

Střední pedagogická škola Přerov
Kabinet tělesné výchovy

Antika a tělesná kultura

(rozšiřující učební texty k předmětu Historie tělesné výchovy)

Copyright by Mgr. Petr Zbořil (Přerov, 2006)

„Diskobolos dokazuje, že Myron dořešil problém dokonalou znalostí anatomie lidského těla a poznáním jeho pohybového mechanismu. Diskobolos vyjadřuje tělesný stav jinocha vrhajícího disk ve chvíli, kdy tělo napjaté jako pružné péro, vyčkává v rozkyvu okamžik, aby se bezprostředně nato vymrštilo k vrhu kotouče. Od palce pravé nohy zaťatého v půdu, po krk jsou všechny pohyblivé kosti a svaly staženy jako pružné péro před jeho náhlým uvolněním, při tom jsou však trup a údy vyváženy tak dokonale, že úměrnost a rovnováha nejsou v nejmenším porušeny“ (A. Matějček, 1922).

Takto je popsána socha dokonalého těla řeckého atleta, pocházející z 5. století př. n. l. a ukazující, jakou v oné době měla fyzická dokonalost váhu. Ale samotný vývoj antické tělesné kultury má své kořeny v době o deset století dříve než Myron stvořil svého Diskobola, a to na Krétě.

Na Krétě byly pěstovány býčí zápasy a hry, atletika, rohování (obdoba dnešního boxu), gymnastika, akrobacie a tanec. Toto samozřejmě nemohlo zůstat bez vlivu na Řeky. Snad jen kult býka se, ve formě býčích her nebo spíše akrobacie s býkem v aréně, nestal v Řecku populárním. Řekové v této oblasti spíše preferovali jezdecké disciplíny. Přesto i jejich zásluhou přivedli tělesnou kulturu k dokonalosti jak po stránce obsahové, počtem a rozmanitostí tělesných cvičení a sportů, tak po stránce materiální a organizační. Vznikla tělovýchovná zařízení, existovala přímá péče státu a byly organizovány hry a tělovýchovné slavnosti.

Je přirozené, že výše zmiňované akce se omezovaly jen na lidi z vyšších kruhů. Byla místa a rody, kde tělesná výchova byla pěstována živelně, jinde naopak organizovaně, s jinou měrou a za jiným účelem. Z toho množství míst si všimněme především dvou nejznámějších států, Sparty a Atén, ve kterých se vyvinuly dva rozdílné systémy obecné výchovy, mj. i tělesné.

Sparta byla otrokářským státem, v němž bylo desetkrát více otroků než svobodných občanů a ty mohli Spartáncé ovládat pouze svou vynikající tělesnou a bojovou zdatností a připraveností. Proto svou výchovu zaměřovali zejména na vojenskou přípravu. Již při narození dítěte přebíral jeho osud do rukou stát. Neduživá a slabá novorozeňata byla bez milosti zabíjena. Od sedmého roku byla mládež vychovávána ve státních ústavech, od dvaceti do šedesáti let byl každý svobodný občan členem armády. Chlapci se každoročně účastnili zkoušek, v nichž dokazovali své pokroky především v tělesné připravenosti za uplynulý rok. Soutěžili v běhání, házení, skákání, hodu diskem, vrhu oštěpem – tedy v disciplínách lehké atletiky. Důkazem tělesné

zdatnosti bylo každoroční bičování před oltářem Artemidiným, přičemž jinoši nesměli projevit bolest. Mezi patnáctým a dvacátým rokem se systematicky připravovali a navíc pomáhali cvičit mladší jedince. Otuzovali se koupelí, nošením lehkých oděvů a nižším příjmem stravy, což je nutilo nakrást si zbytek. Tím se cvičila chytrost a obratnost. Pochválen byl ten, kdo nebyl přistižen, a naopak, přísně potrestán ten, kdo byl polapen. Po dosažení dvacátého roku se účastnili vojenských výprav a nemilosrdných tažení do čtvrtí otroků. Až po dovršení třicátého roku se muž stal plnohodnotným občanem a mohl si založit rodinu.

