

Η αθλητική προπόνηση των Αρχαίων Ελλήνων

ΔΗΜΗΤΡΗ ΚΟΜΗΤΟΥΔΗ και ΘΩΜΑ ΓΙΑΝΝΑΚΗ

*Τομέας Θεωρητικών Επιστημών
Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού
Πανεπιστήμιο Αθηνών*

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

ΚΟΜΗΤΟΥΔΗΣ Δ. και ΓΙΑΝΝΑΚΗΣ Θ. Η αθλητική προπόνηση των Αρχαίων Ελλήνων. *Κινησιολογία*, Τομ. 2, Νο 2, σελ.115-125, 1997. Το άρθρο αυτό περιγράφει την εξέλιξη των προπονητικών μεθόδων που χρησιμοποιούσαν οι αθλητές στην Αρχαία Ελλάδα, από τους προϊστορικούς χρόνους μέχρι και τον 5 αιώνα π.Χ. Τις πρώτες πληροφορίες σχετικά με την προπόνηση των αθλητών συναντά ο μελετητής στα Ομηρικά έπη. Η συχνή διοργάνωση των αθλητικών αγώνων, που σχεδόν πάντα πλαισιώναν τις πολυποίκιλες θρησκευτικές εκδηλώσεις των αρχαίων Ελλήνων, και εν συνεχεία η θέσπιση των Ολυμπιακών αγώνων τον 8ο αιώνα π.Χ., με την καθολική τους απήχηση, αποτέλεσαν το ισχυρότερο έναυσμα για μια συστηματική ενασχόληση πλέον με την προπόνηση. Η άσκηση και η άμιλλα απέκτησαν τέτοια σπουδαιότητα που φιλόσοφοι, ιατροί αλλά ακόμα και νομοθέτες όπως ο Σόλων ασχολήθηκαν με ιδιαίτερο ενδιαφέρον με τα προπονητικά προγράμματα των αθλητών, της διατροφής τους και τη γενικότερη φυσική τους κατάσταση. Σε συγγράμματα όπως οι "Νόμοι" του Πλάτωνα, η "Πολιτεία" του Αριστοτέλη και το μεταγενέστερο "Γυμνασικόν" του Φιλόστρατου, οι συγγραφείς παραθέτουν κανόνες για ορθή εκγύμναση αλλά επιδεικνύουν επίσης και γνώσεις πάνω σε θέματα φυσιολογίας, αθλητιατρικής και αθλητικής διατροφής. Οι αθλητές και οι προπονητές τους, με την αρωγή των φιλοσόφων και ιατρών της εποχής τους, επικεντρώνουν το ενδιαφέρον τους στις προπονητικές εκείνες μεθόδους με τις οποίες θα έχουν τα μεγαλύτερα οφέλη. Το ανθρώπινο σώμα, η λειτουργία και μεγιστοποίηση της απόδοσής του, γίνονται κεντρικά θέματα του αθλητικού κόσμου, σε τέτοιο μάλιστα βαθμό ώστε να ανακηρυχθεί η γυμναστική ως επιστήμη ισάξια με την ιατρική. Μέσα στο γόνιμο πολιτιστικό έδαφος του 5ου αι. π.Χ. αποκτά η προπονητική μέθοδος μια πιο σαφή και συγκεκριμένη θεωρία. Το πρόγραμμα της προπόνησης χωρίζεται πλέον σε τρία μέρη: α) στην προπαρασκευή, που είχε σκοπό να θερμάνει τα μέλη και τις κλειδώσεις του αθλητή με απαλές κινήσεις αλλά και εντριβές των μυών, β) στην κυρίως προπόνηση που με τη σειρά της μπορούσε να χωριστεί σε τρία μέρη: στον υγιεινό τρόπο προπόνησης, στο μερισμό και στην κατασκευή. Πέρα από την ποικιλία των προπονητικών προγραμμάτων οι αθλητές είχαν επίσης να επιλέξουν και ανάμεσα σε πολλές διαφορετικές ασκήσεις ειδικά σχεδιασμένες για την προετοιμασία σε συγκεκριμένα αθλήματα, και γ) στην αποθεραπεία, που είχε ως σκοπό την αποκατάσταση του σώματος με τη βοήθεια αναπνευστικών ασκήσεων και λουτρών. Ιδιαίτερη έμφαση δινόταν επίσης και στην αναγκαιότητα της ανάπαυσης και της ηλιοθεραπείας μεταξύ των προπονήσεων.

Λέξεις κλειδιά: ΑΡΧΑΙΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ, ΘΕΩΡΙΑ, ΓΥΜΝΑΣΙΑ, ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ, ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ, ΤΡΙΨΕΙΣ, ΕΛΑΙΟΝ, ΡΙΨΗ ΣΚΟΝΗΣ, ΜΕΡΙΣΜΟΣ, ΚΑΤΑΣΚΕΥΗ, ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ, ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΑ ΓΥΜΝΑΣΙΑ, ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ ΣΩΜΑΤΟΣ, ΛΟΥΤΡΑ, ΑΝΑΠΑΥΣΗ, ΗΛΙΟΛΟΥΤΡΑ, ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΑ ΑΣΚΗΣΕΩΝ, ΤΕΤΡΑΔΕΣ

Οι πρώτες πληροφορίες γύρω από την προπόνηση μας δίνονται από τα Ομηρικά Έπη, τα προϊστορικά ακόμη χρόνια. Στην Οδύσσεια, στους αγώνες που διοργάνωσαν οι Φαίακες για να τιμήσουν τον Οδυσσέα όταν ναυάγησε στο νησί τους, αυτοί τον ρωτούν εάν γνωρίζει ή έχει διδαχθεί κάποιο αγώνισμα, εννοώντας με αυτό να τους πει με ποιο τρόπο έχει προετοιμαστεί και τι είδους προπόνηση έχει κάνει (Οδ. Θ. 143-144).

Αργότερα ο Πλάτων (427-347 π.Χ.) στους Νόμους, μας πληροφορεί για τη σημαντική πρόοδο της άθλησης αλλά δίνει και στοιχεία απ' όπου μπορούμε να εικάσουμε την προπόνηση των αθλητών. Ο φιλόσοφος πίστευε ότι οι αθλητές προκειμένου να συμμετάσχουν στους γυμνικούς αγώνες έπρεπε να κάνουν συστηματική προπόνηση. Αναφέρεται πιο συγκεκριμένα στους πύκτες οι οποίοι, όπως αναφέρει, έπρεπε να προπονηθούν πολύ με τη βοήθεια συναθλητών τους, με ανδρείκελα ή και με σκιαμαχίες, για να μάθουν την τακτική και τα κτυπήματα που θα χρησιμοποιούσαν στον αγώνα ώστε να νικήσουν (Πλάτ.-Νόμ. 830a).

