



Φυσική Αγωγή

Α' - Β' - Γ' Γυμνασίου



ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΑΡΧΙΚΗΣ ΕΚΔΟΣΗΣ

ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ	Ιωάννης Θεοδωράκης Καθηγητής του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, ΤΕΦΑΑ Αθανάσιος Τζιμούρτας Επίκουρος καθηγητής του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, ΤΕΦΑΑ Πέτρος Νάσης Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής Β/θμιας Εκπαίδευσης Ευδοξία Κοσμίδου Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής Α/θμιας Εκπαίδευσης
ΚΡΙΤΕΣ-ΑΞΙΟΛΟΓΗΤΕΣ	Θεόδωρος Αυγερινός Καθηγητής Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, ΤΕΦΑΑ Κανέλλα Αρβανίτη Σχολική Σύμβουλος Διονύσης Κάρδαρης Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής Β/θμιας Εκπαίδευσης
ΕΙΚΟΝΟΓΡΑΦΗΣΗ	Λαμπρινή Ζέρβα Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής Β/θμιας Εκπαίδευσης, πτυχιούχος της Σχολής Καλών Τεχνών
ΦΙΛΟΛΟΓΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ	Ειρήνη Καλφάκη Φιλόλογος, Εκπαιδευτικός Β/θμιας Εκπαίδευσης
ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΣΥΓΓΡΑΦΗ	Κωνσταντίνος Μουντάκης Σύμβουλος του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου
ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΤΟΥ ΥΠΟΕΡΓΟΥ	Βασίλειος Μανασής Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής Β/θμιας Εκπαίδευσης
ΕΞΩΦΥΛΛΟ	Αντώνιος Κέλλης Ζωγράφος, Εκπαιδευτικός Β/θμιας Εκπαίδευσης
ΠΡΟΕΚΤΥΠΩΤΙΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ	ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΓΡΑΜΜΑΤΑ Α.Ε. - MULTIMEDIA

Γ' Κ.Π.Σ. / ΕΠΕΑΕΚ II / Ενέργεια 2.2.1 / Κατηγορία Πράξεων 2.2.1.α:
«Αναμόρφωση των προγραμμάτων σπουδών και συγγραφή νέων εκπαιδευτικών πακέτων»

ΠΡΑΞΗ με τίτλο:

ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ
Μιχάλης Αγ. Παπαδόπουλος
Ομότιμος Καθηγητής του Α.Π.Θ.
Πρόεδρος του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου

«Συγγραφή νέων βιβλίων και παραγωγή υποστηρικτικού εκπαιδευτικού υλικού με βάση το ΔΕΠΠΣ και τα ΑΠΣ για το Γυμνάσιο»

Επιστημονικός Υπεύθυνος Έργου
Αντώνιος Σ. Μπομπέτσης
Σύμβουλος του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου

Αναπληρωτές Επιστημονικοί Υπεύθυνοι Έργου
Γεώργιος Κ. Παληός
Σύμβουλος του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου

Ιγνάτιος Ε. Χατζηευστρατίου
Μόνιμος Πάρεδρος του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου

Έργο συγχρηματοδοτούμενο 75% από το Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο και 25% από εθνικούς πόρους

ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΕΠΑΝΕΚΔΟΣΗΣ

ΕΚΣΥΓΧΡΟΝΙΣΜΟΣ ΨΗΦΙΑΚΗΣ ΜΑΚΕΤΑΣ,
ΕΝΣΩΜΑΤΩΣΗ ΑΛΛΑΓΩΝ ΒΑΣΕΙ ΥΠΟΔΕΙΞΕΩΝ
ΤΟΥ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟΥ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟΥ,
ΠΡΟΕΚΤΥΠΩΤΙΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ:
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΕΚΔΟΣΕΩΝ / Ι.Τ.Υ.Ε. «ΔΙΟΦΑΝΤΟΣ»



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

Ιωάννης Θεοδωράκης Αθανάσιος Τζιαμούρτας Πέτρος Νάτσης Ευδοξία Κοσμίδου

Φυσική Αγωγή

Α' - Β' - Γ' Γυμνασίου

ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΩΝ ΚΑΙ ΕΚΔΟΣΕΩΝ «ΔΙΟΦΑΝΤΟΣ»

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εισαγωγή	7
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1	
Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ	8
Από την αρχαία εποχή μέχρι σήμερα	8
Αρχαίοι Ολυμπιακοί Αγώνες	13
Σύγχρονοι Ολυμπιακοί Αγώνες	18
Η οργάνωση του σύγχρονου αθλητισμού	21
Φυσική Αγωγή, παιχνίδι, αθλητισμός	22
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2	
ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΚΙΝΗΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΠΟΥ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΑΙ ΣΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ	24
Ποδόσφαιρο	24
Καλαθοσφαίριση	30
Πετοσφαίριση	38
Χειροσφαίριση	44
Κλασικός αθλητισμός	50
Γυμναστική	59
Κολύμβηση	65
Ελληνικοί Παραδοσιακοί Χοροί	68
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3	
Η ΑΞΙΑ ΤΗΣ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΑΣΚΗΣΗΣ	73
Τι είναι άσκηση	73
Τα οφέλη της άσκησης στην υγεία	75
Αερόβια άσκηση και υγεία	76
Η άσκηση μάς αποτρέπει από το κάπνισμα	82
Ψυχολογικά οφέλη από την άσκηση	84
Άσκηση και παχυσαρκία	86
Άσκηση και στρες	90
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4	
ΜΕΘΟΔΟΙ ΒΕΛΤΙΩΣΗΣ ΤΩΝ ΦΥΣΙΚΩΝ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ	94
Πώς να ασκηθείτε μόνοι σας	94
Οδηγίες για άσκηση ανάλογα με τις καιρικές συνθήκες	98
Το σωστό αθλητικό παπούτσι	99
Οι βασικές αρχές της εξάσκησης	100
Τι πρέπει να σκεφτείς, όταν επιλέγεις μια φυσική δραστηριότητα ή ένα άθλημα	102
Προθέρμανση και αποθεραπεία	102

