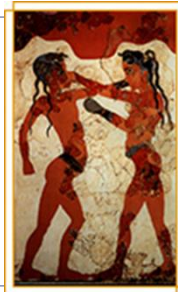


Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου  
Τμήμα Οργάνωσης και Διαχείρισης Αθλητισμού  
Μάθημα: Εισαγωγή στην Αθλητική Επιστήμη

Εισήγηση 2<sup>η</sup>: Γένεση του Αθλητισμού.  
Ο Αθλητισμός στον Αρχαίο Ελληνικό Κόσμο



Κυπραίος Γεώργιος, Καθηγητής  
Καπρίνης Στυλιανός, Μέλος ΕΕΠ ΤΟΔΑ.

# Αθλητισμός

---

- Ο αθλητισμός αποτελεί φαινόμενο που **γεννήθηκε ταυτόχρονα με την ύπαρξη του ανθρώπου.**
- **Η κίνηση** εξάλλου – βασικό ανθρώπινο χαρακτηριστικό – **αποτελεί μια ακατέργαστη μορφή αθλητισμού.**
- **Αθλητισμός:** προέρχεται από τη λέξη **αθλέω-ώ** = κοπιάζω
- **Άθλος**= μόχθος, κόπος, επικράτηση, κατόρθωμα, βραβείο
- **Αθλητισμός:** επιδίωξη της επικράτησης δηλ. της κατάκτησης της πρωτιάς (νίκης)
- **Αγών:** επίπονος και μακρά προσπάθεια

## **Αθλητισμός ≠ Φυσική Αγωγή ≠ Παιγνίδι**

- Διαφορετικές έννοιες.
- Στον αθλητισμό καλλιεργούνται **συγκεκριμένα σπορ**, στα οποία κυριαρχούν η **υψηλή οργάνωση**, οι **επίσημοι αυστηροί κανόνες**, οι **προκαθορισμένοι τρόποι των αγώνων** και ο **ανταγωνισμός**.
- Στον αθλητισμό τα άτομα επιδιώκουν κυρίως τη νίκη.
- Ο αθλητισμός τέλος, απαιτεί **υψηλά επίπεδα δεξιοτήτων**, **αναπτύσσει αθλητικά πρότυπα**, απαιτεί **δέσμευση**, **αφοσίωση** και **σκληρή προσπάθεια**.



# Ορισμοί για τον Αθλητισμό

---

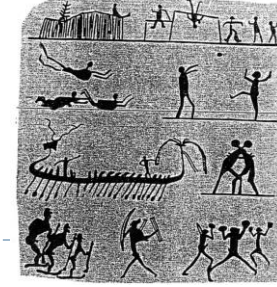
- Αθλητισμός είναι η **συστηματική σωματική καλλιέργεια και δράση** με συγκεκριμένο τρόπο, ειδική μεθοδολογία και παιδαγωγική με **σκοπό την ύψιστη σωματική απόδοση** στους αθλητικούς αγώνες, στο αθλητικό και κοινωνικό γίνεσθαι.
- Αθλητισμός είναι το σύνολο των προσπαθειών που καταβάλλει ο άνθρωπος **με σκοπό την βελτίωση και διατήρηση των φυσικών του ικανοτήτων ή και απλώς την αναψυχή του.**

Αθλητισμός είναι η **καταβολή προσπάθειας από τον άνθρωπο, ο αγώνας στο πλαίσιο της ευγενούς άμιλλας, με στόχο την σωματική άσκηση, την ψυχοπνευματική καλλιέργεια και την δημιουργική συμφιλίωση ατόμων – ομάδων – λαών.**



# Οι ρίζες του Αθλητισμού

---



- Στα πλαίσια υπέρβασης κινδύνων (καιρικά φαινόμενα, έλλειψη τροφής, υπόλοιπο ζωικό βασίλειο) είχαν αναπτύξει εξαιρετικές ικανότητες και προσαρμογές. Παράδειγμα οι **αρχαϊκές μορφές ανθρωποειδών (Hominoids)**, όπως ο **Proconsul**, εξαιτίας της παραδοσιακής διαβίωσης σε δασώδη περιβάλλοντα **είχαν αναπτύξει εξαιρετικές δενδρόβιες και αναρριχητικές προσαρμογές** (Hartwig, 2002).
- Με την ανάπτυξη του διποδισμού και την απελευθέρωση εμπρόσθιων άκρων ο **Homo Erectus (όρθιος άνθρωπος) & ο Homo Habilis (ο ικανός ή επιδέξιος άνθρωπος)**, βελτίωσαν κινητικές δεξιότητες (ακόντιο & τοξοβολία στο κυνήγι, καμάκι στο ψάρεμα, κωπηλασία στη μετακίνηση) (Henke & Tattershall 2015; Wood 1987)
- **Homo Neanderthalensis**: Παρά το στερεότυπο του άγριου και κτηνώδους ανθρώπου, οι έρευνες υποδεικνύουν έναν ευφυή άνθρωπο, με εξαιρετικές προσαρμοστικές ικανότητες στις πλέον σκληρές περιβαλλοντικές συνθήκες, επιδέξιο με ιδιαίτερα αναπτυγμένες κινητικές δεξιότητες. (Finlayson et al. 2006; Henke & Tattersall 2015; Trinkaus & Shipman 1993)

# Η Γένεση του Αθλητισμού

- Σε σπήλαια στο **Lascaux τις Γαλλίας** έχουν βρεθεί τοιχογραφίες οι οποίες χρονολογούνται στην **Ανώτερη Παλαιολιθική εποχή (περίπου 17.300 χρόνια πριν)** και απεικονίζουν **σκηές αγώνων σπριντ & πάλης**.
- Δείγματα τέχνης της **Νεολιθικής εποχής** που βρέθηκαν στο **Σπήλαιο των Κολυμβητών στη Λιβύη**, δείχνουν στοιχεία κολύμβησης και τοξοβολίας που ασκούσαν γύρω στα **6000 π.Χ.**
- **Προϊστορικές βραχογραφίες** που έχουν βρεθεί στην **Ιαπωνία** απεικονίζουν ένα άθλημα παρόμοιο με **πάλη σούμο**.

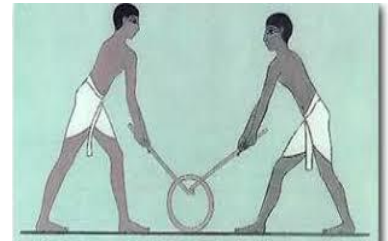




# Η Γένεση του Αθλητισμού

- 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, Βαβυλωνίων, Ασσυρίων, Χετταίων και Φοινίκων**, με σκοπό την διασκέδαση ή το αξιόμαχο του στρατού τους.
- Άλλοι πολιτισμοί, όπως **Αιγυπτίων, Κινέζων και Ινδών** ασχολήθηκαν με δραστηριότητες, όπως **παιχνίδια με την μπάλα, σωματικές ασκήσεις και ρίψη διαφόρων αντικειμένων**.

Αιγυπτιακή τοιχογραφία με σκηνές πάλης, 2.400 π.Χ.



# Η Γένεση του Αθλητισμού

---

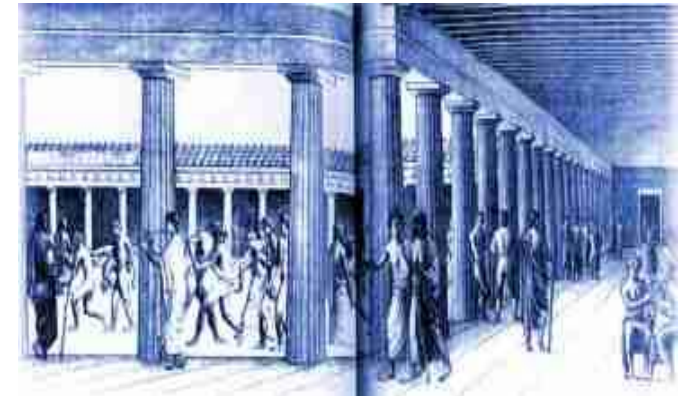
- Αναφορές επίσης υπάρχουν και σε άλλους προϊστορικούς λαούς όπως οι **Μάγια, οι Ίνκας και οι Αζτέκοι** ότι είχαν αναπτύξει κάποιες μορφές ασκήσεων.
- Οι ρίζες – θεμέλια - του αθλητισμού όμως πρέπει να αναζητηθούν στην Αρχαία Ελλάδα. **Οι αρχαίοι Έλληνες ήταν οι πρώτοι που ανύψωσαν τις «παιδιές» σε αθλήματα.** Ο αθλητισμός κατείχε εξέχουσα θέση στη ζωή τους.