Αλλά και αργότερα, ο Γαληνός (128-200 μ.Χ.) στο σύγγραμμά του «Ό,τι Άριστος και Φιλόσοφος», παρομοιάζει την φιλοσοφία με την πολύ προπόνηση και αναφέρει ότι οι ιατροί δε θα έφταναν ποτέ στην τελειότητα του επαγγέλματός τους εάν δεν προσπαθούσαν όπως οι αθλητές (Γάλ.-Ότι Άριστ. και Φιλός. 356).

Στην αναδρομή που κάνει στο παρελθόν ο Φιλόστρατος τον 2ο αι. μ.Χ., περιγράφει πως οι αθλητές των πρώτων Ολυμπιακών Αγώνων που θεσμοθετήθηκαν γύρω στον 8ο αι. π.Χ., στηρίζονταν σ' εμπειρικές μεθόδους προπόνησης χρησιμοποιώντας φυσικά μέσα που απέβλεπαν στην αύξηση της φυσικής τους δύναμης και οποιαδήποτε σωματική άσκηση την θεωρούσαν ως γύμνασμα. Για να γυμναστούν οι αθλητές, όπως χαρακτηριστικά αναφέρει: "σήκωναν βάρη, διαγωνίζονταν ίππους και λαγούς, λύγιζαν ή ίσιωναν σιδερένια ελάσματα, έσερναν αλέτρια ή αμάξια, σήκωναν ταύρους και πάλευαν με λιοντάρια ή κολυμπούσαν στη θάλασσα, ώστε να γυμναστούν τα χέρια και όλο τους το άλλο σώμα. Η τροφή τους ήταν φυσική, με ψωμιά με όλο τους το πίτουρο και κρέατα από βόδια, ταύρους, τράγους, ζαρκάδια, ο ύπνος τους γινόταν σε δέρματα ή χορταρένια στρώματα και αλείφονταν με άφθονο φυσικό λάδι ελιάς και αγριελιάς. Ήταν υγιείς, δεν αρρώσταιναν εύκολα, και σε μεγάλη ηλικία τους έπιαναν τα γηρατειά και αγωνίζονταν σε πολλές Ολυμπιάδες, άλλοι σε οκτώ και άλλοι σ' εννέα". Ο ίδιος ο Φιλόστρατος έκανε κριτική λέγοντας ότι οι αθλητές εκείνης της εποχής ήταν σπουδαίοι, ενώ οι της εποχής του δεν ήταν τόσο καλοί όπως ήταν οι παλαιοί (Φιλ.-Γυμν. 44).

Θεωρία της προπόνησης

Οι προηγούμενες υποτυπώδεις αρχές της προπόνησης που αναφέρει ο Φιλόστρατος, έδωσαν τη θέση τους, γύρω στον 5ο-4ο αι. π.Χ., σε μια πιο συγκροτημένη θεωρία της προπόνησης. Ο Πλάτων χαρακτηριστικά αναφέρει, κάνοντας μνεία σε παλιότερες ιστορίες, τον τρόπο με τον οποίο ενεργούσαν οι αθλητές για να νικήσουν στην πάλη και στο δρόμο (Πλάτ.-Νόμ. 840b) και ο Αριστοτέλης περιγράφει πως η γυμναστική στηρίχθηκε στις παραδόσεις της (Αριστ.-Πολιτ. 1268b, 35).

Το μεγαλύτερο όμως κίνητρο για την οργάνωση μιας συστηματικής και επιμελούς προπόνησης των αθλητών, υπήρξε χωρίς αμφιβολία η θεσμοθέτηση

των Ολυμπιακών Αγώνων τον 8ο αι. π.Χ. και η καθολική τους απήχηση σε κάθε γωνιά του αρχαίου κόσμου. Πρωτοστάτες στην ανάπτυξη των σωματικών αλλά και ψυχικών τους δυνάμεων, τους οποίους αναφέρει και ο Πλάτων, υπήρξαν οι γυμναστές Ίκκος ο Ταραντίνος, αθλητής και θεωρητικός (Πλάτ.-Πρωτ. 316e Νόμοι, 840a), και ο Ηρόδικος ο Σηλυμβριανός, ο πρώτος που συνδύασε τη γυμναστική με την ιατρική (Πλάτ.-Πολιτ. 406b). Ο Πλάτων αναφέρει επίσης ότι με τους ίδιους αυστηρούς κανόνες για ένα γερό κορμί προπονήθηκαν οι Ολυμπιονίκες-σταδιονίκες Ήστυλος ο Κροτωνιάτης, Κρίσων ο Ίμεραίος και Διόπομπος ο Θεσσαλός (Πλάτ.-Πρωτ. 316b Νόμοι, 840a). Οι παραπάνω αθλητές αποτέλεσαν σίγουρα τους προπομπούς για την εξέλιξη της προπόνησης από μια προσωπική και εμπειρική υπόθεση, σε μία πιο συγκεκριμένη μέθοδο, με κανόνες, δομή και λειτουργικότητα.

Σε αυτό το πρόσφορο έδαφος βασίστηκε και ο Ιπποκράτης για να διατυπώσει τις θεωρίες του για τη γυμναστική, στα διαιτητικά του συγγράμματα (Ιππ.-Περ. Διαίτ. 2,62-65). Αργότερα ο Αριστοτέλης προωθεί τη θεωρία της προπόνησης, θέτει προβλήματα προπονητικής, τα ερευνά σε βάθος και δίδει απαντήσεις και λύσεις. Για παράδειγμα, υποστηρίζει ότι οι επίπονες ασκήσεις κατά την εφηβική ηλικία εξαντλούν τη δυναμικότητα των νέων και έτσι εξηγεί το γεγονός ότι μόνο δύο ή τρεις έφηβοι έχουν νικήσει στους Ολυμπιακούς Αγώνες και ως άνδρες (Αριστ.-Πολιτ. 1338d-1339a).

Τα Γυμνάσια

Οι αρχαίοι Έλληνες ονόμαζαν γυμνάσια όλες τις γυμναστικές ασκήσεις καθώς και τους χώρους που αυτές πραγματοποιούνταν. Ήδη στην εποχή του Ιπποκράτη, ο αθλητισμός έσφυζε μέσα στα ήδη δημιουργημένα στάδια και στις παλαιστρες και έτσι μπόρεσε να παρατηρήσει και αναλύσει τα αθλήματα με τις ιδιότητες και τα ωφελήματά τους.

Αναφέρεται λοιπόν σε "τροχάδην" κυκλικό και ευθύ, ζωηρές κινήσεις των χειρών, πάλη και εντρίβή, πάλη στην "κόνιν" (σκόνη), γρονθοκοπήματα "κωρύκων" (σάκκων), κράτημα αναπνοής, ασκήσεις με έλαιον το χειμώνα και το καλοκαίρι, καταπόνηση των γυμνασμένων ατόμων, που όταν φτάνουν στην υπερβολή τους οδηγεί στην κόπωση (Ιππ.-Περ. Διαίτ. 2,62-66). Ο Πλάτων διέκρινε τις κινήσεις που προέρχονταν από τους ίδιους τους ανθρώπους, όπως η γυμναστική (Πλάτ.-Νομ. 795a-e-796a-b), και αυτές που προέρχονταν έξω από τον άνθρωπο (Πλάτ.-Νόμ. 813e). Ο Αριστοτέλης ανέλυε τα γυμνάσια σε βάθος και ομιλεί για την αλλοίωση της αναπνοής στην άσκηση που κάμνει τα γυμνάσια πιο έντονα (Αριστ.-Πολιτ. 1336a, 37-39).

