

Η εργασία αυτή αφιερώνεται στους μαθητές που προσπαθούν να γευτούν τη χαρά της δημιουργίας από ένα ακόμα ψηλότερο σκαλοπάτι.

Η ομάδα εργασίας του 1^{ου} Γυμνασίου Ναυπλίου

αποτελούμενη από 23 μαθητές και μαθήτριες:

B1

ΒΑΜΒΑΚΑ ΧΡΙΣΤΙΝΑ
ΓΑΛΑΝΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ
ΓΚΙΟΛΑΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ
ΚΑΒΕΖΟΣ ΚΥΡΙΑΚΟΣ
ΚΑΖΑ ΑΣΗΜΙΝΑ
ΚΑΜΠΟΥΡΟΛΙΑΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ
ΚΑΡΑΓΙΑΝΝΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ

B3

ΚΑΠΠΟΥ ΜΑΡΙΑ
ΜΠΟΥΚΟΥΡΗ ΡΑΦΑΕΛΑ
ΝΙΚΟΒΓΕΝΗ ΣΠΥΡΙΔΟΥΛΑ
ΟΙΚΟΝΟΜΟΥ ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ

ΟΙΚΟΝΟΜΟΠΟΥΛΟΥ ΗΛΕΚΤΡΑ
ΠΑΝΟΒΡΑΚΟΥ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΠΑΠΑΝΔΡΙΑΝΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ
ΠΑΡΑΣΚΕΥΟΠΟΥΛΟΥ ΣΤΥΛΙΑΝΗ
ΠΑΡΑΣΚΕΥΟΠΟΥΛΟΣ ΚΩΝ/ΝΟΣ
ΠΕΝΤΑΡΑ ΙΩΑΝΝΑ

B4

ΠΡΟΝΤΑΝΟΒΙΤΣ ΜΙΛΛΑΝ
ΡΙΣΤΙΤΣ ΛΑΖΑΡΟΣ
ΤΣΑΠΡΑΛΗΣ ΚΥΡΙΑΚΟΣ
ΣΙΑΧΑΜΗ ΔΗΜΗΤΡΑ
ΧΡΟΝΗ ΒΑΣΙΛΙΚΗ
ΣΤΕΦΑΝΟΠΟΥΛΟΣ ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΣ

με συντονιστές εκπαιδευτικούς:

ΜΑΝΙΤΑΡΑΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ
ΠΑΠΑΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ
ΠΑΠΑΠΟΣΤΟΛΟΥ ΕΥΑΓΓΕΛΗ

Μαθηματικός
Φυσικής Αγωγής
Φιλολόγος

Ναύπλιο

Μάιος 2004



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Α ΄ Μ Ε Ρ Ο Σ

- ΕΙΣΑΓΩΓΗ
- ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΕΠΙΛΟΓΗΣ ΤΟΥ ΘΕΜΑΤΟΣ
- ΣΚΟΠΟΙ ΚΑΙ ΣΤΟΧΟΙ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Β ΄ Μ Ε Ρ Ο Σ

- Ενότητα 1^η: Ο ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΑΔΑ
 2^η: ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΟΤΗΤΑ
 3^η: Η ΑΝΑΒΙΩΣΗ ΤΩΝ ΟΛΥΜΠΙΑΚΩΝ ΑΓΩΝΩΝ
 4^η: ΟΙ ΣΥΓΧΡΟΝΟΙ ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ
 5^η: Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΗΣ ΛΑΜΠΑΔΗΔΡΟΜΙΑΣ
 6^η: ΟΛΥΜΠΙΑΚΗ ΔΑΔΑ

- ΕΠΙΛΟΓΟΣ
- ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ
- ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Στην αρχή της σχολικής χρονιάς 2003 - 04 συγκροτήθηκε στο σχολείο μας μια μικρή ομάδα αποτελούμενη βασικά από 22 μαθητές και ανέλαβε, για το πρόγραμμα ολυμπιακής παιδείας, μια εργασία με θέμα τον αθλητισμό στην αρχαία Ελλάδα και την ιστορία των Ολυμπιακών Αγώνων από την αρχαιότητα μέχρι και σήμερα, επ' ευκαιρία της διοργάνωσης των Ολυμπιακών Αγώνων από τη χώρα μας το 2004 .

Το θέμα της εργασίας και η δυνατότητα που δινόταν στους μαθητές να διερευνήσουν ένα θέμα και να το παρουσιάσουν και παράλληλα να γευτούν τη χαρά και την ικανοποίηση μιας δημιουργικής εργασίας, γοήτευσε τους μαθητές. Έτσι ανταποκρίθηκαν με προθυμία στο κάλεσμα να δουλέψουν ομαδικά και να διαθέσουν το λιγοστό ελεύθερο χρόνο τους.

