



Παγκράτιο, από την αρχαιότητα μέχρι την ανανέωση του αθλήματος

Ν. Μελίστας*, Λ. Σαββίδης

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Σκοπός της παρούσας μελέτης είναι η παρουσίαση της ιστορικής διαδρομής και των τεχνικοτακτικών και αγωνιστικών χαρακτηριστικών του παγκρατίου, από την αρχαιότητα μέχρι σήμερα, μέσα από τις απεικονίσεις τεχνικών άοπλης μάχης και παγκρατίου των αρχαίων έργων τέχνης, τις αναφορές της αρχαιοελληνικής γραμματείας και κειμένων των σύγχρονων μελετητών. Καθιερώθηκε ως ολυμπιακό αγώνισμα το έτος 648 π.Χ., στην 33η Ολυμπιάδα. Την 145η Ολυμπιάδα το 200 π.Χ. αργονοητήθηκε και το παγκράτιο παιδών, το οποίο μαζί με το παγκράτιο των ανδρών διατηρήθηκε μέχρι το τέλος της ιστορίας των αγώνων (4^ο μ.Χ. αιώνα). Στην Κύπρο το παγκράτιο φαίνεται να επιβιώνει στα βυζαντινά χρόνια ως *πάμμαχος* (5^{ος} μ.Χ. αιώνας), στα μεταβυζαντινά ως *κλωτσάτα* (12^{ος} αιώνας), στα μεσαιωνικά (15^{ος} αιώνας) ως *λακτές* και στα νεότερα χρόνια ως *Πάτσος-κλώτσος* (19^{ος} μ.Χ. αιώνας). Το 18^ο μ.Χ. αιώνα ο Ρήγας Βελεστινλής αναφέρει ότι το παγκράτιο είχε παρουσία μέχρι τότε στη Θεσσαλία και σε όλη την Ελλάδα, ενώ τον 20^ο αιώνα, παράσταση αγώνα παγκρατίου χρησιμοποιείται ως έμβλημα αθλητικού σωματείου (Γ.Σ. Κύμης, 1903-1904). Τη δεκαετία του '80, σε πολλές χώρες του κόσμου (Ιαπωνία, ΗΠΑ, Ρωσία και αλλού) φαίνεται να δημιουργείται ένα ρεύμα ανανέωσής του. Στην Ελλάδα, μια ομάδα ανθρώπων, στα μέσα της δεκαετίας του '90, με γνώσεις προερχόμενες από το χώρο των μαχητικών τεχνών και των αθλημάτων μονομαχίας, κατόρθωσαν να ανανεώσουν το αρχαίο αυτό ολυμπιακό αγώνισμα. Τεχνικές του φαίνεται να αποτέλεσαν κοινό τόπο με τεχνικές των εξελιγμένων μαχητικών τεχνών της Ανατολής και όπως αναφέρεται από μερίδα Ιαπόνων προπονητών μαχητικών τεχνών, το παγκράτιο επηρέασε στη διαμόρφωση των δικών τους.

Λέξεις κλειδιά: Παγκράτιο, Αρχαία ολυμπιακά αγώνισμα, αθλήματα μονομαχίας, Ελληνική Ομοσπονδία Παγκρατίου Αθλήματος.

Εισαγωγή

Η ανάγκη επιβίωσης και αντιμετώπισης κινδύνων που απειλούσαν τη ζωή (προερχόμενων είτε από άνθρωπο είτε από ζώο) επέβαλαν την ανάπτυξη τεχνικών άοπλης ή ένοπλης μάχης από την αρχαιότητα μέχρι και σήμερα,¹ σε όλα τα μήκη και πλάτη του πλανήτη όπου εμφανίστηκε ανθρώπινη δραστηριότητα και αναπτύχθηκαν πολιτισμοί.

Διεύθυνση αλληλογραφίας:

Μελίστας Νίκος
Λόρδου Βύρωνα
Ναύπακτος, 30300
Αιτωλοακαρνανία

E-mail:

nikosmelistas@yahoo.com

Από τα προϊστορικά χρόνια, οι άνθρωποι αναγκάστηκαν να αναπτύξουν μεθόδους άοπλης πάλης και ένοπλης μάχης για να βρουν τροφή και να αμυνθούν στις επιθέσεις των εχθρών τους.² Η ανάγκη για συστηματική μέθοδο άοπλης μάχης υπήρχε σε όλους τους αρχαίους πολιτισμούς και αυτή αποτέλεσε τη γενεσιουργό αιτία των πολεμικών τεχνών.³ Η άοπλη συμπλοκή μεταξύ δύο ανθρώπων διεξάγονταν με τα χέρια, αλλά και με τα πόδια.⁴ Στην αρχαία εποχή, οι πόλεμοι ήταν μια καθημερινότητα, επομένως η αποτελεσματικότητα που έδινε στη μάχη η εξάσκηση στο παγκράτιο ήταν ιδιαίτερα χρήσιμη. Όσο αναπτυσσόταν η μέθοδος του πολέμου και βασιζόταν στα όπλα, τόσο το παγκράτιο ως μέθοδος άοπλης μάχης υποβαθμιζόταν, παρέμεινε όμως πολύ σημαντικό ως μέσο στρατιωτικής εκπαίδευσης, συμβάλλοντας στην πειθαρχία, στην αντοχή στην κακουχία της μάχης. Γινόταν αντιληπτό ότι ο καλός μαχητής είναι ο ισχυρός κατά το σώμα και κατά την ψυχή και ότι αυτός δημιουργείται με την πάλη, την πυγμή και το παγκράτιο.⁵

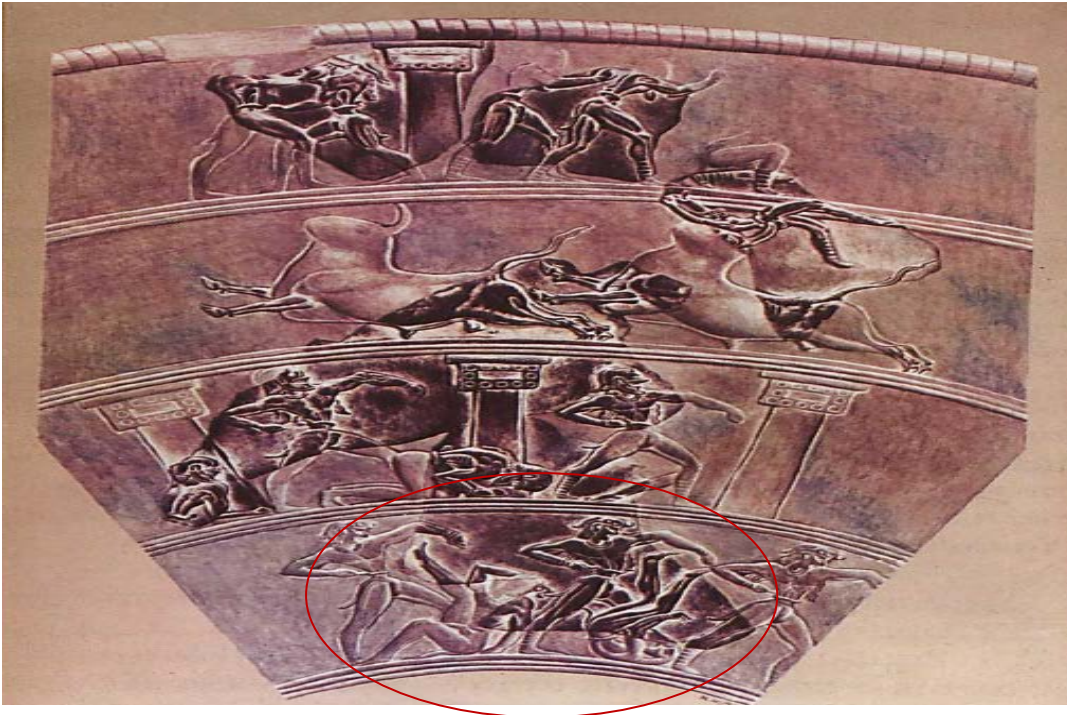


Εικόνα 1. Σύμπλεγμα παγκρατιαστών. 2ος αιώνας μ.Χ.. Φλωρεντία, Galleria Degli Uffizi. Photo Scala6
Απεικόνιση δυο τεχνικών στοιχείων παγκρατίου (πάλη- εξαρθρωτική λαβή άνω άκρου, πυγμή)

Το παγκράτιο πιθανόν να αποτελεί εξέλιξη του πρωτόγονου τρόπου που χρησιμοποίησε ο άνθρωπος σε συμπλοκή με εχθρό του.⁷ Το παγκράτιο δεν εμφανίζεται στον Όμηρο.⁸ Ήταν ένα άθλημα του ελληνικού και ρωμαϊκού κόσμου χωρίς όμοιό του στην αρχαία εγγύς Ανατολή.⁹ Παρά την τεχνική συνάφεια που υπάρχει μεταξύ των τριών βαρέων αθλημάτων, και τις αναφορές που υπάρχουν για την πρώτη ιστορική καταγραφή τόσο της πυγμαχίας,¹⁰ της πάλης,¹¹ όσο και του παγκρατίου,¹² δεν μπορούμε να γνωρίζουμε ποίου η παρουσία, ως μορφή άοπλης μάχης, προηγήθηκε. Δεδομένου ότι το παγκράτιο πιθανότατα αποτελεί την εξέλιξη του πιο πρωτόγονου τρόπου συμπλοκών,¹³ πρέπει να εμφανίστηκε πρώτο στην αρχική του μορφή (της άοπλης μάχης-μαχητικής τέχνης), πολύ πριν πάρουν την αθλητική τους διάσταση χαρακτηριζόμενα ως βαρέα αγωνίσματα (αυτό σημαίνει ότι γεννήθηκε από άθλημα που υπήρχε ήδη, ως αποτέλεσμα των αναγκών του αγωνιστικού αθλητισμού)¹⁴ μαζί με τη δισκοβολία.¹⁵ Ο Αχιλλέας Δρίβας, αναφέρει



σχετικά με το ρυτό της Αγίας Τριάδας (16^{ος} αιώνας π.Χ.), ότι «...ἀπεικονίσεις ἀρχαίας πάλης υπάρχουν πολλές ὅπως αὐτή τοῦ ρυτοῦ τῆς Αγίας Τριάδας στήν τελευταία ζώνη ὅπου πιθανόν νά πρόκειται γιά πάλη ἢ παγκράτιο.... Ἐκεῖνος ποῦ βρίσκεται πεσμένος ἀνάσκελα προσπαθεῖ μὲ τὰ πόδια νά ἀποκρούσει τὸν ἀντίπαλο. Ἴσως νά μεταχειρίζεται τὰ τεχνάσματα τὰ ὁποῖα οἱ ἀρχαῖοι Ἕλληνες εἰς τοὺς κλασικοὺς χρόνους ὀνόμαζαν ὑπτιασμόν καὶ περνίξιν, σύστημα πάλης τὸ ὁποῖο ἀνήκει περισσότερο στοῦ παγκράτιον».¹⁶ Το παγκράτιο ενδέχεται να είναι αρχαιότερη ελληνική μαχητική τέχνη, τουλάχιστον της πυγμής.¹⁷



Εικόνα 2. Ανάπτυγμα του Ρυτού 16ου αιώνα π.Χ. Μουσείο Ηρακλείου Κρήτης, Σχέδιο Κ. Ηλιάκη.¹⁸
Η κύκλωση δική μας.

