

ΙΟΝΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ

**ΤΜΗΜΑ ΑΡΧΕΙΟΝΟΜΙΑΣ, ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΟΝΟΜΙΑΣ &
ΜΟΥΣΕΙΟΛΟΓΙΑΣ**

Πτυχιακή Εργασία

«Η γυμναστική παιδεία των νέων στην αρχαία Αθήνα και Σπάρτη»

Ονοματεπώνυμο: Θεόδωρος Ιωαννίδης

A.M.: B2015039

Επιβλέπων Καθηγητής:

Θεόδωρος Παππάς, Καθηγητής του Τμήματος Αρχειονομίας,
Βιβλιοθηκονομίας & Μουσειολογίας, Ιονίου Πανεπιστημίου

Συνεπιβλέπουσα Καθηγήτρια:

Ευδοκία Λεοντιάδου, Διδάκτωρ του Τμήματος Αρχειονομίας,
Βιβλιοθηκονομίας & Μουσειολογίας, Ιονίου Πανεπιστημίου

ΚΕΡΚΥΡΑ 2021

Ευχαριστίες

Θα ήθελα να ευχαριστήσω θερμά την επιβλέπουσα καθηγήτρια μου, κυρία Ευδοκία Λεοντιάδου, για την άριστη συνεργασία και την στήριξη της στο πλαίσιο συγγραφής της παρούσας πτυχιακής εργασίας. Επίσης, θα ήθελα να ευχαριστήσω την οικογένεια μου για την πολύτιμη στήριξη τους καθ' όλη τη διάρκεια των σπουδών μου.

Εισαγωγή

Το θέμα της παρούσας πτυχιακής εργασίας είναι «*Η γυμναστική παιδεία των νέων στην αρχαία Αθήνα και Σπάρτη*». Αποτελεί γεγονός πως ο αθλητισμός και τα αθλητικά αγωνίσματα ήταν γνωστά σε όλους τους λαούς, ωστόσο ο αθλητισμός ως θεσμός που αποβλέπει σε βαθύτερους στόχους αγωγής και παιδείας είναι δημιούργημα του ελληνικού πνεύματος. Στην αρχαιότητα αποτελούσε τη μια πλευρά του δίπτυχου της ελληνικής αγωγής, η οποία αποσκοπούσε στην αρμονική και σύμμετρη ανάπτυξη των σωματικών και πνευματικών δυνάμεων. Είναι γνωστό το αρχαίο γνωμικό *Νους υγιής εν σώματι υγιεί*. Ένα γνωμικό που ισχύει, ισχύει και θα ισχύει όσο υπάρχει ο άνθρωπος.

Επίσης, ένα από τα κύρια χαρακτηριστικά των αρχαίων Ελλήνων είναι το αγωνιστικό πνεύμα (Σπαθάρη, 2000). Βαθιά ριζωμένο στην ελληνική φυλή, ξεκινά από την ανάγκη της επιβίωσης σε ένα χώρο αρχικά άγονο, ποικιλόμορφο και κατακερματισμένο και καταλήγει να γίνει τρόπος ύπαρξης (Σπαθάρη, 2000). Η συνεχής δοκιμασία, η επίπονη βελτίωση για την κατάκτηση του καλύτερου είναι συνυφασμένη με το χαρακτήρα του Έλληνα, υπάρχει σε όλη τη διάρκεια της ζωής του, δένεται με τη θρησκεία του, διαμορφώνει τους μύθους του, εκφράζεται στα ιδεώδη του. Η έντονη αγωνιστική διάθεση του γένους των Ελλήνων εκδηλώνεται σε όλες τις μορφές της ζωής του. Εντάσσεται στις πολεμικές πράξεις, θεμελιώνει την παιδεία του, προικίζει με υπεροχή το πνεύμα του, ενυπάρχει στη φιλοσοφία του (Σπαθάρη, 2000). Στη μοναδική φιλοσοφία της ανθρωπότητας που θεωρεί ως πρωταρχική αξία αυτό καθαυτό το άτομο και την ολοκλήρωση του. Η ομηρική πρόταση *Αιέν αριστεύειν και υπείροχον έμμεναι άλλων*, δηλαδή *Πάντα να αριστεύεις και να είσαι ανώτερος (να υπερέχεις) από τους άλλους*, είναι η κληρονομιά που δίνεται από τους γηραιότερους στους νέους και μετατρέπεται σε ιδανικό, το οποίο θα προσπαθήσουν να φτάσουν με τις πράξεις τους ακόμη και οι θεοί. Ολόκληρος ο ελληνικός κόσμος προσπαθεί για την επίτευξη ενός «άθλου» αναπτύσσοντας τη μέγιστη σωματική και πνευματική του δύναμη, επιστρατεύοντας όλες τις αρετές του.

Στην Αθήνα και στη Σπάρτη οι νέοι αθλούνταν από νεαρή ηλικία. Η διαφορά ανάμεσα στις δυο αυτές πόλεις είναι ότι στη Σπάρτη τα αγόρια και τα κορίτσια γυμνάζονταν από μικρά, ενώ στην Αθήνα τα κορίτσια δεν είχαν δικαίωμα στην εκπαίδευση και στη σωματική άσκηση. Στα δυο κεφάλαια που ακολουθούν θα γίνει λόγος για τη γυμναστική παιδεία των νέων στην αρχαία Αθήνα και Σπάρτη. Στο πρώτο κεφάλαιο θα παρουσιαστεί η εκπαίδευση των νέων στις δυο σπουδαίες ελληνικές πόλεις. Επιπλέον, θα αναλυθεί ο ρόλος του παιδοτρίβη και του γυμναστή, ενώ θα αναφερθούν και τα γυμνάσια και οι παλαίστρες, χώροι που γυμνάζονταν οι νέοι. Επίσης, θα παρουσιαστεί η θέση της γυναίκας στην Αθήνα, όπου τα κορίτσια δεν είχαν πολιτικά και κοινωνικά δικαιώματα, και στη Σπάρτη, όπου τα πράγματα ήταν εντελώς διαφορετικά, αφού τα κορίτσια από κάποια ηλικία και έπειτα αθλούνταν μαζί με τα αγόρια με σκοπό να σκληραγωγηθούν και να πολεμήσουν όταν τους χρειαστεί η πόλη τους.

Στο δεύτερο κεφάλαιο θα γίνει λόγος για τα αγωνίσματα. Αναλυτικότερα θα γίνει αναφορά στους σπουδαιότερους αθλητικούς αγώνες, στους Ολυμπιακούς Αγώνες, στα Πύθια, τα Νέμεα, τα Ηραία, τα Ίσθμια και τα Παναθήναια. Οι αρχαίοι Έλληνες εξαιτίας της γυμναστικής τους παιδείας αποφάσιζαν με χαρά να συμμετέχουν σε αθλητικούς αγώνες και τα ονόματά τους να δοξάζονται από τους συμπολίτες τους. Αξιοσημείωτο είναι πως στους αγώνες αυτούς έπαιρναν μέρος μόνο άνδρες, εκτός από τα Ηραία, στα οποία συμμετείχαν αποκλειστικά γυναίκες για να τιμήσουν τη θεά Ήρα.

Περιεχόμενα

Ευχαριστίες	3
Εισαγωγή.....	5

Κεφάλαιο 1^ο Η γυμναστική παιδεία των νέων στην Αρχαία Αθήνα και Σπάρτη

1. 1 Η εκπαίδευση και η αθλητική παιδεία των νέων στην Αρχαία Αθήνα.....	9
1. 2 Η εκπαίδευση και η αθλητική παιδεία των νέων στην Αρχαία Σπάρτη	15
1. 3 Η θέση της γυναίκας στην Αρχαία Αθήνα	17
1. 4 Η θέση της γυναίκας στην Αρχαία Σπάρτη	19
1. 5 Ο αθλητισμός στην Αρχαία Ελλάδα.....	21
1. 6 Ο ρόλος του παιδοτρίβη και του γυμναστή.....	23
1. 7 Τα Γυμνάσια	26

Κεφάλαιο 2^ο Οι Αγώνες

2. 1 Οι Ολυμπιακοί Αγώνες.....	29
2. 1. 1 Τα αγωνίσματα	31
2. 2 Τα Πύθια	43
2. 3 Τα Νέμεα	45
2. 4 Τα Ηραία.....	46
2. 5 Τα Ίσθμια	47
2. 6 Τα Παναθήναια	48

Συμπεράσματα	49
Κατάλογος εικόνων	50
Βιβλιογραφικές Πηγές	51

Διαδικτυακές Πηγές.....	54
-------------------------	----

Κεφάλαιο 1ο

Η γυμναστική παιδεία των νέων στην Αρχαία Αθήνα και Σπάρτη

1.1 Η εκπαίδευση και η γυμναστική παιδεία των νέων στην Αρχαία Αθήνα

Η Αθήνα υπήρξε το μεγαλύτερο πολιτιστικό κέντρο της Ελλάδος, κυρίως από τα μέσα του 5ου αιώνα π.Χ. Έγινε δάσκαλος όλων εκείνων που είναι ικανοί να μιλούν ή να διδάσκουν (Ισοκράτης, 295). Στην ανάπτυξη αυτή των γραμμάτων και των τεχνών συνετέλεσαν πολλοί παράγοντες, κυρίως η δημοκρατία και η ελευθερία του λόγου.

Για τους νομοθέτες της Αθήνας, η αγωγή των νέων ήταν υψίστης σπουδαιότητας και σημασίας αφού επιδίωκαν μέσω αυτής την αρμονική ανάπτυξη σώματος και πνεύματος (Flacelerie, 2014). Αξιοσημείωτο είναι πως στον πλατωνικό διάλογο *Πρωταγόρας*, ο σοφιστής μιλώντας για την εκπαίδευση των νέων αναφέρει: «*Τα στέλνουν ακόμη ύστερα από αυτά και στον παιδοτρίβη για να μπορούν με καλύτερο σώμα να υπηρετούν τη χρηστή τους διάνοια και να μην αναγκάζονται να φαίνονται δειλοί και στον πόλεμο και σε άλλες πράξεις, επειδή το σώμα τους είναι καχεκτικό*» (Πλάτωνας, Πρωταγόρας 325e-326c).

Ακόμη, στον διάλογο του Λουκιανού *Ανάχαρσις* ή *Περί γυμνασίων* ο Σόλων σημειώνει: «*Κυρίως όμως και πιο πάνω από όλα φροντίζουμε για το πως θα γίνουν οι πολίτες ενάρετοι στην ψυχή και δυνατοί στο σώμα, γιατί πιστεύουμε ότι τέτοιοι άνθρωποι, συμμετέχοντας στον πολιτικό βίο, και καλή χρήση του εαυτού τους θα κάνουν σε καιρό ειρήνης και την πόλη θα σώσουν από τον πόλεμο και θα την κρατήσουν ελεύθερη και ευτυχισμένη*».

Χαρακτηριστικό ως προς το διττό χαρακτήρα της ελληνικής εκπαίδευσης είναι και το γεγονός πως οι πανελλήνιοι αγώνες εντάσσονται στο πλαίσιο των θρησκευτικών εορτών, που συνδύαζαν την άσκηση του σώματος με την πνευματική τέρψη. Στα Πύθια επίκεντρο της γιορτής ήταν οι μουσικοί αγώνες, στα Ίσθμια και στα Νέμεα από τον 3ο αιώνα π.Χ. εισήχθησαν και οι μουσικοί αγώνες, ενώ στα Ολύμπια

υπήρχαν άλλου είδους πνευματικές εκδηλώσεις, όπως οι ρητορικές επιδείξεις (Marrou, 2009).

Επιπλέον, αξιοσημείωτο είναι ότι, κατά τον Πλάτωνα η εκπαίδευση των νέων έπρεπε να συνδυάζει τη μουσική με τη γυμναστική (Μαυρίδου, 2020). Με τον όρο «μουσική» ο φιλόσοφος, βέβαια, δεν εννοούσε μόνο την αγάπη για τη μουσική ή την εκμάθηση ενός μουσικού οργάνου αλλά επίσης, τη γνώση των ποιητών και των γραμμάτων (Μαυρίδου, 2020).

Οι αρχαίοι Έλληνες φιλόσοφοι και όχι μόνο, πίστευαν ότι μέσω της φυσικής αγωγής δεν προάγεται μόνο η σωματική καλλιέργεια αλλά και η ανάπτυξη των πνευματικών δυνατοτήτων των νέων γι' αυτό και απέδωσαν ιδιαίτερη βαρύτητα στην άσκηση και τον αθλητικό συναγωνισμό, ένα φαινόμενο πρωτοφανές που δεν είχε παρατηρηθεί παλαιότερα στην ιστορία της άθλησης (Μαυρίδου, 2020 ' Freeman, 2001).

Η αγωγή των νέων της Αθήνας δεν ήταν υποχρεωτική ούτε ήταν υπόθεση της πόλης, η οποία επέβλεπε μεν την ποιότητα της εκπαίδευσης αλλά δεν τη στήριζε οικονομικά. Αντιθέτως, κύριος χρηματοδότης του συστήματος αγωγής ήταν οι γονείς, οι οποίοι πλήρωναν όλα τα έξοδα των παιδιών και τους μισθούς των επιμέρους δασκάλων (Μουρατίδης, 2009 | Μαυρίδου, 2020). Ωστόσο, ήταν πρώτιστο καθήκον της Πολιτείας να επιβλέπει την ομαλή λειτουργία των σχολείων και να ρυθμίζει με νόμους ολόκληρη την εκπαιδευτική διαδικασία. Υπάρχουν πολλά δεδομένα για τη χρονική διάρκεια της αγωγής στην Αθήνα, τα οποία καταδεικνύουν ότι δεν ήταν πάντοτε η ίδια αλλά άλλαζε με το πέρασμα του χρόνου. Είναι προφανές, ότι όταν η οικονομία της πόλης ήταν καλή τότε η διάρκεια της αγωγής ήταν μεγαλύτερη, αφού οι γονείς θα μπορούσαν να στέλνουν τα παιδιά τους στο σχολείο για περισσότερο χρόνο (Μουρατίδης, 2009). Ωστόσο, φαίνεται ότι οι Αθηναίοι πολίτες, παρά των οικονομικών δυσκολιών που μπορεί να αντιμετώπιζαν, δεν παραμελούσαν την αγωγή των παιδιών τους. Ακόμη, σε περιπτώσεις ορφανών παιδιών, η ίδια η πόλη αναλάμβανε την αγωγή τους, γεγονός που αναδεικνύει και τη σπουδαιότητα της αγωγής των νέων στην Αθήνα (Μουρατίδης, 2009 | Μαυρίδου, 2020).

Όσον αφορά την ηλικία κατά την οποία άρχιζαν οι νέοι το σχολείο, δεν υπάρχει συμφωνία μεταξύ των νεότερων συγγραφέων. Συγκεκριμένα, μερικοί βασιζόμενοι στον Αριστοτέλη, υποστηρίζουν ότι τα παιδιά άρχιζαν το σχολείο από την ηλικία των 7 ετών, άλλοι από αυτή των 6 ετών και μερικοί έχοντας υπόψη τον Πλάτωνα

ισχυρίζονται ότι δεν υπήρχε ηλικία γενικά αποδεκτή. Κάνοντας λόγο για την αγωγή των νέων της Αθήνας, εννοούμε, φυσικά, μονάχα τα αγόρια, καθώς για τα κορίτσια δεν υπήρχε σχετική νομοθεσία (Flaceliere, 2014).

