

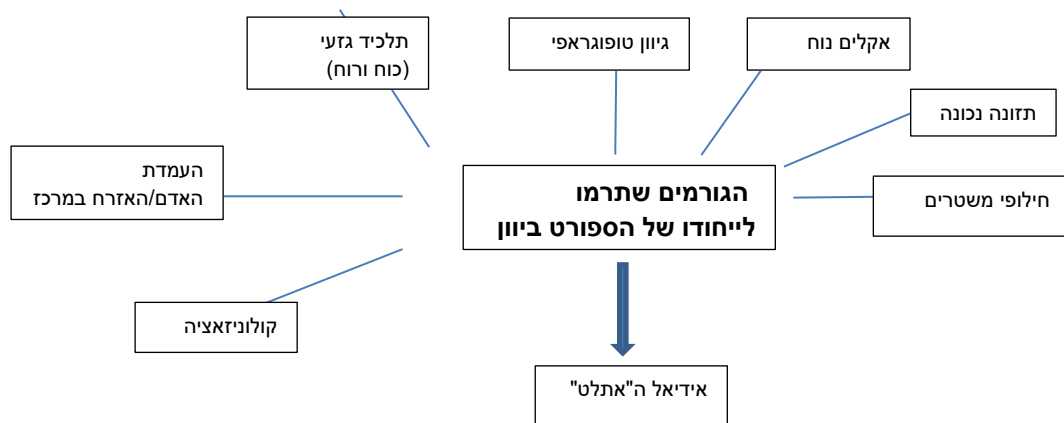
יוון הקלאסית

ראשיתה הקדומה של יוון ותרבותה ההלנית נקשרה, לתרבות המינואית שהתפתחה בכרתים בין 2800 ל- 1100 לפנה"ס. ציביליזציה זו פיתחה את הענפים הבאים: ריצה, קפיצה, משחק-השוורים ואגרופ.

המתאגרפים חבשו קסדת מגן מעור, כשאגרופיהם וידיהם היו מוגנות. נתונים רבים חברו יחדיו ביוון הקלאסית והעמידו אותה בפסגת התרבות הגופנית של העולם העתיק, תרבות גופנית מיוחדת שלאורה התחנך הילד והנער ואשר ליוותה אותו לאורך כל ימי חייו.

הגורמים היו:

1. גיוון המבנה הטופוגרפי (הרים, בקעות ונהרות).
2. אקלים נוח-ממוזג ואוויר צח.
3. תרבות אתנית בין השבטים האכאיים והדוריים (אנשי המלחמה) והיוניים שהצטיינו בחוש אמנותי מפותח.
4. נורמות דתיות-מיתולוגיות שבמרכזן ניצב האדם שביקש להידמות לאלים, לרכוש את מידותיהם וסגולותיהם ואף להתמודד עימם (בחינת הרצון להגיע לכלל שלימות).
5. התפתחות פוליטית מיוחדת: מן החברה הח'מולתית-שבטית, דרך המלכותית-אצולתית אל הדמוקרטיה העמדת האדם/אזרח במרכז האירועים ותלתה במידותיו אמון עז.
6. תהליך קולוניזציה (הקמת מושבות מעבר לים) הביא תנופה רבה להתפתחות עיר ה"פוליס", (עיר-מדינה) העצמאית והריבונית, שכל אזרחיה שותפים בניהולה ונושאים באחריות מדינית-חברתית ונוצרו "פוליס" בכל רחבי יוון, שביניהן, הייתה יריבות ותחרותיות.
7. תנופה בחינוך: היוונים ייחסו חשיבות עליונה לנושא חינוכו של הילד, הנער והמבוגר. סל המזונות היווני היה תרכובת בריאה שהקנתה עליונות גופנית, והייתה לה השפעה גם ברובד הנפשי.



יוון לפי תקופות:

החברה ההומרית (מאות 8-14 לפנה"ס)

על רקע תקופה זו שהייתה משופעת במלחמות פנימיות צומחת "דמות הלוחם", בן האצולה כשהפעילות הגופנית משמשת דרך לשיפור מיומנותו הצבאית. פריחת ערי ה"פוליס" בתקופה זו הביאה לתנופה בתרבות הגופנית, ושימשה מצע איתן לקיום תחרויות ספורטיביות בין-עירוניות, כשהאתלטים המתמודדים לא התחרו כבודדים אלא כנציגי מדינתן (היא עיר ה"פוליס").

