



## 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.

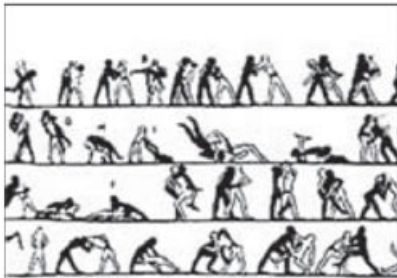
**Στόχοι:**

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 

Θεατές παρακολουθούν τον αγώνα δρόμου στα «άθλα επί Πατρόκλω»

Ο αθλητικός ανταγωνισμός και η σωματική δραστηριότητα ήταν τρόπος ζωής για τους αρχαίους 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 επικηδειών τελετών προς τιμή επιφανών νεκρών. Στα «Άθλα επί Πατρόκλω» της Ιλιάδας η επικηδεία τελετή του Πατρόκλου περιλαμβάνει αγωνίσματα, όπως η αρματοδρομία, η πυγμαχία, η πάλη, ο δρόμος, η οπλομαχία, η δισκοβολία, η τοξοβολία και ο ακοντισμός.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

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



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 ιχυροποίηση 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 αποκλεισμό του προσανατολισμού στη σωματική εκγύμναση και την πολεμική προετοιμασία. Παρόλα τα μειονεκτήματα όμως του συστήματος αγωγής που εφαρμόζαν 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 διδάσκονταν από ειδικό δάσκαλο.



Χάλκινο αγαλματίδιο Σπαρτιάτισσας σε αγώνα δρόμου

## ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ



Άσκηση στο Γυμνάσιο με συνοδεία μουσικής

Αν και η εκπαίδευση δεν ήταν υποχρεωτική ούτε δημόσια, η πολιτεία επέβλεπε και ρύθμιζε την καλή λειτουργία των επί μέρους 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 παιδοτριβή, στην παλαίστρα, για να διδαχθούν τις τεχνικές της πάλης και να ιχυροποιήσουν 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

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



Τέθριππο άρμα

## 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 εκφράζονταν η ελληνικότητα (ελληνικός τρόπος ζωής, ελληνική παιδεία) και επιδιωκόταν ο εξελληνισμός των μη Ελλήνων.

## Ρωμαϊκή Αυτοκρατορία

Οι Έλληνες χρησιμοποίησαν την άθληση ως μέσο αγωγής και παιδείας. Αντίθετα οι Ρωμαίοι 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.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

## Η άθληση στο Βυζάντιο

Οι Ολυμπιακοί Αγώνες μετά από μια πορεία περίπου 1200 χρόνων έπαψαν να υπάρχουν, μετά από την κατάργησή τους πιθανότατα από τον 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.

## Η περίοδος της Αναγεννησης

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

### ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

## 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.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

## 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 τιμή του πατέρα των θεών Δία. 

Η αρχή των αγώνων της Ολυμπίας χάνεται στο βάθος της προϊστορίας και συνδέεται με αγώνες θεών και ηρώων. Η θείκη 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.



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.  
Αλτης, ακοντιστής, δισκοβόλος, ακοντιστής

Από το 776 π.Χ. και ως την 13η Ολυμπιάδα ο αγώνας δρόμου (στάδιος δρόμος) ήταν το μόνο αγώνισμα και η διάρκεια των αγώνων ήταν μόνο μία ημέρα. Μετά την 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, δίαυλος, 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 σύνολο 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.

- χέρια τους οι αθλητές και τα εκφενδύονταν προς τα πίσω λίγο πριν την προγεύωσή τους) και η εκτέλεσή τους συνοδεύεται με μουσική. Στο αγωνιστικό πρόγραμμα των Πανελληνίων ιερών αγώνων δε συναντούμε άλμα σε ύψος ή άλμα σε μήκος. **4. Στο ακόντιο** οι αρχαίοι Έλληνες χρησιμοποιούσαν μια δερμάτινη λουρίδα, την αγκύλη, την οποίαν 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.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

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. Επί πλέον 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

## ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

**Γιατί έγιναν τα Ολύμπια και η νίκη στους αγώνες, το σύμβολο του πνεύματος και της ενότητας στην Αρχαιότητα;**

Αρχικά, το να κερδίσεις τη νίκη εθεωρείτο ένα σοβαρό κατόρθωμα που τιμούσε όχι μόνο τον αθλητή αλλά και την πόλη του. Λίγο μετά την Ομηρική εποχή, τα προσωπικά κατορθώματα δεν μπορούσαν να γίνουν αντιληπτά χωρίς τη συνεισφορά και την αναγνώριση της πόλης του αθλητή. Η αθλητική νίκη συνδέθηκε άρρηκτα με τη νίκη της πόλης και η πόλη έγινε το μόνο συλλογικό σώμα με δικαίωμα να αποδίδει δόξα και τιμές.

