

Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

Περίληψη

Σκοπός εκπόνησης αυτής της εργασίας ήταν η ανακάλυψη της ιστορίας του αθλητισμού και η πορεία που αυτός διέγραψε στο πέρασμα των χρόνων. Μετά από 3 μήνες μελέτης πηγών και ομαδικής εργασίας συγκεντρώσαμε απαντήσεις για τα ερευνητικά ερωτήματα και συντάξαμε την εργασία δημιουργώντας παράλληλα την παρουσίασή της μέσω βίντεο εικόνων και κειμένου. Μέσω της πραγματοποίησης της εργασίας αναγνωρίζουμε πως ο άνθρωπος ασχολήθηκε για πρώτη φορά με τον αθλητισμό από την αρχαιότητα ,εξελίσσοντάς εκτός από τα απαραίτητα για την επιβίωση του αντικείμενα και τρόπους εκγύμνασης του σώματος και του πνεύματος του, ίδρυσε αθλητικές εγκαταστάσεις και καθιέρωσε αγώνες. Εξετάζουμε τα αθλήματα στην αρχική και τελική τους μορφή και παρατηρούμε τον τρόπο διάδοσής τους από τους Αρχαίους Έλληνες σε όλους τους άλλους λαούς. Έπειτα μελετάμε το μοντέρνο αθλητισμό και τα αθλήματα από τα οποία αποτελείται και ερευνούμε τις πτυχές του αθλητισμού στη σημερινή εποχή και τις επιπτώσεις του στον άνθρωπο. Επίσης αναφέρουμε τους τρόπους με τους οποίους ο αθλητισμός επηρέασε τους ανθρώπους κάθε εποχής και αναλύουμε τη συμβολή του στην ανάπτυξη των εκάστοτε κοινωνιών.

Λέξεις Κλειδιά: γυμναστική, αθλοπαιδιές, Ταυροκαθάψια, Νεκρικοί αγώνες , Νέμεα , Πύθια , Ίσθμια, Ολύμπια, Τέχνη και αθλητισμός , φιλοσοφία αθλημάτων, νούς υγιής εν σώματι υγιεί, παλαίστρες, γυμνάσια ,εκεχειρία, εκδημοκρατισμός αγώνων, διάδοση αθλητισμού, Ρωμαίοι, Αρένες , Μονομάχοι , ιπποδρομίες, άρτος και θεάματα, οικονομική ανάπτυξη, υποβάθμιση αγώνων, Βυζαντινοί χρόνοι, διατήρηση και διάδοση Ολυμπιακού ιδεώδους, Θεοδόσιος, κατάργηση αγώνων, Πιέρ ντε Κουμπερτέν ,αναγέννηση αγώνων, ανάπτυξη πνεύματος, εκγύμναση σώματος , αυτοσυγκέντρωση, θέση και επίτευξη στόχων, επαγγελματίες αθλητές , φανατισμός ,στάδια , παγκόσμια ενασχόληση, Νέοι Ολυμπιακοί Αγώνες , Πρόσθεση αθλημάτων , citius, oltius, fortius , ίδρυση ΔΟΕ.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ο Όρος περιλαμβάνει κάθε προσπάθεια που αποβλέπει στην άσκηση του σώματος, στην απόκτηση φυσικών ικανοτήτων, στην δημιουργία επιδόσεων, στην ψυχαγωγία κλπ. Η λέξη παράγεται από το: άθλος = αγώνας και άθλον = βραβείο. Στους αρχαίους Έλληνες ήταν γνωστή ως "αθλητική τέχνη". Ο αθλητισμός είναι πανάρχαιος θεσμός των αρχαίων ελλήνων. Ανάλογα με την ιδιοσυγκρασιακό περιβαλλόντων βαθμό ανάπτυξης της άμιλλας, την πείρα και το ποιον της αισθητικής διαπαιδαγώγησης κάθε φυλής που έζησε στην Ελλάδα πηρέ και σχετική σημασία, έκφραση και κατεύθυνση. Στην Κρήτη, Μυκήνες, Αττική, Βοιωτία, Πελοπόννησο, Σάμο, Χίο, Θεσσαλία, Κυκλάδες κ.α. Ο αθλητισμός γνώρισε μέρες δόξας και μεγαλείου. Στην Κρητομυκηναϊκή εποχή αθλητές λειτουργοί των θεοτήτων ή διακεκριμένοι πολεμιστές συγκεντρώνονταν στην Κρήτη με σκοπό να επιδείξουν ικανότητες και δεξιότητες σε επικίνδυνα αθλήματα. Οι μινωικοί διακρίθηκαν στην τοξοβολία, ξιφομαχία, πυγμαχία και η ταυρομαχία υπήρξε εθνικό άθλημα των Κρίτων. Στην Ομηρική εποχή η τέλεση αγώνων κατά την ταφή νεκρού ήταν η απαρχή των αθλητικών αγώνων των Ελλήνων, που μεταγενέστερα διοργάνωναν με την ευκαιρία οποιασδήποτε συγκέντρωσης. Κοινωνικοί και πολιτικοί λόγοι προκαλούσαν επίσης αφορμή για την τέλεση αγώνων.

Οι Έλληνες της κλασικής εποχής καλλιέργησαν συστηματικά τον αθλητισμό ως πηγή υπέροχων πράξεων και κύριο συντελεστή κάθε προόδου. Πίστευαν πως οι θεοί ήταν οι ιδρυτές, προϊστάμενοι και προστάτες των αγώνων. Έτσι οι αθλητές θεωρούσαν καθήκον τους να αφιερώσουν τα βραβεία τους σιούτους. Επίσης οι νικητές απαλλάσσονταν από τους φόρους

Κατά τον μεσαίωνα στα πρώτα χρόνια δεν υπήρχε κλασική αγωνιστική. Μονό ιππότες καλλιεργούσαν μαχητικά αγωνίσματα κατάλληλα να δημιουργούν τραχείς μαχητές και όχι, όπως στην αρχαία Ελλάδα ωραίους και ισχυρούς ανθρώπους στο πνεύμα και την ψυχή.

Στην Βυζαντινή εποχή μεταφερθήκαν και τα θεάματα μαζί με τη μεταφορά της πρωτεύουσας από τη Ρώμη στο Βυζάντιο, όπως κονταρομαχίες, θηριομαχίες, ιπποδρομίες.

Κατά την επανάσταση του '21 που ξεπήδησε από το αγωνιστικό πνεύμα του ηρωισμού και της παλικαριάς των προεπαναστατικών χρόνων ο αθλητισμός άρχισε δειλά στην αρχή και ύστερα με σταθερά βήματα να καλλιεργείται στην Ελλάδα. Το 1858 ο Ευάγγελος Ζάππας ενίσχυσε με κληροδότημα την "ανανέωση των Ολυμπιακών αγώνων" και καθιέρωσε "χρηματικούς αγώνες". Το 1870 τελέστηκαν στο Παναθηναϊκό στάδιο αγώνες, "τα Ολύμπια" με αγωνίσματα δίαυλου, άλματος απλού, τριπλού, δισκοβολίας, ακοντισμού κλπ.

Τέλος φτάνοντας στη σύγχρονη εποχή βλέπουμε ότι ο αθλητισμός είναι κυρίαρχος παγκοσμίως και οι διοργανώσεις αγώνων πάμπολλες με τεχνικές που εξελίσσονται συνεχώς. Επικεφαλής όλων είναι οι Ολυμπιακοί αγώνες, για τους οποίους δικαίως έχει ειπωθεί ότι είναι η "κορωνίδα" στην ιεραρχία του κλασικού αθλητισμού..

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΕΡΙΛΗΨΗ.....	σελίδα 1
ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	σελίδα 2
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ.....	σελίδα 3
Μέθοδος	
Ερωτήματα	
ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΕΡΕΥΝΑΣ.....	σελίδα 4-37
Πρόλογος.....	σελίδα 4
1.ΟΑθλητισμός στην Αρχαία Ελλάδα.....	σελίδα 5-18
2.Μοντέρνος Αθλητισμός.....	σελίδα 18-22
I.Εισαγωγικά.....	σελίδα 18-19
II. Τα Αθλήματα	σελίδα 19-22
3.Ο αθλητισμός τη σημερινή εποχή.....	σελίδα 22-24
4.Η Συμβολή του Αθλητισμού στην εξέλιξη των κοινωνιών κάθε εποχής	σελίδα 25-36
I. Αρχαίοι Έλληνες και Αθλητισμός.....	σελίδα 25-29
II. Ο Αθλητισμός για τους Ρωμαίους και τους Βυζαντινούς.....	σελίδα 29-32
III. Η σημασία του Αθλητισμού για τον σύγχρονο άνθρωπο	σελίδα 32-36
Επίλογος.....	σελίδα 37
ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ.....	σελίδα 37
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	σελίδα 38

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Μέθοδος

Διατυπώσαμε τα αρχικά ερωτήματα και συγκεντρώσαμε πληροφορίες για την ιστορία του Αθλητισμού. Χωρισμένοι σε ομάδες, τις ταξινομήσαμε στο φάκελο κάθε μέλους της ομάδας και βρήκαμε τις ανάλογες εικόνες με τις πληροφορίες ο καθένας έφτιαξε την προσωπική του εργασία και στο τέλος ενώσαμε τις εργασίες ώστε να συντάξουμε τα αποτελέσματα και τέλος καθένας από εμάς ανέλαβε να γράψει τον Πρόλογο, την Βιβλιογραφία και τα συμπεράσματα. Επισκεφθήκαμε αθλητικές εγκαταστάσεις του Δήμου.

Ερωτήματα

- Πότε και γιατί άρχισε ο άνθρωπος να αθλείται;
- Πως ήταν οι πρώτοι αγώνες;
- Ποια αθλήματα υπήρχαν στην αρχαιότητα;
- Ποιες οι διαφορές του σημερινού αθλητισμού με τον αρχαίο αθλητισμό;
- Τι θετικό προσφέρει ο αθλητισμός στον σημερινό άνθρωπο;
- Πως επηρεάζει ο αθλητισμός την κοινωνία;
- Ποιες είναι οι επιρροές του Αρχαίου αθλητισμού στον σημερινό αθλητισμό;

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΕΡΕΥΝΑΣ

Πρόλογος

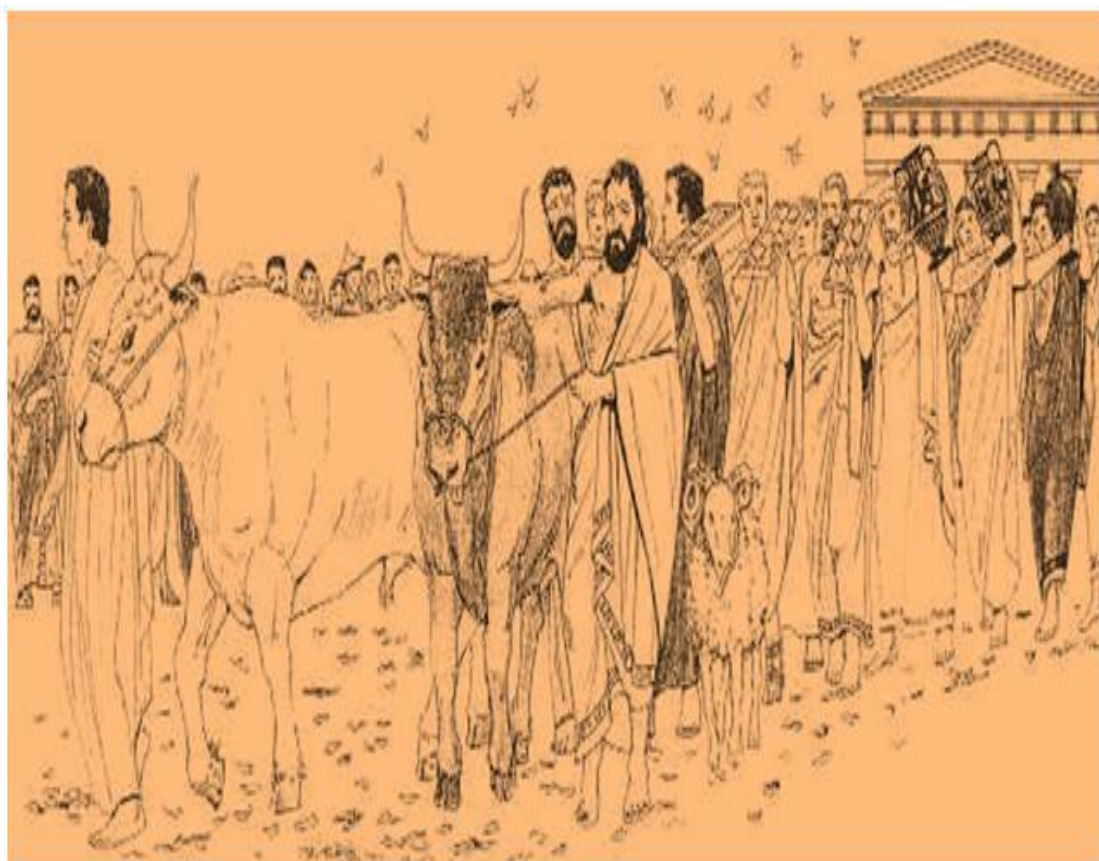
Είναι γνωστό πως ο άνθρωπος είναι ον που δεν μπορεί να ζήσει ανεξάρτητα από τα υπόλοιπα μέλη του είδους του αλλά χρειάζεται να οργανώνεται σε ευρύτερες ομάδες μέσα στις οποίες αποκτά ξεχωριστό ρόλο και κατέχει ιδιαίτερη θέση μεταξύ των ομοίων του. Οι εκτεταμένες ομάδες αυτές, δημιουργήθηκαν ήδη από την πρώτη εμφάνιση του ανθρώπου στη Γη και ονομάζονται κοινωνίες. Μέσα σε αυτές κατάφερε να αναπτύξει διαπροσωπικές σχέσεις και να δεθεί με ισχυρούς δεσμούς με κάποια από τα μέλη τους. Αργότερα με σκοπό να επιβιώσει διερεύνησε και χρησιμοποίησε πρώτες ύλες από το περιβάλλον του που ήταν απαραίτητες για την εξέλιξή του. Με το πέρασμα των χρόνων και μετά από την επίτευξη των βασικών στόχων επιβίωσης δημιουργήθηκε η ανάγκη για την κάλυψη και άλλων αναγκών όπως ήταν η απασχόληση με κάτι δημιουργικό και διασκεδαστικό τις ώρες ξεκούρασης. Έτσι δημιουργήθηκαν τα πρώτα παιχνίδια τα οποία αργότερα εξελίχθηκαν σε τρόπους άσκησης του σώματος και αγωνίσματα. Με τον τρόπο αυτό στις βάσεις των οργανωμένων κοινωνιών, θεμελιώθηκαν και οι αρχές και οι κανόνες του αθλητισμού και υπήρξε άμεση σύνδεση και αλληλεπίδραση των εννοιών αυτών που από τότε ξεκίνησαν να διαγράφουν κοινή πορεία στην ιστορία της ανθρωπότητας.