התחרויות כללו ע"פ רוב: שני מרוצי מרכבות, ריצה, אגרוף, האבקות, והטלת משאות כבדים. בתקופה זו התקיימו תחרויות ספורטיביות כזכר לניצחונות צבאיים וכחלק בלתי-נפרד מהתמודדות חתנים על ידה וליבה של הכלה, הכול כמצוות אביה. כך צמחו **המשחקים האולימפיים משנת 776 לפנה"ס**, בזיקתם הדתית בחינת עדות לסיועו של זאוס, אבי-האלים, להשגת ניצחון צבאי חשוב.

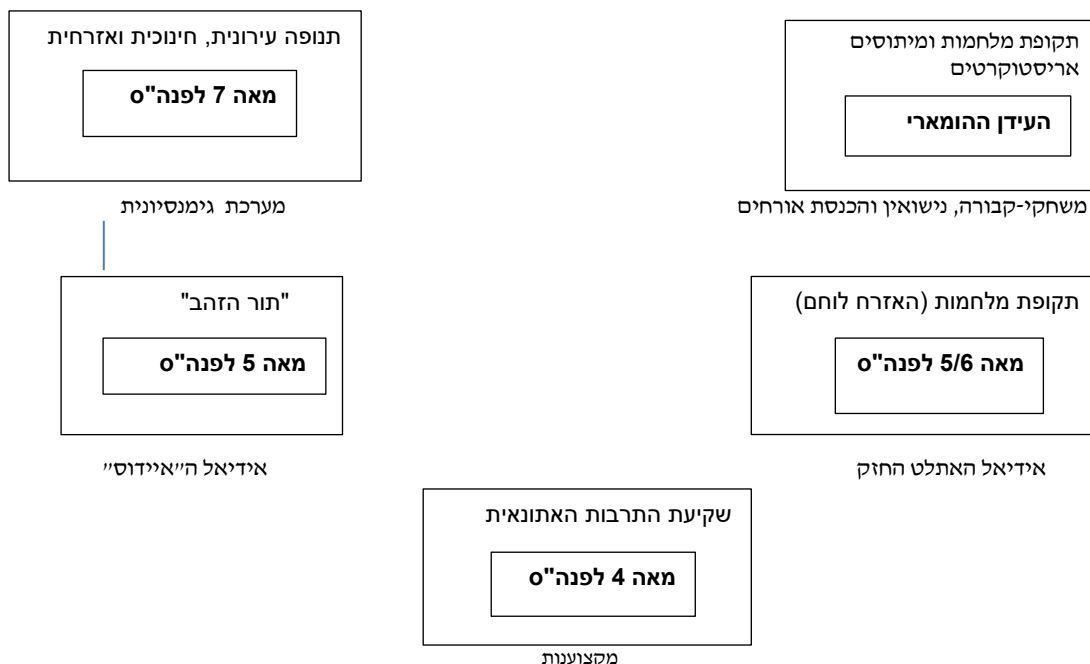
החברה הספרטנית

הספרטנים, (דרומה של יוון), היו במצב מלחמה מתמיד עם שכניהם, ושלטו בתוקף-יד וזרוע על אוכלוסייה גדולה ולכן ייחסו חשיבות עליונה לחינוך הנוער. מתוך כך נועד החינוך הספרטני בצביונו הספורטיבי- צבאי לפתח, בראש וראשונה, את מיטב הכוחות הפיזיים ולרתמם לטובת השמירה על ביטחון המדינה, ערכיה ורקמת חברתה. היה זה חינוך לחיילות, פרי יוזמתה של המדינה, ואשר על כן הושם תחת פיקוחה הישיר ובקורתה הקפדנית.

במלאות לילד 8 שנים נכנס כל נער ספרטני ל"קבוצה" בה התחנך עד גיל 12, כשהוא נתון תחת משטר נוקשה ונמרץ של מדריכים ומאמנים מטעם המדינה. הללו היטיבו: לטפח את חוסנו הגופני של הנער, שיפרו את מתח הסבולת שלו, הנחילו בו משמעת למופת וכן חיזקו את אופיו וחישלוהו.

מגיל 13 ועד 20 התחנך הנער במסגרת דומה, תוך השמת דגש מיוחד על האופי הצבאי לקראת תפקודו כחייל לעתיד. הנער התאמן והתחרה בענפי ספורט שונים (ריצה, קפיצה, האבקות ושחייה), וכל פרק זמן קצר נאלץ לעמוד בבחינות פיזיות קשות. עת סיים הנער בגיל 20 את פרק חינוכו הפורמאלי נשבע הוא אמונים למדינה, הוא תפקד כחייל לוחם מן השורה.