# Αθλητισμός και Πόλις

---

- Η εμφάνιση των **πρώτων πόλεων-κρατών (8ο αι. π.Χ)** επηρέασε και την εξέλιξη στον αθλητισμό.
- Διάφορα **συστήματα εκπαίδευσης** αναπτύχθηκαν σε κάθε πόλη-κράτος που **περιελάμβαναν γυμναστική, μουσική, γραφή και ανάγνωση.**
- Η μουσική, ο χορός και ο αθλητισμός βοηθούσαν να πραγματοποιηεί η **αρμονική ισορροπία του σώματος και νου.**
- Από τον 6ο αιώνα π.Χ. ιδρύθηκαν τα **Γυμνάσια** και καθιερώθηκε **η σωματική άσκηση ως μέσο αγωγής.** Δεν υπήρχε πόλη στην αρχαία Ελλάδα χωρίς γυμνάσιο, χώρο δηλαδή αποκλειστικά αφιερωμένο στη σωματική άσκηση των πολιτών και οικισμός χωρίς παλαίστρα.





---

# Αγώνες και Σπορ στη Μινωική Κρήτη

## (16<sup>ος</sup> αι. π.Χ)



## Η Φυσική Αγωγή και ο Αθλητισμός στη Μινωική Κρήτη

---

- Σύστημα Φυσικής Αγωγής **δημόσιο, υποχρεωτικό, ασυνήθιστα σκληρό** (όμοιο με της Σπάρτης).
- **Στόχος η δημιουργία ισχυρών & πειθαρχημένων στρατιωτών, ικανών να προστατέψουν την πόλη.**
- Στην Κρήτη **τα παιδιά ζουν σε αγέλες** (όπως και στη Σπάρτη), χωρισμένα σε 3 κατηγορίες: **“άνωροι ή σκότιοι”** (=μικρά παιδιά), **“δρομείς”** και **“απόδρομοι”**.
- Υπεύθυνοι για την αγωγή των νέων οι **“Παιδονόμοι”**.
- **Περιεχόμενο Φυσικής Αγωγής:** Πολεμικοί χοροί, κυνήγι, πορείες, γυμναστικές ασκήσεις, αγώνες, χρήση όπλων και μουσική.
- Πλάτωνας θεωρούσε πολύ σκληρό το κρητικό σύστημα αγωγής.
- **Η Φ.Α στηριζόταν στο στρατιωτικό – πολεμικό χαρακτήρα.**

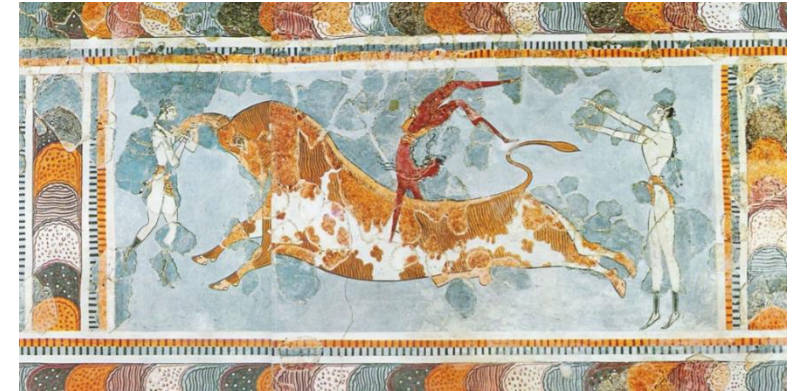


# Αγώνες και Σπορ στη Μινωική Κρήτη (16ος αι. π.Χ)

**Διαδεδομένα αθλήματα:** ταυροκαθάψια, πυγμή, πάλη.

**Ταυροκαθάψια:** Κυβιστήματα πάνω από ταύρους.

- Άθλημα ιδιαίτερα δημοφιλές & αγαπητό, απαιτούσε μεγάλη επιδεξιότητα, τόλμη και ευκαμψία.
- Δεν κρατούσαν όπλα, ούτε υπάρχει η παραμικρή υποψία ότι ο ταύρος σκοτωνόταν.
- Εξάλλου ο ταύρος θεωρούνταν ιερό ζώο, σύμβολο φύσης και γονιμότητας.
- Τα ταυροκαθάψια (όπως και όλοι οι αθλητικοί αγώνες) είχαν θρησκευτικό χαρακτήρα, με τους οποίους τιμούσαν ή ευχαριστούσαν κάποιον θεό.
- Σήμερα έχουν απορριφθεί από τους ειδικούς των μοντέρνων ταυρομαχιών ως κάτι το ακατόρθωτο.



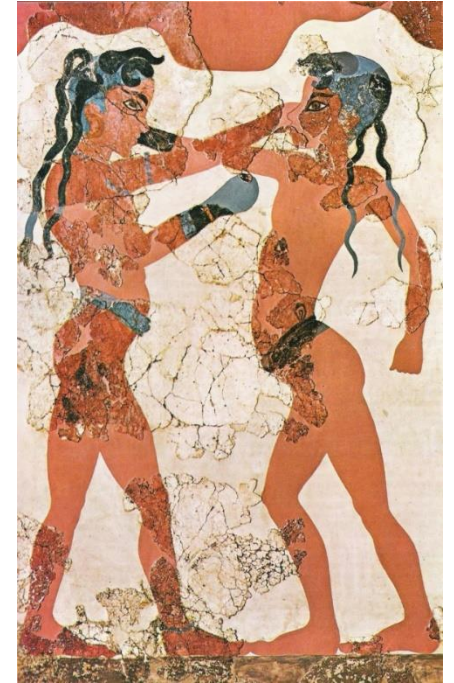
## Τοιχογραφία, Αρχαιολογικό Μουσείο Ηρακλείου.

“Οι ταυροκαθάπτες (άντρες και γυναίκες) πιάνουν τον ταύρο από τα κέρατα, διαγράφουν ένα κύκλο στον αέρα, καθώς τους τινάζει το ζώο, στέκονται όρθιοι στη ράχη του ζώου και, τέλος, πηδούν στη γη”



# Αγωνίσματα στο Μινωικό Πολιτισμό: Πυγμή

- Δημοφιλές άθλημα στη Μινωική εποχή.
- **Προστάτης και Ιδρυτής της Πυγμής** θεωρείται ο Απόλλωνας, γιατί νίκησε τον Φορβά (έναν πυγμάχο που προκαλούσε τους ταξιδιώτες που περνούσαν από τους Δελφούς να αναμετρηθούν μαζί του).
- Οι **πύκτες** φορούσαν στα χέρια τους μάντες (λουρίδες από λεπτό δέρμα βοδιού) και αργότερα πρόσθεταν στην πρώτη φάλαγγα των δακτύλων λουρίδες από σκληρό δέρμα και μέσα έβαζαν μαλλί.
- Φημισμένος πυγμάχος: Ο **Διαγόρας ο Ρόδιος**, πατέρας της Καλλιπάτειρας. Επίσης ο **Μελαγκόμας** από την Καρία.



«**Παιδιά που Πυγμαχούν**». Εθνικό Αρχαιολογικό Μουσείο της Αθήνας, από το Ακρωτήρι της Θήρας  
Οι δύο νεαροί πυγμάχοι ασκούνται φορώντας **ζώμα** και **γάντια πυγμαχίας**.



# Αγωνίσματα στο Μινωικό Πολιτισμό: Πάλη

---

Είδη πάλης:

- **Όρθια πάλη ή σταδαία:** Ο παλαιστής έπρεπε να ρίξει κάτω τον αντίπαλο του 3 φορές.
- **Κάτω πάλη ή κύλισις:** Ακόμη και μετά την πτώση εξακολουθούσε ο αγώνας μέχρι ένας εκ των αντιπάλων να παραδεχτεί την ήττα του υψώνοντας τα δάχτυλα του ενός χεριού.

