

Ο ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΣΤΑ ΧΡΟΝΙΑ ΤΗΣ ΤΟΥΡΚΟΚΡΑΤΙΑΣ



«Λέγω εις τους αναγνώστες μου, μα την πατρίδα, οι τριακόσιοι αυτήνοι δεν ήταν άνθρωποι, ήταν αίτοί στα ποδάρια και lionτάρια εις την καρδιά. Εν τουφέκι ρίξανε στους Τούρκους και βγάλαν' τα σπαθιά... Και μετά τη μάχη χορός, τραγούδι και αγωνίσματα...». **Μακρυγιάννης (Απομνημονεύματα)**

ΚΟΝΤΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ ΠΕ11 ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

ΑΛΗΘΕΙΑ ΥΠΗΡΧΕ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΣΤΑ ΧΡΟΝΙΑ ΤΗΣ ΣΚΛΑΒΙΑΣ;

- ❖ Υπήρχε αλλά όχι με τη σημερινή μορφή
- ❖ Υπήρχε ως εργαλείο επιβίωσης.
- ❖ Ήταν ένας συνδυασμός σωματικής άσκησης και προσδοκίας της πολυπόθητης λευτεριάς.
- ❖ Αυτοσχέδιες αθλητικές αναμετρήσεις, οι οποίες ταυτόχρονα αποτελούσαν άσκηση για τις μάχες με τους Τούρκους
- ❖ Με τα χρόνια βέβαια η ιστορία και ο μύθος μπλέχτηκαν. Οι ήρωες του '21 απέκτησαν μυθικές ικανότητες

Τα κρυμμένα φλάμπουρα της λευτεριάς, σιγόκαιγαν για κάπου 400 χρόνια στα ρωμέικα τα 'σώψυχα. Αναμονή και προεργασία. Συνείδησης. Και σώματος. Είχε και τούτο το «κρυφό σκολειό» του. Ο αθλητισμός της εποχής, των χρόνων (προ) του '21.



Ο ΡΗΓΑΣ ΚΑΙ ΟΙ ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ

Στα πλαίσια του επαναστατικού του σχεδίου με την αρχική ενίσχυση του ηθικού των σκλαβωμένων με την υπόμνηση της μεγάλης τους κληρονομιάς, μετέφρασε και έργα τα οποία αναφέρονταν στους ένδοξους Ολυμπιακούς αγώνες της αρχαίας Ελλάδας.

Μετέφρασε και τύπωσε το 1797 στη Βιέννη το έργο Νέος Ανάχαρσις, του οποίου ένα κεφάλαιο με εβδομήντα σελίδες αναφέρεται στους Ολυμπιακούς αγώνες. Σημειώνεται ότι «τέσσαρες μεγάλοι πανηγύρεις συνενώνουσιν όλα τα γένη της Ελλάδος, Τα Πύθια ή των Δελφών, Τα Ίσθμια, της Κορίνθου, Τα Νέμεα και Τα Ολύμπια», (σελ. 256) και ότι οι Ολυμπιακοί αγώνες συστήθηκαν από τον Ηρακλή (σελ. 256)

- ❖ Γίνεται περιγραφή της Ολυμπίας καθώς και του ναού του Διός
- ❖ Περιγράφεται το Ολυμπιακόν Στάδιον
- ❖ Γίνεται αναφορά στους αγώνες δρόμου, που είναι και τα αρχαιότερα Ολυμπιακά αγωνίσματα, ενώ στη συνέχεια μνημονεύονται οι ιπποδρομίες και αρματοδρομίες

ΛΕΒΕΝΤΙΚΟΣ ΚΑΙ ΛΑΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ

Ο Αθλητισμός χωρίζονταν σε δυο κατηγορίες :

- ❖ Η πρώτη, των Κλεφταρματολών είχαν βασικό στόχο την καλλιέργεια δεξιοτήτων στη μάχη.
- ❖ Η άλλη, ήταν του λαού. Παιδιές και αγωνίσματα σε αλάνες κυρίως τις Κυριακές και την Πασχαλιά.
- ❖ Στόχος, πλην της ψυχαγωγίας, ήταν η διατήρηση της εθνικής ενότητας – ταυτότητας.

ΤΙ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ ΕΚΑΝΑΝ ΟΙ ΚΛΕΦΤΕΣ ΚΑΙ ΑΡΜΑΤΟΛΟΙ;

- ❖ ΣΗΜΑΔΙ=ΣΚΟΠΟΒΟΛΗ
- ❖ ΠΗΔΗΜΑ=ΑΛΜΑ
- ❖ ΠΑΛΕΜΑ=ΠΑΛΗ
- ❖ ΛΙΘΑΡΙ=ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ
- ❖ ΔΡΟΜΟΙ=ΑΓΩΝΕΣ ΔΡΟΜΟΥ
- ❖ ΙΠΠΑΣΙΑ=ΙΠΠΙΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ
- ❖ ΔΟΚΙΜΙ =ΑΡΣΗ ΒΑΡΩΝ
- ❖ Ο ΧΟΡΟΣ=ΡΥΘΜΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ
- ❖ ΤΟΞΟ=ΤΟΞΟΒΟΛΙΑ



ΣΗΜΑΔΙ



- ❖ Το δημοφιλέστερο «σπορ» των Κλεφταρματολών. Ένας στόχος, σημάδεμα και βόλι, καριοφύλλι και κουμπούρα.
- ❖ Την εποχή εκείνη στις μάχες, έπρεπε να υπάρχει οπτική επαφή με τον αντίπαλο. Για το λόγο αυτό ήταν απαραίτητο να γνωρίζουν καλό σημάδι. Ένα γνώρισμα των κλεφτών ήταν η ικανότητα τους στο σημάδι με πέτρα ή όπλο. Στο σημάδι δεν ασκούσαν μόνο οι κλέφτες. Στα πανηγύρια λέγετε, πως εξασκούσαν στο σημάδι Έλληνες και Τούρκοι μαζί.
- ❖ πετούσε κάποιος στον αέρα ένα δακτυλίδι και ο σκοπευτής προσπαθούσε να περάσει το βόλι από μέσα!

