


Ερευνητική Εργασία Α΄ Τετραμήνου

**Γενικό Λύκειο Θεσπρωτικού
Τμήμα : Α2**



**Ο Αθλητισμός από την
αρχαιότητα μέχρι
σήμερα.**

Ομάδες :

1. Νάκας – Μπούνας – Μπόμπορης
(Οι επιδράσεις του αθλητισμού στον άνθρωπο. Με ποιον τρόπο επηρεάζει ο αθλητισμός τη ζωή και την εξέλιξη της σύγχρονης κοινωνίας)
2. Σόφος – Ράπτης – Τσαϊμος
(Στοιχεία για τους αρχαίους αλλά και σύγχρονους Ολυμπιακούς αγώνες)
3. Τζίμας – Ρέντζιος – Στόρκ
(Σχολικός αθλητισμός – Αρχαία Σπάρτη)
4. Παπαχρήστου – Χρήστου – Νταλαγιάννη – Μποτέτσι
(Σημασία αγωνισμάτων στην αρχαιότητα, ονόματα, όροι και κανόνες παλιά και σήμερα)

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Στα πλαίσια του μαθήματος της Ερευνητική Εργασία θεώρησαμε ότι θα ήταν πολύ ενδιαφέρον να κάνουμε μια εργασία με θέμα τον αθλητισμό. Είναι ένα από τα σημαντικότερα κομμάτια της ζωής ενός ανθρώπου .

Για την εργασία μας χρησιμοποιήθηκαν τα προγράμματα:Microsoft office PowerPoint 2003, Microsoft office Word 2003 και Διαδίκτυο.

Η εργασία εξελίσσεται σε τέσσερις θεματικές ενότητες:

1. Οι επιδράσεις του αθλητισμου στον άνθρωπο. Με ποιον τρόπο επηρεάζει ο αθλητισμός τη ζωή και την εξέλιξη της σύγχρονης κοινωνίας
2. Στοιχεία για τους αρχαίους αλλά και σύγχρονους Ολυμπιακούς αγώνες
3. Σχολικός αθλητισμός – Αρχαία Σπάρτη
4. Σημασία αγωνισμάτων στην αρχαιότητα, ονόματα, όροι και κανόνες παλιά και σήμερα

Θέλουμε να πιστεύουμε ότι καταφέραμε να πετύχουμε τα επιθυμητά αποτελέσματα προσφέροντας μόρφωση και γνώση.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Στην εισαγωγή μας θα αναφέρουμε λίγα λόγια για τα θέματα που θα ακολουθήσουν στην εργασία μας.

Θέμα 1^ο

Ο αθλητισμός γεννήθηκε από την ίδια την ανθρώπινη φύση. Η κίνηση είναι η αδιάψευστη μαρτυρία για την ζωή κάθε έμβιου όντος, είναι ένα στοιχείο που δηλώνει την ύπαρξη κάθε οντότητας. Οι λέξεις αθλητισμός και αθλητής παράγονται από το «άθλος», που σημαίνει κοπιαστικό έργο, εντατική προσπάθεια. Στα πλαίσια των συγχρόνων κοινωνιών, οι αθλητικές εκδηλώσεις περιέχουν ένα νόημα βαθύτατα κοινωνικό. Οι αθλητές ως άτομα ή οι αθλητικές ομάδες αντιπροσωπεύουν μία περιοχή, μία κοινωνία, μία χώρα. Ο αθλητισμός κυρίως ως θέαμα και όχι τόσο ως πρακτική-επηρεάζει βαθύτατα πολυπληθή σύνολα ανθρώπων.

Θέμα 2^ο

Μη νομίζετε ότι δεν χρειάζεται να ξέρει κανείς ιστορία για να ταξιδέψει στο χρόνο, αλλιώς οι ημερομηνίες που διαλέγει και βάζει στη χρονομηχανή του για να κάνει ταξίδια στο παρελθόν είναι, απλώς, χωρίς ιδιαίτερο ενδιαφέρον. Ασήμαντοι εξερευνητικοί περιπάτοι στον χωροχρόνο.

Αν, φερ' ειπείν, ταξιδεύαμε στο 776 π.Χ., όταν συνέβη η πρώτη ιστορικά μαρτυρούμενη Ολυμπιάδα, θα βλέπαμε τους αγώνες να διαρκούν μία μόνον ημέρα και να έχουν μοναδικό αγώνισμα τον αγώνα δρόμο σταδίου. Τότε ακόμη οι αθλητές δεν έτρεχαν γυμνοί, αλλά με περιζώματα που απεμπόλησαν λίγο αργότερα, και οι κανονισμοί δεν είχαν φτάσει στην τελική τους μορφή.

Γι' αυτό βουτάμε στα αρχαία μας κείμενα, στον παππού μας τον Φλάβιο Φιλόστρατο που γεννήθηκε το 170 μ.Χ. και έγραψε το έργο "Γυμναστικός" αλλά και στον Θουκυδίδη, τον ιστορικό Πολύβιο, τον περιηγητή Πausανία και σε πολλούς άλλους. Κατά τη διαδρομή μας στην αρχαιοελληνική άβυσσο ψάχνουμε μια Ολυμπιάδα αντιπροσωπευτική για να τη δούμε από κοντά (εγγύθεν, όπως έκαναν οι αρχαίοι, και όχι μακρόθεν). Βρισκόμαστε στο 396 π.Χ. Είναι η εποχή της 96ης Ολυμπιάδας, τρία χρόνια από τη δίκη και την καταδίκη σε θάνατο του Σωκράτη (το 399 π.Χ.) και ένδεκα χρόνια πριν από την γέννηση του Αριστοτέλη (το 385 π.Χ.). Είναι 11 Ιουλίου λίγο πριν την έναρξη των Ολυμπιακών αγώνων στην ιερή και απρόσβλητη χώρα της Ολυμπίας...

Θέμα 3^ο

Είναι εύκολο να το διαπιστώσουμε, ακόμα και με μια φευγαλέα ματιά στα έργα τέχνης και κυρίως στα γλυπτά που μας κληροδότησε. Από τις ζωφόρους ως τις επιτύμβιες στήλες, από τις παραστάσεις των αγγείων ως τις διακοσμήσεις των ναών, από την Αθήνα ως τη Σπάρτη, η μυϊκή δύναμη και η μυϊκή μάζα συνυπάρχουν σε μοναδική αρμονία.

Αυτό όμως που δεν είναι ευρέως γνωστό, είναι το γεγονός ότι στις περισσότερες ελληνικές πόλεις (με κύριους εκφραστές τις σπουδαιότερες πόλεις-κράτη, την Αθήνα και τη Σπάρτη), υπήρχε οργανωμένο πρόγραμμα γύμνασης για τον πληθυσμό, καθορισμένο μάλιστα από την πολιτεία με σχετικό νόμο.

Στην Αθήνα, έκανε τη γυμναστική υποχρεωτική για τους νέους (τους άρρενες), από την παιδική ως τη μέση ηλικία, ο σπουδαίος νομοθέτης Σόλων. Στα πλαίσια της γενικής πεποίθησης ότι η άσκηση προάγει την υγεία η οποία με τη σειρά της συνδέεται με την πνευματική ανέλιξη. Ο Αριστοτέλης μάλιστα θεωρείται ότι έθεσε πρώτος ορισμό για αυτό που σήμερα λέμε Επιστήμη της Φυσικής Αγωγής και του Αθλητισμού, λέγοντας ότι σκοπός της γυμναστικής είναι να γυμνάζει το σύνολο του πληθυσμού και όχι μόνο τα "ταλαντούχα" άτομα. Επομένως οφείλει να προσδιορίζει και το είδος της άσκησης που είναι κατάλληλο για το κάθε άτομο αλλά και να μην ξεφεύγει από τα όρια της αγωγής και της αισθητικής.

Θέμα 4^ο

Με τον όρο "αθλητισμός" εννοούμε κυρίως τα αγωνίσματα στίβου που περιλαμβάνονται στο ολυμπιακό πρόγραμμα. Αυτά είναι ατομικά και ομαδικά και μπορούν, σε ορισμένα, να αγωνίζονται και οι γυναίκες. Αναλυτικότερα τα αγωνίσματα χωρίζονται σε δρόμους, ρίψεις και άλματα.

Ο αθλητισμός είναι ένα κοινωνικό φαινόμενο πάρα πολύ παλιό. Αρχικά η επίδοση στον αθλητισμό σήμαινε για τον άνθρωπο απόκτηση σωματικού κάλλους και ανάπτυξη του μυϊκού συστήματος σε τέλειο βαθμό, για να εκτελεί με ακρίβεια τις εντολές του νου. Αλλά και πριν ακόμα από τη δημιουργία της πρώτης ανθρώπινης κοινωνίας, ο αθλητισμός, κατά κάποιο τρόπο, υπήρξε μια δεύτερη φύση για τον άνθρωπο, που χρησιμοποιούσε το τρέξιμο για την αναζήτηση της τροφής του ή για τη φυγή του μπροστά στον κίνδυνο, το ακόντιο και την πέτρα για τους ίδιους λόγους κλπ. Όλα αυτά δεν ήταν τίποτε άλλο παρά η θεμελίωση των αρχών του αθλητισμού. Έτσι μπορούμε να πούμε ότι ο αθλητισμός γεννήθηκε με τον άνθρωπο. Εξάλλου η κίνηση, που είναι χαρακτηριστικότερο στοιχείο για τον άνθρωπο, είναι αυτή καθ' εαυτή μια μορφή αθλητισμού, ακατέργαστη βέβαια. Σήμερα ο αθλητισμός έχει επικρατήσει σε παγκόσμια κλίμακα και συγκινεί όχι μόνο αυτούς που αθλούνται ή με οποιοδήποτε άλλο τρόπο εργάζονται για τον αθλητισμό, αλλά και τις πλατιές μάζες του κόσμου, που παρακολουθούν με μεγάλο ενδιαφέρον τους αθλητικούς αγώνες και τις επιδόσεις των αθλητών. Ο χαρακτήρας του αθλητισμού είναι πολυεθνικός, οι κανόνες που τον διέπουν είναι κοινοί για όλα τα κράτη, επειδή ακριβώς σε μια αθλητική συνάντηση, τις περισσότερες φορές, παίρνουν μέρος αθλητές από πολλά διαφορετικά κράτη. Αυτό είναι ίσως και το μεγαλύτερο προτέρημα του αθλητισμού, η κατάργηση δηλαδή των γεωγραφικών ορίων, η απάλειψη του μίσους και των παθών (στα αρχαία χρόνια οι εκθροπραξίες σταματούσαν κατά τη διάρκεια των μεγάλων αθλητικών εκδηλώσεων), η συναδέλφωση αθλητών που όλοι αγωνίζονται για τον ίδιο σκοπό, το έπαθλο της νίκης. Τα μεγάλα αθλητικά γεγονότα (διεθνείς αγώνες) καλύπτονται κατά τον καλύτερο δυνατό τρόπο από όλα τα μέσα ενημέρωσης (εφημερίδες, ραδιόφωνο, τηλεόραση), για την ταυτόχρονη πληροφόρηση των εκατομμυρίων φιλάθλων. Σήμερα με τον όρο "αθλητισμός" εννοούμε όλα τα αγωνίσματα που περιλαμβάνονται στο ολυμπιακό πρόγραμμα και χωρίζεται σε δύο μεγάλες γενικές κατηγορίες: Στον ελαφρό αθλητισμό (δρόμο, άλματα, ρίψεις, πένταθλο, δέκαθλο, αθλοπαιδιές), και στο βαρύ αθλητισμό (άρση βαρών, πάλη, πυγμαχία).

Θέμα 1^ο

Οι επιδράσεις του αθλητισμού στον άνθρωπο. Με ποιου τρόπο επηρεάζει ο αθλητισμός τη ζωή και την εξέλιξη της σύγχρονης κοινωνίας

Ο Αθλητισμός

Ο αθλητισμός γεννήθηκε από την ίδια την ανθρώπινη φύση. Η κίνηση είναι η μαρτυρία για την ζωή κάθε έμβιου όντος, είναι ένα στοιχείο που δηλώνει την ύπαρξη κάθε οντότητας. Οι λέξεις αθλητισμός και αθλητής παράγονται από το «άθλος», που σημαίνει κοπιαστικό έργο, εντατική προσπάθεια. Στα πλαίσια των συγχρόνων κοινωνιών, οι αθλητικές εκδηλώσεις περιέχουν ένα νόημα βαθύτατα κοινωνικό. Οι αθλητές ως άτομα ή οι αθλητικές ομάδες αντιπροσωπεύουν μία περιοχή, μία κοινωνία, μία χώρα. Ο αθλητισμός-κυρίως ως θέαμα και όχι τόσο ως πρακτική-επηρεάζει βαθύτατα πολυπληθή σύνολα ανθρώπων

Οι επιδράσεις του αθλητισμού στον άνθρωπο:

1. Κατά την ανάπτυξη αυτής της ενότητας θα δοθεί έμφαση στην επίδραση που δέχεται από τον αθλητισμό η ανθρώπινη οντότητα. Η προσωπικότητα αποτελείται από βασικές ομάδες ιδιοτήτων (νοητικές, σωματικές, ηθικές, ψυχικές-συναισθηματικές) που συνδέονται και συνθέτουν ένα οργανικό σύνολο, την ανθρώπινη υπόσταση.

2. Η ανάπτυξη όλων των στοιχείων που αποτελούν την προσωπικότητα, πρέπει να είναι- και δια μέσου του αθλητισμού-όσο το δυνατό ισόρροπη.

α) Ως προς την ανάπτυξη του σώματος, η συνεισφορά του κρίνεται ως θετική. Οι σωματικές ιδιότητες αναπτύσσονται και η υγεία διασφαλίζεται ως ένα μεγάλο βαθμό.

β) Τα ηθικά στοιχεία, δηλαδή ιδιότητες όπως η άμιλλα, η αλληλοβοήθεια, η φιλία, βρίσκουν πρόσφορο έδαφος για ανάπτυξη του αθλητή, που έχει ενστερνιστεί τις αρχές του «ευ αγωνίζεσθαι». Οι αθλητικές εκδηλώσεις, γενικά μπορούν να προωθήσουν την ιδέα της συνεργασίας.

γ) Ο άνθρωπος λειτουργεί συναισθηματικά και βιώνει -συχνά με υπέρμετρη ένταση- τις ψυχικές του ιδιότητες.

Η χαρά, η λύπη, ο φόβος, η αγωνία «καθαίνουν» συναισθηματικά τα σύγχρονα άτομα, που κατατρύχεται από έναν τρόπο ζωής, ο οποίος επιβάλλει τη «στυγνή λογική» ως βάση της ανθρώπινης συμπεριφοράς.

δ) Κάθε άθλημα παρουσιάζει δυσκολίες και απρόοπτα, που είναι αδύνατο να αντιμετωπιστούν χωρίς πνευματική εγρήγορση. Το «πνεύμα» του αθλητή πρέπει να είναι ενεργό, διαφορετικά δυσκολεύει υπέρμετρα η προσπάθειά του προς τη επιτυχία.

3. Η άθληση χρειάζεται να θεωρηθεί απαραίτητο όπλο του ανθρώπου, στην προσπάθειά του για ολοκλήρωση. Αυτή ακριβώς ήταν η οπτική των Αρχαίων Ελλήνων. Ίσχυε το «νους υγιής εν σώματι υγιεί».

Με ποιο τρόπο επηρεάζει ο αθλητισμός τη ζωή και την εξέλιξη της σύγχρονης κοινωνίας:

1. Κάθε αθλητής ή σωματείο εκπροσωπεί μία πόλη, μία γεωγραφική περιοχή, μία χώρα ή και μία πολιτική ή θρησκευτική ιδεολογία, όπως συμβαίνει με κάποια σωματεία σε χώρες του εξωτερικού. Είναι επόμενο, κατά τη διαδικασία του αθλητικού αγώνα, να έρχονται σε «σύγκρουση» και οι «χώροι» που εκπροσωπούν οι διαγωνιζόμενοι αθλητές

2. Όταν είναι αναπτυγμένη η «φίλαθλη συνείδηση», οι αθλητικές εκδηλώσεις δεν αποτελούν αφορμή για ξεσπάσματα «τυφλής βίας».

3. Πολύ ισχυρή η επίδρασή του στο οικονομικό επίπεδο της σύγχρονης κοινωνίας. Οι περισσότεροι τομείς του αθλητισμού χαρακτηρίζονται από επαγγελματισμό. Τα χρηματικά έσοδα, που προσπορίζονται από αθλητικές εκδηλώσεις οι διοργανωτές τους, είναι πολύ μεγάλα (τηλεοπτικά και ραδιοφωνικά δικαιώματα μετάδοσης, διαφημίσεις, προγνωστικά αγώνων, εμπορική και οικονομική κίνηση στους τόπους διεξαγωγής αθλητικών συναντήσεων).

4. Εκτός από τους επαγγελματίες αθλητές, υπάρχει πλήθος ανθρώπων που ασκούν επαγγέλματα, τα οποία άμεσα συνδέονται με τον αθλητισμό (προπονητές, ειδικευμένοι δημοσιογράφοι, φροντιστές, προσωπικό σταδίων).

5. Η εξάπλωση του αθλητισμού βοήθησε την επιστημονική και τεχνολογική εξέλιξη.

α) Ο τρόπος προετοιμασίας των αθλητών χαρακτηρίζεται πλέον ως επιστημονικός. Η αθλητική ιατρική αναπτύσσεται με γοργούς ρυθμούς (υποκρύπτοντας όμως και κάποιες «παρενέργειες», όπως η λήψη απαγορευμένων ουσιών από αθλητές), ενώ ορισμένες κοινωνικές και ανθρωπιστικές επιστήμες (Κοινωνιολογία, Ψυχολογία) διευρύνουν το πεδίο μελέτης τους, εξετάζοντας ανθρώπινες συμπεριφορές στη διάρκεια αθλητικών εκδηλώσεων.

β) Η απαίτηση μετάδοσης σπουδαιών αθλητικών γεγονότων και γρήγορης ενημέρωσης για αθλητικά δρώμενα συντέινει σε μικρό βαθμό στην εξέλιξη των Μέσων Μαζικής Ενημέρωσης, ενώ πρόοδος διαπιστώθηκε και στους τομείς κατασκευής αθλητικών χώρων (στάδια, γυμναστήρια) και οργάνων μέτρησης επιδόσεων (ηλεκτρονικά χρονόμετρα, πίνακες).

6. Ο αθλητισμός μπορεί να συντείνει στη σύσφιξη διαπροσωπικών ή και διακρατικών σχέσεων, αλλά δίνει και αφορμή για βίαιες συγκρούσεις, για δημιουργία τεχνητής έχθρας και μισαλλοδοξίας και για ακραίες, γενικά ενέργειες που συνιστούν αρνητικά φαινόμενα.

7. Ο εκπαιδευτικός του ρόλος, τέλος, δεν είναι αμελητέος, ιδίως ως προς τους αθλούμενους. Η εξάσκηση των αθλημάτων ευνοεί την ανάπτυξη της πειθαρχίας, της συνεργασίας, της αγωνιστικότητας και στοιχείων που βοηθούν το νεαρό κυρίως άτομο στην κοινωνικοποίησή του.

Ποια μορφή πρέπει να λάβει ο αθλητισμός, ώστε να επιτελεί ένα ευτελώς θετικό ρόλο στη ζωή του σημερινού ανθρώπου:

1. Ο αθλητισμός να επηρεάζει όχι μόνο ως θέαμα τον άνθρωπο, αλλά και ως πρακτική. Έτσι, δεν θα ενεργοποιεί μόνο το παραμελημένο και «αχρηστεμένο» από το σύγχρονο τρόπο ζωής- σώμα του, αλλά θα μπορούσε να δεχτεί και την εκπαιδευτική επίδραση του αθλητισμού.

2. Θα ήταν ουτοπικό να προταθεί η εξάλειψη κάθε ίχνους εμπορευματοποίησης από τον αθλητισμό. Στην εποχή μας, οι οικονομικές διεργασίες είναι αναπόφευκτες, δεν θα πρέπει όμως να αλλοτριώνουν την αθλητική ιδέα, έτσι που να δίνεται η εντύπωση ότι το «χρήμα» έχει πρωτεύουσα σημασία και όχι το αθλητικό γεγονός.

3. Θα ήταν ορθό να υποστηριχτεί ότι πρέπει να αναληφθεί προσπάθεια από κοινωνικούς και αθλητικούς φορείς με σκοπό να εξοβελιστεί το πολιτικό συμφέρον από τον αθλητισμό.

4. Η πολύπλευρη ενημέρωση και η κατάλληλη Παιδεία είναι στοιχεία απαραίτητα και για τον άνθρωπο -αθλητή και για τον άνθρωπο -θεατή.

α) Ο αθλητής οφείλει να συμπεριφέρεται υποδειγματικά και να μην προκαλεί το κοινό αίσθημα.

β) Ο θεατής επιβάλλεται να κατανοήσει ότι ο αθλητισμός ενέχει στη ρίζα του την έννοια της «παιδείας» (παιχνίδι) και είναι υπαρκτές οι πιθανότητες και για νίκη, αλλά και για ήττα, τόσο για καλή απόδοση των αθλητών, όσο και για αποτυχημένη εμφάνισή τους.

5. Εάν γίνει κατορθωτό αυτές οι ιδέες να αποτελέσουν στόχο για το σύγχρονο άνθρωπο, τότε υπάρχουν βάσιμες ελπίδες για αποφυγή της βίας, των εκτροπών

στους αθλητικούς χώρους και γενικά των φαινομένων, που υποβιβάζουν την αξία της ανθρώπινης οντότητας.

Ο αθλητισμός

Ο αθλητισμός είναι η συστηματική σωματική καλλιέργεια και δράση με συγκεκριμένο τρόπο, ειδική μεθοδολογία και παιδαγωγική με σκοπό την ύψιστη σωματική απόδοση, ως επίδοση σε αθλητικούς αγώνες, στο αθλητικό και κοινωνικό γίνεσθαι [1] . Παράλληλα 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 θεωρούνταν κοινωνικό και πολιτισμικό αγαθό και είχε παιδαγωγικό χαρακτήρα, ενώ αντίθετα στην Σπάρτη ο αθλητισμός χρησιμοποιούταν για την στρατιωτική εκπαίδευση. Ωστόσο σημαντική είναι η στρωματική διάσταση του αθλητισμού στο πέρασμα του χρόνου. Η γενική τάση ήταν ιδίως τον 18ο και 19ο αιώνα τα κατώτερα κοινωνικά στρώματα να ασχολούνται με τα «λαϊκα παιχνίδια» όπως το ποδόσφαιρο, ενώ τα ανώτερα κοινωνικά στρώματα με τα «ευγενή αθλήματα» όπως ήταν η ιππασία !

Ερμής (μυθολογία), προστάτης του αθλητισμού.

Ο πόθος του Πιερ ντε Κουμπερτέν ήταν να εντάξει τον Αθλητισμό σε μια σφαιρική, παιδαγωγική και ανθρωπιστική προοπτική. Ο αθλητισμός δεν ήταν, κατά την άποψη του, αυτοσκοπός, αλλά ένα μέσο στην υπηρεσία του πολίτη".

Ωστόσο πρέπει να διαχωριστεί η έννοια της άθλησης από την έννοια της άσκησης. Η άσκηση γίνεται άθληση όταν αποκτάει ανταγωνιστικό χαρακτήρα, για παράδειγμα ένας `που τρέχει στο δρόμο κάνει άσκηση, ωστόσο εάν έχει κάποιον αντίπαλο ώστε για το ποιος θα τερματίσει πρώτος ή ακόμα και αν ανταγωνίζεται τον ίδιο του τον εαυτό, με το χρονόμετρο κάνει άθληση. Επίσης πρέπει να προστεθεί και η έννοια, της κίνησης.

