

Tělesná cvičení v řeckém světě

Sparta

Athény

Makedonie

Filosofický pohled na tělesnou kulturu

- Sokratés
- Platón
- Aristotelés

- *wanax* nahrazen *agorou*
- nástrojem vládnutí slovo

3 rysy nového myšlení:

- oblast myšlení je zcela oddělena od náboženství; přírodní jevy a vznik kosmu je vysvětlován bez božských zásahů (x Hésiodos)
- myšlenka kosmického řádu nespočívajícím na moci boha, ale na *nomos* (pravidlu dělby moci), aby nemohl mít žádný prvek nad jiným *kratos*
- geometrická podoba myšlení „*pojímá a promítá svět do prostorového rámce, který už není vymezen náboženským výměrem blahého a neblahého, nebeského a pekelného, nýbrž je dán recipročními vztahy, symetrickými a zvratnými*“ (Vernant, 1995, 8).

- posel bohů **Hermés**
 - berla, pastýři, průvodcem mrtvých a bohem cest, dveří, obchodu a štěstí
 - x
 - ochránce atletů
 - dbaní na výsledky olympijských her
 - řídit olympijské hry

„Dobrost těla, projevující se jeho zdravím, krásou a silou, byla Řekům stejně žádoucí jako zdatnost duše.“

- zákonem nařízeno vzdělávat se *gymnicky* x ztráta občanských práv
- *gymnasion* a *palaistra* součástí Elysia i Ostrovu Blažených
- *filonikia* (milovnost vítězství, snaha o něj)
- *„Jen národ zdravý je též národ branný. Zbroj v každé pěsti! Zřízení válečné. Stokrát, tisíckrát to buď řečeno! Avšak k nástroji a k ústroji především též mládež a mužstvo zdatné a bezúhonné. Kdo hodlá ubránit svůj národ v dobách války, ten musí již po čas míru na stráž stát proti vší vloudilé zkáze životní, ten plamenným mečem drť a rozprašuj upíry a netopýry na každém poli!“* (Tyrš, 1946, 22).

gymnasia, palaistry a stadiony

- cvičení za ztížených podmínek:
 - běžci
 - hluboký písek (vyšší rychlost a vytrvalost)
 - překážky, příkopy
 - olověné koule velikosti pěstě
 - zápasníci, boxeři a *pankratisté*
 - bláto a prach (měkčí dopad)
 - olej, pot a bláto (větší kluzkost těl) – síla, silové vypětí, sevření, stabilita a celková síla těla
 - písek
 - lepší uchopení soupeře, horší vyklouznutí z jeho sevření
 - další význam – ochrana nahého těla před větrem, bránění silnému pocení
 - šetřil síly, kůži dodával lesku, odstraňoval z ní špínu

Spartský systém tělesné kultury

- Dórové
- králové
- eforové
- gerusia
- apella
- *heilóti, perioikové*
 - *krypteia*
 - elita 300

- Apollón – Sparta
 - soutěžení Apollóna a Hyakintha v hodů diskem
 - Zefyros
 - hyacinty

- účelová výchova
- hradby
- řemeslem to, co Spartě přinášelo svobodu
- nutnost neustálé militarizace (messénské války, Argos, Tegea, povstání *heilótů* a *partheniů*)

Ozdobou mužů nebyl „nákladný šat, nýbrž urostlé tělo“ (Xenofón, 1982, 297).

- Kerameikos (180 x 163 cm)
- demografie
 - nejstarší údaje (10 000)
 - 480 př. Kr. (8000)
 - konec 5. století př. Kr. (dvě třetiny)
 - 4. století př. Kr. (jen 800 rodin – roku 371 asi pouze 1500 – 2000 *hoplítů*)
 - spartský průměr 1-2 děti/ rodina
 - zákony zvýhodňující otce více synů
 - otec tří synů zproštěn válečné služby
 - otec čtyř a více synů všech občanských povinností
 - co do počtu obyvatel Sparta jeden z nejmenších městským státům v Řecku



výcvik reflektován na OH

- 720 – 546 př. Kr. (46 z 80)
- další fáze
 - dobudování militaristického režimu,
 - Věra Olivová (1979, 87): *„V dialektické protikladnosti historického vývoje to znamená, že militaristická výchova ve Spartě, stupňující fyzickou zdatnost, odolnost a obratnost, podkopala svou jednoznačnou účelovostí rozvoj této zdatnosti samotné.“*

- *agogé* („odchov“)
- pohřebiště Apothetai v rokli v pohoří Táygetos
- do 7 let v rodině (tma, samota, víno, prosté jídlo)
- do 12 let *paidion* (chlapec)
 - zařazení do *ilé* (družstev)
 - *agón* s jinými družstvy
 - společné ubikace
 - vlasy, bosi, čtení, psaní, hudba, výroky z Homéra, zákony, písně Tyrtaia
 - od 10 let gymnastická průprava, atletika, tanec, hudba i jako jedinci
 - několik *ilé* = *agelé* (stádo)
- do 17 let mladíci (*meirakion*)
 - zpřísnění tělesných cvičení a výchovy, bosi, nazí
 - *gymnasion*
 - rychlostní a vytrvalostní běhy, skok do dálky, hody oštěpem a diskem, zápas, bojové tance
 - boj se zbraněmi a pochody
 - menší podíl jídla i topiva, aby nehladověli, mohli krást
 - „*Je zřejmé, že kdo zamýšlí krást, musí v noci bdít, ve dne podvádět a strojit léčky, a kdo se chce něčeho zmocnit, musí mít také špehy.*“ (Xenofón, 1982, 291)
 - trestali „*chycené jakožto špatné zloděje*“ (Xenofón, 1982, 292)
 - možné po krátké bolesti nabýt na dlouho dobrou pověst
 - omezeno koupání v lázních (jen v dané době v Eurótu)
 - zakázáno natírání těla mastmi a olejem
- v 17 letech do *bué* (volské stádo)
 - v čele 21letý chlapec (*eirén*) jako *buarchos* (vůdce stáda)
 - „*dozíral na celý život svěřené jednotky, na její hry, gymnastiku a vojenskou přípravu i na úpravu jídla. Večer zkoušel chlapce ze znalosti veřejných záležitostí. Jestliže některý ze svěřenců neznal odpověď, potrestal ho kousnutím do prstu.*“ (Sábl, 1960,18)