ΠΗΔΗΜΑ



Αυτοσχέδιο, γραφικό και κάθε άλλο παρά εύκολο λαϊκό αγώνισμα το πέρασμα του φουστανελοφόρου γα
Λακαριού πάνω από ένα κάρο με σανό... (Το σχεδίσμα το δανειζόμαστε από το βιβλίο του καθηγητή κ
μά Γιαννάκη «Η Φυσική Αγωγή από το 394 μ.Χ.» έκδοση 1981)

- ❖ Το άλμα μεταφέρθηκε από το Βυζάντιο στη Τουρκοκρατία
- ❖ Σε τρεις μορφές: άλμα μ' ένα βήμα («τσμια»), δύο («τσδυο»), τρία («τστρεις»). «Εις μήκος» (πάνω από ρυάκια, θάμνους, βράχους), αλλά και σε «εις ύψος». Π.χ., πάνω από... ενωμένες πλάτες αλόγων!
- ❖ Πώς υπολόγιζαν την επίδοση; Πάντως, στο «Υπόμνημα των Ψαρών» του Νικόδημου, το ρεκόρ του καπετάν Μακρή στο τριπλό, υπολογίστηκε ίσο με «960 βελόνες του ραψίματος»
- ❖ Επίσης λέγεται ότι ο Ανδρούτσος πηδούσε επτά άλογα στη σειρά!

ΠΑΛΕΜΑ



- ❖ Κληρονομιά αιώνων. Σταθερό θέαμα και των τοπικών γιορτών, «μπροστά στα μάτια της πανέμορφης κοπελιάς
- ❖ «και πάμε να παλέψουμε σε μαρμαρένιο αλώνι».
- ❖ Πολλά δημοτικά αναφέρονται στη πάλη σαν άσκηση. Ένα αγώνισμα που έφτασε ως τις μέρες μας.
- ❖ Μια άλλη ιστορία αφορά τον Ψαριανό πεχλιβάνη (παλικαρά, παλαιστή) **Νικολαρά**. Κάποτε βρέθηκε στην Κωνσταντινούπολη όπου οι Τούρκοι κρατούσαν όμηρους κάποιους συμπατριώτες του. Μαζί με άλλους -αντιπροσωπεία από τα Ψαρά- πήγαν να παρακαλέσουν τον Σουλτάνο.

ΠΑΛΕΜΑ



«Μόλις τον είδε ο Σουλτάνος τον εθαύμασε.

- Βαΐ, βαΐ! Νε μπεχλιβάν βαρ! Μάσσαλα! Μάσσαλα! Φτου! Φτου! (Πώ, πώ, πω! Τι παλαιστής είν' αυτός! Να μη βασκαθή! Φτου! Φτου!)

Ο Σουλτάνος έστειλε στους Ψαριανούς το μήνυμα: αν ο Νικολάρας παλέψει και νικήσει τον αράπη παλαιστή του, θα τους αφήσει λεύτερους.

«Ο Νικολάρας εδέχθη πρόθυμος. Έβγαλε αφελέστατα το γελέκο, το πουκάμισό και τη φουφούλα του μέσα στο σουλτανικό διαμέρισμα και περίμενε. Καμμιά φορά ήλθε και ο Αράπης και τον ετίναξε κι αυτόν κάτω, ενώ ο Σουλτάνος κατάπληκτος και χειροκροτών, όχι μόνον απέλυσε τους ομήρους, αλλά και εφόρτωσε τους Ψαριανούς με δώρα...»

