



ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΤΟΜΕΑΣ ΚΛΑΣΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

«Ελληνορωμαϊκή Πάλη και οι Ολυμπιακοί Αγώνες»»

Καραγιάννης Αθανάσιος

A.M : 9980201400164

Επιβλέπων Καθηγητής: Κόλλιας Χρήστος

ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ 2022

© Copyright
Καράγιαννης Αθανάσιος
Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού
Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών
Εθνικής Αντιστάσεως 41, 172 37, Δάφνη, Αθήνα

ΤΙΤΛΟΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

ΕΛΛΗΝΟΡΩΜΑΪΚΗ ΠΑΛΗ ΚΑΙ ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ

Περίληψη

Η ελληνορωμαϊκή πάλη αποτελεί αν όχι το αρχαιότερο, ένα από τα αρχαιότερα ολυμπιακά αθλήματα, άμεσα συνδεδεμένη με την αρχαία Ελλάδα και το ολυμπιακό πνεύμα. Σκοπός της εργασίας είναι, να παρουσιάσει το ολυμπιακό άθλημα της ελληνορωμαϊκής πάλης, όπως αυτό εξελίχθηκε στη διάρκεια των αιώνων, εστιάζοντας στο υπάρχον κανονιστικό πλαίσιο, το οποίο ισχύει για όλες τις διεθνείς αθλητικές διοργανώσεις, μεταξύ των οποίων περιλαμβάνονται και οι Ολυμπιακοί Αγώνες. Όπως καταδείχθηκε, το άθλημα έχει υποστεί σημαντικές αλλαγές και χαρακτηρίζεται από ένα αυστηρό πλαίσιο διαδικασιών, ώστε οι συμμετέχοντες να μπορούν να λάβουν μέρος σε αθλητικές εκδηλώσεις. Οι αυστηρές διαδικασίες επίσης αφορούν και τη διεξαγωγή των αγώνων, οι οποίες πρέπει να τηρούνται χωρίς κανενός είδους παρέκκλιση από τους αθλητές. Η εργασία εστιάζει και σε ζητήματα που αφορούν την υγιεινή του αθλήματος, καθώς αρκετοί αθλητές πολλές φορές χρησιμοποιούν πρακτικές για το βάρος και τη διατροφή τους, που έχουν αρνητικές συνέπειες για τον οργανισμό τους. Επίσης η εργασία επικεντρώνεται και σε ζητήματα κακώσεων, καθώς η πάλη λόγω της φύσης της ως άθλημα, προκαλεί πολλές φορές σημαντικούς τραυματισμούς στους συμμετέχοντες. Όλες οι προαναφερόμενες πτυχές με τις οποίες καταπιάστηκε η εργασία, επεδίωξαν να γίνει μια όσο το δυνατόν πληρέστερη και ενδεδειγμένη έρευνα για το γενικότερο πλαίσιο ανάπτυξης του αθλήματος της ελληνορωμαϊκής πάλης, σε μία προσπάθεια ο εκάστοτε μελετητής, ερευνητής ή ενδιαφερόμενος, να σχηματίσει μία πλήρη εικόνα και άποψη επί αυτού.

Λέξεις Κλειδιά : Ελληνορωμαϊκή Πάλη, Ολυμπιακοί Αγώνες

Πίνακας Περιεχομένων

Περίληψη	ii
Πίνακας Εικόνων	v
Κατάλογος Συμβόλων και Συντομογραφιών	vi
ΕΙΣΑΓΩΓΗ	1
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1. ΙΣΤΟΡΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ	3
1.1. Ιστορική Αναδρομή της Ελληνορωμαϊκής Πάλης.....	3
1.2. Οι Προδιαγραφές του Αθλήματος της Πάλης κατά την Αρχαιότητα	6
1.3. Η Σύγχρονη Ιστορία της Ελληνορωμαϊκής Πάλης	10
1.4. Ελληνική Ομοσπονδία Φιλάθλων Πάλης	11
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2. ΕΛΛΗΝΟΡΩΜΑΪΚΗ ΠΑΛΗ & ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ.....	13
2.1 Ελληνορωμαϊκή Πάλη και Ολυμπιακοί Αγώνες.....	13
2.2. Οι Συνθήκες του Αγώνισματος της Ελληνορωμαϊκής Πάλης	14
2.3. Προδιαγραφές & Τεχνικές του Αθλήματος	17
2.4. Η Εξέλιξη του Αθλήματος της Ελληνορωμαϊκής Πάλης από Κανονιστικής Αποψης στην Ολυμπιακή Πορεία τους.....	19
2.5. Κριτήρια Κανόνων που Ισχύουν στην Ελληνορωμαϊκή Πάλη.....	20
2.6. Τα Κριτήρια της UWW.....	22
2.7. Σώμα Διαιτησίας Σύμφωνα με τις Οδηγίες UWW	27
2.8. Αγωνιστική Διαδικασία.....	29
2.9. Βαθμολόγηση.....	31
2.10. Προϋποθέσεις Νίκης	33
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3. ΥΓΙΕΙΝΗ ΣΤΟ ΑΘΛΗΜΑ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΟΡΩΜΑΪΚΗΣ ΠΑΛΗΣ	35
3.1. Βιβλιογραφική Ανασκόπηση για το Άθλημα της Πάλης.....	35
3.2. Διατροφή και Ελληνορωμαϊκή Πάλη.....	37

3.3. Η Σημασία του Βάρους τους Αθλητές Ελληνορωμαϊκής Πάλης.....	41
3.4. Κακώσεις κατά τον Αγώνα και η Δυνατότητα Πρόσληψης τους.....	43
Συμπεράσματα	46
Βιβλιογραφία	48

Πίνακας Εικόνων

Εικόνα 1. Ταπί Αγώνων Πάλης	15
-----------------------------------	----

Κατάλογος Συμβόλων και Συντομογραφιών

ΔΟΕ	Διεθνής Ολυμπιακή Επιτροπή
ΕΟΦΠΙΑΒ	Ελληνική Ομοσπονδία Φιλάθλων Πάλης, Πυγμαχίας, Άρσης Βαρών
ΕΟΑΒ	Ελληνική Ομοσπονδία Άρσης Βαρών
ΕΟΦΠ	Ελληνική Ομοσπονδία Φιλάθλων Πάλης
FILA	International Federation of Associated Wrestling Styles
UWW	United World Wrestling
ΣΕΓΑΣ	Σύνδεσμος Ελληνικών Αθλητικών και Γυμναστικών Σωματείων

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η πάλη είναι ένα από τα αρχαιότερα αγωνίσματα, με αρκετούς μελετητές να αναφέρουν ότι ίσως να αποτελεί και των αρχαιότερων όλων των ολυμπιακών αγωνισμάτων, ακόμη και του δρόμου. Ετυμολογικά η λέξη πάλη προέρχεται από το ρήμα πάλλω (κραδαίνω), παλαίω (παλεύω) (Horswill, 1992).

Αν και η μορφή της πάλης άλλαξε με την πάροδο του χρόνου, εξακολουθεί να είναι ένα από τα πιο σημαντικά μαχητικά αθλήματα στους σύγχρονους Ολυμπιακούς Αγώνες. Επί του παρόντος, δύο στυλ πάλης περιλαμβάνονται στους Ολυμπιακούς Αγώνες, η ελληνορωμαϊκή που επιτρέπει αυστηρά τη χρήση τεχνικών στο πάνω μέρος του σώματος και η ελεύθερη πάλη που επιτρέπει τη χρήση τεχνικών που αφορούν και το κάτω μέρος του σώματος (García-Pallarés, López-Gullón, Muriel, Díaz & Izquierdo, 2011).

Η πάλη είναι ένα ατομικό άθλημα μάχης, όπου οι αθλητές χωρίζονται σε κατηγορίες βάρους, με στόχο την εξίσωση των σωματικών χαρακτηριστικών κατά τη διάρκεια της αναμέτρησης, προσπαθώντας έτσι να αναδείξουν τις τεχνικές και ψυχολογικές τους δεξιότητες, ως κρίσιμο συστατικό της απόδοσης (García-Pallarés, López-Gullón, Muriel, Díaz, Izquierdo, 2011). Πρόκειται για ένα άθλημα που διακρίνεται από υψηλή ένταση και περιλαμβάνει τη χρήση ποικίλων τεχνικών (Cipriano, 1993; Atan & İmamoğlu, 2005; López-González & Miarka, 2013; González, 2014; Tünnemann, 2016; Tünnemann & Curby, 2016).

Λόγω της φύσης του αθλήματος απαιτείται οι αθλητές να διακρίνονται από εκρηκτική δύναμη, αερόβια αντοχή και αναερόβιες ικανότητες, προκειμένου να κερδίσουν έναν αγώνα (Demirkan, Koz, Kutlu & Favre, 2015). Απαιτείται σύμφωνα με τους Baić, Karninčić & Šprem (2014), σημαντική προσπάθεια, ώστε να καταφέρει ένας αθλητής να ενταχθεί στην ελίτ του αγωνίσματος, καθώς πρέπει να καταβάλει έντονη σωματική δραστηριότητα, ενώ απαιτείται να διαθέτει και τα κατάλληλα ψυχικά αποθέματα, ευρισκόμενος σε διαρκή κατάσταση προετοιμασίας (Yoon, 2002). Για να μπορέσουν οι αθλητές της πάλης να αγωνιστούν στους τελικούς των μεγαλύτερων και σημαντικότερων διοργανώσεων, που φιλοξενείται το άθλημα της ελληνορωμαϊκής πάλης, είναι απαραίτητο να συμμετέχουν επιτυχώς σε 5-6 προκριματικούς αγώνες (Gierczuk Bujak, Cieslinski, Lyakh & Sadowski, 2018), κάτι

που καταδεικνύει πόσο πολύ καταπονείται ο οργανισμός από σωματικής άποψης. Ως εκ τούτου, η ικανότητα ενός αθλητή να αναρρώσει πλήρως μεταξύ δύο αγώνων, μπορεί να είναι κρίσιμης σημασίας, όχι μόνο για την απόδοση, αλλά και για την πρόληψη τραυματισμών (Barbas, Zikoroulos & Timbie, 2011). Η σωματική κυριαρχία και ο σωματικός έλεγχος επί του αντιπάλου, αποτελούν τον κύριο στόχο των αθλητών πάλης (Chaabene, Negra, Bouguezzi, Mkaouer, Franchini, Julio & Hachana, 2017), ενώ οι γρήγοροι και εκρηκτικοί ελιγμοί, συνδέονται με την δύναμη των παλαιστών και με την ικανότητα τους να ελέγξουν τον αντίπαλο (Lansky, 1999).

Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι να προβεί σε μία λεπτομερή ανάπτυξη του αθλήματος της ελληνορωμαϊκής πάλης, με σημείο αναφοράς τα ισχύοντα, στο πλαίσιο των Ολυμπιακών Αγώνων. Ο προαναφερόμενος σκοπός επιτυγχάνεται μέσω της ανάπτυξης των τριών επιμέρους κεφαλαίων της εργασίας. Αναλυτικότερα, στο 1^ο κεφάλαιο γίνεται ιστορική αναδρομή της ελληνορωμαϊκής πάλης, περιγράφονται τα ισχύοντα σε σχέση με τις προδιαγραφές του αθλήματος κατά την αρχαιότητα, με το κεφάλαιο ακολούθως να εστιάζει στη σύγχρονη ιστορία της ελληνορωμαϊκής πάλης. Στο ίδιο κεφάλαιο επίσης γίνεται μία αδρομερή αναφορά της Ελληνικής Ομοσπονδίας Φιλάθλων Πάλης. Στο 2^ο κεφάλαιο παρουσιάζεται το άθλημα της ελληνορωμαϊκής πάλης στο πλαίσιο των Ολυμπιακών Αγώνων, οι συνθήκες του αγωνίσματος, οι προδιαγραφές και οι τεχνικές, η κανονιστική εξέλιξη και τα κριτήρια των κανόνων, τα κριτήρια της United World Wrestling (UWW), το σώμα διαιτησίας, η αγωνιστική διαδικασία, ο τρόπος βαθμολόγησης και οι προϋποθέσεις της νίκης. Στο 3^ο κεφάλαιο γίνεται αναφορά στην υγιεινή του αθλήματος της ελληνορωμαϊκής πάλης. Συγκεκριμένα παρατίθεται στο κεφάλαιο μία βιβλιογραφική ανασκόπηση όσον αφορά στις έρευνες που έχουν πραγματοποιηθεί για διάφορες πτυχές του αθλήματος της ελληνορωμαϊκής πάλης, τον ρόλο που διαδραματίζει η διατροφή και η ορθή διαχείριση του σωματικού βάρους για την καλή υγεία των αθλητών, όπως και ζητήματα που αφορούν τις κακώσεις που υφίστανται οι αθλητές της ελληνορωμαϊκής πάλης και οι δυνατότητες, αυτές να προληφθούν. Η εργασία ολοκληρώνεται με μία σειρά συμπερασμάτων για το άθλημα της ελληνορωμαϊκής πάλης.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1. ΙΣΤΟΡΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ

1.1. Ιστορική Αναδρομή της Ελληνορωμαϊκής Πάλης

Η αφετηρία της πάλης είναι συνυφασμένη με την εμφάνιση του ανθρώπου στη γη, καθώς όλοι οι πολιτισμοί περιλάμβαναν το αγώνισμα της πάλης, είτε στους τρόπους ψυχαγωγίας, είτε στα μέσα εξάσκησης, για να βελτιώσουν την αυτοάμυνα τους. Για πρώτη φορά η πάλη εμφανίζεται με τη μορφή αθλήματος στους Αρχαίους Έλληνες. Μαρτυρίες της πάλης εντοπίζονται και στους λαούς της Ανατολής, ειδικότερα κατά την 3^η και 2^η χιλιετία στην Αίγυπτο, όπου υπήρχαν πολλά αθλητικά παιχνίδια που βασίζονταν στην πάλη. Σε παραστάσεις τοιχογραφιών στην Αίγυπτο παρουσιάζονται άνδρες να παλεύουν, αποσκοπώντας στην εκγύμναση και στην προετοιμασία όχι μόνο αθλητών, αλλά και στρατιωτών. Η πάλη αποτελούσε ένα από τα πιο δημοφιλή αθλήματα κάτι που επιβεβαιώνεται στους τάφους του Beni Hasan (1900 π.Χ.), όπου εντοπίζονται πάνω από 400 σκηνές πάλης, στις οποίες συμπεριλαμβάνονται λαβές και περιπτώξεις, καθώς και τεχνικές ως προς την άρση και την κατάρριψη του αντιπάλου (Βαλαβάνης, 1996).

Σε σχετική αναφορά του ο Φιλόστρατος αναφέρει ότι η Παλαίστρα που ήταν κόρη του Ερμή, εφηύρε την πάλη *«και όλη η Γη αγάλλεται...γιατί θα πεταχτούν τα σιδερένια όπλα μακριά, τα στάδια θα αποκτήσουν γλυκύτερη δόξα, από τα πολεμικά στρατόπεδα, ενώ οι άνθρωποι θα αγωνίζονται γυμνοί...»*. Ο Βιργίλιος με τη σειρά του αναφέρει ότι η Παλαίστρα που αποτελούσε την προσωποποίηση της πάλης, ήταν μία νέα που την ερωτεύθηκε ο Ερμής, τονίζοντας ότι η τεχνική της πάλης ήταν μία πρακτική η οποία επινοήθηκε από τα δύο παιδιά του Χορικού, Πλήξιππο και Ενετό. Μία ημέρα οι δύο νέοι έκαναν επίδειξη της τεχνικής στον πατέρα τους, ωστόσο η αδερφή τους η Παλαίστρα, διηγήθηκε την ανακάλυψη της τεχνικής στον Ερμή, ο οποίος προχώρησε στην τελειοποίηση της και στη διδασκαλία της στους ανθρώπους, υποστηρίζοντας ότι αυτός της εφηύρε. Ο Χορικός ρώτησε τα παιδιά του γιατί δεν έπαιρναν εκδίκησή. Τότε οι δύο νέοι όταν συνάντησαν τον Ερμή στο βουνό Κυλλήνη του έκοψαν τα χέρια. Ο Ερμής παραπονέθηκε στον Δία, ο οποίος έγδαρε τον Χορικό και μετέτρεψε το δέρμα του σε ασκί. Ο Ερμής προς τιμήν της αγαπημένης του έδωσε ονόμασε τη νέα τεχνική Παλαίστρα (Παναιτωλικός, 2022).

Ο Πίνδαρος με τη σειρά του αναφέρει ότι η άνω πάλη είναι εύρεση του Θησέα και η κάτω του Κερκύωνα. Πριν από τον Θησέα αυτός που νικούσε ήταν ο πιο ρωμαλέος και ο πιο εύσωμος, ωστόσο μέσω της τεχνικής αυτή, ο Θησέας κατάφερε να νικήσει τον Κερκύωνα στα Μέγαρα και ο Ηρακλής τον γίγαντα Ανταίο. Ο ακαδημαϊκός φιλόσοφος Παλέμονας υποστηρίζει ότι η παλαιστική τεχνική αποτελεί εφεύρεση του Αθηναίου παιδοτρίβη Φόρβα, ενώ ο ιστοριογράφος Ίστρος, αναφέρει ότι η θεά Αθηνά ήταν αυτή που δίδαξε την πάλη στον Θησέα (Παναιτωλικός, 2022).

Από την περίοδο της αρχαιότητας, η πάλη αναδείχθηκε στο δημοφιλέστερο παλαιστικό αγώνισμα, καθώς οι άνθρωποι της περιόδου ένιωθαν την ανάγκη να εντοπίσουν άτομα που διέθεταν καλύτερες φυσικές ικανότητες, αλλά και ψυχικές αρετές. Η πάλη κατάφερε να υπερτερήσει έναντι του παγκρατίου και της πυγμαχίας, λόγω του γεγονότος ότι δεν αποσκοπούσε ο κάθε αγωνιστής να εξοντώσει πλήρως τον αντίπαλο, αλλά να επικρατήσει. Η πάλη συμβόλιζε την προσπάθεια των ανθρώπων να κυριαρχήσουν στη φύση και στο περιβάλλον, χωρίς ωστόσο να τα βλάψουν, αντίληψη που συνέπλεε με τους ύψιστες παιδαγωγικές αρετές και ήταν ένα; από τους βασικούς σκοπούς του αθλητισμού γενικότερα(Γιαλούρης, 2003).

Παραστάσεις πάλης της Μινωικής Εποχής κοσμούσαν τα ανάκτορα, με τους αθλητές να φορούν ειδικό ενισχυμένο κράνος με παραγναθίδες, προκειμένου να εκφραστεί ο αθλητικός και ειρηνικός τρόπος του αθλήματος. Κατά την Μυκηναϊκή Εποχή αν και οι μαρτυρίες των αναπαραστάσεων ήταν πιο περιορισμένες, όσον αφορά στα αθλήματα σε σχέση με τη Μινωική Εποχή, ωστόσο από παραστάσεις των αγγείων αποδεικνύεται ότι η πάλη είχε και σε αυτή την εποχή την παρουσία της. Οι παλαιστές έρχονταν στους αγώνες στολισμένοι, φορώντας κοσμήματα της εποχής, βραχιόλια, σκουλαρίκια αλλά και περιαστραγάλους, κάτι που φανέρωνε επίσης ότι το αγώνισμα της πάλης, πραγματοποιούνταν από αριστοκράτες (Γιαλούρης, 2003).

Μαρτυρίες του Ομήρου και του Ησιόδου τον 8^ο π.Χ. αιώνα στα έργα τους, φανερώνουν την αγάπη των αρχαίων Ελλήνων για την πάλη, με τον Όμηρο να αναφέρεται στους αγώνες πάλης που γίνονται προς τιμήν του Πατρόκλου στην πολιορκία της Τροίας, όπως επίσης και κατά την αναμέτρηση του Οδυσσέα βασιλιά της Ιθάκης με τον Αίαντα. Στην Οδύσσεια ο Αλκίνοος, ο οποίος ήταν βασιλιάς των Φαιάκων, προκειμένου να αποτίνει φόρο τιμής στον Οδυσσέα, κάλεσε στα ανάκτορα του πλήθος κόσμου, με τον Ευρύαλο να αναδεικνύεται νικητής της πάλης,

προσβάλλοντας τον Οδυσσέα, ότι δεν είναι αθλητής. Αντίστοιχα ο Ησίοδος στο έργο «Ασπίζ», μαζί με τις σκηνές του θερισμού και του τρύγου, παρουσίαζε και σκηνές με το άθλημα της πάλης (Γιαλούρης, 2003).

Επίσης κατά την αρχαιότητα, η πάλη αποτελούσε το βασικό μέρος της αγωγής, αναδεικνύοντας τα χαρακτηριστικά των αθλητών, το επίπεδο ετοιμότητας του πνεύματος, της δύναμης, η οποία δεν ακολουθούσε κανένα αίσθημα οργής ή δεν αποτελούσε έκφραση κτηνώδους εθισμού. Οι αγώνες πάλης είχαν μεγάλη σημασία και ακτινοβολία στην αρχαιότητα, κάτι που φανερώνεται από το γεγονός ότι εισάχθηκαν για πρώτη φορά στο ολυμπιακό πρόγραμμα το 708 π.Χ. στην 18^η Ολυμπιάδα, μαζί με το Πένταθλο, αλλά ως αυτόνομο άθλημα. Ο Πλούταρχος σε σχετική αναφορά του υποστηρίζει ότι η πάλη, ήταν το τεχνικότερο και το πανουργότερο των αθλημάτων, γι' αυτό το λόγο και όταν διεξάγονταν αγώνες πάλης, πολύ κοντά στους αθλητές βρισκόταν ο Έλληνοδίκης κρατώντας ένα μακρύ ραβδί, το οποίο χρησιμοποιούσε για να χτυπά, όποιον με πανουργία επεδίωκε να καταρρίψει τη ηθική διάσταση διεξαγωγής του αθλήματος (Βαλαβάνης, 1996).

Πρώτος Ολυμπιονίκης της πάλης αναδείχθηκε Ευρύβατος ο Λακεδαιμόνιος, με την πάλη για τα παιδιά να εντάσσεται στο ολυμπιακό πρόγραμμα κατά τη διεξαγωγή της 37^{ης} Ολυμπιάδας το 632 π.Χ. με πρώτο νικητή τον Ιπποσθένη τον Λακεδαιμόνιο, ενώ από το 540 π.Χ. έως το 516 π.Χ. νικητής για 6 συνεχόμενες φορές στο άθλημα της πάλης στις Ολυμπιάδες που πραγματοποιήθηκαν αναδείχθηκε ο Μίλων ο Κροτωνιάτης, όντας ένας από τους μεγαλύτερους παλαιστές όλων των εποχών (Γιαλούρης, 2003). Ο Πίνδαρος επίσης αναφέρει τον παλαιστή Αλκιμέδοντα πλέκοντας το εγκώμιο του, όπως και στην περίπτωση του Αριστόδημου του Ηλείου, υποστηρίζοντας ότι δεν υπήρχε κανένας παλαιστής που μπορούσε να πραγματοποιήσει τη μεσολαβή. Ο Φλέγοντας με τη σειρά του ανέφερε επίσης ότι ο Ισίδωρος από την Αλεξάνδρεια «ουδέποτε έπεσε» στο έδαφος (Παναιτωλικός, 2022).

