

ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΗ ΥΛΗ ΥΠΟΨΗΦΙΩΝ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ

Το Παγκράτιο ανήκε στην κατηγορία των «βαρέων αθλημάτων». Συχνά αναφέρεται και ως πολεμική τέχνη. Κατά τον αγώνα, επιτρέπονταν τα πάντα, εκτός από το «δάκνειν» και το «ορύσσειν τους οφθαλμούς».

Δημιουργοί του Παγκρατίου θεωρούνται ο Θησέας, που με παγκράτιο νίκησε το Μινώταυρο ή ο Ηρακλής που νίκησε το λιοντάρι της Νεμέας με τεχνικές Παγκρατίου.

Το Παγκράτιο διαδόθηκε με τις εκστρατείες του Μ. Αλεξάνδρου τον 4ο αι. π.Χ. κι αποτέλεσε τον πρόγονο όλων των ασιατικών μαχητικών τεχνών. Στη Δυτική Ευρώπη διαδόθηκε από τους Ρωμαίους. Κατά το Μεσαίωνα και την Αναγέννηση υπήρξαν πολλά εγχειρίδια που αναφέρονται στο Παγκράτιο με ή χωρίς όπλα.

Το Παγκράτιο συμπεριλήφθηκε στους Ολυμπιακούς αγώνες το 648 π.Χ., ενώ το Παγκράτιο Παίδων ήταν το τελευταίο αγώνισμα που προστέθηκε στους Ολυμπιακούς αγώνες, το 200 π.Χ. Ο Φιλόστρατος χαρακτήρισε το Παγκράτιο ως «το εν Ολυμπία το κάλλιστον».

Οι αθλητές αγωνίζονταν σε κατηγορίες με βάση την ηλικία, που αρχικά αρχικά ήταν δύο, παιδιά και άνδρες. Σταδιακά μπήκε η κατηγορία των αγένειων, αν και σε ορισμένους αγώνες δεν χρησιμοποιήθηκε ποτέ.

Οι αγώνες γίνονταν συνήθως στη διάρκεια εορταστικών εκδηλώσεων, κυρίως στην Ολυμπία (Ολύμπια), Δελφούς (Πύθια), Ισθμία (Ισθμια) και Νεμέα (Νέμεα). Αμέσως μετά οι πιο φημισμένοι αγώνες ήταν τα Παναθήναια στην Αθήνα.

Το ιερό της Ολυμπίας ανήκε στην επικράτεια της Πίσας, που πρώτη διοργάνωσε Ολυμπιακούς αγώνες. Με την κατάληψη της Πίσας, τη διοργάνωση των αγώνων έκαναν οι Ηλείοι. Οι Πισάτες δεν παραιτήθηκαν των δικαιωμάτων τους κι όποτε μπορούσαν διοργάνωναν Ολυμπιάδες, τις οποίες οι Ηλείοι δεν αναγνώριζαν και τις οποίες ονόμαζαν «Ανολυμπιάδες».

Στην Ολυμπία, προ της εισόδου στο στάδιο, σώζονται τα λίθινα βάθρα, όπου υπήρχαν οι «Ζάνες» (πληθυντικός του Ζεус), χάλκινα αγάλματα του Διός που έγιναν με χρήματα προστίμων σε αθλητές που δεν σεβάστηκαν τους κανονισμούς, πράγμα που φόβιζε όσους είχαν την πρόθεση να παρανομήσουν, ιδίως με χρηματισμό. Η ίδρυση ενός τέτοιου αγάλματος ήταν απαξιοτική για τους αθλητές, την οικογένεια και την πόλη τους.

Στην Ολυμπία οι Επόπτες και Δικαστές των αγώνων ονομάζονταν «Ελλανοδίκες».

Οι αθλητές απηύθυναν μεταξύ τους ευχές ή χαιρετισμό πριν την έναρξη του αγώνα, όπως «Έρρωσο»: Να είσαι πλήρης ρώμης (ρωμαλέος), έχε δύναμη, έχε υγεία, χαίρε!