Ο Γαληνός αργότερα ανέλυσε και αυτός τις αθλητικές κινήσεις σε μεγαλύτερο βάθος. Ονόμαζε γυμνάσια όλες τις αθλητικές δραστηριότητες, όπως πάλη, παγκράτιο, πυγμή και δρόμο. Αλλά και άλλες παρεμφερείς δραστηριότητες ήταν γι'αυτόν γυμνάσματα, όπως οι κινήσεις των χειρών, η σκιαμαχία, το ακροχειρίζεσθαι, το δισκοβολείν, η κωρυκομαχία, τα γυμνάσματα με σφαίρα και οι ασκήσεις με αλτήρες.

Υπήρχαν και ασκήσεις που ήταν συγχρόνως και απλές δραστηριότητες, όπως σκάψιμο, ιππασία, οπλομαχία, πεζοπορεία, κυνήγι ή ψάρεμα (Γαλ. Υγ. 2, 240, 3-20 Θρασ. 41 Ορειβ.-Ιατρ. Συν. 6,14). Ως ιατρός ο Γαληνός θεωρούσε ως καλύτερες τις ενασχολήσεις που γύμναζαν όλο το σώμα και απαιτούσαν

μυϊκό έργο από διάφορα μέρη του σώματος όπως η ιππασία, το κολύμπι αλλά ακόμα και το σκάψιμο (Γαλ. Υγ. 2,242,39-43 Ορειβ.-Ιατρ. Συν. 6,14).

Ο Γαληνός τόνιζε ότι "ου πάσα κινήσις γυμνάσιο εστί αλλά η σφοδρότερα" όρος δε της σφοδρότητας ήταν κυρίως η αλλοίωση της αναπνοής (Γαλ. Υγ. 2,237,52-53 Ορειβ. Ιατρ. Συν. 6,11). Έτσι τα γυμνάσια αναλόγως με την ταχύτητά τους διακρίνονταν σε δυνατά και αργά, οξέα και βραδέα, και ανάλογως με την ποιότητα της ταχύτητας σε έντονα ή άτονα, ενώ με συνδυασμούς ταχύτητας και έντασης σε σφοδρά και αμυδρά. Και αυτά που γίνονταν συνεχώς τότε η χρήση τους ήταν ομαλή ή ανώμαλος και εάν ήταν με διαλείμματα τότε η χρήση τους ήταν διαλείπουσα και αναλόγως με τα χρονικά διαστήματα των αναπαύσεων, εάν ήταν καθορισμένα ή ακαθόριστα, τότε η χρήση ήταν τεταγμένα ή άτακτος (Γαλ.-Υγ. 2,240,29-53 Ορειβ.-Ιατρ. Συν. 6,11).

Γύρω στον 2ο αι. μ.Χ. γράφτηκαν και ολοκληρωμένα συγγράμματα γυμνασίων, όπως το Περί του δια μικράς σφαίρας γυμνασίου, σύγγραμμα ειδικής προπόνησης για την άσκηση ολοκλήρου του σώματος από τον Γαληνό, το Ανάχαρις - Περί Γυμνασίων του Λουκιανού, όπου με μορφή διαλόγων ο Νομοθέτης Σόλων (6ος αι. π.Χ.) εξηγεί στον Σκύθη Ανάχαρις όλο το σύστημα των Αθηναίων για την προπόνηση των νέων. Επίσης ο Φιλόστρατος συνέγραψε το Γυμναστικόν, σύγγραμμα ολοκληρωμένης προπονητικής, γραμμένο, κατά τα λεγόμενά του για επαγγελματίες προπονητές (Φιλ.-Γυμν. 1). Στο συγκεκριμένο σύγγραμμα υπάρχουν και στοιχεία βιολογίας, φυσιολογίας, εργομετρίας, αθλητιατρικής και "φυσιογνωμίας" των αθλητών.

Προπόνηση

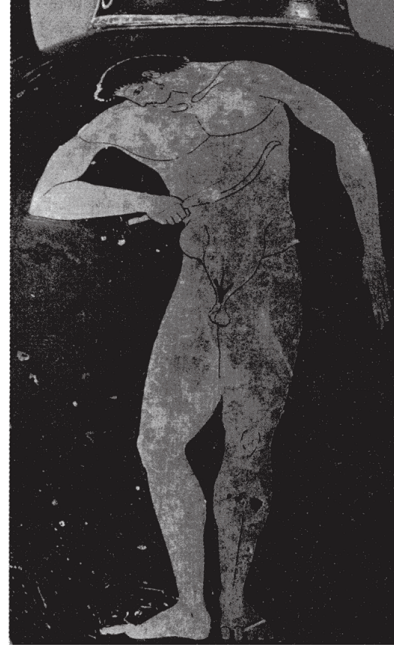
Μέσα από μια σταθερή πορεία πειραματισμού και αλληλοσυμπλήρωσης οι αθλητές άρχισαν να προπονούνται πλέον βασιζόμενοι σε κανόνες αντικαθιστώντας έτσι την μέχρι πρότινος "άτακτη" προπόνησή τους με μια συστηματικότερη. Η προπόνηση, που στηριζόταν κυρίως στις προαναφερόμενες βασικές αρχές, άρχισε να εξελίσσεται σε έναν μεθοδικό οδηγό στην προσέγγιση της άσκησης. Την προπόνηση των αθλητών την γνωρίζουμε από γυμναστές καθώς και από τα συγγράμματα των φιλοσόφων, των παιδαγωγών και των ιατρών οι οποίοι ήταν φυσικό να έχουν και τις δικές τους απόψεις καθώς πάντα υπάρχουν διαφορές μεταξύ θεωρίας και πράξης. Οι θεωρητικοί του αθλητισμού, λόγω της μορφώσεώς τους, είχαν πάντα τη δυνατότητα να επηρεάζουν τα πράγματα κάτι που φαίνεται και από αυτά που πρότεινε ο Γαληνός ως επιστήμων για την όλη προπονητική θεωρία.

