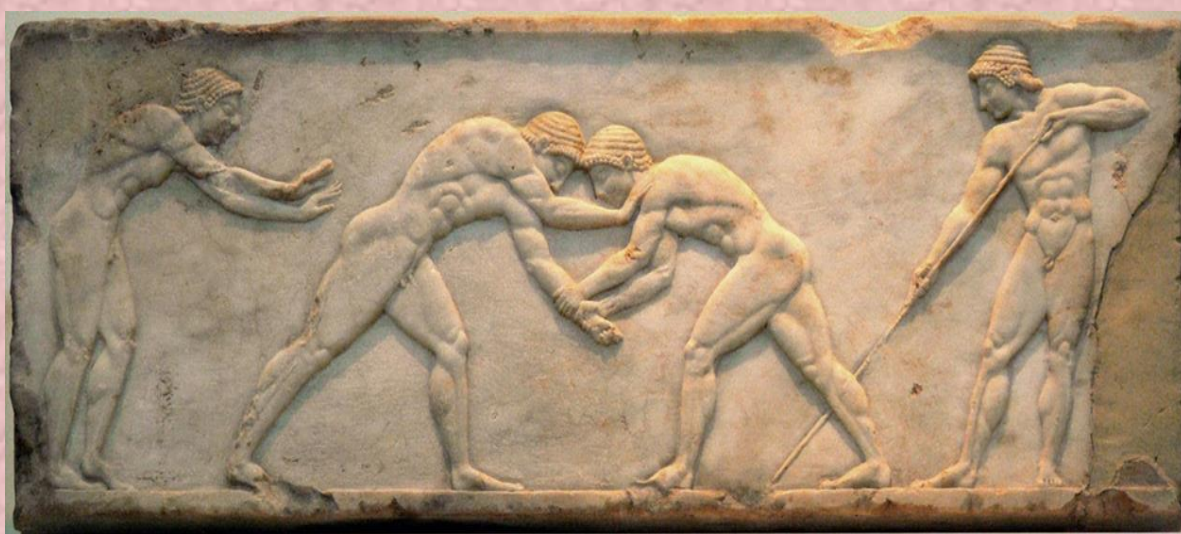


ΠΕΙΡΑΜΑΤΙΚΟ ΓΕΝΙΚΟ ΛΥΚΕΙΟ ΠΑΤΡΩΝ

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΣΧΟΛ. ΕΤΟΣ: 2017-2018

ΘΕΜΑ: Ο ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΟΤΗΤΑ



ΟΜΑΔΑ: ΓΑΛΑΝΟΠΟΥΛΟΥ ΜΑΡΙΑ, ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΥ ΕΛΕΝΗ,  
ΚΑΛΟΓΕΡΗ ΟΛΓΑ ΔΗΜΗΤΡΑΚΟΠΟΥΛΟΥ ΟΛΓΑ, ΚΟΥΤΡΑ ΕΛΕΝΗ

ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ : ΠΑΥΛΑΚΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ

ΠΑΤΡΑ 2018

# Περιεχόμενα

Περιεχόμενα.....	2
ΠΕΡΙΛΗΨΗ .....	3
ΕΙΣΑΓΩΓΗ .....	4
ΟΡΙΣΜΟΣ.....	4
Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΩΝ ΑΓΩΝΩΝ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΑΔΑ .....	5
ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ .....	5
ΕΚΓΥΜΝΑΣΗ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΑΔΑ.....	7
ΑΓΩΝΕΣ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΑΔΑ .....	8
ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ ΤΗΣ ΑΡΧΑΙΟΤΗΤΑΣ .....	9
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ .....	16

## ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Ο αθλητισμός είναι ένας κοινωνικός θεσμός ο οποίος αντικατοπτρίζει τη δεδομένη κοινωνία και τον πολιτισμό της. Για παράδειγμα στην Αρχαία Ελλάδα, ο αθλητισμός στην Αθήνα θεωρούταν κοινωνικό και πολιτισμικό αγαθό και είχε παιδαγωγικό χαρακτήρα ενώ αντίθετα στην Σπάρτη ο αθλητισμός χρησιμοποιούταν για την στρατιωτική εκπαίδευση.

Ο αθλητισμός στην αρχαία Ελλάδα δεν ήταν απλά μια ευχάριστη ενασχόληση ή επάγγελμα όπως είναι σήμερα. Αποτελούσε έναν από τους βασικότερους λόγους επιβίωσης της Ελληνικής φυλής – ιδιαίτερα την εποχή των Περσικών πολέμων (490-479 π.Χ.). Σύμφωνα με τον Gardiner «η νίκη των Ελλήνων κατά των Περσών ... ήταν η νίκη μιας χούφτας ασκημένων αθλητών κατά των ορδών μαλθακών βαρβάρων». Θα ήταν περιττό να αναλυθεί η σημασία που έδιναν ειδικά οι Σπαρτιάτες στην καθημερινή εκγύμναση των νέων (Αγωγή), ώστε να βασίζονται ανά πάσα ώρα και στιγμή στην προάσπιση της πόλης τους από εχθρικές επιδρομές. Ο αθλητισμός δεν ήταν σημαντικός μόνο στην Αρχαία Ελλάδα, αλλά και σε άλλους λαούς, όπως οι Σουμέριοι, οι Αιγύπτιοι και οι Κινέζοι κ.λπ.

