

PROJECT A' ΤΕΤΡΑΜΗΝΟΥ

ΘΕΜΑ:Ολυμπιακοί αγώνες : "Από την αρχαιότητα έως και την εποχή μας,,

Μαθητές που έλαβαν μέρος :

ΟΜΑΔΑ Α' Αρχαίοι ολυμπιακοί αγώνες

Ιβράν Τσαούς Ιμπραήμ

Κατσανούδη Ελευθερία

Μεμέτ Αχμέτ

Σαμαρά Ελένη

ΟΜΑΔΑ Β' Αρχαίοι ολυμπιακοί αγώνες

Ρεσήτ Σεζέρ

Σοφτά Τζεϊχαν

Τσιπλάκης Τριαντάφυλλος

Χαλήλ Χακάν

ΟΜΑΔΑ Γ' Σύγχρονη αναβίωση, πρώτη ολυμπιάδα

Δοξακίδου Ηρώ

Θυμνιούδης Απόστολος
Παναγιωτοπούλου Ειρήνη
Σταυρίδου Αλεξία
Σταυρίδου Δήμητρα

ΟΜΑΔΑ Δ' Σύγχρονοι ολυμπιακοί αγώνες
Καρανικολάου Γεώργιος
Ντόβας Ιωάννης
Στοικίδου Βασιλική
Τηγανούριας Ευστράτιος

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ: ΤΖΑΝΑ ΜΑΙΡΗ ΠΕ11

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ-ΜΙΝΩΙΚΗ ΚΡΗΤΗ-ΟΜΗΡΙΚΟΙ ΚΑΙ ΜΥΚΗΝΑΪΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ-ΠΡΟΪ΄ΣΤΟΡΙΑ ΑΓΩΝΩΝ.....	4-7
ΤΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ-ΕΚΕΧΕΙΡΙΑ- Η ΓΥΜΝΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ.....	7-10
Η ΘΕΣΗ ΤΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΣΤΟΥΣ ΑΡΧΑΙΟΥΣ ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΥΣ.....	10-12
Η ΣΤΕΨΗ ΤΩΝ ΟΛΥΜΠΙΟΝΙΚΩΝ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΑΔΑ ΚΑΙ ΟΙ ΤΙΜΕΣ ΠΟΥ ΑΠΟΛΑΜΒΑΝΑΝ.....	12-14

Η ΘΕΣΗ ΤΩΝ ΟΛΥΜΠΙΟΝΙΚΩΝ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΑΔΑ- ΑΡΧΑΙΟΙ ΕΛΛΗΝΕΣ ΟΛΥΜΠΙΟΝΙΚΕΣ.....	14-17
ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΑΝΑΒΙΩΣΗ.....	17-18
ΠΡΩΤΗ ΟΛΥΜΠΙΑΔΑ 1896 –ΠΡΩΤΟΣ ΕΛΛΗΝΑΣ ΟΛΥΜΠΙΟΝΙΚΗΣ-ΣΠΥΡΟΣ ΛΟΥΗΣ...	18-22
ΟΛΥΜΠΙΑΚΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ.....	23-42
ΤΕΛΕΤΗ ΕΝΑΡΞΗΣ – ΤΕΛΕΤΗ ΛΗΞΗΣ – ΑΦΗ ΤΗΣ ΟΛΥΜΠΙΑΚΗΣ ΦΛΟΓΑΣ-ΟΛΥΜΠΙΑΚΑ ΣΥΜΒΟΛΑ.....	42-48
ΟΛΥΜΠΙΑΔΑ ΑΘΗΝΑ 2004- ΟΛΥΜΠΙΑΔΑ ΠΕΚΙΝΟ 2008- ΛΟΝΔΙΝΟ 2012-ΡΙΟ 2016...	49-51
ΧΕΙΜΕΡΙΝΟΙ ΚΑΙ ΠΑΡΑΟΛΥΜΠΙΑΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ.....	51-61
ΔΟΕ-ΕΟΕ.....	61-62
ΝΤΟΠΙΝΓΚ.....	61-68
ΟΙ ΕΛΛΗΝΕΣ ΟΛΥΜΠΙΟΝΙΚΕΣ ΑΠΟ ΤΟ 1896 ΜΕΧΡΙ ΣΗΜΕΡΑ.....	68-77
Η ΣΥΜΒΟΛΗ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΣΤΗΝ ΑΓΩΓΗ ΤΩΝ ΝΕΩΝ.....	77-79
ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ.....	80-82
ΚΟΛΛΑΣ ΜΑΘΗΤΩΝ	
ΕΙΚΟΝΕΣ	
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	

Οι ολυμπιακοί Αγώνες θεωρούνται το μεγαλύτερο αθλητικό γεγονός στον κόσμο. Διεξάγονται κάθε τέσσερα χρόνια σε διαφορετική πόλη στον κόσμο. Είναι μια γιορτή του αθλητισμού και της συμφιλίωσης των λαών.

ΑΡΧΑΙΟΙ ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ

Οι Ολυμπιακοί Αγώνες ξεκίνησαν από την Αρχαία Ολυμπία. Οι αρχαίοι Έλληνες έδιναν μεγάλη σπουδαιότητα στους Ολυμπιακούς Αγώνες ώστε κατά την διάρκειά τους σταματούσε κάθε πολεμική εχθροπραξία. Οι Ολυμπιονίκες ανακηρύσσονταν εθνικοί ήρωες και προς τιμήν τους γκρέμιζαν ένα μέρος των τειχών της πόλης για να περάσουν. Οι Ολυμπιακοί Αγώνες καταργήθηκαν από τον Θεοδόσιο τον Μέγα το 393 μ.Χ.

ΜΙΝΩΙΚΗ ΚΡΗΤΗ

Η Κρήτη αναπτύσσει έντονη δραστηριότητα σ' όλους τους τομείς και γίνεται το πραγματικό κέντρο ενός μεγάλου πολιτισμού μεταξύ του 2000 π.Χ.. Οι Μινώιτες επί αιώνες εξουσιάζουν τις θάλασσες, ιδρύουν αποικίες και πολλούς εμπορικούς σταθμούς σε πολλά νησιά. Απειράριθμες είναι και οι εκδηλώσεις της ζωής. Ανάμεσα σ' αυτές σημαντική θέση κατέχει ο αθλητισμός. Από τα αρχαιολογικά ευρήματα γίνεται γνωστό ότι οι Κρήτες αγαπούσαν πολύ τις σωματικές ασκήσεις, τους αγώνες και το χορό. Τα ταυροκαθάψια είναι από τα πιο συνηθισμένα θέματα της μινωικής τέχνης. Στα ταυροκαθάψια ο αθλητής αρπάζει με ευλυγισία και χάρη τον επερχόμενο ταύρο από τα κέρατα και, με την ώθηση προς τα επάνω που

του έδινε το ζώο, πραγματοποιούσε μια τούμπα, κατόπιν προσγειωνόταν στη ράχη του ζώου, για να πηδήσει στη συνέχεια κάτω στο έδαφος. Τα ταυροκαθάψια εμφανίζονται στη μινωική Κρήτη από πολύ νωρίς, σχεδόν στις αρχές της πρώτης παλατιακής περιόδου. Η πυγμαχία ήταν επίσης ιδιαίτερα αγαπητή στη μινωική Κρήτη. Οι τοιχογραφίες παρουσιάζουν δύο παιδιά να πυγμαχούν φορώντας γάντι πυγμαχίας στο δεξί τους χέρι, ζώνες, ένα ένδυμα που καλύπτει τα γεννητικά τους όργανα, καθώς και ένα καπελάκι χρώματος μπλε επάνω στο οποίο είναι δεμένοι κοντοί και μεγάλοι βόστρυχοι. Αγώνες τοξοβολίας συνηθίζονταν, επίσης, στη μινωική Κρήτη. Στην Ιλιάδα φαίνεται καθαρά ότι ο Μηριόνης είναι ένας από τους δύο αθλητές της τοξοβολίας στους επικήδειους αγώνες του Πατρόκλου. Επιπλέον η ακροβασία φαίνεται ότι είχε κερδίσει την αγάπη των Μινωιτών από πολύ νωρίς. Έξοχα δείγματα σκηνών που απεικονίζουν ακροβάτες με θαυμαστή, τόλμη και επιδεξιότητα συναντάμε ιδιαίτερα στα αρχαιολογικά ευρήματα της Κνωσού. Από τις πιο αγαπητές ασχολίες των Μινωιτών ήταν και το κυνήγι. Το κυνήγι δεν ήταν για τους κατοίκους μόνο διασκέδαση αλλά ένας καλός τρόπος εξεύρεσης τροφής. Είχαν, επίσης, ιδιαίτερη αδυναμία στο κυνήγι του αγριόχοιρου, του λιονταριού και του ταύρου. Οι κάτοικοι της μινωικής Κρήτης είχαν ως απασχόληση και το ψάρεμα. Δίχτυα διαφόρων ειδών και άγκιστρα χρησιμοποιούνταν σε πολλά μέρη της μινωικής Κρήτης, όπως μαρτυρούν τα ευρήματα.

ΟΜΗΡΙΚΟΙ ΚΑΙ ΜΥΚΗΝΑΪΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ

Η σπουδαιότητα την οποία απέδιδαν οι Μυκηναίοι στις τελετές ταφής των νεκρών τους πολεμιστών δεν έχει προηγούμενο στην ιστορία των αρχαίων χρόνων. Ο Όμηρος ψάλλει το μεγαλείο μιας κοινωνίας η οποία, όπως ο ίδιος ομολογεί, είναι πολύ ανώτερη από τη δική του. Ο ομηρικός ήρωας είναι ένας καλός αθλητής και ένας πολύ γενναίος πολεμιστής, ο οποίος λαχταρά, όσο τίποτε άλλο, τη δόξα και την υπεροχή, που αποκτά από τους αγώνες ή από το πεδίο της μάχης. Με τις ομηρικές αναφορές σε επικήδειους αγώνες, συμφωνούν και τα αρχαιολογικά ευρήματα τα οποία δείχνουν ότι η ταφή των βασιλέων ή των μελών της βασιλικής οικογένειας, συνοδευόταν από αγώνες. Από τον Όμηρο γίνεται γνωστό, επίσης, ότι επικήδειοι αγώνες γίνονταν σε πολλά μέρη τη Ελλάδα πριν από τον Τρωικό πόλεμο. Επίσης, στα ομηρικά έπη υπάρχουν αναφορές και σε άλλα αθλήματα που καλλιεργούσαν οι κάτοικοι της προϊστορικής Ελλάδας όπως της κωπηλασίας, της κολύμβησης και της κατάδυσης. Τέλος, ρίψη του δίσκου και του ακοντίου ήταν αγωνίσματα από τα πιο δημοφιλή.

Η προϊστορία των αγώνων

Η αρχή των Ολυμπιακών αγώνων χάνεται στα βάθη των σκοτεινών χρόνων της μυθολογίας. Σύμφωνα με τις παραδόσεις της Ολυμπίας, ο Δίας μετά τη νίκη του επί του πατέρα του Κρόνου, καθιέρωσε τους αγώνες. Μια άλλη παράδοση αναφέρει πώς ιδρυτής των αγώνων είναι ο Ηρακλής γιός του θεού Δία. Επίσης αναφέρεται για τον Πέλοπα μετά την νίκη του επί του Οινόμαου. Με την κάθοδο των Δωριέων παραμελήθηκαν και ξεχάστηκαν οι αγώνες μέχρι την εποχή του Ίφιτου βασιλιά των Ηλείων το έτος 776 π. Χ που αναβίωσε

τους αγώνες προκειμένου να σταματήσουν οι καταστροφές και οι εμφύλιοι πόλεμοι. Το θέμα της καθιέρωσης των Ολυμπιακών αγώνων παραμένει μέχρι σήμερα ένα καυτό θέμα προς συζήτηση. Γιατί οι παραδόσεις που υπάρχουν σχετίζονται με τη διαφορετική ερμηνεία που δίνουν οι κατακτητές Έτσι αρχίζουν οι μύθοι και οι παραδόσεις ανάλογα ποιος κατέχει τον ιερό χώρο της Ολυμπίας. Είναι γεγονός ότι η λατρεία των ηρώων προηγείται της λατρείας των Ολύμπιων θεών. Από τα αρχαιολογικά ευρήματα βεβαιώνεται η παρουσία του μυθικού ήρωα Πέλοπα στην Ολυμπία. Ο Πέλοπας νικώντας τον Οινόμαο στην αρματοδρομία, δωροδοκώντας τον Μύρτιλο πέτυχε να παντρευτεί την Ιπποδάμεια και να επιβεβαιωθεί ο χρησμός του Μαντείου των Δελφών «ότι όποιος νικήσει τον Οινόμαο θα παντρευτεί την κόρη του» .

ΤΑ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ

ΙΠΠΟΔΡΟΜΟΣ

Τα αγωνίσματά του ήταν εξαιρετικά δημοφιλή και εντυπωσιακά. Το ιπποδρόμιο είχε σχήμα ορθογωνίου παραλληλογράμμου. Οι ιδιοκτήτες των αρμάτων και των αλόγων, σε περίπτωση νίκης, απολάμβαναν όλες τις τιμές. Ωστόσο οι αρματοδρομίες ήταν εξαιρετικά δαπανηρές και παρέμειναν αριστοκρατικά αγωνίσματα.

ΔΡΟΜΟΙ

Τα αγωνίσματα των δρόμων ήταν πολλά. Το λεγόμενο στάδιο, ήταν μια απλή διαδρομή από τη μία άκρη του σταδίου στην άλλη. Ένα άλλο αγώνισμα του δρόμου ήταν ο δίαυλος, δρόμος

ταχύτητας δύο σταδίων. Οι αθλητές του ονομαζόταν δαυλιοδρόμοι. Ακόμη δόλιχος ήταν ο αγώνας δρόμου αντοχής. Η απόσταση του ήταν από 1300 – 4600μ περίπου. Τέλος υπήρχε και η οπλιτοδρομία που εμφανίστηκε στην 65^η ολυμπιάδα το 520 π. Χ. Το μήκος που έτρεχαν οι αθλητές διέφερε από τόπο σε τόπο.

ΠΑΛΗ

Η πάλη συγκαταλέγεται ανάμεσα στα παλαιότερα αγωνίσματα του αρχαίου κόσμου. Διεξαγόταν σε ειδικό μέρος το οποίο έσκαβαν και στη συνέχεια τοποθετούσαν σε αυτό στρώμα άμμου. Υπήρχαν πολλές λαβές την εποχή εκείνη όπως: Λαβές του λαιμού (τραχηλίζειν), λαβές της μέσης (μέσον λαμβάνειν), λαβές των καρπών (ακροχειρισμός). Οι αθλητές αγωνιζόταν όρθιοι και γυμνοί.

ΠΥΓΜΑΧΙΑ

Πρόκειται για ένα πολύ σκληρό άθλημα. Δεν υπήρχε ειδικός τόπος διεξαγωγής τους και κατά συνέπεια περιορισμός των κινήσεων των αθλητών. Οι αθλητές πυγμαχούσαν μέχρι ο ένας από τους δύο να παραιτηθεί. Τέλος δεν υπήρχαν κατηγορίες ανάλογα με το βάρος και την ηλικία. 12

ΠΑΓΚΡΑΤΙΟ

Αγώνισμα ανεξάρτητο αποτελούσε συνδυασμό πάλης και πυγμαχίας. Άθλημα επικίνδυνο και αυστηρό λόγω της άγριας αναμέτρησης Παρά την σκληρότητά του ήταν ένας συνδυασμός δύναμης και τεχνικής Οι παγκρατιστές χρησιμοποιούσαν τα χέρια τους χτυπώντας άλλοτε με την παλάμη και άλλοτε με γροθιές τον αντίπαλο.

ΔΙΣΚΟΒΟΛΙΑ

Την τεχνική της δισκοβολίας εκτιμούσαν ιδιαίτερα οι αρχαίοι Έλληνες .Ο δίσκος αρχικά ήταν από πέτρα και αργότερα μεταλλικός, το μέγεθος και το βάρος ποικίλουν χωρίς να διαφέρουν πολύ από τους σύγχρονους .Οι αθλητές έριχναν το δίσκο με ρυθμικές και φυσικές κινήσεις .Οι θέση των αθλητών ήταν κυκλική η λεγόμενη (βαλβίδα)στη ρίψη του δίσκου τοποθετούσαν ένα ξύλινο καρφί και κάθε αθλητής είχαν πέντε προσπάθειες.

ΑΚΟΝΤΙΣΜΟΣ

Αποτελούσε μέρος του πένταθλου.. Δύο τύποι ρίψης ακοντίου είναι γνωστοί ο (εκηβόλον)και ο (στοχαστικόν) η διαφορά τους ήταν στο μήκος του ακοντίου στο πίσω μέρος χρησιμοποιούσαν την (αγκύλη)μια θηλιά για τον εξσφενδονισμό του ακοντίου .Η εγκυρότητα της βολής ήταν να πέσει με την αιχμή σε καθορισμένο χώρο.

ΑΛΜΑ

Αγώνισμα του πεντάθλου με βασικό στοιχείο τους αλτήρες βάρη από μέταλλο ή πέτρα που κρατούσαν οι άλτες στα χέρια καθώς πηδούσαν το σκάμμα και το άφηναν λίγο πριν την προσγείωση. Διακρίνεται σε δύο κατηγορίες τους (μακρούς)και τους (σφαιροειδείς) Η πραγματοποίηση του αθλήματος γινόταν με τη συνοδεία μουσικής καθώς έτρεχαν την απόσταση για το άλμα

ΠΕΝΤΑΘΛΟ

Το πένταθλο περιελάμβανε πέντε αγωνίσματα: άλμα, δίσκο, ακόντιο, δρόμο, και πάλη. Οι αρχαίοι Έλληνες πίστευαν ότι δεν προήγαγε μόνο το αθλητικό ιδεώδες αλλά και τη σωματική ωραιότητα των αθλητών. Η πιθανή σειρά τέλεσης των

αγωνισμάτων ήταν :άλμα, δίσκος ,ακόντιο ,δρόμος, και πάλη. Νικητής (πένταθλος) ήταν αυτός που νικούσε σε τρία από τα πέντε αγωνίσματα.

Η ΓΥΜΝΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ

Ήταν χαρακτηριστικό γνώρισμα του αρχαίου ελληνικού αθλητισμού. Οι αρχαίοι Έλληνες πίστευαν ότι η γυμνότητα τους διέκρινε από τους βαρβάρους οι οποίοι αγωνιζόταν φορώντας ενδύματα. Ο θεσμός αυτός αγαπήθηκε πολύ από τους αρχαίους, διότι πίστευαν, εκτός από άποψη υγείας, ότι δεν μπορούσαν να αποκρύψουν τυχόν ατέλειες του σώματός τους. Λαξεύοντας οι αρχαίοι καλλιτέχνες μορφές γυμνών αθλητών αποτύπωσαν στο χρόνο την ομορφιά, τη δύναμη και την ενεργητικότητα του Έλληνα αθλητή και έδωσαν την εικόνα της ζωής στα γυμναστήρια.

ΕΚΕΧΕΙΡΙΑ

Κατά τη διάρκεια των αγώνων γινόταν εκεχειρία (παύση εχθροπραξιών) ανάμεσα στις συμμετέχοντες πόλεις- κράτη. 7 μέρες πριν και επτά μέρες μετά τηρούταν ανακωχή σε όλους τους πολέμους που γινόταν στην Ελλάδα. Κατά τη διάρκειά της αθλητές και θεατές ταξίδευαν ανενόχλητοι για την Ολυμπία. Παράβαση της ιερής εκεχειρίας θεωρούταν ασέβεια προς τον ίδιο το Δία.

Η ΘΕΣΗ ΤΗΣ ΓΥΝΑΙΚΑΣ ΣΤΟΥΣ ΑΡΧΑΙΟΥΣ ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΥΣ ΑΓΩΝΕΣ

Στους αρχαίους ολυμπιακούς αγώνες δικαίωμα συμμετοχής είχαν μόνο οι άντρες και απαγορευόταν δια νόμου και

ροπάλου, με κίνδυνο την ποινή θανάτου, η είσοδος στις γυναίκες και τους δούλους. Σύμφωνα μ' έναν πολύ αυστηρό κανόνα, εκτός του ότι απαγορευόταν η συμμετοχή γυναικών ως αθλητριών, απαγορευόταν ακόμη και η είσοδος στο Στάδιο των παντρεμένων γυναικών, οι οποίες δεν μπορούσαν έτσι να παρακολουθήσουν τ' αγωνίσματα. Αυτό διαρκούσε μόνο για την περίοδο των αγώνων. Στη μόνη γυναίκα που επιτρεπόταν η είσοδος ήταν η ιέρεια της Δήμητρας Χαμύνης, που παρακολουθούσε τους αγώνες καθισμένη στο βωμό της θεάς, απέναντι από τις θέσεις των κριτών. Στους Ρωμαϊκούς χρόνους αυτή την τιμητική θέση κατείχε η Ρήγιλλα, σύζυγος του Ηρώδη του Αττικού. Αν μια γυναίκα τολμούσε να παραβεί το νόμο, η τιμωρία ήταν σκληρή: την έριχναν από το Τυπαίο όρος, όπως καταγράφει ο Πausanias. Η μόνη γυναίκα που κατάφερε να παραβεί το νόμο και να μείνει ατιμώρητη ήταν η Καλλιπάτειρα, κόρη, αδερφή και μητέρα ολυμπιονικών. Η Καλλιπάτειρα έδειξε ιδιαίτερη φροντίδα στην ανατροφή και την εκγύμναση του γιου της Πεισίδωρου, γι' αυτό η επιθυμία της ήταν να τον δει να αγωνίζεται στους αγώνες. Ντυμένη μ' αντρικά ρούχα μπήκε στο Στάδιο για να παρακολουθήσει το γιο της να τρέχει. Μετά τη νίκη εκείνου, στην προσπάθειά της να εισέλθει στο αγωνιστικό χώρο, έπεσαν τα ρούχα της αποκαλύπτοντας το φύλο της. Οι ελλανοδίκες, ωστόσο, δεν την τιμώρησαν, τιμώντας έτσι τα μέλη της οικογένειάς της, που ήταν όλοι ολυμπιονίκες.

Στους Ολυμπιακούς αγώνες οι γυναίκες είχαν δικαίωμα συμμετοχής μόνο ως ιδιοκτήτριες στα ιππικά αγωνίσματα, όπου βραβευόταν ο ιδιοκτήτης του αλόγου και όχι ο αναβάτης. Χάρη σ' αυτόν το θεσμό, πολλές γυναίκες ανακηρύχθηκαν ολυμπιονίκες. Οι σπουδαιότερες γυναίκες ολυμπιονίκες είναι :

Η Κυνίσκα, κόρη του βασιλιά της Σπάρτης Αρχίδαμου και αδελφή του Αγησίλαου του Β΄. Ο Αγησίλαος ήταν αυτός που παρότρυνε την αδελφή του να εκθρέψει άλογα και να συμμετάσχει στο τέθριππο, λέγοντάς της σύμφωνα με τον Πλούταρχο, «ΟΥΔΕΜΙΑΣ ΕΣΤΙΝ ΑΡΕΤΗΣ ΑΛΛΑ ΠΛΟΥΤΟΥ ΚΑΙ ΔΑΠΑΝΗΣ Η ΝΙΚΗ» ,(ΑΓΗΣ.20.1). Δηλ. ότι η νίκη στα ιππικά αγωνίσματα εξαρτάται κυρίως από τους ίππους και από τον πλούτο του ιδιοκτήτη. Έτσι λοιπόν η Κυνίσκα παίρνει μέρος και κερδίζει το 396π.Χ. και στους επόμενους Ολυμπιακούς Αγώνες το 392π.Χ. στο τέθριππον. (Δίτροχο άρμα που το έσερναν τέσσερα άλογα). Το 368π.Χ. μια άλλη γυναίκα επίσης από τη Σπάρτη, η Ευριλεονίς κερδίζει στο αγώνισμα της συνωρίδος. (Αγώνας για άρμα με δύο άλογα). Στους 128ους Ολυμπιακούς Αγώνες το 268π.Χ. μια γυναίκα από την παραθαλάσσια Μακεδονία, όπως αναφέρει ο Πausanias, η Βελεστίχη, κέρδισε στο πωλικόν τέθριππον και στους αμέσως επόμενους το 264π.Χ. στην πωλικήν συνωρίδα. Το 84π.Χ. στους 174ους Ολυμπιακούς αγώνες δύο 18γυναίκες από την Ηλεία η Τιμαρέτα και η Θεοδότα κερδίζουν μέσα στην έδρατους το αγώνισμα της συνωρίδας η πρώτη και το πωλικόν τέθριππον η δεύτερη. Αρκετούς αιώνες αργότερα το 153μ.Χ. στους 233^{ους} Ολυμπιακούς Αγώνες μια άλλη γυναίκα από την Ηλεία, η Κασία κερδίζει στο πωλικόν τέθριππον. Αυτή είναι και η τελευταία γυναίκα που έχει αναφερθεί ότι κέρδισε στην Ολυμπία καταρρίπτοντας τον απαγορευτικό μύθο «όχι γυναίκες στην Ολυμπία».