מאפייני הספורט היווני לתקופותיו



החברה ההלנית הקדומה (המאה ה-7 לפנה"ס)

חברה זו, ובמיוחד האתונאית, העלתה על נס את החינוך בכלל והחינוך-הגופני בפרט כאמצעי להקניית אזרחות טובה ומועילה, "זוהי דרך לצייד את הנער בסגולות גופניות ומעלות נפשיות על-מנת שיוכל, בבוא העת, לעמוד לשירות המדינה" (ה"פוליס"). ההלנים, בשונה מהספרטנים (שלא נאלצו לשלוט על אוכלוסייה גדולה, משועבדת), הציבו לפנייהם יעד להנחיל את האיזון המושלם וההרמוניה האידיאלית: בין גוף לרוח, בין החוסן הגופני – האתלטי לבין בריאות הנפש (חוכמה, בינה ונימוסים). בשונה מספרטה החינוך היה נתון לשיקולו ובחירתו של אב המשפחה ולא כפות לכללי המדינה, הוא גם צפן בו יתרונות אזרחיים חשובים.

חינוכו של הנער ההלני:

הנער ההלני החל את פרק חינוכו מגיל 7 בשני מוסדות חינוך, שהיו כאחד:

1. "פאלאייסטרה" בית-ספר להאבקות. היה זה בניין יווני טיפוסי בעל חצר פתוחה במרכז, חדרי סיכה, רחצה ומלתחה.
2. "דידאסקאליאום", בית-ספר למוסיקה שכלל גם הוראת קרוא-וכתוב, חשבון, פרוזה, שירה ומוסיקה. מקצועות אלה תאמו, את החתירה לקראת האיזון ההרמוני בין גוף לנפש.

בגיל 16-18 פנו הנערים שסיימו את לימודיהם למסלול השני, **הגימנסיון**. בגימנסיון, מוסד שהעמיד במרכזו את התרבות הגופנית (מבלי לזנוח, כמובן, את זו הרוחנית), התאמנו הנערים, התחנכו והתחרו בענפי ספורט שונים.

שמו של **הגימנסיון** מהמילה "גימנוס" (עירום ביוונית). האימונים והתחרויות נערכו בעירום מוחלט, בהתאם לשאיפת הפגנת החוסן הגופני בהרמוניה פיזית, על-מנת לחשל את הגוף מפגיעות אקלימיות ועוד.

כשהפך הגימנסיון לחלק בלתי נפרד מן החינוך של עיר ה"פוליס", נשא הוא צביון של מוסד חינוכי, בחינת חובה לריבוד אזרחי "לא יזכה אדם באזרחות העירונית, על כל היתרונות הטמונים בה, אם לא יתחנך בגימנסיון". הגימנאסיון ניבנה על-פי רוב בסמוך למים זורמים ולחורשת עצים על-מנת להעניק תנאים אופטימליים לחניכיו, וזאת בסיסמת "נפש בריאה בגוף בריא".

בחינת ניצול מירב הנתונים הטופוגרפיים לטובת המיתקן, ואכן הוקם הוא בדרך-כלל על צלע ההר לאורך טראסות רחבות, כשעל גבי מפלסים אלה ניבנה המכלול הארכיטקטוני שכלל: פאלאייסטר, גימנאסיון, מסלול ריצה, מרחצאות ועוד. במרכז הגימנסיון נמתח מסלול הריצה, ובכנפיו – חדרים ואולמות שנועדו לסיכת הגוף, לעיסוי, לרחצה, לאחסנת עזרים ואביזרים, למלתחות ועוד.

בגיל 18-20 לאחר שעברו בהצלחה את בחינות (הגופניות והרוחניות כאחת), פנו בוגרי הגימנסיון להתחנך במוסד גבוה ובכיר, הוא "**אפביון**". ("אפבוי" – בני-הנעורים). מוסד זה הועמד תחת פיקוח המדינה, ומתוך שנועד להכשיר את חניכיו לקראת קבלת סטאטוס האזרחות.

בשנתם הראשונה שרתו ה"אפבוי" ביחידות של חיל-מצב במבצרים שונים, ובשנת שירותם השנייה הופקדו על שמירת גבולות המדינה.

עם סיום שירותם, לאחר שעמדו בהצלחה בבחינות, זכו ברומח, מגן, כובע מיוחד ומעיל מטעם המדינה, נשבעו לה אמונים בטקס מרשים, שבסיומו הוענקה להם אזרחות העיר כדת וכחוק.

המאה ה-6 לפנה"ס

בתקופה זו, בשל ריבוי מאבקים ומלחמות פנימיות, התקפל האידיאל האתלטי בדמות האדם החסון והחזק. או-אז הושם דגש על היסוד הצבאי באימונים, והובלטו במיוחד ענפים כגון: האבקות, אגרוף, הרמת משאות ואימוני שחייה.