Τα σπουδαιότερα αγωνίσματα στην αρχαιότητα ήταν ατομικά όπως: το στάδιο, ο δίαυλος, ο δόλιχος και η σπλιτοδρομία όπου οι αθλητές έτρεχαν με πανοπλία, το άλμα, ο δίσκος, ο δρόμος, και η πάλη. Βέβαια υπήρχαν και ομαδικά αθλήματα που εξακολουθούν να λαμβάνουν χώρα ακόμη και σήμερα με μικρές παραλλαγές όπως: το ποδόσφαιρο ή «επίσκυρο», το Μπάσκετ ή «ανακρουσία» το Χάντμπολ ή χειροσφαίριση και το Χόκεϊ ή «κερητίζειν».

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ο αθλητισμός στην αρχαία Ελλάδα αποτελούσε σημαντικό μέρος της κοινωνικής ζωής και της κοινωνικής αγωγής των νέων διότι οι αρχαίοι Έλληνες πίστευαν ότι η υγεία του σώματος πρέπει να συμβαδίζει με την πνευματική υγεία . «Νους υγιής εν σώματι υγιής», όπως έλεγαν. Οι Έλληνες ήταν ο πρώτος λαός που επινόησε τις «αθλοπαιδιές» τις οποίες ανήγαγαν σε αγωνίσματα, στα οποία οι παίκτες συναγωνίζονταν. Ο Αριστοτέλης έθεσε τον ορισμό της επιστήμης της φυσικής αγωγής, λέγοντας ότι εξετάζει το είδος της εκγύμνασης που ταιριάζει σε όλους, αφού αποσκοπεί στην γυμναστική εκπαίδευση όλων και όχι μόνων αυτών με φυσικά σωματικά χαρίσματα. Κατά τον Αριστοτέλη ο σκοπός της γυμναστικής είναι παιδαγωγικός και αισθητικός. Γενικά οι αρχαίοι Έλληνες προσπαθούσαν να είναι υπέρ του μέτρου στη ζωή, αλλά και να κατακτήσουν την ευδαιμονία, η οποία βρίσκεται στο αγαθό, στην αρετή και την οποία βρίσκει κανείς δια μέσου του «ευ αγωνίζεσθαι» στην γυμναστική και στον αθλητισμό. Πρώτοι οι Έλληνες χρησιμοποίησαν την σωματική άσκηση ως μέσο απόκτησης ρώμης αλλά και αρετής .Στις ελληνικές πόλεις αποτελούσε το μισό της όλης εκπαιδευτικής διαδικασίας και θεωρείτο μέσο αγωγής με πρότυπο τον ιδανικό πολίτη : γυμνασμένο στο σώμα και ολοκληρωμένο στο νου και στην ψυχή.

## ΟΡΙΣΜΟΣ

Με τον όρο αθλητισμό εννοούμε το σύνολο των αγωνισμάτων και των αθλητικών παιχνιδιών ,την γύμναση , την άσκηση , τον κόπο για την παραγωγή αθλητικού έργου , την επίδοση στα αθλητικά αγωνίσματα και τον αθλητισμό , που αποβλέπει όχι μόνο στην ανάπτυξη των δυνάμεων και την τελειοποίηση του ανθρωπίνου σώματος , άρα στην εξασφάλιση υγείας του ανθρώπου , αλλά και στην πραγματοποίηση εξαιρετικών κατορθωμάτων στα διάφορα αθλητικά αγωνίσματα.

## Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΩΝ ΑΓΩΝΩΝ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΑΔΑ

Η άσκηση και ο αγώνας είχαν ευεργετικά αποτελέσματα στην ψυχοσωματική σύνθεση του ατόμου . Μέσα από αυτά καλλιεργήθηκε σε βάθος η ανάπτυξη του ατόμου τόσο σε σωματικό όσο σε ψυχικό επίπεδο . Με την άσκηση βελτιώθηκε και αναπτύχθηκε η οικογενειακή και κοινωνική υγεία , σφυρηλατήθηκε σταθερά η ελληνική φυλή, ο ελληνικός και ο παγκόσμιος πολιτισμός . Επιπλέον οι πανελλήνιοι αγώνες συνέβαλλαν στο να ανοίξουν οι πόλεις κράτη τα προστατευτικά τους τείχη και να καλλιεργηθεί συνειδητά μεταξύ των Ελλήνων κλίμα φιλίας και φίλαθλο. Για πρώτη φορά στην ιστορία του παγκόσμιου πολιτισμού χρησιμοποιήθηκαν οι αγώνες από τους Έλληνες σαν παιδευτικό μέσο αγωγής των νέων και αποτέλεσαν εθνική ανάγκη για τη διαμόρφωση της ελληνικής ράτσας . Ακόμη κατά την διάρκεια των πανελληνίων αγώνων υιοθετείται η εκεχειρία που αποσκοπούσε στην ομαλή διεξαγωγή των αγώνων . Επιπροσθέτως επιδίωκαν με τους αγώνες οι νέοι να αποκτήσουν τη συνιστάμενη των ψυχικών λειτουργιών και την αρετή . Με τους αγώνες πλησίασαν οι αρχαίοι το θείο περισσότερο αφού τους είχε γίνει συνείδηση ότι προστάτης του αγώνα ήταν ο θεός . Τα αποτελέσματα από την συνεχή άσκηση από την δοκιμασία του αγώνα επιδρούσαν στην ατομική προσωπικότητα του αθλητή-πολίτη με αποτέλεσμα να γινόταν περισσότερο νομοταγής , ηθικός , γενναίος , καρτερικός και δυναμικός .

## ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ

### Ομηρική εποχή

Η σωματική αγωγή ήταν πολύ σημαντική για τους ομηρικούς ανθρώπους. Σκοπός της ήταν να γίνει ο προϊστορικός άνθρωπος έξοχος στα λόγια και στα έργα. Για να φτάσουν στην απόκτηση της αρετής οι Ομηρικοί άνθρωποι σκέφτηκαν να χρησιμοποιήσουν βοηθό την σωματική αγωνιστική. Στην ομηρική κοινωνία η αγωνιστική δεν άνηκε σε καμία κοινωνική τάξη, αλλά είχε γενικό χαρακτήρα.

