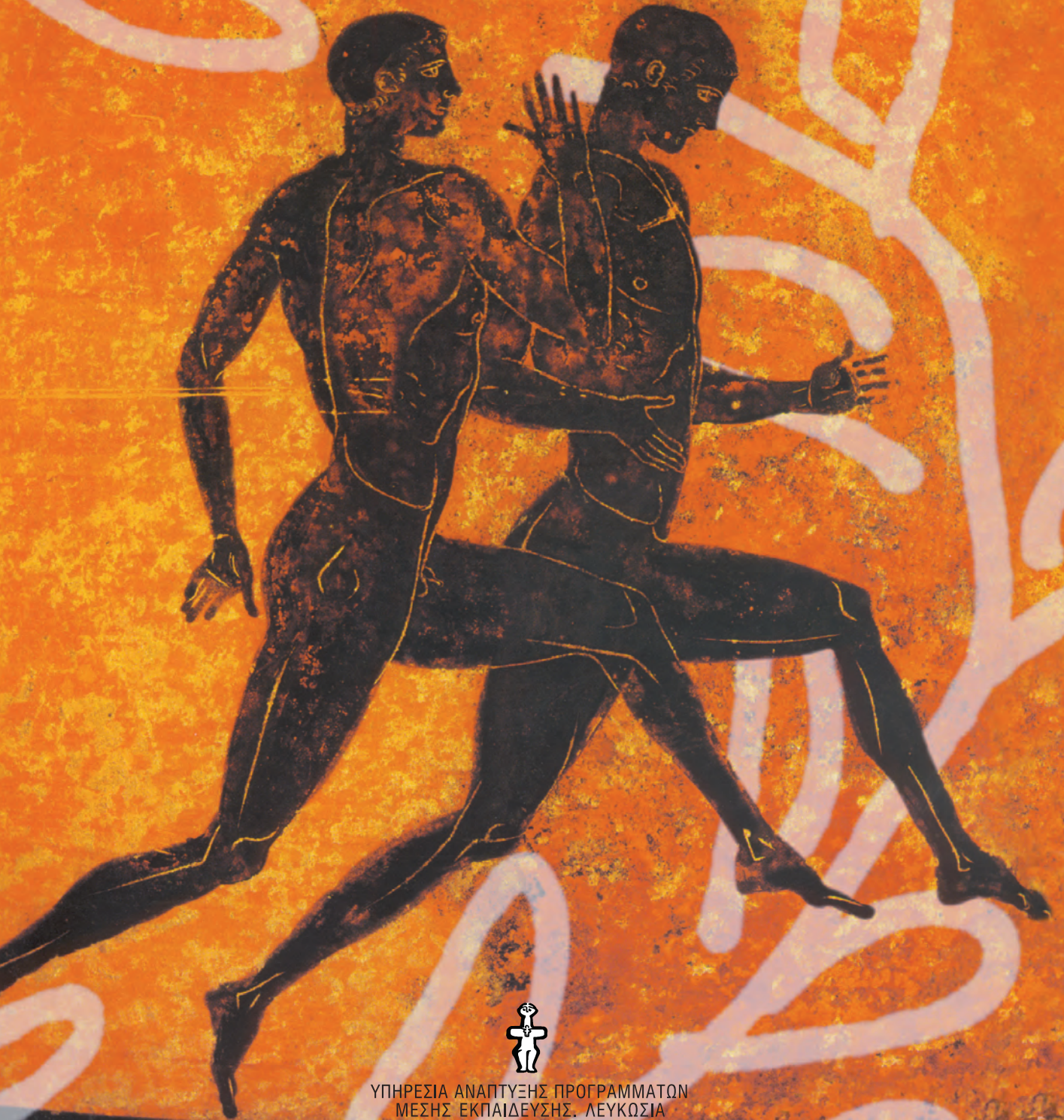


ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ ΚΥΠΡΟΥ

ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΟΛΥΜΠΙΑΚΗ ΠΑΙΔΕΙΑ



ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ
ΜΕΣΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ, ΛΕΥΚΩΣΙΑ

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΜΕΣΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

ΟΛΥΜΠΙΑΚΗ ΠΑΙΔΕΙΑ

Β' και Γ' ΕΝΙΑΙΟΥ ΛΥΚΕΙΟΥ



ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ
ΛΕΥΚΩΣΙΑ



Υπουργείο Παιδείας και Πολιτισμού
Διεύθυνση Μέσης Εκπαίδευσης
Υπηρεσία Ανάπτυξης Προγραμμάτων

Φυσική Αγωγή – Ολυμπιακή Παιδεία Β' και Γ' Ενιαίου Λυκείου

Α' έκδοση 2002-2003

Ανατύπωση
Εκτύπωση:

Συγγραφή: Ντίνος Μιχαηλίδης, Β.Δ. Α'
Κάλλη Χατζηιωσήφ, Β.Δ.

Εποπτεία: Γεωργία Μικελλίδου-Πρέζα
Επιθεωρήτρια Φυσικής Αγωγής

Επιμέλεια έκδοσης: Κάλλη Χατζηιωσήφ

Εξώφυλλο: Χρύσης Σιαμμάς

Καλλιτεχνική επεξεργασία
εξωφύλλου: Χρύσης Σιαμμάς

Επεξεργασία εικόνων: Χρύσης Σιαμμάς
Μαρίνα Άστρα Ιωάννου

Πληκτρολόγηση: Σοφία Χαραλάμπους
Μαρίνα Άστρα Ιωάννου

Ηλεκτρονική σελίδωση: Μαρίνα Άστρα Ιωάννου

ISBN: 9963-0-4403-4



Στο εξώφυλλο χρησιμοποιήθηκε ανακυκλωμένο χαρτί σε ποσοστό τουλάχιστον 50%, προερχόμενο από διαχείριση απορριμμάτων χαρτιού. Το υπόλοιπο ποσοστό προέρχεται από υπεύθυνα διαχειρισμένα δασών.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Χαιρετισμός Υπουργού Παιδείας και Πολιτισμού	5
Πρόλογος Διευθυντή Μέσης Εκπαίδευσης	7
Ολυμπιακή Παιδεία και Κυπριακή Πραγματικότητα	9-13

Μέρος Α' – Ολυμπιακή Παιδεία, Β' Ενιαίου Λυκείου 15-96

Ολυμπιακοί Αγώνες	17-22
Αρχαία Ολυμπιακά Αγώνισματα	23-33
Παρακμή – Κατάργηση «Ολυμπίων»	34-35
Αναβίωση Ολυμπιακών Αγώνων	36-39
Διεθνής Ολυμπιακή Επιτροπή	40-41
Σημαντικές Προσωπικότητες Ολυμπιάδας 1896	42-43
Σύγχρονοι Ολυμπιακοί Αγώνες	44-57
Ολυμπισμός	58-59
Οργάνωση Ολυμπιακών Αγώνων	60-62
Ολυμπιακά Σύμβολα	63-65
Ολυμπιακά Αθλήματα Σύγχρονων Ολυμπιακών Αγώνων	66-67
Παραολυμπιακοί Αγώνες	68-69
Σημαντικοί Ολυμπιονίκες Σύγχρονων Ολυμπιάδων	70-73
Αθλητική Συμπεριφορά (Fair Play)	74-76
Βία και Αθλητισμός	77-80
Αφίσες Ολυμπιακών Αγώνων 1896-2004	81-96

Μέρος Β' – Ολυμπιακή Παιδεία, Β' και Γ' Ενιαίου Λυκείου 97-159

Εισαγωγή	98-99
Φυσική Κατάσταση	100-105
Επιμέρους Ικανότητες Φυσικής Κατάστασης	106-113
Χορός	114-121
Ιστορική Εξέλιξη της Σωματικής Αγωγής	122-127
Οι Ολυμπιακοί Αγώνες και η Φιλοσοφία τους	128-137
Η Κοινωνική Διάσταση του Αθλητισμού/Ολυμπισμού	138-141
Κύπρος και Αθλητισμός	142-144
Φωτογραφική Αναδρομή στην Ιστορία των Ολυμπιακών Αγώνων	145-159

Βιβλιογραφία	160
--------------	-----





Χαιρετισμός του Υπουργού Παιδείας και Πολιτισμού

Με ιδιαίτερη ικανοποίηση χαιρετίζω την έκδοση του βιβλίου *Φυσική Αγωγή – Ολυμπιακή Παιδεία* της Υπηρεσίας Ανάπτυξης Προγραμμάτων Μέσης Εκπαίδευσης.

Το βιβλίο αυτό, που είναι διδακτικό εγχειρίδιο στο μάθημα κατεύθυνσης της Φυσικής Αγωγής για τη Β' και Γ' τάξη Ενιαίου Λυκείου, φιλοδοξεί να συμβάλει στους ευρύτερους στόχους της Εκπαίδευσης.

Η έκδοση αυτή θα δώσει την ευκαιρία στους μαθητές της Β' και Γ' Λυκείου να πληροφορηθούν πως ο αθλητής στην αρχαία Ελλάδα αγωνιζόταν για τον κότινο της νίκης. Αξία είχε το «ευ αγωνίζεσθαι», η ποιότητα του αθλητή, το ήθος και όχι η πρωτιά, η επίδοση, το «χρυσίον». Ήταν εποχή του μέτρου και της συμμετρίας, του σωματικού κάλλους και της δύναμης.

Μέσα από το βιβλίο αυτό προβάλλεται το ολυμπιακό ιδεώδες ως έκφραση ειρήνης, συναδέλφωσης και σωματικής και πνευματικής αρμονίας. Στόχος του βιβλίου είναι να καταστήσει τους μαθητές ικανούς να ενστερνιστούν τα μηνύματα ειρήνης και συναδέλφωσης των λαών και των ανθρώπων, και να κάνουν βίωμά τους τις ηθικές αρετές –την ευσέβεια, την αρετή, τη σωφροσύνη, την αιδώς, την ευορκία– και γενικά όλες τις αξίες και αρχές του ολυμπιακού ιδεώδους.

Εκφράζω τα θερμά μου συγχαρητήρια στη συγγραφική ομάδα, τους Επιθεωρητές Φυσικής Αγωγής, που εργάστηκαν για την εκπόνηση του βιβλίου αυτού, το οποίο, είμαι βέβαιος, ότι θα συμπληρώσει το κενό που υπήρχε στο μάθημα κατεύθυνσης της Φυσικής Αγωγής για τη Β' και Γ' Ενιαίου Λυκείου.

Ουράνιος Μ. Ιωαννίδης
Υπουργός Παιδείας και Πολιτισμού

Φεβρουάριος 2003





Πρόλογος Διευθυντή Μέσης Εκπαίδευσης

Η αναδόμηση της Φυσικής Αγωγής, ως μαθήματος κατεύθυνσης, με βάση τις νέες παιδαγωγικές αντιλήψεις και το αναλυτικό πρόγραμμα του Ενιαίου Λυκείου, επέβαλλαν την έκδοση ενός ολοκληρωμένου εγχειριδίου.

Ένα σύγχρονο, όμως, βιβλίο της Φυσικής Αγωγής περιλαμβάνει την πρωταρχική ανάγκη της Ολυμπιακής Παιδείας.

Η Ολυμπιακή Παιδεία, όχι μόνο στον Αθλητισμό, αλλά στην Εκπαίδευση γενικότερα, αποτελεί βασικό κορμό διαπαιδαγώγησης.

Με βίωμα την Ολυμπιακή Παιδεία, οι μαθητές εκπαιδεύονται σ' εκείνες τις αρχές και αξίες του Ολυμπισμού, που θα σφραγίσουν –μελλοντικά– την ορθή νοοτροπία ζωής, που θα στηρίζεται στο ολυμπιακό πνεύμα και στις αιώνιες παρακαταθήκες της παράδοσής μας.

Ευτυχής συγκυρία συνοδεύει την έκδοση του βιβλίου αυτού με την ανάθεση των Ολυμπιακών Αγώνων του 2004 στην Ελλάδα, τη μόνιμη κοιτίδα του ολυμπιακού ιδεώδους.

Συγχαίρω θερμά όλους τους συντελεστές της έκδοσης του βιβλίου.

Α. Σκοτεινός

Διευθυντής Μέσης Εκπαίδευσης







ΟΛΥΜΠΙΑΚΗ ΠΑΙΔΕΙΑ ΚΑΙ ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ

Η διοργάνωση των Ολυμπιακών Αγώνων το 2004 από την Ελλάδα αποτελεί αναμφισβήτητα κοσμοϊστορικό γεγονός. Η επαναφορά των Αγώνων στην κοιτίδα τους, δημιουργεί και τις ανάλογες προϋποθέσεις για επικράτηση, για πρώτη φορά στην Ιστορία των σύγχρονων αγώνων, του αληθινού πνεύματος του Ολυμπισμού. Του Ελληνικού πνεύματος που αποτέλεσε τη βάση στην οποία στηρίχτηκε ο σύγχρονος πολιτισμός.

Αποτελεί, ως εκ τούτου, ύψιστη υποχρέωση όλων των Ελλήνων να συντηρήσουμε και να ζήσουμε σ' αυτό το πνεύμα που, στην ουσία, αποτελεί παγκόσμια κληρονομιά. Ιδιαίτερα για μας τους Κυπρίους έχει, για πολλούς λόγους, ιδιαίτερη σημασία η βίωση του Ολυμπιακού πνεύματος, αφού έτσι αποδεικνύουμε και την ταυτότητά μας.

Είναι γι' αυτό που η Ολυμπιακή Παιδεία αποκτά ιδιαίτερη βαρύτητα, αφού αποτελεί και το μέσο για κατανόηση του πραγματικού και αληθινού πνεύματος που πρεσβεύει ο Ολυμπισμός.

Προτού, όμως, γίνει αναφορά για το τι έγινε στην Κύπρο και από το Υπουργείο Παιδείας για την Ολυμπιακή Παιδεία, θα πρέπει να καταλήξουμε στο τι εννοούμε όταν λέμε **Ολυμπιακή Παιδεία**.

Η Ολυμπιακή Παιδεία δεν είναι κάτι το συγκεκριμένο ή μια ύλη που πρέπει –ή μπορεί– να διδαχτεί. Η Ολυμπιακή Παιδεία αποτελεί έναν τρόπο συμπεριφοράς, μια νοοτροπία ζωής, η οποία διαμορφώνεται με την εκπαίδευση για τις ανθρωπίνες αξίες που πρεσβεύει ο Αθλητισμός και, κυρίως, με τη βίωση των αρχών και αξιών του Ολυμπισμού μέσα από τη συμμετοχή σε διάφορες αθλητικές δραστηριότητες.

Με απλά λόγια, όταν λέμε Ολυμπιακή Παιδεία, εννοούμε έναν τρόπο ζωής βασισμένο στη βίωση της Ολυμπιακής φιλοσοφίας, μέσω της **διαβίου άσκησης**. Η στροφή προς τη μαζική άθληση αποτελεί την πεμπτούσια της Ολυμπιακής Παιδείας.

Η βίωση, όμως, όσων πρεσβεύει ο Ολυμπισμός δεν μπορεί να επιτευχθεί στον απόλυτο βαθμό, αν προηγούμενα ή ταυτόχρονα δε στηριχτεί σε μια στερεή **βάση γνώσεων**. Απαιτούνται γνώσεις για την Ιστορία, τη σημασία της συμμετοχής και των ολυμπιακών συμβόλων, γνώσεις για την Ολυμπιακή φιλοσοφία. Ιδιαίτερα για μας, είναι απαραίτητες αυτές οι γνώσεις, αφού αποτελούν το βασικό κορμό της Ιστορίας και της παράδοσής μας. Μόνο έτσι οι μαθητές θα μπορούν και, κυρίως, θα αποδεχτούν να βιώσουν την Ολυμπιακή Παιδεία.

Η εγκαθίδρυση και λειτουργία της **Εθνικής Ολυμπιακής Ακαδημίας Κύπρου** το 1987, σηματοδότησε την πρώτη σοβαρή προσπάθεια που έγινε στην Κύπρο, για Ολυμπιακή εκπαίδευση,



αφού στο πρόγραμμα των ετήσιων Συνόδων της περιλαμβάνονται θέματα Ολυμπιακής Φιλοσοφίας και Παιδείας.

Η συμπερίληψη της Φυσικής Αγωγής ως μάθημα επιλογής, πριν από επτά χρόνια, στα τρία Ενιαία Λύκεια που λειτουργούσαν σε πειραματική βάση, είχε ως αποτέλεσμα να συμπεριληφθούν ως μέρος του μαθήματος και μερικά θεωρητικά θέματα. Ταυτόχρονα πραγματοποιήθηκε, υπό την αιγίδα του Υπουργείου Παιδείας, έρευνα σε 1300 μαθητές και μαθήτριες της Γ' Λυκείου από σχολεία όλων των επαρχιών της Ελεύθερης Κύπρου, που απάντησαν σε συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο. Από την έρευνα φάνηκε ότι υπήρχε σοβαρό πρόβλημα στο γνωστικό επίπεδο, αναφορικά με την Ιστορία και Φιλοσοφία του Ολυμπισμού.

Ως αποτέλεσμα αυτού του γεγονότος ήταν να συμπεριληφθεί, στο θεωρητικό μέρος του μαθήματος επιλογής της Φυσικής Αγωγής στα Ενιαία Λύκεια, κεφάλαιο αναφορικά με τους Ολυμπιακούς Αγώνες και τη φιλοσοφία τους.

Αργότερα, με την ανάθεση της Ολυμπιάδας του 2004 στην Ελλάδα, την επέκταση των Ενιαίων Λυκείων σε παγκύπρια βάση και τη συμπερίληψη ως μάθημα κατεύθυνσης της Φυσικής Αγωγής και στη Β' Λυκείου, η **Ολυμπιακή Παιδεία** κατέστη αναγκαιότητα, γεγονός που αναγνώρισε το Υπουργείο Παιδείας, και συμπεριέλαβε στο θεωρητικό μέρος του Αναλυτικού Προγράμματος την Ολυμπιακή Παιδεία.

Η Ολυμπιακή Παιδεία, με τη μορφή που έχει αυτή τη στιγμή στην Κύπρο, παρουσιάζει μια ιδιαιτερότητα: Απευθύνεται, προς το παρόν τουλάχιστο, μόνο προς τους μαθητές και μαθήτριες των Ενιαίων Λυκείων, που επιλέγουν τη Φυσική Αγωγή ως μάθημα κατεύθυνσης· πρόσθετα, το μάθημα είναι εξεταστέο.

Έτσι, δεν μπορούμε να μιλούμε για καθαρά **Ολυμπιακή Παιδεία**, αλλά για **Ολυμπιακή Εκπαίδευση**, μέσα από την οποία και –με το Αναλυτικό της πρόγραμμα– επιδιώκεται η απόκτηση και Ολυμπιακής Παιδείας.

Με βάση το σκεπτικό αυτό, αλλά και τα αποτελέσματα της έρευνας που απέδειξε την έλλειψη ιστορικών γνώσεων για τον Ολυμπισμό, καταρτίστηκε το Αναλυτικό Πρόγραμμα για να καλύψει, σε κάποιο βαθμό, τη σημαντική αυτή αναγκαιότητα.

Η φιλοσοφία του μέρους για την Ολυμπιακή Παιδεία που περιλαμβάνεται στο Αναλυτικό πρόγραμμα, βασίζεται σε τέσσερις παραμέτρους:

- 1) Η πρώτη παράμετρος αφορά την κάλυψη του ελλείμματος γνώσεων σχετικά με την Ιστορία του Ολυμπισμού, των Ολυμπιακών Αγώνων και τη φιλοσοφία τους.
- 2) Η δεύτερη παράμετρος αφορά την κατανόηση της σημασίας της Ολυμπιακής φιλοσοφίας, με έμφαση στο Ηθικό μέρος, τις Αρχές και Αξίες.



- 3) Η τρίτη παράμετρος αφορά την κατανόηση και αναγνώριση της συμβολής του Ολυμπισμού στον Παγκόσμιο Πολιτισμό.
- 4) Η τέταρτη παράμετρος αφορά τη **βίωση** των ανθρωπιστικών αξιών μέσω της συμμετοχής σε διάφορες δραστηριότητες, που συμπληρώνουν το θεωρητικό μέρος.

Οι Έλληνες της Κύπρου, ως τμήμα του ευρύτερου Ελληνισμού, φιλοδοξούν και θέλουν να συμμετάσχουν στην επιτυχία των Ολυμπιακών Αγώνων του 2004. Άλλωστε, η παρουσία μας στον εθελοντισμό αυτό το σκοπό έχει. Όμως, η συμβολή μας δεν πρέπει να περιοριστεί στον οργανωτικό τομέα. Η ουσιαστική μας συμβολή θα πρέπει να είναι να συμμετάσχουμε στη γενικότερη προσπάθεια που καταβάλλεται από την Ελλάδα για επανατοποθέτηση των Αγώνων στις σωστές τους διαστάσεις, αναφορικά με το **ηθικο-πολιτιστικό** και **πολιτισμικό** μέρος. Η ανάληψη των Αγώνων από την Ελλάδα αποτελεί πρόκληση, και για την Κύπρο σημαντική ευκαιρία. Για να μπορέσουμε, όμως, σε αυτό τον τομέα να συμβάλουμε θετικά, θα πρέπει όχι μόνο να κατανοήσουμε την Ολυμπιακή Παιδεία αλλά και να τη βιώσουμε.

Ολυμπιακή Παιδεία – Ολυμπιακή Εκπαίδευση

Η συχνή εναλλαγή των όρων **Παιδεία** και **Εκπαίδευση**, πολλές φορές εμφανίζει την περιορισμένη έννοια της Εκπαίδευσης ως ταυτόσημη με την ευρύτερη της Παιδείας. Είναι αναγκάσιος αυτός ο διαχωρισμός, γιατί η Ολυμπιακή Παιδεία στην Κύπρο έχει πιο μακρόχρονες ρίζες από την εισαγωγή του Ολυμπισμού στην Εκπαίδευση. Ο διαχωρισμός των δύο εννοιών είναι υποβοηθητικός για παράλληλισμό ανάλογο: Στη θέση της Ολυμπιακής Ιδέας: η Παιδεία, στη θέση των Ολυμπιακών Αγώνων: η Εκπαίδευση. Και αν οι Ολυμπιακοί Αγώνες στην Ιστορία πέρασαν από «χίλια μύρια κύματα», ακολουθώντας τις ανάλογες περιόδους πνευματικής άνθησης και μεσαιωνικού μαρασμού, η Ολυμπιακή Ιδέα παρέμεινε αλώβητη, όπως κυοφορήθηκε και καρποφόρησε στην Ολυμπία.

Φιλοσοφία – Περιεχόμενο Αναλυτικού Προγράμματος

Έχοντας από την αρχή ως γνώμονα τη διττή υπόσταση της Ολυμπιακής Παιδείας, θεωρητική και πρακτική, το πρόγραμμα Β' και Γ' Ενιαίου Λυκείου περιλαμβάνει τις θεωρητικές αναζητήσεις σε θέματα Ολυμπιακής Φιλοσοφίας, μέσα από μια εκπαιδευτική διαδικασία που –εκτός από τις γνώσεις– διαμορφώνει θετικούς



προσανατολισμούς, θετικές στάσεις και συμπεριφορές, και αναπτύσσει δεξιότητες σύμφωνα με τα Ολυμπιακά ιδεώδη.

Παρόλο που οι δυο προσανατολισμοί είναι αλληλοσυμπληρούμενοι, η ταύτιση της πρακτικής υπόστασης με τη Φυσική Αγωγή προσφέρει **βιώματα**, που αποτελούν το μοναδικό εκέγγυο ότι ο Ολυμπισμός είναι τρόπος ζωής.

Οι διδακτικές προσεγγίσεις και οι μέθοδοι διδασκαλίας που το Πρόγραμμα εισηγείται, προωθούν την ενεργητική συμμετοχή των μαθητών, τη συνεργατική μάθηση μέσα σε μια ευχάριστη, δημιουργική ατμόσφαιρα, κάτω από την εποπτεία του καθηγητή, ώστε η καθορισμένη ύλη να αποτελεί **βίωμα** ως απώτερο στόχο της Ολυμπιακής Παιδείας.

Δεξιότητες Εφαρμογής Αναλυτικού Προγράμματος

Μερικές από τις δεξιότητες, που το Πρόγραμμα εισηγείται ως το βασικότερο μέσο για βίωση της Ολυμπιακής Παιδείας, είναι:

- Χρήση εποπτικών (βίντεο, διαφάνειες, αφίσες, φωτογραφικό υλικό).
- Χρήση ηλεκτρονικών υπολογιστών και διαδικτύου.
- Διαγωνισμοί ζωγραφικής, κατασκευών, φωτογραφίας, αφίσας.
- Βραβεύσεις συμπεριφοράς και ήθους (Fair Play).
- Σύνταξη εφημερίδας από τους μαθητές με θέματα του Ολυμπιακού Προγράμματος.
- Διοργάνωση διαλέξεων, συνεντεύξεις αθλητικών προσωπικοτήτων.
- Σχολικός εκθεσιακός χώρος (Ολυμπιακή Γωνιά).
- Εκπαιδευτικές επισκέψεις.
- Οργάνωση «μίνι Ολυμπιάδας» με αρχαία και σύγχρονα αθλήματα, με αναπαράσταση αφής βωμού κ.ά.

Θεματικές Ενότητες Αναλυτικού Προγράμματος

Οι θεματικές ενότητες, που συνθέτουν τη διδακτέα ύλη του Προγράμματος, είναι:

- Ιστορία των αρχαίων και σύγχρονων Ολυμπιακών Αγώνων.
- Αθλήματα αρχαίων και σύγχρονων Ολυμπιακών Αγώνων.
- Ολυμπισμός και φιλοσοφία του.



- Βασικές αρχές του Ολυμπισμού.
- Ιστορία του Ολυμπιακού κινήματος.
- Σταθμοί των Ολυμπιακών Αγώνων που επηρέασαν την ανθρωπότητα.
- Παραολυμπιακοί Αγώνες.
- Ολυμπισμός ως Διεθνής Θεσμός.
- Κοινωνική διάσταση του Ολυμπισμού.
- Σημασία του Ολυμπιακού χωριού και των Ολυμπιακών συμβόλων.
- Αθλητική Συμπεριφορά.
- Διαδικασία ανάθεσης της οργάνωσης Ολυμπιακών Αγώνων.

Διαμέσου των θεματικών ενοτήτων δίνεται η ευκαιρία στους μαθητές:

- α) Να αποκτήσουν γνώσεις των ανθρωπιστικών αξιών του Ολυμπισμού, όπως το «Ευ αγωνίζεσθαι», την Ειρήνη, την Ανεκτικότητα, τη Φιλία, την Αλληλεγγύη, τη Συνεργασία, την Πειθαρχία, το Ομαδικό Πνεύμα κ.ά.
- β) Να αναπτύξουν την κριτική σκέψη για τα σύγχρονα προβλήματα και θέματα που συνδέονται με τον Αθλητισμό.
- γ) Να μετέχουν ενεργά σε όλο το φάσμα του Αθλητισμού.
- δ) Να αποτρέπονται από αρνητικά εκφυλιστικά φαινόμενα του Αθλητισμού, όπως η βία, ο χουλιγκανισμός, το υβρεολόγιο κ.ά.
- ε) Να αποκτήσουν εθνική υπερηφάνεια μέσω του Αθλητισμού.

Η οργάνωση των Ολυμπιακών Αγώνων του 2004 για τον Ελληνισμό αποτελεί πρόσκληση και πρόκληση για τη βαριά κληρονομιά του και για το μοναδικό κληροδότημά του. Όμως, για όσους από εμάς, ο Ολυμπισμός αποτελεί τρόπο ζωής και όχι συρμό των ημερών, οι προοπτικές της Ολυμπιακής Παιδείας θα πρέπει να είναι ευρύτερες, πέραν από χρονολογίες, σε μια συνεχή Ολυμπιακή Εκπαιδευτική Αγωγή και σε μια διαβίου μορφωτική πορεία στα ανεπανάληπτα μηνύματα του ωραίου και του αληθινού.

Η Συγγραφική Ομάδα



|





Μέρος Α'

Ολυμπιακή Παιδεία Β' Ενιαίου Λυκείου







ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ

Ιστορική Αναδρομή

Η επικράτηση ανθρωπιστικών αξιών στις διάφορες ελληνικές πόλεις, βασισμένες στη Δημοκρατία και στην Παιδεία, κυρίως έπειτα από το 10ο αιώνα π.Χ., είχε ως αποτέλεσμα να αναπτυχθεί σε πολύ υψηλά επίπεδα ο Ελληνικός Πολιτισμός.

Η Παιδεία είχε χαρακτήρα σφαιρικό-πολιτιστικό. Μέρος της Ελληνικής Παιδείας ήταν η σωματική άσκηση. Κάθε κράτος-πόλη, ανεξάρτητα από το είδος του πολιτεύματος που είχε, θεωρούσε τη γύμναση ως μέσο αγωγής με πρότυπο τον ιδανικό πολίτη: **Γυμνασμένο στο σώμα και ολοκληρωμένο στο νου και στην ψυχή.**

Η απλή σωματική άσκηση που προϋπήρχε σε όλους τους προϊστορικούς λαούς, μετατράπηκε από τους αρχαίους Έλληνες σε κορυφαία πνευματική και πολιτιστική δραστηριότητα, με κύριο χαρακτηριστικό την άμιλλα.

Σκοπός της άσκησης ήταν να διαπλάσει πολίτες «καλούς κάγαθούς» και τέλειους άνδρες, οι οποίοι θα προσέφεραν τις υπηρεσίες τους στην πόλη που τούς ανέδειξε. Η άθληση δεν ήταν αυτοσκοπός αλλά **διαβίου παιδεία**, που τους προετοιμάζε να διακριθούν στο στίβο της ζωής και στον πόλεμο. Παράλληλα, το πνεύμα συναγωνισμού και άμιλλας που επικρατούσε στο στίβο, ενίσχυσε και όλες τις δραστηριότητες των Ελλήνων, και τα μεγάλα επιτεύγματα άθλησης και πολιτισμού ήταν αποτέλεσμα του αγωνιστικού πνεύματος που επικρατούσε.

Οι αγώνες στην αρχαιότητα ήταν συνδεδεμένοι με τη θρησκεία. Δεν αποτέλεσαν ποτέ ανεξάρτητο αθλητικό γεγονός και τελούσαν πάντοτε στα πλαίσια θρησκευτικών γιορτών, προς τιμήν των θεών και των ηρώων, μέσα στα ίδια τα ιερά, που απαρτίζονταν όχι μόνο από βωμούς και ναούς αλλά, κατά κανόνα, και από στάδιο, ιππόδρομο, γυμνάσιο, παλαίστρα και θέατρο.

Από τα Ομηρικά έπη του 8ου αιώνα π.Χ. αντλούνται οι αρχαιότερες μαρτυρίες για τους αθλητικούς επιτάφιους αγώνες προς τιμήν των ηρώων. Στην Ψ της Ιλιάδας (Ψ256-Ω6) ο Αχιλλέας οργανώνει αγώνες προς τιμήν του νεκρού φίλου του Πατρόκλου, ενώ στην Οδύσσεια (θ97-273) ο βασιλιάς Αλκίνοος οργανώνει αγώνες για να τιμήσει τον Οδυσσέα στο νησί των Φαιάκων.

Οι πραγματικές αφορμές γέννησης των αγώνων παραμένουν άγνωστες, γι' αυτό και οι αρχαίοι Έλληνες κατέφυγαν στη μυθολογία και την παράδοση. Ο κένταυρος Χείρων θεωρείται, σύμφωνα με την παράδοση, ο δάσκαλος του Αχιλλέα που χρησιμοποίησε ως ιδανικό μέσο διαπαιδαγώγησης τη γυμναστική, η οποία, σε συνδυασμό με τη μουσική και την ιατρική, χάριζε ανδρεία και σωματική ομορφιά.





Με καταφυγή στη μυθολογία, οι αρχαίοι Έλληνες ερμήνευσαν και την ίδρυση των Ολυμπιακών Αγώνων. Οι μύθοι ποικίλλουν, ανάλογα με τις τοπικές λατρείες και τις παραδόσεις των φυλών που εγκαταστάθηκαν στην περιοχή της Ηλείας, όπου βρίσκεται η Ολυμπία. Ο πιο ευρύτατα διαδεδομένος μύθος είναι αυτός του Πέλοπα, που ήρθε στην Ολυμπία και διεκδίκησε για νύμφη την κόρη του βασιλιά της Πίσας Οινόμαου, Ιπποδάμεια. Αφού νίκησε σε αγώνα αρματοδρομίας, σκότωσε το βασιλιά και πήρε την κόρη του ως έπαθλο. Προς τιμήν της νίκης του, αλλά και για να καθαρθεί από το φόνο, οργάνωσε ιππικούς αγώνες, και θεωρείται ότι ίδρυσε τους Ολυμπιακούς Αγώνες.

Έναν άλλο μύθο αναφέρει ο Πausanias, που θέλει ιδρυτή των αγώνων τον Ιδαίο Ηρακλή. Ο ήρωας έφτασε στην Ολυμπία με τους πέντε αδελφούς του, τους Δακτύλους, για να φυλάξουν το Δία από τον Κρόνο. Οργάνωσε αγώνα δρόμου, αφού πριν όρισε το μήκος του σταδίου με τα πέλματά του. Στο τέλος του αγώνα στεφάνωσε το νικητή με κλαδί αγριελιάς.

Κάθε μύθος κρύβει μια ιστορική αλήθεια. Ο μύθος του Ηρακλή εκφράζει την κάθοδο των Δωριέων και τη δωρική αντίληψη για την ίδρυση των αγώνων, ενώ ο μύθος του Πέλοπα την αντίστοιχη αχαϊκή.

Ο ιστορικός Στράβων, τον 1ο π.Χ. αιώνα, παρακάμπτει τους μύθους, και αναφέρει πως οι αγώνες ιδρύθηκαν από τους Ηρακλείδες, που εγκαταστάθηκαν στη Δ. Πελοπόννησο και καθιέρωσαν πρώτοι τη λατρεία του Δία και των θεών του Ολύμπου.

Ο αρχηγός τους Ώξυλος φέρεται ως ιδρυτής των αγώνων, συνεχίζοντας την παλαιότερη αθλητική παράδοση. Με τη λήξη της βασιλείας του, οι αγώνες διακόπηκαν έως την εμφάνιση του βασιλέα Ιφίτου.

Ο Ίφιος, όταν ανέλαβε το θρόνο, αντιμετώπισε δύσκολες καταστάσεις με εσωτερικές έριδες, πολέμους και λοιμούς. Κατέφυγε στο μαντείο των Δελφών, όπου η Πυθία τον συμβούλευσε να ανανεώσει τους Ολυμπιακούς Αγώνες, γεγονός που έκανε. Εξάλλου, κάθε φορά που οι Έλληνες αντιμετώπιζαν εμφύλιους πολέμους και ασθένειες, η συμβουλή της Πυθίας ήταν πάντοτε: διοργάνωση αθλητικών αγώνων που καλλιεργούσαν την ευγενική άμιλλα και την κοινωνική γαλήνη.

Εκτοτε, οι αγώνες αλλάζουν χαρακτήρα. Γίνονται υπεροπτικοί και στεφανίτες. Το έπαθλο είναι ηθικό, ενώ –ταυτόχρονα– αποκτούν νέο περιεχόμενο, που συνδυάζει την ευεργετική επίδραση του άθλου σε όλους τους ανθρώπους και επιτρέπει τη συμμετοχή σε όλους τους Έλληνες.

Βασικό χαρακτηριστικό της μεταστροφής ήταν η αντικατάσταση ιππικού αγώνισματος, που ήταν προνόμιο της άρχουσας τάξης, με το **δρόμο**. Πρώτος νικητής στην ιστορία των Αγώνων, το 776 π.Χ., ήταν ο Ηλείας Κόροιβος.





Πανελλήνιοι Αγώνες

Από το 776 π.Χ. ως και το τέλος του 7ου αιώνα π.Χ., οι μόνοι Πανελλήνιοι Αγώνες είναι αυτοί της Ολυμπίας (**Ολύμπια**). Από τον 6ο π.Χ. αιώνα και ύστερα, δεσπόζουν τρεις ακόμη Πανελλήνιοι Αγώνες, τα **Πύθια** που γίνονται στους Δελφούς, προς τιμήν του θεού Απόλλωνα, τα **Ίσθια** στην Κόρινθο, προς τιμήν του θεού Ποσειδώνα, και τα **Νέμεα** στη Νεμέα, προς τιμήν του Δία. Οι αγώνες αυτοί συστάθηκαν με πρότυπο τους αγώνες της Ολυμπίας, οι οποίοι παρέμεναν πάντοτε η κορυφαία αθλητική διοργάνωση της αρχαιότητας.

Οι **Ολυμπιακοί Αγώνες** τελούνταν στην Ολυμπία κάθε τέσσερα χρόνια, στην περίοδο του καλοκαιριού.

Οι Αγώνες από το 776 π.Χ. ως το 684 π.Χ. διαρκούσαν μία μέρα, ενώ από το 632 π.Χ., με την εισαγωγή αριθμού αγωνισμάτων, διαρκούσαν πέντε μέρες. Από τον 8ο αιώνα π.Χ., οι αθλητές αγωνίζονταν γυμνοί.

Την επιστάσια και οργάνωση των Αγώνων είχε η Ήλιδα, η πρωτεύουσα της Ηλείας. Η Ήλιδα τελούσε υπό καθεστώς ουδετερότητας, την οποία ενίσχυσε η θεσμοθέτηση της **ιεράς εκεχειρίας**. Η καινοτομία αυτή ανέστειλε κάθε εχθροπραξία στο διάστημα κατά την προετοιμασία, τη διάρκεια των Αγώνων και έπειτα από τη λήξη τους, εξασφαλίζοντας έτσι την ειρηνική επιστροφή των επισκεπτών και αθλητών από την Ολυμπία στην πατρίδα τους. Διαρκούσε στην αρχή ένα μήνα, αργότερα τρεις και, μερικές φορές, δέκα μήνες. Η έναρξη της εκεχειρίας γίνονταν από τους σπονδοφόρους πολίτες της Ηλείας, που περιέρχονταν όλο τον ελληνικό κόσμο στεφανωμένοι με κλαδιά ελιάς και το ραβδί του κήρυκα, αναγγέλλοντας την ημερομηνία έναρξης των αγώνων. Ο θεσμός της εκεχειρίας υιοθετήθηκε από όλους τους Έλληνες.

Στους Αγώνες συμμετείχαν ελεύθεροι Έλληνες πολίτες, και αποκλείονταν οι γυναίκες, οι «βάρβαροι» και οι δούλοι.

Οι αθλητές ήταν υποχρεωμένοι να βρίσκονται στην Ήλιδα ένα μήνα πριν την έναρξη των Αγώνων, για να προπονηθούν κάτω από την επίβλεψη των Ηλείων κριτών. Ανώτεροι άρχοντες των Αγώνων ήταν οι Ελλανοδίκες, που είχαν την πλήρη εποπτεία. Βοηθοί ήταν οι αφέτες, ο αλυτάρχης, οι αλύτες και οι ραβδόχοι ή μαστιγοφόροι. Η απόφαση των Ελλανοδικών ήταν τελεσιδική.

Στην Ολυμπία κατέφθαναν χιλιάδες θεατές (40.000–50.000) από όλα τα μέρη του ελληνικού κόσμου, για να παρακολουθήσουν τους αγώνες. Φτωχοί, πλούσιοι, ρήτορες, φιλόσοφοι, ποιητές, καλλιτέχνες, δούλοι και «βάρβαροι», άρχοντες και βασιλιάδες, έμποροι, μάγοι, χορευτές και ακροβάτες, κλέφτες, ζητιάνοι, φίλοι και εχθροί έρχονταν, με κάθε μέσο, να παρακολουθήσουν το λαμπρότερο αθλητικό γεγονός της αρχαιότητας.

Παράλληλα με τους αθλητικούς αγώνες, διεξάγονταν και καλλιτεχνικοί αγώνες, καθώς και αγώνες κηρύκων και σαλπικτών.



Στην Ολυμπία, κορυφαίοι διανοητές, φιλόσοφοι, ποιητές, μουσικοί και καλλιτέχνες είχαν την ευκαιρία να παρουσιάσουν τα επιτεύγματα της τέχνης τους σε ένα ευρύ κοινό από όλη την Ελλάδα.

Οι αθλητές που αναδεικνύονταν Ολυμπιονίκες απολάμβαναν ιδιαίτερες τιμές, όταν επέστρεφαν στην πατρίδα τους. Τους υποδέχονταν ως ήρωες, και έμπαιναν στην πόλη από ένα τμήμα του τείχους που επίτηδες γκρέμιζαν, θέλοντας να τονίσουν ότι «τα τείχη της πόλης» είναι οι Ολυμπιονίκες.

Ο νικητής, στη συνέχεια, κατέθετε το στεφάνι του στο ναό του πολιούχου θεού ως ένδειξη ευγνωμοσύνης. Κορυφαίο προνόμιο για το νικητή ήταν το δικαίωμα να στήσει το άγαλμά του στο ιερό της Ολυμπίας, γεγονός που του εξασφάλιζε αιώνια δόξα.

Οι αρχαίοι Ολυμπιακοί Αγώνες διήρκεσαν 1280 χρόνια, από την εποχή που ο Ίφιτος κήρυξε την εκκευρία ως το 393 π.Χ., που καταργήθηκαν από τον αυτοκράτορα του Βυζαντίου Θεοδόσιο Α'.





Ολυμπιακοί Αγώνες
Προς τιμήν του θεού Δία

Τόπος τέλεσης:
Ολυμπία

Έπαθλο:
στεφάνι αγριελιάς (κότινος)

Πύθια
Προς τιμήν του θεού Απόλλωνα

Τόπος τέλεσης:
Δελφοί

Έπαθλο:
στεφάνι δάφνης

Ίσθμια

Προς τιμήν του θεού Ποσειδώνα

Τόπος τέλεσης:
Ίσθμός

Έπαθλο:
στεφάνι πεύκου



Νέμεα

Προς τιμήν του θεού Δία

Τόπος τέλεσης:
Νεμέα

Έπαθλο:
στεφάνι αγριουσέλιου



ΑΡΧΑΙΑ ΟΛΥΜΠΙΑΚΑ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ

Αγωνίσματα Ιπποδρόμου

Τα αγωνίσματα του ιπποδρόμου ήταν εξαιρετικά δημοφιλή και εντυπωσιακά, τόσο στην ελληνική προϊστορία όσο και στους ιστορικούς χρόνους. Στην Ολυμπία, το ιπποδρόμιο βρισκόταν νοτιοανατολικά του σταδίου, και είχε σχήμα ορθογώνιου παραλληλογράμμου. Υπήρχαν πολύ λίγα καθίσματα, και αυτά μόνο για τους κριτές των αθλημάτων και τους αντιπροσώπους των ελληνικών πόλεων. Σε αντίθεση με τα σημερινά ιπποδρόμια, στα αρχαία δεν υπήρχαν οι κυκλικές καμπές, οι οποίες θα έκαναν τις στροφές των αρμάτων πολύ πιο εύκολες και, φυσικά, λιγότερο επικίνδυνες. Απλώς υπήρχαν δύο κολόνες (μία σε κάθε άκρη του ιπποδρόμου) που απείχαν 400 περίπου μέτρα η μία από την άλλη, γύρω από τις οποίες πραγματοποιούσαν τα άρματα τις στροφές τους. Ο Πausanias, ο οποίος περιγράφει λεπτομερικά τον καταστραμμένο από τον Αλφειό ποταμό ιππόδρομο, παρομοιάζει τη θέση που έπαιρναν, έπειτα από κλήρο, τα άρματα, σαν πρύμνη πλοίου με την αρχή προς την κατεύθυνση του δρόμου που θα έτρεχαν. Μπροστά από τα άλογα υπήρχε ένα τετνωμένο σχοινί, που τα εμπόδιζε να ξεκινήσουν πριν δοθεί η εκκίνηση. Ιδιαίτερα εντυπωσιακός ήταν ένας ειδικός πολύπλοκος μηχανισμός εκκίνησης, για να εξασφαλιζόταν δίκαιη εκκίνηση. Φαίνεται ότι, για την αποφυγή ατυχημάτων, δεν επιτρεπόταν στα άρματα να μπαίνουν το ένα μπροστά στο άλλο πριν ξεκινήσουν όλα.

Οι ιδιοκτήτες των αρμάτων και των αλόγων, σε περίπτωση νίκης, απολάμβαναν όλες τις τιμές, άνκαι οι ίδιοι δεν έπαιρναν μέρος στους ιππικούς αγώνες. Στεφανώνονταν με τον κότινο και ανεγείρονταν ανδριάντες τους, πολλές φορές μαζί με τα άλογά τους και τον ηνίοχο, ο οποίος κέρδιζε μόνο ένα μικρό μέρος από τη δόξα του νικητή. Κατ' εξαίρεση, επιτρεπόταν και η **συμμετοχή των γυναικών**.

Δεν υπάρχει αμφιβολία, ότι οι αρματοδρομίες ήταν εξαιρετικά δαπανηρές και παρέμειναν αριστοκρατικά αγωνίσματα. Ο ιππόδρομος λειτουργούσε και ως τόπος συναγωνισμού πλούτου και πολιτικής δύναμης.

Δρόμοι

Τα αγωνίσματα των δρόμων ήταν εξίσου δημοφιλή στο πρόγραμμα των Ολυμπιακών Αγώνων. Το λεγόμενο **στάδιο** ή **στάδιος δρόμος**, δηλαδή μια απλή διαδρομή από τη μια άκρη του σταδίου στην άλλη, ήταν ένα από τα πλέον συναρπαστικά αθλήματα στην αρχαία Ελλάδα. Το αγώνισμα αυτό ήταν όχι μόνο ξε-



χωριστό, αλλά και αποτελούσε μέρος του πεντάθλου. Το μήκος του δρόμου διέφερε από στάδιο σε στάδιο. Στην Ολυμπία ήταν 192 μ. περίπου, στην Επίδαυρο 180 μ., στους Δελφούς 177 μ. και στην Πέργαμο 210 μ. Το μήκος του σταδίου της Ολυμπίας ήταν το μεγαλύτερο στην κυρίως Ελλάδα, ενώ αυτό της Περγάμου το μεγαλύτερο στον ελληνικό χώρο. Το **στάδιο** ήταν ο κατεξοχήν αγώνας ταχύτητας, κατά τον οποίο οι αθλητές τερμάτιζαν στην αντίθετη άκρη του σταδίου, χωρίς να χρειαστεί να πραγματοποιήσουν καμιά στροφή («**άκαμπτος**»). Οι αθλητές του σταδίου ονομάζονταν «**σταδιοδρόμοι**» και οι νικητές «**σταδιονίκες**».

Ένα άλλο αγώνισμα δρόμου ήταν ο «**διαυλος**», δρόμος ταχύτητας δύο σταδίων. Οι αθλητές του αγωνίσματος αυτού ονομάζονταν «**διαυλοδρόμοι**». Επειδή οι αθλητές έπρεπε να κάνουν μια στροφή γύρω από τον «**καμπτήρα**», ο δρόμος αυτός ονομαζόταν «**καμπτός**». «Καμπτός» δρόμος ήταν, επίσης, ο «**δόλιχος**», ο αγώνας δρόμου αντοχής. Η απόσταση που έτρεχαν οι αθλητές δεν ήταν η ίδια σε όλους τους αγώνες, δεδομένου ότι σε μερικούς ήταν 7 στάδια, σε άλλους 10, 12, 20 ή 24, δηλαδή από 1300–4600 μ. περίπου. Υποστηρίζεται η άποψη ότι στην Ολυμπία ο «δόλιχος» ήταν 24 στάδια. Είναι όμως γνωστό ότι οι αρχαίοι αθλητές έτρεχαν αποστάσεις πολύ πιο μεγάλες από αυτές που υπήρχαν στο πρόγραμμα των επίσημων Πανελληνίων Αγώνων.

Ένα από τα αρχαιότερα αγωνίσματα στον ελληνικό χώρο ήταν ο «**οπλίτης δρόμος**» ή «οπλιτοδρομία», και εμφανίζεται στο πρόγραμμα των Ολυμπιακών Αγώνων το έτος 520 π.Χ. στην 65η Ολυμπιάδα. Αρχικά, οι αθλητές έτρεχαν με την πανοπλία, αργότερα όμως, κατά τη διάρκεια των ιστορικών χρόνων, οι αθλητές έφεραν μόνο κράνος και ασπίδα ή, πολλές φορές, μόνο ασπίδα. Το μήκος του δρόμου που έτρεχαν οι οπλιτοδρόμοι, διέφερε από τόπο σε τόπο. Στην Ολυμπία ήταν δύο στάδια, ενώ αλλού, όπως π.χ. στα Ελευθέρια, που τελούσαν στις Πλαταιές –σε ανάμνηση της μεγάλης νίκης των Ελλήνων επί των Περσών– ήταν περισσότερο.

Οι αρχαίοι αθλητές των δρομικών αγωνισμάτων ξεκινούσαν από την όρθια θέση, με το ένα πόδι λίγο πιο μπροστά από το άλλο, με το σώμα να κλίνει προς τα εμπρός και με τα γόνατα ελαφρά λυγισμένα. Η στάση αυτή είναι χαρακτηριστική στην αρχαία τέχνη.

Ως τα μέσα του 5ου αιώνα π.Χ., ίσως και λίγο αργότερα, οι αθλητές ξεκινούσαν με παράγγελμα που έδινε ο «**αφέτης**» ή ο σαλπικτής. Ο τρόπος όμως αυτός της εκκίνησης των αθλητών φαίνεται ότι δεν ικανοποιούσε απόλυτα τους υπευθύνους των Αγώνων, επειδή μερικοί αθλητές μπορούσαν να κερδίσουν λίγο στην εκκίνηση εις βάρος των άλλων. Έτσι, στο τέλος του 5ου αιώνα π.Χ., ένα άλλος πιο δίκαιος τρόπος για την εκκίνηση των αθλητών είχε επινοηθεί (τριγωνική αφετηρία) με τη χρησιμοποίηση της λεγόμενης «**ύσπληγας**».





