

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

## Εισήγηση 3η: Αρχαίοι Ολυμπιακοί Αγώνες



Κυπραίος Γεώργιος, Καθηγητής  
Καπρίνης Στυλιανός, Μέλος ΕΕΠ ΤΟΔΑ.

# Ολύμπια: Πως ξεκίνησαν οι Ολυμπιακοί Αγώνες

---

- Το μεγαλύτερο αθλητικό γεγονός του αρχαίου κόσμου.
- Κάθε 4 χρόνια (αγώνες πεντετηρικοί), μήνα Εκατομβαιώνα (Ιούλιο – Αύγουστο) προς τιμή του Δία.
- α) **Ιδρυτής Πέλοπας:** οργάνωσε επιτάφιους αρματοδρομικούς για να καθαρθεί από θάνατο Οινόμαου αλλά και να ευχαριστήσει τους θεούς για τη νίκη.
- β) **Ιδρυτής Ιδαίος Ηρακλής:** έβαλε τα αδέλφια του τους Κουρήτες ή Δάκτυλους να αγωνιστούν στο δρόμο & στεφάνωσε νικητή με κλαδί αγριελιάς.
- γ) **Ιδρυτής ο ημίθεος Ηρακλής:** ίδρυσε αγώνες δρόμου αλλά και αρματοδρομίες. Ο Ηρακλής είναι εκείνος που έφερε την αγριελιά, τη φύτεψε στο ιερό και καθόρισε τα όρια της Ιερής Άλτεως.
- δ) **Ιδρυτής ο Όξυλλος:** Σύμφωνα με τον Στράβων ιδρυτής των ΟΑ είναι ο Όξυλλος (βασιλιάς των Αιτωλοδωρικών φύλων, των Ηρακλειδών).
- **Ανακαινιστής αγώνων ο Ίφιτος:** σύναψε συμφωνία (**Ιερή Εκεχειρία**) με τον Λυκούργο της Σπάρτης και τον βασιλιά της Πίσσας Κλεισθένη (884 π.Χ.). Ο Ίφιτος έκανε ΟΑ για να σταματήσουν οι εμφύλιοι πόλεμοι.



## Ολύμπια: Οργάνωση των αγώνων

---

- **Αφιετηρία:** 776 π.Χ (πρώτη καταγραφή)
- **Αγυνοθεσία:** Πισάτες (από το 688 ως το 572 π.Χ) & οι Ηλείοι (από το 570 π.Χ)
- Τον 5ο αι. π.Χ οι αγώνες έφτασαν στο απόγειο της δόξας τους.
- **Κατάργηση των αγώνων :** Σταμάτησαν το 393 μ. Χ ( 293η Ολυμπιάδα) από τον Θεοδόσιο Α΄ όταν με διάταγμα του απαγορεύθηκε η λειτουργία όλων των Ιερών ως ειδωλολατρικά.
- **Βραβείο:** Κότινος αγριελιάς.
- **1ος Ολυμπιονίκης:** Κόροιβος, σταδίου δρόμος (192,27 μέτρα)

### Διάρκεια Αγώνων

- Αρχικά μια (1) μέρα (από 776π.Χ- 684 π.Χ. Στην αρχή μόνο με ένα αγώνισμα (σταδίου δρόμος) και αργότερα με έξι αγωνίσματα
- **Κλασική εποχή:** Πέντε (5) ημέρες και 18 αγωνίσματα.
- Από 14<sup>η</sup> εισάγονται **γυμνικοί ιππικοί αγώνες**.
- Από 96<sup>η</sup> Ολυμπιάδα αγώνες **σαλπικτών και κηρύκων**.



# Ολύμπια: Πρόγραμμα Αγώνων

---

## Πριν την επίσημη έναρξη:

- Δύο ημέρες πριν την έναρξη, πομπή αθλητών και Ελλανοδικών ξεκινούσε από την Ήλιδα και ακολουθώντας την **Ιερά Οδό** κατέφθαναν στον Ιερό χώρο της Ολυμπίας.

## Πρόγραμμα Αγώνων:

**1η μέρα:** Τελετή ορκωμοσίας, καταγραφή αθλητών, χωρισμός αθλητών σε αγωνίσματα & κλήρωση κατά ζεύγη ή σειρά, αγώνας σαλπικτών & κηρύκων. Θυσίες στην Ιερή Άλτη και χρησιμοδοσίες.

**2η μέρα:** Αγώνες παιδων **3η μέρα:** Ανδρικά αγωνίσματα

**4η μέρα:** Ιππικοί αγώνες, αρματοδρομίες, στέψη Ολυμπιονικών

**5η μέρα:** Ευχαριστήριες θυσίες στο Πρυτανείο.

**Αγωνιστικό πρόγραμμα:** στάδιο, δίαυλος, δόλιχος, πένταθλο, πάλη, πυγμή (πυγμαχία), παγκράτιο, οπλίτης. **Ιπποδρομιακά – Αρματοδρομικά αγωνίσματα:** Τέθριππο, ίππος κέλης, απήνη, συνωρίς, τέθριππο με πώλους, συνωρίς με πώλους & αγώνας πώλου κέλητος.

- **Κατηγορίες:** Ανδρών και παιδων [απουσιάζει η κατηγορία Εφήβων].



## Οι Κριτές των Αγώνων: **Ελλανοδίκες**

---

- Θεσμός αρχικά κληρονομικός και ισόβιος. Αργότερα με κλήρο.
- **Αρχικά ο Ελλανοδίκης ήταν ένας, ο Ίφιτος.** Το 584 π.Χ γίνονται 2, ενώ στην πορεία του χρόνου ο αριθμός ποίκιλε από 9-10-12 πρόσωπα.
- **Από το 348 π.Χ ο αριθμός των Ελλανοδικών σταθεροποιείται στους 10.**
- **Υποχρέωση:** Η παραμονή και η εκπαίδευση τους στην Ήλιδα (στον Ελλανοδικαιώνα). Η εκπαίδευση τους αφορούσε στις **«εναγώνιες διατάξεις»** δηλ στους κανονισμούς των αγωνισμάτων.
- **Είχαν την γενική εποπτεία** όλων των εκδηλώσεων.
- **Οργάνωναν την διεξαγωγή των αγώνων, επέβαλαν ποινές** (χρηματικές και σωματικές), **απέκλειαν αθλητές ή και ολόκληρες πόλεις** από τους αγώνες.
- **Αμερόληπτοι**, οι αποφάσεις των οποίων ήταν αποδεκτές και **ανέκκλητες.**
- **Στεφάνωναν νικητές.**
- Φορούσαν κόκκινους χιτώνες και κάθονταν σε ειδική λίθινη εξέδρα στη νότια πλευρά του Σταδίου.



## Ολύμπια: Τιμές στους νικητές

---

- Η νίκη στην Ολυμπία πίστευαν ότι οφειλόταν στην εύνοια των θεών.
- **Αγώνες Στεφανίτες:** Πρώτη ανακήρυξη: κλαδί φοίνικα με πορφυρή μάλλινη ταινία. Επίσημη ανακήρυξη στον πρόναο του ναού του Δία με τον κότινο.
- **Εισελαστική Είσοδος:** Γκρέμισμα των τειχών για να περάσει ο ήρωας πάνω σε μεγαλόπρεπο τέθριππο άρμα.
- **Ίδρυση Ανδριάντα (αθανασία):** Η μέγιστη τιμή ήταν το δικαίωμα να στήσουν ανδριάντα στην Ιερή Άλτη. Επιπλέον με τον επινίκιο ύμνο εξασφάλιζαν την δόξα και διατηρούσαν τη φήμη τους ζωντανή στο χρόνο.
- **Επινίκιες Ωδές:** οι επινίκιες ωδές του Πίνδαρου, του Βακχυλίδη, του Σιμωνίδη εξασφάλιζαν τη δόξα και τη φήμη τους ζωντανή στο χρόνο.
- **Υλικές αμοιβές:** Αθήνα-Σόλων→έπαθλο 500 δραχμές. Ισόβια σίτιση στο Πρυτανείο, την ατέλεια (φορολογική απαλλαγή), τιμητική θέση στους αγώνες.



## Ολύμπια: Συμμετέχοντες στους αγώνες

---

- Δικαίωμα συμμετοχής είχαν **όλοι οι ελεύθεροι Έλληνες πολίτες**.

### Απαγορευόταν η συμμετοχή:

- ✓ των **γυναικών, δούλων, βαρβάρων**
- ✓ όσοι αθλητές που είχαν χαρακτηριστεί **“ιερόσυλοι”**.
- ✓ όσοι είχαν χαρακτηριστεί **“άτιμοι”**, (στέρξη πολιτικών δικαιωμάτων),
- ✓ οι **“ριψάσπιδες”** (οι φυγόμαχοι).
- ✓ οι **“εναγείς”**, όσοι είχαν διαπράξει φόνο.
- ✓ οι αθλητές ή οι πόλεις που είχαν **παραβιάσει την εκεχειρία**.

Οι γυναίκες είχαν δικαίωμα συμμετοχής μόνο στους ιππικούς αγώνες ως ιπποτρόφισσες (ιδιοκτήτριες των ίππων) [Κυνίσκα /Σπάρτη, Βελεστίχη /Μακεδονία].

### Προϋποθέσεις συμμετοχής στους αγώνες:

- η γνώση της τεχνικής του αγωνίσματος
- η παραμονή για 10 μήνες κοντά σε παιδοτρίβη ή γυμναστή.
- η παραμονή για ένα μήνα στην Ήλιδα για προπόνηση υπό την επίβλεψη Ηλείων κριτών





# Το Ιερό της Ολυμπίας: Κτήρια, Ναοί, Αθλητικοί χώροι.





# Κτήρια, Ναοί και Αθλητικοί Χώροι στην Ολυμπία: Ναός του Δία

---

- **Το μεγαλοπρεπέστερο οικοδόμημα.** Περίοπτη θέση στο κέντρο Ιερής Άλτης.
- Θεωρείται η τέλεια έκφραση, **ο «Κανών» της Δωρικής Ναοδομίας.**
- **Κτίστηκε από τους Ηλείους περί το 470-456 π.Χ** με τα λάφυρα από τους νικηφόρους πολέμους κατά των Τριφυλιακών πόλεων.
- **Αρχιτέκτων:** Λίβωνας ο Ηλείος
- Χωρίζεται σε 3 μέρη: **α) Πρόναος** όπου ήταν τοποθετημένη η χρυσή Νίκη του Παιώνιου (εδώ γινόταν η στέψη των Ολυμπιονικών), **β) ο Σηκός,** όπου ήταν τοποθετημένο το Χρυσελεφάντινο άγαλμα του Δία γ) **Οπισθόδομος.**
- **Φέρει πλούσιο γλυπτό διάκοσμο:** Στο ανατολικό αέτωμα απεικονίζεται η αρματοδρομία Πέλοπα – Οινόμαου, στο δυτικό απεικονίζεται η Κενταυρομαχία (μάχη Λαπιθών & Κενταύρων). Στις 12 μετώπες απεικονίζονται οι 12 άθλοι Ηρακλή.
- **Ο ναός υπέστη μεγάλη καταστροφή το 426 μ.Χ., όταν πυρπολήθηκε ύστερα από διαταγή του Θεοδόσιου.**
- **Αργότερα το 522 & 551 μ.Χ. γκρεμίστηκε από δυο μεγάλους σεισμούς.**

# Ναός του Δία – Αρχαία Ολυμπία

---



# Κτήρια, Ναοί και Αθλητικοί Χώροι στην Ολυμπία: Ναός της Ήρας

- Δωρικός ναός,
- Ο αρχαιότερος στην ιερή Άλτη.
- Χρονολογείται στα 600 π.Χ
- Αφιερωμένος από τους κατοίκους του Σκιλλούντα (συμμάχους των Πισατών) στη θεά Ήρα..