- od 18. let dospívající (*melleirén*)
 - po bičování (*diamastigósis*)
 - zk. dosp.
 - zkoušku snášení bolesti a utrpení
 - kněžka, soška
 - smrt – posmrtný titul „oltářního vítěze“
 - oltář Artemis Orthie (Limnaion)
 - rodiče – zostuzení
 - pozvání chlapce mezi dospělé (poučení, mluvit lakonicky)
- od 20 let dospělý občan (*eirén*)
 - povinnou vojenskou službu (do 60 let)
 - do 21 let vychovatel mládeže
 - poté zařazení do některého z pěti bojových svazků – *lochos*
 - složen z *enómotíí* (bojových jednotek)
 - společné obydlí a účast na společných *feiditích/ syssitiích*
 - budit dojem, že jsou bratry; „stolování je sdílením, totožností bytí, téměř pokrevstvím“ (Vernant, 1995, 53)
 - 15 mužů různého věku
 - i na válečné výpravě spali v jednom stanu

- od 30 let
 - mohli s ostatními dospělými rozmlouvat na tržišti
 - právo založit si rodinu nebo žít u příbuzných
 - museli se stále účastnit gymnastické a vojenské přípravy; následně pak mohli trávit čas s rodinou
 - večer uléhali ve společném obydlí (i po svatbě)
 - pokud se v dané době plnoprávný Spartán neoženil, postihy a další povinnosti
- od 60 let
 - konec vojenské povinnosti a platnosti nařízení o společném cvičení a žití
 - „znám i jistý Hippodámos, který padl v bitvě v r. 364 př. n. l. ve věku 80 let“ (Sekunda, 2008, 12).

Sborový zpěv

- důležitou
- i dospělí Sparťané
- podněcovat mládež k hrdému sebevědomí a vychovávat ji k úctě ke starším válečníkům

Sbor starších mužů:

„Kdysi jsme bývali mladí a stateční, silní“

Sbor mladších mužů:

„Tací jsme nyní my. Chcete-li, pojd'te se přesvědčit!“

Sbor chlapců:

„My ale budeme o mnoho zdatnější!“

Strava

- vydatná
 - kde je součástí životního stylu tělesná námaha a cvičení vede dobrá strava k pevným svalům, velké síle a krásné barvě
- bez tělesných cvičení – neforemnost, malátnost a nafouklost
- více námahy než potravy

- v Řecku (mimo Spartu) chlapci k vychovateli-otrokovi (čtení, psaní, počítání, hudba a tělocvik). + nadmíra jídla, plášť a sandály

x

- „Lykúrgos namísto toho, aby si každý soukromě dělal z otroků vychovatele, ustanovil jednoho z mužů, jimž se svěřují nejvyšší úřady, aby na ně dohlížel: nazývá se paidonomos. Tomu dal pravomoc shromažďovat chlapce a dbát o přísné potrestání, kdyby si někdo počínal lehkomylně. Poskytl mu také muže s biči, aby je trestali, kdykoli bude třeba; proto tam vedle sebe žije velká úcta a velká poslušnost. Aby jim nezchoulostivěly nohy obouváním sandálů, nařídil otužovat je chůzí bosky: když se v tom vycvičí, budou podle jeho názoru mnohem snáze vystupovat do kopce, bezpečněji sestupovat z kopce a bosý prý se zvedne, vyskočí i utíká rychleji než obutý, má-li ovšem ztvrdlá chodidla. Místo rozmazlování pláštěm přikázal oblékat se po celý rok jediným šatem, v domnění, že tak budou lépe připraveni i na mráz, i na horko. Nařídil, aby eirén jedl u společného stolu jen tolik jídla, aby ho nikdy nezmáhalo přesycení a nechyběla mu zkušenost se skromnějším živobytím; myslel totiž, že takto vychovaní lidé by byli v případě nutnosti schopnější snášet námahu o hladu, a kdyby to byl rozkaz, spíše by vydrželi s toutéž porcí delší dobu, potřebovali by méně masa, ochotněji by přijímali jakoukoli stravu a byli by zdravější. Usoudil také, že více prospívá strava, která žene štíhlá těla do výšky, než taková, po níž se roztahují do šířky“ (Xenofón, 1982, 290-291).

– nepřítomnost *paidonoma* – kterýkoliv dospělý občan

- milovníci (dospělí poručníci)
 - 12-20 let
 - dle Xenofóna jen! milovníky duše
 - největší hanebností: nezám o chlapcovu duši, ale o jeho tělo
 - Platón (*Symposion*) – bisexualita a pederastie

Vojenské výpravy

- **nutnost** cvičení a posilování těla
 - pozitivně působilo na jejich sebevědomí
 - pocit větší volnosti než nepřítel
 - „*nesmí se ovšem chodit ani běhat dál, než kolik místa zaujímá mora, aby se nikdo nedostal příliš daleko od zbraní*“ (Xenofón)
 - **průběh:**
 - ranní cvičení
 - kontrola
 - snídane
 - střídání hlídek
 - činnosti spojené s výpravou
 - kontrola a pohov
 - druhé (večerní) cvičení
 - večeře
 - zpěvem k poctění bohů
 - ulehnutí se zbraněmi vedle sebe
- v době míru cvičili Spartané 2x denně – před snídaní a před večeří **X** v době války zpravidla jednou denně **X** výpravy



Podněcováním soupeření o dokonalost

Xenofón, 1982, 294:

- *„Efoři vyberou tři muže na vrcholu sil, kteří se nazývají hippagretové. Každý z nich sestaví seznam sta mužů (elitní sbor, koroí), přičemž jasně uváží, kvůli čemu tuto poctu někomu prokazuje a jiné z ní vylučuje. Ti, kterým se nedostalo té pocty, soupeří jak s hippagrety, kteří je odmítli, tak i s těmi muži, kteří byli vybráni místo nich, a hlídají se navzájem, zda někdo nezlehčuje, co je uznáváno za správné. Tak vzniká nejvyšš bohulibé a zároveň pro občany vrcholně vhodné soupeření, na kterém se jasně ukazuje, jak má jednat řádný muž: jedni i druzí se cvičí zvlášť, aby byli stále co nejsilnější, a kdyby bylo třeba, aby jeden vedle druhého pomohli všemi silami státu. Musí také pečovat o dobrý tělesný stav, protože se bijí ze soupeřivosti, kdekoliv na sebe narazí. Každý, kdo se k tomu natrefí, má ovšem právo odtrhnout je od sebe, a kdo by neuposlechl, toho odvede paidonomos k eforům, kteří ho tvrdě potrestají, protože chtějí docílit, aby nikdy nezvítězil hněv nad poslušností vůči zákonům.“*

stathmos

- plná zbroj
- 27,5 km
- za den i 45 kilometrů
 - 5,6 km/h
- 490 př. Kr.
 - 2 dny a 2 noci asi 200 km
- chlapci museli mít ruce v plášti, mlčet a dívat se pouze před sebe, neohlížet se po ničem. *„Jejich hlas uslyšíš řidčeji než hlas kamenných soch, jejich pohled zachytíš řidčeji než pohled soch bronzových; připadá ti takřka, že jsou cudnější než nevěsta ve svatební ložnici“* (Xenofón, 1982, 293)

fingované bitvy mladíků

- u Artemidina chrámu na ostrůvku na řece Eurótas
- 2 skupiny chlapců 2 mosty na ostrov (**Héraklés, Lykúrgos**)
- štěně Áreovi
- zápas 2 divokých kanců
- **střet:**
 - dovoleno vše (i rány do očí a kousání)
 - ráno
 - vítězství

Cvičiště

- na Z od náměstí – pomník Leónida, sloup se jmény jeho spolubojovníků a památník Pausania
 - projevy a soutěžení v zápase (pouze pro Spartány)
- místo zvané Dromos (Dráha) se sochou Hérakla a mohylou Euméda
 - běh
 - poblíž i několik cvičišť

Tělesná cvičení

- **zakázané:**

- *pygmé a pankration*

- z 650 známých vítězů není v *pankrationu* ani jeden Sparťan a v boxu pouze 2 (Ainetos z Amyklů a Damagetos ze Sparty).

- **oblíbené:**

- *hoplítodromos a pentathlon*

- míčové hry (druh fotbalu, muži po *efébském* věku, družstva ze čtvrtí)

- tanec

- lov

Tanec

- ***paidiai***
 - pověst skvělých tanečníků
 - **2 důležité faktory:**
 - oslavu bohů
 - učení soudržnosti a rytmu (důležitý prvek pro boj ve *falanze*)
- **míčové tance (*sfairomachia*):**
 - při zasvěcování
- **pyrrhické tance (válečné):**
 - bojové tance s mečem a štítem (píšťaly, útoky, obrany)
 - dle Pyrrha, syna Achilleova

„Napodobuje způsoby unikání všelikým ranám a zásahům uhýbání, všelikým ustupováním a vyskakováním do výše i skrčováním a také pohyby těmto opačné, směřující zase k postojům útočným, snažíce se napodobovati pohyby při střelení z luků, při metání oštěpů a při zasazování všelikých ran. Přitom je-li držení přímé a napjaté, kdykoli napodobuje dobrá těla a duše, při němž se údy těla většinou pohybují v rovném směru, takové napodobování je správné, ale napodobování tomu opačné se pokládá za nesprávné“ (Platón, 1961, 197).

Lov

- těl. příp. i sociologie
- i omluva z *feiditií* (náboženství)
- symbol boje muže a divokého kance, *andreie*
- trénink obratnosti
- nařízení pro starší muže
- odkládání jídla
- **obdoba současnosti:**
 - lov zajíců a tzv. beagling
- **rozdíl:**
 - pěšky
- **kořist:**
 - divočáci, jeleni, zajíci aj.
- **význam:**
 - povinný pro všechny
 - *syssitie* a občanství (*hypomeiones*, méněcenní)
- **výbava:**
 - *heilót*, psi x koně, vozy (i cizích)
- lov lidí – *krypteia*
- černofigurové vázy ze 6. století př. Kr.
 - výjevy z lovu na kance kalydonského – tzv. Malíř loveckých scén (Hunt painter)

Roger Scruton: „*Lov se psy je dovednost, která vyžaduje výdrž i zručnost. Byl zaveden už v dávné minulosti a Xenofóntovo pojednání na toto téma dokazuje, že metody, jež užívali lovci ve starém Řecku, se velmi podobaly těm našim. Stejný býval i jejich přístup ke psům, k účastníkům lovu, a k přírodě. To, co se ale nepodobá, je kořist...“*

Ženy

- výchova k síle:

- **psychické** (smutek či štěstí při smrti syna/ů v boji)

- **Fyzické** (jen silné ženy mohly rodit silné muže)

„Protože my jsme jediné, které rodí (opravdové) muže“ (Gorgó)

Dioskoridův epigram *Matka osmi padlých synů*:

„Do boje s nepřáteli kdys vyslala osmero synů

Demainete a všechny v jediný ukryla hrob.

Nepropukla však v slzy, když truchlila; pravila pouze:

„Žel, ach, Sparto, ty děti pro tebe zrodila jsem““

(Řecký lyrika, 1954, 311).

„Kdybys byl na živu, stále bys ostudu působil matce, rušil bys mocné Sparty zákony z pradávných dob; jestliže zemřeš mou rukou, já slout budu nešťastnou matkou, ušetřena však budu ostudy ve vlasti své“

(Obrázky z řeckého života, 1983, 299).