Στη συνέχεια έγινε πολύ σημαντική η αναγνώριση του προσωπικού κατορθώματος και η πλατιά αναγνώριση της σωματικής και ηθικής αρετής του αθλητή. Η "καρτερία" που επιδείκνυε ένας αθλητής κατά τη μακρά περίοδο προπόνησης και προσπάθειας έγινε μια μεγάλη αρετή. Η ικανότητα του αθλητή να υποφέρει σιωπηρά και να δείχνει υπομονή στην προπόνηση και την εξάσκηση, ήταν μια από τις πιο



...και η νίκη κατά αναγνώριση που αποκαρπύει ο νικητής από την πόλη του ήταν το υψηλότερο έπαισο που έκανε το μακάριο των Ελλήνων για τον αγώνα ν' αξίζει κάθε προσπάθεια.

Τέλος, η πρόκληση που αντιμετώπιζε ο ελληνικός κόσμος ήταν να προάγει τη συνεργασία και να επιδεικνύει πολιτική ενότητα. Χάρη στην εκεχειρία, όλες οι ελληνικές πόλεις μπορούσαν να στέλνουν τις επίσημες αποστολές τους, τις θεωρίες, να παρακολουθήσουν τους αγώνες. Όλες οι πόλεις έδιναν μεγάλη σημασία στο ιερό, όπως φαίνεται από τις αποστολές που έστελναν και τους Θησαυρούς που ανέγειραν στην περιοχή. Εδώ διάβαζαν τα έργα τους οι διάσημοι Έλληνες φιλόσοφοι, ποιητές και ιστορικοί ενώπιον του κοινού. Αυτές οι εθνικές συναντήσεις έγιναν διάσημες πανελλήνιες γιορτές, που προήγαγαν την πολιτιστική συνείδηση και ενδυνάμωσαν την ελληνική ταυτότητα (ΙΔΡΥΜΑ ΜΕΙΖΟΝΟΣ ΕΛΛΗΝΙΣΜΟΥ).

**Σχολιάστε το παραπάνω κείμενο συγκρίνοντας την εποχή της αρχαιότητας με τη σημερινή. Προσπαθήστε να εξηγήσετε τις διαφορές της εποχής εκείνης με τη σημερινή.**

## Οι γυναίκες στους αρχαίους Ολυμπιακούς Αγώνες

«...Μετά το θάνατο του συζύγου της η γυναίκα αυτή (η Καλλιπάτειρα) μεταμφιέστηκε σε άντρα γυμναστή και πήγε στην Ολυμπία το γιο της, για να συμμετάσχει στους αγώνες. Σα νίκησε ο γιος της Πεισίροδος, αυτή πήδησε το περίφραγμα πίσω από το οποίο βρίσκονται οι γυμναστές, με αποτέλεσμα να γυμνωθεί. Φανερώθηκε πως ήταν γυναίκα, την άφησαν, όμως, ατιμώρητη, για να τιμήσουν τον πατέρα της (το Διαγόρα το Ρόδιο), τα αδέρφια της και το γιο της, που ήταν όλοι τους Ολυμπιονίκες. Έβγαλαν όμως ένα νόμο: στο εξής οι γυμναστές να μπαίνουν γυμνοί στους αγώνες.» Πausανίας, Ελλάδος περιήγησις, V. 6.7-8:

**Σχολιάστε το παραπάνω κείμενο. Προσπαθήστε να συγκρίνετε τη θέση της γυναίκας στην κοινωνία και τον αθλητισμό, στην αρχαία και τη σύγχρονη Ελλάδα, αιτιολογήστε τις διαφορές.**



