

ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ - ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΑΙΔΕΙΑ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΑΔΑ

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ

ΝΑΝΤΙΑ ΑΜΠΟΥ-ΑΣΑΜΠΕ

ΚΑΛΛΙΘΕΑ, ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2002

Τριμελής Επιτροπή:

Α. Ματάλα

Ε. Γεωργιτσογιάννη

Λ. Συντώσης

Επιμέλεια: Νάντια Αμπου-Άσαμπε, Α.Μ. 9746

Υπεύθυνη Καθηγήτρια: Α. Ματάλα

Στην οικογένεια και στους φίλους μου

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

	Σελίδα
Πρόλογος	1
Εισαγωγή	2
Γενικές Πληροφορίες για τη Δίαιτα στην Κλασσική Ελλάδα	3
Δημητριακά και Όσπρια	3
Κρέας	3
Θαλασσινά	4
Γάλα και Μέλι	5
Λαχανικά και Φρούτα	5
Κρασί	6
Ο Αθλητισμός στην Αρχαία Ελλάδα	7
Εισαγωγή	7
Οι Αγώνες	8
Οι Συμμετέχοντες στους Αγώνες	10
Τιμές και Αίγλη Αθλητών	11
Στροφή προς τον Επαγγελματισμό	12
Αθλητική Αγωγή των Νέων και Αγωνιστικοί Χώροι	15
Η Αθλητική Αγωγή των Νέων	15
Στάδιο	16
Παλαίστρα	17
Γυμνάσιο	18
Οι Ειδικοί της Διατροφής των Αθλητών	19
Ο Παιδοτρίβης	19
Ο Γυμναστής	22
Ο Αλείπτης	24

Η Διατροφή των Αθλητών	25
Η Παρακμή	28
Σύγχρονες Απόψεις για την Δίαιτα των Αθλητών:	
Σύγκριση με Απόψεις κατά την Αρχαιότητα	33
Επίλογος	39
Βιβλιογραφία	41
Παράρτημα	43

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Η πτυχιακή αυτή έχει ως θέμα τον αθλητισμό στην Αρχαία Ελλάδα. Η αρχή γίνεται με την χρονολογική τοποθέτησή της, καθώς και μια περιγραφή των πηγών που χρησιμοποιήθηκαν για την σύνταξή της. Λόγω της εκτενούς αναφοράς στα κείμενα των αρχαίων συγγραφέων και φιλόσοφων, παρατίθενται σύντομες βιογραφίες τους. Ακολουθεί μια γενική περιγραφή των τροφών που είχαν στην διάθεσή του ο πληθυσμός της Αρχαίας Ελλάδας.

Πιο ειδικά, περιγράφεται ο αθλητισμός τότε: ποιοι ήταν οι σημαντικότεροι αγώνες, ποιοι συμμετείχαν σε αυτούς, τι αποκόμιζαν από αυτούς οι αθλητές, και η στροφή των αθλητών στον επαγγελματισμό που οδήγησε στην παρακμή.

Στη συνέχεια, αναφέρεται ποια ήταν η αθλητική διαπαιδαγώγηση των νέων και περιγράφονται οι χώροι όπου αυτή συντελούταν.

Σε σχέση με την διατροφή, περιγράφεται ο ρόλος των ειδικών για την διατροφή των αθλητών, καθώς επίσης και οι τότε θεωρίες περί διατροφής.

Τέλος, οι πρακτικές που εφαρμόζονταν στην Αρχαία Ελλάδα εξετάζονται μέσα από το πρίσμα των τρεχόντων απόψεων για την εξακρίβωση της αποτελεσματικότητας της ιδιαίτερης σε σχέση με αυτήν του υπόλοιπου πληθυσμού, διατροφής των αθλητών.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Σκοπός της εργασίας αυτής είναι η συγκέντρωση και παρουσίαση των στοιχείων που αφορούν την αθλητική παιδεία των Αρχαίων Ελλήνων, καθώς επίσης και των στοιχείων αυτών που μας πληροφορούν για την διατροφή των αθλητών και κατά πόσο αυτή διέφερε από την διατροφή του υπόλοιπου πληθυσμού.

Οι πληροφορίες αντλήθηκαν κυρίως από μεγάλου χρονολογικού φάσματος βιβλιογραφία σχετική με την ζωή και τον αθλητισμό στην αρχαία Ελλάδα ενώ εμφανής ήταν η συνεχής παραπομπή σε συγκεκριμένα κείμενα φιλόσοφων και συγγραφέων της εποχής. Ειδικότερα, όσων αφορά στους αθλητές και τη διαπαιδαγώγησή τους, πολύτιμη πηγή αποτέλεσαν τα έργα των Ιπποκράτη, Πλάτωνα, Γαληνού, Αθήναιου Ναυκρατινού, Φλάβιου Φιλόστρατου και Διογένη Λαέρτιου (ο αναγνώστης θα συναντήσει σύντομες βιογραφίες των παραπάνω στο Παράρτημα). Πληροφορίες παρείχαν και τα Ομηρικά έπη «Ιλιάς» και «Οδύσσεια». Πέρα από τις αναφορές στα παραπάνω κείμενα, πληροφορίες μας παρέχουν άλλες επιγραφές, πάπυροι ή επιγραφές σε άλλα υλικά (π.χ. σε πέτρα). Ενδεικτικά στιγμιότυπα της αρχαίας Ελλάδας προσέφερε η τέχνη της εποχής μέσω των απεικονίσεων σε έργα μινωϊκής και μυκηναϊκής τέχνης, όπως είναι τα μυκηναϊκά ανάκτορα, οι αγγειογραφίες και οι διακοσμήσεις σε επιτύμβιες στήλες (Golden, 1998).

Οι παραπάνω άμεσες και έμμεσες πηγές, διαπραγματεύονται την ζωή στην Αρχαία Ελλάδα κατά το χρονικό διάστημα μεταξύ του 7^{ου} π.Χ. και του 3^{ου} μ.Χ. αιώνα.

Οι αθλητικοί αγώνες αποτελούσαν ένα σημαντικό στοιχείο στη ζωή των ελλήνων σ' όλη την αρχαιότητα. Μάλιστα, οι αγώνες και τα γυμνάσια διαδόθηκαν παντού ως ένα από τα διακριτά χαρακτηριστικά του ελληνικού πολιτισμού. Η άσκηση ήταν υποχρεωτική από μικρή ακόμη ηλικία ενώ είχαν διαμορφωθεί ειδικοί χώροι ως χώροι συνάντησης και άσκησης των πολιτών. Οι τιμές και η αίγλη που συνόδευαν τους νικητές στους αγώνες δεν έχουν όμοιό τους στην σημερινή εποχή και καθώς εξελισσόταν η γυμναστική εμφανίστηκαν και οι ειδικοί, ρόλος των οποίων, μεταξύ άλλων, ήταν να ορίζουν την δίαιτα που θα ακολουθούσε ένας αθλητής. Ωστόσο, με το πέρασμα του χρόνου οι έλληνες αθλητές στράφηκαν όλο και περισσότερο προς τον επαγγελματισμό, σημαίνοντας το τέλος της ευγενούς άμιλλας και του γνήσιου αθλητισμού.

ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΑΙΤΑ ΣΤΗΝ ΚΛΑΣΣΙΚΗ ΕΛΛΑΔΑ

Πολλά από τα τρόφιμα που απαντώνται στο τραπέζι του σύγχρονου Έλληνα καταναλώνονταν, στην ίδια μορφή ή σε κάποια παραλλαγή της, και από τους Έλληνες της κλασσικής Ελλάδας. Βασικό συστατικό της διαίτας τους ήταν τα δημητριακά και τα όσπρια ενώ συχνή ήταν και η βρώση μεγάλης ποικιλίας κρεάτων. Τα ψάρια και τα θαλασσινά είχαν και αυτά την θέση τους στο τραπέζι ενώ υπήρχαν πολλοί τρόποι παρασκευής τους. Το γάλα καταναλωνόταν αυτούσιο ή το χρησιμοποιούσαν για τα παραγωγή κάποιου άλλου προϊόντος ενώ το μέλι ήταν πολύ σημαντικό καθώς χρησιμοποιούταν ως γλυκαντικό. Ο Αρχαίος Έλληνας είχε στην διάθεσή του πληθώρα λαχανικών και φρούτων ενώ η οινοποιεία του παρείχε ποικιλία κρασιών.

Δημητριακά και Όσπρια (Dalby 1996, Skiadas 2001, Γιαννάκης 1979)

Το κριθάρι και το σιτάρι αποτελούσαν τα δύο κύρια δημητριακά της Ελλάδας. Σε ένα γεύμα, οι δύο αυτές μορφές δημητριακών εμφανίζονταν με τη μορφή σταρένιων φρατζόλων και κριθαρένιου πολτού. Το κριθάρι δεν ενδεικνυόταν για την παρασκευή ψωμιού. Ο Γαληνός δεν ήταν υπέρ των κριθαρένιων άρτων γιατί προκαλούσαν φούσκωμα και ήταν δυσκολόπεπτοι. Οι φρατζόλες αυτές συνόδευαν συνήθως το κρασί καθώς και γλυκά φρούτα και καρπούς, ενώ πολλές φορές συνοδεύονταν με μέλι.

Τα κύρια όσπρια αποτελούσαν ο αρακάς, η φακή, τα φασόλια και τα ρεβύθια.

Κρέας (Dalby 1996, Skiadas 2001)

Για τους περισσότερους Έλληνες της κλασσικής περιόδου, η κατανάλωση κρέατος σήμαινε την σφαγή των οικόσιτων ζώων, που ήταν, συνήθως, πρόβατα, χοίροι και κατσίκες. Αν και οι κατσίκες, οικονομικά, ήταν αρκετά σημαντικές επειδή το γάλα τους χρησιμοποιούταν για την παρασκευή τυριού, εντούτοις, θυσιάζονταν συχνά για το κρέας τους. Το κατσικίσιο κρέας το θεωρούσαν βρώσιμο μόνο σε συγκεκριμένες εποχές ή όταν το ζώο βρισκόταν σε συγκεκριμένη ηλικία.

Ο χοίρος ήταν άλλο ένα ζώο που χρησιμοποιούταν στις θυσίες. Από τις αναφορές του Αθήναιου, το χοιρινό ήταν από τα κρέατα που κατανάλωναν περισσότερο οι Αθηναίοι. Συχνή ήταν η παρασκευή του με αλάτι, ενώ ένα είδος χοιρομεριού είχε πάρει το όνομά του από έναν φιλόσοφο.

Αντιθέτως, η ανεύρεση βοδινού και μοσχαρίσιου κρέατος στην Αθήνα και σε άλλες πόλεις της Κεντρικής και Νότιας Ελλάδας, ήταν σπάνια. Στις φιλολογικές αναφορές του 4^{ου} π.Χ. αιώνα, το βοδινό κρέας λείπει παντελώς.

Τα παραπάνω δεν ήταν τα μόνα είδη κρέατος που κατανάλωνε ο πληθυσμός της Αρχαίας Ελλάδας. Έτσι, η βρώση κρέατος σκύλου ήταν κάτι για το οποίο κάποιος δεν θα μπορούσε να περηφανευτεί, παρόλο που συστηνόταν από τον Ιπποκράτη για συγκεκριμένες δίαιτες. Κατά τον 2^ο αιώνα μ.Χ., οι Έλληνες έπαψαν να τρέφονται με αυτό το είδος κρέατος.

Ο ήμερος γάιδαρος θυσιαζόταν καμιά φορά αλλά δεν ήταν η λιχουδιά που αποτελούσε ο άγριος γάιδαρος, ενώ το αλογίσιο κρέας ήταν μια ασυνήθης επιλογή παρ' όλο που οι διαιτητικές του ιδιότητες σχολιάστηκαν από τον Ιπποκράτη. Περιστέρια, ορτύκια, χήνες, πάπιες και φασιανοί εκτρέφονταν αποκλειστικά προς βρώση.

Λόγο έκανε ο Γαληνός για την όχι και τόσο σπάνια κατανάλωση ανθρώπινου κρέατος.

Τα οικόσιτα ζώα θανατώνονταν από έναν σφάχτη και πωλούνταν στην αγορά. Ο πιο σύνηθες τρόπος παρασκευής του κρέατός τους ήταν το βράσιμο, με την σύγχρονη προσθήκη αλατιού και άλλων μπαχαρικών στον ζωμό. Το ψήσιμο ήταν άλλη μια εναλλακτική.

Από τα μη οικόσιτα ζώα, οι Αρχαίοι Έλληνες έτρωγαν κρέας λαγού, αγριόχοιρου, αγριοκάτσικου, άγριου γαϊδάρου, αλεπούς, ελαφιού, αρκούδας, λιονταριού, διάφορων ειδών άγριων πτηνών και σαλιγκαριού.

Θαλασσινά (Dalby 1996, Skiadas 2001)

Τα θαλασσινά αποτελούσαν σημαντικό στοιχείο της καθημερινής διατροφής. Κυμαίνονταν μεταξύ των πολύ μικρών ψαριών τα οποία τηγανίζονταν πολλά μαζί, μέχρι τα μεγάλα που σερβίρονταν ως κύριο πιάτο και τα ακόμα μεγαλύτερα, τα οποία αντιστοιχούσαν σε πολλές μερίδες και σερβίρονταν ως φιλέτα. Τα οστρακοειδή ήταν επίσης γνωστά, ακόμα και στις περιοχές που βρίσκονταν μακριά από την θάλασσα, καθώς συχνά τα μετέτρεπαν σε τουρσί.

Κάποια από τα ψάρια που καταναλώνονταν ήταν ο ξιφίας, ο καρχαρίας, ο τόνος, ο κυπρίνος, το σκυλόψαρο, το σαλάχι, η μουρούνα, το λιθρίνι, το χέλι, το λαβράκι, η πέρκα, το σκουμπρί, το φαγκρί, η αντζούγια, η σαρδέλα και άλλα. Από μαλάκια, γνώριζαν το χταπόδι, την σουπιά και το καλαμάρι ενώ από τα οστρακοειδή, το στρείδι, τον αστακό, την караβίδα και άλλα.

Γάλα και Μέλι (Dalby 1996, Skiadas 2001)

Το γάλα καταναλωνόταν ως αναψυκτικό, μόνο από τους κατοίκους των αγροτικών περιοχών. Εντούτοις, το χρησιμοποιούσαν και για την παρασκευή συνοδευτικών για το κρέας, επιδορπίων, βουτύρου, τυριών και γιαουρτιού. Το βούτυρο δεν ήταν σε μεγάλη εκτίμηση, προφανώς λόγω της μικρής διάρκειας ζωής του και του χαμηλού σημείου τήξης.

Το μέλι θεωρούταν πολύ θρεπτική τροφή και αποτελούσε το κύριο γλυκαντικό. Άλλα γλυκαντικά ήταν τα ξερά σύκα, οι ξεροί χουρμάδες και ο συμπυκνωμένος μούστος. Από το μέλι παρασκευαζόταν το υδρομέλι, ένα προϊόν προερχόμενο από την ζύμωση αραιωμένου μελιού. Το μέλι Αττικής ήταν το καλύτερο που θα μπορούσε να βρει κανείς.

Λαχανικά και Φρούτα (Dalby 1996, Skiadas 2001)

Τα λαχανικά που απαντούσαν στην Αρχαία Ελλάδα ήταν το κουνουπίδι, το μαρούλι,, το αγγούρι, η κολοκύθα, το κρεμμύδι, η κάπαρη, η αγκινάρα, το καρότο, το σέλινο, ο άνηθος, ο μάραθος, ο βολβοί, το πράσο, η μολόχα, η μέντα, ο δυόσμος, το μανιτάρι, το ραπανάκι, το σπανάκι, και άλλα.

Τα φρούτα σερβίρονταν ως ορεκτικά ή ως επιδόρπιο. Στην πρώτη κατηγορία άνηκαν τα μήλα, τα κυδώνια, τα δαμάσκηνα, τα κεράσια, τα καρπούζια και τα πεπόνια ενώ στην δεύτερη άνηκαν τα σύκα (φρέσκα ή ξερά), τα αχλάδια, τα ρόδια, τα σταφύλια και τα βατόμουρα.

Κρασί (Dalby, 1996)

Οι Έλληνες αγαπούσαν πολύ το κρασί, το οποίο έπιναν αραιωμένο. Η οινοποιεία είχε εξελιχθεί σε τέτοιο βαθμό που υπήρχε ποικιλία κρασιών. Σε κάποια πρόσθεταν θαλασσινό νερό πριν την ζύμωση, σε άλλα διάφορα αρωματικά βότανα. Ο μούστος είχε τις δικές του χρήσεις, όπως και κάποιες μορφές του που είχαν πρώτη υποστεί βράση, ενώ το ξύδι είχε την αντικατάσταση θέση του στην κουζίνα.

