

**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO**

**FACULTAD DE FILOSOFIA Y LETRAS**

**La apreciación estética del cuerpo atlético en la antigua Grecia**

**TESINA**

Que para obtener el título de  
**Licenciado en Filosofía**

**PRESENTA**

Neri Fernando Suárez Araujo

**ASESORA DE TESINA**

Doc. Leticia Flores Farfán

Ciudad Universitaria, CDMX, Marzo 2020



Universidad Nacional  
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

**Biblioteca Central**



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

## Índice

Agradecimientos

Introducción

1. El concepto de la identidad en la época clásica griega

1.1. La importancia del cuidado del cuerpo en Grecia

2. El cuerpo del atleta griego y su formación

2.1. Alimentación, rutinas y entrenadores

2.2. Entrenadores y el plan de entrenamiento

3. Los Festivales Panhelénicos

3.1. Juegos píticos

3.2. Juegos Ístmicos

3.3. Juegos Nemeos

3.4. Juegos Olímpicos

4. Las narraciones deportivas

Conclusiones

Cuadro de ilustraciones

Bibliografía

Este trabajo se lo quiero dedicar a todas las personas que a lo largo de este camino de la filosofía me ayudaron, animaron y me impulsaron a continuar y lograr alcanzar esta meta. Así mismo quiero agradecer a los maestros, amigos y colegas que marcaron un punto importante en mi vida a lo largo de la licenciatura, dándome consejos, llamándome la atención, dándome claves y ayudándome en varias situaciones.

## Introducción

En este trabajo pretendo abordar el cuidado del cuerpo en la antigua Grecia, en específico el tema de la estética y la belleza corporal, relacionándolo con el deporte y el estilo de vida de los griegos. Pero ¿por qué los griegos? Los griegos tenían una manera de ver el cuerpo, no sólo como el físico, sino como una unión entre lo físico y el alma, el cuerpo y la mente como uno solo individuo, siendo parte indispensable de la formación de la identidad. Los griegos fueron los primeros en establecer de manera puntual esta unión, pues su cultura se basaba en la mirada, en el observar, pues son los ojos el órgano principal para crear la identidad; dándole al cuerpo y su cuidado una mayor importancia, no solo por mantener la salud sino como una visión más apegada al cuerpo y su forma de verlo, siendo lo erótico visual, sin dejar de lado lo intelectual.

Es por ello que empiezo con un pequeño análisis que va desde la manera en la que los griegos formaban la identidad viendo al cuerpo, la razón de su cuidado, la manera de cómo llevar a cabo este cuidado, la importancia que le daban y en general toda la conformación del cuerpo, en específico del cuerpo del atleta; sin dejar de lado por supuesto la parte del cuidado de la mente, que aunque ésta integró en la idea de identidad del griego, es bueno abordarlo por su importancia. Pero, ¿Qué es la identidad? ¿Por qué en el atleta? ¿De qué manera los griegos logran mantener este cuidado? Y ¿Por qué son tan importantes en este tema en la filosofía?

Estas preguntas las iré resolviendo a lo largo del trabajo, empezaré abordando el tema de la identidad, ya que, para entender al cuerpo y su cuidado, hay que ver la importancia que tiene en la sociedad, la identidad y la otredad, como factores primordiales de la creación del sujeto. Pues son estos elementos los que diferencian o asemejan a unos de otros. La formación de la identidad es un conjunto de lo social, lo bello y hasta lo político, relacionado con la manera en la que el otro nos ve y percibe, pues “ver y ser visto determina lo que uno es ante los otros y lo que los otros son ante nosotros,” (Leticia Flores Farfán, *En el espejo de tus pupilas, ensayos sobre alteridad en gracia antigua*, pag. 13)

Pero no sólo se queda en lo que se observa, sino que se acompaña de lo descriptivo, de lo que se dice, se narrar las experiencias, pues de lo contrario no se proyectaría ni se transmitiría la belleza del cuerpo, tampoco se mantendrían en el recuerdo las hazañas. Así la identidad que se forma por la mirada, en Grecia, donde la cultura es “del honor y la

vergüenza” y el “hombre vale lo que vale su *logos*” (*ibid.*, pag. 15) es la base para crear al individuo griego.

Luego al entender cómo se forma la identidad pasaré a hablar del atleta, siendo este el más admirado por la sociedad, aquel que reúne las cualidades necesarias para ser apreciado y el cual tiene una identidad perfectamente definida, considerado como un héroe, pues el que realiza las hazañas que parecen hechas por los dioses, por ser quien brindaba de estabilidad económica a su pueblo, aquél que se preparaba en todos los ámbitos, pues dedicaba su tiempo a la perfección y cuidado de su cuerpo y de su espíritu.

Por ello es necesario abordar de qué manera es cómo en esa época alguien así podía lograr lo que otros no, hacerse notar y sobresalir. Para este análisis es necesario ver la importancia de la dieta, el estilo de vida y la formación física y mental y entender el papel tan importante, ya que no cualquier comida o cualquier actividad son las indicadas para llevar este estilo de vida. Los atletas eran introducidos a un régimen alimenticio con el cual lograban mantener sus cuerpos y sus habilidades de la mejor manera para su quehacer.

Por otro lado, este cuidado del cuerpo era difícil de apreciar, y como solución a guerras y conflictos políticos entre ciudades, se crean los juegos olímpicos y sus derivaciones, estos juegos y en general toda competencia deportiva lo que buscaba era demostrar quién era el mejor en la contienda y así ganarse el reconocimiento de las ciudades, tanto era la importancia que se le veía como un héroe para su pueblo, evitando llegar a un enfrentamiento bélico entre ciudades, dándoles ganancias económicas a la ciudad ganadora. Estos juegos tenían la cualidad de poner a prueba a las capacidades físicas y mentales de los competidores.

El tema es algo descriptivo ya que en él veré cada una de las características de estos juegos, las pruebas y los lugares donde se llevan a cabo. Para abordar el tema me baso en estudios historiográficos, esto con la finalidad de entender esta cultura del deporte y de donde viene el espíritu competitivo que tanto caracteriza al hombre griego “La llamada cultura del honor y la vergüenza se caracteriza por un espíritu agonial, de competencia y rivalidad, que centra la construcción de la identidad personal en el tejido social” (Leticia Flores Farfán, *En el espejo de tus pupilas, ensayos sobre alteridad en Grecia antigua*, pag, 15)

En general este trabajo lo considero relevante para la filosofía y para la cultura en general por varias razones, primero porque en la actualidad el aumento de las enfermedades, la búsqueda de una vida saludable, el aumento en el conocimiento del cuerpo

y la sociedad en la que vivimos, donde existe un conflicto entre la importancia al qué dirán y la importancia de sentirse bien consigo mismo, han generado una lucha por defender el cuidado del cuerpo y el sentirse bien. Pues si bien, los griegos ya contaban con tanto conocimiento, siendo los filósofos los primeros en unir el cuerpo y el alma como un todo donde debe estar equilibrado, pues si se quiere tener un alma pura y buena es necesario cuidar al cuerpo, pues es en él donde el alma vive y mediante el cual se expresa.

Por poner algún ejemplo, las personas que se cuidan no siempre lo hacen por cuidar de su salud, sino ya se hace para mostrarse al otro y tener su aprobación; así como existen esas personas, existe el otro extremo el cuál las personas deciden no cuidarse con tal de no estar en los “estándares que marca la sociedad”, llevándolos a una vida descuidada.

En ambos caso esta errónea la forma de actuar, pues no porque se vea bien por fuera va estar bien por dentro, y lo mismo pasa en el otro caso. También existe un tercer caso, aquellos que cuidan de su cuerpo, tienen buena salud, pero descuidan el estudio y el trabajo, creyendo que al tener un buen cuerpo no necesitan más; teniendo también su caso contrario donde se dedican tanto al estudio que descuidan su cuidado personal y su salud, llevando a enfermedades crónicas y que difícilmente se solucionarían. Estos casos considero que son de los más difíciles, pues en los primeros sólo es necesario hacerles entrar en razón y enseñarles la importancia del cuidado de su cuerpo por su salud y de ponerse límites para no llevar acciones contraproducentes. En cambio los dos últimos ya tienen un paso adelante, pero han llegado a un estado de comodidad que les impide ver que si ya tienen la mitad ganada la otra mitad la podrían alcanzar; es por ello que los considero como los más difíciles, son esas personas que por más que les digan y se les den oportunidades no quieren ver o las desaprovechan.

Si bien estos cuatro estados pueden presentarse relacionados, esto es que puede existir una persona que se dedica tanto al estudio y no le importa el cuidado de su cuerpo con tal de no caer en los “estándares” de la sociedad.

Por eso mi tema está encaminado a demostrar que la importancia del cuidado del cuerpo y la importancia del conocimiento no son contrarios, sino se pueden complementar, haciendo del sujeto un ser completo, que va a llevar esa forma de vivir a todos los ámbitos de su vida, buscando siempre tener la media y entendiendo los límites para alcanzar las metas que se proponga.

Pero no solo la belleza del cuerpo y del alma tiene razón en este trabajo, pues si se habla del cuerpo bello, no se puede desligar de lo erótico, hablar del cuerpo por naturaleza es hablar de algo deseado, con sensaciones, detalles, características y una serie de puntos que hacen del cuerpo un objeto de admiración, un imán de miradas que no sólo ven sino que lo desean. En la filosofía clásica griega, el cuerpo era visto de esa manera, no se necesita ir tan lejos para entenderlo, simplemente al ver las pinturas y grabados en los jarrones, paredes y objetos comunes se puede apreciar que para los griegos el cuerpo era objeto de deseo, era un gusto que se tenía que admirar.

