

# Římské hry

- *ludi*
- různé sporty
- výcvik armády
- doping

# Řím

- ***ludi***

- veřejné hry
- původně součástí ***triumphorum***
- od **Lýdů**, *Lydi*
- od ***ludus***, žert, smích, hra, zábava
- od ***lusus***, žert, zábava, hraní
- 1, 17 (od konce republiky), poté z 88 na 135 a **176** dní (4. století)
- **součástí** oběti, *pompe*, *ludi circenses*, *ludi venationes*, *ludi scaenici* a *ludi Graeci*
  - **ne ale** *munus gladiatorium*

# *Ludi*

- ***Ludi Romani*** (Římské hry)
  - od 366 př. Kr. 1x ročně
  - zal. Tarquinius Priscus
  - zasvěcené Jupiterovi, Junoně a Minervě, které se slavily 4. – 19. září; obdobné hry zasvěcené lovu Nejlepšímu Nejvyššímu byly ***Ludi Magni***.
- ***Ludi Apollinares*** (Apollónovy hry); zasvěcené tomuto bohovi k osvobození Itálie od Hannibala, pořádané od roku 212 př. Kr. 6. – 13. července,
- ***Ludi Cereales*** (hry bohyně Cerery), slaveny 12. – 19. dubna, šlo o hry k poctě bohyně orby a dárkyně polní úrody,
- ***Ludi Florales*** (Flóřiny hry); byly to hry zasvěceny Flóře, slaveny od roku 240 př. Kr. 28. dubna – 3. května,
- ***Ludi Megalenses*** (hry maloasijské Velké Matky, Kybély), konané od roku 204 př. Kr. 3. – 9. dubna,
- ***Ludi Plebei*** (Plebejské hry), slaveny od roku 216 př. Kr. 4. – 17. listopadu,

## **Další *ludi*:**

- ***Ludi Saeculares***
  - 1x za 100 let v květnu a červnu
  - tři dny a noci
  - na Martově poli
- ***Ludi Taurei Quinquennales***
  - 25. a 26. června
  - 1x za pět let do roku 186 př. Kr. v Circu Flaminiu
- ***Ludi Victoriae Caesaris***
  - k poctě Caesara a bohyně vítězství jako oslava po vítězství v bitvě u Farsalu v roce 48 př. Kr.
- ***Ludi Capitolini***
  - 13. října k poctě vládce bohů
- ***Ludi Victoriae Sullanae***
  - 26. října – 2. listopadu
  - oslava Sullova vítězství nad Samnity z roku 82 př. Kr. v bitvě u římské brány Collina Porta
  - k poctě bohyně vítězství

# Sportovní výchova občanů

- běhy a pochody,
- skoky,
- plavání,
- zápas,
- šerm,
- lukostřelba
- hody oštěpem

*„Římané nepřikládali tělocviku takové důležitosti jako Řekové, u nich pěstován ponejvíce tělocvik válečný“  
(Základy sokolského vzdělávání, 1914, 13).*

# Armáda – tělesná výchova

- rozšíření **chůze** formou dlouhých pochodů
- speciální výcvik s různými druhy **zbraní**
- **nováčci** – upřednostňování:
  - vesničanů před měšťany
  - mužů mírného pásma před muži z východního horkého klimatu
  - lovci, kováři a řezníci před tkalci, rybáři a pekaři
  - ...
- **nováčci** – 4 měsíční dril

# Výcvik

Základem sportovní výchovy římských vojáků:

- vojenský pochod (***ambulatio***)
  - souhra – udržování šiku
  - normální rychlostí za 5 hodin 30 km
  - rychleji za 5 hodin 36 km
  - 3x za měsíc cvičné pochody
- **nošení a pochodování s břemeny**
  - do hmotnosti asi 20 kg (nepočítaje zbraně a zásoby na 15 až 22 dní)
  - hlavně nováčci