Ο αθλητισμός μπορεί να πάρει πέντε μορφές, είτε ως ερασιτεχνικός, είτε ως επαγγελματικός, είτε ως μαζικός αθλητισμός, είτε ως φυσικές δραστηριότητες, είτε με την μορφή των παιχνιδιών.

Υπάρχουν τρεις θεωρίες σχετικά με τη γένεση του αθλητισμού:

- Όλες οι αθλητικές ασκήσεις έχουν λατρευτικές ρίζες (Carl Diem)
- Οι σωματικές ασκήσεις είναι φυσική συνέπεια των διαδικασιών της εργασίας και της παραγωγής (Μαρξιστική άποψη, Wolfgang, Eichel, Gerhard Lukas)
- Η άσκηση είναι μια εκδήλωση ενστικτωδών κινήσεων ή παρορμήσεων (Ηθολογία, Konrad Lorenz, David Sanson, Friedrich Eppensteiner)

Ορισμοί

Η φυσική δραστηριότητα είναι ο ευρύτερος όρος στον οποίο περιλαμβάνονται όλες οι μορφές της κίνησης του ανθρώπινου σώματος, κάθε σωματική άσκηση και σπορ, που ενεργοποιούν τους μύς του σώματος και απαιτούν αυξημένη κατανάλωση ενέργειας. Με τον όρο αθλητισμός εννοείται κάθε αυστηρά δομημένη φυσική δραστηριότητα, με αυστηρούς κανόνες, υψηλό ανταγωνισμό και εξειδίκευση, με βασικό σκοπό τη μεγιστοποίηση της απόδοσης. Αντίθετα, με το όρο άσκηση εννοούμε κάθε συστηματική κίνηση του σώματος ή συμμετοχή του ατόμου σε φυσικές δραστηριότητες, η οποία έχει κάποια χρονική διάρκεια, χαμηλότερα επίπεδα ανταγωνισμού, και στην οποία εμπλέκονται, κυρίως, μεγάλες μυϊκές ομάδες του σώματος (Berger, Pargman, & Weinberg, 2007)..

Που να βρω χρόνο για να γυμναστώ;

Τα άτομα, συχνά, λένε ότι δεν βρίσκουν χρόνο, για να γυμναστούν. Αυτό συμβαίνει για δύο λόγους. Ο ένας είναι ότι ο διαθέσιμος ελεύθερος χρόνος υπάρχει αλλά δύσκολα κανείς τον εντοπίζει, και κυρίως δεν ορίζει τις προτεραιότητές του. Ο άλλος είναι ότι πολλά άτομα δύσκολα μπορούν να αντιληφθούν εύκολα πόσες εναλλακτικές δραστηριότητες υπάρχουν. Με βάση τα στάνταρ σήμερα, τα άτομα πρέπει να βρουν από 3 έως 5 ώρες την εβδομάδα για να γυμνάζονται. . Και αν οι 5 ώρες είναι πολλές, οι 3 σίγουρα δεν είναι. Το θέμα είναι να αποφασίσουν και να ιεραρχήσουν τις προτεραιότητές τους. Που θα βρεθούν αυτές οι 3 ώρες; Αν αφαιρέσουμε τις 8 ώρες του ύπνου θα δούμε ότι προφανώς κανένας και καμία δεν εργάζεται 16 ώρες την ημέρα και 7 ημέρες την εβδομάδα. Άρα οι 3 ελεύθερες ώρες έστω και το Σαββατοκύριακο κάπου υπάρχουν. Για όλους επίσης κάπου περισσεύει ο χρόνος του καφέ, της τηλεόρασης, της άσκοπης βόλτας κλπ. Το θέμα είναι να κατανοήσουν τα άτομα ότι η άσκηση δεν κουράζει αλλά ξεκουράζει, ότι τα χαλαρώνει πραγματικά και ότι τα κάνει πιο παραγωγικά στην εργασία τους, είτε αυτή είναι σωματική είτε διανοητική και άρα αξίζει να βάζουν την άσκηση σε προτεραιότητα στη ζωή τους. Αν αποφασίσουν ότι το σωστό είναι να γυμνάζονται τακτικά, να ασχολούνται με τον αθλητισμό, να πηγαίνουν σε γυμναστήρια ή γενικά, να συμμετέχουν συχνά σε φυσικές δραστηριότητες, τότε το χρόνο θα τον βρουν. Επίσης τα άτομα πρέπει να κατανοήσουν ότι ο χρόνος της άσκησης, ή της φυσικής δραστηριότητας είναι το ίδιο αποτελεσματικός όταν αθροίζεται από επιμέρους δραστηριότητες. Άσκηση γίνεται και όταν κάποιος περπατάει, όταν χρησιμοποιεί τα σκαλιά και όχι το ασανσέρ είτε στο σπίτι είτε σε δημόσιους χώρους, όταν χρησιμοποιεί ποδήλατο αντί για αυτοκίνητο, όταν χρησιμοποιεί τα πόδια του αντί για αυτοκίνητο ή τα μέσα μαζικής μεταφοράς σε μεγάλες πόλεις. Σε πολλές περιπτώσεις για αποστάσεις πχ. ενός ή δύο χιλιομέτρων στις πόλεις φτάνει κανείς γρηγορότερα με τα πόδια παρά με το αυτοκίνητο ή το λεωφορείο. Ακόμα και αν τα παραπάνω είναι

δύσκολα, ευκαιρίες για κίνηση υπάρχουν πολλές και με λίγη φαντασία ο χρόνος είναι άφθονος. Για παράδειγμα, μια εργαζόμενη μητέρα που έχει το δύσκολο ωράριο της εργασίας και ταυτόχρονα τη φροντίδα των παιδιών της τις υπόλοιπες ώρες της ημέρας, θα μπορούσε να εξασφαλίσει χρόνο για 5 χιλιόμετρα περπάτημα την εβδομάδα, απλά σταθμεύοντας το αυτοκίνητό της 500 μέτρα μακριά από την εργασία της. Απλά, φροντίζοντας να ξεκινήσει 5 λεπτά νωρίτερα από το σπίτι για το χώρο της εργασίας. Φανταστείτε τι χρόνο για άσκηση κερδίζει κανείς, όταν πηγαίνει στην αγορά ή στο σούπερ-μάρκετ της γειτονιάς με τα πόδια! Δυστυχώς, στις σημερινές εποχές έχουμε ξεχάσει τα αυτονόητα, άλλων προηγούμενων εποχών και το πληρώνουμε ακριβά. Το κέρδος για την υγεία, ψυχική και σωματική είναι πολλαπλάσιο, ιδιαίτερα σε πόλεις με κυκλοφοριακά προβλήματα (Θεοδωράκης, 2010).

Άσκηση και ρύθμιση του στρες

Όταν εμφανίζεται ξαφνικά ένα πρόβλημα ή μια ενοχλητική σκέψη και ειδικότερα όταν νιώθει κανείς ότι απειλείται, τότε το σώμα τίθεται σε κατάσταση συναγερμού και ετοιμάζεται να αντιδράσει σε αυτή την απειλή. Μια σειρά από συμπτώματα εμφανίζονται τότε, γρήγοροι χτύποι της καρδιάς, σφίξιμο των μυών, γρήγορη αναπνοή, ιδρώτας. Η ενέργεια που δαπανάται από το σώμα για αυτά τα συμπτώματα δρα σε βάρος της ενέργειας που χρειάζεται να καταναλώσει, για να αντιδράσει σωστά. Το έντονο στρες προσθέτει πίεση στην καθημερινή ζωή, αποσυντονίζει τις σκέψεις και μερικές φορές δημιουργεί καταστάσεις πανικού. Όταν το στρες συνεχίζει για μεγάλο διάστημα ή εμφανίζεται συχνά, μπορεί να συνδεθεί με αρνητικές επιδράσεις στην ποιότητα της ζωής και με προβλήματα στην υγεία των ατόμων. Υπολογίζεται ότι το 70 με 80% όλων των ασθενειών σχετίζονται με το στρες. Οι επιστημονικές έρευνες έδειξαν ότι τα άτομα που γυμνάζονται έχουν καλύτερη διάθεση και ενεργητικότητα για αρκετές ώρες ύστερα από την άσκηση. Αισθάνονται το σώμα τους ελκυστικό, νιώθουν σιγουριά για τις φυσικές τους ικανότητες, αισθάνονται δύναμη, αυτοπεποίθηση και αυξημένη αυτοεκτίμηση σε σχέση με τους μη ασκούμενους. Η άσκηση συμβάλλει σε ένα νεανικό τρόπο ζωής που χαρακτηρίζεται από υψηλή ενεργητικότητα, σθεναρότητα και ικανοποίηση από τη συμμετοχή σε ευχάριστες δραστηριότητες. Η κατάλληλη άσκηση ελαττώνει την ένταση, το θυμό και την επιθετικότητα.

Τα άτομα που γυμνάζονται αισθάνονται φυσιολογικά και ψυχολογικά πιο ισχυρά και έχουν περισσότερη ενέργεια να αντιμετωπίσουν στρεσογόνους παράγοντες. Η αυξημένη φυσική δύναμη και αντοχή τους καθιστά ικανούς να εκτελούν πολλές δραστηριότητες χωρίς να δυσφορούν ή να κουράζονται, και να ρυθμίζουν καλύτερα τη μυϊκή ένταση, τον καρδιακό παλμό, το σφυγμό της ηρεμίας και την πίεση του αίματος, σε σχέση με άτομα που κάνουν καθιστική ζωή. Τα άτομα που έχουν καλή φυσική κατάσταση, αντιδρούν καλύτερα και έχουν γρηγορότερη αποκατάσταση της καρδιακής συχνότητας μετά από στρεσογόνα γεγονότα. Επιπλέον η άσκηση λειτουργεί ως μηχανισμός απόσπασης της προσοχής από δυσάρεστες σκέψεις της

καθημερινής ζωής. Έτσι η ώρα της άσκησης, είναι η ώρα που το άτομο θα διακόψει τη ροή της σκέψης του, όταν αυτή στροβιλίζεται στα ατελείωτα, καθημερινά προβλήματα που δεν βρίσκουν εύκολα λύσεις.

Η άσκηση και η καλή φυσική κατάσταση προστατεύει και ελαττώνει την πιθανότητα ασθενειών που σχετίζονται με υψηλά επίπεδα καθημερινού στρες. Επίσης μπορεί να χρησιμοποιηθεί με επιτυχία στην ελάττωση του χαρακτηριστικού άγχους σε ένα μεγάλο φάσμα κλινικών και μη κλινικών πληθυσμών. Σήμερα οι έρευνες δείχνουν ότι η άσκηση θεωρείται το ίδιο αποτελεσματική με ψυχοθεραπευτικές ή φαρμακευτικές μεθόδους θεραπείας του άγχους και μερικές φορές έχει καλύτερα αποτελέσματα.

Πότε η άσκηση βοηθάει καλύτερα Τα άτομα όταν συμμετέχουν σε φυσικές δραστηριότητες, νιώθουν ευχάριστα, ιδιαίτερα όταν δεν κουράζονται πολύ, όταν η δραστηριότητα τους αρέσει ή όταν γίνεται σε κατάλληλες συνθήκες. Η καλή ψυχική διάθεση και η ευφορία που νιώθουν ύστερα από ένα πρόγραμμα άσκησης διαρκεί από 2 έως 4 ώρες. Γι αυτό σε ιδανικές καταστάσεις, η συχνότητα της άσκησης, καλό είναι να εκτελείται σε καθημερινή βάση, έτσι ώστε η ευφορία να είναι διαρκής. Επίσης, για να υπάρξουν θετικές μεταβολές στην ψυχική διάθεση και μείωση του στρες, θα πρέπει να προσαρμόζεται η ένταση της άσκησης στο επίπεδο των ασκουμένων. Οι μορφές άσκησης που προκαλούν τη μεγαλύτερη ευχαρίστηση στα άτομα είναι εκείνες που: Η άσκηση, για να προκαλεί ευχαρίστηση και να σχετίζεται με αλλαγές στη διάθεση, πρέπει να περιέχει τα εξής χαρακτηριστικά: - να παράγει ρυθμική διαφραγματική αναπνοή, - να περιλαμβάνει ελάχιστο ανταγωνισμό, - να είναι ελεγχόμενη και προβλεπόμενη δραστηριότητα και - να περιέχει ρυθμικές επαναλαμβανόμενες κινήσεις.

Αντιθέτως, τα αθλήματα ρίσκου, η πολύωρη, εξαντλητική, υπερβολική, καθημερινή και έντονη άσκηση πέρα από τις δυνατότητες του ατόμου και ο ανταγωνιστικός αθλητισμός δεν ενδείκνυνται για τις περισσότερες κατηγορίες του πληθυσμού για τον έλεγχο του στρες.. Και η αερόβια και η αναερόβια μορφή άσκησης είναι αποτελεσματικές στον περιορισμό του άγχους και το έλεγχο του στρες, όπως επίσης και η άσκηση με όργανα και αντιστάσεις . Προγράμματα άσκησης 3 με 4 φορές την εβδομάδα που διαρκούν 30 έως 60 λεπτά, έχουν θετικά αποτελέσματα, αν και προγράμματα 60 έως 90 λεπτών, έχουν ακόμα καλύτερα. Η σωστή αναπνοή επίσης, είναι ένας από τους απλούστερους τρόπους για να ελέγχει κανείς το στρες, την ένταση των μυών του και να επιτυγχάνει τη χαλάρωση. Η εξάσκηση της αναπνοής κατά τη διάρκεια εκτέλεσης ασκήσεων βοηθάει και στην καλή απόδοση και στον έλεγχο του στρες.

Αναζητώντας την ισορροπία Το στρες προκαλείται από μια ανισορροπία στον τρόπο με τον οποίο σκέφτονται τα άτομα και στον τρόπο με τον οποίο αντιμετωπίζουν διάφορες καταστάσεις. Αντιθέτως για την άσκηση αναγνωρίζεται ένας σοβαρός ρυθμιστικός ρόλος στην ένταση της καθημερινής ζωής, τα άγχη και τις στεναχώριες των ατόμων. Τα άτομα μέσα από τα σπορ και την άσκηση αποκτούν σταδιακά την

εμπειρία να διαχειρίζεται πιο εύκολα στρεσογόνες καταστάσεις και πέρα από τα σπορ, στην καθημερινή τους ζωή δηλαδή.

Ιστορική αναδρομή [...]

Η λέξη αθλητισμός ως έννοια διαμορφώθηκε στους μετά-ομηρικούς χρόνους, καθώς η λέξη αυτή δεν συναντάται ούτε στην Οδύσσεια ούτε στην Ιλιάδα. Πιθανότατα, η έννοια διαμορφώθηκε με την καθιέρωση των ιερών αγώνων (Ολυμπιακοί αγώνες στην αρχαιότητα Ολύμπια εν Δίω, Πύθι, Νέμεα, Ίσθμια κατά τον 8ο αιώνα π.Χ..[13] Ο αθλητισμός υπό αυτήν την μορφή είναι καθαρά αγωνιστικός κάτι βέβαια που αλλάζει με την πάροδο του χρόνου και την κατάργηση των Ολυμπιακών Αγώνων το 392/93 μ.Χ. από τον Θεοδόσιος Α'. Ο αθλητισμός θα επανεμφανιστεί αργότερα στις αρχές του 19ου αιώνα στη Μεγάλη Βρετανία ως σπορ (sport). Εντούτοις, η λέξη σπορ είναι γαλλική και χρονολογείται από την εποχή του Μεσαίωνα. Ήταν ταυτόσημη με το παιχνίδι και τη διασκέδαση.

Οι Αρχαίοι Αιγύπτιοι καθιέρωσαν πρώτοι τους αγώνες δρόμου, βάδην και την πάλη, περίπου την 3η χιλιετία π.Χ. Η Ελλάδα όμως στάθηκε η αληθινή κοιτίδα του αθλητισμού, γιατί εκεί ο αθλητισμός πήρε τη μορφή του ελεύθερου ανταγωνισμού και της ευγενούς άμιλλας. Στην Αρχαιότητα, ιεροί αγώνες θεωρούνταν μόνο οι στεφανίτες, οι αγώνες δηλαδή που είχαν ως έπαθλο τον κότινο. Χαρακτηριστική είναι η φράση του γιου του Πέρση πολέμαρχου Αρτάβανου, Τριταντέχμη που παρατήρησε ότι ακόμα και αν οι Έλληνες είχαν ηττηθεί από τους Πέρσες, δεν παρέλειπαν να μην διοργανώσουν τους Ζ' Ολυμπιακούς Αγώνες.

"Παπαί, Μαρδόνιε, κοίους επ' άνδρας ήγαγες μαχησομένους ημέας, οι ου περι χρημάτων τον αγώνα ποιούνται, αλλά περι αρετής"

Οι πρώτοι Ολυμπιακοί Αγώνες έγιναν το 776 π.Χ., για να κατευνάσουν οι Έλληνες την οργή των θεών και να τους ευχαριστήσουν για τις ευεργεσίες τους. Για τη λαϊκή αντίληψη, με τους αγώνες αυτούς θα κέρδιζαν την εύνοια των θεών. Οι Ολυμπιακοί Αγώνες ετελούντο κάθε τέσσερα χρόνια στον ιερό χώρο της Ολυμπίας. Ο αθλητής που κέρδιζε στους Ολυμπιακούς Αγώνες στεφανώνονταν με το στεφάνι της αγριελιάς, γύριζε θριαμβευτής στην πατρίδα του και οι συμπατριώτες του γκρέμιζαν σ' ένα σημείο τα τείχη της πόλης, για να περάσει από κει ο νικητής -ενέργεια καθαρά συμβολική, που σήμαινε πως η πόλη που αναδείκνυε Ολυμπιονίκες δεν είχε ανάγκη από τείχη για να προασπίσει την ασφάλειά της.

Από τον 4ο αιώνα π.Χ., και κατά την περίοδο της Ρωμαϊκής Αυτοκρατορία, οι αθλητικοί αγώνες εκφυλίστηκαν και μεταβλήθηκαν σε αιματηρούς αγώνες του Ρωμαϊκού Ιπποδρόμου. Οι αγώνες αυτοί ήταν αιματηρές συγκρούσεις μονομάχων, που τους έφερναν αντιμέτωπους μέσα σε τεράστια στάδια.

Ακολουθεί μία εποχή, μετά τον 8ο αι. μ.Χ., όπου ο αθλητισμός ήταν μόνο για τους ευγενείς. Το πιο σημαντικό άθλημα ήταν οι έφιπποι ιπποτικοί αγώνες μέχρι θανάτου. Οι αντίπαλοι, χωρισμένοι σε δύο ομάδες, ρίχνονταν καταπάνω ο ένας στον άλλον, χωρίς να τηρούν κανένα αγωνιστικό νόμο ή κανόνα.

Τον 12ο αιώνα, οι άνθρωποι άρχισαν να αγωνίζονται μεταξύ τους με πιο ειρηνικό τρόπο. Πετούσαν μεγάλες σφαίρες, όπως ρίχνουν σήμερα βάρη. Οι σφαίρες που πετούσαν ήταν από σκουπί, τυλιγμένες με δέρμα προβάτου, και τις έριχναν πάνω στον τοίχο. Στην αρχή τις πετούσαν με γυμνό χέρι, σιγά-σιγά όμως η σφαίρα αυτή άλλαξε μορφή. Από τον 16ο αιώνα, όταν πρωτοεμφανίστηκαν οι ρακέτες, οι πρωτόγονες εκείνες σφαίρες αποτέλεσαν τις σύγχρονες μπάλες της αντισφαίρισης.

Από τον 20ο αιώνα, ο αθλητισμός πήρε διαστάσεις οικονομικές, πολιτικές και πολιτιστικές. Δημιουργήθηκαν κανόνες και κανονισμοί για τα αθλήματα, οι φάσεις των αγωνισμάτων, καθώς και οι εξειδικεύσεις στον τομέα του αθλητισμού. Τα ΜΜΕ είναι σαφώς ο μοχλός για την παγκοσμιοποίηση του αθλητισμού, ενός προϊόντος μοναδικού καθώς μπορεί να ενώσει τους ανθρώπους ανεξαρτήτως διακρίσεων. Με την σύσφιξη των διεθνών σχέσεων, αυξάνεται ο αριθμός των αθλητών και των αθλουμένων, δημιουργούνται νέοι κυβερνητικοί και μη οργανισμοί, ενώ βελτιώνονται και οι αθλητικοί αγώνες. Οι αθλητικοί οργανισμοί μπορούν να διακριθούν στα Σωματεία, στις Αθλητικές Ανώνυμες Εταιρείες, στις ομοσπονδίες, στα τμήματα αμειβομένων αθλητών, στη Εθνική Ολυμπιακή Επιτροπή, η Γενική Γραμματεία Αθλητισμού, καθώς και στους συνδέσμους προπονητών, διαιτητών και κριτών

Ο αθλητισμός είναι το σύνολο αθλητικών ασκήσεων, στις οποίες επιδίδεται ο άνθρωπος με σκοπό τη διατήρηση και βελτίωση των φυσικών του δυνατοτήτων.

Σημασία

Ο αθλητισμός είναι ένα κοινωνικό φαινόμενο πάρα πολύ παλιό. Αρχικά η επίδοση στον αθλητισμό σήμαινε για τον άνθρωπο απόκτηση σωματικού κάλλους και ανάπτυξη του μυϊκού συστήματος σε τέλειο βαθμό, για να εκτελεί με ακρίβεια τις εντολές του νου. Αλλά και πριν ακόμα από τη δημιουργία της πρώτης ανθρώπινης κοινωνίας, ο αθλητισμός, κατά κάποιο τρόπο, υπήρξε μια δεύτερη φύση για τον άνθρωπο, που χρησιμοποιούσε το τρέξιμο για την αναζήτηση της τροφής του ή για τη φυγή του μπροστά στον κίνδυνο, το ακόντιο και την πέτρα για τους ίδιους λόγους κλπ. Όλα αυτά δεν ήταν τίποτε άλλο παρά η θεμελίωση των αρχών του αθλητισμού. Έτσι μπορούμε να πούμε ότι ο αθλητισμός γεννήθηκε με τον άνθρωπο. Εξάλλου η κίνηση, που είναι χαρακτηριστικότερο στοιχείο για τον άνθρωπο, είναι αυτή καθ' εαυτή μια μορφή αθλητισμού, ακατέργαστη βέβαια. Σήμερα ο αθλητισμός έχει επικρατήσει σε παγκόσμια κλίμακα και συγκινεί όχι μόνο αυτούς που αθλούνται ή με οποιοδήποτε άλλο τρόπο εργάζονται για τον αθλητισμό, αλλά και τις πλατιές μάζες του κόσμου, που παρακολουθούν με μεγάλο ενδιαφέρον τους αθλητικούς αγώνες και τις επιδόσεις των αθλητών. Ο χαρακτήρας του αθλητισμού είναι

πολυεθνικός, οι κανόνες που τον διέπουν είναι κοινοί για όλα τα κράτη, επειδή ακριβώς σε μια αθλητική συνάντηση, τις περισσότερες φορές, παίρνουν μέρος αθλητές από πολλά διαφορετικά κράτη. Αυτό είναι ίσως και το μεγαλύτερο προτέρημα του αθλητισμού, η κατάργηση δηλαδή των γεωγραφικών ορίων, η απάλειψη του μίσους και των παθών (στα αρχαία χρόνια οι εκθροπραξίες σταματούσαν κατά τη διάρκεια των μεγάλων αθλητικών εκδηλώσεων), η συναδέλφωση αθλητών που όλοι αγωνίζονται για τον ίδιο σκοπό, το έπαθλο της νίκης. Τα μεγάλα αθλητικά γεγονότα (διεθνείς αγώνες) καλύπτονται κατά τον καλύτερο δυνατό τρόπο από όλα τα μέσα ενημέρωσης (εφημερίδες, ραδιόφωνο, τηλεόραση), για την ταυτόχρονη πληροφόρηση των εκατομμυρίων φιλάθλων. Σήμερα με τον όρο "αθλητισμός" εννοούμε όλα τα αγωνίσματα που περιλαμβάνονται στο ολυμπιακό πρόγραμμα και χωρίζεται σε δύο μεγάλες γενικές κατηγορίες: Στον ελαφρό αθλητισμό (δρόμο, άλματα, ρίψεις, πένταθλο, δέκαθλο, αθλοπαιδιές), και στο βαρύ αθλητισμό (άρση βαρών, πάλη, πυγμαχία).