Η ΣΤΕΨΗ ΤΩΝ ΟΛΥΜΠΙΟΝΙΚΩΝ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΑΔΑ ΚΑΙ ΟΙ
ΤΙΜΕΣ ΠΟΥ ΑΠΟΛΑΜΒΑΝΑΝ

Οι Αρχαίοι πίστευαν ότι η νίκη στην Ολυμπία οφειλόταν στην εύνοια των Θεών. Ο αθλητής ήταν ο εκλεκτός τους και αυτοί τον βοηθούσαν να κερδίσει το πολυθρύλητο έπαθλο. Το όνομά του θα έμενε στα χείλη των ανθρώπων ακόμη και μετά το θάνατό του και αυτή η μνήμη που θα τον κρατούσε αθάνατο, ήταν η ύψιστη ανταμοιβή του. Την τελευταία ημέρα των αγώνων οι νικητές ξεκινούσαν για το ναό του Δία, όπου γινόταν η επίσημη στέψη. Γύρω από το κεφάλι τους είχαν δεμένη μια πορφυρή μάλλινη ταινία και στο δεξί χέρι κρατούσαν ένα κλαδί φοίνικα. Η μάλλινη ταινία, ιδιαίτερα διαδεδομένη στη λατρεία, στόλιζε ιερά αντικείμενα, και το κλαδί του φοίνικα συνδεόταν με τον Θησέα που γυρίζοντας από την Κρήτη, οργάνωσε στη Δήλο αγώνες προς τιμήν του Απόλλωνα με έπαθλο ένα κλαδί φοίνικα. Στολισμένοι λοιπόν οι νικητές, προχωρούσαν προς το ναό ενώ οι συγγενείς, οι φίλοι και ο κόσμος τους έραιναν με φύλλα και λουλούδια. Μέσα στο βωμό τα στεφάνια κότινου περίμεναν πάνω στην χρυσελεφάντινη τράπεζα. Ένας "παίς αμφιθαλής", δηλαδή και με τους δύο γονείς του στη ζωή, είχε κόψει με χρυσό ψαλίδι από την ιερή ελιά τόσα κλαδιά όσα και τα αγωνίσματα. Ένας-ένας οι ολυμπιονίκες ανέβαιναν στον πρόναο, και στεφανώνονταν με το τιμημένο έπαθλο. Η επιστροφή του ολυμπιονίκη στην πατρίδα του γινόταν μέσα σ' ένα παραλήρημα ενθουσιασμού. Έκανε την είσοδό του στην πόλη πάνω σε ένα μεγάλο τέθριππο άρμα από ένα τμήμα του τείχους που κατεδαφιζόταν ειδικά για την περίπτωση. Την πανηγυρική είσοδο ακολουθούσε ο γύρος του θριάμβου μέσα στην πόλη, που κατέληγε στο ναό του πολιούχου θεού στον οποίο προσέφερε θυσία και αφιέρωνε το στεφάνι του. Αργότερα έστηνε έναν ανδριάντα στην πατρίδα του κι έναν στην Ιερή Άλτη και ανέθετε σε ένα ποιητή τον επινίκιο ύμνο,

το τραγούδι που θα μετέφερε από γενιά σε γενιά τα θαυμαστά κατορθώματά του.

Η θέση των Ολυμπιονικών στην αρχαία Ελλάδα

Στην αρχαιότητα, η νίκη στους Ολυμπιακούς Αγώνες αποτελούσε το μεγαλύτερο επίτευγμα στη ζωή ενός αθλητή. Οι Ολυμπιονικές θεωρούνταν ευνοούμενοι των θεών και οι πιο ευτυχισμένοι ανάμεσα στους θνητούς. Οι πόλεις επεφύλασσαν θριαμβευτική υποδοχή στους νικητές τους. Ο Ολυμπιονίκης κατέφθανε πάνω σε τέθριππο και όλοι οι πολίτες πήγαιναν να τον προϋπαντήσουν στην είσοδο της πόλης. Σύμφωνα με την παράδοση, κατεδάφιζαν συμβολικά ένα τμήμα του τείχους, υποδηλώνοντας πως μια πόλη που διέθετε Ολυμπιονίκη δεν χρειαζόταν άλλη άμυνα. Εκτός από την τιμητική υποδοχή, οι Ολυμπιονικές απολάμβαναν σημαντικές ηθικές και υλικές ανταμοιβές. Μία από τις σημαντικότερες ήταν η δυνατότητα να στήσουν τον ανδριάντα τους στην αγορά. Συχνά καταλάμβαναν σημαντικά αξιώματα στην πολιτική, στρατιωτική και θρησκευτική ζωή της πόλης. Ο Θάσιος Θεαγένης, ο μεγαλύτερος παγκρατιαστής της αρχαιότητας, μετά το τέλος της αθλητικής του σταδιοδρομίας ασχολήθηκε με την πολιτική. Ο Μίλων, ο περίφημος παλαιστής από τον Κρότωνα, εμπύχωσε ως στρατηγός τους συμπατριώτες του στη μάχη κατά της Συβάρειας, φορώντας τα έξι ολυμπιακά στεφάνια του. Στη Σπάρτη, οι Ολυμπιονικές συμπεριλαμβάνονταν στους ομοίους, την κυρίαρχη τάξη των ελεύθερων πολιτών, και πολεμούσαν στο πλευρό των δύο βασιλέων. Χάρη στη μεγάλη φήμη τους, οι νικητές ήταν επίσης κατάλληλοι για επίτιμοι πρέσβεις ή οικιστές, δηλαδή επικεφαλής στην ίδρυση αποικιών. Στα προνόμια των νικητών περιλαμβάνονταν η ισόβια σίτιση στο Πρυτανείο, τιμητικές

θέσεις για διάφορα θεάματα - οι λεγόμενες προεδρίες - καθώς και ελάφρυνση από στρατιωτικές υπηρεσίες. Δεν έλειπαν επίσης τα χρηματικά έπαθλα, καθώς και οι τιμητικές συντάξεις. Η δόξα ακολουθούσε τους Ολυμπιονίκες και μετά το θάνατό τους. Ο τάφος τους, στολισμένος με εντυπωσιακά επιτύμβια μνημεία και επιγράμματα, δέσποζε σε περίοπτη θέση του νεκροταφείου, διατηρώντας τη φήμη τους ζωντανή στις επόμενες γενεές.

ΑΡΧΑΙΟΙ ΕΛΛΗΝΕΣ ΟΛΥΜΠΙΟΝΙΚΕΣ

Κατά την διάρκεια των δώδεκα αιώνων που κράτησαν οι Ολυμπιακοί αγώνες, από τους χώρους της Ολυμπίας, πέρασαν μεγάλοι αθλητές που με τις νίκες τους έγιναν θρύλοι και έμειναν αθάνατοι στη συνείδηση του κόσμου. Οι σπουδαιότεροι από αυτούς είναι

ΘΕΑΓΕΝΗΣ από τη Θάσο. Έγινε για πρώτη φορά Ολυμπιονίκης το 480π.Χ (75η Ολυμπιάδα) στην πυγμαχία(πυγμή) και το 476 π.Χ (76^η Ολυμπιάδα) στο παγκράτιο. Νίκησε επίσης τρεις φορές στα Πύθια, εννέα στα Νέμεα και δέκα στα Ίσθμια, άλλοτε στην πυγμαχία και άλλοτε στο παγκράτιο. Σύμφωνα με τις αρχαίες πηγές οι στέφανοι που είχε κερδίσει κατά τη διάρκεια της αθλητικής του δραστηριότητας ανέρχονταν σε 1400. Μετά το θάνατό του λατρεύτηκε ως Θεός- Θεραπευτής.

ΛΕΩΝΙΔΑΣ από τη Ρόδο. Έγινε διάσημος για τις νίκες του σε τρία αγωνίσματα του δρόμου (το στάδιο, το δίαυλο και τον σπλιτόδρομο). Κέρδισε τις πρώτες του ολυμπιακές νίκες το 164 π.Χ (154η Ολυμπιάδα, και στα τρία αγωνίσματα του δρόμου και ακολούθησαν εκείνες του 160 π.Χ, του 156 π.Χ και τέλος του 152 π.Χ.

ΜΙΛΩΝ από τον Κρότωνα. Ο Μίλων, γιός του Διότιμου, έζησε τον 6ο αι. π.Χ. και γιόρτασε την πρώτη του νίκη σε Ολυμπιάδα στο αγώνισμα της πάλης παιδων. Μέχρι το τέλος της ζωής του είχε ακόμη πέντε ολυμπιακές νίκες στην πάλη ανδρών. Νίκησε επτά φορές στα Πύθια, εννέα στα Νέμεα και δέκα στα Ίσθμια. Υπήρξε ο σπουδαιότερος από τους Κροτωνιάτες αθλητές και ένας από τους πιο ξακουστούς του αρχαίου κόσμου.

ΔΙΑΓΟΡΑΣ από τη Ρόδο (πυγμαχός). Ο ποιητής Πίνδαρος τον αποκαλείπελώριο και λέγεται ότι η εξωτερική του εμφάνιση ήταν εντυπωσιακή. Στέφθηκε ολυμπιονίκης στην πυγμή το 464 π.Χ. στην 79η Ολυμπιάδα. Υπήρξε επίσης δύο φορές νικητής στα Νέμεα, τέσσερις στα Ίσθμια, πολλές φορές στη γενέτειρά του Ρόδο, στα Παναθήναια, στο Άργος, στο Λύκαιο, στην Αίγινα, στα Μέγαρα και αλλού. **ΜΕΛΑΓΚΟΜΑΣ** από την Καρία(πυγμαχός). Το 45 μ.Χ. ο Μελαγκόμας νίκησε για πρώτη φορά στην 206η Ολυμπιάδα και ακολούθησαν πολλές νίκες του σε άλλους αγώνες.

ΗΡΟΔΩΡΟΣ από τα Μέγαρα. Κέρδισε σε δέκα συνεχείς Ολυμπιάδες με πρώτη το 328 π.Χ. και τελευταία το 292 π.Χ., καλύπτοντας διάστημα σχεδόν 40 χρόνων. Το 303 π.Χ. βοήθησε το Δημήτριο Α' τον Πολιορκητή να κυριεύσει το Άργος, σαλπίζοντας με δύο σάλπιγγες ταυτόχρονα και εμπυχώνοντας με αυτόν τον τρόπο τους στρατιώτες να πολεμήσουν με περισσότερη ορμή.

ΆΣΤΥΛΟΣ από τον Κρότωνα. Ο Πausanias αναφέρει ότι ο Άστυλος ήταν νικητής σε τρεις συνεχόμενες Ολυμπιάδες, από το 488 έως το 480 π.Χ., στα αγωνίσματα του σταδίου και του διαύλου. Ο ανδριάντας του βρισκόταν στην Άλτη και ήταν έργο του Πυθαγόρα από το Ρήγιο, ενώ ο ποιητής Σιμωνίδης τον

απαθανάτισε σε επίγραμμα.

ΠΟΛΥΔΑΜΑΣ από τη Σκοτούσσα. Ο Πολυδάμας ή Πουλυδάμας, γιος του Νικίου, καταγόταν από τη Σκοτούσσα στη Θεσσαλία. Νίκησε το 408 π.Χ. (93η Ολυμπιάδα) στο παγκράτιο και ο Πausανίας αναφέρει ότι ο ανδριάντας του στην Άλτη ήταν έργο του διάσημου γλύπτη Λυσίππου.

ΣΥΓΧΡΟΝΟΙ ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ

ΑΝΑΒΙΩΣΗ ΤΩΝ ΑΓΩΝΩΝ

Είναι γνωστό ότι κατά τον 17ο αιώνα γινόταν κάποια γιορτή η οποία έφερε το όνομα "Ολυμπιακοί αγώνες" στην Αγγλία. Παρόμοιες εκδηλώσεις ακολούθησαν στους επόμενους αιώνες στην Γαλλία και Ελλάδα οι οποίες όμως ήταν μικρής έκτασης και σίγουρα όχι διεθνείς. Το ενδιαφέρον για τους Ολυμπιακούς μεγάλωσε όταν ανακαλύφθηκαν τα ερείπια της αρχαίας Ολυμπίας από Γερμανούς αρχαιολόγους στα μέσα του 19ου αιώνα. Ο Εδεσσαίος λόγιος Μηνάς Μηνωίδης που τότε δίδασκε την αρχαία ελληνική γλώσσα σε πανεπιστήμιο του Παρισιού μετέφρασε και δημοσίευσε στη γαλλική το "Γυμναστικό" του Φιλόστρατου (1858), και το συνόδευσε με κείμενό του, περί της ανάγκης αναβίωσης των Ολυμπιακών Αγώνων. Λίγο αργότερα, ο βαρόνος Πιέρ ντε Κουμπερτέν, ο οποίος ήταν Γενικός Γραμματέας των γαλλικών αθλητικών σωματείων, προσπαθούσε να δικαιολογήσει την ήττα των Γάλλων στον Γαλλοπρωσικό πόλεμο (1870-1871). Πίστευε ότι ο λόγος της ήττας ήταν επειδή οι Γάλλοι δεν είχαν αρκετή φυσική διαπαιδαγώγηση και ήθελε να την βελτιώσει. Ο Κουμπερτέν ήθελε επίσης να ενώσει της εθνότητες και να

φέρει μαζί την νεολαία με τον αθλητισμό παρά να γίνονται πόλεμοι. Πίστευε ότι η αναβίωση των Ολυμπιακών Αγώνων θα πετύχαινε και τους δύο πιο πάνω σκοπούς του. Σε ένα συνέδριο στο πανεπιστήμιο της Σορβόνης στο Παρίσι που έγινε από τις 16 μέχρι τις 23 Ιουνίου, το 1894 παρουσίασε τις ιδέες του σε ένα διεθνές ακροατήριο. Την τελευταία μέρα του συνεδρίου αποφασίστηκε να διεξαχθούν οι πρώτοι μοντέρνοι Ολυμπιακοί αγώνες το 1896 στην Αθήνα, την πόλη και την χώρα που τους γέννησε. Έτσι γεννήθηκε η Διεθνής Ολυμπιακή Επιτροπή (ΔΟΕ) για να διοργανώσει τους Αγώνες με πρώτο πρόεδρο τον Έλληνα Δημήτριο Βικέλα, γενικό γραμματέα τον βαρόνο Πιέρ ντε Κουμπερτέν και μέλη προσωπικότητες από διάφορα κράτη. Οι πρώτοι σύγχρονοι Ολυμπιακοί Αγώνες γνώρισαν μεγάλη επιτυχία. Αν και οι αθλητές που πήραν μέρος δεν ξεπερνούσαν τους 250, ήταν η μεγαλύτερη αθλητική διοργάνωση που έγινε ποτέ. Οι Έλληνες αξιωματούχοι και το κοινό ήταν ενθουσιασμένοι και ζήτησαν να έχουν το μονοπώλιο των αγώνων. Η ΔΟΕ όμως αποφάσισε διαφορετικά και οι δεύτεροι Ολυμπιακοί Αγώνες έγιναν Στο 1900 στο Παρίσι (Γαλλία).

ΠΡΩΤΗ ΟΛΥΜΠΙΑΔΑ

Οι Αγώνες της πρώτης Ολυμπιάδας, κοινώς γνωστοί ως Θερινοί Ολυμπιακοί Αγώνες 1896, διοργανώθηκαν στην Αθήνα από τις 6 Απριλίου έως τις 15 Απριλίου 1896. Το 1894 σε συνέδριο που οργάνωσε ο βαρόνος Πιερ ντε Κουμπερτέν στο Παρίσι ιδρύθηκε η Διεθνής Ολυμπιακή Επιτροπή και αποφασίστηκε η αναβίωση των Ολυμπιακών αγώνων. Έπειτα από πρόταση του Έλληνα εκπροσώπου Δημητρίου Βικέλα ως τόπος διεξαγωγής των Ολυμπιακών Αγώνων ορίστηκε η Αθήνα. Αν και ο αριθμός

των αθλητών που πήραν μέρος ήταν μικρός, παρόλα αυτά η συμμετοχή ήταν η μεγαλύτερη μέχρι τότε σε αθλητική διοργάνωση. Οι Αγώνες είχαν μεγάλη επιτυχία και υπήρξε μεγάλη συμμετοχή του ελληνικού κοινού. Σημαντική στιγμή για τους Έλληνες, η νίκη στο μαραθώνιο από το Σπύρο Λούη. Ο πιο επιτυχημένος αθλητής των Αγώνων αναδείχθηκε ο Γερμανός παλαιστής και γυμναστής Καρλ Σούμαν. Με το τέλος των Αγώνων της I Ολυμπιάδας, ο βασιλιάς Γεώργιος Α' αλλά και αμερικανοί αθλητές ζήτησαν από τον Κουμπερτέν και τη ΔΟΕ τη μόνιμη διεξαγωγή τους στην Αθήνα. Ήδη όμως είχε αποφασιστεί το Παρίσι ως η επόμενη διοργανώτρια πόλη. Έκτοτε, εκτός των εμβόλιμων Μεσοολυμπιακών Αγώνων του 1906, οι Αγώνες επέστρεψαν στην Ελλάδα μόλις το 2004, για τους Αγώνες της XXVIII Ολυμπιάδας.

Σπύρος Λούης

Ο Σπύρος (ή Σπυρίδων) Λούης γεννήθηκε στις 12 Ιανουαρίου 1873 και απεβίωσε στις 27 Μαρτίου 1940, ήταν Έλληνας μαραθωνοδρόμος στους Ολυμπιακούς αγώνες το 1896 και εθνικός ήρωας. Γεννήθηκε στο Μαρούσι από φτωχή αγροτική οικογένεια. Ο πατέρας του ήταν νερουλάς τότε που ακόμα δεν υπήρχε κεντρική ύδρευση και ο Σπύρος τον βοηθούσε κουβαλώντας το νερό. Όταν αποφασίστηκε να αναβιώσουν τους Ολυμπιακούς Αγώνες το 1894, άρχισαν οι προετοιμασίες για την διοργάνωση των πρώτων σύγχρονων Ολυμπιακών Αγώνων στην Αθήνα. Ένα από τα αγωνίσματα ήταν ο μαραθώνιος, άθλημα που δεν είχε διοργανωθεί ποτέ μέχρι τότε. Η πρόταση είχε γίνει από τον Γάλλο Μισέλ Μπρεάλ, ο οποίος είχε εμπνευστεί από τον άθλο του αγγελιοφόρου Φειδιππίδη, που είχε διανύσει την απόσταση ξεκινώντας από την πόλη του Μαραθώνα μέχρι στην Αθήνα για να αναγγείλει

την νίκη των Αθηναίων στη μάχη του Μαραθώνα .Οι Έλληνες ήταν κατενθουσιασμένοι για το νέο άθλημα και αποφάσισαν να οργανώσουν προκαταρκτικούς αγώνες για τους Έλληνες αθλητές που θα ήταν να δηλώσουν συμμετοχή. Διοργανωτής των προκαταρκτικών ήταν ο συνταγματάρχης του στρατού, Παπαδιαμαντόπουλος , ο οποίος ήταν διοικητής του Λούη κατά τη διάρκεια της στρατιωτικής του θητείας 1893-1895.Ο πρώτος προκαταρκτικός, που ήταν συγχρόνως και ο πρώτος Μαραθώνιος αγώνας, διοργανώθηκε στις 22 Μαρτίου. Νικητής ήταν ο Χαρίλαος Βασιλάκος με 3 ώρες, 18 λεπτά. Ο Λούης συμμετείχε στους δεύτερους προκαταρκτικούς, δύο εβδομάδες αργότερα. Ο Παπαδιαμαντόπουλος που θυμόταν τον Λούη για την αντοχή του στο τρέξιμο, τον είχε πείσει να δηλώσει συμμετοχή, και ο Λούης διέσχισε την τελική γραμμή στην πέμπτη θέση, πίσω από το νικητή Δημήτριο Δεληγιάννη. Στις 10 Απριλίου (ή στις 29 Μαρτίου σύμφωνα με το Ιουλιανό ημερολόγιο που ήταν τότε σε χρήση στην Ελλάδα), ο Μαραθώνιος ήταν να πραγματοποιηθεί. Ο Παπαδιαμαντόπουλος έδωσε το σήμα εκκίνησης στον Μαραθώνα. Δεκατρείς δρομείς από την Ελλάδα και τέσσερις αθλητές από άλλα έθνη έλαβαν μέρος. Ο Γάλλος Αλμπέν Λερμιζιό που είχε πάρει και χάλκινο στα 1500 μέτρα μπήκε νωρίς μπροστά και προηγείται. Στο Πικέρμι ο Λούης σταμάτησε σε ένα καφενείο και ζήτησε να πει ένα ποτήρι κρασί, λέγοντας ότι θα τους φτάσει και θα τους προσπεράσει όλους πριν από το τέλος .Μετά το 32ο χιλιόμετρο, ο Λερμιζιό κατέρρευσε από την εξάντληση. Το προβάδισμα ανέλαβε τώρα ο Αυστραλός Τέντι Φλακ που πρωτύτερα είχε πάρει μετάλλιο στα 800 και 1500 μέτρα. Ο Λούης άρχισε να ελαττώνει την απόσταση, μέχρι που και ο Αυστραλός, που δεν ήταν συνηθισμένος στις μεγάλες αποστάσεις, κατέρρευσε μερικά

χιλιόμετρα αργότερα, αφήνοντας το τελικό προβάδισμα στον Λούη .Εν τω μεταξύ, στο στάδιο, η ατμόσφαιρα ήταν τεταμένη, ειδικά επειδή ένας αγγελιοφόρος με το ποδήλατο είχε βιαστεί να φέρει την είδηση ότι ο Αυστραλός προηγείται. Ξαφνικά έφτασε και ένας άλλος αγγελιοφόρος που τον είχε στείλει κάποιος αστυνόμος μόλις ο Λούης μπήκε μπροστά, και ανήγγειλε ότι ένας Έλληνας ήταν πρώτος στον αγώνα δρόμου. Οι χιλιάδες θεατές άρχισαν να πανηγυρίζουν και να τον παροτρύνουν φωνάζοντας«Έλλην, Έλλην!» Ο Λούης μπήκε στο στάδιο, όπου τον υποδέχτηκε ο λαός μαζί με δυο πρίγκιπες, τον κατοπινό διάδοχο του θρόνου Κωνσταντίνο και τον πρίγκιπα Γεώργιο και τον κερνάγανε κρασί, γάλα, μύρα, αυγά πασχαλινά, πορτοκαλάδα και άλλα δώρα. Πολλοί του έταζαν από κοσμήματα ως τζάμπα ξύρισμα στο κουρείο για πάντα. Δεν ξέρουμε αν τελικά τα πήρε όλα αυτά τα δώρα. Ο βασιλιάς Γεώργιος ρώτησε τον Λούη τι δώρο θα ήθελε να του προσφέρει, και εκείνος του απάντησε: «Ένα γαϊδουράκι να με βοηθάει να κουβαλάω το νερό.»Ο Λούης έτρεξε τον μαραθώνιο σε χρόνο 2 ώρες, 58 31λεπτά και 50 δεύτερα. Μετά τους Ολυμπιακούς γύρισε στο χωριό του και δεν πήρε μέρος σε κανέναν άλλο αγώνα δρόμου. Έζησε μια ζωή ήρεμη, εργαζόμενος ως αγρότης, και αργότερα ως τοπικός αστυνομικός. Το 1926, ο Λούης κατηγορήθηκε για πλαστογράφηση στρατιωτικών εγγράφων και μπήκε στη φυλακή. Μετά από ένα χρόνο και παραπάνω στη φυλακή, αθωώθηκε και βγήκε, ενώ η υπόθεση του προκάλεσε σάλο στον τύπο. Την τελευταία δημόσια εμφάνισή του έκανε το 1936, όταν προσκλήθηκε ως τιμητικός φιλοξενούμενος από τους διοργανωτές των θερινών Ολυμπιακών Αγώνων του 1936, που διοργανώθηκαν στο Βερολίνο. Στο ντοκιμαντέρ Ολυμπία-Η γιορτή των εθνών εμφανίζεται ο Λούης σε πρώτο

πλάνο όταν πήρε μέρος στην εορταστική εναρκτήρια τελετή των αγώνων. Ο Λούης πέθανε λίγους μήνες πριν από την Ιταλική εισβολή στην Ελλάδα. Πολλές αθλητικές λέσχες στην Ελλάδα και στο εξωτερικό φέρουν το όνομά του, όπως το κύριο στάδιο στο Ολυμπιακό Αθλητικό Κέντρο Αθήνας, τον τόπο διεξαγωγής των θερινών Ολυμπιακών Αγώνων του 2004, καθώς επίσης και η λεωφόρος που περνά απέξω. Στο Μόναχο, το όνομά του φέρει η λεωφόρος Spiridon-Louis-Ring που περνάει από το εκεί Ολυμπιακό πάρκο.

