

# Antické reálie

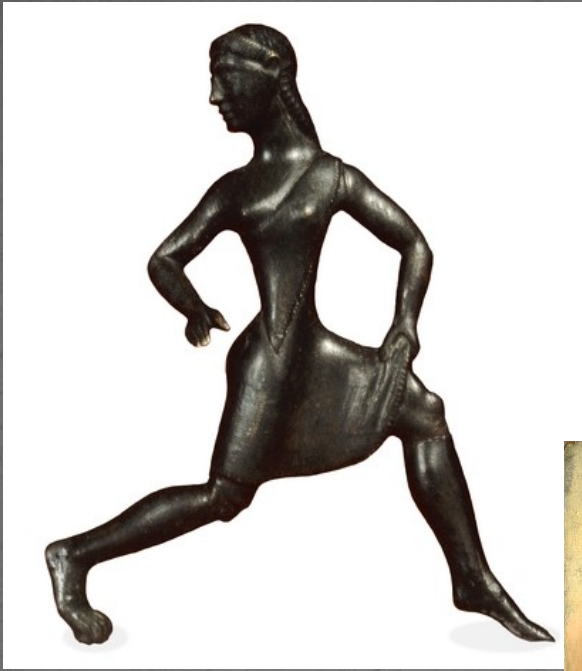
6

---

Starověké Řecko a Řím:  
sport a hygiena

## Sport: Řecko

- soutěživost byla jedním ze základních rysů řecké společnosti a kultury
  - doklady sportovních zápolení již v Iliadě
- soutěžilo se v mnoha odvětvích lidské činnosti, nejen sportu
- pod patronátem bohů – zvláště se to týkalo her
  
- sport byl nejen zábavou, ale byl také součástí výchovy občanů dané obce -> příprava pro vojenskou službu
  - v Athénách tělesná výchova začínala v 7 letech -> někdy se udává až ve 12
  - ve Spartě začínala výchova od 7 let
  - zatímco v Athénách byla taková výchova spíše dobrovolná, ve Spartě probíhala pod státním dohledem a byla pro spartské občany povinná
  
- jako takový byl sport určen hlavně mužské části populace, i když existovali regionální výjimky – např. ve Spartě se dívky/ženy věnovaly sportu stejně jako chlapi



- v Athénách vedl tělesnou výchovu u hochů do 16/18 let *paidotribés*
  - nosil purpurový plášť – při ukázkách cviků ho odkládal
  - byli vybíráni z mužů, zkušených, vážných a mravně bezúhonných, staších 40 let -> učil také pravidla slušného chování, skromného vystupování, správného držení těla -> měl je vést k mravnosti a občanským ctnostem
  - odznakem jeho fc. byla dlouhá rozeklaná hůl
    - sloužila také k trestání neukázněných nebo neobratných žáků a k odtrhávání zápasníků
  - vybíral si pomocné cvičitele – asi z nejstarších a nejnadanějších žáků
- během výuky byli žáci rozděleni do dvou skupin
  - *paidoi* – „malé“
  - *neaniskoi* – „velké“
- vyučoval se tzv. *pentáthlon* – pětiboj, který zahrnoval skok daleký, běh, vrh diskem, vrh oštěpem a zápas



- po 16 roce přebíral výchovu tzv. *gymnastés*
  - od *paidotriba* se odlišoval teoretickou znalostí gymnastiky a větší zdravotnickou přípravu
  - vedl také tělesnou výchovu efébů a mužů v disciplínách pětiboje a budoucích profesionálních atletů
- efébové ještě podstupovali výcvik v tzv. *hoplomachiá*, které vedli *hoplómachové* – odborní cvičitelé boje
  - výcvik v zacházení se zbraní, v šermu a ve střelbě z velkých praků a luků
- ve Spartě vedl výchovu chlapců *paidonomos*
  - výchova se dělila na dva stupně od 7 do 12 let a od 12 do 18 let
    - v obou stupních byla výuka zaměřena jak na výchovu tělesnou, tak i duševní (čtení, psaní, hudba, zpěv a tanec)
    - tělesná výchova zahrnovala běh, skok daleký, zápolení, vrh oštěpem a diskem

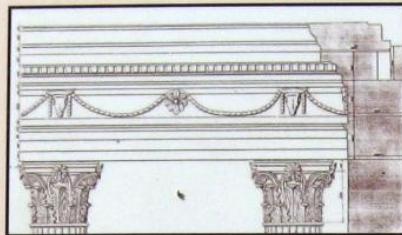
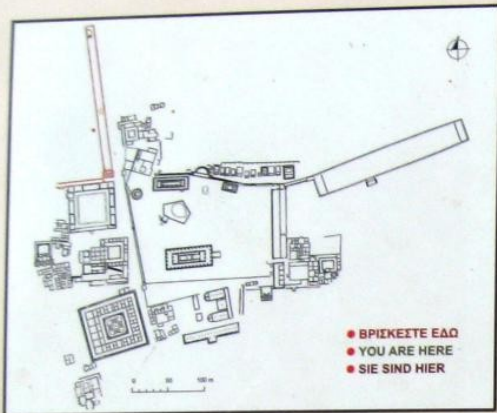


- pro řeckou gymnastiku bylo charakteristické cvičení bez oblečení -> samotné slovo gymnastika, řec. *gymnastiké* pochází ze slova *gymnos* = nahý, obnažený -> od tohoto slova vznikají další spojené s cvičením
  - cvičení bez oděvu a natřeným olejem je připisováno Spartánům – Thukididés
  - také je znám nápis, podle kterého jakýsi Orsippos z Megar odhodil během olympijského běžeckého závodu bederní roušku a vyhrál
- výchova a cvičení probíhala v *gymnasiu* a *palaistře*, která byla jeho součástí
  - v *palaistře* cvičili děti
  - *gymnasion* sloužil jako cvičiště pro eféby a muže

