

METODE RADA U SPORTU ANTIČKE GRČKE

1. UVOD

Malo je povijesnih izvora koji govore o metodama rada antičkih sportaša i njihovih trenera. Poznate su nam činjenice da su Olimpijske igre u antičkoj Grčkoj neprekinuto trajale više od 1000 godina, da su natjecatelji morali potvrditi da su najmanje 10 mjeseci prije održavanja Olimpijskih igara proveli pripremajući se za nastup na igrama, da su svi natjecatelji posljednjih mjesec dana prije Olimpijskih igara provodili u svetištu Olimpija vježbajući pod nadzorom olimpijskih sudaca, da su postojale dvije vrste trenera, i da onaj sportaš koji nije imao novaca za plaćanje trenera, ukoliko je bio kvalitetan, njegov polis bi mu plaćao trenera. No pitanje je što su treneri «prodavali» sportašima. S kojim su to znanjem raspolagali (naročito gimnasti koji su bili najcjenjeniji i najbolje plaćeni treneri u antičkoj Grčkoj) i na koji su način vježbali starogrčki sportaši?

Ovaj rad je kvalitativno istraživanje usmjereno na metode rada u treningu antičkih sportaša. Glavni izvor za opis metoda rada antičkih sportaša je djelo «O gimnastici» čiji je autor Lucije Flavije Filostrat. Rad se temelji na analizi izvornog teksta u prijevodu Bore Jovanovića iz 1928. godine koji je s mađarskog jezika preveo prijevod s latinskog Palfya Gyorgya. Autentičnost izvora više je puta potvrđena u radovima prethodnih istraživača koji su se bavili analizom i interpretacijom Filostratova dijela¹.

2. Filostrat: O Gimnastici

Lucije Flavije Filostrat (170.-244./249.), Grk sa statusom rimskog građanina, bio je jedan od vodećih sofista svog vremena. Više godina proveo je na rimskom dvoru kao štićenik carice Julije Domne, žene rimskog cara Septimusa Severa. Autor je nekoliko djela od koji su najpoznatija: «Život Apolonija», «Život sofista» i esej o sportu pod nazivom «O gimnastici» (u grčkom originalu - Peri gynaeikhe).(3) «O gimnastici» djelo je o grčkom sportu i antičkim olimpijskim igrama u kojem govori o svojevrsnim sportskim zvijezdama onog doba, prikazuje

¹ Wertheim, M., Kaufman, H. (2002). The theoretical-methodological basis of sport training in Ancient Greece in comparison to the modern theory of training: A Model for Comparative. U: Teresa Gonzales Aja i sur. (ur.) Actas V. Congreso de Historia del deporte en Europa. Madrid: Universidad Politecnica de Madrid.; Kyle, G., D. (1995). Philostratus, Repechage, Running and Wrestling: The Greek Pentathlon Again. Journal of Sport History, 22 (1), 60-65.; vidi «The Heroikos Project Bibliography» Retrieved April 6, 2003, from The Heroikos Project Home page. <<http://www2.roanoke.edu/religion/maclean/Heroikos/Bibliography.html>>

način života i rada trenera i sportaša, kao i njihove međusobne odnose. Djelo je nastalo nakon 220 godine poslije Krista.(4)

3. Metode rada antičkih sportaša

Odmah na početku Filostrat govori o tome kako je «moderna trenerska znanost² toliko izmijenila način treninga sportaša da su se mnogi odvratili od treninga» (Filostrat, I) i napominje kako je zato kriv «nepravilan i bez snage vršen trening» (Filostrat, II). Zagovornik je teških i napornih treninga «...već i samo natjecanje u Olimpiji je naporno, ali izgleda da je još naporniji tamošnji trening» (Filostrat, XI). Napominje Filostrat da su u njegovo vrijeme sportaši «netrenirani mekušci» (Filostrat, XLIV) i da je «...maženje prodrlo u trenersku znanost. Medicina je bila prva koja je mazila...». (Filostrat, XLIV)

Na dva mjesta u Filostratovu djelu pronalazimo opise načina treniranja koji mogu sličiti primjeni metode rada koju mi danas poznajemo pod nazivom «intervalni trening»: «Ove treba trenirati napornim pokretima, dok kolerične, naprotiv, polako i s odmorima – jer onima je potreban bič, ovima uzda...» (Filostrat, XLII), «...trkače (op.a. treba trenirati) ne napornim vježbama nego odmorima i nešto jačim hodanjima...» (Filostrat, L). Iz navedenog nije teško zaključiti visoki stupanj razvoja «trenerske znanosti» antičke Grčke ukoliko smo svjesni činjenice da se prve naznake intervalne metode rada u moderno doba javlja tek između, dva svjetska rata u 20. stoljeću, dok punu afirmaciju i znanstveno potkrjepljenje intervalna metoda rada doživljava tek prije 40-ak godina.