Βλέπουμε λοιπόν πως τα πρώτα χρόνια της ζωής τους τα αγόρια μεγάλωναν υπό την επίβλεψη της μητέρας ή μιας τροφού και αργότερα τα έστελναν στο σχολείο (Flacelerie, 2014). Θα πρέπει να σημειωθεί πως τα σχολεία και οι παλαίστρες ήταν ιδιωτικά και τα παιδιά μάθαιναν γράμματα, μουσική και ασκούσαν σε διάφορα αθλήματα στις παλαίστρες ή στην ύπαιθρο με τη βοήθεια του παιδοτρίβη (Γιάτσης, 1989). Αναφορικά με τα μαθήματα, τα παιδιά διδάσκονταν ανάγνωση, γραφή, αριθμητική από τους γραμματιστές. Ακόμη, κατά τη διδασκαλία οι μαθητές μάθαιναν να απαγγέλλουν από μνήμης ολόκληρα αποσπάσματα από αρχαίους ποιητές, τα οποία περιελάμβαναν ηθικά διδάγματα χρήσιμα για τη ζωή τους (Marrou, 2009). Επίσης, στο κομμάτι της μουσικής εκπαίδευσης οι μαθητές εξασκούσαν στη λύρα, την κιθάρα, τον αυλό, ενώ μυσούνταν και στο χορό (Flacelerie, 2014).

Είναι γεγονός πως οι ασκήσεις των παιδιών στο σχολείο, τα πρώτα χρόνια των παιδιών ήταν ήπιες και γίνονταν δυσκολότερες όσο μεγάλωναν τα παιδιά, ενώ ήταν ανάλογες και με την πρόοδο που σημείωναν (Σπανδάγος, 2017). Εξάλλου οι Έλληνες φιλόσοφοι, με επικεφαλής τον Αριστοτέλη, ήταν κατά της υπερβολής και συνιστούσαν στους δασκάλους των νέων να αποφεύγουν τα παιδιά δύσκολες και επικίνδυνες ασκήσεις (Γιάτσης, 1989). Ωστόσο, θα πρέπει να σημειωθεί πως ο απώτερος σκοπός της γυμναστικής ήταν να καλλιεργήσει την ευλυγισία, την ευκινησία, τη δύναμη και να αναπτύξει το θάρρος και την αντοχή στους νέους, αρετές πολύτιμες για τη ζωή τους (Flacelerie, 2014).

Όταν τα παιδιά έφευγαν από τα σχολεία, η πνευματική και φυσική αγωγή συνεχιζόταν στα δημόσια σχολεία (Flacelerie, 2014). Ωστόσο, αυτό δεν ίσχυε για όλα τα παιδιά, καθώς υπήρχαν πολλά τα οποία προέρχονταν από φτωχές οικογένειες και δεν είχαν τη δυνατότητα να συνεχίσουν την εκπαίδευσή τους στα ιδιωτικά σχολεία, αφού έπρεπε να δουλέψουν (Flacelerie, 2014). Από την άλλη μεριά, τα παιδιά που προέρχονταν από πλούσιες οικογένειες, σπούδαζαν επιπλέον δυο χρόνια σε δημόσια γυμνάσια. Χαρακτηριστικό είναι πως τα δημόσια σχολεία είχαν παλαίστρα και έτσι οι νέοι είχαν τη δυνατότητα να εξασκούνται με τον παιδοτρίβη, ενώ παράλληλα

παρακολουθούσαν ρήτορες, ιστορικούς, αστρονόμους, ακόμη και σοφιστές (Freeman, 2001).

Οι παραπάνω πληροφορίες προέρχονται από γραπτές πηγές, όπως είναι, για παράδειγμα, από το κείμενο του Πλάτωνα από τον Πρωταγόρα:

«Ἐν Ἀθήναις τοὺς παῖδας μετ' ἐπιμελείας διδάσκουσι καὶ νουθετοῦσι. Πρῶτον μὲν καὶ τροφὸς καὶ μήτηρ καὶ παιδαγωγὸς καὶ αὐτὸς ὁ πατήρ ἐπιμελοῦνται ὅπως βέλτιστος γενήσεται ὁ παῖς, διδάσκοντες ὅτι τὸ μὲν δίκαιον, τὸ δὲ ἄδικον καὶ τόδε μὲν καλόν, τόδε δὲ αἰσχρόν ἐστι. Ἐῖτα δέ, ἐπειδὴν οἱ παῖδες εἰς ἡλικίαν ἔλθωσιν, οἱ γονεῖς εἰς διδασκάλων πέμπουσιν, ἔνθα οἱ μὲν γραμματισταὶ ἐπιμελοῦνται ὅπως γράμματα μάθωσιν καὶ τὰ γεγραμμένα ἐννοῶσι, οἱ δὲ κιθαρισταὶ τῷ κιθαρίζειν ἡμερωτέρους αὐτοὺς ποιεῖν πειρῶνται καὶ τὰς τῶν παίδων ψυχὰς πρὸς τὸν ῥυθμὸν καὶ τὴν ἁρμονίαν οἰκιοῦσι. Ἔτι οἱ παῖδες ἐν γυμνασίοις καὶ παλαίστραις φοιτῶσιν, ἔνθα οἱ παιδοτρίβαι βελτίω τὰ σώματα αὐτῶν ποιοῦσι, ἵνα μὴ ἀναγκάζονται ἀποδειλιάν διὰ τὴν τῶν σωμάτων πονηρίαν.» (Πλάτων, Πρωταγόρας 325c-326c).

Ἕλληνες φιλόσοφοι και ιατροί τόνιζαν σε κάθε ευκαιρία την αξία της άσκησης στη ζωή των νέων. Ο Πλάτων και ο Σωκράτης υποστήριζαν πως τη σπουδαιότητα της φυσικής αγωγής στην ανάπτυξη των παιδιών. Επιπλέον, ο Πλάτωνας θεωρούσε πως καλή αγωγή σήμαινε η δημιουργία ενάρετων πολιτών. Ωστόσο, ο φιλόσοφος δεν εξαιρεί τα κορίτσια από τη γενικότερη αγωγή και τονίζει πως τα αγαθά αποτελέσματα της άσκησης, όχι μόνο για τα μικρά κορίτσια, αλλά και για τις εγκύους, πιστεύοντας πως η άθληση θα τις βοηθούσε να φέρουν στον κόσμο υγιή και γερά παιδιά (Mosse, 1996).

Ο Πλάτων, μέσα από τα έργα του εισηγήθηκε τη γυμναστική και τη μουσική ως δυο σκέλη της αγωγής και θεωρούσε πως οι νέοι έπρεπε να καλλιεργήσουν και τα δυο αυτά σκέλη χωρίς να παραμελήσουν κάποιο ή να καλλιεργήσουν υπέρμετρα το ένα από τα δύο (Mosse, 1996). Πιο αναλυτικά, ο φιλόσοφος πίστευε πως οι νέοι δεν πρέπει να χάνουν το μέτρο και τόνιζε πως δεν αξίζει να ζει κάποιος με ένα άρρωστο σώμα ή μια άρρωστη ψυχή, υπογραμμίζοντας την αρμονική ανάπτυξη σώματος και ψυχής (Mosse, 1996).

Ακόμη, σύμφωνα με τον Ξενοφώντα, ο Σωκράτης, ο δάσκαλος του υποστήριζε πως η παραμέληση του σώματος μπορούσε να εμποδίσει στο να επιτευχθούν οι πνευματικοί στόχοι (Marrou, 2009). Επίσης, ο Αριστοτέλης, θεωρούσε πως η άσκηση είναι απαραίτητη για την ομαλή εξέλιξη και την προαγωγή της υγείας των νέων. Σύμφωνα με το φιλόσοφο, η ανάγνωση, η γραφή, η γυμναστική και η μουσική πρέπει να περιλαμβάνεται στην αγωγή των νέων. Αξιοσημείωτο είναι πως τόσο ο Πλάτωνας όσο και ο Αριστοτέλης, καταδίκασαν τρόπο την μονομερή καλλιέργεια του σώματος, υποστηρίζοντας πως η έλλειψη μέτρου θα είχε ολέθριες επιπτώσεις στην υγεία και την ομορφιά του σώματος (Marrou, 2009).

Όπως συμβούλευε το δάσκαλο της μουσικής να αποφεύγει να διαμορφώσει «βιτρονούζους», συνιστούσε και στους παιδοτρίβες να ασκούν τα παιδιά σε όλα τα αγωνίσματα, με τέτοιο ώστε να είναι τέλεια ισορροπημένα και να μην επιδιώκουν να δημιουργούν αθλητές να θριαμβέψουν στους μεγάλους πανελλήνιους αγώνες (Marrou, 2009). Επίσης, ο Αριστοτέλης κατέκρινε τους επαγγελματίες αθλητές της εποχής του για την υπερβολική άσκηση και το υπερβολικό τους φαγητό, υποστηρίζοντας πως ο συγκεκριμένος τρόπος ζωής δεν βοηθάει στην υγεία ούτε στις πνευματικές επιδιώξεις των αθλητών.

Ακόμη, όταν κανείς παραμελεί την άθληση μπορεί να έχει σοβαρές επιπτώσεις στη σωματική και πνευματική του υγεία. Σύμφωνα με τον Αριστοτέλη, αν και κανείς δεν κατηγορεί κάποιον του οποίου η σωματική ασχήμια οφείλεται σε παθολογικά αίτια, κατηγορούν εκείνους που η σωματική μειονεξία οφείλεται σε έλλειψη άσκησης και αμέλεια (Μουρατίδου, 2016).

Επιπλέον, ακόμη και οι αρχαίοι Έλληνες ιατροί υποστήριζαν τη σπουδαιότητα της φυσικής αγωγής για την εδραίωση και την προαγωγή της υγείας. Πιο συγκεκριμένα, ο Γαληνός θεωρούσε πως οι άνθρωποι πρέπει να γυμνάζουν αρμονικά όλα τα μέρη του σώματος τους και όχι μόνο μερικά ώστε να διατηρούν καλή τη φυσική τους κατάσταση (Μουρατίδου, 2020). Μάλιστα πίστευε πως το πένταθλο είναι η καλύτερη μορφή άθλησης καθώς συμμετέχουν σε αυτό όλα σχεδόν τα μέρη του σώματος. Ακόμη, ο Ιπποκράτης, ο πατέρας της ιατρικής, ο ιστορικός Ξενοφών και άλλοι αρχαίοι διανοούμενοι, υποστηρίζουν πως η σωματική άσκηση αποτελεί μέσο θεραπείας πολλών ασθενειών (Μουρατίδου, 2020). Ιδιαίτερα ο Ιπποκράτης συνιστούσε σε ασθενείς του ασκήσεις, όπως τρέξιμο, βάδισμα, κολύμβηση, ιππασία,

περιπάτους μέσα στο δάσος και άλλες παρόμοιες δραστηριότητες ως μέσο θεραπείας. Ο ίδιος ωστόσο τόνιζε πως οι αθλητικές δραστηριότητες θα πρέπει να είναι ήπιες στην αρχή και στη συνέχεια να αυξάνεται η δυσκολία τους, αλλά ποτέ να μην είναι υπερβολικές. Κατά τον Ιπποκράτη λοιπόν, η άσκηση είναι αποδεκτή σε λογικά μόνο πλαίσια, καθώς αν κανείς ξεφύγει από το μέτρο χάνεται η ισορροπία. Αυτός είναι και ο λόγος για τον οποίο πίστευε πως η προπόνηση των επαγγελματιών αθλητών υπερβολική και αντίθετη με την ομορφιά και την υγεία του σώματος (Μουρατίδου, 2020).

1.2 Η εκπαίδευση και η αθλητική παιδεία των νέων στην Αρχαία Σπάρτη

Στην περίπτωση της Σπάρτης τα πράγματα ήταν κάπως διαφορετικά. Οι πολίτες της Σπάρτης ζούσαν μέσα σε ένα διαρκή φόβο μιας ενδεχόμενης εξέγερσης των Ειλώτων, γι' αυτό και το πολίτευμά της συνολικά ήταν προσανατολισμένο προς την αντιμετώπιση του παραπάνω ενδεχόμενου με άμεσο τρόπο και γενικώς προς τη διασφάλιση της προστασίας της πόλης από διάφορους εξωτερικούς κινδύνους (Flacelerie, 2014). Αυτό είχε ως συνέπεια να δίνεται ιδιαίτερη έμφαση στη σωματική ανάπτυξη και τη στρατιωτική εκπαίδευση των νέων, σε αντίθεση με το σύστημα της Αθήνας, όπου η πνευματική καλλιέργεια είχε εξίσου πρωταγωνιστικό ρόλο (Flacelerie, 2014).

Πολλοί αρχαίοι συγγραφείς αναφέρουν πως το εκπαιδευτικό σύστημα της Σπάρτης ονομαζόταν «Αγωγή», ενώ άλλοι «Λυκούργειος Αγωγή», πιστεύοντας ότι είχε δοθεί στους Σπαρτιάτες από τον Λυκούργο, ο οποίος θεωρείται ο κύριος νομοθέτης του σπαρτιατικού συστήματος. Το σύστημα αγωγής των νέων της Σπάρτης ήταν γνωστό για τη σκληρότητά του, διδάσκοντας στους νέους ότι υπέρτατο καθήκον τους ήταν η προστασία της πόλης (Μουρατίδου, 2020). Έτσι, τα αγόρια γεννιόντουσαν με σκοπό να γίνουν καλοί και χρήσιμοι στρατιώτες, ενώ τα κορίτσια για να γεννήσουν μελλοντικά και να αναθρέψουν στο μέλλον γερούς άνδρες που θα βοηθήσουν και θα πολεμήσουν για την πατρίδα τους (Flacelerie, 2014).

Σε αντίθεση με το σύστημα αγωγής των νέων της Αθήνας, αυτό της Σπάρτης ήταν υποχρεωτικό για όλα τα παιδιά των πολιτών της (Μουρατίδου, 2020). Ήταν, μάλιστα, ένα δημόσιο σύστημα αγωγής υπό την επίβλεψη των αρχών της πόλης. Οι περισσότεροι ερευνητές υποστηρίζουν ότι το σύστημα ήταν μονόπλευρο με αποκλειστικό σκοπό τη δημιουργία ικανών στρατιωτών που θα θυσίαζαν ακόμη και τη ζωή τους χωρίς κανένα δισταγμό για τη σωτηρία της πόλης τους, καθώς μονάχα όσοι είχαν υποστεί την αγωγή αυτή αποκτούσαν την ιδιότητα του Σπαρτιάτη πολίτη. Βέβαια, δεν υπήρχαν εξαιρέσεις αφού την αγωγή αυτή έπαιρναν ακόμη και οι βασιλείς της Σπάρτης. Ωστόσο, οι νέοι μάθαιναν τα πλέον απαραίτητα και στοιχειώδη από τη φιλοσοφία, τη ρητορική και τις άλλες επιστήμες, καθώς και διάφορα πολεμικά τραγούδια, παιάνες, πολεμικούς χορούς και την ανάλογη μουσική. Σε γενικές γραμμές, πάντως, η διαπαιδαγώγηση στην αρχαία Σπάρτη είχε ως βασικό σκοπό τη

διδασκαλία της αυτάρκειας, της αντοχής και του ζήλου για διαρκή βελτίωση σε όλους τους τομείς (Μουρατίδου, 2020) .