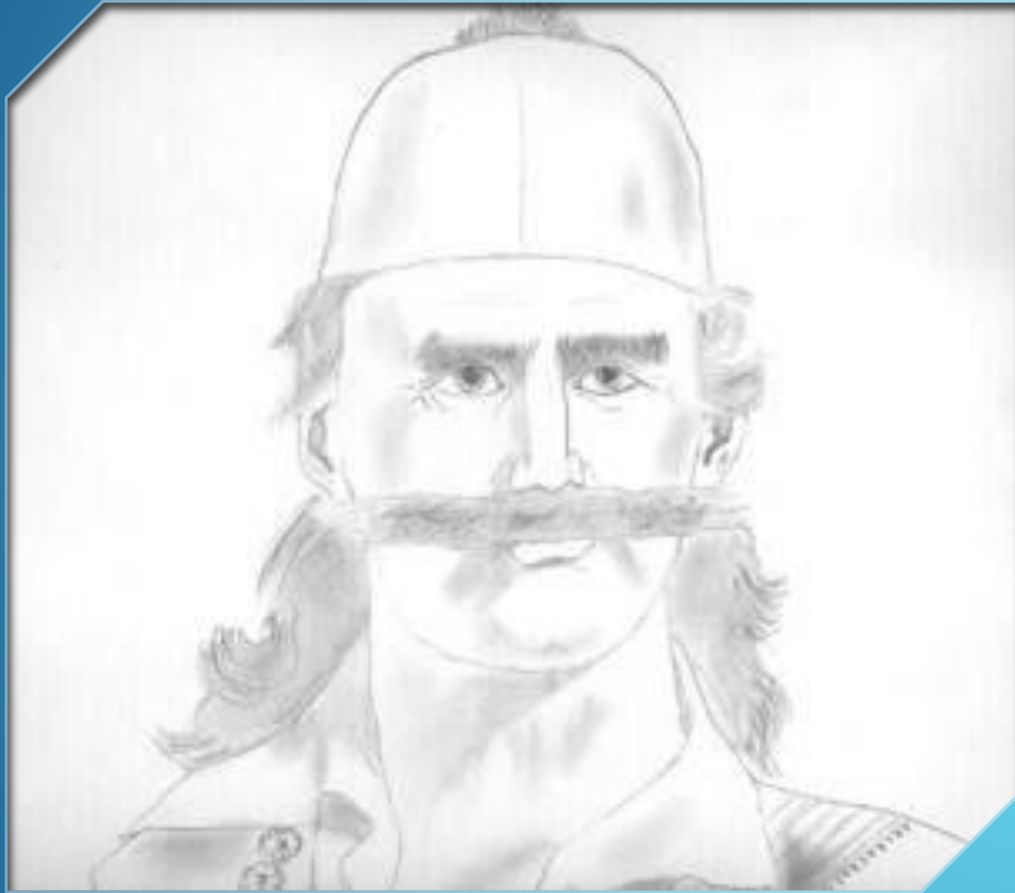
ΛΙΘΑΡΙ



Χερίδιο από το Βιβλίο του Θωμά Γιαννάκη «Η Φυσική Αγωγή από το 394»
(Αθήνα 1981)

- ❖ «Εκατό οργιές το πήδημα, εξήντα το λιθάρι...». Εξίσου δημοφιλές, «προγονάκι» της σφαιροβολίας. Μια πέτρα (λιθάρι) ακανόνιστου σχήματος και βάρους και... όποιος της πετάξει πιο μακριά
- ❖ Ένα ακόμα αγαπητό αγώνισμα των κλεφτών. Η ρίψη της πέτρας ήταν σαν κίνηση απλή και φυσική και γι' αυτό και αποτελούσε άσκηση προσιτή και εύκολη

ΔΡΟΜΟΙ



- ❖ «Ωκύπους Οδυσσεύς».
- ❖ Ο γοργροπόδαρος δηλαδή **Οδυσσέας Ανδρούτσος** που ήταν ο καλύτερος δρομέας της εποχής. Για τον άθλο του υπάρχουν δύο εκδοχές.
- ❖ Η πρώτη θέλει να βάζει στοίχημα με τον **Αλή Πασά** μια ημέρα πριν τον γάμο του. Να παραβγεί με ένα άλογο. Αν νικήσει να τον αφήσει ελεύθερο. Αν όμως χάσει να τον αποκεφαλίσει. Ο **Ανδρούτσος** νίκησε και κέρδισε την ελευθερία του.
- ❖ Η δεύτερη εκδοχή όμως λέει ότι στα μισά του δρόμου άλλαξε πορεία και κατάφερε να ξεφύγει από του Τούρκους και έτσι σώθηκε.