Ο αθλητισμός λοιπόν, όπως και κάθε θεσμός που συνδέεται άμεσα με τη ζωή του ανθρώπου, αντικατοπτρίζει σε μεγάλο βαθμό την ίδια την κοινωνία μέσα στην οποία αναπτύσσεται αλλά και τον πολιτισμό, τις συνήθειες, τις απόψεις, τα ήθη τα έθιμα και γενικότερα το βιοτικό επίπεδο των ανθρώπων που εντάσσονται σε αυτή. Ωστόσο ο αθλητισμός και η κοινωνία, όπως προαναφέρθηκε, είναι αλληλένδετες έννοιες και έτσι γνωρίζουμε πως και ο ίδιος ο αθλητισμός επηρεάζει με ποικίλους τρόπους τις εκάστοτε κοινωνίες και συμβάλλει στην ανάπτυξη και την εξέλιξη τους σε κάθε περίπτωση. Με λίγα λόγια, η συμβολή του αθλητισμού στην εξέλιξη των κοινωνιών είναι καταλυτική και διαδραματίζει σημαντικό ρόλο όσον αφορά την ανάπτυξη των νέων και τη δημιουργία υγιών και αναπτυγμένων κοινωνιών.

Για να μελετήσουμε σε βάθος την συμβολή του θεσμού αυτού στην ανάπτυξη των εκάστοτε κοινωνιών, θεωρείται απαραίτητο να αναφέρουμε παραδείγματα από τις απαρχές της ιστορίας μέχρι και τη σύγχρονη εποχή. Θα γνωρίσουμε δηλαδή, τις απόψεις των ανθρώπων για τον αθλητισμό και τις επιρροές που δέχτηκαν από αυτόν, από την εποχή των Αρχαίων Ελλήνων μέχρι τα χρόνια της Βυζαντινής Αυτοκρατορίας και από την Αναγέννηση μέχρι και σήμερα.

Ο ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΑΔΑ

Στην Αρχαία Ελλάδα η γυμναστική θεωρούνταν απαραίτητο μέρος της αγωγής όλων των αγοριών , ενώ στην Σπάρτη και των κοριτσιών . Οι Έλληνες ήταν ο πρώτος λαός που επινόησε τις αθλοπαιδιές, τις ανήγαγε σε αγωνίσματα στα οποία οι αθλητές συναγωνίζονταν.

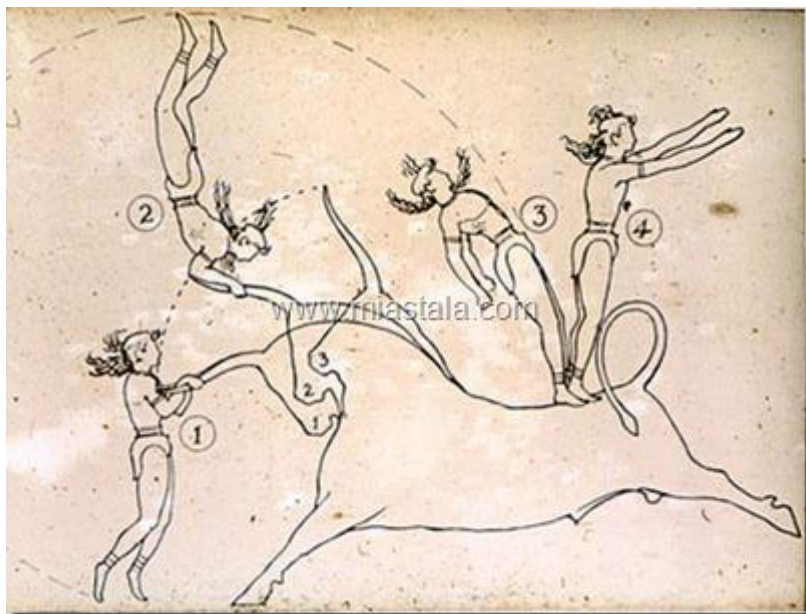


Οι ρίζες του Ελληνικού αθλητισμού μπορούν να αναζητηθούν στην εποχή του Χαλκού ,στην Μινωική Κρήτη ,όπου οι πρώτες δραστηριότητες που συνδέονται με την έννοια της αθλητικής άμιλλας είναι τα

περίφημα ταυροκαθάγια καθώς και οι αγώνες πυγμαχίας και πάλης που συναντάμε σε τοιχογραφίες ,



σφραγιδόλιθους και λίθινα αγγεία



Αργότερα στην υστεροελλαδική ή Μυκηναϊκή εποχή (16^{ος} έως 11^{ος} αιώνας) δημιουργούνται στην Αρχαία Ελλάδα, οι Νεκρικοί Αγώνες, αγώνες που γίνονταν προς τιμήν των νεκρών, δηλαδή ήταν επιτάφιοι.

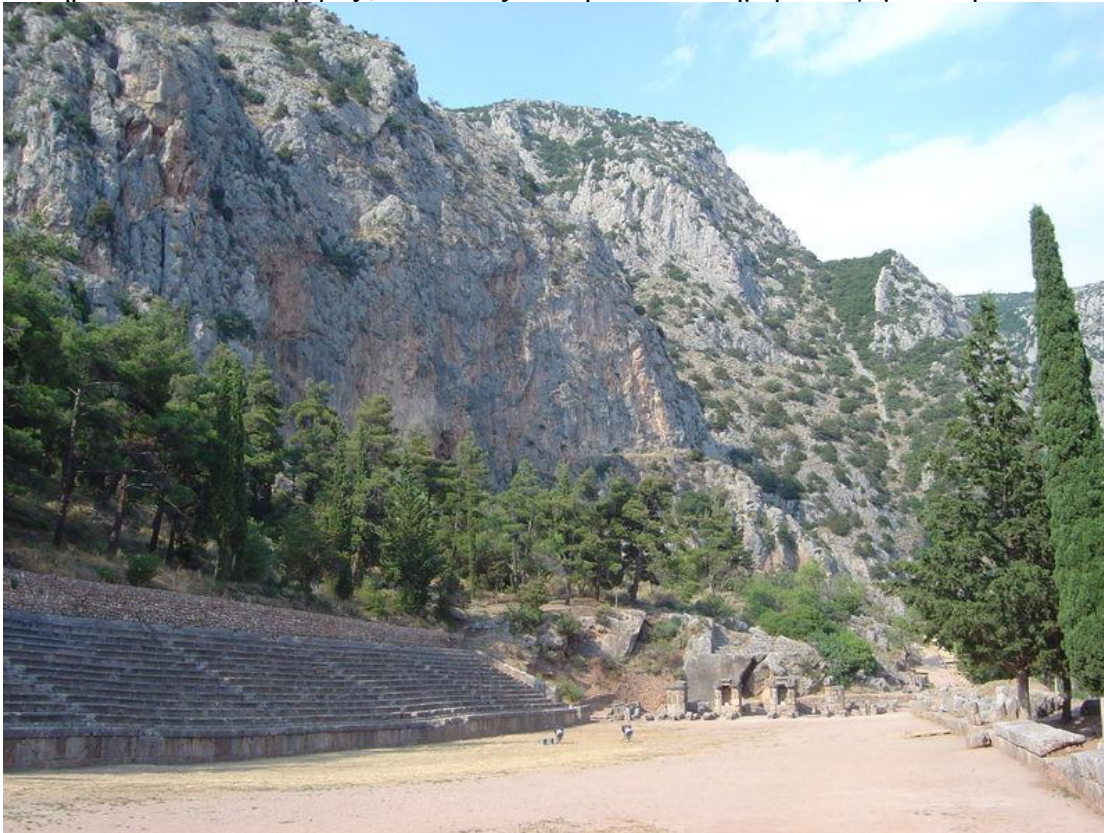


Κατά την Κλασική Εποχή, αναπτύσσονται οι Αθλητικοί αγώνες. Τα αγωνίσματα που περιλάμβαναν οι αγώνες αυτοί ήταν ο δρόμος, το πένταθλο, και τα ιππικά αγωνίσματα.



Ακόμη ιδρύονται αθλητικοί χώροι, όπως το Στάδιο, το Γυμνάσιο και ο Ιππόδρομος τους οποίους συναντάμε όχι μόνο στα μεγάλα Ιερά, αλλά και στις περισσότερες Ελληνικές πόλεις. Από αυτούς τους

χώρους, σημαντικότερος ήταν το Γυμνάσιο. Εκεί λάμβανε χώρα η εκγύμναση των αθλητών αλλά και η προετοιμασία των εφήβων, για την στρατιωτική τους θητεία. Τους νεαρούς αθλητές εκπαίδευαν και επιτηρούσαν οι παιδοτρίβες, που έπαιζαν το ρόλο του σημερινού γυμναστή.



Γνωρίζουμε ακόμη, πως οι Έλληνες νέοι, αγαπούσαν ιδιαίτερα την γυμναστική που ήταν και απαραίτητο μέρος της αγωγής τους. Σε πολλές πόλεις, όπως η αρχαία Αθήνα και η αρχαία Σπάρτη, το πρόγραμμα της γυμναστικής καθοριζόταν με νόμο. Βασικός συνδυασμός ασκήσεων ενδυνάμωσης για τους Αρχαίους ήταν τα <<γυμνάσια>>. Η ονομασία τους οφείλεται στο γεγονός ότι οι Αρχαίοι Έλληνες

ασκούσαν γυμνοί. Τα γυμνάσια περιλάμβαναν τις ασκήσεις αλτηροβολίας, της χειρονομίας, της σκιαμαχίας, του πυτιλίζειν, του ανατροχασμού και του



περιτροχασμού.

Στην Αθήνα, ο νομοθέτης Σόλωνας, κατέστησε το μάθημα της γυμναστικής υποχρεωτικό. Ακόμη η πολιτεία έδινε τεράστια σημασία, στη γυμναστική αγωγή όλων των νέων καθώς οι αρχαίοι Έλληνες θεωρούσαν ότι η υγεία του σώματος, πρέπει να συμβαδίζει με την πνευματική ανέλιξη. Χαρακτηριστικό είναι άλλωστε το αρχαίο ελληνικό ρητό, «Νους υγιής εν σώματι υγιή».



Ακόμη, ο Πλάτων έλεγε πως η σωματική αδυναμία και καχεξία, συμβαδίζουν με τη δειλία ενώ το γερό σώμα, προσφέρει υγεία, αυτοπεποίθηση και θάρρος στα προβλήματα της ζωής. Τα αγόρια στην αρχαία Ελλάδα, γυμνάζονταν μόνο τους, ενώ τα κορίτσια με εξαίρεση την αρχαία Σπάρτη, δεν γυμνάζονταν.

Μετά από όλα αυτά, φτάνουμε σταδιακά στην ίδρυση τοπικών και πανελληνίων αθλητικών αγώνων. Σημαντικότεροι από αυτούς ήταν τα Πύθια, τα Νέμεα, τα Ίσθμια και τα Ολύμπια.

