



ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ
«ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ»

Η ΑΝΑΒΙΩΣΗ ΤΟΥ ΚΛΑΣΙΚΟΥ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΟΥ
ΠΝΕΥΜΑΤΟΣ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΟ ΕΡΓΟ ΤΟΥ Η.
MERCURIALIS *DE ARTE GYMNASTICA*

Γιώργος Καλογήρου

Μεταπτυχιακή Διατριβή
ΠΕΛΙΟ ΣΠΟΥΔΩΝ: ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ & ΑΝΘΡΩΠΙΣΤΙΚΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ

Ιούνιος 2012

© Copyright
Γιώργος Καλογήρου
Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού
Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών
Εθνικής Αντιστάσεως 41, 172 37, Δάφνη, Αθήνα

Μέλη της Εξεταστικής Επιτροπής

Χατζηχαριστός Δημήτριος
(Καθηγητής)

Ζουνχιά Αικατερίνη
(Αναπληρώτρια Καθηγήτρια)

Τυροβολά Βασιλική
(Αναπληρώτρια Καθηγήτρια)



ΠΡΑΚΤΙΚΟ
ΤΡΙΜΕΛΟΥΣ ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΗΣ ΕΠΙΤΡΟΠΗΣ
ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΡΙΣΗ ΤΗΣ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΙΒΗΣ

Του Γεωργίου Καλογήρου

Η τριμελής εξεταστική επιτροπή, που ορίστηκε από τη Γ.Σ.Ε.Σ. του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Αθηνών στη συνεδρία της 10/5/2012 για την κρίση και αξιολόγηση της μεταπτυχιακής διατριβής του **κ. Γεωργίου Καλογήρου** με τίτλο: «*Η αναβίωση του κλασικού γυμναστικού πνεύματος μέσα από το έργο του H. Mercurialis "De Arte Gymnastica"*» αποτελούμενη από τους κ.κ. **Δ. Χατζηχαριστό** Καθηγητή του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Αθηνών (επιβλέπων), **Α. Ζουνχιά** Αναπληρώτρια Καθηγήτρια του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Αθηνών, **Β. Τυροβολά** Αναπληρώτρια Καθηγήτρια του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Αθηνών, εκλήθησαν σήμερα 29/6/2012 ημέρα Παρασκευή και ώρα 16:30 ύστερα από επίσημη έγγραφη πρόσκληση στο Αμφιθέατρο Ε. Παυλίνης του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Αθηνών, προκειμένου να κρίνουν και αξιολογήσουν την παραπάνω διατριβή.

Μετά από διεξοδική συζήτηση και ανταλλαγή απόψεων μεταξύ των μελών της εξεταστικής επιτροπής κατέληξαν ότι η κρινόμενη διατριβή πληροί όλους τους όρους εκπόνησής της, είναι πρωτότυπη και προάγει την επιστημονική γνώση και ως εκ τούτου κρίνεται αποδεκτή και εγκρίνεται.

Τα μέλη της εξεταστικής επιτροπής:

Δ. Χατζηχαριστός, Καθηγητής του Πανεπιστημίου Αθηνών

Α. Ζουνχιά, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια του Πανεπιστημίου Αθηνών

Β. Τυροβολά, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια του Πανεπιστημίου Αθηνών

Η ΑΝΑΒΙΩΣΗ ΤΟΥ ΚΛΑΣΙΚΟΥ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΟΥ ΠΝΕΥΜΑΤΟΣ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΟ ΕΡΓΟ ΤΟΥ Η. MERCURIALIS *DE ARTE GYMNASTICA*

Περίληψη

Η Ιταλική Αναγέννηση και ο ουμανισμός σηματοδότησαν την ενότητα σώματος και πνεύματος, σύζευξη καθοριστικής σημασίας για την αρμονική ανάπτυξη της προσωπικότητας του ανθρώπου και την προάσπιση της υγείας. Το έντονο ενδιαφέρον των Ιταλών μελετητών για την κλασική αρχαιότητα ανέσυρε απaráμιλλους πνευματικούς θησαυρούς, ενώ παράλληλα η ουμανιστική διακήρυξη περί σεβασμού της ανθρώπινης υπόστασης έστρεψε το βλέμμα της διανόησης στις ανάγκες του σώματος.

Ο Hieronymus Mercurialis ήταν ο πρώτος συγγραφέας της Αναγέννησης που συνέδεσε επιστημονικά τη γυμναστική με την υγεία. Στο περίφημο και πιο καθοριστικό του έργο *De Arte Gymnastica* (Βενετία, 1601), επιχείρησε να γεφυρώσει την κλασική γυμναστική παράδοση με τις νέες ανθρωπιστικές αντιλήψεις, σε μια εποχή που ο κόσμος αγνοούσε την αναγκαιότητα της σωματικής άσκησης για την επίτευξη και διατήρηση της σωματικής ευεξίας.

Σκοπό της παρούσης έρευνας αποτέλεσε η ερμηνευτική «κατάδυση» στο κείμενο του Mercurialis, ώστε να αναδειχθεί το επιστημονικό του κύρος, η ποιοτική του διάσταση και η καθοριστική του συμβολή στη διαμόρφωση του σύγχρονου κλάδου της Αθλητικής Επιστήμης. Η εφαρμογή της ερμηνευτικής μεθόδου θεωρήθηκε ως η καταλληλότερη για την πολύπλευρη κατανόηση του συγγράμματος του Mercurialis.

Το *De Arte Gymnastica* παρουσιάζει ιδιαίτερη θεωρητική αξία καθώς εντός του θεμελιώνονται οι βάσεις της σύγχρονης Επιστήμης του Αθλητισμού, ενώ συγχρόνως αναβιώνει και αποκαθίσταται το κλασικό γυμναστικό πνεύμα στη συνείδηση του κόσμου ως ο κύριος διαμορφωτής των ιδεών γύρω απ' το ζήτημα της άθλησης.

Λέξεις κλειδιά: Αναγέννηση, Ουμανισμός, Mercurialis, *De Arte Gymnastica*.

THE REVIVAL OF CLASSIC GYMNASTIC SPIRIT THROUGH THE WORK OF H. MERCURIALIS *DE ARTE GYMNASTICA*

Georgios Kalogirou
Faculty of Physical Education and Sport Science
National and Kapodistrian University of Athens

Abstract

The Italian Renaissance and humanism marked the unity of body and spirit, coupled vital for the harmonious development of human personality and the protection of health. The intense interest of Italian scholars to classical antiquity draws unparalleled spiritual treasures, while the humanistic declaration on respect for human existence, turned the intellectual gaze to needs of body.

Hieronymus Mercurialis was the first writer of the Renaissance who linked, scientifically gymnastic to health. In his famous and most defining work *De Arte Gymnastica*, attempted to bridge the classical gymnastic tradition with the new humanitarian ideas, awakening the social consciousness towards healthy body at a time that people ignored the necessity of physical exercise to achieve or to maintain a fitness quality.

The aim of this research is the interpretive "diving" in the text of Mercurialis, to highlight its scientific prestige, its qualitative dimension which decisively contributed to the shaping of modern sports science. The method used is the interpretative, which is regarded as the most suitable for deep understanding of written texts and primary method of spiritual sciences.

The work of Mercurialis presents special theoretical value as repaired the foundations of modern sport science and restored classic gymnastic spirit in the public consciousness as the primary shaper of ideas around the issue of sports.

Key words: Renaissance, Humanism, Mercurialis, *De Arte Gymnastica*.

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

Πρακτικό Εξεταστικής Επιτροπής	iv
Περίληψη στην ελληνική γλώσσα	v
Περίληψη στην αγγλική γλώσσα (Abstract)	vi
Πίνακας Περιεχομένων	vii
Κατάλογος Εικόνων	viii

I. ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....σ. 1

1.1. Ορισμός και διατύπωση του προβλήματος	σ. 1
1.2. Σημασία της έρευνας	σ. 2
1.3. Ερευνητικά ερωτήματα και υποθέσεις	σ. 3
1.4. Οριοθετήσεις και περιορισμοί της έρευνας	σ. 3
1.5. Διευκρίνιση όρων	σ. 4

II. ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΤΗΣ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ.....σ. 5

2.1. Μεσαίωνα: Η παρακμή της ελληνορωμαϊκής γυμναστικής παράδοσης.....	σ. 5
2.2. Η Ιταλική Αναγέννηση	σ. 6
2.3. Η Αναγέννηση του αθλητικού πνεύματος	σ. 7
2.3.1. Guarino da Verona.....	σ. 8
2.3.2. Vittorino da Feltre	σ. 11
2.4. Hieronymus Mercurialis	σ. 14
2.4.1. Ο βίος.....	σ. 14
2.4.2. Το έργο: <i>De Arte Gymnastica - Περί Γυμναστικής Τέχνης</i>	σ. 15
2.5. Το κλασικό γυμναστικό πνεύμα	σ. 19
2.5.1. Πλάτων	σ. 20
2.5.2. Αριστοτέλης.....	σ. 22
2.5.3. Ιπποκράτης	σ. 23

III. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ.....σ. 25

3.1. Η ερμηνευτική μέθοδος.....	σ. 25
3.2. Δομή της έρευνας και μέσα που χρησιμοποιήθηκαν	σ. 27

IV. ΕΡΜΗΝΕΙΑ - ΣΥΖΗΤΗΣΗ.....σ. 28

V. ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ - ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ.....σ. 41

VI. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....σ. 44

VII. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ I - ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΚΕΦΑΛΑΙΩΝ ΤΟΥ DE ARTE GYMNASTICA (4^η ΕΚΔΟΣΗ - BENETIA: 1601).....σ. 51

VIII. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ II - ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΑΡΧΑΙΟΕΛΛΗΝΙΚΩΝ ΛΗΜΜΑΤΩΝ ΤΟΥ DE ARTE GYMNASTICA (4^η ΕΚΔΟΣΗ - BENETIA: 1601).....σ. 56

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΕΙΚΟΝΩΝ

Εικόνα 2.3.1. Guarino da Verona	σ. 10
Εικόνα 2.3.2. Vittorino da Feltre	σ. 13
Εικόνα 2.4.2.a Hieronymus Mercurialis	σ. 17
Εικόνα 2.4.2.b De arte gymnastica libri sex (1601).....	σ. 18
Εικόνα 4.a Τέσσερεις ξυλόγλυπτες εικόνες από το De Arte Gymnastica	σ. 38
Εικόνα 4.b Παραπομπή στον Ευριπίδη	σ. 39
Εικόνα 4.c Κατάλογος ονομάτων στο De Arte Gymnastica	σ. 40

I. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Τους σκοτεινούς αιώνες του Μεσαίωνα διαδέχονται η Ιταλική Αναγέννηση και ο ουμανισμός, πνευματικά και καλλιτεχνικά κινήματα του 15^{ου} και 16^{ου} αιώνα, που διακατέχονται από ισχυρό πνεύμα αμφισβήτησης των κατεστημένων θεσμών και επιζητούν τη ριζική ανανέωση σε όλες τις εκφάνσεις της ανθρώπινης δραστηριότητας. Παράλληλα με την άνθηση της καλλιτεχνικής δημιουργίας στις λεγόμενες καλές τέχνες, παρατηρήθηκε ιδιαίτερη πνευματική ανάταση στο πεδίο της επιστημονικής σκέψης. Το έντονο ενδιαφέρον των Ιταλών μελετητών για την κλασική αρχαιότητα οδήγησε στην πυρετώδη μετάφραση πολλών αρχαίων ελληνικών κειμένων, φέρνοντας έτσι στο προσκήνιο αρκετούς από τους πνευματικούς θησαυρούς των κλασικών χρόνων. Ταυτόχρονα, η ουμανιστική διακήρυξη περί σεβασμού της ανθρώπινης αξιοπρέπειας και υπόστασης έστρεψε το βλέμμα της διανόησης στο ανθρώπινο σώμα και στις ανάγκες του. Η κλασική αρχαιοελληνική θεώρηση της ενότητας σώματος και νου αναπόφευκτα συνδέθηκε με τα αναγεννησιακά ιδεώδη.

Το σώμα δεν αποτέλεσε σημείο αναφοράς και πηγή έμπνευσης μόνο για τους καλλιτέχνες, αλλά και αντικείμενο μελέτης για τους επιστήμονες της εποχής. Ο Hieronymus Mercurialis (1530-1606), διάσημος Ιταλός φιλόλογος και ιατρός, ήταν ο πρώτος συγγραφέας της Αναγέννησης που συνέδεσε ουσιαστικά τον αθλητισμό με την υγεία. Στο περίφημο έργο του *De Arte Gymnastica* (Περί Γυμναστικής Τέχνης), επιχείρησε να γεφυρώσει την κλασική γυμναστική παιδεία με τις νέες ανθρωπιστικές αντιλήψεις για τη φυσική αγωγή και τον αθλητισμό¹.

1.1 Ορισμός και διατύπωση του προβλήματος

Η αρχαιοελληνική γυμναστική παράδοση ύμνησε ποικιλοτρόπως τα οφέλη της κινητικής δραστηριότητας υπό τη μορφή ενσύνειδης άσκησης, ενώ κατέκρινε αυστηρά την υπερβολή και την μονομέρεια στον αθλητισμό. Για τους αρχαίους Έλληνες, η σωματική άσκηση αποτελούσε ένα πολύ ουσιαστικό στοιχείο της καθημερινής ζωής, ως μέσου προαγωγής της υγείας και διαμόρφωσης ηθικού και συνεκτικού πνεύματος. Με το τέλος της κλασικής εποχής και τη ρωμαϊκή κατάκτηση, υπήρξε μια στροφή προς την πολεμική εκπαίδευση, ενισχύθηκε ο επαγγελματισμός στον αθλητισμό και το κομμάτι της προληπτικής γυμναστικής διατηρήθηκε ανέπαφο μόλις και μετά βίας από τους υποστηρικτές του Ιπποκράτη και του Γαληνού². Η οριστική ταφόπλακα στο κλασικό γυμναστικό πνεύμα επήλθε με την μεσαιωνική παρακμή και τη φεουδαλική επικράτηση. Για περίπου χίλια χρόνια, κάθε σκέψη και ενδιαφέρον για το ανθρώπινο σώμα έμελλε να ανασταλεί, μέχρι τα μέσα περίπου του 14^{ου} αιώνα.

Η εντυπωσιακή πρόοδος της σκέψης, των γραμμάτων και κάθε πολιτισμικής έκφανσης στην αναγεννησιακή Ιταλία του 15^{ου} και 16^{ου} αιώνα, επιφέρει ταυτόχρονη άνθηση και στο αθλητικό πνεύμα. Ο Hieronymus Mercurialis, φανερά επηρεασμένος απ' τη «δίψα» της εποχής για αναβίωση των κλασικών ελληνορωμαϊκών ιδεωδών,

¹ Χατζηχαριστός, Δ. (1998). *Εισαγωγή στην Αθλητική Παιδαγωγική*. Αθήνα, σ. 11.

² Thurston, A. J. (2009). Art of preserving health: studies on the medical supervision of physical exercise. *ANZ Journal of Surgery*, 79, 941- 945.

αντλεί από γραπτές πηγές αρχαίων ελλήνων και ρωμαίων φιλόσοφων (Σωκράτη, Πλάτωνα, Αριστοτέλη, Ιπποκράτη, Γαληνού) τις βαθυστόχαστες απόψεις τους για τα οφέλη της άσκησης και τις θεραπευτικές της ιδιότητες. Η σύνθεση, ίσως, του πιο θεμελιακού έργου για την μετέπειτα πορεία της αθλητικής επιστήμης σύμφωνα με μελετητές³, του *De Arte Gymnastica*, αποτελεί το «αντικείμενο» ανίχνευσης του παρόντος πονήματος.

Σκοπός της έρευνας είναι η ερμηνευτική «κατάδυση» στο κείμενο του *De Arte Gymnastica*, με σημείο αναφοράς τα αρχαιοελληνικά λήμματα που βρίσκονται διάσπαρτα σε όλη την έκταση του, προκειμένου να τεκμηριωθεί η αναβίωση του κλασικού γυμναστικού πνεύματος στο εν λόγω έργο του Mercurialis, να αναδεχθεί η ποιητικότητά του, η καθοριστικότητά του και το επιστημονικό του κύρος.

1.2 Σημασία της έρευνας

Η σημαντικότητα της παρούσης έρευνας έγκειται στο ότι με την ερμηνευτική ανάλυση του *De Arte Gymnastica* επιδιώκεται να καλυφθεί το βιβλιογραφικό κενό που υπάρχει, τόσο στην Ελλάδα όσο και σε διεθνές επίπεδο, σχετικά με το συγκεκριμένο έργο. Αυτό το πρωτότυπο, ομολογουμένως, εγχείρημα έχει ως στόχο να διερευνήσει όσο το δυνατόν πληρέστερα ένα κείμενο που εξακολουθεί να θεωρείται ακρογωνιαίος λίθος της παγκόσμιας λογοτεχνίας για τη γυμναστική⁴. Παράλληλα, η φτωχή βιβλιογραφική συσσώρευση, γενικά, για το θέμα της γυμναστικής κατά την περίοδο της Αναγέννησης, αποτελεί ένα επιπλέον σημαντικό κίνητρο για την διεκπεραίωση της παρούσης εργασίας.

Ο Mercurialis κατάφερε να συντάξει το πρώτο ολοκληρωμένο βιβλίο για τη γυμναστική δίνοντας έμφαση στη σημασία της άσκησης για τη διατήρηση της καλής υγείας, στηριζόμενος σε μεγάλο βαθμό στις αρχαίες πρακτικές. Η κοινωνική αφύπνιση που προήλθε μέσα από το έργο του στο θέμα της υγιεινής και της φροντίδας του σώματος, άλλαξε τα μέχρι τότε μεσαιωνικά δεδομένα και έβαλε γερά θεμέλια στην αναβίωση της κλασικής γυμναστικής σκέψης. Κανείς έως τότε δεν είχε προσκομίσει μιας τέτοιας λογοτεχνικής ποιότητας και βιβλιογραφικής πληρότητας πραγματεία για την γυμναστική⁵. Η ανάδειξη της εξελικτικής και διαμορφωτικής διαδικασίας των ιδεών γύρω απ' το ζήτημα του αθλητισμού και της σωματικής άσκησης, σε συνδυασμό με την επιστημονική διερεύνηση της πολυσυζητημένης επιρροής των αρχαίων φιλοσόφων στην ιταλική κουλτούρα της Αναγέννησης, αποτελεί μείζον ερευνητικό ζήτημα για την επιστήμη του αθλητισμού.

Το *De Arte Gymnastica* είναι ένας ανεκτίμητος θησαυρός που καθόρισε την μετέπειτα πορεία της αθλητικής επιστήμης⁶. Η διαμόρφωση των σύγχρονων κλάδων της Επιστήμης της Φυσικής Αγωγής και του Αθλητισμού, της Αθλητιατρικής, της Φυσικοθεραπείας, χρωστούν πολλά στο έργο του Mercurialis. Επιβάλλεται, λοιπόν,

³ Πρβ. Lee, H. M. (2004); Siraisi, N. G. (2003); Todd, I. (1993).

⁴ http://www.ilrestodelcarlino.it/forli/2008/08/11/110749-arriva_pechino_arte_gymnastica.shtml

⁵ Lee, H. M. (2004). Mercuriale, Ligorio, and the Revival of Greek Sports in the Renaissance. In, «Cultural Relations Old and New: The Transitory Olympic Ethos - Seventh International Symposium for Olympic Research» (pp. 13-24). Westminster Hall, London.

⁶ Burckhardt, J. (2006). *The Civilization of the Renaissance in Italy*. Middlesex: Echo Library, pp. 116-117.

το έργο αυτό να γίνει ευρέως γνωστό στην επιστημονική κοινότητα, να αναδειχθεί και να συνεχίσει να εμπνέει⁷.

1.3 Ερευνητικά ερωτήματα και υποθέσεις

Τα ερευνητικά ερωτήματα στα οποία καλείται να απαντήσει η παρούσα μελέτη μπορούν να διατυπωθούν συνοπτικά ως εξής:

- Πώς προκύπτει και τεκμηριώνεται η αναβίωση του κλασικού γυμναστικού πνεύματος κατά την Αναγέννηση και συγκεκριμένα στο *De Arte Gymnastica*;
- Ποια είναι η ακριβής θεματολογία του *De Arte Gymnastica*;
- Υπήρξε πράγματι αναβίωση του αρχαιοελληνικού γυμναστικού πνεύματος στο συγκεκριμένο έργο του Mercurialis;
- Ποια η συμβολή του έργου στη μετέπειτα πορεία της αθλητικής επιστήμης;

Αυτά είναι μόνο μερικά από τα ερωτήματα που απασχολούν τη συγκεκριμένη εργασία, καθώς θεωρείται σύνηθες στην ερευνητική - ερμηνευτική διαδικασία να προκύπτουν καινούργια δεδομένα, αστάθμητοι παράγοντες, άρα και νέοι προβληματισμοί - υποθέσεις.

1.4 Οριοθετήσεις και περιορισμοί της έρευνας

Η ερευνητική διαδικασία, αναπόφευκτα, έρχεται αντιμέτωπη με ανυπέρβλητους περιορισμούς, ενώ συνάμα κρίνεται αναγκαία η οριοθέτηση της από τον εκάστοτε ερευνητή προκειμένου να καθοριστεί πιο συγκεκριμένα το πεδίο της ερευνητικής δράσης. Η παρούσα έρευνα βασίζεται στην 4^η έκδοση (1601) του *De Arte Gymnastica* και όχι σε προηγούμενες ή επόμενες εκδόσεις ή σε άλλα έργα του Mercurialis. Το ερευνητικό περιβάλλον μέσα στο οποίο κινείται ο ερευνητής, αλλά όχι έξω απ' αυτό, είναι η περίοδος της Αναγέννησης.

Η προσέγγιση του έργου του Mercurialis επιχειρείται με τη λεγόμενη ερμηνευτική μέθοδο, η οποία περιλαμβάνει την ιστορική ερμηνεία, όχι όμως και τη φιλολογική. Η μετάφραση των αρχαιοελληνικών λημμάτων, του λατινικού συγκεκριμένου (όπου απαιτείται) και των λατινικών τίτλων (κεφάλαια, υποκεφάλαια, τίτλοι εικόνων κτλ.) του *De Arte Gymnastica*, αποδίδεται ελεύθερα.

Εξ ορισμού το παρόν σύγγραμμα επιδιώκει την ανάδειξη του αρχαιοελληνικού γυμναστικού πνεύματος μέσα απ' το έργο του Mercurialis και όχι του μεταγενέστερου ρωμαϊκού, παρότι η αλληλεπίδραση μεταξύ τους ήταν παρά πολύ ισχυρή. Λόγω του τεράστιου ερευνητικού και βιβλιογραφικού όγκου σχετικά με τις απόψεις των αρχαίων Ελλήνων διανοητών για τον αθλητισμό, κρίθηκε απαραίτητο η έρευνα να περιοριστεί στους κυριότερους διαμορφωτές των ιδεών για τη σωματική αγωγή.

Το *De Arte Gymnastica* είναι γραμμένο στα λατινικά και μέχρι στιγμής δεν έχει υπάρξει καμία επίσημη μετάφραση του έργου, σε οποιαδήποτε γλώσσα. Πολλά αρχαιοελληνικά λήμματα μέσα στο κείμενο είναι δυσανάγνωστα ακόμη και στο

⁷<http://www.utexas.edu/news/2005/03/22/education/>

μουσειακό πρωτότυπο αρχείο, με όχι σπάνια τα ορθογραφικά λάθη. Επίσης σε αρκετές αρχαιοελληνικές παραπομπές δεν αναφέρεται πουθενά (ούτε στο λατινικό συγκείμενο) η πηγή προέλευσης ή σε ποιόν ανήκουν οι διατυπωμένες απόψεις. Η παρούσα μελέτη βασίζεται σε ακριβές φωτοαντίγραφο του πρωτοτύπου⁸ (4^η έκδ., 1601), καθώς το έργο του Mercurialis αποτελεί μουσειακό έκθεμα με περιορισμένα αντίτυπα ανά τον κόσμο (όλα εκτός Ελλάδος) οπότε η πρόσβαση στο καθ' αυτό πρωτότυπο κείμενο είναι πρακτικά αδύνατη.

Περιορισμός της έρευνας είναι και η εποχή κατά την οποία γράφτηκε το *De Arte Gymnastica*. Η μεσολάβηση περίπου τεσσάρων αιώνων από την εποχή του έργου, σε συνδυασμό με την μικρή καταγραφή κρίσεων, εντυπώσεων και πρωτογενών κειμένων εκείνης της περιόδου, σχετικά με το έργο του Mercurialis, είναι καθοριστικοί περιοριστικοί παράγοντες στην πορεία της έρευνας. Ο συγκεκριμένος περιορισμός συναντάται πολύ συχνά σε παρόμοιες ερμηνευτικές απόπειρες του παρελθόντος, με τον Foucault να διατυπώνει πολύ εύστοχα ότι πρόκειται για τις λεγόμενες δυσκολίες που εμφανίζονται, εν πρώτοις, στην εύρεση των επίσημων και ανεπίσημων πηγών, των αυθεντικών ή παραποιημένων κειμένων, των μεταφράσεων, των αντίγραφων των αντιγράφων. «Η, ακόμα, για τις δυσκολίες που παρουσιάζονται κατά την προσπάθεια ανασύστασης του ιστορικού πλαισίου - ό,τι θα ονομάζαμε «ιστορικό a priori» - μέσα στο οποίο ζει και σκέπτεται η ανθρωπότητα στη συγκεκριμένη περίοδο»⁹.

1.5 Διευκρίνιση όρων:

Δογματισμός: Αρχή ή δοξασία που δε στηρίζεται σε αποδείξεις ή που θεωρείται επιστημονικά ξεπερασμένη // (φιλος.) Θεωρία που δέχεται ότι με τη χωρίς όρια λογική δύναμη του νου είναι δυνατή η απόλυτη γνώση¹⁰.

Κλασικό γυμναστικό πνεύμα: Ο όρος αυτός χρησιμοποιείται για να πλαισιώνει και να συμπυκνώνει όλες τις αξίες και τα ιδανικά του αρχαιοελληνικού αθλητικού πνεύματος, όπως αυτά διατυπώθηκαν από τους κορυφαίους Έλληνες φιλοσόφους της κλασικής περιόδου.

Λήμμα: Στη φιλοσοφία *λήμμα* λέγεται η πρόταση ενός συλλογισμού από την οποία είναι δυνατό να παραχθεί συμπέρασμα.

Ουμανισμός: Το διανοητικό κίνημα που προσπάθησε να δώσει αξία και αξιοπρέπεια στην ανθρώπινη ύπαρξη, σε ατομικό και κοινωνικό επίπεδο. Οι ουμανιστές της Αναγέννησης πίστευαν με έμφαση στις δυνατότητες του ανθρωπίνου γένους¹¹.

⁸ Το οποίο αντλήθηκε από το μουσείο του Ινστιτούτου Φυσικής Αγωγής της Ρώμης.

⁹ Foucault, M. (1987). *Η Αρχαιολογία της Γνώσης* (μτφ. Κωστής Παπαγιώργης). Αθήνα: Εξάντας, σ. 194.

¹⁰ Ίδρυμα Μανόλη Τριανταφυλλίδη. (1999). *Λεξικό της Κοινής Νεοελληνικής*. Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης: Ινστιτούτο Νεοελληνικών Σπουδών, σ. 388.

¹¹ Burns, E. (1983). *Ευρωπαϊκή ιστορία: Εισαγωγή στην ιστορία και τον πολιτισμό της νεότερης Ευρώπης* (τόμ. Α'). Θεσσαλονίκη: Παρατηρητής, σ. 72.

II. ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

2.1 Μεσαίωνας: Η παρακμή της ελληνορωμαϊκής γυμναστικής παράδοσης.

Ο Μεσαίωνας καταστάλαξε στην ιστορική συνείδηση του κόσμου ως η εποχή άνευ οιασδήποτε ουσιαστικής επιστημονικής εξέλιξης¹², ακραίου σκοταδισμού, θρησκευτικής καταπίεσης και δυστυχίας των λαών. Ο μυστικισμός και η επιβεβλημένη ταπεινοφροσύνη από τον κυρίαρχο χριστιανικό δογματισμό για περίπου χίλια χρόνια (5^ο-14^ο αιώνα), σε συνδυασμό με τις συνεχείς κοινωνικοπολιτικές συγκρούσεις ηγεμόνων, κρατών και λαϊκών μαζών που οδήγησαν σε ποικίλες ανακατατάξεις το ευρωπαϊκό τοπίο σε όλους τους τομείς, δε θα μπορούσαν να αφήσουν ανέπαφο το χαρακτήρα του αθλητικού πνεύματος εκείνης της περιόδου, πολύ μακράς ομολογουμένως.

Κατά την μεσαιωνική περίοδο οι περισσότεροι άνθρωποι ασχολούνταν με την γη και ο ελεύθερος χρόνος για άθληση ήταν σχεδόν ανύπαρκτος. Η πολεμική ετοιμότητα ήταν πρώτο μέλημα για τους ευγενείς άνδρες και διαμόρφωνε αναλόγως το χαρακτήρα των γυμναστικών τους ασκήσεων. Η τελειοποίηση των δεξιοτήτων τους στο κυνήγι, στην ιππασία και στην ξιφομαχία, είτε για να χρησθούν ιππότες, είτε για την αρπαγή ξένων εδαφών και την καταστολή των εκάστοτε εξεγέρσεων των δουλοπάροικων¹³, κρινόταν επιτακτική ανάγκη. Με την ολοκληρωτική επικράτηση του Χριστιανισμού στην Ευρώπη και εξαιτίας του νέου θρησκευτικοπολιτιστικού πνεύματος που κυριάρχησε, υπήρξε γενικευμένη καταστολή των ιδεών, των δράσεων και κάθε είδους δοξασιών σχετικά με την πρόοδο και την εξέλιξη της γυμναστικής¹⁴. Οι Ολυμπιακοί Αγώνες μετά από μια πορεία 1200 χρόνων καταργήθηκαν, ενώ παράλληλα όλοι οι κλασικοί αθλητικοί αγώνες θεωρήθηκαν ως ειδωλολατρικές εκδηλώσεις¹⁵ με αποτέλεσμα την κατάργησή τους από το Θεοδόσιο Α΄, το 393 μ.Χ. (293η Ολυμπιάδα)¹⁶. Αν και ο αθλητισμός δεν έπαψε να υπάρχει στη μεσαιωνική Ευρώπη¹⁷, κυρίως με τη μορφή τραχιών παιγνιδιών μεταξύ αντίπαλων πόλεων ή συντεχνιών ένεκα συνοδείας θρησκευτικών εορτών¹⁸, η θεοκρατική κοινωνία απέδιδε πολύ λίγη σημασία στην άθληση. Ενδεικτικό είναι το γεγονός ότι το πιο προσφιλές θέαμα της εποχής ήταν οι αρματοδρομίες¹⁹. Κάθε είδους αθλητικές

¹² Bernstein, S. & Milza, P. (1997). *Ιστορία της Ευρώπης, Από τη Ρωμαϊκή Αυτοκρατορία στα Ευρωπαϊκά κράτη, 5^{ος}-18^{ος} αιώνας* (τόμ. 1). Αθήνα: Αλεξάνδρεια, σ. 45.

¹³ Siclovan, I. (1979). *Teoria educatiei fizice si sportului*. Bucuresti: Editura «Sport-turism», p. 17-18.

¹⁴ Χατζηχαριστός, Δ. (1993). *Παιδαγωγική θεμελίωση της φυσικής αγωγής*. Αθήνα: Συμμετρία, σ. 65.

¹⁵ Γιαννάκης, Θ. (2001). *Ιεροί Πανελλήνιοι Αγώνες. Στο, Ολυμπιακοί Αγώνες: Αναφορές-προσεγγίσεις*. Αθήνα: Εκδοτικός Οργανισμός Λιβάνη, 44-59.

¹⁶ Κρασανάκης, Α. (2008). *Ελληνικός Πολιτισμός*. Αθήνα, σ. 44.

¹⁷ Ο ιστορικός William Baker αναφέρεται σε μια σειρά από παιχνίδια με μπάλα και αγώνες πάλης στα σκοτεινά μεσαιωνικά χρόνια, παρόλ' αυτά η «σκόπιμη» άσκηση ουσιαστικά επανεμφανίζεται με τη φεουδαρχία και τις Μεγάλες Σταυροφορίες ένεκα κινήτρου για την απόκτηση του τίτλου του ιππότη και την τήρηση του νέου κώδικα δεοντολογίας - ιπποσύνης. Βλ. Todd, I. (2002). *As men do walk a mile, women should walk an hour... Tis their exercise. Iron Game History*, 7, 2&3, 56-70. και Kirk, D., Macdonald, D. & O'Sullivan, M. (2006). *Handbook of Physical Education*. London: SAGE Publications Ltd, p. 129.

¹⁸ Ελίας, Ν. (2010). Η Γένεση του Αθλητισμού ως Κοινωνιολογικό πρόβλημα. Στο Ε. Ντάνινγκ & Ν. Ελίας, *Αθλητισμός και ελεύθερος χρόνος στην εξέλιξη του πολιτισμού* (1^η εκδ.) (σσ. 159-186). Αθήνα: Κατάρτι.

¹⁹ http://www.privateschools.gr/books/gymnasio/a_gym/fisikiagogi/fysiki_agogi_vivlio_mathiti.pdf

δραστηριότητες που συνδέονταν με τη φροντίδα του σώματος υπονομεύονταν υπό τη σκιά του ακραίου δογματισμού και της υπέρμετρης αυστηρότητας και καταδικάζονταν ως αμάρτημα. Σε πλήρη αντιδιαστολή με την αρχαία ελληνορωμαϊκή γυμναστική παράδοση και φιλοσοφία, που συνοψίζεται στο περίφημο «*mens sana in corpore sano*»²⁰, η σωματική δραστηριότητα απαξιώθηκε σημαντικά και από τους διανοούμενους της εποχής, όντας πλήρως αφοσιωμένοι στην πνευματική και θρησκευτική τους καλλιέργεια. Κάθε είδους σωματική άσκηση με σκοπό την ευεξία λογιζόταν ως σπατάλη χρόνου και απομάκρυνση του ατόμου από τον προορισμό του, που δεν ήταν άλλος από την «μετά θάνατον ζωή» και τη «σωτηρία» της ψυχής²¹.

2.2 Η Ιταλική Αναγέννηση

Βγαλμένα απ' τη διάπυρη χοάνη του μεσαιωνικού σκοταδισμού, «αλληλένδετα και συγγενή πνευματικά και καλλιτεχνικά κινήματα που άνθισαν από τα μέσα του 15^{ου} ως τα μέσα του 16^{ου} αιώνα, η Αναγέννηση και ο ουμανισμός, σημάδεψαν τη μετάβαση της Δυτικής Ευρώπης σε μια νέα εποχή. Η Αναγέννηση εκδηλώθηκε το 14^ο αιώνα στην Ιταλία με επίκεντρο την Φλωρεντία. Ο όρος «Αναγέννηση» δηλώνει την εντυπωσιακή πρόοδο που σημειώθηκε στη σκέψη, τη λογοτεχνία και προπάντων στην τέχνη, ενώ διακρίνεται ως φάση της διανοητικής και πολιτιστικής ιστορίας»²². Η βασική κοσμοαντίληψη της Ιταλικής Αναγέννησης υπήρξε ανθρωποκεντρική (ουμανιστική), θέτοντας ως στόχο τη δημιουργία ενός εκλεκτού όντος που θα ανέπτυσσε αρμονικά όλες του τις δυνατότητες. Αν και ο νέος δυτικός πολιτισμός δεν αρνήθηκε πλήρως το χριστιανικό πολιτισμό²³, υπήρξε σαφής ρήξη με το «ενοχικό» μεσαιωνικό πνεύμα. Η βασική διαφορά της Αναγέννησης από το πνεύμα του Μεσαίωνα συνίσταται στην αντίληψη της για τον άνθρωπο²⁴. Κατά τον Καστοριάδη, η Αναγέννηση συνεστήθη στο ότι οι κατεστημένοι θεσμοί έγιναν αντικείμενο αμφισβήτησης και στο πολιτικό και στο διανοητικό και στο πνευματικό πεδίο, όπου οι κατεστημένες και επιβεβλημένες Ιδέες και παραστάσεις έπαψαν πλέον να γίνονται αποδεκτές χωρίς συζήτηση²⁵. «Σε αντίθεση με τη θρησκευτικότητα και τον μυστικισμό του Μεσαίωνα, ο οποίος ήθελε τον άνθρωπο ένα ταπεινό, αμαρτωλό και αβοήθητο ον, έρμαιο της θεϊκής πρόνοιας και των υπερφυσικών δυνάμεων, η Ιταλική Αναγέννηση ύμνησε την ομορφιά της φύσης και του ανθρώπου και πρόβαλε την εγκόσμια ζωή»²⁶.