### Αρχαία Ελλάδα

Στην Αρχαία Ελλάδα, ο αθλητισμός είχε πολλές διαστάσεις και χρησιμότητες ανάλογα με το που έβρισκε εφαρμογή. Στην Αθήνα, για παράδειγμα, πολιτιστική πρωτεύουσα της εποχής, ο αθλητισμός θεωρούνταν κοινωνικό και πολιτισμικό αγαθό και είχε παιδαγωγικό χαρακτήρα. Αντίθετα στην μιλιταριστική και σκληρή

Σπάρτη, ο αθλητισμός χρησιμοποιούταν κυρίως για το χτίσιμο του πολεμικού χαρακτήρα και για την στρατιωτική εκπαίδευση των νεαρών Σπαρτιατών.

## Αθήνα

Από την προϊστορία η Αθήνα είχε δεσμούς τόσο κοινωνικούς όσο και αθλητικούς. Πολλές παραδόσεις, επιγραφές και αγγειογραφίες αποτελούν σαφείς μαρτυρίες για την αγωνιστικότητα των κατοίκων της. Επίσης οι συμμετοχές πολλών Αθηναίων ηρώων, αλλά και πολλοί μύθοι και θρύλοι για ημίθεους, συνέδεαν τις αγωνιστικές σχέσεις της πόλης.

## Σπάρτη

Οι Σπαρτιάτες ήταν ένας λαός με σιδερένια πειθαρχία στην καθημερινή τους ζωή. Από την παιδική ηλικία αγόρια και κορίτσια συνήθιζαν στη σκληραγωγία, την πειθαρχία και την άσκηση γυμνάζοντας τα σώματά τους στο τρέξιμο, στην πάλη, στο δίσκο, στο ακόντιο, στο κολύμπι και στο άλμα. Οι έφηβοι περισσότερο ασκούσαν στο χορό και στην οπλομαχητική, στην πυγμή και στο παγκράτιο.

## Κύπρος

Η προϊστορικοί καλλιέργησαν αγωνιστικά το δρόμο, την πάλη και την πυγμή. Η Κύπρος λάτρευε τον ταύρο, δείγμα πολιτιστικής συγγένειας με την Κρήτη. Από ανασκαφές έχουν βρεθεί διάφοροι κρατήρες και πήλινα ομοιώματα στις οποίες εικονίζονται συχνά παραστάσεις που έχουν σχέση με τις ταυρομαχίες και τα ταυροκαθάψια. Παράλληλα ασχολούνταν με τις αρματοδρομίες, με το κυνήγι, την ιππασία, το παιχνίδι και το χορό.

## Ρωμαϊκή Εποχή

Στην μεταγενέστερη αρχαία Ρώμη ο αθλητισμός, πέρα από την προπαρασκευαστική του αξία για στρατιωτικούς λόγους, για την εκπαίδευση των στρατιωτών/λεγεωνάριων, αλλά και την εκπαιδευτική, επιμορφωτική, παράγωγο των αρχαιοελληνικών καταβολών, απέκτησε και μια νέα μορφή, αυτήν της διασκέδασης και ψυχαγωγίας για τις πλατιές μάζες, μια μορφή πιο εμπορική και αρκετά πλέον, τηρουμένων των αναλογιών, διαδεδομένη και στην σύγχρονη εποχή.

## Άλλοι Λαοί

**Ασιάτες** Οι Ασιάτες όπως μας πληροφορεί και ο Θουκυδίδης τελούσαν αγώνες πυγμής και πάλης με απώτερο σκοπό την προσαρμογή του άνθρωπο γύρω από τα πολεμικά της χώρας του

**Πέρσες** Σύμφωνα με τον Ηρόδοτο και τον Αρριανό, η αθλητική δραστηριότητα ξεκινούσε από την παιδική ηλικία ως τα 23 χρόνια. Γυμνάζονταν στην ιππασία, στο τόξο, στο δρόμο και ιδιαίτερα στο κυνήγι. Οι νέοι έπρεπε να συνηθίσουν να αντέχουν στις αντίξοες καιρικές συνθήκες, να ιππεύουν ατίθασα άλογα, να κολυμπάνε και να ασκούνται στην σκοποβολή.

**Κινέζοι** Ήταν οι πρώτοι από τους ανατολικούς λαούς που χρησιμοποίησαν τις σωματικές ασκήσεις σαν μέσο αγωγής. Η σωματική αγωγή αρχίζει για λόγους θρησκευτικούς και για θεραπεία του σώματος σε διάφορες ασθένειες. Η σωματική αγωγή επέβαλε στους ασκούμενους να κρατάνε την αναπνοή τους, να αυτοσυγκεντρώνονται και έτσι να αποφεύγεται η έντονη διέγερση του σώματος. Έκαναν ασκήσεις με κοντάρια και με σπαθιά και τα έπαθλα της σωματικής δοκιμασίας δίνονταν στο νικημένο γιατί αυτός τα χρειαζόταν για φάρμακα, ώστε να βελτιώσει τις σωματικές του ατέλειες και αδυναμίες. Η τοξοβολία, η πάλη, η πυγμή ήταν πολύ διαδεδομένα αγωνίσματα.

**Λύδιοι** Ήταν άξιοι ιππείς και έφιπποι και θεωρούνται ο ανδρειότερος λαός της Ασίας. Έφεραν μεγάλα δώρα και ασκούνταν πού με σκοπό να αναπτύξουν τη δύναμη τους και να τα χειρίζονται πιο εύκολα.

