

Άρση βαρών και προπόνηση με βάρη στην Ελληνική και Ρωμαϊκή Αρχαιότητα

Η άρση βαρών στην αρχαιότητα εντάσσονταν στο γενικότερο πλαίσιο του ανταγωνισμού μεταξύ των Ελλήνων, ενός πρωτόγνωρου και μοναδικού ανταγωνισμού για τα δεδομένα της εποχής που αποσκοπούσε σε μεγαλύτερες επιδόσεις, στο ξεπέρασμα του εαυτού και σε ηρωικά κατορθώματα. Λόγω έλλειψης αξιόπιστων αρχαιολογικών ευρημάτων λίγα είναι γνωστά για την διαδικασία άρσης βαρών στην Κλασική αρχαιότητα. Η λεπτομερής τεχνική του σηκώματος βαριών αντικειμένων παραμένει ακόμα άγνωστη σε εμάς. Μία σύγκριση με τις σημερινές τεχνικές θα ήταν άσκοπη μίας και σήμερα οι τεχνικές είναι αυστηρά καθορισμένες από παγκόσμιες ομοσπονδίες ενώ το ελεύθερο στυλ μπορεί να εφαρμοστεί μονάχα στις διάφορες επιδείξεις θιάσων.

Στην Θύρα έχει βρεθεί μία ηφαιστιογενής πέτρα περίπου 480 κιλών με διαστάσεις περιφέρειας μεταξύ 1,90 και 2,18 μέτρων η οποία φέρει την επιγραφή: «*Εύμαστας με αηρεν από χθόνος ο Κριτοβόλο(υ)*» (IG 12. 3 . 449) δηλ. ο Εύμαστας ο υιός του Κριτόβουλου την σήκωσε από την γη. Πια τεχνική χρησιμοποίησε ο εν λόγω αθλητής δεν είναι βέβαιο όπως άγνωστο παραμένει το ύψος που την σήκωσε. Την σήκωσε μέχρι τα γόνατα του, την σήκωσε μερικά εκατοστά πάνω από την γη ή απλά την μετακίνησε μερικούς πόντους ;Τα ερωτήματα αυτά παραμένουν άλυτα. Το πιθανότερο είναι να χρησιμοποιήθηκε μία παραλλαγή της σημερινής λαβής «άρση θανάτου» και ότι ο αθλητής κατάφερε να την σπρώξει μερικά εκατοστόμετρα. Από την παραπάνω επιγραφή συνάγεται το συμπέρασμα ότι η άρση τέτοιου βάρους ήταν κάτι θαυμαστό αλλά όχι κάτι απίθανο.

Μια άλλη πέτρα που βρέθηκε κοντά στην Ολυμπία φέρει την επιγραφή «*βυβων τηρει χέρι υπερκέφαλά μ'υπερεβάλετο ο Φόλ(λ)α*» (Inscr. 01. 5. 717, Syll. 3 . 1071) δηλ. Ο αθλητής Βυήβων με ανύψωσε με το ένα χέρι επάνω από το κεφάλι του. Η πέτρα αυτή ζυγίζει 134 κιλά και έχει διαστάσεις 0,33μ. X 0,68μ X 0,39μ και χρονολογείται τον έκτο αιώνα π.Χ. Πολλές ερμηνείες έχουν δοθεί για την εκτέλεση αυτής της κίνησης, μερικοί προτείνουν αυτό που λέει η επιγραφή, άλλοι συμφωνούν πως είναι αδύνατον για κάποιον να σηκώσει τόσα κιλά ενώ άλλοι προτείνουν πως η πέτρα σηκώθηκε με τα δύο χέρια μέχρι το κεφάλι και από εκεί με το ένα χέρι πετάχτηκε πίσω από το κεφάλι κλπ. Γεγονός είναι πως παρόμοιες επιγραφές έχουν βρεθεί και έξω από τα όρια του Ελληνικού κόσμου π.χ στην αυλή του κάστρου του Arotheckerhof κοντά στο Μόναχο η οποία έχει χρονολογηθεί το 1490. Σύμφωνα με την επιγραφή ο Δούκας Χριστόφορος της Βαυαρίας ανασήκωσε και πέταξε έναν βράχο χρησιμοποιώντας και τα δύο του χέρια που ζύγιζε 181 κιλά. Ο άθλος του Βυήβων λοιπόν δεν ήταν ακατόρθωτος. Από τον χώρο της Ολυμπίας διασώζεται ακόμα μία πέτρα με διαστάσεις 0,42μ X 0,37μ X 0,17-0,2μ με βάρος 45 κιλών αλλά λόγω μη ξεκάθαρης επιγραφής («*Ριπιρ εγώ Ξεν άρε(ορ)*» Inscr. 01. 5. 718) δεν είμαστε σε θέση να ξέρουμε κάτι παραπάνω.