Este trabajo podría considerarse como el inicio de un estudio más complejo acerca de la apreciación, el cuidado del cuerpo y su importancia en la sociedad. Es un trabajo algo descriptivo, pero que en el fondo pretende hacer una conciencia basada en algo que ya se tenía y que los griegos vieron como algo importante, pues el mismo Platón en sus diálogos del *Fedón*, *el Georgias*, *el Laques*; ya hablaba de un cuidado del cuerpo y de un estilo de vida, casi toda su explicación de la formación del cuerpo y del alma, así como su manera de entender cómo funciona el cuerpo lo lleva a un mismo punto: un estilo de vida desde la importancia del cuidado del cuerpo, por ser el vehículo del alma. Con esto trato hacer que el lector llegue a analizarse a sí mismo y al estilo de vida que lleva, sirviendo como una motivación para generar un cambio en ciertos modos de ver el cuerpo, o ciertos estereotipos que se puedan llegar a tener en relación con el verse y sentirse bien, y no solo a sí mismo, sino ver de manera diferente a los demás, apreciar la belleza propia y ajena en todo su esplendor.



## Capítulo 1. El concepto de la identidad en la época clásica griega

En este capítulo abordaré la base de mi trabajo; como bien sabemos la idea del cuidado del cuerpo la retomaré de la Grecia clásica, donde el cuerpo se forma desde la identidad y la identidad se forma por la observación. Así mismo, una vez visto la formación del cuerpo, el siguiente pase será analizar el cuidado de este cuerpo griego, desde la medicina, el ejercicio, la alimentación, y su importancia para la sociedad y para el quehacer del hombre griego. La razón de hacerlo de esta manera es para marcar las bases que nos ayudarán a entender que en la actualidad este modelo de cuidado está presente, debe mantenerse activo y ayuda a generar un estilo de vida saludable y de mejor calidad.

A lo largo de la vida en la antigua Grecia los sentidos cumplían un papel muy importante en el ámbito del conocimiento, era por la lengua como muchas de las hazañas, relatos o leyendas se pasaban de generación en generación, antes de la escritura se contaban los sucesos, describiendo con detalles los actos heroicos, las batallas, los grandes acontecimientos, los pesares, las derrotas, los conocimientos y todo tipo de saberes, “[...] para poder saber lo que algo es se necesita estar inscrito en un juego de miradas y que lo visto sea narrado, relatado en una historia que dé cuenta de su acontecer” (Leticia Flores Farfán, *En el espejo de tus pupilas. Ensayos sobre alteridad en Grecia antigua.*, p. 14); mediante la observación, teniendo como sentido principal la vista era posible captar esas escenas que después se iban a transmitir. Pero la vista no solo tenía esa función, una de las funciones primordiales de la vista era que mediante ella se puede dar el conocimiento del mundo y dentro del mundo el conocimiento del otro, pues como dice la doctora Leticia Farfán en su libro *En el espejo de tus pupilas. Ensayos sobre alteridad en Grecia antigua.*, es la vista por donde se conoce al mundo, que se adquiere conocimiento, del mundo, de mi y de los otros.

Muchos aseguran que no se puede dudar de la vista ya que mediante ésta con la que se accede al mundo externo y que dentro de sus tanto atributos hace que el hombre se regocije de algo bello. Pero para saber que aquello que se ve es algo bello, es necesario entender ¿qué es lo bello?, tema en el cuál no profundizaré, y que solo diré que para los griegos la belleza era algo más allá del entendimiento, como dice Platón en sus diálogos, principalmente en el *Fedro*, el *Hipias Mayor* y el *Timeo*; en palabras de Sócrates en el *Hipias Mayor* “[...] Los seres humanos bellos, Hipias, los colores bellos y las pinturas y las

esculturas que son bellas nos deleitan al verlos” “ De este modo: son bellos los ojos no los de condición tal que no pueden ver, sino los que sí pueden y son útiles para ver” (Platón, *Hippias Mayor*, p. 15 y 18) y ¿qué es eso que se ve?. Para eso debemos entender la identidad, pues la identidad en los griegos se entiende o se crea al momento en el que "ver y ser visto determina lo que uno es ante los otros y lo que los otros son ante nosotros" (Leticia Flores Farfán, *En el espejo de tus pupilas. Ensayos sobre alteridad en Grecia antigua.*, p. 14) Esto es, que al momento en el que veo al otro no solo veo lo que es sino lo que yo veo que es, lo que quiere decir, los atributos y cargas subjetivas que yo le doy a la otra persona, englobando en todo lo que lo conforma, toda su tradición, la forma en la que se ha formado a lo largo de su vida; siendo esta mirada reciproca, así el ve en mi lo que yo soy, mi tarjeta de presentación, siendo este momento cuando la identidad se crea.

Esta identidad es por lo tanto un conocimiento de sí mismo, una introspección que genera una intersubjetivación al estar en relación con el otro, donde el hombre es determinado por la sociedad al ver sus acciones y es esta sociedad la que forma su identidad, es la sociedad la que ve al hombre y le otorga las cualidades que lo diferencian de los demás, “Cuando miramos el ojo de alguien que tenemos delante, nos dice Sócrates, nuestro rostro se releja como si fuera espejo, en lo que se denomina pupila, el que mira aquí ve su imagen [...]” (Platón, *Alcibiades* 133<sup>a</sup>-b, en Leticia Flores Farfán, *En el espejo de tus pupilas. Ensayos sobre alteridad en Grecia antigua.*, p. 14); viendo a la cultura de la Grecia antigua, según E.R. Dodds en su libro *The Greeks and The Irrational*, mencionado por la doctora Leticia Flores Farfán en su libro *En el espejo de tus pupilas. Ensayos sobre alteridad en Grecia antigua*, como una "cultura de honor y la vergüenza", esta cultura se caracteriza por un juego de “competencia y rivalidad” (p. 15), siempre cumpliendo un papel determinado y que lo identifica como lo que es. Si sus acciones son heroicas entonces es un héroe, si sus acciones son tiránicas o no son llevadas por medio de la virtud entonces es una persona mala y así con cada uno de las personas que conforman la ciudad.

El hombre del que me interesa hablar en este momento es del héroe, debido a que solo él es el que mediante sus acciones puede ser admirado, esto se da gracias a sus cualidades, a sus capacidades y su forma de ser, siendo un acumulado de adornos vistosos, vestimentas, joyas y armas para el combate, pero principalmente lo que lo hace tan bello es su cuerpo, es admirado y engrandecido con calificativos que lo determinan ante la sociedad, generando crear su identidad mediante esta acumulación entre su cuerpo, sus vestimentas y

su personalidad, “El héroe épico, [...] es descrito en los poemas como *algo maravilloso de ver*.” Como dice Charles Segal en su libro *El espectador y el oyente*, en *El hombre griego* de Jean-Pierre Vernant:

“Porque está rodeado por el resplandor del metal brillante, llama la atención por el terrible penacho y plumas de su casco y, con frecuencia, se le ve moviéndose rápida y poderosamente, lo que invita a compararle con los impresionantes fenómenos visuales de la naturaleza tal como los grandes animales, pájaros de presa, el fuego o el relámpago del cielo.” (En Leticia Flores Farfán, *En el espejo de tus pupilas. Ensayos sobre alteridad en Grecia antigua*. p. 16)

Este cuerpo del héroe se describe como un cuerpo de grandes músculos, de agilidad al moverse, de belleza casi semejante a la de los dioses y que al verlo provoca en los espectadores un regocijo, pues sus acciones son tan sublimes que no solo podrían considerarse parte del cuerpo, sino de una relación entre su inteligencia y su cuerpo, siendo bello de cuerpo y personalidad, o mejor dicho su identidad. Para entenderlo la palabra apariencia debemos saber que proviene del verbo *eîdos* que a su vez se generan los verbos *iedeîn* y *eidénai* que son ver y saber correspondientemente (Charles Segal, *El espectador y el oyente*, p. 216) entendiendo que la sabiduría tiene una estrecha relación con las acciones, o mejor dicho las acciones que se ven no solo son acciones sin sentido, sino que van acompañadas de un conocimiento, de una intención y dependiendo de esta intención se consideran buenas o malas, bellas o feas, viendo lo bueno como bello y lo malo como feo, que a su vez ejemplifica la belleza del personaje en sus acciones y en su forma de ser. Son actos para admirar, que se dan mediante esa relación de miradas que permite encontrar en el otro la propia identidad, haciendo del hombre lo que representa o mejor dicho lo que los otros ven en él, “Lo que uno es depende de lo que los demás ven y dicen de uno.” (Leticia Flores Farfán, *En el espejo de tus pupilas. Ensayos sobre alteridad en Grecia antigua*. p. 17)

Teniendo en cuenta esto es necesario entender que la identidad es algo más complejo que una simple interacción; para formar la identidad el papel del espectador obtiene un peso que se refleja en el intercambio de miradas que catalogan y le dan el sentido a las acciones y a la apariencia que el otro tiene. Esta observación y juego del espectador se puede distinguir tanto en los relatos épicos, así como en los relatos deportivos, para analizarlo me remontaré hasta el origen de estos relatos, a la Grecia antigua; por poner algún ejemplo basta con

sumergirse en los relatos homéricos, donde se describen de manera perfecta las hazañas de héroes como Aquiles o Ulises, ejemplo de ello está este pasaje “Los aurigas se quedaron atónitos al ver el terrible e incesante fuego que en la cabeza del magnánimo Pelión hacía arder Atenea...” (Ilíada, 202, pág. 163) aquí se puede ver el enaltecimiento de una cualidad física y la reacción de los otros al verlo, denotando que gran parte de lo que se dice del personaje está relacionado con su apariencia, en la antigua Grecia era muy raro decir cualidades grandiosas de alguien que no poseyera un cuerpo bello.