²⁰ Ο Iuvenalis, μεγάλος σατιρικός ποιητής στην αρχαία Ρώμη, αποδίδει στις φυσικές ασκήσεις τη μέγιστη κοινωνική σκοπιμότητα. Στο περίφημο έργο του «Σάτιρες», αναφέρει χαρακτηριστικά: «*optandum est ut sic mens sana in corpore sano*», μτφ: Επιθυμητό είναι να βρίσκεται ένας υγιής νους σ' ένα υγιές σώμα. Βλ. Χατζηχαριστός, Δ. (1988). *Θεωρία και μεθοδική φυσικής αγωγής - αθλητισμού*, Αθήνα - Κομοτηνή: Αντ. Ν. Σάκουλα, σ. 65.

²¹ Αλμπανίδης, Ε. (2004). *Ιστορία της Άθλησης στον αρχαίο ελληνικό κόσμο*. Θεσσαλονίκη: Σάλτο.

²² Ράπτης, Κ. (1999). *Γενική Ιστορία της Ευρώπης από τον 6ο ως τον 18ο αιώνα* (τόμ. Α'). Πάτρα: Εκδόσεις Ε.Α.Π., σ. 124.

²³ Bloch, M. (1987). *Η Φεουδαλική κοινωνία*. Αθήνα: Κάλβος, σ. 29.

²⁴ Ράπτης, ό.π., σ. 124.

²⁵ Από διάλεξη του Κορνήλιου Καστοριάδη στις 19 Φεβρουαρίου 1993, στη Φιλοσοφική Σχολή του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης, με θέμα: *Οικολογία και πολιτική*, μετά από πρόσκληση του Τμήματος Χημικών Μηχανικών του Α.Π.Θ.

²⁶ Ράπτης, ό.π., σ. 124.

Ο οραματισμός του νέου ανθρώπου της Αναγέννησης και της νέας κοινωνίας σε συνδυασμό με την άσκηση αυστηρής κριτικής για τα κακώς κείμενα στην εκκλησία και στην πολιτική κατέστησαν αντιληπτό το γεγονός ότι σωστή παιδεία ήταν ο μόνος τρόπος για να αναπτυχθούν οι δυνατότητες της ανθρώπινης φύσης²⁷. Η αναζωογόνηση της μάθησης και το ιδιαίτερο ενδιαφέρον των Ιταλών για την κλασική αρχαιότητα, είχε ως αποτέλεσμα να ξαναανακαλυφθούν οι θησαυροί εκείνης της περιόδου²⁸ και η σοφία τους να επανέλθει στο προσκήνιο κάθε είδους πολιτισμικής δραστηριότητας (τέχνες, γράμματα, επιστήμες)²⁹. Παράλληλα, ελληνικά χειρόγραφα μεταφέρονταν συνεχώς από την ετοιμοθάνατη Βυζαντινή Αυτοκρατορία στην Ιταλία όπου η μελέτη της αρχαίας ελληνικής έγινε δημοφιλής ανάμεσα στους διανοούμενους³⁰. Αναπόφευκτα, η προσπάθεια αναβίωσης της αρχαιοελληνικής παράδοσης είχε άμεσο αντίκτυπο και στη γυμναστική θεώρηση, καθώς εμφανίζονται ξανά στο προσκήνιο, μετά από εκατοντάδες χρόνια, τα αρχαιοελληνικά ιδανικά, τα οποία τροφοδοτούν και διαμορφώνουν νέες αντιλήψεις γύρω από το ζήτημα της σωματικής άσκησης.

2.3 Η Αναγέννηση του αθλητικού πνεύματος

Η Αναγέννηση σηματοδότησε την ενότητα σώματος και πνεύματος, αναζωογονώντας το ενδιαφέρον για τη σωματική άσκηση ως μέσου για την αρμονική ανάπτυξη της προσωπικότητας των νέων και την προάσπιση της υγείας. Σπουδαίοι Ιταλοί παιδαγωγοί της Αναγέννησης, όπως ο Guarino da Verona και ο Vittorino da Feltre, μελετητές και γνώστες της αρχαιοελληνικής παράδοσης, εμπνευσμένοι από αυτή, με τα πρωτοποριακά σχολεία που δημιούργησαν εισήγαγαν τη σωματική δραστηριότητα στα σχολικά προγράμματα³¹ και απομάκρυναν την παραδοσιακή αυστηρότητα και το «σηματισμό» από τους χώρους εκπαίδευσης. Εφάρμοσαν πιο φιλελεύθερες μορφές οργάνωσης των σωματικών ασκήσεων και των κινητικών δραστηριοτήτων με αποτέλεσμα αυτές να γίνουν πιο ενδιαφέρουσες, πιο ελκυστικές, αλλά και πιο αποτελεσματικές σε σχέση με τα μέχρι τότε μεσαιωνικά δεδομένα³². Φανερά επηρεασμένοι από τα κλασικά ιδεώδη κατάφεραν να αποκαταστήσουν, εν τέλει, κάποια ισορροπία σε μια εκπαίδευση που ήταν κατά κύριο λόγο πνευματική. Αυτές οι μεταρρυθμιστικές ενέργειες, αποτέλεσαν τα πρότυπα πάνω στα οποία στηρίχτηκαν, εν συνεχεία, τα περισσότερα εκπαιδευτικά ιδρύματα της Ευρώπης.

²⁷ Στο ίδιο, σ. 126.

²⁸ «Οι περισσότεροι λόγιοι της Αναγέννησης έστρεφαν την προσοχή τους σε μια υπερβατική σφαίρα ιδεών. Ελάχιστα πράγματα ήταν γνωστά για το έργο του Πλάτωνα πριν από τον 14^ο αιώνα, αν και η σκέψη του, φιλτραρισμένη από τους νεοπλατωνιστές, άσκησε βαθιά επίδραση». Με την ανάκτηση των πλατωνικών διαλόγων (1440), την ίδρυση της Πλατωνικής Ακαδημίας στη Φλωρεντία από τον Κοσμά των Μεδίκων και τη μετάφραση των έργων του Πλάτωνα στα λατινικά, ξεκίνησε από τους διανοούμενους η πραγμάτευση των εννοιών του κάλλους και της μορφής». Βλ. Nicholas, D. (2009). *Η εξέλιξη του Μεσαιωνικού κόσμου*. Αθήνα: Μορφωτικό Ίδρυμα Εθνικής Τραπέζης, σσ. 704-705.

²⁹ Gombrich, H. E. (2007). *Το χρονικό της τέχνης* (μτφ. Α. Κάσδαγλη). Αθήνα: Μορφωτικό Ίδρυμα Εθνικής Τραπέζης, σ. 341.

³⁰ Lee, ό.π.

³¹ Χατζηχαριστός, (1993). ό.π., σ. 67.

³² Στο ίδιο, σ. 69.

2.3.1 Guarino da Verona

Ο Guarino da Verona, σημαντικός παιδαγωγός και ανθρωπιστής της Αναγέννησης, γεννήθηκε το 1370 στη Βερόνα της Ιταλίας και πέθανε το 1460 στη Φερράρα. Μελέτησε τα λατινικά στο σχολείο του Giovanni da Ravenna και πήγε κατόπιν στη Κωνσταντινούπολη, όπου και μελέτησε τα ελληνικά υπό τον Μ. Χρυσολωρά³³, στου οποίου την οικογένεια έζησε πέντε χρόνια. Το 1408 επέστρεψε με περισσότερο από πενήντα ελληνικά χειρόγραφα³⁴ στη Βενετία, όπου έγινε δεκτός με μεγάλο ενθουσιασμό. Το υπόλοιπο της ζωής του το αφιέρωσε στη διδασκαλία και τις διαλέξεις, με εξαιρετική επιτυχία, γυρνώντας διάφορες πόλεις της Ιταλίας (Φλωρεντία, Βενετία, Βερόνα, Φερράρα)³⁵. Η μέθοδος διδασκαλίας του ενθουσίαζε τους σπουδαστές του που ερχόντουσαν από όλα τα μέρη της Ιταλίας, ακόμη και από την Αγγλία, για να παραστούν στις διαλέξεις του. Πολλοί από αυτούς, όπως ο Vittorino da Feltre, που έγιναν κατόπιν διάσημοι, υπήρξαν μαθητές του.

Κατά τη διάρκεια της υποδειγματικής ζωής του υπήρξε σπουδαίος ανθρωπιστής και ηθικός χαρακτήρας αντάξιος της παιδείας του³⁶. Αντίθετα από άλλους ανθρωπιστές, δεν παρουσίασε κανέναν ανταγωνισμό στην αρχή της Εκκλησίας. Οι εργασίες του περιέλαβαν γραμματικές πραγματείες, μεταφράσεις από τα ελληνικά και σχόλια στις εργασίες των διάφορων κλασικών συντακτών. Εκτός από μια στοιχειώδη λατινική γραμματική, εξήγαγε μια ευρέως δημοφιλή λατινική μέθοδο κατάρτισης της ελληνικής γραμματικής του Χρυσολωρά³⁷. Ήταν ένας εργατικός ερευνητής και συλλέκτης ελληνικών και λατινικών χειρόγραφων, μεταξύ των οποίων είναι τα χειρόγραφα του νεώτερου Πλίνιου, του Κικέρωνα και του Κέλσιου. Άφησε πίσω του πολλές ομιλίες και περίπου 600 επιστολές.

Ο Guarino επεξεργάστηκε εις βάθος ζητήματα που αφορούσαν την αγωγή των παιδιών και υπήρξε πρωτοπόρος στην εποχή του. Στον τομέα της φυσικής αγωγής έδειξε ιδιαίτερη ευαισθησία, καθώς πίστευε ότι ένα μεγάλο μέρος των σωματικών ασκήσεων (κολύμβηση, χορός), συμβάλλει στη γενική καλλιέργεια των παιδιών. Στο πρόγραμμα αγωγής που ο ίδιος επινόησε, συμπεριέλαβε έναν σημαντικό αριθμό από

³³ Ο Μανουήλ Χρυσολωράς (Κωνσταντινούπολη, 1355 – Κωνσταντία, 1415) ήταν από τους κυριότερους συγγραφείς και πρωτεργάτες της εισαγωγής της ελληνικής παιδείας και γραμματείας στη Δυτική Ευρώπη κατά τα τελευταία έτη ζωής της Βυζαντινής Αυτοκρατορίας, λίγο πριν την Άλωση της Κωνσταντινούπολης (1453). Διέθετε μεγάλη μόρφωση και επειδή ήταν γνώστης της λατινικής γλώσσας, εστάλη από τον Αυτοκράτορα Μανουήλ Β' Παλαιολόγο στη Δύση προκειμένου να διαπραγματευτεί την αποστολή βοήθειας κατά των τουρκικών επιθέσεων. Το 1397 εγκαταστάθηκε στην Ιταλία και δίδαξε τα ελληνικά γράμματα στη Βενετία, Φλωρεντία, Μιλάνο, Παβία και Ρώμη. Ανάμεσα στα έργα του συναντούμε: «Ερωτήματα», «Σύγκριση Παλαιάς και Νέας Ρώμης» και μεταφράσεις στα λατινικά κλασικών έργων, όπως η «Πολιτεία» του Πλάτωνα και η «Οδύσσεια» του Ομήρου. Βλ. http://el.wikipedia.org/wiki/Manuel_Chrysoloras.html

³⁴ Στην Ιταλία, εργάστηκε ως δάσκαλος των ελληνικών, πρώτα στη Βερόνα και κατόπιν στη Βενετία και τη Φλωρεντία. Το 1436, έγινε καθηγητής των ελληνικών στη Φερράρα και προστατευόμενος του Lionel, μαρκήσιου του Este. Από το 1438 υπήρξε ερμηνευτής για τους Έλληνες στα συμβούλια της Φερράρα και της Φλωρεντίας. Πέθανε στη Φερράρα σε 1460. Οι κύριες εργασίες του είναι οι μεταφράσεις του Στράβωνα και κάποιων «Βίων» του Πλουτάρχου, μια επιτομή της ελληνικής γραμματικής του Μανουήλ Χρυσολωρά και μια σειρά σχολίων επάνω στον Persius, τις Σάτιρες του Juvenal και σε μερικές από τις γραφές του Αριστοτέλη και του Κικέρωνα. Βλ. http://en.wikipedia.org/wiki/Guarino_da_Verona

³⁵ <http://www.newadvent.org/cathen/07053a.htm>

³⁶ <http://www.britannica.com/EBchecked/topic/247955/Guarino-Veronese>

³⁷ <http://www.newadvent.org/cathen/07053a.htm>

κινητικές ασκήσεις³⁸. Σύμφωνα με την άποψή του, οι κινητικές δραστηριότητες είχαν πρακτική αξία στη ζωή του ανθρώπου και προκαλούσαν μεγάλη αισθητική ικανοποίηση. Η επαφή με τη φύση και η απόλαυση αυτής, όπως συμβαίνει με το κολύμπι στον ποταμό ή στη θάλασσα, τη συντροφικότητα και τη ρυθμικότητα που καλλιεργούνται μέσω του χορού, δεν μπορούσαν, θεωρούσε, παρά να έχουν ευεργετικές επιδράσεις στην ψυχοσωματική διάπλαση του ατόμου. Ο πρωτότυπος συνδυασμός που εφάρμοσε ο Guarino σε σχέση με την περιήγηση, την πατριδογνωσία και τις κινητικές δραστηριότητες, αποτέλεσε τη βάση του σύγχρονου επιστημονικού κλάδου της Φυσικής Αναζωογόνησης³⁹.

³⁸ Χατζηχαριστός, (1993). ό.π., σσ. 67-68.

³⁹ Στο ίδιο, σ. 68.



Εικόνα 2.3.1

Ο Guarino Da Verona. Πορταίτο.

Πηγή: Carlo de' Rosmini, Vita e disciplina di Guarino Veronese e de' suoi discepoli, Brescia, Niccolo' Bettoni, 1805.

2.3.2 Vittorino da Feltre

Ο Vittorino da Feltre (1378–1446), ήταν Ιταλός ανθρωπιστής και πρωτοπόρος παιδαγωγός, γεννημένος στην πόλη Feltre (επαρχία του Belluno)⁴⁰. Το πραγματικό του όνομα ήταν Vittorino Ramboldini⁴¹. Ο Vittorino εισήχθη στο πανεπιστήμιο της Πάντοβα το 1396, έχοντας καθηγητές τους Gasparino da Barzizza και Giovanni da Ravenna στη γραμματική και στα λατινικά, ενώ παράλληλα μελετούσε φιλοσοφία και πιθανώς θεολογία. Αφού ολοκλήρωσε τις διδακτορικές του σπουδές, μελέτησε τα μαθηματικά κάτω από την καθοδήγηση του Pelacani da Parma. Σύντομα η φήμη του ως δάσκαλου των μαθηματικών ξεπέρασε αυτή του κυρίου του. Πέρασε δεκαοχτώ μήνες μελετώντας τα ελληνικά υπό τον Guarino da Verona, συντροφικό συσπουδαστή του στο πανεπιστήμιο της Πάντοβα και μετέπειτα καλύτερο μελετητή των ελληνικών στην Ιταλία. Κατόπιν, ο Vittorino άνοιξε ένα ιδιωτικό σχολείο στην Πάντοβα και το 1422, υπό την παραίτηση του Barzizza, έλαβε τη θέση του καθηγητή ρητορικής στο πανεπιστήμιο. Μετά από έναν περίπου χρόνο, είτε εξαιτίας της ανηθικότητας της πόλης, είτε λόγω ανικανότητας να ελέγξει τους σπουδαστές του, παραιτήθηκε από τη θέση του και πήγε στη Βενετία, όπου οργάνωσε πάλι ένα σχολείο. Εκείνον τον χρόνο (1423), προσκλήθηκε από τον Gian Francesco Gonzaga, μαρκήσιο της Mantua, για να αναλάβει την εκπαίδευση των παιδιών του. Ο Vittorino δέχτηκε την πρόσκληση με τη συμφωνία ότι θα μπορούσε να οργανώσει το σχολείο του στην Αυλή και να δέχεται και άλλους σπουδαστές. Έτσι, καθιερώθηκε το σχολείο της Mantua όπου είναι, φυσικά, συνδεδεμένο με τον Vittorino⁴². Στόχος του πρωτοποριακού αυτού σχολείου, δεν ήταν μόνο η γραμματική κατάρτιση των μαθητών, αλλά να αγκαλιάσει τις φυσικές και ηθικές απαιτήσεις μιας φιλελεύθερης εκπαίδευσης: γράμματα (λατινικά και ελληνικά), αριθμητική, γεωμετρία, άλγεβρα, διαλεκτική, ηθική, αστρονομία, ιστορία, μουσική και φυσική αγωγή, όλα διδάχθηκαν εκεί, και συχνά από εξαιρετικούς παιδαγωγούς. Ο Vittorino, επέμεινε στο ευχάριστο περιβάλλον μάθησης, που έκανε τη μελέτη ελκυστική, ενώ συνάμα ανέπτυξε νέες μεθόδους διδασκαλίας, σεβόμενος τις ανάγκες, ανά περίπτωση, των μαθητών⁴³.

Σε ανθρωπιστές όπως ο Feltre, καταλογίζεται από τους ερευνητές η αναβίωση της κλασικής γυμναστικής παράδοσης κατά την Αναγέννηση⁴⁴. Πράγματι, ο Vittorino ήταν υπέρμαχος της συνολικής και αρμονικής ανάπτυξης του σώματος, γι' αυτό και

⁴⁰ Βλ. http://en.wikipedia.org/wiki/Vittorino_da_Feltre

⁴¹ Graves, F. P. (2005). *History of Education during the Middle Ages and the Transition to Modern Times*. New York: Elibron Classics, σ. 123.

⁴² Η αίθουσα αναψυχής του Gonzaghi, μετασχηματίστηκε από το Vittorino σε ένα ιδανικό σχολείο. Λόγω των ευχάριστων περιχώρων και του πνεύματος που επικράτησε εκεί μέσα, αποκαλέστηκε "Casa Jocosa" ή "ευχάριστο σπίτι". Όλοι οι μαθητές ήταν οικότροφοι και ο Vittorino προσπάθησε να κάνει το σχολείο τόσο ευχάριστο σαν να είναι το ιδανικό σπίτι. Παιδιά επιφανών οικογενειών της Mantua, οι γιοι άλλων ανθρωπιστών όπως ο Filelfo, ο Guarino και ο Poggio, αλλά και τα φτωχά παιδιά έγιναν αποδεκτά στις τάξεις του σχολείου. Το κλίμα που κυριάρχησε ήταν ουμανιστικό αλλά με χριστιανικό χαρακτήρα και πνεύμα. Βλ. http://en.wikipedia.org/wiki/Vittorino_da_Feltre

⁴³ <http://www.westerncultureglobal.org/feltre.html>

⁴⁴ Behringer, W. (2009). Arena and Pall Mall: Sport in the Early Modern Period. *German History*. 27, 3, 331-357. Σχ. Εκτός από τους Vittorino da Feltre και Guarino da Verona υπήρξαν και άλλοι σπουδαίοι ανθρωπιστές, όπως ο Pietro Paolo Vergerio (1349-1428), ο Maffeo Vegio (1407-1458), ο Eneo Silvio Piccolomini (1405-1464), ο Jacopo Sadoletto (1477-1547), χάρις τους οποίους αποκαταστάθηκε σημαντικά η ισορροπία πνευματικής - σωματικής αγωγής στο χώρο της εκπαίδευσης, βλ. Lee, ό.π.

στα γυμναστικά προγράμματα του δίδασκε διάφορα αθλήματα (κολύμπι, παιχνίδια με μπάλα, ξιφασκία) και ασκήσεις που περιλάμβαναν όλα τα μέρη του σώματος⁴⁵. Θεωρούσε τις σωματικές ασκήσεις ως άριστο μέσο θεραπείας και πρόληψης πολλών ασθενειών, ενώ ταυτοχρόνως, τις αναγνώριζε ως βασικό μέσο διαμόρφωσης των κυριοτέρων γνωρισμάτων του ανθρώπινου χαρακτήρα. Επίσης, ως πρωτοπόρος παιδαγωγός, δίδασκε τις ασκήσεις με παραδείγματα και συμμετείχε στα παιχνίδια της υπαίθρου. Δεν αγνοούσε το ατομικό στοιχείο αλλά επιδίωκε την ενδυνάμωση του μέσω της υπερνίκησης των ελαττωμάτων και της ενίσχυσης του χαρακτήρα από την προσωπική δουλειά και την παραίνεση⁴⁶. Οι τιμωρίες του προορίζονταν ως «θεραπείες» και δεν εφαρμόζονταν αμέσως κατά την διαπίστωση μιας παράβασης.

Η κοσμική εκπαίδευση καταδικάστηκε γενικά από τους Χριστιανούς επειδή θεωρήθηκε υλιστική και υπερβολικά ενδιαφερόμενη για αυτόν τον κόσμο. Ο Feltre όπως και άλλοι ανθρωπιστές του καιρού του, προκάλεσε τη θρησκευτική άγνοια με το να εκτιμήσει την κοσμικότητα, μια κοσμικότητα που συμπεριλάμβανε την εμπνευσμένη εκπαίδευση με βάση τα ελληνορωμαϊκά πρότυπα⁴⁷. Πολλά σχολεία σε όλη την Ευρώπη (ειδικά στην Αγγλία) αντέγραψαν το πρότυπο εκπαιδευτικό σύστημα του Vittorino⁴⁸. Μεγάλη ήταν η εκπαιδευτική του προσφορά, η οποία επρόκειτο να ρυθμίσει τις ανθρωπιστικές σπουδές σε ένα νέο σύστημα διδασκαλίας, ώστε να μπορούν αυτές να διδαχθούν χωρίς συμβιβασμό με τις χριστιανικές αρχές. Ένα τέτοιο σύστημα έπρεπε, σύμφωνα με τη γνώμη του μεγάλου αυτού παιδαγωγού, να στηρίζεται σε τρεις παράγοντες: τη διανοητική αγωγή, την πνευματική (καλλιτεχνική αγωγή) αγωγή και τη φυσική αγωγή⁴⁹. Δυστυχώς, δεν άφησε κανένα γραπτό απολογισμό της εργασίας του, ούτε καν κάποιες εκπαιδευτικές πραγματείες.

⁴⁵ Machline, V. C. (2004). Christóbal Méndez medical ideas about the influence of joy and pleasure (rather than humor) upon health. *Revista de humanidades: Tecnológico de Monterrey*, 17, 115-128.

⁴⁶ Χατζηχαριστός, (1993). ό.π. σ. 68.

⁴⁷ Woodward, W. H. (1963). *Vittorino da Feltre and other Humanist Educators*. New York: Teachers College Press, p. 196.

⁴⁸ <http://www.westerncultureglobal.org/feltre.html>

⁴⁹ Χατζηχαριστός, (1993). ό.π., σ. 68.

*Η αναβίωση του κλασικού γυμναστικού πνεύματος μέσα από το έργο του H. Mercurialis,
De Arte Gymnastica*



Εικόνα 2.3.2

Ο Vittorino da Feltre.

Έργο του Joost van Wassenhove (1474). Λάδι σε ξύλο. Μουσείο του Λούβρου, Παρίσι.

2.4 Hieronymus Mercurialis

2.4.1 Ο βίος

Ο Hieronymus Mercurialis υπήρξε διάσημος φιλόλογος και γιατρός κατά την Ιταλική Αναγέννηση. Γεννήθηκε στην πόλη Φορλί (Forlì) της Ιταλίας, στις 30 Σεπτεμβρίου, το έτος 1530 και πέθανε στο ίδιο μέρος στις 13 Νοεμβρίου, το έτος 1606. Οι βασικές σπουδές του και μερικά μαθήματα ιατρικής έγιναν στη Μπολόνια, το πτυχίο του, όμως, το απέκτησε στην Πάντοβα⁵⁰. Ύστερα επέστρεψε στο Φορλί για την πρακτική του ως γιατρός. Μέσω ευνοϊκών επαφών που είχε στη Ρώμη, απέκτησε ελεύθερη πρόσβαση στις μεγάλες βιβλιοθήκες όπου με ενθουσιασμό μελέτησε την κλασική και ιατρική βιβλιογραφία των αρχαίων ελλήνων και ρωμαίων. Μελέτησε τους αρχαίους κλασικούς ιατρικούς συγγραφείς για περίπου επτά έτη και έπειτα έγραψε το πιο αντιπροσωπευτικό του έργο, το *De arte gymnastica* (1569, 1^η έκδ.), στο οποίο συμπεριέλαβε όλα τα διδάγματα των κλασικών ιατρών (Γαληνού, Ιπποκράτη, Ασκληπιού) σχετικά με τη χρήση των φυσικών μεθόδων για τη θεραπεία των ασθενειών⁵¹. Το 1573, κλήθηκε στη Βιέννη για να συμμετάσχει στη διαβούλευση περί της ασθένειας του Γερμανού αυτοκράτορα Μαξιμιλιανού ΙΙ⁵². Ο αυτοκράτορας ήταν τόσο ευτυχής με τις υπηρεσίες του που τον έχρησε ιππότη. Ο Mercurialis με τη σειρά του, ως ανταπόδοση τιμής, αφιέρωσε όλες τις μεταγενέστερες εκδόσεις του *De Arte Gymnastica* στον Αυτοκράτορα.

Η μεγάλη φήμη και αναγνώριση του Mercurialis στον ευρωπαϊκό χώρο, είχε ως αποτέλεσμα οι Ενετοί γεροισιαστές να τον καλέσουν να αναλάβει την θέση του καθηγητή ιατρικής στο Πανεπιστήμιο της Πάντοβα⁵³ (1569). Εκεί αφοσιώθηκε στη μελέτη σημαντικών εργασιών του Ιπποκράτη. Η εξαντλητική μονογραφία του, *Censura e dispositio operum Hippocratis* (Βενετία, 1583), ενίσχυσε ακόμα περισσότερο τη φήμη του και έτσι άρχισε την εκπόνηση εργασιών για τον Ιπποκράτη στα ελληνικά και στα λατινικά, οι οποίες δημοσιεύθηκαν στη Βενετία, το 1588. Μετά από τη δημοσίευση των εργασιών του για την κλασική ιατρική, κλήθηκε το 1587 να αναλάβει καθήκοντα στο πανεπιστήμιο της Μπολόνια. Ο Μέγας Δούκας της Τοσκάνης, προκειμένου να αυξηθεί το γόητρο του Πανεπιστημίου της Πίζας, έβαλε σε πειρασμό τον Mercurialis ώστε να δεχτεί τη θέση του καθηγητή, ένεκα μεγαλειώδους αντιτίμου - πιθανώς το μεγαλύτερο που πληρώθηκε ποτέ σε έναν καθηγητή μέχρι εκείνη την περίοδο - 1800 χρυσών κορόνων για να φτάσει τις 2000 κορώνες αργότερα⁵⁴. Παρέμεινε στην Πίζα μέχρι το εβδομηκοστό πέμπτο έτος της ηλικίας του όπου και αποσύρθηκε στο Φορλί. Μεγάλης αξίας θεωρείται το έργο του που αφορά την κλασική ιατρική και ειδικά τον Ιπποκράτη⁵⁵. Έγραψε πολλές άλλες ιατρικές εργασίες (γυναικολογικές, δερματοπαθειών, πρακτικής ιατρικής),

⁵⁰ http://en.wikipedia.org/wiki/Geronimo_Mercuriali

⁵¹ Thurston, ό.π.

⁵² http://www.cfdrm.fr/Livre_Girolamo.htm

⁵³ Στην αναγεννησιακή Ιταλία η αριστοτελική παράδοση συνεχίστηκε μόνο στο πανεπιστήμιο της Παδούας (Padova), καθώς οι περισσότεροι ουμανιστές δεν έδειχναν ενδιαφέρον για τον Αριστοτέλη, του οποίου τα έργα για τη λογική και την επιστήμη κυριαρχούσαν από τον 13^ο αιώνα στα πανεπιστημιακά προγράμματα σπουδών. Βλ. Nicholas, ό.π., σσ. 704-705.

⁵⁴ <http://www.newadvent.org/cathen/10198b.htm>

⁵⁵ Πρβ. *Censura de Hippocratis operibus*. (Venice, 1583); *De morbis puerorum*. (Frankfurt, 1585; Venice, 1585, 1588); *Hippocratis Coi Opera quae extant graece et latine*. (Venice, 1588).

συμπεριλαμβανομένων και βιβλίων - κειμένων για τις παιδικές ασθένειες, όπου διαβάστηκαν ευρέως και χρησιμοποιήθηκαν σε πολλές ιατρικές σχολές⁵⁶.

2.4.2 Το έργο: *De Arte Gymnastica* - *Περί Γυμναστικής Τέχνης*

Το πιο αντιπροσωπευτικό σύγγραμμα του Mercurialis, το *De Arte gymnastica*, δημοσιεύτηκε πρώτη φορά το 1569⁵⁷ χωρισμένο σε τέσσερα βιβλία και χωρίς καθόλου εικόνες⁵⁸. Η τέταρτη έκδοση⁵⁹ (1601), πάνω στην οποία βασίστηκε ο υποφαινόμενος ερευνητής για την εκπόνηση της παρούσας διατριβής, χωρίζεται σε έξι βιβλία⁶⁰ τα οποία στο σύνολό τους εκθειάζουν τα πλεονεκτήματα του να ζει κανείς μια «νηφάλια» και υγιεινή ζωή μέσω της άσκησης. Το *De Arte Gymnastica* θεωρήθηκε, εξ αρχής, βιβλίο μεγαλειώδους σημασίας και όχι μόνο στην εποχή του. Σχεδόν όλα τα βιβλία για τη γυμναστική που ακολούθησαν έκτοτε βασίστηκαν σε αυτό το πρότυπο και πρωτότυπο έργο⁶¹.

Ο Mercurialis ήταν ο πρώτος συγγραφέας της Αναγέννησης που συνέδεσε τον αθλητισμό με την υγεία. Μέχρι τότε, κανείς δεν είχε προσκομίσει μιας τέτοιας λογοτεχνικής ποιότητας και βιβλιογραφικής πληρότητας μελέτη για το θέμα της γυμναστικής τέχνης⁶². Αντλώντας από τις γραπτές πηγές των αρχαίων ελλήνων και ρωμαίων φιλόσοφων (Σωκράτη, Πλάτωνα, Αριστοτέλη, Ιπποκράτη, Γαληνού) κατάφερε να συνθέσει τις απόψεις τους για την άσκηση και τα οφέλη της, σε ένα συνεκτικού όγκου έργο το οποίο περιελάμβανε και τις προσωπικές του συστάσεις. Το επίκεντρο της σκέψης του πάνω, στην οποία βασίστηκε όλο το έργο, ήταν η αρχή ότι η κίνηση είναι απαραίτητη για την βιολογική ανάπτυξη του ανθρώπου⁶³, παρουσιάζοντας την άσκηση ως ένα ζήτημα διαχρονικής σημασίας για την επίτευξη μίας ποιοτικής υγείας⁶⁴.

Ο Mercurialis προσέγγισε την άσκηση και τον αθλητισμό μέσα από τρεις διαφορετικές σκοπιές. Διακήρυξε ότι ο αθλητισμός στα πλαίσια της πολεμικής προετοιμασίας, για το καλό του σώματος, της υγείας και της καλής φυσικής κατάστασης ήταν θεμιτός, ενώ για τη ψυχαγωγία και το θέαμα αθέμιτος. Έχοντας κατανοήσει πολύ καλά την φιλοσοφία του Γαληνού και του Ιπποκράτη, ως ιατρός κι ο ίδιος ο Mercurialis, ενίσχυσε την άποψη ότι η ιατρική τέχνη έχει δύο λειτουργίες:

⁵⁶ Siraisi, N. G. (2003). History, Antiquarianism, and Medicine: The Case of Girolamo Mercuriale. *Journal of the History of Ideas*, 6, 2, 231-251.

⁵⁷ Οι επόμενες εκδόσεις: 1573, 1587, 1601, 1614, Βενετία και 1672, Άμστερνταμ.

⁵⁸ <http://historical.ha.com/c/item.zx?saleNo=6025&lotNo=37055>

⁵⁹ Mercurialis, H. (1601). *De Arte Gymnastica Libri Sex*. Venetiis: Iuntas.

⁶⁰ Χαρακτηριστικά τέταρτης έκδοσης: Μεγάλο octavo. [xvi], 308 σσ. και 28 σσ. ευρετήριο. Σφραγίδα από κολοφώνιο. Η σελιδοποίηση περιλαμβάνει είκοσι τρεις ολοσέλιδες ξυλόγλυπτες εικονογραφήσεις σχετικά με διάφορες πτυχές της αρχαίας ελληνικής και ρωμαϊκής γυμναστικής, συμπεριλαμβανομένων και αθλημάτων (πάλης, πυγμαχίας, βαρών, δισκοβολίας). Διακοσμητικά ξυλόγλυπτα αρχικά σε όλο το βιβλίο. Σήμα εκδότη στη σελίδα τίτλου και σφραγίδα από κολοφώνιο. Βλ. <http://historical.ha.com/c/item.zx?saleNo=6025&lotNo=37055>

⁶¹ Βλ. Krause, J. H. (1841). *Die Gymnastik und Agonistik der Hellenen*. Leipzig: J. A. Barth και Gardiner, E. N. (1910). *Greek Athletic Sports and Festivals*. London: Mcmillan and Co.

⁶² Lee, ό.π.

⁶³ http://www.ilrestodelcarlino.it/forli/2008/08/11/110749-arriva_pechino_arte_gymnastica.shtml

⁶⁴ Todd, I. (1993). Strength is Health: George Barker Windship and the First American Weight Training Boom. *Iron Game History*, 3, 1, 3-14.

να θεραπεύσει τους πάσχοντες και να προφυλάξει την υγεία. Η γυμναστική τέχνη, θεωρούσε, βοηθάει ώστε να εκπληρωθεί η δεύτερη λειτουργία⁶⁵.

Τα τρία πρώτα βιβλία του *De Arte Gymnastica* είναι αφιερωμένα στην ανάλυση και στην περιγραφή των τεχνικών γνωρισμάτων των σωματικών ασκήσεων από την αρχαιότητα μέχρι και την Αναγέννηση⁶⁶. Επίσης, γίνονται εκτενείς περιγραφές για τα στάδια, την παλαίστρα, τα δημόσια λουτρά, τα γυμνάσια, τα είδη των ασκήσεων και των αθλημάτων, καθώς και αναφορές σε διάσημους αθλητές από την ελληνική και ρωμαϊκή εποχή. Τα τρία τελευταία βιβλία περιέχουν θέματα σχετικά με την ιατρική - θεραπευτική γυμναστική. Εκεί παρουσιάζονται οι θεραπευτικές ιδιότητες της άσκησης, αλλά και πολλές συμβουλές προκειμένου να διατηρηθεί το σώμα σε καλή κατάσταση⁶⁷. Η πρόθεση του Mercurialis, σύμφωνα με τον Wroczynski, ήταν να δημιουργήσει κάποιου είδους εγκυκλοπαίδεια για τη γυμναστική με βάση τις πηγές (αρχαιοελληνικές - ρωμαϊκές) που είχε συλλέξει⁶⁸. Κατά τον Osterloff, «...η συνολική αξία του έργου έγκειται στο ότι μέσα απ' αυτό απορρέουν γενικοί και θεμελιώδεις κανόνες εφαρμογής σωματικών ασκήσεων για θεραπευτικούς, αθλητικούς και στρατιωτικούς σκοπούς»⁶⁹.