מצא ביטוי הולם בעולם האמנות: פסלי אפולו, הרקולס, ושאר פטרוני הספורט והמשחקים כששריריהם משתרגים וחוסנם הגופני מזדקר לעין.

האימונים המפרכים היטיבו עם היוונים עת קצרו ניצחון במהלך העימות עם הצבא הפרסי במאה ה-5 לספירה.

המאה ה- 5 לפנה"ס

תקופה זו מאופיינת כ"תור-הזהב" בפריחתה של יוון בכלל ואתונה בפרט: עמדה בסימן ניצחון הדמוקרטיה, התברכה בעושר כלכלי, התפתחות ארכיטקטונית ואמנותית ותנופה פילוסופית.

המאה ה- 5 העלתה על נס את אידיאל "**היופי האתלטי**", שמתוכו הופגן העירום בספורט, והודגשה הנטייה להשחז את מידת האיזון בין הגוף והנפש מחד, ובין הכוח והיופי מאידך. "ראוי כי תרשום לזכותך הישגים אישיים מרהיבים, אולם לא פחות חשוב הוא לבצעם בחן ובאסתטיות".

המאה החמישית לפנה"ס ביקשה למזג בדמותו ובאישיותו של האתלט את חזון התקופות (הקודמות והעכשווית גם-יחד): את דמות הלוחם (שבחברה ההומרית), האתלט החזק (מאה 6) והאדם היפה והחושב (מאה 5). תמורות אלו, חוללו שינוי חשוב ומעניין בכל הנוגע לספורט היווני הקלאסי, והיקנו לו ממד מורכב השונה תכלית השינוי מהתרבות הגופנית שצמחה במזרח הקדום.

האגוניסטיקה – עולם התחרויות הספורטיביות

האגוניסטיקה, העמיד ללא צל של ספק את יוון הקלאסית במישור השונה לחלוטין משאר העמים.

יצר התחרויות היה טבוע בו ביווני, הקולוניזציה והשלכותיה, התפתחות ערי הפוליס וההתמודדות היוקרתית ביניהן: דרך שורת מאבקים פנימיים שהתחוללו ביוון, וכלה בעימותים הצבאיים עם הפרסים.

הספורט היווני התחרותי היה אינדיבידואלי ולא קבוצתי וענפיו נשמרו בצורתם ובאופיים למשך שנים רבות בשל היותם מעשיים וכרוכים היטב בדת ובפולחן. כמו כן נערכו תחרויות רבות גם מתוך שיקול של שמירה על מתח האימונים והמצב הגופני, ועל-מנת שלא יאבדו המתעמלים עניין בספורט.

היוונים היו האתלטים האמיתיים של העולם הקדום. אהבת המשחק הייתה שקועה אמנם היטב בקרב כל הצעירים בעולם העתיק. עם-זאת המשחק פועל במישור אחר לחלוטין מזה האתלטי.

במילה "**אתלט**", על שימושיה הלשוניים, נעוצים מספר יסודות חשובים לדעת היוונים: תחרות, קרב, שמחת התחרות, סבל, מאמץ ופרס הניצחון. ה"אתלט" היה זה שהתחרה למען השגת "כבוד הניצחון".

תחרויות ספורטיביות התנהלו אמנם בתוך הגימנסיון והתקיימו משחקים בין-גימנסיוניים, נשאו התחרויות חותם דתי-יוקרתי. הרי החשובים והמפורסמים היו "**משחקי הקודש**", אשר בסיומם הוענק למנצח זר עלי דפנה, כפות תמרים, או עטרת קלועה מענפי זית, ומזה בא גם שמם האחר: "**משחקי-הכתר**".

ארבעה סוגי משחקי-כתר : (לפי אזור גיאוגרפי)