- **skok**
  - překonávání překážek a příkopů
- **plavání**
  - pro pronásledování i ústup (mohla překážet řeka či jezero, poté by byli ti, kdo neuměli plavat ztraceni, nebo mohlo ztroskotat stíhání nepřátel)
- **cvičení u šest stop vysokých kůlů (*palorum*)**
  - nedostatečná úroveň
    - ochuzovány příděly potravy
    - místo pšenice dostávali ječmen
  - s mečem
    - 2x denně
    - štíty s dvojnásobnou hmotností
    - s dřevěnými holemi místo mečů, také dvakrát tak těžkými
    - většinou bodné útoky a rány, nikoli sečné
    - dobře hodnocen šermířský výcvik *armatura*
  - s těžkým oštěpem
    - trefování
  - i s lukem a tupými šípy
    - pěšmo či koňmo
- **výcvik se zbraní**
  - po výcviku u kůlu
  - ve dvojicích
  - meče kryté koženými pouzdry



- **běh**
  - důležitost:
    - vyrazit prudčeji proti nepříteli
    - při vítězství jej i účinněji pronásledovat
- **kameny**
  - házení, metání kamenů prakem, metání střel s olověnou zátěží (*mattiobarbuli, plumbatae*)
  - nováčci
  - střely (5) nosil každý voják na vnitřní straně štítu (asi od 2. století po Kr.)
- **nasedání na koně**
  - zleva i zprava
  - beze zbraní
  - poté se zbraněmi (tasenými meči či kopími)

- nácvik pohyblivých manévrů a formací
  - s překonáváním různých překážek
  - přesuny
  - střídání a vyskakování z řad
  - šlo především o:
    - klín
    - kruh
    - prázdný čtverec
    - *testudo* („želva“)

*„Tu se vojáci vyzbrojení štíty obrátili proti nim (Parthům střílející na ně šípy), sevřeli ve svém středu lehkooděnce, sami se spustili na koleno a postavili štíty před sebe, ti pak, kteří stáli za nimi, zakryly je shora svými štíty, a podobně následující zase je. To postavení se podobá střeše a poskytuje malebný pohled; to je také nejbezpečnější ochranou proti šípům, jež ze štítů sklouzají.“*

# Trénink jízdy:

## • jízda na koni

– zasahování terče za jízdy

- vrhacími zbraněmi (oštěpy)

– dobrý voják za přímé jízdy hodil na terč 15 oštěpů, skvělý voják až 20

- zbraněmi nablízko (meči)

– různé hry, manévry, soutěže

- Ludus Troiae (nobilita) i obdoba pro klasické vojsko

– najíždění na štíty druhých

*„Malé, ale dobře vycvičené vojsko je ve válečném střetnutí spolehlivou zárukou vítězství“*

# CVIČENÍ OBČANŮ

- **Martovo pole**

- výcvik se zbraněmi

- jízda na koních a vozech

- plavání na MP u Tiberu

- výuka: nafoukané zvířecí měchýře a korkové či rákosové ochranné pásy

- Gaius Suetonius Tranquillus:

- Caesar se díky plavání zachránil před nepřáteli

- Augustus jemu učil své vnuky

- Tiberius v jeho vile za Římem

- významná role v říms. zdravotní gymnastice

- plavecké bazény neodmyslitelnou součástí lázní a vil

- plavecké scény při *naumachiae*

- lodě a posádku, kotvy, jednoduché a dvojité hvězdice

- **potápění**

- potápění obživou

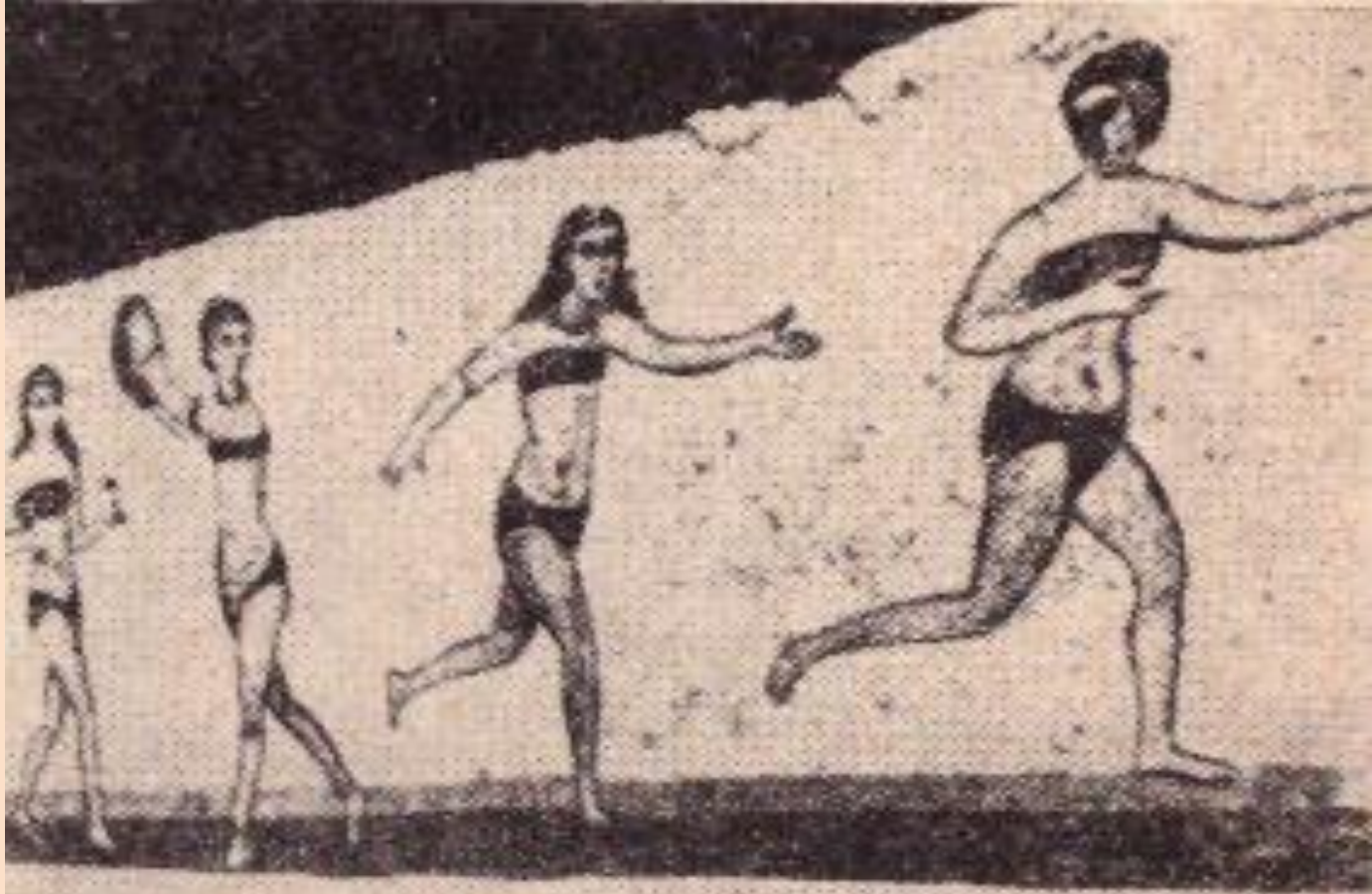
- existence spolku potápěčů v Římě (*urinatores*)

- snad šlo i o speciální potápěčský vojenský oddíl

- **míčové hry**
  - *palaestra*
  - **venku**
  - v uzavřeném sálu (*sphaeristerium*)
  - **typy míčů:**
    - *follis*
    - *paganica*
    - *pila*
    - vyplněny peřím, vzduchem nebo pískem
  - **trigon**
    - 3 muži s míčem
  - **harpastum**
    - obdoba rugby
    - přehazování čáry soupeře
    - ve středu hřiště byla namalovaná čára, 20 až 30 metrů na obě strany byly vyznačeny další čáry, na něž se postavili členové jednoho a druhého družstva
    - na středovou čáru se položil těžký míč
    - na signál se hráči rozběhli, a kdo k míči doběhl první, směl jej hodit k soupeřovu poli
    - přitom se musel snažit přehodit jeho krajní čáru, a tím získat bod
    - poté míč házel z místa po jeho chybní dalším hráčem a snažil se o totéž
    - soupeři bylo dovoleno bránit, strkat do něj, vytrhovat mu míč z ruky, při běhu jej podrážet