Στη μελέτη αυτή, σημαντική πηγή αποτέλεσαν οι αναφορές τεχνικών άοπλης μάχης και παγκρατίου σε αρχαία έργα τέχνης (όπως αγγειογραφίες γλυπτά κλπ) και σε κείμενα της αρχαιοελληνικής γραμματείας. Στις πηγές ενδεικτικά αναφέρονται τα έργα των αρχαίων συγγραφέων: Φιλόστρατος (*Γυμναστικός, Εικόνες*), Πausanίας (*Ελλάδος Περιήγησις*), Πλάτωνας (*Πολιτεία, Ευθύδημος*), Λουκιανός (*Ανάχαρσις*). Στις δευτερεύουσες πηγές ενδεικτικά αναφέρονται τα έργα των συγγραφέων Patrucco R,¹⁹ Poliakoff M.,²⁰ Sweet W.,²¹ Gardiner N.,²² Harris H.,²³ Graves R.,²⁴ Ανδρόνικου Μ., Γιαλουρή Ν., Κακριδή Ι. Θ., Καράγιωργα-Σταθακοπούλου Θ., Κύρκου Β., Παλαιολόγου Κ., Πενταζού Μ., Σακελλαράκη Ι.,²⁵ Δρίβα Α.,²⁶ Παυλίνη Ε.,²⁷ Σαββίδη Λ.,²⁸ Βαλαβάνη Π.,²⁹ Μουρατίδη Ι.,³⁰ Μπέη Κ.,³¹ Ροδοβίτη Β.,³² Χριστόπουλου Ε.,³³ Γιαννάκη Θ.,³⁴ Λουμάνη Σ.,³⁵ Αλμπανίδη Ε.,³⁶ Νομικού Ν.,³⁷ Moretti Luigi.³⁸

Σκοπός της παρούσας μελέτης είναι η παρουσίαση της ιστορικής διαδρομής και των τεχνικοτακτικών και αγωνιστικών χαρακτηριστικών του παγκρατίου, από την αρχαιότητα μέχρι σήμερα, μέσα από τις απεικονίσεις τεχνικών άοπλης μάχης και παγκρατίου των αρχαίων έργων τέχνης (αγγειογραφίες, γλυπτά), αναφορές της αρχαιοελληνικής γραμματείας και κειμένων των σύγχρονων μελετητών.



Αναφορές τεχνικών παγκρατίου ως μαχητική τέχνη σε κείμενα της αρχαίας Ελληνικής Γραμματείας

Η ιστορία της τέχνης του παγκρατίου χάνεται στα βάθη της ανθρώπινης προϊστορίας. Η ύπαρξή του ως αυτοτελούς αγωνίσματος ίσως να μην είναι τόσο παλιά, όπως της πάλης και της πυγμής. Η χρήση και ο «δανεισμός» επιμέρους στοιχείων του κατά τη διάρκεια επισήμων ή μη, αγωνιστικών και άλλων αναμετρήσεων είναι όμως βέβαιη.³⁹ Στην ελληνική μυθολογία, η Ευρυνόμη χτύπησε στο κεφάλι τον Οφίωνα με την πτέρνα της (λάκτισμα, «πτερνίζειν») και του έσπασε τα δόντια.⁴⁰

Ο Απολλώνιος ο Ρόδιος, στα *Άργοναυτικά* κάνει αναφορά τεχνικής του παγκρατίου ως μαχητικής τέχνης στην άοπλη συμπλοκή του Κάστορα με τους Βέβρυκες Ιτυμονέα και Μιμάντα όπου ο Κάστωρ βλέποντας τον πελώριο Ιτυμονέα και τον Μίμαντα, τον μεν (Ιτυμονέα) λάκτισε κάτω από το στέρνο με ταχύτατη κίνηση του ποδιού και στην σκόνη τον έριξε, τον δε άλλο (τον Μίμαντα) ο οποίος ήλθε πιο κοντά με το δεξί (χέρι) τον έπληξε πάνω από το αριστερό φρύδι (πιθανότατα με την κόψη του χεριού, αλλιώς θα χρησιμοποιούνταν η λέξη πυγμή και όχι χερί), και του έσκισε το βλέφαρο και έμεινε γυμνός ο οφθαλμός του.⁴¹

Ο σχολιαστής του Πινδάρου αναφέρει ότι ο Θησεάς, ο οποίος δεν είχε ξίφος, εξόντωσε τον Μινώταυρο με τεχνικές παγκρατίου.⁴²

Στα ιστορικά χρόνια, ο Όμηρος περιγράφει λεπτομερέστατα στην *Ιλιάδα* πολλές προσωπικές μάχες (Μενέλαος-Πάρης, Αχιλλέας-Έκτορας, Αίας-Οδυσσεάς όπου ο Οδυσσεάς λάκτισε τον Αίαντα, Ψ 725-730). Αλλά και στην *Όδύσεια* περιγράφονται κυρίως ένοπλες μάχες, αλλά και άοπλες με αναφορά στην λέξη λάκτισμα (*Όδύσεια*, ρ 3): «...παριῶν λάξ ἔνθορον ἀφραδίησιν ισχίω...», δηλαδή «...πλησιάζοντας του έδωσε λάκτισμα στο ισχίο...» (*Όδύσεια*, θ 97 – 253).⁴³

Σύμφωνα με το Φιλόστρατο, η πάλη και το παγκράτιο επινοήθηκαν επειδή θεωρήθηκε ότι ήταν τα πιο κατάλληλα για πολεμική χρήση.⁴⁴ Στον Μαραθώνα και στις Θερμοπύλες οι Έλληνες πολέμησαν χρησιμοποιώντας τεχνικές από τα αγωνίσματα αυτά. Οι Λακεδαιμόνιοι, στις Θερμοπύλες, όταν έσπασαν τα ξίφη και τα δόρατά τους, έπραξαν πολλά με τα χέρια γυμνά.⁴⁵ Οι Αθηναίοι στον Μαραθώνα πολέμησαν με τρόπο που θύμιζε αγώνα πάλης.⁴⁶ Από όσα δε υπάρχουν αγωνίσματα, προτιμήθηκε απ' όλα το παγκράτιον.⁴⁷

Αναφορές για το παγκράτιο ως αγώνισμα σε κείμενα της αρχαίας ελληνικής γραμματείας

Το παγκράτιο φαίνεται ότι ήταν γνωστό πολύ πριν συμπεριληφθεί στα Ολύμπια το 648 π.Χ.⁴⁸ Στα *Άργοναυτικά* του Ορφέα και συγκεκριμένα στους επιτύμβιους αγώνες που προκήρυξε ο αρχηγός των Αργοναυτών Ιάσων, για να τιμήσει το βασιλιά Κύζικο, αναφέρεται πως ο Ηρακλής αναδείχθηκε νικητής στο παγκράτιο και έλαβε ως βραβείο έναν αργυρό κρατήρα.⁴⁹

Το αγώνισμα του παγκρατίου, το οποίο αναφερόταν και ως *παμμάχιον*,⁵⁰ ανήκε μαζί με την πάλη και την πυγμή στα βαρέα αθλήματα, αποτελώντας συνδυασμό και των δύο⁵¹ ή, όπως ακριβέστερα αναφέρεται στο σχολιαστή του Πλάτωνα (*Πολιτεία* 1.338), το παγκράτιο συνιστά συνδυασμό ατελούς πάλης και ατελούς πυγμαχίας.⁵² Η Σούδα χαρακτηριστικά αναφέρει για τους παγκρατιαστές «ταῖς χερσί καί ποσί πυκτομαχοῦσι».⁵³ Ήταν ένα σύνθετο αγώνισμα παλαιστικών λαβών και ελευθέρων κτυπημάτων με χέρια και πόδια.⁵⁴ Η ονομασία του αγωνίσματος είναι σύνθετη λέξη από το πᾶν και το κρατῶ (μεταφορικός υπονοείται ο πανίσχυρος, ο τα πάντα κρατών).⁵⁵ Άλλωστε η ονομασία *παγκρατής* ανήκε στον δυνατότερο των θεών, τον Δία ή χρησιμοποιήθηκε ως επίθετο για τον ήρωα Ηρακλή.⁵⁶





Εικόνα 3. Παναθηναϊκός αμφορέας. Αρχές 5ου αιώνα π.Χ., Ν. Υόρκη, Metropolitan Museum of Art.⁵⁷ Λάκτισμα «Γαστρίζειν», συνοδευόμενο με πυγμή και λαβή «Αποπτερνίζειν». Απεικόνιση τριών τεχνικών στοιχείων παγκρατίου (πάλη, πυγμή, λάκτισμα).

Για το παγκράτιο, όπως και για κάθε αγώνισμα οι Αρχαίοι Έλληνες πίστευαν ότι ήταν δημιούργημα κάποιου θεού, ημίθεου ή ήρωα, έλεγαν ότι το δημιούργησε ο Θησέας για να νικήσει τον Μινώταυρο στον Λαβύρινθο. Ο Πausανίας αναφέρει ότι, καθώς λένε, ο Ηρακλής κέρδισε νίκες σε πάλη και παγκράτιο,⁵⁸ ενώ, σύμφωνα με τον Αριστοτέλη, η τέχνη του παγκρατίου διαμορφώθηκε από τον Λεύκαρο τον Ακαρνάνα.⁵⁹

Το αγώνισμα του παγκρατίου αποτέλεσε για πρώτη φορά μέρος του προγράμματος των αρχαίων Ολυμπιακών Αγώνων το έτος 648 π.Χ., στην 33η Ολυμπιάδα.⁶⁰ Κατά τον Αρτεμίδωρο,⁶¹ φαίνεται ότι το παγκράτιο έχει τα ίδια χαρακτηριστικά με την πυγμή αλλά χωρίς τραυματισμούς, ενώ ο Μ. Ρολιακόφ,⁶² αναφέρει ότι «... οι αρχαίοι Έλληνες δεν το θεωρούσαν πιο επικίνδυνο από την πυγμή, διότι ένας άνδρας ο οποίος ήθελε να αγωνιστεί στο παγκράτιο και την πυγμή προτιμούσε να αγωνιστεί πρώτα στο παγκράτιο, διότι δεν ήθελε να τραυματιστεί πριν το δεύτερο αγώνισμα (πυγμή)». Η άποψη αυτή συμφωνεί με τα αποτελέσματα της μελέτης του Ν. Νομικού,⁶³ ο οποίος διαπίστωσε μετά την ανάλυση των διαθέσιμων πηγών, πως το άθλημα της πυγμής παρουσίαζε μεγαλύτερη συχνότητα κακώσεων σε σύγκριση με όλα τα υπόλοιπα. Αποδεικτικό στοιχείο αποτελεί το γεγονός ότι ο Κλειτόμαχος εξήτησε να προηγηθεί το παγκράτιο της πυγμής στην 142^η Ολυμπιάδα του 212 π.Χ., για να μην παγκρατιάσει τραυματισμένος, αφού αγωνιζόταν και στα δύο αγώνισματα, κάτι που έγινε δεκτό.⁶⁴ Επίσης, στην 75^η Ολυμπιάδα το 480π.Χ., ο Θεαγένης ο Θάσιος θα αγωνιζόταν στην πυγμή και το παγκράτιο. Αγωνίστηκε αρχικά στην πυγμή, όπου και νίκησε τον Εύθυμο τον Λοκρό.⁶⁵ Το γεγονός όμως ότι στη συνέχεια δεν μπόρεσε να λάβει μέρος στο παγκράτιο, λόγω των τραυμάτων και της κόπωσης από τον αγώνα με τον σχεδόν αντάξιο στην πυγμή αντίπαλό του Εύθυμο,⁶⁶ είναι αποδεικτικό στοιχείο των παραπάνω αναγραφόμενων. Το παγκράτιο αγαπήθηκε ιδιαίτερα από τους αρχαίους Έλληνες και σύμφωνα με τον Φιλόστρατο στους αγώνες στην Ολυμπία ήταν το κάλλιστο ανδρικό αγώνισμα.⁶⁷

Μάλιστα την 145η Ολυμπιάδα το 200 π.Χ. αγωνοθετήθηκε και το παγκράτιο παιδών,⁶⁸ το οποίο διατηρήθηκε μέχρι το τέλος της ιστορίας των αγώνων (4^{ος} μ.Χ. αιώνα).