Ο ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΑΔΑ

Εισαγωγή

Δεν υπάρχει λαός σε ολόκληρο τον αρχαίο κόσμο, που να αγάπησε με τέτοιο πάθος τον αθλητισμό και να ανέπτυξε το αγωνιστικό πνεύμα σε τόσο υψηλό βαθμό όσο οι Έλληνες. Ωστόσο, δεν ήταν πρώτοι οι Έλληνες που ασχολήθηκαν με αθλήματα, αλλά αρχαιότεροι λαοί, όπως οι Αιγύπτιοι και οι Κρήτες, οι οποίοι τέρπονταν με ακροβασίες, παιχνίδια της σφαίρας και με μερικά αθλήματα όπως η πάλη και η πυγμή. Εντούτοις, οι Έλληνες ήταν αυτοί που πρώτοι ανύψωσαν τα αθλήματα σε αγωνίσματα.¹

Το αγωνιστικό πνεύμα δημιουργείται σε αρρενωπά και από την φύση τους δυνατά έθνη, και ένα τέτοιο έθνος ήταν αυτό της Αχαΐας, όπως τους τραγούδησε και ο Όμηρος. Σε αυτούς τη δύναμη κατείχε η αριστοκρατική τάξη η οποία, για να διατηρηθεί στην εξουσία χρειαζόταν πολεμική ικανότητα, επιδεξιότητα και σωματική ακμή. Η άσκηση και η άμιλλα για τη φυσική ικανότητα και ετοιμότητα δημιούργησε με τον καιρό τα πρώτα αγωνίσματα: τον δρόμο, την πάλη, την πυγμαχία, το ακόντιο και τον δίσκο (Andrewes, 1987).¹

Οι απεικονίσεις αθλητών σε έργα μυκηναϊκής τέχνης είναι λίγες σε σύγκριση με εκείνες της μινωϊκής τέχνης. Ωστόσο τοιχογραφίες μυκηναϊκών ανακτόρων, αγγειογραφίες και διακοσμήσεις σε λάρνακες, καθώς και επιτύμβιες στήλες, δείχνουν ότι ταυρομαχίες, αρματοδρομίες, κυνήγια με συμμετοχή και γυναικών αποτελούν θέματα της τέχνης των Μυκηναίων.

Αντίθετα με τον μικρό αριθμό των έργων της μυκηναϊκής τέχνης, που έχουν για θέματά τους αθλήματα, πλούσιες στο ομηρικό έπος είναι οι πηγές που εκφράζουν το γνήσιο αγωνιστικό πνεύμα και δείχνουν την μεγάλη σημασία του αθλητισμού στη ζωή των Μυκηναίων. Δεν αμφισβητείται ότι η «Ιλιάς» και η «Οδύσσεια» αναφέρονται στη μυκηναϊκή εποχή. Οι περιγραφές του Όμηρου δείχνουν την ύπαρξη αθλητικής παραδόσεως και ιδιαίτερα ενδιαφέρον είναι το γεγονός ότι η λέξη «αθλητήρ» (δηλαδή αθλητής) απαντά για πρώτη φορά στην «Οδύσσεια».²

1. “Το Αγωνιστικό Πνεύμα”, *Ιστορία του Ελληνικού Έθνους*, Εκδοτική Αθηνών Α.Ε., Τόμος 2, Αθήνα 1971, σελ. 472.

2. “Το Άθλημα”, *Ιστορία του Ελληνικού Έθνους*, Εκδοτική Αθηνών Α.Ε., Τόμος 2, Αθήνα 1971, σελ. 473.

Στην αρχαϊκή εποχή οι αγώνες έπαψαν να γίνονται συμπτωματικά, όπως πρώτα, και οργανώνονταν σε τακτά χρονικά διαστήματα και ορισμένους τόπους. Δημιουργήθηκαν τότε οι μεγάλοι πανελλήνιοι περιοδικοί αγώνες (καθώς και πλήθος τοπικοί), που σφυρηλατούσαν τους ακατάλυτους συγγενικούς δεσμούς ανάμεσα στους κατοίκους των πόλεων-κρατών, έτσι που παρά της διαφορές, τους συχνούς πολέμους και τις αναστατώσεις, αισθάνονταν ότι άνηκαν στο ίδιο έθνος. Οι αγώνες αυτοί αποτελούσαν εθνικές αθλητικές γιορτές, στις οποίες μόνο Έλληνες γίνονταν δεκτοί (Andrewes, 1987).

Στην αρχαϊκή και κλασσική εποχή όλες οι πόλεις ανέδειξαν αθλητές που έλαβαν μέρος σε πανελλήνιους και σε τοπικούς αγώνες και αγωνίστηκαν για την κατάκτηση της νίκης. Ήταν οι χρυσοί αιώνες του γνήσιου αθλητισμού. Αργότερα, στον 4^ο αι. π.Χ. και ιδίως στην ελληνιστική και ρωμαϊκή εποχή, η υπεράμιλλα θα δημιουργούσε την ειδίκευση και τον επαγγελματικό αθλητισμό με τις μοιραίες συνέπειες για το γνήσιο ερασιτεχνικό αθλητικό πνεύμα (Andrewes, 1987).¹

Οι Αγώνες

Οι αγώνες των Αχαιών δεν είχαν θρησκευτική αρχή και γίνονταν για την ψυχαγωγία αυτών που συμμετείχαν, τη χαρά της νίκης, και ως μέσο για τη σωματική αγωγή των πολεμιστών. Αντίθετα με την μυκηναϊκή εποχή, οι αγώνες των ιστορικών χρόνων, καθώς τελούνταν σε θρησκευτικές γιορτές και πανηγύρια, ήταν στενά συνδεδεμένοι με τη λατρεία των θεών και αποτελούσαν ευλαβική προσφορά σε αυτούς. Παραδίδεται μάλιστα πως θεοί και ήρωες πήραν πρώτοι μέρος σε αγώνες που έγιναν μεταξύ τους, κυρίως στην Ολυμπία (Andrewes, 1987).²

Τα πανελλήνια και τοπικά θρησκευτικά πανηγύρια σχετίζονταν με κάποια νίκη ή με την ανάμνηση κάποιου πολεμιστή, ή με αγώνες που τιμούσαν κάποιον ήρωα ή τον οικιστή της πόλεως. Συνδέθηκαν με τελετές της βλάστησης, με αγροτικές λατρείες και με τη λατρεία κάποιου θεού ή ήρωα.²

Μερικοί τόποι απέκτησαν ξεχωριστή ιερότητα, καθώς θεωρούνταν κατοικίες θεών ή ηρώων. Στους τόπους αυτούς οργανώνονταν θρησκευτικές τελετές και αγώνες, αρχικά με την

1. “Το Αγωνιστικό Πνεύμα”, *Ιστορία του Ελληνικού Έθνους*, Εκδοτική Αθηνών Α.Ε., Τόμος 2, Αθήνα 1971, σελ. 472.

2. “Η Καθιέρωση των Αγώνων”, *Ιστορία του Ελληνικού Έθνους*, Εκδοτική Αθηνών Α.Ε., Τόμος 2, Αθήνα 1971, σελ. 474.

συμμετοχή πιστών από τις γύρω πόλεις και με τον καιρό από ολόκληρη την Ελλάδα. Τέτοιοι αγώνες ήταν τα Ολύμπια στην Ολυμπία, τα Πύθια στους Δελφούς, τα Ίσθμια στον Ισθμό και τα Νέμεια στη Νεμέα, έπαθλο των οποίων ήταν ένα στεφάνι και όχι πολύτιμα αγαθά (Andrewes, 1987). Αρχικά, οι αγώνες αυτοί τελούνταν προς τιμή παλαιότερων θεών και ηρώων αλλά αυτοί παραμερίστηκαν με την απόλυτη κυριαρχία των Ολύμπιων Θεών. Έτσι τα Ίσθμια, ενώ αρχικά είχαν καθιερωθεί προς τιμή του παιδιού-ήρωα Μελικέρτη-Παλαίμονα, αργότερα τελούνταν προς τιμή του Ποσειδώνα, και τα Νέμεια από αγώνες προς τιμήν του ήρωα Οφέλτη-Ορχεμόρου οργανώθηκαν αργότερα προς τιμή του Δία. Στη δε Ολυμπία, αρχικά τιμούσαν τον Πέλοπα, τον οποίο οι μύθοι θεωρούσαν ιδρυτή των αγώνων, αργότερα όμως επιβλήθηκε η λατρεία του ολυμπίου Διός (Andrewes, 1987).¹

Οι Ολυμπιακοί αγώνες, που γίνονταν κάθε τέσσερα χρόνια, πιστεύεται ότι άρχισαν επίσημα το 776 π.Χ. Αρχικά, προσέλκυαν αθλητές από γειτονικές μόνο περιοχές ενώ αργότερα, τον 7^ο αιώνα π.Χ., επεκτάθηκαν και κάλυψαν ολόκληρο τον ελληνικό κόσμο. Με την καθιέρωσή τους, η Ολυμπία αναδείχθηκε σε πανελλήνιο κέντρο του γνήσιου αθλητισμού και της αθλητικής τέχνης, σε χώρο συναντήσεως όλων των Ελλήνων, που πρόσφερε μοναδική ευκαιρία σε ποιητές, καλλιτέχνες, ιστορικούς, πολιτικούς και ρήτορες να πλησιάσουν ένα ευρύτερο και πολυάριθμο κοινό (Andrewes, 1987). Καθώς οι πόλεμοι στην Ελλάδα ήταν συνεχείς, μια ιερή εκχειρία εξασφάλιζε την τέλεσή τους (Andrewes, 1987).¹

Με πρότυπο τους ολυμπιακούς αγώνες αναδιοργανώθηκαν το έτος 582 π.Χ. τα Πύθια προς τιμή του Πύθιου Απόλλωνα και τα Ίσθμια, ενώ λίγο αργότερα, το 573 π.Χ., και τα Νέμεια που σε πολλά σημεία μοιάζουν με τα Ολύμπια (Andrewes, 1987).¹ Πλατιά φήμη απέκτησαν και πολλές άλλες τοπικές γιορτές, όπως, λόγου χάρη, τα Μεγάλα Παναθήναια, που γιορτάζονταν κάθε τέσσερα χρόνια στην Αθήνα, με μια μικρότερη γιορτή κάθε χρόνο στο ενδιάμεσο διάστημα (Andrewes, 1987).¹

1. “Η Καθιέρωση των Αγώνων”, *Ιστορία του Ελληνικού Έθνους*, Εκδοτική Αθηνών Α.Ε., Τόμος 2, Αθήνα 1971, σελ. 474.

Οι Συμμετέχοντες στους Αγώνες

Οι αγώνες εγκαινιάστηκαν από τους άνδρες και προορίζονταν σχεδόν αποκλειστικά για αυτούς. Παρ' όλα αυτά, γυναίκες, παιδιά και έφηβοι συμμετείχαν σε ειδικούς αγώνες:

▪ **Γυναίκες αθλήτριες:** Αντίθετα με τον σημαντικό ρόλο της στον μινωικό κόσμο, η γυναίκα στην αρχαϊκή και κλασσική Ελλάδα βρισκόταν στο περιθώριο της αθλητικής ζωής (Andrewes, 1987).¹ Αγώνες θηλέων δεν είχαν καθιερωθεί στην Αρχαία Ελλάδα. Σε μερικά, όμως, μέρη, προνοούσαν η εκγύμναση και των γυναικών, αλλά αγώνες όπου συμμετείχαν αυτές διοργανώνονταν μόνο σε μικρή κλίμακα (Grivetti 1996, Παυλίνης 1927).

Διαφορετική ήταν η θέση των γυναικών στον δωρικό κόσμο, όπου οι γυναίκες ασκούσαν και έπαιρναν μέρος σε αγώνες. Από τους πιο αξιόλογους γυναικείους αγώνες ήταν τα Ηραία της Ολυμπίας, τα οποία γίνονταν κάθε τέσσερα χρόνια. Στα ιστορικά χρόνια την οργάνωση των αγώνων αναλάμβαναν δεκαέξι γυναίκες, μία από κάθε πόλη της Ηλείας, από τις πιο επιφανείς οικογένειες, στις οποίες ήταν ανατεθειμένο να υφαίνουν το καινούριο πέπλο της Ήρας, προς τιμή της οποίας γίνονταν οι συγκεκριμένοι αγώνες (Παυλίνης 1927).^{1,2}

Στους αγώνες αυτούς αγωνίζονταν παρθένες, και ανάλογα με την ηλικία τους χωρίζονταν σε τρεις κατηγορίες. Αγωνίζονταν μόνο στο αγώνισμα του δρόμου, όχι όμως σε ολόκληρο το στάδιο, αλλά περίπου στα 2/3. Το έπαθλο ήταν ένα στεφάνι αγριελιάς και μέρος από το κρέας της αγελάδας ή του βοδιού που θυσιαζόταν στη θεά. Η νικήτρια είχε επίσης το δικαίωμα να αναθέσει την εικόνα της στον ναό της Ήρας (Παυλίνης 1927).

Κατά τους αγώνες είχαν τα μαλλιά τους λυτά και δεν αγωνίζονταν γυμνές, όπως οι άνδρες, αλλά φορούσαν χιτώνα, ο οποίος έφθανε λίγο πάνω από το γόνατο και άφηνε τον δεξί ώμο, μέχρι και το στήθος, γυμνό (Παυλίνης 1927).

Στην Σπάρτη, όπου ο γυναικείος αθλητισμός ήταν επιθυμητός, πόσο μάλλον αποδεκτός, οργανώνονταν ειδικοί αγώνες γυναικών προς τιμή της Αρτέμιδος. Σωματικές ασκήσεις και αγώνες δρόμου αναφέρονται και στην αποικία Κυρήνη, στα βόρεια παράλια της Αφρικής, αλλά και στην Ιωνική Χίο.¹

1. “Αγώνες Παίδων και Κορασίδων”, *Ιστορία του Ελληνικού Έθνους*, Εκδοτική Αθηνών Α.Ε., Τόμος 2, Αθήνα 1971, σελ. 484.

2. Γιάννης Λάμπρας, “Γυμνάσιον”, *Λεξικό του Αρχαίου Κόσμου: Ελλάδα – Ρώμη*. Εκδόσεις Δομή. Τόμος 2, σελ. 485

▪ **Παιδιά και Έφηβοι:** Αγωνίσματα παιδών περιελάμβαναν στο πρόγραμμά τους τόσο οι πανελλήνιοι, όσο και οι τοπικοί αγώνες. Τα Ολύμπια περιλάμβαναν αγωνίσματα παιδών από τον 7^ο αι. π.Χ. ενώ τα Πύθια, Ίσθμια και Νέμεια από τον 3^ο αι. π.Χ. Αγώνες εφήβων και παιδών οργανώνονταν στην Αθήνα στα μεγάλα Παναθήναια, στα Ερμεία και στα Θησεία. Στα Ίσθμια, Νέμεια και μεγάλα Παναθήναια υπήρχε μια ενδιάμεση κατηγορία ανάμεσα στους παίδες και στους άνδρες, οι αγένειοι. Η κατηγορία των παιδών περιελάμβανε όσους είχαν ηλικία μεταξύ 12 και 16 χρόνων, και των αγενείων τους αθλητές μεταξύ 16 και 20.¹

▪ **Κοινωνική θέση:** Όσων αφορά την κοινωνική τάξη από όπου προέρχονταν οι διαγωνιζόμενοι στους αγώνες, πριν από τον 5^ο π.Χ. αιώνα, εποχή κατά την οποία δεν υπήρχε τόση μεγάλη διαφορά ανάμεσα σε επαγγελματίες αθλητές και μη, πολλοί από αυτούς που αναδεικνύονταν νικητές ήσαν εξέχοντες προσωπικότητες του δημόσιου βίου. Ενδεικτικά αναφέρεται πως ο κατά τρεις φορές νικητής στα Πύθια, Φαύλος ο Κροτωνιάτης, ήταν πλοίαρχος δικού του πολεμικού στη ναυμαχία της Σαλαμίνας, και πως ο Δωριεύς ο Ρόδιος, που είχε νικήσει τέσσερις φορές σε αγώνες, ήταν διάσημος πολιτικός. Όμως μερικούς αιώνες αργότερα, το επάγγελμα αυτό το διάλεγαν κυρίως τα κατώτερα κοινωνικά στρώματα και ήταν περισσότερο δημοφιλές στο πλήθος παρά σε άτομα με μόρφωση (Golden, 1998).²

Από τους αγώνες αποκλείονταν οι δούλοι, οι οποίοι είχαν το δικαίωμα να παρακολουθούν μόνο ως θεατές (Γιαννάκης, 1979).

Τα παραπάνω στοιχεία αφορούν μόνο τους άνδρες αθλητές, ενώ ουδεμία αναφορά ανεβρέθηκε που να πληροφορεί για την κοινωνική θέση των γυναικών που συμμετείχαν στους ειδικούς για εκείνες αγώνες.

Τιμές και Αίγλη Αθλητών

Η δόξα που συνεπαγόταν η νίκη σ' αυτούς τους αγώνες και ιδιαίτερα στους ολυμπιακούς, δεν έχει παράλληλο στον δικό μας κόσμο, παρ' όλη τη σημασία που αποδίδουμε σήμερα στον αθλητισμό. Η νίκη ενός αθλητή τον αποσπούσε από την άσημη ζωή του κοινού θνητού και τον ανύψωνε στα σφαίρα των ηρώων και των ημίθεων (Andrewes, 1987).