Ιστορία

Δεν είναι γνωστό πότε μπήκαν τα θεμέλια του αθλητισμού με τη σημερινή μορφή, δηλαδή καθαρά ως σωματική επίδοση και όχι ως ανάγκη για αυτοσυντήρηση, που είδαμε ότι ήταν η πρώτη μορφή του αθλητισμού. Υπάρχουν ενδείξεις και μαρτυρίες που βεβαιώνουν την ανάπτυξη του αθλητισμού, με τη μορφή παιχνιδιών μάλλον, σε διάφορους λαούς πριν από το 2000 π.Χ. Οι ρίζες όμως της σημερινής μορφής του αθλητισμού πρέπει να αναζητηθούν στην αρχαία Ελλάδα. Οι Κρήτες μας άφησαν μυθικές διηγήσεις που βασίζονται στην αθλητική αξία. Η πρώτη όμως πλήρη περιγραφή αθλητικών αγώνων υπάρχει στην Ιλιάδα και αναφέρεται στους αγώνες που έγιναν προς τιμή του νεκρού Πάτροκλου, έξω από τα τείχη της Τροίας. Οι αρχαίοι Έλληνες έδωσαν πολύ νωρίς μεγάλη σημασία στις αθλητικές εκδηλώσεις, καλλιέργησαν έντονα τον ευγενή ανταγωνισμό μεταξύ των αθλητών, διαμόρφωσαν την τεχνική των αγωνισμάτων στη σημερινή μορφή τους, αυτοί πρώτοι κωδικοποίησαν κανόνες για τη διεξαγωγή των αγώνων. Οι αθλητές ήταν άτομα περιοπής, είχαν ζηλευτή θέση στο δημόσιο βίο, απολάμβαναν τιμητικές διακρίσεις και υπήρχε ο διαχωρισμός των επαγγελματιών από τους ερασιτέχνες αθλητές, που αγωνίζονται μόνο από διάθεση για τον αθλητισμό και για να ικανοποιήσουν ορισμένες ευγενικές φιλοδοξίες. Χαρακτηριστικό είναι το γεγονός ότι η υποδοχή των αθλητών στην πατρίδα τους, ύστερα από νίκη σε αγώνες, γινόταν με το γκρέμισμα μέρους των τειχών, για να δείξει ότι η πόλη δεν έχει ανάγκη από τείχη, όταν έχει τέτοιους δοξασμένους πολίτες. Στην αρχαιότητα είχαν καθιερωθεί τέσσερις πανελλήνιοι αγώνες: Τα Ολύμπια, που είναι η αρχαιότερη αθλητική εκδήλωση, συνέχεια της οποίας είναι οι σημερινοί Ολυμπιακοί αγώνες, και διεξάγονταν κάθε τέσσερα χρόνια στο στάδιο της Ολυμπίας, τα Νέμεα, τα Ίσθμια και τα Πύθια, που τελούσαν αντίστοιχα στη Νεμέα, την Κόρινθο και τους Δελφούς. Εκτός από αυτούς τους πανελλήνιους αγώνες, υπήρχαν και άλλοι τοπικοί, όπως τα Παναθήναια στην Αθήνα, τα Πανιώνια την Ιωνία, τα Ασκληπιεία στην Επίδαυρο, οι Γυμνοπαιδείδες στη Σπάρτη, τα Ελευθέρια στις Πλαταιές κ.ά. Η μεγάλη σημασία που έδιναν οι αρχαίοι

Έλληνες στον αθλητισμό φαίνεται από το ότι υπήρχαν οργανωμένα γυμναστήρια, τα οποία διευθύνονταν από τους "παιδοτρίβες", που ήταν ειδικά εκπαιδευμένοι προπονητές, οι δε αθλητές έκαναν συγκρατημένη ζωή, προετοιμάζονταν για τους αγώνες καθημερινά και εντατικά ακόμα και το χειμώνα, είχαν ιδιαίτερο διαιτολόγιο (αναγκοφαγία), χρησιμοποιούσαν δε για την προπόνησή τους μέσα που χρησιμοποιούν οι σύγχρονοι αθλητές (δερμάτινοι σάκοι στην πυγμαχία κλπ.). Οι αθλητικοί αγώνες δεν έλειπαν από καμία γιορτή κατά την αρχαιότητα, τελούνταν ακόμα και για να τιμήσουν νεκρούς ή επισκέπτες που φιλοξενούσαν σε μια πόλη.

Με την παρακμή των μεγάλων αρχαίων ελληνικών πόλεων αρχίζει και η παρακμή του αθλητισμού και του αθλητικού πνεύματος. Γίνεται πολλαπλασιασμός των χρηματικών επάθλων και σημειώνονται τα πρώτα κρούσματα δωροδοκιών, καθώς αθλητές δεν αγωνίζονται για την πατρίδα τους, αλλά για άλλες πόλεις. Στους ρωμαϊκούς χρόνους η έννοια του αθλητικού πνεύματος έχει πια φθαρεί και οι μόνες αθλητικές εκδηλώσεις είναι οι αρματοδρομίες, όπου συχνά ο νικητής έβγαине με δόλια μέσα και οι αγώνες μεταξύ μονομάχων ή μονομάχων με άγρια θηρία, που πάντοτε έπρεπε να καταλήξουν σε φόνο. Η συνεχιζόμενη παρακμή των Ολυμπιακών αγώνων έφτασε στο αποκορύφωμά της, όταν το 394 μ.Χ. ο αυτοκράτορας του Βυζαντίου Θεοδόσιος διέταξε την κατάργησή τους, με αποτέλεσμα να διεξάγονται μόνο παλαιστικοί αγώνες και ιπποδρομίες.

Η αναβίωση του πνεύματος του αθλητισμού και των αθλητικών αγώνων στη σύγχρονη εποχή έγινε στις αγγλοσαξονικές χώρες. Στη Σκοτία, στη διάρκεια των γιορτών του Μπρέμαρ (11ος αι.), γίνονταν αγώνες ρίψης δοκών και λίθων, καθώς και δρόμων ταχύτητας. Ο Εδουάρδος Γ' της Αγγλίας απαγόρευσε κάθε αθλητική εκδήλωση, για να καταργήσει το διάταγμά του ο Ιάκωβος Α' το 1617 με ένα άλλο διάταγμα, που επέτρεπε τη διεξαγωγή αθλητικών αγώνων. Στα χρόνια που ακολούθησαν διεξάγονταν αθλητικοί αγώνες, χωρίς όμως κανονισμούς, με αθλητές επαγγελματίες και ερασιτέχνες. Το 1828 αρχίζουν να αναβιώνουν ορισμένα αγωνίσματα που γίνονταν κατά την αρχαιότητα μετά από πρωτοβουλία του διευθυντή του κολεγίου Ράγκμπι, που θέσπισε και μερικούς κανονισμούς για τα αγωνίσματα αυτά. Το 1850 έγιναν αθλητικοί αγώνες μεταξύ των κολεγίων Έξτερ και Ήτον. Το 1857 και 1860 διοργανώνονται αγώνες μεταξύ των κολεγίων Κέμπριτζ και Οξφόρδης με τη μορφή φοιτητικού πρωταθλήματος. Μετά από αυτή την ώθηση που έδωσαν στον αθλητισμό τα αγγλικά κολέγια, αυτός διαδόθηκε σε όλη την Αγγλία και αγκαλιάστηκε από όλα τα λαϊκά στρώματα. Ο σύγχρονος αθλητισμός έχει κίολας γεννηθεί και μαζί μ' αυτόν οι πρώτοι κανονισμοί των αγωνισμάτων, καθώς επίσης και των χώρων διεξαγωγής τους. Το 1868 κατασκευάζεται στο Λονδίνο ο πρώτος στίβος για αθλητικούς αγώνες, που έχει μήκος 506 μ. Το 1871 στην Αμερική διεξάγονται οι πρώτοι αγώνες για το αμερικανικό πρωτάθλημα. Λίγα χρόνια αργότερα ξεκινά και στη Γαλλία μια εκστρατεία για την άνθηση του αθλητισμού.

Η Ελλάδα, πατρίδα του αθλητισμού, ακολουθεί το παράδειγμα των παραπάνω χωρών, αλλά χωρίς επιτυχία στην αρχή και διοργανώνει αγώνες το 1860 (πλατεία

Ελευθερίας), το 1870 και 1875 (στο στάδιο). Παράλληλα αρχίζουν να ιδρύονται και οι πρώτοι αθλητικοί σύλλογοι, όπως ο "Αθλητικός Σύλλογος" (1897), ο "Πανελλήνιος Γυμναστικός Σύλλογος" (1891), η "Παναχαϊκή" (1898), ο "Πανιώνιος Γυμναστικός Σύλλογος" (1898) με έδρα τη Σμύρνη. Σε διεθνή κλίμακα έγιναν προσπάθειες για την αναβίωση των Ολυμπιακών αγώνων. Πρωτοπόρος στις ενέργειες αυτές ήταν ο Γάλλος βαρόνος Πιέρ ντε Κουμπερντέν, που, με τις έντονες προσπάθειές του, κατάφερε να πετύχει το σκοπό του. Έτσι το 1896 γίνονται οι πρώτοι σύγχρονοι Ολυμπιακοί αγώνες στην Αθήνα, την πρωτεύουσα της πατρίδας του αθλητισμού, με απόφαση που πάρθηκε στο Διεθνές Αθλητικό Συνέδριο του Παρισιού. Πρόκειται για μια σημαντική καμπή στην παγκόσμια ιστορία του αθλητισμού. Η Ελλάδα συναισθάνεται το βάρος της ευθύνης και καταβάλλει ακούραστες προσπάθειες για τέλεια οργάνωση και διεξαγωγή των πρώτων Ολυμπιακών αγώνων που έγιναν στο Παναθηναϊκό Στάδιο, το οποίο με δωρεά του εθνικού ευεργέτη Γεωργ. Αβέρωφ είχε γι' αυτό το σκοπό επιμαρμαρωθεί. Το 1897 ιδρύεται ο Σ.Ε.Γ.Α.Σ. (Σύλλογος Ελληνικών Γυμναστικών και Αθλητικών Σωματείων). Με ελληνική πρωτοβουλία διοργανώνονται τα επόμενα χρόνια αθλητικοί αγώνες σε βαλκανικό επίπεδο (Βαλκανικοί αγώνες), όπου για πολλά χρόνια στη συνέχεια η Ελλάδα κατείχε τα πρωτεία. Οι αλληπάλληλες όμως εθνικές περιπέτειες είχαν ανασταλτικό χαρακτήρα στον τομέα του αθλητισμού, με αποτέλεσμα η θέση της Ελλάδας να γίνει μειονεκτική απέναντι στις άλλες βαλκανικές, αλλά και ευρωπαϊκές χώρες. Τώρα πια ο αθλητισμός έχει διαδοθεί παντού. Ιδρύονται ομοσπονδίες, διοργανώνονται εθνικά πρωταθλήματα. Τα μεταπολεμικά χρόνια βρίσκουν τις σοσιαλιστικές χώρες να καλλιεργούν σε βάθος τον αθλητισμό, διδάσκοντάς τον και στα σχολεία ακόμα. Χρόνο με το χρόνο όλο και μεγαλύτερα κονδύλια διατίθενται από κάθε χώρα για την ανάπτυξη του αθλητισμού, η τεχνολογική εξέλιξη δίνει τα προϊόντα της για το σκοπό αυτόν. Τα μέσα προπόνησης, οι χώροι προπόνησης και τέλεσης των αγώνων συνεχώς τελειοποιούνται. Ο στίβος δεν είναι πια στρωμένος με κάρβουνο ή κοκκινόχωμα, όπως τα πρώτα χρόνια της αναβίωσης του αθλητισμού, αλλά με ταρτάν, μια συνθετική ουσία με ευεργετική επίδραση στις επιδόσεις των αθλητών.

Παράλληλα με τον ανδρικό, με αρκετή καθυστέρηση όμως, μεγάλη ανάπτυξη γνωρίζει και ο γυναικείος αθλητισμός. Σήμερα, εκτός από τα εθνικά και άλλα εσωτερικά πρωταθλήματα κάθε χώρας, σε διεθνές επίπεδο διεξάγονται οι Ολυμπιακοί αγώνες (κάθε 4 χρόνια), οι Πανευρωπαϊκοί αγώνες (κλειστού και ανοικτού στίβου), οι Παναμερικανικοί αγώνες, οι Βαλκανικοί αγώνες, οι αγώνες μεταξύ αφρικανικών χωρών και άλλες διοργανώσεις, επίσημες και μη.

Αγωνίσματα

Με τον όρο "αθλητισμός" εννοούμε κυρίως τα αγωνίσματα στίβου που περιλαμβάνονται στο ολυμπιακό πρόγραμμα. Αυτά είναι ατομικά και ομαδικά και

μπορούν, σε ορισμένα, να αγωνίζονται και οι γυναίκες. Αναλυτικότερα τα αγωνίσματα χωρίζονται σε δρόμους, ρίψεις και άλματα.

Δρόμοι

Αυτοί χωρίζονται σε δρόμους ταχύτητας, ημιαντοχής και αντοχής.

Ταχύτητας

Περιλαμβάνουν τα αγωνίσματα 100 μ., 200 μ., 400 μ., για άνδρες και γυναίκες, 110 μ. και 400 μ. με εμπόδια για άνδρες και 100 μ. με εμπόδια για τις γυναίκες. Τα παραπάνω αγωνίσματα είναι όλα ατομικά. Στους δρόμους ταχύτητας περιλαμβάνονται και οι σκυταλοδρομίες 4X100 και 4X400 (ομαδικά αγωνίσματα). Στους δρόμους ταχύτητας μεγάλο ρόλο παίζει η εκκίνηση, γι' αυτό και οι αθλητές εκκινούν από κατάλληλα σηρίγματα (σάρτιγκ, μπλοκ), που τους βοηθούν να δώσουν μια δυνατή ώθηση τη στιγμή της εκκίνησης. Στις σκυταλοδρομίες η αντίστοιχη απόσταση χωρίζεται σε 4 τμήματα και κάθε τμήμα διανύει ένας αθλητής κρατώντας στα χέρια του ένα ξύλινο ραβδί (σκυτάλη), που το μεταβιβάζει στο συναθλητή του, που θα τρέξει στο επόμενο τμήμα της απόστασης. Η μεταβίβαση (αλλαγή) της σκυτάλης απαιτεί μεγάλη τεχνική κατάρτιση των αθλητών. Αν κατά τη διάρκεια της αλλαγής ή και όλης της διαδρομής η σκυτάλη πέσει κάτω, η ομάδα μηδενίζεται.

Ημιαντοχής

Στην κατηγορία αυτή περιλαμβάνονται τα αγωνίσματα 800 μ., 1500 μ. (για άνδρες και γυναίκες) και 3000 μ. με φυσικά εμπόδια (στιπλ - μόνο ανδρικό αγώνισμα). Οι αθλητές των δρόμων αυτών πρέπει να διαθέτουν αντοχή και τεχνική. Παλαιότερα θεωρούνταν δρόμοι αντοχής και γι' αυτό στη διαδρομή και προσπάθεια του αθλητή υπήρχαν νεκρά σημεία, ενώ κανονικά οι δρόμοι ημιαντοχής απαιτούν σταθερή ταχύτητα (τέμπο), δυνάμεις μοιρασμένες σ' όλη τη διαδρομή και όχι αυξομειώσεις της ταχύτητας, που κουράζουν τους αθλητές.

Αντοχής

όπου συγκαταλέγονται τα αγωνίσματα 5.000 μ., 10.000 μ. και μαραθώνιος δρόμος, για άνδρες και γυναίκες. Στο μαραθώνιο ο αθλητής πρέπει να τρέξει 42.192 μ., όση δηλ. η απόσταση υπολογίζεται ότι έτρεξε ο Φειδιππίδης από το Μαραθώνα μέχρι την Αθήνα, για να αναγγείλει τη νίκη των Ελλήνων επί των Περσών. Το αγώνισμα αυτό απαιτεί εξαντλητική προπόνηση, τεράστια αντοχή και αναπνευστική ικανότητα, γιατί θεωρείται το πιο επίπονο αγώνισμα. Στην ίδια κατηγορία υπάγεται και ο δρόμος σε ανώμαλο έδαφος, που διεξάγεται στο ύπαιθρο με όλες τις δυσκολίες που προκύπτουν από το γεγονός αυτό και σε αποστάσεις 6 - 13 χλμ. Τέλος στους

δρόμους πρέπει να περιλάβουμε και το αγώνισμα βάδην, που είναι αρκετά ιδιότυπο και αφύσικο, χρειάζεται ιδιαίτερη εκγύμναση και πολύ κόπο, για να προσαρμοστεί το σώμα του ανθρώπου στο αγώνισμα αυτό. Οι κανονισμοί ορίζουν ότι ο αθλητής πρέπει να τηρείται συνεχώς σε επαφή με το έδαφος, δηλαδή το κάθε πόδι πρέπει να ακουμπήσει στο έδαφος πριν σηκωθεί το άλλο για το επόμενο βήμα. Διεξάγεται σε αποστάσεις από 10 μέχρι 50 χιλιόμετρα.

Σφαιροβολία

Συνίσταται στο τίναγμα και πέταγμα με τα χέρια μιας σφαίρας από τον αθλητή, όσο το δυνατό μακρύτερα. Το υλικό της σφαίρας είναι σίδηρο ή ορείχαλκος και έχει βάρος 7,257 κιλά για τους άνδρες και 4 κιλά για τις γυναίκες. Ο αθλητής στέκεται μέσα σε μια κυκλική βαλβίδα, από όπου επιχειρεί τις ρίψεις του και η οποία έχει διάμετρο 2,137 μ. Στο μπροστινό τμήμα της βαλβίδας υπάρχει στερεωμένος ένας ξύλινος πήχης, που λέγεται αναστολέας. Η βολή θεωρείται άκυρη, όταν ο αθλητής πατήσει έξω από τη βαλβίδα, πριν η σφαίρα ακουμπήσει στο έδαφος ή όταν η σφαίρα πέσει έξω από τον κυκλικό τομέα που ορίζεται από δύο ακτίνες, που ξεκινούν από το κέντρο της βαλβίδας και περνούν από τα άκρα του αναστολέα, σχηματίζοντας μία γωνία 65(. Στους επίσημους αγώνες κάθε αθλητής έχει δικαίωμα να κάνει έξι βολές και νικητής ανακηρύσσεται αυτός που πέτυχε την πιο μακρινή βολή. Το αγώνισμα αυτό απαιτεί από τον αθλητή δύναμη και άρτια τεχνική κατάρτιση (παλμό), όπως και όλες οι ρίψεις.

Δισκοβολία

Αγώνισμα ιδιαίτερα σημαντικό και προσφιλές στους αρχαίους Έλληνες. Μετά την αρχαιότητα η δισκοβολία εμφανίστηκε το 15ο αι. στην Ιταλία, ενώ οι Αγγλοσάξονες την αγνοούσαν. Το 1896 στην πρώτη σύγχρονη Ολυμπιάδα επιβλήθηκε από τους Έλληνες και μάλιστα διεξήχθη με τον αρχαίο παλμό, δηλαδή χωρίς στροφή του σώματος (τέτοιο παλμό έχει και ο περίφημος δισκοβόλος του Μύρωνα ελληνική δισκοβολία). Δέκα χρόνια μετά (1906) υιοθετήθηκε το ελεύθερο στίλ, παλμός που χρησιμοποιείται μέχρι σήμερα. Ο δίσκος, το όργανο του αγωνίσματος, είναι από ξύλινο ή πλαστικό υλικό με μεταλλικό στεφάνι στην περίμετρό του. Μέταλλο επίσης υπάρχει και στο γεωμετρικό κέντρο του κύκλου, για να δώσει το απαιτούμενο βάρος στο δίσκο. Ο δίσκος που χρησιμοποιούν οι αθλητές έχει διάμετρο 200 χλστ. και βάρος 2 κιλά, ενώ αυτός που χρησιμοποιούν οι αθλήτριες έχει διάμετρο 180 χλστ. και βάρος 1 κιλό. Και εδώ η ρίψη γίνεται μέσα από βαλβίδα διαμέτρου 2,50 μ. Η βολή θεωρείται άκυρη, αν ο αθλητής πατήσει έξω από τη βαλβίδα, πριν ο δίσκος ακουμπήσει στο στίβο, ή αν η ρίψη γίνει έξω από τον τομέα ρίψης. Ο κάθε αθλητής μπορεί να επιχειρήσει έξι βολές.

1983

1) Στις μέρες μας αναγνωρίζεται όλο και περισσότερο η ανάγκη συμμετοχής των νέων σε διάφορους τομείς της πνευματικής, της οικονομικής και γενικότερα της κοινωνικής δραστηριότητας. Εκτιμώντας γενικά το δεδομένο αυτό, απάντησε στα ακόλουθα ερωτήματα:

α) Διαθέτουν και γιατί οι σύγχρονοι νέοι την ωριμότητα που απαιτείται για το ρόλο αυτό;

β) Με ποιες ιδιότητες, χαρακτηριστικές της ηλικίας τους, μπορούν να επωμισθούν την ευθύνη αυτή;

γ) Με ποιους συγκεκριμένους τρόπους είναι σε θέση να συμβάλουν, ατομικά και συλλογικά, στην αντιμετώπιση και επίλυση κοινών προβλημάτων;

2) "Ταύτην την πατρίδα την έχομεν όλοι μαζί, και σοφοί και αμαθείς και πλούσιοι και πολιτικοί και στρατιωτικοί και οι πλέον μικρότεροι άνθρωποι όσοι αγωνιστήκαμεν, αναλόγως ο καθείς, έχομεν να ζήσομεν εδώ. Το λοιπόν δουλέψαμεν όλοι μαζί, να την φυλάμεν και όλοι μαζί, και να μη λέγει ούτε ο δυνατός "εγώ", ούτε ο αδύνατος. Ξέρετε πότε να λέγει ο καθείς "εγώ"; Όταν αγωνιστεί μόνος του και φκιάσει ή χαλάσει, να λέγει "εγώ", όταν όμως αγωνίζονται πολλοί και φκιάνουν, τότε να λένε "εμείς". Είμαστε εις το "εμείς" και όχι εις το "εγώ". Και εις το εξής να μάθομεν γνώση, αν θέλομεν να φκιάσομεν χωριόν, να ζήσομεν όλοι μαζί".

Να εκτιμήσετε το συγκεκριμένο τύπο του πολίτη, ο οποίος προκύπτει από το παράθεμα αυτό του Μακρυγιάννη, προσέχοντας ιδιαίτερα τις επόμενες εκφράσεις που σχηματίζουν κλίμακα: α) "...όλοι μαζί...όσοι αγωνιστήκαμεν..." (κοινή η πατρίδα αναγκαία η αγωνιστική συνεισφορά). β) " Είμαστε εις το "εμείς" και όχι εις το "εγώ" (συλλογική, όχι ατομική πολιτική συνείδηση). γ) " να μάθομεν γνώση" (φρόνηση και παιδεία, για να "φκιάσομεν χωριόν" μετά τον αγώνα).