Ο Mercurialis επιχείρησε να γεφυρώσει το χάσμα μεταξύ Αναγέννησης και αρχαίου κόσμου, επαναφέροντας στο προσκήνιο την αθλητική φιλοσοφία των σημαντικότερων αρχαίων Ελλήνων και Ελληνιστών διανοούμενων. Κύριος στόχος του *De Arte Gymnastica* ήταν μια εντυπωσιακή ανάγνωση του ανθρώπινου σώματος και της στενής σχέσης του με την άσκηση προκειμένου να επιτευχτεί μια καλή υγεία⁷⁰. Το επίτευγμα, όμως, του Mercurialis έγκειται στο γεγονός ότι το συγκεκριμένο έργο, δημιουργήθηκε σε μια εποχή που ο κόσμος δεν θεωρούσε απαραίτητη τη σωματική άσκηση για τη διατήρηση και καλυτέρευση της υγείας, ούτε υπήρχε σύνδεση της ιατρικής επιστήμης με τη γυμναστική⁷¹. Λόγω της προφανούς αξίας του εν λόγω έργου για τους ερευνητές στο χώρο του αθλητισμού, ο Jan Todd, αναπληρωτής καθηγητής στο Τμήμα Κινησιολογίας και Αγωγής Υγείας του Πανεπιστημίου του Τέξας (Austin), επιμελείται ήδη από το 2005, ώστε να μεταφραστεί και να ψηφιοποιηθεί όλο το σύγγραμμα του Mercurialis. «Το *De Arte Gymnastica* είναι ένας ανεκτίμητος θησαυρός», θεωρεί ο ίδιος, «που πρέπει να εμπνέει, να ενημερώνει και να μοιράζεται, όχι να είναι κρυμμένος»⁷².

⁶⁵ Lee, ό.π.

⁶⁶ Kiritescu, C. (1964). *Palestrica - Istoria Universala a Culturii Fizice*. Bucuresti: U.C.F.S., σ. 209.

⁶⁷ Στο ίδιο.

⁶⁸ Wroczynski, R. (1979). *Powszechne Dzieje Wychowania Fizycznego I Sportu*. Wroclaw, σσ. 74-76.

⁶⁹ Osterloff, K. (1976). *Historia Sportu*. Warszawa: Nasza Księgarnia, σ. 71.

⁷⁰ Siraisi, ό.π.

⁷¹ Mathys, F. K. (1987). *Histoire De La Médecine Sportive. Revenue Olympique*, 241, 582-585.

⁷² Βλ. <http://www.utexas.edu/news/2005/03/22/education/>

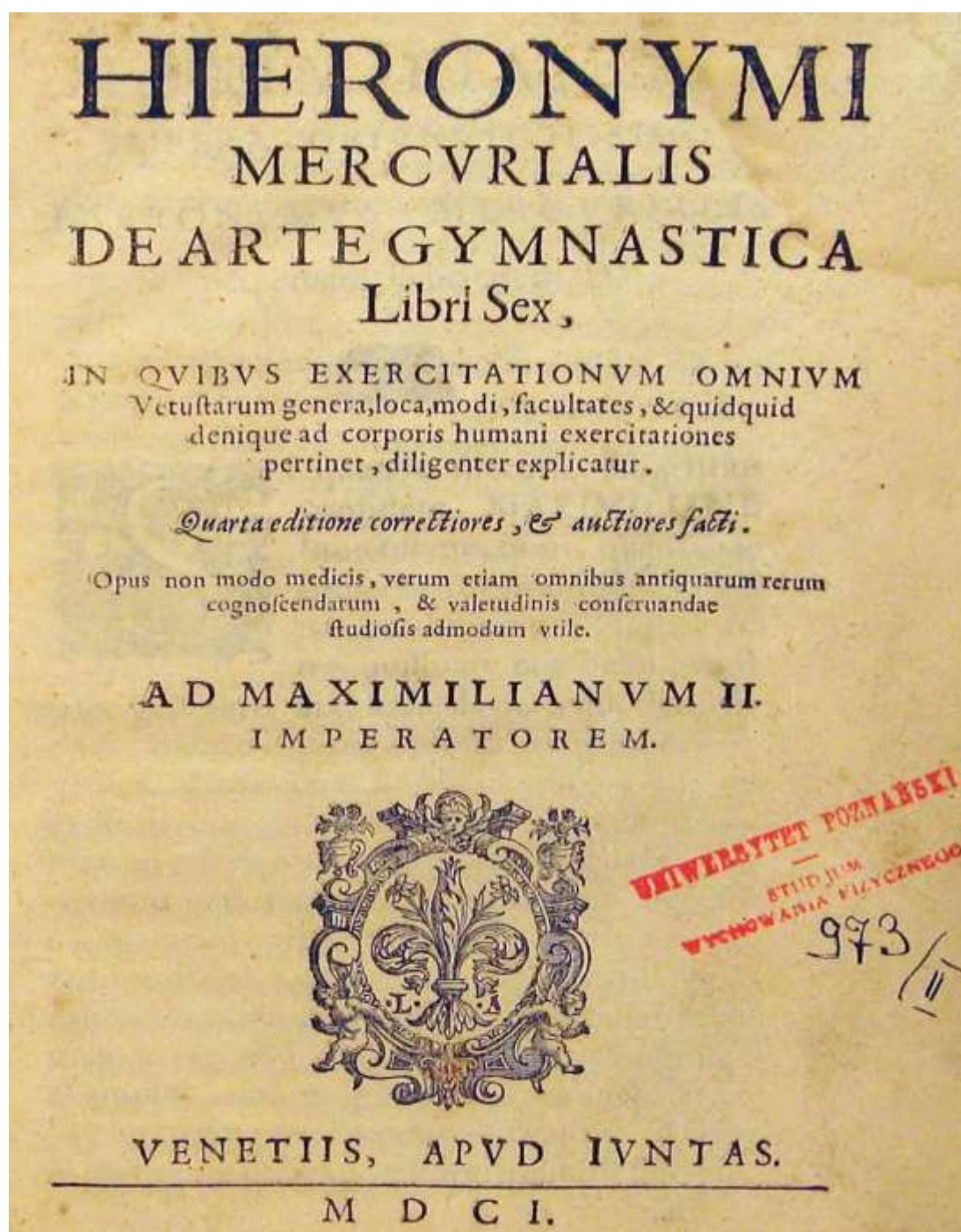
*Η αναβίωση του κλασικού γυμναστικού πνεύματος μέσα από το έργο του H. Mercurialis,
De Arte Gymnastica*



Εικόνα 2.4.2.a

Ο Ιταλός φιλόλογος και γιατρός Hieronymus Mercurialis.

Έργο του Ιταλού ζωγράφου Lavinia Fontana (1552-1614). Λάδι σε καμβά 119 × 88.9 cm, Walters Art Museum, Βαλτιμόρη, ΗΠΑ.



Εικόνα 2.4.2.b

Hieronymi Mercurialis, De arte gymnastica libri sex (1601). [Φωτογραφία πρωτοτύπου]

2.5 Το κλασικό γυμναστικό πνεύμα

Η μοναδικότητα του αρχαιοελληνικού γυμναστικού πνεύματος, σε σύγκριση με τη γυμναστική παράδοση άλλων πολιτισμών, έγκειται στην εκπληκτική σοβαρότητα με την οποία αντιμετώπιζαν οι Έλληνες το ζήτημα της σωματικής άσκησης⁷³. Η αρχαία Ελλάδα, με αποκορύφωμα την κλασική περίοδο, υπήρξε η κοιτίδα του αθλητικού πολιτισμού. Ήδη, από τα ομηρικά έπη μνημονεύονται για πρώτη φορά σε γραπτό λόγο αγώνες αθλητικοί⁷⁴. Η λέξη *άθλος* δεν περιέγραφε απλώς την ικανότητα στη φυσική άσκηση αλλά και την προσπάθεια, την ευγενή άμιλλα και τον αγώνα⁷⁵. Σύμφωνα με τις περιγραφές του μεγάλου Έλληνα θεωρητικού Ι. Χρυσάφη, σχετικά με τη γυμναστική των αρχαίων, διαπιστώνεται ότι στην ομηρική εποχή άρχισε να καλλιεργείται έντονα ο συναγωνισμός στην εκτέλεση διαφόρων μορφών κινητικών ασκήσεων με θρησκευτικό και στρατιωτικό χαρακτήρα. Έτσι δικαιολογείται η μεγάλη ανάπτυξη και διάδοση των αγωνισμάτων του δρόμου, της πάλης, του άλματος, της κολύμβησης, της πυγμαχίας και των αθλητικών παιχνιδιών⁷⁶.

Η κλασική περίοδος χαρακτηρίστηκε από την έννοια της «καλοκαγαθίας», δηλαδή του ενάρτεου, υγιή και γενναίου πολίτη⁷⁷. Στόχος της καλοκαγαθίας ήταν η αρμονική ενότητα του ανθρώπου που προσπαθεί να αναπτύξει τις σωματικές και ψυχικές του αρετές⁷⁸. Σ' αυτήν την ενότητα στηρίχθηκε όλη η φιλοσοφία της αγωγής εκείνης της περιόδου, η οποία αποσκοπούσε στην καλλιέργεια όχι μεμονωμένων ικανοτήτων για την ανάδειξη πρωταθλητών στα αγωνίσματα, αλλά στη συγκρότηση μιας ολοκληρωμένης ψυχοσωματικής οντότητας⁷⁹. Ο «καλός κ' αγαθός» ήταν ένας πολύπλευρος μορφωμένος άνθρωπος και ικανός πολεμιστής⁸⁰ του οποίου η υπόσταση ήταν άμεσα συνδεδεμένη με την πρόοδο και την ευημερία της πόλης⁸¹.

Η Αθήνα της κλασικής εποχής είχε συνδέσει έντονα την αθλητική αγωγή με τα δημοκρατικά και θρησκευτικά ιδεώδη. Χαρακτηριστικά είναι τα λεγόμενα του Σόλωνα για το γυμναστικό πνεύμα εκείνης της εποχής που αναδεικνύουν και τον σημαντικό ρόλο του πολίτη στην αρχαία δημοκρατική Αθήνα: *τους αναγκάζουμε να ασκούν το σώμα τους όχι μόνο για τους αγώνες, [...] αλλά γιατί περιμένουμε πολύ μεγαλύτερη ωφέλεια για την πόλη και γι' αυτούς τους ίδιους*⁸². Παράλληλα, η ενασχόληση με τον αθλητισμό θεωρούταν ότι φέρνει πιο κοντά τους ανθρώπους με

⁷³ Πλακωτή, Ε. Α. (2006). *Το θρησκευτικό στοιχείο κατά τους Ολυμπιακούς Αγώνες στην αρχαιότητα*. Αδημοσίευτη διδακτορική διατριβή. Τμήμα Ποιμαντικής και Κοινωνικής Θεολογίας. ΑΠΘ, σ. 13.

⁷⁴ Γογγάκη, Κ. (2005). *Οι αντιλήψεις των αρχαίων Ελλήνων για τον Αθλητισμό*. Αθήνα: Τυπωθήτω - Γιώργος Δαρδανός, σ. 30.

⁷⁵ Γιαλούρης, Ν. (2001). Οι αρχαίοι Ολυμπιακοί Αγώνες και η συμβολή τους στη διαμόρφωση της Ελληνικής Παιδείας. Στο, *Ολυμπιακοί Αγώνες: Αναφορές-προσεγγίσεις*. Αθήνα: Εκδοτικός Οργανισμός Λιβάνη, 44-59.

⁷⁶ Χρυσάφης, Ι. (1965). *Η Γυμναστική των Αρχαίων*. Αθήνα: ΕΑΣΑ, σ. 17.

⁷⁷ Μουρατίδης, Ι. (2001). Αρχαίοι Ολυμπιακοί Αγώνες. Στο, *Ολυμπιακοί Αγώνες: Αναφορές-προσεγγίσεις*. Αθήνα: Εκδοτικός Οργανισμός Λιβάνη, 13-43.

⁷⁸ Πλάτων, *Τίμαιος*, C, XLII: «μήτε την ψυχήν άνευ σώματος κινείν, μήτε σώμα άνευ ψυχής, ίνα αμυνομένο γίγησθον ίσσορόπω και υγιη». Πρβ. Πλάτων, *Νόμοι*, 773 και Αριστοφάνους, *Νεφέλες*, 960-972.

⁷⁹ Γιαλούρης, ό.π.

⁸⁰ Αυγερινός, Θ. (1989). *Κοινωνιολογία του Αθλητισμού*, Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο, σ. 39.

⁸¹ Πλάτωνος, *Πολιτεία*, 804d: «παιδευταίον πάντ' άνδρα και παίδα κατά το δυνατόν ως της πόλεως μάλλον η των γενητόρων».

⁸² Λουκιανού, *Ανάχαρσις ή Περί γυμνασίων*, 15.

τον Θεό, αφού χαρίζει ομορφιά και υγεία⁸³. Οι αγώνες απέκτησαν θρησκευτικό χαρακτήρα και ταυτόχρονα Θεία προστασία. Η σύζευξη που επιτεύχθηκε μεταξύ γυμναστικού και θρησκευτικού πνεύματος, είχε ως αποτέλεσμα την ενίσχυση της αξιακής υπόστασης και των δύο στη συνείδηση των Ελλήνων⁸⁴.

Τα επιτεύγματα της κλασικής περιόδου ήταν διαχρονικά και επηρέασαν όλους τους μεταγενέστερους πολιτισμούς. Όλοι οι πολιτισμένοι λαοί ανέτρεξαν στην αρχαία Ελλάδα προκειμένου να αντλήσουν γνώση στα θέματα της γυμναστικής και της υγιεινής αγωγής⁸⁵. Οι κυριότεροι θεμελιωτές μιας σχεδόν ολοκληρωμένης ηθικής και πρακτικής σκέψης για το φαινόμενο της γυμναστικής στην αρχαία Ελλάδα, καθώς και οι πρώτοι που συνέδεσαν τον αθλητισμό με τις ευεργετικές του ιδιότητες για την υγεία ήταν, αναμφισβήτητα, ο Ιπποκράτης, ο Πλάτων και ο Αριστοτέλης. Ο κάθε ένας από αυτούς συνέβαλε καθοριστικά στην εξέλιξη και στη διαμόρφωση των ιδεών για τη σωματική αγωγή.

2.5.1 Πλάτων

Ο Πλάτων διαμόρφωσε σε τεράστιο βαθμό την κλασική φιλοσοφική σκέψη και αναμφισβήτητα, αποτέλεσε τον πιο ιδανικό εκπρόσωπο του ιδεαλισμού και της αριστοκρατικής αντίληψης της κλασικής εποχής⁸⁶. Αναπόφευκτο ήταν να μη μείνει ανεπηρέαστη από τον ίδιο, η θεωρητική σκέψη για τη γυμναστική και τον αθλητισμό. Ο μέγας φιλόσοφος, λόγω της αποκτημένης εμπειρίας κατά την αθλητική περίοδο του βίου του (υπήρξε Νεμεονίκης), διακήρυττε «το υγιές αγωνιστικό πνεύμα ως διαρκές κίνητρο όχι μόνο για την άσκηση, αλλά και για τη μόρφωση, για την παιδεία»⁸⁷. Στο κύριο έργο του *Πολιτεία*, κατάφερε να αποτιμήσει την αξία του αθλητισμού και να διατυπώσει τις απόψεις του για την αρμονική ανάπτυξη του σώματος και του πνεύματος των παιδών και των ενήλικων. Θεωρούσε πως οι νέοι πρέπει να συνδυάζουν την πνευματική καλλιέργεια με τη σωματική άσκηση από πολύ νωρίς και δια βίου⁸⁸. Τόνιζε ότι η «γυμναστική» μαζί με τη «μουσική», λειτουργούσαν ψυχοπλαστικά δηλαδή, ότι ο αθλητισμός, εκτός από την έκδηλα ευεργετική επενέργεια στη σωματική διάπλαση και στην υγεία του ανθρώπου, είχε επίσης πολύτιμη επενέργεια στη ψυχική του διάπλαση και ειδικότερα στο θυμικό στοιχείο του, καθώς τον προίκιζε με καρτερία και θεληματικότητα και με ικανότητα να υπομένει ανθεκτικά τις αντιξοότητες και να επιμένει δυναμικά στην προσπάθεια, εφόδιο χρησιμότατο για την επιτυχία στον αγώνα της ζωής⁸⁹.

⁸³ Βλ. Πλουτάρχου, *Περί παιδων αγωγής*, κεφ. 4, c: «και κατ' αρετής...ει τω ταύτα πάντα θεών τις απέδωκεν».

⁸⁴ Παυλίνης, Ε. (1953). *Ιστορία της γυμναστικής*. Αθήναι: Οργανισμός Εκδόσεως Σχολικών Βιβλίων.

⁸⁵ Μουρατίδης, Ι. (2007). *Θέματα Φιλοσοφίας Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού*. Θεσσαλονίκη: Πλάτων, σ. 223.

⁸⁶ Γογγάκη, Κ. (2008). *Σημειώσεις Ιστορίας του Πολιτισμού*. Αθήνα: εκδόσεις Πανεπιστημίου Αθηνών, σ. 54.

⁸⁷ Γιαννάκης, Θ. (1979). *Αρχαιογνωσία-Φιλοσοφία Αγωνιστικής*. Αθήνα, σ. 14. Βλ. Πλάτων, *Πρωταγόρας*, 312B.

⁸⁸ Βλ. Πλάτωνος, *Πολιτεία*, 403e-404a: «Μετά δη μουσικήν γυμναστικήν θρεπτέοι οι νεανίαί» και «Δει μιν δη ταύτη ακριβώς τρέφεσθαι εκ παιδων δια βίου».

⁸⁹ Δεσποτόπουλος, Ι. Κ. (2005). Ολυμπιακοί Αγώνες και ιδεολογία του Αθλητισμού στην Αρχαία Ελλάδα. *ΙΜΕΡΟΣ*, 5.1, 319-331.

Ο Πλάτων να επισήμαινε συνεχώς στο έργο του τον κίνδυνο που υπήρχε για το χαρακτήρα του ανθρώπου από τη μονομέρεια της αγωγής, την εντατική, μονόπλευρη και αποκλειστική φροντίδα του σώματος⁹⁰ ή την αποκλειστική ενασχόληση με τη μουσική. Θεωρούσε δηλαδή, πως η μονομέρεια δε βοηθά το άτομο ούτε πνευματικά, ούτε και σωματικά. Πίστευε ότι όποιος είχε επιδοθεί αποκλειστικά στον αθλητισμό, χωρίς καθόλου καλλιέργεια του πνεύματος, κινδύνευε να γίνει άνθρωπος «αγροίκος», ακαλαίσθητος, σκληροτράχηλος και βίαιος, αλλά και όποιος είχε επιδοθεί αποκλειστικά στην καλλιέργεια του πνεύματος, χωρίς καθόλου αθλητική άσκηση, κινδύνευε να γίνει άνθρωπος «δειλός», υπερευαίσθητος, άβουλος και άτολμος⁹¹. Συνήθιζε να επικρίνει τη ζωή των επαγγελματιών αθλητών καθώς πίστευε πως δεν είχε τίποτα να προσφέρει στην αρμονική ανάπτυξή τους⁹². Ο Πλάτων διέβλεπε τον κίνδυνο εκφυλισμού του αθλητισμού από τις επιτηδεύσεις χάριν θεαματικότητας, και αξίωνε πειστικά να παραμείνει ο αθλητισμός απέρिटτος και γνήσια υπηρετικός της ανθρωπιστικής παιδείας, «απλή που και επιεικής γυμναστική»⁹³.

Η επιρροή του Πλάτωνα στη διαμόρφωση των αντιλήψεων γύρω από θέματα ηθικής και αισθητικής, υπήρξε καθοριστική. Με κύριο γνώμονα τις αξίες «καλός» και «αγαθός» ως αφετηρία, ερμήνευσε την τέλεια συμμετρία σωματικής και ψυχικής αγωγής⁹⁴. Διατύπωσε ως ιδανικό «την όχι άμετρη και όχι αναρμόνιστη επίδοση του ανθρώπου και στην αθλητική άσκηση και στην καλλιέργεια του πνεύματος, ώστε ν' αποκτήσει εναρμονισμένες και τις δύο κύριες ηθικές αρετές: την ανδρεία και τη σωφροσύνη»⁹⁵.

Αξίζει να σημειωθεί η μεγάλη θεωρητική αξία των ιδεών του φιλοσόφου για τη σαφή διάκριση μεταξύ Γυμναστικής και Αγωνιστικής, καθώς και των χαρακτηριστικών γνωρισμάτων των δύο κατηγοριών άσκησης⁹⁶. Επίσης, σημαντικές είναι η πληροφορίες που δίνει ο Πλάτωνας για το ρόλο του γυμναστή και του παιδοτρίβη⁹⁷, συνδέοντας τους αρκετές φορές με τον ρόλο του ιατρού⁹⁸.

Η εμφάνιση του Πλάτωνα στη φιλοσοφική σκηνή του αρχαίου κόσμου είχε τεράστια σημασία για την εξέλιξη και εδραίωση της φιλοσοφίας. Χωρίς τα δικά του πνευματικά και ψυχικά χαρίσματα, χωρίς τη δική του αρετή και σκέψη, η φιλοσοφία δε θα ήταν αυτή που γνωρίζουμε⁹⁹. Δε θεωρείται τυχαία άλλωστε, ο φιλοσοφικός στοχασμός του Πλάτωνα, ο κύριος εκφραστής της αξίας του μέτρου¹⁰⁰.

⁹⁰ Πρβ. Γιαλούρης, ό.π. και Πλάτωνος, *Πολιτεία*, 404a-c και 410d «Αλλ', ην δ' εγώ, υπνώδης αυτή γε τις και σφαλερά προς υγιείαν. η ουχ ορς ότι κθεδουσί τε τον βίον και εάν σμικρά εκβωσιν της τεταγμένης διαίτης, μεγάλα και σφοδρά νοσουσιν αυτοί οι ασκηται;» και «οι μεν γυμναστική ακράτω χρησάμενοι αγριότεροι του δέοντος αποβαίνουσιν, οι δε μουσική μαλακώτεροι αυ γίνονται η ως κάλλιον αυτοίς».

⁹¹ Δεσποτόπουλος, ό.π.

⁹² Μουρατίδης, (2007). ό.π., σ. 197.

⁹³ Δεσποτόπουλος, ό.π. Βλ. Πλάτωνος, *Πολιτεία*, 404b

⁹⁴ Χρυσάφης, ό.π., σ. 51.

⁹⁵ Δεσποτόπουλος, ό.π.

⁹⁶ Βλ. Χρυσάφης, ό.π., σσ. 42-68.

⁹⁷ Βλ. Πλάτων, *Κρίτων*, 47B: «γυμναζόμενος ανήρ...τυγχανει ιατρός ή παιδοτρίβης ων;».

⁹⁸ Βλ. Πλάτων, *Γοργίας*, 504a: «οι περί το σώμα, παιδοτρίβαι τε και ιατροί» και *Σοφιστής*, 227A.

⁹⁹ Μουρατίδης, (2007). ό.π., σ. 102.

¹⁰⁰ Γογγάκη, (2005). ό.π., σ. 141.

2.5.2 Αριστοτέλης

Σε γενικές γραμμές, ελάχιστα διαφοροποιήθηκε ο Αριστοτέλης απ' το δάσκαλό του Πλάτωνα, κατάφερε όμως να εμπλουτίσει με νέες ιδέες τον κόσμο της φιλοσοφίας και να εισάγει νέες επαναστατικές απόψεις στο χώρο του αθλητισμού. Κατά τον Αριστοτέλη υπήρχαν τέσσερα αντικείμενα εκπαίδευσεως: i) τα γράμματα, ii) η γυμναστική, iii) η μουσική, iv) η γραφική¹⁰¹ και δύο επιστήμες (τέχνες): της ιατρικής και της γυμναστικής¹⁰². Σε ότι αφορά το γυμναστικό κομμάτι, δίδασκε τα ίδια περίπου με το διδάσκαλό του, όμως με ιδιαίτερη φροντίδα επιδίωκε να αποτρέψει τις βλαπτικές συνέπειες από τις καταχρήσεις της γυμναστικής. Στο περίφημο έργο του *Ηθικά Νικομάχεια* δικαιολογεί την όχι και τόσο συστηματική ενασχόλησή του με την τέχνη της γυμναστικής γιατί, όπως έλεγε, οι άλλες τέχνες δεν έχουν μελετηθεί επαρκώς¹⁰³. Παρόλα αυτά, διατυπώνει τις επιδοκimasίες του για τον αθλητισμό, «αλλά και διαβλέπει οξύτερα κάποιες εκτροπές του παρ' όσον ο Πλάτων ή και ο Δημόκριτος»¹⁰⁴. Όπως ο Πλάτων, έτσι κι ο Αριστοτέλης αποδοκίμαζε την πρόωρη άσκηση των παιδιών με βαριά αθλήματα, ως επιζήμια για την ομαλή σωματική τους ανάπτυξη, αλλά και για την αισθητική τους διάπλαση, ενώ συνιστούσε να υποβάλλονται σε αθλήματα ελαφρά έως ότου εισέλθουν στην εφηβική τους ηλικία¹⁰⁵. Ο Zemb μπαίνοντας ακόμα πιο βαθιά στον κόσμο του φιλοσόφου γράφει: «Η τελολογική σκέψη οδήγησε τον Αριστοτέλη σε μια διορατική και πολύ ισόρροπη παιδαγωγική, στην οποία μπορεί να εντάξει τις πλατωνικές απόψεις, χωρίς να συμμερίζεται τη βασική τους αρχή, δηλαδή την ανάμνηση μιας παλαιότερης και ανώτερης ύπαρξης. Περιγράφει διεξοδικά τη λειτουργία της μουσικής και της γυμναστικής στη γενική εκπαίδευση του πολίτη. Τη φιλοσοφία του για την τέχνη την ενσωματώνει στην πολιτική και στην παιδαγωγική. Πόσο δυσχερής είναι αυτή η προσπάθεια, μας το έχει διδάξει η ιστορία· πόση παρανόηση της αριστοτελικής φιλοσοφίας κρύβεται πίσω από την κρατική επέμβαση στις εικαστικές τέχνες, θα επισημανθεί με μια μόνο φράση, στην οποία η αριστοτελική πρόθεση μεταφράζεται σε πιο σύγχρονη γλώσσα: Η τέχνη δεν είναι καλή, επειδή και όταν υπηρετεί το κράτος, αλλά η τέχνη υπηρετεί το κράτος όταν είναι καλή»¹⁰⁶.

Η επιρροή της φιλοσοφίας του Αριστοτέλη στον κόσμο των ιδεών, γενικά αλλά και ειδικά στην αθλητική αγωγή, υπήρξε πολύ σημαντική και αποτέλεσε τη βάση της δυτικής επιστημονικής σκέψης για αιώνες. Αξίζει να σημειωθούν επίσης: i) η συμβολή του, μέσω των κινητικών του θεωριών που ανέπτυξε για τους ζώντες οργανισμούς, στη δημιουργία των επιστημονικών θεμελίων σχετικά με το πεδίο της σύγχρονης αθλητικής βιομηχανικής - κινησιολογίας, ii) η διάκριση των φυσικών ικανοτήτων του ανθρώπου (δύναμη, ταχύτητα, ισχύς) και η ταξινόμηση των ασκήσεων με βάση την κατεύθυνση και το τελικό αποτέλεσμα τους (διάκριση μορφής - περιεχομένου των ασκήσεων), iii) η διαμόρφωση σκέψης για την ορθή επιλογή των ασκήσεων με βάση τις δυνατότητες των ατόμων (ηλικία, φύλο), και iv)

¹⁰¹ Πρβλ. Φαράντος, Γ. (1996). *Προλεγόμενα Θεωρίας-Φιλοσοφίας Αθλητισμού*. Αθήνα: Τελέθριον, σσ. 88-89 και Αριστοτέλους, *Πολιτικά*, 1337β.

¹⁰² Μουρατίδης, (2007). ό.π., σ. 219.

¹⁰³ Στο ίδιο, σσ. 212-213, βλ. Αριστοτέλους, *Ηθικά Νικομάχεια*, 1112α.

¹⁰⁴ Δεσποτόπουλος, ό.π.

¹⁰⁵ Στο ίδιο.

¹⁰⁶ Zemb, M. J. (1979). *Αριστοτέλης, Η προσωπικότητα και η φιλοσοφία του μέσα από το έργο του* (επιμ. Β. Κύρκος). Αθήνα: Νέα Σύνορα-Α. Λιβάνης, σ. 195.

η συσχέτιση των τεχνικών γνωρισμάτων πολλών ασκήσεων με τη λειτουργία των ημιμορίων του σώματος¹⁰⁷.

2.5.3 Ιπποκράτης

Από τον 5ο π.Χ. αιώνα ήδη, ο αθλητισμός ήταν άμεσα συνδεδεμένος με την επιστήμη της ιατρικής. Ο Αριστοτέλης αναφέρει: «Περί δε το σώμα τέχνη και φρονήσεις εισίν Ιατρική τε και γυμναστική ταυτας γαρ ημείς επιστήμας τίθεμεν»¹⁰⁸. Οι αρχαίοι Έλληνες ύμνησαν το σώμα, κυρίως στην αισθητική του διάσταση και διατήρησαν στενή σχέση μεταξύ της άσκησης και της ιατρικής, με κύριο εκφραστή τον Ιπποκράτη¹⁰⁹. Ο «Πατέρας της Ιατρικής», όπως ονομάζεται, αφιέρωσε τη ζωή του παρατηρώντας τους μηχανισμούς του ανθρώπινου σώματος¹¹⁰ και μελετώντας με πρωτοφανή μεθοδικότητα τους νόμους της ανθρώπινης φύσης. Υπήρξε πρωτοπόρος στις κρίσεις του για τις ιδιότητες και τα ευεργετικά αποτελέσματα της γυμναστικής, την αναγκαιότητα της προσμέτρησης της προσπάθειας της κάθε άσκησης και την προσαρμογή της στις δυνατότητες των ασκούμενων.

Πρώτος ο Ιπποκράτης, συνέστησε πως οι παιδοτρίβες θα πρέπει να αντικατασταθούν με ειδικά καταρτισμένους γυμναστές προκειμένου να υπάρξει σωστή ψυχοσωματική ανάπτυξη των παιδών¹¹¹. Ήταν, επίσης, ο πρώτος ιατρός της αρχαιότητας που συνέδεσε τη γυμναστική με την ορθολογική διατροφή¹¹² για τη διατήρηση του εὖ ζῆν. Θεωρούσε, ορθώς, ότι η σωστή τροφή μόνο δεν αρκεί για να συντηρήσει τον άνθρωπο σε καλή φυσική κατάσταση, αν δε συνδυάζεται με τη γυμναστική¹¹³. Η τροφή και η άσκηση πίστευε ότι έχουν αντίθετες ιδιότητες (οι μεν ασκήσεις καταναλώνουν και οι δε τροφές αναπληρώνουν τα συστατικά του σώματος), συμβάλλουν όμως αμοιβαία στην ενίσχυση της υγείας, ενώ από την υπερίσχυση του ενός ή του άλλου προκαλούνται νόσοι¹¹⁴.

Ο Ιπποκράτης αντιλαμβανόταν ότι το σώμα πρέπει να αντιμετωπιστεί συνολικά και όχι σαν μια σειρά μεμονωμένων μελών. Έβλεπε τον άνθρωπο ως ολότητα ψυχοσωματική, ως προσωπικότητα μοναδική. Ως υπερασπιστής του μέτρου και της υγιεινής ζωής, κατάκρινε τη σκληρή προπόνηση των αθλητών και το μονομερή χαρακτήρα της άσκησης με σκοπό τη μέγιστη επίδοση¹¹⁵. Διακήρυττε τη φυσική θεραπευτική αγωγή της ανάπαυσης, της καλής διατροφής, του καθαρού αέρα και της καθαριότητας.

Η ιπποκρατική φιλοσοφία συνίσταται στο ότι τα πάντα προέρχονται από τα τέσσερα στοιχεία, σε καθένα από τα οποία ανταποκρίνεται η ιδιότητα του ψυχρού, του ξηρού, του θερμού, του υγρού. Στα στερεά συστατικά του σώματος υπερισχύει το γαιώδες και στα υγρά το υδατώδες. Συνεκτική ουσία των πάντων είναι το πνεύμα, έμφυτο και

¹⁰⁷ Χρυσάφης, ό.π.

¹⁰⁸ Αριστοτέλους, *Αποσπάσματα Διαλόγων*, 52

¹⁰⁹ Thurston, ό.π.

¹¹⁰ Λάμπας, Γ. (1980). *Λεξικό του αρχαίου κόσμου: Ελλάδα-Ρώμη* (τόμ. 3). Αθήνα: Δομή, σ. 1098.

¹¹¹ Χρυσάφης, ό.π., σσ. 69-78.

¹¹² Το περίφημο «*Α κορή τροφής*», βλ. Ιπποκράτους, *Περί διαίτης*.

¹¹³ Γογγάκη, (2005). ό.π., σσ. 335-336.

¹¹⁴ <http://www.gymlep.gr/progs/kinitikotita>

¹¹⁵ Μουρατίδης, (2007). ό.π., σ. 235.

θερμό στον άνθρωπο, που εδρεύει στην καρδιά. Θεμελιώδη υγρά του σώματος είναι το αίμα, το φλέγμα, η κίτρινη και η μαύρη χολή. Από την ισορροπία και την ανισορροπία τους εξαρτάται η υγεία ή η νόσος. Στο σώμα ενυπάρχει μια ιδιαίτερη ζωική δύναμη, η *φύσις*. Από αυτή τη δύναμη εξαρτάται η συντήρηση, η ανάπτυξη, αλλά και η θεραπεία του σώματος και η επαναφορά του από την παθολογική κατάσταση στη φυσιολογική. Αυτή είναι και η μεγαλοφυέστερη σύλληψη της διάνοιας του Ιπποκράτη, ο οποίος δικαιώνεται σήμερα από τις σύγχρονες απόψεις περί υγείας και ισορροπίας του βίο-ενεργειακού δυναμικού του οργανισμού¹¹⁶.

Ο Ιπποκράτης δεν είναι μόνο ο θεμελιωτής της ιατρικής, αλλά και βαθύς φιλόσοφος και ανθρωπιστής. Ήταν ο ιδρυτής της ιατρικής ως εμπειρικής επιστήμης που στηρίζεται σε αμερόληπτη παρατήρηση και περιγραφή των συμπτωμάτων των ασθενειών και σε μία κριτική διαγνωστική, χωρίς δεισδαιμονίες. Η διαχρονική αξία των αντιλήψεων και το κύρος του Ιπποκράτη συντέλεσαν ώστε οι αρχές της Ιατρικής να γίνονται σεβαστές σε μεγάλο μέρος τους ως σήμερα¹¹⁷. Η ιστορική σημασία της ιπποκρατικής φιλοσοφίας για τη σημερινή εποχή σχετίζεται ελάχιστα με συγκεκριμένες θεραπευτικές πρακτικές, αλλά πολύ περισσότερο αφενός με τη συνειδητή απομάκρυνση από θεϊκές και μαγικές αντιλήψεις για την ασθένεια και την ίαση και αφετέρου με την τοποθέτηση της ιατρικής δραστηριότητας κάτω από μία ηθική επιταγή υπευθυνότητας¹¹⁸. Οι κρίσεις του μεγάλου αυτού γιατρού και φιλοσόφου για την προφυλακτική αξία της γυμναστικής αποτέλεσαν την αφετηρία για την ανάπτυξη πολλών επιστημονικών κλάδων, μεταξύ αυτών και του επιστημονικού κλάδου της Φυσιολογίας της Άσκησης¹¹⁹.

¹¹⁶ <http://en.wikipedia.org/wiki/Hippocrates>

¹¹⁷ Ρηγάτος, Γ. Α. (2007). Δεοντολογία, ηθική και φιλοσοφία της ιατρικής σε έργα της Ιπποκρατικής Συλλογής. *Αρχαιολογία & Τέχνες*, 102, 15-21.

¹¹⁸ <http://www.e-e-e.gr/helios/medicine/hipocrates/index.html>

¹¹⁹ Χατζηχαριστός, (1988). ό.π., σ. 62.

III. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

3.1 Η ερμηνευτική μέθοδος

Παρότι το βασικό δόγμα της επιστήμης είναι η αντικειμενικότητα (κατά Kuhn: κανονική επιστήμη)¹²⁰, για τον Feyerabend είναι σαφές ότι η ιδέα μίας πάγιας μεθόδου ή μίας πάγιας θεωρίας της ορθολογικότητας, στηρίζεται σε μια πολύ απλοϊκή άποψη για τον άνθρωπο και τον κοινωνικό του περίγυρο, που έχει μάλλον ως στόχο την ικανοποίηση κατώτερων παρορμήσεων ή τη λαχτάρα για διανοητικό βόλεμα των υποστηρικτών της, με τη μορφή της «αντικειμενικότητας»¹²¹. Η συνθετότητα της πραγματικής κατάστασης στο εσωτερικό της επιστήμης, αλλά και το απρόβλεπτο της μελλοντικής επιστημονικής εξέλιξης δείχνουν πως μια μεθοδολογία δεν μπορεί να υπαγορεύσει σε έναν επιστήμονα τι να επιλέξει τελικά, ανάλογα με τις περιστάσεις¹²². Η απολυτότητα των μεθοδολογικών κανόνων στενεύει το φάσμα των επιλογών άρα και των πιθανών διεξόδων από προβληματισμούς που απασχολούν την επιστήμη για την ανάπτυξη της γνώσης. Ο H. G. Gadamer μέμφεται την επιστημονική μέθοδο για την κυριαρχία που ασκεί στις ανθρωπιστικές επιστήμες, μη μπορώντας να δώσει μια ικανοποιητική ερμηνεία των φαινομένων τα οποία αναφέρονται στον άνθρωπο. Ο ίδιος χρησιμοποιεί τον όρο «ερμηνευτική» με την έννοια που είχε δώσει ο Heidegger¹²³, όχι ως μια μεθοδική τεχνική, αλλά ως μια θεωρία πραγματικής εμπειρίας που είναι η σκέψη¹²⁴.

Στο παρόν πόνημα γίνεται χρήση της ερμηνευτικής μεθόδου, η οποία θεωρείται από τους ερευνητές ως η καταλληλότερη μέθοδος για τη βαθειά κατανόηση γραπτών κειμένων και κύρια μέθοδος των πνευματικών επιστημών¹²⁵. Η *ερμηνευτική*, ως μέθοδος ερμηνείας κειμένων, έχει τις ρίζες της στη θεολογία και την ερμηνεία των Γραφών. «Αργότερα, η ερμηνευτική εφαρμόστηκε στη μελέτη κειμένων σε ποικίλα επιστημονικά πεδία, όπως η λογοτεχνία, η κοινωνιολογία, η ιστορία και η νομική.

Για την ερμηνευτική παράδοση, κάθε περιγραφή και ερμηνεία είναι ιστορικά και πολιτισμικά τοποθετημένη, επομένως, δεν μπορεί να υπάρξει γνώση ανεξάρτητη από το ιστορικό και πολιτισμικό πλαίσιο στο οποίο παράγεται»¹²⁶. Είναι αυτονόητο πώς δεν υπάρχει καμία «αντικειμενική» ερμηνεία και κριτική στο χώρο των ανθρωπιστικών επιστημών, επομένως, ο εκάστοτε ερευνητής δημιουργεί ερμηνεύοντας και κρίνοντας τα κείμενα και τις ιδέες μέσα από δικά του πρότυπα και

¹²⁰ Thomas, R. J. & Nelson, K. J. (2003). *Μέθοδοι έρευνας στη φυσική δραστηριότητα* (τόμ. Α') (επιμ. Κ. Καρτερολιώτης). Αθήνα: Ιατρικές Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδης, σ. 19.

¹²¹ Feyerabend, P. (2006). *Ενάντια στη Μέθοδο για μια αναρχική θεωρία της γνώσης* (Δ' έκδ.). Αθήνα: Εκδόσεις Σύγχρονα Θέματα, σ. 59.

¹²² Chalmers, A. F. (2007). *Τι είναι αυτό που το λέμε επιστήμη;*. Ηράκλειο: Πανεπιστημιακές Εκδόσεις Κρήτης, σ. 213.

¹²³ McLeod, J. (2001). *Qualitative Research in Counselling and Psychotherapy*. London: SAGE Publications Ltd, σ. 61.

¹²⁴ Σταμίρης, Γ. (1994). *Κοινωνιολογικά Θέματα*. Αθήνα: ΖΗΤΑ Ιατρικές Εκδόσεις Κ & Γ. Ζερμπίνης, σσ. 353-354.

¹²⁵ Πυργιωτάκης, Ι. (2000). *Εισαγωγή στην Παιδαγωγική Επιστήμη* (Ζ' έκδ.). Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα, σ. 102.

¹²⁶ Τσέκερης, Χ. (2008). *Σημειώσεις για το μάθημα «Εισαγωγή στην κοινωνική έρευνα II»*. Αθήνα: Τμήμα Ψυχολογίας Παντείου Πανεπιστημίου, σ. 10.

σταθμά¹²⁷. Οι αντιθέσεις και οι αντιφάσεις που ενυπάρχουν και λειτουργούν στο κοσμικό πεδίο συνιστούν ένα ωκεάνιο φάσμα διαδικασιών που την αντινομική τους υφή δεν έχει καταφέρει ακόμη να δαμάσει η επιστήμη¹²⁸. Στην ερμηνευτική μέθοδο νομιμοποιούνται οι πολλαπλές αναγνώσεις, οι ερμηνείες και επανερμηνείες, ως αντίδοτο του αναγωγισμού, από τον οποίο πάσχουν οι κοινωνικές επιστήμες. Όταν όμως προσπαθεί κανείς να ερμηνεύσει επιστημονικά ένα κείμενο, τότε θα πρέπει να αποκαταστήσει το νόημα που είχε την εποχή που γράφτηκε, πράγμα εξαιρετικά δύσκολο, αφού η ερμηνευτική παραδέχεται ότι ο άνθρωπος είναι πάντα εγκλωβισμένος μέσα στις νοηματικές δομές της εποχής του.

Η ερμηνευτική μέθοδος είναι στην πραγματικότητα η απουσία μεθόδου. «Στις ερμηνευτικές έρευνες δεν είναι εκ των προτέρων καθορισμένο επακριβώς το τι δεδομένα θα συλλεχθούν»¹²⁹, άρα και πού ακριβώς θα οδηγηθεί η έρευνα. Η μορφή της ερμηνευτικής μεθόδου αναφέρεται και ως μορφή της κατανόησης¹³⁰ βοηθώντας τον ερευνητή στην εξεύρεση του «γιατί», με αποτέλεσμα να ευδοκιμεί η δημιουργία μιας ολοκληρωμένης άποψης γύρω από το εξεταζόμενο θέμα¹³¹. Συγγραφείς όπως ο Κωσταράς, αναφέρονται στην ερμηνευτική μέθοδο ως ένα σύνολο γνώσεων που αποσκοπεί στην κατανόηση του πνευματικού περιεχομένου των φαινομένων¹³². Όλες οι διατυπώσεις χαρακτηρίζονται από μια ενθουσιώδη ρητορεία, που ταυτίζουν σε τελευταία ανάλυση την ερμηνεία με την εξήγηση¹³³. Αναμφισβήτητα, υπάρχει πάντα δυσκολία στην ερμηνεία των κειμένων ώστε να ανακαλύψει ο αναγνώστης την πρόθεση του συγγραφέα¹³⁴. Γι' αυτό το λόγο η ενδοκειμενική ερμηνεία κρίνεται απαραίτητο να ενισχύεται με διακειμενικές αναφορές, καθώς και με διεπιστημονική σύνδεση με άλλα γνωστικά αντικείμενα¹³⁵. Σύμφωνα με τον Παπανούτσο, «ερμηνεία είναι η αναζήτηση του βαθύτερου νοήματος των συμβόλων, που κλείνει και εκφράζει με το δικό του τρόπο ένα «δημιούργημα»· η σύλληψη του περιεχομένου και της μορφής του με σκοπό να το αφομοιώσουμε μέσα στην αισθητική μας εμπειρία. Η κατανόησή του μέσ' από ολόκληρο τον κύκλο των προϊόντων του υλικού και του πνευματικού πολιτισμού, όπου έχει και αυτό τη θέση του – με δύο λέξεις η ιστορική δικαίωσή του»¹³⁶.

¹²⁷ Βέικος, Θ. (1982). *Φιλοσοφία και Επιστήμη* (2^η εκδ.). Αθήνα: Γρηγόρης, σ. 60.

¹²⁸ Λιαντίνης, Δ. (1984). *Homo Educandus (Φιλοσοφία της Αγωγής)*. Αθήνα: σ. 153.

¹²⁹ Παπαϊωάννου, Θ., Θεοδωράκης, Ι. & Γούδας, Μ. (2009). *Για μία καλύτερη Φυσική Αγωγή*. Θεσσαλονίκη: Χριστοδουλίδης, σ. 351.

¹³⁰ Λιαντίνης, Δ. (1990). *Διδακτική*. Αθήνα: σ. 27.

¹³¹ Πηγάκη, Π. (2003). *Προετοιμασία, Σχεδιασμός και Αξιολόγηση της Διδασκαλίας. Διδακτική Μεθοδολογία* (4^η έκδ.). Αθήνα: Γρηγόρης, σ. 141.

¹³² Κωσταράς, Φ. Γ. (2001). *Φιλοσοφική προπαιδεία* (7^η εκδ.). Αθήνα: σ. 70.

¹³³ <http://virtualschool.web.auth.gr/2.1/TheoryResearch/Hermeneutics.htm>

¹³⁴ Eco, U. (1993). *Ερμηνεία και Υπερερμηνεία* (μτφ. Α. Παπακωνσταντίνου). Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα, σ. 41.

¹³⁵ Σακκά, Β. (2003). Η προσέγγιση των πηγών και η διδασκαλία της Ιστορίας. Το πρόβλημα της αξιολόγησης, *Φιλολογική*, 82, 22-29.

¹³⁶ Παπανούτσος, Ε. Π. (1976). *Αισθητική* (τόμ. Α'). Αθήνα: Ίκαρος, σσ. 376-377.

3.2 Δομή της έρευνας και μέσα που χρησιμοποιήθηκαν

Το παρόν ερευνητικό πόνημα επικεντρώνεται στην ερμηνευτική προσέγγιση του αρχαιοελληνικού κειμένου - λατινικού συγκειμένου του *De Arte Gymnastica*, αλλά και στην εποχή κατά την οποία γράφτηκε το εν λόγω έργο (Αναγέννηση). Στο κεφάλαιο της βιβλιογραφικής ανασκόπησης, αφού έγιναν οι απαραίτητες αναφορές σχετικά με την κατάσταση που επικρατούσε για αιώνες στην Ευρώπη γύρω απ' το ζήτημα της γυμναστικής, εξετάστηκε το φαινόμενο της Ιταλικής Αναγέννησης ιστορικά, κοινωνικά και πολιτισμικά· κυρίως όμως, υπό το πρίσμα της αθλητικής αγωγής που άνθιζε ξανά, έχοντας διανύσει μακρά περίοδο μαρασμού. Εν συνεχεία, μελετήθηκε εκτενώς η ειδική βιβλιογραφία αναφερόμενη στον Mercurialis και το *De Arte Gymnastica*. Το κεφάλαιο της βιβλιογραφικής ανασκόπησης κλείνει με την παρουσίαση των κυριότερων εκφραστών του κλασικού γυμναστικού πνεύματος, πάνω στους οποίους στηρίχτηκε ο Mercurialis για να συντάξει το περίφημο σύγγραμμα του «περί γυμναστικής τέχνης».

Στον κύριο όγκο της ερευνητικής - ερμηνευτικής διαδικασίας της ανά χείρας διατριβής περιελήφθησαν: η αποδελτίωση όλων των αρχαιοελληνικών λημμάτων και του λατινικού συγκείμενου (όπου κρίθηκε αναγκαίο) από το πρωτογενές υλικό του *De Arte Gymnastica*¹³⁷, καθώς και η μετάφραση αυτών στα νέα ελληνικά. Έτσι, κατέστη δυνατή η διάγνωση των θεματικών πεδίων και η αποκρυπτογράφηση των προθέσεων του έργου του Mercurialis, προκειμένου να διαπιστωθούν, έγκυρα και αξιόπιστα, τα χαρακτηριστικά της σύζευξης μεταξύ κλασικού γυμναστικού πνεύματος - αναγεννησιακής θεώρησης¹³⁸. Είναι επίσης απαραίτητο να σημειωθεί πως για τη μετάφραση των αρχαιοελληνικών λημμάτων και του λατινικού συγκείμενου υπήρξε η αναγκαία βοήθεια και υποστήριξη από ομάδα έμπειρων φιλόλογων, καθώς και από έγκριτα λεξικά της αρχαιοελληνικής και λατινικής γλώσσας¹³⁹.

Ο συγγραφέας της έρευνας, εκτός από το πρωτογενές κείμενο του *De Arte Gymnastica*, στηρίχτηκε και σε βιβλιογραφικά δεδομένα δευτερογενών πηγών, δηλαδή συγγράμματα, μονογραφίες, δοκίμια, εγκυκλοπαιδικά λήμματα, επιστημονικά εγχειρίδια από τους τομείς της Ιστορίας και της Αθλητικής Επιστήμης, καθώς επίσης και σε έγκυρα - διεθνώς αναγνωρισμένα επιστημονικά περιοδικά, όπως τα: *Journal of Sport History*, *Research Quarterly of Exercise and Sport Science*, *International Journal of the History of Sport*, *The International Journal of Olympic Studies*. Παράλληλα, για τους σκοπούς της έρευνας, χρησιμοποιήθηκε το υλικό του Σπουδαστηρίου της Αθλητικής Παιδαγωγικής, των Βιβλιοθηκών του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού Αθηνών, του Παιδαγωγικού Τμήματος Αθηνών, της Ιατρικής Σχολής Αθηνών, της Φιλοσοφικής Σχολής Αθηνών και του Τμήματος Μεθοδολογίας, Ιστορίας και Θεωρίας της Επιστήμης.

¹³⁷ Πλήρες και ακριβές φωτοαντίγραφο της 4^{ης} έκδοσης του *De Arte Gymnastica* (1601).

¹³⁸ Γεγονός καθοριστικής σημασίας για τη μετέπειτα πορεία της αθλητικής επιστήμης, βλ. Κεφ. IV. Ερμηνεία - Συζήτηση.

¹³⁹ Βλ. Liddell, G. H. & Scott, R. (1907). *Μέγα Λεξικόν Της Ελληνικής Γλώσσας* (τόμ. 1- 4) (μτφ. Ξ. Μόσχου). Αθήνα: Ι. Σιδέρης.

IV. ΕΡΜΗΝΕΙΑ - ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Συλλέγοντας τα διάσπαρτα σε όλο το σύγγραμμα του Mercurialis αρχαιοελληνικά λήμματα και μεταφράζοντας τα στα νέα ελληνικά, ο συγγραφέας του παρόντος πονήματος επιχείρησε να φέρει εις πέρας το δύσκολο έργο της αποκρυπτογράφησης των πυκνών νοημάτων που αυτά περικλείουν, αποδίδοντας παράλληλα μία σαφή εικόνα για το περιεχόμενο, το σκοπό και τη σημαντικότητα του *De Arte Gymnastica*. Τα αποσπάσματα και οι παραπομπές στα αρχαία κείμενα που παραθέτει ο Mercurialis στο ογκώδες έργο του - τα οποία σχετίζονται κυρίως με τις απόψεις των αρχαίων Ελλήνων και Ρωμαίων φιλοσόφων πάνω σε θέματα που αφορούν στη γυμναστική αγωγή, στα είδη των ασκήσεων και στις θεραπευτικές τους ιδιότητες - είναι ικανά να αποτυπώσουν την προσπάθεια που έγινε από μέρους του προκειμένου να συντάξει μια πρωτοφανούς πληρότητας εγκυκλοπαιδική πραγματεία για τον αθλητισμό, συνδέοντας αναπόφευκτα την κλασική σκέψη με την ουμανιστική διακήρυξη.

Η τέταρτη έκδοση (1601) του *De Arte Gymnastica*¹⁴⁰, με ακριβές τίτλο (εξώφυλλο):

ΙΕΡΩΝΥΜΟΥ ΜΕΡΚΟΥΡΙΑΛΙΣ
ΓΙΑ ΤΗΝ ΤΕΧΝΗ ΤΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ
ΕΞΙ ΒΙΒΛΙΑ,

σχετικά με το σύνολο των ασκήσεων, τα είδη, τους τόπους,
τους τρόπους, τις σχολές της αρχαιότητας και τελικά ό,τι συμβάλει
στην άσκηση του ανθρώπινου σώματος, εξηγείται με επιμέλεια.

Τέταρτη έκδοση διορθωμένη και εμπλουτισμένη.

Ένα πολύ χρήσιμο έργο όχι μόνο για την ιατρική, αλλά και για τη γνώση
όλων των αρχαίων μεθόδων, πραγματειών και για τη μελέτη της
διατήρησης της υγείας του σώματος.

Στο Μαξιμιλιανό Β' τον αυτοκράτορα

Βενετία, Ιούντας
M D C I

είναι χωρισμένη σε έξι τόμους - βιβλία τα οποία στο σύνολό τους προασπίζουν τον υγιεινό τρόπο ζωής, εναρμονισμένο με τη σωματική δραστηριότητα. Τα κύρια χαρακτηριστικά της συγκεκριμένης έκδοσης του 1601, παρουσιάζουν κάποιες διαφοροποιήσεις από τις προηγούμενες εκδόσεις του *De Arte Gymnastica* (1569, 1573, 1587). Πρόκειται για διαφοροποιήσεις όχι τόσο στη θεματολογία του έργου, παρότι η έκδοση του 1601 είναι ελαφρώς εμπλουτισμένη και διορθωμένη σε σχέση με τις τρεις προηγούμενες, όσο στα μορφολογικά και στοιχειοθετικά χαρακτηριστικά του. Η εν λόγω έκδοση αποτελείται από κείμενο 308 σελίδων, συν 28 σελίδες ευρετήριο και κατάλογο κεφαλαίων στο τέλος των έξι βιβλίων. Οι 16 προκαταρκτικές σελίδες του *De arte gymnastica* περιλαμβάνουν: τον πρόλογο και τις ευχαριστίες (εξύμνηση) του Mercurialis προς τον Αυτοκράτορα Μαξιμιλιανό II (στον οποίον αφιερώνεται εξάλλου όλο το σύγγραμμα), ένα ποίημα του Ιταλού

¹⁴⁰ Mercurialis, H. (1601). *De Arte Gymnastica Libri Sex*. Venetiis: Iuntas.

ποιητή του 16^{ου} αιώνα Laurentius Gambara, ένα απόφθεγμα του Έλληνα μυθιστοριογράφου Αχιλλέα Στατίου ή Τατίου (πιθανόν του 2^{ου} αιώνα μ.Χ.), ευρετήριο όρων (προσθήκη που εμφανίζεται πρώτη φορά στην έκδοση του 1601), και κατάλογος με τα ονόματα των δεκάδων αρχαίων συγγραφέων που αναφέρονται στο έργο.

Παρότι ο Mercurialis υπήρξε αναμφισβήτητα ένας επιμελέστατος μελετητής των αρχαίων κειμένων, ωστόσο, δε μπορεί να μην υπογραμμιστεί μια ευδιάκριτη και αινιγματική παράλειψη στον κατάλογο των ονομάτων: ο ποιητής Πίνδαρος· αν και παραδόξως ο Mercurialis αναφέρεται στα πινδαρικά σχόλια (σσ. 118, 126). Αυτή η εντυπωσιακή παράλειψη γίνεται ακόμη πιο αινιγματική, καθώς τα κείμενα του Πίνδαρου ήταν ήδη διαθέσιμα εκείνη την εποχή με εκδόσεις στη Βενετία (1513) και στη Ρώμη (1515). Ο Lee (2004) αναρωτιέται αν το γεγονός αυτό θα μπορούσε να αποδοθεί απλώς και μόνο στην εχθρότητά του Mercurialis προς τα κακώς κείμενα της γυμναστικής τέχνης¹⁴¹. Εν πάση περιπτώσει, ο Mercurialis δε θέλησε να αποφύγει τη συζήτηση γύρω από τις αρνητικές επιδράσεις του αθλητισμού. Κάθε άλλο μάλιστα. Στο πρώτο βιβλίο του *De Arte gymnastica* (1601), αφού αναλύεται η έννοια της γυμναστικής με φόντο, κυρίως, την αξιακή της υπόσταση¹⁴² και ακολούθως γίνονται οι απαραίτητες αναφορές στα διάφορα μέρη των γυμνασίων¹⁴³, ο Mercurialis χωρίζει την τέχνη της γυμναστικής σε τρεις κατηγορίες (κεφ. XIII, σ. 65): *De trium gymnasticae specierum differentiis, bellica, legitima sive medica, et vitiosa est athletica* (μτφ. Για τρεις διαφορετικές μορφές γυμναστικής, πολεμική, νόμιμη ή ιατρική και φαύλη αθλητική). Η πρώτη είναι η *ars gymnastica medica* ή *legitima*, η «ιατρική» ή «νόμιμη» τέχνη, η οποία αποτελείται από ασκήσεις για την σωματική υγεία. Ο Mercurialis ταυτίζεται με την άποψη του Πλάτωνα για τις ασκήσεις και το μέτρο που επιβάλλεται να έχουν, γράφοντας:

ὁμολογῶ [dicebat Plato] μὴ τὰ πολλὰ, ἀλλὰ τὰ μέτρια γυμνάσια
τὴν εὐεξίαν ἐμποιεῖν τοῖς ἀνθρώποις¹⁴⁴

Στη δεύτερη κατηγορία ανήκει η *ars gymnastica bellica* ή η «στρατιωτική τέχνη» και περιλαμβάνει ασκήσεις που έχουν σχεδιαστεί για την παραγωγή στρατιωτών κατάλληλα εκπαιδευμένων για τον πόλεμο. Πάλι ο Mercurialis παραπέμπει τον αναγνώστη στις απόψεις του Πλάτωνα:

κομωτέρας δὲ τινὸς ἦν δ' ἐγὼ ἀσκήσεως
δεῖ τῆς πολεμικῆς αθληταῖς
οὓς γε ὥσπερ τίνας ἀγρόπνους τε ἀνάγκη εἶναι¹⁴⁵

¹⁴¹ Lee, ό.π.

¹⁴² Κεφ. III, σ. 8, *Quid sit gymnastica et quotuplex*: Τι είναι γυμναστική και ποιοι οι παράμετροι της. Κεφ. IV, σ. 12, *De gymnasticae subiecto et eius laudibus*: Σχετικά με θέματα γυμναστικής και την αξία αυτής. Κεφ. V, σ. 13, *Quo tempore et quo pacto coeperit gymnastica*: Πότε και με ποιο τρόπο αρχίζει η γυμναστική.

¹⁴³ Κεφ. VIII, σ. 28, *De gymnasiorum diversis partibus*: Για διάφορα μέρη των γυμνασίων. Κεφ. IX, σ. 35, *De palaestra et aliis Gymnasiis partibus*: Για την παλαιστρα και άλλα μέρη των γυμνασίων. Κεφ. X, σ. 38, *De Balneis gymnasiorum, atque etiam de stadio*: Για τα λουτρά των γυμνασίων και για το στάδιο.

¹⁴⁴ I, XIII, σ. 65, μτφ: ...συμφωνώ ότι όχι οι πολλές, αλλά οι ήπιες ασκήσεις με μέτρο προσφέρουν ευεξία στους ανθρώπους.

τὸ δὲ γε ἐννοῶ λέγων ἅμα οὐκ ἀθλητὰς μέντοι πολέμου
ἔφαμεν τούτους ἀναγκαίον εἶναι νέους ὄντας¹⁴⁶.

Η τρίτη κατηγορία είναι η *ars gymnastica athletica*, ή *ars vitiosa*, μια «φαύλη» τέχνη¹⁴⁷. *Ars vitiosa* είναι η λατινική μετάφραση του ελληνικού όρου του Γαληνού *κακοτεχνία*¹⁴⁸ και αυτήν την ερμηνεία χρησιμοποιεί ο Mercurialis για τα κακώς κείμενα στον αθλητισμό¹⁴⁹. Ο Γαληνός θεωρούσε πως ο αθλητισμός είναι μια διαστροφή της γυμναστικής τέχνης, διότι προκαλεί βλάβη στον οργανισμό¹⁵⁰ όταν η εφαρμογή επικίνδυνων προπονητικών μεθόδων κατά την άσκηση γίνεται απρογραμματίστα. Επέκρινε αυστηρά τον τρόπο ζωής των αθλητών και συγκεκριμένα τη λανθασμένη διατροφή (πολύ κρέας), τον υπερβολικό ύπνο, την υπερβολική έκθεση στον καυτό ήλιο, τη συναισθηματική αστάθεια που τους διέκρινε, και φυσικά την υπερβολική σωματική δραστηριότητα¹⁵¹. Κατά τον Γαληνό, το θέμα δεν ήταν μόνο η επίπονη ζωή των αθλητών, γεμάτη υποχρεώσεις και απαγορεύσεις, αλλά κυρίως ότι η άσκηση των αθλητών εξειδικεύεται σύμφωνα με το άθλημα και δε συμβάλλει στην ολόπλευρη ανάπτυξη του σώματος¹⁵². Παράλληλα, οι ενέργειες της υπέρμετρης μυϊκής ενδυνάμωσης επιδρούν αποτρεπτικά στην ψυχοπνευματική ανάπτυξη και αποτελούν βασική αιτία της παθητικότητας, που επιφέρει την κοινωνική αδιαφορία, κυρίως όμως αποδεικνύονται επιζήμιες για τη σωματική υγεία¹⁵³. Ο λόγος περί υγιεινής¹⁵⁴ κατά τον Γαληνό, διατυπώνει την αναγκαιότητα της γυμναστικής για όλους τους ανθρώπους και επιπλέον συμβάλλει στη συνεπή συμμετοχή όλων των πολιτών σε ένα υγιεινό σύστημα άσκησης, στον ανώτατο βαθμό και με κάθε τρόπο¹⁵⁵. Η διαπίστωση αυτή βρίσκει απολύτως σύμφωνο τον Mercurialis, ο οποίος φανερά επηρεασμένος από τις απόψεις του Γαληνού, επισημαίνει τους τραυματισμούς που προκαλούνται στον αθλητή από αγωνίσματα όπως η πάλη, η πυγμαχία και η ιππασία, εν αντιθέσει με τα παιχνίδια με μπάλα που τα θεωρεί ιδανικά επειδή ασκούν τα περισσότερα μέρη του σώματος προκαλώντας ελάχιστη βλάβη¹⁵⁶.

Ακολουθώντας, στα πλαίσια της επισήμανσης των αρνητικών επιδράσεων της *κακοτεχνίας*, ο Mercurialis παραπέμπει τον αναγνώστη στα κείμενα του Ευριπίδη:

¹⁴⁵ I, XIII, σ. 67, μτφ: Οι πολεμικοί αθλητές, είπα εγώ, πρέπει να κάνουν εκλεκτές ασκήσεις, οι οποίοι είναι ανάγκη να είναι άγρυπνοι.

¹⁴⁶ I, XIII, σ. 67, μτφ: Δεν ισχυριζόμαστε ότι οφείλουν οι αθλητές του πολέμου να είναι νέοι.

¹⁴⁷ I, XIV, σ. 68, *De vitiosa gymnastica, sive athletica*.

¹⁴⁸ I, XIV, σ. 68. Πρβ. Γαληνού, *Θρασύβουλος* XXXVI, 874 (22-28).

¹⁴⁹ Lee, ό.π.

¹⁵⁰ Ο Γαληνός επεξεργάστηκε ένα ολοκληρωμένο σύστημα θεραπευτικής γυμναστικής προκειμένου να θεραπεύσει ένα μεγάλο φάσμα ασθενειών, ενώ για τις ιδέες του βασίστηκε κυρίως στις δοξασίες των μεγάλων φιλοσόφων και γιατρών της αρχαιότητας, όπως ο Ιπποκράτης. Βλ. Χατζηχαριστός, (1988). ό.π., σ. 64.

¹⁵¹ Siraisi, ό.π.

¹⁵² Παυλογιάννης, Ο. (2007). Ο λόγος «περί υγιεινής» των αυτοκρατορικών χρόνων. Το αίτημα του επαναπροσδιορισμού της σωματικής άσκησης. *Αρχαιολογία & Τέχνες*, 102, 39-45. Πρβ. Γαληνού, *Περί του διά της μικράς σφαίρας* III, 906, Επίκτητου Γ, α., *Περί καλλωπισμού*, 4-6.

¹⁵³ Στο ίδιο. Βλ. Γαληνού, *Θρασύβουλος*, XLI, 886.

¹⁵⁴ *Υγιεινή*: ό,τι συντελεί, είναι καλό και ωφέλιμο για την υγεία. Ο Γαληνός υποστήριζε πως η γυμναστική αποτελεί μέρος της υγιεινής και κατ' επέκταση της ιατρικής. Βλ. Γαληνού, *Θρασύβουλος*.

¹⁵⁵ Παυλογιάννης, ό.π.

¹⁵⁶ Lee, ό.π. Βλ. Γαληνού, *Προτρεπτικός επ' ιατρικήν*.

Κακῶν γὰρ ὄντων μυρίων καθ' ἑλλάδα,
Οὐδὲν κάκιον ἔστιν ἀθλητῶν γένους,
Οἱ πρῶτον οἰκεῖν οὐδὲ μανθάνουσιν,
Οὐτ' ἂν δύναιτο, πως γὰρ ὅστις ἔς ἀνήρ
Γνάθου τε δοῦλος, νηδύος θ' ἡττημένος,
Κτήσεται' οὖν ὄλβον εἰς ὑπεκτροφὴν πάτρας,
Οὐδ' αὖ πένεσθαι, κα' ἔυπηρετεῖν τύχαις.
Ἔθη γὰρ ἄνδρες οὐκ ἐθισθέντες καλὰ,
Σκληρῶς μεταλλάσσουσιν εἰς ἀμείνονα¹⁵⁷

Ο Ευριπίδης, επικρίνοντας τις αρνητικές επιδράσεις του αθλητισμού στην Ελλάδα της εποχής του, αναφέρεται στο ήθος των Ελλήνων αθλητῶν λέγοντας χαρακτηριστικά πως δεν υπήρχε μεγαλύτερο κακό από αυτούς. Κυριευμένοι από τη λαιμαργία¹⁵⁸ και τη μανία του πλούτου αδιαφορούσαν για την οικογένεια τους και το κοινό συμφέρον. Συνηθισμένοι στην αχρειότητα για μεγάλο χρονικό διάστημα δεν ήταν εύκολο να αλλάξουν χαρακτήρα προς το καλύτερο. Όπως χαρακτηριστικά έλεγε, «οι αθλητές ούτε μαθαίνουν να ζουν σωστά ούτε θα μπορούσαν να μάθουν γιατί είναι δούλοι του σαγονιού και θύματα της κοιλίας»¹⁵⁹.

Ο Mercurialis δε διστάζει ρίξει φῶς και στις πιο σκοτεινές πτυχές της αθλητικής τέχνης. Στις σελίδες 14 - 15 του *De Arte Gymnastica*, αναφέρει πως ο αθλητής δε διακατέχεται πάντα από το αλτρουιστικό ιδεώδες και την αγάπη για συναγωνισμό. Αντιθέτως, παρατηρείται συχνά να έχει ως κίνητρο τα έπαθλά και τα ανταλλάγματα. Αναφερόμενος στον Όμηρο (Ιλιάδα), γράφει:

Λαοὶ δὲ παρὰ ῥηγμῖνι θαλάσσης
Δίσκοισιν τέρποντο καὶ αἰγανέησιν ἴοντες
Τόξοισι
Αὐτὰρ Ἀχιλλεύς
Αὐτοῦ λάον ἔρυκεν,
καὶ ἵζανεν εὐρὺν ἀγῶνα
Νηῶν δ' ἔφερε ἄθλα, λέβητας, τρίποδας,
Ἴππους, ἡμιόνους, βοῶν ἵφθιμα καρίωνα
Ἥ δὲ γυναικας εὐζώνους, πολῖοντε σίδηρον¹⁶⁰

Ο λόγος που κάνει αυτήν την παραπομπή, όπως εξηγεί ο ίδιος ο Mercurialis, είναι για να θίξει το ζήτημα του αγωνιστικού κινήτρου των αθλητῶν το οποίο, ήδη από

¹⁵⁷ I, σ.71, βλ. Αθήναιος, *Δειπνοσοφιστών*, I, 5. Πρβλ. Φιλόστρατου, *Γυμναστικός*, Κεφ. 43, 44, 48, 50, 51.

¹⁵⁸ Ο Mercurialis χρησιμοποιεί τους ελληνικούς όρους *πολύβορος* και *ἀναγκοφαγίαν* από τα «Πολιτικά» του Αριστοτέλη. Βλ. I, σ. 73.

¹⁵⁹ Μουρατίδης, I. (2010). *Ιστορία Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Αρχαίου Κόσμου*. Θεσσαλονίκη, σ. 387.

¹⁶⁰ Μτφ: Οι παραθαλάσσιοι λαοί έπαιζαν δισκοβολία και έριχναν μακριά βέλη με τόξα. Αλλά ο Αχιλλέας εκεί συγκέντρωσε το λαό, διεξήγαγε μεγάλο αγώνα, με πλοία έφερε λάφυρα, δηλαδή λάρνακες, τρίποδες, άλογα, μουλάρια, δυνατά βόδια, ελαφροντυμένες γυναίκες και βάρος λευκού σιδήρου.

την ομηρική εποχή, εμφανίζεται πολλές φορές αλλοιωμένο, σε σχέση με το αθλητικό ιδεώδες, δηλαδή με την υψηλή ποιότητα ενός καθαρά «εσωτερικού» κινήτρου που στοχεύει στη βελτίωση της πολεμικής αρετής, αλλά και στην ανιδιοτελή απόλαυση της άσκησης. Τα «λεγόμενα» του είναι χαρακτηριστικά:

*«...όλοι πρέπει να γνωρίζουν ότι ο στόχος των
αθλητών ήταν, πρώτα και κύρια, να κερδηθεί το
βραβείο και δευτερευόντως η εξάσκηση των
ικανοτήτων τους για την εξασφάλιση της νίκης στη
μάχη πολεμώντας τον εχθρό. Αργότερα, το κίνητρο
της νίκης περιελάμβανε την εξασφάλιση της
εύνοιας των θεών, εκτός από την απόκτηση
βραβείων που οι Έλληνες αποκαλούσαν ἄθλα...»¹⁶¹.*

Θα έλεγε κανείς πως οι αθλητές φέρουν στο όνομά τους την επιδίωξη της νίκης, πως υπάρχει πλήρης αντιστοιχία μεταξύ τους¹⁶².

Η επαγγελματοποίηση, τρόπον τινά, του αθλητισμού, που παρατηρείται σίγουρα λιγότερο στην κλασική περίοδο και εντονότερα κατά τους ελληνιστικούς χρόνους, δεν ήταν ένα μεμονωμένο φαινόμενο, αλλά συνέπεια της οικονομικής και κοινωνικής ζωής των Ελλήνων. Συνδεόταν με την εξέλιξη του αθλητισμού και τη βελτίωση των όρων άθλησης, την εξειδίκευση των αθλητών και τις μεγάλες επιδόσεις στα αθλήματα¹⁶³. Ιδίως οι μεγάλες χρηματικές αμοιβές που δίνονταν στους επαγγελματίες αθλητές οδήγησαν στη δημιουργία ενός νέου πνεύματος για την αντιμετώπιση της άθλησης¹⁶⁴.

Στο ογκώδες έργο του, ο Mercurialis αφιερώνει σχετικά λίγο χώρο για την *ars vitiosa*. Στόχος του *De Arte Gymnastica* δεν ήταν η απόκρυψη των αρνητικών συνεπειών του αθλητισμού στον άνθρωπό, όταν αυτός δε λογαριάζει το μέτρο και επιδίδεται μονομερώς στη σωματική του διάπλαση αδιαφορώντας για την πνευματική του καλλιέργεια, αλλά η ολοκληρωτική θεώρηση του ζητήματος της γυμναστικής μέσα από διαφορετικές οπτικές. Ωστόσο η ανάδειξη των ευεργετικών αποτελεσμάτων της άσκησης απασχόλησε πολύ περισσότερο τον Mercurialis. Στα κείμενα του κάνει πάμπολλες αναφορές για τον ευεργετικό ρόλο του γυμναστή, του παιδοτρίβη και τη σημαντικότητα της γυμναστικής τέχνης όχι μόνο για το σώμα αλλά και για το πνεύμα, αναβιώνοντας τις απόψεις μεγάλων κλασικών φιλοσόφων:

ἐνεργῶ γυμνασίῳ χρώμενος¹⁶⁵

ἡ τέχνη γυμναστική ἐστὶν ἐπιστήμη τῆς ἐν πᾶσι γυμνασίῳις δυνάμεως¹⁶⁶

ἔτι τοίνην πρὸς τοῦτοις εἰς παιδοτρίβας πέμπουσιν,

ἵνα τὰ σώματα βελτίῳ ἔχοντες ὑπηρετῶσι τῇ διανοίᾳ χρηστῇ οὐσα¹⁶⁷

¹⁶¹ I, σ. 15.