**Αποτελείται από:**

**α) Πρόναο**

**β) Σηκό:** με τον Ερμή του Πραξιτέλη.

**γ) Οπισθόδομο:** με τον δίσκο του Ίφιτου (δίσκος εκεχειρίας).

- Μπροστά από το Ναό υπάρχει λίθινος Βωμός της Ήρας, στον οποίο **σήμερα γίνεται η αφή της Ολυμπιακής φλόγας.**



# Κτήρια, Ναοί και Αθλητικοί Χώροι στην Ολυμπία

## Βουλευτήριον

- Έξω από τον περίβολο της Ιερής Άλτης.
- Έδρα βουλής Ηλείων & Ελλανοδικών
- Φυλασσόταν τα επίσημα αρχεία με τα ονόματα Ολυμπιονικών.
- Γίνονταν οι καταγραφές των αθλητών, οι κληρώσεις για συμμετοχές.
- Συνεδρίαζαν για ενστάσεις, έκαναν τις Ολυμπιακές δίκες, αποφάσιζαν για ποινές.
- Βρισκόταν ο βωμός του Ορκίου Διός για τον όρκο αθλητών.



## Πρυτανείον

- Από τα αρχαιότερα κτήρια της Ολυμπίας (του βου αι.) εντός Άλτης.
- Έδρα των Πρυτάνεων, αξιωματούχων του Ιερού.
- Κέντρο διοίκησης των Ολυμπιακών Αγώνων.
- Εστιατόριο, δωρεάν σίτιση Ολυμπιονικών & δημόσιων ανδρών.
- Μέσα υπήρχε Βωμός της Εστίας, όπου έκαιγε πάντα το ιερό πυρ.



# Κτήρια, Ναοί και Αθλητικοί Χώροι στην Ολυμπία:

## Αρχαίο Στάδιο Ολυμπίας

---

- **Τελούνταν οι αρχαίοι Ολυμπιακοί Αγώνες** αλλά & τα Ηραία.
  - Βρίσκεται ανατολικά της Άλτεις, αλλά η θέση του δεν ήταν πάντα ίδια. Το στάδιο που βλέπει σήμερα ο επισκέπτης είναι το τρίτο κατά σειρά και χρονολογείται τον 5ο αι π.Χ.
  - **Συνολικό μήκος Σταδίου:** 212,54 μ.
  - **Μήκος Αγωνιστικού Χώρου:** 192,27 μ.
  - **Πλάτος Σταδίου:** 30 μ.
  - **Χωρητικότητα:** 40.000 – 45.000 **θεατές** που κάθονταν στα πρανή εδάφη. Ελάχιστα λίθινα καθίσματα για τους Ελλανοδίκες.
  - **Βωμός της θεάς Δήμητρας Χαμύνης**, όπου στεκόταν η ιέρεια της. ***Η μόνη γυναίκα με δικαίωμα παρακολούθησης των αγώνων***
  - **Κρυπτή:** η είσοδος στο Στάδιο γινόταν μέσω της Κρυπτής, μακρόστενο στεγασμένο με καμάρα διάδρομο, ο οποίος κτίστηκε κατά τα Ελληνιστικά χρόνια (3ο αι. π.Χ).
  - **Νύσες:** Κάθετα δοκάρια στα άκρα των 192,27 μέτρων, ατομικά για κάθε αθλητή στο δίαυλο και μία Νύσσα για δόλιχο.
- 





## Αρχαίο Στάδιο Ολυμπίας - Κρυπτή

---

- **Κρυπτή:** Δια μέσου της Κρυπτής εισέρχονται οι Ελλανοδίκες και οι αθλητές προς το Στάδιο.
- **Φιλοσοφική Θέση:** Μεγαλώνει στη συνείδηση των Ελλανοδικών το βαρύ χρέος της αμεροληψίας. Ο αθλητής έτοιμος για καρτερικότητα και τίμιο αγώνα.
- **Αρχαίο Στάδιο:** Μήκος 600 Ολυμπιακά πόδια (Ολυμπιακός πους= 0,32045μ.
- **Αγωνιστικός χώρος:** 192,27μ



# Κτήρια, Ναοί και Αθλητικοί Χώροι στην Ολυμπία: **Γυμνάσιο**

## Γυμνάσιο

- κτίστηκε έξω από την Ιερή Άλτη τον 2<sup>ο</sup> αι. π.Χ δίπλα στον Κλαδέα ποταμό.
- Ανήκει στο ίδιο συγκρότημα με την Παλαίστρα.
- Αποτελείται από μια τεράστια αυλή που περιβάλλεται από τέσσερις δωρικές στοές.  
**Εξυπηρετούσε τις προπονήσεις των αθλητών.**
- **Ξυστός:** Στεγασμένος χώρος μήκους 192.27μ για την προπόνηση των δρομέων όταν επικρατούσαν αντίξοες συνθήκες.
- **Παραδρομίες:** Υπαίθριος χώρος ίδιων διαστάσεων για την προπόνηση δρομέων σε κατάλληλες καιρικές συνθήκες.

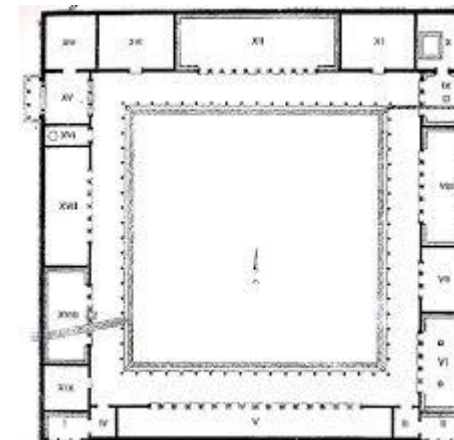




## Κτήρια, Ναοί και Αθλητικοί Χώροι στην Ολυμπία: **Παλαίστρα**

### Παλαίστρα

- Κτίστηκε έξω από την Ιερή Άλτη τον 3<sup>ο</sup> αι. π.Χ δίπλα στον Κλαδέα ποταμό.
- Μεγάλο τετράγωνο κτήριο που περιβάλλεται από στοές και δωμάτια, [**ελαιοθέσιον** (χώρος που άλειφαν το σώμα), **το κονιστήριον** (χώρος όπου έριχναν ψιλή άμμο στο σώμα), **το αλειπτήριο, το κωρυκείο, τα αποδυτήρια, λουτρά κλπ.**]
- **Χρησίμευε για την προπόνηση των αθλητών στην πυγμή, στην πάλη στο παγκράτιο και άλμα.**
- Είχε 2 σκάμματα [Ένα γεμάτο με πηλό (λάσπη) το γνωστό ως «**κήρωμα**» & ένα γεμάτο με άμμο].



# Κτήρια, Ναοί και Αθλητικοί Χώροι στην Ολυμπία

---

## Λεωνιδαίον:

- **Πολυτελής διώροφος ξενώνας 80 δωματίων.** Φιλοξενία επισήμων, θεωριών, θεατών.
- Βρίσκεται έξω από τον περίβολο της Άλτης.
- Κτίστηκε το 330 π.Χ και οφείλει το όνομα του στο αρχιτέκτονα Λεωνίδα από τη Νάξο.

## Θηκολεών:

- Έδρα και χώρος κατοικίας των Θεηκόλων, των ιερέων της Ολυμπίας.
- Κατάλυμα των μάντεων, των ξυλέων (αυτοί που μάζευαν ξύλα για θυσίες), των εξηγητών (ξεναγών), των αυλητών.

## Στοά της Ηχούς ή Ποικίλη στοά ή Επτάφωνος:

- Κτίστηκε το 350 π.Χ για να απομονώσει το Στάδιο από την Άλτη.
  - Στοά που γινόταν το **αγώνισμα των σαλπικτών & κηρύκων**. Ο νικητής του αγωνίσματος, σάλπιζε την έναρξη των αγώνων & ο κήρυκας να προσφωνούσε το Ολυμπιακό πρόγραμμα και τους Ολυμπιονίκες.
  - Ποικίλη γιατί ήταν ζωγραφισμένη.
  - Επτάφωνος γιατί η ηχώ επαναλαμβανόταν 7 φορές.
- 



# Κτήρια, Ναοί και Αθλητικοί Χώροι στην Ολυμπία: οι Ζάνες

---

- **Χάλκινα αγάλματα του Δία** που κατασκευαζόταν **από τα πρόστιμα που επέβαλλαν οι Ελλαοοδίκες σε παραβάτες αθλητές.**
- Τοποθετούνταν κατά μήκος της οδοú που οδηγεί στο Στάδιο ήταν στημένοι οι Ζάνες (**πληθυντικός του Ζευς – Ζανός, Ζάνες**)
- Σήμερα έχουν απομείνει μόνο οι βάσεις (16 στον αριθμό), στις οποίες **χαρασσόταν επιγραφή με το όνομα του παραβάτη** και ελεγείο που προέτρεπε τους αθλητές να βασίζονται μόνο στις ικανότητες του και να μην χρησιμοποιούν δόλο.
- Ο Θεσσαλός πύκτης **Εύπωλος** έστησε 6 Ζάνες εξαιτίας δωροδοκίας.
- Ο Αθηναίος Πενταθλητής **Κάλλιπος** έστησε 6 Ζάνες (δωροδοκία).
- Ο αθλητής Σαραπίων πλήρωσε Ζάνα για **δειλία**, μοναδικό περιστατικό στην ιστορία των Ολυμπιακών Αγώνων.



# Κτήρια, Ναοί και Αθλητικοί Χώροι στην Ολυμπία

---

## Φιλιπείον:

- Το μοναδικό κυκλικό οικοδόμημα της Άλτεως.
- Εξαίρετο δείγμα Ελληνικής Αρχιτεκτονικής.
- Αφιερωμένο από τον Φίλιππο Β΄ στον Δία μετά την νίκη του στη μάχη της Χαιρώνειας το 338 π.Χ.



## Μητρών:

- Ναός αφιερωμένος στην μητέρα των θεών, Ρέα, που αργότερα μετονομάστηκε Κυβέλη.

## Πελόπιον:

- Ταφικό μνημείο, αφιερωμένο στον ήρωα Πέλοπα, από τον Ηρακλή.
- Κάτω από το Πελόπιο βρίσκεται τεράστιος τύμβος (με 27μ. Διάμετρο) καθώς και λίθινος περίβολος τα οποία αποτελούν την αρχαιότερη κατασκευή της Άλτεως.

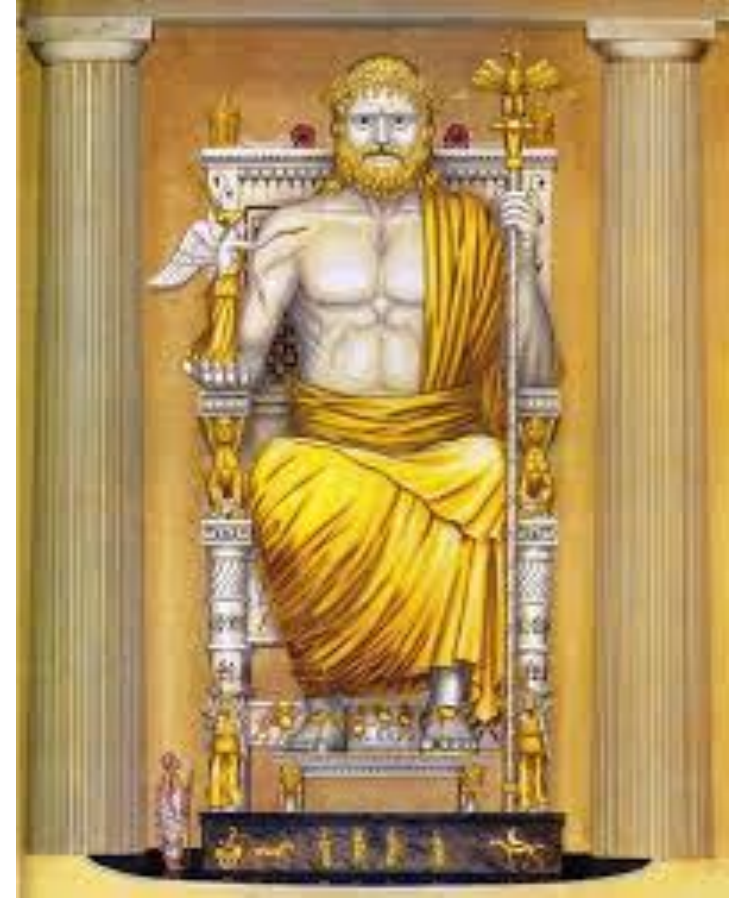


# Περίφημα Αγάλματα της Αρχαίας Ολυμπίας

---

## Χρυσελεφάντινος Δίας

- Φιλοτεχνήθηκε από τον Φειδία το 470-475π.Χ
- **Είναι 7 φορές μεγαλύτερο του φυσικού μεγέθους.** Πάνω από 12 μέτρα ύψος.
- Στο δεξί χέρι κρατά τη **Χρυσελεφάντινη Νίκη** και με το αριστερό σκήπτρο πάνω στο οποίο καθόταν αετός, σύμβολο παντοδυναμίας.
- **Χαρακτηρίστηκε ως ένα από τα 7 θαύματα του κόσμου.**
- Αργότερα το άγαλμα μεταφέρεται στην Κωνσταντινούπολη και καίγεται σε μεγάλη πυρκαγιά το 475μ. Χ.
- Η μορφή του μας είναι γνωστή από απεικονίσεις σε αρχαία νομίσματα.