Το παγκράτιο υπήρχε στην καθημερινή ζωή του αρχαίου Έλληνα από την παιδική του ηλικία έως την ενηλικίωση. Αρχικά ως άσκηση, στην εφηβεία ως υποχρεωτική στρατιωτική εκπαίδευση (μέσο ισχυροποίησης του σώματος και της ψυχής) και ως άθλημα σε τοπικούς ή ιερούς αγώνες.⁶⁹

Οι νικητές του παγκρατίου υμνήθηκαν από τους αρχαίους ποιητές με απaráμιλλες ωδές. Ο Πίνδαρος αφιέρωσε 8 επινίκιες ωδές στους αθλητές του παγκρατίου που νίκησαν στους μεγάλους αγώνες⁷⁰ και ο Φιλόστρατος πίστευε ότι ήταν το καλύτερο και πιο άξιο για άνδρες αγώνισμα της Ολυμπίας καθώς και σπουδαία άσκηση για την προετοιμασία των πολεμιστών (*Εἰκόνες* 2.6, *Γυμναστικός*).⁷¹ Ο ίδιος αναφέρει στις *Εἰκόνες* ότι στο παγκράτιο μόνο το *δάκνειν* και το *ὀρύττειν* απαγορευόταν, δηλ. το να δαγκώνει ο αθλητής τον αντίπαλό του και να του βάζει το δάκτυλο στο μάτι, στη μύτη ή στο στόμα. Αυτά τα επέτρεπαν οι Λακεδαιμόνιοι στην προπόνηση, γιατί τα θεωρούσαν προγυμνάσματα για τις μάχες.⁷² Από αυτά μπορούμε να συμπεράνουμε ότι το λακωνικό παγκράτιο δεν ήταν ίδιο με των Ηλείων και των άλλων Ελλήνων.⁷³

Το παγκράτιο, ως αγώνισμα των αρχαίων Ολυμπιακών αγώνων, σημειώνει μόνο έναν καταγεγραμμένο θάνατο, εκείνον του Αρριχίωνα του Φιγαλέα στην 54η Ολυμπιάδα το 564 π.Χ. Είχε κερδίσει το 572 και 568 π.Χ. στην 52η και 53η Ολυμπιάδα και αγωνιζόταν για τρίτη φορά το 564 π.Χ. στην 54η Ολυμπιάδα για το στεφάνι της νίκης.⁷⁴ Ο Αρριχίων, τη στιγμή που προσπαθούσε με κίνδυνο της ζωής του να απαλλαγεί από λαβή κλιμακισμού του αντιπάλου του στο λαιμό, άκουσε τον προπονητή του Ερυξία να λέει: «ὡς καλὸν ἐντάφιον τῶ ἐν Ὀλύμπια μὴ ἀπειπεῖν» (δηλ. πόσο λαμπρή είναι η ανάμνηση ότι ποτέ δεν γνώρισες την ήττα στην Ολυμπία), παρακινώντας τον ουσιαστικά να μην εγκαταλείψει.⁷⁵ Τότε με τις τελευταίες δυνάμεις που του είχαν απομείνει, ο Αρριχίων έπιασε το πόδι του αντιπάλου του και το συνέθλιψε, εφαρμόζοντας εξάρθρωτική λαβή στον αστράγαλο του ποδιού του αναγκάζοντάς τον να «απαγορεύσει», ενώ αυτός ήταν ήδη νεκρός. Οι ελλανοδίκες ανακήρυξαν νικητή τον Αρραχίωνα στεφανώνοντας το νεκρό σώμα του. Η ιδιαίτερη πατρίδα του η Φιγαλία της Αρκαδίας έστησε τον ανδριάντα του στην αγορά της πόλης.⁷⁶

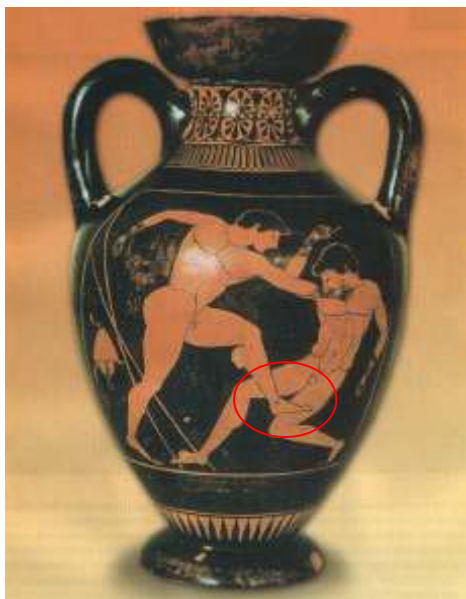
Τεχνική και κανόνες του αγωνίσματος στην αρχαιότητα⁷⁷

Στο παγκράτιο υπήρχε μια μεγάλη ελευθερία χτυπημάτων και λαβών, για τον λόγο αυτό αναφέρεται επίσης ως *παμμαχία*.⁷⁸ Το παγκράτιο, από τεχνική άποψη, περιελάμβανε τεχνικές πυγμαχίας, λακτίσματα, ανατροπές της πάλης, λαβές στραγγαλισμού, και κλειδώματα πίεσης.⁷⁹ Επίσης, επιτρέπονταν το στρίψιμο των μελών – οστών, των δακτύλων, η εξάρθρωση, το σπάσιμο των οστών, οι γονατιές, οι αγκωνιές, ενώ διδάσκονταν και τα «αντι» -κτυπήματα και οι «αντι» - λαβές.⁸⁰ Η ουσιώδης διαφορά μεταξύ πάλης, πυγμής και παγκρατίου, συνίστατο στο ότι στην πάλη επιτρέπóταν μόνον οι παλαιστικές λαβές, στην πυγμή μόνον τα γρονθοκοπήματα, ενώ στο παγκράτιο όλα. Το παγκράτιο διακρινόταν σε άνω (*ὀρθοστάδην*) και κάτω παγκράτιο (*ἀλίνδησις ἢ κύλισις*). Στο *ὀρθοστάδην* οι αθλητές αγωνιζόνταν ὀρθιοι και προσπαθούσαν να ρίξουν ο ένας τον άλλο στο έδαφος χρησιμοποιώντας διάφορα κτυπήματα με χέρια, λακτίσματα, λαβές και τεχνικές ρίψεων. Στο κάτω παγκράτιο, ο ένας αθλητής έπεφτε πάνω στον άλλο και προσπαθούσε με τεχνικές στραγγαλισμών, πνιγμών, στρεβλώσεων των άκρων ή με πλήρη ακινητοποίηση⁸¹ να οδηγήσει τον αντίπαλό του σε παραίτηση.⁸² Η νίκη επιτυγχάνονταν μόνον αν ο ένας εκ των αντιπάλων δεν ήθελε ή δεν μπορούσε να συνεχίσει.⁸³ Δεν υπήρχε περιορισμός στη διάρκεια του



αγώνα και νικητής αναδεικνυόταν εκείνος που ανάγκαζε τον αντίπαλό του να «απαγορεύσει» (να εγκαταλείψει).⁸⁴ Η απαγόρευση δηλωνόταν με την ύψωση του ενός ή των δύο δακτύλων, όπως και στην πυγμαχία.⁸⁵ Από τους εναγωνίους νόμους απαγορευόταν η χρήση των δοντιών κατά του αντιπάλου ή των δακτύλων ή των νυχιών τους, για να προκαλέσουν ζημιά στα μάτια, τη μύτη ή το στόμα του αντιπάλου.⁸⁶ Επίσης, απαγορευόταν κάθε επαφή στα γεννητικά όργανα.⁸⁷ Οι αθλητές αγωνίζονταν κατά ζεύγη, μετά από κλήρωση, κατά κατηγορίες ανάλογα με την ηλικία.⁸⁸

Υπάρχουν απεικονίσεις τεχνικών παγκρατίου σε αγγεία που πιθανολογούν ότι στους αγωνιστές στο παγκράτιο δεν αποκλειόταν η χρήση πυκτικών μάντων (πυγμαχικά γάντια)⁸⁹ και έτσι μπορούσαν να χρησιμοποιούν όπως ήθελαν αυτοί τα χέρια τους άλλοτε χτυπώντας με ανοιχτή παλάμη και άλλοτε με πυγμές.⁹⁰ Η χρήση των πυκτικών μάντων πιθανολογείται ότι γινόταν σε περιπτώσεις στις οποίες αρχαίοι πύκτες διαγωνίζονταν και στο παγκράτιο.



Εικόνα 4. Ερυθρόμορφος αμοφορίσκος Παναθηναϊκού σχήματος. Αρχές του 5ου π.Χ. αιώνα, Αθήνα, Εθνικό Αρχαιολογικό Μουσείο 1689. (Τζόχου - Αλεξανδρή, Όλγα: *Το πνεύμα και το σώμα. Οι αθλητικοί αγώνες στην αρχαία Ελλάδα*, Υπουργείο Πολιτισμού – Ελληνικό Τμήμα I.C.O.M., Αθήνα, 1989, σελ. 285).⁹¹ Απεικόνιση δυο τεχνικών στοιχείων παγκρατίου (λάκτισμα, πυγμή σύμφωνα με την τεχνική ανάλυση του Λ. Σαββίδη).



Εικόνα 5. Παναθηναϊκός αμοφορέας, 4ος αιώνας π.Χ., Ερέτρια, Μουσείο Ερέτριας. (Poliakoff, Michael: *Combat Sports in the Ancient World*, Yale University Press, London, 1987, p. 60).⁹² Απεικόνιση δυο τεχνικών στοιχείων παγκρατίου (πάλη, πυγμή). Η κύκλωση δική μας.



Εικόνα 6. Παναθηναϊκός αμφορέας. Προέλευση: Ερέτρια (1969). Της χρονιάς του άρχοντα Καλλιδήμου (360-359 π.Χ.). Αθήνα, Εθνικό Αρχαιολογικό Μουσείο 20045. (Τζόχου-Αλεξανδρή, Όλγα: *Το πνεύμα και το σώμα. Οι αθλητικοί αγώνες στην αρχαία Ελλάδα*, Υπουργείο Πολιτισμού-Ελληνικό Τμήμα I.C.O.M., Αθήνα, 1989, σελ. 289-290).⁹³ Η κύκλωση δική μας. Σημείωση Συγγραφέων: Οι απεικονίσεις των αγγείων αυτών, στις σχετικές με το παγκράτιο μελέτες, πιθανολογούν ότι η χρήση πυκτικών μιάντων δεν αποκλειόταν και στο αγώνισμα αυτό.

Εικόνα 6^α. Η εν λόγω παράσταση του κείμενου αμφορέα αποδίδεται εις στο ζωγράφο του Μαρσέα. Περί το 400 π.Χ., Αθήνα, Εθνικό Αρχαιολογικό Μουσείο». (Νομικός, Νικήτας: *Οι αθλητικές κακώσεις κατά τη διάρκεια των γυμνικών αγώνων στην αρχαιότητα*, Διδακτορική Διατριβή, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών (ΕΚΠΑ), Σχολή Επιστημών Υγείας, Τμήμα Ιατρικής, Τομέας Χειρουργικής, Κλινική Α' Ορθοπαιδική, 2009, σελ. 222).⁹⁴

Αναφορές σχετικά με το παγκράτιο και τις τεχνικές του σε κείμενα των νεότερων χρόνων

Πιθανολογείται, ότι το παγκράτιο δεν διέκοψε την παρουσία του από το βάθος του χρόνου μέχρι και τη σύγχρονη εποχή. Το παγκράτιο φαίνεται να επιβιώνει στα βυζαντινά χρόνια ως *πάμμαχος* (5^{ος} μ.Χ. αιώνας), στα μεταβυζαντινά ως *κλωτσάτα* (12^{ος} αιώνας) και στα μεσαιωνικά (15^{ος} αιώνας) ως *λακτές* στην Κύπρο.⁹⁵ Επίσης ο Γ. Λουκά⁹⁶ αναφέρει ως πιθανή μορφή παγκρατίου στην Κύπρο τον «Πάτσο-κλώτσο», ένα είδος παιγνιώδους μορφής πάλης κατά τον 19^ο αιώνα, όπου οι αντίπαλοι, έχοντας μεταξύ τους μια γραμμή ως όριο, δεν συμπλέκονταν με τα χέρια, αλλά πηδούσαν υπό τους ήχους μουσικής και προσπαθούσαν να κτυπήσουν τον αντίπαλό τους, χωρίς να υπερβούν το όριο της γραμμής, είτε στο πρόσωπο με την παλάμη, είτε σε οποιοδήποτε