En este otro pasaje “Unas veces, moviendo los diestros pies, daban vueltas a la redonda con la misma facilidad con que el alfarero, sentándose, aplica su mano al torno y lo prueba para ver si corre, y en otras ocasiones se colocaban por hileras y bailaban separadamente”. (Ilíada 590, pág. 168) en cambio aquí se encuentra una descripción de un baile haciendo una relación alegórica de su movimiento con una acción completamente diferente pero que también es bella, donde lo que se aprecia es el movimiento del cuerpo asemejando al movimiento de un arte, que para la época era considerado bello por las reacciones que generaba en el cuerpo del que lo veía. En ambos ejemplos, como se ve en la ilustración 1, se puede apreciar la belleza, lo estético y lo que ello provoca en un espectador, ya sea en batalla, en una fiesta o en un trabajo, ahí hay belleza provocada por el cuerpo o su acción, el movimiento del cuerpo.

O en la *Odisea XXIII*, 80-112 donde Penélope tiene que descubrir a Ulises, siendo este un forastero, y no pudiéndolo ver a la cara, empieza con una serie de juego de miradas a analizarlo para encontrar un detalle que le confirme que él es Ulises.



Deportes en Grecia

Ilustración 1 DISCOBOLO, de Mirón (s. V a. C.)

Es por ello que al querer analizar el concepto de identidad es necesario hablar de la estética, pues ambas las une un mismo sentido, la vista. Como dice la doctora Leticia Flores Farfán:

“La identidad de un individuo coincide con su valoración social: desde la burla al aplauso, desde el desprecio a la admiración. Si el valor de un hombre está hasta tal punto vinculado a su reputación, cualquier ofensa pública a su dignidad, cualquier acción o palabra que atente contra su prestigio serán sentidos por la víctima, hasta que no se reparen abiertamente, como una manera de rebajar o intentar aniquilar su propio ser, su virtud íntima, y de consumir su degradación.” (p. 18)

Una vez entendiendo que la identidad va de la mano de la vista es momento de pasar a ver aquello que esta identidad genera, ya no solo al cuerpo, sino a la persona dueña de ese cuerpo y que con él puede realizar hazañas dignas de un dios. Esta integración entre el cuerpo y sus movimientos o acciones lo voy a encaminar hacia un personaje en específico, el deportista, siendo aquel el que dedica su vida al cuidado de su cuerpo, con el fin de que sea visto y apreciado.

### **1.1. La importancia del cuidado del cuerpo en Grecia**

Si bien la mirada es la base para admirar lo que hay en el mundo, algo que podríamos considerar bello tiene estándares delimitados, "estereotipos" o cánones de belleza. Durante mucho tiempo estos estándares han cambiado, dependiendo de la sociedad y de la época se le da una visión diferente, pero algo que siempre se ha mantenido vigente es la concepción erótica del cuerpo humano; no importa la época, siempre el cuerpo está en un constante embellecimiento, y el hombre en una búsqueda por agradar a los demás, principalmente a las miradas de los demás, buscando que se le dé esa aceptación. Y si tuviéramos que dar un punto de partida donde el ideal de cuerpo atlético, de músculos y belleza en la acción, que hasta nuestros tiempos se han mantenido, tenemos que remontarnos a los griegos.

Pero ¿por qué los griegos? En primer lugar porque la apreciación del cuerpo, o lo que yo llamo "humanismo estético", donde el cuerpo es el objeto principal de estudio, se da muy ampliamente y de manera libre en la cultura griega. Es durante esta época que se le empieza a dar la importancia al cuidado del cuerpo mediante una disciplina y una forma de vida que regule el andar de la vida del hombre, buscando establecer ciertos cánones basados en las características con las cuales las personas se sienten atraídas o sienten una admiración hacia ellos, o por la idea estética que se tenía en la época, este sistema o forma de vida la

encontraron principalmente en los deportistas, guerreros y aquel personaje que cuidara su apariencia, pues el cuidado del cuerpo para estos personajes era fundamental.

Pero como dije anteriormente, este estilo de vida no podía ser llevado a cabo por cualquier persona, sino que existía un grupo de la sociedad que tenía acceso a esta vida, los chicos de familias adineradas o que tenían buena posición socioeconómica eran quienes tenían la posibilidad de pertenecer al grupo selecto de los atletas. Pero no sólo era necesaria la posición en la sociedad, sino que era una decisión de la persona, un interés y un compromiso hacia esta vida dedicada al cuidado del cuerpo mediante una buena alimentación, rutinas de ejercicios, trabajo y una idolatría.

El ejercicio era una práctica básica para mantener sano y en buena condición al cuerpo, aunque en un principio no existía una zona específica en la cual llevar a cabo estos entrenamientos, pues aquellos que hacían algún tipo de ejercicio lo podían realizar en cualquier parte del campo, en batalla, no había esa necesidad de entrenar el cuerpo solo para competir en algún evento, y los que lo hacían, de la misma manera no tenían esa necesidad, todo era más rustico.

Pero esto cambia cuando en los juegos olímpicos se empieza a buscar, no solo el competir y ganar, sino también demostrar quién es el mejor, quién es el más bello, el más atlético, y con esto tener la admiración de todos los espectadores, por ello que se empiezan a diseñar manuales y diagramas sobre el lugar donde se pueden entrenar para los eventos que se presentaban durante las olimpiadas, así que se toman las medidas de los estadios, de las pistas, de los cuadriláteros y se crean lugares llamados las *palestras* (latín *palestra*; griego *palaistra*) o "lugar para luchar" o bien lo que se podría considerar como el gimnasio. En el que si bien se practicaba la lucha, también se hacían ejercicios y los atletas convivían, buscando ya no sólo la practica individual, sino empezar a motivar el espíritu de la competencia y la convivencia con otros competidores.

Estos lugares estaban conformados por una explanada rectangular o cuadrada al aire libre, rodeada de pilares para descansar con asientos, a su vez estaba rodeada de baños o habitaciones que daban la función de vestidores o bodegas. En sus paredes o en los pilares se decoraban con imágenes de dioses, atletas y héroes como Apolo, Hércules y Hermes como manera de inspiración. Se puede notar en este punto la importancia que le daban a este cuidado del cuerpo y los ideales a alcanzar y que buscaban con este cuidado; pues no

sólo era el hacer ejercicio, sino que era el cuidar la salud, una sana convivencia, una disciplina, un estilo de vida.

Pero este cuidado del cuerpo y la formación del atleta no sería nada sin la alimentación y el papel de los entrenadores y médicos.

Esto se puede encontrar en algunos escritos, de los pocos que se conservan, de esta gran cultura, donde se puede observar la importancia al cuidado, a la disciplina, la alimentación y el estilo de vida, así como el "performance" o espectáculo de los atletas.

Así mismo se pueden ver estas condiciones necesarias que contribuyeron al florecimiento de estas prácticas. Entre estas características o condiciones se encuentran las sociales, las económicas, y hasta lo político, pues hasta en el aspecto deportivo y de competencia está inmerso el sentido democrático y político; esto lo digo porque para los griegos llevar este estilo de vida, competir y ganar, como ya dije con anterioridad, coloca al competidor en un lugar privilegiado y de admiración ante su ciudad, población, familiares y toda aquella persona que lo vea. Haciendo que su trabajo se destaque principalmente en la apreciación de la belleza corporal como elemento significativo ante los demás y con ello elevar su nivel como aquel ciudadano integro.

Para un atleta esto no era todo lo que conllevaba el cuidado de su cuerpo, sino que en esta cuidado busca lograr que tanto el rendimiento, la búsqueda del triunfo y su finalidad útil a la sociedad sean parte de su formación deportiva. Un ejemplo lo podemos localizar en el Georgias de Platón donde se presenta que la finalidad de la actividad física orientada por el maestro de gimnasia debe ayudar a desarrollar un cuerpo bello y robusto, pero también debe ir enfocado a desarrollar las diferentes habilidades que el hombre integro necesita para lograr una utilidad beneficiosa y constructiva para la defensa de su integridad frente al enemigo. Para alcanzar esto se buscaba combinar el valor de lo estético y el valor de lo intelectual como bases del trabajo, apoyándose en un conocimiento científico.

Por ejemplo en la antigua Hélade se creía que se debían tener distintos cánones artísticos para tener resultados óptimos en los performance deportivos. Esto es, no bastaba con tener un lindo cuerpo o una linda cara, sino el conjunto de este cuerpo y esta cara con las acciones, la agilidad física y mental. Por ende durante la época de oro de la antigua Grecia empezaron a surgir los conceptos básicos sobre cómo llevar el cuidado del cuerpo y así favorecer el rendimiento en el actuar deportivo el atleta.

Con esto se da pie a crear el primer sistema basándose en los primeros conocimientos sobre biología humana en materia del entrenamiento físico. Buscando siempre formar a los atletas en un modelo de cuidado del cuerpo mediante una rutina específica y diferente a la de cualquier persona, a estas rutinas se les dio el nombre de prácticas *dietéticas* (dieta, del latín *diaeta*: griego *diaetae*; "régimen de vida") o la buena vida; logrando mejorar el rendimiento físico, la apariencia del cuerpo, el rendimiento de la mente. Estas prácticas se pueden encontrar en las esculturas, en las crónicas, en las artes en general.

Esta vida *dietética*, es una de las tres ramas que componen la medicina antigua, junto con la cirugía y la farmacología. Encontrando la obra más antigua relacionada a esta vida en el "Tratado Hipocrático" *Sobre la dieta* que se sitúa probablemente en el 400 a.C.