# Περίφημα Αγάλματα της Αρχαίας Ολυμπίας

---

## Νίκη του Παιώνιου:

- Αφιέρωμα των Μεσσήνιων και των Ναυπάκτιων για τη νίκη τους επί των Σπαρτιατών το 424 π.Χ
- Βρέθηκε το 1875 στην Ολυμπία από γερμανικές αρχαιολογικές ανασκαφές και εκτίθεται σήμερα στο Αρχαιολογικό Μουσείο Ολυμπίας.



## Ερμής του Πραξιτέλη:

- Αφιερωμένο στο Δία σαν σύμβολο συμμαχίας μεταξύ Ηλείων και Αρκάδων.
- Παριστάνεται ο **Ερμής** (θεός της Αρκαδίας) και ο **Διόνυσος** (θεός της Ηλείας).
- Ήταν τοποθετημένος στον Σηκό του ναού της Ήρας.
- Σήμερα, εκτίθεται σήμερα στο Αρχαιολογικό Μουσείο Ολυμπίας.





## Ολυμπιακά Αγώνισματα

---

- **Σταδίου Δρόμος:** Αγώνας δρόμου μεταξύ των δύο βαλβίδων, μήκους 192,27 μ.
  - **Δίαυλος Δρόμος:** Δρόμος 2 σταδίων. Περίπου 400 μέτρα.
  - **Δόλιχος Δρόμος:** Αντοχή από 7-24 στάδια. Από 1300-4600 μ.
  - **Οπλίτης Δρόμος:** 2-4 στάδια με οπλισμό: πανοπλία, κράνος κνημίδες, ασπίδα.
  - **Πάλη:** Ηλικιακές κατηγοριοποιήσεις. Είδη: ορθία ή σταδαία & αλίνδησις ή κύλησις.
  - **Πυγμή:** Ηλικιακές κατηγοριοποιήσεις. Όχι κατηγορίες σωματικού βάρους.
  - **Παγκράτιο:** Συνδυασμός πάλης και πυγμής.
  - **Άλμα:** Μόνο μήκος (με αλτήρες)
  - **Ακόντιο:** Είδη: Στοχαστικός – Εκήβολος.
  - **Δίσκος:** λίθινος αρχικά, από χαλκό μολύβι ή σίδηρο αργότερα.
  - **Πένταθλο:** Άλμα, δρόμος, δίσκος, ακόντιο, πάλη.
- 





## Τα Δρομικά Ολυμπιακά Αγώνισματα

---

- **Το στάδιο:** Το αρχαιότερο αγώνισμα & ο **βασικός αγώνας ταχύτητας**. 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.
- **Ο δίαυλος:** αγώνας ταχύτητας, **απόστασης 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.
- **Ο δόλιχος:** δρόμος αντοχής απόστασης **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 εκεχειρίας.



## Τα Δρομικά Ολυμπιακά Αγωνίσματα

---

- **Ο οπλίτης δρόμος** ήταν δρόμος ταχύτητας και ένα από τα πλέον θαυματικά αγωνίσματα. Οι δρομείς κάλυπταν την απόσταση φέροντας κράνος, κνημίδες και ασπίδα. Ο Πausanίας 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.
- Στην αρχαιότητα υπήρχε και **αγώνισμα δρόμου ημιαντοχής, «ο Ίππιος δρόμος»** [4 στάδια = 800 μ] που, ενώ συμπεριλαμβάνονταν στα Νέμεα, στα Ίσθμια, στα Παναθήναια και σε άλλους τοπικούς αγώνες, δεν ανήκε στο πρόγραμμα των ολυμπιακών αγωνισμάτων.



## Τα Ολυμπιακά Αγώνισματα: Άλμα

---

- Στην Οδύσσεια αναφέρεται ως αυτόνομο αγώνισμα.
- Στην Ολυμπία αποτελούσε πάντα **αγώνισμα του πεντάθλου**.
- Γινόταν σε τετράπλευρο σκάμμα μήκους 50 ποδιών (16μ).
- Στη μία πλευρά του σκάμματος υπήρχε ο **βατήρ** όπου πατούσε ο αθλητής.
- 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 πιθανόν να ήταν **απλό, διπλό ή και τριπλό**, γιατί σώζονται επιδόσεις που μοιάζουν εξωπραγματικές: Μίλων ο Κροτωνιάτης (55 πόδια), Χίωνης ο Λακεδαιμόνιος (52 πόδια). Φάϋλος “υπερέβη τα εσκαμμένα” με 55 πόδια [σκάμμα = 50 πόδια].
- Το άλμα εκτελούνταν **συνοδεία αυλού** για απόκτηση ρυθμού.



## Τα Ολυμπιακά Αγώνισματα: Ακοντισμός

---

- **Εκήβολος ακοντισμός:** βολή του ακοντίου σε μήκος (η επίδοση σημειώνεται με πάσαλο).
- **Στοχαστικός ακοντισμός:** Βολή σε προκαθορισμένο στόχο.
- Στην Ολυμπία αγώνισμα αποτελούσε ο **Εκήβολος ακοντισμός.**
- Στο ακόντιο επάνω υπήρχε **η αγκύλη** μια λουρίδα από δέρμα μήκους 0,40 εκ. η οποία σχημάτιζε θηλιά στο κέντρο βάρους του ακοντίου και στην οποία ο αθλητής περνούσε τον δείκτη και το μέσο δάκτυλο του χεριού για καλύτερη τεχνική. Προσέδιδε περιστροφική κίνηση.
- **Στοχαστικός ακοντισμός:** Η **ρίψη ακοντίου** σε στόχο γινόταν συνήθως **από άλογο**. 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 στοχαστικός ακοντισμός ή έφιππος ήταν ένα από τα κύρια αγωνίσματα **των Παναθηναίων και των Ηραίων.**



## Τα Ολυμπιακά Αγωνίσματα: Δισκοβολία

---

- Αναφέρεται στον Όμηρο ως ένα από τα αγωνίσματα προς τιμή του Πατρόκλου.
- Στην Ελληνική Μυθολογία συνδέεται με **διάφορα θανατηφόρα ατυχήματα**: Ο Απόλλωνας σκοτώνει κατά λάθος τον φίλο του Υάκινθο, όταν το φύσημα του Ζέφυρου βγάζει από την πορεία του τον δίσκο.
- Αντίθετα στην Ολυμπία δεν υπάρχουν πληροφορίες για ατυχήματα.
- **Οι δίσκοι αρχικά ήταν φτιαγμένοι από πέτρα. Αργότερα σίδηρο, μολύβι ή χαλκό.**
- **Η επίδοση του αθλητή μετριόταν με κοντάρια.**
- **Η τεχνική της ρίψης παραμένει ίδια από την αρχαιότητα μέχρι σήμερα.**



## Τα Ολυμπιακά Αγωνίσματα: Πάλη

---

- **Ορθία πάλη ή Σταδαία ή Ορθοπάλη:** Ο παλαιστής έπρεπε να ρίξει κάτω τον αντίπαλο του 3 φορές, οπότε λεγόταν **τριακτήρ**.
- **Αλίνδησις ή Κύλισις ή Κάτω πάλη:** Ακόμη και μετά την πτώση εξακολουθούσε ο αγώνας μέχρι ένας εκ των αντιπάλων να **«υπαγορεύσει»** να παραδεχτεί δηλαδή την ήττα του υψώνοντας το ένα ή τα δύο δάκτυλα του ενός χεριού.
- Οι αθλητές της πάλης αγωνίζονται εντός του σκάμματος γυμνοί με **το σώμα αλειμμένο με λάδι**. Στο τέλος σκουπίζονται με την **στλεγγίδα**.
- Περίφημος Παλαιστής: ο **Μίλων ο Κροτωνιάτης** ο οποίος νίκησε 5 φορές στην Ολυμπία, 7 στα Πύθια, 9 στα Νέμεα και 10 στα Ίσθμια.



## Τα Ολυμπιακά Αγωνίσματα: Κανόνες Πάλης

---

- **Ορθία Πάλη:** διεξάγονταν στην άμμο πάνω στο σκάμμα.
- **Αλήνδισις:** διεξάγονταν στο κήρωμα, μια λασπωμένη αρένα.
- Οι παλαιστές άλειφαν με λάδι ελιάς το σώμα τους πριν τον αγώνα.
- Κατά τη διάρκεια ενός αγώνα πάλης **επιτρέπονταν οι τρικλοποδιές και οι λαβές**, ανεξάρτητα από το πόσο επικίνδυνες και βίαιες μπορεί να ήταν, όπως:
  - ✓ το άμμα (πιάσιμο σε κόμπο),
  - ✓ το άγχειν (αποπνιγμός),
  - ✓ το ράσσειν (πτώση στο έδαφος),
  - ✓ το τραχηλίζειν (λαβή από τον τράχηλο),
  - ✓ το διαλαμβάνειν (λαβή από τη μέση).

**Δεν επιτρέπονταν:**

**τα κτυπήματα**

**τα δαγκώματα**

**ο αγώνας έξω από το σκάμμα**





## Τα Ολυμπιακά Αγωνίσματα: Πυγμή

---

- **Όμηρος: ένα από τα αγωνίσματα προς τιμή του Πατρόκλου.**
- Προστάτης του αγωνίσματος θεωρείται ο **Απόλλωνας**.
- **Πρότυπο πυγμαχικού αγώνα** ο αγώνας Πολυδεύκη εναντίον Άμυκου (βασιλιά των Βεβρύκων, οι οποίοι ζούσαν στη Βιθυνία στη Μαύρη Θάλασσα). Ο Άμυκος προκαλούσε τους ξένους που περνούσαν από τη χώρα του να πυγμαχήσουν μαζί του και τους σκότωνε. Ο Πολυδεύκης τον νίκησε & τον υποχρέωσε να ορκιστεί ότι δεν θα ξαναπειράξει τους ταξιδιώτες.
- Στην Ολυμπία εισάγεται την 23η Ολυμπιάδα (688 π.Χ).
- Φημισμένος πυγμάχος: Ο **Διαγόρας ο Ρόδιος**, πατέρας της Καλλιπάτειρας
- **Οι πύκτες** φορούσαν στα χέρια τους **ιμάντες** (λουρίδες από λεπτό δέρμα βοδιού) και αργότερα πρόσθεταν στην πρώτη φάλαγγα των δακτύλων λουρίδες από σκληρό δέρμα και μέσα έβαζαν μαλλί.



## Τα Ολυμπιακά Αγωνίσματα: Κανόνες Πυγμής

---

- Δεν υπήρχε χρονικός περιορισμός στον αγώνα.
- Οι αντίπαλοι αγωνίζονταν έως ότου ένας από τους δύο πέσει **αναίσθητος** ή **“υπαγορεύσει”**.
- Εάν όμως η έκβαση του αγώνα ως προς τον νικητή προκαλούσε ανία τους θεατές και διαρκούσε πολύ ώρα, οι Ελλανοδίκες εφάρμοζαν την **«κλίμακα»** δηλαδή ένα ελεύθερο κτύπημα του κάθε αθλητή στον αντίπαλο του. Η σειρά του κτυπήματος γινόταν με κλήρωση. Νικητής αναδεικνυόταν όποιος άντεχε το κτύπημα. (πυγμή Κρεύγα – Δαμόξενου).
- **Δεν επιτρέπονταν:** οι λαβές, τα χτυπήματα στα γεννητικά όργανα, η ενίσχυση των ιμάντων με πρόσθετα στρώματα λωρίδων και η χρήση λωρίδων από χοιρόδερμα. Οι διαιτητές εξέταζαν τις λωρίδες πριν από κάθε αγώνα. Κατά τη διάρκεια της προπόνησης οι πυγμάχοι προστάτευαν τα αυτιά τους φορώντας ένα δερμάτινο κάλυμμα, τις αμφωτίδες ή επωτίδες.



