

MARÓTI EGON

Megjegyzések az ókori görög sportolók edzésmódszereihez és a versenyekre való felkészüléséhez



AGŐRŐGÖK, AKIKNEK A MENTALITÁSÁT áthatotta a versengés, az *agón* szelleme, olympiai győzteseiket, s általában a pánhellén sportversenyek győzteseit számos megtiszteltetésben részesítették,¹ csodálták teljesítményeiket, a különösen kiemelkedő bajnokokat emberfeletti tulajdonságokkal ruházták fel, istenekhez hasonlóknak² tekintették. Sikereiket a források nyilatkozata szerint gyakran isteni származásuknak tulajdonították.

1. Utóbbi vonatkozásban jellemző a thasosi Theogenés és a rhodosi Diagoras példája. Előbbi ökölvívásban és *pankratiónban* is koszorút szerzett az olympiai játékokon, 480-ban, illetve 476-ban. Ökölvívásban 22 éven át veretlen maradt, győzelmeinek száma, amelyeket a különböző koszorús, illetve díjas versenyeken elért, feliratos dokumentumok szerint meghaladta az ezret. Theogenés apja, Timoxenés, Héraklés papja volt; a thasosi hagyomány azonban magát a héróست tekintette az apjának.³ Az ugyancsak legendás ökölvívó olympiai győztest, Diagorast⁴ (akinek három fia és két unokája is olympiai bajnok volt) pedig magának, Hermés isten sarjának tartották.⁵ Látjuk tehát, hogy a görögök a különösen kiemelkedő teljesítményeket emberfelettinek tartották, és emberfeletti tényezőkkel magyarázták.

2. Jelentős eredmény eléréséhez a sportversenyeken a valóságban azonban reális tényezők voltak szükségesek, így például kivételes testi adottságok, kedvező környezet és munka, a fáradalmak szívós elviselése is.⁶

¹ Részletesebben lásd EBERT 1972.

² *Isotheoi*. Lásd Lukianos: *Anacharsis* 10, vö. Pindaros: *Ol.* I, 150.

³ Pályafutásához részletesebben lásd MARÓTI 2000, 22. sz.; a lényeges korábbi irodalommal. Vö. DECKER 1995, 133–136.

⁴ Diagorusról újabban lásd DECKER 1995, 136–137; MARÓTI 2000a, 180–182; MARÓTI 2000, 37. sz., 42–44; 184–200. jegyzet.

⁵ Lásd a Pindaros VII. olympiai ódájához írt *scholion* bájos, ám kissé toposz-jellegű elbeszélését. Vö. Pindaros: *Ol. VII. Schol. inscr. A. a, c* (Dr. 199).

⁶ A témához általánosságban újabban lásd DECKER 1995, 143–150; PATRUCCO 1972, 97 skk.

2. 1. Az alábbiakban nem foglalkozom részletesebben az olympiai játékok előtti időszakra vonatkozóan feltételezett 30 napos, helyszínen tartott, kötelező edzés kérdésével, bár az elgondolásnak újabban is vannak hívei (így CROWTHER 1991, 162; WACKER 1997, 106–107). A vonatkozó források azonban igen gyérek, későiek (részben késő császárkoriak) és igen bizonytalanok, határozatlanok. Ám gondoljunk csak Theogenés hatalmas számú győzelmére, amely magában is igen jelentős számú rendezvényre vall, már a Kr. e. 5. században.⁷ S egy ilyen másfél hónapos kiesés (30 nap és az utazások) megzavarhatták volna az egyes atléták versenyprogramját, és nehezen lettek volna beilleszthetők a nemzetközi keretekbe. Márpedig az egyes versenyek idejének az ütközését már korán igyekeztek elkerülni. Plauzibilis adataink vannak erre vonatkozóan, például Augustus korából (vö. MARÓTI 1998, 39). De már a Kr. e. 1. században megalakult *Oikumenikus* (azaz nemzetközi) *Atléta-szervezetnek* éppen az időpontok egyeztetése, a versenylista összeállítása volt az egyik feladata (lásd MARÓTI 1995, 105–106).

