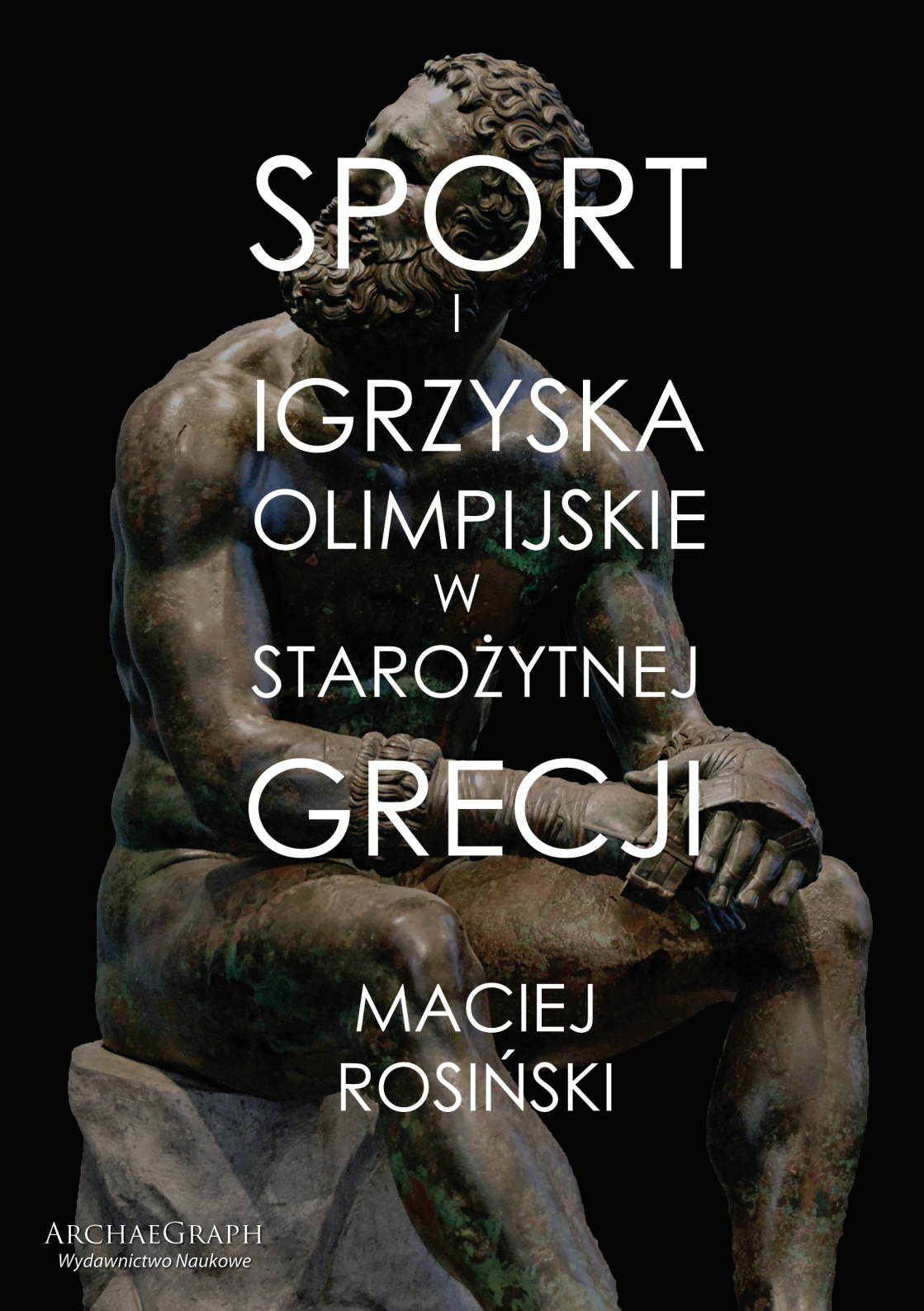




SPORT

I

IGRZYSKA  
OLIMPIJSKIE

W

STAROŻYTNEJ

GRECJI

MACIEJ  
ROSIŃSKI

# SPORT I IGRZYSKA OLIMPIJSKIE W STAROŻYTNEJ GRECJI

MACIEJ ROSIŃSKI





SPORT  
|  
IGRZYSKA  
OLIMPIJSKIE  
W  
STAROŻYTNEJ  
GRECJI

MACIEJ  
ROSIŃSKI

ARCHAEOGRAPH  
*Wydawnictwo Naukowe*



AUTOR:

MACIEJ ROSIŃSKI

RECENZJA:

DR MICHAŁ BĘDŹMIROWSKI

KOREKTA REDAKTORSKA:

KAROL ŁUKOMIAK

DIANA ŁUKOMIAK

SKŁAD I PROJEKT OKŁADKI:

KAROL ŁUKOMIAK

© COPYRIGHT BY AUTHOR & ARCHAEGRAPH

ISBN: 978-83-66035-27-0 (KSIĄŻKA)

ISBN: 978-83-66035-28-7 (EBOOK)

JAKO GRAFIKĘ Z OKŁADKI WYKORZYSTANO ZDJĘCIE  
PRZEDSTAWIENIA TZW. BOKSERA Z KWIRYNAŁU (OK. III W. P.N.E.).  
CC 3.0.

WERSJA ELEKTRONICZNA KSIĄŻKI DOSTĘPNA NA STRONIE  
WYDAWCY: [archaeograph.wixsite.com/archaeograph/publikacje](http://archaeograph.wixsite.com/archaeograph/publikacje)

ARCHAEGRAPH

*Wydawnictwo Naukowe*

ŁÓDŹ 2019

# SPIS TREŚCI

|                                            |    |
|--------------------------------------------|----|
| WSTĘP                                      | 9  |
| ROZDZIAŁ I.                                |    |
| CHARAKTERYSTYKA OGÓLNA                     | 15 |
| Czym były starożytne igrzyska olimpijskie? | 15 |
| Przygotowanie i program igrzysk            | 19 |
| ROZDZIAŁ II.                               |    |
| PRZYGOTOWANIA ZAWODNIKÓW                   | 31 |
| Palestry i gimnazja                        | 31 |
| Dieta i środki dopingujące                 | 38 |
| ROZDZIAŁ III.                              |    |
| SPORTY WALKI                               | 59 |
| Pięściarstwo                               | 59 |
| Zapasy                                     | 67 |
| Pankration                                 | 71 |

## ROZDZIAŁ IV.

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| PENTATLON ORAZ DYSCYPLINY KONNE | 77 |
| Biegi                           | 77 |
| Rzut dyskiem                    | 82 |
| Rzut oszczepem                  | 88 |
| Skok w dal                      | 93 |
| Dyscypliny konne                | 98 |

## ROZDZIAŁ V.

|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| SPORT POZA OLIMPIJSKI ORAZ MEDYCYNĄ | 105 |
| Łucznictwo                          | 105 |
| Chorea                              | 107 |
| Pływanie                            | 111 |
| Gra w piłkę                         | 113 |
| Medycyna w starożytnej Grecji       | 116 |

## ROZDZIAŁ VI.

|                                                                |     |
|----------------------------------------------------------------|-----|
| KOBIETY, WYCHOWANIE FIZYCZNE I HOPLICI<br>W STAROŻYTNEJ GRECJI | 123 |
| Kobiety w sporcie                                              | 123 |
| Kobiety w domu i życiu rodzinnym                               | 127 |
| Wychowanie fizyczne w Atenach                                  | 131 |
| Wychowanie fizyczne w Sparcie                                  | 134 |
| Hoplici w starożytnej Grecji                                   | 140 |

## ROZDZIAŁ VII.

### ZMIERZCH, UPADEK I ODRODZENIE

#### IGRZYSK OLIMPIJSKICH 145

Zmierzch i upadek

starożytnych igrzysk olimpijskich 145

Odrodzenie igrzysk olimpijskich 151

#### ZAKOŃCZENIE 157

#### SŁOWNIK PODSTAWOWYCH POJĘĆ 167

#### BIBLIOGRAFIA 179

#### SPIS RYSUNKÓW I TABEL 181



# WSTĘP

Tematyka związana z igrzyskami olimpijskimi w starożytnej Grecji, to wątek, o którym można dyskutować bez końca. W niniejszej pracy, postarałem się zobrazować czytelnikowi, czym były starożytne igrzyska olimpijskie, jakie dyscypliny sportowe uprawiano, jak wyglądały miejsca, w których zawodnicy przygotowywali się do zawodów, a także nawiązałem do tematyki diety, która wbrew pozorom była w starożytnej Grecji bardzo istotna, a także poruszyłem pokrótce tematykę dopingu.

Zdecydowałem się poruszyć ten temat, ponieważ aktywność fizyczna jest bardzo ważna dla ludzkiego organizmu. Pomaga ona zachować dobrą kondycję, zdrowie, a także można dzięki niej czerpać wiele radości. Współcześnie, nie trudno zauważyć, że głównie wśród młodych ludzi zapanowała moda i zapotrzebowanie na fitness, sporty walki, czy też uprawiania zupełnie innego rodzaju sportu, co oczywiście jest jak najbardziej słusznym podejściem. Z racji tego, jak popularny stał się sport w dzisiejszych czasach, postanowiłem przybliżyć czytelnikom to, jak kształtował się on w czasach starożytnych, bowiem to właśnie igrzyska olimpijskie był najważniejszym wydarzeniem sportowo-religijnym wiele wieków temu, a dzięki swojej elitarności i zamiłowaniu ludzkości do sportu, nawet po

ich upadku, odrodziły się jak feniks z popiołu w czasach nowożytnych i trwają po dzień dzisiejszy.

Stan badań na rok 2019 jest bardzo duży i praktycznie o każdym sporcie można napisać osobny rozdział. Niestety, mimo dość pokażnej ilości literatury, nadal pojawia się wiele kontrowersji. Dla przykładu, po dziś dzień nie wiadomo, jak dokładnie wykonywano skok w dal. Oczywiście mamy kilka informacji, jednak nadal trwają spory o to czy oddawano skok pojedynczy, podwójny czy potrójny. W mojej pracy opierałem się na wielu opracowaniach np. Dariusza Słapka, *Sport i widowiska w świecie antycznym*, Juditha Swaddlinga, *Starożytne igrzyska olimpijskie*, czy też Rajmunda Gostkowskiego, *Sport w starożytności*. Ponadto sięgnąłem do źródła, czyli pracy Herodota, pod tytułem *Dzieje*. W niniejszej publikacji starałem się opisać nie tylko poszczególne dyscypliny sportowe, ale również ich rozwój na przestrzeni lat. Ponadto, podkreśliłem znaczenie religijne oraz wojskowe podczas igrzysk, a także sposób wychowania fizycznego w Atenach oraz w Sparcie. Należy pamiętać o tym, że w starożytności prowadzenie działań wojennych było na porządku dziennym, a właśnie igrzyska olimpijskie, to czas pokoju, w którym nie można było toczyć bitw. Prace podzieliłem na siedem rozdziałów, aby dokładnie zobrazować przebieg całego wydarzenia jakim były Igrzyska Olimpijskie oraz ukazania czytelnikowi różnych aspektów z życia codziennego w starożytnej Grecji.

Rozdział pierwszy opowiada o tym, czym tak naprawdę były igrzyska olimpijskie oraz jak przebiegały. W owym rozdziale można znaleźć wiele informacji dotyczących chociażby programu igrzysk, zasad i warunków ich organizacji, a także przykładowy plan treningu osoby, która uprawiała sporty walki, a dokładniej mówiąc- pankration.

Rozdział drugi opisuje przygotowania zawodników w palestrach oraz gimnazjach, a także ich sposób odżywiania oraz stosowane przez nich środki dopingujące. Jest to niezwykle ciekawy rozdział, ponieważ zawarłem w nim przykładowe plany dietetyczne dla zawodników startujących w różnych konkurencjach, poczynawszy od biegów, skończywszy na sportach walki. Dzięki takiemu zabiegowi bardzo łatwo można dostrzec pewne różnice w dietach poszczególnych sportowców, gdyż każdy zawodnik potrzebował diety, która spełni jego oczekiwania względem uprawianej dyscypliny sportowej.

Rozdział trzeci zawiera informacje na temat uprawianych sportów walki. Dowiadujemy się w nim jak wyglądało pięściarstwo w czasach starożytnych, zapasy czy też pankration. W tym rozdziale znajdziemy wszelkie informacje dotyczące reguł oraz zasad, którymi się kierowano i jakich należało przestrzegać podczas toczenia pojedynków.

W rozdziale czwartym omówiłem pentatlon oraz wyścigi konne. W tym rozdziale, każdy z czytelników znajdzie



informacje dotyczące przebiegów zarówno biegów jak i skoków w dal, rzutów oszczepem, rzutów dyskiem czy też wyścigów konnych oraz rydwanów.

Rozdział piąty opowiada o sporcie poza olimpijskim. Należy zauważyć, że Grecy byli wielkimi miłośnikami sportu, dlatego też podobnie do czasów współczesnych, uprawiali wiele dyscyplin sportowych, które nie musiały znajdować się w programie igrzysk olimpijskich. W rozdziale tym zawarłem informacje dotyczące łucznictwa, chorei, pływania, gry w piłkę, a także medycyny starożytnej, gdyż ta była dla Greków bardzo istotna.

Rozdział szósty natomiast, przełamuje stereotypy dotyczące tego, że kobiety w Grecji nie uprawiały sportu. Oczywiście, kobiety nie mogły brać udziału w igrzyskach olimpijskich, natomiast sam sport był dla kobiet równie ważny i nie było przeciwwskazań do tego, aby nie mogły go uprawiać. Ponadto w Sparcie, od kobiet wymagano wręcz wykonywania ćwiczeń fizycznych, aby wydać na świat zdrowe i silne potomstwo.

Rozdział siódmy, a zarazem ostatni pracy, poświęcony został omówieniu kwestii rozwoju sportu zawodowego, upadku igrzysk olimpijskich, oraz ponownego ich przywrócenia w czasach nowożytnych.

Cała praca przedstawia więc opis historii i rozwój igrzysk olimpijskich, a także sportu w czasach starożytnej Grecji na przestrzeni wieków. Na końcu publikacji znaj-

duje się również słownik pojęć, który sam w sobie jest cennym źródłem informacji.



# CHARAKTERYSTYKA OGÓLNA

## Czym były starożytne igrzyska olimpijskie?

Starożytne igrzyska olimpijskie, to święto sportowo-religijne. Organizowano je ku czci Zeusa, najważniejszego greckiego bóstwa w miejscowości Olimpia. Igrzyska te odbywały się co cztery lata, począwszy od roku 776 p.n.e. do roku 393 n.e. Obchodzono je latem od końca lipca do początku września. Wszystko zależało od tego, kiedy przypadała druga pełnia księżyca<sup>1</sup>. Olimpia jest położona na równinie, ciągnącej się na północ od rzeki Alfejos oraz delikatnie na wschód od miejsca, gdzie łączy się ona z płynącym z gór Elidy wartkim Kladeosem<sup>2</sup>. Przed rozpoczęciem świąt olimpijskich z miejscowości Elis wyruszało zawsze trzech heroldów z wieńcami oliwnymi oraz laskami do wszystkich greckich miejscowości. Ich zadaniem było ogłoszenie daty uroczystości, zaproszenie Greków do wzięcia w niej udziału, a także ogłaszano powszechny rozejm.

---

<sup>1</sup> R. Gostkowski, *Sport w starożytności*, Warszawa 1959, s. 66.

<sup>2</sup> J. Swaddling, *Starożytne igrzyska olimpijskie*, Poznań 2004, s. 7.

W zależności od okresu igrzysk ogłoszony rozejm trwał początkowo miesiąc czasu i był on wydłużany do dwóch, a później nawet trzech miesięcy, by zapewnić bezpieczną podróż przybyszom. Dzięki takim działaniom, państwa, które były ze sobą w konflikcie wojennym, musiały zaprzestać prowadzenia swoich działań, a także wymierzać kary śmierci. Złamanie tych zasad było bardzo surowo karane finansowo, czego najlepszym przykładem jest Aleksander Wielki, który to musiał ponieść odpowiedzialność finansową na rzecz pewnego Ateńczyka, który to został ograbiony przez najemników, gdy podróżował do Olimpii.

Igrzyska te był najważniejsze spośród czterech panhelleńskich, w których skład wchodziły igrzyska pytyjskie w Delfach, istmijskie w Koryncie oraz zawody w Nemei<sup>3</sup>. Każdy zawodnik, któremu udało się wygrać wszystkie cztery zawody otrzymywał tytuł *periodonikes*. W starożytnych igrzyskach olimpijskich mogli brać udział tylko dorośli mężczyźni oraz chłopcy w wieku 17-20 lat. Wszystkie konkurencje sportowe były uprawiane nago. Wyjątkiem były jedynie wyścigi konne. Początkowo zwycięzcy zawodów otrzymywali w nagrodę kotły z brązu lub trójnogi, a także inne wartościowe przedmioty. W roku 754 p.n.e. zmieniono wynagrodzenie wyżej opisane na liść z dzikiej oliwki, która rosła przed świątynią Zeusa, a następnie dołączono do niego jeszcze palmę. Był to symbol najwyższej

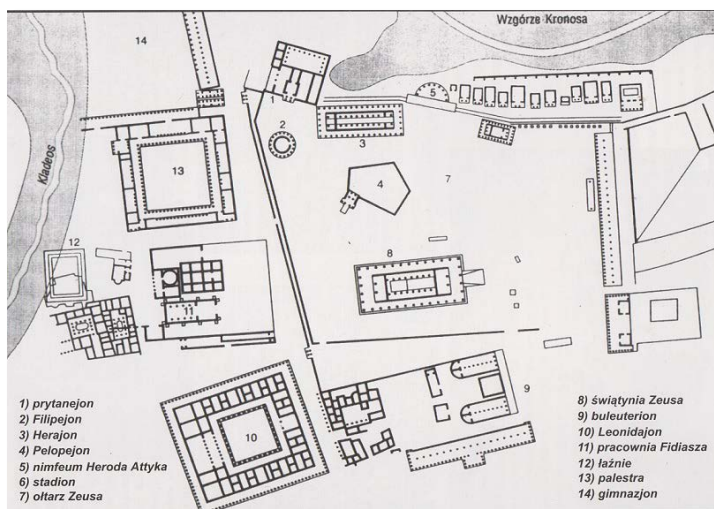
---

<sup>3</sup> *Ibidem*, s. 11.

honorowej nagrody, dzięki czemu zwycięzca miał okazję do wzniesienia własnego posągu w świętym okręgu Zeusa Olimpijskiego na własny koszt. Ponadto sportowiec ten stawał się obywatelem honorowym we własnym mieście i otrzymywał dożywotnie utrzymanie, a także zajmował jedno z pierwszych miejsc podczas uroczystości. Mimo tych nagród, najważniejszy dla sportowca był jednak szacunek, jakim go obdarzano oraz sława na całą Grecję.

W igrzyskach początkowo udział brali tylko Grecy. Dopiero w IV w. p.n.e. dopuszczono do udziału również Macedończyków, a po roku 146 p.n.e. Rzymian, którzy byli urodzeni w Grecji. Do Olimpii przybywało czasami nawet 50 tysięcy mężczyzn, którzy spali pod gołym niebem lub namiotami. Zawodnicy musieli stawić się co najmniej miesiąc wcześniej, gdzie odbywali trening, który trwał cztery tygodnie w miejscowości Elis. Po tym czasie wyruszali 58 km do sanktuarium Olimpii, gdzie na ostatnie chwile przed igrzyskami, nadal mogli trenować w palestrach i gimnazjonach.

Kobiety natomiast nie miały prawa wstępu na igrzyska olimpijskie, jednak wyjątkiem były kapłanka Hestii oraz kapłanka Demeter. Sędziowie na zawodach odgrywali bardzo ważną rolę. Ich zadaniem był nadzór nad prawidłowym przebiegiem konkurencji sportowych. Cieszyli się również bardzo dobrą opinią, a także mieli ogromny szacunek. Nosili oni purpurowe szaty, a czasami również wieńce oliwne na głowie. Początkowo sędziów było



**Rysunek 1.1.** Plan sanktuarium w Olimpii.

**Źródło:** J. Bielski, *Sport i sztuka w cywilizacji antycznej*, Piotrków Trybunalski 2003, s. 35.

dwóch. W roku 550 p.n.e. doszedł kolejny sędzia i z biegiem lat, ich liczba rosła, aż do roku 392 p.n.e. kiedy to było ich dwunastu. Sędziowie badali również zawodników czy są wolno urodzeni oraz czy nie mają żadnych problemów prawnych<sup>4</sup>.

<sup>4</sup> R. Gostkowski, *op. cit.*, s. 68.

## Przygotowanie i program igrzysk

Przygotowania do igrzysk rozpoczynano zazwyczaj dziesięć miesięcy przed organizowanym wydarzeniem. Pracami nad tym wydarzeniem zajmowali się głównie najważniejsi urzędnicy, których początkowo nazywano *agonothetai*, a w późniejszych latach *hellanodikaj*<sup>5</sup>. Urzędnicy mieli nawet swój specjalny budynek w Elis, który zwał się hellanodikajon. Przygotowania do igrzysk przechodzili również sędziowie, którzy byli wybierani na rok przed uroczystością, a zaszczyt bycia sędzią mogli przyjąć od razu. Za ich przygotowanie odpowiedzialni byli *nomofylakes*, czyli wybitni specjaliści od reguł oraz zasad walk. Praca dzisiejszego sędziego polega głównie na prawidłowym sędziowaniu rozgrywanych konkurencji. W starożytnej Grecji sędziowie mieli również prawo do wymierzania kar cielesnych, dzięki czemu mogli oni bić kijami, różgami i wychłostać zawodnika, który łamie zasady. Sędziowie również popełniali błędy i każdy zawodnik, który nie zgadzał się z decyzją sędziego, mógł wnieść protest do Rady w Olimpii, gdzie mógł udowodnić swoje racje. Jeżeli faktycznie sędzia popełnił błędy, dostawał karę pieniężną, jednak orzeczenie nie było zmieniane. Dzięki takiemu zabiegowi, sędziowie dokładali wszelkich starań do tego, aby zawody były uczciwe i sprawiedliwe. Sędziowie również mieli

---

<sup>5</sup> J. Swaddling, *op. cit.*, s. 50.



prawo brać udział w wyścigach rydwanów. Prawo to zostało zmienione dopiero w roku 372 p.n.e.

Zawodnicy, którzy przybyli do Elis musieli złożyć przysięgę, że przez dziesięć miesięcy bardzo ciężko trenowali, a ostatnie cztery tygodnie, które spędzą w tej miejscowości, to niemalże zwieńczenie treningów oraz jeszcze większa poprawa umiejętności. W tym miejscu należy jednak takie informacje brać z delikatnym dystansem. Ludzki organizm nie jest w stanie bardzo ciężko trenować przez prawie rok, by zrobić szczytową formę na igrzyska. Bardzo rygorystyczny trening przez tak długi czas skutkowałby poważnymi kontuzjami, a efekt końcowy byłby zupełnie odwrotny do zamierzonego. Można więc przypuszczać, że zawodnicy zaczynali trening faktycznie dziesięć miesięcy przed zawodami, jednak początkowe miesiące były poświęcone technice, budowaniu siły i nie były aż tak bardzo intensywne. Tutaj najlepszym przykładem mogą być zapasy, boks lub pankration. Wyobraźmy sobie więc scenariusz, że zawodnik, który startuje w pankrationie trenował bardzo ciężko przez 10 miesięcy, robiąc dwa treningi dziennie. Jego organizm w dniu startu byłby wyniszczony do tego stopnia, że przegrałby z osobą trenującą chociażby 3 miesiące. Trening musiał więc być podzielony na stopniowe budowanie poszczególnych elementów przygotowawczych. Przykładowy plan treningu pankrationisty mógł wyglądać następująco :

- ☐ Miesiąc 1-2 - budowanie masy ciała,
- ☐ Miesiąc 3-4 – praca nad odpowiednią techniką,
- ☐ Miesiąc 5-6 – budowanie siły mięśniowej
- ☐ Miesiąc 7-8 – budowanie wytrzymałości organizmu
- ☐ Miesiąc 9-10 – wdrożenie wszystkiego w „sparingi” z innymi zawodnikami,
- ☐ Pierwsze trzy tygodnie miesiąca 11, w momencie przebywania w Elis - budowanie szybkości,
- ☐ Ostatni tydzień przed igrzyskami – zmniejszenie ilości treningów, ostatnie szlify oraz regeneracja organizmu.

Sparingi z innymi zawodnikami odbywały się oczywiście przez cały czas, jednak można przypuszczać, że to właśnie w miesiącach 9-11, przygotowania zawodników stały się najbardziej intensywne, ponieważ szczyt formy miał przyjść właśnie na miesiąc 11. Dzięki takiemu schematowi organizm startujących olimpijczyków mógł przekraczać wszelkie wyobrażenia. Zawodnicy byli wtedy przygotowani niemalże perfekcyjnie pod każdym względem, a ich organizmy były wypoczęte, świeże oraz gotowe do walki o najwyższy tytuł.

Zawodnicy do Elis przybywali wraz ze swoimi trenerami, krewnymi lub przyjaciółmi. Turycy również przybywali do tej miejscowości dużo wcześniej, by na własne oczy móc obserwować przygotowania zawodników. W Elis musiał być również zatrudniony stały personel, który mógł opiekować się turystami, zawodnikami oraz ich trenerami.

Wśród personelu bardzo często byli kapłani, którzy to przyjmowali ofiary, tancerze, dostawcy pożywienia, kucharz, przewodnik, który oprowadzał turystów oraz strażnicy pilnujący porządku<sup>6</sup>. Każdy z pracowników otrzymywał wynagrodzenie w postaci mięsa z ofiarowanych zwierząt.

Na krótko przed rozpoczęciem igrzysk zbierano cieśli, którzy mieli za zadanie sprzątnąć oraz przygotować do zawodów stadion, który to był dzierżawiony jako pole uprawne, w okresie między zawodami.



**Rysunek 1.2.** Stadion w Olimpii w czasie żniw.

**Źródło:** S.G. Miller, *Starożytni olimpijczycy*,  
Warszawa 2006, s. 111.

---

<sup>6</sup> S.G. Miller, *Starożytni olimpijczycy*, Warszawa 2006, s. 110.

W czasie trwania cyklu przygotowania stadionu, remontowano również budynki, które były położone w świętym okręgu oraz okolicy. Kolejnym etapem przygotowań było zraszanie oraz przekopywanie motykami stadionu. Następnie utwardzano ziemię walcami oraz wyrównywano bieżnię. Gdy wykonano te wszystkie czynności, prace zostały kierowane na instalację mechanizmów startowych na bieżni. W tym momencie stadion był już gotowy, a z miejscowości Elis wyruszała procesja do Olimpii. Z racji tego iż igrzyska były również świętem religijnym, po drodze hellnodików poddawano rytuałowi oczyszczenia. Spryskiwano ich świńską krwią, a następnie splukiwano ich wodą źródlaną<sup>7</sup>.

W Olimpii na sportowców czekał już tłum ludzi, który często liczył dziesiątki tysięcy osób. W momencie, gdy wszyscy znaleźli już miejsce, z którego mogli oglądać zmagania, rozpalano ognisko i dym złożonych ofiar unosił się w powietrze. Warto również dodać fakt, że na igrzyska przybywali również malarze oraz rzeźbiarze, którzy liczyli na to, że zwycięzcy igrzysk będą chcieli dać im zlecenia. Igrzyska odbywały się bez podziału na kategorię wagowe, jak to mamy w dzisiejszych czasach, a na kategorie wiekowe, ponieważ młodzież męska w wieku 17-20 lat rywalizowała między sobą. Gdy już ustalono wiek każdego

---

<sup>7</sup> *Ibidem*, s. 112.

uczestnika, można było rozpocząć zmagania. Plan igrzysk wyglądał następująco :

**Dzień pierwszy uroczystości :** Rankiem przeprowadzano czynności rejestracyjne zawodników, a także składano ofiarę z byka ku czci Zeusa. Sportowcy natomiast po etapie rejestracji składali Zeusowi uroczystą przysięgę, którą potwierdzali swoją ciężką pracą oraz sumienne przygotowanie do igrzysk przez całe dziesięć miesięcy oraz, że ich rywalizacja będzie czysto sportowa, tzn. nie będą naruszali zasad oraz regulaminu walk. Sędziowie również przysięgali, że będą sędziować sprawiedliwie oraz nie będą łamać żadnych zasad. Ponadto od roku 396 p.n.e. przeprowadzane były zawody trębaczy i heroldów, które rozgrywane były przy ołtarzu, który znajdował się w pobliżu stadionu. Zwycięzcy tych zawodów otrzymywali zaszczyt zapowiadania, a także ogłaszania zwycięzców w różnych kategoriach<sup>8</sup>. Na koniec ceremonii delegacje składali ofiary bóstwom, które były ich patronami, w intencji zwycięstwa sportowców, którym kibicują oraz zasięgali porad wróżbitów. Ponadto dnia pierwszego wysłuchiowano wykładów filozofów oraz recytacje poetów i historyków. Pierwszego

---

<sup>8</sup> W. Dobrowolski, *Sport i igrzyska olimpijskie w starożytnej Grecji*, [w:] *Sport i igrzyska olimpijskie w starożytności*, red. J. Gmurek, E. Zdonkiewicz, Warszawa 2004, s. 19.

dnia również po południu była możliwość zwiedzania Altis, podziwiania świątyni Zeusa czy też po prostu rozmowy z przyjaciółmi.

**Dzień drugi uroczystości :** W tym dniu rozpoczynały się konkurencje sportowe. Z samego ranka ruszała procesja na bieżnię stadionu. Na jej czele szła grupa sędziów, a za nimi podążali zawodnicy, a jako ostatni wkraczała grupa porządkowa, która miała prawo chłostać zawodników, którzy chcieliby dopuścić się oszustwa. Każdy musiał zająć właściwie dla siebie miejsce. Sędziowie zajmowali swoje stanowiska w połowie długości stadionu, na specjalnej trybunie, a naprzeciw ich zasiadała jedna z dwóch kobiet, mogących oglądać igrzyska – kapłanka Demeter, która była boginiom rolnictwa, płodności oraz urodzajów. Gdy wszyscy zajęli swoje miejsca, przewodniczący grupy sędziowskiej wstawał, unosił gałąź palmową i rozbrzmiewał głośny dźwięk trąbki, po czym herold ogłaszał uroczyste otwarcie igrzysk.

Zawody rozpoczynał bieg chłopców dookoła stadionu. Z racji tego, iż zazwyczaj było bardzo dużo startujących, podobnie jak dziś, przeprowadzano eliminację i tylko najlepsi mieli zaszczyt zaprezentowania się podczas finału. O tym, kto startował w danej turze eliminacji decydowało losowanie. Wszyscy uczestnicy rozpoczynali swój bieg w momencie, gdy usłyszano sygnał wydawany

z trąbki. Po zakończeniu biegów, chłopcy rozpoczynali kolejne konkurencje, takie jak zapasy, boks oraz pankration. Tutaj sytuacja była identyczna jak podczas biegów. Na samym początku losowano pary eliminacyjne i zwycięzcy dochodzili do finału.

