

Le répertoire des sports antiques est constitué, de manière presque exclusive, d'activités individuelles, à l'exception des courses aux flambeaux, pratiquées en relais (cf. chap. 7). Plus réduits en nombre que les sports modernes, les sports grecs ont

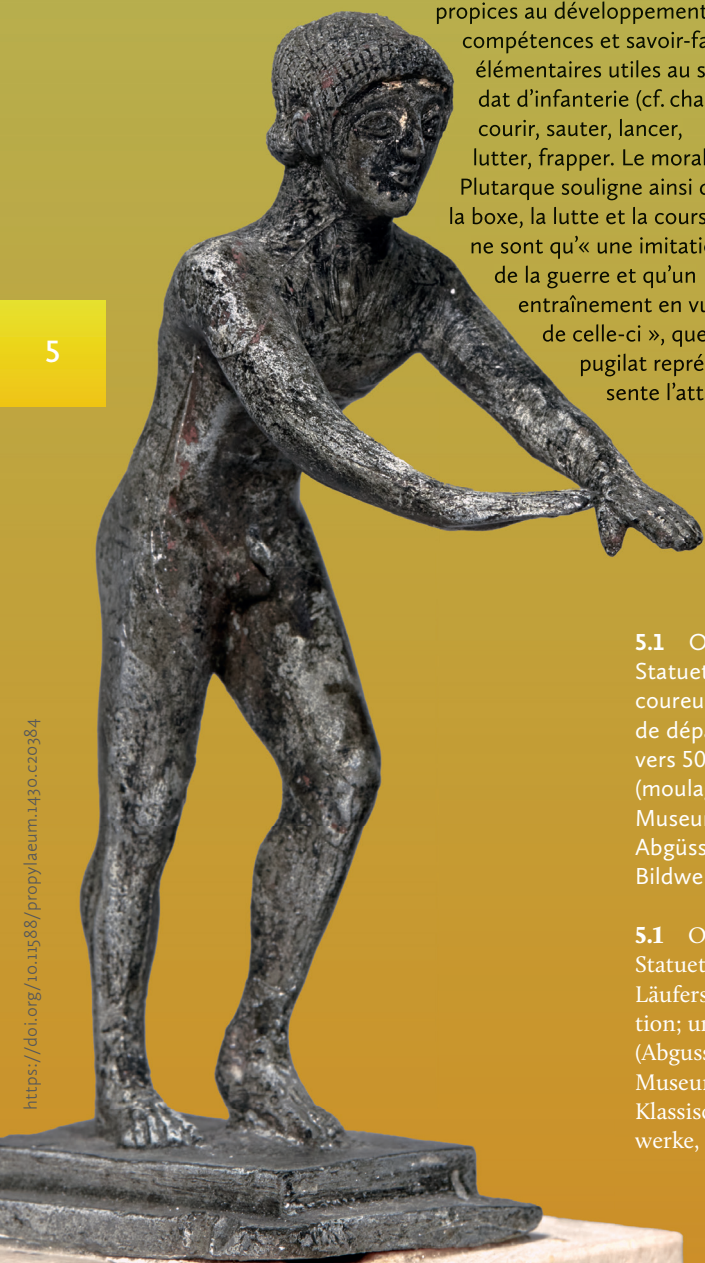
en commun d'être pensés comme propices au développement de compétences et savoir-faire élémentaires utiles au soldat d'infanterie (cf. chap. 1) : courir, sauter, lancer, lutter, frapper. Le moraliste Plutarque souligne ainsi que la boxe, la lutte et la course ne sont qu'« une imitation de la guerre et qu'un entraînement en vue de celle-ci », que « le pugilat représente l'attaque

et la parade, la lutte, l'acharnement de la mêlée, tandis que la course sert d'entraînement pour la fuite et la poursuite » (*Propos de table*, 2, 639e). Ce sont, plus largement, les mêmes vertus qui sont attendues de l'athlète et du guerrier : abnégation, courage, résistance physique et sacrifice de soi. La statuaire athlétique se plaît parfois à souligner ces vertus : ainsi le « Pugiliste des Thermes », statue en bronze grandeur nature, figure un boxeur dont le visage a été soigneusement couturé de cicatrices par le bronzier, chaque marque, soulignée de cuivre rouge, constituant une inscription dans la chair des vertus martiales prêtées à l'athlète (voir p. 74-75). De manière plus explicite encore, les épitaphes peuvent également se faire l'écho de cette culture commune, à l'exemple d'une inscription péloponnésienne, du début de l'époque hellénistique, célébrant, de manière conjointe, les mérites athlétiques et les mérites militaires d'Athanichos, mort la lance à la main :