Επιπλέον, στις ιστορικές μαρτυρίες φανερώνεται η σημασία της πάλης στο πλαίσιο των στρατιωτικών νικών. Για παράδειγμα ο Φιλόστρατος μαρτυρά, ότι οι Αθηναίοι νίκησαν τους Σπαρτιάτες στον Μαραθώνα το 490 π.Χ. λόγω των γνώσεων τους στην πάλη, ενώ η νίκη των Θερμοπύλων το 480 π.Χ. αποδίδεται στο γεγονός, ότι οι Σπαρτιάτες έπεσαν πάνω στους εχθρούς με χέρια γυμνά χωρίς όπλα, γιατί τους έσπασαν. Αντίστοιχα ο Πλούταρχος υποστηρίζει ότι η νίκη των Θηβαίων έναντι των

Σπαρτιατών τον 471 π.Χ. στην περιοχή των Λεύκτρων, οφειλόταν στο γεγονός ότι υπερείχαν στην πάλη. Η εφεύρεση της πάλης αποδίδεται στον Ερμή όπως αναφέρθηκε, ο οποίος πάλεψε με την Αταλάντη κατά τη διάρκεια των νεκρικών αγώνων προς τιμήν του Πηλέα και στον Ηρακλή, ο οποίος νίκησε τον γίγαντα Ανταίο, τον Αχελώο, όπως και τον Τρίτωνα (Βαλαβάνης, 1996).

1.2. Οι Προδιαγραφές του Αθλήματος της Πάλης κατά την Αρχαιότητα

Κατά την αρχαιότητα, το αγώνισμα της πάλης λάμβανε χώρα με δυο μορφές, στη μεν πρώτη αρκούσε ο παλαιστής να ρίξει στο έδαφος τον αντίπαλο, στη δεύτερη ωστόσο, η πτώση δεν ήταν αρκετή. Ο αγώνας και στις δυο περιπτώσεις διαρκούσε έως ότου ο ένας από τους δύο αντιπάλους να αναγκαστεί να παραδεχθεί ότι είχε ηττηθεί, ή αλλιώς όπως έλεγαν, να «απαγορεύσει» (Παναιτωλικός, 2022).

Η πάλη στους πανελλήνιους αγώνες εντασσόταν τόσο στο Πένταθλο, όσο ήταν και ανεξάρτητο άθλημα. Τα είδη της πάλης ήταν δύο, η όρθια ή ορθοπάλη και η αλίνδησις ή κύλισις ή κάτω πάλη (Βαλαβάνης, 1996). Επίσης η ορθοπάλη ονομαζόταν και «τριάγμος», καθώς ο αθλητής για να μπορέσει να στεφθεί νικητής του αγώνα, έπρεπε να έχει ρίξει τον αντίπαλο του τρεις φορές στο έδαφος. Η λέξη τριάγμος πηγάζει από το ρήμα «τριάζω», που σημαίνει «ρίχνω τρεις φορές». Το άτομο που έριχνε τον αντίπαλο, λεγόταν ότι «ετρίασε» και το άτομο που ηττούνταν ότι «ετριάχθη». Οι αρχαίοι Έλληνες έδιναν πολύ μεγάλη σημασία στις νίκες από την ορθοπάλη, όπως και στους παλαιστές (Παναιτωλικός, 2022). Στην ορθοπάλη ο αθλητής αγωνιζόταν σε όρθια θέση και νικητής ήταν αυτός που κατά τη διάρκεια τριών παλαιστικών φάσεων, τριών παλαισμάτων, θα κατάφερνε να ρίξει τον αντίπαλο τους δύο φορές στο έδαφος, ή θα τον έριχνε σε 5 παλαίσματα συνολικά 3 φορές. Ο αθλητής ήταν υποχρεωμένος να υψώσει το χέρι είτε με το δείκτη, είτε με το μέσο για να τον αντιληφθεί ο κριτής (Βαλαβάνης, 1996). Αυτό το είδος πάλης, ήταν το πρώτο βαρύ αγώνισμα που εισάχθηκε στους Ολυμπιακούς Αγώνες, ενώ θεωρούνταν από τα πιο αγαπημένα των Ελλήνων, καθώς χαρακτηριζόταν από γρήγορες και θεαματικές ενέργειες, ο αγώνας δεν περιοριζόταν χρονικά, ενώ ήταν ιδιαίτερα δίκαιο άθλημα, καθώς η νίκη δεν βασιζόταν σε κάποια τυχαία πτώση (Παναιτωλικός, 2022).

Στην κάτω πάλη, ο αγώνας ξεκινούσε σε όρθια στάση και στη συνέχεια η πάλη λάμβανε χώρα στο έδαφος. Νικητής ήταν αυτός που με μία λαβή που είχε πραγματοποιήσει επί του αντιπάλου του, τον ανάγκαζε να παραδεχθεί ότι είχε ηττηθεί. Για μία χρονική περίοδο ως κριτήριο της ήττας της κάτω πάλης, θεωρούνταν η επαφή της ράχης του παλαιστή στο έδαφος (Βαλαβάνης, 1996). Αυτό το είδος πάλης θεωρούνταν ιδιαίτερα ωφέλιμο ως άσκηση, κάτι που καταδεικνύεται από το γεγονός ότι ήταν ενταγμένο σε όλα τα γυμναστήρια της αρχαίας Ελλάδας, ωστόσο ποτέ δεν εντάχθηκε στους Ολυμπιακούς Αγώνες, ούτε στους Πανελλήνιους Αγώνες (Παναιτωλικός, 2022).

Για κάθε δύο από τα προαναφερόμενα είδη πάλης, στην παλαίστρα υπήρχαν διαφορετικοί χώροι. Η όρθια πάλη πραγματοποιούνταν στην άμμο πάνω σε σκάμμα, ενώ η κάτω πάλη σε χώμα βρεγμένο, κάτι που δυσκόλευε τις λαβές. Το σκάμμα ήταν γεμάτο από άμμο ή πηλό, ώστε να δυσκολεύεται ο αθλητής να μετακινηθεί, να καταβάλλει μεγαλύτερη προσπάθεια, ενώ οι πτώσεις να γίνονται λιγότερο ανώδυνες (Βαλαβάνης, 1996).

Εκτός από τα δύο προαναφερόμενα ήδη πάλης, υπήρχε και ο λεγόμενος «ακροχειρισμός», όπου ο αθλητής, επεδίωκε να νικήσει τον αντίπαλο ή να τον αναγκάσει σε εγκατάλειψη του αγώνα, κάνοντας χρήση μόνο των δαχτύλων των χεριών του. Οι λεγόμενοι ακροχειριαστές διακρίνονταν για την μεγάλη δύναμη που είχαν στα χέρια. Χαρακτηριστικά ο Πανσανίας αναφέρει ότι ο παλαιστής Λεοντίσκος, δεν μπορούσε να επιφέρει νίκη επί των αντιπάλων του με λαβές, ωστόσο είχε στεφθεί δύο φορές Ολυμπιονίκης, καθώς είχε στρεβλώσει ή σπάσει τα δάχτυλα των συναγωνιστών του (Παναιτωλικός, 2022).

Με βάση τις μαρτυρίες των αρχαιολογικών ανασκαφών, η παλαίστρα κατά την προϊστορική περίοδο, ήταν ένας ορθογώνιος υπαίθριος χώρος, που δεν είχε περιτείχισμα, αν και με το πέρασμα των ετών περιτείχιστηκε. Διέθετε ειδικά διαμερίσματα, τα οποία ήταν το ελαιοθέσιον, το αλεοπτήριον, το κονιστήριον, το λουτρόν, το σφαιριστήριον και το αποδυτήριον. Τόσο πριν, όσο και μετά την πάλη, οι αθλητές χρησιμοποιούσαν την στεγγίς, την κόνις, τον πηλό, το κώρημα και το έλαιον. Στην παλαίστρα που υπήρχε στην Ολυμπία, υπήρχαν αυλακώσεις, με αποτέλεσμα όταν ο αθλητής έπεφτε με τη ράχη του, οι αυλακώσεις αποτυπώνονταν σε αυτή. Κατά τα ρωμαϊκά χρόνια η παλαίστρα ήταν χώρος της αρένας του αμφιθεάτρου, αλλά και

του Ιπποδρόμου. Κατά τα βυζαντινά έτη, εντοπίζονται τόσο παλαιστρες, όσο και γυμνάσια, ενώ κατά τα χρόνια της τουρκοκρατίας, το αγώνισμα λάμβανε χώρα στα προαύλια των εκκλησιών και σε πλατείες χωριών. Στην τουρκοκρατία η πάλη απολάμβανε κύρους καθώς ήταν συνδεδεμένη με την ανδρική δύναμη και με τη φυσική ανδρεία (Γιαλουρή, 2003)

Το αγώνισμα διεξαγόταν με το ακόλουθο τρόπο. Κάθε αθλητής έπαιρνε έναν κλήρο μέσα από ένα κράνος, στο οποίο είχε σημειωθεί ένα γράμμα με το οποίο οριζόταν ο αντίπαλος του (Βαλαβάνης, 1996). Όταν ο αριθμός των συμμετεχόντων ήταν περιττός, τότε ένας αθλητής κληρωνόταν και περνούσε κατευθείαν στον τελικό, χωρίς να μπει στη διαδικασία πάλης. Μέσω της διαδικασίας της κλήρωσης, οι αρχαίοι Έλληνες επεδίωκαν οι αγώνες να διεξαχθούν αμερόληπτα, στηριζόμενοι στη δεξιοτεχνία των αγωνιζομένων (Παναιτωλικός, 2022).

Ο Φιλόστρατος επισημαίνει ότι ο παλαιστής θα έπρεπε να έχει καλό ανάστημα, και το κορμί του να είναι συμμετρικό. Ο λαιμός του δεν έπρεπε να είναι μακρύς, αλλά ούτε και πολύ κοντός, ευρισκόμενος ανάμεσα στους ώμους. Οι ώμοι έπρεπε να είναι γεροί, τα χέρια γεροδεμένα, τόσο στην περιοχή των βραχιόνων, όσο και των καρπών. Το στέρνο να είναι φαρδύ, ωστόσο να μην προεξέχει, τα πλευρά να είναι πολύ γερά, για να αντέχουν τις περισφιξεις των αντιπάλων, η κοιλιά ίσια, τα ισχία εύκαμπτα και ευλύγιστα, οι μηροί σφιχτοί, όπως επίσης και τα πόδια και οι κνήμες, οι ταρσοί και τα πέλματα, ώστε να στηρίζεται σωστά ο παλαιστής στο έδαφος. Οι γλουτοί έπρεπε να βρίσκονται σε αρμονία με το υπόλοιπο σώμα, για να μην δημιουργούνται προβλήματα στις κινήσεις του σώματος (Παναιτωλικός, 2022).

Κάθε παλαιστής προσερχόταν στην παλαίστρα μετά από πρόσκληση - προσφώνηση, του κήρυκα των αγώνων, ενώ νικητής ανακηρυσσόταν αυτός που ανάγκαζε τον αντίπαλο να παραδεχτεί την ήττα του. Στην περίπτωση της ορθοπάλης, εάν ο αθλητής έπεφτε εκτός του αγωνιστικού χώρου, τότε έπρεπε να σηκωθεί και να πάρει τη θέση και τη λαβή που είχε προηγουμένως, ώστε να αρχίσει ο αγώνας. Η αρχική στάση του παλαιστή ήταν η λεγόμενη σύστασις ή παράθεσις, δηλαδή καθόταν με τα πόδια λίγο λυγισμένα και ανοιχτά (Βαλαβάνης, 1996). Ωστόσο για να νικήσουν οι αθλητές συνήθιζαν να εφαρμόζουν διάφορα τεχνάσματα, με σκοπό να ξεγελάσουν τον αντίπαλο τους. Για παράδειγμα συνήθιζαν να προβάλλουν το ένα πόδι, ώστε να πιστέψει ο αντίπαλος ότι θα μπορούσε εύκολα να τους αρπάξει και να τους

ανατρέψει, αλλά ήταν έτοιμοι να αντιμετωπίσουν την επικείμενη επίθεση. Σε άλλες περιπτώσεις, έσκυβαν απότομα, ώστε να κάνουν τον αντίπαλο να πιστεύει, ότι επεδίωκαν να τον πιάσουν από τα πόδια, υποκρινόμενοι παράλληλα ότι άφηναν τα χέρια τους χωρίς κάλυψη ή ακόμη και τον κορμό τους. Συνήθης τρόπος πάλης αποτελούσε η στάση του «κριού», την οποία έπαιρνε ο παλαιστής κατά την έναρξη του αγώνα. Το κεφάλι του ακουμπούσε με αυτό του αντιπάλου, σπρώχνοντας δυνατά ο ένας τον άλλον. Μέσω αυτής της διαδικασίας ο αθλητής που ήταν πιο σωματώδης και δυνατός, κατάφερνε να ανατρέψει τον αντίπαλο του, γιατί ταυτοχρόνως ενώ τον έσπρωχνε με το κεφάλι, τον τραβούσε και από τα χέρια (Παναιτωλικός, 2022).

Οι αθλητές είχαν το δικαίωμα να πραγματοποιήσουν λαβές στο κεφάλι, στον κορμό, στους βραχίονες, μπορούσαν να πιάσουν επίσης τα πόδι του αντιπάλου, ενώ μία από τις συνηθέστερες λαβές, ήταν η μεσολαβή (Παναιτωλικός, 2022). Αναλόγως με το σημείο του σώματος που πραγματοποιούταν η λαβή, έπαιρνε και το αντίστοιχο όνομα. Για παράδειγμα άγγειν, ονομαζόταν ο αποπνιγμός, αγκυρίζειν, η τρικλοποδιά, δράτειν- έλκειν, όταν ο ένας αθλητής έσερνε τον αντίπαλο του, τραχηλίζειν, όταν η λαβή γινόταν από τον τράχηλο, περιφύγγειν, όταν ο παλαιστής έσφιγγε τον αντίπαλο γερά με τα δύο χέρια του. Από τις πιο γνωστές και εντυπωσιακές λαβές ήταν η μεσολαβή, όπου ο αθλητής σήκωνε τον αντίπαλο από τη γη και με μεγάλη ευκολία μπορούσε να τον ρίξει στο χώμα (Βαλαβάνης, 1996).

Δεν υπήρχαν κατηγορίες βάρους κατά την διεξαγωγή του αγωνίσματος στην αρχαιότητα, με αποτέλεσμα ακόμη και ο πιο μεγαλόσωμος παλαιστής να μπορεί να αγωνίζεται με τον πιο μικρόσωμο, κάτι που εξηγεί και το γεγονός ότι κέρδιζαν οι πιο σωματώδεις. Ωστόσο, ότι το άθλημα χαρακτηριζόταν από πολλές τεχνικές και λαβές, προσέφερε και στους πιο μικρόσωμους αρκετές πιθανότητες να κερδίσουν, αν και το μεγαλύτερο βάρος ήταν ένα από τα σημαντικά πλεονεκτήματα στην πάλη (Παναιτωλικός, 2022).

Με βάση της υπάρχουσες μαρτυρίες, κατά τη διεξαγωγή των αγώνων δεν επιτρέπονταν τα χτυπήματα, καθώς αφορούσαν την πυγμαχία, απαγορεύονταν οι λαβές στα γεννητικά όργανα, το δάγκωμα, καθώς και η διενέργεια πάλης εκτός του αγωνιστικού σκάμματος. Όσοι παραβίαζαν τις προαναφερόμενες ποινές, είτε τους επιβαλλόταν χρηματικό πρόστιμο, αποβάλλοντας τους από τον αγώνα, είτε τους επιβάλλονταν σωματικές ποινές. Υπεύθυνοι για την επιβολή των ποινών ήταν οι

Ελλανοδίκες. Το χρηματικό πρόστιμο ήταν υποχρεωμένος να το πληρώσει ο αθλητής και σε περίπτωση που αυτός αδυνατούσε, τότε έπρεπε να το πληρώσει η πόλη του, ώστε να μην αποκλειστεί από τον αγώνα (Παναιτωλικός, 2022).

1.3. Η Σύγχρονη Ιστορία της Ελληνορωμαϊκής Πάλης

Εικάζεται ότι πολλά στυλ ευρωπαϊκής λαϊκής πάλης ώθησαν στην δημιουργία της ελληνορωμαϊκής πάλης με τη σημερινή μορφή της (Poliakoff 1996). Σύμφωνα με την United World Wrestling, ένας στρατιώτης του Ναπολέοντα που ονομαζόταν Jean Exbayat ανέπτυξε για πρώτη φορά αυτό το στυλ πάλης (May, 2016). Ο προαναφερόμενος ονόμασε αυτό το στυλ πάλης «flat hand wrestling» (επίπεδη πάλη), για να το ξεχωρίσει από άλλες μορφές μάχης σώμα με σώμα, που επέτρεπαν το χτύπημα. Το 1848, ο Exbayat καθιέρωσε τον κανόνα, σύμφωνα με τον οποίο, δεν επιτρέπεται κανένα κράτημα κάτω από τη μέση, ούτε επώδυνα κράτημα ή στρέψεις που θα έβλαπταν τον αντίπαλο. Η «επίπεδη πάλη» ή η «γαλλική πάλη» (French wrestling) (όπως έγινε γνωστό το στυλ) αναπτύχθηκε σε όλη την Ευρώπη και έγινε δημοφιλές άθλημα.

Ο Ιταλός παλαιστής Basilio Bartoletti, φέρεται ότι επινόησε για πρώτη φορά τον όρο ελληνορωμαϊκή πάλη, προκειμένου να υπογραμμίσει τη σύνδεση του αθλήματος με τους αρχαίες αξίες. Στο έργο του με τίτλο «Gymnastics for Youth του Johann Friedrich Guts Muths», το οποίο δημοσιεύθηκε το 18^ο αιώνα, περιέγραψε μία μορφή πάλης για την οποία χρησιμοποίησε τον όρο «ορθοπάλη», δανειζόμενος τον όρο από τον Πλάτωνα, προκειμένου να εστιάσει στο γεγονός ότι σε αυτή τη μορφή πάλης δεν πραγματοποιούνταν λαβές στο κάτω μέρος τους σώματος (Poliakoff 1996).

Σχεδόν όλες οι πρωτεύουσες της ηπειρωτικής Ευρώπης, φιλοξένησαν διεθνή τουρνουά ελληνορωμαϊκής πάλης τον 19^ο αιώνα, με πολλά χρηματικά έπαθλα στους νικητές. Για παράδειγμα, ο Τσάρος της Ρωσίας πλήρωσε 500 φράγκα στους παλαιστές για να προπονηθούν και να αγωνιστούν στο τουρνουά του, με 5.000 φράγκα να απονέμονται ως έπαθλο στον νικητή του τουρνουά. Ίσως ο πιο γνωστός από τους ελληνορωμαϊκούς παλαιστές του 19^{ου} αιώνα ήταν ο Georg Hackenschmidt που γεννήθηκε στο Dorpat της Ρωσικής Αυτοκρατορίας και είχε το παρατσούκλι «The Russian Lion». Ο Hackenschmidt το 1898 σε ηλικία 21 ετών και με μόλις 15 μήνες προπόνηση, νίκησε τον έμπειρο Paul Pons, σε αγώνα στην Αγία Πετρούπολη της Ρωσίας. Το 1900 κέρδισε επαγγελματικά τουρνουά στη Μόσχα και την Αγία

Πετρούπολη και μια σειρά από διεθνή τουρνουά. Κερδίζοντας περισσότερες από 2.000 νίκες στην ελληνορωμαϊκή και την ελεύθερη πάλη, ο Hackenschmidt υπηρέτησε ως σύμβουλος φυσικής αγωγής στη Βουλή των Λόρδων μετά τη συνταξιοδότησή του (Poliakoff 1996).

Κατά τον 19^ο αιώνα οι αγώνες της ελληνορωμαϊκής πάλης χαρακτηρίζονταν από μεγάλη βαναυσότητα, καθώς επιτρέπονταν χτυπήματα στο σώμα, κράτημα με πνιγμό, χτυπήματα στο κεφάλι, ακόμη και η χρήση καυστικών ουσιών, προκειμένου να αποδυναμωθούν οι αντίπαλοι. Ωστόσο, μετά το τέλος του 19^{ου} αιώνα απαγορεύτηκαν τα βίαια χτυπήματα των χεριών γύρω από την περιοχή του στομάχου. Οι αγώνες ελληνορωμαϊκής πάλης φημίζονταν για τη διάρκεια τους, καθώς δεν ήταν λίγες οι περιπτώσεις αγώνων, που ξεπερνούσαν ακόμη και τις τρεις ώρες. Χαρακτηριστική περίπτωση τέτοιου αγώνα αποτέλεσε αυτός που διεξήχθη ανάμεσα στον William Muldoon με τον Clarence Whistler στο Terrace Garden Theatre της Νέας Υόρκης, ο οποίος είχε διάρκεια 8 ώρες. Ακόμη και κατά τη διάρκεια των Ολυμπιακών Αγώνων το 2012, ο αγώνας μεταξύ των Martin Klein από την Εσθονία και του Alfred Asikainen από τη Φινλανδία διήρκεσε 11 ώρες και 40 λεπτά, πριν την επικράτηση του πρώτου, με τον ηττημένο να παίρνει αυτομάτως την επόμενη ημέρα το ασημένιο μετάλλιο, καθώς λόγω κούρασης δεν μπορούσε να αγωνιστεί στον τελικό. Από το 1921 και έπειτα που η Διεθνής Ομοσπονδία Ερασιτεχνικής Πάλης είναι ο αρμόδιος φορέας για τον κανονιστικό πλαίσιο της ελληνορωμαϊκής πάλης, έχουν απαγορευτεί όλες οι κινήσεις των αθλητών που μπορεί να θέσουν σε κίνδυνο είτε τη ζωή του αντιπάλου, είτε κάποιο μέλος του σώματος του (Levinson & Christensen, 1996).