1. **המשחקים הפיתיים** - (הראלפיים) שהתקיימו במחזוריות כל ארבע שנים (החל משנת 582 לפנה"ס) בדאלפוי וכללו תחרויות מוסיקאליות. מרוצי מרכבות וסוסים לכבוד אפולו.
 2. **המשחקים האיסתמיים** - שנערכו בקוריתנוס אחת לשנתיים (החל משנת 582 לפנה"ס) לכבוד פוסידון אל-הים (אחי זאוס) וכללו תחרויות שייט וחתירה.
 3. **המשחקים הנמאיים** - שהוקדשו לזאוס (משנת 573 לפנה"ס) התקיימו אחת לשנתיים נועדו בעיקר למשתתפים ממוצא דורי. הללו, נערכו לזכר נשמות הנפטרים.
 4. **המשחקים האולימפיים** - שהוקדשו לזאוס, היו המפורסמים מכולם והיוקרתם מבניהם. משחקים אלה, שמקורם בפויניקיה (מאה 15 לפנה"ס), נדדו במרוצת הזמן ליוון, הוסדרו ואורגנו במתכונת מיוחדת של תחרות כל 4 שנים החל מ- 776 לפנה"ס ועד שנת 393 לספירה (היא שנת ביטול המשחקים האולימפיים).
- נערכו **292** אולימפיאדות, והעובדה שהמשחקים נחוגו ונערכו בחרדת קודש, במחזוריות קבועה כל 4 שנים, שימשה בסיס לקביעת תאריכים שונים במהלך ההיסטוריה. המשחקים התקיימו באולימפיה, שהוקדשה לזאוס, כאזור מפורז בין שלוש ערים יריבות (ספרטה, פיסה ואליס).
- המשחקים, שהיוו ביטוי רב-ערך לתנופה הגימנסיונית היוונית, נשאו אופי פאן-ההלני (כולל-יווני), והפכו מתוך כך לגורם חשוב שאיחד את עמי יוון ושבטיה, ולו לפרק זמן קצר בלבד.
- יוון אשר ידעה מלחמות פנימיות ומאבקים מתישים, שקדה לשמור על שקט בטחוני-צבאי במהלך חודש אוגוסט – (בו התקיימו המשחקים) הוא **חודש השלום**, שקודש חזק בדת. עיר שהפרה את תנאי שביתת הנשק הכוללת נענשה בחומרה רבה.
- המתחרים שהגיעו לאולימפיה מכל רחבי יוון ומכל העולם היווני, כולל האורחים והצופים, נחשבו למקודשים ובעלי חסינות שחלילה מלפגוע בהם, ואוי למנסה לקעקע את הכללים הקדושים. על רקע זה מסתברת היטב ההוראה האוסרת על הכנסת כלי נשק לאולימפיה. שלושה חודשים קודם לטקס פתיחת המשחקים עברו כרוזים, כשמעל ראשם עטרות זית, בכל חלקי יוון על-מנת להודיע על קיום האירוע החשוב ועל "חודש השלום" הנלווה. תשעה חודשים לפני-כן נבחר חבר אנשים (בשם: "האלאנודיקאס"), שמנה תחילה שניים ואחר-כך עשרה חברים,
- בני העיר אליס הסמוכה (שהייתה מופקדת על עריכת המשחקים). הללו נבחרו על-פי גורל ונאלצו לנטוש את עסקיהם ולהעתיק את מקום מגוריהם לאולימפיה על-מנת להתמסר ללימוד חוקי המשחקים ותקנוניהם, תחת עינם הבוחנת של פקידים מיוחדים ("שומרי החוקה").

חבר זה נרתם בחודש האחרון, קודם הפתיחה, לפקח על מהלך אימוני המתחרים. בחודש זה נבחנו האתלטים ורק המצטיינים הורשו להשתתף. סמכות חבריו הייתה רחבה, ועד למידה כזו, שלא היו מנועים מלהעניש עבריינים במלקות או בהטלת קנסות. יצוין כי אתלט שנעדר מן האימונים של חודש זה נפסל!!

המשחקים שנערכו במשך **חמישה ימים בחודש אוגוסט** נפתחו בתהלוכת המשתתפים וכל בעלי התפקידים (מן העיר אליס, המרוחקת כ- 50 ק"מ מאולימפיה) למקדש המרכזי של זאוס, ושם ברחבה, מול פיסלו האדיר של אבי האלים שהיתמר לגובה של 12 מ', ושנחשב לאחד משבעת פלאי תבל), נערך טכס השבעה קדוש ומרהיב.

זכות ההשתתפות במשחקים הוענקה לכל יווני בן-חורין, שלא הואשם ברצח, בהפרת שלום ובפגיעה בדת.

היום הראשון הוקדש לטקסי השבעה נוספים ולהקרבת קורבנות על-ידי האתלטים ומאמיניהם.

היום השני נפתח במרוץ מרכבות וסוסים ונחתם בפנתאטלון.

ביום השלישי, במחצית החודש כשהלבנה במלואה, נערכו תחרויות לנערים (גילאי 12-18. (החשיבות שייחסו לחינוך).

במקצועות הבאים: ריצת סטאדיון, האבקות, איגרוף ופאנקראטיון. היום הרביעי הוקדש לשלושת סוגי המרוץ, האבקות, אגרוף, פאנקאטיון וריצת הופליטים. נערכו תהלוכות דתיות וחגיגות בהשתתפות הספורטאים והקהל, נוכח מזבחו של זאוס, שם בערה אש-התמיד הקדושה.