Αρχαία Ολυμπία

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

### Το νόημα των Ολυμπιακών Αγώνων

«Στο ιερό της Ολυμπίας καλλιεργείτο κατά κύριο λόγο το πνεύμα της άμιλλας και του άθλου, που δεν είναι παρά μια ανώτερη έκφραση της ανάγκης του ανθρώπου για επικοινωνία. Μια επικοινωνία όπου οι αντίπαλοι είναι απλώς συνομιλητές για ένα καλύτερο αύριο. Το πνεύμα του αγώνα δεν περιοριζόταν στις επιδόσεις μόνο του σώματος. ....Αυτός είναι ο λόγος που στους Ολυμπιακούς Αγώνες οργανώνονταν ταυτόχρονα και καλλιτεχνικοί αγώνες καθώς και αγώνες κηρύκων και σαλπικτών. Προπάντων, όμως, οι άνθρωποι του πνεύματος, της τέχνης, της επιστήμης και των γραμμάτων είχαν την ευκαιρία να παρουσιάσουν στο συναθροισμένο στα Ιερά πανελλήνιο, τον αθέρα των έργων τους και να εκθρέψουν το ιδανικό της τιμίας άμιλλας και του καλού καγαθού πολίτη. Γιατί είναι γνωστό ότι στα πανελλήνια Ιερά, και προπαντός στην Ολυμπία, συνέρεαν μαζί με τους αθλητές και οι άριστοι της ελληνικής διανόησης (Θαλής, Εμπεδοκλής, Γοργίας, Ισοκράτης, Ηρόδοτος, Οινσιπίδης, Πλάτων κ.ά.)» (Γιαλούρης, 2001).



Η αφίσα των πρώτων σύγχρονων Ολυμπιακών αγώνων, Αθήνα 1896

## ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

### Σύγχρονοι Ολυμπιακοί Αγώνες

Οι Ολυμπιακοί Αγώνες χωρίς αμφιβολία είναι το μεγαλύτερο αθλητικό γεγονός του 20ου αιώνα. Έχοντας ήδη συμπληρώσει έναν αιώνα ζωής αποτελούν μια γιγαντιαία διοργάνωση η οποία επισκιάζει με την αίγλη της όλες τις άλλες διεθνείς αγωνιστικές εκδηλώσεις.



της μακρής Ελλάδας, πετοχαν σε όλους τους τομείς χάρη στις κοπιώσεις προσώπων του Δημητρίου Βικέλα, του πρώτου προέδρου της ΔΟΕ, και τη μεγάλη δωρεά του βασιλιά Γεωργίου Αβέρωφ. Στους αγώνες φιλοξενήθηκαν 311 αθλητές από 13 χώρες, οι οποίοι διαγωνίστηκαν σε 9 αθλήματα και 44 αγωνίσματα.

Το Παναθηναϊκό στάδιο, όπου έγιναν οι Ολυμπιακοί Αγώνες το 1896

Από τότε μέχρι σήμερα οι Ολυμπιακοί Αγώνες τελούνται ανά τετραετία σε διάφορες πόλεις του κόσμου. Η συνέχεια της τακτικής διοργάνωσης δυστυχώς διακόπηκε μέχρι τώρα τρεις φορές. Το 1916 λόγω του Α' Παγκοσμίου Πολέμου και το 1940 και 1944 λόγω του Β' Παγκοσμίου Πολέμου.

### Πίνακας 1.Οι Σύγχρονοι Ολυμπιακοί Αγώνες

Έτος	Πόλη	Έτος	Πόλη
1896	Αθήνα	1952	Ελσίνκι
1900	Παρίσι	1956	Μελβούρνη
1904	Σεντ Λιούις	1960	Ρώμη
1908	Λονδίνο	1964	Τόκυο
1912	Στοκχόλμη	1968	Μεξικό
1916	Βερολίνο*	1972	Μόναχο
1920	Αμβέρσα	1976	Μόντρεαλ
1924	Παρίσι	1980	Μόσχα
1928	Άμστερνταμ	1984	Λός Αντζελες
1932	Λός Αντζελες	1988	Σεούλ
1936	Βερολίνο	1992	Βαρκελώνη
1940	Τόκυο*	1996	Ατλάντα
1944	Λονδίνο*	2000	Σίδνεϊ
1948	Λονδίνο	2004	Αθήνα

\*Οι Ολυμπιακοί Αγώνες του 1916 δεν πραγματοποιήθηκαν λόγω του Α' Παγκοσμίου Πολέμου και του 1940 και 1944 εξαιτίας του Β' Παγκοσμίου Πολέμου.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

### Διαφορές μεταξύ αρχαίων και σύγχρονων Ολυμπιακών Αγώνων



Μελετώντας κανείς το χαρακτήρα και το περιεχόμενο των σύγχρονων Ολυμπιακών Αγώνων διαπιστώνει ότι αυτοί είναι ένα καινούργιο δημιούργημα, εμπνευσμένο βέβαια από τους αρχαίους ομώνυμους αγώνες, αλλά με σαφείς διαφοροποιήσεις.