σημείο του σώματος λακτίζοντας ή χτυπώντας με τα τρία δάκτυλα. Δεν υπάρχει αμφιβολία ότι ο Κυπριακός «πάμμαχος» ή αργότερα «Πάτσος-κλώτσος», το παιγνιώδες αυτό αγώνισμα για ενήλικες, το οποίο επιβίωσε μέχρι τα τέλη του 19^{ου} αιώνα στην Κύπρο, οπότε και εξέλειπε, έχει τις ρίζες του στο αρχαίο «ὀρθοστάδην Παγκράτιον». ⁹⁷

Ο Ρήγας Βελεστινλής στην προσπάθειά του να ενισχύσει το φρόνημα των σκλαβωμένων Ελλήνων πολλές φορές στα έργα που τύπωνε έκανε αναφορές στους αρχαίους Έλληνες, στα κατορθώματα, τα επιτεύγματα και τη δόξα τους. ⁹⁸ Μεταξύ των άλλων εστιάζει την προσοχή του στους Ολυμπιακούς Αγώνες στους οποίους ο Ρήγας κάνει αναφορά στο έργο του *Νέος Ανάχαρις*, (Βιέννη 1797), καθώς και στο έμμετρο δράμα *Τὰ Ὀλύμπια*, (Βιέννη 1797). Οι αναφορές αυτές πιθανότατα να οφείλονται και στο γεγονός ότι ο Ρήγας γνώριζε την απήχηση που είχαν ακόμη τα αρχαία ολυμπιακά αγωνίσματα στην εποχή του, αφού διατηρούνταν στη Θεσσαλία και σε όλη την Ελλάδα (στα πλαίσια μάλλον λαϊκών αγώνων), όπως ο ίδιος μας πληροφορεί. ⁹⁹ Στα προλεγόμενα του έμμετρου δράματος *Τὰ Ὀλύμπια* (έμμετρη μετάφραση Ρήγα του έργου του Ιταλού Μεταστάσιο) ο Ρήγας αναφέρει ότι: «Ὀλυμπιακοὶ ἀγῶνες λέγονται τὰ παιγνίδια ταῦτα: Δρόμος, Δίαυλος, Πάλη, Δίσκος, Ἄλμα, Παγκράτιον καὶ Πυγμῆ» και «ἐκ τούτων ὁ δρόμος ἢ πάλη ὁ δίσκος τὸ ἄλμα καὶ τὸ παγκράτιον παίζονται μέχρι τὴν σήμερον εἰς τὴν Θεσσαλίαν καὶ εἰς ὅλην τὴν Ἑλλάδα». ¹⁰⁰ Επίσης παραθέτει τεχνική ανάλυση παλαισματος παγκρατίου: «Παγκράτιον, νὰ ἔρχεται τρέχων ἀντικρὺ τοῦ ἀντιπάλου μὲ τὸν γρόθον σκυωμένον καὶ πλησιάζοντας νὰ σηκῶνῃ καὶ τὸ δεξιὸν πόδα καὶ ἢ νὰ τὸν κλοτζήσῃ ἢ νὰ τὸν ὠθήσῃ μὲ τὸ γόνυ, νὰ τὸν κτυπήσῃ καὶ μὲ τὸν γρόθον ἐν αὐτῷ διὰ νὰ τὸν ρίψῃ κατὰ γῆς». ¹⁰¹

Παρά την αποσπασματική παρουσία του παγκρατίου στον ελλαδικό χώρο και την μη αναβίωσή του στους πρώτους σύγχρονους Ολυμπιακούς αγώνες του 1896 στην Αθήνα, τα πρώτα χρόνια του 20^{ου} αιώνα το αγώνισμα φαίνεται να είναι αναγνωρίσιμο σε ορισμένες περιοχές, όπως στην Κύμη Ευβοίας, όπου έμβλημα του αθλητικού σωματείου Γ.Σ. Κύμης αποτέλεσε παράσταση αγώνα παγκρατίου. ¹⁰²

Τεχνικές του φαίνεται να αποτέλεσαν κοινό τόπο με τεχνικές των εξελιγμένων μαχητικών τεχνών της Ανατολής ¹⁰³ (άλλωστε ο άνθρωπος, τουλάχιστον από το 776 π.Χ., οπότε και διεξήχθησαν οι πρώτοι αρχαίοι Ολυμπιακοί αγώνες μέχρι σήμερα, κινησιολογικά δεν άλλαξε σε τέτοιο σημείο ώστε να τροποποιηθούν τα τεχνικοαγωνιστικά στοιχεία και ως εκ τούτου, σχεδόν νομοτελειακά, οι τεχνικές άοπλης μάχης ή μαχητικών τεχνών – αγωνισμάτων, όπου αναπτύχθηκαν, εμφανίζουν ομοιότητες μεταξύ τους). Σημειώνεται δε ότι, όπως αναφέρει χαρακτηριστικά μια μερίδα Ιαπώνων προπονητών μαχητικών τεχνών, το παγκράτιο επηρέασε στη διαμόρφωση των δικών τους μαχητικών τεχνών. ¹⁰⁴

Η ανανέωση του παγκρατίου αθλήματος – τεχνικά χαρακτηριστικά

Ο Παναγιώτης Σούτσος υπήρξε ο πρώτος οραματιστής για την αναβίωση των Ολυμπιακών αγώνων. Την περίοδο της βασιλείας του Όθωνα και επί υπουργού Εσωτερικών Ιωάννη Κωλέττη (διετέλεσε πρόεδρος της Κυβέρνησης από 31 Μαρτίου 1834 έως 20 Μαΐου 1835 και παράλληλα υπουργός Εσωτερικών μέχρι τις αρχές του 1837) ανατέθηκε στον Π. Σούτσο, συμβούλου στη Γραμματεία των Εσωτερικών, να συντάξει νεοελληνικούς αγώνες «κατὰ μίμηση τῶν παλαιῶν» και υπογράφηκε από τον Ι. Κωλέττη. ¹⁰⁵ Το υπόμνημα της 22-1-1835 του Π. Σούτσου – Ι. Κωλέττη σε ότι αφορά στα αγωνίσματα τα οποία πιθανόν θα περιλαμβάνονταν στους αγώνες ανέφερε τα εξής: «Οἱ ἀρχαῖοι Ἕλληνες εἶχαν πολλὰ ἀγωνίσματα ἄλλα μὲν ἐλαφρὰ καὶ ἄλλα βαρέα.... Στὰ ἄλλα



ἀγωνίσματα (βαρέα) ἦταν ἡ πυγμαχία, τὸ παγκράτιο καὶ τὸ πένταθλο..... Σήμερα, ἡ ἐφεύρεση τοῦ μπαρουτιοῦ γιὰ τὰ κανόνια, παραμέρισε τὴν χρησιμότητα αὐτῶν τῶν ἀσκήσεων, καὶ ἡ ἐπιτυχία τῶν ὄπλων ἑνὸς ἔθνους ἔγινε ὑπόθεση τραπέζας. Ἡ σύγχρονη λοιπὸν Ἑλλάδα, θὰ πρέπει νὰ υἱοθετήσῃ τὸ ἓνα μέρος τῶν ἀγωνισμάτων, τὰ ἐλαφρὰ δηλ. ἀγωνίσματα». Από τα παραπάνω προκύπτει ότι την εποχή εκείνη και με αφορμή την επανασύσταση των αρχαίων αγωνιστικών δρωμένων εξετάστηκε και το θέμα της αναβίωσης του παγκρατίου και των άλλων βαρέων αγωνισμάτων με αρνητική όμως εισήγηση. Δεν περιλήφθηκε επίσης στα αγωνίσματα των Ζάππειων Ολυμπιάδων¹⁰⁶ και των σύγχρονων Ολυμπιακών Αγώνων του 1896¹⁰⁷ και εντεύθεν ενδεχομένως με το ίδιο σκεπτικό και για τους ίδιους λόγους.¹⁰⁸

Το παγκράτιο μπήκε ξανά στη ζωή των Ελλήνων στα μέσα της δεκαετίας του '90.¹⁰⁹ Μια ομάδα ανθρώπων, με γνώσεις προερχόμενες από το χώρο των ανατολικών μαχητικών τεχνών, αλλά και άλλων αθλημάτων μονομαχίας¹¹⁰ (πάλη, πυγμαχία), κατόρθωσαν, στηριζόμενοι στην ιστορική έρευνα, να ανανεώσουν το αρχαίο αυτό ολυμπιακό αγώνισμα. Προηγούμενος με μικρή χρονική διαφορά (δεκαετία του '80), σε πολλές χώρες του κόσμου, φαίνεται να δημιουργήθηκε ένα ρεύμα ανανέωσης του αρχαίου ολυμπιακού αγωνίσματος, του παγκρατίου. Στην Ιαπωνία, Αμερική, Ρωσία και αλλού, δημιουργήθηκαν ερασιτεχνικές ή επαγγελματικές ενώσεις, οι οποίες με αντιγραφή, τεχνικών, τεχνασμάτων και παλαισμάτων των ανατολικών τεχνών (καράτε, τζούντο, τάε κβο ντο, τζου τζίτσου) αναδημιούργησαν το αρχαίο ελληνικό παγκράτιο. Ενδεικτικώς αναφέρεται, ότι στην Ιαπωνία δημιουργήθηκε η επαγγελματική οργάνωση, παγκράτιο/υβριδική πάλη, από τους Ιάπωνες Minoru Suzuki και Masakatsu Funaki.¹¹¹

Το παγκράτιο ως αθλητική δραστηριότητα χαρακτηρίζεται από την άμεση εμπλοκή δυο αντιπάλων στον αγωνιστικό χώρο (παλαίστρα) με πυγμές, λακτίσματα, αποκρούσεις, αποφυγές, μετακινήσεις, λαβές, αρπαγές, ρίψεις και άλλες κινήσεις στο πλαίσιο των αμυντικών και επιθετικών ενεργειών του αγώνα.¹¹²

Οι σύγχρονοι παγκρατιαστές παλεύουν σε έναν αγώνα σημείων νίκης (τα σημεία αποκτώνται από τους αθλητές οι οποίοι εφαρμόζουν επιτυχώς τεχνικές [μεμονωμένα χτυπήματα, δηλ. πυγμές–λακτίσματα], τεχνάσματα [συνδυασμός των προηγούμενων] και παλαίσματα (που προϋποθέτουν λαβές, ανατροπές, ρίψεις σε συνδυασμό όλων των προηγούμενων, τα οποία εφαρμόζονται στην από όρθια στάση και στο κάτω παγκράτιον εντός της παλαίστρας).