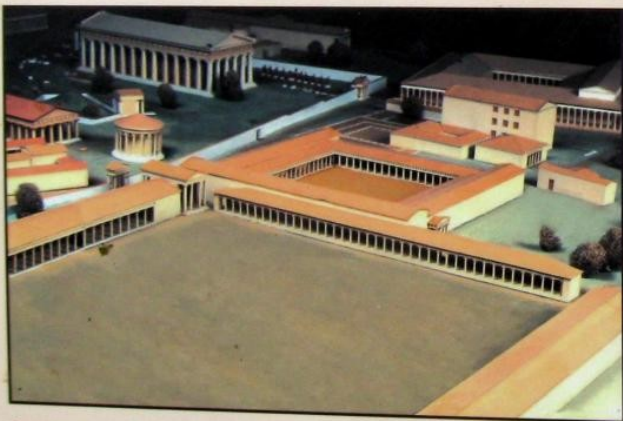


## ***Gymnasion***

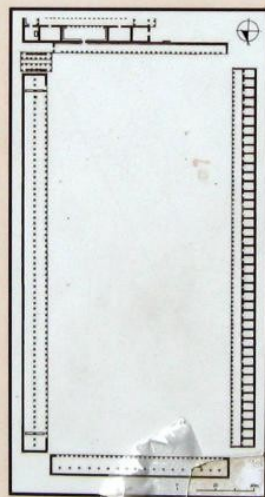
- zřizována státem - v některých městech i několik
  - písemně doloženy již v archaické době - dochovány jsou z helénismu
  - součástí byla nejen výchova tělesná, ale také duševní - součástí gymnasia byly přednáškové sály, učebny a knihovny
- gymnasion jako stavební celek se ustálil koncem 4. st. př. Kr.
  - čtvercové nebo obdélné cvičiště obklopené sloupovím a místnostmi sloužící různým účelům - skladiště pro sportovní potřeby, umývárny...
  - součástí byla krytá nebo vnější písková závodní dráha - *xystos* - určena pro druh sportů, které vyžadovali volnější prostor - běh, hod diskem
- součástí mohla být i *palaistra*



Γυμνάσιο - Πρόπυλο. Σχεδιαστική αναπαράσταση θριγκού και κορινθιακών κιονοκράνων.  
 Gymnasion - Propylon. Sketch drawing of corinthian columns supporting the entablature.  
 Gymnasion - Propylon. Zeichnerische Rekonstruktion von Gebäud und Säulenkapitellen.



Γυμνάσιο. Πρόπλασμα.  
 Gymnasion. Model.  
 Gymnasion. Modell.



Γυμνάσιο. Κάτωψη.  
 Gymnasion. Plan.  
 Gymnasion. Grundriß.

### ΓΥΜΝΑΣΙΟ (2<sup>ος</sup> αι. π. Χ.).

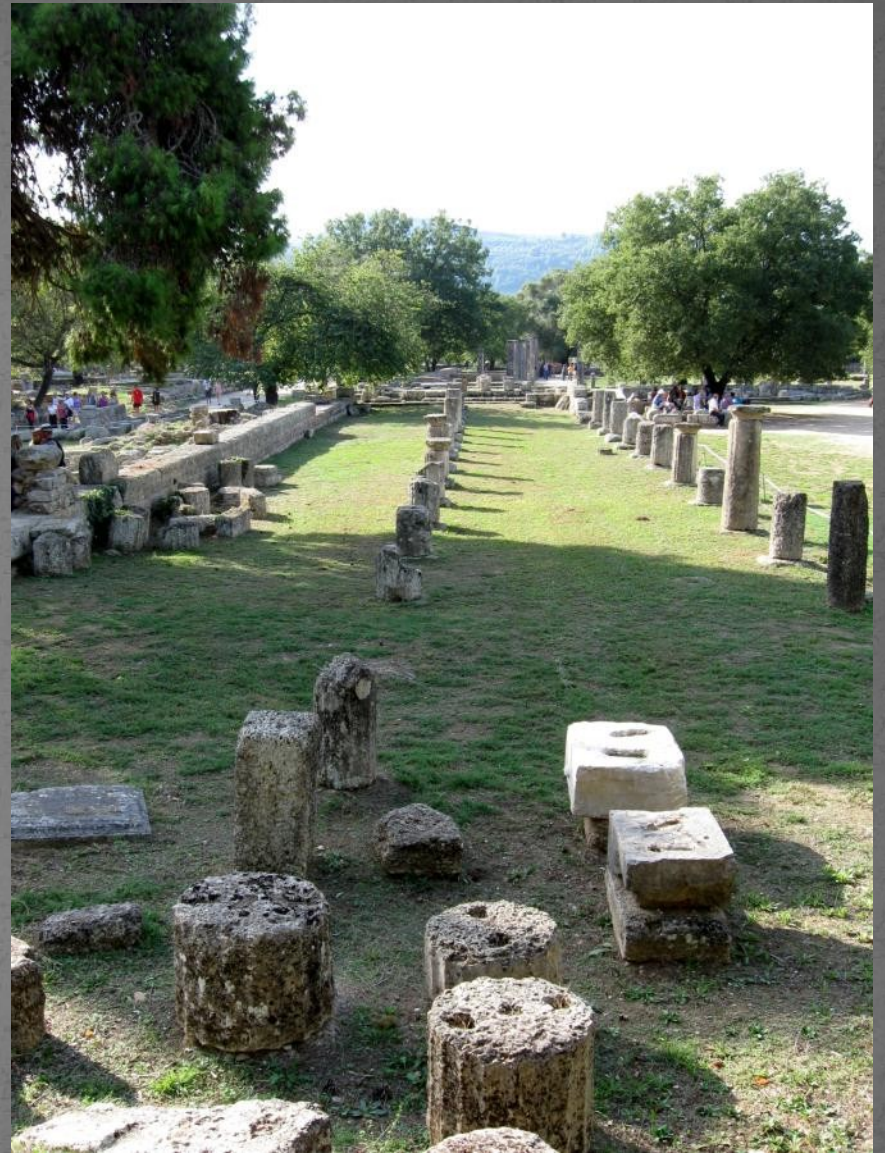
Μεγάλο περικλειστο ορθογώνιο κτίσμα (120 X 220 μ.) με κεντρική αυλή και δωρικές στοές στις τέσσερις πλευρές του. Χώρος προπόνησης των αθλητών στα αγωνίσματα του δρόμου, του ακοντίου και του δίσκου. Μνημειακό πρόπυλο προστέθηκε στη ΝΑ γωνία του στα τέλη του 2<sup>ου</sup> αι. π. Χ. Η ανασκαφή του κτηρίου δεν έχει ολοκληρωθεί.