כניסת נשים נשואות לאולימפיה במהלך המשחקים הייתה אסורה לחלוטין.

עם-זאת, נערכו במקום, אך במועד אחר, תחרויות מיוחדות לבתולות בשם "האראייה" (לכבודה של הארה – אשת זאוס) שבמרכזן התקיים מרוץ לאורך 160 מ'.

יצוין כי בהתאם לרוח התרבות היוונית ולאידאל ההרמוניה הקלאסית התקיימו באולימפיה גם תחרויות מוסיקאליות, הופעות תיאטרליות, נאומים פילוסופיים ועוד.

בשנת 393 לספירה מבטל הקיסר הנוצרי, תיאודוסיוס השני, את המשחקים בשל זיקתם לפולחן האלילי (הללו יחודשו ב- 1896 ויתקיימו באתונה). להבת התחרויות דועכת בעקבות כיבושה של יוון על-ידי רומא (146 לפנה"ס) והמקצוענות אכלה כל חלקה טובה בערך המשחקים.

ענפי התחרות האגוניסטיות ביוון

1. האבקות - ענף זה נטל את עמדת הבכורה מבין ענפי הספורט ביוון (הפאלאייסטרס,

כביה"ס להאבקות, הייתה לב החינוך היווני). היוונים ראו בו מדע ואמנות גם-יחד

וייחסו חשיבות למידת החן והסגנון הגלומים בתרגילים השונים.

אנו מבחינים בשני סוגי היאבקות:

א. היאבקות זקופה או עילית - כשהמטרה היא להטיל את היריב על הקרקע החולית. שלוש הטלות "נקיות" היקנו את הניצחון. (על הגב, הכתפיים או הירך), המזכירות משהו את סגנון הג'ודו. המתאבקים עלו לזירת המשטח בזוגות (שנקבעו לאחר הפלת גורל), עמדו זה מול זה כשברכיהם שפופות מעט, צווארם נתון בין כתפיהם, ידיהם שלוחות קדימה ומבקשים, דרך כלל, ללפות את אמת-ידו של היריב כבסיס ליישום תכסיסי ההטלה המנופית.

ב. היאבקות שנמשכה על גבי הקרקע - ונקראה בשם "פאנקראטיון" ("כל הקרבות" או "קרב כולל"). היה זה שילוב בין האבקות ואגרוף, אשר פרט לנשיכה ופגיעה באיברים רגישים (עיניים ופה) לא חלו הגבלות כלשהן על היריבים (כמו בעיטות).

השמן תפס מקום חשוב בחיי הגימנאסיון, השמן נועד לעיסוי הגוף וקנה לו מקום חשוב בהווי המתאבקים (ההאבקות נטלה את מקום הבכורה מבין כל ענפי הספורט הקלאסי). טרם צאתם להתמודדות נהגו לסוך גופם בשמן (שנועד להבליט את שריריהם ולהקשות על הלפיתה), וכל שכן לאחריה.

על השמן ושימושיו, כממלא תפקיד חשוב בגימנאסיון, המתאבקים, כותב לוקיאנוס כדלקמן: "אנו מושחים אותם בשמן ומורחים אותם בו, כדי שאבריהם יהיו גמישים יותר ומסוגלים התאמצויות... כשהגוף הוא חלק, מן ההכרח שהלפיתה תהיה חזקה, כדי שלא יוכלו (היריבים) להתחמק איש מידי רעהו. והרי דווקא פעולה זו היא המפתחת את הזריזות ואת שרירי הגוף".

2. אגרוף

בענף זה אנו מבחינים בשתי תקופות:

א. תקופת "הכפפות הרכות"

מימי הומירוס ועד המאה ה-5 לפנה"ס, כאשר המתאגרף חבש "כפפות רכות" העשויות מרצועות עור-השור שלופפו על ארבע אצבעותיו ומפרק היד. הללו נועדו לסוכך על עצמות גם-היד, יותר מאשר לרכך את החבטה.

ב. תקופת "הכפפות הקשות" (או "הכדורים")

המאה ה-4 לפנה"ס עמדה כאשר רצועות העור היו עבות וקשות יותר, והיד נכרכה עד המרפק.

בתחרויות האגרוף, כבהאבקות, לא הבחינו היוונים בין משקלי-גוף, ולא נהגו לקיים "סיבובים" (הפסקות במהלך הקרב). הישיבה לצורך מנוחה הייתה מותרת לעיתים, וזאת על-פי בקשת אחד היריבים, ומי שניצח ללא בקשת הפסקה זכה ליוקרה רבה. המכות (שחלקן – חבטות מאוגרפות, או בסגנון "היד הפתוחה" – מעין קרטה) הונחתו

בדרך-כלל אל עבר הראש וכאשר הופל היריב מותר היה להמשיך ולחבוט בו בעודו שוכב. כניעת היריב באה עם הרמת ידו למעלה.