Πάλη

Η πάλη συγκαταλέγεται ανάμεσα στα παλαιότερα και ιδιαίτερα δημοφιλή αγωνίσματα του αρχαίου κόσμου. Η πάλη διεξαγόταν σε ειδικό μέρος, το οποίο έσκαβαν και, στη συνέχεια, τοποθετούσαν μέσα σε αυτό ένα στρώμα από άμμο. Ο τρόπος με τον οποίο πάλευαν οι αρχαίοι αθλητές, καθώς και τα τεχνάσματα που χρησιμοποιούσαν, δεν είναι με ακρίβεια γνωστά σε μας, γι' αυτό οι ερμηνείες που δόθηκαν –κατά καιρούς– διαφέρουν αρκετά. Υπάρχουν αρκετές μαρτυρίες που δείχνουν ότι η αρχαία πάλη και οι μέθοδοι που χρησιμοποιούσαν οι αθλητές για να ανατρέψουν τους αντιπάλους τους, καθώς και η στάση των παλαιστών κατά τις πρώτες φάσεις του αγώνα, έχουν πολλά κοινά με τη σύγχρονη πάλη. Λαβές του λαιμού του αντιπάλου ήταν πολύ συνηθισμένες, όπως φαίνεται από παραστάσεις αγγείων (τραχηλίζειν), ενώ οι λαβές της μέσης (μέσον λαμβάνειν) ήταν ιδιαίτερα τεχνικές. Οι λαβές από τους καρπούς (ακροχειρισμός) ήταν πολύ συνηθισμένες επίσης, διότι ήταν σχετικά εύκολες και μπορούσαν, σε μερικές περιπτώσεις, να ανατρέψουν τον αντίπαλο. Η αρχική στάση (σύσταση) των παλαιστών ήταν παρόμοια με τη σημερινή. Αγωνίζονταν όρθιοι (ορθοπάλη) και προσπαθούσαν να πιάνουν τον αντίπαλό τους σταθερά. Υπήρχαν όμως και περιπτώσεις, όπου ο ένας αθλητής έπιανε τον άλλο από το πλάι (παράθεση), στην προσπάθειά του να τον ρίξει στο έδαφος. Συνηθισμένη, αλλά και αποτελεσματική, ήταν η λαβή κατά την οποία ο ένας αθλητής έπιανε τον αντίπαλό του από το λαιμό και το χέρι και, συγχρόνως, στρέφοντας την πλάτη του προς τον αντίπαλό του, τον έριχνε στο έδαφος (έδραν στρέφειν).

Σε μερικές περιπτώσεις γίνεται λόγος περί νίκης «**ακονιτί**» στο αγώνισμα της πάλης. Η λέξη «ακονιτί» σήμαινε «χωρίς σκόνη», δηλαδή νικούσε ο αθλητής χωρίς να ρίξει επάνω του τη γνωστή σκόνη πριν από τον αγώνα. Αυτό συνέβαινε σε σπάνιες περιπτώσεις, όταν ένας πολύ δυνατός αθλητής δεν είχε αντιπάλους και, φυσικά, δε χρειαζόταν να ετοιμαστεί για τον αγώνα. Η πάλη ήταν ξεχωριστό αγώνισμα, αλλά και ένα από τα αγωνίσματα του πεντάθλου.

Πυγμαχία

Είναι γεγονός ότι η πυγμαχία, ένα πολύ σκληρό άθλημα, αγαπήθηκε από τους αρχαίους Έλληνες. Από την ομηρική εποχή οι πυγμαχοί χρησιμοποιούν **ιμάντες**, λωρίδες από δέρμα βοδιού γύρω από τις αρθρώσεις των δακτύλων. Σε όλη τη διάρκεια του δού και 5ου αιώνα π.Χ., ίσως και στις αρχές του 4ου αιώνα π.Χ., χρησιμοποιούνται οι «**πυκτικοί ιμάντες**», με μήκος λωρίδων τριών περίπου μέτρων. Τυλιγόνταν αρκετές φορές γύρω από τα τέσσερα δάκτυλα, τις αρθρώσεις, περνώντας διαγωνίως διαμέσου της παλάμης και του επάνω μέρους του χεριού, για να τυλιχτούν στον καρπό. Πολλές φορές το τυλιγμά έφτανε έως και τη μέση του πήχους. Συνήθως ο αντίχειρας ήταν ακάλυπτος, όπως επί-



σης και οι άκρες των δακτύλων. Γύρω στο 400 π.Χ. αντικαταστάθηκαν από ένα άλλο είδος, το οποίο φαίνεται ότι προστάτευε πιο αποτελεσματικά το χέρι, κατά τη διάρκεια σφοδρών χτυπημάτων και ονομαζόταν, λόγω του σχήματός του, «**σφαίρα**». Ήταν πιο χοντροί ιμάντες, δεδομένου ότι το δέρμα χρησιμοποιούνταν μαζί με το μαλλί, αμβλύνοντας έτσι τα δυνατά χτυπήματα.

Η εμφάνιση των ιμάντων αυτών έγινε γύρω στο τέλος του 4ου αιώνα π.Χ. αλλά, όπως φαίνεται, αργότερα αντικαταστάθηκαν, τόσο αυτοί όσο και οι παλαιοί, από ένα άλλο είδος, τους «**οξείς**».

Σε αντίθεση με τους σημερινούς αγώνες πυγμαχίας, στην αρχαιότητα δεν υπήρχε ειδικός χώρος διεξαγωγής του αγωνίσματος (ριγκ) και, κατά συνέπεια, περιορισμός των κινήσεων των αθλητών. Ίσως υπήρχε κάποιος περιορισμός στο θέμα του χώρου, όπου μπορούσαν να κινηθούν οι αθλητές, είναι όμως αλήθεια ότι δεν υπήρχε εξέδρα με σχοινιά, όπου ο ένας αντίπαλος θα μπορούσε να παρασύρει τον άλλο, με σκοπό να τού επιφέρει αποφασιστικά χτυπήματα. Οι αθλητές δεν είχαν τους σημερινούς «γύρους», αλλά πυγμαχούσαν συνήθως ωσότου ο ένας από τους δύο «*απαγόρευε*», δηλαδή παραιτούνταν από τον αγώνα, σηκώνοντας το χέρι του και, ιδιαίτερα, το δείκτη του χεριού του.

Παραστάσεις από αγγειογραφίες, με φάσεις αγωνίσματος πυγμαχίας, δείχνουν ότι οι αθλητές χρησιμοποιούσαν και τα δύο τους χέρια, μπορούσαν μάλιστα με μεγάλη δεξιότητα να χρησιμοποιήσουν τα πόδια σε συνδυασμό με τα χέρια, όπως κάνουν και οι σύγχρονοι αθλητές. Η άσκηση των αθλητών στις παλαιστροές ήταν περίπου όπως και η σημερινή. Οι αθλητές φορούσαν πάντοτε στα αυτιά τους τις λεγόμενες «αμφωτίδες» ή «επωτίδες», συνήθως από δέρμα. Πολλές φορές χρησιμοποιούσαν το λεγόμενο «*κώρυκο*», παρόμοιο με το σημερινό σάκο που κρέμεται από την οροφή στις αίθουσες προπόνησης. Οι δυνατοί αθλητές χρησιμοποιούσαν κώρυκο γεμάτο με άμμο, ενώ οι λιγότερο δυνατοί από διάφορα άλλα υλικά, κατά πολύ πιο ελαφρά.

Παγκράτιο

Το παγκράτιο, αγώνισμα ανεξάρτητο, αποτελούσε συνδυασμό πάλης και πυγμαχίας. Κατά το σχολιαστή του Πλάτωνα (*Πολιτεία* 1338) ήταν συνδυασμός ατελούς πάλης και ατελούς πυγμαχίας. Ήταν πιο επικίνδυνο από τα άλλα «βαρέα» αγωνίσματα, γι' αυτό υπήρχαν και τηρούνταν αυστηρά οι λεγόμενοι «νόμοι εναγώνιοι», χάρη στους οποίους το άθλημα γινόταν περισσότερο ανθρώπινο, χάνοντας έτσι τα στοιχεία που θα του έδιναν το χαρακτήρα της άγριας αναμέτρησης. Μεγάλη σημασία είχε όχι μόνο η δύναμη του αθλητή, αλλά ο συνδυασμός δύναμης και τεχνικής. Παρά τη σκληρότητά του, το άθλημα αυτό αγαπήθηκε πολύ από τους Έλληνες και παρέμεινε στο πρόγραμμα όλων των μεγάλων αγώνων, έως το τέλος της ιστορίας τους. Οι αρχαίοι ποιητές ύμνησαν τους νικητές του αθλήματος αυτού με απaráμιλ-



λες ωδές. Ο Πίνδαρος αφιερώνει οκτώ επινίκιες ωδές στους αθλητές του παγκρατίου που νίκησαν στους μεγάλους αγώνες, ενώ ο Φιλόστρατος πίστευε ότι ήταν το κατεξοχήν ανδρικό αγώνισμα. Άλλωστε, η ονομασία **Παγκράτης** ανήκε στο δυνατότερο των θεών, το Δία, ή τη χρησιμοποιούσαν ως επίθετο για τον Έλληνα ήρωα των ηρώων, τον Ηρακλή.

Οι *παγκρατιαστές* δε φορούσαν πυγμακικά γάντια και μπορούσαν να χρησιμοποιούν τα χέρια τους ελεύθερα, άλλοτε χτυπώντας με ανοικτή παλάμη και άλλοτε με γροθιές, ανάλογα με την περίπτωση. Ωστόσο, απαγορευόταν στους αθλητές να χρησιμοποιούν τα δόντια τους για να δαγκώσουν τον αντίπαλό τους, ή τα νύχια τους, στην προσπάθειά τους να τον καταβάλουν.

Δισκοβολία

Οι αρχαίοι Έλληνες εκτιμούσαν ιδιαίτερα τη δισκοβολία, όπως φαίνεται τόσο από την τέχνη τους, όσο και από μαρτυρίες των αρχαίων συγγραφέων.

Αρχικά ο δίσκος ήταν από πέτρα, αργότερα όμως καθιερώνεται ο μεταλλικός. Πρόβλημα παραμένει, ακόμη, για τους ειδικούς ερευνητές, το μέγεθος και το βάρος του δίσκου. Τα αρχαιολογικά ευρήματα δε βοηθούν ιδιαίτερα, καθώς έχουν βρεθεί αρκετοί δίσκοι των οποίων η διάμετρος και το βάρος ποικίλλουν. Ωστόσο, είναι γενικά παραδεκτό ότι δεν πρέπει να διέφεραν πολύ από το βάρος και τις διαστάσεις των σύγχρονων. Επίσης, δεν είναι βέβαιο με ποιο τρόπο έριχναν οι αρχαίοι αθλητές το δίσκο. Δε γνωρίζουμε αν οι αρχαίοι δισκοβόλοι έριχναν το δίσκο με τις γνωστές περιστροφές που πραγματοποιούν οι σύγχρονοι, άνκαι δεν πρέπει να ήταν πολύ διαφορετικά. Οι δισκοβόλοι έριχναν το δίσκο με ρυθμικές και φυσικές κινήσεις. Πολλές φορές, για την επίτευξη του ρυθμού και την τελειότητα της κίνησης, χρησιμοποιούσαν μουσική. Σύμφωνα με το Φιλόστρατο, η λεγόμενη «**βαλβίδα**», όπου έπαιρναν θέση οι αρχαίοι αθλητές, δεν ήταν όπως τη σημερινή, δηλαδή κλειστή και κυκλική. Αντίθετα, είχε σχήμα παραλληλογράμμου, ανοικτό από πίσω, δηλαδή στο σημείο από όπου έμπαινε ο αθλητής. Ο Φιλόστρατος, επίσης, αναφέρει ότι η βαλβίδα ήταν στενή, αλλά ικανή να χωρέσει έναν αθλητή.

Είναι λογικό να συμπεράνουμε ότι ο αθλητής, κατά τη ρίψη του δίσκου, δεν έπρεπε να περάσει τη βαλβίδα, διότι κάτι τέτοιο θα ήταν αντίθετο με τους βασικούς κανόνες του αγωνίσματος. Στο σημείο όπου έπεφτε ο δίσκος, έπειτα από τη ρίψη, τοποθετούσαν ένα ξύλινο καρφί. Οι ρίψεις, οι εκτός των κατά πλάτος ορίων του σταδίου, θεωρούνταν άκυρες. Οι δισκοβόλοι είχαν πέντε προσπάθειες, από τις οποίες υπολόγιζαν μόνο την καλύτερη.

Η δισκοβολία δεν ήταν ξεχωριστό αγώνισμα, αλλά αποτελούσε μέρος του πεντάθλου. Ο Αθηναίος γλύπτης **Μύρων**, στον περίφημο χάλκινο δισκοβόλο του (5ος αιώνας π.Χ.) αποτύπωσε με ακρίβεια τη στιγμιαία κίνηση του αθλητή.



Ακοντισμός

Ο ακοντισμός έχει τη ρίζα του στην ελληνική προϊστορία. Ο Πίνδαρος (*Ολυμπ.* 10.23–27) αναφέρει ότι ήταν από τα πρώτα αγώνισμα που διεξάγονταν στην Ολυμπία, από τον ιδρυτή των αγώνων Ηρακλή. Υπήρχαν δύο τύποι ρίψης ακοντίου. Ο πρώτος, και περισσότερο διαδεδομένος, γνωστός ως «**εκηβόλον**», απέβλεπε, όπως και σήμερα, στη μεγαλύτερη δυνατή απόσταση που θα μπορούσε να διανύσει το ακόντιο. Ο δεύτερος τύπος ρίψης απέβλεπε στην επιτυχία ορισμένου στόχου, και ονομαζόταν «**εστοχαστικόν**».

Το μήκος του ακοντίου δεν ήταν μεγαλύτερο από το ύψος των αθλητών. Αντίθετα με το σημερινό, στο αρχαίο ακόντιο οι αθλητές χρησιμοποιούσαν τη λεγόμενη «**αγκύλη**», ένα, δηλαδή, ιμάντα μήκους 0,30 – 0,40 μ., τον οποίο τύλιγαν σφικτά γύρω από το κέντρο βάρους του ακοντίου, αφήνοντας μια θηλιά μήκους 0,6 – 0,15 μ. Σε αυτή περνούσαν ένα ή, μερικές φορές, δύο δάκτυλα. Πιάνοντας ο αθλητής τη θηλιά του ακοντίου, μπορούσε να το εκσφενδονίσει σε μεγαλύτερη απόσταση.

Είναι πιθανό ότι το αρχαίο ακόντιο ήταν πιο ελαφρύ από το σημερινό. Όσον αφορά τους κανονισμούς ρίψης του ακοντίου, δε φαίνεται ότι ήταν διαφορετικοί από αυτούς της δισκοβολίας. Για την εγκυρότητα της βολής, απαραίτητη προϋπόθεση ήταν όχι μόνο το ακόντιο να πέσει με την αιχμή, αλλά και μέσα σε καθορισμένο από τους κανονισμούς χώρο. Ο ακοντισμός, όπως και η δισκοβολία, δεν αποτελούσε ανεξάρτητο αγώνισμα στο πρόγραμμα των μεγάλων αγώνων, αλλά ήταν μέρος του πεντάθλου.

Άλμα



Ένα από τα αγώνισμα του πεντάθλου ήταν και το άλμα. Ήταν, μάλιστα, το τυπικό αγώνισμα του πεντάθλου, και οι «**αλτήρες**» το σύμβολο του πεντάθλου, όπως αναφέρουν νεότεροι συγγραφείς. Οι αλτήρες ήταν βάρη από μέταλλο ή πέτρα, που κρατούσαν οι άλτες, από ένα στο κάθε χέρι και, πιθανότατα, τους άφηναν να πέσουν στο σκάμμα, λίγο πριν την προσγείωση.

Φαίνεται, επίσης, ότι οι αλτήρες είχαν και έναν πρόσθετο σκοπό: την εκγύμναση των διάφορων μερών του σώματος, όπως γίνεται σήμερα με τη χρήση των βαριδίων. Κατά το Γαληνό (*Οριβάσιος* 6.14, 6.34) η χρήση βαρών ή «*αλτηροβολία*», ήταν μια από τις πλέον ενδεδειγμένες και συνηθισμένες ασκήσεις των αθλητών.

Χαρακτηριστική για το άθλημα ήταν η παρουσία μουσικής. Ο άλτης στην προσπάθειά του συνοδευόταν πάντοτε από τη μουσική αυλού, ώστε οι κινήσεις του να είναι περισσότερο ρυθμικές και θεαματικές. Για την πραγματοποίηση του άλματος ήταν απαραίτητα, εκτός από τους αλτήρες και τη συνοδεία μουσικής, το «**σκάμμα**» ή τα «**εσκεμμένα**», ο «**βατήρ**» και οι «**κανόνες**».



Απεικονίσεις σε αγγεία δείχνουν ότι το άλμα ήταν μετά φοράς, δηλαδή οι αθλητές έτρεχαν μια ορισμένη απόσταση πριν πραγματοποιήσουν το άλμα. Δεν είναι βέβαιο αν το άλμα ήταν ένα, δύο, τρία ή και περισσότερα ακόμη. Οι περισσότεροι συγγραφείς, ωστόσο, πιστεύουν ότι το άλμα του αρχαίου πεντάθλου, πιθανότατα, ήταν τριπλούν.

Πένταθλο

Το πένταθλο περιλάμβανε πέντε αγωνίσματα: **άλμα, δίσκο, ακόντιο, δρόμο (στάδιο)** και **πάλη**. Οι αρχαίοι Έλληνες πίστευαν ότι το πένταθλο δεν προήγαγε μόνο το αθλητικό ιδεώδες, αλλά και τη σωματική ωραιότητα των αθλητών. Ο φιλόσοφος Αριστοτέλης (*Ρητορ.* 1361 β) πίστευε ότι οι πενταθλητές, λόγω της μορφής της γύμνασής τους, ήταν οι πιο ωραίοι αθλητές, και ο Γαληνός ότι το πένταθλο ήταν η τελειότερη άσκηση. Τρία από τα πέντε αγωνίσματα του πεντάθλου, το άλμα, ο δίσκος και το ακόντιο, ανήκαν αποκλειστικά σε αυτό, ενώ τα δύο άλλα, δηλαδή ο δρόμος και η πάλη, ήταν και ανεξάρτητα αθλήματα στο πρόγραμμα των αγώνων. Η πιθανή σειρά τέλεσης των αγωνισμάτων του πεντάθλου ήταν: άλμα, δίσκος, ακόντιο, δρόμος και πάλη. Νικητής (**πένταθλος**) ήταν αυτός που νικούσε σε **τρία**, τουλάχιστον, από τα πέντε αγωνίσματα.

Βραβεία, τιμές



Ο αρχαίος Έλληνας αθλητής αγωνιζόταν για ένα στεφάνι. Στην Ολυμπία το στεφάνι αυτό, ο «**κόρινος**», ήταν ένα απλό στεφάνι αγριελιάς. Ωστόσο, άνκαι στους Πανελλήνιους αγώνες δεν προβλεπόταν καμιά υλική αμοιβή, ο νικητής ανταμείβεται με πανελλήνια δόξα και ισόβιες τιμές. Ενώ οι Ελλανοδίκες στεφάνωναν το νικητή, οι θεατές τον έραναν με λουλούδια και φύλλα. Οι φίλοι και οι συγγενείς του τού αφιέρωναν τραγούδια κι έψελναν τον Ολυμπιακό ύμνο. Οι τιμές προς το νικητή, όταν αυτός επέστρεφε από τους μεγάλους αγώνες στην ιδιαίτερη πατρίδα του, ήταν επίσης λαμπρές. Οι συμπολίτες του **κατεδάφιζαν ένα τμήμα από τα τείχη** για να περάσει, δείχνοντας ότι δε χρειάζονται οι πόλεις τα τείχη, όταν έχουν τέτοια παλικάρια για να τες προστατεύουν. Σε πολλές πόλεις, ο νικητής είχε το προνόμιο να γευματίζει με δαπάνες της πολιτείας στο πρυτανείο, σε μερικές μάλιστα περιπτώσεις για όλη του τη ζωή, και να παρακολουθεί τους αγώνες από την πρώτη θέση.

Πολλούς από τους νικητές τούς θεωρούσαν ήρωες, και τους λάτρευαν ύστερα από το θάνατό τους.

Το αγωνιστικό πνεύμα, τη σωματική ομορφιά και τη ρώμη των νικητών, ύμνησαν με επίνικους ύμνους και απaráμιλλες ωδές σπουδαίοι ποιητές, όπως ο Σιμωνίδης, ο Βακχυλίδης και ο Πίνδαρος. Σε πολλές, μάλιστα, περιπτώσεις, η ιδιαίτερη πατρίδα των νικητών τούς προσέφερε χρηματικά βραβεία. Οι συμπολίτες τους τοποθετούσαν, επίσης, ανδριάντα του νικητή στην κεντρική

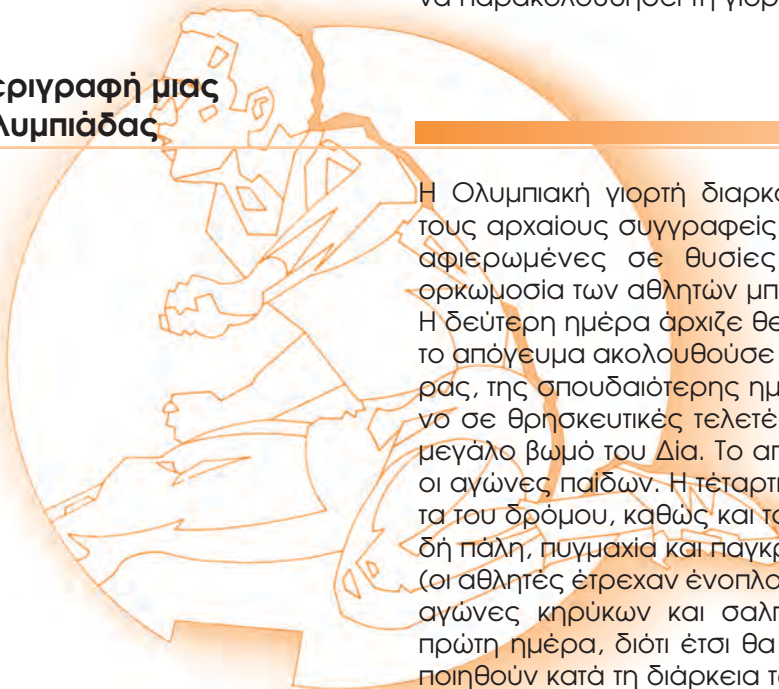


αγορά της πόλης ή στον ιερό χώρο της Ολυμπίας, αιώνιο σύμβολο της νίκης. Σε αναμνηστικές πλάκες από μάρμαρο ή πέτρα, χαρασσούν το όνομα και τα κατορθώματα του αθλητή.

Εκεχειρία

Λίγο καιρό πριν αρχίσουν οι Ολυμπιακοί, τρεις **σπονδοφόροι**, οι οποίοι φορούσαν στεφάνι ελιάς, έφευγαν από την Ήλιδα για να αναγγείλουν στις ελληνικές πόλεις την **εκεχειρία**, η οποία αρχικά διαρκούσε ένα μήνα και αργότερα (από τον 5ο αιώνα π.Χ. και έπειτα) τρεις μήνες, υπολογίζοντάς την από την ημέρα αναχώρησης των σπονδοφόρων. Κατά τη διάρκεια της ιερής εκεχειρίας, αθλητές και θεατές ταξίδευαν ανενόχλητοι για την Ολυμπία. Σταματούσαν, επίσης, όλες οι εχθροπραξίες στην περιοχή της Ήλιδας, και απαγορευόταν η είσοδος ενόπλων. Παράβαση της εκεχειρίας θεωρούνταν ασέβεια προς τον ίδιο το Δία. Εκτός από ελάχιστες εξαιρέσεις, οι αρχαίοι Έλληνες τηρούσαν την εκεχειρία με τον πρέποντα σεβασμό, τόσο γιατί ήταν ιερή όσο και γιατί οι Έλληνες απέδιδαν πολύ μεγάλη σπουδαιότητα στις αθλητικές τους γιορτές. Η σημασία της ολυμπιακής εκεχειρίας φαίνεται και από το γεγονός ότι ο βασιλιάς της Μακεδονίας Φίλιππος Β', πατέρας του Μ. Αλεξάνδρου, απολογήθηκε και πλήρωσε το ενδεδειγμένο πρόστιμο, όταν ένας μισθοφόρος του εμπόδισε τον Αθηναίο Φρύωννα να μεταβεί στην Ολυμπία για να παρακολουθήσει τη γιορτή.

Περιγραφή μιας Ολυμπιάδας



Η Ολυμπιακή γιορτή διαρκούσε πέντε ημέρες, σύμφωνα με τους αρχαίους συγγραφείς. Η πρώτη και τελευταία ημέρα ήταν αφιερωμένες σε θυσίες, τελετές, ευχαριστίες, και στην ορκωμοσία των αθλητών μπροστά στο άγαλμα του **ορκίου Διός**. Η δεύτερη ημέρα άρχιζε θεαμακότερα με αρματοδρομίες, και το απόγευμα ακολουθούσε το πένταθλο. Το πρωί της τρίτης ημέρας, της σπουδαιότερης ημέρας των αγώνων, ήταν αφιερωμένο σε θρησκευτικές τελετές, και στη θυσία εκατόν βοδιών στο μεγάλο βωμό του Δία. Το απόγευμα της ίδιας ημέρας, γίνονταν οι αγώνες παιδών. Η τέταρτη ημέρα περιλάμβανε τα αγωνίσματα του δρόμου, καθώς και τα λεγόμενα **βαρέα αθλήματα**, δηλαδή πάλη, πυγμαχία και πάγκρατιο. Ο λεγόμενος **οπλίτης δρόμος** (οι αθλητές έτρεχαν ένοπλοι) ήταν και το τελευταίο αγώνισμα. Οι αγώνες κηρύκων και σαλπικτών τελούνταν, πιθανότατα, την πρώτη ημέρα, διότι έτσι θα μπορούσαν οι νικητές να χρησιμοποιηθούν κατά τη διάρκεια των αγώνων.

Φαίνεται ότι η σάλπιγγα, εξ αρχής, χρησίμευε για τις εκκινήσεις των αθλητών στα διάφορα αγωνίσματα των δρόμων, καθώς και για τυχόν ανακλήσεις, όταν ένας ή περισσότεροι αθλητές ξεκινούσαν, πριν ακόμη δοθεί το σύνθημα. Ακόμη και όταν καταργήθηκε η σάλπιγγα για την εκκίνηση των αγωνισμάτων, οι σαλπι-



γκτές και οι κήρυκες παρευρίσκονταν σε όλες τις μεγάλες αθλητικές διοργανώσεις, για την αναγγελία των διάφορων αποτελεσμάτων και της ιερής εκχειρίας. Είναι, επίσης, πιθανό ότι οι αθλητές στεφανώνονταν αμέσως έπειτα από κάθε αγώνισμα, και όχι όλοι μαζί στο τέλος των Ολυμπιακών Αγώνων.

Λίγες ημέρες πριν αρχίσει η Ολυμπιακή γιορτή, όσοι συμμετείχαν έπαιρναν το δρόμο για την Ολυμπία, διαμέσου της «**Ιεράς Οδού**», με πρώτους τους Ελλανοδικές στεφανωμένους με δάφνινα στεφάνια. Ήδη, είχαν συγκεντρωθεί από όλες τις γωνιές του ελληνικού κόσμου θεατές, για τους οποίους δεν προβλεπόταν σχεδόν τίποτα για την παραμονή και τη διαβίωσή τους εκεί, κατά τη διάρκεια των αγώνων. Αντίθετα, για τους αθλητές, τους προπονητές τους και τις *θεωρίες* των διάφορων ελληνικών πόλεων, υπήρχε ειδική πρόνοια, ώστε να είναι απερίσπαστοι στα καθήκοντά τους.

Οι αθλητές ορκίζονταν μπροστά στο άγαλμα του Ορκίου Διός ότι θα αγωνιστούν σύμφωνα με τις «εναγώνιες διατάξεις» και, φυσικά, όπως αρμόζει σε Αγώνες του Ολύμπιου Δία. Κάθε παράβαση των κανόνων ήταν ενέργεια εναντίον του ίδιου του θεού, προς τιμήν του οποίου διεξάγονταν οι αγώνες. Όρκο έδιναν, επίσης, οι γυμναστές των αθλητών, καθώς και οι πατέρες και οι αδελφοί τους. Στο τέλος, ορκίζονταν οι κριτές των Αγώνων, οι Ελλανοδικές, ότι θα είναι αμερόληπτοι και αδέκαστοι στην άσκηση των καθηκόντων τους. Οι θεωρίες των διάφορων ελληνικών πόλεων προσέφεραν θυσίες στους θεούς και προσάτες των πόλεών τους, και ζητούσαν από τους θεούς να τους τιμήσουν με πολλές διακρίσεις.



Αρχαία Ολυμπιακά Αγώνισματα

ακόντιο



άλμα



αρματοδρομία



δίαυλος



στάδιο



δίσκος



πάλη



ιπασία



πυγμή



δόλιχος





ΠΑΡΑΚΜΗ – ΚΑΤΑΡΓΗΣΗ «ΟΛΥΜΠΙΩΝ»

Την άνθηση, τη λαμπρότητα και το μεγαλείο των αγώνων διαδέχτηκε, όπως άλλωστε επιβάλλει ο νόμος της Φύσης, η παρακμή, ο μαρασμός και, τέλος, η κατάργηση των Αρχαίων Ολυμπιακών Αγώνων.

Βασική αιτία ήταν η αλλαγή του προτύπου του ιδανικού αθλητή, σε συνδυασμό με την επικράτηση, πρώτα της Ρωμαϊκής αυτοκρατορίας και ύστερα του Χριστιανισμού.

Το ιδανικό της ευγενικής άμιλλας, άνκαι εξακολουθούσε να εμπνέει τους νέους ως τα τελευταία χρόνια του αρχαίου κόσμου, εντούτοις η υπερβολική προσήλωση στη δημιουργία αθλητών και η εγκατάλειψη του «λογίου», είχε ως αποτέλεσμα την εμφάνιση του επαγγελματία αθλητή, γεγονός που ξένισε τους φιλοσόφους και ποιητές, οι οποίοι έως τότε εξυμνούσαν τον «ιδανικό» τύπο που προερχόταν μέσα από την ισομερή ανάπτυξη πνεύματος-σώματος-ψυχής. Η προσήλωση, όμως, μόνο στο σώμα, οδήγησε τον 6ο αιώνα π.Χ. τον **Ξενοφάνη** να διαμαρτύρεται για τα προνόμια που δίδονταν προς τους αθλητές. Στο τέλος μάλιστα του 5ου αιώνα π.Χ. και ο **Ευριπίδης** καυτηριάζει αυτή τη νέα νοοτροπία: «**Κακών γαρ όντων μυρίων καθ' Ελλάδα, ουδέν κακόν εστίν αθλητών γένος**».

Με τις κατακτήσεις του **Μεγάλου Αλεξάνδρου**, το πνεύμα της άθλησης ξεπερνά τα όρια της Ελλάδας και γίνεται περισσότερο κοσμικό. Με την ενσωμάτωση, στη συνέχεια, της Ελλάδας στο Ρωμαϊκό κράτος, δίδεται από τους Ρωμαίους κατακτητές το δικαίωμα συμμετοχής στους Ολυμπιακούς Αγώνες σε Ρωμαίους πολίτες, όπου διακρίνονται πολλοί Ρωμαίοι αξιωματούχοι, όπως ο Τιβέριος και ο Γερμανικός.

Αργότερα, μάλιστα και, συγκεκριμένα το 212 μ.Χ., ο **Καρακάλλας** επεκτείνει αυτό το δικαίωμα συμμετοχής σε όλη την πολυεθνική αυτοκρατορία της Ρώμης. Έτσι, οι Ολυμπιακοί Αγώνες χάνουν τον Πανελλήνιο χαρακτήρα τους και μετατρέπονται σε Οικουμενικούς. Ταυτόχρονα, Ρωμαίοι αυτοκράτορες ζητούν να περιβληθούν με την αίγλη του Ολυμπιονίκη, και επιδιίδονται σε ιερόσυλες πράξεις. Ο **Καλιγούλας** θέλει να μεταφέρει το περίφημο άγαλμα του **Διός** στη Ρώμη και να αντικαταστήσει τη μορφή του με τη δική του, ενώ ο **Νέρωνας** αγωνίζεται στην Ολυμπία σαν ηνίοχος και κιθαρωδός.

Η επικράτηση της Βυζαντινής αυτοκρατορίας και του Χριστιανισμού έφερε σε διαμετρικά αντίθετη θεώρηση την αντίληψη των αγώνων, αφού για τους Έλληνες ήταν καθαρά «ιεροί» και για τους Χριστιανούς «ειδωλολατρικοί». Με αποτέλεσμα, το 393 μ.Χ., ο αυτοκράτορας του Βυζαντίου **Θεοδόσιος ο Α΄** με διάταγμά του καταργεί οριστικά τους αγώνες και μεταφέρει το άγαλμα του Διός στην Κωνσταντινούπολη, όπου καιείται σε πυρκαγιά. Δυο χρόνια αργότερα, το 395 μ.Χ., οι Γότθοι προκάλεσαν μεγάλες





καταστροφές, γεγονός που στη συνέχεια επανέλαβαν πολλές φορές. Το 426 μ.Χ., με διάταγμα του αυτοκράτορα **Θεοδοσίου του Β΄**, καταστράφηκαν όλα τα κτίσματα, αγάλματα και ιερά, ως υπολείμματα ειδωλολατρίας. Ακολούθησαν διαδοχικοί σεισμοί, το 522 και το 551 μ.Χ., που κατέστρεψαν οριστικά όλα τα οικοδομήματα, τα οποία καλύφθηκαν, στη συνέχεια, από τις επιχώσεις του Κρονίου και τα νερά των ποταμών Αλφειού και Κλαδέου.

Έτσι επήλθε το οριστικό τέλος, όχι μόνο των Αγώνων αλλά και του χώρου της Ολυμπίας.





ΑΝΑΒΙΩΣΗ ΟΛΥΜΠΙΑΚΩΝ ΑΓΩΝΩΝ

Μεσαιώνας – Αναγέννηση

Για 1500 περίπου χρόνια, αφότου ο **Θεοδόσιος ο Α΄** κατήργησε τους Αρχαίους Ολυμπιακούς Αγώνες, και την επικράτηση της **Μωαμεθανικής** αυτοκρατορίας και του **Μεσαιώνα**, καμιά κίνηση δεν παρατηρήθηκε, όχι μόνο για τους Ολυμπιακούς αλλά και για αθλητισμό γενικά.

Στο **Μεσαιώνα**, μάλιστα, είχε λησμονηθεί και αυτό το όνομα της Ολυμπίας, ωστόσο το κίνημα της **Αναγέννησης** μαζί με τα κινήματα του **Ουμανισμού** και του **Κλασικισμού** που αναπτύχθηκαν στη Δύση, σε συνδυασμό με το κίνημα άθλησης και του αθλητικού ιδεώδους που είχαν ενισχύσει οι εκδόσεις των Ελληνικών κειμένων, ύστερα από την ανακάλυψη της τυπογραφίας, δημιούργησαν πρόσφορο έδαφος για την ανάπτυξη κινήματων, με σκοπό την αναβίωση των Ολυμπιακών Αγώνων σε θεωρητικό και πρακτικό επίπεδο.

Η πρώτη απόπειρα αναβίωσης του αθλητικού ιδεώδους αφορά αγώνες που διοργάνωσε ο **Robert Dover**, το 1614 στο **Gotswold** της Αγγλίας, οι οποίοι μάλιστα ονομάστηκαν «Αγγλικοί Ολυμπιακοί Αγώνες». Σημείωσαν μεγάλη επιτυχία, και συνεχίστηκαν σχεδόν κάθε χρόνο έως το 1852.

Η δεύτερη προσπάθεια αφορά τους αγώνες στο **Much Wenlock** της Αγγλίας, που διοργάνωσε το 1850 ο φιλόσοφος **William Brookes**, ο οποίος μάλιστα ίδρυσε το 1859 το «**Wenlock Olympic Society**», και ως το θάνατό του διεξάγονταν εκεί τοπικοί αγώνες βασισμένοι σε αρχαία πρότυπα. Οι αγώνες και οι ιδέες του **Brookes** αποτέλεσαν προοίμιο στις προσπάθειες του **Κουμπερτέν** για πραγματική αναβίωση των Ολυμπιακών Αγώνων.

Ζάππειες Ολυμπιάδες

Και ενώ στη Δύση επικρατούσε οργασμός για τη διάδοση του αθλητικού πνεύματος, στην τουρκοκρατούμενη Ελλάδα το αθλητικό ιδεώδες επιβίωσε με τα λαϊκά (παραδοσιακά) αγωνίσματα και τα αθλητικά θεάματα, που οργανώνονταν προς τιμήν των Αγίων (πανηγύρια). Ταυτόχρονα, Έλληνες προύχοντες, λόγιοι και διανοούμενοι που διασκορπίστηκαν σε όλη την Ευρώπη, κνηγμένοι από την Τουρκική κατοχή, διατήρησαν τις παραδόσεις και την Ιστορία, μέσα από συγγράμματα και άλλες εκδηλώσεις.

Μεταξύ αυτών και ο Ευάγγελος Ζάππας από το Λάμποβο της Ηπείρου, ο οποίος εγκαταστάθηκε στο Βουκουρέστι. Η έντονη επαναστατική του δραστηριότητα και το επιχειρηματικό του δαιμόνιο, τον κατέστησαν έναν από τους μεγαλύτερους γαιοκτήμο-



νες της Ρουμανίας. Ο **Ευάγγελος Ζάππας*** εμπνεύστηκε από ένα άρθρο για τους αρχαίους Ολυμπιακούς Αγώνες του ποιητή **Παναγιώτη Σούτσου**, και πρότεινε στο βασιλιά **Όθωνα** να χρηματοδοτήσει τη διοργάνωση των Ολυμπιακών Αγώνων στην Ελλάδα. Με σύμμαχο το λόγιο **Μηνά Μινωΐδη**, θερμό υποστηρικτή της αναβίωσης των Ολυμπιακών Αγώνων και με μεγάλη φήμη στην Ευρώπη, ξεπέρασε τις αντιρρήσεις του Όθωνα και του τότε Υπουργού Παιδείας **Αλέξανδρου Ραγκαβή**, και διοργάνωσε την πρώτη **Ζάππειον Ολυμπιάδα** το 1859, στην πλατεία Λουδοβίκου, στην Αθήνα. Παρά τη μεγάλη, όμως, συμμετοχή του κόσμου, η κακή οργάνωση είχε ως αποτέλεσμα την αρνητική κριτική. Ήταν, όμως, η πρώτη σοβαρή, καθαρά ελληνική, προσπάθεια αναβίωσης των Ολυμπιακών.

Η δεύτερη Ζάππειος Ολυμπιάδα, όμως, που έγινε το Νοέμβριο του 1870, σημείωσε εξαιρετική επιτυχία και δημιούργησε ελπίδες για τη συνέχεια.

Την τρίτη Ζάππειον Ολυμπιάδα, ανέλαβε ένας μεγάλος υπέρμαχος της Γυμναστικής, ο Ιωάννης Φωκιανός, το Μάη του 1877. Οι αγώνες έγιναν στο χώρο του Παναθηναϊκού Σταδίου, και καταβλήθηκε προσπάθεια για διάδοση της ιδέας του Αθλητισμού μεταξύ των νέων.

Η ιδέα αυτή έγινε αποδεκτή από τους νέους, αφού στην τέταρτη Ζάππειον Ολυμπιάδα, που ανέλαβε, το Μάη του 1889, πάλι ο Ιωάννης Φωκιανός, πήραν μέρος και αρκετοί Κύπριοι. Μάλιστα, ο Θεοφάνης Θεοδότου, από τους ιδρυτές του Γυμναστικού Συλλόγου «Παγκύπρια», ήταν ο νικητής στις ασκήσεις διζύγου (Γυμναστική) στη Ζάππεια Ολυμπιάδα του 1889.

Οι Ζάππειες Ολυμπιάδες μπορεί να μην υπήρξαν το τέλειο αθλητικό θέαμα. Κατάφεραν, όμως, να ορίσουν το θεωρητικό και λειτουργικό πλαίσιο των Αγώνων, δίνοντας τους τυπικά, ιδεολογικά και μορφολογικά χαρακτηριστικά, μερικά από τα οποία ισχύουν έως σήμερα. Ο **Ολυμπιακός Ύμνος, οι τελετές έναρξης και λήξης, η ορκωμοσία, τα διπλώματα, τα μετάλλια** έλκουν την καταγωγή τους, όπως και μερικά αθλήματα, από τις Ζάππειες Ολυμπιάδες.

Ο θεσμός των Ζάππειων Ολυμπιάδων αποτέλεσε το βασικό πυρήνα της γέννησης των σύγχρονων Ολυμπιακών Αγώνων.

* Ο **Ευάγγελος Ζάππας** (1800–1865) καταγόταν από το χωριό Λάμποβο, κοντά στα Ιωάννινα της Ηπείρου. Πήρε μέρος στην Ελληνική Επανάσταση του 1821, και το 1824 τιμήθηκε με το δίπλωμα του Ταξάρχου. Το 1831 μετοίκησε στο Βουκουρέστι όπου, ασκώντας το επάγγελμα του εμπειρικού χειρουργού, απέκτησε την πρώτη του περιουσία. Αργότερα, νοίκιασε και καλλιέργησε κτήματα των Ελληνικών μοναστηριών της περιοχής. Σύντομα αύξησε την περιουσία του και από το 1844 άρχισε να αγοράζει μεγάλες εκτάσεις, που έως τότε εκμίσθωνε. Σε ένα από τα κτήματά του έχτισε πολυτελή έπαυλη όπου εγκαταστάθηκε μαζί με τον εξάδελφό του Κωνσταντίνο Ζάππα, ο οποίος είχε επίσης μετακομίσει στη Ρουμανία. Τα εξαδέλφια Ζάππα, σε μικρό χρονικό διάστημα, απέκτησαν κολοσσιαία περιουσία από τις καλλιέργειες των κτημάτων τους και το εμπόριο.

Ο Ευάγγελος Ζάππας συνέλαβε **πρώτος** την ιδέα της **αναβίωσης** των Ολυμπιακών Αγώνων. Με επιστολή του προς το βασιλιά Όθωνα, το 1865, πρότεινε την αναβίωση των Αγώνων και πρόσφερε για το σκοπό αυτό 400 μετοχές της ατμοπλοϊκής του εταιρείας, ώστε να τελούται, με τα κέρδη από τους τόκους τους, οι Ολυμπιακοί Αγώνες στην Αθήνα κάθε τέσσερα χρόνια.



Πιέρ ντε Κουμπερτέν

Μέσα στο κλίμα αυτό που δημιούργησε η Αναγέννηση, η αναζήτηση νέων παιδαγωγικών προσεγγίσεων αλλά και δυναμική που δημιούργησε το Αθλητικό κίνημα και η στροφή προς τα αρχαία πρότυπα, εμφανίστηκε ο Γάλλος ευπατριδής **Πιέρ ντε Κουμπερτέν**. Γόνος ευγενούς οικογένειας, ευθύς εξαρχής είχε αντιληφθεί τη μέγιστη σημασία της Παιδαγωγικής επιστήμης, και γνώριζε ότι οι πραγματικές κοινωνικές μεταβολές και μεταρρυθμίσεις συντελούνται μέσα από τις νέες παιδαγωγικές μεθόδους.

Η γνωριμία και η σχέση του με τον Άγγλο ιστορικό και παιδαγωγό **Thomas Arnold** τον επηρέασε αφάνταστα, αλλά και τού δημιούργησε ερεθίσματα για την ανάγκη διάδοσης της Φυσικής Αγωγής και του Αθλητισμού ως παιδαγωγικού μέσου. Για το θέμα αυτό έγραψε αρκετά βιβλία και με συνεχείς προσπάθειες, εκμεταλλευόμενος τις υψηλές του γνωριμίες, λόγω της καταγωγής του, συνέβαλε στις μεταρρυθμίσεις που επήλθαν στο Γαλλικό Παιδαγωγικό σύστημα.

Αργότερα, γνωρίζεται με τον επίσης Άγγλο φιλόσοφο και Ελληνολάτρη **William Brooks**, ο οποίος, όπως αναφέρθηκε ήδη, ίδρυσε στο Wenlock «Ολυμπιακή» κοινότητα και διοργάνωσε ετήσιους αγώνες με αρχαία ολυμπιακά πρότυπα. Ο Brooks μύησε τον Κουμπερτέν στην υπόθεση της αναβίωσης των Ολυμπιακών Αγώνων, ο οποίος μετέτρεψε τη σκέψη αυτή σε μεγαλόπνοη ιδέα.

Για πρώτη φορά το 1892, σε ομιλία του με την ευκαιρία του εορτασμού για τα πέντε χρόνια της «Γαλλικής Ακαδημίας των Σπορ» αναφέρθηκε στην ιδέα για την αναβίωση των Ολυμπιακών Αγώνων.

Η ιδέα αυτή, τεκμηριωμένη και αποκρυσταλλωμένη, παρουσιάστηκε από τον Πιέρ ντε Κουμπερτέν σε αθλητικό συνέδριο που διοργάνωσε το Πανεπιστήμιο της **Σορβόνης το 1894**, όπου και άρχισε να γίνεται αποδεκτή.

Ο Πιέρ ντε Κουμπερτέν, βαθιά ειρηνόφιλος, πίστεψε στην ανάγκη διεθνοποίησης του Αθλητισμού ως ουσιαστικού μέσου για την Παγκόσμια Ειρήνη και συναδέλφωση των λαών. Και ως καλύτερη ιδέα διακήρυξε την αναβίωση των Ολυμπιακών Αγώνων. Σημαντικό ρόλο στην εμπέδωση της ιδέας διαδραμάτισαν και οι ανασκαφές που έγιναν στην Ολυμπία και στους Δελφούς, τα ευρήματα των οποίων συγκλόνησαν τον κόσμο.

Ο Αθλητισμός για τον Κουμπερτέν ήταν το ύψιστο μέσο προώθησης της φιλίας, της άμιλλας, του σεβασμού, της συμφιλώσης, καθώς και ο ισχυρότερος σύνδεσμος Παιδείας και Εκπαίδευσης. Πίστευε ότι μέσω του Αθλητισμού ο άνθρωπος προάγει την ηθική του τελειότητα και δημιουργεί δεσμούς επικοινωνίας, τόσο μεταξύ των ατόμων όσο και μεταξύ των λαών.



Ο Κουμπερτέν, στο συνέδριο της Σορβόνης, έθεσε τις βάσεις του σύγχρονου Ολυμπιακού κινήματος.

Απόφαση Αναβίωσης

Τον Ιούνιο του 1894, με πρωτοβουλία της Γαλλικής Ακαδημίας των Σπορ, συγκλήθηκε στο Παρίσι διεθνές συνέδριο για τον Αθλητισμό, το οποίο έμελλε να αποτελέσει την απαρχή αναβίωσης των Ολυμπιακών Αγώνων.

Στο συνέδριο αυτό, ύψιστης σημασίας, ο Κουμπερτέν πέτυχε τη συναίνεση των 2000 περίπου συνέδρων από 79 χώρες για αναβίωση των Ολυμπιακών Αγώνων. Η απόφαση αυτή ήταν το κορυφαίο γεγονός και προϊόν μιας μακρόχρονης πνευματικής διεργασίας.

Για την υλοποίηση της απόφασης, το συνέδριο αποφάσισε την ίδρυση της **Διεθνούς Ολυμπιακής Επιτροπής**, και τη διοργάνωση των πρώτων σύγχρονων Αγώνων στην Αθήνα το 1896.

Αξιζει να σημειωθεί ότι πρώτος πρόεδρος της Διεθνούς Ολυμπιακής Επιτροπής, εκλέχτηκε ο Έλληνας λόγιος **Δημήτριος Βικέλας**, και Γενικός Γραμματέας ο Πιερ ντε Κουμπερτέν, ο οποίος αργότερα, το 1896 και έπειτα από το τέλος των πρώτων Ολυμπιακών Αγώνων της Αθήνας, ανέλαβε την προεδρία της Δ.Ο.Ε.





ΔΙΕΘΝΗΣ ΟΛΥΜΠΙΑΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ

Ίδρυση

Η **Διεθνής Ολυμπιακή Επιτροπή** (Δ.Ο.Ε.) ιδρύθηκε από το συνέδριο των Παρισίων, την 28η Ιουνίου 1894. Έχει τον έλεγχο και την ανάπτυξη των σύγχρονων Ολυμπιακών Αγώνων.

Έχει την ιδιότητα νομικού προσώπου, αποτελεί ένωση διεθνούς δικαίου και έχει απεριόριστη διάρκεια.

Έχει την έδρα της στην **Ελβετία** και σκοποί της είναι:

1. Η ενθάρρυνση της οργάνωσης και ανάπτυξη του Αθλητισμού και των αθλητικών αγώνων.
2. Ο προσανατολισμός και η διατήρηση του Αθλητισμού μέσα στα Ολυμπιακά Ιδεώδη, ενθαρρύνοντας τη Φιλία μεταξύ των αθλουμένων όλων των χωρών.
3. Η εξασφάλιση της τακτικής διεξαγωγής των Ολυμπιακών Αγώνων, και
4. Να καταστήσει τους Ολυμπιακούς Αγώνες όλο και πιο αντάξιους της ένδοξης Ιστορίας τους και των ευγενών ιδεωδών.

Μέλη της Δ.Ο.Ε.

Η **Δ.Ο.Ε.** είναι μόνιμος Οργανισμός. Επιλέγει μόνη της τα μέλη της, διά της εκλογής προσώπων που θεωρεί κατάλληλα, με την προϋπόθεση να ομιλούν Αγγλικά ή Γαλλικά, και να είναι υπήκοοι χώρας στην οποία λειτουργεί Εθνική Ολυμπιακή Επιτροπή.

Διορίζεται μόνο ένα μέλος από κάθε χώρα, με εξαίρεση τις πιο μεγάλες και δραστήριες χώρες στα πλαίσια της Ολυμπιακής κίνησης, και σε εκείνες που έχουν τελεστεί Ολυμπιακοί Αγώνες από τις οποίες διορίζονται δύο μέλη.

Εθνικές Ολυμπιακές Επιτροπές

Για την προβολή της Ολυμπιακής κίνησης σε ολόκληρο τον κόσμο, η Δ.Ο.Ε. αναγνωρίζει ως Εθνικές Ολυμπιακές Επιτροπές, επιτροπές που έχουν συσταθεί σύμφωνα με τις αρχές που επιβάλλουν οι κανόνες της Δ.Ο.Ε.

Για κάθε χώρα αναγνωρίζεται μόνο μία Εθνική Ολυμπιακή Επιτροπή, η οποία αποτελείται από όλες τις εθνικές ομοσπονδίες που είναι αναγνωρισμένες από τις αντίστοιχες διεθνείς.



Σκοποί Εθνικών Ολυμπιακών Επιτροπών

Ως σκοποί των Εθνικών Ολυμπιακών Επιτροπών καθορίζονται:

1. Η επαγρύπνηση για την εξασφάλιση της ανάπτυξης και προσαρμογής της Ολυμπιακής κίνησης και του αθλητισμού στη χώρα.
2. Η απόλυτη υπευθυνότητα για την εκπροσώπηση των αντίστοιχων χωρών στους Ολυμπιακούς Αγώνες και σε όποιες άλλες εκδηλώσεις οργανώνονται υπό την αιγίδα της Δ.Ο.Ε.

Οι Εθνικές Ολυμπιακές Επιτροπές πρέπει να διατηρούν την αυτονομία τους και να αντιστέκονται σε κάθε είδος πίεσης, πολιτικής-θρησκευτικής-φυλετικής-κοινωνικής ή οικονομικής φύσης.





ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΕΣ ΟΛΥΜΠΙΑΔΑΣ 1896

Πιέρ ντε Κουμπερτέν



Αναβιωτής των σύγχρονων Ολυμπιακών Αγώνων θεωρείται ο Γάλλος βαρόνος **Πιέρ ντε Κουμπερτέν**. Ο Κουμπερτέν πίστευε ότι οι Ολυμπιακοί Αγώνες θα έδιναν τη δυνατότητα στους νέους της πατρίδας του, αλλά και όλου του κόσμου, να αναπτύξουν αρμονικά σωματικές, ψυχικές και πνευματικές αρετές. Επιπλέον, οι Ολυμπιακοί Αγώνες θα αποτελούσαν μια μοναδική ευκαιρία για να αναπτυχθούν δυνατοί δεσμοί φιλίας ανάμεσα στους λαούς. Σημαντικό ρόλο στην απόφαση του διαδραμάτισαν οι ανασκαφές που έγιναν στην Αρχαία Ολυμπία και στους Δελφούς, κι έφεραν στην επιφάνεια τα αρχαία ιερά. Με δική του πρωτοβουλία, το 1894, έγινε το πρώτο Διεθνές Αθλητικό Συνέδριο στο Παρίσι. Οι συνέδριοι εξέφρασαν την επιθυμία να διοργανώνονται Διεθνείς Ολυμπιακοί Αγώνες κάθε τέσσερα χρόνια, ξεκινώντας για πρώτη φορά το 1896 από την Αθήνα.

Δημήτριος Βικέλας



Ο ποιητής και λογοτέχνης **Δ. Βικέλας** γεννήθηκε το 1835 στην Ερμούπολη της Σύρου και πέθανε το 1908 στην Αθήνα. Έζησε περισσότερα από 20 χρόνια στο Παρίσι και στο Λονδίνο, ασχολούμενος με το εμπόριο, αργότερα όμως εγκαταστάθηκε στην Αθήνα. Είχε πλούσια κοινωφελή δραστηριότητα, και πολλά πνευματικά και φιλανθρωπικά ιδρύματα οφείλουν την ίδρυσή τους στο φωτισμένο αυτόν λογοτέχνη. Συμμετείχε στο Διεθνές Αθλητικό Συνέδριο στο Παρίσι και, δραστηριοποιούμενος από τη θέση αυτή, προσπάθησε και πέτυχε την ανάθεση των πρώτων σύγχρονων Ολυμπιακών Αγώνων στην Αθήνα. Υπήρξε πρώτος πρόεδρος της Διεθνούς Ολυμπιακής Επιτροπής.

Το γνωστότερο έργο του είναι ο *Λουκής Λάρας*, σειρά διηγημάτων με θέματα εμπνευσμένα από την Ελληνική Επανάσταση του 1821.



Γεώργιος Αβέρωφ



Οι Ολυμπιακοί Αγώνες του 1896 δε θα γίνονταν, αν την κρίσιμη στιγμή ο εθνικός ευεργέτης Γεώργιος Αβέρωφ δεν προσέφερε το τεράστιο ποσό των 920.000 χρυσών δραχμών για να ανακαινιστεί το **Παναθηναϊκό Στάδιο**. Αξιόλογες, όμως, υπήρξαν και οι δωρεές άλλων Ελλήνων, τόσο από το εξωτερικό όσο και από την Ελλάδα.

Σπύρος Λούης



Ο **μαραθώνιος δρόμος** κέρδισε το ενδιαφέρον των θεατών στους Αγώνες του 1896. Άμαξες παραταγμένες περίμεναν τους αθλητές. Το προσωπικό ασφαλείας και οι ιππείς με δυσκολία κρατούσαν τους δρόμους ανοιχτούς.

Ο ενθουσιασμός του πλήθους ήταν μεγάλος. Στο Στάδιο, ωστόσο, έντονη ήταν η ανησυχία των **100.000 θεατών** που είχαν συγκεντρωθεί μέσα και έξω από αυτό, όταν απλώθηκε η φήμη ότι προηγείται ο Αυστραλός δρομέας Φλακ. Σύντομα, όμως, μια νέα φήμη έφερνε Έλληνα τον προπορευόμενο της διαδρομής. Αυτό που ακολούθησε δύσκολα περιγράφεται. Οι 100.000 θεατές στο Στάδιο και στους γύρω λόφους ζητωκραύγαζαν γεμάτοι χαρά και ενθουσιασμό. Λίγο αργότερα μπήκε στο Στάδιο, ντυμένος στα λευκά, με τον αριθμό 17, ο Σπύρος Λούης. Οι θεατές ζητωκραύγαζαν και φώναζαν το όνομα του θριαμβευτή. Δάκρυα χαράς πλημμύρισαν τα μάτια των θεατών, μαντίλια, καπέλα και σημαίες ανέμιζαν στον αέρα. Η Ελληνική σημαία αναρτήθηκε στον ιστό, ενώ ακουγόταν ο Εθνικός Ύμνος.



ΣΥΓΧΡΟΝΟΙ ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ

Χωρίς αμφιβολία, η πιο θαυμαστή ιστορία της ανθρωπότητας είναι αυτή των Ολυμπιακών Αγώνων.

Από την αρχαιότητα, οι αγώνες συνδυάστηκαν και ταυτίστηκαν, όχι μόνο με την πίστη και λατρεία, αλλά και με τα πιο σημαντικά γεγονότα, που σημάδεψαν και διαμόρφωσαν τόσο την κοινωνία όσο και τον Παγκόσμιο Πολιτισμό.

Οι νεότεροι (σύγχρονοι) Ολυμπιακοί Αγώνες, ιδιαίτερα, που καθιερώθηκαν ως μια **Παιδαγωγική ανάγκη**, ταυτίστηκαν με τα μεγαλύτερα επιτεύγματα, αλλά και με ιστορικά γεγονότα της σύγχρονης Παγκόσμιας Ιστορίας.

Η τεχνολογική εξέλιξη, η πολιτιστική και πολιτισμική εξέλιξη, ο επαγγελματισμός, η εμπορευματοποίηση, ο ερασιτεχνισμός, η κατοχύρωση της ισότητας της γυναίκας, η προσπάθεια για επικράτηση του Ιδεώδους ως αντιστάθμισμα στις σύγχρονες κοινωνικές τάσεις, η επίδραση των πολέμων και, γενικά, άλλα σημαντικά γεγονότα, καταγράφονται μέσα στην Ιστορία των σύγχρονων Ολυμπιάδων.

Από τους πρώτους σύγχρονους Ολυμπιακούς Αγώνες του **1896 στην Αθήνα** έως σήμερα, κάθε Ολυμπιάδα χαρακτηρίζεται από την επιρροή των κοινωνικών δεδομένων. Ταυτόχρονα, χαρακτηρίζεται με τη σημαντική αγωνιστική πρόοδο, που δεν μπορεί να διαχωριστεί από την εξέλιξη.

Τα πιο σημαντικά γεγονότα που χαρακτήρισαν κάθε Ολυμπιάδα, καταγράφονται συνοπτικά στο κεφάλαιο που ακολουθεί.

Γεγονότα που χαρακτήρισαν τις Ολυμπιάδες

1η Ολυμπιάδα 1896 – Αθήνα

Οι πρώτοι σύγχρονοι Ολυμπιακοί Αγώνες που έγιναν στην Αθήνα μεταξύ 6 και 15 Απριλίου 1896, αποτέλεσαν στην ουσία την πρώτη προσπάθεια για αναβίωση των Αρχαίων Ολυμπιακών Αγώνων. Από την επιτυχία τους εξαρτιόταν η συνέχιση ή ο οριστικός ενταφιασμός τους.

Οι αγώνες κινδύνευσαν να αναβληθούν, αφού η Ελλάδα, δια στόματος του πρωθυπουργού **Χαρίλαου Τρικούπη**, στις 10 του Δεκέμβρη 1893, με το περίφημο «δυστυχώς επτωχεύσαμε», διακήρυξε τη δεινή οικονομική κατάσταση της χώρας, και την αδυναμία της να αναλάβει το βάρος των αγώνων.

Το ίδιο αδύναμο ήταν και το Ολυμπιακό κίνημα, και οι εκάστοτε Ελληνικές κυβερνήσεις δεν μπορούσαν να βοηθήσουν.



Όμως, ανεξάρτητες προσωπικότητες, επιφανείς Έλληνες, ανέλαβαν τότε το βάρος της απόφασης και ευθύνης. Ανάμεσά τους ο **Γεώργιος Αβέρωφ**, που μεταξύ άλλων, συνέδραμε οικονομικά στην ανακαίνιση του Παναθηναϊκού Σταδίου, και ο **Τιμολέων Φιλήμων**, που εκτέλεσε το έργο.

Η αγάπη και ο ενθουσιασμός που επέδειξε ο ελληνικός λαός, η μαζική του συμμετοχή, η υπερηφάνεια για τις ελληνικές παραδόσεις και, κυρίως, η πρώτη νίκη του **Σπύρου Λούη** στον Κλασικό Μαραθώνιο, συνέτειναν στο να επιτύχουν απόλυτα οι αγώνες, και να αποτελέσουν την απαρχή της ένδοξης νεότερης Ιστορίας των Ολυμπιακών Αγώνων, με σημαντική συμβολή στην κοινωνία.

Υπογραμμίζεται η επιτυχία του Σπύρου Λούη, που η νίκη του μετατράπηκε σε ένα διαχρονικό σύμβολο των Ολυμπιακών Αγώνων της σύγχρονης εποχής.

Για την ιστορία, αναφέρουμε ότι στους αγώνες συμμετείχαν δεκατρείς χώρες και 311 αθλητές, και στην τελετή έναρξης πρωτοακούστηκε ο **Ολυμπιακός Ύμνος του Κωστή Παλαμά και Σπύρου Σαμάρα**, ο οποίος καθιερώθηκε το 1960 στη Ρώμη ως επίσημος ύμνος.

2η Ολυμπιάδα – Παρίσι 1900

Οι αγώνες αυτοί πήραν άλλη κατεύθυνση, σε σχέση με αυτούς της Αθήνας του 1896. Οι αγώνες δεν πραγματοποιήθηκαν ως αυτοδύναμη εκδήλωση, αλλά εντάχθηκαν τμηματικά σε άλλες διεθνείς εκδηλώσεις, όπως τη Διεθνή Έκθεση του Παρισιού, γι' αυτό και διήρκεσαν πεντέμισι μήνες (20 Μαΐου έως 28 Οκτωβρίου 1900). Τους αγώνες, που σημείωσαν παταγώδη αποτυχία, αποκήρυξε ο ίδιος ο **Πιέρ ντε Κουμπερτέν**.

Χαρακτηριστικό των αγώνων ήταν η ανεπίσημη συμμετοχή έντεκα γυναικών αθλητριών, στο τένις και στη σκοποβολή.

3η Ολυμπιάδα – Σεν Λουίς 1904

Οι αγώνες αυτοί είχαν την ίδια κατεύθυνση με εκείνους του Παρισιού του 1900. Εντάχθηκαν στα πλαίσια της Διεθνούς Εμπορικής Έκθεσης και διήρκεσαν πέντε μήνες (1 Ιουλίου έως 23 Νοεμβρίου 1904).

Ήταν εντελώς αποτυχημένοι, όχι μόνο λόγω της κατεύθυνσης και της τμηματικής διεξαγωγής τους, αλλά και λόγω της απόστασης και των εξόδων για το μεγάλο ταξίδι στην Αμερική, που κράτησαν τις περισσότερες χώρες μακριά από τους αγώνες. Συμμετείχαν μόνο δώδεκα χώρες και 548 αθλητές.

Χαρακτηριστικό της **αποτυχίας** των αγώνων, ήταν ότι από τη διεξαγωγή συνολικά 400 αγωνισμάτων, η Διεθνής Ολυμπιακή Επιτροπή αναγνώρισε μόνο τα 88.



Η αποτυχία και των αγώνων αυτών, έπειτα από το Παρίσι, προβλημάτισε τους υπευθύνους του Ολυμπισμού, οι οποίοι αποφάσισαν τη διοργάνωση μιας «**Μεσο-Ολυμπιάδας**» το 1906, στην Αθήνα και πάλι, σε μια προσπάθεια να επαναφέρουν την ιδέα του Ολυμπισμού. Στην απόφαση αυτή διαφώνησε ο Πιέρ ντε Κουμπερτέν, για λόγους αρχής, αφού υπήρχαν άλλες πόλεις που διεκδικούσαν τη διοργάνωση.

Μεσο-Ολυμπιάδα – Αθήνα 1906

Η διοργάνωση αυτή δεν αριθμήθηκε ποτέ, αφού οι αγώνες της Μεσο-Ολυμπιάδας έγιναν στη μέση της τετραετίας, με σκοπό να ξεφύγει το Ολυμπιακό κίνημα από το πλέγμα της αποτυχίας και το φιάσκο των δυο προηγούμενων διοργανώσεων, στο Παρίσι και Σεν Λούις.

Οι αγώνες σημείωσαν εξαιρετική επιτυχία. Δεν εντάχθηκαν σε καμιά άλλη διεθνή εκδήλωση, ήταν ένα μοναδικό γεγονός και προσέλκυσε την προσοχή της διεθνούς κοινότητας ως ένα σπουδαίο αθλητικό –και μόνο– γεγονός.

Η μεσο-Ολυμπιάδα του 1906 στην Αθήνα αναγέννησε το θεσμό. Χαρακτηριστικά των αγώνων, η **έπαρση της σημαίας** των χωρών των τριών πρώτων νικητών, και η **κοινή διαβίωση** των αθλητών στο Ζάππειο, γεγονός που αποτέλεσε τον πρόδρομο του Ολυμπιακού Χωριού, που καθιερώθηκε πολύ αργότερα, το 1932 στο Λος Άντζελες.

4η Ολυμπιάδα – Λονδίνο 1908

Οι αγώνες αυτοί θα πραγματοποιούνταν στην Ιταλία, λόγω όμως έκρηξης του ηφαιστείου Βεζούβιος, οι αγώνες ανατέθηκαν στο Λονδίνο (27 Απριλίου – 31 Οκτωβρίου 1908).

Παρόλο που και αυτοί οι αγώνες συνδέθηκαν με Διεθνή Εμπορική Έκθεση και διήρκεσαν πέντε μήνες, εντούτοις σημείωσαν εξαιρετική επιτυχία, λόγω κυρίως της παράδοσης που είχε η Αγγλία σε διοργανώσεις, η οποία εξάλλου διέθετε και τα απαραίτητα οικονομικά μέσα.

Χαρακτηριστικό των αγώνων, ήταν η περίπτωση του Ιταλού μαραθωνοδρόμου **Ντοράντο Πιέτρι**, ο οποίος μπήκε πρώτος στο στάδιο και, λίγα μέτρα πριν τον τερματισμό, κατέρρευσε. Τότε βοηθήθηκε να σηκωθεί από τον Άγγλο συγγραφέα του Σέρλοκ Χολμς, **Κόναν Ντουλ**, για να τερματίσει. Η βοήθεια αυτή, όμως, του στοίχισε την ακύρωσή του. Ωστόσο, έμεινε έως σήμερα στην Ιστορία.



5η Ολυμπιάδα – Στοκχόλμη 1912

Η Ολυμπιάδα της Στοκχόλμης, παρόλο που και αυτή διοργανώθηκε τμηματικά και διήρκεσε μεγάλο διάστημα (5 Μαΐου έως 22 Ιουλίου) εντούτοις θεωρείται ως η πιο συγκροτημένη και καλά οργανωμένη, έως τότε, Ολυμπιάδα.

Για πρώτη φορά συμμετείχαν αθλητές και από τις πέντε ηπείρους και, επίσης, για πρώτη φορά χρησιμοποιήθηκε ένα είδος **foto-finish** και ηλεκτρονικής χρονομέτρησης.

Χαρακτηριστικό της Ολυμπιάδας αυτής, η εμφάνιση **Ολυμπιακής Αφίσας**, καθώς επίσης και η μεγάλη επιτυχία που σημείωσε η **Πολιτιστική Ολυμπιάδα**, η οποία διοργανώθηκε παράλληλα με τους αγώνες, με εξαιρετικούς καλλιτεχνικούς διαγωνισμούς στην αρχιτεκτονική, ζωγραφική, μουσική, ποίηση και λογοτεχνία.

Οι αγώνες αυτοί αποτέλεσαν πρότυπο διοργάνωσης για τις επόμενες Ολυμπιάδες.

Από τους αθλητές, χαρακτηριστική ήταν η περίπτωση του Αμερικανού αθλητή **Τζιμ Θορπ**, ο οποίος κέρδισε χρυσό μετάλλιο στο πένταθλο και το δέκαθλο. Τα μετάλλια του Θορπ αφαιρέθηκαν δύο χρόνια αργότερα, επειδή θεωρήθηκε επαγγελματίας, αφού έλαβε μέρος σε αγώνα ράγκμπι μεταξύ επαγγελματικών συλλόγων.

Τα μετάλλια επιστράφηκαν στην οικογένεια του Τζιμ Θορπ το 1983, αφού ο ίδιος είχε πεθάνει το 1953.

Στην ίδια Ολυμπιάδα σημειώνεται το χρυσό μετάλλιο που κατέκτησε ο Έλληνας **Κωστής Τσικλητήρας** στο άλμα σε μήκος χωρίς φορά.

6η Ολυμπιάδα – Βερολίνο 1916

Οι αγώνες αυτοί, παρόλο που καταγράφονται και αριθμούνται, δεν έγιναν ποτέ, λόγω του Α' Παγκόσμιου Πολέμου.

7η Ολυμπιάδα – Αμβέρσα 1920

Οι αγώνες έγιναν στην απουσία των χωρών που θεωρήθηκαν υπαίτιες του Α' Παγκόσμιου Πολέμου (Γερμανία – Αυστρία – Ουγγαρία – Βουλγαρία). Χαρακτηριστικό των αγώνων της Αμβέρσας (20 Απριλίου – 12 Σεπτεμβρίου) η καθιέρωση της **Ολυμπιακής Σημείας** με τους πέντε κύκλους, που αντιπροσωπεύουν τις πέντε Ηπείρους, σε λευκό φόντο, και ο **Ολυμπιακός Όρκος των Αθλητών** που δόθηκε για πρώτη φορά.

Χαρακτηριστικό επίσης των αγώνων, η εμφάνιση του μεγάλου Φιλανδού δρομέα αποστάσεων **Πάοβο Νούρμι**.



8η Ολυμπιάδα – Παρίσι 1924

Θεσπίζεται για πρώτη φορά το **Ολυμπιακό σύνθημα Citius – Altius – Fortius (πιο γρήγορα – πιο ψηλά – πιο δυνατά)**. Οι αγώνες (14 Μαΐου – 27 Ιουλίου 1924) χαρακτηρίστηκαν από την επικράτηση δύο μεγάλων αθλητών: του Φιλανδού **Πάβο Νούρμι** που κέρδισε πέντε χρυσά μετάλλια, και του Αμερικανού κολυμβητή **Τζόνι Βάισμιλλερ** που κέρδισε τρία χρυσά. Ο αθλητής αυτός ήταν ο μετέπειτα ηθοποιός που ενσάρκωσε τον κινηματογραφικό «Ταρζάν».

Στην πολιτιστική Ολυμπιάδα, το άγαλμα του Κώστα Δημητριάδη «Ο Δισκοβόλος» κέρδισε το χρυσό μετάλλιο. Το άγαλμα αυτό μεταφέρθηκε στην Ελλάδα και τοποθετήθηκε έξω από το Παναθηναϊκό Στάδιο, όπου βρίσκεται έως σήμερα.

Για πρώτη φορά, στο Παρίσι το 1924, καθιερώνεται η **ανύψωση της ελληνικής σημαίας στο στάδιο**, μαζί με αυτές της οργανώτριας χώρας και της επόμενης οργανώτριας.

Έπειτα από τους αγώνες, παραιτήθηκε οριστικά από την προεδρία της Δ.Ο.Ε. ο Κουμπερτέν.

9η Ολυμπιάδα – Άμστερνταμ 1928

Οι αγώνες του Άμστερνταμ (17 Μαΐου – 12 Αυγούστου 1928) χαρακτηρίστηκαν από σημαντικές αποφάσεις που καθιερώθηκαν ως θεσμοί.

Για πρώτη φορά η συμμετοχή των Γυναικών στους αγώνες λαμβάνει επίσημη μορφή, με απόφαση της Διεθνούς Ολυμπιακής Επιτροπής. Το γεγονός αυτό αποτελεί την απαρχή της κατοχύρωσης της ισότητας των Γυναικών.

Για πρώτη φορά, η **Ολυμπιακή φλόγα** ανάβει στο στάδιο και καθιερώνεται ως θεσμός, χωρίς όμως λαμπαδηδρομία.

Καθιερώνεται ότι η **Ελληνική ομάδα** και η **Ελληνική σημαία** θα παρελαύνουν στην **πρώτη** θέση, κατά την τελετή έναρξης. Ακόμη, καθιερώνεται η διάρκεια των αγώνων σε δεκαπέντε ημέρες.

10η Ολυμπιάδα – Λος Άντζελες 1932

Οι καλύτεροι ως τότε αγώνες, και οι πρώτοι που άφησαν κέρδος στους οργανωτές (30 Ιουλίου – 14 Αυγούστου).

Για πρώτη φορά καθιερώθηκε η απονομή των μεταλλίων να γίνεται πάνω σε **βάθρο**, να ανακρούεται ο εθνικός ύμνος της χώρας του πρώτου νικητή, και να γίνεται –ταυτόχρονα– η έπαρση των σημαιών των χωρών των τριών πρώτων νικητών.



Σημαντική προσφορά στο Ολυμπιακό πνεύμα ήταν η καθιέρωση του **Ολυμπιακού χωριού**, στο οποίο υποχρεωτικά διαμένουν όλοι οι αθλητές. Η συμβίωση συμβολίζει τη φιλία, την ισότητα και συμβάλλει στην αλληλογνωριμία και αλληλοεκτίμηση.

11η Ολυμπιάδα – Βερολίνο 1936

Οι αγώνες έγιναν κάτω από τη σκιά του φασισμού και του χιτλερικού καθεστώτος. Ο **Χίτλερ** χρησιμοποίησε την άριστη διοργάνωση για προπαγάνδα, για φασιστική νοοτροπία, ρατσισμό και, κυρίως, για να τονίσει την υπεροχή της Γερμανικής φυλής (Άρια) έναντι των άλλων, και ιδιαίτερα των μαύρων και Εβραίων.

Οι αγώνες ήταν –από οργανωτικής πλευράς– οι καλύτεροι που έγιναν ποτέ (1 – 16 Αυγούστου 1936) και έγινε η αρχή στην τηλεοπτική κάλυψη. Για πρώτη φορά έγινε **Αφή της Ολυμπιακής φλόγας** στην Αρχαία Ολυμπία, με πρώτη πρωθιέρεια τη χορογράφο **Κούλα Πρατσίκα**. Για πρώτη φορά μεταφέρθηκε η φλόγα στο Ολυμπιακό στάδιο με λαμπαδηδρομία. Για την Ιστορία αναφέρεται ότι πρώτος δρομέας ήταν ο **Κώστας Κονδύλης**.

Για την Ελλάδα οι αγώνες ήταν σημαντικοί, αφού **σημαιοφόρος** της ελληνικής ομάδας ήταν ο **Σπύρος Λούης**, νικητής του Μαραθωνίου των πρώτων Αγώνων του 1896, ενώ για πρώτη φορά μετείχε γυναίκα αθλήτρια, η **Κύπρια Δομνίσα Λανίτη-Καβουνίδου**.

Χαρακτηριστικό των αγώνων, ο Αμερικανός μαύρος αθλητής **Τζέσε Όουενς**, που κέρδισε τέσσερα χρυσά μετάλλια: 100 και 200 μ., μήκος και 4x100 μ., και στον οποίον ο Χίτλερ αρνήθηκε να απονεμίσει τα μετάλλια και αποχώρησε. Η τελετή λήξης έδωσε την ευκαιρία στο Χίτλερ να κάνει επίδειξη του φασιστικού κράτους, αλλά και έδωσε μηνύματα για το τι περίμενε την ανθρωπότητα.

12η Ολυμπιάδα – Τόκιο 1940

Οι αγώνες δεν έγιναν λόγω του Β' Παγκόσμιου Πολέμου.

13η Ολυμπιάδα – Λονδίνο 1944

Και αυτή η Ολυμπιάδα ματαιώθηκε λόγω του πολέμου.

14η Ολυμπιάδα – Λονδίνο 1948

Οι αγώνες αυτοί, παρά τα δεινά που άφησε ο πόλεμος, έγιναν στο Λονδίνο (29 Ιουλίου – 14 Αυγούστου) χωρίς τους ηττημένους του πολέμου (Γερμανία και Ιαπωνία).



Χαρακτηριστικό των αγώνων του Λονδίνου ήταν ότι οι αθλητές, λόγω του πολέμου, παρουσιάστηκαν απροετοίμαστοι.

Χρησιμοποιήθηκαν τεχνολογικά μέσα που είχαν εφευρεθεί κατά τη διάρκεια –και για τις ανάγκες– του πολέμου.

Για πρώτη φορά, οι αθλητές ταχύτητας χρησιμοποίησαν βατήρες εκκίνησης. Δύο μεγάλοι αθλητές έκαναν την εμφάνισή τους. Ο Τσέχος **Εμίλ Ζάτοπεκ (ο «άνθρωπος ατμομηχανή»)** και η περίφημη Ολλανδέζα **Φάνι Μπλάνκερς Κόεν** που κέρδισε τρία χρυσά μετάλλια (100 μ. – 80 μ. εμπόδια, και 4x100 μ.).

15η Ολυμπιάδα – Ελσίνκι 1952

Οι αγώνες του Ελσίνκι σημαδεύτηκαν από τα κατάλοιπα του **ψυχρού πολέμου**. Για πρώτη φορά πήρε μέρος στους αγώνες η **Σοβιετική Ένωση**, η οποία αρνήθηκε να παραμείνουν οι αθλητές της στον ίδιο χώρο με τους άλλους. Έτσι, δημιουργήθηκε ειδικός χώρος διαμονής για τους Σοβιετικούς και τους άλλους αθλητές και αθλήτριες του Ανατολικού Συνασπισμού. Στην Ολυμπιάδα του Ελσίνκι (19 Ιουλίου – 3 Αυγούστου) συμμετείχαν και οι ηττημένοι του Β' Παγκόσμιου Πολέμου (Γερμανία και Ιαπωνία).

Από αγωνιστικής πλευράς, εμφανίστηκε στο προσκήνιο η μεγάλη ποδοσφαιρική ομάδα της Ουγγαρίας με τους Πούσκας – Χιττεγκούτι κ.ά.

16η Ολυμπιάδα – Μελβούρνη 1956

Για πρώτη φορά, Ολυμπιάδα γίνεται στο Νότιο Ημισφαίριο, και η Ελλάδα, με το **Γιώργο Ρουμπάνη**, κερδίζει το πρώτο της μετάλλιο ύστερα από το χρυσό του Τσικλητήρα το 1912. Ο Ρουμπάνης κέρδισε το χάλκινο μετάλλιο στο επί κοντώ.

Στην Ολυμπιάδα της Μελβούρνης (22 Νοεμβρίου – 8 Δεκεμβρίου 1956) είχαμε για πρώτη φορά **«μποϊκοτάζ»**. Λόγω του πολέμου στο Σουέζ και της επέμβασης των Αγγλο-Γάλλων, δε συμμετείχαν η Αίγυπτος και Συρία.

Για άλλους λόγους δε συμμετείχαν η Ολλανδία, η Ισπανία και Ελβετία. Επίσης, λόγω της συμμετοχής της Ταϊβάν δε συμμετείχε και η Κίνα.

Αντίθετα, και μέσα σε **πνεύμα συναδέλφωσης**, οι αθλητές της Δυτικής και Ανατολικής Γερμανίας αγωνίστηκαν κάτω από μια σημαία Ολυμπιακή, και αντί για Εθνικό Ύμνο είχαν την «Ωδή στη Χαρά» του Μπετόβεν. Στα χαρακτηριστικά των αγώνων, καταγράφεται η μη διεξαγωγή των αγώνων ιππασίας, λόγω απαγόρευσης εισαγωγής ζώων στην Αυστραλία. Το αγώνισμα έγινε στη Σουηδία.



17η Ολυμπιάδα – Ρώμη 1960

Στην Ολυμπιάδα της Ρώμης (25 Αυγούστου – 11 Σεπτεμβρίου 1960) καθιερώθηκε οριστικά ο Ολυμπιακός Ύμνος του **Κωστή Παλαμά** με μουσική **Σπύρου Σαμάρα**. Οι αγώνες χαρακτηρίστηκαν από την τεχνολογική εξέλιξη. Για πρώτη φορά μεταδόθηκαν οι αγώνες τηλεοπτικά σε όλο τον κόσμο.

Χαρακτηρίστηκαν, επίσης, από την εμφάνιση μεγάλων αθλητών, όπως του Γερμανού **Άρμιν Χάρρι**, του Νεοζηλανδού **Πίτερ Σνελ**, του Αυστραλού **Χερν Έλλιοτ**, της Ρουμάνας **Γιολάντας Μπάλας** και του μεγάλου πυγμάχου **Μοχάμετ Άλι** (Κάσσιους Κλέι).

Εκείνος, όμως, που έκλεψε την παράσταση, ήταν ο Αιθίοπας **Μπικίλα Αμπέμπε**, που κέρδισε με άνεση ξυπόλυτος το Μαραθώνιο, και άφησε τη δική του ιστορία στους Ολυμπιακούς.

Από τα αξιοσημείωτα των αγώνων της Ρώμης, η νίκη του Νεοζηλανδού ανάπηρου στο αριστερό χέρι **Χάλμπεργκ** στα 5000 μ., και της μαύρης Αμερικανίδας **Βίλμα Ρούντολφ**, που κέρδισε τρία χρυσά μετάλλια (100 μ. – 200 μ. – 4x100 μ.) και η οποία είχε παραμείνει για πολλά χρόνια ανάπηρη λόγω πολιομυελίτιδας. Η περίπτωση των δύο αυτών αθλητών δεικνύει τη δύναμη της ανθρωπίνης θέλησης και καταξίωσης. Ο τέως βασιλιάς των Ελλήνων, τότε διάδοχος **Κωνσταντίνος**, κερδίζει χρυσό μετάλλιο στην Ιστιοπλοΐα.

18η Ολυμπιάδα – Τόκιο 1964

Τελευταίος δρομέας που μετέφερε τη φλόγα στο στάδιο του Τόκιο για τη 18η Ολυμπιάδα (10 – 24 Οκτωβρίου 1964) και άναψε το βωμό του σταδίου, ήταν ένα παιδί που επέζησε από την ατομική βόμβα στη Χιροσίμα, ο **Γιοσινόρι Σακάι**.

Οι αγώνες αυτοί που για πρώτη φορά διοργανώθηκαν στην Ασιατική Ήπειρο, χαρακτηρίστηκαν από την άψογη διοργάνωση και τα τεχνολογικά μέσα που χρησιμοποιήθηκαν.

Ο κολυμβητής **Ντον Σολάντερ** (ΗΠΑ) κέρδισε τέσσερα χρυσά μετάλλια, ενώ εμφανίστηκε για πρώτη φορά ο διάσημος δισκοβόλος **Αλ Έρτερ**, που κέρδισε σε τέσσερις συνεχείς Ολυμπιάδες.

19η Ολυμπιάδα – Μεξικό 1968

Τα οικονομικά προβλήματα που αντιμετώπιζε το Μεξικό, σε συνδυασμό με τα τεράστια έξοδα που έγιναν για τη διοργάνωση, προκάλεσαν σοβαρές ταραχές και φοιτητική εξέγερση, με εκατοντάδες νεκρούς και τραυματίες. Το γεγονός χαρακτήρισε αρνητικά τους αγώνες.



Για πρώτη φορά χρησιμοποιήθηκε πλαστικός στίβος (ταρτάν) ενώ τη φλόγα μετέφερε και άναψε το βωμό του σταδίου, για πρώτη φορά, γυναίκα αθλήτρια, η Ινδιάνα **Ερικήτα Μπαρίλιο**.

Οι μαύροι αθλητές της ομάδας των ΗΠΑ Τόμι Σμιθ και Τζον Κάρλος, ολυμπιονίκες στα 200 μ., στο βάθρο των νικητών και την ώρα που ανακρουόταν ο εθνικός ύμνος, ύψωσαν το χέρι σε γροθιά, στο οποίο φορούσαν μαύρο γάντι, σαν ένδειξη της «**Μαύρης Δύναμης**».

Με τη χειρονομία αυτή, επιβεβαιώθηκε το **πρόβλημα των φυλετικών διακρίσεων** που υπήρχε. Οι δυο αθλητές εκδιώχτηκαν από τους αγώνες, αφού πρώτα τους αφαιρέθηκαν τα μετάλλια. Άλλοι αθλητές, μαύροι, παρουσιάστηκαν στο βάθρο με μαύρο μπερέ, το οποίο όμως αφαίρεσαν κατά τη διάρκεια της ανάκρουσης του εθνικού ύμνου.

Τρία χαρακτηριστικά που σημάδεψαν τους αγώνες, έμελλε να αποτελέσουν θέματα που απασχολούν το κίνημα έως και σήμερα:

1. Η εμφάνιση της **εμπορευματοποίησης**, και οι φήμες για χρηματοδότηση αθλητών από χορηγούς.
2. Οι φήμες για λήψη φαρμακευτικών απαγορευμένων ουσιών (**ντόπιγκ**)
3. Η εφαρμογή τεστ για την εξακριβωση του φύλου.

20η Ολυμπιάδα – Μόναχο 1972

Η Ολυμπιάδα στο Μόναχο (26 Αυγούστου – 10 Σεπτεμβρίου 1972) χαρακτηρίστηκε σαν η μαύρη σελίδα στην Ιστορία των Ολυμπιακών αγώνων. Παλαιστίνιοι τρομοκράτες της οργάνωσης «**Μαύρος Σεπτέμβρης**» εισέβαλαν στο Ολυμπιακό χωριό και επιτέθηκαν στους αθλητές και συνοδούς του Ισραήλ, με αποτέλεσμα δεκαέξι νεκρούς. Η περίπτωση αυτή θεωρήθηκε ως η χειρότερη για το Ολυμπιακό κίνημα. Οι αγώνες διακόπηκαν για μια μέρα, και συνεχίστηκαν μέσα σε πένθος, για να ολοκληρωθούν κανονικά. Τελικά, το Ολυμπιακό πνεύμα επικράτησε παρά τις θλιβερές εμπειρίες.

Για πρώτη φορά στους Ολυμπιακούς του Μονάχου, έγινε ορκωμοσία κριτών και διαιτητών, ενώ από αγωνιστικής πλευράς ο Αμερικανός κολυμβητής **Μαρκ Σπιτς** κέρδισε επτά χρυσά μετάλλια.

21η Ολυμπιάδα – Μοντρεάλ 1976

Τους αγώνες σημάδεψε το «**μποϊκοτάζ**» των Αφρικανικών χωρών. Συγκεκριμένα, 24 χώρες της Αφρικής και της Καραϊβικής δε συμμετείχαν στους αγώνες, επειδή συμμετείχε η Νέα Ζηλανδία,



ομάδα της οποίας συμμετείχε σε αγώνες στη Νότια Αφρική, όπου επικρατούσε ρατσιστικό καθεστώς.

Στους αγώνες (17 Ιουλίου – 1η Αυγούστου) έλαμψε το άστρο της Ρουμάνας **Νάντιας Κομανέτσι**, η οποία έδωσε μια άλλη διάσταση, όχι μόνο στο άθλημα της Γυμναστικής αλλά γενικά στον Αθλητισμό.

Για πρώτη φορά στο Μοντρεάλ, επισημοποιήθηκε ο έλεγχος αντιντόπινγκ. Χαρακτηριστικό των αγώνων είναι ότι η Ολυμπιακή φλόγα που μεταφέρθηκε από την Ολυμπία στην Αθήνα, άναψε στο Μοντρεάλ με ακτίνες λέιζερ.

22η Ολυμπιάδα – Μόσχα 1980

Η πολιτική και ο ψυχρός πόλεμος, επηρέασαν την Ολυμπιάδα της Μόσχας (19 Ιουλίου – 3 Αυγούστου). Με αφορμή την εισβολή των Σοβιετικών στο Αφγανιστάν, οι μισές χώρες του κόσμου μποϊκόταραν τους αγώνες. Για να αποφευχθεί το μποϊκοτάζ, ο **Κωνσταντίνος Καραμανλής** πρότεινε τη μόνιμη διεξαγωγή των αγώνων στην Ελλάδα. Η πρόταση απορρίφθηκε, αφού πίσω από τους αγώνες –με την εισδοχή της εμπορευματοποίησης– κρύβονται οικονομικά συμφέροντα.

Στην Ολυμπιάδα της Μόσχας **συμμετείχε –για πρώτη φορά– και η Κύπρος**, αφού στο μεταξύ αναγνωρίστηκε η Κυπριακή Ολυμπιακή Επιτροπή. Η Κύπρος συμμετείχε στην Κολύμβηση, το Τζούντο και την Ιστιοπλοΐα.

23η Ολυμπιάδα – Λος Άντζελες 1984

Ως αντίποινο του μποϊκοτάζ των Δυτικών χωρών στους αγώνες της Μόσχας, δεκαοκτώ χώρες του Ανατολικού συνασπισμού δε συμμετείχαν στους αγώνες του Λος Άντζελες (28 Ιουλίου – 12 Αυγούστου 1984).

Οι αγώνες αποτέλεσαν αποθέωση της εμπορευματοποίησης, ενώ έντεκα αθλητές βρέθηκαν ότι έκαναν χρήση απαγορευμένων ουσιών.

Εμφανίστηκε ο μεγάλος αθλητής **Καρλ Λιούις**, που κέρδισε τέσσερα χρυσά μετάλλια (100 μ. – 200 μ. – μήκος – 4x100 μ.).

Χαρακτηριστικό των αγώνων ήταν ότι, κατά την τελετή λήξης, η φλόγα δεν έσβησε, αλλά μεταφέρθηκε στο Ολυμπιακό Μουσείο του Λος Άντζελες, όπου φυλάσσεται έως σήμερα.



24η Ολυμπιάδα – Σεούλ 1988

Η Ολυμπιάδα αυτή χρωματίστηκε με την περίπτωση του Καναδού δρομέα ταχύτητας **Μπεν Τζόνσον**, που κέρδισε τα 100 μ. με τον εκπληκτικό χρόνο 9.74 αλλά, λόγω χρήσης απαγορευμένων ουσιών, του αφαιρέθηκε το μετάλλιο.

Την Ολυμπιάδα της Σεούλ (17 Σεπτεμβρίου – 2 Οκτωβρίου 1988) μποϊκόταραν για πολιτικούς λόγους η Βόρεια Κορέα, η Μαδαγασκάρη, η Κούβα και η Αλβανία.

Στη Σεούλ, η εκπληκτική Αμερικανίδα αθλήτρια **Φλόρενς Γκριφιθ Τζόινερ** πέτυχε την εκπληκτική επίδοση στα 100 μ. σε χρόνο 10.48, ενώ κέρδισε τρία χρυσά μετάλλια (100 μ. – 200 μ. – 4x100μ.).

Οι αγώνες χαρακτηρίστηκαν από την πρώτη επίσημη συμμετοχή επαγγελματιών αθλητών, με ιδιαίτερη περίπτωση αυτή της Γερμανίδας τενίστριας **Στέφι Γκραφ**.

25η Ολυμπιάδα – Βαρκελώνη 1992

Η πιο πετυχημένη έως τότε Ολυμπιάδα (25 Ιουλίου – 9 Αυγούστου 1992). Πήραν μέρος, για πρώτη φορά, 10.000 αθλητές και αθλήτριες από 172 χώρες.

Οι χώρες που προέρχονταν από τη διάλυση της πρώην Σοβιετικής Ένωσης, αγωνίστηκαν υπό την Ολυμπιακή σημαία και την επωνυμία Κοινοπολιτεία Ανεξαρτήτων Κρατών, ενώ η Γερμανία, από το 1992 στη Βαρκελώνη, αγωνίζεται ως ενιαία χώρα.

Το πιο χαρακτηριστικό των αγώνων, ήταν η συμμετοχή της Αμερικανικής ομάδας Καλαθόσφαιρας, αποτελούμενης από επαγγελματίες αθλητές του **NBA** (γνωστή σαν **Dream Team**) με το **Μάικλ Τζόρταν, Λάρρι Μπερτ, Σκότι Πίπεν, Μάτζικ Τζιόνσον** κ.ά. Από Ελληνικής πλευράς, εμφανίζεται ο **Πύρρος Δήμας**, ενώ χρυσό μετάλλιο κέρδισε και η **Βούλα Πατουλίδου**.

26η Ολυμπιάδα – Ατλάντα 1996

Στην Ατλάντα γιορτάστηκαν τα **100 χρόνια** από την αναβίωση των Ολυμπιακών Αγώνων, αφού η Ελλάδα απέτυχε να της ανατεθεί η διοργάνωση, γεγονός που αποτέλεσε πλήγμα στο θεσμό των Ολυμπιακών.

Η Ολυμπιάδα της Ατλάντα (19 Ιουλίου – 9 Αυγούστου 1996) χαρακτηρίστηκε από την τεχνολογία που χρησιμοποιήθηκε. Χαρακτηρίστηκε, ακόμη, από την πλήρη εξάρτηση από το χρήμα, τους μεγάλους οικονομικούς παράγοντες, τους χορηγούς και επιχειρηματίες.



Στους αγώνες σημειώθηκε ρεκόρ συμμετοχής: 197 χώρες και περισσότεροι από 10.000 αθλητές και αθλήτριες. Για πρώτη φορά **αθλήτης από το Βιετνάμ** συμμετείχε σε αγώνες στις ΗΠΑ.

Από αγωνιστικής πλευράς, ξεχωρίζει το χρυσό μετάλλιο του **Καρλ Λιούις** σε τέταρτη συνεχόμενη Ολυμπιάδα. Από Ελληνικής πλευράς, σημαντική ήταν η παρουσία της ομάδας Άρσης Βαρών (**Δήμας – Κακιασβίλι**).

27η Ολυμπιάδα – Σίδνεϊ 2000

Η Ολυμπιάδα του Σίδνεϊ (15 Σεπτεμβρίου – 10 Οκτωβρίου) χαρακτηρίστηκε από την υψηλή τεχνολογία που χρησιμοποιήθηκε, και τη μαζική συμμετοχή **εθελοντών**, πάνω στους οποίους βασίστηκε η επιτυχία των αγώνων.

Οριστικοποιήθηκε η συμμετοχή των επαγγελματιών αθλητών. Σημαντικό ρόλο στη διοργάνωση και στη συμμετοχή των αθλητών, έχουν πια οι χορηγοί και οι ισχυροί οικονομικοί παράγοντες.

Χαρακτηριστικό επίσης των αγώνων, και μάλιστα αρνητικό, η εμφάνιση νέων τρόπων ντοπαρίσματος που δύσκολα ανιχνεύεται. Στα θετικά, η μεγάλη κινητοποίηση της Διεθνούς Ολυμπιακής Επιτροπής για καταπολέμηση του ντόπιγκ.

Από αγωνιστικής πλευράς, σημειώνεται το τρίτο συνεχόμενο χρυσό μετάλλιο σε τρεις Ολυμπιάδες του **Πύρρου Δήμα** στην άρση βαρών, και η επικράτηση του **Κώστα Κεντέρη** (χρυσό μετάλλιο στα 200 μ.).



Το έμβλημα των Ολυμπιακών Αγώνων «Αθήνα 2004»

Ο κότινος, έμβλημα λιτό και απέρριπτο, και συνάμα τόσο ξεχωριστό, λαμπερό και διαχρονικό, συμβολίζει την ιστορικότητα της Αρχαίας Ελλάδας, τον αέναο κύκλο της ζωής και το χαρακτήρα των σύγχρονων Ολυμπιακών Αγώνων.



Έτσι τονίζεται με τον καλύτερο τρόπο η ενότητα του χτες με το σήμερα.

Σύμβολο οικουμενικό, αποτελεί δημιούργημα ελευθερίας, ελπίδας και απλότητας, παγκόσμια πηγή έμπνευσης για αθλητές και πολίτες.

Η κυριαρχία του γαλάζιου και του λευκού της απεικόνισης, ανακαλεί αυθόρμητα την καθαρότητα του ελληνικού ουρανού, τη διαφάνεια, τη διαύγεια και την ορμητικότητα της ελληνικής θάλασσας.



«Ο άνθρωπος και το διάστημα»



«Ο άνθρωπος και η γη,
η θάλασσα, ο αέρας»



«Ο άνθρωπος και το πνεύμα»



«Ο άνθρωπος και ο άνθρωπος»

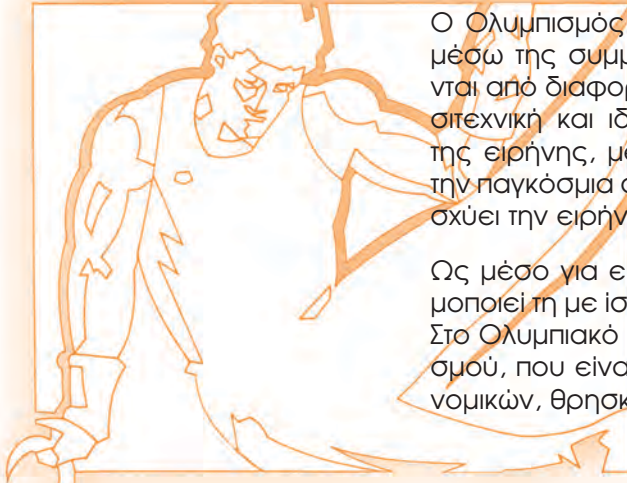


ΟΛΥΜΠΙΣΜΟΣ

Βασικές Αρχές του Ολυμπισμού

Ο Ολυμπισμός είναι μια φιλοσοφία ζωής, που εξυμνει και συνδυάζει σε ένα ισορροπημένο σύνολο τις ιδιότητες της ψυχής, του πνεύματος και του σώματος. Ο Ολυμπισμός, μέσα από το συνδυασμό του αθλητισμού με τον πολιτισμό και την εκπαίδευση, στοχεύει να δημιουργήσει έναν τρόπο ζωής, ο οποίος να βασίζεται στην ευχαρίστηση που πηγάζει από την προσπάθεια, στην εκπαιδευτική αξία του καλού παραδείγματος και στην εκτίμηση για τις παγκόσμιες θεμελιώδεις ηθικές αρχές.

Ο Ολυμπισμός είναι το μεγαλύτερο κοινωνικό φαινόμενο της σύγχρονης εποχής, περιλαμβάνει την παγκόσμια κοινωνία χωρίς διακρίσεις, καλλιεργεί το αίσθημα αλληλοαναγνώρισης, συνεργασίας και φιλίας μεταξύ των λαών, την ειλικρινή κατανόηση και τον –με ίσους όρους– τίμιο και δίκαιο ανταγωνισμό. Ο Ολυμπισμός εξαιρεί την ατομική προσπάθεια και δεν επιτρέπει διακρίσεις μεταξύ εθνών, φυλών, πολιτικών συστημάτων και πεποιθήσεων, τάξεων, οικονομικών καταστάσεων ή κοινωνικής ανάπτυξης. Με αυτούς τους τρόπους προωθεί τη διεθνή κατανόηση, αναπτύσσει τη μεταξύ των νέων ελευθερία και δημιουργεί ιδεώδη κοινωνική συμβίωση.



Ο Ολυμπισμός προωθεί και διατηρεί την κουλτούρα των λαών μέσω της συμμετοχής διάφορων αθλημάτων που καλλιεργούνται από διαφορετικούς λαούς. Τονίζει και επιβραβεύει την ερασιτεχνική και ιδεολογική συμμετοχή. Στοχεύει στην εμπέδωση της ειρήνης, μέσω της αλληλογνωριμίας που προέρχεται από την παγκόσμια συμμετοχή, γεγονός που προωθεί τη φιλία και ενισχύει την ειρήνη.

Ως μέσο για επίτευξη αυτού του στόχου, ο Ολυμπισμός χρησιμοποιεί τη με ίσους όρους κοινή διαβίωση στο Ολυμπιακό χωριό. Στο Ολυμπιακό χωριό επικρατεί η θεμελιώδης αρχή του Ολυμπισμού, που είναι η κατάργηση των διακρίσεων: φυλετικών, οικονομικών, θρησκευτικών, κοινωνικών και πολιτικών.

Ολυμπισμός ως Διεθνής Θεσμός

Τον Ολυμπισμό τον χωρίζουμε σε δύο δραστηριότητες:

Η πρώτη δραστηριότητα είναι η **Ολυμπιακή Κίνηση**. Η Κίνηση αυτή είναι αέναη, απευθύνεται προς όλες τις ηλικίες, προς όλες τις βαθμίδες της αθλητικής ικανότητας, όλα τα κοινωνικά στρώματα, όλους τους ανθρώπους, και περικλείει όλα τα αθλήματα.



Σκοπός της Ολυμπιακής Κίνησης είναι η πραγματοποίηση των επιδιώξεων του Ολυμπισμού, με τελικό αποτέλεσμα την αρμονική ανάπτυξη και τελειοποίηση του ατόμου. Είναι το σχολείο, όπου διδάσκονται οι αρχές της Φιλοσοφίας, ώστε να αποτελέσουν βιώματα. Το περιεχόμενο της δραστηριότητας και των ειδικών σκοπών της Ολυμπιακής Κίνησης ποικίλλει ανάλογα με τις ιδιαιτερότητες, δηλαδή ηλικία, φύλο, ψυχοσύνθεση και προτιμήσεις. Αυτό επιβάλλεται για καθαρά βιολογικούς λόγους, αφού σε καμιά περίπτωση δεν επιτρέπεται η παραβίαση του βιορυθμού της ανάπτυξης, της ακμής και της συντηρητικής περιόδου της ζωής. Απώτερος, δηλαδή, στόχος της Ολυμπιακής Κίνησης είναι η εξασφάλιση συμμετοχής στα Σπορ κάθε ατόμου, κάνοντας πράξη τη θεωρία «**Αθλητισμός για Όλους**».

Η δεύτερη δραστηριότητα είναι οι **Ολυμπιακοί Αγώνες**. Αυτό είναι γεγονός περιοδικό, επαναλαμβάνεται κάθε **τέσσερα χρόνια**, και η συμμετοχή περιορίζεται μόνο στους επιλεκτούς αθλητές από όλα τα κράτη του κόσμου. Στους Ολυμπιακούς τονίζεται έντονα το στοιχείο της **διάκρισης** και της **προβολής** του **καλύτερου** αθλητή. Είναι η επίδειξη των επιτευγμάτων της δράσης της Ολυμπιακής Κίνησης για τη δημιουργία συγκροτημένων ανθρώπων. Οι Ολυμπιακοί Αγώνες συγκεντρώνουν το άνθος της παγκόσμιας νεότητας, και αυτοί που μετέχουν αισθάνονται την ύψιστη τιμή ότι αντιπροσωπεύουν την πατρίδα τους, και ότι αγωνίζονται με τους καλύτερους του κόσμου. Για να γίνει, όμως, ικανός κάποιος να επιλεγεί για συμμετοχή στους Ολυμπιακούς, σημαίνει ότι πέρασε από το στάδιο της διάπλασης μέσω της Ολυμπιακής Κίνησης.





ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΟΛΥΜΠΙΑΚΩΝ ΑΓΩΝΩΝ

Διαδικασία

Οι Ολυμπιακοί Αγώνες αποτελούν μια μεγάλη διεθνή γιορτή των νέων, της οποίας η κοινωνική, εκπαιδευτική, αισθητική και ηθική πλευρά θα πρέπει να τονίζονται.