Κριτήρια επιλογής του θέματος

Η ιδέα να ασχοληθεί η ομάδα μας με το συγκεκριμένο θέμα βασίστηκε:

- Α) Στα μαθήματα της Οδύσσειας και Ιλιάδας του Ομήρου που διδάχτηκαν την περσινή σχολική χρονιά και στα οποία γινόταν αναφορά στη διοργάνωση αθλητικών αγώνων.
 Β) Στο πρόγραμμα της Ολυμπιακής παιδείας που οι μαθητές διδάσκονται την τρέχουσα σχολική χρονιά.
 Γ) Στην έλλειψη αθλητικής συνείδησης, συμπεριφοράς και παιδείας στους νέους του σήμερα.
 Δ) Σε άλλη εργασία, που η ίδια ομάδα ανέλαβε στην αρχή της σχολικής χρονιάς και αφορά την έρευνα του μικηναϊκού πολιτισμού στον οποίο αναπτύχθηκε το αγωνιστικό ιδεώδες.



Ε) Στην Ολυμπιάδα του 2004, τη διοργάνωση της οποίας η Δ.Ο.Ε. επιτέλους ανέθεσε στη χώρα μας, 108 χρόνια μετά την τέλεση των πρώτων σύγχρονων Ολυμπιακών Αγώνων που έγιναν στην Αθήνα το 1896.

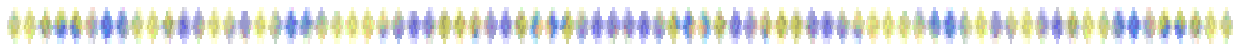
Οι σκοποί και στόχοι της εργασίας μας ήταν:

Σκοποί:

- Η καλλιέργεια συλλογικού και ομαδικού πνεύματος,
- η βίωση από μικρή ηλικία των θετικών πτυχών του αθλητισμού,
- η συνειδητοποίηση από τους νέους ότι ο αθλητισμός που δυναμώνει το κορμί και προκαλεί τον ευγενικό ανταγωνισμό είναι θαυμάσια προετοιμασία ζωής,
- η συμβολή των νέων στο να αποτρέπονται φαινόμενα εμπορευματοποίησης και βίας στους αθλητικούς χώρους.

Στόχοι:

- Να γνωρίσουν οι μαθητές μας τα αρχαία ελληνικά αλλά και τα σύγχρονα αθλήματα,
- να ευαισθητοποιηθούν ως αθλητικό κοινό στις αρχές του Ολυμπιακού πνεύματος,
- να διαμορφώσουν στάση και συμπεριφορά σύμφωνα με το αρχαίο ελληνικό αθλητικό ιδεώδες,
- να διερευνήσουν την αθλητική πραγματικότητα του χτες και του σήμερα,
- να γνωρίσουν την οργάνωση των Ολυμπιακών αγώνων της ΑΘΗΝΑΣ το 2004.



Ενότητα 1^η**Ο Αθλητισμός στην Αρχαία Ελλάδα**

Δεν υπάρχει λαός σε ολόκληρο τον αρχαίο κόσμο που να αγάπησε με τέτοιο πάθος τον αθλητισμό και να ανέπτυξε το αγωνιστικό πνεύμα σε τόσο υψηλό βαθμό όσο οι Έλληνες. Δική τους είναι η λέξη «αθλητής» από τη λέξη άθλος που σημαίνει αγώνας και σήμερα χρησιμοποιείται απ' όλες τις ευρωπαϊκές γλώσσες. Διάφορα είδη αθλητικών παιχνιδιών, σαν εκδήλωση ζωής και σαν ψυχαγωγία, είναι γνωστά και σε άλλους αρχαίους λαούς. Όμως στους Έλληνες το αθλητικό παιχνίδι αναδεικνύεται σε αγώνισμα, καθώς με τον ανταγωνισμό παίρνει το νόημα της επιδείξεως **αρετής** και ικανότητας υπεροχής επί του αντιπάλου.

Εξ άλλου είναι γνωστή σε όλους η απέραντη αγάπη των Ελλήνων για την **άμιλλα** που κυριαρχεί σε όλες τις εκδηλώσεις της ζωής και της τέχνης· στη μουσική, στην ποίηση, στο δράμα, ακόμα και στο κάλλος των ανδρών (αγώνες ευανδρίας).

Γρήγορα ο αθλητισμός κατέλαβε σημαντική θέση στις απειράριθμες εκδηλώσεις της ζωής και του πνεύματος των αρχαίων ελλήνων και αποτέλεσε άρρηκτο κομμάτι της παιδείας του.

Η έννοια της παιδείας για τους αρχαίους Έλληνες έχει πλατύ και βαθύ περιεχόμενο· σημαίνει καλλιέργεια του ακέρατου ανθρώπου, αυτού που **δε χωρίζεται σε σώμα και πνεύμα**, γιατί το πνεύμα δεν υπάρχει χωρίς το σώμα και το σώμα δεν έχει νόημα χωρίς το πνεύμα.

Ο αθλητισμός στον Όμηρο

Επιτάφιοι αγώνες αρματοδρομίας (Αθήνα - Εθνικό Αρχαιολογικό Μουσείο).