Ahora bien, como la dieta era una parte esencial tanto para la explicación de las enfermedades como de la salud, el médico tenía que estar consciente de las propiedades de los alimentos, de la importancia de la actividad física, así como en las reacciones en el cuerpo en cuestión de las características propias de cada persona.

Si yo considerara que alguno de quienes me han precedido en escribir acerca de la dieta humana adecuada a la salud había expuesto en sus escritos, en conjunto y en detalle, - conociéndolo correctamente, cuanto le es posible abarcar a la inteligencia humana, a mi me bastaría, tras el trabajo realizado por otros, con reconocer lo que es atinado y valerme de estos resultados en la medida en que cada uno de ellos me pareciera ser útil. Ahora bien, son muchos los que ya han escrito sobre estos temas, pero ninguno aún supo bien cómo debían tratarse por escrito. Unos acertaron en un punto, otros en otro; pero en el conjunto todavía no lo hizo ninguno de mis predecesores. (*Sobre la dieta* 1, Tratados Hipocráticos III, Biblioteca Clásica Gredos, Madrid 1986.)

En consecuencia se crean los escritos filosóficos y médicos los cuales presentan una serie de estrategias y acciones que los individuos que quisieran llevar una vida más sana, entre ellos los atletas, tienen que seguir enfocados tanto en su cuidado del cuerpo como por el cuidado de su mente, uniendo la alimentación y las ideas sobre la mente y el conocimiento que se tenían en la época. Dentro de estos escritos se encuentra en primer lugar "el tercer tratado hipocrático: *de la dieta*". En este escrito se le da un énfasis, como todo el tratado hipocrático, al cuidado de la salud pero desde el estilo de vida saludable, donde la importancia de la alimentación es aquello que propicia a mantener este estado, visto por



muchos de los filósofos de la época como uno de los bienes más importantes para el hombre.

¡Salud, la más venerable de los felices para los mortales, ojala viva yo en tu compañía durante el resto de mi vida y tu estés benévola a mi lado! Pues si hay alguna felicidad en la riqueza, o en los hijos, o en el mando real que es para los hombres igual a ser un dios, o en los deseos que intentamos cazar con las redes ocultas de Afrodita, o si existe algún otro placer enviado por los dioses a los hombres o algún descanso en los trabajos, sólo en reunión de ti, oh feliz Salud, florece y brilla en el trato con las Gracias: sin ti nadie es feliz. (Arifrón de Sición, *Peana a la Salud*.)

En esta misma tendencia se encontraba Aristóteles, el cuál consideraba que “la excelencia del cuerpo reside en la salud, y ésta debe ser de tal naturaleza que sea posible servirse del cuerpo sin enfermedades” (Aristóteles, *Retorica*. 1361b). Con esto se alcanza a vislumbrar un poco el por qué de la importancia del cuidado de la salud como forma de poder mantener al cuerpo bello y útil para cualquier situación, dicho esto los atletas eran los primeros en dedicarse a una vida saludable, pues para ellos, y en general para el hombre griego, “el estado más saludable del hombre es aquel en el que todos los elementos están cocidos y en equilibrio, sin que ninguno deje que se destaque su principio activo particular. (Hipócrates, *Sobre la medicina antigua, Volumen 1 de la librería de Alejandría*, pag. 19).

Así que la dieta era esta unión entre el orden de los alimentos y los esfuerzos a los que se somete el organismo. Dándole a la gimnasia un lugar importante en la vida. Exigiendo un control constante del cuerpo y de sus actos. La dietética es un concepto muy amplio, que como se ha venido viendo, engloba la integridad del individuo en todas sus facetas. Lo que hace que se considere que antes de hablar de la dieta se tenía que conocer, primeramente, la naturaleza del hombre, que lo compone y cuáles son sus elementos dominantes, y ya después que cualidades de los alimentos y sus propiedades, tanto propias como adquiridas mediante la transformación del hombre.

Y como complemento a este conocimiento en lo físico, el conocimiento de los diferentes tipos de ejercicios, y la relación entre cantidad de ejercicio y cantidad de alimentos. Obviamente todo basado en las cualidades propias de cada individuo, tales como su edad y características físicas, así como las propias del ambiente natural.

Pues el objeto de la medicina es buscar esta relación entre la proporción de alimento y la cantidad de ejercicio físico; logrando conseguir la garantía de siempre estar en salud.

La dieta es pues uno de los factores, que junto con el ejercicio, logran darle al cuerpo la salud, la vitalidad, la belleza y las características propias para lograr hacer grandes cosas.

## Capítulo 2. El cuerpo del atleta griego y su formación

En este capítulo nos adentraremos a la vida del atleta, el cuidado de su cuerpo, la alimentación, el tipo de ejercicio, las personas que intervienen en este estilo de vida. La idea de abordarlo de esta manera y con este personaje es debido a la importancia que tenía en la sociedad griega, al ser considerado alguien semejante a los dioses, su estilo de vida y su cuidado iba encaminado a lo que actualmente se le conoce como una vida saludable, una vida sana, a diferencia de ese tiempo en el que sólo el deportista o el atleta tenía acceso a ese estilo de vida, en la actualidad cualquier persona puede acceder a ese estilo de vida, pero para entenderlo mejor debemos remontarnos a las raíces de esto, a la disciplina de un atleta, a la observación de la belleza de un cuerpo sano y atlético.

### 2.1. Alimentación, rutinas y entrenadores



Ilustración 1 Los corredores durante los juegos Panateniacos

La Alimentación: La dieta alimenticia era de suma importancia en la vida de las personas, pero primordialmente en la vida de los atletas griegos. En el libro “*Sobre la Dieta*” se habla de un cuidado del cuerpo y de la salud desde la alimentación y el ejercicio, como ya vimos, esta unión debe ser trabajada dependiendo de la persona y de lo que busque lograr, pues no es la misma alimentación para un anciano que para un atleta de alto rendimiento; es por eso que se habla de seis tipos de combinaciones de cuerpos basados en los elementos de agua y fuego, tomando en cuenta las propiedades de cada uno.

- Constitución saludable, debido a la combinación equilibrada de elementos: agua más ligera y fuego más suave; vida saludable todo el tiempo, al menos hasta los cuarenta, y muchos incluso hasta la vejez.

- Fuertes y vigorosos: combinación de agua más densa y fuego más fuerte; requieren mucho cuidado a lo largo del año, debido a los cambios tanto en uno como en otro sentido.
- Naturaleza fría y húmeda: combinación de agua más espesa y fuego más ligero; son más enfermizos, sobre todo en invierno, y sobre todo en la vejez.
- Naturaleza húmeda y cálida: combinación de agua más densa y fuego más húmedo; suelen enfermar más en primavera, y en cuanto a la edad, sobre todo en la juventud.
- Naturaleza seca y cálida: combinación de fuego más fuerte y agua más ligera; enferman sobre todo en la edad de plenitud de la vida, pues los niños y los ancianos suelen ser sanos.
- Naturaleza fría y seca: combinación de fuego suave y agua más seca; enfermizos en primavera; respecto a la edad, a partir de los cuarenta años.

(Dittmer, H.L., Konstitution styphenim Cormpus Hippocraticum, 157-162.)

Tomando en cuenta esto, Dittmer agrupa estas seis definiciones dentro de otras cuatro que abarcan lo que actualmente podemos entender como el temperamento de las personas, siendo estos los siguientes: Flemáticos (definidos como húmedos y fríos, o bien como pasiva y débiles), los Biliosos (son secos y calientes, o bien activos y con energía), los Sanguíneos (son húmedos y calientes), y por último los Melancólicos (fríos y secos). (Ibid).

También se tenía en cuenta la capacidad intelectual del sujeto para entender la razón de su actuar y de su forma de ser, dependiendo de esta capacidad al sujeto le beneficiaba como una motivación y en otros resultaba ser un factor negativo en su dieta diaria, tanto en su hacer como en su cuidado personal. Otro factor importante, como ya había señalado, era la edad del individuo, debido a que juega un papel muy importante, dado que las necesidades corporales y de vigorosidad van cambiando con el paso del tiempo.

Tomando en cuenta esta manera de combinar la naturaleza fría o cálida, se puede hacer una división de las etapas de la vida, la cual quedaría de la siguiente manera: los niños son una combinación de húmedos y cálidos, la juventud se distingue solamente como calidez pasando a ser secos, y en la madurez se transforma a una naturaleza seca y fría, para que en la vejez sea fría y húmeda. Siendo estas cuatro etapas las etapas que en la actualidad siguen prevaleciendo.

Otro factor, no menos importante, es la influencia geográfica y climática, debido a la zona donde se desarrollaban estas actividades y este cuidado del cuerpo se podían encontrar diversas condiciones climatológicas, las cuales se podían diferenciar o distinguir

entre zonas meridionales y septentrionales, encontrándose zonas de mucha humedad y temperatura alta, las regiones altas y montañosas, así como las llanas o húmedas y secas. (Ibid).

Teniendo en cuenta esto, se hace un planteamiento general en el que se describe una posible dieta que se efectúa durante las cuatro estaciones del año, teniendo ciertas especificaciones generales para cada una, viendo al invierno y al verano como las dos primordiales, y a la primavera y el otoño como de transición. Según Hipócrates, esta dieta quedaría de la siguiente manera:

Invierno:

- Preferible realizar una sola comida al día, aunque, si fuera necesario se podría incluir un desayuno muy ligero.
- Tomar alimentos secos y astringentes, cálidos; realizar las comidas con pan.
- Son preferibles los asados sobre las comidas hervidas.
- El vino ha de ser tinto
- Comer pocas hortalizas
- Realizar abundantes ejercicios y de todo tipo; se aconsejan abundantes paseos matutinos y carreras y caminatas nocturnas. Aunque aconseja también, guardarse del exceso de ejercicios.
- Dormir en lecho duro; mantener trato sexual con una mayor frecuencia

Primavera: hay que ir adaptando, de forma progresiva la dieta, abandonando poco a poco la de invierno y adoptando la del verano, pero todo ello sin brusquedades; para ello proporciona algunas de las normas básicas a tener en cuenta:

- Hay que ir dando preferencia al pan de cebada
- Añadir legumbres hervidas
- Equilibrar la proporción entre alimentos asados y alimentos hervidos.
- Tomar baños
- Desayunar poco
- Disminuir la frecuencia de las relaciones sexuales
- Disminuir las purgas mediante vómitos.