3) Στις σχετικές οδηγίες για τη σύνταξη των εκθέσεων στα λύκεια υπάρχει η εξής πρόταση: " Στις εκθέσεις η ικανότητα να διατυπώνει κάποιος ορθά και καλαίσθητα όσα σκέπτεται, πιστεύει και θέλει δεν προϋποθέτει συγγραφικά χαρίσματα, αλλά είναι κάτι που με συστηματική προσπάθεια και σωστή καθοδήγηση μπορεί να το πετύχει ο κάθε μαθητής".

Σχολιάστε την πρόταση αυτή με βάση τη δική σας συνολική σχολική πείρα.

Συμφωνείτε ή διαφωνείτε με την πρόταση αυτή και γιατί; Η σχολική πράξη βεβαιώνει ή αναιρεί την πρόταση αυτή και γιατί;

Τι σημαίνει κατά τη γνώμη σας, "διατυπώνω τις σκέψεις μου ορθά και καλαίσθητα" και πώς εφαρμόζεται στην επιστήμη που διαλέγετε να σπουδάσετε.

1984

"Ποτέ άλλοτε οι στέγες των σπιτιών των ανθρώπων δεν ήτανε τόσο κοντά η μία στην άλλη, όσο είναι σήμερα, κι όμως ποτέ άλλοτε οι καρδιές των ανθρώπων δεν ήταν τόσο μακριά η μία από την άλλη, όσο είναι σήμερα".

1985

"Ο άνθρωπος, ο αποφασισμένος να μάθει πολλά γράμματα και να διαπρέψει σε μια επιστήμη ή σε μια τέχνη, δεν αποβλέπει πια, κατά την επικρατούσα άποψη, στην προσωπική του μόνο ευδοκίμηση. Προσφέρει και στους άλλους πολύτιμη αρωγή". Κάθε άποψη η οποία θα είναι τεκμηριωμένη θεωρείται δεκτή.

1986

"Υποθέστε ότι με την επιτυχία σας στις εξετάσεις αναγκάζεστε, για το χρονικό διάστημα των σπουδών σας, να μετοικήσετε και να βρεθείτε μακριά από το οικείο περιβάλλον σας. Αν σας δινόταν η δυνατότητα να δημιουργήσετε έναν κύκλο ανθρώπων, μέσα στον οποίο θα θέλατε να ζείτε, κυρίως τον εξωσπουδαστικό χρόνο σας, σε ποια κριτήρια θα βασίζατε την επιλογή των προσώπων που θα συγκροτούσαν το νέο περιβάλλον σας; Ας σημειωθεί ότι δεν ενδιαφέρει η περιγραφή συγκεκριμένων ανθρώπινων τύπων, αλλά η διατύπωση και η αιτιολόγηση των αρχών επιλογής, καθώς και η σύνθεση των χαρακτηριστικών που θα έπρεπε, κατά την άποψή σας, να συγκεντρώνει αυτός ο μικρόκοσμος, ώστε να ανταποκρίνεται στις ανάγκες της κοινωνικής ζωής σας πέρα από το στενό πλαίσιο των σπουδών σας".

1987

"Είχα δύο αγάλματα περίφημα, μια γυναίκα κι ένα βασιλόπουλο, ατόφια -φαίνονταν οι φλέβες, τόση εντέλειαν είχαν. Όταν χάλασαν τον Πόρο, τα'χαν πάρει κάτι στρατιώτες, και στ' Άργος θα τα πουλούσαν κάτι Ευρωπαίων- χίλια τάλαρα γύρευαν...

Πήρα τους στρατιώτες, τους μίλησα: "Αυτά και δέκα χιλιάδες τάλαρα να σας δώσουνε, να μην καταδεχτείτε να βγουν από την πατρίδα μας. Γι' αυτά πολεμήσαμε "".

Με βάση το παραπάνω απόσπασμα του Μακρυγιάννη να αναπτύξετε τις προσωπικές σας σκέψεις λαβαινοντας υπόψη και τα ακόλουθα ερωτήματα:

α) Πώς αντιλαμβάνεστε τη στάση του Μακρυγιάννη και ποια είναι, κατά τη γνώμη σας, η σημασία της;

β) Βρίσκετε ότι έχουν επικαιρότητα σήμερα τα λόγια του;

1988

"Είναι μέσα στη φύση των νέων, στην αδιάφθαρτή τους αγνότητα να πιστεύουν στο τέλειο και, όταν βλέπουν τις αδυναμίες ή τα ελαττώματα των μεγαλύτερων τους, να

πιστεύουν πως αυτοί, όταν κάποτε πάρουν τη δύναμη στα χέρια τους, θα ξεριζώσουν την κάθε κακία και θα πλάσουν έναν κόσμο δίχως καμιάν ατέλεια και αδικία".

α) Να διατυπώσετε τις απόψεις σας για τις θέσεις που περιέχονται στο απόσπασμα αυτό.

β) Νομίζετε ότι οι νέοι σήμερα έχουν τη διάθεση και τη δυνατότητα να συμβάλουν στη διαμόρφωση ενός καλύτερου κόσμου;

1989

Στην κρίσιμη εποχή που ζούμε, οι διαφορές και οι ιδιαιτερότητες των κρατών και των εθνών (πολιτισμικές, πολιτικές, κοινωνικές, και άλλες) επιβάλλεται να αποτελούν όχι αφορμές για άγονη αντιπαράθεση και βίαιες συγκρούσεις αλλά παράγοντες για την πρόοδο και την ευημερία της ανθρωπότητας. Να αναπτύξετε τις απόψεις σας για τη θέση αυτή και να αναφέρετε τρόπους με τους οποίους αυτές οι διαφορές μπορούν να λειτουργήσουν γόνιμα και δημιουργικά.

1990

1) Με δεδομένη την πρόοδο που παρατηρείται στην πορεία για την ευρωπαϊκή ενοποίηση, επισημαίνεται από ορισμένους ο κίνδυνος απώλειας της εθνικής ταυτότητας των ευρωπαϊκών λαών. Πιστεύετε ότι ευρωπαϊκή ενοποίηση και εθνική ταυτότητα είναι έννοιες που αποκλείει η μία την άλλη; Να αναπτύξετε τεκμηριωμένα τις απόψεις σας.

2) Η καταστροφή του φυσικού περιβάλλοντος ως αντικείμενο γενικού προβληματισμού, αποτελεί θέμα καθημερινής ειδησεογραφίας, συζητήσεων, αλλά και συγκεκριμένων προτάσεων για την αντιμετώπισή της. Αναπτύξετε τις απόψεις σας σχετικά με το ρόλο της τεχνολογικής εξέλιξης στην καταστροφή, αλλά και στην προστασία του φυσικού περιβάλλοντος.

3) Η διάδοση των ναρκωτικών έχει λάβει στις μέρες μας απειλητικές διαστάσεις και όλες σχεδόν οι χώρες λαμβάνουν μέτρα στο εσωτερικό τους και συντονίζουν τις ενέργειές τους σε διεθνές επίπεδο για την αντιμετώπιση της σύγχρονης αυτής μάστιγας. Πώς, κατά τη γνώμη σας, θα μπορούσε να αντιμετωπιστεί αποτελεσματικότερα η διάδοση των ναρκωτικών και ποια πρέπει να είναι η στάση της κοινωνίας και της πολιτείας απέναντι στα εξαρτημένα απ' αυτά άτομα.

1991

Το αθλητικό ιδεώδες είναι παγκόσμια αποδεκτό, παρατηρούνται όμως και φαινόμενα εκφυλισμού του. Ποια είναι κατά τη γνώμη σας τα φαινόμενα αυτά, πού οφείλονται και πώς μπορούν να αντιμετωπιστούν;

1992

1) Στην κοινωνία μας υπάρχουν ή προβάλλονται διάφορα πρότυπα. Οι σημερινοί νέοι έχουν ανάγκη από αυτά και ποια ανταποκρίνονται στα ιδανικά τους;

2) Η παραγωγικότητα και η υπευθυνότητα προβάλλουν ως επιτακτικό αίτημα της εποχής μας για την πρόοδο ατόμων και κοινωνιών. Να αναπτύξετε τεκμηριωμένα τις απόψεις σας.

1993

1) Στη σημερινή εποχή του τεχνολογικού θριάμβου, το άτομο κινδυνεύει να χάσει την ανθρωπιά του. Να προτείνετε τρόπους με τους οποίους θα μπορέσει να κρατήσει την ανθρωπιά του αξιοποιώντας ταυτόχρονα την τεχνολογία προς όφελός του.

2) Η πρόοδος και η ανάπτυξη κάθε κοινωνικού συνόλου είναι συνάρτηση όχι μόνο της συνειδητοποίησης και διεκδίκησης από τα μέλη του των δικαιωμάτων τους, αλλά και της εκπλήρωσης των υποχρεώσεών τους. Πιστεύετε ότι ο σημερινός άνθρωπος, και ειδικότερα ο νέος, έχει κατανοήσει αυτήν την πραγματικότητα; Αναπτύξετε τεκμηριωμένα τις απόψεις σας.

1994

1) Ο ουσιαστικός διάλογος εξαρτάται από ορισμένες προϋποθέσεις, τόσο κοινωνικές, όπως για παράδειγμα η ελευθερία λόγου, το μη αυταρχικό κλίμα, η λειτουργία των δημοκρατικών θεσμών, όσο και ατομικές, όπως η προσωπικότητα και η συμπεριφορά των συνομιλητών. Να αναλύσετε τις προϋποθέσεις αυτές και να δείξετε πώς συμβάλλουν στην επιτυχία του διαλόγου.

2) Ζούμε στην εποχή της πληροφόρησης. Η πληροφορία έχει όλο και μεγαλύτερη σημασία για τη ζωή μας: συμβάλλει στη διακίνηση γνώσεων και ιδεών, μας βοηθάει στη λήψη αποφάσεων και στην αντιμετώπιση πρακτικών προβλημάτων. Μερικές φορές όμως μπορεί να έχει και αρνητικές συνέπειες, ιδιαίτερα όταν προκαλεί σύγχυση και αποπροσανατολισμό. Να σχολιάσετε τις διαπιστώσεις αυτές, τεκμηριώνοντας τις απόψεις σας.

1995

1) Παρόλο που το βιβλίο είναι παράθυρο ανοικτό προς τον κόσμο της γνώσης και της καλλιέργειας, δε βρίσκει ανάλογη ανταπόκριση από το κοινό.

α) Ποιες είναι, κατά τη γνώμη σας, οι αιτίες αυτού του φαινομένου;

β) Ποιους τρόπους θα προτεινάτε, ώστε να αυξηθεί το ενδιαφέρον για το βιβλίο;

2) Η μίμηση ως γενικό κοινωνικό φαινόμενο χαρακτηρίζει και τους νέους.

α) Τι μιμούνται οι νέοι; β) Ποια είναι τα κίνητρα αυτής της τάσης τους; γ) Ποιες είναι οι θετικές και οι αρνητικές συνέπειες της μίμησης για τους ίδιους και για την κοινωνία;

1996

1) Κατά τον περασμένο αιώνα, τον αιώνα της βιομηχανικής επανάστασης, παρατηρήθηκε μια άγρια εκμετάλλευση της παιδικής εργασίας στους χώρους της βιομηχανικής παραγωγής, που είχε πολύ σοβαρές συνέπειες για τη σωματική και ψυχική υγεία των παιδιών. Στις σημερινές κοινωνίες, κυρίως στις μεγαλουπόλεις, παρατηρείται μιας άλλης μορφής εκμετάλλευση παιδικής εργασίας, όχι πια τόσο στους χώρους της βιομηχανικής παραγωγής: στα σταυροδρόμια, στους δρόμους και στα κέντρα διασκέδασης και αλλού ένα πλήθος παιδιών "εργάζονται" νυχθημερόν προσπαθώντας να προσφέρουν κάποια υπηρεσία έναντι απροσδιόριστης "αμοιβής". Σας ζητείται να εξηγήσετε τους λόγους που προκαλούν τη σημερινή μορφή εκμετάλλευσης της παιδικής εργασίας και να διατυπώσετε τις σκέψεις σας για τη θέση που πρέπει να έχει το παιδί στην κοινωνία.

2) Σε παλαιότερες εποχές η τρίτη ηλικία κατείχε μία εξέχουσα θέση στην κοινωνία και οι παλαιάμαχοι της ζωής απολάμβαναν γενικό σεβασμό.

α) Ποια θέση κατέχουν οι ηλικιωμένοι στην ελληνική κοινωνία σήμερα;

β) Με ποιους τρόπους οφείλει να τους βοηθήσει η οικογένεια, ο κοινωνικός περίγυρος και η πολιτεία για να αντιμετωπίσουν καλύτερα τα προβλήματά τους και να έχουν μια ζωή "γεμάτη" και ενδιαφέρουσα;

γ) Ποιες αντιστάσεις μπορούν να προβάλλουν οι ίδιοι οι ηλικιωμένοι απέναντι στα γηρατειά;

1997

1) Ένας μαθητής, μέλος της βουλής των εφήβων, στην προχθεσινή αγόρευσή του είπε και το εξής: "...και αν η σημερινή κοινωνία επιβάλλει το συντηρητισμό, εμάς θα μας επιτρέψετε να ονειρευόμαστε". Σ' αυτή τη φράση υπάρχει μια διαπίστωση, η επιβολή του συντηρητισμού από την κοινωνία, και ένα αντίπαλο δέος, το όνειρο. Ποιος είναι ο ρόλος σας σε μια τέτοια κοινωνία; Νομίζετε ότι τα όνειρά σας μπορούν να δράσουν επαναστατικά απέναντι σ' αυτή την επιβολή;

2) "Δεν υπάρχει πια καμιά κοινωνική αναγκαιότητα να μεταχειρίζονται (κάποιοι) τα ανθρώπινα όντα ως μηχανικά στοιχεία στην παραγωγική διαδικασία. Αυτό μπορούμε να το υπερβούμε με μια κοινωνία ελευθερίας και ελεύθερης επικοινωνίας, στην οποία η δημιουργική παρόρμηση, που εγώ θεωρώ εγγενή στην ανθρώπινη φύση, θα μπορεί αληθινά να πραγματώσει τον εαυτό της με όποιον τρόπο θελήσει" (Απόσπασμα συζήτησης του Νόαμ Τσόμσκι με τον Μισέλ Φουκώ).

Ο Τσόμσκι πιστεύει ότι ο άνθρωπος χρησιμοποιείται στην παραγωγική διαδικασία ως μηχανικό στοιχείο. Συμφωνείτε με την άποψη αυτή; Γιατί νομίζετε ότι ο Τσόμσκι προβάλλει με ιδιαίτερη έμφαση την αξία της ανθρώπινης δημιουργικότητας σε μια κοινωνία ελευθερίας;

1998

1) "Δε χρειάζεται να γίνει ιδιαίτερος λόγος για το πόσο απαραίτητο είναι το γέλιο στη ζωή μας. Η παρουσία του είναι ευεργετική και, αντίθετα, η απουσία του γίνεται δυσάρεστα αισθητή σε κάθε σχεδόν εκδήλωση της κοινωνικής ζωής. Η ευαισθησία και ο συναισθηματικός κόσμος μιας κοινωνίας, η πνευματική της στάθμη και η αισθητική της καλλιέργεια μπορούν με πολύ ασφαλή τρόπο να προσδιοριστούν τόσο από τη συχνότητα του γέλιου όσο και από την ποιότητα των μέσων που την προκαλούν". (Ηλ. Σπυρόπουλος, Τα Αρχαία Ελληνικά στο Γυμνάσιο και το Λύκειο Αθήνα, 1980).

Με αφορμή τις απόψεις του συγγραφέα, να απαντήσετε τεκμηριωμένα στα ακόλουθα ερωτήματα:

α) Θεωρείτε απαραίτητο το γέλιο στη ζωή μας, και

β) συνδέεται η συχνότητα του γέλιου και η ποιότητα των μέσων που το προκαλούν με την ευαισθησία, την πνευματική στάθμη και την αισθητική καλλιέργεια μιας κοινωνίας;

2) Ο λογοτέχνης Ασημάκης Πανσέληνος, αναπολώντας τα εφηβικά του χρόνια, γράφει: "Τι όμορφο πράγμα θα ήταν η ομαδικότητα στη ζωή των ανθρώπων να εκφραζόταν με μικρούς κύκλους μονάχα, συγκροτημένους αυτόματα με την ελεύθερη προσέγγιση των μελών τους χωρίς καμιά εξωτερική πειθαρχία ή καθοδήγηση. Η παρέα! Αυτή είναι η μόνη ελεύθερη ομάδα, ως τα σήμερα, στη ζωή των ανθρώπων".

Θέμα 2ο

Στοιχεία για τους αρχαίους αλλά και σύγχρονους Ολυμπιακούς αγώνες

ΑΡΧΑΙΟΙ ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ

Ειδικά για τα σχολεία και τους μαθητές, το μουσείο θα πρέπει να θεωρείται ο κατεξοχήν χώρος μάθησης και μάλιστα βιωματικής, αφού εδώ προσφέρεται η μοναδική ευκαιρία να δουλέψουν μαζί η θεωρία με την πράξη και τη φαντασία. Τα

εκθέματα, σε συνδυασμό με τον υπόλοιπο υλικότεχνικό εξοπλισμό του μουσείου (πίνακες, έντυπο υλικό, προπλάσματα, απεικονίσεις, μακέτες), αποτελούν άριστο εποπτικό εργαλείο στη διάθεση του εκπαιδευτικού και των μαθητών.

Για το λόγο αυτό θα πρέπει να περάσει το μήνυμα στους μαθητές ότι μια εκπαιδευτική εκδρομή δεν περιλαμβάνει μόνο το στοιχείο της διασκέδασης, αλλά θα πρέπει να συνδυαστεί και με τη δημιουργική μάθηση. Η μοναδική αυτή ευκαιρία καλό θα ήταν να μη πηγαίνει χαμένη, ιδιαίτερα εάν υπάρχει μεγάλη χιλιομετρική και χρονική απόσταση.

Όμως για ποιους λόγους αποφασίσαμε να ασχοληθούμε με την παρουσίαση του Μουσείου Ιστορίας των Αρχαίων Ολυμπιακών Αγώνων;

- Το συγκεκριμένο μουσείο αποτελεί στολίδι για την Ολυμπία και για την ευρύτερη περιοχή της Ηλείας. Από την πρώτη στιγμή που παραδόθηκε στο κοινό, κέρδισε την αγάπη του κόσμου.

- Στο χώρο του διαδικτύου δεν υπήρχε κάποια αναλυτική παρουσίαση των εκθεμάτων και άλλων πληροφοριών σχετικών με τους Αρχαίους Ολυμπιακούς Αγώνες, αφού το μουσείο παραδόθηκε στο κοινό σχετικά πρόσφατα.

- Η παιδαγωγική και διδακτική αξιοποίηση ενός τέτοιου χώρου. Το συγκεκριμένο μουσείο είναι αρκετά προσιτό στους μαθητές, καθώς τα θέματά του είναι ελκυστικά και ενδιαφέροντα. Οι Ολυμπιακοί Αγώνες θα συνεχίσουν να βρίσκονται στην επικαιρότητα και μετά τους αγώνες του 2004.

Η παρούσα ψηφιακή παρουσίαση σε καμία περίπτωση δε φιλοδοξεί να αντικαταστήσει τη μοναδική και αυθεντική ατμόσφαιρα του μουσείου. Το σπάνιο τοπίο, η μυρωδιά του πεύκου και το ταξίδι στον "Κάλλιστο των Ελλήνων τόπο" είναι εμπειρίες που δύσκολα απεικονίζονται. Βιώνονται μόνο

Στην ιστορική εποχή οι Ολυμπιακοί αγώνες διεξάγονταν μετά το θερινό ηλιοστάσιο κάθε τέσσερα χρόνια. Η τετραετία αυτή ονομαζόταν «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 Ηλίδας, οι οποίοι από τα πανάρχαια χρόνια είχαν κτίσει ναό προς τιμή του Κρόνου. Όταν γεννήθηκε ο Δίας, οι Ιδαιοί 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 Παιωνάιο, τον Επιμήδη, τον Ιάσιο και τον Ίδα να τρέξουν, και μετά τη λήξη των αγώνων, ο Ιδαιός 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.^[1]

Σύμφωνα με τον 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 Πausανία.

ΗΛΙΑΔΑ ΚΑΙ ΠΙΣΑ

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 πεντητηρίδα, και γιαυτό οι Ολυμπιακοί αγώνες διεξάγονταν κάθε τέσσερα χρόνια. Ο Ενδυμίον όρισε έναν αγώνα δρόμου με βραβείο τον θρόνο. Στον αγώνα αυτό πήραν μέρος οι τρεις γιοί του, ο Παίων, ο Επειός και ο Αιτωλός. 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 εκθροπραξίας 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.

ΘΕΣΠΙΣΗ ΤΩΝ ΑΓΩΝΩΝ

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 Λακεδαιμόνα 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. μ.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 Έλλανοδίκες να της συγχωρήσουνε την παράβαση και να της επιτρέψουνε τιμητικά να παρακολουθήσει τους αγώνες.

Επίσης σημειώνεται μεμονωμένα και τιμηση 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 αλλεπάλληλους αγώνες θα είχε καταβάλει τους άριστους από κάθε ζεύγος αθλητών.

ΚΑΤΑΡΓΗΣΗ ΤΩΝ ΑΓΩΝΩΝ

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 Σιμωνίδης 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.

ΣΡΤΑΔΙΑΚΗ ΕΞΕΛΙΞΗ ΤΩΝ ΑΓΩΝΩΝ

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 «δόλικος» (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 περιοριζόταν 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 διαρκούν πέντε ημέρες.

ΤΑ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ

ΑΓΩΝΕΣ ΔΡΟΜΟΥ

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 βρισκόταν το βραβείο, ενώ οι θεατές στέκονταν δεξιά και αριστερά κατά μήκος της αμμώδους 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 αφειτηρίας, ενώ στον «δόλικο» η διαδρομή ήταν δώδεκα «δίαυλοι», δηλαδή 24 «στάδια». Η διαδρομή του οπλιτή δρόμου 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 Πausanίας μνημονεύει επίσης τον αγώνα δρόμου των «Ηλείων

παρθένων», οι οποίες έπαιρναν μέρος ντυμένες με έναν κοντό χιτώνα, τον δεξιό ώμο γυμνό και τα μαλλιά λυτά.

ΠΑΛΗ

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 κινήσεών του. Ο έφηβος Κρατίνος απέκτησε φήμη όχι μόνο για την νίκη του, αλλά και για την καλαισθησία των κινήσεών 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.

ΠΥΓΜΑΧΙΑ

Η πυγμαχία ήταν βίαιο και συχνά θανατηφόρο αγώνισμα. Τα χέρια ήταν ενισχυμένα με χοντρά δερμάτινα λουριά από τον αγκώνα μέχρι τις γροθιές, ενώ τα δάχτυλα έμεναν ακάλυπτα για να κλείνουν σχηματίζοντας γροθιά. Τα λουριά μπορεί να ήταν ενισχυμένα με μικρούς μολυβένιους βόλους ή καρφιά. Σε περίπτωση που ο αγώνας κρατούσε πολύ ώρα χωρίς νικητή, οι αγωνιστές έπρεπε να κάνουν την ονομαζόμενη «κλίμακα». Δηλαδή οι πυγμάχοι στέκονταν ακίνητοι χωρίς να αμύνονται ή να αποφεύγουν το χτύπημα, ενώ εναλλακτικά αντάλλασσαν χτυπήματα μέχρι που ένας από τους δυο κατέρρεε. Αν και πολλές μαρτυρίες έχουμε για τα φοβερά και αιματηρά τραύματα του αγωνίσματος, 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.

ΠΑΓΚΡΑΤΙΟ

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.