Το πιο συνηθισμένο βραβείο στους «Ιερούς Αγώνες» (που δεν είχαν χρηματικό έπαθλο) ήταν ένα απλό στεφάνι: στην Ολυμπία από Κότινο (αγριελιά), στους Δελφούς από Δάφνη (το ιερό δένδρο του Απόλλωνος), στη Νεμέα από Αγριοσέλινο και στην Ισθμία από Πεύκο· στα Ηραία του Άργους έδιναν Ασπίδα, στην Πελλήνη Αχαΐας χιτώνα, στη Ρόδο δακτυλίδι κι αλλού απλές μάλλινες κορδέλες. Στα Παναθήναια έδιναν αμφορείς γεμάτους με λάδι, που απέδιδαν σημαντικά ποσά.

Στους ιερούς στεφανίτες αγώνες τα έπαθλα ήταν άνευ υψηλής υλικής αξίας, αλλά ιδιαίτερης ηθικής αξίας. Στους χρηματίτες αγώνες η δόξα και η τιμή από τη νίκη συνοδευόταν από υψηλό χρηματικό ή υλικό έπαθλο.

Σε κατάλογο νικητών των Ισθμίων του 3 μ.Χ. αναφέρεται το Παγκράτιο των παιδών και των αγένειων ως «ιερόν» και δεν παρατίθενται ονόματα νικητών, θεωρείται δηλαδή ότι νικητής είναι ο τιμώμενος θεός. «Ιερόν» χαρακτηρίσθηκε το Παγκράτιον ανδρών σε επιγραφή από τη Λάρισα. Στους επιτύμβιους αγώνες της Αμοργού για τον Αλεξίμαχο Κριτολάου καθορίζεται το Παγκράτιο ως «ιερόν». Έχει μάλιστα προταθεί ότι σε αυτή την περίπτωση νικητής θεωρείται ο νεκρός, προς τιμήν του οποίου γίνονταν οι αγώνες. Πλην του παγκρατίου ο χαρακτηρισμός «Ιερός» εντοπίστηκε στις επιγραφές μόνο σε άλλες 2 περιπτώσεις: για τον «δίαυλο» στην επιγραφή των Ισθμίων και για τον «συνωρίδι διάυλον» σε κατάλογο νικητών της Αττικής.

Σε επιτύμβια μνημεία η ιδιότητα του παγκρατιαστή αποτελούσε κύρια και προβαλλόμενη ιδιότητα του νεκρού.

Το παγκράτιο δεν ανήκε στο πένταθλο, αν και υπάρχουν αναφορές που το θέτουν στη θέση του άλματος εις μήκος.

Φημισμένοι Παγκρατιαστές

Λύγδαμης από τις Συρακούσες. Ολυμπιονίκης το 648 πΧ, όταν προσετέθη το Παγκράτιο στους Ολυμπιακούς Αγώνες.

Αλτήρ από την Κιλικία. Επινόησε την τεχνική του «αποπτερνίζει».

Αρραχίων από τη Φιγάλεια. Ολυμπιονίκης το 572, το 568 και το 564. Το 564 ο αντίπαλός του Αρραχίωνα τον κρατούσε από τον τράχηλο και τον πίεζε. Ο Αρραχίων κατόρθωσε να σπάσει το δάχτυλο του ποδιού του αντιπάλου του, που παραδόθηκε από πόνο (ύψωσε το χέρι), ενώ ο Αρραχίων ξεψυχούσε. Οι Κριτές ανακήρυξαν νικητή τον Αρραχίωνα και στεφάνωσαν τη σωρό του.

Θεαγένης Τιμοξένου από τη Θάσο, με πλήθος νικών.

Πολυδάμας από τη Σκοτούσσα της Θεσσαλίας.

Φίλιππος Β΄. Βασιλιάς της Μακεδονίας.

Σώστρατος Σωσιστράτου από τη Σικυώνα. Εφήρμοζε την ιδιαίτερη τεχνική του Ακροχειρισμού (λύγιζε τα χέρια του αντίπαλου).