Για να γυμνάζεσαι σωστά, πρέπει πρώτα να μάθεις να μετράς τους σφυγμούς σου	104
Οδηγίες για προγράμματα άσκησης	105
Πώς θα οργανώσεις το δικό σου πρόγραμμα άσκησης	109
Τεστ αξιολόγησης της φυσικής κατάστασης	110

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5

ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ	116
Ορθοσωμική γυμναστική	116
Κίνδυνοι τραυματισμών, πρόληψη και πρώτες βοήθειες	122
Αθλητισμός και άτομα με αναπηρίες	123
Φαρμακοδιέγερση στα σπορ. Μια ανέντιμη και επικίνδυνη για την υγεία συμπεριφορά	127
Η βία στα γήπεδα καταστρέφει τις ομάδες, τους αθλητές, τους θεατές, τον αθλητισμό	131
Η σωστή αθλητική συμπεριφορά	136

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6

ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ ΣΤΗΝ ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΣΧΟΛΙΚΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ	142
Ανακεφαλαίωση	146
Γλωσσάρι	149
Πηγές	151



Εισαγωγή

Το βιβλίο αυτό γράφτηκε για τους μαθητές και τις μαθήτριες του Γυμνασίου. Γράφτηκε για να δώσει τις πληροφορίες εκείνες που πρέπει να γνωρίζει κάποιος για να κατανοήσει την αξία της σωματικής άσκησης και την αξία του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής. Να απαντήσει στο ερώτημα γιατί πρέπει να γυμναζόμαστε στο σχολείο, στις διακοπές, στον ελεύθερο χρόνο μας και πάνω απ' όλα όταν τελειώσουμε το σχολείο για όλη μας τη ζωή.

Το βιβλίο έρχεται να εμπλουτίσει το μάθημα της Φυσικής Αγωγής. Έρχεται να εμπλουτίσει τις γνώσεις μας για τη φυσική δραστηριότητα και τα σπορ, να δώσει νέες πληροφορίες και κυρίως να ευαισθητοποιήσει τους νέους για την αξία της άσκησης. Γιατί είναι καλή η άσκηση; Τι προσφέρει στη σχολική μας ζωή, στην υγεία μας, στην ποιότητα της ζωής μας; Τι θα μας προσφέρει η συστηματική άσκηση αύριο, όταν θα μεγαλώσουμε; Αν γνωρίζουμε τη σημασία της άσκησης, τότε θα την αγαπήσουμε πραγματικά.

Φίλοι μαθητές και μαθήτριες

Διαβάστε τα κείμενα αλλά ταυτόχρονα, μελετήστε τις ασκήσεις και συμπληρώστε τα ερωτηματολόγια που υπάρχουν στις σελίδες αυτού του βιβλίου. Συζητήστε με τους καθηγητές Φυσικής Αγωγής, με τους καθηγητές των άλλων μαθημάτων και με τους συμμαθητές σας τα ερωτήματα και τις ασκήσεις. Οργανώστε σχετικές εκδηλώσεις. Χρησιμοποιήστε πληροφορίες και ιδέες για σχετικά προγράμματα Αγωγής Υγείας ή Ολυμπιακής Παιδείας. Ζητήστε από τους καθηγητές των άλλων μαθημάτων βοήθεια για τα ανάλογα παραδείγματα που υπάρχουν στο βιβλίο. Κάντε μόνοι σας τα τεστ για να δείτε τη φυσική σας κατάσταση. Προβληματιστείτε.

Το σώμα μας είναι φυσικό να το αγαπούμε, να το γυμνάζουμε, να το φροντίζουμε. Θα δείτε μέσα από τα κεφάλαια του βιβλίου αυτού ότι αξίζει πραγματικά αυτή τη φροντίδα. Οι μαθητές που γνωρίζουν το πώς και το γιατί της σωματικής και της πνευματικής εξάσκησης, οι μαθητές που γυμνάζουν και το σώμα και το μυαλό τους ταυτόχρονα, είναι οι ολοκληρωμένοι μαθητές.

- ❖ Οι μαθητές της Α΄ Γυμνασίου εστιάστε την προσοχή σας περισσότερο στα κεφάλαια 1 και 2.
- ❖ Οι μαθητές της Β΄ Γυμνασίου στα κεφάλαια 3 και 4.
- ❖ Οι μαθητές της Γ΄ Γυμνασίου στα κεφάλαια 5 και 6.

Τέλος για όσους επιθυμούν να μάθουν περισσότερα μπορούν να καταφύγουν στη βιβλιογραφία ή να επισκεφτούν τους δικτυακούς τόπους που παρατίθενται στο τέλος κάθε κεφαλαίου.

ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

Σκοπός αυτού του κεφαλαίου είναι να γνωρίσεις την ιστορία του αθλητισμού από τους αρχαίους χρόνους ως σήμερα. Να μάθεις στοιχεία για τους αρχαίους αλλά και τους σύγχρονους Ολυμπιακούς Αγώνες.