**Dzień trzeci uroczystości:** W tym dniu kibice mogli przeżywać naprawdę duże emocje, ponieważ w hippodromie urządzano wyścigi konne, które dzięki temu, że często zdarzały się wypadki cieszyły się bardzo dużą popularnością. Kibice, którzy przybywali na igrzyska olimpijskie oczekiwali właśnie mocnych wrażeń, a zderzenie dwóch lub kilku wozów był dla nich nie lada atrakcją. Całe wydarzenie rozpoczynał *tethrippon*<sup>9</sup>, czyli wyścigi wozów, które były zaprzysiężone do czterech koni. Kolejne etapy wyścigów to jazda na dorosłych koniach, a następnie wyścigi na wozach, przypiętych do pary mułów.

Ponadto w tym dniu rozgrywany również bardzo atrakcyjny dla widzów pentatlon, w którego skład wchodził :

- ☐ rzut dyskiem,
- ☐ rzut oszczepem,
- ☐ skok w dal,

---

<sup>9</sup> *Ibidem*, s. 20.

- ☐ biegi,
- ☐ zapasy.

Te dwie ostatnie konkurencje były rozgrywane dodatkowo tylko w czasie, gdy żaden z zawodników nie odniósł zwycięstwa w trzech pierwszych dyscyplinach. Wieczorem natomiast odbywały się rytuały pogrzebowe ku czci herosa Pelopsa, parady zwycięzców wokół Altis, wspólne śpiewy oraz uczta.

**Dzień czwarty uroczystości :** Dzień ten był wyjątkowy, ponieważ przypadał na pełnię księżyca. Swą wyjątkowość zawdzięczał również tym, że właśnie wtedy odbywały się główne obchody religijne. Przed ołtarzem Zeusa składano bogu w ofierze 100 wołów, które były podarowane przez Elejczyków<sup>10</sup>. Po porannych uroczystościach odbywały się biegi mężczyzn na wszystkich dystansach, zapasy, boks oraz pankration. Pary były ustalane poprzez losowanie, które polegało na wyciąganiu losów z urny i zwycięzca każdej pary przechodził do kolejnych etapów. Na samym końcu zostawały dwie osoby, które brały udział w wielkim finale. Od roku 520 p.n.e. igrzyska kończyły się biegiem w zbroi.

**Dzień piąty uroczystości :** Ten dzień był wyjątkowy głównie dla zawodników, ponieważ wtedy odbywała się

---

<sup>10</sup> J. Swaddling, *Starożytne igrzyska olimpijskie*, Poznań 2004, s. 53.



uroczystość ich wieńczenia. Szli oni z głowami przyozdobionymi purpurowymi wstążkami w procesji do świątyni Zeusa. Tam też herold wymawiając ich imię, nazwisko oraz nazwę miejscowości, z której pochodzili dawał im możliwość wejścia do świątyni, gdzie najstarszy sędzia zakładał zwycięzcom na głowę wieniec. Po uroczystym wręczeniu widzowie mieli możliwość obrzucić zwycięzcę kwiatami, wstążkami oraz podarować im inne upominki. Tak naprawdę tradycja ta utrzymała się do tej pory. W dzisiejszych czasach również zwycięzcy igrzysk olimpijskich lub innych zawodów są obsypywani różnym konfetti, a na ich cześć bardzo często zostają wystrzelone sztuczne ognie. W starożytnej Grecji po zakończeniu uhonorowywania zwycięzców, zawodnicy w otoczeniu współobywateli swojego miasta składali ofiary na ołtarzach bóstw oraz na wzgórzu Kronosa<sup>11</sup>. Wieczorem odbywały się wesołe uczty, zabawy, które trwały do późnej nocy. Następnie następował powrót do rodzinnych domów, gdzie zwycięzca doznawał szczególnych oznak czci, szacunku oraz otrzymywał specjalne przywileje, takie jak chociażby dożywotnie utrzymanie, czy też opisane już wcześniej honorowe obywatelstwo, dzięki czemu mógł zajmować jedno z pierwszych miejsc podczas ważnych uroczystości.

Skoro wiemy już jak przebiegały igrzyska, warto również wspomnieć o karach dla zawodników za przewinienia.

---

<sup>11</sup> S. Parnicki-Pudęłko, *Olimpia i Olimpiady*, Poznań 1964. s. 62.

Otóż kary nie były tylko cielesne. W roku 496 p.n.e. odebrano tytuł zwycięzcy Kleomensowi z Astypalai, ponieważ zabił on swojego przeciwnika w trakcie walki. Z kolei zaś w roku 480 p.n.e. Teagenes z Tazos, musiał zapłacić Olimpijii wysoką karę pieniężną, ponieważ po zwycięstwie z Eutymonesem, zabrakło mu sił aby wystartować w pankrationie, a był zgłoszony do wzięcia w nim udziału.

Niestety również trzeba wspomnieć o korupcji, która wbrew pozorom nie powstała w dzisiejszych czasach. Niektórzy sportowcy próbowali przekupić innych zawodników, a czasami i sędziów. Tutaj za przykład możemy podać chociażby Eupolosa z Tesalii, który to w 388 r. p.n.e. przekupił swoich trzech przeciwników w walce bokserskiej, przez co cała czwórka musiała zapłacić wysokie kary<sup>12</sup>. Bezstronność sędziów miała dla Greków bardzo duże znaczenie, jednak tutaj można również podać przykład korupcji. Cesarz Neron nakazał organizację igrzysk na rok 67 n.e. co było dużym zaskoczeniem, ponieważ miał one się odbyć

w roku 65 n.e. Cesarz przybył na nie z dziesięciokonnym zaprzęgiem, gdzie startował w wyścigach rydwanów. Podczas rozgrywania konkurencji, wypadł on ze swojego zaprzęgu, lecz dzięki pomocy wsiadł do niego ponownie. Mimo iż nie dojechał do końca, uznano go za zwycięzcę, ponieważ uważano, że wygrałby wyścig, gdyby dojechał do

---

<sup>12</sup> J. Bielski, *Sport i sztuka w cywilizacji antycznej*, Piotrków Trybunalski 2003, s. 26.

mety. Po jego śmierci w 68 roku igrzyska unieważniono, a Neronowi odebrano tytuł.

\*\*\*

## ROZDZIAŁ II

# PRZYGOTOWANIA ZAWODNIKÓW

### **Palestry i gimnazja.**

Zawodnicy w starożytnej Grecji, podobnie jak sportowcy w dzisiejszych czasach, potrzebowali miejsc, w których mogliby ćwiczyć. Obecnie takie miejsca nazywane są klubami sportowymi. W starożytnej Grecji były dwa ośrodki, w których uprawiano sport – palestry oraz gimnazja. Często zamiennie używano obu pojęć, ponieważ palestra stanowiła część gimnazjonu, który odgrywał rolę kompleksu sportowo-wypoczynkowego. Ciężko o gimnazjonach mówić jedynie jako miejscu czy też budynku. Gimnazjon był swego rodzaju instytucją, w którym uważano, że zachodzą zmiany natury człowieka. Trenowano tam nie tylko ciało, ale również umysł, dzięki czemu można było osiągnąć harmonię ducha i ciała. Pojawienie się gimnazjonów wiąże się z zainicjowaniem powstania zawodów panhelleńskich oraz dominacją hoplitów, którzy

dzięki swojemu przygotowaniu fizycznemu dominowali na polach bitw<sup>13</sup>.

Najstarszy plac, który był przeznaczony do ćwiczeń fizycznych powstał prawdopodobnie w Olimpii, ponieważ właśnie w tej miejscowości były rozgrywane igrzyska olimpijskie.

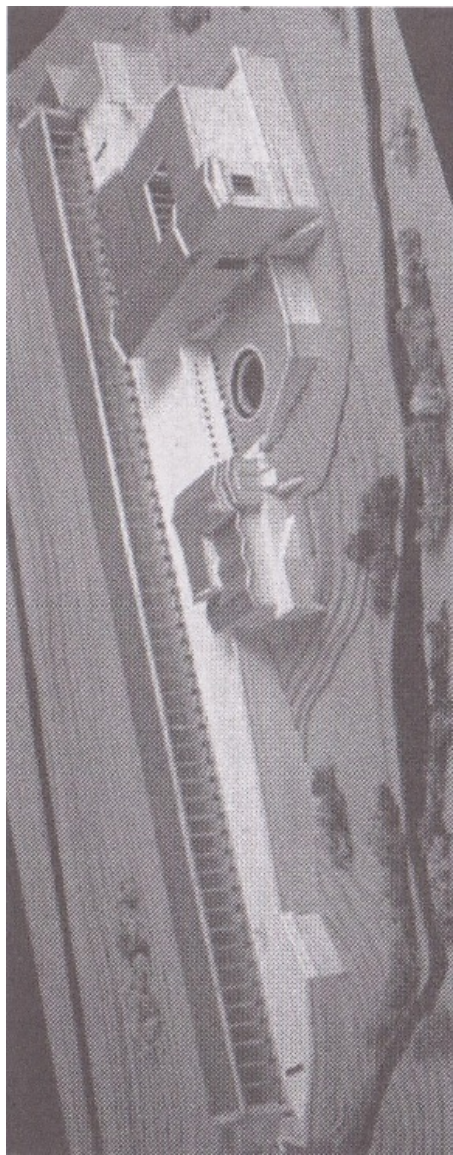
Gimnazjon olimpijski miał kształt kwadratu, o boku 47 m<sup>2</sup>. Poszczególne jego izby, miały różną wielkość, otwierały się jednak do wewnętrznego portyku, który miał 72 słupy i okalał kwadratowe podwórze.

W tym miejscu uprawiano takie sporty jak biegi, zapasy, boks, pankration, pentatlon czy chociażby pływanie, a wszystkie dyscypliny były ćwiczone nago. Sporty walki ( boks, zapasy, pankration ) uprawiano natomiast w części zwanej palestrą. Harmonię wychowania fizycznego oraz umysłowego symbolizowała natura bogów Heraklesa oraz Hermesa, których to posągi były umieszczane w gimnazjonach.

Kierownictwem gimnazjonu zajmował się urzędnik, który nazywany był *gimnazjarchą*. Gimnazjarcha mógł wykorzystywać w celach szkoleniowych podległy sobie sztab pomocników (trenerzy, nauczyciele, masażyści oraz inni specjaliści), lecz jego główną rolą było wsparcie finansowe gimnazjonu. Płacił on za oliwę dla ćwiczących, opał

---

<sup>13</sup> D. Słapek, *Sport i widowiska w świecie antycznym*, Warszawa 2010, s. 282.



**Rysunek 2.1.** Model gimnazjonu i palestry.

**Źródło:** S.G. Miller, *Starożytni olimpijczycy*, Warszawa 2006, s. 97.

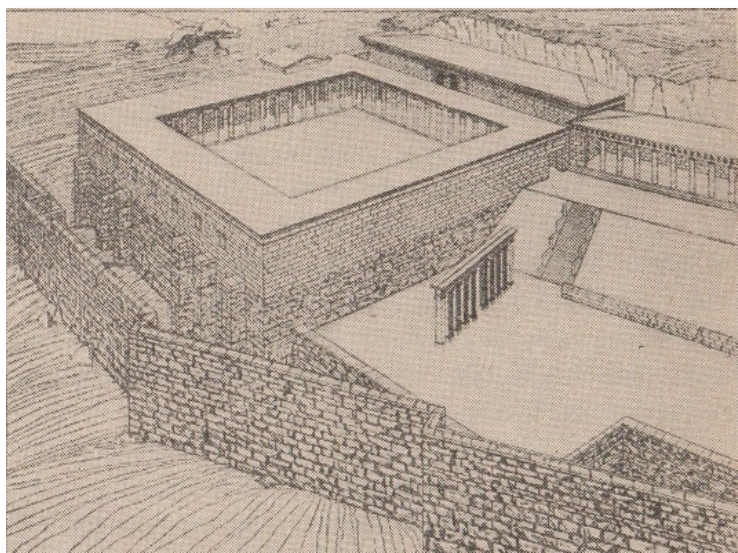
do term, worki treningowe, a także za różnego rodzaju remonty czy też rozbudowy gimnazjonu<sup>14</sup>. Funkcja gimnazjarchy była wybierana corocznie z mężczyzn po czterdziestym roku życia, lecz nie przekraczających sześćdziesiątki.

W niektórych gimnazjonach byli również specjaliści od rzutów oszczepem, nauczyciele strzelania z łuki, a także *hoplomachai*, którzy byli odpowiedzialni za szkolenie uczestników biorących udział w biegach w uzbrojeniu. Elementy, które powinny się znaleźć w składzie gimnazjonu to :

- ☐ boisko,
- ☐ bieżnia,
- ☐ szatnia,
- ☐ sala, w której nacierano sportowców oliwą,
- ☐ sala z workiem do ćwiczeń zapaśniczych,
- ☐ sala z workiem bokserskim,
- ☐ sala, w których słuchano wykładów filozofów.

---

<sup>14</sup> *Ibidem*, s. 281.



**Rysunek 2.2.** Rekonstrukcja gimnazjonu wraz ze stadionem.

**Źródło:** R. Gostkowski, *Sport w starożytności*, Warszawa 1959, s. 60.

Zasady przebywania w gimnazjonie były bardzo ostre, zwłaszcza dla kobiet, które nie miały prawa wstępu do tego obiektu. Ponadto można przypuszczać, że w gimnazjonach często dochodziło do aktów homoseksualizmu, ponieważ ze słów, które podaje Stephen Miller wynika, że również tej grupie zakazano wstępu do gimnazjonu.

Żaden niewolnik niech się nie rozbiera w gimnazjonach ani wyzwoleniec, ani jego synowie, ani homoseksualista,



ani ludzie trudniący się handlem, ani pijacy, ani szaleńcy<sup>15</sup>.

Te słowa niemalże jednoznacznie uświadamiają, że zarówno w gimnazjonach jak i palestrach dochodziło do aktów współżycia. Treningi bez ubrań, a zwłaszcza sporty walki takie jak zapasy, mogły sprzyjać temu zjawisku, ponieważ dochodziło wtedy cały czas do kontaktu fizycznego.

Na szczęście erotyka, to nie był główny aspekt życia w gimnazjonie. Start w igrzyskach olimpijskich był wielkim zaszczytem, jednak najpierw należało się wykazać właśnie w miejscu, gdzie odbywano treningi. Co roku następowały zawody, w których sportowcy musieli brać udział. Można więc przypuszczać, że był to swego rodzaju egzamin i sprawdzian, czy dany człowiek się rozwija w dobrym kierunku oraz czy właściwie korzysta z rad swych nauczycieli i trenerów. Gimnazjon był również ośrodkiem edukacji, gdzie młodzieńcy aspirujący do tego, by stać się pełnoprawnym obywatelem mogli odbyć dwuletnią służbę wojskową. Osoby te nazywano *efebami*, których prowadziło dwóch nauczycieli gimnastyki, którzy byli również odpowiedzialni za przeszkolenie wojskowe. Pod koniec pierwszego roku efeb otrzymywał tarczę, włócznię, gruby płaszcz oraz kapelusz z szerokim rondem. Wtedy też czekał ich test

---

<sup>15</sup> S.G. Miller, *Starożytni olimpijczycy*, Warszawa 2006, s. 177.

wojskowy, ponieważ wysyłano ich do najdalszych krańców Attyki, żeby mogli patrolować ateńskie granice (zwyczaj ten obowiązywał głównie w Atenach).

Wyżej wymieniona palestra pochodzi od greckiego słowa *pale*, które oznacza walkę lub miejsce jej odbywania. To właśnie w tym miejscu trenowano sporty walki. Palestra był to wysypany piaskiem lub po prostu spulchniony plac ćwiczeń. Miejsce to musiało posiadać właśnie tego typu plac, ponieważ w starożytnych czasach nie było takiej technologii jak dziś, gdzie mamy maty amortyzujące upadki podczas ćwiczeń, a w sportach walki takich jak chociażby zapasy, gdzie rzuca się przeciwnikiem, podłoże musiało być dość miękkie. Na palestrę składały się zwykle cztery kryte portyki, zamykające czworokątny dziedziniec. W portykach mogły się znajdować zarówno szatnie, pomieszczenia do namaszczenia się oliwą, magazyny czy chociażby urządzenia kąpielowe<sup>16</sup>. Ciekawym jest fakt, że palestra nie musiała być częścią gimnazjonu, a mogła być wzniesiona jako zupełnie osobna instytucja.

Zawodnicy po ćwiczeniach mogli również wziąć kąpiel w basenie z zimną wodą lub w łaźni. W pierwszych łaźniach znajdowały się jedynie wanny, w których myto się na siedząco oraz palenisko do podgrzewania wody w kotłach, które następnie zanurzano w zimnej wodzie, dzięki czemu uzyskiwano parę wodną. Dopiero w okolicach 100

---

<sup>16</sup> D. Słapek, *op. cit.*, s. 523.

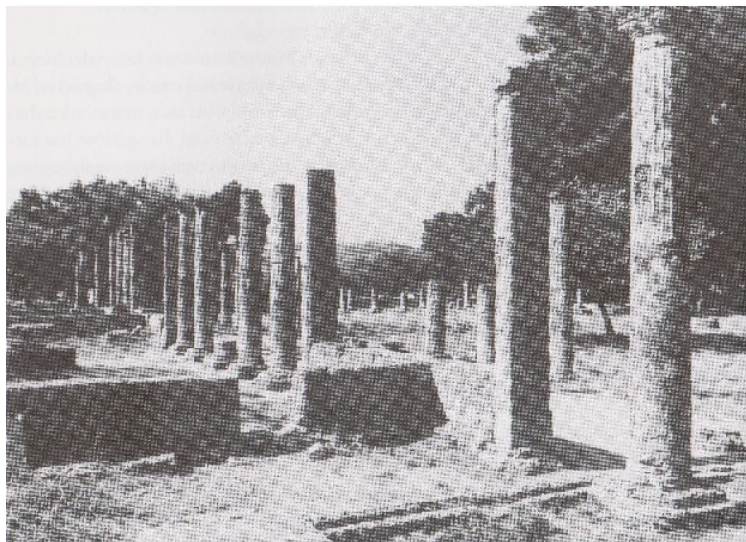
roku p.n.e. Grecy zdecydowali się na wprowadzenie nowego systemu grzewczego – łaźni rzymskiej, która to posiadała ogrzewanie pod posadzką. System ten zwał się *hypocaustum* i zapewniał on gorącą wodę oraz parę<sup>17</sup>.

### **Dieta i środki dopingujące.**

Starożytni Grecy byli doskonale zorientowani w kwestiach związanych z odżywianiem i zdawali sobie sprawę z tego, jak wielki wpływ ma spożywanie posiłków na ludzki organizm. W czasach współczesnych nastała moda oraz zapotrzebowanie na sport, a co za tym idzie ludność zaczęła przywiązywać dużą uwagę do diety, której powinni przestrzegać przy uprawianiu sportu, zwłaszcza zawodowego. Niestety większość osób, które słyszą, że ktoś jest na diecie, nadal myśli, że chodzi tylko o kwestie związane z odchudzaniem i utratą wagi ciała. Oczywiście są to błędne założenia, ponieważ bycie na diecie, tak naprawdę oznacza przestrzeganie określonego sposobu odżywiania, który to w swoim założeniu ma doprowadzić człowieka do celu, który chce osiągnąć. Cel tak naprawdę może być różny, począwszy od wspomnianej utraty masy ciała, poprzez jej zwiększenie, uzyskanie lepszego samopoczucia, poprawienie wytrzymałości, siły, czy też pozbycie się toksyn z orga-

---

<sup>17</sup> J. Swaddling, *Starożytne igrzyska olimpijskie*, Poznań 2004, s. 34.



**Rysunek 2.3.** Widok na zachód z palestry.

**Źródło:** J. Swaddling, *Starożytne igrzyska olimpijskie*,  
Poznań 2004, s. 32.

nizmu, a nawet leczenie chorób. Nie inaczej było w starożytnej Grecji. Aby zapoznać się z dietą, którą stosowali sportowcy biorący udział w igrzyskach, należy jednak początkowo omówić jak żywił się przeciętny mieszkaniec Grecji. Podstawowym pokarmem w tamtejszych rejonach były oczywiście ryby i chleb. Nie oznaczało to jednak, że każda ryba była traktowana jednakowo. W czasach starożytnej Grecji istniało przekonanie, że im większa ryba, tym lepsza. Dzięki jedzeniu ryb często można było określić

również kogoś status społeczny, bowiem dla przykładu węgorz, który uznawany był za swego rodzaju najlepszą rybę, był bardzo drogi i stać na niego było tak naprawdę niewielką grupę społeczeństwa. Analogiczne rzecz ujmując, kupowanie małych ryb uznawane było za przejaw biedy i życia w niedostatku.

Mięso również było przejawem dobrobytu, bowiem było bardzo kosztowne i tak naprawdę stać na nie było tylko zamożne osoby. Mięso oczywiście spożywano, jednak należy wziąć pod uwagę sytuację w których miało to miejsce. Świetnym przykładem mogą być tutaj właśnie tytułowe igrzyska olimpijskie, podczas których to składano bogom ofiary. Kolejnym przykładem, kiedy spożywano mięso, to różnego rodzaju uroczystości jak chociażby zaręczyny. Ojciec przyszłej panny młodej, jeżeli był człowiekiem zamożnym bardzo często organizował wystawne przyjęcia. Niektórzy mieszkańcy mogli rzecz jasna spożywać mięso codziennie, jednak wszystko zależało od tego, jak dużym majątkiem dysponowali. Grecy spożywali również różnego rodzaju polewki i owsianki, papki z mąki, oliwę, czy też sery i placki zbożowe, a także jajka. Głównym napojem było natomiast wino, które dobierano z wodą, poprzez co nie było ono aż tak mocne. Ponadto Grecy jedli również rozmaite warzywa, jak chociażby ogórki czy cebulę, owoce typu gruszki i jabłka, owoce morza, czy też przygotowywali zupy. Warto również zaznaczyć

kwestię cukru, którego oczywiście ludność żyjąca w czasach starożytnych nie znała, dlatego też dla urozmaicenia smaku potraw, czy też poprawienia własnego samopoczucia i chęci zjedzenia czegoś słodkiego używano miodu, który czasami doprawiano jeszcze różnymi ziołami dla osiągnięcia lepszego smaku<sup>18</sup>. Jak wyglądał więc typowy dzień przeciętnego Greka pod kątem jadłospisu? Można wysnuć teorię, że wcale nie odbiegał mocno od tego, który stosowany jest współcześnie. Oczywiście, nie mówię tutaj o wykwintnych daniach, czy przetworzonych potrawach, ale mam na myśli tradycyjne kanapki, jajka lub placki. Dokładnie to mogli jeść starożytni Grecy na swoje śniadanie, które oczywiście popijano winem mieszanym z wodą. Następnym posiłkiem był obiad. Prawdopodobnie był to największy posiłek w ciągu dnia, dlatego też był najbardziej obfity. Obiad mógł składać się z zupy, np. grochowej, która to była przygotowywana przez greckie społeczeństwo. Ponadto jedzono rybę, chleb, warzywa, a bogaci mieszkańcy mogli pozwalać sobie na mięso zwierzęce. Ostatnim posiłkiem była kolacja, na którą składać się mogło tak naprawdę to samo co podczas obiadu, jednak w mniejszych ilościach. Oczywiście jak już wcześniej wspomniałem, Grecy do każdego posiłku, a także przez cały dzień pili wino dobierane z wodą, lub po prostu samą wodę. Bardzo

---

<sup>18</sup> *Ibidem*, s. 47.

ciekawe jest tutaj również podobieństwo Greków do Egipcjan. Herodot zapisał pewien fragment, mianowicie:

Jadają chleb wypiekany z orkiszu i nazywają go kylllestis. Używają też zwyczajnie wina sporządzonego z jęczmienia, bo w ich kraju nie ma winnej latorośli. Ryby spożywają jedynie na surowo, wysuszone na słońcu, inne marynowane w słonej wodzie. Z ptaków jedzą na surowo przepiórki, kaczki i mały drób, ale wprzód je marynują w słonej wodzie morskiej. Wszystkie inne rodzaje ptaków i ryb, jakie u nich są, spożywają smażone i gotowane, z wyjątkiem tych, które uchodzą za święte<sup>19</sup>.

Jak widać nie tylko w Grecji dominowały chleb, wino oraz ryby. W czasach starożytnych zarówno Grecy jak i Egipcjanie mieli bardzo zbliżone do siebie jadłospisy oraz sposoby żywienia.

Przejdźmy jednak do sportowców, których dieta znacznie różniła się od posiłków spożywanych przez przeciętnego Greka. Różnica między zapotrzebowaniem kalorycznym sportowca, a przeciętnego człowieka jest ogromna, bowiem podczas ćwiczeń, spalana jest duża ilość kalorii, poprzez co organizm potrzebuje uzupełnienia zarówno węglowodanów jak i białka oraz tłuszczu. Sytuacja dotycząca kaloryki dotyczy oczywiście czasów współczesnych, jednak ludzki organizm wyglądał i zachowywał się

---

<sup>19</sup> Herodot, *Dzieje*, przekł. S. Hammer, ks. II, 75-78, Warszawa 2003.

tak samo zarówno w czasach starożytnych jak i obecnie. Każdy sport uprawiany w czasach starożytnej Grecji wymagał indywidualnego podejścia do sprawy dotyczącej odżywiania, ponieważ osobie, która trenowała biegi, zbyt duża masa mięśniowa bardzo by utrudniała start w konkurencji i niemalże przekreślałaby szansę na zwycięstwo, tak naprawdę z przyczyn naturalnych. Im większa masa mięśniowa, tym większe zapotrzebowanie na odpowiednie doładowanie owych mięśni. Zawodnik startujący w zapasach był wręcz przeciwieństwem biegacza, bowiem zbyt mała masa mięśniowa nie pozwoliłaby mu na równi rywalizować z przeciwnikami, którzy to z reguły byli potężnej postury i posiadali ogromną siłę (W czasach starożytnej Grecji, podczas igrzysk olimpijskich nie było podziału na kategorię wagową, a jedynie na kategorię wiekową). Dieta więc musiała być bardzo różnobarwna, bogata w różne potrawy i dobrana indywidualnie pod zawodnika, ponieważ każdy organizm reaguje inaczej na różnego rodzaju dania kulinarne. Sytuacja mimo upływu wielu lat nadal się nie zmieniła. Są bowiem osoby, które mogą po prostu nie lubić jakiegoś dania i ich organizm może nie tolerować każdego pożywienia. Świetnym przykładem mogą być tutaj chociażby grzyby i to w każdej postaci. Niektórzy ludzie mogą się nimi zjadać, a inni mogą mieć po ich zjedzeniu różne dolegliwości jak chociażby bóle brzucha.



W czasach współczesnych ukształtował się pewien schemat, dzięki któremu rozróżniamy trzy różne typy sylwetek, które odznaczają się pewnymi cechami, a także posiadają swoje zalety oraz wady. Są to: ektomorfik, mezomorfik oraz endomorfik. Dla przykładu sylwetka ektomorficzna odznacza się głównie szczupłą sylwetką i osoby posiadający taki typ mają często problemy z przybraniem na wadze. Wszystko sprowadza się tutaj do bardzo szybkiego metabolizmu, którym dysponują ektomorficy i potrzebują dużo więcej jedzenia, aniżeli endomorficy aby zyskać nowe kilogramy. Wymieniony przeze mnie typ endomorficzny natomiast wyróżnia się głównie tym, że z natury jest obdarowany pokaźną posturą. Osoby, które posiadają takowy typ sylwetki bardzo łatwo mogą nabierać masy mięśniowej, jednak ciężiej jest im schudnąć. Spowodowane jest to tym, że często endomorficy mają spowolniony metabolizm, który odpowiedzialny jest za przemianę materii. Sylwetka mezomorficzna jest swego rodzaju czymś pośrednim pomiędzy ektomorficzną, a endomorficzną. Mezomorficy z reguły nie posiadają zbyt dużej ilości tłuszczu, ale też nie są w stanie osiągnąć tak dużych przyrostów mięśniowych jak endomorficy. Bardzo mocno widać to w kulturystyce, gdzie większość zawodowców posiada właśnie typ sylwetki endomorficznej, dzięki czemu mogą osiągać ogromną ilość masy mięśniowej. Należy jednak pamię-

tać, że kulturystyka w czasach współczesnych oraz tak naprawdę każdy sport, jest narażony na ogrom substancji dopingujących, jednak tą kwestią zajmę się nieco później.

Wracając do zestawień sylwetek można więc ocenić, że ektomorfy mieli duże predyspozycje do tego, aby odnosić sukcesy w biegach czy skokach w dal, mezomorfy posiadali świetne predyspozycje do tego, aby rywalizować w pentatlonie, czyli brać udział w konkurencjach takich jak biegi, rzut dyskiem, rzut oszczepem, skok w dal oraz zapasach, a endomorfy, z racji dużej masy mięśniowej i potężnej siły byli świetnymi zawodnikami startującymi w sportach walki. Oczywiście, to tylko teoria, bowiem w starożytnej Grecji, aż tak dobrze nie znano się na poszczególnych typach sylwetki, a już zupełnie nie znano wymienionego powyżej podziału, jednak różnice w sylwetkach były widoczne gołym okiem i zapaśnika, który posiadał potężną budowę łatwo było odróżnić od szczupłego biegacza. Oczywiście, z racji tego, że podczas igrzysk nie było podziału na kategorię wagowe, nie było też dyskryminacji zawodników z tego powodu i osoba ważąca np. 110 kilogramów również mogła startować w biegach, jednak należy sobie wprost odpowiedzieć na jedno pytanie. Czy taka osoba miałaby w ogóle jakiekolwiek szanse w biegach długodystansowych z biegaczem ważącym chociażby 65 kg? W mojej opinii nie, bowiem dotlenić tak potężną masę

mięśniową jest dość ciężko i zawodnik z tak pokąźną posturą najzwyczajniej w świecie szybciej opadłby z sił, a z racji nadmiernych kilogramów byłby również dużo wolniejszy od szczupłych biegaczy. Sytuacja wygląda identycznie w drugą stronę. Osoba ważąca 65 kg również miałaby znikome szanse na zwycięstwo z zapaśnikiem ważącym 110 kg, ponieważ nie miałaby na tyle siły, aby wykonywać rzuty tak postawnym osobnikiem, a już tym bardziej bronić się przed obaleniami ze strony dużo cięższego i silniejszego rywala.