1.4. Ελληνική Ομοσπονδία Φιλάθλων Πάλης

Η πάλη ως άθλημα ξεκίνησε να αποκτά οργανωμένο χαρακτήρα το 1897 κατά τη ίδρυση του Συνδέσμου Ελληνικών Αθλητικών και Γυμναστικών Σωματείων (ΣΕΑΓΣ, μετέπειτα ΣΕΓΑΣ), ενώ παράλληλα το ίδιο χρονικό διάστημα ξεκίνησε να καλλιεργείται από πληθώρα σωματείων. Αναλυτικότερα, προς την ανάπτυξη της πάλης στράφηκαν ο Πανελλήνιος και ο Εθνικός Αθηνών, ο Πειραιϊκός Σύνδεσμος, ο Παναχαϊκός Γυμναστικός Σύλλογος και η Γυμναστική Εταιρεία, ο Φιλαθλητικός Σύλλογος Κέρκυρας, ο Γυμναστικός Σύλλογος Αμαρουσίου κτλ. . Σημαντικά προς την εξέλιξη της πάλης συνέβαλλε ο Πανελλήνιος Γυμναστικός Σύλλογος, ο οποίος

προχώρησε στην ίδρυση σύγχρονου τμήματος πάλης, με πρωτοβουλία του Δημήτρη Κουντουρή, όπου ήταν ο πρώτος Έλληνας προπονητής στην πάλη. Οι πρώτοι πανελλήνιοι αγώνες πάλης πραγματοποιήθηκαν το 1906 σε τρεις κατηγορίες, ελαφρών, μέσων και βαρέων βαρών (Κολλιάς, 1999).

Στην κατηγορία των ελαφρών βαρών νικητές αναδείχθηκαν ο Δ. Καλύβας και ο Δ. Σκουτέρης, στα μεσαία βάρη ο Θ. Παλαιολόγος και ο Δ. Τσιτάς και στα βαρέα βάρη ο Σ. Χριστόπουλος και Δ. Τόφαλος. Το 1932 στους Ολυμπιακούς Αγώνες του Λος Άντζελες στα 56 κιλά, 5^{ος} νικητής αναδείχθηκε ο Γ. Ζερβίνης, καταλαμβάνοντας επίσης την 4^η θέση στα 56 κιλά στην ελεύθερα πάλη, ενώ ο Ι. Φαρμακίδης κατέλαβε την 5^η θέση στα 61 κιλά στην ελευθέρα πάλη. Οι προαναφερόμενες νίκες οδήγησαν τους ασχολούμενους με το άθλημα επαγγελματικά να επιδιώξουν την ανεξαρτητοποίηση του από τον ΣΕΓΑΣ (Κόλλιας, 1999).

Την 2^η Αυγούστου 1935 εκπρόσωποι τόσο από το άθλημα της πάλης, της πυγμαχίας, όσο και της άρσης βαρών, προχώρησαν στην ίδρυση της Ελληνικής Ομοσπονδίας Φιλάθλων Πάλης, Πυγμαχίας, Άρσης Βαρών (ΕΟΦΠΠΑΒ). Με βάση το πρακτικό του προαναφερόμενου οργανισμού, εκλέχθηκε μία επιτροπή 9 μελών, η οποία με τη σειρά της εξέλεξε πρόεδρο τον Κ. Ρουμπέση, αντιπρόεδρο τον Γ. Μαΐχο, γενικό γραμματέα τον Π. Πέππα και ταμιά τον Γ. Γεράκκη. Το ίδιο έτος η ΕΟΔΠΠΑΒ αποτέλεσε μέλος της Διεθνούς Ομοσπονδίας Ερασιτεχνικής Πάλης (International Federation of Associated Wrestling Styles-FILA) η οποία είχε δημιουργηθεί το 1922 (Κόλλιας, 1999).

Από το 1936 η ΕΟΦΠΠΑΒ, ξεκίνησε τη διοργάνωση του Πανελληνίου Πρωταθλήματος Ελληνορωμαϊκής Πάλης, όπου για Εθνικός Αθηνών στέφθηκε για 34 φορές πρωταθλητής, με τον Πανελλήνιο να τον ακολουθεί έχοντας κατακτήσει το πρωτάθλημα 10 φορές. Ωστόσο η μεγάλη ανάπτυξη τόσο της πάλης, όσο και της άρσης βαρών είχαν σαν αποτέλεσμα στην πορεία να υπάρξει διαχωρισμός της ΕΟΔΠΠΑΒ σε δύο διαφορετικές εθνικές ομοσπονδίες την Ελληνική Ομοσπονδία Φιλάθλων Πάλης (ΕΟΦΠ) και την Ελληνική Ομοσπονδία Άρσης Βαρών (ΕΟΑΒ) (Κόλλιας, 1999).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2. ΕΛΛΗΝΟΡΩΜΑΪΚΗ ΠΑΛΗ & ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ

2.1. Ελληνορωμαϊκή Πάλη και Ολυμπιακοί Αγώνες

Στη σύγχρονη ιστορία, η πάλη συμπεριλήφθηκε στους Ολυμπιακούς Αγώνες από το 1896 και από αυτό το χρονικό σημείο και έπειτα, ονομάστηκε ελληνορωμαϊκή πάλη προκειμένου να αποταθεί φόρος τιμής στον ελληνικό και στο ρωμαϊκό αρχαίο πολιτισμό. Κατά την εποχή αυτή, οι αθλητές φορούσαν αρχικά στενά σορτς, αλλά αργότερα πάλευαν γυμνοί (May, 2016).

Αποτέλεσε ένα από τα 9 αθλήματα και σε αυτή την Ολυμπιάδα (1896) πήραν μέρος 5 αθλητές από 4 χώρες, συγκεκριμένα ο Έλιοτ από την Αγγλία, ο Σούμαν από τη Γερμανία, ο Ταποβίτσα από την Ουγγαρία και από την Ελλάδα οι Γεώργιος Τσίτας και ο Στέφανος Χριστόπουλος. Πρώτος ολυμπιονίκης παλαιστής αναδείχθηκε ο Σούμαν, ενώ ο Τσίτας κατέκτησε το χάλκινο μετάλλιο. Ο Coubertin δεν ήταν ενθουσιασμένος με την συμπερίληψη της πάλης, αλλά και οποιουδήποτε μοντέρνου μαχητικού αθλήματος στους σύγχρονους Ολυμπιακούς Αγώνες. Ωστόσο, οι διοργανωτές στην Αθήνα, συμπεριέλαβαν την πάλη με την πρόθεση να συνδέσουν το αγώνισμα με την ιστορικό παρελθόν των Ολυμπιακών Αγώνων της αρχαιότητας. Ως σημείο αναφοράς σε κανονιστικό πλαίσιο χρησιμοποιήθηκαν οι κανόνες για την πάλη που ίσχυαν στη Γαλλία, ωστόσο ούτε το Ηνωμένο Βασίλειο, ούτε οι Ηνωμένες Πολιτείες τους αποδέχονταν πλήρως. Παρά τις προαναφερόμενες αντιρρήσεις, μετά το 1920 τόσο η πάλη, όσο και η πυγμαχία συμπεριλήφθηκαν συστηματικά στους Ολυμπιακούς Αγώνες (Ελληνική Ομοσπονδία Πάλης, 2022).

Χώρες από την πρώην Σοβιετική Ένωση, η Βουλγαρία, η Τουρκία, η Νότια Κορέα, η Ρουμανία, η Ιαπωνία, η Σουηδία, η Φινλανδία διακρίνονται για τις επιτυχίες τους στο συγκεκριμένο άθλημα στους Ολυμπιακούς Αγώνες. Ο Carl Westergren από τη Σουηδία, κέρδισε τρία χρυσά μετάλλια στην ελληνορωμαϊκή πάλη, το 1920, το 1924

και το 1932, όντας ο πρώτος που κατάφερε ένα τέτοιο επίτευγμα. Λίγα χρόνια αργότερα, ο Alexander Karelin, κέρδισε επίσης στους Ολυμπιακούς αγώνες του 1988, το 1992 και το 1996 την πρώτη θέση. Ο Ivar Johansson από τη Σουηδία, κέρδισε χρυσά μετάλλια στην ελληνορωμαϊκή το 1932 και το 1936 και ένα χρυσό στη ελεύθερη πάλη επίσης το 1932. Η ολυμπιακή αποστολή των Ηνωμένων Πολιτειών συμμετείχε για πρώτη φορά στο αγώνισμα της ελληνορωμαϊκής πάλης στους Ολυμπιακούς Αγώνες το 1952, καταφέροντας να κερδίσει τρία χρυσά μετάλλια, τα οποία έλαβαν οι Steve Fraser και Jeffrey Blatnick στους Ολυμπιακούς Αγώνες του 1984 στο Λος Άντζελες και ο Rulon Gardner στους Ολυμπιακούς Αγώνες του 2000 στο Σίδνεϊ της Αυστραλίας (Poliakoff , 1996).

Το 1968 στους Ολυμπιακούς Αγώνες του Μεξικό, ο Γαλακτοποιός κατέκτησε την 3^η θέση και το 1972 στο Μόναχο κατέκτησε το ασημένιο μετάλλιο. Το 1980 στους Ολυμπιακούς Αγώνες της Μόσχας ο Μηγιάκης κατέκτησε την 1^η θέση και το 1984 στην Ολυμπιάδα στο Λος Άτζελες ο Θανόπουλος το ασημένιο μετάλλιο και ο Χολίδης το χάλκινο, ο οποίος κατέκτησε το χάλκινο μετάλλιο και στους Ολυμπιακούς Αγώνες στη Σεούλ (1988). Το 2000 στους Ολυμπιακούς Αγώνες στο Σύνδνεϋ και το 2004 στην Αθήνα κατέκτησε το χάλκινο μετάλλιο.

Ωστόσο η εισαγωγή της πάλης στους Ολυμπιακούς Αγώνες έχει προκαλέσει κατά καιρούς αμφισβητήσεις. Η πάλη δεν εκπροσωπήθηκε το 1904 στους Ολυμπιακούς Αγώνες του Σεντ Λούις και το 1908 στους Ολυμπιακούς Αγώνες του Λονδίνου. Από το 1906 έως σήμερα, εξακολουθεί να συμπεριλαμβάνεται ως άθλημα, ωστόσο το Φεβρουάριο του 2013 η εκτελεστική επιτροπή της Διεθνούς Ολυμπιακής Επιτροπής (ΔΟΕ) ψήφισε να σταματήσει να συμπεριλαμβάνεται ως άθλημα στους Ολυμπιακούς Αγώνες μετά το 2020. Στην σύνοδο που έλαβε χώρα στο Μπουένος Άιρες τον Σεπτέμβριο του 2013, η ΔΟΕ, όμως αποφάσισε να παραμείνει στο πρόγραμμα των Ολυμπιακών Αγώνων έως και το 2024 (Γεωργάκης, 2013).

2.2. Οι Συνθήκες του Αγώνισματος της Ελληνορωμαϊκής Πάλης

Όπως σε κάθε άθλημα, έτσι και στην περίπτωση της ελληνορωμαϊκής πάλης, ισχύουν κάποιοι συγκεκριμένοι κανονισμοί για την εκτέλεση του. Αναλυτικότερα, ως προς τον αγωνιστικό χώρο υπάρχει ένα ταπί το οποίο έχει εγκριθεί από την United World

Wrestling - UWW με διάμετρο 9 μ., το οποίο είναι περιβεβλημένο με ένα περιθώριο προστασίας στο ίδιο πάχος που έχει 1.5μ. πλάτος και έχει υποχρεωτικό χαρακτήρα τόσο κατά τη διενέργεια των Ολυμπιακών Αγώνων, όσο και κατά τα Παγκόσμια Πρωταθλήματα και τα Κύπελα. Σε κάθε διεθνή αγώνα, το ταπί πρέπει να έχει εγκριθεί, έχει υποχρεωτικό χαρακτήρα και πρέπει να είναι καινούργιο. Κατά τη διενέργεια των Ολυμπιακών Αγώνων, αλλά και των Παγκοσμίων Πρωταθλημάτων, τα ταπί που αφορούν την προθέρμανση των αθλητών επίσης πρέπει να είναι καινούργια, να έχουν εγκριθεί από την UWW και να είναι ίδιας ποιότητας με αυτά των αγώνων (UWW, 2018).



Εικόνα 1. Ταπί Αγώνων Πάλης

Στο εσωτερικό μέρος του κύκλου των 9μ. περιμετρικά της περιφέρειας βρίσκεται χαραγμένος ένας κύκλος που έχει χρώμα πορτοκαλί και πλάτος 1 μ., ο οποίος θεωρείται αναπόσπαστο τμήμα της επιφάνειας του αγωνιστικού χώρου. Ο κεντρικός κύκλος αποτελεί το κεντρικό σημείο του ταπί και έχει διάμετρο 1μ. Το τμήμα που βρίσκεται εσωτερικά του ταπί, εντός του πορτοκαλί κύκλου, είναι ο κεντρικός χώρος της πάλης και έχει διάμετρο 7μ. Η ζώνη παθητικότητας όπως ονομάζεται ο πορτοκαλί κύκλος έχει πλάτους 1μ., ενώ η περιμετρική επιφάνεια είναι το περιθώριο ασφαλείας και έχει πλάτος 1.5 μ. Στους Ολυμπιακούς Αγώνες και σε όλα τα Παγκόσμια Πρωταθλήματα όπως και στα Ηπειρωτικά Πρωταθλήματα, το ταπί πρέπει να έχει

τοποθετηθεί σε υπερυψωμένη επιφάνεια, που ωστόσο δεν θα πρέπει το ύψος της να είναι πάνω από 1.1 μ., ενώ δεν θα πρέπει να είναι μικρότερη των 80 εκ. Οι διαγώνιες αντίθετες πλευρές του ταπί ,σημειώνονται με το κόκκινο και το μπλε χρώμα του κάθε παλαιστή (UWW, 2018).

Όσον αφορά στην ενδυμασία κάθε αθλητής φορά ένα ολόσωμο ένδυμα, όπου είναι από υλικό spandex, το οποίο θα πρέπει να είναι σφικτό, αλλά ταυτοχρόνως και άνετο στην εφαρμογή και θα πρέπει να είναι εγκεκριμένο από τη UWW (Κόλλιας, 1999). Το ένδυμά απαγορεύεται να έχει δύο χρωματισμούς και το ύφασμα σε καμία περίπτωση δεν θα πρέπει προκαλεί ερεθισμούς. Υποχρεωτική είναι η εμφάνιση στο στήθος του αθλητή του εμβλήματος της χώρας του και στην πλάτη συντομογραφία της χώρας του, με το μέγεθος των γραμμάτων να είναι 10x10 εκ. (Κόλλιας, 1999). Συνήθως ο ένας αθλητής φορά μπλε, και ο άλλος κόκκινη ενδυμασία.

Επίσης ο αθλητής φορά το bloodrag, το οποίο είναι ένα ύφασμα-μαντήλι που βρίσκεται πάνω από την ενδυμασία και πρέπει να παρουσιάζει ο αθλητής κατά την έναρξη του αγώνα. Εάν υπάρξει αιμορραγία, ο διαγωνιζόμενος το αφαιρεί από τη βασική ενδυμασία, επιδιώκοντας να σταματήσει την αιμορραγία. Επιτρέπεται επίσης ο αθλητής να φορά επιγονατίδες, οι οποίες ωστόσο να μην περιέχουν μεταλλικά τμήματα (Κόλλιας, 1999).

Τα παπούτσια που φορούν οι αθλητές, είναι ελαφριά και ευέλικτα για να μπορούν να απολαμβάνουν τη μέγιστη άνεση και κίνηση. Οι σόλες τους είναι από καουτσούκ κάτι που διευκολύνει τους παλαιστές να έχουν τα πόδια τους καλύτερη λαβή στο ταπί. Τα παπούτσια θα πρέπει να δένουν στους αστραγάλους, ενώ απαγορεύεται αυτά να έχουν σόλες με καρφιά, ή μεταλλικά τμήματα. Ωστόσο, τα παπούτσια είναι δυνατόν να μην έχουν κορδόνια ή εφόσον έχουν κορδόνια, αυτά θα πρέπει να είναι κολλημένα με ταινία αυτοκόλλητη για να μη λυθούν κατά τη διάρκεια του αγώνα. Τα παπούτσια ελέγχονται πριν ο αθλητής βγει στο ταπί να αγωνιστεί, ενώ ο ίδιος θα πρέπει να φροντίζει, ώστε να τηρούν όλες τις προαναφερόμενες προδιαγραφές (Κόλλιας, 1999).

Προαιρετικά ο αθλητής μπορεί να φορέσει κάλυμμα κεφαλής, το οποίο τοποθετείται γύρω από την περιοχή των αυτιών, προκειμένου να προστατευθεί περισσότερο, ωστόσο και σε αυτή την περίπτωση θα πρέπει να έχει εγκριθεί από τη UWW και να μην περιλαμβάνει μεταλλικά τμήματα. Σε περίπτωση που ο αθλητής έχει πολύ μακριά

μαλλιά, ο διαιτητής μπορεί να τον αναγκάσει να φορέσει το συγκεκριμένο κάλυμμα (Κόλλιας, 1999).

Με εξαίρεση στους Ολυμπιακούς Αγώνες, κατά τη διάρκεια των οποίων εφαρμόζονται οι οδηγίες και οι κανονισμοί της Διεθνούς Ολυμπιακής Επιτροπής (ΔΟΕ), ο παλαιστής μπορεί να φέρει στην περιοχή του μηρού ή στο κάτω μέρος της πλάτης το όνομα ενός χορηγού. Επίσης τόσο στην πλάτη, όσο και στα μανίκια του μπουρνούζιού του, μπορεί να αναγράφεται όνομα χορηγού (Κόλλιας, 1999).

Οι αθλητές δεν πρέπει να έχουν επιδέσμους στην περιοχή των καρπών, των βραχιόνων, ή των αστραγάλων, εκτός και αν έχουν τραυματιστεί και μετά από τη σύμφωνη υπόδειξη του γιατρού. Σε αυτή την περίπτωση οι επίδεσμοι θα πρέπει να είναι καλυμμένοι με ελαστικούς μιάντες. Δεν μπορούν να έχουν το σώμα τους αλειμμένο με οποιαδήποτε λιπαρή ή κολλώδη ουσία. Απαγορεύεται να παρουσιάζονται ιδρωμένοι κατά την έναρξη του αγώνα, ούτε επίσης και κατά την αρχή της 2^{ης} περιόδου. Δεν πρέπει να φορούν επίσης αντικείμενα που θα μπορούσαν να τραυματίσουν τον αντίπαλο, όπως δαχτυλίδια, βραχιόλια, σκουλαρίκια κτλ. Οι γυναίκες αθλήτριες απαγορεύεται να φορούν στηθόδεσμους με μπανέλες (UWW, 2018).

Κατά τη ζύγιση του αθλητή, ο διαιτητής μπορεί να τον ενημερώσει στην περίπτωση που με βάση τους κανονισμούς δεν τηρούνται όλες οι προϋποθέσεις για την ορθή εμφάνιση του. Εάν κατά την παρουσία του στο ταπί η ενδυμασία του δεν είναι η ενδεδειγμένη, τότε του δίνεται χρονικό διάστημα εντός λεπτού για να συμμορφωθεί. Σε περίπτωση που μέσα σε αυτό το χρονικό διάστημα δεν καταφέρει να συμμορφωθεί, τότε εγκαταλείπει τον αγώνα (Κόλλιας, 1999).

2.3. Προδιαγραφές & Τεχνικές του Αθλήματος

Στην ελληνορωμαϊκή πάλη ο αθλητής αγωνίζεται σύμφωνα με το βάρος αλλά και την ηλικία του. Ως προς τους βασικούς κανονισμούς και τη βαθμολογία, οι αθλητές χρησιμοποιούν στο αγώνισμα μόνο τα χέρια τους, ώστε να ρίξουν κάτω τον αντίπαλο, χωρίς να επιτελέσουν κανένα άλλο χτύπημα. Εν αντιθέσει με την ελευθέρα πάλη που αποτελεί υποκατηγορία της πάλης των Ολυμπιακών Αγώνων, στην ελληνορωμαϊκή πάλη, απαγορεύεται η διενέργεια λαβών κάτω από τη μέση, ή οι τρικλοποδιές στον

αντίπαλο (Petrof, 1978). Οι δύο διαγωνιζόμενοι πρέπει να έχουν το ίδιο βάρος, και ο αγώνας λαμβάνει χώρα πάνω στο ταπί, που ο κάθε αθλητής μέσω κάποιων λαβών προσπαθεί να κυριαρχήσει του αντιπάλου του. Κάθε αγώνας έχει διάρκεια 3 γύρους που κάθε ένας έχει διάρκεια 2 λεπτά, ενώ μεταξύ των γύρων παρεμβάλλεται ένα διάλειμμα των 30 δευτέρων. Νικητής θεωρείται αυτός που θα καταφέρει να ρίξει τον αντίπαλο με την πλάτη στο έδαφος, ή να τον κρατήσει καθλωμένο στο έδαφος με τους ώμους. Επίσης το άθλημα περιλαμβάνει και λαβές που προσφέρουν πόντους στους αθλητές και όποιος συμπληρώσει τους περισσότερους αναδεικνύεται ο νικητής. Σε αντίθεση με την ελευθέρα πάλη που επιτρέπονται οι λαβές από και στα πόδια, στην ελληνορωμαϊκή πάλη επιτρέπονται οι λαβές από τη μέση και πάνω. Οι λαβές βαθμολογούνται από το 1-5 και οι πόντοι που κερδίζει κάθε αθλητής συμβολίζονται με τα δάκτυλα του διαιτητή (UWW, 2018).

Και στην περίπτωση της ελληνορωμαϊκής πάλης κυριαρχεί η τεχνική, με την προπόνηση των αθλητών να βασίζεται στην μέγιστη δυνατή ανάπτυξη, αλλά και στην τελειοποίηση τόσο της τεχνικής, όσο και της δύναμης. Όπως αναφέρει η μυθολογία, ο Θησέας ανακάλυψε την τεχνική της πάλης, για να μην εξαρτάται ο νικητής μόνο από τη σωματική δύναμη, αλλά και από την τεχνική, από το πόσο γρήγορος και ευέλικτος είναι ο αθλητής στις κινήσεις του. Ο έφηβος Κρατίνος ήταν γνωστός κατά την αρχαιότητα όχι μόνο για τη νίκη του στην πάλη, αλλά για την τεχνική τους και για το πόσο καλαίσθητες ήταν οι κινήσεις του (Βαλαβάνης, 1996).