- **zdraví a krása**
- dědění a vlastnění **majetku**
- natírání olejem
- běh, hody oštěpem i diskem, zápas, gymnastika, koně
- v noci **tančily** (kult, vysoká úroveň, jediný dovolený mimo Spartu)
- závody, zápasy, soutěže
- **výchova:**
 - doma matkami a *heilótkami*
 - všeobecné vzdělání
 - tance a hudbě, tkaní a vaření

Aristofanés ve své komedii *Lýsistraté* odehrávající se během Peloponéské války naráží na to, že spartské ženy byly na rozdíl od Athéňanek trénované v gymnastice a atletice a při cvičení se obnažovaly:

„LYSISTRATE (*hledíc stranou*):

To je moudrá řeč;

a hle, tam sem jde právě Lampito!

(Přichází s jednou dívkou boiótskou a s jednou ženou korintskou Lakónka Lampito. Má chitón nepříliš dlouhý, v pase podkasaný, na jedné straně od boku rozevřený. Boióťanka má delší chitón, podkasaný pod ňadry, z průsvitné látky. Korintřanka je robustní, oblečena v dlouhý chitón z těžší drahocenné látky, v pase podkasaný)

LYSISTRATE (*vítajíc Lampitu a obhlížejíc ji*):

Má Lampito, buď zdráva, Lakónko!

Jak září krása tvá, ty líbezná!

Jak svěží pleť, jak plné tělo máš!

Zardousila bys i býka!

(Ženy obstoupí Lampitu, s obdivem ji obhlížejíce; některé ji ohmatávají)

LAMPITO (*smějíc se*):

U bohov,

veď cvičím telo, na riť tancujem!

(Poskakuje dokola, narážejíc patami na hýždě)

LYSISTRATE (*dotýkajíc se jejích prsou, tak i některé jiné ženy*):

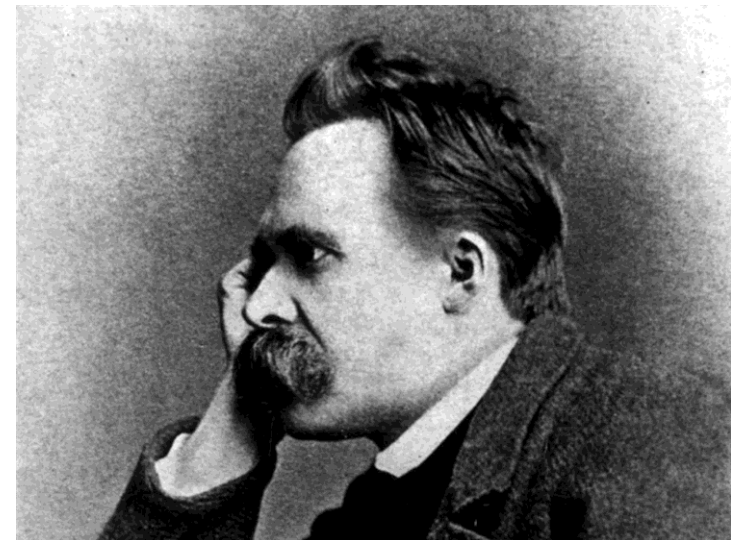
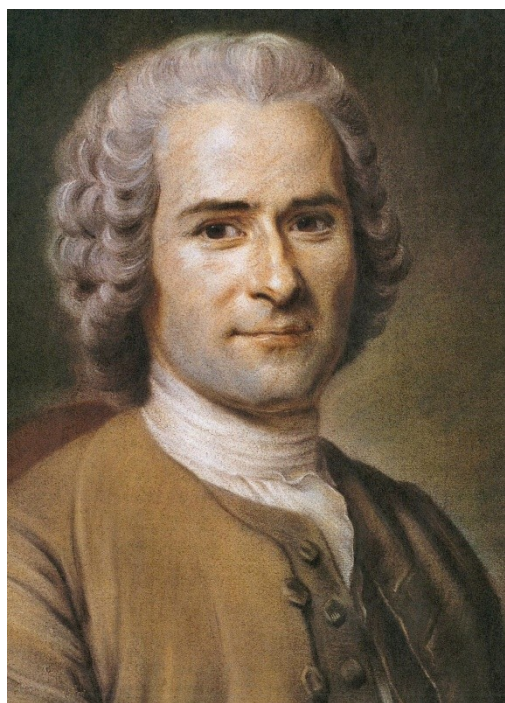
A ta tvá prsa – to je báječné!

LAMPITO (*bráníc se se smíchem*):

Skúmate ma jak zviera obetné!“ (Aristofanes, 1960, 15-16).

vliv Sparty

- císař **Augustus** (centrum Peloponésu)
- **Jean-Jacques Rousseau**
- **Thomas More** – Utopie: „Kromě toho má každá městská čtvrť jakési prostorné společenské síně [...] Ty jsou sídlem syfograntů. Ke každé z nich přísluší třicet rodin, z každé strany patnáct, které sem docházejí se stravovat“ (More, 1978, 70).
- **Friedrich Nietzsche** (vyšší lid, pralesní zvířata)



kritika Sparty

- **Aristotelés. Politika:**

„Celé uspořádání zákonů zde směřuje jen k části ctnosti, a to k vojenské zdatnosti; ta je totiž potřebná k nadvládě. Proto si Sparťané dobře vedli, pokud válčili, ale když získali nadvládu, nastal u nich úpadek, protože neuměli žít v klidu a necvičili se v ničem jiném a důležitějším než ve vojenství. O nic menší než tento není ani jejich další omyl. Domnívají se totiž, že dobro, po nichž člověk dychtí, se získávají spíše ctností než špatností, a v tom mají pravdu, ale nemají pravdu v tom, že je nadřazují ctností“ (1939, 249)