¹⁶² ἄθληται: οι αγωνιζόμενοι χάριν βραβείου.

¹⁶³ Πλακωτή, ό.π. σσ. 74-75.

¹⁶⁴ Μαυροματάκη, Μ. (2001). *Ολυμπία και Ολυμπιακοί Αγώνες. Από την αρχαιότητα έως σήμερα*. Αθήνα: Καστανιώτης, σσ. 46-47.

¹⁶⁵ IV, σ. 203, μτφ: δραστηριοποιώ το πνεύμα εκτελώντας ασκήσεις (Κλήμης Αλεξανδρινός).

¹⁶⁶ I, σ. 9, μτφ: Η γυμναστική τέχνη είναι η επιστήμη της δύναμης σε όλες τις ασκήσεις (Γαληνός).

*ἄμα ταῖς ὥραισιν μεταβάλλονται κοιλίαι, καὶ τὰ πνεύματα*¹⁶⁸

*μηδὲν ἦττον τοῦ παιδοτρίβου καὶ τοῦ γυμναστικοῦ
παρασκευάσασθαι, καὶ ταύτην ἐστί τὴν δύναμιν*¹⁶⁹

*τὰς δὲ διατάσεις τῶν παίδων, καὶ κλαυθμούς,
οὐκ ὀρθῶς ἀπαγορεύουσιν οἱ κωλύοντες ἐν τοῖς νόμοις.*

*[...] ποιεῖ τὴν ἰσχὺν τοῖς πονοῦσιν,
ὃ συμβαίνει καὶ τοῖς παιδίοις διατεινομένοις*¹⁷⁰

Ὡς ἱατρός ο ἴδιος ο Mercurialis και έχοντας κατανοήσει βαθειά τη φιλοσοφία του Γαληνού και του «Θείου» προγονού του Ιπποκράτη¹⁷¹, ενίσχυσε την άποψη ότι η ιατρική τέχνη έχει δύο λειτουργίες: να θεραπεύσει τους πάσχοντες¹⁷² και να προφυλάξει την υγεία¹⁷³. Καθώς θεωρούσε πως η γυμναστική τέχνη εκπληρώνει την *προφυλακτική*, αφιέρωσε αρκετές σελίδες στο σύγγραμμά του σχετικά με: τις θεραπευτικές ιδιότητες¹⁷⁴ των ασκήσεων, τα είδη των ασκήσεων¹⁷⁵ (Βιβ. III - IV), τα πιθανά σωματικά οφέλη των αθλητικών αγώνων¹⁷⁶ αλλά οι επιπτώσεις αυτών¹⁷⁷ (Βιβ. V - VI), δίνοντας παράλληλα αρκετές θεραπευτικές συμβουλές:

*ὅπόσους δὲ δίψαι λαμβάνουσιν, τούτοις τῶν τε σιτίων,
καὶ τῶν τάλαιπωριῶν ἀφαιρεῖν*¹⁷⁸

¹⁶⁷ I, σ. 79-2^ο, μτφ: Επιπλέον στέλνουν τα παιδιά τους στους διδασκάλους πάλης και άλλων γυμναστικών ασκήσεων για να υπηρετούν το πνεύμα έχοντας εύρωστα σώματα (Πρωταγόρας).

¹⁶⁸ IV, σ. 221, μτφ: Ταυτόχρονα με την άσκηση του μυϊκού συστήματος, μεταβάλλεται και το πνεύμα. (Ιπποκράτης).

¹⁶⁹ I, σ. 80-2^ο, μτφ: Ούτε λιγότερο δεν πρέπει να προετοιμάζονται ο παιδοτρίβης και ο γυμναστής και αυτή είναι η δύναμη (Αριστοτέλη, *Πολιτικά*).

¹⁷⁰ III, σ. 160, μτφ: Οι επίπονες διατάσεις λανθασμένα απαγορεύονται από τους νόμους. Συμβάλουν στη βελτίωση, γίνονται κατά κάποιο τρόπο άσκηση για το σώμα, η συγκράτηση του πνεύματος γεννά την ισχύ σε αυτούς που προπονούνται σκληρά, το οποίο συμβαίνει στα παιδιά που κάνουν διατάσεις (Αριστοτέλης).

¹⁷¹ Για τον Γαληνό, ο Ιπποκράτης ήταν «Θεῖος», μέγιστος των γιατρών και πρώτος των φιλοσόφων. Ο Γαληνός παρέμεινε ταυτόχρονα και ο συνδετικός κρίκος για τη διάδοση της διδασκαλίας του Ιπποκράτη, καθώς μετέφερε το ενδιαφέρον του σε μεταγενέστερους γιατρούς.

¹⁷² *θεραπευτική*: μέθοδος, αγωγή, η τέχνη του θεραπεύειν.

¹⁷³ *προφυλακτική*: στην ιατρική αποτελεί μέρος της υγιεινής (προφυλακτικά μετρά).

¹⁷⁴ Βλ. IV, I, σ. 189, *De ratione agendorum et de exercitationis usu*: Για τη φύση των ασκήσεων και τη χρησιμότητα της άσκησης. IV, IX, σ. 211, *De corporibus sanis exercendis*: Για τις ευεργετικές για την υγεία ασκήσεις του σώματος. IV, II, σ. 191, *Confutatio opinionis eorum, qui exercitationem in sanis damnabant, et de exercendi necessitate, ac commoditate*: Απόρριψη της γνώμης αυτών που καταδίκαιζαν την άσκηση στους υγιείς και για την αναγκαιότητα και τα πλεονεκτήματα της άσκησης.

¹⁷⁵ IV, XII, σ. 226, *Quanta fieri debent exercitatio*: Πόση άσκηση πρέπει να γίνει. IV, I, σ. 189, *De ratione agendorum et de exercitationis usu*: Για τη φύση των ασκήσεων και τη χρησιμότητα της άσκησης. IV, XIII, σ. 231, *De modo exercendi*: Για τον τρόπο άσκησης.

¹⁷⁶ V, II, σ. 273, *De pugnarum effectibus*: Για τις επιδράσεις της μάχης. V, II, σ. 236, *De singulorum exercitationis differentiarum effectibus*: Για τις διάφορες επιδράσεις των ατομικών ασκήσεων.

¹⁷⁷ V, I, σ. 269, *Quos erectum stare effectus pariat*: Τι επιπτώσεις προκαλεί η ορθοστασία.

¹⁷⁸ IV, σ. 214, μτφ: Σε όσους έχουν πάθει θερμοπληξία απαγορεύουν την τροφή και την άσκηση. Σε θερμή κατάσταση (στη θερμοπληξία) ποτέ δεν παρέχουν νερό για την επαναφορά της ιδανικής θερμοκρασίας του σώματος (Ιπποκράτης).

πλοῦς μὲν ὁ παρὰ γῆν, περίπατος δὲ ὁ παρὰ θάλατταν ἥδιος¹⁷⁹

καὶ πλοῦς καὶ, ἐν θαλάσῃ βιοτὴ ἅπαντα τοῖσι ἐπὶ νεφρῶν ἐστὶ ἄκεα¹⁸⁰

Οι εκτεταμένες αναφορές του Mercurialis στις πρακτικές των μεγάλων γιατρών και φιλοσόφων της αρχαιότητας δεν προσέβλεπαν απαραίτητα στην ένταξη και εφαρμογή αυτών στην αναγεννησιακή κοινωνία. Σκοπός ήταν να γίνει κατανοητή απ' τον σύγχρονο κόσμο η διαχρονική σημασία της διδασκαλίας τους. Έτσι εξηγούνται και οι πολλές παραπομπές στα λεγόμενά των κλασσικών σχετικά με το θέμα της σύνεσης, της εγκράτειας και του μέτρου στην τροφή και την άσκηση:

ἄσκησις ὑγίης, ἀκορίη τροφῆς, ἀοκνίη πόνων¹⁸¹

ἄνθρωπος ἐοθίων ὀδύναται ὑγιαίνειν, ἢν μὴ πονέη¹⁸²

παρὰ τὸ ἀσκεῖν ἡπίως τοὺς νοσοῦντας¹⁸³

καὶ περὶ το σῶμα ἐν μὲν τοῖς πόνοις ὑγιεινότερον
ἢ ἡπερβολὴ τῆς ἐλλείψεως καὶ ἐγγύτερον τοῦ μέσου
ἐν δὲ τῇ τροφῇ ἢ ἔλλειψις ὑπερβολῆς¹⁸⁴

ὥσπερ γὰρ, μέγιστον ἐστὶν εἰς τὴν ὑγιείαν
τὸ πρὸ τοῦ σιτεῖσθαι γυμνάσιον
οὕτως καὶ βλαβερώτατον ἐπὶ σιτοῖσις ἢ πᾶσα κίνησις¹⁸⁵

Ένα μεγάλο μέρος του *De Arte Gymnastica*, κυρίως στα βιβλία II και III, αφιερώνεται στα ατομικά αθλήματα και στα χαρακτηριστικά τους. Εκεί αναλύονται τα αθλήματα της πάλης, της πυγμαχίας, του παγκρατίου, του δρόμου, του άλματος, της δισκοβολίας, και του ακόντιου. Οι πηγές του Mercurialis για την περιγραφή των αρχαίων αθλημάτων εμπίπτουν σε τρεις κατηγορίες: στα αρχαία κείμενα, στα υλικά κατάλοιπα και στις συνεισφορές των αρχαιοπωλών - μελετητών τις εποχής του. Από αυτές τις κατηγορίες η πρώτη είναι οπωσδήποτε η πιο σημαντική¹⁸⁶. Εκτός από ένα

¹⁷⁹ VI, σ. 302, μτφ: ο πλους κοντά στη στεριά, ο περίπατος κοντά στη θάλασσα είναι ευχάριστος (Πλούταρχος).

¹⁸⁰ VI, σ. 303, μτφ: ο πλους και η ζωή στη θάλασσα είναι θεραπευτικά για τους νεφροπαθείς (Αρεταίος).

¹⁸¹ IV, σ. 192, μτφ: Άσκηση υγιής με εγκράτεια στην τροφή, με συνεχή κόπο (Ιπποκράτης).

¹⁸² IV, σ. 192, μτφ: Ο άνθρωπος που τρώει δεν μπορεί να ζει με υγεία εάν δεν κοπιάζει (Ιπποκράτης & Πολύβιος).

¹⁸³ IV, σ. 205, μτφ: με το να γυμνάζουν ήπια αυτούς που νοσοῦν (Ιπποκράτης).

¹⁸⁴ IV, σ. 230, μτφ: Για παράδειγμα και στο σώμα είναι πιο υγιεινή η υπερβολή στην άσκηση απ' ότι η έλλειψη και πιο κοντά στη μεσότητα (μέτρο) η έλλειψη στην τροφή απ' ότι η υπερβολή (Αριστοτέλης).

¹⁸⁵ IV, σελ. 222, μτφ: Γιατί όπως είναι μέγιστο κακό η λήψη τροφής πριν από κάθε άσκηση, έτσι και πολύ επιβλαβής είναι η κάθε κίνηση κατά τη λήψη τροφής (Ιπποκράτης - Γαληνός).

¹⁸⁶ Παρότι μερικές αναφορές δίνονται λανθασμένες στο έργο του (μόλλον λόγω χρήσης δευτερογενών πηγών) ή παρέχεται ελάχιστη αναγνώριση μιας κύριας πηγής, δε μπορεί να υπάρξει αμφιβολία ότι διέταξε μια εντυπωσιακή ανάγνωση του ανθρώπινου σώματος και της στενής σχέσης του με την

σχετικά μικρό αριθμό ιατρικών πραγματειών, οι γραπτές του πηγές βασίστηκαν σε αρχιτεκτονικές, φιλοσοφικές, λογοτεχνικές, ιστορικές, νομικές πηγές και Πατερικά κείμενα¹⁸⁷. Σε μια αξιοσημείωτη επίδειξη ευρυμάθειας, ο Mercurialis, κατάφερε να συνυφάνει με επιτυχία όλες αυτές τις περιγραφές και τις ανέκδοτες αναφορές για τα στάδια, την παλαίστρα, τα δημόσια λουτρά, τα γυμνάσια, τα είδη της άσκησης και των αθλημάτων.

Για την περιγραφή των αγωνισμάτων δρόμου, ο Mercurialis αντλεί πληροφορίες από τον Πανσανία. Ο Πανσανίας υπήρξε ένας από τους ελάχιστους περιηγητές της αρχαιότητας που κατέγραψε με ακρίβεια ό,τι έβλεπε στα ταξίδια του. Οι περιγραφές στο έργο του *Ελλάδος περιήγησις* αποτέλεσαν ένα από τα σπουδαιότερα βοηθήματα για την επιστήμη της αρχαιολογίας¹⁸⁸. Μέσα απ' τις πάμπολλες αναφορές του Πανσανία στους αγώνες και σε ότι σχετίζεται με αυτούς, ο Mercurialis κατάφερε να συλλέξει πολύτιμες πληροφορίες για τα χαρακτηριστικά των αγωνισμάτων:

*Οί δὲ ἀλτήρες οὗτοι παρέχοντο σχῆμα τοιόνδε κύκλου περαμηκέστερον,
καὶ οὐκ ἐς τὸ ἀκριβέστατον περιρρεπεῖς εἴσιν ἥμισυ,
πεποιήται δὲ ὡς καὶ τοῦς δακτύλους τῶν χειρῶν διέναι,
καθάπερ δ' ἰοχάνων ἀσπίδος*¹⁸⁹

*ὅπερ ὁ σοφὸς οὐκ ἐννοήσας μιμεῖται τοὺς τῶν ἀθλητῶν ἀπειρονίκους,
οἱ πολλάκις, ἀσθενεῖς εἶναι τοὺς ἀγωνιστὰς ὑποθέμενοι,
κατὰ τὸ δοκοῦν καὶ πρὸς ἀπόντας, αὐτοὺς ἀνδρεῖως σκιαμαχόντες,
οἷονται τῶν ἀντιπάλων αὐτῶν κεκρατικέναι*¹⁹⁰

Για τα αγωνίσματα δρόμου, γράφει ότι υπήρχαν τέσσερα κατά την αρχαιότητα¹⁹¹: η *σταδιοδρομία* (οι δρομείς του σταδίου έτρεχαν ένα μήκος του σταδίου της Ολυμπίας, περί τα 192.27 μέτρα), η *όπλιτοδρομία* (οι οπλίτες έτρεχαν από 2 μέχρι 4 στάδια (384,54 μ. 769 μ.) φορώντας περικεφαλαία και περικνημίδες και κρατώντας την ασπίδα τους), η *δολιχοδρομία* (αρχαίο αγώνισμα δρόμου αντοχής, μήκους 7 έως και 24 στάδια (134,68 έως 4614,48 μ.) ανάλογα με το είδος των αγώνων, κάτι σαν δρόμος ημιαντοχής ή αντοχής), και η *διαυλοδρομία* (2 στάδια, περί τα 384,54μ.).

Γίνεται επίσης, ιδιαίτερη αναφορά στο πένταθλο, με τον Mercurialis να μας παραπέμπει στα κείμενα του Αριστοτέλη:

*ἀγωνιστική δὲ σώματος ἀρετὴ σύγκειται ἐκ μεγέθους
καὶ ἰσχύος καὶ τάχους γὰρ ὁ ταχὺς ἰσχυρὸς ἐστίν, ὁ γὰρ δυνάμενος*

άσκηση, ώστε να επιτευχτεί μια καλή υγεία, που ήταν, εξάλλου, και ο κύριος στόχος του *De Arte Gymnastica* (Siraisi, ό.π.).

¹⁸⁷ I, I, σσ. 4-5.

¹⁸⁸ Βαλαβάνης, Π. (1996). *Άθλα, αθλητές και έπαθλα*. Αθήνα: Ερευνητές, σ. 12.

¹⁸⁹ II, σ. 128, μτφ: Τα βάρη είχαν σχήμα στενόμακρου κυλίνδρου. Στο σημείο της λαβής είχαν τη μισή περίπου διάμετρο από την αντίστοιχη των άκρων και ήταν φτιαγμένα ώστε να περνούν τα δάκτυλα των χειρών όπως στις λαβες των ασπίδων (Πανσανίας).

¹⁹⁰ III, σ. 144, μτφ: Ο σοφός που δεν είναι καθόλου έξυπνος μιμείται τους άπειρους στη νίκη αθλητές, οι οποίοι πολλές φορές πιστεύοντας ότι οι αντίπαλοι τους είναι αδύναμοι και αγωνιζόμενοι με σθένος υπό σκιά νομίζουν ότι ήδη έχουν νικήσει τους αντίπαλους τους ενώ απουσιάζουν (Πανσανίας).

¹⁹¹ II, X, σσ. 116-117.

*τὰ σκέλη, καὶ ρίπτειν πῶς, καὶ κινεῖν ταχὺ καὶ πόρρωδρομικὸς ὁ δὲ
θλίβει καὶ κατέχειν παλαιστικὸς, ὁ δὲ ὥσαι τῇ πληγῇ πυκτικὸς
ὁ δὲ ἀμφοτέρους τούτοις παγκρατιασικὸς ὁ δὲ πᾶσι τούτοις πένταθλος*¹⁹²

Αρκετές περιγραφές των αγωνισμάτων, αντλούνται και από τα κείμενα της Ιλιάδας και της Οδύσσειας, θέλοντας να αποδείξει ο Mercurialis ότι οι Έλληνες της ομηρικής περιόδου γνώριζαν τις «αρχές της τέχνης της γυμναστικής» και είχαν εμπλακεί σε οργανωμένες μορφές σωματικής άσκησης τόσο για την ευχαρίστηση όσο και για την απόκτηση δύναμης και ευκινησίας στον πόλεμο:

*δίσκος ἐστὶ βαρὺς λίθος, ὃν ἐρρίπτουν οἱ γυμναζόμενοι,
τὸν γὰρ σιδηροῦν σόλον προσαγορεύουσι*¹⁹³

*Λαοὶ δὲ παρὰ ῥηγμῖνι θαλάσσης
Δίσκοισιν τέρποντο καὶ αἰγανέησιν ἴοντες
Τόξοισι*¹⁹⁴

Αξιοσημείωτο είναι το γεγονός ότι, παρότι γίνεται αναφορά από τον Mercurialis στους οργανωμένους τακτικούς γυμναστικούς αγώνες των Ελλήνων στην Ολυμπία και αλλού, δεν παρέχονται στον αναγνώστη περαιτέρω λεπτομέρειες, όπως χρονολογίες ή αθλητές¹⁹⁵.

*Νεανίας τις ἐσφαίριζεν, ὃν ἐτῶν ἴσως ἐπτακαίδεκα,
Κῶος (θεοὺς γὰρ φαίνεθ' ἢ νῆσος φέρειν) ὃς
ἐπείποτ' ἐμβλέψειε τοῖς καθημένοις, ἢ λαμβάνων τὴν σφαῖραν,
ἢ διδοὺς, ἅμα πάντες ἐβοῶμεν, ἢ δὲ εὐρυθμία, τὸ τ' ἦθος.
ἢ τε τάξις, ὅση ἐν τῷ τι λέγειν ἢ πράττειν ἐφαίνετο.
πάρα ἔτι κάλλους. ἄνδρες οὐτε ἀκήκοα ἔμπροσθεν,
οὐθ' ἐώρακα τοιαύτην χάριν. Κακὸν ἄντι με ἔλαβεν,
εἰ πλείω χρόνον ἔμεινα, καὶ νῦν δ' οὐκ ἐμοὶ ὑγιαίνειν δοκῶ*¹⁹⁶.

Σχεδόν σε κάθε κεφάλαιο και στα έξι βιβλία του *De Arte Gymnastica*, υπάρχει τουλάχιστον μία παραπομπή σε αρχαιοελληνική πηγή, είτε με τη μορφή όρου, είτε

¹⁹² I, XIV, σ. 69, μτφ: Η αγωνιστική αρετή του σώματος εξαρτάται από το μέγεθος, την ισχύ και την ταχύτητα. Και πράγματι ο ταχύς είναι δυνατός. Αυτός που μπορεί να χτύπα, να ρίχνει κάτω και να κατέχει τα πόδια του αντιπάλου είναι παλαιστής. Αυτός που αποκρούει χτυπήματα είναι πυγμάχος. Αυτός που είναι ικανός και στα δυο κατέχει το άθλημα του παγκρατίου. Αυτός που κινείται γρήγορα σε μεγάλες αποστάσεις δρομέας. Αυτός που ανταποκρίνεται σε όλα αυτά ικανός για πένταθλο (άλμα, δίσκος, πάλη, ακόντιο, τρέξιμο). (Αριστοτέλη, *Ρητορική*).

¹⁹³ II, σ. 123. *δίσκος*: στρογγυλή πλακά για ρίψη που είχε στη μέση οπή για να περνιέται ιμάντας, με τον οποίο τον εκσφενδόνιζαν. Το να ρίχνεις το δίσκο ήταν λίαν αρχαία ελληνική άσκηση ιδίως στη Σπάρτη.

¹⁹⁴ I, σ. 14 (*Ιλιάδα*).

¹⁹⁵ Siraisi, ό.π.

¹⁹⁶ II, σ. 85, μτφ: Ενώ αγωνιζόταν ένας νέος 17 ετών από την Κω, παρευρισκόμενος περιγράφει πως κάθε φορά που ο αγωνιζόμενος κοιτούσε στους θεατές, ενώ έπαιρνε ή άφηνε το ακόντιο, ταυτόχρονα όλοι επευφημούσαν και φαινόταν ότι υπήρχε ευρυθυμία, ήθος, τάξη και στα λόγια και στις πράξεις. Δηλώνει ότι ποτέ ως τότε δεν είχε ακούσει ή δεν είχε δει τόσο κάλλος και τέτοια χάρη και παρόλο που παρέμεινε για πολλή ώρα δεν αντιλήφθηκε, ούτε άκουσε κάτι κακό (Μαρτυρία από αγώνες στην Αθήνα, Δημόξενος).

με τη μορφή λήμματος. Πολλές λέξεις - έννοιες, τις οποίες δανείζεται ο Mercurialis από την αρχαιοελληνική γλώσσα, χρησιμοποιούνται στο «λεξιλόγιο» της σύγχρονης αθλητικής επιστήμης έχοντας ακριβώς την ίδια σημασία και χρησιμότητα. Ενδεικτικά αναφέρονται: *παρασκευαστικὸν γυμνάσιον*¹⁹⁷, *αποθεραπευτικὴν*¹⁹⁸, *γυμναστήριον*¹⁹⁹, *ἀποδυτήριον*²⁰⁰, *ὑποσυμμιγῆς*²⁰¹, *σφοδρὸν γυμνάσιον*²⁰², *μονομαχίας*²⁰³, *πολυσαρκίαν*²⁰⁴, *ἄλτῆρες*²⁰⁵, *σκάμια*²⁰⁶, *διαιτητικὴ*²⁰⁷, *καχεξία*²⁰⁸, *διάχυσιν*²⁰⁹, *ἐξαπιναίους ἐπικύψεις*²¹⁰, κ.α.

Σημαντικό στοιχείο στο έργο του Mercurialis αποτελούν και οι εικονογραφήσεις που εμφανίστηκαν για πρώτη φορά στη δεύτερη έκδοση του *De arte gymnastica* (1573: Βενετία). Η δημιουργία τους άνηκε σε μεγάλο βαθμό στον καλλιτέχνη, αρχιτέκτονα, και αρχαιοδίφη Pirro Ligorio, τα τελευταία χρόνια της εργασίας του οποίου στη Ρώμη, συμπίπτουν με τη διάρκεια της παραμονής του Mercurialis στην οικία του καρδινάλιου Farnese²¹¹. Η έκδοση του 1573 υπήρξε το πρώτο εικονογραφημένο βιβλίο για γυμναστική παγκοσμίως και περιείχε είκοσι τέσσερις ξυλογραφίες του Cristoforo Coriolanus. Αυτές θα χρησιμοποιηθούν σε όλες τις μεταγενέστερες εκδόσεις, καθώς και στην έκδοση του 1672 στο Άμστερνταμ²¹². Οι ξυλογραφίες έχουν ως θεματολογία αναπαραστάσεις της κολύμβησης (σ. 45), παιχνιδιών με μεγάλη και μικρή μπάλα (σσ. 89, 93), σκηνές από το *πέταυρον*²¹³ (σ. 164), τον πύρρειο χορό (σ. 98), τη δυσκοβολία, (σσ. 122, 125), τις ασκήσεις με βάρη (σσ. 120, 127), την πάλη (σ. 104), το παγκράτιο (σ. 106), και την πυγμαχία (σσ. 112, 113, 114). Ο Ligorio ισχυριζόταν ότι οι απεικονίσεις του ήταν ρεαλιστικές και βασίζονταν σε αρχαία μνημεία²¹⁴ (σσ. 45, 56, 104, 106, 112, 120, 155, 166). Ο Mercurialis σεβάστηκε και αποδέχτηκε το λόγο του γέροντα συνεργάτη του, τον οποίο εξυμνεί ως «έναν αρχαιοδίφη ανώτατου βεληνεκούς»²¹⁵.

¹⁹⁷ IV, σ. 200, μτφ: ασκήσεις προθέρμανσης.

¹⁹⁸ IV, σ. 200.

¹⁹⁹ I, σ. 29, ερμ: ο δημόσιος τόπος, στον οποίο γίνονταν γυμναστικές ή αθλητικές ασκήσεις // το γυμναστικό σχολείο, όμοιο της παλαίστρας που θεωρούνταν ιερό από τους θεούς.

²⁰⁰ I, σ. 29.

²⁰¹ IV, σ. 201, μτφ: εν μέρει μεμειγμένος, πολλαπλή άσκηση.

²⁰² IV, σ. 201, μτφ: έντονη άσκηση.

²⁰³ III, σ. 135-136, μτφ: η μάχη κατά την οποία ο καθένας μάχεται μόνος προς μόνο.

²⁰⁴ III, σ. 135-136, μτφ: η παχυσαρκία.

²⁰⁵ II, σ. 119.

²⁰⁶ II, σ. 119.

²⁰⁷ I, σ. 51.

²⁰⁸ VI, σ. 282.

²⁰⁹ VI, σ. 287.

²¹⁰ VI, σ. 290, μτφ: απότομες επικύψεις.

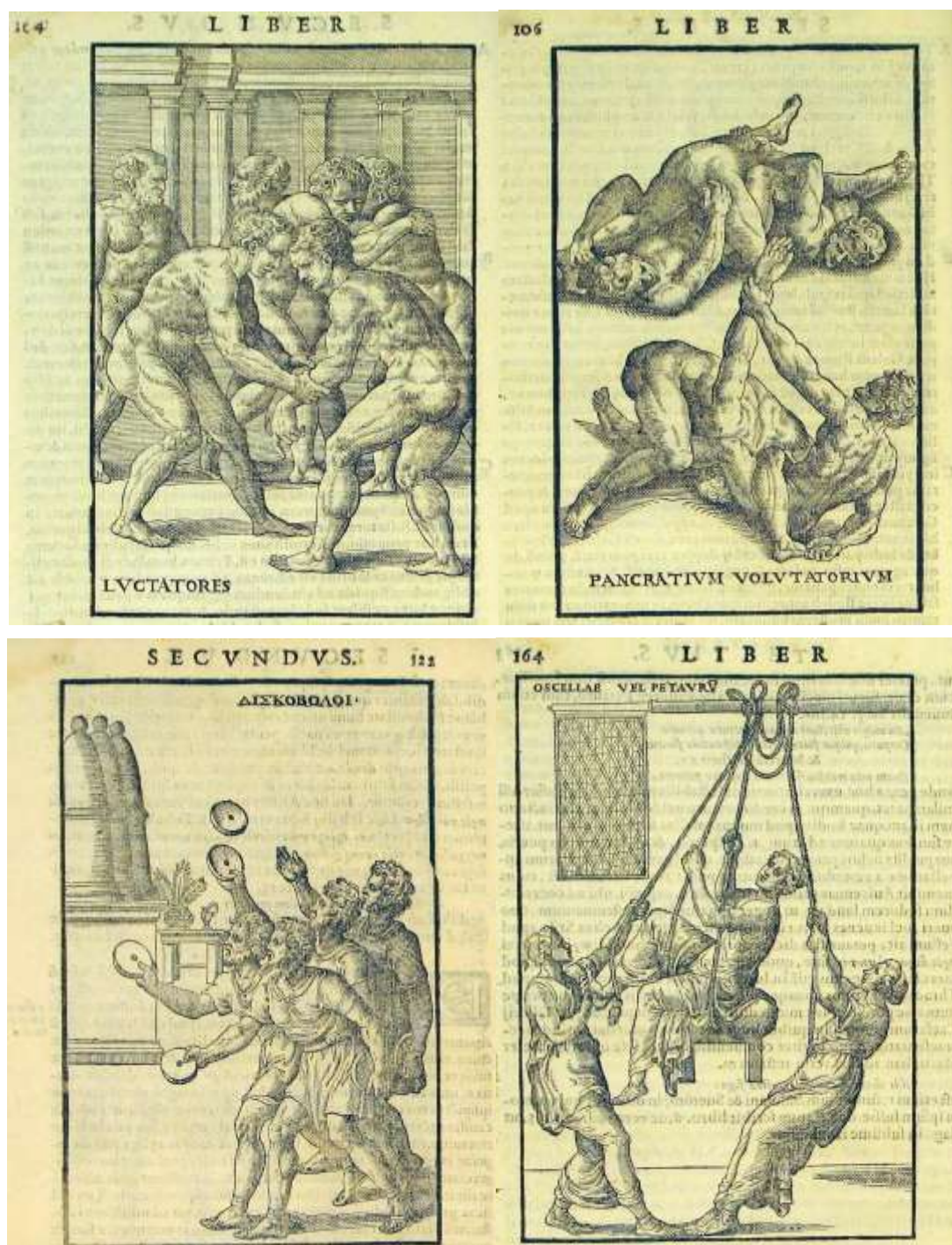
²¹¹ Siraisi, ό.π.

²¹² <http://historical.ha.com/c/item.zx?saleNo=6025&lotNo=37055>

²¹³ III, σ. 163: *πρὸς αὔρας πέτονται*: στον αέρα πετιούνται (αναφορά στο αρχαίο ελληνικό παιχνίδι *πέταυρον*. *Πεταυριστές* οι συμμετέχοντες στο παιχνίδι), βλ. www.ancientgreekgames.gr

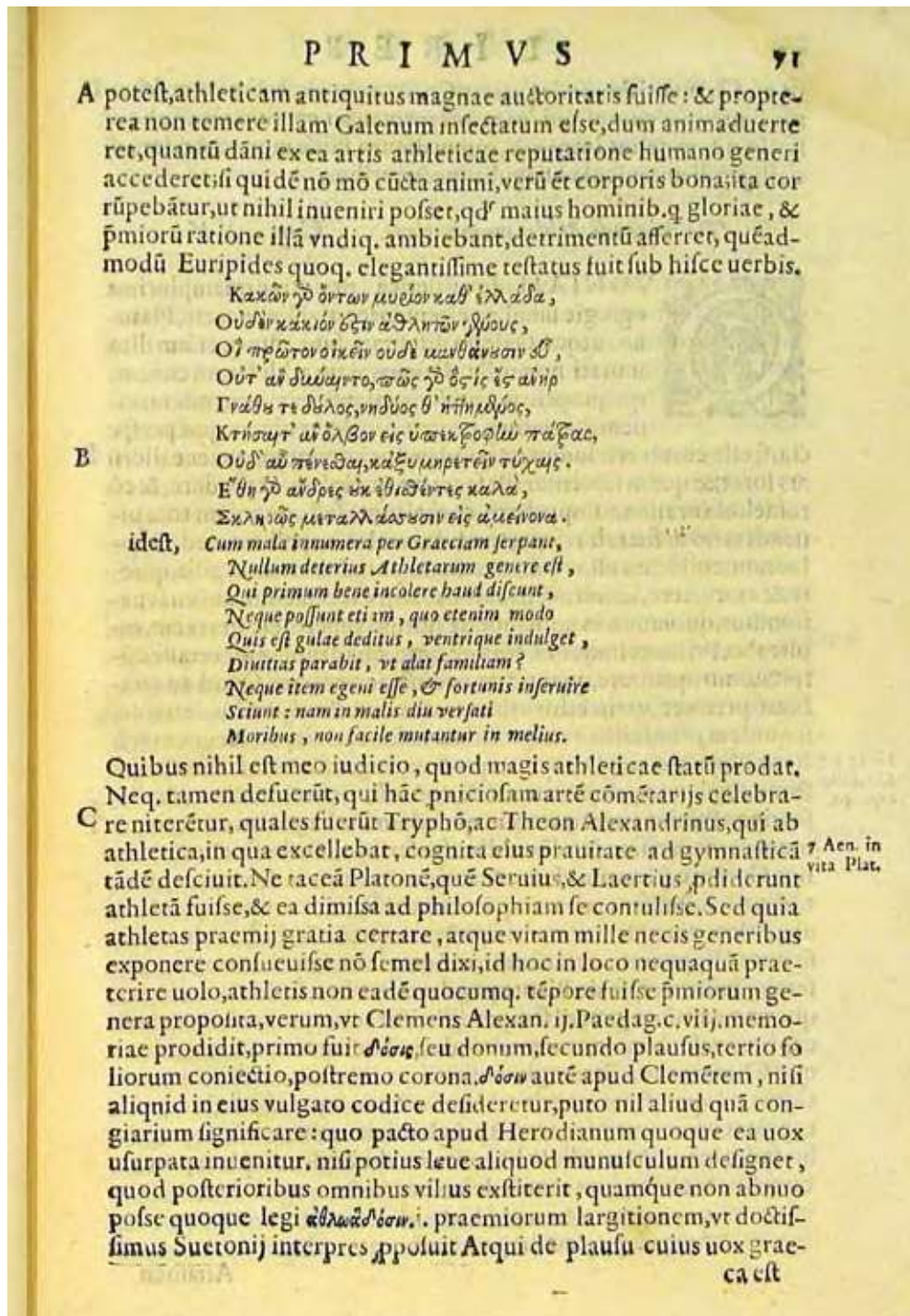
²¹⁴ Lee, ό.π.

²¹⁵ I, XI, σ. 53: «*maximae auctoritatis antiquarius*».



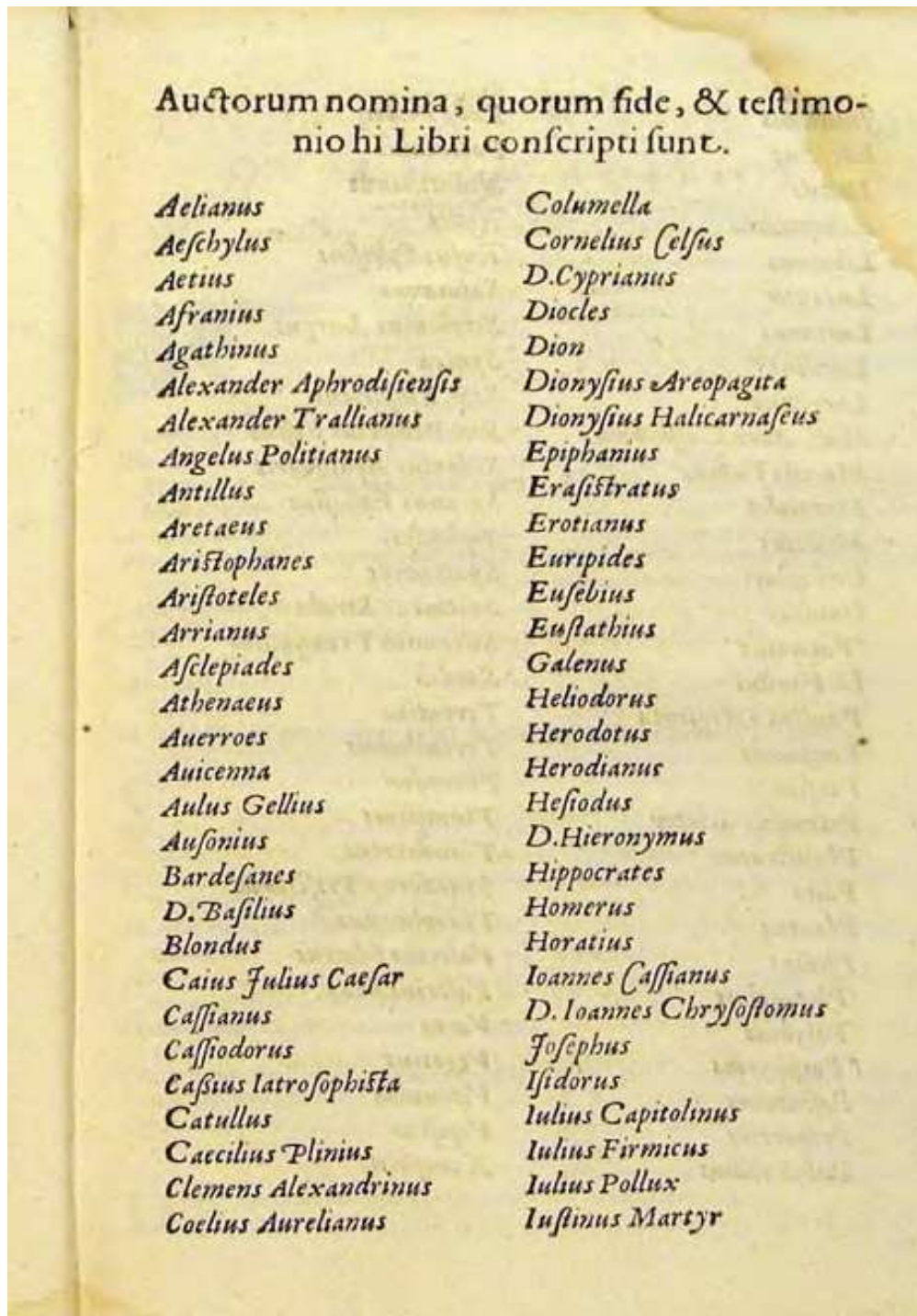
Εικόνα 4.α

Τέσσερεις από τις 24 ξυλόγλυπτες εικόνες του *De Arte Gymnastica* (1601), σχεδιασμένες από τον Pirro Ligorio και «κομμένες» από τον Cristoforo Coriolani. Πάνω Αριστερά: Αναπαράσταση του αγωνίσματος της Πάλης. Δεξιά: Σκηνές απ' το Παγκράτιον. Κάτω Αριστερά: Δισκοβόλοι τη στιγμή των ρίψεων. Δεξιά: Σκηνή απ' το αρχαιοελληνικό παιχνίδι «πέταυρον».