W czasach współczesnych istnieje ogrom możliwości i sposobów wyliczenia zapotrzebowania kalorycznego dla Naszego organizmu. Obecnie wystarczy wejść chociażby na dowolną stronę internetową, która oferuje darmowy kalkulator. Wtedy po wpisaniu swojej wagi, ilości treningów w ciągu tygodnia oraz aktywności fizycznej w ciągu dnia dostaniemy gotową ilość kaloryczną, którą potrzebuje Nasz organizm. Istnieją również specjalne wzory, dzięki którym samodzielnie można takową kalorykę obliczyć. Sprawdźmy zatem przybliżoną wartość kaloryczną dla osoby trenującej dwa razy dziennie i ważącej 100 kg. Aby to zrobić, należy wykorzystać chociażby najprostszy z możliwych wzorów, który mimo wszystko jest bardzo skuteczny i dokładny.

**Wzór :**

Waga \* 24h. Skoro podstawiona osoba waży 100 kg, wzór wygląda następująco :  $100 * 24 = 2400$ . 2400 to ilość kalorii, którą potrzebuje człowiek ważący 100 kg aby zachować własną masę ciała. Trzeba jednak wziąć pod uwagę fakt, że osoba ta trenując 2 razy dziennie i spala na każdym treningu np. 400 kalorii, co razem daje już ich 800. Dzięki temu mamy kolejne równanie, czyli  $2400 + 800 = 3200$ . Dodajmy do tego jeszcze jakąś aktywność w domu np. 150 kcal i ogólnie osoba ważąca 100 kg potrzebuje już 3350 kcal aby utrzymać wagę. W tej sytuacji należy jeszcze ustalić cel, który chce osiągnąć podstawiona osoba. Jeżeli założeniem jest utrata zbędnych kilogramów, wtedy należy od 3350 kalorii odjąć około 500kcal, natomiast jeżeli celem jest uzyskanie dodatkowych kilogramów, to do 3350 kalorii należy dodać kolejne 500kcal.

Wyliczenie wartości kalorycznych to tak naprawdę dopiero początek. Kolejnym punktem jest ułożenie odpowiednich makroskładników dla organizmu i podzielenie ich na białko (1g białka – 4 kcal), tłuszcz (1g tłuszczu – 9 kcal) oraz węglowodany (1g węglowodanów – 4 kcal). Rozkład poszczególnych makroskładników jest komponowane i dobierany w zależności od posiadanej sylwetki oraz planu, który chcemy osiągnąć. Planów dietetycznych można ułożyć bardzo wiele, począwszy od tradycyjnej

diety ze zbilansowanymi posiłkami, poprzez diety niskowęglowodanowe, niskotłuszczowe, wysokowęglowodanowe, wysokotłuszczowe, wysokobiałkowe, rotacyjne itd. Skupmy się jednak na najprostszej, zbilansowanej diecie, w której będziemy korzystać z różnych potraw, bez odmawiania sobie jakichkolwiek makroskładników.

Wyjdźmy więc z założenia, że osoba ważąca 100 kg, potrzebująca 3350 kcal skorzysta z następujących punktów procentowych : białko – 30%, węglowodany - 50%, tłuszcz - 20 %, co daje około 250g białka, 420g węglowodanów oraz 74g tłuszczu. Całość po przeliczeniu daje Nam niemalże równość 3350 kcal ( $250 * 4 = 1000$ ,  $420 * 4 = 1680$ ,  $74 * 9 = 666$ .  $1000 + 1680 + 666 = 3346$ ). Teraz dopiero można komponować posiłki ( np. 100 g filetu z tilapii ma około 100 kcal, z czego 20g białka i 2g tłuszczu, 100g ryżu, natomiast ma 340 kcal z czego 7g białka, 77g węglowodanów i 0.5g tłuszczu, a 20 ml oliwy z oliwek posiada 180 kcal, z czego tylko i wyłącznie zawiera w sobie 20g tłuszczu ).

Liczenie kalorii w dzisiejszych czasach opisałem dlatego, że organizm ludzi w starożytności nie różnił się niczym od Naszych organizmów. Oczywiście w czasach starożytnych ludzie nie wiedzieli ile kalorii posiadało przygotowywane przez nich jedzenie, jednak trenerzy na bazie

swojego doświadczenia mogli stwierdzić jakie posiłki układać swoim podopiecznym i w jakich ilościach mieli je spożywać.

Zacznijmy więc od sportowców, którzy uprawiali sporty walki i masa mięśniowa jak i masa całego ciała była dla nich bardzo ważna. Bez wątpienia atleci zajmujący się chociażby zapasami musieli jeść posiłki okołotreningowe, czyli te, które spożywali przed treningiem oraz te, które spożywali po treningu. Jak już wcześniej wspomniałem, podczas starożytnych igrzysk olimpijskich nie było podziału na kategorię wagową, dlatego też każdy z zawodników startujący np. w pankrationie chciał być cięższy oraz silniejszy od swojego rywala, aby zyskać przewagę w konkurencji. Sporty walki odznaczają się tym, że siła, dynamika, szybkość i masa ciała są niezwykle istotne, a w starożytności zwłaszcza masa ciała i siła odgrywała ogromną rolę w sportach walki. Przykładowy plan diety zawodnika, który uprawiał pankration, mógł wyglądać następująco :

**Posiłek 1.** Chleb lub placki maczane w winie, miód, ryby/jaja, owoce morza.

**Posiłek 2.** Zupa, Fasola, ryby/mięso zwierzęce, chleb,

**Posiłek 3.** Warzywa, chleb, ryby/mięso zwierzęce, oliwki,

**Posiłek 4.** Warzywa i owoce, chleb, ryby/mięso zwierzęce, oliwki,

**Posiłek 5.** Owoce morza, ser, jajka

**Posiłek 6.** Ryby/mięso, oliwki, fasola.

Oczywiście nie można z całym przekonaniem powiedzieć, że tak właśnie wyglądała dieta stosowana przez zawodników, którzy uprawiali sporty walki, jednak Dariusz Ślapek w swojej pracy pod tytułem *Sport i widowiska w świecie antycznym*, przytoczył fragment greckiej legendy, która opowiada o tym, że niektórzy sportowcy byli w stanie zjadać nawet od 8.5 do 12 kg mięsa, 12 chlebów oraz wypijać 10 litrów wina dziennie.<sup>20</sup> Czy są to informacje prawdziwe? Z całą odpowiedzialnością stwierdzam, że nie. Ludzki organizm nie jest w stanie pochłaniać tak ogromnych ilości pożywienia i takowe przesłania należy traktować bardziej jako legendy, które były powszechne w czasach starożytnych.

Przejdźmy jednak do osób, które trenowały biegi. Plan diety takiego sportowca różnił się diametralnie od tego, jaki stosował zawodnik sportów walki, ponieważ biegacz potrzebuje dużo energii, a nie masy mięśniowej. Spóśób żywienia biegacza mógł wyglądać następująco :

**Posiłek 1.** Chleb lub wyroby zbożowe np. placki,

**Posiłek 2.** Zupa, Chleb oraz ryba lub owoce morza,

**Posiłek 3.** Warzywa w każdej postaci wraz z oliwkami,

**Posiłek 4.** Owoce, fasola oraz inne warzywa,

---

<sup>20</sup> D. Ślapek, *Sport i widowiska w świecie antycznym*, Warszawa 2010, s. 237.

**Posiłek 5.** Ryba lub jajka jedzone z chlebem, a czasami ser.

Aby zauważyć różnicę w diecie biegaczy a zawodników sportów walki nie trzeba być ani dietetykiem, ani specjalistą w tej dziedzinie. Widać już na pierwszy rzut oka, że posiłki są mniejsze oraz jest ich mniej, aniżeli w przypadku chociażby zapaśników, a mięso zostało zastąpione warzywami, a nie jak w przypadku np. pięściarza stosowane razem.

Przechodząc do zawodników startujących w pentathlonie musimy wziąć pod uwagę to, że dieta również musiała być inna, aniżeli u zapaśników czy biegaczy, bowiem pięciobości musieli być wszechstronni i wymagano od nich aby byli szybcy, zwinni, a w dodatku silni. W związku z tym ich dieta, musiała być urozmaicona i wchodzić w pogranicza sportów walki oraz biegów.

Przykładowy plan diety pięcioboisty mógł wyglądać następująco :

**Posiłek 1.** Chleb oraz ryby/ wyroby zbożowe/jajka lub owoce morza,

**Posiłek 2.** Zupa, ryby/mięso zwierzęce, warzywa, chleb, oliwki,

**Posiłek 3.** Różnego rodzaju warzywa, oliwki, ryby/mięso,



**Posiłek 4.** Owoce lub/i warzywa, wyroby zbożowe oraz chleb,

**Posiłek 5.** Ryba oraz chleb.

Jak widać dieta pięcioboistów była najbardziej zbilansowana. Zawodnicy mogli budować zarówno siłę, sylwetkę, wytrzymałość i nie być przy tym ociążeni. Wymagała oczywiście tego sytuacja, gdyż startowali nie tylko w jednej, ale w wielu konkurencjach sportowych. Podane przeze mnie plany dietetyczne są jedynie przykładem wykorzystania produktów, które wiemy, że były w jadłospisie starożytnych Greków i tak naprawdę każdy zawodnik startujący w tej samej dyscyplinie mógł mieć zupełnie inną dietę. Nie da się bowiem jednoznacznie określić sposobu żywienia chociażby zapaśnika. Gdyby współcześnie wziąć dietę 10 najlepszych zapaśników na świecie i zestawić ją ze sobą, to prawdopodobnie okazałby się, że każdy z nich je inaczej. Oczywiście produkty będą podobne, jak chociażby piersi z kurczaka, ziemniaki, ryż itd. jednak ich ilość i czas spożywania będą różne. Analogiczne rzecz ujmując, gdyby tych samych zawodników zestawić np. za pół roku, to okaże się, że u każdego z nich zmienił się w jakimś stopniu sposób żywienia, bowiem ciężko byłoby jeść codziennie, przez okres trwania kariery to samo. Człowiek potrzebuje urozmaiceń w diecie, dlatego też jednego dnia zje pierś z kurczaka razem z kaszą, innego wieprzowinę z ziem-

niakami, a w kolejnym dniu wołowinę z ryżem. Nie inaczej było w starożytności. Ciężko wręcz wyobrazić sobie, aby zawodnicy codziennie trzymali się określonych posiłków. Z całą pewnością stwierdzam, że również pewne urozmaicenia dietetyczne sobie robili.

Dieta osób startujących w wyścigach rydwanów natomiast, nie musiała być jakoś specjalnie różniąca się od diety stosowanej przez przeciętnego Greka. Prawdopodobnie jeżdżono 3 główne posiłki oraz drobne przekąski.

Jak już wcześniej wspominałem, każdy sportowiec pił w ciągu dnia wodę oraz wino. Jednak tutaj należy się zatrzymać i zadać sobie pytanie – Czy aby na pewno? Dariusz Słapek, podaje Nam pewien cytat z filozofa Epikteta, który powiedział:

Musisz dokładnie przestrzegać porządku, pozostawać na wiktach atletów, odmawiać sobie łakoci i – chcesz tego czy nie – musisz bezwzględnie uprawiać ćwiczenia w określonych godzinach zarówno zimą, jak i latem. Nie wolno Ci pić zimnej wody, wina zaś kropli i to w żadnym wypadku<sup>21</sup>.

Osobiście również uważam, że właśnie tak było w diecie sportowców, rzecz jasna nie wszystkich, jednak niektórzy zawodnicy po wino nie sięgali, lub robili to sporadycznie. Wino jak już wspominałem, było mieszane z wodą, dzięki

---

<sup>21</sup> *Ibidem.*

czemu nie było ono zbyt mocne, jednak mimo wszystko, gdyby człowiek wypijał dziennie chociażby 3 litry, nawet rozcieńczonego wina, to ciężko byłoby mu uprawiać sport, gdyż najzwyczajniej w świecie byłby pijany, a co za tym idzie, miałby problemy, aby dorównać szybkością, siłą oraz dynamiką swoim przeciwnikom, którzy byli trzeźwi. Ponadto dziś wiemy, że alkohol ścina białko w organizmie, co utrudnia dostarczanie pokarmu. Grecy takich informacji oczywiście nie posiadali, dlatego też tak ochoczo popijali wino w ciągu dnia. Należy jednak pamiętać i wziąć pod uwagę omówioną kwestię, że sportowcy pili tego wina prawdopodobnie mniej.

Przejdźmy jednak do tematu związanego z dopin-  
giem. W czasach współczesnych jest bardzo dużo możliwości wspomagania ludzkiego organizmu, jednak czym tak naprawdę są środki dopingujące? Otóż są to stymulanty, które sztucznie podnoszą wydolność organizmu, wspomagają koncentrację, powodują przyrosty masy mięśniowej, utraty tkanki tłuszczowej, zwiększają siłę w sposób, który wykracza poza normalny trening i sposób odżywiania. Nie trudno więc zauważyć, że środki dopingujące, to nie tylko sterydy anaboliczne, ale również różne substancje, które stosowane są współcześnie. Najlepszym przykładem jest tutaj pospolita kawa, która zawiera kofeinę, a więc środek, dzięki któremu pobudzamy układ nerwowy człowieka. Wystarczy spojrzeć, jak często pada

z ust ludzi popularne zdanie: *Muszę wypić kawę, aby się obudzić*. Kofeina była wręcz na liście środków dopingujących w Światowej Agencji Antydopingowej, aż do 2004 roku. Oczywiście nie uznawano za doping wypicie kawy, jednak wszystko zależało od tego, jak dużą ilość kofeiny posiadało się w organizmie.

Wróćmy jednak do czasów starożytnych. Rzecz jasna wtedy nie było takich środków jak hormon wzrostu, którym mogli się wspomagać zawodnicy, jednak wiadomo, że stosowano różnego rodzaju preparaty ziołowe wpływające na nastrój i zachowanie. Można więc sądzić, że zawodnicy również takie preparaty stosowali, dzięki czemu, mogli stawać się bardziej wydolni lub agresywni, co w sportach walki często jest zaletą<sup>22</sup>. Wiemy również, że na chińskiej rycinie, pochodzącej sprzed około 3000 lat, jest scena, w której cesarz przeżuwa gałązkę przęśli chińskiej (*Ephedra sinica*), która zawiera efedrynę<sup>23</sup>. Czym jest w takim razie efedryna? Jest to środek o silnie pobudzającym działaniu, a ponadto wspomaga utratę tkanki tłuszczowej oraz przyspiesza metabolizm. Nie ma jednak informacji o tym, że Grecy również ją stosowali, jednak nie można tego z całą pewnością wykluczyć.

Ponadto skoro uprawiano zboża oraz inne rośliny, to z całą pewnością sportowcy używali maku, który posiada

---

<sup>22</sup> J. Swaddling, *op. cit.*, s. 49.

<sup>23</sup> D. Słapek, *op. cit.*, s. 235.

właściwości przeciwbólowe, działa uspokajająco oraz pomaga w leczeniu bezsenności. Czy Grecy o tym wiedzieli? Bez wątplenia tak, o czym świadczą ich opowieści, jakoby mak rósł przed wejściem do jaskini zamieszkannej przez Hypnosa – boga snu. Bratem Hypnosa był Tanatos, czyli śmierć. Istnieją pewne przekazy, jakoby starożytni Grecy używali opium (substancja otrzymywana po ususzeniu mlecznych soków z niedojrzałych makówek) do łagodzenia bólu, bądź przyspieszenia procesu śmierci<sup>24</sup>. Świadczy to tylko o tym, że Grecy doskonale zdawali sobie sprawę z właściwości maku i wykorzystywali go nie tylko dodając do chleba, ale również jako środek dopingujący.

Doping mógł być również stosowany na zwierzętach, głównie koniach, które brały udział w wyścigach rydwanów. Dzięki ziołom, które mogły być podane koniom, zwiększała się ich siła oraz wytrzymałość. Ponadto starożytni sportowcy mogli stosować również różnego rodzaju wywary z grzybów, jednak temat dopingu nie jest dobrze zbadany, a My możemy jedynie się domyślać co sportowcy stosowali oraz czy w ogóle stosowali środki dopingujące. Nie od dziś wiadomo również, że Grecy jako główny napój pili wino rozcieńczone z wodą o czym zresztą wiele razy już wspominałem. Oczywiście wino samo w sobie nie jest dopingiem, jednak spożywanie go zdecydowanie miało

---

<sup>24</sup> M. Nowakowska, *Starożytna Grecja od kuchni*, Warszawa 2017, s. 316.

wpływ na przebieg konkurencji sportowych. Wino jest alkoholem, który w zależności od wypitej ilości, może powodować różne skutki np. wywoływać agresję oraz poczucie większej odwagi, co w sportach walki miało ogromne znaczenie, bowiem podczas starożytnych igrzysk olimpijskich odbywały się aż 3 dyscypliny o takim charakterze:

- pankration,
- pięściarstwo,
- zapasy.

Połączenie agresji, odwagi wraz z ambicją, honorem i duchem walki starożytnych greckich sportowców, mogło dać niezwykle rezultat, dzięki któremu zawodnicy wspinali się na wyżyny swoich umiejętności i mogli odnosić sukcesy, nawet w najtrudniejszych momentach. Oczywiście spożywanie nadmiernej ilości alkoholu mogło doprowadzić do zupełnie odwrotnej sytuacji, w której zawodnik nie byłby w stanie walczyć z racji zbyt dużej ilości spożytego alkoholu. W chwili obecnej jednak, nie ma źródeł dotyczących tego, że podczas igrzysk startowali pijani zawodnicy, dlatego też należy założyć, że do takowych sytuacji nie dochodziło.



# SPORTY WALKI

## Pięściarstwo

Pięściarstwo, czyli *pygme*, uważane było za jedną z najcięższych dyscyplin sportowych, jaką Grecy mogli uprawiać. Tak naprawdę nie można stwierdzić kto wynalazł ten rodzaj sportu. Krąży wiele legend, a jedna z nich opowiada, że pionierem pięściarstwa był Apollon, który to pokonał Aresa, boga wojny, podczas pierwszych zawodów bokserskich w Olimpii. Inne historie związane z tym sportem twierdzą, że boks narodził się w Sparcie. Co ciekawe, Spartanie nie brali udziału w zawodach pięściarskich oraz pankrationie, ponieważ uważali, że hańbą jest przegrać poprzez poddanie lub utratę przytomności<sup>25</sup>. Według tradycji greckich, pięściarstwo zostało wprowadzone do programu igrzysk w roku 688 p.n.e. Grecy uznawali, że reguły boksu wymyślił Onomastos ze Smyrny, który to był pierwszym zwycięzcą w tej dyscyplinie. Trzeba jednak wziąć pod uwagę, że boks był wtedy również po raz pierwszy na igrzyskach

---

<sup>25</sup> J. Swaddling, *Starożytne igrzyska olimpijskie*, Poznań 2004, s. 78.



i na pewno obowiązywały już jakieś zasady. Walki bokser-skie odbywały się na spulchnionej ziemi, która nie miała wyznaczonych dokładnych terenów. W dzisiejszych czasach jest to nie do pomyślenia, ponieważ bokserzy walczą w ringu, gdzie mają ograniczoną powierzchnię. Nie oznacza to jednak, że w starożytności pięściarze mogli walczyć na całym stadionie. Sędziowie dokładnie pilnowali, aby zawodnicy walczyli w bliskiej odległości. W tym celu wprowadzono przyrząd zwany „drabiną”, który często był zwykłym kijem z poprzecznymi listwami, utrzymujący zawodników blisko siebie. Z racji tego iż nie było podziału na rundy, tak jak jest to w dzisiejszych czasach, zawodnicy również nie mieli czasu na odpoczynek i musieli dobrze kontrolować swój oddech aby każdą minimalną przerwę, oddalenie przeciwnika wykorzystać na złapanie tchu. Ponadto w dzisiejszych czasach nawet w boksie istnieje element klinczu, czyli przytrzymanie przeciwnika, co jest oczywiście wykorzystywane jako element taktyki i chwila na odpoczynek. Chwyt ten jest dozwolony, jednak sędzia szybko takowy przerywa. W czasach starożytnej Grecji natomiast nie było mowy o tym, aby coś takiego stosować, ponieważ było to zakazane. Gama ciosów, którą mogli wykonywać pięściarze była bardzo duża, choć również występowały w niej elementy, które dziś są zakazane, np. cios otwartą ręką. Ciosy takie były możliwe ze względu na rękawice, których w starożytności używano do tego typu po-

jedynków. W dzisiejszych czasach rękawice są duże, osłaniające całą dłoń, co uniemożliwia wyprowadzania ciosów dłonią otwartą. W starożytności natomiast rękawice były podobne do tych, które dziś są używane w MMA, czyli mieszanych sztukach walki.

Rękawice te zwały się *himantes* i były bardzo twarde. *Himas* sam w sobie, był to rzemień z wolnej skóry, który owijany był wokół dłoni, nadgarstka oraz przedramienia<sup>26</sup>.

Wiadomo również, że technikami zabronionymi było kopanie, szczypanie, a także drapanie. Zawodnicy wyłanianiani byli parami poprzez losowanie, a przed walką patrzyli sobie głęboko w oczy. Technika ta zachowała się do dziś, ponieważ walka tak naprawdę zaczyna się w głowie sportowca. Najpierw należy stoczyć walkę psychiczną z samym sobą, aby następnie móc walczyć z przeciwnikiem. Podczas patrzenia w oczy bardzo często zarówno w starożytności jak i obecnie dochodzi do naturalnych emocji, które wyzwala się w organizmie ludzkim, takich jak pewność siebie, duma, a czasami wręcz odwrotnie, czyli poczucie strachu. Osoba, która zauważyła, że przeciwnik może się bać, była niemalże na wygranej pozycji, ponieważ wiedziała,

---

<sup>26</sup> S.G. Miller, *Starożytni olimpijczycy*, Warszawa 2006, s. 232.



**Rysunek 3.1.** Rękawica bokserska używana  
w starożytnej Grecji.

**Źródło:** S.G. Miller, *Starożytni olimpijczycy*, Warszawa 2006,  
s. 112-113.

że przeciwnik będzie walczył nie tylko z nim, ale również z samym sobą. Oczywiście zawodnicy startujący w sportach walki są odporni na tego typu zachowania, ponieważ idąc do walki, wchodzi się z myślą zwycięstwa, dlatego też uczucie strachu przed przeciwnikiem jest rzadko spotykanym zjawiskiem, a wręcz sprzeczne z naturą wojownika, co nie oznacza, że nigdy nie dochodziło do uczucia lęku. Walka zaczynała się w pozycji stojącej, a z racji tego, że pojedynki bardzo często rozgrywane były w południe, zawodnicy starali się wykorzystać słońce jako element taktyki. Ustawiano się tak, aby to światło raziło w oczy przeciwnika, dzięki czemu ograniczało mu to pole widzenia<sup>27</sup>. Trzeba również pamiętać, że boks, to nie tylko praca rąk. Bardzo ważne w tym sporcie są również uniki, praca nóg, szybkość, zwinność oraz umiejętność szybkiego myślenia oraz analizy przeciwnika podczas walki. Podczas walki należało się skupiać nie tylko na swojej pracy, ale głównie na obserwacji przeciwnika. Należało patrzeć mu ciągle w oczy aby nie dać się zaskoczyć, obserwować ruchy ciała swojego rywala, by wyprzedzać jego ciosy oraz znajdować luki w jego obronie, aby zadawać mu obrażenia. Z racji tego, iż rękawice miały odsłonięte palce istniała możliwość ugodzenia przeciwnika palcem w oko. Dziś taka technika możliwa jest w MMA, ponieważ palce również są odsło-

---

<sup>27</sup> D. Słapek, *Sport i widowiska w świecie antycznym*, Warszawa 2010, s. 563.

nięte, jednak jest zakazana i w wypadku, gdyby jeden z zawodników nie mógł walczyć po takim ciosie odniósł by zwycięstwo. W starożytności nie ma wzmianki o tym, iż technika ta była zabroniona lub po ciosie tego typu walka była przerywana, dlatego też można przypuszczać, że zawodnicy często używali tej niebezpiecznej metody, aby zyskać przewagę i okaleczyć rywala.

Ciosy można było zadawać poczynawszy od głowy, skończywszy na genitaliach. Do obrony używano głównie wyprostowanej ręki, która służyła jako garda. Dziś taka technika jest oczywiście niedozwolona, jednak w starożytności było to na porządku dziennym. Ciosy broniono przedramieniem, ponieważ w tym miejscu znajdował się też himas. Wiele źródeł mówi, że walki bokserskie były bardzo brutalne, krwawe i często dochodziło do poważnych kontuzji, a nawet tragedii. Jedną z nich podaje Stefan Parniki-Pudelko, który to mówi, że niejaki Iktios z Epidauros zginął podczas walki od ciosów Kleomedesa z Astypalei podczas olimpiady w 496 r. p.n.e. Sędziowie nie przyznali mu więc zwycięstwa, ani wieńca, a sam zawodnik w złości i pod wpływem emocji zniszczył w swoim ojczystym mieście słupy podpierające strop szkoły, grzebiąc tym samym w gruzach 60 dzieci<sup>28</sup>.

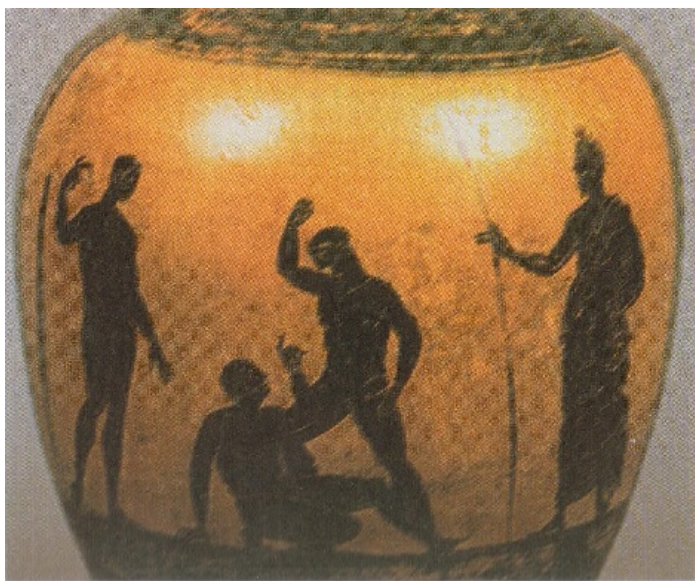
---

<sup>28</sup> S. Parnicki-Pudelko, *Olimpia i olimpiady*, Poznań 1964, s. 55.



**Rysunek 3.2.** Walka pięściarzy namalowana na amforze.  
**Źródło:** S.G. Miller, *Starożytni olimpijczycy*, Warszawa 2006,  
s. 112-113.

Z racji tego, iż walki bokserskie mogły zakończyć się poddaniem jednego z zawodników, dzięki różnym malowidłom możemy uznać, że poddanie sygnalizowano poprzez uniesienie palca do góry.



**Rysunek 3.3.** Pokonany bokser unoszący palec  
w geście poddania.

**Źródło:** S.G. Miller, *Starożytni olimpijczycy*, Warszawa 2006,  
s. 112-113.

Jak widać na powyższym malowidle, zawodnik, który wygrał pojedynek chciał zadać cios leżącemu. W starożytnej Grecji technika ta była dozwolona, co w dzisiejszych czasach w boksie jest zakazane. Pięściarstwo trenowano

w palestrze, a dokładniej w jej części wypełnionej piaskiem, która nazywana była *korykeionem*. Zwinność trenowano podobnie jak dziś, czyli poprzez walkę z cieniem. Twarze bokserów odznaczały się zazwyczaj wieloma bliznami, spłaszczonym nosem oraz zniekształconymi małżowinami usznymi<sup>29</sup>.

## Zapasy

Zapasy, czyli *pale*, to najcięższy, a zarazem najważniejszy człon pentatlonu. Wprowadzone zostały do igrzysk olimpijskich w roku 708 p.n.e. Była to więc pierwotna dyscyplina sportów walki, w którym dochodziło do bezpośredniego starcia. Zapasy można nazwać wręcz kwintesencją sportu, ponieważ były bardzo często wykorzystywane jako źródła porównań do innych sportów. Stanowiły one ogromnie ważny element szkolenia zarówno dorosłych jak i chłopców do sztuki wojennej. Mimo iż *pale* nie było tak brutalne jak boks czy pankration, to cieszyły się największą popularnością wśród Greków. Pisano nawet różnego rodzaju podręczniki dla zapaśników, z których zachowały się nawet pewne papirusy, w których omawiane są porady na temat treningom zapaśniczym, a także samej walki. W zapasach przywiązywano bardzo dużą wagę nie

---

<sup>29</sup> D. Słapek, *op. cit.*, s. 566.





**Rysunek 3.4.** Chwyt zapaśniczy.

**Źródło:** S.G. Miller, *Starożytni olimpijczycy*, Warszawa 2006, s. 112-113.

tylko do samej walki, co również do stylu, w którym można było odnieść zwycięstwo.

Grecy cenili również technikę walki w stójce, gdzie używano głównie siły ramion, gdzie jednak również aby odnieść zwycięstwo trzeba było obalić swojego przeciwnika trzy razy. Zapaśnicy podobnie jak pięściarze czy pankrationiści mieli zdeformowane uszy oraz bardzo rozbudowany kark. Było to spowodowane tym, że podczas walki w zwarcu głowa zawodników ciągle obcierała się o uszy przeciwnika. W związku z tym można było zakładać specjalne czapki skórzane, które chroniły uszy zawodników. Zapaśnicy wyspecjalizowani byli w różnego rodzaju chwytach, rzutach, dźwigniach czy też duszeniach, dzięki którym mogli wygrać walkę (zwyciężano poprzez trzykrotne obalenie rywala lub poddanie go). Poddanie sygnalizowano poprzez uniesienie palca do góry lub klepaniem rywala w plecy<sup>30</sup>.

Zapasy odbywały się na stojąco lub na ziemi. Walkę stojącą uznawano za bardziej wartościową oraz pożyteczną, jednak walka tak na ziemi również miała swoich zwolenników. Tutaj można było wygrać jedynie poprzez poddanie lub też duszenie przeciwnika<sup>31</sup>. W dzisiejszych czasach walkę na ziemi zastępuje BJJ – czyli brazylijskie jiu-jitsu, jednak trzeba zaznaczyć, że w starożytności walki te były

---

<sup>30</sup> *Ibidem*, s. 759.

<sup>31</sup> R. Gostkowski, *Sport w starożytności*, Warszawa 1959, s. 106.

dużo bardziej brutalne. Dozwolone było chociażby wyłamywanie palców oraz szarpanie za nos i wargi, tak więc zapasy starożytne były zupełnie inne jak te, które znamy obecnie<sup>32</sup>. Zapasy zaczynały się w pozycji stojącej, gdzie pochylano górną część ciała i ustawiano ręce tak, aby po obrocie móc rzucić przeciwnikiem przez bark lub plecy. Innym chwytem było chwycenie przeciwnika za brzuch, uniesienie go do góry, a następnie rzucenie nim o ziemię.