« J'ai emporté la victoire au pancrace* [voir ci-dessous] à Némée, et trois fois lors des *Basileia*, à la fois comme garçon et comme homme. Et la troisième fois j'ai été couronné à la boxe ! Je suis mort en commandant les lances aux premiers rangs d'Arès, moi, le fameux Athanichos, qu'Arès l'impétueux a soumis ». ¹

Mais, au-delà de l'objectif militaire, le classement grec des sports opère une distinction majeure entre deux catégories : les sports dits « lourds » et les sports dits « légers ». À ces deux catégories correspondent deux qualités athlétiques : la force, pour les premiers, la vitesse pour les seconds. Les sports légers sont constitués d'épreuves de course (fig. 5.1), ou de disciplines assimilées à des courses. Plusieurs types d'épreuves existent, qu'il s'agisse de sprints – course de stade, course de double-stade, course en armes – ou de courses de fond. S'y ajoutent le saut en longueur et le lancer du javelot qui, en raison de la course d'élan qui les précède, sont pensés comme des courses.

5



5.1 Olympie. Statuette d'un coureur en position de départ ; vers 500 av. J.-C. (moulage ; Munich, Museum für Abgüsse Klassischer Bildwerke, Inv. 160)

5.1 Olympia. Statuette eines Läufers in Startposition; um 500 v.Chr. (Abguss; München, Museum für Abgüsse Klassischer Bildwerke, Inv. 160)

GRIECHISCHER SPORT

DISZIPLINEN, LEBENSART UND TRAINING

Das Repertoire der antiken Sportarten besteht fast ausschließlich aus individuellen Aktivitäten, mit Ausnahme der Fackelläufe, die als Staffeln ausgetragen wurden (vgl. Kap. 7). Die griechischen Sportarten sind weniger zahlreich als die modernen und haben gemeinsam, dass sie dazu gedacht waren, die elementaren Fähigkeiten und Kenntnisse auszubilden, die Fußsoldaten benötigten (vgl. Kap. 1): Laufen, Springen, Werfen, Ringen, Schlagen. Der Moralist Plutarch betont, dass Boxen, Ringen und Laufen lediglich „eine Imitation des Krieges seien und dafür trainiert würden“, dass „der Faustkampf für Angriff und Abwehr steht, das Ringen für die Unerbittlichkeit des Nahkampfes, während der Lauf als Training für Flucht und Verfolgung dient“ (*Tischgespräche* 2, 639e). Im weiteren Sinne sind es dieselben Tugenden, die vom Athleten wie vom Krieger erwartet werden: Entsagung, Mut, physische Belastbarkeit und Selbstaufopferung. Statuen von Athleten unterstreichen diese Tugenden manchmal. So stellt der sog. Boxer vom Quirinal einen Faustkämpfer dar, dessen Gesicht von seinem Schöpfer sorgfältig mit Narben versehen wurde. Dabei ist jedes Wundmal durch rötliches Kupfer hervorgehoben und schreibt dem Athleten so die ihm zugeschriebenen kämpferischen Qualitäten geradezu ins Gesicht (s. S. 74–75). Auf noch unmittelbare Weise finden sich Reflexe dieser gemeinsamen Kultur auch auf Grabdenkmälern, etwa in einer frühhellenistischen Inschrift von der Peloponnes, die in einem Zug die athletischen und militärischen Verdienste eines gewissen Athanichos feiert, der mit der Lanze in der Hand gestorben war:

„Ich habe den Sieg im Pankration* [s. unten] in Nemea errungen und dreimal bei den *Basileia*, sowohl als Knabe wie auch als Mann. Und zum dritten wurde ich im Boxen gekrönt! Ich starb als Anführer der Lanzenkämpfer in der ersten Reihe des Ares, ich, der berühmte Athanichos, den der stürmische Ares bezwungen hat.“¹

Abgesehen von der militärischen Zielsetzung unterscheidet die griechische Klassifizierung der Sportarten zwei Hauptkategorien: die sogenannten schweren und leichten Sportarten. Diesen beiden Kategorien entsprechen zwei athletische Grundfähigkeiten, der ersteren die Kraft, der letzteren die Schnelligkeit. Die leichten Sportarten bestehen aus den Laufwettbewerben (Abb. 5.1) und verwandten Disziplinen. Es gibt verschiedene Wettkampfformate, Sprintrennen – Stadionlauf, Doppelstadionlauf, Waffenlauf – oder Langstreckenläufe. Hinzu kommen der Weitsprung und der Speerwurf, die wegen des vorhergehenden Anlaufs als Läufe verstanden werden.