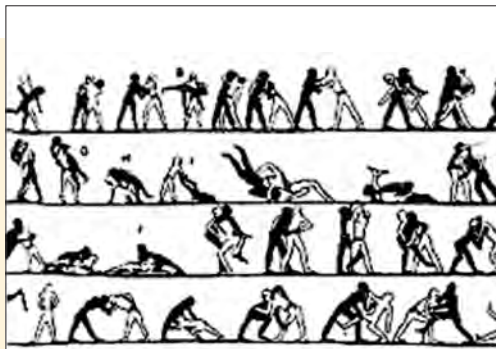
Στόχοι:

Αφού διαβάσεις το κεφάλαιο που ακολουθεί, θα έχεις:

- ✓ Εμπλουτίσει τις γνώσεις σου σε θέματα ιστορίας του αθλητισμού.
- ✓ Κατανοήσει τη σημασία και την εξέλιξη των Ολυμπιακών Αγώνων από την αρχαιότητα έως τη σύγχρονη εποχή.
- ✓ Αποκτήσει γνώσεις για την άθληση-άσκηση σε κάθε ιστορική περίοδο.
- ✓ Εικόνα της εξέλιξης του αθλητισμού στη σύγχρονη εποχή.

Από την αρχαία εποχή μέχρι σήμερα

Αιγυπτιακή τοιχογραφία με σκηνές πάλης, 2.400 π.Χ.



Αρχαιολογικά ευρήματα δείχνουν ότι η πάλη, η αρματοδρομία, το κυνήγι, η τοξοβολία, η κολύμβηση και το τρέξιμο ήταν προσφιλείς δραστηριότητες πολλών αρχαίων πολιτισμών, όπως των Σουμερίων, των Βαβυλωνίων, των Ασσυρίων, των Χετταίων και των Φοινίκων. Άλλοι πολιτισμοί, όπως των Αιγυπτίων, των Κινέζων και των Ινδών ασχολήθηκαν με δραστηριότητες, όπως παιχνίδια με την μπάλα, σωματικές ασκήσεις και ρίψη διαφόρων αντικειμένων.

Αρχαία Ελλάδα

Ο αθλητικός ανταγωνισμός και η σωματική δραστηριότητα ήταν τρόπος ζωής για τους αρχαίους



Θεατές παρακολουθούν τον αγώνα δρόμου στα "Αθλα επί Πατρόκλω"

Έλληνες από τους προϊστορικούς ακόμα χρόνους. Τις πρώτες αθλητικές εκδηλώσεις στη μινωική Κρήτη τις βρίσκουμε συνδεδεμένες με θρησκευτικές τελετές. Στη μυκηναϊκή Ελλάδα οι αθλητικοί αγώνες αποτελούσαν αναπόσπαστο στοιχείο των επικήδειων τελετών προς τιμήν επιφανών νεκρών. Στα «Αθλα επί Πατρόκλω» της Ιλιάδας η επικήδεια τελετή του Πατρόκλου περιλαμβάνει αγωνίσματα, όπως η αρματοδρομία, η πυγμαχία, η πάλη, ο δρόμος, η οπλομαχία, η δισκοβολία, η τοξοβολία και ο ακοντισμός.

Στην Οδύσσεια περιγράφονται αγώνες «φιλοξενίας» με ψυχαγωγικό χαρακτήρα και χωρίς έπαθλα. Η μόνη ανταμοιβή για τους νικητές στην Οδύσσεια ήταν η χαρά της νίκης. Στα Ομηρικά Έπη υπάρχουν επίσης αναφορές σε αγωνιστικές δραστηριότητες που αποτελούσαν μέρος της καθημερινής ζωής και της στρατιωτικής προετοιμασίας.

Αθλητισμός και Πόλις

Από τον 8ο αιώνα π.Χ., η εμφάνιση των πρώτων πόλεων-κρατών επηρέασε και την εξέλιξη στον αθλητισμό. Διάφορα συστήματα εκπαίδευσης αναπτύχθηκαν σε κάθε πόλη-κράτος που περιελάμβαναν γυμναστική, μουσική, γραφή και ανάγνωση. Η εκπαίδευση των νέων είχε σκοπό να τους βοηθήσει να αναπτύξουν τόσο το σώμα όσο και το νου τους και να αποκτήσουν την αρμονία. Η σωματική άσκηση συνοδευόταν από μουσική. Η μουσική, ο χορός και ο αθλητισμός βοηθούσαν να πραγματοποιηθεί η αρμονική ισορροπία του σώματος και του νου. Από τον 6ο αιώνα π.Χ. ιδρύθηκαν τα γυμνάσια και καθιερώθηκε η σωματική άσκηση ως μέσο αγωγής. Δεν υπήρχε πόλη στην αρχαία Ελλάδα χωρίς γυμνάσιο, χώρο δηλαδή αποκλειστικά αφιερωμένο στη σωματική άσκηση των πολιτών και οικισμός χωρίς παλαίστρα.



