

Αθλητισμός και Φιλοσοφία στην Αρχαία Ελλάδα

Ιωάννης Σύρμπας Ph.D.

Δυϊσμός

- ▶ Διαχωρισμός της ύπαρξης σε δύο συστατικά: σώμα και πνεύμα (Σωκράτης & Πλάτωνας).
- ▶ Ασκητικός δυϊσμός πνεύμα και ύλη

Δύο αντίθετες θέσεις:

- ▶ Α) Νατουραλιστική: Ισορροπία ανάμεσα στο πνεύμα και στο σώμα
- ▶ Β) Αντινατουραλιστική: Ο νους υπερτερεί και το σώμα απλά ενεργεί με βάση τις εντολές του νου
- ▶ Τι ισχύει σήμερα;

Ομηρική εποχή και αγώνες

- ▶ Επικήδειοι αγώνες για να τιμήσουν τους νεκρούς
- ▶ Μόνο «αριστοκράτες» συμμετείχαν στους αγώνες
- ▶ Υπεροχή στον πόλεμο και στους αγώνες → δόξα και τιμή
- ▶ Γυμνασμένο σώμα → πρότυπο, αιτία χαράς και ευτυχίας
- ▶ Αποστροφή για τους αγύμναστους → Θερσίτης,
- ▶ Θάνατος παρά Γήρας
- ▶ Το σώμα μετά το θάνατο χάνει τη τελειότητα και την ομορφιά
- ▶ Ο Πάτροκλος όταν σκοτώθηκε δεν μπορούσε να πάει στον Άδη γιατί δεν του είχαν αποδοθεί οι νεκρικές τιμές
- ▶ Μετά το θάνατο πνεύμα και σώμα χάνουν τι ιδιότητες που είχαν στη γη, μόνο ένα πράγμα μένει η δόξα

Πυθαγόρας 580 - 496 π.Χ.

- ▶ Η ψυχή είναι αθάνατη και βρίσκεται φυλακισμένη στο σώμα λόγω τιμωρίας. Ο θάνατος ελευθερώνει τη ψυχή η οποία στη συνέχεια εξαγνίζεται και κατοικεί σε άλλα σώματα ανθρώπων ή ζώων.
- ▶ Το σώμα πρέπει να είναι σε καλή κατάσταση. Η άσκηση προσφέρει κάθαρση στο σώμα και στη ψυχή και ένα δυνατό σώμα για να δημιουργήσει ένα ισχυρό χαρακτήρα (δικαιοσύνη, τιμιότητα, θάρρος, σύνεση και σωφροσύνη) που θα μπορεί να αντισταθεί στις προκλήσεις.
- ▶ Αρετή του κόσμου η αρμονία, της πόλης οι νόμοι, του σώματος η υγεία, η δύναμη, & ομορφιά
- ▶ Η αρμονία και όχι η μονομέρεια πρέπει να είναι ο στόχος της άσκησης

Σωκράτης (470 ή 469-399 π.Χ.) & Πλάτωνας (427-347 π.Χ.)

- ▶ Δυϊσμός: Η ανάπτυξη τη φιλοσοφίας ανυψώνεται με την άσκηση του σώματος.
- ▶ Ο θάνατος προσφέρει λύτρωση στη ψυχή γιατί απελευθερώνεται από τα δεσμά του σώματος και έτσι έχει τη δυνατότητα να αποκτήσει την ανόθευτη γνώση.
- ▶ Το σώμα είναι εμπόδιο για την ανακάλυψη της αλήθειας.
- ▶ Η εκπαίδευση του πνεύματος προσφέρει οδηγεί σε νοητική υπεροχή και συμβάλλει στην ανάπτυξη των επιστημών, της λογοτεχνίας, τη φιλοσοφίας και κατά προέκταση στη διαιώνιση και στη δόξα του ατόμου. (Φαίδωνας)

Σωκράτης (470 ή 469-399 π.Χ.) & Πλάτωνας (427-347 π.Χ.)

- ▶ Αναφέρει την εκπαίδευση ως ένα από τα χαρακτηριστικά της ιδανικής πολιτείας (Πολιτεία)
- ▶ Το πρόγραμμα εκπαίδευσης της ιδανική πολιτείας περιλαμβάνει μεταξύ άλλων τη γυμναστική και τη μουσική. Ωστόσο πάλι το πνεύμα έχει ανώτερη θέση από το σώμα. Ο Σωκράτης αναφέρει: Η σωστή διάπλαση του πνεύματος και η ανάθεση σε αυτή της φροντίδας του σώματος είναι η πιο σωστή επιλογή για την εκπαίδευση των παιδιών.
- ▶ Η σφαιρική εκπαίδευση οδηγεί στην αρμονική ανάπτυξη του ατόμου. Μόνο με την εκπαίδευση του σώματος και του πνεύματος θα διασφαλιστεί η πολιτεία από καταπατητές του πολιτεύματος.