- **v VII. knize téhož spisu ještě rozvádí:**

„O tom však, že zákonodárce má spíše usilovati o to, aby zákonodárství jak o vojenství, tak o ostatních záležitostech zařídil v zájmu volného času a míru, svědčí zkušenost i rozumová úvaha. Vždyť většina takových obcí se má dobře a udržuje se dotud, pokud válčí, jakmile však nabudou vlády, hynou. Neboť, žijí-li v míru, pozбудou britkosti jako železo. Zavinil to zákonodárce, který jich nevychoval k tomu, aby dovedly žít ve volném čase.“

- **A dále pak:**

„Cvik v ctnosti nesmíme pojímat tak, jako obec Lakedaimoňanů. Ti se totiž neliší od ostatních v tom, že by jako ostatní nepokládali za nejvyšší tatáž dobro, nýbrž v tom, že si myslí, že se jich více nabývá určitou ctností; poněvadž však tato dobro a jejich požitek pokládají za vyšší než požitek ctností, (žili dobře a šťastně, dokud vedli válku, jakmile však dosáhli nadvlády, hynuli. Že je tedy třeba cvičiti se v ctnosti i ve volném čase) a to pro ni samu, jest odtud zřejmo“ (1939, 251).

- **Perikles. In: Thukydides (1946, 23-24):**

„Činíme své město přístupným všem lidem a nikdy vyháněním cizinců nikomu nebráníme v poučení nebo v podívané týkající se toho, co zhlédnouti, když jsme to neskryli, by leckomu z nepřátel prospělo. Spoléháme se totiž ne tak na válečnou výzbroj a úskoky jako spíše na srdnatou odvahu k boji z nás samých čerpanou. A při výchově snaží se oni dojíti mužnosti lopotným cepováním hned od mlada, kdežto my sice žijeme nespoutaně, ale s nemenší odvahou se ubíráme do zápasů podnikaných rovnými silami.“

Slavnosti

- **Gymnopaídie**
- **Karneie**
- **Uranie**
- **Ordálie**
- **Hyakinthie**
- ...
 - zpěvy o hrdinských činech předků
 - závodění, bojové tance

Gymnopaídiai

- každý červenec
- překlad jako *gymnos* = nahý a *paides/ pais* = chlapci/ chlapec, tedy slavnost, jež odkazovala na nahotu chlapců či ***gymnos*** = nahý, ve smyslu **neozbrojený** (u Homéra) a ***paídiai*** = **tanec**
 - slavnost tanců beze zbraní
- **k počtě:**
 - vyzbrojeného a do zbroje oblečeného boha Apollóna!
 - padlých v bitvě u Thyrey proti Argu asi v roce 546 př. Kr.
- i ***gymnické závody*** – tanec, zpěv, běh, box
- **význam:**
 - důkazu spartské otužilosti a *areté* (nejteplejší místě Řecka v nejteplejším období)
 - propagace *polis* (Lichás) x uzavřenost

Karneia

- v měsíci *karneia*
- zasvěcené **Apollónovi** v podobě berana
- **posvátná** slavnost
- závody mladíků v **tanci**
- Marathón, Thermopyly
- 676 – 673 reorganizace
- 5 občanů (organiz. po 4 roky na své náklady)
- Terpandros

Ordálie

- oba králové
- 1x za 9 let (obdoba Mína v idské jeskyni – přímý styk s Diem a obnova královskou moc)
- *eforové* zpytovali v noci oblohu (chyba, nahrazení)
- potvrzení platnosti královské moci panovníků

Ostatní

- **Hyakinthie**

- sborový zpěv chlapců
- od spartského prince Hyakintha
- slavnost Apollóna

- **Svátek chův**

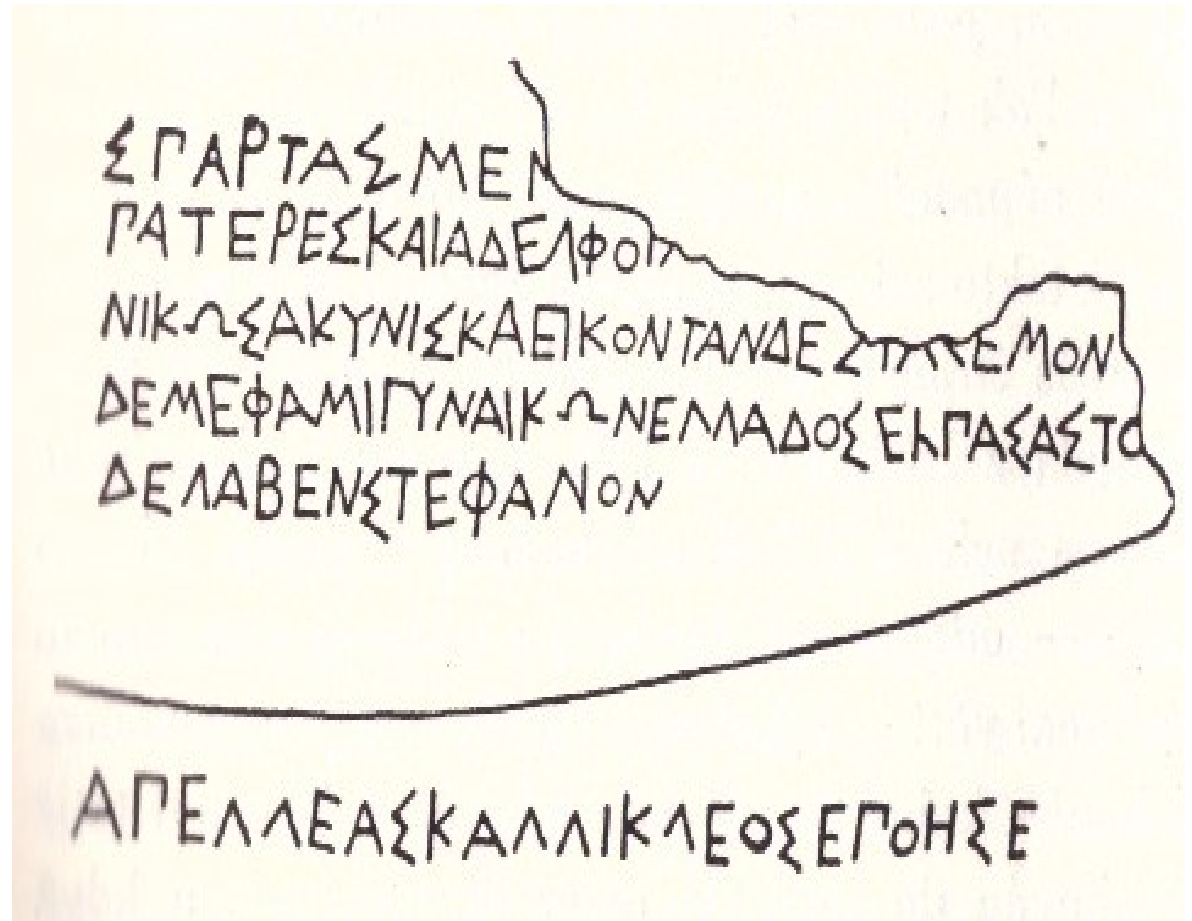
- důležitost žen a dětí z *homoioi*
- bohyně Artemis (starající se o ženy a děti)