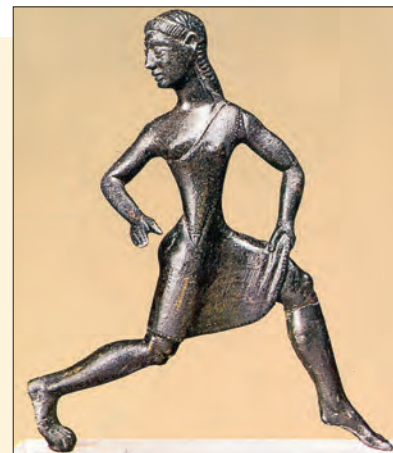
Εξάσκηση παιδιών στην πυγμαχία. Από τοιχογραφία της Σαντορίνης

Αθήνα – Σπάρτη

Η σωματική άσκηση ήταν το σπουδαιότερο στοιχείο στην εκπαίδευση των νέων της Σπάρτης. Το σπαρτιατικό σύστημα έδινε περισσότερη έμφαση στην ισχυροποίηση του σώματος και λιγότερη στην καλλιέργεια του πνεύματος. Οι Σπαρτιάτες και των δυο φύλων γυμνάζονταν καθημερινά για να διατηρούν το σώμα τους δυνατό και υγιές. Διάφοροι αγώνες, ιππασία, κολύμβηση στον ποταμό Ευρώτα, καθώς και παιχνίδια με μπάλα, ήταν καθημερινά στο πρόγραμμα. Το πρόγραμμα των σωματικών ασκήσεων γινόταν περισσότερο δύσκολο στις μεγαλύτερες ηλικίες και περιελάμβανε δρόμο, πάλη, ακόντιο, ρίψη διαφόρων αντικειμένων, παγκράτιο, κυνήγι άγριων ζώων, ιππασία, πυγμαχία και τοξοβολία. Φαίνεται ότι τα πιο αγαπητά αθλήματα των Σπαρτιατών ήταν η πυγμαχία και το παγκράτιο.

Το εκπαιδευτικό σύστημα των νέων της Σπάρτης δέχτηκε επικρίσεις από μεγάλους φιλοσόφους της αρχαιότητας όπως ο Πλάτωνας και ο Αριστοτέλης, εξαιτίας της μονομέρειας που το χαρακτήριζε, με τον αποκλειστικό του προσανατολισμό στη σωματική εκγύμναση και την πολεμική προετοιμασία. Παρόλα τα μειονεκτήματα όμως του συστήματος αγωγής που εφάρμοζαν οι Σπαρτιάτες με τη σκληρή εκπαίδευση των νέων τους, οι ίδιοι φιλόσοφοι παραδέχονταν τη σπουδαιότητα αυτού του συστήματος φυσικής αγωγής, καθώς αυτό είχε καταφέρει να εμφυσήσει στους νέους σπουδαίες αρετές, όπως η πειθαρχία και η ανδρεία.

Σε αντίθεση με τη Σπάρτη, στην Αθήνα η αγωγή σήμαινε την αρμονική ανάπτυξη σώματος και πνεύματος. Γράμματα, μουσική και γυμναστική ήταν τα πλέον απαραίτητα στοιχεία της αγωγής των νέων της Αθήνας. Κάθε ένα από τα παραπάνω αντικείμενα



Χάλκινο αγαλματίδιο Σπαρτιάτισ-σας σε αγώνα δρόμου

ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ



Άσκηση στο Γυμνάσιο με συνοδεία μουσικής

διδάσκονταν από ειδικό δάσκαλο. Αν και η εκπαίδευση δεν ήταν υποχρεωτική ούτε δημόσια, η πολιτεία επέβλεπε και ρύθμιζε την καλή λειτουργία των επιμέρους σχολών αγωγής στην Αθήνα. Η αγωγή απευθυνόταν σ' όλα τα αγόρια των Αθηναίων πολιτών αλλά όχι στα κορίτσια και τους δούλους.

Οι γονείς επεδίωκαν την αρμονική ανάπτυξη των παιδιών τους, δίνοντας βαρύτητα στη μουσική και τη γυμναστική. Έτσι από πολύ νωρίς οι Αθηναίοι έστελναν τα παιδιά τους στον παιδοτρίβη, στην παλαίστρα, για να διδαχτούν τις τεχνικές της πάλης και να ισχυροποιήσουν το σώμα τους. Αργότερα οι έφηβοι ασκούσαν σωματικά στα δημόσια γυμναστήρια της πόλης, τα γυμνάσια. Εκεί ασχολούνταν με την πάλη, το παγκράτιο, την πυγμαχία, το

δρόμο, το άλμα, τη ρίψη ακοντίου και δίσκου και διάφορες άλλες δραστηριότητες και παιχνίδια.

Με τα γράμματα, τη μουσική και τη γυμναστική οι Αθηναίοι επεδίωκαν την καλλιέργεια του πνεύματος και του σώματος, αποβλέποντας σε ένα αρμονικό σύνολο, όπου συνυπήρχαν ένα δυνατό μυαλό μέσα σε ένα δυνατό σώμα.

