

Gymnastikos aneb O tělesných cvičeních
(český překlad)

Bc. Cyril Kubát

**Příručka ke stejnojmenné přednášce v rámci Dne
latiny 2025**

Slovo úvodem

Atletika měla ve starověkých řeckých městských státech vysokou prestiž a během staletí si udržela významné postavení ve výchově i běžném každodenním životě obyvatel řeckého kulturního světa. S tím byl pochopitelně spojen i rozvoj oboru, díky kterému se takový atlet zrodí a nadále se zlepšuje – tělocvik (*gymnastiké*). O atletických či jiných sportovních aktivitách z dob starověkého Řecka máme celkem dobrý přehled díky velkému množství zachovaných zdrojů informací. Jde především o zobrazení sportovců na předmětech denní potřeby (zejména na amforách), ale i o přímé či nepřímé zmínky v primární literatuře. O atletice a sportovcích najdeme zmínky i u takových velikánů antické literatury, jakými byli Homér, Pindaros z Théb, Platón, Aristotelés ze Stageiry, Galénos z Pergamu nebo Pausaniás.

Bohužel literární díla věnovaná výhradně sportu a metodice tréninku se nám do dnešních dob téměř nezachovala. Pravděpodobně vlivem několika katastrofických požárů alexandrijské knihovny a následného nezájmu křesťanských kněží (jinak poměrně aktivních v opisování a zachování antické literatury) o pěstování sportu zmizela tato odborná literatura v propadlišti dějin. Jedinou zářnou výjimkou je spisek známý pod jménem *Gymnastikos*, jehož autorem je řecký filozof a řečník Lucius Flavius Filostratos. Je to dílo rozsahem velice krátké, ovšem obsahem nesmírně zajímavé. Nepopisuje totiž jen samotné atletické disciplíny, jejich původ nebo tréninkové metody, ale zabývá se i ideální tělesnou stavbou jednotlivých sportovců, jejich stravou nebo silnou kritikou stavu tělocviku v době autorova života (3. století).

O autorovi textu Luciovi Flaviovi Filostratovi máme informace především z pozdějšího byzantského slovníku *Suda*. Narodil se okolo roku 170 na ostrově Lémnos v Egejském moři. V Athénách získal skvělé filozofické vzdělání (konkrétně byl zastánce sofismu) a později zde pracoval jako učitel a řečník. Na začátku 3. století působil i v Římě na dvoře císaře Septimia Severa a získal si přízeň jeho ženy Julie Domny. Po císařově smrti a nástupu jeho syna Caracally jí pravděpodobně doprovázel na cestách po římských provinciích. Během jedné z těchto cest na východ (v souvislosti s plánovanou válkou s parthskou říší) však byl Caracalla roku 217 zavražděn a Julie Domna posléze spáchala sebevraždu. Filostratos se následně vrátil do Athén, kde pravděpodobně prožil zbytek života. Athénští občané jej později dokonce poctili sochou v Olympii. Podle *Sudy* zemřel někdy v době vlády císaře Philippa Araba (244–249).

Nelze určit přesný rok, ve kterém byl spisek *Gymnastikos* sepsán. Alespoň o hrubou dataci se můžeme pokusit díky samotnému textu. Ve 46. kapitole se Filostratos zmiňuje o

zápasníkovi a pankratistovi Aureliovi Helikovi z Foiníkie. Tohoto atleta známe i z jiných literárních zdrojů¹, ve kterých je zmíněn jeho jedinečný triumf v obou disciplínách na kapitolských hrách v Římě za vlády císaře Heliogabala (pravděpodobně roku 219). Filostratos tedy spisek *Gymnastikos* sepsal zřejmě nedlouho poté. Obvykle se odhaduje, že k tomu došlo někdy ve 20. nebo 30. letech 3. století.²

Dílo dnes známe díky třem rukopisům³, které se zachovaly v různých stavech a které zachycují různé části spisu. Spolu však dávají dohromady veskrze souvislý text bez větších mezer. První z nich, vytvořený nejspíše ve 14. století, objevil v polovině 19. století sběratel rukopisů Konstantinos (podle jiných pramenů Minoides) Minas. Ten roku 1858 také jako první spis *Gymnastikos* editoval a manuskript následně zanechal svému příteli, pařížskému hodináři Ratelovi. Zde se na něj postupně zapomnělo, a to až do roku 1898, kdy Ratelův syn tento rukopis prodal Francouzské národní knihovně. Manuskript obsahuje celý text díla, je však ve špatném stavu a na mnoha místech chybí jednotlivá písmena i celá slova. Zbylé dva rukopisy pak zachycují závěrečnou část spisu. Dvě krátké kapitoly jsou pak citovány i v několika dochovaných scholiích na Platónova díla.

Při překladu spisu *Gymnastikos* jsem využil řeckou verzi textu z edice Loeb Classical Library (Philostratus – Heroicus; Gymnasticus; Discourses 1 and 2, 2014), přičemž u vybraných komplikovanějších pasáží jsem se opřel i o několik překladů do jiných jazyků. Krom anglického překladu z výše zmíněné edice jsem využil i anglický text ze souborného díla *Ancient Greek Athletics – Primary Sources in Translation* (Oxford University Press, 2021), v některých pasážích jsem pro změnu využil německý překlad *Philostratos über Gymnastik*⁴ (Julius Jüthner, 1909), který je navíc doplněný o velice rozsáhlý a užitečný komentář. Neocenitelným pomocníkem v mých překladatelských snahách byl i *Greek Word Study Tool*⁵, internetový vyhledávač vytvořený Tuftsovou univerzitou v Massachusetts. Do něj lze zadat jakékoli starořecké slovo a program uživateli ukáže jeho slovníkový tvar spolu s překladem a mluvnickými kategoriemi zadaného výrazu. Na stránkách téže univerzity se nachází i jedna ze starších edic spisu *Gymnastikos*⁶ (autor Carl Ludwig Kayser, součást edice *Bibliotheca*

¹ Cassius Dio, Římské dějiny 80,1,2–3

² Rusten, König (2014), str. 334; Golden (2003) str. 134

³ Podrobnější diskuze ohledně rukopisů – Rusten, König (2014) str. 382–384; Jüthner (1909) str. 75–87

⁴ Dostupný online: <https://archive.org/details/philostratosberg00jthn/mode/1up>

⁵ Dostupný online: <https://www.perseus.tufts.edu/hopper/morph>

⁶ <https://www.perseus.tufts.edu/hopper/text?doc=Perseus%3Atext%3A2008.01.0600>

Teubneriana, rok vydání 1871), která se však liší od té verze textu, kterou jsem k překladu využil já (především zde chybí určité části textu, ať už jednotlivá slova, nebo celé věty).

Tento překlad je věnován všem milovníkům antických dějin a kultury, nadšencům do cvičení, a především posluchačům mé přednášky v rámci Dne latiny 2025 na téma Gymnastikos aneb o tělesných cvičeních. Jmenovitě je pak věnován mé milované přítelkyni Anetce Preňkové za to, že má se mnou pokaždé svatou trpělivost. Dále patří velký dík mé drahé matce Vlastimile za její vybraný cit pro jazyk, který využila při četbě první verze překladu. Právě díky jejím cenným radám je text alespoň trochu srozumitelný. Veliké díky pak patří i mé kamarádce, polyglotce Kristíně Sekáčové, která věnovala spoustu svého času korektuře překladu. A v neposlední řadě věnuji tento překlad PhDr. Mileně Machové, mé bývalé profesorce latiny a češtiny, za všechny ty skvělé vyučovací hodiny během mých studentských let na Gymnáziu Vítězslava Nováka v Jindřichově Hradci.

Stručné shrnutí textu

Kapitoly 1–2: Filostratos na úvod od sebe odděluje termíny moudrost (*sofia*) a řemesla (*banausoi*). Tělocvik (*gymnastiké*) řadí do první zmíněné kategorie. Zmiňuje se pak o postupném úpadku tohoto odvětví ve srovnání s předchozími staletími, přičemž chybu vidí v horších metodách tréninku, nikoli v samotné přírodě. Tu naopak hodlá svým spisem hájit.

Kapitoly 3–13: Autor rozebírá původ jednotlivých atletických disciplín – pětiboje, tři běžeckých disciplín, boxu, zápasu a pankratia⁷. Jejich původ vidí v mytologických příbězích a ve válečných střetech především z archaické doby starořeckých dějin. Nakonec zmiňuje postupný vývin programu olympijských her a postupné přidávání těchto disciplín (nejdříve v mužské, pak v chlapecké kategorii).

Kapitoly 14–16: Filostratos se pokouší vysvětlit, z čeho se skládá tělocvik – jde o kombinaci lékařství (*iatriké*) a výuky cvičení (*paidotribiké*). Zdůrazňuje různorodost tohoto oboru, kde např. trenér běžců nemůže cvičit zápasníky. Původ tělocviku pak opět vidí v mytologii (konkrétně u Prométhea a Herma).

Kapitoly 17–26: Zde autor rozebírá atributy ideálního trenéra. Opírá se o několik anekdot, ve kterých dobře vybraná slova trenérů (když nehovoří ani málo, ani moc) významně napomohla k vítězstvím jejich svěřenců. Trenér se také musí zajímat o celkovou fyziognomii atleta.

Kapitoly 27–30: Filostratos pojednává o výhodách atletů, jejichž rodiče byli v době jejich narození mladí, a jako kontrast nabízí nevýhody sportovců, kteří se narodili postarším rodičům. Popisuje pak i to, jak vypadá tělesná konstituce nemocného atleta.

Kapitoly 31–41: Následují popisy ideální tělesné stavby u jednotlivých sportovních disciplín. Posléze dělí těla atletů do jednotlivých kategorií podle jejich tělesných rozměrů, přičemž je běžně srovnává se zvířaty (např. lvy, orly nebo medvědy).

Kapitola 42: Autor pojednává o nejlepší kombinaci tělních tekutin. Posléze navrhuje, jakým způsobem by měli cvičit ti, jejichž kombinace tekutin není ideální.

Kapitola 43–47: Filostratos vychvaluje tělocvik a dietu atletů dob dávno minulých, který pomohl vyprodukovat legendární sportovce. Oproti tomu trénink sportovců z dob jeho

⁷ Všeestranný bojový sport kombinující v prvé řadě box a zápas, byl však doplněn i o kopy a všechny možné způsoby porážení soupeře (kromě kousání, škrábání a útoků na oči)

současnosti zavrhuje. Nelíbí se mu především jejich lenost a záliba ve vybraných lahůdkách, Dále se mu hnusí fakt, že cvičitelé trénují atlety-chlapce jako muže. Nakonec kritizuje tzv. tetrády, čtyřdenní neustále se opakující tréninkový cyklus.

Kapitola 48–54: Autor odhaluje metody, jak by měli cvičit atleti, kteří porušili předzávodní dietu (přejedením, opilostí, sexem nebo polucí), a jak je poznat. Vrací se pak ke kritice tetrád, kde zmiňuje konkrétní případ zápasníka Geréna.

Kapitola 55–58: Na závěr Filostratos rozebírá další náhodná témata spojená s atletikou. Píše o haltérech (skokanských činkách), zabývá se využitím různých typů prachu, pojednává o jednotlivých typech boxovacích pytlů, a v poslední kapitole rozebírá metodiku správného opalování.