Verano:

- Tomar alimentos más suaves, más puros y en menor cantidad
- Preferible el pan de cebada sobre el de trigo; harinas preferiblemente gruesas
- Bebidas suaves, blancas y acuosas
- Almuerzo frugal seguido de una siesta
- Abundante bebida durante la comida
- Ejercicios: carreras sencillas y durante corto tiempo; practicar la lucha libre; paseos a la sombra, sobre todo matutinos; no salir a pasear después de la cena; protegerse del sol y de los fríos matinales.

Otoño: hay que realizar una adaptación paulatina de la dieta del verano hasta llegar a implantar la dieta del invierno, para lo cual hay que:

- Prevenir los cambios de frío y de sol
- Realizar paseos al sol
- Baños calientes
- Suprimir la siesta
- Tomar cada vez más alimentos cálidos, suprimiendo poco a poco los húmedos
- Tomar hortalizas secas en menor medida.

(Hipócrates, *Sobre la dieta* 1, en *Tratados Hipocráticos III*)



**Ilustración 2 Dieta Griega**

Si nos ponemos a analizar, este tipo de dieta, que yo lo veo como ideas para el mejor funcionamiento del cuerpo, así como la prevención de enfermedades, es un claro ejemplo de

lo que una persona que busca cuidar su salud verse bien y llevar una vida saludable debe saber, y de no ser así asesorarse con las personas indicadas que manejan este tipo de temas, ya sean los entrenadores, médicos y nutriólogos. Es así que puede verse que en esa época ya existía un gran conocimiento de la alimentación, de buen comer y de sus beneficios para el cuerpo, así como de los posibles problemas y características, derivadas de una falta o exceso de los alimentos, que provocaría un desequilibrio en el cuerpo.

Ahora bien, esto es más claro si lo vemos actualmente, pero remontándonos a la época antigua y en específico a Grecia, las bases de la dieta de un atleta estaban en la llamada "trilogía mediterránea" (Hipócrates, *Sobre la dieta* 1, en *Tratados Hipocráticos III*, Biblioteca Clásica Gredos, Madrid. 1986), así como en su moderación; esta trilogía mediterránea se basaba, en un inicio, en el aceite de oliva, el trigo y el vino, conforme se avanzó en los conocimientos se fueron introduciendo algunos complementos como los ajos, las legumbres, el queso, la carne, el pescado, las frutas y algún dulce.

Otras dietas como las que proponía Galeano, uno de los entrenadores reconocidos que se dedicaba a dar las dietas alimenticias y los ejercicios físicos buscando la salud del atleta y su mayor rendimiento, y siendo compañero de Heródico e Hipócrates, consistía en comidas a base de queso e higos. Se tiene información que los primeros en someterse a regímenes de alimentación fueron Bromeus de Stymphalus (el cual fue un corredor que ganó dos veces la prueba de largo aliento en los Juegos Olímpicos 80 y 81), y Eurymenes (el cual fue entrenado por Pitágoras de Samos, el cual venció en la prueba de box en las Olimpiadas del 77). (García Romero, F. *Los juegos olímpicos y el deporte en Grecia*)

Sus dietas estaban basadas en carne, a lo cual Galeano decía que los atletas que podrían considerarse de gran jerarquía, actualmente llamados atletas de alto rendimiento, debido a la disciplina que practicaban, necesitaban dietas a base de carne de cerdo y pan, equilibrando tanto los ejercicios, "violentos" o pesados, como la dieta adecuada a su nivel, desgaste, temporada y forma de vida. Esta dieta presentaba cierto rechazo pues no todos lo consideraban como una buena forma de alimentación, por ejemplo Sócrates lo desaprobaba al ir en contra de la vida espiritual, ya que para Sócrates la vida tenía que ser ese equilibrio entre ambos, así que llevar una dieta solamente con el consumo de la carne no era lo óptimo, sino que se tenía que integrar las verduras y leguminosas; así mismo el hacer un trabajo de ejercicios violentos no estaba del todo correcto, pues el descanso era una parte

primordial, a parte que al tener un estilo de vida de esta manera se le quitaba importancia a la adquisición del conocimiento. (Ibid.)

Por su parte Platón recomendaba realizar las competencias con el estómago vacío, aprovechando el excedente de energía del cuerpo. (Segura Munguía, S. *Los juegos olímpicos. Educación, deporte, mitología y fiestas en la antigua Grecia.*)

A pesar de esto era bien sabido que la buena alimentación era la base para que el atleta pudiera rendir en las competencias, en cada disciplina, y que de no llevar un régimen con personas que sabían del cuidado del cuerpo, uniendo la alimentación con el ejercicio, así como el apoyo del descanso, los logros o metas que quisieran alcanzar se iban a ver retrasados o hasta llegarían a ser imposibles de alcanzar.

Ya vimos que hay ciertos regímenes alimenticios, y como dije antes, quien los llevaba a cabo era el atleta, diferenciándolo de las demás personas debido a sus necesidades.

A sí que para el atleta su régimen alimenticio se dividía en tres comidas al día. Un desayuno (llamado *acratismos*) que consistía en pan mojado en agua de vino puro, con higos o aceitunas. Esto se tomaba después de haber hecho unos ligeros ejercicios gimnásticos y posteriormente bañarse. El almuerzo (llamado *piston o ariston*) el cual se tomaba al medio día o al principio de la tarde, era muy rápido y no constaba de muchos elementos. Y una cena (conocido como *xetror o deifror*) la cual era la comida más importante y abundante del día, que tenía lugar generalmente al caer la noche; es por ello que para Platón el hacer ejercicio era mejor hacerlo con el estómago vacío, pues de esta manera lo que se había consumido en la cena podía utilizarse al día siguiente. Dentro de esta dieta se podía añadir una merienda que se solía tomar al atardecer, la cual consistía en una comida ligera, casi siempre acompañada de una copa de vino. Cabe señalar que había días en los que la dieta se podía ver modificada, uno de estos días eran las celebraciones de la ciudad o en los banquetes, en los cuales la alimentación consistía en platillos elaborados con carne, legumbres y pan, acompañados de mucho vino.

Ejemplos de los alimentos que contenían las dietas, y en general los alimentos que por la zona geográfica existían, eran los cereales, el trigo y la cebada, los cuales servían como acompañamiento durante la comida, ya sea como pan o sin procesar. También tenían el aceite de oliva la cual era la grasa más utilizada por sus propiedades tanto para la comida, como para el cuerpo o como combustible para las lámparas o antorchas. El vino era un elemento central y recurrente en su dieta como una copa de vino mezclada con agua para el



desayuno. Estos se presentaban en diferentes tipos, el blanco y el rosado, aromatizados con canela, miel y tomillo.

El pescado era considerado como un alimento exquisito teniendo en abundancia debido a su situación geográfica cercana al mar. Era considerada como una fuente de proteínas y se consumía crudo o secado al sol y marinado por días en vinagre de vino. Así mismo se encontraban las sardinas y las anchoas. Otra fuente de proteínas era la carne, pero en especial la de cerdo por barata. Aunque también se ingerían aves, liebres, pollos y gansos, cabras y corderos. Otra parte importante eran las verduras y legumbres, las verduras por el terreno escaseaban y eran caras, salvo las habas y las lentejas que se comían en puré. Así mismo ajo y cebollas, col, repollo y berza. Por su parte los lácteos como la leche y el queso se adquirían de la oveja o la cabra, la mantequilla casi no se consumía, el queso era lo más ocupado y básico. Las frutas era otro punto importante y se comían como postre. Principalmente eran higos, granadas, castañas, nueces y avellanas. (Hipócrates, *Sobre la dieta* 1, en *Tratados Hipocráticos III*.)

En general esta era la alimentación, pero para el atleta las porciones y el balance entre unos y otros era lo que le permitía mantener la fuerza, agilidad, la figura y realizar las acciones que se admiraban.

## **2.2. Entrenadores y el plan de entrenamiento**

En nuestros días los entrenadores aconsejan a todo aquel que desee cumplir demostraciones relevantes de fuerza y cuidado de su cuerpo, quien busca una vida saludable, a quien quiere entrenarse constantemente. Pero ya en la época helénica existían personajes que tenían la profesión de enseñar la técnica y llevar la preparación del atleta, o sea un entrenador. Uno de los entrenadores pagados conocidos fue Theagenes de Thasos, que al igual que muchos de la época tenían conocimientos sobre medicina, alimentación y movimientos de musculación. (López Melero, R. *Historia del mundo antiguo, Grecia: El estado espartano hasta la época clásica*.)

La vida del atleta consistía en dormir, entrenar, comer y discutir de asuntos relevantes y de índole filosófico para la formación mental. Los deportistas de tiempo completo estaban bajo régimen de entrenamiento previo de diez meses y hasta de un mes de manera intensiva previo al comienzo de las competencias. A pesar de que muchos consideran que los atletas solo se dedicaban al cuidado del cuerpo, se sabe que buscaban un desarrollo corporal

armónico, que a mi parecer es la idea más acertada; tan es así que en una alegoría Platón decía que se debían desarrollarse tanto una parte como la otra, y que a lo largo de la vida del hombre el equilibrio de ambos es lo que provoca ese ideal de hombre, siendo uno el de las emociones y la fuerza física, y el otro del de la inteligencia y fuerza mental, por lo que se promovía un entrenamiento diario para atletas que se especializaban en pruebas compuestas, no solo un entrenamiento físico sino uno mental.

