώς και θυσίες ζώων.

Το άθλημα το οποίο σχετίζεται με τη θρησκεία τους είναι κάποιο είδος πρωτόγονου ποδοσφαίρου. Παιζόταν σ' ένα μακρόστενο γήπεδο περίπου τριάντα μέτρων, με κερκίδες αριστερά και δεξιά. Τέτοια



γήπεδα βρίσκονται σ' όλες τις πόλεις των Μάγια σε διαφορετικά μεγέθη. Οι παίχτες αφού είχαν χωριστεί σε δύο ομάδες, προσπαθούσαν χωρίς χέρια και πόδια να βάλουν καλάθι με μια πέτρινη μπάλα σ' ένα στρογγυλό δακτύλιο ψηλά στον τοίχο. Το παιχνίδι λόγω της δυσκολίας του κρατούσε πολλές ώρες. Οι νικητές του ιερού αυτού παιχνιδιού στο τέλος θυσιάζονταν. Αυτό το παιχνίδι πάντως το δανείστηκαν από τους Ολμέκους.



**Εικόνα 1** Γήπεδο Πελότας :είναι μια μορφή των γηπέδων που λάμβανε χώρα το παιχνίδι αυτό

#### Αζτέκοι

Με τον αδόκιμο πλέον όρο **Αζτέκοι** εννοείται ο κυρίαρχος πολιτισμός της πρόσφατης μετακλασικής περιόδου στην πυκνοκατοικημένη λεκάνη του Μεξικού, ο οποίος έφθασε στο σημείο να ελέγξει τις μεγάλες μεσοαμερικανικές περιοχές, βόρεια του κόλπου του Τεουαντεπέκ (*Tehuantepec*). Η προέλευση των Αζτέκων συνδέεται με τις μετακινήσεις πληθυσμών των προσφύγων Τολτέκων και της μετανάστευσης των Τσιτσιμέκων που εγκαταστάθηκαν στη λεκάνη του Μεξικού γύρω στο 1000, εγκαθιδρύοντας μικρά κράτη. Οι δυναστείες αυτών των κρατών διεκδικούσαν την καταγωγή τους από τους Τολτέκους και υιοθέτησαν τις ιδεολογίες τους, όπως επίσης την θεϊκής καταγωγής βασιλεία.

Η θρησκεία: Οι θρύλοι και οι μύθοι τους αριθμούν εκατοντάδες θεούς , οι οποίοι χαρακτηρίζονται σαν φιλοπόλεμοι, αιμοχαρείς και αιμοδιψείς. Πάνω στα θρησκευτικά είδωλα των Αζτέκων καθρεφτίζεται όλος ο σωματικός και ψυχοπνευματικός κόσμος τους. Πιστεύεται ότι τον πολιτισμό τους τον δίδαξε ο «Ξάνθος» θεός ο οποίος μία των ημερών θα γυρίσει στον τόπο τους.

Αθλήματα που σχετίζονται με τη θρησκεία: Ένα από τα πολλά ομαδικά τους ήταν και το <<σφαιριστικό>> κάτι σαν ποδόσφαιρο. Ο καλύτερος παίκτης και νικητής από την ομάδα προσφέρεται για θυσία στη θεά στη θεά Σελήνη, τούτο ομολογείται από τους αρχαιολόγους, εξηγώντας το πηλίκο σύμπλεγμα που εκτίθεται στο μουσείο του Μεξικού. Τα σφαιριστικά τους παιχνίδια παίζονται σε ευρύχωρους τόπους. Η σφαίρα ήταν μεγαλύτερη σε διαστάσεις από την μπάλα του ποδοσφαίρου.

Μια θρησκευτική πράξη των λαών της Κεντρικής Αμερικής , αλλά και παιγνιώδης εκδήλωση ήταν η περιστροφική αιώρα, πέντε άτομα ανεβαίνουν σ' ένα άξονα κατακόρυφο πάνω από δέκα μέτρα ύψος. Ο ένας στην κορυφή παίζει φλογέρα-αυλό και οι άλλοι τέσσερις εξαρτώνται- κρέμονται με σχοινί από τα πόδια και αιωρούνται περιστροφικά. Γύρω από το θέαμα παρακολουθεί ο λαός.

Ο χορός τους και εδώ είναι θρησκευτικός και διακρίνεται σε ατομικό και ομαδικό.



Λεωφόρος των Νεκρών ονομάστηκε έτσι από τους Αζτέκους που έζησαν πίστευαν ότι τα κτίρια που την περιστοιχίζουν ήταν τάφοι (οι Αζτέκοι Η στην περιοχή μετά την αποχώρηση των πρώτων κατοίκων).

Το χτίσιμο της Πυραμίδας της Σελήνης τέλειωσε το 300μ.Χ.Μπροστά της βρίσκεται μια πλατεία με τα ερείπια 12 ναών.

Στην πλατεία χόρευαν λατρευτικοί χοροί.

## Αφρική

### Αίγυπτος

---

Λαός που δημιούργησε πολύ σπουδαίο πολιτισμό. άρχισε να ασχολείται με τις σωματικές ασκήσεις το 10.000 π.Χ. φτάνοντας μετά από την 4η χιλιετία σε μια αξιόλογη πρακτική της άσκησης. Σε πολλές ιερογραφικές παραστάσεις που διασώθηκαν βλέπουμε τον υψηλό βαθμό τεχνικής και αισθητικής των ασκήσεων. Αθλήματα που ασχολούνταν ήταν: κολύμβηση σε σύγχρονα στυλ και σε προασκήσεις, γυμναστική ενόργανη και ακροβατική, άρση βαρών με σύγχρονες κινήσεις, ιππομαχίες, αρματοδρομίες, πάλη, κυνήγι, ναυτικά αγωνίσματα, ιστιοπλοΐα, κωπηλασία, σκάκι, πυγμαχία, ραβδομαχία.

## Ελλάδα Ταυροκαθάψια

---

Τα ταυροκαθάψια ήταν ένα περίπλοκο ακροβατικό αγώνισμα-παιχνίδι νέων αγοριών και κοριτσιών, κατά το οποίο εκτελούσαν θεαματικά άλματα στη ράχη ταύρων που έτρεχαν(πιάσιμο από τα κέρατα του ταύρου, διπλή τούμπα πάνω από το σώμα του και πήδημα από την άλλη πλευρά) και καμιά φορά γινόταν επικίνδυνο. Αν και τα παιχνίδια με ταύρους είναι γνωστά και από άλλους προϊστορικούς πολιτισμούς της Αιγύπτου και της Ανατολής, στη μινωική Κρήτη έφτασαν σε ένα πολύ υψηλό επίπεδο δεξιοτεχνίας. Ως βάση για την εξέλιξη των ταυροκαθαψιών θεωρείται το κυβίστημα, που αποτελεί μία μορφή ακροβασίας και κατάγεται από την Αίγυπτο. Οι κυβιστήρες ήταν νέοι που εκτελούσαν με εξαιρετική ευλυγισία θεαματικά γυμνάσματα. Τα ταυροκαθάψια είτε είχαν ως σκοπό κάποια ιερουργική-μυητική διαδικασία είτε ήταν μία δραστηριότητα στο πλαίσιο θρησκευτικών εκδηλώσεων με σκοπό το θέαμα. Οι πρωταγωνιστές αυτής της δραστηριότητας αποτελούνταν από ένα ταύρο και από τον ή τους ταυροκαθάπτες, όπως ονομάζονταν οι συμμετέχοντες. Ήταν η γιορτή με την

οποία οι Μινωίτες ευχαριστούσαν τη μάνα Γη και η αναμέτρηση των παιδιών με τον ταύρο τα ετοίμαζε να γίνουν γενναία. Ο σκοπός της ήταν να αναδείξει την τόλμη, τη ρώμη και την ευλυγισία των αθλητών. Σε καμία περίπτωση δεν πρέπει να ταυτιστεί ή να παραλληλιστεί αυτό το πολύ αγαπητό στους Μινωίτες αγώνισμα, με τις σημερινές ταυρομαχίες όπου σκοπός είναι να δαμαστεί και να σκοτωθεί ο ταύρος. Ο ταύρος ήταν ιερός γι αυτούς, πράγμα που τονίζει και το θρησκευτικό χαρακτήρα του αγωνίσματος. Αγώνες ταυροκαθασιών τελούνταν στη Θεσσαλία, στην Κρήτη, στην Τίρυνθα, στο Άργος, και σε διάφορες άλλες ελληνικές πόλεις. Έχουν βρεθεί αρκετές παραστάσεις και στην Κρήτη (τοιχογραφίες, αγαλματίδιο, σφραγίδες) αλλά και σε άλλα μέρη της Ελλάδας (Πύλος, Τίρυνθα) και στη Μικρά Ασία (Σμύρνη) και υπάρχει επίσης πληθώρα σκιτσογραφιών του παιχνιδιού αυτού, με προεξέχοντα εκείνα του Άρθουρ Έβανς. Το παιχνίδι με τον ταύρο είναι γνωστό και σε άλλους προϊστορικούς πολιτισμούς της Ανατολής και της Αιγύπτου, όπως αποδεικνύουν τα ευρήματα. Δε φαίνεται να έφτασαν, όμως, ποτέ, στην τελειότητα και τη δεξιοτεχνία των μινωικών ταυροκαθάσιων.

## Ίσθμια

---

### Ιστορική αναδρομή

Σύμφωνα με τον μύθο, ιδρυτής του θεσμού των Ίσθμίων ήταν ο Ποσειδώνας, κατά άλλους ο Θησέας. Η ιστορία τους αρχίζει το 582 π.Χ. όταν διοργανώθηκαν για πρώτη φορά. Ξέρουμε ότι ήταν σημαντικά αγώνισμα, αν και όχι τόσο όσο οι Ολυμπιακοί Αγώνες και τα Πύθια, αφού ο Σόλων είχε τάξει σε κάθε Αθηναίο πρωταθλητή των Ίσθμίων βραβείο 100 δραχμών.

Διοργανώνονταν κάθε δύο χρόνια, στα μέσα του καλοκαιριού και κρατήθηκαν μέχρι τον καιρό της Ρωμαϊκής Αυτοκρατορίας. Κάθε δύο χρόνια συνέπιπταν με τους Ολυμπιακούς αγώνες. Η διεξαγωγή των αγώνων γίνονταν από την πόλη της Κορίνθου, μέχρι το 146 π.Χ., όταν η Κόρινθος καταστράφηκε και η διεξαγωγή πέρασε στα χέρια της Σικυώνας μέχρι που να ξανακτιστεί η Κόρινθος.

Το εορταστικό πρόγραμμα Τόπος διοργάνωσης ήταν το ιερό δάσος με τα έλατα στον Ισθμό της Κορίνθου. Εκεί βρίσκονταν ο ναός του Ποσειδώνα και ο αγωνιστικός ιππόδρομος, το στάδιο, το θέατρο και ένα γυμναστήριο, το «Κράναιο». Περιελάμβαναν αγώνες γυμναστικής, δρόμου, πάλης, πυγμαχίας, παγκράτιο και πένταθλο. Αργότερα το πρόγραμμα επεκτάθηκε έτσι ώστε να συμπεριλαμβάνει και αγώνες ιππασίας και αρματοδρομίες. Αργότερα το πρόγραμμα συμπληρώθηκε έτσι ώστε να περιλαμβάνει και διαγωνισμό μουσικής, ποίησης και ρητορικής.

## Ηραία

---

Αγώνες προς τιμήν της θεάς Ήρας που διεξάγονταν στο ιερό της στην ευρύτερη περιοχή των Μυκηνών, στην Πρόσυμνα, οκτώ χιλιόμετρα βορειοανατολικά του Άργους. Τα Ηραία τελούνταν ήδη από τη Γεωμετρική-Αρχαϊκή εποχή, αρχικά κάθε τρία χρόνια και στη συνέχεια κάθε πέντε, στα τέλη Ιουνίου-αρχές Ιουλίου. Οι αγώνες ήταν γυμνικοί (δρόμος, στάδιο, οπλίτης, δόλιχος, πένταθλο), ιππικοί και αρματοδρομίες, καθώς και μουσικοί και δραματικοί. Στους νικητές δινόταν βραβείο ένα στεφάνι μυρτιάς και χάλκινα έπαθλα, όπως ασπίδες, τρίποδες, λέβητες και υδρίες. Εξαιτίας των χάλκινων επάθλων, τα Ηραία ονομάζονταν και "χάλκεος αγών". Την περίοδο του 4ου-3ου αιώνα π.Χ. οι αγώνες ονομάζονταν "Εκατόμβοια", ενώ από τα μέσα του 3ου αιώνα π.Χ. γιορτάζονταν στο Άργος μαζί με τα Νέμεα και αποκαλούνταν "Ηραία τα εν Άργει". Από τον 1ο αιώνα μ.Χ. τα Ηραία αναφέρονται ως "η εξ Άργους ασπίς", από τη χάλκινη ασπίδα-έπαθλο των νικητών, που είχε ιδιαίτερα θρησκευτικό νόημα

για την πόλη. Μάλιστα, στην ακρόπολη του Άργους, τη Λάρισα, υπήρχε ιερός οχυρός χώρος με το όνομα Ασπίδα.

### Πύθια

---

Τα Πύθια τελούνταν στο ιερό του Απόλλωνα στους Δελφούς προς τιμήν της νίκης του θεού επί του δράκοντα Πύθωνα. Οι πρώτοι αγώνες ήταν μουσικοί και περιλάμβαναν ένα διαγωνισμό κιθαρωδών και έναν αυλητών. Στα όγδοα Πύθια προστέθηκε και αγώνας κιθαριστών, ενώ στα Ελληνιστικά χρόνια περιλήφθησαν το εγκώμιο και η παντομίμα. Τον 4ο αιώνα π.Χ. πιθανότατα εμφανίστηκαν οι «κυκλικοί» (ή διθυραμβικοί) και οι δραματικοί αγώνες τραγικών και κωμικών ηθοποιών. Γύρω στο 582 π.Χ., μετά τον Πρώτο Ιερό Πόλεμο, όταν οι Δελφοί απελευθερώθηκαν από τον έλεγχο της πόλης Κίρρας με τη βοήθεια των Αμφικτυόνων (δώδεκα πόλεις που γειτόνευαν με το ιερό της Δήμητρας στις Θερμοπύλες), οι τελευταίοι αναδιοργάνωσαν τους αγώνες. Τότε, προστέθηκαν στο πρόγραμμα γυμνικά (στάδιο, δίαυλος, δόλιχος, πάλη, πυγμαχία, παγκράτιο, πένταθλο και αγώνας κηρύκων και σαλπικτών) και ιππικά αγωνίσματα (τέθριππο, συνωρίς και αντίστοιχα πωλικά). Τα Πύθια επαναλαμβάνονταν κάθε τέσσερα χρόνια με έπαθλο ένα στεφάνι δάφνης.

### Νέμεα

---

Σύμφωνα με την παράδοση, τα Νέμεα ξεκίνησαν το 573 π.Χ. και διεξάγονταν κάθε δύο χρόνια, τη δεύτερη πανσέληνο μετά το θερινό ηλιοστάσιο, προς τιμήν του Οφέλτη, γιου του βασιλιά Λυκούργου, που βρήκε φρικτό θάνατο από δάγκωμα φιδιού. Αν και αργότερα προστάτης των αγώνων ανέλαβε ο Δίας, τα Νέμεα συνέχισαν να έχουν ένα νεκρικό χαρακτήρα, που τον φανέρωναν τα μαύρα ιμάτια που φορούσαν οι Ελλανοδίκες και το άλσος κυπαρισσιών γύρω από το ιερό του Δία. Όπως στα Ολύμπια, έτσι και στα Νέμεα δεν περιλαμβάνονταν μουσικοί αγώνες. Αρχικά, η πόλη των Κλεωνών είχε τον έλεγχο των αγώνων, αλλά αργότερα ανέλαβε τη διοργάνωσή τους το Άργος. Το έπαθλο για τους νικητές ήταν ένα στεφάνι από αγριοσέλινο.

### Παναθήναια

---

Η μεγαλύτερη γιορτή της Αθήνας τελούνταν κάθε τέσσερα χρόνια προς τιμήν της πολιούχου Αθηνάς και, σύμφωνα με την αθηναϊκή παράδοση, η ίδρυσή της αποδίδεται στον Εριχθόνιο ή πιθανότατα στο Θησέα. Η αναδιοργάνωσή της, ωστόσο, οφείλεται σε πρωτοβουλία του Πεισιστράτου, στη δεκαετία 570-560 π.Χ. Κατά την Αρχαϊκή και Κλασική περίοδο η αίγλη των Παναθηναίων ήταν ανάλογη με εκείνη των άλλων φημισμένων πανελλήνιων αγώνων (Ολύμπια, Πύθια, Νέμεα και Ίσθμια). Στα Ελληνιστικά και Ρωμαϊκά χρόνια η γιορτή αποτελούσε ένα από τα ελάχιστα στοιχεία της αθηναϊκής παρουσίας στα ιστορικά δρώμενα της εποχής. Το τέλος της τέλεσης των Παναθηναίων τοποθετείται γύρω στις αρχές του 5ου αιώνα μ.Χ.