ΠΡΩΤΟΣ ΕΛΛΗΝΑΣ ΟΛΥΜΠΙΟΝΙΚΗΣ ΤΗΣ ΟΛΥΜΠΙΑΔΑΣ ΤΟΥ

1896

Στις 26 Μαρτίου του 1896 ο Λεωνίδας Πύργος γίνεται ο πρώτος Έλληνας ολυμπιονίκης στην ιστορία των σύγχρονων Ολυμπιακών Αγώνων. Ο Λεωνίδας Πύργος γεννήθηκε το 1871 στη Μαντίνεια. Ήταν ο πρώτος Έλληνας που έλαβε χρυσό μετάλλιο σε Ολυμπιακούς αγώνες της εποχής μας. Ήταν γιος του οπλοδιδάσκαλου Νικολάου Πύργου. Ο Πύργος κέρδισε στην ξιφασκία μεταξύ οπλοδιδασκάλων των Ολυμπιακών αγώνων του 1896 που διοργανώθηκαν στην Αθήνα. Ο αγώνας έγινε στις 7 Απριλίου στο Ζάππειο μέγαρο, με μικρή συμμετοχή κοινού και για τον λόγο αυτό η νίκη του Πύργου δεν έγινε ευρύτερα γνωστή. Εκτός αυτού έλαβε μέρος ο ανταγωνιστής του, ο Γάλλος Ζαν Περονέ που τότε ήταν παγκόσμιος πρωταθλητής. Ο Πύργος κέρδισε με χρόνο 3,1. Μετά την νίκη, οι Έλληνες θεατές τον πήραν στους ώμους και τον γύριζαν στους δρόμους της Αθήνας πανηγυρίζοντας. Αργότερα, ο Πύργος έγραψε εγχειρίδια για το άθλημα της ξιφασκίας και υπήρξε εκπαιδευτής.

ΤΑ ΟΛΥΜΠΙΑΚΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ

ΑΡΣΗ ΒΑΡΩΝ

Η άρση βαρών είναι αγωνιστικό ατομικό άθλημα για δυνατούς αθλητές(*) που συμπεριλαμβάνεται και στους Ολυμπιακούς Αγώνες. Στόχος του αθλητή είναι να σηκώσει ένα διαλτήρα (κοινώς μπάρα), μήκους περίπου 2 μέτρων, όπου στις άκρες του φέρει προσαρμοσμένα προσθαφαιρετά δισκοειδή βάρη. Το αγώνισμα διακρίνεται σε πολλές κατηγορίες ανάλογα με το βάρος του αθλητή.

- 1) Κατηγορία "Πετεινού", στην οποία λαμβάνουν μέρος αθλητές βάρους μέχρι 56 κιλών.
- 2) Κατηγορία "Πτερού", όπου λαμβάνουν μέρος αθλητές βάρους από 56 κ. μέχρι 60 κιλά.
- 3) Κατηγορία "Ελαφρών Βαρών", όπου συμμετέχουν αθλητές από 60 κ. μέχρι 67,5 κιλά.
- 4) Κατηγορία "Μέσων Βαρών", για αθλητές βάρους από 67,5 κ. μέχρι 75 κιλά.
- 5) Κατηγορία "Ημιβαρέων Βαρών", για αθλητές από 75 κ. μέχρι 82,5 κιλά.
- 6) Κατηγορία "Ελαφρών βαρέων Βαρών", για αθλητές από 82,5 κ. μέχρι 90 κιλά, και
- 7) Κατηγορία "Βαρέων Βαρών", όπου συμμετέχουν αθλητές βάρους μεγαλύτερο των 90 κιλών.

Στην Ολυμπιάδα του Μεξικού αποφασίστηκε τότε η προσθήκη δύο ακόμη κατηγοριών, μία μικρότερη και μία μεγαλύτερη των προηγουμένων, οι οποίες ήταν:

- 1) Κατηγορία "Μύγας", για αθλητές βάρους μέχρι 52 κιλών και
- 2) Κατηγορία "Υπερβαρέων Βαρών", για αθλητές βάρους μεγαλύτερου των 110 κιλών.

Έτσι με την προσθήκη των δύο τελευταίων οι κατηγορίες του αθλήματος ανέρχονται σε εννέα. Οι αθλητές του αγωνίσματος αυτού ονομάζονται αρσιβαρίστες.

ΑΝΤΙΠΤΕΡΙΣΗ

Η αντιπτερίση, γνωστή με το διεθνή όρο μπάντμιντον (badminton), είναι άθλημα, μια παραλλαγή του τένις, μόνο που το μπαλάκι έχει φτερά και η τροχιά του είναι ασυνεπής. Ο παίκτης πρέπει να το χτυπήσει με πολύ μεγάλη δύναμη για να φύγει γρήγορα αλλά και πάλι το μπαλάκι μπορεί να μην υπακούσει. Οι αθλητές πρέπει να έχουν ορισμένες ειδικές ικανότητες, γι' αυτό και είναι λίγοι αυτοί που ασχολούνται με το άθλημα, το οποίο είναι σχεδόν άγνωστο στην Ελλάδα. Παίζεται με δυο παίκτες και με τέσσερις ανά δύο, όπως και στο τένις. Στην Ελλάδα ήρθε το 1985.

ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ

Η Αντισφαίριση, γνωστή με την ξενόγλωσση ονομασία τένις είναι ένα σύγχρονο αθλητικό παιχνίδι. Οι παίκτες χρησιμοποιούν ρακέτες για να χτυπήσουν μια κοίλη λαστιχένια σφαίρα που καλύπτεται με χνουδωτό ύφασμα πέρα από ένα δίχτυ στο γήπεδο του αντιπάλου. Με προέλευση την Ευρώπη, προς το τέλος του 19ου αιώνα, η αντισφαίριση διαδόθηκε πρώτα σε όλο τον αγγλόφωνο κόσμο, ιδιαίτερα μεταξύ των ανώτερων κατηγοριών. Η αντισφαίριση είναι για μια ακόμη φορά ολυμπιακό άθλημα και παίζεται σε όλα τα επίπεδα της κοινωνίας, από όλες τις ηλικίες, και σε πολλές χώρες σε όλο

τον κόσμο. Με εξαίρεση την υιοθέτηση της παράτασης (tie-break) στη δεκαετία του '70, οι κανόνες του έχουν παραμείνει εντυπωσιακά αμετάβλητοι από τα 1890's. Μαζί με τα εκατομμύρια παικτών του, εκατομμύρια θεατών παρακολουθούν την αντισφαίριση, ειδικά τα τέσσερα μεγάλα πρωταθλήματα (Grand Slam).

ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

Η Γυμναστική είναι ένα άθλημα που αφορά την απόδοση των ασκήσεων που απαιτούν σωματική δύναμη, ευελιξία, ευκινησία, τον συντονισμό και την ισορροπία. Σε διεθνές επίπεδο, όλα τα αθλήματα γυμναστικής διέπονται από την Fédération Internationale de Gymnastique (FIG). Η Γυμναστική είναι ολυμπιακό άθλημα από τους πρώτους σύγχρονους Ολυμπιακούς Αγώνες.

ΕΠΙΤΡΑΠΕΖΙΑ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ

Η επιτραπέζια αντισφαίριση (Πινγκ Πονγκ, Πινγκ-Πονγκ ή και Πιγκ-Πογκ) είναι ένα από τα δημοφιλέστερα αθλήματα στον κόσμο. Η καταγωγή της είναι από την Κορέα. Παίζεται σε εσωτερικό χώρο και απαιτεί σχετικά μικρό κόστος εξοπλισμού. Αν και έχει αρκετές ομοιότητες με το τένις (κυρίως ως προς τους κανονισμούς), η σύγκριση μεταξύ τους σταματά εδώ. Το βάρος της μπάλας, η μικρή περιοχή του τραπεζιού, ο περιορισμένος χρόνος αντίδρασης κάνουν το παιχνίδι αρκετά σύνθετο και δύσκολο ενώ απαιτείται όσο και αν φαίνεται περίεργο ιδιαίτερα καλή φυσική κατάσταση.

ΙΠΠΑΣΙΑ

Η Ιππασία είναι ένα από τα αρχαιότερα αθλήματα. Η εφαρμογή ίδιων κανόνων αξιολόγησης και βαθμολόγησης

ανδρών και γυναικών, καθώς επίσης και η επιβράβευση όχι μόνο του ιππέα ή της αμαζόνας αλλά και του αλόγου, καθιστούν την Ιππασία μοναδική ως άθλημα. Ο ιππέας ή η αμαζόνα και το άλογο θεωρούνται μια ομάδα. Απαιτούνται χρόνια συστηματικής προσπάθειας προκειμένου να μπορούν να εκτελούν ασκήσεις δεξιοτεχνίας, ταχύτητας, αντοχής και υπερπήδησης εμποδίων. Η ιππασία είναι ολυμπιακό άθλημα από το 1900.

ΙΣΤΙΟΠΛΟΪΑ

Η ιστιοπλοΐα είναι η τέχνη του αρμενίσματος στο νερό (σε θάλασσα ή σε λίμνη) χρησιμοποιώντας ως αποκλειστική ή κύρια πηγή ενέργειας τον άνεμο. Το όνομά της είναι σύνθετο από το ιστίο + πλους, δηλαδή πλεύση με το πανί που τα παλιά χρόνια χρησιμοποιούσαν τα σκάφη για να ταξιδεύουν. Τα πανιά δένονταν στα κατάρτια (ιστούς), και με τη βοήθεια του αέρα τα σκάφη που ονομάζονταν ιστιοφόρα αρμένιζαν στις θάλασσες όλου του κόσμου. Και σήμερα ακόμη υπάρχουν πολλά τέτοια σκάφη, που όμως διατηρούν τις μηχανές ως βοηθητικές, σε περίπτωση που επικρατεί άπνοια, δηλαδή δεν φυσάει αέρας.

ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ ή ΜΠΑΣΚΕΤ-ΜΠΟΛ

Η καλαθοσφαίριση (αγγλ. basketball, μπάσκετ-μπολ) ή πιο συχνά μπάσκετ, είναι ένα ομαδικό άθλημα. Εμπνευστής και δημιουργός του ήταν ο Καναδός, καθηγητής φυσικής αγωγής στο Σπρίνγκφιλντ της Μασαχουσέτης των ΗΠΑ, Τζέιμς Νάισμιθ. Ημερομηνία δημιουργίας - γέννησης του αθλήματος έχει καταγραφεί η 15/29 Δεκεμβρίου 1891. ΚΑΝΟΝΕΣ: Παίζεται με δύο ομάδες των πέντε ατόμων σε ένα (συνήθως κλειστό, που στο έδαφός του έχει παρκέ) γήπεδο με δύο αντικριστά

καλάθια. Οι παίκτες επιτρέπεται να ακουμπήσουν την μπάλα μόνο με τα χέρια (ωστόσο δε συνιστά παράβαση εάν αυτή ακουμπήσει και οποιοδήποτε άλλο μέρος του σώματος, εκτός από τα πόδια). Σκοπός των ομάδων είναι να βάλουν με [σουτ] την μπάλα μέσα από το καλάθι όσο το δυνατόν περισσότερες φορές στα 40 λεπτά του αγώνα (τέσσερα δεκάλεπτα). Η ομάδα που θα πετύχει περισσότερους πόντους είναι η νικήτρια. Εάν ο αγώνας λήξει ισόπαλος, οι δύο ομάδες συνεχίζουν σε πεντάλεπτη παράταση κ.ο.κ. Κάθε ομάδα έχει 5 παίκτες ανά πάσα στιγμή μέσα στο γήπεδο, ενώ κατά τη διάρκεια ενός αγώνα μπορεί να χρησιμοποιήσει άλλους 7 παίκτες (που βρίσκονται στον πάγκο), πραγματοποιώντας αλλαγές. Ανάλογα με το ποια ομάδα κατέχει την μπάλα, οι παίκτες παίζουν αμυντικά ή επιθετικά. Ο συνολικός χρόνος της επίθεσης μιας ομάδας είναι 24 δευτερόλεπτα, ενώ για να περάσει μια ομάδα την μπάλα από το μισό γήπεδο έχει μόνο 8 δευτερόλεπτα. Δεν επιτρέπεται να τρέχει κάποιος κρατώντας την μπάλα (βήματα): πρέπει ή να κάνει συγχρόνως ντρίμπλα ή να σταματήσει και να δώσει πάσα. Αλλιώς η μπάλα πηγαίνει στην αντίπαλη ομάδα.

40Κάθε αγώνας διαρκεί 4 περιόδους ίσης διάρκειας. Ανάμεσα στην 1η και τη 2η, καθώς και ανάμεσα στην 3η και την 4η, μεσολαβεί διάλειμμα 2 λεπτών. Ανάμεσα στην 2η και την 3η, υπάρχει διάλειμμα 15 λεπτών, το λεγόμενο ημίχρονο. Κάθε προπονητής έχει το δικαίωμα να καλέσει τους παίκτες του στον πάγκο για να τους δώσει οδηγίες, τέσσερις φορές στον αγώνα. Αυτό λέγεται time-out και κατά τη διάρκειά του ο αγώνας διακόπτεται για 1 λεπτό, ενώ οι παίκτες συγκεντρώνονται στους πάγκους. Στο παρκέ υπάρχει η γραμμή του τρίποντου (στα 6.75 μέτρα στην Ευρώπη, 7.25 στο NBA), που ορίζει την αξία κάθε σουτ. Οι αθλητές μπορούν να σκοράρουν για 2 πόντους (μέσα από τη γραμμή) ή για 3 (έξω

από αυτήν, εφόσον δεν την πατούν). Για 1 πόντο μετράει η βολή, την οποία σουτάρουν οι παίκτες, κατόπιν υποδείξεως των διαιτητών (ενώ ο χρόνος έχει διακοπεί) μετά από φάουλ ή τεχνική ποινή.

ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ

Η Κολύμβηση είναι άθλημα κίνησης μέσα στο νερό. Ως άθλημα, το κολύμπι, είναι από τα πιο παλιά και συνηθέστερα. Οι αρχαίοι Έλληνες του έδιναν πολλή προσοχή και θεωρούσαν άσχημο πράγμα το να μην μπορεί κάποιος να κολυμπά. Στους Ολυμπιακούς Αγώνες του 1896 περιλήφθηκε ως ιδιαίτερο άθλημα και το κολύμπι κι από τότε έγινε ένα από τα πιο αγαπητά αγωνίσματα. Ισχύουν, όπως για όλα τα αθλήματα, διατάξεις και κανόνες της κολύμβησης. Τα αγωνίσματα που διεξάγονται είναι: Για τους άνδρες, 100 μ., 200 μ., 400 μ., 1500 μ. ελεύθερης κολύμβησης, 4Χ200 μ. ομαδικό και 4Χ100 ατομικό, 200 μ. πεταλούδα και 100 μ. ύπτιο κ.ά. Για τις γυναίκες είναι τα ίδια εκτός από τα 1500 μ. που τα έχουν 800μ. Οι τρόποι με τους οποίους μπορεί κανείς να κολυμπά είναι πολλοί. Το πρόσθιο κολύμπι, το πιο απλό, ξεκούραστο και συνηθισμένο κολύμπι. Σ' αυτή την περίπτωση ο άνθρωπος μέσα στο νερό κινείται έτσι ακριβώς όπως ο βάτραχος. Το κρούουλ ή το ελεύθερο κολύμπι. Το σώμα βρίσκεται σ' επίπεδη σχεδόν θέση με το νερό, μπρούμυτα δηλ., με το πρόσωπο προς το νερό και τα χέρια κινούνται ελεύθερα κάνοντας κυκλικές κινήσεις, η μισή καμπύλη του κύκλου γίνεται μέσα από το νερό κι η άλλη μισή πάνω απ' την επιφάνειά του, στον αέρα.

ΚΡΙΚΕΤ

Το Κρίκετ είναι ένα άθλημα που παίζεται μεταξύ δύο ομάδων των ένδεκα, με χρήση ροπάλων και σφαιρών. Παίζεται κυρίως

στο Ηνωμένο Βασίλειο, την Δημοκρατία της Ιρλανδίας, την Αυστραλία, την Νέα Ζηλανδία, την Ινδία, την Σρι Λάνκα, το Μπαγκλαντές, το Πακιστάν, τη Νότια Αφρική, τις West Indies και πολλές άλλες, κυρίως χώρες που ανήκαν ή ανήκουν στην Κοινοπολιτεία των Εθνών (πρώην Βρετανική Κοινοπολιτεία). Επίσης μεγάλη προσπάθεια καταβάλει και η Κίνα για την δημιουργία εθνικής ομάδας με μακροπρόθεσμους υψηλούς στόχους όπως την δημιουργία σύγχρονων γηπέδων και την κατάκτηση του παγκόσμιου κυπέλλου του 2019.

ΚΩΠΗΛΑΣΙΑ ή ΕΡΕΣΙΑ

Κωπηλασία ή ερεσία, ονομάζεται ο τρόπος κίνησης των κωπήλατων λέμβων σε υδάτινη επιφάνεια (θάλασσα λίμνη ποταμό). Ανάλογα με τον τύπο των σκαφών, διαιρείται σε 4 βασικά είδη: κλασική, λαϊκή, με κανό και με μονόξυλο. Η κλασική κωπηλασία, ως άθλημα, γίνεται με ειδικά σκάφη, που έχουν ολκωτά σέλματα(κινητούς πάγκους) και φορητούς σκαρμούς που στερεώνονται στα πλευρά. Η λαϊκή κωπηλασία εκτελείται με σκάφη που έχουν ακίνητα σέλματα (σταθερούς πάγκους) και σταθερούς σκαρμούς στερεωμένους στα πλευρά. Η κωπηλασία με κανό γίνεται με σκάφη ειδικού τύπου (κανό), όπου ο κωπηλάτης χειρίζεται δίπλατο, αστερέωτο κουπί. Στην κωπηλασία με μονόξυλο, κωπηλατούν με μονόπλατο κουπί και στέκονται γονατιστοί στο ένα πόδι. Η συστηματική άσκηση στην κωπηλασία αναπτύσσει το μυϊκό σύστημα, δυναμώνει την καρδιά, τους πνεύμονες και το νευρικό σύστημα.

ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΣ ΔΡΟΜΟΣ

Ο Μαραθώνιος Δρόμος είναι ένας αγώνας αντοχής δρόμου κάλυψης επίσημης απόστασης 42,195 χιλιομέτρων (26 μίλια 385 γιάρδες), που περιλαμβάνεται στα σύγχρονα ολυμπιακά

αθλήματα. Ο αγώνας ονομάζεται έτσι από την ιστορική διαδρομή του Έλληνα στρατιώτη ημεροδρόμου Φειδιππίδη που μετά τη μάχη του Μαραθώνα (490 π.χ) έτρεξε από το πεδίο της μάχης στην Αθήνα για να μεταφέρει τα νικητήρια νέα με τη λέξη "νενικήκαμεν". Η ιστορική ακρίβεια αυτού του γεγονότος επιβεβαιώνεται από τον Φιλόστρατο που αναφέρεται στο θεσμό των στρατιωτών ημεροδρόμων αγγελιαφόρων, τον Ηρόδοτο, τον Πλούταρχο και τον Λουκιανό.

ΜΟΝΤΕΡΝΟ ΠΕΝΤΑΘΛΟ

Το Μοντέρνο Πένταθλο είναι ολυμπιακό άθλημα που συνδυάζει πέντε διαφορετικά αθλήματα: Κολύμβηση, Ιππασία, Ξιφασκία, Σκοποβολή, Ανώμαλος Δρόμος. Η σύνθεση των αθλημάτων που απαρτίζουν το Μοντέρνο Πένταθλο συμβολίζει έναν πολεμιστή που αγωνιζόταν στην πρώτη γραμμή του μετώπου και προσπαθώντας να μεταφέρει ένα μήνυμα στα μετόπισθεν χρησιμοποίησε όλες τις δυνάμεις του. Συγκεκριμένα, αρχικά πολέμησε έφιππος (ιππασία) με το πιστόλι (σκοποβολή) και το ξίφος του (ξιφασκία). Όταν σκοτώθηκε το άλογό του, αναγκάστηκε να κολυμπήσει (κολύμβηση) και να τρέξει (ανώμαλος δρόμος) προκειμένου να πετύχει το στόχο του. Ο πενταθλητής αντικατοπτρίζει το χαρισματικό αγωνιστή, ο οποίος διαθέτει ταλέντο και ικανότητες να ανταπεξέλθει σε πολλές και διαφορετικές μορφές άθλησης. Το Μοντέρνο Πένταθλο συμπεριλαμβάνεται στη λίστα των ολυμπιακών αθλημάτων από τους Ολυμπιακούς Αγώνες της Στοκχόλμης (1912). Διεξάγεται ατομικό και ομαδικό αγώνισμα. Ως τους Ολυμπιακούς Αγώνες του Σίδνεϊ (2000) ήταν μόνο ανδρικό αγώνισμα. Από την Ολυμπιάδα του 2000 προστέθηκε και γυναικείο.

ΜΠΙΤΣ ΒΟΛΕΪ

Το Μπιτς Βόλεϊ (αγγλικά: Beach volleyball) είναι ένα Ολυμπιακό ομαδικό άθλημα που παίζεται στην άμμο. Υπάρχουν 2 ομάδες τοποθετημένες στην κάθε πλευρά του φιλέ που χωρίζει το γήπεδο, και χτυπούν την μπάλα του βόλεϊ ώστε να περάσει πάνω από το φιλέ, στην αντίπαλη πλευρά του γηπέδου. Ο αγώνας αρχίζει με το σερβίς, το χτύπημα δηλαδή του αθλητή ώστε να στείλει την μπάλα πάνω από το φιλέ στην περιοχή της αντίπαλης ομάδας

ΞΙΦΑΣΚΙΑ

Η ξιφασκία αποτελεί άθλημα χειρισμού (εκπαιδευτικού) ξίφους, που περιλαμβάνει τρία διαφορετικά μέσα:

Το Ξίφος Ασκήσεως, το Ξίφος Μονομαχίας και τη Σπάθη (άσκησης). Κάθε μέσο των παραπάνω έχει το δικό του στυλ και έναν αριθμό κανόνων αποκλειστικά δικό του. Ο στόχος κάθε αθλητή είναι ο ίδιος για όλα τα ασκούμενα μέσα, να χτυπήσει κάποιος τον αντίπαλο χωρίς να χτυπηθεί. Σημειώνεται ότι η ξιφασκία είναι διάφορη της ξιφομαχίας. Η μεν πρώτη είναι εξάσκηση χειρισμού ξίφους, από τον ξιφιστή, η δε δεύτερη είδος μονομαχίας ξιφομάχων όπου κάθε κύπημα μπορεί να επιφέρει τραυματισμό, ακρωτηριασμό μέχρι και θάνατο.