Τα Πύθια λάμβαναν χώρα στους Δελφούς διαρκούσαν πέντε (5) ημέρες, το έπαθλο τους ήταν ένα κλαδί δάφνης και ήταν αφιερωμένα στον Πύθιο Απόλλωνα.



Τα Νέμεα ήταν Πανελλήνια γιορτή που τελούνταν στην κοιλάδα της Νεμέας κάθε δύο (2) χρόνια και ήταν αφιερωμένα στον Δία. Οι αγώνες αυτοί γίνονταν εντός του Ναού του Νεμίου Διός. Εκεί υπήρχε ιππόδρομος και στάδιο. Για τους γυμνικούς αγώνες υπήρχαν τρεις (3) κατηγορίες αθλητών (έφηβοι, παιδιά και άνδρες). Το έπαθλο των νικητών ήταν στεφάνι από χλωρό σέλινο.



Τα Ίσθμια, γίνονταν προς τιμή του Ποσειδώνα με τόπο τελέσεως των Ισθμό της Κορίνθου. Τα Ίσθμια τελούνταν κάθε τρία (3) χρόνια και το έπαθλο των νικητών ήταν ένα στεφάνι φτιαγμένο από κλαδιά και



φύλλα πεύκου.

Οι δημοφιλέστεροι πανελλήνιοι αγώνες ήταν τα Ολύμπια, που τελούνταν στην Ολυμπία προς τιμήν του Ολυμπίου Διός. Τα Ολύμπια γιορτάζονταν κάθε τετραετία (4ετία) και η πρώτη και τελευταία μέρα τους ήταν αφιερωμένες αποκλειστικά σε θυσίες και ιεροτελεστίες. Η έναρξη των αγώνων γινόταν μόλις οι

ελλανοδίκες λάμβαναν την θέση τους. ο βραβείο των νικητών ήταν ένα στεφάνι φτιαγμένο από ελιά, γνωστό ως «κότινος». Όλοι οι αγώνες, περιελάμβαναν αγώνες δρόμου, ιππικούς αγώνες, και πένταθλο. Για το αποτέλεσμα κάθε αγώνα και τον τελικό νικητή αποφάσιζαν οι Ελλανοδίκες, δηλαδή οι ανώτατοι κριτές και δικαστές των αγώνων οι οποίοι ήταν άλλοτε 9 και άλλοτε 10 και ήταν κάτοικοι της πόλης της Ηλείας.



Ο δρόμος διακρινόταν σε αγώνες ταχύτητας και αγώνες αντοχής. Όπως ξέρουμε, ο δρόμος ήταν το παλαιότερο και σημαντικότερο άθλημα των Ολυμπιακών αγώνων. Εφευρέτες του αγωνίσματος θεωρούνται διάφορα μυθικά πρόσωπα. Στους αγώνες αυτούς οι δρομείς έτρεχαν με γυμνά πόδια. Η σημασία του αγωνίσματος φαίνεται άλλωστε από το γεγονός ότι ο νικητής κάποιου αγωνίσματος του δρόμου, έδινε το όνομά του στην επόμενη Ολυμπιάδα. Οι αγώνες ταχύτητας ήταν το στάδιο, ο διαύλος και η οπλιτοδρομία. Πιο αναλυτικά το στάδιο ήταν μια απόσταση εξακοσίων ποδιών ενώ η απόσταση του διαύλου ήταν η διπλάσια του σταδίου και αντιστοιχεί στα σημερινά τετρακόσια μέτρα. Το αγώνισμα του διαύλου, εισήχθη στους Ολυμπιακούς αγώνες στη 14^η Ολυμπιάδα. Τέλος, ο οπλίτης δρόμος, εισάγεται στους αγώνες από την 65^η Ολυμπιάδα. Πρόκειται για δρόμο ταχύτητας όπου ο δρομέας έτρεχε φορώντας γάλκινη αμυντική πανοπλία και κρατώντας ασπίδα. Ο μοναδικός αγώνας αντοχής που υπήρχε στην

αρχαιότητα, ήταν ο δόλιχος ένας δρόμος απόστασης επτά έως είκοσι τεσσάρων σταδίων Το αγώνισμα εισήχθη στους αγώνες από την 15^η Ολυμπιάδα.

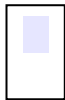


Τώρα όσον αφορά τα ιππικά αγωνίσματα, αυτά χωρίζονται σε αρματοδρομίες και ιπποδρομίες. Αυτά εισάγονται για πρώτη φορά στους αγώνες στην 21^η Ολυμπιάδα με τις ιπποδρομίες των τελείων κελήτων. Στο αγώνισμα αυτό ο αθλητής έκανε το γύρο του ιπποδρόμου έξι φορές πάνω σε άλογο. Αργότερα, στην 71^η Ολυμπιάδα, εισάγεται η κάλπη (ιπποδρομίες φοράδων) και στην 131^η Ολυμπιάδα, η ιπποδρομία των πάλων. Στις ιπποδρομίες ο αναβάτης ίππευε γυμνός, δίχως εφίππιο και αναβολείς κρατώντας το μαστίγιο και τα πνία. Τέλος οι αναβάτες υπηρετούσαν τους ιδιοκτήτες των αλόγων. Οι αρματοδρομίες χωρίζονται και αυτές με τη σειρά τους σε 3 αγωνίσματα. Τον τέθριππο, κατά τον οποίο το άρμα σερνόταν από τέσσερα άλογα και το μήκος της διαδρομής είναι δώδεκα γύροι του ιπποδρόμου, την απήνη, στην οποία το άρμα σέρνουν δύο ημίονοι και την συνωρίδα, όπου το άρμα σύρεται από δύο άλογα. Στους ομηρικούς χρόνους, ηνίοχος ήταν ο ιδιοκτήτης του αλόγου σε αντίθεση με τους ιστορικούς χρόνους κατά τους οποίους οι ηνίοχοι υπηρετούσαν τους ιδιοκτήτες, οι οποίοι λάμβαναν και τον τίτλο του νικητή.

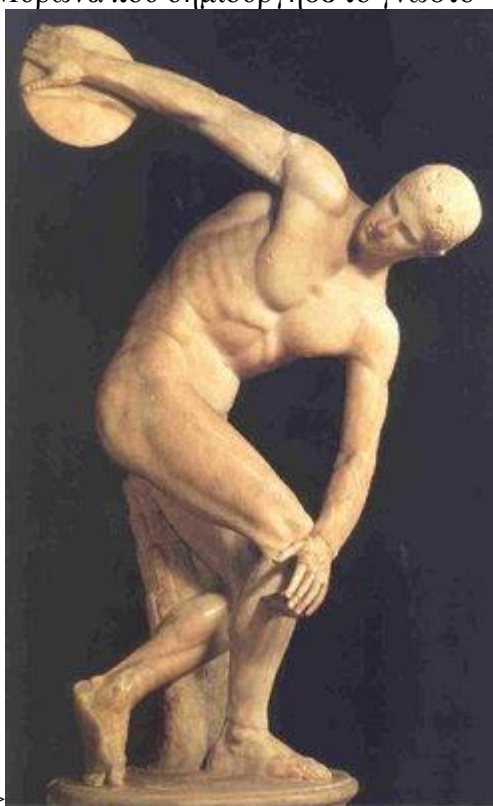


Τέλος το πένταθλο αποτελείται από πέντε αγωνίσματα: Το άλμα, τον δρόμο, το ακόντιο, τον δίσκο και την πάλη. Από τα αγωνίσματα αυτά τα τρία πρώτα θεωρούνται ελαφρά και τα δύο τελευταία βαρέα. Σύμφωνα με την παράδοση ιδρυτής του αγωνίσματος ήταν ο Ιάσοντας.

Πιο συγκεκριμένα, το άλμα ήταν ένα άθλημα στο οποίο ο αθλητής χρησιμοποιούσε αλτήρες και λίθινα ή μολύβδινα βάρη, ώστε να εξασφαλίσει μία καλύτερη επίδοση.

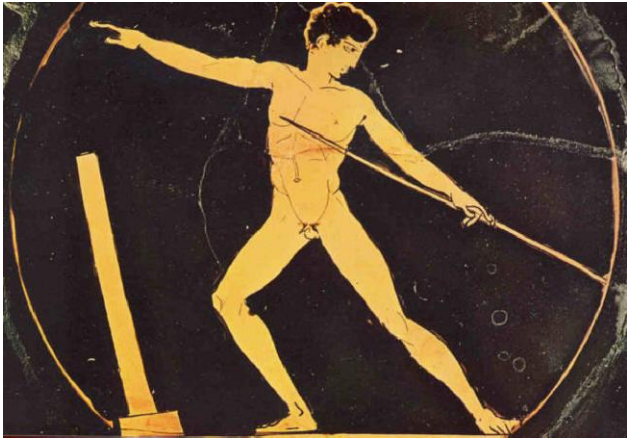


Στην αρχαία Ελλάδα ο αθλητής αυτού της δισκοβολίας ήταν υποχρεωμένος να ρίχνει το δίσκο από ένα μικρό κύκλο χαραγμένο στο έδαφος που ο ίδιος μόλις χωρούσε. Το άθλημα αυτό ενέπνευσε και τον μεγάλο γλύπτη Μύρωνα που δημιούργησε το γνωστό



<<Δισκοβόλο>>

Το ακόντιο ήταν βασικό αγώνισμα του πεντάθλου και ονομαζόταν εκήβολος ακοντισμός δηλαδή βολή του ακοντίου σε μήκος. Το ακόντιο ήταν ένα μακρύ ξύλινο κοντάρι μήκους 1,50 με 2,00 μέτρων, με μυτερή άκρη, χωρίς μεταλλική ακμή και πιο ελαφρύ από το πολεμικό.



Τέλος υπήρχαν δύο είδη πάλης : Η όρθια πάλη και η κάτω πάλη, στην πρώτη ο παλαιστής έπρεπε να ρίξει τον αντίπαλό του κάτω τρεις φορές στη δεύτερη μετά την πτώση, ο αγώνας συνεχιζόταν έως κάποιος από



τους δύο αθλητές να παραδεχθεί την ήττα του.



Οι παλαιστές αγωνίζονταν, γυμνοί και το σώμα τους ήταν αλειμμένο με λάδι. Η πάλη γινόταν σε σκάμμα. Εκτός από αυτά τα αγωνίσματα, υπήρχε η πυγμαχία και το παγκράτιο. Στο πρώτο οι αντίπαλοι αγωνίζονταν έως ότου κάποιος να μην μπορεί να συνεχίσει ή να παραδεχθεί την ήττα του. Το παγκράτιο διακρινόταν στο άνω ή ορθοστανδής παγκράτιο (όταν οι αθλητές αγωνίζονταν όρθιοι) και στο κάτω παγκράτιο (όταν οι αντίπαλοι έπεφταν και συνέχιζαν κάτω).



Σε κάθε αγώνισμα των Ολυμπιακών αγώνων, υπήρχε νικητής. Ωστόσο εκείνο που ενδιέφερε τους Έλληνες αθλητές, ήταν η συμμετοχή τους στους αγώνες. Άλλωστε θεωρούταν ιδιαίτερη τιμή για κάποιον να πάρει μέρος σε μία Ολυμπιάδα. Ανταμοιβή των νικητών, ήταν η ικανοποίηση που ένοιωθαν οι ίδιοι για το κατόρθωμά τους αλλά και ο θαυμασμός των άλλων, και η φήμη που αποκτούσαν καθώς το όνομά τους και η νίκη τους γίνονταν γνωστά σε όλη την Ελλάδα.

Σημαντικότερη ωστόσο καινοτομία που εισήγαγαν οι Αρχαίοι Έλληνες στον αθλητισμό ήταν ο θεσμός της εκεχειρίας που επικρατούσε κατά την περίοδο των αγώνων. Κατά την περίοδο αυτή έπρεπε να διακόπτονται οι πόλεμοι και εχθροπραξίες μεταξύ των συμμετεχόντων και ο αθλητής να επικεντρώνεται στους Αγώνες.

Όλα αυτά , επιδεικνύουν τη σημασία των Αγώνων για τους Αρχαίους Έλληνες και το μεγαλείο του Ελληνικού πολιτισμού που επηρεάστηκε και επηρέασε τον αθλητισμό όπως αποτυπώνεται σε πολλές μορφές τέχνης .

Ο ΜΟΝΤΕΡΝΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ

Ο μοντέρνος αθλητισμός δημιουργήθηκε μετά το τέλος των αρχαίων Ολυμπιακών αγώνων και αναπτύχθηκε μαζί με την μοντέρνα βιομηχανική κοινωνία.

Στον μοντέρνο αθλητισμό υπάρχει η εξειδίκευση, η κοινωνικοποίηση και στόχος είναι η παραγωγή ρεκόρ και μεταλλίων.

Οι κυρίαρχες αξίες του ολυμπισμού (Ολυμπιακοί αγώνες) είναι το *citius*, *ollius* και *fortius*, ενώ επίσης υπάρχει ιεραρχικό σύστημα και γραφειοκρατικός έλεγχος.