Τα παιδιά μεγάλωναν στο σπίτι μέχρι τα επτά τους χρόνια και μάθαιναν να μη φοβούνται το σκοτάδι, να τρώνε και να μην κλαίνε χωρίς λόγο (Μουρατίδου, 2020). Έστερα, τα αγόρια εγκατέλειπαν την οικογενειακή εστία και τα αναλάμβανε η πολιτεία και τότε άρχιζε μια σκληρή πειθαρχία, η οποία θα τελείωνε στα είκοσι χρόνια τους. Διέμεναν όλα μαζί σε κοινούς χώρους και για τα επόμενα πέντε έτη, δηλαδή μέχρι την ηλικία των δώδεκα ετών, λάμβαναν μία αθλητική εκπαίδευση, η οποία χαρακτηρίζεται και ως προ-στρατιωτική, καθώς ο στόχος της ήταν να προετοιμάσει τους νέους για τη στρατιωτική εκπαίδευση που θα ακολουθούσε. Από την ηλικία των δώδεκα έως και τη συμπλήρωση των είκοσι χρόνων τους, τα αγόρια εντάσσονταν στη στρατιωτική εκπαίδευση, η οποία ήταν εξαιρετικά έντονη και απαιτητική (Μουρατίδου, 2020). Οι γνώσεις στον τομέα των γραμμάτων περιορίζονταν κατά κύριο λόγο στην εκμάθηση αποσπασμάτων από τον Όμηρο, καθώς και την αποστήθιση των νόμων του Λυκούργου. Αναφορικά με τη μουσική, τα αγόρια διδάσκονταν άσματα που μπορούσαν να προκαλέσουν τον ενθουσιασμό και να ωθήσουν σε έντονη δραστηριότητα, το περιεχόμενο των οποίων σχετίζονταν με το παρελθόν και τους ήρωες της Σπάρτης, οι οποίοι έχασαν τη ζωή τους υπερασπιζόμενοι την πόλη. Από την ηλικία των είκοσι ετών και έπειτα ξεκινούσε η τριτοβάθμια εκπαίδευση, η οποία και σε αυτή την περίπτωση πραγματοποιούνταν μέσα από την ένταξη του ατόμου στην σπαρτιατική κοινωνία και τη συναναστροφή του με τους άλλους (Μουρατίδου, 2020).

1.3 Η θέση της γυναίκας στην Αρχαία Αθήνα

Όπως αναφέρθηκε και παραπάνω, δεν υπήρχε σχετική νομοθεσία με την αγωγή των κοριτσιών στην αρχαία Αθήνα (Flacelerie, 2014). Μάλιστα, σε όλη την ιστορία της αρχαίας Αθήνας, η εκπαίδευση των κοριτσιών περιορίστηκε στους αριστοκρατικούς κύκλους (Cantarella, 1998). Η ιδέα ότι η ικανότητα για μάθηση των γυναικών είναι μικρότερη απ' ότι των αντρών ανήκε στον Πλάτωνα, ενώ ο Αριστοτέλης δεν παραλείπει να στηρίζει τη θεωρία του ότι «οι άντρες είναι από τη φύση τους προικισμένοι να κυβερνούν γυναίκες και παιδιά, γιατί το αρσενικό έχει εκ φύσεως μεγαλύτερες ικανότητες κυριαρχίας από το θηλυκό» (Ξενίδου-Schild, 2001). Στα πλαίσια αυτά, η πατριαρχική οικογένεια περιόριζε τη γυναίκα στο σπίτι και σε καθήκοντα που χαρακτηρίζονταν αποκλειστικά γυναικεία, όπως η φροντίδα για το νοικοκυριό και η ανατροφή των παιδιών (Παππάς, 2007).

Πιο συγκεκριμένα, τα κορίτσια εκπαιδεύονταν συνήθως μέσα στο χώρο της οικείας του από τις μητέρες τους ή από τις τροφούς που είχαν αναλάβει αυτόν το ρόλο (Παππάς, 2007). Κυρίως μάθαιναν κλώσιμο, γνέσιμο, ύφανση, κέντημα, ενώ εκπαιδεύονταν και στο καθάρισμα και την οργάνωση της οικείας (Παππάς, 2007). Η φυσική αγωγή των κοριτσιών στην αρχαία Αθήνα ακολουθούσε τη γενικότερη πορεία της γυναικείας εκπαίδευσης, ήταν δηλαδή θέμα λιγοστής σημασίας, ώστε να μη λαμβάνεται σοβαρά υπόψη ούτε από το κράτος αλλά ούτε από την κοινωνία (Cantarella, 1998). Έτσι, δεν φαίνεται να υπάρχει η εκγύμναση των κοριτσιών πέρα από την εκμάθηση χορών, η οποία γίνονταν στα πλαίσια της μουσικής τους εκπαίδευσης και ήταν απαραίτητη προκειμένου να μπορούν να τιμούν τους Θεούς κατά τη διάρκεια των διάφορων εορτών (Ξενίδου-Schild, 2001). Όμως, η έλλειψη φυσικής αγωγής για τα κορίτσια της Αθήνας ανησύχησε μερικούς από τους διανοούμενους, οι οποίοι πρότειναν γυμναστικές ασκήσεις, τις οποίες θα μπορούσαν να εκτελούν από μικρή ηλικία. Μάλιστα, ο Ξενοφών συνιστά γυμναστικές ασκήσεις και βάδισμα, κάτι που θα βοηθούσε την υγεία και την όρεξη των κοριτσιών. Έτσι, η αγωγή των κοριτσιών, αν και περιελάμβανε πολλά αντικείμενα, δεν ήταν θεσμοθετημένη και προσαρμόζονταν περισσότερο ανά περίπτωση και ανάλογα με τις επιθυμίες του κάθε κοριτσιού, αλλά και τις πεποιθήσεις και τις δυνατότητες της οικογένειάς του (Γιάτσης, 1989).

Ωστόσο, από αρχαιολογικά ευρήματα που έχουν έρθει στο φως, φαίνεται πως οι Αθηναίες γνώριζαν να κολυμπούν. Στην περίπτωση αυτή, όσοι αρνούνται την ύπαρξη οποιασδήποτε μορφής άσκησης των γυναικών της Αθήνας, υποστηρίζουν πως η κολύμβηση ήταν ένα μέσο ψυχαγωγίας για τις γυναίκες και όχι εκγύμνασης.

1. 4 Η θέση της γυναίκας στην Αρχαία Σπάρτη

Αποτελεί γεγονός πως οι Σπαρτιάτισσες τύγχαναν διαφορετικής αντιμετώπισης από της Αθηναίες (Ξενίδου-Schild, 2001). Τα νεαρά κορίτσια παρέμεναν στην οικεία έως κάποια ηλικία και έπειτα αναλάμβανε το κράτος, όπως και τα αγόρια. Ως καταλληλότερη ηλικία γάμου για μια γυναίκα της Σπάρτης, ήταν τα είκοσι έτη, γεγονός που σήμαινε πως είχε ολοκληρώσει βιολογικά την ανάπτυξή της, σε αντίθεση με την Αθηναία που παντρευόταν στην εφηβεία. Χαρακτηριστικό είναι πως στη Σπάρτη συνηθιζόταν η αρπαγή των γυναικών από τους άνδρες, πράγμα άγνωστο για την Αθήνα. Σε περίπτωση που από το γάμο δεν υπήρχαν απόγονοι, τότε ο γάμος λυόταν (Δημάκης, 1994) .

Επιπλέον, σε αντίθεση με την Αθηναίες, οι Σπαρτιάτισσες δεν ασχολούνταν με τον νοικοκυριό και με τις δουλειές του σπιτιού. Τις δουλειές αυτές έκαναν οι δούλες, το υπηρετικό προσωπικό. Αξιοσημείωτο είναι πως από κάποια ηλικία και έπειτα η πολιτεία, που θεωρούσε ως κτήμα της τα παιδιά των Σπαρτιατών, αναλάμβανε την αγωγή των κοριτσιών και η εκπαίδευση τους δεν είχε καμία διαφορά από εκείνη των αγοριών (Pomeroy, 2002). Πιο αναλυτικά, τα κορίτσια συναναστρέφονταν σε αγέλες με σκοπό να σκληραγωγηθούν, όπως έκαναν και τα αγόρια της ηλικίας τους ενώ περνούσαν από παρόμοιες αθλητικές δοκιμασίες και κακουχίες (Pomeroy, 2002). Επιπλέον, εμφανίζονταν σε θρησκευτικές εορτές μύσης, όπως τα Υακίνθια, μια γιορτή όπου μέρος έπαιρναν και αγόρια.

Η Σπαρτιατική κοινωνία έθετε σε δεύτερη μοίρα την οικογενειακή ζωή και θεωρούσαν την πόλη τους σαν μια μεγάλη οικογένεια. Τα κορίτσια μπορούσαν να είναι ντυμένα με ανάλαφρα ρούχα ή να είναι γυμνά, σε αντίθεση με τις Αθηναίες, οι οποίες έπρεπε να φορούν σεμνά ρούχα. Ακόμη, οι σπαρτιατική αγωγή τους προσέδιδε μια πιο αρρενωπή συμπεριφορά από τις γυναίκες που ζούσαν σε άλλες πόλεις (Pomeroy, 2002).

Ακόμη, στη Σπάρτη έχουμε και το θεσμό της πολυανδρίας, όπου την ίδια γυναίκα μπορούσαν να μοιραστούν δύο, τρεις ή πέντε άνδρες, οι οποίοι τις περισσότερες φορές ήταν αδέρφια (Pomeroy, 2002). Μάλιστα το έθιμο αυτό επεκτείνονταν στην περίπτωση που ένας ηλικιωμένος άνδρας είχε παντρευτεί μια νεαρή γυναίκα και ήθελε να αποκτήσει παιδιά με το να τη φέρει σε επαφή με έναν νέο και ρωμαλέο

άνδρα (Pomeroy, 2002). Επίσης, αν κάποιος άνδρας δεν ήθελε να παντρευτεί, μπορούσε να ζητήσει μια παντρεμένη γυναίκα και με την συγκατάθεση του συζύγου της να αποκτήσει μαζί της παιδιά.

Βλέπουμε λοιπόν πως η θέση της γυναίκας στην Αθήνα και στη Σπάρτη, στο πλαίσιο της οικογενειακής, της πολιτικής και κοινωνικής ζωής είχε μεγάλες διαφορές. Ο ρόλος των γυναικών στην Αθήνα ήταν να αποκτήσουν απογόνους και ελεύθερους πολίτες, ενώ στη Σπάρτη οι γυναίκες ενσωματώνονταν σε μια ευρύτερη λειτουργικά κοινωνική ομάδα που είχε ως γνώμονα το συμφέρον του κράτους.

1.5 Ο αθλητισμός στην Αρχαία Ελλάδα

Ένα από τα σημαντικότερα επιτεύγματα του αρχαίου Ελληνικού πνεύματος και πολιτισμού αποτελεί η ανάπτυξη του αθλητισμού σε όλα τα επίπεδα των ανθρωπίνων δραστηριοτήτων (Flacelerie, 2014). Αξίζει να σημειωθεί πως δεν υπάρχει λαός σε ολόκληρο τον αρχαίο τον αρχαίο κόσμο που να αγάπησε τον αθλητισμό με τέτοιο πάθος και να ανέπτυξε το αγωνιστικό πνεύμα σε υψηλό βαθμό, όσο οι Έλληνες (Παππάς, 2007). Η θέσπιση των Ολυμπιακών Αγώνων και η θεμελίωση της Ολυμπιακής Ιδέας ως υπέρτατης κοινωνικής αξίας, αποτέλεσαν το επιστέγασμα της σημασίας του αθλητισμού στη ζωή του ατόμου και των κοινωνιών (Κοντός, 2016). Εξάλλου, και η λέξη «αθλέω» - «αθλώ» επινοήθηκε από τους αρχαίους Έλληνες και σήμαινε είμαι αθλητής / αγωνίζομαι, γεγονός που αναδεικνύει τον αθλητισμό ως μορφή ελεύθερου ανταγωνισμού και ευγενικής άμιλλας. Ταυτόχρονα, οι Έλληνες ήταν και ο πρώτος λαός που επινόησε τις «αθλοπαιδιές» και τις ανήγαγαν σε αγωνίσματα, στα οποία οι παίκτες συναγωνίζονταν (Μουρατίδου, 2016).

Για το λόγο αυτό, η φιλοσοφία των εκπαιδευτικών συστημάτων της αρχαίας Αθήνας και Σπάρτης είχε βασικά στοιχεία της γυμναστικής, η οποία θεωρείτο απαραίτητο μέρος της αγωγής όλων των αγοριών στην αρχαία Αθήνα, ενώ στη Σπάρτη και των κοριτσιών (Μουρατίδου, 2016). Ένας από τους βασικούς στόχους της εκγύμνασης των νέων και στις δύο παραπάνω ελληνικές πόλεις ήταν η προετοιμασία τους, με σκοπό τη δημιουργία δυνατών και ετοιμοπόλεμων στρατιωτών, ικανών να προστατέψουν την πόλη τους όταν το επέβαλλαν οι περιστάσεις. Για την επίτευξη του σκοπού αυτού, στην Αθήνα το σύστημα αγωγής προέβλεπε την αρμονική ανάπτυξη σώματος και πνεύματος, καθώς ο αθλητισμός θεωρούνταν κοινωνικό και πολιτισμικό αγαθό. Αντίθετα, στη Σπάρτη η βαρύτητα του εκπαιδευτικού συστήματος έπεφτε στη σωματική άσκηση, καθότι ο αθλητισμός χρησιμοποιούνταν κατά βάση για τη στρατιωτική εκπαίδευση. Όμως, ούτε οι νέοι της Αθήνας υστερούσαν αναφορικά με τη σωματική τους αγωγή αλλά ούτε οι νέοι της Σπάρτης ήταν τελείως αγράμματοι. Από τα παραπάνω διαφαίνεται ότι οι φιλοσοφίες των εκπαιδευτικών συστημάτων της αρχαίας Αθήνας και Σπάρτης ήταν «τελείως αντίθετες» (Μουρατίδου, 2016). Ωστόσο, περαιτέρω εξέταση και μελέτη τους δείχνει απλά μία διαφορετική προσέγγιση στην επίτευξη ενός κοινού σκοπού, δηλαδή την αρμονική ανάπτυξη σώματος και πνεύματος.