A továbbiakban csak néhány olyan sporteszközt említenék, amelyek meglepően modernnek tűnnek, s egy olyan edzés módszert, amelyet a legújabb időkben újra 'felfedeztek', továbbá néhány érdekes, figyelemre méltó eljárást.

2. 2. Az ökölvívók munkájában fontos segédeszköz volt az úgynevezett *kórykos*, egy jobbára homokkal keményre tömött zsák, amely a sportoló karjának erősítését és ütőerejének kipróbálását segítette. Az ütések pontosságának biztosítását egy mozgó célpont, azaz tárgy szolgáltatta; ehhez egy olyan eszközt (*sphairai*) találtak ki, ami a mai boxlabdára hasonlított. A felkészülést szolgálta az árnyékvívás is. Ha edzőpartnerrel gyakoroltak, a halántékukat és a fülüket egy a mai fejtámasz szerepét betöltő sapka védte (Vö. JÜTHNER 1896, 57–93; MEZŐ 1978, 232–233; JÜTHNER–MEHL 1962, 1335–1337; PATRUCCO 1972, 263–266; RUDOLPH 1965, 10, 29; POLIAKOFF 1986, 88; POLIAKOFF 1987, 73).

A boxolók felkészüléséhez tartozott a kemény futóedzés. A futás gyakorlatilag az ökölvívásnak mintegy kiegészítő sportága volt, a lábmunka erősítése céljából. Vannak olyan példák, amelyek arról tanúskodnak, hogy egy versenyző a box (*pygme*) mellett futószámokban (*dromos*) is ért el sikert. Hasonló jelentősége volt a versenyekre való felkészülés során az úszóedzéseknek is; ezért az úszást szintén kiegészítő sportágnak tekinthetjük. Pausanias-tól tudjuk, hogy a szicíliai Teisandros, aki az Olympián és a Pythián is négy-

⁷ Akkor is ha elfogadjuk Decker valószínűnek tűnő felfogását, éppen Theogenés győzelmeire vonatkozóan, hogy tudniillik ezek a számok nem a megnyert versenyekre vonatkoznak, hanem arra, hogy ezek során hány ellenfél felett aratott győzelmet. A különbség egyébként nem lehetett jelentősen nagy, mivel az ökölvívó győzelmeit gyakran ellenfél, küzdelem nélkül (*akoniti*) érte el, mivel gyakran kevesen mertek ellene kiállni. S ez a két számítási különbség lehet az egyik magyarázata forrásaink eltérő számadatainak. Nevezetesen, a hitelesnek tekintendő, Delphoiban talált verses győzelmi felirat – és az ahhoz kapcsolódó részletes prózai szöveg – 1300 győzelmet, Pausanias 1400, Plutarkhos pedig 1200 diadalt említ.

négy győzelmet aratott,⁸ Naxos közelében mélyen be szokott úszni a tengerbe; ezáltal nyilván elsősorban a karját és tüdejét kívánta erősíteni.⁹

2. 3. A göröglakta területek meleg éghajlata révén az edzéseket és a versenyeket is a szabad ég alatt tartották. Az északabbra fekvő esős, szeles Delphoiban egy bizonyos egyedi létesítménnyel találkozunk. Ez pedig az ottani *Gymnasion* felső teraszának észak-nyugati falához épített, külső oldalán oszlopokkal szegélyezett csarnokfolyosó. Ez 6 méter széles, 6 méter magas volt, s csak fölülről volt fedett, külső oldalát, mint említettem, a körülményeknek megfelelően oszlopok szegélyezték. Ha esett vagy viharos szél volt, ez az építmény szolgált az atléták számára futófolyosóul. A mai hasonló építményektől eltérően ez a folyosó nem csak rajtgyakorlatra szolgált, hanem a célszerű lassítást is megkönnyítette; továbbá körülbelül 180 méter hosszú volt, mint a közeli *Stadion*, ilymódon a teljes felkészülést, erőfelmérést is megalapozta (lásd MARÓTI 1995, 28–29).¹⁰

2. 4. Ismerték az úgynevezett terheléses futóedzést is. Ez abban állt, hogy – elsősorban a *dolikhos* versenyek résztvevői – nehéz, vizes talajon, alkalomadtán tengerparton végezték futógyakorlatukat. Ezt az eljárást a múlt század utolsó évtizedeiben újra 'felfedezték', és például egy Cerrutti nevű olasz edző jelentős sikereket ért el ausztrál, illetve új-zélandi középtávfutó tanítványaival, a nyirkos tengerparti fövenyen folytatott edzések irányítása nyomán.