Όμως μετά την αρχική επιτυχία που είχαν οι Ολυμπιακοί αγώνες είχαν σοβαρά προβλήματα με την κατάρρευση του Ανατολικού μπλοκ.

Ο Αθλητισμός πλέον δεν ήταν υποχρεωτικός αλλά προαιρετικός στα Πανεπιστήμια της Ανατολικής Ευρώπης.

Στους εορτασμούς στο Παρίσι (1900) και στο Σεντ Λούις (1904) οι αγώνες επισκιάστηκαν από διεθνείς εκθέσεις στις οποίες είχαν περιληφθεί.

Οι αμέσως επόμενοι Μεσολυμπιακοί Αγώνες έγιναν το (1906) και είχαν διοργανωθεί από την ΔΟΕ, της οποίας μετέπειτα απόφαση κήρυξε ότι δεν ήταν επίσημοι Ολυμπιακοί Αγώνες.

Όμως οι αγώνες του 1906 ξανά προσέλκυσαν ένα μεγάλο αριθμό από Παγκόσμιες συμμετοχές.

Το 1904 το 80% ήταν Αμερικανοί Αθλητές και σηματοδοτούν την αρχή της Ανάπτυξης των αγώνων σε δημοσιότητα και μέγεθος.

Σε αντίθεση με το τι πίστευε ο Κουμπερτέν, οι ολυμπιακοί αγώνες δεν απέτρεψαν τους πολέμους και έτσι διακόπηκε η διεξαγωγή τους κατά τον πρώτο και δεύτερο παγκόσμιο πόλεμο.

Πολιτικά ζητήματα επηρέασαν επίσης αρκετές Ολυμπιάδες. Το 1936 στο Βερολίνο οι Ολυμπιακοί αγώνες χρησιμοποιήθηκαν για πολιτική προπαγάνδα από τον Αδόλφο Χίτλερ και τους Ναζί.

Κατά τις δεκαετίες 70 και '80, επηρεάστηκαν από μποϊκοτάζ.

Αφρικανικά κράτη μποϊκόταραν τους Ολυμπιακούς του (1976) επειδή η Νέα Ζηλανδία μετείχε σε αγώνες rugby στην Νότια Αφρική.

Οι Ηνωμένες Πολιτείες της Αμερικής και άλλα κράτη του δυτικού κόσμου αρνήθηκαν να αγωνιστούν στους ολυμπιακούς του 1980 στη Μόσχα, επειδή η Σοβιετική Ένωση εισέβαλε στο Αφγανιστάν.

Η Σοβιετική Ένωση και άλλες ανατολικές χώρες μποϊκόταραν τους Ολυμπιακούς του 1984 στο Λος Άντζελες. Η Βόρειος και η Νότιος Κορέα συμμετείχαν με κοινή αποστολή στους Ολυμπιακούς Αγώνες το 2000 και το 2004.

ΤΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ

Τα αθλήματα χωρίζονται σε 3 κύριες κατηγορίες (δρόμος, ρίψεις και άλματα).

-α.) Δρόμοι. Αυτοί χωρίζονται σε δρόμους ταχύτητας, ημιαντοχής και αντοχής.

1- Δρόμοι ταχύτητας: Περιλαμβάνουν τα αγωνίσματα 100μ, 200μ, 400μ, για άνδρες και γυναίκες, 110 μ. και 400 μ. με εμπόδια για άνδρες και 100 μ. με εμπόδια για γυναίκες.

Επίσης στους δρόμους ταχύτητας περιλαμβάνονται και οι σκυταλοδρομίες 4X 100 και 4X400.

Στους δρόμους ταχύτητας παίζει πολύ μεγάλο ρόλο η εκκίνηση, γι' αυτό και οι αθλητές εκκινούν από κατάλληλα στηρίγματα (στήριτικ, μπλοκ), που τους βοηθούν να δώσουν μια δυνατή ώθηση τη στιγμή της εκκίνησης.

Στις σκυταλοδρομίες η αντίστοιχη απόσταση χωρίζεται σε 4 τμήματα και κάθε τμήμα διανύει ένας αθλητής κρατώντας ένα ξύλινο ραβδί (σκυτάλη), που το μεταβιβάζει στον συναθλητή του, που θα τρέξει στο επόμενο τμήμα της απόστασης.

Η μεταβίβαση (αλλαγή) της σκυτάλης, απαιτεί μεγάλη τεχνική κατάρτιση των αθλητών γιατί αν κατά την διάρκεια της αλλαγής η και όλης της διαδρομής η σκυτάλη πέσει κάτω, η ομάδα μηδενίζεται.

2-. Δρόμοι ημιαντοχής.

Στην κατηγορία αυτή περιλαμβάνονται αγωνίσματα 800μ., 1500μ. (για άνδρες και γυναίκες) και 3000 μ. με φυσικά εμπόδια (στιπλ μόνο ανδρικό αγώνισμα).

Οι αθλητές των δρόμων αυτών πρέπει να διαθέτουν αντοχή και τεχνική ενώ επίσης οι δρόμοι ημιαντοχής απαιτούν σταθερή ταχύτητα (τέμπο).

3-. Δρόμοι αντοχής, όπου συγκαταλέγονται τα αγωνίσματα 5.000 μ., 10.000μ., και μαραθώνιος δρόμος, για άνδρες και γυναίκες.

Στο μαραθώνιο ο αθλητής πρέπει να τρέξει 42.192 μ., όση δηλαδή η απόσταση που έτρεξε ο Φειδιππίδης από το Μαραθώνα μέχρι την Αθήνα, για να αναγγείλει την Νίκη των Ελλήνων επί των Περσών.

Το αγώνισμα αυτό απαιτεί τεράστια αντοχή και αναπνευστική ικανότητα από τους αθλητές γιατί θεωρείται το πιο επίπονο αγώνισμα.

Ύστερα στην ίδια κατηγορία είναι και ο δρόμος σε ανώμαλο έδαφος, που διεξάγεται στο ύπαιθρο με όλες τις δυσκολίες που προκύπτουν από το γεγονός αυτό.

Τέλος στους δρόμους υπάρχει και το αγώνισμα βάρη που είναι αρκετά ιδιότυπο και αφύσικο και χρειάζεται ιδιαίτερη εκγύμναση και πολύ κόπο.

B) Ρίψεις.

Στις ρίψεις υπάγονται τα αγωνίσματα σφαιροβολίας, δισκοβολίας, ακοντισμού και σφυροβολίας.

1- Σφαιροβολία.

Συνίσταται το τίναγμα και πέταγμα με τα χέρια, μιας σφαίρας από τον αθλητή όσο δυνατόν μακρύτερα.

Η σφαίρα έχει σίδηρο και ζυγίζει 7,257 για τους άνδρες και 4 κιλά για τις γυναίκες. Ο αθλητής στέκεται σε μια κυκλική βαλβίδα, από όπου επιχειρεί τις ρίψεις του και η οποία έχει διάμετρο 2,137μ.

Στο μπροστινό τμήμα της βαλβίδας υπάρχει στερεωμένος ένας ξύλινος πήχης, που λέγεται αναστολέας.

Η βολή θεωρείται άκυρη, όταν ο αθλητής πατήσει έξω από τη βαλβίδα, πριν η σφαίρα ακουμπήσει στο έδαφος ή όταν η σφαίρα πέσει έξω από τον κυκλικό τομέα.

Το αγώνισμα αυτό απαιτεί από τον αθλητή δύναμη και άρτια τεχνική κατάρτιση.

2) Δισκοβολία.

Αγώνισμα που θεωρείται ιδιαίτερα σημαντικό και προσφιλές στους αρχαίους Έλληνες.

Ο δίσκος, το όργανο του αγωνίσματος είναι από ξύλινο ή πλαστικό υλικό με μεταλλικό στεφάνι στην περιμέτρή του.

Μέταλλο επίσης υπάρχει και στο γεωμετρικό κέντρο του κύκλου, για να δώσει το απαιτούμενο βάρος στον δίσκο.

Ο δίσκος που χρησιμοποιούν οι αθλητές έχει διάμετρο 200 χλσμ και βάρος 2 κιλά ενώ αυτές που χρησιμοποιούν οι αθλήτριες έχει διάμετρο 180χλσμ και βάρος 1 κιλό.

Η βολή θεωρείται άκυρη, όταν ο αθλητής πατήσει έξω από τη βαλβίδα, πριν ο δίσκος ακουμπήσει στο στίβο, ή αν η ρίψη γίνει έξω από τον τομέα ρίψης.
Ο κάθε αθλητής έχει δικαίωμα να επιχειρήσει 6 βολές.

3) Ακοντισμός.

Το ακόντιο είναι από ξύλο ή σκληρό μέταλλο και έχει μήκος 2,60 μ- 2,70μ και βάρος τουλάχιστον 800 γραμμάρια, για τους άνδρες και μήκος 2,20μ-2,30 μ. και βάρος 600 γραμ. για τις γυναίκες.

Η βολή θεωρείται άκυρη, όταν ο αθλητής βγει έξω από τον διάδρομο φόρας ή όταν το ακόντιο πέσει έξω από τον τομέα ρίψης, ή όχι με την αιχμή.

Όπως και με το προηγούμενο άθλημα ο αθλητής μπορεί να επιχειρήσει έξι βολές.

4)Σφυροβολία

Η Σφύρα αποτελείται από μια σφαίρα κατασκευασμένη από συμπαγές, υλικό και με την βοήθεια ενός ατσάλινου σύρματος διαμέτρου 3 χιλιοστών καταλήγει σε μια μεταλλική χειρολαβή απ' όπου την πιάνει ο αθλητής.

Το βάρος είναι 7,257 κιλά και το μήκος 112-118εκ.

Η βολή γίνεται από μια κυκλική βαλβίδα διαμέτρου 2,137 μ.

Η βολή θεωρείται άκυρη, όταν ο αθλητής πατήσει έξω από την βαλβίδα και όταν η σφύρα πέσει έξω από τον τομέα ρίψης.

Ο αθλητής έχει πάλι 6 προσπάθειες.

Επίσης το αγώνισμα αυτό δεν εκτελείται από γυναίκες.

Γ) ΑΛΜΑΤΑ.

Υπάρχουν οι εξής κατηγορίες αλμάτων:

Το άλμα σε μήκος, το άλμα σε ύψος, το άλμα τριπλούν και το άλμα επί κοντώ.

1) Άλμα σε μήκος

Ο αθλητής παίρνει φόρα τουλάχιστον 40μ, για να αποκτήσει μεγάλη ώθηση το σώμα του, πριν εκτιναχτεί με το ένα πόδι του στο σκάμμα.

Στο τέλος του διαδρόμου φοράς υπάρχει μια λευκή γραμμή στην οποία αν ακουμπήσει το πόδι του αθλητή το άλμα θεωρείται άκυρο.

Στους αγώνες ο κάθε αθλητής κάνει έξι άλματα και νικητής είναι αυτός ο οποίος έχει κάνει το μεγαλύτερο άλμα.

Ένας αθλητής για να κάνει αυτό το αγώνισμα πρέπει να έχει δύναμη, ταχύτητα και τεχνική.

2)Άλμα σε ύψος.

Είναι η προσπάθεια να υπερπηδηθεί ένας ξύλινος πήγης τοποθετημένος με τη βοήθεια δύο στυλοβατών σε ένα ύψος, το οποίο αυξάνεται.

Ο αθλητής έχει την δυνατότητα να πάρει απεριόριστη φορά έτσι ώστε όταν φτάσει κάτω από τον πήχη η οριζόντια κίνησή του να μετατραπεί σε αντίγωση με ένα κτύπημα του ποδιού στο έδαφος.

Αν ο αθλητής ρίξει τον πήχη, το άλμα θεωρείται άκυρο.

Επίσης οι αθλητές μπορούν να κάνουν μέχρι τρεις προσπάθειες και νικητής είναι εκείνος ο οποίος πετυχαίνει το ψηλότερο άλμα.

Το άλμα σε ύψος όπως και σε μήκος είναι και γυναικεία αγωνίσματα.

3) Άλμα τριπλούν.

Είναι τρία συνεχόμενα άλματα σε μήκος. Το πρώτο τελειώνει με το πόδι που αρχίζει (μ' αυτό που έγινε η εκτίναξη), το δεύτερο άλμα αρχίζει (με το ίδιο πόδι και τελειώνει με το άλλο, που δίνει την ώθηση για το τρίτο άλμα. Οι αθλητές επιχειρούν έξι προσπάθειες και νικητής ανακηρύσσεται αυτός που έχει το μεγαλύτερο έγκυρο άλμα.

Το μήκος του άλματος μετριέται από τη γραμμή εκτίναξης μέχρι το πρώτο ίχνος που αφήνει ο αθλητής στην άμμο του σκάμματος.

4) Άλμα επί κοντώ.

Σε αυτό το άλμα ισχύουν οι ίδιοι κανονισμοί στις προσπάθειες και στην κατάταξη των αθλητών, όπως και στο άλμα σε ύψος, διαφέροντας από εκείνο μόνο στην τεχνική.