Gymnastikos (O tělesných cvičeních) – český překlad

1. Za moudrost pokládejme tyto obory – filozofii, rétoriku, ovládnání umění poezie, hudby, geometrie a, při Diovi, astronomii, dokud se to s nimi nepřehání. Moudrostí je také organizování vojska a k tomu i následující – všechny formy lékařství, malířství, modelování z hlíny a sochařství, a to formou řezání z kamene i slévání železa. Co se týče řemeslných umění, je u nich nutná zručnost, se kterou lze správně vyrobit nástroje nebo předměty. Ale moudrostí je třeba označovat pouze ty činnosti, o kterých jsem mluvil. Z řemesel vyjímám navigátora lodí, jelikož ten rozumí hvězdám, větrům i věcem, které jsou pro nás neviditelné. Důvod, proč to vše uvádím, se brzy ukáže. Co se týče tělocviku (*gymnastiké*), považujeme jej za druh moudrosti ne menší než zručnosti, a můžeme tudíž sestavit manuál pro ty, kteří by chtěli cvičit. Dávné způsoby tělocviku vytvořily muže, jakými byli Milón⁸, Hipposthenés⁹, Púlydamas¹⁰, Promachos¹¹ a Glaukos¹², syn Démylův, a zrovna tak atleti z ještě dřívějších dob, jakými byli Péleus¹³, Théseus¹⁴ i samotný Hérakles¹⁵. Tělocvik z doby našich otců znal muže menšího formátu, kteří jsou i tak fantastičtí a hodní připomenutí. Ovšem nynější metody tréninku natolik změnily atletiku, že jsou mnozí zhnuseni už z pouhých milovníků cvičení¹⁶.
2. Rozhodl jsem se poučit čtenáře o důvodech, proč došlo k tomuto úpadku, dále sesbírat vše, co vím o cvičencích a trenérech, a také poskytnout obhajobu přírodě, která je haněna, protože současní atleti jsou horší než ti ze starých časů. Neboť příroda krmí lvy, kteří nejsou nikterak horší, a zrovna tak psi, koně i býci jsou stejní jako z dřívějších dob. Co se stromů týče, vinná réva i dary fíkovníku jsou naprosto stejné. Nikterak se nezměnilo zlato, stříbro ani kámen. Příroda vyrábí vše v naprosto totožné podobě jako dříve tak, jak sama určila.

⁸ Zápasník z Krotónu, šestinásobný či sedminásobný olympijský vítěz z 6. století př. n. l., zachovalo se mnoho anekdot o jeho síle a jedlctví (např. Pausaniás 6,14,5–8; Athénaios z Naukratidy – Deipnosofistai 10,412 e–f)

⁹ Zápasník ze Sparty, šestinásobný olympijský vítěz ze 7. století př. n. l. (Pausaniás 5,8,9)

¹⁰ Pankratista ze Skotússy, vítěz na olympijských hrách roku 408 př. n. l., zachovalo se mnoho anekdot o jeho síle a tělesných rozměrech (Pausaniás 6,5,1–9), viz. kapitoly 22 a 43

¹¹ Pankratista z Pellény, vítěz na olympijských hrách roku 404 př. n. l., porazil zde i výše zmíněného Púlydamanta (Pausaniás 7,27,7), viz. kapitola 22

¹² Boxer z Karystu, vítěz na olympijských hrách roku 520 př. n. l. (Pausaniás 6,10,1–3), viz. kapitola 20 a 43

¹³ Fthijský král, otec největšího řeckého hrdiny trójské války Achillea, viz. kapitola 3

¹⁴ Athénský král, byl spjat hlavně se zápasem (Pausaniás 1,39,3 – Théseus je zde uveden i jako objevitel zápasu)

¹⁵ Legendární silák využil zápasnické schopnosti mimo jiné během svých prací pro krále Eurysthea (např. uškrcení nemejského lva, kterého nebylo možné zabít zbraněmi), měl také znovuobnovit olympijské hry, ve kterých sám zvítězil v zápase a pankratiu (Pausaniás 5,8,3–4) a na jeho počest byla uspořádána řada dalších antických her

¹⁶ Zde má Filostratos na mysli snad amatérské sportovce v kontrastu s profesionály

Jenže co se týče atletů a ctností s nimi kdysi spojenými, neopustila je příroda. Ta totiž dosud plodí muže odvážné, urostlé a bystré. Toho je příroda schopna. Přírodu připravilo o její sílu nezdravé trénování a nadměrně tvrdé úsilí. Později odhalím, jak k tomu došlo. Nejdříve však musíme prozkoumat původ běhu, boxu, zápasu a podobných aktivit, a rovněž to, od kdy a kde každá z nich začala. Ve všech případech budou při ruce záznamy Élidských¹⁷. Je totiž potřeba u všeho odkazovat na co nejpřesnější důkazy.

3. Na všech soutěžích jsou disciplíny lehké (běh na délku jednoho stadia¹⁸, dolichos¹⁹, běh hoplítů²⁰ a diaulos²¹) a disciplíny těžké (pankraton, zápas a box). Pětiboj je kombinací obou typů disciplín, protože zápas a hod diskem jsou disciplíny těžké, kdežto hod oštěpem, skok do dálky a běh jsou disciplíny lehké. Před dobou Iásona a Pélea byl samostatně korunován vítěz ve skoku do dálky, stejně tak v hodů diskem, a i v hodů oštěpem bylo možné zvítězit v době, kdy vyplulo Argo²². Telamón²³ byl nejsilnější v hodů diskem, Lynkeus²⁴ v hodů oštěpem, v běhu a skoku byli nejlepší synové Borea²⁵. Péleus byl v těchto disciplínách druhý, ovšem ze všech nejsilnější byl v zápase. A tak, když soutěžili na Lémnu, měl Iáson prokázat Péleovi laskavost tím, že spojil pět disciplín v jednu, čímž Péleus získal vítězství v celé soutěži. Tím získal reputaci největšího bojovníka ze svých současníků díky své statečnosti, kterou využil v bitvách, a také díky své oddanosti pětiboji, který byl natolik válečnický, že jeho součástí byl i hod oštěpem.
4. Původ dolichu byl takový. Poslové z Arkádie byli vysíláni do různých částí Řecka jako vyslanci ohledně válečných záležitostí. Měli zakázáno jezdit na koni a museli se sami spolehnout na běh. A tak každodenní běh na délku tolika stadií, z kolika sestává dolichos, z nich vypracoval posly a vycvičil je tak na válku.
5. Běh na délku stadia byl objeven takto. Když Élidští obětovali podle svého zvyku, umístili na oltář obětiny, ale ještě je nezapálili. Běžci se zdržovali jedno stadion od oltáře, před oltář

¹⁷ Městský stát Élis byl pořadatelem většiny starověkých olympijských her

¹⁸ Jedno stadion byla délková jednotka měřící 600 stop, přičemž každé řecké město mělo jinak dlouhou stopu (např. na olympijských hrách měřilo stadion cca 192,25 m)

¹⁹ Dálkový běh, jeho délka se pohybovala mezi 7 a 24 stadii (zhruba mezi 1400 a 4800 metry)

²⁰ Zpočátku měli běžci v této disciplíně na sobě kompletní brnění těžkooděnců, postupem času však jeho části shazovali, nakonec nosili jenom štít, na olympijských hrách běželi na délku dvou stadií

²¹ Běh na délku dvou stadií (asi 400 metrů), běžci se na konci dráhy otočili a běželi zpět (neexistoval ovál)

²² Pindaros (První isthmická óda, 26–27) naopak uvádí, že pětiboj jako celek v mýtických dobách neexistoval

²³ Salamínský král, kromě Iásonovy výpravy do Kolchidy se účastnil mimo jiné i lovu na kalydónského kance

²⁴ Jedno z messénských dvojčat (spolu s Ídem), bratřenci dvojčat Kastora a Polydeuka

²⁵ Kalais a Zétés, v jejich vítězství jim pravděpodobně dopomohlo to, že jim v mužném věku narostla křídla

se postavil kněz jako rozhodčí s pochodní v ruce. Ten, kdo zvítězil, zapálil obětiny a odešel jako olympijský vítěz²⁶.

6. Poté, co Élidští vykonali oběť, museli ji vykonat i vyslanci z celého Řecka. Aby jejich příchod neproběhl bez ceremoniálu, vyrazili běžci od oltáře na délku jednoho stadia, jako kdyby svolávali Řeky. Poté se otočili a běželi zpět, jako kdyby přinášeli zprávu, že Řekové rádi dorazí. Tolik tedy k původu diaulu²⁷.
7. Běh hoplítů je starodávnou disciplínou. Zejména pak ten v Nemeji, který je zván „během se zbraněmi“ nebo „koňským během“ a je zasvěcen Týdeovi a ostatním sedmi²⁸. Oproti tomu běh hoplítů v Olympii, jak tvrdí Élidští, byl zaveden z tohoto důvodu. Élidští vedli s obcí Dýmé válku natolik nesmiřitelnou, že ani olympijské hry ji nemohly zastavit. Když sami Élidští ve válce vítězili, měl prý v den konání her jeden hoplít běžet z místa bitvy na stadion, kde oznámil dobrou zprávu o vítězství. Je to přesvědčivé vysvětlení, leč slyšel jsem totéž od Delfských, když vedli válku proti některým fókijským městským státům, rovněž od Argejců, kteří byli znaveni nepřetržitou válkou se Spartou, a od Korint'anů, když vedli válku jak na samotném Peloponésu, tak za isthmickou šíjí. Já se však domnívám, že běh hoplítů má jiný původ. Myslím si totiž, že původně tato disciplína sice byla praktikována z válečných důvodů, ale že byla zavedena do programu her kvůli zahájení války, přičemž přítomnost štítů znamenala konec posvátného míru (*ekecheirie*)²⁹ a že je třeba se ozbrojit. A budeš-li velice pozorně poslouchat hlasatele, všimneš si, že všem účastněným oznamuje, že soutěže skončily, a že válečná trumpeta oznamuje skrze Enyalia³⁰, že jsou mladíci opět povolávání do zbraně. Toto hlášení jim také prikazuje, aby vzali olej a odnesli jej. Ne jako naolejování³¹, ale ti, kteří s olejováním přestali.
8. Za nejlepší běh hoplítů byl považován ten v boiótských Platajích díky délce běhu³² a zbroji, která sahá až k nohám a atleta tak zcela zakrývá, jako by skutečně bojoval. Dále byl nejlepším kvůli oslavě odvážného činu (porážce Médů³³), a také proto, že jej Řekové všeobecně zavedli proti barbarům. Především byl nejlepším kvůli pravidlu stanovenému

²⁶ Tento popis původu běhu na délku jednoho stadia není uveden v žádném jiném zdroji

²⁷ Tento popis původu diaulu není uveden v žádném jiném zdroji

²⁸ Oněmi sedmi se míní vojevůdci bojující proti Thébám, ti podle jednoho mýtu měli stát i za založením celých nemejských her, podle jiného příběhu je však měl poprvé uspořádat Hérakles na oslavu zabití nemejského lva

²⁹ Ekecheirie doslova znamená „zdržení se rukou (od zbraní)“, šlo o posvátný institut zajišťující dočasné zastavení neustálých válek mezi řeckými městskými státy v době olympijských her a krátce před nimi

³⁰ Enyalios bylo jiné jméno pro boha války Área

³¹ Naolejovanými se zde myslí atleti, ti se vždy před tréninkem nebo turnajem natírali olejem

³² Délku běhu hoplítů na hrách v Platajích nezmiňuje Filostratos ani žádný jiný antický autor

³³ Tedy Peršanů

pro soutěžící, které Platajští před dávnými časy zavedli. Pokud někdo, kdo byl v této disciplíně u nich dříve korunován vítězem, chtěl opět závodit, musel poskytnout ručitele na své tělo, protože takto poražený muž byl odsouzen k smrti³⁴.