Zu den schweren Sportarten gehören neben dem Diskuswerfen (vgl. S. 76–77) die Kampfsportarten, insbesondere das Ringen, bei dem es um das Zupacken geht, das Boxen, bei dem es auf das Schlagen ankommt (vgl. S. 74–75), und das Pankration, das die Techniken des Ringens und des Boxens mit Fußritten kombiniert (vgl. S. 78–79). Bei diesem Vorläufer moderner Formen des freien Kampfes gab es nur zwei verbotene Aktionen: den Gegner zu beißen und ihm die Finger in die Augen zu stecken. Wiederkehrende Verletzungen und bleibende Deformationen, z. B. die sog. Blumenkohlhohren, gehörten aber zu den erwartbaren körperlichen Folgen in allen Kampfsportarten (vgl. Kap. 8). Die Bezeichnung „Schwerathletik“ resultiert aus dem Fehlen von Gewichtsklassen. Wo moderne Kampfsportarten die Kategorien vervielfachen, gab es bei ihren antiken Pendanten in jedem Wettbewerb und jeder Disziplin

Les sports lourds rassemblent, en plus du lancer du disque (cf. p. 76-77), les sports de combat, et notamment la lutte – sport de préhension –, la boxe – sport de percussion (cf. p. 74-75) –, et le pancrace, combinant les techniques de lutte et de boxe auxquelles s'ajoutent des coups de pied (cf. p. 78-79). Dans ce dernier, ancêtre des formes modernes de combat libre, les deux seuls gestes interdits sont de mordre son adversaire et de lui mettre les doigts dans les yeux. Blessures récurrentes et déformations permanentes – à l'exemple des « oreilles en chou-fleur » – font partie des conséquences physiques attendues dans tous les sports de combat (cf. chap. 8). La dénomination de « sports lourds » résulte de l'absence de catégories de poids. Là où les sports de combat modernes démultiplient les catégories, leurs équivalents antiques ne couronnent qu'un unique athlète par concours et par discipline. C'est à couronner un absolu de force que les concours aspirent, pas à sanctionner une supériorité relative à l'intérieure d'une sous-catégorie pondérale.

Le pentathlon, combinaison de deux sports lourds (lutte ; disque) et de trois sports légers (stade ; saut en longueur ; lancer du javelot), constitue la discipline de prédilection des athlètes touche-à-tout. Trois des disciplines constitutives du pentathlon sont ainsi représentées en relief sur une base de statue de la fin de VI^e s. av. J.-C. provenant d'Athènes : à gauche, un coureur en position de départ ; au centre, une paire de lutteurs ; à droite, un lanceur de javelot contrôlant la courroie de lancer (fig. 5.2). Le saut en longueur présente, quant à lui, la particularité de s'effectuer avec des poids de saut, les haltères, sans doute destinés à être lâchés, au moment de l'atterrissage, par l'athlète, en arrière de son corps, afin de l'aider à se rétablir sur ses pieds (fig. 5.3). Si les pentathloniens sont rarement en mesure de briller dans une discipline unique, le compromis athlétique qu'ils incarnent a conduit Aristote à dire d'eux qu'« ils sont les plus beaux ; car ils sont doués par la nature à la fois pour la force et pour la vitesse » (*Rhétorique*, 1, 5, 1361b).

Les scènes athlétiques sur vase relaient, de manière idéalisée et typologique, les morphotypes attendus dans les différentes disciplines : les coureurs sont figurés élan-cés, les pentathloniens musclés mais secs, les boxeurs, plus musculeux et puissants, les lutteurs, souvent plus lourds encore. Au sein même des courses, les attendus biomécaniques ne sont pas complètement identiques d'une course à l'autre. Ainsi, les coureurs de double-stade doivent accomplir deux sprints consécutifs d'une longueur d'un stade, entrecoupés d'un dérapage, d'un demi-tour et d'une réaccélération. Pour cette raison, ils doivent développer des appuis particulièrement agiles. De leur côté, les coureurs en armes (cf. p. 38-39), dont la course est ralentie par le port d'un bouclier, doivent disposer d'une ceinture scapulaire tonique, à même de soutenir le poids du bouclier et de compenser l'asymétrie qu'il engendre.