Σχεδιασμός Προπόνησης. Μέρος της καθημερινής προπόνησης αποτελούσε και ο αποκαλούμενος "σχεδιασμός" της. Κατά τον σχεδιασμό λαμβάνονταν υπόψη παράγοντες όπως ο περιβάλλον χώρος, ο τόπος και οι καιρικές συνθήκες, ο καθορισμός του μέτρου και της ποιότητας της προπόνησης και η σωματική και ψυχική κατάσταση του αθλητή ανάλογα με το αν ήταν πληθωρικός, κρύωνε ή ήταν θερμόαιμος (Γαλ.-Υγ. 3,253,14-15). Οι απόψεις των συγγραφέων ήταν πολλές και πίστευαν ότι, πρώτα απ' όλα, ο αθλητής έπρεπε να είναι ευδιάθετος, γιατί τότε η προπόνηση θα γινόταν πιο άνετη και εύκολη (Γαλ.-Υγ. 3,245, 51 3,252,58-59 Ορειβ.-Ιατρ. Συν. 6,15). Και θα ήταν διαφορετική αν γινόταν στο ύπαιθρο ή σε στεγασμένο χώρο, ή αν ο καιρός ήταν ψυχρός ή ζεστός, ξηρός ή υγρός ή μέτριος (Γαλ.-Υγ.2,240,53-

55, Ορειβ.-Ιατρ. Συν. 6,12). Το χειμώνα έπρεπε να γίνονται οι δρόμοι και η πάλη, ενώ το καλοκαίρι η πάλη να γίνεται σε μικρότερο βαθμό, η δε χρήση του λαδιού ανάλογα με τη θερμότητα και ψυχρότητα του τόπου (Ιππ.-Περ. Διαίτ. 2,65 Γαλ. Υγ. 2,233,22-30 έως 239 Ορειβ.-Ιατρ. Συν. 6,13). Αν όμως ο αθλητής είχε κάποιο ατύχημα ή έπασχε σε κάποιο μέρος του σώματος, τότε έπρεπε ν'αποφεύγει ορισμένες ασκήσεις, για να μην χειροτέψει τις κακώσεις του. Και αν υπήρχε κάποια αδύναμία σ'ένα μέρος του σώματος τότε έπρεπε, ειδικά ο νέος, να γυμνάζει αυτό το μέρος (Γαλ.-Υγ. 5,248,43-44).



Εικόνα 1. Με την επίβλεψη του παιδοτρίβη ένας νέος ασκείται στο άλμα (Würzburg, Martin Von Wagner Museum).



Εικόνα 2. Αποξυόμενος αθλητής (Kunsthistorisches Museum).

Εν συνεχεία λοιπόν ακολουθούσε η προπόνηση που αποτελούνταν από διάφορα μέρη: Ξεκινούσε με την προπαρασκευή ή παρασκευή, ακολουθούσε η προπόνηση των πολλών ατόμων ή ο υγιεινός τρόπος προπόνησης, εν συνεχεία ο μερισμός ή κατασκευή ή προπόνηση κατ' άλλον τινά τρόπον και τελείωνε με την αποθεραπεία. Ο Γαληνός, στο σύγγραμμά του "Θρασύβουλος" γράφει σε λίγες γραμμές "πότερον ιατρικής ή γυμναστικής εστι το υγιεινόν", δηλ. ανάμεσα στην ιατρική και τη γυμναστική ποιά είναι το υγιεινό, και στο τέλος του βιβλίου του μας δίνει την όλη προπόνηση όπου και ξεχωρίζονται η γενική άσκηση, το "ασκητέον", και η ειδική προπόνηση των αθλητών, "γυμναστέον τον αθλητήν". Ο ίδιος κρίνοντας τους τρόπους της αθλητικής προπόνησης τις θεωρεί, παραθέτοντας λογικά επιχειρήματα, ως μια κακοτεχνία των προπονητών (Φιλόστρ. Γυμν. 47) προς τους αθλητές, αναφέροντας τους κορυφαίους γυμναστές της εποχής του Θέωνα και Τρύφωνα. Και θέλοντας να στηρίξει τις απόψεις του αναφέρεται στα συγγράμματα διάσημων ιατρών:

"ίσασι γαρ μόρια της τέχνης αυτής δύο τα μέγιστα, θεραπευτικόν τε και υγιεινόν, αυτού δ' αυ πάλιν του υγιεινού μέρους ίσασι το γυμναστικόν, ως και πρόσθεν επιδέδασται. Καθάπερ ουν Ιπποκράτης και Διοκλής και Πρωταγόρας και Φιλότιμος και Ηρόφιλος όλης της περί το σώμα τέχνης επιστήμονες ήσαν, ως δηλοί τα συγγράμματα αυτών, ούτως αυ πάλιν οι περί Θέωνα και Τρύφωνα την περί τους αθλητάς κακοτεχνίαν μεταχειρίζοντο, καθάπερ αυ και τα τούτων δηλοί συγγράμματα, παρασκευήν τε τι γυμνάσιον ονομαζόντων και αύθις έτερον τι μερισμόν έπειτ' άλλον τι τελειον, αποθεραπείαν δ' άλλο, και ζητούντων, είτε κατά την τοιαύτην περίοδον ασκητέον εστί και γυμναστέον τον αθλητήν είτε κατ' άλλον τινά τρόπον" (Γαλ.-Υγ. 3,245,14-15 Θρασ. 47).

Παρασκευή. Οι αρχαίοι έδιναν μεγάλη σημασία στη σωστή παρασκευή (προθέρμανση) των γυμναζομένων, όχι μόνο για να προετοιμαστούν καλά, αλλά και γιατί έπρεπε να υπολογιστεί το ποσό και ο τρόπος εκτέλεσης των ασκήσεων. Κατά τον Γαληνό εάν δεν επροηγείτο τρίψη ή μασσάζ (από το ρήμα "μάσσω"=παρέχω χειρισμούς) η οποία θα προετοίμαζε τον αθλητή, τότε ο ασκούμενος κινδύνευε να πάθει διάφορες κακώσεις. Η προθέρμανση άρχιζε με ελαφριές κινήσεις, γιατί οι προπονητές γνώριζαν τη χρησιμότητα των ελαφριών κινήσεων πριν από έντονη δραστηριότητα. Για την επιτάχυνση της κυκλοφορίας του αίματος και την προδιάθεση του οργανισμού για τις σφοδρότερες κινήσεις τη μέθοδο της τρίψης την έκριναν ως την καλύτερη και γινόταν με συγκεκριμένη τεχνική ώστε να θερμανθεί το κορμί του αθλητή και να αποβάλει από πάνω του οτιδήποτε περιττό. Για το λόγο αυτό έπρεπε να είναι σύμμετρη, δηλ. ούτε απότομη ούτε και μαλακή. Έτσι, λοιπόν, κατά την προθέρμανση, η γύμναση δεν άρχιζε απότομα αλλά προοδευτικά αυξανόταν σε ένταση και ταχύτητα: "επιτείνει και παροξύνει τα γυμνάσια προς το τέλος" (Γαλ.-Υγ. 3,244,51-60 και 245,4-8 Ορειβ.-Ιατρ. Συν. 6,13).