Techniką obronną przed obaleniem, było założenie klamry przeciwnikowi na szyję i bark jednocześnie, co mogło doprowadzić do poddania rywala. Wspólnym ćwiczeniem zapaśników był trening siłowy. Zawodnik trenujący zapasy musiał mieć jej często więcej niż pięściarz, ponieważ nie zadawał on ciosów, a musiał rzucić przeciwnikiem. Prestiż zapasów przekładał się również na szacunek jakim obdarzano zawodników uprawiających ten sport.

Najsławniejszym zapaśnikiem był Milon z Krotony, który to zwyciężył 6 razy w igrzyskach olimpijskich, 6 razy w igrzyskach pytyjskich, 10 razy w igrzyskach oraz 9 razy w igrzyskach nemejskich. Był on więc przez 30 lat w najwyższej formie. Milon charakteryzował się olbrzymią siłą, a także potężną postawą. O jego wyczynach krąży wiele legend. Jedna z nich mówi, że chwycił on czteroletniego byka w Olimpii i obnosił go po stadionie, po czym go zabił

---

<sup>32</sup> S. Parnicki-Pudęłko, *op. cit.*, s. 52.



**Rysunek 3.5.** Rzut poprzez chwyt w pasie.

**Źródło:** S.G. Miller, *Starożytni olimpijczycy*, Warszawa 2006, s. 112-113.

i zjadł. Inna z legend mówi Nam, że Milon w młodości potrafił utrzymać na własnych barkach walący się dom tak długo, aż wyszli z niego biesiadnicy<sup>33</sup>.

### **Pankration**

Pankration był to prawdopodobnie najcięższy z uprawianych sportów w starożytnej Grecji. Wprowadzony został w roku 648 p.n.e. a pierwszym zwycięzcą tej dyscy-

---

<sup>33</sup> R. Gostkowski, *op. cit.*, s. 109.

pliny został Lygdamis z Syrakuz. Sport ten był niejako połączeniem boksu oraz zapasów, jednak zakres technik był tak olbrzymi, że zawodnicy mogli stać się ludźmi niepełnosprawnymi. Dozwolone było między innymi wyłamywanie lub wykręcanie palców, rąk, stóp, gniecenie się nawzajem kolanami, różnego rodzaju kopnięcia oraz być może wciskanie palców do oczodołów czy ust. Walka ta niemalże nie różniła się od tej, która mogła toczyć się podczas wojny. Różnica polegała na tym, że walczono bez broni, i przeciwnik mógł się poddać<sup>34</sup>. W walkach pankrationistów nie wprowadzano również podziału na kategorie wagowe, a przeciwników zestawiano poprzez losowanie. Podstawowym sposobem walki był jednak styl podobny do dzisiejszego kick-boxingu, czyli kopnięcia oraz uderzenia pięściami. Dozwolone było również używanie rękawic bokserskich, jednak nie był to wymóg. Niektórzy jednak specjalizowali się w walce w parterze, dzięki czemu podczas walki szybko dążyli do przeniesienia jej na ziemię, gdzie mogli zdominować przeciwnika. W przeciwieństwie do zapasów, obalenie rywala nie dawało zwycięstwa, ponieważ należało go jeszcze poddać. Szczególnie efektowną techniką było duszenie rywala nogami za szyję<sup>35</sup>. W dzisiejszych czasach technika ta również jest stosowana i nazywa

---

<sup>34</sup> S. Parnicki-Pudelko, *Olimpia i olimpiady*, Poznań 1964, s. 56.

<sup>35</sup> D. Słapek, *Sport i widowiska w świecie antycznym*, Warszawa 2010, s. 538.

się duszeniem trójkątnym nogami. Pankrationiści byli często zawodnikami, którzy startowali również w boksie oraz w zapasach. Trening pankrationu musiał więc polegać na trenowaniu zarówno boksu jak i zapasów. W hierarchii olimpijczyków, to właśnie pankrationiści byli usytuowani najwyżej, ponieważ byli najbardziej wszechstronni.

Obroną przed atakującym przeciwnikiem była seria różnych chwytów za nogi przeciwnika, dzięki czemu można było go obalić. Nie można przy tym pominąć faktu, że duszenia oraz dźwignie nie były jedynym elementem walki w parterze. Dozwolone były również bicie przeciwnika leżącego na ziemi i bardzo często używano łokci. Mało osób zdaje sobie sprawę z tego, że łokieć u zawodnika trenującego sporty walki może wyrządzić niesamowite szkody na rywalu. Uderzenie łokciem w okolicach łuków brwiowych niemalże natychmiast powoduje głęboką ranę, przez co krew spływa do oczu uniemożliwiając widoczność przeciwnikowi. Pankrationista musiał wyróżniać się nie tylko siłą fizyczną, ale również szybkością i zwrotnością. Dzięki temu można stwierdzić, że pankrationiści często ważyli mniej niż zapaśnicy, ponieważ zbyt szybko opadli by z sił. Źródła podają Nam wiele historii dotyczących walk. Jedna z nich mówi Nam, że najdramatyczniejszą sceną z dziejów antycznego pankrationu była walka finałowa pomiędzy Arrichionem z Figalei z nieznanym przeciwnikiem. Arrichion w krytycznym momencie, gdy był





**Rysunek 3.6.** Walka pankrationistów tocząca się na ziemi.

**Źródło:** J. Bielski, *Sport i sztuka w cywilizacji antycznej*,  
Piotrków Trybunalski 2003, s. 73.

duszony nogami chciał się już poddać, jednak jego trener krzyknął wtedy *Jaki piękny to nagrobek – nie poddać się w Olimpii*, czym obudził wolę walki w zawodniku. Arrichion zdołał chwycić rywala za palce od stopy i wykręcić je do tego stopnia, że przeciwnik się poddał. Po zwolnieniu uchwytu z szyi okazało się, że Arrichion zmarł w chwili

zwycięstwa. Sędziowie przyznali zmarłemu wieniec zwycięstwa<sup>36</sup>.

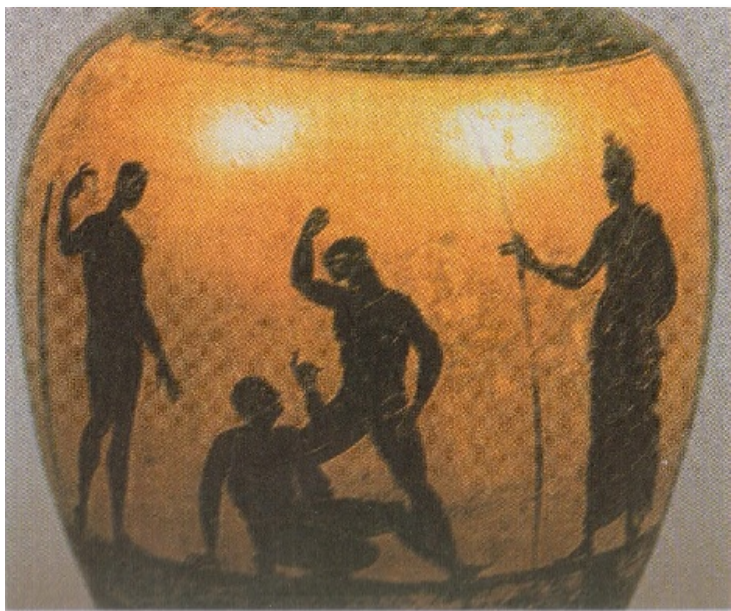
Kolejna historia opowiada o Theagenesie z Thasos, który to bawiąc się jako dziecko w rodzinnym miasteczku zabrał posąg bóstwa i zaniósł go do domu. Ludność widząc to chciała chłopca ukamienować, jednak w jego obronie stanęła pewna osoba, która nakazała chłopcu odnieść posązek w miejsce, z którego go zabrał. Theagenes w późniejszych latach zaczął odnosić sukcesy sportowe. Podczas igrzysk olimpijskich w 480 r. p.n.e. zwyciężył w boksie, a cztery lata później w pankrationie. Ponadto zwyciężył on również w biegach długodystansowych organizowanych w miejscowości Ftyia. Stał się on swego rodzaju legendą, jednak miał również swoich wrogów. Po jego śmierci wystawiono mu posąg, a ktoś z nieprzychylnych mu osób zaczął go chłostać. W tym momencie posąg spadł z cokółu zabijając wroga. Śmiesznym faktem jest to, że krewni zmarłego oskarżyli posąg o zabójstwo i uzyskali zezwolenie na to, aby utopić statuetkę w morzu, co też uczynili. Po tym fakcie w mieście wybuchła zaraza i zwrócono się o pomoc do wyroczni Apollona delfickiego. Pytia odrzekła wtedy *Zapomnieliście o Theagenesie, który teraz leży w piasku, a niezliczone niegdyś odniósł zwycięstwa*. Dzięki tym słowom Theagenes wrócił do miasta czczony jako bóg, któremu składano ofiary oraz wznoszono na jego cześć posągi.

---

<sup>36</sup> J. Łanowski, *Święte igrzyska olimpijskie*, Poznań 2000, s. 103.



Ponadto mamy zapis w źródłach, że Theagenes odniósł w swoim życiu ponad tysiąc czterysta zwycięstw<sup>37</sup>.



**Rysunek 3.7.** Poddanie w pankrationie.

**Źródło:** J. Swaddling, *Starożytne igrzyska olimpijskie*,  
Poznań 2004, s. 72.

Poddanie się w pankrationie sygnalizowano podobnie jak w boksie oraz zapasach, czyli poprzez uniesienie palca do góry lub klepanie przeciwnika otwartą dłońią.

---

<sup>37</sup> *Ibidem*, s. 104.

# PENTATLON ORAZ DYSCYPLINY KONNE

## Biegi

Biegi, czyli *dromos*, to najstarsza konkurencja sportowa rozgrywana podczas igrzysk olimpijskich w starożytnej Grecji. Przez wiele lat była to jedyna dyscyplina, w której startowali zawodnicy. Przez pierwszych trzynaście olimpiad, rozgrywany był jedynie bieg sprinterski na dystansie jednego stadionu, czyli 192,27 m. Prawdopodobnie, zawodnicy biegali w grupach czteroosobowych, a zwycięzcy brali udział w wielkim finale, który gwarantował najszybszemu z nich wieniec laurowy. Zawodnicy w oczekiwaniu na sygnał startu, stali na swoich stanowiskach, gdzie w pozycji pochylonej lub przykucniętej ustawiali swoje ciało do rozpoczęcia biegu. Niestety nie mamy informacji na temat etapów rozwoju pozycji startowej. Można jedynie przypuszczać, że zawodnicy startowali z pozycji, w której było im wygodnie. Prawdopodobnie pochylano ciało delikatnie do przodu, a być może dotykano nawet rękoma bieżni, aby móc lepiej wystartować. Pozycja ta stosowana jest również

obecnie przez dzisiejszych sprinterów. Sygnał rozpoczynający bieg wydawał okrzyk startera, lub używano sygnału trąbki.

Zawodnicy rozgrywali bieg pochyleni do przodu, co jest stosowane po dziś dzień. Postawa ta pomaga w niwelacji oporu powietrza, dzięki czemu zawodnicy mogą osiągać lepsze wyniki. Można wręcz rzec, że technika była bardzo zbliżona do tej, którą stosują dzisiejsi atleci. Kroki stawiano bardzo długie, poprzez wysoko uniesione kolana. Różnica polegała na tym, że w czasach starożytnej Grecji zawodnicy mocno pracowali rękami, unosząc je do wysokości głowy, a nawet wyżej<sup>38</sup>. Działania te jednak mogły jedynie przeszkadzać sprinterom, ponieważ każdy zbędny ruch może kosztować utratę kilku sekund na całym dystansie oraz prowadzi do zmęczenia. Niestety nie wiemy jakie rekordy osiągał starożytni sprinterzy, ponieważ nie mierzono wtedy czasu zawodników.

Podczas czternastej olimpiady w roku 724 p.n.e. wprowadzono do programu igrzysk bieg na średnim dystansie, który wynosił dwa stadiony, czyli 384,54 m. Zdarzały się również sytuację, w których zawodnicy startowali w obu konkurencjach i odnosili w nich sukcesy. Jedną z takich osób był Chionis, który wygrywał biegi zarówno na krótkim dystansie oraz na średnim.

---

<sup>38</sup> S. Parnicki-Pudelko, *Olimpia i olimpiady*, Poznań 1964, s. 44.

Podczas piętnastej olimpiady wprowadzono bieg długodystansowy, który wynosił dwadzieścia cztery stadiony, czyli 4614,5 m. Zawodnicy długodystansowi stosowali już zupełnie inną technikę od krótko oraz średniodystansowców. Biegając mieli sylwetkę wyprostowaną, nie wykonywano zbędnych wymachów rękami oraz nie podnoszono tak wysoko kolan, co skutkowało krótszymi krokami. Było to związane oczywiście z długością trasy, którą musieli pokonać. W biegu na dystansie prawie pięciu kilometrów nie można pozwolić sobie na bieg w maksymalnym tempie. Siły należało rozłożyć na różne elementy biegu jak chociażby dobry start, próby ataku oraz dogonienia innych zawodników lub też ucieczka im, a w szczególności na ostatni etap czyli finisz, który prawdopodobnie zaczynał się na długości ostatniego stadionu. Największą sławę w biegach długodystansowych zyskał Spartanin Ladas, który to po wygraniu konkurencji padł z wyczerpania na ziemię po czym zmarł.

Z racji tego, że nie mierzono czasu zawodników o zwycięstwie decydowało to, kto pierwszy dobiegł do mety. Problem zaczynał się w momencie, gdy dwóch zawodników dobiegło do mety niemal w tym samym momencie. Wtedy o zwycięstwie decydował sędzia, jednak zdarzały się sytuacje, w których nawet on nie był w stanie



**Rysunek 4.1.** Biegacz w pozycji startowej.

**Źródło:** J. Łanowski, *Święte igrzyska olimpijskie*, Poznań 2000, s. 112.

wyłonić zwycięzcy. Wtedy też laur przyznawano Zeusowi<sup>39</sup>. Największą chwałą cieszyli się sportowcy, którzy potrafili wygrywać na każdym dystansie.

W Atenach odbywał się również bieg sztafetowy. Polegał on na tym, iż biegacze podawali sobie zapaloną pochodnię podczas biegu. Wygrywali Ci, którzy jako pierwsi zapalili ołtarz palącą się pochodnią. Bieg ten wynosił 1.5 km i zaczynał się koło Akademii Platona, a kończył się obok zachodniej bramy miasta, którą nazywano bramą dy-polońską. Biegi te zostały włączone do igrzysk panatenajskich. Biegi te organizowane były ku czci Hefajstaia oraz Prometeusza<sup>40</sup>.

Podczas 65 olimpiady, która była zorganizowana w 520 r. p.n.e. dołączony został również bieg w uzbrojeniu. Wynosił on dwa stadiony, a w skład uzbrojenia wchodziły hełm, tarcza, nagołenniki oraz włócznia. Sytuacja zmieniała się w ciągu lat. W połowie V wieku w skład uzbrojenia wchodziły już tylko tarcza oraz hełm, a w IV w. p.n.e. pozostała jedynie tarcza. Aby uniknąć kontrowersji związanych z wymiarami czy też wagą, używano równych tarcz. Za najszybszego biegacza w uzbrojeniu uchodził Leonidas z Rodos, który to przez cztery kolejne igrzyska (154-157) pozostawał niepokonany. Bieg w uzbrojeniu był również szkołą przygotowawczą do służby wojskowej. Miał

---

<sup>39</sup> D. Słapek, *Sport i widowiska w świecie antycznym*, Warszawa 2010, s. 200.

<sup>40</sup> R. Gostkowski, *Sport w starożytności*, Warszawa 1959, s. 88.

on na celu przygotowanie zawodników do biegu w uzbrojeniu, które było używane podczas walki, a dzięki temu, wojownicy na polu bitwy byli bardziej wydolni i przyzwyczajeni do posiadania dodatkowego obciążenia. Ponadto tak wyszkolony żołnierz był dużo sprawniejszy oraz skuteczniejszy.

Przy omawianiu biegów warto również wspomnieć o tym, że również chłopcy mogli brać w nim udział. Oczywiście posiadali oni oddzielną kategorię wiekową, a konkurencja ta została wprowadzona dla nich w roku 632 p.n.e<sup>41</sup>. Chłopcy swój bieg odbywali na dystansie jednego stadionu, czyli 192,27 m. Zasady były identyczne jak u dorosłych osób. Początkowo chłopców losowano w grupy, a następnie zwycięzcy wszystkich grup brali udział w finale, w którym to rywalizowali o zwycięstwo w igrzyskach olimpijskich.

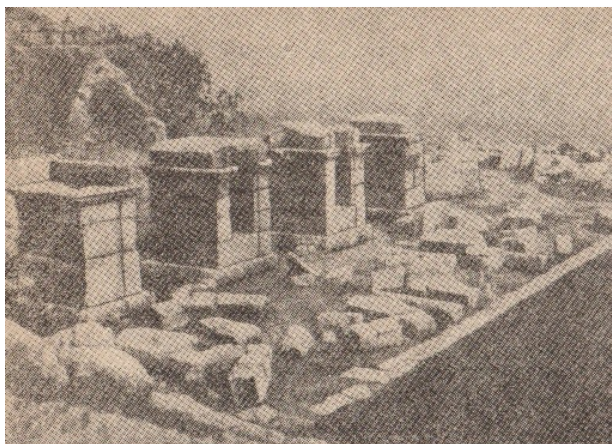
## **Rzut dyskiem**

Rzut dyskiem, to dość specyficzna dyscyplina sportu w starożytnej Grecji. Świadczy o tym fakt, że dyski były tworzone z różnych materiałów, co skutkowało tym, że każdy dysk mógł mieć inną wagę. Początkowo dyski były kamienne oraz marmurowe. Z biegiem czasu tworzone je

---

<sup>41</sup> S.G. Miller, *Starożytni Olimpijczycy*, Warszawa 2006, s. 56.





**Rysunek 4.2.** Miejsce startu z progu kamiennego.

**Źródło:** R. Gostkowski, *Sport w starożytności*, Warszawa 1959, s. 85.



**Rysunek 4.3.** Bieg w uzbrojeniu.

**Źródło:** S.G. Miller, *Starożytni olimpijczycy*, Warszawa 2006, s. 112-113.



również z różnych metali. Do tej pory odnaleziono wiele egzemplarzy. Ich waga waha się od 1,245 kg, do nawet 6,63 kg. Można więc stwierdzić, że istniał podział dysków względem kategorii wiekowych. Młodzież zapewne rzucała lżejszymi dyskami, a starsi używali cięższych. Niestety nie znamy dokładnych odległości uzyskiwanych przez starożytnych olimpijczyków, ponieważ wyniki były oznaczane poprzez wbicie kijka w ziemię. Możemy jednak wysnuć teorię, że w starożytnych czasach, Grecy uzyskiwali słabsze wyniki od tych, które uzyskują dzisiejsi sportowcy. Jest to powiązane oczywiście z tym, że obecnie ludzie doskonale zdają sobie sprawę z aerodynamiki. Dyski są więc bardzo dobrze wyprofilowane, znamy bardzo dobrą technikę oraz stadiony mają zakładane siatki, aby nie trafić widzów lub innych zawodników. W starożytności natomiast pole posiadało niewielką szerokość i zawodnicy musieli skupiać się nie tylko na tym aby rzucić daleko dyskiem, ale też na tym aby nie wypadł on poza granicę boiska (wtedy też rzut był unieważniany) oraz aby nie zrobić krzywdy innym ludziom. W taki sposób zginął chociażby Hyakintos, który został śmiertelnie ranny po tym, jak Apolin wyrzucił dysk, który odbił się od ziemi i poszybował wprost na Hyakintosa<sup>42</sup>.

Wiele dyskusji budzi technika starożytnych dyskoboli. Do dzisiejszych czasów zachowały się różne posągi

---

<sup>42</sup> R. Gostkowski, *Sport w starożytności*, Warszawa 1959, s. 101.

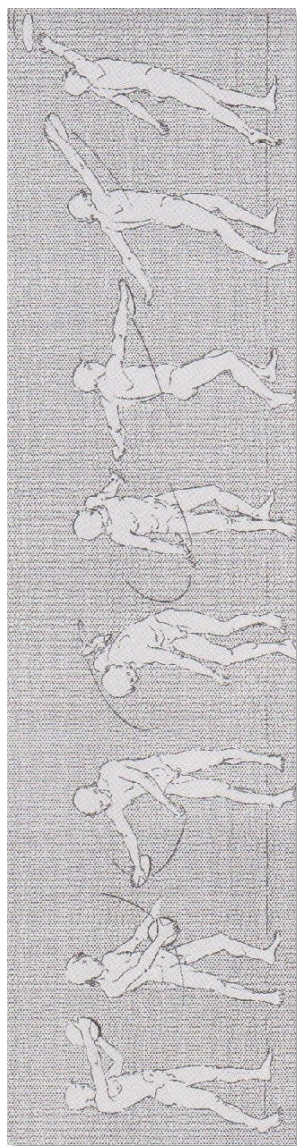
i malowidła, które obrazują moment wyrzutu dysku. Na szczęście w literaturze antycznej zachowało się kilka źródeł, dzięki którym możemy odtworzyć starożytny sposób miotania dyskiem.

Dyskobol musiał stanąć na stanowisku, wysuwając jedną z nóg do przodu. Następnie poprzez rozbujsanie ramion unosił dysk nad głowę i chwycił go w jedną rękę. Następnie przenosił ciężar ciała z jednej nogi na drugą po czym robił zamach i wyrzucał dysk z całej siły. Prawdopodobnie przez wyrzutem dyskobol obracał się jeszcze wokół osi własnego ciała, a przed samym wyrzutem przechylał się do przodu i zbliżał jedno kolano do drugiego aby osiągnąć jak najlepszą odległość.

Na Olimpii rzucano jednak trzema równymi dyskami, które przechowywane były w skarbcu Sykiończyków. Nie wiemy jednak ile rzutów oddawano podczas igrzysk olimpijskich. Zachowało się jednak pewne źródło, które mówi Nam, że niejaki Phyallos z Krotonu rzucił dyskiem na odległość 95 stóp, czyli 28,31 m. Ciężko to porównać do osiągnięć dzisiejszych sportowców, ponieważ dzisiejsze wyniki bardzo często przekraczają 60 metrów, a rekordy wynoszą ponad 70 metrów.<sup>43</sup> Trzeba jednak pamiętać, że dzisiejsze dyski są idealnie wyważone, a również dyskobole stosują inną technikę.

---

<sup>43</sup> S. Parnicki-Pudęłko, *Olimpia i olimpiady*, Poznań 1964, s. 50.



**Rysunek 4.4.** Próba rekonstrukcji starożytnej techniki rzutu dyskiem.

**Źródło:** J. Swaddling, *Starożytne igrzyska olimpijskie*, Poznań 2004, s. 66.

Sport ten był stworzony przez Greków samorzutnie. Nie służył on żadnym praktykom wojskowym czy też innym ćwiczeniom. Powstał wyłącznie dlatego, że Grecy kochali sport. Mimo to rzut dyskiem wyrabiał sprężystość, elastyczność, szybkość oraz koordynację. Warto również wspomnieć o tym, że w kilku greckich miastach urządzano również rzut kamieniem kulistym, co jest podobne do dzisiejszego pchnięcia kulą. Kamień zwykle ważył kilka kilogramów, jednak nigdy konkurencja ta nie została wprowadzona do programu igrzysk olimpijskich. Legenda głosi, że niejaki Bubon, syn Folosa, dokonał wielkiego wyczynu, gdyż rzucał on jedną ręką głazami, ważącymi 143,5 kg<sup>44</sup>. Trzeba jednak brać tego typu informację z dystansem, gdyż podnieść taki głaz jest możliwe, jednak uprawiać nim rzuty, to raczej mało realne.

Jedną z najbardziej znanych oraz najlepiej okazujących technikę rzutu dyskiem jest rzeźba wykonana w V w. p.n.e. przez Myrona. Okazuje ona dyskobolę, który to przedstawiony jest na chwilę przed oddaniem rzutu. Rzeźba ta niestety nie zachowała się do dnia dzisiejszego, jednak mamy bardzo wiele kopii, które odwzorowują oryginał. Dzięki temu możemy naocznie zobaczyć końcową fazę rzutu dyskiem, a również próbować zrekonstruować całą konkurencję.

---

<sup>44</sup> J. Swaddling, *Starożytne igrzyska olimpijskie*, Poznań 2004, s. 63.

Rzut dyskiem do tej pory jest jedną z konkurencji lekkoatletycznych. Dyscyplina ta nie jest i nie była zbyt ciężka do uprawiania, jak chociażby sporty walki, ponieważ nie wymaga aż tak rygorystycznej diety oraz uprawianie jej nie skutkowało wieloma kontuzjami. Mimo to zawodnicy musieli regularnie trenować i być zdyscyplinowani, aby osiągać najlepsze wyniki.

### **Rzut oszczepem**

Rzut oszczepem, to kolejna konkurencja rozgrywana w pentatlonie. Ponadto konkurencja ta związana była bezpośrednio ze sztuką wojenną, ponieważ oszczep był również bronią zaczepną, którą podczas wojny rzucano, a nie pchano jak włócznią. Można więc stwierdzić, że konkurencja ta była niezwykle ważna, ponieważ najlepsi oszczepnicy mogli być również najlepszymi żołnierzami, którzy posługiwali się tego typu bronią. Oszczepy sportowe różniły się nieco od tych wojennych. Przede wszystkim były krótsze (ok 170 cm) oraz lżejsze. Oszczepy te wycinane były głównie z drewna bzu, świerku lub jesionu, a pośrodku drzewca miały skórzaną pętlę, dzięki której oszczepnik mógł włożyć



**Rysunek 4.5.** Dyskobol w momencie wyrzutu dysku.

**Źródło:** J. Swaddling, *Starożytne igrzyska olimpijskie*,  
Poznań 2004, s. 64.

w nią drugi oraz trzeci palec swojej ręki, przez co przy wyrzucie nadawał on wirowy ruch oszczepowi i mógł nim dalej rzucić<sup>45</sup>.

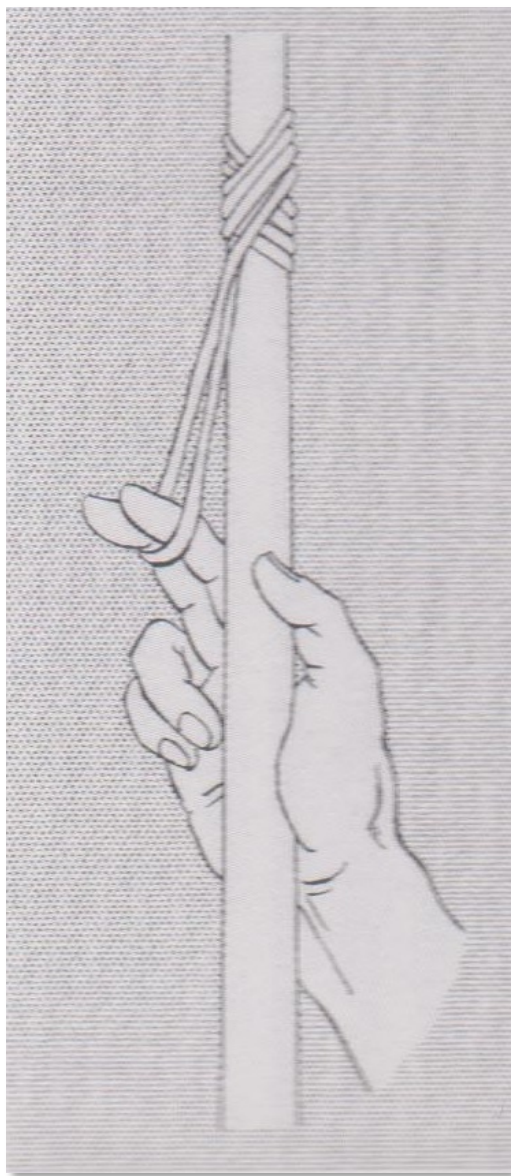
Starożytna technika rzutu nieco różni się od tej, którą stosują dzisiejsi oszczepnicy. Oszczepnik używając pętli, robił kilka kroków rozbiegu, po czym spuszczał rękę w dół i przenosił ciężar ciała na silniejszą nogę i z całej siły robiąc zamach wyrzucał oszczep w górę. Ważne było to, aby oszczep wbił się w ziemię, ponieważ tylko wtedy rzut był zaliczany. W dzisiejszych czasach nie stosuje się już pętli, a oszczepnik może wykonać nawet 30 kroków rozbiegu. Niestety nie dysponujemy dokładnymi informacjami dotyczącymi pomiarów odległości, jednak pisarze opisują, że niektóre rzuty osiągały ponad 90 metrów. Prawdopodobnie każdy zawodnik miał trzy próby rzutu i ten, który uzyskał najdłuższą odległość wygrywał zawody<sup>46</sup>.

Ponadto w czasie igrzysk pantanejskich oraz tezejskich rozgrywano konkurencję rzutu oszczepem na pędzących koniach, jednak w tym wypadku nie rzucano na odległość, a do tarczy. Dyscyplina ta służyła głównie ćwiczeniom wojskowym i nigdy nie została wprowadzona do programu igrzysk olimpijskich.

---

<sup>45</sup> R. Gostkowski, *Sport w starożytności*, Warszawa 1959, s. 97.

<sup>46</sup> J. Swaddling, *Starożytne igrzyska olimpijskie*, Poznań 2004, s. 67.



**Rysunek 4.6.** Technika trzymania oszczepu.

**Źródło:** J. Swaddling, *Starożytna igrzyska olimpijskie*, Poznań 2004, s. 67.





**Rysunek 4.7.** Rzut oszczepem do tarczy.

**Źródło:** J. Swaddling, *Starożytne igrzyska olimpijskie*, Poznań 2004, s. 68.

W Atenach byli nawet specjaliści instruktorzy, którzy to uczyli prawidłowego rzutu oszczepem, zarówno pieszo jak i konno. Nic w tym jednak dziwnego, i można przypuszczać, że skoro oszczep używano podczas wojny, to tego typu nauczycieli było znacznie więcej. Dzięki tej dyscyplinie sportu oszczepnicy byli zwinni, elastyczni a także bardzo precyzyjni, ponieważ oszczep podczas prób konnych musiał trafić w tarczę, a podczas rzutów pieszo wbić się w ziemię.

## Skok w dal

Skok w dal, to kolejna dyscyplina rozgrywana podczas pentatlonu. Był to jedyny skok, który rozgrywano w Grecji. Należy jednak pamiętać, że niemal każda dyscyplina służyła przygotowaniu wojskowemu. Nie inaczej było również z tym sportem. Umiejętność dalekiego skakania mogła być przydatna chociażby podczas przeskakiwaniu różnych strumieni.