Καλλικράτης Διογένους από την Αφροδισιάδα (117-138 μΧ) νικητής κατ' επανάληψη. Αθλητής από μικρή ηλικία. Υπέστη σοβαρό τραυματισμό στους ώμους. Οι συναθλητές του τον τίμησαν για τις επιδόσεις και το ήθος μετά από τη βλάβη που υπέστη, που δεν του επέτρεπε να αγωνιστεί. Προβλέπονταν αναθέσεις προτομών του και ίδρυση ανδριάντος στην Αφροδισιάδα και την Έφεσο, ώστε να γίνει η «βαρυθυμία ευπαρηγόρητος».

Όροι

«Αγκοινίζω/αγκυρίζω»: Πετώ κάτω τον αντίπαλο αφού τον πιάσω απ' τη μέση ή βάλω πόδι πίσω απ' το γόνατό του.

«Αγκυλίζω»: Λαβή με κεκαμένο βραχίονα ή στο πίσω μέρος του γονάτου· ή πιάνω με αρπακτικά δάκτυλα.

«Αγκωνίζομαι»: Κάνω ελιγμούς (καμπύλους, όπως ο αγκώνας).

«Άγχω, απάγχω, αποπνίγω, πνίγω»: Σφίγγω το λαιμό, πνίγω, προκαλώ ασφυξία πιέζοντας το λάρυγγα, στραγγαλίζω.

«Ακροχειρία»: Πρώτη φάση του αγώνα, προ της συμπλοκής σώμα με σώμα. Ορισμένοι Ακροχειριστές συνέθλιβαν τα χέρια των αντιπάλων μέχρις εγκαταλείψεώς τους.

«Αλίνδησις», «κυλίνδησις», «κύλησις»: Κύληση Αθλητών επί της κονιάς. Οι αθλητές παλεύουν κυλιόμενοι.

«Αναβαστάζω»: Ανυψώνω και κρατώ ψηλά τον αντίπαλο.

«Απάγω»: Αρπάζω.

«Αποπτερνίζω»: Απωθώ με τη φτέρνα.

«Η απ' Αρότρου πληγή»: Πολύ βίαιο κτύπημα με το χέρι.

«Γαστρίζω»: Κτυπώ τον αντίπαλο στην κοιλιά.

«Διαλαμβάνω»: Πιάνω από τη μέση.

«Διασπάω»: Αποσπώ βίαια ή με ορμή, διαχωρίζω κάποιο μέλος του σώματος.

«Δράττομαι»: Πιάνω σφιχτά, πιάνω και κρατώ σφιχτά στο χέρι.

«Εκτραχηλίζω»: Θραύω τον τράχηλο.

«Εξαγκωνίζω»: Σπρώχνω, ωθώ με τον αγκώνα.

«Επαποπνίγω»: Πνίγω, στραγγαλίζω.

«Επισπάω»: Έλκω, τραβώ, σύρω κατόπιν μου.

«Κακομαχώ»: Δολίως ή απεγνωσμένα παλεύω ή αγωνίζομαι.

«Κλιμακίζω»: Κάνω χρήση του τεχνάσματος «κλίμαξ», δηλαδή αναπηδώ στα νώτα του αντίπαλου και τον καταπιέζω.

«Κυβιτίζω», «Ωλεκρανίζω»: Κτυπώ με τον αγκώνα.

«Κώρυκος»: Μικρός δερμάτινος σάκκος γεμάτος σπόρους σύκων ή αλεύρι ή άμμο, για προπόνηση, που συνήθως κρεμόταν από την οροφή.

«Λάξ»: Με κλωτσιές.

«Λακτίζω»: Κτυπώ δυνατά με το πόδι.

«Λυγίζω»: Αποφεύγω τα κτυπήματα με κατάλληλες κάμψεις και στροφές.

«Μεταπλασμός», «Παρακαταγωγή», «Παραπλαγιασμός», «Παράπλαστον»: Είδος πάλης. Ο αθλητής, πηγαίνοντας πλάγια, συμπαρασύρει τον αντίπαλο να κυλιστεί μαζί του.

«Οδάξ»: Με δαγκωνιές.