### GYMNASION (2<sup>nd</sup> cent. B.C.).

Large rectangular building (120 x 220 m.) with central court enclosed by doric colonnade. It was training area for practice in foot race, javelin and discus throwing. A monumental vestibule ("propylon") was added to the SE corner of it at the end of the 2<sup>nd</sup> cent. B.C. The northern part of the building remains still unexplored.

### GYMNASION (2. Jh. v.Chr.)

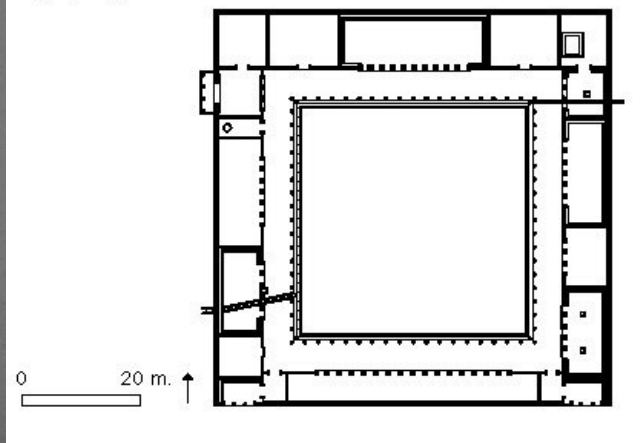
Großes rechteckiges Gebäude (120 x 220 m) mit zentralem Hof und dorischen Säulenhallen an den vier Seiten. Übungsgelände für Athleten in den Disziplinen Lauf, Speer- und Diskuswerfen. Gegen Ende des 2. Jhs. v.Chr. wurde in der SO-Ecke ein monumentales Propylon hinzugefügt. Das nördliche Ende des Gymnasion ist noch unausgegraben.



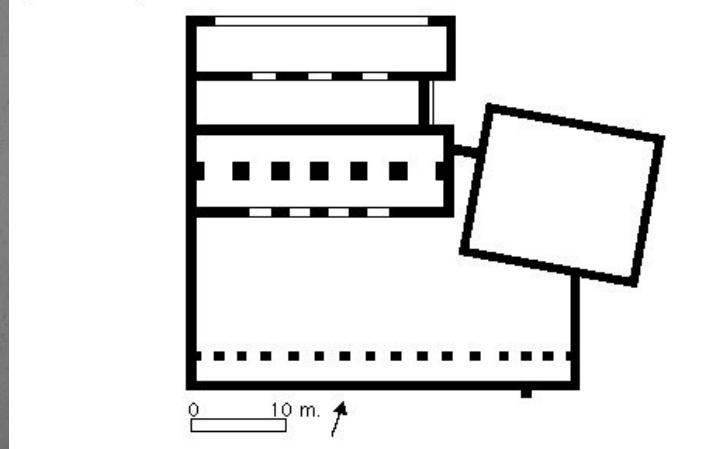
## *Palaistra*

- někdy součást gymnasia
- čtvercové nebo obdélné prostranství
  - v nejstarší formě pouze otevřený prostor vysypaný pískem a stíněný stromy
  - později přidány sloupové a místnosti sloužící různým účelům
    - šatny, odpočívárny s lavicemi – exedrai, koupelny a skladiště oleje a písku
- později žádný rozdíl mezi gymnasiem a palaistrou
- součástí cvičebních prostor mohl být stadion

Olympia, Palaestra



Epidauros, Palaestra (with Stadium)













## ***Stadion***

- **běžecká dráha**
  - **budovány podobně jako divadla v přírodním terénu - na úbočí návrší nebo mezi dvěma svahy**
- **architektonicky podobný vývoj jako u divadel**
  - **nejdříve diváci stáli na hliněných náspech nebo svahu -> dřevěné stupně -> kamenná sedadla**
- **v hledišti vymezen prostor (tribuna) pro sudí (v Olympii tzv. *hellanodikové*)**
- **běžecká dráha - pískem vysypaný prostor o délce 600 stop - délka v m závisí na délce stopy v té které oblasti: 191 - 192 m; šířka kolem 100 stop: 29 - 31 m**
  - **dráha mohla mít jednoduchý obdélný tvar nebo být na jednom konci polokruhově zaoblená**
  - **start - *afesis* a cíl - *terma* byly označeny kameny nebo průběžným kamenným prahem se žlábkou**