Dyscyplina ta rozgrywana jest również w obecnych czasach, jednak jej przebieg jest zupełnie inny. W starożytnej Grecji podczas skoku w dal, używano również ciężarków, które miały różne kształty, a także wagę, która mogła się wahać w granicach 1,5 - 5 kg. Ciężarki te wykonywano z różnych materiałów, takich jak np. kamień, marmur, ołów, brąz.

W odróżnieniu od dzisiejszych czasów, gdzie zawodnik bierze długi rozbieg przed oddaniem skoku, można przypuszczać, że w starożytnej Grecji skoki oddawane były z miejsca. Wskazuje na to chociażby to, że próg wybicia znajdował się około 18 metrów od obwodu stadionu, co jest zbyt małą odległością, aby stosować współczesną technikę. Ponadto, trzymając ciężarki w rękach przeszkadzałyby one w rozbiegu. Na tej podstawie można więc stwierdzić, że skoki oddawano z miejsca, lub stosowano po prostu krótki rozbieg, jednak trzymano ciężarki przy ciele. Dopiero podczas zbliżenia się do progu robiono wymach

rękoma do tyłu, a podczas wybiecia do przodu, aby nadać ciału dodatkowy pęd.

Nie znamy tak naprawdę odległości jakie osiągalni starożytni skoczkowie, jednak niejaki Fyllos z Krotony w roku 498 p.n.e. skoczył w Delfach na odległość 16,27 m<sup>47</sup>. Jest to wyczyn niemożliwy do zrealizowania, ponieważ obecny rekord świata wynosi niecałe 9 metrów, a biorąc pod uwagę fakt, że skakano z ciężarkami, byłby to wyczyn niemal nadludzki. Należy jednak zwrócić uwagę na to, że nie mamy żadnych źródeł dotyczących tego jak oddawano skoki. Być może stosowano również dyscyplinę, którą zwano trójskok, a wtedy rekord 16,27 m. byłby już możliwy do osiągnięcia. Długości skoku zwykle nie mierzono, a po prostu zaznaczano kreską na skoczni odległość, jaką uzyskał zawodnik. Często w czasie skoków zawodnikom przygrywał flecista, a sprawiedliwego przebiegu konkurencji pilnowali sędziowie, którzy to w rękę trzymali różgę bądź kij.

Niestety nie mamy zbyt dużo informacji na temat skoków w dal. Na podstawie różnych malowideł możemy jednak domyślać się tego, jak przebiegała konkurencja.

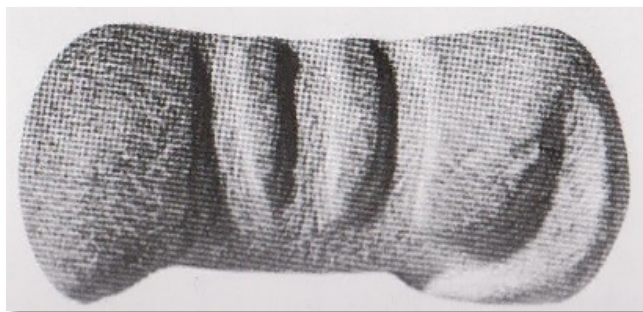
---

<sup>47</sup> R. Gostkowski, *Sport w starożytności*, Warszawa 1959, s. 96.



**Rysunek 4.8.** Płaskie, ołowiane ciężarki.

**Źródło:** J. Swaddling, *Starożytne igrzyska olimpijskie*, Poznań 2004, s. 70.



**Rysunek 4.9.** Walcowy kamienny ciężarek.

**Źródło:** J. Swaddling, *Starożytne igrzyska olimpijskie*, Poznań 2004, s. 70.



**Rysunek 4.10.** Końcowa faza skoku w dal.

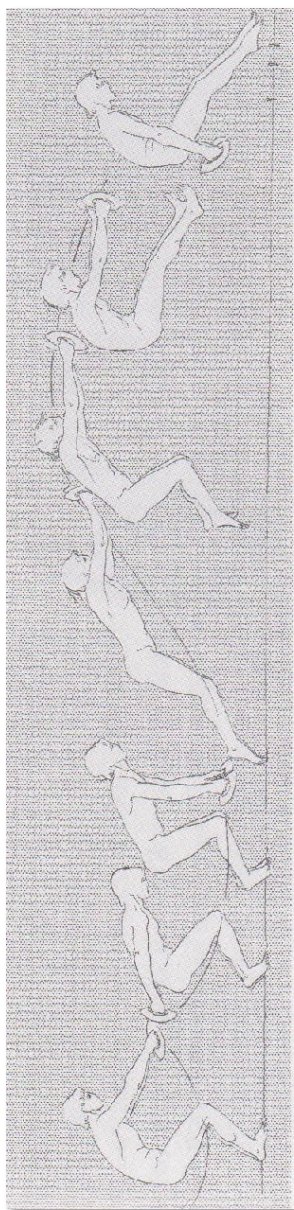
**Źródło:** J. Swaddling, *Starożytne igrzyska olimpijskie*, Poznań 2004, s. 69.

W skład pentatlonu wchodziły również zapasy, natomiast ich omówieniem zająłem się w rozdziale III, który dotyczy sportów walki. Niestety nie znamy dokładnej kolejności rozgrywania konkurencji w pentatlonie. Według Juditha Swaddlinga<sup>48</sup>, pentatlon rozgrywany był w następującej kolejności : Rzut dyskiem, skok w dal, rzut oszczepem, biegi oraz zapasy.

---

<sup>48</sup> J. Swaddling, *op. cit.*, s. 62.





**Rysunek 4.11.** Rekonstrukcja skoku w dal.

**Źródło:** J. Swaddling, *Starożytne igrzyska olimpijskie*, Poznań 2004, s. 69.

Rajmund Gostkowski<sup>49</sup> natomiast twierdzi, że wiemy jedynie o tym, iż zapasy były rozgrywane jako ostatnia konkurencja, a przebieg reszty jest nieustalony. Ciężko więc podjąć jednoznaczną decyzję na temat kolejności rozgrywania tych dyscyplin, bynajmniej do czasu, aż komuś uda się dokładnie ustalić oraz potwierdzić informację na ten temat.

### **Dyscypliny konne**

W skład dyscyplin konnych wchodził oczywiście wyścigi konne oraz wyścigi rydwanów. Były to bowiem sporty, który uważano za najbardziej szlachetne, a także bardzo drogie do uprawiania, ponieważ utrzymanie rydwanów, rasowych koni bądź woźnicy często bywało bardzo kosztowne. Co ciekawe dyscypliny konne, to jedyne konkurencje, które rozgrywano w ubraniu. Woźnice ubrani byli w długie szaty, przepasane pod piersią, które okrywały ciało od szyi do stóp. Wyścigi cieszyły się bardzo dużą popularnością, ponieważ różnego rodzaju wypadki oraz kraksy rydwanów, stanowiły dla publiczności nie lada atrakcję.

W wyścigach rydwanów prawdopodobnie od samego początku brały udział cztery konie. W wykazach zwycięskich olimpijczyków z roku 680 p.n.e. mamy informacje,

---

<sup>49</sup> R. Gostkowski, *op. cit.*, s. 92.

że wtedy właśnie powstała ta konkurencja, a w roku 648 p.n.e. wprowadzono wyścigi konne.

Zacznijmy jednak od wyścigów rydwanów. Wyścig taki trwał prawdopodobnie od 15 do 20 minut, a najbardziej atrakcyjnym momentem, było zbliżenie się rydwanów do nawrotu. Wtedy też istniała możliwość zderzenia się z murem bądź innymi wozami. Woźnice mieli różne taktyki jazdy, ponieważ cała trasa miała prawdopodobnie siedem okrążeń i startowało na niej kilkanaście rydwanów<sup>50</sup>. Powożący rydwanami stali, a siedzieć mogli jedynie na rydwanach zaprzysiężonych w muły. Niestety nie zachowały się żadne tory, jednak mamy pewne opisy, że Hipodrom olimpijski miał prawdopodobnie kształt wydłużonego prostokąta, który zaokrąglony był na krótszym boku, przeciwległym do wejścia z czworokątnego portyku. Szerokość toru wynosiła ok 128 metrów, a długość prawdopodobnie jeden lub dwa stadiony, czyli 384 lub 768 m. Miejsce startu miało kształt trójkątny, a rydwany wypuszczano w kolejności od najdalszych miejsc, do początkowych. Rydwany były krótkie, dwukołowe, kształtu czworokątnego, a z tyłu były otwarte. Koła również nie były zbyt wysokie, ponieważ sięgał one do kolan. Całą wagą rydwanów musiała być zatem dość lekka, co sprzyjało w osiągnięciu lepszych wyników<sup>51</sup>.

---

<sup>50</sup> D. Słapek, *Sport i widowiska w świecie antycznym*, Warszawa 2010, s. 748.

<sup>51</sup> R. Gostkowski, *Sport w starożytności*, Warszawa 1959, s. 126.



Koniec toru oznaczał słup, który był bardzo ważny podczas wyścigów rydwanów, ponieważ jeśli w tym miejscu woźnica zawrócił jako pierwszy, to istniało duże prawdopodobieństwo, że wygra wyścig. Tuż przed słupem, woźnica musiał minąć kolisty ołtarz, zwany strachem na konie. Miejsce to bardzo płoszyło koniec, przez co wpadały one w panikę i powodowały dużo wypadków. Niestety nie wiadomo czy celowym zabiegiem było ustawianie ołtarza w miejscu przy słupie. Można twierdzić, że tak, ponieważ wyścigi rozpoczynały się o świcie i słońce biło koniom oraz woźnikom prosto w oczy, a właśnie przy dojeździe do słupa, napięcie sięgało zenitu<sup>52</sup>.

Wyścigi konne były mniej popularne od wyścigów rydwanów, co nie oznacza, że brakowało w nich emocji. Należy pamiętać, że w czasach starożytnych nie używano siodła, a także nie znano strzemion. Zawody konne odbywały się po wyścigach rydwanów, więc ziemia była wtedy nierówna i łatwo było o wypadek. Wyścigi te urządzano zwykle na dystansie 1200 metrów. Dyscyplina ta wbrew pozorom miała również charakter wojskowy, ponieważ szybkość i zręczność była bardzo ważna dla każdego jeźdźcy podczas bitwy.

---

<sup>52</sup> J. Swaddling, *Starożytne igrzyska olimpijskie*, Poznań 2004, s. 85.



**Rysunek 4.12.** Rydwan zaprzysiężony w czwórkę koni.

**Źródło:** J. Swaddling, *Starożytne igrzyska olimpijskie*, Poznań 2004, s. 84.

Jeździec kierował koniem za pomocą cugli bez wędzi-  
deł, a popędzał go biczem. Start do wyścigów nadawał głos  
trąbki, a zwycięzcą zostawał właściciel konia. Ciekawą hi-  
storię opisał Nam Stefan Parnicki - Pudelko, mianowicie  
niejaki koń, który zwał się Aurora, zrzucił na początku wy-  
ścigu swojego jeźdźcę, lecz biegł dalej i w momencie, gdy  
usłyszał głos trąbki, który oznajmiał bliskość mety, koń  
przyspieszył i jako pierwszy minął metę. Zwycięzcą został

ogłoszony Pheidolas, czyli właściciel konia<sup>53</sup>. Wyścigi konne oraz rydwanów to bardzo ciekawy sport, zwłaszcza dlatego, że zarówno właściciel jak i najęty przez niego jeździec mógł brać w nich udział. Wyjątkiem była oczywiście sytuacja, w której to właścicielem konia była kobieta. Wtedy oczywiście musiała ona nająć woźnicę, jednak była to jedyna konkurencja, w której kobieta z racji tego, że była właścicielem mogła zostać zwycięzcą. Pierwszą kobietą, która zwyciężyła, to spartanka Kyniska, która to poleciła Apellesowi namalować siebie i zwycięskiego woźnicę na cześć zwycięstwa<sup>54</sup>.

W starożytnych czasach o świetności dyscyplin konnych świadczy również fakt, że upamiętniano je na różnych malowidłach bądź amforach.

Ciekawostką jest również fakt, że organizowano wyścigi wozów zaprzysiężonych w muły. Konkurencja ta była w programie igrzysk przez czternaście olimpiad, a do uczynienia z niej dyscypliny przyczynili się prawdopodobnie Grecy zamieszkujący obszary Sycylii. Konkurencja ta urządzana była przez 56 lat, jednak nie mamy o niej zbyt wielu informacji<sup>55</sup>.

---

<sup>53</sup> S. Parnicki-Pudelko, *Olimpia i olimpiady*, Poznań 1964, s. 60.

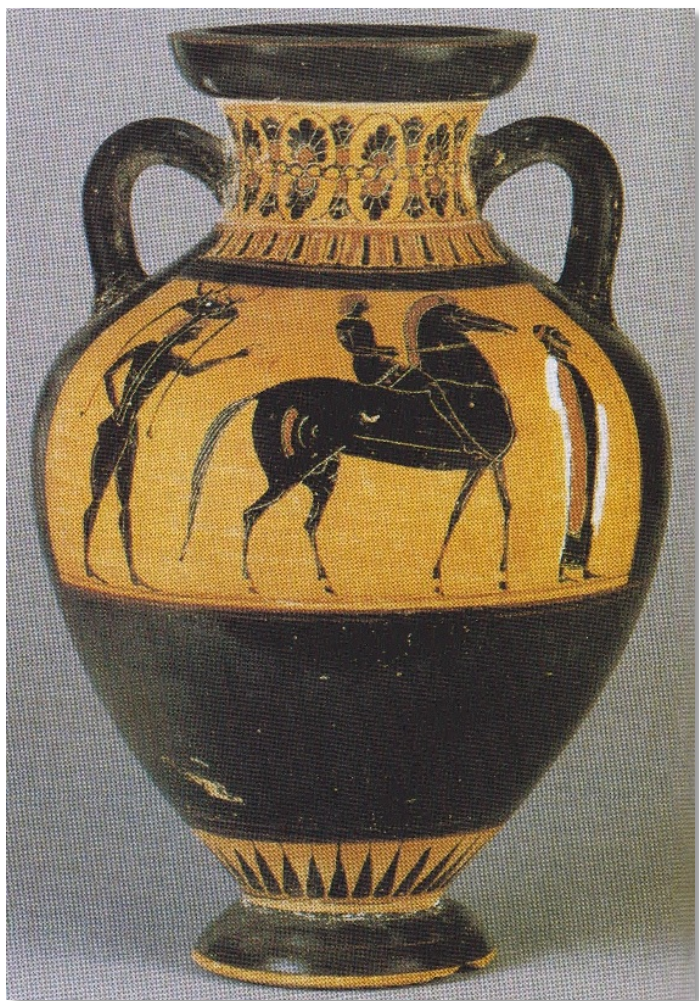
<sup>54</sup> R. Gostkowski, *op. cit.*, s. 122.

<sup>55</sup> J. Swaddling, *op. cit.*, s. 87.



**Rysunek 4.13.** Wyścigi konne.

**Źródło:** J. Bielski, *Sport i sztuka w cywilizacji antycznej*,  
Piotrków Trybunalski 2003, s. 22.



Rysunek 4.14. Triumfator wyścigów konnych.

Źródło: J. Swaddling, *Starożytne igrzyska olimpijskie*,  
Poznań 2004, s. 88.



# SPORT POZA OLIMPIJSKI ORAZ MEDYCYNĄ

## Łucznictwo

Sport w czasach starożytnej Grecji był niesamowicie popularny. Należy jednak pamiętać, że podczas igrzysk olimpijskich, nie odbywały się wszystkie konkurencje sportowe. Do takich można zaliczyć chociażby łucznictwo, które to nie miało ogromnej popularności, lecz było niesamowicie istotne podczas służby wojskowej. Zawody w strzelaniu z łuku organizowano również w agonach pogrzebowych ku czci Patroklosa. W owych zawodach wzięli Teukros i Meriones, którzy to strzelali do celu, którym był gołąb. Dariusz Słapek opisując to wydarzenie podkreślił, że Teukros trafił w linkę, do której przywiązany był ptak, a Meriones zabił go, gdy ten był już w locie<sup>56</sup>. Triumf w owych zawodach przypadł Merionesowi, jednak czy

---

<sup>56</sup> D. Słapek, *Sport i widowiska w świecie antycznym*, Kraków-Warszawa 2010, s. 411.

słusznie, to już każdy powinien ocenić indywidualnie. Z jednej strony mamy człowieka, który faktycznie zabił gołębia, który był już w locie, jednak należy pamiętać i wziąć pod uwagę to, że linka jest tak naprawdę dużo cieńsza, aniżeli gołąb i to właśnie jej przebicie można uznać za trudniejsze. Niestety nie ma dokładnych wskazań co do punktacji jak w czasach obecnych, gdzie strzał w przysłowiową 10 jest najwyższej punktowany, dlatego też nie da się jednoznacznie odnieść do opisanej sytuacji. W obecnych czasach również istnieją duże braki dotyczące tego, jak wyglądały inne zawody. Istnieją jednak pewne przesłania, że konkurencje łucznicze mogły być podzielone na te, w których strzela się do celu oraz na te, gdzie strzela się w dal, bowiem zachowały się wspomnienia o rekordach, a za takowe uznaje się 200 metrów, a nawet powyżej 500m. Ciężko jednak brać te wyniki na poważnie, bowiem obecne rekordy z wyczynowych łuków mają okolice 360 metrów, więc wynik w okolicach 500m jest wręcz nierealny, zwłaszcza w tak odległych czasach. Brak dużego zainteresowania łucznictwem w starożytnej Grecji można łatwo wytłumaczyć tym, że Grecy preferowali walkę wręcz i najbardziej szanowanymi wojownikami byli Ci, którzy stawiali oko w oko z przeciwnikiem. Zupełnie inaczej sytuacja wyglądała w armii Perskiej, która to wykorzystywała świetnie wyszkolonych łuczników podczas wojen. Grecy jednak pogardzali bronią dystansową, a jedyną tego typu, która była akceptowana, to oczywiście oszczep. Podejście

do łuków i łuczników zmieniło się dopiero po podbojach Aleksandra III Wielkiego na wschodzie, lecz nadal słyhać było mocno krytyczne uwagi dotyczące stosowania tej broni.

## **Chorea**

Chorea, jest to nic innego jak połączenie w całość śpiewu, muzyki oraz tańca. Ciężko uznać śpiew jako sport, jednak taniec jest nim bezsprzecznie. Czym jednak byłby taniec bez muzyki oraz śpiewu? Prawdopodobnie nigdy by nie powstał, bowiem aby tańczyć, trzeba mieć przy czym. Grecy doskonale wiedzieli o tej zasadzie, bowiem muzyka towarzyszyła Grekom niemalże przy każdej uroczystości, począwszy od rozrywkowej skończywszy na obrzędach religijnych. W starożytnej Grecji powstawało wiele ludowych pieśni, które śpiewali zarówno młynarze, piekarze, pasterze oraz wielu reprezentantów innych zawodów. Oczywiście w czasach starożytnych, Grecy śpiewali w akompaniamencie kitary, aulosu czy też bębenków. Czasami również śpiew łączony był z trębacami, którzy to zresztą mieli własne zawody podczas igrzysk olimpijskich. Grecy rozróżniali kilka tonacji muzycznych, a ich nazwy związane były z pochodzeniem etnicznym, czyli : tonacja jońska, eolska, lidyjska,





**Rysunek 5.1.** Łucznik i chłopiec podający strzały.

**Źródło :** R. Gostkowski, *Sport w starożytności*, Warszawa  
1959, s. 131.

dorycka oraz frygijska<sup>57</sup>. Grecy uwielbiali wręcz muzykę i gdyby patrzeć na to zjawisko szersze, to widać, że po dzień dzisiejszy się ono utrzymuje. Kto bowiem w czasach współczesnych wyobraża sobie świat bez muzyki, zarówno podczas uroczystości religijnych, poprzez uroczystości lokalne, aż po radio w samochodzie czy też muzykę nawet w filmie.

Dla Greków muzyka miała również szczególne znaczenie podczas tańca. Taniec bowiem był elementem wyrażania własnych emocji oraz uczuć. W tym momencie popatrzymy na chwilę znów w to, co obecnie jest tańcem. Współcześnie mamy dużo więcej rodzajów tańca, jednak nadal wyrażane są w nim uczucia i emocje, a bardzo dobrze widać to chociażby w tangu. W czasach starożytnych rozróżniano jednak trzy główne rodzaje tańca, mianowicie wojenne, religijne oraz świeckie. Dodatkowo rozróżniano tańce narodowe jak kreteńskie, lakońskie oraz jońskie. Do tańców religijnych można bez wątpienia zaliczyć tańce wykonywane podczas uroczystości Pantanejskich oraz w orszakach weselnych odprowadzających pannę młodą do domu małżonka.

Tańce wojenne natomiast wykonywano w gestykulacji naśladowania walki przez uzbrojonych tancerzy przy muzyce granej z aulosu, natomiast tańce świeckie były organizowane prywatnie. Rajmund Gostkowski podaje nam

---

<sup>57</sup> S. Stabryła, *Zarys kultury starożytnej Grecji i Rzymu*, Warszawa 2007, s. 94.

informacje o tym, że taniec wykonywany był najczęściej zespołowo i co ciekawe, osobno przez dziewczęta, osobno przez chłopców oraz młodzieńców<sup>58</sup>. Tańczono głównie przy muzyce granej z fletu lub lutni. W Sparcie specjalnie nawet uczono tańca chłopców, gdzie ruchy zarówno rąk jak i nóg musiały zgrywać się rytmicznie, jednak wplatano w nie elementy chwytów oraz ciosów stosowanych w zapasach bądź w pankrationie. Jeżeli by zastanowić się i bardziej wglębić w taniec, można w nim dostrzec również elementy, które mogły być użyteczne podczas walki. Taniec bowiem rozwija w człowieku ruchliwość, elastyczność, sprężystość oraz poprawiało kondycję. Był to więc element rozrywki, który mimo wszystko pomagał w czasie toczonych pojedynków. Jak widać taniec mocno ewoluował na przestrzeni wieków, jednak kilka rzeczy pozostało bez zmian. Po dzień dzisiejszy dzięki tańcu możemy okazywać swoje emocje, wyrażać uczucia, pragnienia. Taniec był, jest i ciężko sobie wyobrazić aby przestał istnieć kiedykolwiek. W prawdzie gołym okiem widać diametralną różnicę między muzyką, do której się tańczy i tak naprawdę aby ją dostrzec, nie potrzeba spoglądać na starożytność, ale ogromną różnicę widać już w muzyce tanecznej lat 70/80, a tej, która obecnie jest grana. Muzyka i taniec dla wielu ludzi jest sposobem na życie i nie inaczej było w starożytnej Grecji. Wtedy również organizowano występy publiczne,

---

<sup>58</sup> R. Gostkowski, *Sport w starożytności*, Warszawa 1959, s. 138.

które cieszył się popularnością, dlatego można uznać, że muzyka i taniec mimo zmian z biegiem lat, będzie nadal popularna.

## **Pływanie**

Pływanie jest jednym z najstarszych sportów. Mimo tego, iż w czasach starożytnej Grecji, pływanie nie było sportem olimpijskim, to i tak była to jeden z najważniejszych umiejętności. Wszystko sprowadza się oczywiście do działań wojennych na wodnych akwenach. Najczęściej pływano oczywiście w tradycyjnym po dzień dzisiejszy stylu, leżąc przodem ciała w wodzie, jednak Grecy znali różne sposoby pływania, również te bardziej zaawansowane jak pływanie bokiem. Woda człowiekowi towarzyszy od początku istnienia, dlatego też dbałość o higienę również w czasach starożytnych nie powinna nikogo dziwić. Pierwsze gimnazjony powstawały przy naturalnych akwenach, aby trenujący zawodnicy, mogli bez problemu się myć po ciężkich treningach. Grecy uważali pływanie za podstawową umiejętność, którą powinien posiadać każdy obywatel. Osoby, które nie posiadały owej umiejętności, często były krytykowane i uznawano ich za gorszych. Szkoleniem pływackim bardzo mocno zajmowali się Spartanie, którzy wykorzystywali wody Eurotasu. Należy jednak pamiętać, że pływanie często szło w parze z wiosłarstwem, a wiosłarstwo samo było konkurencją sportową podczas

igrzysk ostmijskich<sup>59</sup>. Niestety nie ma informacji jak często takowe się odbywał oraz jak ważne pływanie było dla Greków jako sport, a nie jako umiejętność. Ciężko więc stwierdzić faktyczne zainteresowanie tym sportem w czasie starożytnym, a także to, jakie emocje zbudzały zmagania wioślarzy na publiczności. Obecnie w muzeum Narodowym w Atenach można zobaczyć marmurową płytę z 165/164 roku przedstawiającą pięciu zwycięskich wioślarzy.



**Rysunek 5.2.** Zwycięska drużyna wioślarska.

**Źródło:** R. Gostkowski, *Sport w starożytności*,  
Warszawa 1959, s. 135.

---

<sup>59</sup> D. Słapek, *op. cit.*, s. 581.

Zawody wioślarskie musiały jednak dużo znaczyć dla Greków, skoro stawiano im marmurowe płyty. Nic jednak dziwnego. Dzięki sprawnym wioślarzom oraz umiejętnością pływackim, Grecy podczas działań wojennych na wodnych akwenach osiągnęli znaczną przewagę nad Persami, którzy to często tonęli z racji tego, iż nie potrafili utrzymać się na wodzie, gdyż po prostu brakowało im umiejętności pływackich.

### **Gra w piłkę**

Gra w piłkę była jednym z ulubionych zajęć dzieci i młodzieży w starożytnej Grecji. Co ciekawe, na przestrzeni wieków sport ten nadal jest na szczycie popularności. Obecnie, wyróżniamy wiele gier, do których stosujemy piłkę, począwszy od piłki ręcznej, poprzez siatkówkę, piłkę ręczną, koszykówkę, plażówkę czy rugby. Ponadto nawet w sportach takich jak tenis ziemny czy tenis stołowy używa się zdrobniałego słownictwa typu piłeczka. Niemniej jednak, współcześnie gra w piłkę jest zupełnie inna od tej, co w starożytności. Podstawową różnicą jest to, że Grecy mieli zupełnie inne gry, niż te które wymienilem. Podczas omawiania gry w piłkę w czasach starożytnych należy skupić się na tym, że Grecy również posiadali wiele gier, które gwarantowały sporą dawkę emocji oraz radości. Jedną z nich, polegała na tym, aby odbijać piłkę najwięcej razy jak to tylko możliwe. W czasach współczesnych gra ta nadal jest często uprawiana, lecz głównie odbija się piłkę

nogą, co nazywa się żonglowaniem. Grecy natomiast, piłkę odbijali pięścią o ziemię. Gdyby jednak porównać tą konkurencję po dzień dzisiejszy, to wystarczy spojrzeć na koszykówkę. Cała gra wygląda zupełnie inaczej, jednak o ziemię nadal odbija się piłkę, z tym, że dłonią, a nie pięścią.

Kolejną grą było wyrzucanie piłki najwyżej jak się tylko da, a reszta osób musiała ją złapać. Tutaj było olbrzymie pole manewru. Można było współpracować, chociażby poprzez podnoszenie kolegi, trzymanie go na plecach, bądź też robienie wyskoku. Jeżeli popatrzymy na czasy współczesne, to znów nasuwa się na myśl koszykówka. Wystarczy spojrzeć na to, jak rozpoczyna się mecz. Sędzie, który stoi na środku boiska, wyrzuca wysoko piłkę, a zawodnicy obu drużyn wyskakują do niej, w celu przejęcia posiadania piłki dla swojej drużyny.

Trzecia gra w piłkę polegała na tym, że przynajmniej czterech graczy (mecz wtedy był rozgrywany w systemie 2 vs 2, gdy było 6 zawodników 3 vs 3, 8 zawodników 4 vs 4 i analogicznie dalej) próbowało zabrać piłkę rywalom, którzy to rzucali ją do siebie. Sytuację tą można porównać do dzisiejszej piłki ręcznej, bądź też kolejny już raz do koszykówki.

Czwarta gra polegała na tym, aby przerzucić piłkę nad głowami drużyny przeciwnej tak daleko, aby musieli wycofać się po nią za linię końcową boiska. Początek gry wyglądał jednak tak, że piłka była ustawiana na środku boiska

i obie drużyny biegły do niej aby rozpocząć grę i zdobyć teren przeciwnika<sup>60</sup>.

Ponadto popularne było odbijanie piłki o ścianę, odbijanie piłki bez opuszczenia określonego stanowiska, czy też po prostu rzucaniu jej do siebie. Niestety nie ma żadnych informacji dotyczących tego czy w starożytnej Grecji w piłkę grano również nogami. Pewne jest jednak to, że uprawiano coś w stylu hokeju na trawie. Świadczy o tym chociażby płaskorzeźba, która znajduje się w Atenach.

W tej grze jednak zasady polegały na tym, aby wydrzeć piłeczkę kijem w swoją stronę i prawdopodobnie utrzymać się przy niej jak najdłużej. Niestety nie ma dokładnych informacji na ten temat, jednak wystarczy przeanalizować powyższe zdjęcie, aby wysunąć pewne wnioski. Dwóch zawodników rywalizuje o piłkę między sobą w momencie, gdy reszta zawodników tylko się przygląda zmaganiom pozostałych uczestników. Prawdopodobnie była to gra jeden na jednego, a nie drużynowa.