Συγκεκριμένα, το ύψος υπερπηδάται με την βοήθεια ενός κονταριού μήκους περίπου 5 μ.

Ο αθλητής παίρνει φορά τρέχοντας σ' ένα διάδρομο με το κοντάρι το οποίο είναι από αλουμίνιο ή και πλαστικό που το καρφώνει σε μια θήκη κάτω από τον πήχη.

Τότε το κοντάρι αρχίζει να λειτουργεί ως ανυψωτικός μοχλός και ο οποίος δίνει στον αθλητή τέτοια ώθηση, ώστε να περάσει πάνω από τον πήχη.

Το αγώνισμα αυτό απαιτεί μυϊκή δύναμη, ταχύτητα, ευλυγισία και τεχνική.

Εκτός όμως από αυτές τις κατηγορίες αγωνισμάτων υπάρχουν και άλλα δύο αγωνίσματα που είναι:

Δ) Δέκαθλο.

Το δέκαθλο είναι σύνθετο άθλημα και αποτελείται από δέκα ξεχωριστά αγωνίσματα που διεξάγονται σε δύο μέρες.

100μ., άλμα σε μήκος, σφαιροβολία, άλμα σε ύψος και 400 μ. μετ' εμποδίων την πρώτη μέρα και δισκοβολία, 100 μ. μετ' εμποδίων, άλμα επί κοντώ, ακοντισμός και 1500 μ. τη δεύτερη μέρα.

Νικητής ανακηρύσσεται ο αθλητής που συγκεντρώνει τους περισσότερους βαθμούς, σύμφωνα με μια διεθνή αξιολόγηση των αγωνισμάτων.

Είναι ανδρικό αγώνισμα και απαιτεί τεράστια αντοχή και τεχνική όλων των αγωνισμάτων.

Ε) Πένταθλο.

Το πένταθλο είναι γυναικείο αγώνισμα αντίστοιχο με το δέκαθλο. Περιλαμβάνει πέντε αγωνίσματα, άλμα σε ύψος, 200μ., 80 μέτρα μετ' εμποδίων και άλμα σε μήκος.

Ο αθλητισμός είναι η συστηματική σωματική καλλιέργεια και δράση με συγκεκριμένο τρόπο , ειδική μεθοδολογία και παιδαγωγική με σκοπό την ύψιστη σωματική απόδοση , ως επίδοση σε αθλητικούς αγώνες. Παράλληλα ο αθλητισμός είναι ένας κοινωνικός θεσμός ο οποίος αντικατοπτρίζει τη δεδομένη κοινωνία και τον πολιτισμό της. Ο αθλητισμός μπορεί να πάρει 5 μορφές , είτε ως ερασιτεχνικός , επαγγελματικός και μαζικός , είτε με τη μορφή φυσικών δραστηριοτήτων ή παιχνιδιών.

Το να δώσουμε απλά έναν ορισμό του αθλητισμού όπως καταγράφεται σε χιλιάδες λεξικά θα ήταν κάτι το παρωχημένο και τετριμμένο.

Όταν λέμε τη λέξη αθλητισμός ο νους ταξιδεύει και συνδυάζει πολλά πράγματα μαζί . Ο αθλητισμός στις μέρες δεν είναι κάτι το απλό όπως συνέβαινε στα αρχαία χρόνια. Αντίθετα αποτελεί μία από τις πιο σύνθετες και πολύπλοκες λειτουργίες της ανθρώπινης κοινωνίας .

Η διάθεση του ανθρώπου να αγωνιστεί και να συναγωνιστεί είναι φυσική και πανάρχαια. Καλλιεργεί το θάρρος, τη θέληση, την αποφασιστικότητα, την τόλμη και την αντιμετώπιση του αθλητικού αγώνα και της ζωής. Μυεί τον αθλητή στην πειθαρχία, σε κανόνες , στη λιτότητα, στο μέτρο, στο σεβασμό των άλλων και της διαφορετικότητάς τους. Πετυχαίνεται η καλλιέργεια του πνεύματος της αλληλεγγύης, της υπευθυνότητας και της συνεργασίας. Καταργείται ο ρατσισμός, εξαλείφονται οι όποιες διακρίσεις και προάγεται η συναδέλφωση των λαών(Ολυμπισμός) και η ειρήνη.

Στις μέρες μας όμως τα πράγματα είναι διαφορετικά. Ο αθλητισμός σήμερα παρουσιάζει το εξής παράδοξο :δεν πρόκειται πια για μια σωματική προσπάθεια την οποία καταβάλουμε επειδή αρέσει σε εμάς αλλά επειδή αρέσει στους άλλους που τη βλέπουν και επειδή ελάχιστοι από εμάς αθλούνται πραγματικά, <<ασχολούμαστε>> έτσι με τον αθλητισμό μέσω τηλεοράσεως. Το πλήθος που δεν αθλείται σχεδόν ποτέ, ταυτίζεται με τους πρωταθλητές που αθλούνται συνεχώς και επαγγελματικά. Το σύγχρονο σπορ είναι κυρίως η συζήτηση πάνω σ' αυτά που γράφει ο αθλητικός τύπος, όχι μόνο ο κόσμος βλέπει το παιχνίδι αντί να το παίζει , αλλά συχνά ακούει μόνο να μιλάνε γι' αυτό . Με τη μεσολάβηση του αθλητικού τύπου τα αθλήματα γίνονται ευκαιρία για μια καθαρή ευκαιρία που κάνουν οι φίλαθλοι στις πλατείες, στα κουρεία, στο τραπέζι, στο γραφείο. Τα χρήματα, η διαφήμιση , η πίεση της απόδοσης , η επίδοση, διώχνουν όλο και περισσότερο το συναίσθημα από τους αθλητές, που θυσιάζονται στο βωμό του κέρδους και της τρομοκρατίας που αυτό επιβάλλει. Η φράση του Πιερ ντε Κουμπερτέν ότι <<αξία έχει η συμμετοχή και όχι η νίκη >>, ακούγεται μάλλον ως ανέκδοτο σήμερα.

Σε πολλές χώρες χρησιμοποιείται ο αθλητισμός και ως μέσο αποπροσανατολισμού ενός λαού από τα καθημερινά ζωτικά προβλήματα ή την αυθαιρεσία των αυταρχικών καθεστώτων. Επίσης συχνά αποτελεί και μέσο πολιτικής προπαγάνδας για προβολή καθεστώτων ή άλλων πολιτικών επιδιώξεων.

Ένα δείγμα κρίσης του αθλητισμού και των αθλητικών αγώνων σήμερα, είναι η εμπορευματοποίησή τους (διαφημίσεις-χορηγίες).Σε πρώτη μοίρα έρχεται ο οικονομικός ανταγωνισμός. Οι αθλητές γίνονται ανταλλάξιμες αξίες και οι ομάδες κερδοσκοπικές επιχειρήσεις. Ο αθλητισμός , εντάσσεται πλέον στο σύγχρονο μάρκετινγκ.

Ένα άλλο ανησυχητικό φαινόμενο των καιρών μας, είναι η βία στους αγωνιστικούς χώρους. Στόχος σήμερα για τους περισσότερους αθλητές δεν είναι η συμμετοχή και η ευχαρίστηση, αλλά οι επιδόσεις, τα ρεκόρ και η πρωτιά (πρωταθλητισμός). Αυτό οδηγεί στον κακοήθη ανταγωνισμό, στον φθόνο, στην

οπαδοποίηση, στο φανατισμό, στη δημιουργία βίας και χουλιγκανισμού. Το φίλαθλο πνεύμα δίνει τη θέση του στον φανατισμό. Καθημερινές είναι οι ειδήσεις που αναφέρονται σε πράξεις βίας στους αθλητικούς χώρους. Ο χουλιγκανισμός λοιπόν, είναι συνώνυμος της καταστροφικής μανίας, μιας τάσης που αποτελεί γενικότερο φαινόμενο της εποχής μας. Η εξαφάνιση της βίας από τα γήπεδα είναι εύκολη αλλά και δύσκολη. Εύκολη στην εφαρμογή, μα δύσκολη στην απόφαση να την εφαρμόσουνε. Ο υγιείς αθλητισμός θα διασωθεί με την προϋπόθεση ότι διοικείται από άξιους ανθρώπους, ανιδιοτελείς και υπεύθυνους.

Τέλος η πιο συνηθισμένη μάστιγα για τον αθλητισμό και τους αθλητές είναι η χρήση αναβολικών ουσιών και φαρμάκων που αυξάνουν τις επιδόσεις τους. Ορισμένοι αθλητές υποκύπτουν στον πειρασμό και προσπαθούν να ενισχύσουν τον οργανισμό τους και να ανεβάσουν τις επιδόσεις τους με την χρήση διαφορετικών φαρμακευτικών σκευασμάτων. Ίσως η πιο γνωστή κατηγορία απαγορευμένων ουσιών είναι τα αναβολικά στεροειδή, έχοντας μάλιστα γίνει σχεδόν συνώνυμη με το ντόπινγκ. Μια άλλη μέθοδος αύξησης της μυικής μάζας και ενδυνάμωσης είναι η αύξηση του ποσοστού του οξυγόνου στους ιστούς.

Το ντόπινγκ είναι το πιο αρνητικό φαινόμενο στον σημερινό αθλητισμό και έχει εξαπλωθεί τόσο, ώστε να αποτελεί διεθνές κοινωνικό πρόβλημα και όχι μόνο αθλητικό. Με τη χρήση ντόπινγκ, η πολιτιστική αξία του αθλητισμού έχει περάσει σε δεύτερη μοίρα και προέχει η οικονομική πλευρά. Αποδεικνύεται ότι το ντόπινγκ, τρέχει πιο γρήγορα από το αντιντόπινγκ, από την αντίχνευση και από την νομική αντιμετώπισή του. Για τον λόγο αυτό η ανοχή όλων έναντι του φαινομένου πρέπει να είναι μηδενική.

Η κάθαρση στον τομέα του αθλητισμού σήμερα είναι κάτι που το οφείλουμε στην ιστορία μας και στους πρώτους Ολυμπιονίκες, οι οποίοι μόνο με την σκληρή άσκηση και το θείο δώρο της σωματικής τους υγείας, κέρδιζαν τον τιμητικό κότινο της νίκης και τα χρυσά μετάλλια.

Η ΣΥΜΒΟΛΗ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΣΤΗΝ ΕΞΕΛΙΞΗ ΤΩΝ ΚΟΙΝΩΝΙΩΝ ΚΑΘΕ ΕΠΟΧΗΣ

ΜΕΡΟΣ Α

Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΑΡΧΑΙΟΥΣ ΕΛΛΗΝΕΣ ΚΑΙ ΟΙ ΦΙΛΟΣΟΦΙΚΕΣ ΘΕΣΕΙΣ ΤΟΥΣ ΓΙΑ ΑΥΤΟΝ

Οι Αρχαίοι Έλληνες ήταν ο πρώτος λαός στην ιστορία που ασχολήθηκε με τον οργανωμένο αθλητισμό, ανέπτυξε αθλήματα και καθιέρωσε αγώνες προς τιμήν θεών και ανθρώπων. Ο λαός αυτός που γνώρισε την υπέρτατη ακμή σε κάθε επίπεδο και ανέπτυξε τις πρώτες αυτόνομες και ανεξάρτητες κοινωνίες δε θα μπορούσε παρά να ασχοληθεί με τον αθλητισμό, έναν θεσμό που αγαπήθηκε και αναπτύχθηκε ιδιαίτερα σε όλα τα Αρχαία Ελληνικά κέντρα πολιτισμού.

Μπορεί να ειπωθεί ότι οι Αρχαίοι Έλληνες αγαπούσαν υπέρμετρα τον αθλητισμό, καθώς είχαν αφιερώσει σημαντικό χρόνο στην καθημερινή άσκηση και είχαν εισαγάγει το θεσμό ως ένα από τα σημαντικότερα μαθήματα που διδάσκονταν στους νέους. Αυτό γινόταν βέβαια καθώς θεωρούσαν, ως λάτρεις της τελειότητας, πως το σώμα και το μυαλό του ανθρώπου θα έπρεπε να είναι υγιή και πως ο άνθρωπος πάντα πρέπει να επιζητά τη δημιουργία του <<καλού καγαθού>>, δηλαδή του ωραίου σωματικά και πνευματικά πολίτη.

Κατά κύριο λόγο ωστόσο οι Έλληνες ασχολήθηκαν με τον αθλητισμό διότι αντιλήφθηκαν την ωφελιμότητά του στη ζωή τους και τα πλεονεκτήματα που θα αποκτούσαν μέσω της συστηματικής άσκησης. Κατά την ενασχόληση τους με τον αθλητισμό οι Έλληνες διδάχτηκαν ότι για να επιτύχουν το στόχο τους, δηλαδή τη νίκη πρέπει να οργανωθούν κατάλληλα, να αποκτήσουν τα απαραίτητα εφόδια και να αναπτύξουν στρατηγικές. Μαθαίνοντας λοιπόν από πολύ μικρή ηλικία να σκέφτονται με αυτόν τον τρόπο θα μπορούσαν αργότερα να εφαρμόσουν όσα διδάσκονταν από τον αθλητισμό για να κερδίσουν τους αντιπάλους τους στο πεδίο της μάχης αλλά και να αναγνωρίσουν τα λάθη τους και να έχουν την ικανότητα να τα διορθώσουν μελλοντικά.