Στην εικόνα βλέπουμε τμήμα από αττικό μελανόμορφο αγγείο. Εικονίζονται οι επιτάφιοι αγώνες αρματοδρομίας που οργάνωσε ο Αχιλλέας προς τιμήν του Πατρόκλου. Διακρίνεται το άρμα που πλησιάζει στο τέρμα, ενώ οι Αχαιοί καθισμένοι στα σκαλοπάτια ενός υποθετικού σταδίου παρακολουθούν με ζωηρές εκδηλώσεις τους αγώνες.

Ο αγγειογράφος επιγράφει το όνομά του και το θέμα του: «Σοφίλος έγραψεν» και «Άτλα επί Πατρόκλω».

...Τότε ο Αχιλλέας τ' ασκέρι λέει να μη φύγει, μόν' καθίζοντας ν' ανοίξει τόπο γύρα και στήνει **αγώνες** κι από τ' άρμενα για **όσους νικήσουν** βγάζει λεβέτια και τριπόδια κι άλογα και βόδια και μουλάρια κι ακόμα σίδερο σταχτόμαυρο κι ωριοζωσμένες σκλάβες. Βάζει **τρανά βραβεία** στους γρήγορους αλογολάτες πρώτα...
Ιλιάδα Ψ 257-269 (Μτφρ. Ν. Καζαντζάκη, Θ. Κακριδή).

Οι παραπάνω στίχοι του Ομήρου, που αναφέρονται στην οργάνωση των επιτάφια αγώνων από τον Αχιλλέα, αποτελούν την **πιο αρχαία περιγραφή αγώνων** και η παράστασή τους στο θραύσμα του αγγείου του Σοφίλου, μας οδήγησαν στην αναζήτηση υλικού σχετικού με τον αθλητισμό στην αρχαία Ελλάδα. Το ίδιο θέμα συναντήσαμε και στην οδύσσεια όταν ο βασιλιάς των Φαίακων Αλκίνοος, οργάνωσε αγώνες για να τιμήσει τον ξένο του, τον Οδυσσέα. (*Οδύσσεια ραψωδία θ. στίχοι 123-126*)

Επίσης αγώνες οργανώνονταν για την επιλογή γαμπρού, όπως ο αγώνας τοξοβολίας που οργάνωσε η Πηνελόπη με βραβείο το τόξο του Οδυσσέα (*Οδύσσεια ραψωδία φ. στίχοι 1 κ.ε.*).



Η απαρχή των αγώνων



Ταυροκαθάπτης εκτελεί κυβίσθηση πάνω σε ταύρο που τρέχει. Χρυσός δακτύλιος από την Κρήτη, (Οξφόρδη - Ashmolean Museum).

Πρώτες μορφές αθλητισμού ανιχνεύονται στους ανατολικούς λαούς. Στην Αίγυπτο κατά την 3^η χιλιετία π.χ. είναι γνωστά τα αθλητικά παιχνίδια. Αυτά όμως δεν έχουν τίποτα κοινό με τους ελληνικούς αγώνες. Μοναδικός στόχος τους ήταν η διασκέδαση του φιλοθεάμονος κοινού και όχι η εξυπηρέτηση κάποιου ιδανικού ανάλογου με την Ολυμπιακή ιδέα.

Οι Κρήτες στη 2^η χιλιετία π.χ. παραλαμβάνουν πολλά ανατολικά στοιχεία από την Αίγυπτο και μαζί με αυτά και τα αθλητικά παιχνίδια, που σιγά σιγά εξελίσσονται και σχετίζονται με θρησκευτικές εκδηλώσεις της Μινωικής κοινωνίας· όμως εκτός από την επίδειξη έχουν τώρα για κύριο σκοπό την **άμιλλα** μεταξύ των αθλητών. Στην Κρήτη τα πιο γνωστά αθλήματα είναι το κυβίσθημα, τα ταυροκαθάψια, η πυγμή και η πάλη.



*Αναπαράσταση των διάφορων φάσεων των ταυροκαθαψιών.
(Σχέδιο Κ. Ηλιάδη)*



*Σφραγιδόλιθος με αναπαράσταση κυβιστήματος,
(Οξφόρδη - Ashmolean Museum).*

Οι κυβιστήρες στηρίζουν τα χέρια στο έδαφος και υψώνοντας κατακόρυφα το σώμα εκτελούν θεαματικά ακροβατικά άλματα.

Σκηνή αγώνων στίβου και ταυροκαθαψιών στο ρυτό (σπονδικό αγγείο) της Αγ. Τριάδας Κρήτης, (Ηράκλειο - Αρχαιολογικό Μουσείο).

Πρώτη ζώνη: Αριστερά ίσως σκηνή πάλης.

Δεύτερη ζώνη: Ταυροκαθάψια

Τρίτη ζώνη: Δύο ζεύγη πυγμάχων

Κάτω ζώνη: Οι αθλητές είναι νεαρά παιδιά.