«Ορθοπαιία»: Ευθύ κτύπημα από όρθια θέση.

«Ορθοπάλη»: Πάλη σε όρθια στάση.

«Ορθοστάδην»: Σε όρθια στάση.

«Παρακρούω»: Καταβάλλω, ανατρέπω με τρικλοποδιά.

«Πλαγιάζω»: Ρίχνω τον αντίπαλο προς τα πλάγια, με το πλευρό.

«Προβάλλω»: Προτείνω την πυγμή.

«Πτερνίζω»: Κτυπώ με τη φτέρνα.

«Πυξ»: Με γροθιές.

«Ράσσω»: Κρούω, χτυπώ ισχυρά, πλήττω, σπρώχνω με ορμή, καταβάλλω με χτύπημα και ώθηση.

«Σάκος»: Αρχική έννοια: Ασπίδα. Μεταφορικά: Υπεράσπιση, προστασία.

«Σκιαμαχία»: Άσκηση σε σκιά.

«Στρεβλώνω»: Συστρέφω βίαια, εξαρθρώνω.

«Συγκράτησις»: Αναχαίτηση, διακοπή.

«Τραχηλίζω»: Αρπάζω τον αντίπαλο από τον τράχηλο για να τον καταρρίψω. Κάμπτω τον τράχηλο του αντίπαλου προς τα πίσω και τον καταβάλλω.

«Υποσκελίζω»: Ρίχνω κάποιον κάτω βάζοντας το σκέλος. Ρίχνω με τρικλοποδιά. Πεδικλώνω.

«Υπτιάζω»: Βάζω τον αντίπαλο ανάσκελα.

«Χειρονομία»: Κίνηση χεριών με διάφορους τρόπους.

Επαινοι σε νικητές Παγκρατίου

«Νίκη ακονιτί» ή «Νίκη αμαχεί»: Χωρίς να σκονιστεί ο νικητής, γιατί ο αντίπαλος φοβήθηκε να τον αντιμετωπίσει. Οι αντίπαλοι υποχωρούσαν, επειδή θεωρούσαν ότι δεν θα άντεχαν να τον αντιμετωπίσουν, προφανώς λόγω των κατά πολύ υπέρτερων επιδόσεων του νικητή.

«Ανέφεδρος» ή «εφεδρείας ου λαχόντος»: Νίκησε χωρίς να ήταν ποτέ έφεδρος, δηλαδή δεν κληρώθηκε να περάσει σε επόμενο στάδιο χωρίς αγώνα.

«Μήτε αγώνα παραλιπών»: Νίκησε δίνοντας όλους τους αγώνες, δεν παρέλειψε κανένα

«Ασυνέξωστος»: Ο αθλητής δεν μπορεί να διωχθεί από κανένα, ως ασυναγώνιστος.

«Μήτε εκκαλεσάμενος» ή «ανέκκλητος»: Ο αθλητής δεν μπορεί να προκληθεί από κάποιον, δεν έχει ανταγωνιστή.

«Μήτε συστεφανωθείς»: Ο αθλητής δεν μοιράστηκε με άλλο τη νίκη ως ισόπαλος. Ήταν ο μόνος νικητής.

«Μήτε επεξελθών»: Ο αθλητής δεν έφθασε στα άκρα λόγω ήθους αγωνίστηκε τίμια.

«Μήτε παραιτησάμενος»: Ο αθλητής δεν παραιτήθηκε από κανέναν αγώνα.

«Μήτε κατά χάριν βασιλικήν αγώνα έχων»: Ο αθλητής δεν νίκησε με αυτοκρατορική απόφαση.

«Μήτε καινόν αγώνα νικήσας»: Ο αθλητής δεν κέρδισε σε πρωτοεμφανιζόμενο αγώνα. Δεν ήταν πρωτάκουστη ή παράδοξη η νίκη του.

«Μήτε ετέρου κατ' εμού εκκαλέσθαι» ούτε ο ίδιος προκάλεσε ποτέ αντίπαλο (από σεβασμό) ούτε αντίπαλος τον προκάλεσε ποτέ.