Πανελλήνιοι Αγώνες



Τέθριππο άρμα

Οι πανελλήνιοι ιεροί αγώνες ήταν ένας από τους θεσμούς της αρχαιότητας που βοήθησε όσο κανείς άλλος στη συνεκτικότητα και την επικοινωνία μεταξύ των Ελλήνων. Οι αγώνες αυτοί έδιναν την ευκαιρία στους Έλληνες να θυμηθούν τα κοινά τους χαρακτηριστικά (γλώσσα, θρησκεία, καταγωγή) και να ξεχάσουν για λίγο αυτά που τους χώριζαν. Έλληνες όχι μόνο από την κυρίως Ελλάδα, αλλά και από τα παράλια του Πόντου, τις πόλεις της Μ. Ασίας, τις αποικίες της Κάτω Ιταλίας και της Βορείου Αφρικής έρχονταν να παρακολουθήσουν ή να λάβουν μέρος στους αγώνες αυτούς. Οι νικητές εκτός από το συμβολικό στεφάνι απολάμβαναν τιμές, προνόμια και κυρίως το σεβασμό των συμπολιτών τους. Οι αγώνες που αναδείχθηκαν σε πανελ-

λήνιους και ιερούς ήταν: τα Ολύμπια, τα Πύθια, τα Ίσθμια, και τα Νέμεα. Τα Ολύμπια, που τελούνταν «στον κάλλιστο της Ελλάδας τόπο», ήταν οι σπουδαιότεροι αγώνες του Ελληνισμού και επισκίαζαν με την αίγλη τους κάθε άλλη αγωνιστική εκδήλωση.

Ελληνιστική περίοδος

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

Ρωμαϊκή Αυτοκρατορία

Οι Έλληνες χρησιμοποίησαν την άθληση ως μέσο αγωγής και παιδείας. Αντίθετα οι Ρωμαίοι στάθηκαν διστακτικοί, είδαν με δυσπιστία την αντίληψη αυτή και χρησιμοποίησαν τη σωματική

άσκηση κυρίως για τη στρατιωτική τους προετοιμασία. Επιπλέον για τους Ρωμαίους, οτιδήποτε ήταν αθλητικό και ελκυστικό, γινόταν θέαμα. Η πολιτική του «άρτος και θεάματα», που εφάρμοσαν οι περισσότεροι ρωμαίοι αυτοκράτορες, είχε ως συνέπεια ο λαός να αγαπά με πάθος τις μονομαχίες, τις θηριομαχίες και άλλα αιμοσταγή θεάματα.

Η άθληση στο Βυζάντιο

Οι Ολυμπιακοί Αγώνες μετά από μια πορεία περίπου 1200 χρόνων έπαψαν να υπάρχουν, μετά από την κατάργησή τους πιθανότατα από το Θεοδοσίο Α΄ το 393 μ.Χ., γιατί ως ειδωλολατρικό έθιμο δεν είχε λόγο ύπαρξης σε μια χριστιανική αυτοκρατορία. Ωστόσο η άθληση δεν έπαψε να υπάρχει, αν και η θεοκρατική πολιτεία απέδιδε πολύ λίγη σπουδαιότητα στις αθλητικές δραστηριότητες.

Οι αρματοδρομίες αποτελούσαν το προσφιλέστερο θέαμα των βυζαντινών χρόνων. Οι θεατές είχαν χωριστεί και οργανωθεί σε ομάδες γνωστές από τα χρώματα που έφεραν οι αρματηλάτες. Οι πιο γνωστές ομάδες είναι οι «πράσινοι» και οι «βένετοι». Ένα από τα αγαπημένα τους παιχνίδια ήταν το λεγόμενο «τζυκάνιο», ένα ομαδικό παιχνίδι, που είχε πολλές ομοιότητες με το σημερινό πόλο με άλογα.

Μεσαίωνας

Η σημαντικότερη ίσως τάση στην Ευρώπη αυτά τα χρόνια ήταν η αγάπη για τη γνώση και την πνευματική καλλιέργεια. Αντίθετα με τους αρχαίους Έλληνες, οι οποίοι υιοθέτησαν την αρχή ότι ένας ισχυρός νους και ένα ισχυρό σώμα είναι αξεχώριστα, οι διανοούμενοι της περιόδου αυτής έδειχναν να υποτιμούν τη φυσική ανάπτυξη, πιστεύοντας ότι ο χρόνος που διατίθεται σε φυσική δραστηριότητα θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί για πνευματικές αναζητήσεις και τη θρησκευτική τους εκπαίδευση.



Το ποδόσφαιρο στους Μεσαιωνικούς χρόνους

Η περίοδος της Φεουδαρχίας

Στη διάρκεια αυτής της περιόδου, μόνο τα αγόρια είχαν δικαίωμα στη φυσική άσκηση και αγωγή, η οποία απέβλεπε στην πολεμική τους ετοιμότητα. Οι κονταρομαχίες μεταξύ δύο ατόμων ή μεταξύ ομάδων ήταν οι προσφιλέστερες δραστηριότητες των ευγενών. Ασκούνταν από την παιδική ηλικία τελειοποιώντας τις δεξιότητές τους στο κυνήγι, στην αναρρίχηση, στην ξιφομαχία και στην ιππασία με σκοπό να αποκτήσουν τον τίτλο του ιππότη.

Καθώς οι περισσότεροι ασχολούνταν με τη γη, ο ελεύθερος χρόνος ήταν περιορισμένος και τα αθλήματα σχετίζονταν στενά με τις θρησκευτικές τους γιορτές και τελετές. Αθλήματα όπως το «μαζικό ποδόσφαιρο» αποτελούσαν μία ευκαιρία για τους κατοίκους ολόκληρου του χωριού να έρθουν πιο κοντά μεταξύ τους και να ξεφύγουν από τις δουλειές τους. Τα αθλήματα της περιόδου αυτής σε αντίθεση με τα σημερινά είχαν πολύ λίγους, αν όχι καθόλου, κανονισμούς και μεγαλύτερη ελευθερία κινήσεων για όλους.