Τα κυριότερα χαρακτηριστικά των σύγχρονων Ολυμπιακών Αγώνων είναι:

- ◆ **Η οικουμενικότητα.** Οι σύγχρονοι Ολυμπιακοί Αγώνες έχουν πια παγκόσμια διάσταση σε αντίθεση με τον ελληνικό χαρακτήρα των Ολυμπιακών Αγώνων της αρχαιότητας.
- ◆ **Η περιφερειακή τέλεση.** Οι αγώνες τελούνται κάθε τέσσερα χρόνια σε ένα διαφορετικό τόπο τέλεσης.
- ◆ **Η απουσία του θρησκευτικού στοιχείου.** Στους σύγχρονους Ολυμπιακούς Αγώνες έπαψε να υφίσταται ο θρησκευτικός χαρακτήρας των αρχαίων αγώνων.
- ◆ **Η συμμετοχή γυναικών.**
- ◆ **Το πλούσιο αγωνιστικό πρόγραμμα με ομαδικά,** ατομικά αλλά και αγωνίσματα που κρίνονται με βάση την αισθητική.
- ◆ **Η απουσία του θεσμού της εκκευρίας.**
- ◆ **Η εμπορευματοποίηση του θεσμού και η έντονη οικονομική επιβάρυνση των χωρών που τους διοργανώνουν.**



Έτσι άναψε η φλόγα στο βωμό στους Ολυμπιακούς αγώνες της Βαρκελώνης το 1992



Ποδηλασία:   Τρίαθλο:  Ιππασία:  Μοντέρνο πένταθλο: Ενόργανη γυμναστική: Πυγμαχία: Τζούντο: Κολύμβηση:     Υδατοσφαίριση (Πόλο): Καταδύσεις:  Κωπηλασία:    Καγιάκ:      Χειμερινά Ολυμπιακά Αθλήματα:  

### «Η Φλόγα μας ενώνει τον Κόσμο»

Αυτό ήταν το σύνθημα της Ολυμπιακής Λαμπαδηδρομίας στους αγώνες του 2004. «Στην Ολυμπία άρχισαν όλα και από εδώ δίνεται ουσιαστικά το σήμα έναρξης για όλα όσα θα συμβούν στην Αθήνα το καλοκαίρι του 2004. Ποια καλύτερη εικόνα με παγκόσμιο χαρακτήρα θα μπορούσε να προσφέρει η Ελλάδα, από το να οργανώσει την πρώτη Παγκόσμια Ολυμπιακή Λαμπαδηδρομία; Η Φλόγα θα ταξιδέψει σε 5 ηπείρους, τις οποίες συμβολίζουν οι 5 Ολυμπιακοί κύκλοι, που συνδέονται μεταξύ τους, καταρρίπτοντας όλα τα πολιτικά, θρησκευτικά, κοινωνικά και πολιτιστικά φράγματα» (Πρόεδρος της ΔΟΕ, Δρ. Ζακ Ρόγκ).



Αρχαία Ολυμπία, αφή της φλόγας το 2004

## Ολυμπιακή Παιδεία

Οι Ολυμπιακοί αγώνες προβάλλουν τις αρχές της αποδοχής του διαφορετικού, της αναγνώρισης των ανθρωπίνων δικαιωμάτων, της αλληλεγγύης και της συνεργασίας. Η Ολυμπιακή Παιδεία επιδιώκει την ανάδειξη του πνεύματος των Ολυμπιακών Αγώνων και των αξιών και υγιών συμπεριφορών του αθλητισμού.

### ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ



Επιδιώκει την ενημέρωση, την ευαισθητοποίηση και την εκπαίδευση των νέων ώστε να συμμετέχουν ενεργά και τίμια στα σπορ, να τα απολαμβάνουν και να διδάσκονται από αυτά, είτε ως αθλητές, είτε ως θεατές, είτε ως εθελοντές.