9. Box je vynálezem Spartánů a praktikovali jej kdysi barbarští Bebrykové³⁵. Nejlepší v něm byl Polydeukés, pročež o něm kvůli tomu pěli básníci³⁶. Staří Spartáné boxovali z tohoto důvodu. Neměli žádné prilby, ani jim nepřipadalo vhodné s nimi bojovat³⁷. Tomu, kdo schopně nosil štít, posloužil mu ten místo helmy. A tak, aby se mohli chránit před úderem do obličeje a v případě zasaženého úderu mu odolat, praktikovali boxování a cvičili se v krytí obličeje. Ovšem postupně upouštěli od boxování a stejně tak od pankratia, protože považovali za nečestné soutěžit v těchto disciplínách, ve kterých bylo možné považovat Spartu za málo odvážný stát (skrže vzdání se jednoho ze soupeřů).
10. Výbava starého boxu byla taková. Čtyři prsty byly ovázány řemínkem a z tohoto řemínku vyčnívaly natolik, že při jejich spojení vznikla sevřená pěst. Prsty pak byly sevřeny lankem, které atleti omotali okolo předloktí jako podporu. Nyní se ale výbava změnila. Vyrábí se totiž boxerské řemeny ze změkčené kůže nejtlustších volů, čímž se vyrobí velice ostrá a vyčnívající boxerská rukavice. Ovšem palec se k ostatním prstům v úderu nepřidává, aby se vyhnulo nadměrnému zranění, když se bojuje celou rukou. Proto je také zakázáno na stadionu používat řemeny vyrobené ze svinské kůže, jelikož úderem od takových řemenů jsou považovány za bolestivé a špatně se hojící.
11. Zápas a pankration byly objeveny díky jejich užitečnosti v bitvě. Důkazem budiž nejprve boj Athéňanů v bitvě u Marathónu, která téměř připomínala zápas, a také bitva u Thermopyl, kde Spartáné poté, co se jim rozbily meče a kopí, dosáhli mnohého holýma rukama³⁸. Ze všech existujících sportovních klání má pankration největší respekt, ačkoli jde o spojení nedokonalého zápasu a nedokonalého boxu. Ačkoli je uznáván všemi ostatními, Élidští naopak považují zápas za disciplínu silnější a, jak praví básníci, „bolestivou“, a to nejen kvůli chvatům v zápasech, u kterých je potřeba pružného a hbitého těla, ale i proto, že zápasníci bojují třikrát³⁹. Tolika pádů je totiž potřeba dosáhnout

³⁴ Toto pravidlo není v žádném jiném antickém zdroji zmíněno, Filostratos jej opět zmiňuje v kapitole 24

³⁵ Kmen žijící na území Bithýnie (na jihozápadním pobřeží Černého moře v dnešním Turecku)

³⁶ O Polydeukově boxerských schopnostech se zmiňuje mimo jiné i Homér (Ilias 3,237 a Odysseia 11,300), proslavil se především tím, že porazil krále Bebryků Amyka (Theokritos, Idyly 22,27–134)

³⁷ Toto tvrzení není v žádném jiném antickém zdroji zmíněno

³⁸ Podrobněji o boji spartských bojovníků u Thermopyl holýma rukama píše Hérodotos (7, 224–225)

³⁹ Tento Filostratův popis není přesný, bojovalo se na tři vítězná kola, zápasníci mohli tedy zápasit i pětkrát (v případě, kdy oba soupeři zvítězili ve dvou kolech)

k vítězství. Ačkoli se udělení věnce bez zaprášení⁴⁰ v pankratiu a boxu považuje za strašné, u zápasníků tomu tak není. Jejich zákon totiž uvádí, že vítězství tohoto typu může být uděleno pouze u „křivého“⁴¹ a bolestivého zápasu. Důvod, proč pravidla předepisují právě toto, je mi jasný. Totiž i když je soutěžení na olympijských hrách považováno za únavné, cvičit se zde je ještě obtížnější⁴². Co se týče lehkých atletů, běžec v dolichu trénuje běh na osm až deset stadií, pětibojař trénuje v některé z lehkých disciplín a sprinter trénuje diaulos, běh na délku jednoho stadia nebo obojí. Nic z toho není obtížné, neboť způsob tréninku je stejný, ať už jsou cvičiteli Élidští nebo jiní. Jenže těžký atlet trénuje pod dohledem Élidských v té roční době, kdy slunce nejsilněji spaluje bahno v arkadských nížinách, a kdy musí odolávat prachu žhavějšímu než písek etiopské pouště, a musí v tom vydržet od poledne⁴³. A ze všech těchto namáhavých cvičení je tím nejbolestivějším právě to zápasnické. Neboť boxer sice v době zahájení soutěže bude přijímat i rozdávat rány a schytá kopy do holení⁴⁴, ale v době tréninku předvede pouze stín boje⁴⁵. Pankratista bude v turnaji bojovat všemi technikami, které se v pankratiu vyskytují, při tréninku je ale bude cvičit postupně jednu po druhé. Zápas je však stejný jak v tréninku, tak na turnaji, neboť v obou případech nabízí zkoušku toho, co zápasník zná a čeho je schopný. Zápas je právem označován za křivý, neboť křivým je i vzpřímený zápas⁴⁶. Právě z toho důvodu Élidští udělují věnec tomu nejvytrénovanějšímu už pouze za to, jak se vycvičil.

12. Tvrdí se, že tyto disciplíny nebyly na hrách zavedeny všechny najednou, ale že byly postupně jedna po druhé objeveny a zdokonalovány prostřednictvím tělocviku. Staré olympijské hry se totiž až do třináctých her skládaly pouze z běhu na délku jednoho stadia. V nich zvítězili tři Élidští, sedm Messénských, jeden Korint’an, Dýmský a Kleónský, každý na jiných olympijských hrách, nikdo z nich dvakrát. Na čtrnáctých hrách⁴⁷ se poprvé objevil diaulos, v němž získal vítězství Hypénos z Élidy. Na následujících hrách⁴⁸ se představil závod v dolichu a vyhrál v něm Spart’an Akanthos. Pětiboj mužů a zápas mužů

⁴⁰ Řecky *akoniti*, přeneseně „bez boje“, takového vítězství bylo dosaženo tehdy, kdy nenastoupil žádný soupeř

⁴¹ Adjektivum *κύρῳ* (z *κύρῳς* – křivý, zaoblený) zde nejspíše odkazuje na mírně zakulacená záda zápasníků v boji

⁴² Podle pravidla měli atleti trénovat v Élidě po celý měsíc před zahájením her, kde bylo rozhodnuto, zdali budou na hry vůbec připuštěni

⁴³ Pausaniás (6,24,1) zmiňuje, že běžci trénovali ráno, pětibojaři a těžcí atleti po poledni

⁴⁴ Kopy v boxu jsou zmíněny jen velmi vzácně, zřejmě tak nešlo o běžnou taktiku v boji

⁴⁵ Pravděpodobně se zde míní stínování, případně lehký sparring s tlustšími rukavicemi

⁴⁶ Řekové znali dva základní typy zápasu – vzpřímený (*orthopalé*, boj pouze v postoji) a valivý (*stadaipalé*, boj v postoji i na zemi), na olympijských hrách se bojovalo vzpřímeným zápasem

⁴⁷ 724 př. n. l.

⁴⁸ 720 př. n. l.

se objevil na osmnáctých hrách⁴⁹. V zápase zvítězil Eurybatos z Lúsoi, kdežto v pětiboji Lampis ze Sparty. Jsou však tací, kteří píší, že Eurybatos byl Spartan. Na třiatřicáté hry⁵⁰ byli svoláni muži na turnaj v boxu a zvítězil Onomastos ze Smyrny, jelikož bojoval ze všech nejlépe, a spojil tak Smyrnu s úžasným činem. Neboť ze všech iónských a lýdských měst, ze všech měst v Hellespontu a Frýgii a ze všech společenství žijících v Asii, ty všechny dohromady předstihla Smyrna a jako první získala olympijský věnec⁵¹. Tento atlet také sepsal pravidla boxu, která díky jeho moudrosti převzali Élidští. Arkádským nevadilo, že pravidla soutěže pro ně napsal někdo z nádherné Iónie. Na třiatřicátých hrách⁵² byl představen pankration, který se zde dosud neobjevil, a zvítězil v něm Lygdamis ze Syrákús. Tento Sicilan byl natolik velký, že jeho chodidlo měřilo jeden loket na délku. Říká se, že měl vyměřit stadion přesně tolika vlastními stopami, kolik loktů jedno stadion má⁵³.

13. Říká se, že pětiboj chlapců byl zde zaveden na osmatřicátých hrách⁵⁴, kde zvítězil Eutelidás ze Sparty, ale že již žádný chlapec na olympijských hrách v této disciplíně nezávodil. Vítězem v běhu chlapců na jedno stadion na šestačtyřicátých olympijských hrách⁵⁵ – tehdy se totiž tato disciplína konala poprvé – se stal mladý pasáček koz Polyméstór z Milétu⁵⁶, jenž rychlostí svých nohou předběhl zajíce. Říká se, že box chlapců byl poprvé na jedenačtyřicátých olympijských hrách⁵⁷, a že zde zvítězil Filétas ze Sybaridy. Jiní zase tvrdí, že to bylo na šedesátých hrách⁵⁸ a že vítězem byl Leokreón z ostrova Keu. Tvrdí se, že Damaretos byl prvním, kdo získal vítězství v běhu hoplítů na pětadesátých hrách⁵⁹. Domnívám se, že byl z Héraíí. Na stých čtyřicátých pátých olympijských hrách⁶⁰ byl poprvé zaveden pankration chlapců. Neznám důvod, proč bylo zavedení této disciplíny tak pomalé, když byla již u ostatních tak populární. Na olympijských hrách se objevil po dlouhé době, kdy už byli atleti z Egypta korunováni vítězi, a i toto vítězství vybojoval Egyptan.

⁴⁹ 708 př. n. l.

⁵⁰ 688 př. n. l.

⁵¹ Filostratos zde poukazuje na fakt, že Smyrna (dnešní turecký Izmir) získala olympijský věnec jako první řecká polis ležící mimo mateřské Řecko

⁵² 648 př. n. l.

⁵³ Jeden loket měřil zhruba 1,5 stopy, v Olympii by to tedy bylo cca 48 cm; jiné údaje (Aulus Gellius, Attické noci 1,2,2; Pausaniás 5,8,8) uvádí délku jeho stopy 32 cm, čímž by se podle Syrákúských Lygdamis vyrovnal Héraklovi

⁵⁴ 628 př. n. l.

⁵⁵ 596 př. n. l., oproti tomu Pausaniás (5,8,9) uvádí, že běh chlapců se poprvé objevil v Olympii na sedmatřicátých hrách (632 př. n. l.) spolu se zápasem chlapců (ten Filostratos nezmiňuje vůbec)

⁵⁶ Polyméstór je zmíněn i v kapitole 43

⁵⁷ 616 př. n. l.

⁵⁸ 540 př. n. l.

⁵⁹ 520 př. n. l.

⁶⁰ 200 n. l.

Vítězem se stala Naukratis po vítězství Egyptřana Faidima. Přijde mi, že tyto disciplíny by nebyly zavedeny tímto způsobem, a rovněž že by je Élidští a s nimi všichni Řekové nepěstovali s takovým nadšením, kdyby tělocvik neprošel vývinem a atleti by nevyvíčili. Neboť vítězství atletů patří trenérům ne méně než samotným atletům.