ΠΕΝΤΑΘΛΟ

Το πένταθλο αποτελείτο 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 «*αλιήρες*». 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 προσγειώσης 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 κοντύτερο, 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 αγώνισματα **δρόμου** και **πυγμαχίας** παρουσιάστηκαν πιο πάνω.

ΑΡΜΑΤΟΔΡΟΜΙΑ

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 Κληοίτα, 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.

ΣΗΜΑΣΙΑ ΑΓΩΝΩΝ

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.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΙΕΞΑΓΩΓΕΙΣ ΑΓΩΝΩΝ

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 Πausanias 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 φαγοπότι 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' αναγγέλουν 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 αναγκέλονταν 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 δυνατότητες του για να τους ευχαριστήσουν για την υψηλότερα των τιμών. Ακολουθούσαν πομπές και γενικό φαγοπότι, συνοδευόμενο από τραγούδι και μουσική, τα «επινίκια».

ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ

ΣΟΥΦΛΙ 2003

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Σε αυτή την εργασία θα σας παρουσιάσουμε την ιστορία των ολυμπιακών αγώνων. Θα αναφερθούμε στο ποιός τους αναβίωσε, πού και πότε. Όλες αυτές οι ερωτήσεις θα απαντηθούν μέσω αυτής της εργασίας και μαζί με άλλες πολλές πληροφορίες θα σας δώσουν μια πλήρη εικόνα για τους ολυμπιακούς αγώνες.



ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ

ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΟΤΗΤΑ

Οι πρώτοι Ολυμπιακοί Αγώνες έγιναν το 1370 π.Χ. στην Ολυμπία της Ηλείας.

Για να δουν ποιος θα άναβε τη φλόγα οι αθλητές έτρεχαν περίπου 185 μέτρα.

Κάποιος ελληνικός μύθος έλεγε πως τους άρχισε ο Ηρακλής για να γιορτάσει την εκδίκησή του κατά του Αυγεία, βασιλιά της Ήλιδος. Ο πρώτος νικητής ήταν ο Κορέοβος από την Ήλιδα, το 776 π. Χ. Οι νικητές για έπαθλο έπαιρναν κλαδιά ελιάς που συμβόλιζαν τη ζωτικότητα.

Στη αρχή κρατούσαν μόνο 1 μέρα, αλλά το 632 π.Χ. έφτασαν στις 5 ημέρες. Οι γυναίκες δεν επιτρεπόταν να τους παρακολουθούν και άντρες ήταν γυμνοί.

Το αποκορύφωμα των Ολυμπιακών Αγώνων ήταν στη περίοδο του Περικλή (490 - 429 π.Χ.) όταν η Αθήνα κυριαρχούσε στον κόσμο της ελληνικής κλασσικής τέχνης και του πνεύματος. Όταν γίνονταν οι Ολυμπιακοί αγώνες σταματούσαν οι πόλεμοι. Γίνονταν κάθε τέσσερα χρόνια και με αυτούς μετρούσαν τη χρονολογία. Οι αρχαίοι Ολυμπιακοί αγώνες κράτησαν πάνω από 1000 χρόνια, 293 Ολυμπιάδες συνολικά. Το 393 μ.Χ. ο Θεοδόσιος ο Μέγας απαγόρευσε κάθε τι που είχε σχέση με την ειδωλολατρεία και μαζί τη συνέχιση των Ολυμπιακών αγώνων.

ΣΥΓΧΡΟΝΟΙ ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ

ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ

Διεθνείς αθλητικοί αγώνες, που γίνονται κάθε τέσσερα χρόνια και στους οποίους παίρνουν μέρος τα περισσότερα κράτη του κόσμου. Οι αγώνες αυτοί αποτελούν συνέχεια των Ολυμπίων αθλητικών αγώνων των αρχαίων Ελλήνων. Η αναβίωση των

σύγχρονων Ολυμπιακών αγώνων οφείλεται στο μελετητή και κοινωνιολόγο βαρόνο Πιέρ Ντε Κουμπερτέν. Αφορμή στάθηκαν οι αρχαιολογικές ανακαλύψεις που έγιναν στην περιοχή της αρχαίας Ολυμπίας στα τέλη του 19^{ου} αιώνα. Ύστερα από τις απαραίτητες ζυμώσεις (διαλέξεις, συνέδρια) ανακ οινώθηκε προς τους εκπροσώπους 15 κρατών η απόφαση για την επανάληψη των Ολυμπιακών αγώνων(23 Ιουλίου 1894).

Το πρώτο κράτος που ανέλαβε τη διοργάνωση των σύγχρονων Ολυμπιακών αγώνων ήταν η Ελλάδα (Αθήνα 1896).Στους αγώνες αυτούς πήραν μέρος 285 αθλητές από 14 κράτη, οι οποίοι διαγωνίστηκαν σε αγωνίσματα κλασικού αθλητισμού, ποδηλασίας, κωπηλασίας, ξιφασκίας, άρσεως βαρών, γυμναστικής, κολυμβήσεως, πάλης, ιππικών αγώνων, ιστιοπλοΐας, αντισφαιρίσεως και σκοποβολής. Αργότερα στο πρόγραμμα συμπεριλήφθηκαν και άλλα αγωνίσματα(ποδόσφαιρο, καλαθόσφαιρα, χόκεϊ).

ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΩΝ ΑΓΩΝΩΝ

ΑΘΗΝΑ(1896)

ΠΑΡΙΣΙ(1900)

Α.ΛΟΥΔΟΒΙΚΟΣ(1904)

ΛΟΝΔΙΝΟ(1908)

ΣΤΟΚΧΟΛΜΗ(1912)

ΑΜΒΕΡΣΑ(1920)

ΠΑΡΙΣΙ(1924)

ΑΜΣΤΕΡΝΤΑΜ(1928)

ΛΟΣ ΑΝΤΖΕΛΕΣ(1932)

ΒΕΡΟΛΙΝΟ(1936)

ΛΟΝΔΙΝΟ(1948)

ΕΛΣΙΝΚΙ(1952)

ΜΕΛΒΟΥΡΝΗ(1956)

ΡΩΜΗ(1960)

ΤΟΚΙΟ(1964)

ΜΕΞΙΚΟ(1968)

ΜΟΝΑΧΟ(1972)

ΜΟΝΤΡΕΑΛ(1976)

ΜΟΣΧΑ(1980)

ΛΟΣ ΑΝΤΖΕΛΕΣ(1984)

ΣΕΟΥΛ(1988)

ΒΑΡΚΕΛΩΝΗ(1992)

ΑΤΛΑΝΤΑ(1996)

ΣΥΔΝΕΥ(2000)

Ολυμπιακοί Αγώνες



Οργανισμοί

- Χάρτης
- ΔΟΕ
- ΕΟΕς
- Σύμβολα

- Αθλήματα
- Αγωνιζόμενοι
- Πίνακες μεταλλίων

- Ολυμπιονίκες
- Τελετές
- Υποψηφιότητα

Αγώνες

- Αρχαίοι Ολυμπιακοί Αγώνες
- Θερινοί Ολυμπιακοί Αγώνες
- Χειμερινοί Ολυμπιακοί Αγώνες
- Παραολυμπιακοί Αγώνες
- Ολυμπιακοί Αγώνες Νέων

Οι **Ολυμπιακοί Αγώνες** (γαλλικά: *Jeux olympiques*, αγγλικά *Olympic Games*) είναι αθλητική διοργάνωση πολλών αγωνισμάτων που γίνεται κάθε τέσσερα χρόνια. Η καταγωγή των αγώνων είναι η Αρχαία Ελλάδα, και έχουν αναβιωθεί από τον Γάλλο βαρόνο Πιέρ ντε Κουμπερτέν στα τέλη του 19ου αιώνα. Οι Αγώνες της Ολυμπιάδας, γνωστοί και ως Θερινοί Ολυμπιακοί, τελούνται κάθε τέσσερα χρόνια από το 1896 και μετά, με εξαίρεση τις χρονιές κατά τη διάρκεια των Παγκόσμιων πολέμων. Το 1924 άρχισαν οι ειδικοί Ολυμπιακοί Αγώνες και οι Χειμερινοί Ολυμπιακοί, για χειμερινά αθλήματα. Από το 1994 οι χειμερινοί αγώνες δεν γίνονται πια την ίδια χρονιά με τους Θερινούς Ολυμπιακούς.

Θέμα 3ο

Σχολικός αθλητισμός – Αρχαία Σπάρτη

Αθλητισμός και “Πόλις”

(<http://ebooks.edu.gr/modules/ebook/show.php/DSGYM-C108/378/2517,9725/unit=483>)

Από τον 8ο αιώνα π.Χ., η εμφάνιση των πρώτων κρατών επηρέασε και την εξέλιξη στον αθλητισμό. συστήματα εκπαίδευσης αναπτύχθηκαν σε κάθε πόλη που περιελάμβαναν γυμναστική, μουσική, γραφή και Η εκπαίδευση των νέων είχε σκοπό να τους βοηθήσει αναπτύξουν τόσο το σώμα όσο και το νου τους και να αποκτήσουν την αρμονία. Η σωματική άσκηση συνοδευόταν από μουσική. Η μουσική, ο χορός και ο αθλητισμός βοηθούσαν να πραγματωθεί η αρμονική του σώματος και του νου. Από τον 6ο αιώνα π.Χ.



πόλεων-
Διάφορα
κράτος
ανάγνωση.
να

ισορροπία
ιδρύθηκαν

τα γυμνάσια και καθιερώθηκε η σωματική άσκηση ως μέσο αγωγής. Δεν υπήρχε πόλη στην αρχαία Ελλάδα χωρίς γυμνάσιο, κώρο δηλαδή αποκλειστικά αφιερωμένο στη σωματική άσκηση των πολιτών και οικισμός χωρίς παλαιστρα.

Αθήνα – Σπάρτη

Η σωματική άσκηση ήταν το σπουδαιότερο στοιχείο στην εκπαίδευση των νέων της Σπάρτης. Το σπαρτιατικό σύστημα έδινε περισσότερη έμφαση στην ισχυροποίηση του σώματος και λιγότερη στην καλλιέργεια του πνεύματος. Οι Σπαρτιάτες και των δυο φύλων γυμνάζονταν καθημερινά για να διατηρούν το σώμα τους δυνατό και υγιές. Διάφοροι αγώνες, ιππασία, κολύμβηση στον ποταμό Ευρώτα, καθώς και παιχνίδια με μπάλα, ήταν καθημερινά στο πρόγραμμα. Το πρόγραμμα των σωματικών ασκήσεων γινόταν περισσότερο δύσκολο στις μεγαλύτερες ηλικίες και περιελάμβανε δρόμο, πάλη, ακόντιο, ρίψη διαφόρων αντικειμένων, παγκράτιο, κυνήγι άγριων ζώων, ιππασία, πυγμαχία και τοξοβολία. Φαίνεται ότι τα πιο αγαπητά αθλήματα των Σπαρτιατών ήταν η πυγμαχία και το παγκράτιο.

Το εκπαιδευτικό σύστημα των νέων της Σπάρτης δέχτηκε επικρίσεις από μεγάλους φιλοσόφους της αρχαιότητας όπως ο Πλάτωνας και ο Αριστοτέλης, εξαιτίας της μονομέρειας που το χαρακτήριζε, με τον αποκλειστικό του προσανατολισμό στη σωματική εκγύμναση και την πολεμική προετοιμασία. Παρόλα τα μειονεκτήματα όμως του συστήματος αγωγής που εφαρμόζαν οι Σπαρτιάτες με τη σκληρή εκπαίδευση των νέων τους, οι ίδιοι φιλόσοφοι παραδέχονταν τη σπουδαιότητα αυτού του συστήματος φυσικής αγωγής, καθώς αυτό είχε καταφέρει να εμφυσησει στους νέους σπουδαιές αρετές, όπως η πειθαρχία και η ανδρεία. Σε αντίθεση με τη Σπάρτη, στην Αθήνα η αγωγή σήμαινε την αρμονική ανάπτυξη σώματος και πνεύματος. Γράμματα, μουσική και γυμναστική ήταν τα πλέον απαραίτητα στοιχεία της αγωγής των νέων της Αθήνας. Κάθε ένα από τα παραπάνω αντικείμενα διδάσκονταν από ειδικό δάσκαλο.

Η φυσική αγωγή στην Αθήνα

Αν και η εκπαίδευση δεν ήταν υποχρεωτική ούτε δημόσια, η πολιτεία επέβλεπε και ρύθμιζε την καλή λειτουργία των επί μέρους σχολών αγωγής στην Αθήνα. Η αγωγή απευθυνόταν σ' όλα τα αγόρια των Αθηναίων πολιτών αλλά όχι στα κορίτσια και τους δούλους. Οι γονείς επεδίωκαν την αρμονική ανάπτυξη των παιδιών τους, δίνοντας βαρύτητα στη μουσική και τη γυμναστική. Έτσι από πολύ νωρίς οι Αθηναίοι έστελναν τα παιδιά τους στον παιδοτρίβη, στην παλαιστρα, για να διδαχτούν τις τεχνικές της πάλης και να ισχυροποιήσουν το σώμα τους. Αργότερα οι έφηβοι ασκούσαν σωματικά στα δημόσια γυμναστήρια της πόλης, τα γυμνάσια.



Εκεί ασχολούνταν με την πάλη, το παγκράτιο, την πυγμαχία, το δρόμο, το άλμα, τη ρίψη ακοντίου και δίσκου και διάφορες άλλες δραστηριότητες και παιχνίδια.

Με τα γράμματα, τη μουσική και τη γυμναστική οι Αθηναίοι επεδίωκαν την καλλιέργεια του πνεύματος και του σώματος, αποβλέποντας σε ένα αρμονικό σύνολο, όπου συνυπήρχαν ένα δυνατό μυαλό μέσα σε ένα δυνατό σώμα.

Σπαρτιατική αγωγή

(<http://el.wikipedia.org/wiki>)

Με τον όρο **Σπαρτιατική αγωγή** εννοούμε τη στρατιωτική (κυρίως) εκπαίδευση των αγοριών στην [αρχαία Σπάρτη](#), η οποία ξεκινούσε στην ηλικία των 7 ετών και ολοκληρωνόταν με την ενηλικίωση τους. Η εκπαίδευση των αγοριών στην αρχαία Σπάρτη χαρακτηρίστηκε από σκληρή πειθαρχία και υπακοή στους νόμους.

Πρώτη δοκιμασία

Ο [Πλούταρχος](#), στο βιβλίο «[Λυκούργος](#)» από τη συλλογή «[Βίοι Παράλληλοι](#)», αναφέρει πως το νεογέννητο εξεταζόταν από τη μητέρα του, η οποία το έπλυνε με κρασί αντί με νερό για να ελέγξει την κράση του. Αργότερα, ο πατέρας οδηγούσε το παιδί στη Λέσχη, η οποία αποτελείτο από τους γέροντες της πόλης. Εκεί, οι γέροντες έλεγχαν προσεκτικά το παιδί και αν το έκριναν αδύναμο, το έριχναν στον Καιάδα, μια σχισμή στον ποταμό [Ταϋγγετο](#), η οποία έγινε γνωστή με τον όρο *αποθέτες*. Αν το νεογέννητο είχε κριθεί υγιές από τη Λέσχη, τότε έμενε μαζί με την οικογένεια του μέχρι την ηλικία των 7 ετών. Ο Πλούταρχος αναφέρει πως οι γονείς και οι τροφοί άφηναν τα παιδιά να κυκλοφορούν γυμνά, ενώ τους μάθαιναν να είναι λιτοδίαιτα, να μην φοβούνται το σκοτάδι ή αν μείνουν μόνο τους, να μην κλαίνε και να μην έχουν καπρίτσια. Επίσης, οι πατέρες φρόντιζαν να παίρνουν μαζί τους τα αγόρια στα φειδίτια, τα οποία ήταν κοινές τράπεζες των Σπαρτιατών, έτσι ώστε τα αγόρια να συνηθίσουν τον λιτό τρόπο ζωής των Σπαρτιατών.

Η εκπαίδευση στην αρχαία Σπάρτη

Στην ηλικία των 7 ετών, η πολιτεία αναλάμβανε την ανατροφή των αγοριών. Τα χωρίζονταν σε ομάδες, γνωστές ως *αγέλες*, οι ήταν χωρισμένες σε *ίλες* (64 αγόρια). Οι ήταν υπό την εποπτεία του *παιδονόμου*, ο κατείχε υψηλή θέση στη σπαρτιατική



αγόρια
οποίες
αγέλες
οποίος
κοινωνία.

Βοηθοί του ήταν οι *μαστιγοφόροι*, σκοπός των οποίων ήταν να επιβάλουν σκληρή πειθαρχία στα παιδιά. Όσον αφορά την αγέλη (ή αλλιώς *βούα*), αρχηγός ήταν ο *αγελάρχης*, δηλαδή ένας νέος που είχε επιδείξει περισσότερη κατανόηση και περισσότερο θάρρος κατά τη διάρκεια των ασκήσεων. Σύμφωνα με τον Πλούταρχο, τα υπόλοιπα παιδιά έπρεπε να μιμηθούν τον αγελάρχη, να εκτελούν τις διαταγές του και να τιμωρούνται απ' αυτόν. Επίσης, σύμφωνα με σύγχρονους μελετητές, στην εκπαίδευση των νεαρών συμμετείχε και ένας *είρενας*, συνετός και γενναίος νέος, ο οποίος είχε συμπληρώσει το 20ο έτος της ηλικίας του. Ο *είρενας* παρακολουθούσε τις μάχες των αγοριών και τα χρησιμοποιούσε ως δούλους στο σπίτι του - τα μεγαλύτερα αγόρια αναλάμβαναν να φέρνουν ξύλα, ενώ τα μικρότερα έφερναν λαχανικά.

Η στρατιωτική θητεία των Σπαρτιατών ξεκινούσε όταν έκλειναν το 20ο έτος της ηλικίας τους. Μέχρι τότε, τα αγόρια γυμνάζονταν συνεχώς και μάθαιναν να ζούν λιτά. Η γυμναστική περιλάμβανε τρέξιμο, πήδημα, πέταγμα ακοντίου και δίσκου. Επίσης, τα αγόρια έπρεπε να αντέχουν στον πόνο, στις ελλείψεις φαγητού και νερού, στο κρύο και στην έλλειψη ύπνου. Κατά τον Πλούταρχο, μετά το 12ο έτος, οι νεαροί απαλάσσονταν από τον κιτώνα και φορούσαν ένα μανδύα που τους χορηγούσε η πόλη για ολόκληρη τη χρονιά. Τα αγόρια δεν μπορούσαν να κάνουν ζεστό μπάνιο και κοιμούνταν πάνω σε καλαμιές, τις οποίες συγκέντρωναν στον [Ευρώτα](#). Στην εκπαίδευση των νεαρών συμμετείχαν και γέροντες, οι οποίοι οργάνωναν αγώνες μεταξύ των νεαρών και σκόπιμα τους μάλωναν, έτσι ώστε να μάθουν αν είναι θαρραλέοι ή όχι. Όσον αφορά τα γράμματα και τις τέχνες, οι Σπαρτιάτες μάθαιναν να μιλάνε λίγο, αλλά επί της ουσίας - αυτή η τεχνική έγινε γνωστή ως *λακωνίζειν*. Επιπλέον, τα αγόρια μάθαιναν στρατιωτικά ποιήματα, πολεμικά τραγούδια, αποσπάσματα από τα έργα του [Ομήρου](#) και χορούς.

Η κύρια τροφή των Σπαρτιατών ήταν ο [μέλανας ζωμός](#) και το μέλι. Χαρακτηριστικό παράδειγμα ήταν ο *μήνας του μέλιτος*: ένα μήνα πριν να τελειώσουν τα γυμνάσια, τα παιδιά έτρωγαν αποκλειστικά μέλι. Ωστόσο, τα νεαρά αγόρια ενθαρρύνονταν από τους μεγαλύτερους να κλέβουν τροφή, έτσι ώστε να συμπληρώσουν την ελάχιστη τροφή που λάμβαναν. Κατά τον Πλούταρχο, τα αγαθά που έφερναν τα παιδιά στον *είρενα* ήταν κλεμμένα - ο *είρενας* έστελνε τα παιδιά στους κήπους και στα συσσίτια, με σκοπό να ελέγξει την πονηριά και την προσοχή τους. Αν όμως τα παιδιά γίνονταν αντιληπτά από τους μεγαλύτερους κατά τη διάρκεια της κλοπής, τότε τα περίμενε μαστίγωμα με τη δικαιολογία ότι ήταν κακοί κλέφτες. Επιπλέον, τα παιδιά μάθαιναν από τους δασκάλους τους να επιτίθενται στους αδύναμους και κοιμισμένους φρουρούς. Κάθε χρόνο, οι νεαροί Σπαρτιάτες δοκιμάζονταν μπροστά στον βωμό της Ορθίας Αρτέμιδος: τα παιδιά έκλεβαν τυρία και οι μεγαλύτεροι τα μαστίγωναν με σκοπό να ελέγξουν την αντοχή τους. Αρκετά παιδιά έχασαν τη ζωή τους στην προσπάθεια να περάσουν με επιτυχία την εξέταση, ενώ άλλα παιδιά λάμβαναν στεφάνι αν άντεχαν το μαστίγωμα χωρίς κλάμα.

Μόλις τα αγόρια έκλειναν το 20ο έτος της ηλικίας τους, η Αγωγή ολοκληρωνόταν. Μετά την Αγωγή ακολουθούσε η στρατιωτική θητεία, η οποία είχε διάρκεια δέκα ετών. Κατά τη διάρκεια της στρατιωτικής θητείας, τα αγόρια γίνονταν μέλη των *συσσιτίων* (τα οποία αποτελούνταν από 15 άτομα), των κοινών γευμάτων των Σπαρτιατών. Τα μέλη των συσσιτίων ζούσαν και δειπνούσαν μαζί σε κοινό καταυλισμό μέχρι τα εξήντα (τότε ολοκληρώνονταν και οι στρατιωτικές υποχρεώσεις

τους). Οι Σπαρτιάτες θεωρούνταν πολίτες με πλήρη δικαιώματα μόλις έκλειναν το 30ο έτος της ηλικίας τους: μπορούσαν να λάβουν μέρος και να ψηφίζουν στην Απέλλα (δημόσια συνέλευση στη Σπάρτη), καθώς επίσης και να ασκούν δημόσια αξιώματα.

Τα κορίτσια συμμετείχαν και αυτά στην Αγωγή και ήταν χωρισμένες σε ομάδες, ωστόσο, η εκπαίδευσή τους δεν χαρακτηριζόταν από την σκληρότητα και την αυστηρότητα της εκπαίδευσης των αγοριών και ολοκληρωνόταν αμέσως μετά τον γάμο τους. Κύριο καθήκον των γυναικών, σύμφωνα με τη σπαρτιατική εκπαίδευση, ήταν η γέννηση υγιών αγοριών, τα οποία θα υπερασπιζόνταν τη Σπάρτη. Επίσης, οι γυναίκες δεν έπρεπε να επιδείξουν μαλθακότητα, γι' αυτό και μάθαιναν να παραδίδουν στους άνδρες την ασπίδα με τη φράση «ή ταν ή επί τας» («ή να επιστρέψεις νικητής μ' αυτή ή να σε φέρουν νεκρό πάνω σ' αυτή»)

Αθλητισμός στα σχολεία: Υπάρχει;

(<http://www.mama365.gr/4050/athlhtismos-sta-sholeia-yparhei.html>)

«Θα έρθω νωρίτερα αύριο, έχω τελευταία ώρα γυμναστική». Πόσες φορές το έχετε ακούσει; Αναρωτηθήκατε ποτέ τι κάνουν τα παιδιά στην ώρα της γυμναστικής; Πάντως όχι όσα θα έπρεπε. Εν μέσω οικονομικών προβλημάτων το μάθημα της φυσικής αγωγής μοιάζει όλο και περισσότερο με παιδική χαρά. Γιατί;



Τα αγόρια ποδόσφαιρο ή μπάσκετ, τα κορίτσια βόλεϊ. Αυτό μένει συνήθως στους μαθητές από το μάθημα Φυσικής Αγωγής στο σχολείο. Κι αυτή είναι μια από τις καλύτερες περιπτώσεις, καθώς συχνά αυτό που μένει είναι... η ώρα του ελεύθερου χρόνου.

