

# 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“*

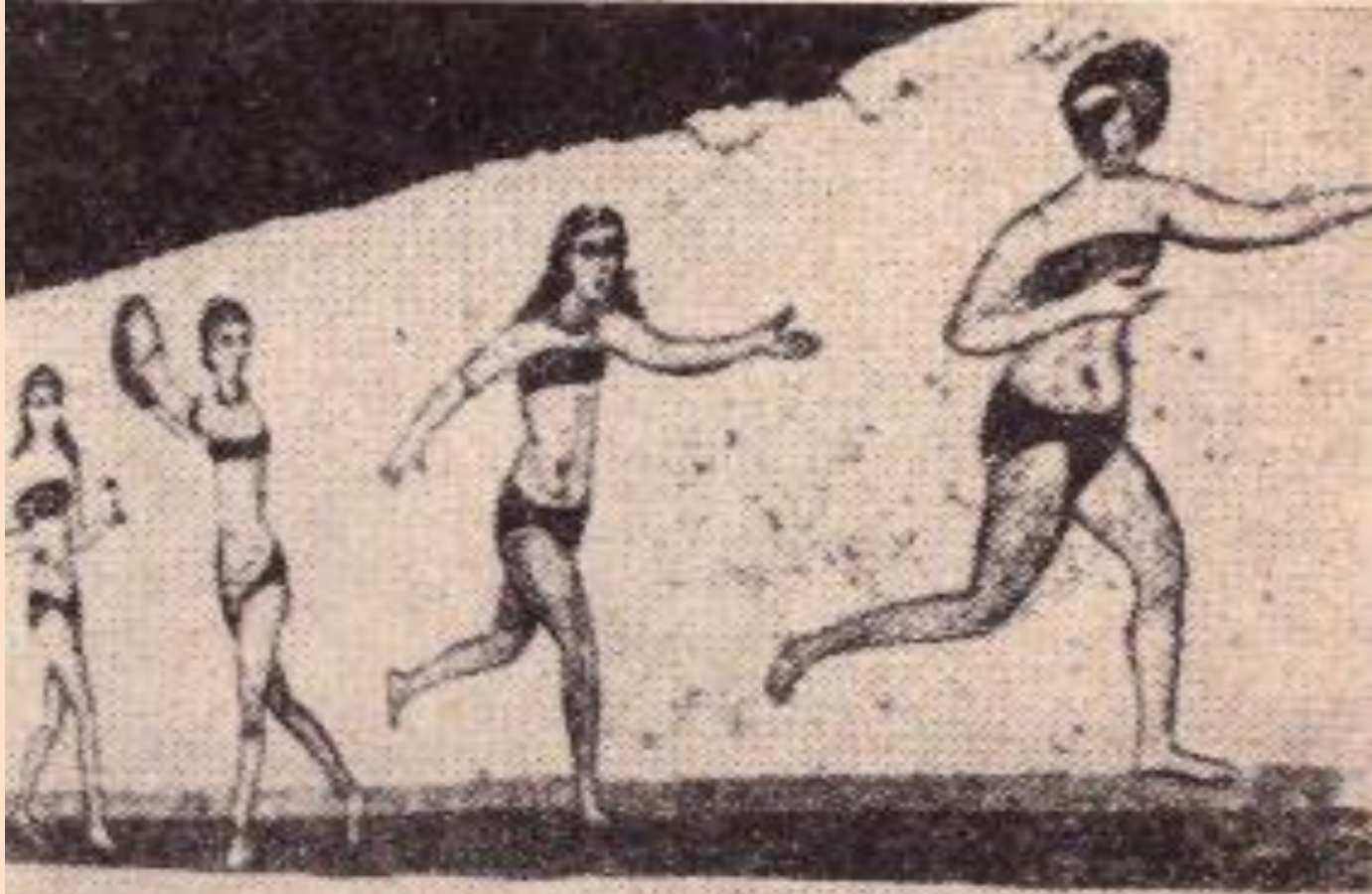
# CVIČENÍ OBČANŮ

- **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**
  - existence spolku potápěčů v Římě (*urinatores*)
  - potápění obživou
  - 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 chycení další hráč 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, Caracallové, Diokleciánovy...
- lékař Galénos z Pergamu doporučoval:
  - míčové hry, gymnastiku, běh, veslování, jízdu na koni a šerm
  - zakladatel léčebné gymnastiky
  - diety



# Doping v antice

- 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 kůží jiných. Mnozí stahují i kůži z celých lidí, napínají ji na dřevo a vozí ji s sebou na koni“ (Hdt 4.64.1-4; přel. 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)

# Doping, diety a speciální strava v antice

- **Iliada**

- bohové na obě strany

*„πῶς δέ κεν Ἐκτωρ 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).*





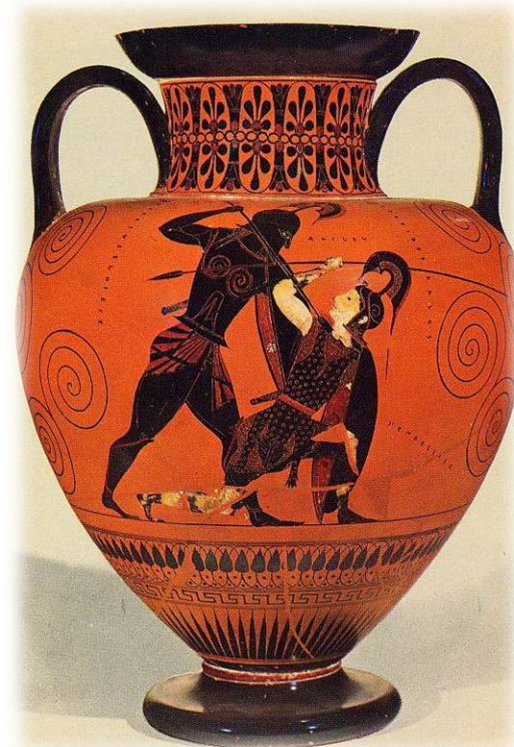
## • Achilles

- 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

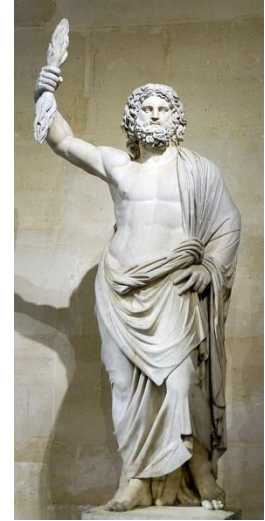


## • hry v Thébách

- 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 dopingů

# 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).

- **Hippokratovi žáci** – poprvé v lékařství

- **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**

# pohlavní styk

- 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



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



- **řešeno:**
  - lékaři (Hippokratos, Galénos)
  - filozofy (Pythagoras ze Samu, Filostratos)
  - trenéry (Ikkos z Tarentu, Herodikus z Megary)
- **Galénos**
  - dieta podporující tvorbu řídkých šťáv (pro LA)
  - **ne:** semena podporující vznik husté a klišovaté šťávy
    - semena sezamu, 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:** 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 ἀθληταί“ (Philostr., Gym. 48).*

# Další teorie

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



# 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.)

- **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