**Σκύθες** ήταν δεινοί τοξότες και ζούσαν με το κυνήγι. Χρησιμοποιούσαν εκπαιδευμένα άλογα, τα οποία τους βοηθούσαν στο κυνήγι.

**Αιγύπτιοι** η αγωνιστική παρουσιάζει μεγάλη ανάπτυξη στον αιγυπτιακό χώρο. Με τη μόνη διαφορά ότι οι Αιγύπτιοι χρησιμοποιούσαν τον αθλητισμό σαν μέσο ψυχαγωγίας και στρατιωτικής προετοιμασίας, ενώ οι Έλληνες για την τελειοποίηση του ψυχοσωματικού τύπου. Διαπιστώνουμε ότι ασχολούνταν με την άρση βαρών το κυνήγι άγριων ζώων την πάλη το ψάρεμα και το κυνήγι στις όχθες του Νείλου. Οι σφαιρήσεις ήταν γνωστές στην αιγυπτιακή κοινωνία καθώς επίσης τα παιχνίδια στην ξηρά, στον Νείλο ή στη θάλασσα με βάρκες. Μαρτυρίες του 2000 π.Χ. μας κάνουν γνωστό ότι η πυγμή, η πάλη, η ραβδομαχία ήταν αγωνίσματα που απέβλεπαν στη στρατιωτική προσαρμογή του Αιγύπτιου νέου.

## **ΕΚΓΥΜΝΑΣΗ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΑΔΑ**

Ο αθλητισμός στην αρχαία Ελλάδα αποτελούσε σημαντικό μέρος της κοινωνικής ζωής και της αγωγής των νέων. Και αυτό διότι οι αρχαίοι Έλληνες πίστευαν ότι η υγεία του σώματος πρέπει να συμβαδίζει με την πνευματική υγεία. Οι αθλούμενοι ασκούνταν υπό τις οδηγίες του γυμναστή ο οποίος κρατώντας ένα μακρύ μπαστούνι τους έδειχνε τις ασκήσεις. Τα γυμνάσια περιλάμβαναν τις ασκήσεις της

«αλθροβολίας», της «χειρονομίας», της «σκιαμαχίας», του «πιτυλίζειν», του «ανατροχασμού» και του «περιτροχασμού».

Η αλθροβολία ήταν άσκηση που γύμναζε τους μύς του κορμού και σε αυτήν γίνονταν συνεχόμενες άρσεις αλθρών του άλματος εις μήκος. Η χειρονομία ήταν άσκηση που γύμναζε τους μύς του κορμού και των άνω άκρων. Σε αυτήν οι αθλητές μιμούνταν τις κινήσεις του αθλήματος της «πυγμής», δηλαδή της πυγμαχίας με φανταστικό αντίπαλο. Η σκιαμαχία ήταν άσκηση που γύμναζε τους μύς του κορμού, καθώς και των χεριών. Στη σκιαμαχία οι αθλητές μιμούνταν κινήσεις οπλομαχίας, χωρίς αντίπαλο.



Το πιτυλίζειν ήταν άσκηση για την ενδυνάμωση του κορμού και των χεριών. Σε αυτήν οι αθλητές μιμούνταν τις κινήσεις της κωπηλασίας. Ο ανατροχασμός και ο περιτροχασμός ήταν ασκήσεις για την ενδυνάμωση των μυών των ποδιών. Στον ανατροχασμό οι αθλητές έτρεχαν προς τα πίσω, ενώ στον περιτροχασμό έτρεχαν κυκλικά στο στάδιο. Οι νέοι γυμνάζονταν γυμνοί (εξού και γυμνάσια) και αλείφονταν με λαδί και άμμο, γεγονός που μόνο τυχαίο δεν είναι. Σήμερα γνωρίζουμε πως το λαδί (περιέχει την βιταμίνη E που έχει αναζωογονητικά στοιχεία για το δέρμα, ενώ και η άμμος έχει επίσης ευεργετικές επιδράσεις στο δέρμα και στην ψυχική χαλάρωση).

## ΑΓΩΝΕΣ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΑΔΑ

Στους ιστορικούς χρόνους οι αγώνες διεξάγονταν πάντα στα πλαίσια μεγάλων θρησκευτικών εορτών. Τα στάδια ήταν άμεσα συνδεδεμένα με τα ιερά και οι αγώνες αποτελούσαν ένα είδος προσφοράς προς τους θεούς. Οι πρώτοι αθλητικοί αγώνες στον Ελλαδικό χώρο, ήταν τα ταυροκαθάψια στην Μινωική Κρήτη. Οι αθλητές κατά την διάρκεια των ταυροκαθαψίων άρπαζαν τους ταύρους από τα κέρατα και πηδούσαν κάνοντας στροφή στον αέρα και κατέληγαν όρθιοι πίσω του! Στην διάρκεια των αγωνισμάτων αυτών, δεν θανατώνονταν ποτέ οι ταύροι όπως γίνεται σήμερα στις ταυρομαχίες. Στην Μυκηναϊκή εποχή (16ος ως 11ος αιώνας π.Χ.) τελούνταν αγώνες προς τιμήν των θεών σε θρησκευτικές εορτές, αλλά και προς τιμήν των νεκρών. Στην γεωμετρική περίοδο (11ος έως 7ο αιώνα π.Χ.) και την αρχαϊκή εποχή (7ος και 6ος αιώνας π.Χ.) άρχισαν να διοργανώνονται συχνά αθλητικοί αγώνες, τοπικοί ή πανελλήνιοι, σε διάφορες περιοχές. Μετά την Μυκηναϊκή εποχή γίνονταν πανελλήνιοι αγώνες, όπως τα «Ολύμπια» που



διεξάγονταν κάθε τέσσερα χρόνια στην Ολυμπία, τα «Πύθια» που διεξάγονταν επίσης κάθε τέσσερα χρόνια στους Δελφούς, τα «Ίσθμια» κάθε δύο χρόνια στο Ιερό του Ποσειδώνα στην Ισθμία της Κορίνθου και τα «Νέμεα» επίσης κάθε δύο χρόνια στο Ιερό του Διός στη Νεμέα (από τον 3ο αιώνα π.Χ. ετελούντο στο Άργος).

## ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ ΤΗΣ ΑΡΧΑΙΟΤΗΤΑΣ

Μερικά από τα πιο γνωστά αγωνίσματα ήταν ο ιππόδρομος, ο δρόμος, το άλμα, ο δίσκος, το ακόντιο, η πάλη, το πένταθλο, το παγκράτιο και άλλα.

Τα περισσότερα αθλήματα ήταν ατομικά όπως:

- \* το στάδιο,
- \* ο δίαυλος,
- \* ο δόλιχος και
- \* η οπλιτοδρομία όπου οι αθλητές έτρεχαν με πανοπλία.
- \* το άλμα,
- \* ο δίσκος,
- \* ο δρόμος,
- \* και η πάλη

Οι αγώνες δρόμου περιλάμβαναν τρεις αποστάσεις - το στάδιο, 200 περίπου μέτρων, τον δίαυλο, ανάλογο με το σημερινό αγώνισμα των 400 μέτρων, και τον δόλιχο, μια απόσταση περίπου 4.500 μέτρων. Οι αθλητές έτρεχαν και ασκούσαν ολόγυμνοι. Οι πενταθλητές έπαιρναν μέρος σε πέντε αγωνίσματα: στο δρόμο, στο άλμα εις μήκος, στη δισκοβολία, στον ακοντισμό και στην πάλη. Άλλοι αγώνες περιλάμβαναν την πυγμαχία και το παγκράτιο, το οποίο έχει περιγραφεί ως «κτηνώδες άθλημα που αποτελούσε συνδυασμό πυγμαχίας με γυμνά χέρια και πάλης». Γίνονταν ακόμα και αρματοδρομίες απόστασης οχτώ σταδίων, με ελαφρά, ανοιχτά οχήματα που είχαν μικρούς τροχούς και τα οποία έσερναν δύο ή τέσσερα πουλάρια ή ενήλικα άλογα.

Στην πάλη, οι κανονισμοί επέτρεπαν τις λαβές μόνο από τη μέση και πάνω, και νικητής ανακηρυσσόταν αυτός που έριχνε πρώτος στο έδαφος τον αντίπαλό του τρεις φορές. Αντίθετα, στο παγκράτιο δεν απαγορευόταν καμία λαβή. Οι παγκρατιαστές μπορούσαν να χτυπούν τον αντίπαλό τους με κλωτσιές και γροθιές, καθώς και να βγάζουν από τη θέση τους τις αρθρώσεις του. Απαγορευόταν μόνο η εξόρυξη των ματιών, το γδάρσιμο και το δάγκωμα. Στόχος τους ήταν να ακινητοποιήσουν τον αντίπαλο στο έδαφος και να τον αναγκάσουν να παραιτηθεί. Μερικοί το θεωρούσαν «το καλύτερο θέαμα σε όλη την Ολυμπία».

Στην αρχαιότητα, η πιο διάσημη αναμέτρηση στο παγκράτιο λέγεται ότι έλαβε χώρα στον τελικό των Ολυμπιακών του 564 Π.Κ.Χ. Ο Αρραχίων, τον οποίο στραγγάλιζε ο αντίπαλός του, είχε την ψυχραιμία να του εξαρθρώσει ένα δάχτυλο του ποδιού. Ο αντίπαλός του, μη αντέχοντας τον πόνο, παραιτήθηκε ακριβώς προτού πεθάνει ο Αρραχίων. Οι κριτές ανακήρυξαν νικητή το πτώμα του Αρραχίωνα!

Η αρματοδρομία ήταν το λαμπρότερο αγώνισμα και επίσης το δημοφιλέστερο ανάμεσα στους αριστοκράτες, εφόσον νικητής δεν ήταν ο ηνίοχος αλλά ο ιδιοκτήτης του άρματος και των αλόγων. Οι κρίσιμες στιγμές του αγώνα ήταν η εκκίνηση, οπότε οι αρματηλάτες έπρεπε να παραμείνουν στο διάδρομό τους, και προπαντός κάθε στροφή γύρω από τους σύλους που βρίσκονταν στα δύο άκρα του στίβου. Λάθη ή αντικανονικές ενέργειες μπορούσαν να προκαλέσουν ατυχήματα τα οποία καθιστούσαν αυτό το δημοφιλές αγώνισμα ακόμα πιο θεαματικό.

Τα βαρέα άθλα περιλάμβαναν την πυγμαχία και το παγκράτιο, το οποίο έχει περιγραφεί ως «κτηνώδες άθλημα που αποτελούσε συνδυασμό πυγμαχίας με γυμνά χέρια και πάλης». Η πυγμαχία ήταν εξαιρετικά βίαιη και μερικές φορές απέβαινε μοιραία. Οι διαγωνιζόμενοι είχαν τυλιγμένες τις γροθιές τους με λουριά από σκληρό δέρμα εφοδιασμένα με φοβερές μεταλλικές προεξοχές. Μπορείτε να φανταστείτε γιατί κάποιος διαγωνιζόμενος ονόματι Στρατοφών δεν μπορούσε να αναγνωρίσει τον εαυτό του στον καθρέφτη ύστερα από τέσσερις ώρες πυγμαχίας. Αρχαία αγάλματα και ψηφιδωτά πιστοποιούν ότι οι πυγμαχοί παραμορφώνονταν φρικτά.