Σωκράτης (470 ή 469-399 π.Χ.) & Πλάτωνας (427-347 π.Χ.)

- ▶ Η ιδανική πολιτεία χρειάζεται αθλητές-πολεμιστές για να τη φρουρούν από τους εχθρούς της. Οι αθλητές-πολεμιστές πρέπει να είναι δυνατοί στο σώμα και στο πνεύμα. Άριστοι πολίτες πρέπει να δίνουν έμφαση στη καλλιέργεια του πνεύματος και του σώματος.
- ▶ Ανόητοι και βαρετοί όσοι γυμνάζουν μόνο το σώμα
- ▶ Αποκλείει από την πολιτεία όσοι ενδιαφέρονται μόνο για την πνευματική του καλλιέργεια
- ▶ Η γυμναστική προστατεύει την υγεία και κατά προέκταση επιτρέπει στο πνεύμα ανεμπόδιστο να αναπτύσσεται. Ένα ασθενές σώμα αντίθετα εμποδίζει την πνευματική ανάπτυξη του ατόμου.

Επίδραση του Πλάτωνα στη σύγχρονη Φυσική Αγωγή

- ▶ Williams: Το άτομο αποτελεί από σώμα και πνεύμα και άρα η ΦΑ πρέπει να δίνει στην καλλιέργεια τόσο του σώματός αλλά και μέσω της άσκησης του σώματος στην ανάπτυξη του κοινωνικού, πνευματικού, αισθητικού κόσμου του παιδιού
- ▶ McCloy: Έδινε έμφαση στην ανάπτυξη του σώματος και όχι στην αγωγή μέσω του σώματος

Αριστοτέλης 384-322 π.Χ.

- ▶ Η ψυχή αποτελείται από δυνάμεις οι οποίες ενεργούν μέσω του σώματος (π.χ. όραση). Ο φόβος, η χαρά κτλ. δεν μπορούν να εκδηλωθούν χωρίς το σώμα. Άρα ψυχή ή μερικά μέρη της και το σώμα είναι αλληλεξαρτώμενα.
- ▶ Η ψυχή κυβερνά το σώμα αλλά πρέπει να υπάρχει μια αρμονία στην καλλιέργεια και των δύο. Η ανάπτυξη του σώματος προηγείται τη ψυχή και το μη λογικό μέρος του λογικού μέρους τη ψυχής.
- ▶ Η εκπαίδευση θα πρέπει να περιλαμβάνει: γραμματική, γυμναστική, σχέδιο και μουσική.
- ▶ Η άσκηση δημιουργεί δυνατούς και υγιείς πολίτες για να προστατεύουν την πολιτεία.
- ▶ Η γυμναστική ήταν απαραίτητη για την σωματική και ψυχική υγεία.

Αρετή

- ▶ Αρετή: χρηστότητα, ικανότητα, γενναιότητα, υπεροχή, υπερηφάνεια, ευγένεια και ηρωικότητα

Αθήνα

- ▶ Το κάλλος του σώματος αποτελούσε πρότυπο για όλους τους Έλληνες
- ▶ Η Αθήνα ανέπτυξε ισχυρό πολιτισμό (φιλοσοφία, τέχνες κ.λπ.), αρχιτεκτονική και φυσικά τη δημοκρατία.
- ▶ Η φυσική αγωγή έφθασε στο απόγειο τη στη Αθήνα. Οι Αθηναίοι μέσω της καλλιέργειας του σώματος επιδίωκαν να καταστούν καλοί πολεμιστές αλλά και να αποκτήσουν όμορφο και αρμονικό σώμα και πνεύμα. Ένας αγύμναστος με πλαδαρό σώμα πολίτης θεωρούνταν ότι απαίδευτος.
- ▶ 7 ετών έναρξη εκπαίδευσης και γενική φυσική προετοιμασία
- ▶ Η ΦΑ περιλάμβανε: τρέξιμο, πάλη, πυγμαχία, παγκράτιο, δίσκο, ακόντιο και χορό.
- ▶ Οι εύπορες οικογένειες πρόσφεραν στα παιδιά ευκαιρία για αρματοδρομίες, μουσική και παιχνίδια με μπάλα.