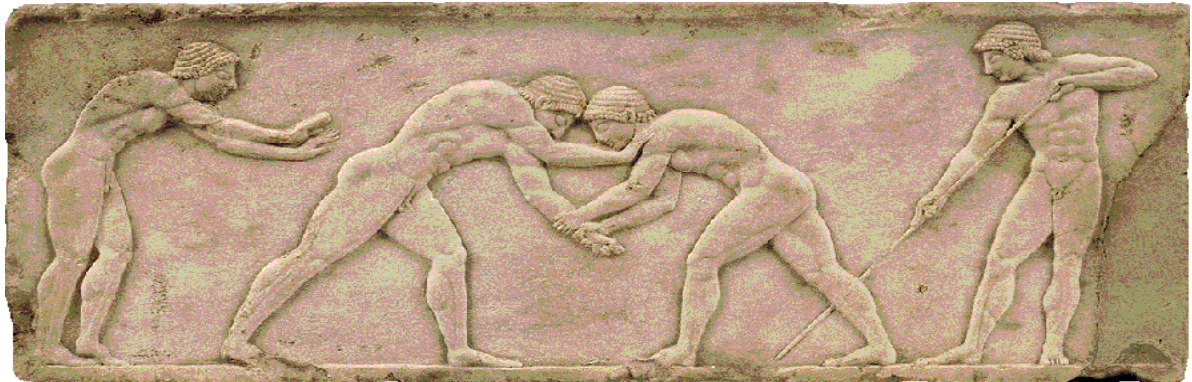
Τα αγόρια και οι άνδρες στην αρχαία Ελλάδα αλείφονταν με λάδι και γυμνάζονταν γυμνοί, είτε στις παλαίστρες και τα γυμνάσια, είτε στους τοπικούς και πανελλήνιους αγώνες (Μαυρίδου, 2020). Τα μεγαλύτερα αθλητικά και θρησκευτικά γεγονότα της ελληνικής αρχαιότητας ήταν οι τέσσερις πανελλήνιοι αγώνες, κυρίαρχη θέση μεταξύ των οποίων είχαν οι Ολυμπιακοί Αγώνες. Γενικά, στους αγώνες γίνονταν δεκτοί μόνο ελεύθεροι Έλληνες, ντόπιοι ή από τις αποικίες της χώρας, ενώ δε συμμετείχαν άλλοι βαρβαρικοί λαοί. Απαγορεύονταν, επίσης, η συμμετοχή ατόμων που είχαν κατηγορηθεί για διάπραξη εγκλημάτων ή ασέλγεια προς τα ιερά (Μαυρίδου, 2020). Η νίκη προσέφερε τεράστια τιμή στον αθλητή και στην πόλη του, όμως δεν ήταν αυτοσκοπός και μέσον απόκτησης τεράστιων ποσών, όπως γίνεται σήμερα. Οι πρώτοι Ολυμπιακοί Αγώνες έγιναν το 776 π.Χ., για να κατευνάσουν οι Έλληνες την οργή των θεών και να τους ευχαριστήσουν για τις ευεργεσίες, και συνέχισαν να τελούνται κάθε τέσσερα στον ιερό χώρο της Αρχαίας Ολυμπίας (Σωτηρόπουλος, 1996). Ένα ακόμη χαρακτηριστικό των Ολυμπιακών Αγώνων είναι και η Ιερά εκεχειρία, δηλαδή η συμφωνία ειρήνης, καταλλαγής και συμφιλίωσης μεταξύ των πόλεων κρατών κατά το διάστημα των Αγώνων (Σωτηρόπουλος, 1996 | Κοντός, 2016).

1.6 Ο ρόλος του παιδοτρίβη και του γυμναστή

Ο παιδοτρίβης ήταν ο δάσκαλος της φυσικής αγωγής, ο οποίος επωμίζονταν τη γυμναστική προπαρασκευή με κατάλληλες ασκήσεις και τη διδασκαλία κανονισμών για το εκάστοτε άθλημα, την καθοδήγηση σε ζητήματα υγιεινής καθώς και υγιούς τρόπου διαβίωσης (Μουρατίδου, 2016). Σε κάποιες αγγειογραφίες που έχουν έρθει στο φως, ο παιδοτρίβης απεικονίζεται να κρατά ένα βοηθητικό εργαλείο, το «δίκρανο», με το οποίο κάνει υποδείξεις των λαθών στους μαθητές τους αλλά και επιβάλλει την εκάστοτε ποινή. Στο πλαίσιο αυτό, ο παιδοτρίβης, ως σωστός καθοδηγητής, φρόντιζε για την ισορροπημένη άσκηση, που θα εξασφάλιζε το ιδανικό του κάλλους στο πλαίσιο της καλοκαγαθίας και όχι την υπερβολή και το ανταγωνιστικό πνεύμα προκειμένου να αναδείξει επαγγελματίες.

Ἐν Ἀθήναις τοὺς παῖδας μετ' ἐπιμελείας διδάσκουσι καὶ νουθετοῦσι. Πρῶτον μὲν καὶ τροφὸς καὶ μήτηρ καὶ παιδαγωγὸς καὶ αὐτὸς ὁ πατήρ ἐπιμελοῦνται ὅπως βέλτιστος γενήσεται ὁ παῖς, διδάσκοντες ὅτι τὸ μὲν δίκαιον, τὸ δὲ ἄδικον καὶ τόδε μὲν καλόν, τόδε δὲ αἰσχρόν ἐστι. Εἴτα δέ, ἐπειδὴν οἱ παῖδες εἰς ἡλικίαν ἔλθωσιν, οἱ γονεῖς εἰς διδασκάλων πέμπουσιν, ἔνθα οἱ μὲν γραμματιστὰι ἐπιμελοῦνται ὅπως γράμματα μάθωσιν καὶ τὰ γεγραμμένα ἐννοῶσι, οἱ δὲ κιθαριστὰι τῷ κιθαρίζειν ἡμερωτέρους αὐτοὺς ποιεῖν πειρῶνται καὶ τὰς τῶν παίδων ψυχὰς πρὸς τὸν ῥυθμὸν καὶ τὴν ἁρμονίαν οἰκιοῦσι. Ἔτι οἱ παῖδες ἐν γυμνασίοις καὶ παλαίστραις φοιτῶσιν, ἔνθα οἱ παιδοτρίβαι βελτίω τὰ σώματα αὐτῶν ποιοῦσι, ἵνα μὴ ἀναγκάζωνται ἀποδειλιᾶν διὰ τὴν τῶν σωμάτων πονηρίαν. Πλάτων, Πρωταγόρας 325c-326c

Στο σημείο αυτό θα πρέπει να αναφερθεί η διαφορά μεταξύ του παιδοτρίβη και του γυμναστή, καθώς φαίνεται πως υπάρχει μια σύγχυση ανάμεσα στους συγγραφείς (Μαυρίδου, 2020). Πολλοί ερευνητές θεωρούν πως δεν υπάρχουν διαφορές ανάμεσα σε γυμναστή και παιδοτρίβη, ενώ κάποιοι υποστηρίζουν πως ο παιδοτρίβης εξελίχθηκε στη συνέχεια σε γυμναστή. Ο αρχαιότερος από τους δυο, ήταν ο παιδοτρίβης, ο οποίος πήρε την ονομασία αυτή επειδή «έτριβε τα παιδιά» με λάδι (Μαυρίδου, 2020). Ο παιδοτρίβης, είναι ο αρχαιότερος και σπουδαιότερος από τους υπόλοιπους δασκάλους και ήταν υπεύθυνος για την αρμονική ανάπτυξη των νέων, αλλά και για την καλλιέργεια καλών τρόπων, πειθαρχίας και κοσμιότητας, ενώ παράλληλα τους προετοίμαζε και για τους οργανωμένους αγώνες (Μαυρίδου, 2020).



Εικόνα 1: Νέοι γυμνάζονται υπό την επίβλεψη ενός παιδοτρίβη (από ανάγλυφη βάση κούρου, Εθνικό Αρχαιολογικό Μουσείο Αθήνας)

Πηγή:

<http://users.sch.gr/ipap/Ellinikos%20Politismos/Yliko/Theoria%20arxaia/metafraseis%20a%20gym/a02xm.htm>

Ο παιδοτρίβης είχε επιστημονικές γνώσεις αναφορικά με τις κινήσεις του ανθρώπινου σώματος και το είδος των ασκήσεων ώστε να είναι κατάλληλες ανάλογα την ηλικία των νέων. Μάλιστα, σύμφωνα με τον Πλάτωνα, ο παιδοτρίβης, είχε και ιατρικές γνώσεις αφού συνεργαζόταν με τους ιατρούς για την προαγωγή της υγείας των παιδειών (Μαυρίδου, 2020). Ωστόσο, όταν οι απαιτήσεις της προπόνησης των αθλητών ήταν μεγάλες, κυρίως στους επαγγελματίες, τότε αναλάμβανε ο γυμναστής, ο οποίος ήταν ο προπονητής των επαγγελματιών αθλητών που επιδίωκαν να κερδίσουν πανελλήνια αναγνώριση. Αξιοσημείωτο είναι πως ο γυμναστής και ο παιδοτρίβης συχνά συνεργάζονταν με σκοπό την προαγωγή της σωματικής ομορφιάς των νέων και της υγείας αλλά και για την ανάδειξη αθλητών και γι' αυτό θεωρούνται και οι αρχαιότεροι τεχνικοί του αθλητισμού του αρχαίου κόσμου (Μαυρίδου, 2020).

Ωστόσο, σύγχυση φαίνεται πως είχε δημιουργηθεί αναφορικά με την Παλαίστρα και το Γυμνάσιο καθώς πολλοί θεωρούν πως πρόκειται για δυο εντελώς διαφορετικούς χώρους (Μαυρίδου, 2020). Τα Γυμνάσια εκτός από χώροι εκγύμνασης ήταν παράλληλα και πνευματικά ιδρύματα και ήταν ένα δημόσιο κτήριο όπου οι νέοι, ασκούσαν δωρεάν υπό την επίβλεψη του γυμναστή, ενώ στην Παλαίστρα οι γονείς πλήρωναν τον παιδοτρίβη για το έξοδα των παιδιών τους. Επιπλέον, μια παλαίστρα μπορούσε να υπάρχει χωρίς το γυμνάσιο, αλλά κανένα γυμνάσιο δεν υπήρχε χωρίς

παλαίστρα. Το κοινό χαρακτηριστικό αυτών των δυο χώρων είναι ότι διέθεταν ειδικά διαμορφωμένα δωμάτια, τα αποδυτήρια, αλλά και λουτρά καθώς και ειδικούς χώρους για τη σκόνη ή το λάδι για το τρίψιμο των αθλητών (Μαυρίδου, 2020).

Στο κεντρικότερο σημείο της παλαίστρας ήταν μια αίθουσα με μεγάλο ύψος και ωραία διακόσμηση, την οποία προόριζαν για τις συγκεντρώσεις των εφήβων και τις ομιλίες που εκφωνούσαν ενώπιον του, το λεγόμενο «εφηβείον» (Μαυρίδου, 2020). Επιπλέον, υπήρχαν και κάποιοι συμπληρωματικοί χώροι του «εφηβείου» ήταν το «κωρύκειον», δηλαδή το σημείο που βρίσκονταν ο σάκος της πυγμαχίας, το «ελαιοθέσιον», δηλαδή ο χώρος που γίνονταν η επάλειψη των εφήβων με λάδι και το «κονιστήριον», που ήταν χώρος αποθήκευσης της σκόνης και άμμου (Μαυρίδου, 2020).

Πριν οι νέοι ξεκινήσουν τις αθλητικές δραστηριότητες στην παλαίστρα, ακολουθούσαν την εξής τελετουργία: πλένονταν και αλείφονταν με λάδι για να εξασφαλίσουν ελαστικούς μύες και έπειτα σκορπούσαν άμμο στο σώμα τους για λόγους υγιεινής και ευεξίας, καθώς αγωνίζονταν γυμνοί. Αφού ολοκλήρωναν την προπόνηση τους έπλεναν ξανά το σώμα τους και απομάκρυναν το λάδι και την άμμο με μια μπρούτζινη ξύστρα, τη στλεγγίδα (Μουρατίδου, 2016).



Εικόνα 2: Οι αθλητές με τη στλεγγίδα

Πηγή: <http://www.nagref-cha.gr/kapek/site/poster/poster9el.htm>

1. 7 Τα Γυμνάσια

Το αρχαίο ελληνικό Γυμνάσιο οφείλει την ονομασία του στο γεγονός ότι μέσα σ' αυτό ασκούσαν, διδάσκονταν και συναγωνίζονταν άνδρες γυμνοί. Το Γυμνάσιο αποτελούσε το χαρακτηριστικό γνώρισμα κάθε ελληνικής πόλης και είχε έναν καθορισμένο αριθμό δωματίων, αιθουσών και φυσικά τη δική του παλαίστρα. Τα Γυμνάσια της αρχαίας Αθήνας ήταν έξω από την πόλη και ως κύριος σκοπός της λειτουργίας τους ήταν όχι μόνο η εκγύμναση των πολιτών της αλλά και η εκπαίδευση τους, καθώς στους χώρους τους δίδασκαν φιλόσοφοι, ρήτορες, πολιτικοί, μαθηματικοί, σοφιστές και ιατροί. Πολλοί υποστήριζαν πως τα αρχαία ελληνικά Γυμνάσια ιδρύθηκαν ως χώροι στρατιωτικής εκπαίδευσης των νέων διότι αυτό επέβαλαν οι περιστάσεις. Ωστόσο, κάτι τέτοιο έρχεται σε αντίθεση με την αγάπη των Ελλήνων για τον αθλητισμό. Σύμφωνα με τον Λουκιανό, πιο πιθανό είναι πως οι ασκήσεις των νέων έμμεσα τους προετοίμαζαν και για πολεμικές επιχειρήσεις.

Ο Γυμνασιάρχης ήταν υπεύθυνος για την εύρυθμη λειτουργία του Γυμνασίου. Ήταν ένας έντιμος πολίτης με καλή οικονομική κατάσταση και ήταν σε θέση να πληρώσει τα έξοδα αλλά και τις τυχόν επιδιορθώσεις του Γυμνασίου. Επιπλέον, ο θεσμός του Γυμνασιάρχη ήταν συνδεδεμένος με τις λαμπαδηδρομίες, αφού εκείνος πολλές φορές έφερε και τον τίτλο του λαμπαδάρχη. Αξιοσημείωτο είναι πως τρία ήταν τα μεγάλα Γυμνάσια της αρχαίας Αθήνας: η Ακαδημία, το Λύκειο και το Κυνόσαργες.



Εικόνα 3: Άθληση στο Γυμνάσιο με συνοδεία μουσικής

Πηγή: <http://www.nagref-cha.gr/kapek/site/poster/poster9el.htm>

Η Ακαδημία, σύμφωνα με τον Πλούταρχο, δημιουργήθηκε κατά τον 5ο αιώνα π.Χ, από τον Κίμωνα και βρισκόταν στη δυτική μεριά της Αθήνας, έχοντας τη φήμη της ιερότητας της τοποθεσίας της, καθώς εκεί λατρευόταν ο ήρωας Ακάδημος, όπως αποδεικνύεται από αρχαιολογικά ευρήματα (Μαυρίδου, 2020). Η ιερότητα του χώρου φαίνεται και από το γεγονός ότι στην είσοδο της Ακαδημίας, από τον 6^ο αιώνα ακόμη, υπήρχε άλλος ένας ιερός βωμός, αφιερωμένος στον Έρωτα. Με άλλα λόγια, η Ακαδημία ήταν ένας χώρος άθλησης αλλά και αναψυχής, ενώ ταυτόχρονα είναι και ένας ιερός χώρος. Ίσως αυτοί να είναι και οι τρεις λόγοι που έκαναν τον Πλάτωνα να ιδρύσει στο χώρο αυτό τη φιλοσοφική του σχολή, έτσι ώστε η φιλοσοφική σχολή του Πλάτωνα και το Γυμνάσιο Ακαδημία να συνυπάρχουν αρμονικά (Μαυρίδου, 2020).