# lázně

- spíše pasivní formy péče o tělo
  - masáže
  - zdravotní gymnastika
  - lázně (*thermae*, *thermy*)
    - obsahovaly knihovny, odpočívárny, sály pro míčové hry a gymnastiku
    - Traianovy, Titovy, Caracalovy, Diokleciánovy...
- lékař Galénos z Pergamu doporučoval:
  - míčové hry, gymnastiku, běh, veslování, jízdu na koni a šerm
  - zakladatel léčebné gymnastiky
  - diety



# Doping a strava antických atletů

- několik problémů:
  - nedostatek pramenů a roztržitost skrovných zmínek
  - absence krevních testů
    - otázka, co lze, či nelze a co mohlo, či nemohlo být pokládáno za doping
- jedny z prvních zmínek o posilňování těla:
  - pravěk
  - prostředí států staroorientálního typu
    - panovník
    - zabitím krokodýla, hrocha či lva jako symbolu zla a nepřítele obhajoval své postavení a jezením jejich masa se stával nepřemožitelným
      - faraon Amenhotep III.
      - Meni zahynul při lovu hrocha



# Skytové

*Válečné obyčeje mají uspořádány tak, že když Skyth zabije prvního muže, napije se jeho krve. Hlavy nepřátel, které zabije v bitvě, odnáší ke králi. Za přinesenou hlavu se podílí na kořisti, které bylo dobyto; nepřinese-li žádnou, nedostane nic. Kůži z hlavy stahuje tak, že ji obřízne kolem dokola u uší, potom vezme hlavu za kůži a vytřepe ji. Kůží očistí od masa hovězím žebrem a promne ji rukama, a když je měkká, používá ji jako utěrky. Věší ji na uzdu svého koně, na kterém jezdí, a chlubí se jí. Kdo má takových kožených utěrek velmi mnoho, toho považují za muže statečného. Mnozí z nich si ze stažených kůží dělají i pláště; sešívají je dohromady jako kozinku. Mnozí také stahují kůži z pravých rukou padlých nepřátel i s nehty a dělají si z ní potah na toulce. Lidská kůže je asi pevná a lesklá, bělostí převyšuje lesk skoro všech koží jiných. Mnozí stahují i kůži z celých lidí, napínají ji na dřevo a vozí ji s sebou na koni“ (Hdt. 4.64.1-4; př. J. Šonka)*

- relaxace, hygiena a posilnění:
  - jakási „**parní lázeň**“ z konopného semena
    - zalezli pod plstěné pokrývky, semena házeli na rozžhavené kameny. Tím vznikalo mnoho dýmu a par, které Skytům nahrazovali taktéž koupání ve vodě (Hdt 4.75)
- **Hunové a Indové**
  - před bitvou jedli **varlata**
  - měla zvyšovat sílu a mužnost
- **Čína**
  - vyobrazení císaře při žvýkání **Chvojníku** (*Ephedra vulgaris*), nazýv. **ma-huang**
  - rytina z 3. tisíciletí př. Kr.
  - obsah. efedrin
    - stimuluje CNS – pocit euforie, redukce hmotnosti, bdělost a ostražitost

- **Egyptané**
  - pili oleje se šípky,
    - zvýšení výkonnosti
- **Inkové**
  - droga *Erythroxylum coca* s popelem
- **mexičtí indiáni**
  - rostlina *Peyote* a výtažek z kaktusu *Lophophora Williamsi*
    - příjemné halucinace, vyšší vytrvalost, bránění hladu
- **v Ekvádoru**
  - odrůdu hořce *Cashpa china-yugo* (před dlouhými pochody)
    - „rostlina, která dovoluje běhat“
- **obyvatelé Afriky**
  - rostlina *Catha edulis* (alkaloid D-nor-izoefedrin)
  - oříšky koly (kofein)