Ολυμπιακή Παιδεία σημαίνει γνώσεις για τα σπορ, θετική στάση προς την άσκηση και τον διά βίου αθλητικό τρόπο ζωής και θετική στάση για το τίμιο παιχνίδι. Η Ολυμπιακή Παιδεία αναφέρεται στο αθλητικό πνεύμα που αναπτύχθηκε ανά τους αιώνες στη χώρα μας, αλλά δε μένει μόνο εκεί. Ενσωματώνει το παρελθόν με τις σύγχρονες εκπαιδευτικές και πολιτιστικές αξίες συνδυάζοντας την καλλιέργεια του σώματος με την πνευματική φύση του ανθρώπου.

Η Ολυμπιακή Παιδεία «διδάσκει» διαχρονικές αξίες μέσα από παιχνίδια, εκδηλώσεις, βιωματικές διδασκαλίες και αθλητικές δραστηριότητες που πρέπει να υλοποιούνται σε ένα δημιουργικό εκπαιδευτικό περιβάλλον. Απώτερος στόχος είναι η κοινωνικοποίηση, η επικοινωνία, η ειρηνική συνύπαρξη των ανθρώπων και των λαών και η καλλιέργεια των ομαλών ανθρωπίνων διαπροσωπικών σχέσεων.





## Η οργάνωση του σύγχρονου αθλητισμού

Η σύγχρονη ιστορία της Φυσικής Αγωγής αρχίζει από το τέλος του 19ου αιώνα. Ο Ιωάννης Φωκιανός (1845-1896) συνέβαλε, περισσότερο από κάθε άλλον, στην εξάπλωση της γυμναστικής και την εισαγωγή της στα σχολεία. Από το 1868, ως το θάνατο του το 1896 υπήρξε διευθυντής πολλών γυμναστηρίων, αρκετά των οποίων ιδρύθηκαν με δική του πρωτοβουλία. Προσπάθησε με κάθε τρόπο να απομακρύνει τις στρατιωτικές ασκήσεις, οι οποίες αντικαταστάθηκαν από τη γυμναστική. Συνέβαλε πολύ στη δημιουργία σχολής γυμναστικής για την εκπαίδευση των γυμναστών και το διορισμό τους στα σχολεία. Επίσης επιδίωξε και πέτυχε να γίνει η γυμναστική υποχρεωτικό μάθημα και ισότιμο με τα άλλα μαθήματα.

Εκτός από τον Ι. Φωκιανό πρωταγωνιστής της γυμναστικής κίνησης στις αρχές του 20ου αιώνα ήταν ο Ι. Χρυσάφης. Ο Χρυσάφης εισήγαγε το 1909 το Σουηδικό σύστημα γυμναστικής.

Η οργάνωση της Φυσικής Αγωγής στην Πρωτοβάθμια και Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση πήρε τη σημερινή της μορφή με σχετικούς νόμους του 1982 και 1985, ενώ το ισχύον Αναλυτικό Πρόγραμμα του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής προσδιορίστηκε με προεδρικά διατάγματα του 2003 για το Δημοτικό και Γυμνάσιο και του 1990 για το Λύκειο.

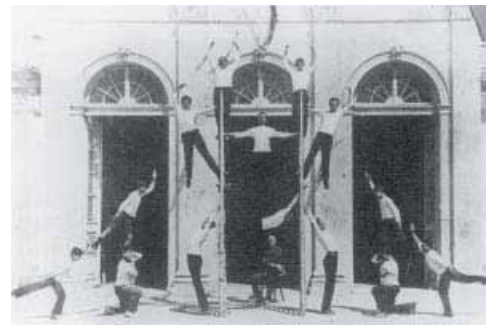
## Αθλητικοί Σύλλογοι

Οι πρώτοι αθλητικοί σύλλογοι έκαναν την εμφάνισή τους το τελευταίο τέταρτο του 19ου αιώνα. Το 1869 ιδρύεται ο «Κερκυραϊκός Σύλλογος Ριπής», το 1873 δημιουργείται ο αθλητικός σύλλογος «Μίλων» στην Αλεξάνδρεια και το 1878 ο «Ελληνικός Γυμναστικός Σύλλογος» στην Αθήνα. Το 1891 ο Ιωάννης Φωκιανός μαζί με τους μαθητές του ίδρυσε τον «Πανελλήνιο Γυμναστικό Σύλλογο».