Il est très rare, pour un athlète lourd, de triompher dans un sport léger, et vice versa. C'est la dernière des coquetteries que d'y parvenir. Le champion de Thasos, Théogénès, spécialiste de boxe et de pancrace, disciplines dans lesquelles il a enchaîné les titres au début du V^e s. av. J.-C., s'est illustré également dans plusieurs épreuves de course longue, ce qu'il n'a pas manqué de faire figurer sur ses palmarès inscrits. Plus fréquemment, certains athlètes lourds parviennent à prospérer simultanément dans plusieurs sports de combat – à l'exemple de Kleitomachos de Thèbes qui est parvenu, lors des concours isthmiques, en 216 av. J.-C., à remporter la couronne dans les trois épreuves (la lutte, la boxe, le pancrace). Et, de même, certains athlètes légers cumulent les couronnes dans différentes courses, à l'exemple de Léonidas de Rhodes, quadruple champion olympique dans les trois courses rapides, au milieu du II^e s. av. J.-C.

Si les épreuves inscrites au programme des différents concours sont assez proches, l'harmonisation n'est pas totale. D'une part, les unités de mesure, propres à chaque cité, font que la course de stade, si elle fait normalement 600 pieds (cf. chap. 3), ne correspond pas partout à la même distance. D'autre part, des singularités locales existent, à l'exemple du quadruple stade, épreuve en vigueur dans un nombre

limité de concours – à Némée ou encore à l'Isthme –, ou du pancrace sans saisie, attesté à Misthie en Asie Mineure. Toute logique de standardisation n'est pourtant pas absente, mais elle fonctionne essentiellement au sein d'un même concours, et vise à l'équité plus qu'à une harmonisation disciplinaire. Ainsi, les pentathloniens participant à une compétition sont invités à lancer les mêmes disques et les mêmes javelots.

Une véritable préparation athlétique se met en place, dès le VI^e s. av. J.-C. Elle inclut non seulement un entraînement régulier et spécialisé (cf. fig. 5.4), mais aussi une grande attention accordée à l'alimentation et à tous les paramètres susceptibles d'affecter le niveau de forme de l'athlète, à commencer par sa vie sexuelle. Cette dernière est considérée comme un facteur d'affaiblissement de l'athlète. Les sources médicales soulignent, au fil des siècles, combien le maintien d'une vie sexuelle est source de « dissolution de (sa) force », pour reprendre une formule de Galien de Pergame (*Sur l'hygiène*, 3, 11). Symétriquement, Arétée de Cappadoce pointe qu'un homme conservant sa semence sera féroce, et aussi puissant qu'une bête. Si la pratique de l'abstinence ne semble pas avoir été systématisée, plusieurs champions sont passés à la postérité pour avoir fondé leur succès sur une stricte abstinence, à l'exemple d'Astylos de Crotone (coureur), d'Ikkos de Tarente (pentathlonien), ou de Kleitomachos de Thèbes (lutteur, boxeur et pancratiaste).

Alors que l'abstinence a pour objectif d'éviter toute déperdition inutile d'énergie, la diététique athlétique poursuit, de manière complémentaire, un objectif de renforcement. Le principe même d'une diététique athlétique émerge précocement, simultanément du principe de l'entraînement et de l'apparition des premiers gymnases. La viande occupe rapidement une place centrale dans l'ordinaire alimentaire des athlètes, en particulier de celui des athlètes lourds. Les sportifs constituent, en cela, des figures de mangeurs atypiques dans des



5.2 Athènes. Relief avec des athlètes; 510-500 av. J.-C. (moulage; Munich, Museum für Abgüsse Klassischer Bildwerke, Inv. 137b)

5.2 Athen. Relief mit Athleten; 510-500 v. Chr. (Abguss; München, Museum für Abgüsse Klassischer Bildwerke, Inv. 137b)

nur einen einzigen Sieger. Die Wettkämpfe zielten darauf ab, den absolut Stärksten zu krönen, nicht nur darauf, eine relative Überlegenheit innerhalb einer Gewichtsklasse festzustellen.

Das Pentathlon, eine Kombination aus zwei schweren (Ringen, Diskuswurf) und drei leichten (Stadionlauf, Weitsprung, Speerwurf) Sportarten war die bevorzugte Disziplin für Allround-Athleten. Drei dieser Sportarten sind in einem Relief von einer Statuenbasis des späten 6. Jhs. v. Chr. aus Athen wiedergegeben: ein Läufer in Startposition links, ein Ringerpaar in der Mitte und ein Speerwerfer beim Überprüfen der Wurfschlinge rechts (Abb. 5.2). Der Weitsprung weist wiederum die Besonderheit auf, dass er mit Sprunggewichten, den sog. *haltêres*, durchgeführt wurde (Abb. 5.3). Zweifelsohne mussten diese vom Athleten bei der Landung hinter dem Körper losgelassen werden, damit er wieder auf die Beine kommen konnte. Auch wenn die Fünfkämpfer selten in einer einzigen Disziplin glänzen konnten, veranlasste die athletische Ausgewogenheit, die sie verkörperten, Aristoteles zu der Aussage, dass sie „die Schönsten sind; denn sie sind von der Natur sowohl für die Kraft als auch für die Schnelligkeit ausgestattet“ (*Rhetorik* I, 5, 1361b).