Εικόνα 4.b

Μία από τις συχνές παραπομπές που κάνει ο Mercurialis στα αρχαιοελληνικά κείμενα. Εδώ παραθέτει απόσπασμα από τα λεγόμενα του Ευριπίδη (Αθήναιος, Δειπνοσοφιστών, I-5), προκειμένου να θίξει τα κακώς κείμενα στον αθλητισμό. Κάτω απ' το αρχαιοελληνικό κείμενο υπάρχει κατ' αντιστοιχία η λατινική μετάφραση.



Εικόνα 4.c

Κατάλογος ονομάτων στις προκαταρκτικές σελίδες του *De Arte Gymnastica*. Διακρίνονται τα ονόματα πολλών αρχαίων Ελλήνων, όπως του Αριστοτέλη, του Ευριπίδη, του Αριστοφάνη, του Ιπποκράτη, του Ησίοδου, του Ηρόδοτου και άλλων.

V. ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ - ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Ο πνευματικός χώρος της αρχαίας Ελλάδας εκτείνεται σ' ένα εξαιρετικά ευρύ φάσμα²¹⁶. Στην Ελλάδα γεννήθηκε η κριτική σκέψη. «Η ανάγκη των Ελλήνων να διακρίνουν το πραγματικό από την ψευδαίσθηση, την αλήθεια από το ψέμα, την έγκυρη γνώση από την υποκειμενική εντύπωση. Να ξεχωρίζουν τον αξιόπιστο («πιστόν») από τον αναξιόπιστο («άπιστον») λόγο. Γεννήθηκε η φιλοσοφία, η επιστήμη»²¹⁷.

Στην καθαυτό κλασσική εποχή, για την πραγμάτωση του «πολιτειακού ιδεώδους» θεωρήθηκε απαραίτητος ο «καλός κ' αγαθός», δηλαδή ο πολίτης που αναδεικνύεται τέλειος στον πόλεμο αλλά και στην ειρήνη. Το έργο της δημιουργίας «καλών κ' αγαθών» πολιτών το αναλάμβανε η αγωγή. Έτσι, αναγνωρίζεται η σημασία της αγωγής, και κατ' επέκταση της άσκησης, ως καθοριστικού παράγοντα στην εξέλιξη του ατόμου και κατά συνέπεια στην πρόοδο και ευημερία της πόλης. Ο πολίτης δεν αθλούταν πλέον για να ικανοποιήσει τις προσωπικές του φιλοδοξίες, αλλά για να καταστήσει τον εαυτό του ικανό να συμμετέχει με επιτυχία στη διαχείριση των «κοινών» υποθέσεων της πόλης²¹⁸. Αναπόφευκτα, η ανάγκη να συμπεριληφθεί η αθλητική αγωγή μέσα στα εκπαιδευτικά προγράμματα των νέων, ειδικά κατά τη διάρκεια της εφηβείας και της ενηλικίωσης, κρίθηκε επιτακτική. Η χρήση της άσκησης, μεταξύ άλλων, κυρίως για την αρμονική ανάπτυξη - συνύπαρξη σώματος και πνεύματος, προκειμένου να επιτευχθεί το μέγιστο ιδανικό της καλοκαγαθίας, αποτέλεσε αναπόσπαστο κομμάτι της πεμπτουσίας της διδασκαλίας των μεγάλων διανοητών της κλασικής περιόδου²¹⁹.

Με το πέρας των Ελληνιστικών χρόνων και την επικράτηση του Χριστιανισμού, η μεσαιωνική κοινωνία επέφερε πραγματικό θάνατο στο αρχαίο αθλητικό ιδεώδες. Το κλασικό γυμναστικό πνεύμα δεν άντεξε τα χτυπήματα της νέας θρησκείας, που ταύτιζε τους αγώνες και τις αθλητικές εορτές με τη λατρεία των Ολύμπιων θεών²²⁰. Για περίπου χίλια χρόνια, ο πνευματικός χώρος της Ευρώπης διακατέχεται από αντιλήψεις ακραίου σκοταδισμού και φανατικής καταπίεσης, μέχρι τα μέσα περίπου του 15^{ου} αιώνα. Η ανθρωποκεντρική διακήρυξη της Ιταλικής Αναγέννησης, που έθεσε ως στόχο τη δημιουργία ενός αρμονικά ανεπτυγμένου όντος σε όλο το φάσμα των δυνατοτήτων του, σε συνδυασμό με την εντυπωσιακή πρόοδο που σημειώθηκε στη σκέψη και προπάντων στην τέχνη, δημιούργησαν τις κατάλληλες συνθήκες για τη μετάβαση της Δυτικής Ευρώπης σε μια νέα εποχή. Η ρήξη με το «ενοχικό» μεσαιωνικό πνεύμα είχε πλέον δρομολογηθεί. Το έντονο ενδιαφέρον των Ιταλών μελετητών της Αναγέννησης για την κλασική αρχαιότητα έφερε ξανά στο προσκήνιο τη μελέτη των αρχαίων Ελλήνων και Ρωμαίων συγγραφέων, γεγονός που συνέβαλε καθοριστικά στην εντατικοποίηση της γραμματικής καλλιέργειας ως μέσου καλύτερης κατανόησης των αρχαίων κείμενων²²¹. Η ταυτόχρονη ανανέωση του

²¹⁶ Γογγάκη, Κ. (2008). *Σημειώσεις εισαγωγής στη φιλοσοφία*. Αθήνα: εκδόσεις Πανεπιστημίου Αθηνών, σ. 11.

²¹⁷ Γιανναράς, Χ. (2009). *Κατά κεφαλήν καλλιέργεια (η αντίσταση στην παρακμή)*. Θεσσαλονίκη: Ianos, σ. 56.

²¹⁸ Πλακωτή, ό.π., σ. 48. Βλ. Ισοκράτους. *Πανηγυρικός*, 45.

²¹⁹ Thurston, ό.π.

²²⁰ Πλακωτή, ό.π. σ. 81.

²²¹ Φιλίππáκη-Warburton, E. (1992). *Εισαγωγή στη θεωρητική γλωσσολογία* (9^η έκδ.). Αθήνα: Νεφέλη, σ. 22.

ενδιαφέροντος για το ανθρώπινο σώμα με επίκεντρο τα κλασικά ιδανικά, έγειρε τη διανοητική επανάσταση ενός ολόκληρου πολιτισμού. Η ουμανιστική αντίληψη για ένα υγιές και αρμονικά ανεπτυγμένο σώμα, χάρη στην καθοριστική συμβολή σπουδαίων παιδαγωγών, στοχαστών και ανθρώπων του πνεύματος φανερά επηρεασμένων από την αναβίωση των κλασικών ιδεωδών, εξελίχθηκε στο σπουδαιότερο αναγεννησιακό ιδανικό. Με τη δημιουργία ενός ευνοϊκού περιβάλλοντος για τη διάδοση και την ανάπτυξη της γυμναστικής στους επόμενους αιώνες σε όλο τον κόσμο, η σωματική ευεξία ανακτούσε σιγά σιγά τη θέση που της άξιζε στη ζωή του ανθρώπου²²².

Ο Hieronymus Mercurialis, ο πρώτος συγγραφέας της Αναγέννησης που μελέτησε και συνέδεσε επιστημονικά τον αθλητισμό με την υγιεινή, κατάφερε να συνθέσει μια, πρωτοφανούς ποιότητας για τα δεδομένα της τότε εποχής, ολοκληρωμένη πραγματεία για την τέχνη της γυμναστικής, βασισμένος στη διδασκαλία των σημαντικότερων αρχαίων Ελλήνων και Ρωμαίων στοχαστών. Ο ίδιος, θέλοντας να δικαιολογήσει τους λόγους που τον ώθησαν στη συγγραφή του *De Arte gymnastica*, σημειώνει ότι υπήρχε άφθονη βιβλιογραφία για όλα τα ιατρικά πεδία εκείνη την εποχή, εκτός από αυτό που αφορούσε την ιατρική - θεραπευτική γυμναστική. Η εκτεταμένη ιστορική έρευνα του Mercurialis με τις πάμπολλες παραπομπές στα αρχαία κείμενα και τη λεπτομερή καταγραφή, αλλά και απεικόνιση των αρχαίων μεθόδων άσκησης, δεν προοριζόταν σε καμία περίπτωση να προκαλέσει την αναβίωση όλων αυτών των αρχαίων πρακτικών προκειμένου να βρουν εφαρμογή στον τότε σύγχρονο κόσμο. Αντίθετα, προσπάθησε να αναβιώσει μια από τις πιο ουσιαστικές πτυχές του αρχαίου πολιτισμού, γεφυρώνοντας το πνευματικό χάσμα μεταξύ Αναγέννησης - κλασικής σκέψης, ενώ επανειλημμένα υπογράμμιζε την απόσταση που χωρίζει τις αρχαίες πρακτικές από εκείνες της εποχής του. Αυτές οι δύο τάσεις του *De Arte gymnastica*, δηλαδή η ταυτόχρονη εμμονή στη διαχρονική σημασία της διδασκαλίας του Πλάτωνα, του Αριστοτέλη, Ιπποκράτη, του Γαληνού, αλλά και η διατήρηση της απόστασης από τις αρχαίες αθλητικές δραστηριότητες, διαμορφώνουν την οπτική του Mercurialis σε όλο το έργο του²²³.

Η σημαντικότητα της μελέτης του έργου του Mercurialis έγκειται στο γεγονός ότι, παρά το πέρας τεσσάρων αιώνων περίπου από την εποχή κατά την οποία γράφτηκε, εξακολουθεί να παρουσιάζει ακόμη και σήμερα ιδιαίτερη θεωρητική αξία, καθώς εντός του αναβιώνουν όλες οι θεμελιώδεις αρχές της κλασικής σκέψης γύρω απ' το ζήτημα του αθλητισμού. Οι απόψεις του Mercurialis σχετικά με τη διάκριση ανάμεσα στο καλό και στο κακό της γυμναστικής τέχνης - η ωφέλεια που αποκομίζει κανείς από τη γύμναση αλλά και οι αρνητικές επιδράσεις που προκύπτουν από τη μονομέρεια στον αθλητισμό - ταυτίστηκαν με τη διδασκαλία του Πλάτωνα, του Αριστοτέλη, του Ιπποκράτη οι οποίοι διακήρυτταν την εγκράτεια στην τροφή και το ήπιο μέτρο στην άσκηση, αλλά και γενικά στον τρόπο ζωής του κάθε ανθρώπου. Ωστόσο, αν ο Mercurialis μοιάζει ανεπαρκής όταν κρίνεται με βάση τα σύγχρονα δεδομένα (αναχρονιστική αντίληψη), η δικαιοσύνη απαιτεί επίσης να αξιολογηθεί και στο δικό του χωροχρόνο²²⁴. Το επίτευγμα του Mercurialis έγκειται στο ότι κατάφερε να επαναφέρει στο προσκήνιο προβληματισμούς και ερωτήματα σχετικά

²²² <http://www.beststrong.org.gr/el/healthylife/fitness/historyoffitness/>

²²³ I, I-II, σσ. 1-8.

²²⁴ Lee, ό.π.

με το τι είδους αθλητισμό έχει ανάγκη ο άνθρωπος και η κοινωνία, και πως μπορεί να πραγματοποιηθεί η αρμονική συνύπαρξη σώματος και πνεύματος, παρουσιάζοντας το θέμα της άσκησης ως ένα σοβαρό ζήτημα διαχρονικής σημασίας, σε μια κοινωνία που μόλις είχε αρχίσει να ξυπνά απ' το μεσαιωνικό λήθαργο.

Η συμβολή του *De Arte Gymnastica* στον ακαδημαϊκό χώρο και ειδικότερα στο χώρο της αθλητικής επιστήμης, υπήρξε πολύ σημαντική. Οι μεγάλοι διάδοχοί του, ο J. H. Krause με το έργο του *Die Gymnastik und Athletik der Hellenen* (1841) και ο E. N. Gardiner στο *Greek Athletic Sports and Festivals* (1910), όχι μόνο ακολούθησαν τον Mercurialis καταδικάζοντας τον αθλητισμό ως επάγγελμα, αλλά ο Gardiner και οι Βικτωριανοί του συνάδελφοι προχώρησαν περαιτέρω, δημιουργώντας το μοντέρνο μύθο του Έλληνα ερασιτέχνη αθλητή. Τρεις αιώνες μετά τη συγγραφή του *Gymnastica*, σε ένα διαφορετικό πολιτικό, κοινωνικό και οικονομικό περιβάλλον, ο Pierre de Coubertin, εμπνεύστηκε από το κλασικό γυμναστικό ιδεώδες το όραμα μιας ολοκληρωμένης παιδείας, επιχειρώντας την ιδεαλιστική αναβίωση των Ολυμπιακών Αγώνων. Σύμφωνα με αυτήν, οι αθλητές πρέπει να είναι ερασιτέχνες και να μη λαμβάνουν καμία απολύτως αμοιβή για τη συμμετοχή τους στους Αγώνες. Η αντίληψη περί «ερασιτεχνισμού» από τον Coubertin ήταν στενά συνδεδεμένη με τις απόψεις του για την αθλητική παιδαγωγική σε μια κοινωνία που έπασχε από έλλειψη αθλητικής παιδείας²²⁵. Η άνοδος και η ανάπτυξη του επαγγελματικού αθλητισμού κατά τον 19^ο και 20^ο αιώνα δημιούργησαν την ψευδαίσθηση στον κόσμο ότι ο αθλητισμός μπορεί να είναι ένα επάγγελμα. Πολλοί, αν όχι οι περισσότεροι, ενώ δέχονται τα λάθη και τις ατέλειές του αθλητισμού, ειδικότερα με τη μορφή που έχει πάρει τις τελευταίες δεκαετίες, δεν το θεωρούν ως *ars vitiosa*²²⁶.

Το παρόν ερευνητικό πόνημα επιχειρήσει να καλύψει όσο το δυνατόν πληρέστερα το διαπιστωμένο βιβλιογραφικό έλλειμμα, κυρίως στην Ελλάδα αλλά και διεθνώς, σχετικά με το *De Arte Gymnastica*. Παράλληλα, η αποδελτίωση, η μετάφραση στα νέα ελληνικά και η ερμηνευτική επεξεργασία όλων των αρχαιοελληνικών λημμάτων, των τίτλων - κεφαλαίων του έργου, έφεραν στο φώς νέα στοιχεία για το ακριβές θεματικό και νοηματικό περιεχόμενο του, οδηγώντας τον υποφαινόμενο ερευνητή σε τεκμηριωμένες διαπιστώσεις που επιβεβαιώνουν ξεκάθαρα την πρόθεση του Mercurialis να αναβιώσει τα κλασικά γυμναστικά ιδεώδη στην αναγεννησιακή κοινωνία. Προφανώς, ως επιδίωξη του πρωτότυπου, ομολογουμένως, εγχειρήματος της συγκεκριμένης διατριβής, δε θα μπορούσε ουδέποτε να θεωρηθεί μια «οριστική ανάγνωση» του *De Arte Gymnastica*. Αντιθέτως, το ανά χείρας πόνημα προσδοκά να συμβάλλει ουσιαστικά στη διάδοση και συνέχιση της μελέτης του εν λόγω έργου του Mercurialis από μελλοντικούς ερευνητές όλων των συναφών επιστημονικών πεδίων. Οι σύγχρονοι επιστημονικοί κλάδοι της Αθλητιατρικής, της Φυσικοθεραπείας, της Ιστορίας του Αθλητισμού, της Αθλητικής Φιλοσοφίας και Παιδαγωγικής, της Προπονητικής, αλλά και οι, πέραν της Αθλητικής Επιστήμης, παραδοσιακοί κλάδοι της Φιλολογίας, της Φιλοσοφίας, της Αρχαιολογίας, έχουν κάθε λόγο να εμπνευστούν από τα κείμενα του *De Arte Gymnastica*, να διερευνήσουν εκ νέου και απ' τη δική τους σκοπιά το έργο, να αναδείξουν ακόμη περισσότερες «κρυμμένες πτυχές» του, εμπλουτίζοντας και διευρύνοντας, έτσι, το γνωστικό τους ορίζοντα.

²²⁵ Andreu-Cabrera, E. (2010). Olympic values: the end does not justify the means. *Journal of Human Sport and Exercise*, 5, 1, 15-23.

²²⁶ Lee, ό.π.

VI. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Αλμπανίδης, Ε. (2004). *Ιστορία της Άθλησης στον αρχαίο Ελληνικό κόσμο*. Θεσσαλονίκη: Σάλτο.
- Αυγερινός, Θ. (1989). *Κοινωνιολογία του Αθλητισμού*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο.
- Βαλαβάνης, Π. (1996). *Άθλα, αθλητές και έπαθλα*. Αθήνα: Ερευνητές.
- Βέικος, Θ. (1982). *Φιλοσοφία και Επιστήμη* (2^η εκδ.). Αθήνα: Γρηγόρης.
- Γιαλούρης, Ν. (2001). Οι αρχαίοι Ολυμπιακοί Αγώνες και η συμβολή τους στη διαμόρφωση της Ελληνικής Παιδείας. Στο, *Ολυμπιακοί Αγώνες: Αναφορές-προσεγγίσεις*. Αθήνα: Εκδοτικός Οργανισμός Λιβάνη, 44-59.
- Γιαννάκης, Θ. (1979). *Αρχαιογνωσία-Φιλοσοφία Αγωνιστικής*. Αθήνα.
- Γιαννάκης, Θ. (2001). Ιεροί Πανελλήνιοι Αγώνες. Στο, *Ολυμπιακοί Αγώνες: Αναφορές-προσεγγίσεις*. Αθήνα: Εκδοτικός Οργανισμός Λιβάνη, 44-59.
- Γιανναράς, Χ. (2009). *Κατά κεφαλήν καλλιέργεια (η αντίσταση στην παρακμή)*. Θεσσαλονίκη: Ianos.
- Γογγάκη, Κ. (2005). *Οι αντιλήψεις των αρχαίων Ελλήνων για τον Αθλητισμό*. Αθήνα: Τυπωθήτω - Γιώργος Δαρδανός.
- Γογγάκη, Κ. (2008). *Σημειώσεις Ιστορίας του Πολιτισμού*. Αθήνα: εκδόσεις Πανεπιστημίου Αθηνών.
- Γογγάκη, Κ. (2008). *Σημειώσεις εισαγωγής στη φιλοσοφία*. Αθήνα: εκδόσεις Πανεπιστημίου Αθηνών.
- Δεσποτόπουλος, Ι. Κ. (2005). Ολυμπιακοί Αγώνες και ιδεολογία του Αθλητισμού στην Αρχαία Ελλάδα. *ΙΜΕΡΟΣ*, 5.1, 319-331.
- Ελίας, Ν. (2010). Η Γένεση του Αθλητισμού ως Κοινωνιολογικό πρόβλημα. Στο Ε. Ντάνινγκ & Ν. Ελίας, *Αθλητισμός και ελεύθερος χρόνος στην εξέλιξη του πολιτισμού* (1^η εκδ.) (σελ. 159-186). Αθήνα: Κατάρτι.
- Εμμανουηλίδης, Π. (2000). *Τα Ηθικά Νικομάχεια και τα Πολιτικά του Αριστοτέλη*. Αθήνα: Μεταίχμιο.
- Ίδρυμα Μανόλη Τριανταφυλλίδη. (1999). *Λεξικό της Κοινής Νεοελληνικής*. Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης: Ινστιτούτο Νεοελληνικών Σπουδών.
- Κιτρινάρης, Κ. Σ. (1961). *Φιλοστράτου Γυμναστικός*. Αθήνα: Εκδόσεις Π. Πατσίλινάκος.
- Κρασνάκης, Α. (2008). *Ελληνικός Πολιτισμός*. Αθήνα.
- Κωσταράς, Φ. Γ. (2001). *Φιλοσοφική προπαιδεία* (7^η εκδ.). Αθήνα.
- Λάμπας, Γ. (1980). *Λεξικό του αρχαίου κόσμου: Ελλάδα-Ρώμη* (τόμ. 3). Αθήνα: Δομή.

- Λιαντίνης, Δ. (1984). *Homo Educandus (Φιλοσοφία της Αγωγής)*. Αθήνα.
- Λιαντίνης, Δ. (1990). *Διδακτική*. Αθήνα.
- Μαυροματάκη, Μ. (2001). *Ολυμπία και Ολυμπιακοί Αγώνες. Από την αρχαιότητα έως σήμερα*. Αθήνα: Καστανιώτης.
- Μουρατίδης, Ι. (2001). Αρχαίοι Ολυμπιακοί Αγώνες. Στο, *Ολυμπιακοί Αγώνες: Αναφορές-προσεγγίσεις*. Αθήνα: Εκδοτικός Οργανισμός Λιβάνη, 13-43.
- Μουρατίδης, Ι. (2007). *Θέματα Φιλοσοφίας Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού*. Θεσσαλονίκη: Πλάτων.
- Μουρατίδης, Ι. (2010). *Ιστορία Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Αρχαίου Κόσμου*. Θεσσαλονίκη.
- Παπαϊωάννου, Θ. & Θεοδωράκης, Ι. & Γούδας, Μ. (2009). *Για μία καλύτερη Φυσική Αγωγή*. Θεσσαλονίκη: Χριστοδουλίδης.
- Παπανούτσος, Ε. Π. (1976). *Αισθητική* (τόμ. Α'). Αθήνα: Ίκαρος.
- Παυλίνης, Ε. (1953). *Ιστορία της γυμναστικής*. Αθήνα: Οργανισμός Εκδόσεως Σχολικών Βιβλίων.
- Παυλογιάννης, Ο. (2007). Ο λόγος «περί υγιεινής» των αυτοκρατορικών χρόνων. Το αίτημα του επαναπροσδιορισμού της σωματικής άσκησης. *Αρχαιολογία & Τέχνες*, 102, 39-45.
- Πηγιάκη, Π. (2003). *Προετοιμασία, Σχεδιασμός και Αξιολόγηση της Διδασκαλίας. Διδακτική Μεθοδολογία* (4^η έκδ.). Αθήνα: Γρηγόρης.
- Πλακωτή, Ε. Α. (2006). *Το θρησκευτικό στοιχείο κατά τους Ολυμπιακούς Αγώνες στην αρχαιότητα*. Δημοσίευτη διδακτορική διατριβή. Τμήμα Ποιμαντικής και Κοινωνικής Θεολογίας. ΑΠΘ.
- Πυργιωτάκης, Ι. (2000). *Εισαγωγή στην Παιδαγωγική Επιστήμη* (Ζ' έκδ.). Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Ράπτης, Κ. (1999). *Γενική Ιστορία της Ευρώπης από τον 6ο ως τον 18ο αιώνα* (τόμ. Α'). Πάτρα: Εκδόσεις Ε.Α.Π.
- Ρηγάτος, Γ. Α. (2007). Δεοντολογία, ηθική και φιλοσοφία της ιατρικής σε έργα της Ιπποκρατικής Συλλογής. *Αρχαιολογία & Τέχνες*, 102, 15-21.
- Σακκά, Β. (2003). Η προσέγγιση των πηγών και η διδασκαλία της Ιστορίας. Το πρόβλημα της αξιολόγησης, *Φιλολογική*, 82, 22-29.
- Σταμίρης, Γ. (1994). *Κοινωνιολογικά Θέματα*. Αθήνα: ΖΗΤΑ Ιατρικές Εκδόσεις Κ & Γ. Ζερμπίνης.
- Τριανταφυλλίδης, Μ. *Νεοελληνική Γραμματική*. Αθήνα: Ο.Ε.Δ.Β.
- Τσέκερης, Χ. (2008). *Σημειώσεις για το μάθημα «Εισαγωγή στην κοινωνική έρευνα II»*. Αθήνα: Τμήμα Ψυχολογίας Παντείου Πανεπιστημίου.
- Φαράντος, Γ. (1996). *Προλεγόμενα Θεωρίας-Φιλοσοφίας Αθλητισμού*. Αθήνα: Τελέθριον.

- Φιλιππάκη-Warburton, E. (1992). *Εισαγωγή στη θεωρητική γλωσσολογία* (9^η έκδ.). Αθήνα: Νεφέλη.
- Φιλολογική Ομάδα Κάκτου, (1992). *Πλάτων, Πολιτεία* (επιμ. Β. Μανδηλαράς). Αθήνα: Κάκτος.
- Χατζηχαριστός, Δ. (1988). *Θεωρία και μεθοδική φυσικής αγωγής - αθλητισμού*, Αθήνα - Κομοτηνή: Σάκκουλα.
- Χατζηχαριστός, Δ. (1993). *Παιδαγωγική θεμελίωση της φυσικής αγωγής*. Αθήνα: Συμμετρία.
- Χατζηχαριστός, Δ. (1998). *Εισαγωγή στην Αθλητική Παιδαγωγική*. Αθήνα.
- Χρυσάφης, Ι. (1965). *Η Γυμναστική των αρχαίων*. Αθήνα: ΕΑΣΑ.
- Andreu-Cabrera, E. (2010). Olympic values: the end does not justify the means. *Journal of Human Sport and Exercise*, 5, 1, 15-23.
- Behringer, W. (2009). Arena and Pall Mall: Sport in the Early Modern Period. *German History*. 27, 3, 331-357.
- Berstein, S. & Milza, P. (1997). *Ιστορία της Ευρώπης, Από τη Ρωμαϊκή Αυτοκρατορία στα Ευρωπαϊκά κράτη, 5^{ος}-18^{ος} αιώνας* (τόμ. 1). Αθήνα: Αλεξάνδρεια.
- Bloch, M. (1987). *Η Φεουδαλική κοινωνία*. Αθήνα: Κάλβος.
- Burckhardt, J. (2006). *The Civilization of the Renaissance in Italy*. Middlesex: Echo Library.
- Burns, E. (1983). *Ευρωπαϊκή ιστορία: Εισαγωγή στην ιστορία και τον πολιτισμό της νεότερης Ευρώπης* (τόμ. Α'). Θεσσαλονίκη: Παρατηρητής.
- Chalmers, A. F. (2007). *Τι είναι αυτό που το λέμε επιστήμη;*. Ηράκλειο: Πανεπιστημιακές Εκδόσεις Κρήτης.
- Eco, U. (1993). *Ερμηνεία και Υπερερμηνεία* (μτφ. Α. Παπακωνσταντίνου). Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Feyerabend, P. (2006). *Ενάντια στη Μέθοδο για μια αναρχική θεωρία της γνώσης* (Δ' έκδ.). Αθήνα: Εκδόσεις Σύγχρονα Θέματα.
- Foucault, M. (1987). *Η Αρχαιολογία της Γνώσης* (μτφ. Κωστής Παπαγιώργης). Αθήνα: Εξάντας.
- Gardiner, E. N. (1910). *Greek Athletic Sports and Festivals*. London: Mcmillan and Co.
- Gombrich, H. E. (2007). *Το χρονικό της τέχνης* (μτφ. Λ. Κάσδαγλη). Αθήνα: Μορφωτικό Ίδρυμα Εθνικής Τραπέζης.
- Graves, F. P. (2005). *History of Education during the Middle Ages and the Transition to Modern Times*. New York: Elibron Classics.
- Kiritescu, C. (1964). *Palestrica - Istoria Universala a Culturii Fizice*. Bucuresti: U.C.F.S.

- Kirk, D., Macdonald, D. & O'Sullivan, M. (2006). *Handbook of Physical Education*. London: SAGE Publications Ltd.
- Krause, J. H. (1841). *Die Gymnastik und Agonistik der Hellenen*. Leipzig: J. A. Barth.
- Lee, H. M. (2004). Mercuriale, Ligorio, and the Revival of Greek Sports in the Renaissance. In, «*Cultural Relations Old and New: The Transitory Olympic Ethos - Seventh International Symposium for Olympic Research*» (pp. 13-24). Westminster Hall, London.
- Liddell, G. H. & Scott, R. (1907). *Μέγα Λεξικόν Της Ελληνικής Γλώσσης* (τόμ. 1-4) (μτφ. Ξ. Μόσχου). Αθήνα: Ι. Σιδέρης.
- Liddell, G. H. & Scott, R. (1972). *Μέγα Λεξικόν Της Ελληνικής Γλώσσης* (τόμ. 5) (επιμ. Π. Κ. Γεωργούντζου). Αθήνα: Ι. Σιδέρης.
- Liddell, G. H. & Scott, R. (1995). *Μέγα Λεξικόν Της Ελληνικής Γλώσσης* (τόμ. 6) (επιμ. Π. Διαμαντάκου). Αθήνα: Ι. Σιδέρης.
- Machline, V. C. (2004). Christóbal Méndez medical ideas about the influence of joy and pleasure (rather than humor) upon health. *Revista de humanidades: Tecnológico de Monterrey*, 17, 115-128.
- Mathys, F. K. (1987). Histoire De La Médecine Sportive. *Revenue Olympique*, 241, 582-585.
- McIntosh, P.C. (1984). Hieronymus Mercurialis 'De Arte Gymnastica': classification and dogma in physical education in the sixteenth century. *The International Journal of the History of Sport*, 1:1, 73-84.
- McLeod, J. (2001). *Qualitative Research in Counselling and Psychotherapy*. London: SAGE Publications Ltd.
- Mercurialis, H. (1601). *De Arte Gymnastica Libri Sex*. Venetiis: Iuntas.
- Nicholas, D. (2009). *Η εξέλιξη του Μεσαιωνικού κόσμου*. Αθήνα: Μορφωτικό Ίδρυμα Εθνικής Τραπέζης.
- Osterloff, K. (1976). *Historia Sportu*. Warszawa: Nasza Ksiegarnia.
- Siclovan, I. (1979). *Teoria educatiei fizice si sportului*. Bucuresti: Editura Sport-turism.
- Siraisi, N. G. (2003). History, Antiquarianism, and Medicine: The Case of Girolamo Mercuriale. *Journal of the History of Ideas*, 64, 2, 231-251.
- Thomas, R. J. & Nelson, K. J. (2003). *Μέθοδοι έρευνας στη φυσική δραστηριότητα* (τόμ. Α') (επιμ. Κ. Καρτερολιώτης). Αθήνα: Ιατρικές Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδης.
- Thurston, A. J. (2009). Art of preserving health: studies on the medical supervision of physical exercise. *ANZ Journal of Surgery*, 79, 941-945.
- Todd, I. (1993). Strength is Health: George Barker Windship and the First American Weight Training Boom. *Iron Game History*, 3, 1, 3-14.

- Todd, I. (2002). As men do walk a mile, women should walk an hour...Tis their exercise. *Iron Game History*, 7, 2&3, 56-70.
- Woodward, W. H. (1963). *Vittorino da Feltre and other Humanist Educators*. New York: Teachers College Press.
- Wroczynski, R. (1979). *Powszechne Dzieje Wychowania Fizycznego I Sportu*. Wroclaw.
- Zemb, M. J. (1979). *Αριστοτέλης, Η προσωπικότητα και η φιλοσοφία του μέσα από το έργο του* (επιμ. Β. Κύρκος). Αθήνα: Νέα Σύνορα-Α. Λιβάνης.

Αρχαίοι Συγγραφείς

Αθήναιου, *Δειπνοσοφιστών*

Αριστοτέλους, *Αποσπάσματα Διαλόγων*

Αριστοτέλους, *Ηθικά Νικομάχεια*

Αριστοτέλους, *Πολιτικά*

Αριστοτέλους, *Ρητορική*

Αριστοφάνους, *Πλούτος*

Αριστοφάνους, *Νεφέλες*

Γαληνού, *Θρασύβουλος*

Ιπποκράτους, *Περί αρχαίης ιητρικής*

Ιπποκράτους, *Περί διαίτης*

Ισοκράτους, *Πανηγυρικός*

Λουκιανού, *Ανάχαρσις ή Περί γυμνασίων*

Ομήρου, *Ιλιάδα*

Ομήρου, *Οδύσσεια*

Παυσανία, *Ελλάδος Περιήγησις, Ηλιακά*

Πλάτωνος, *Γοργίας*

Πλάτωνος, *Κρίτων*

Πλάτωνος, *Νόμοι*

Πλάτωνος, *Πολιτεία*

Πλάτωνος, *Πολιτικός*

Πλάτωνος, *Πρωταγόρας*

Πλάτωνος, *Σοφιστής*

Πλάτωνος, *Τίμαιος*

Πλουτάρχου, *Περί παιδων αγωγής*

Φιλόστρατου, *Γυμναστικός*

Διαδικτυακές αναφορές

http://el.wikipedia.org/wiki/Manuel_Chrysoloras.html
http://en.wikipedia.org/wiki/Geronimo_Mercuriali
http://en.wikipedia.org/wiki/Guarino_da_Verona
<http://en.wikipedia.org/wiki/Hippocrates>
http://en.wikipedia.org/wiki/Vittorino_da_Feltre
<http://historical.ha.com/c/item.zx?saleNo=6025&lotNo=37055>
<http://virtualschool.web.auth.gr/2.1/TheoryResearch/Hermeneutics.htm>
<http://www.ancientgreekgames.gr>
<http://www.beststrong.org.gr/el/healthylife/fitness/historyoffitness/>
<http://www.britannica.com/EBchecked/topic/247955/Guarino-Veronese>
http://www.cfdrm.fr/Livre_Girolamo.htm
<http://www.e-e-e.gr/helios/medicine/hipokrates/index.html>
<http://www.el.wiktionary.org/wiki/συγκείμενο>
<http://www.filosofia.gr/aristotelis.html>
<http://www.gymlep.gr/progs/kinitikotita>
http://www.ilrestodelcarlino.it/forli/2008/08/11/110749arriva_pechino_arte_gymnastica.html
<http://www.ime.gr/fhw/index.php?ig=1&state=page&id=353>
http://www.netschoolbook.gr/gloss_paignia.htm/
<http://www.newadvent.org/cathen/07053a.htm>
<http://www.newadvent.org/cathen/10198b.htm>
http://www.privateschools.gr/books/gymnasio/a_gym/fisikiagogi/fysiki_agogi_vivlio_mathiti.pdf
http://www.tmth.edu.gr/aet/thematic_areas/p454.html
<http://www.utexas.edu/news/2005/03/22/education/>
<http://www.wbc.poznan.pl/dlibra/docmetadata?id=35932&from=publication>
<http://www.westerncultureglobal.org/feltre.htm>

VII. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ I

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΚΕΦΑΛΑΙΩΝ ΤΟΥ DE ARTE GYMNASTICA (4^η ΕΚΔΟΣΗ - BENETIA: 1601)

BIBΛΙΟ 1^ο

- Κεφ. I, σ. 1: *De principiis medicinae*: Σχετικά με τις αρχές της ιατρικής.
- Κεφ. II, σ. 6: *De conservativae partibus et quid tractandum*: Για τις αρχές της συντηρητικής μεθόδου και τι πρέπει να εφαρμοστεί.
- Κεφ. III, σ. 8: *Quid sit gymnastica et quotuplex*: Τι είναι γυμναστική και ποιοι οι παράμετροι της.
- Κεφ. IV, σ. 12: *De gymnasticae subiecto et eius laudibus*: Σχετικά με θέματα γυμναστικής και την αξία αυτής.
- Κεφ. V, σ. 13: *Quo tempore et quo pacto coeperit gymnastica*: Πότε και με ποιο τρόπο αρχίζει η γυμναστική.
- Κεφ. VI, σελ. 17: *De gymnasiis antiquorum*: Για τις ασκήσεις των αρχαίων.
- Βιβ. V, Κεφ XI, σ. 20: *De palastrarum aedificatione et xystis, ex Uitrutio*: Για το οικοδόμημα της παλαίστρας και τους ξυστούς από τον Ουιτρούβιο.
- Κεφ. VII, σ. 25: *De variis hominum generibus, quae in gymnastica conveniebant*: Για διάφορες τάξεις ανθρώπων που συνέρχονται στα γυμνάσια.
- Κεφ. VIII, σ. 28: *De gymnasiorum diversis partibus*: Για διάφορα μέρη των γυμνασίων.
- Κεφ. IX, σ. 35: *De palaestra et aliis Gymnasiis partibus*: Για την παλαίστρα και άλλα μέρη των γυμνασίων.
- Κεφ. X, σ. 38: *De Balneis gymnasiorum, atque etiam de stadio*: Για τα λουτρά των γυμνασίων και για το στάδιο.
- Κεφ. XI, σ. 52: *De accubitus in coena antiquorum et semel dumtaxat in die coenandi consuetudinis origine*: Για τα ανάκλιντρα στα γεύματα των αρχαίων και τα καθημερινά πατροπαράδοτα έθιμα στη διάρκεια αυτών.
- Κεφ. XII, σ. 77: *De auctoribus gymnasticae et gymnasiorum ministris*: Για συγγραφείς γυμναστικής και τους υπεύθυνους των γυμνασίων.
- Κεφ. XIII, σ. 65: *De trium gymnasticae specierum differentiis, bellica, legitima sive medica, et vitiosa est athletica*: Για τρεις διαφορετικές μορφές γυμναστικής, πολεμική, νόμιμη ή ιατρική και φαύλη αθλητική.
- Κεφ. XIV, σ. 68: *De vitiosa gymnastica, sive athletica*: Για φαύλη γυμναστική ή αθλητισμό.
- Κεφ. XV, σ. 72: *De vivendi athletarum ratione*: Για τη φύση του αθλητισμού που πρέπει να υπάρχει.