- chlapec, který docházel na cvičení do palaistry si sebou musel nosit některé věci – houbu na umývání, *alabastron/aryballos* = nádobka na olej, *stlengis* (lat. *strigilis*) = zahnutá škrabka
- samotnému cvičení předcházelo mytí – u studny nebo ve velké kamenné nádrži, naolejování celého těla a posypání pískem nebo prachem -> důvodem byly hygienické požadavky – údajná ochrana těla proti nepohodě
- po cvičení se vrstva oleje a prachu seškrabávala *strigilem* a následovala další koupel
- cvičení byla doprovázena hrou na píšťalu
  - hrou byl určován rytmus – i při rozcvičce
  - hráč na píšťalu se nazýval *aulétos* – na vázách vidět s píšťalou *aulos* připevněnou k ústům tzv. *forbeie* – páska přes líce, která pomáhala soustředit dech k náustku a také zabraňovala, aby se tváře příliš nafukovaly a tak nehyzdily obličej







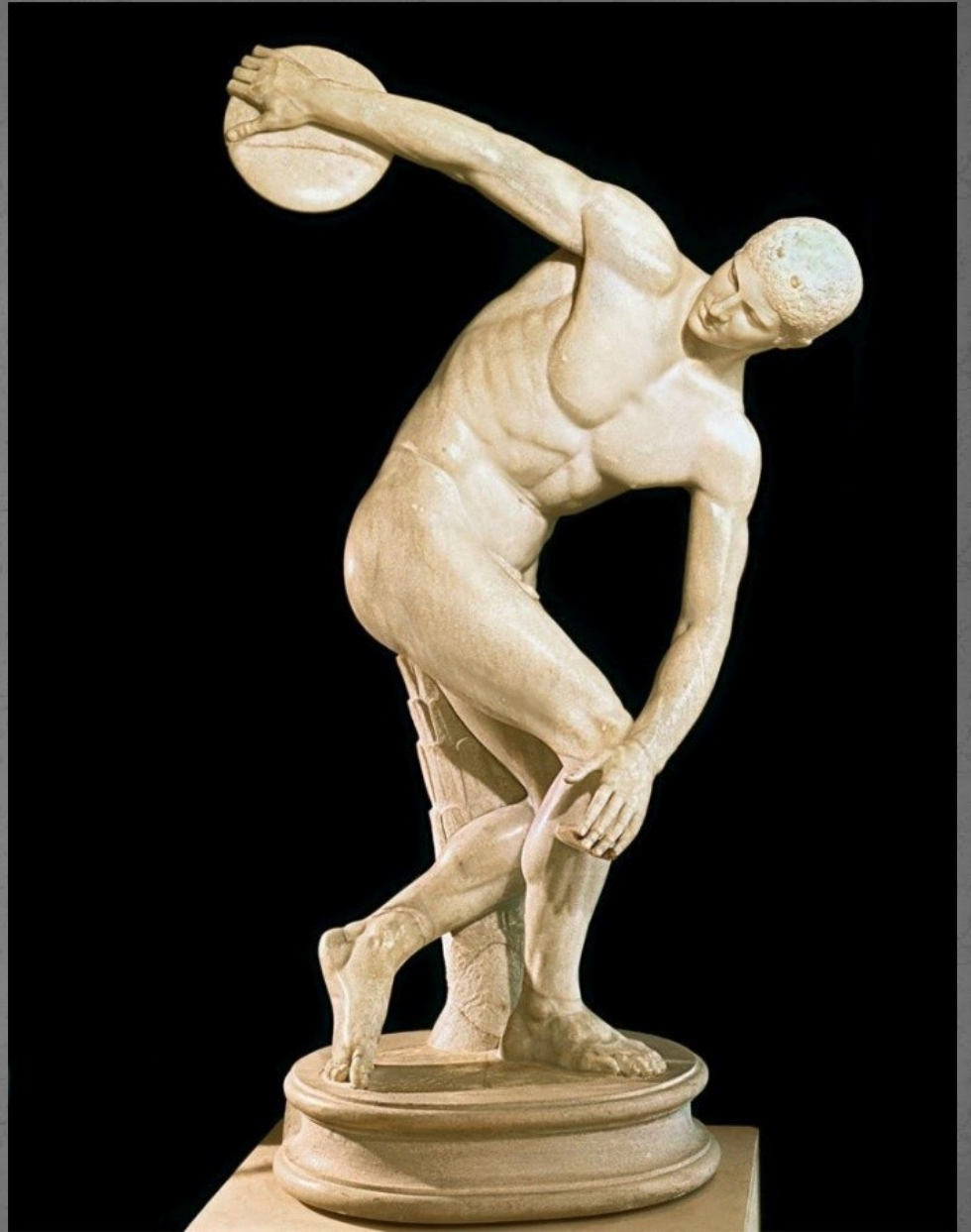
## Sportovní disciplíny

- sportovní disciplíny, které provozovali staří Řekové, ale i Římané se udrželi až dodnes, ovšem s většími či menšími úpravami
- mezi hlavní sportovní disciplíny patřil již jmenovaný hod diskem a vrh oštěpem, skok, běh a zápas
- dále byl provozován box a pankration
- z popisů nebo vyobrazení na dalších památkách jsou známy i další sporty, z nichž některé připomínají ty dnešní – např. „pozemní hokej“ vyobrazený na jedné z bází sochy z Athén okolo r. 500 př. Kr.; známy byly také míčové hry – viz. báze sochy z konce 6. st. př. Kr. z Athén