Die athletischen Szenen auf Vasen zeigen in idealisierter Form die Körperbautypen, die in den verschiedenen Disziplinen erwartet werden: Läufer sind schlank dargestellt, Fünfkämpfer muskulös, aber hager, die Boxer noch muskulöser und kräftiger, die Ringer oft noch massiger. Die verschiedenen Laufwettbewerbe stellten unterschiedliche biomechanische Anforderungen. Im Doppelstadion mussten die Läufer zwei aufeinanderfolgende Sprints über die Länge eines Stadions absolvieren, unterbrochen von einer Abbremsung, einer Kehrtwende und einer erneuten Beschleunigung. Aus diesem Grund mussten sie besonders standfest und wendig sein. Waffenläufer (vgl. S. 38-39), deren Geschwindigkeit durch den Schild, den sie trugen, reduziert wurde, brauchten eine kräftige Schultermuskulatur, die das Gewicht des Schildes tragen und die damit verbundene Asymmetrie ausgleichen konnte.

Nur sehr selten triumphierte ein Schwerathlet in einer leichten Disziplin, und umgekehrt. Dies zu erreichen war der Gipfel der Eitelkeit. Theogenes von Thasos, ein Champion im Boxen und Pankration, gewann in diesen Disziplinen Anfang des 5. Jhs. v. Chr. einen Titel nach dem anderen, war aber auch in mehreren Langstreckenläufen erfolgreich, was er in den Listen seiner Siege nicht zu vermerken vergaß. Häufiger gelang es Schwerathleten, in mehreren Kampfsportarten erfolgreich zu sein – wie z. B. Kleitomachos aus Theben, der bei

sociétés où l'alimentation est essentiellement végétale. Les légendes alimentaires relatives aux champions constituent autant d'échos de cette singularité. À l'image de leur héros et modèle Héraclès, certains des meilleurs athlètes sont crédités de repas pantagruéliques, le nec plus ultra étant constitué par la *bouphagia*, ou consommation d'un bœuf entier en un seul repas. Un tel menu, dont on soulignera l'impossibilité pratique, reflète, sous une forme amplifiée, combien la diététique athlétique s'éloignait du régime commun.

L'alimentation des athlètes est conçue comme une suralimentation. Le principal nom utilisé pour la désigner, *anankophagia*, ou 'alimentation par nécessité', 'alimentation contrainte', s'en fait l'écho. Les athlètes doivent se forcer à manger au-delà de leur appétit. Certains vont jusqu'à se lever au milieu de la nuit pour ingurgiter un repas supplémentaire. Il s'agit, tout à la fois, de disposer de suffisamment d'énergie pour être en mesure d'affronter les intenses efforts physiques quotidiens mais aussi pour construire, en longue durée, un physique plus massif. Parmi les viandes consommées, celle de cochon, supposée tenir davantage au corps, occupe une place privilégiée, avec la viande de mouton ou de bœuf.

La suralimentation des athlètes, et notamment des athlètes lourds, a constitué un angle d'attaque récurrent des détracteurs de la vie athlétique. Les poètes, comiques ou tragiques, moquent les sportifs et les dépeignent en invétérés carnivores, insatiables ventres sur pattes. Les philosophes attaquent le déséquilibre de l'existence athlétique, centrée sur la construction du corps mais négligeant le développement de l'esprit. Quand on demande au philosophe cynique Diogène quelle cause explique la stupidité des athlètes, il répond sans détour : « parce qu'ils sont

faits de mouton et de bœuf » (Diogène de Laërte, *Vies et doctrines des philosophes illustres*, 6, 49). Les médecins pointent les dangers organiques que la suralimentation fait courir aux athlètes durant et après leur carrière. Galien de Pergame n'hésite pas à les dégrader jusqu'à la condition de bêtes :

« Leur mode de vie ressemble au comportement des cochons, si ce n'est que les cochons ne se fatiguent pas outre mesure, ni ne mangent par obligation, tandis que les athlètes se soumettent à ces excès et ont parfois en outre le dos lacéré par des lauriers roses » (*Exhortation à l'étude de la médecine*, 11, 5).

