



ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ
NATIONAL AND KAPODISTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS
ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΤΟΜΕΑΣ ΚΛΑΣΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΛΟΙΠΩΝ
ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ ΣΤΟ ΜΑΘΗΜΑ **“ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑΣ ΤΗΣ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ** **ΠΑΛΗΣ”**

ΤΩΝ ΦΟΙΤΗΤΩΝ

A) ΖΑΡΜΑΚΟΥΠΗ ΑΘΑΝΑΣΙΟΥ ΜΕ Α.Μ. 260050

&

B) ΚΕΡΕΡΕ ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ ΜΕ Α.Μ. 1100088

Θ Ε Μ Α:

**«Η φυσική αγωγή και η διαμόρφωση του χαρακτήρα των Στελεχών
των Σωμάτων Ασφαλείας μέσω της εκμάθησης του αθλήματος της
Πάλης»**



Ο επιβλέπων: Κόλλιας Χρήστος

Αθήνα 2018

Π Ε Ρ Ι Ε Χ Ο Μ Ε Ν Α

1. ΠΕΡΙΛΗΨΗ	3
2. ΠΡΟΛΟΓΟΣ	5
3. ΕΙΣΑΓΩΓΗ	6
4. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ	
Σκοπός	10
Η βασική υπόθεση	
Επικαιρότητα και χρησιμότητα της έρευνας	10
Μέθοδοι έρευνας	11
5. ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ ΤΩΝ ΣΩΜΑΤΩΝ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ	
Έννοια του όρου «Αστυνομία»	12
Η εκπαίδευση των φυλάκων στην Πλατωνική πολιτεία	13
Ιστορική αναδρομή Αστυνομικού Σώματος	16
Ιστορική αναδρομή Πυροσβεστικού Σώματος	22
Ιστορική αναδρομή Λιμενικού Σώματος	25
6. ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΣΤΗΝ ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΗΣ ΠΑΛΗΣ	27
7. Η ΠΑΛΗ ΩΣ ΣΤΟΙΧΕΙΟ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ	
Εισαγωγικά στοιχεία	32
Η παιδεία ως κοινωνικό αγαθό	33
Η Φυσική Αγωγή	35
Τα κίνητρα και η διαχείρισή τους	37
Οι επιπτώσεις της φυσικής αγωγής	38
Η πάλη ως στοιχείο της φυσικής αγωγής	39
8. ΨΥΧΟΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΗΣ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑΣ ΤΗΣ ΠΑΛΗΣ	
Εισαγωγικά στοιχεία	41
Ανάλυση υπό το πρίσμα της Φιλοσοφικής βάσης	42
Ανάλυση υπό το πρίσμα της Ηθικής βάσης	46
Ανάλυση υπό το πρίσμα της σωματικής βάσης	49
Ο όρος βιωματική γνώση	53
9. ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ	
Εισαγωγικά στοιχεία	54
Αποτελέσματα Ερωτηματολογίου-Διαγράμματα	55
10. ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΩΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ	82
11. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ	83
12. ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ	87
13. ΕΠΙΛΟΓΟΣ	88
14. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	89



ΠΕΡΙΛΗΨΗ

ΕΠΙΚΑΙΡΟΤΗΤΑ: Από το 1821 και μετά οπότε μορφοποιήθηκε το Ελληνικό Κράτος, οργανώθηκε και ανασυγκροτήθηκε η Ελληνική κοινωνία, τα στελέχη των ΣΑ αποτέλεσαν σημαντικό παράγοντα των εξελίξεων που έλαβαν χώρα στην Ελλάδα. Νέα δεδομένα τέθηκαν για την οργάνωση και εκπαίδευση των σύγχρονων ένστολων. Οι παραγωγικές σχολές λειτουργούν σύμφωνα με τις σύγχρονες επιταγές της εποχής μας αποδίδοντας στα ΣΑ νέους οι οποίοι προέρχονται από όλα τα κοινωνικά στρώματα, δίδοντάς τους τα απαραίτητα εφόδια για ν' αντιμετωπίσουν καλύτερα οποιαδήποτε δυσκολία επιτάσσει το καθήκον. **ΕΙΣΑΓΩΓΗ:** Ευελπιστούμε ότι μέσα από αυτήν την έρευνα θα κατορθώσουμε να προσεγγίσουμε την παιδαγωγική αξία της πάλης και να αποκαλύψουμε την θετική συμβολή στο χαρακτήρα και την εκπαίδευση των Στελεχών των Σ.Α. κατά την εκμάθηση αυτού του αθλήματος. **ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ:** Σκοπός: Με την παρούσα εργασία θα επιχειρήσουμε να αναδείξουμε την επίδραση που έχει το άθλημα της πάλης στην διαμόρφωση του χαρακτήρα των Στελεχών των Σωμάτων Ασφαλείας αλλά και την εισαγωγή της ως βασικό μάθημα στις εν λόγω Παραγωγικές Σχολές. Βασική υπόθεση: Οι ποικίλες κοινωνικές, πολιτικές, οικονομικές και πολιτιστικές συνθήκες της σύγχρονης εποχής θέτουν σε δοκιμασία το εκπαιδευτικό σύστημα, το οποίο πρέπει διαρκώς να προσαρμόζεται στις εξελίξεις προετοιμάζοντας τα Στελέχη των Σωμάτων Ασφαλείας ώστε να διαφυλάττουν την εύρυθμη λειτουργία του κράτους. **ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ:** Επεξεργαστήκαμε ειδικό ερωτηματολόγιο κλειστού τύπου 5 βάθμιας κλίμακας Likert που αποτελείτο 52 ερωτήσεις. Το Ερωτηματολόγιο μοιράστηκε και συμπληρώθηκε από 180 αστυνομικούς, λιμενικούς και πυροσβέστες. Η ανάλυση των αποτελεσμάτων έγινε με πρόγραμμα Excel και οι απαντήσεις αποτυπώθηκαν με εκατοστιαία αναλογία (ποσοστά %) **ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ:** Μόνο το (25%) των ερωτηθέντων αστυνομικών έχουν ασχοληθεί σοβαρά με κάποια πολεμική τέχνη. Το 45% των υποψηφίων προετοιμάστηκαν εντατικά για τις παραγωγικές σχολές. Οι αθλητικές μονομαχίες μαζί με τον στίβο κατέχουν την πρώτη θέση στην εκτίμηση που αφορά την επίδρασή τους στην τελειοποίηση της προσωπικότητας (60% και 55% αντίστοιχα). Οι αθλητικές μονομαχίες μαζί με τον στίβο κατέχουν και εδώ την πρώτη θέση στην εκτίμηση αφορά την επίδρασή τους στην τελειοποίηση των πολεμικών αρετών (52% και 78% αντίστοιχα). Οι ήπιες μορφές αυτοάμυνας (πάλη – τζούντο) κατέχουν την πρώτη θέση στην εκτίμηση που αφορά την επίδρασή τους στην τελειοποίηση της προσωπικότητας (77% και 80 % αντίστοιχα). Οι τεχνικές αυτοάμυνας δεν διδάσκονται ικανοποιητικά στην σχολή. Το 92 % πιστεύουν πολύ ότι η εξάσκηση στην Πάλη θα τους βοηθούσε στην καλύτερη

εξάσκηση του επαγγέλματός τους. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ: Φάνηκε ότι η πάλη μπορεί να αποτελέσει ένα άριστο και ολοκληρωμένο σύστημα αγωγής, που πληροί όλους ανεξαιρέτως τους όρους που θέτει η διαδικασία της παιδείας, έτσι όπως την ορίσαμε, μέσω της φυσικής αγωγής για τους παρακάτω λόγους: Γιατί είναι άθλημα και όχι πολεμική τέχνη. Γιατί πολλοί διακεκριμένοι πολιτικοί άνδρες, φιλόσοφοι, συγγραφείς, επιστήμονες, αναφέρονται διαχρονικά στην αξία της. Γιατί με βάση το παιδαγωγικό ινστιτούτο η πάλη ανταποκρίνεται πλήρως ως ολοκληρωμένο παιδαγωγικό μέσο καλύπτοντας: τον διαχρονικό της ρόλο, τον πολυπολιτισμικό της χαρακτήρα), την βιωματική γνώση, την πολυπλευρικότητα, την καλλιέργεια λειτουργικών κινητικών χαρακτηριστικών. Η πάλη φαίνεται ότι ανταποκρίνεται πλήρως ως ψυχοσωματικό εφόδιο του αστυνομικού. Η πάλη ως ήπια μορφή αυτοάμυνας ταιριάζει καλύτερα στην σύγχρονη δημοκρατική εικόνα της αστυνομίας απ' ότι πιο σκληρές μορφές μαχητικών αθλημάτων. ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ: Σύμφωνα με τα συμπεράσματα αυτής της εργασίας θεωρούμε ότι η ένταξη του αθλήματος της πάλης ως βασικό μάθημα στο πρόγραμμα σπουδών των παραγωγικών σχολών θα συμβάλει σε μεγάλο βαθμό στην τελειοποίηση της εκπαίδευσης των αστυνομικών.

ΛΕΞΕΙΣ ΚΛΕΙΔΙΑ: Εκπαίδευση αστυνομικού, πάλη, ήπια μορφή αυτοάμυνας, ολοκληρωμένο παιδαγωγικό μέσο, τεχνικές αυτοάμυνας, σύγχρονη αστυνομία.

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Το παρών πόνημα αποτελεί την Πτυχιακή Εργασία των συντακτών της στο πλαίσιο της φοίτησης τους στη Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού. Με την εκπόνησή της επιχειρείται μια συνοπτική μεν, περιεκτική δε και κατά το μέτρο του δυνατού εύληπτη παρουσίαση του θέματος που πραγματεύεται, αν και κατά τη συγγραφή της οι γραφείς είχαν πλήρη επίγνωση του γεγονότος πως το συγκεκριμένο αντικείμενο είναι πολύπλοκο και πολυδιάστατο.

Εδώ επιχειρείται μια συγκεντρωτική και εποπτικά όσο το δυνατόν ευχερέστερη καταγραφή στα οφέλη εκμάθησης της αθλητικής Πάλης καθώς και την εισαγωγή της ως βασικό μάθημα στις σχολές των Σωμάτων Ασφαλείας. Αρχικά παρατίθεται η ιστορική αναδρομή των Σωμάτων Ασφαλείας και του αθλήματος της Πάλης στην αρχαιότητα. Στη συνέχεια γίνεται αναφορά στη φυσική αγωγή, απαραίτητο στοιχείο της οποίας αποτελεί η Πάλη ενώ αναλύεται η ψυχοσωματική διαδικασία του εν λόγω αθλήματος. Στην τελευταία ενότητα της εργασίας, έχουν καταγραφεί τα συμπεράσματα αυτής μέσω των οποίων αντιλαμβάνεται ο καθένας τον τρόπο με τον οποίο θα βελτιωθεί το επίπεδο εκπαίδευσης των Σωμάτων Ασφαλείας.

Αθήνα, Φεβρουάριος 2018

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η εμφάνιση του αστυνομικού θεσμού και κατ' επέκταση αργότερα του συνόλου των Σωμάτων Ασφαλείας, συνδέεται με τη γένεση του δικαίου και την οργάνωση των πρώτων πολιτειακών μορφωμάτων. Θα πρέπει, δηλαδή να αναζητήσουμε και να εξετάσουμε πώς διαμορφώθηκε το πρώτο δίκαιο και η πρώτη οργάνωση των κοινωνικών ομάδων, τι μορφή είχαν, πού απέβλεπαν και ποια ήταν η αιτία που προκάλεσε την εμφάνιση των πρώτων αστυνομικών οργάνων.

Η **Πολιτεία** (ή *Περί δικαίου*) είναι ένα από τα γνωστότερα έργα του Πλάτωνα, το οποίο γράφτηκε περίπου το 380 π.Χ., ή ολοκληρώθηκε γύρω στα 374 π.Χ. και έχει ασκήσει μεγάλη επιρροή τόσο στη φιλοσοφία, όσο και στην πολιτική θεωρητική. Στην *Πολιτεία*, ο Σωκράτης και άλλοι εξέχοντες Αθηναίοι και ξένοι συζητούν τη σημασία της δικαιοσύνης και εξετάζουν κατά πόσο είναι πιο ευτυχισμένος ένας δίκαιος άνθρωπος από έναν άδικο, κατασκευάζοντας μια φανταστική πολιτεία, την Καλλίπολη, με φιλόσοφους-βασιλείς.(30)

Όπως αναφέρει ο Πλάτων, η Πολιτεία αποτελείται από τρεις κοινωνικές ομάδες, οι οποίες αντιστοιχούν προς τα μέρη της ανθρώπινης ψυχής ως εξής: Άρχοντες (λογιστικό), Φύλακες (θυμοειδές), Δημιουργοί (επιθυμητικό) (Πολίτης, 1997, σ.228-229). Πρωτεύουσα θέση έχει η τάξη των αρχόντων φιλοσόφων, η οποία είναι επιβεβλημένο κατά κάποιον τρόπο να εποπτεύει τις άλλες δυο, όπως αντίστοιχα και το λογιστικό μέρος της ψυχής φροντίζει ώστε το επιθυμητικό και το θυμοειδές να ευρίσκονται σε ισορροπία.(19)

Ο Πλάτων αναφέρεται εκτενώς στο Β' και Γ' βιβλίο της Πολιτείας στην αιτία δημιουργίας οργανωμένων κοινωνιών, η οποία έγκειται στην κάλυψη βασικών βιοτικών αναγκών, όπως η τροφή, η κατοικία και η ένδυση. Γράφει χαρακτηριστικά ο ιδρυτής της Ακαδημίας, ότι η πόλη δημιουργείται επειδή κανένας από εμάς δεν επαρκεί μόνος του για να καλύψει τις βιοτικές του ανάγκες, αλλά έχει ανάγκη από πολλά πράγματα. Σταδιακά βέβαια οι ανάγκες αυξάνονται, γεγονός που συντελεί στην ανάγκη καταμερισμού της εργασίας. Η ανάπτυξη της πολιτείας όμως συνεχίζεται, με συνέπεια τα εδάφη που καταλαμβάνει να μην είναι επαρκή, γεγονός που την στρέφει σε πόλεμο εναντίον γειτονικών πόλεων και η χώρα λοιπόν που άλλοτε επαρκούσε στο να τρέφει τους τότε πολίτες, πλέον δεν επαρκεί. Θα χρειαστεί λοιπόν να καταλάβουμε ένα μέρος από την γη των γειτόνων μας, προκειμένου να έχουμε αρκετή έκταση... Και εκείνοι όμως θα χρειαστεί να καταλάβουν την δική μας, αν πρόκειται να αποκτήσουν αγαθά παραπάνω απ' όσα χρειάζονται.(30)

Στο σημείο αυτό είναι σαφές ότι ο Πλάτων προσεγγίζει εύστοχα τα αίτια των πολέμων, τα οποία εντοπίζονται σε λόγους που έχουν σχέση με την οικονομική ανάπτυξη, η οποία συνεπάγεται την ανάγκη κτήσης περισσότερων εδαφών. Χρέος

λοιπόν των συνομιλητών όπως το ορίζει ο Σωκράτης, είναι η ορθή επιλογή των ανθρώπων οι οποίοι έχουν τις φυσικές ικανότητες να αναλάβουν την φρούρηση της πόλης. Επομένως η επιβίωση της πόλης και η αποτροπή εξωτερικών κινδύνων επιβάλλει την εκπαίδευση ορισμένων πολιτών, οι οποίοι θα έχουν το χρέος και την τιμή να προστατεύσουν τους συμπολίτες τους.

Η παρούσα μελέτη εστιάζεται στον τρόπο εκπαίδευσης αυτών των πολιτών, έχοντας ως σημείο αναφοράς την τάξη των Φυλάκων και ιδιαίτερα στο ζήτημα της εκπαίδευσης που υποστηρίζει ο Πλάτων ότι πρέπει να λάβουν. Αρχικά θα αναζητηθούν τα αίτια που επιβάλλουν την παρουσία τους, αλλά και τα προτερήματα που πρέπει να διαθέτουν προκειμένου να ανταποκριθούν στα καθήκοντά τους. Ακολούθως εξετάζεται η εκπαίδευσή τους, η οποία προϋποθέτει τόσο την πνευματική, όσο και την σωματική καλλιέργεια σε συνδυασμό με την επιστήμη προκειμένου να φτάσουμε στα σημερινά στελέχη που απαρτίζουν τα Σώματα Ασφαλείας.(13)

Τα Σώματα Ασφαλείας γενικά διέπονται από ένα ιδιαίτερο χαρακτηριστικό, ότι δηλαδή απαιτούν από τον υπηρετούντα σε αυτά μια αξιολογη ψυχοσωματική ετοιμότητα, ούτως ώστε να μπορέσει αυτός να αντεπεξέλθει στις επικίνδυνες συνθήκες που δημιουργούνται στο περιβάλλον εργασίας του. Μερικά από αυτά τα χαρακτηριστικά είναι σε σωματικό επίπεδο η ευκινησία, η δύναμη, η ταχύτητα αντίδρασης και γενικά ότι θα μπορούσαμε να χαρακτηρίσουμε με τον όρο φυσική κατάσταση ενώ σε ψυχικό επίπεδο οι αρετές της σωφροσύνης και της ανδρείας σύμφωνα και με τις διατάξεις και τις τοποθετήσεις για την εκπαίδευση των ίδιων των παραγωγικών σχολών.(3)

Παρατηρώντας την κινησιολογία του αθλήματος της Πάλης και τις αγωνιστικές του απαιτήσεις και διαμορφώνοντας με αυτό τον τρόπο το πρότυπο του «τέλειου αθλητή» της αθλητικής πάλης και θέλοντας φυσικά να καταρτίσουμε τον «τέλειο Αστυνομικό», τον «τέλειο Πυροσβέστη» και τον «τέλειο Λιμενικό», θα βλέπαμε ότι αυτός θα θέλαμε να έχει α) την ταχύτητα ενός αθλητή των ταχυτήτων, β) την δύναμη ενός αθλητή της άρσεως βαρών, γ) την αντοχή ενός δρομέα μεσαίων αποστάσεων, δ) την επιδεξιότητα ενός αθλητή της ενόργανης γυμναστικής και πλήθους άλλων χαρισμάτων όπως αυτά της αποφασιστικότητας, της δημιουργικής σκέψης της συγκέντρωσης. Η προπονητική λοιπόν προσέγγιση στο άθλημα της πάλης είναι υποχρεωμένη να αναπτύξει όλα εκείνα τα εργαλεία που θα είναι ικανά να καλλιεργήσουν το σύνολο αυτών των κινητικών δεξιοτήτων που απαιτούνται. (1)

Αναλύοντας σε μεγαλύτερο βάθος βιομηχανικά την πολύπλοκη κινησιολογία που παρουσιάζει η αγωνιστική διαδικασία της αθλητικής πάλης, προσπαθώντας να την απλοποιήσουμε, καταλήγουμε στο συμπέρασμα ότι βασική παράμετρος της κίνησης είναι ο άριστος έλεγχος του κέντρου βάρους και αντίστοιχα η άριστη

αντίληψη του κέντρου βάρους του αντιπάλου. Η παραπάνω παρατήρηση, εκτός του ότι αποτελεί σκοπό των παραπάνω μεθοδολογικών εργαλείων που αναφέραμε, είναι και γενικότερα μία εκ των βασικών κινητικών απαιτήσεων των λειτουργικών αναγκών του ανθρώπου, συμπεριλαμβανομένης της κίνησης στο πεδίο λειτουργίας των σωμάτων ασφαλείας και των ενόπλων δυνάμεων, καθώς εξασφαλίζει υψηλή αποτελεσματικότητα με χαμηλή δαπάνη ενέργειας. Σαν παράδειγμα μπορούμε να αναφέρουμε την κίνηση με ταυτόχρονη σκόπευση κατά την οποία το κέντρο βάρους κινείται παράλληλα με το έδαφος ή την ακινητοποίηση και την μεταφορά τρίτων κ.τ.λ. Επίσης ο έλεγχος του κέντρου βάρους του σώματος αποτελεί πυρήνα της κινησιολογίας όλων των πολεμικών συστημάτων αυτοάμυνας, θέτοντας έτσι την αθλητική πάλη ως άριστο μέσω προετοιμασίας για τις εν λόγω δραστηριότητες, εξαιτίας της χαμηλής επικινδυνότητας που αυτή παρουσιάζει, καθώς είναι φανερά απαραίτητη η προετοιμασία των υπηρετούντων στις ένοπλες δυνάμεις και τα σώματα ασφαλείας σε κάποιο σύστημα αυτοάμυνας χωρίς αθλητικούς περιορισμούς.(22)

Ένα άλλο ιδιαίτερο χαρακτηριστικό της αθλητικής πάλης είναι η σώμα με σώμα αντιπαράθεση. Όπως είναι γνωστό, η πολεμική και αστυνομική τακτική, ενώ κατά βάση στηρίζεται σε οργανωμένες επιχειρήσεις τμημάτων, στην πορεία εξέλιξης της αντιπαράθεσης απαιτείται πολλές φορές η μάχη σώμα με σώμα. Εκεί τα στελέχη είναι απαραίτητο να έχουν αποκτήσει τέτοια εκπαίδευση, ούτως ώστε να είναι σε θέση να ελέγξουν τους αυτόματους ενστικτώδεις μηχανισμούς που αναπτύσσονται και μπορούν να τους οδηγήσουν σε σύγχυση ή ακόμα και σε απώλεια συνείδησης. Ένας από τους ήπιους τρόπους ελέγχου αυτών των ενστικτωδών μηχανισμών, είναι μέσω της υπό κανόνες ελεγχόμενης αγωνιστικής εμπειρίας της αθλητικής πάλης.(4)

Όσον αφορά στον τομέα της καλλιέργειας των ψυχικών αρετών που απαιτούνται από τους υπηρετούντες στις ένοπλες δυνάμεις και τα σώματα ασφαλείας, είναι δύσκολο να αποδώσουμε πολλά στοιχεία στην εξάσκηση της αθλητικής πάλης, καθώς θεωρούμε ότι η καλλιέργεια των ψυχικών αρετών εμπίπτει στη γενικότερη κοινωνικοπολιτική οργάνωση και κατεύθυνση της πολιτείας και σε διδασκαλία άλλων επιστημών και επομένως οι παραγωγικές σχολές είναι και αυτές εντεταγμένες σε συγκεκριμένο σύστημα παιδείας. Παρόλα αυτά η αθλητική πάλη και ο αθλητισμός γενικότερα, ως παράγωγα του πολιτισμού, φέρουν μέσα τους κωδικοποιημένα στοιχεία ηθικών αξιών όπως αυτά της ευγενούς άμιλλας, της ειλικρίνειας, του σεβασμού. Το πρότυπο του αθλητή συνδυασμένο με το περιεχόμενο των λοιπών μαθημάτων των παραγωγικών σχολών, δύναται να συμβάλει στην ολοκληρωμένη διαμόρφωση των νέων στελεχών.(2)

Ακόμα μπορούμε να στηριχτούμε σε μια πληθώρα ιστορικών στοιχείων που υπερασπίζονται την εφαρμογή της αθλητικής πάλης στην εκπαίδευση των υπηρετούντων στις ένοπλες δυνάμεις και τα σώματα ασφαλείας. Από την αρχαιότητα

τα αθλήματα μονομαχιών γενικά και η αθλητική πάλη ειδικά, κατέχουν δεσπόζουσα θέση στην προετοιμασία των οπλιτών που υπερασπίζονται την πατρίδα τους με τρανταχτά παραδείγματα ανδρείας αυτά της μάχης των Θερμοπυλών και του Μαραθώνα (σε μία πρώτη βέβαια ματιά ο τρόπος μάχης στη σημερινή εποχή έχει αλλάξει, όμως η αρετή του πολέμου παραμένει σταθερή). Ο στρατός του Μεγάλου Αλεξάνδρου εξασκείται στο άθλημα του παγκρατίου (συνδυασμός πυγμαχίας-λακτισμάτων και πάλης) για την διατήρηση της φυσικής καταστάσεως σε περιόδους ανάπαυλας. Στο Βυζάντιο η πάλη εξακολουθεί να συμβάλει στην εκπαίδευση των στρατιωτών και των νέων. Την περίοδο της τουρκοκρατίας οι κλέφτες και οι αρματολοί εξασκούνται στο τρέξιμο, το λιθάρι και την πάλη. Ο κατάλογος των αγωνιστών της εθνικής αντιστάσεως αριθμεί χιλιάδες εγγεγραμμένων παλαιστών. Στην σημερινή δε εποχή η αθλητική πάλη αποτελεί ένα από τα αθλήματα που εξασκούνται οι νέοι που προετοιμάζονται για εισαγωγή στην στρατιωτική σχολή των Ηνωμένων πολιτειών (No1 σχολή στην παγκόσμια κατάταξη των στρατιωτικών σχολών) με την πυγμαχία να ακολουθεί ως ένα από τα αθλήματα που διδάσκονται στην βασική εκπαίδευση της σχολής. Παρακάτω λοιπόν, θα προσπαθήσουμε να αναλύσουμε την συνεισφορά της εκπαίδευσης της αθλητικής πάλης στις παραπάνω ιδιαίτερες απαιτήσεις.

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Σκοπός

Με την παρούσα εργασία θα επιχειρήσουμε να αναδείξουμε **την επίδραση που έχει το άθλημα της πάλης στην διαμόρφωση του χαρακτήρα των Στελεχών των Σωμάτων Ασφαλείας αλλά και την εισαγωγή της ως βασικό μάθημα στις εν λόγω Παραγωγικές Σχολές.**

Σε αυτήν μας την απόπειρα θα στηριχθούμε σε σύγχρονες μελέτες και παρατηρήσεις ερευνητών-επιστημόνων και προπονητών αλλά και σε αρχαίες πηγές που αναφέρονται στην φιλοσοφική έκφραση που συνθέτει την ουσία και την έννοια της ίδιας της πάλης.

Η βασική υπόθεση

Οι ποικίλες κοινωνικές, πολιτικές, οικονομικές και πολιτιστικές συνθήκες της σύγχρονης εποχής έχουν ως κύριο χαρακτηριστικό την ρευστότητα. Η κατάσταση αυτή θέτει σε δοκιμασία το εκπαιδευτικό σύστημα, το οποίο πρέπει από την μία πλευρά διαρκώς να προσαρμόζεται στις εξελίξεις και από την άλλη πλευρά πρέπει να διατηρεί τον διαχρονικό χαρακτήρα του βασιζόμενο στις αναλλοίωτες από το πέρασμα του χρόνου αξίες που το διέπουν και το συντηρούν, προετοιμάζοντας τα Στελέχη των Σωμάτων Ασφαλείας σε τέτοιο βαθμό ώστε να διαφυλάττουν την εύρυθμη λειτουργία του κράτους.

Ευελπιστούμε ότι μέσα από αυτήν την έρευνα θα κατορθώσουμε να προσεγγίσουμε την παιδαγωγική αξία του αθλήματος της πάλης και να παρουσιάσουμε τις θετικές επιδράσεις παρασυρόμενη και αυτή από τους ραγδαίους ρυθμούς του σύγχρονου τρόπου ζωής και της τεχνολογικής ανάπτυξης.

Επικαιρότητα και χρησιμότητα της έρευνας

- Η ρευστότητα της σύγχρονης κοινωνικοπολιτικής κατάστασης
- Η θέση της φυσικής αγωγής στο σύγχρονο σύστημα εκπαίδευσης των σωμάτων ασφαλείας
- Ανάδειξη του παιδαγωγικού ρόλου της αθλητικής πάλης ανά τους αιώνες και οι πιθανότητες σύγχρονης εφαρμογής της.

- Η ψυχοσωματική ετοιμότητα που απαιτείται από τους υπηρετούντες στα σώματα ασφαλείας ώστε να μπορέσουν να αντεπεξέλθουν στις επικίνδυνες συνθήκες εργασίας τους.

Μέθοδοι έρευνας

- Ιστορική έρευνα
- Φιλοσοφική έρευνα
- Βιβλιογραφική ανασκόπηση
- Επεξεργασία ερωτηματολογίου κλειστού τύπου
- Στατιστική επεξεργασία των δεδομένων: Excell 2010



ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ ΤΩΝ ΣΩΜΑΤΩΝ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

Έννοια του όρου «Αστυνομία»

Η προέλευση του όρου «ΑΣΤΥΝΟΜΙΑ» των σύγχρονων κρατών έχει τις ρίζες του στην αρχαία Ελληνική λέξη «ΠΟΛΙΤΕΙΑ», η οποία σήμαινε το σύνολο των Αρχών και η δύναμη ή η εξουσία του προϊσταμένου (άρχοντα) να μεριμνά για τη τήρηση των θεσπισθέντων και να καθιστά αυτά απαραβίαστα. Ο όρος «ΑΣΤΥΝΟΜΙΑ» προέρχεται από την σύνθεση των όρων «Άστυ» και «Νόμος», παρελήφθη από τους Ρωμαίους ως «P O L I T I A» με την ίδια έννοια, δηλαδή την έννοια την οποία είχε καθορίσει ο Αριστοτέλης (καλή τάξη-διοίκηση της πόλεως-προστασία της ζωής, της τιμής και της περιουσίας των πολιτών), με την έννοια την οποία είχε καθορίσει ο Πλάτωνας (κατά Νόμο ρύθμιση της ζωής της πόλεως), ο Ισοκράτης (η ψυχή της πόλεως – το σύμβολο ευφυΐας, αυτή που σκέπτεται τα πάντα και ρυθμίζει κάθε κακό και αντιμετωπίζει πάσα επισυμβαίνουσα συμφορά), αλλά και άλλοι αρχαίοι σοφοί.(9)

Από τη Ρώμη ο όρος «POLITIA», ο οποίος αναφερόταν τόσο στο σύνολο των κρατικών Αρχών αλλά και στην Αστυνομία ειδικότερα, μεταπήδησε στη Γαλλία ως «POLICE» από τη Γαλλία στην Αγγλία με την ίδια ορολογία και από εκεί στη Γερμανία ως «POLIZEI» και στην Ιταλία ως «POLIZIA».

Ο διεθνής όρος της «Αστυνομίας» με την Ελληνική έννοια ισχύος της «ΠΟΛΙΤΕΙΑΣ» είναι μια απόδειξη του ρόλου τον οποίο διαδραμάτισε η Ελλάδα από την αρχαιότητα στη Παγκοσμιότητα των Εθνών .

Ο όρος «Πολιτεία» παρατηρούμε ότι μέχρι τον ΙΔ΄ αιώνα σήμαινε την γενική έννοια της Κρατικής εξουσίας. Από τον ΙΔ΄ αιώνα έως τον ΙΗ΄, ο όρος προσδιορίζει πλέον συγκεκριμένα έργα της «Αστυνομίας» αφού καθορίζονται τα νομικά πλαίσια αστυνομικών αρμοδιοτήτων ή έργων που καλύπτουν τη πρόοδο των πόλεων.

Τέλος η αστυνομία σαν θεσμός συνδέεται με την εμφάνιση «της πόλεως» του «άστεως». Το άστυ είναι το πρώτο συνθετικό στοιχείο της έννοιας αστυνομίας. Παράλληλα έχουμε και την εμφάνιση του Δικαίου «του Νόμου», δηλαδή του δεύτερου συνθετικού στοιχείου της ίδιας έννοιας . Έτσι βλέπουμε ότι η πόλη και το Δίκαιο συμπορεύονται στην κοινωνική εξέλιξη.

Ο όρος λοιπόν αστυνομία προήλθε από τη σύνθεση δύο φαινομένων, ενός πραγματικού (άστυ – πόλη) και ενός πνευματικού (Δικαίου – Νόμος).(16)

Η εκπαίδευση των φυλάκων στην Πλατωνική πολιτεία

Ο Πλάτων προσδιορίζει τα απαραίτητα προσόντα που πρέπει να διαθέτουν οι Φύλακες σε σωματικά και ψυχικά, αποδίδοντας όμως ιδιαίτερη έμφαση στα ψυχικά. Τα σωματικά τα συνοψίζει ως εξής: 1) οξυμένη αντιληπτική ικανότητα, 2) ευκινησία ώστε να κινούνται γρήγορα 3) σωματική δύναμη (Πλάτωνος, *Πολιτεία* 375 a 3-6) . Επομένως ο Φύλακας οφείλει να διαθέτει αρίστη φυσική κατάσταση, προκειμένου να ανταποκριθεί με επιτυχία στα καθήκοντά του, καθώς υπάρχει πάντοτε το ενδεχόμενο να εμπλακεί σε κάποια μάχη, ώστε να υπερασπιστεί την Πολιτεία έναντι των εξωτερικών εχθρών.(30)

Η φυσική κατάσταση όμως δεν επαρκεί ώστε ο Φύλακας να επιτελέσει το καθήκον του, καθώς πρέπει να είναι προικισμένος και με ψυχικές αρετές και ειδικότερα να έχει αναπτύξει το θυμοειδές τμήμα της ψυχής του. Η ανάπτυξη του θυμοειδούς δεν θα πρέπει να είναι εις βάρος του λογιστικού και του επιθυμητικού. Στον *Φαίδρο* μάλιστα ο Πλάτων παρομοιάζει το λογιστικό με ηνίοχο που διευθύνει ζεύγος ίππων, εκ των οποίων ο ένας είναι αγαθός, ενώ ο άλλος έχει τις αντίθετες ιδιότητες, γεγονός που καθιστά δυσχερή την ηνιόχηση του ανθρώπου. Η ανάπτυξη του θυμοειδούς επομένως πρέπει να ευρίσκεται σε αρμονία με τα υπόλοιπα τμήματα της ψυχής. Ουσιαστικά δηλαδή ο Πλάτων τονίζει την ανάγκη η λογική να ελέγχει τα συναισθήματα και τις επιθυμίες.

Ο Σωκράτης παρά ταύτα εντοπίζει μία δυσχέρεια, η οποία έγκειται στην δυσκολία οι άνθρωποι με ανεπτυγμένο το θυμοειδές να είναι παράλληλα πράοι προς τους οικείους και χαλεποί προς τους πολεμίους, αποτέλεσμα που επιτυγχάνεται μέσω της φιλοσοφικής διάθεσης, η οποία είναι συνέπεια της εκπαίδευσης.

Προκειμένου λοιπόν οι Φύλακες να συνδυάζουν αρμονικά την ευνοϊκή διάθεση προς τους συμπολίτες τους, αλλά και την επιθετικότητα έναντι των εχθρών, θα πρέπει να λάβουν μόρφωση αφενός πνευματική και αφετέρου σωματική. Ο Πλάτων μάλιστα επισημαίνει, ότι από τις τάξεις των Φυλάκων θα προέλθουν και οι Άρχοντες της Πολιτείας.

Πρωτεύουσα θέση δίνει ο Πλάτων στην πνευματική, η οποία χωρίζεται σε δυο κατηγορίες, ήτοι στους *μύθους* και στο *μέλος* και δευτερευόντως στην σωματική μόρφωση, η οποία αποτελείται από την γυμναστική.

Αναφορικά με τους μύθους ο Πλάτων υποστηρίζει, ότι η χρήση τους ως παιδαγωγικού μέσου αρχίζει όταν οι άνθρωποι είναι ακόμη σε μικρή ηλικία, γεγονός που ωθεί τον Πλάτωνα να επισημάνει την ανάγκη οι μύθοι να είναι πράγματι παιδευτικοί, καθώς οι καλοί μύθοι πρέπει να εγκρίνονται και συνάμα οι κακοί να απορρίπτονται (Πλάτωνος, *Πολιτεία* 376 c 1-3).

Στο σημείο αυτό ο Πλάτων ασκεί σφοδρότατη κριτική στους ποιητές όπως ο Όμηρος και ο Ησίοδος, τα έργα των οποίων δεν τα θεωρεί κατάλληλα για την διαπαιδαγώγηση των νέων, καθώς παρουσιάζουν τους Θεούς να έχουν ανθρώπινα ελαττώματα και αδυναμίες, κάτι το οποίο σαφώς κατά τον Πλάτωνα δηλώνει ασέβεια. Η έννοια του Θείου αποτελεί για τον ιδρυτή της Ακαδημίας υπερβατική πραγματικότητα ευρισκομένη πέραν των ανθρωπίνων δεδομένων. Συνεπώς τα λεγόμενα στους μύθους πρέπει να είναι κάλλιστα μεμυθολογημένα προς αρετήν ακούειν, ήτοι να προτρέπουν στην αρετή (Πλάτωνος, *Πολιτεία*, 378 e κ.ε.). Η ποιότητα των μύθων μάλιστα που διδάσκονται στους νέους, πρέπει να εμπίπτει στον έλεγχο των ιδρυτών της πόλης, οι οποίοι έχουν χρέος να γνωρίζουν τους τρόπους δια των οποίων οι ποιητές μυθοποιούν.

Οι ιδρυτές της πόλης μάλιστα καθίστανται από τον ιδρυτή της Ακαδημίας θεματοφύλακες της ποιότητας των διδασκομένων στους νέους μύθων, με την διευκρίνιση όμως ότι οι ίδιοι δεν επιτρέπεται να συνθέτουν μύθους (Πλάτωνος, *Πολιτεία* 379 a, 1-5). Τα καθήκοντα των ιδρυτών της πόλης επομένως σε ό,τι αφορά στους μύθους είναι αποκλειστικά ελεγκτικού χαρακτήρα.

Ύστερα από τους μύθους, ο Πλάτων εξετάζει το μέλος, το οποίο *εκ τριών έστιν συγκείμενον, λόγου τε και αρμονίας και ρυθμού* (Πλάτωνος, *Πολιτεία*, 398d, 1-2). Ο ρόλος της μουσικής μάλιστα εξάιρείται από τον Σωκράτη, καθώς ο ρυθμός και η αρμονία εισχωρούν βαθύτατα μέσα στην ψυχή και την επηρεάζουν σημαντικά, φέρνοντας την ευσχημοσύνη και δίνοντάς της ωραία μορφή, αν κάποιος έχει καλή ανατροφή, αν όμως όχι το αντίθετο (Πλάτωνος, *Πολιτεία*, 401d, 3-7). Προκειμένου η ψυχή των στρατιωτών να καταστεί ρωμαλέα και να μην είναι μαλθακή, ο Σωκράτης απορρίπτει θρηνητικές μελωδίες, οι οποίες μάλιστα δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται ούτε από άνδρες, ούτε από γυναίκες. Οι μόνες μελωδίες τις οποίες ο Πλάτων επιτρέπει είναι οι *δωριστί* και οι *φρυγιστί*, που προάγουν το ηρωικό ήθος. Περαιτέρω αναφερόμενος στα μουσικά όργανα, επιτρέπει μόνο την λύρα και την κιθάρα, απορρίπτων παράλληλα όλα τα πολύχορδα όργανα που αποδίδουν όλες τις μελωδίες (Πλάτωνος, *Πολιτεία*, 398e-d,4).

Η ευρυθμία όμως δεν θα πρέπει να υπάρχει μόνο στην μουσική, αλλά και στις άλλες τέχνες, όπως η αρχιτεκτονική, με τις οποίες οι άνθρωποι έρχονται κάθε μέρα σε επαφή (Γεωργούλη, σ. 30). Επομένως, η πνευματική καλλιέργεια των φυλάκων δεν περιορίζεται μόνο στην θεσμοθετημένη μορφή της μέσω της εκπαίδευσης, αλλά επεκτείνεται σε όλες τις εκφάνσεις της ζωής τους.

Αναφορικά με την γυμναστική, ο Πλάτων δεν εξαίρει την συνεισφορά της απλώς στην ανάπτυξη ενός ισχυρού μυϊκού συστήματος, αλλά τονίζει την σημασία του συνδυασμού της με την ύπαρξη ψυχικών χαρισμάτων (Πλάτωνος, *Πολιτεία*, 403d, 3-5). *Μολαταύτα, τα σωματικά χαρίσματα δεν θα πρέπει*

να υποτιμώνται. Ιδιαίτερα μάλιστα, οι φύλακες θα πρέπει να είναι άγρυπνοι όπως τα σκυλιά, να διαθέτουν οξύτητα όρασης και ακοής υγεία που δεν θα διαταράσσεται στις εκστρατείες λόγω της αλλαγής των υδάτων, της διατροφής, του ηλίου και του ψύχους (Πλάτωνος, *Πολιτεία*, 404 a9- 404 b2).

Ακόμη και η διατροφή θα πρέπει να είναι επιμελημένη και απλή, ώστε να αποφεύγονται πρακτικές υπερφαγίας. Είναι χαρακτηριστικό μάλιστα, ότι η υπερφαγία θεωρείται σήμερα ως ασθένεια, το αίτιο της οποίας εντοπίζεται στην δράση του υποθαλαμικού νευροδιαβιβαστή 5-HT_{2C} (σεροτονίνη) (Nogonakietal. Pp. 5893-5900).

