

Φιλεκπαιδευτική Εταιρεία
Αρσάκειο Γενικό Λύκειο Ψυχικού

Σχολικό έτος: 2013-2014

**Από την αρχαία Ελλάδα στη σύγχρονη εποχή, ο αθλητισμός
και τα φαινόμενα της βίας και του ντόπινγκ**

Θέμα: Άθληση στην αρχαία Ελλάδα

Ερευνητική εργασία Β' λυκείου

Εργάστηκε η μαθήτρια: Αφροδίτη Κωνσταντινίδη

Υπεύθυνος καθηγητής: Θεόδωρος Κόκκοτας

Εισαγωγή

Ο αθλητισμός στην αρχαία Ελλάδα αποτελούσε σημαντικό μέρος της κοινωνικής ζωής και της αγωγής των νέων. Και αυτό διότι οι αρχαίοι Έλληνες πίστευαν ότι η υγεία του σώματος πρέπει να συμβαδίζει με την πνευματική υγεία. «Νους υγιής εν σώματι υγιή». Γι' αυτό και στην αρχαία Αθήνα υπήρχε η λειτουργία της «γυμνασιαρχίας» όπου οι εύποροι βοηθούσαν οικονομικά το κράτος να συγκεντρώσει χρήματα για την εξάσκηση των αθλητών και την διακόσμηση των αγωνιστικών χώρων.

Επίσης ήταν ο πρώτος λαός που επινόησε τις «αθλοπαιδιές» τις οποίες ανήγαγαν σε αγωνίσματα, στα οποία οι παίκτες συναγωνίζονταν.

(« Αγών» από το ρήμα «άγω» που σημαίνει «οδηγώ» και «αθλέω-αθλώ» σημαίνει μόχθος, ανάγκη, αγωνίζομαι).



Ο τρόπος άθλησης

Οι αρχαίοι Έλληνες γυμνάζονταν γυμνοί από την παιδική τους ηλικία έως και την μέση ηλικία σε δημόσιες παλαίστρες, ανοιχτούς τετράγωνους χώρους που περιβάλλονταν από τοίχους. Εκεί υπήρχαν παιδαγωγοί που επιτηρούσαν τους νέους.

Οι αθλούμενοι ασκούσαν υπό τις οδηγίες του γυμναστή (παιδοτρίβης), που ήταν ο δάσκαλος της σωματικής αγωγής, ο οποίος κρατώντας ένα μακρύ μπαστούνι τους έδειχνε τις ασκήσεις.

Τα γυμνάσια περιλάμβαναν:



- την άσκηση της «αλτηροβολίας», άσκηση που γύμναζε τους μυς του κορμού και σε αυτήν γίνονταν συνεχόμενες άρσεις αλτήρων του άλματος εις μήκος.
- την άσκηση της «χειρονομίας», άσκησης που γύμναζε τους μυς του κορμού και των άνω άκρων. Σε αυτήν οι αθλητές μιμούνταν τις κινήσεις του αθλήματος της πυγμαχίας με φανταστικό αντίπαλο,
- της «σκιαμαχίας», δηλαδή της άσκησης που γύμναζε τους μυς του κορμού, καθώς και των χεριών, στην οποία οι αθλητές μιμούνταν κινήσεις οπλομαχίας, χωρίς αντίπαλο,
- την άσκηση του «πιτυλίζειν», άσκηση για την ενδυνάμωση του κορμού και των χεριών. Σε αυτήν οι αθλητές μιμούνταν τις κινήσεις της κωπηλασίας.

Οι λέξεις «γυμνάσια» , «γυμναστής» κ.ο.κ. προέρχονται από τη γυμνική παρουσία των αθλητών. Κατά μια άποψη οι αθλητές αγωνίζονταν υποχρεωτικά γυμνοί εξαιτίας ενός περιστατικού με την Καλλιπάτειρα, η οποία ήταν κόρη του ονομαστού Ολυμπιονίκη Διαγόρα και αδελφή Ολυμπιονικών.