Σπάρτη

- ▶ Η Σπάρτη είχε σε μικρότερο βαθμό αναπτύξει πολιτισμό, η στρατιωτική εκπαίδευση και η πειθαρχία ήταν τα κυρίαρχα στοιχεία του πολιτισμού αυτού.
- ▶ Η Σπαρτιατική εκπαίδευση περιλάμβανε σωματική εκπαίδευση για στρατιωτικούς σκοπούς.
- ▶ Από τα 7 άρχιζε η στρατιωτική εκπαίδευση (Αγωγή) των ανδρών περιλάμβανε: κολύμπι, τρέξιμο, πάλη, πυγμαχία, παγκράτιο, δίσκο, ακόντιο, τοξοβολία και ιππασία
- ▶ Στα 20 ορκιζόταν ως οπλίτες και έως τα 50 ήταν στρατιώτες στη διάθεση της πόλης-κράτους. Η εκπαίδευση στόχευε να δημιουργήσει πολίτες που θα άντεχαν στον πόνο και τις κακουχίες προκειμένου να νικούν.
- ▶ Οι έφοροι ήταν υπεύθυνοι για την εκπαίδευση

Γυναίκα και αθλητισμός

- ▶ Σπάρτη με νόμο οι Σπαρτιάτισσες έπρεπε να ασκούνται για να γεννήσουν δυνατά και υγιή παιδιά
- ▶ Οι Αθηναίοι έθεταν ηθικά διλλήματα για την άθληση των γυναικών
- ▶ Ο Πλάτων στην Πολιτεία αναφέρει ότι οι ανήλικες γυναίκες πρέπει να τρέχουν γυμνές στάδιο, δίαυλο και εφίππιο δρόμο. Άνω των 13 θα πρέπει να είναι ντυμένα και να συμμετέχουν σε αγώνες μέχρι τα 20 έτη τους.

Πανελλήνιοι αγώνες

- ▶ Ίσθμια προς τιμήν του Ποσειδώνα
- ▶ Νέμεα προς τιμήν του Δία
- ▶ Πύθια προς τιμήν του Απόλλωνα
- ▶ Ολύμπια προς τιμήν του Δία

Ολυμπιακοί αγώνες

- ▶ Ολυμπιακοί αγώνες 1.1000 π.Χ. ανέγερση ναού
- ▶ 776 πρώτη γραπτή ένδειξη τέλεση των Ο.Α.
- ▶ Θρησκευτικοί αγώνες προ τιμήν του Δία. Έδιναν όρκο στο Δία ότι θα αγωνιστούν έντιμα. Οι παραβάτες πλήρωναν πρόστιμο το οποίο το χρησιμοποιούσαν για να κάνουν μπρούτζινα ομοιώματα του τις Ζάνες.
- ▶ Αγωνίσματα και θρησκευτικές τελετές περιλάμβανε το πρόγραμμα των Ο.Α
- ▶ Ελλανοδίκες: κριτές που επέβλεπαν την τήρηση των νόμων

Αγωνίσματα

ΟΛΥΜΠΙΑΔΑ	ΧΡΟΝΟΣ	ΑΘΛΗΜΑ	ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΙΑ ΑΘΛΗΜΑΤΟΣ
1 ^η	776 π.Χ.	Δρόμος σταδίου	200 μ.
14 ^η	724 π.Χ.	Δίαυλος (2 στάδια)	400 μ.
15 ^η	720 π.Χ.	Δόλιχος (7-24 στάδια)	2.000 μ.
18 ^η	708 π.Χ.	Πένταθλο και πάλη	
23 ^η	688 π.Χ.	Πυγμή	
25 ^η	680 π.Χ.	Τέθριππο	
33 ^η	648 π.Χ.	Παγκράτιο και αγώνας ίππου κέλητος	
37 ^η	632 π.Χ.	Δρόμος και πάλη παιδων	
38 ^η	628 π.Χ.	Πένταθλο παιδων (μοναδική φορά)	
41 ^η	616 π.Χ.	Πυγμή παιδων	
65 ^η	520 π.Χ.	Οηλίτης δρόμος (2-4 στάδια)	
70 ^η	500 π.Χ.	Απήνη (αρματοδρομία) (444 π.Χ) (84 ^η κατάργηση)	
93 ^η	408 π.Χ.	Συνωρίς ίππων	
96 ^η	396 π.Χ.	Αγώνας σαλπικτών και κηρύκων	
99 ^η	384 π.Χ.	Τέθριππο πώλων	
128 ^η	268 π.Χ.	Συνωρίς πώλων	
128 ^η	256 π.Χ.	Αγώνας πώλου κέλητος	
145 ^η	200 π.Χ.	Παγκράτιο παιδων	