Η ίδρυση αθλητικών σωματείων πυκνώνει αρκετά για να κορυφωθεί στα χρόνια 1895-1896 με τη διοργάνωση των πρώτων διεθνών Ολυμπιακών Αγώνων στην Αθήνα. Το 1897, είκοσι οχτώ σωματεία συγκρότησαν το Σύνδεσμο Ελληνικών Αθλητικών και Γυμναστικών Σωματείων, όπου αργότερα ονομάστηκε ΣΕΓΑΣ.

Αμέσως μετά τη Μικρασιατική καταστροφή το 1922 ένας αρκετά σημαντικός αριθμός αθλητικών σωματείων της Κωνσταντινούπολης και της Σμύρνης επανιδρύεται στην Αθήνα και τη Θεσσαλονίκη, ο Πανιώνιος, ο Ηρακλής, η ΑΕΚ, ο ΠΑΟΚ κ.ά. Επιπλέον στη Θεσσαλονίκη ιδρύεται η Χριστιανική Αδελφότητα Νέων (ΧΑΝ) το 1922, η οποία παράλληλα με το Αμερικάνικο Κολλέγιο Ανατόλια καλλιεργούν την καλαθοσφαίριση. Μετά το 1923 διαπιστώνεται μια τάση ανάπτυξης των αθλημάτων, ιδιαίτερα του κλασικού αθλητισμού, σε σχολεία και συλλόγους.

Στην προώθηση του κλασικού αθλητισμού συνέβαλε σαφώς και η δημιουργία του θεσμού των Βαλκανικών Αγώνων, ιδέα την οποία καλλιέργησε ο Ε. Βενιζέλος, ο οποίος στην προσπάθειά του να κάνει ένα πολιτικό άνοιγμα της Ελλάδας προς τις Βαλκανικές χώρες ενσωμάτωσε και τον αθλητισμό.



Αθλητές της γυμναστικής του Κερκυραϊκού Γυμναστικού Συλλόγου (περίπου 1906-1910)

## ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

Στη δεκαετία του 1960 ο αριθμός των αθλητικών συλλόγων άρχισε να αυξάνεται και οι πιο μεγάλοι από αυτούς άρχισαν να καλλιεργούν πολλά νέα αθλήματα. Το φαινόμενο αυτό δημιούργησε την ανάγκη της δημιουργίας ανεξάρτητων ομοσπονδιών, οι οποίες μέχρι τότε ανήκαν στο ΣΕΓΑΣ. Ανώτατη αθλητική αρχή είναι σήμερα το Υπουργείο Αθλητισμού το οποίο υπάγεται στο Υπουργείο Πολιτισμού. Στη Γενική Γραμματεία Αθλητισμού υπάγονται όλες οι αθλητικές ομοσπονδίες της χώρας.

Ο αθλητισμός πήρε τη σημερινή του μορφή μετά τη μεταπολίτευση του 1974 με το νόμο 75/1975. Ακολουθώντας τον καταστατικό χάρτη του Συμβουλίου της Ευρώπης περί «Αθλητισμού για όλους» άρχισε να αναπτύσσεται σταδιακά και στην Ελλάδα το κίνημα των προγραμμάτων Άσκησης για όλους. Σημαντικότερο ρόλο στο κίνημα της Άσκησης για όλους έπαιξε η προβολή της άσκησης από τα ΜΜΕ και η αλλαγή στάσης του κόσμου απέναντι στη συνεισφορά της κίνησης και της σωματικής δραστηριότητας στη διατήρηση ή αποκατάσταση της υγείας.

## Φυσική Αγωγή, παιγνίδι, αθλητισμός



Ορισμένες δραστηριότητες και ηγεσίες αναπτύσσει δραστηριότητες για τη ζωή και κοινωνικές και ανθρωπιστικές αξίες.