O něco méně tvrdší průpravu měly spartské dívky. Šlo hlavně o běhání, skákání a tanec. Dívky dokonce s chlapci soutěžily, a to nahé stejně jako oni. Měly z nich vzrůst silné matky budoucích vojáků a také měly projít brannou přípravou pro případ, že by musely hlídat město v době války.

Jen malá pozornost byla věnována rozumové výchově. Hlavním cílem bylo přeci vychovat poslušného, otužilého a vítězího vojáka. Více pozornosti věnovali Spartané hudební výchově a tanci, a to za účelem rozvoje ladnosti pohybu. Pěstovaly se tance sólové i skupinové. Nejoblíbenější byly tance vojenské. V oblasti mravní výchovy se Spartané zaměřili na výchovu vlasteneckou, o čemž svědčí mnoho hrdinských činů spartanských mužů a žen.

Zcela odlišný systém výchovy zvolili v Athénách. Zdejší demokratický systém měl za následek i zlidovění gymnastiky, což se projevilo i ve výchově. Stát, stejně jako ve Spartě, vykonával nad výchovou mládeže dozor, ale pouze kontrolní. Jinak výchovu obstarávala rodina. V podmínkách vysoké kulturní a ekonomické vyspělosti Athén se příprava mládeže uskutečňovala prostřednictvím harmonické výchovy, ve které byly zastoupeny hlavně tělesná, rozumová a estetická výchova. Do sedmého roku byli chlapci vychováváni doma, poté v soukromých školách se státním dozorem. Dívky zůstávaly doma a cvičily se v domácích pracích, zpěvu a tanci. Nejvýznamnějšími školními institucemi byla gymnázia. Z počátku to byla místa určená jen pro cvičení, postupně se z nich vyvinuly všeobecné školy. Součástí gymnázií byla palaistra. Ta měla čtvercový nebo obdélníkový tvar a chlapci v nich byli soustavně cvičeni v základních disciplínách pětiboje (běh, skok, zápolení, hod diskem a vrh kopím). K palaistře často přiléhaly šatny, koupelny a místnosti na náradí. Chlapci cvičili pod dohledem cvičitelů (paidotribés – cvičitel hochů, gymnastés – odborný vedoucí tělesných cvičení), jejichž úkolem nebylo pouze provádět s hochy různá cvičení, která museli přizpůsobovat jejich věku, ale měli jim zároveň vštěpovat pravidla slušného chování, skromného vystupování, správného držení těla

a vést je k mravnosti a občanským ctnostem. Cvičitelé měli dohlížet také nad způsobem života a zdravotním stavem hochů, a proto se od nich očekávala i znalost dietetických předpisů a základních znalostí medicínských. Významnou úlohu hrál také olejovač, který cvičence natíral olejem a z kterého se, s postupnou rozvíjející znalostí anatomie lidského těla, stal masér. V některých gymnáziích měli specialisty na jednotlivé pohybové disciplíny. Důležitým cvičením bylo i plavání, a to jak pro chlapce, tak i pro dívky. Ten, kdo neuměl plavat a číst, byl považován za naprostého nevzdělance. Gymnázia byla přístupná všem svobodným občanům a jejich vybavení mohli využívat krom dětí také dospělí.

Současně zde probíhala výchova muzická. Cílem takto utvářené výchovy bylo dosažení ideálu tělesné a duševní dokonalosti, tzv. kalokaghatia. V gymnáziích se jinoši připravovali nejen na vojenskou službu, ale i na veřejné soutěže, které vrcholily na olympijských hrách. Z amatérského zápasení se postupně vyvíjelo umění zápasnické, tj. atletika a rohování. Ty se později staly sporty profesionálními, které však měly daleko k principu kalokaghatia. Jejich závadou bylo jednostranné pěstování určité části těla a surovost, která poskytovala divákům pouze dráždivou podívanou. Těchto nedostatků, které měly vliv i na nejednostrannou výchovu mládeže, si všimli i teoretici a filozofové a varovali před ní.