Το Λύκειο ήταν το δεύτερο σε σπουδαιότητα γυμνάσιο της αρχαίας Αθήνας. Αρχικά, ήταν ένας ιερός χώρος αφιερωμένος στον Λύκειο Απόλλωνα και συνέχισε να λειτουργεί έτσι μέχρι και την επίσκεψη του περιηγητή Παυσανία τον 2^ο μ.Χ. αιώνα (Μαυρίδου, 2020). Όπως και η Ακαδημία, ήταν ένας χώρος ιερός και συγχρόνως ένας χώρος άθλησης των πολιτών της Αθήνας. Αργότερα, την εποχή του Αριστοτέλη, το Λύκειο έγινε φιλοσοφική σχολή, καθώς ο φιλόσοφος Αριστοτέλης εγκατέστησε εκεί τη δική του φιλοσοφική σχολή. Μάλιστα, η παρουσία του Αριστοτέλη στο Λύκειο άλλαξε το χώρο με σκοπό να εξυπηρετεί τα πολλά ερευνητικά του ενδιαφέροντα. Έτσι, πιστεύεται ότι το Λύκειο επεκτάθηκε με τη βοήθεια του Λυκούργου προκειμένου να διευκολύνει το φιλόσοφο στην έρευνά του (Μαυρίδου, 2020).

Το Κυνόσαργες, επίσης, ήταν ένα από τα τρία μεγαλύτερα Γυμνάσια της εποχής (Μαυρίδου, 2020). Ήταν και αυτό έξω από την πόλη της Αθήνας, όπου λατρευόταν ο ήρωας- θεός Ηρακλής. Από το Διογένη Λαέρτιο πληροφορούμαστε ότι το Γυμνάσιο Κυνόσαργες ήταν λίγο πιο πέρα από την πύλη της πόλης, πιθανότατα στο νοτιοανατολικό της μέρος. Εκεί εγκατέστησαν τη φιλοσοφική τους σχολή οι Κυνικοί, με επικεφαλής τον Αντισθένη, τον οποίο διαδέχτηκε ο Διογένης που θεωρείται ο κυριότερος εκπρόσωπός τους. Το Γυμνάσιο αυτό προοριζόταν για τους λεγόμενους «νόθους», γι' αυτούς των οποίων οι γονείς δεν ήταν και οι δύο Αθηναίοι. Η διάκριση αυτή έπαψε να υφίσταται όταν το Κυνόσαργες, όπου σύχναζε ο Θεμιστοκλής (του οποίου η μητέρα ήταν από την Καρία), άρχισαν να πηγαίνουν μαζί του νέοι της Αθήνας που ήταν «νόθοι» (Μαυρίδου, 2020). Πάντως, φαίνεται ότι το Κυνόσαργες δεν είχε τη φήμη και τη αίγλη των δύο άλλων Γυμνασίων της Αθήνας.

Ο Σωκράτης τονίζει τη σπουδαιότητα της άσκησης στην πολεμική προετοιμασία των νέων όταν, απευθυνόμενος στον νεαρό Επιγένη, ο οποίος είχε παραμελήσει την εκγύμνασή του, του λέει ότι στη μάχη διατρέχει φοβερό κίνδυνο εξαιτίας της αγυμνασίας του (Μαυρίδου, 20200. Ο Πλάτων με τη σειρά του τονίζει τη σπουδαιότητα της άσκησης στον πόλεμο, όσο και στις διάφορες δύσκολες καταστάσεις. Ωστόσο, οι περισσότεροι ερευνητές πιστεύουν πως υπήρχε μονάχα έμμεση σχέση ανάμεσα στην ίδρυση των Γυμνασίων και στην προετοιμασία των νέων για τον πόλεμο, δηλαδή γίνονταν η στρατιωτική εκγύμναση των νέων σε αυτά αλλά δεν ήταν ο αυτοσκοπός ίδρυσής τους (Μαυρίδου, 2020).

Κεφάλαιο 2ο

Οι Αγώνες

2.1 Οι Ολυμπιακοί Αγώνες

Αποτελεί γεγονός πως ο αθλητισμός ήταν το σπουδαιότερο σύμβολο του αρχαίου ελληνικού πολιτισμού και ένα από τα πιο ζωντανά κληροδοτήματα του αρχαίου κόσμου προς τον σύγχρονο. Θα πρέπει να σημειωθεί πως το μεγαλύτερο αθλητικό γεγονός της αθλητικής αρχαιότητας ήταν οι Ολυμπιακοί Αγώνες, οι οποίοι πραγματοποιούνταν κάθε τέσσερα χρόνια στην Ολυμπία, προς τιμήν του Δία, πατέρα των θεών (Κοντός, 2016). Η αρχή των Ολυμπιακών Αγώνων συνδέεται με τους αγώνες θεών και ηρώων.

Υπάρχουν δύο μυθολογικές εκδοχές για το πώς ξεκίνησαν (Κοντός, 2016). Η πρώτη αφορά το μύθο του Πέλοπα, από τον οποίο πήρε και το όνομά της η Πελοπόννησος. Σύμφωνα με το μύθο, ο βασιλιάς Οινόμαος της Πίσας, κάλεσε σε αγώνα αρματοδρομίας τους μνηστήρες της κόρης του, της Ιπποδάμειας. Όποιος τον κέρδιζε, θα έπαιρνε την Ιπποδάμεια για γυναίκα του ενώ όποιος έχανε θα έχανε και τη ζωή του (Κοντός, 2016). Ο Πέλοπας, πρίγκιπας της μικρασιατικής Λυδίας ήταν ένας από τους μνηστήρες. Με τη βοήθεια του ηνίοχου του Μυρτίλου, κατέστρωσε ένα σχέδιο για να νικήσει τον Οινόμαο στην αρματοδρομία, σαμποτάροντας το άρμα του. Έτσι, ο Πέλοπας επικράτησε στην αρματοδρομία, όταν το άρμα του Οινόμαου ανατράπηκε σκοτώνοντάς τον. Ο Πέλοπας παντρεύτηκε την Ιπποδάμεια και για να γιορτάσει τη νίκη του, καθιέρωσε τους Ολυμπιακούς Αγώνες (Κοντός, 2016).

Σύμφωνα με άλλο μύθο, τους αγώνες καθιέρωσε ο ημίθεος Ηρακλής. Στον πέμπτο άθλο του, συμφώνησε με τον βασιλιά Αυγέα της Ηλείας να καθαρίσει τους στάβλους του, με αντάλλαγμα το ένα δέκατο των αγελάδων του. Ο Αυγέας δεν τήρησε την υπόσχεσή του και ο Ηρακλής του κήρυξε πόλεμο, που κέρδισε. Μετά από τη νίκη, και προς τιμή του πατέρα του Δία, ο Ηρακλής καθιέρωσε τους Ολυμπιακούς Αγώνες (Σωτηρόπουλος, 1996).

Οι Ολυμπιακοί Αγώνες διοργανώνονταν από το 776 π.Χ, έως το 393 μ.Χ. όταν ο Ρωμαίος αυτοκράτορας Θεοδόσιος τους κατάργησε οριστικά. Συνολικά τελέστηκαν 293 Ολυμπιακοί Αγώνες. Η φήμη του ιερού της Ολυμπίας διαδόθηκε σε ολόκληρο

τον ελληνικό κόσμο, ενώ σύντομα οι Ολυμπιακοί Αγώνες έγιναν το σύμβολο της πανελληνίας 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, κοσμικά κτήρια και αγάλματα. Νέα αγωνίσματα προστέθηκαν στους Αγώνες και καινούργιες εγκαταστάσεις χτίστηκαν για να εξυπηρετήσουν τους αθλητές που συμμετείχαν σε αυτούς.

Στις περίπου πέντε ημέρες που διαρκούσαν, αφιερώνονταν στους βωμούς των θεών θυσίες, με πιο μεγαλειώδη εκείνη των εκατό βοδιών στο βωμό του Δία (Κοντός, 2016). 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 (Κοντός, 2016 | Σωτηρόπουλος, 1996).

Κατά τη διάρκεια των Ολυμπιακών Αγώνων διεξάγονταν διάφορα αγωνίσματα, όπως το στάδιο, η πάλη, η πυγμαχία, το παγκράτιο, τα ιππικά αγωνίσματα και το πένταθλο (άλμα, δρόμος, ακόντιο, δίσκος, πάλη). Όσοι συμμετείχαν ακολουθούσαν κοινούς κανόνες και συμβάσεις, που είχαν καθιερωθεί για την καλύτερη οργάνωση των αγώνων. Όλες οι πόλεις ήταν υποχρεωμένες να σταματήσουν τις εχθροπραξίες κατά τη διάρκειά τους και επιτρεπόταν η συμμετοχή μόνο στους Έλληνες πολίτες. Επίσης, υπήρχαν συγκεκριμένοι κανόνες που ρύθμιζαν τόσο τη διαδικασία της προγύμνασης όσο και της διεξαγωγής των αγώνων.

Όσοι ήθελαν να πάρουν μέρος στους αγώνες έπρεπε να είναι Έλληνες και ελεύθεροι πολίτες, προσκομίζοντας τα ανάλογα στοιχεία που θα επιβεβαίωναν τη γνησιότητά τους ως Ελλήνων και ελεύθερων πολιτών (Κοντός, 2016). Οι αθλητές, εκπρόσωποι των πόλεων, των οποίων τα στοιχεία είχαν κατατεθεί στην Ολυμπία πριν από ένα χρόνο και είχαν καταγραφεί ως υποψήφιοι για τους αγώνες, έπρεπε να παρουσιασθούν στην Ολυμπία ένα μήνα προ της έναρξης των αγώνων για να προπονηθούν κάτω από την επίβλεψη των Ελλανοδικών, και να αποδείξουν ότι κατά τους τελευταίους δέκα μήνες είχαν επιμελώς προπονηθεί. Αν δεν είχαν τα προαναφερόμενα στοιχεία, αποκλείονταν των αγώνων (Κοντός, 2016).

Όρος απαράβατος ήταν η απαγορευτική διάταξη της συμμετοχής στους αγώνες των δούλων, των ιερόσυλων, των εναγών (εγκληματιών), των παραβατών της ιερής εκχειρίας, των βαρβάρων και των γυναικών.

2. 1. 1 Αγωνίσματα

Οι Ολυμπιακοί Αγώνες της Αρχαιότητας περιλάμβαναν ένα σημαντικό αριθμό αγωνισμάτων, πολλά από τα οποία είναι πρόγονοι των σημερινών Ολυμπιακών Αγώνων. Τα αρχαία ολυμπιακά αγωνίσματα ήταν τα εξής:

Αγώνες κηρύκων και σαλπικτών

Στην Ολυμπία, διακρίνονταν, εκτός από τους αθλητές, οι κήρυκες και οι σαλπικτές, οι οποίοι συμμετείχαν σε αγώνες που προστέθηκαν κατά την 96η Ολυμπιάδα, το 396 π.Χ. Αξιοσημείωτο είναι πως οι νικητές των αγώνων αυτών είχαν προνόμια κατά την τέλεση των Αγώνων (Κοντός, 2016). Πιο αναλυτικά, πολλοί ικανοί κήρυκες και σαλπικτές διεκδικούσαν την τιμή της αναγγελίας των αγωνισμάτων και των νικητών ή να σαλπίζουν στον ιππόδρομο, αποφασίστηκε να καθιερωθούν και για αυτούς αγώνες. Έτσι, όσοι κατάφερναν να νικήσουν είχαν το προνόμιο να σαλπίζουν και να ανακοινώνουν τους αθλητές κατά τη διάρκεια των Ολυμπιακών Αγώνων.



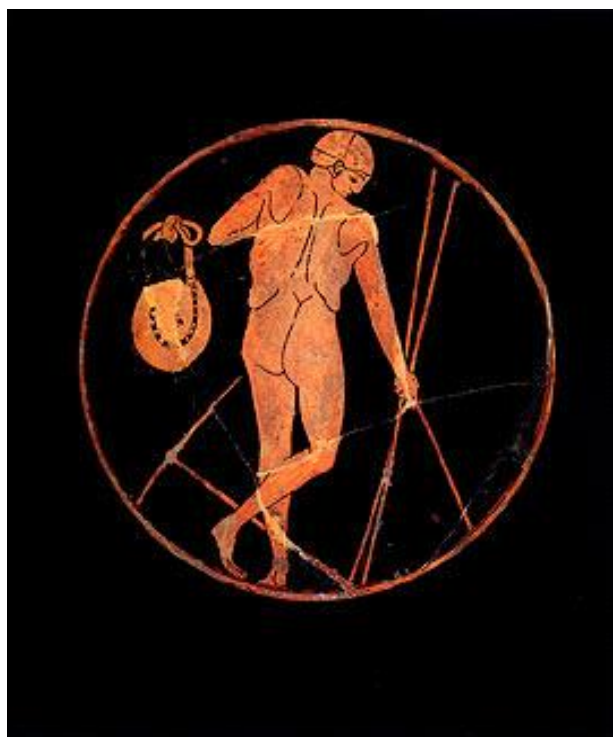
Εικόνα 4: Παράσταση νικηφόρου αθλητή, πλαισιωμένου από ένα σαλπικτή και έναν κήρυκα. Τμήμα παναθηναϊκού αμφορέα. Β' μισό 4ου αιώνα π.Χ.

Αθήνα, Μουσείο Κεραμεικού. Γ' Εφορεία Προϊστορικών και Κλασικών Αρχαιοτήτων.

Πηγή: Βαλαβάνης, Π., Άθλα, αθλητές και έπαθλα, εκδόσεις Ερευνητές, Αθήνα 1996, σ. 60.

Ακόντιο

Οι αθλητές φρόντιζαν να ασκούνται συχνά στη ρίψη του ακοντίου, καθώς αυτό ήταν το βασικό επιθετικό τους όπλο (Κοντός, 2016). Χαρακτηριστικό είναι πως στην Ιλιάδα γίνεται αναφορά πως στις περιόδους ανάπαυλας από τις μάχες οι Αχαιοί έριχναν ακόντιο και δίσκο, ενώ στην Οδύσσεια πληροφορούμαστε πως οι μνηστήρες της Πηνελόπης, συζύγου του Οδυσσέα, διασκεδάζαν ρίχνοντας ακόντιο και δίσκο σε συγκεκριμένο διαμορφωμένο μέρος (Κοντός, 2016 | Σωτηρόπουλος, 1996).



Εικόνα 5: Ερυθρόμορφη κύλικα του ζωγράφου του Μονάχου. Εικονίζεται αθλητής που κρατά δύο ακόντια. Περίπου 480-470 π.Χ. Roma, Musei Capitolini 389.

Πηγή: <http://www.fhw.gr/olympics/ancient/gr/gallery/205bp1.html>

Οι αθλητές του αγωνίσματος συναγωνίζονταν στον εκηβόλο, δηλαδή τη βολή σε μήκος και στο στοχαστικό ακοντισμό, δηλαδή τη βολή σε προκαθορισμένο στόχο (Κοντός, 2016 | Σωτηρόπουλος, 1996). Αναλυτικότερα, στον εκηβόλο ακοντισμό, η ρίψη του πραγματοποιούνταν στο χώρο του Σταδίου και στις απεικονίσεις σε αγγεία βλέπουμε πως ο αθλητής ξεκινούσε από κάποιο σταθερό σημείο, τη βαλβίδα του στίβου, κάνοντας μερικά βήματα πριν το πετάξει. Το ακόντιο έπρεπε να πέσει σε μια

περιοχή που ήταν καθορισμένη από τις τρεις πλευρές ενώ η προσπάθεια του αθλητή κρίνονταν άκυρη αν το ακόντιο κατέληγε έξω από αυτήν (Κοντός, 2016 | Σωτηρόπουλος, 1996).

