

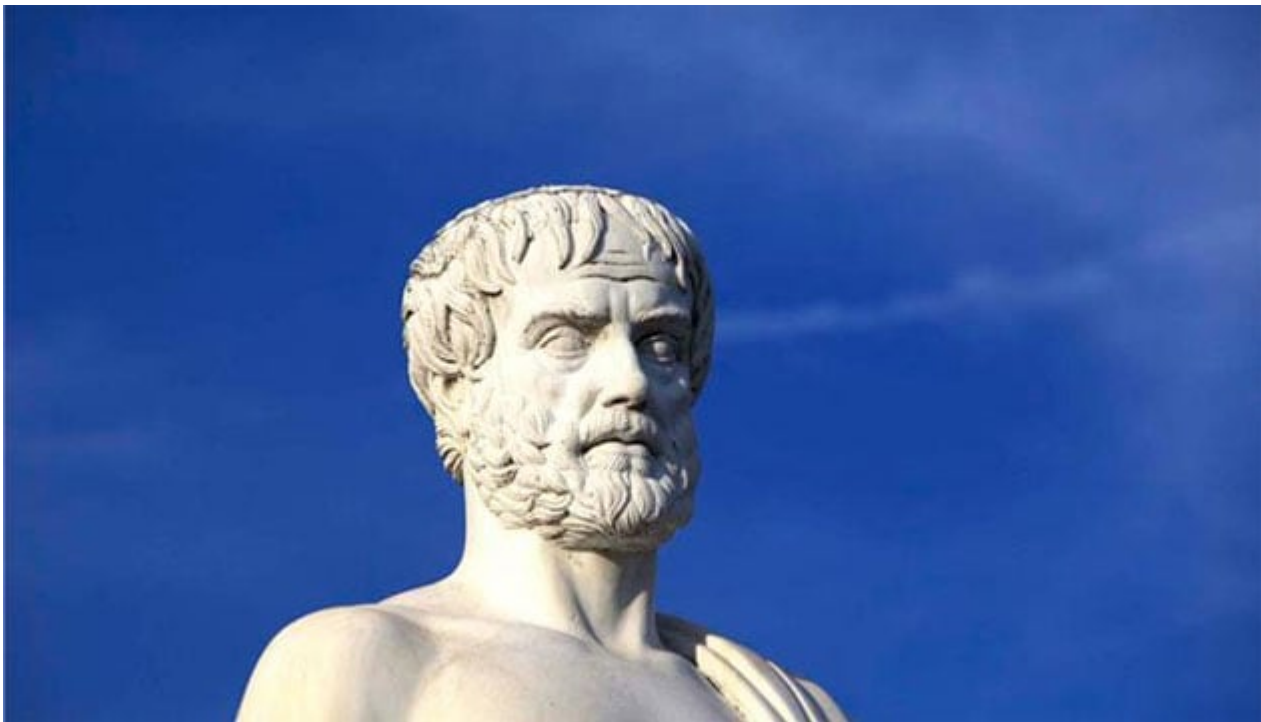
## Αριστοτέλης και αθλητισμός

/ [Πεμπτουσία](#)

image not found or type unknown



Συμφωνεί επίσης και ο Άριστοτέλης για την αναγκαιότητα συμπεριλήψεως και της γυμναστικής στο εκπαιδευτικό πρόγραμμα των νέων: “Ότι μὲν οὖν χρηστέον τῇ γυμναστικῇ , καὶ πῶς χρηστέον, ὁμολογουμένον ἔστιν”. Μετάφραση: «Ότι λοιπόν πρέπει νά χρησιμοποιῆται ἡ γυμναστική καὶ κατὰ τίνα τρόπον πρέπει νά χρησιμοποιῆται, εἶναι ζήτημα ἐπὶ τοῦ ὁποίου πάντες συμφωνοῦν».



Βεβαίως ὁ Άριστοτέλης δέν παραλείπει νά ἐπισημάνει τίς ἐκτροπές ἀπό τήν ὑπερβολική γυμναστική, ἰδιαιτέρως κατὰ τήν παιδική ἡλικία. Ἡ ὑπερβολική ἐπίδοση στήν γυμναστική κατὰ τήν παιδική ἡλικία ἐξασθενίζει ἀντί νά ἐνδυναμώνει τό σῶμα. Ἀπόδειξη τούτου ἀποτελεῖ ὅτι σπανιώτατες εἶναι οἱ περιπτώσεις -δύο ἢ τρεῖς - Ὀλυμπιονικῶν καὶ ὡς παῖδες στούς ἀγῶνες τῶν παίδων καὶ ὡς ἄνδρες στούς ἀγῶνες τῶν ἀνδρῶν: «Μέχρι δηλαδή τῆς ἐφηβικῆς ἡλικίας πρέπει νά προσάγωνται ἐλαφρότεροι γυμναστικά ἀσκήσεις εἰς τούς παῖδας καὶ νά ἀποφεύγεται ἡ αὐστηρά δίαιτα καὶ ὁ ἐξαναγκασμός εἰς ἐπιπόνους ἀσκήσεις, ἵνα κατ’ οὐδέν ἐμποδίζεται ἡ φυσιολογική τοῦ σώματος ἀνάπτυξις· δέν εἶναι δέ μικρόν τεκμήριον περὶ τοῦ ὅτι δύναται νά προέλθῃ ἡ τοιαύτη βλάβη, τό γεγονός ὅτι εἰς