3. Az atléták sikeres pályafutását befolyásolták előnyös testi tulajdonságaik, céltudatos edzőmunkájuk, életmódjuk, az észszerű szabályok betartása, valamint edzőjük (*gymnastesz*) tanácsainak, utasításainak megszívélése. Az atlétákat motiválták a felkészülésüket irányító mester tapasztalatai, a különböző sportágakban és versenyszámokban szerzett megfigyelései; s egyes vonatkozásokban befolyásolta őket a divat, a 'korszellem'. Az általános érvényű előírások a következők voltak: kerüljék a túlzásba vitt, megerőltető edzőmunkát,¹¹ kellően aludják ki magukat, tartózkodjanak a borfogyasztástól, kicsapongásoktól, óvakodjanak az elhízástól.

Fontos szempont volt az összefoglalóan diétának nevezett szisztéma. Ez elsősorban a táplálkozásra vonatkozó előírásokat jelentett. A különböző élelmiszerek megítélése, javallása koronként eltérő jellegű volt. A hús, sajt, füge fogyasztása például váltakozva került előtérbe. A szokás összefüggött természetesen a különböző sportágak, versenyszámok jellegével. Így például a bőségesebb húsfogyasztás fontos volt a nehézatléták számára. Ne feledjük el, hogy az antikvitás nem ismerte – vagy legalábbis nem alkalmazta – a versenyzők súlykategóriák szerinti felosztását. Így a nagyobb testsúly, testi erő előnyt jelentett; ezért a mázsászs súlyú birkózók érthetően többet ettek, mind

⁸ Pausanias VI, 13, 4, 8.

⁹ A datáláshoz lásd MORETTI 1957, nr. 94, 98, 101, 105; KLEE 1918, nr. 1–4, 78. Vö. Jüthner megjegyzéseit (JÜTHNER 1909, 268 ad Philostratos, c. 43.).

¹⁰ A futófolyosót említi Platón: *Euthyd.* 723; Vitruvius V 14, 4; VI 8, 5.

¹¹ Egyes császárkori moralizáló szerzők erre vonatkozó előadása erősen túlzó. Különben már Aristotelés is óvott a fiatalokúak megerőltető gyakorlatoztatásától, némileg szintén túlzásokkal (vö. MARÓTI 1998a, 5–8; illetve MARÓTI 2004, 151–153).

például a rövidtávfutók. Említést érdemel ezzel ellentétben az élisi Aristodamos nyilatkozata, aki a 98. Olympián, 388-ban koszorút szerzett az olympiai versenyeken, ezen kívül a Pythián és a Nemeán is két-két győzelmet aratott birkózásban. Győzelmi felirata büszkén hirdeti, hogy ő nem testének tömege, hanem technikája révén győzött (vö. EBERT 1972, nr. 34, 2. sor.; MORETTI 1953, nr. 55; MARÓTI 2000, 61. sz, 59). Ez is a céltudatos edzőmunka fontosságára utal!

4. Ismereteink alapján meghökkentően hat Ernst Baltruschnak az a tanulmánya, amelyet a múlt század vége felé publikált (BALTRUSCH 1997, 509–521).¹² Baltrusch lényeges, szakszerű ('*sachliche*') vádja az, hogy az ókori görög atléták doppingszert használtak.

Azonban miben állt az atléták doppinghasználata? Abban, hogy azok egyes versenyszámokban – izomzatuk erősítése, testsúlyuk gyarapítása érdekében – céltudatosan táplálkoztak, azaz sokat ettek: ezt Baltrusch táplálkozási manipulációnak ('*Ernährungsmanipulation*') nevezi. Ez a megállapítás egyfelől alaptalan általánosítás, másfelől nem egészen átgondolt érvelési manipuláció. A bőséges táplálkozás, mint láttuk, a nehézatléták esetében magától értetődő volt, egy könnyűatléta esetében azonban abszurd. Ma sem igen akad olyan purifikátor, 'doppingvadász', aki egy mázsás birkózót, boxolót, de akár egy súlyemelőt is megvádolna azért, mert átlag feletti ételmennyiséget fogyaszt el.