14. Co se tedy hodí vědět o tělocviku? Kromě toho, že je považován za druh moudrosti složený z lékařství a vyučování cvičení, přičemž je mnohem propracovanější než to druhé a obsahuje pouhou část toho prvního? Ukážu, jak velká část z obou disciplín je součástí tělocviku. Cvičitel (*paidotribés*) ukáže všechny zápasnické chvaty, které existují. Při tom nařídí správné načasování, nasazení chvatu, vzdálenost od soupeře a jak se chvatu ubránit či jak útočit proti bránícímu se soupeři. Trenér (*gymnastés*) to naučí i atleta, který to dosud nezná. Je ale občas nutné v zápase a pankratiu zaútočit, popřípadě uniknout či odrazit výhodnější pozici protivníka, což by trenér nedokázal naučit, kdyby neuměl to, co cvičitel. V tom jsou obě profese rovnocenné. Jenže očištění tělesných tekutin, odstraňování nadbytečného, změkčení ztuhlých partií a ztučnění, přeměnění či zahřátí částí těla je součástí znalostí trenéra. Cvičitel se v takových věcech nevyzná, a dozví-li se něco o nich, použije tyto znalosti velice špatně na chlapcích, čímž zmučí jejich svobodnou a čistou krev. Tělocvik je tedy v tomto mnohem dokonalejší než učení cvičitelů. Vztah tělocviku s lékařstvím vypadá takto. Nemoci, mezi kterými lze jmenovat katar, otok nebo hnisání, a k tomu spoustu dalších chorob, léčí doktoři zavlažováním, umýváním nebo obklady, zatímco tělocvik takové nemoci potlačuje dietou a masážemi. Když ale někdo utrpí zlomeninu, povrchové zranění, má rozmazané vidění v očích nebo si vymkl nějaký kloub, je třeba jej odnést k doktorovi, neboť tělocvik se těmito problémy nezabývá.
15. Domnívám se, že jsem těmito slovy ukázal, kolik toho má tělocvik společného s oběma obory. Věřím ale, že v něm lze vidět i následující. Nikdo nedokáže získat vědomosti veškerého lékařství. Jeden dokáže léčit zlomeniny, jiný se dokáže starat o horečnaté pacienty, další o zrakově postižené a jiný se postará o ty, které trápí hnisání. A jelikož je považováno už pouhé nastudování malé části lékařské vědy za velkou věc, doktoři správně tvrdí, že tomu zcela rozumí. Nikdo však nemůže prohlásit, že se vyzná v celém tělocviku, jelikož ten, kdo se vyzná v tréninku běžců, nerozumí cvičení zápasníků a pankratistů, a trenér těžkoatletických disciplín se projeví jako neznalý v ostatních částech trénování.
16. Taková je tedy souměrnost tělocviku. Jeho původ spočívá v tom, že lidé jsou od přírody schopni zápasit, boxovat a běžet vzpřímeně. Žádná z těchto disciplín by se nezrodila, kdyby před tím neexistovalo to, skrz co by následně vznikly. A podobně jako původ kovářství leží v železe a bronzu, původ rolnictví v zemi a jejích plodech a původ mořeplavby je v moři,

můžeme se domnívat, že stejně tak je schopnost cvičení těla vrozená lidem a je s lidmi srostlá. Vypráví se jistý příběh, podle kterého v době, kdy tělocvik ještě neexistoval, byl Prométheus prvním, kdo cvičil sám sebe. Dále se říká, že Hermés jako první cvičil ostatní, a že Prométhea za tento jeho objev uctíval. K tomu se vypráví, že Hermés jako první vybudoval zápasště, a nakonec se tvrdí i to, že lidé, které Prométheus uplácal z hlíny, byli ti, kteří cvičili v bahně⁶¹. Věřili, že byli vytvořeni Prométheem, protože jejich těla byla díky tělocvikovi způsobilá a silná.

17. Na pýthijských a isthmických hrách, a na hrách konajících se jinde na světě, natírá trenér (sám oděný do pláště) atleta olejem a nikdo jej nemůže vysvléct proti jeho vůli. Ovšem na olympijských hrách je trenér přítomen nahý. Podle mínění některých tak Élidští trenéra testují v onom ročním období a sledují, jestli dokáže snést místní podmínky a odolat horku. Naopak Élidští tvrdí něco jiného. Fereniké z Rhodu byla dcerou boxera Diagora⁶². Tato Fereniké byla svým vzhledem natolik silná, že jí Élidští nejdříve považovali za muže. V Olympii se tak schovala pod pláštěm a trénovala svého syna Peisidóra. I on byl boxer, měl vynikající techniku rukou a nebyl nikterak horší než jeho dědeček. Jakmile si tento podvod uvědomili, váhali s Fereničinou popravou kvůli ohledu na Diagora a jeho děti, neboť všichni Fereničini příbuzní byli olympijskými vítězi⁶³. Bylo tak sepsáno pravidlo, podle kterého se měl trenér vysvléct a měl být Élid'any rovněž testován⁶⁴.
18. Trenér s sebou nosí škrabku⁶⁵ snad z tohoto důvodu. Atlet v Olympii musí být potřen pískem ze zápasště a být celý od bahna. A tak, aby atleti neutrpěli žádnou újmu na kondici, slouží škrabka atletovi jako upomínka na namazání olejem. Zároveň mu praví, že se musí namazat natolik štědře, aby se po natření olej dal seškrábnout. Jsou i někteří, kteří praví, že trenér v Olympii touto nabroušenou škrabkou zabil atleta, protože dostatečně neusiloval o vítězství. A toto tvrzení podporují, protože je lepší, když se mu věří, než když se mu nevěří.

⁶¹ Jak Prométheův „objev“ tělocviků, tak vysvětlení důvodu, proč lidé cvičí v bahně (protože je Prométheus vytvořil prakticky z totožného materiálu), není doložen v žádném dalším antickém literárním zdroji

⁶² Diagoras z Rhodu zvítězil na olympijských hrách roku 464 př. n. l., jeho vítězství opěvoval mimo jiné Pindaros (Sedmá olympijská óda)

⁶³ Tři synové Diagorovi byli olympijskými šampiony, nejstarší Dámagétos v pankratiu (452 a 448 př. n. l.), prostřední Akúsiláos v boxu (448 př. n. l.) a nejmladší Dórieus v pankratiu (432, 428, 424 př. n. l.), mezi boxery pak triumfoval i Diagorův další vnuk Euklés (408 př. n. l.), o Diagorově rodině více píše Pausaniás (6,7,1–7)

⁶⁴ Pausaniás popisuje tento příběh podobně (5,6,7–8), mladého boxera označuje jako Peisirrhoda

⁶⁵ Škrabka (*stlengis*, lat. strigil) byla vyrobena z kovu a sloužila k seškrábání špíny, potu a oleje z celého těla obvykle před koupáním, vypadala jako menší mačeta

At' škrabka slouží jako meč proti špatným atletům, a necht' má trenér v Olympii v něčem navrch před rozhodčími (*hellanodikai*)⁶⁶.

19. Spartané rovněž chtěli, aby trenéři znali veškerou vojenskou taktiku, jelikož považovali sportovní soutěže za cvičení ve válce. To není žádným překvapením, jelikož spojovali s válkou i tanec, jednu z nejvíce bezstarostných aktivit spojených s mírem. Spartané odkazovali na válku tak, že tančili takovým způsobem, jako by se kryli před šípem, či jej sami stříleli, nebo se odráželi od země a velice dovedně zacházeli se štítem⁶⁷.
20. Příkladů toho, jak moc byli trenéři prospěšní atletům skrze svá vybízení, kárání, hrozby nebo poučení, máme spoustu a mohlo by o nich být řečeno mnohé. Uveďme však ty opravdu pozoruhodné. Když Glaukos z Karystu na olympijských hrách v boxu ustupoval svému protivníkovi, dovedl jej k vítězství trenér Titias tím, že jej vyzval, aby soupeře udeřil „jako do pluhu“. To znamenalo udeřit soupeře pravačkou. Glaukos měl totiž v této ruce takovou sílu, že jednou v Euboi narovnal ohnutou radlici údery pravačky jako kladivem⁶⁸.
21. Když se pankratista Arrichión⁶⁹, který již vyhrál na dvou olympijských hrách a po nich bojoval o věnec na třetích hrách, už hodlal vzdát, trenér Eryxias jej inspiroval touhou po smrti tak, že zvolal zpoza ochozů: „Jaký nádherný pohřební rubáš, nevzdat se v Olympii.“
22. Trenér Promacha z Pellény na něm poznal, že je zamilovaný. Když se blížily olympijské hry, pravil: „Promachu, zdá se mi, že jsi zamilovaný.“ Když viděl, jak se začervenal, řekl: „Neptal jsem se tě, abych tě zahanbil, ale abych ti s láskou pomohl. Mohl bych si o tobě s onou ženou promluvit.“ A aniž s onou ženou mluvil, přinesl atletovi slova sice nepravdivá, ale pro zamilovaného velice vhodná. Řekl: „Nepovažuje tě za nehodného lásky, pokud vyhraješ na olympijských hrách.“ A Promachos, povzbuzený tím, co uslyšel, nejen že vyhrál, ale porazil i Púlydamanta ze Skotússy po jeho setkání se Ivy, které Púlydámás přemohl před perským králem Óchem.
23. Sám jsem slyšel Mandrogena z Magnésie⁷⁰ vyprávět, že vytrvalost, kterou od mládí prokazoval v pankratiu, přisuzuje trenérovi. Říkal, že jeho otec zemřel a že dům vedla jeho matka, velice silná a zdatná žena. Trenér jí napsal dopis takového znění: „Uslyšíte-li, že váš syn zemřel, věřte tomu. Uslyšíte-li však, že prohrál, nevěřte tomu.“ Mandrogenés říkal,

⁶⁶ Olympijských rozhodčích, *hellanodiků*, bylo po většinu historie her dohromady deset

⁶⁷ Takovým tancům se zbraněmi se říkalo *pyrrhiché*

⁶⁸ Podobný příběh uvádí i Pausaniás (6,10,1–2), v jeho podání však ona povzbudivá slova pronesl Glaukův otec Démylos

⁶⁹ Atlet z Fígaleie, trojnásobný olympijský vítěz v letech 572, 568 a 564 př. n. l., o jeho třetím vítězství (navzdory jeho vlastní smrti uškrcením či zlomením vazů) píše mimo jiné Pausaniás (8,40,1–2)

⁷⁰ Olympijský šampion v pankratiu na hrách v roce 213 n. l.

že díky onomu dopisu ukázal veškerou svou udatnost, aby ze svého trenéra neudělal lháře a z matky oběť lži.