Este entrenamiento se dividía en ciclos o periodos, llamados el "tetra" o plan de cuatro días; se hacía con mucho rigor, como por ejemplo, se decía que el atleta Gereno fue obligado a un plan estricto debido a que muchas veces se presentó ante su maestro después de un banquete donde bebió mucho, provocando la molestia del maestro al poner en peligro el ciclo del tetra. Lo que provocó que el atleta falleciera de un exceso de vomito. Lo que provocó que más adelante se criticara esta forma de entrenamiento debido a sus estrictos regímenes quitando la importancia de la labor del entrenador.

El tetra (entrenamiento al día) consistía en iniciar con un entrenamiento suave de preparación, el segundo era muy intenso, en el tercero bajaba la intensidad con descanso o realizando ejercicios muy suaves, y en el cuarto se preparaba mediante trabajos de media intensidad. Ante esto Philóstrato explicaba esta preparación como un entrenamiento donde el movimiento es breve pero enérgico; la segunda fase denota la constitución del deportista, su fuerza y resistencia que almacena su cuerpo; durante la tercera fase el descanso es considerado como una manera de reponer el movimiento; por su parte el cuarto día de esfuerzo enseña a unir del enemigo esquivándolo, pero así mismo para impedirlo. (Segura Munguía, S. *Los juegos olímpicos. Educación, deporte, mitología y fiestas en la antigua Grecia.*)



Ilustración 3 El Simposio de Platón por Anselm Feuerbach

Este sistema de no caer siempre en la misma rutina es promovida por Platón en la *República*, con esto hace que el sistema de entrenamiento debía tener tantas variaciones como posibles circunstancias. Así mismo estos planes no eran individuales sino colectivos, eran prácticas en grupo. Más adelante se implementación ejercicios de sobrecarga, los cuales consistían en transportar pesos en elevación de terreno, pulsar con un compañero, rotación de tronco contra un entrenador, saltos con peso en las manos, el uso de materiales como bolsas de arenas para los boxeadores, así como el uso protección para la cabeza y los dientes; la implementación de prácticas de puente para el fortalecimiento de cuello y la flexibilidad de la columna vertebral. (Ibid).

Por su parte al terminar el entrenamiento se realizaban diversas practicas como la "entrada de calor" y ejercicios para soltar el cuerpo. Dentro de estos ejercicios se encontraba el masaje, que a pesar de no tener los conocimientos fisiológicos que se tienen en la actualidad, sabían formas de manipular técnicamente el cuerpo dentro del complemento de la preparación. Galeano distinguía 18 tipos diferentes de manipulación, los masajistas dosificaban las técnicas dependiendo del entrenamiento del atleta que se iba a tratar; el masaje podía ser total o parcial, buscando que la acción tenga efectos profundos cobre las viseras y el diafragma.

Así como masajistas, los nutriólogos y los entrenadores, el papel del profesor de educación física era muy importante para la formación del ciudadano, debido al exceso de personas con organismos débiles, afectadas por enfermedades y males, a las cuales se les

recomendaba como única solución los ejercicios gimnásticos. Dada esta necesidad surgen las organizaciones deportivas en las cuales se encontraban diferentes personas especialistas en ciertas áreas como el profesor de educación física, el entrenador especializado, los masajistas, la servidumbre y los veedores. Dentro de los especialistas existían los que se dedicaban al juego con pelota, la jabalina, la esgrima, tiro al arco, músicos que acompañaban y hacían ameno el entrenamiento. Dentro de los masajistas estaban los que cuidaban la alimentación, los encargados de brindar los masajes, y los que se especializaban en lo general, como el mantenimiento de las instalaciones. Así como de prestar atención de primeros auxilios ante cualquier accidente.

La misión del profesor de educación física era muy importante, y estaba en estrecha relación con el quehacer del médico, pues tanto uno como otro tenían como finalidad de controlar la salud, y se creía fuertemente que solo ellos eran capaces de tal labor debido a sus conocimientos. Esto se puede ver de manera más clara en el *Critón* de Platón:

Sócrates: “¿Qué dirías de esto? Un varón dedicado al atletismo ¿hace caso de los elogios, críticas y opiniones de un cualquiera o de los unos solo? ¿A saber de aquel que sea medico o maestro de gimnasia?...”

Critón: “De éste solo”

Sócrates: “Y según esto, ¿deberá tener las criticas y apreciar las alabanzas de este solo y no la de los demás?...”

Critón: “Es evidente”.

Sócrates: “Y por lo mismo ¿habrán de actuar, ejercitarse, comer y beber según lo que parezca a tal director y entendido y solo él más que a todos los otros?”

Critón: “Así es”

Sócrates: “Sea pues, más si por el contrario desobedecen a este solo ni respeta sus opiniones y respeta sus alabanzas y respeta más bien las palabras de los muchos y de los que nada entienden, ¿no les sobrevendrá ningún mal?”

Critón: “¿Cómo no?”

Sócrates: “¿Y cuál será tal mal? ¿y a que parte del desobediente se extenderá y afectará?”

Critón: “Es claro que al cuerpo, porque lo arruinará” (Platón, *Critón*).

Así se puede ver que su finalidad o labor era el aumento de la salud y de la fuerza vital de los atletas, Platón por su parte tenían un concepto muy elevado de tal labor que debía

realizar que decía que para la elección de los problemas de educación física se debía tener el mayor cuidado y esmero, pues el que hace ejercicio, no solo lo hace sino que practica el elogio o alabanza al médico y al profesor de educación física, al acatar lo que éste último le decía en relación a su rutinas, dietas y su salud; de lo contrario no podría tener los resultados que busca, pues al desobedecer las normas del profesor de educación física se desobedece al hombre las apropiado para conducir al hombre físicamente y regimentar la alimentación adecuada, así como la dosificación del entrenamiento.

En lo que tanto Platón como Aristóteles coincidían era en que el niño antes de leer y escribir debía aprender educación física, permitiéndole acceder a la belleza física para poder pasar después a la belleza mental. Para lo cual proponía que esta educación debía ser puesta en práctica a partir de los diez años. Pero para alcanzar esas metas el profesor tenía que estar formado tanto teórico como práctico; dentro de las materias que comprendían su formación esta la carrera atlética, con armas, de antorchas, salto, disco, jabalina, boxeo, lucha, pancracio, pentatlón, remo, natación, equitación y lanzamiento de jabalina desde del caballo. Entre las materias teóricas que se daban, figuraban: constitución, fisonomía y retórica.

Conociendo la importancia de la educación física, como elemento integral en la formación del hombre griego, podemos entender que era una de las materias de mayor importancia lo cual se dio gracias la importancia que se le daba al cuidado del cuerpo. Con el entrenamiento se buscaba desarrollar resistencia al dolor, dominio de la concupiscencia, desarrollar la sensatez, generosidad y el sentido del honor, es decir, el desarrollo de cualidades morales de importancia clave para el estilo de vida. Como podemos ver en la ilustración 2, se exponía al cuerpo a una exigencia dura.

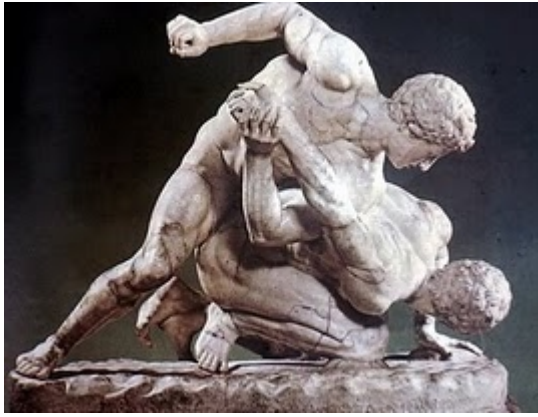


Ilustración 4. Luchadores, S III a.C.

Esta vida del deportista se puede apreciar en las anécdotas, donde Aristóteles y Cicerón, plasmaban las proezas de Milito de Crotona. Él practicaba lucha gracias a su fuerza física, tanta era esa fuerza que se dice que él solo transportó su estatua de bronce hasta su lugar reservado en Olimpia, así como el hecho de haber obtenido la victoria en muchos Juegos Olímpicos gracias a su dieta a base de carne la cual consistía en comer 9 Kg de carne, 9 de pan y 10 L de vino diluido con tres cinco partes de agua. Pero a diferencia de Milito, Milo Plinio "el Viejo" se decía que obtenía su fuerza de las alectorias las cuales se encontraban en las mollejas de los gallos viejos, esto nos habla que desde ese entonces el hombre ya empezaba a buscar formas para general una mayor producción de trabajo, mediante ayudas ergogénicas y así ser mejor que los otros competidores. (Píndaro. *Odas y fragmentos: olímpicas, píticas, nemeas, ístmicas.*)

Como ya he señalado dentro de las prácticas en la vida del deportista se encontraban las llamadas "Carreras Atléticas" las cuales estaban basadas en el rendimiento del deportista. La principal fue la de velocidad, la cual consistía en desplazarse sobre un trecho de 192 metros impuesto por Heracles de acuerdo a la medida de su pie, el cual entraba 600 veces en el trecho. A esta prueba se le llamo "Estadio" para después derivarse en las "dos estadios", la carrera de resistencia que iba de los 8, 12, y 24 estadios. Aquí ya se distingue que dentro de los atletas de estas pruebas se diferencian los de las diversas pruebas, y así pasó con las demás disciplinas lo que obligó a buscar modos diversos de entrenamiento y alimentación dependiendo de la actividad. (Segura Munguía, S. *Los juegos olímpicos. Educación, deporte, mitología y fiestas en la antigua Grecia.*)

Por ejemplo para los corredores de resistencia se les indicaba que la posición técnica al momento de correr debía ser con los brazos sueltos y recogidos al lado del cuerpo, el tronco ligeramente inclinado al frente, la cabeza erguida sobre los hombros y tomando contacto con el piso mediante la planta del pie. Esto se puede ver en las esculturas y obras de arte donde se plasman las diferencias entre unos y otros, donde sus cuerpos cambian dependiendo del movimiento que realizan, sin dejar de ser bellos y una pieza para admirar. Los griegos consideraban que la carrera era de vital importancia para las funciones del cuerpo. El fortalecer las piernas, los pulmones, el corazón, pecho y abdomen que se daban mediante el entrenamiento de fuerza progresivo, les permitían alcanzar niveles tan grandes que lograban hacer hazañas dignas de sus cuerpos. Como por ejemplo la historia de Milón de Crotona contada por Ateneo: “En Olimpia se cargó a los hombros un buey de cuatro años, dio una vuelta con él al estadio y después lo cortó y se lo comió en un solo día”. (Ruiz de Elvira, A. *Mitología griega*.)