ΔΡΟΜΟΙ



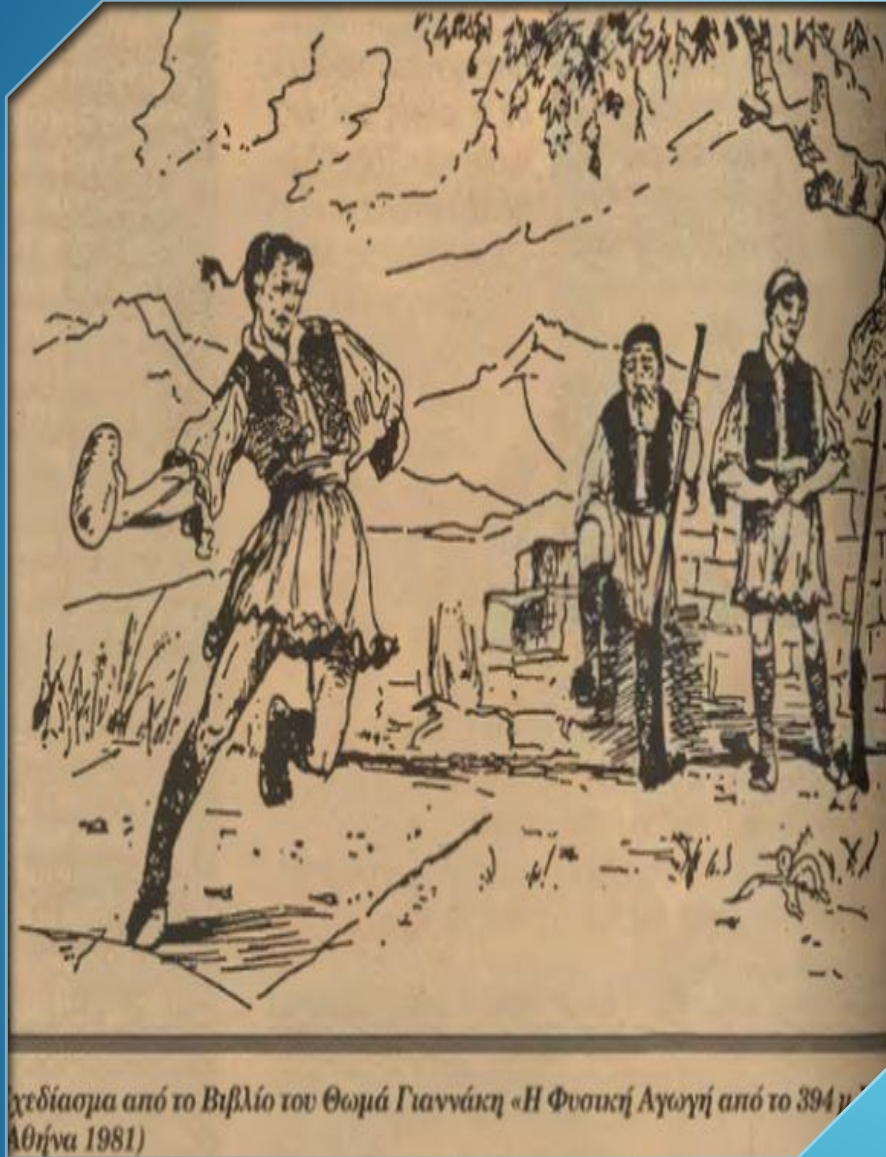
- ❖ Για τον κλέφτη η γρήγορη μετακίνηση ήταν βασικό στοιχείο για την επιβίωση του. Πολλά δημοτικά μας τραγούδια, θέλοντας να δείξουν τη σημασία αυτή, λένε πως ο κλέφτης πρέπει «πριών μερών περπατησιά να παίρνει σε μια νύχτα».
- ❖ Επίσης πληροφορίες λένε ότι ένας Σουλιώτης μέσα σε μία νύχτα έτρεξε 120 χιλιόμετρα (Γιάννενα-Σούλι), για να ειδοποιήσει τους συμπατριώτες του ότι ο Λάμπρος Τζαβέλας είχε αιχμαλωτιστεί.
- ❖ Ο δρόμος σαν αγώνισμα ήταν από τα πιο αγαπητά στους κλέφτες. Τον χρησιμοποιούσαν σαν δοκιμή (δοκιμασία), γρηγοράδας. Παράδειγμα δοκιμασίας ήταν το ποιος θα πάει πιο γρήγορα στην απέναντι κορφή ή στη βρύση για νερό.
- ❖ Στη λαϊκή του εκδοχή, απαντάται και μετ' εμποδίων (φυσικά για τους «λημερίτες», τεχνητά ή φυσικά για τους «πανηγυρτζήδες»), σε ανηφοριά ή αυτό: «το κυνήγι του λαγού»! Έπρεπε, λέει, να τον πιάσουν, δίχως να χρησιμοποιήσουν άλογο ή όπλα. Με τα χέρια..



ΙΠΠΑΣΙΑ

- ❖ Ο καλός αγωνιστής ήταν, εξ ορισμού, και έξοχος αναβάτης.
- ❖ Πέραν της ένοπλης ιππικής επιδεξιότητας, αγώνες ταχύτητας ή υπερπήδησης εμποδίων γίνονταν συνέχεια.
- ❖ Την εποχή εκείνη ήταν δύσκολο να έχει κάποιος Έλληνας άλογο, γιατί τα έπαιρναν όλα οι Τούρκοι. Στους λαϊκούς αγώνες η ιππασία υπήρχε αλλά αναφέρετε κυρίως σαν αγώνισμα των κλεφτοαρματωλών.

ΔΟΚΙΜΙ-ΣΗΚΩΜΑ ΒΑΡΟΥΣ



- ❖ Το σήκωμα μεγάλου βάρους, με τα χέρια ή τη πλάτη, ήταν δοκιμασία που υπήρχε στον Ελληνικό κόσμο από την αρχαιότητα
- ❖ Άρση (βαρών) ογκώδους λίθου ή μαρμάρου, είτε μ' ένα, είτε με τα δύο χέρια – ανάλογα του βάρους

ΧΟΡΟΣ



- ❖ Οι σκλαβωμένοι Έλληνες σε κάθε εκδήλωση της ζωής τους χρησιμοποιούσαν το χορό.
- ❖ Είχαν κυρίως ψυχαγωγικό σκοπό όμως υπήρχε και ένας μεγάλος αριθμός χορών που είχαν σαν αφορμή κάποιο ιστορικό (ο χορός του Ζαλόγγου) ή πολιτιστικό ή κοινωνικό γεγονός



Ο ΠΙΟ ΗΡΩΙΚΟΣ ΧΟΡΟΣ

- ❖ Οι σκλαβωμένοι Έλληνες σε κάθε εκδήλωση της ζωής τους χρησιμοποιούσαν το χορό.
- ❖ Είχαν κυρίως ψυχαγωγικό σκοπό όμως υπήρχε και ένας μεγάλος αριθμός χορών που είχαν σαν αφορμή κάποιο ιστορικό (ο χορός του Ζαλόγγου) ή πολιτιστικό ή κοινωνικό γεγονός