24. Egypťan Optatos⁷¹ vyhrál v Platajích závod. Jenže, jak jsem již zmínil, zde bylo pravidlo⁷², podle kterého ten, kdo byl po předchozím vítězství poražen, musel zemřít, a onen předchozí vítěz se nemohl zúčastnit, dokud neposkytl ručitele za své tělo. Protože ale nikdo nechtěl takovou nebezpečnou záruku vzít na sebe, trenér se podřídil pravidlu a dal tak atletovi sílu k získání druhého vítězství. Neboť, jak tuším, pro ty, kteří hodlají vykonat nějaký veliký čin, je největší nadějí důvěra.
25. Protože se nám neustále hrne zástup takových příkladů, kde se nové mísí se starým, podívejme se na samotného trenéra. Jaký musí být a kolik toho musí znát, aby dohlédl na atleta? Trenér nesmí být mnohomluvný ani netrénovaný v řeči, aby účinnost jeho zručnosti nebyla narušena jeho ukecaností, a zároveň aby jeho řeč nepůsobila příliš nevzdělaně a bez rozumu. Trenér také musí zkoumat veškerou fyziognomii. To zdůrazňuji z tohoto důvodu. *Hellanodikové a amfiktyóni*⁷³ posuzují atleta-chlapce podle těchto kritérií – zdali pochází z fýlé a vlasti, má-li otce a rodinu, narodil-li se svobodným rodičům a není bastardem, a především jestli je mladý, a ne příliš starý do chlapecké kategorie. Ovšem i kdyby znali odpovědi na otázky, jestli je atlet silný, slabý, piják, žrout, odvážný nebo zbabělý, nejsou žádná pravidla, která by se těchto problémů týkala. Trenér však musí znát důkladně odpovědi na tyto otázky, jelikož je jakýmsi soudcem atletovy kondice. Musí poznat veškeré povahové rysy v očích svěřence, čímž jsou odhaleni lidé líní, lidé zbrklí a ti, kteří jsou nedostatečně vytrvalí a silní. Jiné povahové rysy mají lidé, kteří mají oči černé, jasné, modré nebo podlité krví. Jiné rysy zase mají lidé s očima žlutýma, skvrnitýma, vyčnívajícima či propadlýma. Neboť příroda odhalovala roční období skrze hvězdy, zatímco lidský charakter skrze oči. Podobně jako u sochařství musíme vzít v potaz i vzájemný poměr částí těla, a to následovně. Kotník musí odpovídat zápěstí, totéž platí u holeně s předloktím, u záloktí se stehnem a u ramene s hýžděmi. Záda musí být zkoumána v souladu s břichem a hrudí musí vyčnívat podobně jako oblast pod boky. A hlava, jakožto měřítko pro celé tělo, musí být ve správném poměru se všemi částmi těla.
26. Po tom všem, co jsem pravil, nemysleme si, že bude následovat rozprava o cvičení. Bude následovat spíše vysvětlení budoucího cvičence a prozkoumáme jeho povahu (*fysis*), z čeho a za jakým účelem je sestavena. Nesluší se totiž, že mezi lovci a znalci koní jsou

⁷¹ Tento atlet není v žádném jiném literárním zdroji doložen

⁷² Viz. kapitola 8

⁷³ Rozhodčí na pýthijských hrách v Delfách, de facto ekvivalent olympijských *hellanodiků*

diskuze o psech a koních (a to až tak velké, že tentýž pes není využíván ke všem formám lovu nebo proti každému typu lovené zvěře, ale že jeden pes je využíván k jednomu účelu, jiný zase k jinému; z jedněch koní jsou vycvičeni lovečtí koně, z jiných váleční, z dalších závodní a jiných vozatajští, přičemž u těch posledních není rozdělení prosté, ale je takové, že každý z nich je vhodný buď na stranu hřídele nebo k lanu vozu⁷⁴), ovšem lidé, kteří mají být odvedeni na olympijské nebo pýthijské hry kvůli proklamacím jejich vítězství, po kterých toužil i Héraklés, rozdělení nejsou. Žádám tak trenéry, aby prozkoumali poměrnost, o které jsem mluvil, ale aby se nejdříve zaměřili také na vlastnosti tělních tekutin.

27. Existuje ještě starší záležitost než tato, taková, kterou se zabýval i Lýkúrgos ze Sparty. Neboť aby Spartě dodal atlety-válečníky, pravil: „Ať cvičí i dívky a necht' je jim dovoleno běhat na veřejnosti.“⁷⁵ Jistě mu šlo o zajištění toho, aby byly děti silné, a aby spartské ženy přiváděly na svět lepší potomky díky svým zesíleným tělům. Neboť když taková žena přijde do mužova domu, nebude otálet s nošením vody a mletím zrn, protože se v tom cvičila již od mládí. A jestli se vdá za mladého muže, který s ní zároveň i cvičí, zplodí lepší potomky, jelikož budou vysocí, silní a zdraví. Díky tomu se Sparta stala ve válčení tak silnou, protože jejich manželství byla právě taková.
28. Jelikož je tedy vhodné začít s tréninkem už od narození člověka, necht' trenér přistoupí k atletovi-chlapci a prozkoumá jej nejprve ve vztahu k jeho rodičům (zdali se vzali mladí, jsou ze zdravého rodu a netrpí nemocemi, které útočí na nervy, nebo se usazují v očích, uších nebo vnitřnostech). Takovéto choroby v určité době někdy přirozeně zmizí z dohledu a v dětství se skrývají. Jakmile se ale děti dostanou do jinošského věku a projdou proměnou v muže, kdy dosáhnou vrcholné síly, nemoci se opět ukážou a projeví, protože se krev s postupujícím věkem mění. Mladí rodičů, jsou-li oba v době svého spojení ze zdravého rodu, dodává atletovi sílu, čistou krev, sílu v kostech, neznečištěné tekutiny a rovnoměrnou postavu, ba dokonce bych tvrdil, že přináší i krásu. Když ale rodiče neznáme a nejsou tak přítomni na vyšetření chlapce, jak máme prozkoumat tohoto potomka? Celá věc se stane zbytečnou, kdybychom chtěli zdržovat atleta již přítomného na stadionu a již sahajícího po olivové či vavřínové ratolesti⁷⁶ tím, že bychom vyšetřovali otce a matku, kteří mohli zemřít už v době, kdy byl atlet kojeneček. Musíme mít nějaký způsob pozorování, skrz který můžeme prozkoumat nahého atleta, a zjistíme fyzický stav rodičů a to, jak to ovlivnilo jeho

⁷⁴ Starověká závodní vozy obvykle táhli čtyři koně, přičemž dva prostřední byli zapřaženi k prostřední hřídeli vozu, zatímco koně na stranách byli přivázáni k vozu lanem

⁷⁵ Viz. Plútarchos, Lýkúrgův životopis 14

⁷⁶ Vítězové olympijských her obdrželi olivový věnec, vítězové her pýthijských vavřínový věnec

samotného. Takové zkoumání je obtížné a rozhodně není snadné, ale neleží mimo znalosti tělocviku. Podám jej tak v tomto náhledu.

29. Odhalil jsem již, jaké potomstvo zplodí silní a mladí rodiče. Ovšem potomci starších rodičů se dají poznat takto. Mají jemnou kůži, duté klíční kosti, vyčnívající cévy (jak u lidí po těžké námaze), nesedící boky a ochablé svalstvo. Ještě více zkoušek zakusí při cvičení. Kvůli chladu jejich těl jsou i pomalí a mají nezralou krev. Navíc se jejich pot spíše dostává na povrch kůže, než aby se držel v tělesných záhybech a dutinách. Také se jim při námaze nemění barva, dokud z nich nedostaneme pot. Rovněž nedokážou unést břemena, ale musí si dávat pauzy. Také je jejich vyčerpání z námahy neúměrně větší než jejich výkon. Tvrdím, že nejsou vhodné pro žádný druh sportovní soutěže (neboť nejsou silní po mužské stránce), a už vůbec ne pro pankration a box, jelikož se jim kvůli slabé kůži snadno utvoří rány a zranění. I tak by měli cvičit, trenér jim však musí lichořit, protože to při vykonávání velké námahy a při cvičení potřebují. Jestliže se jen u jednoho rodiče zdá, že sémě bylo zaseto v postarším věku, budou ona postižení podobná, ale méně zřetelná.
30. Takové tělesné konstitute, které jsou nemocné, odhalí krev. Musí se totiž zdát jako zakalená a plná žluči. Taková krev, i když jí trenér opět dá život, se změní zpět a znečistí se. Neboť to, co není dobré od přírody, způsobuje potíže. Viditelnými znaky budou také vyčnívající hrtan a lopatky, dále krk moc dlouhý a přirostlý k místu, kde se spojují klíční kosti. Ti, kteří mají sevřený nebo naopak příliš roztáhlý hrudník, vykazují mnohé příznaky nemocí. U těch prvních jsou totiž vnitřnosti stlačeny silou, nedýchá se jim dobře, nesnesou námahu a neustále je sužuje špatné trávení. Ti druzí mají vnitřnosti naopak těžké a povislé, jejich dýchání je pomalé a útok pomalý. Jídlo se jim bude trávit hůře, a spíše se dostane do žaludku než do těla pro výživu. Tolik k rodu budoucích sportovců. Nyní se hodí prozkoumat, co je vhodné do každé jednotlivé sportovní disciplíny.
31. Ten, kdo chce soutěžit v pětiboji, by měl být spíše těžký než lehký, a spíše lehký než těžký⁷⁷. K tomu by měl být vysoký, pevný, dobře stavěný a s osvalením nikoli nadbytečným ani nedostatečným. Nohy musí mít spíše dlouhé než úměrné tělu, a pružné a mrštné boky kvůli obrátům při hodů oštěpem, hodů diskem a skoku do dálky. Skoky totiž budou méně bolestivé a v těle nedojde k žádným zlomeninám, pokud dokáže dopadnout na zem tím, že pustí boky dolů. Je potřeba, aby měl dlouhé ruce a prsty. Bude se mu totiž lépe házet diskem, pokud uchopí okraj disku prohlubní své ruky s dlouhými prsty⁷⁸, a bude

⁷⁷ Myšleno tak, že by měl být správnou kombinací lehkého a těžkého atleta

⁷⁸ Tedy že dlouhými prsty lépe uchopí disk okolo jeho okrajů a zajistí si tak pevnější úchop

snadněji házet oštěpem, pokud jeho prsty nejsou tak krátké, aby nedosáhly na kličku oštěpu⁷⁹.

32. Nejlepší běžec dolichu musí mít silná ramena a krk, stejně jako pětibojař, ale zároveň hubené a lehké nohy jako běžci na délku jednoho stadia. Neboť sprinteři rukama rozpohybují nohy do prudkého běhu, jako kdyby měli okřídlené ruce. Zato běžci v dolichu tak činí až na konci závodu, ovšem po zbytek závodu skoro až chodí s rukama zdviženými před sebou. Z toho důvodu musí mít velice silná ramena.
33. Nikdo už nedělá žádný rozdíl mezi závodníky v běhu hoplítů, běhu na délku jednoho stadia a diaulu od doby, kdy Leónidas z Rhodu⁸⁰ získal tři tato vítězství na čtyřech olympijských hrách. Nicméně musíme rozlišit ty, kteří závodí jen v jedné z těchto disciplín, a ty, kteří závodí ve všech. Závodník v běhu hoplítů by měl být vybaven dlouhým torzem, vyvinutými rameny a silnými stehny, aby se mu s podporou těchto tělesných partií dobře nosil štít. Mezi běžci na délku jednoho stadia – což je nejlehčí disciplína celých her – jsou partii symetričtí atleti velmi silní, ovšem ještě lépe jsou na tom ti, kteří nejsou přerostlí, ale jsou o něco málo vyšší než ti symetričtí. Neboť s nadměrnou výškou atlet ztrácí stabilitu, podobně jako rostliny, které vyrostly moc vysoko. Jejich postava musí být pevná, neboť základem dobrého běhu je dobrý postoj. Soulad v tělesných poměrech by měl být takový. Atletovy nohy by měly ladit s rameny, hrud' by měla být menší než u symetrických atletů a musí mít zdravé vnitřní orgány. Kolena musí mít lehká, lýtka rovná a paže delší než normálně. Osvalení necht' je symetrické, neboť nadměrné svaly překáží rychlosti. Co se týče závodníků v diaulu, ti musí být silnější než běžci na délku jednoho stadia, ale lehčí než běžci v hoplitodromu. Ti, kteří závodí ve všech třech bězích, necht' jsou sestaveni z toho nejlepšího a jsou u nich zkombinovány výhody, které jsou u jednotlivých disciplín. Ať se nikdo nedomnívá, že to není možné, neboť takoví běžci se zrodili i v našich dobách.
34. Boxer musí mít dlouhé paže, široká předloktí, mohutná nadloktí, silná ramena a vysoký krk. Široká zápěstí zasazují silnější a tvrdší údery, zatímco s užšími zápěstími jsou údery plynulejší a snazší. Musí je držet pevné boky, neboť při úderu rukou tělo ztrácí rovnováhu, pokud je nadržuje pevné boky. Tlustá lýtka se nehodí u žádné z disciplín, nejméně ovšem v boxu. Takoví atleti jsou totiž pomalí v kopání holení soupeřů, a naopak je samotné je