- **hry** na počest spartských králů Leónida a Pausania

- každoročně po řecko-perských válkách

Sportovci

- Chionis
- Ladas
- Lampis
- Filombrotos
- Dámagétos
- Lichás
- Hipposthenés
- Hetomoiklés
- Kyniska



krétští Dórové

- vliv Sparty
- **14 let**
 - tělesný a vojenský výcvik
- **18 let**
 - plnoletí
 - zápis do *hetairie*
 - na náklady obce účast na veřejných hostinách (obdoba *feidditiŷ*)

Athénský systém tělesné výchovy



- soukromé školy, platba, do 16 let
- **didaskaleion**
 - od 7 let čtení, psaní, počítání, kreslení, hudba (hra na lyru a aulos) a zpěv, recitování Homérových eposů apod.
 - **paidagógos** („voditel chlapců“)
 - učitel psaní a četby, tzv. **grammatikos**
 - učitel jiných předmětů, tzv. **didaskalos**
 - učitel hry na kitharu a lyru, tzv. **kitharisté**
 - učitel hry na píšťalu/ flétnu, tzv. **aulétés**
 - zavřeny po západu slunce a před svítáním
 - soutěže ve zpěvu, hře na hudební nástroj, četbě, recitaci, počtech, ...
 - cílem vychovat vyspělé a ctnostné občany (*sófrosyné, andreia, sofia* ad.)
- **gymnasion, palaistra**
 - od 14 let
 - zdarma
 - běh, skok, zápas, hod diskem, hod oštěpem, plavání
- bohatší se mohli vzdělávat i dále
 - filosofie, řečnictví, geometrie, astronomie, politika, zákonodárství, umění válečné i vyšší *gymnické*

- harmonický rozvoj občanů, vzdělávání po stránce tělesné i duševní
- několik *gymnasií* (starobylá i obyčejná)
 - Akademie
 - Lykeion
 - Kynosarges
 - Ptolemaion a Diogeneion (od 3. století př. Kr.)
 - i výuka filosofie, řečnictví a lékařství
- do 18 let každý Athéňan chlapcem (*pais*)
- v 18 letech *pais* stal jinochem, *efébem* (*efébos*, dospělý)
 - zápis do seznamu občanů
 - povolání k vojenskému výcviku (v rámci *efébie*)
 - tělesná cvičení
 - disciplíny *pentathlonu*
 - výcvik ve zbrani (*hoplomachia*)
 - jízda na koni
 - vojenská kázeň

- *efébia* (starobylá vojenská instituce)
- existovala i v jiných řeckých městských státech (např. Argos, Thespie, Théby, Megara, Sikyón)
- 2 roky
- 3 nejlepší muži starší 40 let pro každou skupinu
 - 1 *sófronista* pro skupinu (vojenská kázeň)
 - 1 *kosmét* (velitel všech *efébů*)
 - 2 cvičitelé (*paidotribai*)
 - učitelé vojenství (*didaskalů*)
 - lukostřelba, hod oštěpem, střelba z katapultu, boj ve zbroji
- krátké kabáty (*chlamydes*)
- přísaha na severu Akropole ve svatyni Aglaury, dcery Kekropovy

„Přisahali zvláště, že nezneuctí posvátné zbraně, že neopustí své druhy v bitvě a že budou bojovat za bohy a za své domovy; brali si přitom za svědky Aglauru, Euryala a Area, jakož i bohyně Thalló, Auxó a Hégemoné, vesměs archaická božstva více či méně spjatá s mocnostmi podsvětí, což dokládá starobylost tohoto obřadu.“ (Mireaux, 1980, 85).

- 1. rok v Pireu, poté v Dionýsově divadle předváděli připravenost k boji – obdrželi štít a kopí, což je oficiálně vřadilo mezi *hoplity*
- 2. rok na hlídce v pevnostech v hraničních oblastech města
- héroi, *eponymos* ročníku.
 - celkem tedy deset héroů – *eponymů fýl* a čtyřicet dva héroů – *eponymů* ročníků
- prošli-li 42letou vojenskou službou, byli nazýváni *daitétové* (*daitétés*)

Slavnosti

- **Panathénajské hry**
- **Eleusínie**, čili eleusinská mystéria
 - podzim
 - bohyně Déméter
 - pořádané v prvním roce olympiády
- **Délie**, poselstva na Délos
 - 1 za 4 roky v květnu
 - každého druhého roku olympiády
 - hlavní slavnosti athénské námořního spolku
 - oslavována Létó a zrození jejich dětí, Artemis a Apollóna
 - součástí *hekatomba* a *gymnický, hippický a músický agón*
- **Hérakleie**
- **Héfaistie**
- **Braurónie**
 - bohyni Artemis v Braurónu na východním pobřeží Attiky
 - průvod z Athén do Braurónu
 - každý čtvrtý rok olympijských her
- ženská slavnost bohyně **Déméter** (podzim)
- slavnost boha **Dionýsa** (jaro a zima)