-
1. "Αγώνες Παιδών και Κορασίδων", *Ιστορία του Ελληνικού Έθνους*, Εκδοτική Αθηνών Α.Ε., Τόμος 2, Αθήνα 1971, σελ. 484.
 2. Γιάννης Λάμπας, "Αθλητισμός", *Λεξικό του Αρχαίου Κόσμου: Ελλάδα – Ρώμη*. Εκδόσεις Δομή. Τόμος 1, σελ. 100

Στο θρίαμβο του αθλητή μετείχε η ιδιαίτερη πατρίδα του, καθώς η νίκη αντανakλούσε σε εκείνη. Η υποδοχή και τιμές που του επιφύλασσαν ήταν λαμπρές. Ο νικητής έμπαινε στην πόλη με άρμα όχι από μια πύλη της, αλλά από άνοιγμα του τείχους της που τμήμα του κατεδάφιζαν οι συμπολίτες για να τον τιμήσουν, δείχνοντας με τον συμβολισμό αυτόν ότι η ασφάλεια της πόλης δεν στηρίζεται στα τείχη, αλλά στην ανδρεία του νικητή. Σχηματιζόταν πομπή με λαϊκή συμμετοχή, που κατευθυνόταν στον βωμό του πολιούχου θεού. Ακολουθούσε μεγάλο συμπόσιο και χορός, ύστερα από τον οποίο η πόλη του απένειμε ισόβιες τιμές: θρησκευτικά καθήκοντα και αξιώματα, δωρεάν σίτιση, ατέλεια, προεδρία στο θέατρο, στις γιορτές και στους αγώνες, ενώ από τις αρχές του 6^{ου} αι. π.Χ. η πόλη του παρείχε σημαντικά υλικά αγαθά. Στη Σπάρτη ο ολυμπιονίκης είχε τη μεγάλη τιμή να πολεμά δίπλα στον βασιλιά (Andrewes 1987, Golden 1998, Γιαννάκης 1979).¹

Οι νικητές συνήθως αφιέρωναν αγάλματα στο ιερό όπου είχαν κερδίσει την νίκη τους, και μερικά από αυτά σώζονται ακόμα (Γιαννάκης, 1979). Στη βάση του αγάλματος χαρασσόταν το όνομα του νικητή και της πατρίδος τους, καθώς και η επίδοσή του.¹ Βέβαια, υπήρχαν και κάποιες διαμαρτυρίες, όπως αυτή του σπαρτιάτη ποιητή του 7^{ου} αιώνα π.Χ., του Τυρταίου, που πίστευε ότι η υπεράσπιση της πόλης είχε μεγαλύτερη αξία από την αθλητική νίκη, και αυτή του φιλόσοφου ποιητή Ξενοφάνη του Κολοφώνιου, ενός πουριτανού, που θεωρούσε τη δική του σοφία περισσότερο χρήσιμη. Παρ' όλα αυτά, η ηρωοποίηση των αθλητών δεν έπαυε να υφίσταται (Andrewes, 1987).

Ποίηση, τέχνη και παράδοση συνεργάστηκαν στον αφηρωϊσμό και στην αποθέωση των αθλητών και άνοιξαν τον δρόμο της εκτροπής από το γνήσιο αθλητικό πνεύμα.

Στροφή προς τον επαγγελματισμό

Ο απέραντος θαυμασμός προς το πρόσωπο του ολυμπιονίκη και η αίγλη που τον περιέβαλλε, οι τιμές, οι διακρίσεις και τα οικονομικά οφέλη που αποκτούσε, δημιούργησαν γρήγορα κρίση στο αθλητικό ήθος. Ο αθέμιτος συναγωνισμός, η δωροδοκία των αντιπάλων κατά τον 4^ο αι. π.Χ. και η εξαγορά ανήθικων αθλητών, που καταπατώντας τον όρκο τους δέχονταν να εμφανιστούν ως εκπρόσωποι άλλης πόλης, ήταν οι βαριές ηθικές επιπτώσεις του επαγγελματισμού στον αθλητισμό. Εμφανίστηκε για πρώτη φορά μια νέα τάξη αθλητών με

1. "Τιμές και Αίγλη Αθλητών", *Ιστορία του Ελληνικού Έθνους*, Εκδοτική Αθηνών Α.Ε., Τόμος 2, Αθήνα 1971, σελ. 494.

αποκλειστικό σκοπό την επιτυχία. Ο σκληρός συναγωνισμός δημιούργησε την ειδίκευση σε ορισμένο αγώνισμα, που προϋπόθετε ριζική αλλαγή των συντελεστών της σωματικής αγωγής και συστηματοποίηση της προετοιμασίας, της δίαιτας και του τρόπου ζωής (Golden, 1998).

Με το ήθος του αθλητή άλλαξε και ο σωματικός του τύπος, όπως δείχνουν τα έργα τέχνης, και η παλιά εκείνη αρμονική ισορροπία του σώματος και του πνεύματος παραχώρησε την θέση της σε μια δυσανάλογη μυϊκή έμφαση των μελών. Η μεγάλη δημοτικότητα που απέκτησαν τα βαριά αγωνίσματα (πάλη, παγκράτιο, πυγμή) δημιούργησε τον πιο δημοφιλή τύπο αθλητή, τον παλαιστή, παγκρατιαστή και πυγμάχο, που με τον συστηματικό υπερσιτισμό αποκτούσε δύσμορφη εμφάνιση. Έτσι εμφανιζόντουσαν οι επαγγελματίες αθλητές που κυριαρχούσαν στους πανελλήνιους και τοπικούς αγώνες. Η εμφάνισή τους αποθάρρυνε τους ερασιτέχνες αθλητές καθώς έκριναν ότι η αναμέτρηση μαζί τους ήταν πια μάταιη. Οι ερασιτέχνες αθλητές άρχισαν σιγά – σιγά να απέχουν από τους τόπους άσκησης και στους αγώνες να προτιμούν τον ρόλο του θεατή. Το μοιραίο τέλος της ευγενικής άμιλλας και του γνήσιου αθλητισμού είχε πια σημαίνει.

Το επάγγελμα του αθλητή ήταν κατακριτέο από αρκετούς. Αναφέρεται ότι δεν είχαν αναδειχθεί Σπαρτιάτες Ολυμπιονίκες στα κυριότερα επαγγελματικά αγωνίσματα επειδή οι Σπαρτιάτες δεν επέτρεπαν στους επαγγελματίες αθλητές να μπαίνουν στα γυμνάσια και τις παλαίστρες. Οι αρχαίοι φιλόσοφοι κατέκριναν τον επαγγελματικό αθλητισμό ως βλαβερό για το σώμα και το πνεύμα.¹ Κατά τον Πλάτωνα, η διαίτα των αθλητών επέφερε υπνηλία και ήταν ακατάλληλη για την υγεία. Η δε αθλητές, κοιμούνταν όλη τους τη ζωή και όταν παρέκκλιναν λίγο από τη καθορισμένη διαίτα, έπασχαν από μεγάλες και σοβαρές ασθένειες.

«Αλλ', ην δ' εγώ, υπνωδης αυτη γε τις και σφαλερά προς υγιειαν. η ουχ ορς οτι κθευδουσί τε τον βίον και εαν σμικρα εκβωσιν της τεταγμενης διαιτης, μεγαλα και σφοδρα νοσουσιν αυτοι οι ασκηται;»

(Πλάτων, Πολιτεία
2, 404 A-C)

Ο Αθήναιος θεωρούσε τη φάρα των αθλητών ό,τι χειρότερο γιατί όλοι όσοι αθλούνταν, μαζί με τις γυμναστικές ασκήσεις, διδάσκονταν να τρώνε μεγάλες ποσότητες. Ο Ευριπίδης στην πρώτη έκδοση του Αυτόλυκου ανέφερε ότι οι αθλητές ούτε μαθαίνουν να ζουν σωστά,

1. Γιάννης Λάμπας, “Αθλητισμός”, *Λεξικό του Αρχαίου Κόσμου: Ελλάδα – Ρώμη*. Εκδόσεις Δομή. Τόμος 1, σελ. 100

ούτε θα μπορούσαν να μάθουν. Ένας αθλητής θεωρούταν από αυτόν δούλος του σαγονιού του και θύμα της κοιλιάς του, καθώς επίσης και ότι δεν θα μπορούσε να αποκτήσει περιουσία. Επίσης, οι αθλητές δεν ήταν σε θέση να υπομένουν την φτώχεια και να προσαρμόζονται στις περιστάσεις. Δεν είχαν εθισμούς καλούς και στις δυσκολίες, με δυσκολία άλλαζαν τακτική. Στην εφηβεία τους ήταν λαμπροί και τα καμάρια των πόλεων τους, όταν όμως γερνούσαν εξαφανίζονταν. Ο Ευριπίδης κατηγορούσε τους Έλληνες για την συνήθειά τους να κάνουν για χάρη των αθλητών συγκεντρώσεις και να τους τιμούν με άχρηστες απολαύσεις. Σύμφωνα με αυτόν, ένας άντρας που παλεύει καλά, τρέχει γρήγορα, ρίχνει δίσκο ή είναι καλός στην πυγμαχία δεν προσέφερε τίποτα στην πατρική του πόλη παίρνοντας στεφάνι νίκης, καθώς σε μία μάχη δεν θα μπορούσε να αντιμετωπίσει τον εχθρό.

«παντες γαρ οι αθλουντες μετα των γυμνασματος και εσθιεν πολλα
διδασκονται. διο και Ευριπιδης εν τω πρωτω Αυτολυκω λεγει
κακων γαρ οντων μυριων καθ' Ελλάδα
ουδεν κακιον εστιν αθλητων γενους
οι πρωτα μεν ζην ουτε μανθανουσιν ευ
ουτ' αν δυναιντο πως γαρ οστις εστ' ανηρ
γναθου τε δουλος νηδυος θ' ησσημενος,
κτησαιτ' αν ολβον εις υπερβολην πατρος;
Ουδ' αυ πενεσθαι καζυπηρετειν τυχαις
οιοι τα' εθη γαρ ουκ εθισιεντες καλα
σκληρως διαλλασσουσιν εις ταμηχανα.
λαμπροι δ' εν ηβη και πολεως αγαλματα
φοιτωσ' όταν δε προσπεση γηρας πικρον,
τριβωντες εκβαλοντες οιχονται κροκας.
εμεμψαμην δε και τον Ελληνων νομον,
οι των δ' εκατι συλλογον ποιουμενοι
τιμωσ' αχρειους ηδονας δαιτος χαριν.
τι γαρ παλαισας ευ, τι δ' ωκυπους ανηρ
η δισκον αρας η γναθον παισας καλως
πολει πατρωα στεφανον ηρκεσεν λαβων;»

(Αθήναιος, Δειπνοσοφιστών Ι, 5)

ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΤΩΝ ΝΕΩΝ ΚΑΙ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΙ ΧΩΡΟΙ

Η Αθλητική Αγωγή των Νέων

Ο αθλητισμός αποτελούσε κομμάτι της ζωής του Αρχαίου Έλληνα από τα σχολικά ακόμη χρόνια. Ταυτόχρονα με την ανάπτυξη του μυαλού, το παιδί έπαιρνε σύντομα μαθήματα γυμναστικής. Οι Έλληνες θεωρούσαν ότι η ηθική και πνευματική προετοιμασία προχωρεί καλύτερα σε ένα γερό κορμί, και ότι έτσι το άτομο φτάνει σε μια αρμονική τελείωση του σώματος και της ψυχής. Καθήκον της γυμναστικής ήταν να δίνει στο σώμα λεπτότητα, αντοχή και ισομερή ανάπτυξη όλων των μελών, να καλλιεργεί στη νεολαία το αίσθημα της σωματικής ωραιότητας, του θάρρους, της δύναμης και της ενεργητικότητας. Αυτές οι αρετές μαζί με τη φρόνηση και τη σεμνότητα, έπρεπε να κάνουν το νέο πιστό υπηρέτη της πατρίδας, ετοιμοπόλεμο, και να τον προφυλάσσουν από τα πρόωρα γερατειά. Από τον καιρό του Σόλωνα ακόμα, η γυμναστική ήταν υποχρεωτική για τη νεολαία.

Η Σπάρτη και η Αθήνα αντιπροσώπευαν δύο διαφορετικά συστήματα αγωγής των νέων:¹

Σύμφωνα με το σύστημα αγωγής που αποδίδεται στον Λυκούργο, το ιδανικό της πολιτείας των Λακεδαιμονίων ήταν η πολεμική αρετή, και για να αποκτηθεί επιβαλλόταν επίμονη άσκηση και σκληραγωγία, με τις οποίες θα αναδεικνύονταν ανδρείοι υπερασπιστές και ακατάβλητοι στρατιώτες. Η αθλητική αγωγή των νέων στη Σπάρτη δεν απέβλεπε στην απόκτηση τεχνικής, αλλά στην ανάπτυξη αντοχής και δεξιότητας. Γι' αυτό στους αθλητές απαγορευόταν η χρησιμοποίηση τεχνασμάτων. Πηγή αναφέρει ότι οι περισσότεροι Ολυμπιονίκες αναδείχτηκαν από το Σπαρτιάτικο χώρο, λόγω της διαφοράς των επιδιώξεων των κοινωνικών συστημάτων που καλλιεργήθηκαν (Γιαννάκης, 1979).

Ξεχωριστή θέση κατείχε η Σπάρτη και στον γυναικείο αθλητισμό, καθώς η άσκηση απέβλεπε στη σωματική διάπλαση της μελλοντικής μητέρας που θα γεννούσε γερά παιδιά για την πολιτεία, και ήταν υποχρεωτική.² Οι νέες της Σπάρτης σκληραγωγούσαν το σώμα τους, ασκούσαν σε όλα τα αγωνίσματα των παιδών και εφήβων (δρόμο, πάλη, δίσκο, ακόντιο), και συναγωνίζονταν με τους νέους. Στον αθλητισμό απέδιδαν το χρώμα του δέρματος και την ωραία μορφή τους.

1. "Αθλητική Αγωγή των Νέων-Άσκηση στην Παλαίστρα", *Ιστορία του Ελληνικού Έθνους*, Εκδοτική Αθηνών Α.Ε., Τόμος 2, Αθήνα 1971, σελ. 497.

2. “Αγώνες Παίδων και Κορασίδων”, *Ιστορία του Ελληνικού Έθνους*, Εκδοτική Αθηνών Α.Ε., Τόμος 2, Αθήνα 1971, σελ. 484.

Αντίθετα από την Σπάρτη, το ιδανικό της πολιτείας των Αθηναίων ήταν η διάπλαση, με τη γυμναστική και τη μουσική αγωγή και παιδεία, του ολοκληρωμένου νέου που θα συνδύαζε αρμονικά τη δύναμη και την ομορφιά του σώματος με την ψυχική και πνευματική καλλιέργεια. Έτσι θα ήταν σε θέση να εκπληρώσει τις υποχρεώσεις του προς την πατρίδα και την πολιτεία.

Η γυμναστική βρισκόταν κάτω από τον άμεσο έλεγχο του κράτους. Στην Αθήνα, όπως και στην Σπάρτη, το πρόγραμμα των μαθημάτων της γυμναστικής ήταν καθορισμένο με νόμο και υπήρχαν παιδαγωγοί και ειδικοί υπάλληλοι που παρακολουθούσαν την τήρηση των αποφάσεων. Η προπόνηση γινόταν σε στάδια, παλαίστρες και γυμνάσια, που υπήρχαν σε όλες τις ελληνικές πόλεις, και η επόπτευση γινόταν από τους ειδικούς και τα βοηθητικά τους πρόσωπα.^{1,2,3} Στην Αθήνα ειδικά, υπήρχαν πολλές παλαίστρες και ο αριθμός τους μεγάλωνε από χρόνο σε χρόνο.^{1,2,3}

Στάδιο

Στον χώρο αυτό διεξάγονταν κυρίως τα αγωνίσματα του δρόμου και με ορισμένες διαρρυθμίσεις το πένταθλο και τα βαριά αγωνίσματα (πυγμή, πάλη, παγκράτιο). Αρχικά ο χώρος για το αγώνισμα του δρόμου, όσο μπορεί να κρίνει κανείς από τον Όμηρο ήταν μια πεδινή έκταση, με την ανάπτυξη όμως των αγώνων κατά την αρχαϊκή και κλασσική εποχή, παρουσιάστηκε η ανάγκη για μια καλύτερη θέση που θα εξασφάλιζε καλή θέα στο κοινό. Έτσι επιλεγόταν μια κοιλάδα ή χαράδρα ανάμεσα σε λόφους, που, με εξομαλύνσεις ή επιχωματώσεις του εδάφους, διαμορφωνόταν σε επίμηκες παραλληλόγραμμο. Το πρωταρχικό αυτό τμήμα του σταδίου περιβαλλόταν αρχικά από τις δύο πλευρές, αργότερα από τις τρεις και τέλος από τις τέσσερις, με επικλινή επίπεδα, όπου έπαιρναν θέση οι θεατές, όρθιοι ή καθιστοί. Αυτή τη μορφή διατήρησε το στάδιο ως τους ελληνιστικούς χρόνους, οπότε κτίστηκαν λίθινα ή μαρμάρινα εδώλια για την άνετη παραμονή των θεατών. Το στάδιο της Ολυμπίας διέθετε και ένα σύστημα ύδρευσης και αποχέτευσης του νερού της βροχής που το αποτελούσαν ανοιχτοί αγωγοί και φρεάτια ή μικρές δεξαμενές, και το οποίο περιέβαλε το

1. “Αθλητική Αγωγή των Νέων-Άσκηση στην Παλαίστρα”, *Ιστορία του Ελληνικού Έθνους*, Εκδοτική Αθηνών Α.Ε., Τόμος 2, Αθήνα 1971, σελ. 497.

2. “Χώροι Αγονιστικοί”, *Ιστορία του Ελληνικού Έθνους*, Εκδοτική Αθηνών Α.Ε., Τόμος 2, Αθήνα 1971, σελ. 484.