⁷⁹ Starověký oštěp měl místo současného pevného vázání kličku z krátkého řemínku, skrz kterou atlet prostrčil ukazováček a prostředníček, jejichž švihnutím během hodu dodal oštěpu rychlost a přesnost letu

⁸⁰ Olympijský vítěz v běhu na jedno stadion, diaulu a běhu hoplítů na hrách v letech 164, 160, 156 a 152 př. n. l., je tak nejúspěšnějším známým starověkým olympijským atletem, Pausaniás (6,13,4) jej označil za nejslavnějšího z běžců

snadné kopnout. Dále musí mít holeně rovné a dobře stavěné, stehna musí být dále od sebe a vyčnívat. Boxer totiž bude rozdávat tvrdší rány s takovou postavou, kde nebude mít stehna spojená vedle sebe. Nejlepší břicho je ploché, protože boxer s takovým břichem je lehčí a dobře se mu dýchá. Ovšem velké břicho boxerovi také poskytuje výhodu, protože právě takové břicho chrání tvář tím, že se staví do cesty úderům⁸¹.

35. Přesuňme se k budoucím zápasníkům. Zápasník musí být vyšší než symetrický, ovšem tělesnou stavbou by měl být stejný jako symetričtí atleti. Nesmí tedy mít moc vysoký krk, ani krk stažený k ramenům. Druhý z nich je sice pevný, ale atleti s takovým krkem působí spíše zdeformovaně než vycvičeně. Podobně jako u Héraklových soch jsou na pohled líbivější a vpravdě božská taková těla, která jsou ušlechtilá a bez krátkého krku. Krk tedy musí být vztyčený, stejně jako u krásného a hrdého koně, a základna krku musí směřovat k oběma klíčním kostem. Dobře spojená ramena a zvýšené vršky ramen dodávají budoucímu zápasníkovi mohutnost, k tomu i vznešenou postavu, sílu a schopnost lépe zápasit. Taková ramena totiž při zápase, kde dochází k ohýbání a kroucení krku, fungují jako skvělá ochrana, jelikož poskytují pevnou základnu hlavě od paží. Výhodu v zápase poskytuje „zřetelná“ paže. Jako „zřetelnou“ označuji takovouto paži. Široké cévy vedou od krku, na obou stranách hrdla míří do ramen a odtud sestupují do paží, přičemž jsou pěkně viditelné v nadloktí a loktech. Ti, kteří mají cévy blízko povrchu kůže a jsou tak až moc viditelné, z nich nezískávají tolik síly. Navíc jsou takové cévy odporové na pohled a vypadají jako křečové žíly. Ovšem v pažích těch, kteří mají žíly hluboko a nejsou tak oteklé, se projevuje jemné a výrazné *pneuma*⁸². Takové žíly omlazují paže starších lidí, zatímco u mladších odhalují připravenost a nadějně vyhlídky v zápase. Lepší hrud' je výrazná a vyčnívající. V takové hrudi jsou totiž orgány umístěny jako v pevném a velikém pokoji, a jsou proto ve skvělé formě, jsou silné, zdravé a ve správnou dobu ukazují čilost. Nádherná je ale i hrud' jen průměrně vyčnívající a dobře vytvarovaná. Je totiž silná a energická, a i když není k zápasení tak vhodná, pořád je lepší než ostatní. Ovšem ti, kteří mají malý a propadlý hrudník, nejsou podle mého mínění vhodní pro svlékání ani trénink. Takových se totiž zmocňují problémy se žaludkem, nezdravé orgány a špatné *pneuma*. Žaludek musí být v břiše vtažen dovnitř (pro zápasníka je totiž žaludek zbytečná zátěž) a musí jej podepírat třísla, která nejsou slabá, ale vypracovaná. Taková třísla spojená dohromady jsou vhodná pro vše v zápase a při stažení třísel dokážou zápasníci způsobit více bolesti, než kolik ji

⁸¹ Filostratos tím zřejmě myslí, že přes velké břicho se boxer hůře dostane k soupeři s pořádnými ránami

⁸² Slovo *pneuma* je obvykle překládáno jako „dech“, ve starořecké medicíně však označovalo substanci, která v tělech lidí i zvířat udržovala život a skrze cévy se šířila do celého těla

sami utrží. Rovná záda jsou krásná, ale pro cvičence jsou lepší záda lehce ohnutá, protože jsou vhodnější pro křivý a předkloněný postoj v zápase. Záda musí rozdělovat páteř, která není dutá. Taková páteř totiž postrádá morek a při zápasnických úchopech se obratle v takových místech mohou vykroutit a zmáčknout, na některých místech dokonce vyhřeznout dovnitř. Ovšem to poslední je spíše odhad než fakt. Kyčel, podobně jako náprava umístěná mezi horní a dolní končetiny, musí být plynulá, pružná a ohebná. Toho zápasníci dosahují svou velikostí a, při Diovi, velmi nadměrným osvalením. Ovšem oblast pod kyčlí nesmí být ani příliš plochá (v takovém případě je příliš slabá), ani příliš tlustá (taková je nevhodná pro cvičení). Ať ovšem vyčnívá pořádně a tak, aby to bylo vhodné pro zápasení. Pružný bok, poskytující pohyblivost hrudníku dopředu, pomáhá zápasníkovi v zápasení i v obraně. Když je totiž takový zápasník pod soupeřem, je těžké jej dostat do držení a soupeř, který je pod ním, jej obtížně nese. Úzké hýždě jsou slabé, moc široké hýždě jsou zbytečné, naopak vypracované hýždě se hodí ke všemu. Pevné a směrem ven vytočené⁸³ stehno je silné a zároveň krásné a skvěle drží celé tělo. A to především tehdy, když se holeň pod ním neprohýbá směrem ven, ale místo toho stehno podpírá rovné koleno. Kotník, který není rovný, ale zkosený a vtočený směrem dovnitř, způsobí pád celého těla, podobně jako křivé základy způsobí pád narovnaných pilířů. Takto tedy vypadá zápasník. Takový atlet bude zápasit i v pankratiu v jeho valivé verzi, ovšem v boji v postoji bude horší. Dokonalejší pankratisté jsou ti, kteří mají tělo spíše jako zápasníci než boxeři, a spíše jako boxeři než zápasníci⁸⁴.

36. Skvělým typem atletů jsou i ti, které lze nazvat „obři v malém“⁸⁵. Takovými myslíme ty, kteří jsou velikostně menší než atleti „čtverhranní“⁸⁶ a symetričtí, mají však tělo velice silně stavěné, čímž se zdají být vzrostlejší než ostatní. Tím spíše když se nezdají být vyhublí, ale naopak předvedou slušnou svalovou výbavu. Zápas odhalí jejich schopnosti nejlépe, neboť takoví zápasníci bývají pružní, mrštní, útoční, lehcí, rychlí a houževnatí. A také se dostanou z mnoha bezvýchodných a obtížných chvatů tím, že se zapřou o hlavu, jako kdyby stáli na nohách. Takoví atleti však nejsou mezi špičkou v pankratiu a boxu, protože je rány soupeřů zasahují shora, a když sami chtějí zasazovat rány, musí se komicky odrážet od země. Jako příklad „obra v malém“ uveďme sochy zápasníka Maróna, který kdysi žil v Kilíkii. Z této kategorie atletů musíme vyřadit i ty, kteří mají mohutný hrudník. Takoví se sice dokážou

⁸³ Snad myšleno „ven osvalené“

⁸⁴ Filostratos to myslí tak, že by vzhled ideálního pankratisty měl kombinovat ideální vzhled boxera a zápasníka

⁸⁵ Tedy atleti postavy malé a podsadité, ovšem silné

⁸⁶ Či „zdatní/silní“

bránit proti těžko bráněným zápasnickým chvatům, ale jsou nemožní v házení soupeřů kvůli zátěži v jejich nohách.

37. „Lvovití“, „orlovití“, „štěpiny“ a ti, kterým se říká „medvědi“ – takové jsou typy atletů. Lvovití mají mohutný hrudník a velké ruce, v zadních částech těla ale pokulhávají. Orlovití jsou stavbou těla podobní lvům, ale mají velice slabá třísla, podobně jako orli, když se narovnávají. Obě skupiny atletů se projevují jako odvážní, rázní a zbrklí, ale tváří v tvář selhání jsou jak bez ducha. Což není nic překvapivého, vezmeme-li v potaz povahu lvů a orlů.
38. Atleti typu „štěpiny“ a „řemenáči“ jsou vysocí, mají dlouhé nohy a nadprůměrně velké ruce. Jeden od druhého se však liší v menších i větších detailech. Štěpiny vypadají strnule, pěkně vyrýsovaně a rozštěpeně⁸⁷, za což, jak se domnívám, si svoje přízvisko zaslouží. Řemenáči jsou pro změnu uvolnění, více pružní a plynulí ve svých tělech, a jsou tak přirovnáváni ke koženým řemenům. Štěpiny jsou ve svých chvatech útočnější, zatímco držení řemenáčů je mnohem tvrdší a pevnější.
39. Atleti vybavení vytrvalostí jsou tvrdí, svalnatí, mají ploché břicho a veselé tváře. Často to až vypadá, že jsou neporazitelní. Těmi nejspolehlivějšími z takových atletů jsou flegmatici. Ti z nich, kteří jsou cholericí, mohou totiž kvůli své aktivní povaze upadnout až do šílenství.
40. Atleti stavění jako medvědi mají těla kulatého tvaru, jsou pružní, svalnatí, méně vyrýsovaní a spíše shrbení než narovnaní. Špatně se s nimi zápasí a snadno se vykrotí z chvatů, naopak v úchopech jsou velmi silní. A jejich dech má syčivý zvuk, stejně jako u medvědů při běhu.
41. Ti, kteří mají ambidextrii a jsou nazýváni těmi, kteří mají „obě ruce pravé“, jsou vzácným objevem přírody. Mají nezdolnou sílu, špatně se proti nim dá bránit a neunaví se. Tyto vlastnosti jim totiž dává rovnoměrný vývoj těla, čímž mají větší sílu než ostatní atleti. Vysvětlím, odkud se to bere. Mys z Egypta⁸⁸, jak jsem slyšel od starších, byl chlapík nikterak velký, zápasil však dokonale. Poté, co se uzdravil z nemoci, byla jeho levá strana větší. Když se rozhodoval ukončit sportovní kariéru, zdál se mu sen, který jej povzbudil v tom, aby bojoval s nemocí a že bude mít díky tomu větší sílu v části těla zasažené nemocí než v té zdravé a nezraněné. A sen se splnil, neboť díky nemocným částem těla používal zápasnické chvaty, proti kterým bylo obtížné se bránit. Byl tak pro své soupeře náročným

⁸⁷ Snad myšleno tak, že jednotlivé části jejich těl jsou od sebe správně rozdělené

⁸⁸ Atlet, který není zmíněn v žádném dalším literárním zdroji

oponentem a dokázal využít svou nemoc k posílení oslabených údů. Je to úžasné. Lze říct, že se to nestává často, ale považujeme to spíše za dílo boha, čímž lidem ukazuje něco velkého.