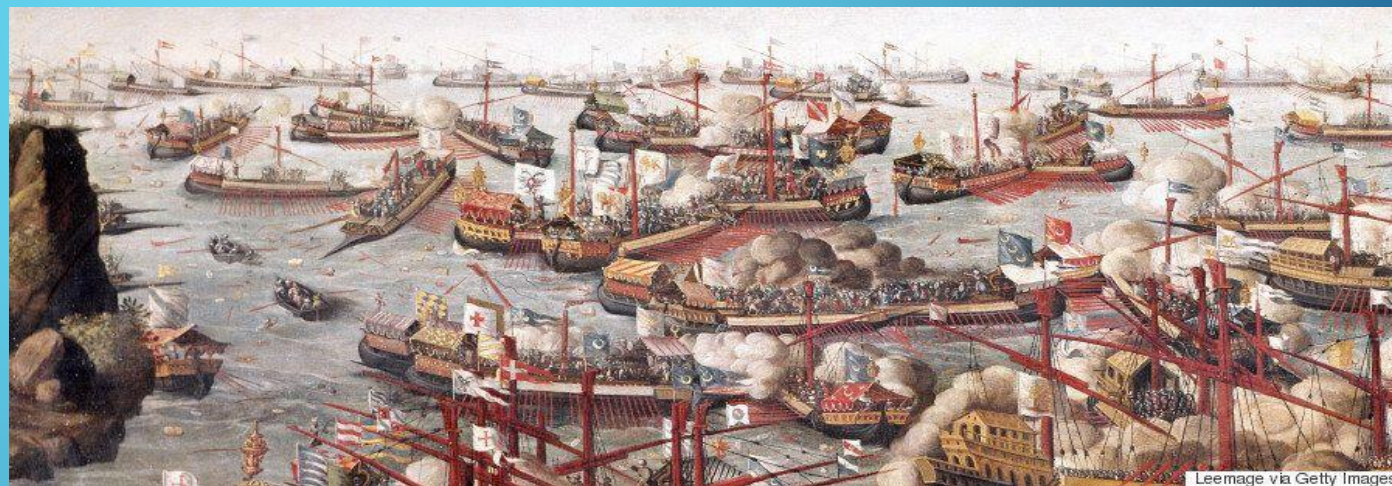
ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΟΠΟΥ ΔΕΝ ΠΑΤΗΣΑΝ ΟΙ ΤΟΥΡΚΟΙ...



- ❖ **Κέρκυρα:** τα εγκαίνια του ανακτόρου των Αγ. Μιχαήλ και Γεωργίου, στις 23 Απριλίου του 1823, γράφει: «*Η μέρα πέρασε καλά και πολλά ήταν τα αγωνίσματα, δηλαδή πάλη, μποξ, τρέξιμο, άλματα και πολλά άλλα...*». Μεταξύ τους και το κρίκετ. Αγώνας μεταξύ Άγγλων αξιωματικών του 32ου τάγματος.
- ❖ Είναι η πρώτη, ίσως, φορά επί (σημερινού) ελληνικού εδάφους, που καταγράφεται αθλητική δραστηριότητα υπό τη μορφή αθλοπαιδιών, με προφανές το στοιχείο της ομαδικότητας (κατά την αγγλοσαξονική αθλητική κουλτούρα). Ήδη, βέβαια, απ' τους προηγούμενους αγώνες, η αθλητική δράση στο νησί έχει ενσωματώσει κι άλλα «σπορ». Απ' τις λεμβοδρομίες (αρχές Φεβρουαρίου του 1820, μαρτυρείται αγώνας με τη συμμετοχή 12 τετράκωπων σκαφών