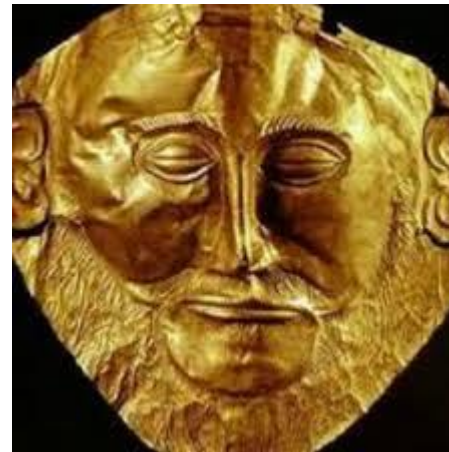




---

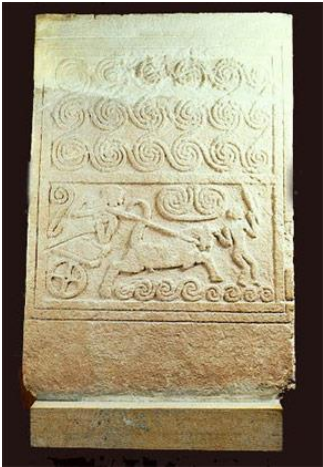
**Αγώνες και Σπορ στη Μυκηναϊκή  
εποχή**

**(16<sup>ος</sup> – 11<sup>ος</sup> αι. π.Χ)**



## Αγώνες & Σπορ στη Μυκηναϊκή εποχή (16 - 11 αι. π.Χ)

- Αθλητικοί αγώνες με **θρησκευτικό χαρακτήρα**, όπου απέδιδαν τιμές σε θεούς κατά την διάρκεια θρησκευτικών εκδηλώσεων.
- **Αγώνες με ταφικό (“επιτάφια άθλα”) χαρακτήρα** για να αποδώσουν τιμές σε σπουδαίους νεκρούς (πολεμιστές, ήρωες κ.α). Επιτάφια άθλα περιγράφει ο Όμηρος στην Ιλιάδα (αγώνες που διοργανώνει ο Αχιλλέας προς τιμή του νεκρού φίλου του Πάτροκλου).
- Αθλητικοί Αγώνες σε **τελετές γονιμότητας**.
- Ιδιαίτερο ενδιαφέρον σε: **Πυγμή, Πάλη και Αρματοδρομίες**.



**Αριστερά:** Μυκήνες. Επιτύμβια στήλη με παράσταση άρματος, Ταφικός Κύκλος Α' (16<sup>ος</sup> αι. π.Χ).

**Δεξιά:** Εθνικό Αρχαιολογικό Μουσείο – Αθήνα: Σφραγιδόλιθος με παράσταση άρματος με δύο άλογα, ηνίοχο και αγωνιστή από το θολωτό τάφο του Βαφειού. 15<sup>ος</sup> αι. π.Χ



## Αγωνίσματα στο Μυκηναϊκό Πολιτισμό: **Αγώνες Δρόμου**

---

### Αγώνες δρόμου

- **Σταδίου δρόμος:** 192m. Ο νικητής του σταδίου δίνει το όνομά του σε κάθε Ολυμπιάδα.
- **Δίαυλος δρόμος:** 400 μέτρα
- **Δόλιχος δρόμος:** δρόμος αντοχής από 1.400 – 4.800 μέτρα. Συνήθως 25 στάδια.
- **Οπλίτης δρόμος ή οπλιτοδρομία:** Ήταν δρόμος ταχύτητας φορώντας την πολεμική στολή (κράνος, κνημίδες και ασπίδα).



## Αγωνίσματα στο Μυκηναϊκό Πολιτισμό: Σταδίου Δρόμος Γυναικών

---

- **Σταδίου δρόμος Γυναικών:** 160m – 171m
- Στα **Ηραία**, τη γιορτή προς τιμή της Θεάς Ήρας, διεξάγονταν στην Ολυμπία αγώνες δρόμου γυναικών.
- Η **θέση της γυναίκας στη Σπάρτη** ήταν πολύ υψηλή σε αντίθεση με την Αθήνα που η γυναίκα ήταν σε απομόνωση για τις δουλειές του σπιτιού.



**Σπαρτιάτισσα Δρομέας  
(Βρετανικό Μουσείο του Λονδίνου)**



## Αγωνίσματα στο Μυκηναϊκό Πολιτισμό: **Αρματοδρομίες**

---

### **Αρματοδρομίες**

- Η αρματοδρομία διεξάγονταν σε ιδιαίτερο στάδιο, το «**Ιπποδρόμιο**».
- Το μοναδικό ιπποδρόμιο που διασώζεται σήμερα στην Ελλάδα βρίσκεται στο Λύκαιο όρος, σε ένα βουνό της Αρκαδίας, στην Πελοπόννησο.



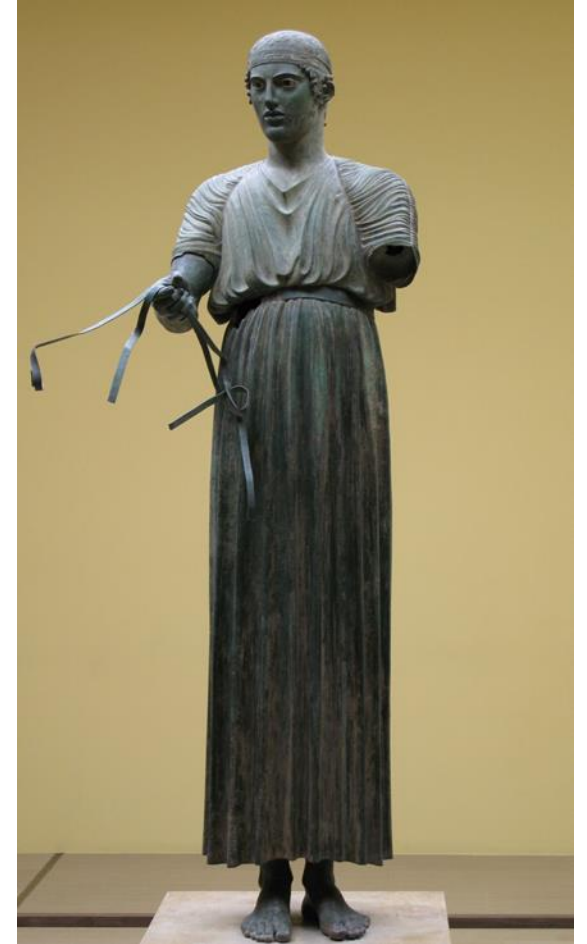


## Αγωνίσματα στο Μυκηναϊκό Πολιτισμό: **Αρματοδρομίες**

---

### **Αρματοδρομίες**

- Ο **Ηνίοχος των Δελφών** (Αρχαιολογικό Μουσείο των Δελφών)
- Ο Ηνίοχος είναι μέρος ενός συμπλέγματος που παρίστανε ένα **χάλκινο τέθριππο άρμα** (με 4 άλογα).
- Το δώρισε ο τύραννος **Πολύζαλος**, για να τιμήσει τη νίκη του στις Πυθικές αρματοδρομίες.
- Έργο του **Πυθαγόρα**



# Οι Αθλητικοί Αγώνες στον Όμηρο

---

## Ιλιάδα

- **Ταφικός χαρακτήρας** Αγώνων.
- Αγώνες προς τιμή νεκρού Πάτροκλου.
- Προτροπή Νέστορα προς Αχιλλέα: *“Πήγαινε τώρα και τίμησε το νεκρό φίλο σου με αγώνες”*.

## Οδύσσεια

- Αθλητικοί Αγώνες προς τιμή ενός **Επισκέπτη**
- Βασιλιάς Αλκίνοος προς τιμή Οδυσσέα.
- **Ψυχαγωγικός χαρακτήρας** των αγώνων.

**Ιδανικό του Ομήρου:** Η δόξα (υστεροφημία) του ανδρός η οποία αποκτιέται είτε από τον πόλεμο είτε από τους αθλητικούς αγώνες.