Niestety nie ma żadnych informacji o tym, czy grano w piłkę również nogami. Prawdopodobnie byłoby to ciężkie do osiągnięcia zważając na to, że starożytne piłki był skórzane, jednak wypychano je włosiem. Można więc przypuszczać, że nie wytrzymałyby mocnych kopnięć i bardzo często by się psuły. Oczywiście nie można wyklu-

---

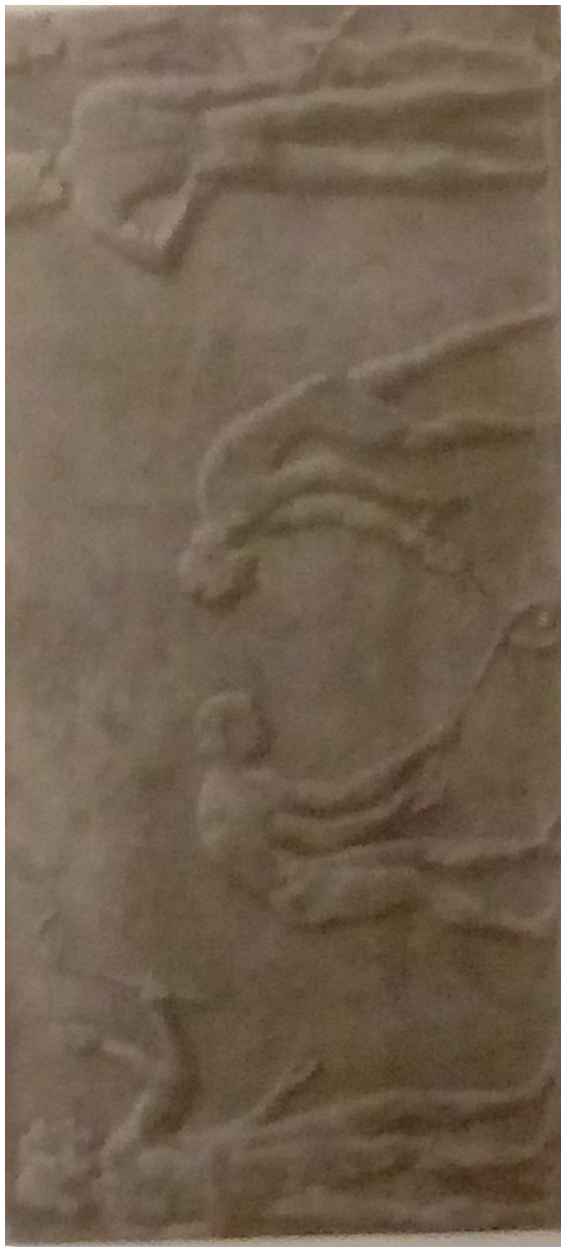
<sup>60</sup> *Ibidem*, s. 569.



czyć tego, że podawano sobie piłkę nogami od jednego zawodnika do drugiego, jednak zważając na konstrukcję piłki należałoby to robić ostrożnie. Gra w piłkę była więc popularnym zajęciem zarówno dla dzieci i młodzieży, ale również i dorosłych osób, gdyż była świetną rozrywką. Współcześnie również tak jest, gdyż gra w piłkę bądź jej oglądanie sprawia społeczeństwu ogrom radości i dostarcza niesamowitych emocji.

### **Medycyna w starożytnej Grecji**

Początków medycyny starogreckiej należy dopatrywać się w VI wieku p.n.e. Właśnie w tym okresie powstawały Asklepiosy, który to pełniły rolę dzisiejszych szpitali. Nazwa Asklepios pochodzi on greckiego boga Asklepiosa, który to był w świetle greckich wierzeń potrafił nawet wskrzeszać umarłych. Najsłynniejsze ośrodki lecznicze znajdował się na wyspie Kos. To właśnie w tym miejscu rozwijała się Grecka medycyna i właśnie tutaj działał ojciec medycyny, czyli Hipokrates., który to zrewolucjonizował medycynę w starożytności, stawiając tezę, że diagnozę należy stawiać na podstawie choroby, a nie uznawać, że jej przebieg jest działaniem demonów. Najczęściej stosowaną metodą leczenia polegała na tym, że chorych usypiano prawdopodobnie przy pomocy hipnozy i leczono za pomocą interpretacji snów zsyłanych przez Asklepiosa. Oczywiście do tego typu praktyk w chwili obecnej należałoby podejść z ogromnym dystansem, jednak należy pamiętać,



**Rysunek 5.3.** Gra w Hokeja.

**Źródło:** D. Słapek, *Sport i widowiska w świecie antycznym*, Kraków-Warszawa 2010, s. 572.

że starożytni Grecy byli bardzo wierzącymi ludźmi i swoje życie powierzali bogom. Warto nadmienić, że na szczęście leczenie podczas snu nie było jedyną metodą. Chorych leczono również poprzez masaże, wcieranie maści czy też kąpiele lecznicze. Warto również podkreślić, że Grecy próbowali przeprowadzać operacje na chorych oraz leczyć ludzi chorych psychicznie poprzez wywoływanie wstrząsów odpowiednimi sytuacjami<sup>61</sup>. Istnieją również przesłania o tym, że Euryfon, Herodikos oraz Ikkos zalecali łączenie gimnastyki wraz z odpowiednią dietą, aby wyleczyć chorobę. Niezwykle ciekawą rzecz odnośnie greckiej medycyny opisał Marek Ordynowski w swojej pracy pod tytułem: *Historia kultury fizycznej. Starożytność-Oświecenie*:

Herofilos z Chalkedonu ( III w. p.n.e. ) był autorem dzieł o anatomii, okulistyce i położnictwie, a Erasistratos z Keos (także żyjący w III w. p.n.e., (autor teorii krążenia krwi, opisał budowę serca, nerwów i ścięgien. Dwaj ostatni lekarze mieli dokonywać wiwisekcji przestępców w Egipcie dzięki poparciu władzy)<sup>62</sup>.

Trzeba przyznać, że są to niezwykle ważne informacje, dzięki którym możemy określić, iż operacje, które były wykonywane na chorych nie musiały polegać tylko i wyłącznie

---

<sup>61</sup> S. Stabryła, *op.cit.*, s. 65.

<sup>62</sup> M. Ordylowski, *Historia kultury fizycznej. Starożytność-Oświecenie*, Wrocław 1997, s. 52.

nie na prostych sprawach, ale greccy medycy przeprowadzali dość skomplikowane operacje.

Grecy z biegiem czasu zaczęli bardzo doceniać medycynę, co zaowocowało opłacaniem lekarzy z kasy miejskiej oraz początkiem prowadzenia prywatnych praktyk medycznych. Aby pełnić rolę asklepiady, należało odbyć praktyki u znanego lekarza, który miał już poważanie wśród ludzi oraz posiadać zaświadczenie wydane przez niego, a także posiadać zgodę władz miejskich na wykonywanie zawodu. W ramach wykonywanego zawodu, greccy medycy odwiedzali pacjentów w ich własnych domach lub przyjmowali w prywatnych gabinetach. Co bardzo istotne, z biegiem czasu zaczęto wyodrębniać dentystów, chirurgów oraz inne specjalności. Praktyka ta tak naprawdę utrzymała się po dzień dzisiejszy, gdyż medycyna jest na tyle szerokim pojęciem, że jedna osoba nie byłaby w stanie zajmować się wszystkim. Łatwo również zauważyć podobieństwa względem gabinetów prywatnych czy też odwiedzin chorych w domach w starożytności oraz współcześnie. Z biegiem czasu u greków zrodziły się również szkoły lekarskie. Ostatnia takowa szkoła powstała w IV wieku naszej ery w Aleksandrii. Była to niezwykle poważana placówka, której przedstawicielami byli chociażby Lenon z Cypru czy Orybazjusz z Pergamonu.

Podczas omawiania zagadnień medycyny w czasach starożytnej Grecji należy również wspomnieć o oczyszczicielach, podróżnych pół-kapłanach czyli znachorach, którzy

to swoją wiedzę opierali na używaniu magii podczas leczenia. Co zatem można było leczyć magią w starożytnej Grecji? Prawdopodobnie chorobę zwaną obłędem. Pierwszym krokiem w leczeniu owej choroby, było ustalenie przyczyny opętania, czyli wykrycie boga, który zawładnął ciałem i umysłem chorej osoby. Emile Mireaux w swojej pracy pod tytułem: *Życie codzienne w Grecji w epoce Homeryckiej*, podaje nawet jak rozpoznawano boga, który opętał chorego. Wszystko zależało od odgłosów, jakie wydawał potrzebujący, mianowicie

Wycie i konwulsyjne ruchy ciała wskazują na Matkę bogów; okrzyki przypominające rżenie zdradzają Posejdon, boga-konia; dźwięki podobne do śpiewu ptaków Apollona, piana na wargach – Aresa; nocne majaki, somnambulizm przypisuje się Hekacie lub jakiemuś bohaterowi należącym do świata umarłych<sup>63</sup>.

Następnie po rozpoznaniu źródła opętania następowało leczenie, które polegało na zabiegach oczyszczających, zakazach dotyczących spożywania określonego pożywienia, zaklęciom czy też zaleceniom dotyczącym noszenia określonego stroju. Wszystko to miało na celu zmianę osobowości chorego, dzięki czemu istniała możliwość ułagodzenia boga. Znachorzy wierzyli również w nadprzyrodzoną moc

---

<sup>63</sup> E. Mireaux, *Życie codzienne w Grecji w epoce Homeryckiej*, Warszawa 1962, s.73.

amuletów, którymi próbowali leczyć chorych wraz z wymawianiem zaklęć.

Jak widać historia medycyny sięga już czasów starożytnych. Ciężko bowiem wyobrazić sobie w czasach współczesnych to, na jakim poziomie byłiby dzisiejsi lekarze, gdyby nie przeprowadzane przez Greków wiwisekcje oraz wyciągane z nich wnioski. Grecy w epoce hellenistycznej w aleksandryjskim zakładzie anatomicznym przeprowadzili również sekcję zwłok, co stało się ogromnym krokiem w rozwoju medycznym. Dzięki przeprowadzonej sekcji zwłok starożytni lekarze mogli poznać dokładniej budowę ciała człowieka, a co za tym idzie opracować nowe metody leczenia chorych. To właśnie dzięki wnioskom starożytnych lekarzy, następne pokolenia mogły rozwijać swoją wiedzę oraz nie popełniać błędów poprzedników. Medycyna stała się więc niesamowicie istotną nauką, która wciąż się rozwija, a wybitni fachowcy zarówno w starożytności jak i współcześnie są bardzo szanowani i obdarowywani ogromnym zaufaniem przez społeczeństwo.



## ROZDZIAŁ VI

# KOBIETY, WYCHOWANIE FIZYCZNE I HOPLICI W STAROŻYTNEJ GRECJI

### Kobiety w sporcie

O kobietach w czasach starożytnej Grecji krąży wiele mitów. Przede wszystkim większość osób myśli, że rola kobiety sprowadzała się wtedy do dbania o ognisko domowe, a co za tym idzie wykonywanie prac gospodarczych takich jak chociażby przesiewanie mąki, zagniatanie ciasta, gotowanie, sprzątanie czy też wietrzenie odzieży. Po części jest to prawda, jednak kobiety miały również swoje prawa. O ile podczas igrzysk olimpijskich kobiety nie mogły startować w konkurencjach, to nie oznaczało to jednak, że nie mogły one uprawiać sportu. Świetnym przykładem może być tutaj Atalanta, której to ojciec zawsze chciał mieć syna, jednak z racji tego, że posiadał córkę, zabierał ją na polowania, uczył biegów czy też zapasów. Atalanta była więc



wyjątkiem od reguły. Ponadto, nie chciała nigdy wychodzić za mąż, jednak z racji tego, że miała wielu adoratorów postanowiła, że wyjdzie za tego, kto pokona ją w biegach, a wszystkich pokonanych zabije. Mimo tak restrykcyjnych wymagań Atalanty, znalazło się całkiem sporo chętnych sprostać wyzwaniu. Okazało się jednak, że do rywalizacji włączył się Hippomenes, który modlił się do Afrodyty o pomoc. Otrzymał on więc trzy złote jabłka, które wyrzucał podczas biegu w momencie, gdy Atalanta miała go dogonić. Dzięki takiemu zachowaniu mężczyźnie udało się wygrać, gdyż Atalanta była zaskoczona tym co robi jej rywal podczas biegów i schylała się po każde jabłko. Wygląda więc na to, że Atalanta była świetnym sportowcem, jednak jej ciekawość oraz zamiłowanie do złotego koloru przedmiotów wygrały z duchem sportowca, poprzez co Hippomenes zdobył nie tylko tytuł zwycięzcy, ale też Atalante jako swoją kobietę. Informacje te należy traktować bardziej jako mit bądź też legendę aniżeli prawdziwe informacje, jednak należy pamiętać, że w każdej legendzie jest ziarenko prawdy. Zapewne w czasach starożytnej Grecji było wiele kobiet, który fizycznie przeważały nad mężczyznami, jednak nie jest to tak naprawdę nic dziwnego. Mężczyzna z natury jest osobnikiem silniejszym fizycznie, niż kobieta, jednak zdarzają się wyjątki od reguły również współcześnie. Dziwne więc by było, aby w czasach starożytnych nie było ani jednej kobiety, która nie mogłaby rywalizować z żadnym mężczyzną. Byłoby to więc nieprawdopodobne.

Oczywistym jest fakt, że mężczyzna ważący 110 kg nie dałby najmniejszych szans kobiecie, która ważyła np. 50 czy 60 kilogramów w zapasach, bądź w pięściarstwie, jednak ów kobieta z tym samym osobnikiem mogła wygrać w biegach już bez najmniejszego problemu, gdyż miała mniejszą masę mięśniową potrzebną do dotlenienia, dzięki czemu miała lepszą wydolność chociażby podczas biegów długodystansowych. Dlatego też nie można jednoznacznie stwierdzić, że kobiety nie był w stanie rywalizować z mężczyznami. Wszystko zależało bowiem od konkurencji sportowej, w jakim mieliby się zmierzyć.

Przejdźmy jednak do spraw bardziej poważnych związanych ze sportem uprawianym przez kobiety. Jak już wspomniałem podczas omawiania wyścigów konnych oraz rydwanów, kobieta nie mogła brać udziału w wyścigu, jednak mogła zwyciężyć w konkurencji, gdy była właścicielem konia, którym kierował woźnica. Przykładem tutaj jest Kyniska ze Sparty, która to właśnie zwyciężyła w taki sposób zawody w Olimpii. Inne kobiety poszły wtedy za śladem Kyniski, jednak nadal nie miały prawa brać udziału w agonie gimnicznej.



**Rysunek 6.1.** Atalanta trzymająca kilof.

**Źródło:** S.G. Miller, *Starożytni Olimpijczycy*, Warszawa 2006, s. 143.

W Sparcie sytuacja kobiet była jednak wyjątkowa., ponieważ wymagano zarówno od chłopców jak i dziewcząt ćwiczeń fizycznych. Kobiety w Grecji miały więc własne zawody, o czym świadczą chociażby posągi biegaczek z brązu. Przykładem takowych zawodów mogą być organi-

zowane chociażby igrzyska ku czci Hery w Argos lub zawody w Donie, gdzie organizowano biegi dla dziewcząt. Wynioskować stąd można, że sport był bardzo ważny dla ogółu społeczeństwa, chociaż zmagania damskie nie mogły się równać tym, z którymi do czynienia mieli mężczyźni.

Niezwykle istotną informację podał Stephen Miller w swojej pracy pod tytułem: *Starożytni Olimpijczycy* twierdząc, że na wschodnich wybrzeżach Attyki odnaleziono ruiny obszernej budowli, w której znajdowały się inskrypcje dotyczących palestr dla kobiet, gdzie mogły trenować zapasy. Ruiny te znajdowały się w miejscowości Brauron<sup>64</sup>. Niestety w chwili obecnej nie ma informacji o tym jak wyglądał plan ewentualnych zawodów w owej miejscowości, jednak należy przyjąć, że zarówno w Sparcie jak i w Atenach kobiety uprawiały sport i był to ważny element w ich życiu.

## **Kobiety w domu i w życiu rodzinnym**

O tym, że kobiety miały prawo uprawiać sport już wiadomo, jednak ciekawą kwestią jest również ich rola w życiu rodzinnym. Bardzo często kobiety były spychane na drugi plan o czym świadczy chociażby to, że kobiety dołączały do mężczyzn dopiero w momencie, gdy Ci kończyli jeść i ucztować. Kobiety miały jednak prawo przyjmować

---

<sup>64</sup> S.G.Miller, *Starożytni Olimpijczycy*, Warszawa 2006, s. 150.

oraz składać wizyty domowe, jednak ich ubiór był już zależny od tego z jakiego rodu się wywodziły. Dla przykładu Eanós, czyli piękna, długa suknia z licznymi fałdami była przeznaczona tylko dla kobiet, które pochodziły z wysokiego postawionej rodziny. Ubiór codzienny natomiast był skromny. Kobiety nosiły przede wszystkim koszulę, chiton, szatę, materiał naramienny, czy też pharos, który pełnił rolę odpowiednika płaszcza, a jako buty noszono oczywiście sandały.

W czasach starożytnej Grecji mężczyzna mógł mieć wiele nałożnic, czyli kobiet kupionych bądź pojmanych na wojnie, jednak żonę mógł posiadać tylko jedną. Żony jednak jak już wcześniej wspomniałem były na drugim planie, o czym świadczy chociażby fakt, że mąż miał prawo ukarać żonę, wygnać ją z domu, a w przypadku zdrady małżeńskiej - zabić, jednak tego zazwyczaj nie praktykowano. Kobiety mimo wszystko miały wiele praw. Ich głównym prawem była możliwość korzystania z pomocy własnego ojca. Kobiety również w małżeństwie musiały mieć własne miejsce w domu oraz przed posesją męża.

Aby jednak nastąpił akt małżeństwa, musiała to poprzedzić ceremonia zaręczyn. Starożytni Grecy uważali, że mężczyzna powinien się żenić mając mniej więcej 30 lat, natomiast jeżeli chodzi o kobiety, to wiek ten wypadł mniej więcej na rok 16. Zaręczyny w czasach starożytnej Grecji wyglądały jednak zupełnie inaczej niż te, które odbywają się współcześnie. O tym, czy kobieta jest już zdolna

do zaręczyn, często decydował jej ojciec, który to ogłaszał publiczną nowinę o tym, że chce wydać córkę za mąż. Wszyscy zainteresowani kobietą mężczyźni, musieli stawić się w domu przyszłego teścia, gdzie dochodziło do różnych zabaw przy winie oraz obdarowywaniu przyszłej żony oraz przyszłego teścia podarunkami. Dzięki temu można było poznać charaktery oraz majątność adoratorów. Mężczyźni rywalizujący o kobietę podczas uroczystości często między sobą rywalizowali w różnych grach, czy też próbach siły i zręczności<sup>65</sup>. Zaręczyny można świetnie przedstawić na przykładzie córki Klejstenesa. W momencie, gdy Klejstenes ogłosił publicznie, że ma zamiar wydać swoją córkę za mąż, zgłosiła się masa adoratorów. Klejstenes wypytywał wszystkich, którzy się stawili o to, skąd pochodzą, jakiego są rodu, a po wszystkich wypowiedziach adoratorów zatrzymywał aż na rok, gdzie to bacznie obserwował ich dzielność, usposobienie, wykształcenie i charakter. Młodszych mężczyzn Klejstenes wyprowadzał na boiska oraz na próby przy wspólnych biesiadach. Wszystkich adoratorów Klejstenes gościł wspaniale, jednak najbardziej podobali mu się Ci, którzy to pochodzili z Aten.

W momencie, gdy nadszedł rozstrzygający dzień wyboru przyszłego małżonka, gospodarz urządził ogromne przyjęcie, na które złożył ofiarę ze stu wołów i uraczył uczną

---

<sup>65</sup> E. Mireaux, *Życie codzienne w Grecji w epoce Homeryckiej*, Warszawa 1962, s. 169.

nie tylko zalotników, ale wszystkich mieszkańców Sikyonu. Początkowo faworytem Klajstenosa był Hippokladejs, jednak podczas uroczystości ów mężczyzna kazał zacząć grać fletniście, po czym sam rozpoczął tańce. Następnie nakazał przyniesienie stołu, po czym został na niego wniesiony i rozpoczął lakońskie, attyckie i inne tańce, aż w końcu stanął na głowie i przebierał nogami w powietrzu. W tym momencie Klajstenes uznał, że tak ki ktoś jak tancerznik i bezwstydnik nie ma prawa zostać jego zięciem, dlatego też nakazał Hippokladejsowi uspokojenie się.

Klajstenes ogłosił wszystkim, że w podziękowaniu wszystkim adoratorom za to, że zechcieli jego córkę i byli przez rok z dala od rodziny i domu da po talencie srebra, natomiast swoją córkę Agaristę odda w ręce Megaklesowi. Megakles zgodził się z ochotą na propozycję Klajstesa i wtedy też kwestia małżeństwa została rozstrzygnięta. Ciekawy jest również fakt, że z tego związku małżeńskiego narodził się chłopiec, który otrzymał imię po dziadku, czyli Klajstenes, który zaprowadził później u Ateńczyków podział na fyle i demokrację<sup>66</sup>.

Głównym obowiązkiem już żony, było przede wszystkim wydanie na świat potomstwa, a najlepiej płci męskiej. Narodziny dziecka również traktowano bardzo uroczyście. Przy porodzie dziecka asystowały położne, które to odbierały dziecko. Następnie dziecko myto, ubierano w białą

---

<sup>66</sup>Herodot, *Dzieje*, przekł. S. Hammer, ks. VI, 126-134, Warszawa 2003.

bieliznę, wstążki i kadzono w kołyskę. Po tym wszystkim, noworodka pokazywano ojcu, który dziecko mógł uznać, bądź jak stwierdził, że będzie ułomne nie uznać. Dziecko, które ojciec uznał, w piątym dniu nosił wokół ołtarza domowego w obecności rodziny, a 10 dnia po urodzeniu otrzymywał imię, podarunki, a od dziadka obietnicę, że będzie otrzymywał wspaniałe prezenty.

### **Wychowanie fizyczne w Atenach**

Skoro wiadomo już, jak wyglądało życie kobiet w czasach starożytnej Grecji, ich podejście do sportu, życia domowego oraz małżeństwa, to wątek ten należy również rozwinąć i opowiedzieć o kwestii wychowania młodych Greków. Jak dobrze wiadomo system wychowawczy w Grecji nie był jednakowy. Świetnie widać to na przykładzie wychowawczym w Atenach oraz w Sparcie, gdzie różnica była bardzo widoczna. Zacznę jednak od omówienia młodzieży, która szkoliła się w Atenach.

Do 7 roku życia dzieci w Atenach przebywały pod opieką matki. W tym czasie, prowadził beztroskie życie, w którym nie miały żadnych obowiązków, a więc mogły spędzać czas bawiąc się samemu lub z innymi dziećmi. Sposobów na zabawę w czasach starożytnych wbrew pozorom było całkiem sporo. Dzieci bawiły się na huśtawkach, puszczały latawce, grały w kości, piłkę, bawiły się figurkami, lalkami, grzechotkami oraz grały w różne gry.



W chwili ukończenia przez dziecko 7 roku życia, następował pewien podział, otóż dziewczynki rozpoczynały naukę prowadzenia gospodarstwa domowego, a chłopcy przechodzili pod opiekę ojca, który to uczył syna sztuki walki, zawodu, tańca oraz wykonywania prac, które głównie należały do mężczyzn. Młodzież Ateńska rozpoczynała wykonywanie ćwiczeń fizycznych w palestrach w wieku 12 lat, jednak wcześniej musiał już uczęszczać na naukę czytania i pisanie, gdyż był to warunek niezbędny. Chłopcy trenowali w palestrze, jak wiadomo sporty walki takie jak zapasy, pięściarstwo oraz pankration.

W momencie, gdy młodzieńcy przeszli czteroletnie szkolenie, a więc w wieku 16 lat kierowano ich do gimnazjonów. Tutaj uczyli się uprawiać pentatlon, czyli biegi, rzut dyskiem, rzut oszczepem, skok w dal oraz zapasy. W tym momencie warto również przypomnieć, że nabyte w palestrze i gimnazjonie umiejętności, młodzieńcy wykorzystywali podczas walk na placu boju, bądź też zorganizowanych zawodach. Zawody te miały więc charakter testów, aby wskazać czego młodzieńcy się już nauczyli, co opanowali, a nad czym muszą jeszcze pracować. Był to istotny więc element szkolenia, gdyż pozwalał określić nauczycielom, nad czym mają jeszcze z wychowankiem pracować. Szkolenie w gimnazjonach trwało 2 lata, a po tym czasie, w momencie osiągnięcia przez Ateńczyków 18 roku życia, czekała ich służba wojskowa trwająca dwa lata, podczas

której stawali się efebami. Warto w tym momencie nadmienić, że efebia obowiązywała jedynie pełnoprawnych obywateli ateńskiego państwa-miasta. Program takiego szkolenia obejmował naukę jazdy konnej, rzutów oszczepem, strzelania z łuku, a to wszystko realizowane było w pełnym uzbrojeniu przez pierwszy rok czasu. W drugim roku efebowie rozpoczynali służbę w garnizonach nadgranicznych. Z biegiem czasu efebia przestawała być obowiązkowa, a traktowano ją jako uzupełnienie braków w wyszkoleniu wojskowym.

Jak łatwo zauważyć, szkolenie Ateńczyków kierowało i rozwijało młodzież w stronę igrzysk olimpijskich. W czasie nauki, rozwijali oni bowiem swoje umiejętności w każdym aspekcie sportowym, począwszy od biegów, poprzez pięściarstwo, zapasy, pankration, skok w dal, rzut dyskiem, rzut oszczepem czy jazdę konną. Wszystkie uprawiane dyscypliny wiązały się z konkurencjami, które były w planie igrzysk olimpijskich, dlatego też chłopcy już od najmłodszych lat specjalizowali się we wszystkich dziedzinach, aby w przyszłości mogli zarówno godnie bronić swojego państwa oraz rywalizować o najwyższe zaszczyty sportowe. Palestry i gimnazja rozwijały młodzieńców nie tylko w kwestii fizycznej, ale również prowadzone w nich były wykłady filozofów, poprzez co młodzież kształciła się również w sferze umysłowej. Ciężko jednak jednoznacznie stwierdzić jak długo trenowano poszczególne dyscypliny, a także to,

jak wyglądał plan szkolenia, bowiem gdyby każdą konkurencję trenowano codziennie, chociażby po godzinie, to organizm ludzki nie byłby w stanie wytrzymać tak dużego obciążenia. Można więc wysnuć dwie teorie. Pierwsza z nich polega na tym, że chłopcy codziennie trenowali inną dyscyplinę, aby móc rozwijać własne umiejętności równomiernie, a druga teoria, która przyszła mi na myśl polegała na tym, że młodzieńcy mieli zmianę nauki ćwiczenia co określony czas, tak zwane semestry. W jednym semestrze mogli trenować zapasy, a w kolejnym rzut dyskiem. Niestety nie ma jasnych dowodów potwierdzających, to jak przebiegało szkolenie i jak wyglądał jego plan, dlatego też nie da się z całą pewnością przedstawić jasnej ścieżki nauczania.

## **Wychowanie fizyczne w Sparcie**

Wychowanie fizyczne w Sparcie znacznie różniło się o tego, które panowało w Atenach. Sparta bowiem została utworzona na Peloponezie przez Dorów już w XI wieku p.n.e. Proces selekcji dzieci godnych wstąpienia do Sparty rozpoczynał się już w chwili narodzin dziecka, kiedy to ojciec musiał przybyć do lesche w celu zbadania dziecka i jego ogłędzin, przez radę starszych. Jeżeli podczas rady stwierdzono, że noworodek jest słaby, ułomny bądź kaleki, zostawał pozbawiany życia, a rodzice zobowiązani byli ów dziecko zostawić na cmentarzu u podnóża góry Tajgetos, gdzie pozostawione bez opieki, umierało. Istniał jednak



**Rysunek 6.2.** Trening w palestrze.

**Źródło:** M. Ordyłowski, *Historia kultury fizycznej. Starożytność-Oświecenie*, Wrocław 1997, s. 34.

wyjątek od reguły i czasami słabe fizycznie dziecko zabierał helot i wychowywał je na niewolnika. Tylko i wyłącznie zdrowe i silne dzieci były uważane za przyszłość Sparty, gdyż mogli oni wyrosnąć na świetnych żołnierzach.<sup>67</sup>

Spartiaci tworzyli mniejszość ludności na ziemi, którą zamieszkiwali, jednak dzięki twardym zasadom oraz świetnemu wyszkoleniu żołnierzy byli w stanie rządzić podbiętymi terenami i tylko oni mieli pełnię praw obywatelskich.

**Tabela 1.** Zaludnienie Sparty

| Kategorie społeczne          | Rok 480/460 p.n.e. | Rok 371 p.n.e. |
|------------------------------|--------------------|----------------|
| <b>Spartanie</b>             | 4-5 tys.           | 2,5-3 tys.     |
| <b>Spartanie z rodzinami</b> | 12-15 tys.         | 7-9 tys.       |
| <b>Periojkowie</b>           | 40-60 tys.         | 40-60 tys.     |
| <b>Heloci</b>                | 140-200 tys.       | 140-200 tys.   |
| <b>Ogólne zaludnienie</b>    | 190-270 tys.       | 190-270 tys.   |

**Źródło:** M. Ordyłowski, *Historia kultury fizycznej. Starożytność - Oświecenie*, Wrocław 1997, s. 28.

<sup>67</sup>Z. Piątek, *Dzieje kultury fizycznej w zarysie (Antyk-Oświecenie)*, Gdańsk 1995, s. 20.

Przedstawiona powyżej tabela świetnie obrazuje to, jak małą grupę stanowili Spartanie, a mimo wszystko, potrafili panować nad zdobytymi terenami. Wróćmy jednak do systemu wychowania fizycznego. Spartanie podobnie jak Ateńczycy dawali wolność dziecku do 7 roku życia, a opiekę nad nimi sprawowała matka. Związane to było oczywiście z tym, że mężczyźni mieli dużo obowiązków poza domowych, stąd też zwyczajnie brakowało czasu na to, aby ojciec mógł zajmować się synem. W momencie osiągnięcia przez chłopców 7 roku życia, opiekę nad nimi przejmowało państwo po czym zostawali wdrażani do męskiego świata rywalizacji i treningów. Była to bardzo gwałtowna i radykalna zmiana w życiu dzieci, bowiem z beztroskiego świata, w którym żyli dotychczas, musieli bardzo szybko dorastać. Nagłe przemiany kształtowały charakter dzieci, jednakże z racji surowej dyscypliny panującej w koszarach byli oni podatni na ataki gniewu oraz przemocy<sup>68</sup>. Chłopcy uczyli się znosić trudy życia fizycznego i stopniowo zwiększano im stopień trudności ćwiczeń.

W momencie osiągnięcia przez chłopców 8 roku życia, wcielano ich do oddziału o nazwie *ile*, a w wieku 12 lat przechodzili niezwykle trudny etap swojego życia, gdyż spali na matach z trzciny w zborowych koszarach, posiadając jedynie jeden płaszcz, a ponadto za każde przewinienie w ramach kary czekała na nich chłosta. Posiłki chłopcy

---

<sup>68</sup> J. Redfield, *Człowiek i życie domowe*, [w:] *W kręgu codzienności. Człowiek Grecji*, red. J. Vernant, Warszawa 2000, s. 207.

spożywali wspólnie, jednak ich ilość była na tyle mała, że starali się podkraść je innym. Był to oczywiście celowy zabieg, aby nauczyć młodych spartan przebiegłości i walczenia o swoje. Chłopców do 16 roku uczono różnych konkurencji sportowych, np. biegów, skoków w dal, pięściarstwa, rzutów oszczepem, rzutów dyskiem, zapasów oraz pływania. Spartanie zazwyczaj nie chcieli być najlepsimi w danej dziedzinie, ale dążyli do wszechstronności w każdej ze specjalizacji.