3. Γιάννης Λάμψας, “Γυμνάσιον”, *Λεξικό του Αρχαίου Κόσμου: Ελλάδα – Ρώμη*. Εκδόσεις Δομή. Τόμος 1, σελ. 485.

στάδιο, πλαισιώνοντας τον δρόμο. Στα δύο άκρα του δρόμου διαμορφώνονταν ομοιόμορφες αφέσεις, απαραίτητες για την εκκίνηση και τον τερματισμό των δρομέων.¹

Παλαίστρα

Η παλαίστρα ήταν άγνωστη στον Όμηρο και η εμφάνισή της τοποθετείται με την ανάπτυξη των πόλεων. Στην Αθήνα πρέπει να υπήρχαν παλαίστρες πριν από τις αρχές του 3^{ου} αι. π.Χ. Αρχικά η παλαίστρα ήταν μονάχα μια πλατεία, που είχε ένα μέρος ανασκαμμένο και μαλακό, κατάλληλο για την πάλη. Βαθμιαία, όμως, έγιναν πολυάριθμες βελτιώσεις: τοποθετήθηκαν καθίσματα για τους θεατές και έπειτα έγιναν διάφορα οικοδομήματα, όπως, για παραδείγματος χάριν, αποδυτήρια. Έπειτα χτίστηκαν και άλλα κτίρια: δωμάτια για το άλειμμα του σώματος με λάδι, χώροι όπου πασπάλιζαν οι αθλητές το σώμα με σκόνη, λουτρό, σφαιριστήριο, χώροι με σάκους γεμάτους άμμο για άσκηση των πυγμάχων και άλλοι για τη φύλαξη των αντικειμένων. Κάθε παλαίστρα είχε και μια βρύση ή ένα πηγάδι.

Η παλαίστρα άλλοτε ήταν τμήμα του γυμνασίου και άλλοτε ανεξάρτητο ίδρυμα. Όπως και τα σχολεία, άνηκαν σε ιδιώτες, η φοίτηση σε αυτές ήταν με πληρωμή, και προορίζονταν αρχικά αποκλειστικά για την γυμναστική αγωγή των παιδών και των νέων από 7 έως 18 χρόνων. Οι έφηβοι και οι ώριμοι άνδρες σύχναζαν στα γυμνάσια, τα οποία άνηκαν στο κράτος, επέστρεφαν όμως συχνά στην παλαίστρα με την ευκαιρία της γιορτής του Ερμή, του θεού προστάτη των εφήβων, και για να επιδεικνύουν την δεξιότητά τους.

Οι παλαίστρες έφεραν το όνομα του ιδιοκτήτη, που ταυτόχρονα ήταν και παιδοτρίβης. Οι παιδοτρίβες είχαν μικρούς δούλους που εξυπηρετούσαν τους επισκέπτες και σκούπιζαν την παλαίστρα μετά το τέλος των μαθημάτων. Βέβαια, τα παιδιά των πλουσίων έρχονταν συνοδευόμενα από τους δικούς τους μικρούς δούλους.

Ο παιδοτρίβης πλήρωνε έναν αυλητή που συνόδευε τις ασκήσεις των μαθητών. Στις αγγειογραφίες, όπου παριστάνονται διάφορες γυμναστικές ασκήσεις, υπάρχει πάντα και ένας αυλητής.¹

¹ <http://www.ancientgreece.com/art/athletics/palaistra.htm>

1. “Χώροι Αγωνιστικοί”, *Ιστορία του Ελληνικού Έθνους*, Εκδοτική Αθηνών Α.Ε., Τόμος 2, Αθήνα 1971, σελ. 484.

Γυμνάσιο^{1,2}

Αρχικά το γυμνάσιο δεν ήταν οικοδομή, αλλά χώρος ασκήσεως, και για τον σκοπό αυτό χρησίμευε ένα σκιερό άλσος ή μια κοιλάδα έξω από την πόλη, κοντά σε ποτάμι ή σε πηγή. Στους χώρους ασκήσεων το έδαφος καθαριζόταν και επιπεδωνόταν για τη διαμόρφωση του «δρόμου». Με τον καιρό το γυμνάσιο διαμορφώθηκε σε μεγάλο κτιριακό συγκρότημα το οποίο περιελάμβανε έναν τετράγωνο υπόστεγο χώρο για τα αγωνίσματα του πεντάθλου σε περιπτώσεις κακοκαιρίας, έναν ακάλυπτο χώρο κατά μήκος αυτού, παλαίστρα, λουτρό, και πλήθος χώρων για τις ανάγκες των αθλητών.

Στην Αθήνα είναι γνωστά από τον 3^ο αι. π.Χ. τρία μεγάλα δημόσια γυμνάσια: η Ακαδημία, το Λύκειο και το Κυνόσαργες. Με την καθιέρωση του θεσμού της εφηβείας, τα γυμνάσια έγιναν οι κύριοι τόποι γυμναστικής και στρατιωτικής αγωγής των εφήβων ηλικίας 19-20 ετών, που ήταν ελεύθεροι και γνήσιοι Αθηναίοι. Οι νόθοι γυμνάζονταν στο Κυνόσαργες, που είχε αφιερωθεί στον Ηρακλή, που ήταν νόθος γιος του Δία και της Αλκμήνης. Κατά τον 5^ο αι. π.Χ. υπάρχουν στην Αθήνα, αλλά και σε άλλες πόλεις, ιδιωτικά γυμνάσια για τους πλούσιους.

1. “Χώροι Αγωνιστικοί”, *Ιστορία του Ελληνικού Έθνους*, Εκδοτική Αθηνών Α.Ε., Τόμος 2, Αθήνα 1971, σελ. 484.

ΟΙ ΕΙΔΙΚΟΙ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ

Όταν οι ηγέτες της Αρχαίας Ελλάδας, τα κράτη ή/ και οι νομοθέτες παρατήρησαν ότι οι ασκούμενοι υπερείχαν των μη ασκούμενων, τόσο σωματικά όσο και ψυχικά, η άσκηση καταστάθηκε υποχρεωτική. Με την μεγάλη έκταση που έλαβε αυτή, αναπτύχθηκε η γυμναστική τέχνη. Αρχικά, οι γνώσεις για την λειτουργία και την συγκρότηση της ανθρώπινης μηχανής ήταν ελάχιστες, αργότερα όμως, όταν αυτές εξελίχθηκαν, οι εφαρμογές στην γυμναστική στηρίχθηκαν στην τότε επικρατούσα θεωρία περί της ανατομίας και της φυσιολογικής λειτουργίας του ανθρώπινου οργανισμού. Ενώ δηλαδή, αρχικά, ο μόνος σύμβουλος ήταν η εμπειρία, κατόπιν, ρόλο ανέλαβε και η θεωρία, για να δώσει στη γυμναστική μορφή και κατεύθυνση (Παυλίνης, 1927).

Διδάσκαλοι της σωματικής αγωγής ήταν ο *γυμναστής* και ο *παιδοτρίβης*. Κατά την πεποίθηση των αρχαίων, οι οποίοι αρέσκονταν να τα ανάγουν όλα στους θεούς, ο πρώτος αθλητής ήταν ο Προμηθέας, και ο πρώτος γυμναστής ο Ερμής. Κατά τον Γαληνό όμως, ο *γυμναστής* εμφανίστηκε μόλις λίγο πριν τον Πλάτωνα. Πράγματι, στα συγγράμματα του Πλάτωνα, σπανίως αναφέρεται ο γυμναστής και, όταν γίνεται αυτό, αυτός ταυτίζεται με τον παιδοτρίβη και δεν παρουσιάζεται καμία διαφορά μεταξύ των δύο (Grivetti 1996, Γιαννάκης 1979, Παυλίνης 1927).

Ο Παιδοτρίβης

Αρχικά, στο γυμναστικό χώρο υπήρχαν οι παιδοτρίβες (7ο-6ο αιώνα π.Χ.), οι οποίοι ήταν διακεκριμένοι σε διάφορα αγωνίσματα αθλητές που είχαν εγκαταλείψει την ενεργό δράση. Αναφέρεται ότι ο παιδοτρίβης του Θησέα ήταν ο Φόρβας. Αρχικά, ο παιδοτρίβης ήταν εμπειρικός, γνώριζε τους απαραίτητους για τη κάθε άσκηση χειρισμούς, αγνοούσε όμως την επίδραση που είχε η άσκηση στην υγεία του γυμναζόμενου. Αργότερα όμως, μαζί με την εμπειρία είχε και την θεωρητική μόρφωση, κάτι που έγινε λίγο πριν την εποχή του Πλάτωνα (υπενθυμίζεται ότι ο Πλάτωνας έζησε μεταξύ το 427 και το 347 π.Χ.). Τον 3^ο αι. π.Χ. εμφανίζεται ως υπεύθυνος για την άσκηση των παιδιών και τη λειτουργία της παλαίστρας (Γιαννάκης 1979, Παυλίνης 1927, Χρυσάφης 1965).

Ο δε Γαληνός (που γεννήθηκε το 113 μ.Χ., έζησε, δηλαδή, πολύ αργότερα από τον Πλάτωνα) καταφέρεται κατά του παιδοτρίβη (θεωρώντας ότι δεν είχε τις απαραίτητες γνώσεις), εξυψώνοντας τον γυμναστή. Επί της εποχής του Γαληνού, ο παιδοτρίβης κατείχε όντως μόνο εμπειρικές γνώσεις, κάτι που δεν ίσχυε την εποχή του Πλάτωνα και γι' αυτό, στα συγγράμματα του τελευταίου, οι λέξεις «παιδοτρίβης» και «γυμναστής» αναφέρονται στο ίδιο πρόσωπο (Γιαννάκης 1979, Παυλίνης 1927, Χρυσάφης 1965).

Δεν είναι λίγες οι φορές που ο Πλάτωνας παρομοιάζει, όσον αφορά τις γνώσεις, τον παιδοτρίβη με τον ιατρό. Στον *Κρίτων*, ο Σωκράτης είναι της γνώμης ότι ένας άνδρας που γυμνάζεται πρέπει να δίνει προσοχή στους επαίνους, τις επιπλήξεις και τη γνώμη μόνο εκείνου που τυγχάνει να είναι γιατρός ή παιδοτρίβης.

«γυμναζόμενος ανηρ και τουτο πραττων ποτερον παντος ανδρος επαινω και ψογω και δοξη των νουν προσεχει, η ενός μονου εκεινου ος αν τυγχανεη ιατρος η παιδοτριβης ων;»

(Πλάτων, Κρίτων 47 Β)

Στον *Γοργία* αναφέρεται ότι οι σχετικοί με το σώμα, είναι ο παιδοτρίβης και ο γιατρός,

«οι περι το σώμα, παιδοτρίβη τε και ιατροί...»

(Πλάτων, Γοργίας, 504 Α)

ενώ μόνο ένας γιατρός ή γνώστης της γυμναστικής θα μπορούσε να διακρίνει έναν μη υγιή.

«πολλοι δοκουσιν ευ εχειν τα σωματα, ους ουκ αν ραδιως αισθοιτο τις ότι ουκ ευ εχουσιν, αλλ' η ιατρος τε και των γυμναστικων τις»

(Πλάτων, Γοργίας, 464 Α)

Αλλού αναφέρεται ότι τα είδη καθαρισμού που γίνονται στους ζωντανούς οργανισμούς διακρίνονται με σωστό τρόπο από την γυμναστική (αρά και την παιδοτριβική, μιας και οι δύο αυτές λέξεις ήταν ταυτόσημες) και την ιατρική.

«Τα τε των ζωνων, οσα εντος σωματων υπο γυμναστικης ιατρικης τε ορθως διακρινομενα καθαιρεται και περι τακτος...»

(Πλάτων, Σοφιστής, 227Α)

Σύμφωνα με πολλά αποσπάσματα του Πλάτωνα, ο παιδοτρίβης ήταν, επίσης, ο ειδικός για τη διατροφή. Ο πρώτος που έδωσε σημασία στην δίαιτα των αθλητών, φαίνεται ότι είναι ο Ίκκος ο Ταραντίνος. Αθλητής ο ίδιος, εφάρμοσε στον εαυτό του κάποιους κανόνες διατροφής και νίκησε στο πένταθλο στα Ολύμπια. Σε έναν διάλογο αναφέρεται ότι ο αρμόδιος να διανείμει τις τροφές στο ανθρώπινο σώμα είναι ο παιδοτρίβης, δηλαδή αυτός που γνωρίζει την θεραπευτική τους αξία (Wolinsky 1998, Γιαννάκης 1979, Παυλίνης 1927).

*«ΣΩ. Τις δε την τροφήν επι τα των ανθρώπων σώματα διανεμει αριστος; ουχ
οσπερ την αξίαν;*

ΕΤ. Ναι.

...

ΣΩ. Τις ούτος;

ΕΤ. Παιδοτρίβης.»

(Πλάτων, Μένως, 317E-318A)

Σε ένα άλλο απόσπασμα, αναφέρεται ότι ένας που γυμνάζεται πρέπει να ενεργεί, να γυμνάζεται, να τρώει και να πίνει σύμφωνα με τις οδηγίες του ειδικού, που δεν είναι άλλος από τον παιδοτρίβη.

*«Ταυτη αρα αυτω πρακτεον και γυμναστεον και εδεστεον γε και ποτεον, η αν τω
ενι δοκη, τω επιστατη και επαιοντι...»*

(Πλάτων, Κρίτων, 47B)

Στην περίπτωση που κάποιος θα ήθελε να γνωρίζει ποιες είναι οι καταπονήσεις και οι τροφές για την ωφέλεια του σώματος, θα έπρεπε να απευθυνθεί στον γιατρό ή στον παιδοτρίβη.

*«Τινα ουν ερομενοι αν δικαιως εροιμεθα οποιοι μετριοι πονοι και σιτια προς
το σωμα εστιν;*

Ωμολογουμεν μεν τρεις οντες, ότι ιατρον η παιδοτριβην.»

(Πλάτων, Ερασταί, 134 E)

Τόσο ο έμπορος και ο λιανοπωλητής, όσο και αυτοί που αγοράζουν από αυτούς, δεν ξέρουν αν τα τρόφιμα που πουλάνε είναι ευεργετικά ή βλάπτουν το σώμα, κάτι που το ξέρει μόνο ο γυμναστής (δηλαδή ο παιδοτρίβης) και ο ιατρός.

«και γαρ ουτοι που ων αγοουσιν αναγωγιμων ουτε αυτοι ισασιν οτι χρηστον η πονηρον περι το σωμα, επαινουσιν δε παντα πωλουντες, ουτε οι ωνουμενοι παρ' αυτων, εαν μη τις τυχη γυμναστικος η ιατρος ων.»

(Πλάτων, Πρωταγόρας, 313 D)

Οι παιδοτρίβες, πέρα από την ιδιότητα του ιατρού που πολλές φορές τους προσέδιναν, συχνά είχαν και την ιδιότητα του σοφιστή. Παραδείγματα τέτοιων παιδοτρίβων ήταν ο προαναφερθείσας Ίκκος ο Ταραντίνος και ο Ηρόδικος ο Σηλυμβριανός.

«ενιους δε τινας ησθμαι και γυμναστικην, οιον Ικκος τε ο Ταραντινος και ο νυν επι ων ουδενος ηττων σοφιστης Ηροδικος ο Σηλυμβριανος..»

(Πλάτων, Πρωταγόρας, 316 D)

Αργότερα ο παιδοτρίβης ήταν συνεργάτης, δηλαδή εφάρμοζε και δίδασκε το πρόγραμμα που όριζε ο γυμναστής. Όσοι παιδοτρίβες δεν είχαν την δυνατότητα να εξελιχθούν, παρέμειναν στο επίπεδο του εμπειρικού και ήταν ικανοί να κάνουν μόνο ασκήσεις και να προπονούν, δηλαδή περιορίστηκαν στο καθαρά τεχνικό μέρος της αγωνιστικής (Γιαννάκης 1979).

Οι καλύτεροι παιδοτρίβες προέρχονταν από την Αθήνα, και όχι από τη Σπάρτη, όπως θα ανέμενε κανείς από τον αριθμό των Σπαρτιάτων Ολυμπιονικών (Γιαννάκης 1979, Παυλίνης 1927).

Ο Γυμναστής

Από την εποχή που ο παιδοτρίβης άρχισε να ξεφεύγει από το πλαίσιο της εμπειρικότητας, αρχίζει να κάνει την εμφάνισή του στον αγωνιστικό χώρο ο γυμναστής (5ο-4ο αιώνα π.Χ.) (Γιαννάκης 1979, Παυλίνης 1927).

Έτσι, η ειδίκευση των αθλητών άρχισε συγχρόνως με την εμφάνιση του γυμναστή. Ο γυμναστής, όριζε την δίαιτα και εκτός από τις γνώσεις που είχε γύρω από τις ασκήσεις των

γυμναζόμενων, γνώριζε παιδαγωγική, ανατομία, φυσιολογία και ψυχολογία (Γιαννάκης 1979, Παυλίνης 1927).

Ο Φιλόστρατος, όπως και ο Γαληνός, θεωρούσε την γυμναστική σύνθεση παιδοτριβικής και ιατρικής (Γιαννάκης, 1979). Είναι δε πιο ολοκληρωμένη από την πρώτη και μέρος της δεύτερης.