Η Καλλιπάτειρα παρά το Νόμο που απαγόρευε στις γυναίκες να εισέρχονται στο στάδιο και να παρακολουθούν τους αγώνες, με ποινή να γκρεμιστεί ως παραβάτιδα, από την κορυφή του απόκρημνου βουνού της Ήλιδας Τυπαίου , τόλμησε και μπήκε στο στάδιο, μεταμφιεσμένη σε γυμναστή διότι ήθελε να βρεθεί κοντά στο γιο της την ώρα του θριάμβου, όντας βέβαιη για τη νίκη του. Όταν ο αγώνας τέλειωσε και ο γιος της στεφανώθηκε νικητής, έτρεξε κοντά του προδόθηκε όμως καθώς από την μεγάλη της χαρά, σε μια απότομη κίνηση της φάνηκε το στήθος της. Εξαιτίας του παραπτώματος αυτού οδηγήθηκε μπροστά στους ελλανοδίκες, για να ακούσει την φοβερή ποινή που θα της επέβαλαν, όμως αυτοί την συγχώρεσαν γιατί ήταν κόρη, μητέρα και θεία Ολυμπιονικών.



ΑΓΩΝΕΣ-ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΕΞΕΛΙΞΗ

Οι πρώτοι αθλητικοί αγώνες στον Ελλαδικό χώρο, ήταν τα ταυροκαθάψια στην Μινωική Κρήτη. Οι αθλητές κατά την διάρκεια των ταυροκαθαψίων άρπαζαν τους ταύρους από τα κέρατα και πηδούσαν κάνοντας στροφή στον αέρα και κατέληγαν όρθιοι πίσω του ,όμως ποτέ δεν θανατώνονταν οι ταύροι όπως γίνεται σήμερα στις ταυρομαχίες .

Στην Μυκηναϊκή εποχή (16ος ως 11ος αιώνας π.Χ.) τελούνταν αγώνες προς τιμήν των θεών σε θρησκευτικές εορτές , αλλά και προς τιμήν των νεκρών.

Στην γεωμετρική περίοδο (11ος έως 7ο αιώνα π.Χ.) και την αρχαϊκή εποχή (7ος και 6ος αιώνας π.Χ.) άρχισαν να διοργανώνονται συχνά αθλητικοί αγώνες, τοπικοί ή πανελλήνιοι, σε διάφορες περιοχές.

Μετά την Μυκηναϊκή εποχή γίνονταν πανελλήνιοι αγώνες:

- **Πύθια:** εορταστικά αγωνίσματα της αρχαίας Ελλάδας που γίνονταν στους Δελφούς και εν μέρει στο Χρισσό Φωκίδας προς τιμή του θεού Απόλλωνα. Ήταν Πανελλήνια η πιο σημαντική εκδήλωση μετά τους Ολυμπιακούς Αγώνες. Σύμφωνα με τον μυθολογία, ο θεσμός των Πυθίων ιδρύθηκε από τον ίδιο τον Απόλλωνα, όταν αυτός νίκησε τον δράκο Πύθωνα.
- **Ίσθμια:** Τα Ίσθμια ήταν εορταστικά αγωνίσματα της αρχαίας Ελλάδας. Σύμφωνα με τον μύθο, ιδρυτής του θεσμού των Ισθμίων ήταν ο Ποσειδώνας, ενώ κατά άλλους ο Θησέας.

- **Νέμεα ή Νέμεια:** Αθλητικοί αγώνες που διεξάγονταν στην Νεμέα κατά την αρχαιότητα. Οι αγώνες αυτοί καθιερώθηκαν το 573 π.Χ. προς τιμήν του Δία, ιερό του οποίου υπήρχε στη Νεμέα και λάμβαναν μέρος στο στάδιο μήκους 178 μέτρων και χωρητικότητας 40.000 θεατών. Τα Νέμεα με γυμνικούς και ιππικούς αγώνες ήταν από τις πιο σημαντικές αθλητικές διοργανώσεις της αρχαίας Ελλάδας μετά τα Πύθια ,τα Ολύμπια και τα Ίσθμια.
- **Ηραία:** Αγώνες προς τιμήν της θεάς Ήρας που διεξάγονταν στο ιερό της στην ευρύτερη περιοχή των Μυκηνών. Τελούνταν ήδη από τη Γεωμετρική-Αρχαϊκή εποχή, αρχικά κάθε τρία χρόνια και στη συνέχεια κάθε πέντε, στα τέλη Ιουνίου-αρχές Ιουλίου. Οι αγώνες ήταν γυμνικοί (δρόμος, στάδιο, οπλίτης, δόλιχος, πένταθλο), ιππικοί και αρματοδρομίες, καθώς και μουσικοί και δραματικοί. Στους νικητές δινόταν βραβείο ένα στεφάνι μυρτιάς και χάλκινα έπαθλα, όπως ασπίδες, τρίποδες, λέβητες και υδρίες.