W chwili osiągnięcia przez młodych Spartan 16 roku życia, stawali się *ejrenami*, czyli efebami w przedziale od 1 do 4 rocznika. Aby jednak dostać się do owej grupy należało przejść bardzo wymagające testy jak np. ukraść ser sprzed ołtarza Artemidy Ortyjskiej (w czasach rzymskich wytrzymać przed owym ołtarzem chłostę bez lęku i skargi), a także przejść manewry na świeżym powietrzu, które z czasem zmieniły się w wyprawy przeciwko helotom. Próba ta nosiła nazwę *krypteja*. Po odbyciu efebii, rozpoczynała się właściwa służba wojskowa, która trwała 10 lat, czyli do 30 roku życia. Dopiero po tym czasie mężczyźni stawali się pełnoprawnymi obywatelami państwa i mogli brać udział w życiu politycznym oraz zakładać rodzinę. Po tym czasie Spartanie nadal trenowali do 60 roku życia w koszarach, a do domu wracali wieczorem. Co bardzo ciekawe, zakładanie rodziny w Sparcie było obowiązkowe, gdyż następował ciągły spadek obywateli. W związku

z tym, nieżonaci mężczyźni byli narażeni na różne upokorzenia, jak chociażby w zimę nago musieli obchodzić rynek, śpiewając przy tym poniżające własną osobę pieśni<sup>69</sup>.

Podczas omawiania wychowania fizycznego w Sparcie, należy zwrócić uwagę na bardzo ważną kwestię, o której wspominałem podczas omawiania tematu związanego ze sportem kobiecym w czasach starożytnej Grecji. Młode spartanki również uprawiały chociażby biegi, zapasy, czy rzut dyskiem, a ponadto lubiły grać w piłkę oraz tańczyć. W Sparcie kobiety uprawiały sport, ponieważ uważano, że wysportowana kobieta wyda na świat zdrowe i silne potomstwo.

Jak widać w Sparcie wychowanie fizyczne było prowadzone bardzo surowo. Dbano głównie o to, aby żołnierze stawali się całkowicie oddani państwu i w razie potrzeby, byli gotów stanąć w jego obronie. Ćwiczenia fizyczne zapewniały państwu oddanych, wiernych i niezwykle wyszkolonych żołnierzy. Gołym okiem widać, że wychowanie fizyczne w Atenach było dużo bardziej łagodnie traktowane, aniżeli w Sparcie, gdzie dzieci już od najmłodszych lat musiały mierzyć się z przeciwnościami losu i rywalizować z innymi nawet o większą ilość pożywienia. Rola kobiet również mocno się różniła w Sparcie w porównaniu do pozostałych miast greckich. Poza tym, że uprawiały sport, spartańskie kobiety nie pracowały. Cały swój wolny

---

<sup>69</sup> M. Ordyłowski, *Historia kultury fizycznej. Starożytność-Oświecenie*, Wrocław 1997, s. 29-30.



czas mogły więc przeznaczyć na sport, uczestniczenie w różnych rytuałach, gdzie miały takie same prawa jak mężczyźni, bądź też zajmowanie się dziećmi poniżej 7 roku życia. Kobiety jednak nie miały prawa decydować o polityce, Kobiety w Sparcie miały również prawo dziedziczenia i posiadania majątku, co było niezwykle istotnym elementem podczas zawierania małżeństwa, gdyż po jego zawarciu następowało znaczne wzbogacenie. To jak dużo wzbogaciła się kobieta zależało w dużej mierze od tego jaki status w męskiej społeczności miał przyszły mąż oraz teść<sup>70</sup>.

## Hopliti w starożytnej Grecji

Początki falangi hoplickiej nie są jasne, gdyż nie da się z całą pewnością stwierdzić dokładnej daty ich powstania. Wiadomo jednak, że w ich uzbrojeniu znajdowała się chociażby para nagolenników, ciężki pancerz z brązu (z biegiem czasu zastąpiono go skórzanym pancerzem, wzmocnianym metalowymi płytami), metalowy hełm, okrągła tarcza o średnicy 80-90 cm zwana *hoplon* oraz okuta w żelazne lub brązowe ostrze włócznia, o całkowitej długości około 2.5 metra. Niezwykle istotną kwestią jest to, że podczas trzymania hoplonu z lewej strony ciała i włóczni z prawej, ta druga część musiała być również zasłaniana przez partnera z szyku. Przysłowie „z tarczą lub na tarczy” pochodzi właśnie od hoplitów, gdyż tarcza ta była strasznie

---

<sup>70</sup> J. Redfield, *op. cit.*, s. 203-208.

nieporęczna i po przebicu liny obrony często żołnierze ją wyrzucali, aby zwiększyć swoją mobilność. Utrzymanie owej tarczy do końca pojedynku oznaczało więc zwycięstwo. Waga całego uposażenia hoplity wynosiła przeszło 30 kilogramów, dlatego też igrzyska były doskonałym sprawdzianem umiejętności hoplity, gdyż podczas wydarzenia odbywał się już omówiony przeze mnie bieg w uzbrojeniu. Dystans biegu w uzbrojeniu różnił się jednak w zależności od tego, czy odbywał się podczas igrzysk olimpijskich, gdzie długość biegu wynosiła dwa stadiony, czy nemejskich, gdzie biegano na odległość czterech stadionów<sup>71</sup>. Nie trudno się domyśleć, że bieg ten nie należał do łatwych z racji ogromnego dodatkowego obciążenia, jakim było uzbrojenie. Z biegiem czasu konkurencja ta przeszła jednak reorganizację i biegano z samymi tarczami.

Falanga była przeznaczona dla każdego obywatela, którego było stać na zakup wyposażenia, jednak warto nadmienić, że cały komplet mógł wynosić 100 drachm i nie wszyscy mogli sobie na to pozwolić, bowiem w starożytnej Grecji była to dość pokaźna suma, która niekiedy równała się z trzymiesięcznym dochodem. Hoplici zazwyczaj uzgadniali z przeciwnikiem miejsce bitwy. Zazwyczaj był to kawałek równiny lub po prostu jakaś płaska ziemia. Hoplitom bardzo na tym zależało, bowiem ich szyk bo-

---

<sup>71</sup> D. Słapek, *Sport i widowiska w świecie antycznym*, Kraków-Warszawa 2010, s. 323.

jowy formowany był z kilku rzędów, a jak wcześniej wspomniałem, jeden hoplita musiał osłaniać drugiego, dlatego też równy teren był dla nich najlepszym rozwiązaniem. Zazwyczaj hoplici mieli liczebność oddziału wynoszącą około 10 tysięcy żołnierzy, więc łatwo sobie wyobrazić jak ogromny był obszar, który zajmowali idąc w szyku. Falanga poruszała się więc w linii prostej, gdyż przy zwartym szyku (około metr odstęp między żołnierzami), nie było możliwości tworzenia zwrotnych akcji. Hoplici byli bardzo zgraną grupą, co wynikało chociażby z zaufania do partnera bitewnego, który stał obok i osłaniał współtowarzysza<sup>72</sup>.

Falanga była więc podstawową armią grecką, która budziła szacunek wśród ludności, a żołnierze byli bardzo doceniani oraz wychwalani przez społeczeństwo. Dzięki ogromnej solidarności, woli walki oraz dyscyplinie i zaufaniu wśród hoplitów, potrafili osiągać ogromne sukcesy i wygrywać bardzo trudne bitwy, jak chociażby ta, która odbyła się pod Maratonem w 490 roku p.n.e. Podczas tego starcia siły falangi rozgromiły dużo liczniejszą armię perską, dzięki czemu w ręce ateńczyków dostało się siedem

---

<sup>72</sup> Y. Garlan, *Człowiek i wojna*, [w:] *W kręgu codzienności. Człowiek w Grecji*, pod red. J. Vernanta, Warszawa 2000, s. 80-85.

okrętów wojennych. Podczas krwawych starć zginęło około 6400 Persów, przy stratach Ateńskich wynoszących zaledwie 192 osoby<sup>73</sup>.



**Rysunek 6.3.** Bieg w uzbrojeniu.  
**Źródło:** D. Słapek. *Sport i widowiska w świecie antycznym*, Kraków-Warszawa 2010, s. 323.

---

<sup>73</sup> Herodot, *Dzieje*, przekł. S. Hammer, ks. VI, 111-119, Warszawa 2003.



# ZMIERZCH, UPADEK I ODRODZENIE IGRZYSK OLIMPIJSKICH

## **Zmierzch i upadek starożytnych igrzysk olimpijskich.**

Po wspaniałym VI oraz V wieku p.n.e. olimpiady zaczęły w pewnym stopniu tracić swoją elitarność i wysoką pozycję społeczną. Składało się na to wiele czynników, jak chociażby zmiana poglądów dotyczących uprawiania sportu. Ludność grecka zaczęła dostrzegać wiele korzyści w uprawianiu sportu zawodowego, a zwłaszcza nastawiono się na zyski materialne, co w czasach świetności igrzysk było na dalszym planie, gdyż wtedy liczyło się uzyskanie tężyzny fizycznej, szacunku wśród ludzi oraz sławy. Zawodowstwo odnosiło spektakularny sukces głównie w sportach walki, gdyż te budziły ogromne emocje i zainteresowanie wśród zebranych kibiców. Rywalizacja nabierała więc nowego znaczenia. Każdy z zawodników chciał zostać mistrzem być czczonym jak bóg. Niestety rozwój zawodowstwa doprowadzał do wielu przeszkód. Ludność bied-

niejsza praktycznie nie miała możliwości odnosić sukcesów, gdyż nie mieli wystarczająco pieniędzy, aby opłacać nauczycieli. Istniały jednak wyjątki od reguły, gdyż i biedniejsi, którzy byli naturalnie obdarowani wspaniałymi warunkami fizycznymi odnosili sukcesy. Rozwój zawodowstwa doprowadził do tego, że zawodnicy zaczęli pobierać opłaty za swoje występy, co umożliwiała im uprawianie sportu wyczynowo, bez konieczności zajmowania się innymi sprawami. Oczywiście, nie można stwierdzić, że Grecy tylko uprawiali sport, jednak dzięki pobieraniu opłat byli w stanie zająć się w głównej mierze sportem, a pobocznie jeszcze dorabiać.

W momencie, gdy liczba zgłaszających się zawodowych bokserów, pankrationistów i zapaśników rosła, analogicznie malała liczba amatorów, którzy to najzwyczajniej w świecie nie chcieli rywalizować z osobami trenującymi zawodowo, gdyż narażaliby wtedy swoje zdrowie a nawet życie. Wraz z rozwojem igrzysk nie zmieniano głównej nagrody, nadal był to wieniec oliwny, jednak zawodnicy dostawali pieniądze już za same występy na igrzyskach<sup>74</sup>. Dzięki temu zabiegowi igrzyska olimpijskie zyskiwały na widowisku, gdyż zawodnicy, którzy mieli coraz to większe umiejętności walczyli brutalniej, mieli lepszą muskulaturę, a same walki stawały się niezwykle widowiskowe.

---

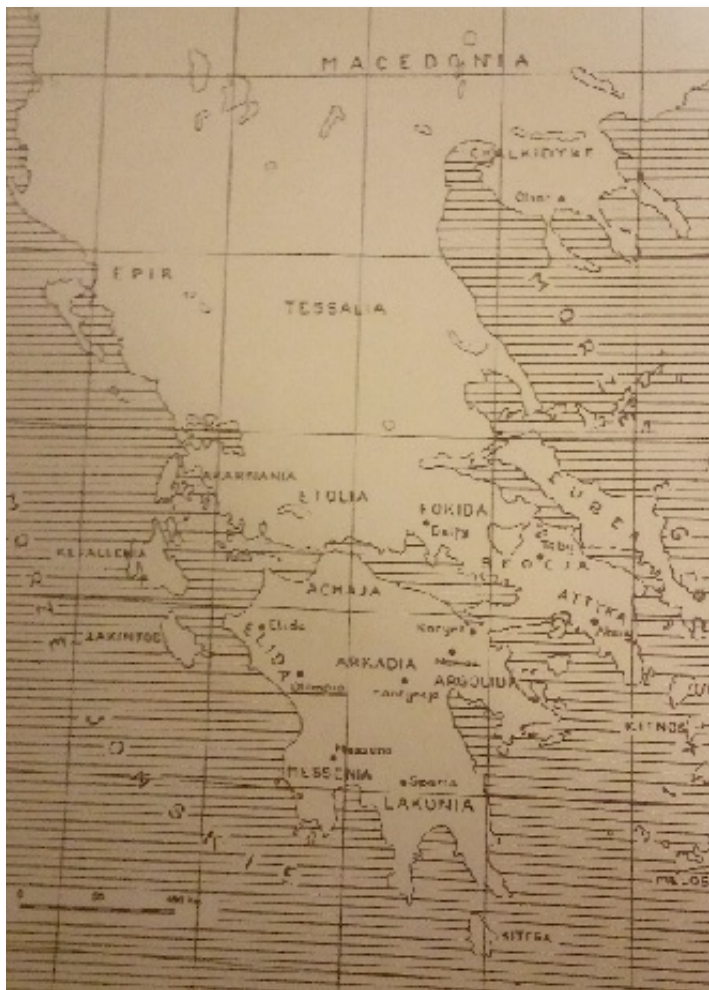
<sup>74</sup> S. Parnicki-Pudęłko, *Olimpia i olimpiady*, Poznań 1964, s. 64-65.

Igrzyska zaczęły również tracić swój charakter religijny. Świadczy o tym chociażby fakt, że w gaju Zeusa w roku 364 p.n.e. miały tu miejsce walki zbrojne między Arkadami a Elejczykami. W IV w. p.n.e. nastąpił upadek Greckich miast-państw, a władze przejęli Macedończycy. Ci mimo przestrzegania reguł igrzysk olimpijskich, zmieniły całkowicie oblicze zapatrywania się Greków na owe wydarzenie. Do tej pory przecież igrzyska olimpijskie były dumą narodową Greków, a nastanie zmiany panowania nad owym terenem, mocno zachwiało Grekami. Problem ten nasilił się ogromnie w II wieku p.n.e., kiedy to Grecją zawładną Rzym. Od tego momentu w Grecji przestały obowiązywać wymogi narodowościowe, dotyczące występów na igrzyskach. Okres ten był jednak wspinały pod względem finansowym dla zawodowców, bowiem rzymscy cesarze pozyskiwali greckich atletów i zaczęli przenosić greckie konkurencje do Rzymu. Z racji tego, że Rzym był niezwykle bogaty, płacił on sportowcom niewyobrażalne jak na ten okres sumy pieniężne. Istnieją przesłania, że jeden z atletów w ciągu czterech lat zarobił 2 talenty i 3900 drachm. Ponadto niektórzy zawodnicy pobierali regularne pensje w wysokości od 180 do 200 drachm miesięcznie<sup>75</sup>.

---

<sup>75</sup> R. Gostkowski, *Sport w starożytności*, Warszawa 1959, s. 146.





**Rysunek 7.1.** Mapa starożytnej Grecji

**Źródło:** S. Parnicki-Pudółko, *Olimpia i olimpiady*, Poznań 1964, s. 64-65.

Igrzyska olimpijskie mocno ucierpiały w 86 roku p.n.e., gdy rzymski dyktator Sulla wezwał wszystkich zgłoszonych zawodników do Rzymu, aby uczcić swój triumf, a w samej Olimpii rozegrano jedynie bieg na dystansie jednego stadionu, czyli konkurencję, która była jedyną przez pierwsze 13 olimpiad. Był to ogromny cios dla Greków, którzy przywykli już do wielkich emocji związanych z pentatlonem, sportami walki, wyścigami koni, czy też gonitwami rydwanów. W tym samym czasie igrzyska borykały się z dużymi problemami finansowymi, poprzez co bardzo mocno utrudniało to organizację samego wydarzenia, a nie wolno zapominać o tym, że zawodnicy, którzy byli już wprawdzie zawodowcami, również chcieli wynagrodzenie za udział w owych zmaganiach. Na szczęście od upadku uratował je finansowo król Judei Herod, który to był wielbicielem kultury hellenńskiej i sam wziął udział w owym wydarzeniu jako sędzia. Ponadto dla uchwalenia i uwiecznienia swojego angażu związanego z igrzyskami ustalił budżet dla utrzymania tegoż święta<sup>76</sup>.

Za czasów cesarstwa rzymskiego w I i II wieku n.e. olimpiady znów zyskały na świetności, początkowo dzięki cesarzowi Augustowi, który to był fanem zmagania atletów, a w szczególności zawodników uprawiających sporty walki. Popierał on nie tylko igrzyska olimpijskie, ale również nemejskie. Dzięki temu cesarz August zapoczątkował

---

<sup>76</sup> Z. Piątek, *Dzieje kultury fizycznej w zarysie (Antyk-Oświecenie)*, Gdańsk 1995, s. 45.

w Rzymie igrzyska iktyjskie, stworzone na wzór olimpijskich, które miały symbolizować jego zwycięstwo pod Akcjum. Z biegiem czasu kolejni cesarze zaczęli tworzyć własne igrzyska np. igrzyska w Neapolu, zwane Augustalią, igrzyska Nerońskie, organizowane co 2 lata na cześć Nerona, igrzyska Kapitołińskie, czy igrzyska w miejscowości Dafne<sup>77</sup>. Wszystko to odbierało igrzyskom olimpijskim ich wspaniały charakter. Następował przesyt różnymi zawodami, poprzez co te organizowane w Olimpii traciły swój prestiż.

Ostatecznie zakaz organizowania igrzysk olimpijskich nastąpił u schyłku IV wieku n.e. za panowania Teodozjusza Wielkiego. Bardzo mocno przyczyniły się do tego względy religijne, czyli wysoka pozycja chrześcijaństwa. Uznano bowiem wtedy wszystkie igrzyska panhelleńskie za pogańskie, gdyż organizowane były ku czci bogów, po czym w ich programie odbywały się konkurencje sportowe. W dniu 8 listopada 392 roku n.e. ukazała się ustawa, która zakazywała obchodzenia obrzędów pogańskich, takich jak składanie posągów i figurom ofiar ze zwierząt, czy też roślinności, rozpalania kadzideł, wieszania wieńców, amuletów, talizmanów i innych kosztowności. Każda osoba, która nie przestrzegała owego zakazu narażała się samemu cesarzowi, a to grozić mogło nawet śmierciom<sup>78</sup>.

---

<sup>77</sup> R. Gostkowski, *op. cit.*

<sup>78</sup> Z. Piątek, *op. cit.*, s. 46.

Istnieją również pewne przesłania o tym, jakoby organizowania igrzysk olimpijskich zaprzestano dopiero po spaleniu świątyni Zeusa w 426 roku n.e. na rozkaz Teodozjusza II<sup>79</sup>.

## **Odrodzenie igrzysk olimpijskich**

Odrodzenie starożytnych igrzysk olimpijskich nastąpiło dopiero w XIX wieku i zapoczątkowały to pewne pomysły lokalne. Pierwszą próbą odtworzenia takowych stał się lokalny pomysł uczniów Phera Linga, którzy to w latach 1834 i 1836 starali się odwzorować pewne idee z przeszłości. Również niedługo później w Grecji nastąpił przełom odkryć archeologicznych, co zapoczątkowało w 1859 roku pierwszą organizacją takowych, a następnie kolejnymi próbami odtworzenia poczynąń swoich przodków w 1870 i 1875 roku z funduszy kupca Ewangelisa Zappasa.

Rok 1888 był przełomowy, bowiem we Francji powstała Unia Sportowych Towarzystw Atletycznych. Jej głównym sekretarzem został Pierre de Fredi, który to z wykształcenia był archeologiem, a z zamiłowania badaczem wychowania i kultury. Podczas jego pobytu w Grecji został wręcz oczarowany Olimpią i jak sam stwierdził:

---

<sup>79</sup> J. Swaddling, *Starożytne igrzyska Olimpijskie*, Poznań 2004, s. 100.



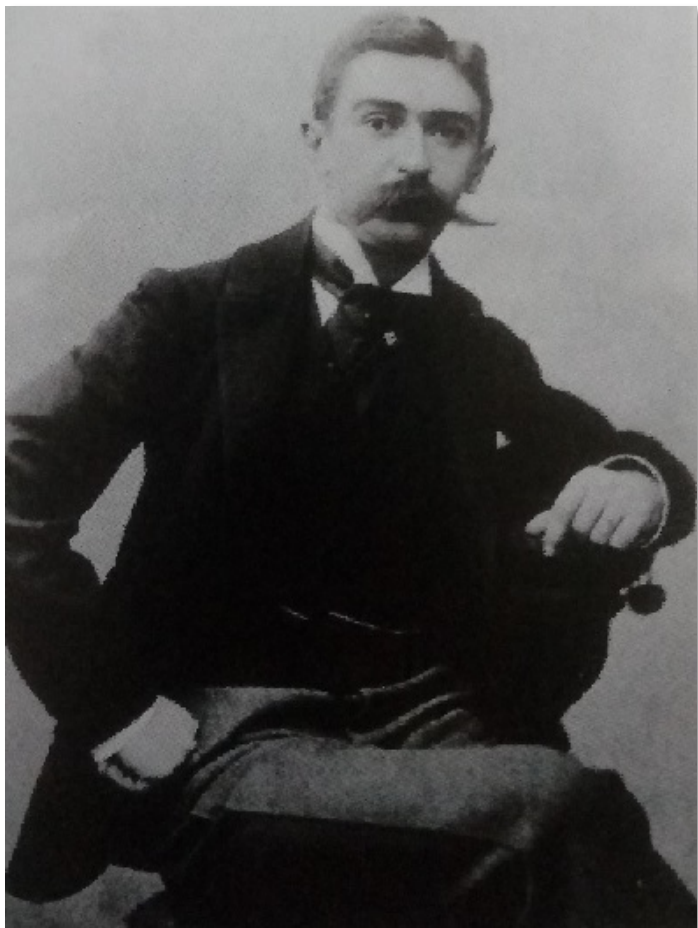
**Rysunek 7.2.** Pracownia Fidiasza,  
w której prawdopodobnie wykonano posąg Zeusa.  
**Źródło:** J. Swaddling, *Starożytne igrzyska olimpijskie*,  
Poznań 2004, s. 100.

Nic ze starożytnej historii nie rozmarzyło mnie bardziej niż Olimpia... To miasteczko jak ze snu... wraz ze swymi portykami i kolumnadami, nieustannie przechodziło mi na myśl, gdy już byłem dorosłym człowiekiem. Wciąż zastanawiałem się nad tym, jak wskrzesić tę dawną, wspinałą olimpijską geometrię. Od tej myśli do projektu wznowienia igrzysk był już tylko jeden krok. No i zamysł mogłem wreszcie urzeczywistnić, kiedy sport nabrał międzynarodowego charakteru i przywrócenie mu dawnej roli integracyjnej wydało mi się nieodzowne...<sup>80</sup>.

---

<sup>80</sup>W. Jastrzębski, *Historia kultury fizycznej*, Bydgoszcz 2005, s. 36.

To właśnie Pierre de Fredi wysunął pomysł ponownych organizacji igrzysk olimpijskich, który pod długich dyskusjach stał się faktem.

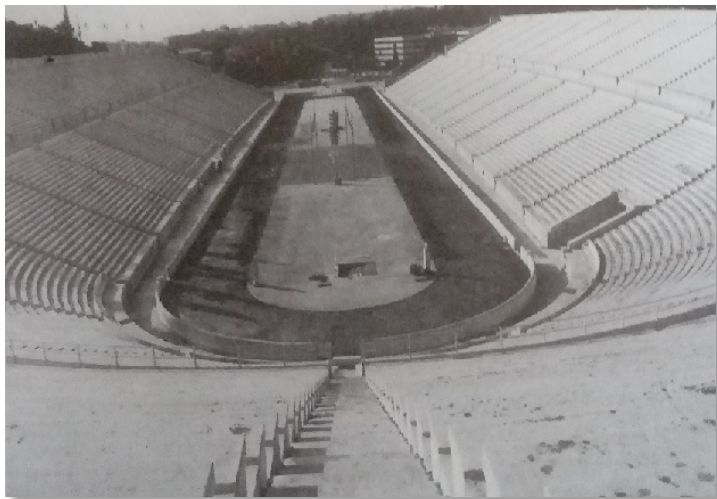


**Rysunek 7.3.** Pierre de Fredi.

**Źródło:** J. Swaddling, *Starożytne igrzyska olimpijskie*, Poznań 2004, s. 101.

Datę pierwszych igrzysk wyznaczono na 1896 roku w Atenach za zgodą ówczesnego króla Grecji, Jerzego I. Bardzo ciekawy jest fakt, że pierwsze igrzyska zorganizowano tylko dla mężczyzn, czyli zupełnie tak jak podczas starożytności. W Atenach rozdano wiele medali, jednak największe owację dostał grecki rolnik Spyridion Loues, który to zwyciężył w biegu maratońskim. Na jego cześć cały stadion zaczął wiwatować, a niektórzy przedsiębiorcy, zapewnili mu podarunki w postaci np. darmowego obcinania włosów, butów, kapeluszy czy bielizny. Pierwsze nowożytnie igrzyska olimpijskie, które odbyły się w Atenach odbyły się na marmurowym stadionie, a zdjęcie ów stadionu znajduje się poniżej.

Kolejne igrzyska olimpijskie odbywały się już regularnie, aż do 1940 roku, kiedy to wskutek II Wojny Światowej zaprzestano ich organizowania z przyczyn wojennych, jednak numeracja XII i XIII igrzysk pozostała z tych lat (1940-1944), aby utrzymać tradycję. W roku 1948 wznowiono owe wydarzenia z numerem XIV, jednak nowożytnie igrzyska olimpijskie, ich rozwój, wprowadzanie poszczególnych dyscyplin, ilość zawodników, procedura organizacyjna i wiele innych szczegółów jest tematem, na zupełnie inną, osobną pracę.



**Rysunek 7.4.** Marmurowy stadion w Atenach.

**Źródło:** J. Swaddling, *Starożytne igrzyska olimpijskie*, Poznań 2004, s. 102.





# ZAKOŃCZENIE

Igrzyska olimpijskie w starożytnej Grecji były niezwykle ważne. Ciężko wręcz sobie wyobrazić jak wyglądałaby obecna kultura i tradycja tego kraju, gdyby nie tak bogata historia. Igrzyska greckie obejmowały kilka głównych sportów :

- ☐ biegi (zarówno na krótkich, średnich jak i długich dystansach oraz bieg w uzbrojeniu),
- ☐ pięściarstwo,
- ☐ zapasy,
- ☐ pankration,
- ☐ rzut dyskiem,
- ☐ rzut oszczepem,
- ☐ skok w dal,
- ☐ wyścigi rydwanów,
- ☐ wyścigi konne.

Należy jednak pamiętać, że sport w Grecji rozwijał się bardzo szybko i zaczęto uprawiać również pływanie, zawody muzyczne, taniec, łucznictwo, grę w piłkę czy chociażby podnoszenie ciężarów. Patrząc na wyżej wymienione sporty można wyjść z założenia, że Grecy zaczęli

uprawiać sport nie tylko dlatego, że był on bardzo przydatny podczas prowadzenia działań wojennych, ale również dlatego, że byli jego wielkimi pasjonatami.

Igrzyska te pełniły wbrew pozorom bardzo wiele funkcji. Przede wszystkim było to wydarzenie nie tylko sportowe, ale też religijne. Religia towarzyszyła Grekom podczas każdych igrzysk olimpijskich. Świadczy o tym fakt, że składano ofiary Bogom, przez co uroczystość nabierała dodatkowego znaczenia. Ponadto Grecy, którzy przybywali na igrzyska bardzo często spotykali na nich swoją rodzinę, przyjaciół bądź też dawnych znajomych.

Grecy przywiązywali ogromną wagę do sportu, a zwłaszcza cenili ludzi silnych fizycznie. Sport, który trenowano zarówno w gimnazjonie oraz palestrze był konieczny, ponieważ w starożytności bardzo często zdarzały się bitwy, a im bardziej sprawni, szybcy i silni obywatele, tym większa szansa, że podczas bitwy odniosą zwycięstwo oraz będą w stanie ochronić swoje rodziny. Grecy uważali, że zarówno kształcenie sprawności fizycznej, jak i rozwój umysłu musi iść w parze, ponieważ tylko wtedy można uzyskać harmonię ciała. Igrzyska olimpijskie były również miejscem spotkań malarzy, rzeźbiarzy oraz innych artystów, którzy mogli sprzedać swoje dzieła, bądź też oferowali swoje usługi sportowcom.

Przyjrzyjmy się zatem tabelce, która przedstawia daty wprowadzenia poszczególnych dyscyplin sportowych.

**Tabela 2.** Wprowadzenie poszczególnych dyscyplin sportowych.

| <b>Igrzyska</b> | <b>Rok<br/>p.n.e.</b> | <b>Konkurencja</b>                                                 |
|-----------------|-----------------------|--------------------------------------------------------------------|
| 1.              | 776                   | Bieg na krótkim dystansie                                          |
| 14              | 724                   | Bieg na średnim dystansie                                          |
| 15.             | 720                   | Bieg na długim dystansie                                           |
| 18.             | 708                   | Pentatlon i zapasy                                                 |
| 23.             | 688                   | Pięściarstwo                                                       |
| 25.             | 680                   | Wyścigi rydwanów                                                   |
| 33.             | 648                   | Pankration i wyścigi konne                                         |
| 37.             | 632                   | Biegi i zapasy chłopców                                            |
| 38.             | 628                   | Pentatlon chłopców<br>(został natychmiast zniesiony )              |
| 41.             | 616                   | Boks chłopców                                                      |
| 65.             | 520                   | Bieg w uzbrojeniu                                                  |
| 70.             | 500                   | Wyścigi wozów zaprzysiężonych<br>w muły                            |
| 71.             | 496                   | Wyścigi kłaczy                                                     |
| 84.             | 444                   | Likwidacja wyścigów kłaczy<br>oraz wozów zaprzysiężonych<br>w muły |

|      |     |                            |
|------|-----|----------------------------|
| 96.  | 396 | Zawody heroldów i trębaczy |
| 131. | 256 | Wyścigi młodych koni       |
| 145. | 200 | Pankration chłopców        |

**Źródło:** J. Swaddling, *Starożytne igrzyska olimpijskie*, Poznań 2004, s. 54.

Jak widać rozwój sportu greckiego trwał wiele lat. Początkowo skupiano się jedynie na biegach i to aż przez 17 olimpiad. Dopiero podczas osiemnastej wprowadzono pentatlon oraz zapasy, co dla Greków na pewno było wielkim wydarzeniem. Zapoczątkowało to okres zmian, ponieważ jak widać na powyższej tabeli już podczas 23 olimpiady wprowadzono zawody pięściarskie, a podczas 25 wyścigi rydwanów. Można stwierdzić, że okres świetności dla sportu greckiego przyszedł w czasie 520-400 roku p.n.e, ponieważ wtedy posiadano już bardzo wiele konkurencji i Grecy zaczęli szukać czegoś nowego. Wystarczy zauważyć, że późniejszych igrzyskach wprowadzono chociażby zawody trębaczy, co w porównaniu do biegów, pięściarstwa, zapasów oraz każdej innej dyscypliny nie było sportem. Grecy zapewne wtedy zaczęli dochodzić do wniosku, że poprzez wprowadzenie zawodów trębaczy i heroldów, można jeszcze bardziej podnieść atmosferę oraz czerpać jeszcze większe emocje, radość, a także same zawody zyskają na dodatkowej atrakcyjności.