ΠΑΛΗ

Η πάλη είναι ένα αρχαίο ολυμπιακό άθλημα, στο οποίο δυο άνδρες πάλευαν και ο δυνατότερος στεφόταν νικητής. Οι αρχαίοι Έλληνες θεωρούσαν τον νικητή της πάλης, σπουδαιότερο όλων, αυτός είναι και ο λόγος που στο αρχαίο ολυμπιακό πένταθλο, ο τελικός νικητής ήταν ο νικητής του 5ου στη σειρά αγωνίσματος, της πάλης. Το παγκράτιο στην Αρχαία

Ελλάδα ήταν μια μορφή πάλης. Στις μέρες μας έχουμε την Ελληνορωμαϊκή πάλη και την ελεύθερη πάλη. Η πάλη αποτελεί ένα πολύ όμορφο άθλημα, που γυμνάζει τους νέους, σωματικά και πνευματικά. Η Ελλάδα, έχει μεγάλη παράδοση στο άθλημα, με αρκετούς ολυμπιονίκες και πρωταθλητές κόσμου ή Ευρώπης

ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ ή ΒΟΛΕΪ

Η πετοσφαίριση (αγγλ.: volleyball) είναι ένα ομαδικό ολυμπιακό άθλημα, το οποίο παίζεται από ανδρικές και γυναικείες ομάδες των έξι παικτών. Επινοήθηκε το 1895 και στους Ολυμπιακούς Αγώνες εντάχθηκε το 1964 στο Τόκιο. Σκοπός του παιχνιδιού είναι να περάσει η μπάλα πάνω από το φιλέ και να ακουμπήσει στο γήπεδο του αντιπάλου ή να αναγκαστεί ο αντίπαλος να την πετάξει εκτός γηπέδου. Για να πετύχει το σκοπό αυτό η κάθε ομάδα έχει δικαίωμα να κάνει τρεις μπαλιές με οποιοδήποτε μέρος του σώματος. Το μπλοκ δεν υπολογίζεται στις επαφές της ομάδας.

ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ

Το ποδόσφαιρο είναι ομαδικό άθλημα, στο οποίο παίρνουν μέρος δύο ομάδες από έντεκα παίκτες η καθεμία. Παίζεται σε ορθογώνιο γήπεδο που καλύπτεται από χορτάρι με δύο τέρματα στην κάθε μία από τις μικρές πλευρές του γηπέδου. Σκοπός του παιχνιδιού είναι οι παίκτες να φέρουν την μπάλα στο αντίπαλο τέρμα, χωρίς να χρησιμοποιήσουν τα χέρια τους. Οι παίκτες κάθε ομάδας ενεργούν έτσι ώστε να πετύχουν αυτό το στόχο, ενώ υπάρχει ένας τερματοφύλακας σε κάθε ομάδα στον οποίο επιτρέπεται να χρησιμοποιήσει τα χέρια του μέσα σε μια καθορισμένη περιοχή. Η ομάδα που θα πετύχει τα περισσότερα τέρματα κερδίζει, ενώ αν έχουν επιτύχει τον ίδιο

αριθμό τερμάτων το παιχνίδι λήγει ως ισόπαλο ή παρατείνεται η διάρκεια του σύμφωνα με κανονισμούς.

ΠΥΓΜΑΧΙΑ

Η πυγμαχία ή κοινώς μποξ είναι ένα από τα πιο δημοφιλή αγωνίσματα, που στηρίζεται στην ικανότητα των αντιπάλων (που είναι δύο πάντα) να αντικρούσουν μόνο με τις γροθιές τους ο ένας τον άλλο και να καταφέρουν, με εύστοχα και γερά κτυπήματα, να βγάλουν εκτός μάχης ο καθένας τον αντίπαλό του. Η πυγμαχία ήταν ένα από τα πιο αγαπημένα αθλήματα των αρχαίων Ελλήνων, που πρώτοι απ' ό τι φαίνεται την καθιέρωσαν και που διεξαγόταν σε κάθε Ολυμπιακό αγώνα.

ΡΑΓΚΜΠΙ

Το ράγκμπι ή ράγκμπι φούτμπολ (αγγλ.: rugby football) είναι ένα διαδεδομένο, πολύ παλιό ομαδικό άθλημα, το οποίο παίζεται από ανδρικές ομάδες και από το 1982 κι από γυναικείες. Υπάρχει το παιχνίδι με ομάδες των 15 παικτών (ράγκμπι γιούνιον), αλλά είναι διαδεδομένες 50 επίσης μορφές ράγκμπι με ομάδες 13 παικτών (ράγκμπι λιγκ) και 7 παικτών (σύντομης διάρκειας). Το άθλημα έχει κοινή καταγωγή με το ποδόσφαιρο, ενώ από το ράγκμπι έχουν προέλθει διάφορα άλλα αθλήματα, που αποτελούν τοπικές παραλλαγές του. Πιο γνωστά είναι το αμερικάνικο ποδόσφαιρο και το αυστραλιανό ποδόσφαιρο. Το ράγκμπι είναι ολυμπιακό άθλημα.

ΡΥΘΜΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

Η ρυθμική γυμναστική είναι ένα άθλημα στο οποίο τα άτομα ή οι ομάδες των ανταγωνιστών (από 2 έως 6 άτομα) χειρίζονται ένα ή δύο κομμάτια από τα εξής αντικείμενα: σχοινί, ράβδο,

στεφάνι, μπάλα, κορδέλα και ελεύθερα (χωρίς αντικείμενα, τα λεγόμενα "floor routine"). Ένας ατομικός αθλητής χειρίζεται μόνο 1 συσκευή κάθε φορά. Όταν πολλές αθλήτριες εκτελούν μια ρουτίνα μαζί σ' ένα ανώτατο όριο δύο τύποι αντικειμένων μπορούν να χρησιμοποιούνται από την ομάδα.

ΣΚΟΠΟΒΟΛΗ

Η σκοποβολή είναι ένα άθλημα, που έχει τις ρίζες του βαθιά από τα προϊστορικά χρόνια. Βασική αφορμή για την ανάπτυξη της ήταν η ανάγκη του ανθρώπου προς επιβίωση, ιδιαίτερα στα προϊστορικά χρόνια, για το κυνήγι των θηραμάτων του. Για να είναι λοιπόν αποτελεσματικός στο κυνήγι, έπρεπε με κάποιο τρόπο να εκπαιδεύεται και να συνηθίζει το όπλο του, όπως αυτό εκφράζεται με την πάροδο του χρόνου και την συμβολή της τεχνολογίας. Στην σύγχρονη μορφή του αθλήματος, αποκλειστικό ρόλο για την μετέπειτα εξέλιξή του έπαιξε το γεγονός ότι η σκοποβολή μπήκε στο πρόγραμμα των Ολυμπιακών αγώνων το 1896. Η πρώτη εμφάνιση του αθλήματος της σκοποβολής στους Ολυμπιακούς αγώνες, έφερε και την Ελλάδα σε πλεονεκτική θέση σαν λαός που οφείλει την ελευθερία του στα όπλα.

ΣΤΙΒΟΣ

Στίβος [αρχ. στίβος, στείβω(=καταπατώ)] μέρος ισοπεδωμένο, σταδίου ή ιπποδρόμου για ασκήσεις ή τέλεση αγωνισμάτων, αναφερόμενο στα αγωνίσματα του κλασικού αθλητισμού/ μεταφορικά) πεδίο στο οποίο κάποιο πρόσωπο ή ομάδα αναπτύσσει δραστηριότητα: πολιτικός στίβος, επιχειρηματικός στίβος. Επίσης με τον όρο στίβος χαρακτηρίζεται και το σύνολο των αγωνισμάτων, ειδικότερα του κλασικού αθλητισμού, που διεξάγονται στο χώρο αυτό και στον οποίο περιλαμβάνονται:

- Αγώνες δρόμου: αγώνες ταχύτητας (αθλητών), αγώνες ημιαντοχής (1 μίλι, κλπ), αγώνες αντοχής, σκυταλοδρομίες
- αθλήματα ρίψεων (δισκοβολία-ακοντισμός-σφυροβολία-σφαιροβολία)
- άλματα (εις μήκος, εις ύψος)
- μικτά (δέκαθλο, πένταθλο, έπταθλο κλπ)

ΣΥΓΧΡΟΝΙΣΜΕΝΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ

Η συγχρονισμένη κολύμβηση είναι άθλημα του υγρού στίβου. Συμπεριλήφθηκε στο πρόγραμμα των αγώνων μόλις το 1977. Έχει τρία αγωνίσματα. Το ατομικό, τα ζευγάρια (ή ντουέτο) και το ομαδικό. Η Βρετανία ήταν σχεδόν η κυρίαρχος του αγωνίσματος, αλλά τα τελευταία χρόνια πολύ δυνατή έχει παρουσιαστεί η Γαλλία. Αρκετά δυνατές είναι η Ολλανδία, η Αυστρία, η Ελβετία, η Γερμανία και οι αθλητές της πρώην Σοβιετικής Ένωσης. Το άθλημα είναι αποκλειστικά για γυναίκες, αν και γίνεται κάποια προσπάθεια για να γίνει και άθλημα των αντρών. Η συγχρονισμένη κολύμβηση είναι ένα είδος επίδειξης μέσα στο νερό, στο οποίο οι αθλήτριες κρίνονται για την εκτέλεση ορισμένων κολυμβητικών κινήσεων που έχουν εγκριθεί από τις αρμόδιες αθλητικές αρχές.

ΤΑΕ ΚΒΟΝ ΝΤΟ

Το Τάε Κβον Ντο (ή Ταεκβοντό) είναι η πιο δημοφιλής κορεάτικη πολεμική τέχνη και το εθνικό σπορ της Κορέας. Είναι από τις πιο διαδομένες πολεμικές τέχνες παγκοσμίως και από το 2000 έγινε επίσημο Ολυμπιακό αγώνισμα. Στα Κορεάτικα Τάε σημαίνει "κλωτσάω και καταστρέφω με το πόδι", Κβον σημαίνει "χτυπάω με τη γροθιά" και Ντο σημαίνει "τέχνη". Σε

ελεύθερη μετάφραση, Τάε Κβον Ντο σημαίνει "Η τέχνη της κλωτσιάς και της γροθιάς".

ΤΖΟΥΝΤΟ

Το τζούντο είναι άθλημα αλλά και πολεμική τέχνη Στο τζούντο οι αθλητές χρησιμοποιούν χέρια και πόδια. Έχει διαδοθεί σε όλο τον κόσμο και έχει γίνει ολυμπιακό αγώνισμα. Το τζούντο μοιάζει πολύ λίγο με τα καράτε και τάε κβο ντο, διότι έχουν διαφορές στην τεχνική τους. Το τζούντο είναι παλιά ιαπωνική πολεμική τέχνη, και μία μορφή σύγχρονης πάλης.

Γλωσσικά ο όρος τζούντο είναι η ένωση δύο λέξεων, τζου, που σημαίνει ευγενής-δεξιότηνης και ντο, που σημαίνει οδός. Στην Ευρώπη ερμηνευόταν ως ευγενής τέχνη, τώρα όμως ερμηνεύεται ως ο δρόμος της δεξιοτεχνίας.

ΤΟΞΟΒΟΛΙΑ

Η Τοξοβολία είναι ένα ολυμπιακό άθλημα. Υπάρχουν δύο κατηγορίες τόξων, τα ολυμπιακά και τα σύνθετα τόξα. Τα ολυμπιακά τόξα είναι όμοια με τα τόξα που χρησιμοποιούσαν τις παλιές εποχές. Τα σύνθετα τόξα όμως λειτουργούν με τη χρήση τροχαλιών. Στους Ολυμπιακούς Αγώνες λαμβάνουν μέρος μόνο οι αθλητές που αγωνίζονται με ολυμπιακό τόξο. Εκτός από τα δύο είδη τόξων υπάρχουν και διάφορες κατηγορίες στις οποίες κατατάσσονται οι αθλητές. Υπάρχουν κατηγορίες ανδρών και γυναικών, εφήβων και νεανίδων και κάποιες μικρότερες κατηγορίες. Ο κάθε αθλητής εντάσσεται σε μια κατηγορία ανάλογα με την ηλικία του. Η απόσταση στην οποία διαγωνίζονται οι αθλητές αλλάζει ανάλογα με το είδος του αγώνα και την κατηγορία στην οποία εντάσσεται ο κάθε

αθλητής. Για παράδειγμα, στους ολυμπιακούς αγώνες η επίσημη απόσταση είναι τα εβδομήντα μέτρα.

ΤΡΙΑΘΛΟ

Το άθλημα που ονομάζουμε τρίαθλο, είναι στην ουσία η διαδοχική συμμετοχή σε τρία αγωνίσματα: κολύμβηση, ποδηλασία, τρέξιμο. Ο αθλητής συμμετέχει διαδοχικά στα τρία αγωνίσματα και μάλιστα συνεχόμενα (χωρίς κενό, πέραν αυτού που χρειάζεται για να φορέσει ρούχα ή να προσαρμόσει τον εξοπλισμό του). Η σειρά των αγωνισμάτων μπορεί να αλλάζει, αλλά συνήθως το κολύμπι προηγείται και ακολουθούν, ποδήλατο και τρέξιμο ή τρέξιμο και ποδήλατο. Επίσης υπάρχει και ποικιλία στα αγωνίσματα ως προς την απόσταση ενώ τα τελευταία χρόνια έχουν προκύψει και παραλλαγές ως προς το έδαφος στο οποίο διεξάγεται το κάθε αγώνισμα (το κολύμπι σχεδόν πάντα διεξάγεται σε ανοιχτή θάλασσα). Συνήθως ισχύουν λοιπόν τα ακόλουθα:

- Κολύμπι: 1 χλμ ή 1,5 χλμ ή 2 χλμ (στο ironman φτάνει και τα 3,5 χλμ)
- Ποδήλατο: 20 χλμ ή 40 χλμ ή 60 χλμ (στο ironman φτάνει τα 180 χλμ)
- Τρέξιμο: 5 χλμ ή 7 χλμ ή 10 χλμ (στο ironman το τρέξιμο έχει φτάσει σε

απόσταση και τα 42χλμ. δηλαδή απόσταση μαραθώνιο

ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

Η χειροσφαίριση ή χάντμπολ (handball) είναι ομαδικό ολυμπιακό άθλημα, το οποίο παίζεται από άνδρες και γυναίκες. Διαθέτει στοιχεία από όλα τα ομαδικά αθλήματα.

Ωστόσο, πιο πολύ προσιδιάζει στο ποδόσφαιρο, με τη διαφορά ότι το χάντμπολ παίζεται με τα χέρια και σεκλειστό γήπεδο. Επίσης, οι παίκτες στο ποδόσφαιρο είναι περισσότεροι από εκείνους της χειροσφαίρισης. Ο αγώνας χωρίζεται σε δύο ημίχρονα, από τα οποία το καθένα διαρκεί 30 λεπτά. Ανάμεσα σε αυτά υπάρχει μία διακοπή δεκαπέντε λεπτών. Σκοπός του παιχνιδιού είναι να επιτευχθούν τέρματα, με νικήτρια ομάδα να είναι εκείνη που πετυχαίνει τα πιο πολλά από αυτά. Το άθλημα εντάχθηκε στο πρόγραμμα των Ολυμπιακών Αγώνων το 1972.

ΑΦΗ ΤΗΣ ΟΛΥΜΠΙΑΚΗΣ ΦΛΟΓΑΣ -ΤΕΛΕΤΗ ΕΝΑΡΞΗΣ ΚΑΙ ΛΗΞΗΣ ΟΛΥΜΠΙΑΚΩΝ ΑΓΩΝΩΝ- ΟΛΥΜΠΙΑΚΑ ΣΥΜΒΟΛΑ

Οι Ολυμπιακοί Αγώνες σύμφωνα με γραπτές μαρτυρίες τελέστηκαν για πρώτη φορά στην Αρχαία Ελλάδα περίπου το 900 π.Χ ως εκδηλώσεις προς τιμήν του θεού Δία .Η αρχική μορφή των αγώνων απαρτιζόταν αποκλειστικά από το τρέξιμο στα 192 μέτρα ,φυσικά αργότερα προστέθηκαν και άλλα .Οι εκδηλώσεις διαρκούσαν 7 ημέρες και δικαίωμα συμμετοχής κατείχαν μόνο οι άντρες οι οποίοι αγωνιζόταν γυμνοί και βραβευόταν με ένα κλαδί από ελιά .Βασική προϋπόθεση για την διεξαγωγή αποτελούσε η ανακωχή των πολέμων πράγμα που δείχνει πως βάση διεξαγωγής των αγώνων ήταν η ειρήνη .

ΑΦΗ ΟΛΥΜΠΙΑΚΗΣ ΦΛΟΓΑΣ

Η Ολυμπιακή Φλόγα είναι ένα από τα σημαντικότερα σύμβολα των Ολυμπιακών Αγώνων καθώς αντιπροσωπεύει την κλοπή της φωτιάς του Δία από τον Προμηθέα για να την μοιράσει

στην ανθρωπότητα .Η τελετή αφής της ιερής φλόγας ξεκινάει στην Αρχαία Ολυμπία περίπου τρεις μήνες πριν την ολυμπιάδα .Σύμφωνα με το τελετουργικό υπεύθυνη για την αφή της φλόγας είναι η πρωθιέρεια η οποία στα πλαίσια μια σεμνής τελετής κάτω από το φως του ηλίου ανάβει τη δάδα μέσα στο κάτοπτρο την κατάλληλη στιγμή .Η πρωθιέρεια βρίσκεται στο χώρο του ναού της Ήρας και απέναντι από το ναό του Διός στο χώρο της Αρχαίας Ολυμπίας .Στο τελετουργικό της αφής συμμετέχουν και άλλες πρωθιέρειες όπου πραγματοποιούν μια λιτή χορογραφία κατά τη διάρκεια που η βασική πρωθιέρεια απαγγέλει μια επίκληση στον θεό Απόλλωνα όπου αναφέρει τα παρακάτω :

Ιερά σιωπή!

Να ηχήσει όλος ο αιθέρας ,η γη ,η θάλασσα και οι πνοές των ανέμων.

Όροι και Τέμπη σιγήστε.

Ήχοι και φωνές πουλιών παύσατε.

Γιατί μέλλει να μας συντροφεύσει ο Φοίβος ,ο Φωσφόρος ο Βασιλεύς.

Απόλλωνα ,θεέ του ήλιου και της ιδέας του φωτός,

στείλε τις ακτίνες σου και άναψε την ιερή δάδα

για τη φιλόξενη πόλη της...(όνομα της διοργανώτριας πόλης).

Και συ ,ω Δία ,χάρισε ειρήνη σ' όλους τους λαούς της Γης

και στεφάνωσε τους νικητές του Ιερού Αγώνα.

Μετά από την προσφώνηση στον Απόλλωνα η πρωθιέρεια ανάβει με την φλόγα την δάδα και την παραδίδει στον πρώτο

λαμπαδηδρόμο ,ενώ παράλληλα φυλάει άσβηστη τη φλόγα σε όλη τη διάρκεια της ολυμπιακής τετραετίας σε ειδικό χώρο .Έπειτα ακολουθεί η λαμπαδηδρομία σε πολλές χώρες πριν παραδοθεί στους εκπροσώπους της διοργανώτριας πόλης .Το να επιλεγθεί κάποιος για την μεταφορά της ιερής φλόγας συνιστά μεγάλη τιμή ιδιαίτερα όμως για τον πρώτο και τον τελευταίο λαμπαδηδρόμο Στη Αρχαία Ελλάδα η φωτιά ήταν σύμβολο υψίστης σημασίας διότι κατά πρώτον αντιπροσώπευε τη δημιουργία του κόσμου με την βοήθεια του Προμηθέα ο οποίος όπως προαναφέρθηκε είχε κλέψει την φωτιά από τον Δία και την είχε χαρίσει στους ανθρώπους. Επιπλέον κάθε πόλη –κράτος είχε στο κέντρο της διαρκώς αναμμένο ένα βωμό όπως και σε κάθε σπίτι έκαιγε η ιερή Φλόγα αφιερωμένη στην θεά Εστία ,προστάτιδα της οικογένειας .Επίσης στο Πρυτανείο της αρχαίας Ολυμπίας ήταν πάντα αναμμένος ένα βωμός αφιερωμένος στη Εστία , με ιερή Φλόγα αναμμένη από τις ακτίνες του ήλιου ,με την βοήθεια ενός κοίλου κατόπτρου .Η διαδικασία ήταν απλή αλλά εντυπωσιακή. Το κοίλο κάτοπτρο έχει την ικανότητα να συγκεντρώνει τις ακτίνες του ήλιου σε ένα σημείο του , το οποίο ονομάζεται «εστιακό» .Έτσι ,η πρωτιέρεια του ναού άναβε τη δάδα απλώς ακουμπώντας την στο εστιακό σημείο του κατόπτρου . Στους Ολυμπιακούς Αγώνες του Άμστερνταμ το 1928, άναψε για πρώτη φορά και έμεινε άσβεστη σε όλη τη διάρκεια της διοργάνωσης η Ολυμπιακή Φλόγα .Το 1936 επίσης για πρώτη φορά η Ιερή Ολυμπιακή Φλόγα μεταφέρθηκε από την Ολυμπία στον τόπο τέλεσης των Αγώνων από 3,840 λαμπαδηδρόμους .Ο τελευταίος λαμπαδηδρόμος συνοδευόταν από τέσσερις πρωταθλητές ,έναν από κάθε ήπειρο .Άναψε από τις ακτίνες του ήλιου ,στις 20 Ιουλίου του 1936 ,στην Αρχαία Ολυμπία και από τότε η

τελετή της <<Αφή της Φλόγας>> καθιερώθηκε σε κάθε διοργάνωση .

ΟΛΥΜΠΙΑΚΑ ΣΥΜΒΟΛΑ

Σύμφωνα με πολλές γνώμες η ιδέα της **Ολυμπιακής Σημαίας** υιοθετήθηκε από τον Pierre de Coubertin το 1913 όπου και οραματίστηκε ένα τεχνούργημα από την Αρχαία Ελλάδα .Αυτό ήταν οι 5 κύκλοι το οποίο αποτελεί σήμερα διεθνώς το πιο αναγνωρίσιμο σύμβολο από όλους τους λαούς .Οι πέντε κύκλοι χρώματος μπλε, κίτρινου ,μαύρου ,πράσινου και κόκκινου ,συμβολίζουν και μια ήπειρο .Ο μπλε κύκλος συμβολίζει την Ευρώπη ,ο κίτρινος την Ασία ,ο μαύρος την Αφρική ,ο πράσινος την Ωκεανία και ο κόκκινος την Αμερική.Βρίσκονται μεταξύ τους ενωμένοι και αυτό συμβολίζει την φιλία και την ειρήνη μεταξύ των λαών της γης .Για πρώτη φορά το 1920 στους Ολυμπιακούς Αγώνες της Αμβέρσας έγινε η έπαρση της Ολυμπιακής Σημαίας όπως και για πρώτη φορά δόθηκε ο Ολυμπιακός Όρκος του Αθλητή.

Ένα άλλο σημαντικό σύμβολο των Ολυμπιακών Αγώνων αποτελεί ο **Ολυμπιακός ύμνος** που απαγγέλλεται κατά τη διάρκεια της τελετής έναρξης σε κάθε ολυμπιάδα .Η σύνθεση της μουσικής γράφτηκε από τον Σπύρο Σαμαρά το 1895 και μόλις ένα χρόνο αργότερα ο Κωστής Παλαμάς πρόσθεσε τους στίχους που έχουν ως εξής :

Αρχαίο Πνεύμα αθάνατο, αγνέ πατέρα
του ωραίου ,του μεγάλου και του αληθινού,
κατέβα ,φανερώσου κι άστραψε εδώ πέρα,
στη δόξα της δικής σου γης και τ' ουρανού.

Στο δρόμο και στο πόλεμο και το λιθάρι,
στων ευγενών αγώνων λάμψε την ορμή
και με τ' αμάραντο στεφάνωσε κλωνάρι
και σιδερένιο πλάσε και άξιο κορμί.

Κάμποι ,βουνά και πέλαγα φέγγουν μαζί σου
σαν ένας λευκοπόρφυρος μέγας ναός 62
και τρέχει στο ναό εδώ προσκυνητής σου
αρχαίο πνεύμα αθάνατο ,κάθε λαός.