- Ολυμπιακοί Αγώνες :

Ήταν οι αρχαιότεροι και σημαντικότεροι από όλους τους ελληνικούς αγώνες και η σπουδαιότερη θρησκευτική γιορτή προς τιμήν του Ολύμπιου Δία, του πατέρα των θεών. Η φήμη του ιερού της Ολυμπίας διαδόθηκε σε ολόκληρο τον ελληνικό κόσμο, ενώ σύντομα οι Ολυμπιακοί Αγώνες έγιναν το σύμβολο της πανελλήνιας ενότητας. Με το πέρασμα του χρόνου η θέση και η σημασία της Ολυμπίας διευρύνθηκαν. Από απλός χώρος λατρείας εξελίχθηκε σε ένα ιερό γεμάτο περίτεχνους ναούς -ο μεγαλύτερος από τους οποίους ήταν του Δία- κοσμικά κτήρια και αγάλματα. Νέα αγωνίσματα προστέθηκαν στους Αγώνες και καινούργιες εγκαταστάσεις χτίστηκαν για να εξυπηρετήσουν τους αθλητές που συμμετείχαν σε αυτούς. Τελούνταν κάθε τέσσερα χρόνια κατά τη διάρκεια των πιο ζεστών ημερών του καλοκαιριού. Στις περίπου πέντε ημέρες που διαρκούσαν, αφιερώνονταν στους βωμούς των θεών θυσίες. Αθλητικοί αγώνες διεξάγονταν στο Στάδιο και τον Ιππόδρομο, μπροστά σε χιλιάδες θεατές από όλες τις πόλεις του γνωστού ελληνικού κόσμου. Οι νικητές βραβεύονταν με ένα στεφάνι αγριελιάς, τον κότινο, και απολάμβαναν ιδιαίτερες τιμές από την πατρίδα τους, δόξα, φήμη, αλλά και υλικές απολαβές. Όσοι συμμετείχαν ακολουθούσαν κοινούς κανόνες και συμβάσεις, που είχαν καθιερωθεί για την καλύτερη οργάνωση των αγώνων, όπως για παράδειγμα ότι όλες οι πόλεις ήταν υποχρεωμένες να σταματήσουν τις εχθροπραξίες κατά τη διάρκειά τους και ότι επιτρεπόταν η συμμετοχή μόνο στους Έλληνες πολίτες.

Αγωνίσματα

Τα αγωνίσματα της αρχαίας Ελλάδας είναι αυτά που έχουν φτάσει ως τις μέρες μας και αποτελούν τα κλασικά αθλήματα. Τα αγωνίσματα αυτά είναι ο δρόμος η πάλη, η πυγμαχία, το παγκράτιο, η δισκοβολία, ο ακοντισμός, το άλμα, το πένταθλο, καθώς και τα αγωνίσματα του ιπποδρόμου. Από αυτά το παγκράτιο και οι αρματοδρομίες δεν αποτελούν σήμερα αγωνίσματα.

Η πάλη

Ένα από τα αρχαιότερα και δημοφιλέστερα αγωνίσματα των αρχαίων. Πάλευαν σε ένα σκαμμένο μέρος που το γέμιζαν με άμμο. Με ποιο τρόπο ακριβώς πάλευαν δεν μας είναι με ακρίβεια γνωστά . Αρκετές μαρτυρίες μας λένε πως υπάρχουν πολλά κοινά με τη σύγχρονη πάλη. Οι μέθοδοι που χρησιμοποιούσαν για την ανατροπή του αντιπάλου, η στάση των παλαιστών στις πρώτες φάσεις του αγωνίσματος, οι λαβές του λαιμού, της μέσης, από τους καρπούς, καθώς και η αρχική στάση των παλαιστών ήταν παρόμοια με σήμερα.