Την Κλασική περίοδο, η γιορτή διεξαγόταν στο δεύτερο μισό του Αυγούστου για οκτώ ημέρες και περιλάμβανε αγώνες μουσικών και ραψωδών, αθλητικούς και ιππικούς, καθώς και άλλες εκδηλώσεις. Τα Παναθήναια, σε αντίθεση με τους υπόλοιπους πανελλήνιους αγώνες, ήταν χρηματίτες και όχι στεφανίτες, με τους νικητές να λαμβάνουν ακριβά έπαθλα (π.χ. ελαιόλαδο σε αμφορείς) και όχι απλά στεφάνια.

### Ασκληπιεία

---

Αγώνες προς τιμήν του Ασκληπιού, γιου του Απόλλωνα και ήρωα-γιατρού, που διεξάγονταν στην Επίδαυρο, στο ιερό όπου λατρευόταν μαζί με τον πατέρα του. Τα Ασκληπιεία τελούνταν ήδη από τις αρχές του 5ου αιώνα π.Χ., κάθε τέσσερα χρόνια, εννέα μέρες μετά τα Ισθμια, την περίοδο Ιουνίου-Ιουλίου. Στους Ρωμαϊκούς χρόνους ονομάζονταν Μεγάλα Ασκληπιεία, για να διακρίνονται από τα Απολλώνεια, μία άλλη ετήσια γιορτή που τελούνταν την ίδια εποχή. Στη διάρκειά τους διεξάγονταν γυμνικοί αγώνες δρόμου (στάδιο, δίαυλος, ίππιος ή δρόμος τεσσάρων σταδίων, οπλίτης δρόμος), άλματος, δισκοβολίας, ακοντισμού, πυγμαχίας και παγκρατίου, καθώς και ιππικοί αγώνες, αρματοδρομίες και, τέλος, μουσικοί, ωδικοί και δραματικοί αγώνες. Την πρώτη ημέρα προσφερόταν θυσία στον Ασκληπιό και τον Απόλλωνα, ενώ ακολουθούσε συμπόσιο με τη συμμετοχή των πιστών. Την επόμενη μέρα ξεκινούσαν οι αγώνες.

## 3<sup>ο</sup> Ερευνητικό υποερώτημα

«Ποια η σχέση των Ολυμπιακών αγώνων με τη θρησκεία;»

### Η ΠΡΟΪΣΤΟΡΙΑ ΤΗΣ ΑΘΛΗΣΗΣ

Η άθληση δεν αποτελεί ελληνική επινόηση. Οι αφετηρίες βρίσκονται στην φυσική ανάγκη για άμιλλα και διάκριση που υπάρχει σε όλους τους ανθρώπους, ενώ οι ρίζες της ανάγονται στην απώτερη προϊστορία και σχετίζονται με τις δραστηριότητες που ανέπτυξε κάθε άτομο για την επιβίωση του, την εξασφάλιση τροφής και την αποφυγή των κινδύνων. Για τους ανθρώπους αυτούς η άσκηση συνδέεται αρχικά με την ίδια την ζωή και την ύπαρξη τους.

Οργανωμένη αθλητική δραστηριότητα παρατηρείται από τις αρχές της 3ης χιλιετίας π.Χ. στους μεγάλους αστικούς πολιτισμούς της Μεσοποταμίας και της Αιγύπτου. Στις αρχές της 2ης χιλιετίας π.Χ. εμφανίζονται οι πρώτες απεικονίσεις αθλητικών δραστηριοτήτων σε μινωικά έργα τέχνης, απόδειξη ότι οι Κρήτες τις υιοθέτησαν μάλλον από τους Αιγυπτίους, αλλά τις ανέπτυξαν σε κανονικά αθλήματα, που εντάσσονται στο πλαίσιο επίσημων θρησκευτικών εκδηλώσεων της μινωικής κοινωνίας. Η κυβίστηση, ακροβατικά άλματα πάνω από στερεωμένα στο έδαφος ξίφη και τα **ταυροκαθάψια**, δηλαδή η εκτέλεση επικίνδυνων αλμάτων πάνω από ταύρους που έτρεχαν, ήταν τα πιο δημοφιλή γυμνάσματα, καθώς και η πυγμή και η πάλη.

Το γνήσιο όμως, αγωνιστικό πνεύμα που οδηγεί στις αρχές και τα ιδανικά των Ολυμπιακών Αγώνων παρουσιάζεται για πρώτη φορά στους Αχαιούς Μυκηναίους, τον πρώτο μεγάλο ελληνικό πολιτισμό, που διαδέχεται τον Μινωικό. Οι Μυκηναίοι υιοθετούν από τους Κρήτες τα ακροβατικά αθλήματα, ενδιαφέρονται όμως ιδιαίτερα για τα αγωνίσματα του στίβου, δηλαδή την πάλη και την πυγμή, και εισάγουν δύο νέα, τους αγώνες δρόμου και την αρματοδρομία. Οι αγώνες αυτοί πρέπει να διεξάγονταν στο πλαίσιο θρησκευτικών εκδηλώσεων και κατά την διάρκεια επιτάφιων άθλων για να τιμηθούν επιφανείς νεκροί, βασιλείς και ήρωες.

### Ο ΔΙΑΣ ΚΑΙ Η ΛΑΤΡΕΙΑ ΤΟΥ

Ο Δίας ήταν η κυρίαρχη θεότητα στο ιερό της Ολυμπίας και η εκεί λατρεία του μια από τις παλαιότερες στον Ελλαδικό χώρο. Σύμφωνα με μια μυθολογική παράδοση ο **Όξυλος**, αρχηγός των Αιτωλών που ήρθαν από τη ΒΔ Ελλάδα και εγκαταστάθηκαν στην περιοχή τον 1ο αι. π.Χ., αφιέρωσε το ιερό στο Δία και τέλεσε για πρώτη φορά αγώνες. Μια άλλη παράδοση αναφέρει ότι οι **Ηρακλείδες**, απόγονοι του ήρωα Ηρακλή ήταν εκείνοι που καθιέρωσαν τη λατρεία του θεού Δία στην περιοχή. Η σύνδεση της Ολυμπίας με το Δία δηλώνεται και σε μία ύστερη παράδοση που τοποθετεί στην περιοχή την νίκη του Δία επί του πατέρα του Κρόνου στον αγώνα που έγινε για την κυριαρχία του κόσμου.

Για τον χαρακτήρα και το είδος της πρώιμης λατρείας του Δία στην Ολυμπία μας πληροφορούν τα περισσότερα από 6000 αφιερώματα που οι επισκέπτες του ιερού είχαν εναποθέσει στην τέφρα του μεγάλου βωμού του Δία (10ος-τέλη 8ου αι. π.Χ.). Ο πολεμικός χαρακτήρας της λατρείας του θεού μαρτυρείται από τα χάλκινα και πήλινα ειδώλια πολεμιστών (απεικονίσεις του ίδιου του θεού ή των αναθέτων), ηνιόχων και αρμάτων. Πολυπληθή ειδώλια ζώων, κυρίως ταύρων και αλόγων, θα πρέπει να ερμηνευθούν ως προσφορές μιας αγροτο-κτηνοτροφικής κοινωνίας. Χάλκινοι τριποδικοί λέβητες, σκεύη με μεγάλη αξία, στήνονταν πιθανότατα στους υπαίθριους χώρους του ιερού.

Από το 700 π.Χ. όπλα, λάφυρα πολέμων, και αργότερα ολόκληρα κτήρια (θησαυροί) αποτελούσαν αναθήματα πόλεων-κρατών, είχαν στρατιωτικό και πολιτικό χαρακτήρα και μαρτυρούσαν την γεωγραφική διεύρυνση της ακτινοβολίας του ιερού. Η πολεμική διάσταση της λατρείας του Δία αποδεικνύεται επίσης, από την ύπαρξη μαντείου στο ιερό, αρμόδιου κυρίως για πολεμικά θέματα, όπως αναφέρουν αρχαίοι συγγραφείς. Στο ίδιο πλαίσιο, παραστάσεις Νικών σε νομίσματα της Ολυμπίας, πήλινες Νίκες ως ακρωτήρια κτηρίων, αλλά και αυτόνομα αγάλματα που έχουν βρεθεί στον χώρο του ιερού θα είχαν πολεμικό παρά αθλητικό συμβολισμό.

Το φημισμένο χρυσελεφάντινο λατρευτικό άγαλμα του Δία, όπου ο θεός παρουσιαζόταν ένθρονος να κρατά με το ένα χέρι σκήπτρο και με το άλλο Νίκη, εξέφραζε με σαφήνεια τη θέση του ως κυρίαρχου του κόσμου, τηρητή της τάξης και των νόμων, κριτή κάθε είδους αγώνα στην γη. **Προς τιμήν του τελούνταν Ολυμπιακοί Αγώνες**, και οι νικητές τού αφιέρωναν αγάλματα για να τον ευχαριστήσουν.

## Η ΑΠΑΡΧΗ ΤΩΝ ΑΓΩΝΩΝ ΣΤΗΝ ΟΛΥΜΠΙΑ

Η εμφάνιση αθλητικών αγώνων ως θεσμού στην Ολυμπία τον 8<sup>ο</sup> αι. π.Χ. αποτελεί την αναγέννηση πολλών Μυκηναϊκών εθίμων και συνηθειών μέσα στη νέα εποχή που ήλθε μετά την πτώση του Μυκηναϊκού κόσμου.

Οι αγώνες έχουν στοιχεία της μυκηναϊκής λατρείας των ηρώων, καθώς και των επιτάφιων άθλων που διοργάνωσε ο Αχιλλέας, όπως αναφέρει ο Όμηρος, προς τιμήν του νεκρού φίλου του Πατρόκλου.

Πάνω από όλα, όμως, η Ολυμπιάδα ήταν μια θρησκευτική γιορτή και όχι απλώς μια σειρά αθλητικών εκδηλώσεων, όπως συμβαίνει σήμερα. Η παλαιότερη και ισχυρότερη αρχαία παράδοση για την ίδρυση των Ολυμπιακών Αγώνων αναφέρεται σε κάποιο ποιητικό έργο του 7ου ή 6<sup>ου</sup> αι. π.Χ (μάλλον του Ησιόδου). «*Ηοία*» ή «*Γυναικών κατάλογοι*» και θεωρεί ως ιδρυτή των αγώνων τον Φρύγα πρίγκιπα **Πέλοπα**, ο οποίος νίκησε σε αρματοδρομία τον βασιλιά της Πίσας **Οινόμαο**, πήρε την κόρη του Ιπποδάμεια ως σύζυγο και έγινε βασιλιάς μιας μεγάλης περιοχής δίνοντας το όνομα του σε όλη την Πελοπόννησο.

### Ολυμπιακοί αγώνες στην αρχαιότητα

Τα **Ολύμπια**, οι Ολυμπιακοί αγώνες στην αρχαιότητα, ήταν η πιο σημαντική αθλητική διοργάνωση της αρχαίας Ελλάδας και διεξάγονταν στην Αρχαία Ολυμπία κάθε τέσσερα χρόνια μετά το 776 π.Χ. Στα Ολύμπια έπαιρναν μέρος αθλητές από όλη την Ελλάδα (και αργότερα από άλλα μέρη) και σταδιακά απέκτησαν ιδιαίτερη αίγλη. Η διοργάνωσή τους γινόταν μέχρι το 393 όταν ο

αυτοκράτορας Θεοδόσιος απαγόρευσε την διεξαγωγή τους. Από το 1896, αναβιώθηκαν με την ονομασία Ολυμπιακοί Αγώνες και διεξάγονται ως διεθνείς αγώνες, γνωστοί και ως Θερινοί Ολυμπιακοί.

## Αρχή

Στην ιστορική εποχή οι Ολυμπιακοί αγώνες διεξάγονταν μετά το θερινό ηλιοστάσιο κάθε τέσσερα χρόνια. Η τετραετία αυτή ονομάζονταν «πενθετηρίς» επειδή οι αρχαίοι συμπεριλάμβαναν και τα δύο έτη της διοργάνωσης, που σημάδευαν την αρχή και το τέλος της περιόδου. Οι πενθετηρίες ονομάζονταν με τον αύξοντα αριθμό της εκάστοτε Ολυμπιάδας και χρησίμευαν ως χρονική αναφορά. Ο πρώτος καταγραμμένος εορτασμός των Ολυμπιακών Αγώνων στην αρχαιότητα ήταν στην Ολυμπία, το 776 π.Χ., δηλαδή η πρώτη πενθετηρία ξεκινά το καλοκαίρι του 775 π.Χ. σύμφωνα με το σημερινό ημερολόγιο. Είναι σχεδόν σίγουρο ότι αυτή δεν ήταν και η πρώτη φορά που γίνονταν οι Αγώνες. Τότε οι Αγώνες ήταν μόνο τοπικοί και διεξαγόταν μόνο ένα αγώνισμα, η κούρσα του σταδίου. Ο Παυσανίας μνημονεύει τους κατοίκους της Ήλιδας, οι οποίοι από τα πανάρχαια χρόνια είχαν κτίσει ναό προς τιμή του Κρόνου. Όταν γεννήθηκε ο Δίας, οι Ιδαίοι Δάκτυλοι ήρθαν από την Κρήτη στην Ήλιδα και έκαναν αγώνα δρόμου για να διασκεδάσει λίγο ο βρεφικός Δίας. Ο μεγαλύτερος από αυτούς, ο Ηρακλής (όχι ο συνώνυμος ήρωας), έβαλε τους άλλους αδερφούς του, τον Παιωναίο, τον Επιμήδη, τον Ιάσιο και τον Ίδα να τρέξουν, και μετά τη λήξη των αγώνων, ο Ιδαίος Ηρακλής στεφάνωσε τους νικητές με κλαδί άγριας ελιάς, ένα δέντρο που είχε φέρει από την χώρα των Υπερβορείων. Ο αγώνας αυτός θεωρείται έτι είναι η μυθική παράδοση των Ολυμπιακών αγώνων και χρονολογείται στα τέλη της 2ης χιλιετίας π.Χ.<sup>[1]</sup> Σύμφωνα με το ίδιο μύθο, ο Ιδαίος Ηρακλής ήταν εκείνος που έδωσε το όνομα Ολύμπια στους αγώνες αυτούς. Σύμφωνα με έναν άλλο μύθο, στην τοποθεσία αυτή πάλεψε ο ίδιος ο Δίας με τον Κρόνο για την εξουσία της Γης, ενώ ένας τρίτος μύθος συμπληρώνει ότι μετά την μάχη αυτή, διεξάχθηκαν οι πρώτοι Ολυμπιακοί αγώνες προς τιμήν και εορτασμό της έκβασης της μάχης και της νίκης του Ολύμπιου Δία. Στους αγώνες αυτούς πήραν μέρος οι Ολύμπιοι θεοί, και μάλιστα ο Απόλλων νίκησε τον Ερμή και τον Άρη στο τρέξιμο και την πυγμαχία αντίστοιχα. Αυτά σύμφωνα με τον Παυσανία.

Σύμφωνα με το ίδιο μύθο, ο Ιδαίος Ηρακλής ήταν εκείνος που έδωσε το όνομα Ολύμπια στους αγώνες αυτούς. Σύμφωνα με έναν άλλο μύθο, στην τοποθεσία αυτή πάλεψε ο ίδιος ο Δίας με τον Κρόνο για την εξουσία της Γης, ενώ ένας τρίτος μύθος συμπληρώνει ότι μετά την μάχη αυτή, διεξάχθηκαν οι πρώτοι Ολυμπιακοί αγώνες προς τιμήν και εορτασμό της έκβασης της μάχης και της νίκης του Ολύμπιου Δία. Στους αγώνες αυτούς πήραν μέρος οι Ολύμπιοι θεοί, και μάλιστα ο Απόλλων νίκησε τον Ερμή και τον Άρη στο τρέξιμο και την πυγμαχία αντίστοιχα. Αυτά σύμφωνα με τον Παυσανία.