Σκηνή πυγμαχίας από τη Θήρα, (Αθήνα - Εθνικό Αρχαιολογικό Μουσείο)

Η πυγμαχία ήταν ένα άθλημα ιδιαίτερα αγαπητό στο Αιγαίο, όπως φαίνεται από τη σκηνή πυγμαχίας που ανακαλύφθηκε πρόσφατα σε τοιχογραφία από τη Θήρα. Οι δύο νεαροί πυγμάχοι - σχεδόν παιδιά ασκούνται φορώντας ζώμα και γάντια πυγμαχίας. Η τεχνική τους φαίνεται εξελιγμένη και η νεαρή ηλικία των πυγμάχων μαρτυρεί τη μακρόχρονη άσκηση που απαιτούσε αυτό το άθλημα.



Το αγωνιστικό πνεύμα στην Ελληνική μυθολογία

Ο μυθικός αγώνας μεταξύ του Ηρακλή και του Ανταίου, (Παρίσι - Μουσείο Λούβρου).

Ο Ηρακλής αριστερά αποδεικνύεται έμπειρος γνώστης όλων των τρόπων πάλης. Έχει επιπέσει στο γίγαντα και με μια δεξιοτεχνική λαβή (τραχηλισμός) έχει ακινητοποιήσει τον αντίπαλο.



Η Ομηρική προτροπή «Αιέν αριστεύειν και υπείροχον έμμεναι άλλων» είναι η κληρονομιά που δίνεται από τους γηραιότερους στους νέους και μετατρέπεται σε ιδανικό που θα προσπαθήσουν να φτάσουν με τις πράξεις τους θεοί, ήρωες, άνθρωποι.

Όλος ο ελληνικός κόσμος προσπαθεί για την επίτευξη ενός «άθλου» αναπτύσσοντας τη μέγιστη σωματική και πνευματική του δύναμη. Το θέμα της «πρωτιάς», της «αριστείας» χαρακτηρίζει την ελληνική σκέψη και δράση. Το πάθος των Ελλήνων για άμιλλα, βρίσκει διέξοδο στους αθλητικούς αγώνες. Έρωες και θεοί παίρνουν μέρος σ' αυτούς και καθιερώνουν αθλήματα και αγώνες.



Η Αταλάντη νικάει στην πάλη τον Πηλέα, (Μόναχο - Mntikensammlungen)

Ήταν η μοναδική γυναίκα που πήρε μέρος στην Αργοναυτική εκστρατεία. Αγωνίστηκε στα «Άθλα επί Πελία» με τον Πηλέα και τον νίκησε.



Αθλητής φεύγει μετά τη νίκη του σε αθλητικό αγώνα με το έπαθλό του, τον τρίποδα, στον ώμο,

(Κοπεγχάγη - Nationalmuseet).

Σε πολλούς τοπικούς αγώνες, τα έπαθλα ήταν αντικείμενα με μεγάλη αξία, όπως αυτά που αθλοθέτησε ο Αχιλλέας στους αγώνες προς τιμήν του Πατρόκλου. Στους μεγάλους Πανελλήνιους αγώνες το έπαθλο ήταν ένα απλό στεφάνι.



Παράσταση αρματοδρομίας από τα «άθλα επί Πατρόκλω» από την πρώτη ζώνη του κρατήρα Francois, (Φλωρεντία - Museo Archeologico).

Το σημαντικότερο και θεαματικότερο αγώνισμα στους αγώνες που έγιναν μπροστά στα τείχη της Τροίας προς τιμήν του νεκρού Πατρόκλου, ήταν η αρματοδρομία. Στην παράσταση αρματοδρομίας από τον Αττικό μελανόμορφο ελικοειδή κρατήρα του Εργότιμου και Κλειτία. (Francois). Δεξιά το άρμα του Διομήδη. Κάτω απ' τ' άλογα, ένας τρίποδας και ένας λέβης, τα έπαθλα που προορίζονταν για τους νικητές.

Παράσταση Ιπποδρομίας, (Παρίσι - μουσείο Λούβρου).



Στο τέρμα διακρίνονται οι κριτές έτοιμοι ν' απονεύμουν στους νικητές τα έπαθλα.

Ο Κρατήρας του Εργότιμου και του Κλειτία. (Αγγείο Φρανσουά).

Ένα από τα διασημότερα αρχαία ελληνικά αγγεία είναι αυτό με το παράξενο όνομα «Αγγείο Φρανσουά», που το οφείλει στον άνθρωπο που το βρήκε, τον Αλέξανδρο Φρανσουά. Βρέθηκε το 1845 στο Κιούζι της Ετρουρίας, στην κεντρική Ιταλία. Είναι ένας ελικωτός κρατήρας. Μέσα σ' αυτόν οι αρχαίοι Έλληνες ανακάτωναν το κρασί με το νερό, για να το σερβίρουν στα συμπόσιά τους. Κατασκευάστηκε στην Αττική γύρω στο 570 π.Χ. και πουλήθηκε στην Ετρουρία, όπου το αγόρασε ένας πλούσιος Ετρούσκος. Η αγορά και η χρήση αττικών αγγείων ήταν από τις αγαπημένες συνήθειες που είχαν οι κοσμοπολίτες εκείνης της εποχής. Στις διακοσμημένες ζώνες του, 270 μορφές ανθρώπων και ζώων παριστάνουν μερικούς από τους γνωστότερους ήρωες και μύθους της αρχαίας Ελλάδας, όπως τον Αχιλλέα, το Θησέα, τον Περσέα, τον Τρωικό πόλεμο και άλλους.