- **Lénaje (Ienaia)**
 - k počtě boha Dionýsa
 - původně svátky „šílených žen“ (*lénai*) v měsíci gameliónu (leden/únor)
 - **průvod**: dívky s obětními košíky, muži s náčelníkem (nesl *fallos*)
 - basileus:
 - starobylé oběti
 - pochodňové i jiné závody
- **Oschoforie**
 - chlapci (20 – 2 z každé *fýly*, z nej. ath. rodin)
 - běh na 7 km
 - deset vítězů jednotlivých závodů (1 za *fýlu*)
 - průvod vítězů
 - závod v běhu – pronásledování nosičů hroznů
- **slavnost u mysu Súnia**
 - závody lodí
 - každých 5 let
 - k počtě Poseidóna

ceny pro athlétés

- *drachmy*
- **Panathénaje**
 - veslování
- **Solón**
 - Isthmos 100 *drachem*
 - **Olympie** 500 *drachem*
 - ročním výnos z velkostatku



„Sportovní“ výchova a výcvik Makedoňanů

- víme málo
- vliv Řecka
- spojení s vojenským výcvikem
- lov
 - na býložravce
 - na divoké šelmy
- denní pochody (300 *stádií*, nad 57 km)
 - štít, *sarissa*, denní příděl potravy, přiděly obilí na třicet dní
 - nasazeny holenice a přilby
 - vliv na Gaia Maria („*muli Mariani*“)

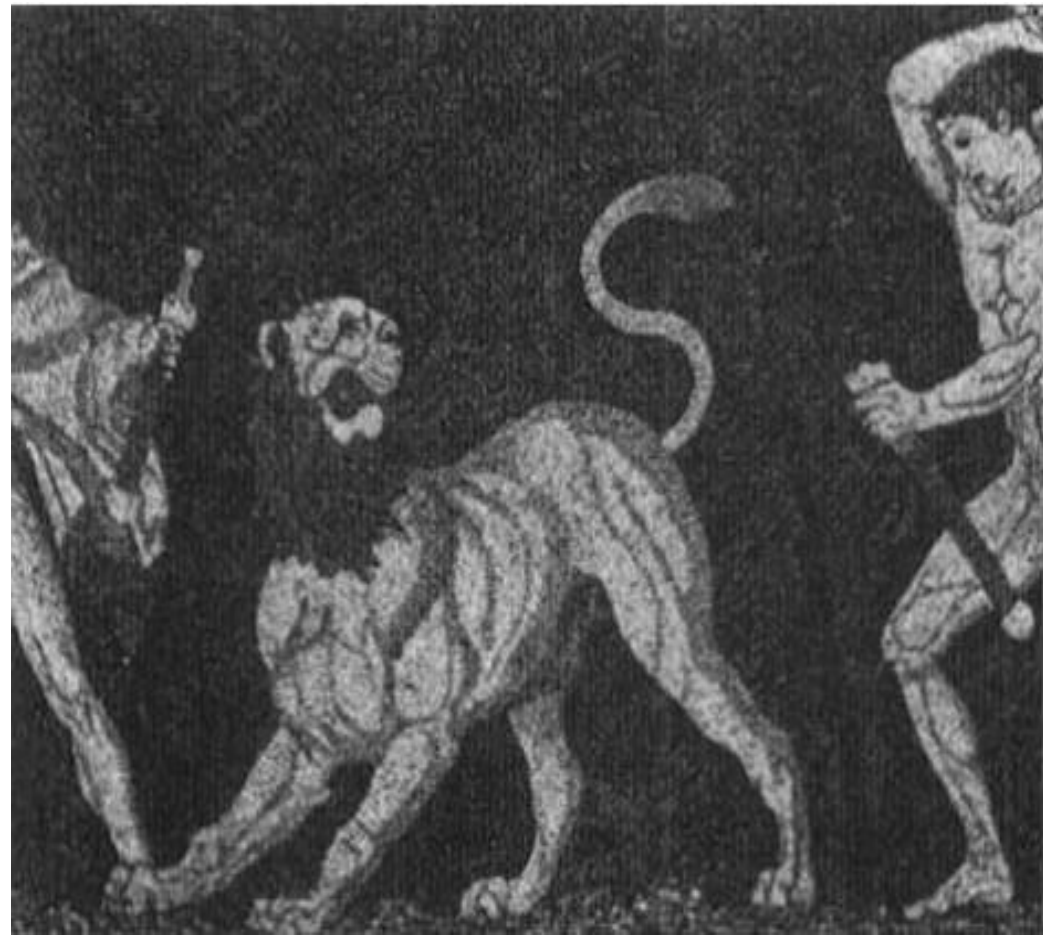
- **otuzování**
 - ženy po porodu
 - Aristotelés – AV
- **výcvik se zbraněmi a různé taktické manévry**
 - Arriános. *Tažení Alexandra Velikého*:

„Nejprve rozkázal těžkooděncům držet kopí kolmo do výšky, pak je na dané znamení spustit k útoku a zamířit je v těsném spojení hned napravo, hned zas nalevo. Samotnou falangu vysunul rychle kupředu a poručil jí provést obraty na křídla, brzy na jednu stranu, brzy na druhou. Takto provedl v krátké době s četnými oddíly falangy několikrát změnu postavení, načež zformoval falangu v klín a vedl ji na levé křídlo proti nepřátelům.“

Alexandrova armáda popisována jako sešikovaný *kataplektikos*, „vzbuzující děs či úžas“.