ΤΕΛΕΤΗ ΕΝΑΡΞΗΣ

Η Τελετή Έναρξης των Ολυμπιακών Αγώνων θεωρείται πλέον ως την μεγαλύτερη γιορτή κάθε 4 χρόνια καθώς η διοργανώτρια πόλη χρησιμοποιεί κάθε δυνατό μέσο έτσι ώστε να παρουσιάσει την ιστορία της στον υπόλοιπο κόσμο .Πλέον έχει καθιερωθεί οι τελετές να γίνονται Παρασκευές πριν από το πρώτο Σαββατοκύριακο των Αγώνων .Η τελετή ακολουθείται με βάση ένα αυστηρό πρωτόκολλο που ισχύει για κάθε διοργάνωση και είναι ως εξής :

Ο Πρόεδρος της Διεθνούς Ολυμπιακής Επιτροπής ΔΟΕ μαζί με τον πρόεδρο της Οργανωτικής Επιτροπής υποδέχονται τον αρχηγό του κράτους που τους διοργανώνει μέσα στο στάδιο

-Ακολουθεί η παρέλαση των αθλητών .Πριν από κάθε αποστολή προηγείται μια ταμπέλα με το όνομα της συμμετέχουσας χώρας και η σημαία της .Η παρουσίαση γίνεται σύμφωνα με το αλφάβητο της διοργανώτριας χώρας Εξάιρεση αποτελούν η Ελλάδα που πάντα εισέρχεται πρώτη και η διοργανώτρια πόλη που εισέρχεται τελευταία .

-Ο λόγος του προέδρου της Οργανωτικής Επιτροπής πάντα τελειώνει με την φράση "I have the honour of inviting.....President of the International Olympic Committee to speak...."

-Ο λόγος του προέδρου της ΔΟΕ, πάντα τελειώνει με την φράση "I have the honour of inviting...(the Head of State)to proclaim open the Games of the....Olympiad of the modern era"

-Ο αρχηγός του κράτους κυρήσσει την έναρξη των αγώνων λέγοντας στην μητρική του γλώσσα τα παρακάτω "I declare open the Games of the... (name of the city)celebrating the...Olympiad of the modern era" (πχ. Κυρήσσω την έναρξη των Ολυμπιακών Αγώνων της Αθήνας και τον εορτασμό της 28ης Ολυμπιάδος της σύγχρονης εποχής)

-Ακολουθεί η απαγγελία του Ολυμπιακού Ύμνου όπου ταυτόχρονα η Ολυμπιακή σημαία εισέρχεται (οριζόντια) στο στάδιο και υψώνεται σε ιστό μέσα σε αυτό .

-Στη συνέχεια οι αθλητές φέρνουν την Ολυμπιακή Φλόγα μέσα στο στάδιο και δίνουντάς ο ένας στον άλλον την δάδα τελικά ανάβουν το βωμό .

-Έπειτα απαγγέλλεται ο όρκος των αθλητών και των κριτών

-Απελευθέρωση περιστεριών(παρότι ανήκει στο πρωτόκολλο δεν είναι υποχρεωτικό να τελεσθεί από κάθε διοργάνωση)

-Ύμνος της διοργανώτριας χώρας

-Και τέλος κλίνει με το καλλιτεχνικό πρόγραμμα

ΤΕΛΕΤΗ ΛΗΞΗΣ

Η τελετή λήξης σε αντίθεση με την τελετή έναρξης δεν είναι τόσο αυστηρή και τα κυριότερα σημεία της είναι:

-Το καλλιτεχνικό πρόγραμμα

-Η είσοδος των σημαίων των χωρών που συμμετείχαν .Συνήθως μπαίνουν όλες μαζί αλλά στην αρχή της πομπής βρίσκεται πάντα η σημαία τηςδιοργανώτριας χώρας ,ακολουθεί η σημαία της επόμενης διοργάνωσης όπως και της Ελλάδας

-Η είσοδος όλων των αθλητών που συμμετείχαν .Αυτή δεν γίνεται με κάποια σειρά αλλά μπερδεμένα .

- Η ανάκρουση των Εθνικών Ύμνων της Ελλάδας(ως φόρος τιμής για την χώρα που γέννησε τους Αγώνες και καθιερώθηκε το 1928),της χώρας που διοργανώθηκαν και της χώρας που θα διοργανωθούν οι Αγώνες.

-Η είσοδος της Ολυμπιακής σημαίας της Αμβέρσας .Την φέρνει μέσα στο γήπεδο ο δήμαρχος της διοργανώτριας πόλης , ο οποίος την παραδίδει στο πρόεδρο της ΔΟΕ .

-Η παράδοση της Ολυμπιακής σημαίας στην επόμενη διοργανώτρια πόλη .Ο πρόεδρος της ΔΟΕ την παραδίδει στο δήμαρχο της πόλης .

-Η παρουσίαση ενός μικρού καλλιτεχνικού δρώμενου από την επόμενη διοργανώτρια πόλη .

-Ο πρόεδρος της ΔΟΕ κηρύσσει την λήξη των Ολυμπιακών Αγώνων και καλεί όλη τη νεολαία της γης να συγκεντρωθεί στην επόμενη διοργανώτρια και τον εορτασμό των Αγώνων της Ολυμπιάδας.

-Η τελετή λήξης σηματοδοτείται με το σβήσιμο του βωμού της Ολυμπιακής φλόγας και κάποια καλλιτεχνικά δρώμενα .

Ολυμπιακοί Αγώνες 2004

Οι Αγώνες της 28ης Ολυμπιάδας, κοινώς γνωστοί ως Θερινοί Ολυμπιακοί Αγώνες 2004 διοργανώθηκαν στην Αθήνα (Ελλάδα) από τις 13 Αυγούστου έως τις 29 Αυγούστου 2004. Συμμετείχαν περίπου 10.500 αθλητές μαζί με 5.500 προπονητές και συνοδούς από 202 χώρες. Υπήρξαν συνολικά 301 τελετές απονομής μεταλλίων από 28 διαφορετικά αθλήματα. Για πρώτη φορά από το 1996, όλα τα μέλη της Διεθνούς Ολυμπιακής Επιτροπής θα πάρουν μέρος στους Ολυμπιακούς Αγώνες. Στο Ολυμπιακό Αθλητικό Κέντρο Αθηνών έλαβε χώρα ένας μεγάλος αριθμός αθλημάτων, ενώ τα υπόλοιπα διεξήχθησαν στα προάστια της πόλης αλλά και στην Αττική. Το ολυμπιακό τουρνουά ποδοσφαίρου έγινε στις πόλεις: Θεσσαλονίκη, Βόλο, Πάτρα και Ηράκλειο. Από τους αθλητές ξεχώρισαν, ο Μάικλ Φέλπς στην κολύμβηση, η Γερμανίδα Μπριγκίτε Φίσερ στο κανόε καγιάκ και ο Μαροκινός, Χισαμ Ελ Γκερούζ.

Επιλογή

Η Αθήνα επελέγη ως οικοδέσποινα πόλη το 1997, στην 106η Σύνοδο της ΔΟΕ στη Λωζάνη, αφού είχε χάσει την διοργάνωση των Θερινών Ολυμπιακών Αγώνων του 1996, τον εορτασμό της 100ής επετείου των σύγχρονων Ολυμπιακών Αγώνων. Το 1997, η Αθήνα ήταν βασισμένη για την επιλογή της κατά ένα μεγάλο μέρος σε μια έκκληση στην ολυμπιακή ιστορία. Στον τελευταίο

κύκλο της ψηφοφορίας, η Αθήνα νίκησε τη Ρώμη, με 66 ψήφους προς 41. Πριν από αυτό, το Μπουένος Άιρες, η Στοκχόλμη, το Κέιπ Τάουν και το Σαν Χουάν είχαν ήδη αποκλειστεί αφού είχαν λάβει μόνο μερικές ψήφους.

Μασκότ

Από τους Χειμερινούς Ολυμπιακούς Αγώνες του 1968

στην Γκρενόμπλ (Γαλλία) είναι θεσμός να υπάρχει μια μασκότ για τους Αγώνες. Αυτό το χρόνο οι επίσημες μασκότ είναι δυο αδέρφια, ο Φοίβος και η Αθηνά, που ονομάστηκαν έτσι από το μυθικό Θεό του Ολύμπου Απόλλωνα – Φοίβο, Θεό του φωτός και της μουσικής και τη Θεά της Σοφίας, προστάτιδας της πόλης των Αθηνών, Αθηνά. Είναι εμπνευσμένες από τα αρχαία "δαίδαλα" που ήταν κούκλες και εκτός από τις λατρευτικές χρήσεις που είχαν ήταν επίσης και παιχνίδια.

Τελετή Έναρξης

Η Τελετή Έναρξης πραγματοποιήθηκε στις 13 Αυγούστου 2004 σε μία αντίστροφη μέτρηση είκοσι οχτώ δευτερολέπτων — ένα δευτερόλεπτο για τον κάθε έναν από τους Ολυμπιακούς Αγώνες που διοργανώθηκαν μέχρι τον τελευταίο που φιλοξένησε η Αθήνα — από ήχους που δίνουν το ρυθμό ενός ενισχυμένου κτύπου της καρδιάς.

Ολυμπιακή Λαμπαδηδρομία

Η Ολυμπιακή φλόγα άναψε στην Αρχαία Ολυμπία την 25η Μαρτίου 2004. Μετά το σύντομο ταξίδι στην Πελοπόννησο, η φλόγα γύρισε όλο τον κόσμο και συγκεκριμένα τις πόλεις που διοργάνωσαν Θερινούς ή Χειμερινούς Ολυμπιακούς Αγώνες. Τον Ιούλιο, διέσχισε όλους τους νομούς της Ελλάδας με κορύφωση το βράδυ της 13ης Αυγούστου, με τον Νίκο

Κακλαμανάκη να ανάβει το βωμό του Ολυμπιακού σταδίου σηματοδοτώντας την έναρξη των 28ων Ολυμπιακών Αγώνων.

Τελετή Λήξης

Με ένα φαντασμαγορικό θέαμα από Κινέζους χορευτές και ένα καλλιτεχνικό πρόγραμμα με Ελληνικά τραγούδια, η Αθήνα αποχαιρέτησε τους 28ους Ολυμπιακούς Αγώνες.

ΟΛΥΜΠΙΑΔΑ 2012

Οι Θερινοί Ολυμπιακοί Αγώνες του 2012 διεξήχθησαν στο Λονδίνο, πρωτεύουσα του Ηνωμένου Βασιλείου, από τις 27 Ιουλίου ως τις 12 Αυγούστου 2012. Το Λονδίνο έχει ήδη φιλοξενήσει τις διοργανώσεις του 1908 και 1948. Γίνεται έτσι η πρώτη πόλη που διοργανώνει 3 Ολυμπιακούς Αγώνες.

Οι μασκότ των Ολυμπιακών Αγώνων 2012

Δύο εξωγήινα πλάσματα που ονομάζονται Γουένλοκ και Μάντεβιλ, παρουσιάστηκαν ως μασκότ για τους Ολυμπιακούς Αγώνες 2012 του Λονδίνου. Οι διοργανωτές των Αγώνων δημιούργησαν καρτούν και προσέλαβαν τον μπεστ-σέλερ συγγραφέα παιδικών βιβλίων Μάικλ Μορπούργκο να φτιάξει μία ιστορία για τους «αφηρημένους» χαρακτήρες.

ΧΕΙΜΕΡΙΝΟΙ ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ

Οι Χειμερινοί Ολυμπιακοί Αγώνες είναι οι αντίστοιχοι αγώνες των Θερινών Ολυμπιακών Αγώνων για τον χειμώνα.

Χαρακτηρίζονται από τα χειμερινά αθλήματα πάνω σε πάγο ή χιόνι, όπως η παγοδρομία και το σκι

- 1924 - Σαμονί, Γαλλία

- 1928 - Σαν Μορίτζ, Ελβετία
- 1932 - Λέικ Πλάσιντ, ΗΠΑ
- 1936 - Γκαρμίζ - Παρτενκίρσεν, Γερμανία
- 1948 - Σαν Μορίτζ, Ελβετία
- 1952 - Όσλο, Νορβηγία
- 1956 - Κορτίνα Ντ'Αμπέτσο, Ιταλία
- 1960 - Κοιλάδα Σκουάου, ΗΠΑ
- 1964 - Ίνσμπρουκ, Αυστρία
- 1968 - Γκρενόμπλ, Γαλλία
- 1972 - Σαπόρο, Ιαπωνία
- 1976 - Ίνσμπρουκ, Αυστρία
- 1980 - Λέικ Πλάσιντ, ΗΠΑ
- 1984 - Σαράγιεβο, Γιουγκοσλαβία
- 1988 - Κάλγκαρυ, Καναδάς
- 1992 - Άλμπερτβιλ, Γαλλία
- 1994 - Λιλεχάμερ, Νορβηγία
- 1998 - Ναγκάνο, Ιαπωνία
- 2002 - Σολτ Λέικ Σίτυ, ΗΠΑ
- 2006 - Τορίνο, Ιταλία
- 2010 - Βανκούβερ, Καναδάς
- 2014 - Σότσι, Ρωσία

ΧΕΙΜΕΡΙΝΑ ΟΛΥΜΠΙΑΚΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ

Δίαθλο

Το διάθλο χρησιμοποιήθηκε αρχικά ως τακτική επιβίωσης παρά αγώνισμα. Οι βόρειοι Ευρωπαίοι έκαναν σκι για να βρουν το φαγητό τους και αργότερα έκαναν σκι με όπλα, για να υπερασπιστούν τις πατρίδες τους. Από εκεί προέρχεται και το όνομα του αγωνίσματος που αποτελείται από την ένωση δύο αγωνισμάτων: το σκι ανωμάλου δρόμου και τη σκοποβολή με τουφέκι. Υπάρχουν οι εξής κατηγορίες: Ατομικό, σπριντ, pursuit, σκυταλοδρομία και mass start.

Μπόμπσλεϊ(Bobsleigh)

Το μπόμπσλεϊ δημιουργήθηκε στην ελβετική πόλη του Σεντ Μόριτζ προς το τέλος 1800 και στον πρώτο αγώνα που πραγματοποιήθηκε το 1884 ο νικητής πήρε ως έπαθλο ένα μπουκάλι σαμπάνιας. Το άθλημα πήρε το όνομά του το 1892, όταν δημιουργήθηκε ένα νέο έλκηθρο φτιαγμένο από μέταλλο. Στη συνέχεια τελειοποιήθηκε αεροδυναμικά για να αποκτήσει μεγαλύτερες ταχύτητες. Υπάρχουν τρεις κατηγορίες αγωνισμάτων: Το διπλό και το τετραπλό ανδρών και το διπλό γυναικών.

Καλλιτεχνικό πατινάζ

Ο αμερικανός Τζάκσον Χέινς θεωρείται πατέρας του αθλήματος. Στην αρχή είχε ενταχθεί στο πρόγραμμα των Θερινών Ολυμπιακών και στη συνέχεια μπήκε στο πρόγραμμα των Χειμερινών, το 1924. Υπάρχουν τρία είδη, Ατομικό ανδρών και γυναικών, ζευγάρια και χορός στον πάγο. Όλα εκτελούνται με τη συνοδεία μουσικής.

Κέρλινγκ

Το κέρλινγκ έχει τις ρίζες του στη Σκωτία, καθώς οι πρώτοι αγώνες έγιναν πριν από 500 χρόνια με πέτρες που χρησιμοποιούσαν οι ντόπιοι από το βυθό των ποταμών. Υπάρχουν δύο ομάδες, που αποτελούνται από τέσσερις παίκτες και οι οποίοι προσπαθούν σε μια πίστα πάγου να στείλουν, με τη βοήθεια ενός μπαστουνιού, όσο γίνεται πιο κοντά στο κέντρο ομόκεντρων κύκλων τις ειδικά διαμορφωμένες πέτρες, οι οποίες ζυγίζουν 19,1 κιλά η κάθε μία.

Nordic Combined

Είναι συνδυασμός τριών αθλημάτων, του άλματος με σκι, του κρος κάουντρι, και του σπριντ. Το άθλημα έχει προέλευση από τη Βόρεια Ευρώπη. Χωρίζεται σε τρεις κατηγορίες: 1) το ατομικό σε μικρό λόφο (90μ.) – στη συνέχεια διανύουν ανώμαλο δρόμο (cross country) 10 χλμ., 2) το ατομικό σε μεγάλο λόφο (120 μ.), όπου ισχύουν τα ίδια με πριν, με μόνη διαφορά το ύψος του λόφου 3) Ομαδικό, όπου κάθε ομάδα αποτελείται από 4 σκιέρ και κάθε αθλητής κάνει δύο άλματα από μικρό λόφο (90μ.) και στη συνέχεια κάνουν σκυταλοδρομία 4 X 5 χλμ.

Πατινάζ, Short track

Πρόκειται για αγώνες πατινάζ που διεξάγονται σε μια ωοειδή πίστα. Οι αθλητές που συμμετέχουν τρέχουν σε γύρους των τεσσάρων και έξι αθλητών και οι δύο πρώτοι από κάθε γύρο, μέχρι να μείνουν 4 αθλητές για τον τελικό.

Χόκεϊ

Η λέξη χόκεϊ προέρχεται από την παλαιά γαλλική λέξη «hocquet», που σημαίνει «το ραβδί». Το χόκεϊ επί πάγου

συμπεριλήφθη για πρώτη φορά στους Ολυμπιακούς Αγώνες της Αμβέρσας το 1920, ωστόσο μπήκε σαν χειμερινό άθλημα στο Σαμονί το 1924. Θα διαγωνιστούν στο Βανκούβερ 12 αντρικές ομάδες και 8 γυναικείες. Παίζεται σε ειδικά διαμορφωμένο παγοδρόμιο με δύο εστίες, από δύο ομάδες αποτελούμενες από 6 παίκτες, οι οποίες προσπαθούν να παραβιάσουν η μια την εστία της άλλης με έναν σκληρό μαύρο λαστιχένιο δίσκο που τον καθοδηγούν οι παίκτες με τη βοήθεια ενός ειδικού μπαστουνιού.

ΣΚΕΛΕΤΟΝ

Είναι ένα πολύ δύσκολο άθλημα, όπου ο αθλητής χρησιμοποιεί ένα ιδιόμορφο επίπεδο έλκηθρο κατασκευασμένο από μέταλλο. Ακουμπάει μπρούμυτα και αναπτύσσει μεγάλες ταχύτητες πάνω στον πάγο. Το άθλημα αυτό πήρε το όνομά του το 1892 όταν εισήχθη ένα έλκηθρο κατασκευασμένο από μέταλλο και οι θεατές θεώρησαν ότι έμοιαζε με σκελετό .

Λουντζ

Στο luge (η γαλλική λέξη για το έλκηθρο), οι δρομείς κάθονται στο έλκηθρο και τραβώντας τις σταθερές λαβές στον πάγο, επιτυγχάνουν γρήγορη εκκίνηση. Πόδια, κεφάλι και σώμα είναι όσο το δυνατόν σε ευθεία για να πετύχουν οι αθλητές τη μέγιστη αεροδυναμική. Αξίζει να σημειωθεί ότι οι ταχύτητες στο Luge αγγίζουν τα 140 χλμ./ώρα χάρη στον αεροδυναμικό εξοπλισμό και τους ειδικά διαμορφωμένους παγωμένους διαδρόμους.

Πατινάζ ταχύτητας

Το πατινάζ ταχύτητας (Speed Skating) έχει τις ρίζες του στην Ολλανδία από τον 13ο αιώνα την εποχή που τα σιδερένια πατίνια πάνω σε ξύλινες σόλες χρησίμευαν σαν μέσο μεταφοράς. Οι αθλητές μπορούν να σημειώσουν ταχύτητες πάνω στον πάγο που αγγίζουν τα 60 χλμ. Οι αγώνες διεξάγονται σε πίστες σχήματος οβάλ και οι αποστάσεις που τρέχουν οι αθλητές είναι οι εξής: 500 μ., 1.000 μ., 1500μ., 5.000 μ., τόσο για άνδρες όσο και για γυναίκες, 3.000 μ. για τις γυναίκες, 10.000 μ. για τους άνδρες και ομαδική καταδίωξη για άνδρες και για γυναίκες.

Σνόουμπορντ

Για πρώτη φορά έκανε την εμφάνισή του σαν χειμερινό ολυμπιακό άθλημα στο Ναγκάνο το 1998. Τρία είδη περιλαμβάνονται σε αυτό το σπορ που έχει... κλέψει καρδιές κυρίως στις ΗΠΑ: Half Pipe, Snowboard Cross (που εισήχθη για πρώτη φορά στους χειμερινούς Ολυμπιακούς αγώνες του Τορίνο το 2006) και παράλληλη γιγαντιαία τεχνική κατάβαση. Οι αθλητές κρίνονται βάσει του ύψους και του στυλ του κάθε ακροβατικού που πραγματοποιούν στον αέρα.

Αλπικό σκι

Το αλπικό σκι είναι συνδυασμός της ελεύθερης και της τεχνικής κατάβασης. Ο βαθμός δυσκολίας του αγωνίσματος που χωρίζεται σε 5 κατηγορίες είναι εξαιρετικά υψηλός, αφού οι σκιέρ αναπτύσσουν ταχύτητες που ξεπερνούν τα 130 χιλιόμετρα την ώρα. Υπάρχουν οι εξής κατηγορίες στο αλπικό σκι όπου καθεμία έχει διαφορετική τεχνική και εξοπλισμό: 1) Τεχνική κατάβαση (slalom), 2) Γιγαντιαία κατάβαση (giant slalom), 3) Σούπερ γιγαντιαία κατάβαση (Super G), 4) Ελευθέρα κατάβαση (Downhill) και 5) Αλπικό σύνθετο (Super combined)

το οποίο είναι συνδυασμός της ελεύθερης και της τεχνικής κατάβασης.

Άλματα σκι

Είναι ένα αγώνισμα απαιτήσεων, καθώς οι σκιέρ βαθμολογούνται όχι μόνο βάσει του άλματος που πραγματοποιούν, αλλά και της τεχνικής και του στυλ τους. Υπάρχουν τρεις κατηγορίες αλμάτων: 1) Ατομικό από λόφο ύψους 90 μέτρων, 2) Ατομικό από λόφο ύψους 120 μέτρων και 3) Ομαδικό από λόφο 120 μέτρων όπου η κάθε ομάδα αποτελείται από 4 σκιέρ. Αξίζει να σημειωθεί ότι οι ταχύτητες που αγγίζουν εδώ οι άλτες φτάνουν τα 95 χλμ. / ώρα όταν βρίσκονται στον αέρα.

Ελεύθερο σκι

Στο συγκεκριμένο αγώνισμα οι άλτες πραγματοποιούν απίστευτες μανούβρες, που κυριολεκτικά μαγεύουν τους θεατές. Υπάρχουν τρεις κατηγορίες ελεύθερου σκι: 1) Aerials όπου οι σκιέρ πραγματοποιούν μικρά και τεχνικά άλματα με στροφές στον αέρα προσπαθώντας να ισορροπήσουν στα σκι τους, 2) Moguls, όπου οι σκιέρ κατεβαίνουν μια πλαγιά περίπου 250 μέτρων όπου ανά 3-4 μέτρα υπάρχουν φυσικά εμπόδια (λοφίσκοι) ύψους 1,2 μέτρων που οι σκιέρ καλούνται να ξεπεράσουν με επιδέξιες κινήσεις 3) Ski Cross όπου οι αθλητές πραγματοποιούν τέσσερα έως πέντε τρεξίματα (διαδρομές) που διαρκούν 60 δευτερόλεπτα ή περισσότερο.

Δρόμοι αντοχής

Οι δρόμοι αντοχής αποτελούνται από τα εξής αθλήματα χιονοδρομιών: 1) Ατομικό ανδρών και γυναικών στα 15 και 10 χλμ., 2) ομαδική εκκίνηση όπου οι σκιέρ πραγματοποιούν

απόσταση 50 χλμ. (ανδρών) και 30 χλμ. (γυναικών), 3) Pursuit όπου οι σκιέρ αγωνίζονται σε δύο διαφορετικές κούρσες την ίδια μέρα διανύοντας οι μεν άνδρες 15 χλμ. με κλασικό σκι και 15 χλμ. με ελεύθερο σκι, οι δε γυναίκες 7,5 χλμ. κλασικό σκι και 15 χλμ. ελεύθερο σκι. 4) ατομικό σπριντ ανδρών (1,4 χλμ.) και γυναικών (1,2 χλμ.) 5) Ομαδικό σπριντ και 6) Σκυταλοδρομία ανδρών (4 X 10 χλμ.) και γυναικών (4X5 χλμ).