*«Τι ουν χρη περι γυμναστικής γινωσκειν; Τι δ' άλλο η σοφίαν αυτην ηγεισθαι
ζυγκεμενην μεν εξ' ιατρικης τε και παιδοτριβικης, ουσαν δε την μεν τελεωτεραν, της
δε μοριον...»*

(Φιλόστρατος, Γυμναστικόν, 14)

Ο γυμναστής έπρεπε να μπορεί να καταλαβαίνει από τη φυσιогνωμία του αθλητή εάν ήταν εγκρατής ή ασυγκράτητος, αν ήταν μέθυσος, λαίμαργος, θαρραλέος ή δειλός.

*«ει δ' εγκρατής ή ακρατης, ει μεθυστης, ει λιχνός, ει θαρσαλεος η δειλος, (ουτε
γιγνωσκουσιν), ουτε, ει γιγνωσκοιεν, [ουδεν] οι νομοι σφισιν υπερ των τοιουτων
διαλεγονται, τον δε γυμναστην (δει) εξπιστασθαι ταυτα φυσεως που κριτην οντα.»*

(Φιλόστρατος, Γυμναστικός, 25)

Στην αρχαία Σπάρτη οι γυμναστές εκτός των άλλων έπρεπε να γνωρίζουν και την πολεμική τέχνη, διότι ακόμα και οι αγώνες θεωρούνταν τρόπος πολεμικής εξάσκησης.

*«Λακεδαιμονιοι δε και τακτικην εβουλοντο τους γυμναστας ειδεναι μελετην
των πολεμικων (και αυτους) τους αγωνας ηγουμενοι...»*

(Φιλόστρατος, Γυμναστικόν, 19)

Οι νικητές των αγωνισμάτων χρωστούσαν ευγνωμοσύνη στους γυμναστές που τους είχαν προετοιμάσει και γι' αυτό δεν ήταν ασυνήθιστο φαινόμενο, πλάι στον ανδριάντα τους να στήνόταν και ο ανδριάντας του γυμναστή ή να τοποθετούσαν κάτω από το όνομά τους το όνομα του γυμναστή (Γιαννάκης 1979, Παυλίνης 1927).

Ο Αλείπτης

Εργάτης της γυμναστικής ήταν εκτός από τον παιδοτρίβη και τον γυμναστή και ο αλείπτης, ο οποίος κάνει την εμφάνισή του στις παλαίστρες τον 4^ο αι. π.Χ.. Δουλειά του ήταν να αλείφει τα σώματα των αθλούμενων με λάδι, το ράντισμα με σκόνη και αργότερα η μάλαξη και η δίαιτα (Γιαννάκης 1979, Παυλίνης 1927).¹

Το έργο του αλείπτη ήταν η αφορμή να διαπιστωθεί η ευεργετική επίδραση της μάλαξης στον οργανισμό και χρησιμοποιήθηκε, σε συνδυασμό με την άσκηση, όχι μόνο σε υγιή άτομα αλλά και για την θεραπεία ασθενών. Για αυτό το λόγο, οι αλείπτες λέγονταν και *ιατραλείπτες* (Γιαννάκης 1979, Παυλίνης 1927).²

Οι τρεις αυτοί εργάτες της γυμναστικής, δηλαδή ο γυμναστής, ο παιδοτρίβης και ο αλείπτης, συγχέονταν συχνά. Τα γυμναστικά συγγράμματα αποκαλούνταν και αλειπτικά, πολλές φορές αντί για την λέξη «παιδοτρίβης» μεταχειρίζονταν οι λέξεις «αλείπτης» και «γυμναστής», ενώ άλλες, η λέξη «αλείπτης» θεωρούνταν ακατάλληλη και προτιμούσαν, αντί αυτής, τις λέξεις «παιδοτρίβης», «γυμναστής» και «προγυμναστής».

1. Γιάννης Λάμπας, “Αθλητισμός”, *Λεξικό του Αρχαίου Κόσμου: Ελλάδα – Ρώμη*. Εκδόσεις Δομή. Τόμος 1, σελ. 100

2. “Αθλητική Αγωγή των Νέων-Άσκηση στην Παλαίστρα”, *Ιστορία του Ελληνικού Έθνους*, Εκδοτική Αθηνών Α.Ε., Τόμος 2, Αθήνα 1971, σελ. 497.

Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ

Η τροφή των αθλητών αποτελούταν κυρίως από δημητριακά και κρέας. Κατά την εποχή των πρώτων Ολυμπιακών αγώνων, απουσίαζαν από το τραπέζι των αθλητών οι τηγανιτές τροφές και τα ψυχρά ποτά. Το κύριο έδεσμα των αθλητών που προετοιμάζονταν για τους αγώνες ήταν ξηρά τροφή (Χατζηκωνσταντίνου, 1972).

«...κατά τον των αθλητων νομον η στερρα σοι τροφη συνηθης εστω...»

(Λουκιανός, Λεξιφάνης, 23)

Αυτή η ξηρά τροφή ήταν κυρίως μαλακό τυρί, ξερά σύκα και σιτάρι.

«...των προτερον ισχασι ξηραις και τυροις υγροις, αλλα και πυροις σωμασκουντων αυτους...»

(Διογένης Λαέρτιος, Πυθαγόρας, 8:12)

Ο Φιλόστρατος αναφέρει ότι οι αθλητές τρέφονταν με κριθαρένιους ή σταρένιους πλακούντες (ή λαγάνες), δηλαδή ψωμιά άζυμα με όλο το πίτουρο και χωρίς προζύμι. Τα ψωμιά τα άλειφαν με άφθονο λάδι ελιάς και αγριελιάς, γι' αυτό οι αθλητές αρρώσταιναν δύσκολα και διατηρούσαν τη νιότη τους. Έτσι, μπορούσαν να συμμετέχουν σε οκτώ και εννέα Ολυμπιάδες και ήταν άξιοι πολεμιστές στις μάχες. Εξασκούσαν στη γυμναστική πολεμώντας και στον πόλεμο κάνοντας γυμναστική.

«σιτια δε αυτοις αι τε μαζαι και των αρτων οι απεπτοι και μη ζυμιται και..., κοτινοι τε και φυλλαι εχριον αυτους λιπα, οθεν ανοσοι τε ησκουν και οψε εγηρασκον, ηγωνιζοντο τε οι μεν οκτώ Ολυμπιαδας, οι δε εννέα, κι οπλιτευειν αγαθοι ησαν... και μελετην ποιουμενοι πολεμικα μεν γυμναστικων, γυμναστικα δε πολεμικων εργα.»

(Φιλόστρατος, Γυμναστικός, 43)

Ο αθλητής που πρώτος κατανάλωνε συστηματικά κρέας, λέγεται ότι ήταν ο Δρομέας από τη Στυμφαλία, το 450 ή το 484 π.Χ. (Bucci 1993, Wolinsky 1998). Ο Πανσανίας υποστηρίζει ότι Δρομέας, που νίκησε στο δόλιχο στην Ολυμπία δύο φορές, δύο στα Πυθία, τρεις στα

Ισθμία και πέντε στα Νέμεια, ήταν ο πρώτος που καθιέρωσε την αθλητική διαίτα τρώγοντας κρέας, καθώς μέχρι την εποχή του οι αθλητές έτρωγαν ψωμί και τυρί από τις σακούλες, δηλαδή τυρόγαλο που δεν είχε στραγγίξει καλά.

«Ανηρ εκ Στυμφηλου Δρομευς ονομα, κι δη και εργον τουτο επι δολιχω παρεσχημενος, δυο μεν εσχε εν Ολυμπια νικας, τοσαντας δε αλλας Πυθοι και Ισθμιων τε τρεις και εν Νεμεα πεντε. Λεγεται δε ως και κρεας εσθιειν επινοησειε τεως δε τοις αθληταις σιτία τυρόν εκ των ταλαρων ειναι.»

(Πανσανίας ΣΤ, 7,10)

Ίσως αυτή να ήταν και η πρώτη προσπάθεια αύξησης της μυϊκής δύναμης, όπου το εργογόνο δεν ήταν άλλο από μυϊκός ιστός ζώων (Bucci, 1993).

Έτσι, καθιερώθηκε η διαίτα βασισμένη στο κρέας. Πιστεύεται ότι αυτός που την καθιέρωσε ήταν ο Πυθαγόρας.

«Λέγεται δε και πρωτος κρεασιν ασκησαι αθλητας»

(Διογένης Λαέρτιος, Πυθαγόρας, 8:12)

Άλλοι λένε ότι αυτού του είδους η διατροφή καθιερώθηκε από έναν προπονητή Πυθαγόρα και όχι από τον φιλόσοφο (Grivetti μη δημοσιευμένο, Παυλίνης 1927). Ο φιλόσοφος Πυθαγόρας απαγόρευε τη θανάτωση ζώων και πολύ περισσότερο τη βρώση τους από τους ανθρώπους με τους οποίους έχουν κοινό χαρακτηριστικό την ψυχή. Σύμφωνα με τον Διογένη Λαέρτιο, αυτό ήταν μόνο ένα πρόσχημα και ότι στην πραγματικότητα ήταν κατά της διατροφής με κρέας ζώων για να ασκούνται οι άνθρωποι και να συνηθίζουν στην απλή ζωή, ώστε να μπορούν να τρέφονται με πράγματα που βρίσκονται εύκολα και δεν χρειάζονται ψήσιμο. Έτσι θα εξασφαλιζόταν τόσο η σωματική όσο και η ψυχική τους υγεία.

«οι δε Πυθαγοραν αλειπτην τινα τουτον σιτισαι τον τροπον, μη τουτον, τουτον γαρ και το φονευειν απαγορευειν, μη ότι γε απτεσθαι των ζωων κοινον δικαιον ημιν εχοντων ψυχης. και τοδε μεν ην το προσχημα, το δ' αληθες των εμψυχων απηγορευεν απτεσθαι συνασκων και συνεθιζων εις ευκολιαν βιου τους ανθρωπους, ώστε ευποριστους αυτοις είναι τας τροφας απυρα περοσφερομενοις και λιτον υδωρ πινουσιν, εντευθεν γαρ και σωματος υγιειαν και ψυχης οζυτητα περιγινεσθαι...»

(Διογένης Λαέρτιος, Πυθαγόρας, 8:13)

Κάποιος Θηβαίος αθλητής ξεπέρασε όλους τους συγχρόνους του σε δύναμη, επειδή έτρωγε κατσικίσιο κρέας. Ο Αθήναιος πίστευε ότι τα χυμοί του συγκεκριμένου κρέατος είναι δυνατοί, λίγοι, και παραμένουν στους σωματικούς όγκους για πολύ καιρό. Αντίθετα, το χοιρινό κρέας και το πρόβειο, επειδή είναι δύσπεπτα εξαιτίας του λίπους τους, φθείρονται πολύ εύκολα.

«...ων Θηβαιον τιν αθλητην υπερβαλιν ισχυι φησι τους καθ' εαυτον κρεασιν αιγειοις χρωμενον, ευτοναι γαρ και γλισχροι <οι> χυμοι και πολυν χρονον υπομενειν εν τοις ογκοις δυναμενοι.... Τα δ' υεια και αρνεια κρεα αδιαπονητα ταις εξεσιν υπαρχοντα ραστα φθιρεται δια την πιμελην.»

(Αθήναιος, Δειπνοσοφιστών Θ, 402 C-D)

Αντίθετα, ο Γαληνός αναφέρει ότι οι αθλητές που γυμνάζονταν σκληρά κατανάλωναν μεγάλες ποσότητες χοιρινού κρέατος.

«...πληθους κρεων χοιρειων... οιους εσθιουσιν οι βαρεις αθληται.»

(Γαληνός, Υγιεινών Γ', 180)

Ο Φιλόστρατος αναφέρει ότι οι αθλητές, από κρέας έτρωγαν βοδινό, ταύρου, τράγου και ζαρκαδιού.

«...των κρεων τα βοεια τε και ταυρεια και τραγεια τουτους εβοσκε και δορκοι...»

(Φιλόστρατος, Γυμναστικός, 43)

Ο Αθήναιος αναφέρει ότι ο Θεαγένης, ένας αθλητής από τη Θάσο, έφαγε μόνος του έναν ταύρο, ενώ ο Μίλωνας από τον Κρότωνα έτρωγε είκοσι μνες κρεάτων, τις οποίες συνδύασε με ισάριθμες ψωμιού και τρεις χόες κρασιού. Στην Ολυμπία φόρτωσε στους ώμους του έναν ταύρο τεσσάρων χρόνων, τον περιέφερε γύρω στο στάδιο και ύστερα, σφάζοντάς τον, τον έφαγε μέσα σε μία μέρα. Ο Τίτορμος από την Αιτωλία, θέλοντας να τον συναγωνιστεί, έφαγε ένα βόδι σε ένα πρωινό. Ο Φύλαρχος αναφέρει σε ένα βιβλίο του ότι ο Μίλωνας έφαγε έναν ταύρο ξαπλωμένος μπροστά στο βωμό του Δία.

«Θεαγενης δ' ο Θάσιος αθλητής ταυρον μόνος κατέφαγεν, ως Ποσειδιππος φησιν εν επιγραμμασι...

Μίλων δ' ο Κροτωνιατης, ως φησιν ο Ιεραπολίτης Θεόδωρος εν τοις περι αγώνων, ησθιε μνας κρεων εικοσι και τοσντας ρτων οινου τε τρεις χοας επινεν. εν δε Ολυμπια τυρον αναθεμενος τοις ωμοις τετραετη και τουτον περιενεγκας το σταδιον μετα ταυτα δαιτρευσας μονος αυτον κατεφαγεν εν μια ημερα. Τιτορμος τε ο Αιτωλος διηρισθησατο αυτω βουν, ως ιστορει ο Αιτωλος Αλεξανδρος. Φύλαρχος δε φησιν εν τη γ' των ιστοριων τον Μίλωνα ταυρον καταφαγειν κατακλιθεντα προ του βωμου του Διους...»

(Αθήναιος, Δειπνοσοφιστών Ι, 412 E-F)

Τελικά η κρεατοφαγία δεν κατόρθωσε να πείσει τους οπαδούς της ότι πράγματι βελτιώνει την απόδοση των αθλητών και, με τον καιρό, την εγκατέλειψαν (Χατζηκωνσταντίνου, 1972).

Κατά κύριο λόγο, οι πληροφορίες για την διατροφή των αθλητών περιορίζονται στην κατανάλωση κρέατος και δημητριακών. Πέρα από αυτά όμως, γνωρίζουμε ότι το κρασί οι αθλητές το έπιναν αραιωμένο σε τρία με πέντε μέρη νερό, ενώ στην προσπάθειά τους να μεγιστοποιήσουν την απόδοσή τους, το έπιναν πριν από τους αγώνες (Grivetti 1996, Wolinsky 1998).

Επίσης, θεωρούσαν ότι το σέλινο και το μαρούλι ενεργούσαν σαν άριστα διουρητικά και ότι το λεμόνι-κίτρο βοηθούσε στη πέψη. Τέλος, το μέλι αναμεμειγμένο με γάλα ήταν πολύ εύπεπτο (Γιαννάκης, 1979).

Η Παρακμή

Σύμφωνα με τον Φιλόστρατο, η ενασχόληση με τον αθλητισμό ατόνησε όταν επικράτησε η Σικελική πολυτέλεια στο φαγητό αλλά και, πολύ περισσότερο, όταν παρουσιάστηκε η ιατρική ως σύμβουλος της γυμναστικής. Την ιατρική την θεωρούσε ωφέλιμη τέχνη, όμως όχι τόσο σύμβουλος ενεργητικότητας όσο χρειάζονται οι αθλητές, διότι συμβούλευε απραξία και, όταν δεν γυμνάζονταν οι άνθρωποι, τους παρείχε εδεσματοποιούς και μαγείρους που φρόντιζαν για την απόλαυσή τους, και του έκαναν λαίμαργους, με φουσκωμένες κοιλιές. Τους έκανε επίσης το τραπέζι με δύσπεπτες πίτες από παπαρούνα και τους φόρτωνε με

ψάρια, τα οποία θεωρούνταν, σύμφωνα με τον Φιλόστρατο, η πιο ακατάλληλη τροφή. Μάλιστα, τα ψάρια τα αξιολογούσαν ανάλογα με τον τόπο της θάλασσας όπου ζουν, λέγοντας δηλαδή ότι όσα ζουν σε μέρη λασπώδη είναι παχιά, ότι τα πετρόψαρα είναι μαλακά, ότι τα πελαγίσια έχουν πολύ κρέας, ότι των σπηλαίων είναι λεπτά και ότι, όσα ζουν ανάμεσα σε φύκια, δεν έχουν θρεπτική δύναμη. Για το χοιρινό κρέας θεωρεί ο Φιλόστρατος ότι η ιατρική έλεγε πράγματα τερατώδη, καθώς συμβούλευε να θεωρείται άθλιο το κρέας των ζώων που βόσκουν κοντά σε θάλασσα και να αποφεύγεται το κρέας χοίρων που ζουν κοντά σε ποτάμια, επειδή τρώνε καβούρια. Θεωρούσε, δηλαδή, η ιατρική, ότι το διαιτολόγιο των αθλητών πρέπει να περιλαμβάνει το κρέας μόνο των χοίρων που τρέφονται με κράνα και βελανίδια.