Επιπλέον, στον στοχαστικό ακοντισμό, η ρίψη του ακοντίου πραγματοποιούνταν συνήθως από άλογο (Κοντός, 2016). Στο αγώνισμα αυτό, ενώ το άλογο κάλπαζε, ο αναβάτης έριχνε το ακόντιο σε ένα στρογγυλό στόχο, πιθανότητα ασπίδα. Ο αναβάτης λοιπόν έπρεπε να πετύχει απόλυτο συντονισμό μεταξύ του ρυθμού κάλπασμού του αλόγου και της κίνησης του χεριού του, ενώ τα μάτια του ήταν καρφωμένα στο στόχο. Επίσης, ο στοχαστικός ακοντισμός αποτελούσε ένα από τα κυριότερα αγωνίσματα των Παναθηναίων και των Ηρώων.

Άλμα

Το άλμα διεξαγόταν στο πλαίσιο του πεντάθλου και σπάνια ως ξεχωριστό άθλημα (Κοντός, 2016). Επίσης, η πρώτη φορά που γίνεται αναφορά στο συγκεκριμένο άθλημα είναι στην Οδύσσεια, στους αγώνες που πραγματοποιήθηκαν προς τιμήν του Οδυσσέα. Το άλμα ήταν ένα άθλημα επίπονο, καθώς απαιτούσε ταυτόχρονα συντονισμό των μελών του αθλητή και συγχρονισμό των κινήσεων του (Κοντός, 2016). Κατά καιρούς μάλιστα, συνοδευόταν από ένα αυλητή, του οποίου οι ήχοι υπογράμμιζαν το ρυθμό και τη μουσική ροή ενός καλά εκτελεσμένου άλματος.



Εικόνα 6: Ερυθρόμορφη κύλικα του ζωγράφου Δούριδος, όπου εικονίζονται φάσεις από το αγώνισμα του άλματος. Περίπου 480 π.Χ.

Πηγή: Ίδρυμα Μείζονος Ελληνισμού

Ακόμη, σε αντίθεση με το σύγχρονο άλμα, όπου ο μόνος εξοπλισμός του αθλητή ήταν τα αθλητικά του παπούτσια, στους Ολυμπιακούς Αγώνες χρησιμοποιούσαν μολύβδινα βάρη, τους αλτήρες, οι οποίοι ήταν μακροί και σφαιροειδείς. Η χρήση των αλτήρων επέτρεπε στον αλτή να επιτύχει καλύτερες επιδόσεις (Κοντός, 2016).

Το αγώνισμα διεξαγόταν σε σκάμμα μήκους 50 ποδών, το οποίο ήταν γεμάτο με μαλακό χώμα ώστε να φαίνονται τα αποτυπώματα των ποδιών των αθλητών (Κοντός, 2016). Σύμφωνα με τον Φιλόστρατο, εάν δεν υπήρχε το αποτύπωμα και των δυο ποδιών το άλμα θεωρούνταν άκυρο (Κοντός, 2016). Από τη μια μεριά του σκάμματος υπήρχε ο βατήρας από όπου ξεκινούσαν οι αθλητές, ενώ το μήκος του άλματος καταγράφοντας με ένα ξύλινο κοντάρι.

Δίσκος

Στην Ιλιάδα ο Όμηρος αναφέρει το δίσκο ως αγώνισμα, όταν ο Αχιλλέας διοργάνωσε αγώνες προς τιμήν του νεκρού του φίλου Πατρόκλου (Κοντός, 2016). Επίσης, στην Οδύσσεια, ο Οδυσσεύς νικά στο αγώνισμα του δίσκου σε αγώνες που οργάνωσαν οι Φαίακες προς τιμήν του. Στον Όμηρο ο δίσκος λεγόταν σόλος, δηλαδή βάρος που το έδεναν με λουρί και το πέταγαν όπως η σημερινή σφύρα. Στους Ολυμπιακούς Αγώνες ο δίσκος εισήχθη το 632 π.Χ. και αποτελούσε πάντα αγώνισμα του πεντάθλου. Οι δίσκοι που χρησιμοποιούσαν οι δισκοβόλοι αρχικά ήταν λίθινοι, αργότερα όμως ήταν από χαλκό, μολύβι ή σίδηρο (Κοντός, 2016).

Στην ελληνική μυθολογία, ο δίσκος έχει συνδεθεί με διαφόρους θανάτους από ατύχημα, όπως, για παράδειγμα, εκείνον του Υακίνθου τον οποίο ο φίλος του Απόλλωνας σκότωσε κατά λάθος με το δίσκο, όταν το φύσημα του Ζεφύρου τον έβγαλε από την πορεία του. Σύμφωνα με τον Πausανία, προκειμένου οι δισκοβόλοι να αγωνίζονται «επί ίσοις όροις», τρεις ισομεγέθεις δίσκοι φυλάσσονταν στην Ολυμπία, στο Θησαυρό των Σικυωνίων (Σωτηρόπουλος, 1996).



Εικόνα 7: Αργυρό τρίδραχμο από την Κω με παράσταση δισκοβόλου και του επάθλου του, ενός τρίποδα. Περίπου 480-450 π.Χ.

Πηγή: <http://www.fhw.gr/olympics/ancient/gr/gallery/205dp1.html>

Αναφορικά με τη ρίψη του δίσκου, θα πρέπει να σημειωθεί πως οι δισκοβόλοι αρχικά έτριβαν τα χέρια τους και το δίσκο με άμμο, ώστε να μην γλιστρούν, στέκονταν στη βαλβίδα με το αριστερό τους πόδι μπροστά και έριχναν το βάρος τους στο δεξί ή το αντίστροφο στην περίπτωση που ο αθλητής ήταν αριστερόχειρας (Κοντός, 2016). Στη συνέχεια, οι αθλητές λύγιζαν ελαφριά τα πόδια, μετέφεραν το βάρος τους από το δεξί στο αριστερό και σκύβοντας προς τα εμπρός εκσφενδόνιζε με δύναμη το δίσκο. Ξύλινοι πάσσαλοι σημάδευαν το σημείο πτώσης και το μήκος της ρίψης το μετρούσαν με κοντάρια.

Δρόμος

Ο δρόμος είναι ένα από τα παλαιότερα αγωνίσματα και η πρώτη αναφορά στο συγκεκριμένο άθλημα έγινε στην Ιλιάδα, όπου νικητής ήταν ο Οδυσσέας (Κοντός, 2016). Σύμφωνα με την παράδοση, ο Ιδαίος Ηρακλής, ο οποίος ήταν πρόγονος του γενάρχη των Ηλείων, ήταν αυτός που οργάνωσε το άθλημα του δρόμου. Ως μήκος

του σταδίου όρισε τα 600 πόδια στην Ολυμπία, έβαλε τους αδελφούς του να αγωνιστούν και στεφάνωσε το νικητή με στεφάνι από αγριελιά.

Αξιοσημείωτο είναι πως τα παιδιά διδάσκονταν από μικρή ηλικία τις τεχνικές και τη φιλοσοφία του δρόμου και καθημερινή άσκηση τους σε αυτόν ήταν βασικό μέρος της αγωγής τους. Εξάλλου, και ο Πλάτων στους Νόμους του, αναφέρθηκε στη σημασία του αγωνίσματος στη γενικότερη προετοιμασία των νέων στον πόλεμο (Κοντός, 2016).



Εικόνα 8: Μελανόμορφος αττικός ψευδοπαναθηναϊκός αμφορέας με παράσταση αθλητών δρόμου. 500 π.Χ.

Πηγή: <http://www.fhw.gr/olympics/ancient/gr/gallery/205fp1.html>

Αναφορικά με τους δρομείς, στην αρχή φορούσαν ένα κομμάτι ύφασμα στη μέση του, αλλά αυτό εγκαταλείφθηκε και οι αθλητές έτρεχαν εντελώς γυμνοί, με εξαίρεση τον οπλίτη δρόμο, στον οποίο οι αθλητές έπρεπε να φορούν κράνος, κνημίδες και ασπίδες. Από τον 5ο αιώνα π.Χ. καταργήθηκαν οι κνημίδες και μετά τον 4ο αιώνα π.Χ. και το κράνος, επομένως οι δρομείς έτρεχαν μόνο με τη βαριά ασπίδα (Κοντός, 2016).

Το στάδιο ήταν ο βασικός αγώνας και στην Ολυμπία ήταν το μόνο αγώνισμα από την πρώτη έως τη 13η Ολυμπιάδα και εξαιτίας της σπουδαιότητάς του, συνήθιζαν ο νικητής του σταδίου να δίνει το όνομα του σε κάθε Ολυμπιάδα (Κοντός, 2016).

Επίσης, ο δίαυλος ήταν αγώνας ταχύτητας, όπου οι δρομείς έτρεχαν σε τετράδες και έπρεπε να καλύψουν την απόσταση δυο περίπου σταδίων. Το συγκεκριμένο αγώνισμα εισήχθη στο πρόγραμμα των Ολυμπιακών Αγώνων στη 14η Ολυμπιάδα, το 724 π.Χ. (Κοντός, 2016).

Ο δόλιχος ήταν δρόμος αντοχής και οι αγωνιζόμενοι έπρεπε να καλύψουν απόσταση 7-24 στάδια. Το αγώνισμα εισήχθη στη 15η Ολυμπιάδα, το 720 π.Χ. και ο πρώτος νικητής ήταν ο Άκανθος από τη Σπάρτη (Κοντός, 2016). Το αγώνισμα αυτό προήλθε από αποστάσεις που έκαναν οι κήρυκες της ιερής εκχειρίδας και οι ημεροδρόμοι ή δρομοκήρυκες, οι αγγελιαφόροι δηλαδή οι οποίοι μετέφεραν μηνύματα σε όλη τη χώρα (Ιδρυμα Μείζονος Ελληνισμού).

Ακόμη, ο οπλίτης δρόμος ήταν δρόμος ταχύτητας και ένα από τα πιο θεαματικά αγωνίσματα. Οι δρομείς έπρεπε να καλύψουν την απόσταση δυο σταδίων, φορώντας κράνος, κνημίδες και ασπίδα. Σύμφωνα με τον Πausανία (V.12.8), στο ναό του Δία στην Ολυμπία φυλάσσονταν 25 τέτοιες ασπίδες, τις οποίες μοίραζαν στους οπλιτοδρόμους, έτσι ώστε όλοι όσοι αγωνίζονται να έχουν ασπίδες ίδιου βάρους. Ο οπλίτης δρόμος εισήχθη στην 65 Ολυμπιάδα και σύμφωνα με την παράδοση, πραγματοποιούνταν ως φόρος τιμής σε κάποιο ήρωα που έπεσε μαχόμενος (Ιδρυμα Μείζονος Ελληνισμού).

Ιππικά αγωνίσματα

Σύμφωνα με τη μυθολογία, η πρώτη αρματοδρομία που πραγματοποιήθηκε στην Ολυμπία, ήταν αυτή μεταξύ του Πέλοπα και του Οινόμαου, του βασιλιά της Πίσας. Επιπλέον, ο Όμηρος αναφέρει στην Ιλιάδα αγωνίσματα που οργάνωσε ο Αχιλλέας για να τιμήσει τον Πάτροκλο και ανάμεσα σε αυτά ήταν και η αρματοδρομία (Ιδρυμα Μείζονος Ελληνισμού).

Τα ιππικά αγωνίσματα διεξάγονταν στο Ιππόδρομο, ένα μέρος που ακόμη και σήμερα δεν έχει σωθεί. Ωστόσο, ο περιηγητής Πausανίας αναφέρει στην Ολυμπία ο

Ιππόδρομος βρισκόταν προς τη νότια πλευρά του σταδίου. Αξίζει να σημειωθεί πως οι αρματοδρομίες είχαν τις ρίζες του στις στρατιωτικές συνήθειες των Αχαιών. Τα αγωνίσματα αρματοδρομία που εμφανίστηκαν στην Ολυμπία ήταν ο τέθριππον, το 680 π.Χ., η απήνη, το 500 π.Χ., το τέθριππο πώλων, το 384 π.Χ. και η συνωρίς πώλων το 268 π.Χ. (Ιδρυμα Μείζονος Ελληνισμού).

Ο Ιππόδρομος ήταν ένας χώρος πλατύς και επίπεδος, όπου η αφετηρία και το τέρμα ορίζονταν με ένα στύλο. Επιπλέον, ένα ακόμη στύλος, μικρότερος, η νύσσα, όριζε το σημείο καμπής και ήταν επικίνδυνο για ατυχήματα. Ο στίβος χωριζόταν κατά μήκος με ένα λίθινο χώρισμα, το λεγόμενο έμβολο, δίπλα στο οποίο έτρεχαν τα άλογα και τα άρματα. Στην Ολυμπία απέναντι από την νύσσα υπήρχε ο Τράξιππος, ένας στρογγυλός βωμός, ο οποίος προκαλούσε πανικό στα άλογα. Ίσως αυτό να σχετίζεται με τη θέση του ηλίου, οποίος, αφού ξεκινούσαν οι αγώνες το απόγευμα, ήταν στη φάση της δύσης και στη στροφή τύφλωνε τα ζώα και αυτό είχε σαν αποτέλεσμα να προκαλούνται ατυχήματα (Κοντός, 2016).



Εικόνα 9: Χάλκινο άλογο με ιππέα από το Αρτεμίσιο της Εύβοιας. 3ος-2ος αιώνας π.Χ. Αθήνα, Εθνικό Αρχαιολογικό Μουσείο 15177. ΥΠ.ΠΟ./ΤΑΠ.

Πηγή: Ίδρυμα Μείζονος Αθλητισμού

Από τη μια μεριά υπήρχε ένα φυσικό πρανές και στις άλλες πλευρές είχαν δημιουργηθεί τεχνητά επικλινή επίπεδα. Η συνολική απόσταση που διένυαν ποίκιλλε ανάλογα με το αγώνισμα. Σύμφωνα με πηγές η δυτική πλευρά του ιππόδρομου

έκλεινε με τη στοά όπου βρισκόταν η λεγόμενη «ιππάφεση» (Κοντός, 2016). Η ιππάφεση ήταν η αφετηρία των αλόγων, που το πολύπλοκο σύστημα της, είχε επινοήσει ο ανδριαντοποιός Κλέοιτας, όπως μας περιγράφει αναλυτικά ο Παυσανίας (Κοντός, 2016).