---



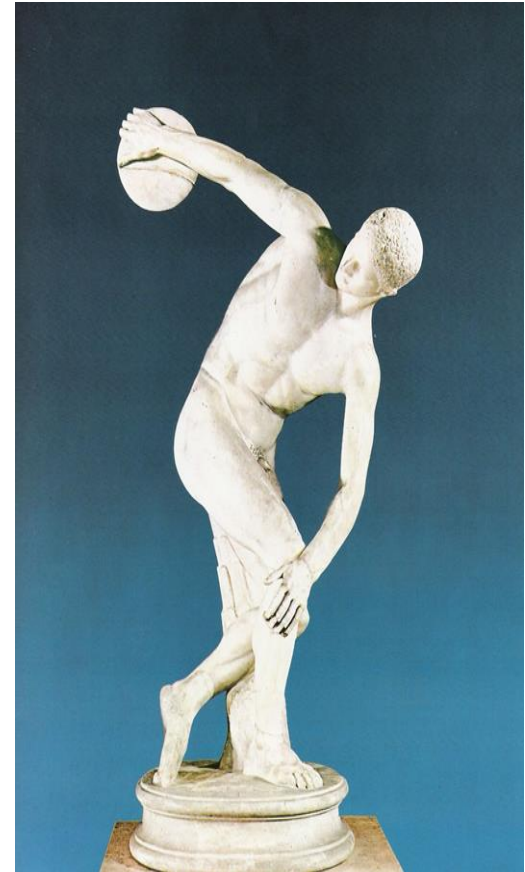
## Αθλήματα στην Οδύσσεια του Ομήρου

---

Ο Όμηρος στην Οδύσσεια περιγράφει αρκετούς αθλητικούς αγώνες που έκανε προς τιμή του ο Αλκίνοος, ο βασιλιάς των Φαιάκων.

Μεταξύ άλλων περιγράφονται:

- **Αγώνες δρόμου**
- **Πάλη**
- **Άλμα σε μήκος**
- **Δισκοβολία**
- **Πυγμή.**



**Ο Δισκοβόλος του Μύρωνα  
(Μουσείο των Θερμών της Ρώμης)**

---



# Αθλήματα στην Οδύσσεια του Ομήρου

---

## Άλμα σε μήκος

- Στους Ολυμπιακούς αγώνες αποτελούσε **μέρος του πεντάθλου**.
- Την επίδοση μετρούσαν με τον **κανόνα** (ξύλινο κοντάρι).
- Κατά την εκτέλεση του άλματος οι αθλητές χρησιμοποιούσαν τους **αλτήρες** (λίθινα ή μολύβδινα βάρη προκειμένου να εξασφαλίσουν καλύτερη επίδοση).
- Το άλμα γινόταν με **συνοδεία αυλού** (για να δίνει ρυθμό).



## Αθλήματα στην Ιλιάδα του Ομήρου

---

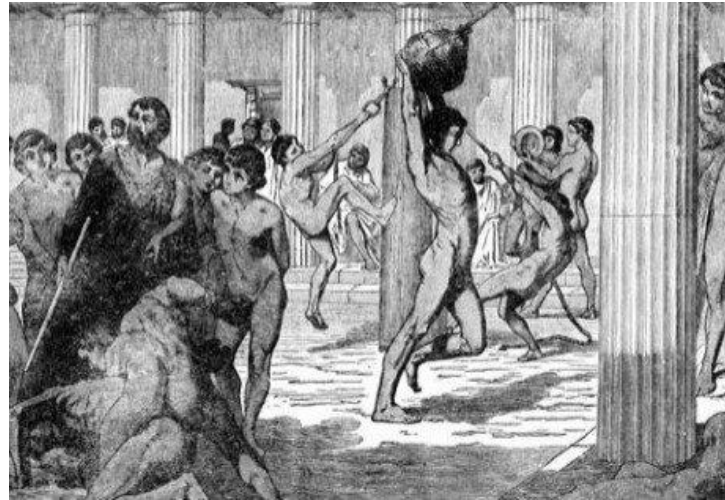
- Ο Αχιλλέας διοργανώνει αθλητικούς αγώνες προς τιμή του νεκρού φίλου του, Πάτροκλου.
- Αποτέλεσε το πιο σπουδαίο μέρος της τελετής της ταφής του νεκρού **(επιτάφιος χαρακτήρας αγώνων)**.
- Τα αγωνίσματα ήταν οκτώ: **Αρματοδρομία, πυγμαχία, πάλη, δρόμος, οπλομαχία, ρίψη, τοξοβολία και ακόντιο.**
- **Βραβείο:** Υλικά έπαθλα όπως άλογα, μουλάρια, τρίποδες, λέβητες.





---

## Η Φυσική Αγωγή και ο Αθλητισμός στη Σπαρτιατική Αγωγή



## Η Φυσική Αγωγή και ο Αθλητισμός στην Σπαρτιατική Αγωγή

---

- Εκπαιδευτικό σύστημα Σπάρτης η **Λυκούργειος Αγωγή**.
- Εκπαίδευση δημόσια, υποχρεωτική, ασυνήθιστα σκληρή, **στόχος ο ιδανικός στρατιώτης**.
- **Η Φυσική Αγωγή ήταν το σπουδαιότερο πρόγραμμα αυτής της εκπαίδευσης**. Καθημερινά περιείχε αγώνες ιππασίας, κολύμβησης στον Ευρώτα, καθώς και παιχνίδια με μπάλα.
- Η Σπαρτιατική αγωγή άρχιζε από την ηλικία των **7 ετών και ως τα 24 γινόταν ετοιμοπόλεμοι στρατιώτες**. Στα 10 έπαιρναν μέρος σε επίσημους αγώνες.
- Ζούσαν σε μικρές ομάδες (**βούαι**), καθεμιά με τον αρχηγό της (**βουαγό**). Οι βούες ήταν υποδιαιρέσεις μεγαλύτερων ομάδων (**ίλαι ή αγέλαι**). Το γυμναστικό πρόγραμμα της ίλης περιλάμβανε **τρέξιμο, πάλη, ακόντιο, ρίψη, παγκράτιο, κυνήγι άγριων ζώων, ιππασία, πυγμαχία και τοξοβολία**.



## Η Φυσική Αγωγή και ο Αθλητισμός στην Σπαρτιατική Αγωγή

---

- Το σύστημα της Φ.Α δεν απαιτούσε παιδοτρίβες, γυμναστές και σωφρονιστές, όπως το αντίστοιχο της Αθήνας. Σε κάθε ομάδα οι Σπαρτιάτες είχαν τον **παιδονόμο** (εκλεκτό πολίτη της πόλης) ως υπεύθυνο για πειθαρχία, τιμωρό με τη βοήθεια μαστιγοφόρων.
- Οι μεγαλύτεροι σε ηλικία δίδασκαν στους μικρότερους γυμναστικές ασκήσεις καθώς και κάθε πολίτης της πόλης.
- **Σκοπός της Σπαρτιατικής αγωγής** δεν ήταν να παράγει ρήτορες, σοφούς και λογοτέχνες αλλά στρατιώτες γεμάτους δύναμη, πειθαρχία.
- **Στα γυμναστήρια** τους επιθεωρούσαν κάθε 10 μέρες προσωπικά οι Έφοροι της πόλης.
- **Οι χοροί ήταν καθαρά πολεμικοί** & προσπαθούσαν μ' αυτούς να μιμηθούν τους σχηματισμούς της μάχης.



# Η Φυσική Αγωγή και ο Αθλητισμός στην Σπαρτιατική Αγωγή

---

## Αθλητικοί Αγώνες:

- **Διαμασίγωση** μπροστά στο βωμό της Άρτεμης Ορθίας. Ο νέος που θα άντεχε περισσότερο, ονομαζόταν “βωμονίκης”. Συχνά πέθαιναν στο βωμό.
- **Η «μάχη του Πλατανιστή»:** Αγώνας μεταξύ Ειρένων (= νέοι 20 ετών). Ο πλατανιστής ήταν μικρό νησί που είχε 2 γέφυρες ως εισόδους (γέφυρα Λυκούργου & γέφυρα Ηρακλή). Οι δύο ομάδες ειρένων προσπαθούσαν να ρίξει η μία την άλλη στο ποτάμι & να καταλάβει το νησί. Μετά τον αγώνα οι νέοι ήταν έτοιμοι να καταταγούν στο στρατό.
- **Οι γυμνοπαιδίες:** Μεγάλη αθλητική γιορτή όλων των ηλικιών, αλλά και συναγωνισμού μουσικής και χορού. Ετήσια γιορτή.
- **Τα Λεωνίδεια:** Αθλητική γιορτή προς τιμή αυτών που έπεσαν στις Θερμοπύλες. Ετήσια γιορτή.