## Vrh diskem

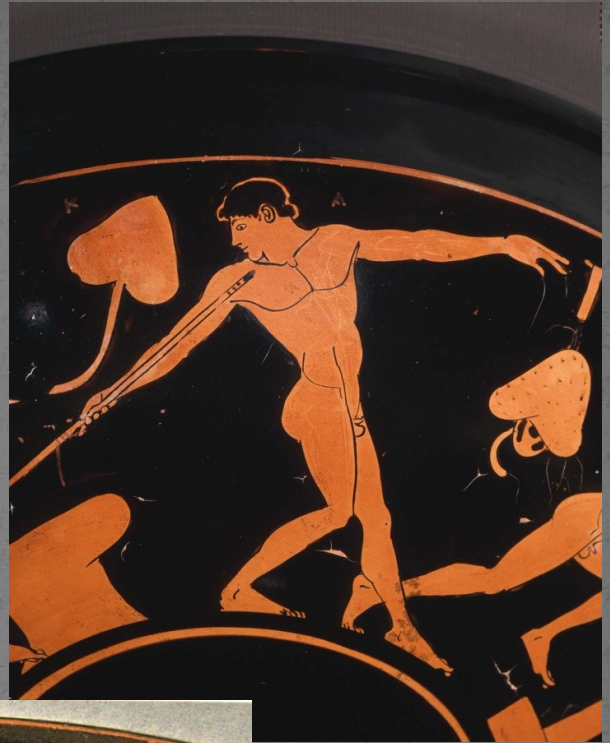
- zpočátku jako disky sloužily ploché kameny, které se později opracovávaly, následně byly vyráběny z bronzu
  - kvalitnější disky nesly výzdobu – rytá nebo reliéfní – sportovní scény, známý je disk s vyobrazením delfína – symbol rychlosti
  - váha disků se pohybovala mezi 1-4 kg
- vrhačský kruh byl vyznačen pouze vpředu a po stranách
- disk se před hodem posypával pískem proti vykluzování
- hod diskem se skládal z několika postupných pohybů
- místo dopadu se označovalo kolíkem nebo kamenem
  
- v písemných nebo epigrafických pramenech dochovány výkony sportovců – bohužel není známa hmotnost vrhaných disků
  - Phaylles z Krotónu hodil 28 m
  - V záznamech stojí, že někteří atleti byli schopni přehodit řeku Alfeios v Olympii = 50-60 m
  
- sport nebezpečný pro diváky – zaznamenány případy smrti





## Hod oštěpem

- neházelo se běžným oštěpem -> používán sportovní
  - neměl na konci kovový hrot, ale pouze závaží
  - tělo ze dřeva o délce nepřesahující výšku dospělého člověka a síle lidského prstu
  - v místě těžiště byl připevněn řemen (kožená šňůrka) o délce asi 40 cm - *ankylé* - končící smyčkou, do které se před hodem zasouvaly prsty – ukazovák a prostředník
    - *ankylé* sloužila k vytvoření rotačního pohybu a prodloužení hodu - 3 až 4 násobné
- házelo se do dálky nebo na cíl – na vázách lze vidět oštěpaře s něčím, co připomíná kružidlo a s trenérem počítá kroky = asi vyznačování cíle







## Skok do dálky

- není jasné, jestli se skákalo s rozběhem nebo bez něj
- skákalo se s kamennými nebo železnými závažími, která držel sportovec v obou rukou – sloužily i pro rozcvičování
  - dvojí podoba
    - jako dnešní činky se zahnutou rukojetí
    - oválný tvar s dutinami, do kterých se vkládaly dlaně
  - délka závaží od 12-30 cm
  - váha se pohybovala mezi necelými 2 až 5 kg
- závaží sloužila k prodloužení skoku a pomáhala při doskoku
- skákalo se do předem připraveného doskočiště – kypřená půda nebo uhrabaný písek
  
- dochované záznamy hovoří o Fayllosu z Krotónu, který skočil více než 16 m - pravděpodobně součet několika skoků
  
- znám byl i skok do výšky - pouze tréninkově a jiné formy skoků - pouze pro zábavu a trénink







## Běh

- buď jako samostatná disciplína, nebo součást pětiboje
- původně se běhalo v bederních rouškách, pak bez oblečení
- na základě délky tratě je známo několik druhů
  - běh na jedno stadium – jednalo se o první a jedinou disciplínu během (nejen) prvních olympijských her – vyhrál Koroibos z Élidy
  - *diaulos* – běh na dvě stadia
  - *hippios* – běh na 4 délky stadia
  - *dolichos* - vytrvalostní běh až na 24 stadií = cca 4,6 km
- všechny tratě se běžaly tam a zpět – dráhy i místo otočení označeno kolíky/sloupy – (lat. *cippus* na začátku; *terma* na konci)
- závodníci startovali ze stoje; povel ke startu dáván slovně nebo zatroubením, používalo bylo také tzv. *hysplex* – startovní mechanismus
- běh mohl mít i fatální následky -> mnoho lékařů považovalo běh za nezdravý (zvláště vytrvalostní)