# Τα Ολυμπιακά Αγωνίσματα: Παγκράτιο

---



- Από τα πιο θεαματικά αγωνίσματα.
- Συνδυασμός πάλης και πυγμής.
- **Ιδρυτής Παγκρατίου ο Θησέας:** συνδύασε πάλη & πυγμή για να σκοτώσει τον Μινώταυρο.
- Στην Ολυμπία εισάγεται την 33η Ολυμπιάδα (648 π.Χ).

## Είδη Παγκρατίου:

- ✓ **Άνω ή Ορθοστάνην παγκράτιο:** Οι αθλητές αγωνίζονται όρθιοι & εάν κάποιος έπεφτε, έπρεπε να σηκωθεί για να ξεκινήσει το αγώνισμα. Ήταν η ασφαλέστερη μορφή του αθλήματος.
- ✓ **Κάτω παγκράτιο:** Οι αθλητές αγωνίζονταν όρθιοι και πέφτοντας στο έδαφος συνέχιζαν τον αγώνα μέχρι κάποιος να “υπαγορεύσει”.
- **Περίφημοι παγκρατιαστές:** Αγίας, Κλειτόμαχος ο Θηβαίος, Πολυδάμας ο Σκοτουσσαίος.



# Τα Ολυμπιακά Αγωνίσματα: Κανόνες Παγκρατίου

---

- Ίσως το σκληρότερο αγώνισμα.
- Ζητούμενο ήταν η νίκη, ανεξάρτητα από σωματικές βλάβες ή θάνατο αντιπάλου.
- Επιτρέπονταν όλες οι λαβές της πάλης και όλα τα χτυπήματα της πυγμαχίας.
- **Απαγορεύονταν το δάγκωμα (δάκνειν) και το χτύπημα στα μάτια (ορύσσειν).**
- Σημαντικό λάκτισμα: Το «Γαστρίζειν» κλοτσιά στο στομάχι.
- Σημαντική λαβή: «Αποπτερνίζειν» σφιχτό κράτημα ποδιού αντιπάλου με στόχο την απώλεια ισορροπίας.
- **Οι παγκρατιαστές δε φορούσαν ιμάντες ή γάντια, όπως οι πυγμάχοι**, γι' αυτό τα χτυπήματα δεν ήταν τόσο οδυνηρά.
- **Ακονιτί Νίκη στο παγκράτιο: (χωρίς κόνιν, χωρίς αγώνα).** Ο Θεαγένης δεν κατέβηκε στο τελικό του αγωνίσματος λόγω καταπόνησης (συμμετείχε και στην Πυγμή όπου και στέφθηκε Ολυμπιονίκης). Ακονιτί νικητής αναδείχθηκε ο Δρομεύς από τη Μαντινεία. Ο Θεαγένης τιμωρήθηκε από τους Ελλανοδίκες με χρηματικό πρόστιμο γιατί παραβίασε τις εναγώνιες διατάξεις



## Το Αγώνισμα του Πεντάθλου

---

- **Εμπνευστής ο Ιάσοντας:** Διοργάνωσε αγώνες στη Λήμνο προς τιμή του Πηλέα.
- **Αριστοτέλης:** «Οι πενταθλητές ήταν οι κάλλιστοι των Ελλήνων».
- **Αγωνίσματα:** **άλμα, δρόμος, δίσκος, ακόντιο, πάλη**. Ελαφρά θεωρούνται το άλμα, ο δρόμος & το ακόντιο, βαρέα ο δίσκος & πάλη
- **Σειρά αγωνισμάτων:** Επικρατέστερη όμως θεωρείται η άποψη του Harris που θεωρεί τη σειρά: Άλμα, Ακόντιο, Δίσκο, Δρόμο, Πάλη.
- **Άλμα:** Εκτελούνταν πάντα πρώτο & ήταν το πιο εξέχον. Συνοδεία μουσικής. Μεγάλες επιδόσεις: Φαῦλος (55 πόδια), Χίονης ο Λακεδαιμόνιος (52 πόδια). Το σκάμμα είχε μήκος 50 πόδια (= 16 μ). Ενδεχομένως επιδόσεις μυθοπλαστικές.
- Harris: Αν κάποιος κέρδιζε τα τρία πρώτα (άλμα, ακόντιο, δίσκο) έβγαινε νικητής χωρίς να γίνουν τα υπόλοιπα αγωνίσματα. **τριάζειν ή τριαγμός**
- Παιδικό πένταθλο: Έγινε μόνο μια φορά (38η Ολυμπιάδα) το 628πΧ. Δεν ξανάγινε γιατί θεωρήθηκε πολύ κουραστικό για τα παιδιά.



## Τα Ηραία

---

**Γυναικείοι αθλητικοί αγώνες** που ιδρύθηκαν από την **Ιπποδάμεια**, κόρη του Οινόμαου, προς τιμή της Ήρας, για τον γάμο της με τον Πέλοπα.

**Χώρος διεξαγωγής:** Η Ολυμπία. Η Ήρα λατρεύεται στην Ολυμπία. Υπάρχει ναός, **το Ηραίο**, προς τιμή της και μάλιστα προγενέστερος του ναού του Δία.

**Έναρξη αγώνων:** Πιθανότερη ημερομηνία η 28<sup>η</sup> Ολυμπιάδα ( 668πΧ)

**Ήταν αγώνας μόνο δρόμου** και γινόταν κάθε 49 και 50 μήνες στην Ολυμπία. Ο Πausanίας αναφέρει ότι γίνονταν κάθε 4 χρόνια.

**3 κατηγορίες** όπου χωρίζονταν οι παρθένες κατά ηλικία: πρώτα οι νεώτερες, έπειτα οι περισσότερο ηλικιωμένες και τελευταίες οι πιο μεγάλες παρθένες.

**Αθλητική στολή των παρθένων:** Χιτώνας λίγο πιο πάνω από το γόνατο, αφήνοντας έξω τον δεξιό ώμο έως το στήθος, μαλλιά λυτά προς τα κάτω.

---



## Τα Ηραία

---

- **Αγωνιστικός χώρος:** Το Ολυμπιακό στάδιο, στο οποίο όμως δεν έτρεχαν 192,27 μ αλλά τα 5/6 αυτού, δηλ. **160, 225 μέτρα.**
- **Βραβείο:** Στεφάνι αγριελιάς & κομμάτι κρέας από την αγελάδα που είχαν θυσιάσει στην Ήρα (θρησκευτικός χαρακτήρας αγώνων).
- Μπορούσαν επίσης να στήσουν τον ανδριάντα τους στο Ηραίο, σε περίπτωση πρώτης νίκης.
- Πιστεύεται ότι η νικήτρια των αγώνων, βασίλισσα της βλάστησης, παντρευόταν από τους ανδρικούς αγώνες τον νικητή Ολυμπιονίκη του σταδίου, βασιλιά της βλάστησης. Ο ιερός γάμος συμβόλιζε την ευόδωση της συγκομιδής της χρονιάς & ο νέος με τη νέα συμβόλιζαν τις μορφές του Πέλοπα και της Ιπποδάμειας.
- Υπήρχε ειδικό οίκημα όπου οι 16 γυναίκες, οργανώτριες των αγώνων ύφαιναν το πέπλο της Ήρας.





# Εκεχειρία

---

- **Εκεχειρία= Διακοπή εχθροπραξιών, ανακωχή.**
- **Εμπνευστής εκεχειρίας ο Ίφιτος** το 884 π.Χ μετά από χρησμό.
- **Ο Ίφιτος** (ηγεμόνας της Ήλιδας), **ο Λυκούργος** ( της Σπάρτης) και **ο Κλεισθένης** (της Πίσσας) συμφώνησαν να αναγνωριστεί η Ήλιδα χώρος ιερός και απρόσβλητος κατά τον χρόνο τέλεσης των αγώνων.
- Άρχιζε από την αναγγελία των Ο.Α και αρχικά **διαρκούσε 1 μήνα (Ιερομηνία)**. Αργότερα είχε διάρκεια 3 & τον 5ο αι. π.Χ **11 μήνες**
- **Σπονδοφόροι:** Μετέφεραν το μήνυμα της εκεχειρίας από πόλη σε πόλη.
- Η Ηλεία, κηρυσσόταν ελεύθερη & απαραβίαστη.
- Απαγορευόταν η είσοδος σε οπλισμένους ή ομάδα στρατού.
- Απαγορευόταν η εκτέλεση οποιασδήποτε θανατικής ποινής.
- Παράβαση εκεχειρίας = Ασέβεια προς Δία. → Βαρύ πρόστιμο. Το μαντείο δεν έδινε χρησμό σε πόλεις που την καταπατούσαν.



# Εκεχειρία

---

- Σεβαστός και σχεδόν απαράβατος θεσμός.
- Στα 1200 χρόνια αγώνων οι παραβιάσεις ήταν ελάχιστες Ο βασιλιάς **Φίλιππος Β΄ της Μακεδονίας**, ζήτησε συγνώμη και πλήρωσε το ενδεδειγμένο πρόστιμο γιατί ένας μισθοφόρος του, λήστεψε & εμπόδισε τον αθηναίο Φρύνωνα να μεταβεί στην Ολυμπία να δει τους αγώνες. Άλλες παραβιάσεις: Το **421 π.Χ** παραβίαση από τους Σπαρτιάτες. Το **364 π.Χ** γίνεται μάχη μέσα στην Άλτη μεταξύ Αρκάδων και Ηλείων.
- Υπήρξε το μοναδικό παράδειγμα στον κόσμο του συνταγματικού δικαίου, όπου διαφορετικές πόλεις-κράτη τείνουν προς τη συμφιλίωση, σταματώντας τις εμπόλεμες συρράξεις εξαιτίας των Ο.Α
- Πολιτική πράξη του Ελληνικού Δικαίου με απώτερο στόχο ενιαία πολιτική & θρησκευτική συνείδηση.



# Ανολυμπιάδες

---

- **Ανολυμπιάδες:** οι Ολυμπιακές διοργανώσεις, των οποίων την εποπτεία την είχαν άλλοι εκτός από τους Ηλείους.

**Οι Ανολυμπιάδες ήταν:**

- η 8η, η 34η, η 48η Ολυμπιάδα (αγωνοθεσία: Πισάτες),
- η 104η (αγωνοθεσία: Αρκάδες και Πισάτες),
- η 175η (αγωνοθεσία Σύλλας- Ρώμη, συμμετοχή & Ρωμαίων αθλητών)
- η 211η (συμμετοχή Νέρωνα. Ολυμπιάδα του 65π.Χ η οποία αναβλήθηκε και έγινε τελικά το 67π.Χ για να λάβει μέρος ο Νέρωνας)



## Μεγάλοι Ολυμπιονίκες

Ολυμπιονίκης	Πόλη	Νίκες	Αγώνισμα
Λεωνίδας	Ρόδος	12	Στάδιον – Δίαυλος – Οπλίτης 164 – 152 πΧ
Ηρόδωρος	Μέγαρα	10	Σαλπικτών 328-292 πΧ
Αστύλος	Κρότων Συρακούσες	7	στάδιον-δίαυλος 488-480, οπλίτης δρόμος 480 π.Χ.
Χίονις	Σπάρτη (Λακεδαιμόνιος)	6	στάδιον-δίαυλος 664-656 π.Χ.
Ιπποσθένης	Σπάρτη	6	πάλη παιδων 632, πάλη 624-608 π.Χ.
Μίλων	Κρότων	6	πάλη παιδων, πάλη 532-516 π.Χ.
Νέρων	Ρώμη	6	άρμα τέλειον-άρμα πωλικόν-άρμα δεκάπωλον-αγών τραγωδών-αγών κιθαρωδών-αγών κηρύκων 65 μ.Χ.

## Μεγάλοι Ολυμπιονίκες

Ολυμπιονίκης	Πόλη	Νίκες	Αγώνισμα
Ετοιμοκλής	Σπάρτη	5	πάλη παιδων 604, πάλη 600-588 π.Χ.
Φιλίνος	Κως	5	στάδιον-δίαυλος 264-260, διάυλος 256 π.Χ.
Νικοκλής	Άκριον	5	δίαυλος-δόλιχος-οπλίτης δρόμος 100, στάδιον-άγνωστο αγώνισμα δρόμου 96 π.Χ.
Διογένης	Έφεσος	5	αγών σαλπικτών 69-85 μ.Χ.
Ερμογένης	Ξάνθος	5	στάδιον 81,89, διάυλος-οπλίτης δρόμος 85, διάυλος ή οπλίτης δρόμος 89 μ.Χ.
Δημήτριος	Σαλαμίς	5	στάδιον 229-237, πένταθλον 229-233 μ.Χ.
Τίσανδρος	Νάξος Σικελίας	4	πυγμαχία 572-560 π.Χ.