Ve spojení s tělesnou kulturou je třeba vzpomenout také některé filozofy a státníky antického Řecka. Například Sokrates tvrdil, že je povinností každého občana udržovat se v dobrém zdravotním stavu, aby mohl sloužit svému státu. Z Platónovy Ústavy je patrné, jak významnou roli hrála tělesná výchova v přípravě athénské mládeže. Platón zdůrazňuje význam tělesných cvičení, her, zpěvu a tance. Gymnastiku staví do úzké spojitosti s duševním rozvojem. Říká, že učitel tělesné výchovy je pro zdravé tělo tím, čím je lékař pro tělo nemocné. Vrcholem teorie řecké výchovy a názorů na cvičení je dílo Aristotelovo. Aristoteles tělu připisuje velký význam a uznává ho za nevyhnutelnou podmínku rozvoje duše. Rozeznává také tři druhy výchovy: tělesnou, mravní a rozumovou. Kritizoval jednostranné cvičení a vysoko hodnotil všestranný penthatlon. Svou měrou k poznatkům přispěl i Hippokrates, který žádal vědecké zpracování gymnastiky a povinnou přípravu cvičitelů, při které by polovinu tvořilo lékařství. Státníci Solón a Lykurgos vydali zákony, podle kterých se tělesná výchova stala povinností každého Řeka.

Dalším důležitým příkladem rozvinutosti tělesné kultury Řeků byly již zmiňované všeřecké hry. Z nich nejslavnější byly hry olympijské, jejichž počátek byl stanoven na rok 776 př. n. l. Ty se konaly ke cti boha Dia v jeho posvátném okrsku Altis v Olympii vždy po čtyřech letech v

srpnu nebo září. Olympijské hry trvaly pět až sedm dní a mohl se jich aktivně zúčastnit každý bezúhonný občan, který prošel alespoň desetiměsíčním výcvikem. První a poslední den byl věnován obětí Diovi, v ostatních pěti dnech se závodilo na stadionu, a to v běhu, pětiboji, pěstním zápase, zápase ve volném stylu spojeném s boxem, v běhu v plné zbroji, v jízdách závodech na koních a vozech. Později byly olympijské hry obohaceny hrami a závody muzickými (hudba, zpěv, recitace, hlasatelství, apod.). Vítězové, tzv. olympionikové byli ihned po vítězství odměněni palmovou ratolestí a po skončení her olivovým věncem. Měli právo nechat si postavit v Altidě svou sochu a byly jim prokazovány pocty v kraji odkud pocházeli. Vítězství na olympijských hrách bylo pro řeckého atleta vrcholným úspěchem. Hry byly roku 393 n. l. zrušeny císařem Theodosiešem.

Vedle her olympijských byly pořádány také hry pýthijské, istmické a neméjské, každé vždy na oslavu jiného boha.

Tělesná výchova v Římě byla zpočátku určována životními podmínkami jeho obyvatel, kteří museli ve velké míře chránit svůj stát před bojovnými sousedy, barbary, a aby si zajistili životní prostor a obživu. Proto nese vojenské znaky.

Na rozdíl od Řecka, kde vznikaly speciální ústavy pro výchovu mládeže, v Římě si výchova zachovala charakter rodinný. Od sedmého roku chlapci chodili do soukromých škol. Starší chlapci pěstovali chůzi, běh, skoky, zápas, hod diskem a oštěpem zaměřený na potřeby vojenského výcviku pěšáků, jezdců a námořníků. Stejně jako v Řecku bylo spousta pozornosti věnováno plavání, které dobře ovládaly i ženy. Po dosažení sedmnáctého roku nastupovali jinoši do armády. Ve výcviku cvičili boj s mečem a štítem, kopím, pochody se zátěžemi, skoky přes překážky a lukostřelbu.

Už v období republiky si Římané oblíbili různé míčové hry. Míče měly různé tvary a velikosti. Hrály se hry odbíjecí a chytací. V římských míčových hrách můžeme vidět předchůdce rugby a fotbalu (harpastum). Malá obliba gymnastiky plyne z toho, že ji Římané poznali až v době jejího úpadku a proto, že odsuzovali nahotu při cvičení, jež byla v Řecku obvyklá. Této době "vládly" lázně, hlavně parní s masážemi a omýváním. Při lázních bývala i zařízení pro pěstování her a tělocviku.