- v běhu závodily i dívky – vlastní závody v mezičase olympijských her
- zvláštní varianty běhu
  - *hoplitodromos* – běžci běželi s přilbou, chrániči holení a štítem – součást vojenského výcviku
  - *lampadodromos* – běh se zapálenými pochodněmi – podobné štafetovému běhu – soutěžili běžci z celé fýly







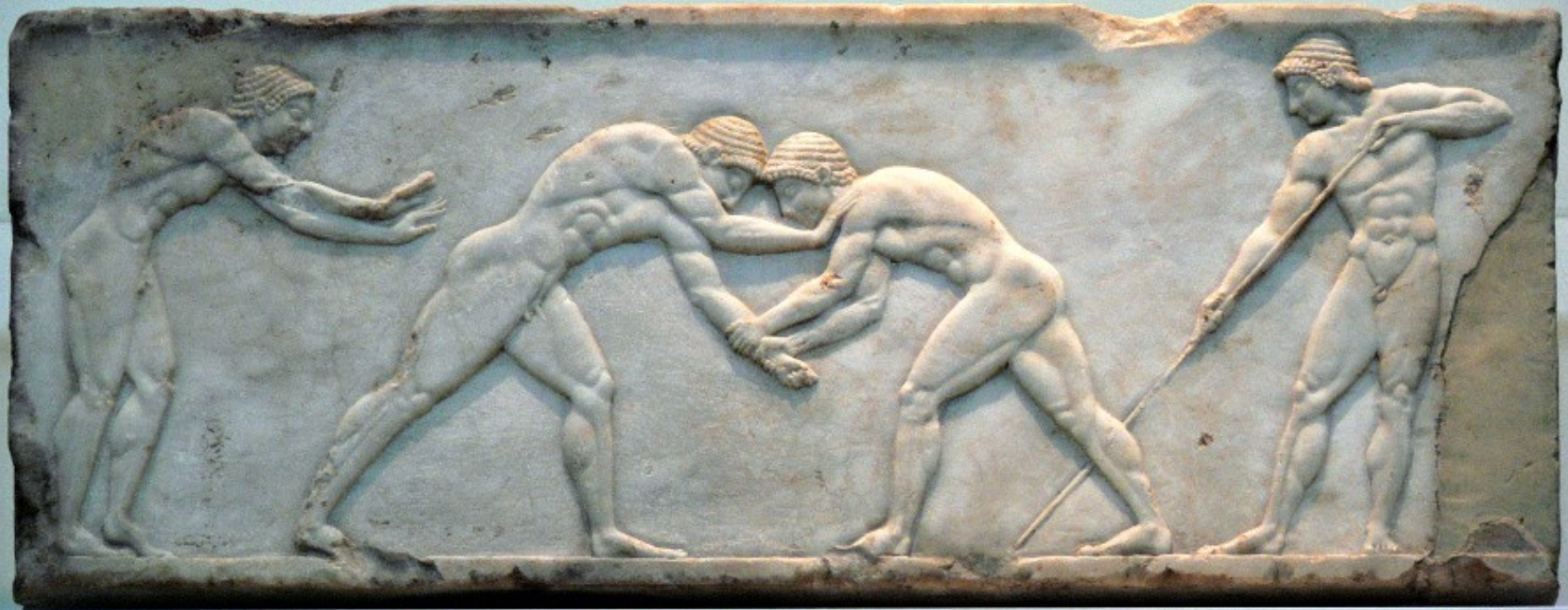






## Zápas - *palé*

- považován za nejvýznamnější a asi nejoblíbenější sport
- od jeho názvu odvozeno jméno pro palaistry
- samostatná disciplína nebo součástí pětiboje
  - během pětiboje jako poslední -> rozhodoval o vítězi
- zápasilo se na zkeypřené a navlhčené půdě
- původně zápasníci nosili bederní roušku, poté nazí – posypávali se jemným pískem
- cílem zápasu bylo dostat v rámci pravidel a povolenými hmaty soupeře na zem
  - zápasníci stáli proti sobě v širokém postoji, předkloněni a s nataženýma rukama, kterými se snažili soupeře chytit za zápěstí, kolem krku nebo pasu
  - již během výcviku se chlapci učili vhodné hmaty a obranu proti nim – vzniká rozsáhlé odborné názvosloví – používáno i zcela mimo sport
- během závodů se dvojice losovali pomocí bobů
  - neexistovali váhové kategorie -> procvičování nejen síly ale i obratnosti