Στην πάλη διακρίνονται δύο αγωνίσματα όπως αναφέρθηκε η όρθια και η κάτω πάλη. Στο μεν πρώτο ο αθλητής αποσκοπεί να ρίξει τον αντίπαλο στο έδαφος με τους ώμους 3 φορές, ενώ στο δεύτερο ο αγώνας συνεχίζεται ακόμη και στο έδαφος με τον νικημένο να παραδέχεται την ήττα του μόλις σηκώσει το χέρι του (Κόλλιας, 1999). Στην όρθια πάλη οι τεχνικές είναι οι μεταθέσεις, οι ρίψεις, οι καταρρίψεις και οι κατακρατήσεις σε όρθια θέση, στην περίπτωση της κάτω πάλης, οι τεχνικές είναι οι ανατροπές, οι ρίψεις με σήκωμα, οι έξοδοι πάνω από τον αντίπαλο και οι κατακρατήσεις σε επικίνδυνη θέση κάτω (UWW, 2018).

Η ρίψη είναι τεχνική που πραγματοποιείται από την όρθια ή κάτω παλαιστική θέση, με τον αμυνόμενο παλαιστή να βρίσκεται σε πλήρη αποκόλληση από το ταπί και έρχεται στην πτώση. Η κατάρριψη συμβαίνει από την όρθια παλαιστική θέση, όπου ο αμυνόμενος δεν βρίσκεται σε πλήρη αποκόλληση από το ταπί, έρχεται σε πτώση. Η

μετάθεση πραγματοποιείται επίσης από όρθια παλαιστική θέση με τον αμυνόμενο να έρχεται στην κάτω ή στη χαμηλή παλαιστική θέση.

Η ανατροπή λαμβάνει χώρα από την κάτω παλαιστική θέση, όπου ο αμυνόμενος είτε έρχεται, είτε περνάει από την πτώση, χωρίς να βρίσκεται σε πλήρη αποκόλληση από το ταπί. Η έξοδος επίσης συμβαίνει από την κάτω παλαιστική θέση, όπου ο αμυνόμενος παλαιστής είτε σηκώνεται όρθιος, είτε περνάει πίσω από τον αντίπαλο του. Κατά την κράτηση ο παλαιστής επιδιώκει να κρατήσει τον αντίπαλο του σε πτώση (UWW, 2018).

2.4. Η Εξέλιξη του Αθλήματος της Ελληνορωμαϊκής Πάλης από Κανονιστικής Άποψης στην Ολυμπιακή Πορεία τους

Ανατρέχοντας στην πορεία της εξέλιξης του αθλήματος, η πάλη είναι ένα από τα αγωνίσματα, το οποίο έχει υποστεί τις πιο σημαντικές αλλαγές σε επίπεδο κανονισμού των αγώνων. Οι αλλαγές αφορούν τις κατηγορίες των βαρών, το χρόνο διάρκειας του αγωνίσματος, τον τρόπο που αξιολογούνται οι τεχνικές ενέργειες και τον καθορισμό της παθητικότητας (εάν ένας αθλητής δεν παλεύει).

Αξίζει να αναφερθεί, ότι κατά την ένταξη της πάλης στους πρώτους Ολυμπιακούς Αγώνες ο χρόνος διεξαγωγής του αθλήματος ήταν απεριόριστος, στην πορεία περιορίστηκε στα 60 λεπτά, με τη διάρκεια του να μειώνεται συστηματικά έως τη δεκαετία του 1960. Από την προαναφερόμενη δεκαετία και έπειτα και έως το 1980, ο αγώνας διεξαγόταν 3x3 λεπτά +1 λεπτά, έως το 1991, 2x3 λεπτά +1 λεπτό, έως το 1993, 5 λεπτά χωρίς ανάπαυση, έως το 1997, 5 + 3 λεπτά χωρίς ανάπαυση, έως το 2004 2x3 λεπτά +30 δευτερόλεπτα και από το 2005 έως σήμερα 3x2 λεπτά +30 δευτερόλεπτα (UWW, 2018).

Όσον αφορά στο ταπί έως το 1972 αυτό είχε σχήμα τετράγωνο 8μ. x 8μ. χωρίς να υπάρχει η ζώνη παθητικότητας. Στη συνέχεια έγινε η μετατροπή σε κύκλο με τη διάμετρο να είναι στα 9μ. δηλαδή 60,5τ.μ. ο κεντρικός χώρος της πάλης και 39,5τ.μ. η ζώνη παθητικότητας (International Wrestling Rules, 2006).

Ως προς την εξέλιξη της βαθμολογίας για τις τεχνικές ενέργειες, έως και το 1980 αυτές βαθμολογούνταν, είτε με 1, είτε με 2 βαθμούς. Στη συνέχεια οι βαθμοί που έπαιρναν οι τεχνικές ενέργειες κυμαίνονταν από το 1 έως το 6. Την τελευταία

εικοσαετία έχουν επανέλθει περιορισμοί για την εκτέλεση τεχνικών ενεργειών. Για παράδειγμα, η ανατροπή δια μέσου της γέφυρας στην αρχή δεν είχε κανενός είδους περιορισμό. Μετά περιορίστηκε σε 2 εκτελέσεις, στην πορεία σε 1 και σήμερα δεν έχει περιορισμούς (Stantsef, 1999).

Όσον αφορά στην παθητικότητα, από το 1970 έως το 1980 όταν ένας από τους αγωνιστές έπαιρνε 3 παρατηρήσεις, είχε ηττηθεί στον αγώνα, ανεξαρτήτως του σκορ. Από το 1980 όταν κέρδιζε ο αθλητής την παρατήρηση, εάν επιθυμούσε έβαζε τον αντίπαλο στην «κάτω θέση φύλαξης». Στην πορεία σταμάτησε να ισχύει η δέσμευση των 3 παρατηρήσεων σε έναν αγώνα με τον αθλητή να γίνεται αποδέκτης παραπάνω παρατηρήσεων χωρίς να απαιτητάως να βγαίνει ηττημένος

Οι προαναφερόμενες αλλαγές ως ένα βαθμό ήταν απόρροια του γεγονότος, ότι πολλοί υποστηρίζουν ότι τα μαχητικά αθλήματα έρχονται σε σύγκρουση με το πνεύμα των Ολυμπιακών Αγώνων. Πιο συγκεκριμένα για την ελληνορωμαϊκή πάλη, πολλοί είναι αυτοί που ανέφεραν ότι παρά το γεγονός ότι για το συγκεκριμένο άθλημα υπάρχει μία σημαντική ταξινόμηση ανάλογα με το βάρος των αθλητών, ωστόσο ο πιο ισχυρός αθλητής είναι και αυτός που έχει το πλεονέκτημα. Επίσης έχει επισημανθεί ότι στα μαχητικά αθλήματα σώμα με σώμα, ο αριθμός των 46 χρυσών μεταλλίων που δίνεται είναι μεγάλος αν ληφθεί υπόψη ότι τα συνολικά αθλητικά γεγονότα είναι 270 περίπου. Επιπλέον κατά την αρχαιότητα ο αγώνας στα αθλήματα μάχης δεν είχε χρονικό περιθώριο. Στους σημερινούς Ολυμπιακούς Αγώνες οι γύροι του αθλήματος είναι τόσο σύντομοι που ο παράγοντας της αντοχής που παλαιότερα αποτελούσε σημαντικό κριτήριο μάχης, έχει εξαφανιστεί εξ ολοκλήρου (Sayenga, 2015).

2.5. Κριτήρια Κανόνων που Ισχύουν στην Ελληνορωμαϊκή Πάλη

Το 2013 η FILA για την πάλη προχώρησε σε μία σειρά αλλαγών όσον αφορά στο κανονιστικό πλαίσιο του αθλήματος, οι οποίοι ξεκίνησαν να ισχύουν από το Παγκόσμιο Πρωτάθλημα του 2013 που πραγματοποιήθηκε στο Βουδαπέστη. Οι αλλαγές αυτές αποσκοπούσαν στη βελτίωση όλων των παραγόντων, οι οποίοι δεν θα οδηγούσαν το άθλημα να εξαιρεθεί από τους Ολυμπιακούς Αγώνες. Αναλυτικότερα οι σημαντικότερες αλλαγές που πραγματοποίησε η FILA ήταν οι ακόλουθες (Tünnemann, 2010):

- Οι αγώνες θα διεξάγονταν με χρονικό ορίζοντα τα 2 τρίλεπτα και ο νικητής θα ήταν το άτομο που υπερτερούσε στο σύνολο των σημείων. Με βάση τους σημερινούς κανονισμούς κάθε δίλεπτο του αγώνα έχει ξεχωριστή βαθμολόγηση και νικητής είναι αυτός που κερδίζει σε 2 δίλεπτα.
- Όσον αφορά στην τεχνική υπεροχή, στην περίπτωση της ελληνορωμαϊκής πάλης, ο αγώνας λήγει όταν ο ένας αθλητής υπερέχει έναντι του άλλου με διαφορά 10 σημείων.
- Ως προς τις λαβές όρθιας στάσης 4 βαθμοί θα δίνονται στην περίπτωση της ελληνορωμαϊκής πάλης, όταν ο αθλητής που ενεργεί, ακολουθεί και ελέγχει τον αντίπαλο του και 5 βαθμοί όταν οι λαβές ανήκουν στην κατηγορία υψηλής τεχνικής.
- Για την πάλη στο έδαφος καταργείται η καταμέτρηση των 5 δευτερολέπτων για ένα επιπλέον σημείο σε επικίνδυνη θέση, ενώ σε περίπτωση οποιασδήποτε παρατήρησης, όταν είναι λανθασμένη η εκκίνηση θα δίνεται 1 σημείο, όχι 2 όπως εφαρμοζόταν μέχρι πρότινος.
- Ως προς την παθητικότητα, στην 1^η ειδοποίηση ο αγώνας δεν σταματάει, ενώ για αγώνα που το σκορ είναι 0-0 ο τελευταίος αθλητής που θα λάβει προειδοποίηση είναι αυτός που ηττάται.
- Στη μετάθεση, 2 βαθμοί δίνονται είτε στην όρθια, είτε στην ουδέτερη θέση για λαβή, χωρίς να υπάρχει έκθεση της πλάτης.
- Ως προς τη διαδικασία των ενστάσεων, η Επιτροπή Ενστάσεων θα αποφασίζει χωρίς να είναι απαραίτητη η διαβούλευση με το σώμα τις διαιτησίας. Σε περίπτωση που η Επιτροπή Ενστάσεων ανατρέψει την απόφαση που είχε λάβει το σώμα διαιτησίας, οι διαιτητές θα πρέπει να έχουν ενημερωθεί. Σε περίπτωση δεύτερης προειδοποίησης, οι διαιτητές θα απομακρύνονται από τον αγώνα. Οι αποφάσεις που παίρνει η Επιτροπή Ενστάσεων είναι οριστικές, ενώ δεν επιτρέπεται η ένταση εάν υπάρχουν κυρώσεις για παθητικότητα.
- Σε περίπτωση ισόπαλου αγώνα ανάμεσα σε ομάδες, λαμβάνονται υπόψη μία σειρά κριτηρίων που είναι τα εξής: α) Οι συνολικοί βαθμοί κατάταξης μετά από 8 αγώνες ανάμεσα στις 2 ομάδες, β) Οι πιο πολλές νίκες από τραυματισμό, πτώση, εγκατάλειψη, αποκλεισμό ή μη προσέλευση, γ) Οι πιο πολλές νίκες ματς ως προς την τεχνική υπεροχή, δ) Οι συνολικές τεχνικές

σημείων από όλα τα παιχνίδια και ε) Το σύνολο ως προς τα λιγότερα τεχνικά σημεία που έχουν παραχωρηθεί στο σύνολο των αγώνων (Κολλιάς, 1999).

2.6. Τα Κριτήρια της UWW

Η UWW (2018) πρόσφατα έκδωσε τους διεθνείς κανόνες για την πάλη, οι οποίοι αφορούν την ελληνορωμαϊκή πάλη, την ελευθέρα πάλη, καθώς και την πάλη των γυναικών. Οι κανόνες αυτοί ισχύουν όχι μόνο για τους Ολυμπιακούς Αγώνες, αλλά και για τα πρωταθλήματα, καθώς και κάθε διεθνές αθλητικό γεγονός, στο οποίο περιλαμβάνεται το άθλημα της πάλης. Κατά τη διάρκεια αθλητικών γεγονότων για κάθε παρέκκλιση από τους ακόλουθους κανόνες θα πρέπει όλες οι συμμετέχουσες χώρες να έχουν εξασφαλίσει προηγουμένως τη σύμφωνη γνώμη της UWW.

Όσον αφορά στο ταπί και την αμφίεση των αθλητών, ισχύουν όσα έχουν προαναφερθεί. Κάθε συμμετέχων στο άθλημα της πάλης, άνδρας ή γυναίκα, σε Ολυμπιακούς Αγώνες, σε Παγκόσμια Πρωταθλήματα και Παγκόσμια Κύπελλα, σε Ηπειρωτικά Πρωταθλήματα, και Περιφερειακούς Αγώνες, θα πρέπει να κατέχει σχετική άδεια για να αγωνιστεί, όπως αυτή προβλέπεται από ειδικότερους κανονισμούς. Η άδεια αυτή λειτουργεί και ως ένα είδος ασφάλειας σε περίπτωση που προκύψουν ιατρικά ή νοσοκομειακά έξοδα, εάν συμβεί κάποιο ατύχημα στο εξωτερικό κατά τη διάρκεια διεθνούς διαγωνισμού στον οποίο συμμετέχουν οι αθλητές. Η άδεια αυτή έχει διάρκεια 1 έτους και πρέπει να ανανεώνεται σε ετήσια βάση. Το αίτημα της άδειας πρέπει να έχει σταλεί 2 μήνες πριν το αγώνα από τον υποψήφιο αθλητή. Το συγκεκριμένο χρονικό διάστημα έχει καθοριστεί από την UWW, ώστε να υπάρχει αρκετός χρόνος για να έχει ολοκληρωθεί η διαδικασία της επικύρωσης της άδειας (UWW, 2018).

Όσον αφορά τις ηλικιακές κατηγορίες, όσοι αθλητές έως 18 ετών για να συμμετέχουν στους αγώνες πρέπει να προσκομίσουν ιατρικό πιστοποιητικό καθώς και άδεια γονέων. Η ηλικία των συμμετεχόντων επαληθεύεται σε όλα τα αθλητικά γεγονότα κατά τη διάρκεια της διαπίστευσης. Ο Πρόεδρος της Εθνικής Ομοσπονδίας, εκδίδει πιστοποιητικό για κάθε συμμετέχοντα που αποδεικνύεται η ηλικία του. Το συγκεκριμένο πιστοποιητικό πρέπει να έχει εκδοθεί σύμφωνα με το πρότυπο της UWW, σε ειδικό επιστολόχαρτο της Εθνικής Ομοσπονδίας. Κάθε αθλητής μπορεί να

συμμετέχει στους αγώνες μόνο με την εθνικότητα που εμφανίζεται στην άδεια του. Σε περίπτωση που η UWW διαπιστώσει ότι η δήλωση του πιστοποιητικού είναι ψευδής και διαπιστωθεί απάτη, τότε λαμβάνονται πειθαρχικά μέτρα, εναντίον της Εθνικής Ομοσπονδίας, του αθλητή πάλης και του ατόμου του οποίου η υπογραφή παρουσιάζεται στο πιστοποιητικό. Οι παλαιστές που επιθυμούν να αλλάξουν την εθνικότητά τους, πρέπει να ανατρέξουν στη διαδικασία που περιγράφεται στους Διεθνείς Κανονισμούς για την αλλαγή εθνικότητας. Οι παλαιστές μπορούν να αλλάξουν την εθνικότητα τους μόνο μία φορά. Μόλις η διαδικασία ολοκληρωθεί, ο παλαιστής δεν δικαιούται να αγωνίζεται για την προηγούμενη χώρα που εκπροσωπούσε ή για οποιαδήποτε άλλη χώρα σε επίσημο διαγωνισμό που διοργανώνεται υπό την αιγίδα της UWW (2018).

Κάθε διαγωνιζόμενος λαμβάνει μέρος με δική του βούληση στους αθλητικούς διαγωνισμούς και είναι υπεύθυνος για τον εαυτό του, ενώ επιτρέπεται να αγωνίζεται σε μία μόνο κατηγορία βαρών, σε αυτή που αντιστοιχεί στο βάρος του κατά τη ζύγιση. Επίσης αναλόγως με την ηλικία, οι διαγωνιζόμενοι συμμετέχουν σε διαφορετικά αθλητικά γεγονότα. Αναλυτικότερα, όσοι αθλητές είναι ηλικίας 14-15 ετών μπορούν να λάβουν μέρος σε Διεθνείς Αγώνες, Διμερείς και Περιφερειακούς. Όσοι είναι ηλικίας 16-17 και 18-20 ετών δε Διεθνείς Αγώνες, σε Ηπειρωτικά Πρωταθλήματα και σε Παγκόσμια Πρωταθλήματα. όσοι είναι από 20 και πάνω εκτός των προαναφερόμενων μπορούν να λάβουν μέρος και στους Ολυμπιακούς Αγώνες. Όσοι είναι από 35 ετών και άνω, λαμβάνουν μέρος σε διαγωνισμούς σύμφωνα με το υπάρχουν πρόγραμμα και τους ειδικότερους κανονισμούς που ισχύουν. Οι κατηγορίες βαρών για την ελληνορωμαϊκή πάλη στους Ολυμπιακούς Αγώνες στην περίπτωση των ανδρών αθλητών είναι τα 60, 67, 77,87, 97 και 130 kg, ενώ για τις γυναίκες τα 50, 53, 57, 62, 68 και 76 kg (UWW, 2018).

Αναλυτικότερα, η ελληνορωμαϊκή πάλη χωρίζεται σε τέσσερις κύριες ηλικιακές κατηγορίες. Η πρώτη με βάση όσα προαναφέρθηκαν, αφορά αθλητές ηλικίας 14-15 ετών ή ακόμη και 13, οι οποίοι μπορούν να συμμετέχουν στους αγώνες με ιατρικό πιστοποιητικό και άδεια γονέα, ενώ αγωνίζονται σε 10 κατηγορίες βαρών που κυμαίνονται από 29 έως 85 kg. Η δεύτερη κατηγορία περιλαμβάνει αθλητές ηλικίας 16-17 ετών που επίσης για να συμμετέχουν θα πρέπει να διαθέτουν ιατρικό πιστοποιητικό και άδεια γονέα, οι οποίοι αγωνίζονται σε 10 κατηγορίες βαρών που κυμαίνονται από 39 έως 100 kg. Η τρίτη κατηγορία αφορά αθλητές ηλικίας 18-20

ετών που αγωνίζονται σε 8 κατηγορίες βάρους που κυμαίνονται από 46 έως 120 kg. Όσοι αθλητές είναι από 20 ετών και άνω αγωνίζονται σε 7 κατηγορίες βάρους που κυμαίνονται από 50 έως 120kg, με τις προαναφερόμενες κατηγορίες βάρους να αφορούν και την κατηγορία των Βετεράνων (FILA, 2014).

Οι αγώνες πάλης πραγματοποιούνται σύμφωνα με το σύστημα απευθείας αποβολής με ιδανικό αριθμό παλαιστών, 4,8,16, κτλ. Σε περίπτωση που δεν υπάρχει ο ιδανικός αριθμός παλαιστών σε μία κατηγορία, τότε διοργανώνονται αγώνες πρόκρισης για να εξαιρεθεί ο πλεονάζων αριθμός αθλητών (Tünnemann, 2010). Για παράδειγμα, 22 παλαιστές μπορούν να ζυγίσουν τον ιδανικό αριθμό των 16 παλαιστών. Οι έξι παλαιστές που έβγαλαν τους μεγαλύτερους αριθμούς μετά το 16 και οι έξι παλαιστές που έβγαλαν τους βαρύτερους αμέσως πριν από το 17, θα πάλεψουν στη συνέχεια σε 6 αγώνες στον προκριματικό γύρο. Οι νικητές αυτών των αγώνων θα αγωνιστούν στη συνέχεια στον προκριματικό γύρο (FILA, 2006).

Οι αγώνες για κάθε κατηγορία βάρους λαμβάνουν χώρα σε δύο ημέρες. Οι αντιστοιχίες των αθλητών στους αγώνες είναι τυχαία και πραγματοποιείται μέσω κλήρωσης, η οποία δοξάζεται το αργότερο μία μέρα πριν τον διαγωνισμό. Ο αρχηγός της ομάδας ή ο αναπληρωτής αρχηγός, τραβάει από την κληρωτίδα έναν αριθμό με τον οποίο ο κάθε αθλητής θα διαγωνιστεί. Εάν ο αρχηγός της ομάδας δεν μπορεί να παρευρεθεί για πολύ σοβαρούς λόγους, τότε θα πρέπει να ενημερωθούν οι διοργανωτές του αθλητικού γεγονότος. Σε περίπτωση που θεωρηθεί ότι κατά τη διαδικασία της κλήρωσης δεν ακολουθήθηκε το πλαίσιο κανόνων, τότε η διαδικασία ακυρώνεται και επαναλαμβάνεται (Tünnemann, 2010).

Πραγματοποιείται ιατρικός έλεγχος και πρώτη ζύγιση στους αθλητές την πρώτη μέρα του αγώνα, ενώ οι αθλητές που συμμετέχουν στον τελικό, ζυγίζονται ξανά το πρωί της μέρας πριν το αγώνα, αν και επιτρέπεται σε αυτή τη δεύτερη ζύγιση ανοχή 2 κιλών. Εάν σε μία κατηγορία αγώνων είναι εγγεγραμμένοι λιγότεροι από 16 αθλητές, τότε οι αγώνες για αυτή την κατηγορία μπορούν να ολοκληρωθούν σε 1 ημέρα. Σε αυτή την περίπτωση τόσο ο ιατρικός έλεγχος, όσο και η ζύγιση λαμβάνουν χώρα το πρωί πριν τον διαγωνισμό, ενώ η κλήρωση των αθλητών μπορεί να πραγματοποιηθεί και κατά τη ζύγιση. Κανένας αθλητής δεν μπορεί να ζυγιστεί, εάν δεν έχει υποβληθεί προηγουμένως σε ιατρική εξέταση. Κατά την ιατρική εξέτασή και κατά τη ζύγιση κάθε αθλητής πρέπει να εμφανίζεται μαζί με τη διαπίστευση του. Κατά την ιατρική

εξέταση πρέπει ο γιατρός να εξασφαλίσει, ότι ο διαγωνιζόμενος αθλητής δεν πάσχει από κανενός είδους μεταδοτική ασθένεια. Κατά τον αγώνα ο αθλητής θα πρέπει να βρίσκεται σε άριστη φυσική κατάσταση και να έχει κομμένα νύχια. Εάν ο αθλητής δεν έχει την ενδεδειγμένη εμφάνιση, τότε ο διαιτητής μπορεί να αρνηθεί να το ζυγίσει. Εάν ένας αθλητής δεν ζυγιστεί ή είναι πολύ βαρύς, τότε χάνει τον αγώνα (UWW, 2018).