Στην Επίδαυρο ο μη αθλητής Ερμόδικος από την Λάμψακο, διατάχθηκε από τον Ασκληπιό κατά την διάρκεια ενός ονείρου να κουβαλήσει την πιο βαριά πέτρα που υπήρχε στον περίβολο του ναού του (IG 4. 951, esp. 107 ff.). Η πέτρα διαστάσεων 1,24μ X 0,37μ X 0,2μ και βάρους 334 (IG 4. 954) κιλών βρέθηκε στην Επίδαυρο και έχει αφιερωθεί στον Ασκληπιό. Ακόμα και αν ο Ερμόδικος κουβάλησε στην πραγματικότητα μικρότερη πέτρα είναι θαυμαστό πως ένας αγύμναστος άνθρωπος υπό την επήρεια συναισθηματικής και θρησκευτικής υπερδιέγερσης μπόρεσε να ανασηκώσει ή να έλκει τόσο βαριά αντικείμενα.

Ο διάσημος αθλητής του 6^{ου} αιώνα π.Χ Μίλων σύμφωνα με Αθήναιο (10. 412 e-f) σήκωσε στο στάδιο της Ολυμπίας στους ώμους του ένα ταύρο τεσσάρων χρονών και έκανε μία περιφορά γύρω από το στάδιο. Στην συνέχεια πάντα σύμφωνα με συγγραφέα ο Μίλων έφαγε τον ταύρο σε μία μόνο μέρα ικανοποιώντας την ανάγκη του για τροφή μετά την υπερπροσπάθεια. Αν και το τελευταίο αποτελεί υπερβολή το σήκωμα στους ώμους ενός ζώου 500 περίπου κιλών και το κουβάλημα του για μερικά μέτρα είναι κατορθωτό. Ο Μίλων επίσης προκάλεσε σε διαγωνισμό άρσης βαρών (Ael. V.H. 12. 22) τον βοσκό Τίτορμο ο οποίος κατανίκησε τον υπερόπτη αθλητή σηκώνοντας ένα βάρος στους ώμους του και μεταφέροντας το για τουλάχιστον δεκαπέντε μέτρα. Το βάρος της πέτρας δεν είναι γνωστό αλλά καταγράφεται η προθέρμανση του χειροδύναμου βοσκού.

Ο Ιερώνυμος περιγράφει την προσπάθεια αθλητών της Αθήνας του 4^{ου} μ.Χ αιώνα να ανασηκώσουν μεταλλικές σφαίρες με λαβές αντί για πέτρες: “in arce Atheniensium iuxta simulacrum Minervae...cui debeat comparari. (in Zach. 3.12. 896-7)”. Κατά τους αυτοκρατορικούς χρόνους τα πέτρινα βαρίδια είχαν αντικατασταθεί από προϊόντα μεταλλουργίας και για αυτό το λόγο τα βάρη χαρακτηρίζονταν από συμμετρία σχήματος, εργονομία και ισορροπία κέντρου βάρους.