Lov jelena na mozaice z Pelly



**Lov na lva na mozaice z Dionýsova domu z Pelly;
snad postavy Alexandra a Kratéra**

Filosofický pohled na tělesnou výchovu

- souvislost
- *kalokagathia*
- filosofové – sportovci, trenéři:
 - Pýthagorás ze Samu
 - Milón z Krotónu
 - Plútarchos z Chairóneie, cvičení pro staré:

„Nesmíme přitom zanedbávat ani pohyb a tělesný výcvik. Nemůžeme se ohánět motykou a haltéry, házet diskem či šermovat zbraněmi, můžeme se však pohybovat, procházet nebo – jak to někteří dělají – hrát lehce s míčem či vést rozhovory, cvičit dech a udržovat tělesnou teplotu. Nesmíme propadnout naprosté nečinnosti a zcela vychladnout“

Sokrates

- výchova k lásce k pohybu, péči o duši a ctnostem, zdrženlivosti, odmítání chamtivosti a stálému zdokonalování
- odmítání přejídání i přetěžování těla
- důležitost tělesných cvičení **x** tělesná slabost:
 - její vinou zemře, je zraněno nebo vzato do otroctví mnoho mužů
 - budí zdání zbabělosti, což přináší špatnou pověst
- ten, kdo cvičí je zdravý a tělesně silný, má větší šanci přežít válku, zachránit přátele a prospět obci; en tito mohou dosáhnout nejvyšších poct a být vzorem ostatním i svým potomkům; kdo má vycvičené tělo, nikdy kvůli tomu v ničem neprodělá (Xenofón, 1972).

„Tělo je totiž nástroj, jehož lidé užívají, ať dělají cokoliv, a je velmi důležité, aby byl tento nástroj dokonale připravený, ať ho bude použito k čemukoliv. I tam, kde se zdá, že upotřebení těla je nepatrné, totiž při myšlení, i tam, jak každý ví, mnozí dělají velké chyby právě proto, že jejich tělo není zdravé. Zapomnětlivost, ztráta odvahy, mrzoutství a šílenství zachvacují často myšlení mnoha lidí právě proto, že jejich tělesné podmínky jsou špatné, takže až zatemní jejich vědomí“



- **kritika:**
 - tréninku běžce
 - trénink boxera
- **vyzvedávání** např. **tance**:
 - cvičení, u kterého dochází k harmonickému vývoji celého těla
- **Sokratův pohled:**

„Ōrandum est, ut sit mēns sāna in corpore sānō“
(Juvenális)

Platón

- význam **her**:
 - důležitost pro zákony
 - novoty jako pohroma
 - tytéž hry s týmiž pravidly
- **strážci**
 - po celý život, i matka dítěte
 - nepodobnost soudobým atletům (hodně spí)
 - bdělost, zdraví, sluch a zrak, teplo, chlad
 - odmítání pochoutek

„Nezrodila tedy pestrost tu nevázanost a onde zase nemoc, zatímco jednoduchost zrodila v oblasti múšického vzdělávání v duších rozumnost a v oblasti gymnastického vzdělávání v tělech zdraví?“ (Platón, 1993, 151).

- **odhlížení:** *músické* vzdělání (surovost a tvrdost), gymnastické vzdělání (mírnost a změkčilost) – vzájemný soulad (rozumná a statečná duše)
- **ženy:**
 - 1. ženy, děti a majetek by měly být v obci společné
 - 2. přirozená podstata muže a ženy je stejná – výchova mužů = v. žen (i *gymnos*)
- 1 den v měsíci – jako **válečný stav**
- **hry** jako nápodoba bojů (oslava x pohana)
- **zápasník**, co porazí přesilu
 - útoky a úhyby, přivázané koule, neživý panák, stínový box
- cvičení beze zbraní **denně x** se zbraněmi **měsíčně**
 - lžiústavy a touha po bohatství

- **doporučení:**

- cvičení vhodná pro **válku**

- rozvoj rychlosti nohou a paží, běh –ve zbroji (*hoplítodromos* chlapců, jinochů a mužů)
- *dromos, diaulos*, běh na délku *hippodromu, dolichos*, běh v těžké zbroji na délku šedesáti *stadií* na rovné dráze, běh ve zbroji lučištníků na sto *stadií* krajinou i horami
- **chlapci**: 1/3 a **jinoši**: 1/2 délky dráhy mužů v lehké i těžké zbroji
- **dívky**: vše krom běhu ve zbroji, **dospělé**:(13-20/ provdání): vše
- **pro muže i ženy**: boj ve zbroji 1 na 1, 2 na 2 a až 10 na 10
- závody s luky, praky, kameny, oštěp a štíty
- **odmítnutí**: závodu vozů x **doporučení**: dostihů (od hříbat), jízdních lučištníků i kopiníků (ženy nemusejí)

Aristotelés

- **tělesná cvičení:**
 - do jedné ze 4 skupin dober (vše, co dobra uchovává)
 - prostředkem pro uchování některého z dober
- **rozdělení** cvičišť pro muže dle věku
 - starších na náměstí u úřadů
- **děti**
 - mléko + pohyb
 - výchova řízená státem
 - otužování, navykání chladu
 - do 5 let jen pohyb (lenost)
 - hra
 - *paidonomoi* – báje a pověsti
 - nezakazovat křik a pláč

„Neboť jako při těžkém tělesném výkonu zatajení dechu dodává síly, tak je tomu i u dětí, když napínají hlas.“

- doma do 7 let, mimo otroky
- špatné a nemravné
- 5-7 předměty + 7-18 + 18-21 let

- lehčí cviky + přirozené stravování

- seznam vítězů **OH**:

„Najdeme jen asi dvě nebo tři jména těch, kteří zvítězili jako muži i jako hoši, poněvadž nepřirozeným cvičením v mládí vyčerpali svou sílu.“

- gramatika, tělocvik, hudba, kreslení

- **tělocvik**

- vede k mužnosti, zdraví a síle
 - s hledem ke statečnosti, ne divokosti
 - volný čas (těl. + hudba)

- vzor – **Achilles**

- ne filosof-král

- **Lykeion:**

- **dopoledne**: filosofie, logika, metodologie vědec. výzkumu
 - **odpoledne**: politika, etika, rétorika