Έλαιον. Η τρίψη με λάδι ήταν αναπόσπαστο στοιχείο της προπόνησης. Γινόταν με τη βοήθεια ενός ειδικού, του επονομαζόμενου αλείπτη, ο οποίος έπρεπε να λαμβάνει υπόψη του τις καιρικές συνθήκες, την αντοχή και ηλικία των γυμναζομένων καθώς την απόδοσή τους (Γαλ.-Υγ. 2,238,50-52 και 240,54-56 Ορειβ.-Ιατρ. Συν. 6,13). Οι γυμναζόμενοι άλειφαν με προσοχή το πάνω μέρος του σώματός τους (Αριστοφ.-Νεφ. 977) οπότε, για τους αθλητές της πάλης και του παγκρατίου οι λαβές γινόντουσαν πολύ πιο δύσκολες καθώς, σύμφωνα με τους κανονισμούς, επιτρέπονταν να πιάνονται μόνο από τη μέση και πάνω (Λουκ.Ανάχ. 1).

Ρίψη σκόνης. Μετά τις τρίψεις και το έλαιον ακολουθούσε η ρίψη σκόνης (άμμου) στα λαδωμένα κορμιά των αθλητών. Ο ένας αθλητής έριχνε την σκόνη πάνω στον άλλον με σκοπό να καταστήσουν τις διάφορες λάβές πιο αποτελεσματικές μειώνοντας την ολισθηρότητα. Στους αγώνες πάλης ο παλαιστής προσπαθούσε να ρίξει σκόνη σε όλα τα μέρη του σώματος του αντιπάλου, η λεγόμενη "επίπασις", ώστε οι λαβές του να είναι πιο αποτελεσματικές (Λουκ.-Ανάχ. 1). Με τις ίδιες προϋποθέσεις χρησιμοποιούνταν και ο πηλός και ο Φιλόστρατος περιγράφει πέντε τρόπους επιπάσεως, με διαφορετικά πλεονεκτήματα (Φιλ.-Γυμν. 56). Οι Σπαρτιάτες για παράδειγμα εφάρμοζαν το περίφημο "ξηραλοιφείν", όπου αλοιφονταν μόνο με σκόνη, εφόσον η άλειψη με λάδι ήταν ασυμβίβαστη στην προπόνηση από τη

Λυκούργειο Νομοθεσία (Φιλ.-Γυμν. 58). Ο Γαληνός πίστευε ότι η "επίπασις-ξηραλοιφείν" ήταν δραστικό μέσο για την σκληραγωγία του ατόμου και έπρεπε να γίνεται στους εφήβους και στους άνδρες και όχι στους παιδιάδες (Γαλ.-Υγ. 2,242,56-57 και 3,245,15-16).

Κυρίως προπόνηση

Η κυρίως προπόνηση γινόταν με τους παρακάτω τρόπους: τον υγιεινό, τον μερισμό, την κατασκευή και κατ'άλλον τινά τρόπον.

Υγιεινός τρόπος προπόνησης. Κατά τον Γαληνό ο τρόπος αυτός αποτελούσε ένα σύμμετρο καθολικό γύμνασμα για όλο το σώμα, με περίπατο, τρίψη και λουτρό (Γαλ.-Υγ. 6,275,25-27).

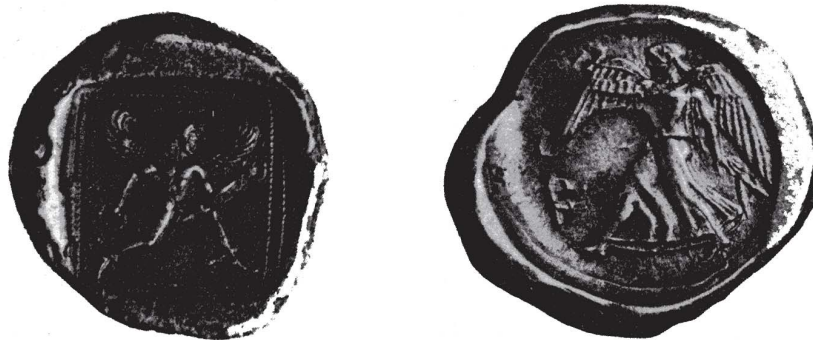
Μερισμός. Ήταν ο διαχωρισμός της προπόνησης σε μέρη. Ο γυμναστής διάλεγε τις πιο κατάλληλες ασκήσεις για τη γύμναση όλου του σώματος και τις περιλάμβανε στο ημερήσιο πρόγραμμα. Ο μερισμός αποσκοπούσε στην καθολική εξάσκηση και την αγωνιστική προετοιμασία του σώματος αλλά συγχρόνως αποτελούσε ένα γυμνάσιο στην ευρύτερή του έννοια (Γαλ.-Θρασ. 47).

Κατασκευή. Ήταν όπως την ονομάζει ο Γαληνός, το τελειότερο γύμνασμα, η υπερεντατική προπόνηση των αθλητών που επιθυμούσαν να λάβουν μέρος στους γυμνικούς αγώνες (Γαλ.-Υγ. 3,245,14-15).

Κατ' άλλον τινά τρόπον. Στο πρόγραμμα της αθλητικής προπόνησης υπήρχαν και άλλοι τρόποι, οι οποίοι και δεν περιορίζονταν στο σύστημα της μιας ημέρας, όπως η λεγόμενη "γυμναστική τετράς". Σύμφωνα με αυτή, ο αθλητής έκανε διαφορετική προπόνηση κάθε ημέρα αλλά με σταθερά όρια. Η δημιουργία της προπονητικής αυτής μεθόδου προήλθε από την εμπειρία των προπονητών στους αγωνιστικούς χώρους και βασίστηκε στις προπονητικές μεθόδους που χρησιμοποιούσαν οι νικητές. Αυτός ήταν και ο λόγος που πολλοί γυμναστές αμφισβητούσαν την ορθότητα της μεθόδου των τετράδων, καθώς πίστευαν ότι δε λάμβανε υπόψη την ξεχωριστή ιδιοσυγκρασία (φυσιογνωμία) του κάθε αθλητή (Γαλ.-Υγ. 3,245,14-15 Φιλ.-Γυμν. 47).