42. Ohledně tělesných proporcí a toho, zdali je ta či ona část těla lepší, existují menší rozepře mezi těmi, kteří tuto problematiku nezkoumali s rozumem. Ovšem ohledně promíchání tělních tekutin, ať už jich je libovolný počet, až dosud nikdo nepolemizoval. A ani nikdo nepopírá, že nejlepší kombinací tělních tekutin je taková, která je teplá a vlhká. Skládá se totiž, podobně jako drahé sochy, z ryzí a čisté hmoty. Tací, kterým v těle neplyne tolik žluči a hlenu, jsou osvobozeni od hlíny, bahna a přebytných tekutin. Navíc snadno snesou jakoukoli dřinu, mají dobré trávení, jen vzácně chytanou nemocí, rychle se z nich vyléčí, jsou poslušní a lze je snadno vytrénovat mnoha způsoby díky tomu, že mají štěstí v dokonalé kombinaci tekutin. Atleti plní žluči (cholericí) mají oproti tomu horkou a suchou kombinaci tekutin a trenérům nepřinesou žádné ovoce, podobně jako těm, kteří chtějí zasadit semeno v horkém písku. Nicméně navzdory tomu jsou silní ve svém bystrém myšlení, tím jsou totiž vybaveni. Atleti plní hlenu (flegmaticí) mají pomalejší kondici kvůli jejich chladné povaze. Takoví musí být cvičeni intenzivními pohyby, zatímco atlety-cholericí je třeba cvičit postupně a s přestávkami. U flegmatika je nutné jej pobízet, cholericí je třeba nasadit uzdu. Flegmatik musí být potřen prachem, cholericí natřen olejem.
43. Toto musím říct o kombinaci tekutin v současném tělocviku. Ve starých dobách totiž nebyly tyto kombinace známy, ale cvičilo se pouze silově. Předkové termínem „tělocvik“ (*gymnastiké*) označovali jakýkoli způsob tréninku. Cvičili se v nošení břemen, která se špatně zvedají, nebo tím, že závodili v rychlosti s koňmi a zajíci. Jiní zase narovnávali nebo ohýbali tlusté železné pláty, jiní se zapřáhli do jha se silnými tažnými voly nebo zápasili s býky nebo lvy. Takto vypadal trénink Polyméstora, Glauka, Alésia⁸⁹ a Púlydamanta ze Skotússy. Tisandros, boxer z Naxu⁹⁰, plaval kolem výběžků ostrova a jeho paže jej vedly na velkých vzdálenostech přes moře, čímž trénoval paže i sám sebe. Myli se v řekách a pramenech, cvičili se i tím, že leželi na holé zemi, někteří si rozprostřeli kůži, jiní si sestavili postel ze sklizně na lukách. Jedli ječné koláče, nehnětený a nekvašený chléb a živili se masem z volů, býků, koz a jelenů. Bohatě se také natírali olejem z divokého olivovníku a

⁸⁹ Možná totožný se zápasníkem Amésinem z Barky, který zvítězil na olympijských hrách roku 460 př. n. l. a který si měl na tyto hry přivést svého býka, aby s ním mohl trénovat (Eusebios, *Chronicon* 2, 193)

⁹⁰ Atlet ze 6. století př. n. l., jediný čtyřnásobný olympijský šampion v boxu, Pausaniás (6, 13, 8) zmiňuje, že nepocházel z ostrova Naxos v Egejském moři, ale ze stejnojmenné osady na Sicílii

hlošiny. Proto byli zdraví při trénování a stárli pomalu. Někteří se účastnili osmi olympijských her, jiní až devíti⁹¹, a byli dobří i jako hoplité. Bojovali před hradbami města, a nejen že zde nepadli, ale byli i hodni ocenění a válečných trofejí. Využívali válku jako trénink tělesných cvičení, a tělesná cvičení jako trénink pro válku.

44. Když se pak situace rychle změnila a atleti místo bojování neabsolvovali vojenskou službu, když se z čilých mužů stali lenoši a z tvrdých mužů změkčilci a když nastoupila sicilská kuchyně, ovládla stadia slabost. A to tím více, když do tělesných cvičení vstoupilo lichocení. S lichocením začalo jako první lékařství tím, že vstoupilo jako rádce. Je to sice dobré umění, ale pro atlety až moc měkké, jelikož je naučilo lenosti a tomu, že před cvičením seděli nacpaní jak libyjské nebo egyptské pytle. Rovněž situace přinesla pekaře a kuchaře pro potěchu, díky kterým se z atletů stali žrouti a mají neustále prázdný žaludek⁹². Krmí je koláčky z loupané pšenice posypané mákem, vykrmují je zcela nepřírozenou stravou z rybího masa a složení těla ryb určují podle toho, v jaké části moře žijí. Ryby žijící v bahně jsou tučné, ty u útesů libové a ty plovoucí na otevřeném moři masité, ryby živící se chaluhami hubené a ryby živící se řasami bez chuti. Také o vepřovém mase vypravují pozoruhodné povídky. Domnívají se totiž, že stáda prasat pasoucích se u mořského pobřeží mají špatné maso kvůli mořskému česneku, kterého je na pobřeží a plážích plno, dále že se musí střežit před prasaty pasoucími se u řek, protože žerou kraby, a že mohou jíst pouze prasata živící se třešněmi a žaludy.
45. Takový změkčilý způsob života je také pohonem pro sexuální chtíč. Tím se začali atleti také dopouštět zločinu, kde kvůli penězům prodávali a kupovali vítězství⁹³. Domnívám se, že někteří se vzdají své dobré pověsti, protože to velice potřebují, zatímco jiní kupují ničím nevydřené vítězství, aby mohli žít v luxusu. Pokud někdo ukradne nebo zcela zničí stříbrný nebo zlatý votivní dar, zákony proti vykradení chrámů jej pronásledují svým hněvem. Jenže věnce Apollóna nebo Poseidóna, o který značně usilovali i sami bohové, se lze beze strachu vzdát i si jej koupit. Výjimkou je olivový věnec élidských⁹⁴, který je podle starého zvyku nedotknutelný. Co se týče ostatních soutěží, povím jeden příběh z mnoha, který vypovídá vše. Chlapec zvítězil na isthmických hrách poté, co se se soupeřem dohodl na zaplacení tří tisíc drachem za vítězství. Když následujícího dne přišli na cvičiště, vyžadoval jeden z nich peníze, ale druhý pravil, že mu nic nedluží, protože jej proti jeho vůli porazil. Protože se

⁹¹ Neznáme žádného atleta, který by dosáhl tolika startů na olympijských hrách, ale např. Milón z Krotónu se jich prokazatelně zúčastnil minimálně sedmkrát

⁹² Myšleno tak, že mají pořád hlad

⁹³ Několik takových případů uvádí např. Pausaniás (5,21,2–17)

⁹⁴ Tedy vítězství na olympijských hrách

tak nikam nedostali, svěřili tuto záležitost přísaze, a ten, který se vzdal vítězství, odešel do chrámu v Isthmu. Tam veřejně učinil přísahu, že prodal svou účast v turnaji zasvěceném bohu a že mu bylo slíbeno tři tisíce drachem. Tuto přísahu učinil jasným a zřetelným hlasem. Čím je tento příběh pravdivější, i když není bez svědků, tím více je bezbožný a potupný. Přisahal v Isthmu a před očima celého Řecka. Co za ostudná jednání se mohou odehrávat na hrách v Iónii nebo Asii? V této zkáze atletiky neopomím ani samotné trenéry. Přichází totiž na cvičení s penězi, půjčují je atletům za úrok vyšší než u námořních obchodníků. Nikterak nehledí na pověst atletů, ale naopak se stávají rádci v prodávání a nakupování. Tím myslí pouze na vlastní profit získaný buď lichvářskou půjčkou kupujícím, nebo braním peněz od těch, kteří obchodovali. Tohle jsem musel říct o těchhle kupčících. Prodávají totiž ctnost atletů tím, že si sami pro sebe připraví dobrou nabídku.

46. Trenéři chybují i takto. Po jeho vysvěcení mladého atleta trénují, jako kdyby byl již mužem, nutí jej přecpat si žaludek, procházet se uprostřed tréninku a říhat. Tímto způsobem, podobně jako špatní vychovatelé, připravují chlapce o jeho mladistvý zdravý pohyb, a cvičí jej ve flákání, lenosti, nemotornosti a bázlivosti větší, než je v jeho věku. Pohyb by se měl cvičit jako v zápasnické škole. Oním pohybem myslím pohyb nohou, jako by byly změkčeny masáží, a pohyb paží, jako by byly masáží zpevněny. A chlapec musí při cvičení tleskat. Tak jsou totiž jeho cviky intenzivnější. Foiničan Helix⁹⁵ se takto cvičil nejen v době, kdy byl chlapcem, ale i tehdy, kdy se stal mužem. A ten budil nepopsatelně větší obdiv než všichni ti, o kterých vím, kteří tento relaxační cvik trénovali.
47. Nikdo by neměl využívat tetrády trenérů, díky kterým byl naprosto zničen celý tělocvik. Za tetrádu považujeme cyklus čtyř dní, kdy se každý den dělá něco jiného. Během prvního dne se atlet připravuje, druhý den přepne síly na maximum, během třetího dne povolí a ve čtvrtém dni cvičí s poloviční intenzitou. Přípravné cviky tvoří krátké a rychlé pohyby, které atleta proberou a připraví na blížící se dřinu. Intenzivní trénink je atletovou neúprosnou zkouškou síly nastřádané v jeho fyzické kondici. Při odpočinkovém dni atlet relaxuje rozumnými pohyby. A během dne polovičního cvičení se atlet učí uniknout soupeři a nepovolit, když se soupeř snaží uniknout. A systematickým trénováním tímto způsobem cvičení a neustálým opakováním tetrád se trenéři zbavují znalosti pochopení nahého atleta. Neboť různá jídla, víno, tajné přežíraní se, úzkost, únava a spousta dalších faktorů atleta

⁹⁵ Atlet a Filostratův současník, na olympijských hrách zvítězil roku 213 n. l. v zápase a roku 217 n. l. v pankratiu

poškozují. Některé dobrovolně, jiné ne. Jak vyléčíme atleta, když budeme používat tetrády a vybírat tréninkové metody losem?