## Ήλιδα και Πίσα

Από τότε πέρασαν πολλά χρόνια, ώσπου ο Κλύμενος, απόγονος τους Ιδαίου Ηρακλή, πενήντα χρόνια μετά τον κατακλυσμό του Δευκαλίωνα εγκαταστάθηκε στην Ολυμπία. Ο Κλύμενος έγινε βασιλιάς και επανίδρυσε τους Ολυμπιακούς αγώνες. Νικήθηκε όμως από τον Ενδυμίωνα γιό του Αέθλιου, ο οποίος με την σειρά του ανέβηκε στον θρόνο. Ο γιος του Ενδυμίωνα έκανε με την Σελήνη πενήντα κόρες, οι οποίες από τότε αντιπροσωπεύουν τους πενήντα μήνες (πενήντα σελήνες, ή φεγγάρια) που σχηματίζουν την εορταστική πεντετηρίδα, και γι αυτό οι Ολυμπιακοί αγώνες διεξάγονταν κάθε τέσσερα χρόνια. Ο Ενδύμιος όρισε έναν αγώνα δρόμου με βραβείο τον θρόνο. Στον αγώνα αυτό πήραν μέρος οι τρεις γιοί του, ο Παίων, ο Επειός και ο Αιτολός. Νίκησε ο Επειός, ο οποίος παραχώρησε το βραβείο στον γιο του και ονοματοδότη της περιοχής της Ήλιδας, τον Ηλείο. Την ίδια εποχή, στην κοντινή Πίσα κυβερνούσε ο Αιτωλικής καταγωγής βασιλιάς Οινόμαος. Πιθανώς

οι Ολυμπιακοί αγώνες της εποχής αυτής να διοργανώνονταν βάση της Ολυμπιακής εκεχειρίας, μιας συμφωνίας ειρήνης που είχαν κλείσει ο Ίφιτος από την Ήλιδα, ο Λυκούργος από την Σπάρτη και ο Κλεοσθένης από την Πίσα, αφού σύμφωνα με τον Πausανία, η συμφωνία αυτή φυλασσόταν στον ναό της Ήρας στην Ολυμπία. Η ιερή εκεχειρία όριζε σε όλες τις ελληνικές πολιτείες τη μη κατάκτηση της Ολυμπίας αλλά και τη διακοπή κάθε πολεμικής εχθροπραξίας όταν άρχιζε η περίοδος των αγώνων. Μόλις έμπαινε ο μήνας των αγώνων, την εκεχειρία αυτή τη διαλαλούσαν σε όλους τους ελληνικούς δήμους ειδικοί κήρυκες που τους όριζαν οι επιμελητές του ιερού της Ηλείας.

### **Θέσπιση των αγώνων**

Με την πάροδο του χρόνου, ο θεσμός της Ολυμπιακής εκεχειρίας και των Ολυμπιακών αγώνων έγιναν όλο και πιο δημοφιλής σε όλο τον Ελλαδικό χώρο. Ενώ αρχικά στους αγώνες έπαιρναν μέρος μόνο κάτοικοι της Ήλιδας, σταδιακά διευρύνθηκε ο κανονισμός, ώστε να επιτρέπονται αθλητές από την Αρκαδία, την Λακεδαιμονία και την Μεσσηνία, ακόμα και από όλη την Πελοπόννησο και τα Μέγαρα. Ακολούθησαν οι εκτός Πελοποννήσου πόλεις των Αθηνών και της Ιωνίας. Μέχρι τον 4ο αι. π.Χ. όπου και σημειώνεται το τέλος των Ολυμπιακών αγώνων, η συρροή των αθλητών από όλα τα μέρη ήταν μεγάλη. Από τις Αποικίες στην Σικελία και την Μικρά Ασία, την Ρόδο, από την Αίγυπτο (ιδίως την Αλεξάνδρεια), την Κυρήνη και την Φοινίκη, αλλά και από την Ρωμαϊκή αυτοκρατορία έρχονταν αθλητές για να αγωνιστούν στην Ολυμπία. Τελευταίος Ολυμπιονίκης ήταν ο Αρμένιος Αρσακιάδης Artavazd (ή Varaztad).

Από την 37η Ολυμπιάδα (632 π.Χ.) αρχίζουν να παίρνουν μέρος έφηβοι. Ο έφηβος Δαμίσκος από την Μεσσηνία κερδίζει στην 103η Ολυμπιάδα (368 π.Χ.) τον αγώνα δρόμου σε ηλικία δώδεκα ετών.

Η παρακολούθηση των αγώνων επιτρεπόταν σε όλους, ελεύθερους και δούλους, ακόμα και βάρβαρους. Μονάχα απαγορευόταν αυστηρά στις γυναίκες, ίσως γιατί ορισμένοι αθλητές αγωνίζονταν γυμνοί. Για όποια μάλιστα τολμούσε να παραβεί τη διαταγή αυτή, υπήρχε η ποινή του θανάτου. Ωστόσο, μία γυναίκα που ανήκε σε σπουδαία αθλητική οικογένεια και λαχταρούσε να καμαρώσει νικητές μέσα στο στάδιο τους δικούς της, δε δίστασε να ντυθεί άντρας και να περάσει μέσα στους θεατές των αγώνων. Ήταν η Καλλιπάτειρα, κόρη του περίφημου Ρόδιου Ολυμπιονίκη Διαγόρα, αδελφή και μητέρα επίσης νικητών στις Ολυμπιάδες. Αυτή ακριβώς η συγγένειά της με ξεχωριστούς αθλητές έκανε ίσως τους Ελλανοδίκες να της συγχωρήσουνε την παράβαση και να της επιτρέψουνε τιμητικά να παρακολουθήσει τους αγώνες.

Επίσης σημειώνεται μεμονωμένα και τίμηση γυναικών, πράγμα που δεν ήταν σύνηθες φαινόμενο, αφού η συμμετοχή ήταν καθαρά ανδρικό προνόμιο. Στα ιππικά αθλήματα της αρματοδρομίας και της ιππασίας όμως το βραβείο πήγαινε στον ιδιοκτήτη του αλόγου, που δεν ήταν αναγκαστικά ο ίδιος ο ιππέας που έπαιρνε μέρος. Έτσι έχουμε την Σπαρτιάτιδα Κυνίσκα, θυγατέρα του Αρχίδαμου και αδερφή του Αγησίλαου, που τιμήθηκε με το κλαδί ελιάς και στην οποία έκτισαν ηρώο και αφιέρωσαν ανδριάντες.

Συχνά μπορούσε κάποιος ν' ανακηρυχθεί Ολυμπιονίκης χωρίς να αγωνιστεί έγκαιρα στο στάδιο ή δίσταζε να λάβει μέρος από φόβο μη νικηθεί. Τέλος, σε περίπτωση που ο αριθμός των αγωνιστών σε κάποιο άθλημα ήτανε περιττός, απόμεινε μετά την κλήρωση των ζευγαριών ένας αθλητής που λεγόταν έφεδρος. Αυτός περίμενε με ακμαίες τις σωματικές του δυνάμεις να συναγωνιστεί μ' εκείνον που ύστερα από αλληπάλληλους αγώνες θα είχε καταβάλει τους άριστους από κάθε ζεύγος αθλητών.



## Κατάργηση των αγώνων

Οι Ολυμπιακοί Αγώνες διατηρήσανε την αίγλη τους σε όλη την ελληνική αρχαιότητα και όσοι νικούσαν σε αυτούς δοξάστηκαν από λαμπρούς ποιητές, όπως ο Πίνδαρος, ο Συμωνίδης ο Κείος και ο Βακχυλίδης. Όταν όμως επικράτησαν οι Ρωμαίοι, το ευγενικό πνεύμα των αγώνων άρχισε να νοθεύεται με βίαια θεάματα και σιγά-σιγά οι Έλληνες αθλητές αποσύρθηκαν και δεν έπαιρναν μέρος στους αγώνες. Έτσι, ο θεσμός των Ολυμπιακών Αγώνων έχασε τη σημασία του. Όταν ο Χριστιανισμός έγινε η επίσημη θρησκεία της Ρωμαϊκής αυτοκρατορίας, οι Ολυμπιακοί θεωρούνταν πια σαν μία παγανιστική γιορτή, και το 393, ο αυτοκράτορας Θεοδόσιος απαγόρευσε τη διεξαγωγή τους. Με αυτό τον τρόπο τελείωσε μία περίοδος χιλίων χρόνων κατά την οποία οι Ολυμπιακοί διεξάγονταν συνέχεια κάθε τέσσερα χρόνια.

## Σταδιακή εξέλιξη των αγωνισμάτων

Αρχικά, το αγωνιστικό πρόγραμμα περιελάμβανε μόνο το «στάδιο», τον αγώνα δρόμου, και περιοριζόταν σε μια μόνο ημέρα. Στη 14η Ολυμπιάδα (724 π.Χ.) προστέθηκε ο «δίαυλος» (διπλός αγώνας δρόμου). Στη 15η Ολυμπιάδα (720 π.Χ.) καθιερώθηκε ο «δόλιχος» (αγώνας δρόμου μεγάλου μήκους), ενώ οι 18οι Ολυμπιακοί αγώνες (708 π.Χ.) διευρύνονται με το «Πένταθλο» και την πάλη. Είκοσι χρόνια αργότερα (23η Ολυμπιάδα, 688 π.Χ.) προστέθηκε η «πυγμή», και αργότερα (25η Ολυμπιάδα, 680 π.Χ.) η αρματοδρομία του τέθριππου (ζυγός τεσσάρων ίππων). Τριάντα δύο χρόνια αργότερα (33η Ολυμπιάδα, 648 π.Χ.) προστέθηκαν οι ιπποδρομίες και το «Παγκράτιο» που συνδυάζει πάλη και πυγμαχία. Τα αγωνίσματα εφήβων περιοριζόνταν στον αγώνα δρόμου, το Πένταθλο και την πάλη.

Στην 65η Ολυμπιάδα (520 π.Χ.) καθιερώνονται ο «οπλιτόδρομος» (αγώνας δρόμου ανδρών με πολεμική στολή) και στην 66η Ολυμπιάδα (516 π.Χ.) ο δρόμος και η πάλη παιδών. Στην 93η Ολυμπιάδα (408 π.Χ.) καθιερώθηκε και η αρματοδρομία με ζυγό δύο αλόγων. Για μια μικρή περίοδο (70ή - 71η Ολυμπιάδα) έγινε πειραματικά καθιέρωση αρματοδρομίας με φοράδες και μουλάρια, ενώ την 99η Ολυμπιάδα (384 π.Χ.) εμφανίζονται αρματοδρομίες τεσσάρων και αργότερα (128η Ολυμπιάδα, 268 π.Χ.) δύο πουλαριών, και δώδεκα έτη αργότερα (256 π.Χ.) ιππασία σε πουλάρια.

Οι Ολυμπιακοί ήταν καθαρά αθλητικοί αγώνες χωρίς μουσικό διαγωνισμό όπως συνηθιζόταν στις άλλες παρόμοιες εορτές. Μια μοναδική εξαίρεση είχε γίνει επί Νέρωνα, καθώς και στην 96η Ολυμπιάδα όπου έγινε διαγωνισμός τρομπέτας, χωρίς όμως μουσικό κριτήριο.

Οι Ολυμπιάδες πέρασαν τις δύο, τις τρεις ημέρες και τελικά έφτασαν να διαρκούνε πέντε ημέρες.

## Τα αγωνίσματα

### Αγώνες δρόμου

Ο απλός αγώνας δρόμου, το «στάδιον» ήταν το πρώτο αγώνισμα που καθιερώθηκε. Μέχρι τους 15ους Ολυμπιακούς αγώνες οι αθλητές που έπαιρναν μέρος φορούσαν μια μικρή ποδιά, ενώ αργότερα αγωνίζονταν εντελώς γυμνοί, επιδεικνύοντας την επίδοσή τους στο πολεμικό βάδισμα και τρέξιμο. Τέρμα ήταν το σημείο που βρίσκονταν το βραβείο, ενώ οι θεατές στέκονταν δεξιά και αριστερά κατά μήκος της αμμόδους διαδρομής που είχε μήκος εξακοσίων Ολυμπιακών ποδιών (περ. 192 μέτρα). Οι αθλητές ανταγωνίζονταν σε ομάδες τεσσάρων. Οι επί μέρους νικητές ανταγωνίζονταν μεταξύ τους, επίσης σε ομάδες τεσσάρων. Στον «δίαυλο» οι αθλητές έτρεχαν την διπλή διαδρομή

επιστρέφοντας στο σημείο της αφετηρίας, ενώ στον «δόλιχο» η διαδρομή ήταν δώδεκα «δίαυλοι», δηλαδή 24 «στάδια». Η διαδρομή του «οπλιτόδρομου» είχε μήκος δύο «σταδίων», και οι πολεμιστές αρχικά φορούσαν τον πλήρη εξοπλισμό (περικεφαλαία, κνημίδες, ασπίδα) και αργότερα ήταν γυμνοί και κρατούσαν μόνο ασπίδα.

Οι έφηβοι αγωνίζονταν μόνο στο απλό «στάδιο», δηλαδή στον αγώνα δρόμου μιας διαδρομής. Ο Πausανίας μνημονεύει επίσης τον αγώνα δρόμου των «Ηλίων παρθένων», οι οποίες έπαιρναν μέρος ντυμένες με έναν κοντό χιτώνα, τον δεξιό ώμο γυμνό και τα μαλλιά λυτά.

## **Πάλη**

Η πάλη ήταν πολύ δημοφιλές άθλημα. Σύμφωνα με τον μύθο ο Θησέας ήταν αυτός που ανακάλυψε την τεχνική της πάλης, έτσι ώστε ο νικητής να μην είναι εξαρτημένος μόνο από την φυσική του σωματική δύναμη, αλλά από την τεχνική, την ευελιξία και την γρηγοράδα των κινήσεων του. Ο έφηβος Κρατίνος φημίστηκε όχι μόνο για την νίκη του, αλλά και για την καλαισθησία των κινήσεων του.

Στην πάλη διακρίνουμε δύο αγωνίσματα. Στο πρώτο ο αθλητής είχε σκοπό να ρίξει τον αντίπαλο τρεις φορές με τους ώμους στο χώμα, ενώ στο δεύτερο ο αγώνας συνεχιζόταν ακόμα και στο έδαφος, μέχρι που ο νικημένος αναγκαζόταν να παραδεχτεί την ήττα του σηκώνοντας το χέρι.

## **Πυγμαχία**

Η πυγμαχία ήταν βίαιο και συχνά θανατηφόρο αγώνισμα. Τα χέρια ήταν ενισχυμένα με χοντρά δερμάτινα λουριά από τον αγώνα μέχρι τις γροθιές, ενώ τα δάχτυλα έμεναν ακάλυπτα για να κλείνουν σχηματίζοντας γροθιά. Τα λουριά μπορεί να ήταν ενισχυμένα με σβολάκια από μόλυβι ή καρφιά. Σε περίπτωση που ο αγώνας κρατούσε πολύ ώρα χωρίς νικητή, οι αγωνιστές έπρεπε να κάνουν την ονομαζόμενη «κλίμακα». Δηλαδή οι πυγμάχοι έστεκαν ακίνητοι χωρίς να αμύνονται ή να αποφεύγουν το χτύπημα, ενώ εναλλακτικά αντάλασσαν χτυπήματα μέχρι που ένας από τους δυο κατέρρεε. Αν και πολλές μαρτυρίες έχουμε για τα φοβερά και αιματηρά τραύματα του αγώνισματος, η τέχνη της πυγμαχίας ήταν άλλη. Νικητής ήταν αυτός που κατόρθωνε να μην χτυπηθεί. Ακόμα καλύτερα ήταν αυτός που κατόρθωνε να μην χτυπηθεί αλλά ούτε και να χτυπήσει τον αντίπαλο, κάνοντάς τον απλά να καταρρεύσει εξουθενωμένος από τις άκαρπες επιθετικές προσπάθειές του.

## **Παγκράτιο**

Το δυσκολότερο άθλημα στους Ολυμπιακούς αγώνες ήταν αναμφισβήτητα το παγκράτιο. Ήταν συνδυασμός της πάλης και της πυγμαχίας. Ο νικητής έπρεπε να νικήσει συνδυάζοντας την ευελιξία αλλά και την δύναμη της γροθιάς, συμβολίζοντας έτσι τον ηρωικό αγώνα του άοπλου πολεμιστή στην μάχη. Σε αντίθεση με την καθεαυτού πυγμαχία, οι αθλητές του παγκρατίου αγωνίζονταν με γυμνά χέρια και δεν χτυπούσαν με την γροθιά, αλλά με τα δάχτυλα της πυγμής. Δυο θρυλικοί αθλητές του παγκρατίου έμειναν στην ιστορία, ο Θεαγένης και ο Πολυδάμας.