Χαρακτηριστικό είναι πως είχε σχήμα πλήρους πλοίου, δηλαδή ενός ισοσκελούς τριγώνου με κτιστά χωρίσματα στις δυο πλευρές, που όριζαν τις θέσεις των αλόγων ή των αρμάτων. Πάνω σε αυτό το τρίγωνο είχε τοποθετηθεί ένα χάλκινο δελφίνι, το οποίο βρισκόταν πάνω σε έναν πάσαλο. Μπροστά από τη στοά του Αγνάπτου υπήρχε ένας βωμός, πάνω στον οποίο βρισκόταν ένα χάλκινος αετός με ανοιγμένα φτερά. Μέσα στο βωμό ήταν ο μηχανισμός, που τον χειριζόταν ένα μόνο άτομο. Μπροστά από τα άλογα ή τα άρματα υπήρχαν τεντωμένα σχοινιά, που εμποδίζαν την εκκίνηση. Πριν ξεκινήσει ο αγώνας τα άλογα ή τα άρματα έπρεπε να βρίσκονται σε ίδια ευθεία, στη βάση του διαδρόμου. Όταν ηχούσαν οι σάλπιγγες άρχιζε ο αγώνας. Κοντά στην αφετηρία ήταν στημένο το άγαλμα της Ιπποδάμειας, που κρατούσε την ταινία του νικητή, ενώ στο νοτιοανατολικό άκρο του ιππόδρομου υπήρχε στρογγυλός βωμός, αφιερωμένος στον Ταράξιππο, θεότητα που ονομαζόταν έτσι επειδή προξενούσε ταραχή στα άλογα. Προς το τέλος της πλευρά του ιππόδρομου υπήρχε το Ιερό της Δήμητρας Χαμύνης, που έφερε στο φως η Ζ' Εφορεία Αρχαιοτήτων (Κοντός, 2016).

Παγκράτιο

Το παγκράτιο ήταν ένα αγώνισμα που ανήκε στην κατηγορία των βαρέων αγωνισμάτων. Προστέθηκε στους Ολυμπιακούς Αγώνες το 648 π.Χ. Σύμφωνα με τη μυθολογία, το παγκράτιο αποδίδεται στον ήρωα Θησέα, ο οποίος συνδύασε πυγμαχία και πάλη ώστε να εξοντώσει το Μινώταυρο (Κοντός, 2016). Χαρακτηριστικό είναι πως το παγκράτιο ήταν ένα επικίνδυνο άθλημα και στους αγώνες επιτρέποντας όλες οι λαβές που χρησιμοποιούταν παλαιστές και όλα τα χτυπήματα της πυγμαχίας. Ο Αριστοτέλης (Ρητορική Α 5-14, 1361β), το ορίζει ως εξής: «ὁ δὲ θλίβειν καὶ κατέχειν παλαιστικός, ὁ δὲ ὥσαι τῇ πληγῇ πυκτικός, ὁ δ' ἀμφοτέροις τούτοις παγκρατιαστικός». Η ονομασία προέρχεται από τις λέξεις παν + κρατείν, δηλαδή νικητής γινόταν αυτός που «κατέχει την κυρίαρχη δύναμη» ή αυτός που «κυριαρχεί απόλυτα», ενώ οι αθλητές ονομάζονταν παγκρατιαστές.



Εικόνα 10: Μελανόμορφος αττικός σκύφος του ζωγράφου του Θησέα με παράσταση αγώνα παγκρατίου. Περίπου 500 π.Χ

Πηγή: Ίδρυμα Μείζονος Αθλητισμού

Πάλη

Η πάλη είναι το παλαιότερο και το πιο διαδεδομένο άθλημα ανά τον κόσμο (Σωτηρόπουλος, 1996). Στην Ιλιάδα βλέπουμε την πρώτη περιγραφή στους ταφικούς αγώνες που πραγματοποιήθηκαν προς τιμήν του Πατρόκλου, του αδελφικού φίλου του Αχιλλέα, όπου αναμετρήθηκαν στην πάλη ο Αίας ο Τελαμώνιος και ο Οδυσσέας. Το αγώνισμα αυτό διακρινόταν στην όρθια πάλη και στην αλίνδησιν. Στην όρθια πάλη, οι παλαιστές έπρεπε να ρίξουν τον αντίπαλο στο έδαφος. Οι τρεις πτώσεις σήμαιναν ήττα και ο νικητής αποκαλούνταν τρακτήρ. Στην αλίνδηση ο αγώνας τελείωνε με την παραδοχή της ήττας ενός εκ των δύο αθλητών με ανάταση του δεξιού χεριού με το δείκτη τεντωμένο (Σωτηρόπουλος, 1996).



Εικόνα 11: Ερυθρόμορφη κύλικα με σκηνή πάλης.

Αθήνα, Μουσείο Αρχαίας Αγοράς. Α' Εφορεία Προϊστορικών και Κλασικών Αρχαιοτήτων.
ΥΠ.ΠΟ./ΤΑΠ.

Πηγή: <http://www.fhw.gr/olympics/ancient/gr/gallery/205ip1.html>

Πένταθλο

Το πένταθλο αποτελούνταν από 5 αγωνίσματα: τον δίσκο, το ακόντιο, το δρόμο, το άλμα και την πάλη. Το άθλημα αυτό προστέθηκε κατά την 18η Ολυμπιάδα, το 708 π.Χ. Σύμφωνα με τη μυθολογία, το πένταθλο καθιέρωσε ο Ιάσωνας συνδυάζοντας τα πέντε αυτά αγωνίσματα.

Οι πενταθλητές, θεωρήθηκε ότι είναι ανάμεσα στους πιο ειδικευμένους αθλητές και η εκπαίδευσή τους αποτελούσε μέρος της στρατιωτικής θητείας, καθώς πίστευαν πως κάθε ένα από τα πέντε αγωνίσματα ήταν χρήσιμο στον πόλεμο (Κοντός, 2016). Η μεγάλη ποικιλία των δεξιοτήτων που απαιτούνται για να ανταγωνιστεί κάποιος στο άθλημα αυτό σήμαινε ότι το σώμα των πενταθλητών ήταν ένα δείγμα φυσικού σώματος σε μεγάλη εκτίμηση. Στην Ρητορική του, ο Αριστοτέλης παρατήρησε:

κάλλος δὲ ἕτερον καθ' ἑκάστην ἡλικίαν ἐστίν. νέου μὲν οὖν κάλλος τὸ πρὸς τοὺς πόνους χρήσιμον ἔχειν τὸ σῶμα τοὺς τε πρὸς δρόμον καὶ πρὸς βίαν, ἡδὺν ὄντα ἰδεῖν πρὸς ἀπόλαυσιν· διὸ οἱ πένταθλοι κάλλιστοι, ὅτι πρὸς βίαν καὶ πρὸς τάχος ἅμα πεφύκασιν· ἀκμάζοντος δὲ πρὸς μὲν πόνους τοὺς πολεμικοῦς, ἡδὺν δ' εἶναι δοκεῖν μετὰ

φοβερότητος: γέροντος δὲ πρὸς μὲν πόνους τοὺς ἀναγκαίους ἱκανόν, ἄλυπον δὲ διὰ τὸ μηδὲν ἔχειν ὧν τὸ γῆρας λωβᾶται.

— Αριστοτέλης, Ρητορική (βιβλ. 1, κεφ. 5, στ. 12)



Εικόνα 12: Αττικός μελανόμορφος αμφορέας, όπου εικονίζονται σκηνές από τα αθλήματα του άλματος και του δρόμου. Περίπου 510 π.Χ.

Πηγή: <http://www.fhw.gr/olympics/ancient/gr/gallery/205cp1.html>

Πυγμαχία

Το αγώνισμα της πυγμαχίας είναι ένα από τα παλαιότερα αθλήματα και συμπεριλήφθηκε στα αγωνίσματα το 688 π.Χ. ενώ η πυγμή παιδών εισήχθη στους Ολυμπιακού Αγώνες το 616 π.Χ. (Κοντός, 2016). Αξιοσημείωτο είναι πως η πυγμαχία αναφέρεται πρώτη φορά στην Ιλιάδα και στην Οδύσσεια. Ως ιδρυτής του αγωνίσματος, σύμφωνα με τη μυθολογία, αναφέρεται ο Απόλλωνας ο οποίος νίκησε τον Φόρβαντα, έναν πυγμάχο ο οποίος προκαλούσε τους ταξιδιώτες που περνούσαν από τους Δελφούς να μονομαχήσουν μαζί του. Επιπλέον, αναφέρεται πως ο Απόλλωνας νίκησε στην πυγμαχία και τον θεό Άρη στην Ολυμπία.

2.2 Τα Πύθια

Τα Πύθια τελούνταν στους Δελφούς προς τιμή του θεού Απόλλωνα, ο οποίος σκότωσε τον δράκο Πύθωνα (Ιδρυμα Μείζονος Ελληνισμού). Οι πρώτοι αγώνες ήταν μουσικοί, ενώ στα όγδοα Πύθια προστέθηκε αγώνας κιθαριστών και στα Ελληνιστικά χρόνια περιλήφθησαν το εγκώμιο και η παντομίμα. Το 582 π.Χ., μετά τον Ιερό πόλεμο όπου οι Δελφοί απελευθερώθηκαν από τον έλεγχο της Κίρρας με τη συμβολή των Αμφικτυόνων, οι τελευταίοι αναδιοργάνωσαν τους αγώνες και προστέθηκαν στο πρόγραμμα τα εξής αθλήματα: πάλη, πυγμαχία, παγκράτιο, πένταθλο, στάδιο, δίαυλος, δόλιχος, αγώνας κηρύκων και σαλπικτών, ιππικά αγωνίσματα. Τα Πύθια πραγματοποιούνταν ανά τέσσερα χρόνια και ως έπαθλο έδιναν ένα στεφάνι δάφνης, ενώ αθλητές έφταναν στους Δελφούς από όλες τις πόλεις για να εκπροσωπήσουν την πατρίδα τους.



Εικόνα 13: Το στάδιο των Δελφών, τόπος διεξαγωγής των αθλητικών αγωνισμάτων των Πυθίων.

Πηγή: <https://theancientwebgreece.wordpress.com/2017/09/22/%CE%BF-%CE%B1%CF%81%CF%87%CE%B1%CE%B9%CE%BF%CE%BB%CE%BF%CE%B3%CE%B9%CE%BA%CF%8C%CF%82-%CF%87%CF%8E%CF%81%CE%BF%CF%82-%CF%84%CF%89%CE%BD-%CE%B4%CE%B5%CE%BB%CF%86%CF%8E%CE%BD/>

Οι προετοιμασίες των αθλητών άρχιζαν έξι μήνες νωρίτερα και εννέα πολίτες των Δελφών, οι *Θεωροί*, πήγαιναν στις ελληνικές πόλεις με σκοπό να ανακοινώσουν την έναρξη των αγώνων, προσκαλώντας αθλητές και για να κηρύξουν την Ιερομηνία,

δηλαδή την περίοδο της Ιερής Εκεχειρίας που θα είχε διάρκεια τρεις μήνες (Ίδρυμα Μείζονος Ελληνισμού). Αν μια πόλη εμπλεκόταν σε πόλεμο κατά τη διάρκεια της εκεχειρίας, της απαγορευόταν η είσοδος στο Ιερό και στο Μαντείο και οι πολίτες της δεν είχαν δικαίωμα συμμετοχής στους αγώνες. Την ευθύνη για την οργάνωση των αγώνων είχαν οι ιερομνήμονες. Ο θεσμός των Πυθίων μετονομάστηκε κατά την ρωμαιοκρατία σε Πύθια-Ρωμαία ενώ καταργήθηκαν οριστικά το 394 μ.Χ. από τον αυτοκράτορα Μέγα Θεοδόσιο.

Αξίζει να σημειωθεί πως οι αθλητές προπονούνταν στο γυμνάσιο, ένα συγκρότημα οικοδομημάτων απαραίτητο για τη σωματική και πνευματική παιδεία σε όλες τις ελληνικές πόλεις και τα ιερά. Από τον 4ο αιώνα π.Χ. υπήρχαν δυο επίπεδα, στο χαμηλότερο έχουμε την παλαίστρα, η οποία είχε μια τετράγωνη αυλή και στις πλευρές της υπήρχαν στοές και δωμάτια απαραίτητα για τους αθλητές (Ίδρυμα Μείζονος Ελληνισμού). Επιπλέον, υπήρχαν χώροι διδασκαλίας και διαλέξεων, καθώς τα γυμνάσια ήταν και πνευματικά κέντρα.

2.3 Τα Νέμεα

Τα Νέμεα ξεκίνησαν κατά το 573 π.Χ. και πραγματοποιούνταν κάθε δυο χρόνια προς τιμή του Οφέλτη, γιου του βασιλιά Λυκούργου, ο οποίος βρήκε θάνατο από δάγκωμα φιδιού (Ιδρυμα Μείζονος Ελληνισμού). Παρά το γεγονός πως μετέπειτα προστάτης των αγώνων ήταν ο Δίας, τα Νέμεα συνέχισαν να έχουν νεκρικό χαρακτήρα, που τον φανέρωναν τα μαύρα ιμάτια που φορούσαν οι Ελλανοδίκες και το άλσος από κυπαρίσσια γύρω από το ιερό του Δία. Στην αρχή η πόλη των Κλεωνών είχε τον έλεγχο των αγώνων, αλλά στη συνέχεια, το 270 π.Χ. το Άργος ανέλαβε τη διοργάνωση τους (Ιδρυμα Μείζονος Ελληνισμού).

Στη Νεμέα υπήρχε το ιερό του Δία, ένα από τα σημαντικότερα ιερά των Ελλήνων και οι αθλητικοί αγώνες διοργανώνονταν ως μέρος του κύκλου των εορτών προς τιμήν του Δία (Ιδρυμα Μείζονος Ελληνισμού). Τα Νέμεα, μαζί με τα Ολύμπια, τα Ίσθμια και τα Πύθια, ήταν οι σπουδαιότεροι αθλητικοί αγώνες στην Αρχαία Ελλάδα. Στη διάρκειά τους μια ιερή εκεχειρία σταματούσε κάθε εχθροπραξία ανάμεσα στις ελληνικές πόλεις.

Η Νεμέα δεν ήταν πόλη ούτε καν οικισμός. Διέμεναν εκεί μόνο λίγοι ιερείς ενώ συνέρρεε πλήθος προσκυνητών. Το έπαθλο των αγώνων ήταν ένα στεφάνι από άγριο σέλινο και η διάρκεια των αγώνων εικάζεται ότι ήταν πέντε μέρες και την ευθύνη της διεξαγωγής τους είχαν οι Ελλανοδίκες. Διεξάγονταν κάθε δύο έτη. Ήταν ταφικοί αγώνες προς τιμήν των Επτά επί Θήβας αλλά και προς τιμήν του οφέλτη Δία. Για αυτόν το λόγο οι ελλανοδίκες φορούσαν πένθιμο ένδυμα. Το στάδιο της Νεμέας κατασκευάστηκε στα τέλη του 4ου αιώνα π.Χ. Είχε χωρητικότητα 40.000 θεατών και ο στίβος είχε μήκος 178 μέτρα (Ιδρυμα Μείζονος Ελληνισμού).



Εικόνα 14: Το στάδιο της Νεμέας

Πηγή: https://www.opheltes.gr/nemea_sc04.asp

2.4 Τα Ηραία

Τα Ηραία ήταν αγώνες δρόμου γυναικών προς τιμή της Ήρας (Ίδρυμα Μείζονος Ελληνισμού). Μάλιστα, η τέλεση τους πραγματοποιούνταν τους μήνες που δεν γίνονταν οι Ολυμπιακοί Αγώνες ώστε να μην συμπίπτουν οι αγώνες. Σύμφωνα με την παράδοση η Ιπποδάμεια ήταν αυτή που τους πρωτοδιοργάνωσε για να τιμήσει την Ήρα για το γάμο της με τον Πέλοπα (Ammer, 1992).