3. ריצה

נערכה במסלול שנקרא סטאדיון. שם זה נגזר מאמת מרחק שאורכה היה שונה ממקום למקום, והמקובל היה כ- 192 מ' (באולימפיה) ורוחבו כ- 30 מ'.

שלושה סוגי ריצה עיקריים:

(א) **ריצת "סטאדיון"** (מקו הזינוק ועד עמוד שנקבע בקצה המסלול);
(ב) **ריצת "דיאלוס"** (עד העמוד וחזרה לנקודת הזינוק, כשבריצה זו נקבעו עמודים כמספר הרצים);

(ג) **"דוליכוס"**, שנע בין 8 ל- 24 סטאדינים. זו הייתה הריצה הארוכה ביותר. ומי שזכה בכל שלוש הריצות נקרא "טריאסטאס", - הגיבור המשולש. ריצת מרתון נערכה לראשונה באוליפיאדת אתונה (1896) ועל פני מסלולו של פיליפידאס, הרץ המפורסם שהודיע בזמנו (490) על הנצחון במישור מרתון. הרץ גמא ברציפות את המרחק ממרתון לאתונה, הודיע את בשורתו ומת.

הסטדיון הוכשר בעמק, כיאה לניצול הטופוגרפי שהיה כה מקובל ביוון, כאשר הצופים ישבו על צלעות ההרים והגבעות שמסביב (ולא על גבי יציעים או טריבונות נוחות) וצפו בתחרויות, שהרי היונים ייחסו רבה חשיבות לספורט ולא לקהל.

לקראת סוף המאה ה- 6 לפנה"ס, על-רקע תכיפות המלחמות הפנימיות, נולד ענף ספורטיבי חדש בשם

"ריצת ההופליטים" (על-שם יחידות הצבא הכבד שנפוצו אז). הייתה זו ריצה עם מגיני הקרב, ולעיתים בתוספת לכובע-המגן או בחימוש מלא, שהתפתחה מן האימונים הצבאיים.

גם ריצה שנשאה אופי פולחני בשם **"ריצת הלפיד"**.

4. קפיצה

ענף זה התפתח מאוד ביוון בשל היותה מחורצת מכשולי מים ומשופעת בגבעות והרים. היוונים הכירו,

תחרותית, אך ורק את הקפיצה למרחק (ולא לגבוה). הקופצים ביצעו את קפיצתם בדרך כלל ללא האצה או הרצה מוקדמת, ולעיתים זינקו מן המקום כשהם אוחזים בידם צמד משקלות (דמויי מטה) העשויים מאבן או יצקו מתכת ושמשקלם נע בין 1-5 ק"ג. הקופץ לא הירפה מהן מרגע הקפיצה ועד הנחיתה.

5. זריקת דיסקוס

הדיסקוס העשוי אבן או יצוק מתכת ומשקלו כ- 5/4 ק"ג היה במקורו כלי-נשק להטלה. הדיסקוס נזרק מתחום קשת שנמתחה על הקרקע ונפילתו סומנה על ידי יתד. אנו מכירים כשמונה סגנונות זריקה, ובכולם נזרק הדיסקוס. כשהוא ניצב כלפי הקרקע (ולא אופקי כבימינו). לעיתים הטילוהו מתוך מקלעת של רצועות-עור.

6. הטלת כידון

גובה הכידון – כקומת אדם וראשו קהה או עטוף במעין "כובעון". המטיל נעזר ברצועת עור דקה וקצרה (כ- 30 ס"מ) שלופפה בחוזקה במרכז הכידון. מתוך-כך, טבעות שכבתיות-אופקיות. את הסרח שנותר (7-10 ס"מ) כרך המטיל סביב האצבע של היד המטילה, כמעין לולאה, כשידו זו אחזה בכידון קרוב לשליש הקדמי של גוף הכידון. טכניקה זו העניקה לכידון, מרגע הטלתו, תנועה סיבובית-באליסטית, תאוצה ושיוט יציב באוויר. בדרך זו הוגד גם רדיוס הזרוע המטילה וגם לא נזקק לריצה ארוכה לפני ההטלה.