Είναι σαφές εκ των ανωτέρω, ότι η εκπαίδευση των φυλάκων δημιουργεί ένα κράμα μουσικής και γυμναστικής που προσφέρεται στην ψυχή με μέτρο (Πλάτωνος, *Πολιτεία* 412a, 1-3). Συμφώνως προς τον ιδρυτή της Ακαδημίας μάλιστα, η προέλευση των τεχνών της μουσικής και της γυμναστικής ανάγεται στον Θεό, ο οποίος μέσω αυτών αποβλέπει στην καλλιέργεια του θυμοειδούς και της φιλοσοφικής διάθεσης, προκειμένου η ψυχή και το σώμα να συνυπάρχουν αρμονικά (Πλάτωνος, *Πολιτεία* 411 e, 4-8). Επομένως οι Φύλακες της Πολιτείας δεν είναι απλώς ικανοί μαχητές με ανεπτυγμένη την σωματική ρώμη, αλλά έχουν φιλοσοφική διάθεση. Σαν αποτέλεσμα αυτού δεν καθίστανται ούτε μαλθακοί, ούτε άγριοι.

Χαρακτηριστικό των ανωτέρω μαθημάτων είναι ότι συμβάλλουν στην ψυχοσωματική ανάπτυξη των φυλάκων, δίχως να προάγουν την επιστημονική γνώση. Ο Πλάτων στο σημείο αυτό μέσω του Σωκράτους επισημαίνει την ανάγκη οι Φύλακες να μην διαθέτουν μόνο αρμονία ψυχής και σώματος, αλλά μέσω της επιστήμης να φτάσουν στην θέαση της υπέρτατης ιδέας, του Αγαθού. Επομένως καθίσταται αναγκαία η εισαγωγή μερικών ακόμη μαθημάτων, ήτοι της αριθμητικής, της γεωμετρίας, της αστρονομίας και της αρμονικής, το καθένα από τα οποία έχει την ξεχωριστή του σημασία.

Συγκεκριμένα, η αριθμητική, θεωρείται ως κάτι *ελκτικό προς την ουσία* (Πλάτωνος, *Πολιτεία*, 523, a2) καθώς προκαλεί τον άνθρωπο να σκεφτεί πέρα από την αίσθηση, ώστε να αποφανθεί για την ποιότητα ενός αντικειμένου. Ενίοτε όμως, η αντίληψη που προέρχεται από την αίσθηση δεν είναι ακριβής. Στο σημείο λοιπόν που η αίσθηση αδυνατεί να καθορίσει την ποιότητα ενός αντικειμένου, επεμβαίνει η νόηση, η οποία αναγνωρίζει το *τι εστί* ενός αντικειμένου. Σημαντική κρίνεται και η συμβολή της αριθμητικής, η οποία εξυπηρετεί στην εκτίμηση της θέσης των στρατών (Πλάτωνος, *Πολιτεία*, 525b, 3-6), γεγονός που έχει πρακτική σημασία στις μάχες. Η γεωμετρία από πλευράς της, οδηγεί την διανόηση από την γένεση και φθορά, στην περιοχή του *αεί όντος* (Πλάτωνος, *Πολιτεία*, 527b, 7-8). Απαραίτητη για την εκπαίδευση των Φυλάκων κρίνεται και η αστρονομία, η οποία οδηγεί την ψυχή προς

το *ον* και το *αόρατον* (Πλάτωνος, *Πολιτεία*, 529b, 1-3). Τελευταίο μάθημα στο οποίο αναφέρεται ο Πλάτων είναι η αρμονική, η οποία σχετιζόμενη με την μουσική, εξυψώνει την διανόηση στην μελέτη των αρμονικών αριθμών, απομακρύνοντας έτσι τους νέους από την αναζήτηση συμφωνιών σε μουσικά ακούσματα, που δεν είναι αρμονικά.

Ιστορική αναδρομή Αστυνομικού Σώματος

Η ΑΣΤΥΝΟΜΙΑ ΤΩΝ ΑΡΧΑΙΩΝ ΑΘΗΝΩΝ

Η Ιστορία της Ελληνικής Αστυνομίας αρχίζει ουσιαστικά από τον 5ο αιώνα Π.Χ, κατά τον οποίο ιστορικές έρευνες αποδεικνύουν την ύπαρξη διακεκριμένων αστυνομικών Αρχών, την περίοδο αυτή στη πόλη των Αθηνών.

Νωρίτερα και μέχρι τον 7ο π.χ αιώνα δεν υπήρχαν ιδιαίτερες αστυνομικές Αρχές στην Αθήνα, αφού η άσκηση αστυνομικών δικαιωμάτων υπαγόταν στο βασιλιά.

Άγνωστη παραμένει η Αστυνομική Αρχή στη μυθική εποχή των Αθηνών, τη περίοδο δηλαδή που περιλαμβάνει την ιστορία της Αττικής από τους αρχαιότατους βασιλείς μέχρι του Θησέα (1.300π.χ.).

Από τον 5ο πχ αιώνα, όταν τέθηκαν οι βάσεις του μεγαλείου και της ακμής των Αθηνών, καθιερώθηκαν και αστυνομικές Αρχές, που είχαν σαν αποστολή ανάλογη με αυτή των σύγχρονων Αστυνομικών Αρχών. Κύριο μέλημα αυτής της πρώτης αρχαίας Αστυνομίας ήταν η ευκοσμία, η υγιεινή και η καθαριότητα, η προστασία των ηθών, η αγορανομική επιτήρηση, η επιτήρηση των οικοδομών, η επιτήρηση των ξένων, η πρόληψη των δημοσίων δυστυχημάτων και πολλά άλλα αντικείμενα τα οποία σήμερα αποτελούν συνήθειες και καθημερινές ενασχολήσεις μιας σύγχρονης και εύρυθμης αστυνομίας. Είναι εξακριβωμένο ιστορικά ότι οι ποικιλόμορφες αυτές αστυνομικές ασχολίες δεν ήταν στη μέριμνα μιας και μόνης Αστυνομικής Αρχής αλλά ήταν λεπτομερώς κατανεμημένες σε διάφορους αρχές της Πολιτείας. Η εποπτεία όλων τούτων των αρχών, ως προς την αστυνομική εξουσία, ανήκε στο ανώτατο Αθηναϊκό δικαστήριο, τον Άρειο Πάγο.(16)

Άρχοντες που εκτελούσαν αστυνομικά καθήκοντα στη πολιτεία των Αθηναίων ήσαν οι «Αστυνόμοι», για την αστυνόμευση των οδών, οι «Αγορανόμοι», οι «Σιτώνες ή Σιτοφύλακες», οι «Μετρονόμοι» και οι «Επιμελητές Εμπορίου» για την αστυνόμευση της αγοράς και του εμπορίου. Άλλοι άρχοντες που εκτελούσαν Αστυνομικά καθήκοντα ήταν οι «Γυναικονόμοι», οι «Τειχοποιοί», οι «Επιμελητές των υδάτων (κρουνών)», οι «Φύλακες λιμένων», οι «Ένδεκα», οι «Στρατηγοί», και ιδίως ο «Πολέμαρχος», οι «Πρυτάνεις», και οι «Περίπολοι».

Από τους ανωτέρω ειδικότερα οι «Αστυνόμοι» είχαν την επίβλεψη των οδών και της καθαριότητας της πόλης, τη συντήρηση των κτηματικών ορίων, για να προλαμβάνονται οι διαφορές, την επιμέλεια του ιερού Ναού της Πανδήμου Αφροδίτης και καθήκοντα Αστυνομίας Ηθών.

Οι «Αγορανόμοι» ασκούσαν ειδική επίβλεψη στις τιμές και στη καθαριότητα των τροφίμων, οι «Σιτοφύλακες» ασκούσαν εποπτεία στο εμπόριο σιτηρών ειδικά, οι δε «Επιμελητές Εμπορίου» ασκούσαν εποπτεία στη διακομιδή και επάρκεια των βιοτικών αγαθών.

Οι «Γυναικονόμοι» κατά τον Πλούταρχο ασκούσαν αστυνόμευση επί των ηθών, «εξημίου τους ακοσμούντας».

Οι «Τειχοποιοί», επόπτευαν το μεγαλύτερο έργο της Ελληνικής Αρχαιότητας. Ήταν δέκα και εξελέγχονταν ένας από κάθε φυλή. Επιμελούνταν την συντήρηση και επισκευή του μέρους των τειχών που είχαν ανατεθεί σε κάθε φυλή.

Οι «Επιμελητές Υδάτων» (κρουνών), επιμελούνταν την διανομή του νερού και τη καθαριότητα των πηγών, οι δε «φύλακες λιμένων», ασκούσαν εποπτεία στα πλωτά μέσα και στην κίνηση στα λιμάνια.

Οι «Ένδεκα» επιμελούνταν κυρίως την εκτέλεση των καταδιωκτικών αποφάσεων σε θάνατο. Οι «Στρατηγοί» ασκούσαν εξουσία στους Στρατευμένους πολίτες, ενώ επικεφαλής των Αστυνομικών Εξουσιών ήταν ο «Πολέμαρχος» ο οποίος είχε και την επίβλεψη των ξένων.

Οι «Πρυτάνεις» ασκούσαν αστυνόμευση στη βουλή και την Εκκλησία του Δήμου, οι δε «Περίπολοι» ήταν υποχρεωτικά στρατευμένοι νέοι από 18-20 ετών, οι οποίοι αναλάμβαναν να φυλάνε τη πόλη και τα φρούρια της Αττικής.

Να σημειωθεί ότι πολλές μεγάλες προσωπικότητες της Αρχαίας Αθήνας διαχειρίστηκαν αστυνομικές αρχές όπως ο νικητής της Σαλαμίνας Θεμιστοκλής ο οποίος διετέλεσε «Επιμελητής κρουνών» ο μεγάλος ρήτορας Δημοσθένης ο οποίος διετέλεσε «Σιτώνης», ο Επαμεινώνδας των Θηβών ο οποίος διετέλεσε «Υδρονομέας».

Αρχαίοι συγγραφείς, όπως ο Πλάτωνας στους «Νόμους» του (ΙΑ' 918α'), δραματικοί ποιητές, όπως ο Σοφοκλής, Φιλόσοφοι όπως ο Αριστοτέλης, ο μέγας ρήτορας της αρχαιότητας Δημοσθένης μας πληροφορούν για τους Αστυνομικούς θεσμούς στην αρχαιότητα.

Η Αστυνομία στην αρχαία Σπάρτη

Στην Αρχαία Σπάρτη δεν συναντάμε τη ποικιλία και την εντέλεια των αστυνομικών αρχών της Δημοκρατίας των Αθηνών. Αυτό διότι ο πολιτισμός της Σπάρτης ήταν κατώτερος αυτού της Αθήνας αλλά και ο κοινωνικός βίος των Σπαρτιατών ήταν πολύ περιορισμένος σε εκδηλώσεις και ασχολίες. Στενότερα απολυταρχικό τυγχάνει το πολίτευμα της αρχαίας Σπάρτης, που περιελάμβανε

κυρίως τη βασιλική εξουσία, τη βουλή των Γερόντων και την Αγορά του Δήμου , ενώ τη πραγματική εξουσία ασκούσαν μια επιτροπή που ονομάζονταν «Έφοροι».

Στους ιστορικούς χρόνους οι έφοροι αποτελούσαν μια αρχή αυτοτελή και παντοδύναμη. Εκλέγονταν κάθε χρόνο από όλους τους ενήλικες Σπαρτιάτες και δίκάζαν τις αστικές και εγκληματικές υποθέσεις. Από κοινού με τη Γερουσία δίκάζαν ακόμη και τους βασιλείς. Όλη η εσωτερική και εξωτερική διακυβέρνηση της χώρας βρισκόταν στα χέρια των Εφόρων, έτσι κατ' ακολουθία η αστυνομική εξουσία αποτελούσε αντικείμενο της μέριμνας αυτών.

Οι ιστορικές πληροφορίες δεν διασαφηνίζουν σε ποια ειδικά θέματα είχε τη μέριμνα η αστυνομία στην Αρχαία Σπάρτη. Όπως αναφέρει όμως ο Πλούταρχος, η εποπτεία της Δημόσιας Τάξης είχε ανατεθεί στους εφόρους που είχαν την εξουσία και να δικάζουν. Για την εκτέλεση των έργων τους οι Έφοροι χρησιμοποιούσαν τους «Ιππείς» , ένα σώμα τριακοσίων επίλεκτων πολιτών.

Υπήρχε ακόμη αρχή εντεταλμένη για την επίβλεψη των νέων, που ονομάζονταν «Παιδονόμοι».

Ο Ησύχιος αναφέρει ότι υφίστατο στη Σπάρτη Αρχή για την ευκοσμία των γυναικών , και επιφορτισμένοι με τα καθήκοντα αυτά ήταν οι «Αρμόσυνοι».

Από επιγραφές που έχουν βρεθεί σε αρχαιολογικές ανασκαφές , προκύπτει ότι στην Αρχαία Σπάρτη λειτουργούσε αγορανομική υπηρεσία , τα όργανα της οποίας ονομάζονταν «Εμπέλωροι», καθώς και αγρονομική υπηρεσία τα όργανα της οποίας ονομάζονταν «Παιδιανόμοι». Οι υπηρεσίες των «Εμπέλωρων» και των «Παιδιανόμων» αντικαταστάθηκαν κατά τους Ρωμαϊκούς χρόνους από τις υπηρεσίες των «Αγορανόμων», που είχαν σαν αποστολή και πάλι την επιμέλεια της αγοράς και οι αγρονόμοι την επιμέλεια των αγροτικών ζητημάτων.

Υπήρχε επίσης ο «Επί της Κρυπτείας Τεταγμένος» το έργο του οποίου ήταν η εποπτεία των Ειλώτων, που αποτελούσε συνεχή απειλή κατά των Σπαρτιατών.

Αν επιχειρήσουμε να κατανείμουμε το αστυνομικό υλικό που έχει συλλεχθεί από την Αρχαία Σπάρτη, κατά κατηγορίες , σύμφωνα με το πολίτευμα της Νομοθεσίας του Λυκούργου, που επικρατούσε, και γενικά το Σπαρτιατικό σύστημα καταλήγουμε στις εξής κατηγορίες Αστυνομικής Επιμέλειας:

Α) Γενικής Αστυνομίας.

Αυτή ασκείτο κυρίως από τους Εφόρους, οι οποίοι πλην των άλλων καθηκόντων είχαν και την εποπτεία για την αγωγή και τη συμπεριφορά των νέων , για την επιθεώρηση της αγοράς και τον έλεγχο των τιμών των τροφίμων , για την επιτήρηση των ξένων και την απέλαση των ανεπιθύμητων προσώπων από τη Σπάρτη καθώς και την επιτήρηση των Ειλώτων. Στην ειρηνική περίοδο ασκούσαν αστυνομικά καθήκοντα ενώ σε περίοδο πολέμου ήταν στο πλευρό του βασιλέα σαν

σωματοφύλακες. Η υπηρεσία του αποτελούσε, τόσο σε καιρό ειρήνης όσο και σε καιρό πολέμου, ύψιστη τιμή.

Β) Αστυνομία των Ηθών

Ήταν μια περίεργη για τις σημερινές αντιλήψεις αστυνομία, η οποία είχε σαν μέλημα την ανατροφή των νέων και νεανίδων, το σεβασμό προς τους μεγαλύτερους, τη λειτουργία των συσσιτίων, την υποχρεωτική επιβολή του γάμου, την απαγόρευση της αγαμίας, τα μέτρα κατά τη ταφή των νεκρών και το διακανονισμό του πένθους, την απαγόρευση της αποδημίας κ.λ.π. Μέριμνα για εφαρμογή διατάξεων περί των ηθών δεν υπήρχε στην Αρχαία Σπάρτη καθότι το πολιτικό και κοινωνικό σύστημα που επικρατούσε απέκλειε απολύτως την ύπαρξη τέτοιων ζητημάτων. Οι «Αρμόσυνοι» ήταν η αρχή που επιτηρούσε την ευκοσμία των γυναικών, μια ευκοσμία που διαφέρει με τα σημερινά δεδομένα αφού η πορνεία, οι βιασμοί, οι αποπλανήσεις, οι απαγωγές και άλλα παρεμφερή αδικήματα δεν απασχολούσαν τη κοινωνία των αρχαίων Σπαρτιατών. Οι νεαρές γυναίκες εφόσον ήταν άγαμες θεωρούνταν ιερά πρόσωπα και γι' αυτό δεν διέτρεχαν κανένα κίνδυνο από τους νέους, μάλιστα υποχρεούνταν να χορεύουν γυμνές ενώπιον τους χωρίς να θεωρείται προσβολή αυτό για τη δημόσια αιδώ. Η μοιχεία ήταν κατά κάποιο τρόπο ανεκτή και επιβεβλημένη αφού ο αποκλειστικός σκοπός του γάμου ήταν η δημιουργία αρίστων απογόνων. Κατέβαλλαν ιδιαίτερη προσπάθεια για την αναπαραγωγή αρίστων απογόνων και δεν θεωρούνταν ανέντιμο να προσκαλούν εύρωστους νέους για να συνευρεθούν με τις νεαρές γυναίκες τους για την απόκτηση εύρωστων και υγιών παιδιών.

Γ) Αστυνομία της Αγορανομίας.

Ήταν μια διαφορετική από τη σημερινή αντίστοιχη υπηρεσία αφού απαγόρευε κάθε εκδήλωση πλούτου και υποχρέωνε όλους ανεξαιρέτως να μετέχουν στα κοινά συσσίτια ακόμη και τους βασιλείς. Η νομοθεσία του Λυκούργου κατήγγησε τα χρυσά και ασημένια νομίσματα και αντί αυτών άφησε μόνο τα σιδερένια τα οποία ήταν μεγάλου βάρους και μικρής αξίας. Οι «Εμπέλωροι», «Παιδιανόμοι» και «Αγρονόμοι» ασχολούνταν με την επιτήρηση των βασικών βιοτικών αγαθών και των καλλιεργειών.

Δ) Αστυνομία Γενικής Ασφάλειας

Η Αστυνομία της γενικής ασφάλειας ήταν εμπιστευμένη στους Εφόρους οι οποίοι λάμβαναν μέτρα για την προστασία της πολιτείας από κινδύνους που προέρχονταν από τους «περίοικους» και τους «Είλωτες». Ενάντια του κινδύνου των Ειλωτών χρησιμοποιούντο οι ενήλικες πολίτες, οι οποίοι για να αποκτήσουν τα δικαιώματα του πολίτη της Σπάρτης έπρεπε να αποδείξουν έμπρακτα ότι ήταν ικανοί γι' αυτό. Καιροφυλακτούσαν στα δάση και τα πλέον απομακρυσμένα σημεία, οπλισμένοι με εγχειρίδια και με τροφή για λίγες ημέρες και επιτίθονταν κρυφά στους

διερχόμενους ανύποπτους Είλωτες και τους σκότωναν «εν ψυχρό» από την ανάγκη να αποκτήσουν θάρρος και τόλμη ώστε να θεωρηθούν ικανοί πολίτες και αντάξιοι των ενηλίκων. Κατά των Ειλωτών που όπως προαναφέρθηκε αποτελούσε συνεχή απειλή για τους Σπαρτιάτες χρησιμοποιούσαν μια μυστική κατά κάποιο τρόπο αστυνομία η οποία ονομαζόταν «Κρυπτείας», με κύριο μέλημα την εποπτεία τους.

Η Αστυνομία στις άλλες αρχαίες πόλεις

Μπορούμε να πούμε ότι οι αστυνομικές αρχές των αρχαίων πόλεων της Αθήνας και Σπάρτης συναντώνται και στις υπόλοιπες πόλεις της αρχαίας Ελλάδας. Έτσι η Αρχή των «Αστυνόμων» συναντάται στην Κνίδα , Ευμενία, Ηράκλειο της Βιθυνίας, Ολβία, Σινώπη, Συρία , Συρακούσες, Ρόδο, Τήνο, Ηράκλειο της Συρία, Κάρπαθο και άλλες πόλεις του Πόντου.

Η Αρχή των «Αγορανόμων» υπήρχε στην Ανδανεία, Αφροδισία, Άργος, Αστυπάλαια, Κύπρο, Κω, Κρήτη, Δήλο, Αίγινα, Λέσβο, Μέγαρο, Μεσημβρία, Μίλητο, Ταΐναρο , Τήνο, Θάσο, Θυάτειρα, Τράλλεις, Έφεσο, Χίο , Αλικαρνασσό, Σίκινο, Κέρκυρα κ.λ. Η αρχή των «Σιτοφυλάκων» ή «Σιτώνων» ή «Σιταγερτών» συναντάται στη Δήλο, Κάρυστο, Ηράκλειο της Συρίας, Ταυρομένιο κ. λ.

Οι «Γυναικονόμοι» όπως προκύπτει από επιγραφές υπήρχαν στην Ανδανεία, Γάμβριο της Περγάμου, στη Μαγνησία κ.λ

Οι «Έφοροι», οι «Επιμελητές κρουνών» , οι «Τειχοποιοί» και οι «φύλακες λιμένων» υπήρχαν σε όλες σχεδόν τις Ελληνικές πόλεις .

Η Αστυνομία στο Βυζάντιο

Οι Αρχές στο Βυζάντιο ήταν :

Ο Έπαρχος της πόλης, ο οποίος ασκούσε την ανώτατη διοικητική εξουσία της πόλης.

Ο Πραίτωρ του δήμου, ο οποίος ασκούσε αστυνομικά καθήκοντα.

Ο Έπαρχος του Σίτου, η αρμοδιότητα του οποίου ήταν να παρακολουθεί τον τρόπο της παρασκευής και της διάθεσης του άρτου.

Οι Επιμελητές.

Οι Πράκτορες της Μυστικής Αστυνομίας.

Ο Κβέστωρ, παρακολουθούσε τις κινήσεις των ξένων και των επισκεπτών της πόλης.

Η Αστυνομία κατά την Τουρκοκρατία

Στην περίοδο αυτή στην Ελλάδα για τους Τούρκους υπήρχαν τα κάτωθι πρόσωπα που ασκούσαν αστυνομικά καθήκοντα :

Ο Βοεβόδας, ο οποίος ήταν διοικητής της επαρχίας. Είχε τη γενική εποπτεία όλων των θεμάτων που είχαν αστυνομικά ενδιαφέροντα.

Ο Καπού-Μπουλούκμπαση, ο οποίος εκτελούσε τις διαταγές του βοεβόδα.

Οι Αγάδες. Αυτοί ήταν Τούρκοι άρχοντες βοηθοί και σύμβουλοι του βοεβόδα.

Για τους Έλληνες αστυνομικά καθήκοντα ασκούσαν :

Οι Δημογέροντες. Αυτοί είχαν ως αποστολή να μεριμνούν για την εξυπηρέτηση των αναγκών των μελών της κοινότητας. Για την άσκηση αυτής της εξουσίας διόριζαν τους πολιτοφύλακες, τους αγροφύλακες και τους εθνοφύλακες.

Οι Προεστοί. Αυτοί ήταν άρχοντες ανώτεροι των Δημογερόντων, είχαν την γενική εποπτεία αυτών και παρουσιάζονταν ενώπιον των Τουρκικών Αρχών ως προστάτες των καταπιεσμένων Ελλήνων.

Η ΑΣΤΥΝΟΜΙΑ ΚΑΤΑ ΤΟ ΝΕΟΤΕΡΟ ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΚΡΑΤΟΣ

Όταν ο Καποδίστριας, ως πρώτος κυβερνήτης του απελευθερωμένου ελληνικού κράτους, έφθασε στο Ναύπλιο το 1828 συνάντησε ερείπια, λιμό και αναρχία. Αυτή την κατάσταση έπρεπε ο Καποδίστριας να μεταμορφώσει σε κράτος και να αποσπάσει την εύνοια των μεγάλων δυνάμεων. Έτσι δόθηκαν οδηγίες στους διορισμένους διοικητές των επαρχιών για την αστυνόμευση με κύρια μελήματα τη δημόσια υγεία, την είσοδο-έξοδο αλλοδαπών και την εσωτερική ασφάλεια.

Στο Ναύπλιο την ίδια περίοδο (1828) ιδρύθηκε η Πολιταρχία, η οποία είχε καθήκοντα κυρίως εκτελεστικής δύναμης. Ταυτόχρονα συγκροτήθηκε για την εμπέδωση της δημόσιας ασφάλειας μια Πεντακοσιαρχία υπό τον τίτλο «Εκτελεστική Δύναμη Πελοποννήσου» η οποία διαιρέθηκε σε τμήματα που εγκαταστάθηκαν στην Πελοποννήσου. Επικεφαλής της δύναμης αυτής ήταν ο Ιωάννης Μακρυγιάννης. Η δύναμη αυτή, η οποία είχε θετική δράση στην καταπολέμηση της ληστείας, υπήρξε ο πρόδρομος της Χωροφυλακής.

Στις 29-01-1829 ο Καποδίστριας με ψήφισμα του δημοσιεύει τον «Κανονισμό της αστυνομίας και καθηκόντων αυτής». Τα καθήκοντα αυτά ήταν κυρίως ο έλεγχος κίνησης αλλοδαπών και κατοίκων άλλων επαρχιών, ο έλεγχος συνομωσιών, ο έλεγχος οπλοφορίας, ο έλεγχος επαιτών, λεσχών και καφενείων, ο έλεγχος οικοδομών, η φρούρηση φυλακών, η εκτέλεση διοικητικών και δικαστικών αποφάσεων, η άσκηση δικαστικής αστυνομίας...

Με τη δολοφονία του κυβερνήτη το κράτος οδηγήθηκε σε αναρχία και ήταν αδύνατο να παράσχει τη στοιχειώδη προστασία στο λαό από τους ληστές και τους λοιμούς.

Η άφιξη του Όθωνα (1832-1862) βρήκε το κράτος σε άθλια κατάσταση. Την αποκατάσταση της τάξης την ανέλαβε το σώμα των 5.000 Βαυαρών στρατιωτών, το οποίο συνόδευε τον Όθωνα. Στις 15-6-1833 ιδρύθηκε το σώμα της Χωροφυλακής ενώ στις 27-12-1833 καθιερώθηκε και η Δημοτική Αστυνομία με τη διαίρεση της χώρας σε δήμους. Στους δήμους την αστυνομική εξουσία την ασκούσε ο Δήμαρχος, ενώ διορίζονταν ως ανώτεροι υπάλληλοι ένας ή δύο «Αστυνόμοι» κάτω από την ευθύνη του Δημάρχου. Με το νόμο της 10-03-1834 οι δήμοι ανέλαβαν και δικαστική

εξουσία υπό την καθοδήγηση του εισαγγελέα. Την 31-12-1836 εκδόθηκε βασιλικό διάταγμα «περί δημοτικής αστυνομίας» του οποίου το περιεχόμενο περιείχε τις αρμοδιότητες της νέας αρχής. Στα καθήκοντα αυτά περιλαμβάνονταν η τήρηση της ευκοσμίας, της τάξης, της αγορανομίας, της αστυνόμευσης, των ηθών, η δημόσια ασφάλεια, καθώς και προληπτικά μέτρα για την αποτροπή δυστυχημάτων. Αστυνομικά σώματα που ιδρύθηκαν κατά την Οθωνική περίοδο ήταν η Οροφυλακή, η Εθνοφυλακή και η Διοικητική Αστυνομία με περιορισμένα όμως καθήκοντα δημόσιας ασφάλειας όπως η φύλαξη των συνόρων και του συνταγματικού καθεστώτος.(31)

Ιστορική αναδρομή Πυροσβεστικού Σώματος

Η πρώτη οργάνωση

Το 1833, δηλαδή μόλις ιδρύθηκε το ελληνικό κράτος, η αρμοδιότητα της πυρασφάλειας ανατέθηκε στους νομάρχες (Διάταγμα 26/4-8/5/1833). Επίσης, οι Δήμοι όφειλαν να διαθέτουν προσωπικό -τους "Ειρηνοφύλακες"- και τα μέσα για την κατάσβεση πυρκαγιών. Τέλος, για τα δημόσια κτίρια την αρμοδιότητα είχαν οι λόχοι Σκαπανέων του Στρατού.

Το 1854 στην Αθήνα ιδρύθηκε ο "Λόχος Πυροσβεστών" με δύναμη 92 ανδρών. Το 1861 ο Λόχος διευρύνθηκε σε "Διλοχία Σκαπανέων και Πυροσβεστών", ο οποίος εκτός από την πυρόσβεση εκτελούσε και έργα οδοποιίας. Στο πυροσβεστικό έργο βοηθούσαν επίσης η Χωροφυλακή και το Φρουραρχείο. Το 1909 η Διλοχία κλήθηκε να κατασβήσει μεγάλη πυρκαγιά που ξέσπασε στα ανάκτορα χωρίς επιτυχία.

Το 1910 συγκροτήθηκε η "Πυροσβεστική Μοίρα", με εθελοντές και κληρωτούς τριετούς θητείας. Στις 16 Αυγούστου 1910 στη προσπάθεια κατάσβεσης μεγάλης πυρκαγιάς στο Γενικό Χημείο του Κράτους σκοτώθηκαν τρεις πυροσβέστες και πολλοί τραυματίστηκαν.

Η Μοίρα Υπαγόταν στο Υπ. Στρατιωτικών και το 1914 μετονομάστηκε σε "Λόχο Πυροσβεστών". Κάλυπτε μόνο τις πόλεις Αθήνα, Πειραιά, Θεσσαλονίκη και Πάτρα. Στις υπόλοιπες την αρμοδιότητα είχαν οι Δήμοι.

Το Πυροσβεστικό Σώμα

Στις 26 Απριλίου 1926 σχηματίστηκε ένα "Πυροσβεστικό Σώμα", εντελώς ανεξάρτητο από το υπόλοιπο στράτευμα. Όμως, αποδείχτηκε επίσης αναποτελεσματικό στην αντιμετώπιση των καταστροφικών πυρκαγιών που ξέσπασαν. Οι ασφαλιστικές εταιρείες ανησύχησαν και έθεσαν θέμα αναδιοργάνωσης της πυροσβεστικής υπηρεσίας.

Στις 30 Αυγούστου 1929 ανατέθηκε από την κυβέρνηση στο χημικό μηχανικό Αλκιβιάδη Κοκκινάκη, Έλληνα πρόσφυγα από τη Ρωσία και πρώην Διοικητή της Πυρ/κής Υπηρεσίας Πετρούπολης, η μελέτη και οργάνωση Πυροσβεστικής Υπηρεσίας στην Ελλάδα.

Με το Νόμο 4661/1930 "περί διοργανώσεως Πυροσβεστικού Σώματος" που δημοσιεύθηκε στο Φ.Ε.Κ. 153 τ.Α' (12 Μαΐου 1930), ιδρύθηκε ανεξάρτητο Π.Σ. ως Ν.Π.Δ.Δ. που υπαγόταν στο Υπ. Εσωτερικών, με δικούς του νόμους και αυτοδιοίκηση. Η ίδρυση Πυρ/κών Σταθμών οριζόταν ότι θα γινόταν με απόφαση του Υπουργού Εσωτερικών με βάση τον πληθυσμό, την εμπορική και βιομηχανική σημασία του Δήμου και των τοπικών γενικότερα συνθηκών και με κάποιες υποχρεώσεις του Δήμου. Από το 1968 με τον Α.Ν. 360 το Π.Σ. υπάγεται στα Σώματα Ασφαλείας. Με το Νόμο 1590/86 επιτρέπεται η ίδρυση Πυροσβεστικής Υπηρεσίας και σε Κοινότητες με βιομηχανική περιοχή ή συγκοινωνιακό κόμβο μεγάλης σημασίας ή οπουδήποτε αλλού κριθεί σκόπιμο και χωρίς υποχρέωση της τοπικής αρχής.



Εξωτερική όψη αστικού πυροσβεστικού σταθμού.

Οι πόλεις στις οποίες ιδρύθηκαν και λειτούργησαν Πυροσβεστικές Υπηρεσίες (Πυροσβεστικοί Σταθμοί) την πρώτη δεκαετία μετά την ψήφιση του ιδρυτικού του Σώματος Νόμου και μέχρι και την κήρυξη του ελληνοϊταλικού πολέμου ήταν το 1932 στην Αθήνα στον Πειραιά και στη Θεσσαλονίκη, το 1933 στην Πάτρα κλπ.

Στις 31.12.1950, εκτός των παραπάνω Πυροσβεστική Υπηρεσία διέθεταν οι πόλεις: Ρέθυμνο, Λαμία, Αίγιο, Δράμα, Λευκάδα, Πύργος, Ρόδος, Χαλκίδα και Καρδίτσα. Αργότερα ακολούθησε η ίδρυση και λειτουργία Πυροσβεστικών Σταθμών και σε άλλες πόλεις: π.χ. Άμφισσα το 1953, Ναύπλιο το 1954 κλπ. Ο ρυθμός γίνεται καταγιστικός από τα τέλη της δεκαετίας του '60 και εφεξής με Σταθμούς το 1968 στη Λιβαδειά, το 1970 στο Άργος κλπ.

Σήμερα υπάρχουν 300 Πυροσβεστικές Υπηρεσίες, σε όλες τις πρωτεύουσες νομών καθώς και στις πόλεις εθνικής σημασίας, όπως η Ορεστιάδα, η Ιεράπετρα, το Διδυμότειχο, η Μύρινα Λήμνου. Σε μεγάλες δε πόλεις που παρουσιάζουν αυξημένο πυροσβεστικό ενδιαφέρον ιδρύθηκαν και λειτούργησαν περισσότεροι του ενός Πυροσβεστικοί Σταθμοί, όπως: Αθήνα, Πειραιά, Θεσ/νίκη, Πάτρα, Ηράκλειο,

Χανιά, Κέρκυρα (ο 2ος το 1978), Γιάννενα (ο 2ος το 1978), Ελευσίνα, Καβάλα, Καλαμάτα, Λάρισα, Ρόδο (ο 2ος το 1978) και Κω.

Τα πρώτα χρόνια το Πυροσβεστικό Σώμα διοικούνταν από αξιωματικούς που μετατάσσονταν από την Αστυνομία Πόλεων ή από τη Χωροφυλακή. Αυτή η κατάσταση άλλαξε άρδην στα τέλη του 1975, όταν το Σώμα απέκτησε Αρχηγό που προερχόταν για πρώτη φορά από τις τάξεις του, τον Κων/νο. Γκίκα.

Το 1991 το Πυροσβεστικό Σώμα ήταν η πρώτη κρατική υπηρεσία που επίσημα υιοθέτησε την έννοια του εθελοντισμού στην Ελλάδα δημιουργώντας τον Θεσμό του Εθελοντή Πυροσβέστη (ν. 1951/91), μια πρωτοπόρα πρωτοβουλία για τα μέχρι τότε δεδομένα της χώρας, επιτρέποντας έτσι την νόμιμη συμμετοχή του εκπαιδευμένου και πιστοποιημένου από το σώμα ενεργού πολίτη στην αποστολή του σώματος.

Από το καλοκαίρι του 1998 με τον Νόμο 2612, το Πυροσβεστικό Σώμα ανέλαβε και την ευθύνη συντονισμού και κατάσβεσης σε δασικές πυρκαγιές, την οποία μέχρι τότε είχε η Δασική Υπηρεσία. Το Σώμα ενισχύθηκε σε υλικό και προσωπικό που μετατάχθηκε από την Δασική Υπηρεσία, χωρίς όμως να καλύπτει τις ελλείψεις. Μεγάλη ενίσχυση σε υλικό είχε και λίγο πριν τους Ολυμπιακούς Αγώνες της Αθήνας το 2004, αλλά παρ' όλα αυτά το 19% των οχημάτων παραμένει ηλικίας πέραν της 15ετίας. Το πρόβλημα εντοπίζεται κυρίως στις επαρχιακές υπηρεσίες, αφού ο εξοπλισμός που αγοράστηκε με κονδύλια των Ολυμπιακών Αγώνων προοριζόταν μόνο για τις πόλεις που φιλοξενούσαν αγώνες. Αυτή την στιγμή λειτουργεί έχοντας σοβαρές ελλείψεις σε προσωπικό, αφού χρειάζονται ακόμη 4500 πυροσβέστες (οι προβλεπόμενες οργανικές θέσεις είναι 12.000^[1]). Στην έλλειψη συνέτεινε η μη πρόσληψη νέων πυροσβεστών για πολλά χρόνια, με την παράλληλη συνταξιοδότηση παλιών υπαλλήλων (περίπου 800 κάθε χρόνο). Η αύξηση όμως των αρμοδιοτήτων έφερε πρόσθετο όγκο εργασίας. Χωρίς ανθρώπινους και υλικούς πόρους υπάρχει πρόβλημα δυσλειτουργίας.

Στο Πυροσβεστικό Σώμα υπηρετούν σήμερα 15.000 πυροσβέστες (8.000 μόνιμοι, 5.500 εποχιακοί και 1.500 εθελοντές).

Το Πυροσβεστικό Σώμα έχει χάσει 47 πυροσβέστες εν ώρα υπηρεσίας από το 1930 ως σήμερα.

Έως το 1995 στο Πυροσβεστικό Σώμα υπηρετούσαν μόνο άνδρες σε όλους του βαθμούς. Στις 31 Οκτωβρίου 1995, με την 3η σειρά Πτυχιούχων (ειδική διαδικασία κατάταξης Διπλωματούχων κυρίως Μηχανικών των Πολυτεχνείων απευθείας στο βαθμό του Ανθυποπυραγού) κατατάχθηκαν οι δύο πρώτες γυναίκες στην ιστορία του Πυροσβεστικού Σώματος.^[8] Η Δρ Καλλιόπη Σαΐνη, η οποία είναι Διδάκτωρ του Τμήματος Μηχανολόγων Αεροναυπηγών του Πανεπιστημίου Πατρών και η Αδελαΐδα Φιλιππίδου, Διπλωματούχος Μηχανολόγος Μηχανικός του ΕΜΠ. Η Δρ Καλλιόπη Σαΐνη είναι η πρώτη γυναίκα του Πυροσβεστικού Σώματος, Γενικών

Καθηκόντων που διετέλεσε μάχιμος αξιωματικός, Τμηματάρχης και Διευθύντρια Διεύθυνσης, ενώ τον Ιανουάριο του 2009 έγινε η πρώτη γυναίκα Ανώτερη Αξιωματικός Γενικών Καθηκόντων. Σήμερα στο Πυροσβεστικό Σώμα υπηρετούν περισσότερες από 300 γυναίκες σε όλους τους βαθμούς (Πυροσβέστες, Υπαξιωματικοί και Αξιωματικοί).(32)

Ιστορική αναδρομή Λιμενικού Σώματος

Ο νόμος 1753 είχε θέσει την ενοποιημένη και αυτοτελή Διεύθυνση Εμπορικού Ναυτικού (Δ.Ε.Ν.) υπό τις διαταγές του Υπουργείου Ναυτικών. Η ρύθμιση αυτή αποτελούσε συμβιβασμό και υποχρέωση στην δυσαρέσκεια με την οποία το Πολεμικό Ναυτικό έβλεπε την οριστική απομάκρυνση της εμπορικής ναυτιλίας από την άμεση εποπτεία του. Με νομοθετικό διάταγμα στις 7-5-1919 «Περί υπαγωγής του εμπορικού ναυτικού εις το Υπουργείο Εθνικής Οικονομίας» η Δ.Ε.Ν. υπάγεται στο υπουργείο Εθνικής Οικονομίας. Με διάταγμα της 30-12-1920 ιδρύεται το Γραφείο Γενικής Επιθεωρήσεως Πλοίων. Και έτσι η Δ.Ε.Ν. αρχίζει το έργο της.

Η πρώτη απ' ευθείας κατάταξη Αξιωματικών του Λιμενικού έγινε τον Νοέμβριο του 1920. Σημαντική επίσης ήταν κατά το έτος 1921 η σύσταση του θεσμού των προξενικών λιμεναρχών, αρχικά στο Λονδίνο και αργότερα στο Κάρντιφ και την Αμβέρσα. Μάλιστα, η καθαρά ελληνική επινόηση της δημιουργίας, στο προξενικό Λιμεναρχείο Λονδίνου, γραφείου νηολογίων και υποθηκολογίων συνέβαλε ουσιαστικά στην ανασυγκρότηση του εμπορικού μας στόλου μετά τη λήξη του Α' παγκοσμίου πολέμου. Πράγματι, επειδή η απόκτηση πλοίων γινόταν κυρίως στην αγορά του Λονδίνου, η ύπαρξη γραφείου διευκόλυνε εξαιρετικά την παραλαβή και αναγνώριση των πλοίων ως ελληνικών, αφού η νηολόγηση και εγγραφή της σχεδόν απαραίτητης υποθήκης γινόταν αυθημερόν, έτσι ώστε ο ενυπόθηκος δανειστής (συνήθως Αγγλική τράπεζα) να εξασφαλίζεται πλήρως και ο πλοιοκτήτης να παραλαμβάνει αμέσως το έγγραφο εθνικότητας και να υψώνει την Ελληνική Σημαία.