Významné místo v životě Římanů měly mnohé slavnosti a hry, které se konaly při příležitosti různých výročí a náboženských svátků. Na jeře to byly hry květů, na podzim velké hry, dále hry římské a později hry řecké. Postupně původní římské hry na konci období republiky ztrácely svůj

tradiční starořímský charakter a měnily se na atraktivní divadlo.

Za císařství se ocitla tělesná výchova v úpadku. Školství bylo sice státní, nemělo však tělesnou výchovu ve svém programu. Přechod k profesionální armádě pouze podpořil úplný úpadek tělesné přípravy Římanů, kteří, když provozovali nějaký druh cvičení, si vybírali jen málo namáhavé. Tím v největší míře bylo koupání a pobyt v lázni. Ty se staly centrem spíše společenským než tělovýchovným a docházelo tu ke styku obojího pohlaví a mravním výstřednostem. Místo aktivního tělesného cvičení a sportu se římský lid zaměřil na pasivní sledování řecké profesionální atletiky, zápasů se všemi svými hrubostmi a domácích zápasů gladiátorů. Ti zpočátku vystupovali pouze ve dvojicích v zápase, boxu a šermu. Později dostaly souboje masový a drastický charakter. Vzniklo mnoho gladiátorských škol, kde byli otroci školeni k bojům s různými druhy zbraní. Mnohé z nich se staly i ohnisky povstání (viz. Spartakus). Gladiátoři předváděli skutečné bitky s meči, dýkami, trojzubci a zvířaty. Někdy byli gladiátory i odsouzenci, např. křesťané. V čase největšího úpadku Říma vystupovaly v arénách i ženy jako gladiátorky a zápasnice. Více se však ženy uplatňovaly v arénách a lázních jako tanečnice. Arény sloužily i pro závody koňských spřežení či po naplnění vodou i k simulovaným mořským bitvám.

Všechny tyto druhy zábavy či „divadla“ byly výrazem vnějšího lesku Říma a současně důkazem jeho vnitřního úpadku. Císaři jako Augustus, Nero a Domitián se bezúspěšně pokusili obrodit tradici sportovních atletických her.

Ve 4. století n. l. začalo křesťanství pomalu nabývat na významu a dokonce získalo státní podporu. Církev si rozšiřovala vliv do všech oblastí života a tam bojovala se vším antickým. Gladiátorské hry byly zakázány již v roce 404 n. l. I když soutěže spřežení a zápasy profesionálních zápasníků přežívaly sporadicky až do zániku Západořímské říše.

Závěrem tedy můžeme říct, že tělesná kultura antiky, převážně řecká, dosáhla vysokého stupně. Důvod lze vidět i v otrokářském zřízení tehdejší společnosti, které dovolilo svobodným občanům soustředit se na tvarování těla ať již pro vojenské či osobní účely. Nejdokonalejší a nejvšestrannější soustava tělesné přípravy se vyvinula v řeckých demokratických Athénách. Zde byly vytvořeny nejlepší podmínky, materiální a společenské pro rozvoj tělesné kultury. Významnou formou cvičení byly různé soutěže a samozřejmě olympijské hry, které vstoupily do dějin a staly se předlohou novodobých olympijských her se svou oslavou těla a pohybu. Proti tomu římské, hlavně císařské zřízení se svými zálibami v brutalitě a požitkářství a odklonu od

aktivního pěstování těla, vedlo k úpadku tělesné kultury antiky a rozvoje nové epochy opomíjející tělo - feudalismu.

Literatura:

- 1) Ďjakov, V., Kovaljová, S. (1963): Dějiny starověku. Praha, NPL.
- 2) Krátký, F. (1974): Dějiny tělesné výchovy. Praha, Olympia.
- 3) Matějček, A. (1922): Dějepis umění (I. díl). Praha, Jan Šterc.
- 4) Svoboda, L. (1994): Encyklopedie antiky. Praha, Akademia.