## **Πένταθλο**

Το πένταθλο αποτελείται από πέντε επί μέρους αγωνίσματα, *τροχάδην, άλμα, πάλη, δισκοβολία και ακόντιο*. Οι αθλητές του πένταθλου ήταν φημισμένοι για την καλαισθησία του αρμονικά γυμνασμένου σώματός τους. Η διεξαγωγή του πένταθλου άρχιζε με την ρίψη δίσκου ή με το άλμα, και

συνέχιζε με την ρίψη ακοντίου, τον αγώνα δρόμου και την πάλη. Η προκαταρκτική εξάσκηση που γινότανε στα αθλητικά γυμναστήρια συμπεριλάμβανε τέσσερις κατηγορίες άλματος, το *άλμα ύψους* (επί τόπου), *άλμα ύψους* (με φόρα), *άλμα μήκους* και *άλμα βάθους*, ενώ στους Ολυμπιακούς αγώνες μνημονεύεται μόνο το **άλμα** μήκους. Το άλμα συνοδευόταν από τους ήχους της φλογέρας που έπαιζε το «*Πύθιο άσμα*». Η εκκίνηση γινόταν από μια ελαστική σανίδα, τον «*βατήρα*», ενώ οι αθλητές χρησιμοποιούσαν ένα βοηθητικό όργανο, τους «*αλτήρες*». Ο κανονισμός του αθλήματος επέβαλε στον αθλητή να προσγειωθεί όρθιος και να σταθεί ακίνητος ακριβώς στο σημείο της επαφής του με το έδαφος. Το σημείο της πιθανής προσγείωσης ήταν ανασκαμμένο για να είναι το χώμα λίγο πιο μαλακό. Συχνά συναντάμε σε σχετικές αγγειογραφίες την *αξίνα* η οποία χρησίμευε για την εκσκαφή του σκληρού από την ξηρασία καλοκαιρινού εδάφους, ή για να σημαδεύουν στο χώμα την επίδοση. 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. Ο Όμηρος μνημονεύει επίσης τον λίθινο δίσκο των Φαιάκων. Η τεχνική ρίψης δίσκου είναι απαθανατισμένη σε πολλές αγγειογραφίες, ανάγλυφα και ανδριάντες, το πιο φημισμένο από αυτά είναι ο παγκόσμιος γνωστός *δισκοβόλος του Μύρωνα*. Το **ακόντιο** ήταν επίσης εμπνευσμένο από το αντίστοιχο πολεμικό ή κυνηγετικό όπλο, αν και στην προκειμένη μορφή ήταν ειδικά κατασκευασμένο για αποκλειστική αθλητική χρήση. Ήταν κοντότερο, λεπτότερο και ελαφρότερο, ενώ κατέληγε σε μακρύ μυτερό άκρο. Στην μέση του κονταριού ήταν προσαρμοσμένη η «*αγκύλη*», που ήταν λουράκι ή θηλιά για να υποβοηθάει τον αθλητή στην εξακόντισή του, χωρίς όμως να είναι εξακριβωμένη η ακριβής λειτουργία της αγκύλης. Επίσης δεν είναι γνωστό αν το ακόντιο ήταν άθλημα βολής ή σκοποβολής. Τα αγωνίσματα **δρόμου** και **πυγμαχίας** παρουσιάστηκαν πιο πάνω.

## Αρματοδρομία

Η αρματοδρομία διεξάγονταν σε ιδιαίτερο στάδιο, το «*ιπποδρόμιο*», αγνώστων σήμερα διαστάσεων. Το μοναδικό ιπποδρόμιο που διασώζεται σήμερα στην Ελλάδα βρίσκεται στο *Λύκαιο όρος* και έχει μήκος 300 μέτρα, ή ενάμιση σταδίου, και πλάτους εκατό μέτρων. Το ιπποδρόμιο της Ολυμπίας πρέπει κατά τα λεγόμενα του Πausανία να είχε μεγαλύτερο πλάτος. Ο μηχανισμός εκκίνησης ήταν εφεύρεση του *Κληροίτα*, την οποία τελειοποίησε ο *Αριστείδης*. Στο ένα άκρο του ιπποδρομίου ήταν κτισμένος ο στρογγυλός βωμός του *Ταράξιππου*, αφού τα άλογα πάθαιναν απροσδόκητα πανικό όταν περνούσαν από το σημείο αυτό. Οι αρματοδρομίες ξεκινούσαν με τις πρώτες ηλιαχτίδες τα χαράματα και διαρκούσαν μέχρι το απόγευμα.

## ΑΠΟΜΥΘΟΠΟΙΗΣΗ ΟΛΥΜΠΙΑΔΑΣ

### ΑΦΗ ΟΛΥΜΠΙΑΚΗΣ ΦΛΟΓΑΣ-ΛΑΜΠΑΔΗΔΡΟΜΙΑ

Δεν υπάρχει καμιά ιστορική μαρτυρία που να επιβεβαιώνει την πραγματοποίηση τελετών αφής φλόγας και λαμπαδηδρομίας στο χώρο της αρχαίας Ολυμπίας στην αρχαιότητα. Αντίθετα, πρόκειται για μια επινόηση του υπουργού προπαγάνδας της Ναζιστικής κυβέρνησης Τζόζεφ Γκέμπελς που εφαρμόστηκε για πρώτη φορά στους ολυμπιακούς αγώνες το 1936 και έκτοτε καθιερώθηκε.

### Η ΦΡΑΣΗ "ΝΟΥΣ ΥΓΙΗΣ ΕΝ ΣΩΜΑΤΙ ΥΓΙΕΓ"

Η κλασική αυτή ρήση που διαφημίζεται ότι εκφράζει την αντίληψη των αρχαίων Ελλήνων για τον αθλητισμό, δεν βρίσκεται σε κανένα έργο της αρχαιοελληνικής γραμματείας και είναι άσχετη με τους αθλητικούς αγώνες. Στην πραγματικότητα αποτελεί μετάφραση μιας πρότασης του ποιητή Δέκιμου Ιούνιου Ιουβενάλη (60-127μ.Χ), ο οποίος στο έργο του "Σάτιρες" στηλίτευε την ανθρώπινη

αδυναμία για τα υλικά αγαθά και προέτρεπε τους ανθρώπους να προσεύχονται για την απόκτηση υγιούς σώματος και νου.

## **ΟΛΥΜΠΙΑΚΗ ΕΚΕΧΕΙΡΙΑ**

Αυτό αποτελεί ακόμα ένα παραμύθι καθώς η εκχειρία μεταξύ των εμπόλεμων υπήρχε μόνο στα όρια της αρχαίας Ολυμπίας, ενώ έξω από αυτή οι εχθροπραξίες συνεχίζονταν κανονικά.

### **ΣΤΕΦΑΝΙ ΕΛΙΑΣ**

Οι νικητές των ολυμπιακών αγώνων απολάμβαναν πολλά προνόμια όπως:

- Ανακηρύσσονταν επίτιμα μέλη του διοικητικού συμβουλίου της κοινότητας
- Τρέφονταν εφ' όρου ζωής στο πρυτανείο
- Είχαν φορολογική απαλλαγή
- Βραβεύονταν με χρηματικά ποσά
- Το μόνο έπαθλο που ποτέ δεν έπαιρναν γιατί αποτελούσε μύθο ήταν το στεφάνι της ελιάς.

## **ΕΥΓΕΝΗΣ ΑΜΙΛΛΑ ΑΘΛΗΤΩΝ**

Αυτό αποτελεί μια ακόμα ανακρίβεια καθώς οι αρχαίοι Έλληνες κατά την διάρκεια των ολυμπιακών αγώνων δεν λησμονούσαν τις εχθρότητες τους, αλλά απεναντίας συνέχιζαν την αντιπαλότητα τους και στο χώρο των αγωνισμάτων. Σκοπός τους δεν ήταν η άμιλλα και ο γόνιμος ανταγωνισμός αλλά η νίκη επί εχθρικού κράτους και η κατάκτηση της δόξας και των επάθλων.

## **ΤΟ ΗΘΟΣ ΤΟΥ ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΥ ΙΔΕΩΔΟΥΣ**

Το αρχαίο ολυμπιακό πνεύμα της ευγενούς άμιλλας διατηρήθηκε αναλλοίωτο μόνο τους πρώτους δύο με τρεις αιώνες. Από τον Δ' αιώνα π.Χ. και συγκεκριμένα μετά τον Πελοποννησιακό πόλεμο, το ολυμπιακό ιδεώδες ακολουθώντας το γενικό κλίμα της κρίσης ηθών και αξιών της εποχής, άρχισε να παρακαμάζει. Ο θαυμασμός και η αίγλη προς το πρόσωπο του ολυμπιονίκη σε συνδυασμό με τις τιμές, τις διακρίσεις και τα οικονομικά οφέλη που αποκτούσε, δημιούργησαν γρήγορα κρίση στο αθλητικό ήθος. Έτσι γρήγορα οι ολυμπιακοί αγώνες χαρακτηρίστηκαν από τον αθέμιτο ανταγωνισμό, την δωροδοκία αντιπάλων και την εξαγορά ανήθικων αθλητών που καταπατώντας τον όρκο τους δέχονταν να εμφανιστούν ως εκπρόσωποι άλλης πόλης. Έτσι μοιραία εμφανίστηκε στην συνέχεια ο επαγγελματικός αθλητισμός, ο οποίος απαιτούσε συγκεκριμένο σωματότυπο αθλητή με συστηματική προετοιμασία και ειδική διαίτα και τρόπο ζωής. Επιπλέον μεγάλη δημοτικότητα απέκτησαν τα βαρέα αγωνίσματα της πάλης, του παγκρατίου και της πυγμαχίας, τα οποία δημιούργησαν έναν τύπο αθλητή με υπερφυσική δύναμη και δύσμορφη εμφάνιση που αγωνιζόταν με αυτοσκοπό την νίκη. Έτσι οι ερασιτέχνες αθλητές άρχισαν σιγά-σιγά να απέχουν από τους τόπους άσκησης και τους αγώνες και προτιμούσαν το ρόλο του θεατή.

## **ΘΕΟΠΟΙΗΣΗ ΟΛΥΜΠΙΟΝΙΚΩΝ**

Οι ολυμπιονίκες έχαιραν ειδικών προνομίων μετά την νίκη τους στους αγώνες που τις περισσότερες φορές κατέληγαν στην υπερβολή. Μερικά από αυτά ήταν:

- Οικονομικές παροχές

- Απαλλαγή από φορολογικές υποχρεώσεις
- Δωρεάν ισόβια σίτιση στο πρυτανείο
- Τιμητικές διακρίσεις
- Προεδρία στους αγώνες
- Μερίδιο από τα πολεμικά λάφυρα της πόλης

Σε ακραίες περιπτώσεις που καταγράφονται όμως από τους αρχαίους ιστορικούς (Ηρόδοτος, Λουκιανός, Παισανίας), στήνονταν ανδριάντες προς τιμή των ολυμπιονικών στους οποίους απέδιδαν θεϊκές και ιαματικές ιδιότητες και τους προσέφεραν θυσίες και ύμνους.

## Σημασία των αγώνων

Από το 776 π.Χ. και μετά οι Αγώνες, σιγά-σιγά, έγιναν πιο σημαντικοί σε ολόκληρη την αρχαία Ελλάδα φτάνοντας στο απόγειο τους κατά τον 6ο και 5ο αι. π.Χ. Οι Ολυμπιακοί είχαν επίσης θρησκευτική σημασία αφού γίνονταν προς τιμή του θεού Δία, του οποίου το τεράστιο άγαλμα στεκόταν στην Ολυμπία. Ο αριθμός των αγωνισμάτων έγινε είκοσι και ο εορτασμός γινόταν στην διάρκεια μερικών ημερών. Οι νικητές των αγώνων θαυμάζονταν και γίνονταν αθάνατοι μέσα από ποιήματα και αγάλματα. Το έπαθλο για τους νικητές ήταν ένα στεφάνι από κλαδί ελιάς.

## Πρόγραμμα διεξαγωγής των αγώνων

Αρχικά οι Ολυμπιακοί αγώνες διαρκούσαν μια ημέρα μόνο. Αργότερα, το πρόγραμμα διευρύνθηκε και εμπλουτίστηκε με πλήθος αθλημάτων και πανηγυρικών εκδηλώσεων που συνόδευαν την εορτή, διάρκειας πέντε ημερών, στην οποία συνέρρεε πλήθος αθλητών και θεατών. Ο Παισανίας αναφέρει ως αιτία την διεξαγωγή των 77ών Ολυμπιακών αγώνων (472 π.Χ.), όταν η αρματοδρομία και το πένταθλο είχαν αργοπορήσει τόσο πολύ, που το παγκράτιο άρχισε καθυστερημένα και διήρκεσε μέχρι τις νυκτερινές ώρες, με αποτέλεσμα να νικήσει ο Αθηναίος Καλλίας. Τότε αποφασίστηκε η πολυήμερη διεξαγωγή των αγώνων και καθιερώθηκε το πενθήμερο πρόγραμμα ως εξής. Οι τελετές άρχιζαν την 11η ημέρα του μήνα και διαρκούσαν μέχρι την 15η ημέρα, έτσι ώστε η νύχτα της τέταρτης μέρας των αγώνων να λούζεται στο φως της πανσέληνου. Σύμφωνα με το σημερινό ημερολόγιο η έναρξη των αγώνων γίνονταν περίπου στα τέλη Ιουνίου, αρχές Ιουλίου. Η πρώτη ημέρα ήταν αφιερωμένη στους θεούς. Η σημαντικότερη εναρκτήρια σπονδή ήταν προς τιμή του Ολυμπίου Διός, και γινόταν από εκπροσώπους της πόλης της Ήλιδας. Ακολουθούσε ο όρκος των αθλητών, προπονητών και ελλανοδικών (δηλαδή των διαιτητών που θα έκριναν τα αποτελέσματα των αγώνων), κατά τον οποίο γινόταν θυσία, ενώ οι διαιτητές έβγαζαν λόγο απευθυνόμενοι στους αγωνιστές. Όσο για τους ανήλικους νέους που έπαιρναν μέρος, ορκίζονταν οι πατέρες ή οι πιο μεγάλοι αδελφοί τους. Επίσης, οι αθλητές και τα άλογα εξετάζονταν για να κριθεί η συμμετοχή τους και για να κληρωθούν στις ομάδες που θα έπαιρναν μέρος. Το πρόγραμμα της πρώτης ημέρας κατέληγε σε γενική φαγοπότη γνωριμίας ενώ την ίδια μέρα γινότανε και η ευγενική άμιλλα για την ανάδειξη των καλύτερων κηρύκων και σαλπικτών. Αυτοί που κέρδιζαν, λάβαιναν το τιμητικό προνόμιο ν' αναγγέλλουν και να εκφωνούνε τα ονόματα των Ολυμπιονικών την ώρα των βραβείων. Την πρώτη μέρα των αγωνισμάτων, πριν από τα χαράματα γέμιζαν οι κερκίδες, αφού με τις πρώτες ηλιαχτίδες ξεκινούσαν τα πρώτα αγωνίσματα. Τη δεύτερη, τρίτη και τέταρτη μέρα των αγώνων διεξάγονταν τα αγωνίσματα, ενώ η τελευταία μέρα ήταν αφιερωμένη στις τελετές, πομπές και στις θυσίες στους θεούς. Την τελευταία μέρα των Ολυμπιακών αγώνων γινόταν η απονομή των στεφάνων. Ένας νεανίας έκοβε με χρυσό ψαλίδι τα κλαδιά της ελιάς από το ιερό δέντρο. Με την απονομή του στεφανιού αναγγέλλονταν το όνομα του αθλητή, μαζί με αυτό του πατέρα του και της πατρίδας του και γινόταν αθάνατο σε όλες τις τότε Ελληνικές πόλεις. Οι νικητές έδιναν δώρα στους θεούς, καθένας με τις δυνατότητές του για να

τους ευχαριστήσουν για την υψηλότερα των τιμών. Ακολουθούσαν πομπές και γενικό φαγοπότη, συνοδευόμενο από τραγούδι και μουσική, τα «επινίκια».

### **Πρόγραμμα των αγώνων**

Στο διάστημα της προετοιμασίας των αθλητών στην πόλη της Ήλιδας, οι Ελλανοδίκες τους χωρίζαν, ανάλογα με την ηλικία τους, σε κατηγορίες (ανδρών και παιδών). Δύο ημέρες πριν την έναρξη των αγώνων, αθλητές, κριτές και επίσημοι ξεκινούσαν σε πομπή από την Ήλιδα και έφταναν στην Ολυμπία διανύοντας την Ιερά Οδό.

### **ΠΡΩΤΗ ΜΕΡΑ**

Την πρώτη ημέρα το πρωί γινόταν η τελετή ορκωμοσίας για την τήρηση των κανόνων εκ μέρους των αθλητών, των συγγενών τους και των κριτών στο Βουλευτήριο, μπροστά στο άγαλμα του Ορκίου Διός. Στη συνέχεια γινόταν η καταγραφή των αθλητών, ο χωρισμός τους κατά αγωνίσματα, και η κλήρωσή τους κατά ζεύγη ή τη σειρά που θα αγωνίζονταν. Έπειτα, κοντά στην είσοδο του σταδίου πραγματοποιούνταν οι αγώνες των κηρύκων και των σαλπικτών. Το απόγευμα τελούνταν θυσίες στην ιερή Άλτη και χρησιμοδοσίες. Επίσης φιλόσοφοι, ιστορικοί και ποιητές απήγγειλαν λόγους και γίνονταν διάφορες συναθροίσεις.

### **ΔΕΥΤΕΡΗ ΜΕΡΑ**

Το πρωί όλοι οι αθλητές και οι Ελλανοδίκες σε πομπή πήγαιναν στο στάδιο, όπου τους περίμενε συγκεντρωμένο το πλήθος. Γίνονταν οι αγώνες των παιδών. Οι αγώνες άρχιζαν με το αγώνισμα του σταδίου δρόμου, ακολουθούσε η πάλη παιδών, η πυγμή και το παγκράτιο.

### **ΤΡΙΤΗ ΜΕΡΑ**

Το πρωί διεξάγονταν οι αρματοδρομίες και τα ιππικά αγωνίσματα στον ιππόδρομο. Το απόγευμα στο στάδιο γινόταν το αγώνισμα του πεντάθλου (άλμα, δίσκος, δρόμος, ακόντιο, πάλη). Το βράδυ της ίδιας μέρας έκαναν θυσίες προς τιμήν του Πέλοπα και ακολουθούσαν εορταστικά δείπνα.