ΝΑΥΜΑΧΙΕΣ ΛΕΜΒΟΔΡΟΜΙΕΣ



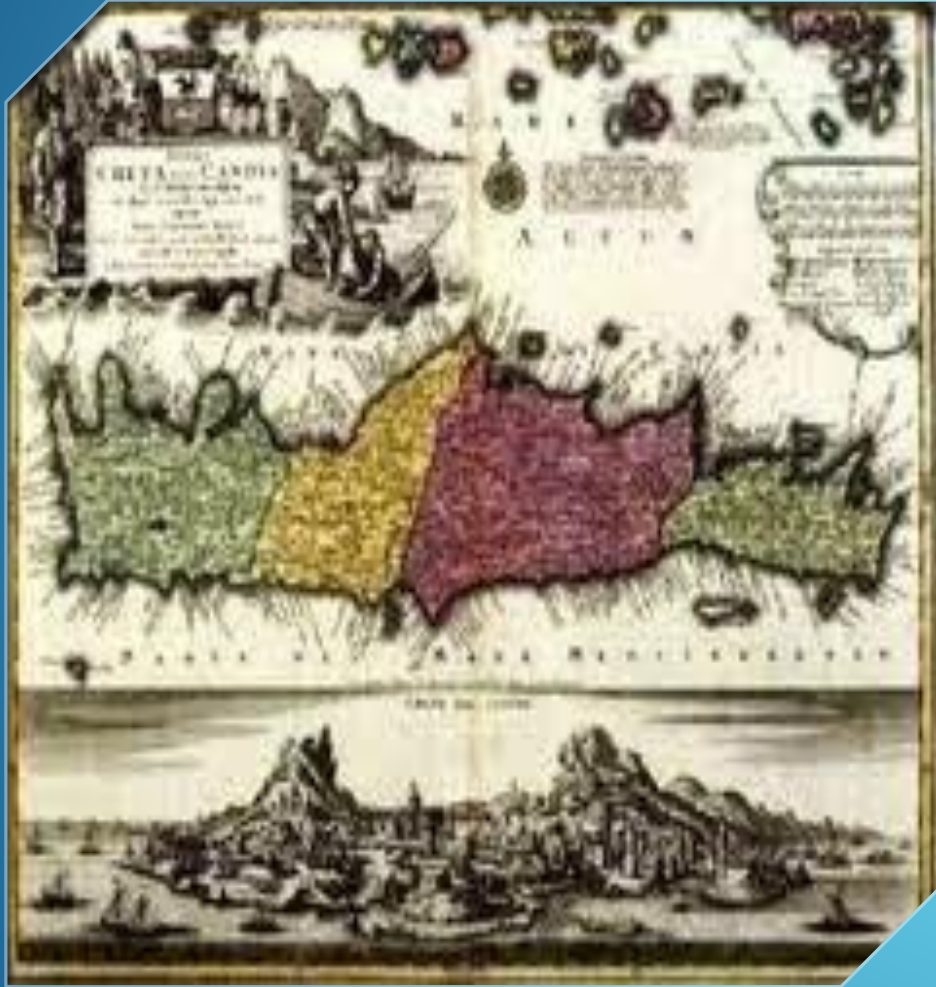
Leemage via Getty Images

ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΟΠΟΥ ΔΕΝ ΠΑΤΗΣΑΝ ΟΙ ΤΟΥΡΚΟΙ...



- ❖ **ΤΖΙΟΣΤΡΑ:** Μεσαιωνικό ιππικό αγώνισμα, σε δύο εκδοχές. Στην πρώτη (giostra dell' anello), οι ιππείς (cavalieri) έτρεχαν ως την άκρη του οριοθετημένου χώρου, προσπαθώντας, με τις λόγχες τους, να σηκώσουν ένα δακτυλίδι που κρεμόταν σ' ένα κοντάρι. Στη δεύτερη (giostra della Quintana), να χτυπήσουν ένα ανδρείκελο που κρεμόταν από ξύλο.
- ❖ **ΚΟΚΚΑΝΙΑ:** Στην κορυφή ενός ψηλού κονταριού (ιστός) κρεμούσαν τρόφιμα, κυρίως κρέατα. Κατόπιν, άλειφαν τον ιστό (ύψους 4-5 μ.), με λιπαρή ουσία (λίπος, σαπούνι, λάδι) και οι συμμετάσχοντες άρχιζαν την αναρρίχηση. Όποιος έφθανε στην κορυφή, έπαιρνε τα δώρα.