Εάν ο αριθμός των τελικών συμμετοχών σε σύγκριση με τις εγγραφές που είχαν γίνει στην συμμετέχουσα χώρα δεν είναι ίδιος, τότε θα πρέπει να υποβληθεί η ενημερωμένη λίστα με τις εγγραφές στους διοργανωτές του αθλητικού γεγονότος, τουλάχιστον έως τις 12 μ.μ. της προηγούμενης ημέρας από τη ζύγιση και την διεξαγωγή των αγώνων. Μετά το πέρας αυτής της χρονικής περιόδου, δεν γίνεται δεκτή κανενός είδους άλλη αλλαγή.

Οι αθλητές καλούνται να αγωνιστούν μόνο με το αντίπαλο που προέκυψε από την κλήρωση. Υπάρχει σχετικό έγγραφο το οποίο καθορίζει τόσο τη διαδικασία, όσο και το χρονοδιάγραμμα των αγώνων και στο οποίο παρέχονται όλες οι πληροφορίες σχετικά με τον τρόπο διεξαγωγής του διαγωνισμού. Τα ζευγάρια των αθλητών καθώς και τα αποτελέσματα των αγώνων καταγράφονται σε έναν πίνακα στον οποίο θα μπορούν να έχουν οπτική επαφή όλοι οι διαγωνιζόμενοι (UWW, 2018).

Σε περίπτωση που κατά τον τελικό αγώνα και οι δύο αθλητές που είναι αντίπαλοι αρνηθούν να ζυγιστούν, τότε αντικαθίσταται από τους αθλητές που ηττήθηκαν στον ημιτελικό. Το ίδιο συμβαίνει εάν ένας από τους αθλητές που λαμβάνουν μέρος στον τελικό αρνηθεί να ζυγιστεί, καθώς αντικαθίσταται από τον αντίπαλο που ηττήθηκε στον ημιτελικό (UWW, 2018).

Στον «γύρο αποκλεισμού», ο ιδανικός αριθμός παλαιστών ζευγαρώνει και ανταγωνίζεται σε αγώνες, μέχρι να αναδειχθούν δύο νικητές που θα αγωνιστούν στον τελικό για την 1^η και τη 2^η θέση. Οι παλαιστές που έχασαν στους δύο ημιτελικούς έχουν στη συνέχεια την ευκαιρία να παλέψουν σε έναν γύρο ρεπεσάζ. Στον τελικό, οι δύο νικητές του προκριματικού γύρου διαγωνίζονται για την πρώτη και τη δεύτερη θέση. Σε όλους τους γύρους του τουρνουά, οι παλαιστές αγωνίζονται σε αγώνες ζευγαρωμένους με τη σειρά των αριθμών που κληρώθηκαν μετά τη ζύγιση (FILA, 2006).

Μέτρα τον τελικό ο νικητής λαμβάνει το χρυσό μεταλλείο και ο ηττημένος το ασημένιο, ενώ ο νικητής του ρεπεσάζ θα λάβει το χάλκινο. Οι ηττημένοι διαγωνιζόμενοι που αποκλείονται από τον αγώνα κατατάσσονται με βάση τους βαθμούς ταξινόμησης που συγκέντρωσαν. Εάν υπάρχει ισοπαλία μεταξύ των παλαιστών όσον αφορά την κατάταξη, τότε τα κριτήρια που λαμβάνονται υπόψη είναι τα ακόλουθα (FILA, 2006) :

- Περισσότερες νίκες πτώσης.
- Περισσότερες νίκες με τεχνική υπεροχή..
- Περισσότερες περίοδοι που κερδήθηκαν με τεχνική υπεροχή
- Περισσότεροι τεχνικοί πόντοι που λήφθηκαν στο τουρνουά.
- Λιγότεροι τεχνικοί πόντοι που σημειώθηκαν στο τουρνουά.

Μετά τη ζύγιση σε περίπτωση που ο αθλητής δεν έχει ιατρικό πιστοποιητικό ή δεν παρουσιαστεί στον αγώνα, χάνει τον αγώνα και αποκλείεται χωρίς να λάβει τη βαθμολογία της κατάταξης, ενώ τον αγώνα κερδίζει ο αντίπαλος. Σε περίπτωση που οι γιατροί της UWW διαπιστώσουν ότι ένας αθλητής προσποιείται τραυματισμό για να αποφύγει έναν αντίπαλο, ή για άλλους λόγους, τότε αποκλείεται και τοποθετείται τελευταίος στη σειρά κατάταξης με τη σημείωση «Dsq». Αποκλεισμός από το διαγωνισμό διενεργείται επίσης σε περίπτωση που διαπιστωθεί ότι είχε συμπεριφορά ο αθλητής που αντίκειται στο αθλητικό ολυμπιακό πνεύμα, μετά από ομόφωνη απόφαση της διαιτησίας. Και σε αυτή την περίπτωση τοποθετείται τελευταίος στην κατάταξη με τη σημείωση «Dsq». Εάν κατά τη διάρκεια του αγώνα και οι δύο διαγωνιζόμενοι ή ο ένας δείξουν βίαιη συμπεριφορά, τότε θα αποκλειστούν με την προαναφερόμενη διαδικασία. Σε καμία περίπτωση δεν διαταράσσεται η σειρά κατάταξης των διαγωνιζόμενων, απλώς ανεβαίνουν κλίμακα και τηρείται πλήρως η διαδικασία. Εάν πραγματοποιηθεί έλεγχος ντόπινγκ και βρεθεί θετικός αθλητής, αποκλείεται από τον αγώνα και αυτομάτως τοποθετείται στο τέλος της κατάταξης με την σημείωση «Dsq». Αντίστοιχα εάν οι αθλητές που έχουν κατακτήσει μετάλλιο αποκλείονται και αναπληρώνονται από τα άτομα που ακολουθούν στην κατάταξη (UWW, 2018).

2.7. Σώμα Διαιτησίας Σύμφωνα με τις Οδηγίες UWW

Σε όλες της διοργανώσεις το σώμα διαιτησίας για κάθε αγώνα αποτελούν ο πρόεδρος του ταπί, ένας διαιτητής και ένας κριτής. Οι διαδικασίες διορισμού αυτών των ατόμων καθορίζονται από τους Κανονισμούς Διεθνούς Διαιτησίας σε Σώμα. Η αντικατάσταση μέλους κατά τη διάρκεια ενός αγώνα απαγορεύεται αυστηρά, εκτός από την περίπτωση σοβαρής ασθένειας που επιβεβαιώνεται ιατρικά. Στο σώμα διαιτησίας δεν μπορεί να υπάρχουν δύο άτομα με την ίδια ιθαγένεια (UWW, 2018).

Η διαιτησία λαμβάνει όλες τις αποφάσεις με ομοφωνία ή κατά πλειοψηφία, εκτός από τις περιπτώσεις της παθητικότητας, όπου την απόφαση θα πρέπει να εγκρίνει ο πρόεδρος. Η διαιτησία εκτελεί τα καθήκοντα της έτσι όπως αυτά ορίζονται από τους κανονισμούς που διέπουν τους αγώνες της πάλης και τις ειδικότερες διατάξεις που ενδέχεται να έχουν θεσπιστεί για την συγκεκριμένη διοργάνωση. Κάθε μέλος της διαιτησίας πρέπει να παρακολουθεί κάθε αγώνα πολύ προσεκτικά και να αξιολογεί τις ενέργειες των διαγωνιζόμενων με τα αποτελέσματα να καταγράφονται στο φύλλο βαθμολογίας και να αντικατοπτρίζουν την πραγματικότητα της κάθε αγωνιστικής περιόδου (UWW, 2018).

Ο διαιτητής ελέγχει τη δράση στο κέντρο, σφυρίζει για να ξεκινήσει και να σταματήσει η δράση και επιβλέπει τη μέτρηση των κρατήσεων και των παραβάσεων. Ο κριτής κάθεται στο πλάι του ταπί, κρατά το σκορ και περιστασιακά δίνει την έγκριση του, όταν χρειάζεται ο διαιτητής για διάφορες αποφάσεις. Ο πρόεδρος του ταπί κάθεται στο τραπέζι των βαθμών, κρατά χρόνο, είναι υπεύθυνος για τη δήλωση τεχνικής υπεροχής και επιβλέπει το έργο του διαιτητή και του κριτή (FILA, 2006).

Τόσο ο πρόεδρος και ο διαιτητής, όσο και ο κριτής, αξιολογούν τις αναμετρήσεις ξεχωριστά, ώστε να φτάσουν στην τελική απόφαση. Ο διαιτητής και ο κριτής πρέπει να συνεργάζονται υπό την καθοδήγηση του προέδρου, ο οποίος συντονίζει το έργο τους. Έχουν καθήκον όλα τα μέλη να αναλάβουν όλα τα καθήκοντα της διαιτησίας και τις κριτικής, απονέμοντας πόντους και επιβάλλοντας κυρώσεις που προβλέπονται από τον κανονισμό.

Εάν ένας αγώνας δεν ολοκληρωθεί με «πτώση», τότε την απόφαση λαμβάνει ο πρόεδρος, στηριζόμενος στην αξιολόγηση του συνόλου των ενεργειών κάθε αγωνιζόμενου, οι οποίες καταγράφονται από την αρχή, έως το τέλος του αγώνα, στα φύλλα βαθμολογίας του προέδρου. Όλοι οι βαθμοί που απονέμονται στους

διαγωνιζόμενους θα πρέπει να γνωστοποιηθούν στο κοινό. Τα μέλη τις διαιτησίας υποχρεούνται να κάνουν χρήση του λεξιλογίου της UWW, αναλόγως του ρόλου που υπηρετούν. Ωστόσο απαγορεύεται να μιλούν σε οποιονδήποτε κατά τη διάρκεια του αγώνα, παρά μόνο μεταξύ τους εάν το απαιτεί η περίπτωση, ώστε να διαβουλευτούν προκειμένου να εκτελέσουν τα καθήκοντά τους σωστά (UWW, 2018).

Σε περίπτωση που ο προπονητής ή ο αθλητής υποβάλλουν ερώτημα στον εκπρόσωπο της διαιτησίας, τότε ο πρόεδρος πρέπει να παρακολουθήσει τα αποδεικτικά στοιχεία (βίντεο) στη μεγάλη οθόνη. Ο πρόεδρος χωρίς να διαβουλευτεί με το διαιτητικό σώμα λαμβάνει απόφαση για το συμβάν. Το σώμα της διαιτησίας πρέπει να φορά τη στολή της UWW και σε καμία περίπτωση τα ρούχα δεν μπορούν να φέρουν όνομα χορηγού.

Ο διαιτητής του αγώνα ευθύνεται για την εύρυθμη διεξαγωγή του, τον οποίο θα πρέπει να διευθύνει σύμφωνα με τον υπάρχοντα κανονισμό. Θα πρέπει να επιβάλλει το σεβασμό στους διαγωνιζόμενους, ασκώντας πλήρη εξουσία, ώστε αυτοί να υπακούουν τις εντολές του. Σε καμία περίπτωση κατά τη διεξαγωγή του αγώνα δεν θα πρέπει να δέχεται κανενός είδους παρατυπία και εξωτερική παρέμβαση. Πρέπει να συνεργάζεται ο διαιτητής στενά με τον κριτή και να εκτελεί τα καθήκοντα του κατά την επίβλεψη του αγώνα, όπως και να απέχει από κάθε παρορμητική ή πρόωφο παρέμβαση. Με το σφύριγμα του διαιτητή θα ξεκινήσει, θα διακοπεί και θα τελειώσει ο αγώνας. Είναι υποχρεωμένος ο διαιτητής να φοράει ένα κόκκινο βραχιόλι στον αριστερό καρπό και ένα μπλε στο δεξί καρπό. Με τα δάχτυλα του απονέμει τη βαθμολογία και σηκώνοντας το αντίστοιχο χέρι με το κόκκινο ή το μπλε βραχιόλι, παραπέμπει στον αθλητή που κέρδισε τους βαθμούς (UWW, 2018).

Σε καμία περίπτωση ο διαιτητής δεν πρέπει να είναι διστακτικός. Είναι υποχρεωμένος να διακόψει τον αγώνα την κατάλληλη στιγμή, ούτε νωρίτερα, ούτε αργότερα. Υπογράφει και ανακοινώνει την πτώση του αθλητή, αφού ζητήσει τη σύμφωνη γνώμη του κριτή ή ακόμη και του προέδρου. Για να δηλωθεί η πτώση του αθλητή, ο διαιτητής πρέπει να πει τη λέξη «TOUCHE» και να σηκώσει το χέρι του, έχοντας εξασφαλίσει τη σύμφωνη γνώμη του προέδρου. Είναι υποχρεωμένος μετά τη διακοπή του αγώνα να δείξει με σαφήνεια τη θέση από την οποία πρέπει να ξεκινήσει η πάλη ξανά, να μην στέκεται πολύ κοντά στους διαγωνιζόμενους, ούτε να εμποδίζει την οπτική επαφή του κριτή ή του προέδρου από τον αγωνιστικό χώρο. Να βεβαιώνεται ότι οι αθλητές με την προσποίηση ότι σκουπίζουν το σώμα τους, ή ότι προσποιούνται

τραυματισμό, δεν ξεκουράζονται. Να μπορεί εύκολα ο διαιτητής να αλλάζει θέση στον αγωνιστικό χώρο και να πέφτει ακόμη και στο ταπί, προκειμένου να έχει καλύτερη εικόνα του αγώνα. Να τονώνει ένα παθητικό αθλητή χωρίς ωστόσο να διακόπτει τον αγώνα και να είναι σε θέση να σφυρίζει εάν οι παλαιστές φτάσουν πολύ κοντά στην άκρη του ταπί. Να διακόπτει τον αγώνα εάν το κράτημα των διαγωνιζόμενων είναι παράνομο και να αποτρέπει τους αθλητές να πιάσουν ή να μπλέκουν τα χέρια τους (UWW, 2018).

Στην περίπτωση της ελληνορωμαϊκής πάλης, ο διαιτητής θα πρέπει να δίνει ιδιαίτερη προσοχή στα πόδια των διαγωνιζόμενων και να απαιτεί από τους αθλητές να παραμένουν στον αγωνιστικό χώρο έως ότου ανακοινωθεί το αποτέλεσμα του αγώνα. Ο διαιτητής ζητά ποινές για παράβαση των κανόνων ή για βιαιότητα. Σε περίπτωση παρέμβασης του προέδρου, πρέπει να διακόψει τον αγώνα και να ανακηρύξει τον αθλητή, με βάση την βαθμολογία από τις τεχνικές, όταν η διαφορά στην ελληνορωμαϊκή πάλη είναι πάνω από 8 πόντους (UWW, 2018).

2.8. Αγωνιστική Διαδικασία

Κάθε αγώνας ελληνορωμαϊκής πάλης διεξάγεται σε 2 τρίλεπτά ημίχρονα, όπως έχει αναφερθεί, ωστόσο κάθε τρίλεπτο του αγώνα βαθμολογείται ξεχωριστά. Πριν την έναρξη από κάθε αγώνα, λέγεται το όνομα κάθε παλαιστή με τον κάθε έναν από αυτούς να παίρνει τη θέση του στη γωνία του ταπί που αντιστοιχεί στο χρώμα του. Στη συνέχεια, ο διαιτητής καλεί τους αθλητές στο κέντρο του τάπητα, τους σφίγγει τα χέρια, επιθεωρεί την ενδυμασία τους και ελέγχει για τυχόν εφίδρωση, πιθανές λιπαρές ουσίες στο σώμα τους και γενικότερα παραβιάσεις. Στη συνέχεια, οι δύο παλαιστές χαιρετούν ο ένας τον άλλον, δίνουν τα χέρια και ο διαιτητής σφυρίζει για να ξεκινήσει η αγωνιστική περίοδος (FILA, 2006).

Ο αθλητής που κερδίζει τον αγώνα είναι αυτός που έχει υπερτερήσει σε δύο από τις τρεις περιόδους των δίλεπτών. Για παράδειγμα, εάν ένας αγωνιζόμενος κερδίσει την πρώτη περίοδο με 1-0 και τη δεύτερη περίοδο με 1-0, ο αγώνας θα τελειώσει. Ωστόσο, εάν ο άλλος αγωνιζόμενος κέρδισε τη δεύτερη περίοδο, τότε θα προκύψει μια τρίτη περίοδος, η οποία θα είναι αποφασιστική για την εξέλιξη του αγώνα. Σε περίπτωση τραυματισμού ή αποκλεισμού ο αγώνας τερματίζεται. Ωστόσο αξίζει να λεχθεί, ότι μία αρνητική επίπτωση της παραπάνω διαδικασίας είναι ότι μπορεί ο

ηττημένος αθλητής σε δύο περιόδους, να ξεπεράσει βαθμολογικά τον νικητή. Για παράδειγμα εάν οι περίοδοι βαθμολογηθούν 3-2, 0-4, 1-0, το συνολικό σκορ είναι 4-6, ωστόσο ο αθλητής που κέρδισε σε μία μόνο περίοδο, έχει συγκεντρώσει περισσότερους βαθμούς από, αυτόν που κέρδισε σε δύο (FILA, 2006).

Κάθε ελληνορωμαϊκή περίοδος χωρίζεται σε μια φάση για πάλη από την ουδέτερη θέση και το πολύ σε δύο φάσεις par terre (πάλη στο έδαφος). Κατά τη φάση της πάλης, από την ουδέτερη θέση και οι δύο παλαιστές ανταγωνίζονται για takedowns και πόντους για 60 δευτερόλεπτα ως συνήθως. Στο τέλος του πρώτου λεπτού, σε γενικές γραμμές, ο παλαιστής που έχει σημειώσει τους περισσότερους πόντους θα λάβει το πλεονέκτημα της ολυμπιακής άρσης από μια ανοικτή θέση τερρέ, έναντι του άλλου παλαιστή. Αυτή η θέση είναι γνωστή ως "Clinch". Εάν κανένας παλαιστής σε αυτό το σημείο δεν έχει πόντους, ο διαιτητής θα πετάξει έναν έγχρωμο δίσκο, που από τη μία πλευρά είναι κόκκινος και από τη άλλη μπλε. Ο παλαιστής που θα κερδίσει τη ρίψη έγχρωμου δίσκου, σύμφωνα με το χρώμα του, θα λάβει το πλεονέκτημα στην ολυμπιακή άρση.

Ο αθλητής που έχασε τοποθετεί τα χέρια και τα γόνατα του στον κεντρικό κύκλο, με τα χέρια και τα γόνατα να απέχουν τουλάχιστον 20 εκατοστά μεταξύ τους και την απόσταση μεταξύ των χεριών το πολύ 30 εκατοστά. Τα χέρια πρέπει να είναι τεντωμένα, τα πόδια να μην είναι σταυρωμένα και οι μηροί να σχηματίζουν γωνία 90 μοιρών με το ταπί. Εν συνεχεία ο παλαιστής που κέρδισε την εκτίναξη του χρωματιστού δίσκου, επιτρέπεται να πατήσει δίπλα στον συναθλητή του, χωρίς ωστόσο να τον αγγίζει με τα πόδια του. Επίσης εάν ο αθλητής που κέρδισε την εκτίναξη του δίσκου επιθυμεί, μπορεί να τοποθετήσει το ένα γόνατο στο ταπί. Εν συνεχεία, τυλίγει τα χέρια του γύρω από τη μέση του παλαιστή που βρίσκεται στο ταπί και εκτελεί την ολυμπιακή άρση κατά τη διάρκεια των 30 πρώτων δευτερολέπτων της περιόδου. Αλλιώς η ολυμπιακή άρση ονομάζεται ανάποδη λαβή ζώνης. Ο παλαιστής που βρίσκεται στο ταπί μπορεί να υπερασπιστεί τον εαυτό του (FILA, 2006).

Στο τέλος των πρώτων 30 δευτερολέπτων, η θέση Clinch αντιστρέφεται, με τον άλλο παλαιστή να δέχεται την ολυμπιακή άρση και η περίοδος να συνεχίζεται για τα υπόλοιπα 30 δευτερόλεπτα. Η περίοδος καθορίζεται από το ποιος συγκέντρωσε τους περισσότερους πόντους, τόσο κατά τη διάρκεια της όρθιας φάσης, όσο και της φάσης

εδάφους. Σε κάθε φάση εδάφους, εάν ο υπερέχων παλαιστής δεν μπορεί να σκοράρει, ο άλλος παλαιστής λαμβάνει έναν βαθμό. Σε περίπτωση που δεν εκτελεστούν κινήσεις βαθμολόγησης κατά τη διάρκεια καμίας φάσης εδάφους, το σκορ θα είναι 1-1, και ο παλαιστής που θα σκοράρει τελευταίος, θα λάβει την περίοδο (FILA, 2006).

Όταν η περίοδος (ή ο αγώνας) έχει ολοκληρωθεί, ο διαιτητής στέκεται στο κέντρο του ταπί, στραμμένος προς το τραπέζι των διαιτητών. Στη συνέχεια έρχονται και οι δύο παλαιστές προς το μέρος του, δίνουν τα χέρια και στέκονται δίπλα στον διαιτητή για να περιμένουν την απόφαση. Ακολούθως, ο διαιτητής ανακηρύσσει τον νικητή σηκώνοντας το χέρι του αντίστοιχου αθλητή. Στο τέλος του αγώνα, κάθε παλαιστής συνάπτει χειραψία με τον διαιτητή, όπως και με τον προπονητή του αντιπάλου του (FILA, 2006).

2.9. Βαθμολόγηση

Στην ελληνορωμαϊκή πάλη, καθώς και στην ελεύθερη, οι βαθμοί απονέμονται κυρίως με βάση την εκρηκτική δράση και τον κίνδυνο. Για παράδειγμα, όταν ένας παλαιστής εκτελεί μια ρίψη μεγάλου πλάτους που φέρνει τον αντίπαλό του σε επικίνδυνη θέση, του απονέμεται ο μεγαλύτερος αριθμός πόντων που μπορεί να σημειωθεί σε αυτή την περίπτωση. Επίσης, ένας παλαιστής που παίρνει το ρίσκο να κυλήσει για λίγο στο ταπί (με τους ώμους του σε επαφή με το ταπί) θα μπορούσε να δώσει έναν συγκεκριμένο αριθμό πόντων στον αντίπαλό του. Η βαθμολόγηση μπορεί να επιτευχθεί με τους εξής τρόπους (FILA, 2006):

Takedown (2 έως 5 βαθμοί): Ένας παλαιστής λαμβάνει πόντους για ένα takedown, όταν αποκτά τον έλεγχο του αντιπάλου του στο ταπί από ουδέτερη θέση (όταν ο παλαιστής είναι στα πόδια του). Τουλάχιστον τρία σημεία επαφής πρέπει να ελέγχονται στο ταπί (π.χ. δύο χέρια και ένα γόνατο, δύο γόνατα και ένα χέρι ή το κεφάλι, ή δύο χέρια και το κεφάλι).