### **ΤΕΤΑΡΤΗ ΜΕΡΑ**

Όλοι οι αθλητές, οι Ελλανοδίκες, οι θεωρίες σε πομπή που ξεκινούσε από το γυμνάσιο έφτανε στο μεγάλο βωμό του Διός, όπου έκαναν θυσία 100 ζώων (εκατόμβη). Μετά το τέλος της λαμπρής αυτής τελετής, γίνονταν οι αγώνες δρόμου των ανδρών, της πάλης, της πυγμής και του παγκρατίου. Η μέρα τελείωνε με την οπλιτοδρομία.

### **ΠΕΜΠΤΗ ΜΕΡΑ**

Η τελευταία μέρα ήταν αφιερωμένη στην βράβευση των αθλητών. Οι νικητές πήγαιναν προς το ναό του Διός, όπου τους στεφάνωναν οι Ελλανοδίκες. Ακολουθούσε επίσημο γεύμα στο πρυτανείο και εορταστικές εκδηλώσεις που διαρκούσαν μέχρι το βράδυ.

## 4<sup>ο</sup> Ερευνητικό υποερώτημα

«Υπάρχει σχέση μεταξύ νηστείας αθλητικής διατροφής και αθλητισμού;»

### Περίληψη

Στη παρακάτω εργασία διερευνούμε το θέμα της θρησκείας και του αθλητισμού, τα οποία συνδέονται με την σωματική και πνευματική νηστεία και την καθημερινή άσκηση ενός αθλητή. Μέσα από την έρευνα μας καταλάβαμε την αξία της νηστείας και της διατροφής στον αθλητικό τομέα. Αρχίζοντας από την έννοια της ορθοδοξίας, καταλάβαμε το πόσο σημαντική είναι η νηστεία για τους πιστούς αλλά και για τους αθλητές. Διευρύνουμε τα διαφορετικά είδη νηστειών σε ποικίλες θρησκείες του κόσμου. Μετά από την έρευνα μας καταλήξαμε στο συμπέρασμα ότι η διατροφή των αθλητών είναι ένα είδος νηστείας. Η οποία έχει σκοπό να προετοιμάσει τους αθλητές για την άσκηση τους. Τέλος, έχουμε απαντήσεις για το πώς είναι διαμορφωμένη η ζωή του αθλητή και πώς επηρεάζει τη ζωή του.



### ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η νηστεία συνδέεται με τον αθλητισμό. Έχουμε καταλάβει ότι στις μέρες μας η νηστεία και ο αθλητισμός επηρεάζουν την καθημερινότητα μας. Τί είναι όμως νηστεία; Ποιος είναι ο σκοπός της νηστείας; Πότε ξεκίνησαν οι άνθρωποι να νηστεύουν; Ποιες μορφές νηστείας υπάρχουν; Τι είναι αθλητισμός; Πως συνδέονται η νηστεία με τον αθλητισμό; Και ποια τα αποτελέσματα αυτών των δύο;

## 'Ορθοδοξία, -έννοια-, -χαρακτηριστικά-.

### ΕΝΝΟΙΑ

Η λέξη ορθοδοξία παράγεται - από το ορθός (σωστός) και δόξα (σκέψη, πίστη, διδασκαλία) - χρησιμοποιείται χαρακτηριστικά για να αναφερθεί στην θεωρούμενη ως σωστή θεολογική ή δογματική τήρηση μίας θρησκείας. Η ορθοδοξία αποτελεί σημείο αναφοράς, και συμπληρωματική έννοια, της ετεροδοξίας ("άλλη διδασκαλία"), της αίρεσης και του σχίσματος. Όσοι παρεκκλίνουν από την ορθοδοξία ομολογώντας πίστη σε ένα άλλο δόγμα αποκαλούνται «αιρετικοί», ενώ εκείνοι που παρεκκλίνουν από την ορθοδοξία με την απόσχιση από το αντιληπτό σώμα των οπαδών, καλούνται «σχισματικοί». Η διάκριση στην ορολογία γίνεται ως προς το περιεχόμενο —εάν κάποιος εξετάζει την οργανική ενότητα, η έμφαση δίνεται στο σχίσμα ενώ αν κάποιος εξετάζει τη δογματική συνοχή, η σημασία μετακινείται στην αίρεση.

Ο όρος Ορθοδοξία επικράτησε να χαρακτηρίζει τα παλαιόφατα Πατριαρχεία και τις Αυτοκέφαλες Εκκλησίες της Ανατολής, από τα οποία απομακρύνθηκε για θεολογικούς και πολιτικούς λόγους η Εκκλησία της Ρώμης, και υποστηρίζουν ότι παρέμειναν πιστά στην ορθή "δόξα" (πίστη) της αρχαίας Εκκλησίας και τη δογματική διδασκαλία των επτά πρώτων Οικουμενικών Συνόδων.

Υπάρχουν τρεις κύριες εθνοτικές ομάδες Ορθοδόξων. Οι Έλληνες οι οποίοι εκφράζουν την Ελληνορθόδοξη - Βυζαντινή παράδοση του Χριστιανισμού και υφίστανται ως μήτρα των άλλων

εκκλησιαστικών παραδόσεων. Οι Άραβες Μελχίτες που διατηρούν προσαρμοσμένο στην αραβική γλώσσα το Ελληνορθόδοξο λειτουργικό τυπικό και οι Σλάβοι των οποίων η λειτουργική παράδοση μετεξελίχθηκε από τη βυζαντινή βάση, επηρεαζόμενη από δυτικές επιρροές, δημιουργώντας ένα ιδιαίτερης λαμπρότητας τυπικό, προσαρμοσμένο στις ανάγκες της Αυτοκρατορικής Ρωσίας και επί τη βάσει της θεωρίας της διάδοξης Τρίτης Ρώμης.

### ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

Πηγή πίστεως της, η Ορθόδοξη Εκκλησία θεωρεί την Θεία Αποκάλυψη δια της εμπειρίας των αγίων, όπως αυτή καταγράφεται στην Αγία Γραφή, τα εγκεκριμένα από τις Οικουμενικές Συνόδους Πατερικά κείμενα, τις αποφάσεις των Οικουμενικών Συνόδων της Ορθόδοξης Εκκλησίας, τα Λειτουργικά κείμενα της Εκκλησίας, και την Υμνολογία της Εκκλησίας. Την εμπειρία αυτή των αγίων την ονομάζουμε: Ιερά Παράδοση. Οι Άγιοι Πατέρες των πρώτων χριστιανικών αιώνων θεωρούνται αυθεντίες στην ερμηνευτική της Αγίας Γραφής και τη Δογματική, όπως και οι πατέρες όλων των αιώνων.

Το πρώτο γνώρισμα της ορθοδοξίας είναι η πίστη προς το θεό. Ο Θεός της Ορθοδοξίας είναι ο Τριαδικός Θεός, ο αληθινός Θεός, ο μόνος που λυτρώνει τον άνθρωπο. Πατήρ-Υιός-Άγιο Πνεύμα. Και ο Υιός, ο ένας της Τριάδος, μας αποκαλύπτει η Γραφή και μας παραδίδει η ιστορία, ενσαρκώθηκε, προσέλαβε το ημέτερο φύραμα, το θεράπευσε και το ζωοποίησε εις τον αιώνα, αφού «το απρόσληπτον αθεράπευτον» λένε οι πατέρες της Εκκλησίας μας. Ο Υιός είναι ο Μεσσίας ή Χριστός, αυτός δηλαδή που έχει το χρίσμα και την αποστολή να ενανθρωπήσει, να καταστεί Θεάνθρωπος και να σώσει τον άνθρωπο. Είναι με την ενανθρώπησή του ο απόγονος της Εύας, που θα συντρίψει τον σατανά. Είναι, ως άνθρωπος, ο νέος Αδάμ, που με την υπακοή του θα ξαναδείξει το δρόμο της σωτηρίας προς τον άνθρωπο.

Ορθοδοξία είναι η αρχική παράδοση. Ορθοδοξία θα πει ορθόδοξη πίστη. Αυτή όμως η ορθή πίστη παρεδόθη, όπως προαναφέραμε, από το Θεό στους προφήτες και τους αποστόλους.

Ορθόδοξο σημαίνει αυτό που παραδόθηκε αρχικά άπαξ δια παντός. Οι μετέπειτα αιώνες δεν προσέθεσαν τίποτα στην αρχική πίστη της Εκκλησίας. Αύτη υπήρξε αυτάρκης εξ αρχής. Τέλεια και αιώνια. Κι αυτές οι οικουμενικές σύνοδοι και οι μεγάλοι πατέρες δεν δημιούργησαν, αλλά ερμήνευσαν την ιερά παράδοση.

Η ορθοδοξία καυχάται ότι κράτησε αμετάβλητο το δόγμα. Όχι μόνο δεν έχει complex απέναντι στον ορθολογισμό, αλλ' αντιθέτως σεμνύνεται γιατί η πίστη της αναπληρώνει το χώρο εκείνο στον οποίο ο ορθός λόγος δεν μπορεί να εισχωρήσει. Η πίστη της αγγίζει τα μυστήρια και τα θαυμάσια του Θεού που δεν μπορεί η ανθρώπινη γνώση να πλησιάσει.

Γνώρισμα λοιπόν της Ορθοδοξίας ο αληθινός Θεός, ο μόνος Θεός. Αλλά δεν αρκεί η θεωρητική μόνο παραδοχή και πίστη σ' αυτόν, «αφού και τα δαιμόνια πιστεύουσιν και φρίσσουσιν» (Ιακ. 2,19), αλλά χρειάζεται και η υποταγή στο θέλημά του, στο φρόνημά του, σ' ό,τι αυτός αποκαλύπτει στον άνθρωπο.>>

## Τα 7 θανάσιμα αμαρτήματα.

Τα επτά θανάσιμα αμαρτήματα είναι μια ταξινόμηση των πιο σοβαρών αμαρτημάτων σύμφωνα με την Καθολική εκκλησία, την οποία εισήγαγε ο Πάπας Γρηγόριος Α΄ κατά τη διάρκεια της θητείας του 590-604 μ.Χ. στην εργασία του Magna Moralia.

Τα αμαρτήματα ονομάζονται "θανάσιμα" γιατί σύμφωνα με την εκκλησία μπορούν να στερήσουν τη θεία χάρη και να οδηγήσουν στην αιώνια καταδίκη της ψυχής του ανθρώπου, εκτός αν συγχωρεθούν με την εξομολόγηση. Σύμφωνα με την παράδοση, κάθε αμάρτημα εκπροσωπείται και από ένα δαίμονα.

Τα επτά θανάσιμα αμαρτήματα, ταξινομημένα κατά αύξουσα σοβαρότητα είναι:

Οκνηρία (acedia), δαίμονας ο Βηλφεγώρ[Belphégor].

Αλαζονεία (superbia), δαίμονας ο Εωσφόρος[Lucifer].

Λαιμαργία (gula), δαίμονας ο Βελζεβούλ[Beelzebub].



Λαγνεΐα (luxuria), δαίμονας ο Ασμοδαΐος[Asmodeus].  
Απληστΐα (avaritia), δαίμονας ο Μάμμωνάς[Mammon].  
Οργή (ira), δαίμονας ο Σατανάς[Satan/Amon].  
Ζηλοφθονΐα (invidia), δαίμονας ο Λεβιάθαν[Leviathan].  
Η Αλαζονεία θεωρείται ως η μητέρα όλων των αμαρτιών.  
Σύμφωνα με την κυρία Χρύσα Μπέκα, γνωστή ψυχολόγο:

Οκνηρία = η φυγοπονία, η τεμπελιά. Η έλλειψη ενεργητικότητας είναι, συνήθως, αποτέλεσμα γενικότερης έλλειψης ενδιαφέροντος ή ικανοποίησης από καθημερινές δραστηριότητες και έμμεσα υποδηλώνει αδιαφορία για τους σημαντικούς ανθρώπους της ζωής μας.

Η παραίτηση και η αποχή από τις απαιτήσεις της πραγματικότητας οδηγεί σταδιακά σε έλλειψη κινήτρων και πρωτοβουλίας για δράση και κατ' επέκταση σε μειωμένη ικανότητα λήψης αποφάσεων.

Το άτομο παγιδεύεται σ' ένα φαύλο κύκλο απάθειας που χρωματίζεται από μια διάχυτη καταθλιπτική διάθεση.

Αλαζονεία = το να θεωρεί κανείς τον εαυτό του ανώτερο. Αίσθηση σπουδαιότητας και μεγαλείου που υπερβαίνει τα όρια της υγιούς αυτοπεποίθησης, καθώς το άτομο πιστεύει πως έχει ξεχωριστές ικανότητες και ιδιαίτερα χαρακτηριστικά που όμως δεν ανταποκρίνονται στην πραγματικότητα.

Συνήθως πρόκειται για ανασφαλή άτομα που είτε χρειάζονται διαρκώς τους άλλους για να καθρεφτίσουν την σπουδαιότητά τους (ματαιοδοξία), είτε πιστεύουν πως είναι ανώτεροι από όλους και επαρκείς και φτάνουν στην ύβρη.

Έχουν έντονα ναρκισσιστικά στοιχεία, μεγάλη ανάγκη για θαυμασμό, σχετίζονται με επαγγέλματα με ιδιαίτερη προβολή και καταλαμβάνουν ανώτατα αξιώματα στην ιεραρχία, λόγω των έντονων αρχηγικών τους τάσεων. Είναι δημοφιλείς και επιτυχημένοι, επικοινωνιακοί και πρόσχαροι, αλλά όλο τους το προφίλ αλλάζει, όταν νιώθουν ότι αμφισβητούνται ή κριτικάρονται.

Λαιμαργία = κατάσταση στην οποία ένας άνθρωπος τρώει πολύ, ασταμάτητα και γρήγορα. Η τάση να χρησιμοποιούμε υπερβολική ποσότητα φαγητού συνήθως συνδέεται με την ανάγκη μας για έλεγχο και εμφανίζεται κυρίως όταν βιώνουμε έντονες καταστάσεις που συμβαίνουν γύρω μας και δεν έχουμε την δύναμη να χειριστούμε, με άλλα λόγια, όταν κυριευόμαστε από άγχος.

Επιπλέον, οι βουλιμικές τάσεις μπορεί να εκφράζουν την προσπάθειά μας να αναπληρώσουμε την έλλειψη ενός βασικού συναισθήματος. Τρώμε για να γεμίσουμε το κενό που δημιουργεί η έλλειψη αγάπης και πολλές φορές αυτό που καταπίνουμε είναι ο θυμός και η απογοήτευσή.

Λαγνεΐα = κατάσταση στην οποία ο άνθρωπος δεν ελέγχει τις σεξουαλικές του επιθυμίες.

Η λαγνεΐα δεν είναι συναίσθημα. Είναι το ένστικτο που κατευθύνει τη σεξουαλική διέγερση και είναι τόσο ισχυρό, ώστε μπορεί να παρέμβει στην ικανότητα για ηθική κρίση και στη διαδικασία λήψης απόφασης.

Η σεξουαλική ορμή είναι στη φύση μας και θα πρέπει να διατηρείται. Μετατρέπεται σε "λαγνεΐα", όταν υπερβαίνει τα ομαλά επίπεδα ή είναι συνεχής και ανάρμοστη. Σε αυτές τις περιπτώσεις μπορεί να οδηγήσει σε συμπεριφορές απιστίας, μοιχείας ή σε διάφορων ειδών σεξουαλικές διαστροφές.

Απληστΐα = πλεονεξία, αυτός που θέλει όλο και περισσότερα. Η απληστΐα υπάρχει παντού γύρω μας και μπορεί να πάρει ποικίλες μορφές. Το πιο οικείο πρόσωπό της είναι η εργασιομανία, δηλ. η επίμονη και αποκλειστική ενασχόληση με το επάγγελμα που απορροφά τον περισσότερο χρόνο της καθημερινότητας, χωρίς να υπάρχει ουσιαστική ανάγκη επιβίωσης. Ο εργασιομανής χρησιμοποιεί την εργασία του ως μέσο για να «ξεχαστεί από τα προβλήματα του» ή αναλαμβάνει πολλαπλές ευθύνες

και παγιδεύεται σ' έναν ιστό που ο ίδιος δημιούργησε, επειδή συνεχώς δημιουργεί περισσότερα προβλήματα από όσα μπορεί να λύσει.

Αποσύρεται συναισθηματικά από τα προσωπικά προβλήματά του, καθώς απομακρύνεται ολοένα και περισσότερο από τους ανθρώπους που τον αγαπούν, με αποτέλεσμα να φυλακίζεται πίσω από τα τείχη που ο ίδιος έχτισε γύρω του. Δρα με γνώμονα το προσωπικό του όφελος και κατά συνέπεια είναι πιθανόν να εκμεταλλεύεται, να χειραγωγεί ή να εξαπατά και να προδίδει οποιονδήποτε μπαίνει εμπόδιο στα μεγαλεπήβολα σχέδιά του.