IRODALOM

- BALTRUSCH 1997 = Baltrusch, E.: Politik, Kommerz, Doping. Zum Sport in der Antike. *Gymnasium* 104 (1997), 509–521.
- CROWTHER 1991 = Crowther, N. B.: The Olympic Training Period. *Nikephoros* 4 (1991), 161–166.
- DECKER 1995 = Decker, W.: *Sport in der griechischen Antike*. München 1995.
- EBERT 1972 = Ebert, J.: *Griechische Epigramme auf Sieger in gymnischen und hippischen Agonen*. Berlin 1972.
- JÜTHNER 1896 = Jüthner, J.: Über antike Sportgeräthe. *Abhandlungen des archäologisch-epigraphischen Seminars der Universität Wien* 12 (1896), 161 skk.
- JÜTHNER 1909 = Jüthner, J.: *Philostratos über Gymnastik*. Leipzig–Berlin 1909 [reprint Amsterdam 1969].
- JÜTHNER–MEHL 1962 = Jüthner, J.–Mehl, E.: Pygme. In: *PW–RE Suppl.* 9 (1962), 1335–1337.
- KLEE 1918 = Klee, T.: *Zur Geschichte der Gymnischen Agone an griechischen Festen*. Leipzig–Berlin 1918 [reprint Chicago 1980].
- MARÓTI 1995 = Maróti E.: *Delphoi és a Pythia sportversenyei*. Budapest 1995.
- MARÓTI 1998 = Maróti, E.: Sport és politika az antikvitásban. Augustus és a görög sportversenyek. *Kalogathia* 36 (1998), 37–43.
- MARÓTI 1998a = Maróti E.: Aristotelés felfogása a fiatalkori versenysportról a források tükrében. *Aetas* 4 (1998), 5–19.

¹² A szerző előadásának részletes bírálatát lásd MARÓTI 1998b, 58–60; lásd még MARÓTI 2000a, 70–71.

- MARÓTI 1998b = Maróti E.: Dopping az antik sportéletben? *Belvedere Meridionale* 10 (1998), 58–60.
- MARÓTI 2000 = Maróti E.: *A delphoi Pythia sportversenyeinek győztesei*. Budapest 2000.
- MARÓTI 2000a = Maróti, E.: Gab es Doping im altgriechischen Sportleben. *Acta Classica Debreceniensis* (2000).
- MARÓTI 2004 = Maróti, E.: Die Sicht des Aristoteles über die in der Jugend betriebene Sporttätigkeit im Spiegel anderer Quellen. In: *Dobesch-Festschrift*. Hrsg.: H. Heftner–K. Tomaschitz. Wien 2004, 152–155.
- MEZŐ 1978 = Mező F.: *Az olympiai játékok története*. Budapest 1978.²
- MORETTI 1953 = Moretti, L.: *Iscrizioni agonistiche greche*. Roma 1953.
- MORETTI 1957 = Moretti, L.: *Olimpionikai I vincitori negli antichi olimpici*. Roma 1957.
- PATRUCCO 1972 = Patrucco, R.: *Lo sport nella Grecia antica*. Firenze 1972.
- POLIAKOFF 1986 = Poliakoff, B. B.: *Studies in the Terminology of the Greek Combat Sports*. Frankfurt am Main 1986.²
- POLIAKOFF 1987 = Poliakoff, B. B.: *Combat Sports in the Ancient World*. New-Haven–London 1987.
- RUDOLPH 1965 = Rudolph, W.: Olympischer Kampfsport in der Antike. Faustkampf, Ringkampf und Pankration. *DAWB* 47 (1965), 51–84.
- WACKER 1997 = Wacker, C.: Wo trainierten die Athleten in Olympia. *Nikephoros* 10 (1997), 103–117.