- **novověké vojsko**

- před bojem využíval alkohol
- mochromůrky rodu *Amanita*
  - švédský oddíl za švédsko-norské války, 1718
- amfetamin
  - odstraňuje únavu, deprese a strach
  - navozuje euforii, pocit naplnění energií a schopnosti k nadprůměrným výkonům – fyzickým i psychickým
  - OV ve Španělsku, Japonsko
- *Energy-Tablets* s benzedrinem a methedrin
  - Japonci a Spojenci ve 2. SV
- pervitin (metamfetamin)
  - Němci ve 2. SV.
  - navozuje pocit obrovské mentální a fyzické síly
  - poté se dostavuje emoční labilita a halucinace
- heroin
- morfium

# Doping, dieta a životní způsob antických atletů

- Iliada

- bohové na obě strany

*„πῶς δέ κεν Ἔκτωρ κῆρας ὑπεξέφυξεν θανάτοιο,  
εἰ μή οἱ πύματόν τε καὶ ὕστατον ἦντετ' Ἀπόλλων  
ἐγγύθεν, ὅς οἱ ἐπῶρσε μένος λαιψηρά τε γοῦνα“ (Hom., Il. 22.202-204).*

*„Jakpak by býval mu Hektór moh uniknout osudné smrti, kdyby mu v poslední chvíli, již naposled, nepřispěl zblízka Foibos? Ten dodal mu síly a kolenům propůjčil hbitost“ (překlad R. Mertlík).*

*„Ὡς ἄρα φωνήσασα μένος πολυθαρσῆς ἐνήκεν“ (Hom., Il. 19.37).*

*„Takto mu pravila Thetis a vdechla mu odvážnou zdatnost“ (překlad R. Mertlík).*

- **Achilles**
  - jedl kostní dřeň lvů
  - denně kolem půlnoci páleno maso plameny ohně
  - ve dne byl potírán ambrosií, jež měla zamezit stařectví a činit jej nesmrtelným
  - řeka Styx
- **hry v Thébách v 16. století př. Kr.**
  - první „antidopingová zkouška“
  - dech
    - doping = „jev, při němž dochází k porušení jednoho nebo více antidopingových pravidel“ (Pyšný, 2006, 8)
    - Kössl et al. (1981) udává alkohol jako jednu z pěti skupin dopujících látek

- **předolympijský tábor**
  - kontrola stravy a zdatnosti *θλιψις*
- **přísaha v Olympii v *βουλευτήριον***
  - verše, vzezření sochy
  - závodníci, trenéři, otcové a bratři, ti, kdo vybírali koně
  - *Ζᾶνες*
  - smrt? (x provdané ženy)
- **zprávy z 3. století př. Kr.**
  - halucinogenní houby a semínka sezamu
- **zrušení ol. her roku 395 a Theodosiovo odůvodnění**
  - semeništěm podvodů, napadání lidské důstojnosti a dopingu

# Víno

- podle Plinia (*NH* 12) dodávalo sílu
- zahřívá vnitřnosti a člověka osvěžuje z venku (Plin., *NH* 14.7.58) x olej
- Androkydés varoval Alexandra Velikého:

*„Vinum poturus, rex, memento bibere te sanguinem terrae. cicuta hominis venenum est, cicutae vinum. [...] neque viribus corporis utilius aliud neque voluptatibus perniciosius, si modus absit“* (Plin., *NH* 14.7.58).

*„Zapamatuj si, králi, že pitím vína, piješ krev země. Bolehlav je lidem jedem, víno je jedem bolehlavu. [...] Chybí-li míra, není nic více vhodné k posílení těla a současně není nic více škodlivé jako požitek“* (volně přeloženo).



- **diváci**
  - *στάδιον* v Delfách

- **x boj**

*„Duo sunt liquores humanis corporibus gratissimi, intus vini, foris olei“* (Plin., NH 14.29.150).