Για πρώτη φορά το άλμα ως αυτόνομο αγώνισμα αναφέρεται στην Οδύσσεια, στους αγώνες των Φαίακων προς τιμήν του Οδυσσέα (Θ 129). Επίσης στη μυθολογία αναφέρεται στους αγώνες που οργάνωσαν οι Αργοναύτες στη Λήμνο. Στην Ολυμπία το άλμα αποτελούσε πάντα αγώνισμα του πεντάθλου, το οποίο γινόταν στο στάδιο, σε ένα τετράπλευρο σκάμμα μήκους 50 ποδίων (16 μ.), γεμάτο με μαλακό χώμα. Όπως και σήμερα, στη μία πλευρά του σκάμματος υπήρχε ο βατήρ, όπου πατούσαν οι αθλητές. Μετά το άλμα του αθλητή στο σημείο που ακουμπούσαν τα πόδια του, τοποθετούσαν το σημείον, για να ξεχωρίζει η επίδοσή του, την οποία μετρούσαν με ξύλινο κοντάρι, τον κανόνα. Κατά την εκτέλεση του άλματος οι αθλητές χρησιμοποιούσαν τους αλτήρες, λίθινα ή μολύβδινα βάρη προκειμένου να εξασφαλίσουν οι άλτες καλύτερη επίδοση. Το άλμα, το οποίο ήταν πάντα εις μήκος, πιθανόν να ήταν απλό, διπλό ή και τριπλό. Σύμφωνα με μαρτυρίες που υπάρχουν, κατά τη διεξαγωγή του άλματος παιζόταν αυλός, και η μουσική βοηθούσε καλύτερα τον άλτη να αποκτήσει ρυθμό στις κινήσεις του.

Στην Ιλιάδα ο Όμηρος αναφέρει το δίσκο ως αγώνισμα, όταν ο Αχιλλέας διοργάνωσε αγώνες προς τιμήν του νεκρού φίλου του Πάτροκλου. Επίσης στην Οδύσσεια (Θ

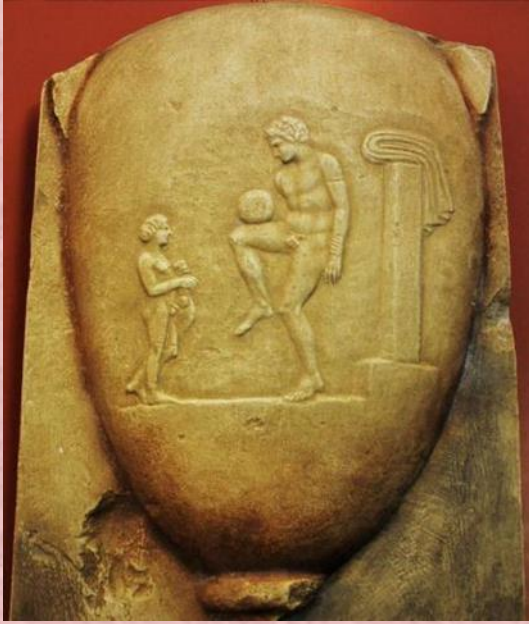
186) ο Οδυσσεύς νικά στο αγώνισμα του δίσκου σε αγώνες που οργάνωσαν οι Φαίακες προς τιμήν του. Στον Όμηρο ο δίσκος λεγόταν σόλος (βάρος που το έδεναν με λουρί και το πέταγαν όπως η σημερινή σφύρα). Στους Ολυμπιακούς Αγώνες ο δίσκος εισήχθη το 632 π.Χ. και αποτελούσε πάντα αγώνισμα του πεντάθλου. Οι δίσκοι που χρησιμοποιούσαν οι δισκοβόλοι αρχικά ήταν λίθινοι, αργότερα όμως ήταν από χαλκό, μολύβι ή σίδηρο. Όπως και σήμερα ήταν στρογγυλοί. Πάνω στους δίσκους εκτός από επιγραφές χάραζαν και διάφορες παραστάσεις. Συνήθως απεικόνιζαν αθλητές. Όπως φαίνεται σε διάφορες παραστάσεις αγγείων αλλά και αγαλμάτων (δισκοβόλος του Μύρωνα), ο τρόπος που έριχναν το δίσκο δεν διέφερε από το σημερινό. Οι επιδόσεις των δισκοβόλων σημειώνονταν με πασσάλους ή καρφιά, τα σημεία, και έπειτα μετρούσαν το μήκος της ρίψης με κοντάρι ή με σχοινί. Οι αθλητές χρησιμοποιούσαν τον ίδιο δίσκο στους αγώνες. Μάλιστα, ο Πausanias (VI.19.4) αναφέρει ότι στην Ολυμπία, στο Θησαυρό των Σικυωνίων φυλάσσονταν τρεις επίσημοι δίσκοι για το αγώνισμα του πεντάθλου.

Αγώνισμα που επίσης αναφέρεται στον Όμηρο και προέρχεται από τον πόλεμο και το κυνήγι. Δύο ήταν τα είδη του ακοντισμού: ο εκήβολος, δηλαδή βολή του ακοντίου σε μήκος, και ο στοχαστικός, δηλαδή βολή σε προκαθορισμένο στόχο. Στην Ολυμπία αγώνισμα του πεντάθλου αποτελούσε ο εκήβολος ακοντισμός. Το ακόντιο ήταν ένα μακρύ ξύλινο κοντάρι μήκους 1,50-2 μ., με μυτερή την άκρη του, χωρίς μεταλλική αιχμή και πιο ελαφρύ από το πολεμικό. Ακόντια με αιχμή χρησιμοποιούσαν στο στοχαστικό ακοντισμό. Μία λουρίδα από δέρμα, η λεγόμενη αγκύλη, μήκους 0,40 μ. σχημάτιζε θηλειά στο κέντρο βάρους του ακοντίου.