7. פנתטאלון – "קרב חמש"

כלל את הענפים הבאים בסדר זה: ריצה, קפיצה, הטלת כידון, זריקת דיסקוס והאבקות זקופה. סידרת תחרויות זו ביקשה להבליט את ההרמוניה והאיזון בין זריזות, כוח, מהירות, התמדה וסבולת. להם שאף כל ספורטאי. המנצח בתחרויות אלה רשם לעצמו את ההישג המכובד ביותר שבפסגת הספורט היווני (מעין ספורטאי-על, "סופר-מאן" אשר האלים חפצו ביקרו). מכלול ספורטיבי זה, ביקש להילחם נגד החד-צדדיות המקצועית של האתלטים.

8. מרוץ מרכבות הסוסים

ענף זה התפתח כחלק מגיוון אימוני הרכבים/פרשים והתקיים ב"היפודדרומוס" (מצמד המילים: "היפוס", - סוס; "דרומוס" – מסלול ריצה, שהיה שדה שהוכשר לאחר הקציר לשם עריכת התחרויות, כשהצופים יושבים למרגלות צלעות ההרים שמסביב חוזים בהתמודדויות.

מדובר על מבנה מלבני, שלעיתים היה מעוגל/מקושת, ובעל אורך שנע בין סטאדיון אחד לארבע סטאדיות. קצותיו סומנו על-ידי עמודים, והגם שבמרכזו הורמה תלולית עפר נמוכה לא נמנעו התנגשויות חזיתיות והתהפכויות. כבמסלולי הריצה ביקשו היוונים לשפר את קווי הזינוק בדרך זו: המרכבות (שהיו רתומות לצמד סוסים או לרביעייה) ניתנו במכלאות שיצרו מיבנה קשתי (או דמוי ראש-חץ), בזווית מיוחדת למרכז המסלול. הללו הוזנקו במרווחי זמן קצובים, על מנת שתגענה כולן לישורת באותו זמן.

המנצח שסיים ראשון את 12 הסיבובים/ההקפות זכה, בדומה לאתלטים, בזר ענפי זית, או באחד מהבאים: דפנה, כפות תמרים, ענף אורן כרפס פרא, קנקן-שמן או גלימה, על-פי הנוהג המקומי המקובל. בשונה משאר הענפים היה העיסוק בספורט זה נחלתם של בני האצולה.

ענפים ששימשו אמצעי לגיוון אימוני האתלטים וכביטויי שעשועי

1. **משחקי-כדור**: נודעו סוגים שונים של כדורים שנבדלו בגודלם ובמשקלם. על פי רוב היה זה כדור עור הממולא בנוצות, מוך וגזרי בדים. נפוצו משחקי קבוצות, שבהם שולבו הטעיות, הקפצות ומסירות.
2. **הרמת אבנים**: זו הייתה חביבה במיוחד על המתאבקים לפיתוח שריריהם.
3. **שחייה**: סגנון השחייה הטבעי ("שחיית כלב") היה מקובל ונפוץ ביוון, היא נמשלה להליכה. יווני שלא ידע לשחות שקול היה לבור ולנבער.

סיבות עיקריות לשקיעת הספורט ביוון

- א. פרסים יקרי-ערך שהמתינו לספורטאים עם שובם לפוליס סנוורו את עיניהם, ורמסו, מתוך כך, את האידיאלים הקלאסיים של מטען הספורט היווני.
- ב. על-רקע היריבות והתחרויות היוקרתיות ששררו בין ערי הפוליס נהגו ערים מסוימות לדאוג למחסורם של הספורטאים המוצלחים. בדרך זו ביקשו לאפשר להם תנאים אופטימליים על מנת שיתמסרו לחלוטין לספורט ויישאו בגאון את דגל יוקרתה של העיר.
- ג. ריבוי מופרז של תחרויות שליווה תמונה עגומה של ספורטאים, רודפי תאוות ניצחון, הנודדים ממוקד משחקים אחד למשנהו.
- ד. המתחרים העמידו עצמם תחת מאמנים שהחלו לשלוט בכל אורח-חייהם (בסיגול תנאי דיאטה, בהקפדה על הרגלי אכילה ושינה...), ומתוך כך, שקעו שני ערכים חשובים בספורט היווני: החופש והספונטניות.
- כמו כן, התרבו מקרי שוחד ומרכז הכובד הועתק מן התחרויות והמתמודדים אל יציע הקהל.
- ה. אטמוספירה זו הניבה את ניצניה של המקצוענות, ובשמה החלו להתארגן אגודות של ספורטאים שהעניקו שירותן לכל המרבה במחיר.
- ו. החלל שיצרה שקיעתה של אתונה במאה ה-4 לפנה"ס לא התמלא ביסודות ספורטיביים קלאסיים מטעמים של המרכזים החדשים שעלו תחתיה (כגון: תבאי, קורינתוס ועוד).