Ωστόσο, τα βιώματα από την άθληση, την κίνηση και τη φυσική αγωγή στη διάρκεια της παιδικής και εφηβικής ηλικίας έχουν καταλυτική επίδραση στις μορφές φυσικής δραστηριότητας που υιοθετούν οι άνθρωποι σ' όλη τους τη ζωή. Κι

αυτά είναι τα λόγια του Υπουργείου Παιδείας, Δια Βίου Μάθησης και Θρησκευμάτων. Πόσα γίνονται όμως για να τηρηθεί αυτό;

Τι προβλέπεται

Σύμφωνα με τις οδηγίες του Υπουργείου, για το μάθημα της Φυσικής Αγωγής στο Γυμνάσιο ο ρόλος του μαθήματος είναι «να υιοθετήσουν οι μαθητές έναν φυσικά δραστήριο τρόπο ζωής», μέσα από 6 αθλήματα (Μπάσκετ, Στίβος, Ποδόσφαιρο, Χάντμπολ, Βόλεϊ, Ενόργανη Γυμναστική και Κολύμβηση, όταν υπάρχει η δυνατότητα) και παραδοσιακούς χορούς.

Τι γίνεται

Η υποχρηματοδότηση των αθλητικών εγκαταστάσεων είναι ένα πρόβλημα που απασχολεί και άλλες ευρωπαϊκές χώρες. Στην Ελλάδα όμως, το πρόβλημα λαμβάνει ακραίες διαστάσεις τα τελευταία χρόνια. Πόσα στάδια και γήπεδα υπάρχουν στα δημόσια σχολεία; Και πόσα σχολεία έχουν επαρκές αθλητικό υλικό για τη διεξαγωγή του μαθήματος; Στην καλύτερη περίπτωση ελάχιστα.

«Στην πραγματικότητα τα παιδιά ψευτοαθλούνται», λέει ο επί 42 έτη καθηγητής Φυσικής Αγωγής, Δημήτρης Μόσχος. «Οι περισσότεροι καθηγητές αδιαφορούν. Δίνουν μια μπάλα στα παιδιά και κάθονται σε μια καρέκλα και τα κοιτάζουν», συνεχίζει. Πώς το εξηγεί; Αν υπάρχει έλλειψη χρημάτων, δεν υπάρχει ούτε όρεξη ούτε η δυνατότητα να γίνει το μάθημα σωστά. «Όταν πηγαίνω σε ένα σχολείο και δεν υπάρχει ούτε ένα στρώμα είναι σαν να πηγαίνω στον πόλεμο δίχως όπλο», επισημαίνει.

Σύμφωνα με τον ίδιο, **η πολιτεία αδιαφορεί για αυτά τα ζητήματα**. «Οι ελλείψεις αθλητικού υλικού είναι δραματικές», σχολιάζει και παραθέτει τη δική του εμπειρία «100 αιτήσεις έχω κάνει για μπάλες, φιλέ, όργανα ενόργανης γυμναστικής. Δεν έχω πάρει ούτε μια απάντηση. Παλιά μας παρείχαν κάποια όργανα όπως στρώματα, δίζυγα και μονόζυγα. Τώρα δεν μας δίνουν τίποτα».

Η κολύμβηση δεν γίνεται γιατί δεν υπάρχουν οι εγκαταστάσεις. Θα πρέπει τα παιδιά να μεταφερθούν σε πισίνα ή θάλασσα και εκεί υπάρχει πρόβλημα χρόνου.

Ο στίβος δεν μπορεί να γίνει στα περισσότερα σχολεία, γιατί ο προαύλιος χώρος είναι ακατάλληλος. Υπάρχει ασφαλτος και ενέχεται μεγάλος κίνδυνος τραυματισμού των παιδιών.

Στα περισσότερα αθλήματα, ό,τι γίνεται θα πρέπει να γίνεται εκτός ωραρίου, κάτι που αναλαμβάνουν οι σύλλογοι. Στα σχολεία δεν μπορεί να γίνει καθώς υπάρχει πρόβλημα μεταφοράς των παιδιών.

Ακόμα και οι παραδοσιακοί χοροί εξαρτώνται από το φιλότιμο των καθηγητών. Υπάρχει κι εκεί έλλειψη υλικού κι ο καθηγητής θα πρέπει να βρει τη μουσική, πάνω στην οποία θα δουλέψει.

Τα σχολικά πρωταθλήματα

Τελευταία ελπίδα για αθλητισμό στα σχολεία είναι τα σχολικά πρωταθλήματα, τα οποία όμως κι αυτά «ημι-λειτουργούν», δηλώνει ο κ. Μόσχος προσθέτοντας: «Οι καθηγητές θα πρέπει να μεταφερθούν και να μεταφέρουν και τα παιδιά στα ειδικά γήπεδα, όπου θα διεξαχθούν οι αγώνες. Πλέον δεν πληρώνονται ούτε για τα μεταφορικά, ούτε για τον χρόνο που ξοδεύουν».

Όσα γίνονται οφείλονται σε προσωπικές επεμβάσεις των γονέων και με τη φιλότιμη προσπάθεια των καθηγητών. "Εγώ αρνήθηκα πολλές φορές να πάω σε αγώνες γιατί έπρεπε να πληρώσω το πούλμαν με δικά μου χρήματα. Πολλοί γυμναστές στέλνουν τα παιδιά στους αγώνες με τους γονείς τους. Αυτό απαγορεύεται"

Τι Φταίει ;

Η διάθεση του αθλητικού υλικού γίνεται μία φορά το χρόνο με απόφαση κατανομής στα Γραφεία Φυσικής Αγωγής, ανάλογα με τις ανάγκες τους. Επειδή όμως το υλικό δεν επαρκεί για όλα τα σχολεία της χώρας, αρκετά σχολεία τηλεφωνούν στην υπηρεσία για χορήγηση αθλητικού υλικού.

Τι γίνεται από εκεί και πέρα; «Οι πιστώσεις από το Υπουργείο έχουν περάσει πλέον στην εκάστοτε περιφέρεια, η οποία με βάση τις ανάγκες των σχολείων και τα χρήματα που έχει, προσπαθεί να τις καλύψει», μας ενημέρωσε η Διεύθυνση Φυσικής Αγωγής, η οποία παραδέχθηκε ότι «υπάρχουν προβλήματα, τα οποία ιεραρχούνται».

Εξωσχολικές δραστηριότητες η μόνη λύση

Με αυτά τα δεδομένα, το μόνο που μπορούν να κάνουν οι γονείς για να διασφαλίσουν την επαρκή άσκηση των παιδιών τους, είναι να φροντίσουν να εντάξουν στις εξωσχολικές δραστηριότητες κάποιο σπορ ή είδος γυμναστικής.

Σχολικός Αθλητισμός

(http://www.doukas.gr/fysiki_agogi_sxolikos_athlitismos)

Οι σκοποί του σχολικού αθλητισμού στα Εκπαιδευτήρια Δούκα διαφοροποιούνται ανάλογα με τη βαθμίδα εκπαίδευσης:

- Στο **Δημοτικό** δίνεται έμφαση στην ανάπτυξη βασικών αθλητικών δεξιοτήτων και την απόκτηση εμπειρίας ώστε τα παιδιά να αγαπήσουν τη συμμετοχή στα σπορ.
- Στο **Γυμνάσιο** δίνεται έμφαση στην ανάπτυξη ισχυρής αθλητικής κουλτούρας και στην επίτευξη υψηλής απόδοσης σε συγκεκριμένα αθλήματα.
- Στο **Λύκειο** ο σκοπός είναι η διάκριση σε ατομικό και ομαδικό επίπεδο επιδεικνύοντας υπεύθυνη αθλητική συμπεριφορά.

Οι σχολικές ομάδες συγκροτούνται από μαθητές και μαθήτριες -κυρίως των τελευταίων τάξεων- Δημοτικού, Γυμνασίου και Λυκείου που δοκιμάζονται στα αθλήματα που επιθυμούν, με σκοπό την τελική επιλογή τους στις σχολικές αθλητικές ομάδες.

Υπάρχουν δέσμες δοκιμασιών για κάθε άθλημα (Ποδοσφαίριση, Καλαθοσφαίριση, Πετοσφαίριση, Χειροσφαίριση και Κλασικό Αθλητισμό, Παραδοσιακοί Χοροί, Κολύμβηση, Ενόργανη και Ρυθμική Γυμναστική, Μπάντμιντον και Τένις), με συγκεκριμένα κριτήρια και όρια, βάσει των οποίων οι προπονητές των σχολικών ομάδων θα επιλέξουν τη σύσταση των ομάδων τους.

Οι μαθητές και οι μαθήτριες που επιλέγονται, εκπροσωπούν το σχολείο μας σε πρωταθλήματα και **αθλητικές εκδηλώσεις** που διοργανώνουν τα Ιδιωτικά Σχολεία (**Α.Σ.Ι.Σ.**) και το **Υπουργείο Παιδείας**, καθώς και σε άλλους ελληνικούς και διεθνείς αγώνες.

Η συμμετοχή στις αντιπροσωπευτικές ομάδες θεωρείται διάκριση.

Οι επιτυχίες αυτές έχουν δώσει τη δυνατότητα σε σημαντικό αριθμό μαθητών μας να εισαχθούν στα Ανώτατα Εκπαιδευτικά Ιδρύματα μέσω της πριμοδότησης που παρέχει ο νόμος. Οι προπονητές, οι προπονήσεις, οι μετακινήσεις με σχολικά, το αθλητικό υλικό και οι εμφανίσεις είναι παροχή των Εκπαιδευτηρίων Δούκα.

Σκοπός των σχολικών αγώνων

«Η διοργάνωση των σχολικών πρωταθλημάτων έχει σκοπό τη δημιουργία ευκαιριών για την ανάδειξη των ιδιαίτερων ικανοτήτων των μαθητών στον αθλητισμό, τη συνολική καλλιέργεια της προσωπικότητάς τους, τη συνέχιση της αθλητικής παράδοσης της χώρας μας καθώς και την εκπροσώπησή της σε διεθνείς μαθητικές αθλητικές συναντήσεις»

Οι στόχοι της διοργάνωσης σχολικών πρωταθλημάτων έχουν κατά βάση παιδαγωγικό χαρακτήρα και διακρίνονται σε ψυχοκινητικούς, συναισθηματικούς και γνωστικούς.

Ψυχοκινητικοί στόχοι:

- Η καλλιέργεια και ανάδειξη των φυσικών ικανοτήτων, των κινητικών δεξιοτήτων και των ιδιαίτερων κλίσεων των μαθητών.

Συναισθηματικοί στόχοι:

- Η καλλιέργεια κοινωνικών δεξιοτήτων, όπως ομαδικού πνεύματος, συνεργασίας, συμμετοχής, επικοινωνίας, αλληλοβοήθειας, αυτοεκτίμησης, αυτοπειθαρχίας και αυτοπεποίθησης.
- Η διαμόρφωση αθλητικής συμπεριφοράς, με αποδοχή των κανόνων και αποφάσεων των κριτών, το σεβασμό του αντιπάλου, τη συνετή αποδοχή της ήττας ή της νίκης και το φίλαθλο πνεύμα.

- Η εμπειρία θετικών συναισθημάτων, η ψυχαγωγία και η χαρά από τη συμμετοχή στον αγώνα.
- Η ανάπτυξη αγωνιστικού και συναγωνιστικού πνεύματος.
- Η απόκτηση εμπειριών που συνδέονται με υψηλή επίδοση και τη νίκη του καλύτερου.

Γνωστικοί στόχοι:

- Η κατανόηση και αποδοχή των αξιών του αθλητισμού και του πρωταθλητισμού.
- Η προτροπή για ενεργό αθλητική δράση και φυσική άσκηση.
- Η ανάπτυξη κριτικής σκέψης στα αρνητικά φαινόμενα του αθλητισμού.
- Η εμβάθυνση στη γνώση των κανονισμών, της στρατηγικής και της τακτικής των αθλημάτων και των αγωνισμάτων.

Άθληση και κίνηση στο σχολείο

(<http://www.eumedline.eu/post/Athlhsh-kai-kinhsh-sto-sxoleio>)

Η άθληση για τα παιδιά σήμερα είναι πρωτίστως μια ευχάριστη δραστηριότητα και μια πολύτιμη εμπειρία. Διότι η μαθητική ζωή τα οδηγεί σε μια παρατεταμένη ακινησία στην καρέκλα ή στον καναπέ (τηλεόραση – ηλεκτρονικοί υπολογιστές κλπ.) για μεγάλο χρονικό διάστημα. Το καλοκαιρινό διάλειμμα με κάποιες δραστηριότητες (θάλασσα - βουνό) δεν μπορεί να ισοσκελίσει το έλλειμμα κίνησης του παιδιού.

Η σωματική δραστηριότητα είναι χρήσιμη και ευχάριστη και αυτό είναι κάτι που τα παιδιά φαίνεται να το γνωρίζουν ενστικτωδώς. Τα παιδιά έχουν την τάση να είναι σωματικά δραστήρια με φυσικότητα. Μεγαλώνοντας και περνώντας από την εφηβεία στην ενηλικίωση, τα επίπεδα της φυσικής δραστηριότητας σταδιακά μειώνονται. Για το λόγο αυτό είναι σημαντικό τα παιδιά από μικρή ηλικία να ενθαρρύνονται και να παροτρύνονται συνεχώς για να παραμείνουν δραστήρια. Ένα σημαντικό, ίσως και το μεγαλύτερο, κομμάτι αυτής της παρότρυνσης ανήκει και στους γονείς. Οι γονείς μπορούν και πρέπει να ενθαρρύνουν τη συμμετοχή των παιδιών τους, να παρακολουθούν και να σχολιάζουν τις δραστηριότητές τους καθώς και να αθλούνται μαζί τους.

Οι γονείς πρέπει:

- να διατηρούν προσδοκίες για την εξέλιξη και τις επιδόσεις του παιδιού
- να δίνουν έμφαση στον ψυχαγωγικό χαρακτήρα της άθλησης
- να το επαινούν για την προσπάθεια και να το ενθαρρύνουν στην περίπτωση αποτυχίας
- επίσης μπορεί να διδαχθεί σωστή αθλητική συμπεριφορά και
- να διδαχθεί σεβασμός προς τους αντιπάλους.

Γενικά ο αθλητισμός για τα παιδιά είναι ευκαιρία για κοινωνικοποίηση και εκπαίδευση.

Υπάρχουν δραστηριότητες που αρμόζουν στα παιδιά και άλλες που είναι ακατάλληλες.

Στην συνέχεια ακολουθούν κάποιοι κανόνες σε σχέση με προγράμματα φυσικής δραστηριότητας ανάλογα με την ηλικία των παιδιών:

ΗΛΙΚΙΕΣ ΑΠΟ 3 ΕΩΣ 7 ΕΤΩΝ

Στην ηλικία αυτή τα παιδιά μαθαίνουν αρκετές από τις βασικές δεξιότητες, όπως το να πετούν, να πιάνουν, να τρέχουν, να πηδούν ,να παίζουν π.χ. κουτσό ή και σχοινάκι. Τα παιδιά χρειάζονται χρόνο ώστε να μάθουν τις δεξιότητες αυτές σωστά. Συνεισφέρουν στην άρτια ανάπτυξη του μυϊκού και νευρικού συστήματος πράγμα το οποίο διευκολύνει σημαντικά τη μελλοντική συμμετοχή σε περισσότερο πολύπλοκες δραστηριότητες και την κάνει πιο ευχάριστη. Τα παιδιά πρέπει να προσκολληθούν σε δραστηριότητες και παιχνίδια με έμφαση στην ανάπτυξη και εξάσκηση των βασικών δεξιοτήτων που δεν τις συνδυάζουν με περίπλοκο τρόπο. Επίσης, τα παιχνίδια πρέπει να τονίζουν τη συμμετοχή και όχι τον ανταγωνισμό.

Προτείνονται: Κινηγητό, Σχοινάκι ,Κουτσό ,Περπάτημα ,Ποδήλατο

ΗΛΙΚΙΕΣ ΑΠΟ 8 ΕΩΣ 11

Τα παιδιά αυτής της ηλικίας γενικά κατέχουν τα βασικά των κινήσεων όπως επίσης και τις βασικές δεξιότητες. Τα περισσότερα έχουν επίσης αναπτύξει καλύτερη μνήμη

και δεξιότητες λήψης αποφάσεων. Όμως, αρκετά από αυτά το πιθανότερο είναι να μην μπορούν να χειριστούν πολύπλοκα κινητικά πρότυπα και δεξιότητες, όπως επίσης και τις ψυχικές απαιτήσεις κάποιων από τα οργανωμένα ανταγωνιστικά αθλήματα. Για τα περισσότερα παιδιά, η έμφαση πρέπει να δίνεται στο συνδυασμό των βασικών δεξιοτήτων που ήδη κατέχουν (π.χ. κλωτσάω τη μπάλα με στόχο κάποια απόσταση).

Προτείνονται: Ποδήλατο, Παιχνίδια με μπάλα, Τένις, Χορός, Ποδόσφαιρο, Μπάσκετ

Σε γενικές γραμμές, συνιστάται άσκηση για τουλάχιστον 60 λεπτά κάθε μέρα. Για να συμβαδίσουν με τις συστάσεις σωματικής δραστηριότητας, τα παιδιά θα πρέπει να κάνουν την κατάλληλη για την ηλικία τους άσκηση: μέτριας έντασης (και έντονη) αερόβια άσκηση, άσκηση για μυϊκή ενίσχυση και φυσική δραστηριότητα για ενίσχυση των οστών.

Είναι σημαντικό να έχουμε κατά νου ότι τα 60 αυτά λεπτά άσκησης, δεν χρειάζεται να περιλαμβάνουν όλους τους τύπους άσκησης, κάθε φορά. Έτσι, το παιδί θα μπορούσε να περπατήσει ή να χρησιμοποιήσει το ποδήλατό του για 20 λεπτά (π.χ. από και προς το σχολείο), να παίξει ενεργά στο διάλειμμα (20 λεπτά) και στη συνέχεια να κάνει κάποιο μάθημα γυμναστικής (π.χ. ποδόσφαιρο, μπάσκετ, κολύμβηση) μετά το σχολείο (20 λεπτά).

Διατροφή ενός παιδιού που αθλείται ή κινείται

Πολλοί γονείς αναρωτιούνται αν θα πρέπει το παιδί που αθλείται να ακολουθεί ένα διαφορετικό πρόγραμμα διατροφής από ένα παιδί που δεν αθλείται. Η αλήθεια είναι ότι οι ανάγκες του αθλούμενου παιδιού είναι υψηλότερες καθώς εκτός από τις απαιτήσεις που έχει το σώμα για θρεπτικά συστατικά που θα συμβάλλουν στην βέλτιστη ανάπτυξή του, υπάρχουν επιπλέον απαιτήσεις για την εκτέλεση της φυσικής δραστηριότητας. Δεδομένου όμως ότι το παιδί ακολουθεί ένα ήπιο πρόγραμμα άσκησης ανάλογο με την ηλικία του, οι απαιτήσεις αυτές μπορούν να καλυφθούν από ένα ισορροπημένο διαιτολόγιο που ακολουθεί τους βασικούς κανόνες διατροφής που ισχύουν για όλα τα παιδιά.

Δηλαδή η διατροφή τους να είναι πλούσια σε βιταμίνες και μέταλλα, ασβέστιο και σίδηρο. Επιπλέον είναι πολύ σημαντικό για τα παιδιά που αθλούνται να πίνουν αρκετό νερό ώστε να μην αφυδατωθούν.

Η άσκηση επιδρά θετικά στον οργανισμό ενός παιδιού γιατί:

- Αυξάνει την καρδιαγγειακή αντοχή.
- Βελτιώνει την ισχύ και την αντοχή των μυών.
- Αυξάνει την ευλυγισία.
- Βοηθά στη διατήρηση του ιδανικού βάρους και
- Μειώνει το άγχος.

Τελειώνοντας θα έλεγα ότι ο καλύτερος ή ιδανικότερος τρόπος ,να κάνετε τα παιδιά να χαίρονται θα ήταν να συμμετείχε όλη η οικογένεια στην άθληση. Δε θα βελτιωθεί μόνο η φυσική κατάσταση όλων αλλά θα ενισχυθεί και η ενότητα της οικογένειας. Αν κάνετε το παιδί σας να ενδιαφερθεί από μικρή ηλικία για την καλή σωματική του κατάσταση, αυξάνετε τις πιθανότητες να γίνει η σωματική άσκηση συνήθεια ζωής. Και το τελικό αποτέλεσμα θα είναι μακροπρόθεσμη υγεία.

Γι αυτό λέμε ναι στην άθληση, ναι στη σωματική δραστηριότητα, χωρίς υπερβολές, για υγιή και χαρούμενα παιδιά.

Παχυσαρκία: Ο πλανήτης επιστρατεύει την άσκηση & τα σχολεία «κουρεύουν» την γυμναστική

<http://www.onmed.gr/ygeia-eidhseis/item/318737-paxysarkia-o-planitis-epistrateyei-tin-askisi--ta-sxoleia-koureyoun-tin-gymnastiki>



Μια ακόμη παγκόσμια πρωτοτυπία διεκδικεί η Ελλάδα: την ίδια στιγμή που έχει το θλιβερό «προνόμιο» των υψηλότερων ποσοστών παιδικής παχυσαρκίας, και σύμφωνα με τις έρευνες, τα ελληνόπουλα γυμνάζονται τις λιγότερες ώρες στην Ευρώπη, αποφασίζει να μειώσει τις ώρες γυμναστικής στα σχολεία!

Η απόφαση για μείωση των ωρών γυμναστικής στα σχολεία έρχεται μάλιστα ελάχιστους μήνες μετά από την έκθεση-καμπανάκι του ΟΟΣΑ, η οποία κατατάσσει την Ελλάδα, από κοινού με την **Ιταλία, τη Σλοβενία και τις ΗΠΑ**, τις πιο προβληματικές χώρες όσον αφορά την **παιδική παχυσαρκία**.

Η απόφαση έρχεται δε ελάχιστους μήνες μετά από τη δημοσιοποίηση άλλης έρευνας, σύμφωνα με την οποία, τα ελληνόπουλα υπολείπονται στη σωματική άσκηση, καθώς γυμνάζονται τις λιγότερες ώρες στην Ευρώπη σε σχέση με τους συνομηλίκους τους.

Παρά τις επιστημονικές μελέτες, που καταδεικνύουν ότι ένας από τους σημαντικότερους παράγοντες, στους οποίους μπορεί να οφείλεται η παιδική παχυσαρκία -πλην βιολογικών αιτιών- είναι η έλλειψη σωματικής άσκησης, η επίσημη Πολιτεία βάζει «τρικλοποδιά» στις όποιες προσπάθειες για τόνωση της

σωματικής δραστηριότητας των μαθητών. Μάλιστα οι κίνδυνοι που ελλοχεύουν από την μείωση της σωματικής άσκησης στην παιδική και προεφηβική ηλικία, επιβεβαιώνονται από στοιχεία έρευνας που διεξήγαγε το **Εργαστήριο Διατροφής και Επιδημιολογίας Νοσημάτων της Ιατρικής Σχολής Κρήτης**, σύμφωνα με την οποία τα παιδιά που βλέπουν περισσότερο από 3 ώρες τηλεόραση τις καθημερινές έχουν υψηλότερο δείκτη μάζας σώματος και περισσότερο σωματικό λίπος.