«... Σικελική τε οψοφαγία ισχυρεσεν, εξενευρισθη τα σταδία, και πολλῶ μαλλον, επειδη κολακευτική [γε] εγκαταλέχθη τη γυμναστική. εκολακευσε δε πρωτον μεν ιατρική παρισταμένη ζυμβουλος, αγαθη μεν τέχνη, μαλακωτέρα δε η αθλητων απτεσθαι ετι τε αργίαν εδιδάσκουσα και τον προ του γυμνάζεσθαι χρόνον καθησθαι σεσαγμένους... οψοποιούς τε και μαγείρους ηδοντας παραφέρουσα, υφ' ων λίχνοι τε αποτελούνται και κοιλοι την γαστέρα, αρτοις τε μηκωνειοις και απεπτουμενοις εστιωσα, ιχθυων παρανομωτάτης βρώσεως αμφορουσα, και φυσιολογουσα τους ιχθυς από των της θαλάττης δήμων, ως παχεις μεν οι εξ ιλύων, απαλοί δε οι εκ πετρων, κρεώδεις δε οι πελάγιοι, λεπτούς τε βόσκουσι θαλάμαι, τα φυκία δε εξιτήλους, ετι τε τα χοίρεια των κρεων συν τερατολογία αγουσα. μοχθηρά μεν γαρ ηγεισθαι κελεύει τα επί θαλάττη συβόσια δια το σκόροδον το θαλάττιον, οι μεστοί μεν αιγιαλοί, μεσται δε θινες, φυλάττεσθαι δε και τα αγχου ποταμων διά την καρκίνων βρωσιν, μόνων δε αναγκοφαγειν των εκ κρανείας τε και βαλάνου.»

(Φιλόστρατος, Γυμναστικόν, 44)

Ενδεικτικό της υπερκατανάλωσης φαγητού από τους αθλητές είναι το γεγονός ότι ο Αστυάνακτας από τη Μίλητο, που ήταν για τρεις συνεχόμενες φορές νικητής στο παγκράτιο στους Ολυμπιακούς αγώνες, όταν κλήθηκε σε δείπνο, φτάνοντας υποσχέθηκε να φάει όλα όσα ετοιμάστηκαν για όλους τους καλεσμένους, όπως και έκανε.

*«Αστυαναξ δ'ο Μιλησιος τρις Ολυμπια νικησας κατά το εξης παγκρατιον,
κληθεις ποτε επι δειπνον υπο Αριοβαρζανου του Περσου και αφικομενος υπεσχετο
φαγειν παντα τα πασι παρασκευασθεντα και κατεφαγε.»*

(Αθήναιος, Δειπνοσοφιστών Ι, 413Β)

Λόγο κάνει ο Φιλόστρατος για τις επιπτώσεις που έχουν στον οργανισμό η υπερκατανάλωση τροφών και κρασιού. Ενδεικτικά, αναφέρει ότι όσοι αθλητές έφαγαν πολύ φαίνονται από τα φρύδια που πέφτουν βαριά, από τη βαριά αναπνοή, τις πρησμένες κοιλότητες των κλείδων και από κάποια εξόγκωση στις πλευρικές λαγόνες. Τότε, ο γυμναστής πρέπει να εφαρμόσει εντριβές προς τα κάτω, είτε οι αθλητές ασχολούνται με ελαφρά είτε με βαριά αθλήματα. Οι εντριβές πρέπει να γίνουν με μέτρια ποσότητα λαδιού και κυρίως στα κάτω άκρα, τα οποία στη συνέχεια πρέπει να σκουπιστούν καλά. Έτσι, οτιδήποτε περιττό θα απομακρυνθεί από τα κύρια όργανα του σώματος. Οι αθλητές του πεντάθλου πρέπει να ασχοληθούν με κάποια από τα ελαφριά αγωνίσματα, ενώ οι δρομείς να μη τρέχουν με όλη τους τη δύναμη αλλά με έναν ρυθμό λίγο γρηγορότερα από το περπάτημα. Οι πυγμάχοι πρέπει να ασκούνται όρθιοι και με χτυπήματα στον αέρα. Οι παλαιστές και οι παγκρατιαστές πρέπει να ασκούνται όρθιοι αλλά πρέπει και να κυλιστούν στο έδαφος. Όταν όμως γίνει αυτό, πρέπει να βρίσκονται πάνω από τον αντίπαλο και σε καμία περίπτωση δεν πρέπει να κάνουν τούμπες γιατί κινδυνεύουν να τραυματιστούν ανεπανόρθωτα.

*«τους μεν δη υπερσιτησαντας αοφρυσ τε δηλωσει βαρεια και κοιλον ασθμα και
κυαθοι κλειδων ανεστηκοτες και οι πλαγιοι κενεωνες ογκου τι ενδεικνυμενοι...*

*Οι μεν δη υπερσιτισαντες, ην τε κουφων τυχωσιν, ην τε βαρυτερων αγωνισται,
μεταχειριστεοι ταις εξ το κατω τριψεσιν, ινα των κυριωτερων τα περιττα απαγοιτο,
γυμναστεοι δε παντεθλοι μεν τινα των κουφων, δρομεις δε μη ζυντεινοντες, αλλα
σχολαιοι και μειζον τι διαβαινοντες, πυκται δε ακροχειριζεσθων ελαφροι τε και
αεριζοντες, παλη δε και παγκρατιον ορθοι μεν και οιδε, αλλ' αναγκη κυλιεσθαι.
Κυλιεσθαι μεν, αλλ' επικειμενοι μαλλον η υποκειμενοι και μηδαμη
περικυβιστωντες, ως μη ανιατω τινι ελκει πηροιεν το σωμα. μεταχειριζεσθω τε ο
γυμναστης κουφους τε ομοιως και βαρεις ταις δια μετριου ελαιου τριψεσι των κατω
μαλιστα, και τουτο αποματτευω.»*

(Φιλόστρατος, Γυμναστικόν 48, 50)

Αυτοί που έχουν πει πολύ κρασί φαίνονται από τη φουσκωμένη κοιλιά, το ζωηρότερο χρώμα τους και τον ιδρώτα στους λαγόνες και στους μηρούς. Ο ιδρώτας μπορεί να αποβληθεί με μέτριας έντασης ασκήσεις. Έτσι, τα επιβλαβή υγρά θα αποβληθούν χωρίς να πειραχτεί το αίμα. Ο γυμναστής πρέπει να σφουγγίζει τον αθλητή και να εφαρμόζει επαλείψεις με λάσπη, την οποία όμως θα χρησιμοποιεί με μέτρο, για να μη φράζονται οι πόροι του δέρματος απ' όπου αποβάλλεται ο ιδρώτας.

«τους δε υποίνους γαστηρ τε ερμηνευσει περιττη και αιμα ιλαρωτερον και ικμας η μεν κενεωνος, η δε επιγουνιδος...

οινος δε περιττευσας αθλητων σωμασι, (ώστε) ιδρωτος πολλου παντα μεστα είναι, δια (μετριων) των γυμνασιων εκκαλεισθω. ουτε γαρ επιγυμναζειν χρη τους τοιουτους, ουτε ανιεναι, το γαρ διαφθορος υγ ρον αποχετευειν αμεινον, ως μη το αιμα υπ' αυτου κακουργειτο. αποματτετω δε ο γυμναστης και αποστλεγγιζετω ζυμμετρω χρωμενος (τω πηλω), ως μη αποφραττοιντο αι εκβολαι του ιδρωτος.»

(Φιλόστρατος, Γυμναστικόν 48, 51)

Ο Πλάτωνας, που δεν έτρεφε σε ιδιαίτερη εκτίμηση την διατροφή που τηρούσαν οι αθλητές, υποστήριξε ότι οι αθλητές που ήταν ταυτόχρονα και στρατιώτες θα έπρεπε να ακολουθούν ελαφρότερη δίαιτα από τους κανονικούς αθλητές και πρότεινε στους τελευταίους την μίμηση των συνηθειών των στρατιωτών αυτών, οι οποίοι δεν κατανάλωναν ψάρια ακόμα και αν βρίσκονταν κοντά στην θάλασσα, ούτε βραστό κρέας, παρά μόνο ψητό. Το τελευταίο ήταν πολύ πιο εύκολο να ετοιμαστεί από τους στρατιώτες γιατί δεν χρειαζόταν να μεταφέρουν μαζί τους μαγειρικά σκεύη.

«Κομψοτερας δη τινος, ην δ' εγω, ασκησεως δει τοις πολεμικοις αθληταις... οισθα γαρ ορι επι στρατιας εν ταις των ηρωων εστιασεσιν ουτε ιχθυσιν αυτους εστια, και ταυτα επι θαλττη εν Ελλησποντω οντας, ουτε αφθοις κρεασιν αλλα μονο απτοις, α δη μαλιστα' αν ειη στρατιωταις ευπορα. πανταχου γαρ ως επος ειπειν αυτω τω πυρι χρησθαι ευπορωτερον η αγγεια συμπεριφερειν.

...

η τουτο μεν και οι αλλοι ασκηται ισασιν, οτι τω μελλοντι σωματι ευ εξειν αφεκτεον των τοιουτων απαντων;»

(Πλάτωνας, Πολιτεία 2, 404 A-C)

Τέλος, πρότεινε την αποφυγή των μπαχαρικών και των γλυκισμάτων, καθώς πίστευε ότι η ποικιλία φέρνει τη διαφθορά.

«Ουδε μην ηδυσματων, ως εγωμι, Ομηρος παποτε ημνησθη...

Ουκουν και Αττικων πεμματων τας δοκουσας ειναι ευπαθεις;

...

Ουκουν εκει μεν ακολασιαν η ποικιλια ενετικτεν...»

(Πλάτωνας, Πολιτεία 2, 404 A-C)

ΣΥΓΧΡΟΝΕΣ ΑΠΟΨΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΔΙΑΙΤΑ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ: ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΜΕ ΑΠΟΨΕΙΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΑΡΧΑΙΟΤΗΤΑ

(Joint Position Statement 2000, McArdle 2001, Wolinsky 1998)

Η σχέση μεταξύ διατροφής και φυσικής κατάστασης ή απόδοσης αποτελεί ένα αντικείμενο συνεχών ερευνών. Παρ' όλα αυτά, τα τελευταία χρόνια οι γενικές διατροφικές αρχές έχουν αλλάξει ελάχιστα. Σημαντική πρόοδος, ωστόσο, έχει σημειωθεί όσον αφορά στην γνώση που αφορά την σχέση της πρόσληψης συγκεκριμένων θρεπτικών συστατικών και υγρών με την απόδοση των αθλητών.

Σαφές συμπέρασμα των ερευνών της τελευταίας εικοσαετίας είναι ότι η διατροφή ενός ενήλικα αθλητή μπορεί να επηρεάσει την υγεία του, το σωματικό του βάρος και την σύσταση του σώματός του, την χρησιμοποίηση των θρεπτικών συστατικών κατά την άσκηση, τον χρόνο επαναφοράς μετά το τέλος της άσκησης και, επομένως, την απόδοση κατά την άσκηση. Επομένως, απαραίτητο είναι για έναν αθλητή που στοχεύει στην μέγιστη απόδοσή του, να ακολουθεί ένα σωστά σχεδιασμένο πρόγραμμα διατροφής και πρόσληψης υγρών, να προσλαμβάνει με προσοχή συμπληρώματα και άλλα εργογονικά βοηθήματα, να μειώνει στο ελάχιστο δυνατό τυχόν πρακτικές μεγάλης απώλειας βάρους, και να καταναλώνει πληθώρα τροφών, σε επαρκείς ποσότητες.

Σε γενικές γραμμές, τα σημεία κλειδιά που θα πρέπει να λάβει υπ' όψη του ένας αθλητής παρατίθενται παρακάτω:

- **Κατά περιόδους υψηλής έντασης προπόνησης, πρέπει να προσλαμβάνεται επαρκής ενέργεια** για να εξισορροπείται η ενέργεια που καταναλώθηκε έτσι ώστε να διατηρηθεί το σωματικό βάρος, να μεγιστοποιηθούν τα αποτελέσματα της προπόνησης και να παραμείνει ο αθλητής υγιής. Η ανεπαρκής πρόσληψη ενέργειας μπορεί να οδηγήσει σε απώλεια μυϊκής μάζας, διαταραχές στην έμμηνο ρύση, απώλεια ή αδυναμία επίτευξης της επιθυμητής οστικής πυκνότητας και αυξημένο κίνδυνο κόπωσης, τραυματισμών και ασθενείας.

Σύμφωνα με τον Αθήναιο και τον Γαληνό, οι αθλητές που γυμνάζονταν σκληρά κατανάλωναν μεγάλες ποσότητες κρέατος, ενώ οι αθλητές της πάλης και της πυγμής ακολουθούσαν αναγκαστικό υπερσιτισμό. Συμπερασματικά λοιπόν, μπορεί να υποτεθεί

ότι οι Αρχαίοι αθλητές προσλάμβαναν επαρκής ενέργεια για την διατήρηση του ισοζυγίου.

- **Το σωματικό βάρος και η σύσταση του σώματος είναι παράγοντες που μπορούν να επηρεάσουν την απόδοση κατά την άσκηση αλλά δεν αποτελούν τα μοναδικά κριτήρια συμμετοχής σε αθλήματα.** Τα «σωστά» επίπεδα σωματικού λίπους ποικίλουν ανάλογα με το φύλο, την ηλικία και την κληρονομικότητα του αθλητή, καθώς και από το ίδιο το άθλημα. Οι τεχνικές αξιολόγησης του σωματικού λίπους μπορούν να δίνουν διαφορετικά αποτελέσματα, περιορίζοντας έτσι την ακρίβεια με την οποία μπορούν να ερμηνευθούν. Αν η απώλεια βάρους (απώλεια λίπους) είναι επιθυμητή, η έναρξή της θα πρέπει να γίνει έγκαιρα – πριν την αγωνιστική περίοδο – και να εποπτεύεται από έναν ειδικό πάνω στην υγεία και την διατροφή επαγγελματία.

Στην αρχαιότητα, οι αθλητές των βαριών αγωνισμάτων υπερσιτίζονταν με σκοπό την αύξηση του σωματικού τους βάρους, πιστεύοντας έτσι ότι θα υπερίσχυαν στους αγώνες. Οι αθλητές με χαμηλότερο σωματικό βάρος αποθαρρύνονταν από την εικόνα των παραπάνω και απείχαν από τους αγώνες.

- **Οι υδατάνθρακες είναι σημαντικοί για την διατήρηση των επιθυμητών επιπέδων γλυκόζης αίματος κατά την άσκηση και για την αναπλήρωση του γλυκογόνου των μυών.** Οι συστάσεις κυμαίνονται μεταξύ 6 και 10 gr/ Kg σωματικού βάρους ανά ημέρα. Η ποσότητα υδατανθράκων που απαιτείται διαφέρει ανάλογα με την συνολική ημερήσια κατανάλωση ενέργειας του αθλητή, το είδος του αθλήματος, το φύλο και τις περιβαλλοντολογικές συνθήκες αλλά αντιστοιχεί συνήθως στο 64% της συνολικής πρόσληψης ενέργειας.

Όσον αφορά τους υδατάνθρακες, είναι γνωστό ότι βασικό στοιχείο της διατροφής των αρχαίων αθλητών ήταν τα δημητριακά, κυρίως το σιτάρι και το κριθάρι, ενώ υδατάνθρακες παρείχαν και τα ξερά σύκα. Με εξαίρεση μιας περίπτωσης που αναφέρεται ότι ένας αθλητής έφαγε μεγάλες ποσότητες ψωμιού, δεν γνωρίζουμε σε τι ποσοστό των προσλαμβανόμενων θερμίδων αντιστοιχούν οι υδατάνθρακες. Αν όμως αναλογιστεί κανείς ότι, κατά μια εποχή, οι αθλητές τρέφονταν κυρίως με ξερά σύκα και σιτάρι, μπορεί να υποθεθεί ότι οι υδατάνθρακες που προσλαμβάνονταν ήταν επαρκείς.

- **Οι ανάγκες σε πρωτεΐνη είναι ελαφρά αυξημένες σε άτομα υψηλής δραστηριότητας.** Οι συστάσεις για τους αθλητές αντοχής είναι 1,2 με 1,4 gr/ Kg σωματικού βάρους ημερησίως, ενώ οι αντίστοιχες για τους αθλητές αντίστασης και ενδυνάμωσης μπορεί να φτάνουν μέχρι και το 1,6 με 1,7 gr/ Kg σωματικού βάρους ημερησίως. Οι συνιστώμενες προσλήψεις μπορούν να γίνουν μέσω της δίαιτας, χωρίς να είναι απαραίτητη η λήψη συμπληρωμάτων πρωτεΐνης ή αμινοξέων, εάν η πρόσληψη ενέργειας είναι επαρκής για την διατήρηση του σωματικού βάρους.

Αρχικά, μέρος της διατροφής των αρχαίων αθλητών ήταν το τυρί και το τυρόγαλο, σε άγνωστες όμως ποσότητες. Αργότερα όμως επικράτησε η κρεοφαγία, με αποτέλεσμα να προσλάμβαναν οι αθλητές υπεραρκετές ποσότητες κρέατος και συνεπώς, πρωτεΐνης.

- **Η πρόσληψη λίπους δεν πρέπει να περιορίζεται** καθώς δεν ωφελείται η απόδοση με δίαιτα αποτελούμενη από 15%, ή και λιγότερο λίπος, έναντι πρόσληψης λίπους 20% με 25% των συνολικών θερμίδων. Το λίπος είναι σημαντικό στην διατροφή των αθλητών καθώς παρέχει ενέργεια, λιποδιαλυτές βιταμίνες και απαραίτητα λιπαρά οξέα. Επιπρόσθετα, δεν υπάρχει επιστημονική βάση πάνω στην οποία θα συστηνόταν στους αθλητές δίαιτα υψηλή σε λίπος.