Al pensar en estas hazañas se ve claramente que no son un invento, sino que traen de fondo una historia verdadera y que si se promueven es posible tomarlas como ejemplos para guiarse en la vida diaria. Muchas de estas hazañas se encuentran en las esculturas y pinturas que hay; pero no siempre sale bien debido a que muchas veces estas hazañas se ven opacadas por sus acciones trágicas y de desgracia, sin embargo es necesario ver que mientras se tenga una vida sana y atlética o se busque llevar a cabo una vida así es bueno tener en cuenta que siempre se debe guiar de esa manera, solo así las personas recordaran las buenas acciones; aquellas que han inmortalizado las esculturas donde el papel del cuerpo son el centro de atención.

### Capítulo 3. Los Festivales Phanelénicos

Este capítulo será una recopilación de las características principales de los diferentes “festivales” o encuentros deportivos de la época. Esto con la finalidad de entender el contexto en el que esos cuerpos atléticos se desarrollaban y eran vistos, y que en la actualidad se han modificado, se le han agregado disciplinas, se han separado algunos deportes pero siguen siendo y considerándose como forma de entretenimiento y de apreciación del cuerpo; así como una fiesta en la cual personas de todo el mundo se reúnen para demostrar en sus disciplinas quien es el mejor.

Para hablar del atleta voy a empezar hablando de aquello que provoca que se hable del atleta, la razón por la cual este personaje dedica su vida al cuidado y entrenamiento de su cuerpo; esta razón inicia en la antigua Grecia. Existían cuatro tipos de Juegos o Festivales Phanelénicos, que vendrían siendo los antecesores a todas las competencias deportivas mundiales actuales; estos eran: Las Olimpiadas, en honor de Zeus, se llevaban a cabo en Olimpia cada cuatro años; Los Juegos Píticos, en honor de Apolo, se llevaban a cabo cada cuatro años en Delfos; Los Juegos Nemeicos, se llevaban a cabo en Neima y se celebraban en honor a la hazaña de Heracles (Hercules) que dio muerte al león de Nemea; y Los Juegos ístmicos, que se llevaban a cabo en el Istmo de Corinto en honor a Poseidón. (Titos Gil, Alfredo. *Análisis y comparación de .los juegos Píticos, Ístmicos y Nemeos*)

Estas fiestas tenían un carácter funerario-religioso y agonístico, tanto para honrar a todos los dioses griegos como a los mismos griegos, en los cuales a pesar de tener una diversidad política y conflictos entre las ciudades se unían y competían por su ciudad. En estas competencias se reunían a los mejores y más notables personajes de la época que gozaban de fama y prestigio, siendo de este evento el evento más importante de su tiempo en el ámbito socio-político. Estaban organizados y programados de tal manera que se reunía lo atlético con lo cultural y lo religioso; dentro de las pruebas estaban los agones físicos dentro de los cuales estaban los atléticos, luctatorios, bélicos e hípicas, dentro de lo musical y cultural estaban la poesía, teatro, escultura, etc. Todas ellas acompañadas de ritos religiosos.

Para participar en estas actividades los atletas solían proceder de familias con dinero, pues sólo éstos podían solventar el entrenamiento y la vida de un atleta (ya aquí podemos ir entendiendo el perfil del atleta); estos atletas obviamente tenían que ser los mejores en cada



una de las disciplinas pues de lo contrario no podrían lograr el agón-atlético, el cual era el máximo galardón, la valiosa corona de ramas de laurel que otorgaba reconocimiento social e inmortalidad para la prosperidad; así como la posibilidad de obtener una posición mayor social y política en su ciudad natal.

Por lo que se puede ver los atletas que participaban en estos Juegos no solo debían tener un buen rendimiento, sino el manejo de su cuerpo, la estética en el desarrollo de los agones (contiendas). Llevando el acto a la representación del narcisismo, a lo bello y estético, a lo erótico del cuerpo, a la práctica corporal de alto rendimiento y al desnudo, literalmente, pues todo acto se llevaba a cabo completamente desnudo.



Ilustración 5 Diagoras of Rhodes and his Sons, bronze monument, Rhodes Greece

Ya se empieza a vislumbrar la importancia que estos Juegos alcanzaron, el impacto en los ámbitos político, económico, ético y humano, así como en la salud y la educación deportiva.

En lo político los Juegos sirvieron como interruptores de guerra, debido a la llamada “Tregua Sagrada”, la cual como su nombre lo dice, era una tregua o interrupción a las guerras o conflictos que se tuvieran en el momento. Así mismo se podía ver la superioridad de una polis por encima de las otras al ser vencidas en los Juegos, haciendo que los conflictos o fricciones entre ciudades se llevaran a otro ámbito, transformando el campo de batalla a un campo deportivo.

En lo económico se destaca el aumento de ingresos económicos en las ciudades donde se llevaban a cabo los Juegos, debido a la llegada de participantes, espectadores y comerciantes, esto lo regía el consejo encargado de la organización técnica y económica de sus juegos. Así mismo existían sanciones económicas contra los participantes por irregularidades. Ya hacia el final de los Juegos se implementaron los “fichajes” y sobornos de atletas de una polis por parte de otra.

En el ámbito ético y humano se tenía establecido un código entre los participantes basado en la Ilíada.

Algunas cualidades generales eran que en las justas luctatorias (combates) se desarrollaban con mucha brutalidad, llegando hasta la muerte, la cual en el caso de provocarla se le castigaba con la pérdida de la corona al vencedor.

Así mismo no había combates en equipo, a pesar de existir diversos deportes de pelota en los que sí se tenían equipos, pero para los Juegos Panhelénicos el trabajo en equipo no era una cualidad que quisieran desarrollar. Sus participantes solo eran hombres libres, los cuales debían superar una prueba selectiva en función de su calidad estética y el rendimiento en la competición. Por ende las mujeres eran excluidas, tanto como participantes como espectadoras, salvo por las mujeres espartanas las cuales contaban con mayor libertad y responsabilidad en su cuidado y cultivo del cuerpo, pudiendo participar en ejercicios atléticos, recibiendo una educación similar a la de los hombres.

En el ámbito de la salud se valoraba al cuerpo fuerte y poderoso, pero no como tal un modelo de salud, pues en las competencias estos cuerpos eran expuestos a tratos muy agresivos que traían consigo secuelas para toda la vida o incluso hasta la muerte. Por lo mismo el tiempo de vida estaba muy por debajo del promedio para cualquier otra persona, así que a pesar de tener cuerpos muy vistosos y perfectos su salud no era de mucha importancia. Esto con el paso del tiempo se fue modificando, al comprender que si querían

tener mejores resultados era necesario brindarle al deportista una mejor calidad de vida entorno a su salud.

En lo deportivo existía toda una teoría y forma de entrenamiento programado, planificado y apoyado de recursos, dietas, etc., los cuales eran acompañados por entrenadores que se encargaban de la formación física conocidos como paidotribos. Esto se fue mejorando, llevando los entrenamientos a ser un estilo de vida y darle al deportista una categoría de poder en su ciudad. (Rodríguez, Daniela. *El origen de los juegos olímpicos antiguos*)

Ahora bien, dentro de estas celebraciones, como ya había dicho existieron tres tipos de juegos (Titos Gil, Alfredo. *Análisis y comparación de .los juegos Píticos, Ítsmicos y Nemeos*):

### **3.1. Los juegos píticos**

En un principio se celebraban en Delfos, al pie del monte Parnaso, donde de encontraba el santuario a Apolo. El origen mítico de esta celebración se da por la acción de Apolo al vencer a una serpiente Pitón, representante a un antiguo culto. La fecha en que se dio inicio a esta celebración, según García Romero, trata del siglo IV a.C., haciéndose cada ocho años y con un único concurso musical. Pero después de la guerra en el año de 582 a.C., fue mejorado y hecho a semejanza de los que se llevaban a cabo en Olimpia, desde los programas, los premios y la periodicidad. Quedando con esto el nuevo sistema de organización:

- Fechas de celebración: Los juegos se celebran durante el mes délfico Bucatio (agosto-septiembre), en el año tercer de cada olimpiada (cada cuatro años).
- Importancia: Eran los segundos entre los Juegos Panhelicos; cuya importancia era únicamente superada por los Juegos Olpimpicos.
- Organización: Los anfitriones controlaban toda la organización del festival proclamada del festival: proclamar la Tregua Sagrada, recepción e inspección de atletas, arbitraje, entrega de premios, etc.
- Categorías: El festival Pítico incluía competiciones para adultos y niños y al menos en época tardía, también pruebas atléticas para mujeres.