# Μεγάλες Μορφές Αθλητών

---

## Διαγόρας ο Ρόδιος (πυγμάχος).

- Ο διασημότερος πυγμάχος της αρχαιότητας. Γιος του Δαμάγητου.
- Ο Πίνδαρος τον αποκαλεί «πελώριο» και έγραψε ωδή προς τιμή του. Εντυπωσιακή εμφάνιση λόγω μεγέθους αλλά και ομορφιάς.
- Τον αποκαλούσαν «Ευθυμάχα» γιατί όταν πυγμαχούσε δεν απέφευγε τον αντίπαλο, δεν έσκυβε, δεν έστρεφε το σώμα του. **Περιοδονίκης.**
- Ευτύχησε να δει Ολυμπιονίκες τους γιους του (τον Δαμάγητο στην πυγμή, τον Ακουσίλαο και τον Δωριέα στο παγκράτιο, καθώς και τους εγγονού τους (τον Ευκλή και τον Πεισίροδο).
- Το 448 π.Χ στην 83η Ολυμπιάδα, ο Διαγόρας γνώρισε την αποθέωση περιφερόμενος στους ώμους των Ολυμπιονικών γιων του επευφημούμενος από τα πλήθη. Και όταν κάποιος Σπαρτιάτης του φώναξε ότι δεν του απομένει τίποτε άλλο από το να ανέβει στον Όλυμπο, κοντά στους θεούς, ο Διαγόρας έγειρε στα χέρια των παιδιών του και πέθανε.





# Μεγάλες Μορφές Αθλητών

---

## Μίλων ο Κροτωνιάτης (παλαιστής)

- Γιος του Διοτίμου, έζησε τον 6ο αι. π.Χ
- Γιόρτασε την πρώτη του νίκη στο αγώνισμα της πάλης παιδων.
- Πέτυχε **5 Ολυμπιακές νίκες στην πάλη ανδρών.**
- Νίκησε 7 φορές στα Πύθια, 9 φορές στα Νέμεα, 10 φορές στα Ίσθμια
- Υπεράνθρωπη δύναμη. Ο Φύλαρχος αναφέρει ότι κάποτε σε μια γιορτή του Δία, ο Μίλων μετέφερε στους ώμους του ένα δαμάλι τεσσάρων χρόνων, το οποίο κατανάλωσε αργότερα μόνος του.
- Ο Θεόδωρος Ιεραπολίτης περιγράφει: *«όταν η γειτονική Σύβαρις κήρυξε τον πόλεμο στον Κρότωνα, ο Μίλων με στεφάνι στο κεφάλι, δορά λιονταριού στους ώμους και κραδαίνοντας ρόπαλο βγήκε μπροστά ακολουθούμενος από τους κατοίκους της πόλης. Η επίθεση του ήταν τόσο ορμητική, ώστε οι Συβαρίτες τράπηκαν αμέσως σε φυγή αφήνοντας πολλούς νεκρούς στο πεδίο της μάχης».*



## Μεγάλες Μορφές Αθλητών

---

### Θεαγένης ο Θάσιος (παγκράτιο, πυγμή)

- Από τους διασημότερους παγκρατιαστές.
- Έγινε διάσημος σε ηλικία 9 ετών. Τότε λέγεται ότι έκλεψε το χάλκινο άγαλμα ενός θεού από τη βάση του & το κουβάλησε σπίτι του. Αντί τιμωρίας οι Θάσιοι του ζήτησαν να το μεταφέρει απλώς στη θέση του , κάτι που έπραξε.
- Ολυμπιονίκης το 480 π.Χ στην πυγμαχία & το 476 π.Χ σε παγκράτιο.
- Νίκησε 3 φορές στα Πύθια, 9 στα Νέμεα, 10 στα Ίσθμια.
- Οι στέφανοι που φέρεται να κέρδισε ανέρχονται σε 1400.
- Στην Θάσο λατρεύτηκε ως θεός – θεραπευτής γιατί όταν κάποιος αντίπαλος του ενώ μαστίγωνε (από εκδίκηση) το άγαλμα του Θεαγένη σκοτώθηκε, οι κάτοικοι σύμφωνα με τον νόμο έριξαν το άγαλμα στη θάλασσα. Τότε ξέσπασε ξηρασία, λοιμός. Με χρησμό το άγαλμα επανήλθε στη θέση του & ο τόπος επανήλθε στην κανονική ζωή.



# Μεγάλες Μορφές Αθλητών

---

## Λεωνίδας ο Ρόδιος ( Δρομέας)

- Διάσημος δρομέας, ο οποίος θεοποιήθηκε για τις νίκες του στα αγωνίσματα του δρόμου: **στάδιο, δίαυλο και οπλίτη δρόμο.**
- Κέρδισε στα τρία παραπάνω αγωνίσματα **σε 4 συνεχόμενες Ολυμπιάδες. Συνολικά 12 πρώτες νίκες!!!** Κανένας άλλος αθλητής δεν κατάφερε τέτοιο επίτευγμα. Κατάφερε να κάνει περήφανους τους Ρόδιους ακόμη και στα 36 του χρόνια.

## Μελαγκόμας από την Καρία ( Πυγμάχος)

- Από την Καρία της Μικράς Ασίας.
- Από τους κορυφαίους πυγμάχους της Αρχαιότητας.
- Νικούσε, χωρίς ποτέ να τραυματιστεί ο ίδιος αλλά και χωρίς ποτέ να τραυματίσει τον αντίπαλό του.
- Ο Δίων ο Χρυσόστομος περιγράφει πως με τέλειες πυγμαχικές κινήσεις **ανάγκαζε τους αντιπάλους του εξαντλημένοι να “υπαγορεύσουν”.** Πυγμαχούσε επί 2 μέρες συνέχεια χωρίς ανάπαυση.



## Μεγάλες Μορφές Αθλητών

---

### Πολυδάμας από την Σκοτούσσα (Παγκρατιαστής)

- Γιος του Νικίου, από τη Σκοτούσσα της Θεσσαλίας.
- Νίκησε το 408 π.Χ (93η Ολυμπιάδα) & ο Πausανίας γράφει ότι ο ανδριάντας του στην Άλτη ήταν έργου του διάσημου γλύπτη Λύσιππου.
- Λέγεται ότι ο Πολυδάμας είχε σκοτώσει ένα λιοντάρι μόνο με τα χέρια του, ενώ είχε κρατήσει έναν ταύρο ακίνητο με τον ίδιο τρόπο. Άλλοτε πάλι είχε ακινητοποιήσει ένα άρμα εν κινήσει.
- Όταν ο Δαρείος ο Ώχος (γιος του Αρταξέρξη) του ζήτησε να μονομαχήσει με τρεις πάνοπλους εκλεκτούς στρατιώτες του, ο Πολυδάμας τους σκότωσε όλους μόνο με ένα ρόπαλο.
- Ο θάνατος του υπήρξε τραγικός, καθώς καταπλακώθηκε από τη στέγη μιας σπηλιάς, την οποία προσπάθησε να συγκρατήσει με τα χέρια του.



## Μεγάλες Μορφές Αθλητών

---

- **Αγίας ο Παγκρατιαστής:** Θεσσαλός Ολυμπιονίκης από τα Φάρσαλα, νικητής στο παγκράτιο κατά την 74η Ολυμπιάδα (484 π.Χ). Ο Λύσιππος έχει φιλοτεχνήσει προς τιμή του ένα υπέροχο άγαλμα που ονομάζεται “Αγίας”.
- **Άστυλος:** Κροτωνιάτης αθλητής, 7 φορές Ολυμπιονίκης. Νίκησε στις 73η, 74η, 75η, 76η Ολυμπιάδα στο στάδιο και στο δίαυλο στις τρεις πρώτες και στον οπλίτη δρόμο στη τέταρτη Ολυμπιάδα. Για χάρη του τύραννου των Συρακουσών Ιέρωνα άλλαξε πόλη και οι Κροτωνιάτες θεωρώντας ότι απαρνήθηκε την πατρίδα του, δήμευσαν την περιουσία του και κατέβασαν τα αγάλματα του.
- **Ηρόδωρος ο Μευγαρεύς:** Υπέροχος σαλπικτής, νίκησε επί 10 συνεχείς Ολυμπιάδες τον αγώνα σαλπικτών και κηρύκων. Επί 40 χρόνια (από 113η μέχρι 122η Ολυμπιάδα) μάγευε στους αγώνες. Ο Ηρόδωρος βοήθησε τον Δημήτριο τον πολιορκητή να κυριεύσει το Άργος το 303 π.Χ εμπυχώνοντας με την σάλπιγγα τους στρατιώτες.



## Μεγάλες Μορφές Αθλητών

---

- **Ίκκος από τον Τάραντα:** Ολυμπιονίκης στο πένταθλο κατά την 76η Ολυμπιάδα (476 π.Χ). Εκτός από αθλητής, υπήρξε **περίφημος Παιδοτρίβης**. Πίστευε ότι η εγκράτεια είναι και αυτή μια άσκηση και έδωσε μεγάλο βάρος στη δίαιτα των αθλητών. Επιπλέον καθιέρωσε πρώτος τις ασκήσεις για θεραπευτικό σκοπό.
- **Ιπποσθένης:** Λακεδαιμόνιος αθλητής, παλαιστής με **6 Ολυμπιακές νίκες**. Ήταν πατέρας του Ετοιμοκλή, επίσης Ολυμπιονίκη παλαιστή. Στη Σπάρτη είχε αναγερθεί ναός προς τιμή του Ιπποσθένη.
- **Κυνίσκα:** Κόρη του βασιλιά Αρχίδαμου της Σπάρτης. Νικήτρια 2 φορές στους αγώνες με τέθριππο (96η και 97η Ολυμπιάδα). Αφιέρωσε για τις νίκες της, χάλκινα άλογα στο ναό του Ολυμπίου Διός, τα οποία βρισκόταν στον πρόναο και ήταν έργο του Απελλή.



# Σημαντικά Αγάλματα της Αρχαιότητας

---

## Ερμής του Πραξιτέλη



### Ερμής του Πραξιτέλη:

**Αρχαιολογικό μουσείο Ολυμπίας.** Ο Πραξιτέλης απέδωσε με μοναδική τρυφερότητα τον Ερμή να κρατά στα χέρια του τον Διόνυσο.

## Νίκη του Παιώνιου



### Νίκη του Παιώνιου:

**Αρχαιολογικό μουσείο Ολυμπίας.** Αφιέρωμα των Μεσσηνίων και των Ναυπακτίων, μετά τη νίκη τους στη Σφακτηρία, επί των Λακεδαιμονίων, 425 π. Χ.

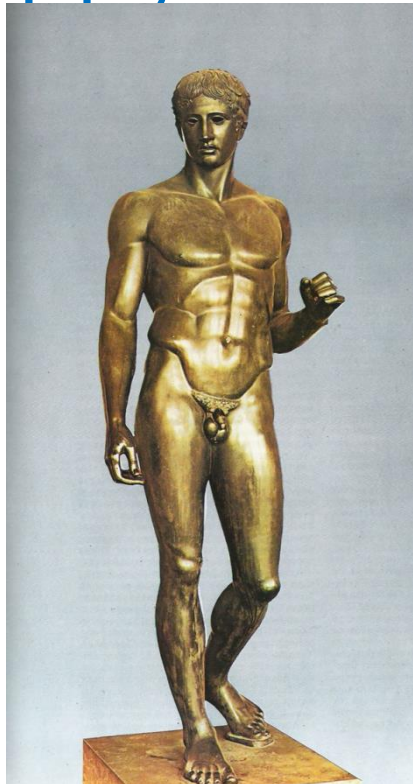




# Σημαντικά Αγάλματα της Αρχαιότητας

---

## Ο Δορυφόρος του Πολυκλείτου



**Ο Δορυφόρος του Πολυκλείτου  
(Μουσείο Μονάχου)**

Ο περίφημος «Κανών» απεικονίζει τον ολοκληρωμένο και τέλειο πρότυπο αθλητή.