Κατά συνέπεια νικητής στο σύγχρονο παγκράτιο ανακηρύσσεται εκείνος ο οποίος συγκεντρώνει τα περισσότερα σημεία νίκης (εντός καθορισμένου αγωνιστικού χώρου και χρόνου) ή αυτός ο οποίος οδηγεί τον αντίπαλό του σε «απαγόρευση» (εγκατάλειψη). Η χρήση των σημείων νίκης, παρά το γεγονός ότι δεν υφίσταντο στην αρχαία Ελλάδα, προτιμήθηκε, καθώς η επίσημη τακτική της Διεθνούς Ολυμπιακής Επιτροπής είναι στην κατεύθυνση των αναίμακτων συμπλοκών, όπως εξ άλλου προκύπτει και από τους κανόνες της συγχρόνου πυγμαχίας, καράτε κ.λ.π., ώστε το ανανεωμένο παγκράτιο, να μην αντιμετωπίσει προβλήματα αποδοχής από τη σύγχρονη ολυμπιακή οικογένεια. Εξ άλλου, η πορεία του σύγχρονου παγκρατίου, στους σύγχρονους Ολυμπιακούς αγώνες, θα ήταν προφανώς αρνητικά προδιαγεγραμμένη, εάν παρουσιαζόταν μία προσομοίωση – αντιγραφή της σκληρής, συμπλοκής των αρχαίων Ολυμπίων. Η καθιέρωση σημείων νίκης και χρονικού ορίου στον αγώνα συνέβαλε αποφασιστικά στο να αποφευχθούν όλες οι αρνητικές επιπτώσεις.¹¹³

Επίλογος - Συμπεράσματα



Από την παρούσα μελέτη συμπεραίνεται ότι, μέσω αγωνιστικών – προπονητικών δομών, το παγκράτιο από μαχητική τέχνη, εξελίχθηκε σε αγώνισμα και εντάχθηκε στο πρόγραμμα των αρχαίων Ολυμπίων (στην 33η Ολυμπιάδα το 648 π.Χ.), ενώ την 145η Ολυμπιάδα το 200 π.Χ. αγωνοθετήθηκε και το παγκράτιο παιδών, το οποίο, μαζί με το παγκράτιο των ανδρών, παρέμειναν στο πρόγραμμα των μεγάλων αγώνων της αρχαιότητας μέχρι το τέλος τους (4^ο μ.Χ. αιώνα). Πιθανολογείται ότι το παγκράτιο δεν διέκοψε την παρουσία του από το βάθος του χρόνου μέχρι και τη σύγχρονη εποχή. Φαίνεται να επιβιώνει στην Κύπρο στα βυζαντινά χρόνια ως *πάμμαχος* (5ος μ.Χ. αιώνας), στα μεταβυζαντινά ως *κλωτσάτα* (12ος αιώνας), στα μεσαιωνικά (15ος αιώνας) ως *λακτές* και στα νεότερα χρόνια ως *Πάτσος-κλώτσος* (19^{ος} μ.Χ. αιώνας). Τον 18^ο μ.Χ. αιώνα ο Ρήγας Βελεστινλής (προλεγόμενα του έμμετρου δράματος *Τὰ Ὀλύμπια*) αναφέρει ότι το παγκράτιο παιζόταν μέχρι τότε στη Θεσσαλία και όλη την Ελλάδα, ενώ τον 20^ο αιώνα, λίγα μόλις χρόνια μετά την αναβίωση των σύγχρονων ολυμπιακών αγώνων, παράσταση αγώνα παγκρατίου χρησιμοποιείται ως έμβλημα αθλητικού σωματείου (Γ.Σ. Κύμης, 1903-1904). Στα μέσα της δεκαετίας του '90 η συνεργασία μιας ομάδας ανθρώπων, με γνώσεις προερχόμενες από το χώρο των ανατολικών μαχητικών τεχνών, αλλά και άλλων αθλημάτων μονομαχίας (πάλη, πυγμαχία), κατόρθωσαν, στηριζόμενοι στην ιστορική έρευνα, να ανανεώσουν το αρχαίο αυτό Ολυμπιακό αγώνισμα. Προηγουμένως με μικρή χρονική διαφορά (δεκαετία του '80), σε πολλές χώρες του κόσμου, φαίνεται να δημιουργήθηκε ένα ρεύμα ανανέωσης του αρχαίου ολυμπιακού αγωνίσματος, του παγκρατίου. Στην Ιαπωνία, Αμερική, Ρωσία και αλλού, δημιουργήθηκαν ερασιτεχνικές ή επαγγελματικές ενώσεις, οι οποίες με αντιγραφή, τεχνικών, τεχνασμάτων και παλαισμάτων των ανατολικών τεχνών (καράτε, τζούντο, τάε κβο ντο, τζου τζίτσου) αναδημιούργησαν το αρχαίο ελληνικό παγκράτιο. Τεχνικές του παγκρατίου φαίνεται να αποτέλεσαν κοινό τόπο με τεχνικές των εξελιγμένων μαχητικών τεχνών της Ανατολής και, όπως αναφέρει χαρακτηριστικά μια μερίδα Ιαπώνων προπονητών μαχητικών τεχνών, το παγκράτιο επηρέασε στη διαμόρφωση των δικών τους μαχητικών τεχνών.

Βιβλιογραφία

1. Ενδεικτικά παρατίθενται οι παρακάτω μελέτες που πραγματεύονται την παιδαγωγική αξία των μαχητικών τεχνών – αθλημάτων μονομαχίας στην μέρες μας ως μέσο αντιμετώπισης του σχολικού εκφοβισμού, της επιθετικότητας και της πρόληψης της βίας: Moody, Gregory: *The Effects of Martial Arts on Bullying in Children*, Dissertation of the Requirements for the Degree Doctor of Philosophy, Arizona State University, USA, 2012.
Twemlow, Stuart, W., Biggs, Bridget, K., Nelson, Timothy, D., Vernberg, Eric, M., Fonagy, Peter, Twemlow, Stephen, W.: “Effects of participation in a martial arts – based antibullying program in elementary schools”, 45 *Psychology in the Schools*, 10 (2008) Published online in Wiley Inter Science (www.interscience.wiley.com) DOI: 10.1002/pits.20344.
Endresen, Inger, M., Olweus, Dan: “Participation in power sports and antisocial involvement in preadolescent and adolescent boys”, 46 *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 5 (2005) 468–478.
Μπάρμπας, Ιωάννης, Βενετσάνου, Φωτεινή, Καμπάς, Αντώνης: *Παιγνίδια σωματικής επαφής*, Εκδόσεις Σαΐτα, Καβάλα, 2014, σελ. 41.
2. Γιαλουρής, Νικόλαος: *Οι ολυμπιακοί Αγώνες στην Αρχαία Ελλάδα*, Εκδοτική Αθηνών Α.Ε., Αθήνα, 1982, σελ. 226 «...Το παγκράτιο πιθανό να αποτελεί εξέλιξη του πρωτόγονου τρόπου



που χρησιμοποίησε ο άνθρωπος σε συμπλοκή με εχθρό του είτε άνθρωπος ήταν αυτός είτε ζώο....».

3. Ροδοβίτης, Βασίλης: *TAEKWONDO, η αθλητική του διάσταση*, Εκδόσεις Σάλτο, Θεσσαλονίκη, 1998.
4. Μπέης, Κωνσταντίνος: *TAEKWONDO, Σημειώσεις για την επιλογή*, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, ΤΕΦΑΑ, Θεσσαλονίκη, 2011.σελ. 24.
5. Λουμάνης, Σπύρος: *Η απήχηση του παγκρατίου αθλήματος στην αρχαία Ελληνική κοινωνία*, Δημοσίευτη Μεταπτυχιακή Διατριβή, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Κομοτηνή, 2015, σελ. 97.
6. Γιαλουρής, Νικόλαος: *Οι ολυμπιακοί*, σελ. 227.
7. Γιαλουρής, Νικόλαος: *Οι ολυμπιακοί*, σελ. 226.
8. Παυλίνης, Ε.: *Η ιστορία της γυμναστικής*, Ο.Ε.Σ.Β., Αθήνα, 1953, σελ. 72. «...Έν τούτοις εἰς τὰ Ὀμηρικὰ ἔπη συναντῶμεν μὲν τὴν πυγμὴν, δὲν συναντῶμεν ὅμως τὸ παγκράτιον. Εἶδομεν ὅτι ἔπρεπε πρότερον νὰ ἐξελιχθοῦν οἱ ἀγῶνες, διὰ νὰ καταστῆ δυνατὸν δύο ἄνθρωποι νὰ κτυπῶνται χωρὶς μίσος. Δία τὸν ἴδιον λόγον ἔπρεπε καταρχᾶς νὰ ὑπάρχουν περιορισμοὶ καὶ διὰ τοῦτο ἡ πυγμὴ εἶναι ἀρχαιότερα τοῦ παγκρατίου. Δία τοῦτο τὸ παγκράτιον κατὰ τοὺς Ὀμηρικοὺς χρόνους δὲν ἐτελεῖτο....».
9. Poliakoff, Michael: *Combat sports in the ancient World*, Yale University Press, London, 1987, p.54.
10. Αλμπανίδης, Ευάγγελος: *Ιστορία της άθλησης στον αρχαίο Ελληνικό κόσμο*, ΣΑΛΤΟ, Θεσσαλονίκη, 2004, σελ.152.
Μουρατίδης, Ιωάννης: *Ιστορία φυσικής Αγωγής με στοιχεία Φιλοσοφίας*, Χριστοδουλίδης, Θεσσαλονίκη, 2009,σελ.225.
11. Αλμπανίδης, Ευάγγελος: *Ιστορία*, σελ.143, Μουρατίδης, Ιωάννης: *Ιστορία*, 2009, σελ.220.
12. Αλμπανίδης, Ευάγγελος: *Ιστορία*, σελ.161, Μουρατίδης, Ιωάννης: *Ιστορία*, 2009, σελ.233.
13. Αλμπανίδης, Ευάγγελος: *Ιστορία*, σελ.161.
14. Patrucco, Roberto: *Lo sport nella Grecia Antica*. L. S. Olschki, Firenze, 1972, p.309.
Λουμάνης, Σπύρος: *Η απήχηση*, σελ. 11.
15. Λουμάνης, Σπύρος: *Η απήχηση*, σελ. 11.
16. Δρίβας, Αχιλλέας: *Οί σωματικές άσκήσεις στην προϊστορική Ελλάδα*, ΕΑΣΑ, Αθήνα, 1955, σελ. 15.
17. Παυλίνης, Ε.: *Η ιστορία*, σελ. 72. «...κατὰ τὸν ἐκ τοῦ συστάδην ἀγῶνα ὅμως δὲν εἶναι νοητὸν πὼς ἕκαστος τῶν ἀόπλων μαχητῶν, θὰ προσπαθεῖ νὰ κτυπήσει τὸν ἀντίπαλον, χωρὶς συγχρόνως καὶ νὰ προσπαθεῖ νὰ τὸν θέσει εἰς μειονεκτικὴν θέσιν, δὲν εἶναι νοητὸν πὼς θὰ ἀποφευχθεῖ ἡ συμπλοκὴ τῶν ἐχθρικῶς ἀγωνιζομένων. Κατὰ τὴν μάχη δύο ἄοπλων ἀτόμων, ἐν ἐνὶ λόγῳ, εἶναι ἀναπόφευκτος ἡ συμπλοκὴ. Ἡ πρωτόγονος αὕτη μάχη ἐχρησιμοποιεῖτο ἀπὸ τοὺς Ἕλληνας ὡς ἀγώνισμα καὶ ἐκαλεῖτο παγκρατιον. Ὡς τοιούτων δὲ πρέπει νὰ θεωρηθεῖ ἀρχαιότερόν της πυγμῆς....».
18. Γιαλουρής, Νικόλαος: *Οι ολυμπιακοί*, σελ. 18. Η απεικόνιση περιγράφεται ως: «....το άθλημα θα ήταν ένας συνδυασμός πάλης και πυγμής, όπως το μεταγενέστερο παγκράτιο...».
Δρίβας, Αχιλλέας: *Οί σωματικές άσκήσεις στην προϊστορική Ελλάδα*, ΕΑΣΑ, Αθήνα, 1955, σελ.15. Η απεικόνιση περιγράφεται ως: «....στην τελευταία ζώνη όπου πιθανόν νὰ πρόκειται γιὰ πάλη ἢ παγκράτιο....Ἐκεῖνος ποὺ βρίσκεται πεσμένος ἀνάσκελα προσπαθεῖ μὲ τὰ πόδια νὰ ἀποκρούσει τὸν ἀντίπαλο. Ἴσως νὰ μεταχειρίζεται τὰ τεχνάσματα τὰ ὁποῖα οἱ ἀρχαῖοι Ἕλληνες εἰς