ΠΑΡΑΟΛΥΜΠΙΑΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ

Οι Παραολυμπιακοί Αγώνες είναι οι ισοδύναμοι Ολυμπιακοί Αγώνες για τους αθλητές με κινητικές, οπτικές ή διανοητικές αναπηρίες.

Ιστορικό. Οι πρώτοι αγώνες για αθλητές με αναπηρία έγιναν το 1948 στο Στόουκ Μάντεβιλ στην Αγγλία. Την ημέρα της τελετής έναρξης για τους Ολυμπιακούς Αγώνες του 1948 στο Λονδίνο, ξεκίνησαν και θεσμοθετήθηκαν οι αγώνες του Στόουκ Μάντεβιλ και πραγματοποιήθηκε η πρώτη αθλητική διοργάνωση για αθλητές με αμαξίδιο. Τέσσερα χρόνια αργότερα, αθλητές από την Ολλανδία συμμετείχαν σε αυτούς τους αγώνες και έτσι γεννήθηκε το διεθνές κίνημα που είναι γνωστό πλέον ως Παραολυμπιακό κίνημα. Οι πρώτοι Αγώνες Ολυμπιακού χαρακτήρα για αθλητές με αναπηρία οργανώθηκαν το 1960 στην Ρώμη, ύστερα από τους Ολυμπιακούς Αγώνες στην ίδια πόλη. Θεωρούνται ως οι πρώτοι Παραολυμπιακοί Αγώνες. Περίπου 400 αθλητές από 23 χώρες συμμετείχαν σε 8 αθλήματα, 6 από τα οποία εξακολουθούν να περιλαμβάνονται στο αγωνιστικό πρόγραμμα των Παραολυμπιακών Αγώνων (Τοξοβολία, Κολύμβηση, Ξιφασκία, Καλαθοσφαίριση, Επιτραπέζια Αντισφαίριση, Στίβος). Από τότε, οι Παραολυμπιακοί Αγώνες

διεξάγονται κάθε 4 χρόνια, πάντα την ίδια χρονιά με τους Ολυμπιακούς Αγώνες. Το 1976 στο Τορόντο, προστέθηκαν και άλλες κατηγορίες αναπηρίας και γεννήθηκε η ιδέα της συγχώνευσης διαφορετικών κατηγοριών αθλητών με αναπηρία για τη συμμετοχή τους σε διεθνείς αθλητικές διοργανώσεις. Την ίδια χρονιά έγιναν και οι πρώτοι Χειμερινοί Παραολυμπιακοί Αγώνες στην Σουηδία. Οι Παραολυμπιακοί Αγώνες της Σεούλ (1988) ξεχώρισαν και από το γεγονός ότι οι Ολυμπιακοί και Παραολυμπιακοί Αγώνες φιλοξενήθηκαν στην ίδια χώρα, στην ίδια πόλη και χρησιμοποιήθηκαν οι ίδιες εγκαταστάσεις με τους Ολυμπιακούς Αγώνες. Έκτοτε, οι Παραολυμπιακοί Αγώνες γίνονται πάντα στην ίδια πόλη με τους Ολυμπιακούς Αγώνες. Από το 1960, έχουν διοργανωθεί δώδεκα Θερινοί Παραολυμπιακοί Αγώνες και εννέα Χειμερινοί. Οι Παραολυμπιακοί Αγώνες έχουν εξελιχθεί πλέον στο δεύτερο μεγαλύτερο αθλητικό γεγονός μετά τους Ολυμπιακούς.

Θερινά Αθλήματα

Το αγωνιστικό πρόγραμμα των Θερινών Παραολυμπιακών Αγώνων περιλαμβάνει πλέον 20 αθλήματα. Δεκαέξι από αυτά είναι κοινά με τους Ολυμπιακούς Αγώνες και τα υπόλοιπα τέσσερα είναι αποκλειστικά Παραολυμπιακά. Αυτά είναι τα Μπότσια, Γκόλμπολ, Άρση βαρών σε πάγκο και Ράγκμπι με αμαξίδιο. Στους Αγώνες της Αθήνας προστέθηκε το άθλημα του Ποδοσφαίρου 5x5, ενώ στο Πεκίνο για πρώτη φορά θα αγωνιστούν αθλητές στην Κωπηλασία. Τα ρεκόρ που σημειώνονται στους Παραολυμπιακούς Αγώνες μπορούν να συγκριθούν με τα ρεκόρ των Ολυμπιακών αθλητών (όπως στα 100μ. ανδρών στο Στίβο) και σε ορισμένες περιπτώσεις (όπως στην Άρση βαρών σε πάγκο) τα Παραολυμπιακά ρεκόρ

ξεπερνούν εκείνα των αθλητών χωρίς αναπηρία. Σε κάποια αθλήματα συμμετέχουν αθλητές από όλες ή τις περισσότερες κατηγορίες αναπηρίας, ενώ σε άλλα από μια κατηγορία μόνο.

ΤΑ ΘΕΡΙΝΑ ΠΑΡΑΟΛΥΜΠΙΑΚΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ

Αντισφαίριση με αμαξίδιο

Άρση βαρών σε πάγκο

Γκόλμπολ (Goalball)

Επιτραπέζια Αντισφαίριση

Ιππασία

Ιστιοπλοΐα

Καλαθοσφαίριση με αμαξίδιο

Κολύμβηση

Μπότσια (Boccia)

Ξιφασκία με αμαξίδιο

Πετοσφαίριση (Καθιστών)

Ποδηλασία

Ποδόσφαιρο 5x5

Ποδόσφαιρο 7x7

Ράγκμπυ με αμαξίδιο

Σκοποβολή

Στίβος

Τζούντο

Τοξοβολία

Κωπηλασία

ΤΑ ΧΕΙΜΕΡΙΝΑ ΠΑΡΑΟΛΥΜΠΙΑΚΑ

ΑΘΛΗΜΑΤΑ

Αλπικό σκι

Δίαθλο

Κέρλινγκ με αμαξίδιο

Σκι αντοχής

Χόκεϊ επί πάγου με έλκηθρο

Η **Διεθνής Ολυμπιακή Επιτροπή** ή αλλιώς **ΔΟΕ**, δημιουργήθηκε από τον Δημήτριο Βικέλα και τον Πιέρ ντε Κουμπερτέν το 1894 για να αναβιώσει τους Αρχαίους Ολυμπιακούς Αγώνες που πραγματοποιούνταν στην Ελλάδα.

Η ΔΟΕ διοργανώνει τους Ολυμπιακούς Αγώνες. Οι αγώνες της Ολυμπιάδος γιορτάζονται κάθε 4 χρόνια (θερινοί) ενώ οι χειμερινοί το 3ο έτος της Ολυμπιάδας. Οι πρώτοι θερινοί εορτάστηκαν το 1896 στην Αθήνα, ενώ οι πρώτοι χειμερινοί το 1924 Σαμονί (Chamonix) της Γαλλίας.

Πρόεδροι της ΔΟΕ

Διετέλεσαν οι:

- 1894 - 1896 Δημήτριος Βικέλας  Ελλάδα
- 1896 - 1925 Πιέρ ντε Κουμπερτέν  Γαλλία
- 1925 - 1942 Ανρί ντε Μπαγιέ Λατούρ  Βέλγιο
- 1946 - 1952 Σιγκφριντ Εντστρομ  Σουηδία
- 1952 - 1972 Έιβερι Μπράντεζ  ΗΠΑ
- 1972 - 1980 Λόρδος Κιλάνιν  Ιρλανδία
- 1980 - 2001 Χουάν Αντόνιο Σάμαρανκ  Ισπανία
- 2001 - Σήμερα Ζακ Ρόγκ  Βέλγιο

Η ΔΟΕ είναι ένας μη-κυβερνητικός, μη-κερδοσκοπικός οργανισμός καθώς και ο οργανισμός του Ολυμπιακού Κινήματος. Η ΔΟΕ υπάρχει για να λειτουργεί ως

προστατευτικός οργανισμός του Ολυμπιακού κινήματος. Κατέχει όλα τα πνευματικά δικαιώματα των Ολυμπιακών συμβόλων, του συνθήματος, της σημαίας του ύμνου και των Ολυμπιακών Αγώνων. Ευθύνη της πρωτεύουσας είναι η επίβλεψη της οργάνωσης των θερινών και των χειμερινών Ολυμπιακών Αγώνων.

Η **Ελληνική Ολυμπιακή Επιτροπή** (Ε.Ο.Ε.) είναι η διοικούσα Ολυμπιακή Επιτροπή της Ελλάδας. Είναι μία από τις παλαιότερες Εθνικές Ολυμπιακές Επιτροπές του κόσμου. Ιδρύθηκε στις 24 Νοεμβρίου 1894 και αναγνωρίστηκε το 1895. Η έδρα της είναι στην Αθήνα. Σκοπός της ίδρυσής της ήταν η διοργάνωση των Α΄ Ολυμπιακών Αγώνων του 1896 γι' αυτό η αρχική ονομασία της ήταν Επιτροπή Ολυμπιακών Αγώνων (Ε.Ο.Α.). Η ονομασία αυτή διατηρήθηκε ως το 2000, έτος κατά το οποίο πήρε τη σημερινή της ονομασία. Πρώτος πρόεδρος της ήταν ο τότε διάδοχος του ελληνικού θρόνου, Κωνσταντίνος, ενώ ο τρέχων πρόεδρος της είναι ο Σπύρος Καπράλος.

Αρμοδιότητες της Ε.Ο.Ε. είναι η εκπροσώπηση της Ελλάδας στην Δ.Ο.Ε., η επιλογή των αθλητών και η εποπτεία της ελληνικής συμμετοχής στους Θερινούς και Χειμερινούς Ολυμπιακούς Αγώνες, στα προολυμπιακά τουρνουά, στους Μεσογειακούς Αγώνες, στην Ολυμπιάδα Νέων καθώς και σε οποιαδήποτε διοργάνωση αρμοδιότητας της Δ.Ο.Ε. Αποτελεί τον φορέα προώθησης και προστασίας της ολυμπιακής Ιδέας και του φίλαθλου πνεύματος στην Ελλάδα, σε συνεργασία με την Πολιτεία. Η Ε.Ο.Ε. διοικεί και διαχειρίζεται μια σειρά από αθλητικές εγκαταστάσεις: Παναθηναϊκό Στάδιο, Στάδιο Καραϊσκάκη, Ολυμπιακό Κολυμβητήριο Αθήνας, τις εγκαταστάσεις της Διεθνούς Ολυμπιακής Ακαδημίας και του Μουσείου των Σύγχρονων Ολυμπιακών Αγώνων στην Αρχαία Ολυμπία, την αφετηρία του κλασικού μαραθωνίου δρόμου στο Μαραθώνα και μετέχει στη διοίκηση του Ο.Α.Κ.Α. Επίσης, έχει την ευθύνη της αφής της Ολυμπιακής φλόγας για τους θερινούς και χειμερινούς ολυμπιακούς αγώνες.

Επιτροπές ΕΟΕ

- Εθνική Ολυμπιακή Ακαδημία
- Επιτροπή Φιλάθλου Πνεύματος
- Επιτροπή Ολυμπιακής Προετοιμασίας
- Επιτροπή Ολυμπιακής Λαμπαδηδρομίας
- Επιτροπή Αθλητών
- Επιτροπή Αθλητισμός και Γυναίκα

- Επιτροπή Μάρκετινγκ
 - Επιτροπή Ολυμπιακού Φιλοτελισμού, Νομισμάτων και Αναμνηστικών
- Η μετονομασία σε Ε.Ο.Ε. το 2000
-

Με το όνομα "Επιτροπή Ολυμπιακών Αγώνων" συνέχισε να λειτουργεί ως το 2000. Αλλά η ονομασία προκαλούσε σύγχυση, αφού δεν διευκρινιζόταν πως αφορούσε στην εθνική ολυμπιακή επιτροπή της Ελλάδας. Έτσι συνήθως αντί για Ε.Ο.Α. αναφερόταν ως "Ολυμπιακή Επιτροπή της Ελλάδας", "ΕΟΑ της Ελλάδας", "Ελληνική Επιτροπή Ολυμπιακών Αγώνων" κλπ. Το 2000, δεδομένης και της ανάληψης της Ολυμπιάδας του 2004 από την Ελλάδα, η επωνυμία της ΕΟΑ άλλαξε σε **"Ελληνική Ολυμπιακή Επιτροπή"**.

DOPING (ΝΤΟΠΙΝΓΚ)

Ο ορισμός του ντόπινγκ

Η Δ.Ο.Ε. ορίζει ως doping την χρήση από τον αθλητή ή/και την χορήγηση σε αυτόν προς χρήση από άλλο άτομο, ουσιών που είναι ξένες προς τις μεταβολικές διεργασίες του ανθρωπίνου οργανισμού, ή/και φυσιολογικών ουσιών σε μεγαλύτερη ποσότητα ή ασυνήθεις οδούς εφαρμογής, ή/και την χρήση ορμονών κι άλλων παρόμοιας δράσης προϊόντων ή/και άλλων μέσων, με σκοπό την τεχνητή και παράνομη βελτίωση των επιδόσεων. Μερικές μέρες πριν τους Ολυμπιακούς Αγώνες οι "ιπτάμενοι γιατροί" χτυπούν σε χιλιάδες πόρτες ανά τον κόσμο , ελέγχοντας τους αθλητές για χρήση στεροειδών και άλλων ουσιών, τις οποίες χρησιμοποιούν οι παραβάτες για να γίνουν μεγαλύτεροι σε όγκο , δυνατότεροι και γρηγορότεροι. Η καμπάνια αυτή αποτελεί το μεγαλύτερο πρόγραμμα ελέγχου , πριν από Ολυμπιακούς Αγώνες. Όμως παρά τις αιφνίδιες επισκέψεις , οι σκεπτικιστές υποστηρίζουν πως η ΔΟΕ έχει ένοχο παρελθόν , καθώς διενεργεί ελλιπείς ελέγχους , έχοντας σε πολλές περιπτώσεις αποκρύψει θετικά δείγματα , προς αποφυγή της ντροπής. Το γεγονός ότι υπάρχει μία νέα μέθοδος ανίχνευσης στα σκαριά δεν ωφελεί καθώς οι

ερευνητές υποστηρίζουν πως υπάρχει μία πανοπλία αυξητικών ουσιών , η οποία δεν ανιχνεύεται . Έτσι οι ειδικοί προειδοποιούν πως οι επόμενοι Ολυμπιακοί Αγώνες, ίσως να είναι οι πιο βρόμικοι , αφήνοντας πολλούς ν ' αναρωτηθούν αν η ΔΟΕ κάνει πολύ λίγα και πολύ αργά. Κανένα άλλο θέμα δεν πληγώνει τους Ολυμπιακούς Αγώνες όπως το ντόπινγκ . Καταργεί το «φερπλέι» και δικαίως ή αδίκως συγκεντρώνει υποψίες γύρω απ ' όλους τους επιτυχημένους αθλητές . Με τόσες αναφορές και ρεπορτάζ στα ΜΜΕ , θα μπορούν οι τηλεθεατές να πιστέψουν ότι οι υψηλότερες επιδόσεις που θα παρακολουθήσουν θα είναι αποτέλεσμα σκληρής δουλειάς και ταλέντου και όχι αναβολικών ; Ταυτόχρονα το ντόπινγκ απειλεί την αξιοπιστία της ΔΟΕ , η οποία έχει την πλήρη ευθύνη για τη διεξαγωγή «καθαρών αγώνων» και δυσκολεύεται ακόμα να συνέλθει από το σκάνδαλο διαφθοράς του Σολτ Λέικ Σίτι . Μερικοί ειδικοί πιστεύουν πως ανεξακρίβωτος αριθμός αθλητών ρισκάρει την ίδια του τη ζωή χρησιμοποιώντας αναβολικά , στο κυνήγι του χρυσού μεταλλίου.

Ιστορική αναδρομή

Οι αυξητικές ουσίες λέγεται πως ήταν μέρος των Ολυμπιακών Αγώνων από την εποχή της αρχαίας Ελλάδας , όταν οι αθλητές έψαχναν για υπεροχή , τρώγοντας ψυχεδελικά μανιτάρια . Στις αρχές του 1900, οι μαραθωνοδρόμοι έπιναν μπράντι κι έπαιρναν στρυχνίνη . Αργότερα ήρθε η καφεΐνη και οι αμφεταμίνες . Μετά τα στεροειδή . Σήμερα , λένε οι ερευνητές , είναι αδύνατον να γνωρίζουμε πόσοι ποδηλάτες , δρομείς και κολυμβητές χρησιμοποιούν αναβολικά . Παραδοσιακά οι έλεγχοι γίνονται κατά τη διάρκεια των αγώνων κι έτσι οι παραβάτες κάνουν χρήση ουσιών , πριν και μετά . Παίρνουν διάφορα διουρητικά που αυξάνουν την παραγωγή της ουρίνης

, για να καμουφλάρουν τα αναβολικά στον οργανισμό τους . Οι υπολογισμοί για το ποσοστό των αθλητών που κάνουν χρήση αναβολικών κυμαίνεται από το 10 μέχρι το 99%. Οι παραβάτες παίρνουν όγκο με την ανθρώπινη αυξητική ορμόνη (hGH) και αυξάνουν την αντοχή τους με την ερυθροποιητίνη (EPO), οι οποίες φτιάχτηκαν για να δημιουργούν φυσικές ουσίες . Αν και η ΔΟΕ ελπίζει ότι θα υπάρχει έλεγχος ερυθροποιητίνης, δεν θα υπάρχει αξιόπιστη μέθοδος για την ανίχνευση της αυξητικής ορμόνης (hGH) και άλλων ουσιών , όπως το δεδομένο αύξησης ινσουλίνης (IGF -1). Το σύστημα έχει πολλές ατέλειες οι οποίες γίνονται κάθε λίγο και λιγάκι αισθητές , όπως το παράδειγμα στην περίπτωση της 33χρονης Ντάλα Τόρες , που κέρδισε μία θέση στην ολυμπιακή ομάδα των ΗΠΑ . Η τρις Ολυμπιονίκης Τόρες έμεινε εκτός αγώνων τα τελευταία επτά χρόνια . Στους προκριματικούς των ΗΠΑ στην ίνδιανάπολη , για τους Ολυμπιακούς Αγώνες , προκρίθηκε για τρεις διαφορετικούς αγώνες στο Σίδνεϊ και μία σκυταλοδρομία . Η ΦΙΝΑ , που κρατά τις τύχες της κολύμβησης παγκοσμίως , διενήργησε εκατοντάδες αιφνίδιους ελέγχους μέσα στο χρόνο . Στους Ολυμπιακούς Αγώνες σχεδόν πάντοτε υπήρχε το θέμα του ντόπινγκ . Όμως λιγότεροι από 60 αθλητές έχουν πιαστεί ντοπέ στους Ολυμπιακούς Αγώνες , από τότε που ξεκίνησε το ντόπινγκ κοντρόλ . Η πιο γνωστή περίπτωση είναι αυτή του Καναδού σπρίντερ , Μπεν Τζόνσον , που του αφαιρέθηκε το χρυσό μετάλλιο και το παγκόσμιο ρεκόρ στα 100 μέτρα , στους Ολυμπιακούς της Σεούλ το 1988, επειδή έκανε χρήση στεροειδών . Τέλη του 2003 ανακαλύφθηκε μία ουσία που δεν ήταν ανιχνεύσιμη ως τότε και έφερε μεγάλη αναστάτωση στον κόσμο του αθλητισμού. Αρκετοί μεγάλοι 97αθλητές που έκαναν χρήση της απαγορευμένης ουσίας εντοπίστηκαν καιωπήξαν υπόνοιες για πολλούς περισσότερους.

ΝΕΑ ΑΝΑΒΟΛΙΚΑ, ΝΕΑ ΤΕΣΤ

Για πολλά χρόνια ο δαχτυλοδεικτούμενος άνθρωπος της ΔΟΕ για το ντόπινγκ κοντρόλ ήταν ο πρίγκιπας Αλεξάντρ ντε Μερόντ του Βελγίου , που δέχτηκε τόσες κριτικές σε σημείο που να χαρακτηριστεί αναποτελεσματικός , με συνέπεια να καταθέσει την παραίτηση του . Ο Ντε Μερόντ έχει παραπονεθεί λέγοντας πως οι παραβάτες παρουσιάζουν έναν κινούμενο στόχο.

Ψάχνουν συνεχώς για νέες φαρμακευτικές μεθόδους που θα τους βοηθήσουν να τρέχουν γρηγορότερα ή να πηδούν ψηλότερα . Για παράδειγμα , η ερυθροποιητίνη , υπάρχει από τα τέλη της δεκαετίας του '80, για να βοηθήσει ανθρώπους με αιματολογικές δυσλειτουργίες , διεγείροντας το μυελό του οστού να δημιουργήσει περισσότερα κόκκινα κύτταρα . Οι παραβάτες συμπέραναν αμέσως ότι τα επιπλέον κύτταρα θα κουβαλούν επιπλέον οξυγόνο , με αποτέλεσμα ν ' αυξάνουν την αντοχή . Από το 1987 μέχρι το 1991, η χρήση της συνδέθηκε με το θάνατο 18 ποδηλατών . Οι ερευνητές υποψιάζονται πως οι καρδιές τους δεν άντεξαν , καθώς το αίμα πύκνωσε . Η ερυθροποιητίνη έγινε δημοφιλής ανάμεσα στους αθλητές επειδή δεν υπήρχε αξιόπιστος έλεγχος ανίχνευσης . Τώρα η ΔΟΕ πιστεύει πως διαθέτει τέτοιο τεστ . Η διαδικασία εγκρίθηκε την 1 η Αυγούστου από τη φαρμακευτική επιτροπή της ΔΟΕ και χαρακτηρίστηκε ως το πρώτο σημαντικό βήμα από τους επικεφαλής των κορυφαίων ευρωπαϊκών και αμερικανικών κεφαλών του στίβου.

Αναβολικά

Ίσως η πιο γνωστή κατηγορία απαγορευμένων ουσιών είναι τα αναβολικά στεροειδή, που είναι η πιο γνωστή κατηγορία ουσιών ντόπινγκ, έχοντας μάλιστα γίνει σχεδόν συνώνυμη με

το ντόπινγκ, αφού πολλές φορές έχουμε ακούσει τη φράση «έκανε χρήση αναβολικών», ακόμη κι αν αναφέρεται σε άλλες ουσίες. Τα στεροειδή είναι μια χημική ουσία που προέρχεται από τη χοληστερόλη. Υπάρχουν διάφορες στεροειδείς ορμόνες στο ανθρώπινο σώμα, από την αντρική τεστοστερόνη μέχρι τα γυναικεία οιστρογόνα. Τα περισσότερα αναβολικά στεροειδή μάλιστα περιέχουν τεστοστερόνη και τα παράγωγά της, ενώ λαμβάνονται είτε μέσω χαπιών είτε ενέσιμα. Ρόλος τους είναι να χτίζουν μυϊκό ιστό και οστική μάζα και γι' αυτό το λόγο 99χρησιμοποιούνται από αθλητές, καθώς πέρα από τη δεδομένη ενδυνάμωση του αθλητή, επιτρέπουν ακόμη την εντατικότερη και μεγαλύτερης διάρκειας άσκηση. Φυσικά, όπως όλες οι ανάλογες ουσίες, τα αναβολικά στεροειδή προκαλούν σοβαρές μεσοπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες παρενέργειες στον οργανισμό, όπως βλάβες στο συκώτι και πιθανή στειρότητα, αλλά και αλλαγές στη διάθεση, επιθετικότητα και κατάθλιψη. Ειδικά στους άντρες η παρατεταμένη χρήση αναβολικών μπορεί να προκαλέσει τριχόπτωση και ανάπτυξη του στήθους, ενώ στις γυναίκες προκαλεί ανάπτυξη τριχοφυΐας στο πρόσωπο και το σώμα, κάνει τη φωνή πιο μπάσα, ενώ σε περίπτωση εγκυμοσύνης απειλείται άμεσα το έμβρυο. Υπάρχει και μια σειρά άλλων ουσιών που βοηθούν στην παρά φύση ανάπτυξη της μυϊκής μάζας και δύναμης, με ακριβό βέβαια τίμημα για την υγεία του αθλητή που θα επιλέξει να τα χρησιμοποιήσει. Σε αυτές περιλαμβάνονται από ουσίες με δύσκολο όνομα, όπως «B-2 Αγωνιστές», αλλά και πιο γνωστές ουσίες, όπως η αυξητική ορμόνη και η ινσουλίνη.

