

# 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 stráži 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
 

*„Přísahali 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*“)

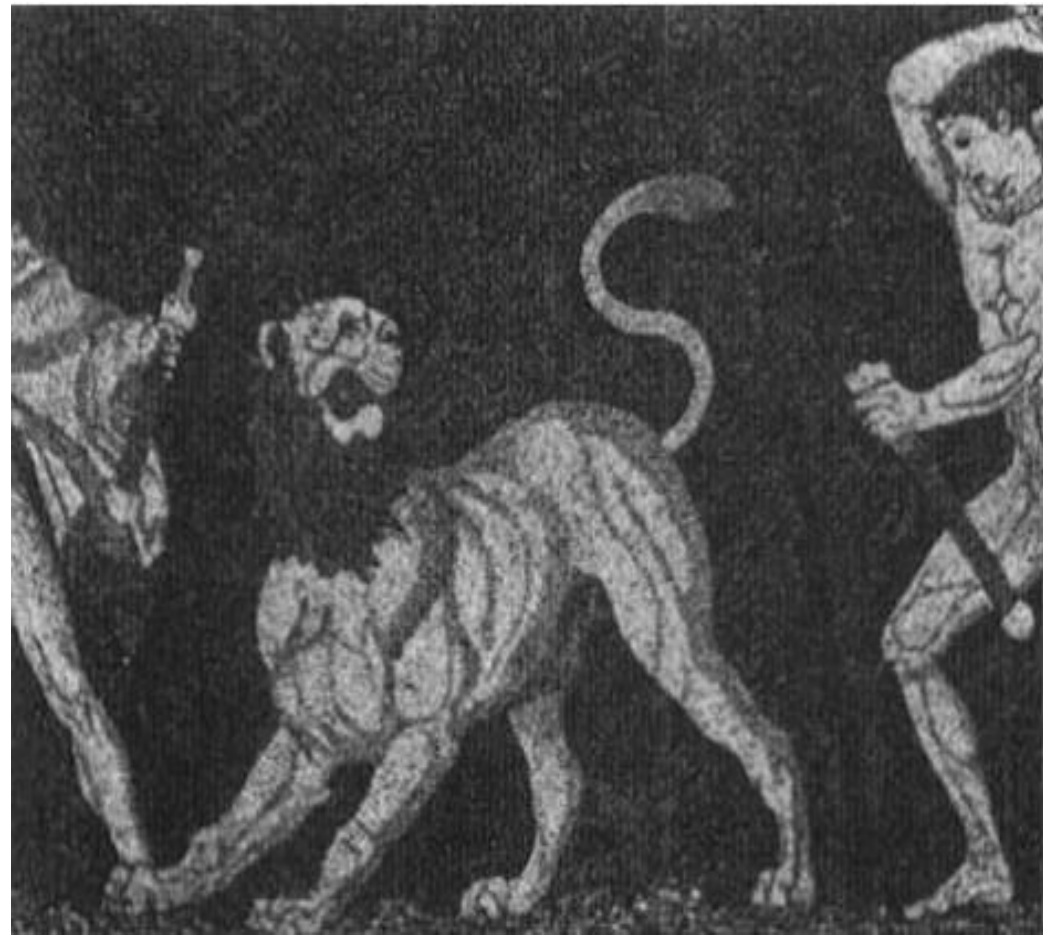
- **otužování**
  - ženy po porodu
  - Aristotelés – AV
- **výcvik se zbraněmi a různé taktické manévry**
  - Arriános. *Tažení Alexandra Velikého*:

*„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