34. Γιαννάκης, Θωμάς, Σακελλάρης, Γιάννης: *Τα Αρχαία Ολυμπιακά Αγώνισματα*, Έκδοση: Ελληνική Ομοσπονδία Αρχαίων Ολυμπιακών Αθλημάτων, Αθήνα, 1997.
 Γιαννάκης, Θωμάς, Β.: *Η τεχνική της αγωνιστικής των αρχαίων από τις παραστάσεις των αγγείων*, Εκτύπωση Γ. Μαυρογιώργης-Κ. Πουρνάτζης Ο.Ε., Αθήνα, 1978.
 Γιαννάκης, Θωμάς: *Αρχαιογνωσία – Φιλοσοφία της Αγωνιστικής*. Αθήνα, 1979.
35. Λουμάνης, Σπύρος: *Η απήχηση του παγκρατίου αθλήματος στην αρχαία Ελληνική κοινωνία*, Αδημοσίευτη Μεταπτυχιακή Διατριβή, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Κομοτηνή, 2015
36. Αλμπανίδης, Ευάγγελος: *Ιστορία της άθλησης στον αρχαίο Ελληνικό κόσμο*, ΣΑΛΤΟ, Θεσσαλονίκη, 2004.
37. Νομικός, Νικήτας: *Οι αθλητικές κακώσεις κατά τη διάρκεια των γυμνικών αγώνων στην αρχαιότητα*, Διδακτορική Διατριβή, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών (ΕΚΠΑ), Σχολή Επιστημών Υγείας, Τμήμα Ιατρικής, Τομέας Χειρουργικής, Κλινική Α' Ορθοπαιδική, 2009.
38. Moretti, Luigi: *Olympionikai, I vincitori negli antichi agoni Olimpici*. Academia Nazionale dei Lincei, Roma 1957.
39. Νομικός, Νικήτας: *Οι αθλητικές*, σελ. 207.
40. Graves, Robert: *The Greek Myths*, Εκδόσεις Κάκτος, Αθήνα 1998.
41. Απολλώνιος Ρόδιος *Άργοναυτικά* II', 100-109 «*Αὐτός δ' Ἴτμονήα πελώριον ἠδέ Μίμαντα, τὸν μὲν ὑπὸ στέρνοιο θοῶι ποδί, λάξ ἐποροῦσας, πληῖξε καὶ ἐν κονίησι βάλεν, τοῦ δ' ἄσσον ἰόντος δεξιτερῆ σκαίῃς ὑπὲρ ὀφρύος ἤλασε χειρί, δρῦψε δέ οἱ βλέφαρον, γυμνή δ' ὑπολοιπετ' ὀπωπῆ*».
42. Σχολιαστής Πινδάρου Νεμεόνικος, V, 89 «*ὁ Θησεύς, ὁ Ἀθηναῖος... ἦνίκα γάρ ἐν τῷ Λαβυρίνθῳ ἐξησθένει πρὸς τὴν ἰσχὺν τοῦ Μινωταύρου, παγκρατίῳ αὐτὸν διαπαλαίων περιγέγονεν, οὐ γάρ εἶχε μάχαιραν...*».
43. Μπέης, Κωνσταντίνος: *TAEKWONDO*, σελ. 24.
44. Φιλόστρατος *Γυμναστικός*, 11 «*Πάλη δέ καὶ Παγκράτιον ὡς ἔς τὸ πρόσφορον τῷ πολέμῳ εὔρητα*».
45. Φιλόστρατος *Γυμναστικός*, 11. «*κλασθέντων αὐτοῖς ξιφῶν τέ καὶ δοράτων πολλά ταῖς χερσὶ γυμναῖς ἔπραζαν*». Το ιδιαίτερο ενδιαφέρον των Σπαρτιατῶν φαίνεται και από την σπουδαία θέση που κατείχε το αγώνισμα στα *Λεωνίδεια*, μια γιορτή τοπικού χαρακτήρα προς τιμήν του Λεωνίδα και των Σπαρτιατῶν που έπεσαν στις Θερμοπύλες. Στα πλαίσια της γιορτής εκφωνούνται επιτάφιοι λόγοι και αγώνες παγκρατίου στους οποίους συμμετέχουν μόνο Σπαρτιάτες. Επίσης, άξιον αναφοράς είναι ότι οι Λακεδαιμόνιοι ανέδειξαν σπουδαίους αθλητές στο αγώνισμα του παγκρατίου. Εκτός των προαναφερθέντων είναι γνωστό ότι οι Σπαρτιάτες αθλητές του παγκρατίου δεν λάμβαναν μέρος στο αγώνισμα, όταν επιβάλλονταν να εμπλακούν σε αγώνα με άλλους Έλληνες. (Παυσανίας 3.14.1, Δούκα, Παναγιώτη, Χ.,: *Η Σπάρτη δια μέσου των αιώνων*, Νέα Υόρκη 1922, σελ. 119, 138. Μουρατίδης, Ιωάννης,: *Ιστορία Φυσικής Αγωγής (Με στοιχεία Φιλοσοφίας)*, Θεσσαλονίκη 1990, σελ. 101. Αναστασίου, Αθανάσιος,: «*Ιδιαίτερα Χαρακτηριστικά των Αγωνιστικών Εκδηλώσεων στην Αρχαία Σπάρτη*», *Διδακτορική Διατριβή*, Θεσσαλονίκη 1998, σελ. 198, 199, 248.»



Για μια άλλη έκφραση του ενδιαφέροντος των Λακεδαιμονίων για το παγκράτιο βλπ.: Αναστασίου, Αθανάσιος: «Ο Χορός και η Μουσική στα Πλαίσια της Σπαρτιατικής Αγωγής», *Αθλητική Ιστορία και Φιλοσοφία*, 4 (2012), σελ. 162 σημ.62.

46. Φιλόστρατος *Γυμναστικός*, 11. «ἔργον, διαπολεμηθέν οὕτως Ἀθηναίοις, ὡς ἀγχοῦ πάλης φαίνεσθαι (προσόντος πολέμου τῶ ἔργω)».
47. Φιλόστρατος *Γυμναστικός*, 11. «ὅποσα δέ ἐστίν ἐν ἀγωνία προτίμηται πάντων τό παγκράτιον ...».
48. Χριστοπούλος, Ν, Ευθυμίου: *Ελληνικό*, σελ 20.
49. Ορφέως *Άργοναυτικά*, 586. «Αὐτάρ Παγκρατίοιο πόρεν γέρας Ἡρακλήϊ ἀργύρεον κρητήρα παναίολον».
50. Νομικός, Νικήτας: *Οι αθλητικές*, σελ. 95. Πλούταρχος *Ἠθικά*, 638d. Ο Πλάτωνας στον *Εὐθύδημος Ι* αναφέρει πως οι παγκρατιαστές είναι πάμμαχοι «οἱ παγκρατιασται οὗτοι γάρ εἰσὶν κομιδῆ πάμμαχοι» Ο Πολυδεύκης στον *Όνομαστικό*, Γ. 155 στο λήμμα παγκράτιον αναφέρει: «Παγκράτιον: σκιαμαχεῖν ἀκροχειρίζεσθαι, ἀκροχειρισμός, ἄγχειν ἀποπνίγειν, πῶξ παίειν, λαῖξ ἐνάλλεσθαι, λακτίζειν. Ἐπὶ δὲ τούτων εἴποις ἂν ὡς εἰσὶ Πάμμαχοι».
51. Βαλαβάνης, Πάνος: *Άθλα, Άθλητές και Έπαθλα*, Εκδόσεις Ερευνητές, Αθήνα, 1996, σελ. 86.
52. <https://play.google.com/books/reader?id=HK8NAAAAYAAJ&printsec=frontcover&output=reader&hl=en&pg=GBS.PA391> Platonis Opera Tomus V, typis Caroli Tauchnitz, Lipsiae, 1829.
53. Σουΐδας ή Σούδας: *Λεξικόν*, λήμμα Παγκρατιαστής.
54. Σαμαράς, Παρασκευάς: “Παγκράτιο-Ταεκβοντό. Συγκριτική θεώρηση”. *Περιοδικό Taekwondo* τεύχος 1, (1991), 10-12, σελ. 10.
55. Ησύχιος *Λεξικόν*
56. Μουρατίδης, Ιωάννης: *Ιστορία*, σελ.214.
57. Ανδρόνικος, Μ, Γιαλουρής, Ν, Κακριδής, Ι.,Θ., Καράγιωργα-Σταθακοπούλου, Θ., Κύρκος, Β., Παλαιολόγος, Κ., Πενταζού, Μ., Σακελλαράκης, Ι.: *Οι ολυμπιακοί*, σελ. 229. Γιαννάκης, Θωμάς, Β.: *Η τεχνική*, σελ.45-46.
58. Πausanias *Έλλάδος Περιήγησις, Ἡλειακά Ι*, 8.4.
59. Γιαννάκης, Θ.: *Αρχαιογνωσία*, σελ. 109,136,143.
60. Φιλόστρατος *Γυμναστικός* 12.
61. Αρτεμίδωρος, *Όνειροκριτικά Ι*. 61,62
62. Poliakoff, Michael: *Combat*, p. 63.
63. Νομικός, Νικήτας: *Οι αθλητικές κακώσεις*, σελ.253.
64. Πausanias *Έλλάδος Περιήγησις, Ἡλειακά ΙΙ*, 15.15.5.
65. Πausanias *Έλλάδος Περιήγησις, Ἡλειακά ΙΙ*, 6.6.5.
66. Πausanias *Έλλάδος Περιήγησις, Ἡλειακά ΙΙ*, 6.6.5.
67. Φιλόστρατος *Εἰκόνες* 2.1. «Τῶν ἐν Ὀλυμπία τό κάλλιστον, τουτί γάρ δὴ ἀνδρῶν τό παγκράτιον».
68. Πausanias, *Έλλάδος Έλλάδος Περιήγησις, Ἡλειακά Ι*, 8.11. Φιλόστρατος, *Γυμναστικός*, 13.24. Moretti: *Ολυμπιονικαί*, Νο 603. Λουμάνης, Σπύρος: *Η απήχηση*, σελ.29. «...εισάγεται για πρώτη φορά το παγκράτιο παιδων και πρώτος Ολυμπιονίκης είναι ο Φαίδιμος από την Αλεξάνδρεια



Τρωάδα ή σύμφωνα με τον Πausανία ο Αιολέας Φαίδιμος από την πόλη Τρωάδα.. Αντίθετα ο Φιλόστρατος υποστηρίζει ότι ο Φαίδιμος ήταν από την Ναύκρατη της Αιγύπτου.»

