

Tělesná cvičení v řeckém světě

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 drtí 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 (válivá metoda)
 - další význam – ochrana nahého těla před větrem, bránění silnému pocení
 - šetřil síly, kůži dodával lesku, odstraňoval z ní špínu

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 *hoplíty*
- 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 *diaitétové* (*diaitétés*)

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 athénskému námořnímu spolku
 - oslavována Létó a zrození jejích 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*“)

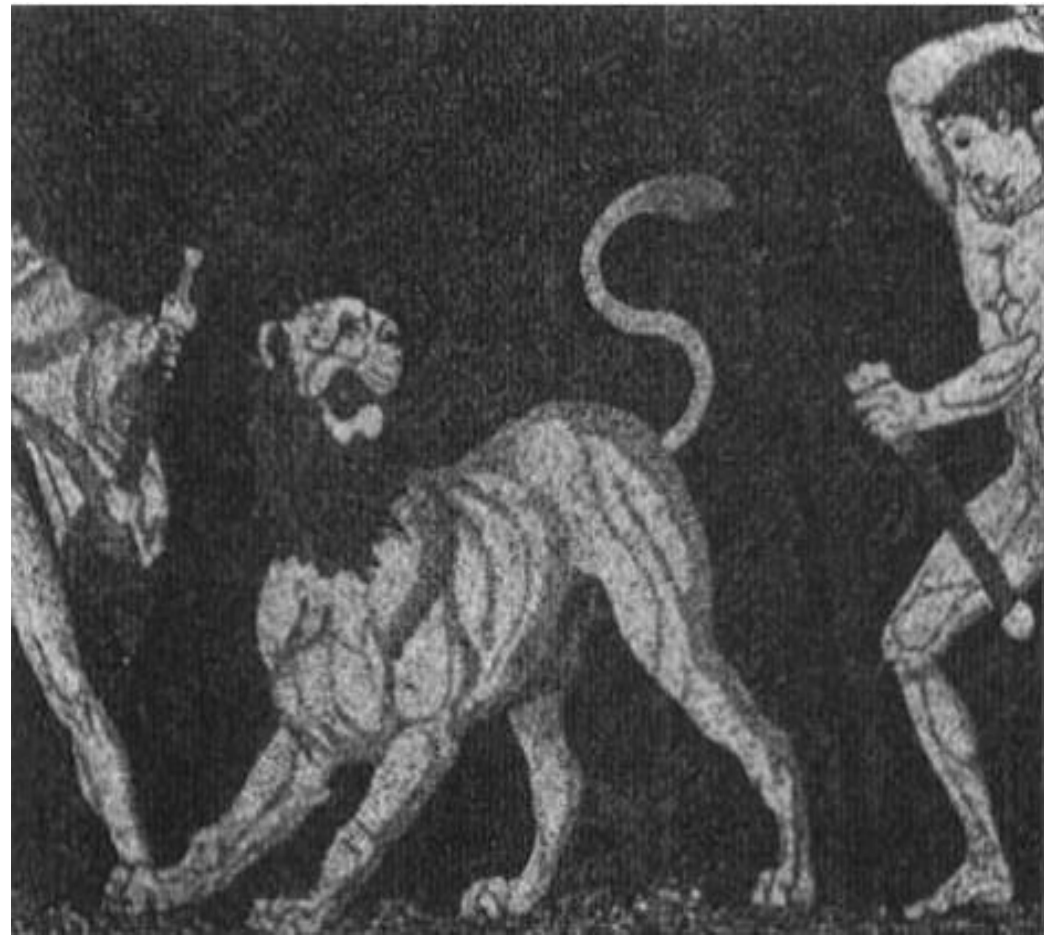
- **otuzování**
 - ženy po porodu
 - Aristotelés – AV
- **výcvik se zbraněmi a různé taktické manévry**
 - Arriános. *Tažení Alexandra Velikého*:

„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 seniory:

„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; jen 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), jízdnic 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