Και ενώ οι ειδικοί συμβουλεύουν στο να ενθαρρύνουμε τα παιδιά **να ασκούνται τουλάχιστον 2 ώρες την ημέρα**, αντί να κλείσουμε τις οθόνες της τηλεόρασης και του υπολογιστή και να εντάξουμε στη ζωή τους την άσκηση, προκειμένου να τους εξασφαλίσουμε ένα υγιές μέλλον, περικόπτουμε και τις ώρες της σωματικής άσκησης και άθλησης στα σχολεία...

Την ίδια στιγμή μάλιστα, που σε διεθνές επίπεδο τα οργανωμένα κράτη έχουν «σηκώσει τη σημαία» του υγιεινού τρόπου ζωής για τα παιδιά, ενθαρρύνοντας τη σωματική άσκηση για δύο τουλάχιστον ώρες την ημέρα, τα ελληνικά σχολεία υποβαθμίζουν το μάθημα της Φυσικής Αγωγής στο σχολικό πρόγραμμα.

Ο ρόλος της διατροφής στον αθλητισμό.

(<http://www.e-diatrofologos.gr/athlitismos-diatrofi.php>)

Η αθλητική απόδοση επηρεάζεται από την ποιότητα της διατροφής καθώς και από την ποσότητα και τη χρονική στιγμή που καταναλώνονται τα γεύματα. Η διαθεσιμότητα των κατάλληλων θρεπτικών συστατικών από τις αποθήκες ενέργειας του οργανισμού ή από την πρόσληψη των κατάλληλων τροφών είναι σημαντική προκειμένου να διατηρηθεί η παραγωγή ενέργειας σε υψηλό βαθμό. Οποιαδήποτε έλλειψη θα σήμαινε μείωση της δυνατότητας απόδοσης του αθλητή. Το βασικό ερώτημα σε όσους ασχολούνται με τον αθλητισμό αφορά την διατροφή σε σχέση με τον αγώνα. Ο ρόλος του διαιτολόγου-διατροφολόγου είναι να προσφέρει στον αθλητή ισορροπημένο προαγωνιστικό γεύμα ή μια σωστή διατροφική αγωγή λίγες μέρες πριν καθώς και κατά την διάρκεια αγώνα έτσι ώστε να βελτιωθεί η απόδοση του αθλητή. Γι αυτό η αθλητική απόδοση στηρίζεται στην επιμόρφωση του αθλητή σε θέματα διατροφής και στην καθημερινή εφαρμογή των κανόνων ορθής διατροφής. Μια ισορροπημένη διατροφή θα παρέχει στους αθλητές όλα τα μακροθρεπτικά και μικροθρεπτικά συστατικά χωρίς να υπάρχει ανάγκη πρόσληψης συμπληρωμάτων.

(Τέλος ο αθλητισμός είναι κάτι που πρέπει να διδάσκεται στα σχολεία. Ας μην ξεχνάμε πως είναι ένας χώρος που δυστυχώς υπάρχει αρκετή διαφθορά και αυτό ξεκινάει από την πνευματική καλλιέργεια του ατόμου που ασχολείται με τον αθλητισμό, όπου χτίζεται στο σχολείο. Οι σχολικοί αγώνες γίνονται για κάποιο σκοπό, για την ενίσχυση της ομαδικότητας και όχι μόνο. Γι αυτό θα έπρεπε να συμμετέχουν και να τους παρακολουθούν όλοι οι μαθητές. Βέβαια και το σχολείο έχει κάποια ευθύνη και ακολουθεί τους νόμους και τον εσωτερικό κανονισμό που έχει. Γι' αυτόν τον λόγο μια σωστή πρόταση θα ήταν οι καθηγητές να συνοδεύουν

τους μαθητές στο χώρο διεξαγωγής των αγώνων, να παρακολουθούν και να στηρίζουν τα παιδιά που αγωνίζονται. Έτσι το σχολείο θα είναι εντάξει απέναντι στον νόμο, τα παιδιά θα είναι ευχαριστημένα και το σημαντικότερο ο αθλητισμός θα συνεχίσει να υπάρχει στο σχολείο χωρίς εντάσεις και παρατράγουδα.

Θέμα 4ο

Σημασία αγωνισμάτων στην αρχαιότητα, ονόματα, όροι και κανόνες παλιά και σήμερα

ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΡΧΑΙΑ ΕΠΟΧΗ ΜΕΧΡΙ & ΣΗΜΕΡΑ

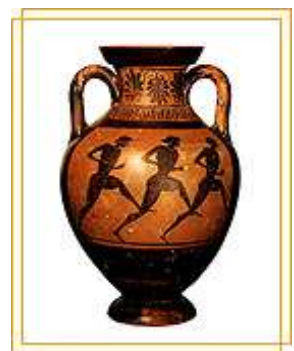
Αιγυπτιακή τοιχογραφία με σκηνές πάλης, 2.400 π.Χ

Αρχαιολογικά ευρήματα δείχνουν ότι η πάλη, η αρματοδρομία, το κυνήγι, η τοξοβολία, η κολύμβηση και το τρέξιμο ήταν προσφιλείς δραστηριότητες πολλών αρχαίων πολιτισμών, όπως των Σουμερίων, των Βαβυλωνίων, των Ασσυρίων, των Χετταίων και των Φοινίκων. Άλλοι πολιτισμοί, όπως των Αιγυπτίων, των Κινέζων και των Ινδών ασχολήθηκαν με δραστηριότητες, όπως παιχνίδια με την μπάλα, σωματικές ασκήσεις και ρίψη διαφόρων αντικειμένων.

ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ & ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΟΥΣ

Δρόμοι

Οι αγώνες δρόμου γίνονταν στο Στάδιο, το μήκος του οποίου δέφερε από πόλη σε πόλη, εφόσον διέφερε ο *πους* που χρησιμοποιούνταν ως μονάδα μέτρησης. Για παράδειγμα, το Στάδιο στην Ολυμπία είχε μήκος 192,28 πόδια, στους Δελφούς 177, 5 και στην Αθήνα 184,96. Ένας ισόπεδος χώρος δίπλα σε λόφους ή σε πλαγιές αποτελούσε τη συνήθη επιλογή για την κατασκευή ενός Σταδίου. Αρχικά, η αφετηρία και το τέρμα του στίβου καθορίζονταν από απλές γραμμές χαραγμένες στο χώμα. Από τον 5ο αι. π.Χ., στα σημεία αυτά τοποθετήθηκαν οι *βαλβίδες*, δηλαδή μόνιμες μακρόστενες λίθινες πλάκες σκαλισμένες κατά μήκος με δύο παράλληλες εγκοπές. Οι θέσεις των δρομέων διαχωρίζονταν από πασσάλους τοποθετημένους σε κοιλότητες. Στην Ύστερη Κλασική εποχή επινοήθηκε μία μηχανή άφεσης, η ύσπληξ, που βασίστηκε στην τεχνολογία του καταπέλτη. Θεωρείται ότι αντιπροσωπεύει μία σημαντική μεταβολή στους αγώνες δρόμου, εφόσον εξασφάλιζε την ταυτόχρονη εκκίνηση όλων των



αθλητών, αποκλείοντας έτσι οποιαδήποτε μεροληψία από πλευράς κριτών. Στα αγωνίσματα δρόμου με μήκος μεγαλύτερο του σταδίου το σημείο στροφής οριζόταν από πάσσαλο ή κιονίσκο και ονομαζόταν *καμπτήρ*.

Όσον αφορά τους δρομείς, αρχικά φορούσαν ένα κομμάτι ύφασμα γύρω από τη μέση τους. Αργότερα, αυτό εγκαταλείφθηκε και οι αθλητές έτρεχαν εντελώς γυμνοί. Μόνη εξαίρεση ήταν ο *οπλίτης δρόμος*, στον οποίο οι αθλητές φορούσαν κράνος και κνημίδες και κρατούσαν ασπίδες. Ωστόσο, τον 5ο αι. π.Χ. καταργήθηκαν οι κνημίδες και μετά τον 4ο αι. π.Χ. και το κράνος, οπότε οι δρομείς έτρεχαν μόνο με τη βαριά ξύλινη, επενδυμένη με χαλκό, ασπίδα.

Στάδιο ήταν ο βασικός αγώνας ταχύτητας και το παλαιότερο αγώνισμα. Στην Ολυμπία ήταν το μόνο αγώνισμα από την 1η (776 π.Χ.) έως τη 13η Ολυμπιάδα (728 π.Χ.). Εξαιτίας μάλιστα της σπουδαιότητάς του, συνηθιζόταν ο νικητής του σταδίου να δίνει το όνομά του σε κάθε Ολυμπιάδα.

Δίαυλος ήταν επίσης αγώνας ταχύτητας, κατά τον οποίο οι δρομείς τρέχοντας σε τετράδες έπρεπε να καλύψουν την απόσταση δύο σταδίων (περίπου 400 μ.). Εισήχθη στο πρόγραμμα των ολυμπιακών αγωνισμάτων στη 14η Ολυμπιάδα (724 π.Χ.) και, όπως και στο στάδιο, γίνονταν προκριματικοί και τελικοί αγώνες.

Δόλιχος ήταν δρόμος αντοχής, όπου οι αθλητές έπρεπε να καλύψουν απόσταση 7-24 στάδια (1.400-4.800 μ.). Το αγώνισμα αυτό εισήχθη στο πρόγραμμα στη 15η Ολυμπιάδα (720 π.Χ.) και ως πρώτος νικητής αναφέρεται ο Άκανθος από τη Λακωνία. Ο δόλιχος θεωρείται ότι προήλθε από τις αποστάσεις που διένυαν οι κήρυκες της ιερής εκκεχειρίας και οι ημεροδρόμοι ή δρομοκήρυκες, οι αγγελιαφόροι δηλαδή που μετέφεραν ειδήσεις και μηνύματα σ' όλη τη χώρα.

Οπλίτης δρόμος ήταν δρόμος ταχύτητας και ένα από τα πλέον θεαματικά αγωνίσματα. Οι δρομείς κάλυπταν την απόσταση δύο σταδίων -σπανιότερα τεσσάρων- φέροντας κράνος, κνημίδες και ασπίδα. Ο Πausanias (V.12.8) αναφέρει ότι στο ναό του Δία στην Ολυμπία φυλάσσονταν 25 τέτοιες ασπίδες, που μοιράζονταν στους οπλιτοδρόμους, έτσι ώστε όλοι οι αθλητές να φέρουν ασπίδες ίδιου βάρους. Το αγώνισμα αυτό εισήχθη στο πρόγραμμα στην 65η Ολυμπιάδα (520 π.Χ.) και, σύμφωνα με την παράδοση, γινόταν προς τιμήν κάποιου ήρωα που έπεσε μαχόμενος.

Η εκκίνηση όλων των δρομέων ήταν ταυτόχρονη, μ' ένα συγκεκριμένο σύνθημα, και όσοι ξεκινούσαν νωρίτερα μαστιγώνονταν ή και αποβάλλονταν. Υπήρχε ένας κώδικας τιμής που ακολουθούσαν όλοι οι αθλητές, σύμφωνα με τον οποίο δεν επιτρεπόταν να εμποδίζουν τους αντιπάλους τους σπρώχνοντάς τους, χτυπώντας τους ή συγκρατώντάς τους, και κυρίως απαγορευόταν οποιαδήποτε σχέση των αθλητών με τη δωροδοκία και τη μαγεία.

Δίσκος

Συγκαταλέγεται στα αγωνίσματα που η αφετηρία τους δε σχετίζεται με στρατιωτικά γυμνάσια ή αγροτικές εργασίες. Οι πρώτες περιγραφές αυτού του αγωνίσματος βρίσκονται στην Ιλιάδα του Ομήρου και στους



επιτάφιους αγώνες που διοργάνωσε ο Αχιλλέας προς τιμήν του νεκρού του φίλου Πατρόκλου. Εκεί, στο αγώνισμα του δίσκου νικητής αναδείχθηκε ο Πολυποίτης, που έλαβε ως έπαθλο το σόλο, την ακατέργαστη δηλαδή μάζα από σίδηρο, που ο ίδιος έριξε. Στην Οδύσσεια, στους αγώνες των Φαιάκων προς τιμήν του Οδυσσέα, στο δίσκο κέρδισε ο ίδιος ο Ιθακήσιος ήρωας. Στην ελληνική μυθολογία, ο δίσκος έχει συνδεθεί με διαφόρους θανάτους από ατύχημα, όπως, για παράδειγμα, εκείνον του Υακίνθου τον οποίο ο φίλος του Απόλλωνας σκότωσε κατά λάθος με το δίσκο, όταν το φύσημα του Ζεφύρου τον έβγαλε από την πορεία του.

Πάλη

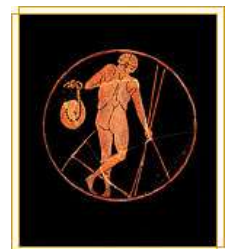
Πρόκειται για το παλαιότερο και πλέον διαδεδομένο άθλημα στον κόσμο. Η πρώτη περιγραφή του βρίσκεται στην Ιλιάδα, στους ταφικούς αγώνες που οργανώθηκαν προς τιμήν του Πατρόκλου, φίλου του Αχιλλέα, όπου αναμετρήθηκαν στην πάλη ο Αίας ο Τελαμώνιος με τον Οδυσσέα. Σύμφωνα με τη μυθολογία, ο Θησέας ήταν εκείνος που εφηύρε τις τεχνικές της πάλης, όταν πάλεψε και σκότωσε τον Κερκύονα. Η πάλη ως ανεξάρτητο αγώνισμα και ως μέρος του πεντάθλου εισήχθη στους Ολυμπιακούς Αγώνες του 708 π.Χ., ενώ η πάλη παιδών καθιερώθηκε το 632 π.Χ. Μεγάλη αξία δινόταν σε αυτήν ως μία μορφή στρατιωτικής άσκησης. Το άθλημα αυτό διακρινόταν στην **ορθία πάλη** ή ορθοπάλη ή σταδαία πάλη και στην **αλίνδησιν** ή κύλισιν ή κάτω πάλη. Οι παλαιστές στην αρχή στέκονταν αντιμέτωποι με τα πόδια λυγισμένα και ελαφρά ανοικτά, μία στάση που ονομαζόταν σύστασις ή παράθεσις. Σε αντίθεση με σήμερα, σύστημα βαθμολογίας δεν είχε αναπτυχθεί ούτε και γινόταν διαφοροποίηση ανάλογα με το βάρος των αθλητών.



Ορθία πάλη σκοπός αυτού του είδους πάλης ήταν οι παλαιστές να ρίξουν απλώς τον αντίπαλο στο έδαφος. Τρεις πτώσεις σήμαιναν ήττα και ο νικητής αποκαλούνταν τριακτήρ. Ο αγώνας συνεχιζόταν μέχρι τελικής πτώσεως ενός εκ των δύο αθλητών. Στην ορθία πάλη γυμναζόταν το επάνω μέρος του σώματος παλαιστών (κεφαλή, τράχηλος, ώμοι, χέρια, θώρακας, μέση). **Αλίνδησις** σε αυτό το είδος πάλης γυμναζόταν κυρίως το κάτω μέρος του σώματος (μέση, μηροί, γόνατα) και τα χέρια. Ο αγώνας τελείωνε με την παραδοχή της ήττας ενός εκ των δύο αθλητών με ανάταση του δεξιού χεριού του με το δείκτη τεντωμένο.

Ακόντιο

Οι αρχαίοι Έλληνες φρόντιζαν να ασκούνται συχνά στη ρίψη του ακοντίου, αφού αυτό αποτελούσε το βασικό επιθετικό τους όπλο. Στην Ιλιάδα αναφέρεται ότι στις περιόδους ανάπαυλας από τις μάχες οι Αχαιοί έριχναν ακόντιο και δίσκο, ενώ στην Οδύσσεια πληροφορούμαστε ότι οι μνηστήρες της συζύγου του Οδυσσέα, Πηνελόπης, διασκεδάζαν ρίχνοντας ακόντιο και δίσκο σε ειδικά διαμορφωμένο χώρο.



Οι αθλητές του αγωνίσματος συναγωνίζονταν στον **εκηβόλο** (βολή σε μήκος) και στο **στοχαστικό** ακοντισμό (βολή σε προκαθορισμένο στόχο).

Εκρηβόλος ακοντισμός Η ρίψη ακοντίου γινόταν στο Στάδιο και στις απεικονίσεις αγγείων φαίνεται ότι ο αθλητής ξεκινούσε από κάποιο σταθερό σημείο, πιθανόν από τη βαλβίδα του στίβου, κάνοντας μερικά βήματα πριν το πετάξει. Το ακόντιο έπρεπε να πέσει μέσα σε μια περιοχή που ήταν καθορισμένη από τις τρεις πλευρές και η προσπάθεια του αθλητή ήταν άκυρη εάν κατέληγε έξω από αυτήν. Οι ρίψεις σημειώνονταν με ένα μικρό πάσσαλο.

Η τεχνική ρίψης του ακοντίου είναι όμοια με αυτή που χρησιμοποιούν οι αθλητές σήμερα, με μόνη διαφορά την αξιοποίηση της αγκύλης. Ο αθλητής έδενε την αγκύλη στο ακόντιο, όσο πιο σφικτά μπορούσε, τη δοκίμαζε αρκετές φορές και περνούσε από τη θηλιά το δείκτη και το μεσαίο του δάχτυλο. Πριν ξεκινήσει την προσπάθειά του, έσπρωχνε το ακόντιο πίσω με το αριστερό του χέρι, για να τεντώσει η αγκύλη, την οποία ο ακοντιστής έσφιγγε με τα δάχτυλα του δεξιού του χεριού. Μετά, κρατώντας το ακόντιο, ο αθλητής έστρεφε το σώμα στην κατεύθυνση της ρίψης και έπαιρνε φόρα. Μερικά βήματα πριν τη ρίψη, τραβούσε το δεξί του χέρι πίσω, έστρεφε το σώμα και το κεφάλι προς τα δεξιά, έβαζε το δεξί πόδι μπροστά από το αριστερό και τραβούσε το αριστερό του χέρι πίσω για να βοηθήσει τη στροφή. Μετά, λυγίζοντας ελαφρά τα γόνατα, τέντωνε το αριστερό του πόδι μπροστά, για να σταματήσει τη φορά του, ώστε να μείνει πίσω από την καθορισμένη γραμμή ρίψης, και το ακόντιο εκσφενδονιζόταν.

Στοχαστικός ακοντισμός Η ρίψη ακοντίου σε στόχο γινόταν συνήθως από άλογο. Σε αυτό το αγώνισμα, ενώ το άλογο κάλπαζε, ο αναβάτης έπρεπε να ρίξει το ακόντιο σε ένα στρογγυλό στόχο, πιθανότατα ασπίδα. Η κίνηση του αλόγου επηρέαζε τη σταθερότητα του αναβάτη και περιόριζε τον έλεγχο που είχε στις κινήσεις του. Ο αναβάτης έπρεπε να μπορεί να πετύχει απόλυτο συντονισμό, ανάμεσα στο ρυθμό καλπασμού του αλόγου και την κίνηση του χεριού του, ενώ πάντα κρατούσε τα μάτια καρφωμένα στο στόχο. Ο στοχαστικός ακοντισμός ή έφιππος ήταν ένα από τα κύρια αγώνισμα των Παναθηναίων και των Ηραίων.

Άλμα

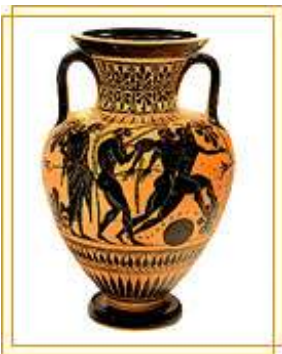
Στους αρχαίους Ολυμπιακούς Αγώνες το άλμα διεξαγόταν στο πλαίσιο κυρίως του πεντάθλου και σπανιότατα ως ξεχωριστό αγώνισμα. Υπάρχει μία αναφορά σε αυτό ως ανεξάρτητο άθλημα σε μία αναθηματική επιγραφή στον αλτήρα του αθλητή Επαίνετου από την Ελευσίνα. Για πρώτη φορά γίνεται αναφορά στο άλμα στην Οδύσσεια του Ομήρου, στους αγώνες που δόθηκαν από τους Φαίακες προς τιμήν του Οδυσσέα. Δεν είναι γνωστό εάν το άλμα εις μήκος ήταν απλούν, διπλούν ή τριπλούν. Θεωρούνταν πάντως ιδιαίτερα επίπονο, επειδή απαιτούσε ταυτόχρονα συντονισμό των μελών του αθλητή και συγχρονισμό των κινήσεών του. Για αυτό και κατά καιρούς συνοδευόταν από έναν αυλητή, του οποίου οι ήχοι υπογράμμιζαν το ρυθμό και τη μουσική ροή ενός καλά εκτελεσμένου άλματος.



Αντίθετα με το σύγχρονο άλμα, όπου ο μόνος εξοπλισμός του αλτή είναι τα αθλητικά του παπούτσια, στους αρχαίους Ολυμπιακούς χρησιμοποιούσαν λίθινα ή μολύβδινα βάρη, τους *αλτήρες*. Τα βασικά αυτά εξαρτήματα κατασκευάζονταν σε διάφορα σχήματα και οι κυριότεροι τύποι τους ήταν οι *μακροί* και οι *σφαιροειδείς*, που ήταν σε χρήση τον 6ο και 5ο αι. π.Χ. Ορισμένοι αλτήρες είχαν το σχήμα απλών κώνων με κοιλώματα, ώστε να μπορεί να τους πιάνει καλά ο αθλητής. Το βάρος τους ποίκιλλε ξεκινώντας από τα 1.616 γραμμάρια, ενώ υπάρχουν παραδείγματα αφιερωμάτων που έφταναν έως και τα 4.629 γραμμάρια. Η χρήση των αλτήρων επέτρεπε στους άλτες να επιτύχουν καλύτερες επιδόσεις.

Μια διαφορά ανάμεσα στον άλτη των αρχαίων και των σύγχρονων Ολυμπιακών Αγώνων είναι ότι ο πρώτος αποκτούσε επιτάχυνση χρησιμοποιώντας τους αλτήρες. Δεν έχει εξακριβωθεί απόλυτα εάν οι αθλητές έτρεχαν για να επιτύχουν μεγαλύτερη επιτάχυνση πριν το άλμα. Ωστόσο, από παραστάσεις αγγείων φαίνεται ότι ο αθλητής, κρατώντας τους αλτήρες, έτρεχε μέχρι το βαθύ και αιωρώντας τους πίσω εμπρός επιχειρούσε το άλμα του με τεντωμένα μπροστά τα χέρια. Λίγο προτού προσγειωθεί στο σκάμμα, με τα πόδια κλειστά, πετούσε τους αλτήρες προς τα πίσω.

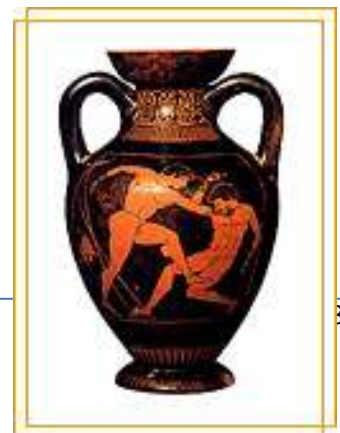
Πένταθλο



Προστέθηκε το 708 π.Χ., στη 18η ολυμπιάδα, και αποτελούνταν από πέντε αγωνίσματα.....**δίσκο, ακόντιο, άλμα, δρόμο** και **πάλη**. Ο δρόμος και η πάλη ήταν και ξεχωριστά αγωνίσματα στους πανελλήνιους αγώνες, όμως το άλμα, ο δίσκος και το ακόντιο διεξάγονταν μόνο ως μέρος του πεντάθλου. Σύμφωνα με τη μυθολογία, το πένταθλο καθιέρωσε ο Ιάσων. Συνδύασε τα πέντε αγωνίσματα και απένειμε το έπαθλο στο φίλο του Πηλέα (που ήρθε δεύτερος σε όλα εκτός από την πάλη, στην οποία νίκησε). Η σειρά διεξαγωγής των πέντε αγωνισμάτων δεν είναι γνωστή. Πιθανότατα το πένταθλο να ξεκινούσε με το δρόμο ή με το άλμα. Το βέβαιο πάντως είναι ότι τελείωνε με την πάλη.