Υπήρχε ποικιλία γυμνασίων για την προετοιμασία του σώματος. Οι παλαιστές και οι παγκρατιαστές χρησιμοποιούσαν την "ακροχειρία", πιανόντουσαν δηλαδή από τα χέρια και πάλευαν χωρίς άλλη λαβή (Ιππ.-Περ. Διαιτ. 2,64 Σχολ. Πλατ. Συν. 6,24). Οι πυγμάχοι το "πυξ ατρεμίζειν" όπου κρατούσαν τα χέρια τους συνεχώς υπερυψωμένα για να δυναμώνουν και τα πρόβαλαν, ενώ για τα κτυπήματα είχαν την "κωρυκομαχία" όπου με γροθιές χτυπάγαν τον ειδικό σάκκο, τον κώρυκο (Ιππ.-Περ. Διαιτ. 2,64 Ορειβ.-Ιατρ. Συν. 6,24). Μόνον για τα χέρια ήταν η "χειρονομία" και η "σκιαμαχία", κινήσεις πυγμής χωρίς αντίπαλο στις οποίες συμπεριλαμβάνονταν και κινήσεις των ποδιών (Ορειβ.-Ιατρ. Συν. 6,29-30). Γίνονταν και κινήσεις των χεριών από όλες τις αφετηρίες, από τη θέση χειρών εμπρός και οριζοντίως για τη γύμναση της άκρας χειρός και του καρπού (Ορειβ.-Ιατρ. Συν. 6,22). Το "πυτιλίζειν", κινήσεις των χεριών "δίκην" κουπιών και η "αλτηροβολία", για ν'ασκούνται ρίχνοντας τους αλτήρες σε μήκος και ύψος (Γαλ.-Υγ. 2,240,6-7 Ορειβ.-Ιατρ. Συν. 6,14 και 34). Για τον κορμό του σώματος έκαναν επικύψεις, κρατώντας τους αλτήρες ή τους έβαζαν στο έδαφος και μετά τους τοποθετούσαν αριστερά και μετά δεξιά (Γαλ.-Υγ. 2,241,8-60 Ορειβ.-Ιατρ. Συν. 6,34). Για τους δρόμους ήταν ο "περιτροχισμός", κυκλικό τρέξιμο, ο

"ανατροχισμός", ανάποδο τρέξιμο προς τα πίσω και το "εκπλεθρίζειν", τρέξιμο μιας απόστασης που μειώνονταν, εμπρός και πίσω (Γαλ.-Υγ. 2,240,6-8 Ορειβ.-Ιατρ. Συν. 6,14). Εφαρμοζόταν και η "μείζων αντίσταση", όπου οι δρομείς γυμνάζονταν στην άμμο (Λουκ.-Ανάχ. 27). Στα άλματα εφαρμόζαν τον "αφαλμό", που γινόταν επιτόπου με ταυτόχρονες αναπηδήσεις των ποδιών και το ένα πόδι λυγισμένο εμπρός, τον "εξαλμό" που ήταν όμοιος με τον αφαλμό αλλά εν κινήσει και το "πηγήν άλμα", που ήταν άλμα προς τα επάνω ενώ τα δύο πόδια κτυπούσαν συγχρόνως τους γλουτούς (Λουκ.-Ανάχ. 4 Ορειβ.-Ιατρ. Συν. 6,13). Οι αθλητές επίσης γύμναζαν τα χέρια τους με το να αναρριχώνται σε κρεμασμένο σχοινί και να κρατιώνται επάνω σ' αυτό (Γαλ.-Υγ. 2,241,4-5 Ορειβ.-Σύν. 1,3). Υπήρχε και η άσκηση της "κρικηλασίας" ή του τροχού, όπου ο γυμναζόμενος έπιανε τον τροχό με τα δυο του χέρια και τον περιέφερε κάτω από τα πόδια και το κεφάλι και αυτό γινόταν είτε επιτόπου "διεκπηδάν", ή προχωρώντας "διατρέχειν" (Ορειβ.-Ιατρ. Συν. 6,26). Σε πολλά επίσης γυμνάσια υπήρχε και ο συγγυμναστής, κάποιος δηλαδή που βοηθούσε τον αθλητή, όπως για παράδειγμα κατά τη γύμναση του τραχήλου ο ένας προσπαθούσε να σύρει τον άλλον από τον τράχηλο και να τον αναγκάσει να σκύψει ενώ εκείνος αντιστεκόταν (Ξεν.-Συμπ. 2,18 Γαλ.-Υγ. 2,241,26-27).



Εικόνα 3. Αναπαράσταση σε νομίσματα του Θεού Αγώνα (Λονδίνο Βρετανικό Μουσείο) και της φτερωτής Νίκης (Αθήνα, Νομισματική συλλογή).

Οι δολιχοδρόμοι προπονούνταν σε διαδρομή οκτώ ή το πολύ δέκα σταδίων και οι πενταθλητές ελαφρά κάθε φορά σε κάποιο από τα τρία αγωνίσματα, δρόμο, άλμα ή ακόντιο. Οι δρομείς έκαμναν προπόνηση τρέχοντας διάυλο ή στάδιο ή και τα δύο, γιατί αυτά τ' αγωνίσματα δεν ήταν επίπονα. Η προπόνηση των παλαιστών ήταν πιο επίπονη, ενώ των πυγμάχων και των παγκρατιαστών ήταν πιο συγκρατημένη. Και αυτό επειδή λόγω της σκληρότητας των αγωνισμάτων αυτών, οι αθλητές στην προπόνηση δεν έδειχναν όλη την αγωνιστική τους ικανότητα για να μη πληγωθούν ή πληγώσουν τους συναθλητές τους και να βρίσκονται στην καλύτερη δυνατή κατάσταση κατά τη διεξαγωγή των αγώνων παγκρατίου στο στάδιο. Γι' αυτό και κάθε φορά προπονούνταν με διαφορετικά κτυπήματα και λαβές.

Η προπόνηση κρατούσε ανάλογα με την αντοχή του αθλητή και έπρεπε να διαρκεί όσο το χρώμα του γυμναζομένου ήταν ζωηρό και το σώμα εξακολουθούσε, όπως έλεγαν, να αυξάνεται σε όγκο, αλλά και εφ' όσον οι κινήσεις που γίνονταν ήταν ομαλές και εύρυθμες. Έτσι, η άσκηση έπρεπε να

σταματάει μόλις ο αθλητής άρχιζε να οκλάζει, να κάθεται δηλαδή στα γόνατά του και να χαλαρώνει (Γαλ.-Υγ. 2,243,19-21 Ορειβ.-Ιατρ. συν. 5,15).

Η προπόνηση για κάθε άθλημα είχε και τα ανάλογα αποτελέσματα. Έτσι, όπως αναφέρουν οι συγγραφείς, τα δομικά γυμνάσια αδυνάτιζαν και διέστειλαν τη σάρκα λόγω της μεγάλης αναπνοής. Η πάλη και η τρίψη αύξαναν τη ζωική θερμότητα, τον όγκο και τη συνεκτικότητα των μυών. Όλα τα παλαιστικά και τα παγκρατιαστικά γυμνάσματα έδιναν τα ίδια αποτελέσματα, αλλά πίστευαν ότι μάλλον ξήραιναν τη σάρκα λόγω της μικρότερης έντασης και της μεγαλύτερης διάρκειάς τους. Η ακροχειρία, η κωρυκομαχία και η χειρονομία αδυνάτιζαν και γύμναζαν το άνω μέρος του σώματος ενώ οι αναπνευστικές ασκήσεις διεύρυναν τους πόρους και απέβαλαν από το δέρμα τα υγρά. Η ανάτριψη, η μεν σκληρή στέριωνε τις σάρκες και η μαλακή τις μαλάκωνε, ενώ η πολλή ελάτπωνε και η λίγη αύξανε τον όγκο τους. Οι αιωρήσεις, οι ανυψώσεις και οι άρσεις των χεριών είχαν ως αποτέλεσμα τον καθαρισμό του σώματος και την αποβολή των περιττωμάτων (Ιππ.-Περ. Διαίτ. 2,65 Γαλ.-Υγ. 3,244,51-60). Ο καθαρισμός του σώματος από τις τοξίνες γινόταν με υγιεινό και φυσιολογικό τρόπο μέσω του ιδρώτα, με ελαφρείς δρόμους ταχύτητας και μετά τις ασκήσεις με αποθεραπεία και περιπάτους. Οι δρόμοι με ρούχα είχαν επίσης τα ίδια αποτελέσματα καθώς θέρμαιναν περισσότερο τα σώματα και καθάριζαν αρκετά το δέρμα (Ιππ.-Περ. Διαίτ. 63 Γαλ.-Υγ. 3,245,4-8).