69. Λουμάνης, Σπύρος: *Η απήχηση*, σελ. 2.
70. Πίνδαρος *Ισθμιόνικοι* 4 (Μέλισσος Θηβαίος), 5 6 (Φυλακίδας Αιγινήτης), 7 (Στρεψιάδης Θηβαίος), 8 (Κλέανδρος Αιγινήτης).
Πίνδαρος, *Νεμεόνικοι*, 2 (Τιμόδημος Αχαρνεύς), 3 (Αριστοκλείδης, Αιγινήτης) 5 (Πυθέας Αιγινήτης).
71. Φιλόστρατος *Εἰκόνες* 2 στ' Ἀρριχίων
72. Φιλόστρατος *Εἰκόνες* 2 στ' Ἀρριχίων
Ανδρόνικος, Μ, Γιαλουρής, Ν, Κακριδής, Ι.,Θ., Καράγιωργα-Σταθακοπούλου, Θ., Κύρκος, Β., Παλαιολόγος, Κ., Πενταζού, Μ., Σακελλαράκης, Ι.: *Οι ολυμπιακοί*, σελ. 226.
73. Αθήναιος, 14.631b. Αναστασίου, Αθανάσιος: «Ιδιαίτερα Χαρακτηριστικά των Αγωνιστικών Εκδηλώσεων στην Αρχαία Σπάρτη», *Διδακτορική Διατριβή*, Θεσσαλονίκη 1998, σελ. 199, 207.
Για μια άλλη άποψη σχετικά με την πολεμική-στρατιωτική προετοιμασία των Σπαρτιατών βλπ.: Αναστασίου, Αθανάσιος: «Ο Χορός και η Μουσική στα Πλαίσια της Σπαρτιατικής *Άγωγῆς*», *Αθλητική Ιστορία και Φιλοσοφία*, 4 (2012), σελ. 163. Γιαννικόπουλος, Αναστάσιος, Β.: *Η Εκπαίδευση στην Κλασική και Προκλασική Αρχαιότητα*, Αθήνα 2006, σελ. 106.
74. *Patrologia Graeca*, Migne 19. Α' κεφ. 33. Παράβαλε και Γιαννάκης, Θωμάς: *Αρχαιογνωσία*, σελ.148.
Moretti: *Olympionikai*, No 95, 99,102. Λουμάνης, Σπύρος: *Η απήχηση*, σελ. 20.
H. A. Harris, *Greek Athletes and Athletics*, Hutchinson & Co., London, 1964 p. 108.
75. Φιλόστρατος *Γυμναστικός* 22.
Φιλόστρατος *Εἰκόνες* 2 στ' Ἀρριχίων
Πausανίας, *Ἑλλάδος Περιήγησις*, VIII.40.2. Κατά τον Πausανία ο Αρριχίων έσπασε ένα δάκτυλο του ποδιού του αντιπάλου του.
76. Πausανίας, *Ἑλλάδος Περιήγησις*, VIII.40.2.
Πausανίας, *Ἑλλάδος Περιήγησις*, VIII.40.1.
77. Οι αρχαίοι συγγραφείς και τα κείμενα από όπου αντλήθηκαν οι πληροφορίες σχετικά με την τεχνική και τους κανόνες του αρχαίου παγκρατίου είναι οι εξής:
Πολυδεύκης *Ἵονοαστικός* Γ' 188, 189 στο Γιαννάκης, Θωμάς: *Αρχαιογνωσία*, σελ.115, 136.
Λουκιανός, *Δημῶναξ* 49
Λουκιανός, *Ἀνάχαρσις* 1.-9.24
Λουκιανός, *Ἐρμότιμος*
Πλούταρχος, *Ἄλκιβιάδης*, 6
Φιλόστρατος, *Εἰκόνες* 3 στ' Ἀρριχίων
Φιλόστρατος, *Γυμναστικός* 57
Πλάτωνας, *Εὐθύδημος* I
Ως δευτερεύουσες πηγές χρησιμοποιήθηκαν τα έργα των παρακάτω συγγραφέων: Poliakoff Michael, Λουμάνης Σπύρος, Γιαννάκης Θωμάς, Patrucco Roberto, Miller Stephen.
78. Poliakoff, Michael: *Studies in the terminology of Greek Combat Sports*. Hain, Frankfurt 1986, p.64. Λουμάνης, Σπύρος: *Η απήχηση*, σελ. 11.
79. Poliakoff, Michael: *Combat sports in the ancient World*, Yale University Press, London, 1987, p. 54.
80. Γιαννάκης, Θωμάς: *Αρχαιογνωσία*, σελ.142.
81. Patrucco, Roberto.: *Lo sport nella Grecia Antica*, Firenze: L. S. Olschki, 1972, p.312.
Λουμάνης, Σπύρος: *Η απήχηση*, σελ. 13.



82. Patrucco: *Losport*, p.322. Λουμάνης, Σπύρος: *Η απήχηση*, σελ. 13.
83. Miller, Stephen: *Arete*, University of California, London, 2012, p.225. Λουμάνης, Σπύρος: *Η απήχηση*, σελ. 13.
84. Γιαννάκης, Θωμάς: *Αρχαιογνωσία*, σελ.139.
85. Φιλόστρατος *Γυμναστικός* 9. Παράβαλε Φιλόστρατος *Γυμναστικός*, Εκδόσεις Κάκτος, Αθήνα, 1992, σελ. 202.
86. Φιλόστρατος *Εἰκόνες* 3 στ' Ἀρριχίων. Παράβαλε Μουρατίδης, Ιωάννης: *Ιστορία*, σελ.214.
87. Πλούταρχος *Ἄλκιβιάδης*, 6. Παράβαλε Γιαννάκης, Θωμάς: *Αρχαιογνωσία*, σελ.139.
88. Λουκιανός *Ἐρμότιμος*. Παράβαλε Γιαννάκης, Θωμάς: *Αρχαιογνωσία*, σελ.109-110, 139.
89. Poliakoff, Michael: *Combat*, p. 56-57. «οἱ παγκρατιαστές κατά περίπτωση φορούσαν πυκτικά γάντια που τους επέτρεπαν να χτυπήσουν δυνατότερα χωρίς τον κίνδυνο να τραυματίσουν τις αρθρώσεις τους».
90. Μουρατίδης, Ιωάννης: *Ιστορία*, σελ.214.
91. Τζόχου-Αλεξανδρή, Όλγα: *Το πνεύμα και το σώμα. Οι αθλητικοί αγώνες στην αρχαία Ελλάδα*, Υπουργείο Πολιτισμού-Ελληνικό Τμήμα I.C.O.M., Αθήνα, 1989, σελ. 285-286. Η τεχνική περιγράφεται ως καθαρά πυγμαχική: «...Αγώνας πυγμαχίας, μεταξύ δυο νέων αθλητών. Ο ένας αριστερά, πιο μεγαλόσωμος, καταβάλλει τον αντίπαλό του πιέζοντας τον αριστερό του μηρό με το πόδι, ενώ του καταφέρνει χτύπημα στο πρόσωπο με το αριστερό του χέρι. Καθώς πέφτει στο έδαφος ο ηττημένος δεξιά απαγορεύει, δηλ. υψώνει το δείκτη του χεριού δηλώνοντας ότι ο παραδέχεται την ήττα του και ότι επιθυμεί να εγκαταλείψει τον αγώνα...».
- Σαββίδης, Λάζαρος: *Παγκράτιον, η πολεμική*, σελ. 127, 161. Η χρήση πυκτικών ιμάντων δεν αποκλειόταν και στο παγκράτιο σε αντίθεση με την πυγμή που σύμφωνα με τον Μουρατίδη I.: *Ιστορία*, σελ. 205: «Όπως φαίνεται από τις διάφορες παραστάσεις αγγείων που απεικονίζουν το άθλημα αυτό η χρήση λωρίδων δέρματος γύρω από τις αρθρώσεις των δακτύλων ήταν ενδεδειγμένη».
92. Poliakoff, Michael: *Combat*, p. 60. «Ένας παγκρατιαστής ο οποίος φορά πυκτικούς ιμάντες έχει ανατρέψει προς τα πίσω τον αντίπαλό του κρατώντας τον αστράγαλό του και πιέζοντας στο κεφάλι του». Σαββίδης, Λάζαρος: *Παγκράτιον, η πολεμική*, σελ. 28 «...έφαρμόζουν τεχνάσματα τοῦ ἀγωνίσματος φέροντες εἰς τὴν μίαν ἢ εἰς ἀμφοτέρας τὰς χεῖρας ἰμάντας. Τὸ γεγονός ὅτι ἔφεραν ἰμάντας εἶναι δηλωτικό τῆς ἰκανότητος τὴν ὁποῖαν διέθετον εἰς τὴν καλὴν χεῖρα τῶν, τὴν δεξιὰν ἢ τὴν ἀριστεράν...» και σελ. 115 «Παναθηναϊκός αμφορέας, 4^{ος} αιώνας π.Χ., Ερέτρια, Μουσείο Ερέτριας».
- Σαββίδης, Λάζαρος: *Παγκράτιον, η στρατιωτική*, σελ. 63 «Εἰς τὸ ὀρθοστάδην παγκράτιον οἱ ἀθλητὲς ἐφ' ὅσον τὸ ἐπεθύμουν καὶ ἦσαν ἰκανοὶ περισσότερον εἰς τὰς χεῖρας, ἔφερον ἰμάντας οὕτως ὥστε νὰ μὴν τραυματίσουν τὶς ἀρθρώσεις τῶν καὶ ἀναγκαστοῦν νὰ ἐγκαταλείψουν τὸν ἀγώνα, ἀλλὰ καὶ διὰ νὰ μὴ τραυματίσουν τὸν συναγωνιστὴν τῶν» και σελ. 182 «Παναθηναϊκός αμφορέας, 4^{ος} αιώνας π.Χ., Ερέτρια, Μουσείο Ερέτριας». Σημείωση Συγγραφέων: Οι απεικονίσεις των αγγείων αυτών, στις σχετικές με το παγκράτιο μελέτες, πιθανολογούν ότι η χρήση πυκτικών ιμάντων δεν αποκλειόταν και στο αγώνισμα αυτό.
93. Τζόχου-Αλεξανδρή, Όλγα: *Το πνεύμα και το σώμα. Οι αθλητικοί αγώνες στην αρχαία Ελλάδα*, Υπουργείο Πολιτισμού-Ελληνικό Τμήμα I.C.O.M., Αθήνα, 1989, σελ. 289-290, Παναθηναϊκός αμφορέας. Προέλευση: Ερέτρια (1969). Της χρονιάς του άρχοντα Καλλιδήμου (360-359π.Χ.). Αθήνα, Εθνικό Αρχαιολογικό Μουσείο 20045 «... ενδιαφέρουσα παράσταση παγκρατίου....



Πάνω από τους αθλητές ίπταται νίκη, που προτείνει ταινίες προορισμένες προφανώς για το νικητή..... βλέπουμε ένα στιγμιότυπο από τις πιο αγαπημένες λαβές του παγκρατίου.... Ο δεξιός αθλητής θα είχε προσπαθήσει να χτυπήσει με κλωτσιά τον αντίπαλό του. Ο τελευταίος όμως όχι μόνο την απέφυγε αλλά κατόρθωσε να πιάσει στον αέρα το πόδι του αντιπάλου του από τα σφυρά και να τον ανατρέψει, ενώ συγχρόνως με το αριστερό του χέρι πιέζει το κεφάλι, για να τον ρίξει τελειωτικά κάτω και να κερδίσει πτώση. Ο πεσμένος αθλητής για να αμυνθεί δίνει ένα ευθύ χτύπημα με το δεξί στο πρόσωπο του αντιπάλου του και με το αριστερό προσπαθεί να τραβήξει την ξένη παλάμη από το κεφάλι του.... Είναι ενδιαφέρον το γεγονός ότι οι αθλητές φορούν στα χέρια τους πυγμαχικούς μάντες, στοιχείο που ως τώρα μας ήταν γνωστό μόνο από σκηνές πυγμαχίας.... Οδηγούν στην υπόθεση ότι οι αθλητές παγκρατίου είχαν το δικαίωμα να φορούν πυγμαχικούς μάντες. Και αυτό θα το έκαναν βέβαια οι παγκρατιαστές που βασιζόνταν περισσότερο στη δύναμη της γροθιάς τους, αφού έτσι μπορούσαν να ενισχύσουν περισσότερο το πλεονέκτημά τους αυτό...».

Βαλαβάνης, Πάνος: *Άθλα*, σελ. 86. Παναθηναϊκός αμφορέας του 360 π.Χ. Ταμείο Αρχαιολογικών Πόρων.

http://www.ysma.gr/static/files/PANATH_AMFOREIS_GR.pdf, Ημερομηνία ανάκτησης 28/4/2016.

Χατζηασλάνη, Κορνηλία: *ΤΩΝ ΑΘΗΝΗΘΕΝ ΑΘΛΩΝ*, Υπουργείο Πολιτισμού, Υπηρεσία συντήρησης μνημείων Ακρόπολης, Α΄ Εφορία Προϊστορικών και Κλασικών Αρχαιοτήτων, Τομέας Ενημέρωσης και Εκπ/σης, 2003, σελ. 24-25, «Σε κάποιες περιπτώσεις και οι παγκρατιαστές φορούσαν πυκτικούς μάντες όπως φαίνεται στο αγγείο της εικόνας», Παναθηναϊκός αμφορέας, Αθήνα Εθνικό Αρχαιολογικό Μουσείο 20045 (360-359 π.Χ.).