## ✓ Παιχνίδι

Το παιχνίδι και οι δραστηριότητες αναψυχής είναι μη οργανωμένες φυσικές δραστηριότητες. Αντίθετα η Φυσική Αγωγή και ο αθλητισμός περιέχουν οργανωμένες φυσικές δραστηριότητες. Το παιχνίδι είναι ψυχαγωγικό, αυθόρμητο, εθελοντικό, χωρίς προκαθορισμένους κανόνες, αρεστό στα παιδιά και καλύπτει ατομικές προσδοκίες. Όλα τα αθλήματα οφείλουν την ύπαρξή τους στο παιχνίδι. Το παιχνίδι συνεισφέρει στη διαδικασία μάθησης μέσα από την ανάπτυξη δεξιοτήτων. Συνεισφέρει ψυχολογικά βοηθώντας τα άτομα να μάθουν για τον εαυτό τους. Με το παιχνίδι μαθαίνεις και δοκιμάζεις κοινωνικούς ρόλους, μαθαίνεις για τη ζωή. Το παιχνίδι είναι ιδιαίτερα αναγκαίο και στη ζωή των ενηλίκων, για να ξεφεύγουν από την πίεση της καθημερινότητας.

## ✓ Αθλητισμός

Ο αθλητισμός διαφέρει και από τη Φυσική Αγωγή και από το παιχνίδι. Στον αθλητισμό καλλιεργούνται συγκεκριμένα σπορ, στα οποία κυριαρχούν η υψηλή οργάνωση, οι επίσημοι αυστηροί κανόνες, οι προκαθορισμένοι τρόποι του παιχνιδιού ή των αγώνων και ο ανταγωνισμός. Στον αθλητισμό τα άτομα επιδιώκουν κυρίως τη νίκη. Ο αθλητισμός τέλος, απαιτεί υψηλά επίπεδα δεξιοτήτων, αναπτύσσει αθλητικά πρότυπα, απαιτεί δέσμευση, αφοσίωση και σκληρή προσπάθεια.

# ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

## Με λίγα λόγια

Η κίνηση, είτε με τη μορφή παιχνιδιού είτε με τη μορφή άθλησης, αποτελούσε μέρος της ζωής των ανθρώπων από τους αρχαιότερους χρόνους. Στον Ελλαδικό χώρο με την ανάπτυξη των πόλεων -κρατών η άθληση είχε μεγάλη σημασία. Αποκορύφωμα της σπουδαιότητας της καλλιέργειας του σώματος ήταν η ανάπτυξη των πανελλήνιων αγώνων και κυρίως των Ολυμπιακών Αγώνων. Οι σύγχρονοι Ολυμπιακοί Αγώνες αποτελούν τη μεγαλύτερη αθλητική διοργάνωση του κόσμου. Ο σύγχρονος αθλητισμός στη χώρα μας όπως και το μάθημα της Φυσικής Αγωγής οργανώθηκαν και εξελίχθηκαν μόλις τον προηγούμενο αιώνα.

## Βιβλιογραφία

Αλμπανίδης, Ε. (2004). *Ιστορία της Άθλησης στον αρχαίο Ελληνικό κόσμο. Θεσσαλονίκη: Σάλτο. Αρβανίτη, Ν. (2001). Η Ολυμπιακή Παιδεία στην κοινωνία της μάθησης. Στο, Ολυμπιακοί Αγώνες:Αναφορές-Προσεγγίσεις. Αθήνα: Εκδοτικός Οργανισμός Λιβάνη.*

Γιαλούρης, Ν. (2001). Οι αρχαίοι Ολυμπιακοί αγώνες και η συμβολή τους στη διαμόρφωση της Ελληνικής Παιδείας. Στο, *Ολυμπιακοί Αγώνες: Αναφορές-Προσεγγίσεις. Αθήνα: Εκδοτικός Οργανισμός Λιβάνη.*

Παυλογιάννης, Ο. (2004). *Πτυχές της αθλητικής ιστορίας της Κέρκυρας. Κέρκυρα. Συνέδριο Κερκυραϊκός Αθλητισμός και Ολυμπιακοί αγώνες.*

Honeybourne, J., Hill, M., & Moors, H. (2000). *Physical Education & Sport: For A Level (2nd Eds.)* Cheltenham: Stanley Thornes P.

## Ιστοσελίδες στο Διαδίκτιο

[www.umist.ac.uk/sport/ishpes.html](http://www.umist.ac.uk/sport/ishpes.html)

[www.fhw.gr/olympics/ancient/gr/](http://www.fhw.gr/olympics/ancient/gr/) *ΙΔΡΥΜΑ ΜΕΙΖΟΝΟΣ ΕΛΛΗΝΙΣΜΟΥ*