Αποθεραπεία

Μετά την κυρίως προπόνηση ακολουθούσε το τελευταίο της στάδιο η αποθεραπεία ή αποκατάσταση, το λεγόμενο "θεραπευτικόν γυμνάσιον" έτσι ώστε να επανέλθει ο οργανισμός στη φυσική του κατάσταση. Η αποθεραπεία γενικώς είχε πολλές φάσεις, διαφορετικές η μία από την άλλη. Σ' αυτή περιλαμβάνονταν τα αναπνευστικά γυμνάσια, τα αποθεραπευτικά γυμνάσια και τα λουτρά.

Αναπνευστικά γυμνάσια. Στα αναπνευστικά γυμνάσια περιλαμβάνονταν εισπνοές και εκπνοές, είτε σιωπηρές είτε ηχηρές. Υπήρχαν "αι μέγιστα αναπνοών και φωνών" που ήταν οι βαθιές εκπνοές, οι εισπνοές οι επονομαζόμενες "μετά καταλήψεως" καθώς και οι βαθιές εισπνοές "κατάληψις πνεύματος" που ήταν εισπνοές που τις κρατούσαν για αρκετή ώρα. Υπήρχαν και οι "εκφυσήσεις", ζωηρές και ισχυρές εκπνοές, οι οποίες πίστευαν ότι ανακούφιζαν την καρδιά (Ιππ.-Περ. Διαίτ. 2,65 Γαλ.-Υγ. 2,242,48-49 3,244,51-60 3,245,27-28 Ορειβ.-Ιατρ. Συν. 6,9 10).

Καθαρισμός του σώματος. Εν συνεχεία γινόταν ο καθαρισμός του σώματος από το έλαιον, τις σκόνες και τον ιδρώτα. Χρησιμοποιούνταν η μεταλλική στλεγγίς και η διαδικασία αυτή ονομαζόταν "αποστλεγγισμός ή αποστλεγγίζεσθαι" και το όργανο, η στλεγγίς, αργότερα πήρε τ' όνομα ξύστρα και η πράξη "αποξύεσθαι" (Πλάτ.-Ιππ. 368c). Η διαδικασία του αποστλεγγισμού μαρτυρείται επίσης και από σχετικές αγγειογραφίες (Αποξυόμενος Λυσίπου, 4ο π.Χ. αι. Βατικανό, Αθλητής με στλεγγίδα, Βιέννη).

Αποθεραπευτικά γυμνάσια. Ακολουθούσε το λεγόμενο "θεραπευτικόν γυμνάσιον", η κυρίως αποθεραπεία, δηλαδή, από τον αλείπτη, ο οποίος και εφάρμοζε ανάλογες τρίψεις με σκοπό να καταπραΰνει το καταπονημένο νευρικό σύστημα του αθλητή. Υπήρχαν πολλών ειδών και ποικιλιών τρίψεις τις

οποίες ο Γαληνός περιγράφει με πολλές λεπτομέρειες. Γινόντουσαν τρίψεις πολλών ατόμων συγχρόνως, με αργές και ήρεμες διαλειμματικές κινήσεις, έτσι ώστε να υπάρχει χρόνος για την αποβολή των περιττωμάτων χωρίς να χάνει τη θερμότητα το σώμα του τριβομένου (Ιππ.-Περ. Διαίτ. 2,65 Γαλ.-Υγ. 3,245,4-8 2,233-239 3,249,40-43 Ορειβ.-Ιατρ. Συν. 6,16).

Λουτρά. Τέλος, ακολουθούσε ο καθαρισμός του σώματος με νερό. Οι αρχαίοι Έλληνες γνώριζαν από παλιά ότι τα λουτρά όχι μόνον καθάριζαν το σώμα από τον ιδρώτα, αλλά το ξεκούραζαν και προσέδιδαν ψυχική ευδιαθεσία. Χαρακτηριστικά, ο Όμηρος αναφέρει ότι στον Τρωϊκό πόλεμο όταν ο Οδυσσεύς και ο Διομήδης γύρισαν από καταδρομική επιχείριση, κουρασμένοι μπήκαν στη θάλασσα για ν' απαλλαγούν από τον ιδρώτα και αφού δροσίστηκαν μπήκαν σε ζεστό λουτρό (Ιλιάς, Κ, 358-364 576 Οδύσ. Δ.48 Θ, 433-457). Έτσι, για τον ταλαιπωρημένο άνθρωπο και τον αθλητή, όλα αυτά συνέβαλαν σε μια πλήρη αποκατάσταση. Ο Φιλόστρατος αναφέρει ότι αμέσως μετά την ίδρυση των Ολυμπιακών Αγώνων οι αθλητές έκαναν λουτρό στα ποτάμια και στις πηγές (Φιλ.-Γυμν. 43). Τα λουτρά στους προπονητικούς και αγωνιστικούς χώρους ήταν ψυχρά και θερμά (Ιππ.-Περ. Διαίτ. 2,68 Γαλ.-Υγ. 3,247,23-26). Από τον 5ο αι. π.Χ. τα λουτρά έγιναν αναπόσπαστο μέρος των αθλητικών εγκαταστάσεων των γυμναστηρίων σε όλο τον ελληνικό χώρο. Από τον Ηρόδοτο μαθαίνουμε και την ύπαρξη ατμόλουτρων στην ίδια περίοδο, τα λεγόμενα "βαλάνεια" (Ηρόδ. 4,75 Αριστοφ.-Νεφ. 1052-54 Γαλ.-Υγ. 3,247,40-51). Υπήρχε επίσης και το "υδρόλουτρο", που αποτελούνταν από ένα κλίβανο τοποθετημένο κάτω από το δάπεδο που ανέδιδε ατμό οπότε ακολουθούσε το θερμό λουτρό και αμέσως μετά το ψυχρό λουτρό. Πιο παλιά εχρησιμοποιείτο το "πυρίασθαι", ένας θολωτός θάλαμος ο οποίος θερμαίνονταν με υπόκαυστρο κάτω από το δάπεδο (Φιλ.-Γυμν. 58). Για τα ψυχρά λουτρά υπήρχε ιδιαίτερος "λουτρών" (Γαλ.-Υγ. 3,247,23-26) ενώ σε μεγάλα στάδια οι αθλητές μπορούσαν να κολυμπούν σε κολυμβητήρια, "κολυμβηθρών", όπως αυτό που βρέθηκε στους Δελφούς.