Οργή = θυμός, μνησικακία. Ο θυμός αποτελεί φυσιολογική ανθρώπινη αντίδραση που προκαλείται από την αδυναμία του ατόμου να διαχειριστεί λογικά και ψυχραιμία την κατάσταση που βιώνει. Είναι η συναισθηματική απάντηση στην ενδεχόμενη απειλή της ύπαρξης, την άδικη μεταχείριση, την εξαπάτηση, την προδοσία, την αχαριστία ή εκμετάλλευση από τους άλλους, που προκαλεί επιθετικές αντιδράσεις, λεκτικές ή σωματικές, με σκοπό την εκδίκηση ή την τιμωρία.

Ωστόσο, οι έντονες και ανεξέλεγκτες εκρήξεις θυμού έχουν τη δύναμη να τυφλώσουν τη σκέψη και να παραμορφώσουν την αλήθεια. Ο οργισμένος άνθρωπος, υπό την επήρεια της μανίας του, γίνεται απειλητικός και αυτοκαταστροφικός και οι συνέπειες των πράξεών του είναι απρόβλεπτες.

Η οργή, μετά το πέρας της, αφήνει ανεξίτηλα ίχνη:

τύψεων και ενοχών, καθώς το άτομο εξακολουθεί να είναι θυμωμένο όχι για το λόγο που του προκάλεσε το θυμό, αλλά για τα λόγια και τις πράξεις του απέναντι στους άλλους τη στιγμή που εξέφραζε την οργή του, ή

μόνιμης εσωτερικής έντασης, στις περιπτώσεις που ο θυμός δεν κατευνάζεται και η αντιπαλότητα εκφράζεται ανεύθυνα και εχθρικά και οδηγεί σε βία και παραβατικότητα.

Ζηλοφθονία = Όταν κάποιος ενοχλείται με την επιτυχία των άλλων. Ζώντας σε μια οργανωμένη κοινωνία η σύγκριση με τους γύρω μας είναι θεμιτή και αναπόφευκτη. Παρατηρώντας τα επιτεύγματα των άλλων ερχόμαστε σε επαφή με τις δικές μας δημιουργικές δυνάμεις και αγωνιζόμαστε να καταφέρουμε ακόμη περισσότερα. Αυτός ο υγιής ανταγωνισμός οδηγεί στην προαγωγή του ατόμου αλλά και ολόκληρου του κοινωνικού συνόλου.

Για το ζηλόφθονα η κοινωνική σύγκριση δεν αποτελεί κίνητρο για καταφέρει περισσότερα πράγματα, αλλά οδηγεί σε επιθυμία για υποβιβασμό του άλλου. Η ζήλεια θολώνει το μυαλό του και όλες οι ενέργειές του έχουν ως επίκεντρο όχι την προσωπική του πρόοδο αλλά την καταστροφή αυτού που είναι πιο πετυχημένος, πιο ευκατάστατος, πιο ικανός. Το άτομο χάνει την ταυτότητα του και την εσωτερική του γαλήνη, καθώς εμπλέκεται σ' ένα συνεχή αγώνα δρόμου με τους άλλους, χωρίς ποτέ να μπορεί να νικήσει.

Οι μελέτες δείχνουν ότι τα δύο φύλα τείνουν να είναι περισσότερο επιρρεπή σε διαφορετικά αμαρτήματα.

Οι άντρες φαίνεται να υποπίπτουν σε μεγαλύτερη συχνότητα στη λαγνεία, ενώ ακολουθεί η λαιμαργία και η οκνηρία ενώ οι γυναίκες τείνουν να διακατέχονται πιο συχνά από αλαζονεία, ζηλοφθονία και οργή.



Τα επτά θανάσιμα αμαρτήματα επηρεάζουν την κοινωνία, εμάς και την ψυχή μας. Ωστόσο η ευτυχία ενός ανθρώπου δεν καθορίζεται από την απουσία παθών αλλά από την κυριαρχία του πάνω σ' αυτά. Η ίδια ενέργεια που μας κατευθύνει στο καλό, έχει τη δύναμη να μας οδηγήσει και στην αμαρτία, γι' αυτό είναι σημαντικό να αναγνωρίσουμε πως μέσα μας υπάρχει μια διαρκής μάχη.

Η «αμαρτία» και η «αρετή» είναι ελεύθερη επιλογή. Ο πειρασμός υπάρχει για να τονίσει την ελευθερία μας να διαλέγουμε τον δρόμο που θα ακολουθήσουμε απέναντι σε κάθε δυσκολία. Η ποιότητα της ζωής μας και η γαλήνη της ψυχής μας εξαρτάται από την επιλογή και την απόφαση που παίρνουμε κάθε μέρα που περνάει.

Τα θανάσιμα αμαρτήματα στην τέχνη

Κατά την Αναγέννηση, οι καλλιτέχνες χρησιμοποίησαν τα επτά θανάσιμα αμαρτήματα για πίνακες και γλυπτά, απαθανατίζοντάς τα, κάνοντάς τα γνωστά στο ευρύ κοινό, ενσωματώνοντάς τα με τον τρόπο αυτό στην καθολική χριστιανική κουλτούρα. Αξιοσημείωτο παράδειγμα είναι ο πίνακας του Ιερώνυμου Μπος (1485).

Ο Δάντης (13ος αιώνας) χρησιμοποίησε και αυτός τα επτά θανάσιμα αμαρτήματα στο έργο του Θεία Κωμωδία.

Στην εποχή μας, τα αμαρτήματα αυτά αποτέλεσαν το θέμα για την όπερα-μπαλέτο Τα Επτά Θανάσιμα Αμαρτήματα (γερμ.: Die sieben Todsünden) του συνθέτη Κουρτ Βάλ, σε συνεργασία με τον Μπέρτολτ Μπρεχτ, καθώς και για το αστυνομικό θρίλερ Seven.

Στο γιαπωνέζικο manga Fullmetal Alchemist, η mangaka Αρακάουα Χιρόμου χρησιμοποιεί τα επτά θανάσιμα αμαρτήματα για να ονομάσει μια ομάδα επτά συνολικά χαρακτήρων, τα homunculus, προσδίδοντας και τις αντίστοιχες προσωπικότητες. Παρόλα αυτά υπάρχουν κάποιες διαφορές ανάμεσα στο manga και στο anime.

#### **Αιτιολογία της νηστείας**

Ο δημοσιογράφος Βατάλας Μάνος θεωρεί ότι κατά την αρχαιότητα ως λόγος της καθιερώσεως της νηστείας εφέρετο η εξευμένιση των εξοργισμένων θεών. Κατά την αντίληψη των αρχαίων, οι εξοργισμένοι θεοί είχαν ανάγκη όπως η οργή τους γίνει αισθητή και υπό των κοινών θνητών, οι οποίοι με τις πράξεις τους έτυχε να τους προσβάλλουν. Οι αρχαίοι θεοί είναι εκδικητικοί. Αποδίδουν κακό αντί του κακού και επιδιώκουν πάντοτε να τιμωρούν τους ενόχους εκτός εάν οι ένοχοι αυτοί επιβάλλουν εις εαυτούς μόνοι τους την αναγκαία τιμωρία. Η νηστεία που προκαλεί τις αναγκαίες στερήσεις, αποτελεί εις την αντίληψη των αρχαίων ένα από τα καλύτερα μέσα της αυτοτιμωρίας των θνητών και της εξευμενίσεως των θεών. Βραδύτερον όμως, οπότε η επελθούσα πρόοδος εις την πνευματική ανάπτυξη των λαών απέδειξε πόσον παιδική και αστήρικτη ήταν η εξήγηση αυτή της καθιερώσεως της νηστείας, επιχειρήθηκε να δοθεί κάποια φιλοσοφικότερη δικαιολογία εις το θρησκευτικό αυτό έθιμο. Κατά αυτή η νηστεία καθιερώθηκε προς τον σκοπό της κατασιγάσεως των ανθρωπίνων παθών. Ο άνθρωπος, δια να δύναται να παραμένει πιστός εις τις αρχές της δικαιοσύνης, οι οποίες αποτελούν την βάση πάσης κοινωνίας, έχει ανάγκη ηθικής τίνος δυνάμεως, ήτις να δύναται να επιβάλλει σιγή στα πάθη του και στα συμφέροντα του. Επειδή δε υπάρχουν περιστάσεις, κατά τις οποίας τα πάθη αυτά εξεγείρονται ζωηρότερα, οφείλει ο άνθρωπος να προλαμβάνει την εξέγερση αυτή δι' όλων των μέσων, τα όποια είναι δυνατόν να φέρουν το αποτέλεσμα αυτό.

Η νηστεία, εξασθενώντας το σώμα και επιβάλλοντας αυτό σε στερήσεις, όταν είναι θεληματική, θέτει υπό δοκιμασία την ηθική δύναμη του ανθρώπου, η όποια αυξάνει έτσι πολύ και καταπνίγει τα πάθη, καθότι νηστεία σημαίνει δαμασμό της πείνας, ήτις είναι εκ των επιτακτικότερων αναγκών του ανθρώπου και δαμασμό της λαίμαργίας, η οποία είναι εκ των ισχυρότερων παθών. Πλην όμως της φιλοσοφικής αυτής εξηγήσεως, παρέχεται και η υγιεινή τοιαύτη. Η νηστεία, από υγιεινής απόψεως, έχει πάντοτε ευνοϊκότερη επίδραση εφ' όλων των λαών, επιβεβαιωμένη από πολλούς επιστήμονες. Η άνοιξη αποτελεί, δι' ολόκληρη την φύση και ιδίως για την ενόργανη, την καταλληλότερη εποχή της αφυπνίσεως και της αναγεννήσεως. Και όπως η υπεραφθονία των χυμών

αναζωογονεί τα φυτά, έτσι και τα ζώα αισθάνονται κατά την άνοιξη να ανακινούνται τα όργανά των μετά διπλάσιας ζωτικότητας. Το αίμα κατά την εποχή αυτή κυκλοφορεί μετά μεγαλύτερης δυνάμεως και θερμότητας, η δε χώνευση επιτελείται κατά τρόπον δραστηριότερο και πληρέστερο. Η υπεραφθονία όμως αυτής της ζωής δύναται να αποβεί κίνδυνος διά την υγεία του ανθρώπου, η δε ισορροπία, ήτις αποτελεί τον ουσιωδέστερο όρο αυτής, δύναται να διαταραχθεί επιβλαβέστατα. Πράγματι δε παρατηρήθηκε ότι κατά την άνοιξη ο αριθμός των ασθενειών αυξάνει και πολλά άτομα των οποίων η ιδιοσυγκρασία δεν είναι αρκετά ισχυρά, όπως αντισταθεί εις την επανάσταση αυτή, η όποια δημιουργείται εντός αυτών, αισθάνονται την ανάγκη να ελαφρυνθούν, δια καθαρτικών ή δι' αφαιμάξεων από το πλεόνασμα αυτό της ζωής, το όποιον θέτει την υγεία τους σε κίνδυνο.

Εάν λοιπόν ληφθεί υπ' όψιν ότι η Τεσσαρακοστή, την οποίαν καθιερώνουν σχεδόν όλες οι θρησκείες, έχει τοποθετηθεί εις το κατώφλι, τρόπον τινά, της κρίσιμου ταύτης εποχής, θα γίνει ευκόλως αντιληπτό ότι το σύστημα των στερήσεων, το όποιον επιβάλλεται διά της νηστείας, παρεμποδίζει φυσικά, διά της μη ικανοποιήσεως όλων των αναγκών του σώματος, την υπεραύξηση της ζωτικότητας των οργανισμών και ευνοεί έτσι την υγεία κατά τρόπον αποτελεσματικότερο, διότι ενεργεί όχι ως φάρμακο, αλλά ως προληπτικό μέσον.

## ΝΗΣΤΕΙΑ

### ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΝΗΣΤΕΙΑ

Ο επιστημονικός ορισμός της νηστείας περιλαμβάνει τόσο την εκούσια, όσο και την ακούσια αποχή από την τροφή. Στη δεύτερη περίπτωση αναφερόμαστε στην ασιτία. Ευρέως διαδεδομένη όμως είναι η πρώτη σημασία του όρου, η εκούσια αποχή σε ορισμένες τροφές, συνδεδεμένη μάλιστα με θρησκευτικούς λόγους. Στη σύγχρονη εποχή η νηστεία δείχνει να κερδίζει ένα συνεχώς αυξανόμενο αριθμό ανθρώπων, οι οποίοι στρέφονται σε αυτή για λόγους διατροφικής αποτοξίνωσης, καθώς συνιστά έναν ιδιαίτερα υγιεινό τρόπο διατροφής.

### ΝΗΣΤΕΙΑ ΚΑΤΑ ΤΟΥΣ ΑΡΧΑΙΟΥΣ ΧΡΟΝΟΥΣ:

Οι Αιγύπτιοι νήστευαν κατά τις εορτές της Ίσιδας και γενικά σχεδόν καθ' όλες τις εορτές τους. Κυρίως όμως νήστευαν οι ιερείς, οι οποίοι επέβαλλαν εις εαυτούς την αποχή από διάφορων πραγμάτων, ποικιλοσών από επτά ημερών μέχρις εξ' εβδομάδων. Η νηστεία δεν επιβάλλονταν εις τους Ιουδαίους υπ' ουδενός θρησκευτικού κανόνα και δεν αποτελούσε μέρος των θρησκευτικών τους καθηκόντων. Απλά μόνο αναφέρεται και επαινείται στην Παλαιά Διαθήκη ως μία δοκιμασία ευχάριστη προς τον Θεό. Ο Δαβίδ, ο Τωβίας, η Ιουδείθ, η Εσθήρ, ο Δανιήλ και ολόκληρο το Ιουδαϊκό έθνος προσπάθησαν επανειλημμένως να επιτύχουν την θεία συγγνώμη διά της νηστείας. Οι προφήτες όμως, αν και συμβούλευαν συχνάκις τους Ιουδαίους να νηστεύουν, εν τούτοις κατέκριναν πάντοτε τις υπερβολικές νηστείες. Οι νηστείες των Ιουδαίων συνίσταντο εις την ελάττωση του αριθμού των γευμάτων και εις την επιβράδυνση τους. Κατά την διάρκεια της νηστείας προέβαιναν και εις διάφορες εκδηλώσεις μετανοίας και επέβαλλαν εις εαυτούς διαφόρους στερήσεις, μεταξύ των οποίων ήταν και η αποφυγή από της τελέσεως γάμων. Η έναρξις της νηστείας αναγγέλλονταν με σάλπιγγες, οι κυριότερες δε ημέρες των Ιουδαϊκών νηστειών ήσαν η μεγάλη εορτή του Εξιλασμού και οι επέτειοι των εθνικών συμφορών, όπως της αλώσεως της Ιερουσαλήμ από τον τον Ναβουχοδονόσορα, της καταστροφής του ναού από του Τίτου, κτλ. Επί των ημερών του Ιησού οι Φαρισαίοι και οι Εσσαίοι τηρούσαν φανατικώτατα τις νηστείες, νηστεύοντας εκείνοι μεν δις της εβδομάδος, οι άλλοι πολλές φορές επί πολλές συνεχείς ημέρας και απέχοντες κυρίως του κρέατος και του οίνου. Κατά τα Ελευσίνια μυστήρια και τα Θεσμοφόρια των Αθηνών νήστευαν επίσης και οι αρχαίοι Έλληνες, οι δε γυναίκες ιδίως ήσαν υποχρεωμένοι, επί μια ολόκληρη ημέρα να κάθονται επί της γης και να τηρούν πένθιμο έκφραση.

Οι Λακεδαιμόνιοι διέτασαν γενική νηστεία σε ολόκληρη την χώρα τους, όταν επρόκειτο να αποδυθούν σε σοβαρές πολεμικές περιπέτειες. Οι ιερείς του Δία, στο νησί της Κρήτης, καθ' όλη τους την ζωή όφειλαν αν απέχουν αυστηρά από το κρέας, των ιχθύων και πάσης εφθής τροφής. Γενικά η νηστεία, στο πνεύμα των θρησκειών της αρχαίας Ελλάδος, αποτελούσε μέσω εξιλασμού και καθαρμού και θεωρούνταν ως δοκιμασία, ήτις συνέβαλλε τα μέγιστα εις την μεγαλυτέρα εξαύλωση του ανθρώπου και καθιστούσε αυτόν ικανό να πλησιάζει περισσότερο προς τους θεούς.

Επίσης οι Ρωμαίοι και οι λαοί της Ιταλίας γενικά χρησιμοποίησαν ευρέως την νηστεία. Ο Νουμάς Πομπίλιος νήστευε προ της προσφοράς θυσίας. Όταν οι Ταραντίνοι, πολιορκήθηκαν από τους Ρωμαίους, ζήτησαν την βοήθεια των κατοίκων του Ρηγίου, και αυτοί, για να εξευμενίσουν τους θεούς, νήστευσαν επί 10 ημέρας προ της αναλήψεως της εκστρατείας. Επίσης στη Ρώμη, προς τιμή της Δήμητρας και του Δία, τηρούνταν ορισμένες νηστείες.