Au-delà de ces représentations caricaturales, la vie athlétique implique, d'abord et avant tout, de se soumettre à une importante charge d'entraînement. Si les plus jeunes athlètes suivent un entraînement collectif et qui n'est pas personnalisé, rapidement, ceux qui ambitionnent de participer à des compétitions s'adjoignent les services d'entraîneurs spécialisés, eux-mêmes anciens champions, le plus souvent. Parmi les nombreux exercices pratiqués, on peut distinguer les exercices destinés à construire et entretenir la condition physique de ceux liés plus directement à des compétences disciplinaires.

5.3 Olympie.
Poids de saut avec inscription votive d'Akmatidas ; vers 500 av. J.-C. (moulage ; Munich, Museum für Abgüsse Klassischer Bildwerke, Inv. 188)

5.3 Olympie.
Sprunggewicht mit
Votivinschrift des
Akmatidas; um
500 v. Chr. (Abguss;
München, Museum
für Abgüsse Klas-
sischer Bildwerke,
Inv. 188)



den istsmischen Wettkämpfen 216 v. Chr. in allen drei Disziplinen (Ringen, Boxen, Pankration) siegte. Auch einige Leichtathleten gewannen in verschiedenen Wettkämpfen, etwa Leonidas von Rhodos, der Mitte des 2. Jhs. v. Chr. in Olympia viermal in allen drei Sprintwettbewerben erfolgreich war.

Obwohl sich die Wettbewerbe im Programm der verschiedenen Spiele sehr ähnelten, gab es keine völlige Vereinheitlichung. Zum einen hatte jede Stadt ihre eigenen Maßeinheiten, was zur Folge hatte, dass der Stadionlauf nicht überall der gleichen Distanz entsprach, obwohl er normalerweise 600 Fuß betrug (vgl. Kap. 3). Zum anderen gab es lokale Besonderheiten, wie z. B. der Vierfach-Stadionlauf, der bei einigen wenigen Spielen ausgetragen wurde, so in Nemea und in Isthmia, oder Pankration ohne Griffe, das im kleinasiatischen Misthia belegt ist. Eine gewisse Logik der Standardisierung gab es jedoch durchaus, aber sie funktionierte hauptsächlich innerhalb des jeweiligen Wettbewerbs und zielte auf Fairness ab, weniger auf eine Vereinheitlichung der Sportart. So waren die Fünfkämpfer, die an einem Wettkampf teilnahmen, aufgefordert, gleiche Diskusscheiben und Speere zu werfen.

Eine echte athletische Vorbereitung entwickelte sich ab dem 6. Jh. v. Chr. Sie umfasste nicht nur regelmäßiges und spezialisiertes Training (vgl. Abb. 5.4), sondern widmete auch der Ernährung und allen anderen Faktoren, die sich auf die Form des Athleten auswirken konnten, große Aufmerksamkeit, angefangen bei seinem Sexualleben. Letzteres wurde als ein Faktor betrachtet, der den Athleten schwächte. Medizinische Quellen betonen über die Jahrhunderte hinweg, dass ein aktives Sexualleben eine Ursache für die „Auflösung der (eigenen) Kraft“ sei, um Galen von Pergamon zu zitieren (*Über die Hygiene* 3, 11). Entsprechend weist Areteus von Kappadokien darauf hin, dass ein Mann, der seinen Samen behält, wild und so stark wie ein Tier sein werde. Auch wenn es keine systematische Praxis der Enthalt-

samkeit gegeben zu haben scheint, ist von mehreren Champions überliefert, dass sie ihren Erfolg auf strikte Abstinenz zurückführten. Zu ihnen zählen der Läufer Astylos von Kroton, der Fünfkämpfer Ikkos von Tarent und der Ringer, Boxer und Pankratiast Kleitomachos von Theben.

Während die Enthaltensamkeit darauf abzielte, unnötige Verluste von Energie zu vermeiden, verfolgte die athletische Diätetik komplementär das Ziel der körperlichen Stärkung. Das Konzept der athletischen Ernährung entstand schon früh, gleichzeitig mit dem Konzept des Trainings und der Entstehung der ersten Gymnasien. Fleisch bekam in der Ernährung von Sportlern schnell zentrale Bedeutung, insbesondere bei den Schwerathleten. Sportler sind in dieser Hinsicht in Gesellschaften mit vorwiegend pflanzlicher Ernährung atypische Esser. Die Anekdoten über die Ernährung von Champions sind ein Echo dieser Einzigartigkeit. Nach dem Vorbild ihres Helden Herakles werden einige der besten Athleten für ihre schwelgerischen Mahlzeiten gerühmt. Der Höhepunkt ist dabei die *bouphagia*, der Verzehr eines ganzen Rindes in einer einzigen Mahlzeit. Ein solches Menü, dessen praktische Unmöglichkeit auf der Hand liegt, reflektiert in übersteigerter Form, wie weit sich die athletische Ernährung von der üblichen Lebensweise entfernt hatte.