- Πέντε πόντοι δίνονται για ένα takedown που προκαλείται είτε από ρίψη μεγάλου πλάτους (μια ρίψη κατά την οποία ένας παλαιστής βγάζει τον αντίπαλό του από το ταπί και τον ελέγχει, ώστε τα πόδια του να πάνε ακριβώς πάνω από το κεφάλι του), είτε από την όρθια θέση, είτε από τη θέση του, σε θέση άμεσου κινδύνου.

- Τέσσερις πόντοι δίνονται γενικά για ένα takedown που προκαλείται από μια ρίψη μεγάλου πλάτους που δεν φέρνει τον αντίπαλό του σε θέση άμεσης επικινδυνότητας.
- Δύο πόντοι απονέμονται για ένα takedown κατά το οποίο, ο αντίπαλος μεταφέρεται από τα πόδια στο στομάχι ή από την πλάτη ή τους ώμους, χωρίς να βρίσκεται έξω από το ταπί.

Αναστροφή (1 βαθμός): Απονέμεται ένας βαθμός στον παλαιστή όταν πραγματοποιεί αναστροφή του αντιπάλου του και αποκτά τον έλεγχο από μία αμυντική θέση.

Έκθεση ή Θέση Κινδύνου (2 ή 3 βαθμοί): Ένας παλαιστής λαμβάνει βαθμούς για έκθεση όταν εκθέτει την πλάτη του αντιπάλου του στο ταπί για αρκετά δευτερόλεπτα. Πόντοι για έκθεση απονέμονται επίσης, εάν η πλάτη ενός παλαιστή είναι στο ταπί, αλλά ο παλαιστής δεν είναι καρφωμένος. Κριτήρια έκθεσης ή επικίνδυνης θέσης πληρούνται όταν: 1) ο αντίπαλος του παλαιστή βρίσκεται σε θέση γέφυρας για να μην καρφωθεί, 2) ο αντίπαλος του παλαιστή είναι στον έναν ή και τους δύο αγκώνες με την πλάτη του στο ταπί και αποφεύγει να καρφωθεί, 3) εάν ο παλαιστής κρατά τον έναν από τους ώμους του αντιπάλου του στο ταπί και τον άλλο ώμο σε οξεία γωνία (λιγότερο από 90 μοίρες), 4) εάν ο αντίπαλος του παλαιστή βρίσκεται σε θέση "στιγμαϊάς πτώσης" (όπου και οι δύο ώμοι του βρίσκονται στο ταπί για λιγότερο από ένα δευτερόλεπτο), και 5) αν ο αντίπαλος του παλαιστή κυλά στους ώμους του. Ένας παλαιστής στην επικίνδυνη θέση επιτρέπει στον αντίπαλό του να κερδίσει δύο πόντους. Ένα πρόσθετο "σημείο συγκράτησης" μπορεί να κερδηθεί με τη διατήρηση της έκθεσης συνεχώς για πέντε δευτερόλεπτα (FILA, 2006).

Ποινή (1 ή 2 πόντοι): Σύμφωνα με τις αλλαγές 2004–2005 ένας παλαιστής του οποίου ο αντίπαλος παίρνει τάιμ άουτ τραυματισμού, λαμβάνει έναν πόντο, εκτός εάν ο τραυματισμένος παλαιστής αιμορραγεί. Άλλες παραβάσεις (π.χ. φυγή από λαβή ή το ταπί, χτύπημα του αντιπάλου, πρόθεση τραυματισμού και χρήση παράνομων λαβών), τιμωρούνται με απονομή ενός ή δύο πόντων, και επιλογή θέσης στον αντίπαλο (FILA, 2006).

2.10. Προϋποθέσεις Νίκης

Ο αγώνας της ελληνορωμαϊκής πάλης μπορεί να κερδηθεί με τους ακόλουθους τρόπους (FILA, 2006):

Νίκη με πτώση: Ο στόχος του αγώνα πάλης είναι να επιτευχθεί η νίκη με πτώση. Μια πτώση, συμβαίνει όταν ο παλαιστής κρατά και τους δύο ώμους του αντιπάλου του, στο ταπί ταυτόχρονα. Στην ελληνορωμαϊκή και την ελεύθερη πάλη, οι δύο ώμοι του αμυντικού παλαιστή πρέπει να κρατηθούν αρκετά, ώστε ο διαιτητής να «παρατηρήσει τον απόλυτο έλεγχο της πτώσης» (συνήθως κυμαίνεται από 0.5 δευτερόλεπτο έως περίπου 1 ή 2 δευτερόλεπτα). Εν συνεχεία, είτε ο κριτής, είτε ο πρόεδρος του ταπί συμφωνούν με τον διαιτητή, ότι έγινε πτώση. Εάν ο διαιτητής δεν υποδεικνύει πτώση και η πτώση είναι έγκυρη, ο κριτής και ο πρόεδρος του ταπί μπορούν να συμφωνήσουν μαζί και να ανακοινώσουν την πτώση. Μια πτώση τερματίζει ο αθλητής τον αγώνα εντελώς ανεξάρτητα από το πότε θα συμβεί.[39] Στις Ηνωμένες Πολιτείες, για το τμήμα Παιδικής Ελεύθερης και Ελληνορωμαϊκής Πάλης (παλαιστές ηλικίας 8 έως 14 ετών) σε αγώνες που χρηματοδοτούνται από την USA Wrestling, ορίζεται ότι μια πτώση πρέπει να διαρκέσει για 2 δευτερόλεπτα.

Νίκη με τεχνική υπεροχή (ονομάζεται επίσης τεχνική πτώση): Εάν δεν εξασφαλιστεί μια πτώση για να τελειώσει ο αγώνας, ένας παλαιστής μπορεί να κερδίσει μια περίοδο απλά με πόντους. Εάν ένας παλαιστής κερδίσει προβάδισμα 8 πόντων έναντι του αντιπάλου του, ανακηρύσσεται νικητής του αγώνα λόγω τεχνικής υπεροχής

Νίκη με απόφαση: Εάν κανένας παλαιστής δεν πετύχει πτώση ή τεχνική υπεροχή, ο παλαιστής που σημείωσε περισσότερους πόντους κατά τη διάρκεια του αγώνα ανακηρύσσεται νικητής. Εάν η βαθμολογία είναι ισόπαλη, ο νικητής καθορίζεται με συγκεκριμένα κριτήρια. Πρώτον, τον αριθμό των προειδοποιήσεων που δίνονται σε κάθε παλαιστή για ποινές. Στη συνέχεια, την αξία των πόντων που κέρδισε ο κάθε αθλητής (δηλαδή, εάν ένας παλαιστής κέρδισε πόντους με βάση μια κίνηση δύο, τεσσάρων ή πέντε πόντων). Τέλος, λαμβάνεται υπόψη ο τελευταίος βαθμολογημένος τεχνικός βαθμός για τον προσδιορισμό του νικητή. Γενικά, στον παλαιστή που σημείωσε τον τελευταίο τεχνικό βαθμό απονέμεται η περίοδος (FILA, 2006).

Νίκη από προεπιλογή: Εάν ένας παλαιστής δεν μπορεί να συνεχίσει να συμμετέχει για οποιονδήποτε λόγο ή δεν εμφανιστεί στο ταπί αφού κλήθηκε το όνομά του τρεις φορές πριν από την έναρξη του αγώνα, ο αντίπαλος του ανακηρύσσεται νικητής του αγώνα από προεπιλογή

Νίκη λόγω τραυματισμού: Εάν ένας παλαιστής τραυματιστεί και δεν μπορεί να συνεχίσει, ο άλλος παλαιστής ανακηρύσσεται νικητής. Αυτό αναφέρεται επίσης ως «ιατρική απώλεια» ή «αστοχία τραυματισμού». Ο όρος περιλαμβάνει καταστάσεις όπου οι παλαιστές αρρωσταίνουν, παίρνουν πάρα πολλά τάμι άουτ τραυματισμών ή αιμορραγούν ανεξέλεγκτα. Σε περίπτωση που ένας παλαιστής τραυματιστεί από τον παράνομο ελιγμό του αντιπάλου του και δεν μπορεί να συνεχίσει, ο παλαιστής που φταίει αποκλείεται.

Νίκη με αποκλεισμό: Εάν ένας παλαιστής αξιολογηθεί με τρεις αναφορές για παραβίαση των κανόνων, τότε αποκλείεται. Επίσης εάν παρατηρηθεί κατάφωρη βαρβαρότητα ή βαριά ασέβεια προς τους διαιτητές, ο αγώνας θα τερματιστεί αμέσως και ο παραβάτης παλαιστής θα αποβληθεί από το τουρνουά.

Σε κάθε διεθνές τουρνουά πάλης, οι ομάδες που εκπροσωπεί ο κάθε παλαιστή σε κάθε κατηγορία βάρους, κερδίζουν πόντους με βάση τις ατομικές επιδόσεις του. Για παράδειγμα, εάν ένας παλαιστής στην κατηγορία βάρους 60 κιλών τερματίσει στην 1^η θέση, τότε η ομάδα του θα λάβει 10 βαθμούς. Αν τερματίσει στη 10^η θέση, τότε η ομάδα θα πάρει μόνο 1 βαθμό. Στο τέλος του τουρνουά, η βαθμολογία κάθε ομάδας υπολογίζεται και οι ομάδες τοποθετούνται στη συνέχεια πρώτη, δεύτερη, τρίτη θέση κτλ. .

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3. ΥΓΙΕΙΝΗ ΣΤΟ ΑΘΛΗΜΑ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΟΡΩΜΑΪΚΗΣ ΠΑΛΗΣ

3.1. Βιβλιογραφική Ανασκόπηση για το Άθλημα της Πάλης

Σύμφωνα με τα υπάρχοντα δεδομένα για να μπορέσει ένας αθλητής να συμπεριληφθεί στην ελίτ των αθλητών, του αθλήματος που εκπροσωπεί, απαιτείται να προσαρμόζεται στις τρέχουσες κάθε φορά συνθήκες, να ενσωματώνει σύγχρονες τεχνικές, να διαθέτει την απαιτούμενη ψυχολογική και σωματική προετοιμασία και να βρίσκεται σε αθλητική ετοιμότητα για μεγάλα χρονικά διαστήματα (Bompa & Buzzichelli, 2019; Platonov & Nikitenko, 2019). Η επιστημονική κοινότητα, επιδιώκει να αναζητά λύσεις για όλα τα προαναφερόμενα και να τις ενσωματώνει στις τρέχουσες τάσεις, στο πλαίσιο του υπάρχοντος αθλητικού ανταγωνισμού για το σύνολο των αθλημάτων, μεταξύ των οποίων βρίσκεται και αυτό της πάλης.

Όσον αφορά στην πάλη, οι επιστήμονες εστιάζουν μεταξύ άλλων στην ηλικία, τη σωματική διάπλαση, την προπονητική εμπειρία, τα μέσα και τις τεχνικές προπόνησης, τη συχνότητα συμμετοχής σε αγώνες, τις κινητικές και νοητικές ικανότητες των αθλητών (Balushka, Khimenes, Okopnyy, Pityn & Verbovyi, 2020; Bayraktar & Koc, 2017; Marković, Kasum & Dopsaj 2017; Melki, Bouzid & Fadhoun, 2019; Mirzaei, Moghaddam & Yousef 2017; Nagovitsyn, Zhuikova, Kondratiev, Osipov, Zhavner, &

Vapaeva 2018; Nikoioie, Cheraghi, & Mohamadipour 2017; Rutkowska, Gierczuk, & Buszta, 2020; Tünnemann, 2017; Tünnemann & Curby, 2016).

Όλες αυτές οι δραστηριότητες στοχεύουν στον εντοπισμό παραγόντων που καθορίζουν την επιτυχία ή την αποτυχία στον αγώνα πάλης. Ένας από τα καθοριστικά χαρακτηριστικά της μαεστρίας στην πάλη είναι η κινητική ικανότητα. Πολλές μελέτες δείχνουν μια συσχέτιση μεταξύ φυσικής προετοιμασίας και απόδοσης παλαιστών (Bayraktar & Koc, 2017; Cieslinski, Gierczuk & Sadowski 2021; García-Pallarés et al., 2011; Gierczuk, Bujak, Cieslinski, Lyakh, & Sadowski, 2018; Kostovski, Georgiev, Shala & Ibri, 2011; Mirzaei, Curby, Barbas & Lotfi, 2011), κάτι που επισημαίνεται ότι καθορίζει και τους κατόχους μεταλλείων από τους μη κατόχους.

Σύμφωνα με ορισμένους μελετητές, η υψηλή απόδοση στην πάλη σχετίζεται με τη δύναμη και την αντοχή (Nikoioie, Cheraghi & Mohamadipour 2017; Sterkowicz & Starosta, 2005), ενώ άλλοι δίνουν προτεραιότητα στην ταχύτητα, την ευκαμψία και την ευκινησία (Mirzaei et al., 2011) και άλλοι πάλι τονίζουν τον ρόλο της ευκαμψίας ως ικανότητας που επιτρέπει την εκτέλεση τεχνικών πάλης, κυρίως εκείνων που στόχευαν να ρίξουν τον αντίπαλο. Επίσης αρκετοί είναι οι ερευνητές που αναφέρουν ότι το υψηλό επίπεδο της δύναμης θα πρέπει να συμβαδίζει με το υψηλό επίπεδο της ευκαμψίας στους αθλητές πάλης (Ackland, Elliot & Bloomfield, 2009), καθώς όπως τονίζεται η ευκαμψία θεωρείται βασικό συστατικό διαμόρφωσης του επιπέδου της φυσικής κατάστασης του παλαιστή, κυρίως στον τομέα της τεχνικής προετοιμασίας (Mirzaei et al., 2011) ενώ συμβάλλει και στην πρόληψη των τραυματισμών (Hrysomallis, 2011).

Η πάλη όπως συμπεραίνεται από τα προαναφερόμενα, ότι απαιτεί μία ποικιλία λειτουργικών ιδιοτήτων που πρέπει να διαθέτει και να έχει αναπτύξει ο αθλητής, σε σημαντικό βαθμό, ώστε να έχει μία επιτυχημένη αγωνιστική πορεία. Θα πρέπει να έχει μεγάλη μυϊκή δύναμη, ευλυγισία, να διακρίνεται από νευρομυϊκό συντονισμό και στατική και δυναμική ισορροπία (Schmidt, Piencikowsk & Vandervest, 2008). Έρευνες έχουν καταδείξει ότι οι παλαιστές με μεγαλύτερο σωματικό βάρος, κυριαρχούν συνήθως επί των αντιπάλων τους (Baykus, 1989), ενώ η δύναμη φαίνεται ότι επηρεάζει αποφασιστικά την αντοχή και την ικανότητα αντεπίθεσης και άμυνας (García-Pallarés et al., 2011). Έχει συνάμα διαπιστωθεί ότι οι επιτυχημένοι

παλαιστές παρουσιάζουν μεγαλύτερη ισοκινητική δύναμη (Yoon, 2002) Επιπλέον ο έλεγχος της στάσης του σώματος φαίνεται ότι διαδραματίζει σημαντικό ρόλο για την επιτυχημένη απόδοση του αθλητή (Adlerton, Moritz & Moe-Nilssen, 2003).

Πρέπει να τονιστεί ότι η ευλυγισία είναι μια πολύτιμη παράμετρος για την επιτυχία πάλη στην οποία κυριαρχούν πολύπλοκες δεξιότητες. Η ευλυγισία επιτρέπει στους αθλητές να διεξάγουν χαλαρές κινήσεις κατά την εφαρμογή τεχνικών. Επιπλέον, η ευελιξία διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στη μυϊκή κατάσταση του κορμού και στο επίπεδο της σταθερότητας (Hashemirad, Talebian, Hatef & Kahlaee, 2009).

Αρκετές είναι επίσης οι έρευνες που εστιάζουν στον παράγοντα ηλικία και το συσχετισμό της με την πιθανότητα διάκρισης του αθλητή της πάλης. Σύμφωνα με την υπάρχουσα βιβλιογραφία έχει διαπιστωθεί ότι οι Ευρωπαίοι παλαιστές που έχουν διακριθεί και έχουν κερδίσει μετάλλια σε παγκόσμια πρωταθλήματα και στους Ολυμπιακούς Αγώνες, ξεκίνησαν την πάλη μεταξύ 11-13 ετών (Petrof, 1977; Baić, et al., 2014). Άλλες έρευνες έχουν εξετάσει τα χρόνια προετοιμασίας που απαιτείται προκειμένου ένας αθλητής πάλης να επιτύχει κάποια σημαντική διάκριση. Σύμφωνα με τα υπάρχοντα αποτελέσματα, για την κατάκτηση ενός μεταλλίου σε ευρωπαϊκό επίπεδο, απαιτείται ο παλαιστής να έχει κατά μέσο όρο 15 έτη εμπειρίας (Baić, et al., 2014), αν και επισημαίνεται ότι σε διοργανώσεις όπως είναι παγκόσμια πρωταθλήματα ή οι Ολυμπιακοί Αγώνες απαιτείται μεγαλύτερο χρονικό διάστημα (Lopez-Gullon, et al., 2011). Άλλες έρευνες έχουν καταδείξει ότι οι ολυμπιονίκες παλαιστές ηλικιακά κυμαίνονται κατά μέσο όρο στα 27 έτη, ενώ οι κάτοχοι ευρωπαϊκών μεταλλίων στα 25 (Curby, 2004; Baić et al., 2014). Αντίστοιχα έχει διαπιστωθεί ότι η κορυφαία επίδοση στο αγώνισμα της πάλης πραγματοποιείται συνήθως όταν ο αθλητής βρίσκεται μεταξύ των 24 και των 27 ετών (Bompa, 1999).

3.2. Διατροφή και Ελληνορωμαϊκή Πάλη

Όλα τα μαχητικά αθλήματα μεταξύ των οποίων περιλαμβάνεται και το αγώνισμα της πάλης, παρά τις διαφοροποιήσεις που παρουσιάζουν σε επίπεδο τεχνικών, νοοτροπιών και κανονισμών, χαρακτηρίζονται από την επιστημονική κοινότητα ως αθλήματα «υψηλής έντασης». Στα παλαιστικά αθλήματα στα οποία ανήκει και η ελληνορωμαϊκή πάλη, η επιτυχία των αθλητών είναι άμεσα εξαρτώμενη από την κατάσταση στην οποία βρίσκεται ο αναερόβιος γαλακτικός μηχανισμός τους, όπως

επίσης και η κατηγορία που θα αγωνιστούν σύμφωνα με το σωματικό βάρος τους (Liburd, 2021).

Οι αθλητές της ελληνορωμαϊκής πάλης, όπως και όλων των μαχητικών αθλημάτων, τις περισσότερες φορές αισθάνονται κόπωση λόγω της γαλακτικής οξέωσης, της αυξημένης εξωκυττάριας συγκέντρωσης καλίου, της εξάντλησης της φωσφοκρεατίνης και της εξάντλησης του μυϊκού γλυκογόνου. Στους παραπάνω παράγοντες πρέπει να συμπεριληφθούν η αφυδάτωση, η θερμοπληξία και η ανεπάρκεια ηλεκτρολυτικής ισορροπίας. Η γνώση των αιτιών της κόπωσης, θεωρείται ιδιαίτερα σημαντικός παράγοντας για τον εκάστοτε αθλητή ελληνορωμαϊκής πάλης, ώστε να ακολουθεί το απαιτούμενο διατροφικό πλάνο, το οποίο θα τον βοηθήσει να καθυστερήσει την κόπωση, παρέχοντας του το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα, τόσο σε επίπεδο προπόνησης, όσο και σε επίπεδο αγώνων.

Κάθε αθλητής αναλόγως με το φύλο, την ηλικία, την κατάσταση της υγείας του και το επίπεδο της φυσικής δραστηριότητας του, έχει διαφορετικές διατροφικές ανάγκες, τόσο σε μακροθρεπτικά συστατικά, όπως είναι οι υδατάνθρακες, οι πρωτεΐνες και τα λίπη, όσο και σε μικροθρεπτικά συστατικά όπως είναι οι βιταμίνες και τα μέταλλα.

Στην ελληνορωμαϊκή πάλη η πρόσληψη υδατανθράκων θεωρείται ιδιαίτερα σημαντικός παράγοντας, καθώς παρέχουν ενέργεια για την κυτταρική λειτουργία του οργανισμού των αθλητών. Επίσης βοηθούν σημαντικά τους αθλητές στη διαρκή σύσπαση των μυών και στη συνεχή άσκηση. Το μυϊκό γλυκογόνο συνδέεται άμεσα με την ικανότητα σύσπασης των μυών. Σε κάθε περίπτωση το διατροφικό πλάνο του αθλητή θα πρέπει να καλύπτει τις ανάγκες που έχει σε υδατάνθρακες μέσα στη μέρα, οι οποίοι είναι αναγκαίο να καταναλώνονται με βάση τις ώρες προπόνησης του, καθώς μία τέτοια πρακτική να έχει καλύτερη απόδοση κατά τη διάρκεια των προπονήσεων του, αυξάνοντας την απόδοση του (Koopman, 2004).

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα ερευνών προτείνεται ότι ένας αθλητής πάλης θα πρέπει να καταναλώνει 40-60gr υδατανθράκων υψηλού γλυκαιμικού δείκτη για κάθε ώρα προπόνησης. Ωστόσο μία γενικότερη οδηγία αναφέρει ότι ο αθλητής θα πρέπει για κάθε κιλό σωματικού βάρους να λαμβάνει 10-12gr υδατάνθρακες. Μία από τις πιο αποτελεσματικές στρατηγικές υποστηρίζει, ότι ο αθλητής είναι αναγκαίο να καταναλώνει για 3-4 ώρες πριν την προπόνηση 200-300gr υδατάνθρακες υψηλού γλυκαιμικού δείκτη. Οι υδατάνθρακες μπορεί να λαμβάνονται είτε σε υγρή, είτε σε

στερεή μορφή. Είτε στη μία, είτε στην άλλη μορφή αυξάνουν την γλυκαιμία στον αθλητή, λειτουργώντας προληπτικά στην πτώση της γλυκόζης στο αίμα, με συνέπεια να καθυστερεί το αίσθημα κόπωσης, το οποίο είναι ιδιαίτερα έντονο στους αθλητές των παλαιστικών αθλημάτων (Koopman, 2004).

Οι πρωτεΐνες επικάθονται κατά βάση στους σκελετικούς μύες, με το ισοζύγιο της σκελετικής μυϊκής μάζας να είναι άμεσα εξαρτώμενο από το ρυθμό έντασης μεταξύ της πρωτεϊνικής σύνθεσης και της πρωτεϊνικής αποσύνθεσης. Ο αθλητής απαιτείται να αποφεύγει την μείωση της μυϊκής μάζας του, καθώς στα παλαιστικά αθλήματα η απόδοση εξαρτάται άμεσα από τη δύναμη και την ένταση του (Saunders, Kane & Kent, 2004).