Η δύναμη του Οξυγόνου

Μια άλλη μέθοδος αύξησης της μυϊκής μάζας και ενδυνάμωσης είναι η αύξηση του ποσοστού του οξυγόνου στους ιστούς. Τρεις είναι οι κύριες μέθοδοι για να γίνει κάτι τέτοιο εφικτό. Ένας τρόπος είναι η χρήση ορμονών, όπως η ερυθροποιητίνη, που παράγεται από τα νεφρά σε συνθήκες στέρησης οξυγόνου. Η ορμόνη αυτή αναγκάζει τον οργανισμό να αυξήσει την παραγωγή ερυθρών αιμοσφαιρίων για τη μεταφορά περισσότερου οξυγόνου στο νεφρό. Με αυτό τον τρόπο, ειδικά οι αθλητές αντοχής (δρόμοι μεγάλων αποστάσεων, μαραθωνοδρόμοι, ποδηλάτες κ.τ.λ.) μπορούν να αυξήσουν την παροχή οξυγόνου στον οργανισμό ακόμη και κατά 10%. Βέβαια, ένα από τα συμπτώματα της χρήσης ερυθροποιητίνης είναι και το γεγονός πως το αίμα γίνεται πιο παχύρρευστο, με αποτέλεσμα η καρδιά να χρειάζεται να εργαστεί πιο σκληρά προκειμένου να το αντλήσει. Έτσι, οι κίνδυνοι εμφράγματος ή εγκεφαλικού επεισοδίου είναι σαφώς μεγαλύτεροι. Μια άλλη μέθοδος είναι η χρήση τεχνητών φορέων οξυγόνου στον οργανισμό που επιτελούν το ρόλο της αιμοσφαιρίνης (γνωστή και ως αιμογλοβίνη), της πρωτεΐνης που μεταφέρει το οξυγόνο από τους πνεύμονες στους ιστούς και το διοξείδιο του άνθρακα από τους ιστούς στους πνεύμονες. Η κανονική επιστημονική τους χρήση γίνεται σε πρόωρα νεογνά, πάσχοντες από τη νόσο των δυτών και ασθενείς με σοβαρά πνευμονικά προβλήματα. Η κατάχρησή τους προκαλεί βλάβες στο ανοσοποιητικό σύστημα, τα νεφρά και την καρδιά.

Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΝΤΟΠΙΝΓΚ

Όπως είπαμε, από την αρχαιότητα οι αθλητές έβρισκαν τρόπους να ενισχύσουν την απόδοσή τους κατά τη διάρκεια των αγώνων, με πολύ πιο αθώα, βέβαια, μέσα σε σχέση με τη

σημερινή εποχή. Αλλά δεν ήταν οι μόνοι. Ο όρος "doping" εμφανίστηκε για πρώτη φορά σε ένα αγγλικό λεξικό, το 1889, και πιστεύεται πως από τους πρώτους σύγχρονους Ολυμπιακούς Αγώνες του 1896 υπήρχαν ντοπαρισμένοι αθλητές! Μάλιστα, το 1904 ο νικητής του μαραθωνίου Τόμας Χικς κατέρρευσε μετά τον τερματισμό και ανακαλύφθηκε πως είχε καταναλώσει στρυχνίνη με μπράντυ, προκειμένου να διεγείρει τον οργανισμό του! Το ντόπινγκ εδραιώθηκε, όσο απίστευτο κι αν φαίνεται, τις δεκαετίες του 1920 και 1930, αν και ήδη υπήρχαν αναφορές για αθλητές που έκαναν χρήση ουσιών προκειμένου να βελτιώσουν τις επιδόσεις τους. Το 1935 Γερμανοί επιστήμονες απομόνωσαν την τεστοστερόνη και τη χρησιμοποίησαν για να αυξήσουν τη μυϊκή δύναμη και την επιθετικότητα τόσο των στρατιωτών του Χίτλερ, όσο και των αθλητών της χώρας στους Ολυμπιακούς Αγώνες του Βερολίνου το 1936, όπως λέγεται. Μια ακόμη ανακάλυψη ήρθε το 1955, όταν δημιουργήθηκαν τα πρώτα αναβολικά στεροειδή, τα οποία χρησιμοποιήθηκαν κατά κόρον από χώρες του ανατολικού μπλοκ, κατά τη διάρκεια του επονομαζόμενου «Ψυχρού Πολέμου». Με κάθε επιτυχία Ανατολικών αθλητών να γίνεται αντικείμενο προπαγάνδας, η χρήση ουσιών από Ανατολικούς (κυρίως) αθλητές έγινε γνωστή μετά την ενοποίηση της Γερμανίας, ενώ από την πλευρά των Δυτικών πιο διαδεδομένη ήταν η διαδικασία προσθήκης αίματος στους αθλητές. Μετά από τη γενική παραφιλολογία αλλά και μερικούς θανάτους αθλητών που σχετίστηκαν με τη χρήση απαγορευμένων ουσιών, η Διεθνής Ολυμπιακή Επιτροπή δημιουργεί το 1967 επίσημη ιατρική επιτροπή, ενώ οι έλεγχοι ντόπινγκ εμφανίστηκαν για πρώτη φορά στους Ολυμπιακούς Αγώνες του Μεξικού το 1968, αλλά περιορίστηκαν μόνο κατά

τη διάρκειά τους. Τα αναβολικά στεροειδή απαγορεύτηκαν τελικά το 1975, αλλά τίποτα δεν εμπόδιζε τους αθλητές να τα χρησιμοποιούν άφοβα κατά την προετοιμασία τους και να τα σταματούν λίγο πριν τους αγώνες για να μην πιαστούν. Τελικά, και μετά τον πάταγο που προκάλεσε η υπόθεση του Καναδού σπρίντερ Μπεν Τζόνσον (στους Ολυμπιακούς Αγώνες του 1988 στη Σεούλ, όταν βρέθηκε ντοπαρισμένος μετά τη θριαμβευτική του νίκη στα 100 μέτρα), η Διεθνής Επιτροπή Αθλητισμού (IAAF) επέβαλε από το 1989 και το δειγματοληπτικό έλεγχο σε όλη τη διάρκεια του χρόνου. Δέκα χρόνια μετά, το 1999, ιδρύεται η WADA, η παγκόσμια υπηρεσία ενάντια στο ντόπινγκ, με αρμοδιότητα να διεξάγει έρευνες αλλά και ελέγχους πάνω στο αντικείμενο. Τέλος, η πιο γνωστή μέθοδος είναι αυτή της προσθήκης αίματος στους αθλητές. Ο αθλητής αποθηκεύει το αίμα του πριν τη διάρκεια των αγώνων και το προσθέτει στον οργανισμό του την κατάλληλη στιγμή. Έτσι, περισσότερο αίμα στον οργανισμό σημαίνει φυσιολογικά και μεγαλύτερη παροχή οξυγόνου στους ιστούς. Όμως, η ξαφνική υπερφόρτωση του οργανισμού με περισσότερο αίμα, από όσο έχει ο ίδιος προγραμματίσει, οδηγεί σε καρδιοαναπνευστικά προβλήματα και μπορεί να προκαλέσει θρόμβους, καρδιακή προσβολή ή εγκεφαλικά επεισόδια. Αν ο αθλητής δεν χρησιμοποιήσει δικό του αίμα αλλά μεταμοσχεύσει ξένο, κινδυνεύει επιπλέον και από τις μολύνσεις που απειλούν όσους κάνουν μεταγγίσεις.

Έλληνες Ολυμπιονίκες των Σύγχρονων Ολυμπιακών

Αγώνων

1896 - Αθήνα

Χρυσά Μετάλλια

Ανδριακόπουλος Νικόλαος Ενόργανη γυμναστική
Γεωργιάδης Ιωάννης Ξιφασκία (σπάθη)
Καρασεβδάς Παντελής Σκοποβολή (ντουφέκι από 200 μ.)
Κωνσταντινίδης Αριστείδης Ποδηλασία (87 χλμ.)
Μαλονίκης Ιωάννης Κολύμβηση (100 μ. ναυτών)
Μητρόπουλος Ιωάννης Ενόργανη γυμναστική
Ορφανίδης Γεώργιος Σκοποβολή (πολεμικό όπλο από 300 μ.)
Πύργος Λεωνίδας Οπλομαχία διδασκάλων με ξίφος ασκήσεων
Φραγκούδης Ιωάννης Σκοποβολή (πιστόλι από 25 μ.)
Λούης Σπυρίδων Μαραθώνιος

Αργυρά Μετάλλια

Ανδρέου Ιωάννης Κολύμβηση (1.200 μ.)
Βασιλάκος Χαρίλαος Μαραθώνιος
Γκούσκος Μιλτιάδης Σφαιροβολία
Καρακάλος Τηλέμαχος Ξιφασκία (σπάθη)
Κάσδαγλης Διονύσιος Τένις (απλό ανδρών)
Κάσδαγλης Διονύσιος –
Πετροκόκκινος Δημήτριος
Τένις (διπλό ανδρών)
Κωλέττης Γεώργιος Ποδηλασία (100 χλμ. σε πίστα)
Νικόπουλος Σταμάτιος Ποδηλασία (2.000 μ.)

Νικόπουλος Σταμάτιος Ποδηλασία (333 μ.) 104

Ξενάκης Θωμάς Ενόργανη γυμναστική

Ορφανίδης Γεώργιος Σκοποβολή (πιστόλι από 25 μ.)

Παρασκευόπουλος Παναγιώτης Δισκοβολία

Πεπανός Αντώνιος Κολύμβηση (500 μ. ελεύθερο)

Ελλάδα (Πανελλήνιος Γ.Σ.) Ενόργανη γυμναστική

Παυλίδης Παναγιώτης Σκοποβολή (όπλο από 200 μ.)

Τσίτας Γεώργιος Ελληνορωμαϊκή πάλη (100 κιλά)

Φραγκούδης Ιωάννης Σκοποβολή (πολεμικό όπλο από 300 μ.)

Χασάπης Σπυρίδων Κολύμβηση (100 μ. ναυτών)

Χωραφάς Ευστάθιος Κολύμβηση (100 μ.)

Χάλκινα Μετάλλια

Βερσής Σωτήριος Άρση βαρών (με δύο χέρια)

Βερσής Σωτήριος Δισκοβολία

Γολέμης Δημήτριος Δρόμος 800 μ.

Δαμάσκος Άγγελος Άλμα επί κοντώ

Δρίβας Δημήτριος Κολύμβηση (100 μ. ναυτών)

Ελλάδα (Εθνικός Γ.Σ.) Ενόργανη γυμναστική

Μωράκης Νικόλαος Σκοποβολή (περίστροφο από 25 μ.)

Νικολόπουλος Αλέξανδρος Άρση βαρών (με ένα χέρι)

Παπασιδέρης Γεώργιος Σφαιροβολία

Παρασκευόπουλος Παναγιώτης Ποδηλασία (12 ωρών-313.030 μ.)

Περσάκης Ιωάννης Τριπλούν

Περσάκης Πέτρος Ενόργανη γυμναστική

Πετμεζάς Αριστόβουλος Ενόργανη γυμναστική

Μαυρομιχάλης-Πιερράκος Περικλής Ξιφασκία (ξίφος ασκήσεων)

Τρικούπης Νικόλαος Σκοποβολή (όπλο από 200 μ.) 105

Χριστόπουλος Στέφανος Ελληνορωμαϊκή πάλη (100 κιλά)

Χωραφάς Ευστάθιος Κολύμβηση (500 μ.)

Χωραφάς Ευστάθιος Κολύμβηση (1.200 μ.)

1904 - Σεντ Λούις

Χρυσά Μετάλλια

Κακούσης Περικλής Άρση βαρών (με δύο χέρια)

Χάλκινα Μετάλλια

Γεωργαντάς Νικόλαος Δισκοβολία

1908 - Λονδίνο

Αργυρά Μετάλλια

Δώριζας Μιχαήλ Ακοντισμός

Τσικλητήρας Κωνσταντίνος Άλμα εις ύψος

Τσικλητήρας Κωνσταντίνος Άλμα εις μήκος άνευ φοράς

Χάλκινα Μετάλλια

Μεταξάς Αναστάσιος Σκοποβολή (κατά πήλινων δίσκων)

1912 - Στοκχόλμη

Χρυσά Μετάλλια

Τσικλητήρας Κωνσταντίνος Άλμα εις μήκος άνευ φοράς

Χάλκινα Μετάλλια

Τσικλητήρας Κωνσταντίνος Άλμα εις ύψος

1920 - Αμβέρσα

Αργυρά μετάλλια

Ελλάδα (Α. Βρανόπουλος,

Α. Θεοφιλάτος, Ι. Θεοφιλάτος,

Γ. Μωραϊτινης, Ι. Σάππας,

Γ. Βαφειάδης).

Σκοποβολή

(ομαδική ρίψη με περίστροφο από 30 μέτρα)

1924 - Παρίσι

Χρυσά Μετάλλια

Δημητριάδης Κωνσταντίνος Γλυπτική (Διαγωνισμός Καλών Τεχνών)

1956 - Μελβούρνη

Χάλκινα Μετάλλια

Ρουμπάνης Γεώργιος Άλμα επί κοντώ

1960 - Ρώμη

Χρυσά Μετάλλια

Ελλάδα (Διάδοχος Κων/νος,

Οδυσσέας Εσκιτζόγλου, Γεώργιος Ζαΐμης)

Ιστιοπλοΐα

1968 - Μεξικό 107

Χάλκινα Μετάλλια

Γαλακτόπουλος Πέτρος Ελληνορωμαϊκή πάλη

1972 - Μόναχο

Αργυρά Μετάλλια

Γαλακτόπουλος Πέτρος Ελληνορωμαϊκή πάλη

Χατζηπαυλής Ηλίας Ιστιοπλοΐα

1980 - Μόσχα

Χρυσά Μετάλλια

Μηγιάκης Στέλιος Ελληνορωμαϊκή πάλη

Χάλκινα Μετάλλια

Χατζηιωαννίδης Γεώργιος Ελεύθερη πάλη

Μπουντούρης Αναστάσιος Ιστιοπλοΐα

1984 - Λος Άντζελες

Αργυρά Μετάλλια

Θανόπουλος Δημήτριος Ελληνορωμαϊκή πάλη

Χάλκινα Μετάλλια

Χολίδης Χαράλαμπος Ελληνορωμαϊκή πάλη 108

1988 - Σεούλ

Χάλκινα Μετάλλια

Χολίδης Χαράλαμπος Ελληνορωμαϊκή πάλη

1992 - Βαρκελώνη

Χρυσά Μετάλλια

Δήμας Πύρρος Άρση βαρών

Πατουλίδου Παρασκευή 100 μ. με εμπόδια

1996 - Ατλάντα

Χρυσά Μετάλλια

Δήμας Πύρρος Άρση βαρών

Καχιασβίλι Κάχι Άρση βαρών

Κακλαμανάκης Νίκος Ιστιοσανίδα

Μελισσανίδης Ιωάννης Ενόργανη Γυμναστική

Αργυρά Μετάλλια

Κόκκας Λεωνίδας Άρση βαρών

Λεωνίδης Βαλέριος Άρση βαρών

Μπακογιάννη Νίκη Άλμα εις ύψος

Σαμπάνης Λεωνίδας Άρση βαρών

2000 - Σίδνεϊ

Χρυσά Μετάλλια

Δήμας Πύρρος Άρση βαρών
Καχιασβίλι Κάχι Άρση βαρών
Κεντέρης Κώστας 200 μ. στίβος
Μουρούτσος Μιχάλης Ταε κβοντό

Αργυρά Μετάλλια

Θάνου Κατερίνα 100 μ. στίβος
Κελεσίδου Τασούλα Δίσκος
Μήτρου Βίκτορας Άρση βαρών
Σαμπάνης Λεωνίδας Άρση βαρών
Ταμπάκος Δημοσθένης Ενόργανη γυμναστική
Τζελίλη Μιρέλλα Ακόντιο, στίβος

Χάλκινα Μετάλλια

Χατζηιωάννου Ιωάννα Άρση βαρών
Ελλάδα : Καρυάμη Χαρά,
Αϊνδηλή Ειρήνη, Πολάτου Άννα,
Χριστοδούλου Εύα, Γεωργάτου
Μαρία, Πανταζή Κλέλια
Ρυθμική γυμναστική
Καρντάνοφ Αλέξανδρος Πάλη

2004 - Αθήνα

Χρυσά Μετάλλια

Θωμάς Μπίμης & Νίκος Συρανίδης

Συγχρονισμένη κατάδυση από βατήρα 3 μέτρων

Ηλίας Ηλιάδης Τζούντο 110

Σοφία Μπεκατώρου & Αιμιλία Τσουλφά Σκάφη τύπου 470

Δημοσθένης Ταμπάκος Κρίκοι

Αθανασία Τσουμελέκα 20 χιλιόμετρα βάρη

Φανή Χαλκιά 400 μέτρα με εμπόδια

Αργυρά Μετάλλια

Τασούλα Κελεσίδου Δισκοβολία

Χρυσοπηγή Δεβετζή Άλμα εις τριπλούν

Νίκος Κακλαμανάκης Ιστιοπλοΐα

Εθνική ομάδα πόλο γυναικών Υδατοσφαίριση

Αλέξανδρος Νικολαΐδης Ταε κβοντό

Ελισσάβετ Μυστακίδου Ταε κβοντό

Χάλκινα Μετάλλια

Βασίλης Πολύμερος & Νίκος Σκιαθίτης Διπλό σκιφ ελαφρών βαρών

Πύρρος Δήμας Άρση βαρών

Αρτιόμ Κιουρεγκιάν Ελληνορωμαϊκή πάλη

Μιρέλα Μανιάνι Ακοντισμός

2008 - Πεκίνο

Αργυρά Μετάλλια

Βασίλης Πολύμερος & Δημήτρης Μούγιος Διπλό σκιφ ελαφρών βαρών 111

Αλέξανδρος Νικολαΐδης Ταε κβον ντο

Χάλκινα Μετάλλια

Σοφία Μπεκατώρου Ιστιοπλοΐα

Σοφία Παπαδοπούλου & Βιργινία Κραβαριώτη Ιστιοπλοΐα

Χρυσοπηγή Δεβετζή Άλμα εις τριπλούν

Η ΣΥΜΒΟΛΗ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΣΤΗΝ

ΑΓΩΓΗ ΤΩΝ ΝΕΩΝ

Σχολείο ,σπίτι ,φροντιστήριο ,σπίτι ,ύπνος .Το παιδί από πολύ νωρίς μπαίνει στο στείρο σύστημα εκπαίδευσης της χώρας μας και της εμπορευματοποίησης κάθε μορφής γνώσης, περνώντας σε δεύτερη μοίρα η παιδεία και η αγωγή κάθε τύπου .Από τα πρώτα χρόνια της ζωής του ο νέος υιοθετεί το πρότυπο της καθιστικής ζωής, πράγμα που δεν συνάδει με τη φύση κάθε νέου ανθρώπου με φρέσκο πνεύμα έτοιμο να δεχτεί παντός είδους επιρροές και επιδράσεις από το περιβάλλον του .Σαν επακόλουθο έρχεται η υποβάθμιση της φυσικής κατάστασης και της υγείας του νέου , καθώς η παχυσαρκία και τα προβλήματα της εξωτερικής εμφάνισης γίνονται όλο και πιο έντονα στην προεφηβική ηλικία και την εφηβεία .Ο νέος με μειωμένο το αίσθημα της αυτοπεποίθησης και του δυναμισμού ψάχνει επιβεβαίωση και διαφυγή σε τρόπους διασκέδασης που επιτάσσει το σύγχρονο καταναλωτικό πρότυπο ως μόδα .Λαμβάνοντας υπόψη όλα τα

παραπάνω θα μπορούσαμε να πούμε πως σε πολλές περιπτώσεις καθιστούν την καθημερινότητα ενός παιδιού ή εφήβου λίγο μαύρη έως πολύ μίζερη, μα είναι κάπως έτσι. Ένα φωτεινό παραθυράκι διαφυγής για ένα νέο ανάμεσα σε πολλά είναι ο αθλητισμός. Ο αθλητισμός εξασφαλίζει πρώτα και κύρια την ισορροπία και την υγεία του σώματος, την βελτίωση των ζωτικών λειτουργιών του και την ενίσχυση την ανθεκτικότητάς του. Μέσω του αθλητισμού ο άνθρωπος επιδιώκει κατά κάποιον τρόπο να κερδίσει την κίνηση που δεν εκτέλεσε όλο το προηγούμενο διάστημα, λόγω των συνθηκών της ζωής του. Έχει σχεδόν έμφυτη την ανάγκη να αναπληρώσει αυτή την κίνηση, γιατί ο ζωντανός οργανισμός δεν μπορεί παρά να λειτουργεί ως τέλειο μηχανικό σύνολο. Η άθληση είναι προϋπόθεση για την ολόπλευρη ανάπτυξη της προσωπικότητας του νέου. Άλλωστε στοιχείο της προσωπικότητας είναι και το σώμα άρα στο βαθμό που βελτιώνεται, αναπτύσσεται και η προσωπικότητα. Η αθλητική δραστηριότητα συμβάλλει τα μέγιστα στο αίσθημα της ευφορίας και της όρεξης για άλλες δραστηριότητες ενώ παράλληλα τονώνει και ξεκουράζει μετά από επίπονη νοητική αλλά και σωματική εργασία. Δημιουργούνται έτσι προϋποθέσεις για την νόηση ώστε να γίνει πιο αποδοτική. Ιδιαίτερα σημαντική είναι η συμβολή των ομαδικών αθλημάτων σε αυτό. Το ομαδικό άθλημα όπως και κάθε άθλημα εντάσσει τις εντεινόμενες σωματικές προσπάθειες σε ένα συγκεκριμένο στόχο αλλά απαιτεί πιο σύνθετες και συλλογικές νοητικές διεργασίες όπως η επεξεργασία σχεδίου, η στρατηγική και η ομαδικότητα. Το άτομο μαθαίνει να εντάσσεται σε μια ομάδα και να συντονίζεται μαζί της για τον κοινό σκοπό. Αυτό είναι πολύ σημαντικό για τη διαμόρφωση της προσωπικότητας των νέων. Επίσης μέσα από αυτό ο νέος

ψυχαγωγείται κιάλας μιας και στην εξέλιξη ομαδικών αγώνων η αθλούμενοι βιώνουν έντονα μια σειρά από συναισθήματα όπως αγωνία ,χαρά ,λύπη ,πάθος και θέληση μέσα στα πλαίσια της ευγενούς άμιλλας .Η ψυχαγωγία είναι σημαντική πτυχή του αθλητισμού. Η τόνωση και η αναζωογόνηση, η εγρήγορση, η επιστράτευση διανοητικών λειτουργιών και η πρόκληση έντονων συναισθημάτων, όλα αυτά συνεισφέρουν με τον τρόπο τους στο ανέβασμα της προσωπικότητας και του ψυχικού κόσμου σε όλο και υψηλότερα επίπεδα. Για αυτό και οι εργαζόμενοι συγκρότησαν αθλητικούς ερασιτεχνικούς συλλόγους, είτε σε τοπικό επίπεδο είτε πλάι στο συνδικάτο τους, ενώ οι σπουδαστές και οι μαθητές φτιάχνουν δικές τους ομάδες στις σχολές και στα σχολεία αντίστοιχα. Σε πολλές περιπτώσεις στα αιτήματά τους συμπεριλαμβάνουν επίσης την εξασφάλιση του δικαιώματός τους στον αθλητισμό από το κράτος. Έβλεπαν και βλέπουν στο αθλητισμό μια δημιουργική διέξοδο για τον ελεύθερο χρόνο τους, που βελτιώνει το βιοτικό τους επίπεδο, έστω και μέσα στις συνθήκες εκμετάλλευσης του καπιταλισμού. Ο αθλητισμός λοιπόν, είναι ζήτημα παιδείας και άρα κοινωνικό αγαθό, δικαίωμα κάθε ανθρώπου. Για αυτό και η προώθησή του είναι βασική υποχρέωση του κράτους. Ο αθλητισμός συμβάλει στην ολόπλευρη ανάπτυξη της σωματικής και πνευματικής υπόστασης