*„Jsou dvě tekutiny lidským tělům nejpříjemnější, víno zevnitř a olej zvenku“* (volně přeloženo).

- **Galénos** – některá vína:

- podporovala tělesný vzrůst a dobrou kondici
- spolu s vepřovým požívali mladí zápasníci
- *„lepší ubírat se všemi prospěšnými cestami, a tak rychleji dojít cíle, než mísit škodlivé s užitečným, a tak až do konce churavět“* (Gal., *De vict. att.*)
  - pěstovat **TV** a dbát na správnou **stravu**

# Sex

- někdy pokládán za podporu výkonu
- X
- Filostratos:

*„τοὺς δ' ἐξ ἀφροδισίων ἤκοντας γυμναζομένους μὲν πλείω ἐλέγξει· τὴν ἰσχύν τε γὰρ ὑποδεδωκότες καὶ στενοὶ τὸ πνεῦμα καὶ τὰς ὀρμὰς ἄτολμοι καὶ ἀπανθοῦντες τῶν πόνων“ (Philostr., Gym. 48).*

*„U těch, kdož přijdou do gymnasia rovnou po sexu, se při cvičení vyjeví větší počet ukazatelů. Jejich síla je zmenšená, mají krátký nedostatečný dech, v jejich útocích chybí odvaha, v reakci na námahu blednou“ (volně přeloženo).*

# Diety

- Chionis ze Sparty
  - sušené fíky (fruktóza)
- omez. masa – pouze lehčí *ἀθληταί* (někdy)
- **x**
- *ἀθληταί* úpolových disciplín
  - „král zápasníků“
    - 9 kg masa, 9 kg chleba, 10 l vína

- **řešeno:**
  - lékaři (Hippokratos, Galénos)
  - filosofy (Pythagoras ze Samu, Filostratos)
  - trenéry (Ikkos z Tarentu, Herodicus z Megary)
- **Galénos**
  - dieta podporující tvorbu řídkých šťáv (pro LA)
  - **ne:** semena podporující vznik husté a klišovaté šťávy
    - semena seznamu, lociky a máku
  - **ne:** vína
  - **ano:** semena petržele, kmínu, miříku, kopru, sisonu (syrské rostliny), šabreje, hladýše, ammi (asi *carum copticum*), zápalničky obecné, seselu, *Athamanty Cretensis*, routy
  - **při značném cvičení a námaze:** maso vepřů domácích (krajní část), ovar, vepřové nožičky, rypák, dobře uvařený žaludek a děloha, horští kohouti apod.

## • Filostratos:

- **ne:** jídlo, víno a tajné požívání potravin, přejídání
  - těžké pijáctví – nadměrně veliký žaludek, měkký bok a kolena, temperamentní krev
  - přejídání převislé čelo, omezený dech, vyplněné prohlubně u klíčních kostí, boky se známkami objemnosti

*„Celkově ti, kteří se přejídali, pili hodně vína a měli sex těsně před soutěží a tréninky, neměli šanci na vítězství v žádné disciplíně. Objevují se příznaky jako slabost jejich srdečního tepu, potu, míst pod očima a spánku, což vedlo k špatnému zažívání. Těmto se také vždy „roztočí panenky“, i když jen přemítají o tom, že jsou milováni a o módě potulných ἀφληταί“ (Philost., Gym. 48).*

# Další teorie

- konkrétní maso podle zaměření a vlastností zvířat:
  - běžci měli jíst maso drůbeží
  - zápasníci vepřové
  - boxeři volské
  - skokani do dálky kozí
  - ...
- vegetariánství, ...

# Pití a strava ἀθληταί

- pro odstranění únavy a zlepšení fyziologie:  
*„Equisaetum, hippuris Graecis dicta [...] lienes cursorum extinguit decocta fictili novo ad tertias quantum vas capiat et per triduum heminis pota; unctis esculentis ex ante diem unum interdicitur“* (Plin., NH 26.83.132).  
  