ΒΙΒΛΙΟ 2^ο

- Κεφ. Ι, σ. 77: *Quid sit exercitatio, et quo modo differat a labore et motu*: Τι είναι άσκηση και με ποιόν τρόπο διαφέρει από τον πόνο και την κίνηση.
- Κεφ. ΙΙ, σ. 79: *De gymnasticae medicinae diuisione*: Για τη διάκριση της γυμναστικής από την ιατρική.
- Κεφ. ΙΙΙ, σ. 82: *De saltatoria*: Για την ορχηστρική (τέχνη).
- Κεφ. ΙV, σ. 83: *De Sphaeristica*: Για τη τέχνη της σφαιροβολίας.
- Κεφ. V, σ. 88: *De pilae ludo secundum Latinos*: Για το αγώνισμα της σφαίρας σύμφωνα με τους Λατίνους.
- Κεφ. VI, σ. 95: *De orchestica, sire tertia saltatoriae parte*: Για την ορχήστρα ή για τα τρία ορχηστρικά μέρη.
- Κεφ. VII, σ. 99: *De sive saltationis et de loco*: Σχετικά με την ορχήστρα και τον τόπο.
- Κεφ. VIII, σ. 102: *De Luctatoria*: Για τις παλαιίστρες.
- Κεφ. IX, σ. 107: *De pugilatu et pancratio et caestibus*: Σχετικά με την πυγμαχία και το παγκράτιο και τα γάντια.
- Κεφ. X, σ. 115: *De Cursu*: Σχετικά με το δρόμο.
- Κεφ. XI, σ. 117: *De Saltu*: Σχετικά με το άλμα.
- Κεφ. XII, σ. 121: *De Disco et halteribus*: Σχετικά με το δίσκο και άλλα (αθλήματα).
- Κεφ. XIII, σ. 129: *De laculatione*: Για τη ρίψη.

ΒΙΒΛΙΟ 3^ο

- Κεφ. Ι, σ. 132: *De agendiis et de ratione praesentis tractationis*: Για τις πράξεις και για τη φύση της παρούσα χρήσης.
- Κεφ. ΙΙ, σ. 133: *De ambulatione*: Για τον περίπατο.
- Κεφ. ΙΙΙ, σ. 136: *An Erectum stare fit exercitatio*: Η όρθια στάση γίνεται άσκηση.
- Κεφ. ΙV, σ. 140: *De pugnarum generibus*: Για είδη μαχών.
- Κεφ. V, σ. 146: *De nonnullis aliis exercitationum speciebus*: Για κανένα άλλο είδος ασκήσεων.
- Κεφ. VI, σ. 152: *De Spiritus cohibitione*: Για την κατακράτηση της αναπνοής.
- Κεφ. VIII, σ. 156: *De Vociferatione et risu*: Για την κραυγή και το γέλιο.
- Κεφ. VIII, σ. 161: *De Cricilasia, Trocho, Petauro et Pila malleo*: Για τον τροχό της Κρικηλασίας, το Πέταυρον και τη νόσο των υποζυγίων.
- Κεφ. IX, σ. 167: *De Equitatione*: Σχετικά με την ιππασία.
- Κεφ. X, σ. 170: *De Curuli uectatione*: Σχετικά με τη μεταφορά του δίφρου (άρματος).

Κεφ. XI, σ. 173: *De gestatione in Lectica et sella*: Για τη μεταφορά με φορητή κλίνη και έδρα (δίφρο).

Κεφ. XII, σ. 176: *De agitatione per lectos pensiles, et per cunas facta et de Scimpodio*: Για την κίνηση των κρεμαστών κλινών και για τα λίκνα και για το σκιμπόδιο.

Κεφ. XIII, σ. 179: *De Nauigatione et Piscatione*: Σχετικά με τον πλού και την αλιεία.

Κεφ. XIV, σ. 182: *De Natatione*: Σχετικά με το λουτρό.

Κεφ. XV, σ. 185: *De Venatione*: Σχετικά με τη θηριομαχία.

BIBΛΙΟ 4^ο

Κεφ. I, σ. 189: *De ratione agendorum et de exercitationis usu*: Για τη φύση των ασκήσεων και τη χρησιμότητα της άσκησης.

Κεφ. II, σ. 191: *Confutatio opinionis eorum, qui exercitationem in sanis damnabant, et de exercendi necessitate, ac commoditate*: Απόρριψη της γνώμης αυτών που καταδίκάζαν την άσκηση στους υγιείς και για την αναγκαιότητα και τα πλεονεκτήματα της άσκησης.

Κεφ. III, σ. 195: *Improbatio eorum, qui omnes homines exerceri debere sentiebant*: Αθέτηση αυτών που όλοι οι άνθρωποι γνώριζαν ότι όφειλαν να (κάνουν) άσκηση.

Κεφ. IV, σ. 198: *Redarguuntur, qui assueto solum exerceri volebant*: Απορρίπτουν αυτούς που είναι συνηθισμένοι να θέλουν μόνο να ασκούνται.

Κεφ. V, σ. 200: *De exercitationum differentiis*: Για διάφορες ασκήσεις.

Κεφ. VI, σ. 204: *De corporum morborum te sanitatis generibus*: Για τις ασθένειες του σώματος και τους κανόνες υγιεινής.

Κεφ. VII, σ. 205: *An corpora aegra ullo pacto exerceri convenient*: Ότι αφορά την άσκηση με κάθε μέσο των ασθενών σωμάτων.

Κεφ. VIII, σ. 209: *De corporibus valetudinariis et senilibus exercendis*: Ασκήσεις για τα ασθενή και ηλικιωμένα / γερασμένα σώματα.

Κεφ. IX, σ. 211: *De corporibus sanis exercendis*: Για τις ευεργετικές για την υγεία ασκήσεις του σώματος.

Κεφ. X, σ. 215: *De locis in quibus exercitationes fieri debent*: Για τους τόπους στους οποίους πρέπει να γίνουν οι ασκήσεις.

Κεφ. XI, σ. 220: *De tempore exercitationes apto*: Για τον κατάλληλο χρόνο των ασκήσεων.

Κεφ. XII, σ. 226: *Quanta fieri debent exercitatio*: Πόση άσκηση πρέπει να γίνει.

Κεφ. XIII, σ. 231: *De modo exercendi*: Για τον τρόπο άσκησης.

ΒΙΒΛΙΟ 5^ο

- Κεφ. Ι, σ. 234: *De ordine agendorum et de nonnullis scitu dignis*: Για την τάξη των πραγμάτων και για όσα αξίζει να γνωρίζουμε.
- Κεφ. ΙΙ, σ. 236: *De singulorum exercitationis differentiarum effectibus*: Για τις διάφορες επιδράσεις των ατομικών ασκήσεων.
- Κεφ. ΙΙΙ, σ. 239: *De saltatoriae effectibus*: Για τις επιδράσεις της ορχηστρικής.
- Κεφ. ΙV, σ. 241: *De ludorum pilum effectibus*: Για τις επιδράσεις των παιχνιδιών με σφαίρα.
- Κεφ. V, σ. 244: *De luctae commoditatibus et incommoditabus*: Για τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα της πάλης.
- Κεφ. VI, σ. 247: *De pugilatus, pancrati et caestum facultatibus*: Για τις δυνατότητες της πυγμαχίας και του παγκρατίου και των γαντιών.
- Κεφ. VII, σ. 249: *De cursus natura*: Για την φύση της πορείας.
- Κεφ. VIII, σ. 253: *Quid praestet saltus*: Σε τι διαφέρει το άλμα.
- Κεφ. IX, σ. 255: *De haltetum condicionibus*: Για την κατάσταση των αλτήρων.
- Κεφ. X, σ. 257: *De disci, atque iaculationis effectibus*: Για τις επιδράσεις του δίσκου και του ακόντιου.
- Κεφ. XI, σ. 259: *De deambulationum qualitatibus*: Για τις ιδιότητες του περιπάτου.
- Κεφ. XII, σ. 263: *Iteum de deambulationum qualitatibus*: Πάλι για τις ιδιότητες του περιπάτου.

ΒΙΒΛΙΟ 6^ο

- Κεφ. Ι, σ. 269: *Quos erectum stare effectus pariat*: Τι επιπτώσεις προκαλεί η ορθοστασία.
- Κεφ. ΙΙ, σ. 273: *De pugnarum effectibus*: Για τις επιδράσεις της μάχης.
- Κεφ. ΙΙΙ, σ. 275: *De quarundam aliarum exercitationum qualitatibus*: Για τις ιδιότητες ορισμένων άλλων ασκήσεων.
- Κεφ. ΙV, σ. 278: *De spiritus cohibitionis facultatibus*: Για τη δυνατότητα συγκράτησης του πνεύματος.
- Κεφ. V, σ. 280: *De vocis exercitationum facultatibus et primo de vociferatione et cantu*: Για τις δυνατότητες των φωνητικών ασκήσεων και κυρίως για την κραυγή και το τραγούδι.
- Κεφ. VI, σ. 285: *De lectionis, sermonis, visus, et fletus qualitatibus*: Για τις ιδιότητες της ανάγνωσης, του λόγου, της όρασης και του κλαυθμού.
- Κεφ. VII, σ. 289: *De Cricilasiae, trochi et pilansallei qualitatibus*: Για τις ιδιότητες της Κρικηλασίας και το τροχού.
- Κεφ. VIII, σ. 292: *De equitationibus facultatibus*: Για τις ιδιότητες της ιππασίας.

Κεφ. IX, σ. 295: *De gestationum inuniversum viribus*: Για τις ιδιότητες μερικών μεταφορών.

Κεφ. X, σ. 297: *De gestationum in vehiculo, lectica, atque sella particularibus viribus*: Για τις ειδικές δυνατότητες μεταφορών σε όχημα, φορείο και δίφρο.

Κεφ. XI, σ. 300: *De lecti pensilis, cunarum, ac navis gestationum facultatibus*: Για τη δυνατότητα μεταφορών με φορητά φορεία, κούνιες και πλοίο.

Κεφ. XII, σ. 303: *De natationis et piscationis effectibus*: Για τις επιδράσεις της κολύμβησης και της αλιείας.

Κεφ. XIII, σ. 306: *De venationis conditionibus*: Για τις συνθήκες του κυνηγιού.

VIII. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ II

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΑΡΧΑΙΟΕΛΛΗΝΙΚΩΝ ΛΗΜΜΑΤΩΝ ΤΟΥ DE ARTE GYMNASTICA (4^η ΕΚΔΟΣΗ - BENETIA: 1601)

I, σ. 2

Αύταις ταῖς ἡμέραις Γαῖω τινί Τυφλῶ ἐ χρημάτισεν ἐλθεῖν ἐπ' ἱερὸν βῆμα, καὶ προσκυνῆσαι, εἶτα ἀπὸ τοῦ δεξιοῦ ἐλθεῖν ἐπὶ τὸ ἀριστερὸν, καὶ θεῖναι τοὺς πέντε δακτύλους ἐπάνω τοῦ βήματος, καὶ ἄραι τὴν χεῖρα, καὶ ἐπιθεῖναι τοὺς ἰδίους ὀφθαλμοὺς, καὶ ὀρθὸν ἀνέβλεψε, τοῦ δήμου παρεστῶντος, καὶ συγχαιρομένου ὅτι τόσαι ἀρεταὶ ἐγένοντο ἐπὶ τοῦ σεβαστοῦ ἡμῶν ἀντωνίνου.

Τις ίδιες ημέρες έδωσε χρησμό σε κάποιον Γάιο τυφλό να έλθει σε ιερό βωμό και να προσκυνήσει, έπειτα από τα δεξιά να έλθει στα αριστερά και να το τοποθετήσει τα πέντε δάκτυλα επάνω στο βωμό και να σηκώσει το χέρι και να το τοποθετήσει πάνω στα ίδια του τα μάτια και είδε καλά, ενώ παρευρισκόταν ο λαός, και έδινε συγχαρητήρια, επειδή έγινε μεγάλο θαύμα την εποχή του σεβαστού μας Αντωνίνου. (Αναφορές από μαρμάρινες επιγραφές στο ιερό του Αισκουλάπιου)

I, σσ. 2-3

Λουκίω πλευριτικῶ καὶ ἀφηλιτισμένῳ ὑπὸ παντὸς ἀνθρώπου, ἐ χρημάτισεν ὁ θεὸς ἐλθεῖν, καὶ ἐκ τοῦ Τριβώμου ἄραι τέρραν, καὶ μετ' οἴνου ἀναφυρᾶσαι, καὶ ἐπιθεῖναι ἐπὶ τὸ πλευρὸν, καὶ ἐσώθη, καὶ δημοσία ἠὺχαρίστησε τῷ θεῷ, καὶ ὁ δῆμος συνεχαρίσατο.

Στο Λούκιο που έπασχε από πλευρίτιδα και είχε απελπιστεί από όλους τους ανθρώπους, έδωσε χρησμό ο θεός να έλθει και από το βωμό να σηκώσει τέφρα και με κρασί να την αναμειξει, και να την τοποθετήσει πάνω στο πλευρό και σηκώθηκε, και παρουσία του λαού ευχαρίστησε το Θεό και ο λαός του έδωσε συγχαρητήρια. (Αναφορές από μαρμάρινες επιγραφές στο ιερό του Αισκουλάπιου)

I, σ. 3

Αἷμα ἀναφέροντι ἰουλιανῶ ἀφηλιτισμένῳ ὑπὸ παντός ἀνθρώπου, ἐ χρημάτισεν ὁ θεὸς ἐλθεῖν, καὶ ἐκ τοῦ Τριβώμου ἄραι κόκκους στροβίλου, καὶ φαγεῖν μετὰ μέλιτος ἐπὶ τρεῖς ἡμέρας, καὶ ἐσώθη, καὶ ἐλθὼν δημοσία ἠὺχαρίστησεν ἐμπρόσθεν τοῦ δήμου.

Στον Ιουλιανό που ξερνούσε αίμα απελπισμένο από όλους τους ανθρώπους, έδωσε χρησμό ο Θεός να έλθει και από το βωμό να σηκώσει σπόρους πεύκου και να τους φάει με μέλι για τρεις ημέρες και σώθηκε, και αφού παρουσιάστηκε δημόσια ευχαρίστησε το θεό ενώπιων του λαού. (Αναφορές από μαρμάρινες επιγραφές στο ιερό του Αισκουλάπιου)

I, σ. 3

Οὐαλέρίω ἄπρω στρατιώτῃ τυφλῷ ἐχρημάτισεν ὁ θεὸς ἐλθεῖν καὶ λαβεῖν αἷμα ἐξ ἁλεκτρύονος λευκοῦ μετὰ μέλιτος, καὶ κολλύριον σκυθεῖναι, καὶ ἐπὶ τρεῖς ἡμέρας ἐπιχρίσαι ἐπὶ τοὺς ὀφθαλμούς, καὶ ἀνέβλεψεν, καὶ ἐλήλυθεν, καὶ ἡὐχαρίστησεν δημοσίᾳ τῷ θεῷ.

Στο Βαλέριο Ἄπρο, τυφλό στρατιώτη, έδωσε χρησμό ο θεός να έλθει και να πάρει αίμα από λευκό κόκορα μαζί με μέλι, και να φτιάξει κολλύριο, και για τρεις ημέρες να το επαλείψει στα μάτια, και είδε και ήρθε και ευχαρίστησε δημόσια το θεό. (Αναφορές από μαρμάρινες επιγραφές στο ιερό του Αϊσκουλάπιου)

I, σσ. 5-6

θεραπευτική: μέθοδος, αγωγή, η τέχνη του θεραπεύειν.

ύγιεινή: ότι συντελεί στην υγεία, είναι καλό και ωφέλιμο για την υγεία.

προφυλακτική: στην ιατρική αποτελεί μέρος της υγιεινής (προφυλακτικά μετρά). (Γαληνός)

I, σ. 6

Τὴν ἰατρικὴν ἐπιστήμην σωτηριώδη τοῖς ἀνθρώποις τυγχάνειν, τὸ ἐναργὲς τῆς χρείας μαρτυρεῖ. διὸ καὶ ταύτην ἐξ οὐρανοῦ πεφοιτηκέναι δικαίως φιλοσόφων παῖδες κηρύττουσιν. τὸ γὰρ ἀποιῆς τῆς ἡμετέρας φύσεως, καὶ τὰ τῶν ἐπισυμβαινόντων ἀρρωστημάτων, ἐπανορθοῦνται διὰ ταύτης. καὶ γὰρ κατὰ τὸν Τοῦ δικαίου λογισμὸν συνωδὰ τοῖς ἄνωθεν βασιλεῦσι θεσπίζοντες, ἡμετέρα φιланθρωπία κελεύομεν, τῶν βουλευτικῶν λειτουργημάτων ἀνενοχλήτους ὑμᾶς ἐν τοῖς λοιποῖς χρόνοις διάγειν.

Το προφανές της ανάγκης μαρτυρεῖ ότι η ιατρική επιστήμη τυχαίνει να είναι σωτηρία για τους ανθρώπους. Για αυτό και οι μαθητές των φιλόσοφων δικαίως κηρύττουν ότι την σπουδάζουν με θεία επιφοίτηση. Η αδυναμία της φύσης μας και τα συμπτώματα των νόσων που συμβαίνουν επανορθώνονται μέσω αυτής. Εμείς τηρώντας τις εντολές σύμφωνα με το πνεύμα της δικαιοσύνης και τους επουράνιους βασιλείς, με την αγάπη μας προς το συνάνθρωπο σας παρακινούμε να περνάτε το υπόλοιπο της ζωής σας αδιατάρακτοι. (Γαληνός)

I, σ. 8

δυσπάθεια: η σταθερότητα στην αντίσταση.

I, σ. 9

ή τέχνη γυμναστική ἐστὶν ἐπιστήμη τῆς ἐν πᾶσι γυμνασίοις δυνάμεως.

Η γυμναστική τέχνη είναι η επιστήμη της δύναμης σε όλες τις ασκήσεις. (Γαληνός)

I, σ. 9

παιδοτρίβαι τοῖον διδάσκουσι παρανομεῖν κατὰ νόμον, ἀδικεῖν δικαίως, ἐξαπατεῖν κλέπτειν ἀρπάζειν, βιάζεσθαι τὰ κάλλιστα, καὶ αἴσχιστα.

Οι παιδοτρίβες αυτό διδάσκουν, δηλαδή να παρανομοῦν εναντία στο νομό, να αδικοῦν, να εξαπατοῦν, να κλέβουν, να αρπάζουν, να ασκοῦν βία, να φέρουν τη δύναμη και την ανηθικότητα. (Πολύβιος)

I, σ. 14

Λαοὶ δὲ παρὰ ῥηγμίνι θαλάσσης

Δίσκοισιν τέρποντο καὶ αἰγανέησιν ἴοντες

Τόξοισι

Αὐτὰρ Ἀχιλλεύς

Αὐτοῦ λάον ἔρυκεν, καὶ ἴξανεν εὐρὺν ἀγῶνα

Νηῶν δ' ἔφερε ἄθλα, λέβητας, τρίποδας,

Ἵππους, ἡμιόνους, βοῶν ἴφθιμα καρίωνα

Ἡ δὲ γυναικάς εὐζώνους, πολλῶντε σίδηρον.

Οι παραθαλάσσιοι λαοὶ ἐπαιζαν δισκοβολία και ἐριχναν μακριά βέλη με τόξα. Αλλά ο Αχιλλέας εκεί συγκέντρωσε το λαό, διεξήγαγε μεγάλο αγώνα, με πλοία ἔφερε λάφυρα, δηλαδή λάρνακες, τρίποδες, ἄλογα, μουλάρια, δυνατά βόδια, ελαφροντυμένες γυναίκες και βάρος λευκοῦ σιδήρου. (Όμηρος)

I, σ. 15

ἀθληταί: οι αγωνιστές // οι αγωνιζόμενοι χάριν βραβείου.

ἀσκηταί: ἄλλη ονομασία για την λέξη αθλητής.

ἄθλος: ο αγώνας.

I, σ. 16

γυμναστικήν, ἀπὸ τοῦ γυμνάζεσθαι.

I, σ. 18

ἀκαδημίαν: γυμνάσιο στα προάστια της Αθήνας όπου δίδασκε και ο Πλάτωνας.

λύκειον: γυμνάσιο ή δημόσια παλαίστρα που είχε στεγασμένους διάδρομους για περίπατο, στο ανατολικό προάστιο των Αθηνών και ο ονομάστηκε έτσι από το όνομα του γειτονικού ναού του Λυκείου Απόλλωνα. Εκεί σύχναζε ο Σωκράτης, ο

Πλάτωνας, ο Ευθύφρων, όπου και συνήθιζε να διδάσκει ή να ομιλεί περπατώντας ο Αριστοτέλης. Για αυτό και οι μαθητές του ονομάστηκαν περιπατητικοί.

κυνοσαργές: γυμνάσιο εκτός των Αθηνών, ιερό του Ηρακλή. Επειδή ο Ηρακλής θεωρούνταν νόθος, εκεί γυμνάζονταν οι νόθοι δηλαδή αυτοί που δεν ήταν πολίτες ούτε από την πλευρά του πατέρα ούτε από την πλευρά της μητέρας.

I, σ. 20

δίανλον: το διπλό στάδιο.

διαυλοδρομία: ο αγωνιζόμενος διαυλοδρόμος έτρεχε μέχρι το τελευταίο άκρο του σταδίου, έστριβε γύρω από μια στήλη (καμπτήρ) που ήταν εκεί τοποθετημένη και επανερχόταν από την άλλη πλευρά του σταδίου.

I, σ. 21

ζυστός: υπόστεγος στοά κατά τη νότια πλευρά του γυμνασίου όπου οι αθλητές γυμνάζονταν το χειμώνα και συγχρόνως χρησίμευε για περίπατο.

περιδρόμας, περιδρομάς: μίτρις, διάζωμα παλαίστρας.

I, σ. 29

οὕτω δὲ καὶ ὅστις ἀναρριχᾶται διὰ σκοινίου καθάπερ ἐν παλαίστρᾳ γυμνάζουσι τοὺς παῖδας εἰς εὐτονίαν παρασκευάζοντες.

Έτσι και όποιος αναρριχάται με σχοινί με τον ίδιο τρόπο στην παλαίστρα γυμνάζουν τους νέους προετοιμάζοντάς τους στη δύναμη.

I, σ. 29

γυμναστήριον: ο δημόσιος τόπος, στον οποίο γίνονταν γυμναστικές ή αθλητικές ασκήσεις // το γυμναστικό σχολείο, όμοιο της παλαίστρας που θεωρούνταν ιερό από τους θεούς.

ἀποδυτήριον: το δωμάτιο στο λουτρό όπου ξεντώνονταν αυτοί που επρόκειτο να λουστούν.

I, σ. 30

ἀλειπτήριον: μέρος όπου αλείφονταν στα γυμνάσια ή την εποχή των Ρωμαίων στα λουτρά, το οποίο χρησίμευε και ως λουτρό θερμαινόμενο.

περὶ τῆς ἀλειπτικῆς: η τέχνη του προγυμναστού.

κονίσσαλος: σκόνη αναμεμειγμένη με λάδι και ιδρώτα παλαιστών.

πάτος: πεπατημένη οδός.

I, σ. 33

ἀκονιτί: με ακόνισμα

ἀφή: λαβή, επαφή ή «πιάσιμο» στους παλαιστές // πάνω στην κίτρινη άμμο, στην οποία οι παλαιστές αφού αλείφονταν με λάδι πλησίαζαν ο ένας τον άλλο για να δώσουν χτυπήματα // πληγή, τραύμα // άρθρωση του σώματος.

ἀγῶν: συνέλευση, συνάθροιση για παρακολούθηση αγώνων // άθλων κονίστρα // συνάθροιση των Ελλήνων στους μεγάλους εθνικούς αγώνες τους.

I, σ. 36

ἀλλὰ τὰ μὲν τοιαῦτα καὶ χωρὶς παλαίστρας, ἢ βαθείας κόνεως δύναται γίνεσθαι καθ'ὅτι οὖν χωρίον ἐπὶ κροτον ὀρθῶν ἐστώτων. ὅσα δὲ παλαίοντες εἰς ἀλλήλους δρῶσιν ἀσκοῦντες τὸν τόνον ἤτοι κόνεως βαθείας ἢ παλαίστρας δεῖται.

άλλα αυτού του είδους μπορούν να γίνουν και χωρίς παλαίστρα αλλά σε οποιοδήποτε χώρο όπου το χώμα έχει πατηθεί από αυτούς που στέκονται όρθιοι. Σε όσα όμως αυτοί που παλεύουν μεταξύ τους ενεργούν ασκώντας δύναμη χρειάζεται παλαίστρα με παχύ χώμα. (Γαληνός)

I, σ. 37

Τῷ δὲ σῷ καὶ ἐμῷ ἐταίρῳ πειθόμενος Ἀκουμενῷ κατὰ τὰς ὁδοὺς ποιοῦμαι τοὺς περιπάτους [...] ἀκοπωτέρους τῶν ἐν τοῖς δρόμοις εἶναι.

I, σ. 42

βαλανεῖον: λουτρό.

I, σ. 47

ἢ καθαριότητος ἔνεκα, ἢ ἀλέας, ἢ υγείας, ἢ τὸ τελευταῖον ἡδονῆς.

για την καθαριότητα του σώματος, τη θερμότητα, την υγεία και τελευταία την ευχαρίστηση. (Κλήμης Αλεξανδρινός)

ανθρωπογοναφεία: κωμικός όρος για το βαλανεῖον.

I, σ. 48

Μηδὲ γυναικείῳ λούτρῳ χροῖα παιδρύνεσαι ἀνέρα.

Ούτε στο γυναικείο λουτρό , άνδρα, ευχαριστιέται το σώμα. (Ησίοδος)

I, σ. 51

διαιτητική: κανόνες σχετικά με υγιεινή διαίτα // αρμόδιος για διαιτησία.

κενωτική: ελάττωση του αίματος, πενιχρά διαίτα.

I, σ. 53

κατακλίσεως < κατάκλισης: ο τρόπος που ξαπλώνει κανείς.

I, σ. 78

παλαιστροφύλαξ: ο φύλακας ή επικεφαλής της παλαίστρας. (Ιπποκράτης)

ἐπιστάτης παλαίσματος: επόπτης για τέχνασμα του παλαιστού κατά την πάλη για την πτώση του αντίπαλου. (Γαληνός)

I, σ. 79-2^ο

ἔτι τοίνην πρὸς τούτοις εἰς παιδοτρίβας πέμπουσιν, ἵνα τὰ σώματα βελτίω ἔχοντες ὑπηρετῶσι τῇ διανοίᾳ χρηστῇ οὐσᾶ.

Επιπλέον στέλνουν τα παιδιά τους στους διδασκάλους πάλης και άλλων γυμναστικών ασκήσεων για να υπηρετούν το πνεύμα έχοντας εύρωστα σώματα. (Πρωταγόρας)

ἀλείπτης: ο διδάσκαλος των αθλητών στα γυμνάσια. (Αριστοτέλης)

ἰατραλείπτης: ο γιατρός που θεραπεύει με αλοιφές - εντριβές. (Παύλος Αιγινήτης)

I, σ.80-2^ο

μηδὲν ἦττον τοῦ παιδοτρίβου καὶ τοῦ γυμναστικοῦ παρασκευάσασθαι, καὶ ταύτην ἐστὶ τὴν δύναμιν.

Ούτε λιγότερο δεν πρέπει να προετοιμάζονται ο παιδοτρίβης και ο γυμναστής και αυτή είναι η δύναμη. (Αριστοτέλης, *Πολιτικά*)

I, σ. 65

ὁμολογῶ [dicebat Plato] μὴ τὰ πολλὰ, ἀλλὰ τὰ μέτρια γυμνάσια τὴν εὐεξίαν ἐμποιεῖν τοῖς ἀνθρώποις.

Συμφωνώ ότι όχι οι πολλές, αλλά οι ήπιες ασκήσεις με μέτρο προσφέρουν ευεξία στους ανθρώπους. (Πλάτωνας)

I, σ. 67

ὥσπερ οἱ τῶν γυμνικῶν ἀγῶνων ἀθληταὶ ῥαδίως πρωτεύσαντες ἀμελοῦσι τῆς ἀσκήσεως.

Ὅπως οι αθλητές των γυμνικών αγώνων εύκολα αφού πρωτεύσαν παραμελούν την άσκηση. (Σωκράτης)

I, σ. 67

ἀθλητικήν: η τέχνη του αθλητισμού.

γυμνικήν: η τέχνη της γυμναστικής.

ἀγωνιστικήν: η τέχνη του αγωνίζεσθαι-μάχεσθαι.

βώλια: υποκοριστικό του βώλου // όγκος γης ή χώματος.

I, σ. 67

κομωτέρας δὲ τινὸς ἦν δ' ἐγὼ ἀσκήσεως δεῖ τῆς πολεμικῆς ἀθληταῖς οὓς γε ὥσπερ τίνας ἀγρύπνους τε ἀνάγκη εἶναι.

Οι πολεμικοί αθλητές, είπα εγώ, πρέπει να κάνουν εκλεκτές ασκήσεις, οι οποίοι είναι ανάγκη να είναι άγρυπνοι. (Πλάτωνας)

I, σ. 67

τὸ δὲ γε ἐννοῶ λέγων ἅμα οὐκ ἀθλητὰς μέντοι πολέμου ἔφαμεν τούτους ἀναγκαῖον εἶναι νέους ὄντας.

Δεν ισχυριζόμαστε ότι οφείλουν οι αθλητές του πολέμου να είναι νέοι. (Πλάτωνας)

I, σ. 68

παγκρατιάζειν: εκτελώ τους αγώνες του παγκρατίου.

κακοτεχνίας: φαύλον τέχνασμα, δόλος.

I, σ. 69

ἀγωνιστική δὲ σώματος ἀρετὴ σύγκειται ἐκ μεγέθους καὶ ἰσχύος καὶ τάχους γὰρ ὁ ταχὺς ἰσχυρὸς ἐστίν, ὁ γὰρ δυνάμενος τὰ σκέλη, καὶ ρίπτειν πῶς, καὶ κινεῖν ταχὺ καὶ πόρρω δρομικὸς ὁ δὲ θλίβει καὶ κατέχειν παλαιστικὸς, ὁ δὲ ὥσαι τῇ πληγῇ πυκτικὸς ὁ δὲ ἀμφοτέρους τούτοις παγκρατιασικὸς ὁ δὲ πᾶσι τούτοις πένταθλος.

Η αγωνιστική αρετή του σώματος εξαρτάται από το μέγεθος, την ισχύ και την ταχύτητα. Και πράγματι ο ταχύς είναι δυνατός. Αυτός που μπορεί να χτυπά, να ρίχνει κάτω και να κατέχει τα πόδια του αντιπάλου είναι παλαιστής. Αυτός που

αποκρούει χτυπήματα είναι πυγμάχος. Αυτός που είναι ικανός και στα δυο κατέχει το άθλημα του παγκρατίου. Αυτός που κινείται γρήγορα σε μεγάλες αποστάσεις δρομέας. Αυτός που ανταποκρίνεται σε όλα αυτά ικανός για πένταθλο (άλμα, δίσκος, πάλη, ακόντιο, τρέξιμο). (Αριστοτέλη, *Ρητορική*)

I, σ. 71

*Κακῶν γὰρ ὄντων μυρίων καθ' ἑλλάδα,
Οὐδὲν κάκιον ἔστιν ἀθλητῶν γένους,
Οἱ πρῶτον οἰκεῖν οὐδὲ μανθάνουσιν,
Οὐτ' ἂν δύναιντο, πως γὰρ ὅστις ἔς ἀνῆρ
Γνάθου τε δοῦλος, νηδύος θ' ἡττημένος,
Κτήσαιτ' οὖν ὄλβον εἰς ὑπεκτροφὴν πάτρας,
Οὐδ' αὖ πένεσθαι, κα' ἕυπηρετεῖν τύχαις.
Ἔθη γὰρ ἄνδρες οὐκ ἐθισθέντες καλὰ,
Σκληρῶς μεταλλάσσουσιν εἰς ἀμείνονα.*

Ο Ευριπίδης επικρίνοντας τα κακώς κείμενα στην Ελλάδα της εποχής του αναφέρεται στο ήθος των Ελλήνων αθλητών λέγοντας χαρακτηριστικά πως δεν υπήρχε μεγαλύτερο κακό από αυτούς. Κυριευμένοι από τη λαιμαργία και τη μανία του πλούτου αδιαφορούσαν για την οικογένεια τους και το κοινό συμφέρον. Συνηθισμένοι στην αχρειότητα για μεγάλο χρονικό διάστημα δεν ήταν εύκολο να αλλάξουν χαρακτήρα προς το καλύτερο. (Ευριπίδης)

ἄθλον δόσιν: απονομή βραβείου. (Κλήμης Αλεξανδρινός)

I, σ.72

ἐπαγερμός: σύναξη, συγκέντρωση.

I, σ. 73

πολύβορος: πολυφάγος, αδηφάγος.

ἀναγκοφαγίαν: η διατεταγμένη αυστηρή δίαιτα για τους αθλητές. (Αριστοτέλη, *Πολιτικά*)

I, σ. 74

ἰσοσθενεῖς: ισοδύναμοι.

II, σ. 82

κυβίσστημα: τούμπα.

II, σ. 84

σφαιριστήριο: τόπος όπου έπαιζαν τη σφαίρα.

κώρυξ: σάκος.