Ο γυναικείος αθλητισμός

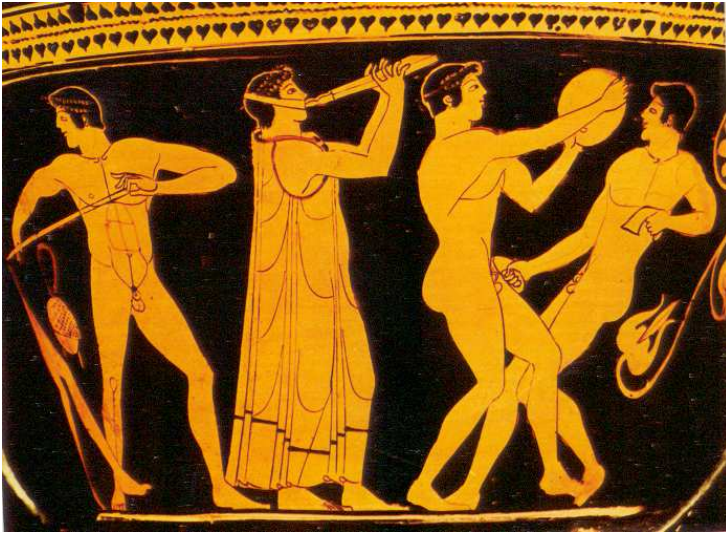


*Παράσταση δρόμου γυναικών,
(Musei Vaticani).*

Ο γυναικείος αθλητισμός μόνο στη Σπάρτη έχει αναπτυχθεί. Η αγωγή της σπαρτιάτισσας ήταν όμοια με εκείνη των ανδρών, κάτω από τον κρατικό έλεγχο. Βέβαια δε ζούσαν σε δημόσιους στρατώνες. Το σπίτι ήταν η κατοικία των κοριτσιών. Τα γυμνάσια τα συνέχιζαν μέχρι της ηλικίας των 20 χρόνων. Μετά δε το γάμο σταματούσαν την άσκηση. Αγώνες δρόμου γυναικών γίνονταν στην Ολυμπία, στα Ηραία, προς τιμήν της Ήρας, έξω όμως από το πλαίσιο των επίσημων Ολυμπιακών αγώνων σε άλλη εποχή του χρόνου. Επίσης στην Κρήτη συναντάμε τις ταυροκαθάπτριες. Φορούν πολύχρωμα περιζώματα, έχουν καλλιτεχνικό χτένισμα, πολλά ψέλια: βραχιόλια και περιδέραια. Φορούν θαλασσιά ή κόκκινη ταινία γύρω από το μέτωπο.

Η παιδεία στην Αθήνα και τη Σπάρτη

*Αθλητές ασκούνται με τη συνοδεία αυλού,
(Κοπεγχάγη - Nationalmuseet).*



Ο συνδυασμός μουσικής παιδείας με την αθλητική άσκηση που ήταν ο στόχος της αθηναϊκής αγωγής, φαίνεται στην παράσταση όπου αθλητές ασκούνται με τη συνοδεία αυλού.

Η παιδεία των νέων στις δύο μεγάλες πόλεις-κράτη του αρχαίου ελληνισμού, της Σπάρτης και της Αθήνας, ήταν εντελώς διαφορετική. Το ιδανικό της πολιτείας των Λακεδαιμονίων ήταν να αποκτήσουν οι νέοι την πολεμική αρετή με επίπονη άσκηση και σκληραγωγία, ώστε να αναδειχτούν ανδρείοι υπερα-

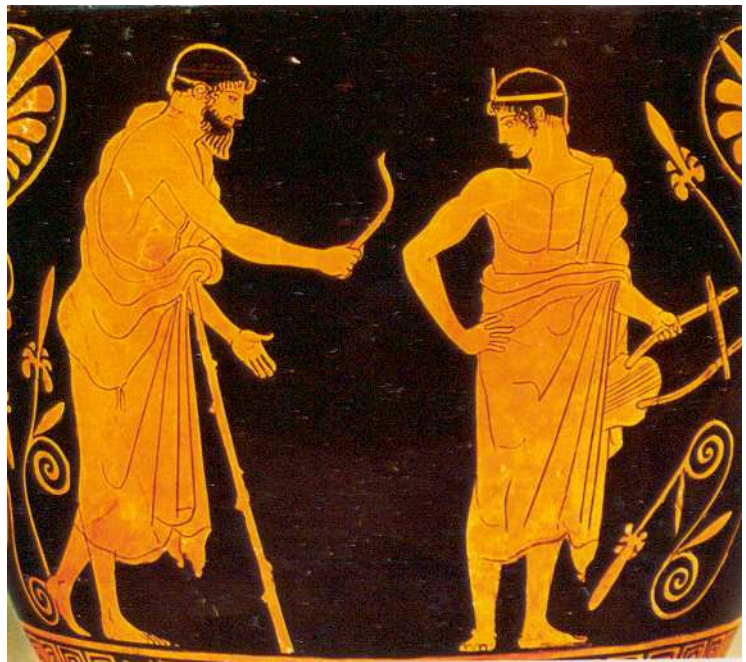
πισπιστές της πόλης και ακατάβλητοι στρατιώτες. Η αθλητική αγωγή των νέων απέβλεπε στην απόκτηση δεξιοτήτων, αντοχής και ανάπτυξη της ρώμης. Σύμφωνα με το Θουκυδίδη πρώτοι οι Σπαρτιάτες γυμνώθηκαν και άλειψαν το σώμα τους με λάδι, όταν γυμνάζονταν. Ο Πλάτων αποδίδει τη γυμνότητα στους Κρήτες. Ο δε Πausanias την κατάργηση του ζώματος αποδίδει σε τέχνασμα του Ολυμπιονίκη σταδιοδρόμου Ορσίπου (720πχ).