Δια των εξ Ιουδαίας Χριστιανών το έθιμο της νηστείας μεταδόθηκε εις την Χριστιανική Εκκλησία. Στην Καινή Διαθήκη πουθενά δεν διατάσσεται η αποχή από το κρέας· αντιθέτως άλλες αποχές αναφέρονται επαινετικά. Ο Ιησούς κατηγορεί συχνά αυτούς που νηστεύουν με υπερβολή, αλλά εκφράζονταν ευνοϊκά υπέρ των νηστειών. Ο ίδιος νήστευε επί του όρους επί τεσσαράκοντα ημέρας. Κατά τους πρώτους αιώνες του Χριστιανισμού, οι απόστολοι είχαν καθιερώσει επισήμως και αυστηρή νηστεία τεσσαράκοντα ημερών, εις ανάμνηση της νηστείας του Μωϋσέα, του Ηλία και του Ιησού, οι οποίοι αναφέρεται ότι είχαν νηστέψει επί τόσες ημέρας. Εκ της νηστείας αυτής προήλθε η νηστεία της Μεγάλης Τεσσαρακοστής. Οι πρώτοι Χριστιανοί καθόρισαν βραδύτερον και άλλες νηστείες : την των τεσσάρων εποχών η ωρών και την των παραμονών. Η νηστεία των τεσσάρων εποχών ελάμβανε χώρα κατά τις αρχές εκάστης των τεσσάρων εποχών του έτους και διαρκούσε επί τρεις ημέρας. Οι νηστείες των παραμονών λάμβαναν χώρα κατά τις παραμονές των εορτών και γίνονταν εις ανάμνηση του μαρτυρίου των εορταζομένων αγίων. Με την πάροδο των αιώνων και του χωρισμού της χριστιανικής θρησκείας εις διάφορα δόγματα, επήλθε χωρισμός και εις τους κανονισμούς των νηστειών των διαφόρων δογμάτων. [Περί των νηστειών της Ορθοδόξου Εκκλησίας βλ. κατωτ.].

#### Η ΝΗΣΤΕΙΑ ΣΕ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΘΡΗΣΚΕΙΕΣ:

##### ΕΒΡΑΙΟΙ:

Οι Εβραίοι νήστευαν χωρίς να τους το επιβάλλει κανένας θρησκευτικός κανόνας. Η Παλαιά Διαθήκη τη θεωρεί ως ευάρεστη παρά του Θεού προκαλούσα τη θεία συγγνώμη. Η νηστεία των Εβραίων συνίστατο κυρίως στην ελάττωση του αριθμού των γευμάτων. Οι κυριότερες εκ των καθορισμένων καθολικών ιουδαϊκών νηστειών ήταν οι επιβαλλόμενες κατά την εορτή του εξιλασμού στις επετείους των μεγάλων συμφορών όπως της άλωσης της Ιερουσαλήμ από τον Ναβουχοδονόσορα.

Οι σημερινοί Εβραίοι είναι περισσότερο ελευθέριοι στα ζητήματα νηστείας. Μόνο κατά έξι ημέρες το χρόνο υποβάλλονται σε νηστεία που απέχουν τελείως τροφής και ποτού και που τηρούν με ακραία αυστηρότητα.

##### ΡΩΜΑΙΟΙ:

Οι Ρωμαίοι νήστευαν κυρίως σε εθνικές στιγμές που οι κάτοικοι των διαφόρων πόλεων κατέφευγαν στη δοκιμασία της νηστείας για να προκαλέσουν τη θεία βοήθεια.

##### ΑΡΑΒΕΣ:

Οι Άραβες και άλλοι Μουσουλμάνοι νηστεύουν κατά το μήνα Ραμαζάν (ο 9ος του ισλαμικού σεληνιακού έτους) και πριν της εορτής του Μπαϊράμ δεν τρώγουν απολύτως τίποτα από της ανατολής μέχρι τη δύση του Ηλίου, τη νύκτα όμως επιτρέπεται να τραφούν. Νηστεύουν όμως και σε άλλες ημέρες του έτους με κυριότερη η 10η του μήνα Μπουχαρέμ, του πρώτου μήνα του Μουσουλμανικού έτους.

##### ΒΟΥΔΙΣΤΕΣ:

Οι Βουδιστές του Θιβέτ υποβάλλονται σε δύο ειδών νηστείες, στη «αυστηρή» που είναι διάρκειας 24 ωρών που απαγορεύεται η κατάποση ακόμα και του σιέλου και στην ηπιότερη που τρώγουν μόνο το βράδυ. Η ηθική του Βουδισμού συνιστά τη νηστεία ως μέσον εξιλασμού.

#### ΒΡΑΧΜΑΝΟΙ:

Οι Βραχμάνοι των Ινδιών νηστεύουν πολύ συχνά και αυστηρά και δεν αναγνωρίζουν κανένα λόγο εξαίρεσης απ' αυτή. Οι φακίρηδες καθώς και οι φανατικοί πιστοί των Ινδιών υποβάλλονται σε πρωτοφανείς νηστείες επί 8, 10 και 15 ημέρες.

Οι λαοί της ΝΑ. Ασίας (Λάος, Βιετνάμ, Ταϊλάνδη κλπ) κατά τη περίοδο της νηστείας τους απέχουν από κάθε τροφή από το μεσημέρι μέχρι την επομένη το πρωί. Ως ημέρες νηστείας έχουν κυρίως εκείνες κατά τις οποίες υπερχειλίζουν οι σπουδαιότεροι ποταμοί των περιοχών τους όπου και οι κατοικίες τους. Οι πλημμύρες αυτές συμπίπτουν με τον μήνα Μάρτιο όπου λιώνουν τα χιόνια. Ο σκοπός της νηστείας των έχει να κάνει με την εξασφάλιση ευνοϊκής επίδρασης των υδάτων στη γονιμότητα της Γης (οι ήρεμες πλημμύρες είναι αναγκαίες στους απέραντους ορυζώνες).

#### ΚΙΝΕΖΟΙ ΚΑΙ ΙΑΠΩΝΕΣ:

Οι Κινέζοι και οι Ιάπωνες νηστεύουν, προπάντων, όταν πλήττονται από μεγάλες συμφορές.

#### ΑΦΡΙΚΗ:

Οι λαοί της Αφρικής και της Αμερικανικής ηπείρου, κατά ειδικούς ερευνητές, τηρούν νηστείες που τους επιβάλλουν οι θρησκευτικές πεποιθήσεις τους.

#### ΠΑΡΣΟΙ:

Μόνο οι Πάρσοι, δηλαδή οι κληρονόμοι της Ζωροαστρικής θρησκείας των αρχαίων Περσών θεωρούνται και οι μόνοι παγκόσμια που δεν τηρούν νηστεία. Έχουν τη γνώμη ότι καλλίτερα τιμούν και περισσότερο ευχαριστούν το θεό, όταν τρέφονται καλά παρά όταν εκούσια προσπαθούν να εξασθενίσουν τον οργανισμό τους. Κατά τα ιερά βιβλία τους η ψυχή καθίσταται ισχυρότερη και ικανή να ανθίσταται σε κακά πνεύματα μόνο όταν μένει σε σώμα υγιές και εύρωστο.

#### ΟΡΘΟΔΟΞΗ ΕΚΚΛΗΣΙΑ:

Σύμφωνα με τους ιερούς κανόνες του Κανονικού Δικαίου της Ορθόδοξης Εκκλησίας, νηστείες ονομάστηκαν οι ημέρες κατά τις οποίες οι πιστοί οφείλουν να απέχουν από τις ηδονές του βίου και ορισμένων τροφών και ποτών. Κατά τον Κ. Ράλλη νηστείες καλούνται οι υπό της Εκκλησίας θεσπισμένες ημέρες «καθ' ας οι πιστοί εν πνευματική συντριβή και μετανοία οφείλουν να ανυψούν το πνεύμα προς τον Κύριον δια ναρκώσεως της σαρκός, απεχόμενοι των ηδονών του βίου και ωρισμένων βρωμάτων και ποτών».

Τέτοιες ημέρες του έτους είναι οι ακόλουθες εννέα:

Η Μεγάλη Τεσσαρακοστή,

Η πρό των Χριστουγέννων 40ήμερη νηστεία, αρχίζει 15 Νοεμβρίου και λήγει 25 Δεκεμβρίου,

Η νηστεία των Αγίων Αποστόλων, αρχίζει μετά τη Κυριακή των Αγίων Πάντων και λήγει στις 29 Ιουνίου, στη μνήμη των Αποστόλων Πέτρου και Παύλου.

Η νηστεία της Κοιμήσεως της Θεοτόκου ή του 15 Αύγουστου, αρχίζει τη 1η Αυγούστου και λήγει στις 15 του ίδιου μήνα.

Η νηστεία της 29ης Αυγούστου, ιερής μνήμης αποκεφαλισμού του Ιωάννη του Προδρόμου.

Η νηστεία της 14ης Σεπτεμβρίου, ιερής μνήμης της Ύψωσης του Τιμίου Σταυρού.

Η προηγούμενη των Θεοφανίων, στις 5 Ιανουαρίου.

Η νηστεία της Τετάρτης\* εκάστης εβδομάδας και

Η νηστεία της Παρασκευής\* εκάστης εβδομάδας.

Οι δύο τελευταίες όταν συμπέσουν με δεσποτική εορτή, ή Θεομητορική εορτή, ή κάποιου εκ των Δώδεκα Αποστόλων, ή των Ασωμάτων, ή του Προδρόμου το γενέθλιο, ή άλλη εορτή που θεωρείται από την Εκκλησία αργία τότε αυτές "καταλύονται" (δεν τηρούνται).

Κατά τις ημέρες των νηστειών επιβάλλεται στους Χριστιανούς η αποχή της βρώσης κρέατος, αυγών, γάλακτος, ζωικών προϊόντων, και γαλακτοκομικών προϊόντων, ιχθύων (εκτός των θαλασσινών, οστράκων, αβογδάραχου και χαβιάρι), ελαίου (εκτός τις ελιές) και του οίνου και κατ' επέκταση των σημερινών οινοπνευματωδών ποτών.

#### ΟΡΙΣΜΟΣ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Η ισορροπημένη διατροφή , δηλαδή πληρότητα σε ενέργεια και σε θρεπτικά συστατικά , είναι αναγκαία σε όλους τους ανθρώπους. Η ποσότητα της ενέργειας και των θρεπτικών συστατικών που είναι απαραίτητα τα καταναλώνονται , εξαρτώνται από διάφορους παράγοντες. Ένας από τους παράγοντες είναι η φυσική δραστηριότητα. Η αθλητική διατροφή περιλαμβάνει την πλήρη κάλυψη των διατροφικών αναγκών των αθλητών , κατά την μείωση , την αύξηση ή την διατήρηση του σωματικού βάρους , με σκοπό την σωστή λειτουργία των οργάνων και την διατήρηση ή αύξηση της απόδοσης τους. Οι ανάγκες αυτές εξαρτώνται από το φύλο τους , τα ανθρωπομετρικά τους χαρακτηριστικά , τον τύπο του αθλήματος που πραγματοποιούν , καθώς και τις ιδιαίτερες απαιτήσεις τους σε θρεπτικά συστατικά κ υγρά.

## ΤΡΟΠΟΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΠΡΟΙΣΤΟΡΙΚΩΝ ΛΑΩΝ

### ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΑΔΑ

Οι Ολυμπιακοί Αγώνες αποτελούσαν στην Αρχαία Ελλάδα μέρος των εορτασμών προς τιμή του Δία, βασιλιά

όλων των Θεών του Ολύμπου. Η πρώτη γραπτή μαρτυρία για τους Αγώνες προέρχεται από το 900 π.Χ αλλά

πιστεύεται πως υπήρχαν οι Αγώνες και πιο παλιά, αφού η μαρτυρία λέει πως οι αγώνες διοργανώνονταν κάθε 4

χρόνια. Μέχρι το 650 π.Χ τους Αγώνες αποτελούσε μόνο ένα άθλημα, το τρέξιμο στα 192 μέτρα ενώ μετά

προστέθηκαν και η πάλη, το πένταθλο, η ιππασία και ο αγώνας δρόμου με άρματα. Κατά την διάρκεια των

αγώνων, 7 μέρες πριν και 7 μέρες μετά, τηρούταν ανακωχή σε όλους τους πολέμους που γίνονταν στην

Ελλάδα, πράγμα που δείχνει πως βάση διεξαγωγής των αγώνων ήταν η ειρήνη. Δικαίωμα συμμετοχής

είχαν μόνο οι άντρες και απαγορευόταν αυστηρά, με κίνδυνο την ποινή θανάτου, η είσοδος στις γυναίκες και

στους δούλους. Οι αθλητές αγωνίζονταν γυμνοί και βραβεύονταν με ένα στεφάνι από κλαδιά ελιάς. Το 393

μ.Χ ο Ρωμαίος Αυτοκράτορας Θεοδόσιος Α', απαγόρευσε την συνέχιση των Ολυμπιακών Αγώνων αφού ήταν

ειδωλολατρικοί. Μετά την διακοπή των Ολυμπιακών Αγώνων για αρκετό καιρό, η αναβίωσή τους έγινε από το

Γάλλο Βαρόνο Πιέρ ντε Κουμπερτέν και τον Έλληνα Δημήτριο Βικέλα το 1896 στην Αθήνα, με ιδιαίτερη

λαμπρότητα, στο Παναθηναϊκό στάδιο. Στην Ολυμπία όπου τελούνταν παλαιότερα οι Ολυμπιακοί αγώνες

βρίσκεται τώρα η έδρα της Διεθνούς Ολυμπιακής Ακαδημίας. Με την προσπάθεια της αναβίωσης των

Ολυμπιακών Αγώνων ήθελαν να επαναφέρουν το Ολυμπιακό Πνεύμα, τις αξίες που αντιπροσώπευε όπως

ήταν το ήθος, η περηφάνια, η αγάπη για τη γη, ο σεβασμός, η δύναμη, η αγάπη για την ειρήνη και

η συμφιλίωση των κρατών. Κάθε τέσσερα χρόνια αυτό το πνεύμα αναβιώνει κατά τους Ολυμπιακούς

Αγώνες ανεξάρτητα σε ποια χώρα διοργανώνονται, γι' αυτό άλλωστε οι σύγχρονοι Ολυμπιακοί Αγώνες είναι εξίσου σημαντικοί στην ανθρωπότητα όσο ήταν και οι αρχαίοι. Σήμερα, όμως,

εντυπωσιάζουν όχι μόνο με την απόδοση των αθλητών αλλά και με την αίγλη με την οποία διοργανώνονται και εξελίσσονται. Τον θεατή εντυπωσιάζουν, εκτός άλλων, οι εγκαταστάσεις, τα νέα αθλήματα και άλλα πολλά δευτερεύοντα, τα οποία μπορεί να μην έχουν μεγάλη σημασία ή άμεση σχέση με τον αθλητισμό, αλλά φανερώνουν πως οι συγκεκριμένοι αγώνες είναι ξεχωριστοί, πως είναι γιορτή της ανθρωπότητας και όχι μια συνηθισμένη αθλητική διοργάνωση.

### ΣΟΥΜΕΡΙΟΙ

Ειρηνικός λαός, που έζησε από το 4.000 π.Χ. μέχρι το 2.800 π.Χ. ανάμεσα από δυο ποταμούς Τίγρη και Ευφράτη. Ανέπτυξε αξιόλογο πολιτισμό και σπουδαία κίνηση στις σωματικές ασκήσεις, οι οποίες είχαν όλες ειρηνικό χρώμα. Εξημέρωσαν το άλογο, εφεύραν το τροχό και συνδύασαν τα δύο σε άρμα. Κατακτήθηκαν από τους Βαβυλώνιους και τους Ασσύριους, οι οποίοι σαν πολεμικοί λαοί, είχαν πολεμικές ασκήσεις.

### ΑΙΓΥΠΤΙΟΙ

Λαός που δημιούργησε πολύ σπουδαίο πολιτισμό. άρχισε να ασχολείται με τις σωματικές ασκήσεις το 10.000 π.Χ. φτάνοντας μετά από την 4η χιλιετία σε μια αξιόλογη πρακτική της άσκησης. Σε πολλές ιερογραφικές παραστάσεις που διασώθηκαν βλέπουμε τον υψηλό βαθμό τεχνικής και αισθητικής των ασκήσεων. Αθλήματα που ασχολούνταν ήταν: κολύμβηση σε σύγχρονα στυλ και σε προασκήσεις, γυμναστική ενόργανη και ακροβατική, άρση βαρών με σύγχρονες κινήσεις, ιππομαχίες, αρματοδρομίες, πάλη, κυνήγι, ναυτικά αγωνίσματα, ιστιοπλοΐα, κωπηλασία, σκάκι, πυγμαχία, ραβδομαχία.