## Η Φυσική Αγωγή και ο Αθλητισμός στην Σπαρτιατική Αγωγή

---

- **Βραβεία:** Ο επαγγελματισμός των σπορ ήταν άγνωστος στην Σπάρτη. Ενώ όλες οι Ελληνικές πόλεις έδιναν στους νικητές έπαθλα, κάθε είδους (υλικά και ηθικά) **στη Σπάρτη η τιμή και μοναδική αμοιβή ήταν να πολεμήσει ο νικητής μπροστά από τον βασιλιά του στην πρώτη γραμμή της μάχης.**
- **Πλάτωνας:** *“Η αμάθεια ήταν η βασικά αιτία της παρακμής της Σπάρτης, η οποία έδωσε πολύ μεγάλη βαρύτητα στη Φυσική Αγωγή των νέων και παραμέλησε τελείως την πνευματική αγωγή”.*
- **Αριστοτέλης:** *“Πολιτείες όπως η Σπάρτη ήταν έτοιμες πάντα για πόλεμο, με αποτέλεσμα να μην γνωρίζουν πώς να ζουν κατά την διάρκεια της ειρήνης. Ο νομοθέτης δεν έμαθε στον λαό πώς να ζει ειρηνικά”.*





---

# Η Φυσική Αγωγή και ο Αθλητισμός στην Αθηναϊκή Αγωγή



## Η Φυσική Αγωγή και ο Αθλητισμός στην Αθηναϊκή Αγωγή

---

- **Αθηναϊκή Αγωγή:** Αρμονική ανάπτυξη σώματος & πνεύματος (βαρύτητα σε γράμματα, μουσική & γυμναστική)
- **Εκπαίδευση:** Άρχιζε από την ηλικία των 6 ετών και δεν ήταν ούτε υποχρεωτική, ούτε δημόσια όπως της Σπάρτης. Ήταν για όλα τα παιδιά των Αθηναίων πολιτών, με εξαίρεση τα κορίτσια και φυσικά τους δούλους.
- **Παλαίστρες – Γυμναστήρια:** Η πλειοψηφία αυτών ήταν ιδιωτικά, όπου οι γονείς πλήρωναν για την αγωγή των παιδιών τους.
- **Παιδοτρίβης:** Δίδασκε στα παιδιά τη βασική τεχνική διαφόρων αθλημάτων και την ελαφρά εξάσκηση σ' αυτά.
- **Πλάτωνας – Αριστοτέλης:** Συνιστούσαν να αποφεύγουν τα παιδιά τις βαριές και επικίνδυνες ασκήσεις. Κατά την άποψη των φιλοσόφων ενδεδειγμένες ήταν τα παιχνίδια με μπάλα (**σφαιρίσεις**), τρέξιμο, άλμα, πάλη, ιππασία, ρίψεις, **κολύμβηση**. Οι παίδες έπρεπε να εκτελούν το μισό αγωνιστικό πρόγραμμα προπόνησης.



## Η Φυσική Αγωγή και ο Αθλητισμός στην Αθηναϊκή Αγωγή

---

- Αν και η φυσική αγωγή στην Αθήνα δεν ήταν υποχρεωτική, εντούτοις **δεν την παραμέλησαν**. Αντίθετα οι δεκαετίες που ακολούθησαν των Περσικών πολέμων υπήρξαν η χρυσή περίοδος της Φυσικής Αγωγής (όταν διαπίστωσαν ότι η καλή φυσική κατάσταση παίζει αποφασιστικό ρόλο στον πόλεμο).

### Αθλητικές Ασκήσεις:

- Το «**χειρονομείν**»: Ελεύθερες κινήσεις των χεριών, οι οποίες γίνονται με ιδιαίτερη χάρη και αποσκοπούν στην καλλιέργεια αρμονίας και ρυθμού των νέων.
- **Χρήση αλτήρων: βάρη**
- **Αναρριχήσεις:** Με βοήθεια σχοινιών.
- **Πάλη:** Ιδιαίτερα αγαπητό (στην παλαίστρα).



# Η Φυσική Αγωγή και ο Αθλητισμός στην Αθηναϊκή Αγωγή

---

## Παιδοτρίβης:

- Χρωστούσε το όνομα του στο γεγονός ότι έτριβε τα παιδιά, συνήθως με **λάδι ή σκόνη**.
- Υπεύθυνος για αρμονική & συμμετρική ανάπτυξη των παιδιών αλλά και για καλλιέργεια καλών τρόπων, κοσμιότητα
- **Είχε επιστημονικές γνώσεις σχετικά με τις κινήσεις του ανθρώπινου σώματος & το είδος των ασκήσεων, οι οποίες είναι κατάλληλες για τις διάφορες ηλικίες των παιδιών.**
- Στον Πλάτωνα και στο Αριστοτέλη συχνά αναφέρεται **μαζί με τον γιατρό «...παρά τω γιατρώ», όπου συνεργάζεται για πρόληψη και θεραπεία ασθενειών.**
- Δίδασκε στα παιδιά την **τεχνική των διαφόρων αθλημάτων και την ελαφρή εξάσκηση σ' αυτά.**
- Απέβλεπε στην δημιουργία ωραίων & δυνατών νέων. Έβαζε τις βάσεις για **δημιουργία του “καλού καγαθού”.**
- Περίφημοι παιδοτρίβες: **Ίκκος από Τάραντα, ο Ηρόδικος ο Σηλυβριανός και ο Μελησίας ο Αιγηνίτης.**



# Η Φυσική Αγωγή και ο Αθλητισμός στην Αθηναϊκή Αγωγή

---

## Γυμναστής:

- Ο **προπονητής των επαγγελματιών αθλητών**, αυτών που επεδίωκαν να νικήσουν σε μεγάλες αθλητικές συναντήσεις και να πετύχουν πανελλήνια αναγνώριση.
- Κατείχε ειδικές γνώσεις τεχνικής των επιμέρους αγωνισμάτων και παρείχε κατάλληλη προπόνηση & προετοιμασία.
- Κατά τον Πλάτωνα, ειδικός επιστήμονας, ανώτερος του Παιδοτρίβη.

## Παιδοτρίβης # Γυμναστής

- **Παιδοτρίβης:** Παρείχε βασική εκγύμναση, βασική εκμάθηση τεχνικής, καλλιέργεια καλών τρόπων, «ευκοσμία»
- **Γυμναστής:** Αναδείκνυε μεγάλους αθλητές.
- Ιστορικά οι **Παιδοτρίβες** εμφανίζονται πριν από τον Σόλωνα (7<sup>ο</sup> – 6<sup>ο</sup> αι. π.Χ) και οι **Γυμναστές** λίγο πριν από τον Πλάτωνα (5<sup>ο</sup> – 4<sup>ο</sup> αι π.Χ).



## Η Φυσική Αγωγή και ο Αθλητισμός στην Αθηναϊκή Αγωγή

---

- **Παλαίστρα:** Είδος ιδιωτικού σχολείου, στο οποίο τα παιδιά μάθαιναν, όχι μόνο γυμναστικές ασκήσεις, αγώνες και χορούς, αλλά και γράμματα, με βαρύτητα στα πρώτα.
- **Γυμνάσιο:** Δημόσιο κτήριο, όπου οι νέοι γυμνάζονταν χωρίς την παραμικρή επιβάρυνση. Ήταν επίσης το μέρος όπου γυμνάζονταν οι επαγγελματίες αθλητές. Θεωρούνταν τόπος ιερός, τόπος κοινωνικών συναντήσεων, τόπος διαλόγου σοφιστών, φιλοσοφικό κέντρο.
- **Περίφημα Γυμνάσια:** Ακαδημία του Πλάτωνα, Λύκειο του Αριστοτέλη, Κυνόσαργες των Κυνικών.
- **Εφηβεία:** Τα Εφηβεία θεωρούνταν τα ανώτερα εκπαιδευτικά ιδρύματα, τα οποία παρείχαν υποχρεωτική και δημόσια εκπαίδευση με σκοπό να καταστήσουν τους νέους περισσότερο ετοιμοπόλεμους. Εκπαίδευση στρατιωτική, αθλητική, φιλοσοφική για νέους 18-20 χρ.