48. Atlety, kteří se přejedli, odhalí husté obočí, těžký dech, zaplněné dutiny u klíčních kostí a vystouplé boky z nadměrného množství tuku. Nadměrné pití vína odhalí nadmuté břicho, nadmíru živá krev a vlhkost v bocích a na stehnech. A ještě mnohem více znaků odhalí ty, kteří přišli na trénink poté, co měli sex. Jsou totiž zbaveni síly, zadýchaní, při útoku bázlivi, při tvrdé práci vypadají jak odkvetlí a odhalují je takovéto symptomy. Při vysvlečení jim vystupují klíční kosti, mají povadlé boky, výrazně vyznačená žebra a studenou krev. I kdybychom s takovými atlety měli pracovat, na hrách by nezískali žádný věnec. Část obličeje pod očima je slabá, jejich srdeční tep je slabý, jejich pocení je slabé, jejich spánek (který kontroluje trávení) je slabý a bloudí toulavě očima, čímž se jeví to, že myslí na lásku.
49. Atleti, kteří ejakulují ve spánku⁹⁶, se tím očišťují, když vypluje na povrch nadmíra dobré kondice. Nicméně je na nich vidět, že jsou pobledlí, orosení a mají menší sílu. Jsou však díky spánku dobře vyživeni, mají skvělé boky a dostatečný dech. Tito atleti jsou v podobné kategorii jak atleti po sexu, ale nikoli v totožné. Atleti ejakulující ve spánku očišťují svou kondici, atleti po sexu jí naopak ztrácejí. Dobrou známkou únavy je, když se povrch těla zdá jemnější než obvykle, cévy jsou nateklé, paže zvadlé a svaly ochablé.
50. O atlety, kteří se přejedli, ať už soutěží v lehkých nebo těžkých disciplínách, je třeba postarat se masáží horní poloviny těla, aby se nadbytek v nejsilnějších částech těla odstranil. Pětibojaři se musí cvičit v některé z lehkých disciplín. Běžci se nesmí namáhat, ale musí cvičit uvolněně a prodlužovat svůj krok jen o trošku. Boxeři by měli jen lehce trénovat s napnutými pažemi a cvičit stínování. Zápas a pankration jsou sice vzpřímené disciplíny, ale je v nich nezbytný i boj na zemi. Nechť jej tedy takový atlet cvičí, ale ať je spíše nahoře než dole, a rozhodně ať nepředvádí žádné přemety, aby tělo neutrpělo žádná nevléčitelná zranění. O lehké a těžké atlety se trenér musí postarat totožně, a to masáží především horní poloviny těla normálním množstvím oleje, který následně setře.
51. Pokud těla atletů přijmou nadměrné množství vína, středně obtížné cviky způsobí pocení. Atleti, kteří se nadměrně napili, by totiž neměli ani přehnaně cvičit, ani odpočívat. Je totiž lepší znečištěnou tekutinu vypudit, aby nezpůsobila poškození krve. Trenér musí z atleta setřít či seškrábat průměrné množství oleje, aby nebyl výtok potu zablokován.
52. U atletů, kteří měli sex, je lepší, ať vůbec necvičí. Neboť jací muži by vyměnili věnce a proklamace o svých vítězstvích za hanebné rozkoše? Jestli však musí podstoupit trénink,

⁹⁶ Doslova „kteří sní“

ať jejich cvičení slouží jako varování. Jejich síla a dech jsou tím vystaveny zkoušce, neboť právě to sexuální rozkoše nejvíce poškozují. Co se týče fyzického stavu těch, kteří ejakulovali ve spánku, je také sexuálního rázu, ale nedobrovolně, jak jsem pravil. Tito atleti musí cvičit s péčí a jejich sílu je třeba vyživit, jelikož jí zjevně postrádají. Rovněž ze sebe musí dostat pot, jelikož jej v sobě mají přespříliš. Ať využívají spíše rozehrívací cviky, které ale trénují po delší dobu, aby procvičili dýchání. Je třeba na nich použít průměrné množství oleje smíchané s prachem. To totiž funguje jako lék na udržení a osvěžení těla.

53. Atlety, kteří trpí úzkostmi, je třeba opečovávat moudrými slovy, které v nich povzbudí odvalu a povznesou je. Jejich cvičení musí být stejné jako u těch, kteří špatně spí a mají špatné trávení. Dobré je pro ně systematické trénování, neboť atleti, kteří se opravdu bojí, se o to dychtivěji učí obraně. Únava, která se dostaví sama od sebe, je znamením počátku nemoci. Těm, kteří dřou v bahně zápasíště, vystačí dostatečný odpočinek takovým způsobem, jakým jsem popsal. Ovšem ti, kteří dřeli v písku, by měli následující den cvičit v bahně s malou intenzitou. Náhlý odpočinek po cvičení v písku je totiž špatným doktorem na únavu, protože neposlouží síle, ale naopak jí oslabí. Takto by vypadala moudřejší forma tělocviku, která by se věnovala sportovcům jednotlivě.
54. Mou výtkou vůči tetrádám, které jsem zavrhl, je naprosté selhání v případě zápasníka Geréna⁹⁷, jehož hrobka se nachází v Athénách napravo od cesty do Eleusíny. Tento muž pocházel z Naukratidy a byl vynikajícím zápasníkem, což dokázal svými vybojovanými vítězstvími. Odehrálo se to tehdy, když zrovna vyhrál v Olympii. Třetí den pro svým vítězství pil a hodoval v domech některých svých přátel. Protože nebyl zvyklý na takovou hostinu, zcela vynechal spánek. Když přišel během následujícího dne na cvičiště, přiznal se trenérovi, že má špatné trávení a že je mu velice zle. Trenér se však rozčílil, v rozružení jej vyslechl a za to, že Gerénos vypustil cvičení a přerušil tak tetrádu, na něj měl vztek. Nakonec zabil atleta svou neznalostí tréninku tím, že mu nenařídil vhodný trénink, i když atlet o svém stavu mlčel.⁹⁸ Když jsou tetrády právě takové a když je sám trenér nevyčvičený a nevzdělaný, způsobí to nemalé utrpení. Neboť jak nemůže být ztráta takového atleta závažnou záležitostí pro stadiony? A jak ti, kteří tetrády vítají, je využijí tehdy, když přijedou do Olympie? Tam je prach toho druhu, který jsem již zmínil. Tréninky jsou zde na povel. Hellanodikové zde netrénují podle předpisu, ale improvizovaně dle okolností. A i trenérovi je tu hrozeno bičem, pokud by udělal něco mimo toho, co bylo přikázáno. Nelze

⁹⁷ Tento atlet není v žádném jiném zdroji zmíněn

⁹⁸ Jinými slovy trenér měl poznat Gerénův stav už podle toho, jak vypadal

nijak namítat proti tomu, co jim přikážou, a musí uposlechnout. Jelikož ti, kteří by neuposlechli jejich rozkazu, jsou z olympijských her vyloučeni. Tolik k tetradám. Když se budeme řídit těmito radami, ukážeme, že tělocvik je druhem moudrosti, dodáme atletům sílu a stadiony díky správnému cvičení omládnou.

55. Haltéra⁹⁹ je objevem pětibojařů a byla vynalezena pro skok (*halma*), od něž odvozuje svůj název. Protože je skok do dálky považován za disciplínu obtížnější než ostatní, nabádají pravidla skokany, aby skákali za doprovodu hry na flétnu¹⁰⁰ a haltéry je tak ulehčují. Haltéry pevně vedou ruce dopředu a zajišťují jistý a čistý dopad na zem. Pravidla jasně uvádí význam činek, protože délka skoku není změřena, pokud otisk nohy není dokonalý. S dlouhými haltérami posilují atleti ramena a paže, kulatými haltérami i prsty. Ať je užívají lehcí i těžcí atleti během všech cvičení, kromě těch odpočinkových.
56. Prach z hlíny je vhodný na důkladnou očistu a uklidnění atletů, kteří to při cvičení přehnali. Prach z cihel otevírá uzavřené póry a napomáhá pocení. Prach z pryskyřice ohřívá studené části těla. Černý a žlutý prach jsou jako země samotná a jsou oba skvělé na změkčení a vyživení těla. Žlutý prach také činí tělo zářivým a je potěšením se na něj dívat, když je na zdravém a vypracovaném těle. Prach se musí rozetřít vlhkou dlaní s rozevřenými prsty. A je lepší jej postupně rozsypat než naráz nasypat, aby jemný prach dopadal na atleta.
57. Pytel musí být zavěšen pro boxery, a tím spíše i pro ty, kteří se věnují pankratiu. Pytel pro boxery musí být lehký, jelikož ruce boxerů cvičí pouze údery. Pytel pro pankratisty by ale měl být těžší a větší, aby atleti mohli trénovat stabilitu tím, že se postaví proti pytli¹⁰¹. Také s ním cvičí ramena a prsty pomocí úderů. Atlet také musí udeřit do pytle hlavou a cvičit s ním všechny vzpřímené formy pankratia.
58. Někteří atleti se opalují bez rozmyslu a činí tak za jakéhokoli typu slunečního svitu. Ovšem jiní se opalují s rozumem a nikoli vždy, ale jen dokud je to prospěšné. Neboť sluneční záře, která je spojena se severákem nebo bezvětřím, je čistá a zdravě teplá, protože se snáší z čisté oblohy. Oproti tomu záře spojená s jižním větrem nebo se zataženou oblohou je vlhká a horká a cvičence spíše oslabuje, než ohřívá. O dnech se zdravým slunečním svitem jsem již promluvil. Atleti-flegmatici se musí opalovat více, aby ze sebe vypotili nadbytek tekutiny. Zato atleti-cholerici se musí opalování zdržet, aby nelili olej do ohně. Postarší lidé se musí opalovat v klidu, vleže a slunit se tak, jako by se pekli. Ovšem lidé v plné síle by při opalování měli pracovat a cvičit se ve všem tak, jak to mají ve zvyku Élidští. Protože

⁹⁹ Haltéry byly skokanské „činky“ vážící okolo 2 kg, vyrobené z kamene nebo kovu

¹⁰⁰ O hře na flétnu při skoku do dálky píše i Pausaniás (5,7,10)

¹⁰¹ Myšleno tak, že pytel rozhoupají a pak se mu postaví do cesty, aby ustáli náraz

chození do páry a suchá mazání olejem patří k hrubším tělesným cvičením, přenechejme je Spartánům, jejichž cvičení nejsou podobná pankratiu ani boxu. Sami Spartané říkají, že tyto formy cvičení praktikují nikoli kvůli sportovním soutěžím, ale pouze kvůli zocelení. Tak tomu je u jejich bičování, jelikož jim zákon nařizuje, aby byli bičováni u oltáře.

Seznam použité odborné (sekundární) literatury:

GOLDEN, Mark. *Sport in the ancient world from A to Z*. London: Taylor & Francis, 2003

MILLER, Stephen G. *Arete – Greek Sports from Ancient Sources*. University of California Press, 2004

RUSTEN, Jeffrey; KÖNIG, Jason. *Philostratus – Heroicus, Gymnasticus, Discourses 1 and 2*. Loeb Classical Library (LCL 521), 2014

SÁBL, Václav. *Hrdinové antických olympiád*. Praha: Olympia 1968

STOCKING C. H.; STEPHENS S. A. *Ancient Greek Athletics – Primary Sources in Translations*. Oxford University Press, 2021

ZAMAROVSKÝ, Vojtěch. *Vzkříšení Olympie*. Praha: Olympia 1980

Seznam použité antické (primární) literatury:

Athénaios z Naukratidy – Deipnosofistai

Aulus Gellius – Attické noci

Cassius Dio – Římské dějiny

Eusebios – Chronicon

Homér – Ilias (přeložil Otmar Vaňorný, 1934, Laichterova sbírka krásného písemnictví)

Homér – Odysseia (přeložil Otmar Vaňorný, 2007, nakladatelství Rezek)

Lucius Flavius Filostratos - Gymnastikos

Pausaniás – Cesta po Řecku (český překlad: Cesta po Řecku I, 1973, přeložila Helena Businská, nakladatelství Svoboda, edice Antická knihovna; Cesta po Řecku II, 1974, přeložila Helena Businská, nakladatelství Svoboda, edice Antická knihovna)

Pindaros – Olympijské ódy; Isthmické ódy

Plútarchos – Paralelní životopisy (český překlad: Životopisy slavných Řeků a Římanů I, 1967, přeložil kolektiv autorů, nakladatelství Odeon; Životopisy slavných Řeků a Římanů II, 1967, přeložil kolektiv autorů, nakladatelství Odeon)