### KINEZOI

Οι κινέζοι δημιούργησαν από τη 4η χιλιετία και μετά ένα σπουδαίο για την ανθρωπότητα πολιτισμό που τον χαρακτήριζε η απομόνωση από τον έξω κόσμο.

Η γύμναση στη Κίνα εμφανίζεται το 2.700 π.Χ. σαν μια θρησκευτική τελετουργία, γνωστή σαν Κογκ-Φου. Την πρώτη περίπου χιλιετία έχουμε την εμφάνιση και άλλων αθλημάτων όπως η πυγμαχία (καράτε), το κολύμπι, η κρικηλασία, η πάλη, η χιονοδρομία, το πόλο, η αλεκτορομαχία, το κυνήγι. Είχαν και την τοξοβολία την οποία χρησιμοποιούσαν σαν δοκιμασία για την επιλογή των δημοσίων υπαλλήλων.

Οι Κινέζοι οργάνωναν αγώνες, οπού το έπαθλο ήταν ένα κύπελλο κρασί το οποίο πρόσφεραν στο ηττημένο, αφού αυτός βρισκόταν σε δύσκολη θέση.

### ΙΝΔΟΙ

Η ιστορία των Ινδιών παρουσιάζει μεγάλο ενδιαφέρον όσο αναφορά τον πολιτισμό και τον αθλητισμό τους, κυρίως από το 3.000 π.Χ. ως και την εποχή του Βούδα (560-483 π.Χ.). Η άσκηση από νωρίς, είχε άμεση σχέση με τη θρησκεία σαν ιατρικό και ψυχαγωγικό μέσο. Από το 2.000 π.Χ. εμφανίζεται η γιόγκα σε πολλές μορφές, όπως η χάτα και η ράτζια γιόγκα. Άλλες ασκήσεις που είχαν ήταν ο χορός, η πάλη, η πυγμαχία, η ιπποδρομία, η κονταρομαχία.

### ΦΟΙΝΙΚΕΣ

Από πληροφορίες γνωρίζουμε ότι ασχολούνταν από το 2.000 π.Χ. με τη σωματική άσκηση και κύρια με την αρματοδρομία.

### ΕΒΡΑΙΟΙ

Ασχολήθηκαν με τους δρόμους, τη πάλη, το κολύμπι, το χορό. Θεωρούσαν δε σημαντικό το ρόλο της σωματικής άσκησης και των αγώνων για τη δημιουργία ενός ισχυρού έθνους.



Είναι επίσης από τους πρώτους λαούς που έκαναν αθλητικό σύλλογο.

#### ΙΑΠΩΝΕΣ

Η ιστορία του λαού αυτού αρχίζει τον 6ο π.Χ. αιώνα και επηρεάζεται από τους Κινέζους. Δημιούργησαν πολλά στρατιωτικά αθλήματα, λόγω της εκπαίδευσης τους που ήταν κυρίως στρατιωτική, όπως μονομαχία, ιππασία, τοξοβολία. Επίσης είναι αυτοί που εφευρίσκουν το Ζίου-Ζίτσου. Χαρακτηριστικό τους είναι η μεγάλη πειθαρχία.

#### ΠΕΡΣΕΣ

Λαός στρατιωτικός έδωσαν και στις αθλητικές ασκήσεις χαρακτήρα στρατιωτικό. Ανέπτυξαν πολύ τα ιππικά αγωνίσματα και περίπου τον 8ο αιώνα έπαιξαν πόλο πάνω σε άλογα. Ασχολούνται ακόμα με το χορό, τη κολύμβηση, τις ακροβατικές ασκήσεις τα οποία πιθανότατα ήταν αποτέλεσμα αιγυπτιακών επιρροών.

### ΕΠΙΛΟΓΟΣ-ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

Και στον αθλητισμό αλλά και την θρησκεία το αλκοόλ είναι απαγορευμένο. Η θρησκείας δεν δέχεται το καθημερινό αλκοόλ για ηθικούς λόγους. Από την άλλη οι αθλητές δεν επιτρέπονται να πίνουν αλκοόλ για τις επιδώσεις του. Παράλληλα και στα δύο η γυναίκα ήταν κατώτερη από τον άνδρα. Ωστόσο εξίσου σημαντικό θέμα είναι ο εκφυλισμός του αθλητισμού, στην αντιμετώπιση του οποίου θα βοηθούσαν τα εξής: Η παιδεία και ιδιαίτερα η ανθρωπιστική, η πνευματική καλλιέργεια, η εμμονή στην άμιλλα. Η εξυγίανση των αθλητικών συλλόγων, χώρων, ομοσπονδιών και η αποστασιοποίηση του αθλητισμού από πολιτικά ή οικονομικά συμφέροντα, δηλ. να πάψει να είναι αντικείμενο συναλλαγών και κερδοσκοπίας. Με τη στάση τους ως αθλητές - συναγωνιστές μπορούν να περάσουν μηνύματα συναδέλφωσης και αγάπης, να δείξουν ότι αυτό που μετρά δεν είναι μόνο η νίκη, αλλά κυρίως ο αγώνας για τη νίκη. Η έλλειψη εμπρηστικών ή υπονομευτικών δημοσιευμάτων, που εξάπτουν το φανατισμό των χούλιγκαν και υποβιβάζουν το νόημα του αθλητισμού. Ο εκσυγχρονισμός της αθλητικής νομοθεσίας, η ισότιμη και αυστηρή επιβολή ποινών στους αθλητές που χρησιμοποιούν απαγορευμένες χημικές ουσίες. αντικατάσταση των βραβείων από χρηματικά σε συμβολικά. Πρέπει να καλλιεργηθεί η ιδέα του ολυμπισμού σ' όλους τους ανθρώπους, γιατί ο αθλητισμός φέρνει σ' επαφή λαούς με διαφορετική κουλτούρα, ιδεολογία και αξίες. Οι Ολυμπιακοί αγώνες να μη χρησιμοποιούνται από πολυεθνικές εταιρείες, να σταθούν μακριά από πολυδάπανες αθλητικές διοργανώσεις, τη χλιδή και την ενοικίαση της ολυμπιακής φλόγας απ' τον πλειοδότη. Το Ολυμπιακό ιδεώδες ν' αποκτήσει ξανά τη γνησιότητά του. Ν' αποδεσμευτεί από τα συμφέροντα, να σταματούν οι πόλεμοι κατά τη διάρκεια διεξαγωγής των αγώνων, δίνοντας την ευκαιρία σε χώρες που βρίσκονται σ' εμπόλεμη κατάσταση να επανεξετάσουν τις σχέσεις τους. Τέλος ο όρος θρησκεία, που χρησιμοποιείται ενίοτε εναλλακτικά με την λέξη πίστη, ή σύστημα πίστης καθορίζει γενικώς την πίστη στο υπερφυσικό, το ιερό ή το θείο και τους ηθικούς κώδικες, πρακτικές και αξίες.

Όλοι οι πολιτισμοί ανέπτυξαν τον αθλητισμό και τη σωματική άσκηση συνδέοντάς τον με την πνευματική άσκηση και γαλήνη με κύριους εκπροσώπους αυτούς που προαναφέρθηκαν. Οι λαοί που ανέπτυξαν σε βάθος τον αθλητισμό ανέπτυξαν εξίσου την θρησκεία και τον πολιτισμό πράγμα που δείχνει ότι είναι αλληλένδετα.

Οι ολυμπιακοί αγώνες αποτελούσαν αδιαμφισβήτητα κομμάτι της ζωής των αρχαίων ελλήνων και απέκτησαν μεγάλη σημασία ειδικά τον 5ο με 6ο αιώνα. Οι αγώνες αυτοί, είχαν και θρησκευτικό χαρακτήρα αφού γίνονταν, προς τιμή του Δία. Η απότομη εξέλιξή τους καθώς και η υπερεκτίμηση

για αυτούς έδωσαν τον χαρακτήρα του επαγγελματικού αθλητισμού , παραβλέποντας την τιμή και τα ιδανικά , που αποκτούσε ο κάθε νικητής . Έτσι , διαφόρων ειδών νοθείες και πράξεις υποβάθμισαν το ολυμπιακό ιδεώδες .

## **Πηγές – Βιβλιογραφία**

Μανωλίδης, Γ. και συν. (2001). Έκφραση - Έκθεση για το Ενιαίο λύκειο, θεματικοί κύκλοι, Αθήνα: Οργανισμός εκδόσεως διδακτικών βιβλίων.

Τσολάκης Χ., Αδαλόγλου, Κ. και συν. (2001). Έκφραση - Έκθεση Γ' τεύχος. Αθήνα: Οργανισμός εκδόσεως διδακτικών βιβλίων.

Αλεξανδρή Ο. (επιμ.) 1992: Το Πνεύμα και το Σώμα. Οι Αθλητικοί Αγώνες στην Αρχαία Ελλάδα (Αθήνα)

Βαλαβάνης Π. 1996: Άθλα, Αθλητές και Έπαθλα (Αθήνα)

Βαλαβάνης Π. 2004: Αγώνες και ιερά στην αρχαία Ελλάδα. Ολυμπία, Δελφοί, Ισθμία, Νεμέα, Αθήνα (Αθήνα)

Decker W. 1995: Sport in der griechischen Antike: Von minoischen Wettkampf bis zu den Olympischen Spielen (Munich)

Golden M. 1998: Sport and Society in Ancient Greece (Cambridge)

Herrmann Jr. J.J. – Kondoleon Chr. 2004: Games for the Gods. The Greek Athlete and the Olympic Spirit (Boston)

Καλτσάς Ν. (επιμ.) 2004: Αγών. Κατάλογος Έκθεσης (Αθήνα)

Miller S.G. 2004: Ancient Greek Athletics (Yale)

Phillips D. – Pritchard D. (επιμ.) 2003: Sport and Festival in the Ancient Greek World (Swansea)

Σταμπολίδης Ν. – Τασούλας Γ. 2004: Ολυμπιονίκες της Αρχαιότητας (Αθήνα)

**Μάγια** , Βικιπαίδεια Χρόνος Έκδοσης: 24/12/2012,

<http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9C%CE%AC%CE%B3%CE%B9%CE%B1>

Αζτέκοι, Βικιπαίδεια Χρόνος έκδοσης: 10/11/2013

<http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%91%CE%B6%CF%84%CE%AD%CE%BA%CE%BF%CE%B9>

Ινδία, Βικιπαίδεια Χρόνος Έκδοσης:9/01/2013

<http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%99%CE%BD%CE%B4%CE%AF%CE%B1>

**Εργασία 3<sup>ο</sup> Λυκείου** Εξέλιξη αθλημάτων

[http://3lyk-polichn.thess.sch.gr/Olympiaki\\_paideia/exelixi/exelixi2.htm](http://3lyk-polichn.thess.sch.gr/Olympiaki_paideia/exelixi/exelixi2.htm)

«Το Βήμα» Πασχάλη Μαρία Χρόνος Έκδοσης:29/07/2012

**Κοπάν (Ονδούρα):** Το βασίλειο του «18 Κουνέλι»

Μνημείο Παγκόσμιας Πολιτιστικής Κληρονομιάς της UNESCO η κοιλάδα των θαυμάτων ελίσσεται ανάμεσα στα μνημεία

<http://www.tovima.gr/travel/article/?aid=468729>

ΜΕΛΕΤΙΟΣ ΑΠ. ΒΑΔΡΑΧΑΝΗΣ

ΑΡΧΙΜΑΝΔΡΙΤΗΣ, ΓΝΩΡΙΣΜΑΤΑ ΤΗΣ ΟΡΘΟΔΟΞΙΑΣ,

[http://pmeletios.com/ar\\_meletios/orthodoxia/gnorismata\\_orthodoxias.html](http://pmeletios.com/ar_meletios/orthodoxia/gnorismata_orthodoxias.html), 15/11/2012

ΒΙΚΙΠΑΙΔΕΙΑ, ΟΡΘΟΔΟΞΙΑ,

<http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9F%CF%81%CE%B8%CE%BF%CE%B4%CE%BF%CE%BE%CE%AF%CE%B1> 15/11/2012

Prose F.: Λαιμαργία. Τα επτά θανάσιμα αμαρτήματα. Μετάφρ. Εριφύλη Μαρωνίτη, εκδ. "Νεφέλη", Αθήνα, 2006.

Wasserstein W, Οκνηρία. Τα επτά θανάσιμα αμαρτήματα. Μετάφρ. Ελεάννα Πανάγου, εκδ. "Νεφέλη", Αθήνα, 2006.

Thurman R., Οργή. Τα επτά θανάσιμα αμαρτήματα. Μετάφρ. Αθανάσιος Σαμαρτζής, εκδ. "Νεφέλη", Αθήνα, 2005.

[http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%95%CF%80%CF%84%CE%AC\\_%CE%B8%CE%B1%CE%BD%CE%AC%CF%83%CE%B9%CE%BC%CE%B1\\_%CE%B1%CE%BC%CE%B1%CF%81%CF%84%CE%AE%CE%BC%CE%B1%CF%84%CE%B1](http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%95%CF%80%CF%84%CE%AC_%CE%B8%CE%B1%CE%BD%CE%AC%CF%83%CE%B9%CE%BC%CE%B1_%CE%B1%CE%BC%CE%B1%CF%81%CF%84%CE%AE%CE%BC%CE%B1%CF%84%CE%B1) 1/12/2012

Χρύσα Μπέκα, Ψυχολόγος,

[http://www.nearxi.com/index.php?option=com\\_content&view=article&id=112&Itemid=41](http://www.nearxi.com/index.php?option=com_content&view=article&id=112&Itemid=41)  
1/12/2012

**Βατάλας, Μάνος Δ., Δημοσιογράφος, Μεγάλη Ελληνική Εγκυκλοπαίδεια, τόμος Ιη΄, σσ. 262 – 263**

Συγγραφέας oraclas T.X.K. DBA από ΒΥΡΩΝΑΣ 36 ετών

[http://www.imalaris.gr/index.php?dispatch=categories.view&category\\_id=658](http://www.imalaris.gr/index.php?dispatch=categories.view&category_id=658)

ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΛΑΡΙΣΑΣ ΤΜΗΜΑ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗΣ  
ΧΕΙΡΟΠΟΥΛΟΥ ΕΛΕΝΗ

<http://nisteia.wordpress.com/general/>

πρεσβ.Ν.Παπαδόπουλου, *Περί των αρχαιοτάτων χριστιανικών νηστειών*, ΔΕΛΤΙΟ ΒΙΒΛΙΚΩΝ ΜΕΛΕΤΩΝ, τομ6(Ιανουάριος-Ιούνιος1987),σελ.51-57

- [http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9F%CE%BB%CF%85%CE%BC%CF%80%CE%B9%CE%B1%CE%BA%CE%BF%CE%AF\\_%CE%B1%CE%B3%CF%8E%CE%BD%CE%B5%CF%82\\_%CF%83%CF%84%CE%B7%CE%BD\\_%CE%B1%CF%81%CF%87%CE%B1%CE%B9%CF%8C%CF%84%CE%B7%CF%84%CE%B1](http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9F%CE%BB%CF%85%CE%BC%CF%80%CE%B9%CE%B1%CE%BA%CE%BF%CE%AF_%CE%B1%CE%B3%CF%8E%CE%BD%CE%B5%CF%82_%CF%83%CF%84%CE%B7%CE%BD_%CE%B1%CF%81%CF%87%CE%B1%CE%B9%CF%8C%CF%84%CE%B7%CF%84%CE%B1)
- <http://www.clab.edc.uoc.gr/seminar/ptixiakes/elia/site/Kotinos.htm>
- [http://www.badarts.gr/2012/07/%CE%B3%CE%B9%CE%B1-%CF%84%CE%B7%CE%BD-%CE%BA%CE%B1%CF%84%CE%AC%CF%81%CE%B3%CE%B7%CF%83%CE%B7-%CF%84%CF%89%CE%BD-%CE%BF%CE%BB%CF%85%CE%BC%CF%80%CE%B9%CE%B1%CE%BA%CF%8E%CE%BD-%CE%B1%CE%B3%CF%8E%CE%BD/.fa3.gr/phys\\_educ\\_2/10\\_olymp\\_games\\_in\\_ancient\\_greece.htm](http://www.badarts.gr/2012/07/%CE%B3%CE%B9%CE%B1-%CF%84%CE%B7%CE%BD-%CE%BA%CE%B1%CF%84%CE%AC%CF%81%CE%B3%CE%B7%CF%83%CE%B7-%CF%84%CF%89%CE%BD-%CE%BF%CE%BB%CF%85%CE%BC%CF%80%CE%B9%CE%B1%CE%BA%CF%8E%CE%BD-%CE%B1%CE%B3%CF%8E%CE%BD/.fa3.gr/phys_educ_2/10_olymp_games_in_ancient_greece.htm)
- <http://lyk-limnis.eyv.sch.gr/olimpia/diafora/plirofories.htm>
- <http://www.clab.edc.uoc.gr/seminar/ptixiakes/elia/site/Kotinos.htm>
- <http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9A%CE%B1%CE%BB%CE%BB%CE%B9%CF%80%CE%AC%CF%84%CE%B5%CE%B9%CF%81%CE%B1>