Η περίοδος της Αναγέννησης

Μεταξύ των ιδεών που χαρακτήριζαν αυτή την περίοδο ήταν η ενότητα σώματος και πνεύματος, η σχέση φυσικής υγείας και μάθησης, τα οφέλη της ξεκούρασης και των δραστηριοτήτων αναψυχής

ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

για την ανακούφιση από το στρες των διανοητικών εργασιών και της χειρωνακτικής εργασίας. Οι άνθρωποι έδωσαν έμφαση στη Φυσική Αγωγή ως μέσο για την αρμονική ανάπτυξη της προσωπικότητας των νέων, εισάγοντας τη σωματική δραστηριότητα στα σχολεία.

Διαφωτισμός

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

Βιομηχανική επανάσταση



Αθλητικός εξοπλισμός για το ποδόσφαιρο στην περίοδο της Βιομηχανικής Επανάστασης



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

Η βιομηχανική επανάσταση επίσης έπαιξε ένα σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη του σύγχρονου αθλητισμού. Στην αρχή του 19ου αιώνα, ένας αριθμός δημόσιων σχολείων της Αγγλίας άρχισε να αναπτύσσει τον αθλητισμό ως ένα μέσο αγωγής ευγενών νέων.

Τα δημόσια ιδρύματα πήραν τα λαϊκά παιχνίδια και τα οργάνωσαν περισσότερο. Έτσι ξεκίνησε η διαδικασία που τελικά απέδωσε το πλήθος των αθλημάτων που γνωρίζουμε σήμερα.

Τέτοια παραδείγματα είναι το ράγκμπι και το ποδόσφαιρο. Από μία σειρά παιχνιδιών αυτής της εποχής προέκυψαν άλλες δραστηριότητες, οι οποίες αποτέλεσαν τους προγόνους των σημερινών ατομικών και ομαδικών αθλημάτων.

Αρχαίοι Ολυμπιακοί Αγώνες

Ο αθλητισμός χωρίς αμφιβολία ήταν το σπουδαιότερο σύμβολο του αρχαίου ελληνικού πολιτισμού και ένα από τα πιο ζωντανά κληροδοτήματα του αρχαίου κόσμου προς το σύγχρονο. Το μεγαλύτερο αθλητικό γεγονός της ελληνικής αρχαιότητας ήταν οι Ολυμπιακοί Αγώνες (Ολύμπια), οι οποίοι τελούνταν κάθε τέσσερα χρόνια στον ιερό χώρο της Ολυμπίας, προς τιμήν του πατέρα των θεών Δία.

Η αρχή των αγώνων της Ολυμπίας χάνεται στο βάθος της προϊστορίας και συνδέεται με αγώνες θεών και ηρώων. Η θεϊκή καταγωγή που προσέδωσαν οι Έλληνες στους Ολυμπιακούς Αγώνες αλλά και το γεγονός ότι οι αγώνες αποτελούσαν μέρος των θρησκευτικών τελετών πιστοποιούν ότι ο θρησκευτικός χαρακτήρας ήταν το κυρίαρχο στοιχείο των αγώνων.

Ως αφετηρία των Ολυμπιακών Αγώνων θεωρείται το 776 π.Χ. αφού από τότε υπάρχουν τα πρώτα γραπτά στοιχεία. Από το 776 π.Χ. οι αγώνες τελούνταν ανελλιπώς μέχρι το 393 μ.Χ. οπότε και καταργήθηκαν από το Θεοδοσίον Α΄. Συνολικά τελέστηκαν 293 Ολυμπιακοί Αγώνες.



Αρχαίοι δρομείς. Παράσταση από αγγείο

Οι συμμετέχοντες

Η συμμετοχή των αθλητών στους Ολυμπιακούς Αγώνες δεν ήταν ελεύθερη για όλους. Στους αγώνες αυτούς κατά την αρχαϊκή και κλασική εποχή, μόνο Έλληνες μπορούσαν να λάβουν μέρος. Από τη μητροπολιτική Ελλάδα αλλά και τις αποικίες Έλληνες κατέφθαναν για να παρακολουθήσουν ή να λάβουν μέρος στους αγώνες της Ολυμπίας διεκδικώντας το στεφάνι ελιάς. Μη Έλληνες (βάρβαροι), γυναίκες και δούλοι καθώς και ιερόσυλοι ή εγκληματίες αποκλείονταν από τους αγώνες. Βέβαια στον ίδιο χώρο, αυτόν της Ολυμπίας, κάθε τέσσερα χρόνια αλλά σε διαφορετική εποχή τελούνταν γυναικείοι αγώνες, τα Ηραία.

Μετά τις κατακτήσεις του Μ. Αλεξάνδρου και την εξάπλωση του ελληνισμού στην Ανατολή, ο αποκλεισμός των βαρβάρων έχασε ένα μεγάλο μέρος από τη σημασία του. Φαινόμενο άλλωστε της εποχής ήταν να θεωρούνται Έλληνες και αυτοί οι οποίοι είχαν δεχθεί την ελληνική παιδεία. Μετά τη ρωμαϊκή επικράτηση στους Ολυμπιακούς Αγώνες μετείχαν και Ρωμαίοι.