---

## Ιεροί Πανελλήνιοι Αγώνες



## Ιεροί Πανελλήνιοι Αγώνες

	<b>Ολύμπια</b>	<b>Πύθια</b>	<b>Ίσθμια</b>	<b>Νέμεα</b>
<b>Προστάτης θεός</b>	Δίας	Απόλλων	Ποσειδών	Δίας
<b>Μυθική καταγωγή</b>	Ιδαίος Ηρακλής Ημίθεος Ηρακλής Πέλοπας, Όξυλλος	Θανάτωση Πύθωνα	Μελικέρτης – Παλαίμων Θησέας	Οφέλτης- επτά επί Θήβαις Ηρακλής – Λιοντ. Νεμέας
<b>Χρόνος ίδρυσης</b>	884 π.Χ ή 776 π.Χ	586 π.Χ ή 582 π.Χ	581 -583 π.Χ	573π.Χ
<b>Συχνότητα τέλεσης</b>	Κάθε 4 χρόνια «Πεντετηρικοί”»	Κάθε 4 χρόνια (3 <sup>ο</sup> κάθε Ολυμπιάδας) «Πεντετηρικοί»	Κάθε 2 χρόνια (1 <sup>ο</sup> και 3 <sup>ο</sup> κάθε Ολυμπιάδας) «Τριετηρικοί»	Κάθε 2 χρόνια (2 <sup>ο</sup> και 4 <sup>ο</sup> κάθε Ολυμπιάδας) «Τριετηρικοί»
<b>Τόπος τέλεσης</b>	Ολυμπία	Δελφοί	Ισθμία	Νεμέα, Άργος
<b>Έπαθλο</b>	Φρούτα, ζώα ως 6η Στεφ. Αγριελιάς	Ως 586 χρηματίτης. Στεφ. δάφνης	Στεφ. πίτυ, πεύκου. Σέλινο Μελικέρτη	Στεφάνι ελιάς Στεφάνι σέλινο

# Ιεροί Πανελλήνιοι Αγώνες

---

- Οι αθλητικοί αγώνες χωρίζονται σε: α) **Τοπικοί ή Περίχωροι** με μειωμένο ενδιαφέρον και β) **Πανελλήνιοι** με έντονη συμμετοχή.
- **Πανελλήνιοι:** Ολύμπια, Πύθια, Ίσθμια, Νέμεα, Ελευθέρια των Πλαταιών και οι αγώνες των Θερμοπυλών.
- Οι 4 πρώτοι αναπτύχθηκαν **μέσα σε ισχυρά θρησκευτικά κέντρα.**
- **Οι αγώνες είχαν ιερό χαρακτήρα.** Στενά συνδεδεμένοι με θρησκευτικές εκδηλώσεις και ταφικές τελετές.
- Είχαν έντονη **συμμετοχή με πανελλήνια κλίμακα.**
- **Δικαίωμα συμμετοχής:** Όλοι οι ελεύθεροι Έλληνες, πλην δούλων και βαρβάρων.
- **Ιερονίκης:** Ο νικητής σε έναν Ιερό Πανελλήνιο Αγώνα.
- **Περιοδονίκης (Περίοδος):** Μεγάλοι αθλητές που κατάφεραν να νικήσουν και στους 4 Ιερούς – Πανελλήνιους Αγώνες.
- Μοναδικός παίδας Περιοδονίκης ο **Μόσχος ο Κολοφώνιος.**
- **Πλούταρχος:** Στους Ιερούς – Πανελλήνιους αγώνες είχαν υιοθετήσει στους προκριματικούς αγώνες να δίνουν **βραβείο κλαδί φοίνικα.**




# Ιεροί Πανελλήνιοι Αγώνες

---

## Ελευθερία των Πλαταιών:

- Γιορτή της Ελευθερίας, μετά την μάχη των Πλαταιών (479π.Χ) προς τιμή του “Ελευθερίου Διός”.
- Γινόταν κάθε 5ο χρόνο (Αλαλκομένιο μήνα).
- **Αγώνες:** Γυμνικοί, σαλπικτών & κηρύκων.
- Κύριος Γυμνικός Αγώνας: **Οπλιτοδρομία ο “κάλλιστος αγών”**.
- **Φιλόστρατος:** «Οπλιτοδρόμος που νικούσε και ήθελε να αγωνιστεί και την επόμενη τετραετία, έπρεπε να βρει εγγυητές (που θα εγγυηθούν με τη ζωή τους) ότι θα νικήσει ο αθλητής». Αναφέρεται ο Οπίατος, νικητής 2 φορές στην οπλιτοδρομία, όπου την 2η φορά εγγυήθηκε ο γυμναστής του, ότι θα νικήσει.
- Βραβείο μόνο ηθικό.

## Αγώνες των Θερμοπυλών:

- Δημιουργήθηκαν μετά την μάχη των Θερμοπυλών (480π.Χ) προς σεβασμό των νεκρών πολεμιστών και προς τιμή των Ελληνικών θεοτήτων.
- 
- 

# Ίσθμια

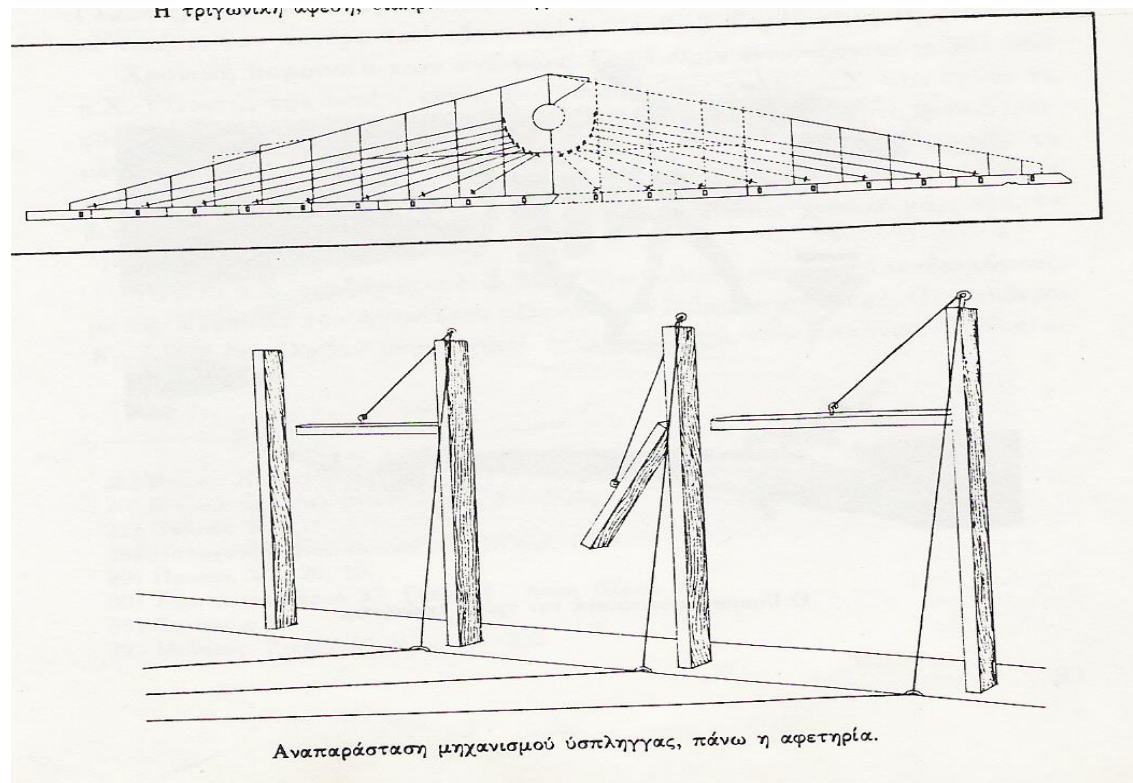
---

- **Προστάτης θεός:** Ποσειδώνας
- **Μυθική καταγωγή: Ιδρυτής ο Σίσυφος:** Μύθος Μελικέρτη – Παλαίμονα. Ο Μελικέρτης ήταν γιος του Αθάμαντα (βασιλιάς των Μινύων Βοιωτίας) και της Ινούς και ανιψιός του Σίσυφου (βασιλιά της Κορίνθου). Με παρέμβαση της Ήρας η Ινώ παραφρονεί και πέφτει στη θάλασσα μαζί με το παιδί και πνίγονται. Το πτώμα του μικρού καταλήγει στον Ισθμό. Ο Σίσυφος τον θάβει και τον μετονομάζει σε Παλαίμονα. Παράλληλα **ιδρύει επιτάφιους αγώνες**. **Βραβείο:** Σέλινο, φυτό των νεκρών.
- **Ιδρυτής ο Θησέας:** Κατά τον Πλούταρχο είναι ο ιδρυτής, που τελεί τον αγώνα ως εξιλαστήριο μέσο επειδή σκότωσε τον ληστή Σίνη.