Η μείωση της μυϊκής μάζας μπορεί να οφείλεται στην κακή θρέψη, στη νηστεία, στην μεγάλη ηλικία του αθλητή, σε παθολογικά αίτια, καθώς και στην απότομη μείωση βάρους, κάτι που παρατηρείται στους αθλητές της πάλης, καθώς όπως επισημάνθηκε, το βάρος τους, καθορίζει και την κατηγορία που θα αγωνιστούν. Στην τακτική απώλειας βάρους ο αθλητής επιβαρύνεται σημαντικά καθώς παρατηρείται αρνητικό πρωτεϊνικό ισοζύγιο και απώλεια της μυϊκής μάζας του σώματος του (Hargreaves, 2001).

Οι ανάγκες σε πρωτεΐνες που έχουν οι αθλητές ελληνορωμαϊκής πάλης, ομοιάζουν με αυτές των αθλητών σε αγωνίσματα δύναμης, όπως είναι η άρση βαρών για παράδειγμα, γιατί οι ασκήσεις που επιτελούν κατά τη διάρκεια των προπονήσεων, περιλαμβάνουν αντιστάσεις και δύναμη, ενώ συγχρόνως έχουν ένταση. Πολλές είναι οι έρευνες που επισημαίνουν ότι οι αθλητές της πάλης θα πρέπει πριν και μετά την προπόνηση να λαμβάνουν συνδυασμό πρωτεΐνης και υδατανθράκων ώστε να υπάρχει καλύτερη αναβολική λειτουργία και να έχουν θετικό πρωτεϊνικό ισοζύγιο, το οποίο με τη σειρά του να έχει ως συνέπεια την αύξηση της μυϊκής μάζας. Από 1,8 έως 2,4gr πρωτεΐνης ανά κιλό σωματικού βάρους είναι η απαιτούμενη ποσότητα που πρέπει να λαμβάνει η αθλητής ελληνορωμαϊκής πάλης σε ημερήσια βάση, ενώ 4-5 γεύματα την ημέρα θα πρέπει να περιέχουν την απαιτούμενη ποσότητα πρωτεΐνης. Αμέσως μετά το τέλος της προπόνησης, ο αθλητής πρέπει να λαμβάνει ποσότητα πρωτεΐνης που θα φτάνει τα 20gr (Grandjean, 1997).

Όσον αφορά στα μικροθρεπτικά συστατικά, οι μεν βιταμίνες συμμετέχουν σε πολλές λειτουργίες του οργανισμού του ανθρώπου, ενώ τα μέταλλα θεωρούνται απαραίτητα

στοιχεία για την επιτέλεση μία σειράς μεταβολικών διεργασιών. Οι αθλητές ελληνορωμαϊκής πάλης, που οι προπονήσεις τους είναι υψηλής έντασης, έχουν αυξημένες ανάγκες τόσο σε βιταμίνες, όσο και σε μέταλλα σε καθημερινή βάση. Η παραπάνω αναγκαιότητα οφείλεται στον αυξημένο ρυθμό δημιουργίας του μυϊκού ιστού, στις αυξημένες ανάγκες συντήρησης και επιδιόρθωσης των ιστών, καθώς επίσης και στις σημαντικές απώλειες μικροθρεπτικών συστατικών που έχουν οι αθλητές πάλης λόγω του συνεχή ιδρώτα (Gibala, 2002).

Οι αθλητές πάλης που περιορίζουν σημαντικά την πρόσληψη τροφής για να μειώσουν το βάρος τους, μέσω της απόκλισης ομάδων τροφών από τη διατροφή τους, αυξάνουν τον κίνδυνο να παρουσιάσουν έλλειψη σε κάποιες βιταμίνες ή μέταλλα. Ιδιαίτερη δε προσοχή, πρέπει να δίνεται στις γυναίκες αθλήτριες της ελληνορωμαϊκής πάλης, σχετικά με την πρόσληψη βιταμινών και μετάλλων κατά τη διάρκεια της εμμήνου ρήσεως, καθώς υπάρχει πιθανότητα να εμφανίσουν αναιμία λόγω της απώλειας σιδήρου, η οποία με τη σειρά της μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την απόδοσή τους (Hargreaves, 2001).

Λόγω της έντασης των προπονήσεων που βιώνουν οι αθλητές της ελληνορωμαϊκής πάλης, οι οποίες μάλιστα έχουν και μεγάλη διάρκεια, μπορεί να χάσουν πολλά υγρά εξαιτίας της εφίδρωσης. Εάν αυτά τα υγρά και οι ηλεκτρολύτες δεν αναπληρωθούν, τότε υπάρχει μεγάλη πιθανότητα να επηρεαστεί η αθλητική απόδοσή τους. Σε πολλές περιπτώσεις η περιορισμένη ενυδάτωση του οργανισμού, οδηγεί τους αθλητές σε υπερθερμία και σε διαταραχή της καρδιακής λειτουργίας, με συνέπεια να τίθεται σε κίνδυνο ακόμη και η ζωή τους. Επίσης η ελλιπής αφυδάτωση επηρεάζει και την πνευματική κατάσταση των αθλητών της ελληνορωμαϊκής πάλης, η οποία αποτελεί σημαντικό παράγοντα νίκης κατά τη διάρκεια του αγώνα, εφόσον απαιτείται να είναι διαρκώς συγκεντρωμένοι και σε άριστη ψυχολογική κατάσταση (Gibala, 2002).

Συνίσταται να καταναλώνουν οι αθλητές υγρά που είναι δροσερά, καθώς έχει διαπιστωθεί ότι καταναλώνουν μεγαλύτερη ποσότητα, ενώ μειώνεται και η θερμοκρασία του σώματος. Επίσης ενδείκνυνται τα υγρά να εμπεριέχουν υδατάνθρακες, ώστε να περιορίζεται το αίσθημα κόπωσης (Hargreaves, 2001).

Καταλήγοντας, η διατροφή του αθλητή της ελληνορωμαϊκής πάλης, θα πρέπει να καλύπτει τις ανάγκες του οργανισμού του σε ενέργεια, ώστε να πραγματοποιήσει τις απαιτούμενες μυϊκές δραστηριότητες (υδατάνθρακες και λίπη). Η διατροφή θα πρέπει

να προμηθεύει τον οργανισμό με ουσίες απαραίτητες για την προστασία του, όπως για παράδειγμα να επιδιορθώνονται οι φθαρμένοι ιστοί και να οικοδομούνται νέοι (πρωτεΐνες) και με ουσίες που ρυθμίζουν τις πολλαπλές ζωτικές λειτουργίες (βιταμίνες και μέταλλα) (Ροντογιάννης, 1986).

3.3. Η Σημασία του Βάρους τους Αθλητές Ελληνορωμαϊκής Πάλης

Στα αθλήματα κατηγοριών βάρους όπως είναι η ελληνορωμαϊκή πάλη, οι αθλητές με βάση το βάρος του αγωνίζονται σε συγκεκριμένες κατηγορίες βάρους όπως έχει προαναφερθεί. Σε πολλές περιπτώσεις προσπαθώντας να αγωνιστούν στην ίδια ή σε διαφορετική κατηγορία, οι αθλητές επιδιώκουν συχνά-πυκνά να μειώσουν το βάρος τους. Ειδικότερα οι αθλητές των παλαιστικών αθλημάτων, διαρκώς προσπαθούν να διατηρήσουν το αγωνιστικό βάρος τους. Δεν είναι λίγες οι περιπτώσεις αθλητών, που πριν και κατά τη διάρκεια της αγωνιστικής περιόδου, περιορίζουν δραματικά την τροφή τους, στερούνται υγρών, επιδιώκουν την εφίδρωση σε συνδυασμό πολλές φορές με τη χρήση διουρητικών χαπιών ή και καθαρτικών, προκειμένου να ελαττώσουν το βάρος τους (Τσιακάρας & Ντάνης, 2003).

Οι προαναφερόμενες πρακτικές έχουν ως συνέπεια να περιορίζεται η μυϊκή δύναμη τους, να περιορίζεται ο χρόνος που εκτελούν μυϊκό έργο, ο όγκος του αίματος, η καρδιακή λειτουργία, καθώς κατά την υπομέγιστη προσπάθεια παρατηρείται αυξημένη καρδιακή συχνότητα, χαμηλός όγκος παλμού και καρδιακή παροχή. Επίσης περιορίζεται η κατανάλωση οξυγόνου, κυρίως λόγω του τροφικού περιορισμού, διαταράσσεται η θερμορύθμιση του οργανισμού, μειώνεται η αιμάτωση των νεφρών, εξαντλούνται τα αποθέματα του γλυκογόνου στο ήπαρ και περιορίζονται δραματικά οι ηλεκτρολύτες (Κλεισούρας 1992).

Η χρήση διουρητικών και καθαρτικών, μπορεί να οδηγήσει στον περιορισμό της ποσότητας ποτάσας που διαθέτει το σώμα με αποτέλεσμα ο αθλητής να βιώσει ηλεκτρολυτικές διαταραχές, να διαταραχθεί η νευρολογική λειτουργία του και μαζί με αυτή και η καρδιακή λειτουργία. Συνάμα έχει διαπιστωθεί ότι η βίαιη αφυδάτωση που βιώνει ο οργανισμός λόγω των διουρητικών και των καθαρτικών, οδηγεί σε διαταραχή της ορθής λειτουργίας των νεφρών (Oppliger, Steen, & Scott, 2003).

Η γρήγορη ελάττωση του σωματικού βάρους πολύ κοντά ή κατά τη διάρκεια της αγωνιστικής περιόδου, μπορεί να καταστρέψει όλο τον μυϊκό ιστό του αθλητή, που

δημιούργησε κατά την προαγωνιστική περίοδο. Η μείωση του βάρους προκαλεί συνεπώς απώλεια μυϊκού όγκου και κατά συνέπεια περιορισμό διαφόρων λειτουργιών του οργανισμού, κυρίως τον περιορισμό της μυϊκής δύναμης στα άνω άκρα και την μέγιστη ποσότητα οξυγόνου που μπορεί να λάβει ο αθλητής (Isik & Gumus, 2018).

Συνήθως οι αθλητές για να χάσουν βάρους καταφεύγουν στην αφυδάτωση με διάφορες μεθόδους, στη διαρκή και υψηλής έντασης άσκηση και στην έκθεση σε υψηλές θερμοκρασίες (σάουνα). Υποστηρίζεται ότι η χρήση σάουνας σε συνδυασμό με την κατανάλωση διουρητικών και τη δίαιτα, μπορεί να οδηγήσει σε απώλεια μυϊκής μάζας που κυμαίνεται από 16,1% έως 19% (Pangrazi, 1997).

Οι δίαιτες με πολύ περιορισμένες θερμίδες θεωρούνται ιδιαίτερα βλαβερές για την υγεία των αθλητών, κυρίως εάν είναι μακροχρόνιες. Πρακτικές όπως η λιμοκτονία, ή η βουλιμία, η οποία παρατηρείται κυρίως μετά το τέλος των αγώνων (οι αθλητές μπορεί να πάρουν μέσα σε ένα 24ώρο τα κιλά που έχασαν πριν τον αγώνα), η χρήση καθαρτικών και διουρητικών, διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο τόσο ως προς την απώλεια βάρους, όσο και στην πρόκληση σημαντικών δυσλειτουργιών, φτάνοντας μέχρι και στο θάνατο.

Οι παραπάνω θέσεις για τον ρόλο που διαδραματίζει το βάρος και η διαχείριση του, έχει επισημανθεί από πληθώρα ερευνών. Σύμφωνα λοιπόν με τα υπάρχοντα αποτελέσματα έχει διαπιστωθεί ότι πολλοί είναι οι αθλητές που προκειμένου να αποκτήσουν πλεονέκτημα έναντι των αθλητών με λιγότερο σωματικό βάρος έχουν την τάση πριν τον αγώνα να χάνουν βάρος, παρά το γεγονός ότι η ταχεία απώλεια βάρους έχει δυσμενείς συνέπειες για την υγεία τους (Franchini, Brito, & Artioli, 2012). Υποστηρίζεται δε, ότι στην προαναφερόμενη πρακτική καταφεύγει το 60-90% των αθλητών πριν την συμμετοχή τους σε αγώνες διεθνούς επιπέδου (Alderman, Daniel, Landers & Scott, 2004; Oppliger, Steen, & Scott, 2003; Steen & Brownell, 1990). Για να χάσουν βάρος, οι αθλητές επιδίδονται σε διάφορες μεθόδους, όπως, σάουνα, περιορισμό τροφίμων και υγρών, επαναλαμβανόμενες εντατικές ασκήσεις, φορούν ρούχα από νάιλον ή καουτσούκ για να ιδρώνουν εύκολα και να αποβάλλουν βάρος, λαμβάνουν διουρητικά χάπια για να περιορίζουν το ποσοστό των σωματικών υγρών (Wroble & Moxley, 1998). Όλες οι προαναφερόμενες ενέργειες προκαλούν στον οργανισμό αφυδάτωση (Demirkan, Kutlu, Koz, Ozal & Favre, 2014; Alpay, Ersöz, Karagöz & Oskouei 2015), η οποία με τη σειρά της προκαλεί μείωση του

νερού στο σώμα των αθλητών και αύξηση του σωματικού στρες (Lieberman, 2007). Συνάμα έρευνες έχουν καταδείξει ότι το σώμα του παλαιστή εκτίθεται σε υπερωσμωτικές πιέσεις, λόγω της αύξησης του επιπέδου νατρίου που παρατηρείται στον οργανισμό οι οποίες μπορεί να οδηγήσουν σε υπερνατριαιμικές αποκρίσεις (Isik & Gumus, 2018). Η αυξημένη εξωκυτταρική ωσμωτικότητα σε υπερωσμωτική κατάσταση, έχει ως αποτέλεσμα την κυτταρική αφυδάτωση που επηρεάζει κυρίως τα εγκεφαλικά κύτταρα του οργανισμού. Αποτέλεσμα της παραπάνω κατάστασης είναι ο οργανισμός να καταπονείται σε σημαντικό βαθμό που μπορεί να οδηγήσει τον αθλητή ακόμη και στον θάνατο (Zümrütdal, 2013). Πράγματι, πολλές μελέτες έχουν ανέφερε ότι η αφυδάτωση σε ποσοστό 2-3% μπορεί να προκαλέσει γνωστική εξασθένηση, διαταραχή της θερμοκρασίας του σώματος, καρδιαγγειακή δυσλειτουργία, μυϊκή αδυναμία (Shirreffs, 2003; Silva et al., 2010; Casa, Armstrong, Hillman, Montain, Reiff, Rich & Stone 2010).

3.4. Κακώσεις κατά τον Αγώνα και η Δυνατότητα Πρόσληψής τους

Ο δυναμικός χαρακτήρας του αθλήματος της ελληνορωμαϊκής πάλης, οδηγεί συχνά σε κακώσεις των αθλητών τόσο κατά τη διάρκεια των προπονήσεων, όσο και κατά τη διάρκεια του αγώνα (Ροντογιάννης & Πάχτας 1987). Συνήθως οι περιοχές του σώματος των αθλητών πάλης που παρατηρούνται οι τραυματισμοί είναι η αυχενική μοίρα, η σπονδυλική στήλη, οι ώμοι και τα γόνατα. Οι κυριότερες κακώσεις των παλαιστών οφείλονται είτε στην πραγματοποίηση λανθασμένων τεχνικών των αθλητών, είτε στην εκτέλεση απαγορευμένων τεχνικών. Πολλές φορές οι κακώσεις δεν οφείλονται μόνο στις λανθασμένες ενέργειες των επιτιθέμενων αθλητών, αλλά και των αμυνόμενων. Στην περίπτωση λανθασμένης τεχνικής, συνήθως αυτός που τραυματίζεται είναι ο αμυνόμενος παλαιστής, επηρεάζοντας κυρίως τη αυχενική μοίρα, τη σπονδυλική στήλη και τα γόνατα του αθλητή. Συμφώνα με έρευνα των Petrof et al. (1977), οι λανθασμένες τεχνικές πάλης προκαλούν κακώσεις κατά 61,4% στο αμυνόμενο αθλητή και κατά 38,6% στον επιτιθέμενο. Η εμφάνιση των κακώσεων είναι αποτέλεσμα των αιτιών του μηχανισμού της κάκωσης, όπως επίσης και των προδιαθεσικών παραγόντων του αθλητή. Τα προαναφερόμενα δεδομένα επιδρούν καθοριστικά στην εμφάνιση της κάκωσης, στο είδος, στην βαρύτητα και στον χρόνο που αυτή θα εμφανιστεί (Ροντογιάννης & Πάχτας 1987).

Ο προδιαθεσικοί παράγοντες διαχωρίζονται στους ενδογενείς και στους εξωγενείς. Ως ενδογενείς προδιαθεσικοί παράγοντες θεωρούνται διάφορα χαρακτηριστικά γνωρίσματα του παλαιστή, όπως είναι για παράδειγμα η μικρή ηλικία, το σωματικό βάρος, η απειθαρχία, η μη ισορροπημένη ψυχική κατάσταση και σωματική υγιεινή. Επίσης στους προδιαθεσικούς παράγοντες περιλαμβάνονται συνθήκες που συνδέονται με την αθλητική προετοιμασία, αλλά και με την αγωνιστική δραστηριότητα του εκάστοτε παλαιστή. Σε αυτή την περίπτωση εντάσσεται η μη ορθή προθέρμανση του αθλητή, καθώς και η ατελής αποθεραπεία, η ακατάλληλη φυσική προετοιμασία, η ανεπάρκεια διαδοχικότητας όσον αφορά την εκμάθηση τεχνικών και τακτικών ενεργειών, η ανεπάρκεια ως προς την ικανότητα να πέφτει ο αθλητής από την όρθια θέση στην επικίνδυνη, η κόπωση, η απότομη αυξομείωση του βάρους, η έλλειψη αγωνιστικής εμπειρίας κτλ. Στους προδιαθεσικούς παράγοντες εντάσσονται και ιδιαιτερότητες που μπορεί να παρουσιάζουν οι παλαιστές όσον αφορά στο μυοσκελετικό σύστημα τους, όπως είναι οι μυϊκές τάσεις, η αστάθεια των αρθρώσεων, προγενέστεροι τραυματισμοί, ή η κακή ευθυγράμμιση των κάτω άκρων του σώματος. Τέλος στους ενδογενείς προδιαθεσικούς παράγοντες εντάσσονται η προγενέστερη κατάσταση της υγείας των παλαιστών, όπως είναι η ανάρρωση μετά από κάποιον σοβαρό τραυματισμό, οι πιθανές λοιμώξεις ή φλεγμονές, ή μη ισορροπημένη διατροφή (Τσιακάρης, 2009).

Στους εξωγενείς προδιαθεσικούς παράγοντες πρέπει να αναφερθούν αυτοί που συνδέονται με τα χαρακτηριστικά της πάλης, καθώς πρόκειται για ένα άθλημα επαφών και συγκρούσεων, που υποχρεώνει τους αθλητές να κινητοποιούν όλο το μυοσκελετικό σύστημα τους και να αναπτύξουν μέγιστες μυϊκές τάσεις. Επίσης οι εξωγενείς παράγοντες συνδέονται με το επίπεδο της αγωνιστικής προσπάθειας του αθλητή, όπως και με τα χαρακτηριστικά του αντίπαλου αθλητή. Οι έμπειροι αθλητές μπορούν να προστατευθούν καλύτερα από κακώσεις σε σχέση με τους αρχάριους. Συνάμα, οι κακώσεις συνδέονται με το επίπεδο της αθλητικής προετοιμασίας του αθλητή, με την προπονητική ηλικία, με το σωματικό βάρος, με την αγωνιστική εμπειρία και με την αγωνιστική πειθαρχία. Οι κακώσεις μπορεί να προέλθουν και από την ύπαρξη ακατάλληλου προπονητή, την απειρία ή την μη παρατηρητικότητα των διαιτητών, την ανεπάρκεια των προπονητών να εκτιμήσουν ορθά τις ψυχοσωματικές ικανότητες των παλαιστών, όταν αυτοί εκτελούν σύνθετες τεχνικο-τακτικές ενέργειες ή κατά την διάρκεια του αγώνα. Τα ελλιπή μέτρα προστασίας των αθλητών όταν μαθαίνουν νέες

τεχνικές πάλης, ο μεγάλος αριθμός αθλητών στην παλαίστρα κατά τη διάρκεια της προπόνησης, η μη ύπαρξη του κατάλληλου υλικοτεχνικού εξοπλισμού, οι ακατάλληλες περιβαλλοντικές συνθήκες κατά την προπόνηση του αγώνα, καθώς επίσης και η ανεπάρκεια ύπαρξης συστηματικού ιατρικού ελέγχου προληπτικού ή μη, θεωρούνται σημαντική εξωγενείς παράγοντες για την πρόληψη των κακώσεων (Τσιακάρας, 2009).

Όσον αφορά στους μηχανισμούς της κάκωσης, σε αυτούς περιλαμβάνεται η άμεση πλήξη, δηλαδή η κάκωση που προκαλείται από βίαιη επαφή του παλαιστή με ένα μέρος σώματος του αντίπαλου. Η κάκωση που προκαλείται από την τριβή, όταν δηλαδή οι δύο αντίπαλοι αθλητές έχουν σταθερή και στενή επαφή με αποτέλεσμα την ανάπτυξη εντός της παλαίστρας δυνάμεων τριβής, που μπορεί με τη σειρά τους να προκαλέσουν εκδορές ή εγκαύματα. Σε κάποιες περιπτώσεις η τριβή θεωρείται ότι ευθύνεται και για την ανάπτυξη ορογονο-θυλακίτιδας. Επίσης κάκωση προκαλείται από πτώση ή πρόσκρουση, η οποία μπορεί να άφορα είτε τον έναν, είτε και τους δύο αθλητές, όταν δεν μπορεί να υπάρξει έλεγχος κατά την στιγμή της πτώσης. Η κάκωση προκαλείται ακόμη, από συστροφή, και από δημιουργία μοχλών, δηλαδή όταν κακοποιούνται οι σύνδεσμοι. Κακώσεις μπορούν να προκληθούν και λόγω κάμψης. Αυτές συμβαίνουν όταν η αυχενική μοίρα του αθλητή είναι στην κάτω παλαιστική θέση. Από την έλξη, μπορεί να προκληθεί κάκωση, καθώς ο αθλητής δένεται από τον συναθλητή τους από τον θώρακα με τα δύο χέρια, ή όταν πραγματοποιεί ο αθλητής άσκηση που χαρακτηρίζεται από υπερβολικά δυνατή έλξη, με αποτέλεσμα την πρόκληση καταγμάτων στους πλευρικούς χόνδρους ή στα πλευρά. Κακώσεις τέλος προκαλούνται και από την υπερέκταση, κατά την διάρκεια των δεσιμάτων των χεριών (Τσιακάρας, 2009).