Το νεοσύστατο Λιμενικό Σώμα, το οποίο είχε επανδρώσει όλες τις Λιμενικές Αρχές της χώρας, συμπεριλαμβανομένων και των Ελληνικών νησιών και λιμανιών που απελευθερώθηκαν στους Βαλκανικούς πολέμους, έπαιρνε μέρος και στην μικρασιατική εκστρατεία. Η οργάνωση των Λιμενικών υπηρεσιών σε λιμάνια των παράλιων της Μ. Ασίας, με σημαντικότερο αυτό της Σμύρνης, για την εξυπηρέτηση του ανεφοδιασμού και των μεταφορών του στρατού κατέστη επιτακτική. Οι στρατιωτικές επιχειρήσεις της Μ. Ασίας το 1919, άρρηκτα συνδεδεμένες με τις θαλάσσιες μεταφορές στρατού και εφοδίων, οδήγησε στην άρτια οργάνωση των Λιμενικών Υπηρεσιών στα κυριότερα λιμάνια των περιοχών αυτών από το

Δεδεσμένος μέχρι το Αϊβαλί. Μάλιστα, θα πρέπει να τονιστεί ότι κατά την αναγκαστική έξοδο του Ελληνικού πληθυσμού από τη Μικρά Ασία το 1922 η προσφορά των Λιμενικών Αρχών στάθηκε σωτήρια. Κινητοποιήθηκαν και τέθηκαν σε συναγερμό πρώτα για την αποστολή όλων των διαθέσιμων σκαφών για την παραλαβή του στρατού και του πληθυσμού και στη συνέχεια για την υποδοχή των προσφύγων που κατέφθαναν από τα μικρασιατικά παράλια.

Το Μάιο του 1924 ανακηρύσσεται η Δημοκρατία στην Ελλάδα. Το 1925 ενισχύεται η τάση κηδεμονίας της εμπορικής ναυτιλίας από το Πολεμικό Ναυτικό και με νομοθετικό διάταγμα η Δ.Ε.Ν. μεταφέρεται στο Υπουργείο Ναυτικών. Κατ' ακολουθία της νέας διοικητικής υπαγωγής της Δ.Ε.Ν. ρυθμίζονται ανάλογα και τα διοικητικά θέματα του Λιμενικού Σώματος. Το πείραμα επανασύνδεσης της εμπορικής ναυτιλίας με τις ένοπλες δυνάμεις, που εξέφραζε η επί περίπου ένα χρόνο ανάθεση της Δ.Ε.Ν. σε ανώτατο μάχιμο Αξιωματικό του Πολεμικού Ναυτικού, είχε αποτύχει. Γι' αυτό και η περίοδος που ακολούθησε χαρακτηρίζεται από την νομοθετική και διοικητική προσπάθεια ανεξαρτησίας της ναυτιλιακής υπόθεσης και χειραφέτησης του αυτοτελούς Σώματος που τη διοικούσε.

Το 1927, τότε που ψηφίστηκε το Σύνταγμα της πρώτης Δημοκρατίας, ήταν για το Λιμενικό Σώμα ο χρόνος κατά τον οποίο επιχειρήθηκε και πραγματοποιήθηκε σοβαρότατη αναμόρφωση και συστηματοποίηση της νομοθεσίας, σχετικά με το Σώμα. Δημοσιεύτηκε το ν.δ. «Περί διοικήσεως εμπορικού ναυτικού», σύμφωνα με το οποίο το Λιμενικό Σώμα είναι στρατιωτικά οργανωμένο Σώμα και διέπεται από τις διατάξεις που διέπουν τους Αξιωματικούς, Υπαξιωματικούς και Ναύτες του Πολεμικού Ναυτικού, προς τους οποίους εξομοιούνται οι ανήκοντες στο Λιμενικό Σώμα «πλην καθ' όσον άλλως ορίζεται δι' αυτούς». Έτσι, για το Λιμενικό Σώμα διανοίγεται η οδός της περαιτέρω αυτοτέλειας και ανεξαρτησίας. Η ίδρυση του Λιμενικού Σώματος και η οργάνωση αυτού δεν ήταν αυτοσκοπός.

Σκοπός του ήταν η προαγωγή της εμπορικής ναυτιλίας, με παράλληλη άσκηση της αστυνόμευσης των παραλιών και της διοικήσεως των λιμένων. Γι' αυτό η απόδοσή του στην πρώτη δεκαετία της ζωής του, που σε κάποιο βαθμό περιείχε και ένα πειραματικό στάδιο, έπρεπε να είναι θετική και αναμφίβολη. Η διάθεση ενός επιλεγμένου επιστημονικού προσωπικού με στρατιωτική πειθαρχία και αφοσίωση στο έργο του δεν μπορούσε παρά να αποφέρει τα προσδοκώμενα αποτελέσματα. Σ' όλους τους τομείς είναι φανερό η εργώδης προσπάθεια του νεοσύστατου Σώματος των Λιμενικών Αξιωματικών για την ρύθμιση και τον εκσυγχρονισμό των ναυτιλιακών μας πραγμάτων. Την εικόνα της αναδημιουργικής αυτής πνοής αντανakλά η αφανής, εν πολλοίς, καθημερινή ευσυνείδητη δραστηριότητα και την μαρτυρεί επίσημα η επιτευχθείσα νομοθετική αναδημιουργία και προσαρμογή.

Ψηφίζονται νόμοι περί καταμέτρησης των εμπορικών πλοίων, περί ραδιοτηλεγραφικής υπηρεσίας, περί επιβατηγών πλοίων. Η επιθεώρηση εμπορικών πλοίων, ο οίκος ναύτου, τα γραφεία της ναυτικής εργασίας, ο ποινικός και πειθαρχικός κώδικας Εμπορικού Ναυτικού αποτελούν θεσμούς που καταξιώθηκαν έκτοτε ως ιστορικοί σταθμοί στην εξέλιξη της Ελληνικής Ναυτιλίας.

Η ίδρυση του Υφυπουργείου Εμπορικής Ναυτιλίας το 1936 αποτελεί αναμφισβήτητο το δεύτερο μεγάλο σταθμό στην εξέλιξη του Σώματος, μετά την σύστασή του το 1919. Η υπαγωγή του σε ίδιο κυβερνητικό φορέα δεν επισφράγισε μόνο την ανεξαρτησία του αλλά, συγχρόνως, κατέδειξε τη σημασία που απέδιδε το Ελληνικό κράτος στην εμπορική ναυτιλία, την οποία το Λιμενικό Σώμα είχε κληθεί να διοικήσει.(33)

ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΣΤΗΝ ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΗΣ ΠΑΛΗΣ

Οι περισσότεροι ορισμοί της έννοιας της πάλης που μπορεί κάποιος να αναζητήσει σε τεχνικά εγχειρίδια και εγκυκλοπαίδειες είναι περιγραφικοί και παρουσιάζουν την πάλη ως εκείνη την δραστηριότητα κατά την οποία εμπλέκονται δύο άτομα, προσπαθώντας ο ένας να υπερισχύσει του άλλου και η οποία μπορεί να χωριστεί στους τέσσερις ακόλουθους τύπους: α) ερασιτεχνική ή αθλητική, β) επαγγελματική, γ) παραδοσιακή και δ) η πάλη ως πολεμική τέχνη. Ως κινητική εκδήλωση απαντάται σε διάφορα μέρη του πλανήτη και άρα ως λέξη παρουσιάζεται με διάφορες μορφές. Στην Αγγλία «wrestling», στην Γαλλία «lutte», στην Ιταλία «lotta», στην Ρωσία «borjba», στην Βουλγαρία «borba», κ.ά. Σε άλλες από αυτές τις περιπτώσεις η λέξη χρησιμοποιείται για να δηλώσει μόνον την αθλητική δραστηριότητα, ενώ σε άλλες δηλώνει και κοινωνικές εκδηλώσεις, όπως για παράδειγμα, στην Ελλάδα που έχουμε την «πάλη των τάξεων», «την βιοπάλη».

Στην Ελλάδα ο όρος φαίνεται να είναι πανάρχαιος, όπως μας πληροφορεί και ο Πλούταρχος στο σύγγραμμά του *Ηθικά*, όπου αναφέρει: «Ακούσης την πάλην αρχαιότατον των αθλημάτων πάντων αποφαινόντος ως και τουνομα μαρτυρεί». Το ανωτέρω απόφθεγμα μαρτυρεί την αρχαιότητα του αθλήματος της πάλης όπως αυτό μπορεί να προκύψει και από την ίδια την λέξη με την οποία μπορεί να διασυνδεθεί, δηλαδή *παλαιός*, σύμφωνα και με την ερμηνεία του Γαληνού. Επίσης, στηριζόμενοι στα λεγόμενα του Σωκράτη στον πλατωνικό διάλογο *Κρατύλος*, όπου εκεί ο Αθηναίος διανοητής αναπτύσσει την θεωρία περί της αναλογικής σχέσης μεταξύ της απλότητας και της παλαιότητας μίας λέξης, θα μπορούσαμε να υποστηρίξουμε ότι όσο πιο απλή είναι μία λέξη τόσο πιο μακριά χάνεται στο βάθος του χρόνου και άρα τόσο πιο κοντά φθάνει στον πυρήνα του ανθρώπινου λόγου και στις απαρχές της ανθρώπινης νόησης. Άρα, η λέξη πάλη φαίνεται να αποτελείται από πυρηνικά στοιχεία του λόγου, τα οποία της προσδίδουν ιδιότητες και δεν αποτελείται από

σύνθεση λέξεων. Πιο συγκεκριμένα, και πάντοτε ακολουθώντας τον σωκρατικό συλλογισμό, διακρίνουμε τα στοιχεία του λόγου -π- και -λ-, εκ των οποίων το πρώτο αφορά στην έννοια του περάσματος - της πύλης - και το δεύτερο σχετίζεται με την έννοια του ολισθηρού, του υγρού και δηλώνει την κίνηση και την ροή. Οι δύο ανωτέρω συνθήκες αποτελούν πυρηνικά στοιχεία της κινησιολογίας και της τεχνικής του αθλήματος της πάλης, καθώς οι αθλητές προσπαθούν αμφότεροι να βρουν περάσματα, πύλες στο αντίπαλο σώμα και ταυτόχρονα να ξεγλιστρήσουν από τις αντίστοιχες τακτικές του εκάστοτε αντιπάλου.(14)

Βεβαίως, πρέπει να τονίσουμε ότι δεν είμαστε ειδικοί επιστήμονες όσον αφορά στην επιστήμη της γλωσσολογίας και προσεγγίζουμε το θέμα με μία ειλικρινή διάθεση μελέτης της ουσίας και του αρχετυπικού πυρήνα της πάλης, προκειμένου να συνδέσουμε την διαχρονική αξία της με την παλαιότητά της και την αρχαιότην εμφάνισής της. Θα μπορούσαν να δοθούν κάλλιστα και επιπρόσθετες ερμηνείες της λέξης, εξίσου αξιόπιστες με την προαναφερθείσα.(12)

Σαν φυσική συνέχεια του ανωτέρω συλλογισμού μας, θα σημειώναμε ότι η πάλη είναι μία κατάσταση άρρηκτα συνδεδεμένη με την ανθρώπινη ύπαρξη. Το ανθρώπινο είδος, σε επίπεδο επιβίωσης, ήταν και είναι υποχρεωμένο να παλέψει με την φυσική πραγματικότητα που το περιβάλλει. Στον εν λόγω αγώνα ευρίσκεται από τις απαρχές της δημιουργίας, όταν καλείται να παλέψει με τα στοιχεία της φύσης, με τα άγρια θηρία, με επίδοξους κατακτητές, με την ανεύρεση φυσικών πόρων, με τις ασθένειες, κ.ά. Αυτόν τον αγώνα πάλης δεν έχει την δυνατότητα να τον εγκαταλείψει, όσο αποτελεί επιθυμία του η διαιώνιση του φαινομένου της ζωής. Από τα ανωτέρω, γίνεται φανερή η διασύνδεση της έννοιας της πάλης με την έννοια της ζωής και της ύπαρξης και άρα με την έννοια της δημιουργίας. Αυτή η διασύνδεση δικαιολογεί σε έναν ορισμένο βαθμό και την αναφορά της πάλης, ως αναπόσπαστο στοιχείο της σύνθεσης του περιεχομένου κοσμογονικών μύθων σε παγκόσμιο επίπεδο. Π. χ. η πάλη του Κρόνου με τον Ουρανό, η πάλη του Δία με τους Τιτάνες στην αρχαία ελληνική μυθολογία. Στους αιγυπτιακούς μύθους, όπου περιγράφεται η πάλη του Ώρου με τον Σηθ, και στους κινέζικους μύθους της δημιουργίας έχουμε τη μάχη του Gun-gun με τον Djun-Su. (7)

Όπως συναντάμε και στον Φιλόστρατο στο σύγγραμμά του *Γυμναστικός*, η αρχαιότητα της πάλης διαφαίνεται και από τον μύθο του Προμηθέα, ο οποίος φέρεται ότι έπλασε τους πρώτους ανθρώπους από την λάσπη, από τον πηλό, ανακατεύοντας χώμα και νερό. Εδώ ο Φιλόστρατος σημειώνει ότι η λάσπη σχετίζεται με την πάλη στις παλαιστρες, κατά την οποία γεμίζανε τα σώματα λάσπες και οι άνθρωποι έδιναν την εντύπωση των χωμάτων, των λασπωμένων ομοιωμάτων. Αυτό επιβεβαιώνει την άποψη ότι η πάλη αποτελεί πυρηνικό στοιχείο της δημιουργίας και του αγώνα επιβίωσης του ανθρώπινου είδους. Επίσης, στον

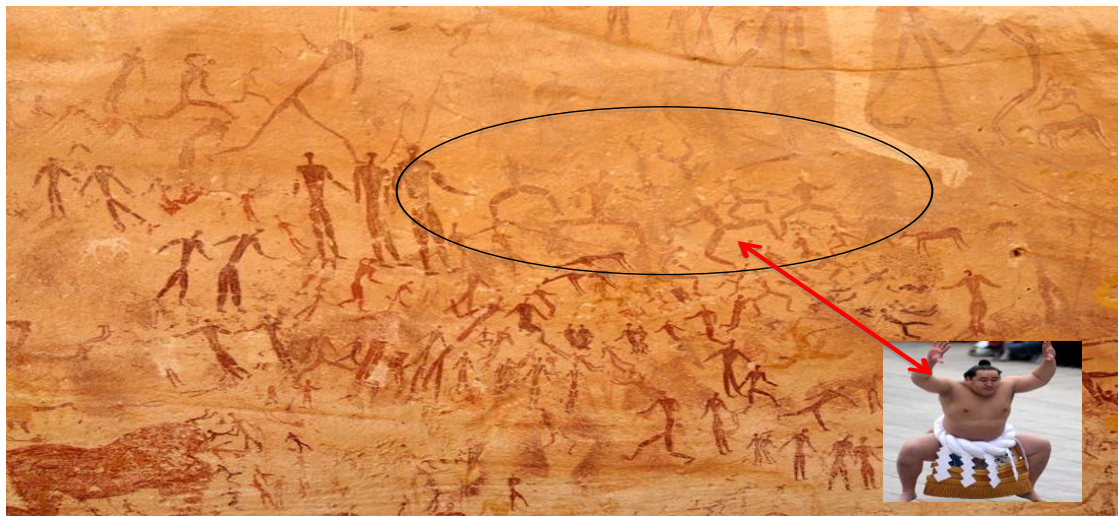
Γυμναστικόν, αναφερόμενος ο Φιλόστρατος στους αθλητές της παλαιάς εποχής, δείχνει με ποίον τρόπο εκείνοι οι άνθρωποι είχαν καταφέρει να επιβληθούν στα στοιχεία της φύσης και να ζουν αρμονικά από κοινού. Τους παρουσιάζει, λοιπόν, να παλεύουν και να τιθασεύουν ακόμα και άγρια θηρία, όπως οι λέοντες και οι ταύροι. Η εν λόγω παράδοση είναι πανάρχαια και σχετίζεται και με παραδόσεις άλλων χωρών, στις οποίες αναφέρονται περιστατικά πάλης μεταξύ ανθρώπων και θηρίων. Στην Ελλάδα συναντάμε τέτοιες παραδόσεις στους αρχαίους μύθους του Ηρακλή, του Θησέα και άλλων ηρώων, στην Σουμερία στο έπος του Γκιλγκαμές. Επίσης, οι ξυλοκόποι της Φιλανδίας, του Καναδά, και της Σιβηρίας παραδίδεται ότι εξασκούσαν στην πάλη με αρκούδες, ενώ στην Ρωσία ο ήρωας Kojemyaka παρουσιάζεται να παλεύει με ταύρους.

Ο Φιλόστρατος στον γυμναστικό στην παράγραφο 18 αναφέρει περιληπτικά ότι οι αθλητές των βαρέων αθλημάτων (παγκράτιο, πυγμαχία, πάλη) κάνουν την πιο σκληρή προπόνηση από όλα τα άλλα αθλήματα. Από αυτούς την μεγαλύτερη ταλαιπωρία υφίστανται οι αθλητές της πάλης. Αυτό γιατί, ενώ στην πυγμαχία και στο παγκράτιο η προπόνηση γίνεται κατά "μίμηση" του αγώνα και των μεθόδων επίθεσης και άμυνας, στην πάλη ο αγώνας δεν διαφέρει από την προπόνηση καθόλου. Γι' αυτό, λέει χαρακτηριστικά, οι Ηλείοι είναι σε θέση να δώσουν το στεφάνι της νίκης κρίνοντας ακόμα και από την προπόνηση.

Η πάλη, όμως, έχει και ένα επιπρόσθετο ιδιαίτερο χαρακτηριστικό, αυτό της ήπιας επιβολής στον αντίπαλο. Στην περίπτωση, δηλαδή, του παλαιστικού αγώνα ο ισχυρότερος επιβάλλεται χωρίς να καταστρέφει των αντίπαλό του. Ο άνθρωπος, λοιπόν, μέσω του συμβόλου της πάλης, επιβάλλεται στα στοιχεία της φύσης, χωρίς όμως να τα καταστρέφει, δίνοντας με αυτό τον τρόπο το περιθώριο ανάπτυξης και εξέλιξης μίας αρμονικής συμβίωσης.

Δεν αποτελεί στοιχείο μόνον της ανθρώπινης ύπαρξης, αλλά είναι εμφανής η παρουσία της σε ολόκληρο το ζωικό βασίλειο. Είναι πολλά τα παραδείγματα αντιπαράθεσης στο ζωικό βασίλειο που έχουν να κάνουν με ζώα του ίδιου είδους ή και διαφορετικού. Στις περισσότερες περιπτώσεις η σύγκρουση δεν έχει σκοπό την θανάτωση του αντιπάλου, αλλά μόνον την επιβολή του ισχυρότερου. Συναντάμε, λοιπόν, τέτοιου είδους συγκρούσεις σε διάφορα είδη όπως, οι λέοντες, οι βούβαλοι, τα ελάφια, οι αντιλόπες, οι λύκοι, κτλ. Ταυτόχρονα, μία μορφή παιγνιώδους πάλης παρατηρείται στην εκπαίδευση των νεογνών, μεταξύ τους ή και μεταξύ αυτών και των γονέων τους, με στόχο την ανάπτυξη διαφόρων ιδιοτήτων, απαραίτητων για την επιβίωσή τους, όπως αυτό μπορούμε να το παρατηρήσουμε στην οικογένεια των αιλουροειδών, των σκύλων, των πιθήκων, κτλ. Κατά πολλούς μελετητές, ο άνθρωπος, έχοντας πάντα μέσα του έμφυτο το στοιχείο της μίμησης, από τα ζώα είναι που εμπνέεται τις πρώτες παλαιστικές κινήσεις. Χαρακτηριστικές είναι οι

αναφορές που έχουμε από την αρχαία Κίνα, όπου οι αντίπαλοι αγωνίζονται μιμούμενοι τις κινήσεις της τίγρης, ερπετών και πουλιών, ενώ ο Φιλόστρατος παρομοιάζει την εμφάνιση και τον τρόπο με τον οποίο παλεύουν ορισμένοι αθλητές με ζώα όπως οι λέοντες, οι αετοί, οι ταύροι και οι αρκούδες.



Εικόνα 1

Στην πορεία της ιστορίας φαίνεται ότι όλη αυτή η διαρκής πάλη του ανθρώπου τον εμπνέει και μεταφέρεται σε θρησκευτικά δρώμενα, όταν πλέον ο άνθρωπος αρχίζει να οργανώνεται σε κοινότητες, ενώ η εξάσκηση στην πάλη ενσωματώνεται στην κουλτούρα των λαών και αποτελεί μέρος μύησης των νέων στο μυστήριο της ζωής. Στην συνέχεια, με την ανάπτυξη των πόλεων και του πολιτισμού οι τελετουργίες αυτές αποκτούν εορταστικό χαρακτήρα, αποδίδοντας φόρο τιμής σε ήρωες και Θεούς, προγόνους, διασφαλιστές της τότε σύγχρονης ευημερίας. Οι ανωτέρω υποθέσεις έρχονται να συμφωνήσουν με τον Carl Diem, ο οποίος υποστηρίζει ότι οι αθλητικές εκδηλώσεις έρχονται ως απόρροια θρησκευτικών τελετών, στις οποίες την προσευχή ακολουθούν χαιρετισμοί συγκεκριμένων ρυθμικών κινήσεων και ο τελετουργικός χορός. Το δρώμενο αυτό του χορού πολλές φορές αποτελείτο από μιμητικές παλαιστικές κινήσεις ή κινήσεις πολεμικού χαρακτήρα. Τέτοιοι χοροί διασώζονται ακόμα και σήμερα, έχουν δε τη μορφή δρώμενου με την κινησιολογία τους να περνά από διάφορα στάδια που σχετίζονται με την διαδικασία της μάχης. Τέτοιοι χοροί είναι, η ποντιακή Σέρρα, διάφοροι πηδηχτοί χοροί της Κρήτης και των νησιών του Αιγαίου, ο χορός των Δερβίσηδων στην Μικρά Ασία και ο τελετουργικός χορός των ιθαγενών Μαορί της Νέας Ζηλανδίας. Επιπλέον, πολλές από τις κινήσεις αυτών των χορών παραπέμπουν στην αρχική παλαιστική στάση και στον τρόπο που οι παλαιστές χρησιμοποιούν τα πόδια τους για να κινηθούν κατά τη διάρκεια του αγώνα. Χαρακτηριστικές είναι οι νεολιθικές παραστάσεις, που χρονολογούνται στα 7000 π. Χ., από τις σπηλιές *Gilf Kebir* στα σύνορα της νοτιοδυτικής Αιγύπτου και της Λιβύης. Στο κυκλικό πλαίσιο

της εικόνας 1 από τα σπήλαια του *Gilf Kebir*, είναι φανερό η τέλεση τελετουργικού χορού, με σαφή τα σημάδια ομοιότητας με τους προαναφερθείς χορούς της ποντιακής Σέρρας και των ιθαγενών Μαορί της Νέας Ζηλανδίας. Επίσης η στάση των χορευτών της εικόνας ομοιάζει χαρακτηριστικά με την αρχική παλαιστική στάση, ιδιαίτερα του ιαπωνικού είδους πάλης του *sumo* (Εικόνα 1).

Όλα τα ανωτέρω έρχονται για ακόμα μία φορά να συνηγορήσουν με την παράδοση που διασώζει ο Φιλόστρατος και θέλει τον αρχαίο θεό Ερμή να είναι ο επινοητής της παλαίστρας. Δηλαδή, η παλαίστρα, που είναι ένας χώρος με συγκεκριμένα χαρακτηριστικά και συγκεκριμένη χρηστική αξία, και άρα στοιχείο πολιτισμένων ανθρώπων και οργανωμένης κοινωνίας, είναι χορηγία του θεού, δηλαδή είναι άμεσα συνδεδεμένη με κάποιο θρησκευτικό τυπικό. (17)

Σύμφωνα με τον Raiko Petron, η πάλη, όπως και ορισμένες άλλες αθλητικές δραστηριότητες, όπως π.χ., οι δρόμοι, οι ρίψεις, τα άλματα, δεν έχει ανακαλυφθεί από κάποιον συγκεκριμένο άνθρωπο και ταυτόχρονα δεν μπορεί να συνδεθεί απόλυτα με έναν συγκεκριμένο λαό, ή με μία συγκεκριμένη γεωγραφική περιοχή. Ως εκ τούτου, γίνεται φανερό ότι η πάλη εξασκείται σε όλες τις ιστορικές περιόδους και από διάφορες εθνικότητες, έχοντας ως μοναδικό στόχο την ανάπτυξη σωματικών και ψυχικών ιδιοτήτων.

ΑΛΕΞΑΝΤΕΡ ΚΑΡΕΛΙΝ(φωτογραφία αριστερά):4 φορές ολυμπιονίκης, 9 φορές παγκόσμιος πρωταθλητής, βουλευτής, ΜΙΑΩΝ ΚΡΟΤΟΝΙΑΤΗΣ(φωτογραφία δεξιά): 6 φορές ολυμπιονίκης, μαθηματικός Πυθαγόρειος.



Πολυπολιτισμικότητα της πάλης

Η ανωτέρω γεωγραφική αναδρομή δηλώνει με εμφανή τρόπο τον πολυπολιτισμικό χαρακτήρα της πάλης. Σε όλες τις περιπτώσεις η πάλη αποτελεί στοιχείο της παράδοσης και μεταδίδεται από γενιά σε γενιά, ενώ διαφαίνεται ότι για την διδασκαλία της δεν απαιτείται, σε όλες τις περιπτώσεις, μία οργανωμένη πολιτειακή ή κοινοτική θεσμική αρχή να την επιβλέπει.

- Πολλοί διακεκριμένοι πολιτικοί άνδρες, φιλόσοφοι, συγγραφείς, επιστήμονες κ.λ.π. συνήθιζαν να αθλούνται σε διάφορες μορφές πάλης με σκοπό να βελτιώσουν την υγεία και να αναπτύξουν δύναμη θέληση, συνιστώντας την συγχρόνως ως μεγάλης σημασίας εκπαιδευτική δραστηριότητα για τα παιδιά.



Παρόλα αυτά, σε όλες τις περιοχές του κόσμου, στις οποίες αναπτύχθηκε ανθρώπινη δραστηριότητα, ανεξαρτήτως του επιπέδου του πολιτισμού της περιοχής, η πάλη αποτελεί μέρος θρησκευτικών και κοινωνικών τελετουργιών και η τέλεση παλαιστικών αγώνων γίνεται με την συνοδεία μουσικής, χορού και άλλων δρωμένων. Όλα αυτά συνηγορούν στην άποψη που υποστηρίζει ότι η πάλη αποτελεί έμφυτη εκδήλωση της ανθρώπινης φύσης, ανεξαρτήτως φυλετικής ταυτότητας και πολιτισμικών καταβολών. Αυτό το στοιχείο την κάνει προσιτή και αφομοιώσιμη από όλους ανεξαιρέτως τους ανθρώπους, επικυρώνοντας την συμβατότητά της με τον πολυπολιτισμικό προσανατολισμό του σύγχρονου εκπαιδευτικού συστήματος

Η Πάλη ως στοιχείο της φυσικής Αγωγής

Εισαγωγικά στοιχεία

Στα προηγούμενα κεφάλαια έγινε μία προσπάθεια ανάδειξης του φαινομένου της πάλης ως στοιχείο του πολιτισμού και της κουλτούρας του ανθρώπινου γένους, στα πεδία του χρόνου και του χώρου. Βασική επιδίωξη αποτελούσε, επίσης, η ανάδειξη της πρακτικής εφαρμογής της πάλης στο τομέα της φυσικής αγωγής. Συνοψίζοντας, λοιπόν, όλα τα ανωτέρω αναφερόμαστε στο γεγονός ότι, αφενός μεν η φυσική αγωγή αποτελεί σημαντικό στοιχείο της εκπαίδευσης των νέων από την απώτατη αρχαιότητα μέχρι τις μέρες μας, αφετέρου δε η πάλη αποτελεί κεντρικό στοιχείο της συγκεκριμένης διαδικασίας.

Παρόλα αυτά, στις μέρες μας η αστικοποίηση έχει μετατοπίσει τη σημασία που δίνεται στα επιμέρους στοιχεία της εκπαιδευτικής διαδικασίας. Η φυσική αγωγή, λόγω των συνθηκών διαβίωσης μέσα στο αστικό περιβάλλον, έχει παραμεληθεί, ενώ το βάρος έχει πέσει σε αυτό που ονομάζουμε ακαδημαϊκή εκπαίδευση. Σε πρώτο επίπεδο, αυτό γίνεται από την λανθασμένη σύνδεση μεταξύ της έννοιας της παιδείας

και της ανάγκης για επιβίωση. Ο παραπάνω συλλογισμός στηρίζεται στην άποψη ότι ανάλογα με τις ανάγκες επιβίωσης που γεννά το περιβάλλον κάθε κοινωνίας, προς τα εκεί πρέπει να στρέφεται και να μετατοπίζεται και το βάρος της εκπαιδευτικής διαδικασίας. Για παράδειγμα, αναφέρουμε την περίπτωση κοινωνιών που αναπτύσσονται σε τραχιά περιβάλλοντα και στρέφουν την εκπαιδευτική διαδικασία προς την πολεμική εκπαίδευση, ρίχνοντας ιδιαίτερο βάρος στον τομέα της φυσικής αγωγής. Στη σύγχρονη εποχή, όπου η επιβίωση σχετίζεται με οικονομικούς παράγοντες, η εκπαιδευτική διαδικασία προσανατολίζεται σε κατευθύνσεις που αποφέρουν επαγγελματική αποκατάσταση, άρα στρέφεται προς τον ακαδημαϊκό τομέα. Παρόλα αυτά, οι παραπάνω παρατηρήσεις φαίνεται ότι δεν συνάδουν με το θεωρητικό περιεχόμενο που έχει η έννοια της παιδείας μέσα στην κοινωνία. Στην συνέχεια του κεφαλαίου, θα προσπαθήσουμε να αναλύσουμε την διαχρονική έννοια της παιδείας ως στοιχείο του πολιτισμού και τον ρόλο που διαδραματίζει σε αυτήν η διαδικασία της φυσικής αγωγής. Επίσης, θα παρουσιάσουμε ένα μοντέλο εφαρμογής της αθλητικής πάλης στην διαδικασία της φυσικής αγωγής, λαμβάνοντας υπόψη τις απαιτήσεις της σύγχρονης εποχής.

Η παιδεία ως κοινωνικό αγαθό

Ο δυτικός πολιτισμός, μετεξέλιξη του οποίου αποτελεί ο σύγχρονος πολιτισμός, οφείλει την ύπαρξή του στην άνθηση της διανόησης της εποχής της αναγέννησης. Μεγάλοι διανοητές της εποχής εκείνης, στηριζόμενοι κυρίως σε αρχαία ελληνικά γραπτά αλλά και στην πολιτισμική επιρροή που επέφερε η μετοίκιση πλήθους διανοουμένων της καταληφθείσης Βυζαντινής αυτοκρατορίας, επαναφέρουν την σημαντικότητα του φαινομένου της παιδείας στην κοινωνία. Βάσει της ανωτέρω ιστορικής τοποθέτησής, αναζητήσαμε την ανάλυση της έννοιας της παιδείας στις αναπτύξεις μεγάλων φιλοσόφων της κλασικής περιόδου του ελληνικού πολιτισμού, σε μία προσπάθεια να αντλήσουμε πληροφορίες άμεσα από την πηγή της σκέψης που επηρέασε την ανθρώπινη διανόηση της αναγέννησης και συνεχίζει να επηρεάζει και την δική μας εποχή.

Στην πλατωνική φιλοσοφία, η παιδεία, ως αναπόσπαστο στοιχείο της πολιτείας, αφορά στην περιαγωγή της ψυχής του ανθρώπου με στόχο την οντολογική του ολοκλήρωση. Η έννοια της περιαγωγής υποδηλώνει την σπειροειδή κίνηση που ακολουθεί η όλη διαδικασία, της οποίας ο κάθε κύκλος δημιουργεί τις προϋποθέσεις ανέλιξης στο επόμενο επίπεδο. Στόχος είναι η διαμόρφωση του χαρακτήρα, σύμφωνα με το αξιακό παράδειγμα που προβάλλει το εκάστοτε κοινωνικό σύστημα. Από την ανωτέρω παρατήρηση γίνεται σαφής η συσχέτιση και η αξία της όλης διαδικασίας στην ανάδειξη της έννοιας του *προσώπου* μέσα στην κοινωνία. Η έννοια αυτή

έρχεται να υπερβεί την διασπαστική έννοια του *ατόμου*, αποτελώντας ουσιαστικά την έκφραση της κοινωνικοποίησής του.

Προσπαθώντας να δώσουμε εδώ μία βαθύτερη ερμηνεία της έννοιας της περιαγωγής της ψυχής και του ρόλου της παιδείας, σύμφωνα πάντοτε με την πλατωνική φιλοσοφία, είμαστε υποχρεωμένοι να αναφερθούμε σε μερικές από τις αρχές της πλατωνικής φιλοσοφίας που σχετίζονται με την φύση της ψυχής. Μία λοιπόν εκ των βασικών αρχών της πλατωνικής φιλοσοφίας, είναι το τριμερές της ανθρώπινης ψυχής. Σύμφωνα με αυτήν την αρχή, οι εκδηλώσεις της ανθρώπινης ψυχής μπορούν να ταξινομηθούν σε τρεις κατηγορίες:

A) Αυτές που αφορούν στις σωματικές ανάγκες και στελεχώνουν το επιθυμητικό μέρος της ψυχής.

B) Αυτές που αφορούν στις συναισθηματικές ανάγκες και στην αποδοχή από το κοινωνικό σύνολο, στελεχώνοντας το θυμοειδές μέρος της ψυχής.

Γ) Αυτές που αφορούν στον τομέα της ανθρώπινης διάνοιας και στελεχώνουν το λογιστικό μέρος της ψυχής.

Η ανωτέρω κατηγοριοποίηση δείχνει ότι το κάθε μέρος δεν μπορεί να αντιμετωπιστεί και να εκληφθεί ως ξεχωριστή οντότητα. Μέσω της αρμονικής συνύπαρξης, και τα τρία μέρη συνεισφέρουν στην ολοκληρωμένη δράση της εξακτίνωσης της ανθρώπινης φύσης.

Μία δεύτερη αρχή της πλατωνικής φιλοσοφίας, που σχετίζεται άμεσα με τον ρόλο της παιδείας, είναι η εν δυνάμει ιδιότητα της ψυχής στην θέαση της γνώσης. Σύμφωνα με αυτή την αρχή, η ψυχή μέσω του οργάνου της γνώσης που διαθέτει, δηλαδή του λογιστικού μέρους της, πληροί τις προϋποθέσεις απόκτησης της γνώσης μέσω της κατάλληλης καθοδήγησης. Η ανωτέρω δυνατότητα υποδηλώνεται και μέσω της μαιευτικής μεθόδου που εφαρμόζε στον τρόπο συνδιάλεξής του το βασικό πρόσωπο των πλατωνικών διαλόγων, ο Σωκράτης.

Σύμφωνα με τις δύο αυτές αρχές της πλατωνικής φιλοσοφίας, «η παιδεία, ως τέχνη περιστροφής της ψυχής, δεν στοχεύει στο να εμβάλει στο εσωτερικό της ανθρώπινης ψυχής έξωθεν την δύναμη να «θεάται», αλλά στοχεύει στο να διορθώσει την κατεύθυνση της εν λόγω δύναμης. Πιο ειδικά, στο να προσανατολίσει την εσωτερική «ενόραση» προς το επιθυμητό, σύμφωνα με το δέον, κατά φύσιν, σημείο - το οποίο δεν είναι άλλο από το αγαθόν -, προς το οποίον πρέπει μονίμως να ατενίζουν οι οφθαλμοί της ψυχής, προκειμένου να οδηγηθεί ο άνθρωπος σε βελτιωτικές και στις άκρως ευκαταίες καταστάσεις, τις σύμφωνες με το θείο σχεδιασμό».

Σε πρακτικό επίπεδο, σύμφωνα με τα όσα αναφέρει ο Πλάτων στην *Πολιτεία*, η παιδεία συνδράμει στο να αποκοπούν εκ βαθέων από την παιδική ηλικία οι εκ γενετής κακίες, οι οποίες έχουν την δυνατότητα να εκδηλωθούν στους ενήλικες

ελλείψει της ορθής παιδείας και οι οποίες συμφύονται με τις πολυφαγίες και τις παρόμοιες απολαύσεις και καταχρήσεις και κατά κύριο λόγο αποπροσανατολίζουν την εσωτερική όραση της ψυχής και την ωθούν προς τα κάτω σαν βαρίδια.

Η ανωτέρω παρατήρηση έρχεται να συμπληρωθεί από την θέση που παίρνει ο Αθηναίος διανοητής στους *Νόμους* για την παιδεία, παρουσιάζοντάς την ως την τέχνη που στοχεύει στην εκμάθηση της ορθής διαχείρισης των ηδονών και των λυπών, καθιστώντας την αναγκαία, προ της νοητικής ωρίμανσης του ανθρώπου, από την παιδική ηλικία. Σε αυτή την περίοδο της ζωής του ανθρώπου, αυτές οι δύο διαλεκτικά αντίθετες καταστάσεις, εμφανίζονται με την μεγαλύτερη ένταση. Μέσω της ορθής διαχείρισής τους από αυτήν την ηλικία, σε συνδυασμό με την ορθή τοποθέτηση μέσα στην ψυχή της φιλίας και του μίσους, τίθενται οι προϋποθέσεις μετασχηματισμού του εθισμού που προκαλείται, σε συνειδητοποιημένη κατάσταση, μέσω της διανοητικής ωρίμανσης που επιτελείται με την πάροδο του χρόνου.

Οι ανωτέρω τοποθετήσεις έρχονται σε τεχνικό επίπεδο να συμφωνήσουν με τις ψυχολογικές θεωρίες και παρατηρήσεις που έγιναν τον 20^ο αιώνα από μεγάλους ψυχολόγους, όπως ο Sigmund Freud, ο Eric Fromm, κ. ά. Πρόκειται για την ψυχολογική θεωρία της μετουσίωσης των ενστίκτων. Σύμφωνα με αυτήν, τα καταπιεσμένα ένστικτα, με πιο ισχυρό αυτό της λίμπιντο, είναι αυτά που εκδηλώνουν την δυναμική τους στους τομείς της ανθρώπινης διάνοιας, οδηγώντας στις επιτεύξεις του ανθρωπίνου πνεύματος. Βέβαια εδώ, γίνεται φανερό η ανεξέλεγκτη προσέγγιση που γίνεται στην εν λόγω κατάσταση και στον τυχαίο τρόπο δράσης της. Σύμφωνα με την αρχαία ελληνική φιλοσοφία, η ανωτέρω τεχνική παρατήρηση γίνεται εργαλείο της παιδείας με στόχο την ελεγχόμενη διαχείρισή της και την ένταξή της μέσα στο κοινωνικό σύνολο.

Από τα ανωτέρω γίνεται φανερό και η αξία της φυσικής αγωγής, ως μέρους της διαδικασίας της παιδείας, καθώς η ηδονή και η λύπη είναι δύο έννοιες έντονα συνδεδεμένες με την σωματικότητα, ενώ η φιλία και το μίσος δύο έννοιες έντονα συνδεδεμένες με τον συναισθηματικό κόσμο του ανθρώπου. Στον έλεγχο του πρώτου ζεύγους εστιάζει μέσω της γυμναστικής και της εγκράτειας και στον έλεγχο του δεύτερου ζεύγους εστιάζει μέσω της αντιπαράθεσης και της ομαδικότητας.

Η φυσική αγωγή

Με τον όρο φυσική αγωγή εννοούμε εκείνη την μέθοδο αγωγής, η οποία αναλαμβάνει να κατευθύνει τις φυσικές τάσεις που αναπτύσσει ο ανθρωπίνος σωματικός και συναισθηματικός κόσμος προς έμμετρες καταστάσεις.