Die Ernährung von Sportlern war als Überernährung konzipiert. Die wichtigste Bezeichnung dafür, *anankophagia* oder ‚Ernährung aus Notwendigkeit‘, ‚Zwangsernährung‘, spiegelt dies wider. Sportler mussten sich zwingen, über ihren Appetit hinaus zu essen. Manche gingen sogar so weit, mitten in der Nacht aufzustehen, um eine zusätzliche Mahlzeit zu verschlingen. Es ging darum, genügend Energie zu haben, um die täglichen, intensiven körperlichen Anstrengungen bewältigen zu können, aber auch darum, über einen längeren Zeitraum hinweg eine kräftigere Physis aufzubauen. Von den Fleischsorten bevorzugte man neben Hammel- oder Rindfleisch vor allem Schweinefleisch, von dem man annahm, dass es besser am Körper anschlug.

Die Überernährung von Athleten, insbesondere von Schwerathleten, war ein wiederkehrender Angriffspunkt für Kritiker der athletischen Lebensweise. Komische und tragische Dichter verspotteten die Sportler und stellten sie als unverbesserliche Fleischfresser dar, unersättliche Bäuche auf zwei Beinen. Die Philosophen griffen die Unausgewogenheit des athletischen Daseins an, das auf den Aufbau des Körpers ausgerichtet war, aber die Entwicklung des Geistes vernachlässigte. Als der kynische Philosoph Diogenes nach der Ursache für die Dummheit der Athleten gefragt wurde, antwortete er ohne Umschweife: „Weil sie aus Hammel und Rind bestehen“ (Diogenes Laertios, *Leben und Lehren berühmter Philosophen* 6, 49). Ärzte wiesen auf die Gefahren für die Organe hin, denen die Athleten aufgrund der Überernährung während und nach ihrer Karriere ausgesetzt waren. Galen von Pergamon zögert nicht, sie mit Tieren gleichzusetzen:

„Ihre Lebensweise ähnelt dem Verhalten von Schweinen, mit dem Unterschied, dass Schweine sich nicht übermäßig anstrengen und auch nicht zwangsweise fressen, während Sportler sich diesen Exzessen unterziehen und manchmal obendrein auch noch einen wunden Rücken vom Oleander haben“ (*Anleitung zum Studium der Medizin* 11, 5).

Sieht man von solchen karikaturistischen Darstellungen ab, beinhaltet das Leben als Athlet in erster Linie, sich einer großen Trainingsbelastung auszusetzen. Während die jüngsten Athleten ein kollektives, nicht personalisiertes Training absolvierten, nahmen Sportler, die an Wettkämpfen teilnehmen wollten, schon bald die Dienste spezialisierter Trainer, die meist selbst ehemalige Champions waren, in Anspruch.

Marche lestée, monter à la corde, exercices fractionnés, exercices de déplacement sont, parmi d'autres, répétés pour augmenter la résistance des athlètes à l'effort. S'y ajoutent des ateliers techniques. Les boxeurs font des exercices en opposition, équipés de gants spéciaux, plus protecteurs et permettant donc de préserver l'intégrité corporelle des athlètes jusqu'aux compétitions. Les boxeurs et pancratiastes s'entraînent au sac de frappe, court pour les premiers, qui travaillent principalement en ligne haute, long pour les seconds afin de permettre les coups de pied. Les lutteurs peuvent s'entraîner, quand le gymnase en dispose, dans une salle couverte spécifique, dont le sol a été ameubli afin d'amortir les chutes. Un manuel d'entraînement à la lutte, conservé sur un papyrus d'époque impériale, permet de mesurer partiellement l'extension du répertoire technique que les lutteurs doivent incorporer et maîtriser :

« Tiens-toi près de lui, attaque avec ton pied et combats.

Projette-le. Relève-toi et contourne-le. Combats.

Projette-le. Balaie et frappe son pied.

Tiens-toi près de ton adversaire, et avec ton bras droit fais une clef de tête et combats.

Ceins-le. Passe sous sa prise. Passe au travers et combats.

Crochète par-dessous avec ton bras droit. Enveloppe-le avec ton bras, là où il a croché, et attaque son flanc avec ton pied gauche. Pousse-le avec ta main gauche. Casse la saisie et combats. Tourne autour.