Οι κακώσεις μπορεί να προληφθούν εάν ακολουθούνται μία σειρά αρχών από τους αθλητές της πάλης που είναι οι ακόλουθες (Ροντογιάννης- Πάχτας 1987):

- Γνώση των κινδύνων τραυματισμών που συνδέονται με την πάλη.
- Γνώση των ειδών, της βαρύτητας, της συχνότητας εμφάνισης των κακώσεων στη πάλη.
- Γνώση των αιτιών που προκαλούν τις κακώσεις, των μηχανισμών που ενεργοποιούνται και των παραγόντων προδιάθεσης των κακώσεων.
- Να φροντίζει ο αθλητής να μην δημιουργούνται οι συνθήκες που ευνοούν την πρόκληση κακώσεων.

- Να περνά ο αθλητής συχνά από ιατρικό έλεγχο, όπως και να αντιμετωπίζει πλήρως ιατροθεραπευτικά τις κακώσεις από τις οποίες πάσχει.
- Να διαθέτει το κατάλληλο γνωστικό κεφάλαιο ο αθλητής, ώστε μεθοδικά και οργανωμένα να παρεμβαίνει για να αδρανοποιήσει τις αιτίες των κακώσεων, να περιορίσει την ένταση των μηχανισμών που τις προκαλούν, να δημιουργήσει ένα ευνοϊκότερο κλίμα σε σχέση με τους εξωγενείς προδιαθεσικούς παράγοντες, όπως και να αντιμετωπίσει λεπτομερώς τους ενδογενείς.

Για την πρόληψη των κακώσεων απαιτείται η κατάλληλη προθέρμανση, η απαραίτητη τεχνικο-τακτική προετοιμασία, να αναπτυχθούν σε αρμονία οι μυϊκές ομάδες των αθλητών και να υπάρχει σωστή οργάνωση του χώρου προπόνησης, αλλά και διεξαγωγής του αγώνα. Ο τελευταίος παράγοντας αφορά τον διαρκή έλεγχο της παλαίστρας, την χρήση όπου απαιτείται βοηθητικών στρωμάτων, ο χώρος άθλησης να είναι ασφαλής, να γίνεται ορθή αξιολόγηση της καταπόνησης των αθλητών κτλ. (Τσιακάρης, 2009).

Συμπεράσματα

Όπως διαφάνηκε από τα όσα προαναφέρθηκαν, το άθλημα της πάλης έχει τις ρίζες του στην Αρχαία Ελλάδα, εντασσόμενο στους Ολυμπιακούς Αγώνες το 1896 και υπαγόμενο από το 1904 στην FILA. Πρόκειται για ένα ατομικό άθλημα όπου δύο αθλητές της ίδιας κατηγορίας βάρους, προσπαθούν να καταρρίψουν ο ένας τον άλλο στο έδαφος, μέσω της εφαρμογής συγκεκριμένων λαβών εντός καθορισμένου κανονιστικού πλαισίου.

Οι κανονισμοί της ελληνορωμαϊκής πάλης έχουν υποστεί πολλές μεταβολές, με την τελευταία σημαντική μεταβολή να λαμβάνει χώρα το 2004, λίγους μήνες μετά την ολοκλήρωση των Ολυμπιακών Αγώνων στις Αθήνας. Η FILA είναι ο αρμόδιος οργανισμός για τις αλλαγές στο άθλημα, οι οποίοι πρέπει να εφαρμόζονται στους Ολυμπιακούς Αγώνες, σε Παγκόσμια Πρωταθλήματα καθώς και σε διεθνείς αθλητικές διοργανώσεις που περιλαμβάνουν το άθλημα. Στους Ολυμπιακούς Αγώνες οι αθλητές διαγωνίζονται στην ελληνορωμαϊκή και στην ελεύθερη πάλη, ενώ από το

2004 εντάχθηκε στο ολυμπιακό πρόγραμμα και η πάλη γυναικών. Στην ελληνορωμαϊκή πάλη οι λαβές ανάμεσα στους αθλητές αφορούν το πάνω μέρος του σώματος.

Η ελληνορωμαϊκή πάλη είναι ένα ιδιαίτερα απαιτητικό άθλημα, με τους αθλητές να καταπονούνται σωματικά και νοητικά. Το αγώνισμα απαιτεί διαρκή επίπονη προπόνηση, το βάρος των αθλητών διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο για την κατηγορία που θα διαγωνιστούν, ενώ η ηλικία, οι τεχνικές προπόνησης, οι κινητικές και νοητικές ικανότητες των αθλητών, η αγωνιστική εμπειρία τους, διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο για την υπαγωγή τους στην ελίτ του αθλήματος. Δίπλα στα παραπάνω πρέπει να τονιστεί επίσης ότι πρόκειται για ένα άθλημα, που είναι συχνές οι κακώσεις και οι τραυματισμοί, λόγω του τρόπου διεξαγωγής του.

Αν και πρόκειται για ίσως το αρχαιότερο άθλημα, τα τελευταία χρονιά έχει ξεκινήσει μία μεγάλη συζήτηση για την συνέχεια ύπαρξης του, στους Ολυμπιακούς Αγώνες, με τη ΔΟΕ το 2013, να ψηφίζει την παραμονή του έως την Ολυμπιάδα του 2020. Ωστόσο μία ακόμη παράταση έχει δοθεί στο άθλημα, έως τους Ολυμπιακούς Αγώνες του 2024, με την τύχη του από εκεί και έπειτα να αγνοείται. Βασική αιτία της προαναφερόμενης προσπάθειας αφαίρεσης της ελληνορωμαϊκής πάλης από τις Ολυμπιάδες, αποτελεί η άποψη, ότι το άθλημα δεν παρουσιάζει το ίδιο τηλεοπτικό ενδιαφέρον σε σχέση με το παρελθόν, καθώς έχει περιοριστεί η δημοτικότητα τους σε προηγμένες οικονομικά χώρες, όπως είναι η ΗΠΑ, η Αγγλία, η Ιταλία και η Γερμανία. Σε κάθε περίπτωση η παύση ενός αθλήματος από τους Ολυμπιακούς Αγώνες πρέπει να μη στηρίζεται στα προαναφερόμενα κριτήρια, αλλά μόνο στην περίπτωση που συντρέχουν ακραίοι λόγοι, ζητήματα διαφθοράς, όπως το επαναλαμβανόμενο ντόπινγκ των αθλητών. Επίσης πρέπει να ληφθεί υπόψη ότι το συγκεκριμένο άθλημα συνδέεται με την Αρχαία Ελλάδα, την κοιτίδα που γέννησε τον θεσμό των Ολυμπιακών Αγώνων. Συνεπώς, οι αποφάσεις των ιθυνόντων για την παραμονή ή μη, του αθλήματος της ελληνορωμαϊκής πάλης στους Ολυμπιακούς Αγώνες, πρέπει να βασίζονται σε σαφή, ορθά και συγκεκριμένα επιχειρήματα, χωρίς να θυσιάζονται αθλητές και όνειρα στο βωμό του συμφέροντος.

Βιβλιογραφία

- Ackland, T. Elliot, B. & Bloomfield, J. (2009). *Applied Anatomy and Biomechanics in Sport*. Australia : University of Western Australia.
- Alderman, B. L. Daniel, M. Landers, J. C. & Scott, J. R. (2004). Factors related to rapid weight loss practices among international-style wrestlers. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 36(2), 249-252.
- Adlerton, A.K. Moritz, U. & Moe-Nilssen, R. (2003). Force plate and accelerometer measures for evaluating the effect of muscle fatigue on postural control during one-legged stance. *Physiother Res Int.*, 8, 187-99.
- Alpay, B. C. Ersöz, Y. Karagöz, Ş. & Oskouei, M. M. (2015). A comparison of weight loss, body composition and some mineral levels before competition in elite wrestlers. *International Journal of Science Culture and Sport*, 4, 338-347.

- Baić, M. Karninčić, H. & Šprem, D. (2014). Beginning Age, Wrestling Experience and Wrestling Peak Performance—Trends in Period 2002–2012. *Kinesiology*, 46 (1), 94.
- Balushka, L. Khimenes, K. Okopnyy, A. Pityn, M. & Verbovyi, V. (2020). Application of wrestling strength and speed exercises during the physical education of military students. *Journal of Physical Education and Sport*, 20(3), 2068-2075.
- Barbas, H. Zikopoulos, B. & Timbie, C. (2011). Sensory pathways and emotional context for action in primate prefrontal cortex. *Biol Psychiatry* 69, 1133–1139,
- Βαλαβάνης, Π. (1996). *Άθλα, αθλητές, επαθλα*. Αθήνα: Ερευνητές.
- Baykus S. (1989). The Analysis of Physical Characteristics of The Turkish National free Style And Greco-Roman Espoir Teams Wrestlers (17–20 Years Old) (Thesis), University of Metu, Ankara.
- Bompa, T.O. (1999). *Periodization Training: Theory and Methodology*. Champaign, IL: Human Kinetics
- Bompa, T. & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization. Theory and Methodology of Training*. USA : Human Kinetics.
- Casa, D. J. Armstrong, L. E. Hillman, S. K. Montain, S. J. Reiff, R. V. Rich, B. S. & Stone, J. A. (2000). National Athletic Trainers' Association position statement: Fluid replacement for athletes. *Journal of Athletic Training*, 35(2), 212-224.
- Γεωργάκης, Γ. Η ΔΟΕ διώχνει την πάλη από τους Ολυμπιακούς Αγώνες. Ανακτήθηκε από : <https://www.tovima.gr/2013/02/12/sports/i-doe-diwxnei-tin-pali-apo-toys-olympiakoys-agwnes/>
- Chaabene, H. Negra, Y. Bouguezzi, R. Mkaouer, B. Franchini, E. Julio, U. & Hachana, Y. (2017). Physical and physiological attributes of wrestlers: an update. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 31(5), 1411-1442.
- Γιαλούρης, Γ. (2003). «Η σημασία και η ακτινοβολία των αγώνων». Στο συλλογικό, *Οι Ολυμπιακοί Αγώνες στην αρχαία Ελλάδα*. Αθήνα : Εκδοτική Αθηνών.

- Cieslinski, I., Gierczuk, D., & Sadowski, J. (2021). Identification of success factors in elite wrestlers - An exploratory study. Ανακτήθηκε από : <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0247565>
- Cipriano, N. (1993). A technical–tactical analysis of freestyle wrestling. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 7(3), 133-140
- Curby, D.G. (2004). When do wrestlers peak? Ανακτήθηκε από <http://curbywrestling.com/pdf/AgesofOlympicWrestlingChampions.pdf>
- Demirkan, E. Koz, M. Kutlu, M. & Favre, M. (2015). Comparison of physical and physiological profiles in elite and amateur young wrestlers. *J Strength Cond Res* 29, 1876–1883.
- Demirkan, E. Kutlu, M. Koz, M. Ozal, M. & Favre, M (2014). Physical fitness differences between freestyle and Greco-Roman junior wrestlers. *J Hum Kinet* 41, 245–251.
- Ελληνική Ομοσπονδία Πάλης (2022). Η νεότερη ιστορία της ελληνικής πάλης . Διαθέσιμο στο : <https://www.elop.gr/neoteri-istoria-ellinikis-palis/>
- FILA, (2006). International Wrestling Rules. Ανακτήθηκε από : <http://www.fila-wrestling.com/images/documents/lutte/wr230107.pdf>
- FILA, (2014). International Wrestling Rules. Ανακτήθηκε από : https://www.fila-wrestling.com/sites/default/files/1-wrestling_rules_july_2014_eng.pdf
- Franchini, E. Brito, C. J. & Artioli, G. G. (2012). Weight loss in combat sports: Physiological, psychological and performance effects. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 9(1), 52- 57.
- García-Pallarés J. López-Gullón, J.M. Muriel, X. Díaz, A. Izquierdo, M (2011). Physical fitness factors to predict male Olympic wrestling performance. *Eur J Appl Physiol.*, 111, 1747- 58.
- Gibala, M. (2002). Dietary protein, amino acid supplementats and recovery from exercise, *Sports Sci. Exch.*, 15(4), 1-4.
- Gierczuk, D. Bujak, Z. Cieslinski, I. Lyakh, V. & Sadowski, J. (2018). Response Time and Effectiveness in Elite Greco-Roman Wrestlers Under Simulated Fight Conditions. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 32(12), 3433-3440.

- González, D. E. L. (2014). Technical-Tactical Performance in Greco-Roman Wrestling: Analysis of 2013 Senior World Championships through Multivariate Analysis. *International Journal of Wrestling Science*, 4(1), 95-13.
- Grandjean, A.C. (1997). Diet of elite athletes: Has a discipline of sports nutrition made an impact? Symposium, *J. Nutr.*, 127, 874s-877s.
- Hargreaves, M.B. (2001). Pre-exercise nutritional strategies on metabolism and performance. *Canadian J. Appl. Physiol.*, 26, s64-s70.
- Hashemirad, F. Talebian, S. Hatef, B. & Kahlaee, A.H. (2009). The relationship between flexibility and EMG activity pattern of the erector spinae muscles during trunk flexion-extension. *J Electromyogr Kinesiol.* 2009, 1, 746-53.
- Horswill, C. A. (1992). Applied physiology of amateur wrestling. *Sports Medicine*, 14(2), 114-143
- Hrysomallis, C. (2011). Balance ability and athletic performance. *Sports Medicine*, 41(3), 221-232.
- Isik, O. & Gumus, H. (2018). Evaluation of effective demographic variables in competition performances of Turkish wrestling referees. *Journal of Human Sport and Exercise*, 13(1), 60-71.
- Κόλλιας, Χ. (1999). *Η προπόνηση της τεχνικής στην αγωνιστική πάλη*. Αθήνα : Ε. Ο. Φ. Π.
- Kostovski, Ž. Georgiev, G. Shala, S. & Ibri, L. (2011). Relations between motor abilities and the wrestler's competitive effectiveness. *Acta Kinesiologica*, 5(2), 72-75.
- Κλεισούρας, Β., (1986). *Εργοφυσιολογία*. Αθήνα: Ιατρικές Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδης
- Koopman, R. (2004). Combined ingestion of protein and carbohydrate improves protein balance during ultra-endurance exercise. *American J. Physiol. and Endocrinol. Metab.*, 287, E712- E720.
- Lansky, R. C. (1999). Wrestling and Olympic-style lifts: in-season maintenance of power and anaerobic endurance. *Strength & conditioning journal*, 21(3), 21-27'
- Liburd, D. (2021). Sports nutrition for the student athlete: Wrestling. *American Dairy Association*, 1-3.

- Lieberman, H. R. (2007). Hydration and cognition: a critical review and recommendations for future research. *Journal of the American College of Nutrition*, 26(5), 555-561.
- Lopez-Gullon, J.M. Garcia-Pallares, J. Gil, R.B. Martinez-Moreno, A. Banos, V.M. Torres-Bonete, M.D. & Diaz, A. (2011). Physical and Psychological Factors in Predicting Olympic Wrestling Performance. *Revista De Psicologia Del Deporte*, 20(2), 573-588.
- López-González, D. E. & Miarka, B. (2013). Reliability of a new time-motion analysis model based on technical-tactical interactions for wrestling competition. *International Journal of Wrestling Science*, 3(1), 21-34.
- Marković, M. Kasum, G. & Dopsaj, M. (2017). «Comparison of freestyle wrestlers' competitive activity at the European competitions in 2013, 2014 and 2015». Στο : M. Baić, P. Drid, W. Starosta, D. Curby, H. Karnincic (ed.) *Applicable Research in Wrestling: International Scientific and Professional Conference on Wrestling*, Zagreb : Novi Sad, σσ. 226-238.
- May, W (2016). Wrestling 101: Origins and Facts about Greco-Roman Wrestling. Ανακτήθηκε από : <https://uww.org/article/wrestling-101-origins-and-facts-about-greco-roman-wrestling>
- Melki, H. Bouzid, M. & Fadhloun, M. (2019). Correlation between Morphological and Functional Variables during a Specific Wrestling Test For Tunisian Cadet Greco-Roman Wrestlers. *Journal of Physical Education and Sport*, 19(4), 1282-1287.
- Mirzaei, B. Curby, D.G. Barbas, I. & Lotfi, N. (2011). Physical fitness measures of cadet wrestlers. *Int J Wrestling Sci*, 1, 63–66.
- Mirzaei, B. Moghaddam, M.G. & Yousef, H.A. (2017). Analysis of Energy Systems in Greco-Roman and Freestyle Wrestlers Who Participated in the 2015 and 2016 World Championships. *International Journal of Wrestling Science*, 7(1-2), 35-40.
- Nagovitsyn, R. Zhuikova, S. Kondratiev, N. Osipov, A. Zhavner, T. & Vapaeva, A. (2018). Influence of sports asymmetry and ambidexterity of ground wrestling on the level of competitive performance of GrecoRoman style wrestlers. *Journal of Physical Education and Sport*, 18(4), 2472-2477.

- Nikooie, R. Cheraghi, M. & Mohamadipour, F. (2017). Physiological determinants of wrestling success in elite Iranian senior and junior Greco-Roman wrestlers. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 57(3), 219-226.
- Oppliger, R. A., Steen, S. A. N., & Scott, J. R. (2003). Weight loss practices of college wrestlers. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 13(1), 29-46
- Poliakoff, M. (1996). *Wrestling, Greco-Roman*. Santa Barbara, California: ABC-CLIO, Inc.
- Πανατωλικός, (2022). Λίγα λόγια για την Ελληνορωμαϊκή Πάλη. Ανακτήθηκε από : <http://www.panetolikosac.gr/ellinoromaiki-pali/%CE%B1%CF%81%CF%87%CE%B5%CE%AF%CE%BF-%CF%86%CF%89%CF%84%CE%BF%CE%B3%CF%81%CE%B1%CF%86%CE%B9%CF%8E%CE%BD/item/10-liga-logia-gia-tin-ellinoromaiki-pali>
- Pangrazi, R., (1997). *Teaching Elementary Physical Education*. USA: Arizona.
- Petrof, R. (1978). *Η τελειοποίηση της τεχνικής και τακτικής των παλαιστών*. Σόφια : Χ.Ε.
- Petrof, R. Dobref, D. Berberof, N. & Makaveef, O. (1977). *Ελευθέρα και Ελληνορωμαϊκή πάλη*. Σόφια: Χ.Ε.
- Platonov, V. & Nikitenko, A. (2019). Agility and coordination testing in hand-to-hand combat sport. *Polish Journal of Sport and Tourism*, 26(2), 7-13
- Ροντογιάννης, Γ., (1986) Θέματα Αθλητρικής. Θεσ/νίκη : Χ.Ε.
- Ροντογιάννης, Γ. και Πάχτας, Γ.(1987) Κακώσεις των παλαιστών και η πρόληψή τους. *Αθλητική επιστήμη- θεωρία και πράξη* 2, 138-161.
- Rutkowska, K. Gierczuk, D. & Buszta, M. (2020). Selected psychological factors in elite Greco-Roman wrestlers at various levels of competition. *Journal of Physical Education and Sport*, 20(3), 2277-2282.
- Saunders, M. J. Kane, D. and Kent, T.M. (2004). Effect of carbohydrate-protein beverage on cycling endurance and muscle damage. *Med. Sci. and Sports Exerc.*, 36(7), 1233-1238.
- Sayenga D. (2015) The Centenarian File - The Uncancelled Berlin Games. *Amateur Wrestling News* 15^H Νοεμβρίου, σ.20.

- Schmidt, W.D. Piencikowski, C.L. & Vandervest, R.E. (2005). Effects of competitive wrestling season on body composition, strength, and power in national collegiate athletic association division III college wrestlers. *J Strength Cond Res.* 19, 505-508.
- Shirreffs, S. M. (2003). Markers of hydration status. *European Journal of Clinical Nutrition*, 57(2), 6-9.
- Silva, A. M., Fields, D. A., Heymsfield, S. B., & Sardinha, L. B. (2010). Body composition and power changes in elite judo athletes. *International Journal of Sports Medicine*, 31(10), 737-741
- Stantsef, N., (1999). *Η παλαιστική γέφυρα*. Σόφια : Χ.Ε.
- Steen, S. N. & Brownell, K. D. (1990). Patterns of weight loss and regain in wrestlers: Has the tradition changed? *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 22(6), 762-768.
- Sterkowicz, S. & Starosta, W. (2005). Selected Factors Influencing the Level of General Fitness in Elite Greco-Roman Wrestlers, *Journal of Human Kinetics*, 14, 93-104.
- Τσιακάρας, Ν. & Ντάνης, Σ. (2003) Η απώλεια σωματικού βάρους σε Έλληνες έφηβους παλαιστές κατά τη διάρκεια της αγωνιστικής περιόδου. 11^ο Διεθνές συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή.
- Τσιακάρας, Ν. (2009). *Η διδακτική της πάλης*. Βόλος : Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας.
- Tünnemann, H. (2010). Training and science in wrestling. Στο Russian Wrestling Federation (Eds.), Proceedings of the 2010 FILA Conference, pp. 38–40. Moscow, RU, International Amateur Wrestling Federation–FILA.
- Tünnemann, H. (2016). Scoring Analysis of the 2015 World Wrestling Championships. *International Journal of Wrestling Science*, 6(1), 39-52.
- Tünnemann, H., & Curby, D. G. (2016). Scoring analysis of the wrestling from the 2016 Rio Olympic Games. *International Journal of Wrestling Science*, 6(2), 90-116
- Tünnemann, H. (2017). «Technical-tactical combat behavior in the wrestling finals of the 2016 Olympic Games Rio in comparison to the 201 OG London». Στο, M. Baić, P. Drid, W. Starosta, D. Curby, H. Karnincic (ed.) *Applicable Research in Wrestling: International Scientific and Professional Conference on Wrestling*, Zagreb : Novi Sad σσ. 13-22

UWW, (2018). International world wrestling. Ανακτήθηκε από :
https://uww.org/sites/default/files/2017-12/wrestling_rules_2018_2.pdf

Wroble, R. R. & Moxley, D. P. (1998). Acute weight gain and its relationship to success in high school wrestlers. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 30(6), 949-951.

Yoon J. (2002). Physiological profiles of elite senior wrestlers. *Sports Med.* 32, 225-33.

Zümrütdal, A. (2013). Basic principles in liquid electrolyte treatment. *Anadolu Kardiyoloji Dergisi*, 13(2), 171-177