Ανάπαυσις. Οι αθλητές όταν δεν γυμνάζονταν αναπαύονταν, γιατί δεν έπρεπε να φροντίζουν μόνον για τα γυμνάσιά τους, αλλά και για την ανάπαυση και τον ύπνο τα οποία ήταν μέρος των ασκήσεων και έπρεπε να τα επιδιώκουν (Πλάτ.-Πολιτ. 556c Λουκ.-Αληθ. Ιστορ. 1,1).

Ηλιόλουτρα. Οι αρχαίοι πίστευαν ότι οι αθλητές έπρεπε να εκτίθενται στις ηλιακές ακτίνες, αφ' ενός για ν' αντέχουν στους αγώνες κάτω από τον ήλιο και αφ' ετέρου για τα ωφέληματα από τις ηλιακές ακτίνες. Ο Φιλόστρατος αναφέρει ότι τα ηλιόλουτρα έπρεπε να γίνονται με λογική και μ' επιστημονικό τρόπο (Φιλ.-Γυμν. 58).

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΗΣ, *Ρητορική*, κείμεν. εισαγ. μετάφρ. σχόλ. Η. Ηλιού, εκδοσ. Ι. Ζαχαρόπουλος, Αθήνα, χ.χ.
Πολιτικά, κείμεν. εισαγ. μετάφρ. σχόλ. Π. Λεκατσά, εκδοσ. Ι. Ζαχαρόπουλος, Αθήνα, χ.χ.
ΑΡΙΣΤΟΦΑΝΗΣ, *Νεφέλες*, κείμεν. εισαγ. μετάφρ. σχόλ. Κ. Βάρναλη, εκδοσ. Ι. Ζαχαρόπουλος, Αθήνα, χ.χ.
ΓΑΛΗΝΟΣ, *Θρασύβουλος*, scripta minora, vol. III. G.Helmreich, in aedibus B.G. Teubneri, Lipsiae, 1883
Περί της δια σμικράς σφαίρας γυμνασίου, scripta minora, vol. I. I.Marguadr, in aedibus B.G. Teubneri, Lipsiae, 1885
Ο Άριστος και Φιλόσοφος, κείμεν. εκδοσ. *Ιατρική Επιθεώρ. Ενόπλων*

- Δυνάμεων*, τόμ. 2, τεύχος 1, Αθήνα, 1983 Υγιεινά, De Tuenta valetudine secunda libri six, per B. Lasium, Basileae, 1538
- ΗΡΟΔΟΤΟΣ, *Ιστορία*, Libr. IX, edid. Henz. Rudolph. Dietesch, B.G. Tyebueri, Lirsiae, 1901
- ΙΠΠΟΚΡΑΤΗΣ, *Περί αρχαίας Ιατρικής, Περί Διαιτής, Περί Ευσχημοσύνης*, κείμεν. εισαγ. μετάφρ. σχόλ. Β. Μανδηλαράς, εκδ. Κάκτος, 1992
- ΛΟΥΚΙΑΝΟΣ, *Αληθούς Ιστορία, Ανάχαρσις*, ex Recognitione Caroli Lacolitz, vol. III, B.G. Tuebyeri, Lipsiae, 1873, 1878, 1913
- ΞΕΝΟΦΩΝ, *Συμπόσιο*, κείμεν., εισαγ. μετάφρ. σημ. Αδ. Η. Διαμαντόπουλος, εκδ. Πάπυρος, Αθήνα, 1975
- ΟΜΗΡΟΣ, *Ιλιάς*, edid. Gyiliemus Dindorf, B.G. Tuepueri, Lipsiae, 1865, *Οδύσσεια*, Lipsiae, 1892
- ΟΡΕΙΒΑΣΙΟΣ, *Ιατρικές Συναγωγές*, vol. I, Libros VI, edid. I. Raeder, Lipsiae et Rerobini in earobus B.G. Tuepueri, 1928
- ΠΑΥΣΑΝΙΑΣ, *Ελλάδος Περιήγησις*, κείμεν. μετάφρ. σχόλ. Ν. Παπαζήση, εκδοσ. Ν. Παπαζήση, Ηλιακά, Αθήνα, 1965
- ΠΛΑΤΩΝ, *Γοργίας*, κείμεν. εισαγ. μετάφρ. σχόλ. Σ. Τζουμλέκα, εκδοσ. Ι. Ζαχαρόπουλος, Αθήνα, χ.χ. *Ιππίας*, κείμεν. εισαγ. μετάφρ. σχόλ. Φιλολογ. Ομάδα Κάκτου, εκδοσ. Κάκτος, 1993 *Νόμοι*, κείμενο, μετάφρ. Γ. Κουσούνελης, εισαγ. σημειώσ. Β. Αναστασόπουλος, εκδοσ. Κάκτος, Αθήνα, 1992 *Πολιτεία*, κείμεν. εισαγ. μετάφρ. σχόλ. Ι. Γυπάρης, εκδοσ. Ι. Ζαχαρόπουλος, Αθήνα, χ.χ. *Πρωταγόρας*, κείμεν. μετάφρ. σχόλ. Β. Τατάκης, εκδοσ. Ι. Ζαχαρόπουλος, Αθήνα, χ.χ.
- ΠΛΟΥΤΑΡΧΟΣ, *Ηθικά*, κείμεν. εισαγ. μετάφρ. σχόλ. Π. Ρότας-Α. Κατσουρός, εκδοσ. Ι. Ζαχαρόπουλος, Αθήνα, χ.χ. *Λυκούργος*, κείμεν. μετάφρ. σχόλ. Α. Λαζάρου, εκδοσ. Ι. Ζαχαρόπουλος, Αθήνα, χ.χ. *Περί Παίδων Αγωγής*, κείμεν. εισαγ. μετάφρ. σχόλ. Β. Κρητικού, εκδοσ. Πάπυρος, Αθήνα, χ.χ. *Τα παλαιά των Λακεδαιμονίων επιτεύγματα*, κείμεν. εισαγ. μετάφρ. σχόλ. Φιλολ. Ομάδα Κάκτου, εκδοσ. Κάκτος, Αθήνα, 1995
- ΦΙΛΟΣΤΡΑΤΟΣ, *Γυμναστικός*, κείμεν. εισαγ. μετάφρ. σχόλ. Κ. Κιτρινιάρη, εκδοσ. Π. Πιτσιλινάκου, Αθήνα, 1961 *Βίος Απολλωνίου του Τυάνεως*, Vol. II, London, William, Heinemaun LTD, Harvad University Press, 1960