Πυγμή (πυγμαχία)

Από τα παλαιότερα αθλήματα, συμπεριλήφθηκε στα ολυμπιακά αγωνίσματα το 688 π.Χ. και η πυγμή παιδών εισήχθη στο ολυμπιακό πρόγραμμα το 616 π.Χ. Η πυγμαχία πρωτοαναφέρεται στην Ιλιάδα, ως ένας από τους αγώνες που διοργανώθηκαν προς τιμήν του νεκρού Πατρόκλου, όπου νίκησε ο Επειός, και στην Οδύσσεια στους αγώνες στο νησί των Φαιάκων. Στη μυθολογία ως ιδρυτής του αγωνίσματος αναφέρεται ο Απόλλωνας, ο οποίος νίκησε και σκότωσε το Φόρβαντα, έναν πυγμάχο που προκαλούσε τους ταξιδιώτες που περνούσαν από τους Δελφούς να



αναμετρηθούν μαζί του. Ο Απόλλωνας, επίσης, νίκησε σε αγώνα πυγμής και τον Άρη στην Ολυμπία. Πρότυπο πυγμαχικού αγώνα στη μυθολογία ήταν εκείνος ανάμεσα στον Πολυδεύκη και τον Άμυκο, το βασιλιά των Βεβρύκων από τη Βιθυνία του Εύξεινου Πόντου. Ο βασιλιάς προκαλούσε όλους τους ξένους που περνούσαν από τη χώρα του να πυγμαχήσουν μαζί του και κατά τη διάρκεια του αγώνα τούς σκοτόανε. Ο Πολυδεύκης αποδείχτηκε πολύ σκληρός αντίπαλος για τον Άμυκο, τον οποίο νίκησε και υποχρέωσε να ορκιστεί ότι θα επέτρεπε στους ταξιδιώτες ελεύθερη και ασφαλή διέλευση από τη χώρα του.

Ιππικοί αγώνες (ιππικά αγωνίσματα και αρματοδρομίες)

Τα ιππικά αγωνίσματα τελούνταν στην Ολυμπία και περιελάμβαναν **ιπποδρομία κελήτων**, αγώνισμα με αναβάτη και τέλειο ίππο (άλογα ενός έτους) που συμπεριλήφθηκε το 648 π.Χ., **κάλλη** (ιπποδρομία φοράδων) το 496 π.Χ., και **ιπποδρομία πάλων** το 256 π.Χ.



Οι αρματοδρομίες είχαν τις ρίζες τους στις στρατιωτικές συνήθειες των Αχαιών. Τα αγωνίσματα αρματοδρομίας με τη σειρά που εμφανίστηκαν στην Ολυμπία ήταν **έθριππον**, άρμα με τέσσερα άλογα το 680 π.Χ., **απήνη**, άρμα που έσερναν δύο ημίονοι το 500 π.Χ., **συνωρίς**, άρμα που έσερναν δύο άλογα το 408 π.Χ., **τέθριππο πάλων** (ημιόνων) το 384 π.Χ. και **συνωρίς πάλων** το 268 π.Χ.

Ο ιππόδρομος ήταν πλατύς, επίπεδος, ανοιχτός χώρος όπου η αφειρηρία και το τέρμα οριζόνταν με ένα στύλο. Ένας δεύτερος μικρός στύλος, η νύσσα, όριζε το σημείο καμπής, το οποίο ήταν και το πλέον επικίνδυνο για ατυχήματα. Ο ίδιος ο στίβος χωριζόταν κατά μήκος μ' ένα λίθινο ή ξύλινο χώρισμα, που ονομαζόταν έμβολο, δίπλα στο οποίο έτρεχαν τα άλογα και τα άρματα. Είναι γνωστό ότι το τέθριππο συμπλήρωνε δώδεκα γύρους του στίβου (ο ποιητής Πίνδαρος αποκαλεί τον αγώνα δωδεκάδρομον). Η συνωρίς και το τέθριππο πάλων έτρεχαν οχτώ γύρους, ενώ η συνωρίς πάλων τρεις. Πολύ λίγα είναι γνωστά για τους κανόνες των ιππικών αγώνων. Είναι γνωστό ότι δεν επιτρεπόταν η λοξοδρόμηση μπροστά από τους άλλους, εκτός κι αν ξέφευγε κανείς μπροστά, ώστε να αποφεύγονται οι συγκρούσεις. Στην Ολυμπία απέναντι από τη νύσσα υπήρχε ένας στρογγυλός βωμός, ο Ταράξιππος, που προκαλούσε πανικό στα άλογα. Πιθανότατα, αυτό να σχετίζεται με τη θέση του ήλιου, ο οποίος, αφού οι αγώνες ξεκινούσαν το απόγευμα, βρισκόταν στη φάση της δύσης και στη στροφή τύφλωνε τα ζώα, με αποτέλεσμα να γίνονται ατυχήματα.

Ο Πausανίας περιγράφει με λεπτομέρειες το περίπλοκο σύστημα της εκκίνησης, της ιππαφέσεως, επινόηση του ανδριαντοποιού Κλεοίτα. Στη δυτική, στενή πλευρά του ιπποδρομίου, οι θέσεις εκκίνησης σχημάτιζαν ένα τρίγωνο στην κορυφή του οποίου υπήρχε ένα χάλκινο δελφίνι πάνω σε έναν υπερυψωμένο στύλο. Στη μέση της βάσης του τριγώνου υπήρχε ένας πλίνθινος βωμός με το μηχανισμό άφεσης. Το βωμό στόλιζε στο πάνω μέρος του ένας χάλκινος αετός. Ακριβώς πριν τον αγώνα, τα άρματα έμπαιναν στα ειδικά χωρίσματα. Με το σάλπισμα, ο αετός στο βωμό υψωνόταν, ώστε να είναι ορατός από τους θεατές, το δελφίνι έπεφτε στο έδαφος και

αποσυρόταν το σχοινί από τις θέσεις -ξεκινώντας από τις δύο ακραίες-έτσι ώστε όλα τα άρματα να βρίσκονται σε μία ευθεία.

Το άρμα ήταν μικρό ξύλινο όχημα, αρκετά φαρδύ για να χωρέσει δύο όρθιους άντρες και ανοικτό από πίσω. Στηριζόταν σε έναν άξονα, τα άκρα του οποίου ήταν στερεωμένα σε δύο ισχυρούς ξύλινους τροχούς. Το δυνατότερο και πιο γρήγορο ζώο τοποθετούνταν δεξιά για να διευκολύνει το άρμα στις στροφές. Τα άλογα σηματοδούνταν στις οπλές ή τους μηρούς, είτε με το γράμμα κόππα, από όπου έπαιρναν το όνομα κοππατίες, είτε με το γράμμα σίγμα, που τους έδινε το όνομα σαμφόρες. Αν και το γνήσιο πολεμικό άρμα χωρούσε δύο άντρες -τον ηνίοχο και τον πολεμιστή, στο τέθριππο και στη συνωρίδα επέβαινε μόνο ο ηνίοχος.

Παγκράτιο

Ανήκε στην κατηγορία των βαρέων αγωνισμάτων και προστέθηκε στο ολυμπιακό πρόγραμμα για τους άνδρες το 648 π.Χ., στην Ολυμπιάδα, και για τους παίδες το 200 π.Χ., Ολυμπιάδα. Σύμφωνα με τη μυθολογία, το αποδίδεται στον ήρωα Θησέα, ο οποίος την πάλη και την πυγμαχία για να εξοντώσει το Μινώταυρο. Θεωρούνταν το πλέον ενδιαφέρον επικίνδυνο αγώνισμα, αφού συνδύαζε όλα τα χτυπήματα της πυγμαχίας και τις λαβές της ένα θέαμα γρήγορων φάσεων και συχνών. Ο Φιλόστρατος αναφέρει ότι το παγκράτιο ήταν εξαιρετική άσκηση για την προγύμναση των πολεμιστών.



33η
στην 145η
παγκράτιο
συνδύαζε

και

πάλης σε
πτώσεων.

Στους αγώνες παγκρατίου, ενώ επιτρέπονταν όλες οι λαβές που χρησιμοποιούσαν οι παλαιστής και όλα τα χτυπήματα της πυγμαχίας, απαγορεύονταν -εκτός μόνο από τη Σπάρτη- το δάγκωμα (δάκνειν) και το χτύπημα στα μάτια (ορύσσειν). Έτσι, το παγκράτιο ήταν το πιο σκληρό απ' όλα τα αγωνίσματα, καθώς το ζητούμενο ήταν η νίκη χωρίς να δίνεται σημασία στις σωματικές βλάβες ή στη ζωή του αντιπάλου. Υπήρχαν δύο είδη παγκρατίου:

Κάτω παγκράτιο, στο οποίο ο αγώνας συνεχιζόταν αφού οι αντίπαλοι είχαν πέσει στο έδαφος. Χρησιμοποιούνταν στους αγώνες.

Άνω ή ορθοστάνην παγκράτιο, στο οποίο οι αντίπαλοι αγωνίζονταν όρθιοι. Χρησιμοποιούνταν για την προγύμναση ή σε προκαταρκτικούς αγώνες. Αυτή ήταν η ελαφρύτερη και ασφαλέστερη μορφή του αθλήματος.

Οι παγκρατιαστές δε φορούσαν ιμάντες ή γάντια, όπως οι πυγμάχοι, γι' αυτό τα χτυπήματα δεν ήταν τόσο οδυνηρά. Ωστόσο, ο παγκρατιαστής είχε το δικαίωμα να κρατάει τον αντίπαλό του με το ένα χέρι και να τον χτυπάει με το άλλο, πράγμα που δε συνέβαινε στην πυγμαχία. Ο αθλητής που έπεφτε πρώτος στο έδαφος ήταν σε δύσκολη θέση, διότι ο αντίπαλός του μπορούσε να πέσει από πάνω του και να τον ακινητοποιήσει με τα πόδια του, έχοντας τα χέρια του ελεύθερα να τον χτυπήσει ή να εφαρμόσει μια λαβή στραγγαλισμού. Ο παλαιστής που έπεφτε προσπαθούσε να

γυρίσει με την πλάτη και να χρησιμοποιήσει τα χέρια και τα πόδια για να προστατευτεί. Οι πιο μικρόσωμοι παλαιότες συχνά έπεφταν επίτηδες με την πλάτη, μια τεχνική που λεγόταν υπτιασμός. Το λάκτισμα έπαιζε σημαντικό ρόλο στο παγκράτιο. Η κλοτσιά στο στομάχι λεγόταν γαστρίζειν. Η λαβή με την οποία ο παγκρατιαστής κρατούσε το πόδι του αντιπάλου του όσο πιο σφιχτά μπορούσε, για να τον κάνει να χάσει την ισορροπία του, λεγόταν αποπτερνίζειν.

Αγώνες κήρυκων και σαλπικτών



Στην Ολυμπία διακρίνονταν, εκτός από τους αθλητές, οι κήρυκες και οι σαλπικτές. Αυτοί συμμετείχαν σε αγώνες που εισήχθησαν στην 96η Ολυμπιάδα, το 396 π.Χ., και οι νικητές είχαν προνομιακό ρόλο κατά την τέλεσή τους. Πιο συγκεκριμένα, επειδή πολλοί ικανοί κήρυκες και σαλπικτές διεκδικούσαν την τιμή να αναγγέλλουν τα αγωνίσματα και τους νικητές ή να σαλπίζουν στον ιππόδρομο, καθιερώθηκαν και γι' αυτούς αγώνες. Έτσι, όσοι νικούσαν αποκτούσαν το προνόμιο να σαλπίζουν και να ανακοινώνουν τους αθλητές κατά την Ολυμπιάδα.

ΟΙ ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΤΩΝ ΑΡΧΑΙΩΝ & ΝΕΩΝ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΩΝ.

Ο αθλητισμός στην ελληνική αρχαιότητα ήταν αρκετά διαφορετικός από τον σημερινό.

- Οι σημερινοί αθλητές έχουν γίνει αθλητικά “εργαλεία” που υποστηρίζονται πλήρως από την ιατρική και την τεχνολογία. Στους σημερινούς αγώνες πιο πολύ “θαυμάζουμε” την εξέλιξη της τεχνολογίας (στις στολές που φοράνε, στα φάρμακα που παίρνουν, κλπ.), παρά το αθλητικό ιδεώδες. Αντίθετα, οι αρχαίοι αθλούνταν, εκτός από την δόξα, και για να προσφέρουν το θέαμα του φυσικού κάλλους ενός γυμνασμένου σώματος, που κάνει τον άνθρωπο να μοιάζει με θεό, όπως έλεγαν.
- Σήμερα οι αθλητές (οι περισσότεροι) ασχολούνται αποκλειστικά με το τους, ενώ οι αρχαίοι αθλητές διατηρούσαν το επάγγελμα και τις άλλες ασχολίες τους.



άθλημά
όποιες

Γι' αυτούς τους λόγους, η έννοια των ρεκόρ τους ήταν άγνωστη: τα αποτελέσματα των αγώνων δεν συγκρίνονταν ποτέ με εκείνα των προηγούμενων αγώνων, διότι το ζητούμενο δεν ήταν η επίδοση αλλά η νίκη. Νικητής δεν ήταν εκείνος που κατάφερνε ένα καινούριο ρεκόρ, αλλά εκείνος που νικούσε, με την βοήθεια των θεών.

Οι αρχαίοι αγώνες ήταν συνδεδεμένοι σε μεγάλο βαθμό με την θρησκεία και αυτό το βλέπουμε από το γεγονός ότι σημαντικό κομμάτι τους ήταν οι λιτανείες και οι θυσίες προς τους θεούς. Γι' αυτό και κατά την διάρκεια -τουλάχιστον- των σημαντικότερων αγώνων, όπως οι Ολυμπιακοί, γινόταν εκκευρία, ένα διάλειμμα δηλαδή από τους πολέμους. Για τον ίδιο λόγο, επίσης, οι αγώνες τελούσαν πάντα στο ίδιο μέρος, δίπλα στα ιερά και τους ναούς, σε αντίθεση με σήμερα, όπου κάθε χρόνο οι διάφοροι αγώνες γίνονται και σε διαφορετικό μέρος της Γης!



[Αφή Ολυμπιακής φλόγας]

ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ ΠΟΥ ΧΑΘΗΚΑΝ ΜΕ ΤΗΝ ΠΑΡΟΔΟ ΤΩΝ ΧΡΟΝΩΝ

Τα Ολύμπια (οι Ολυμπιακοί αγώνες)

Ήταν οι σημαντικότεροι από τους πανελλήνιους αγώνες της αρχαιότητας. Ξεκίνησαν το 776π.Χ. περίπου και τερματίστηκαν το 393 ή 394 μ.Χ. Τελούνταν κάθε τέσσερα χρόνια στην Ολυμπία. Ήταν αγώνες προς τιμή του θεού Δία και το έπαθλο ήταν ένα στεφάνι αγριελιάς, ο κότινος.



Τα Πύθια

Ξεκίνησαν το 586π. Χ. και τερματίστηκαν το 393 ή 394 μ.Χ. μαζί με τους Ολυμπιακούς . Ήταν αγώνες προς τιμή του θεού Απόλλωνα . Τελούνταν κάθε

τέσσερα χρόνια και το τρίτο χρόνο κάθε Ολυμπιάδας. Τόπος τέλεσης ήταν οι Δελφοί και το έπαθλο ένα δάφνινο στεφάνι.

Τα Ίσθμια

Αγώνες που γίνονταν προς τιμή του προσάτη τους, του θεού Ποσειδώνα. Οι αγώνες ξεκίνησαν το 583 π.Χ. και σταμάτησαν το 360 μ.Χ. και τελούνταν κάθε τρία χρόνια, το πρώτο και το τρίτο χρόνο κάθε Ολυμπιάδας. Τόπος τέλεσης είχαν τον Ισθμό. Το έπαθλο των αγώνων ήταν το κλαδί από φοίνικα ή το στεφάνι από πεύκο.



Τα Νέμεια



Άρχισαν το 571 π.Χ. και έφτασαν ως το 200μ.Χ. Γίνονταν τον τρίτο χρόνο κάθε Ολυμπιάδας και κάθε τέσσερα χρόνια στη Νεμέα. Τιμούμενος θεός ήταν ο Δίας και το έπαθλο ήταν ένα στεφάνι από αγριοσέληνο.

Τα Ηραία

Αγώνες αφιερωμένοι στη θεά Ήρα. Γίνονταν κάθε τέσσερα χρόνια και έπαιρναν μέρος 16 γυναίκες, όσες και οι πόλεις της Ηλείας που είχαν την ευθύνη της ύφανσης του πέπλου της θεάς Ήρας. Κύριο αγώνισμα ήταν το στάδιο (δρόμος) και το έπαθλο ένα κλωνάρι ελιάς.

ΤΟ ΒΡΑΒΕΙΟ

Το βραβείο των αθλητών ήταν απλώς ένα στεφάνι από ο κότινος όπως ονομαζόταν, που όμως είχε μεγάλη αξία. πιο σημαντικούς αγώνες, η σε αθλητές που νικούσαν συνεχόμενα στους αγώνες, προσφέρονταν και πιο υλικά όπως λάδι, ελιές αλλά και -σε κάποιες περιπτώσεις- από την φορολογία.



κλαδί ελιάς, συμβολική Βέβαια, σε δώρα, απαλλαγή

Οι αγώνες ξεκινούσαν πάντα με θρησκευτικές τελετές, διαρκούσαν μερικές ημέρες

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Ο Αθλητισμός είναι η συστηματική σωματική καλλιέργεια και δράση με συγκεκριμένο τρόπο, ειδική μεθοδολογία και παιδαγωγική, με σκοπό την ύψιστη σωματική απόδοση. Οι ωφέλειες του αθλητισμού στην ανθρώπινη ζωή είναι τεράστιες και καλό θα ήταν να κατανοηθούν όσο το δυνατόν γρηγορότερα.

Στη ζωή του σημερινού ανθρώπου της πόλης και της ρουτίνας κυριαρχούν τα συναισθήματα του άγχους, της μονοτονίας και της μοναξιάς. Το καθημερινό στρες και η γενικότερη κατάσταση της χώρας έχουν οδηγήσει μεγάλο μέρος των συνανθρώπων μας στο κάπνισμα, το ποτό, το ξενύχτι και τα ναρκωτικά, θεωρώντας πως με αυτό τον τρόπο ξεπερνούν τα προβλήματα της καθημερινότητας και βελτιώνουν τη ζωή τους. Μέσα σε αυτόν τον παραλογισμό ο αθλητισμός μπορεί να αποτελέσει μια εξαιρετικά λυτρωτική δραστηριότητα. Ωστόσο, όταν το άτομο έρχεται σε επαφή με τον αθλητισμό από μικρή ηλικία, η συμπεριφορά του καθορίζεται με συγκεκριμένο τρόπο από το ξεκίνημα της ζωής του και πολλά από τα σημερινά κοινωνικά προβλήματα είναι δυνατόν να αποφευχθούν.

Οι άνθρωποι έχουν ανάγκη από καθημερινή φυσική δραστηριότητα, καθώς με αυτό τον τρόπο αναπτύσσουν τόσο τη σωματική όσο και την ψυχική τους υγεία. Εκτός από τις σωματικές ωφέλειες, όπως η καλύτερη κυκλοφορία του αίματος, η αποβολή των τοξινών και η καλύτερη λειτουργία του εγκεφάλου, όσον αφορά το πνευματικό επίπεδο από τις βασικές έννοιες που διδάσκεται το άτομο μέσω του αθλητισμού είναι η βούληση, η αντοχή, η υπομονή, η επιμονή, η αγωνιστικότητα, η εργατικότητα, η σιγουριά, η δύναμη και η κοινωνικότητα. Η συμμετοχή στα οργανωμένα αθλήματα δίνει την ευκαιρία στους αθλητές να βελτιώσουν τη φυσική τους κατάσταση και να συνηθίσουν σ' έναν τρόπο ζωής και άσκησης που ιδανικά θα συνεχίσουν και στην ενήλικη ζωή τους. Ο αθλητισμός δεν αφορά μόνο στη σωματική ανάπτυξη και υγεία, αλλά και στον τρόπο με τον οποίο το άτομο αρχίζει να αντιλαμβάνεται τον κόσμο. Με τη συμμετοχή στα αθλήματα ο νέος γίνεται μέλος μιας ομάδας και μαθαίνει να επικοινωνεί ισότιμα και με κανόνες, να συμμετέχει σε μια κοινή προσπάθεια προς έναν κοινό στόχο. Εξίσου σημαντικό, όμως, είναι και το γεγονός ότι μέσα από τον αθλητισμό το άτομο αντιλαμβάνεται και αποδέχεται τη διαφορετικότητα και καλλιεργεί την ιδέα του αλληλοσεβασμού και της ανεκτικότητας.

Ο αθλητισμός έχει μεγάλη διαφορά με τον πρωταθλητισμό. Το να θέλει κάποιος να ασχοληθεί με τον ισορροπημένο πρωταθλητισμό αποτελεί κάτι απολύτως σεβαστό και αξιόλογο. Ωστόσο είναι μια πολύ σημαντική απόφαση και φυσικά απαιτεί από το άτομο την απαραίτητη πειθαρχία να θέσει στη ζωή του προτεραιότητες και να ασχοληθεί σοβαρά με αυτό που αγαπάει, χωρίς υπερβολές σχετικά με την αύξηση της απόδοσής του (απαγορευμένες ουσίες).

Εφόσον αυτή η διαφορά έγινε σαφής, θα κλείσουμε επισημαίνοντας πως σε όλο το άρθρο αναφερθήκαμε ξεκάθαρα στην έννοια της άθλησης στην καθημερινότητά μας και όχι στον πρωταθλητισμό. Για να μπορέσει όμως ο οργανισμός μας να δεχθεί τις ευεργετικές ιδιότητες της άθλησης, είναι σημαντικό να μην την αντιμετωπίζουμε ως αγγαρεία και μια εφήμερη δραστηριότητα, με ημερομηνία λήξης μετά από την επίτευξη του στόχου μας. Το καλό είναι ο αθλητισμός να εισχωρήσει στην ζωή μας ως καθημερινή και απαραίτητη δραστηριότητα που πραγματικά θα βελτιώσει αρχικά τη ζωή μας και κατ'επέκταση

την κοινωνία μας. Όταν κάποιος αποφασίσει να βάλει την άσκηση στη ζωή του, καλό θα είναι να γνωρίζει πως είναι απαραίτητο να εφοπλιστεί με θέληση, υπομονή και επιμονή, καθώς, όπως έλεγαν και οι αρχαίοι, "τά αγαθά κόποις κτώντα.

Πηγές

<http://www.academia.edu>

<http://ebooks.edu.gr/modules/ebook>

<http://el.wikipedia.org>

<http://www.mama365.gr>

http://www.doukas.gr/fysiki_agogi_sxolikos_athlitisimos

<http://www.eumedline.eu/post/Athlhsh-kai-kinhsh-sto-sxoleio>

<http://www.onmed.gr/ygeia-eidhseis/item/318737-paxysarkia-o-planitis-epistrateyei-tin-askisi--ta-sxoleia-koureyoun-tin-gymnastiki>

<http://www.e-diatrofologos.gr>