*„Equisaetum (přeslička), Řeky nazývaný hippuris, [...] zmenšuje sleziny běžců tak, jako se kotlík zmenší na jednu třetinu v nové hliněné nádobí; tito její užívali v nápoji po tři dny v dávce jedna hemina (1 římská hemina = 0,273 litrů). Jeden den předtím je zakázáno jíst tučná jídla“*  
(volně přeloženo).
- nápoj snižoval prokrvení sleziny = **zvýšení výkonu** – lehkosti a rychlosti

- **Platón – kritika:**
  - lékařství – kuchařství
  - gymnastika – kosmetika
  
- **Filostratos – kritika:**
  - sicilská gastronomie
    - lenost – energičnost
    - změkčilost – kalennost
    - nezkušenost ve válce – bojovnost



# strava *ἀθληταί*

- chléb
  - z loupané pšenice s makovými semínky vyplněný směsí ryb
- opium?

- věštby
- mystéria

- ***ἵππικός ἀγών***

+

- ***circus***
  - --- hydromel (voda, med, ovsá)
  - *Scythica a Hippace* – Skytové

# Gladiátoři

- *Lanista*
- fazolová a prosná kaše
  - tělesná vyrovnanost a správný vývoj svalstva
- **ječmen**
  - cena (x vojsko)
  - tuk v žilách, krvácivost
  - --- *hordearii*

„*gladiatorum cognomine, qui hordearii vocabantur*“  
(Plin., NH 18.14.72)

- rozemletý kostní popel
  - pružnost a pevnost kostí
- *sagina*
  - žrádlo, šlichta
  - horší než obrovský hlad (Ps. Quint., *Decl. Mai.* 9.5)
- *miscellaneus*
  - „míchanina“
  - poslední jídlo, k němuž bylo možné sestoupit (Juv. 11.20)
- ječmen – zaječí maso (psi, lišky) – Galénos
- voda, víno, + extrakty (agres.)

*„sanguinem quoque gladiatorum bibunt, ut viventibus poculis, comitiales [morbi], quod spectare facientes in eadem arena feras quoque horror est. at, Hercule, illi ex homine ipso sorbere efficacissimum putant calidum spirantemque et vivam ipsam animam ex osculo vulu, cum plagis omnino ne ferarum quidem admoveri ora mos sit humanus. alii medullas crurum quaerunt et cerebrum infantium“ (Plin., NH 28.2.4).*

*„Lidé postižení padoucníci pijí jako lék **krev gladiátorů-zápasníků** v cirku, jakoby ze živých pohárů – a je odporné vidět, že to dělají v téže aréně šelmy. K ďasu! Oni se domnívají, že srkají tu nejúčinnější teplou tekutinu přímo z úst ran, jakousi samu ‚duši‘, dýchající a živoucí, a přece mrav nedovoluje vůbec přiblížit lidská ústa k ranám šelem. Jiní vyhledávají morek z hnátů a mozek dětí“ (překlad F. Němeček).*

*„Ad convolsa interiora viscera aut contusa, M. Varro — ipsis enim verbis eius utar — pyxis sit, inquit, focus. inde enim cinis lixivus potus medetur. licet videre gladiatores, cum deluserunt, hac iuvari potione“ (Plin., NH 36.69.202-203).*

*„Sideritis (**hojník**) má tak silný účinek, že když je dán na aktuální rány gladiátora **zastaví krváčení**, jakož i popel nebo uhlí, ještě účinnější je pak houba, která roste vedle jeho kořene“ (volně přeloženo).*

*„Sideritis tantam vim habet, ut quamvis recenti gladiatoris vulneri inligata sanguinem claudat, quod facit et ferulae cinis vel carbo, fungus vero etiam efficacius, qui secundum radicem eius nascitur“ (Plin., NH 26.83.135).*

*„Pro břišní křeče a pohmožděniny,“ říká M. Varro – cituji jeho slova –. „Vaše ohniště, ať je vaší lékárníčkou. Namixujte **louh z popela** s vaším pitím a budete vyléčeni. Můžete vidět, jak si gladiátoři po souboji pomáhají pitím tohoto“ (volně přeloženo).*