τούς πίνακας τῶν Ὀλυμπιονικῶν δύο ἢ τρεῖς θά ἡδύνατό τις νά εὔρη, οἱ ὁποῖοι νά ἐνίκησαν καί παῖδες εἰς τούς ἀγῶνας τῶν παίδων καί ἄνδρες ἔπειτα εἰς τούς ἀγῶνας τῶν ἀνδρῶν, διότι αἱ ἐπίπονοι κατά τήν νεότητα καταναγκαστικά ἀσκήσεις ἐξήντησαν πρῶίμως τήν δυναμικότητά των». Αὐτή ἡ τελευταία παρατήρηση τοῦ Ἀριστοτέλη προσλαμβάνει δραματική ἐπικαιρότητα στό σύγχρονο ἀθλητισμό, ὅπου ἡ ὑπεράνθρωπη καί ἀφύσικη γιά τά ἀνθρώπινα μέτρα προετοιμασία τῶν συγχρόνων ἀθλητῶν γιά τούς Ὀλυμπιακούς ἀγῶνες, προστεθειμένης τῆς χρήσεως ἀναβολικῶν πρὸς μεγιστοποίηση τῆς ἀθλητικῆς ἐπιδόσεως, ἐξαντλεῖ καί ὑποσκάπτει ἀνεπανορθώτως τήν υἰεῖα τους.

Ὁ Σταγίριτης φιλόσοφος, συμφωνῶντας μέ τόν μεγάλο διδάσκαλό του Πλάτωνα, ἐπισημαίνει ὅτι ὁ ὑπερβολικός σωματικός κάματος ἐπιβαρύνει τήν ἄρτια διανοητική λειτουργία: “ἄρα γάρ τῆ τε διανοία καί τῷ σώματι διαπονεῖν οὐ δεῖ, τούναντίον γάρ ἐκάτερος ἀπεργάζεσθαι πέφυκε τῶν πόνων, ἐμποδίζων ὁ μὲν τοῦ σώματος πόνος τήν διάνοιαν ὁ δέ ταύτης τό σῶμα”. Μετάφραση: «διότι δέν πρέπει νά ὑποβάλλεται εἰς κόπωσιν συγχρόνως καί ἡ διανοητική ἐνέργεια καί ἡ σωματική, διότι ἔγκειται ἐν αὐτῇ τῇ φύσει τῶν δύο εἰδῶν τῆς ἐνεργείας νά παράγουν ἀντίθετον πρὸς ἄλληλα ἀποτέλεσμα, τοῦ μὲν σωματικοῦ καμάτου καταπονοῦντος τήν διάνοιαν, τοῦ δέ καμάτου τῆς διανοίας καταπονοῦντος τό σῶμα». Ἐπομένως, ἂν διαβάζουμε σωστά τόν Ἀριστοτέλη, ἡ διανοητική καί ἡ σωματική δραστηριότητα- ὀρθότερον ἢ ἐπίταση τῆς διανοητικῆς καί σωματικῆς δραστηριότητος - εἶναι δραστηριότητες ἐναντίες, ἄρα ἀλληλοαποκλειόμενες καί ἀλληλοαναιρούμενες.

Σύροντες λοιπόν τή συλλογιστική τοῦ Ἀριστοτέλη ἕως τίς ἔσχατες συνέπειές της, μποροῦμε βάσιμα νά ἰσχυρισθοῦμε ὅτι ἡ ὑπερβολική σωματική δραστηριότητα ἀποκλείει καί ἀκυρώνει τήν διανοητική δραστηριότητα. (Πρὸς ἀποφυγή πάσης παρεξηγήσεως οἱ λέξεις-κλειδιά τοῦ ἀνωτέρω συλλογισμοῦ εἶναι ἡ ἐπίταση καί ἡ ὑπερβολή τῆς σωματικῆς δραστηριότητος, διότι ἡ μετρία καί λελογισμένη χρήση τῆς σωματικῆς ἀσκήσεως οὐδόλως εἶναι δυνατόν νά θεωρηθεῖ ὅτι ἐπιδρᾷ τόσο καταλυτικά στή διανοητική δραστηριότητα- τό ἐναντίον μάλιστα.

Ἐπομένως αὐτό εἶναι τό ζητούμενον: ἡ μετρία καί λελογισμένη σωματική δραστηριότητα καί ὄχι ἡ ἐπιτεταμένη, ὑπερβολική, μή φυσιολογική καί καταστροφική, θά ἔλεγα, στήν ὁποία ἐπιδίδονται δυστυχῶς οἱ σύγχρονοι ἀθλητές, προκειμένου νά ἀποσπάσουν ἕνα Ὀλυμπιακό μετάλλιο).