Για την άθληση σας εκτός σχολείου πληρώνετε συνδρομή

ΝΑΙ	12	28	ΌΧΙ
-----	----	----	-----

Έχετε χρόνο για να αθλήστε εκτός σχολείου

ΝΑΙ	30	10	ΌΧΙ
-----	----	----	-----

Πόσες φορές την εβδομάδα αθλήστε εκτός σχολείου

2 ΩΡΕΣ	9	3 ΩΡΕΣ	15	5 ΩΡΕΣ	9	7 ΩΡΕΣ	7
--------	---	--------	----	--------	---	--------	---

Σε ποιο άθλημα αθλήστε εκτός σχολείου

ΜΟΝΟΖΥΓΟ	4	ΜΠΑΣΚΕΤ	5	ΣΤΙΒΟΣ	7	ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ	10	ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ	7
----------	---	---------	---	--------	---	------------	----	-------------	---

Αν δεν έχετε χρόνο, ποιοι παράγοντες περιορίζουν το χρόνο άθλησης

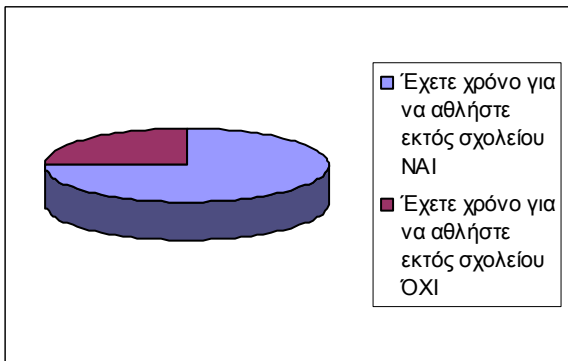
ΔΙΑΒΑΣΜΑ	15	ΦΡΟΝΤΙΣΤΗΡΙΑ	25
----------	----	--------------	----

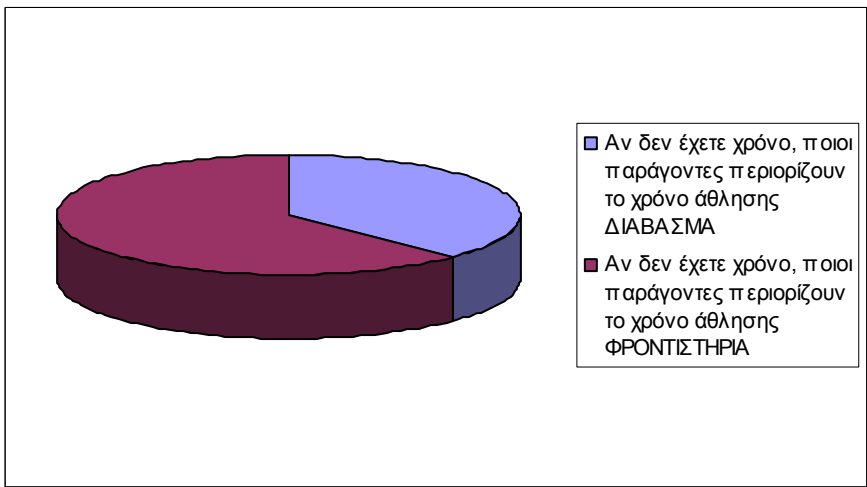
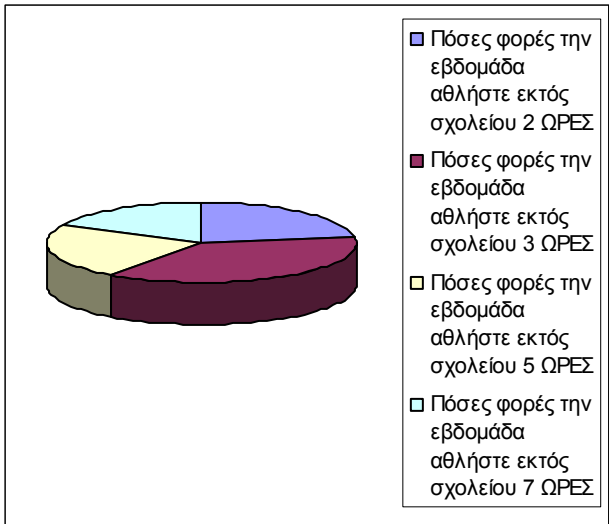
Οι αθλητικές εγκαταστάσεις που αθλήστε εκτός σχολείου σας ικανοποιούν

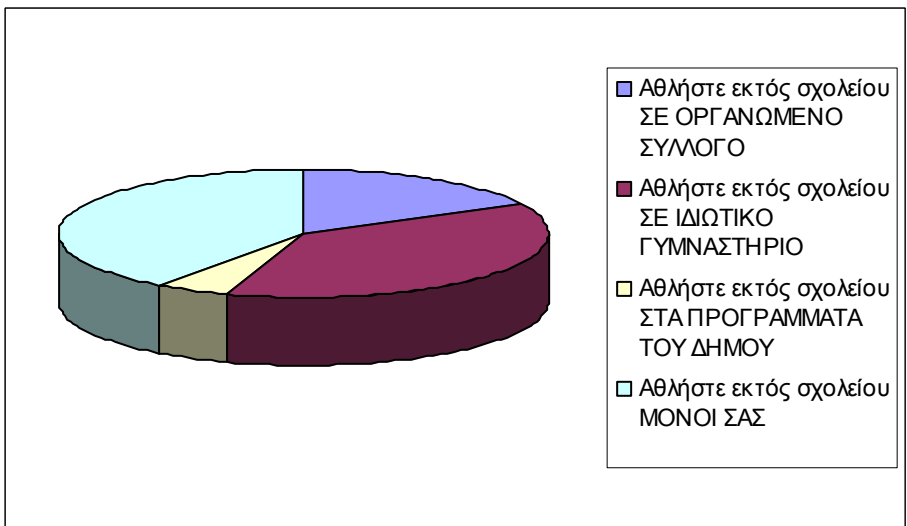
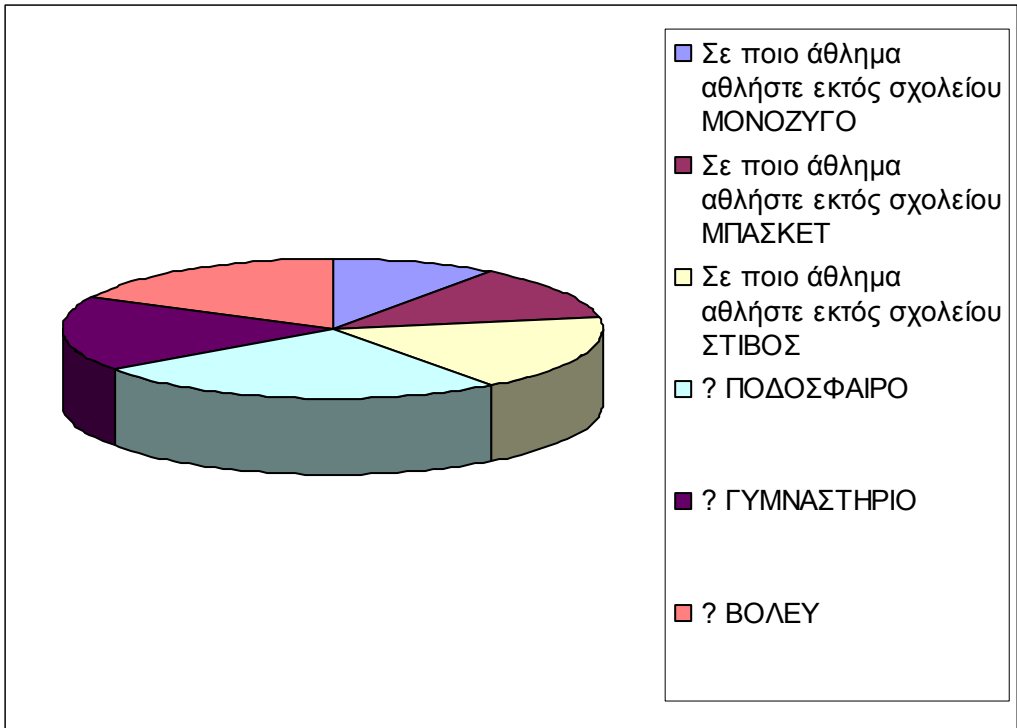
ΠΟΛΥ	13	ΑΡΚΕΤΑ	15	ΛΙΓΟ	7	ΚΑΘΟΛΟΥ	5
------	----	--------	----	------	---	---------	---

Αθλήστε εκτός σχολείου

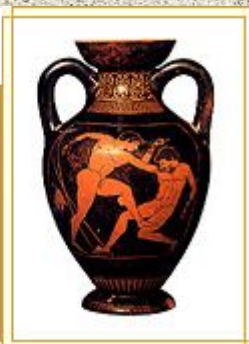
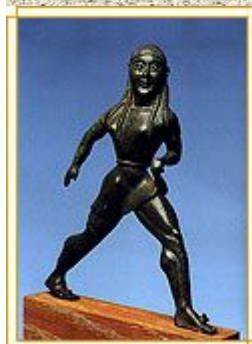
ΣΕ ΟΡΓΑΝΩΜΕΝΟ ΣΥΛΛΟΓΟ	7	ΣΕ ΙΔΙΩΤΙΚΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ	15	ΣΤΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΤΟΥ ΔΗΜΟΥ	2	ΜΟΝΟΙ ΣΑΣ	16
-----------------------	---	-------------------------	----	---------------------------	---	-----------	----

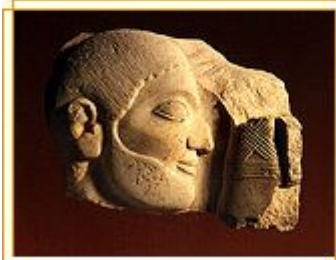
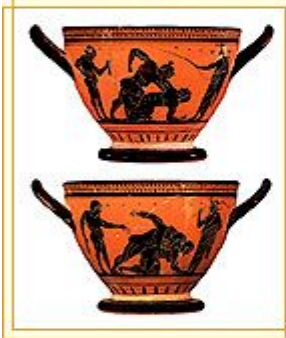
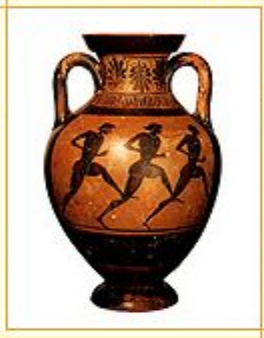
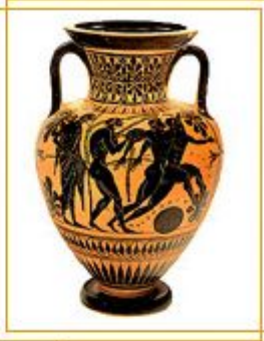
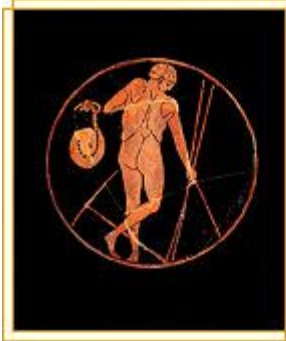


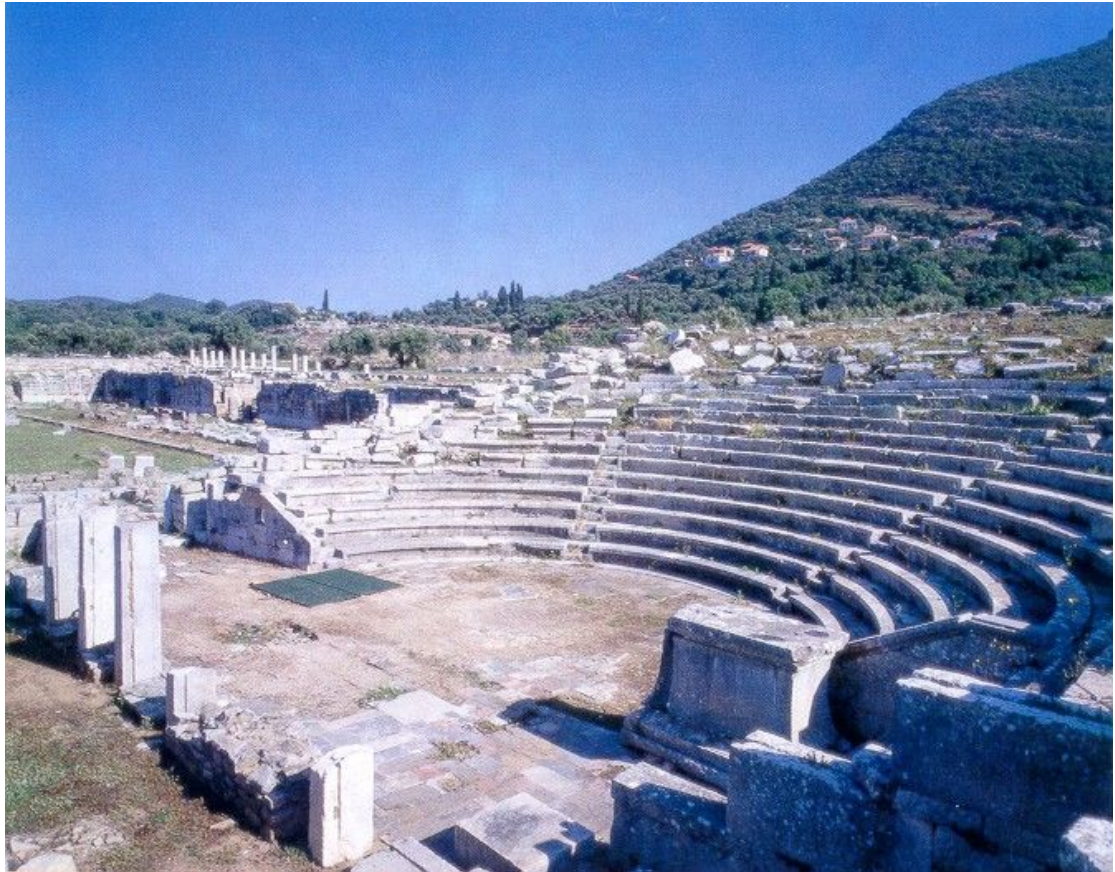




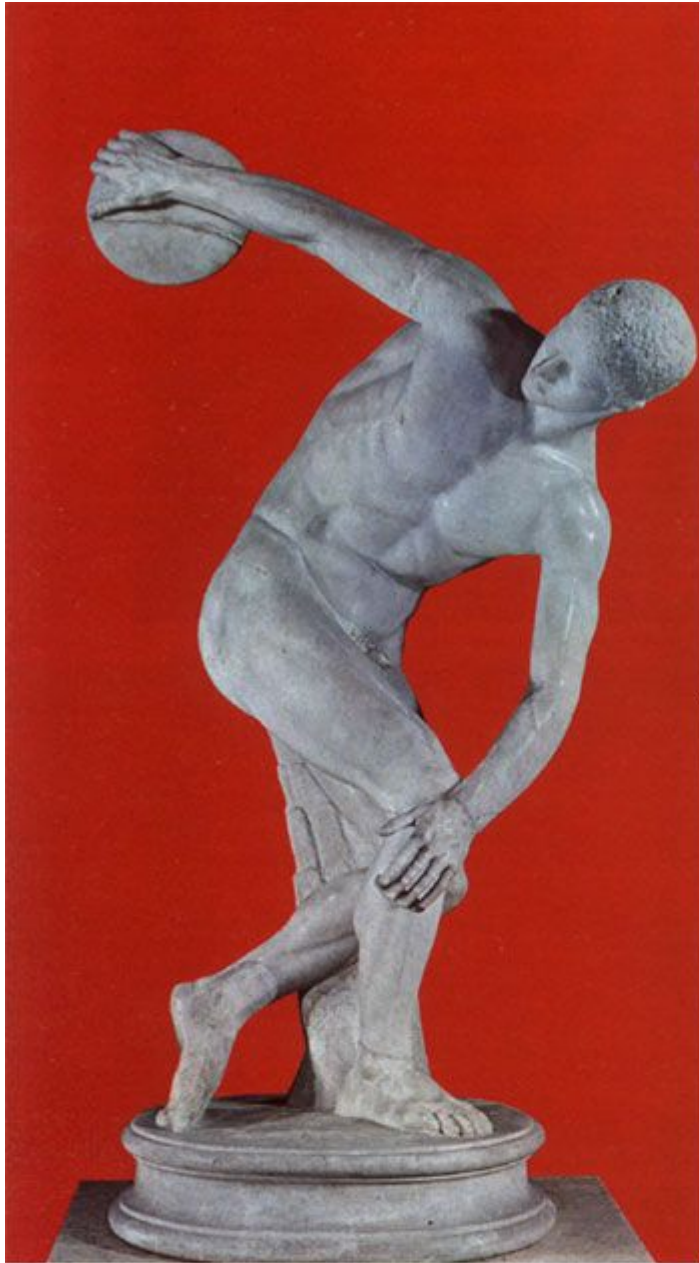
EIKONEΣ



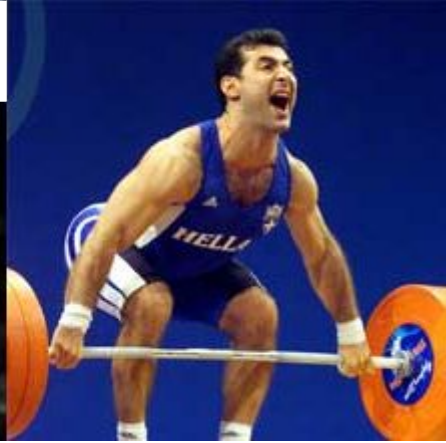


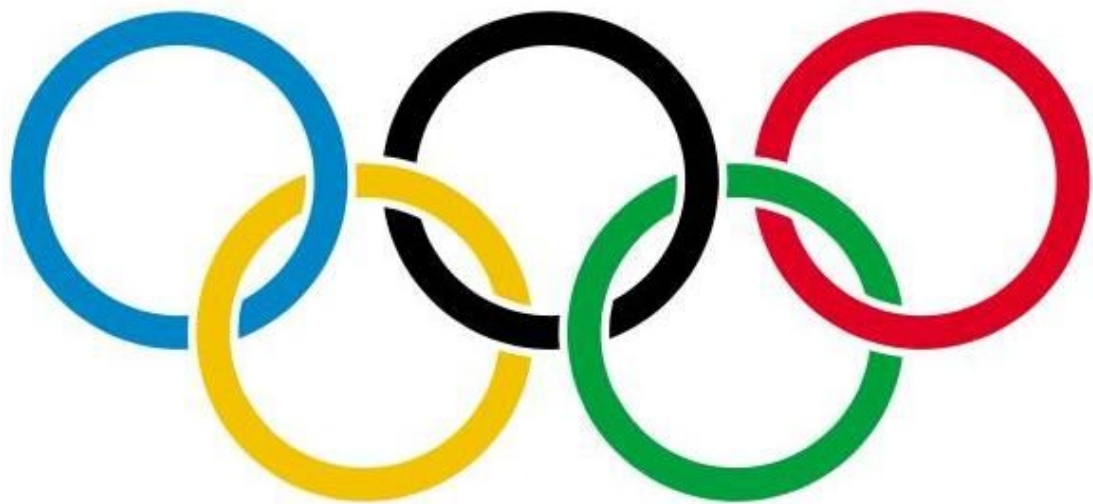




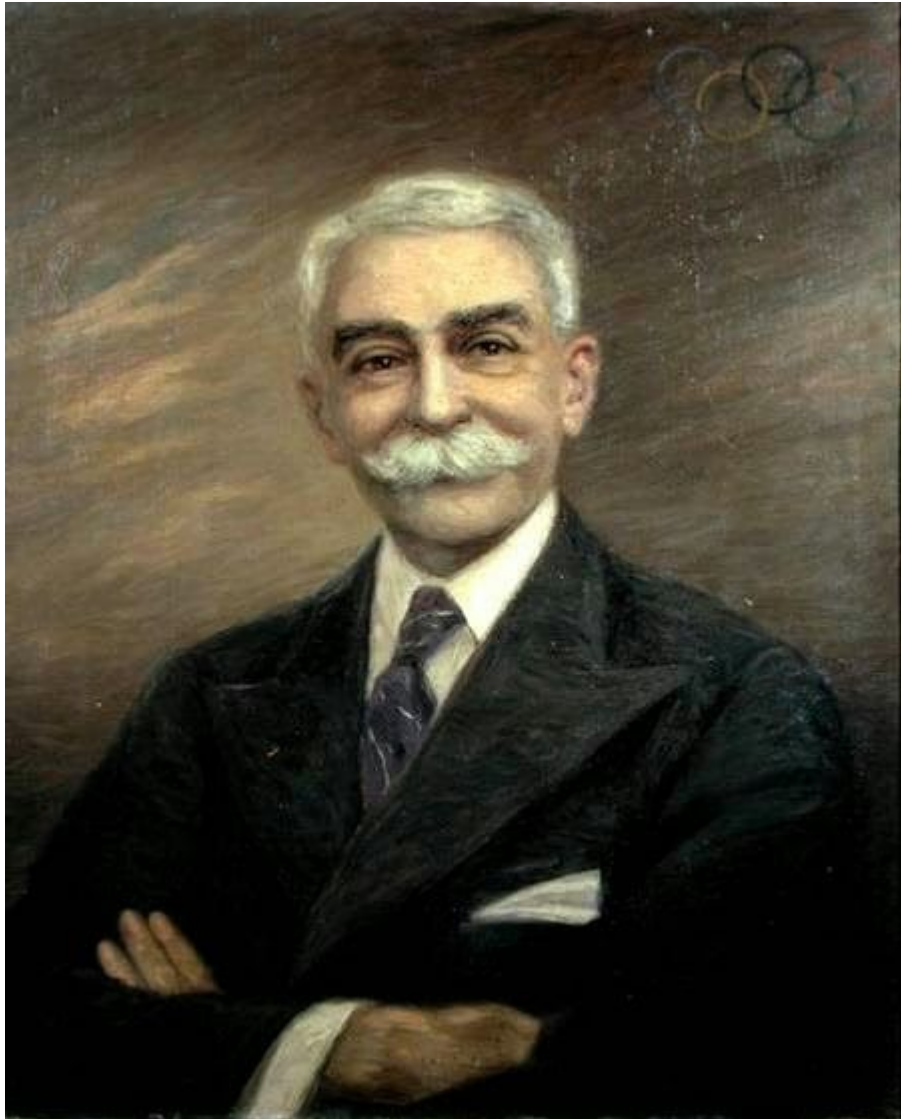


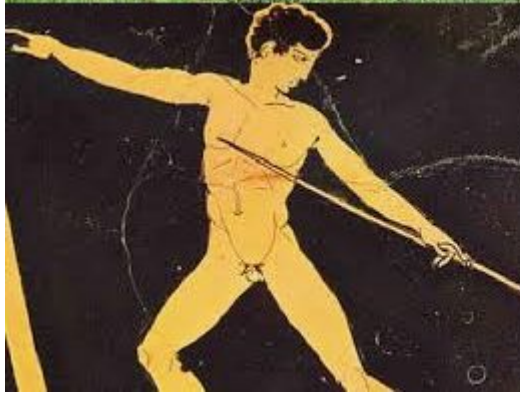














ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Βικιπαίδεια

Ίδρυμα Μείζονος Ελληνισμού

Διεθνής Ολυμπιακή Ακαδημία (βιβλίο)

Ολυμπιακοί Αγώνες-Όσα θα θέλατε να ξέρατε (Ναννίνα-Σάκκα Νικολακοπούλου) (βιβλίο)

Ολυμπιακά Αθλήματα ΥΠΕΠΘ 2004