Στη σύγχρονη εποχή η αξία της φυσικής αγωγής, σε ιστορικό επίπεδο, τονίστηκε ύστερα από ιατρικές παρατηρήσεις, οι οποίες την συνέδεαν με την

διατήρηση της υγείας. Ουσιαστικά, στα πλαίσια της μεταμόρφωσης του κοινωνικού συστήματος σε αστικό, οι ιατροί συμπλέουν με την άποψη ότι οι αιτίες των ασθενειών σχετίζονται με τον λανθασμένο τρόπο ζωής. Η ανωτέρω άποψη έρχεται να συμφωνήσει με τις αρχαίες ελληνικές παραδόσεις, οι οποίες αναφέρουν, από την μία πλευρά, την επιστήμη της γυμναστικής ως υπεύθυνη για την πρόληψη των ασθενειών και της διατήρησης της υγείας του σώματος και από την άλλη πλευρά υπεύθυνη για την βέλτιστη δυνατή εμφάνισή του.(8)

Η φυσική αγωγή, όμως, αποκτά την πραγματική αξία της ως κομμάτι της διαδικασίας της παιδείας, καθώς θέτει τις βάσεις, όχι μόνον για την διεξαγωγή ενός υγιή βίου, αλλά παρέχοντας ένα σταθερό πλαίσιο βιωματικών αξιών που δύναται να συμβάλουν στην περαιτέρω ισορροπημένη ανάπτυξη του ανθρώπινου πνεύματος. Έτσι και αυτός ο δεύτερος λόγος να είναι και ο σοβαρότερος, καθώς ο πρώτος είναι δεδομένος.

Βασική προϋπόθεση της διαδικασίας της φυσικής αγωγής είναι η αναγνώριση εκείνων των στοιχείων, τα οποία αποτελούν φυσικές τάσεις της ανθρώπινης οντότητας και τα οποία καλείται να ελέγξει. Αυτά τα στοιχεία αποτελούν άλλωστε και τα κίνητρα τα οποία καλείται να διαχειριστεί ο καθηγητής της φυσικής αγωγής, με στόχο να τα κατευθύνει προς τους επιθυμητούς στόχους της εκπαιδευτικής διαδικασίας. Οι στόχοι αυτοί καθορίζονται ρητά από τους νόμους και τις διατάξεις του πολιτειακού συστήματος. Πιο συγκεκριμένα, το ελληνικό σύνταγμα αναφέρει για την παιδεία:

«Η παιδεία αποτελεί βασική αποστολή του κράτους και έχει σκοπό την ηθική, πνευματική, επαγγελματική και φυσική αγωγή των Ελλήνων». Ενώ το ψήφισμα του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου της 13^{ης} Νοεμβρίου του 2007 για τον αθλητισμό αναφέρει:

«...Η φυσική αγωγή είναι το μόνο σχολικό μάθημα που στόχο έχει να προετοιμάσει τα παιδιά για έναν υγιή βίο και επικεντρώνει στη συνολική τους σωματική και διανοητική ανάπτυξη, εμφυσώντας επίσης σημαντικές κοινωνικές αξίες όπως η αυτοπειθαρχία, η αλληλεγγύη, το πνεύμα ομαδικότητας, η ανεκτικότητα και το ευ αγωνίζεσθαι». Και αλλού,

«...το θεμιτό ενδιαφέρον της Ευρωπαϊκής Ένωσης στον αθλητισμό, ιδιαίτερα δε στις κοινωνικές και πολιτισμικές του πτυχές, καθώς και τις εκπαιδευτικές και κοινωνικές αξίες που μεταδίδει ο αθλητισμός όπως η αυτοπειθαρχία, η διεύρυνση των προσωπικών ορίων, η αλληλεγγύη, η ευγενής άμιλλα, ο σεβασμός του αντιπάλου, η κοινωνική ένταξη, η καταπολέμηση κάθε είδους διακρίσεων, το ομαδικό πνεύμα, η ανεκτικότητα και το έντιμο παιχνίδι».

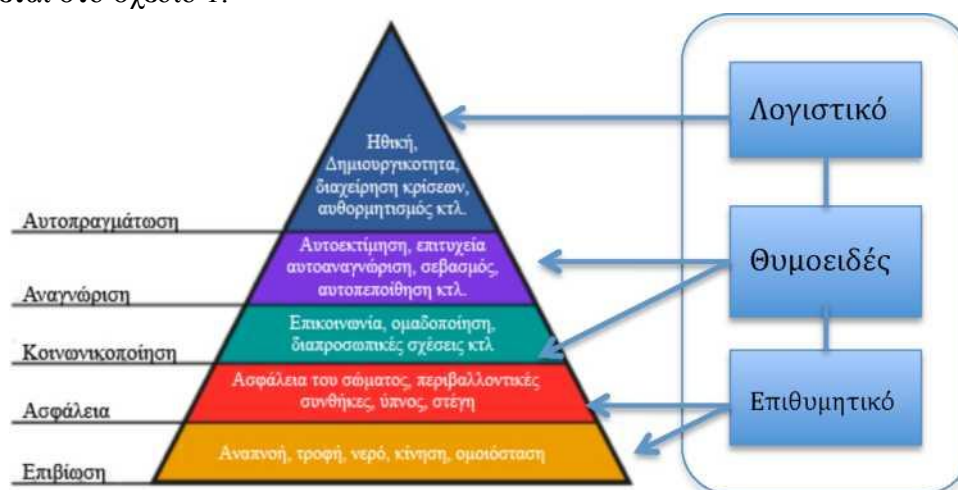
Από τα ανωτέρω γίνονται φανεροί οι στόχοι της φυσικής αγωγής, όσον αφορά στο ηθικό πλαίσιο τους. Όσον αφορά στο σωματικό πλαίσιο οι στόχοι είναι η

ολόπλευρη εκγύμναση των φυσικών ιδιοτήτων του σώματος και η μύηση του νέου ατόμου στις βασικές αρχές υγιεινής (σωστής διατροφής, καθαριότητας).

Τα κίνητρα και η διαχείρισή τους

Στην περίπτωση των κινήτρων, τα οποία καλείται να διαχειριστεί ο καθηγητής φυσικής αγωγής, θα αναφερθούμε στην σύγχρονη θεωρία του Maslow για τα ανθρώπινα κίνητρα, αντιπαραβάλλοντας την με την αρχή της πλατωνικής φιλοσοφίας περί της τριμερούς φύσης της ψυχής, που αναφέραμε στο προηγούμενο υποκεφάλαιο, με στόχο την πλήρη αξιοποίηση αυτής της θεωρίας από το εκπαιδευτικό σύστημα.

Ο Αμερικάνος ψυχολόγος Abraham Maslow, το 1943 στην εργασία του με θέμα «Θεωρία των ανθρώπινων κινήτρων», προέβη σε μία ιεράρχηση των πιθανότερων κινήτρων που ωθούν την ανθρώπινη συμπεριφορά. Η ιεράρχηση αυτή φαίνεται στο σχέδιο 1.



Σχέδιο 1: Συσχέτιση μεταξύ της πυραμίδας του Maslow και της τριμερούς φύσης της ψυχής

Σύμφωνα με την θεωρία του Maslow, το κάθε σκαλοπάτι της πυραμίδας αποτελεί μία ομάδα κινήτρων τα οποία εκδηλώνονται βάσει ενός κοινού δείκτη, π. χ στο πρώτο και στο δεύτερο στάδιο εμφανίζονται κίνητρα που έχουν να κάνουν με την επιβίωση, όπως αυτά της τροφής, του νερού, της αναπνοής της κίνησης, της ασφάλειας. Ως αρχή των παρατηρήσεων του Maslow, απαιτείται η ικανοποίηση των κινήτρων ενός κατώτερου σταδίου για να δοθεί χώρος στα κίνητρα του επόμενου σταδίου να εκδηλωθούν. Στην κορυφή της πυραμίδας εδράζονται κίνητρα που έχουν να κάνουν με την εκδήλωση του ανθρωπίνου πνεύματος και, όπως ο Maslow τα ονομάζει, κίνητρα που σχετίζονται με την αυτο-πραγμάτωση.

Όλα τα ανωτέρω φαίνεται να συμφωνούν με την φιλοσοφική τοποθέτηση που αναπτύξαμε στο προηγούμενο υποκεφάλαιο σχετικά με την διαδικασία της παιδείας. Ο νέος άνθρωπος, λοιπόν, μέσω της διαδικασίας της φυσικής αγωγής, μαθαίνει να

διαχειρίζεται τα κίνητρα των τεσσάρων πρώτων σταδίων της πυραμίδας του Maslow, τα οποία αφορούν σωματικές και συναισθηματικές παραμέτρους της ανθρώπινης φύσης, δίνοντας έτσι χώρο στην ανάπτυξη του ανθρώπινου πνεύματος να εκδηλωθεί όταν έρθει η κατάλληλη ώρα της ωρίμανσης του. Εάν δεν αποκτήσει την γνώση αυτή της ορθής διαχείρισης που απαιτείται, εγκλωβίζεται σε μία διαρκή παλινδρόμηση που στέκεται εμπόδιο στην νοητική του ανάπτυξη και στην εκδήλωση υψηλών ιδεών.

Μέσω της διαδικασίας, λοιπόν, της φυσικής αγωγής επιτυγχάνεται:

A) Η ορθή διαχείριση την φυσικών πόρων (τροφής, νερού) που αντιτίθεται σε εκδηλώσεις πολυφαγίας, πολυποσίας, υπερκινητικότητας κ.ά.

B) Συνηθίζει την έκθεση σε αντίξοες συνθήκες (βροχή, κρύο, ζέστη κτλ.), αυξάνοντας τις αντοχές του σώματος και ενισχύοντας το αίσθημα ασφάλειας.

Γ) Γίνεται μέλος, μίας ομάδας βιώνοντας την φιλία και την συμπαράσταση.

Δ) Ανακαλύπτει τις ιδιαίτερες ικανότητές του, που τον κάνουν να ξεχωρίζει από τους γύρω του, θέτοντας τες στην υπηρεσία της ομάδας κερδίζοντας έτσι τον σεβασμό αλλά και αποδίδοντάς τον στους άλλους, μακριά από εκδηλώσεις υπέρ εγωισμών και αλαζονείας.

Μέσω των ανωτέρω βημάτων, ο νέος μυείται διαδοχικά στο φαινόμενο της ζωής. Η φυσική αγωγή σε συνδυασμό με τα υπόλοιπα μαθήματα τα οποία ορίζει το εκπαιδευτικό σύστημα οδηγεί το νεαρό άτομο μεθοδικά προς την ολοκλήρωση, η οποία επιτυγχάνεται με την γνώση του ίδιου του εαυτού του (αυτοπραγμάτωσης), κατάσταση η οποία ταυτίζεται με την έννοια του *προσώπου*. Η ανωτέρω ανάλυση φέρει τις δύο θεωρίες, της αρχαίας ελληνικής φιλοσοφίας και της σύγχρονης θεωρίας των κινήτρων του Maslow, σε στενή συνάφεια.

Οι επιπτώσεις της φυσικής αγωγής στην ζωή του ανθρώπου

Η ανωτέρω διαλεκτική ανάλυση προσπαθεί να εμβαθύνει στις αιτίες, οι οποίες κατέστησαν αναγκαία την φυσική αγωγή στην παιδευτική διαδικασία. Η σύγχρονη έρευνα έρχεται να ενισχύσει την παραπάνω ανάλυση, μέσω των στατιστικών στοιχείων που έχει να προσφέρει, σχετικά με τις επιπτώσεις της άσκησης και της ενασχόλησης με τον αθλητισμό στην ζωή του ανθρώπου.

Σύμφωνα, λοιπόν, με την σύγχρονη έρευνα, ο αθλητισμός ως «επικοινωνιακό προϊόν» συνεισφέρει θετικά στην ευδιαθεσία και στην ικανοποίηση από την ζωή. Η επιρροή των αθλητικών δραστηριοτήτων στην αίσθηση της ευδιαθεσίας είναι τρεις φορές ισχυρότερη από την συναισθηματική απώλεια που οφείλεται στην ανεργία. Η συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες δείχνει να είναι στενά συνδεδεμένη και επηρεάζει θετικά την υποκειμενική άποψη του ευ ζην, ενώ έχει παρατηρηθεί ότι άνθρωποι με συχνές αθλητικές εμπειρίες αποδίδουν ικανοποιητικότερα στην εργασία

τους, λόγω αυτοπεποίθησης και λόγω της ευκολίας στην διαχείριση κρίσεων που διαθέτουν. Η ανωτέρω παρατήρηση έρχεται να αντικρούσει κατά ένα μέρος της την στροφή του εκπαιδευτικού συστήματος προς την ακαδημαϊκή μόρφωση, καθώς αποδεικνύει ότι η ολόπλευρη διαπαιδαγώγηση έχει καλύτερα αποτελέσματα στην εργασία από την αυστηρή εξειδίκευση.

Έρευνες σχετικές με την εφηβική εγκληματικότητα και τις ληστείες έχουν αποδείξει ότι η συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες οδηγεί στην μείωση των εν λόγω κρουσμάτων. Επίσης, οι αθλητικές δραστηριότητες συμβάλλουν στην μείωση της παχυσαρκίας, ενώ τα ποσοστά καπνίζόντων μεταξύ των αθλητών είναι πολύ χαμηλά σε σχέση με τους μη αθλητές. Τέλος, η γυμναστική, σύμφωνα με μία πληθώρα ερευνών, βοηθάει αρκετά την ικανότητα της μνήμης.

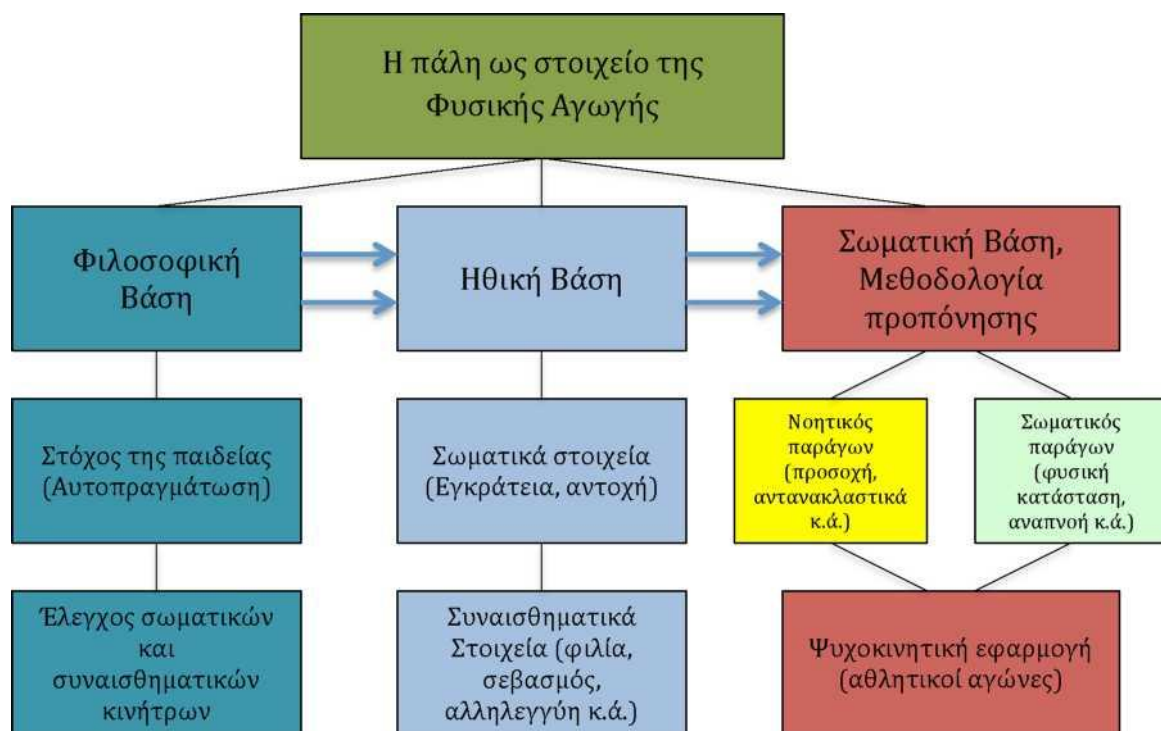
Σύμφωνα με την τελευταία, περί μνήμης, παρατήρηση, βρίσκουμε την ευκαιρία να συνδέσουμε τα παραπάνω και με τις απόψεις που αναπτύσσει ο Σωκράτης για την φυσική αγωγή όπως αυτές μας παραδίδονται από τα *Απομνημονεύματα* του Ξενοφώντα. Εκεί, ο Σωκράτης αναφέρει στον νεαρό Επιγένη που σταμάτησε να γυμνάζεται, ότι διατρέχει σοβαρούς κινδύνους. Υπενθυμίζει στον νεαρό συνομιλητή του ότι η σωματική αγωγή προξενεί συχνά απώλεια μνήμης, ακεφία, δύστροπο χαρακτήρα, και απώλεια του λογικού με αποτέλεσμα να γίνει αδύνατη κάθε πνευματική επιδίωξη. Όλα τα ανωτέρω, όπως γίνεται φανερό, συμφωνούν απόλυτα με τις παρατηρήσεις της σύγχρονης έρευνας που αναφέραμε. Ο Σωκράτης, βέβαια, στην προηγούμενη διατύπωση προσθέτει και την σχέση που έχει η γυμναστική με την αξία της ελευθερίας. Πιο συγκεκριμένα, ο Αθηναίος διανοητής αναφέρει στον Επιγένη ότι στην μάχη η αγωγή είναι ικανή να τον εκθέσει σε μεγάλους κινδύνους, καθώς εξαιτίας της μπορεί να αιχμαλωτιστεί ή ακόμα και να χάσει την ζωή του από δειλία. Αντιμετωπίζοντας την τελευταία πρόταση αλληγορικά, αναγνωρίζουμε το γεγονός ότι ένα εξασκημένο, υγιές και ανθεκτικό σώμα δίνει την πλήρη ελευθερία στην ψυχή να εκφραστεί στον μέγιστο δυνατό βαθμό, απαλλαγμένη από την αιχμαλωσία των υλικών απολαύσεων και συναισθηματικών πιέσεων. Η ανωτέρω κατάσταση συμπίπτει με την άποψη των αρχαίων Ελλήνων περί του ωραίου, το οποίο στην περίπτωση του ανθρώπου δεν περιορίζεται σε μία υλική και επιφανειακή εξωτερικότητα, αλλά παρουσιάζεται ως έκφραση μίας ψυχής. «Ως μία ορατή ψυχή, λοιπόν, το κάλλος είναι σύνθεση αδιαίρετος σώματος και πνεύματος».

Η πάλι ως στοιχείο της φυσικής αγωγής

Σύμφωνα με όσα αναπτύξαμε παραπάνω για την έννοια της παιδείας καθώς επίσης και την αξία και τον τρόπο λειτουργίας της φυσικής αγωγής, κρίνεται σκόπιμη η ανάπτυξη ενός θεωρητικού μοντέλου οργάνωσης της διδασκαλίας της

πάλης βάσει των ανωτέρω αρχών. Η ανάπτυξη του μοντέλου αυτού είναι επιβεβλημένη, καθώς οι σύγχρονες διαστάσεις του αθλητισμού των επιδόσεων περιορίζουν την διδασκαλία των αθλημάτων σε έναν στείρο τεχνοκρατισμό. Η απόλυτα τεχνοκρατική προσέγγιση του αθλητισμού εγκυμονεί σοβαρούς κινδύνους για την ανάπτυξη της προσωπικότητας του ανθρώπου, οδηγώντας συνήθως στα αντίθετα από τα επιθυμητά αποτελέσματα της όλης διαδικασίας. Την ανωτέρω διαπίστωση υποστηρίζουν πλήθος ερευνητικών άρθρων της σύγχρονης εποχής καθώς επίσης και οι απόψεις μεγάλων φιλοσόφων της αρχαιότητας, οι οποίοι κατέκριναν τα φαινόμενα επαγγελματισμού στον αθλητισμό που εκδηλώνονταν στην εποχή τους.

Για την ανάπτυξη του εν λόγω μοντέλου, στηριζόμαστε στην ανάλυση που κάνει ο Πολωνός καθηγητής μαχητικών αθλημάτων R.M. Kalina, σχετικά με τις πολεμικές τέχνες της ανατολής. Στο σχέδιο 2, παρουσιάζεται μία προσαρμογή του μοντέλου στο άθλημα της πάλης, σε συνδυασμό με τα όσα έχουμε αναφέρει μέχρι τώρα σχετικά με την έννοια της παιδείας και τους σκοπούς και τα μέσα της φυσικής αγωγής.



Σχέδιο 2: Μοντέλο εφαρμογής της εξάσκησης στην πάλη στη φυσική αγωγή

Στην ανάλυση του παραπάνω σχεδίου 2 βλέπουμε την ταύτιση της φιλοσοφικής βάσης του αθλήματος της πάλης με τις αρχές και τους στόχους της διαδικασίας της παιδείας. Η ηθική βάση έρχεται να συνδυαστεί με τις αρχές και τους στόχους της φυσικής αγωγής, ενώ η μεθοδολογία της προπόνησης δεικνύει τα τεχνικά μέσα τα οποία έχει στην διάθεσή του ο καθηγητής της φυσικής αγωγής για την επίτευξη των στόχων και των αρχών της φιλοσοφικής και της ηθικής βάσης. Αυτή είναι και η σημαντικότερη διαφορά του μοντέλου που παρουσιάζουμε με αυτό που ονομάζουμε αθλητισμό των επιδόσεων, καθώς η μεθοδολογία της προπόνησης δεν εστιάζει στην βελτίωση των επιδόσεων αλλά στην

ολοκληρωμένη ανάπτυξη του ανθρώπου. Η βελτίωση, άλλωστε, των επιδόσεων θεωρείται δεδομένη, στα όρια του εφικτού που μπορεί να επιτύχει κάθε άνθρωπος μέσω της σωματικής εξάσκησης. Είναι μάλιστα χαρακτηριστικό ότι από την φιλοσοφική βάση εκπορεύονται και εξαρτώνται τα στοιχεία της ηθικής βάσης αρχικά και της σωματικής βάσης στη συνέχεια.

Η εφαρμογή δε του εν λόγω μοντέλου κρίνεται επιτακτική για την ολοκληρωμένη μετάδοση των όσων έχει να προσφέρει η εξάσκηση στα αθλήματα μονομαχιών γενικά και της πάλης ειδικότερα, στην διάπλαση της προσωπικότητας του ατόμου. Έρευνες έχουν δείξει ότι η ενασχόληση με τα αθλήματα μονομαχιών μέσω του στείρου περιβάλλοντος που δημιουργεί ο αθλητισμός των επιδόσεων οδηγούν σε αύξηση της επιθετικότητας του ατόμου και της αντικοινωνικής συμπεριφοράς. Αντίθετα, η εξάσκηση με τα εν λόγω αθλήματα, εάν τεθεί υπό το πρίσμα του ανωτέρω μοντέλου, δείχνει ότι οδηγεί σε μείωση της επιθετικότητας και σε ευδιαθεσία. Η εξάσκηση, μάλιστα, αυτών των αθλημάτων φαίνεται να είναι απαραίτητη, όπως θα προσπαθήσουμε να δείξουμε στο επόμενο κεφάλαιο, λόγω των ιδιαίτερων κινήτρων που διέπουν την διαδικασία της σώμα με σώμα αντιπαράθεσης. Η ορθολογική διαχείριση των εν λόγω κινήτρων αποτελεί άριστο μεθοδολογικό εργαλείο στα χέρια του καθηγητή φυσικής αγωγής, για την επίτευξη των ιδιαίτερων στόχων της παιδείας, κίνητρα τα οποία είναι αδύνατον να ανιχνευθούν σε οποιαδήποτε άλλη φυσική δραστηριότητα. Εξαιτίας των ανωτέρω στοιχείων κρίνεται επίσης επιτακτική η μύηση των καθηγητών φυσικής αγωγής, των εν λόγω αθλημάτων, στο μοντέλο που παρουσιάσαμε, καθώς έρευνες έχουν δείξει ότι η πλειοψηφία τους αγνοεί την ανωτέρω ανάπτυξη και τις αρχές και τους στόχους της φιλοσοφικής και ηθικής βάσης του αθλήματος. Για αυτόν τον λόγο, η εξάσκηση με τα αθλήματα μονομαχιών εγκυμονεί σοβαρούς κινδύνους για την ψυχική ισορροπία των συμμετεχόντων σε αυτά ανθρώπων.

Ψυχοσωματική ανάλυση της διαδικασίας της Πάλης

Εισαγωγικά στοιχεία

Σύμφωνα με τα δεδομένα που παρουσιάσαμε μέχρι τώρα, ιδιαίτερα στην χωροχρονική μας ανάλυση, η πάλη φαίνεται να αποτελεί κεντρικό στοιχείο της διαδικασίας της φυσικής αγωγής από την αρχαιότητα μέχρι τις μέρες μας. Σε αυτό το κεφάλαιο θα γίνει μία προσπάθεια προσέγγισης των λόγων, οι οποίοι καθιστούν την πάλη απαραίτητο στοιχείο της φυσικής αγωγής, καθώς επίσης και η απάντηση στο

ερώτημα με ποιόν τρόπο η πάλη μπορεί να συνδεθεί νοηματικά με τους στόχους και τις επιδιώξεις της διαδικασίας της παιδείας που αναφέραμε. Σε κάθε περίπτωση θα προσπαθήσουμε να αναδείξουμε τα στοιχεία που καθιστούν την πάλη ως το μοναδικό μέσον αγωγής που πληροί όλες τις αναγκαίες προϋποθέσεις για την ανάπτυξη αυτών των στόχων, μέσα από μία διάθεση αποσυμβολισμού των επιμέρους στοιχείων της διαδικασίας της παλαιστικής αντιπαράθεσης. Ουσιαστικά, θα προσπαθήσουμε να αναλύσουμε την παλαιστική δραστηριότητα υπό το πρίσμα των τριών επιμέρους βάσεων του μοντέλου εφαρμογής της πάλης στην φυσική αγωγή που αναπτύξαμε, δηλαδή της φιλοσοφικής, της ηθικής και της σωματικής βάσης. (6)

Ανάλυση της πάλης υπό το πρίσμα της Φιλοσοφικής βάσης

Η φιλοσοφική βάση του μοντέλου που αναπτύξαμε, στοχεύει στον έλεγχο των κινήτρων των τεσσάρων πρώτων σταδίων της πυραμίδας του Maslow, ο οποίος θα οδηγήσει στην αυτοπραγμάτωση του ανθρώπου κατά την περίοδο της νοητικής του ανάπτυξης. Τα κίνητρα αυτά σχετίζονται με τις σωματικές και τις συναισθηματικές ανάγκες του ανθρώπου. Πιο συγκεκριμένα, απλοποιώντας τα δεδομένα της πυραμίδας του Maslow και προσαρμόζοντάς τα στον τομέα της φυσικής αγωγής, όσον αφορά στο σωματικό επίπεδο έχουμε τις ανάγκες για αναπνοή, τροφή, νερό, ασφάλεια, ύπνο, κίνηση, ενώ όσον αφορά στο συναισθηματικό επίπεδο έχουμε τις ανάγκες για επικοινωνία, αυτοεκτίμηση, αυτοπεποίθηση, σεβασμό, αναγνώριση. Μέσω της φυσικής αγωγής γίνεται προσπάθεια μετάδοσης μίας βιωματικής γνώσης έμμετρου ελέγχου αυτών των κινήτρων. Αναλύοντας την παλαιστική δραστηριότητα, μπορούμε να παρατηρήσουμε πως αυτή μπορεί να λειτουργήσει ως εργαλείο μετάδοσης αυτής της γνώσης.(18)

Πιο συγκεκριμένα:

A) Στον τομέα της αναπνοής, η παλαιστική διαδικασία υποχρεώνει των ασκούμενο να λαμβάνει διάφορες δυσχερείς για την αναπνοή θέσεις. Η προσπάθεια του ασκούμενου να διατηρήσει την αναπνοή του σε αυτές τις θέσεις οδηγεί στην σταδιακή καλλιέργεια των ιδιαίτερων αναπνευστικών μυών και αυτό με τη σειρά του στην καλύτερευση της αίσθησης της αναπνοής ή στη λεγόμενη λειτουργική αναπνοή. Αυτή η συνθήκη έρχεται να ενισχυθεί με την αερόβια μεταβολική άσκηση που περιέχει η προπονητική διαδικασία της πάλης. Βέβαια, ο όγκος της μέγιστης πρόσληψης οξυγόνου (VO_{2max}) αναπτύσσεται κυρίως μέσω της εξάσκησης στο τρέξιμο μεγάλων αποστάσεων, η λειτουργική όμως άσκηση της αναπνοής είναι αδύνατη μέσω της μονότονης άσκησης στο τρέξιμο. Η ανάπτυξη της λειτουργικής αναπνοής έχει ιδιαίτερη αξία στην καθημερινή ζωή του ανθρώπου, καθώς του επιτρέπει να ελέγχει την αναπνοή του στις ποικίλες συνθήκες του εξωτερικού περιβάλλοντος και να την προσαρμόζει σε αυτό. Θα μπορούσε λοιπόν

κάποιος να παρατηρήσει ότι, μέσω της εξάσκησης στην πάλη, συνδυάζονται αρμονικά τεχνικές ανάπτυξης της αναπνοής που χρησιμοποιούνται στη Yoga, με την μεταβολική εξάσκηση της αναπνοής που επιτυγχάνεται μέσω του τρεξίματος των μεγάλων αποστάσεων. Η παραπάνω υπόθεση στηρίζεται και από την επιστημονική έρευνα, σύμφωνα με την οποία, ανακαλύφθηκε ότι οι παλαιστές έχουν ενισχυμένα αναπνευστικά χαρακτηριστικά σε σχέση με τους μη αθλητές, ενώ άλλη έρευνα κατατάσσει στα ίδια επίπεδα αναπνευστικής ικανότητας παλαιστές και αθλητές των δρόμων.

Β) Στον τομέα των αναγκών για τροφή και νερό η ενασχόληση με την πάλη έχει να προσφέρει πολλά. Ως γνωστόν, η αγωνιστική διαδικασία της πάλης χωρίζει τους αθλητές σε κατηγορίες σωματικού βάρους. Η κατηγοριοποίηση αυτή οδηγεί τους αθλητές στον συνεχή έλεγχο του σωματικού βάρους τους. Ως αποτέλεσμα αυτού του ελέγχου, οι αθλητές είναι υποχρεωμένοι να προσέχουν ιδιαίτερα τις διατροφικές τους συνήθειες. Σε συνεργασία με τους καθηγητές φυσικής αγωγής γίνεται ο καθορισμός του ιδανικού βάρους του κάθε αθλητή, το οποίο στην συνέχεια προσεγγίζεται με την σωματική εξάσκηση και την κατάλληλη διατροφή. Σε προ- αγωνιστικές περιόδους υπάρχει η πιθανότητα οι αθλητές να περάσουν από φάσεις νηστείας ή ακόμα και ξηρασίας. Οι παραπάνω καταστάσεις, παρόλο που μπορεί να ακούγονται ακραίες για τον συνηθισμένο καθημερινό βίο, εάν ενταχθούν σε ένα γενικότερο πρόγραμμα διατροφής μπορούν να έχουν ευεργετικά για τον οργανισμό αποτελέσματα, αποτοξινώνοντας τον και προετοιμάζοντας τον να αντέξει δύσκολες και επίπονες καταστάσεις. Η ανωτέρω αγωγή δύναται να δημιουργήσει υγιείς διατροφικές συνήθειες στους ασκούμενους, συνήθειες οι οποίες ενσωματωμένες στον μετέπειτα βίο οδηγούν σε μία ορθολογική διαχείριση των παρεχομένων πόρων διαβίωσης σε διατροφικό επίπεδο, ασχέτως περιβαλλοντικών συνθηκών, και σε μία βιωματική γνώση του τρόπου λειτουργίας του σώματος. Βεβαίως, οι ανωτέρω υποθέσεις απαιτούν μύηση των καθηγητών της φυσικής αγωγής στις παραπάνω τεχνικές και, ενδεχομένως, κατάλληλη συμβουλευτική αγωγή από ιατρούς νηστειοθεραπευτές-διατροφολόγους. Έρευνες έχουν δείξει ότι φαινόμενα υποσιτισμού και αφυδάτωσης του παρελθόντος έχουν ξεπεραστεί, ενώ οι διατροφικές συνήθειες των αθλητών-παλαιστών παρουσιάζονται κατά πολύ πιο συγκροτημένες από αυτές των μη αθλητών.(21)

Γ) Στον τομέα της ασφάλειας γίνεται φανερό και από τα ανωτέρω ότι η ελεγχόμενη έκθεση σε δύσκολες συνθήκες περιβάλλοντος, διατροφής, κατανάλωσης υγρών, κρύου, ζέστης, βροχής, δημιουργούν μία ισχυρή θέληση, υπομονή, επιμονή και πειθαρχία. Χωρίς την καλλιέργεια των ανωτέρω χαρακτηριστικών είναι αδύνατη η προσαρμογή σε αυτές τις συνθήκες. Βέβαια, η αγωγή αυτή είναι εφικτή σε όλες τις περιπτώσεις των αθλητικών δραστηριοτήτων και όχι μόνον της πάλης. Η πάλη, όμως, έρχεται να προσθέσει ένα ακόμα κίνητρο στις παραπάνω καταστάσεις που είναι αυτό που προέρχεται από την σώμα με σώμα αντιπαράθεση. Το κίνητρο αυτό σχετίζεται με τον

αγώνα της ίδιας της ύπαρξης και την ανάγκη του ανθρώπου για επιβίωση. Σε σωματικό επίπεδο τα ένστικτα της επιβίωσης ταυτίζονται με στρεσογόνες καταστάσεις. Σε αυτές τις περιπτώσεις έχουμε τα εξής συμπτώματα:

1. Το πρόσωπο ασπρίζει (κατά τη διάρκεια συμπλοκής το αίμα φεύγει από την επιδερμίδα και πηγαίνει στους μεγάλους μυς και στα εσωτερικά όργανα, για να τα ενισχύσει και να τα προστατέψει).
2. Τα χείλη και το στόμα κλείνουν.
3. Η αναπνοή είναι γρήγορη και βαθιά.
4. Αλλαγή στάσης, οι ώμοι πέφτουν και η ισορροπία πάει στα δάχτυλα των ποδιών. Το σώμα «κάθεται» και συσπειρώνεται. Το βάρος πάει από πόδι σε πόδι.
5. Το σαγόι καταβαίνει, για να προστατευθεί ο λάρυγγας.
6. Τα φρύδια σουφρώνουν, για να προστατέψουν τα μάτια και να δίνουν μικρότερο στόχο.
7. Τα χέρια κλείνουν σε γροθιές από μόνα τους. Πολλές φορές ασπρίζουν οι κόμβοι από την ένταση.
8. Μονοσυλλαβικές απαντήσεις, καθώς ενεργοποιείται το πρωτόγονο μέρος του εγκεφάλου (ο επιχείλιος λοβός) για μάχη.
9. Απώλεια μνήμης, λογικού.

Χωρίς προηγούμενη νευρολογική και νοητική επεξεργασία, οι ανωτέρω αντιδράσεις είναι αναπόφευκτο ότι θα εκδηλωθούν. Η αθλητική πάλη, βέβαια, μέσα από την ήπια μορφή αντιπαράθεσης, με λαβές και κλειδώματα, έρχεται να δώσει μία πρώτη ανώδυνη εμπειρία μάχης.(27) Ο νέος άνθρωπος δέχεται την βιαιότητα της μάχης σε ψυχικό επίπεδο και παροτρύνεται να ελέγξει τις αντιδράσεις του, ενεργοποιώντας, όμως, ταυτόχρονα σε πλήρη ένταση τις σωματικές του δυνάμεις. Η ελεγχόμενη άσκηση και αποδοχή βίας οδηγεί αρχικά στην αποσύνθεση του σώματος και κατόπιν στην σταδιακή επαναφορά του σε μία νέα κατάσταση. Η συνεχής εξάσκηση οδηγεί σταδιακά στον έλεγχο των σωματικών και συναισθηματικών αντανακλαστικών αντιδράσεων. Ο ανωτέρω έλεγχος δεν εξαρτάται από τις συνθήκες του εξωτερικού περιβάλλοντος, αλλά γίνεται σωματική εμπειρία, βιωματική γνώση θα λέγαμε, η οποία εντυπώνεται μέσα στο ίδιο το σώμα, βοηθώντας το έτσι να προσαρμόζεται σε όλων των ειδών τις καταστάσεις του καθημερινού βίου. Από τις ανωτέρω διαπιστώσεις γίνεται φανερή η καλλιέργεια της καταπολέμησης του φόβου και η ενίσχυση της αυτοπεποίθησης, ψυχικών δηλαδή καταστάσεων απαραίτητων για την καλλιέργεια ενός αισθήματος ασφάλειας και μάλιστα σε οποιεσδήποτε εξωτερικές συνθήκες και καταστάσεις.(26)

Δ) Στον τομέα της επικοινωνίας, η πάλη έχει να προσφέρει πολλά, μέσω της κατάλληλης οργάνωσης των χώρων εξάσκησης σε αυτήν. Οι χώροι αυτοί αποτελούν τμήματα αθλητικών συλλόγων. Η είσοδος των νέων σε αυτούς τους χώρους συντελεί στην ομαλή κοινωνικοποίησή τους, καθώς τους καθιστά μέλη μιας ευρύτερης

ιεραρχημένης ομάδας. Οι χώροι των συλλόγων με την κατάλληλη οργάνωση μπορούν να αποτελέσουν συνάμα χώρους πολιτισμικής ζύμωσης, καθώς σε αυτούς συγκεντρώνονται άνθρωποι διαφόρων κοινωνικών ομάδων (γονείς, προπονητές, παράγοντες, αθλητές) και αλληλεπιδρούν μεταξύ τους, κάτι σαν τον χώρο της παλαίστρας στην αρχαιότητα. Είναι χαρακτηριστική η σύνδεση που γίνεται μεταξύ της ύπαρξης και ανάπτυξης των αθλητικών συλλόγων και της ανάδειξης της ελευθερίας μέσα στα πολιτειακά συστήματα που αυτοί εμφανίζονται. Αυτό επιβεβαιώνεται και μέσα από ιστορικές αναφορές, σύμφωνα με τις οποίες, ολοκληρωτικά και τυραννικά καθεστώτα κατάργησαν την λειτουργία αθλητικών συλλόγων που ήταν οργανωμένοι στην επικράτειά τους.

Η πάλη, όμως, ακόμη και ως μεμονωμένη δραστηριότητα, συντελεί στην ανάδειξη της ομαδικότητας και της επικοινωνίας μεταξύ των αθλητών. Ως αθλητική δραστηριότητα, λοιπόν, στηρίζει την εξάσκησή της στην αλληλεπίδραση μεταξύ δύο ανθρώπων. Κατά την διάρκεια της εξάσκησης, η εκμάθηση των διαφόρων τεχνικών απαιτεί την ενεργή συμμετοχή και αλληλοβοήθεια των εξασκούμενων, γεγονός που οδηγεί στην ανάπτυξη του αισθήματος της συνεργασίας και της αλληλεγγύης μεταξύ των συμμετεχόντων σε αυτήν. Σύγχρονες έρευνες υποστηρίζουν ότι αρκετά «ατομικά» αθλήματα, συμπεριλαμβανομένης και της πάλης, δημιουργούν στενούς δεσμούς μεταξύ των αθλητών, τόσο μέσω της μορφής της εξάσκησης που τα διέπει, όσο και μέσω της διασυλλογικής μορφής που μπορεί να πάρουν οι αθλητικές τους διοργανώσεις (συγκέντρωση συλλογικών βαθμών, καταμέτρηση συλλογικών νικών κτλ.). Αποδεικνύεται, λοιπόν, πως η πάλη μπορεί να συντελέσει, μέσω των ιδιαίτερων τεχνικών της αναγκών, στην ανάπτυξη του αισθήματος της συνεργασίας, της αλληλεγγύης και της ομαδικότητας καθώς επίσης και στην κοινωνικοποίηση των νέων.