## Ο Αγίας του Λυσίππου



**Ο Αγίας του Λυσίππου  
(Αρχαιολογικό Μουσείο των Δελφών)**  
Ο Αγίας ήταν Θεσσαλός παγκρατιαστής του 5ου αι.  
π.Χ.

# Σημαντικά Αγάλματα της Αρχαιότητας

---

## Ο Αναβάτης του Αρτεμισίου



**Ο Αναβάτης του Αρτεμισίου  
(Εθνικό Αρχαιολογικό Μουσείο της  
Αθήνας)**

Ο νεαρός ιππέας στη ράχη του αλόγου του τρέχει με ορμητικό καλπασμό προς τη νίκη.



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

Ο Ηνίοχος, μέρος συμπλέγματος με ένα χάλκινο τέθριππο άρμα. Δώρο του τύραννου της Γέλας, Πολύζαλου, για τη νίκη του στις Πυθικές αρματοδρομίες.  
Έργο του Πυθαγόρα

# Σημαντικά Αγάλματα της Αρχαιότητας

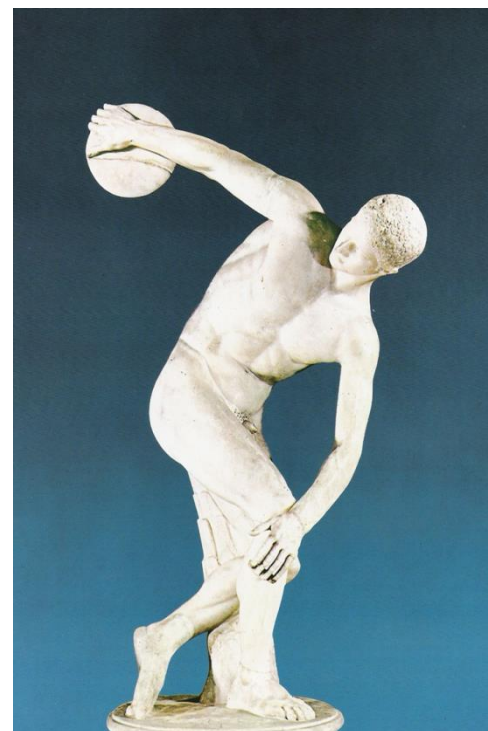
---

## Ο Αποξυόμενος του Λυσίππου



**Ο Αποξυόμενος του Λυσίππου  
(Μουσείο Ριο-Clementino, Βατικανό)**

Ο αθλητής αποξέει με τη σπλεγγίδα το λάδι, τη σκόνη και τον ιδρώτα.



**Ο Δισκοβόλος του Μύρωνα  
(Μουσείο Θερμών, Ρώμη)**

Η στιγμιαία φάση του παλμού της δισκοβολίας.

# Σημαντικά Αγάλματα της Αρχαιότητας

---

## Διαδούμενος του Πολυκλείτου



**Ο Διαδούμενος του Πολυκλείτου**  
**(Εθνικό Αρχαιολογικό Μουσείο Αθήνα)**  
Ο Διαδούμενος, νικητής αγωνίσματος δένει την κορδέλα-ταινία στο κεφάλι του.

## Δισκοφόρος του Πολυκλείτου



**Ο Δισκοφόρος του Πολυκλείτου**  
**(Βρετανικό Μουσείο Λονδίνου)**  
Ο αθλητής σκεπτικός ετοιμάζεται για τη ρίψη του δίσκου.



## Σημαντικά Αγάλματα της Αρχαιότητας

---

### Νίκη της Σαμοθράκης



**Νίκη της Σαμοθράκης.  
(Μουσείο Λούβρου)**

Είναι μία από τις τρεις φτερωτές Νίκες που βρέθηκαν στον Ναό της Σαμοθράκης

---

### Η Αφροδίτη της Μήλου



**Αφροδίτη της Μήλου.  
Μουσείο Λούβρου**

Αφροδίτη: η ενσάρκωση της ομορφιάς

---





## Λεξιλόγιο Αθλητικών Όρων Αρχαιότητας

---

- **Στλεγγίδα:** Κομμάτι χαλκού ή σίδηρου, κυρτωμένη στο άκρο για τον καθαρισμό του σώματος μετά την άσκηση. Για καθαρισμό σκόνης και λαδιού
- **Αλτήρες:** Βάρη από πέτρα ή μέταλλο που χρησιμοποιούνταν στο άλμα αλλά και στη γενική ενδυνάμωση.
- **Εισελαστική Είσοδος:** Θριαμβευτική είσοδος των Ολυμπιονικών από γκρεμισμένο τείχος της πόλης τους.
- **Ακονιτί Νίκη:** Νίκη χωρίς αγώνα και χωρίς προσπάθεια, κυρίως στα βαριά αγωνίσματα.
- **Άκριτος Αγών:** Ο ισόπαλος αγώνας στα βαρέα αγωνίσματα, λόγω μεγάλης διάρκειας. (άκριτος = ισόπαλος)
- **Ύσληγγα:** Μηχανισμός εκκίνησης δρομέων αθλητών.
- **Κώρυκας:** Πυγμαχικός σάκος.
- **Κωρυκομαχία:** Προετοιμασία πυγμάχου στον σάκο.



## Λεξιλόγιο Αθλητικών Όρων Αρχαιότητας

---

- **Ιερονίκης:** Ο αθλητής που νικούσε σε ιερό Πανελλήνιο αγώνα.
- **Περιοδονίκης:** Αθλητής που νικά και στους 4 ιερούς αγώνες.
- **Γυμναστική Τετράς:** Κύκλος προπόνησης 4 ημερών. Κάθε μέρα είχε διαφορετική ένταση και περιεχόμενο.
- **Νύσσα:** Κάθετα δοκάρια στα άκρα των 192,27μ του σταδίου, ατομικά για κάθε αθλητή στο δίαυλο & μία νύσσα στο δόλιχο αγώνισμα.
- **Σφαιρίσεις:** Παιγνίδια με τη σφαίρα (μπάλα).
- **Φαινίνδα:** Σφαιριστικό παιγνίδι προσποίησης.
- **Τζυκάνιο:** Ομαδικό παιγνίδι, παρόμοιο με το σημερινό ιππικό πόλο.
- **Κερρητίζειν:** Σφαιριστικό παιγνίδι, όμοιο με χόκεϊ επί χόρτου.





## Λεξιλόγιο Αθλητικών Όρων Αρχαιότητας

---

- **Τριετηρικοί Αγώνες:** Αγώνες που γίνονται κάθε δυο χρόνια (Ισθμια, Νέμεα).
  - **Πεντετηρικοί Αγώνες:** Αγώνες που γίνονται κάθε τέσσερα χρόνια ( Ολύμπια, Πύθια).
  - **Περίοδος:** Η νίκη και στους 4 Ιερούς Αγώνες. Ο νικητής = περιοδονίκης. Μοναδικός παίχτας περιοδονίκης: Μόσχος ο Κολοφώνιος.
  - **Ολυμπιάδα:** Το διάστημα μεταξύ δύο Ολυμπιακών αγώνων.
  - **Κόροιβος:** Ο πρώτος καταγεγραμμένος Ολυμπιονίκης.
  - **Κάμπειος Δρόμος:** Ο δρόμος του οποίου το μήκος ήταν δύο ή περισσότερα στάδια (επειδή οι αθλητές έκαμπταν τη νύσσα).
  - **Ηραία:** Αμιγώς γυναικείοι αγώνες προς τιμήν της Ήρας.
  - **Κρύπτη:** Θολωτή είσοδος από όπου εισέρχονταν στο στάδιο αθλητές και ελλανοδίκες.
  - **Δίσκος του Ίφιτου:** Δίσκος, πάνω στον οποίο ήταν γραμμένοι οι όροι της εκχειρίας.
  - **Σπονδοφόροι:** Ευγενείς άνδρες της Ηλείας που περιόδευαν για να κηρύξουν την εκχειρία.
  - **Θεωροί:** Οι επίσημοι αντιπρόσωποι κάθε πόλης στους αγώνες της Ολυμπίας.
- 



## Η Γυμνότητα των Αθλητών

---

- Θουκυδίδης: **οι Σπαρτιάτες ήταν οι πρώτοι που επινόησαν την γυμνότητα των αθλητών** στους αγώνες. **Άκανθος από την Σπάρτη**, 15η Ολυμπιάδα (720 π.Χ) ο πρώτος αθλητής που στεφανώθηκε γυμνός.
- Κατά μια άλλη εκδοχή την γυμνότητα επινόησαν οι Αθηναίοι. Ένας αθλητής τρέχοντας μπερδεύτηκε με το πεσμένο εσώρουχο και έκτοτε **ο Αθηναίος άρχοντας Ιππομένης**, με νόμο, προκειμένου να αποφευχθεί παρόμοιο περιστατικό καθιέρωσε την γυμνότητα.
- Μια τρίτη εκδοχή θέλει τον **Όρσιππο από τα Μέγαρα** να είναι ο πρώτος αθλητής που έτρεξε γυμνός στην Ολυμπία το 724 π.Χ.
- Πausανίας: η γυμνότητα προήλθε από το γεγονός της εισόδου της **Καλλιπάτειρας** στον απαγορευμένο ιερό της Ολυμπίας
- Οι αθλητές στον Όμηρο έφεραν το λεγόμενο **«ζώμα»** σε μερικά αθλήματα των επικήδειων αγώνων του Πατρόκλου.



## Η Γυμνότητα των Αθλητών

---

- **Μινωικός Πολιτισμός:** η γυμνότητα σε αγώνες ήταν τελείως άγνωστη.
- η γυμνότητα των αθλητών δεν υπήρχε την **Μυκηναϊκή περίοδο**. Συναντάμε αργότερα μόνο γυμνούς πολεμιστές-αθλητές, πρότυπο ηρωικό, υπεράνθρωπο και τολμηρό που τρομοκρατούσε και πανικόβαλε αντιπάλους.
- **Κατά τους κλασσικούς χρόνους** οι Έλληνες πίστευαν ότι ένας από τους λόγους που τους διέκρινε από τους βαρβάρους ήταν ότι οι τελευταίοι φορούσαν ενδύματα όταν γυμνάζονταν ή αγωνίζονταν.
- **Οι Ρωμαίοι έδειξαν μεγάλη περιφρόνηση για την Ελληνική γυμνότητα** και θεωρούσαν ότι όταν εμφανίζεται κανείς γυμνός, είναι η αρχή όλων των κακών.
- Αυτό το αδιανόητο φαινόμενο για τους βαρβάρους αποτέλεσε **φιλοσοφικό φαινόμενο για την Ελλάδα**.



# Η Γυμνότητα των Αθλητών

---

- Οι αρχαίοι Έλληνες αγάπησαν την γυμνότητα. Πίστευαν ότι **η έκθεση του γυμνού σώματος στον ήλιο και στον αέρα δίνει υγεία στο σώμα.**
  - Δεν απέκρυπταν τις ατέλειες τους και γι' αυτό εξασκούσαν το σώμα. **Θαύμαζαν το ωραίο γυμνασμένο σώμα και περιφρονούσαν το αγύμναστο και το ασύμμετρο.** Δεν ήθελαν την δυσμενή κριτική των σατυρικών ποιητών.
  - “...γυμνοί και ουκ αισχύνοντο” **Δεν θεωρούσαν την γυμνότητα πρόκληση.** Πρόκληση εξάλλου και σήμερα θεωρούμε το ημίγυμνο και την αισθησιακή κίνηση.
  - **Ο γυμνικός αγώνας, μεταφορικά, εκφράζει την προσπάθεια του προγονικού ατόμου για επικράτηση.** Η ενδυμασία είναι μεταγενέστερη και επιβεβλημένη από καιρικές συνθήκες και θρησκοπολιτικές δοξασίες.
  - **Η γυμνότητα επηρέασε ακόμη και την τέχνη.** Βοήθησε τους καλλιτέχνες στην προσπάθεια τους να αποθανατίσουν το ανθρώπινο σώμα σε όλες του τις λεπτομέρειες. Στα αρχαία αγάλματα αποτύπωσαν την ομορφιά, τη δύναμη, τη ζωντάνια και ενεργητικότητα του ανθρώπινου σώματος. **Χωρίς την γυμνότητα δεν θα υπήρχε κλασική τέχνη, όπως αυτή είναι γνωστή σήμερα.**
- 



# Γυναίκα και Άθληση στον Αρχαίο Κόσμο

---

## Η γυναίκα και η άθληση στη Μινωική Κρήτη:

- Η θέση της γυναίκας αρκετά υψηλή
- Τοιχογραφίες της Κνωσού: γυναίκες, ωραιότατα ντυμένες παρακολουθούν διάφορα αθλήματα και μάλιστα από τις πρώτες σειρές.
- Τοιχογραφίες επίσης δείχνουν ότι έπαιρναν μέρος όχι μόνο στις ταυροκαθαψίες, αλλά και σε πολλές άλλες αθλητικές δραστηριότητες.
- Γενικά ανήκουν στην αριστοκρατική κοινωνία του νησιού.