Οι δρόμοι

Τα αγωνίσματα των δρόμων στα Ολύμπια ήταν τέσσερα, το στάδιο, ο δίαυλος, ο δόλιχος και ο οπλίτης δρόμος. Επίσης υπήρχαν ο ίππιος και η λαμπαδηδρομία.

- Το «στάδιον» ήταν δρόμος όπου οι δρομείς έτρεχαν μια φορά από την μια άκρη του σταδίου στην άλλη σε μια απόσταση 180 μέχρι 200 μ. Ήταν δρόμος ταχύτητας κάτι ανάλογο με το σημερινό 200άρι.
- Ο «δίαυλος» ήταν δρόμος δύο σταδίων, αντίστοιχος σήμερα είναι ο δρόμος των 400 μ.
- Ο «δόλιχος» δρόμος ήταν καμπτός δρόμος 7, 10, 12, 20 ή 24 σταδίων δηλαδή από 1300-4600 μ. περίπου. Στους Ολυμπιακούς υποστηρίζεται η άποψη ότι ο δόλιχος ήταν 24 στάδια. Σήμερα αντίστοιχοι δρόμοι είναι των 1500μ. και των 5000μ.
- Ο «οπλίτης» δρόμος εμφανίστηκε στην 65η Ολυμπιάδα το 520π.Χ. Σε αυτόν οι δρομείς έτρεχαν με πανοπλία στη συνέχεια όμως φορούσαν μόνο το κράνος και την ασπίδα ή μόνο την ασπίδα. Δεν υπάρχει κάτι αντίστοιχο σήμερα
- Ο ίππιος ήταν δρόμος τεσσάρων σταδίων, σήμερα τα 800μ.
- Η λαμπαδηδρομία ήταν δρόμος 2.500 μ. και ήταν σαν τη σημερινή σκυταλοδρομία.

Η πυγμαχία

Ένα σκληρό αλλά αγαπητό στην αρχαιότητα άθλημα. Οι αθλητές εδώ έδεναν ιμάντες στα χέρια τους φτιάχνοντας έτσι ένα είδος γαντιού. Δεν υπήρχε ειδικός χώρος (ρινγκ) όπως σήμερα, οι αθλητές χωρίζονταν σε κατηγορίες ανάλογα με την ηλικία αλλά όχι και το σωματικό βάρος όπως σήμερα, ο κάθε αγώνας δεν είχε γύρους αλλά παίζονταν ως που ένας από τους αθλητές να εγκαταλείψει σηκώνοντας το δείκτη του χεριού του. Ακόμα φαίνεται πως επιτρέπονταν τα χτυπήματα σε όλο το σώμα.

Το παγκράτιο

Αγώνισμα ανεξάρτητο. Συνδυασμός πάλης και πυγμαχίας, χωρίς οι αθλητές να φοράνε πυγμαχικά γάντια. Το πιο επικίνδυνο από τα αθλήματα.

Επιτρέπονταν τα χτυπήματα με την παλάμη ή τη γροθιά του χεριού αλλά και με τα πόδια. Σήμερα δεν υπάρχει στους ολυμπιακούς αγώνες.

Το πένταθλο

Το πένταθλο περιλάμβανε πέντε αγωνίσματα:

- Το στάδιο δρόμο που ήταν και ανεξάρτητο άθλημα.
- Την πάλη η οποία ήταν και αυτή ανεξάρτητο αγώνισμα.
- Το άλμα σε μήκος, που πιθανό να ήταν τριπλούν. Το άλμα γινόταν με φορά που πρέπει να ήταν καθορισμένο το μήκος της και οι άλτες κρατούσαν στα χέρια τους αλτήρες, βάρη από πέτρα ή μέταλλο, τους οποίους πιθανότατα άφηναν κατά την προσγείωση .
- Το ακόντιο . Δυο ήταν οι τρόποι ρίψης του ακοντίου, η ρίψη σε στόχο (στοχαστικόν) και σε απόσταση (εκηβόλον), που ήταν μάλλον και ο τρόπος που έριχναν στους ιερούς αγώνες. Χαρακτηριστική ήταν η λαβή που διαφέρει από τη σημερινή. Υπήρχε στο κέντρο του μια δερμάτινη λωρίδα, η αγκύλη, που γινόταν θηλιά και σε αυτή πέρναγε τα δύο ή το ένα δάκτυλο ο αθλητής.
- Ο δίσκος. Για τη δισκοβολία γνωρίζουμε ότι ο δίσκος είχε το ίδιο σχήμα με το σημερινό στη αρχή, ήταν από πέτρα και στη συνέχεια μεταλλικός. Το βάρος και το μέγεθος του δεν ήταν συγκεκριμένο. Η ρίψη γινόταν, από μία βαλβίδα στενή σε σχήμα παραλληλογράμμου, όχι κυκλική όπως η σημερινή, χρησιμοποιώντας κάποιες ρυθμικές κινήσεις.