Η υποψήφια πόλη πρέπει να επιβλέπει την πρόοδο όχι μόνο των αθλητικών αξιών αλλά και των πνευματικών.

Οι Ολυμπιακοί Αγώνες πρέπει να πραγματοποιούνται με αξιοπρεπή τρόπο και ως ανεξάρτητο γεγονός, και όχι σε σχέση με ή στον ίδιο χρόνο με οποιαδήποτε άλλη διεθνή και ακόμη εθνική εκδήλωση, όπως μια έκθεση ή γιορτή.

Κανένα άλλο διεθνές γεγονός δε θα διοργανώνεται στην Ολυμπιακή πόλη ή κοντά σε αυτή, την εβδομάδα που προηγείται των Αγώνων, κατά τη διάρκεια και κατά την εβδομάδα που ακολουθεί.

Προδιαγραφές υποψηφιότητας

Οι Ολυμπιακοί Αγώνες διεξάγονται σύμφωνα με τους κανόνες της Διεθνούς Ολυμπιακής Επιτροπής (Δ.Ο.Ε.) και το πρόγραμμα των Αγώνων τίθεται προς έγκριση από τη Δ.Ο.Ε.

Η διοργάνωση των Ολυμπιακών Αγώνων ανατίθεται από τη Δ.Ο.Ε. σε πόλη και όχι σε χώρα.

Η Διεθνής Ολυμπιακή Επιτροπή έχει την απόλυτη δικαιοδοσία και κυριότητα των Ολυμπιακών Αγώνων.

Η Δ.Ο.Ε. καθορίζει συγκεκριμένα κριτήρια και προϋποθέσεις, τα οποία πρέπει να πληροί η κάθε υποψήφια πόλη για να μπορεί να υποβάλει υποψηφιότητα.

Όλες οι υποψήφιες πόλεις λαμβάνονται υπόψη με ίσους όρους.

Προϋποθέσεις υποψήφιων πόλεων

Σύμφωνα με τις προϋποθέσεις, κάθε υποψήφια πόλη πρέπει:

1. Να λειτουργεί στη χώρα αναγνωρισμένη Εθνική Ολυμπιακή Επιτροπή.
2. Να εξασφαλίζει τη συγκατάθεση και υποστήριξη της κυβέρνησης της χώρας.



3. Να εξασφαλίσει εγγυήσεις από την κυβέρνηση της χώρας για τη σίγουρη, ομαλή και απρόσκοπτη διεξαγωγή των Αγώνων, όσον αφορά τυχόν οικονομικά ελλείμματα, την ασφάλεια και την υποδομή.
4. Να αναθέσει την οργάνωση των Αγώνων σε ανεξάρτητη οργανωτική επιτροπή, την οποία διορίζει η Εθνική Ολυμπιακή Επιτροπή σε συνεργασία με την κυβέρνηση.
5. Η Οργανωτική Επιτροπή των Ολυμπιακών Αγώνων πρέπει να έχει νομική υπόσταση και μπορεί να εξουσιοδοτείται και να λαμβάνει εξουσίες από τη Δ.Ο.Ε.

Φάκελος υποψηφιότητας

Η υποψηφιότητα για την τέλεση των Αγώνων πρέπει να υποβάλλεται μέσω της επίσημης αρχής της ενδιαφερόμενης **πόλης**, π.χ. δημαρχείο, με έγκριση της εθνικής Ολυμπιακής Επιτροπής, η οποία πρέπει να εγγυηθεί ότι οι Αγώνες θα οργανωθούν κατά τρόπο που ικανοποιεί τη Δ.Ο.Ε. και που είναι σύμφωνος με τους όρους που προβλέπονται από τη Δ.Ο.Ε. Η Εθνική Ολυμπιακή Επιτροπή και η επιλεγείσα πόλη μέσω της Οργανωτικής της Επιτροπής, είναι αλληλέγγυα και ποικιλότροπα υπεύθυνες για την τήρηση όλων των ανειλημμένων υποχρεώσεων, και αναλαμβάνουν όλη την οικονομική ευθύνη για την τέλεση των Αγώνων.

Κάθε υποψήφια πόλη υποβάλλει προς τη Δ.Ο.Ε. το **φάκελο** υποψηφιότητας, μέσα στον οποίο περιλαμβάνονται:

1. Εγγυήσεις για την τήρηση των προϋποθέσεων που θέτει η Δ.Ο.Ε.
2. Οργανωτικό Σχεδιάγραμμα.
3. Οτιδήποτε αφορά την ενίσχυση της υποψηφιότητας.
4. Απαντήσεις σε 23 συγκεκριμένα κεφάλαια που τίθενται υποχρεωτικά από τη Δ.Ο.Ε. Οι απαντήσεις στα ερωτήματα αυτά, εξασφαλίζουν το σεβασμό των κανόνων και διατάξεων στη Δ.Ο.Ε. Συγκεκριμένα, εγγυούνται τη συμμετοχή όλων των χωρών, ανεξάρτητα φυλής, φύλου, θρησκείας, οικονομικού και κοινωνικού επιπέδου.
5. Στο φάκελο, επίσης, υποβάλλονται εγγυήσεις και συγκεκριμένα προγράμματα για εξασφάλιση:
 - α) της ασφάλειας
 - β) της ομαλής διακίνησης
 - γ) της προστασίας του περιβάλλοντος, και
 - δ) της οικονομικής κάλυψης.



Ανάθεση των Αγώνων – ψηφοφορία

Ειδική επιτροπή της Δ.Ο.Ε. αποτελούμενη από μόνιμα μέλη της Δ.Ο.Ε., τεχνοκράτες και εκπροσώπους των Διεθνών Ομοσπονδιών των αθλημάτων που συμπεριλαμβάνονται στο Ολυμπιακό Πρόγραμμα, εξετάζουν τους φακέλους των υποψήφιων πόλεων, και εγκρίνουν ή απορρίπτουν τις υποψηφιότητες.

Η οριστική ανάθεση της οργάνωσης των Αγώνων γίνεται κατά τη διάρκεια της ολομέλειας της ετήσιας συνόδου της Διεθνούς Ολυμπιακής Επιτροπής, επτά χρόνια πριν από τη διεξαγωγή των Αγώνων.

Η ανάθεση γίνεται με μυστική ψηφοφορία, ενώ δικαίωμα ψήφου έχουν μόνο τα μόνιμα μέλη της Δ.Ο.Ε.

Η πόλη που λαμβάνει το **50% συν ένα** του συνόλου των ψήφων (παρισταμένων) αναλαμβάνει και την τιμή της διοργάνωσης των Ολυμπιακών Αγώνων.

Ωστόσο να εξασφαλιστεί το 50% συν ένα, η πόλη που λαμβάνει το μικρότερο από τις άλλες υποψήφιες αριθμό ψήφων αποκλείεται, και επαναλαμβάνεται η ψηφοφορία με τις υπόλοιπες, ωστόσο να εξασφαλιστεί το 50% συν ένα.





ΟΛΥΜΠΙΑΚΑ ΣΥΜΒΟΛΑ

Ολυμπιακή σημαία

Η Ολυμπιακή σημαία είναι **λευκή** κι έχει στο κέντρο **πέντε κύκλους**. Τα χρώματα των κύκλων (μπλε, μαύρο, κόκκινο, κίτρινο, πράσινο) με λευκό φόντο, συμβολίζουν τις σημαίες όλου του κόσμου, γιατί η σημαία κάθε χώρας έχει τουλάχιστον ένα από τα παραπάνω χρώματα.

Οι πέντε κύκλοι συμβολίζουν την **ένωση των πέντε ηπειρών**, καθώς και τη συνάντηση των αθλητών από όλο τον κόσμο στους Ολυμπιακούς Αγώνες. Η Ολυμπιακή σημαία παρουσιάστηκε επίσημα το 1920, στους Ολυμπιακούς Αγώνες της Αμβέρσας, στο Βέλγιο.

Ολυμπιακός Ύμνος

Τον Ολυμπιακό Ύμνο έγραψε ο ποιητής **Κωστής Παλαμάς** και τη μουσική συνέθεσε ο **Σπύρος Σαμάρας**. Ο Ολυμπιακός Ύμνος παρουσιάστηκε για πρώτη φορά από φιλαρμονική ορχήστρα, που είχε συσταθεί από όλους τους μουσικούς συλλόγους της Ελλάδας, στις 25 Μαρτίου 1896, στην τελετή έναρξης των πρώτων σύγχρονων Ολυμπιακών Αγώνων, στο **Καλλιμάρμαρο Στάδιο**. Η παρουσίασή του προκάλεσε τέτοια συγκίνηση και ενθουσιασμό στους θεατές, ώστε να ανακουστεί άλλη μια φορά. Το 1958 αποφασίστηκε να καθιερωθεί ως επίσημος ύμνος του Διεθνούς Ολυμπιακού Κινήματος.

Ο Ολυμπιακός Ύμνος έχει ως εξής:

Αρχαίο πνεύμα αθάνατο, αγνέ πατέρα
του ωραίου, του μεγάλου και τ' αληθινού,
κατέβα, φανερώσου κι άστραψε εδώ πέρα
στη δόξα της δικής σου γης και τ' ουρανού.

Στο δρόμο και στο πάλεμα και στο λιθάρι,
στων ευγενών αγώνων λάμψε την ορμή
και με τ' αμάραντο στεφάνωσε κλωνάρι
και σιδερένιο πλάσε και άξιο το κορμί.

Κάμποι, βουνά και πέλαγα φέγγουν μαζί σου
σαν ένας λευκοπόρφυρος μέγας ναός
και τρέχει στο ναό εδώ προσκυνητής σου,
αρχαίο πνεύμα αθάνατο, κάθε λαός.



Ολυμπιακός όρκος

«Στο όνομα όλων των αθλητών ορκίζομαι ότι θα συμμετέχουμε σ' αυτούς τους Ολυμπιακούς Αγώνες σεβόμενοι και μένοντας πιστοί στους κανόνες που τους διέπουν, αφιερώνοντας τους εαυτούς μας στην άθληση χωρίς ντόπιγκ και χωρίς χημικά υποκατάστατα, μέσα στο πλαίσιο του αληθινού φίλαθλου πνεύματος, για τη δόξα των αγώνων και την τιμή των ομάδων μας».

Η ιδέα της θέσπισης Ολυμπιακού Όρκου συζητήθηκε για πρώτη φορά στη Μεσο-Ολυμπιάδα της Αθήνας, το 1906.

Η Διεθνής Ολυμπιακή Επιτροπή εισήγαγε για πρώτη φορά τον όρκο των αθλητών στο πρόγραμμα των Ολυμπιακών Αγώνων του **1920**, στην **Αμβέρσα** του Βελγίου.

Ολυμπιακό σύνθημα «Citius, altius, fortius»

Διατυπώθηκε από το Δομινικανό ιερέα Ανρί Ντιντόν και, από το 1894, με την ίδρυση της Διεθνούς Ολυμπιακής Επιτροπής, έγινε αποδεκτό ως επίσημο σύνθημα του Ολυμπιακού Κινήματος. Το σύνθημα αυτό προτρέπει τους αθλητές να **ξεπεράσουν τον εαυτό τους**, στο πλαίσιο της **ευγενούς άμιλλας** και σύμφωνα με το Ολυμπιακό πνεύμα.

Ολυμπιακή λαμπαδηδρομία

Εισηγητής και οργανωτής της πρώτης λαμπαδηδρομίας από την Ολυμπία στο Βερολίνο, είναι ο Γερμανός καθηγητής και συνεργάτης του Κουμπερτέν, **Καρλ Ντιμ**.

Σε μια σεμνή τελετή, **η φλόγα ανάβει από τις ακτίδες του ήλιου** και με μια **δάδα** μεταφέρεται από την Ολυμπία στο στάδιο της διοργανώτριας χώρας, όπου και παραμένει άσβεστη έως το τέλος των αγώνων. Η φλόγα μεταφέρεται από μια σειρά δρομέων. Ο τελευταίος από αυτούς είναι υποχρεωμένος να κάνει το γύρο του σταδίου και έπειτα να ανάψει το βωμό.

Η Ολυμπιακή λαμπαδηδρομία έγινε για πρώτη φορά το 1936, και συμβολίζει το **δεσμό** της Ελλάδας και της **Αρχαίας Ολυμπίας** με τους σύγχρονους Ολυμπιακούς Αγώνες. Πρώτος λαμπαδηδρόμος ήταν ο Κώστας Κονδύλης.

Τελετές των Ολυμπιακών Αγώνων

Τα πιο σημαντικά μέρη της τελετής **Έναρξης**, της τελετής **Λήξης** και της τελετής των **Απονομών** των Ολυμπιακών Αγώνων, περιγράφονται στον Ολυμπιακό χάρτη, το βιβλίο των κανονισμών της Διεθνούς Ολυμπιακής Επιτροπής. Για παράδειγμα, κάθε τελετή



Έναρξης περιλαμβάνει **παρέλαση** αθλητών όλων των χωρών που λαμβάνουν μέρος, **έπαρση** της Ολυμπιακής σημαίας, **άναμμα** της ιερής φλόγας και απαγγελία του Ολυμπιακού **ὄρκου** από έναν αθλητή και ένα δικαστικό. Στην παρέλαση των αθλητών, **πρώτη** εισέρχεται στο στάδιο η **Ελλάδα**, σ' ένδειξη τιμής για την κληρονομιά των αρχαίων Ολυμπιακών Αγώνων και για τη φιλοξενία των πρώτων σύγχρονων Ολυμπιακών Αγώνων, το 1896. Η διοργανώτρια χώρα εισέρχεται στο στάδιο τελευταία.

Μετάλλια απονέμονται στους πρώτο, δεύτερο και τρίτο νικητή. Προς τιμήν των αθλητών, η τελετή απονομής περιλαμβάνει **ανάκρουση** του εθνικού ύμνου της χώρας του πρώτου αθλητή, και **έπαρση** της σημαίας των χωρών των τριών νικητών.

Η τελετή Λήξης περιλαμβάνει την υποστολή της Ολυμπιακής σημαίας, το σβήσιμο της φλόγας, και την παρέλαση των αθλητών όλων των χωρών, ως σύνολο και όχι ως ξεχωριστές χώρες.





ΟΛΥΜΠΙΑΚΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ ΣΥΓΧΡΟΝΩΝ ΟΛΥΜΠΙΑΚΩΝ ΑΓΩΝΩΝ

Ολυμπιακά Αθλήματα

Κάθε άθλημα που αναγνωρίζεται από τη Διεθνή Ολυμπιακή Επιτροπή χαρακτηρίζεται ως Ολυμπιακό Άθλημα.

Μόνο αθλήματα που είναι ευρέως διαδεδομένα για τους άνδρες τουλάχιστο σε πενήντα (50) χώρες και τρεις (3) ηπείρους μπορούν να αναγνωριστούν από τη Δ.Ο.Ε. ως Ολυμπιακά Αθλήματα, και για τις γυναίκες σε τριάντα πέντε (35) χώρες και τρεις (3) ηπείρους, περιλαμβάνονται στο πρόγραμμα.

Τα αθλήματα περιλαμβάνονται στο πρόγραμμα έξι (6) χρόνια πριν από τους επόμενους Ολυμπιακούς Αγώνες. Καμιά αλλαγή δεν επιτρέπεται εφεξής.

Τα επιμέρους αγωνίσματα των Αθλημάτων, επιλέγονται τέσσερα χρόνια πριν από τους επόμενους Ολυμπιακούς, χωρίς να επιτρέπεται άλλη αλλαγή.

Αθλήματα Θερινών Ολυμπιακών Αγώνων

Άρση βαρών, Βόλεϊ/Μπιτς Βόλεϊ (Πετοσφαίριση), Γυμναστική, Ιππασία, Ιστιοπλοΐα, Κανό-Καγιάκ, Κωπηλασία, Μοντέρνο Πένταθλο, Μπάντμιντον, Μπάσκετ (Καλαθοσφαίριση), Μπέιζμπολ, Ξιφασκία, Πάλη, Πινγκ-Πόνγκ (Επιτραπέζια αντισφαίριση), Ποδηλασία, Ποδόσφαιρο, Πυγμαχία, Σκοποβολή, Σόφτμπολ, Στίβος, Τάε Κβο Ντο, Τένις (Αντισφαίριση), Τζούντο, Τοξοβολία, Τρίαθλο, Υγρός Στίβος, Χάντμπολ (Χειροσφαίριση), Χόκεϊ επί χόρτου.

Αθλήματα Χειμερινών Ολυμπιακών Αγώνων

Μπιάθλον (Biathlon), Μπόμπλεσεϊτς (Boblseigh), Λουτζ (Luge), Παγοδρομίες (Skating), Καλλιτεχνικό Πατινάζ (Figure Skating), Άλμα (Jumping), Κέρλινγκ (Curling) και δεκαεπτά (17) διαφορετικά αγωνίσματα Σκι.

Ολυμπιακό Πρόγραμμα

Το Πρόγραμμα των Αγώνων, για κάθε Ολυμπιάδα, περιλαμβάνει **Ατομικά, Ομαδικά** και **Σύνθετα Αθλήματα** που είναι αναγνωρισμένα ως Ολυμπιακά, και σε αριθμό που εγκρίνει η Δ.Ο.Ε. ύστερα από εισήγηση της οργανώτριας πόλης.



Το πρόγραμμα των Αγώνων της Ολυμπιάδας πρέπει, απαραίτητα, να περιλαμβάνει τουλάχιστον δεκαπέντε (15) αθλήματα, από το συνολικό αριθμό των αναγνωρισμένων Ολυμπιακών Αθλημάτων.

Στο πρόγραμμα, επίσης, μπορεί να συμπεριληφθούν, με εισήγηση της οργανωτικής επιτροπής και έγκριση της Δ.Ο.Ε., το πολύ δύο (2) αθλήματα επίδειξης, επιπρόσθετα σε αυτά που περιλαμβάνονται στο επίσημο πρόγραμμα.





ΠΑΡΑΟΛΥΜΠΙΑΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ

Παραολυμπιακοί Αγώνες

Η ονομασία των Παραολυμπιακών Αγώνων προέρχεται από τη λέξη «παρά», δηλαδή παράλληλα, και «Ολυμπιακοί».

Πατέρας των Παραολυμπιακών Αγώνων θεωρείται ο Βρετανός **Σερ Λούντβιχ Γκούτμαν**.

Η σύνδεση των Παραολυμπιακών Αγώνων με τους Ολυμπιακούς έγινε το 1960, στους Ολυμπιακούς Αγώνες της Ρώμης. Σε αυτούς τους αγώνες συμμετείχαν 400 αθλητές από 23 χώρες.

Το πρόγραμμα των Παραολυμπιακών Αγώνων περιλαμβάνει δεκαοκτώ αθλήματα και περισσότερα από 580 αγωνίσματα. Ορισμένα από αυτά αφορούν ειδικές ομάδες αθλητών, ενώ άλλα είναι κοινά.

Οι κατηγορίες των αθλητών που συμμετέχουν στους Παραολυμπιακούς Αγώνες είναι:

- Άτομα με ακρωτηριασμό
- Άτομα με εγκεφαλική παράλυση
- Άτομα με νοητική υστέρηση
- Άτομα με λοιπές αναπηρίες (νανισμός, πολιομειλίδα, σκλήρυνση κατά πλάκας)
- Άτομα με μειωμένη ή καθόλου όραση
- Άτομα με αναπηρικό αμαξίδιο

Αγωνίσματα Θερινών Παραολυμπιακών Αγώνων

Τα αγωνίσματα των Θερινών Παραολυμπιακών Αγώνων είναι: Τοξοβολία, Στίβος, Μπάσκετ, Μπότσια (άντρες και γυναίκες με εγκεφαλική παράλυση), Ποδηλασία, Ιππασία, Ξιφασκία, Ποδόσφαιρο, «Goalball» (μειωμένη όραση), Τζούντο, Άρση Βαρών, Ράγκμπι, Ιστιοπλοΐα, Σκοποβολή, Κολύμβηση, Επιτραπέζια Αντισφαίριση, Αντισφαίριση, Βόλεϊ.

Αγωνίσματα Χειμερινών Παραολυμπιακών Αγώνων

Τα αγωνίσματα των Χειμερινών Παραολυμπιακών Αγώνων είναι: Αλπικό Σκι, «Gross-country» Σκι, Δίαθλο, Έλκθηρο σε πάγο, Χόκεϊ



σε πάγο με έλκηθρο, Χορός σε αναπηρικό καροτσάκι.

Ο Αθλητισμός έχει ιδιαίτερη αξία στη ζωή κάθε ανθρώπου και, φυσικά, από τις ευεργετικές του ιδιότητες δεν μπορούν να αποκλειστούν τα άτομα με αναπηρίες. Η σημασία της άθλησης για άτομα με αναπηρίες θεωρήθηκε η κατεξοχήν δυνατότητα για τη βελτίωση της φυσικής και ψυχολογικής κατάστασης των ατόμων. Η ενασχόληση με την άθληση διδάσκει την αυτονομία και την αυτοεξυπηρέτηση, που αποτελούν τις βασικότερες προϋποθέσεις στη ζωή των ατόμων αυτών.





ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΙ ΟΛΥΜΠΙΟΝΙΚΕΣ ΣΥΓΧΡΟΝΩΝ ΟΛΥΜΠΙΑΔΩΝ

Σημαντικοί Ολυμπιονίκες

Τσικλητήρας Κωνσταντίνος

Γεννήθηκε το 1888 στην Πύλο. Αθλητής του Πανελληνίου Γ.Σ., ήταν μία από τις μεγαλύτερες μορφές του Ελληνικού αθλητισμού. Διαθέτοντας ένα πραγματικά εντυπωσιακό σώμα και με ύψος 1,92 μ., ήταν «η τέλεια εικόνα αθλητή που θα μπορούσε να χρησιμεύσει και ως μοντέλο για γλύπτες της αρχαιότητας», όπως έγραφε ο ξένος Τύπος της εποχής. Σε ηλικία 20 ετών συμμετείχε στην Ολυμπιάδα του Λονδίνου, και κατέκτησε τη δεύτερη θέση στο άλμα εις ύψος άνευ φοράς, με επίδοση 1,55 μ., και τη δεύτερη θέση στο άλμα εις μήκος άνευ φοράς με επίδοση 3,21 μ. Στην Ολυμπιάδα της Στοκχόλμης, ο Τσικλητήρας ήταν σημαιοφόρος στην τελετή έναρξης. Κατέκτησε το χρυσό στο άλμα εις μήκος άνευ φοράς, και στο άλμα εις ύψος άνευ φοράς, με επίδοση 1,55 μ. Είναι ο μοναδικός Έλληνας Ολυμπιονίκης με τέσσερα μετάλλια. Εκτός από τις επιδόσεις του στα άλματα, διακρίθηκε και ως τερματοφύλακας, αλλά και ως πολίστας, με τα χρώματα του συλλόγου του. Το 1912 κατατάγθηκε, αμέσως, για να υπηρετήσει την Πατρίδα στους Βαλκανικούς Πολέμους. Προσβλήθηκε, όμως, από μηνιγγίτιδα, και πέθανε σε ηλικία μόλις 25 ετών.



Θορη Τζιμ

Γεννήθηκε στο Σόουνι της Οκλαχόμα το 1888. Ο πατέρας του, ένας Ινδιάνος της φυλής των Σακ-Φοξ, του έδωσε το όνομα Ουά-Θο-Χακ («φωτεινό μονοπάτι»). Στους Ολυμπιακούς Αγώνες του 1912, κέρδισε εύκολα τα χρυσά μετάλλια στο πένταθλο και στο δέκαθλο, ήρθε τέταρτος στο άλμα εις ύψος και έβδομος στο μήκος. Έπειτα από τη διαπίστωση ότι, ως αθλητής του μπέιζμπολ, είχε εισπράξει αμοιβή, αναγκάστηκε να επιστρέψει τα μετάλλια του, τα οποία όμως αρνήθηκαν να δεχτούν οι νικητές της δεύτερης θέσης. Το 1973, η Αμερικανική Ένωση Ερασιτεχνικού Αθλητισμού δέχτηκε μια αίτηση, την οποία υπέγραφαν 400.000 άτομα, για την αποκατάστασή του. Τελικά, αποκαταστάθηκε από τη Διεθνή Ολυμπιακή Επιτροπή το 1982.

Νούρμι Πάοβο

Γεννήθηκε το 1897 στο Τούρκου της Φιλανδίας. Στην αθλητική του καριέρα κατέρριψε 22 παγκόσμια ρεκόρ, και κατέκτησε εννέα χρυσά Ολυμπιακά μετάλλια. Το απόγειο της αθλητικής του καριέ-



ρας ήρθε στους Ολυμπιακούς Αγώνες του 1924, όπου κέρδισε, την ίδια μέρα, χρυσά μετάλλια στα 1.500 και τα 5.000 μέτρα. Δύο μέρες αργότερα, κατέκτησε την πρώτη θέση τόσο στο ατομικό όσο και στο ομαδικό αγώνισμα του ανώμαλου δρόμου, και συμπλήρωσε τη συλλογή του με ένα ακόμη χρυσό στον ομαδικό δρόμο των 3.000 μέτρων. Ήταν ο τελευταίος λαμπαδηδοδρόμος στην Ολυμπιάδα του 1924, στο Ελσίνκι. Πέθανε το 1973.

Θουενς Τζέσε

Γεννήθηκε το 1913 στην Αλαμπάμα, και ήταν ένα από τα οκτώ παιδιά ενός βαμβακοσυλλέκτη. Το 1935, σε λιγότερο από μία ώρα, πέτυχε έναν από τους μεγαλύτερους άθλους του στίβου, καταρρίπτοντας πέντε παγκόσμια ρεκόρ και ισοφαρίζοντας ένα ακόμη. Στους Ολυμπιακούς Αγώνες του 1936, κατόρθωσε να κερδίσει τέσσερα χρυσά μετάλλια (100 μ., 200 μ., 4 X 100 μ., μήκος). Το όνομά του έγινε θρύλος, όταν με τις επιτυχίες του ανάγκασε το Χίτλερ να εγκαταλείψει το Ολυμπιακό Στάδιο. Πέθανε το 1980.

Μπλάνκερς Κόεν Φάνι

Γεννήθηκε στο Άμστερνταμ το 1918. Θεωρείται η μεγαλύτερη αθλήτρια όλων των εποχών. Το 1936, σε ηλικία δεκαοχτώ ετών, συμμετείχε στους Ολυμπιακούς Αγώνες, χωρίς να καταφέρει να κατακτήσει κάποιο μετάλλιο.

Σε όλη τη διάρκεια του Β' Παγκόσμιου πολέμου, συνέχισε να ασχολείται με τον αθλητισμό και να καταρρίπτει παγκόσμια ρεκόρ. Στους Ολυμπιακούς Αγώνες του 1948, όταν πια ήταν 30 ετών και μητέρα δύο παιδιών, κατάφερε να κερδίσει τέσσερα χρυσά μετάλλια (100 και 200 μ., 80 μ. εμπόδια και σκυταλοδρομία 4x100μ.) ρεκόρ μοναδικό για γυναίκα.

Ζάτοπεκ Εμίλ

Γεννήθηκε το 1922 στο Κοπρίβνιτσε της Τσεχοσλοβακίας. Συνήθιζε να τρέχει κουνώντας το κεφάλι, κι έδινε την εντύπωση ότι κάθε αναπνοή που έπαιρνε ήταν και η τελευταία. Το τρέξιμό του χαρακτηριζόταν ο σταθερός ρυθμός με ξαφνικές επιταχύνσεις, που εξαντλούσαν τους αντιπάλους του.

Στους Ολυμπιακούς Αγώνες του 1952, στο Ελσίνκι, πήρε τρία χρυσά μετάλλια στα 5.000 μ., 10.000 μ. και στο μαραθώνιο. Κατάφερε να πετύχει δεκαοχτώ παγκόσμια ρεκόρ. Για τελευταία φορά συμμετείχε στους Ολυμπιακούς Αγώνες του 1956, και τερμάτισε έκτος στο μαραθώνιο. Έγινε γνωστός ως «άνθρωπος ατμομηχανή».



Έρτερ Αλ

Γεννήθηκε το 1936 στην Αστόρια των ΗΠΑ, και κατάφερε να στεφθεί χρυσός Ολυμπιονίκης στη δισκοβολία σε τέσσερις συνεχόμενες Ολυμπιάδες. Ξεκίνησε το 1956 και συνέχισε να σημειώνει Ολυμπιακές νίκες έως και το 1968. Συνέχισε να γυμνάζεται και, ίσως να συμμετείχε και στην Ολυμπιάδα Μόσχας, αν οι Αμερικανοί δεν απείχαν από τους Αγώνες. Παραμένει το σύμβολο του αθλητή και αγωνιστή.

Αμπέμπε Μπικίλα

Γεννήθηκε το 1932 στην Αιθιοπία, και ήταν ένας μαραθωνοδρόμος με απίστευτη θέληση. Συνήθιζε να τρέχει ξυπόλυτος. Ήρθε πρώτος στο μαραθώνιο δρόμο στην Ολυμπιάδα του 1960, στη Ρώμη, και χάρισε έτσι το πρώτο χρυσό μετάλλιο σε αγώνες στίβου στη Μαύρη Ήπειρο.

Ένα μήνα πριν από τους Αγώνες του 1964 στο Τόκιο, είχε υποβληθεί σε εγχείρηση σκωληκοειδίτιδας, κατάφερε όμως να στεφθεί και πάλι χρυσός Ολυμπιονίκης, πετυχαίνοντας μάλιστα και παγκόσμιο ρεκόρ.

Το 1969 έπεσε θύμα αυτοκινητικού δυστυχήματος και έμεινε ανάπηρος για την υπόλοιπη ζωή του. Πέθανε το 1973.

Ρούντολφ Βίλμα

Γεννήθηκε το 1940 στο Κλάρκσβιλ του Τενεσί, και ήταν το δεκατοέβδομο από τα δεκαεννέα παιδιά της οικογένειάς της. Εζησε φτωχικά και δύσκολα χρόνια. Το πόδι της ήταν παράλυτο ως τα έντεκα χρόνια της. Το 1956 στην Ολυμπιάδα της Μελβούρνης, σε ηλικία δεκαέξι ετών, κατέκτησε χάλκινο μετάλλιο στη σκυταλοδρομία.

Στους Ολυμπιακούς Αγώνες του 1960, στη Ρώμη, κατέκτησε τρία χρυσά μετάλλια (100 μ., 200 μ. και σκυταλοδρομία 4 X 100 μ.). Παρά το ύψος της (1.83 μ.), έτρεχε με πολύ μεγάλη χάρη, και οι Ιταλοί την ονόμασαν «Μαύρη Γαζέλα». Εγκατέλειψε το στίβο σε ηλικία 21 ετών.

Μπίμον Μπομπ

Γεννήθηκε το 1946 στην Τζαμάικα. Στις 8 Οκτωβρίου του 1968, στο Μεξικό, κατάφερε να πετύχει ένα παγκόσμιο ρεκόρ-θρύλο. Το άλμα του στο μήκος έφτασε τα 8 μ. και 90 εκ., και χρειάστηκαν 23 ολόκληρα χρόνια για να καταρριφθεί. Με το πρώτο του κιάλας άλμα βελτίωσε το ρεκόρ κατά 55 ολόκληρα εκατοστά. Δυστυχώς, δεν κατάφερε να πετύχει ανάλογα άλματα στη συνέχεια της καριέρας του.



Κομανέτσι Νάντια

Γεννήθηκε στη Ρουμανία το 1961. Στην Ολυμπιάδα του Μοντρεάλ μάγεψε όλη την ανθρωπότητα, με τη χάρη και τα κατορθώματά της στην ενόργανη γυμναστική. Είναι η πρώτη αθλήτρια στην ιστορία του αγωνίσματος που βαθμολογήθηκε με άριστα, και μάλιστα έξι φορές. Κέρδισε τρία χρυσά, ένα αργυρό και ένα χάλκινο μετάλλιο, και πέρασε στην ιστορία του παγκόσμιου αθλητισμού ως «η βασίλισσα της ενόργανης γυμναστικής». Σήμερα ζει στις ΗΠΑ.





ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ (FAIR PLAY)

Είναι γενικά παραδεκτό ότι σήμερα ζούμε σε μια εποχή, κατά την οποία παρατηρείται μια έντονη κρίση αξιών. Τα πάντα αμφισβητούνται, ενώ οι ιδεολογίες δεν αποτελούν πια τρόπο ζωής.

Ζούμε σε καιρούς που η βία, οι καταστροφές, οι αντιαθλητικές ενέργειες είναι το αναμενόμενο αποτέλεσμα, έπειτα από ποδοσφαιρικές, κυρίως, συναντήσεις. Καθημερινά γινόμαστε μάρτυρες, μέσα από τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης, φρικτών σκηνών από αθλητικές εκδηλώσεις.

«Αθλητικές Εκδηλώσεις»: Αυτή η φράση ακούγεται τόσο ρηχή, όταν σκεφτεί κανείς πόσο εύκολα μπορεί να μετατραπεί σε πεδίο μάχης μια αθλητική συνάντηση.

Το θέμα που θα πρέπει να μάς απασχολεί, βασικά, είναι η ανάγκη καταπολέμησης των αιτιών που προκαλούν τη βία.

Οι προσπάθειες που κατέβαλαν οι διάφοροι φορείς, κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι πιο αποτελεσματικό μέτρο καταπολέμησης της βίας –αλλά και καθιέρωσης ενός αξιοπρεπούς αγώνα– είναι η διαμόρφωση μιας νοοτροπίας από την εφαρμογή του Fair Play.

Τι είναι όμως το *Fair Play*; Είναι στην ουσία ένας **κώδικας**, ένας τρόπος δηλαδή συμπεριφοράς που βασίζεται στην **εφαρμογή της ηθικής του Αθλητισμού**.

Για να γίνει όμως αυτό, θα πρέπει να εξετάσουμε αν πράγματι ο Αθλητισμός έχει ηθική. Και για να το εξακριβώσουμε, θα πρέπει να δούμε πρώτα τι είναι *Ηθική*, και ύστερα αν οι συντελεστές που αποτελούν την ηθική υπάρχουν και στον Αθλητισμό. **Ηθική**, λοιπόν, κατά αντικειμενική άποψη, **είναι το σύνολο των Αρχών και Αξιών που διέπουν έναν κοινωνικό τομέα**.

Έχει, όμως, ο Αθλητισμός **Αρχές και Αξίες**; Μα, ο Αθλητισμός ως Φιλοσοφία και ως Ιδέα –γιατί έτσι πρέπει να τον δούμε– είναι μόνο Αρχές και Αξίες. Η ευγενική άμιλλα, η αλληλογνωριμία, η κατανόηση, η αξιοπρέπεια, η αποδοχή ότι κάποιος είναι καλύτερος, η καταξίωση, το αίσθημα της χαράς και της δημιουργίας, είναι ιδανικά που μόνο στον Αθλητισμό βρίσκουμε.

Ένα γεγονός, που κανένας δεν μπορεί να αμφισβητήσει, είναι ότι όλες οι φιλοσοφίες –που διέπουν τον κόσμο σήμερα– και όλες οι επιστήμες έχουν ως αντικείμενο τον άνθρωπο και τη δημιουργία προϋποθέσεων για καλύτερευση των συνθηκών διαβίωσής του.

Μια από αυτές τις φιλοσοφίες είναι και αυτή του Αθλητισμού, η οποία μάλιστα όχι μόνο στοχεύει στην καλύτερευση του ανθρώπου αλλά, για να το πετύχει, χρησιμοποιεί τον ίδιο τον άνθρωπο. Είναι η αθλητική φιλοσοφία που επιτυγχάνεται με τη συμμετοχή



μας στον Αθλητισμό, με απώτερο στόχο την ισόρροπη και ισομερή ανάπτυξη των τριών βασικών στοιχείων της ανθρώπινης ύπαρξης, δηλαδή του πνεύματος, της ψυχής και του σώματος. Είναι, δηλαδή, ο Αθλητισμός, όταν ασκείται σωστά, Αγωγή και Παιδεία.

Εκτός όμως από Αγωγή, ο Αθλητισμός, στην εξέλιξή του και στη διαχρονική του πορεία, κατέστη και μεγάλο κοινωνικό φαινόμενο της εποχής μας, που απασχολεί καθημερινά εκατομμύρια άτομα σε ολόκληρο τον κόσμο, κάθε φυλής, κάθε θρησκείας και κάθε κοινωνικού επιπέδου.

Είναι απόλυτα εξακριβωμένο ότι ο άνθρωπος, όσο ισόρροπα και ηθικά και αν είναι αναπτυγμένος, δεν μπορεί να επιβιώσει σε μια κοινωνία μεμονωμένα. Χρειάζεται αυτή η ισόρροπη αγωγή να επιτευχθεί μέσα στο κοινωνικό σύνολο. Αυτή, δηλαδή, η Αθλητική Ηθική Συμπεριφορά, το Fair Play, να γίνει πράξη από όσους ασχολούνται με τον Αθλητισμό, μέσα στους αγωνιστικούς χώρους, μπροστά στο κοινωνικό σύνολο.

Η βία είναι ένα από τα φαινόμενα που παρατηρούνται στα γήπεδα, ως αποτέλεσμα της **αντικοινωνικής συμπεριφοράς**.

Υπάρχει η λανθασμένη εκτίμηση ότι η **βία** και ο **χουλιγκανισμός**... προάγονται μέσα από τον Αθλητισμό! Αυτή η εκτίμηση είναι και λανθασμένη και καταστροφική. Αλίμονο, αν μια φιλοσοφία όπως ο Αθλητισμός, που –όταν βιώνεται σωστά– αποτελεί μια μορφή εκδήλωσης αρχών και αξιών, που έχουν ως στόχο τη σωστή αγωγή, θεωρείται σαν... αιτία βίας! Αντίθετα, ο Αθλητισμός, οι αθλητές, και όσοι ασχολούνται με αυτόν, είναι –και πρέπει να είναι– το ισχυρότερο όπλο καταπολέμησης της βίας.

Για να γίνει, όμως, αυτό, χρειάζεται σωστή προσέγγιση και, κυρίως, συμμετοχή. Όσοι ασχολούνται με τον Αθλητισμό μπορούν, με την πάροδο του χρόνου, να βιώνουν όλα αυτά τα καλά και να τα κάνουν τρόπο ζωής.

Ο Αθλητισμός ως κοινωνικό φαινόμενο διατηρήθηκε και καταξιώθηκε, γιατί, εκτός των άλλων ευεργετικών φαινομένων, έχει και την ιδιότητα να προσαρμόζεται στις διάφορες κοινωνικές τάξεις. Έχει, ακόμη, τη δυνατότητα να επηρεάζεται και να επηρεάζει διάφορα άλλα κοινωνικά φαινόμενα, είτε θετικά είτε αρνητικά. Τα βασικότερα αρνητικά φαινόμενα που επηρεάζουν σήμερα τον Αθλητισμό, είναι η εμπορευματοποίηση και η βία. Και αν για την εμπορευματοποίηση δεν μπορούμε να κάνουμε και πολλά πράγματα, αφού αποτελεί αναγκαίο κακό, για τη βία μπορούμε, αφού στην ουσία είναι θέμα διαμόρφωσης μιας ηθικής συμπεριφοράς. Μέσα από την ενεργή συμμετοχή μας στον Αθλητισμό μπορούμε να διαμορφώσουμε μια ηθική, η οποία θα προσδιορίζει τον τρόπο συμπεριφοράς, τι δηλαδή θα πρέπει να θεωρούμε σωστό και τι λανθασμένο.

Ο Αθλητισμός δίνει την ευκαιρία σε όσους τον υπηρετούν να επιδείξουν και να δοκιμάσουν την αθλητική τους ικανότητα, με την προϋπόθεση ότι αποδέχονται έναν ηθικό κώδικα, το Fair Play,



ο οποίος καθορίζει τον τρόπο που θα πρέπει να συμπεριφέρονται. Είναι ένας τρόπος ηθικής για όσους βλέπουν μια υπαρκτή αξία στην ενασχόληση με τον Αθλητισμό.

Αυτό το Fair Play, η ηθική συμπεριφορά, αναλύεται στη ουσία σε πέντε τομείς. Δηλαδή πέντε τρόποι συμπεριφοράς καθορίζουν το Fair Play:

1. **Συμπεριφορά προς τον εαυτό μας:** Αυτογνωσία (γνώση των πραγματικών δυνατοτήτων μας και αυτών που υποστηρίζουμε).
2. **Fair Play προς τον αντίπαλο:** Είναι από τους βασικότερους συστατικούς του Fair Play.

Ο αληθινός αθλητισμός απαιτεί κατανόηση, φιλία, σεβασμό. Η συμμετοχή διαμορφώνει αυτά τα συναισθήματα και δημιουργεί φιλάθλους και θεατές με αναπτυγμένο το αίσθημα του σεβασμού προς τον αντίπαλο, και την αποδοχή ότι μπορεί να είναι καλύτερος. Αυτό συμβάλλει στην επίτευξη της ευγενικής άμιλλας.

3. **Fair Play προς αυτό που υποστηρίζω** (Ομάδα ή Άτομο): Η σωστή συμπεριφορά προς αυτό που υποστηρίζω, σημαίνει αγάπη, θαυμασμό, εμπιστοσύνη.
4. **Fair Play προς το διαιτητή και τους κανονισμούς:** Ασφαλώς, η σχέση αυτή δε θα πρέπει να είναι μονόπλευρη. Η προσπάθεια για αμοιβαίο σεβασμό πρέπει να προέρχεται και από τα δύο μέρη. Επιβάλλεται κατανόηση και εμπιστοσύνη στα λάθη. Απαιτείται, όμως, δικαιοσύνη και ακεραιότητα από τους διαιτητές. Χρειάζεται, στην περίπτωση αυτή, βελτίωση του ανθρώπινου επιπέδου.
5. **Fair Play προς τον εαυτό μας:** Αν ο ίδιος ο αθλητής αγωνίζεται μέσα στα πλαίσια των κανονισμών και της ηθικής συμπεριφοράς, αν αποδέχεται τον καλύτερο, αν αναγνωρίζει την ήττα, αν σέβεται την προσπάθεια του αντιπάλου, αν αποτελεί παράδειγμα συμπεριφοράς, τότε δημιουργείται το απαραίτητο κλίμα για γνήσιο και τίμιο αγώνα.

Το είδος της συμπεριφοράς που εκδηλώνει ένα άτομο, ένας αθλητής, είναι θέμα **Αγωγής**. Η Αγωγή είναι πολύπλευρη και χωρίζεται σε διάφορους τομείς, οι οποίοι αλληλοεξαρτώνται και συνδυάζονται με τέτοιο τρόπο, ώστε όλοι να συγκλίνουν και να κατευθύνονται προς το γενικό σκοπό της καλύτερευσης του ίδιου του ανθρώπου. Το άθλημα είναι –και πρέπει να είναι– ένας από τους τομείς αγωγής. Είναι τόσα πολλά αυτά που μπορεί να προσφέρει στο άτομο ένα άθλημα που, αν αξιοποιηθούν σωστά, θα δημιουργήσουν τις προϋποθέσεις για καλύτερευση. Ο σεβασμός, η αξιοπρέπεια, η υπερηφάνεια, η χαρά, η διαμόρφωση ωραίου σώματος, η κοινωνικοποίηση, η φιλία, η αλληλογνωριμία, και τόσα άλλα, είναι αξίες που δεν πρέπει να αφήνονται αναξιοποίητες. Αυτές συντελούν και διαμορφώνουν το Fair Play.



ΒΙΑ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ

Γενεσιουργά αίτια – Αντιμετώπιση του φαινομέ- νου στο σχολείο

Στα τελευταία χρόνια, το θέμα της βίας στον Αθλητισμό πήρε μεγάλες διαστάσεις και έγινε, θα λέγαμε, καθημερινό κοινωνικό φαινόμενο. Συγκρούσεις, τραυματισμοί, καταστροφές, ακόμη και θάνατοι, κατακλύζουν κάθε τόσο τις εφημερίδες. Ενώ, όμως, όλοι καταδικάζουν αυτές τις δραστηριότητες, τα γεγονότα δείχνουν –αντίθετα– μια έξαρση. Έτσι γεννιέται το ερώτημα: Γιατί δημιουργούνται αυτά τα επεισόδια;

Καταρχήν, πρέπει να διαχωρίσουμε τη βία: Σε αυτή που εκδηλώνεται μέσα στον αγωνιστικό χώρο από τους αθλούμενους, και στην άλλη που εμφανίζεται στις κερκίδες και έξω από τα γήπεδα μεταξύ των οπαδών των ομάδων.

Η ένταση είναι συνυφασμένη με τον Αθλητισμό, γιατί αγώνας σημαίνει σύγκρουση, μάχη για τη διεκδίκηση της νίκης. Βέβαια, υπάρχουν διαφορές μεταξύ των αθλημάτων, γιατί άλλα είναι βία και άλλα όχι. Αυτό έγκειται στη φύση των αθλημάτων. Δηλαδή, εκείνα τα αθλήματα που προκαλούν σωματική σύγκρουση και συνωστισμό (ποδόσφαιρο, ράγκμπι, χόκεϊ στον πάγο, μπάσκετ, χάντμπολ κ.τ.λ.) εσωκλείουν μέσα τους αναπόφευκτα τη βία. Αντίθετα, εκείνα τα αθλήματα που δεν περιέχουν τη σωματική επαφή, δεν παράγουν εύκολα βίαιες ενέργειες (στίβος, κολύμβηση, ενόργανη κ.τ.λ.).

Επίσης, ως προς τη βία του αγωνιστικού χώρου πρέπει να κάνουμε ακόμη μια διάκριση: Η βία χωρίζεται στην *αυθόρμητη* και στη *συνειδητή*.

Αυθόρμητη βία ονομάζουμε εκείνες τις επιθετικές ενέργειες του ατόμου που δημιουργούνται ως αντίδραση του ανθρώπου σε έναν εξωτερικό ερεθισμό χωρίς βαθύτερη σκέψη, π.χ. όταν κανείς μάς χτυπήσει και πονέσουμε, τότε αντιδρούμε γρήγορα και ανάλογα.

Συνειδητή βία είναι εκείνες οι επιθετικές δραστηριότητες που γίνονται εσκεμμένα και προγραμματισμένα, γιατί υπάρχει κάποιος στόχος που «πρέπει» να επιτευχθεί.

Στο **σχολικό αθλητισμό** συναντούμε κυρίως την αυθόρμητη βία, όπου οι επιθετικές ενέργειες των αθλούμενων μαθητών πηγάζουν από τις στιγμιαίες συνθήκες του αγώνα, χωρίς να είναι προγραμματισμένες.

Η συνειδητή βία συναντάται κυρίως στον **επαγγελματικό αθλητισμό** (π.χ. ποδόσφαιρο) και στα άλλα πρωταθλήματα των υψηλών κατηγοριών, γιατί εκεί υπάρχουν πολλά συμφέροντα, ώστε οι αθλητές καθοδηγούμενοι –ή όχι– προβαίνουν σε βίαιες ενέρ-



γυεις, προκειμένου να νικήσουν ή να αποφύγουν την ήττα.

Ανησυχητικό φαινόμενο της βίας είναι αυτό που «εκφράζεται» μέσω του χουλιγκανισμού. Εδώ, έχουμε ένα εντελώς ξένο φαινόμενο προς τις αθλητικές δραστηριότητες, αφού αυτοί που το εκτελούν δεν είναι αθλητές. Ωστόσο, ο χουλιγκανισμός εμπλέκεται με τον Αθλητισμό, γιατί εκδηλώνεται γύρω από αυτόν και τον εμφανίζει σαν αιτία της παρουσίας του.

Οι βιαιότητες που συμβαίνουν γύρω από τις αθλητικές εκδηλώσεις, δεν είναι φαινόμενο μόνο του καιρού μας αλλά διαχρονικό, αφού συναντιούνται στην ιστορική πορεία της ανθρωπότητας. Βιαιότητες είχαμε στην αρχαία Ρώμη (π.χ. στις αρένες με τους μονομάχους), στο Βυζάντιο (π.χ. στον Ιππόδρομο, με τον οποίο συνδέεται η περίφημη «στάση του Νίκα»), στο Μεσαίωνα (με τους ιπποτικούς αγώνες), καθώς και στην Αγγλία του περασμένου αιώνα. Βέβαια, η σημερινή βία των γηπέδων έχει άλλες αφετηρίες και διαφορετικές αιτίες από το παρελθόν, γιατί στην ουσία πρόκειται για ένα κοινωνικό φαινόμενο.

Όπως αναφέρεται και παρακάτω, η βία και οι επιθετικές δραστηριότητες των ατόμων δεν παράγονται από μια και μόνη αιτία, αλλά από πολλές. Γεγονός, δηλαδή, που δυσκολεύει αφάνταστα στη ριζική αντιμετώπισή τους. Όμως, θα πρέπει να τονίσουμε ότι οι αιτίες του σημερινού φαινομένου του χουλιγκανισμού είναι κυρίως κοινωνικές. Ως τέτοιες θεωρούνται:

1. **Η κρίση των ηθικών και κοινωνικών αξιών που διέρχεται η κοινωνία**, λόγω της γρήγορης εξέλιξης. Το άτομο σήμερα δεν ξέρει πού να προσανατολιστεί, τι είναι σωστό και τι λαθεμένο, αφού οι παραδοσιακές αξίες (θρησκεία, πατρίδα, οικογένεια) δέχονται πλήγματα.
2. **Η απώλεια των στενών διανθρώπινων σχέσεων**, αφού ξεπεράστηκε η γειτονιά και πολλοί ζουν σε πολυκατοικίες, όπου οι άνθρωποι δε γνωρίζουν ποιος κάθεται δίπλα τους. Η ανωνυμία έχει τις θετικές αλλά και τις αρνητικές της επιπτώσεις.
3. **Ο περιορισμός του χώρου κίνησης**, αφού χάθηκαν οι αλάνες και τα παιδιά στριμώχθηκαν αναγκαστικά στα «κουτιά» των πολυκατοικιών, και δεν μπορούν να παίξουν για να «ξεδώσουν».
4. **Η βελτίωση των «σκληρών» συνθηκών ζωής**, αφού σήμερα κινούμαστε με αυτοκίνητα και ασανσέρ, και τις εργασίες μας εκτελούν κυρίως μηχανήματα, αφήνοντας έτσι στο άτομο περισσιές δυνάμεις που ζητούν κάπου να διοχετευτούν.
5. **Η αύξηση των κοινωνικών προτύπων «επιτυχίας»**, που εκφράζεται μέσω της κατοχής και κατανάλωσης διάφορων προϊόντων.

Έτσι, το άτομο κλεισμένο όλη την εβδομάδα στο σχολείο, στο σπίτι ή στη δουλειά, χωρίς σωστούς κοινωνικούς προσανατολι-



σμούς και οποιεσδήποτε ηθικές αναστολές, ζητά να δράσει και να συγκρουστεί με κάποιους μια φορά την εβδομάδα, για να μπορέσει να «δείξει», τόσο στους άλλους όσο και στον εαυτό του, «ποιος είναι» και «πόσο αξίζει». Αν, τώρα, ο φίλαθλος τραυματίσει ή τραυματιστεί ο ίδιος, αν σπάσει ένα κάθισμα ή μια βιτρίνα «δε χάλασε ο κόσμος», αφού η κοινωνία δέχεται, κατά κάποιο τρόπο, το χουλιγκανισμό, και αυτές οι πράξεις δεν κολάζονται, όπως οι άλλες κοινωνικές παραβάσεις.