Από τις αναλύσεις που γίνανε, προσπαθήσαμε να αναδείξουμε ιδιαίτερα χαρακτηριστικά, μοναδικά στην περίπτωση της σώμα με σώμα αντιπαράθεσης. Η αποφυγή της χρήσης χτυπημάτων σε αυτή τη διαδικασία, που επιτυγχάνεται μέσω της παλαιστικής εξάσκησης, δίνει την δυνατότητα της εφαρμογής όλων των σωματικών ικανοτήτων σε πλήρη ένταση. Αυτή η δυνατότητα έχει σαν αποτέλεσμα την ασφαλή εξοικείωση με την άσκηση και την αποδοχή της βίας, γεγονός που οδηγεί σε σωματικό και συναισθηματικό έλεγχο. Ταυτόχρονα, η συνδρομή των συνασκουμένων στην διαδικασία της εκμάθησης των τεχνικών της πάλης, ενισχύει το πνεύμα συνεργασίας και ομαδικότητας, δημιουργώντας ισχυρούς δεσμούς μεταξύ των μελών της ομάδας.(11)

Όλες οι ανωτέρω αναλύσεις, για να συμπεριληφθούν μέσα στη διαδικασία της παιδείας, απαιτείται η συνεχής καθοδήγηση των ασκουμένων από τον καθηγητή της φυσικής αγωγής. Ο ρόλος του θα πρέπει να εστιάζει ιδιαίτερα στην καθοδήγηση των νέων προς την εγκράτεια και την ευγενή αγωνιστική διάθεση (ευγενής άμιλλα), με συνεχείς παροτρύνσεις και εμπνευστικούς λόγους. Απαιτείται δε μία ολοκληρωμένη επιστημονική κατάρτιση, όχι μόνον στον τομέα της σωματικής άσκησης αλλά και στον

τομέα της υγιούς διαβίωσης, με την συνδρομή και την σεμιναριακή ενημέρωση των νέων από ειδικούς επιστήμονες. Με αυτόν τον τρόπο, οι νέοι οδηγούνται σταδιακά στην απόκτηση μίας βιωματικής γνώσης, η οποία, σε συνδυασμό με τα υπόλοιπα μαθήματα της εκπαιδευτικής διαδικασίας, θα δύναται να δημιουργήσει τις απαραίτητες προϋποθέσεις και αναγκαίες συνθήκες προς την διανοητική ανάπτυξή τους και την οντολογική ολοκλήρωσή τους. Όλα τα μεθοδολογικά εργαλεία που έχει αναπτύξει η αυστηρή εξειδίκευση του αθλητισμού των επιδόσεων θα μπορούν να χρησιμοποιηθούν από τους καθηγητές φυσικής αγωγής, οι οποίοι θα πρέπει να μεταστρέψουν την προσοχή των νέων από τους στείρους στόχους των επιδόσεων, στις αναγεννητικές επιπτώσεις που έχει στον ψυχικό κόσμο του ανθρώπου η προσέγγιση των επιδιώξεων της παιδείας.

Ανάλυση της πάλης υπό το πρίσμα της Ηθικής βάσης

Η ηθική βάση του μοντέλου που αναπτύξαμε σχετίζεται με την έμπρακτη υποστήριξη αξιών απαραίτητων για την αρμονική κοινωνική ζωή. Ουσιαστικά, αποτελεί τον πρακτικό κατοπτρισμό των επιδιώξεων της φιλοσοφικής βάσης που αναπτύξαμε. Όπως αναφέραμε και στο προηγούμενο κεφάλαιο, η ηθική βάση στοχεύει και ταυτίζεται με τους στόχους της φυσικής αγωγής όπως αυτοί αναπτύσσονται στο Σύνταγμα της Ελλάδος και στις Ευρωπαϊκές οδηγίες για την φυσική αγωγή και είναι η αυτοπειθαρχία, η διεύρυνση των προσωπικών ορίων, η αλληλεγγύη, η ευγενής άμιλλα, ο σεβασμός του αντιπάλου, η κοινωνική ένταξη, η καταπολέμηση κάθε είδους διακρίσεων, το ομαδικό πνεύμα, η ανεκτικότητα και το έντιμο παιχνίδι.

Σύμφωνα με διάφορες έρευνες σχετικά με την συμβολή που έχει η διαδικασία της φυσικής αγωγής στην ηθική ανάπτυξη των νέων, οι απόψεις διίστανται. Δηλαδή, άλλες έρευνες δείχνουν μειωμένη ηθική συνείδηση ενός δείγματος αθλητών σε σχέση με μη αθλητές. Επίσης, παρουσιάζεται σημαντική διαφορά μεταξύ διαφορετικών αθλημάτων όσον αφορά στο επίπεδο ηθικής συνείδησης που αυτά καλλιεργούν. Πιο συγκεκριμένα, αθλητές της καλαθοσφαίρισης πέτυχαν χαμηλότερους βαθμούς ηθικής συνείδησης σε σχέση με αθλητές της κολύμβησης και με μη αθλητές.

Βέβαια, οι παράγοντες που επηρεάζουν τις ανωτέρω παρατηρήσεις είναι πολυποίκιλοι και σχετίζονται, εκτός των άλλων, με πολύπλοκες κοινωνικές συνθήκες.

Οι επιστήμονες, σε μία προσπάθεια να αναλύσουν σε βάθος τα αποτελέσματα των διαφόρων σχετικών ερευνών, δίνοντας μία πιο κριτική ματιά στις παρατηρήσεις τους, έστρεψαν την προσοχή τους στην ανάλυση των εσωτερικών κινήτρων που επηρεάζουν την συμμετοχή των ασκουμένων στην κάθε αθλητική δραστηριότητα, στην προσωπικότητα των καθηγητών φυσικής αγωγής και στον τρόπο διδασκαλία τους.

Παρατηρήσεις, λοιπόν, έδειξαν ότι σε μερικές περιπτώσεις τα κίνητρα ορισμένων αθλητών οδηγούν σε εγωκεντρικές συμπεριφορές, οι οποίες ενισχύονται μέσα από ένα

πνεύμα ανταγωνισμού και ανάπτυξης ικανοτήτων που επιτυγχάνεται μέσω της αθλητικής δραστηριότητας. Σαν παράδειγμα θα αναφέρουμε δύο χαρακτηριστικά αντίθετες υποθετικές περιπτώσεις εσωτερικών κινήτρων:

A) «Ένας αθλητής μετέχει μίας αθλητικής δραστηριότητας με σκοπό την βελτίωση των σωματικών του ικανοτήτων. Αντιμετωπίζει τους συναθλητές του ως συνεργάτες των οποίων ο ανταγωνισμός των βοηθάει να βελτιώσει τις σωματικές του δεξιότητες».

B) «Ένας αθλητής με αποδεδειγμένο αθλητικό ταλέντο μετέχει μίας αθλητικής δραστηριότητας με στόχο την ανάδειξη της ανωτερότητας του έναντι των άλλων. Για αυτόν δεν υπάρχουν συναθλητές αλλά επίδοξοι σφετεριστές του τίτλου του».

Είναι φανερό ότι οι δύο ανωτέρω περιπτώσεις που περιγράψαμε κινούνται σε αντίθετες κατευθύνσεις και έχουν εκ διαμέτρου αντίθετα κίνητρα καθώς διαφορετική είναι και η εξέλιξη που μπορεί να προκύψει από αυτά τα δύο κίνητρα στο πλαίσιο μίας κοινωνίας που διέπεται από ένα πνεύμα άκρατου ανταγωνισμού.

Σε αυτό το σημείο έρχεται να επέμβει ο ρόλος του καθηγητή φυσικής αγωγής και του τρόπου με τον οποίο εφαρμόζει την φυσική δραστηριότητα ως εργαλείο ελέγχου των εν λόγω κινήτρων προς έμμετρες κατευθύνσεις. Ο καθηγητής φυσικής αγωγής οφείλει να αναγνωρίζει τα κίνητρα των νέων ασκουμένων μέσω της προσωπικής επαφής μαζί τους, του διαλόγου και ίσως την συμπλήρωση ερωτηματολογίων από την μεριά των ασκουμένων, με στόχο την σκιαγράφηση του χαρακτήρα και των κινήτρων που τους ωθούν προς την εξάσκηση των φυσικών τους τάσεων. Κατόπιν, απαιτείται η προσαρμογή του τρόπου διδασκαλίας στην περίπτωση του κάθε αθλητή με την χρήση των κατάλληλων ασκήσεων και παραινήσεων.

Για όλους τους παραπάνω λόγους, έχουν αναπτυχθεί ειδικά συστήματα κανόνων στην εξάσκηση της παιδικής πάλης, οι οποίοι δημιουργούν ένα γενικό πλαίσιο ελέγχου παρεκκλίσεων και συμπεριφορών εξαπάτησης και υποταγής στην πάλη. Θα μπορούσαμε να αναφερθούμε σε δύο συνθήκες αυτού του πλαισίου ελέγχου:

A) Η παλαιστική αντιπαράθεση με απλούς κανόνες και μικρό βαθμό επιβολής στον αντίπαλο. Πιο συγκεκριμένα, προτείνεται ένα σύστημα πάλης παρόμοιο σε κανόνες με την όρθια πάλη των αρχαίων Ελλήνων. Αυτό το σύστημα περιορίζει αισθητά το φάσμα των λαβών που έχει στην διάθεσή του ο ασκούμενος για να επιβληθεί, καθώς η οποιαδήποτε επαφή με το έδαφος καταλογίζεται ως πόντος. Με αυτόν τον τρόπο αυξάνεται αισθητά το επίπεδο τεχνικής εκτέλεσης, ενώ περιορίζεται αισθητά ο βαθμός των τεχνασμάτων που έχει στη διάθεσή του ο ασκούμενος και άρα της πανουργίας που σχετίζεται με αυτά. Η αντιπαράθεση αποκτά έτσι πιο άμεση μορφή, ευνοώντας αναγκαστικά την διάθεση του «ευ αγωνίζεσθαι». Ταυτόχρονα, η ήττα του ασκουμένου δεν επέρχεται από την συντριπτική επιβολή του αντιπάλου σε αυτόν, ενώ οι τρεις πτώσεις που χαρακτηρίζουν την νίκη δίνουν ευκαιρία στον ασκούμενο να διορθώσει λάθη που πιθανόν έχει κάνει, να αναπροσαρμόσει ενδεχομένως την τακτική του,

τωνώνοντας με αυτό τον τρόπο την εφευρετικότητα και την θέλησή του.

Β) Η διάκριση των αθλητών σε κατηγορίες βάρους. Με αυτόν τον τρόπο επιτυγχάνεται το «άνοιγμα» του αθλήματος της πάλης σε όλο τον πληθυσμό και αναδεικνύεται ο δημοκρατικός του χαρακτήρας, καθώς δίνει την δυνατότητα σε όλους τους αθλητές να διακριθούν. Τεχνικά, είναι σαφές ότι ένα άθλημα όπως η πάλη, που στηρίζεται στην σώμα με σώμα αντιπαράθεση, ευνοεί την επικράτηση, και άρα την συμμετοχή σε αυτό, αθλητών με μεγάλο σωματικό βάρος. Η διάκριση των αθλητών σε κατηγορίες βάρους ευνοεί την ανάπτυξη τεχνικών που στηρίζονται σε σωματικές ιδιότητες διάφορες της σωματικής δύναμης, αυξάνοντας με αυτόν τον τρόπο το εύρος των τεχνικών ενεργειών σε κατηγορίες ενεργειών δύναμης, ταχύτητας, ευλυγισίας κ.ά. Ο κάθε αθλητής είναι σε θέση με αυτόν τον τρόπο να ανακαλύψει τις ιδιαίτερες σωματικές του ικανότητες, να τις καλλιεργήσει και να τις συμπληρώσει με την εξάσκηση ιδιοτήτων που δεν διαθέτει σε υψηλό επίπεδο. Με αυτόν τον τρόπο, διακρίνεται και αναγνωρίζεται ο ρόλος του στην ομάδα, ενώ ταυτόχρονα εκτίθενται οι αδυναμίες του, λειτουργώντας ως αντίβαρο στην ανάπτυξη αλαζονικών συμπεριφορών. Χάρης στον πολύπλευρο και πολυδιάστατο χαρακτήρα της αθλητικής δραστηριότητας της πάλης, ο νέος νιώθει ότι είναι μέλος μίας ομάδας, το οποίο μπορεί να διατηρεί την μοναδικότητα και την διαφορετικότητά του, αλλά πάντοτε όσο διασφαλίζεται ο χαρακτήρας και η ενότητα της κοινότητας.

Οι παραπάνω βασικοί κανόνες έρχονται να συμπληρωθούν από την παρουσία του καθηγητή φυσικής αγωγής, ο οποίος διαδραματίζει ενεργό ρόλο στην όλη διαδικασία. Σε τεχνικό επίπεδο, καθοδηγεί τους αθλητές, καθορίζοντας το περιεχόμενο και το είδος των ασκήσεων που εκτελεί ο καθένας, ενώ σε ηθικό επίπεδο έρχεται ως καθοδηγητής των εσωτερικών ορμών με λόγους και παραινέσεις που συνάδουν με το περιεχόμενο της ηθικής που διέπει το πνεύμα του ευ αγωνίζεσθαι, της ευγενούς άμιλλας, της αλληλεγγύης και του ομαδικού πνεύματος.(10)

Ο έλεγχος του καθηγητή φυσικής αγωγής αποκτά ακόμα πιο ιδιαίτερη αξία στην διαδικασία της παλαιστικής αντιπαράθεσης σε σχέση με τα άλλα αθλήματα μονομαχιών. Αυτό συμβαίνει, αν αναλογιστούμε το γεγονός ότι στην πάλη υπάρχουν λαβές που μπορούν να οδηγήσουν στον θάνατο (λαβές πνιγμού) ή στην εξάρθρωση μελών του σώματος. Παρόλο, δηλαδή, που η πάλη κατατάσσεται στην πιο ήπια μορφή σώμα με σώμα αντιπαράθεσης, η επικινδυνότητα ορισμένων λαβών είναι πάρα πολύ υψηλή. Ο ασκούμενος σε αυτές τις περιπτώσεις, με την συμβολή του καθηγητή φυσικής αγωγής, μαθαίνει να ελέγχει τον εαυτό του και να αναπτύσσει τους λεπτούς χειρισμούς που απαιτούν οι συγκεκριμένες λαβές, ενισχύοντας με αυτό τον τρόπο την εγκράτεια του σε ακραίες καταστάσεις.

Τέλος, κάνοντας μία προσπάθεια αποσυμβολισμού της παλαιστικής αντιπαράθεσης, έτσι όπως αυτή αναφέρεται στους πλατωνικούς διαλόγους, μπορούμε να

παρατηρήσουμε την συνάφεια του αθλήματος της πάλης με την ανάπτυξη της φιλίας μέσα στην κοινωνία και της αναζήτησης της αλήθειας στην οποία αποβλέπει η φιλοσοφική ενατένιση. Πιο συγκεκριμένα, ο Αθηναίος διανοητής χρησιμοποιεί την πάλη και τα λοιπά αθλήματα μονομαχιών και δρόμων με αλληγορικό τρόπο, παρομοιάζοντας την μορφή των διαλόγων του με αντιπαραθέσεις στα εν λόγω αθλήματα. Είναι χαρακτηριστικό ότι ο διάλογος της *Πολιτείας*, που εξελίσσεται σε ένα φίλιο περιβάλλον, στο οποίο ο Σωκράτης συζητά για υψηλές φιλοσοφικές έννοιες, όπως αυτές του αγαθού και του δικαίου, παρομοιάζεται με παλαιστικό αγώνα. Αντίθετα, σε διαλόγους οι οποίοι δεν διακρίνονται από την από κοινού αναζήτηση της αλήθειας μεταξύ των συνδιαλεγόμενων και υπονοείται η συντριβή του αντιπάλου-συνομιλητή, όπως είναι ο *Πρωταγόρας* ή ο *Ευθύδημος*, ο διάλογος παρομοιάζεται με αγώνα δρόμου, πυγμαχίας, παγκρατίου ή ακόμα και παμμάχου (πολεμική τέχνη της αρχαίας Ελλάδος). Από τα παραπάνω αναδεικνύεται η αξία της αντιπαράθεσης των αντιπάλων συνδυασμένη με τον ήπιο χαρακτήρα της παλαιστικής διαδικασίας, η θετική συμβολή του αντιπάλου στην εξέλιξη της όλης διαδικασίας και η ανάπτυξη ενός κλίματος φιλίας. Η αναζήτηση της αλήθειας παρουσιάζεται άρρηκτα συνδεδεμένη με έναν παλαιστικό αγώνα του πνεύματος εναντίον του σκότους που επιβάλλουν στην ψυχή του ανθρώπου το ψέμα και η κακοπροαίρετη διάθεση.

Ανάλυση της πάλης υπό το πρίσμα της Σωματικής βάσης

Στον σωματικό τομέα, η πάλη της σύγχρονης εποχής, έχει καταφέρει να μετατρέψει σε επιστήμη έναν τεράστιο όγκο πληροφοριών που προέρχονται από τις παραδοσιακές τεχνικές εξάσκησης. Η σύγχρονη τεχνολογία σε συνδυασμό με την χρόνια παρατήρηση και ανάλυση, έχουν οδηγήσει στην μεθοδολογική ολοκλήρωση, θα μπορούσαμε να πούμε, της προπονητικής διαδικασίας. Βέβαια μέσα στο επιτρεπτό πλαίσιο που ορίζει ο αθλητισμός των επιδόσεων, οι αναπροσαρμογές που γίνονται στην προπονητική διαδικασία οφείλουν να ακολουθούν τις αναπροσαρμογές που γίνονται στον τομέα των κανονισμών. Τα χαρακτηριστικά, όμως, της σωματικής εξάσκησης που απαιτούνται, από τις αρχές και τους στόχους της παιδαγωγικής διαδικασίας, διαφέρουν κατά πολύ από αυτά που ορίζει ο αθλητισμός των επιδόσεων. Τα μεθοδολογικά εργαλεία και η επιστημονική τεκμηρίωση που έχει αναπτύξει ο χώρος του αθλητισμού των επιδόσεων δύναται να αναπροσαρμοστούν για την επίτευξη των αρχών και των στόχων της παιδείας.

Η παιδαγωγική διαδικασία στην περίπτωση της σωματικής εξάσκησης απαιτεί ένα μοντέλο ολοκληρωμένης σωματικής εξάσκησης. Στον τομέα αυτό η πάλη φαίνεται να πληροί απόλυτα τις απαιτήσεις της παιδαγωγικής διαδικασίας, καθώς, σύμφωνα με την

δήλωση του Alexander Medvedev για το πρότυπο του άριστου αθλητή της πάλης, αυτός χαρακτηρίζεται από α) την ταχύτητα ενός αθλητή των ταχυτήτων, β) την δύναμη ενός αθλητή της άρσης βαρών, γ) την αντοχή ενός δρομέα μεσαίων αποστάσεων, δ) την επιδεξιότητα ενός αθλητή της ενόργανης γυμναστικής και πλήθους άλλων χαρακτηρισμάτων, όπως αυτά της αποφασιστικότητας, της δημιουργικής σκέψης, της συγκέντρωσης.

Η δήλωση βέβαια του Alexander Medvedev μπορεί να χαρακτηριστεί ως υποκειμενική άποψη ενός πρώην παλαιστή (3 φορές Ολυμπιονίκης, 7 φορές Παγκόσμιος πρωταθλητής, 3 φορές πρωταθλητής Ευρώπης στην ελευθέρα πάλη, θρύλος του αθλήματος ταυτόσημος με τον Alexander Karelin της ελληνορωμαϊκής πάλης) και νυν προπονητή της πάλης (Εθνική ολυμπιακή ομάδα της Λευκορωσίας) που τρέφει ισχυρούς συναισθηματικούς δεσμούς με την όλη διαδικασία, δεν θα περιμέναμε όμως σίγουρα να έχει δοθεί από τον οποιονδήποτε προπονητή των μεμονωμένων αθλημάτων που αναφέρονται σε αυτήν. Έρχεται δε να ενισχυθεί από επιστημονικές παρατηρήσεις που θέλουν τους νεαρούς αθλητές της πάλης να φτάνουν τους υψηλότερους βαθμούς στις μετρήσεις του eurotest για τον έλεγχο της φυσικής κατάστασης, σε σχέση με νέους που έχουν μία συνηθισμένη για την ηλικία τους κινητική δραστηριότητα.

Η προπονητική, λοιπόν, προσέγγιση στο άθλημα της πάλης είναι υποχρεωμένη να αναπτύξει όλα εκείνα τα εργαλεία που θα είναι ικανά να καλλιεργήσουν το σύνολο αυτών των κινητικών δεξιοτήτων που απαιτούνται. Υπάρχει, έτσι, ένα τεράστιο υπόβαθρο ασκήσεων και μεθοδολογικών προσεγγίσεων, το οποίο στα χέρια του προπονητή δύναται να καλλιεργήσει όσο το δυνατόν πιο ολοκληρωμένα τον κάθε ασκούμενο, αναλογικά πάντα με τα ιδιαίτερα μορφολογικά του χαρακτηριστικά.(25)

Αναλύοντας σε μεγαλύτερο βαθμό βιομηχανικά την πολύπλοκη κινησιολογία που παρουσιάζει η αγωνιστική διαδικασία της αθλητικής πάλης, προσπαθώντας να την απλοποιήσουμε, καταλήγουμε στο συμπέρασμα ότι βασική παράμετρος της κίνησης είναι ο άριστος έλεγχος του κέντρου βάρους και αντίστοιχα η άριστη αντίληψη του κέντρου βάρους του αντιπάλου. Η παραπάνω παρατήρηση, εκτός του ότι αποτελεί σκοπό των ανωτέρω μεθοδολογικών εργαλείων που αναφέραμε, είναι και γενικότερα μία εκ των βασικών κινητικών απαιτήσεων των λειτουργικών αναγκών του ανθρώπου, καθώς εξασφαλίζει υψηλή αποτελεσματικότητα με χαμηλή δαπάνη ενέργειας σε κάθε είδους εργασία. Η ορθή τοποθέτηση του κέντρου βάρους απέναντι σε οποιαδήποτε περιβαλλοντική συνθήκη ή αντικείμενο, αποτελεί στοιχείο αποφυγής τραυματισμών και υψηλής αποδοτικότητας.(24)

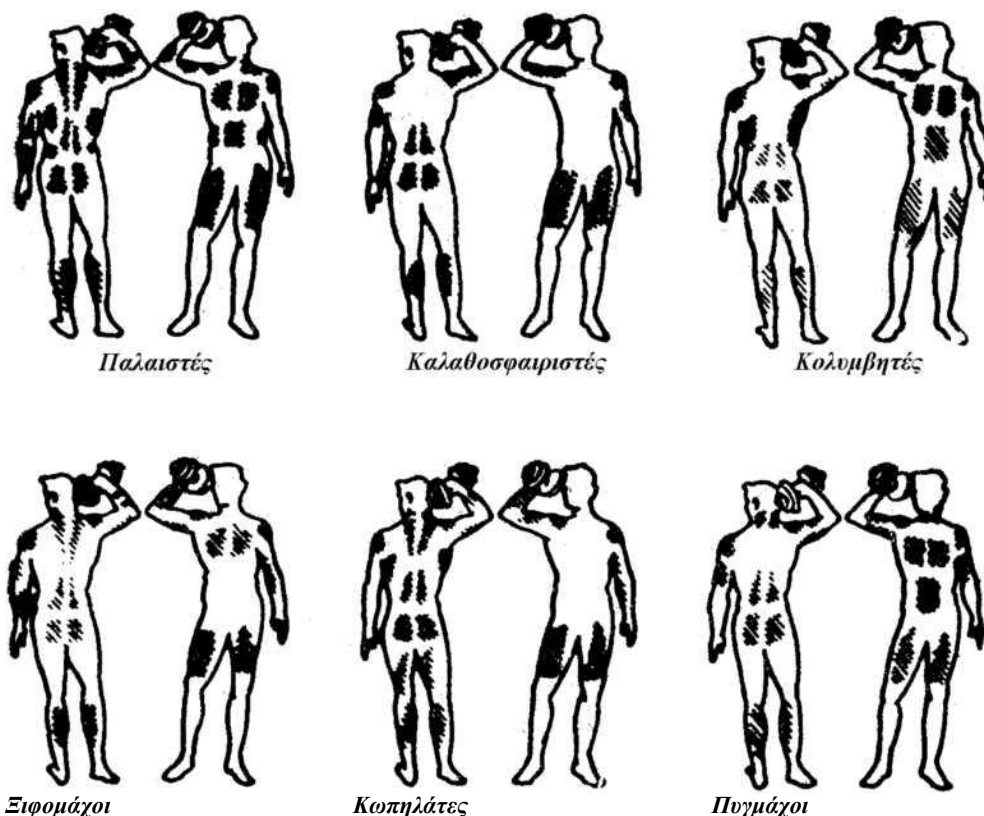
Καλλιεργείται με αυτό τον τρόπο μία αντίληψη του περιβάλλοντος χώρου και της σχέσης που έχει με αυτό ο ασκούμενος και ο συνασκούμενός του, κάτι σαν μία, θα σημειώναμε, διαισθητική στερεομετρία. Η επιστημονική έρευνα μάλιστα σε αυτόν τον τομέα έρχεται να συνδράμει με τις παρατηρήσεις της. Σύμφωνα, λοιπόν, με έρευνες σε αθλητές της Ιαπωνικής πάλης του Judo, η εξάσκηση σε αυτή τη μορφή της πάλης έχει

σαν αποτέλεσμα την ενεργοποίηση της ολοκληρωμένης λειτουργίας των εγκεφαλικών ημισφαιρίων. Ως γνωστόν, η δεξιά πλευρά του σώματος ελέγχεται από το αριστερό ημισφαίριο του εγκεφάλου, ενώ λειτουργίες που αφορούν στην εν λόγω αντίληψη εδράζονται στο δεξιό εγκεφαλικό ημισφαίριο, που ελέγχει κινητικά την αριστερή πλευρά του σώματος. Μετρήσεις που έγιναν σε δεξιόχειρες αθλητές του Judo, έδειξαν σοβαρή ενεργοποίηση και του δεξιού ημισφαιρίου (αριστερόχειρες), κάτι το οποίο οι ερευνητές το δικαιολόγησαν με τις ιδιαίτερες απαιτήσεις της προπονητικής εξάσκησης στην πάλη. Σύμφωνα με τους ερευνητές, η πάλη απαιτεί, εκτός από την δεξιότεχνική εκτέλεση συγκεκριμένων κινήσεων και λαβών που εστιάζουν σε έναν στόχο, την διαρκή προσαρμογή στις κινήσεις αυτού του στόχου αλλά και μία ταυτόχρονη αντίληψη της θέσης των δύο αντιπάλων στον χώρο. Αυτή η απαίτηση, σύμφωνα με τους επιστήμονες που διεξήγαγαν την έρευνα, οδηγεί στην ενεργοποίηση του δεξιού ημισφαιρίου και ιδιοτήτων της αριστερής πλευράς του σώματος, είτε αυτή εξασκείται είτε όχι. Επίσης, σε δεύτερη σχετική έρευνα, αθλητές που ασκούνται στην πάλη έχουν ιδιαίτερα αυξημένη αντίληψη του χώρου, παρατηρητικότητα και προσανατολισμό σε σχέση με αθλητές των δρόμων αντοχής.

Στον τομέα της προπονητικής εφαρμογής, η προπονητική διαδικασία έρχεται να εκφράσει πλήρως τον πολύπλευρο και πολυδιάστατο χαρακτήρα της παλαιστικής αντιπαράθεσης. Η προπόνηση της πάλης, λοιπόν, αποτελείται από ασκήσεις που έχουν ως στόχο να καλλιεργήσουν ολοκληρωμένα το ανθρώπινο σώμα σε επίπεδο φυσικής αντοχής, δύναμης, ταχύτητας, αλλαγής κατεύθυνσης, ευλυγισίας, πολύπλοκης (χορογραφικής θα λέγαμε μορφής) κινησιολογίας, ακροβατικής δεξιότητας, εστίασης προσοχής, ταχύτητας αντίληψης. Οι ασκήσεις μπορούν να εκτελούνται ατομικά, σε ζευγάρια ή και ομαδικά. Το πρόγραμμα μπορεί να περιέχει αυστηρής τεχνικής μορφής εκτέλεση ασκήσεων, ασκήσεις συνεργασίας, ομαδικά παιχνίδια με μπάλα ή χωρίς. Μάλιστα, ο μόνος απαραίτητος και απαιτούμενος εξοπλισμός για την διεξαγωγή της προπόνησης, είναι ένας χώρος ανοικτός ή κλειστός με ένα μαλακό έδαφος που θα ευνοεί τις πτώσεις και τα κυλίσματα. Η καθαριότητα του χώρου αυτού αποτελεί σημαντικό παράγοντα της προπονητικής διαδικασίας, δημιουργώντας με αυτόν τον τρόπο την δυνατότητα καλλιέργειας μίας οικολογικής συνείδησης και ενός αυξημένου αισθήματος υγιεινής.(20)

Ένα επιστημονικό στοιχείο που παρουσιάζει την ολοκληρωμένη εκγύμναση του σώματος που επιτυγχάνεται μέσω της παλαιστικής εξάσκησης είναι η αναφορά που γίνεται σε αυτήν στο βιβλίο των *J. Murrey, P.V. Karpovich*, που θεωρούνται πατέρες της θεωρίας σχετικά με την εξάσκηση των αντιστάσεων στη προπονητική διαδικασία. Στο βιβλίο τους *Weight training (1956)* υποστηρίζουν ότι η πάλη αποτελεί των πιο ολοκληρωμένο σύστημα ολόπλευρης ενδυνάμωσης του σώματος. (29)

Δεν είναι τυχαίο ότι σε χώρες με πλούσια αθλητική παράδοση όπως η Βουλγαρία και η Ρουμανία, η εξάσκηση στην πάλη αποτελούσε προϋπόθεση για την ενασχόληση των αθλητών με άλλα αθλήματα. Το παρακάτω σχήμα παρουσιάζει την κατανομή της μυϊκής ενδυνάμωσης που επιτυγχάνεται με την εξάσκηση διαφόρων αθλημάτων. Είναι φανερό σε αυτό το σχήμα η ολοκληρωμένη κατανομή που προσφέρει η εξάσκηση στην πάλη.



Εικόνα 2: Αναπαράσταση της κατανομής της μυϊκής ενδυνάμωσης που επιτυγχάνεται μέσω διαφόρων αθλημάτων (J. Murrey, P.V. Karpovich, *Weight training*, (1956))

Όλα τα ανωτέρω έρχονται να ολοκληρωθούν σε επίπεδο εφαρμογής από τις αθλητικές διοργανώσεις. Σε αυτές τις εκδηλώσεις δίνεται η ευκαιρία στους αθλητές να δοκιμαστούν και να αναγνωρίσουν τις δυνατότητες και τα λάθη τους. Επίσης, δίνεται η ευκαιρία στον καθηγητή φυσικής αγωγής να διαγνώσει, εκτός από σωματικές, και τεχνικοτακτικές βελτιώσεις ή ελλείψεις των αθλητών και επιμέρους στοιχεία του χαρακτήρα τους, τα οποία δύναται να εκδηλωθούν μόνον μέσα από τις απαιτήσεις που δημιουργεί η αγωνιστική διαδικασία της σώμα με σώμα αντιπαράθεσης και τις οποίες έχουμε αναφέρει σε προηγούμενα υποκεφάλαια. Ταυτόχρονα, οι εν λόγω διοργανώσεις ενισχύουν το πνεύμα συλλογικότητας και συνεργασίας, δημιουργώντας, υπό την κατάλληλη πάντοτε καθοδήγηση, ισχυρούς συναισθηματικούς δεσμούς μεταξύ των αθλητών.

Στην ανάλυση της σωματικής βάσης δεν αναφερθήκαμε στις λεπτομέρειες των ασκήσεων και των μεθόδων εκμάθησης των διαφόρων τεχνικών της πάλης. Σκοπός ήταν η ανάδειξη της καλλιέργειας αρχετυπικών στοιχείων της κινησιολογίας και του τρόπου

λειτουργίας του ανθρώπινου σώματος μέσα από την προπονητική εξάσκηση στην πάλη. Μέσω, λοιπόν, της παλαιστικής εξάσκησης μεταφέρεται στο σώμα μία βιωματική γνώση ορθής λειτουργίας του, ικανή να το προσαρμόζει στις διαρκώς μεταβαλλόμενες κινητικές απαιτήσεις του περιβάλλοντος χώρου.

Ο όρος της βιωματικής γνώσης

Στα προηγούμενα κεφάλαια αναφερθήκαμε στον όρο της βιωματικής γνώσης, ως αποτέλεσμα της φυσικής αγωγής γενικά και της παλαιστικής εξάσκησης ειδικά. Ο όρος αυτός είναι άρρηκτα συνδεδεμένος με το κοινωνικό φαινόμενο της κουλτούρας των λαών και στοιχείο απαραίτητο για την επιβίωση του ανθρώπου. Ουσιαστικά, αποτελεί έναν κώδικα κανόνων προσανατολισμένων στην κατάσταση του «ευ ζην» και προσαρμοσμένων απόλυτα στις ιδιαίτερες συνθήκες του εξωτερικού περιβάλλοντος της κάθε περιοχής. Ο άνθρωπος μάθαινε παραδοσιακά να κινείται σωστά και να τρέφεται υγιεινά αξιοποιώντας τους φυσικούς πόρους της περιοχής της δράσης του. Η φυσική αγωγή έρχεται ως οργανωμένο σύστημα αυτής της γνώσης και εφαρμόζεται μέσα από τη διαδικασία της παιδείας στις οργανωμένες πλέον κοινωνίες των πόλεων. Αποτέλεσμα, λοιπόν, της ορθής εφαρμογής της διαδικασίας της φυσικής αγωγής είναι η δημιουργία μίας στέρεας βάσης από αρχές και αξιώματα που σχετίζονται με την διεξαγωγή ενός υγιούς βίου. Η βάση αυτή αποτελεί απαραίτητο στοιχείο ορθής διάκρισης των σχετικών με τα σωματικά ζητήματα ερεθισμάτων και αναγκών και άρα έναν από τους πυλώνες αυτού που ονομάζουμε δια βίου μάθηση. Η πάλη, μάλιστα, όπως προσπαθήσαμε να αποδείξουμε μέσα από την ανάλυση που κάναμε, αποτελεί κεντρικό στοιχείο της φυσικής αγωγής, μίας φυσικής αγωγής όπως την ορίσαμε και την τεκμηριώσαμε ως όρο. Σε εποχές μάλιστα δύσκολες για την επιβίωση του ανθρώπινου είδους, η πάλη διασώθηκε μέσω της παραδοσιακής εξάσκησης σε αυτήν, δηλαδή ως στοιχείο της κουλτούρας των λαών, γεγονός που υποδηλώνει την άρρηκτη σχέση που έχει η εξάσκησή της με την βιωματική γνώση στην οποία αναφερθήκαμε.

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

Εισαγωγικά στοιχεία

Κατά την διάρκεια της έρευνάς μας επεξεργαστήκαμε ειδικό ερωτηματολόγιο κλειστού τύπου 5 βάθμιας κλίμακας Likert που αποτελείτο από 6 μέρη και 52 ερωτήσεις. Το Ερωτηματολόγιο μοιράστηκε και συμπληρώθηκε από 180 αστυνομικούς, λιμενικούς και πυροσβέστες. Η ανάλυση των αποτελεσμάτων έγινε με πρόγραμμα Excel και οι απαντήσεις αποτυπώθηκαν με εκατοστιαία αναλογία (ποσοστά %).(5)

Οι ερωτήσεις διερευνούσαν:

- Το βαθμό ενασχόλησης των αστυνομικών με τον αθλητισμό και την γυμναστική
- Την γνωριμία τους με την πάλη
- Την δυσκολία των σωματικών εξετάσεων
- Πως αξιολογούν την συνεισφορά διαφόρων αθλημάτων στην ανάπτυξη της προσωπικότητας του ατόμου;
- Πως αξιολογούν την χρησιμότητα διαφόρων αθλημάτων για την αντιμετώπιση των δυσκολιών της ζωής;
- Κ.λ.π

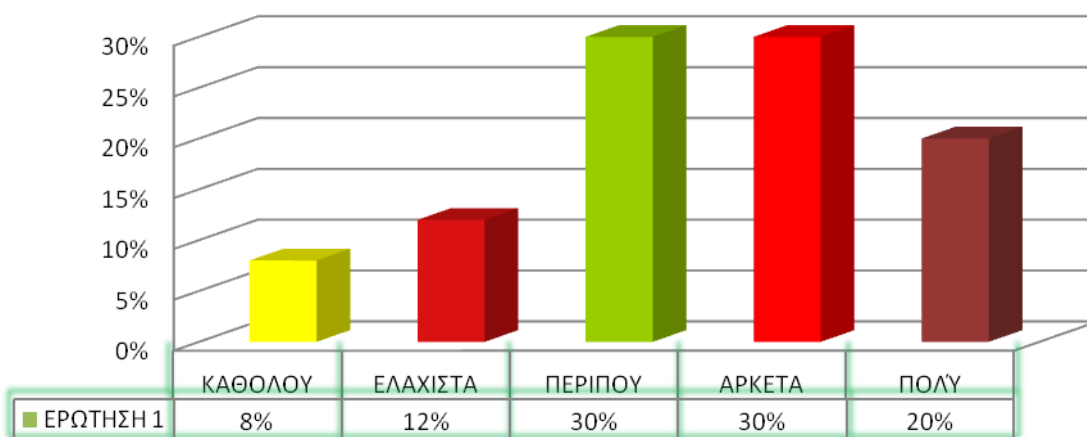
ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ - ΔΙΑΓΡΑΜΜΑΤΑ



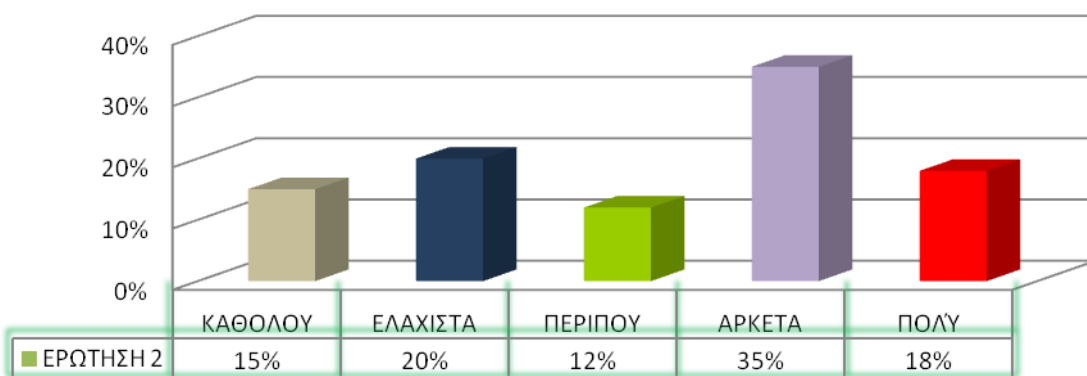
Α. Μέρος

Φυσική κατάσταση(Γενικά)

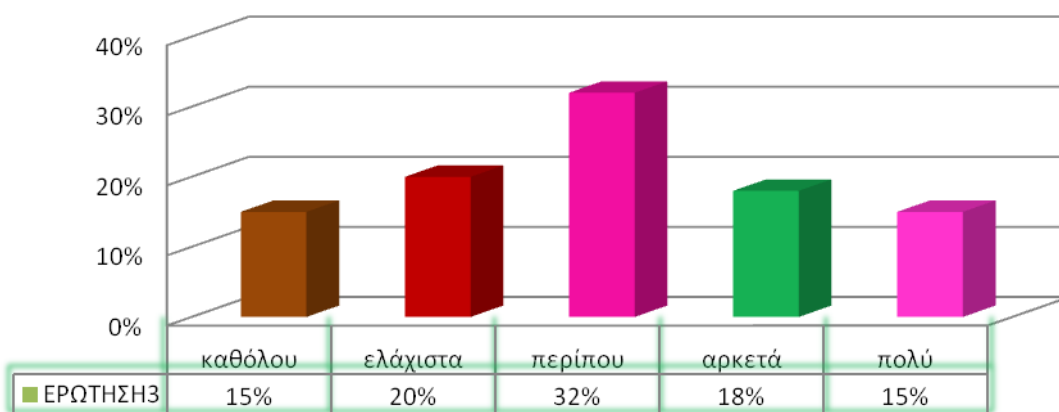
1) ΕΧΕΤΕ ΔΙΑΘΕΣΗ ΓΙΑ ΚΑΠΟΙΑ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ;



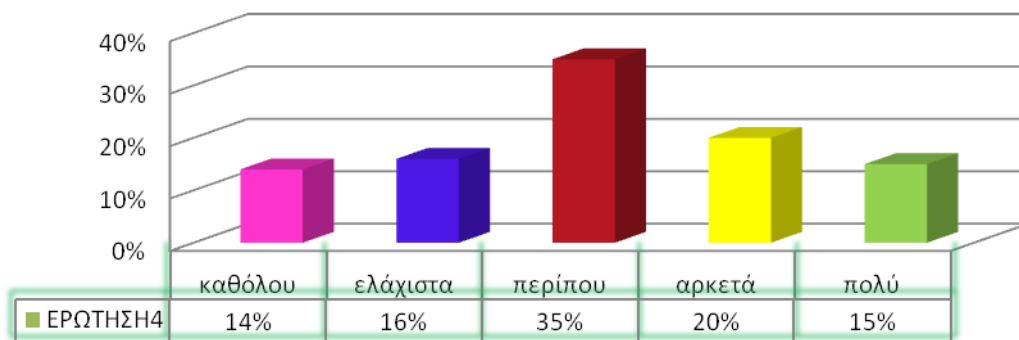
2) ΠΟΣΟ ΚΑΛΗ ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΘΕΩΡΕΙΤΕ ΟΤΙ ΕΧΕΤΕ ;