«Περιοδονίκης» ή «Πρώτος εν περιόδω»: Ο αθλητής νίκησε σε όλους τους μεγάλους αγώνες της συγκεκριμένης περιόδου: Ολύμπια-Πύθια-Νέμεα-Ίσθμια.

«Παραδοξονίκης»: Ο αθλητής κατήγαγε εκπληκτική νίκη.

«Πρώτος των Ελλήνων»: Ο αθλητής πέτυχε πανελλήνια πρωτιά.

«Πρώτος ανθρώπων»: Ο αθλητής είναι πάνω από όλους τους άλλους ανθρώπους.

«Πρώτος από της οικουμένης»: Ο αθλητής υπήρξε ο καλύτερος όλων των εποχών.

«Αφ' Ηρακλέους»: Ο αθλητής κατατάσσεται σε σειρά μετά τον τον Ηρακλή, π.χ. τρίτος, όγδοος κτλ. μετά τον Ηρακλή.

Διατροφικές συνήθειες αθλητών κατά την αρχαιότητα

Χαρακτηριστικά της διατροφής των αθλητών, ήταν αρχικά η λιτή διαίτα, εν συνεχεία η αναγκαστική λήψη μεγάλων ποσοτήτων φαγητού, που αργότερα συνδυάστηκε με καρυκεύματα, όταν διαδόθηκε η σικελική μαγειρική.

Στη Σπάρτη, όπου λίγο-πολύ όλοι ήσαν αθλητές, έτρωγαν αδιακρίτως το μέλανα ζωμό, χοιρινό μαγειρεμένο στο αίμα του μαζί με νερό, αλεύρι από κριθάρι, αλάτι και ξύδι. Ήταν δυσκολοχώνευτο φαγητό κι έκαναν ειδικές ασκήσεις για να χωνέψουν. Ο μέλας ζωμός συνοδευόταν από κριθαρένια ψωμιά, σύκα, τυρί και καμιά φορά από θηράματα ή ψάρια.

Οι Θεσσαλοί αθλητές, όπως ο Πολυδάμας, τρέφονταν με παξιμάδια από κριθάρι, χυλό από σιτάρι (πληγούρι) και ψωμιά από τα οποία δεν είχαν αφαιρεθεί τα πίτουρα (δηλαδή ολικής αλέσεως) και τα οποία δεν περιείχαν προζύμι. Έτρωγαν ακόμη μικρές ποσότητες από κρέας βοδιών, ταύρων, τράγων, ζαρκαδιών κι ελαφιών. Ο πρώτος αθλητής που ακολούθησε ειδική διατροφή ήταν ο Ίκκος από τον Τάραντα, τον 5ο αιώνα π.Χ. Ο Πλάτων γράφει ότι ακολουθούσε πειθαρχημένο πρόγραμμα, αναφέροντας αναφέρει τη γνωστή παροιμία «γεύμα του Ίκκου».

Η έκφραση *θετταλότμητον κρέας*, δηλαδή κρέας κομμένο με το θεσσαλικό τρόπο, υπονοεί τις μεγάλες θεσσαλικές μερίδες.

Παγκράτιο το παράλιο

Παράσταση του φυτού Παγκράτιο βρέθηκε σε τοιχογραφίες της Κνωσού και της Θήρας. Απεικονίζεται και σαν λάβαρο που έμπαινε ως έμβλημα σε πλοία. Το χρησιμοποιούσαν ακόμα σε τελετές μύησης στα Ελευσίνα Μυστήρια.

Άυλη Κληρονομιά και Παγκράτιο

«... Ως άυλα πολιτιστικά αγαθά νοούνται εκφράσεις, δραστηριότητες, γνώσεις και πληροφορίες, όπως μύθοι, έθιμα, προφορικές παραδόσεις, χοροί, δρώμενα, μουσική, τραγούδια, δεξιότητες ή τεχνικές που αποτελούν μαρτυρίες του παραδοσιακού, λαϊκού και λόγιου πολιτισμού...» (σ.σ. Στα υπογραμμισμένα εντάσσεται το Παγκράτιο).