## Αγωνιστικοί χώροι:

- 3 διαφορετικά στάδια ( το ένα με ύσπληγγα)
  - Ιππόδρομος (με Ταράξιππο)
-

# Ίσθμια: Μηχανισμός Ύσπληγγας



**Ύσπληγγα: Μηχανισμός εκκίνησης δρομέων.**

(Η αφετηρία των Ισθμίων χωρούσε 16-17 αθλητές.)



# Ίσθμια

---

- **Χρόνος ίδρυσης:** 581-583 π.Χ. Κάθε άνοιξη.
- **Συχνότητα τέλεσης:** Κάθε 1ο και 3ο Ολυμπιακό χρόνο (Τριετηρικοί).
- **Ορκωμοσία αθλητών:** Μέσα στη κρύπτη που βρισκόταν στο ναό του Παλαίμονα. Ο αθλητής σε όρθια στάση μέσα στο νερό, που έφθανε στο ύψος του γονάτου, ενώ ο ιερέας ιερουργούσε.
- **Κατηγορίες αθλητών:** Παίδων, αγενείων, ανδρών. Ο παις ή έφηβος μπορούσε να μετέχει & σε αγωνίσματα επόμενης της κατηγορίας.
- **Αγωναθασία:** Αρχικά οι Κορίνθιοι. Από 395 π.Χ οι Αργείοι (λόγω υποταγής Κορινθίων στους Αργείους). Από 146 π.Χ οι Σικυώνιοι, ώσπου ο Καίσαρας την ανέθεσε και πάλι στους φυσικούς οικήτορες.
- **Βραβείο:** Αρχικά πίτυ, πεύκο & κουκουναριά.
  - Αργότερα σέλινο (Μελικέρτης).
- **Είδη αγώνων:** Γυμνικοί, Ιπποδρομιακοί, Μουσικοί, Ποιητικοί, Θεατρικοί.
- **Τέλος Αγώνων:** Σταμάτησαν το 360 μ.Χ. Κατά άλλους μελετητές ίσως το 394μ Χ μαζί με Ολυμπιακούς)



# Νέμεα

---

- **Προστάτης θεός:** Δίας
- **Μυθική καταγωγή:** Επιτάφιοι αγώνες προς τιμή του μικρού Οφέλτη. Διερχόμενοι από τη Νεμέα οι “επτά επί Θήβαις”, ζήτησαν από την Υψιπύλη (τροφή του Οφέλτη) νερό. Άφησε το παιδί στη γη και τους οδήγησε στην Αδράστεια πηγή. Ένα φίδι τρώει τον Οφέλτη. Προς τιμή του νεκρού οι 7 στρατηγοί διοργανώνουν **επιτάφιους αγώνες**
- Κατά άλλους μελετητές Ιδρυτής Αγώνων ο Ηρακλής / λιοντάρι της Νεμέας.
- **Χρόνος ίδρυσης:** 573 π.Χ (Πάριο μάρμαρο 1251 π.Χ)
- **Συχνότητα τέλεσης:** Κάθε 2ο & 4ο Ολυμπιακό χρόνο. Θερινοί μήνες.
- **Αγωνίσματα:** Γυμνικά, ιπποδρομιακά, μουσικοί, ποιητικοί δραματικοί
- **Αγωνιστικοί χώροι:** 2 στάδια, παλαίστρα, ιππόδρομος.
- **Κατηγορίες αθλητών:** Παίδων, αγενείων, ανδρών. Κάθε αθλητής είχε το δικαίωμα συμμετοχής στο αγώνισμα της ηλικίας του, αλλά και στην αμέσως επόμενη κατηγορία, εφ’ όσον μπορούσε. Είχε δικαίωμα συμμετοχής σε όσα αγωνίσματα ήθελε.

# Νέμεα

---

- **Αγwnοθεσία:** Αρχικά οι Αργείοι. Αργότερα (6ο – 5ο αιώνα οι Κλεωνείς και από το 460 π.Χ περιέχεται και πάλι στους Αργείους.
- **Βραβείο:** Αρχικά από ελιά (αγαπητό δένδρο του Δία).
- Αργότερα σέλινο (προς τιμή του νεκρού Οφέλτη - Αρχέμορου).
- **Τέλος αγώνων:** Συναντάμε τα Νέμεα οπωσδήποτε μέχρι το 200 μ.Χ (αναφέρονται από τον Φιλόστρατο).

## Ναοί / κτήρια:

- **Ναός του Δία,**
- **«Οίκοι»:** Εννέα όμοια κτήρια που χρησιμοποιούνταν ως πρεσβείες ή αίθουσες συναντήσεων,
- **Ξενώνας:** κατάλυμα για κριτές αγώνων και ίσως και των αθλητών,
- **Λουτρά**
- **Ηρώο του Οφέλτη:** πιθανολογείται ότι είναι το σημείο όπου άφησε η Υψιπύλη τον Οφέλτη στο έδαφος ή ότι είναι ο τάφος του.



# Πύθια

---

- **Προστάτης θεός:** Απόλλωνας

## Μυθική καταγωγή:

- ✓ **Θανάτωση του Πύθωνα.** Πάλη του Απόλλωνα με τον δράκο Πύθωνα. (Πύθω= σήπω = σαπίζω). Τα λιμνάζοντα νερά του Δευκαλίωνα προξενούσαν νόσους. (Πύθων= ο γεννηθείς εκ της σήψεως της γης). Κατά άλλους δράκος είναι ο χείμαρρος που κατερχόμενος τον χειμώνα παρέσυρε & σκότωνα κάθε ζωικό ή φυτικό οργανισμό.
- ✓ **Διομήδης** , προς τιμή Απόλλωνα, που σώθηκε από Τρωικό πόλεμο.
- **Χρόνος ίδρυσης:** 586π.Χ ως εξιλαστήρια θυσία στον εμφύλιο σπαραγμό (Α΄ ιερός πόλεμος).
- **Συχνότητα τέλεσης:** Κάθε 3ο Ολυμπιακό χρόνο (Βουκάτιο= Αύγουστο). Αρχικά ήταν κάθε 8 χρόνια γιατί τόσα χρόνια έκανε ο Απόλλωνας στα Τέμπη για να καθαρθεί από τον φόνο του Πύθωνα.
- **Κατηγορίες αθλητών:** Παίδων & ανδρών (απουσίαζε η κατηγορία Εφήβων).
- **Αγωνοθεσία:** Ως 586 π.Χ οι κάτοικοι των Δελφών. Από 582 π.Χ οι **Αμφικτύονες**.



# Πύθια

---

- **Αμφικτυονία:** αμφικτύω= αμφί + κτύω= οι κατοικούντες γύρω- γύρω από τον γιο του Δευκαλίωνα, τον Αμφικτύωνα.
- Σύστημα-σύνδεσμος των Ελληνικών γειτονικών φυλών με σκοπό να ρυθμίζει τις αμοιβαίες σχέσεις, την προστασία του Ιερού και του Μαντείου, την καλλιέργεια ειρήνης μεταξύ αμφικτυονικών πόλεων, την εκχειρία, την πολιτιστική καλλιέργεια και την τέλεση αγώνων. Ανάγκη των πόλεων να προστατευθούν από βαρβαρικές επιθέσεις.
- **Έργο:** Η καθιέρωση & εφαρμογή ενός κοινού δικαίου. Η μία πόλη της αμφικτυονίας δεν μπορούσε να επιτεθεί εναντίον της άλλης.
- Σπουδαιότερη όλων το «**Αμφικτυονικό συνέδριο**».
- Η **Δελφική αμφικτυονία** τοποθετείται χρονικά 60-80 χρόνια μετά την άλωση της Τροίας και απέβλεπε στο να συνενώσει τα γένη των Ελλήνων.