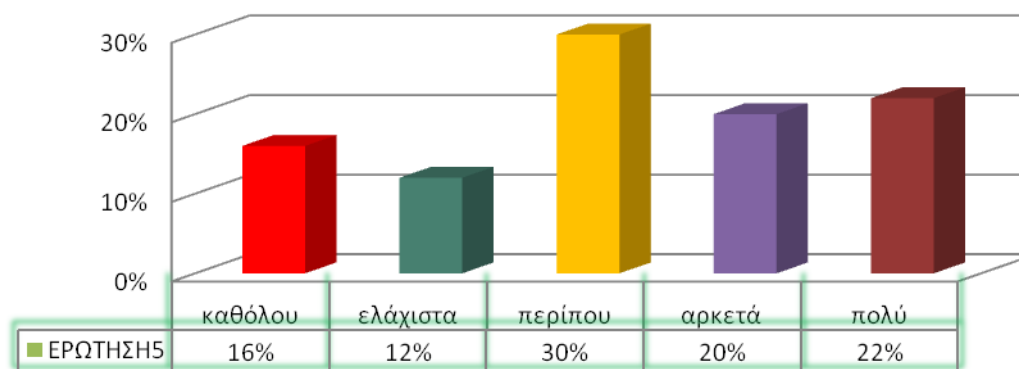
3) ΕΧΕΤΕ ΧΡΟΝΟ ΓΙΑ ΝΑ ΑΣΚΗΘΕΙΤΕ ΜΕΣΑ ΣΤΗΝ ΜΕΡΑ ;



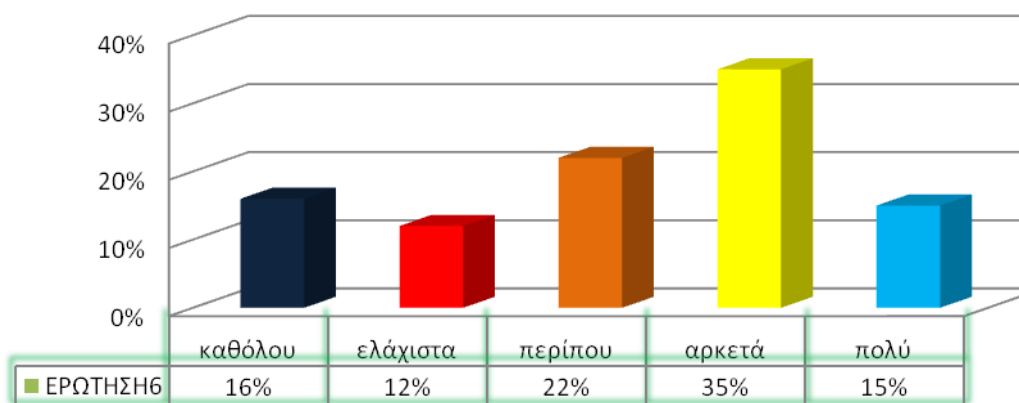
4) ΠΡΟΣΕΧΕΤΕ ΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΑΣ ;



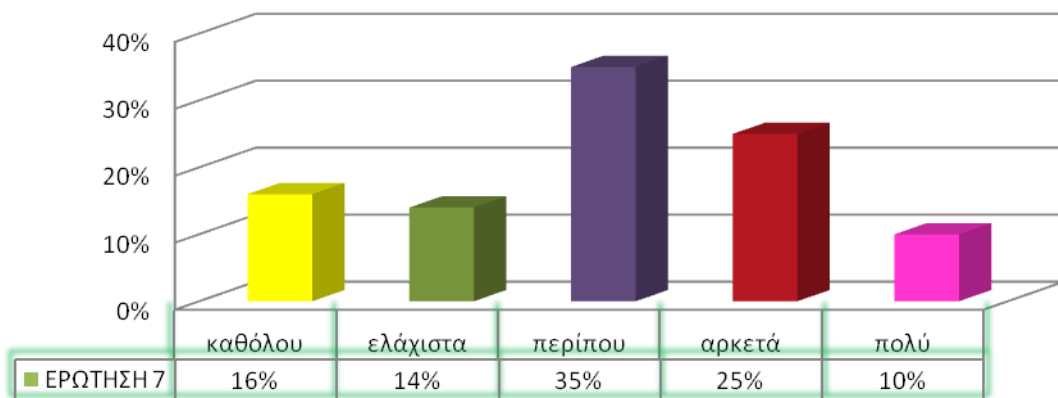
5) ΝΙΩΘΕΤΕ ΕΥΡΩΣΤΟΙ ΚΑΙ ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΟΙ ;



6) ΝΙΩΘΕΤΕ ΚΑΛΑ ΜΕ ΤΟ ΣΩΜΑ ΣΑΣ ;



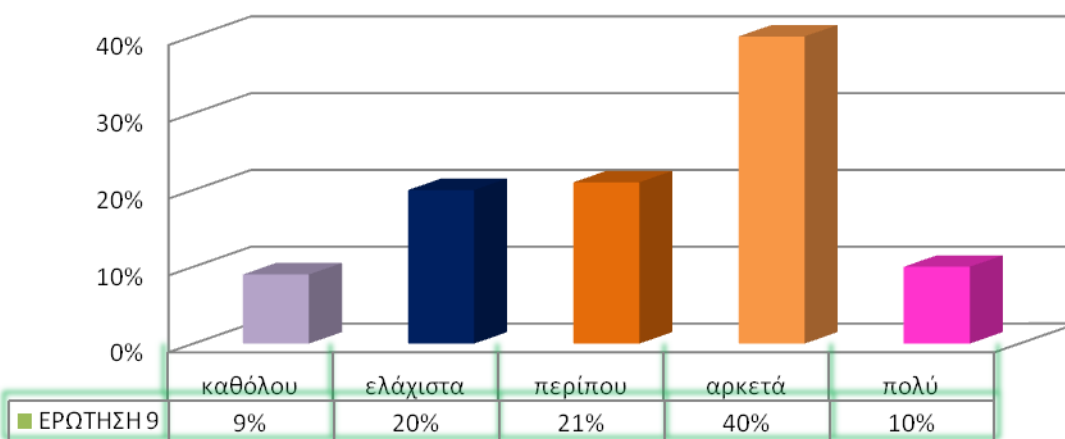
7) ΕΧΕΤΕ ΠΑΡΕΙ ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΜΥΙΚΗΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ ;



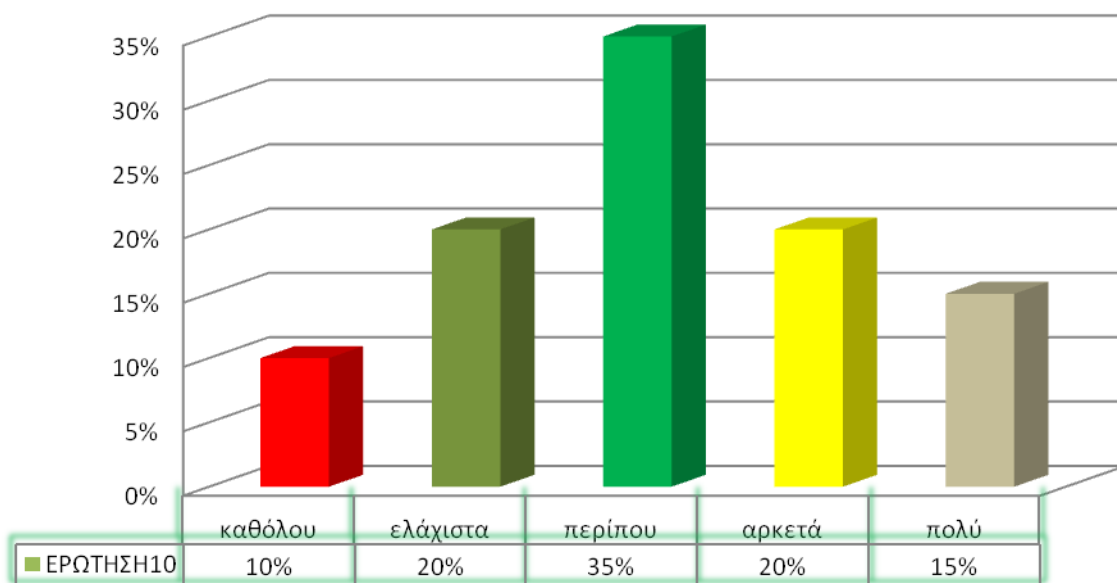
8) ΘΕΩΡΕΙΤΕ ΟΤΙ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΠΩΣ ΝΑ ΓΥΜΝΑΖΕΤΕ ΤΟ ΣΩΜΑ ΣΑΣ ;



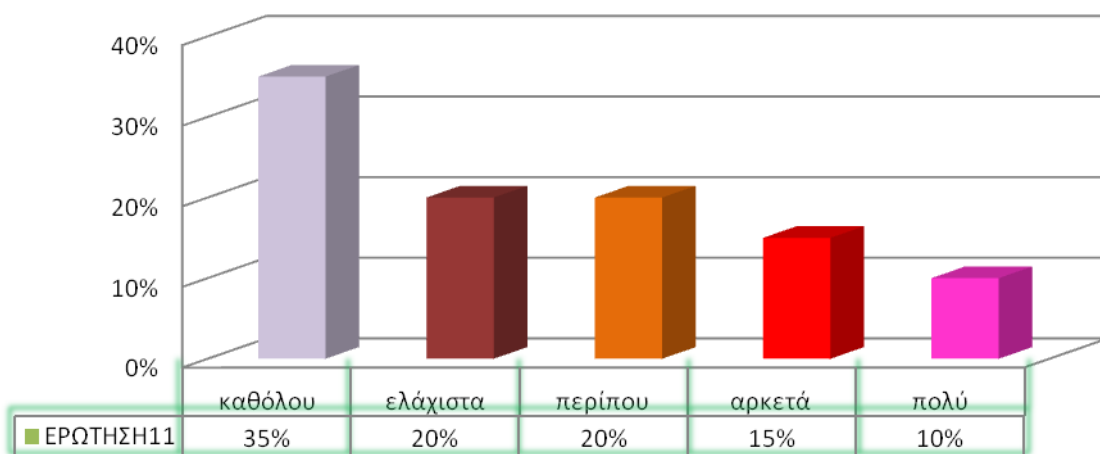
9) ΠΟΣΟ ΣΥΧΝΑ ΠΙΣΤΕΥΕΤΕ ΟΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΥΜΝΑΖΕΣΤΕ



10)ΕΧΕΤΕ ΑΣΧΟΛΗΘΕΙ ΜΕ ΤΟΝ ΣΤΙΒΟ (ΔΡΟΜΟΥΣ) ;



11)ΕΧΕΤΕ ΑΣΧΟΛΗΘΕΙ ΜΕ ΚΑΠΟΙΑ ΠΟΛΕΜΙΚΗ ΤΕΧΝΗ ΣΤΟ ΠΑΡΕΛΘΟΝ ;

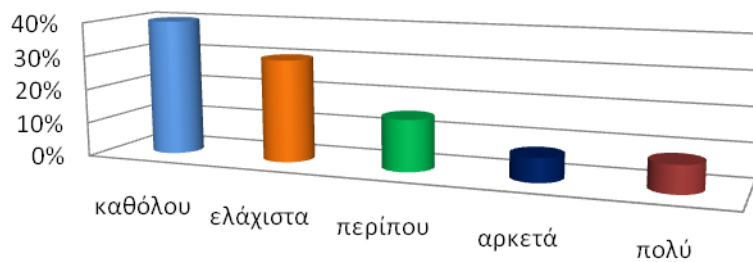


Β. Μέρος

Επαφή με το άθλημα της Πάλης(Γενικές γνώσεις)

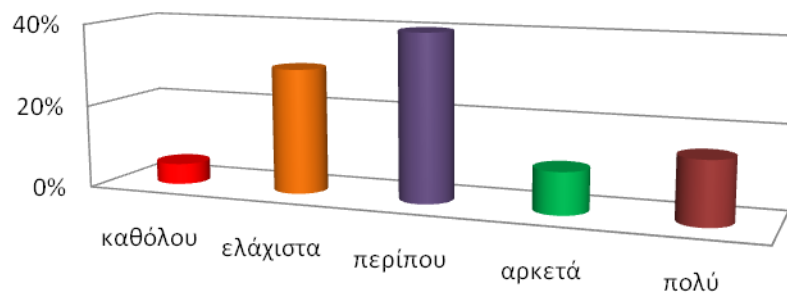


3)ΕΙΧΑΤΕ ΣΤΟ ΠΑΡΕΛΘΟΝ ΕΠΑΦΗ ΜΕ ΤΟ ΑΘΛΗΜΑ ΤΗΣ ΠΑΛΗΣ ;



	καθόλου	ελάχιστα	περίπου	αρκετά	πολύ
■ ΕΡΩΤΗΣΗ3	40%	30%	15%	7%	8%

4)ΕΧΕΤΕ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΕΙ ΑΓΩΝΕΣ ΠΑΛΗΣ ;

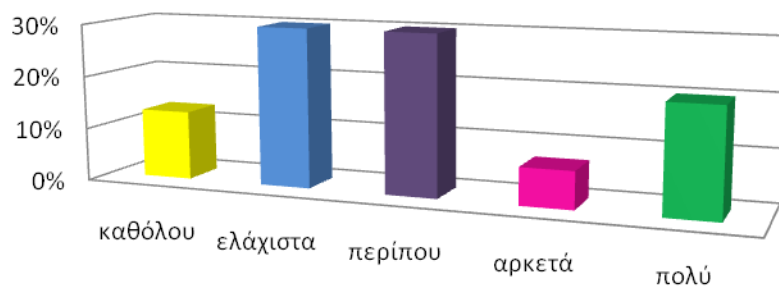


	καθόλου	ελάχιστα	περίπου	αρκετά	πολύ
■ ΕΡΩΤΗΣΗ4	5%	30%	40%	10%	15%

Γ. Μέρος

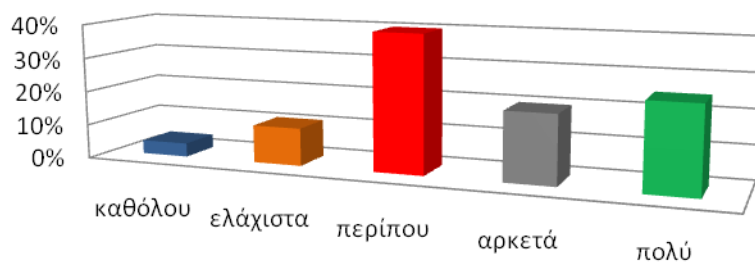
Προετοιμασία των υποψηφίων για την εισαγωγή τους στις Παραγωγικές Σχολές

1) ΔΥΣΚΟΛΕΥΤΗΚΑΤΕ ΝΑ ΠΙΑΣΕΤΕ ΤΑ ΟΡΙΑ ΕΙΣΑΓΩΓΗΣ ;



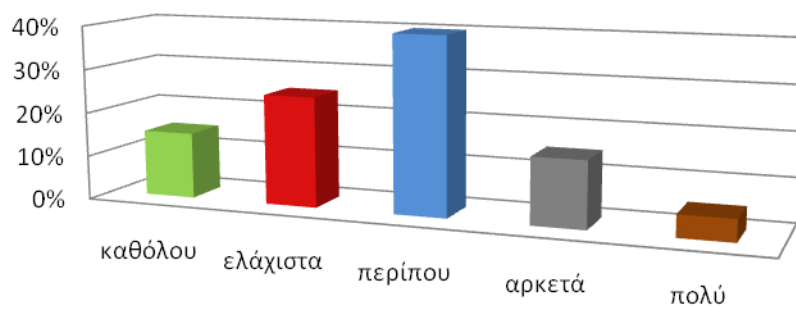
	καθόλου	ελάχιστα	περίπου	αρκετά	πολύ
■ ΕΡΩΤΗΣΗ1	13%	30%	30%	7%	20%

2) ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΤΗΚΑΤΕ ΕΙΔΙΚΑ ΓΙΑ ΤΙΣ ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ;



	καθόλου	ελάχιστα	περίπου	αρκετά	πολύ
■ ΕΡΩΤΗΣΗ2	4%	11%	40%	20%	25%

3)ΓΥΜΝΑΖΟΣΑΣΤΑΝ ΠΡΙΝ ΜΠΕΙΤΕ ΣΤΗ ΣΧΟΛΗ;



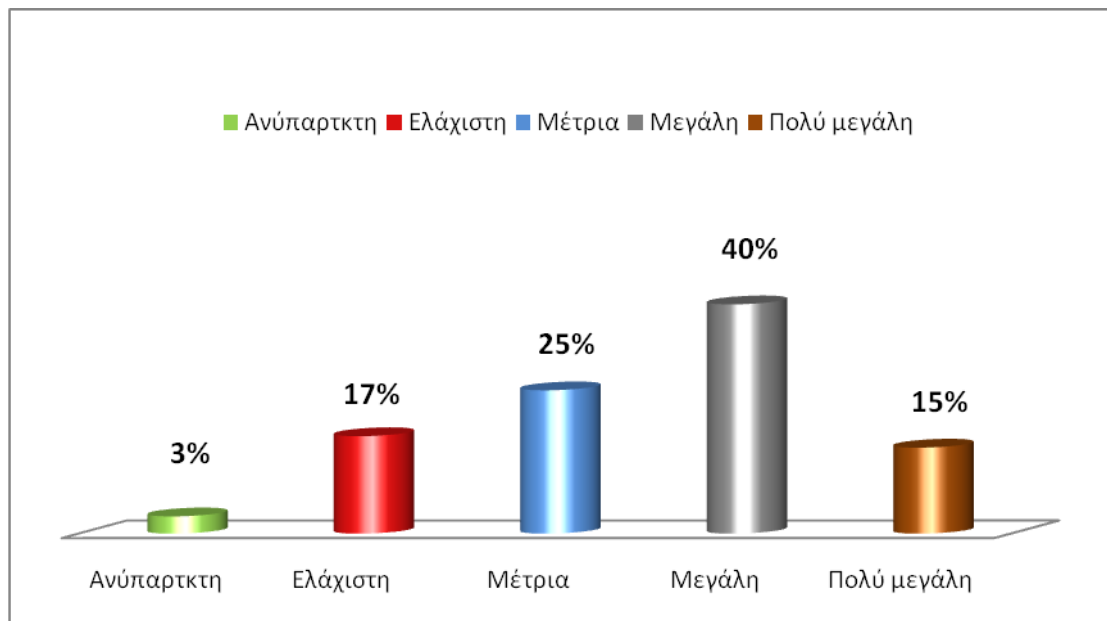
	καθόλου	ελάχιστα	περίπου	αρκετά	πολύ
■ ΕΡΩΤΗΣΗ3	15%	25%	40%	15%	5%

Δ. Μέρος

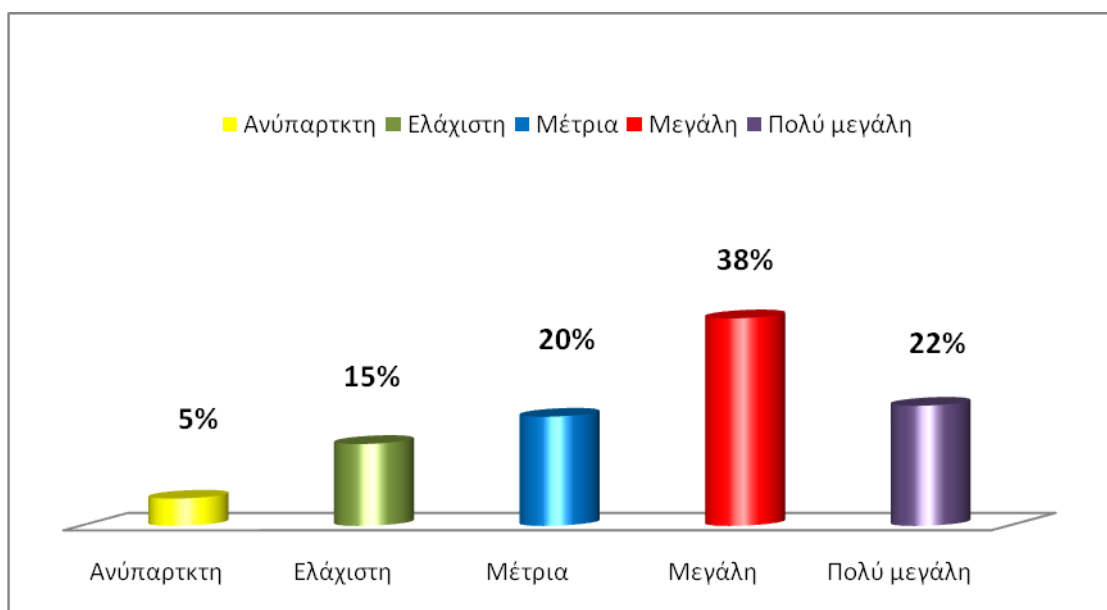
Αξιολόγηση και προσφορά των διαφόρων αθλητικών δραστηριοτήτων στον άνθρωπο (προσωπικότητα, χαρακτήρα κλπ)

1. Πως αξιολογείτε την συνεισφορά των παρακάτω αθλητικών δραστηριοτήτων στην ανάπτυξη της **προσωπικότητας του ατόμου;**

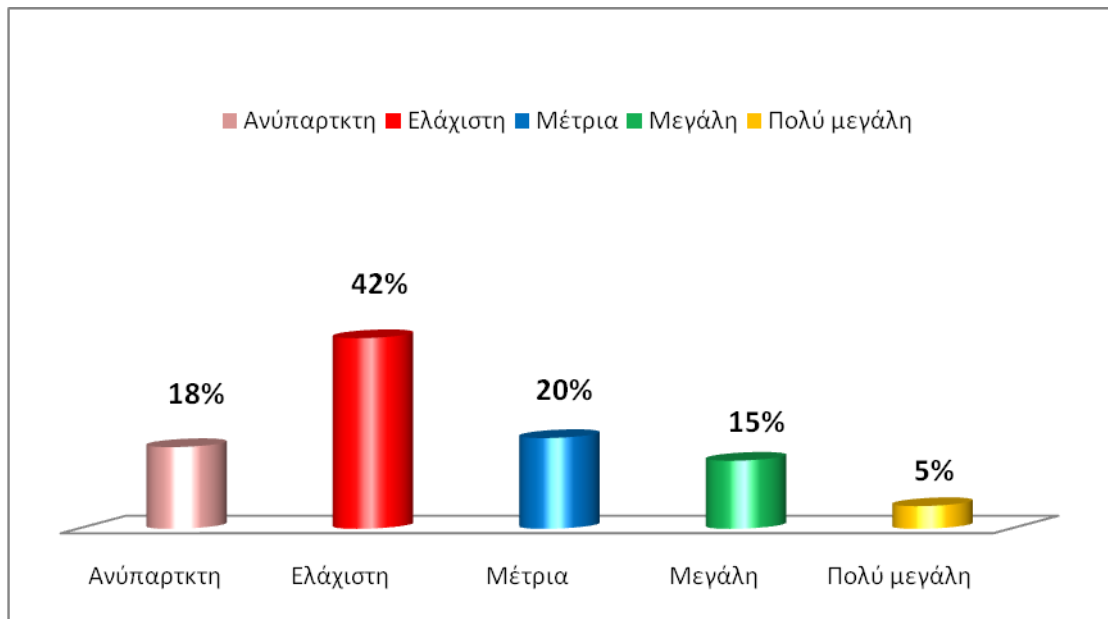
α. Στίβος (δρόμοι, ρίψεις, άλματα)



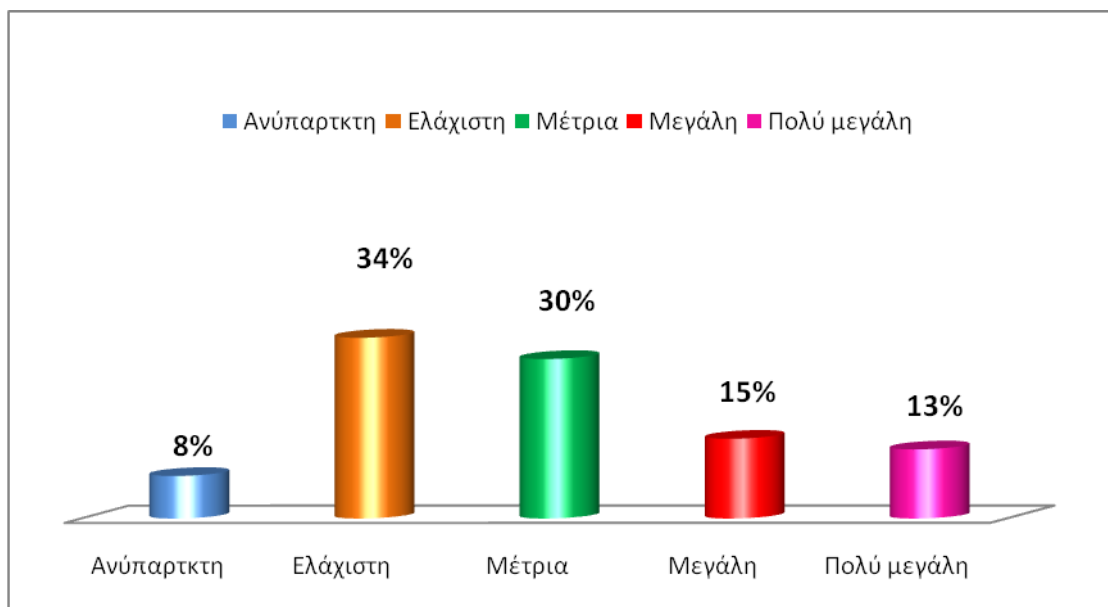
β. Αθλήματα μονομαχιών (πάλη, πυγμαχία, τζούντο, ξιφασκία κλπ)



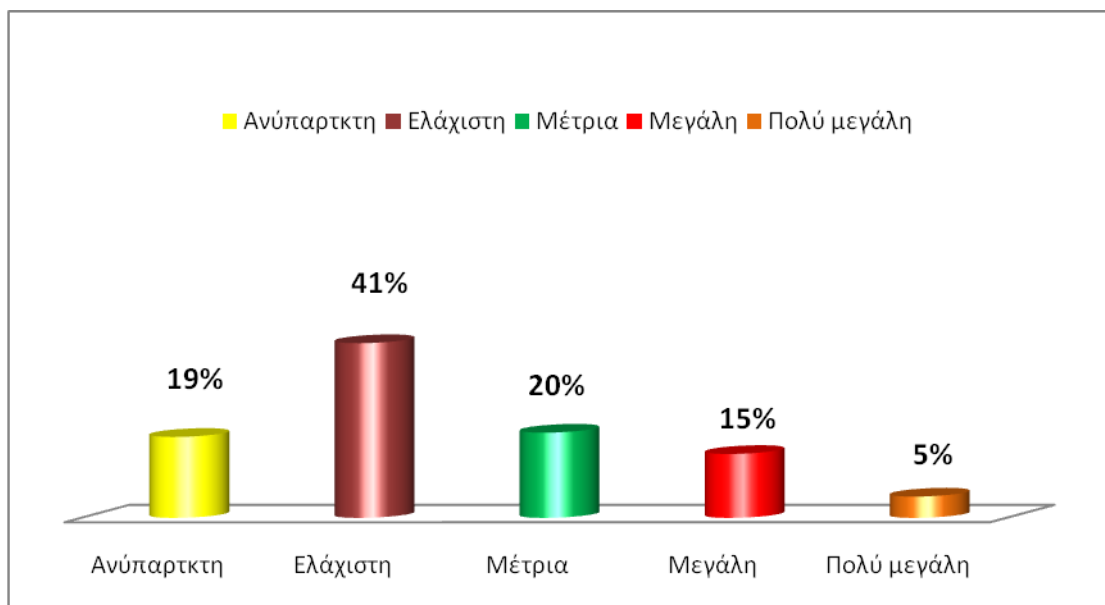
γ. Υγρός στίβος (κολύμβηση, ιστιοπλοΐα, καταδύσεις κλπ)



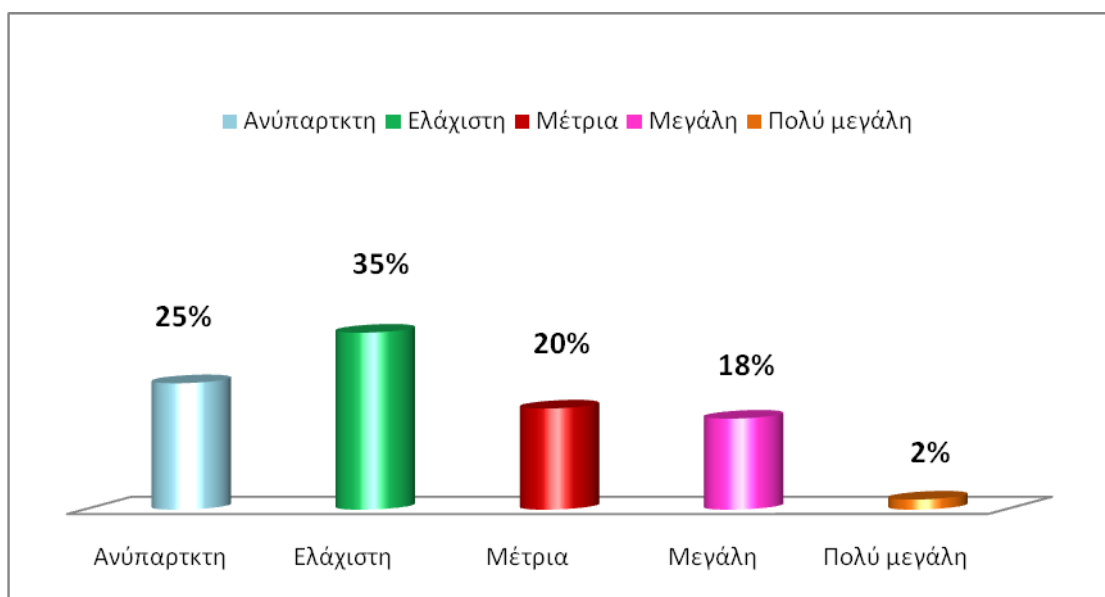
δ. Αθλοπαιδιές (ποδόσφαιρο, μπάσκετ, βόλεϊ κλπ)



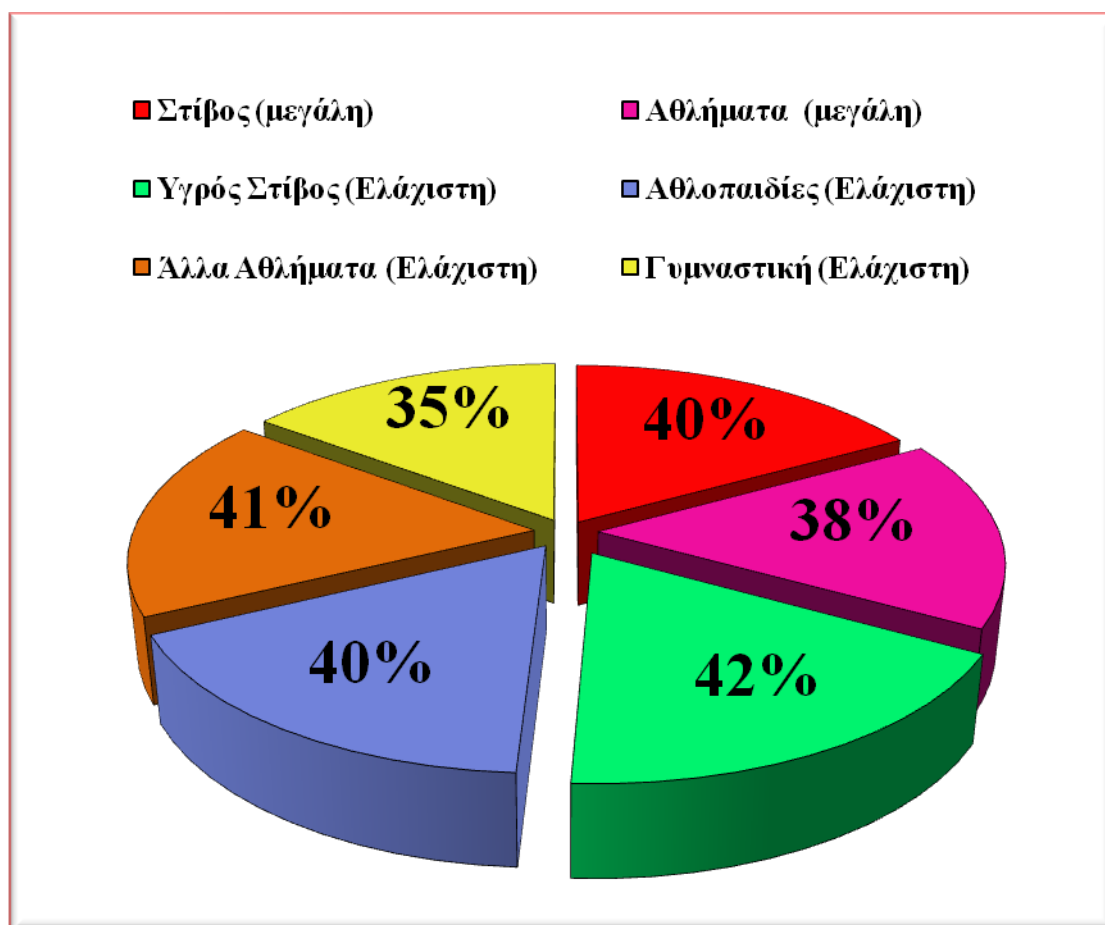
ε. Άλλα αθλήματα (χειμερινά σπορ, υπασία κλπ)



στ. Γυμναστική (ενόργανη, σουηδική, βάρη κλπ)

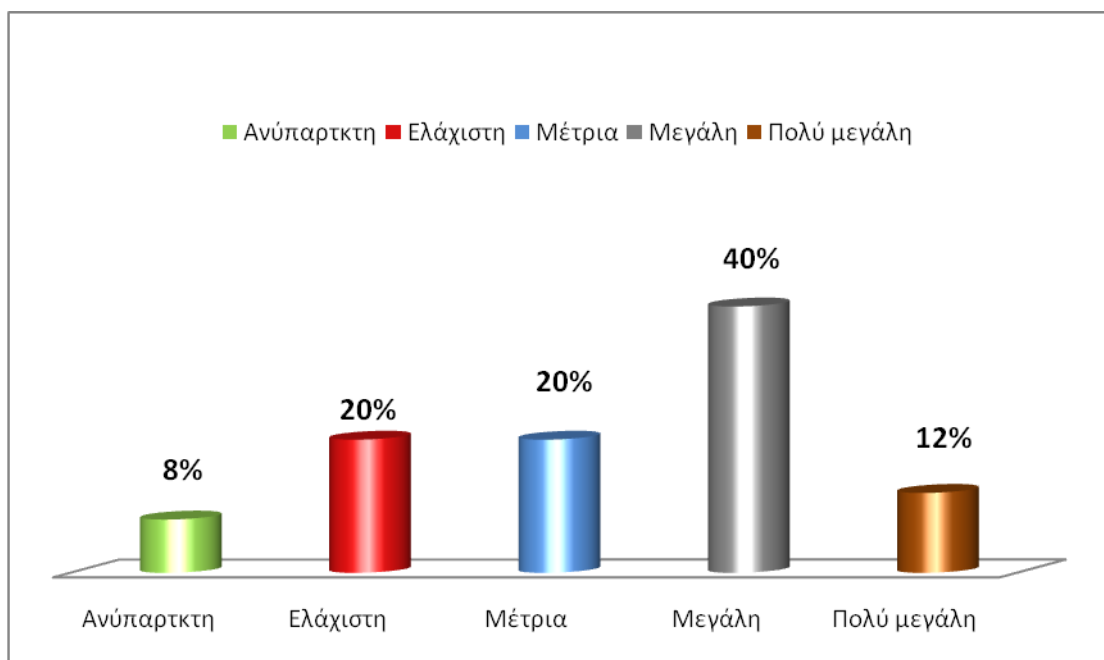


Συμπεράσματα μέγιστων τιμών

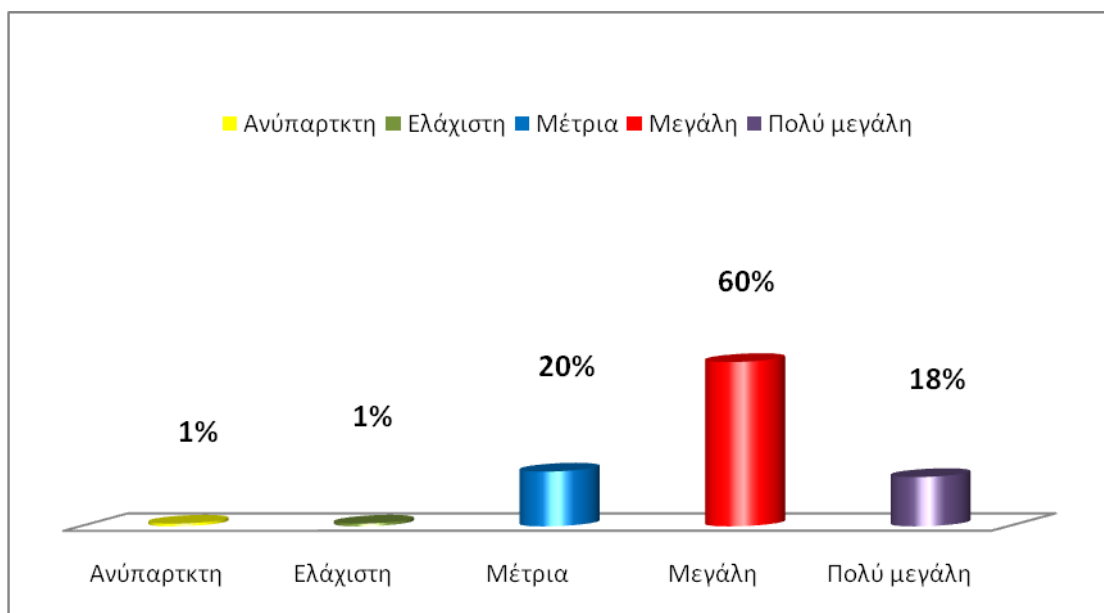


2. Πως αξιολογείτε την συνεισφορά των παρακάτω αθλητικών δραστηριοτήτων στην ανάπτυξη των **πολεμικών αρετών**;

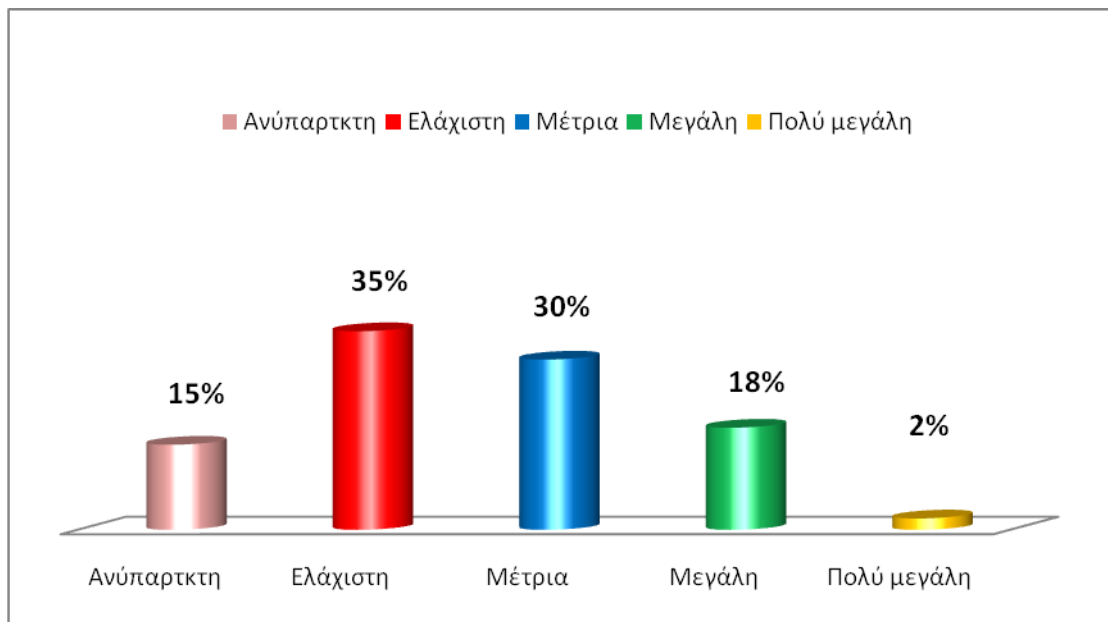
α. Στίβος (δρόμοι, ρίψεις, άλματα)