## Η γυναίκα και η άθληση στην Μυκηναϊκή Ελλάδα:

- Αρχαιολογικά ευρήματα δείχνουν ότι έπαιρναν μέρος σε διάφορα σπορ και ιδιαίτερα σε θρησκευτικούς χορούς.
  - Τοιχογραφίες τις απεικονίζουν σε αρματοδρομίες.
  - Ήταν μέλη της αριστοκρατικής κοινωνίας & εκπαιδούνταν σε ανδρικά σπορ. Παρακολουθεί αλλά & διοργανώνει αγώνες (Υψιπύλη)
- 




# Γυναίκα και Άθληση στον Αρχαίο Κόσμο

---

## Η γυναίκα και η άθληση στην Αθήνα:

- Το εκπαιδευτικό σύστημα δεν προέβλεπε τίποτε σχετικό με την αγωγή των κοριτσιών.
- Οι κοπέλες ζούσαν αποκλειστικά στο σπίτι και για τις δουλειές του σπιτιού.
- Δεν είχε το δικαίωμα να παρακολουθεί τους αγώνες. Το απαγόρευε ο Ολυμπιακός νόμος.
- Δεν είχε καν το δικαίωμα να περάσει τον Αλφειό και τον Κλαδέα ποταμό (οροσήματα του Ολυμπιακού χώρου) και τιμωρούνταν “ επί ποινή θανάτου” με πτώση από το Τυπαίο Όρος.

## Λόγοι απαγόρευσης:

- Η παρουσία της γυναίκας, της αδελφής, της μητέρας θα επηρέαζε τους αγωνιζόμενους λόγω των συναισθημάτων ως προς την επιμονή και την καρτερικότητα.
  - Υπήρχε η δωρική αντίληψη ότι η γυναίκα είναι προορισμένη για το σπίτι. 3
  - Οι Αθηναίοι ήθελαν να χτυπήσουν την μητριαρχία της Σπάρτης.
- 
- 

# Γυναίκα και Άθληση στον Αρχαίο Κόσμο

---

## Η γυναίκα και η άθληση στην Αθήνα:

- Κατά τον Θουκυδίδη, ο Περικλής ήθελε η γυναίκα της Αθήνας να ζει με τέτοιο τρόπο ώστε να μην γίνεται αισθητή η παρουσία της & να μην αναφέρεται ποτέ το όνομα της ούτε για έπαινο ούτε για κατηγορία.
- Για φυσική αγωγή δεν μπορεί να γίνει λόγος, γιατί κάτι τέτοιο δεν προβλεπόταν από τους Αθηναϊκούς νόμους. Αυτό βέβαια ανησύχησε τους διανοούμενους, οι οποίοι πρότειναν γυμναστικές ασκήσεις, τις οποίες θα μπορούσαν να εκτελούν από μικρή ηλικία.
- **ΠΛΑΤΩΝ (Νόμοι)** : Προτείνει οι ασκήσεις να γίνονται από το δέκατο έως το δέκατο όγδοο έτος της ηλικίας. **Μπορούν φυσικά να γυμνάζονται έως το 20<sup>ο</sup> έτος, εάν το επιθυμούν, αλλά όχι περισσότερο** από αυτό. Μετά πρέπει να παντρευτούν. Ο λόγος που ο Πλάτωνας ήθελε να γυμνάζονται οι γυναίκες ήταν γιατί έτσι θα μπορούσαν να γεννήσουν δυνατά παιδιά.
- **ΞΕΝΟΦΩΝ**: Συνιστά γυμναστικές ασκήσεις για υγεία και όρεξη των κοριτσιών.





# Γυναίκα και Άθληση στον Αρχαίο Κόσμο

---

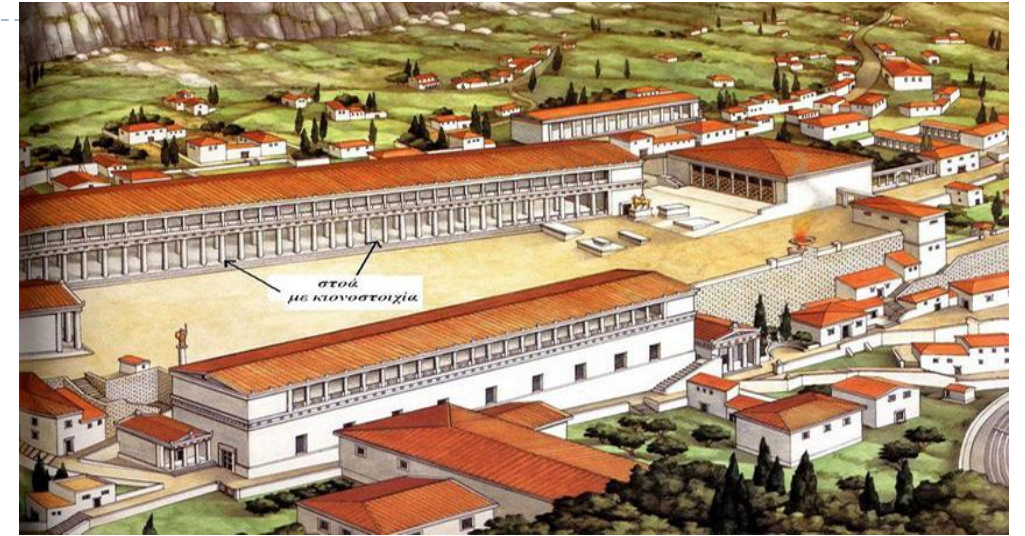
## Η γυναίκα και η άθληση στη Σπάρτη:

- Η Λυκούργειος Αγωγή δεν έκανε διαχωρισμό ανάμεσα σε αγόρια και κορίτσια , όσον αφορά την Φ.Α.
- **Τα κορίτσια της Σπάρτης έπρεπε να γυμνάζονται κανονικά**, για να είναι δυνατές όχι μόνο στο σώμα αλλά και στην ψυχή, αφού θα γινόταν μητέρες Σπαρτιατών πολεμιστών.
- **Τα κορίτσια της Σπάρτης είχαν δικά τους γυμναστήρια**, όπου ασκούσαν κάτω από την επίβλεψη ειδικών σε θέματα φυσικής αγωγής.
- Περνούσαν πολλές ώρες της ημέρας στα γυμναστήρια και στον Ευρώτα ποταμό **μαθαίνοντας να παλεύουν, να πηδούν, να χορεύουν, να κολυμπούν, να τρέχουν & να παίζουν με μπάλα ή να ασκούνται στον δίσκο και στο ακόντιο.**
- Στη διάρκεια των ασκήσεων φορούσαν κοντά μάλλινα φορέματα, σχιστά στο πλάι, τις «φαινομηρίδες».
- **Πρώτη γυναίκα Ολυμπιονίκης η Κυνίσκα, κόρη του Αρχίδαμου, βασιλιά της Σπάρτης ως ιπποτρόφισσα του αλόγου.**



# Ελληνιστική Περίοδος

- Ο Μέγας Αλέξανδρος εκστρατεύοντας στην Ανατολή επέκτεινε όσο κανένας άλλος τα όρια του ελληνισμού.
- Στις παλιές και ιδιαίτερα στις νέες πόλεις που θεμελίωσε ο Αλέξανδρος και οι διάδοχοι του, ιδρύθηκαν γυμνάσια και οργανώθηκαν αγώνες.
- Μέσα από τα γυμνάσια εκφράζονταν η ελληνικότητα (ελληνικός τρόπος ζωής, ελληνική παιδεία) και επιδιωκόταν ο εξελληνισμός των μη Ελλήνων.



# Ρωμαϊκή Αυτοκρατορία

- Οι Έλληνες χρησιμοποίησαν την άθληση ως μέσο αγωγής και παιδείας.
- Αντίθετα **οι Ρωμαίοι** είδαν με δυσπιστία την αντίληψη αυτή και **χρησιμοποίησαν τη σωματική άσκηση κυρίως για τη στρατιωτική τους προετοιμασία.**
- Επιπλέον για τους Ρωμαίους, οτιδήποτε ήταν αθλητικό και ελκυστικό, γινόταν θέαμα. Η πολιτική του **«άρτος και θεάματα - Ludi»**, που εφάρμοσαν οι περισσότεροι ρωμαίοι αυτοκράτορες, είχε ως **συνέπεια ο λαός να αγαπά με πάθος τις μονομαχίες, τις θηριομαχίες και άλλα αιμοσταγή θεάματα.**



# Η Άθληση στο Βυζάντιο

- Μετά από 1200 χρόνια οι ΟΑ έπαψαν να υπάρχουν.
- **Η κατάργησή τους έγινε από τον Θεοδόσιο Α' το 393 μ.Χ., γιατί θεωρήθηκε ειδωλολατρικό έθιμο και δεν είχε λόγο ύπαρξης σε μια χριστιανική αυτοκρατορία.**
- Ωστόσο η άθληση δεν έπαψε να υπάρχει.
- **Οι αρματοδρομίες αποτελούσαν το προσφιλέστερο θέαμα των βυζαντινών χρόνων.**
- Οι πιο γνωστές ομάδες αρματηλατών ήταν οι «Πράσινοι» και οι «Βένετοι».
- Αγαπημένο παιχνίδι: το «Τζυκάνιο», (πολλές ομοιότητες με το σημερινό πόλο με άλογα).





# Μεσαίωνας

---

- Σε αντίθεση με τους αρχαίους Έλληνες, οι οποίοι υιοθέτησαν την αρχή ότι ένας ισχυρός νους και ένα ισχυρό σώμα είναι αξεχώριστα, **οι διανοούμενοι της περιόδου αυτής έδειχναν να υποτιμούν τη φυσική ανάπτυξη, πιστεύοντας ότι ο χρόνος που διατίθεται σε φυσική δραστηριότητα θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί για πνευματικές αναζητήσεις και τη θρησκευτική τους εκπαίδευση.**



Το Ποδόσφαιρο κατά τους Μεσαιωνικούς Χρόνους



## Η Περίοδος της Φεουδαρχίας

---

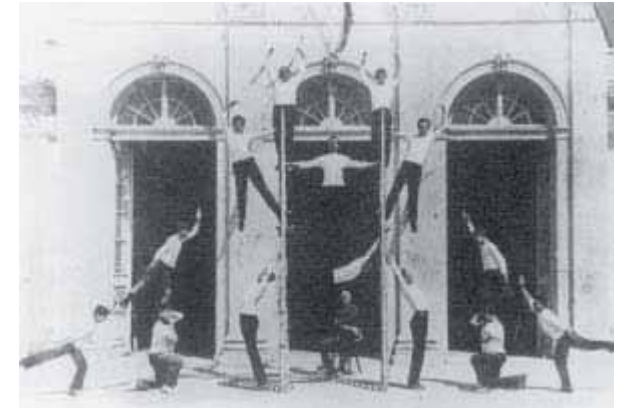
- Στη διάρκεια αυτής της περιόδου, **μόνο τα αγόρια είχαν δικαίωμα στη φυσική άσκηση και αγωγή, η οποία απέβλεπε στην πολεμική τους ετοιμότητα.**
- **Οι κονταρομαχίες** μεταξύ δύο ατόμων ή μεταξύ ομάδων, ήταν **οι προσφιλέστερες δραστηριότητες των ευγενών.**
- Ασκούνταν από την παιδική ηλικία **τελειοποιώντας τις δεξιότητές τους στο κυνήγι, στην αναρρίχηση, στην ξιφομαχία και στην ιππασία με σκοπό να αποκτήσουν τον τίτλο του ιππότη.**
- Ο ελεύθερος χρόνος ήταν περιορισμένος και **τα αθλήματα σχετίζονταν στενά με τις θρησκευτικές τους γιορτές και τελετές.**
- Αθλήματα όπως το **«μαζικό ποδόσφαιρο»** αποτελούσαν μία ευκαιρία για τους κατοίκους ολόκληρου του χωριού να έρθουν πιο κοντά μεταξύ τους και να ξεφύγουν από την καθημερινότητα της Εργασίας