# Πύθια

---

- **Βραβείο:** Αρχικά και ως το 586 π.Χ αγώνας “χρηματίτης”.  
Από 582 π.Χ στεφάνι από δάφνη (αγαπητό φυτό του θεού).
  - **Είδη αγώνων:** Μουσικοί, Γυμνικοί, Ιππικοί, Ζωγραφικοί, Τραγωδίες.
  - **Πυθικό στάδιο:** Το μήκος του σταδίου ήταν 600 Δελφικά πόδια (πους=0,2905μ) δηλαδή **178.35 μέτρα**. Διαφορετικό από το **Ολυμπιακό στάδιο το οποίο ήταν 192,27μ**.
  - **Διάρκεια αγώνων:** 7 ημέρες : 1η – 2η : τελούνται θυσίες.  
3η : εστιάσεις από τις θυσίες. 4η : Μουσικοί αγώνες.  
5η : Γυμνικοί αγώνες. 6η : Ιππικοί, 7η : Απονομή βραβείων, θυσίες
- Τέλος αγώνων:** Σταμάτησαν το 393 μ.Χ μαζί με τους Ολυμπιακούς.
- Το Διάταγμα Θεοδόσιου περί αγώνων & αρχαίας λατρείας κλείνει το Ιερό του Απόλλωνα και το μαντείο εκπνέει ως ειδωλολατρικό.
- 





## Αναθήματα – Αγάλματα στα Πύθια

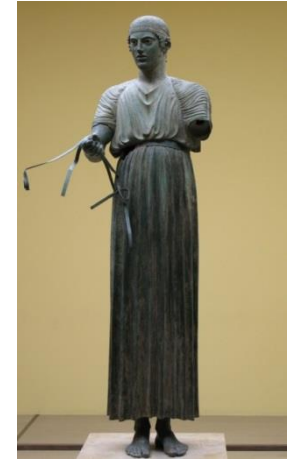
---

- **Ο Ηνίοχος των Δελφών** (Αρχαιολογικό Μουσείο Δελφών)

Ο Ηνίοχος είναι μέρος ενός συμπλέγματος που παρίστανε ένα χάλκινο τέθριππο άρμα με τον ηνίοχο του. Αφιέρωμα του Πολύζαλου, τύραννου της Γέλας της Σικελίας, για να τιμήσει τη νίκη του στις Πυθικές αρματοδρομίες το 478π.Χ. Τη νίκη υμνεί ο Πίνδαρος σε Πυθιόνικο του. Έργο του Πυθαγόρα ή του Ονάτα. Ο νεαρός απεικονίζεται όρθιος φορώντας τον τυπικό μακρύ χιτώνα των ηνιόχων. Τα μαλλιά του περιζώνει ταινία, σύμβολο της νίκης.

- **Ο Αγίας του Λυσίππου** (Αρχαιολογικό Μουσείο Δελφών)

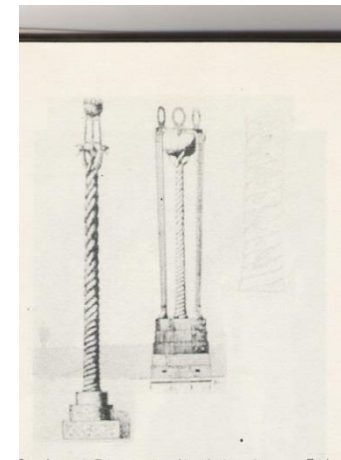
Ο Αγίας ήταν παγκρατιαστής, γιος του Ακνόνιου από τα Φάρσαλα. Κέρδισε το παγκράτιο στα Πύθια. Το έργο είναι δημιούργημα του Σικυώνιου Λύσιππου, του 4ου αιώνα.



## Αναθήματα – Αγάλματα στα Πύθια

---

- **Κλέοβις και Βίτων:** (Αρχαιολογικό Μουσείο Δελφών). Δύο κούροι, του 6ου αι. ύψους 2.20μ. Αφιέρωμα των Αργείων στον Απόλλωνα. Έργο του Πολυμήδη. Αδέλφια από το Άργος, γιοι της ιέρειας της Ήρας.
- **Οφιοειδής Τρίπους:** Τιμητικός τρίποδας του 479 πΧ στον κορμό του οποίου γράφονταν οι πόλεις που έλαβαν μέρος κατά των Περσών στις Πλαταιές. Κατέληγε σε 3 φίδια που η κεφαλή τους ήταν στραμμένη προς το κέντρο. Επί Μ. Κωνσταντίνου, το 345-355 μεταφέρεται στην spina – άκανθα του ιπποδρόμου της Κωνσταντινούπολης όπου σώζεται σήμερα ημικατεστραμμένος.



# Μεγάλα Παναθήναια

---

- **Τοπικοί ή Περίχωροι αγώνες προς τιμήν της Θεάς Αθηνάς.**
- **Ιδρυτής:** Θησέας ή Σόλωνας. Αρκετοί υποστηρίζουν ότι ιδρυτής είναι ο τύραννος **Πεισίστρατος**, που προσπάθησε να δώσει λαμπρότητα όμοια με εκείνη των Πανελληνίων αγώνων.
- **Έναρξη:** Το 566 π.Χ
- **Χρόνος τέλεσης:** Κάθε 4 χρόνια (κατά τον 3ο Ολυμπιακό χρόνο), μήνα Εκατομβαιώνα (Ιούλιο ή Αύγουστο).
- **Τόπος τέλεσης:** Παναθηναϊκός δρόμος, παναθηναϊκό στάδιο, ιπποδρόμιον, Ελευσίνειον.
- **Διάρκεια:** Πιθανότατα οκτώ ή εννέα ημέρες

## Ειδικά Ιππικά Αγώνισματα Παναθηναίων

- ο «**Αποβάτης**»: άσκηση απόβασης δηλ. ενώ το άρμα κινούταν, ο αθλητής πηδούσε στο έδαφος, έτρεχε μια απόσταση με τα πόδια πίσω από το άρμα και ανέβαινε πάλι
- **Στοχαστικός ακοντισμός ή Ανθιπασία ή Ακάμπτιος:** ρίψη ακοντίου σε στόχο από έφιππους.
- **Διεξάγονταν επίσης αρματοδρομίες και λεμβοδρομίες.**

# Μεγάλα Παναθήναια

---

- **Συμμετοχή:** Όχι μόνο οι Αθηναίοι πολίτες αλλά και οι σύμμαχοι τους.
- **Βραβείο:** Στεφάνι ελιάς & αγγεία γεμάτα λάδι (**Παναθηναϊκός αμφορέας**).
- **Διεύθυνση αγώνων:** 10 αθλοθέτες ( ένας από κάθε φυλή). Αργότερα , κατά τους Ρωμαϊκούς χρόνους, αντικαταστάθηκαν από τους “Αγωνοθέτες”.
- **Κατηγορίες αθλητών:** παιδων και ανδρών. Από 5ο αι. προστέθηκε και η κατηγορία των αγενείων (εφήβων).
- **Ευανδρία:** οι 10 φυλές της Αθήνας συναγωνίζονταν η μία την άλλη, ποια θα μπορέσει να παρουσιάσει τους πιο ωραίους ηλικιωμένους άνδρες, οι οποίοι κατά την πομπή των Παναθηναίων θα μετέφεραν τα ιερά κλαδιά της ελιάς.
- **Πυρρήχιος χορός:** Ιδιαίτερα έντονος συναγωνισμός στο συγκεκριμένο είδος χορού γιατί ήταν από τους πιο αγαπημένους αλλά και γιατί θεωρούνταν ως το πλέον κατάλληλο για την προετοιμασία των πολεμιστών.



# Μικρά Παναθήναια

---

- Τοπικοί ή Περίχωροι αγώνες προς τιμήν της Θεάς Αθηνάς.
- Χρόνος τέλεσης: Κάθε χρόνο, κατά τον Μάιο μήνα.

## Περιελάμβανε:

- ✓ Θυσία στο βωμό της Αθηνάς Νίκης (στην είσοδο της Ακρόπολης)
- ✓ Θυσία στο μεγάλο βωμό της Αθηνάς (ανατολικά του Ερεχθείου)
- ✓ Ολονύκτια γιορτή
- ✓ Κυκλική χορωδία και πυρρίχιο χορό
- ✓ Λαμπαδηδρομία.

**Αγωνίσματα:** Τα ίδια με των Μεγάλων Παναθηναίων.

**Κατηγορίες:** παιδων, αγενείων και ανδρών.

- Την εποχή του Πεισίστρατου και τα Μεγάλα και τα Μικρά Παναθήναια απέκτησαν μεγάλη σπουδαιότητα.





Ευχαριστώ πολύ για τη συγκέντρωσή σας!

«Εισαγωγή στην Αθλητική Επιστήμη»