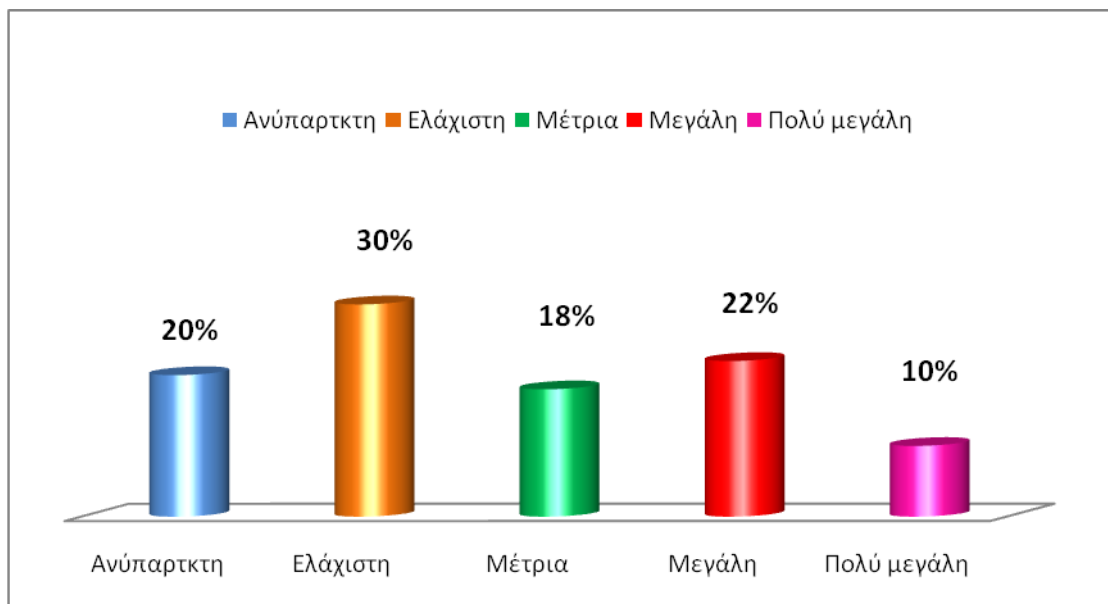
β. Αθλήματα μονομαχιών (πάλη, πυγμαχία, τζούντο, ξιφασκία κλπ)



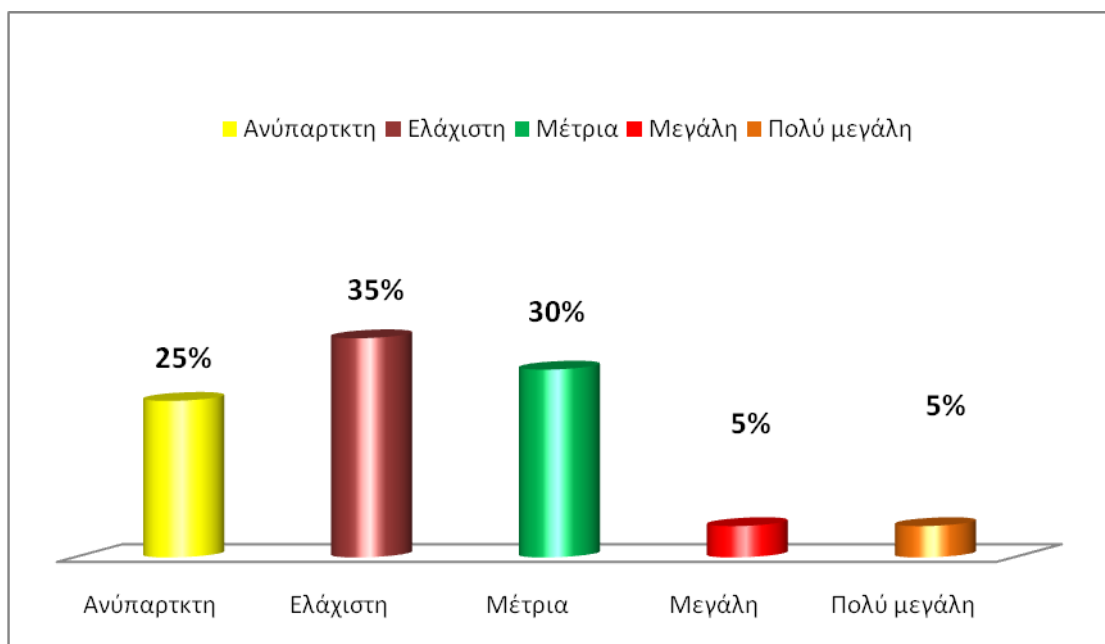
γ. Υγρός στίβος (κολύμβηση, ιστιοπλοΐα, καταδύσεις κλπ)



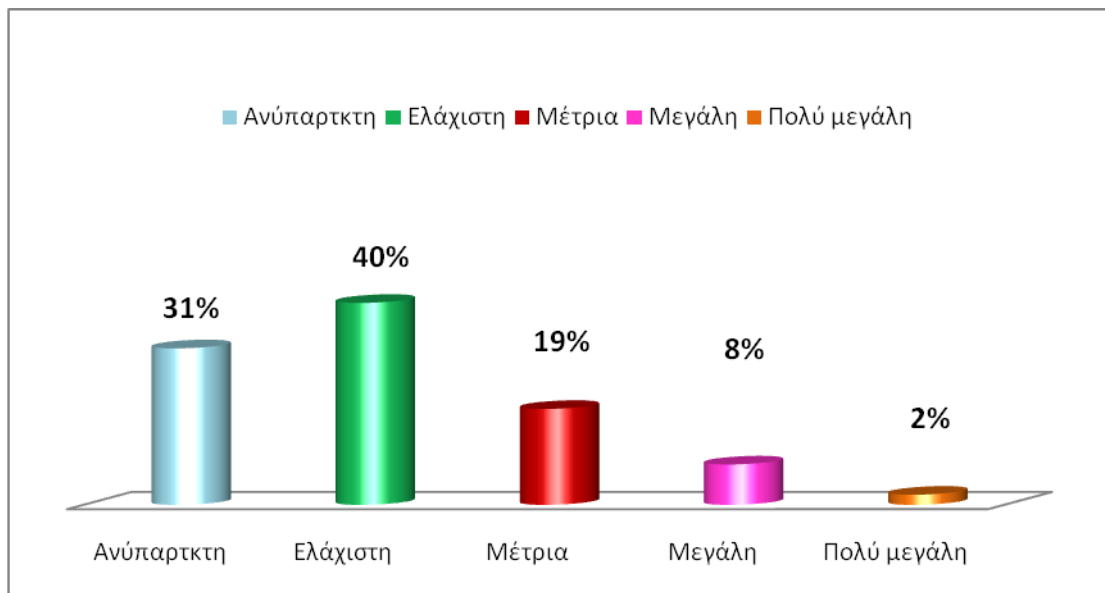
δ. Αθλοπαιδιές (ποδόσφαιρο, μπάσκετ, βόλεϊ κλπ)



ε. Άλλα αθλήματα (χειμερινά σπορ, ιππασία κλπ)

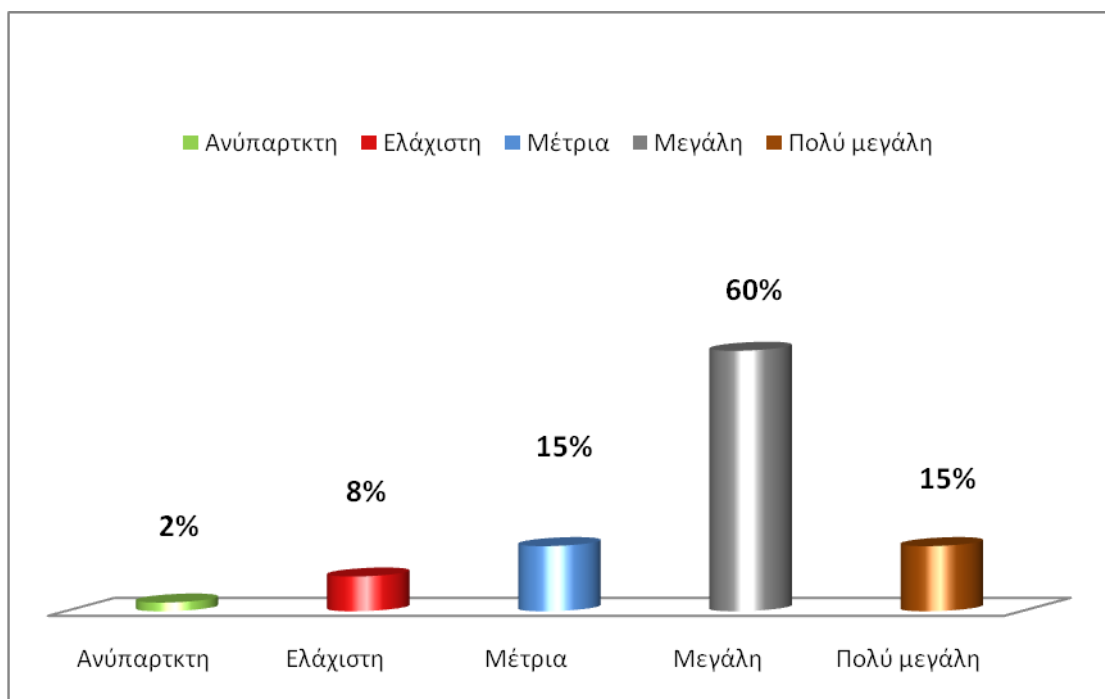


στ. Γυμναστική (ενόργανη, σουηδική, βάρη κλπ)

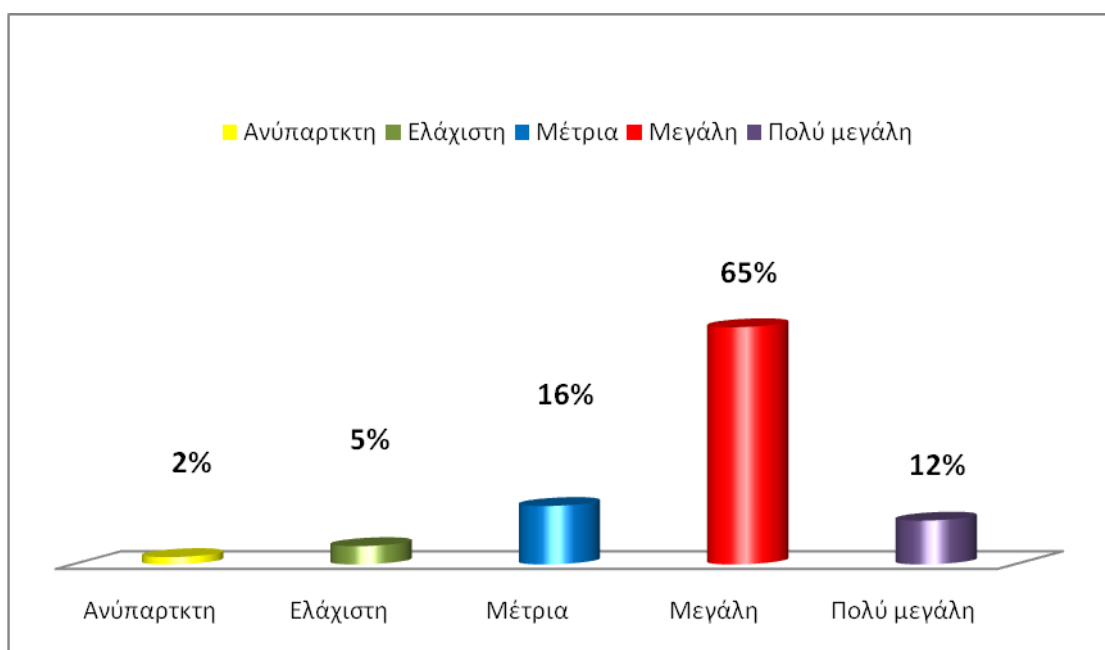


3. Πως αξιολογείτε την συνεισφορά των παρακάτω Ολυμπιακών αθλημάτων μονομαχιών στην ανάπτυξη της **προσωπικότητας του ατόμου**;

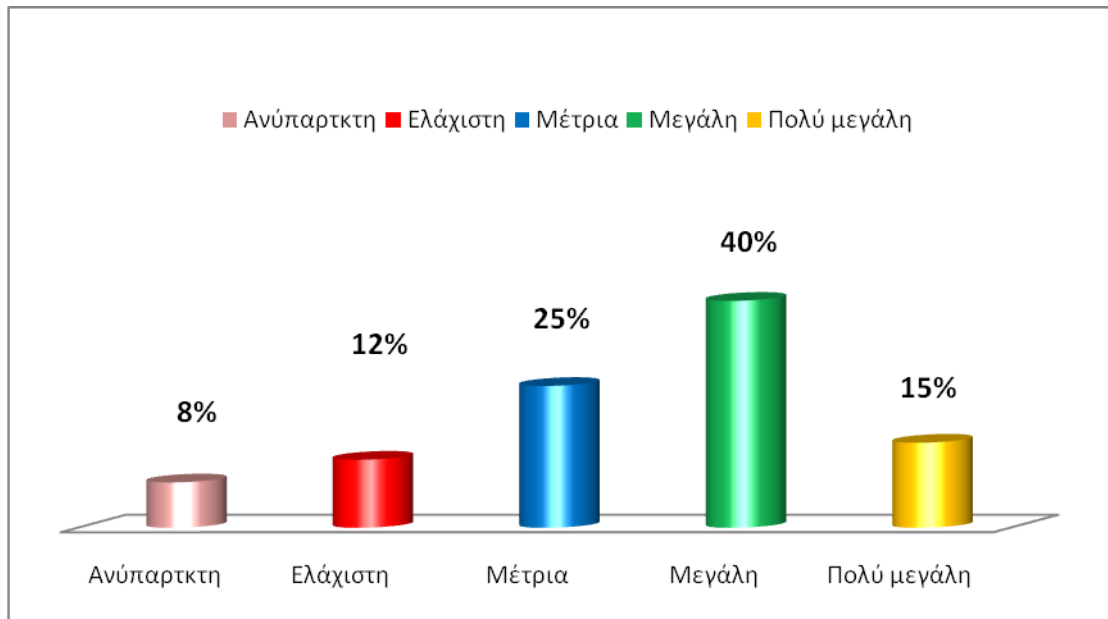
α. Πάλη – Ελληνορωμαϊκή



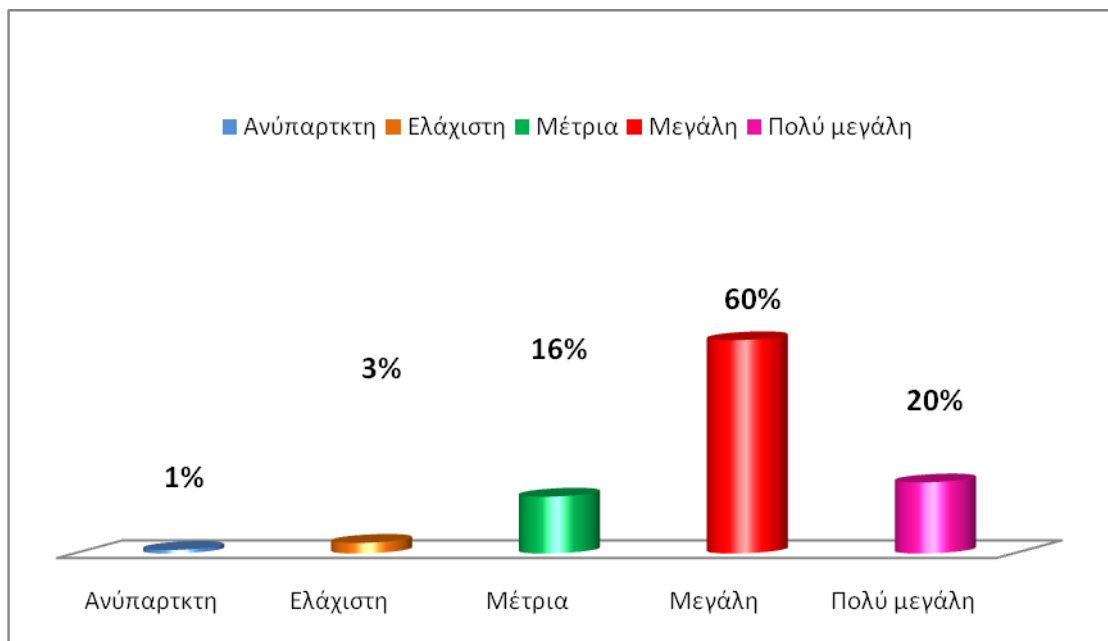
β. Πάλη – Ελευθέρα



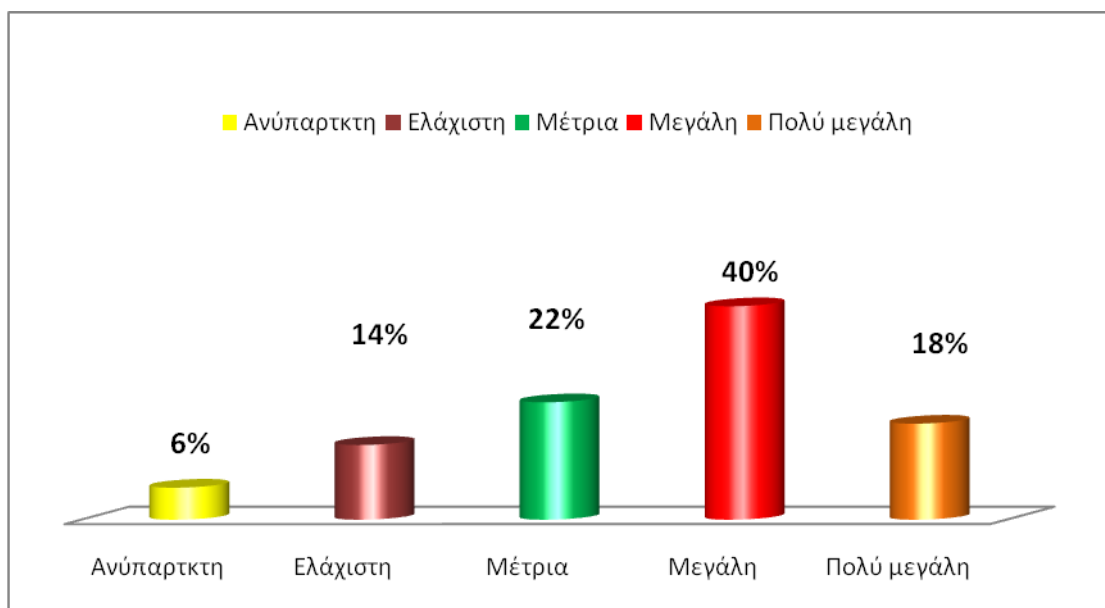
γ. Πυγμαχία



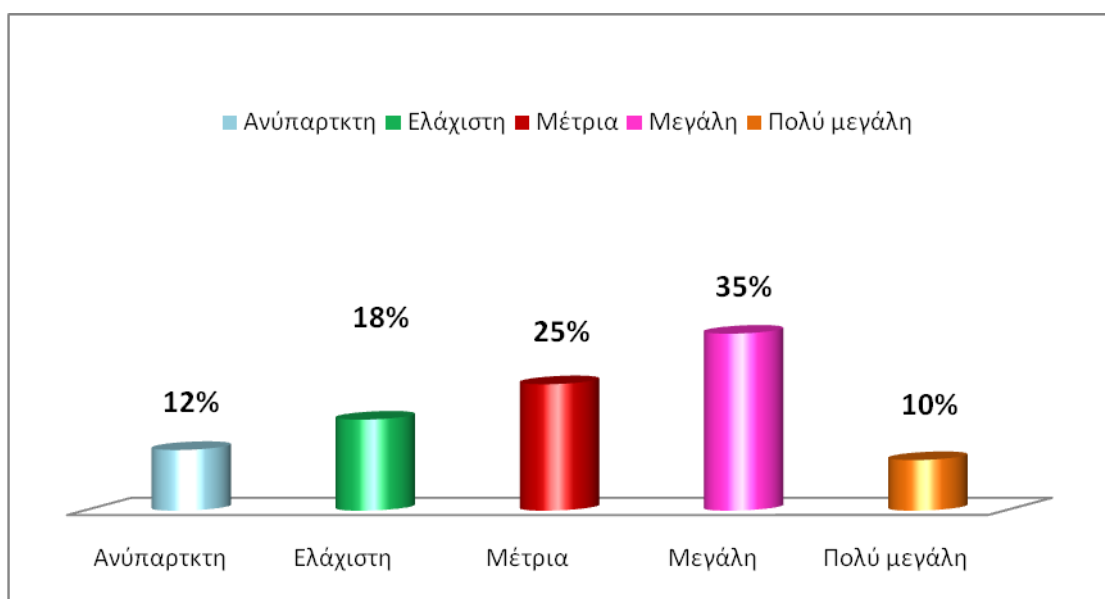
δ. Τζούντο



ε. Taekwondo

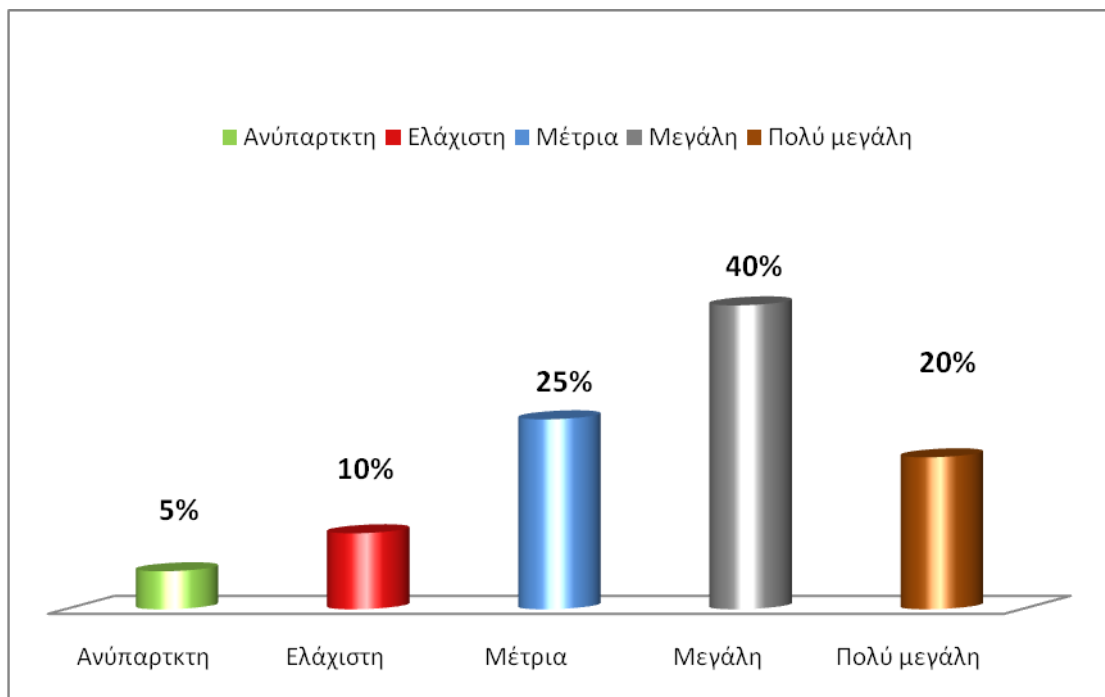


στ. Ξιφασκία

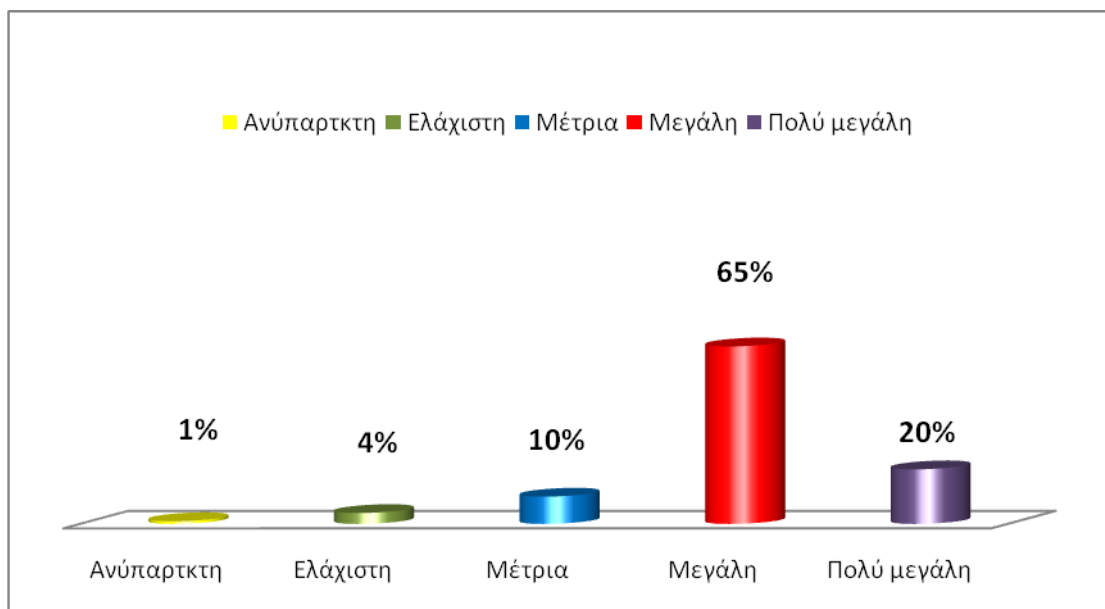


4. Πως αξιολογείτε την χρησιμότητα των παρακάτω αθλητικών δραστηριοτήτων για την αντιμετώπιση των **δυσκολιών της ζωής**;

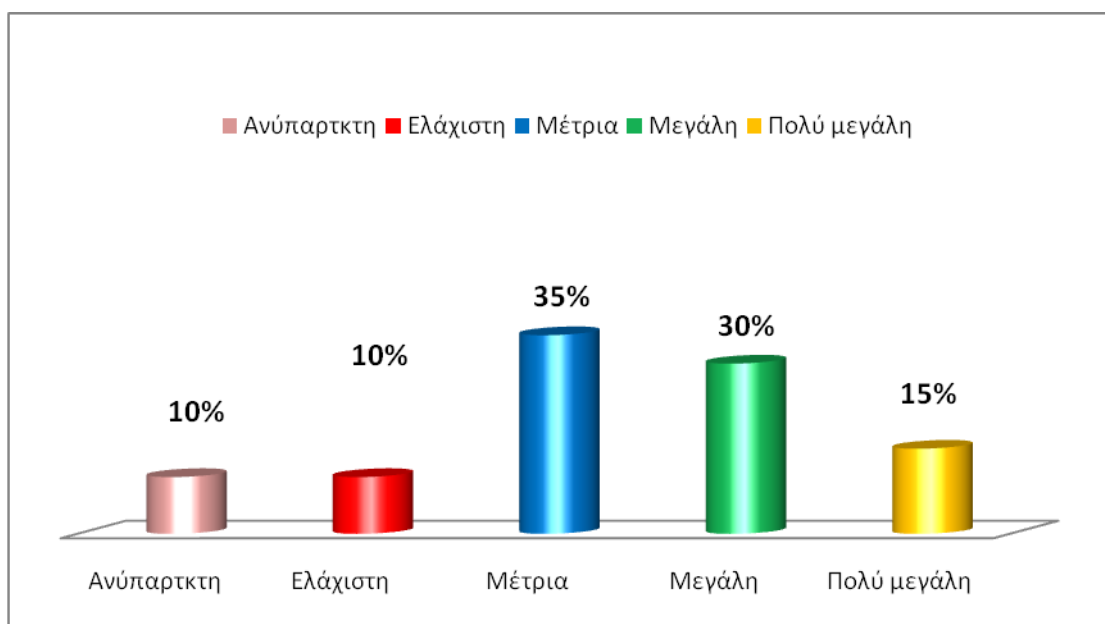
α. Στίβος (δρόμοι, ρίψεις, άλματα)



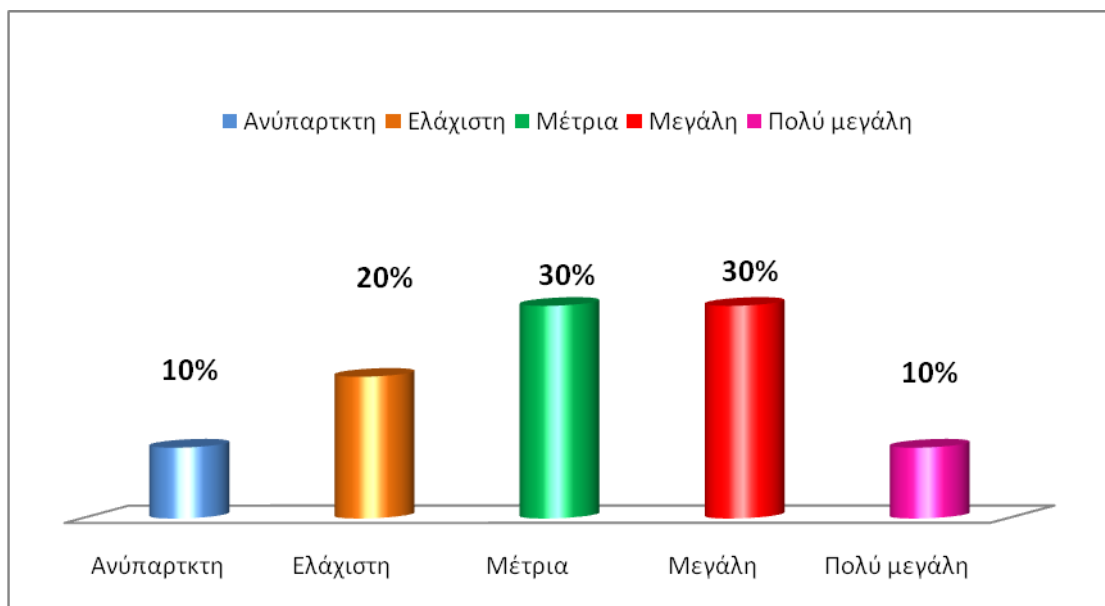
β. Αθλήματα μονομαχιών (πάλη, πυγμαχία, τζούντο, ξιφασκία κλπ)



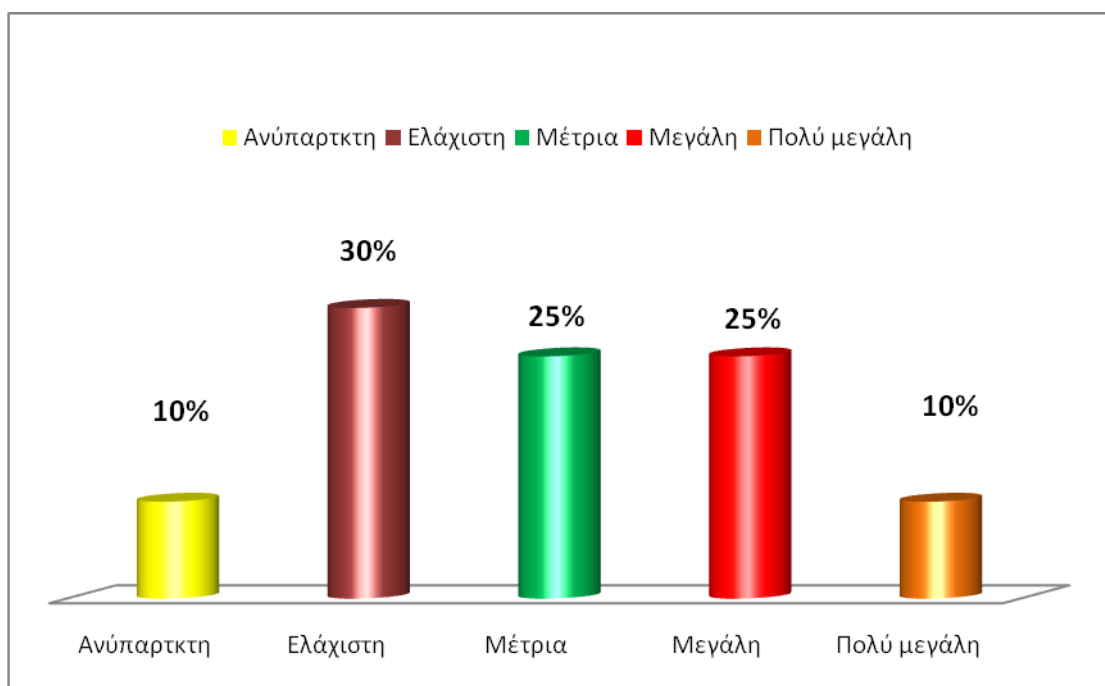
γ. Υγρός στίβος (κολύμβηση, ιστιοπλοΐα, καταδύσεις κλπ)



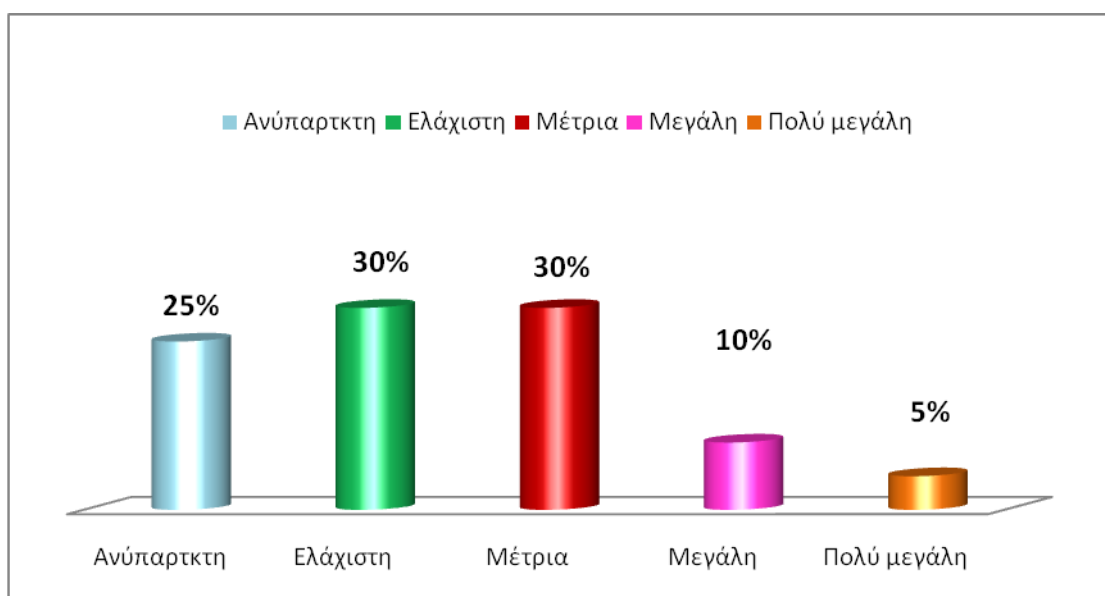
δ. Αθλοπαιδιές (ποδόσφαιρο, μπάσκετ, βόλεϊ κλπ)



ε. Άλλα αθλήματα (χειμερινά σπορ, ιππασία κλπ)



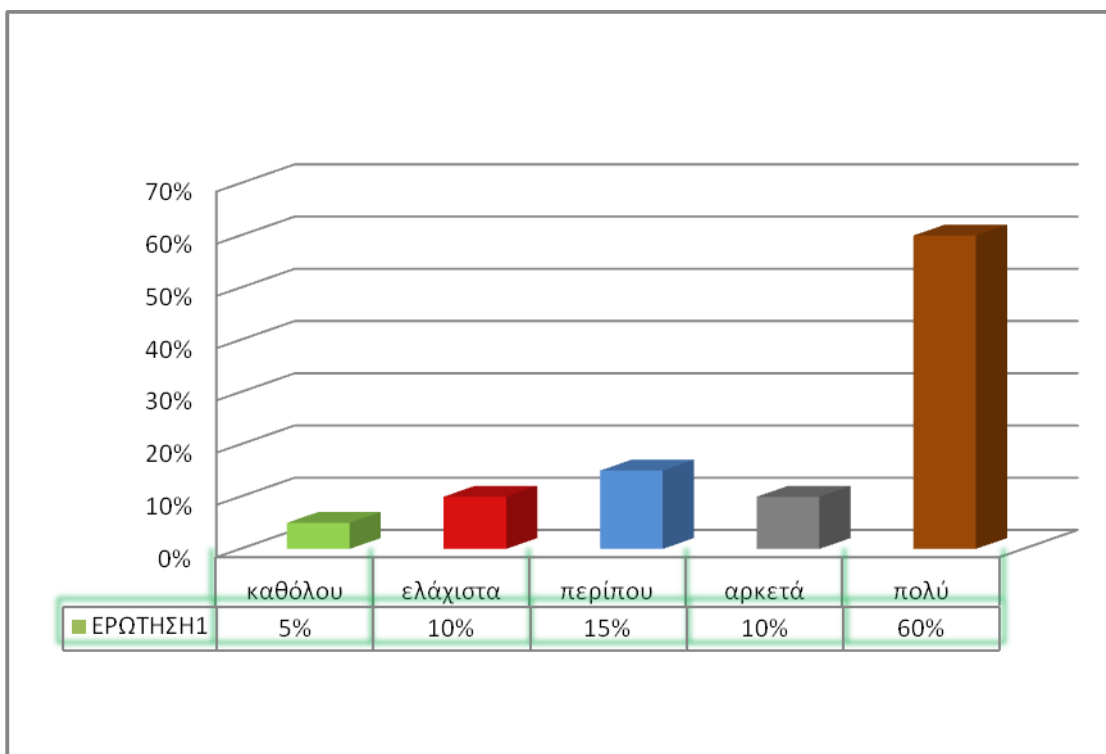
στ. Γυμναστική (ενόργανη, σουηδική, βάρη κλπ)



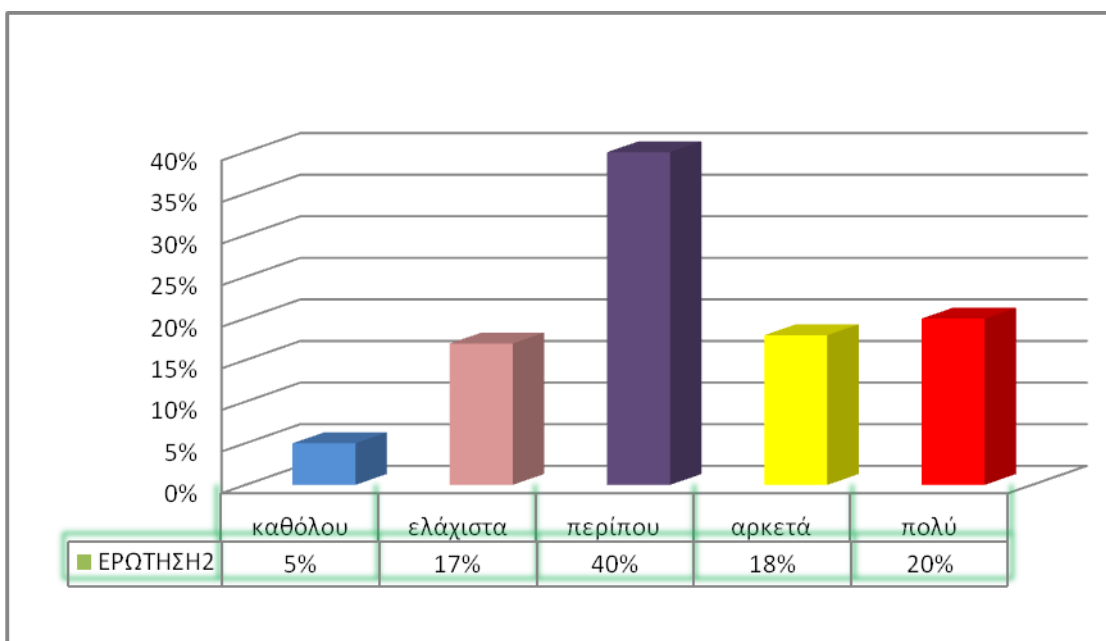
Ε. Μέρος

Η φυσική κατάσταση των Στελεχών των Σ.Α. και η εκπαίδευση τους μέσω του αθλήματος της Πάλης