II, σ. 85

Νεανίας τις έσφαίριζεν, ών έτών ίσως έπτακαίδεκα, Κωος (θεούς γάρ φαίνεθ'ή νήσος φέρειν) ός έπείποτ'έμβλέψειε τοίς καθημένοις, ή λαμβάνων την σφαῖραν, ή διδούς, άμα πάντες έβοώμεν, ή δέ εύρυθμία, τὸ τ'ήθος. ή τε τάξις, όση έν τῷ τί λέγειν ή πράττειν έφαίνετο. πάρα έτι κάλλους. άνδρες ούτε άκήκοα έμπροσθεν, ούθ'έώρακα τοιαύτην χάριν. Κακόν άντι με έλαβεν, ει πλείω χρόνον έμεινα, και νύν δ'ούκ έμοι ύγιαίνειν δοκῶ.

Ενώ αγωνιζόταν ένας νέος 17 ετών από την Κω, παρευρισκόμενος περιγράφει πως κάθε φορά που ο αγωνιζόμενος κοιτούσε στους θεατές ενώ έπαιρνε ή άφηνε το ακόντιο, ταυτόχρονα όλοι επευφημούσαν και φαινόταν ότι υπήρχε ευρυθμία, ήθος, τάξη και στα λόγια και στις πράξεις. Δηλώνει ότι ποτέ ως τότε δεν είχε ακούσει ή δεν είχε δει τόσο κάλλος και τέτοια χάρη και παρόλο που παρέμεινε για πολλή ώρα δεν αντιλήφθηκε ούτε άκουσε κάτι κακό (Μαρτυρία από αγώνες στην Αθήνα). (Δημόξενος)

φαινίνδα (εφετίνδα): παιχνίδι με σφαίρα (περιγραφή από τον Αντιφάνη).

II, σ. 86

Κώρυκος έπί μεν τῶν άσθενεστέρων έμπίπλνται κεγχραμίδων, ή άλεύρων, έπί δέ τῶν ίσχυροτέρων ψάμμου, τὸ δέ μέγεθος αὐτοῦ προς τε δύναμιν, και ήλικίαν συναρμοζέσθω, κρεμάνννται έν τοίς γυμνασίοις άνωθεν έξ όροφής άπέχων τής γής τοσοῦτον, ώστε τόν πυθμένα κατά τόν όμφαλόν τοῦ γυμναζομένου, τοῦτου διά χειρῶν έχοντες άμφοτέραις αἰωροῦσι, τῶν μεν πρώτων ήσύχως, έπειτα σφοδρότερον, ώστε έπεμβαίννιν άποχωροῦντι αὐτῷ, και πάλιν προσιόντος ύπείκειν έξωθουμένους ύπό τής βίας, τὸ δέ τελευταῖον άφίασιν αὐτόν έξω τῶν χειρῶν άπῶσαντες, ώστε ύποτρέψαντα σφοδρότερον έμπίπτειν σώματι έκ τής προσελεύσεως, τὰ δέ ύστατα τὰ έπί πλείστον οικίσαντες αὐτόν άποπέμπουσι, ώστε έκ τής προσόδου, ει μη σφόδρα προσέχοιτο άποστρέφεσθαι. ποτέ μεν οὔν ταῖς χερσίν άντιβαίνουσιν αὐτῷ προσιόντι, ποτέ δέ τῷ στέρνω τὰς χείρας άναπετάσαντες, άλλοτε άποστρέφοντες κατά μετάφρενον.

Στα γυμναστήρια κρεμούσαν από την οροφή σάκο που περιείχε σπόρους ελιάς ή αλεύρι για τους πιο αδύναμους και άμμο για τους πιο δυνατούς, ο οποίος έφτανε στο

ὕψος του αφαλού των γυμναζομένων και το μέγεθος του ήταν ανάλογο με την ηλικία και την δύναμη τους. Αρχικά πιο ήπια και ύστερα με μεγαλύτερη ένταση πετούσαν ο ένας στον άλλο το σάκο. Κάθε φορά που τους πλησίαζε τον σταματούσαν και με τα δυο χέρια μπροστά από το στήρνο χωρίς να ακουμπήσει το σώμα και ύστερα τον εξωθούσαν πάλι με δύναμη προς τον άλλο (περιγραφή άσκησης). (Αντύλλος)

II, σ. 87

κωρυκοβολή ή κωρυκομαχία: σακκομαχία.

κωρυκοβολία: χτυπήματα με τα χέρια σε σάκους με αλεύρι ή άμμο.

II, σ. 96

αὐτῶ δὲ τῷ ῥυθμῷ μιμοῦνται χωρίς ἁρμονίας, οἱ τῶν ὀρχηστῶν, καὶ γὰρ οὗτοι διὰ τῶν σχηματιζομένων ῥυθμῶν μιμοῦνται καὶ πάθη, καὶ ἦθη καὶ πράξεις.

Μιμούνται τον ίδιο ρυθμό χωρίς συγχρονισμό αυτοί που συμμετέχουν (χόρευαν) στην ὀρχηση και μέσω πολυαριθμών και ποικίλων χειρονομιών μιμούνται πάθη, ἦθη και πράξεις.

II, σ. 97 - V, σ. 239

βαλλισμοὺς < βαλλισμοὶ: πηδήματα γύρω-γύρω, κυκλικά.

II, σ. 99

Χειρονομία: ρυθμική και κανονική κίνηση των χεριών // κίνηση των χεριών προς ορισμένες διευθύνσεις για άσκηση.

δίνους < δίνος: περιστροφή, στρόβιλος // κυκλικός χορός.

II, σ. 100

ὀρχηστῶν αἱ σύντονοι κινήσεις ἐν αἷς ἄλλονται μέγιστα, καὶ περιδινοῦνται στρεφόμενοι τάχιστα, καὶ ὀκλάσαντες ἐξάνίστανται, καὶ προσόρουσι, καὶ διασχίζουσι ἐπὶ πλεῖστον τὰ σκέλη.

Οι έντονες κινήσεις των χορευτών με τις οποίες χορεύουν με ένταση και περιστρέφονται, αφού καθίσουν στα γόνατα σηκώνονται απότομα, σύρουν και τεντώνουν τα σκέλη τους εναλλάξ. (Γαληνός)

II, σ. 102

καταβλητική: η τέχνη της ανατροπής - κατάρριψης.

II, σ. 107

κλινοπάλη: η μάχη επί της κλίνης (με αισχρή σημασία).

ἀνακλινοπάλη: παγκράτιον / αντίθετο της ορθοπάλης.

ἀλινδήσιος < ἀλίνδησις: άσκηση κατά την οποία οι παλαιστές κυλιούνται στο χώμα. (Ιπποκράτης)

II, σ. 108

πυκτεύειν < πυκτεύω: πυγμαχώ / χτυπώ με πυγμή το κεφάλι.

παμμάχιον: παγκράτιο.

II, σ. 109

εἰ δὲ ἕκαστος τῶν δακτύλων καμφθῇ, τὸ σχῆμα τῆς χειρὸς γένοιτο μάλιστα τοῖς ἐν παγκρατίῳ προτετακόσιν αὐτὴν ὅμοιον.

Εάν καθένα από τα δάχτυλα λυγίσει, το σχήμα του χεριού γινόταν όμοιο με το χέρι αυτών που το προέκτειναν στο παγκράτιο. (Γαληνός)

II, σ. 116

δολιχοδρόμοι: αυτοί που έτρεχαν σε μακρύ δρόμο.

όπλιτοδρόμοι: αυτοί που έτρεχαν φορώντας πανοπλία σε αντίθεση με τον δρόμο των γυμνών.

δολιχοδρομία: αρχαίο αγώνισμα δρόμου αντοχής, μήκους 7 έως και 24 στάδια (134,68 έως 4614,48 μέτρα) ανάλογα με το είδος των αγώνων, κάτι σαν δρόμος ημιαντοχής ή αντοχής.

όπλιτοδρομία: οι οπλίτες έτρεχαν από 2 μέχρι 4 στάδια (από 384,54 μεχρι 769 μετρα) φορώντας περικεφαλαία και περικνημίδες και κρατώντας την ασπίδα τους.

σταδιοδρομία: οι δρομείς του σταδίου έτρεχαν ένα μήκος του σταδίου της Ολυμπίας (192.27 μέτρα)

διανλοδρομία: 2 στάδια (384,54). (Παυσανίας)

II, σ. 117

όρχησθαι: άλεσθαι (χορός).

II, σ. 119

άλτήρες: τα βάρη.

ἄλτηρια: η χρήση των αλτήρων.

κανών: κάθε ευθεία ράβδος, η οποία χρησιμεύει για να διατηρεί κάτι ευθύ.

σκάμμα: στα γυμνάσια τόπος σκαμμένος και επιστρωμένος με άμμο όπου γυμνάζονταν στο άλμα.

II, σ. 121

καὶ πρὸς γε τοῦτο ἀσκὸν εἰς μέσον καταθέντες εἰσάλλετε, καὶ καγχάζετε ἐπὶ τοῖς καταρρέουσιν.

ἀσכולία: γιορτή που γινόταν στην Αθήνα προς τιμή του Διονύσου.

ἀσכולιάζω: πηδῶ επάνω σε ασκὸς όπως στη γιορτή των Ασכולίων, η οποία γινόταν τη δεύτερη μέρα των κατ' αγρούς Διονυσίων²²⁷. (Αριστοφάνη, *Πλούτος*)

II, σ. 123

δίσκος ἐστὶ βαρὺς λίθος, ὃν ἐρριπτουν οἱ γυμναζόμενοι, τὸν γὰρ σιδηροῦν σόλον προσαγορεύουσι.

δίσκος: στρογγυλή πλακά για ρίψη που είχε στη μέση οπή για να περνιέται ιμάντας, με τον οποίο τον εκσφενδόνιζαν. Το να ρίχνεις το δίσκο ήταν λίαν αρχαία ελληνική άσκηση ιδίως στη Σπάρτη. (Όμηρου, *Ιλιάδα*)

II, σ. 126

περὶ ἀλτηροβολίας. Διαφορὰ δ' ἔστιν αὐτῶ τ' ἀλτήραν οἱ γὰρ βάλλονται παρὰ μέρος τῶν χειρῶν ἐκτεινομένων τε, καὶ συγκαπτομένων, ἢ κρατοῦνται μόνον ἐν προτάσεις τῶν χειρῶν ἡσυχάζουσῶν ὥς τὰ πολλὰ βραχεῖαν τε κίνησιν κινουμένων αὐτῶν τε γυμναζομένων ἐμβαινόντων, καὶ ἀνασειόντων τοῖς πυκταῖς ὁμοίως, ἢ κατατάσσουσιν ῥάχεως ταῖς. χερσὶ παρὰ καμπτόν τῶν γυμναζομένων.

II, σ. 128

Οἱ δὲ ἀλτήρες οὗτοι παρέχοντο σχῆμα τοιόνδε κύκλου περαμηκέστερον, καὶ οὐκ ἐς τὸ ἀκριβέστατον περιρρεπεῖς εἴσιν ἥμισυ, πεποιήται δὲ ὥς καὶ τοὺς δακτύλους τῶν χειρῶν διέναι, καθάπερ δ' ἰοχάνων ἀσπίδος.

Τα βάρη είχαν σχῆμα στενόμακρου κυλίνδρου. Στο σημείο της λαβῆς είχαν τη μισή περίπου διάμετρο από την αντίστοιχη των άκρων και ήταν φτιαγμένα ώστε να περνούν τα δάκτυλα των χειρῶν όπως στις λαβες των ασπίδων. (Παυσανίας)

²²⁷ www.ime.gr/fhw/index.php?ig=1&state=page&id=353

II, σ. 129

ἀκόντισμα: η απόσταση η οποία διατρέχει το ριπτόμενο ακόντιο.

τοξικήν: η τέχνη του τόξου.

II, σ. 130

ἐν ἀκοντισμῷ κατὰ φύσιν, ἄλλο δὲ ἐν σφενδόνησιν, ἄλλο δὲ ἐν λιθοβόλησιν, ἄλλο ἐν πυγμαίῃ.

σφενδόνησις: Επρόκειτο για ένα απλό σχετικά όπλο των αρχαίων, με το μεγαλύτερο βεληνεκές απ' όλα, αλλά υστερώντας σε αποτελεσματικότητα και ακρίβεια σκοπεύσεως. Χρησιμοποιούνταν στη μυκηναϊκή περίοδο, εξαφανίστηκε όμως στους επόμενους αιώνες και επανεμφανίστηκε στην αρχαϊκή εποχή²²⁸.

III, σσ. 135-136

ἀποθεραπείαν: η θεραπεία του σώματος, η τέλεια ανάρρωση // η περιποίηση και θεραπεία του σώματος μετά την κόπωση που επιφέρουν οι γυμναστικές ασκήσεις.

ἀποθεραπευτικόν: το κατάλληλο για αποθεραπεία, αυτό που μπορεί να αποθεραπεύσει.

III, σ. 141

καὶ ἔτι πάντωντε ἐμψύχων, καὶ τῶν ἀνψύχων ἀπορήσαντες ποτε ἐρημία συγγυμναστῶν ἀράγε οὐκ ἐτολμήσαμεν αὐτοὶ πρὸς ἡμᾶς αὐτοὺς ὄντως σκιαμαχεῖν.

...και επιπλέον αν στερηθούμε / αγνοήσουμε όλα τα έμψυχα και άψυχα, κάποτε απουσία συντρόφων στις σωματικές ασκήσεις, άραγε, δε θα τολμούσαμε πράγματι να μαχόμαστε οι ίδιοι εναντίον των εαυτών μας. (Πλάτωνας)

ἀλλὰ ὁρῶ εἶπεν ὑμᾶς οἷους τε ὄντας ἤδη σκιαμαχεῖν πρὸς τὰ εἶδωλα.

...αλλά βλέπω, είπε, εσάς τέτοιους ήδη να είστε / έτοιμους ήδη να είστε ώστε να μάχεστε εναντίον ομοιωμάτων (ψεύτικων όντων). (Πλούταρχος)

μαχητὰς: ο ανδρείως μαχόμενος πολεμιστής.

σκιαμαχίαν: το μάχεσθαι υπό σκιάν δηλ. το γυμνάζεσθαι στο σχολειό.

σκιαμαχεῖν: το μάχεσθαι υπό σκιάν - κίνηση παγκρατιαστών κατά φανταστικών αγωνιστών.

μονομαχίας: η μάχη κατά την οποία ο καθένας μάχεται μόνος προς μόνο.

²²⁸ www.tamth.edu.gr/aet/thematic_areas/p454.html

πολυσαρκίαν: η παχυσαρκία.

οὕτω πυκτύω, ὥς οὐκ αἶρα δέσων

...έτσι πυγμαχώ σαν να μην χρειάζομαι αέρα. (Απόστολος Παύλος)

III, σ. 144

ὅπερ ὁ σοφὸς οὐκ ἐννοήσας μιμεῖται τοὺς τῶν ἀθλητῶν ἀπειρονίκους, οἱ πολλάκις, ἀσθενεῖς εἶναι τοὺς ἀγωνιστὰς ὑποθέμενοι, κατὰ τὸ δοκοῦν καὶ πρὸς ἀπόντας, αὐτοὺς ἀνδρεῖως σκιαμαχόντες, οἶονται τῶν ἀντιπάλων αὐτῶν κεκρατικένοι.

Ο σοφός που δεν είναι καθόλου έξυπνος μιμείται τους άπειρους στη νίκη αθλητές, οι οποίοι πολλές φορές πιστεύοντας ότι οι αντίπαλοι τους είναι αδύναμοι και αγωνιζόμενοι με σθένος υπό σκιά νομίζουν ότι ήδη έχουν νικήσει τους αντίπαλους τους ενώ απουσιάζουν. (Παυσανίας)

III, σσ. 146-147

τὸ διὰ σχοινίου ἀναρριχᾶσθαι: η αναρρίχηση με σχοινί

τὸ ἀκροχειρίζεσθαι: η πάλη με τα χέρια

τὸ ἐκπλεθρίζειν: το τρέξιμο μπρος και πίσω σε απόσταση λίγων μέτρων, μειώνοντας κάθε φορά την απόσταση μέχρι να φτάσει σε μηδενικό μήκος

τὸ πυτιλίζειν: η κίνηση των χεριών για εκγύμναση όπως αυτοί που κωπηλατούν και όπως αυτοί που ασκούνται με σιδερένια βάρη ή σιδηρόδετα ρόπαλα. (Γαληνός)

III, σ. 147

σκαπέδρα: παιχνίδι των νέων στα Διονύσια. Περνούσαν ένα σχοινί μέσα από την οπή ενός καρφωμένου στο έδαφος ξύλου του οποίου τις άκρες κρατούσαν δυο παιδιά που στέκονταν αντιμέτωπα προσπαθώντας να τραβήξουν το ένα το άλλο προς το ξύλο. Το παιχνίδι αυτό ονομαζόταν *σκαπέρδαν ἔλκειν*. (Ησύχιος και Πολυδεύκης)

III, σ. 152

κατὰ σμικρὸν γὰρ προϊόντες λελήθαμεν ἀμφοτέρων εἰς τὸ μέσον πεπτωκότες, καὶ ἂν μῆπη ἀμυνόμενοι διαφύγομεν, δίκην δώσομεν, ὥσπερ οἱ ἐν ταῖς παλαίστραις διὰ γραμμῆς παίζοντες, ὅταν ἐπ' ἀμφοτέρων ληφθέντες ἔλκωνται εἰς τὰ ἐναντία.

III, σ. 152

ἡ δὲ Διελκυστίνδα παίζεται μὲν ὥς ἐπὶ τὸ πλείστον ἐν ταῖς παλαίστραις. οὐ μὲν ἀλλὰ καὶ ἀλλαχόθι. δύο δὲ μοῖραι παίδων εἰσὶν ἔλκουσαι τοὺς ἑτέρους οἱ ἕτεροι, ἔστ' ἂν καθ' ἓνα μεταστήσονται, παρ' αὐτοῖς οἱ κρατοῦντες.

Η διελκυστίνδα παίζεται ως επί το πλείστον στις παλαίστρες αλλά και αλλού. Δυο ομάδες παιδιών τραβούν με σχοινί η μια την άλλη. Έστω και αν ένας από την ομάδα περάσει τη γραμμή η άλλη ομάδα θεωρείται νικήτρια. (Ιούλιος Πολυδεύκης)

III, σ.154

ἐκ προσαγωγῆς· βαθμιαία.

τηροῦντας· περιμένοντας την κατάλληλα στιγμή.

τείνονται· τεντώνοντας με δύναμη (κυρίως τόξο).

III, σ. 160

τὰς δὲ διατάσεις τῶν παίδων, καὶ κλαυθμούς, οὐκ ὀρθῶς ἀπαγορεύουσιν οἱ κωλύοντες ἐν τοῖς νόμοις. συμφέρουσι γὰρ πρὸς αὔξησιν, γίνεται γὰρ τρόπον τινὰ γυμνασία τοῖς σώμασιν, ἢ γὰρ τοῦ πνεύματος κάθεξις, ποιεῖ τὴν ἰσχὺν τοῖς πονοῦσιν, ὃ συμβαίνει καὶ τοῖς παιδίοις διατεινομένοις.

Οι επίπονες διατάσεις λανθασμένα απαγορεύονται από τους νόμους. Συμβάλουν στη βελτίωση, γίνονται κατά κάποιο τρόπο άσκηση για το σώμα, η συγκράτηση του πνεύματος γεννά την ισχύ σε αυτούς που προπονούνται σκληρά, το οποίο συμβαίνει στα παιδιά που κάνουν διατάσεις. (Αριστοτέλης)

III, σ. 162

Ἑλλάσονα δὲ σχέτω ὁ κρίκος τὸν διάμετρον τοῦ μήκους, τοῦ ἀνθρώπου, ὥστε τὸ ὕψος αὐτοῦ μέχρι τῶν μαστῶν ἀφικνεῖσθαι, ἐλαύνεσθαι δὲ μὴ κατὰ μῆκος, ἀλλὰ κατὰ πεπλανημένων, ἔστω δὲ ὁ ἐλατήρ σιδηροῦς ξύλινον ἔχων τὴν λαβὴν, τοὺς μέντοι λεπτοὺς κρίκους τοὺς περικειμένους τῷ τροχῷ ὥθήθησαν τινὲς εἶναι περιττοὺς, τὸ δὲ οὐκ οὕτως ἔχει ἀλλ' ὁ ψόφος ὁ γιγνόμενος ἐξ' αὐτῶν διάχυσιν ἐργάζεται, καὶ ἡδονὴν τῇ ψυχῇ.

Η κρικηλασία ήταν ομαδικό παιχνίδι (παιδιά) των αρχαίων ελλήνων περισσότερο με αθλητικό χαρακτήρα, είναι ο σημερινός τροχός, κοινώς ξυλίκι. Ο τροχός της κρικηλασίας ήταν ξύλινος, είχε ύψος μέχρι το στήθος αυτών που συμμετείχαν και που τον οδηγούσαν με μια μεταλλική ράβδο που έφερε ξύλινη λαβή καλούμενη «ελατήρ». Ιδιαίτερα όμως οι αρχαίοι Έλληνες προτιμούσαν τον τροχό που έφερε «κρίκους παρακείμενους». Οι κρίκοι αυτοί ήταν μεταλλικοί που περιέρχονταν ελεύθερα γύρω από τη στεφάνη του τροχού που ήταν μεταλλικός ή ξύλινος. Κατά τη διαδρομή δε του τροχού τριβόμενοι οι κρίκοι αυτοί προκαλούσαν έντονο θόρυβο.

Κατά την κρικηλασία ο παίχτης δεν οδηγούσε τον τροχό σε ευθεία διαδρομή αλλά σε μαιανδρική. Για το σκοπό αυτό και ο αρχικά χρησιμοποιούμενος ευθύς ελατήρας αντικαταστάθηκε με κυρτό μεταλλικό και μάλιστα διπλά κυρτό προκειμένου ο παίχτης να κανονίζει προσφορότερα την ταχύτητα και τη διεύθυνση του τροχού. (Ορειβάσιος)

Παραστάσεις της κρικηλασίας φέρονται σε πλήθος αγγείων από τα οποία και συμπεραίνεται ότι η παιδία αυτή ήταν πολύ προσφιλής τόσο σε μικρά παιδιά όσο και σε νέους. Στις παραστάσεις αυτές φέρονται συνηθέστερα νεαρά μυθικά πρόσωπα όπως ο Γανυμήδης, νεαρές θεότητες, νύμφες και ο Έρως. (Σχετικές αναφορές από τον Αντύλλο)

III, σ. 163

πρὸς αὔρας πέτονται: στον αέρα πετιούνται (αναφορά στο αρχαίο ελληνικό παιχνίδι *πέταυρον*. *Πεταυριστὲς* οι συμμετέχοντες στο παιχνίδι)²²⁹.

III, σ. 165

Οἱ δ' ἄρ' ὑπὸ σκυτάλαις θοὰς βέμβικας ἔχοντες ἔστρεφον (εύρειν) παῖδες ἐνὶ τριόδῳ.

βέμβικα: «η σβούρα» την οποία στρέφουν με μάστιγα, με την οποία την χτυπούσαν κρατώντας την έτσι σε περιστροφή. (Διαφορετική ονομασία ρόμβος ή στρόμβος). Οι στρόμβοι ήταν φτιαγμένοι από ξύλο, ορείχαλκο ή πηλό²³⁰.

III, σ. 167

ίππασία: το *ίππεύειν*, *ίππευτική γύμνασις*.

III, σ. 169

μετὰ δὲ ταῦτα ὡς τὰ πολλὰ ἀναβάς ἐπὶ τὸν ἵππον, ἵππασάμην ἵππασίαν, ὡς ἂν ἐγὼ δύνωμαι ὁμοιοτάτην ταῖς ἐν τῷ πολέμῳ ἀναγκαίαις ἵππασίαις οὔτε πλαγίου, οὔτε κατάντους, οὔτε τάφρου, οὔτε οχετοῦ ἀμεχόμερνος ὡς μέντοι δυνατόν, ταῦτα ποιοῦντα ἐπιμέλομαι μὴ ἀποχωλεῦσαι τὸν ἵππον.

Ισχόμαχος: Μετά από αυτά, αφού ανέβηκα στο άλογο, έκανα ιππασία όσο μπορούσα πιο όμοια με ιππασία που αρμόζει σε πόλεμο χωρίς να περνά από πλαγίες, ούτε από κρημνα μέρη, ούτε χαντάκια, όσο ήταν δυνατόν, αυτά έκανα φροντίζοντας μην τραυματίσω το άλογο. (Ξενοφώντας)

²²⁹ www.ancientgreekgames.gr

²³⁰ www.netschoolbook.gr/gloss_paignia.htm/

III, σ. 170

νή τήν ἦραν ὦ ἰσχόμαχε ἀρεσκόντως γέ μοι ταῦτα ποιεῖς, τὸ γὰρ αὐτῷ χρόνῳ συνεσκεβασμένως χρῆσθαι τοῖς τὲ πρὸς τὴν ὑγείαν καὶ πρὸς τὴν ῥώμην παρασκευάσμασι, καὶ τοῖς εἰς τὸν πόλεμον ἀσκήμασι, καὶ ταῖς τοῦ πλούτου ἐπιμελείαις, ταῦτα πάντα ἀγαθὰ μοι δοκεῖ εἶναι.

Σωκράτης: Μα την Ἥρα, Ισχόμαχε , κάνεις αυτά που αρέσουν σε μένα γιατί ταυτόχρονα φροντίζοντας για το συμφέρον σου χρησιμοποιεῖς παρασκευάσματα για την υγεία και τη δύναμη και πραγματοποιεῖς πολεμικές ασκήσεις και φροντίζεις για τον πλούτο, όλα αυτά μου φαίνονται ἄξια θαυμασμού. (Ξενοφώντας)

III, σ. 177

σκιμπόδιον: εἶδος κλινιδίου ἢ φορείου για τη μεταφορά ασθενών.

III, σ. 178

ἀρρωστοῦντα βούλομαι κομίζεσθαι μὲν ἐπὶ τοῦ σκίμποδος εἰς τὸ βαλανεῖον.

Αφού αρρώστησα θέλω να μεταφερθῶ πάνω σε φορεῖο στο λουτρό. (Γαληνός)

III, σ. 184

κολυμβήθρα: τόπος για κολύμπι.

ἐν τοῖς μικροῖς πνέλοις: κοίλος λουτήρ.

III, σ. 185

ὑπαγε, εἰς τὴν κολυμβήθραν τοῦ Σιλωάμ καὶ νῖψαι.

Πήγαινε στην κολυμβήθρα του Σιλωάμ και νίψου (Ιωάννης Ευαγγελιστής). Σιλωάμ: εβραϊκής προέλευσης που σημαίνει «Απεσταλμένος». Ονομάζονταν μια δεξαμενή στην Ιερουσαλήμ, όπου ο Ιησούς Χριστός έστειλε έναν τυφλό να πλυθεῖ για να ανακτήσει την όρασή του.

III, σ. 186

τῆς πολεμικῆς δὲ ἔνεκα ἀσκήσεως ἐπὶ θήραν ἐξῆγεν, ὥσπερ ἀσκεῖν ταῦτα ὥετο χρῆναι, ταύτην ἡγούμενος καὶ ὅλως ἀρίστην ἀσκησιν πολεμικῶν εἶναι, καὶ ἵππικῆς δὲ ἀληθεστάτην.

Για πολεμική άσκηση βγήκε για κυνήγι, όπως ακριβώς νόμιζε ότι πρέπει να ασκεί αυτά θεωρώντας ότι το κυνήγι είναι άρίστη άσκηση για τα πολεμικά πράγματα και η πιο ειδική για την ιππική (τέχνη). (Για την αγωγή του Κύρου). (Ξενοφώντας)

IV, σ. 192

ἄσκησις ὑγίης, ἀκορίη τροφῆς, ἀοκνίη πόνων.

Άσκηση υγιής με εγκράτεια στην τροφή, με συνεχή κόπο. (Ιπποκράτης)

ἄνθρωπος ἐοθίων ὀδύναται ὑγιαίνειν, ἢν μὴ πονέη.

Ο άνθρωπος που τρώει δεν μπορεί να ζει με υγεία εάν δεν κοιμάται. (Ιπποκράτης & Πολύβιος)

IV, σ. 196

λαγνεῖα: η πράξη του συνεβρίσκεσθαι, η συνουσία // κατάχρηση σαρκικής μίξεως.
(Ιπποκράτης - Αριστοτέλης - Γαληνός)

IV, σ. 200

παρασκευαστικὸν γυμνάσιον: ασκήσεις προθέρμανσης

αποθεραπευτικὴν: άσκηση για «αποθεραπεία» των μυών μετά από κοπιώδη άσκηση.

IV, σ. 201

ὑποσυμμιγῆς: εν μέρει μεμειγμένος, πολλαπλή άσκηση.

σφοδρὸν γυμνάσιον: έντονη άσκηση.

IV, σ. 202

ἔκλυτος: εύκολος για ρίψη, ελαφρός για τα ακόντια, χαλαρός.

ἄμυδρὸς: άτονος.

IV, σ. 203

ἐνεργῶ γυμνασίῳ χρώμενος: δραστηριοποιώ το πνεύμα εκτελώντας ασκήσεις.
(Κλήμης Αλεξανδρινός)

IV, σ. 205

τύπων: χτύπημα, το παραγόμενο αποτέλεσμα από χτύπημα, το σημείο χτυπήματος.

παρὰ τὸ ασκεῖν ἥπιώς τοὺς νοσοῦντας: με το να γυμνάζουν ήπια αυτούς που νοσοούν.

IV, σ. 213

εὔσαρκος: ο εὐρωστος.

IV, σ. 214

ὅπόσους δὲ δίψαι λαμβάνουσιν, τούτοις τῶν τε σιτίων, καὶ τῶν ταλαιπωριῶν ἀφαιρεῖν.

Σε όσους έχουν πάθει θερμοπληξία απαγορεύουν την τροφή και την άσκηση. Σε θερμή κατάσταση (στη θερμοπληξία) ποτέ δεν παρέχουν νερό για την επαναφορά της ιδανικής θερμοκρασίας του σώματος (Ιπποκράτης)

IV, σ. 217

ὁ παρὰ τὸν δρόμον οἰκῶν, τῆς νυκτὸς αἷμα ἐμέσας.

Αυτός που κατοικεί κοντά στο δρόμο τη νύχτα ξερνάει αίμα. (Ιπποκράτης)

τῶν περιπάτων οἱ κατὰ τὰς ὁδοὺς ἀκοπώτεροι εἰσὶν οἱ ἀνώμαλοι τῶν εὐθειῶν.

Από τους περίπατους αυτοί που γίνονται σε ανωμάλους δρόμους κουράζονται λιγότερο από αυτούς που γίνονται σε ομαλούς. (Αριστοτέλης)

IV, σ. 218

ἄρτι γὰρ ἐν τῷ ἔξω δρόμῳ ἀλείφοντο ἑταῖροι τε τινὲς οὔτοι αὐτοῦ, καὶ αὐτὸς, νῦν δὲ μοι δοκοῦσι ἀλειψάμενοι δεῦρο ἵεναι. (Πλάτων, Φαίδρος)

IV, σ. 221

ἅμα ταῖς ὥραισιν μεταβάλλονται κοιλίαι, καὶ τὰ πνεύματα.

Ταυτόχρονα με την άσκηση του μυϊκού συστήματος, μεταβάλλεται και το πνεύμα. (Ιπποκράτης)

IV, σ. 222

ὥσπερ γὰρ, μέγιστον ἐστὶν εἰς τὴν ὑγίειαν τὸ πρὸ τοῦ σιτεῖσθαι γυμνάσιον οὕτως καὶ βλαβερώτατον ἐπὶ σιτοῖσις ἢ πᾶσα κίνησις.

Γιατί όπως είναι μέγιστο κακό η λήψη τροφής πριν από κάθε άσκηση, έτσι και πολύ επιβλαβής είναι η κάθε κίνηση κατά τη λήψη τροφής. (Γαληνός - Ιπποκράτης)

IV, σ. 222

ἐπεὶ καὶ τὰ ἐψόμενα κωλύεται μὴ ἐν καιρῷ κινούμενα. (Θεόφραστος)

IV, σ. 230

καὶ περὶ το σῶμα ἐν μὲν τοῖς πόνοις ὑγιεινότερον ἢ ἡπερβολὴ τῆς ἐλλείψεως καὶ ἐγγύτερον τοῦ μέσου ἐν δὲ τῇ τροφῇ ἢ ἔλλειψις ὑπερβολῆς.

Για παράδειγμα και στο σώμα είναι πιο υγιεινή η υπερβολή στην άσκηση απ' ότι η έλλειψη και πιο κοντά στη μεσότητα (μέτρο) η έλλειψη στην τροφή απ' ότι η υπερβολή. (Αριστοτέλης)

V, σ. 248

ὑδρωπιώδη δέον ταλαιπωρεῖν ἰδρὸν.

Οι διαβητικοί αναγκαστικά ταλαιπωρούνται από εφίδρωση. (Ιπποκράτης)

σωματομαχεῖν: μάχη-πάλη σώμα με σώμα.

V, σ. 254

ζυνεπαίδευτον ἀνείλησιν: η συστροφή του σώματος που διδάσκεται ομαδικά σε γυμναστικές ασκήσεις.

ἄφασιν: αποπήδησις, τίναγμα προς τα πίσω ή προς τα πάνω όπως όταν ρίχνει κάποιος σφαίρα προς το έδαφος ή όπως όταν δυο σώματα συγκρουόμενα τινάσσονται προς τα πίσω.

V, σ. 260

ἀλυσίαν: έλλειψη πόνου ή λύπης, αβλάβεια.

περίπατον σύμμετρον: ο περίπατος με μετρό.

τέρψιν: ευχαρίστηση.

εὐλυσίαν κοιλίας: υγιεινός βαθμός ευκοιλιότητας.

VI, σ. 274

όπλομαχίαν: το μάχεσθαι δια βαρέων όπλων, η τέχνη του χειρίζεσθαι αυτά // *όπλιτοπάλη* στον Αισχύλο.

Σχόλιο: Στην Αρχαία Ελλάδα οι Αρκάδες και οι Μαντινείς θεωρούνται εφευρέτες της οπλομαχίας. Κατά τον Εύμορφο οι παραπάνω επινόησαν τον οπλισμό και τη στολή των οπλομάχων. Οι αρχαίοι Έλληνες εκπαιδεύονται στην οπλομαχία με τη βοήθεια της Πυρρίχης, ενός χορού με τυποποιημένες αμυντικές και επιθετικές κινήσεις. Κατά τον Πλάτωνα είναι πιστή μίμηση των κινήσεων του οπλίτη στη μάχη: κινείται πλαγίως για να αποφύγει το κτύπημα του αντιπάλου, υποχωρεί για να πάρει φορά, εφορμά με μεγάλο πήδημα, σκύβει για να δώσει μικρό στόχο.

VI, σ. 281

ἀναφώνησις τοῦ πνεύματος γυμνάσιον τὸ καίριον ἐστί (Αρεταίος)

VI, σ. 282

καχεξία: η κακή κατάσταση του σώματος.

VI, σ. 287

Γέλως ἄκαιρος ἐν βροτοῖς δεινὸν κακόν.

Το γέλιο σε ακατάλληλη στιγμή είναι φοβερό κακό για τους ανθρώπους. (Πλάτωνας)

διάχυσιν: διασκέδαση, ευθυμία.

VI, σ. 288

Ἀτὰρ μνηστήρος ἀγανοὶ

Χεῖρας ἀνασχόμενοι γέλῳ ἔκθανον.

Τότε επιφανείς μνηστήρες τα χέρια αφού σήκωσαν πέθαναν με γέλιο. (Όμηρος)

VI, σ. 290

ἐξαπιναίους ἐπικύψεις: απότομες επικύψεις (απαγορεύονται από τους γιατρούς σε κάποιες μορφές έλκους). (Ρούφος - Γαληνός)

VI, σ. 293

ἰσχιάδος: η πάθηση του ισχίου με πόνο στην πρόσφυση του, στο πηγαίο άκρο και στο γλουτό.

VI, σ. 295

αἰώραν: μηχανή με την οποία τα σώματα κρατούνται μετέωρα // είδος οχήματος επί ελατηρίων.

VI, σ. 302

πλοῦς μὲν ὁ παρὰ γῆν, περίπατος δὲ ὁ παρὰ θάλατταν ἥδιστος.

ο πλους κοντά στη στεριά, ο περίπατος κοντά στη θάλασσα είναι ευχάριστος. (Πλούταρχος)

VI, σ. 303

καὶ πλοῦς καὶ, ἐν θαλάσῃ βιοτὴ ἅπαντα τοῖσι ἐπὶ νεφρῶν ἐστὶ ἄκεα.

ο πλους και η ζωή στη θάλασσα είναι θεραπευτικά για τους νεφροπαθείς.
(Αρεταίος)