Η εξάσκηση με βάρη όπως και σήμερα αποσκοπούσε στην καλαισθησία, στην ενδυνάμωση των μυών και στην αύξηση της ελκτικής ή ανυψωτικής δύναμης των αθλητών. Μικρότερα βάρη χρησιμοποιούνταν για εκτελέσεις πολλών επαναλήψεων. Ο Μίλων σύμφωνα με τον Quintilian χρησιμοποιούσε ένα μικρό μοσχαρακι για εξάσκηση μέχρι που αυτό έγινε ταύρος, η σταδιακή αύξηση του βάρους του ζώου είχε σαν αποτέλεσμα την σταδιακή αύξηση της ανυψωτικής δύναμης του αθλητή «Milo, quem vitulum assueverat ferre, taurum ferebat» (1. 9. 5). Ο Επίκτητος αναφέρει πως τα μέγιστα αποτελέσματα έρχονται με την μέγιστη δυνατή άρση βαρών πράγμα που σημαίνει πως η συνεχής εξάσκηση με βάρη αποσκοπεί στο επιθυμητό αποτέλεσμα αυτό (3.20.10). Μία από τις καλύτερες διασωζόμενες περιγραφές προθέρμανσης αθλητών κατά τους αυτοκρατορικούς χρόνους διασώζεται στον Ιερώνυμο. Περιγράφει γυμναστικές ασκήσεις αθλητών με ελαφριά βάρη από την Ιουδαία. Οι αθλητές περιγράφονται να σηκώνουν σφαιρικές πέτρες στο ύψος του κεφαλιού αφού πρώτα τις ακουμπούσαν στα γόνατα, στην μέση και στους ώμους «usque hodie per omnem Iudaeam vetus.. demonstrantes pondus extollunt. (in Zach. 3 . 12. 896). Εδώ δεν επιχειρείται η άρση μέγιστου δυνατού φορτίου αλλά η ελεγχόμενη άσκηση. Από επιγραφή πάνω σε ταφόπλακα στην Δαλματία γνωρίζουμε πως ο εκλιπών συνήθιζε σε ασκήσεις με ελαφριά και μεσαία βάρη 13 ½, 17 και 34 κιλών: «lapide lusit ponderibus his XXXX. L. C.' (CZL 3 Suppl. 4-5. 12924). Τα κιλά αυτά φανερώνουν μία κλιμακωτή τους χρήση. Ο Έλληνας φυσικός από την Πέργαμο Ορειβάσιος (320-400μ.Χ) και προσωπικός σύμβουλος του Αυτοκράτορα Ιουλιανού βασιζόμενος στα γραπτά του Έλληνα χειρουργού της Ρώμης Antyllus (2^{ος} αιώνας π.Χ) αναφέρεται λεπτομερειακά σε ασκήσεις που αποσκοπούσαν στην ενδυνάμωση των δικέφαλων, των ώμων και της πλάτης (6. 14. 34). Ο Φιλόστρατος (170-250 μ.Χ) αναφέρει την εκγύμναση των ώμων και των χεριών με αλτήρες (*Gymnasticus*. 5 5). Οι αλτήρες στην αρχαιότητα φτιάχνονταν από πέτρες ή από μολύβι και το βάρος τους κυμαίνονταν από ένα ενός πέντε κιλά και χρησίμευαν ως βοηθητικά άλματος αλλά και για ασκήσεις (Epict. 1.4. 13-14). Δεν μπορούν όμως σε καμία περίπτωση να υποκαταστήσουν τους σημερινούς βαριούς αλτήρες σε περίπτωση απαιτητικών ασκήσεων. Στην Ολυμπία παρόλα αυτά έχουν βρεθεί σφαιρικά βάρη των οποίων το βάρος κυμαίνονταν από πέντε μέχρι 24 κιλά, για το πόσο τέτοιου είδους βάρη ήταν διαδεδομένα δεν ξέρουμε ακριβώς.

Πρέπει να τονιστεί πως όλοι οι συγγραφείς οι οποίοι έγραψαν για τον αθλητισμό δεν είχαν εμπειρία από πρώτο χέρι για τα τεκταινόμενα του τομέα αυτού. Έγραψαν από ακαδημαϊκό ενδιαφέρον και περιέργεια και για αυτό το λόγο οι σωζόμενες μαρτυρίες που διαθέτουμε είναι αποσπασματικές και προβληματικές. Υπάρχουν πολλά κενά στην εκτέλεση των διαφόρων τεχνικών καθώς και στην αληθοφάνεια των αθλητικών επιδόσεων.