Αντίθετα με τη Σπαρτιατική αγωγή στόχος της Αθηναϊκής αγωγής ήταν η «καλοκαγαθία», η δημιουργία του «καλού» (=όμορφου) και «αγαθού» (=ενάρετου, γενναίου) πολίτη.

Ο νεοελληνικός κόσμος έχει δημιουργήσει ένα δικό του ιδανικό: το παλικαρί· και μαζί μ' αυτό τις λέξεις «λεβέντης» και «λεβεντιά» που είναι αμετάφραστες σε άλλες γλώσσες.

*Τον έφηβο που μόλις γύρισε από το μάθημα μουσικής και κρατά ακόμα τη λύρα του, τον καλωσορίζει ο γυμναστής δίνοντάς του τη σπλεγγίδα,
(Berkeley Lowie - Museum of Anthropology).*

Η μουσική και ο χορός μαζί με την αθλητική άσκηση αποτελούν από τα γεωμετρικά χρόνια το τρίπτυχο της «παιδείας» των Αθηναίων. Μουσική και τραγούδι, χορός και άθληση αποβλέπουν σε μια συνολική παιδεία που θα συμβάλει στην αρμονική ανάπτυξη σώματος και ψυχής. Μια τέτοια παιδεία αποσκοπεί στη δημιουργία ελεύθερων πολιτών, όχι στην ετοιμασία πολεμιστών.



Δύο πύκτες ασκούνται με τη συνοδεία αυλού, (Νέα Υόρκη - Metropolitan Museum).

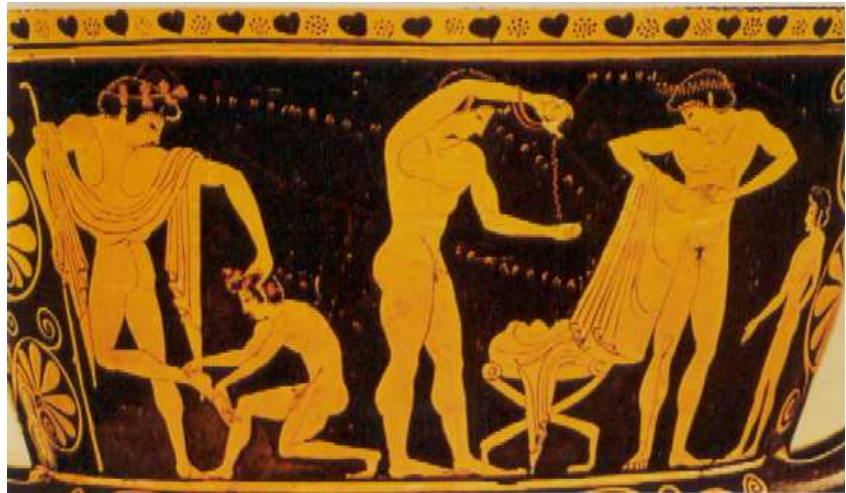
Οι ασκήσεις στα γυμνάσια και στις παλαιστές συνοδεύονταν συχνά με μουσική.



Προετοιμασία αθλητών

Πριν από τις ασκήσεις ένας μικρός δούλος μαλάσσει το πέλμα ενός αθλητή, ένας άλλος χύνει από τον αρύβαλο λάδι στο χέρι, για να αλείψει το σώμα του. Οι παλαιστές αλείφονταν με λάδι και έριχναν κόνι για να γίνεται το σώμα ευλύγιστο, να ενδυναμώνεται να κρατάει τον ιδρώτα και να ελαττώνει την ολισθηρότητά του. Μετά τον αγώνα ξέπλεναν την κόνι και απέξυαν το άλειμμα μ' ένα ειδικό οστέινο όργανο που ονομαζόταν σπλεγγίδα και είχε σχήμα κοχλιαρίου.