Κατά τα ιστορικά χρόνια, τη διοργάνωση τους αναλάμβαναν 16 γυναίκες από επιφανείς οικογένειες της Ήλιδας, οι οποίες ήταν και οι κριτές των αγώνων. Κάθε τέσσερα χρόνια οι 16 Ηλείες ύφαιναν τον πέπλο της θεάς, τον απόθεταν με τιμές στο άγαλμα της Ήρας που βρισκόταν μέσα στο ναό της κατά την τελετή των Ηραίων και οργάνωναν αγώνα δρόμου για παρθένες (Ammer, 1992). Οι παρθένες, που χωρίζονταν ανάλογα με την ηλικία τους σε τρεις κατηγορίες, έπρεπε να καλύψουν δρόμο που είχε μήκος ίσο με τα 5/6 του σταδίου (500 ποδών αντιστοιχεί σε 160μ).

Η νικήτρια στεφανωνόταν με κλαδί αγριελιάς κι έπαιρ-νε κομμάτι από το κρέας της αγελάδας που θυσιάζόταν στη θεά. Είχε επίσης το δικαίωμα να αναθέσει το ομοίωμά της στο Ηραίον. Η νικήτρια αντλούσε δύναμη από την Ήρα, αφού έτρωγε από το ζώο που θυσιάζόταν γι' αυτήν, και στεφανωνόταν με το κλαδί ελιάς. Ο Πausανίας που διασώ-ζει τη σχετική παράδοση, μας παραδίδει και την περιγραφή της Κόρης-αθλήτριας που συμ-μετέχει στα Ηραία: έχει τα μαλλιά λυτά στους ώμους και φορεί κοντό χιτώνα πάνω από το γόνατο, που αφήνει το δεξιό ώμο ακάλυπτο ως το στήθος (Ammer, 1992).

2.5 Τα Ίσθμια

Τα Ίσθμια ήταν αγώνες που τελούνταν προς τιμήν του Ποσειδώνα και διεξάγονταν στο ιερό του στα Ίσθμια κάθε δυο χρόνια, την περίοδο της άνοιξης και είχαν διάρκεια τρεις ημέρες (Ίδρυμα Μείζονος Ελληνισμού). Στο πλαίσιο της άποψης ότι η ίδρυση των πανελλήνιων αγώνων ανάγεται σε ταφικούς αγώνες, τα Ίσθμια έχουν συνδεθεί με το θάνατο του Μελικέρτη, που πνίγηκε στη θάλασσα μαζί με τη μητέρα του Ινώ, και απαντά και με το όνομα "Παλαίμων". Κατά το πρώτο ήμισυ του 6ου αιώνα π.Χ., οι Κορίνθιοι πρόσθεσαν γυμνικούς και ιππικούς αγώνες στους εορτασμούς που γίνονταν από τον 7ο κιόλας αιώνα στην Ισθμία.

Οι αγώνες συνεχίστηκαν καθ' όλη τη διάρκεια της Ρωμαϊκής εποχής υπό τον έλεγχο της Κορίνθου, εκτός από την περίοδο 146-44 π.Χ., όταν η Κόρινθος έχασε τα πολιτικά δικαιώματά της και την ευθύνη των αγώνων ανέλαβε η Σικυώνα (Ίδρυμα Μείζονος Ελληνισμού). Τα Ίσθμια ξεκινούσαν μετά την προσφορά θυσίας στον Ποσειδώνα και γεύματος στους πιστούς. Οι αθλητικοί αγώνες διεξάγονταν στο στίβο και οι μουσικοί στο θέατρο. Στους νικητές δινόταν αρχικά ένα στεφάνι από πεύκο και από τις αρχές του 5ου αι. π.Χ. από αγριοσέλινο (γρίηλον), ενώ στους Ρωμαϊκούς χρόνους και από τα δύο.

2.6 Τα Παναθήναια

Τα Παναθήναια αποτελούσαν τη μεγαλύτερη γιορτή της Αθήνας και πραγματοποιούνταν ανά τέσσερα χρόνια προς τιμή της πολιούχου Αθηνάς και, σύμφωνα με την αθηναϊκή παράδοση, η ίδρυσή της αποδίδεται στον Εριχθόνιο ή πιθανότατα στο Θησέα (Ιδρυμα Μείζονος Ελληνισμού). Ωστόσο, η αναδιοργάνωσή της, οφείλεται σε πρωτοβουλία του Πεισιστράτου, στη δεκαετία 570-560 π.Χ. Κατά την Αρχαϊκή και Κλασική περίοδο η αίγλη των Παναθηναίων ήταν ανάλογη με εκείνη των άλλων φημισμένων πανελλήνιων αγώνων (Ολύμπια, Πύθια, Νέμεα και Ίσθμια). Στα Ελληνιστικά και Ρωμαϊκά χρόνια η γιορτή αποτελούσε ένα από τα ελάχιστα στοιχεία της αθηναϊκής παρουσίας στα ιστορικά δρώμενα της εποχής. Το τέλος της τέλεσης των Παναθηναίων τοποθετείται γύρω στις αρχές του 5ου αιώνα μ.Χ. (Ιδρυμα Μείζονος Ελληνισμού).

Την Κλασική περίοδο, η γιορτή διεξαγόταν στο δεύτερο μισό του Αυγούστου για οκτώ ημέρες και περιλάμβανε αγώνες μουσικών και ραψωδών, αθλητικούς και ιππικούς, καθώς και άλλες εκδηλώσεις. Τα Παναθήναια, σε αντίθεση με τους υπόλοιπους πανελλήνιους αγώνες, ήταν χρηματίτες και όχι στεφανίτες, με τους νικητές να λαμβάνουν ακριβά έπαθλα (π.χ. ελαιόλαδο σε αμφορείς) και όχι απλά στεφάνια (Ιδρυμα Μείζονος Ελληνισμού).

Συμπεράσματα

Στην παρούσα πτυχιακή εργασία παρουσιάστηκε η γυμναστική παιδεία των νέων στην αρχαία Αθήνα και Σπάρτη. Σύμφωνα με όσα αναφέρθηκαν, για τους αρχαίους Έλληνες ο αθλητισμός ήταν μέρος της αγωγής τους και καθιερωμένος θεσμός που σχετιζόταν με ότι πιο ιερό είχαν, τη λατρεία των θεών. Οι αθλητικοί αγώνες τελούνταν στην Ελλάδα σε τακτά χρονικά διαστήματα, είχαν σχέση με μεγάλες θρησκευτικές γιορτές. Ωστόσο, οι νέοι γυμνάζονταν και εξασκούσαν σε αθλητικές δραστηριότητες από νεαρή ηλικία. Στην Αθήνα τα αγόρια εξασκούσαν στα γυμνάσια και στις παλαίστρες, ενώ τα κορίτσια δεν επιδίδονταν σε αθλητικές δραστηριότητες. Από την άλλη μεριά, στη Σπάρτη τόσο τα αγόρια όσο και τα κορίτσια μάθαιναν να ζουν σε έναν τρόπο ζωής διαφορετικό από εκείνο των Αθηναίων. Εξασκούσαν στις παλαίστρες από νεαρή ηλικία και μεγάλωναν σε αγέλες, όπου περνούσαν από σκληρές δοκιμασίες ώστε μεγαλώνοντας να πολεμήσουν για την Σπάρτη σε περίπτωση ανάγκης.

Ένα από τα πιο σημαντικά πρόσωπα που συντελούσε στην εκπαίδευση των παιδιών, ήταν ο παιδοτρίβης, ο οποίος σαν ειδικός εκπαιδευτής που καθοδηγούσε τα παιδιά και τους εφήβους στις διάφορες σωματικές ασκήσεις τους και επέβλεπε την ορθή διεξαγωγή τους. Ήταν περίπου ό,τι σήμερα ο καθηγητής της σωματικής αγωγής με την διαφορά ότι δεν διέθετε θεωρητικές γνώσεις ανατομίας, φυσιολογίας, υγιεινής.

Οι νέοι λοιπόν εξασκούσαν σε όλη τη διάρκεια της ζωής τους και έπαιρναν μέρος σε σπουδαίους αθλητικούς αγώνες, όπως ήταν οι Ολυμπιακοί Αγώνες, τα Ίσθμια, τα Νέμεα, τα Πύθια, τα Παναθήναια και τα Ηραία, όπου στα τελευταία είχαν δικαίωμα συμμετοχής μόνο γυναίκες, ενώ στα προηγούμενα συμμετείχαν μόνο άνδρες.

Κατάλογος εικόνων

Εικόνα 1: Νέοι γυμνάζονται υπό την επίβλεψη ενός παιδοτρίβη (από ανάγλυφη βάση κούρου, Εθνικό Αρχαιολογικό Μουσείο Αθήνας)

Εικόνα 2: Οι αθλητές με τη στλεγγίδα

Εικόνα 3: Άθληση στο Γυμνάσιο με συνοδεία μουσικής

Εικόνα 4: Παράσταση νικηφόρου αθλητή, πλαισιωμένου από ένα σαλπικτή και έναν κήρυκα. Τμήμα παναθηναϊκού αμφορέα. Β' μισό 4ου αιώνα π.Χ.

Εικόνα 5: Ερυθρόμορφη κύλικα του ζωγράφου του Μονάχου. Εικονίζεται αθλητής που κρατά δύο ακόντια. Περίπου 480-470 π.Χ. Roma, Musei Capitolini 389.

Εικόνα 6: Ερυθρόμορφη κύλικα του ζωγράφου Δούριδος, όπου εικονίζονται φάσεις από το αγώνισμα του άλματος. Περίπου 480 π.Χ.

Εικόνα 7: Αργυρό τρίδραχμο από την Κω με παράσταση δισκοβόλου και του επάθλου του, ενός τρίποδα. Περίπου 480-450 π.Χ.

Εικόνα 8: Μελανόμορφος αττικός ψευδοπαναθηναϊκός αμφορέας με παράσταση αθλητών δρόμου. 500 π.Χ.

Εικόνα 9: Χάλκινο άλογο με ιππέα από το Αρτεμίσιο της Εύβοιας. 3ος-2ος αιώνας π.Χ. Αθήνα, Εθνικό Αρχαιολογικό Μουσείο 15177. ΥΠ.ΠΟ./ΤΑΠ.

Εικόνα 10: Μελανόμορφος αττικός σκύφος του ζωγράφου του Θησέα με παράσταση αγώνα παγκρατίου. Περίπου 500 π.Χ.

Εικόνα 11: Ερυθρόμορφη κύλικα με σκηνή πάλης

Εικόνα 12: Αττικός μελανόμορφος αμφορέας, όπου εικονίζονται σκηνές από τα αθλήματα του άλματος και του δρόμου. Περίπου 510 π.Χ.

Εικόνα 13: Το στάδιο των Δελφών, τόπος διεξαγωγής των αθλητικών αγωνισμάτων των Πυθίων.

Εικόνα 14: Το στάδιο της Νεμέας

Βιβλιογραφικές πηγές

- Ammer, S. (1992). *Η Ελλάδα των γυναικών*. Αθήνα: Εναλλακτικές Εκδόσεις.
- Cantarella, E. (1998). *Woman in ancient Greece, Η γυναίκα στην αρχαία Ελλάδα*, μτφ. Δημάκης Π. Αθήνα: Παπαδήμα.
- Δημάκης, Π.Δ. (1994). *Πρόσωπα και θεσμοί της Αρχαίας Ελλάδας*. Αθήνα: Παπαδήμα.
- Flaceliere, R. (2014). *Ο δημόσιος και Ιδιωτικός βίος των αρχαίων Ελλήνων*. Μετάφραση Γέρας Δ. Βανδώρου. Αθήνα: Παπαδήμα.
- Freeman, K. (2001). *Τα σχολεία στην αρχαία Ελλάδα*. Μτφρ. Α Κοντός. Αθήνα: Ελάτη.
- Freeman, C. (2004). *The Greek achievement, Το Ελληνικό επίτευγμα*, μτφ. Περεντάκου-Κουκ Μ. Αθήνα: Κέδρος.
- Γιάτσης, Σ. (1989). *Εισαγωγή στην ιστορία της φυσικής αγωγής στον ελληνικό κόσμο*. Θεσσαλονίκη.
- Golden, Mark (2003). *Sport in the ancient world from A to Z*. London: Routledge
- Ζέρβας, Ι. (1993). *Ψυχολογία Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού*. Αθήνα: αυτό-έκδοση.
- Ισοκράτης, *Περὶ τῆς ἀντιδόσεως*, 295
- Κοντός, Γ. (2016) *Ολυμπία και Ολυμπιακοί Αγώνες*. Bookstars – Γιωγγαράς. Αθήνα.
- Κωνσταντίνος, Π. (2020). «Οι τρεις μορφές του αθλητισμού». *Η Αυγή*.

- Μαυρίδου, Αι. (2020). *Το παιδί στην αρχαιότητα μέσα από τα έργα του Πλάτωνα*. Διπλωματική εργασία. Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο, Θεσσαλονίκη.
- Μαλάτος, Α. (2000). *Η επιστημολογική προσέγγιση του αθλητικού δικαίου*. Αθήνα: Σάκκουλα.
- Marrou, H. (2009). *Η ιστορία της εκπαίδευσης στην αρχαιότητα*. Αθήνα: Δαίδαλος.
- Μουρατίδου, Α. (2016). *Η σπουδαιότητα της Φυσικής Αγωγής στην εκπαιδευτική διαδικασία της αρχαίας Σπάρτης και Αθήνας (Συγκριτική Μελέτη)*. Διπλωματική Εργασία. Πανεπιστήμιο Δ. Μακεδονίας
- Mosse, C. (1996). *Ο πολίτης στην Αρχαία Ελλάδα. Γένεση και εξέλιξη της πολιτικής σκέψης και πράξης*. Αθήνα: Σαββάλας.
- Ξενίδου-Schild, B. (2001). *Οι γυναίκες στην Αρχαιότητα, καταδίκη μνήμης*. Αθήνα: Εκδόσεις Ερμής.
- Παππάς, Θ. Γ. (2007). *Προσεγγίσεις στην αρχαία ελληνική παιδεία. Από τον Όμηρο ως τον Ισοκράτη*, Αθήνα: Καρδαμίτσα.
- Πλάτων, Πρωταγόρας 326, Πολιτεία, 403c-d
- Πλάτωνας, Πρωταγόρας 325e-326c
- Pomeroy, S.B. (2002). *Spartan Women*. Oxford University Press.
- Σπαθάρη, Ε. (2000). *Το Ολυμπιακό Πνεύμα*. Αθήνα: Adam.
- Σπανδάγος, Ευ. (2017). *Η στοιχειώδης εκπαίδευση στας Αθήνας. Εξορχειώτης*.

- Sweet, Waldo E.· Segal, Erich (1987). *Sport and recreation in ancient Greece*. Oxford University Press.
- Σωτηρόπουλος, Β. (1996). *Ολυμπιακοί Αγώνες*. Αθήνα: Εκδόσεις Πιτσιλός.

Διαδικτυακές πηγές

Ίδρυμα Μείζονος Ελληνισμού, <http://www.fhw.gr/olympics/ancient/gr/203.html>