ΚΡΗΤΗ

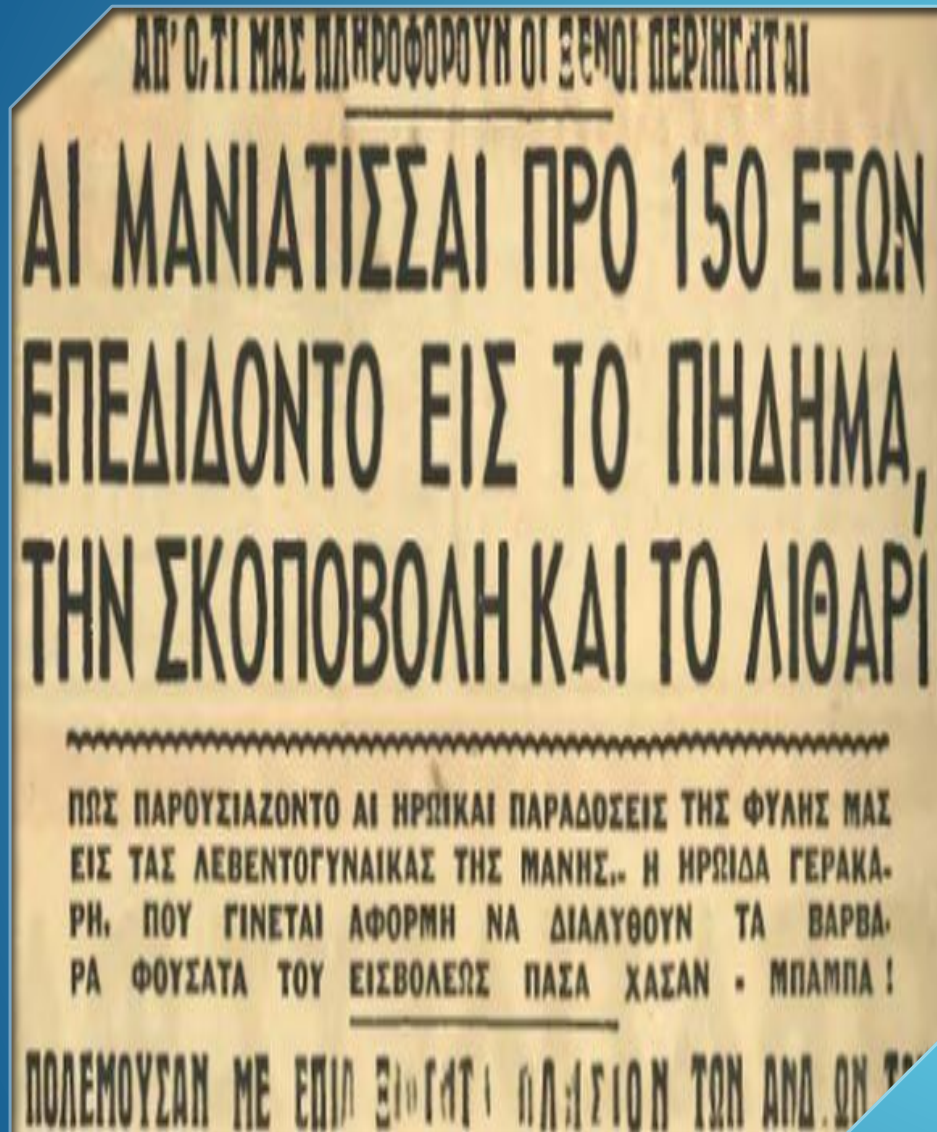


- ❖ Στη διάρκεια της Τουρκοκρατίας βρίσκουμε και αθλητισμό με πιο οργανωμένη μορφή. Αυτό συμβαίνει στην **Κρήτη**
- ❖ Οι ιπποδρομίες, το άλμα, η τοξοβολία, το σπαθί (ξιφασκία σήμερα), η σκοποβολή με όπλα, το τρέξιμο, το λιθάρι και το πάλεμα ήταν τα βασικά αγωνίσματα
- ❖ Υπάρχουν όμως μαρτυρίες άπειρες, για διάφορα αγωνίσματα, οι οποίες επιβεβαιώνουν τις εκπληκτικές επιδόσεις των Κρητικών στο δρόμο και στο άλμα, στη σαΐτα και στο λιθάρι, στη σκοποβολή και το πάλεμα.
- ❖ Η διεξαγωγή των αγώνων ήταν με τέτοιο συναγωνισμό, που σ' αυτούς που δεν είχαν πάει ως εκεί για να τους δουν, μέσα από τα Δημοτικά τραγούδια φαντάζουν απίστευτοι και μυθικοί και εξυμνούνταν.
- ❖ Ο Κρητικός πληθυσμός, και ειδικά οι άντρες την περίοδο της Τουρκοκρατίας, ασκείται με κάθε δυνατό τρόπο, γιατί οι συνθήκες ήταν τέτοιες που για να αντέξουν έπρεπε να ξεπερνάνε κάθε μέρα τον εαυτό τους. Έπρεπε να αντέχουν σε στερήσεις, όπως η πείνα και η δίψα, ενώ επίσης ήταν υποχρεωμένοι να είναι άριστα γυμνασμένοι σε ταχύτητα, σβελτάδα, αναρρίχηση, άλματα και δεινοί σκοπευτές, για να ανταπεξέλθουν στο χώρο και τον τρόπο ζωής που ζούσαν, κάτω από την πίεση του κατακτητή, τραγουδώντας στους αιώνες πως **«η δύναμη 'ναι στο κορμί, και στο κεφάλι η γνώση!»**

ΑΘΛΗΤΡΙΕΣ

**«ΒΓΗΚΑΝ ΝΑ ΠΑΙΞΟΥΝ ΤΟ ΣΠΑΘΙ, ΝΑ ΡΙΞΟΥΝ ΤΟ ΛΙΘΑΡΙ,
ΕΚΟΠΗ Τ' ΑΣΗΜΟΚΟΥΜΠΟ ΚΙ ΕΦΑΝΗ...»**

- ❖ Στα όρια του μύθου και της ιστορίας συναντάμε και μια άλλη περίπτωση. Αυτή της γυναίκας που κατάφερε να ξεγελάσει τους πάντες. Φόρεσε φουστανέλα και επί τέσσερα –κατ' άλλους δώδεκα- χρόνια μαζί με αρματολούς και κλέφτες έδινε τον μεγάλο αγώνα. Ο αθλητισμός ήταν η αιτία που αποκαλύφθηκε.
- ❖ Στη Μάνη, πάντως, όπου «αντιθέτως απ' ό,τι ίσχυε εις άλλας περιοχάς της Ανατολής, ούτε κλεισμένοι εις τον γυναικωνίτην, ούτε σκλάβοι ήσαν. Διότι η απόμακρος αύτη περιοχή, διετηρήθη ελευθέρα», ο Γάλλος, Rouqueville (αρχές 19ου αι.), εντόπισε «αθλήτριες».



ΕΠΑΘΛΑ-ΤΡΟΠΑΙΑ



- ❖ Στους λαϊκούς αγώνες, τα έπαθλα δεν έλειπαν. Συνηθέστερα, ένα οικόσιτο αρνί. Η άλλο «σφαχτό».
- ❖ Μαρτυρούνται κι άλλα τρόφιμα (όλα πήγαιναν μετά στο κοινό τραπέζι). Παράδειγμα, κουλούρες.

ΕΛΛΑΔΑ

ΛΕΞΗ ΠΟΥ ΤΑΥΤΙΖΕΤΑΙ ΜΕ ΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΝΔΡΕΙΑ

- ❖ Οι Έλληνες πολλές φορές στην Ιστορία κέρδισαν το σεβασμό λόγω των αθλητικών ικανοτήτων τους
- ❖ Τα κατορθώματα και οι άθλοι τους αλλάξαν και επηρέασαν την Παγκόσμια Ιστορία.
- ❖ Οι χιλιάδες μάχες που έχουν δώσει για την ελευθερία τους ήταν νικηφόρες εξαιτίας της φυσικής τους κατάστασης και ρώμης.
- ❖ Ακόμα και στη σύγχρονη εποχή οι δρόμοι κατακλύζονται από χιλιάδες κόσμο στις επιτυχίες των μεγάλων αθλητικών γεγονότων.