Wracając do rozdziału IV, który dotyczył pentatlonu oraz wyścigów konnych, ciekawostką jest to, że do dnia dzisiejszego zachowały się egzemplarze dysków tworzonych z brązu. Możemy je zobaczyć chociażby w muzeum w Olimpii oraz Berlinie.

CieŜko stwierdzić, który sport był najciekawszy do oglądania. Z pewnością mogą rywalizować ze sobą sporty walki oraz wyścigi rydwanów. Nie ulega jednak wątpliwości fakt, że właśnie sporty walki były najcięższym sportem, który można było uprawiać. Świadczy o tym fakt, że w tego typu dyscyplinach kontuzje były na porządku dziennym. Jeżeli zestawimy ze sobą chociażby biegi oraz pankration, to gołym okiem widać ogromną przepaść. Podczas uprawiania biegów zawodnicy również doznawali różnych urazów, jednak ma się to nijak do tego, co mogło spotkać pankrationistów. Mimo wszystko pewne jest to, że Grecy uwielbiali sport i to w kaŹdej postaci. Zawodnicy byli darzeni wielkim szacunkiem nie tylko za swoje osiągnięcia, ale również za to, że dzięki nim widzowie mogli przeŹywać ogromne emocję oraz czerpać radość z oglądania igrzysk.

Omawiając igrzyska olimpijskie, wprost nie da się pominąć tematyki pozostałych igrzysk panhelleńskich. Zaczniemy więc od igrzysk pytyjskich, które odbywały się w Delfach. Zostały one ustanowione według tradycji przez Apollona, jako igrzyska pogrzebowe, po zwycięstwie boga nad pythonem, czyli węŹem zrodzonym przez boginię

**Tabela 3.** Zachowane egzemplarze starożytnych dysków

| Miejsce przechowywania | Waga     | Średnica    | Grubość          |
|------------------------|----------|-------------|------------------|
| Muzeum w Olimpii       | 5,707 kg | 34 cm       | 5-13 mm          |
| Muzeum w Olimpii       | 2,945 kg | 22 cm       | 6-12 mm          |
| Muzeum w Olimpii       | 2,775 kg | 18 cm       | 11-12 mm         |
| Muzeum w Olimpii       | 2,083 kg | 19, 22,5 cm | 3 mm przy brzegu |
| Muzeum w Berlinie      | 2,023 kg | 17,5 cm     | 9-10 mm          |
| Muzeum w Berlinie      | 1,721 kg | 20 cm       | 7 mm             |
| Muzeum w Berlinie      | 1,353 kg | 20,5 cm     | 4 mm             |
| Muzeum w Berlinie      | 1,268 kg | 17 cm       | 4-12 mm          |

**Źródło:** J. Łanowski, *Święte igrzyska olimpijskie*,  
Poznań 2000, s. 134.

Gaję<sup>1</sup>. W roku 582 p.n.e. nastąpiła reorganizacja owych igrzysk i zrobiono je na wzór olimpijskich. Od tego czasu, organizowano je co cztery lata, wczesną jesienią, w trzecim roku olimpiady. Nagroda zmieniała się z biegiem lat. Początkowo był to wieniec wawrzynowy z liści zrywanych w dolinie Tempe, lecz z biegiem czasu zastąpiono go cennymi nagrodami. Igrzyska pytyjskie trwały siedem dni, a w czasie ich trwania rozgrywały się konkurencje muzyczne, pentatlon (czyli biegi, rzut dyskiem, rzut oszczepem, skok w dal oraz zapasy), pankration oraz wyścigi koni i rydwanów<sup>2</sup>.

Kolejnymi igrzyskami wchodzącymi w skład panhellemśkich, były igrzyska istmijskie, które organizowano co dwa lata w pierwszym i trzecim roku każdej olimpiady w miejscowości zwanej Istmia. Igrzyska te odbywały się w świętym okręgu Posejdona, w pobliżu Przesmyku Korynckiego. Zawodnicy startujący w owych wydarzeniach, byli podzieleni na trzy grupy wiekowe. Pierwsza z nich miała przedział wiekowy 12-16 lat, druga 16-20 lat, a trzecia i zarazem najważniejsza, obejmowała wszystkich zawodników, którzy przekroczyli 20 rok życia. Konkurencje, które były organizowane w Istmii były identyczne, jak te w Olimpi.

---

<sup>1</sup> J. Bielski, *Sport i sztuka w cywilizacji antycznej*, Piotrków Trybunalski 2003, s. 30.

<sup>2</sup> R. Gostkowski, *Sport w starożytności*, Warszawa 1959, s. 79.





**Rysunek 8.** Stadion w Delfach.

**Źródło:** J. Bielski, *Sport i sztuka w cywilizacji antycznej*,  
Piotrków Trybunalski 2003, s. 30.

Ostatnimi igrzyskami wchodzącymi w skład panhel-  
leńskich, były oczywiście igrzyska nemejskie, których to  
nazwa pochodzi od miejscowości Nemea, gdzie odbywały  
się w drugim i czwartym roku olimpiady. Pierwsze igrzyska  
nemejskie zorganizowano w 573 roku, a ich przebieg roz-  
grywał się w pobliżu świątyni Zeusa. Nad prawidłowym  
przebiegiem wydarzenia czuwało dwunastu sędziów,  
odzianych w żółte szaty. Przebieg konkurencji oraz podział

zawodników na kategorie wiekowe był identyczny, jak podczas igrzysk istmijskich.

Warto również zwrócić uwagę na igrzyska pantanejskie, które nie wchodził w skład igrzysk panhelleńskich, jednak były najważniejszym świętem w Atenach. Wydarzenie to było podzielone na dwie części, czyli małe pantaneje organizowane każdego roku oraz wielkie pantaneje, które organizowano co cztery lata. Przełomowym wydarzeniem dla owych igrzysk był rok 566 p.n.e., kiedy to wcielono do programu igrzyska gimniczne, hippiczne, muzyczne, bieg sztafetowy z pochodniami, tańce wojenne, czy też konkursy z recytacji poetyckich. Zawodnicy byli podzieleni w trzy grupy wiekowe, czyli identycznie jak podczas igrzysk nemejskich, a zwycięzcy otrzymywali amfory, które mieściły 32 litry oliwy. Igrzyska pantanejskie, odbywały się latem na stadionie ateńskim, który to w 1896 roku przeszedł reorganizację i służył jako miejsce, w którym rozegrano pierwsze nowożytnie igrzyska olimpijskie.

Nie ma najmniejszych wątpliwości co do tego, że starożytni Grecy rozpoczęli piękną historię sportu, jednak z biegiem lat igrzyska zaczęły tracić swoją elitarność, aż w końcu upadły. Sport jednak pozostał w sercach ludzi, a wszelkie odkrycia archeologiczne oraz historyczne doprowadziły do tego, że w okresie nowożytnym nastąpił ponowny rozkwit igrzysk olimpijskich, które odbywają się do dnia dzisiejszego.



# SŁOWNIK PODSTAWOWYCH POJĘĆ

|                      |                                                                   |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------|
| <b>Abaton</b>        | Zakazane miejsce, do którego nie wolno wchodzić.                  |
| <b>Agon</b>          | Zawody, igrzyska.                                                 |
| <b>Agonothetaj</b>   | Wczesna nazwa urzędników, zajmujących się pracami nad igrzyskami. |
| <b>Agonothetes</b>   | Osoba odpowiedzialna za przygotowanie oraz finansowanie igrzysk.  |
| <b>Agora</b>         | Rynek miasta.                                                     |
| <b>Aiora</b>         | Huśtawka.                                                         |
| <b>Akontion</b>      | Lekka włócznia.                                                   |
| <b>Aleimmata</b>     | Finanse, które przeznaczano na zakup oliwy.                       |
| <b>Alfejos</b>       | Największa rzeka na Peloponezie, płynąca nieopodal Olimpii.       |
| <b>Amfora</b>        | Waza z dwoma uchwytyami.                                          |
| <b>Anaksandridas</b> | Król Sparty.                                                      |
| <b>Ankyle</b>        | Pętla na palec umocowana na oszczepie.                            |
| <b>Ankyrdzein</b>    | Jeden z chwytów zapaśniczych.                                     |

|                    |                                                                           |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| <b>Apene</b>       | Wyścig rydwanów, zaprzysiężonych w muły.                                  |
| <b>Aphesis</b>     | Linia startu w biegach i wyścigach konnych.                               |
| <b>Apite</b>       | Komenda używana do startowania biegaczy.                                  |
| <b>Archonci</b>    | Najwyżsi urzędnicy Ateńscy.                                               |
| <b>Asklepiejon</b> | Lecznica w starożytnej Grecji.                                            |
| <b>Asklepiada</b>  | Lekarz.                                                                   |
| <b>Ateny</b>       | Najważniejsze miasto w starożytnej Grecji.                                |
| <b>Atlotes</b>     | Sędzia rozdający nagrody.                                                 |
| <b>Augustalia</b>  | Igrzyska organizowane w Neapolu.                                          |
| <b>Auletes</b>     | Osoba, która grała na aulosie.                                            |
| <b>Aulos</b>       | Instrument muzyczny podobny do klarnetu.                                  |
| <b>Balbis</b>      | Miejsce, z którego wykonywano rzut dyskiem.                               |
| <b>Barbiton</b>    | Instrument podobny do kitary.                                             |
| <b>Bibasis</b>     | Ćwiczenie fizyczne, polegające na wyskoku i dotknięciu piętami pośladków. |
| <b>Bukolika</b>    | Pieśń pasterska.                                                          |
| <b>Bule</b>        | Najwyższy organ administracyjny w wielu greckich miastach-państwach.      |

|                    |                                                                          |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| <b>Buleoterion</b> | Budynek greckiej administracji.                                          |
| <b>Chiton</b>      | Grecki strój damski oraz męski.                                          |
| <b>Chlamys</b>     | Gruby płaszcz.                                                           |
| <b>Choregos</b>    | Obywatel wspierający finansowo igrzyska.                                 |
| <b>Choreja</b>     | Połączenie śpiewu, muzyki oraz tańca.                                    |
| <b>Daktylos</b>    | Długość wynosząca 1.85 cm.                                               |
| <b>Demos</b>       | Wspólnota obywateli danego miasta, posiadająca prawo głosu politycznego. |
| <b>Dialos</b>      | Bieg na dystansie 400 metrów (tam i z powrotem ).                        |
| <b>Dieta</b>       | Określony sposób odżywiania.                                             |
| <b>Dolchios</b>    | Bieg na długi dystans.                                                   |
| <b>Dory</b>        | Włócznia wojskowa.                                                       |
| <b>Drachma</b>     | Moneta grecka.                                                           |
| <b>Dromos</b>      | Bieg sprinterski na dystansie stadionu.                                  |
| <b>Dysk</b>        | Sprzęt atletyczny, wykorzystywany do rzutów.                             |
| <b>Dytyramb</b>    | Pieśń chóralna ku czci Dionizosa.                                        |
| <b>Eanós</b>       | Piękna, długa suknia z wieloma fałdami.                                  |
| <b>Efeb</b>        | Młodzieniec, który pełnił służbę wojskową.                               |

|                     |                                                                   |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------|
| <b>Efebia</b>       | Obowiązkowa służba wojskowa dla ateńskich młodzieńców.            |
| <b>Egzegeta</b>     | Osoba, który zajmował się tłumaczeniem przepisów.                 |
| <b>Ejren</b>        | Spartański efeb w przedziale 16-20 lat.                           |
| <b>Eklezja</b>      | Zgromadzenie obywateli Ateńskich, którzy sprawowali władze.       |
| <b>Elaiothesion</b> | Sala do nacierania ciała oliwą.                                   |
| <b>Ephedros</b>     | Zawodnik, któremu zabrakło przeciwnika i musiał odczekać kolejkę. |
| <b>Epigram</b>      | Okolicznościowy utwór poetycki.                                   |
| <b>Epinikiony</b>   | Pieśni, tworzone dla zwycięzców greckich igrzysk.                 |
| <b>Eupatrydzi</b>   | Bogaci mieszkańcy.                                                |
| <b>Faleron</b>      | Najstarszy port ateński.                                          |
| <b>Gimnazjon</b>    | Miejsce, w którym uprawiano sport i ćwiczenia fizyczne.           |
| <b>Gramme</b>       | Meta.                                                             |
| <b>Gimnasta</b>     | Trener.                                                           |
| <b>Gimnazjarcha</b> | Osoba kierująca gimnazjonem.                                      |
| <b>Gymnos</b>       | Nagi.                                                             |
| <b>Hades</b>        | Bóg świata zmarłych.                                              |
| <b>Halma</b>        | Skok w dal.                                                       |

|                      |                                                                        |
|----------------------|------------------------------------------------------------------------|
| <b>Halteres</b>      | Ciężarki stosowane przy skoku w dal.                                   |
| <b>Hegemon</b>       | Przywódca, posiadający naczelną pozycję.                               |
| <b>Hegemonia</b>     | Przywódstwo.                                                           |
| <b>Hekatomba</b>     | Ofiara ze stu wołów.                                                   |
| <b>Hellanodikaj</b>  | Późniejsza nazwa urzędników, zajmujących się pracami nad igrzyskami.   |
| <b>Heloci</b>        | Niewolnicy pochodzący z Lakonii i Messenii, którymi zawładnęła Sparta. |
| <b>Heraje</b>        | Igrzyska organizowane ku czci Hery.                                    |
| <b>Herodot</b>       | Grecki historyk.                                                       |
| <b>Heros</b>         | Osoba zrodzona ze związku boga z kobietą.                              |
| <b>Hestia</b>        | Siostra Zeusa, bogini ogniska domowego.                                |
| <b>Himantes</b>      | Rękawice pięściarskie.                                                 |
| <b>Hipodrom</b>      | Stadion, na którym rozgrywano wyścigi konne.                           |
| <b>Homer</b>         | Grecki poeta.                                                          |
| <b>Hopliti</b>       | Ciężkozbrojna piechota starożytnej armii greckiej.                     |
| <b>Hoplitodromos</b> | Bieg w uzbrojeniu.                                                     |



|                     |                                                                    |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------|
| <b>Hoplomachai</b>  | Instruktorzy, którzy szkolili zawodników do biegu w uzbrojeniu.    |
| <b>Hoplon</b>       | Tarcza, używana przez hoplitów.                                    |
| <b>Hyakintia</b>    | Święto Spartiatów, ku czci Hyakinty.                               |
| <b>Hydria</b>       | Naczynie, w którym przechowywano wodę.                             |
| <b>Hysplenks</b>    | Sznurek, który oznaczał metę.                                      |
| <b>Hypnos</b>       | Bóg snu.                                                           |
| <b>Hypocaustum</b>  | System grzewczy w stylu łaźni rzymskiej - Ogrzewanie pod posadzką. |
| <b>Iamidzi</b>      | Ród kapłański w Olimpii.                                           |
| <b>Iliada</b>       | Utwór Homera, opisujący walki Greków pod Troją.                    |
| <b>Isonomia</b>     | Hasło polityczne, dotyczące równości wobec prawa.                  |
| <b>Kalokagathia</b> | Doskonałość fizyczna i moralna.                                    |
| <b>Kampter</b>      | Słup będący miejscem zwrotnym podczas wyścigów konnych.            |
| <b>Keles</b>        | Wyścig konny.                                                      |
| <b>Keryx</b>        | Najlepszy spośród olimpijskich heroldów.                           |
| <b>Kitara</b>       | Instrument muzyczny podobny do liry.                               |
| <b>Kitarysta</b>    | Muzyk, grający na kitarze.                                         |

|                      |                                                                         |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| <b>Klajstenes</b>    | Grecki polityk.                                                         |
| <b>Kolumna</b>       | Pionowa podpora w postaci słupa, stosowana w budowlach.                 |
| <b>Korykeionem</b>   | Część palestry, w której trenowano pięściarstwo.                        |
| <b>Korynt</b>        | Miasto handlowe położone w środkowej Grecji.                            |
| <b>Kreta</b>         | Największa Grecka wyspa.                                                |
| <b>Kronion</b>       | Wzgórze Kronosa w Olimpii.                                              |
| <b>Krypta</b>        | Tunel prowadzący na stadion olimpijski.                                 |
| <b>Krypteja</b>      | Jedna z prób spartańskich, podczas starania się o tytuł Ejrena.         |
| <b>Kserkses</b>      | Król Persów w 485-465 r. p.n.e.<br>Syn Dariusza.                        |
| <b>Kureci</b>        | Kapłani pochodzący z Krety, którzy opiekowali się Zeusem.               |
| <b>Kyllestis</b>     | Chleb wypiekany z orkiszu.                                              |
| <b>Kypselos</b>      | Władca Koryntu<br>z lat 657-627 p.n.e.                                  |
| <b>Lampadedromia</b> | Bieg sztafetowy, w którym zawodnicy podawali pochodnię kolejnej osobie. |
| <b>Lampadephoros</b> | Uczestnik sztafety, niosący pochodnię.                                  |

|                      |                                                                           |
|----------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| <b>Leon</b>          | Król Sparty w 600 r. p.n.e.                                               |
| <b>Likejon</b>       | Gimnazjon w Atenach.                                                      |
| <b>Lindos</b>        | Miasto na wyspie Rodos.                                                   |
| <b>Maraton</b>       | Miasto w Grecji, gdzie w roku 490 p.n.e. Ateńczycy pokonali Persów.       |
| <b>Mastigophoros</b> | Osoba pilnująca porządku podczas igrzysk.                                 |
| <b>Mecenat</b>       | Poparcie materialne dla nauki i sztuki.                                   |
| <b>Medimnos</b>      | Objętość wynosząca 52 litry.                                              |
| <b>Metojkowie</b>    | Cudzoziemcy mieszkający tymczasowo w Atenach.                             |
| <b>Metretes</b>      | Objętość wynosząca 39 litrów.                                             |
| <b>Miltiades</b>     | Grecki wódz, który zwyciężył w bitwie pod Maratonem.                      |
| <b>Naos</b>          | Pomieszczenie w świątyni greckiej, gdzie zazwyczaj trzymano posągi bóstw. |
| <b>Nike</b>          | Grecka bogini zwycięstwa.                                                 |
| <b>Nomofylakes</b>   | Specjaliści od reguł i zasad walk.                                        |
| <b>Nyssa</b>         | Zakręt.                                                                   |
| <b>Odyseja</b>       | Utwór Homera, opisujący przygody Odyseusza.                               |
| <b>Olimp</b>         | Pasma górskie w Grecji.                                                   |

|                     |                                                                          |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| <b>Olimpiada</b>    | Okres między igrzyskami olimpijskimi.                                    |
| <b>Olimpionik</b>   | Zwycięzca na igrzyskach olimpijskich.                                    |
| <b>Ortostatoj</b>   | Wykonane z kamienia dolne części ścian, które znajdowały się w świątyni. |
| <b>Paidonomos</b>   | Zastępca gimnazjarchy.                                                   |
| <b>Paidotribai</b>  | Trener (inna nazwa, to Gimnasta).                                        |
| <b>Pale</b>         | Zapasy.                                                                  |
| <b>Palestra</b>     | Miejsce, w którym trenowano sporty walki.                                |
| <b>Palestritoiu</b> | Zapaśnicy.                                                               |
| <b>Pankration</b>   | Walka, w której łączono boks oraz zapasy.                                |
| <b>Pantaneje</b>    | Największe święto odbywające się w Atenach.                              |
| <b>Pauzaniasz</b>   | Grecki geograf, który stworzył przewodnik po Helladzie.                  |
| <b>Pentatlon</b>    | Pięciobój (Biegi, rzut dyskiem, rzut oszczepem, skok w dal, zapasy).     |
| <b>Periodonikes</b> | Zwycięzca wszystkich igrzysk panhelleńskich.                             |
| <b>Peripteros</b>   | Świątynia otoczona kolumnami.                                            |
| <b>Perystyl</b>     | Dziedziniec, który składa się z kolumn.                                  |

|                   |                                                                     |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------|
| <b>Pharos</b>     | Odpowiednik dzisiejszego płaszcza.                                  |
| <b>Pitagoras</b>  | Grecki matematyk.                                                   |
| <b>Pitos</b>      | Gliniane naczynie służące do przechowywania wina.                   |
| <b>Posejdon</b>   | Bóg mórz.                                                           |
| <b>Priam</b>      | Król Troi.                                                          |
| <b>Prometeusz</b> | Tytan, który dał ludziom ogień wykradziony z Olimpu.                |
| <b>Prytanejon</b> | Budynek administracyjny greckich państwa-miast                      |
| <b>Psykter</b>    | Naczynie, w którym schładzano wino.                                 |
| <b>Pus</b>        | Długość wynosząca 30 cm.                                            |
| <b>Pygme</b>      | Pięściarstwo                                                        |
| <b>Python</b>     | Wąż zabity przez Apollona.                                          |
| <b>Rhabdos</b>    | Kij z wierzby służący do chłostania sportowców łamiących regulamin. |
| <b>Rodos</b>      | Grecka wyspa, położona nieopodal Karii.                             |
| <b>Selene</b>     | Grecka bogini księżyca.                                             |
| <b>Semeion</b>    | Kij, którym oznaczano odległość skoku w dal.                        |
| <b>Skamma</b>     | Piaskownica sportowa.                                               |

|                   |                                                                        |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------|
| <b>Sparta</b>     | Stolica Lakonii w południowym Peloponezie.                             |
| <b>Spondofori</b> | Ludzie ogłaszający odbycie igrzysk olimpijskich.                       |
| <b>Sofiści</b>    | Wędrowni nauczyciele matematyki, gramatyki oraz życia publicznego      |
| <b>Stadion</b>    | Długość wynosząca średnio 180 metrów.                                  |
| <b>Stamnos</b>    | Dzban.                                                                 |
| <b>Synoris</b>    | Wyścig rydwanów zaprzysiężonych w dwa konie.                           |
| <b>Talent</b>     | Waga równa 26 kg.                                                      |
| <b>Terakota</b>   | Gлина, z której tworzone dekoracje w architekturze.                    |
| <b>Termy</b>      | Łaźnie.                                                                |
| <b>Tethrippon</b> | Wyścigi rydwanów, zaprzysiężonych w cztery konie.                      |
| <b>Telemach</b>   | Syn Odyseusza.                                                         |
| <b>Tezeusz</b>    | Syn ateńskiego króla Ajgeusa.                                          |
| <b>Theoros</b>    | Wysłannik ogłaszający rozejm przed igrzyskami.                         |
| <b>Triastes</b>   | Osoba, która podczas igrzysk wygrała w trzech konkurencjach.           |
| <b>Xystos</b>     | Zadaszona kolumnada w gimnazjone, gdzie trenowano podczas złej pogody. |

**Zeus**

Grecki bóg, ku czci którego  
organizowano igrzyska olimpij-  
skie.

\*\*\*

# BIBLIOGRAFIA

## Źródła

Herodot, *Dzieje*, przekł. S. Hammer, Warszawa 2003.

## Opracowania

**Bielski Janusz**, *Sport i sztuka w cywilizacji antycznej*, Piotrków Trybunalski 2003.

**Dobrowolski Witold**, *Sport i igrzyska olimpijskie w starożytnej Grecji*, [w:] *Sport i igrzyska olimpijskie w starożytności*, red. J. Gmurek, E. Zdonkiewicz, Warszawa 2004.

**Garlan Yvon**, *Człowiek i wojna*, [w:] *W kręgu codzienności. Człowiek w Grecji*, red. J - P. Vernant, Warszawa 2000.

**Gostkowski Rajmund**, *Sport w starożytności*, Warszawa 1959.

**Jastrzębski Włodzimierz**, *Historia kultury fizycznej*, Bydgoszcz 2005.

**Łanowski Jerzy**, *Święte igrzyska olimpijskie*, Poznań 2000.

**Miller Stephen**, *Starożytni olimpijczycy*, Warszawa 2006.



**Mireaux Emile**, *Życie codzienne w Grecji w epoce Homeryckiej*, Warszawa 1962.

**Nowakowska Magdalena**, *Starożytna Grecja od kuchni*, Warszawa 2017.

**Ordylowski Marek**, *Historia kultury fizycznej. Starożytność-Oświecenie*, Wrocław 1997.

**Parnicki-Pudełko Stefan**, *Olimpia i olimpiady*, Poznań 1964.

**Piątek Zdzisław**, *Dzieje kultury fizycznej w zarysie (Antyk-Oświecenie)*, Gdańsk 1995.

**Redfield James**, *Człowiek i życie domowe*, [w:] *W kręgu codzienności. Człowiek Grecji*, red. J - P. Vernant, Warszawa 2000.

**Słapek Dariusz**, *Sport i widowiska w świecie antycznym*, Warszawa 2010.

**Stabryła Stanisław**, *Zarys kultury starożytnej Grecji i Rzymu*, Warszawa 2007.

**Swaddling Judith**, *Starożytne igrzyska olimpijskie*, Poznań 2004

.

# SPIS RYSUNKÓW

## I TABEL

|                                                                        |    |
|------------------------------------------------------------------------|----|
| Rysunek 1.1. Plan sanktuarium w Olimpii                                | 18 |
| Rysunek 1.2. Stadion w Olimpii w czasie żniw                           | 22 |
| <br>                                                                   |    |
| Rysunek 2.1. Model gimnazjonu i palestry                               | 33 |
| Rysunek 2.2. Rekonstrukcja gimnazjonu wraz ze stadionem                | 35 |
| Rysunek 2.3. Widok na zachód z palestry                                | 39 |
| <br>                                                                   |    |
| Rysunek 3.1. Rękawica bokserska w starożytnej Grecji                   | 62 |
| Rysunek 3.2. Walka pięściarzy namalowana na amforze                    | 65 |
| Rysunek 3.3. Pokonany bokser unoszący palec<br>w geście poddania       | 66 |
| Rysunek 3.4. Chwyt zapaśniczy                                          | 68 |
| Rysunek 3.5. Rzut poprzez chwyt w pasie                                | 71 |
| Rysunek 3.6. Walka pankrationistów tocząca się na ziemi                | 74 |
| Rysunek 3.7. Poddanie w pankrationie                                   | 76 |
| <br>                                                                   |    |
| Rysunek 4.1. Biegacz w pozycji startowej                               | 80 |
| Rysunek 4.2. Miejsce startu z progu kamiennego                         | 83 |
| Rysunek 4.3. Bieg w uzbrojeniu                                         | 83 |
| Rysunek 4.4. Próba rekonstrukcji starożytnej techniki<br>rzutu dyskiem | 86 |
| Rysunek 4.5. Dyskobol w momencie wyrzutu dysku                         | 89 |
| Rysunek 4.6. Technika trzymania oszczepu                               | 91 |
| Rysunek 4.7. Rzut oszczepem do tarczy                                  | 91 |
| Rysunek 4.8. Płaskie, ołowiane ciężarki                                | 95 |
| Rysunek 4.9. Walcowy kamienny ciężarek                                 | 95 |

|                                                                                  |         |
|----------------------------------------------------------------------------------|---------|
| Rysunek 4.10. Końcowa faza skoku w dal                                           | 96      |
| Rysunek 4.11. Rekonstrukcja skoku w dal                                          | 97      |
| Rysunek 4.12. Rydwan zaprzysiężony w czwórkę koni                                | 101     |
| Rysunek 4.13. Wścigi konne                                                       | 103     |
| Rysunek 4.14. Triumfator wyścigów konnych                                        | 104     |
| <br>                                                                             |         |
| Rysunek 5.1. Łucznik i chłopiec podający strzały                                 | 108     |
| Rysunek 5.2. Zwycięska drużyna wioślarska                                        | 112     |
| Rysunek 5.3. Gra w <i>Hokeja</i>                                                 | 117     |
| <br>                                                                             |         |
| Rysunek 6.1. Atalanta trzymająca kilof                                           | 126     |
| Rysunek 6.2. Trening w palestrze                                                 | 135     |
| Rysunek 6.3. Bieg w uzbrojeniu                                                   | 143     |
| <br>                                                                             |         |
| Rysunek 7.1. Mapa starożytnej Grecji                                             | 148     |
| Rysunek 7.2. Pracownia Fidiasza, w której prawdopodobnie<br>wykonano posąg Zeusa | 152     |
| Rysunek 7.3. Pierre de Fredi                                                     | 153     |
| Rysunek 7.4. Marmurowy stadion w Atenach                                         | 155     |
| <br>                                                                             |         |
| Rysunek 8. Stadion w Delfach                                                     | 168     |
| <br>                                                                             |         |
| Tabela 1. Zaludnienie Sparty                                                     | 136     |
| Tabela 2. Wprowadzenie poszczególnych dyscyplin<br>sportowych                    | 159-160 |
| Tabela 3. Zachowane egzemplarze<br>starożytnych dysków                           | 162     |

# SPORT | IGRZYSKA OLIMPIJSKIE W STAROŻYTNEJ GRECJI

MACIEJ  
ROSIŃSKI

(...) ZASADNICZYM CELEM PREZENTOWANEJ PUBLIKACJI,  
BYŁO ZAPREZENTOWANIE POSZCZEGÓLNYCH DYSCYPLIN  
SPORTOWYCH, KTÓRE SIĘ POJAWIAŁY PODCZAS IGRZYSK  
W STAROŻYTNEJ GRECJI (...).

(...) AUTOR PRZEDSTAWIŁ POWYŻSZĄ  
PROBLEMATYKĘ W KONTEKŚCIE JEJ ZNACZENIA DLA RELIGII I WOJSKA,  
A TAKŻE ROZWOJU KULTURY FIZYCZNEJ W ATENACH I SPARCIE.  
NIEWĄTPLIWIE WARTOŚĆ NAUKOWĄ TEJ PUBLIKACJI PODNOSZĄ  
DOŁĄCZONE DO NIEJ RYSUNKI ORAZ TABELE(...).

(...) PRAGNĘ PODKREŚLIĆ LOGICZNY SENS ROZWAŻAŃ AUTORA,  
NAD POWYŻSZĄ PROBLEMATYKĄ, CO JEST DOWODEM JEGO DOBREGO  
PRZYGOTOWANIA WARSZTATOWEGO. NIEWĄTPLIWIE PRZYCZYNI SIĘ  
ONA DO POGŁĘBIENIA WIEDZY NA TEMAT SPORTU W STAROŻYTNEJ  
GRECJI, KOLEBKII IGRZYSK OLIMPIJSKICH I CYWILIZACJI EUROPEJSKIEJ.  
JEST ONA PUBLIKACJĄ NOWATORSKĄ, (W JEDNYM MIEJSCU SKUPIA

ISBN 978-83-66035-27-0

ISBN 978-83-66035-28-7