## Ο πρόδρομος των σύγχρονών αθλημάτων

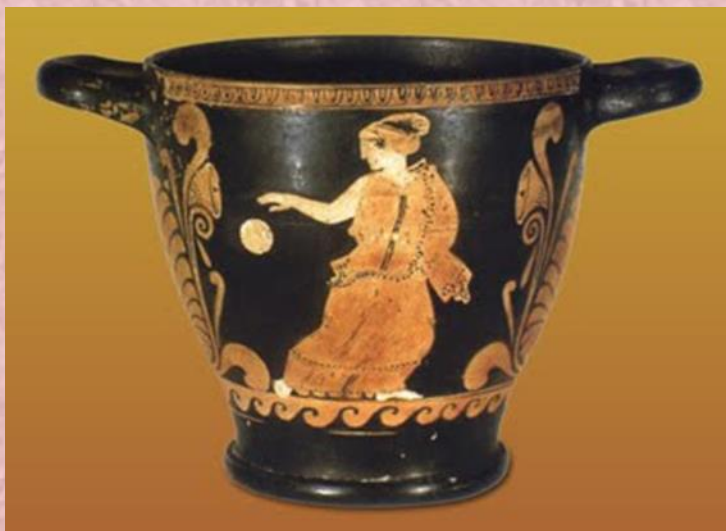
### 1. Ποδόσφαιρο ή «επίσκυρο»:

Με βάση τον Όμηρο (Οδύσσεια, Θ, στ. 282-293) το ποδόσφαιρο στην αρχαία Ελλάδα ονομαζόταν «επίσκυρο» και ήταν γνωστό ήδη από την Μυκηναϊκή εποχή (1600-1100 π.Χ.). Μάλιστα στις ανασκαφές της Σαμοθράκης βρέθηκε μπάλα ποδοσφαίρου από δερμάτινο κάλυμμα, η οποία χρονολογείται στον 3ο αιώνα π. Χ. Σύμφωνα με τον ερευνητή Λεωνίδα Μπίλλη: «Το γήπεδο ποδοσφαίρου ήταν χωρισμένο σε δύο μέρη και τα όριά του τα καθόριζαν γραμμές από χαλίκια». Σύμφωνα με τον Αρριανό (XIV 47) το άθλημα αυτό παιζόταν από μικρά παιδιά ή ενήλικες άντρες. Γνωστοί ποδοσφαιριστές της εποχής υπήρξαν ο Αριστόνικος και ο Δημοτέλης από τη Χίο, μεταξύ άλλων.



## 2. Μπάσκετ ή «ανακρουσία»:

Οι κανονισμοί της «ανακρουσίας» ήταν όμοιοι με τους σημερινούς κανόνες του μπάσκετ, που λανθασμένα θεωρείται ανακάλυψη των Αμερικανών. Ο αθλητής λοιπόν έπρεπε να χτυπήσει τη μπάλα (σφαίρα) δυνατά στο χώμα ώστε αυτή να επιστρέψει πάλι στο χέρι του. Βεβαίως αν υπερέβαινε τον αριθμό των βημάτων, που όριζε ο κανονισμός, έχανε την κατοχή της μπάλας, όπως ακριβώς συμβαίνει και σήμερα. Ο Όμηρος περιγράφει γλαφυρά μια σκηνή από αγώνα της εποχής (Οδύσσεια, Θ, στ. 370-375): «Εριχνε ψηλά την σφαίρα (μπάλα) και την γη που έθρεψε πολλούς άρχισε να χτυπά με προικισμένα πόδια και να κάνει στροφές γρήγορες και εναλλασσόμενες, ενώ οι άλλοι νέοι τον ζητωκραύγαζαν και στον ουρανό υψώνονταν δυνατές φωνές».



### 3. Χάντμπολ ή χειροσφαίριση:

Το χάντμπολ αν και θεωρείται άθλημα προερχόμενο από χώρες όπως η Γερμανία και η Δανία, έχει τις ρίζες του και αυτό στη αρχαία Ελλάδα. Υπάρχουν αναφορές του παιχνιδιού ήδη από την Μινωϊκή περίοδο, ενώ στα χρόνια του Μεγάλου Αλεξάνδρου το άθλημα διαδίδεται αρχικά στις Ελληνικές αποικίες της Ιταλίας. Σημαντική πηγή αποτελεί πάλι η Οδύσσεια του Ομήρου, όπου περιγράφεται σκηνή από το παιχνίδι: «...Τότε ο Αλκίνοσ πρόσταξε το Λαοδάμα κι Άλιο, μόνοι να πιάσουν το χορό, που δεν τους έφτανε άλλος. Κι αυτοί μια κόκκινη όμορφη σφαίρα στα χέρια παίρνουν, που 'χε φτιασμένη ο Πόλυβος, κι ο ένας την πετούσε, πίσω λυγώντας το κορμί, στα σύγνεφα τα μαύρα. Κι ο άλλος απ' τη γη ψηλά πηδώντας στον αέρα την έπιανε εύκολα, προτού στο χώμα να πατήσει». Μια ακόμη τρανταχτή απόδειξη για την ελληνική προέλευση του αθλήματος αποτελεί το χάλκινο αγαλματίδιο που βρέθηκε στη Δωδώνη (3ος αιώνας π. Χ.) και απεικονίζει ένα παιδί με σφαίρα στο χέρι.