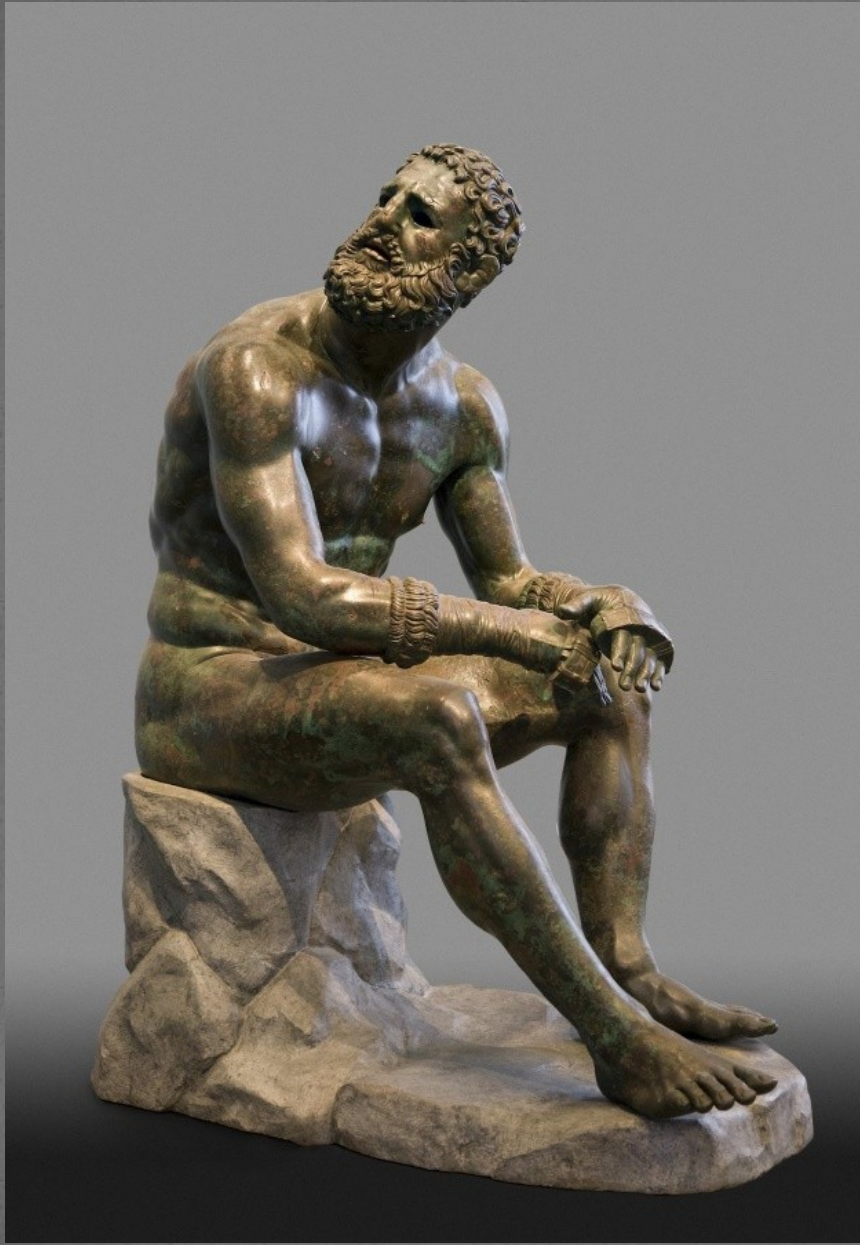




## Box / rohování - *pygmé*

- u Řeků velmi ceněno jako příprava pro boj zblízka
- zpočátku se trénoval pomocí pytle zavěšeného ve výši prsou a hlavy
- boxeři si pěsti a předloktí ovinovali koženými páskami až 3 m dlouhými – u profesionálních zápasníků byly řemeny opatřovány prstenci ze silné kůže nebo nýty = těžké a dokonce i smrtelné rány
- údery byly vedeny jen na hlavu
- zápas neměl stanovenou délku trvání a ani se nepřerušoval přestávkami -> klání bylo ukončeno buď sražením protivníka nebo jeho vzdáním









## Pankration

- „nejdrsnější“, nejtěžší a nejsurovější zápas – vyzdvihován jako příprava pro skutečný boj
- vznikl spojením boxu a zápasu
- zápasníci na rozdíl od boxerů neměli ruce omotány řemeny -> volné ruce pro hmaty
- téměř bez pravidel – povoleno je útočení rukama i nohama na všechny části těla – údery otevřenou rukou i pěstí, kopy, podrazy/podmety, údery lokty, koleny, rameny – přehozy; kroucení, lámání kloubení rukou, prstů; škubání vlasů i vousů; vrážení prstů do nosních dírek, škracení, atd.
  - zakázáno bylo pouze vrážení prstů do očí, škrábání a kousání (ve Spartě povoleno)
- zápas probíhal ve stoje i vleže do doby, než některý soupeř neupadl do bezvědomí, nebo se vzdal zdvižením prstů nebo údery dlaní do zápasíště
  - některé zápasy mohly končit i smrtí
- vzhledem k surovosti, kterou některé obce neschvalovali byl pankration zaveden do všeřeckých her až později – v 33. olympiádě r. 648 př. Kr. – pro hochy až při 145. v roce 200 př. Kr.