Čini se da je i situacijska metoda treninga bila vrlo raširena i često primjenjivana. Dajući na više mjesta upute kako treba trenirati sportaše različitih disciplina, karaktera i tjelesne građe Filostrat najčešće opisuje upravo situacijsku metodu rada: «Hrvanje je, međutim, isto za vrijeme natjecanja kao i za vrijeme priprema; oba puta daje dokaze o tome što zna i za što je sposoban...zbog toga su Eliđani nagrađivali vijencem najbolji trening...» (Filostrat XI)

Kako je snaga u starom vijeku bila motorička sposobnost kojoj su se ljudi tog vremena najviše divili sasvim je razumljiva pažnja koju antički treneri posvećuju razvoju snage kod svojih sportaša: «...trening se nekada sastojao u tome da su pojedinci vukli teške terete, drugi su se upuštali u nadmetanje u brzini s konjima i zečevima; drugi opet su ispravljali i krivili debele željezne ploče; drugi su se uprezali pored snažnog vola i vukli plug, neki su lomili biku vrat, pa ponekad čak i lavovima... šakač Naksosa plivao je oko obale otoka iznoseći ruke na pučinu (op.a. vjerojatno plivanje kraul tehnikom) čime je ujedno vježbao ruke i cijelo tijelo.»

² Filostrat, naime, prepoznaje trenersko umijeće kao znanost i svrstava «trenersku znanost» u rang zajedno s ostalim priznatim znanostima tog vremena (usp. Filostrat, I, XIV, XV, XVI)

(Filostat, XLIII) Metode rada usmjerene na razvoj snage pretežno su prisutne kod «teških natjecateljskih disciplina»: pankraciona, hrvanja i šakanja (Filostat, III) koje su i bile najcjenjenije u antičkoj Grčkoj. Naročito je po svojoj snazi poznat Milon iz Krotona iz 6. st. pr. K. kojem pripisuju zasluge za prvu upotrebu progresivnog treninga s opterećenjem.³ Filostat također opisuje i ručne utege – haltere, koje su grčki atletičari isprva koristili prilikom skoka u dalj, a kasnije su imali otprilike sličnu svrhu koju danas imaju jednoručni utezi tj. bučice: «Dugački halter istodobno vježba i rame i ruke...treba ih upotrebljavati...pri svim vježbama izuzev onih za odmaranje.» (Filostat, LV)

U razdoblju nakon rimskog osvajanja Grčke razvio se i «četverodnevni ciklus» (1) ili kako Filostat kaže «trenerski tetras» (Filostat, XLVII): «Pod tetrasom podrazumijevamo niz vježbi koje se izvode tijekom četiri uzastopna dana. Prvi dan priprema atletu, drugog se podiže napor, trećem spušta rad i najzad četvrti ga drži u osrednjoj kondiciji. (op.a. govori se o intenzitetu rada tijekom četiri dana) Pripremna vježba sastoji se iz pokreta koji su kratkotrajno naporni i brzi, a koji pripreme atletu i usmjere ga na predstojeći rad; napornija vježbanja su neumoljivo izražavanje snage koja se krije u samoj njegovoj (op.a. sportaševoj) prirodi; vježba opadajuće napornosti je takvo kretanje koje vraća atletu u normalno stanje; onaj dan koji održava atletu u srednjoj kondiciji, poučava ga izbjegavanju protivnika, ali ne i da on njemu (op.a. sportašu) izbjegne.» (Filostat, XLVII) Četiri opisana dana predstavljaju, upotrebljavajući današnju terminologiju, jedan trenažni mikrociklus koji se uzastopno ponavljao više puta i bio je osnova treninga u antičkoj Grčkoj. (usp. Filostat, XLVII i LIV)

Ovo su dokazi da se treningu u antičkoj Grčkoj pristupalo sistematski⁴ i da je postojalo nekoliko razrađenih metoda treninga koje su bile u širokoj upotrebi. Filostat nam svojim djelom ostavlja još niz tragova koji će nam u budućim istraživanjima znatno pomoći u odgonetavanju načina života i treninga starogrčkih sportaša i njihovih trenera.

4. Literatura

1. Čoh, M., Uranjek, I. (1997). Starogrška atletika. Ljubljana: Fakulteta za šport.
2. Filostat. (1928). O trenerskoj nauci. Budapest: Stephaneum.
3. «Philostratus, Flavius, the Athenian» Retrieved February 28, 2003, from Encyclopædia Britannica Premium Service. <http://www.britannica.com/needmore>
4. «Philostratus» Retrieved April 6, 2003, from *Livius* is a non-commercial website on ancient history. <http://www.livius.org/phi-php/philostratus/philostratus>

³ Milon je trenirao na taj način da je svaki dan po vježbalištu nosio jedno tele. S teletom je rasla i Milonova snaga sve dok tele nije doseglo veličinu bika. Milon je ušao u legendu tako što je trčao noseći odraslog bika na leđima i prinio ga na žrtvenik ubivši bika jednim udarcem ruke.

⁴ termin «sistematski trening» koristi i Filostat: «...ovima će dobro činiti sistematski trening.» (Filostat, LIII) iako nigdje ne objašnjava što podrazumijeva pod terminom «sistematski trening»