Από έρευνες που έγιναν σε πολλές χώρες (αλλά και από παρατηρήσεις που μπορεί να κάνει ο καθένας, αν πάει μια φορά στο γήπεδο) διαπιστώθηκε ότι ο κύριος όγκος των χουλιγκαν είναι παιδιά δεκαπέντε – δεκαεννιά ετών, με ιδιαίτερο προβάδισμα στους δεκαπεντάχρονους και δεκαεξάχρονους. Με άλλα λόγια, μαθητές της τρίτης γυμνασίου και της πρώτης λυκείου!

Έχει επικρατήσει, τόσο στα Μέσα Μαζικής Επικοινωνίας όσο και στην κοινή γνώμη, να λέγεται ότι «το άτομο καταπιέζεται όλη τη βδομάδα στο σχολείο ή στη δουλειά, γι' αυτό πηγαίνει στο ματς για να εκτονωθεί».

Αυτή η αντίληψη είναι λαθεμένη, γιατί, πρώτον, οι έρευνες απέδειξαν ότι το άτομο στον ποδοσφαιρικό αγώνα δεν εκτονώνεται αλλά αντίθετα διεγείρεται ψυχικά και, δεύτερον, επειδή ο αγώνας λειτουργεί για «τον δρώντα» ως «ηθική δικαιολογία» που του επιτρέπει να κάνει φασαρίες. Γύρω από τη βία του Αθλητισμού έχουν αναπτυχθεί διάφορες θεωρίες, που προσπαθούν να δώσουν κάποια εξήγηση του φαινομένου (π.χ. η θεωρία των ορμών και των ενστίκτων, η θεωρία της ψυχικής ματαιώσης, η θεωρία της πειθούς και της μίμησης, η θεωρία της ετικέτας, η θεωρία της καθημερινότητας κ.τ.λ.).

Όλες αυτές οι θεωρίες είναι μονοδιάστατες, γιατί βλέπουν μια μόνο πηγή δημιουργίας της βίας. Αντίθετα, η θεωρία της πολυδιάστατης αιτιολόγησης προσπαθεί να επισημάνει πολλούς παράγοντες, που δρουν μεμονωμένα ή συνολικά.

Σύμφωνα με την τελευταία αυτή θεωρία έχουμε:

Παράγοντες που επιδρούν στο άθλημα

Τέτοιοι είναι:

- Οι γενετήσιες δραστηριότητες που διαμορφώνουν τη συμπεριφορά (κληρονομικές).
- Η κοινωνικοποίηση του ατόμου.
- Το κοινωνικο-πολιτικό-οικονομικό σύστημα αξιών.
- Οι οικολογικοί παράγοντες.
- Το σύστημα των Μέσων Μαζικής Επικοινωνίας.



Ειδικοί παράγοντες του Αθλητισμού

Αυτοί είναι:

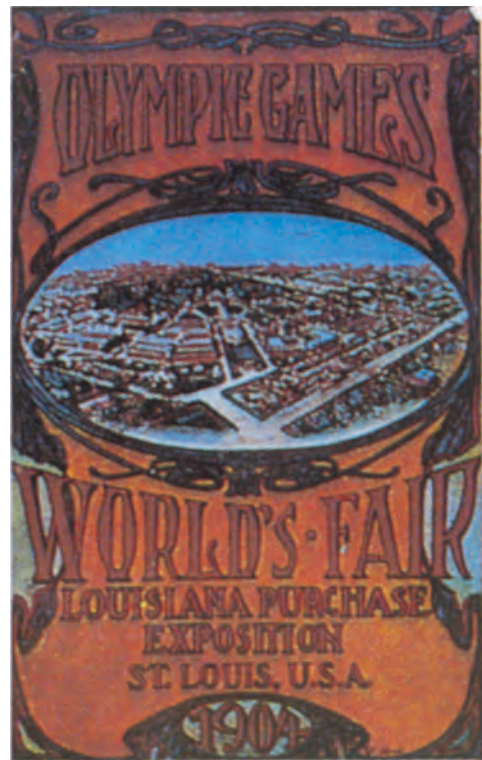
- Οι επιδιωκόμενοι στόχοι της αθλητικής δράσης.
- Το ίδιο το άθλημα.
- Οι προσδοκίες που εναποθέτονται στους ρόλους.
- Η σημασία του αγώνα.
- Οι οπαδοί-θεατές.
- Ο αθλητικός Τύπος.
- Η οικολογία των αθλητικών εγκαταστάσεων.



ΑΦΙΣΕΣ
ΟΛΥΜΠΙΑΚΩΝ ΑΓΩΝΩΝ
1896 – 2004









OLYMPIC GAMES
STOCKHOLM 1912
JUNE 29th — JULY 22nd.



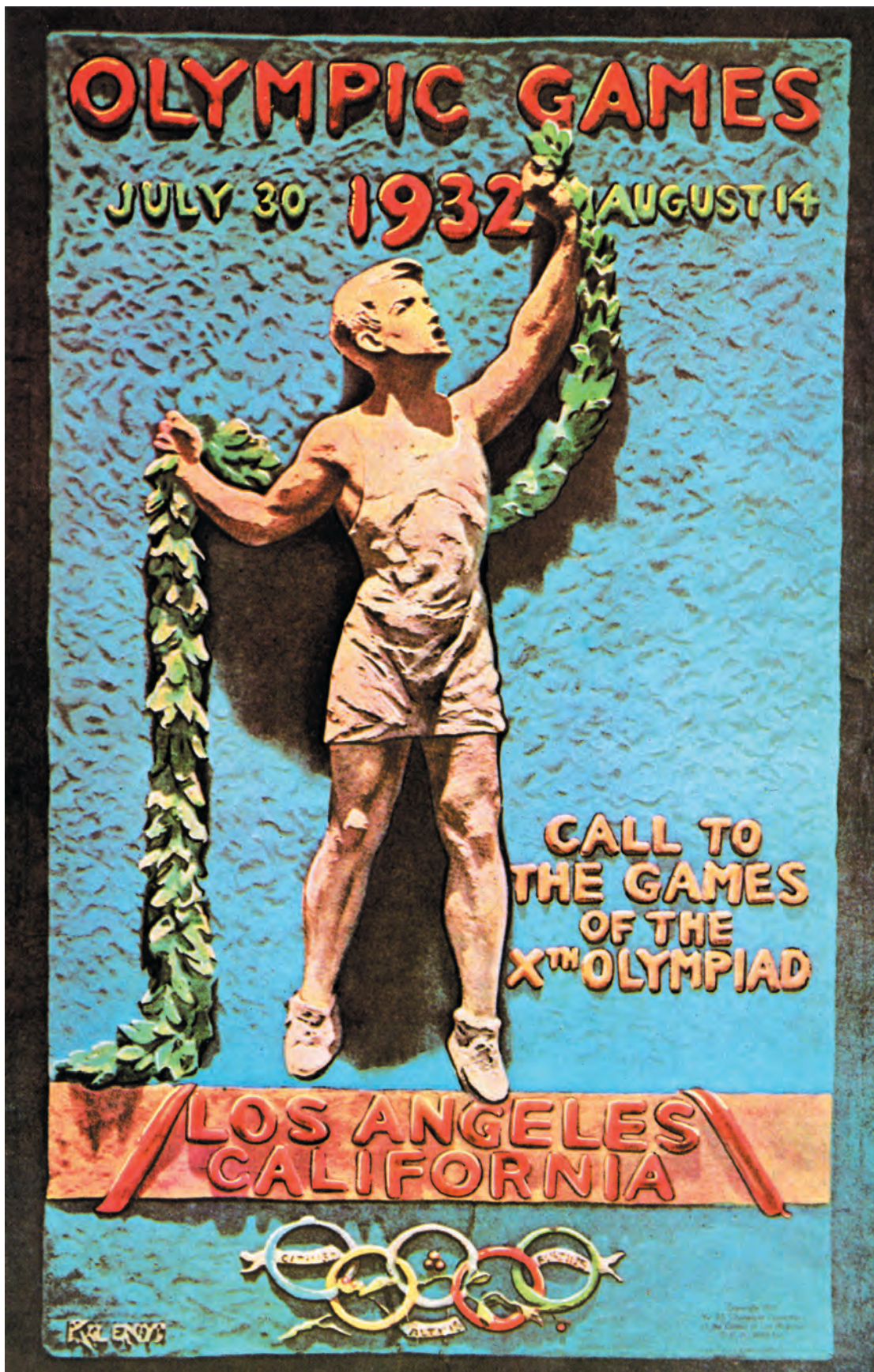
VII^e OLYMPIADE
ANVERS (BELGIQUE)
AOÛT-SEPTEMBRE 1920



• JEVX OLYMPIQVES •

○ PARIS 1924 ○







OLYMPIC GAMES



J. Symmetsä



XVth
OLYMPIC GAMES
HELSINKI FINLAND

19·VII — 3·VIII · 1952



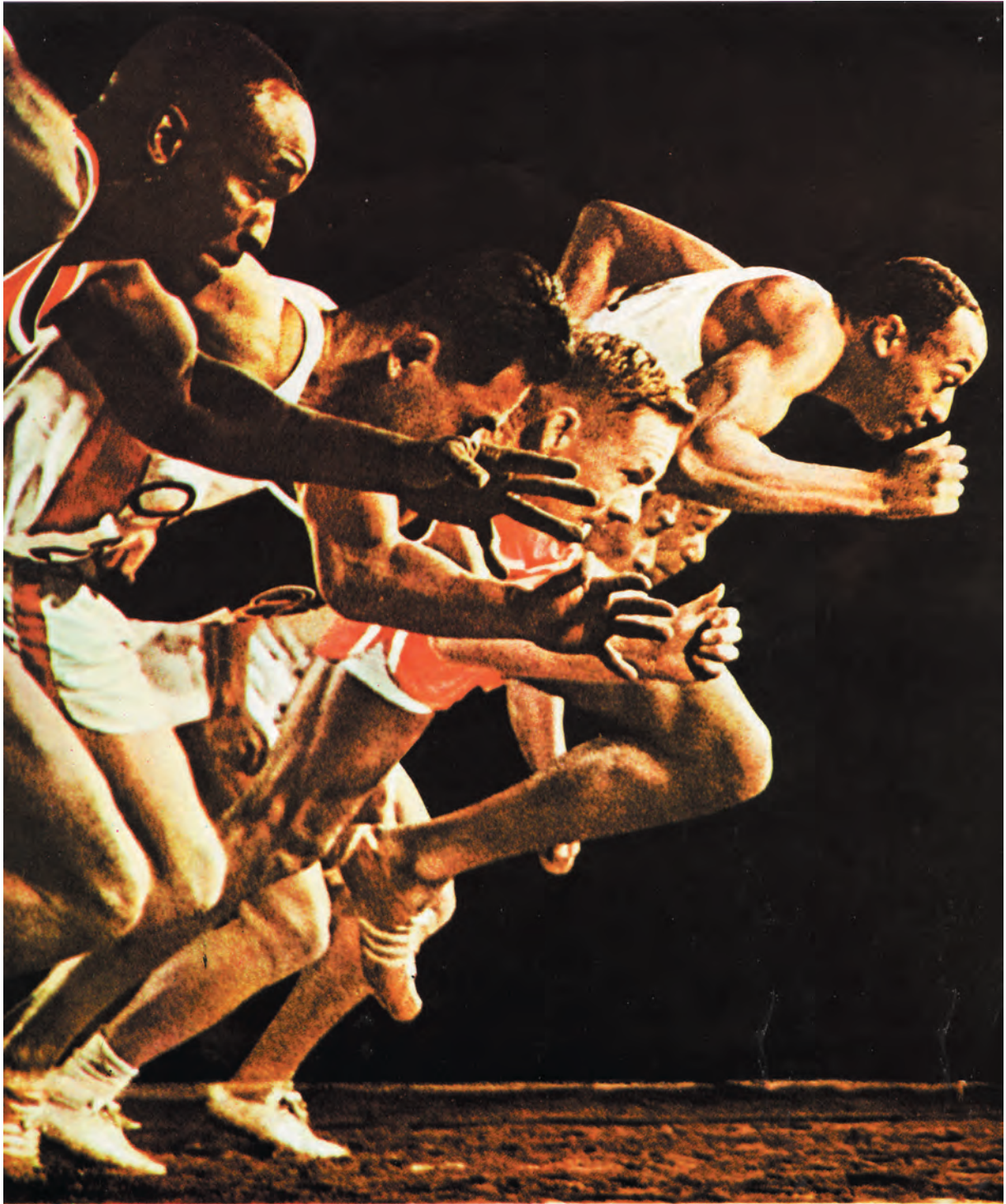
JEUX DE LA XVII OLYMPIADE

ROMA



25.VIII-11.IX





TOKYO  **1964**


Juegos de la XIX Olimpiada - Jeux de la XIXème Olympiade - Games of the XIXth Olympiad



1968
MEXICO



München  1972 26.8.-10.9.









Μέρος Β'

Ολυμπιακή Παιδεία Γ' Ενιαίου Λυκείου





Εισαγωγή

Μια από τις βασικότερες φροντίδες στη σύγχρονη κοινωνία –τουλάχιστο σε χώρες με αναπτυγμένο βιοτικό επίπεδο– είναι η εξύψωση της κινητικής δραστηριότητας της νέας γενιάς.

Αυτή η ανάγκη απορρέει βασικά, νομοτελειακά, από την αδιάκοπα διευρυνόμενη επιστημονικοτεχνική επανάσταση, την ενίσχυση της αστικοποίησης και τη μηχανοποίηση, με τις βλαβερές συνέπειες. Η ελάτπωση και μεταβολή του χαρακτήρα της κινητικής δραστηριότητας, με την ταυτόχρονη σημαντική αύξηση της νευρικής–αισθητηριακής επιβάρυνσης, επιφέρουν μεγάλες και αδιόρθωτες βλάβες στη δραστηριοποίηση νευροφυσικών και κινητικών λειτουργιών του αναπτυσσόμενου οργανισμού. Εκείνο, ακόμη, που παρατηρείται τα τελευταία χρόνια, είναι και μια καθυστέρηση μερικών από τα βασικά στοιχεία της φυσικής ικανότητας για εργασία των νέων.

Επιστημονικές έρευνες και παρατηρήσεις αποδεικνύουν την ευεργετική επίδραση των συστηματικών αθλητικών δραστηριοτήτων στη φυσική λειτουργική ανάπτυξη, αλλά και στην ανάπτυξη της προσωπικότητας των παιδιών. Οι αθλητικές δραστηριότητες προκαλούν ουσιαστικές μεταβολές στον οργανισμό, τελειοποιώντας τις βιοχημικές και βιομηχανικές ιδιότητες του μηχανισμού στήριξης–κίνησης. Ακόμη, παρατηρούνται θετικές μεταβολές στη δραστηριότητα του καρδιαγγειακού, αναπνευστικού και νευρικού συστήματος.

Εκείνο που σίγουρα μπορούμε να ισχυριστούμε, είναι ότι έχει αυξηθεί σημαντικά ο ρόλος της άθλησης και της κίνησης, που μετατρέπεται σε αληθινό φαινόμενο, απαραίτητο μέρος της επιδίωξης της κοινωνίας και του ατόμου για πολύπλευρη και αρμονική ανάπτυξη της προσωπικότητας.

Είναι όμως ο Αθλητισμός –στη σύγχρονη κοινωνική εξέλιξη– όχι μόνο βιολογική αλλά και κοινωνική ανάγκη. Αυτή η ανάγκη εκφράζεται με τις δικές της αρχές για το σχηματισμό της κοινωνικής συμπεριφοράς και της κοινωνικο-εργασιακής δράσης των νέων. Η συστηματική άσκηση συμβάλλει στην τελειοποίηση των ψυχικών διαδικασιών για ανάπτυξη του χαρακτήρα.

Είναι γνωστό ότι ο αθλητικός αγώνας –ως θέαμα– ασκεί δυνατή συναισθηματική επίδραση πάνω στην αναπτυσσόμενη γενιά. «Είναι, στην ουσία, ένα σπουδαίο στοιχείο του κοινωνικού μηχανισμού για την ικανοποίηση πολιτιστικών αναγκών της κοινωνίας» (Α. Stoytsef).

Ταυτόχρονα, για την επίτευξη υψηλών αθλητικών επιδόσεων, αποκτούν ιδιαίτερη σημασία η αυξανόμενη ικανότητα εργασίας και η τελειοποίηση των λειτουργικών δυνατοτήτων των νέων αθλητών. Γι' αυτό και επιβάλλονται η βελτίωση των οργανωτικών δομών της μαζικής άθλησης, καθώς και η τελειοποίηση της μεθοδικής προπόνησης στις αναπτυξιακές ηλικίες.



Το αναπτυγμένο ενδιαφέρον των επιστημόνων –παιδαγωγών, φυσιολόγων, ψυχολόγων κ.ά.– οφείλεται αποκλειστικά στο ρόλο που διαδραματίζει σήμερα η πολύπλευρη ανάπτυξη της προσωπικότητας. Οι σύγχρονες απαιτήσεις για ανάπτυξη των νέων προσδιορίζουν τα προβλήματα ως σύνθετα κοινωνικά προβλήματα.

Τα σημερινά δεδομένα θέτουν ψηλότερες απαιτήσεις για τη θεωρία της μεθοδικής άσκησης και οδηγούν στην ανάγκη δημιουργίας αντικειμενικών χαρακτηριστικών, που συνδέονται με τις δομικές και λειτουργικές μεταβολές στον οργανισμό των παιδιών, συνδυάζοντας νέες επιστημονικές γνώσεις από τις κοινωνικές, ιατρικές, βιολογικές και θετικές επιστήμες. Η αναμφισβήτητη αναγκαιότητα σύνδεσης επιστήμης και πράξης αποτελεί και την πεμπτούσια της συμβολής του Αθλητισμού στις σύγχρονες κοινωνικές ανάγκες.

Είναι, λοιπόν, απόλυτα κατανοητό ότι στον Αθλητισμό ανήκει το καθήκον να συμβάλει στη διαπαιδαγώγηση των παιδιών.

Η Συγγραφική Ομάδα





ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

1. Τι είναι Φυσική Κατάσταση

Οποτεδήποτε αναφερόμαστε στον όρο **Φυσική Ικανότητα**, είναι ανάγκη να καθορίσουμε με ακρίβεια τι εννοούμε. Είναι, μήπως, απλώς η ικανότητα ενός οργανισμού να βρίσκεται σε καλή κατάσταση, δηλαδή με όλες τις λειτουργίες του να εργάζονται ομαλά ή, μήπως, είναι ένας συνδυασμός καλά αναπτυγμένων φυσικών και πνευματικών ικανοτήτων;

Δεν είναι καθόλου εύκολο να δοθεί μια απλή εξήγηση του όρου αυτού ή να δοθεί ένας ορισμός, διότι μια απλή φράση δεν μπορεί να καθορίσει –στην περίπτωση αυτή– με ακρίβεια όλα εκείνα τα οποία θα πρέπει να προέρχονται, να αποκτιούνται ή, ακόμη, να συμπεριλαμβάνονται στη φυσική ικανότητα. Μια κατάσταση, δηλαδή, που αφορά έναν οργανισμό, όπως είναι ο άνθρωπος, τόσο πολύπλοκο και επιρρεπή στις εσωτερικές και εξωτερικές επιδράσεις. Η τελική εξήγηση εκφράζεται από τον καθένα, ανάλογα με τον τρόπο που αναλύει τον όρο: Για μερικούς σημαίνει την ικανότητα για υπεροχή στα Σπορ, ενώ για άλλους αποτελεί τη βάση του τρόπου ζωής τους και τη διέξοδο από τις δυσκολίες της.

Ανεξάρτητα από όποια όμως εξήγηση, η φυσική ικανότητα, συμπερασματικά, είναι απόλυτα αναγκαία για κάθε άτομο. Αν επιχειρούσαμε να της δώσουμε έναν ορισμό, θα λέγαμε ότι: **Φυσική ικανότητα είναι η κατάσταση εκείνη στην οποία βρίσκονται όλες οι ζωτικές λειτουργίες του ανθρώπινου οργανισμού, και η διαμέσου αυτών παράλληλη ανάπτυξη των πνευματικών και ψυχικών ικανοτήτων του ατόμου.**

2. Όριο Φυσικής Προσπάθειας

Η φυσική ικανότητα, λοιπόν, είναι απόλυτα συνδυασμένη με την υγεία και τη σωματική απόδοση. Αυτή, όμως, η σωματική απόδοση προσδιορίζεται από διάφορους βιολογικούς παράγοντες, οι οποίοι καθορίζουν το ανώτατο όριο φυσικής προσπάθειας.

Αυτοί οι βιολογικοί παράγοντες είναι, ασφαλώς, διαφορετικοί για κάθε μέρος του συνόλου των ζωτικών λειτουργιών που αποτελούν τη φυσική ικανότητα. Δηλαδή, άλλοι παράγοντες θα επηρεάσουν την ανάπτυξη της ικανότητας για αντοχή, άλλοι για τη μυϊκή δύναμη, άλλοι για την ταχύτητα, άλλοι για την ανθεκτικότητα. Ακόμη, άλλοι βιολογικοί παράγοντες θα επηρεάσουν και θα προκαλέσουν την κόπωση και την εξάντληση, ενώ διαφορετικοί θα είναι αυτοί που θα προσδιορίσουν την ικανότητα ενός εκάστου για τις μικρές, μέτριες και μεγάλες σε σύνολο προσπάθειες.



Η φυσική ικανότητα εναρμονίζεται στους διάφορους φυσιολογικούς μηχανισμούς που είναι υπεύθυνοι για τις βιολογικές προσαρμογές. Τέλος, η φυσική ικανότητα επηρεάζεται και από εξωτερικούς παράγοντες, όπως είναι το υψόμετρο, η θερμοκρασία, το είδος της άσκησης, το φύλο, η ηλικία, η ένταση της άσκησης, η διάρκεια και η συχνότητα. Όλοι αυτοί οι εξωτερικοί παράγοντες επιφέρουν βιολογικές μεταβολές, οι οποίες επηρεάζουν, λιγότερο ή περισσότερο, την ικανότητα του ατόμου για σωματική απόδοση.

Ο βαθμός που θα επηρεαστεί ο οργανισμός από όλους αυτούς τους εσωτερικούς και εξωτερικούς παράγοντες, θα καθορίσει και το όριο της φυσικής προσπάθειας και, κατ' επέκταση, της φυσικής ικανότητας για το κάθε άτομο ξεχωριστά. Το όριο αυτό, με κατάλληλη άσκηση, μπορεί σε μερικά άτομα –τα οποία τυχαίνει να είναι και προικισμένα και με άλλα βιολογικά, ψυχικά και σωματικά προσόντα– να ανέλθει σε πολύ ψηλά επίπεδα.

3. Παράγοντες που καθορίζουν τη Φυσική Ικανότητα



Η φυσική ικανότητα αποτελεί ένα πολύπλοκο σύστημα μιας μηχανής, της οποίας η λειτουργία εξαρτάται από τη γνώση των παραγόντων που την καθορίζουν, αλλά και από την εφαρμογή ειδικών μεθόδων, οι οποίες συμβάλλουν στην προαγωγή και ανάπτυξη των παραγόντων αυτών. Ο καθορισμός αυτών των παραγόντων και η παράλληλη ανάπτυξή τους, θα συμβάλουν στη διαμόρφωση μιας ικανότητας, η οποία θα επιτρέψει στο άτομο να επιδοθεί στον Αθλητισμό με επιτυχία. Ο βαθμός της επιτυχίας θα καθοριστεί ανάλογα με τα ειδικά προσόντα που το κάθε άτομο φέρνει μαζί του ή αποκτά από τις ειδικές συνθήκες στις οποίες ζει, και τις μεθόδους που ακολουθεί για την ανάπτυξή τους. Οι μέθοδοι αυτές λέγονται **Άσκηση ή Προπόνηση**, και είναι το θέμα που μας απασχολεί συνεχώς, δηλαδή η διαμέσου της προπόνησης ανάπτυξη των φυσικών ικανοτήτων του ατόμου.

Στην εφαρμοσμένη άσκηση, δηλαδή στην προπόνηση, είναι απόλυτα αναγκαίο να υπάρχει σαφής γνώση των παραγόντων εκείνων που επηρεάζουν τη φυσική ικανότητα, γιατί τα άτομα που μπορούν να επιδοθούν στον Αθλητισμό πρέπει να είναι προικισμένα με ιδιαίτερα φυσικά προσόντα. Υπάρχει, βέβαια, μια κατηγορία ατόμων με πολύπλευρες ικανότητες, έτσι που να μπορούν να διαπρέψουν σε ένα μεγάλο κύκλο αθλημάτων, όπως π.χ. είναι οι δεκαθλητές ή οι ποδοσφαιριστές. Τα άτομα αυτά, όμως, είναι μια εξαίρεση στον κανόνα που λέει ότι *«κάθε άθλημα απαιτεί ιδιαίτερα σωματικά προσόντα, ανατομικά ή λειτουργικά, τα οποία –παράλληλα με τις ψυχικές και πνευματικές ικανότητες του κάθε ατόμου ξεχωριστά– δημιουργούν ένα σύνολο ικανοτήτων που χαρακτηρίζουν μια ολοκληρωμένη αθλητική προσωπικότητα»*.



Λογικά, λοιπόν, ο βαθμός ανάπτυξης της φυσικής κατάστασης κάθε αθλητή εξαρτάται, εκτός από τη σωστά προγραμματισμένη και μεθοδική προπόνηση, και από τα ειδικά προσόντα του και το βαθμό λειτουργίας τους. Τα προσόντα αυτά, που συντελούν στη φυσική ικανότητα του καθενός, τα διακρίνουμε σε τρεις κατηγορίες:

1. **Στα ανατομικά,**
2. **Στα λειτουργικά,**
3. **Στα ψυχικά και πνευματικά.**

Όσον αφορά τα **ανατομικά** προσόντα, μπορούμε να πούμε ότι εκείνα που διακρίνουν έναν αθλητή είναι αυτά που αντιστοιχούν στον –όπως λέγεται επιστημονικά– **μεσομορφικό τύπο**. Ο ανθρώπινος αυτός τύπος χαρακτηρίζεται από τη φύση του, με αναπτυγμένο το μυϊκό σύστημα, το σκελετικό, με ύψος μεγαλύτερο από 1.70μ., έχει σχετικά μεγάλο βάρος (χωρίς παχυσαρκία) ανοικτές ωμοπλάτες, μεγάλη περιφέρεια θώρακα και στενή λεκάνη. Έχει ισχυρά άνω και κάτω άκρα, και συμμετρική τοποθέτηση λίπους (Μαραντόνα).

Τα **λειτουργικά** αφορούν την ικανότητα να εκτελείται μυϊκό έργο κάτω από αερόβιες και αναερόβιες συνθήκες, τη μυϊκή δύναμη, την ευκαμψία και ευλυγισία, την ταχύτητα αντίδρασης κ.τ.λ.

Τα **ψυχοπνευματικά** προσόντα αφορούν τη νοημοσύνη του ατόμου, την αγωνιστικότητά του, την ανθεκτικότητά του, την ικανότητα αυτοσυγκέντρωσης, αυθυποβολής κ.τ.λ.

Κανένα άτομο, και κατ' επέκταση αθλητής, δεν είναι δυνατό να συγκεντρώνει σε πολύ ψηλό βαθμό όλα αυτά τα ιδιαίτερα προσόντα. Για να χαρακτηριστεί, όμως, κάποιος *αθλητής* και να επιδοθεί με πιθανότητες επιτυχίας σε οποιοδήποτε άθλημα, ασφαλώς θα πρέπει να φροντίζει να γυμνάζει όλα αυτά τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά, έστω και αν μερικά θα αναπτυχθούν περισσότερο από τα άλλα. Και αυτή η διαφορά στην ανάπτυξη οφείλεται στο γεγονός ότι πολλοί παράγοντες επηρεάζουν, κατά τον έναν ή τον άλλο τρόπο, την ανομοιογενή προαγωγή.

Υστερα από μελέτες πολλών ετών και από συμπεράσματα στατιστικών στοιχείων, αποδείχτηκε ότι η κληρονομικότητα, η εθνική, κοινωνική και οικογενειακή παράδοση, οι ιδιαίτερες κλιματολογικές συνθήκες μιας χώρας, οι δυνατότητες μιας φυλής και αρκετοί άλλοι απρόβλεπτοι παράγοντες, ευνοούν την ανάπτυξη κάποιων σωματικών ή λειτουργικών προσόντων, τα οποία, κατά έναν τρόπο, χαρακτηρίζουν μια κατηγορία αθλητών. Επίσης, η παράδοση έχει κάποιο σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη των ιδιαίτερων χαρακτηριστικών.

Τα βασικά λειτουργικά προσόντα, που καθορίζουν τη φυσική ικανότητα και επηρεάζουν την αγωνιστική απόδοση, είναι:

- α. Η δύναμη και η αντοχή των μυών,**
- β. Η αναπνοή και η επάρκεια της καρδιακής λειτουργίας,**



- γ. Η μυοσκελετική ευκαμψία,
- δ. Η ταχύτητα,
- ε. Η ευκινησία,
- στ. Η νευρομυϊκή συνεργασία,
- ζ. Η ισορροπία του σώματος,
- η. Η ακρίβεια των εκτελούμενων κινήσεων.

Όλα τα πιο πάνω λειτουργικά προσόντα συνοψίζονται σε δύο μεγάλους παράγοντες, οι οποίοι, με την προσθήκη της ψυχοσύνθεσης του ατόμου, καθορίζουν ακριβώς τη φυσική ικανότητα και εξαρτούν τη σωματική απόδοση.

Οι παράγοντες αυτοί είναι: Η **νευρομυϊκή ενέργεια** και οι **μηχανισμοί παραγωγής ενέργειας**.

Ενέργεια

Όταν λέμε **ενέργεια** εννοούμε τη διαμέσου των μυών παραγωγή έργου, το οποίο αναλύεται σε κίνηση. Επειδή αυτή η κίνηση στον αθλητή θα είναι πολύ έντονη, εννοείται ότι και όλες οι χημικές και μηχανικές επεξεργασίες που θα κάνει ο οργανισμός για να παράγει ενέργεια, θα είναι πιο έντονες.

Ενέργεια, λοιπόν, είναι το σύνολο των μηχανικών, χημικών και άλλων επεξεργασιών οι οποίες γίνονται εντός του οργανισμού, με τη συνεργασία των άλλων ζωτικών λειτουργιών, δηλαδή της κυκλοφορίας του αίματος, της αναπνοής, της θρέψης, της πέψης. Από την ενέργεια αυτή παράγεται κάποιο έργο. Εκφραστής του έργου είναι οι μύες, οι οποίοι ερεθίζονται από το νευρικό σύστημα, αφού δοθεί η εντολή από τον εγκέφαλο.

Σαν καύσιμη ύλη για τη λειτουργία των διάφορων οργάνων και συστημάτων του για την παραγωγή ενέργειας, ο οργανισμός χρησιμοποιεί τις διάφορες θρεπτικές ουσίες που παίρνει από τις τροφές.

Οι θρεπτικές αυτές ουσίες είναι:

1. Τα λευκώματα ή πρωτεΐνες,
2. Τα λίπη,
3. Οι υδατάνθρακες.

Τα λευκώματα ή πρωτεΐνες είναι αναντικατάστατες θρεπτικές ουσίες και έχουν σαν σκοπό την ενίσχυση διάφορων οργάνων κατά το στάδιο της ανάπτυξης, αλλά και την ανάπλαση των ιστών που φθείρονται κατά την προπόνηση. Ο άνθρωπος, και ιδιαίτερα ο αθλητής, θα πρέπει να παίρνει απαραίτητα ένα γραμμάριο πρωτεϊνών για κάθε χιλιόγραμμο βάρους, καθημερινά.

Τα λίπη είναι, κυρίως, καύσιμη ύλη και πηγή ενέργειας. Διακρίνονται σε φυτικά και ζωικά, και ένα γραμμάριο λίπους αποδίδει στον οργανισμό εννιά θερμίδες.



Η πέψη των λιπών και η διάσπαση γίνονται στο δωδεκαδάκτυλο. Έπειτα προσλαμβάνονται από το αίμα και χρησιμοποιούνται, κυρίως, στην παραγωγή ενέργειας. Ένα μέρος των λιπών εναποθηκεύεται στο λιπώδη ιστό, κυρίως στην κοιλιακή χώρα και κάτω από το δέρμα. Αυτό το εναποθηκευμένο λίπος ποικίλλει από άτομο σε άτομο. Κατά μέσο όρο, όμως, ένα άτομο 70 περίπου κιλών έχει αποθηκευμένο δέκα κιλά λίπος, που αντιστοιχεί με 93.000 θερμίδες, οι οποίες αρκούν για τρεις βδομάδες.

Για την παραγωγή ενέργειας τα λίπη χρησιμοποιούνται από τους μυς σαν εφεδρική ύλη, και εφόσον η κατεξοχήν πηγή ενέργειας, δηλαδή το γλυκογόνο που παράγεται από τη διάσπαση των υδατανθράκων, καταναλωθεί. Στις περιπτώσεις αυτές, τα λίπη –με την προσθήκη του οξυγόνου– ενεργούν σαν παράγωγα ενέργειας. Υπάρχουν, όμως, μειονεκτήματα στην παραγωγή ενέργειας από τα λίπη, αφενός διότι η διάσπαση σε λιπαρά οξέα γίνεται κάπως αργά και, αφετέρου, διότι προμηθεύουν ενέργεια μόνο με την καύση, δηλαδή με συμμετοχή του οξυγόνου. Έτσι, όταν δεν υπάρχει επάρκεια οξυγόνου, η παραγωγή ενέργειας από το λίπος είναι αδύνατη. Αξίζει να σημειωθεί ότι για την παραγωγή ενέργειας ο οργανισμός χρησιμοποιεί το λίπος που είναι εναποθηκευμένο στον κοιλιακό χώρο και, αφού το διασπάσει, το μεταφέρει στους μυς με το αίμα.

Γίνεται, λοιπόν, αντιληπτό ότι το λίπος σαν πηγή ενέργειας χρησιμοποιείται μόνο σε ελαφρά εργασία μεγάλης διάρκειας, όπου ο οργανισμός προλαβαίνει να αναπληρώσει το οξυγόνο που χρησιμοποιείται για την καύση.

Σε παρατηρήσεις που έγιναν, αποδείχτηκε ότι σε πολύ έντονη μυϊκή εργασία τα λίπη δεν παίζουν σπουδαίο ρόλο σαν πηγή ενέργειας. Επίσης και σε μυϊκή εργασία μικρής χρονικής διάρκειας (έως 30') ο οργανισμός προτιμά να χρησιμοποιήσει σαν καύσιμη ύλη το γλυκογόνο, το οποίο με την ίδια ποσότητα οξυγόνου ελευθερώνει περισσότερη ενέργεια από όση με την καύση των λιπών.

Αυτό είναι σημαντικό για τα άτομα που προσπαθούν να χάσουν βάρος, δηλαδή μόνο σε περιπτώσεις μεγάλης διάρκειας μυϊκών προσπαθειών –ανεξάρτητα από την ένταση– είναι δυνατή η απώλεια λίπους. Επίσης, θα πρέπει να αναφερτεί ότι σε περιπτώσεις μυϊκής εργασίας κατά τις οποίες υπάρχει επάρκεια οξυγόνου, όπως είναι το περπάτημα, η καθημερινή εργασία κ.τ.λ., ο οργανισμός χρησιμοποιεί και τα λίπη για ενέργεια.

Οι υδατάνθρακες αποτελούν την κύρια πηγή παραγωγής ενέργειας. Προσλαμβάνονται από τις τροφές, και από τη διάσπαση των υδατανθράκων παράγονται διάφορες ενώσεις, οι οποίες, αφού μεταφερθούν στο ήπαρ, στο μεγαλύτερο μέρος τους μετατρέπονται σε γλυκογόνο. Ο οργανισμός, συνήθως, έχει αποθηκευμένα 300-500 γραμ. γλυκογόνου, το οποίο –εκτός από μια μικρή ποσότητα που παραμένει στο ήπαρ– βρίσκεται στους μυς και χρησιμοποιείται σαν καύσιμη ύλη. Όσο περισσέψει μετατρέπεται σε λίπος και αποθηκεύεται.



Θα πρέπει να λάβουμε υπόψη ότι η μεγάλη κατανάλωση τροφών με υδατάνθρακες ή η λήψη γλυκόζης, δε σημαίνουν απαραίτητα μεγαλύτερη ενέργεια. Διότι ο οργανισμός θα μετατρέψει το περίσσειμα σε λίπος, το οποίο –πολλές φορές– περιτυλίσει τα διάφορα όργανα, με αποτέλεσμα να παρεμποδίζεται η φυσιολογική τους λειτουργία. Επίσης, συντελεί στο να παίρνει το άτομο μεγαλύτερο βάρος.

Άλλες θρεπτικές ουσίες που είναι απαραίτητες στον οργανισμό, χωρίς όμως να παράγουν ενέργεια, είναι τα ανόργανα άλατα, οι βιταμίνες και το ύδωρ.





ΕΠΙΜΕΡΟΥΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ

Στον Αθλητισμό, το σύμπλεγμα της φυσικής κατάστασης περιγράφεται μέσω τεσσάρων επιμέρους ικανοτήτων του ατόμου. Το συνολικό αποτέλεσμα του επιπέδου απόδοσης της φυσικής κατάστασης εξαρτάται από το άθροισμα του βαθμού ανάπτυξης των επιμέρους ικανοτήτων.

Οι τέσσερις αυτές ικανότητες είναι:

1. **Αντοχή:** Είναι το αποτέλεσμα της καρδιακής λειτουργίας του κυκλοφοριακού και των πνευμόνων –δηλαδή του καρδιοαναπνευστικού συστήματος– και του μεταβολισμού.
2. **Δύναμη:** Είναι το αποτέλεσμα της μυϊκής δραστηριότητας και προσαρμογής του κινητικού μηχανισμού σε αντιστάσεις.
3. **Ταχύτητα:** Είναι το αποτέλεσμα της ευκινησίας και της αντίδρασης του νευρομυϊκού συστήματος.
4. **Ευκαμψία – Ευλυγισία:** Είναι το αποτέλεσμα της κινητικότητας των αρθρώσεων και της ικανότητας διάτασης των μυών.

Ο βαθμός, λοιπόν, ανάπτυξης των τεσσάρων αυτών ικανοτήτων καθορίζει και το επίπεδο της φυσικής κατάστασης του κάθε ατόμου. Η προπόνηση είναι ο ουσιαστικότερος παράγοντας βελτίωσης της φυσικής κατάστασης. Η ιδιαιτερότητα μεγάλης σημασίας στην προπόνηση για φυσική κατάσταση είναι ότι θα πρέπει να λαμβάνει υπόψη πολλούς βιολογικούς παράγοντες, οι οποίοι ποικίλλουν από άτομο σε άτομο, αλλά κυρίως από ηλικία σε ηλικία. Στην περίπτωση που μας ενδιαφέρει, οι γνώσεις των ιδιαιτεροτήτων αποκτούν ξεχωριστή σημασία, γιατί η επιπρόσθετη επιβάρυνση που συνιστά την προπόνηση, συμπίπτει με την ωρίμανση –βιολογική, ψυχική και πνευματική– και την ανάπτυξη του ατόμου. Οι ιδιαιτερότητες αυτές περικλείουν κινδύνους, όχι μόνο για τον ίδιο το βαθμό απόδοσης αλλά και για τον ίδιο τον άνθρωπο.

Αντοχή



Όταν λέμε **Αντοχή**, εννοούμε την ικανότητα του ατόμου να διατηρεί μια αντίσταση απέναντι στην κόπωση, ιδιαίτερα σε μεγάλης διάρκειας αθλητικές επιβαρύνσεις. Από φυσιολογικής πλευράς ο βαθμός της αντοχής αποδεικνύεται μέσα από την ανάπτυξη κάποιων οργανικών παραμέτρων και, κυρίως, της αερόβιας ικανότητας, η οποία και προσαρμόζεται ανάλογα με την προπόνηση.

Υπάρχουν πολλές απόψεις αναφορικά με το βαθμό ανάπτυξης της αντοχής στις μικρές ηλικίες, αλλά και τη χρησιμότητα προπόνησης για αερόβια ικανότητα. Υπάρχουν αντιφατικές απόψεις. Οι



περισσότερες καταλήγουν στο συμπέρασμα ότι τα παιδιά δεν αντιδρούν αρνητικά σε επιβαρύνσεις αντοχής, κυρίως λόγω του καρδιοκυκλοφοριακού συστήματος. Σε ηλικίες κάτω των δεκατριών ετών, που τα παιδιά είναι ικανά να δεχτούν προπονητικές επιβαρύνσεις αερόβιας μορφής, αποδεικνύεται επιστημονικά ότι δεν υπάρχει μεγάλη δυνατότητα ανάπτυξης της αντοχής μέσα από την εξειδικευμένη προπόνηση. Συμπέρασμα: Στην προπόνηση για παιδιά κάτω των δεκατριών ετών δεν υπάρχει λόγος για ειδική προπόνηση αντοχής.

Στις ηλικίες, όμως, μεταξύ δεκατριών και δεκαέξι ετών παρουσιάζονται τέτοια μορφολογικά φαινόμενα προσαρμογής, ώστε να παρουσιάζεται μια καλή δυνατότητα ανάπτυξης της αντοχής μέσα από την προπόνηση. Από μελέτες που έγιναν, αποδείχτηκε ότι μικρά παιδιά ηλικίας πέντε και έξι ετών μπορούν να διανύουν με αργό ρυθμό, χωρίς επιπτώσεις, αποστάσεις διάρκειας έως 30'.

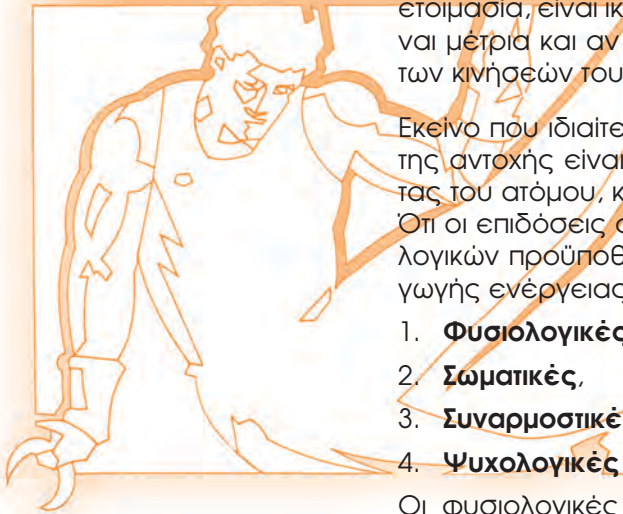
Τα μεγάλα παιδιά, και έως εννιά ετών, βλέπουμε να προσαρμόζονται, χωρίς βιολογικές επιπτώσεις, σε μεγαλύτερης διάρκειας αποστάσεις που –μερικές φορές– φτάνουν και τις τρεις ώρες (παιδιά σε Μαραθώνιο – Σκι) και από ηλικία δέκα ετών έχουμε δει παιδιά να συμμετέχουν σε Μαραθωνίους και μεγάλης διάρκειας εκδηλώσεις.

Υπάρχει, λοιπόν, μια αντίφαση μεταξύ των πρακτικών εμπειριών και των επιστημονικών αποτελεσμάτων, και όποιος ασχολείται με παιδιά θα πρέπει συχνά να εκπλήττεται από τις εκάστοτε λανθασμένες εκτιμήσεις για την ικανότητα αντοχής των παιδιών. Συμπερασματικά, τα παιδιά, έπειτα από ανάλογη συστηματική προετοιμασία, είναι ικανά για επιδόσεις στην αντοχή, αν η ένταση είναι μέτρια και αν ο ρυθμός είναι προσαρμοσμένος στο ρυθμό των κινήσεών τους.

Εκείνο που ιδιαίτερα θα πρέπει να τονιστεί, είναι ότι η ανάπτυξη της αντοχής είναι το αποτέλεσμα ολόκληρης της προσωπικότητας του ατόμου, κάτι που συχνά παραβλέπεται. Τι σημαίνει αυτό; Ότι οι επιδόσεις αντοχής δεν είναι μόνο το αποτέλεσμα φυσιολογικών προϋποθέσεων, όπως της αερόβιας ικανότητας παραγωγής ενέργειας, αλλά εμπεριέχει και:

1. **Φυσιολογικές,**
2. **Σωματικές,**
3. **Συναρμοστικές και**
4. **Ψυχολογικές προϋποθέσεις.**

Οι φυσιολογικές προϋποθέσεις αναφέρονται στην ικανότητα προσαρμογής των ζωτικών λειτουργιών σε προπονητικά ερεθίσματα. Σε σειρά επιστημονικών ερευνών που έγιναν, αποδείχτηκε ότι στα παιδιά –κυρίως δεκατριών έως δεκαέξι ετών– υπάρχουν πολύ καλές δυνατότητες ανάπτυξης της αντοχής, αφού οι συστηματικές προπονητικές επιβαρύνσεις προκαλούν φαινόμενα προσαρμογής στα όργανα και συστήματα, όπως μύες, καρδιοκυκλοφοριακό, αίμα, πνεύμονες κ.λπ.





Οι σωματικές προϋποθέσεις αφορούν, βασικά, τη σχέση μεταξύ σωματικού βάρους και σωματικού ύψους. Όσο, δηλαδή, σε πιο μεγάλη αρμονία βρίσκεται το βάρος με το ύψος, τόσο καλύτερες είναι και οι προϋποθέσεις για ανάπτυξη της αντοχής. Θα πρέπει να αναφερτεί ότι οι σωματικές προϋποθέσεις για την ικανότητα ανάπτυξης της αντοχής είναι ευνοϊκότερες στα παιδιά απ' όσο στους ενήλικους, εξαιτίας της ευνοϊκότερης σχέσης βάρους και ύψους σε δύο τομείς:

1. Σε ό,τι αφορά τη δαπάνη δύναμης κατά την προώθηση,
2. Σε ό,τι αφορά τη μέγιστη πρόσληψη οξυγόνου ανά Kg σωματικού βάρους.

Ποιο, όμως, είναι το ιδανικό βάρος; Το αποτέλεσμα επιστημονικών ερευνών απέδειξε ότι όσο πιο κοντά βρίσκεται το πηλίκο (αναλογία) του σωματικού ύψους προς το σωματικό βάρος, τόσο πιο πολύ πλησιάζουμε στην ιδανική τιμή, η οποία εκφράζεται με το ιδανικό βάρος, αφού αυτό είναι που έχει σημασία, διότι από το βάρος εξαρτάται και η ποσότητα έργου που δαπανά. Έτσι βλέπουμε έναν αθλητή ύψους 1.60 μ. και βάρους 41 Kg. να δαπανά έργο 41 mkr σε συγκεκριμένη απόσταση, ενώ έναν άλλο του ίδιου ύψους αλλά βάρους 60 Kg. να δαπανά, στην ίδια απόσταση και διάρκεια, 60 mkr. Ο πιο ελαφρύτες, λοιπόν, απαιτεί για την προώθησή του μόνο τα 2/3 της φυσικής δύναμης του βαρύτερου. Σε ό,τι αφορά την πρόσληψη O₂, που είναι καθοριστικός παράγοντας για την αντοχή, για τον ελαφρύτερο χρειάζεται μια ποσότητα 68,3ml/Kg/min, ενώ για το βαρύτερο 46,7 ml/Kg/min. Δηλαδή, ο ελαφρύτερος έχει ικανότητα για μεγαλύτερη πρόσληψη O₂ από το βαρύτερο, άρα καλύτερη αντοχή.

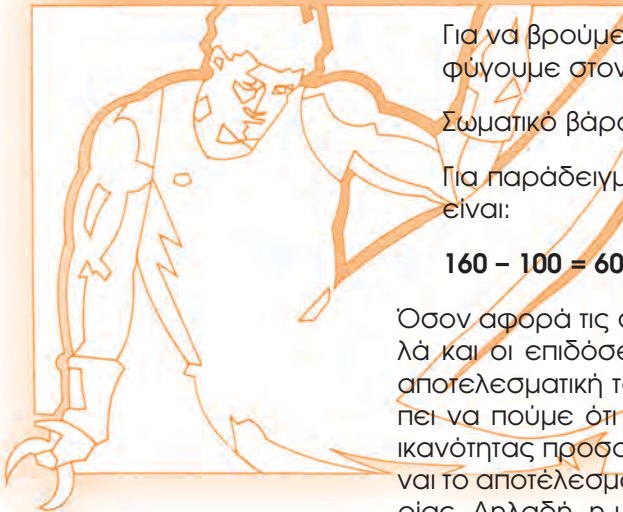
Για να βρούμε, λοιπόν, το ιδανικό βάρος, θα πρέπει να καταφύγουμε στον τύπο:

Σωματικό βάρος σε cm μείον 100, μείον 10%.

Για παράδειγμα, το ιδανικό βάρος ενός νέου ύψους 1.60 μ. είναι:

$$160 - 100 = 60 - 10\% = 54$$

Όσον αφορά τις συναρμοστικές προϋποθέσεις, η ανάπτυξη αλλά και οι επιδόσεις αντοχής προϋποθέτουν μια οικονομική και αποτελεσματική τεχνική των κινήσεων. Στο σημείο αυτό θα πρέπει να πούμε ότι το επίπεδο τεχνικής είναι το αποτέλεσμα της ικανότητας προσαρμογής σε διαφορετικές καταστάσεις, που είναι το αποτέλεσμα της κινητικής μάθησης και της κινητικής εμπειρίας. Δηλαδή, η μάθηση των σωστών βασικών κινήσεων για κάθε άθλημα. Αν θεωρήσουμε ότι οι ηλικίες είναι καθαρά μαθησιακές, εύκολα θα συμπεράνουμε ότι τα παιδιά έχουν καλύτερες συναρμοστικές προϋποθέσεις και μπορούν να μάθουν, ακόμα και δύσκολες κινήσεις, εύκολα και γρήγορα. Μέσα μάλιστα από την ικανότητά τους να εκτελούν εύκολα τις διάφορες απλές και βασικές τεχνικές, έχουν και πολύ καλές προϋποθέσεις για ανάπτυξη της αντοχής.





Η προπόνηση αντοχής στα παιδιά απαιτεί ιδανική διαμόρφωση των επιβαρύνσεων. Πολλές έρευνες απέδειξαν ότι πραγματικές επιδράσεις για την αύξηση της φυσικής ικανότητας απαιτούν επιβαρύνσεις σχετικά μεγάλης διάρκειας 30' και περισσότερο, με σχετικά επαρκή ένταση. Τα παιδιά, με σωστή και μεθοδική προπόνηση, μπορούν να αντεπεξέλθουν σε μεγάλες εντάσεις. Μπορούμε, πρακτικά, να πούμε ότι για προπονημένα παιδιά το σημείο έντασης μπορεί να φτάσει έως και τους 190 καρδιακούς παλμούς ανά λεπτό, σε προπόνηση διάρκειας τουλάχιστο 30'. Καλύτερες μέθοδοι για την προπόνηση αντοχής στα παιδιά είναι:

1. **Η διάρκειας μέθοδος,**
2. **Η εναλλασσόμενη μέθοδος,**
3. **Η μέτρια διαλειμματική μέθοδος.**

Αυτές εξασφαλίζουν αποτελεσματική ανάπτυξη της αντοχής, σε περίπτωση όμως σωστής αναλογίας μεταξύ ποσότητας και έντασης και επαρκώς μεγάλου χρόνου επιβάρυνσης, στην περιοχή του «κατωφλιού».