«ΝΟΥΣ ΥΓΙΗΣ ΕΝ ΣΩΜΑΤΙ ΥΓΙΕΙ»

.....ΜΑ ΜΕ ΜΙΑ ΚΑΡΔΙΑ ΛΕΥΤΕΡΗ....

ΧΡΟΝΙΑ ΠΟΛΛΑ ΕΛΛΑΔΑ ΜΑΣ!!!!!!



ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Καραμπερόπουλος,, Δ., (2004). Ρήγας και Ολυμπιακοί Αγώνες. Φιλολογική Πρωτοχρονιά 2004, σελ. 30-34. . Ανακτήθηκε από <http://www.karaberopoulos.gr/el/arthra-gia-velenstinli/arthra-rhgas-olumpiakoi-agwnes-filologiki-prwtoxronia/>

Λίναρδος,, Π., (2019) Η άθληση στα χρόνια της σκλαβιάς. Ανακτήθηκε από <https://www.in.gr/2019/03/25/apopsi/athlisi-sta-xronia-tis-sklavias/>

Μπελιάς,, Κ., (2019). Αθλητισμός και '21: Ο ωκύπους Ανδρούτσος, ο πεχλιβάνης Νικολαράς. Ανακτήθηκε από <https://www.fosonline.gr/plus/politismos/article/45783/athlitismos-kai-21-o-okyroys-androytsos-o-pexlivanis-nikolaras>

Παπαδάκης,, Ε., (2008). Μορφές αθλητισμού & αγωνίσματα στην Κρήτη στα χρόνια της Τουρκοκρατίας. Ανακτήθηκε από <https://agonigrammi.wordpress.com/2008/04/17/%CE%BC%CE%BF%CF%81%CF%86%CE%AD%CF%82-%CE%B1%CE%B8%CE%BB%CE%B7%CF%84%CE%B9%CF%83%CE%BC%CE%BF%CF%8D-%CE%B1%CE%B3%CF%89%CE%BD%CE%AF%CF%83%CE%BC%CE%B1%CF%84%CE%B1-%CF%83%CF%84%CE%B7%CE%BD-%CE%BA/>

Η Εξέλιξη των Αθλημάτων από την Αρχαιότητα ως σήμερα. Ανακτήθηκε από http://3lyk-polichn.thess.sch.gr/Olympiaki_paideia/exelixa/exelixa2.htm

Ο αθλητισμός του 1821. Ανακτήθηκε από <https://www.sport24.gr/sthles/o-athlitismos-toy-1821.8290420.html>

EIKONES

<http://eranistis.net/wordpress/wp-content/uploads/2020/04/24fcd633dffbf1de8291242b707e0b0f.jpg>

<https://www.slideshare.net/varalig/k-32768714>

<https://www.sport24.gr/img/7707/8675495/406000/o/620/0/f3-phdhma.jpg>

<https://www.kaliterilamia.gr/2021/02/1821.html>

<https://www.kaliterilamia.gr/2021/02/1821.html>

<https://www.e-shop.gr/images/BKS/BIG/BKS.0309362.jpg>

<https://1.bp.blogspot.com/-YaJUfh-c9Ow/XJiBbQT7Jl/AAAAAAAAATUw/ywYfQ6V1SC8Z8qrjHT6wLD-BIOpC-WYpwCLcBGAs/w1200-h630-p-k-no-nu/old4.jpg>

<https://www.sport24.gr/img/37/8760410/709000/o/620/0/androutsos.jpg>

https://www.pentapostagma.gr/sites/default/files/styles/main/public/2019/04/28/518601-dhmotikoi_xoroi600_185286_01941U.jpg?itok=5B58wAt8

<https://daskalemata.weebly.com/uploads/2/4/3/8/24387211/published/309863274.jpg?1540909154>

<https://be2news.gr/wp-content/uploads/2016/01/thumb-1.jpg>

<https://meganisinews.files.wordpress.com/2010/09/images.jpg>

<https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/a/a8/Lytras-nikiforos-pyrpolisi-tourkikis-navarhidas-apo-kanari.jpeg/1200px-Lytras-nikiforos-pyrpolisi-tourkikis-navarhidas-apo-kanari.jpeg>

<https://argolikoslibrary.files.wordpress.com/2017/12/navarino4.jpg?w=460&h=226>

https://img.huffingtonpost.com/asset/5d86a09c210000aa00e87668.jpeg?ops=scalefit_960_noupscale

<https://cityculture.gr/wp-content/uploads/2017/12/%CF%84%CE%B6%CE%BF%CF%83%CF%84%CF%81%CE%B1-%CE%B2%CF%85%CE%B6%CE%B1%CE%BD%CF%84%CE%B9%CE%BD%CE%B7.jpg>

[https://www.sport24.gr/img/6300/8675497/926000/o/620/0/unnamed_\(4\).jpg](https://www.sport24.gr/img/6300/8675497/926000/o/620/0/unnamed_(4).jpg)

http://2.bp.blogspot.com/-Cq5WRyiTrtQ/UcnRPXCVRCI/AAAAAAAAAI0/gwJw4jwE_V8/s400/images%2B%25283%2529.jpg

<https://www.sport24.gr/img/9952/8760409/571000/o/620/0/pasxalinoi.jpg>

https://mothers.bbend.net/media/com_news/galleries/2018/03/25/7398/photos/full/elliniki-simaia-8.jpg