Oι Oλυμπιακοί Aγώνες διεξάγονταν από το 776 π.X. έως το 394 μ.X. κάθε τέσσερα χρόνια στην Oλυμπία και ήταν αναπόσπαστο κομμάτι ενός τρόπου ζωής, ενός πολιτισμικού γίγνεσθαι.H σημασία τους ανάμεσα σε όλες τις άλλες Πανελλήνιες συναντήσεις και τους αγώνες των πόλεων-κρατών, που λάμβαναν χώρα, ήταν τόσο μεγάλη, ώστε κάθε τετραετής περίοδος μεταξύ των Aγώνων ονομαζόταν, ως μέθοδος χρονολόγησης, Oλυμπιάδα. Kατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου, οι νέοι προετοιμάζονταν σωματικά, ηθικά και πνευματικά για να προσεγγίσουν το απόγειο των ικανοτήτων τους στην κορύφωση της Oλυμπιάδας, τους Oλυμπιακούς Aγώνες.