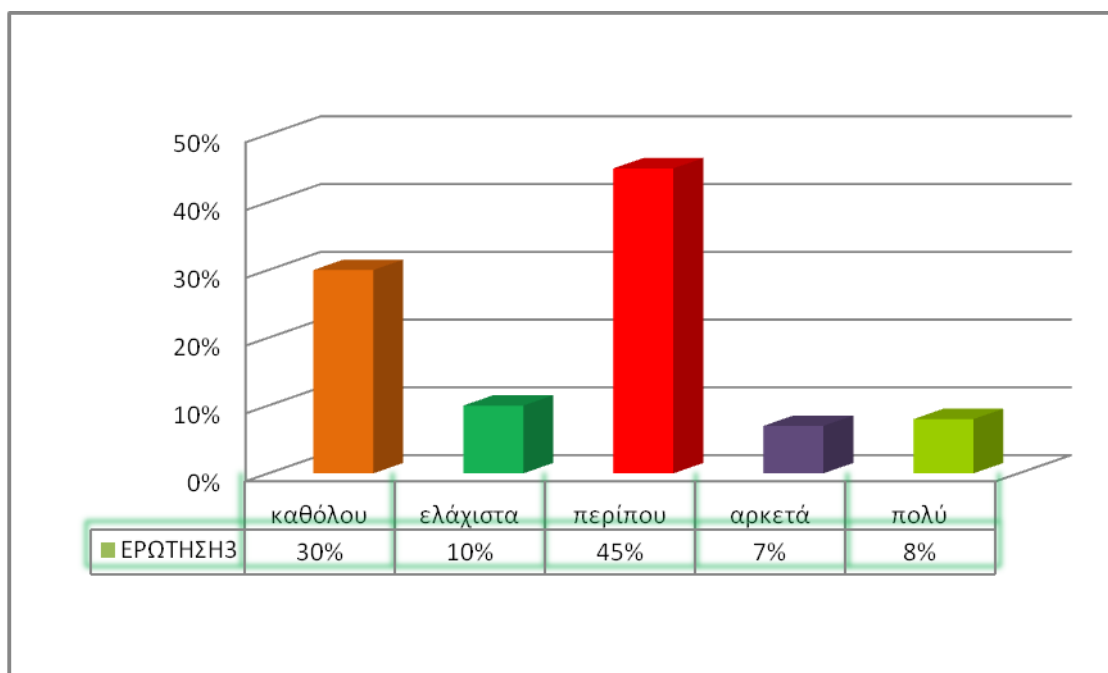
1. Η σωματική άσκηση μέσα στην σχολή σας βοηθάει να νιώθετε έτοιμος να αντιμετωπίσετε οποιαδήποτε απειλή;



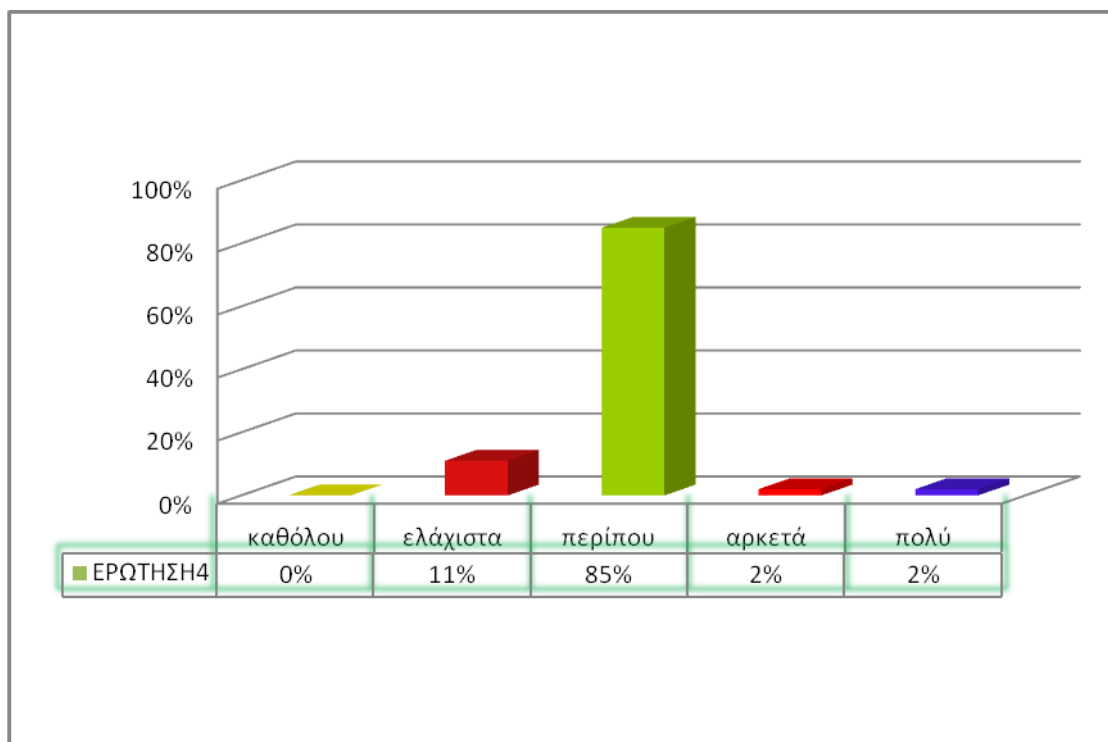
2. Ο χρόνος της σωματικής εξάσκησης είναι επαρκής μέσα στη σχολή;



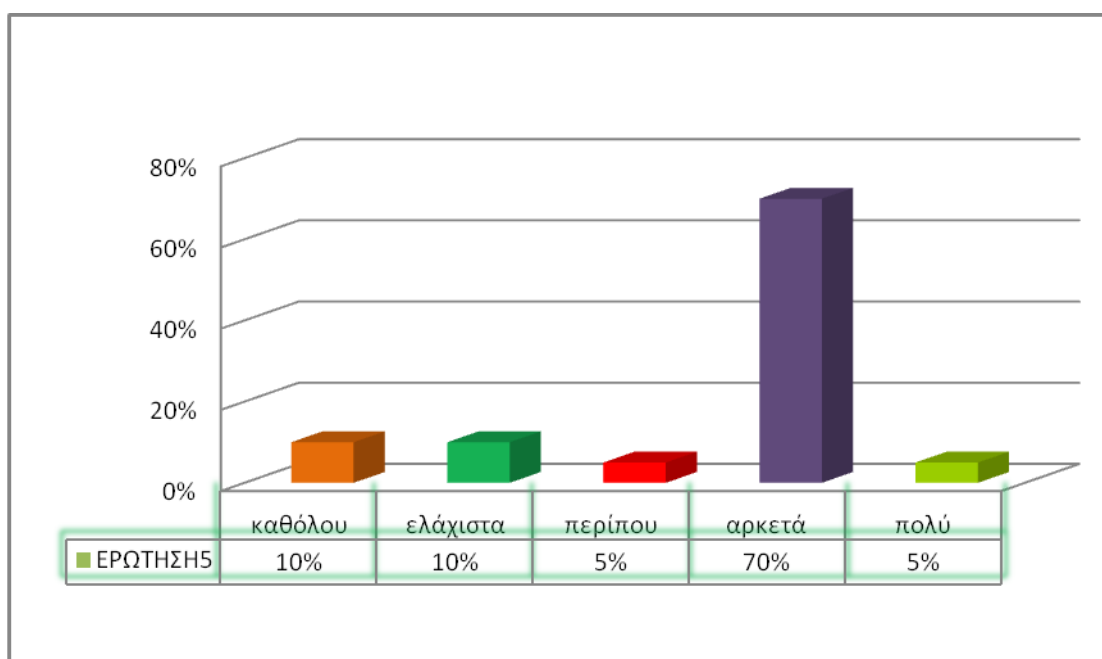
3. Είχατε εμπειρία σώμα με σώμα αντιμετώπισης αντιπάλου στον ιδιωτικό σας βίο ή κατά την εκτέλεση των καθηκόντων σας;



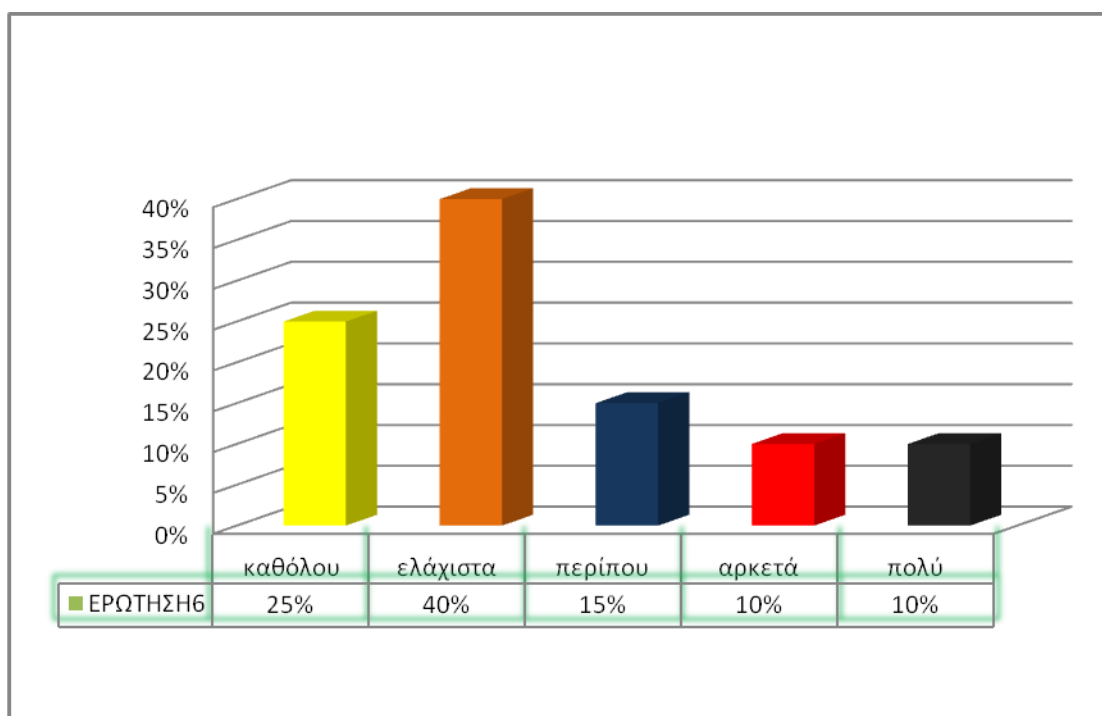
4. Έχετε διδαχτεί τεχνικές αυτοάμυνας μέσα στη σχολή;



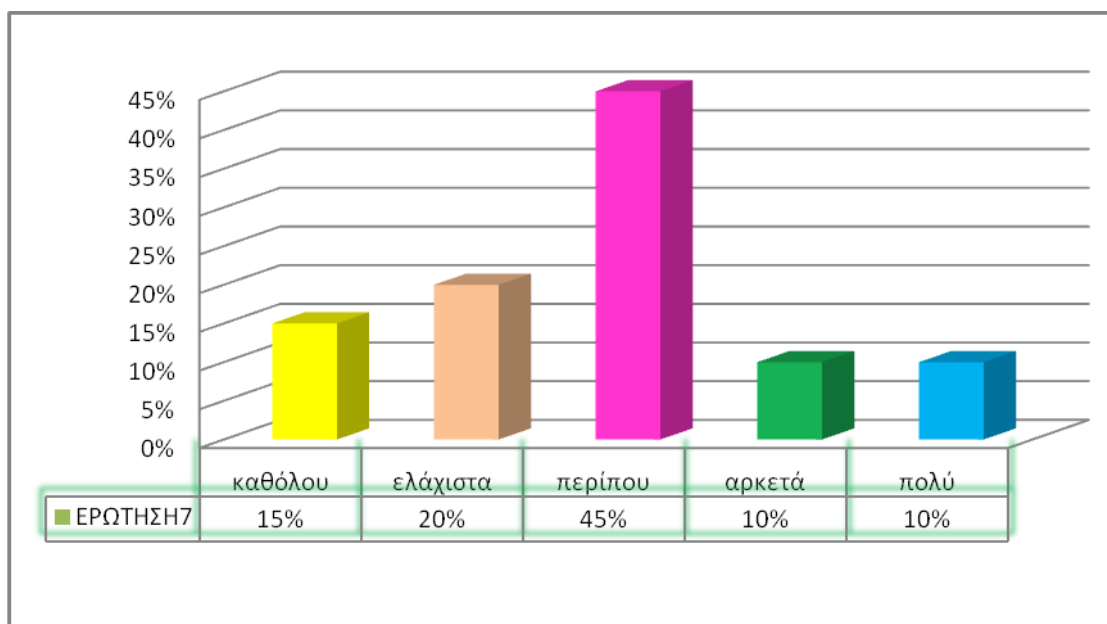
5. Έχετε παλέψει ποτέ έστω σε παιγνιώδη μορφή;



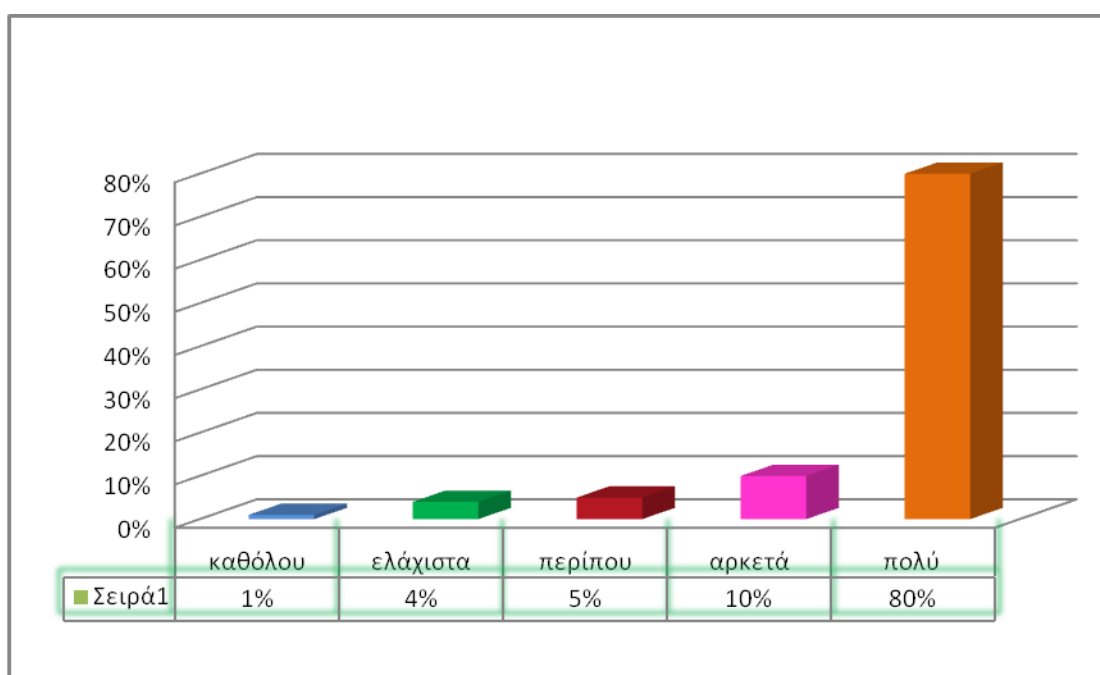
6. Χρειάστηκε στο παρελθόν να ασκήσετε βία κατά την εκτέλεση του επαγγέλματός σας;



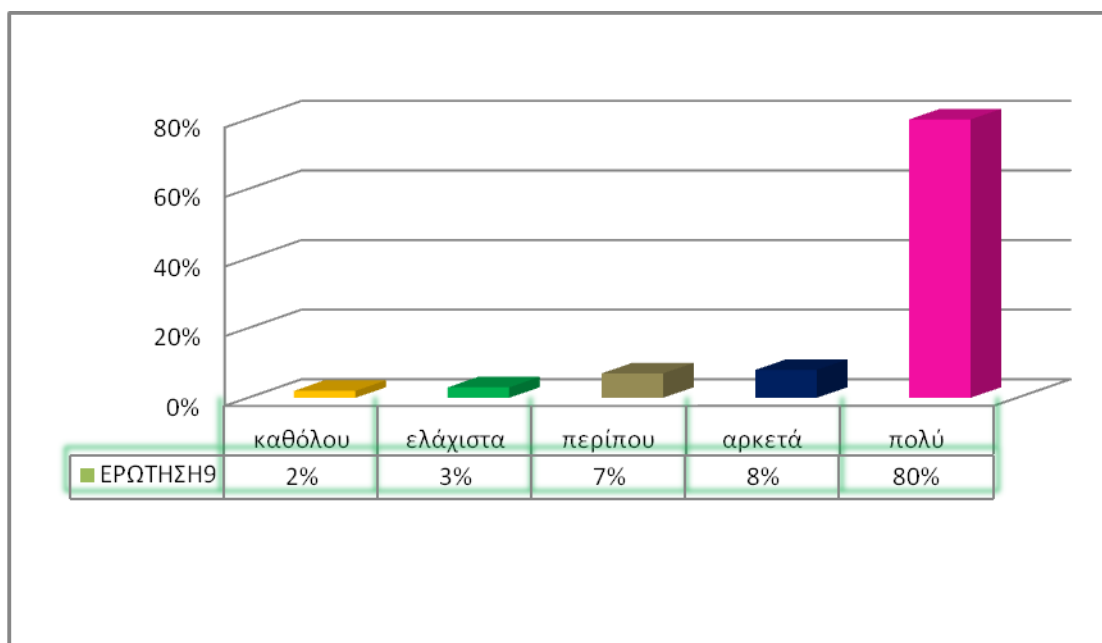
7. Θεωρείτε ότι έρχεστε σε σώμα με σώμα αντιπαράθεση κατά την εξάσκηση του επαγγέλματός σας;



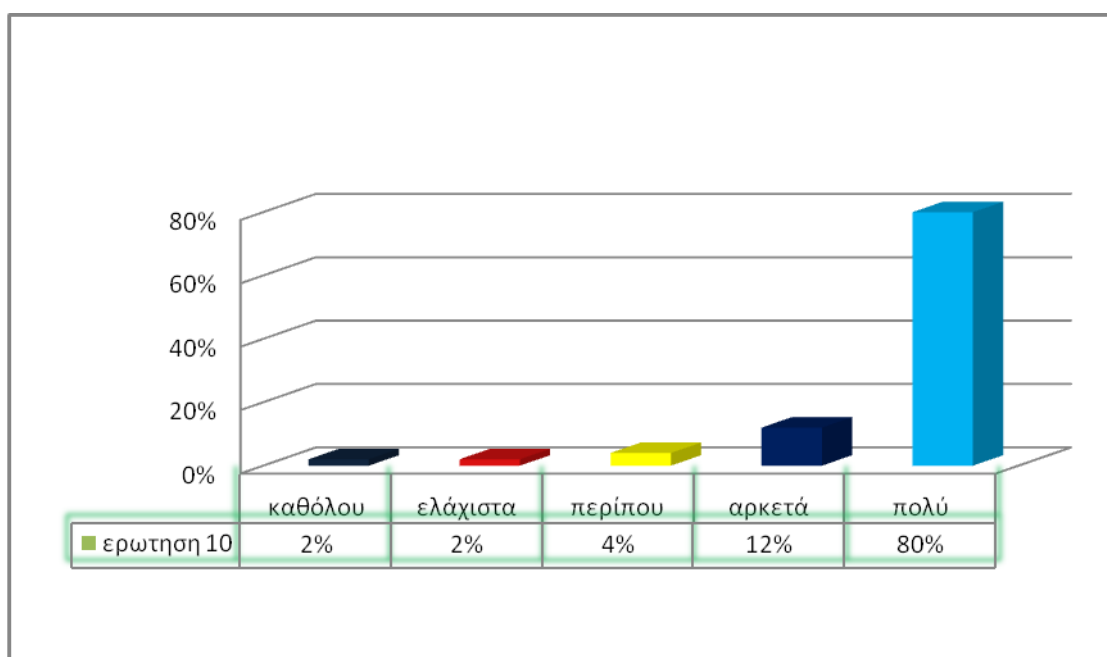
8. Πιστεύετε ότι η γνώση μίας πολεμικής τέχνης θα σας βοηθούσε να ανταποκριθείτε καλύτερα κατά την εκτέλεση των υπηρεσιακών σας καθηκόντων;



9. Η διδασκαλία της αθλητικής Πάλης πιστεύετε ότι βελτιώνει το ηθικό σας αλλά και την νοητική-ψυχική-συναισθηματική σας προετοιμασία για να ανταποκριθείτε καλύτερα σε μία επικείμενη απειλή κατά την εκτέλεση των καθηκόντων σας;



10. Πιστεύετε ότι η εξάσκηση στην Πάλη θα σας βοηθούσε στην καλύτερη εξάσκηση του επαγγέλματός σας;



Ανάλυση των αποτελεσμάτων

1. Μόνο το (25%) των ερωτηθέντων αστυνομικών έχουν ασχοληθεί σοβαρά με κάποια πολεμική τέχνη
2. Το 45% των υποψηφίων προετοιμάστηκαν εντατικά για τις παραγοντικές σχολές
3. Οι αθλητικές μονομαχίες μαζί με τον στίβο κατέχουν την πρώτη θέση στην εκτίμηση που αφορά την επίδρασή τους στην τελειοποίηση της προσωπικότητας (60% και 55% αντίστοιχα)
4. Οι αθλητικές μονομαχίες μαζί με τον στίβο κατέχουν και εδώ την πρώτη θέση στην εκτίμηση αφορά την επίδρασή τους στην τελειοποίηση των πολεμικών αρετών (52% και 78% αντίστοιχα)
5. Οι ήπιες μορφές αυτοάμυνας (πάλη – τζούντο) κατέχουν την πρώτη θέση στην εκτίμηση που αφορά την επίδρασή τους στην τελειοποίηση της προσωπικότητας (77% και 80 % αντίστοιχα)
6. Οι τεχνικές αυτοάμυνας δεν διδάσκονται ικανοποιητικά στην σχολή.
7. Το 92 % πιστεύουν πολύ ότι η εξάσκηση στην Πάλη θα τους βοηθούσε στην καλύτερη εξάσκηση του επαγγέλματός τους.

Συμπεράσματα

Στις πιο πάνω αναλύσεις, έγινε μία προσπάθεια προσδιορισμού στη χρησιμότητα που μπορεί να έχει η εξάσκηση στην πάλη, στην φυσική αγωγή των Στελεχών των Σωμάτων Ασφαλείας. Ταυτόχρονα, έγινε μία προσπάθεια στον προσδιορισμό της έννοιας της φυσικής αγωγής και της παιδείας, ως στοιχεία μίας ευνομούμενης κοινωνίας. Φάνηκε ότι η πάλη μπορεί να αποτελέσει ένα άριστο και ολοκληρωμένο σύστημα αγωγής, που πληροί όλους ανεξαιρέτως τους όρους που θέτει η διαδικασία της παιδείας, έτσι όπως την ορίσαμε, μέσω της φυσικής αγωγής για τους παρακάτω λόγους:

1. Γιατί είναι άθλημα και όχι πολεμική τέχνη
2. Γιατί είναι το αρχαιότερο μαζί με τον δρόμο Ολυμπιακό άθλημα
3. Γιατί ήταν το βασικότερο άθλημα των Ολυμπιακών αγώνων στην αρχαιότητα, το οποίο γινόταν την τελευταία ημέρα, κατά την οποία ετελείτο θυσία 100 βοδιών, ο δε ολυμπιονίκης του αγωνίσματος του δρόμου άναβε το βωμό πριν αρχίσει το αγώνισμα της πάλης. *(Μουρατίδης, 2010)*
4. Γιατί πολλοί διακεκριμένοι πολιτικοί άνδρες, φιλόσοφοι, συγγραφείς, επιστήμονες, αναφέρονται διαχρονικά στην αξία της. *(RAIKO PETROF, SOFIA, 1982)*
5. Γιατί η ΠΑΛΗ σύμφωνα με την ετοιμολογία των ονομάτων στον Πλάτωνα (Κρατύλος) σημαίνει το *πέρασμα στην αλήθεια* *(Κρατύλος. Περί ορθότητας ονομάτων – Πλάτων)*
6. Γιατί με βάση το παιδαγωγικό ινστιτούτο *(χαρακτηριστικά του συγχρόνου εκπαιδευτικού συστήματος)*, η πάλη ανταποκρίνεται πλήρως ως ολοκληρωμένο παιδαγωγικό μέσο καλύπτοντας:
 - τον διαχρονικό της ρόλο
 - τον πολυπολιτισμικό της χαρακτήρα)
 - την βιωματική γνώση
 - την πολυπλευρικότητα
 - την καλλιέργεια λειτουργικών κινητικών χαρακτηριστικών (15)
7. Η πάλη φαίνεται ότι ανταποκρίνεται πλήρως ως ψυχοσωματικό εφόδιο του αστυνομικού

8. Επειδή ο κύριος ρόλος της αστυνομίας είναι κατά βάση κατασταλτικός η πάλη ως άθλημα αμυντικού χαρακτήρα ενδείκνυται ως πολύ αποτελεσματικό μέσο εκπαίδευσης του οργάνου της τάξεως.

9. Η πάλη ως ήπιας μορφή αυτοάμυνα ταιριάζει καλύτερα στην σύγχρονη δημοκρατική εικόνα της αστυνομίας απ' ότι πιο σκληρές μορφές μαχητικών αθλημάτων.

10. Επεκτείνοντας την άποψη του Φιλόστρατου στην σύγχρονη μεθοδική των αθλητικών επιβαρύνσεων η πάλη γίνεται πιο αποτελεσματική στην σώμα με σώμα εμπλοκή του αστυνομικού με τον κακοποιό γιατί κατά την διάρκεια της προπονητικής διαδικασίας μπορεί άνετα να χρησιμοποιηθούν μέγιστες ειδικές επιβαρύνσεις (πάλη τύπου αγώνα, προπονητικοί αγώνες, επίσημοι αγώνες κ.λ.π) χωρίς τον κίνδυνο τραυματισμού.

11. Η σύγχρονη κοινωνία απαιτεί από τον αστυνομικό μεγάλη αποτελεσματικότητα κατά την δράση με όσο το δυνατόν μειωμένη επιθετικότητα, που όπως είδαμε στην βιβλιογραφική ανασκόπηση (Artur Kruszewski 2005) με την εξάσκηση στην πάλη επιτυγχάνεται αρκετά ικανοποιητικά.(23)

Αναλυτικότερα έχουμε:

Ο διεθνής όρος της «Αστυνομίας» με την Ελληνική έννοια ισχύος της «ΠΟΛΙΤΕΙΑΣ» είναι μια απόδειξη του ρόλου τον οποίο διαδραμάτισε η Ελλάδα από την αρχαιότητα στη Παγκοσμιότητα των Εθνών. Προήλθε από τη σύνθεση δύο φαινομένων, ενός πραγματικού (άστυ – πόλη) και ενός πνευματικού (Δικαίου – Νόμος). Έχει τις ρίζες του στην αρχαία Ελληνική λέξη «ΠΟΛΙΤΕΙΑ», η οποία σήμαινε το σύνολο των Αρχών και η δύναμη ή η εξουσία του προϊσταμένου (άρχοντα) να μεριμνά για τη τήρηση των θεσπισθέντων και να καθιστά αυτά απαραβίαστα.

Όπως αναφέρει ο Πλάτωνας στην Πολιτεία, γίνεται σαφές ότι οι Φύλακες δεν αποτελούν απλώς προικισμένους με φυσικά χαρίσματα υπερασπιστές της Πολιτείας, αλλά μέσω της εκπαίδευσης που λαμβάνουν, καθίστανται αρμονικές ψυχοσωματικές οντότητες, οι οποίες μέσω της επιστήμης οδηγούνται προς την θέαση του Αγαθού. Το γεγονός μάλιστα ότι από τις τάξεις τους προέρχονται οι μελλοντικοί Άρχοντες της Πολιτείας, καθιστά το ζήτημα της εκπαίδευσής τους ζωτικής σημασίας για την επιβίωση της Πολιτείας.

Από την ιστορική αναδρομή των Σωμάτων Ασφαλείας βλέπουμε την εξέλιξή τους από την αρχαιότητα μέχρι σήμερα αλλά και την ανάγκη της κοινωνίας να οργανώνεται και να

επιδιώκει συνεχώς την αναβάθμιση των θεσμών τις μέσω των οποίων επιτυγχάνεται η τήρηση της τάξης, της ασφάλειας, της ομαλότητας αλλά και εν γένει η εύρυθμη λειτουργία της μέσω των νόμων και κανόνων που έχουν θεσπιστεί.

Μέσω της ιστορικής αναδρομής, διαφαίνεται η διαχρονικότητα του φαινομένου της πάλης, όχι μόνον στην συνεχή παρουσία του σε αθλητικές διοργανώσεις και εορτές αλλά και ως αναπόσπαστο στοιχείο της διαπαιδαγώγησης των νέων ενώ αποτελεί κομμάτι του καθημερινού βίου της ανθρώπινης φύσης.

Σύμφωνα με τις αρχές και τις επιδιώξεις της παιδείας κρίνεται απαραίτητη η ανάπτυξη ενός μοντέλου εφαρμογής της πάλης στην διαδικασία της φυσικής αγωγής των Σωμάτων Ασφαλείας. Απαιτείται ο σαφής προσδιορισμός της φιλοσοφικής βάσης του μοντέλου, η οποία θα είναι οδηγός για την ανάπτυξη και εφαρμογή μίας ορθής ηθικής και σωματικής βάσης. Το μοντέλο αυτό αποτελεί απαραίτητη συνθήκη για την θετική συνεισφορά της πάλης στην ολοκλήρωση της ανθρώπινης προσωπικότητας των Στελεχών των Σωμάτων Ασφαλείας.

Μέσω της βιομηχανικής και της τεχνικής ανάλυσης της πάλης αναδεικνύεται η πολυδιάστατη και πολύπλευρη συνεισφορά της στον τομέα της καλλιέργειας ηθικών και σωματικών χαρακτηριστικών του ανθρώπου. Αποδεικνύεται ότι ως δραστηριότητα στοχεύει στην ολοκληρωμένη ανάπτυξη των ιδιοτήτων του σώματος, καλλιεργώντας ταυτόχρονα αρχετυπικά στοιχεία της ανθρώπινης κινησιολογίας (αναπνοή, έλεγχος του κέντρου βάρους, διαισθητική στερεομετρική αντίληψη). Τα ιδιαίτερα, μάλιστα, χαρακτηριστικά της σώμα με σώμα αντιπαράθεσης έρχονται να ικανοποιήσουν και να συμπληρώσουν στο μέγιστο δυνατό βαθμό τις αρχές και τις αξίες που ορίζει η φιλοσοφική βάση του μοντέλου που αναπτύξαμε, καθώς επίσης και τους ηθικούς και σωματικούς στόχους της διαδικασίας της φυσικής αγωγής που ορίζονται από το σύνταγμα και τους νόμους.

Με βάση τα δεδομένα της έρευνάς μας, όπως αυτά παρουσιάστηκαν στην ανά χείρας μελέτη, αποδεικνύεται ότι η πάλη εμπερικλείει όλες τις απαιτούμενες, από το σύγχρονο εκπαιδευτικό σύστημα, κατάλληλες ιδιότητες και χαρακτηριστικά (διαχρονικότητα, πολυπολιτισμικότητα, κριτική ικανότητα, δια βίου μάθηση, πολυπλευρικότητα, προσαρμοστικότητα). Η λιτότητα του απαιτούμενου εξοπλισμού, την καθιστούν ευπροσάρμοστη σε όλες σχεδόν τις περιβαλλοντικές συνθήκες και συγκεκριμένα στις

παραγωγικές σχολές των Σωμάτων Ασφαλείας (Αξιωματικών, Υπαξιωματικών κλπ). Δια ταύτα κρίνεται απαραίτητη η θέσπιση και η εισαγωγή του μαθήματος της Πάλης στις παραγωγικές σχολές ως ουσιαστικό ενισχυτικό των σωματικών δεξιοτήτων των σπουδαστών, αλλά και σε σπέρματικό επίπεδο στην καλλιέργεια των απαραίτητων ψυχικών αρετών και του χαρακτήρα τους.



Προτάσεις

Πιστεύουμε ότι η πολυπλευρικότητα που χαρακτηρίζει το επάγγελμα του αστυνομικού και το σύνολο των αρετών που πρέπει να διαθέτει για να ανταποκριθεί ικανοποιητικά στα σύγχρονα καθήκοντά του, ταιριάζουν σε μεγάλο βαθμό με το ψυχο-κινητικό προφίλ της αθλητικής πάλης.

Σύμφωνα με τα συμπεράσματα αυτής της εργασίας θεωρούμε ότι η ένταξη του αθλήματος της πάλης ως βασικό μάθημα στο πρόγραμμα σπουδών των παραγωγικών σχολών θα συμβάλει σε μεγάλο βαθμό στην τελειοποίηση της εκπαίδευσης των αστυνομικών.



Επίλογος

Από το 1821 και μετά οπότε μορφοποιήθηκε το Ελληνικό Κράτος, οργανώθηκε και ανασυγκροτήθηκε η Ελληνική κοινωνία, τα στελέχη των ΣΑ αποτέλεσαν σημαντικό παράγοντα των εξελίξεων που έλαβαν χώρα στην Ελλάδα. Νέα δεδομένα τέθηκαν για την οργάνωση, λειτουργία, εξοπλισμό και εκπαίδευση των σύγχρονων ένστολων επηρεάζοντας φυσικά και τα Ελληνικά ΣΑ. Οι παραγωγικές σχολές λειτούργησαν και λειτουργούν σύμφωνα με τις σύγχρονες επιταγές της εποχής μας αποδίδοντας στα ΣΑ νέους οι οποίοι προέρχονται από όλα τα κοινωνικά στρώματα, δίδοντάς τους τα απαραίτητα εφόδια για ν' αντιμετωπίσουν το δυνατόν καλύτερα οποιαδήποτε δυσκολία επιτάσσει το καθήκον.

Η υψηλή αποστολή των ΣΑ, η διαπαιδαγώγηση των νέων κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσής τους, η ιδιαίτερη φύση του επαγγέλματός τους, η παρουσία τους ως εκπρόσωποι της χώρας σε διεθνή βήματα και αποστολές, προσδίδει μια σημαντική θέση στην κοινωνική διαστρωμάτωση της χώρας. Η θέση των ΣΑ μέσα στην ευρύτερη κοινωνία δεν μπορεί να προσδιοριστεί με κάποια απόλυτη αριθμητική σειρά αλλά εξάγεται από παράγοντες που την επηρεάζουν και τελικά την καθορίζουν. Οι παράγοντες αυτοί αποτελούν για την σύγχρονη Ελληνική πραγματικότητα μέτρο σύγκρισης των κοινωνικών ομάδων και οι κυριότεροι είναι η φυσική αγωγή, η εκπαίδευση και η διαμόρφωση του χαρακτήρα τους, η ηθική αναγνώριση και προβολή του έργου τους, η προσέλευση του ενδιαφέροντος των νέων της κοινωνίας μας για να σταδιοδρομήσουν ως στελέχη των ΣΑ, η αξιοκρατία και η δικαιοσύνη, οι υλικές παροχές, η χρηματική αποζημίωση, οι συνθήκες εργασίας καθώς και το βιοτικό τους επίπεδο γενικά.(28)

Από τους παραπάνω παράγοντες ο βασικότερος και κυριότερος που θα καθορίσει ικανά και υγιή στελέχη να ανταποκριθούν στις απαιτήσεις της κοινωνίας, είναι η φυσική αγωγή που θα λάβουν κατά την διάρκεια φοίτησης τους στις σχολές των ΣΑ, προετοιμάζοντας τους σύγχρονους «Φύλακες» έτοιμους να υπερασπιστούν το Ελληνικό Κράτος μέχρι της τελευταίας ρανίδας του αίματός τους.

Εν κατακλείδι θα πρέπει να αναφέρουμε ότι ως επιστήμονες της φυσικής αγωγής οφείλουμε να εμβαθύνουμε στην επιστήμη του σώματος, υπό το πρίσμα μονίμως μίας φιλοσοφικής και ηθικής, απόλυτα προσδιορισμένης βάσης. Αυτή η βάση είναι που θα δώσει ορθή και συγκεκριμένη κατεύθυνση στο πρακτικό πεδίο εφαρμογής του συστήματός μας. Σε ένα τέτοιο σύστημα, μάλιστα, η πάλη οφείλει, όπως αποδείξαμε, να διαδραματίσει πρωταγωνιστικό ρόλο, αναβιώνοντας στιγμές δόξας του παρελθόντος.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Κόλλιας Χ.(1996). «Η Αθλητική πάλη εμπρός στην πρόκληση του 21ου αιώνα» Περιοδικό της Ε.Ο.Φ.Π. «Η ΠΑΛΗ» 2/1996 – σελ. 23 – 31
2. Barbas I, Fatouros IG, Douroudos II, et at. Physiological and performance adaptations of elite Greco-Roman wrestlers during a one-day tournament Eur J Appl Physiol 2011; 111:1421-1436.
3. Mental health and prospective police professionals Thomas M. Kelley Department of Criminal Justice, Wayne State University, Detroit, Michigan, USA 2003
4. Understanding Police and Expert Performance: When Training Attenuates (vs. Exacerbates) Stereotypic Bias in the Decision to Shoot Jessica J. Sim, Joshua Correll, and Melody S. Sadler
5. Βαγενάς Γ.Κ. (2002) Στατιστικές εφαρμογές στην αθλητική επιστήμη. Αθήνα.
6. ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ Δογάνης ΓιώργοςΑκ. Έτος 2007-2008
7. Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό τόμος 3 (1), 13 – 21
8. The Conquest of Happiness (1930) is a book by Bertrand Russell
9. Το πράττειν σύμφωνα με τον Αριστοτέλη - Damien Clerget-Gurnaud
10. Περί Ψυχής – Αριστοτέλης Stephen J. Bull, "Sport Psychology", 1991
11. Roger Marquis, "Cycling Psychology", 1989
12. Λεονάρδος Β., Ολυμπία, Αθήνα, 1911, 57
13. Police officers: a high-risk group for the development of mental health disturbances? A cohort study, Peter G van der Velden, Arthur R Rademaker, Eric Vermetten, Marie-Anne Portengen, Joris C Yzermans, Linda Grievink
14. Γιαλούρη Α., Γιαλούρης Ν., Ολυμπία. Το μουσείο και το ιερό, Αθήνα, 1991, 81
15. Κάσσης Βασίλειος, Αναγνώστου Αλέξανδρος. Πτυχιακή Εργασία : η πάλη ως ένα ολοκληρωμένο και διαχρονικό μέσον φυσικής αγωγής, 2013.
16. Ιστορία Της Αστυνομίας Πόλεως του Χ. Σταμάτη.
17. Χαμάκος Θ., Ελληνική Πάλη, Ιστορική Αναδρομή, (1995).
18. Maslow A. H., (1968) Towards a phycology of being, New York: D. van Nostrand
19. Πλάτων, Συμπόσιο, κείμενο, μετάφραση, ερμηνεία, Ι. Συκουτρής, βιβλιοπωλείο της "Εστίας" Ι.Δ. Κολλάρου, Αθήνα 1988.
20. Ashkinazy S.M., Marizhuk V.L., Shestak A.F., Characteristic of single combats'aggression and aggressivity and their correction based on pedagogical

control, Journées de Recherche et de Reflexion sur les Sports de Combats et les Arts Martiaux.

21. Παπαγιαννόπουλος Ιωάννης, Παραβάσεις και Νηστειοθεραπεία.
22. Gibbs, A. E., Pickerman, J., & Sekiya, J. K. (2009). Weight management in amateur wrestling. *Sports Health*, 1(3), 227-230.
23. Artur Kruszewski, Wrestling – the gentle form of self defense, Journées de Recherche et de Reflexion sur les Sports de Combats et les Arts Martiaux.
24. Limor Samimian-Darash, (2012), Rebuilding the body through violence and control, The Hebrew University, Israel.
25. B. Hartmann, A. Fetz-Hartmann, (2012). The importance of coordination in freestyle wrestling. *The official journal of the International Network of Wrestling Researchers*. 2 (1), pp.48
26. Mikheev, M., Mohr, C., Afanasiev, S., Landis, T., & Thut, G. (2002). Motor control and cerebral hemispheric specialization in highly qualified judo wrestlers. *Neuropsychologia*, 40(8), 1209-1219.
27. Katharina Diehl et al., (2012) How healthy is the behavior of young athletes A systematic literature review, *Journal of sports science and medicine* (11), 201-220.
28. Λοχαγός ΚΑΛΑΜΠΟΚΑΣ Γεώργιος «Η θέση του Αξιωματικού στη σύγχρονη κοινωνία» Μάρτιος 2001.
29. J. Murrey, P.V. Karpovich, *Weight training*, (1956)
30. Η Πολιτεία (ή *Περί δικαίου*) του Πλάτωνα (380 π.Χ.)
31. www.astynomia.gr (ιστιοσελίδα)
32. www.hcg.gr (ιστιοσελίδα)
33. www.fireservice.gr (ιστιοσελίδα)