94. Νομικός, Νικήτας: *Οι αθλητικές κακώσεις*, σελ. 222 «...Απαγορευμένη λαβή σε εν εξελίξει αγώνα παγκρατίου. Προσπάθεια εξόρυξης με τις φάλαγγες-άκρα των δάχτυλων των ματιών του αντιπάλου. Η παράσταση είναι σπάνια, διότι αφ' ενός δείχνει απαγορευμένη - μη επιτρεπόμενη λαβή παγκρατίου "όρυττειν", αφ' ετέρου οι αθλητές φέρουν τους πυκτικούς μάντες "ιμάντας". Χαρακτηριστικό στιγμιότυπο από την τελειωτική ρίψη ενός αθλητή εις στο έδαφος. Η εν λόγω παράσταση του κείμενου αμφορέα αποδίδεται εις στο ζωγράφο του Μαρσούα. Περί το 400 π.Χ., (η εικόνα προέρχεται εκ του φωτογραφικού αρχείου του συγγραφέως). Αθήνα, Εθνικό Αρχαιολογικό Μουσείο». Σημείωση Συγγραφέων: Οι απεικονίσεις των αγγείων αυτών, στις σχετικές με το παγκράτιο μελέτες, πιθανολογούν ότι η χρήση πυκτικών μάντων δεν αποκλειόταν και στο αγώνισμα αυτό.
95. Σαμαράς: "Παγκράτιο", σελ. 10.
96. Καραμπερόπουλος, Δημήτριος: *Ρήγας Βελεστινλής, Ολυμπιακοί Αγώνες*, Έκδοση Επιστημονική εταιρία Μελέτης Φερών-Βελεστίνου-Ρήγα, Εκδόσεις Σταμούλη Α.Ε., Αθήνα, 2003, σελ. 28.
97. Καραμπερόπουλος, Δημήτριος: *Ρήγας*, σελ. 28.
98. Καραμπερόπουλος, Δημήτριος: *Ρήγας*, σελ. 109-110.
- Πλωρίτης, Μάριος: "Ο Ρήγας, το θέατρο και οι Ολυμπιακοί Αγώνες", στην εφημερίδα *Το Βήμα*, Θέσεις (18-1-1998).
99. Καραμπερόπουλος, Δημήτριος: *Ρήγας*, σελ. 109.
100. Λουκά, Γεώργιος, (Κυπρίου): *Φιλολογικά επισκέψεις*, τόμος 1^{ος}, Τυπογραφείο Ν. Ρουσόπουλος, Αθήνα, 1874, σελ. 99-103 «Έκτος τῶν ἀνωτέρω οἱ Κύπριοι διέσωσαν τὴν ἑλληνικὴν αὐτῶν καταγωγὴν καὶ ἐν τοῖς γυμνασίοις καὶ παιγνίοις αὐτῶν.... Ἐχουσι λοιπὸν τὰ ἐξῆς γυμνάσια οὕτω παρ' αὐτοῖς καλούμενα: Πάλληωμα, Πάτσος-Κλωτσοσ... Πιθανὸν δὲ ὁ



πάσος- κλῶτσος οὗτος τῶν κυπρίων νὰ εἶναι τὸ παρὰ τοῖς ἀρχαίοις Παγκράτιον, καθ' ὃ και ἐκεῖνοι παλαιοντες ἐπυγμάχουν ἀλλήλοις.... Εἰς τὸ Κύπριον τοῦτο παγκράτιον συγκαταλέγεται παρ' αὐτοῖς και ἕτερο γύμνασμα τὸ παίξιμον τοῦ μαχαιριοῦ...».

101. Σαμαράς: “Παγκράτιο”, σελ. 10.
102. Λάμπρου, Χρ., Μουντάκης, Κ., Λινάρδος, Π.: “Ἑλληνικά Ἀθλητικά Σωματεία: Ἡ Περίπτωση του Γυμναστικού Συλλόγου Κύμης”, *Περιοδικό Φυσική Αγωγή-Αθλητισμός-Υγεία* (2013), τεύχος 28, 33-49. Στη σελ. 38 «*Μετά από τη σχετική έρευνα βρέθηκε και τροποποιημένο καταστατικό του «διοικητικού έτους 1903-1904», στο οποίο αναφέρεται ως σύμβολο του Γ.Σ Κύμης «εικόνα αγωνίσματος Παγκρατίου».*
103. Μουρατίδης, Ιωάννης: *Ιστορία*, σελ.213. «*Το παγκράτιο.... Ήταν δηλαδή κάτι σαν τα σημερινά Ιαπωνικά στρατιωτικά αθλήματα, στα οποία χρησιμοποιείται ο συνδυασμός πάλης και χτυπημάτων».*
104. Masutatsu, Oyama “*Advanced Karate*”, Japan Publications INC, 1974, p. 15.
Morio, Higaona, “*History of Karate: Goju Ryu*”, Dragon Books, Thousand Oaks, CA, 1995, p. 35.
105. Σαμαράς, Παρασκευάς: *Η αναβίωση των Ολυμπιακών αγώνων στην Ελλάδα 1797-1859*, Έκδοση Σ. Βογιατζή και ΣΙΑ Ο.Ε., Αθήνα 1992, σελ. 16-17.
106. Μανιτάκης, Ν, Παύλος: *100 χρόνια Νεοελληνικού Αθλητισμού 1830-1930*, Αθήνα, 1962, έκδοση υπό την αιγίδα της Γ.Γ.Α., της Επιτροπής των Ολυμπιακών Αγώνων και του Σ.Ε.Γ.Α.Σ. σελ. 13-64.
Χρυσάφης, Ιωάννης.: *Οί Σύγχρονοι Διεθνείς Ολυμπιακοί Αγώνες*, Βιβλιοθήκη της επιτροπής των Ολυμπιακών Αγώνων αρ. 3, Αθήνα, 1930, τυπογραφείο Σεργιάδου-Γεωργίου Σταύρου 10, σελ. 24-130, 195, 219-223.
107. Χρυσάφης, Ιωάννης.: *Οί Σύγχρονοι*, σελ. 195, 209-223. Παρόλο που υπήρχε αρχικά μέριμνα για να περιληφθεί, εκτός της πάλης, και η πυγμαχία στο πρόγραμμα των ολυμπιακών αγώνων του 1896 (σύμφωνα με τις αποφάσεις του Διεθνούς Συνεδρίου των Παρισίων το 1894), η Ελληνική Επιτροπή (που μετείχε στην Επιτροπή των Ολυμπιακών Αγώνων, αποτελούμενη από τους Θρ. Μάνο, Στέφανο Σκουλούδη, Αλέξανδρο Σούτζο, Θεόδωρο Ρετζίνα, Παύλο Σκουζέ, Αλ. Μερκάτη και Γεώρ. Μελά) θεώρησε σωστό να μην την περιλάβει χαρακτηρίζοντάς την «*ὡς ἀγώνισμα μη προσήκον εἰς πολιτισμένους ἀνθρώπους*», παρόλο που την εποχή εκείνη το αγώνισμα αυτό σύμφωνα με τον Ι. Χρυσάφη «*ἠδύνατο νὰ χαρακτηρισθῆ ὡς τὸ κατ' ἔξοχὴν ἐθνικὸν ἀγώνισμα τῶν Ἄγγλων καὶ τῶν Ἀμερικανῶν*». Ο αποκλεισμός μάλιστα της πυγμαχίας σχολιάστηκε από τον P. Coubertin ως εξής: « *... ὑπάρχει πλανημένη ἐκτίμησις καὶ ὅτι ἡ Ἑλληνικὴ Ἐπιτροπὴ ἐπαρκῶς διαφωτιζόμενη, θὰ ἐπανέλθει ἐπὶ τῆς ληφθεῖσης ἀποφάσεως καὶ θὰ περιλάβῃ καὶ τὴν πυγμαχίαν εἰς τὸ πρόγραμμα τῶν ἀγώνων*» κάτι που τελικά δεν έγινε, σε αντίθεση με τα αγωνίσματα, της δισκοβολίας, του μαραθώνιου δρόμου, σκοποβολής και ιστιοδρομίας που συμπεριλήφθησαν στο πρόγραμμα των πρώτων Ολυμπιακών αγώνων. Με δεδομένη την άποψη ότι η πυγμαχία (που αποτελεί το ένα συστατικό του παγκρατίου) δεν άρμοζε σε πολιτισμένους ανθρώπους, ήταν βέβαιο πως δεν θα μπορούσε, για το ίδιο λόγο, να γίνει μνεία για την αναβίωση του παγκρατίου τότε.
108. Σαμαράς, Παρασκευάς: *Η αναβίωση*, σελ. 36.
109. Γιαννάκη, Θωμά, Σακελλάρη, Γιάννη: *Τα Αρχαία Ολυμπιακά Αγωνίσματα*, Έκδοση: Ελληνική Ομοσπονδία Αρχαίων Ολυμπιακών Αθλημάτων, Αθήνα, 1997, σελ. 97.



Κωνσταντόπουλος Ν. Α.: "Παγκράτιο, η ελληνική πολεμική τέχνη", στην εφημερίδα *Καθημερινή*, Αθλητισμός (13-6-2009).

<https://pangratiion.org>

110. Σχετικά με το νόημα και τις ρίζες των μονομαχιών βλπ.: Anastasiou, Athanasios,: On the Original Meaning of the Gladiatorial Games, *Nikephoros* 23 (2010) 7-17.

Mouratidis, John,: On the Origin of the Gladiatorial Games, *Nikephoros* 9 (1996) 111-134.

111. <https://en.wikipedia.org/wiki/Pancrase>.

112. Μελίστας, Νικόλαος: *Τεχνικό Εγχειρίδιο Ενιαίου προπονητικού – αγωνιστικού σχεδιασμού στο παγκράτιο άθλημα από την περίοδο της αναπτυξιακής φάσης ως την περίοδο επίτευξης υψηλών επιδόσεων*, Σχολές προπονητών παγκρατίου αθλήματος Β΄ και Γ΄ κατηγορίας, Γενική Γραμματεία Αθλητισμού, Αθήνα, 2005, σελ. 18.

113. Η επιλογή αυτού το τρόπου αγώνα στο σύγχρονο παγκράτιο υιοθετήθηκε τόσο από την Παγκόσμια Ομοσπονδία Παγκρατίου Αθλήματος όσο από την Διεθνή ομοσπονδία Πάλης (FILA, νυν UWW, <https://unitedworldwrestling.org/disciplines>) η οποία ως επίσημος Ολυμπιακός οργανισμός το ενέταξε στο πρόγραμμα των αγώνων της.





Pankration, from ancient years to its modern day renewal

N. Melistas*, L. Savvidis

Democritus University of Thrace

ABSTRACT

The purpose of this study is to present the historical route, the technical and tactical characteristics of Pankration, from ancient years up to the present. The techniques of the unarmed combat and Pankration was illustrated in ancient Greek artifices as well as in literature dating from the ancient period to the present. Pankration for men (pankration andron) was first introduced in the ancient Olympic Games in 648 BC of the 33rd Olympiad. Pankration for children (pankration paidon) was introduced during the 145th Olympiad at 200 BC and both (pankration for men and for children) last up till the end of the games (4th century AC). Pankration survived in Cyprus up to the Byzantine years as *pammaxos* (5th century AC.) and after- Byzantine years (15th century) as *klotsata*. In the medieval years, was called (15th century) as *laktēs* and in the more recent years as *Patsos-klotsos* in Cyprus (19th century AC.). Up to the 18th century AC, Rigas Velestinlis mentions that Pankration was played in Thessaly but also in whole Greece, while in the 20th century the Pankration was utilized as an emblem of the athletic club (G.S. Kimis, 1903- 1904). Seemingly, during the 80's, many countries around the world (Japan, USA, Russia and others) began the renewal of the sport. In the middle of the 1990's, the cooperation among people with knowledge deriving from the martial arts, were actually able to revive this ancient Olympic sport in Greece. Similarities of the techniques of Pankration appears in the techniques of the developed eastern martial arts as it is refereed by numerous Japanese's coaches, that their martial arts were influence by Pankration.

Key words: Pankration; Ancient Olympic sports; martial arts; Hellenic Pankration Sport Federation.

Corresponding address:

Melistas Nikos
LordouVirona
Nafpaktos, 30300
Aitoloakarnania

E-mail:

nikosmelistas@yahoo.com