Οι Αρχαίοι Έλληνες δεν ήταν απλά αυτοί που ανέπτυξαν σε μεγάλο επίπεδο τον αθλητισμό αλλά και εκείνοι που αναγνώρισαν την πραγματική αξία του. Οι μεγαλύτεροι Έλληνες φιλόσοφοι ασχολούνται έντονα με την έννοια του αθλητισμού και διατυπώνουν απόψεις και θεωρίες που ακόμη και στις μέρες μας θεωρούνται στοιχειώδεις θέσεις του θεσμού. Άλλωστε οι ίδιοι θεωρούσαν πως ήταν ένας εκ των

σημαντικότερων τρόπων διαπαιδαγώγησης των νέων και είχαν ψηφιστεί αρκετοί νόμοι για τον τρόπο οργάνωσης και διεξαγωγής της εκγύμνασης των πολιτών.

Ακόμη , η πολιτεία έδινε τεραστία σημασία στη γυμναστική αγωγή όλων των νέων, γιατί οι αρχαίοι Έλληνες πίστευαν ότι η υγεία του σώματος πρέπει να συμβαδίζει με την πνευματική ανέλιξη. Οι αρχαίοι Έλληνες έλεγαν χαρακτηριστικά: ``νούς υγίης εν σώματι υγεί΄΄. Ο Πλάτων έλεγε ότι η σωματική αδυναμία και καχεξία συμβαδίζουν με την δειλία, ενώ το γέρο σώμα προσφέρει υγεία, αυτοπεποίθηση και θάρρος στα προβλήματα της ζωής. Ενώ ο Αριστοτέλης έθεσε τον ορισμό της επιστήμης της φυσικής αγωγής, λέγοντας ότι εξετάζει το είδος της εκγύμνασης που ταιριάζει σε όλους, αφού αποσκοπεί στην γυμναστική εκπαίδευση όλων και όχι μόνων αυτών με φυσικά σωματικά χαρίσματα. Κατά τον Αριστοτέλη ο σκοπός της γυμναστικής είναι παιδαγωγικός και αισθητικός. Επίσης, ο Αριστοτέλης έλεγε ότι η γυμναστική δεν πρέπει να περιλαμβάνει ακρότητες που καταστρέφουν την σωματική αρμονία. Μέσα από τις ρήσεις αυτών των δύο κορυφαίων φιλοσόφων, καταλαβαίνουμε πόσο σημαντικό ρόλο κατείχε γενικότερα ο θεσμός και πως είχε καίρια σημασία στη ζωή των ανθρώπων καθώς αποτελούσε αντικείμενο συζήτησης και ήταν αναγκαία η επεξήγησή του μέσω της λογικής.

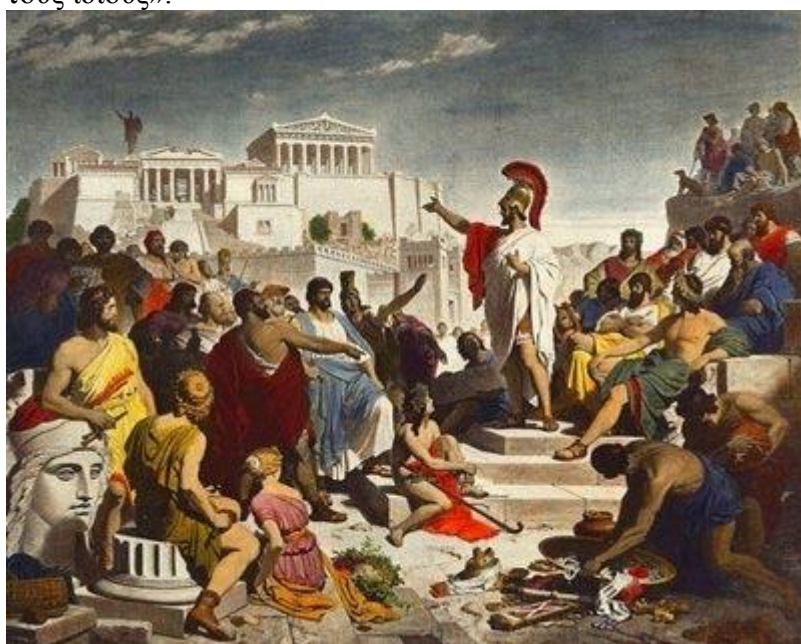
Άλλωστε οι Έλληνες ήταν και ο πρώτος λαός που προχώρησε στην καθιέρωση αθλητικών αγώνων από τα πρώτα ακόμη χρόνια που ασχολήθηκαν με τέτοιου τύπου δραστηριότητες. Εδώ παρατηρείται για πρώτη φορά και το γεγονός ότι η εξέλιξη του αθλητισμού συμβαδίζει με την εξέλιξη της ελληνικής κοινωνίας και ολόκληρου του αρχαίου κόσμου. Κατά τη Μυκηναϊκή εποχή οι αγώνες αποτελούσαν συμπλήρωμα ταφικών μελετών προς τιμήν μεγάλων νεκρών ενώ παράλληλα εντάχθηκαν στις λατρευτικές εκδηλώσεις προς τιμή των θεών. Επομένως , στην αφετηρία τους ενυπάρχει ο σεβασμός και η απότιση τιμών προς νεκρούς και θεούς, που αποτελούν και τα δύο βασικά συστατικά της αρχαίας ιδεολογίας.



Κατόπιν, στην αρχαϊκή περίοδο , το αγωνιστικό πνεύμα εναρμονίζεται πλήρως με τις αντιλήψεις της τότε άρχουσας τάξης, των αριστοκρατών, σύμφωνα με τις οποίες μέσω του αθλητισμού πρέπει κανείς να αναδεικνύεται πάντα άριστος και να υπερέχει. Το πνεύμα αυτό ταίριαζε με τους έντονους ανταγωνισμούς των ελληνικών πόλεων-κρατών της εποχής, που μέσα από συνεχείς, πολεμικές ή ειρηνικές δραστηριότητες, προσπαθούσαν να ξεπεράσουν τους αντιπάλους τους.



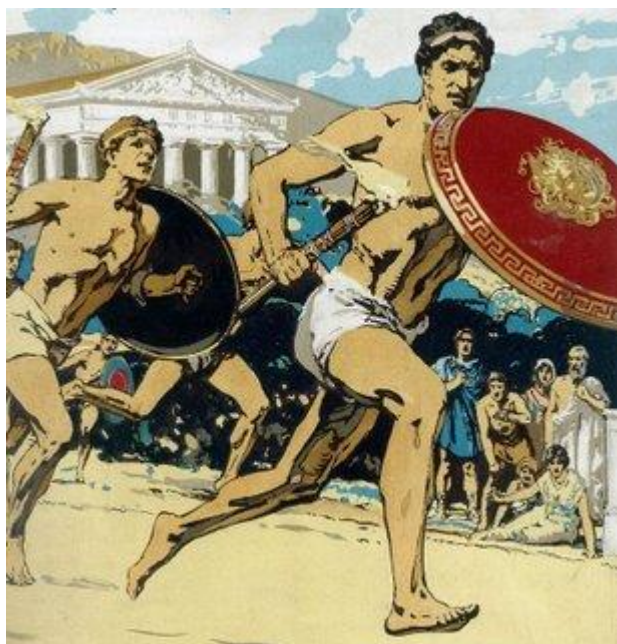
Στους κλασσικούς χρόνους , οι αγώνες ακολουθώντας τις πολιτικές και κοινωνικές εξελίξεις, εκδημοκρατίζονται. Όχι μόνο δίνεται η δυνατότητα σε όλους τους πολίτες να απολαμβάνουν τα ευεργετήματα του αθλητισμού, αλλά στον αθλητισμό στηρίζεται και η εκπαιδευτική διαδικασία για τη μόρφωση των παιδιών και των νέων στις περισσότερες πόλεις-κράτη. Τίποτε δεν εκφράζει πιο ανάγλυφα τη δημοκρατική ιδεολογία του αρχαίου αθλητισμού, από τα λόγια ενός μεγάλου αριστοκράτη, του Σόλωνος: «Τους αναγκάζουμε να ασκούν το σώμα τους όχι μόνο για τους αγώνες, για να μπορούν να κερδίζουν τα βραβεία, αλλά γιατί περιμένουμε πολύ μεγαλύτερη ωφέλεια για την πόλη και γι' αυτούς τους ίδιους».



Μεγαλύτερο ωστόσο επίτευγμα των Ελλήνων θεωρείται η ίδρυση και καθιέρωση Πανελληνίων αγώνων κατά τη διάρκεια των οποίων ίσχυε ο θεσμός της εκεχειρίας, δηλαδή η παύση των συγκρούσεων και των εχθροπραξιών. Η διατήρηση της εκεχειρίας ήταν αρκετά σημαντική για τους Έλληνες και οι παραβάτες υφίσταντο μεγάλες τιμωρίες που ορίζονταν από νόμους. Ο θεσμός αυτός ήταν αρκετά πρωτοποριακός για την εποχή τους και θεωρείται ένα από τα βασικά στοιχεία που ξεχώριζαν τους Έλληνες από τους υπόλοιπους λαούς που όχι μόνο δεν τον γνώριζαν αλλά δεν μπορούσαν να αντιληφθούν ούτε καν την αξία του. Διαμέσου του προοδευτικού αυτού θεσμού επιδεικνύεται ίσως η μεγαλύτερη προσφορά του αθλητισμού στην εξέλιξη των κοινωνιών, καθώς βλέπουμε πώς ο ίδιος μπορεί να αποτελέσει μέσο διατήρησης της ειρήνης και αποκατάστασης των σχέσεων μεταξύ των ανθρώπων.

Όλες οι έννοιες, οι γνώσεις, αλλά και η έμπρακτη συμβολή του αθλητισμού που αναπτύχθηκαν κατά την αρχαιότητα δεν εξαφανίστηκαν μετά την παρακμή του αρχαίου ελληνικού πολιτισμού. Αντίθετα μεταβιβάστηκαν όπως και όλες οι υπόλοιπες πνευματικές κατακτήσεις των Ελλήνων σε κάθε λαό της εποχής εκείνης. Άλλωστε ο Μέγας Αλέξανδρος κατάφερε να τα διαδώσει σε κάθε πόλη που ίδρυσε κατά τη διάρκεια των επεκτατικών του πολέμων, με αποτέλεσμα κάθε άνθρωπος να εφοδιαστεί με τις αρετές που προσέδωσε ο αθλητισμός στους προγόνους μας.





ΜΕΡΟΣ Β΄ :Ο ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΡΩΜΑΙΟΥΣ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΒΥΖΑΝΤΙΝΟΥΣ

Την εποχή που οι Ρωμαίοι σημειώνουν μεγάλη ακμή και καταφέρνουν τελικά να γίνουν κοσμοκράτορες, μετά την κατάκτηση και της Ελλάδας υιοθετούν όλες τις συνήθειες των Ελλήνων, με τους οποίους συνεργάστηκαν και σε πολλούς τομείς ώστε να φέρουν σε πέρας σημαντικά έργα της εποχής τους. Κατά την εποχή της Ρωμαιοκρατίας πολλά πράγματα αλλάζουν σε πολιτικό αλλά και αθλητικό επίπεδο. Όσον αφορά τον αθλητισμό, χτίζονται πολλές παλαίστρες, ιππόδρομοι και αρένες. Οι Ρωμαίοι, επηρεασμένοι από τους Έλληνες δημιουργούν δικούς τους αγώνες και περιθωριοποιούν τους

Ελληνικούς , τους οποίους θεωρούν ενασχόληση των δούλων και των κατώτερων



τάξεων.

Γνωρίζουμε λοιπόν, πως οι Ρωμαίοι ευγενείς προτιμούσαν να στέλνουν τα παιδιά τους σε Ελληνικές σχολές, όπου διδάσκονταν φιλοσοφία, τέχνες, επιστήμες ενώ παράλληλα αθλούνταν. Έτσι κατάφεραν οι νεαροί Ρωμαίοι να αναπτυχθούν σύμφωνα με το ελληνικό πρότυπο και να αποκομίσουν τα οφέλη που είχε για τους Έλληνες ο αθλητισμός. Ωστόσο χρησιμοποιώντας αυτό το πρότυπο οι Ρωμαίοι πρόσθεσαν και αρκετά δικά τους στοιχεία στον αθλητισμό. Έτσι οι αγώνες στην ελληνική επικράτεια πολλαπλασιάζονται και γίνονται στην ουσία θεάματα και όχι μέσο επίδειξης του Ελληνικού πνεύματος και ιδεώδους. Την εποχή αυτή εισέρχεται και η πολιτική <<άρτος και θεάματα>> , δηλαδή οι αγώνες υποβαθμίζονται σε τρόπο διασκέδασης των κατακτητών.