## Η Περίοδος της Αναγέννησης

---

- Μεταξύ των ιδεών που χαρακτήριζαν αυτή την περίοδο ήταν η **ενότητα σώματος και πνεύματος, η σχέση φυσικής υγείας και μάθησης, τα οφέλη της ξεκούρασης και των δραστηριοτήτων αναψυχής για την ανακούφιση από το στρες των διανοητικών εργασιών και της χειρωνακτικής εργασίας.**
- Οι ανθρωπιστές έδωσαν έμφαση στη **Φυσική Αγωγή ως μέσο για την αρμονική ανάπτυξη της προσωπικότητας των νέων, εισάγοντας τη σωματική δραστηριότητα στα σχολεία.**

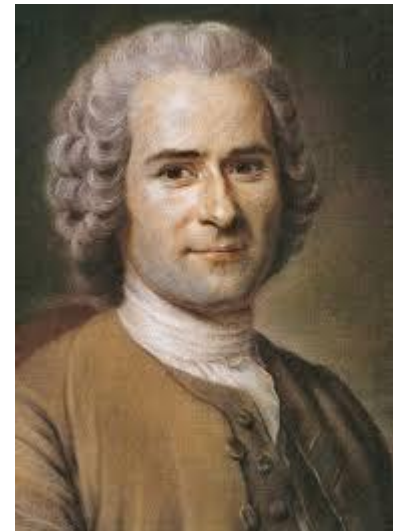




## Διαφωτισμός

---

- Το 17ο και 18ο αιώνα παρατηρείται στην Ευρώπη μια πνευματική κίνηση γνωστή ως Διαφωτισμός.
- Ο Άγγλος φιλόσοφος **John Locke** συνιστούσε τις σωματικές ασκήσεις από πολύ μικρή ηλικία, πιστεύοντας ότι μέσω των ασκήσεων προάγεται η υγεία των νέων και οι πνευματικές τους δυνατότητες.
- Ένας άλλος μεγάλος φιλόσοφος, υπέρμαχος των ασκήσεων και των παιχνιδιών, ήταν ο **Jean Jacque Rousseau**, ο οποίος πίστευε ότι η σωματική και πνευματική αγωγή πρέπει να συμβαδίζουν.



# Η Βιομηχανική Επανάσταση

---

- Η βιομηχανική επανάσταση επίσης έπαιξε ένα σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη του σύγχρονου αθλητισμού.
- Στην αρχή του 19ου αιώνα, ένας αριθμός δημόσιων σχολείων της Αγγλίας άρχισε να αναπτύσσει τον αθλητισμό ως ένα μέσο αγωγής ευγενών νέων.
- Τα δημόσια ιδρύματα πήραν τα λαϊκά παιχνίδια, τα οργάνωσαν και προέκυψαν οι πρόγονοι των σημερινών ατομικών και ομαδικών αθλημάτων.
- **Ιστορικός Bernard Lewis:** *“πολλά σύγχρονα ομαδικά αθλήματα έχουν τις ρίζες τους στον Δυτικό πολιτισμό και τη Βιομηχανική Επανάσταση & προέρχονται κυρίως από την Αγγλία μέσω της Βρετανικής Αυτοκρατορίας”.*

**Αθλητικός εξοπλισμός για το ποδόσφαιρο στην περίοδο της Βιομηχανικής Επανάστασης**



**Ο πρώτος διεθνής αγώνας ποδοσφαίρου έγινε το 1872 μεταξύ Αγγλίας και Σκωτίας**



## Οι Ρίζες της Σύγχρονης Φυσικής Αγωγής στην Ελλάδα.

---

- Η Φ.Α δεν σταμάτησε να αναπτύσσεται στην Ελλάδα ούτε με την υποταγή του Βυζαντίου στους Τούρκους το 1453.
  - Ιδιαίτερη η ενσάρκωση της τόλμης και της παλικαριάς στο πρόσωπο του **Διγενή Ακρίτα**, που αναφέρεται στα τραγούδια σαν **εξάίρετος αθλητής (δέκαθλος)**.
  - Συχνοί οι αγώνες η **περπατησιά, ο δρόμος, το πάλεμα, το άλμα, το λιθάρι, το δοκίμι (άρση βάρους), η σκοποβολή, η ιπασία & ο χορός**.
  - Αλλά και την εποχή της τουρκοκρατίας η σκληρή ζωή των **κλεφταρματολών** και η πάλη ενάντια στον κατακτητή **δεν άφηνε περιθώρια παραμέλησης της φυσικής κατάστασης**.
  - Η **τέλεια σωματική τους διάπλαση**, οι **διανύσεις μεγάλων αποστάσεων σε μικρά χρονικά διαστήματα**, οι **επιτυχίες στο σημάδι**, η **ικανότητα στη ρίψη λιθαρριού**, στη **ταχύτητα**, στο **άλμα**, στην **πάλη** αλλά και η **χρησιμοποίηση αλόγου**, κατά τους ηρωικούς –πολεμικούς χρόνους τους έκαναν υπεράνθρωπους στη συνείδηση των Ελλήνων.
- 



## Οι Ρίζες της Σύγχρονης Φυσικής Αγωγής στην Ελλάδα

---

- Μετά από την μακρόχρονη κατοχή και την απελευθέρωση έπρξες να αντιμετωπιστεί το πρόβλημα της γενικότερης αγωγής των νέων.
- Την εποχή εκείνη και λόγω του επικρατούντος κλίματος του λογιωτατισμού, η μόρφωση ήταν μονομερής και παρέβλεπε τελείως τη Φ.Α. Η απόκτηση γνώσεων ήταν το πρωταρχικό καθήκον.
- Οι Έλληνες διανοούμενοι δεν διδάχθηκαν τίποτε για την σπουδαιότητα της Φ.Α στη ζωή των νέων από τα συγγράμματα των Rousseau, Pestalozzi, Locke.
- Το 1834 ιδρύθηκε στο Ναύπλιο το πρώτο γυμναστήριο για τους μαθητές του εκεί διδασκαλείου. Την διεύθυνση του γυμναστηρίου ανέλαβε ο Γερμανός Kork. Σε δύο χρόνια το γυμναστήριο έκλεισε.
- Το 1836 ιδρύθηκε γυμναστήριο στην Αθήνα με διευθυντή τον Γεώργιο Παγώντα, ο οποίος θεωρείται ο πρώτος Έλληνας γυμναστής.



## Ανασκόπηση Σύγχρονης Φ.Α στην Ελλάδα.

---

- Στα **Βασιλικά Διατάγματα της 6ης Φεβρουαρίου 1834 και 31 Δεκεμβρίου 1836** περί δημοτικών σχολείων και Ελληνικών σχολείων και γυμνασίων αντίστοιχα, **θεσπίζεται δίωρη διδασκαλία την εβδομάδα για το μάθημα της Γυμναστικής** στο δημοτικό σχολείο.
- Το 1863 το διδασκαλείο καταργήθηκε μαζί με το γυμναστήριο του. Ο Παγώντας δεν μπόρεσε να νικήσει τις αντιλήψεις ορισμένων της εποχής για την χρησιμότητα της γυμναστικής και την εισαγωγή της στην εκπαίδευση των νέων.

Δύο όμως γεγονότα αλλάζουν την πορεία της Γυμναστικής στην Ελλάδα:

- Το 1874 διορίζεται ο **Ιωάννης Φωκιανός Διευθυντής στο Γυμναστήριο Αθηνών**.
- Το 1878 ανατίθεται το μάθημα της γυμναστικής του Διδασκαλείου της Δημοτικής Εκπαίδευσης στον Ι. Φωκιανό .



## Ανασκόπηση Σύγχρονης Φ.Α στην Ελλάδα.

---

- Το **1880**, ορίζονται, για κάθε τάξη, **τρεις ώρες εβδομαδιαίως για το μάθημα της γυμναστικής**, ενώ παράλληλα **διορίζεται ένας γυμναστής για κάθε γυμνάσιο**. Για την κατάρτιση των πρώτων γυμναστών λειτούργησε ανεπίσημα προσωρινή σχολή στην οποία φοίτησαν οι πρώτοι πτυχιούχοι του Διδασκαλείου. Έτσι, η γυμναστική αποσυνδέεται σταδιακά από το στρατιωτικού χαρακτήρα προσανατολισμό της.
  - Το πρώτο μισό του **20ου αιώνα** η σχολική Φυσική Αγωγή παλεύει ανάμεσα στο **γερμανικό σύστημα** που εισήχθη από τους Βαυαρούς και **στο σουηδικό** το οποίο και τελικά επικράτησε στον Ελληνικό χώρο. Τις δυο πρώτες δεκαετίες του δεύτερου μισού του αιώνα (1950-1970) εφαρμόζεται μια παραλλαγή του σουηδικού συστήματος, που ονομάστηκε **Παιδαγωγική γυμναστική**.
- 



# Ανασκόπηση Σύγχρονης Φ.Α στην Ελλάδα

---

- Μετά την **Μεταπολίτευση του 1974**: Εκσυγχρονίζονται τα Αναλυτικά Προγράμματα. Σημαντικό ρόλο έπαιξε το νέο πολιτικό κλίμα που διαμορφώθηκε καθώς και **η ανωτατοποίηση της ΕΑΣΑ και η μετατροπή της σε ΤΕΦΑΑ καθώς και η ίδρυση νέων ΤΕΦΑΑ.**
- Μετά τη μεταπολίτευση, **το 1<sup>ο</sup> Αναλυτικό πρόγραμμα για το Δημοτικό σχολείο συντάσσεται το 1977.** Το πρόγραμμα έχει ως κύριο περιεχόμενο αυτό του σουηδικού συστήματος.
- **1988**: έτος σταθμός για την **αναμόρφωση του Περιεχομένου της Φυσικής Αγωγής στο Δημοτικό Σχολείο. Νέο Αναλυτικό Πρόγραμμα καταργεί τη Σουηδική Γυμναστική από το Δημοτικό σχολείο και εισάγει ένα περιεχόμενο με πολλαπλές κινητικές και αθλητικές δραστηριότητες.**
- **1990: Συντάσσεται Νέο Αναλυτικό Πρόγραμμα Γυμνασίου – Λυκείου.** Τα νέα αυτά προγράμματα ήταν **αθλητοκεντρικά.** Στόχος η καλλιέργεια της αθλητικής επιδεξιότητας των μαθητών, η υγεία υγείας, η κοινωνικοποίηση και η αυτοεκτίμηση καθώς επίσης και γνωστικά χαρακτηριστικά.





## Μεγάλες Μορφές της Σύγχρονης ΦΑ στην Ελλάδα.

---

- **Ο Ιωάννης Φωκιανός** (1845-1896) συνέβαλε αποφασιστικά και ίσως περισσότερο από κάθε άλλον στην **εξάπλωση της γυμναστικής και στην εισαγωγή της στα σχολεία.**
  - Συνέβαλε στην **δημιουργία σχολής γυμναστικής** για την εκπαίδευση των γυμναστών και το διορισμό τους στα σχολεία. Επίσης πέτυχε τον καθορισμό ως **υποχρεωτικού μαθήματος για την Φ.Α και ισότιμο με τα άλλα μαθήματα.**
  - **Ο Ιωάννης Χρυσάφης** συνέβαλε τα μέγιστα στην ανάπτυξη της Φ.Α. **Μετέφερε στην Ελλάδα τα γυμναστικά συστήματα της Φ.Α της Ευρώπης, και κυρίως το Σουηδικό** όπου είχε φοιτήσει. **Έγραψε το βιβλίο “Η γυμναστική των αρχαίων”.** Πολυμαθέστατος, μελέτησε τον Πλάτωνα & τον Αριστοτέλη που τον επηρέασαν βαθιά στη κίνηση που ανέπτυξε για την Φ.Α.
- 





Ευχαριστώ πολύ για τη συγκέντρωση σας!

«Εισαγωγή στην Αθλητική Επιστήμη»