Τα ιππικά αγωνίσματα

Τα ιππικά αγωνίσματα (από το 648π.Χ.) ήταν οι αρματοδρομίες, οι αγώνες με άρματα με τον ηνίοχο να οδηγεί το άρμα, και η «ιπποδρομία τελείων κελήτων» που ήταν ιππασία με τον αναβάτη να κατευθύνει το άλογο. Στην ιππασία με αναβάτη ακόμη έχουμε την «κάλη» (από το 496π.Χ.-444π.Χ.), που ήταν ιπποδρομίες φοράδων και στη τελευταία στροφή ο αναβάτης κατέβαινε και κρατώντας την από τα ηνία έτρεχε μαζί με τη φοράδα, και την ιπποδρομία «πώλων» (από το 256π.Χ.).

Τα ιππικά, ήταν τα μοναδικά αγωνίσματα όπου νικητής και ολυμπιονίκης μπορούσε να είναι γυναίκα, διότι στα αγωνίσματα αυτά, νικητής στέφονταν όχι ο αθλητής αλλά ο ιδιοκτήτης του αλόγου.

Εκτός από τα παραπάνω αγωνίσματα, που είχαν επικρατήσει σε όλες της πανελλήνιες διοργανώσεις, υπήρχαν και άλλα που γίνονταν σε άλλες εκδηλώσεις αγώνων ή τα χρησιμοποιούσαν σε κάποια αγωνίσματα για προπόνηση. Αυτά ήταν η τόξευση, η οπλομαχία, η άρση βαρών, η κολύμβηση, η κωπηλασία κλπ

Επομένως...

...για τον αρχαίο ελληνικό κόσμο η άθληση κατείχε εξέχουσα θέση στον πολιτισμό του και ιδιαίτερα η διάκριση στους Ολυμπιακούς Αγώνες αποτελούσε υπέρτατη τιμή. Χαρακτηριστική είναι η αφήγηση του Πινδάρου στον Ολυμπιονίκη Διαγόρα από την Ρόδο, ο οποίος έζησε τον 5ο π.Χ. αιώνα, και είχε ανακηρυχθεί νικητής σε τέσσερις πανελληνίους αγώνες. Οι τρεις γιοι του ήταν και αυτοί σπουδαίοι αθλητές και κατάφεραν την ίδια μέρα και οι τρεις να στεφανωθούν νικητές σε διαφορετικά αγωνίσματα των Ολυμπιακών αγώνων. Όταν έγινε αυτό οι γιοι του έβγαλαν τα στεφάνια από τα κεφάλια τους και τα τοποθέτησαν στο κεφάλι του πατέρα τους, κάνοντας στο στάδιο τον γύρο του Θριάμβου, υπό τις ιαχές του κόσμου: «Κάτθανε Διαγόρα. Ουκ εις τον Όλυμπον αναβήσει», δηλαδή «Μπορείς να πεθάνεις τώρα Διαγόρα ,γιατί δεν θα ανέβεις στον Όλυμπο». Και όντως πέθανε από τη συγκίνηση της μεγάλης χαράς...

Πηγές

- ✓ Πausanίου «Ελλάδος περιήγησις» – Ηλιακόν Α VI 7
- ✓ Δημήτρη Κομητούδη και Θωμά Γιαννάκη : « Η αθλητική προπόνηση των αρχαίων Ελλήνων»
- ✓ Ίδρυμα Μείζονος Ελληνισμού