Ακόμη οι Ρωμαίοι αντικαθιστούν τα στεφάνια που δίνονταν ως βραβεία στους νικητές με τιμητικά έπαθλα και χρηματικά ποσά, εισάγοντας τον οικονομικό παράγοντα στον αθλητισμό. Από εκείνη τη στιγμή αρχίζει να αυξάνεται και η κινητικότητα των αθλητών και πολλοί πλέον γίνονται επαγγελματίες, αφού μέσω των αγώνων μπορούν να κερδίζουν μεγάλα χρηματικά ποσά και να αποκτούν θέσης ισχύος στην κοινωνία. Από όλα αυτά προκύπτει ωστόσο και κάτι θετικό καθώς πλέον σταδιακά συμμετέχουν και γυναίκες σε αγώνες και γίνεται ένα βήμα προόδου από την πλήρη αδιαφορία των ανδρών για αυτές στην εξίσωση τους ή τουλάχιστον στην παραχώρηση κάποιων δικαιωμάτων.

Παρόλα αυτά ο αθλητισμός δεν θα μπορούσε να μείνει ανέγγιχτος από την οικονομική διαφθορά που επικρατεί σε όλους τους τομείς. Έτσι με σκοπό το κέρδος σημειώνονται αδικίες , χρηματισμοί των κριτών ,δυσφημίες και χρησιμοποιούνται αθέμιτα μέσα με σκοπό την επικράτηση των αθλητών που επιθυμούσαν οι διοργανωτές. Ακόμη ο αθλητισμός χάνει τις αξίες του και δέχεται αρνητικές επιδράσεις από τους Ρωμαίους.

Γνωρίζουμε ακόμη ότι τα αγαπημένα θεάματα των Ρωμαίων ήταν οι μονομαχίες και οι ιπποδρομίες. Τρέποντας τους δούλους σε δυνατούς μονομάχους και θηριοδαμαστές καταφέρνουν να προσελκύσουν το ενδιαφέρον αρκετών θεατών όχι μόνο από τη Ρώμη αλλά και από τις περιοχές που έχουν κατακτήσει. Αυτός ο τρόπος διασκέδασης και άθλησης έρχεται σε αντιδιαστολή με το Αρχαίο Ελληνικό ιδεώδες και

το πρότυπο του ελεύθερου Έλληνα αθλητή που μέσω του αθλητισμού βελτιώνεται όχι μόνο σωματικά αλλά και πνευματικά. . Οι Ρωμαίοι σε αντίθεση με τους Έλληνες πολίτες δεν επιθυμούσαν να εμφανίζονται δημόσια γεγονός που φανερώνει ένα αρνητικό πνεύμα ενάντια στον αθλητισμό. Μετά από αυτά καταλαβαίνουμε ότι ο αθλητισμός συνέβαλε κυρίως στην οικονομική και πολιτική ανάπτυξη της ρωμαϊκής κοινωνίας και όχι τόσο στην πνευματική, ενώ ο ίδιος επηρεάστηκε αρνητικά από αυτούς και χάθηκαν αρκετές αρχές που είχαν διατυπωθεί από τους Έλληνες.

Κατά το πέρασμα από την Ρωμαϊκή στη Βυζαντινή αυτοκρατορία ο αθλητισμός σταματά να έχει τη μορφή θεαμάτων αλλά αναγνωρίζεται κυρίως ως τρόπος απασχόλησης των πλουσίων πολιτών του Βυζαντίου. Την εποχή αυτή ο αθλητισμός αποκτά τη λαμπρότητα που είχε και στους Αρχαίους χρόνους και οικοδομούνται αρκετά στάδια και παλαιστρες..

Κυρίως από τον 2ο αιώνα π.Χ τα Γυμνάσια απέκτησαν και σημαντικές Βιβλιοθήκες και έγιναν έτσι όχι μόνον χώροι αθλήσεως άλλα και πνευματικά κέντρα της νεολαίας. Το Γυμνάσιο που, στην αρχή, ήταν χώρος σωματικής ασκήσεως, μετεβλήθη σε χώρο γενικής παιδείας και στοιχείο της κοινωνικής ζωής της πόλεως. Η λειτουργία των Γυμνασίων αυτών ήταν δύναμη και όπλο εκπολιτισμού στα χέρια των Ελλήνων, για την προβολή του ελληνικού πολιτισμού στα άλλα έθνη. Ακόμη μέσω του αθλητισμού οι Βυζαντινοί καταφέρνουν να διατηρήσουν την Ελληνική τους ταυτότητα και την πολιτισμική τους κληρονομιά.



Ωστόσο οι αγώνες αυτοί καταργήθηκαν με διάταγμα του Θεοδοσίου Β' το 395 μ.Χ διότι θεωρήθηκε ότι οι εκδηλώσεις τους προάσπιζαν την αρχαία θρησκεία και έβλαπταν το Χριστιανισμό. Έτσι πλέον οι Βυζαντινοί ασχολούνταν αποκλειστικά με τις ιπποδρομίες, άθλημα που τους είχε κληροδοτηθεί από τους Ρωμαίους. Οι αγώνες αυτοί ωστόσο πολλές φορές δίχασαν την κοινωνία των Βυζαντινών και προκαλούσαν αρκετές αναστατώσεις με σπουδαιότερη από όλες τη <<Στάση του Νίκα>> που αποτελεί μία από τις χειρότερες στιγμές που έχει να επιδείξει η ,κατά τα άλλα λαμπρότατη, Βυζαντινή Αυτοκρατορία.

Εύκολα μπορεί λοιπόν να παρατηρηθεί πόσο επιζήμια ήταν η επίδραση των ρωμαίων στον αθλητισμό, καθώς αν οι άνθρωποι ακολουθούσαν τις θεωρίες των Ελλήνων, φαινόμενα σαν το φανατισμό και την αντιπαλότητα μεταξύ των πολιτών, θα μπορούσαν να αποφευχθούν ή ακόμη και να αντιμετωπιστούν. Βέβαια οι Βυζαντινοί αποκόμισαν αρκετά οφέλη από τον αθλητισμό όπως η σωστή οργάνωση της κοινωνίας, το αίσθημα της ενότητας και της κοινής εθνικής ταυτότητας αλλά και η δημιουργία ενός καλού συστήματος διακυβέρνησης. Μπορεί λοιπόν να αναφερθεί πως οι ίδιοι αν και έλαβαν αρκετά πλεονεκτήματα μέσω του αθλητισμού, τελικά κατέστρεψαν τις βάσεις του και έχασαν πολλά χαρακτηριστικά της ιδεολογίας του.

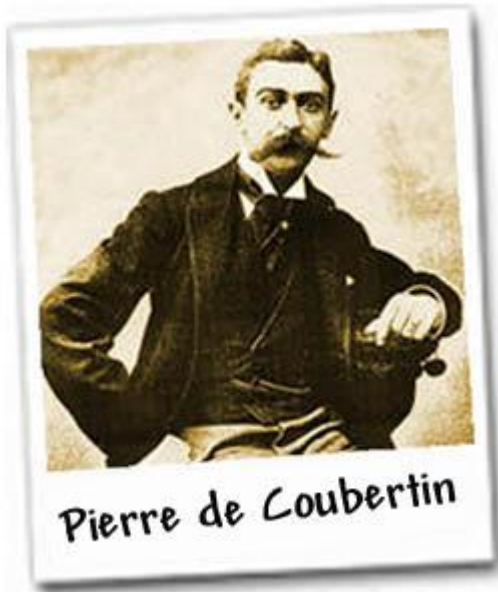
ΜΕΡΟΣ Γ': Ο Αθλητισμός και η Σημασία του για τον σύγχρονο άνθρωπο

Κατά τον Μεσαίωνα, οι άνθρωποι δεν ασχολούνται με τα αθλήματα που καθιερώθηκαν κατά την αρχαιότητα καθώς μετά από την πτώση της Ρωμαϊκής αυτοκρατορίας επικρατεί γενικά σύγχυση σε κάθε τομέα της ζωής. Ωστόσο όσοι επιλέγουν να ασχοληθούν με τον πόλεμο και να γίνουν μισθοφόροι, αρχίζουν να εκπαιδεύονται σε διάφορα όπλα ώστε να αποδίδουν καλύτερα στις μάχες ενώ ασκούνται για να έχουν καλή φυσική κατάσταση και να μην κουράζονται εύκολα. Έτσι δημιουργούνται αθλήματα όπως η ιπασία, η σκοποβολή, η ξιφασκία, η τοξοβολία και οι κονταρομαχίες, που ασκούνταν όμως μόνο από μια μικρή μερίδα πολιτών και από τους ευγενείς



Μετά από αιώνες χωρίς ιδιαίτερη πρόοδο και μάλλον παραγκωνισμό του αθλητισμού οι άνθρωποι άρχισαν να επιζητούν την αναβίωση των Ολυμπιακών αγώνων και την ίδρυση νέων αθλημάτων. Χαρακτηριστικό παράδειγμα αποτελεί ο Βαρόνος Πιερ ντε Κουμπερτέν χωρίς τον οποίο ο αθλητισμός σήμερα δεν θα ήταν όπως τον ξέρουμε. Ο Κουμπερτέν πίστευε ότι ο αθλητισμός μπορεί να βοηθήσει τον άνθρωπο να διαμορφώσει καλό χαρακτήρα. Γι' αυτόν σημασία είχε όχι η νίκη αλλά η συμμετοχή. Πίστευε ότι οι Ολυμπιακοί Αγώνες μπορούν να βοηθήσουν τους λαούς να επικοινωνήσουν μεταξύ τους, να βοηθήσουν στην ειρήνη, στην κατανόηση και στη συνεργασία. Χαρακτηριστικά αναφέρεται για αυτόν: "Ο Πιερ ντε Κουμπερτέν ήταν παιδαγωγός αλλά και αθλητής, και κύριος στόχος του με την

αναβίωση των Ολυμπιακών Αγώνων ήταν να αποτελέσουν παράδειγμα, συμβάλλοντας έτσι στη δημιουργία μιας καλύτερης και υγιέστερης ανθρωπότητας, ενός ευτυχέστερου και πιο ειρηνικού κόσμου". Με τη συνεισφορά αυτού και άλλων φωτισμένων ανθρώπων της εποχής του, τελικά οι άνθρωποι αναγνώρισαν την αξία του αθλητισμού και ξεκίνησαν και πάλι να ασχολούνται με αυτόν.



Στις μέρες μας ο αθλητισμός έχει φτάσει στο απόγειο της ανάπτυξής του και θεωρείται αυτονόητο για κάθε άνθρωπο πως αν θέλει να έχει καλή σωματική και πνευματική υγεία είναι απαραίτητο να αθλείται. Πλέον υπάρχει ένας τεράστιος αριθμός αθλημάτων και εκατομμύρια επαγγελματίες αθλητές που συνεχώς προσπαθούν να βελτιώσουν τις αποδόσεις τους στα εκάστοτε αθλήματα με τα οποία ασχολούνται. Ευκολονόητο θεωρείται λοιπόν πως κοινωνική αλλά και οικονομική του αθλητισμού στις κοινωνίες είναι πολύ μεγάλη.

Αρχικά ο αθλητισμός αποτελεί τρόπο απασχόλησης αλλά και διασκέδασης χιλιάδων ανθρώπων. Πολλοί νέοι επιλέγουν να ασχοληθούν με διάφορα αθλήματα για να περάσουν ευχάριστα το χρόνο τους αλλά και να γνωρίσουν άλλους ανθρώπους και να συμμετάσχουν σε άλλες παραστάσεις. Εκτός από αυτό όμως ο αθλητισμός αποτελεί τρόπο διασκέδασης και για αυτούς που δεν αθλούνται αλλά επιθυμούν να ξεφύγουν για λίγο από τη ρουτίνα της καθημερινής ζωής και να διασκεδάσουν και να ψυχαγωγηθούν μέσω αυτού. Σε αρκετές περιπτώσεις μάλιστα οι άνθρωποι συγκεντρώνονται σε ομάδες και υποστηρίζουν τους αθλητές και τις ομάδες που αγαπούν. Με τον τρόπο αυτό ενισχύεται η ομαδικότητα και δημιουργείται ένα πνεύμα συνεργασίας μεταξύ ανθρώπων με κοινές πεποιθήσεις και προτιμήσεις.



Σύμφωνα με μελετητές και υποστηρικτές των εκάστοτε αθλημάτων παρατηρείται ότι σε κοινωνίες των οποίων τα μέλη έχουν επιλέξει να ασχολούνται οργανωμένα με τον αθλητισμό υπάρχουν περισσότερες ακαδημαϊκές επιτυχίες, καλύτερη προσαρμογή των νέων στην κοινωνία, μείωση της εγκληματικότητας ,οικονομική ,οικογενειακή, ψυχολογική και κοινωνική ανάπτυξη.