Bats-toi avec une saisie des deux côtés.

Jette ton pied en avant. Fais une saisie autour de son corps. Avance et force sa tête à reculer. Fais-lui face et penche-toi en arrière et jette-toi sur lui, en t'arc-boutant sur ton pied ».²

On pourra regretter qu'aucun manuel équivalent n'ait été conservé pour les autres disciplines. Beaucoup d'exercices échappent probablement à notre connaissance. Mais la logique de spécialisation technique est palpable, et témoigne d'une approche de la préparation physique très proche de la nôtre, par beaucoup d'aspects. Ce sont de complexes savoir-faire moteurs qui sont incorporés et acquis, jour après jour, dans les gymnases grecs, et les athlètes anciens méritaient sans doute, de ce point de vue, un peu plus de considération que ne leur en offre la comparaison, aussi acide qu'expéditive, à des cochons nonchalants ...

[JEAN-MANUEL ROUBINEAU]

5.4 Coupe attique à figures rouges : scène de palestra avec des hommes s'entraînant au lancer du disque et à la lutte ; vers 490 av. J.-C. (Munich, Staatliche Antikensammlungen und Glyptothek, Inv. 2637)

5.4 Attisch-rotfigurige Schale: Palästraszene mit Männern beim Training im Diskuswurf und Ringen; um 490 v. Chr. (München, Staatliche Antikensammlungen und Glyptothek, Inv. 2637)



Die zahlreichen Übungen, die praktiziert wurden, teilen sich in zwei Gruppen auf: Die einen dienten dazu, die körperliche Fitness zu steigern und aufrechtzuerhalten, die anderen bezogen sich unmittelbar auf die Techniken der einzelnen Sportarten.

Gehen mit Gewichten, Seilklettern, Intervalltraining oder Bewegungsübungen wurden wiederholt, um die Belastbarkeit der Athleten zu erhöhen. Hinzu kam technische Ausstattung. Boxer übten den Kampf mit speziellen Handschuhen, die stärker gepolstert waren, um die körperliche Unversehrtheit der Sportler bis zu den Wettkämpfen zu schützen. Boxer und Pankratiasten arbeiteten an Boxsäcken, die ersteren an kurzen, da sie vorwiegend auf Kopf und Oberkörper zielten, letztere an langen, um Tritte zu ermöglichen. Ringer konnten, wenn das jeweilige Gymnasium damit ausgestattet war, in speziellen überdachten Sälen trainieren, deren Boden aufgelockert war, um Stürze abzufangen. Ein Handbuch für das Ringkampftraining, das auf einem Papyrus aus der Kaiserzeit überliefert ist, gibt einen Eindruck von der Breite des technischen Repertoires, das die Ringer einüben und beherrschen mussten:

„Halte dich nahe an ihm, greife mit dem Fuß an und kämpfe.

Wirf ihn um. Steh auf und geh um ihn herum. Kämpfe.

Wirf ihn um. Tritt aus und triff seinen Fuß.

Halte dich nahe an deinem Gegner und mache mit deinem rechten Arm einen Kopfgriff und kämpfe.

Umfasse ihn. Ducke dich unter seinem Griff. Geh schräg an ihm vorbei und kämpfe.

Hak dich mit deinem rechten Arm von unten ein. Umfasse ihn mit deinem Arm, dort, wo er eingehakt hat, und greife mit deinem linken Fuß seine Flanke an. Drücke ihn mit deiner linken Hand. Brich den Griff auf und kämpfe. Drehe dich um.

Wehre dich mit einem beidseitigen Griff.

Wirf deinen Fuß nach vorne. Mach einen Griff um seinen Körper. Geh nach vorne und drücke seinen Kopf nach hinten. Stell dich ihm gegenüber, lehne dich zurück und wirf dich auf ihn, indem du dich mit deinem Fuß abdrückst.“⁴²

Leider ist uns kein ähnliches Lehrbuch für andere Sportarten überliefert. Viele Übungen sind uns wahrscheinlich gar nicht bekannt. Aber die Logik der technischen Spezialisierung ist unübersehbar und zeugt von einem Zugang zum sportlichen Training, der unserem in vieler Hinsicht sehr ähnlich ist. Es sind komplexe motorische Fähigkeiten, die Tag für Tag in den griechischen Gymnasien vermittelt und erworben wurden, und die antiken Athleten verdienen in dieser Hinsicht sicherlich ein wenig mehr Beachtung, als ihnen der ebenso ätzende wie wohlfeile Vergleich mit gedankenlosen Schweinen zugesteht ...