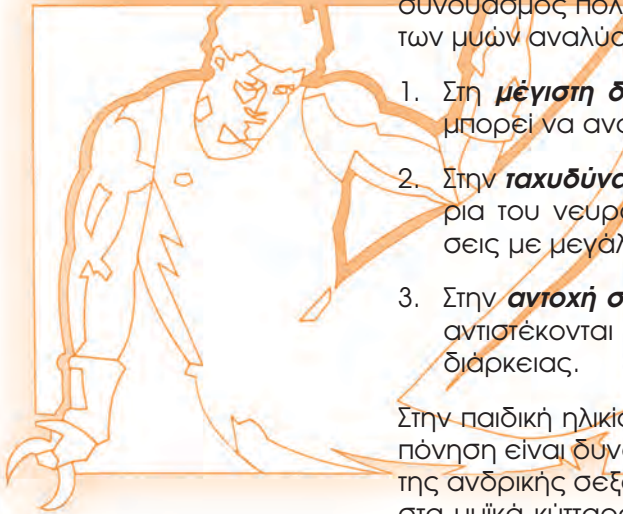
Δύναμη

Η δεύτερη ικανότητα από τις τέσσερις ικανότητες που καθορίζουν τη φυσική κατάσταση είναι η **Δύναμη**. Η ικανότητα που οι νεότερες προπονητικές αντιλήψεις την αναγνωρίζουν σαν τον κεντρικό άξονα της φυσικής κατάστασης.

Η ικανότητα δύναμης είναι –στην αθλητική πραγματικότητα– ο συνδυασμός πολλών ικανοτήτων των μυών. Οι ικανότητες αυτές των μυών αναλύονται σε τρεις κατηγορίες:

1. Στη **μέγιστη δύναμη**, δηλαδή τη μέγιστη τιμή δύναμης που μπορεί να αναπτυχθεί συνειδητά από τους μυς.
2. Στην **ταχυδύναμη**, που αφορά την ικανότητα του μυός –και κύρια του νευρομυϊκού συστήματος– να αντιδρά σε αντιστάσεις με μεγάλη ταχύτητα.
3. Στην **αντοχή στη δύναμη**, που είναι η ικανότητα των μυών να αντιστέκονται στην κόπωση, κυρίως σε επιδόσεις μεγάλης διάρκειας.

Στην παιδική ηλικία, η δυνατότητα βελτίωσης μέσα από την προπόνηση είναι δυνατή μόνο όταν υπάρχει ένα σημαντικό επίπεδο της ανδρικής σεξουαλικής ορμόνης, που λέγεται τεστοστερόνη, στα μυϊκά κύτταρα. Αυτό συμβαίνει έπειτα από το 10ο έτος της ηλικίας. Επίσης, η αύξηση της δύναμης και η αύξηση της μυϊκής ικανότητας είναι ταυτόσημες με τη διάμετρο των μυών. Στην προπονητική, η δύναμη θεωρείται σαν μία φυσική ικανότητα, που γίνεται αντιληπτή όταν απαιτείται επίτευξη υψηλών επιβαρύνσεων. Αυτές οι επιβαρύνσεις θα πρέπει να ξεπερνούν το 30% της μέγιστης δύναμης που μπορεί να εμφανίσει ένα άτομο.





Για την ταχυδύναμη, η δυνατότητα ανάπτυξης μέσω της προπόνησης εμφανίζεται στην παιδική ηλικία με καλές προοπτικές, και παρουσιάζει τα ίδια συμπτώματα με τη μέγιστη δύναμη. Πολύ καλή βελτίωση παρατηρείται ιδιαίτερα σε παιδιά ηλικίας δώδεκα – δεκατεσσάρων ετών.

Η προσεκτική προπονητική αγωγή για απόκτηση της μέγιστης δύναμης, αλλά και της ταχυδύναμης παράλληλα με την αερόβια προπόνηση, συμβάλλει αποφασιστικά και στην αντοχή των μυών, αφού η αύξηση της μυϊκής διαμέτρου και της ικανότητας για οξυγόνωση συμβάλλουν στον τομέα αυτό.

Η **προπόνηση δύναμης**, στο αρχικό στάδιο, θα πρέπει να έχει μια πολύ σύνθετη μορφή και να περιλαμβάνει:

- Γυμναστική με όργανα, με πολλές αναρρίχησης,
- Κυκλική προπόνηση με σταθμούς για όλες τις μυϊκές ομάδες, με διάρκεια επιβάρυνσης 20" – 30", με δεκαπέντε επαναλήψεις
- Διάφορες μορφές αλμάτων με –ή χωρίς– όργανα,
- Ασκήσεις με ιατρικές μπάλες, και
- Κάποιες ασκήσεις σε ειδικό μηχάνημα, χωρίς να επιβαρύνεται η σπονδυλική στήλη.

Σε μεταγενέστερο στάδιο, η άσκηση-προπόνηση μπορεί να διαχωριστεί σε τρεις μορφές:

Για τη μέγιστη δύναμη:

- Ασκήσεις αναρρίχησης
- Προπόνηση δύναμης σε μηχανήματα, χωρίς επιβάρυνση της σπονδυλικής στήλης.

Για την ταχυδύναμη:

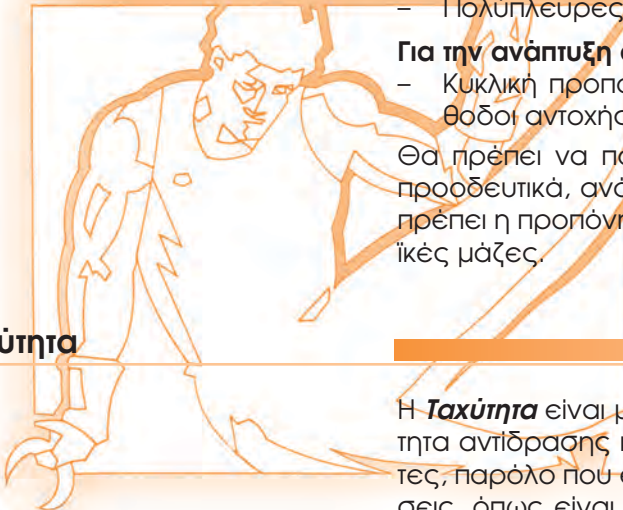
- Πολύπλευρες, εκρηκτικές μορφές αλμάτων με όργανα.

Για την ανάπτυξη αντοχής στη δύναμη:

- Κυκλική προπόνηση και εξειδικευμένες –κατά άθλημα– μέθοδοι αντοχής στη δύναμη.

Θα πρέπει να πούμε, ακόμη, ότι οι επιβαρύνσεις αυξάνονται προοδευτικά, ανάλογα με την ηλικία και την προπαιδεία, και θα πρέπει η προπόνηση να περιλαμβάνει ασκήσεις για όλες τις μυϊκές μάζες.

Ταχύτητα



Η **Ταχύτητα** είναι μια σύνθετη ικανότητα, και διακρίνεται σε ταχύτητα αντίδρασης και ταχύτητα ενέργειας. Οι δυο αυτές ικανότητες, παρόλο που είναι ανεξάρτητες, ωστόσο στις σύνθετες κινήσεις, όπως είναι οι αθλητικές, δρουν από κοινού και αλληλοεπηρεάζονται.

Όταν λέμε **ταχύτητα αντίδρασης** ή **χρόνος αντίδρασης**, εννοούμε το χρόνο που παρέχεται ωςότου να απαντηθεί με κίνηση ένα ερέθισμα. Σε αυτόν περιλαμβάνεται ο χρόνος που απαιτείται για την αντίληψη του ερεθίσματος, την επεξεργασία από το νευρικό σύστημα και τις φυγόκεντρες διαδικασίες, έως τη διέγερση του μυός.



Η **ταχύτητα ενέργειας** εξαρτάται, σύμφωνα με τη φυσιολογία, από την ικανότητα συναρμογής, νεύρωσης και σύσπασης των μυών. Με λίγα λόγια, από την κινητικότητα των νευρομυϊκών διαδικασιών. Εξαρτάται ακόμα από το επίπεδο της δύναμης και το βαθμό κατοχής της τεχνικής των κινήσεων, αφού η ταχύτητα εκφράζεται ως η ικανότητα εκτέλεσης κινήσεων στον ευνοϊκότερο δυνατό χρόνο.

Σε πολύ μικρές ηλικίες, και συγκεκριμένα μεταξύ 5ου και 7ου έτους, αρχίζει να φαίνεται η βελτίωση της γενικής ταχύτητας ενέργειας. Αυτή η ταχύτητα ενέργειας παρουσιάζει τη μεγαλύτερη βελτίωση μεταξύ 7ου και 9ου έτους. Έτσι, από τις μη εξειδικευμένες κινήσεις των παιδιών της ηλικίας αυτής αναπτύσσεται το sprint.

Αντίθετα, στις αμέσως επόμενες ηλικίες, τόσο η ταχύτητα αντίδρασης όσο και ενέργειας παρουσιάζουν τιμές ενηλίκων, ενώ στο 12ο έτος πλησιάζει το μέγιστο της επίπεδο. Απεκεί και πέρα, η αύξηση είναι συνυφασμένη με την ενδυνάμωση των μυών, την οξυγόνωση, τη σωστή τεχνική, τους ψυχολογικούς παράγοντες και την ωρίμανση του ατόμου. Θα πρέπει, ακόμη, να τονίσουμε ότι σε μεγαλύτερες ηλικίες παρουσιάζεται μια συστηματική αργοπορία αντίδρασης στα ερεθίσματα. Γι' αυτό υποστηρίζεται ότι η ταχύτητα αποκτάται έως μια συγκεκριμένη ηλικία. Απεκεί και πέρα συντηρείται μέσα από την αύξηση της δύναμης των μυών.

Προϋποθέσεις ανάπτυξης ταχύτητας:

Η ταχύτητα –ή η ταχύτητα της κίνησης– είναι το αποφασιστικό στοιχείο των περισσότερων αθλητικών ενεργειών. Όμως, υπάρχουν κάποια δεδομένα, τα οποία θα πρέπει να λαμβάνονται υπόψη:

1. Δεν υπάρχει ταχύτητα ως ανεξάρτητη από άλλους παράγοντες «καθαρή ικανότητα». Πάντα η ταχύτητα αποτελεί μόνο το ένα συστατικό της σύνθετης αθλητικής επίδοσης.
2. Η ταχύτητα παρουσιάζεται με διάφορες μορφές και επηρεάζεται από ένα μεγάλο αριθμό παραγόντων –παράλληλα με την κληρονομικότητα– και απαιτείται για τις κινήσεις μέγιστης ταχύτητας (εγκεφαλική ενέργεια).
3. Η τεχνική των κινήσεων και οι συναρμοστικές ικανότητες έχουν ιδιαίτερη σημασία για τις επιδόσεις ταχύτητας.
4. Η μέγιστη δύναμη, αλλά και η ταχυδύναμη, επιδρούν θετικά στην ταχύτητα. Η μέγιστη δύναμη, η ταχυδύναμη και η ταχύτητα αποτελούν μια δυναμική ενότητα.
5. Όταν δεν υπάρχει μυϊκός συντονισμός, μειώνεται σημαντικά η εξειδικευμένη –ως προς την ταχύτητα– ικανότητα επίδοσης.
6. Η ικανότητα διάτασης των μυών επιδρά ευνοϊκά στην ανάπτυξή τους και, κατά συνέπεια, στην ταχύτητα.

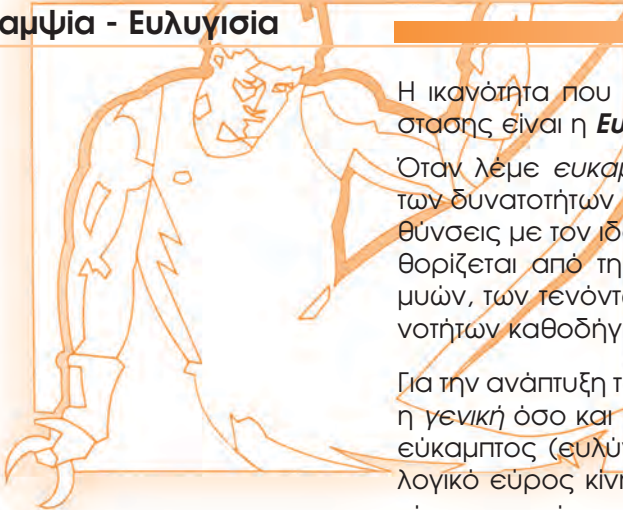




7. Η ειδική αντοχή έχει θετικές επιδράσεις στην ικανότητα επίδοσης στην ταχύτητα.
8. Στην ανάπτυξη ταχύτητας η ποιότητα υπερέχει της ποσότητας. Αυτό σημαίνει ότι η μεγαλύτερη δυνατή ταχύτητα επιτυγχάνεται μέσω μιας ιδιαίτερης σύνθετης διαδικασίας, καθοδήγησης και ρύθμισης, όπου ο αθλητής προπονείται και, ταυτόχρονα, μαθαίνει την ταχύτητα.
9. Η εκμάθηση και η προπόνηση της ταχύτητας στον Αθλητισμό είναι δυνατή μόνο μέσω ειδικών ασκήσεων, και όχι γενικών. Αυτές οι ειδικές ασκήσεις θα πρέπει να περιέχουν –ενμέρει ή εξολοκλήρου– τα χωροχρονικά δυναμικά και ενεργειακά χαρακτηριστικά των αγωνιστικών κινήσεων.
10. Ασκήσεις ταχύτητας που εκτελούνται με υπομέγιστη ταχύτητα, προάγουν κινητικά πρότυπα στον εγκέφαλο, με επίσης υπομέγιστη ταχύτητα εκτέλεσης και όχι με μέγιστη.
11. Κάποιος είναι ταχύς, όταν μπορεί να εκτελεί πολύ υψηλές ταχύτητες, δηλαδή μπορεί να καθοδηγεί και να εκτελεί κινήσεις έτσι ώστε να νιώθει τις εναλλαγές της ταχύτητας.

Όλες αυτές οι προϋποθέσεις καθορίζουν με σαφήνεια την προπόνηση για απόκτηση ταχύτητας. Αν συνοψίσουμε τις πιο πάνω προϋποθέσεις, θα δούμε ότι η ταχύτητα, βασικά στον άνθρωπο, είναι μια ικανότητα που συνδυάζει την εγκεφαλική λειτουργία με τη δύναμη και αντοχή των μυών. Έτσι, η ταχύτητα θεωρείται η συσταμένη της δύναμης με τη μυϊκή αντοχή.

Ευκαμψία - Ευλυγισία



Η ικανότητα που συντελεί στην οριοθέτηση της φυσικής κατάστασης είναι η **Ευκαμψία**.

Όταν λέμε *ευκαμψία* εννοούμε την ικανότητα εκμετάλλευσης των δυνατοτήτων κίνησης των αρθρώσεων προς όλες τις κατευθύνσεις με τον ιδανικότερο τρόπο. Ο βαθμός ανάπτυξης της καθορίζεται από τη λειτουργική ικανότητα των αρθρώσεων, των μυών, των τενόντων, των συνδέσμων και των νευρομυϊκών ικανοτήτων καθοδήγησης.

Για την ανάπτυξη των αθλητικών επιδόσεων, έχουν σημασία τόσο η γενική όσο και η *ειδική ευκαμψία*. Ένας άνθρωπος θεωρείται εύκαμπτος (ευλύγιστος) όταν μπορεί να αναπτύξει ένα φυσιολογικό εύρος κίνησης. Αυτό, όμως, το φυσιολογικό εύρος δεν είναι επαρκές για αθλητικές επιδόσεις. Γι' αυτό το λόγο, οι πιο σημαντικές αρθρώσεις –όπως η άρθρωση του ώμου, των ισχίων και η σπονδυλική στήλη– θεωρούνται ότι είναι αθλητικά εύκαμπτες όταν υπερβαίνουν αυτό το φυσιολογικό εύρος. Με την ειδική προπόνηση αναπτύσσεται παράλληλα και η ειδική ευκαμψία, που μπορεί να αναπτυχθεί έως ακραία ανατομικά σημεία (εμπόδια – σπαγγάτο κ.λπ.).



Η ευλυγισία, λοιπόν, αποτελεί μια θεμελιώδη προϋπόθεση για την καλή εκτέλεση των κινήσεων, και η ανάπτυξή της είναι αναγκαία δομικό συστατικό της προπόνησης, ιδιαίτερα στις μικρές ηλικίες, αφού με την ενηλικίωση οι μύες, οι τένοντες και οι σύνδεσμοι παρουσιάζουν μείωση του αριθμού των κυττάρων, απώλεια νερού και ελάτπωση των ελαστικών στοιχείων. Έτσι, επέρχεται συνολική μείωση της διατακτικής ικανότητας των δομών που είναι υπεύθυνες για την ευκαμψία.

Μεταξύ 12ου και 16ου έτους παρουσιάζεται μια καλή προϋπόθεση ανάπτυξης –σε μεγάλο βαθμό– της ευκαμψίας, νοουμένου ότι γίνεται συστηματική εξάσκηση. Το στάδιο αυτό της ηλικίας είναι το τελευταίο, που στη διάρκειά του –αποδεδειγμένα– η ευκαμψία έχει δυνατότητες ανάπτυξης μέσω της προπόνησης. Γι' αυτό το λόγο, σε αυτή τη φάση ανάπτυξης θα πρέπει να έχει επιτευχθεί, ήδη, το απαιτούμενο επίπεδο γενικής και ειδικής ευκαμψίας.

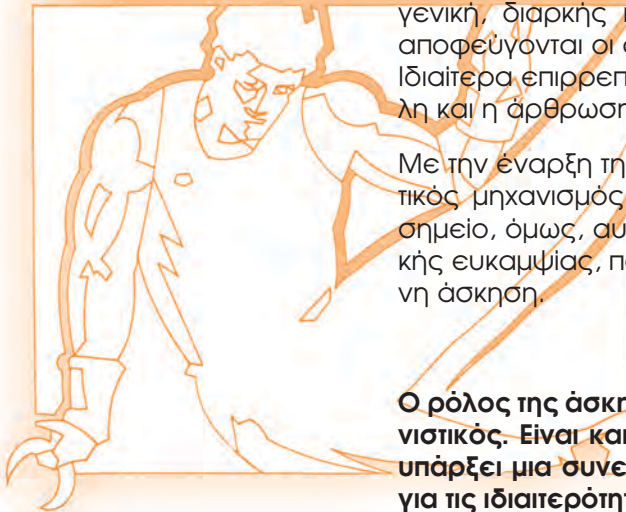
Υπάρχει, όμως, ένα σημείο που απαιτεί ιδιαίτερη προσοχή. Κατά τη διάρκεια της σωματικής ανάπτυξης που συντελείται στις ηλικίες αυτές, μειώνεται η δεκτικότητα επιβάρυνσης του αυξητικού χόνδρου της σπονδυλικής στήλης, και γι' αυτό το λόγο θα πρέπει να αποφεύγονται επιβαρύνσεις με έντονες στροφές και κάμψεις. Σε περίπτωση υπέρβασης του βαθμού δεκτικότητας της σπονδυλικής στήλης, μπορεί να επέλθει ανεπανόρθωτη βλάβη. Επίσης και η άρθρωση του ισχίου διατρέχει, σε αυτή την ηλικία, ιδιαίτερο κίνδυνο. Έτσι, θα πρέπει να αποφεύγονται ασκήσεις υπερβολικής έκτασης, διάτασης και διάστασης.

Σε αυτό το στάδιο ανάπτυξης είναι αναγκαία μια πολύπλευρη, γενική, διαρκής προπόνηση ευκαμψίας, όπου θα πρέπει να αποφεύγονται οι ακραίες επιβαρύνσεις, κάμψεις και διατάσεις. Ιδιαίτερα επιρρεπείς σε τραυματισμούς είναι η σπονδυλική στήλη και η άρθρωση του ισχίου.

Με την έναρξη της εφηβείας, ο παθητικός και ενεργητικός κινητικός μηχανισμός μπορούν να επιβαρυνθούν πλήρως. Από το σημείο, όμως, αυτό, παρατηρείται μια διαρκής μείωση της γενικής ευκαμψίας, που μπορεί να αποτραπεί μόνο με εξειδικευμένη άσκηση.

Ο ρόλος της άσκησης στα σχολεία δεν είναι αποκλειστικά αγωνιστικός. Είναι και παιδαγωγικός και βιολογικός. Θα πρέπει να υπάρξει μια συνεχής προσπάθεια εμπλουτισμού των γνώσεων για τις ιδιαιτερότητες της παιδικής ηλικίας σε όλους τους τομείς. Δε θα πρέπει να παρασυρόμαστε σε προπόνηση υψηλού επιπέδου, έστω και αν μερικά παιδιά παρουσιάζουν πρόωρη ανάπτυξη.

Γι' αυτό, η άσκηση θα πρέπει να είναι συμπλήρωμα-ενίσχυση της βιολογικής και σωματικής ανάπτυξης του μαθητή.





ΧΟΡΟΣ

Χορός (Εννοια - Ιστορία)

Κατά το Λουκιανό, η τέχνη της *ορχήσεως* συμπίπτει με τη δημιουργία του παντός, και εμφανίστηκε συγχρόνως με τον αρχαιότατο θεό Έρωτα.

Η κίνηση των άστρων, η περιφορά των πλανητών γύρω από τους απλανείς, η εύρυθμη σχέση τους και η αρμονία, είναι δείγματα της αρχέγονης ορχήσεως.

Χορός είναι η με ρυθμικές κινήσεις έκφραση της ψυχικής κατάστασης του ατόμου που χορεύει.

Για την προέλευση της λέξης χορός έχουμε τις παρακάτω εκδοχές, κατά το γλωσσολόγο Φιλήμονα.

Η πρώτη εκδοχή είναι ότι η λέξη χορός προήλθε από τη χαρά, γιατί, συνήθως, στη χαρά χορεύουμε. Άλλη, όμως, είναι ότι προήλθε από τη λέξη *χορονός*, που σημαίνει εγκύκλια κίνηση (κύκλος).

Ο χορός αποτελείται από τρία μέρη:

- 1) Από την **Κίνηση**: Είναι τα βήματα, που γίνονται στο χορό.
- 2) Από το **Μέλος**: Η μουσική του χορού, η μελωδία.
- 3) Από το **Λόγο**: Τα λόγια, που λέγονται στο τραγουδί.

1) Όταν χορεύουμε, κάνουμε διάφορα βήματα. Είναι δυνατό, όμως, να χορεύουμε και χωρίς να κινηθούμε, με την έκφραση δηλαδή του προσώπου, του σώματός μας, των χεριών και του κεφαλιού. Άρα, η **Κίνηση** αποτελείται από δύο κλάδους: α) Από τη γυμναστική κίνηση (βήματα) και β) Από την έκφραση.

2) Το δεύτερο μέρος του χορού είναι το **Μέλος** και αποτελείται από τρία μέρη: α) Το Μέτρο, β) Το Ύφος, και γ) Τη Φράση.

α) Το **Μέτρο**: Το μέτρο χρειάζεται για να ξέρουμε πότε ένας χορός είναι αργός και πότε γρήγορος. Το μέτρο είναι σταθερό και μόνιμο.

β) Το **Ύφος** (χαρακτήρας της μουσικής): Το Ύφος χαρακτηρίζει το χορό που πρέπει να χορέψουμε, και ποιες κινήσεις πρέπει να κάνουμε. Ο χαρακτήρας της μουσικής μπορεί να είναι ευχάριστος, λυπημένος κ.λπ. Είναι συνυφασμένος με την ψυχική κατάσταση αυτού που χορεύει ή ακούει. Εάν η μουσική είναι ευχάριστη, ο χορευτής χαίρεται, και αντίθετα.

γ) Η **Φράση**: Η φράση μάς δείχνει την αρχή και το τέλος του χορού. Είπαμε ανωτέρω ότι στο χορό ο άνθρωπος με ρυθμικές κινήσεις εκφράζει τα συναισθήματά του. Στην κλασική, όμως, τραγωδία ο χορός έγινε «εσκεμμένη τέχνη», μελετημένη ρυθμική κίνηση, που την ονομάζουμε



όρχηση. Αυτό μάς υποχρεώνει να κάνουμε τον εξής διαχωρισμό: Στο χορό, που γίνεται από μια εσωτερική ανάγκη, από μια «ορμεμφυτική διάθεση» και τον ονομάζουμε *εθνικό χορό* (που αφορά δηλαδή το κάθε έθνος) και στη μελετημένη ρυθμική κίνηση, που την ονομάζουμε *όρχηση*.

Ο εθνικός χορός δημιουργείται και διαιωνίζεται από τις παραδόσεις και τον τρόπο ζωής των κατοίκων μιας χώρας. Είναι αληθινή απεικόνιση των ψυχικών και πνευματικών αρετών του. Οι χοροί, δηλαδή, ενός λαού με χαμηλό πνευματικό επίπεδο είναι περιορισμένης εκφραστικής ακτίνας και αφορούν το χαμηλό τρόπο ζωής. Γι' αυτό και οι χοροί των περισσότερων κρατών χαρακτηρίζονται από το σεξουαλικό στοιχείο. Σε αυτούς τους χορούς πρωταγωνιστεί η λεκάνη.

Οι ελληνικοί χοροί, όμως, στη διαμόρφωση των οποίων επέδρασε η ωραιότητα του τοπίου, οι περίφημες κλιματολογικές συνθήκες, η γεωγραφική θέση –που συνέβαλε στη δημιουργία ενός ανώτερου πνευματικού πολιτισμού– και η ένδοξη ιστορία μας, πήραν τη μορφή της έκφρασης όλων εκείνων των συναισθημάτων των ωραίων, που προάγουν το άτομο, και που δεν έχουν σχέση με την ύλη αλλά με το δημιουργικό πνεύμα.

Οι ελληνικοί χοροί αγνοούν τη λεκάνη και ασχολούνται με την **ευστάλεια**, την **ωραιότητα** και **πλαστικότητα** του σώματος, χαρακτηριστικά γνωρίσματα των αρχαίων Ελλήνων.

Από τέτοιες, λοιπόν, ρίζες πηγάζει ο εθνικός μας χορός. Και αυτή είναι η επιτακτική ανάγκη που μάς κάνει να τον γνωρίζουμε, να τον καλλιεργούμε και να τον διαιωνίζουμε.

Όταν, λοιπόν, μιλάμε την ίδια γλώσσα με τους αρχαίους προγόνους μας, τραγουδάμε στα ίδια μέτρα και στους ίδιους σκοπούς με εκείνους, χορεύουμε με την ίδια κίνηση και έκφραση, είναι δυνατό να αμφισβητήσουν την ελληνικότητά μας και την τέλεια κληρονομική διαδοχή;

Ο Όμηρος περιγράφει στο Σ της Ιλιάδας (στ. 590-606) χορό που φιλοτέχνησε πάνω στην ασπίδα του Αχιλλέα ο θεός Ήφαιστος, παραπέμποντας ακόμη πιο παλιά («οἷον ποτ' ἐνὶ Κνωσῶ εὐρείῃ Δαίδαλος ἤσκησεν καλλιπλοκάμῳ Ἀριάδῃ»):

Νέοι με ωραία, λεπτά και γυαλιστερά ενδύματα-χιτώνες, με χρυσά ξίφη σε αργυρούς τελαμώνες και «παρθένοι ἀλφεισίβοια» (πολύπροικες παρθένες) «ὠρχεῦντο» (χόρευαν) με ωραία στεφάνια, πιασμένες χέρι-χέρι «ἀλλήλων ἐπὶ καρπῶ χειρας ἔχοντες». Ο Λουκιανός, επίσης, περιγράφει χορό που ονομάζει «ὄρμον». Ο ὄρμος είναι χορός κοινός των εφήβων και των παρθένων, που χόρευαν ο ένας κοντά στην άλλη και σχημάτιζαν αληθινό ὄρμον (=περιδέραιο). Φαίνεται πως είναι ο ίδιος χορός που χορεύουμε και σήμερα σε όλη την Ελλάδα, με τ' όνομα *Συρτός* ή *Καλαματιανός* (τ' όνομα *Καλαματιανός* το πήρε αργότερα από τον τίτλο του τραγουδιού «μωρ' Καλαματιανούλα μ'»).

Όταν, λοιπόν, έχουμε κληρονομήσει ακριβώς τα ίδια ήθη και έθιμα από τους προγόνους μας, είναι φανερό ότι είμαστε οι φυσι-



κοί και γνήσιοι απόγονοί τους. Να, λοιπόν, γιατί πρέπει να γνωρίζουμε τους χορούς μας, τη δημοτική μας μουσική και τη δημοτική μας ποίηση.

Βήματα

Τα σύμβολα του χορού είναι τα βήματα: Βήμα ονομάζεται η προς οποιαδήποτε κατεύθυνση κίνηση ή μετάθεση των ποδιών εναλλάξ, που συνεπάγεται ή όχι και τη μετακίνηση στο χώρο ολόκληρου του σώματος, και που είναι σύμφωνη και προς το ρυθμό.

Χορευτικές κατευθύνσεις:

1. Μέτωπο στη φορά.
2. Πλάτες στη φορά.
3. Μέτωπο προς το κέντρο του κύκλου.
4. Πλάτες προς το κέντρο του κύκλου.

Συρτός ή Συρτό

Γενική ονομασία για συρτούς χορούς ή για τους χορούς που χορεύονται με συρτό τρόπο. Ο όρος *Συρτός*, ίσως επειδή πρόκειται για το πιο διαδεδομένο είδος χορού, παίρνει διάφορες έννοιες: 1) Κάθε κυκλικός χορός που χορεύεται συρτά, που δεν είναι πηδηχτός ή συγκαθιστός. 2) Ένας ή περισσότεροι χοροί, διαφορετικοί στην κάθε περιοχή, που διακρίνονται μεταξύ τους από τη μελωδία ή τα βήματα, και συχνά παίρνουν το όνομά τους από το τραγούδι ή τη μελωδία. 3) Ένας τοπικός Συρτός, που στην περιοχή του λέγεται απλώς «Συρτός», αλλά έξω από αυτή παίρνει το όνομά του συνήθως από τον τόπο προέλευσής του.

Συρτός καλαματιανός

Είναι πανελλήνιος μεικτός κυκλικός χορός, με λαβή των χεριών από τις παλάμες χαμηλά ή με λυγισμένους τους αγκώνες.

Έχει την καταγωγή του στην αρχαία Ελλάδα και είναι –ίσως– ο μόνος ελληνικός χορός που σώζεται έως σήμερα με το παλιό του όνομα.

Χορεύεται σε όλη την Ελλάδα, διαφέρει μόνο από περιοχή σε περιοχή στο στίλ της κίνησης. Ότι ο Συρτός χορευόταν στην αρχαία Ελλάδα, το αποδεικνύει επιγραφή που βρέθηκε στο Ακραιφνίο της Βοιωτίας.

Τσάμικος ή Κλέφτικος

Είναι κυκλικός χορός, με λαβή των χεριών από τις παλάμες και με λυγισμένους τους αγκώνες. Χορεύεται στη στεριανή Ελλάδα.

Το όνομα *Τσάμικος* το πήρε από τους κατοίκους της Τσαμουριάς, τους Τσάμηδες, που είναι κάτοικοι των επαρχιών της Παραμυθιάς, Φιλιατών, Πάργας, Μαργαριτίου και μερικών άλλων χωριών του Νομού Θεσπρωτίας.



Κυπριακοί Χοροί

Η σταδιακή αλλαγή του τρόπου ζωής στην Κύπρο από τις αρχές του αιώνα μας ως το Β' Παγκόσμιο πόλεμο, που επιταχύνεται έπειτα από την Ανεξαρτησία (1960) και κορυφώνεται το 1974 (Τουρκική Εισβολή), είχε αρνητική επίδραση και στην παραδοσιακά λειτουργική μορφή του κυπριακού χορού.

Οι Κύπριοι χόρευαν κυρίως στα «τραπέζια» (γλέντι) του γάμου, στις διάφορες διασκεδάσεις (πανηγύρια, γιορτές), όπως επίσης τα βράδια σε καφενεία, στ' αλώνια ή όπου αλλού μαζεύεται μία παρέα. Η γυναίκα, λόγω των κοινωνικών συνθηκών, χόρευε λιγότερο (κυρίως στο γάμο).

Στην εποχή που εξετάζουμε (περίπου από το 1910 έως τη δεκαετία του εβδομήντα), βασικός χορός για τους άντρες και τις γυναίκες είναι ο **καρτσίλαμάς (αντικριστός χορός)**. Ο **καρτσίλαμάς** αποτελείται από μία σειρά χορούς με μικρές διαφορές από ζευγάρι σε ζευγάρι, από περιοχή σε περιοχή και από εποχή σε εποχή. Οι χοροί αυτοί, που στην ουσία αποτελούν φάσεις ενός συνόλου, καθιερώθηκε να αναφέρονται ως **καρτσίλαμάς** ή **πρώτος, δεύτερος, τρίτος, τέταρτος, πέμπτος** ή **μπάλος**, που συμπληρώνονται από άλλους χορούς, όπως **συρτός, ζειπέκκιος, μάντρα**. Το γλέντι συνηθίζεται να τελειώνει με τον πανελλήνιο **καλαματιανό**, που δίνει την ευκαιρία σε όλους να συμμετάσχουν χορεύοντας σε κύκλο.

Οι κυπριακοί χοροί είναι κυρίως **αντικριστοί**, που τους χορεύουν αποκλειστικά δύο άτομα (μόνο άντρες ή μόνο γυναίκες), και **ατομικοί χοροί δεξιotechνίας** στους άντρες, που πολλές φορές χορεύονται σε συνδυασμό με κάποιο εξάρτημα (δρεπάνι, μαχαίρι, «τατσά» και ποτήρι). Στα **πατήματα** και γενικά στη μορφή (κίνηση κορμιού, χεριών κ.λπ.) έχουν κοινά στοιχεία με χορούς του ιστορικού ελληνικού νησιώτικου χώρου (μικρασιατικά παράλια, νησιά και πόλεις του Αιγαίου, Ιόνια νησιά). Εκτός από αυτά τα κοινά στοιχεία, συναντά κανείς και ιδιαίτερα τοπικά **πατήματα**, που χαρακτηρίζουν τον κυπριακό χορό, όπως π.χ. τα επιτόπου σταυρωτά **πατήματα - κτυπήματα** των ποδιών στο έδαφος του **δεύτερου** και ιδιαίτερα του **τρίτου** και του **συρτού** αντρικού χορού. Άλλο στοιχείο του κυπριακού χορού είναι ο αυτοσχεδιασμός, που μπορεί να οφείλεται στο ότι χορεύουν μόνο δύο άτομα, γι' αυτό και κυριαρχεί έντονα το στοιχείο της σύγκρισης και κατ' επέκταση ο ανταγωνισμός. Όμως, πρέπει να σημειωθεί ότι ο αυτοσχεδιασμός και η ελευθερία που έχει ο χορευτής «να κάμνει τα δικά του», γίνονται μέσα σε αυστηρό στις κρίσεις του για υπερβολές κοινωνικό περίγυρο. Μάλιστα όσο πιο κλειστή είναι η κοινωνία, τόσο πιο αυστηρός είναι ο έλεγχος.





Αντρίκειο χοροί

Οι χορευτές χορεύουν ο ένας απέναντι στον άλλο, συνήθως στο δικό τους περιορισμένο χώρο, ή αλλάζοντας θέση με το συγχορευτή τους. Χαρακτηριστική είναι η θέση και η κίνηση των χεριών που συνήθως κρατούν ανοικτά στα πλάγια.

Σε πολλά μέρη θεωρούσαν καλό χορευτή εκείνον που, όπως έλεγαν, χόρευε «**πάνω στο βελόνι**» ή «**σε ένα μάρμαρο**» (λαϊκή έκφραση που σημαίνει μία πλάκα με διαστάσεις 40 X 40 εκ. περίπου). Ακόμα, καλός χορευτής ήταν αυτός που χόρευε «**με το πάτημα του βκιολιού**» ή, αλλιώς, αυτός που «πατά στο χρόνο»· αλλά, πάν' απ' όλα, καλός χορευτής ήταν εκείνος που πρωτοτυπούσε, «**έκανε τα δικά του**». Σημειώνουμε τη σημασία που έχουν για το «**κράτημα**» του ρυθμού στον αντρικό κυπριακό χορό «τα τσακρίσματα» των δακτύλων («στράκες»). Γι' αυτό οι χορευτές, πριν αρχίσουν ακόμα να χορεύουν, «σκονίζουν» τα δάκτυλα ακουμπώντας τα στη γη ή στα τακούνια των παπουτσιών τους, για ν' ακούγονται πιο δυνατά. Πολλοί θυμούνται χορευτές που ξεχώριζαν από μακριά για το πολύ δυνατό «τσακρίσμα» των δακτύλων.

Οι χορευτές αρχίζουν πάντα με τον **καρτίδλαμά ή πρώτο**, ακολουθεί ο **δεύτερος**, ο **τρίτος** και ο **τέταρτος**. Σε μερικά χωριά, της ορεινής Κύπρου κυρίως, ο **δεύτερος** και ο **τρίτος** αποτελούν ένα χορό, το **δεύτερο**, με αποτέλεσμα ο επόμενος χορός να θεωρείται ως **τρίτος** αντί **τέταρτος**. Συνήθως μεταξύ του **τρίτου** και του **τέταρτου** και σε χωριά, κυρίως της Πάφου, έπειτα από τον **τέταρτο**, παρεμβάλλεται ο **τραουδιστός** ή της **τραουδικιάς** ως προέκταση του **τρίτου** ή του **τέταρτου**. Τραγουδιέται από τους χορευτές, τους μουσικούς ή και τους παρευρισκομένους. Ο **τραουδιστός** είναι συνήθως δίστιχα της στιγμής, που «τα ταιρerkάζουν στην περίπτωση». Η φωνή του **τραουδιστού** ή της **τραουδικιάς** στα περισσότερα μέρη είναι ή **ίδια** ή κάποια τοπική παραλλαγή της. Τον **τέταρτο** μπορούσαν να τον παραλείψουν. Στον **μπάλο** (**πρώτο** και **δεύτερο**) τραγουδά ο ένας ή και οι δύο χορευτές, ο ένας μετά τον άλλο, συνήθως όμως ο **καλοφωνάρης**. Την ώρα του τραγουδιού, όπως και στον τραουδιστό, οι χορευτές σταματούν το χορό, ενώ στο γύρισμα της μουσικής, το **ππεστρέφιν**, χορεύουν και πάλι. Τις τελευταίες δεκαετίες, με την έλλειψη των **καλοφωνάρηδων**, ο **μπάλος** έχει σχεδόν καταργηθεί. Ακολουθεί ο **συρτός**, που και αυτός χορεύεται από το ζευγάρι, πρώτα από τον ένα χορευτή, ενώ ο άλλος τον βοηθά κρατώντας του το μαντίλι ή κτυπώντας παλαμάκια, κι έπειτα απ' τον άλλο. Σε αρκετά μέρη η **μάντρα** είναι ο τελευταίος χορός που χορεύει το ζευγάρι.

Ο **ζεϊπέκκιος** ή το **ζεϊπέκκι** είναι ατομικός χορός που επιτρέπει στο χορευτή να δημιουργεί τις «φιγούρες» του και να κινείται στο χώρο πιο ελεύθερα απ' ό,τι στους υπόλοιπους κυπριακούς χορούς. Επίσης, έχει πιο σύνθετα **πατήματα** στο βασικό βηματισμό. Όλα αυτά βοηθούσαν το χορευτή στο να επιδείξει ακόμα περισσότερο τη δεξιότητά του. Υπήρχαν μάλιστα χορευτές που διακρίνονταν για την ιδιαίτερη επίδοσή τους στο **ζεϊπέκκι**.



Ο *ζείπέκκιος* εκτελείται συνήθως ύστερα από τους *καρτσιλμάδες* και τον *συρτό*. τον χορεύει ο ένας από τους δύο, ενώ ο σύντροφός του παραστέκεται κτυπώντας κάποτε παλαμάκια. Διαφέρει από το *ζείμπέκι* του κυρίως ελλαδικού χώρου, που χορευόταν αρχικά σχεδόν επί τόπου.

Στα μέρη που δε χορευόταν η *μάντρα*, ο *ζείπέκκιος* συνήθως ήταν ο τελευταίος χορός του κάθε ζευγαριού χορευτών.

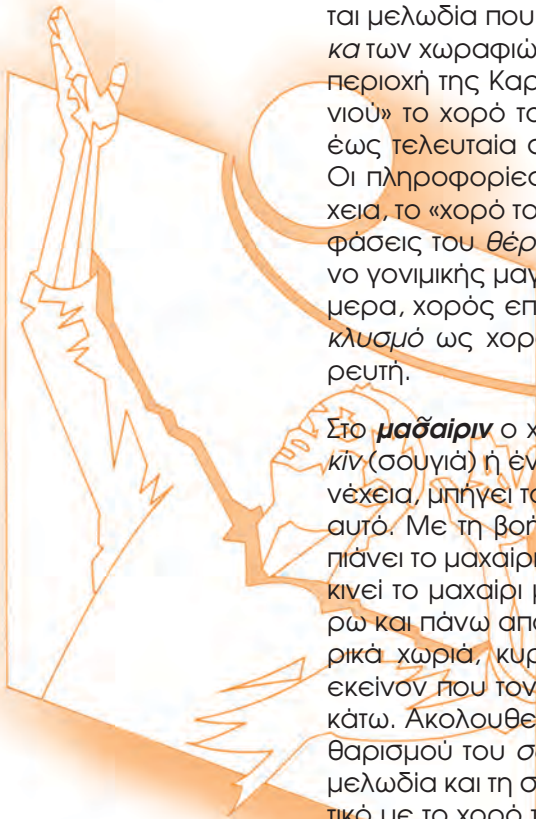
Το *δρεπάνιν*, το *μαθαίριν* και η *τατδά* είναι **ατομικοί χοροί** που, συνήθως, χορεύονται στην ίδια μελωδία.

Ο **χορός του δρεπανιού** ξεκινά από το *θέρος*. Οι καλοί θεριστάδες πάνω στη δουλειά «έπαιζαν» το «δρεπάνι», έκαναν επιδείξεις και γρήγορες κινήσεις με αυτό γύρω στο κορμί και πάνω από το κεφάλι, κι έκοβαν ξυστά *κουτσούλες* (το άκρο του σταχιού με τον καρπό), χωρίς να σταματούν το θέρισμα.

Την ημέρα που *ποθέριζαν*, όταν θα θέριζαν τα τελευταία χωράφια ενός γεωργού, γίνονταν τα *ποθέρκα* (απειλές των «θεριστάδων» προς τον ιδιοκτήτη για να τους «τάξει», τα διάφορα παιγνίδια, τα τραπεζώματα στο τέλος κ.ά.). Στο Ριζοκάρπασο σώζεται μελωδία που έπαιζαν τα όργανα στους θεριστές στα *ποθέρκα* των χωραφιών του μοναστηριού του Απόστολου Αντρέα. Στην περιοχή της Καρπασίας οι παλιοί ονόμαζαν «παιξιμο του δρεπανιού» το χορό του *δρεπανιού*, το χορό δηλαδή που χορευόταν έως τελευταία στα πανηγύρια και στη γιορτή του *κατακλισμού*. Οι πληροφορίες για το «παιξιμο του δρεπανιού» και, στη συνέχεια, το «χορό του δρεπανιού» μαρτυρούν την παλαιότητά του. Οι φάσεις του *θέρου* στην Κύπρο μάς αποκαλύπτουν ένα δρώμενο γονιμικής μαγείας και αποτροπής του κακού. Το *δρεπάνιν* σήμερα, χορός επίδειξης δεξιότητας, το συναντούμε στον *κατακλισμό* ως χορό διαγωνισμού. Χορεύεται πάντα από ένα χορευτή.

Στο *μαθαίριν* ο χορευτής κινείται ρυθμικά, βαστώντας ένα *τσακκίν* (σουγιά) ή ένα μαχαίρι, γύρω από το συγχορευτή του. Στη συνέχεια, μπηγεί το μαχαίρι στη γη και χορεύει πάνω και γύρω από αυτό. Με τη βοήθεια του συντρόφου του λυγίζει προς τα πίσω, πιάνει το μαχαίρι με τα δόντια του, σηκώνεται και χορεύει. Τέλος, κινεί το μαχαίρι με μεγάλη δεξιότητα κοντά στο πρόσωπο, γύρω και πάνω από το κεφάλι και το σώμα του συγχορευτή. Σε μερικά χωριά, κυρίως της Μεσαορίας, ο χορευτής *μαχαιρώνει* εκείνον που τον βοηθούσε προηγουμένως, ο οποίος ξαπλώνει κάτω. Ακολουθεί μιμική αναπαράσταση της εκδοράς και του καθαρισμού του *σφάγιου*. Τέλος, τον φορτώνεται και χορεύει. Στη μελωδία και τη σύνθετη αυτή μορφή, το *μαθαίριν* είναι πολύ σχετικό με το χορό του *χασάπη* της Αγιάσου στη Λέσβο.

Η *τατδά* είναι επίσης καθαρά δεξιότητα χορός. Ο χορευτής στροβιλίζει μία σίτα που μέσα έχει τοποθετήσει ένα ποτήρι γεμάτο νερό, από το οποίο δεν πρέπει να κυθεί ούτε μία στάλα. Τα τελευταία είκοσι περίπου χρόνια οι χορευτές (*συγκροτήματα*) τοποθετούν όλο και περισσότερα ποτήρια.





Στην ίδια υπερβολή έχει φτάσει και ο **αραπιές της καντήλας**, ο χορός με το ποτήρι. Ο χορευτής, αφού τοποθετήσει ένα μαντίλι πάνω σ' ένα μισογεμάτο ποτήρι με νερό, το αναποδογυρίζει τοποθετώντας το πάνω στο κεφάλι του και χορεύει, προσπαθώντας να κρατά σε ισορροπία το ποτήρι. Κορυφαία στιγμή, όταν γονατίσει και γείρει το κορμί του προς τα πίσω, για να επανέλθει στην αρχική θέση χωρίς να του πέσει το ποτήρι ή να χυθεί το νερό. Σήμερα, ο χορευτής ισορροπεί όσα περισσότερα ποτήρια μπορεί.

Γυναικείοι χοροί

Οι γυναίκες χορεύουν τον **καρτσίλαμά** σε τέσσερις φάσεις ή μέρη, και το **συρτό**. Σε μερικά χωριά, κυρίως της ορεινής Κύπρου, το **συρτό** τον χόρευαν και ομαδικά σε κύκλο. Σε μερικές περιοχές χορεύεται ο **άρμα χορός**, συρτός και αυτός, και πιο σπάνια – τις τελευταίες δεκαετίες – ο **μπάλος** ως πέμπτη φάση του **καρτσίλαμά** πριν από το **συρτό**. Σε άλλα πάλι χωριά χορεύεται ο **αραπιές** και σε άλλα η **σούστα**. Ο **αραπιές**, χορός αυστηρός στο ύψος και με **πατήματα** λιτά και απλά, πιθανόν να αποτελούσε παλιότερα φάση του **καρτσίλαμά**.

Οι χοροί των γυναικών χορεύονται ήρεμα και σοβαρά. Πολλές γυναίκες χορεύουν σχεδόν επί τόπου, «σ' ένα μάρμαρο», σχηματίζοντας η καθεμιά ένα δικό της **νοητό τετράγωνο**. Τα χέρια παίρνουν διάφορες θέσεις. Πότε το ένα ή και το άλλο ακουμπούν στην **κόξαν**, δηλαδή στη μέση, με το άλλο κάτω ή να κινείται ελαφρά πάνω, στο ύψος των ώμων. Σε μερικά χωριά έλεγαν **κόξες** τη μία φάση του **καρτσίλαμά**, συνήθως το **δεύτερο**, επειδή οι κοπέλες, όταν τον χόρευαν, ακουμπούσαν και τα δύο χέρια στη μέση (**κόξαν**) τους. Στα περισσότερα μέρη, στον **τρίτο** η κάθε κοπέλα κρατά με τα δύο χέρια μπροστά της τεντωμένο το μαντίλι της. Γι' αυτό ο **τρίτος** λέγεται και **μαντίλιν** ή **μαντιλού(δ)ιν**. Στον **πρώτο** και τον **τέταρτο** τα χέρια κρατιούνται μπροστά στο ύψος των ώμων, με μια ήρεμη αντισταθμιστική κίνηση ισορροπίας. Αυτή η θέση των χεριών φέρνει στο νου μικρασιατικούς γυναικίους **καρτσίλαμάδες**. Σε ορισμένα, ωστόσο, χωριά οι γυναίκες κρατούν τα δύο χέρια ενωμένα μπροστά κοντά στο σώμα, και σε άλλα πάλι αφήνουν και τα δυο χέρια να κρέμονται κάτω ακίνητα κοντά στο σώμα. Πολλές, άλλωστε, υποστηρίζουν ότι αυτός είναι ο παλιότερος τρόπος.

Η μόνη περίπτωση που χορεύουν μαζί άντρας και γυναίκα στους κυπριακούς χορούς, είναι όταν χορεύει η νύφη με το γαμπρό στο γάμο. Ο **χορός του αντράνου** λέγεται επίσης **χορός της νύφης**. Συνήθως χορεύεται στη μελωδία του **τρίτου** γυναικείου. Υπάρχουν και **βιολάρηδες** που, για το χορό αυτό, παίζουν διαφορετική μελωδία. Υπάρχουν μαρτυρίες για το χορό της νύφης ότι χορεύεται όχι από το **αντράνο**, αλλά από τη νύφη με την **κουμέρα** (κουμπάρα). Τα τελευταία χρόνια στα χωριά, όταν γίνονται «τραπέζια» στο γάμο, η νεότερη «ορχήστρα» (μπουζούκι, «τζάσπα», δηλ. «τζαζ», «αρμόνιο», «συνθεσάιζερ», ακκορντεόν, κιθά-



ρα, ηλεκτρική κιθάρα, τις περισσότερες φορές και βιολί, κ.ά., όλα συνήθως με «μαγνήτες» και ενισχυτές) θα παίξει το χορό του «αντράνου» για να «**πλουμίσουν**» το ζευγάρι. Ο χορός αυτός είναι ο μόνος από τους παραδοσιακούς χορούς που χορεύεται τόσο συχνά στο σημερινό κυπριακό γάμο. Το *πλούμισμα*, το καρφίτσωμα χαρτονομισμάτων στα ρούχα του αντράνου, από το Β' Παγκόσμιο πόλεμο και έπειτα, αποτελεί, κατά τη γνώμη μας, την κυριότερη αιτία που χορεύεται ακόμα συχνά ο χορός αυτός.





ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΕΞΕΛΙΞΗ ΤΗΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

Η άσκηση ως συνειδητή κίνηση στον άνθρωπο είναι συνυφασμένη με την εξέλιξή του. Ο βιολογικός αγώνας του ανθρώπου και η ανάγκη επιβίωσης, στάθηκαν η αφορμή για την άσκηση. Το αρχέγονο ένστικτο αυτοσυντήρησης οδήγησε τον άνθρωπο στην άσκηση μέσα από την κίνηση. Η ανάγκη της άμυνας, της επίθεσης, η αναρρίχηση, η προσπάθεια περάσματος υδάτινης έκτασης, δημιούργησαν προοδευτικά τον αγώνα δρόμου, την πάλη, το κολύμπι, το άλμα και όλα τα άλλα –με τη σημερινή μορφή– αθλήματα.

Θα πρέπει να υπογραμμιστεί ότι το βασικό φαινόμενο που διακρίνει κάθε ζωντανό οργανισμό, είναι η **κίνηση**. Και ως τέτοιο συνόδευσε τον άνθρωπο στον αγώνα του να επιβιώσει. Ακόμα, η φυσική προέλευση ορισμένων αθλημάτων προέρχεται από το ορμέμφυτο της κίνησης που διακρίνει τον άνθρωπο, σε κάποια μορφή παιχνιδιού.

Η καθημιά ανάγκη της ζωής δημιούργησε κάποιο συγκεκριμένο άθλημα. Η φυσική, όμως, διάθεση για αγώνα και υπεροχή δημιουργήθηκε έπειτα από τη στοιχειώδη πραγματοποίηση της κοινότητας. Τότε πρωτοπαρουσιάστηκε η οργανωμένη ομάδα που κυνηγούσε, αλλά και παρουσίαζε μορφές συνεργασίας. Η ανάγκη για να καλυτερέψει ο άνθρωπος τις ατομικές και ομαδικές του ικανότητες, προκάλεσε την ανάγκη εκπαίδευσης που, στην εξελικτική της μορφή, δημιούργησε το χορό, τη συγκεκριμένη κινητική δεξιότητα, και τα αθλήματα όπως τα γνωρίζουμε σήμερα.

Πληροφορίες για την εξελικτική άθληση έχουμε από την 4η π.Χ. χιλιετία. Έχουμε μνημεία, παραστάσεις, γλυπτά, επιγραφές και –ακόμη– γραπτές πηγές που δείχνουν πως οι λαοί της Μεσογείου, και οι σύγχρονοί τους Ανατολικοί –όπως οι Κινέζοι και οι Ινδοί– δημιούργησαν αξιόλογες μορφές κίνησης και σωματικής άσκησης.

Υπάρχουν ακόμη και κάποιοι προϊστορικοί λαοί, όπως οι Μάγια - Ίνκας - Αζτέκοι, που σίγουρα ασχολήθηκαν με το κυνήγι (μορφή άσκησης) όμως δεν υπάρχουν συγκεκριμένες πληροφορίες.

Ανατολικοί Λαοί

Ιστορικά, οι μορφές άθλησης ξεκινούν από τους Ανατολικούς Λαούς και, συγκεκριμένα, από τους **Σουμερίους**. Ο λαός αυτός έζησε από το 4000 π.Χ. έως το 2800 π.Χ., ανάμεσα στους ποταμούς Τίγρη και Ευφράτη, και δημιούργησε σπουδαία κίνηση. Κύριο στοιχείο στη σωματική άσκηση των Σουμερίων, οι ειρηνικές ασκήσεις (κυνήγι - ιππασία - κολύμπι).



Αιγύπτιοι

Σημαντική συμβολή στην κίνηση και εξελικτική άθληση, είχαν οι **Αιγύπτιοι**, οι οποίοι εκτός από τη δημιουργία σπουδαίου πολιτισμού (από το 10000 π.Χ.) ασχολήθηκαν με σωματικές ασκήσεις. Ένας σημαντικός αριθμός ασκήσεων αναπτύχθηκε στην Αίγυπτο. Διασώζονται, σε ιερογραφικές παραστάσεις: Κολύμβηση –σε όλα τα σπιλ– Ενόργανη και Ακροβατική Γυμναστική, Άρση Βαρών, Ιππομαχίες, Αρματοδρομίες, Πάλη, Κυνήγι, Ιστιοπλοΐα, Κωπηλασία, Σκάκι, Πυγμαχία, Σφαιρικά Παιχνίδια και Ραβδομαχία. Ήταν, βασικά, οι σωματικές ασκήσεις που ασχολούνταν οι Αιγύπτιοι. Παράλληλα, η εξάρτηση του ανθρώπου από το θείο μορφοποίησε τις ανθρώπινες κινήσεις σε λατρευτικές εκδηλώσεις, όπως ο Χορός.

Κινέζοι

Από την 4η χιλιετία και έπειτα, εμφανίζεται ένας σημαντικός για την ανθρωπότητα πολιτισμός: Ο **Κινεζικός**. Η γύμναση στην Κίνα εμφανίζεται στα 2700 π.Χ. σαν ένας τρόπος θρησκευτικής τελετουργίας, με μια σειρά γυμναστικές ασκήσεις, που είχαν τρεις σειρές από βασικές στάσεις-κινήσεις: α) στάσεις β) αλλαγή στάσεων γ) αναπνοές. Αυτός ο τρόπος ονομάστηκε **Κογκ-Φου**.

Στα 1600 π.Χ. βρίσκουμε την άσκηση σαν χειρομάλαξη, χτυπήματα, σύνθλιψη. Αμέσως έπειτα παρουσιάζονται το Καράτε, η Πάλη, η Χιονοδρομία, το Κολύμπι και ένα είδος Ποδοσφαίρου. Ακόμα, επιτραπέζια παιχνίδια, όπως Τάβλι, Σκάκι και Χαρτιά. Πρέπει, ακόμα, να σημειωθεί ότι οι Κινέζοι θεωρούσαν την ικανότητα στην Τέξοβολία σαν αρετή. Οι Κινέζοι ήταν ο πρώτος λαός που διοργάνωσε αγώνες, με την ιδιαιτερότητα ότι το βραβείο (ένα κύπελλο κρασιού) δινόταν στον ηττημένο, γιατί αυτός ήταν –σύμφωνα με τον κομφουκισμό– που το είχε ανάγκη.

Ινδοί

Οι **Ινδοί**, από το 3000 π.Χ. έως την εποχή του Βούδα (560 π.Χ.) παρουσιάζουν ενδιαφέρον από αθλητικής πλευράς. Η άσκηση δέθηκε με τη θρησκεία τους, και πρωτοεμφανίζεται η γνωστή **Γιόγκα**.

Πρόκειται για άσκηση που συνδέεται με τη φυσική, αισθητική, διανοητική, κοινωνική, ηθική και πνευματική υπόσταση του ανθρώπου. Από την εποχή του Βούδα και έπειτα, η άσκηση παρουσιάζεται με τη μορφή της Πάλης, του Κυνηγιού, πολλών πνευματικών παιχνιδιών (όπως Σκάκι) Χορού, Πυγμαχίας, Ιπποδρομίας και Κονταρομαχίας.



Πολλές ασκήσεις και πνευματικά παιχνίδια πήραν οι Μακεδόνες του Μεγάλου Αλεξάνδρου, στο τέλος του 4ου π.Χ. αιώνα, και τα μετέφεραν στην Ελλάδα.

Υπάρχουν όμως και άλλοι λαοί, που ασχολήθηκαν σε λιγότερο βαθμό με την κίνηση σαν άσκηση ή μιμήθηκαν τους πιο πάνω.

Φοίνικες – Εβραίοι

Οι **Φοίνικες**, από το 2000 π.Χ., ασχολούνταν με Αρματοδρομίες, οι **Εβραίοι** ασχολήθηκαν με Δρόμους, Πάλη, Κολύμπι, Τοξοβολία και Χορό. Είναι οι πρώτοι που δημιούργησαν Σύλλογο (Μακάμπι).

Ιάπωνες

Οι **Ιάπωνες**, από τον 6ο π.Χ. αιώνα, επηρεάστηκαν από τους Κινέζους, και πρωτοδημιούργησαν τα Στρατιωτικά Αθλήματα, όπως Ζίου-Ζίτσου.

Πέρσες

Για την ενασχόλησή τους με στρατιωτικά αθλήματα διακρίθηκαν και οι **Πέρσες**, με ιδιαίτερη κλίση στα Ιππικά Αγώνισματα, την Κολύμβηση, το Χορό και τις Ακροβατικές Ασκήσεις. Ιδιαίτερα πρέπει να επισημανθεί ότι βόρεια της Περσίας (όπου σήμερα το Αφγανιστάν) παίχτηκε, τον 8ο π.Χ. αιώνα, για πρώτη φορά το Πόλο.

Ελλάδα

Η άσκηση, όμως, έλαμψε στην **Ελλάδα**. Μέρος του Πολιτισμού, έγινε μέρος της αγωγής και συνδυάστηκε με την πνευματική καλλιέργεια. Η **ισόρροπη ανάπτυξη πνεύματος-ψυχής-σώματος** οδηγούσε στον **ιδανικό άνθρωπο**. Από την εποχή των Προελλήνων, η άσκηση ήταν βασικό στοιχείο της ζωής. Στην Κρήτη, στο Μινωικό Πολιτισμό, η άσκηση –ως μέρος του Πολιτισμού– παρουσιάζεται με τη μορφή ασκήσεων με ταύρους, ακροβατική γυμναστική και το κυνήγι. **Στην Κρήτη**, για πρώτη φορά, η άσκηση πήρε μορφή από τεχνικής πλευράς αλλά και σαν μέσο προπαρασκευής των νέων για την κοινωνία. Τα κύρια αγώνισματά τους ήταν ο Δρόμος, η Πάλη, η Πυγμαχία, οι Αρματοδρομίες, το Κολύμπι. Παράλληλα με τον Κρητομινωικό Πολιτισμό, αναπτύχθηκαν, από την Εποχή του Χαλκού, ο Κυκλαδικός και Μυκηναϊκός Πολιτισμός, μέρος του οποίου ήταν οι σωματικές ασκήσεις με τη μορφή εξελιγμένης Πυγμαχίας και Αρματοδρομίας.

Στην Ομηρική Εποχή, σύμφωνα με τα Ομηρικά Έπη, Ιλιάδα και Οδύσσεια, εμφανίζονται ανταγωνιστικά αθλήματα. Χαρακτηριστι-



κά, οι ραψωδίες Ψ της Ιλιάδας και θ της Οδύσσειας αναφέρονται αποκλειστικά στην άθληση. Στις ραψωδίες αυτές περιγράφονται αγώνες που οργανώθηκαν από ομηρικούς ήρωες, όπως ο Αχιλλέας (Ιλιάδα). Στους αγώνες που αφιερώθηκαν στη μνήμη του Πατρόκλου, έγιναν τα αθλήματα: Αρματοδρομία, Πυγμαχία, Πάλη, Δρόμος, Οπλομαχία, Δίσκος, Τοξοβολία και Ακοντισμός.

Στην Οδύσσεια περιγράφονται αγώνες που συμπεριλάμβαναν Δρόμο, Πάλη, Άλμα, Δίσκο, Πυγμαχία.

Η Αρχαία Ελλάδα είναι ο κύριος και καθοριστικός παράγοντας της εξελικτικής πορείας της άσκησης. Οι Έλληνες, ιδιαίτερα στους 6ο, 5ο και 4ο π.Χ. αιώνες, ανέπτυξαν **ανθρωπιστικές αξίες** στις οποίες ξεχωριστή θέση είχε η **Αγωγή**. Μέρος της Αγωγής ήταν η σωματική άσκηση, η γυμναστική, η άθληση. Πρώτοι οι Έλληνες χρησιμοποίησαν τη σωματική άσκηση για την απόκτηση αρετής στη ζωή, και πρώτοι ανέπτυξαν το στοιχείο του ανταγωνισμού και της αθλητικής άμιλλας. Η άθληση στην Ελλάδα παρουσιάζεται σε όλες τις πόλεις με διαφορετικό πνεύμα. Στην Αθήνα ήταν απαραίτητο στοιχείο της αγωγής για τη δημιουργία του «**καλού κάγαθού**», στη Σπάρτη η άσκηση χρησιμοποιήθηκε για σκληραγωγία και τελειοποίηση της στρατιωτικής δύναμης. Στη Μακεδονία, εκτός από τις ελληνικές παραδόσεις, παρουσιάζονται και επιρροές από τις κατακτήσεις του Αλεξάνδρου.

Στην αρχαία Ελλάδα χρησιμοποιήθηκαν και εξελίχθηκαν όλες οι μορφές άσκησης. Κάθε ελληνική πόλη, μητροπολιτική ή αποικιακή, έβλεπε και χρησιμοποιούσε την άθληση σύμφωνα με τη ζωή της πόλης. Στο σύνολό τους, όμως, δημιούργησαν τις αρχές, τις αξίες και το πνεύμα, που εκφραζόταν στην ιδανική του μορφή στους Ολυμπιακούς Αγώνες, όπου έδιναν το παρόν τους οι Πανέλληνες.

Ρώμη

Τη λαμπρή για την άθληση Ελληνική Περίοδο, ακολούθησε η Ρωμαϊκή Αυτοκρατορία (2ος π.Χ. αιώνας – 4ος μ.Χ. αιώνας).

Η άθληση, την περίοδο αυτή, άλλαξε εντελώς μορφή. Χρησιμοποιήθηκαν όλες οι αθλητικές δραστηριότητες και μορφές σωματικής άσκησης που ήταν γνωστές, όμως με διαφορετικό πνεύμα. Ήταν, μάλιστα, η αρχή της παρακμής της άθλησης. Ο ιδανικός αθλητής ήταν αυτός που μπορούσε να εντυπωσιάσει με τη δύναμη. Ο χαρακτήρας του **μονομάχου αθλητή** κρινόταν από το πόσο σκληρός ήταν με τα θύματα στην αρένα, τους Χριστιανούς και τους δούλους.

Οι **Ρωμαίοι** χρησιμοποίησαν τα ελληνικά στάδια και μιμήθηκαν τους Έλληνες στην κατασκευή γυμνασίων και σταδίων. Σε πολλές περιπτώσεις, η μεγαλοπρέπεια και η τέχνη στην κατασκευή τους εντυπωσιάζουν ακόμα και σήμερα. Όμως, σε καμιά περίπτωση δεν μπορεί να συγκριθεί η αγωνιστική συμπεριφορά. Το πνεύμα που δημιούργησαν οι Έλληνες, αντικαταστάθηκε από το



θέαμα. Το πλέον δημοφιλές άθλημα των ρωμαϊκών χρόνων ήταν οι Αρματοδρομίες, ενώ οι Μονομαχίες –με ανθρώπινα θύματα– προσφέρονταν στους Ρωμαίους υπό τη μορφή αθλήματος, αλλά στην ουσία εξέφραζαν τη νοοτροπία της εποχής. Ήταν μια προσφορά «**Αρτου και Θεάματος**».

Η ρωμαϊκή μορφή άθλησης, με έντονα τα χαρακτηριστικά της ρωμαϊκής νοοτροπίας, επηρέασε αρνητικά και τους Ολυμπιακούς και έγινε αιτία **εκφυλισμού** τους, αφού ετσιθελικά, ως κατακτητές, οι Ρωμαίοι λάμβαναν μέρος και επέβαλλαν τη δική τους άποψη και νοοτροπία, που καμιά σχέση δεν είχαν με το πνεύμα που επικρατούσε, όταν μόνο οι Έλληνες συμμετείχαν.

Βυζάντιο

Τη Ρωμαϊκή Αυτοκρατορία διαδέχτηκε η Βυζαντινή (330 μ.Χ. – 1453 μ.Χ.). Ειδικά για την άθληση, υπήρξε μια γενική αντίληψη ότι οι **Βυζαντινοί** δεν ασχολούνταν με τον Αθλητισμό, παρά μόνο με αρματοδρομίες και κάποια παιχνίδια. Η πραγματικότητα, όμως, είναι ότι η άθληση, ως στοιχείο της αρχαίας ελληνικής κουλτούρας, επηρέασε τη βυζαντινή νοοτροπία και συντέλεσε ώστε η Βυζαντινή Περίοδος να δώσει το χρώμα και το πνεύμα της στην κοινή αντίληψη για τον Αθλητισμό. Μπορεί από τη βυζαντινή εκπαίδευση να έλειπε η Φυσική Αγωγή, αφού ήταν καθαρά εκκλησιαστική, όμως η αντίληψη για την άσκηση ποτέ δεν έπαψε να υπάρχει. Υπάρχουν στοιχεία που αποδεικνύουν ότι η άθληση, με διαφορετική μορφή, αποτελούσε μέρος των Βυζαντινών. Ιδιαίτερη έμφαση δόθηκε στα Παιχνίδια, τα οποία έως σήμερα διατηρούνται, αφού αποτελούν μέρος της παράδοσής μας. Είναι αυτά που αποκαλούμε **παραδοσιακά**.

Η μορφή, όμως, άσκησης που μεγαλούργησε κατά τους βυζαντινούς χρόνους, ήταν οι **Ιπποδρομίες**. Σε όλη την επικράτεια του Βυζαντίου, υπήρχαν ιππόδρομοι που προκαλούσαν τεράστιο ενδιαφέρον, ενώ πιο ονομαστός ήταν αυτός της Βασιλεύουσας, που η φήμη του ξεπέρασε τα καθαρά αθλητικά πλαίσια και επεκτάθηκε σε πολιτικά και κοινωνικά. Ήταν στον Ιππόδρομο που συνέβηκαν κοσμοϊστορικά γεγονότα, όπως αυτό της «**Στάσης του Νίκα**».

Στο Βυζάντιο, όμως, υπήρχαν και ειδικοί αθλητικοί χώροι για Κυνήγι, υπήρχαν στάδια με ειδικές παλαίστρες (σκάμμα) όπου οι Βυζαντινοί επιδίδονταν στην Πάλη. Στο Βυζάντιο, επίσης –και είναι σημαντικό– διεξαγόταν ετήσιος λαϊκός αγώνας Δρόμου, απόστασης 5.000 μ.

Εκείνο βασικά που χαρακτηρίζει τη Βυζαντινή Περίοδο, δεν είναι η διάδοση της άθλησης αλλά η συντήρηση της Ελληνικής Παράδοσης.



Μεσαίωνας

Η σκοτεινή για την ανθρωπότητα περίοδος του **Μεσαίωνα** στη Δύση και η επέκταση της Οθωμανικής Αυτοκρατορίας στην Ανατολή, δεν έχουν να εμφανίσουν οτιδήποτε ιδιαίτερο στην εξελικτική πορεία της άθλησης.

Ωστόσο, οι **Σταυροφορίες** έγιναν αφορμή για να επιδοθούν οι άνθρωποι στην Ιππασία και στη Μονομαχία, που στην εξέλιξή της διαμορφώθηκε σε **αγωνιστική Ξιφασκία**. Σημαντικό, ακόμη, μπορεί να θεωρηθεί το γεγονός ότι κατά το Μεσαίωνα πρωτοεμφανίστηκαν τα **Ομαδικά Παιχνίδια**, σε μια πρωτόγονη μορφή των σημερινών Αθλοπαιδιών.

Χωρίς αμφιβολία, ο Μεσαίωνας δεν προσέφερε τίποτε το ουσιαστικό στην άθληση.

Ίδια στασιμότητα στην εξελικτική πορεία της άθλησης εμφανίζεται και στην περίοδο της Οθωμανικής Αυτοκρατορίας. Οι **Οθωμανοί**, παρόλο που επιδίδονταν σε μια μορφή άθλησης, όπως την **Πάλη** (μπεχλιβάνηδες) τη **Σκοποβολή** («Σημάδα») και το **Κυνήγι**, δεν είχαν καμιά συνεισφορά στη Φυσική Αγωγή.

Αναγέννηση - Διαφωτισμός

Στην περίοδο της Αναγέννησης και του Διαφωτισμού, που ξεκινά από το 16ο αιώνα, εμφανίζεται η ανάγκη μιας νέας προσέγγισης και στην Παιδεία. Στους δυο αιώνες που ακολουθούν, μεγάλοι παιδαγωγοί αντιλαμβάνονται την ανάγκη της συμπερίληψης της **Φυσικής Αγωγής** στα **παιδαγωγικά συστήματα** που προτείνουν. Η εισαγωγή της Φυσικής Αγωγής, ως αναπόσπαστο μέρος της Εκπαίδευσης, πραγματοποιείται από τις προτάσεις των Ρουσό, Γκουθ-Μουθ, Πεσταλότζι, Λινγκ. Ανάλογα με την κουλτούρα κάθε περιοχής δημιουργήθηκαν τα διάφορα συστήματα Φυσικής Αγωγής, όπως το **Γερμανικό**, το **Αγγλικό** και το **Σουηδικό**.

Σύγχρονοι Ολυμπιακοί Αγώνες

Η διάλυση της Οθωμανικής Αυτοκρατορίας, κατά το 18ο και 19ο αιώνα, έφερε στο προσκήνιο την ανάγκη εφαρμογής ανθρωποκεντρικών παιδαγωγικών συστημάτων στην Εκπαίδευση, που είχαν ως στόχο την ισομερή ανάπτυξη του ανθρώπου. Τότε εμφανίστηκε ο μεγάλος Γάλλος παιδαγωγός βαρόνος **Πιέρ Ντε Κουμπερτέν** που, επηρεασμένος από την Αρχαία Ελληνική Αγωγή, συνέβαλε αποφασιστικά στην **αναβίωση**, το 1896 στην Αθήνα, των **Ολυμπιακών Αγώνων**, δίνοντάς τους διεθνή υπόσταση.

Οι Ολυμπιακοί Αγώνες, στην εξέλιξή τους, συμπεριέλαβαν όλα τα αθλήματα από όλες τις κουλτούρες του κόσμου, και καθόρισαν τη σημερινή μορφή της άθλησης.



ΟΙ ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ ΚΑΙ Η ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ ΤΟΥΣ

Όταν ο πρώτος περιηγητής-συγγραφέας της Ιστορίας, ο Πausανίας, πραγματοποίησε –περίπου στα 170 π.Χ.– επίσκεψη στην περιοχή της Ηλείας και στην Ολυμπία, αισθάνθηκε δέος μπροστά σε ό,τι αντίκρισε: Το μεγάλο πλήθος, το άφθονο μεγαλείο των μνημείων, η ασύγκριτη μεγαλοπρέπεια που είχαν οι ναοί, οι βωμοί, οι θησαυροί, τα κτίρια, οι στολές, οι ξενώνες, τα αγάλματα των θεών, τα αγάλματα των ηρώων, οι άπειρες ονομαστικές στήλες και τα άλλα αφιερώματα ήταν τόσο θαυμαστά και μεγαλόπρεπα, ώστε δεν μπόρεσε να κρατήσει το θαυμασμό του και χαρακτήρισε την Ολυμπία σαν «τόπο που φροντίζει ο ίδιος ο θεός».

Τον καιρό που ο Pausanias επισκέφτηκε την Ολυμπία –που, όπως την περιγράφει, ήταν ένα απίθανο μεγάλο, απέραντο μουσείο, όπου είχε συγκεντρωθεί η ελληνική καλλιτεχνική δραστηριότητα οκτώ ολόκληρων αιώνων– εκεί αντιπροσωπευόταν η θαυμαστή εξέλιξη της ελληνικής δημιουργίας και τέχνης.

Σε αυτή την καταπράσινη γαλήνη της ολυμπιακής γης, σε αυτή την ειδυλλιακή κοιλάδα, που σχηματίζουν δυο ποτάμια, ο **Αλφειός** –που θεωρείται ο βασιλιάς των ποταμών της Πελοποννήσου– και ο μικρός **Κλάδεος**, καθώς και ένας λόφος –το **Κρόνιον**– δημιουργήθηκε, από την αρχή των ιστορικών χρόνων, μια εστία πολιτισμού που εξελίχτηκε αργά αλλά μεγαλόπρεπα, επί δεκαπέντε αιώνες, σαν η πιο εκπληκτική περιπέτεια του ανθρώπινου πνεύματος. Μπορούμε, σήμερα, χωρίς κανέναν ενδοιασμό να ισχυριστούμε ότι η **Ολυμπία** χάραξε, με την πλούσια και μεγαλόδοξη προσφορά της, την πορεία του ελληνικού πνεύματος μέσα στην ιστορία του ελληνικού πολιτισμού.

Το μεγαλειώδες ηθικό της έργο πραγματοποιήθηκε με την επιβολή της θρησκείας, με την ισχυρή μορφωτική και πνευματική επιβολή της τέχνης και, φυσικά, την αζεπέραστη δύναμη της αθλητικής άμιλλας που εκδηλώθηκε στους **Ολυμπιακούς Αγώνες**. Με αυτόν τον τρόπο η περιοχή αυτή έγινε η μεγάλη και μοναδική εστία του πολιτισμού του κόσμου.

Είναι χαρακτηριστικό ότι στην Ολυμπία, που στην πραγματικότητα ήταν ένα **ουδέτερο θρησκευτικό κέντρο**, ο Ελληνισμός, χωρίς ακόμα να έχει συνείδηση της ελληνικότητάς του, δοκίμαζε τις πρώτες μορφές μιας οικουμενικής ενότητας στη θρησκεία, στην πολιτική, στα καλλιτεχνικά, αλλά και στα κοινωνικά και πολιτιστικά ιδανικά. Αποδείχτηκε ότι σε αυτόν τον ειδυλλιακό τόπο που διασώζει έως σήμερα την αρχαία ονομασία του Άλσους (Άλις) υπήρχαν όλα τα στοιχεία που συνθέτουν την πρωτόγονη αγροτική λατρεία: Το **βουνό** (Κρόνιον) το **νερό** (Αλφειός, Κλάδεος) το **δέντρο** (Άλις).

Απο τα πανάρχαια χρόνια διατηρήθηκε η λατρεία της Μεγάλης Μητέρας Γης, της Ρέας. Υπήρχε βωμός καμωμένος από στάχτη



και, ακόμα, λειτουργούσε Μουσείο της θεάς. Η Ολυμπία, που ήταν ένα ουδέτερο πανελλήνιο θρησκευτικό κέντρο, απαράβιαστο από στρατιωτικές δυνάμεις, χάρη στο θεσμό της **Εκεχειρίας**, δεχόταν αντιπροσώπους και επισκέπτες από όλα τα μέρη της Ελλάδας, για να προσφέρουν τα δώρα τους και να κάνουν τις θυσίες τους στο ιερό, αλλά και για να πάρουν μέρος στην ειρηνική άμιλλα των αθλητικών, ιππικών και αρματοδρομικών Αγώνων.

Η **θρησκευτική καταγωγή των Αγώνων** είναι γεγονός αναμφισβήτητο. Οι νέοι της περιοχής (Ηλείας) τη συγκεκριμένη μέρα της γιορτής στέκονταν σε απόσταση ενός σταδίου (192μ.) από το βωμό, και με το σύνθημα: Ο πρώτος που έφτανε στο βωμό, έπαιρνε τη δάδα από τον ιερέα και άναβε για τη θυσία. Τον θεωρούσαν «βασιλιά της βλάστησης» για εκείνη τη χρονιά. Υπάρχουν κάποιες μαρτυρίες που αναφέρουν ότι έτρεχαν και παρθένες, και η πρώτη ονομαζόταν «βασίλισσα» για την ίδια χρονιά. Ακολουθούσε συμβολικά ιερός γάμος για την ευόδωση της συγκομιδής. Αυτή είναι και η πρωταρχική ιδέα των Ολυμπιακών Αγώνων. Πρέπει να σημειώσουμε ότι, με την εξέλιξη των θρησκευτικών τελετών, επιβάλλεται η **λατρεία του Δία** και παραμερίζεται η λατρεία της Ρέας. Η διαφορά ποια ήταν; Η Ρέα, σύμφωνα με τη μυθολογία, είχε την πατρίδα της στην Ανατολή, όπου η βάση της λατρείας της ήταν οργιαστική και μαζοχιστική. Στην Ελλάδα, οι ομαδικές συναθροίσεις με τους αιματηρούς ανταγωνισμούς μετατρέπονται σε συναντήσεις ελληνικών πόλεων στον ειρηνικό και αναιμακτο στίβο. Τα αχαλίνωτα φαγοπότια μετατρέπονταν σε προσφορές στους θεούς. Το μέλι, το αλεύρι και τα φρούτα που προσφέρονταν, δημιούργησαν το έθιμο της ελληνικής φιλοξενίας, ενώ το **κλαδί αγριελιάς** –χωρίς ίχνος υλικής αξίας– που στεφάνωναν τους ολυμπιονίκες, παραμέρισε το δώρο-βραβείο με την υλική αξία, και το μετέτρεψε σε έπαθλο ηθικό.

Αυτή η μεγάλη και, προπαντός, θαυμαστή ιστορία της Ολυμπίας και των Ολυμπιακών Αγώνων ήταν φυσικό να διακοσμηθεί με μύθους και θρύλους, αφού ήταν συνήθεια στους αρχαίους να προσθέτουν –εκ των υστέρων– θεϊκή πρωτοκαθεδρία. Έτσι, πολλοί μύθοι υπάρχουν, και πολλοί είναι εκείνοι που θεωρούνται σαν ιδρυτές των Ολυμπιακών Αγώνων. Στην Ολυμπία, λένε, πάλεψε ο Δίας με τον Κρόνο και τού πήρε το θρόνο, στην Ολυμπία, λένε, ο Απόλλωνας νίκησε τον Ερμή στο Δρόμο και τον Άρη στην Πυγμή, ενώ αναφέρονται οι πέντε Ιδαίοι Δάκτυλοι που μεγάλωσαν το Δία, αναφέρεται ο Αέθλιος –πρώτος βασιλιάς της Ήλιδας– από τον οποίο πήραν το όνομα οι αθλητές. Εδώ, ο γιος του, Ενδυμίωνας προκήρυξε αγώνα δρόμου, με έπαθλο το ασίλειο, ανάμεσα στους τρεις γιους του.

Υπάρχουν, ακόμη, ο Ηλείος που έδωσε το όνομα του στη χώρα, ο Ηρακλής που εκθρόνισε τον Αιγέα, ο Πίσος, ο Πελίας, ο Νηλεύς, ο Όξυλος και τόσοι άλλοι, που η ελληνική φαντασία δημιούργησε στην ανεπανάληπτη μυθολογία.

Με τον κάθε μύθο συνδέεται και ένα γεγονός: Με το μύθο του



Όξυλου συνδέεται η κάθοδος των Δωριέων. Ο μύθος του Πέλοπα κυριαρχεί και θεωρείται μεγάλης σημασίας. Γι' αυτό και αναπαράστηκε στο αέτωμα του κολοσσιαίου ναού του Διός, που σώζεται στο μουσείο της Αρχαίας Ολυμπίας.

Τα ιστορικά στοιχεία για τη μεγάλη γιορτή της Ολυμπίας αρχίζουν από το τέλος του 9ου π.Χ. αιώνα (884 π.Χ.) με το **βασιλιά Ίφιπο**, που με τη βοήθεια του Μαντείου των Δελφών ανανέωσε τους Αγώνες. Την εποχή εκείνη, ρώτησαν οι Έλληνες το Μαντείο «πώς θα πάψουν οι εμφύλιοι πόλεμοι;» που, εκείνο τον καιρό, μάστιζαν τη χώρα. Και η Πυθία απάντησε: «**Ολυμπιακόν Αγώνα ανανεώσατε**».

Στην αρχή, το γεγονός είχε μόνο παμπελοποννησιακό χαρακτήρα. **Πανελλήνιο χαρακτήρα** πήραν οι αγώνες από το τέλος του 7ου π.Χ. αιώνα. Αντικειμενικά δεν μπορούμε να γνωρίζουμε το χρόνο που άρχισαν οι αγώνες, και για πόσα χρόνια τελούσαν. Γνωρίζουμε το χρησμό της Πυθίας, το 884 π.Χ., αλλά η μόνη πραγματική απόδειξη της ύπαρξης των Ολυμπιακών Αγώνων χρονολογείται το **776 π.Χ.**, όταν νίκησε στους αγώνες Σταδίου (192μ.) ο Κόροιβος. Οι αγώνες είχαν για πολλά χρόνια ένα μόνο αγώνισμα, το δρόμο ταχύτητας, το Στάδιο, και έπαιρναν το όνομα των νικητών. Το 724 π.Χ. προστέθηκε ο Δίαυλος (δύο στάδια) το 720 π.Χ. ο Δόλιχος (24 στάδια) στα 708 π.Χ. η Πάλη και το Πένταθλο, στα 688 π.Χ. η Πυγμή, το 680 π.Χ. οι Αρματοδρομίες, το 648 π.Χ. το Παγκράτιο. Οι **Αθλητές** ήταν υποχρεωμένοι να φτάσουν στην Ολυμπία ένα μήνα πριν από τους **Αγώνες** για να προπονηθούν, κάτω από την επίβλεψη των **Ηλείων Κριτών**. Ανώτατοι άρχοντες ήταν οι **Ελλανοδίκες**. Όσο πλησίαζαν οι μέρες των αγώνων, η περιοχή της Ολυμπίας γέμιζε από τα πλήθη των Ελλήνων, που έρχονταν για να παρακολουθήσουν τους αγώνες από όλα τα μέρη της τότε Ελλάδας. Και τότε Ελλάδα ήταν και ο μακρινός Πόντος, και οι αποικίες της Κύρηνης και Λιβύης, και η Ανατολή και Αίγυπτος, και οι ελληνικές αποικίες στην Ιταλία, στη Θράκη, ακόμα και στο Δούναβη.

Οι τελετές και οι αγώνες κρατούσαν **πέντε μέρες**. Την πρώτη μέρα γινόταν η μεγάλη θυσία στο Δία και άλλες πολλές θυσίες στους προστάτες των πόλεων θεούς, η καταγραφή στο μητρώο, η ορκωμοσία αθλητών, γυμναστών, κριτών, και η ανακοίνωση των αγωνισμάτων και των αθλητών. Τη δεύτερη μέρα γίνονταν τα αγωνίσματα παιδών, την τρίτη και τέταρτη τα αγωνίσματα ανδρών, τα ιππικά και οι αρματοδρομίες, και την τελευταία, πέμπτη μέρα, γίνονταν οι ευχαριστήριες θυσίες και η επίσημη απονομή των βραβείων.

Ο πρώτος που αριθμεί τις **Ολυμπιάδες** είναι ο ιστορικός Ιππίας ο Ηλείος. Το έργο του συμπλήρωσε ο Αριστοτέλης. Άλλοι ιστορικοί, που χρησιμοποίησαν τις Ολυμπιάδες για να χρονολογήσουν γεγονότα πολεμικά και πολιτικά, είναι ο Τίμαιος ο Σικελιώτης, ο Πausανίας, ο Θουκυδίδης και πολλοί άλλοι.

Η δόξα της Ολυμπίας ήταν πολύ μεγάλη. Άπειρο πλήθος έρχονταν κάθε τέσσερα χρόνια για να προσκυνήσει τα ιερά, να θαυ-



μάσει τα μεγάλα καλλιτεχνήματα, να ακούσει τους ιστορικούς, τους ποιητές, τους ραψωδούς, και να απολαύσει τους αγώνες. Χαρακτηριστικά, όπως έγραψε ο ποιητής Πίνδαρος: «Οι Ολυμπιακοί Αγώνες σκεπάζουν με τη λάμψη τους όλους τους ελληνικούς τόπους, όπως ο ήλιος σκεπάζει την ημέρα όλα τα άστρα του ουρανού».

Για πολλούς αιώνες η Ολυμπία είχε γίνει **Πανελλήνιο Κέντρο**, που μόνο αυτό μπορούσε να εκφράσει την κοινή γνώμη των Ελλήνων. Εκεί, καλλιτέχνες παρουσίαζαν τα έργα τους, ποιητές απήγγελλαν τα ποιήματά τους, ιστορικοί ανακοίνωναν τα συγγράμματά τους. Στην Ολυμπία αποθεώθηκε ο Θεμιστοκλής, ο Ηρόδοτος διάβασε τις ιστορίες του, μίλησε ο Πλάτωνας, ήλθαν ως θεατές ο Δημοσθένης, ο Ιππίας, ο Πρόδικος, ο Αναξιμένης, ο Πίνδαρος, ο Σιμωνίδης, ο Θουκυδίδης, ο Πώλος, ο Γοργίας, ο Αναξαγόρας, ο κυνικός Διογένης, ο Λουκιανός και τόσοι άλλοι. Σε βαθιά γερατεία πέθαναν στην Ολυμπία, ο Θαλής ο Μιλήσιος και ο Χείλωνας ο Λακεδαιμόνιος –όταν αγκάλιασε το γιο του, ολυμπιονίκη της Πυγμής. Εκεί, εμφανίστηκε ως αρχηγός θεωρίας ο Αλκιβιάδης. Στην Ολυμπία αποδοκιμάστηκε ο βασιλιάς της Μακεδονίας Φίλιππος, γιατί επιδίωκε την υποδούλωση της Ελλάδας, και εκεί εκδιώχτηκε η αντιπροσωπεία του τυράννου των Συρακουσών Διονυσίου, γιατί έκανε συνεννοήσεις με τους Πέρσες για να κατακτήσουν την Ελλάδα.

Τελικά, ποιοι είναι όλοι αυτοί; Είναι οι δημιουργοί του Παγκόσμιου Πολιτισμού! Είναι οι δημιουργοί του Ελληνικού Πνεύματος!

Η εποχή των αγώνων ήταν κατά την πρώτη πανσέληνο ύστερα από το θερινό ηλιοστάσιο, που συμπίπτει σήμερα στα μέσα Ιουλίου. Το χρονικό αυτό διάστημα λεγόταν **Ιερομηνία**. Πριν από την εποχή αυτή, οι «ειρηνοφόροι κήρυκες» γύριζαν παντού στη γη, όπου έμεναν Έλληνες, και διαλαλούσαν την **Ειρηνική Ολυμπιακή Εκεχειρία**: Την Ειρήνη, που αποτελούσε βασική προϋπόθεση του Αθλητισμού. Αξίζει τον κόπο να παραμείνουμε για λίγο στο θεσμό της εκεχειρίας, που μάς δίνει και το σημαντικότερο μήνυμα. Οι ιστορικοί αναφέρουν ότι η εκεχειρία συμφωνήθηκε μεταξύ των βασιλέων της Ηλείας Ίφιτου, της Σπάρτης Λυκούργου και της Κορίνθου Κλειοσθένη. Ο θεσμός αυτός επέβαλε το «απαραβίαστον» της Ήλιδας αλλά και γενικά όλων των ελληνικών χώρων.

Σύμφωνα με τις διατάξεις, 40 μέρες πριν και 40 μέρες έπειτα από τους Ολυμπιακούς δε γινόταν καμιά εχθροπραξία ή εχθρική ενέργεια. Μέσα στις ελληνικές πόλεις (κράτη) δε γινόταν καμιά δίωξη πολίτη, εκτός φυσικά από τα αδικήματα κακουργίας. Απόλυτη ξενοιασιά βασιλευε παντού. Η προσοχή όλων ήταν στραμμένη στους Αγώνες. Από σεβασμό στην ιερότητα των ημερών εκείνων, και αυτοί ακόμα οι κακοποιοί σταματούσαν τη δράση τους.

Οι Ολυμπιακοί Αγώνες στην αρχαιότητα ήταν **το πιο σημαντικό γεγονός του Ελληνισμού**. Και αυτό, γιατί οι αρχαίοι Έλληνες χρησιμοποιούσαν την αγωνιστική όχι για να αναπτύξουν και να δημιουργήσουν θεάματα, αλλά για να μορφώσουν ανθρώπους. Πί-



στευαν ότι για να αναπτύξουν ισχυρούς χαρακτήρες, έπρεπε να καλλιεργήσουν την **ευγενική άμιλλα**, το σώμα και το πνεύμα, και να δημιουργήσουν τον τέλειο και ολοκληρωμένο άνθρωπο. Το αποτέλεσμα της σημαντικότητας αυτής για τους Έλληνες ήταν η καθιέρωση της εκεχειρίας. Πρέπει να τονιστεί ότι αυτός ο θεσμός της εκεχειρίας διατηρήθηκε για 1200 τόσα χρόνια, χωρίς να επιβληθεί από άλλη δύναμη, πολιτική ή στρατιωτική, αλλά μόνο με το κύρος και το ηθικό περιεχόμενο. Αυτό το ηθικό περιεχόμενο και το πνεύμα κυριάρχησαν στους απανταχού Έλληνες, με αποτέλεσμα την εθνική ενότητα, τη συμφιλίωση και τη συναδέλφωση, την ανάπτυξη του αγωνιστικού πνεύματος και της ευγενικής άμιλλας. Μηνύματα και αξίες που, και σήμερα ακόμα, αποτελούν τη μοναδική και ιδανική λύση στα κοινωνικά προβλήματα της ανθρωπότητας.

Ήταν όμως οι Ολυμπιακοί και θέαμα, και μάλιστα μεγαλειώδες, αφού οι αθλητές της εποχής εκείνης είχαν σαν ιδανικά πρότυπα τον Ερμή και τον Ηρακλή. Αυτό φαίνεται και από τα αγάλματα που κοσμούσαν την Ολυμπία. Αυτά τα αγάλματα δεν μπορούσαν να γίνουν μόνο με τη φαντασία των καλλιτεχνών, χωρίς ζωντανά πρότυπα. Ιστορικές μαρτυρίες, βασικά του Πausανία, επιβεβαιώνουν την άποψη ότι τα μεγαλειώδη αγάλματα απεικόνιζαν τους τότε νέους.

Για αιώνες, λοιπόν, οι Ολυμπιακοί Αγώνες επεξεργάστηκαν το **ελληνικό μεγαλείο**, προσφέροντας στις μεταγενέστερες γενιές τα πρότυπα των υγιών αρχών και αξιών. Ύστερα, όμως, σιγά-σιγά, με την πάροδο του χρόνου, με την εξέλιξη των κοινωνιών και τη μεταστροφή των αντιλήψεων περί «**καλού κάγαθού**», με την πρόοδο των γραμμάτων και των τεχνών, με την επίδραση του πολεμικού πνεύματος των Μακεδόνων και του μυστικισμού της Ανατολής, με την κατάκτηση της Ελλάδας από τους Ρωμαίους και –στη συνέχεια– με την επιβολή του Χριστιανισμού, ακολούθησαν ο μαρσαζμός, η κατάπτωση, η παρακμή και, τέλος, η διά της βίας κατάργηση των Ολυμπιακών από το βυζαντινό αυτοκράτορα **Θεοδόσιο, το 393 μ.Χ.**

Η φιλοσοφία, η ρητορική, ο λόγος έγιναν σιγά-σιγά το ιδανικό των νέων, ο Αθλητισμός παραμερίζεται. Αυτό, άλλωστε, ήταν και η κυριότερη κατηγορία κατά του Σωκράτη, αυτά ήταν τα «κακά δαιμόνια» και η «διαφθορά» που απομάκρυναν τους νέους από τα αθλήματα και τους έκαναν «λάλους».

Ήταν η αρχή της παρακμής του ιδανικού των νέων. Με τους Ρωμαίους, οι αγώνες χάνουν το ψηλό τους περιεχόμενο, γίνονται αιματηρές συμπλοκές με δούλους, μονομαχίες, θηριομαχίες. Η παρακμή μετατρέπεται σε κατάπτωση. Βάρβαροι επαγγελματίες αθλητές πουλούν την επαγγελματική τους δύναμη, ανίκανοι πλούσιοι αγοράζουν τις νίκες, οι νίκες χάνουν το μεγαλείο τους, οι αθλητές την αξιοπρέπειά τους. Επιστέγασμα: Πολιτικοί λόγοι και φοβερή διαμάχη στο στρατό του αυτοκράτορα Θεοδοσίου μεταξύ ειδωλολατρών και κρυπτοχριστιανών, ανάγκασαν το Θεοδόσιο να καταργήσει τους Ολυμπιακούς Αγώνες, γιατί θεώρησε την Ολυμπία σαν κέντρο ειδωλολατρικών τελετών.



Οι παλμοί της καρδιάς της Ελλάδας σταμάτησαν, 1280 χρόνια απόταν ο Ίφιτος κήρυξε την εκεχειρία. Και η Ολυμπία, το λίκνο του πολιτισμού και του πνεύματος, τι απέγινε;

Τις πρώτες καταστροφές επέφεραν οι Γότθοι και έπειτα οι Χριστιανοί, το 393 μ.Χ., για να εξαφανίσουν τα είδωλα. Νωρίτερα, ο μεγαλοπρεπής χρυσελφάντινος Δίας μεταφέρθηκε από το ναό της Ολυμπίας στην Κωνσταντινούπολη. Καταστράφηκε σε «μεγάλη πυρκαγιά», το 475 μ.Χ. Άλλη πυρκαγιά κατέστρεψε, το 426 μ.Χ., το ναό του Διός και άλλα κτίρια. Ακολούθησαν σεισμοί, το 522 μ.Χ., το 551 μ.Χ. και –ο μεγαλύτερος– το 580 μ.Χ., οπότε και αποτελείωσε ό,τι είχε μείνει όρθιο. Από τα μάρμαρα οι Χριστιανοί χτίζουν εκκλησία, και οι Βυζαντινοί συμπληρώνουν τις καταστροφές χτίζοντας τείχος. Ύστερα, η μεγάλη πλημμύρα του Κλάδεου σκέπασε τα πάντα, σε ύψος πέντε μέτρων, ενώ ο Αλφειός σκέπασε τον Ιππόδρομο και το Στάδιο.

Τώρα, η Ολυμπία κείται σε ερείπια. Όμως, από την προσφορά της δε χάθηκε τίποτα. Το πνεύμα, οι αξίες, τα ιδανικά διατηρήθηκαν ανέπαφα για να εκτιμηθούν πολύ αργότερα και να δώσουν την πρώτη ύλη για τη δημιουργία ενός σύγχρονου παιδαγωγικού συστήματος βασισμένου σε συγκεκριμένη φιλοσοφία.

Πέρασαν 1503 χρόνια –από τότε που ο Θεοδόσιος κατάργησε τους Αγώνες– χωρίς Ολυμπιάδες. Έγιναν, βέβαια, πολλές προσπάθειες για επανίδρυση των Αγώνων στην Ελλάδα και στο εξωτερικό, όπου –κυρίως χάρη στους Έλληνες ξενιτεμένους– μεταλαμπαδεύτηκαν, παράλληλα με τον πολιτισμό, και η αγωνιστική διάθεση και παράδοση. Οι Έλληνες ξενιτεμένοι, και η αποδοχή της φιλοσοφίας τους από τους ευρωπαϊκούς λαούς, είναι που διατήρησαν την αρχαία ελληνική και κλασική παιδεία, που περιλάμβανε, ανάμεσα στα βασικά γνωρίσματά της, τα γράμματα, τις τέχνες και την άθληση, επιδιώκοντας τη δημιουργία του «καλού κάγαθου», αφού η κυρίως Ελλάδα στέναζε κάτω από την τουρκική σκλαβιά.

Διάφοροι ερευνητές της άθλησης αναφέρουν περιπτώσεις προσπαθειών για διοργάνωση αγώνων με βάση τα αρχαία ελληνικά πρότυπα, αλλά αυτές περιορίζονται σε απλές φιλολογικές εξάρσεις και εκδόσεις φιλολογικών κειμένων. Χρειάστηκε να περάσουν δύο αιώνες για να γίνει, δειλά-δειλά, μια καλή προσπάθεια από τον Guts Muths, παιδαγωγό και δημιουργό του Γερμανικού Συστήματος Γυμναστικής, το 1793. Και αυτή η προσπάθεια απέτυχε, γιατί δεν υπήρχε το κατάλληλο κλίμα.

Φτάσαμε, όμως, κάποτε, στην εποχή που επιβαλλόταν η ύπαρξη ενός **παιδαγωγικού συστήματος**, που να επιδιώκει την παράλληλη ανάπτυξη του τρισδιάστατου της ανθρώπινης ύπαρξης, δηλαδή του σώματος, του πνεύματος και της ψυχής. Ο Γάλλος βαρόνος **Πιέρ ντε Κουμπερτέν**, κοινωνιολόγος και παιδαγωγός βαθιάς μόρφωσης, μελέτησε το μορφωτικό και παιδαγωγικό σύστημα των αρχαίων Ελλήνων και, αφού το συνδύασε με τα θετικά αποτελέσματα της εκπαιδευτικής μεταρρύθμισης του 1840 που συντελέστηκε στην Αγγλία, αποφάσισε να προσφέρει στην



ανθρωπότητα μια υπηρεσία, που θα έμενε στην ιστορία ως ανεκτίμητη κληρονομιά. Παρόλες τις αντιδράσεις που συνάντησε, προχώρησε στην οργάνωση ενός συνεδρίου το **1894**, στο **Παρίσι**, με τη συμμετοχή 79 προσωπικοτήτων από δεκατρείς χώρες, το οποίο αποφάσισε την ίδρυση της **Διεθνούς Ολυμπιακής Επιτροπής** και τη διοργάνωση των πρώτων **Σύγχρονων Ολυμπιακών Αγώνων** στην **Ελλάδα** το **1896**. Πρώτος Πρόεδρος της Δ.Ο.Ε. ψηφίστηκε ο Έλληνας λογοτέχνης **Δημήτριος Βικέλας**. Οι Ολυμπιακοί Αγώνες, σιγά-σιγά, ανέπτυξαν –με βάση το σκεπτικό αναβίωσής τους– μια φιλοσοφία βασισμένη στην **Ολυμπιακή Ιδέα**. Το περιεχόμενο της Ιδέας αυτής το καθόρισε ο Κουμπερτέν, στα πολλά βιβλία που εξέδωσε.

Ο Κουμπερτέν γνώριζε ότι η νεότητα αποτελεί το ευτυχές μέλλον της ανθρωπότητας, και ότι από τη σωστή εκπαίδευσή της εξαρτώνται ο πολιτισμός και η ειρήνη. Διαισθάνθηκε ότι μπορούσε να επιτευχθεί ένα τέτοιο όραμα, σε συνδυασμό με την αγωνιστική και τον αθλητισμό, όπως το πέτυχαν και οι αρχαίοι. Με βάση τη διαίσθηση αυτή, ο Κουμπερτέν έκαμε γνωστό το κήρυγμά του σε ολόκληρο τον κόσμο.

Είναι φανερό ότι ο οραματισμός αυτός δεν εξυπηρέτησε την αρχαιότητα. Εμπνεύστηκε από αυτή, για να υπηρετήσει το σύγχρονο κόσμο. Ο Κουμπερτέν εισηγήθηκε την οργάνωση και τέλεση των Αγώνων, και πρόσθεσε τα απαραίτητα στοιχεία μέσα από τα οποία είναι δυνατό να πραγματοποιηθούν οι πόθοι της σύγχρονης ανθρωπότητας. Πρόσθεσε, δηλαδή, **το διεθνή χαρακτήρα** των Αγώνων, τη συμμετοχή των διάφορων αθλημάτων (κάλυψη κουλτούρας) την ερασιτεχνική και ιδεολογική συμμετοχή, την ανάπτυξη της φιλίας και συνεργασίας μεταξύ των λαών, την καλλιέργεια των σχέσεων και την ανταλλαγή απόψεων των λαών για τη σφυρηλάτηση και παγίωση της παγκόσμιας ειρήνης, την κατάργηση των φυλετικών διακρίσεων και την ίδρυση της Διεθνούς Επιτροπής, για να αποτελέσει το θεματοφύλακα της ιδέας του Ολυμπισμού.