Οι Ελλανοδίκες

Αρμόδιοι και υπεύθυνοι για τη διεξαγωγή των αγώνων ήταν οι Ελλανοδίκες. Οι Ελλανοδίκες είχαν τη γενική εποπτεία των αγώνων και ήταν οι αποκλειστικοί κριτές όλων των αγωνιστικών εκδηλώσεων. Οι αποφάσεις τους ήταν σεβαστές και ανέκκλητες. Η αμεροληψία των Ελλανοδικών και η σωστή κρίση και απονομή δικαιοσύνης είχαν ξεπεράσει τα σύνορα του ελληνικού κόσμου. Η Βουλή των Ηλείων είχε τη δυνατότητα να τιμωρήσει Ελλανοδική για λανθασμένη απόφαση, δεν είχε όμως το δικαίωμα να ακυρώσει την απόφασή του.

Οι κριτές-Ελλανοδίκες απένειμαν τα βραβεία και επέβαλαν ποινές στους αθλητές σε περίπτωση μη τήρησης των κανονισμών. Οι ποινές ήταν σωματικές και χρηματικές. Από τα χρηματικά πρόστιμα των αθλητών ή πόλεων κατασκευάζονταν ορειχάλκινα αγάλματα του Δία (Ζάνες), τα οποία στήνονταν στην είσοδο του σταδίου. Οι Ζάνες έφεραν τα ονόματα των παραβατών στη βάση τους για να θυμίζουν στους αιώνες αυτούς που παρέβησαν το «ευ αγωνίζεσθαι». Έτσι οι Ζάνες χρησίμευαν σαν προειδοποίηση και σαν παράδειγμα προς αποφυγήν για όλους εκείνους οι οποίοι σκέπτονταν να αγωνιστούν χρησιμοποιώντας μεθόδους αντίθετες με την ιστορία της Ολυμπίας.

ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

Τα αγωνίσματα των Ολυμπιακών Αγώνων



Αθλητές του πεντάθλου. Άλτης, ακοντιστής, δισκοβόλος, ακοντιστής

Από το 776 π.Χ. και ως τη 13η Ολυμπιάδα ο αγώνας δρόμου (στάδιος δρόμος) ήταν το μόνο αγώνισμα και η διάρκεια των αγώνων ήταν μόνο μία ημέρα. Μετά τη 14η Ολυμπιάδα εισάγονται σταδιακά γυμνικά αγωνίσματα καθώς και αγωνίσματα του ιπποδρόμου με αποτέλεσμα την κλασική περίοδο ο αριθμός τους να φθάσει τα 18. Το ολυμπιακό αγωνιστικό πρόγραμμα περιελάμβανε κατά χρονολογική σειρά εισαγωγής τα παρακάτω γυμνικά αγωνίσματα: στάδιος δρόμος, δί-αυλος, δόλιχος, πένταθλο, πάλη, πυγμή, παγκράτιο και οπλίτης δρόμος για τους άνδρες. Τα παιδιά συναγωνίζονταν στο δρόμο, το πένταθλο, την πάλη, την

πυγμή και το παγκράτιο. Τα αγωνίσματα του ιπποδρόμου διακρίνονταν σε αρματοδρομικά και ιππικά. Στα αγωνίσματα αυτά νικητές ανακηρύσσονταν οι ιδιοκτήτες των αλόγων και όχι οι αρματηλάτες (ηνίοχοι) ή οι αναβάτες των αλόγων. Το γεγονός αυτό προσέδιδε έναν καθαρά αριστοκρατικό χαρακτήρα στα αγωνίσματα αυτά, αφού μόνον οι αριστοκράτες και οι πλούσιοι μπορούσαν να κατέχουν και να συντηρούν άλογα ικανά να μετέχουν σε αγώνες.

Η διάρκεια των αγώνων διέφερε από εποχή σε εποχή. Η σταδιακή προσθήκη αγωνισμάτων, ο διαφορετικός αριθμός αθλητών κατά περιόδους και γενικά πολλοί άλλοι οργανωτικοί παράγοντες ανάγκαζαν τους Ελλανοδίκες να τροποποιούν το πρόγραμμα από εποχή σε εποχή. Κατά την κλασική όμως εποχή και μετά το 472 π.Χ. το πρόγραμμα των αγώνων διαρκούσε πέντε μέρες.

Ιδιαίτερα χαρακτηριστικά των αρχαίων Ολυμπιακών αγωνισμάτων

Στο αγωνιστικό πρόγραμμα των Ολυμπίων συμπεριλαμβάνονταν γυμνικά αγωνίσματα όπως δρόμοι, άλμα, δισκοβολία, ακοντισμός, πάλη, πυγμαχία, παγκράτιο αλλά και ένα πλούσιο πρόγραμμα ιππικών και αρματοδρομικών αγώνων. Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζουν τα γυμνικά αγωνίσματα μιας και στο σύνολό τους αποτελούν σήμερα τα κύρια αγωνίσματα του κλασικού αθλητισμού. Επιχειρώντας μια σύγκριση με το σημερινό τρόπο τέλεσης των αγωνισμάτων του κλασικού αθλητισμού θα μπορούσαμε να επισημάνουμε τα παρακάτω:

1. Τα αγωνίσματα δρόμου στην Ολυμπία ήταν: στάδιος δρόμος (οι αθλητές έτρεχαν μια φορά το στάδιο από τη μια άκρη έως την άλλη, περίπου 200μ.). Δίαυλος δρόμος: δρόμος διπλός του σταδίου όπου οι αθλητές έτρεχαν δύο φορές το στάδιο δηλαδή περίπου 400 μέτρα. Δόλιχος δρόμος: δρόμος αντοχής όπου οι αθλητές έτρεχαν από 7-24 στάδια δηλαδή αποστάσεις 1.300-4.600 μέτρα. Οπλίτης δρόμος: όπου οι αθλητές διένυαν απόσταση 2-4 σταδίων φέροντας τον οπλισμό τους.
2. Στα βαριά αγωνίσματα (πάλη, πυγμή): α) δεν υπήρχαν κατηγορίες βάρους (όπως σήμερα) παρά μόνο ηλικιακές κατηγοριοποιήσεις αθλητών (παίδες, αγένειοι, άνδρες) β) δεν υπήρχε περιορισμός χρόνου και γ) δεν υπήρχαν σημεία κρίσεως της υπεροχής και της ήττας. Νικητής ανακηρύσσονταν αυτός που στην πυγμή ανάγκαζε τον αντίπαλό του να απαγορεύσει (να δεχθεί την ήττα του) και στην όρθια πάλη αυτός που κατάφερνε τρεις πτώσεις στον αντίπαλό του. Στα βαριά αγωνίσματα ανήκε και το παγκράτιο ένας συνδυασμός πάλης και πυγμής.
3. Στο αρχαίο ελληνικό άλμα δύο είναι οι σημαντικότερες ιδιαιτερότητες: η χρήση των αλτήρων (βάρη τα οποία κρατούσαν στα χέρια τους οι αθλητές και τα εκσφενδόνιζαν προς τα πίσω λίγο πριν την προσγείωσή τους) και η εκτέλεση του άλματος με συνοδεία μουσικής. Στο αγωνιστικό πρόγραμμα των Πανελληνίων ιερών αγώνων δε συναντούμε άλμα σε ύψος ή άλμα επί κοντώ.

4. Στο ακόντιο οι αρχαίοι Έλληνες χρησιμοποιούσαν μια δερμάτινη λουρίδα, την αγκύλη, την οποία έδεναν στο κέντρο βάρους του ακοντίου. Κατά την εκσφενδόνιση ξετυλιγόταν με δύναμη η αγκύλη και έδινε στο ακόντιο περιστροφική κίνηση, προσδίδοντας μεγαλύτερη ώθηση και σταθερότητα στη βολή.
5. Η δισκοβολία, το άλμα και ο ακοντισμός ανήκαν αποκλειστικά στο πένταθλο και δεν υπήρξαν ποτέ αυτόνομα αγωνίσματα. Στο πένταθλο εκτός από τα προηγούμενα συνυπήρχαν ο δρόμος σταδίου και η πάλη.

Θεμελιακό στοιχείο του αγώνα που ετελείτο στο στάδιο της Ολυμπίας ήταν η απουσία των επιδόσεων. Τους αρχαίους Έλληνες τους ενδιέφερε απλά και μόνο η ανάδειξη του νικητή και όχι οι συγκρίσεις ή η κατάρριψη ορίων και ρεκόρ. Στην εποχή μας βέβαια το ρεκόρ ίσως έχει μεγαλύτερη σημασία από τη νίκη.

Τα αγωνίσματα στο ολυμπιακό αγωνιστικό πρόγραμμα ήταν όλα ατομικά, γιατί ουσιαστικά αυτό που ενδιέφερε ήταν η ανάδειξη και η επιβράβευση της προσωπικής αξίας των νικητών. Άλλο επίσης χαρακτηριστικό ήταν ότι οι αθλητές κατά την αρχαιότητα αγωνίζονταν γυμνοί και γι' αυτό και οι αγώνες καλούνταν γυμνικοί.

Ο θεσμός της εκεχειρίας

Η λέξη εκεχειρία σημαίνει διακοπή των εχθροπραξιών, ανακωχή. Ήταν ένας θεσμός που προέβλεπε την αναστολή των εχθροπραξιών για ένα καθορισμένο διάστημα το οποίο άρχιζε από την αναγγελία των Ολυμπιακών Αγώνων. Χάρη στο θεσμό αυτό το ιερό της Ολυμπίας απέκτησε τεράστιο κύρος και φήμη. Η εκεχειρία αρχικά διαρκούσε ένα μήνα και ονομαζόταν "ιερομηνία", αργότερα όμως η διάρκειά της ήταν τρεις ή έντεκα μήνες.

Κατά την εκεχειρία σταματούσε κάθε εχθροπραξία και επιτρεπόταν ελεύθερα η προσπέλαση στη χώρα της Ήλιδας, που κηρυσσόταν ελεύθερη και απαραβίαστη. Επιπλέον όσοι επιθυμούσαν να παρακολουθήσουν ή να πάρουν μέρος στους αγώνες ήταν ελεύθεροι να περάσουν ακόμη και από χώρες με τις οποίες η πατρίδα τους βρισκόταν σε πόλεμο. Απαγορευόταν αυστηρά η είσοδος στην Ηλεία σε οποιονδήποτε οπλισμένο ή σε ομάδα στρατού.

Ο θεσμός της εκεχειρίας ήταν μια πολιτική πράξη θεϊκής έμπνευσης. Μια πράξη η οποία έδινε στους Έλληνες μια καταπληκτική ευκαιρία να σταματήσουν τις εχθροπραξίες και να αναζητήσουν διπλωματικές λύσεις στις όποιες αντιθέσεις και τα προβλήματά τους. Στους σύγχρονους Ολυμπιακούς Αγώνες δεν ισχύει κάτι ανάλογο.



Το στάδιο της Αρχαίας Ολυμπίας σήμερα



Το στάδιο στους
Ολυμπιακούς αγώνες
του 2004