Αναφέρεται ότι οι αρχαίοι αθλητές κατανάλωναν ψωμιά τα οποία άλειφαν με λάδι. Επίσης, κατά την εποχή της κρεοφαγίας, τα είδη κρέατος που επέλεγαν ήταν πλούσια σε λίπος. Καθώς κατανάλωναν μεγάλες ποσότητες κρέατος, αναγκαστικά κατανάλωναν και το λίπος που συνόδευε την πρωτεΐνη στα κρέατα αυτά. Συμπεραίνεται λοιπόν ότι οι αθλητές της εποχής εκείνης δεν είχαν κατά νου την μείωση της πρόσληψης λίπους.

- **Οι αθλητές σε μεγαλύτερο κίνδυνο μικροθρεπτικών ανεπαρειών είναι αυτοί που περιορίζουν την πρόσληψη ενέργειας ή ακολουθούν τακτικές μεγάλης απώλειας βάρους, αποκλείουν μία ή περισσότερες ομάδες τροφίμων από την διατροφή τους ή προσλαμβάνουν δίαιτες υψηλές σε περιεκτικότητα υδατανθράκων με χαμηλή πυκνότητα μικροθρεπτικών συστατικών.** Οι αθλητές θα πρέπει να έχουν μια διατροφή που θα παρέχει τουλάχιστον τα RDAs/ DRIs όλων των μικροθρεπτικών συστατικών, μέσω της τροφής.

Όσον αφορά την αρχαιότητα, δεν αναβρέθηκαν στοιχεία που να υποδεικνύουν ότι οι αθλητές εφάρμοζαν κάποια από τις παραπάνω μεθόδους κατά την οποίες θα υπήρχε κίνδυνος ανεπαρκειών. Ωστόσο, δεν είναι σαφές εάν οι αθλητές που υποστήριζαν την κρεοφαγία, καταναλώναν συγχρόνως και τρόφιμα από τις άλλες ομάδες τροφίμων, και σε τι ποσότητα γινόταν αυτό.

- **Η αφυδάτωση μειώνει την απόδοση κατά την άσκηση.** Επομένως, επαρκή υγρά πριν, κατά, και μετά την άσκηση είναι απαραίτητα για την υγεία και την μέγιστη απόδοση. Οι αθλητές θα πρέπει να καταναλώνουν αρκετά υγρά για να αναπληρώνουν την απώλειά τους. Δύο ώρες πριν την άσκηση, θα πρέπει να καταναλώνονται 400 με 600 mL υγρών, ενώ κατά την άσκηση και ανάλογα με την αντοχή, κάθε 15 με 20 λεπτά θα πρέπει να καταναλώνονται 150 με 350 mL. Τα ροφήματα που περιέχουν αλκοόλ ή καφεΐνη θα πρέπει να αποφεύγονται επειδή και τα δύο αυτά συστατικά έχουν διουρητική δράση, διευκολύνοντας την απώλεια υγρών. Μετά την άσκηση, ο αθλητής θα πρέπει να προσλάβει αρκετά υγρά για να αναπληρώσει την απώλεια υγρών μέσω του ιδρώτα. Θα πρέπει να καταναλώσει τουλάχιστον 450 με 675 mL υγρών για κάθε 0,5 Kg απώλειας, κατά την άσκηση, βάρους.

Ουδεμία αναφορά αναβρέθηκε που να αφορά την ποσότητα και την χρονική στιγμή της κατανάλωσης υγρών από τους αθλητές στην αρχαιότητα. Ωστόσο, καταναλώναν το σέλινο και το μαρούλι με την πεποίθηση ότι λειτουργούσαν ως διουρητικά. Επιπλέον, γνωρίζοντας ή όχι ότι το κρασί είναι διουρητικό, το καταναλώναν πριν την άσκηση. Με τα στοιχεία αυτά, συμπεραίνεται ότι αποβολή των υγρών ήταν κάτι επιθυμητό, σε αντίθεση με τις σύγχρονες αντιλήψεις.

- **Ένα γεύμα ή ένα μικρό σνακ πριν την άσκηση, θα πρέπει:**
 - ✓ **Να παρέχει επαρκή υγρά** για την διατήρηση των επιπέδων των υγρών,
 - ✓ **να είναι σχετικά χαμηλό σε περιεκτικότητα λίπους και διαιτητικών ινών** για την διευκόλυνση της γαστρικής κένωσης και την ελαχιστοποίηση των γαστρεντερικών διαταραχών,
 - ✓ **να είναι σχετικά υψηλό σε περιεκτικότητα υδατανθράκων** για την μεγιστοποίηση της διατήρησης των επιπέδων γλυκόζης αίματος, να

περιέχει δηλαδή 150-300 mg υδατανθράκων, είτε σε στερεή είτε σε υγρή μορφή,

- ✓ να είναι μέτριο σε περιεκτικότητα πρωτεΐνης,
- ✓ να αποτελείται από τρόφιμα οικία και ανεκτά από τον αθλητή, και
- ✓ να καταναλωθεί μέσα σε 3-4 ώρες πριν την άσκηση.

Δεν βρέθηκαν στοιχεία που να παραπέμπουν στην κατανάλωση από τους αρχαίους αθλητές κάποιας τροφής πριν από την άσκηση. Αυτό μπορεί να οφείλεται είτε στο γεγονός ότι δεν κατανάλωναν γεύματα πριν την άσκηση, ή ότι δεν υπάρχουν άμεσες ή έμμεσες πηγές που να έχουν διασωθεί από την αρχαιότητα πάνω στο θέμα αυτό.

- Οι πρωταρχικοί στόχοι πρόσληψης θρεπτικών συστατικών κατά την άσκηση είναι η αναπλήρωση της απώλειας υγρών και η παροχή υδατανθράκων (περίπου 30 με 60 gr την ώρα) για την διατήρηση των επιπέδων γλυκόζης αίματος. Αυτοί οι διατροφικοί στόχοι είναι ιδιαίτερα σημαντικοί στα αθλήματα αντοχής που διαρκούν πάνω από μία ώρα, στις επαναλαμβανόμενες, βραχείες συνεδρίες άσκησης κοντά στο μέγιστο, όταν ο αθλητής δεν έχει προσλάβει επαρκή ποσότητα τροφής ή υγρών πριν την άσκηση, ή όταν ο αθλητής ασκείται σε ακραίες περιβαλλοντολογικές συνθήκες (υψηλές ή χαμηλές θερμοκρασίες, υψηλό υψόμετρο).

Όπως και παραπάνω, δεν έχουν βρεθεί στοιχεία που να πληροφορούν για κάποιον ιδιαίτερο τρόπο διατροφής των αρχαίων αθλητών κατά την διάρκεια ή και μετά την άσκηση.

- Μετά την άσκηση ο διατροφικός στόχος είναι η παροχή επαρκούς ενέργειας και υδατανθράκων για την αναπλήρωση του μυϊκού γλυκογόνου και την ταχεία ανάνηψη. Εάν ένας αθλητής, μετά την άσκηση έχει μειωμένα επίπεδα γλυκογόνου τότε η πρόσληψη υδατανθράκων της τάξεως των 1,5 gr/ Kg σωματικού βάρους ημερησίως κατά την διάρκεια των πρώτων 30 λεπτών και ξανά κάθε 2 ώρες για 4 με 6 ώρες, θα είναι επαρκής για την αναπλήρωση των αποθεμάτων γλυκογόνου. Τα όσπρια, η γλυκόζη και τα γαλακτοκομικά προϊόντα θα πρέπει να αποφεύγονται λόγω της βραδείας απορρόφησής τους από το έντερο. Η καταναλισκόμενη μετά την άσκηση πρωτεΐνη, θα παρέχει αμινοξέα για την δόμηση και επιδιόρθωση του μυϊκού

ιστού. Επομένως, οι αθλητές θα πρέπει να καταναλώνουν ένα μικτό γεύμα, που θα παρέχει υδατάνθρακες, πρωτεΐνη και λίπος, σε σύντομο χρονικό διάστημα μετά από έναν αγώνα ή μια προπόνηση.

- **Σε γενικές γραμμές, βιταμίνες και συμπληρώματα στοιχείων δεν είναι απαραίτητα εάν ένας αθλητής προσλαμβάνει επαρκή για την διατήρηση του σωματικού βάρους ενέργεια από μία ποικιλία τροφών.** Συστάσεις πρόσληψης συμπληρωμάτων σε περιπτώσεις μη σχετικές με την άθληση – όπως η πρόσληψη φολικού οξέος σε γυναίκες με πιθανότητα κυοφορίας – θα πρέπει να ακολουθούνται. Εάν ένας αθλητής είναι σε δίαιτα, αποκλείει τροφές ή ομάδες τροφίμων, είναι ασθενής ή αναρρώνει από τραυματισμό, ή έχει κάποια ανεπάρκεια συγκεκριμένου μικροθρεπτικού συστατικού, η χορήγηση συμπληρώματος πλούσιου σε βιταμίνες ή στοιχεία, μπορεί να είναι απαραίτητη. Κανένα συμπλήρωμα, οποιουδήποτε θρεπτικού συστατικού, δεν θα πρέπει να καταναλώνεται χωρίς συγκεκριμένο ιατρικό ή διατροφικό λόγο (π.χ. συμπλήρωμα σιδήρου για την αντιστροφή αναιμίας λόγω ανεπάρκειας σιδήρου).

- **Οι αθλητές θα πρέπει να συμβουλευονται ειδικούς σχετικά με την χρήση εργογονικών βοηθημάτων,** τα οποία θα πρέπει να καταναλώνονται με προσοχή και μόνο έπειτα από προσεχτική εκτίμηση του προϊόντος όσον αφορά την ασφάλεια, την αποτελεσματικότητα, τις δυνατότητες και την νομιμότητά του.

Κατά την αρχαιότητα, ως εργογόνα θεωρούνταν το κρέας (δηλαδή η πρωτεΐνη) και το κρασί (δηλαδή το αλκοόλ), σαφώς εσφαλμένα σύμφωνα με τις σύγχρονες αντιλήψεις πάνω στην διατροφή.

- **Οι φυτοφάγοι αθλητές μπορεί να διατρέχουν κίνδυνο χαμηλής πρόσληψης ενέργειας, πρωτεΐνης και μικροθρεπτικών συστατικών λόγω αυξημένης πρόσληψης χαμηλών σε ενέργεια τροφών και τον αποκλεισμό του κρέατος και των γαλακτοκομικών από την δίαιτα.** Η συμβουλευτική από εγκεκριμένο διαιτολόγο θα βοηθήσει στην αποφυγή τέτοιων διατροφικών προβλημάτων.

Η ύπαρξη φυτοφάγων αθλητών είναι κάτι που δεν συναντήθηκε κατά την ανασκόπηση της βιβλιογραφίας.

Οι παραπάνω συστάσεις αφορούν ενήλικες αθλητές, και όχι παιδιά ή εφήβους. Αθλητές που βρίσκονται σε φάση ανάπτυξης θα πρέπει να προσλαμβάνουν επαρκείς ποσότητες ενέργειας, πρωτεΐνης και μικροθρεπτικών συστατικών για να καλυφθούν οι ανάγκες της άσκησης καθώς επίσης και οι ανάγκες για την φυσιολογική ανάπτυξη του οργανισμού.

Την ευθύνη για την σωστή ενημέρωση και επιμόρφωση των αθλητών φέρουν οι διαιτολόγοι, οι οποίοι θα πρέπει να παρέχουν σωστή πληροφόρηση (σύμφωνα με τα τρέχοντα επιστημονικά δεδομένα) όσον αφορά την πρόσληψη των τροφών, των απαραίτητων θρεπτικών συστατικών και της απαιτούμενης ενέργειας που θα επιτρέψει την μέγιστη φυσική απόδοση.

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Είναι προφανές ότι οι σύγχρονες γνώσεις, όσον αφορά την δίαιτα που θα πρέπει να ακολουθήσει ένας αθλητής για την μέγιστη απόδοσή του, έχουν κατά πολύ εξελιχθεί σε σχέση με τις πεποιθήσεις που κατείχαν οι Αρχαίοι Έλληνες. Πλέον, και με την πρόοδο της επιστήμης, για την εξαγωγή ενός διαιτολογίου ενός αθλητή λαμβάνεται υπόψη πληθώρα παραγόντων που μπορούν να επηρεάσουν τις ανάγκες σε μακρο- και μικροθρεπτικά συστατικά και υπεύθυνος για την σωστή διατροφή του αθλητή είναι μόνο ο διαιτολόγος. Αντιθέτως, κατά την αρχαιότητα, επιστημονικές βάσεις για την διατροφή των αθλητών δεν υπήρχαν, και πρωταρχικό ρόλο αναλάμβαναν οι εμπειρικές γνώσεις των ειδικών της διατροφής, που ήταν ο παιδοτρίβης, ο γυμναστής και ο αλείπτης.

Το διαιτολόγιο των Αρχαίων Ελλήνων ήταν πλούσιο σε ποικιλία και αποτελούταν από όλες τις ομάδες τροφίμων, σε μεγαλύτερες ή μικρότερες ποσότητες. Ωστόσο, οι πληροφορίες που κατέχουμε περιορίζουν την διατροφή των αθλητών κυρίως στα δημητριακά, στο κρέας, στο τυρί και στο κρασί.

Εξετάζοντας την δίαιτα των Αρχαίων αθλητών κάτω από το πρίσμα των σύγχρονων απόψεων και με τα στοιχεία που βρέθηκαν, διαπιστώνεται ότι προσλάμβαναν αρκετή ενέργεια για την διατήρηση του ισοζυγίου ενέργειας και ότι ήταν γενική πεποίθηση ότι το αυξημένο σωματικό βάρος αυξάνει την απόδοση. Όσον αφορά τα μακροθρεπτικά συστατικά, η πρόσληψη πρωτεΐνης, υδατανθράκων και λίπους ήταν επαρκής, αν και η πρόσληψη πρωτεΐνης στους οπαδούς της κρεοφαγίας πρέπει να ήταν μεγαλύτερη από το επιθυμητό. Η κρεοφαγία στην Αρχαία Ελλάδα είναι ένα φαινόμενο όχι ιδιαίτερα αξιοπερίεργο αν

αναλογιστεί κανείς το κατά πόσο αυτή η θεωρία συναντάται ακόμη και σήμερα, αυτούσια ή με κάποια παραλλαγή της, παρ' όλη την εξειδίκευση που υπάρχει πάνω στον τομέα της διατροφής.

Αντίθετη, λοιπόν, με τις σύγχρονες απόψεις είναι η κατανάλωση πρωτεΐνης ως εργογόνο, καθώς και η κατανάλωση κρασιού για τον ίδιο σκοπό. Επίσης, ενώ στην εποχή μας η διατήρηση των επιπέδων των υγρών σε έναν αθλητή είναι επιθυμητή, οι αρχαίοι πρότειναν την κατανάλωση τροφών με την πεποίθηση ότι δρούσαν ως διουρητικά.

Συμπεραίνεται λοιπόν ότι οι Αρχαίοι Έλληνες αθλητές είχαν σωστές αλλά και εσφαλμένες απόψεις για την διατροφή. Παρ' όλα αυτά, είναι αναμφισβήτητο γεγονός ότι οι Αρχαίοι Έλληνες έθεσαν τις βάσεις για την σημερινή θέση του αθλητισμού στην χώρα και σε ολόκληρο τον πλανήτη.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Golden M., *Key Themes in Ancient History: Sport and Society in Ancient Greece*. Cambridge University Press. UK, 1998.
2. Dalby A., *Siren Feasts. A History of Food and Gastronomy in Greece*. Roytledge, London, 1996.
3. Skiadas PK, et al., *Dietetics in ancient Greek Philosophy: Plato's concepts of healthy diet*, European Journal of Clinical Nutrition, 55: 532-537, 2001.
4. Γιαννάκης Θ.Β., *Αρχαιογνωσία – Φιλοσοφία Αγωνιστικής*, Αθήνα 1979.
5. *Ιστορία του Ελληνικού Έθνους*, Εκδοτική Αθηνών Α.Ε., Αθήνα 1971.
6. Andrewes A. (Μετάφραση: Παναγόπουλος Α.), *Αρχαία Ελληνική Κοινωνία*. Μορφωτικό Ίδρυμα Εθνικής Τραπέζης, Β' Έκδοση, Αθήνα 1987.
7. Grivetti L.E. et al, *From Ancient Olympia to Modern Atlanta: Celebration of the Olympic Centennial*, *Nutrition Today*, 31(6): 241-249, 1996.
8. Παυλίνης Ε., *Ιστορία της Γυμναστικής*, Αθήνα 1927.
9. Γιάννης Λάμπρας. *Λεξικό του Αρχαίου Κόσμου: Ελλάδα – Ρώμη*. Εκδόσεις Δομή.
10. Πλάτων, *Πολιτεία Β'*, Αρχαία Ελληνική Γραμματεία, Εκδόσεις Κάκτος.
11. Αθήναιος, *Δειπνοσοφιστών Ι*, Αρχαία Ελληνική Γραμματεία, Εκδόσεις Κάκτος.
12. Χρυσάφης Ι.Ε., *Η Γυμναστική των Αρχαίων*, Έκδοσις Εθνικής Ακαδημίας Σωματικής Αγωγής, Αθήνα 1965.
13. Πλάτων, *Κρίτων*, Αρχαία Ελληνική Γραμματεία, Εκδόσεις Κάκτος.
14. Πλάτων, *Γοργίας*, Αρχαία Ελληνική Γραμματεία, Εκδόσεις Κάκτος.
15. Πλάτων, *Σοφιστής*, Αρχαία Ελληνική Γραμματεία, Εκδόσεις Κάκτος.
16. Wolinsky I., *Nutrition in Exercise and Sport*, 3rd Edition. CRC Press, N.Y. 1998.