### 4. Χόκεϋ ή «κερητίζειν»:

Η αντισφαίριση –όπως ονομάζεται στη νεοελληνική το χόκεϋ – αποτέλεσε ένα ακόμη άθλημα στην αρχαία Ελλάδα με βάση τη σφαίρα. Αγγεία που έχουν ανακαλυφθεί και χρονολογούνται από το 540 π.Χ. απεικονίζουν σκηνές αναπαράστασης νέων που έπαιζαν το γνωστό σήμερα χόκεϋ. Στην αρχαία Ελλάδα το άθλημα ονομαζόταν «κερητίζειν», επειδή παιζόταν με κυρτά ραβδιά, σε σχήμα κεράτων. Η μπάλα ήταν από ύφασμα ή δέρμα. Το εσωτερικό της κάλυπτε μαλλί προβάτου ή τρίχες αλόγου, ώστε να αναπηδά με ευκολία. Χαρακτηριστική είναι η

ανάγλυφη βάση που βρίσκεται στο Εθνικό Αρχαιολογικό Μουσείο και χρονολογείται στο 510-500 π.Χ.



### Θαυμάσιες αγωνιστικές επιδόσεις

Τις επιδόσεις τους οι αρχαίοι στα αγωνίσματα δεν τις μετρούσαν με χρονόμετρα ή με μονάδες μήκους αλλά ο πρώτος νικητής του αγωνίσματος ανακηρυσσόταν από το αποτέλεσμα του συναγωνισμού. Δεν τους ενδιέφερε ποιος ήταν ο χρόνος ή η επίδοση, αλλά ποιος ήταν ο πρώτος, ο κατ' επέκταση «καλός καγαθός». Το γεγονός ότι ο χρόνος και οι επιδόσεις ήταν ασήμαντες για τους αρχαίους, δεν σήμαινε ότι δεν είχαν ανακαλύψει τα χρονόμετρα, αλλά ότι ίσως δεν ήθελαν τα αθλητικά ρεκόρ, οι ιδέες, οι αντιλήψεις και τα ιδανικά τους για τον αθλητισμό να πάρουν την σημερινή τροπή.



Οι παρακάτω γραπτές μαρτυρίες είναι σχόλια μεταγενέστερων σχολιαστών για αγωνιστικές επιδόσεις στην αρχαιότητα, αφού δεν σώζονται πληροφορίες από κλασσικούς συγγραφείς:

#### 1. Δρόμος:

- Πολυμήστωρ ο Μιλήσιος, του οποίου η ταχύτητα παρομοιάζεται με αυτή του λαγού.
- Ερμογένης ο Ξάνθιος, ο οποίος αποκαλούνταν από φίλους και συγχρόνους του «ίππος».

## 2. Πάλη:

- Μίλων Κρωτωνιάτης, ο έξι φορές ολυμπιονίκης λέγεται ότι σήκωσε ψηλά ένα τετράχρονο δαμάλι και το περιέφερε επιδεικτικά μέσα στους προσκυνητές της Ολυμπίας.

## 3. Πυγμαχία:

- Μελαγκόμας από την Καρία, περίφημος πυγμάχος ο οποίος λέγεται ότι ανάγκαζε τους ανταγωνιστές του να υποχωρούν πριν ακόμα τους τραυματίσει άσχημα.

## 4. Παγκράτιον:

- Πολυδάμας ο Σκουτουσσαίος, ο οποίος ήταν ασυναγώνιστος παγκρατιστής και γνωστός για τα σωματοψυχικά του χαρίσματα.

Ευχίδας από τις Πλαταιές: αμέσως μετά την ευχάριστη έκβαση της μάχης το 479 π.Χ. έτρεξε προς τους Δελφούς και άναψε τη δάδα του από το άσβεστο ιερό πυρ του Απόλλωνα και αμέσως μετά αυθημερόν επέστρεψε στις Πλαταιές πριν δύσει ο ήλιος, άναψε τον βωμό του ιερού και αφιέρωσε τον άθλο του αυτόν στους θεούς.

## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Γιαννακάκης Θ. (1977) Η ΠΡΟΙΣΤΟΡΙΑ ΤΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ Αθήνα

Γιαννακάκης Θ. (1998) Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ Αθήνα

Εγκυκλοπαίδεια Πάπυρος Larousse Britannica Τόμος Τέταρτος Αθήνα

Ανασύρθηκαν στις 29 Σεπτεμβρίου 2017 από :

[http://lyk-peir-anavr.att.sch.gr/Lessons/01HUMANITIES/History/StudentWorks/20\\_Margaritou/10\\_Patsi.pdf](http://lyk-peir-anavr.att.sch.gr/Lessons/01HUMANITIES/History/StudentWorks/20_Margaritou/10_Patsi.pdf)

<https://wol.jw.org/el/wol/d/r11/lp-g/2004326>

<https://ellhnikaxronika.com/2015/03/13/%CE%BF-%CE%B1%CE%B8%CE%BB%CE%B7%CF%84%CE%B9%CF%83%CE%BC%CF%8C%CF%82-%CF%83%CF%84%CE%B7%CE%BD-%CE%B1%CF%81%CF%87%CE%B1%CE%AF%CE%B1-%CE%B5%CE%BB%CE%BB%CE%AC%CE%B4%CE%B1/>

<http://sportcollector.gr/%CE%BF-%CE%B1%CE%B8%CE%BB%CE%B7%CF%84%CE%B9%CF%83%CE%BC%CF%8C%CF%82-%CF%83%CF%84%CE%BF%CE%BD-%CE%B1%CF%81%CF%87%CE%B1%CE%AF%CE%BF-%CE%B5%CE%BB%CE%BB%CE%B7%CE%BD%CE%B9%CE%BA%CF%8C-%CE%BA%CE%B1%CE%B9/>