Ακόμη, είναι ιστορικά αποδεδειγμένο , ότι ο αθλητισμός έχει διαδραματίσει σημαντικό ρόλο όσον αφορά την ψυχο-κοινωνική ανάπτυξη των παιδιών και των νέων, όχι μόνο στην Ελλάδα αλλά και παγκοσμίως .Παράλληλα η ενασχόληση με τον αθλητισμό συνεχίζει να ωφελεί τους ανθρώπους και στην επαγγελματική τους σταδιοδρομία και γενικότερα σε ό, τι επιλέξουν να ασχοληθούν στην προσωπική τους ζωή. Επιπλέον η δυνατότητα για τα οφέλη του αθλητισμού είναι ιδιαίτερα διαδεδομένη, ωστόσο παραμένει ανεπίσημη στη φύση αν και ερευνητές ενδιαφέρθηκαν να τεκμηριώσουν την άποψη αυτή, της οποίας οι επιπτώσεις για να αναλυθούν χρειάζεται μεγάλη ερευνητική προσπάθεια και ευρύτερη προσοχή. Πιο συγκεκριμένα ο αθλητισμός μπορεί να οδηγήσει τα άτομα σε μία πιο ομαλή κοινωνικοποίηση και στη μετατροπή τους σε ενεργά μέλη της κοινωνίας, ενώ τα βοηθά να υιοθετήσουν έναν υγιεινό τρόπο ζωής, να οργανώσουν σωστά τα οικονομικά τους και να αποκτήσουν ένα πρόγραμμα σύμφωνα με το οποίο ενεργούν σε κάθε περίπτωση ,με σκοπό να επιτύχουν τους στόχους τους.

Όσον αφορά την ενασχόληση των παιδιών με τον αθλητισμό ,σύμφωνα με έρευνα που έγινε σε Πανεπιστήμιο Ψυχολογίας τα παιδιά και οι έφηβοι μπορούν να αποκομίσουν πνευματικά και σωματικά οφέλη από τη συμμετοχή τους σε ομαδικά αθλήματα. Κρίνεται ωστόσο σημαντικό οι αθλούμενοι να μην αγχώνονται ή να πιέζονται με σκοπό καλύτερες επιδόσεις διότι αυτό μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την ψυχολογική τους κατάσταση και για το λόγο αυτό απαραίτητη είναι και επίβλεψή τους από τους γονείς.

Βασικό όφελος της ενασχόλησης των νέων με τον αθλητισμό είναι η σωματική άσκηση .Πρακτικά κάθε ομαδικό άθλημα περιλαμβάνει ασκήσεις ενδυνάμωσης είτε αυτό γίνεται στο πλαίσιο της διασκέδασης είτε του πρωταθλητισμού. Μέσα από τις προπονήσεις λοιπόν τα παιδιά βάζουν το σώμα τους σε κίνηση, γυμνάζονται συστηματικά και έτσι μπορούν να αποφύγουν ασθένειες όπως η παχυσαρκία, ενώ παράλληλα αναπτύσσουν και φυσικές δεξιότητες όπως ο συντονισμός και η ευκινησία

Ακόμη τα παιδιά μέσω της συμμετοχής τους σε ομάδες μαθαίνουν να συνεργάζονται και να συναναστρέφονται με τους συνομηλίκους τους, να εργάζονται ομαδικά και αποκτούν εμπειρία στη διαχείριση της νίκης αλλά και της ήττας. Τέλος εφοδιάζονται με αισθήματα φιλοτιμίας και κατάλληλης συμπεριφοράς μέσα σε ένα ανταγωνιστικό περιβάλλον.

Σκόπιμο θεωρείται ακόμη να αναφερθεί ότι ο αθλητισμός προάγει την αυτοεκτίμηση και την προσωπική ικανοποίηση των παιδιών. Πραγματοποιώντας μία καλή εμφάνιση τα παιδιά, λαμβάνουν επαίνους και επιβραβεύσεις από τους γύρω τους, αλλά και μεγάλα βραβεία για την επίδοσή τους σε διοργανώσεις αθλητικού χαρακτήρα. Η αυτοεκτίμηση , μπορεί να επέλθει ακόμη και μετά από την αναγνώριση κάποιου σφάλματος με αποτέλεσμα το παιδί να νιώσει καλά με τον εαυτό του και να αποκτήσει μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση. Επειδή όμως η ενασχόληση με τον αθλητισμό δεν οδηγεί πάντα σε νίκες, είναι πιθανό τα παιδιά να βιώσουν σε αρκετές περιπτώσεις και την απογοήτευση, η οποία όμως θα τα βοηθήσει να διαχειρίζονται σωστά τα αισθήματά τους και να αποδέχονται τις ήττες τους με αξιοπρέπεια και όχι με θυμό και εκνευρισμό.

Τέλος μέσω του αθλητισμού τα παιδιά μαθαίνουν να θέτουν και να πραγματοποιούν διάφορους στόχους. Σε μία ομάδα ο καθένας αναλαμβάνει μία συγκεκριμένη αποστολή την οποία πρέπει να εκπληρώσει. Για να γίνει αυτό όμως πρέπει πρώτα να δουλέψει συστηματικά και να ακολουθεί τις οδηγίες που του έχουν δοθεί και να συνεργάζεται με τους άλλους. Ακόμη και αν τελικά δεν πετύχει θα έχει δει τον εαυτό του να βελτιώνεται και έτσι θα μπορέσει να αναγνωρίσει τη χρησιμότητα της προσπάθειάς του. Για τους λόγους αυτούς λοιπόν καλό θα ήταν κάθε παιδί να ασχολείται με κάποιο άθλημα ή δραστηριότητα και συνεχώς να προσπαθεί να βελτιώνεται σε ό, τι κάνει έχοντας βέβαια και την υποστήριξη της οικογένειάς του. Αναγνωρίζουμε λοιπόν μέσω της μελέτης αυτής πόσο σημαντικό ρόλο διαδραματίζει η άθληση για τους νέους και ποια είναι τα οφέλη της πράξης αυτής για την κοινωνία της οποίας οι ίδιοι αργότερα θα αποτελέσουν ενεργά μέλη.



Ο αθλητισμός, αποτελεί ακόμη σημαντική διέξοδο για τους ανθρώπους που αντιμετωπίζουν προβλήματα υγείας και ψυχολογικές διαταραχές. Με την ίδρυση των Παραολυμπιακών αγώνων οι άνθρωποι που δεν μπορούσαν να συμμετέχουν στους κανονικούς αγώνες κατάφεραν σε άλλες περιπτώσεις να συνεχίσουν να ασχολούνται με κάτι που τους άρεσε, και σε άλλες περιπτώσεις βρήκαν ένα στήριγμα αλλά και ένα λόγο να συνεχίσουν να ζουν και να προσπαθούν για το καλύτερο, όταν τίποτα άλλο δεν είχε σημασία για αυτούς. Αυτή είναι ίσως και η μεγαλύτερη προσφορά των αγώνων κατά την άποψη μου, διότι δεν υπάρχει μεγαλύτερη χαρά από το να μπορεί κανείς να δώσει θάρρος και ελπίδα σε ανθρώπους που δεν μπορούν να αντιληφθούν όλα όσα μπορεί να προσφέρει στον άνθρωπο η ζωή.



Τέλος ο αθλητισμός συμβάλλει με πάρα πολλούς τρόπους στην οικονομική ανάπτυξη της κοινωνίας και των ατόμων που ανήκουν σε αυτή. Οι ίδιοι αθλητές μέσω των διακρίσεών τους και της φήμης που αποκτούν αποκομίζουν τεράστια χρηματικά ποσά από χορηγούς αλλά και από τις εθνικές ομοσπονδίες που τους πληρώνουν για να φέρνουν διακρίσεις στις χώρες τους που με τη σειρά τους αποκτούν παγκόσμια φήμη και καθιερώνονται στο διεθνές στερέωμα. Άλλωστε τα τεράστια κέρδη αποτελούν και αίτιο της τόσο μεγάλης αύξησης των επαγγελματιών αθλητών που πλέον δεν ενδιαφέρονται τόσο για την ανάπτυξη του πνεύματός τους αλλά για την απόκτηση υλικών αγαθών.



Όπως προαναφέρθηκε ακόμα και οι χώρες έχουν βοηθηθεί αρκετά στον οικονομικό τομέα από την ευρύτατη διάδοση των αθλημάτων και πλέον ο αθλητισμός αποτελεί μία από τις κυριότερες πηγές εσόδων για κάθε χώρα. Έτσι εκμεταλλευόμενοι την ανάγκη των ανθρώπων να παρακολουθήσουν τους αγαπημένους τους αθλητές δημιούργησαν μεγάλα στάδια και χώρους άθλησης στους οποίους πληρώνοντας συγκεκριμένο αντίτιμο μπορεί κανείς να δει τους φημισμένους αθλητές από κοντά και να ζήσει μαγευτικές αθλητικές στιγμές. Η παραπάνω δραστηριότητα αν και κερδοφόρα είναι ένα από τα αρνητικά γεγονότα που καταστρέφουν το αθλητικό ιδεώδες και εμπορευματοποιούν τον αθλητισμό, θεσμό που έχει ως βασική αρχή την ελευθερία και την ανεμπόδιστη συμμετοχή κάθε ανθρώπου.



ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Κλείνοντας καλό θεωρείται να αναφερθεί ότι η συμβολή του αθλητισμού ήταν καθοριστική για την ανάπτυξη των κοινωνιών, όμως τίποτα από όσα γνωρίζουμε για αυτή σήμερα δεν θα είχε επιτευχθεί αν κάποιοι άνθρωποι δεν επέμεναν στις απόψεις τους και δεν υπερασπίζονταν τις ιδέες του αθλητισμού που και οι ίδιοι πίστεψαν .Για το λόγο αυτό πρέπει καθένας από μας να γνωρίζει ότι πίσω από μεγάλους θεσμούς όπως ο αθλητισμός βρίσκονται πραγματικά σπουδαίοι άνθρωποι χωρίς τους οποίους δεν θα είχε πραγματοποιηθεί η τόσο μεγάλη ανάπτυξη του θεσμού. Ας παραδειγματιστούμε από αυτούς λοιπόν και ας προσπαθήσουμε να γνωρίσουμε το μέγεθος της προσφοράς του στην παγκόσμια κοινωνία και στον κάθε άνθρωπο χωριστά.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Μέσω των πληροφοριών που συλλέξαμε για την ερευνητική εργασία και των αποτελεσμάτων που συγκεντρώσαμε, συμπεραίνουμε τα εξής:

- 1.- Οι βάσεις της άθλησης έχουν τεθεί ήδη από την αρχαιότητα, ενώ αρκετά αρχαία αθλήματα δεν διαφέρουν πολύ από τα σημερινά. Οι αρχές του αθλητισμού που διατυπώθηκαν από τους αρχαίους φιλοσόφους, μπορούν ακόμη και σήμερα να αποτυπώσουν τα οφέλη που αποκομίζει κανείς από την ενασχόληση με τον αθλητισμό.
- 2.- Ο αθλητισμός επηρεάζει τον άνθρωπο σε κάθε επίπεδο της ζωής του και τον βοηθά να βελτιώνεται και να αντιμετωπίζει τα προβλήματά του . Ακόμη, είναι ένα μέσο κοινωνικοποίησης του ανθρώπου και ανάπτυξη της καλής κριτικής ικανότητας.
- 3.- Για την ύπαρξη και την διατήρηση του θεσμού χρειάζεται μεγάλη προσπάθεια, αρκετά μέσα, ικανοποιητικοί οικονομικοί πόροι και μεγάλη αγάπη από όσους είναι υπεύθυνοι για αυτές.
- 4.-Στις μέρες μας έχουν αλλάξει αρκετά πράγματα όσον αφορά στην εμβέλεια και τη δημοτικότητα του αθλητισμού και έχουν επιτευχθεί εξελίξεις στον τομέα της ατομικής γυμναστικής.
- 5.- Ο αθλητισμός συμβάλλει στην ηθική, κοινωνική, οικονομική, και πολιτισμική ανάπτυξη του ατόμου. Συχνά ωστόσο γίνεται αντικείμενο εκμετάλλευσης εταιριών που τον μετατρέπουν σε κερδοφόρα επιχείρηση μη υπολογίζοντας τις συνέπειες για όσους ασχολούνται ή άμεσα εξαρτώνται απ' αυτόν.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ-ΠΗΓΕΣ

www.pilatesanapnoi.com

<http://ypatia82.wordpress.com>

[**ezone @articles**](#)

www.livestrong.com

<http://www.ime.gr/fhw/>

www.schools.ac.cy

www.arxaiologia.gr

www.palema.gr

www.livepedia.gr

hellanionamar.wordpress.com

www.news12.gr

14press.gr

zlyk-polichn.thess.sch.gr

Ecsred.wordpress.com

<http://imerologiokatastromatos.blogspot.com/p/contact.html>

[**Η γυμναστική, Ορισμός Λεξικό αναπτυγμένων εννοιών ΧΡΙΣΤΟΥ Γ.
ΡΩΜΑ**](#)