Με αυτές τις αντιλήψεις ο Κουμπερτέν έκαμε το πρώτο ολυμπιακό κήρυγμά του, στο συνέδριο του 1894. Από τότε έως σήμερα, μέσα σε 100 χρόνια, η **Ολυμπιακή Κίνηση** γνώρισε καταπληκτική διάδοση. Από τη συμμετοχή δεκατριών κρατών με 311 αθλητές στους πρώτους Αγώνες της Αθήνας, φτάσαμε στην Ολυμπιάδα της Βαρκελώνης, το 1992, με συμμετοχή 15000 αθλητών από 174 κράτη. Έτσι, δημιουργήθηκε ο σύγχρονος **Ολυμπισμός**, ο οποίος, από την εποχή του Κουμπερτέν έως σήμερα, πέρασε από διάφορα στάδια εξέλιξης, ανάλογα με τη ραγδαία και συνεχώς αυξανόμενη τεχνολογική πρόοδο, και τις πολλές και μεγάλες κοινωνικές μεταβολές. Όμως, η βασική ιδέα παραμένει αναλλοίωτη και στηρίζεται πάνω στο αρχαίο πρότυπο.

Ο Ολυμπισμός σήμερα είναι μια **φιλοσοφία** η οποία, παράλληλα με την ανάπτυξη των σωματικών ικανοτήτων, αποβλέπει σε πνευματικές επιδιώξεις, με τελικό σκοπό την αρμονική καλλιέργεια του ατόμου και την τελειοποίησή του. Αποβλέπει στη διαπαιδαγώγηση του ατόμου, στη διαμόρφωση του –σωματικά και



πνευματικά- αρμονικού ανθρώπου με καλό χαρακτήρα. Έτσι, είναι φανερό ότι η φιλοσοφία του Ολυμπισμού έχει καθαρά παιδαγωγικούς και εκπαιδευτικούς σκοπούς, και επηρεάζει όχι μόνο όσους μετέχουν στο Κίνημα των Σπορ αλλά και απεριόριστο αριθμό του μεγάλου πλήθους.

Ο Ολυμπισμός είναι το μεγαλύτερο **κοινωνικό φαινόμενο** της σύγχρονης εποχής, περιλαμβάνει την παγκόσμια κοινωνία χωρίς διακρίσεις, καλλιεργεί το αίσθημα αλληλοαναγνώρισης, συνεργασίας και φιλίας μεταξύ των λαών, την ειλικρινή κατανόηση και το -με ίσους όρους- τίμιο και δίκαιο ανταγωνισμό. Ο Ολυμπισμός εξαιρεί την ατομική προσπάθεια και δεν επιτρέπει διακρίσεις μεταξύ εθνών, φυλών, πολιτικών συστημάτων και πεποιθήσεων, τάξεων, οικονομικών καταστάσεων ή κοινωνικής ανάπτυξης. Με αυτούς τους τρόπους προωθεί τη διεθνή κατανόηση, αναπτύσσει τη μεταξύ των νέων ελευθερία και δημιουργεί ιδεώδη κοινωνική συμβίωση.

Η ιδανική κοινωνία βασίζεται σε ανθρώπους που έχουν το «**γνώθι σαυτόν**», σε άτομα με αυτοπεποίθηση, σεβασμό προς τους άλλους, πίστη στα ιδανικά, ανεξαρτησία γνώμης και δράσης, και σωστή κοινωνική συμπεριφορά.

Είναι ουτοπία να πιστεύουμε ότι εύκολα μπορούν σήμερα οι λαοί να αγαπηθούν μεταξύ τους. Μπορούμε, όμως, να τους κάνουμε να δείξουν **κατανόηση**. Για να επιτευχθεί αυτή η κατανόηση πρέπει να υπάρξει γνωριμία, και γι' αυτό χρειάζεται κοινό σημείο επαφής, μια θεωρία στην οποία να πιστεύουν, μια φιλοσοφία που να αποδέχονται, ένα σημείο στο οποίο να συμφωνούν. Όλα αυτά τα καλύπτει η φιλοσοφία του Ολυμπισμού. Μέσα στις δραστηριότητές του περιλαμβάνονται και οι ανά τετραετίες **Ολυμπιάδες**, η κοινή συμβίωση στο **Ολυμπιακό Χωριό**, οι κοινοί κανονισμοί και η συμμόρφωση προς την αντικειμενική κρίση και, βεβαίως, η αποδοχή της αρχής της φιλοσοφίας του.

Η **συμφιλίωση των εθνών** κατά τους Ολυμπιακούς Αγώνες αρχίζει από τη γνωριμία, τις σχέσεις και την ανάπτυξη φιλίας. Στους Ολυμπιακούς δεν υπάρχει βαθμολογική κατάταξη των εθνών, και από την επιτυχία των ατόμων δεν επιτρέπεται να βγάλουμε οποιαδήποτε συμπεράσματα για την ανωτερότητα ενός έθνους, μιας φυλής, ενός πολιτικού συστήματος. Η προσπάθεια και ο αγώνας παραμένουν ατομικά, η φιλική συμπεριφορά και κατανόηση μεταξύ των αθλητών επηρεάζουν τον κόσμο, και αποδεικνύουν ότι υπάρχει πεδίο όπου οι άνθρωποι μπορούν να συναγωνίζονται, αλλά μέσα σε ιδανικά πλαίσια και χωρίς συμφέροντα. Προς αυτή την κατεύθυνση δεν υπάρχουν εμπόδια. Ούτε η διαφορά γλώσσας ή η διαφορά χρώματος του δέρματος, ούτε η πολιτική και θρησκευτική τοποθέτηση ή η κοινωνική προέλευση συνθέτουν στοιχεία διαφορών. Φτάνει μόνο η άμιλλα να διέπεται από ευγενικά κίνητρα.

Ο Ολυμπισμός αποτελεί **διεθνή θεσμό**, απόλυτα ανεξάρτητο και ελεύθερο, απαλλαγμένο από οποιεσδήποτε εθνικές, πολιτικές, οικονομικές ή άλλες δεσμεύσεις. Με την ανεξαρτησία αυτή



εξασφαλίζεται η πραγματοποίηση των επιδιώξεων και των σκοπών της Ολυμπιακής Φιλοσοφίας. Ο Κουμπερτέν θεωρούσε την αυτονομία του Ολυμπισμού παράγοντα της εξέλιξης και της καθιέρωσης της συνέχειάς του, και γι' αυτό απαγόρευσε –από την αρχή– την ανάμειξη κάθε πολιτικής, οικονομικής και κοινωνικής επιρροής. Η αυτονομία εξασφαλίζεται με τη **Διεθνή Ολυμπιακή Επιτροπή**, που εδρεύει στη Λοζάνη, ενώ στις διάφορες χώρες εξασφαλίζεται από τις **Εθνικές Ολυμπιακές Επιτροπές**.

Η ουσία της φιλοσοφίας του Ολυμπισμού είναι η αγωγή του ατόμου μέσα σε κοινωνικά, πολιτιστικά και εθνικά πλαίσια. Η δημιουργία ενός ανεξάρτητου, ελεύθερου, αρμονικά αναπτυγμένου ατόμου με ισχυρή προσωπικότητα.

Το μέσο για την επίτευξη των επιδιώξεων αυτών είναι η συστηματική συμμετοχή στην άσκηση και η ενασχόληση με τα Σπορ.

Οι αρχές της **Ολυμπιακής Φιλοσοφίας** αποτελούν αναλλοίωτο δόγμα. Όμως, κατά την 100χρονη πορεία της, συντελέστηκαν απαραίτητες προσαρμογές στους επιμέρους κανόνες της, γιατί υπάρχει ανάγκη να εναρμονίζεται προς τις κοινωνικές, ιδεολογικές και γενικές εξελίξεις της ζωής. Κυρίως, όμως, γιατί σήμερα ο Ολυμπισμός έχει επεκταθεί, έχει πλησιάσει τη μεγάλη μάζα του πλήθους και έχει διαμορφωθεί σε κοινωνικό φαινόμενο.

Ο Ολυμπισμός, όπως έχει εξελιχτεί σήμερα, είναι μια γενική έννοια που τείνει να συγκεντρώσει σε φωτεινή δέσμη τις αρχές, οι οποίες συμβάλλουν στην τελειοποίηση του ανθρώπου. Ο Ολυμπισμός δεν απευθύνεται σε μια μερίδα ή σε μια τάξη ανθρώπων, σε μια φυλή ή σε συγκεκριμένο έθνος. Απευθύνεται σε όλους τους ανθρώπους, κάθε κοινωνικής τάξης και προέλευσης, φυλής, χρώματος, θρησκείας και πατρίδας.

Η πολυμορφία του Ολυμπισμού, η ανθρωπιστική και ιδεαλιστική φιλοσοφία του, αποτείνεται σε όλο τον κόσμο. Ανάλογα με τη μόρφωση, τις πεποιθήσεις, τις ιδέες και την πίστη του, κάθε άνθρωπος μπορεί να βρει τα ενδιαφέροντά του μέσα στις αρχές της Ολυμπιακής Φιλοσοφίας, και να προσαρμοστεί. Και αυτή η –έστω μερική– προσαρμογή προς τις αρχές της Ολυμπιακής Φιλοσοφίας, μπορούμε να ισχυριστούμε ότι έχει ευεργετικά αποτελέσματα. Το μειονέκτημα της πολυμορφίας των αρχών της Ολυμπιακής Φιλοσοφίας βρίσκεται στο γεγονός ότι δίνεται ευκαιρία εκμετάλλευσης από πολιτικές, εμπορικές, φυλετικές, εθνικιστικές και, ακόμη, προσωπικές ιδιοτέλειες. Αποτέλεσμα αυτής της εκμετάλλευσης είναι η απομόνωση των αρχών του Ολυμπισμού και ο αποκλεισμός της ισόρροπης και αρμονικής εφαρμογής του.

Τον Ολυμπισμό τον χωρίζουμε σε δύο δραστηριότητες:

Η πρώτη δραστηριότητα είναι η **Ολυμπιακή Κίνηση**. Η Κίνηση αυτή είναι αέναη, απευθύνεται προς όλες τις ηλικίες, προς όλες τις βαθμίδες της αθλητικής ικανότητας, όλα τα κοινωνικά στρώματα, όλους τους ανθρώπους, και περικλείει όλα τα αθλήματα. Σκοπός της Ολυμπιακής Κίνησης είναι η πραγματοποίηση των



επιδιώξεων του Ολυμπισμού, με τελικό αποτέλεσμα την αρμονική ανάπτυξη και τελειοποίηση του ατόμου. Είναι το σχολείο, όπου διδάσκονται οι αρχές της Φιλοσοφίας, ώστε να αποτελέσουν βιώματα. Το περιεχόμενο της δραστηριότητας και των ειδικών σκοπών της Ολυμπιακής Κίνησης ποικίλλει ανάλογα με τις ιδιαιτερότητες, δηλαδή ηλικία, φύλο, ψυχοσύνθεση και προτιμήσεις. Αυτό επιβάλλεται για καθαρά βιολογικούς λόγους, αφού σε καμιά περίπτωση δεν επιτρέπεται η παραβίαση του βιορυθμού της ανάπτυξης, της ακμής και της συντηρητικής περιόδου της ζωής. Απώτερος, δηλαδή, στόχος της Ολυμπιακής Κίνησης είναι η εξασφάλιση συμμετοχής στα Σπορ κάθε ατόμου, κάνοντας πράξη τη θεωρία «**Αθλητισμός Για Όλους**».

Η δεύτερη δραστηριότητα είναι οι **Ολυμπιακοί Αγώνες**. Αυτό είναι γεγονός περιοδικό, επαναλαμβάνεται κάθε τέσσερα χρόνια, και η συμμετοχή περιορίζεται μόνο στους επιλεκτούς αθλητές από όλα τα κράτη του κόσμου. Στους Ολυμπιακούς τονίζεται έντονα το στοιχείο της διάκρισης και της προβολής του καλύτερου αθλητή. Είναι η επίδειξη των επιτευγμάτων της δράσης της Ολυμπιακής Κίνησης για τη δημιουργία συγκροτημένων ανθρώπων. Οι Ολυμπιακοί Αγώνες συγκεντρώνουν το άνθος της παγκόσμιας νεότητας, και αυτοί που μετέχουν αισθάνονται την ύψιστη τιμή ότι αντιπροσωπεύουν την πατρίδα τους, και ότι αγωνίζονται με τους καλύτερους του κόσμου. Για να γίνει, όμως, ικανός κάποιος να επιλεγεί για συμμετοχή στους Ολυμπιακούς, σημαίνει ότι πέρασε από το στάδιο της διάπλασης μέσω της Ολυμπιακής Κίνησης.

Όπως είναι γνωστό, οι αρχαίες επιδιώξεις και αξίες του Ολυμπισμού καλύπτουν πεδία παιδαγωγικά, κοινωνικά, αισθηματικά, υγιεινά, ηθικά και πνευματικά. Οι αξίες αυτές είναι μεγάλες και πολύμορφες. Θα ήταν μεγάλο σφάλμα να αναμένουμε μόνο από τους Ολυμπιακούς Αγώνες το έργο της πραγματοποίησης των επιδιώξεων αυτών. Όμως, οι πιο πολλές από αυτές εκδηλώνονται έντονα κατά τους Ολυμπιακούς.

Κατά τη μακρόχρονη συμμετοχή στην Ολυμπιακή Κίνηση, το άτομο διδάσκεται την αξία της προσπάθειας, την επιθυμία της διάκρισης, το «γνώθι σαυτόν», την τιμιότητα, την ευγένεια, τον ιπποτισμό, τον αλτρουισμό, την αυτοπειθαρχία, τον ιδεαλισμό, τη σκληραγωγία, την αφιλοκέρδεια, την ανιδιοτέλεια, την εθελοντική ένταξη σ' ένα σκοπό, την ηθική, τον υγιεινό και καθαρό βίο, και την αποβολή του φανατισμού. Γενικά, το άτομο μαθαίνει να χαιρέται από τις εμπειρίες της προσπάθειας, και να επιδιώκει τη συνεχή βελτίωσή του.

Πραγματικά, οι Ολυμπιακοί Αγώνες στερεώθηκαν στη συνείδηση των λαών ως θεσμός παγκόσμιου κύρους. Είναι ανάγκη να εδραιωθεί η Ολυμπιακή Κίνηση, γιατί μόνο έτσι θα επιτευχθεί η διάδοση –και επικράτηση– των αρχών της φιλοσοφίας του Ολυμπισμού, η οποία –σε τελευταία ανάλυση– θα αποβεί κυρίως προς όφελος του συνόλου, με τη δημιουργία σωστής κοινωνίας.



Η ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΔΙΑΣΤΑΣΗ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ/ΟΛΥΜΠΙΣΜΟΥ

Ο Ολυμπισμός –και κατ' επέκταση ο Αθλητισμός– έχει αποδειχθεί, επιστημονικά, εργαστηριακά, ερευνητικά και πρακτικά, ότι αποτελεί για τον άνθρωπο ως άτομο, αλλά και την κοινωνία ως σύνολο, την ουσιαστικότερη ανάγκη. Η σημασία της βιολογικής, ηθικής και κοινωνικής συμβολής του Αθλητισμού, τον έχει κατατάξει μεταξύ των προνομιούχων μέσων πολιτιστικής ανάπτυξης του ατόμου.

Παράλληλα, κατέστη το μεγαλύτερο και σημαντικότερο κοινωνικό φαινόμενο παγκόσμια. Αποτελεί, στην πραγματικότητα, μια παγκόσμια δύναμη, με όλα τα θετικά αποτελέσματα που απορρέουν από την πρακτική του.

Ολυμπισμός ως κοινωνικό φαινόμενο

Ο Αθλητισμός, σήμερα, αποτελεί το μεγαλύτερο και σημαντικότερο κοινωνικό φαινόμενο της εποχής μας, με το οποίο ασχολούνται καθημερινά εκατομμύρια άνθρωποι κάθε φυλής, θρησκείας και κοινωνικού επιπέδου. Η σημαντικότητα του φαινομένου αυτού οφείλεται, κυρίως, στο γεγονός ότι βασίζεται σε τέσσερις ουσιαστικές παραμέτρους:

1. Η πρώτη αφορά τη φιλοσοφία που διέπει τον Αθλητισμό, και η οποία δεν είναι άλλη από την Ολυμπιακή φιλοσοφία. Μια φιλοσοφία αρχών, αξιών και ηθικού περιεχομένου, που αναδεικνύουν τον άνθρωπο.
2. Η δεύτερη παράμετρος αφορά την προαγωγή και διατήρηση σε καλή κατάσταση του πολυτιμότερου ανθρώπινου αγαθού, δηλαδή της υγείας.
3. Η τρίτη αφορά το γεγονός ότι, τόσο οι αρχές και οι αξίες που εμπεριέχονται στην Ολυμπιακή φιλοσοφία, όσο και η υγεία, αποκτιούνται μέσα από τη συμμετοχή, την αγωνιστική προσπάθεια και την ευγενική άμιλλα.
4. Η τέταρτη παράμετρος αφορά το γεγονός ότι ο Αθλητισμός, που μπορεί σήμερα να απευθύνεται και να ενεργοποιεί όλους τους ανθρώπους ανεξάρτητα από ηλικία, στην ουσία αφορά τους νέους, δηλαδή το μέλλον της Παγκόσμιας Κοινωνίας.



Ολυμπισμός ως Κοινωνική Ανάγκη

Το πέρασμα από τον απλό πολιτισμό του παρελθόντος σ' έναν πολυσύνθετο τεχνικό πολιτισμό, δημιουργεί νέες καταστάσεις και συνθήκες ζωής (όπως εργασίας, ανάπαυσης, ηθών και εθίμων, ανθρώπινων σχέσεων κ.ά.) προς τις οποίες ο άνθρωπος δοκιμάζει μεγάλες δυσκολίες για προσαρμογή. Μια από τις συνέπειες της δυσκολίας προσαρμογής του σύγχρονου ανθρώπου, είναι οι λεγόμενες εκφυλιστικές τάσεις του πολιτισμού, φυσικές και ψυχικές. Η ιδανικότερη λύση για να αυξησει ο άνθρωπος τις βιολογικές και κοινωνικές του δυνατότητες, που θα επιτρέψουν μια κατάλληλη και ακίνδυνη προσαρμογή στις σημερινές και αυριανές συνθήκες ζωής, είναι η καταφυγή στην αθλητική πρακτική, εμπλουτισμένη από την Ολυμπιακή φιλοσοφία.

Οι επιστήμες –και ειδικά η Ιατρική και η Κοινωνιολογία– που πολλοί έχουν αναγνωρίσει την ευνοϊκή επίδραση των αθλητικών δραστηριοτήτων και των αξιών του Ολυμπισμού πάνω στην ψυχοφυσική υγεία του ανθρώπου, και όλο και περισσότερο χρησιμοποιούνται ως προληπτικό αλλά και θεραπευτικό μέσο. Αποτελεί, στην ουσία, η συμμετοχή στον Αθλητισμό μια κοινωνική ανάγκη, με ευεργετική επίδραση στο τρίπτυχο της ανθρώπινης υπόστασης: «Ψυχή – Σώμα – Πνεύμα».

Η κοινωνικοποίηση του ατόμου επιτυγχάνεται απόλυτα με τη βίωση των αρχών του Ολυμπισμού, μέσα από την ενεργή συμμετοχή στον Αθλητισμό.

Οικονομική διάσταση του Αθλητισμού

Η σημερινή μετεξέλιξη του κόσμου, ως κοινωνική πραγματικότητα, οφείλει πολλά στην οικονομική δυνατότητα. Ακόμη και αυτή η διακίνηση ιδεών, αρχών και αξιών, εξαρτιούνται από την οικονομική ευχέρεια.

Ο Αθλητισμός, ως μέρος της κοινωνικής συμπεριφοράς, δεν μπορούσε να μείνει αμέτοχος. Το χρήμα έχει καθορίσει τη σημερινή του υπόσταση, και από το χρήμα εξαρτιέται πια η όποια πρόοδος του.

Οι αθλητικές επιχειρήσεις και εταιρείες, τα τηλεοπτικά δικαιώματα, τα συμφέροντα, η οικονομική εξάρτηση όσων ασχολούνται με τον Αθλητισμό (προπονητές, ιατροί, δημοσιογράφοι, αθλητές, εργάτες κ.ά.) έχουν καταστήσει τον Αθλητισμό ως μια τεράστια οικονομική δύναμη.

Το ερώτημα που τίθεται, με βάση τα πιο πάνω δεδομένα, είναι αν ο Αθλητισμός ελέγχει ή ελέγχεται. Η πραγματικότητα είναι ότι θα πρέπει να γίνει παραδεκτό πως ο Αθλητισμός, σήμερα, χωρίς τις οικονομικές δυνατότητες, θα χάσει την αίγλη του με άμεση συ-



νέπεια την απώλεια των θετικών στοιχείων του για τον άνθρωπο και την κοινωνία.

Η λύση είναι η σωστή και ηθική αξιοποίηση του χρήματος. Πέρα και πάνω από τα όποια οικονομικά συμφέροντα, θα πρέπει να τίθεται ο παράγοντας άνθρωπος, η βελτίωση και η πρόοδος του. Στον τομέα αυτό θα πρέπει να εξαντλούνται οι οικονομικοί πόροι.

Επίδραση Ολυμπισμού στην Κοινωνία

Ο Ολυμπισμός διατήρησε την παγκοσμιότητα και διαχρονικότητά του από το γεγονός ότι έχει τη δυνατότητα να προσαρμόζεται στις εκάστοτε κοινωνικές πιέσεις και ανάγκες που επικρατούν. Επιπρόσθετα, έχει την ιδιότητα να επηρεάζεται, αλλά και να επηρεάζει, τις κοινωνικές τάσεις κάθε εποχής. Οι τάσεις αυτές μπορεί να είναι και θετικές, αλλά και αρνητικές. Γεγονός, όμως, παραμένει ότι οι Αρχές και οι Αξίες του Ολυμπισμού που διέπουν την πρακτική του Αθλητισμού, υπό οποιεσδήποτε συνθήκες, δρουν ανασταλτικά στις όποιες αρνητικές κοινωνικές τάσεις και προωθούν τις θετικές.

Θετικές Επιδράσεις Ολυμπισμού στην Κοινωνία

Επιστήμη – Τεχνολογία – Τέχνη

Ο Ολυμπισμός συμβάλλει στη συνεχή πρόοδο της επιστήμης. Η ερευνητική εργασία, με στόχο την καλύτερευση της ανθρώπινης απόδοσης, συνέτεινε στη σημαντική πρόοδο κυρίως της Ιατρικής και της Τεχνολογίας.

Σημαντική, επίσης, θεωρείται η συμβολή του Ολυμπισμού και στην εξέλιξη του Πνεύματος και της Τέχνης.

Πολιτική

Η φιλοσοφία που διέπει τον Ολυμπισμό για αντίσταση σε κάθε μορφής πίεσης, κυρίως πολιτικής, συνέβαλε στη συμφιλίωση των λαών και στη διεθνή κατανόηση. Σημαντική θεωρείται η συμβολή του Ολυμπισμού στη καταπολέμηση του ρατσισμού και της ξενοφοβίας, στην καλλιέργεια της ανοχής και της διαφορετικότητας, καθώς και στην κατοχύρωση της ισότητας των δύο φύλων.



Αρνητικές Κοινωνικές Επιδράσεις στον Ολυμπισμό

Βία

Το φαινόμενο της βίας που επικρατεί στο σύγχρονο κόσμο, ως αποτέλεσμα αντικοινωνικής συμπεριφοράς ατόμων τα οποία προέρχονται από την κοινωνική ανισότητα που επικρατεί, επηρέασε τον Αθλητισμό.

Η βία που παρατηρείται στις αθλητικές εκδηλώσεις, είναι προϊόν της κοινωνίας και όχι του Αθλητισμού. Η Αθλητική φιλοσοφία βασίζεται στη φιλία, τον αλληλοσεβασμό και την αναγνώριση. Η ενεργή συμμετοχή στον Αθλητισμό βιώνει τις αξίες αυτές, κοινωνικοποιεί τα άτομα και καταπολεμά τη βία.

Ντόπιγκ

Αποτελεί τη μάλιστα του σύγχρονου Αθλητισμού. Η υπερβολική προβολή, σε συνδυασμό με τα τεράστια οικονομικά συμφέροντα, οδήγησαν στο ντόπιγκ. Ο Ολυμπισμός και η Δ.Ο.Ε., με σειρά μέτρων, προσπαθούν να το καταπολεμήσουν. Οι προσπάθειες συνεχώς εντείνονται με νέα μέσα, μεθόδους και τεχνολογία.

Εμπορευματοποίηση

Οι σύγχρονες τάσεις βασίζονται στην εμπορευματοποίηση, η οποία επηρέασε άμεσα τον Αθλητισμό. Το Ολυμπιακό κίνημα προσαρμόστηκε στην τάση αυτή, και αποδέχτηκε τους χορηγούς και τους επαγγελματίες (αθλητές – παράγοντες – υπηρεσίες).

Η προσπάθεια που καταβάλλεται είναι: οι οικονομικοί πόροι που προέρχονται από την εμπορευματοποίηση, να χρησιμοποιούνται για την πρόοδο του Αθλητισμού και, κυρίως, να αποφευχθεί η πλήρης εξάρτηση του Αθλητισμού από την εμπορευματοποίηση.

Γιγαντισμός

Η τεράστια διάδοση του Αθλητισμού δημιούργησε ανάγκες που απαιτούν μεγάλα οικονομικά μέσα. Αποτέλεσμα αυτού του γεγονότος, είναι μικρές και φτωχές χώρες να κινδυνεύουν να αποκλειστούν από τις μεγάλες αθλητικές διοργανώσεις, με άμεση επίπτωση στην Παγκοσμιότητα.

Το Ολυμπιακό κίνημα με ειδικές διατάξεις, κανονισμούς και –παράλληλα– με οικονομική βοήθεια, εξασφαλίζει την παγκόσμια συμμετοχή.



ΚΥΠΡΟΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ

Η Κύπρος ανέκαθεν υπήρξε παραδοσιακά αθλητική χώρα. Το γεγονός αυτό οφείλεται βασικά στο ότι οι Κύπριοι, ως γνήσιοι Έλληνες, είχαν ως πρότυπο ανθρώπου τον «καλόν κάγαθόν», που αναδεικνύεται μέσω της Γυμναστικής και της Μουσικής. Το πρότυπο αυτό, οι Κύπριοι το κράτησαν έως και σήμερα, και το διατήρησαν ακόμη και όταν ήταν αναγκασμένοι να περάσουν μέσα από μεγάλες και τραγικές περιόδους δουλείας.

Χώρος ελληνικός από τη χαραυγή της Ιστορίας τους οι Κύπριοι υπήρξαν σταθερά προσηλωμένοι στο πνεύμα του Ολυμπισμού. Αυτό μαρτυρούν οι συμμετοχές αλλά και οι πολλαπλές διακρίσεις τέκνων της στο χώρο της Αρχαίας Άλτης, τα στάδια και τα γυμνάσια, οι επιγραφές, τα γλυπτά, οι παραστάσεις στα αγγεία της Αρχαιότητας, και οι αναφορές των συγγραφέων. Και στα νεότερα όμως χρόνια, παρά τα πολιτικά και κοινωνικά προβλήματα που αντιμετωπίζει, η Κύπρος δίνει το παρόν της ενστερνιζόμενη τις αρχές του Ολυμπισμού και αντιτάσσει, έναντι στη βία που αντιμετωπίζει, τα ιδεώδη εκείνα στα οποία πρέπει να κατατείνει ο κάθε άνθρωπος, αν θέλει να είναι άξιος του ονόματός του. Δηλαδή στο δίκαιο και έντιμο αγώνα, την αλληλοκατανόηση, τον αλληλοσεβασμό, την υπέρβαση των πολιτικών, θρησκευτικών και άλλων διαφορών που χωρίζουν τους λαούς, καθώς και το σεβασμό στα ανθρώπινα δικαιώματα.

Μέσα στα πλαίσια αυτά, αλλά και από την αναμφισβήτητη αποδοχή ότι ο Αθλητισμός θεωρήθηκε ως μια από τις υψηλότερες και ευγενέστερες πνευματικές επιδιώξεις, η άθληση στην Κύπρο είχε πάντα κοινωνικούς, πολιτικούς και ανθρωπιστικούς σκοπούς.

Η σχέση του Κύπριου με τον Αθλητισμό ήταν πάντα σταθερή και δυνατή, σε όλες τις εποχές της ιστορίας της Κύπρου. Επιγραφές μαρτυρούν ότι στην Ελληνιστική περίοδο γίνονταν αγώνες στην Κύπρο, ενώ Κύπριοι μετείχαν ανελλιπώς ως ισότιμοι σε όλους τους αγώνες στην Ελλάδα. Το γεγονός επιβεβαιώνει ο Πλούταρχος σε αναφορά του για αγώνες που έγιναν προς τιμήν του Μεγάλου Αλεξάνδρου, έπειτα από την πολεμική νίκη στην Τύρο και από επιγραφές στη Δήλο, στο Κίτιο, στον Ορχομενό, στους Δελφούς και αλλού.

Στην εποχή των Πτολεμαίων υπήρξε ακόμη πιο έντονη η παρουσία των Κυπρίων σε αγώνες στην Ελλάδα, ενώ με αμείωτη ένταση αυτή η επαφή συνεχίστηκε και στην περίοδο των Ρωμαίων. Βέβαια, είχε χαθεί το καθαρά Ελληνικό πνεύμα και οι αγώνες έπαψαν να είναι Πανελλήνιοι, όμως οι Κύπριοι τότε δημιούργησαν τα θαυμαστά γυμνάσια στη Σαλαμίνα και στο Κούριο. Απόδειξη ότι συνέχιζαν την Ελληνική παράδοση.

Η συμβολή της Κύπρου στον τομέα των αθλητικών αγώνων, κατά τους Ελληνικούς και Ρωμαϊκούς χρόνους, ήταν τεράστια. Είχε πά-



να ως πρότυπο την Ελληνική Μητρόπολη, και συνέβαλλε για την όσο το δυνατό μεγαλοπρεπέστερη παρουσία της σε όλες τις εκδηλώσεις και ιδιαίτερα στις Ολυμπιάδες, όπου Κύπριοι εμφανίζονται να πέτυχαν νίκες. Χαρακτηριστικά, ο Ιούλιος ο Αφρικανός αναφέρει δύο Σαλαμίνιους ολυμπιονίκες, τον Ηρακλείδη και τον Ονησίκρατο, γεγονός που επιβεβαιώνει και ο Πausανίας στο βιβλίο του «Ελλάδος Περιήγησις». Ο Ονησίκρατος κέρδισε ολυμπιακή νίκη στην 150ή Ολυμπιάδα, δηλαδή το 180 π.Χ., και ο Ηρακλείδης στην 144η Ολυμπιάδα, το 204 π.Χ.

Πέραν όμως από τις συμμετοχές των Κυπρίων, δείγματα της αθλητικής κληρονομιάς στην Κύπρο είναι τα διάφορα γυμνάσια (στάδια) στην Πάφο, στο Κίτιο, στο Κούριο, στη Σαλαμίνα, στη Λάπηθο, στους Σόλους, στην Καρπασία, στο Μάριο, στην Αμαθούνα. Αυτά τα γυμνάσια διατηρήθηκαν έως και στη Βυζαντινή περίοδο.

Αλλά και κατά το Μεσαίωνα, ο αθλητισμός ήταν μια ευχάριστη απασχόληση για τους Κυπρίους. Η αθλητική δύναμη και η «παλληκαροσύνη» αναφέρεται έντονα στο έπος του Διγενή Ακρίτα. Την ίδια παλικαριά υμνεί και ο Κορνάρος στον «Ερωτόκριτο».

Η ταύτιση του Κυπρίου με τον αθλητισμό βοήθησε και στη διατήρηση της εθνικής του ταυτότητας αλλά και της θρησκείας του, κατά τα μαύρα χρόνια της Τουρκοκρατίας. Δε γινόταν γιορτή και πανηγύρι, χωρίς οι Κύπριοι να επιδοθούν στο «πήδημα», στο «διτζήμι», στην πάλη.

Το ίδιο εθνικό και θρησκευτικό πνεύμα στον αθλητισμό της Κύπρου, επικράτησε και κατά τη διάρκεια της Αγγλοκρατίας, παρόλο που οι Άγγλοι, αντιλαμβανόμενοι ότι ο αθλητισμός για τους Κυπρίους ήταν βασικά ελληνική αγωγή, τον πολέμησαν.

Συμμετοχή Κυπρίων αθλητών είχαμε και στις Ζάππειες Ολυμπιάδες, γεγονός που αποδεικνύει ότι, σε όλες τις φάσεις της αθλητικής ιστορίας της Ελλάδας, η Κύπρος δίνει το παρόν της. Ο Θεοφάνης Θεοδότου, ένας από τους ιδρυτές του «Γ. Σ. Παγκύπρια» Λευκωσίας, ήταν ο νικητής στο Δίζυγο της Ζάππειας Ολυμπιάδας του 1889.

Η Κύπρος, όπως είναι γνωστό, έως την ανεξαρτησία της, ήταν συνδεδεμένη με τον Ελλαδικό αθλητισμό. Έτσι, από την πρώτη σύγχρονη Ολυμπιάδα του 1896, Κύπριοι αθλητές συμμετείχαν με τα Ελληνικά χρώματα και κέρδισαν, με τον Ιωάννη Φραγκούδη, πρώτη νίκη στη Σκοποβολή (πιστόλι από 25μ.). Στους πρώτους Ολυμπιακούς συμμετείχε και ο Αναστάσιος Ανδρέου στα Εμπόδια. Έκτοτε, και έως την Ανεξαρτησία, Κύπριοι αθλητές μετείχαν ανελλιπώς στην Εθνική Ελλάδος και στους Ολυμπιακούς. Μεγάλα ονόματα του Κυπριακού Αθλητισμού, όπως Μιχάλης Ρωσσίδης, Ζήνων Γεωργίου, Γεώργιος Σκουταρίδης, Ιωάννης Ταλιάνος, Κωνσταντίνος Παντελιδής, Φρίξος Μικελιδής, Αντρέας Τσουρής, Ρένος Φραγκούδης, Κώστας Πετριδής, Στέλιος Κυριακίδης, Δομνίτσα Λανίτη-Καβουνίδου, Χάρης Αίβαλιώτης, Μιχάλης



Μιχαηλίδης (ΣΚΗΤ), Σταύρος Τζιωρτζής, Μαρούλα Λάμπρου, Λάκης Γεωργίου -Ψημολοφίτης (Σκοποβολή) και τόσοι άλλοι τίμησαν –με τον καλύτερο τρόπο– τα ελληνικά χρώματα.

Το 1969 ιδρύθηκε ο Κυπριακός Οργανισμός Αθλητισμού, που είναι η ανώτατη αθλητική αρχή της Κύπρου. Σκοπός του Κ.Ο.Α. είναι ο συντονισμός της αθλητικής ζωής του τόπου, η καλλιέργεια του Αθλητισμού, η χρηματοδότηση των διάφορων αθλητικών φορέων, η δημιουργία αθλητικών εγκαταστάσεων και η προβολή της Κύπρου στο εξωτερικό.

Ο Κυπριακός Οργανισμός Αθλητισμού υπάγεται στο Υπουργείο Παιδείας. Είναι ημικρατικός οργανισμός, και διοικείται από εννιάμελές διοικητικό συμβούλιο που διορίζεται από το Υπουργικό Συμβούλιο κάθε τρία χρόνια.

Η Κύπρος συνέχισε να είναι συνδεδεμένη με τον Ελλαδικό αθλητισμό έως το 1980, οπότε αν πολιτικές αναγκαιότητες επέβαλαν τη δημιουργία Εθνικής Ολυμπιακής Επιτροπής. Έτσι, από το 1980 κι έπειτα, η Κύπρος μετέχει από μόνη της στους εκάστοτε Ολυμπιακούς, με σημαντική συμμετοχή.



Φωτογραφική αναδρομή στην ιστορία των Ολυμπιακών Αγώνων





Η Κρυπή, η είσοδος στο Αρχαίο Στάδιο, στην Ολυμπία

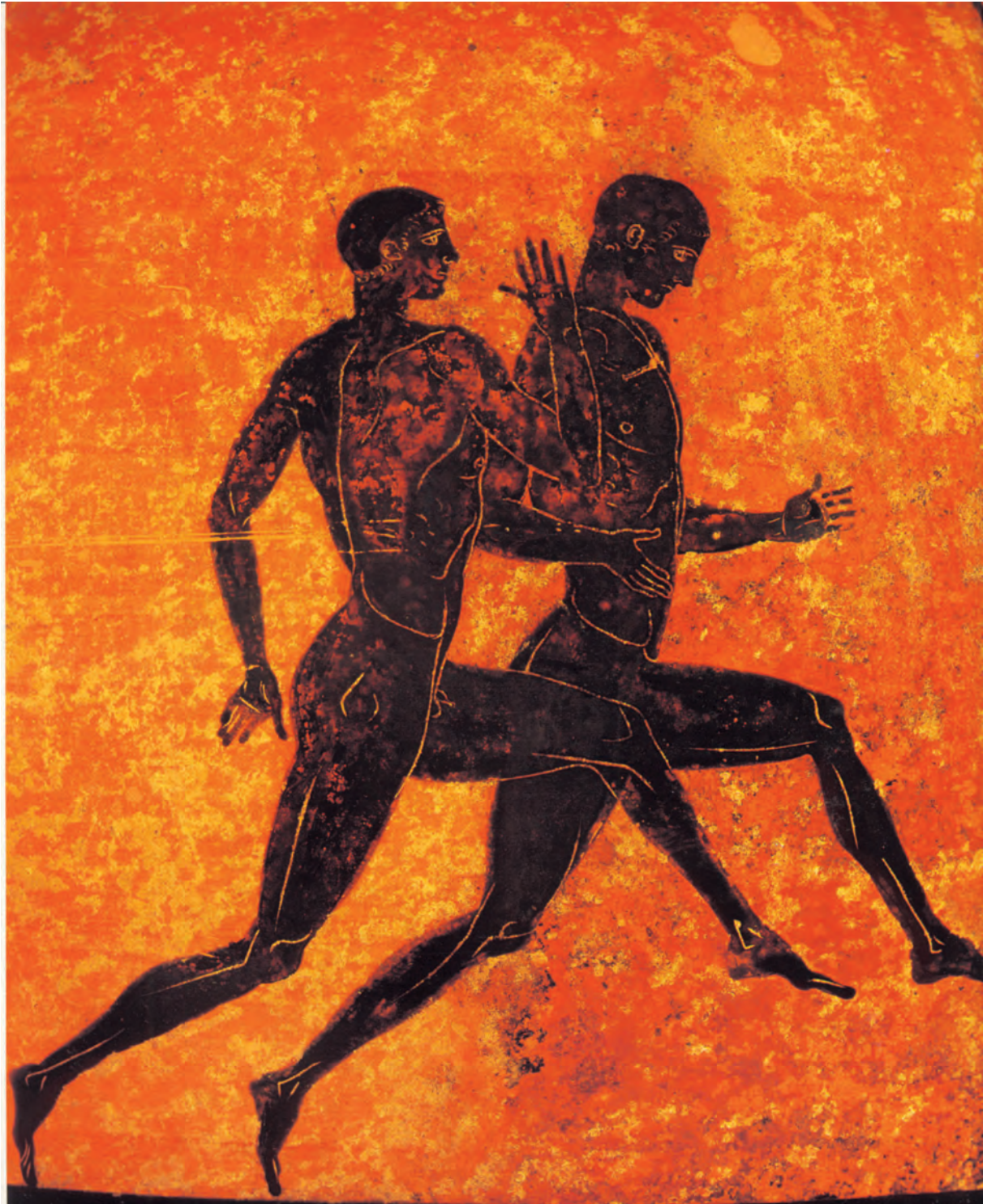


Πρώτοι Σύγχρονοι Ολυμπιακοί Αγώνες
Παναθηναϊκό Στάδιο
Αθήνα, 1896



Σπύρος Λούιης

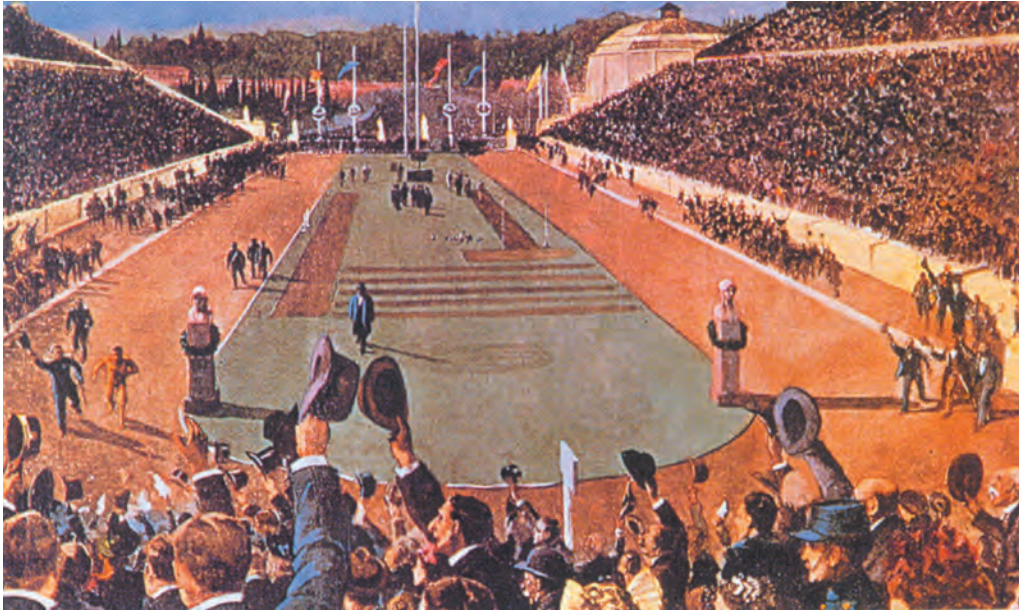




Αρχαίοι δρομείς



Σύγχρονοι δρομείς



Παναθηναϊκό Στάδιο, Αθήνα, 1896



Τελετή παράδοσης Ολυμπιακής φλόγας
Παναθηναϊκό Στάδιο, Αθήνα, 2000



Τελετή έναρξης Ολυμπιακών Αγώνων, Σίδνεϊ, 2000



Τελετή έναρξης Ολυμπιακών Αγώνων, Λος Άντζελες, 1984

Οι Αγώνες έχουν φαντασία...





Δάδες των Ολυμπιακών Αγώνων

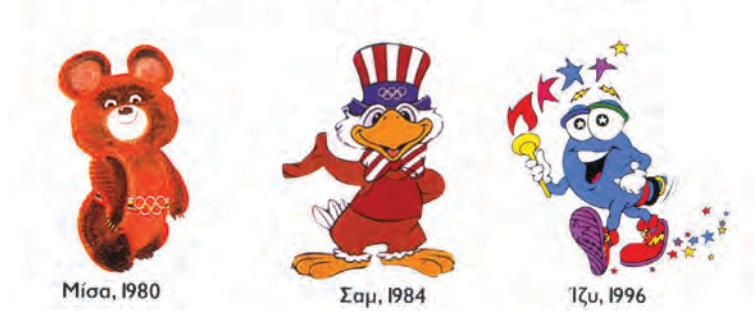


Κόμπι, 1992

Χόντορι, 1988

Αμίκ, 1976

Μασκότε των Ολυμπιακών Αγώνων



Μίσα, 1980

Σαμ, 1984

Ιζυ, 1996



Σιντ, Όλι, Μίλι, 2000

Βάλντι, 1972



Η δρομέας Δομνίτσα Λανιτη-Καβουνίδου (στο μέσον) ήταν η πρώτη Ελληνίδα-Κύπρια αθλήτρια που συμμετείχε σε αγωνίσματα στίβου



Ο Κωνσταντίνος Κονδύλης, ο πρώτος λαμπαδηδρόμος στους Ολυμπιακούς Αγώνες του 1936, στο Βερολίνο



**Βούλα Πατουλίδου,
χρυσή ολυμπιονίκης,
100 μέτρα με εμπόδια,
Βαρκελώνη, 1992**



**Πύρρος Δήμας,
χρυσός ολυμπιονίκης
σε τρεις συνεχόμενες
Ολυμπιάδες:
1992, 1996, 2000**



**Κώστας Κεντέρης,
χρυσός ολυμπιονίκης,
200 μέτρα,
Σίδνεϊ, 2000**

Η γιορτή της Ανθρώπινης Θέλησης



Παραολυμπιακοί Αγώνες






















Πολιτιστική Ολυμπιάδα



Θερινοί Ολυμπιακοί Αγώνες

ΧΡΟΝΟΛΟΓΙΑ	ΠΟΛΗ	ΣΗΜΑΙΑ
1896	Αθήνα	
1900	Παρίσι	
1904	Σεντ Λουίς	
1908	Λονδίνο	
1912	Στοκχόλμη	
1916	Βερολίνο	
Οι Ολυμπιακοί Αγώνες του 1916 ακυρώθηκαν εξαιτίας του Α' Παγκοσμίου Πολέμου		
1920	Αμβέρσα	
1924	Παρίσι	
1928	Άμστερνταμ	
1932	Λος Άντζελες	
1936	Βερολίνο	
1940	Τόκιο, μετά Ελσίνκι	
1944	Λονδίνο	
Οι Ολυμπιακοί Αγώνες του 1940 και 1944 ακυρώθηκαν εξαιτίας του Β' Παγκοσμίου Πολέμου		
1948	Λονδίνο	
1952	Ελσίνκι	
1956	Μελβούρνη	
1960	Ρώμη	
1964	Τόκιο	
1968	Μεξικό	
1972	Μόναχο	
1976	Μόντρεαλ	
1980	Μόσχα	
1984	Λος Άντζελες	
1988	Σεούλ	
1992	Βαρκελώνη	
1996	Ατλάντα	
2000	Σίδνεϊ	
2004	Αθήνα	

Χειμερινοί Ολυμπιακοί Αγώνες

ΧΡΟΝΟΛΟΓΙΑ	ΠΟΛΗ	ΣΗΜΑΙΑ
1924	Σαμονί	
1928	Σεν Μόριτζ	
1932	Λέικ Πλάσιντ	
1936	Γκάρμις - Παρτενκίρχεν	
1940	Σαπόρο	
1944	Κορτίνα Ντ' Αμπέτζο	
Οι Ολυμπιακοί Αγώνες του 1940 και 1944 ακυρώθηκαν εξαιτίας του Β' Παγκοσμίου Πολέμου		
1948	Σεν Μόριτζ	
1952	Όσλο	
1956	Κορτίνα Ντ' Αμπέτζο	
1960	Σκουόου Βάλεϊ	
1964	Ίνσμπρουκ	
1968	Γκρενόμπλ	
1972	Σαπόρο	
1976	Ίνσμπρουκ	
1980	Λέικ Πλάσιντ	
1984	Σαράγεβο	
1988	Κάλγκαρι	
1992	Αλμπερβίλ	
1994	Λιλεχάμερ	
1998	Ναγκάνο	
2002	Σολτ Λέικ Σίτι	

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Αλέκου Ιακωβίδη, «Κυπριακοί Χοροί», *Κύπρος – Δημοτική Μουσική*, Πελοποννησιακό Λαογραφικό Ίδρυμα, 1999.
- Όγδοη Σύνοδος Ολυμπιακής Ακαδημίας Κύπρου, *Λεύκωμα, Η έννοια του τίμιου και δίκαιου παιχνιδιού*, εκδόσεις ΚΟΕ, 1994.
- Νάντια Λεκάρσκα, *Ομιλία στην 3η Σύνοδο της Ολυμπιακής Ακαδημίας Κύπρου*, 1983.
- Dr Ming Chung Tsai, «Fair Play στην πολιτιστική παράδοση», *Ομιλία στην 1η Κοινή Διεθνή Σύνοδο για εκπαιδευτικούς, Αρχαία Ολυμπία*, 1993.
- Deana Binder, *Η διδασκαλία του Fair Play στα σχολεία*, *Ομιλία στη Διεθνή Ολυμπιακή Ακαδημία*, 1993.
- Ανδρέα Μαλάτου, *Αθλητισμός στην κοινωνική έννομη τάξη*, εκδόσεις ΕΑΔ, 1997.
- Τρίτη Σύνοδος Ολυμπιακής Ακαδημίας Κύπρου, *Λεύκωμα*, εκδόσεις ΚΟΕ, 1989.
- Andrian Titcome, *Κίνδυνοι και αταξία στους αθλητικούς χώρους*, *Ομιλία στη 10η Σύνοδο της Ολυμπιακής Ακαδημίας Κύπρου*, 1996.
- Dr Mantred Lammer, *Ο χουλγκανισμός στο ποδόσφαιρο, αιτία και πιθανές τάσεις*, *Ομιλία στη 10η Σύνοδο της Ολυμπιακής Ακαδημίας Κύπρου*, 1996.
- Σωτήρη Γιάτση, *Εισαγωγή στην ιστορία της Φυσικής Αγωγής στον ελληνικό κόσμο*, Θεσσαλονίκη 1985.
- I. E. Χρυσάφη, *Η Γυμναστική κατά το Σουηδικό Σύστημα*, Βιβλιοθήκη Ιωάννη Σιδέρη, 1928.
- Τάκη Σακελλαρίου, *Ελλάς και Αθλητισμός*, Αθήνα 1947.
- Εγκυκλοπαίδεια «Κόσμος», τόμοι 13, 15, 24, εκδοτικός οργανισμός Θ. Κοντέου - Αφοί Β. Νάσιου, Θεσσαλονίκη 1986-1988.
- Ιστορία των Ολυμπιακών Αγώνων*, Εκδοτική Αθηνών, 1976.
- Κλεάνθη Παλαιολόγου, *Από τους θρύλους της Ολυμπίας*, Αθήνα 1972.
- Otto Simitsek, *Η φιλοσοφία της Ολυμπιακής κίνησης*. *Ομιλία στη Διεθνή Ολυμπιακή Ακαδημία*, 1979.
- N. Yiallouris, *The Olympic Games in Ancient Greece*, Εκδοτική Αθηνών, 1972.
- Κλεάνθη Παλαιολόγου, *Ιστορία του Αθλητισμού της αρχαιότητας*, εκδόσεις Σέγας, Αθλητική Βιβλιοθήκη, 1973.
- Υπουργείο Εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων, *Οργανωτική Επιτροπή Ολυμπιακών Αγώνων Αθήνα 2004, Ολυμπιακοί Αγώνες, Αναφορές – Προσεγγίσεις*, εκδοτικός οργανισμός Λιβάνη, 2001.
- Υπουργείο Εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων, *Οργανωτική Επιτροπή Ολυμπιακών Αγώνων Αθήνα 2004, Ολυμπιακές Ματιές*, εκδοτικός οργανισμός Λιβάνη, 2001.