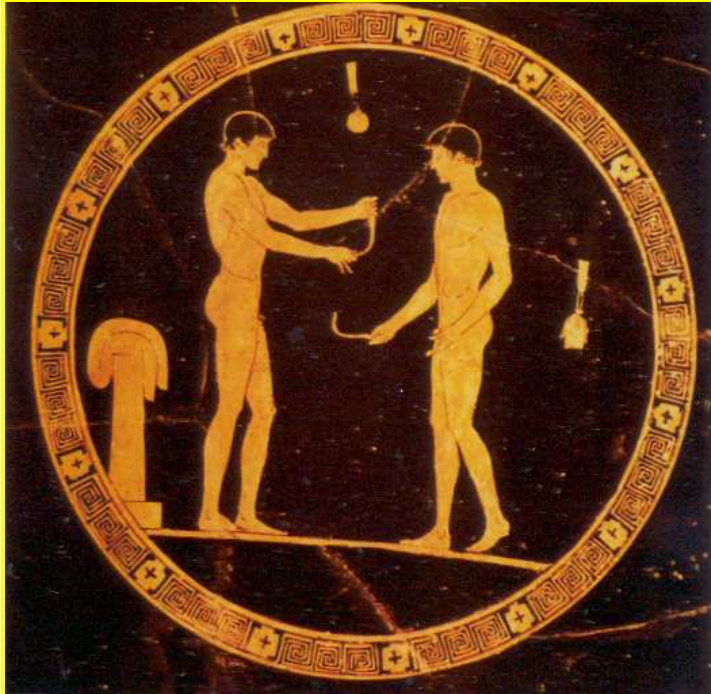
Προετοιμασία αθλητών στην παλαιστέρα, (Βερολίνο - Staatliche Mussen).



Ο αλείπτης μαλάσσει τους μυς ενός νέου κάτω από την επίβλεψη του γυμναστή του, (Ρώμη - Villa Giulia).

Πριν από κάθε άσκηση, προπόνηση, είχε καθιερωθεί από τον 8^ο αιώνα π.Χ. οι αθλητές, ιδιαίτερα της πάλης και του παγκρατίου, να αλείφουν το σώμα τους με λάδι ή να ρίχνουν πάνω τους άμμο ή «κόνιν». Της αλείψης προηγείτο μια ξηρή ελαφρά εντριβή με την παλάμη στο γυμνό σώμα του αθλητή και είχε προπαρασκευαστικό σκοπό. Το σώμα αλειφόταν μέχρι τον ομφαλό.

Τους χειρισμούς της άλειψης, τους έκανε ειδικός, ο αλείπτης ή ο παιδοτρίβης ή ο γυμναστής ή ένας συνασκούμενος με απαλό χαρακτήρα. Ο σκοπός της άλειψης ήταν αγωνιστικός, πρακτικός, καθιστούσε δηλαδή το σώμα των αθλητών ολισθηρό και έτσι γίνονταν πιο δύσκολες οι λαβές των αθλητών· ακόμα ήταν θεραπευτικός, υγιεινός και προπαρασκευαστικός για την άσκηση.

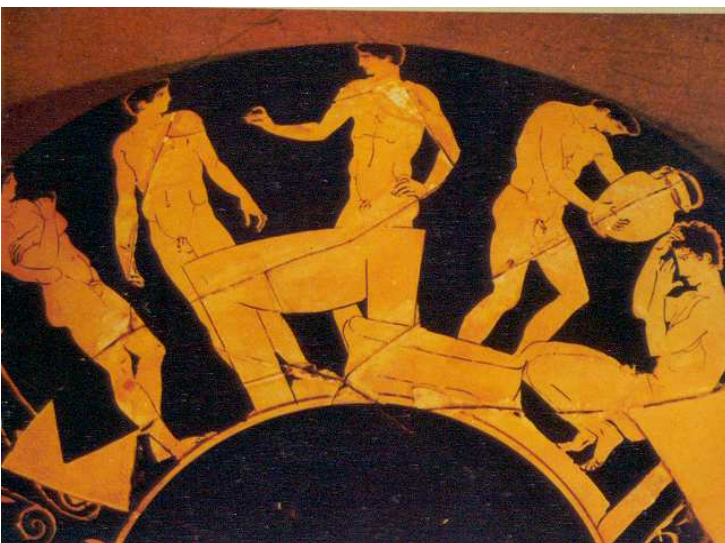


Musei Vaticani



Βιέννη - Kunsthistorisches Museum

Αθλητές ετοιμάζονται να χρησιμοποιήσουν τη στλεγγίδα μετά τις ασκήσεις στην παλαίστρα. Οι αθλητές καθάριζαν με ένα ειδικό εργαλείο, τη στλεγγίδα, το σώμα τους από το λάδι και τη σκόνη. Μετά τον «αποστλεγγισμό» ακολουθούσε η αποθεραπευτική μάλαξη και το λουτρό.

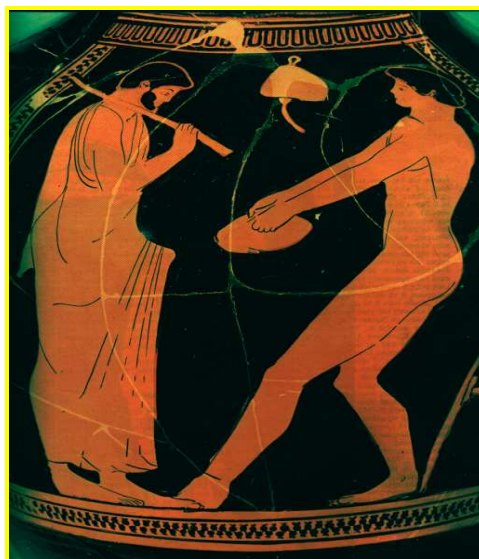


Νέοι που πλένονται μετά τις ασκήσεις, (Λονδίνο-British Museum).