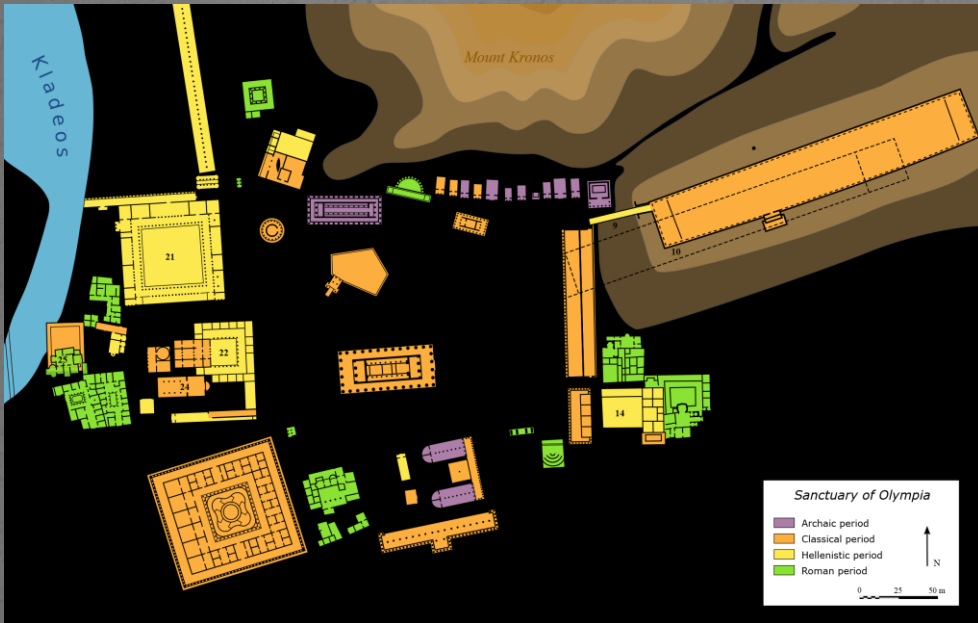




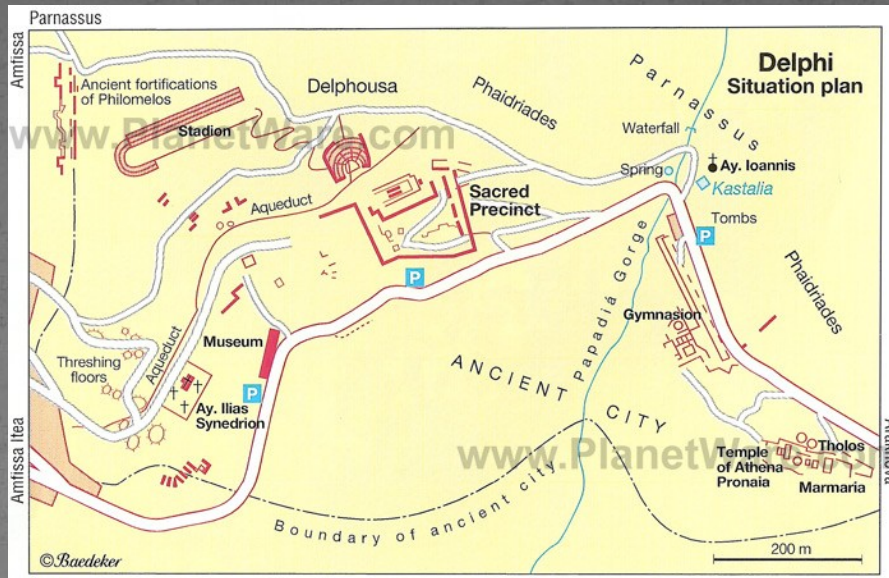
JASON CHALKER

## Plavání

- plavání nepatřilo mezi sporty, které byly zařazovány do hlavních sportovních akcí, přesto plavání bylo součástí výcviku řeckých občanů -> průpovídka o neznalosti plavání a čtení byla brána jako urážka značící vrchol nevzdělanosti
  - v Argolidě ve městě Hermioně se každoročně o Dionýsovských slavnostech konali závody v plavání
  - výcvik v plavání byl umožněn i dívkám
- plavat bylo možné nejen v řekách nebo moři, ale také v bazénech – *lutra* (*lutron*), které se dochovaly např. v Delfách nebo v Olympii
  - v Olympii byl nalezen bazén o rozměrech 24 x 16 m s hloubkou přesahující 1,5 m
  - v Delfách pak kruhová nádrž o průměru 9,7 m a hloubce asi 2 m









## Hygiena

- hygiena byla společně s cvičením považována za důležitou složku péče o zdraví
- Řekové se koupali v řekách nebo mořích, využívali veřejných lázní, gymnasií a palaister, koupelna byla i součástí domů
  - koupalo se nejčastěji ve studené vodě – voda se musela ohřát a do míst určených ke koupání donášet – u některých byla dokonce teplá koupel považována za změkčilost, zvláště pak Spartánů
- v Athénách nechal v 6. st. př. Kr. Peisistratés a jeho synové postavit monumentální kašny, kde bylo možné si vodu nejenom nabírat, ale také se umývat jako pod sprchou
- v 5. st. př. Kr. byly nejčastěji ke koupání využívány právě gymnasia a palaistry a k jeho konci se upouští od koupání venku a chodí se častěji do lázní – v prvně jmenovaných byla asi častější studená voda, i když později se zde objevují parní lázně



- lázně sloužily nejen pro očistu, ale také jako místa setkání
  - lidé přísných mravů a počestné ženy se jim většinou vyhýbali → využívány hlavně prostšími lidmi - někteří tam zůstávali dlouho, aby se ohřáli, když už neměli čím doma topit
  - oddělené místnosti pro ženy
  - k vybavení patřily vany nebo bazény
- mytí v domech probíhalo v koupelnách, které se nacházely vedle kuchyně -> ohřev vody
  - koupelny byly vybaveny vanou – *pyelos* – obvykle z pálené hlíny nebo kamenné, známy jsou i zděné
  - v klasické době jsou asi nejrozšířenějším zařízením na mytí velké kruhové hluboké mísy na vysokém podstavci (objevují se i v gymnasiích) – *louteria* - kamenné nebo z pálené hlíny
    - pro ženy obvykle umístěné v *gynaikeiu*
- nebylo známo mýdlo – jako mycí prostředek se používalo sody nebo louhových přípravků – problémy s koncentrací -> mohlo vést k poškození kůže

Πήλινα Αγγεία Λουτρού Θεσπρωτών (200-400 πΧ)  
Αρχαιολογικό Μουσείο Ηγουμενίτσας  
Clay Bath Vessels of Thesprotians (200-400 bC)  
Archaeological Museum of Igoumenitsa, Greece  
Photo: Harry Gouvas, 2010









- zuby se čistily dřívkem
- koupel se prováděla většinou před večerním jídlem nebo před symposiem