17. Πλάτων, Μίνως, Αρχαία Ελληνική Γραμματεία, Εκδόσεις Κάκτος
18. Πλάτων, Ερασταί, Αρχαία Ελληνική Γραμματεία, Εκδόσεις Κάκτος.
19. Πλάτων, Πρωταγόρας, Αρχαία Ελληνική Γραμματεία, Εκδόσεις Κάκτος.
20. Φιλόστρατος, Γυμναστικός, Αρχαία Ελληνική Γραμματεία, Εκδόσεις Κάκτος
21. Χατζηκωνσταντίνου Σ., Ιατρική των Αθλούμενων, Έκδοσις Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού, Αθήνα 1972.
22. Λουκιανός, Δεξιφάνης, Αρχαία Ελληνική Γραμματεία, Εκδόσεις Κάκτος.
23. Διογένης Λαέρτιος, Πυθαγόρας, Αρχαία Ελληνική Γραμματεία, Εκδόσεις Κάκτος.
24. Bucci L., Nutrients As Ergogenic Aids for Sports and Exercise. CRC Press, U.S. 1993.
25. Grivetti L.E., Mediterranean Food Patterns. The View from Antiquity. Ancient Greeks and Romans, Unpublished.
26. Αθήναιος, Δειπνοσοφιστών Θ, Αρχαία Ελληνική Γραμματεία, Εκδόσεις Κάκτος.
27. Γαληνός, Υγιεινών Γ', Αρχαία Ελληνική Γραμματεία, Εκδόσεις Κάκτος.
28. American College of Sports Medicine, American Dietetic Association, Dietitians of Canada. Joint Position Statement: Nutrition and Athletic Performance. *Med. Sci. Sports Exerc.* 2130-2145, 2000.
29. McArdle W.D., Katch F.I., Katch V.L., Φυσιολογία της Άσκησης, Ιατρικές Εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδη, Αθήνα 2001.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

Ιπποκράτης: Γεννήθηκε στην Κω, τον Απρίλιο του 460 π.Χ. Ήταν ο πρώτος που ταξινόμησε συστηματικά την ιατρική και γι' αυτό ονομάστηκε *πατέρας της ιατρικής*. Εκείνα τα χρόνια η ιατρική ήταν οικογενειακή υπόθεση και η οικογένεια του Ιπποκράτους, οι Ασκληπιάδες, που ήσαν όλοι ιατροί, εξασκούσαν το επάγγελμα και πίστευαν πως ήσαν απόγονοι του Ασκληπιού. Η γνώση, λοιπόν, της ιατρικής είχε μεταβιβασθεί, σύμφωνα με τους όρους του όρκου, από πατέρα σε γιο, από δάσκαλο σε μαθητή, και ήταν μια ιερή παρακαταθήκη που δεν έπρεπε να προδοθεί.

Ο Ιπποκράτης απέκτησε τις βάσεις της ιατρικής επιστήμης στη Κω. Ταξίδεψε στην Ελλάδα (Θράκη, Θάσο, Θεσσαλία) και στο εξωτερικό (Αίγυπτο) θεραπεύοντας τους αρρώστους και μελετώντας τα έθιμά τους. Αφιέρωσε τη ζωή του στη μελέτη του μηχανισμού του ανθρώπινου σώματος και στην μετάδοση των γνώσεών του σε άλλους. Έγραψε πάρα πολλά, αν και του αποδόθηκαν κείμενα που δεν του άνηκαν.

Δεν ήταν υπέρ της εύκολης διάγνωσης που στηριζόταν σε μικρό αριθμό συμπτωμάτων. Πίστευε ότι έπρεπε να μελετηθεί ολόκληρος ο άνθρωπος. Ο ιατρός έπρεπε να ξέρει όλα όσα είχαν γίνει στο παρελθόν, σημασία είχε όμως είχε και το μέλλον. Έπρεπε, δηλαδή να μπορεί να προβλέπει τι πιθανότητες έχει η αρρώστια να εξελιχθεί: ιστορικό, διάγνωση, πρόγνωση.

Όσον αφορά την διατροφή, πίστευε ότι κατά την πέψη, η τροφή αναλύεται στα διάφορα συστατικά της, τα οποία απορροφούνται από τα διάφορα όργανα ανάλογα με τις ανάγκες τους. Είχε καταλάβει ότι η *διαιτητική* είχε μεγάλη σημασία στη θεραπεία των νόσων και γι' αυτό θεωρούσε αναγκαία την απόλυτη αποχή όσο

ακμάζει η νόσος και την κανονική επάνοδο στο στάδιο της ανάρρωσης. Στους δε πυρετούς, έπρεπε να δίνεται μόνο αφέψημα από κριθάρι ή μέλι με νερό (οινομέλι).

Σήμερα σώζονται 57 συγγράμματά του, τα οποία διαιρούνται σε γενικά, ανατομικά και φυσιολογικά, διαιτητικά, παθολογικά, προγνωστικά, ειδική νοσολογία, θεραπευτικά, χειρουργικά, οφθαλμολογικά, μαιευτικά και γυναικολογικά, παιδιατρικά και ποικίλα.

Πιστεύεται ότι πέθανε το 375 π.Χ., στη Λάρισα της Θεσσαλίας, σε ηλικία 85 ετών. Κι όμως, υπάρχουν θρύλοι που ισχυρίζονται πως έζησε ως 130 ετών.

Ενταφιάστηκε σε ένα μνήμα που βρισκόταν ανάμεσα στο Τύρναβο και την Λάρισα.¹

1. Γιάννης Λάμπας, “Ιπποκράτης”, *Λεξικό του Αρχαίου Κόσμου: Ελλάδα – Ρώμη*. Εκδόσεις Δομή. Τόμος 3, σελ. 1098

Πλάτωνας : Γεννήθηκε το 427 π.Χ. στην Αθήνα και μαθήτευσε δίπλα σε ονόματα όπως αυτό του Κρατύλου, του Σωκράτη, του Γραμματικού Διονύσιου, του Δράκοντα και του ΑρίστωνΑ Αργείου. Ο τελευταίος του έδωσε το προσωνύμιο Πλάτων, επειδή είχε πλατύ στέρνο και μέτωπο (αρχικά πιθανολογείται ότι ονομαζόταν Αριστοκλής από τον ομώνυμο παππού του). Μετά το θάνατο του Σωκράτη πήγε στα Μέγαρα. Από εκεί ταξίδεψε στην Αίγυπτο, την Κυρήνη, την Μ. Ασία και κατέληξε στην Μεγάλη Ελλάδα και τη Σικελία.

Ίδρυσε την περίφημη φιλοσοφική του σχολή, την Ακαδημία, όπου και δίδαξε συνεχώς 42 χρόνια αποτραβηγμένος από τη δημόσια ζωή. Τα έργα του αριθμούν σε 36 και μεταξύ αυτών συγκαταλέγονται το «Απολογία Σωκράτους», «Κρίτων», «Κρατύλος», «Συμπόσιον», «Αλκιβιάδης», «Πρωταγόρας», «Πολιτεία», «Μίνως», «Νόμοι», «Επιστολαί», κ.α. Όλα τα έργα, εκτός από την «Απολογία Σωκράτους» έχουν διαλογική

μορφή και σε αυτούς τους διάλογους περιλαμβάνεται και το στοιχείο της διατροφής. Σχεδόν στο σύνολό τους έχουν κεντρικό πρόσωπο τον Σωκράτη. Ως νόθα θεωρούνται 9 από τα έργα που του αποδίδονται.

Πέθανε στην Αθήνα το 347 π.Χ. και ενταφιάστηκε στον Κεραμεικό, κοντά στην Ακαδημία. Ο τάφος του σωζόταν μέχρι την εποχή του Παυσανία (Πλάτων,).

Γαληνός : Έλληνας ιατρός από την Πέργαμο της Μυσίας, ο πατέρας της συγκριτικής ανατομίας, της πειραματικής φυσιολογίας και της γενικής παθολογίας. Γεννήθηκε το

131 μ.Χ. Αρχικά σπούδασε φιλοσοφία αλλά ύστερα από παρότρυνση του πατέρα του σπούδασε και ιατρική στο πλευρό ιατρών, ανατόμων και φιλόσοφων στη διάρκεια πολυάριθμων ταξιδιών σε Σμύρνη, Κόρινθο, Κιλικία, Φοινίκη, Παλαιστίνη, Σκύρο, Λήμνο, Κρήτη, Κύπρο, Αλεξάνδρεια, Ρώμη και Θεσσαλονίκη.

Ο Γαληνός έκανε συστηματική ανατομία πάνω σε ανθρώπινα πτώματα, αλλά και σε ζώα, ιδίως πιθήκους. Έδωσε περιγραφές των διαφόρων μυών και διαπίστωσε πως οι αρτηρίες ξεκινούν από την καρδιά, πιστεύοντας όμως ότι οι φλέβες ξεκινούν από το ήπαρ.

Ανακάλυψε τα τριχοειδή αγγεία και τον βοτάλειο πόρο, περιέγραψε τον εγκέφαλο και τον οφθαλμό, ήταν ο πρόδρομος της ναρκώσεως και της ασηψίας στη χειρουργική και έκανε σημαντικές εγχειρίσεις. Έδωσε περιγραφές διαφόρων ασθενειών, καθόρισε τα διαγνωστικά σημεία, ασχολήθηκε με την μαιευτική και την εμβρυολογία, προανήγγειλε τον πνευμονοθώρακα στη φυματίωση και την πυρετοθεραπεία στις νευροψυχικές παθήσεις, επινόησε πολλά φάρμακα και συνέστησε την γυμναστική και τον αθλητισμό, την χορτοφαγία και την ψαροφαγία. Γενικά, άνοιξε μεγάλους δρόμους στην Ιατρική της εποχής του και άλλων εποχών.

Τα περισσότερα από τα πολυάριθμα έργα του καταστράφηκαν σε μια πυρκαγιά στη Ρώμη, και απ' όσα διασώθηκαν δεν είναι γνωστό ποια είναι γνήσια και ποια νόθα. Έγραψε 125 μη ιατρικά συγγράμματα (φιλοσοφικά, αστρονομικά, γραμματικά, νομικά, κλπ.) και από τα ιατρικά χάθηκαν 48 και διασώθηκαν 83 αναμφίβολου γνησιότητας και πολλά αποσπάσματα και σχόλια. Συνολικά διασώθηκαν περίπου 100 έργα του, ή έργα που του αποδίδονται.

Πέθανε στη Λήμνο μεταξύ 201 και 210 μ.Χ. Η ακριβής χρονολογία και ο τόπος θανάτου του αγνοείται.¹

Λουκιανός: Γεννήθηκε στα Σαμόσατα της Συρίας γύρω στο 120 μ.Χ. Η μόνη αξιόπιστη πληροφορία που υπάρχει για τα γεγονότα και τις ημερομηνίες της ζωής του, προέρχεται από όσα λέει ο ίδιος για τον εαυτό του στα γραπτά του. Έζησε μερικά χρόνια στην Ιωνία μελετώντας τους κλασικούς συγγραφείς, ιδιαίτερα τον Όμηρο και τον Πλάτωνα, καθώς και την ρητορική τέχνη. Δίδαξε επί μια δεκαετία περίπου την ρητορική, και απέκτησε πλούτη και φήμη. Στα 40 του εγκατέλειψε την ρητορική για τον διάλογο και

εγκαταστάθηκε στην Αθήνα. Σε μεγάλη ηλικία ανέλαβε ανώτερο δικαστικό αξίωμα στην Αίγυπτο.

Ανάμεσα στα φιλολογικά και μάλλον φιλοσοφικά έργα του είναι το «Ενύπτιον», το «Νιγρίνος», το «Προμηθεύς», και άλλα.²

-
1. Γιάννης Λάμπας, “Γαληνός”, *Λεξικό του Αρχαίου Κόσμου: Ελλάδα – Ρώμη*. Εκδόσεις Δομή. Τόμος 2, σελ. 437.
 2. Γιάννης Λάμπας, “Λουκιανός”, *Λεξικό του Αρχαίου Κόσμου: Ελλάδα – Ρώμη*. Εκδόσεις Δομή. Τόμος , σελ. 1441.

Αθήναιος Ναυκρατινός: Έλληνας σοφιστής και γραμματικός, από τη Ναυκράτη της Αιγύπτου. Μεγάλωσε στην Αλεξάνδρεια, όπου έζησε κατά τα 170-230 μ.Χ. Έπειτα πήγε στη Ρώμη, όπου και έμεινε μέχρι τον θάνατό του. Εκεί έγραψε το έργο του «Δειπνοσοφιστές», σε 15 βιβλία, στα οποία περιγράφει ένα συμπόσιο σοφιστών. Το έργο χαρακτηρίστηκε εγχειρίδιο γαστρονομίας καθώς είναι το παλαιότερο που διαθέτουμε με υποδείξεις για παρασκευή φαγητών. Επίσης, αποτελεί μια πλούσια πηγή σε υλικό δειπνολογίας και τυπικού συμποσίων. Μόνο μια σύνοψη του έργου αυτού διασώθηκε. Αν το έργο σωζόταν ολόκληρο, θα ήταν πολύτιμο για την πληρέστερη γνώση της ελληνικής φιλοσοφίας, της λογοτεχνίας και των εθίμων της Αρχαίας Ελλάδας γιατί ο Αθήναιος ανέφερε 700 συγγραφείς και 1.500 έργα που έχουν εντελώς χαθεί.

Στους «Δειπνοσοφιστές», ο Αθήναιος διηγείται στον φίλο του Τιμοκράτη όσα ειπώθηκαν σε ένα συμπόσιο που είχε παραθέσει ο πλουσιότατος και πολυμαθέστατος Ρωμαίος Λαρήνσιος, στο οποίο έλαβαν μέρος 33 άτομα, μεταξύ των οποίων ιατροί (όπως ο Γαληνός), φιλόσοφοι και άλλοι.¹

Φλάβιος Φιλόστρατος: Με καταγωγή από τη Λήμνο, γεννήθηκε γύρω στο 170 μ.Χ., σπούδασε στην Αθήνα και έζησε στη Ρώμη. Στα έργα του συγκαταλέγονται «Τα εις τον Τυνέα Απολλώνιον» και οι «Βίοι Σοφιστών». Αμφισβητείται η πατρότητα των έργων

«Ηρωικός» και «Περί Γυμναστικών», όπου στο τελευταίο περιέχονται στοιχεία για τα αθλήματα, τις συνταγές διαίτης των αθλητών και τις προπονήσεις τους. Στον Φιλόστρατο αποδίδεται και το έργο «Νέρων» αν και πολλοί πιστεύουν ότι γράφηκε από τον πατέρα του. Μεταξύ των έργων του Φιλόστρατου και 73 επιστολές με ερωτικό περιεχόμενο.

Το τέλος του Φιλόστρατου τοποθετείται μεταξύ τα έτη 244 και 249 (Φιλόστρατος,).²

-
1. Γιάννης Λάμπας, “Αθήναιος”, *Λεξικό του Αρχαίου Κόσμου: Ελλάδα – Ρώμη*. Εκδόσεις Δομή. Τόμος 1, σελ. 98.
 2. Γιάννης Λάμπας, “Φιλόστρατος”, *Λεξικό του Αρχαίου Κόσμου: Ελλάδα – Ρώμη*. Εκδόσεις Δομή. Τόμος 6, σελ. 2295.

Διογένης Λαέρτιος: Συγγραφέας που έζησε γύρω στον 3ο αιώνα μ.Χ. επί Αυτοκρατορίας Αλεξάνδρου Σεβήρου. Γεννήθηκε στην Λαέρτη της Κιλικίας και έζησε στην Αθήνα. Ο Διογένης Λαέρτιος παραθέτει σαράντα εννέα δικά του επιγράμματα στις βιογραφίες σαράντα τριών φιλοσόφων, μεταξύ αυτών και του Πυθαγόρα ο οποίος αναφέρεται στην διατροφή. Σώζεται το έργο του «Βίος και γνώμαι των εν φιλοσοφία ευδοκιμησάντων» που αποτελείται από δέκα βιβλία. Οι βιογραφίες του δεν είναι πάντα ακριβείς, είναι όμως αμερόληπτες, εκτός ίσως από τις αναφορές του στον ευνοούμενό του φιλόσοφο Επίκουρο. Αν και το έργο του χαρακτηρίστηκε ως «κακοςύνθετη συναγωγή ερμηνειών» αποτελεί σημαντική πηγή της ιστορίας της αρχαίας ελληνικής φιλοσοφίας, γιατί στηρίχθηκε σε προγενέστερους συγγραφείς που δεν διασώθηκαν. Ενδεικτικό είναι ότι έχουν καταμετρηθεί 1186 σαφείς αναφορές σε 365 βιβλία που είχαν γραφεί από 250 συγγραφείς (Διογένης Λαέρτιος,).