Στα γυμνάσια υπήρχε ειδικά διασκευασμένος χώρος ο λουτρών, για να καθάριζον το σώμα τους οι νέοι αθλητές και να το δροσίζον μετά τις ασκήσεις.

Με την επίβλεψη του παιδοτρίβη ένας νέος ασκείται στο άλμα, (Warzburg - Martin von Wagner Museum).

Η προετοιμασία των αθλητών είχε ανατεθεί σε ειδικούς προπονητές, τους παιδοτρίβες και τους γυμναστές. Να σημειωθεί εδώ πως ο παιδοτρίβης ήταν αρχικά ο εμπειρικός γνώστης των χειρισμών που χρειάζονται σε κάθε άσκηση. Αργότερα ο παιδοτρίβης ήταν συνεργάτης, εφάρμοζε και δίδασκε το πρόγραμμα του γυμναστή.



Τα αθλήματα

Τα καθιερωμένα αθλήματα στους πανελληνίους αλλά και στους περισσότερους τοπικούς αγώνες είναι τα ακόλουθα:

Ο δρόμος	Το στάδιο (600 πόδια ή 192,27 μέτρα) Ο δίαυλος με μήκος 2 στάδια (1200 πόδια ή 384,54 μέτρα) Ο ίππιος δρόμος με 4 στάδια μήκος Ο σπλίτης δρόμος με 2 στάδια μήκος
Το άλμα	Γίνεται σε σκάμμα. Οι αθλητές τρέχουν κρατώντας στα χέρια αλτήρες τους οποίους πετούν στην τελική φάση του άλματος
Ο δίσκος	Αποτελούσε μέρος του πεντάθλου
Το ακόντιο	Χαρακτηριστικό που διαφοροποιεί το αρχαίο άθλημα από το σημερινό είναι η ύπαρξη μιας δερμάτινης λουρίδας πάνω στο ακόντιο, με τη βοήθεια της οποίας ο αθλητής έριχνε πιο σταθερά και με μεγαλύτερη δύναμη. Ο ακοντισμός είναι εκηβόλος (σε μήκος βολή) ή στοχαστικός (βολή σε στόχο)
Η πάλη	Στην όρθια πάλη ο νικητής έριχνε στο έδαφος τον αντίπαλο. Στην κάτω πάλη ο ηττημένος έπρεπε να παραδεχθεί την ήττα του σηκώνοντας το δάκτυλό του· αυτό λεγόταν «απαγόρευση».
Η πυγμή	Αντίστοιχο με το σημερινό μποξ.
Το παγκράτιο	Συνδυασμός πυγμής και πάλης.
Το πένταθλο	Σύνθετο αγώνισμα (δρόμος, στάδιο, άλμα, ακόντιο, δίσκος και πάλη). Μόνο ο δρόμος και η πάλη ήταν ανεξάρτητα αγωνίσματα.
Αρματοδρομίες και Ιπποδρομίες	Σημαντικά και θεαματικά αγωνίσματα. Νικητής θεωρούνταν ο ιδιοκτήτης των αλόγων.

Ο αγωνιστικός και προπονητικός χώρος






Στάδιο είναι ο χώρος όπου γίνονται τα περισσότερα αγωνίσματα.

Το Γυμνάσιο ήταν ένας μεγάλος, ευρύχωρος ορθογώνιος υπαίθριος χώρος (στίβος) με τρεις στοές. Στον υπαίθριο στίβο γίνονταν προγυμνάσματα (προπονήσεις) των αθλητών δρόμου, άλματος και πάλης με τη συνοδεία αυλού. Στα γυμνάσια συχνάζαν φιλόσοφοι, ρήτορες και πολιτικοί γιατί έβρισκαν συγκεντρωμένους πρόθυμους ακροατές. Στις στοές τους γίνονταν μαθήματα μουσικής ή φιλοσοφίας.



(Αναπαράσταση Κ. Ηλιάκη).

Τα είδη του δρόμου

	ΑΡΧΑΙΑ ΟΝΟΜΑΣΙΑ	ΜΗΚΟΣ ΤΟΥ ΔΡΟΜΟΥ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΟΤΗΤΑ	ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΊΑ
	Στάδιο	Ένα στάδιο = 600 πόδια = 192,27 μέτρα	Δρόμος 200 μέτρων
	Δίαυλος	2 στάδια = 1.200 πόδια = 384,54 μέτρα	Δρόμος 400 μέτρων
	Ίππιος	4 στάδια = 769,08 μέτρα	Δρόμος 800 μέτρων
	Δόλιχος	7 έως 24 στάδια	Δρόμος 2 χιλιομέτρων