Cabe señalar que la participación tardía de las mujeres fue en pruebas de gimnasia, teniendo como base los concursos musicales. Y las competencias de los niños, a diferencia de Olimpia; se hacían después de las pruebas para adultos y no todas juntas.

Sus premios consistían en la corona de laurel, antes de la reorganización se repartían los botines de la guerra contra Crisa. Dentro del programa en el que se desarrollaban primeramente solo eran competencias musicales, donde los participantes cantaban un himno en honor de Apolo; pero una vez dada la reorganización los juegos empezaron con la duración de cinco días, los dos primeros eran dedicados a ceremonias religiosas y los otros tres días a las competencias musicales, atléticas e hípicas, en ese orden. Como manera de inauguración de los actos culturales se llevaba a cabo un sacrificio triple (de tres animales), así como una procesión sagrada por el santuario rumbo al templo de Apolo. Estos juegos eran considerados como los segundos en importancia, por debajo de las Olimpiadas.

### **3.2. Juegos Ístmicos**

Ahora bien, las celebraciones o juegos Ístmicos eran celebrados en el istmo de Corinto, en el santuario consagrado a Poseidón y a Melicertes. Según Ruiz de Elvira sus orígenes míticos estaban basados en tres leyendas; la primer leyenda es la disputa entre Poseidón y Helio por Corinto, donde el gigante Briarea fue el juez y asigno a Helio la ciudad alta y a Poseidón el istmo, aceptándolo mediante la institución de los juegos. La segunda leyenda habla que Sísifo o Poseidón fundaron los juegos en honor a Melicertes, niño que, junto a su madre, se arrojaron al mar convirtiéndose en dios-niño y diosa, respectivamente. La última leyenda dice que Teseo organizó los juegos en honor a su padre Poseidón tras una de sus hazañas, retomando el festival que era para Melicertes.

Según García Romero esta celebración inicia de manera local antes del 655 a.C., instaurada la tiranía de Cipselo en Corinto; una vez derrocado, se celebran de manera Panhelénico. Tomando este momento como su inicio en el 582 a.C., teniendo lugar a finales de abril, con periodo bianual, en los años segundo y cuarto de cada olimpiada.

Era el tercer festival Panhelénico, pero su importancia era similar a los juegos Píticos de Delfos. Los participantes se dividían en tres categorías por edades, hombres maduros, imberbes y niños; obvio solo podían participar hombres libres. En un principio se les premiaba a los vencedores con una corona de apio seco, después dicha corona se modificó, haciéndola de pino del bosque que rodeaba al Santuario.

Los juegos se inauguraban con un sacrificio en honor a Poseidón. Sus pruebas iban desde las atléticas, las hípicas (similares a la de los olímpicos) y musicales. Ya hacia el final de las celebraciones se instauraron combates circenses de fieras, dada la popularidad de los espectadores.

### **3.3. Juegos Nemeos**

Por último los juegos Nemeos, estos se efectuaban en el valle de Nemea, cerca de Cleonas, en el santuario a Zeus Nemeo. Según sus orígenes míticos se basan en dos leyendas, la primera habla de la lucha de Hércules contra el león de Nemea, al que mató ahogándolo con sus brazos; ante tal hazaña Heracles instituyó los juegos en honor a Zeus. La segunda leyenda dice que los guerreros del pueblo argivo se dirigía a luchar a Tebas, cuando hicieron un alto en Nemea y le pidieron a Hipsípila, la esclava que cuidaba al hijo el rey, que les dijera de un lugar donde podían tomar agua. Hipsípila abandonó por un momento al bebé y una serpiente lo mordió causándole la muerte, por lo que los argivos instituyeron los juegos en honor de Ofeltes.

Personalmente la primer leyenda me convence más por la situación de la fuerza y la acción de Hércules al enfrentar al león, es más heroica y demuestra la utilización del cuerpo y su fortaleza, siendo una motivación para los participantes de dichos juegos.

El inicio de esta celebración se cree que se dio en el año de 987-86 a.C., pero es en el 573 a.C. cuando se organizan dentro de los juegos Panheléicos. Tenían lugar en julio o agosto con periodicidad bienal, en los años segundo y cuarto de cada olimpiada. Eran considerados los juegos menos importantes, pero a pesar de eso contaban con cierta popularidad. Tenían su división similar a la de los juegos Ístmicos, dando categorías por edades. Siendo su premio la corona de apio fresco. Incluían pruebas atléticas, hípicas y, después de la época helenística, certámenes musicales y quizá hasta dramáticos. Ya para el final de los juegos se empezaron a aceptar mujeres en las competencias.

### **3.4. Juegos Olímpicos**

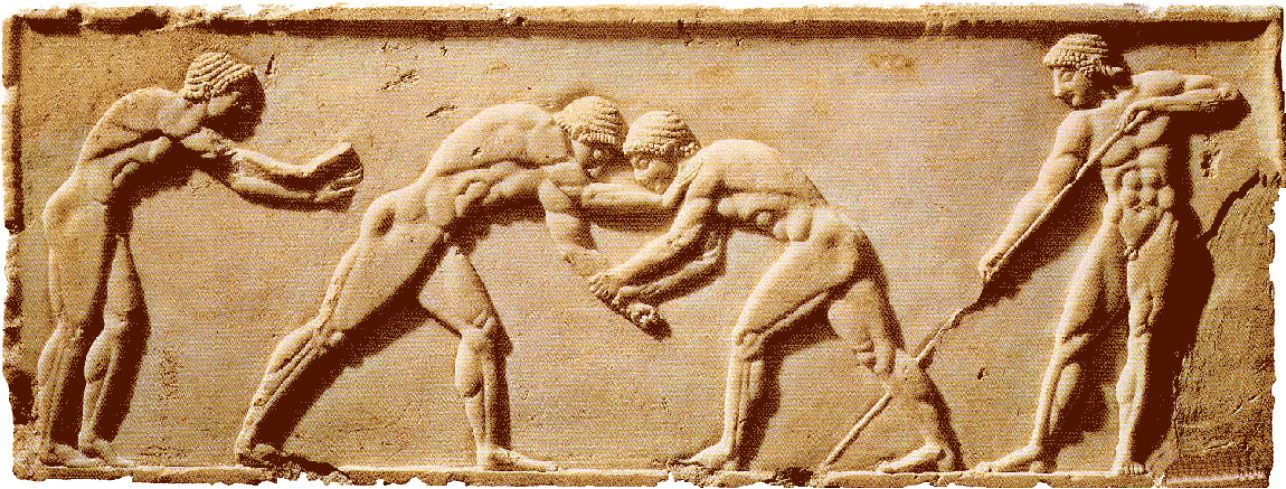


Ilustración 6 El Pancraccio, tallado sobre piedra.

Ahora bien, por encima de estas tres celebraciones se encontraban los juegos Olímpicos, que se celebraban en Olimpia cada cuatro años, en verano.

Se considera que en el año 776 a.C. dieron inicio por la idea del rey Oxilos, aunque los juegos empezaron a celebrarse por iniciativa del rey Ífitos de Élide, como celebración por haber llegado a un acuerdo con los reyes de Esparta y de Pisa, de garantizar la paz durante el evento. Esta tregua era conocida como la “ekekheiria” o tregua olímpica, implicaba la sesión de todos los conflictos bélicos desde una semana antes hasta una semana después; esta noticia era llevada por los mensajeros llamados “spondofori” o portadores de la tregua. Para conmemorar esta tregua se hizo un tratado en un disco de piedra, y se dio a guardar en el templo de Hera.

Las leyes de los Juegos sostenían el tipo de personas que podían participar, como dije con anterioridad, así mismo se les pedía prestar el juramento ritual, y dentro de sus normas más importantes eran, no matar al adversario en la lucha ni empujarlo en las carreras.

Estas pruebas en un principio se celebraban cada cuatro años, con una duración de un día, coincidiendo con la primer luna llena después del solsticio de verano. Al paso del tiempo se fueron consolidando, llegando a tener participantes de las zonas cercanas a Élide, tales como Arcadia, Laconia, Argólida, Acaia y Mesenia.

Para la época clásica se alargó el tiempo de duración a cinco días, de los cuales uno estaba dedicado por completo a celebrar ritos y sacrificios en honor de Zeus; a los ganadores de las pruebas se les daba de premio la corona de ramas de olivo, así mismo eran considerados como héroes por sus ciudades y se les daban un estímulo económico. Con el

paso del tiempo la corona de olivo se cambió por una corona de laurel, tradición que se respetó hasta 1960, que fue donde se introdujeron las medallas de oro, plata y bronce.

Los deportes olímpicos en un inicio era una carrera llamada “final del estadio”, la cual consistía en correr un estadio (192,27 metros). Más adelante se le unieron otras disciplinas tales como: Pentatlón, Carreras, Boxeo, Carreras de carro, Equitación y Pancraccio (mezcla entre boxeo y lucha). Por hablar de los más importantes se encuentran el Pentatlón, que se agregó en los XVIII Juegos, y de la cual Aristóteles decía que era la prueba de la perfección para el hombre completo, pues ponía a prueba su destreza y su fuerza; consistía en un conjunto de cinco pruebas que iban desde el salto de longitud; quienes pasaban la marca mínima pasaban a la siguiente prueba que era el lanzamiento de jabalina; los cuatro primeros calificados corrían un estadio; los tres primeros calificados de la carrera pasaban al lanzamiento del disco y por último los dos mejores atletas se disputaban la victoria enfrentándose en lucha. Así mismo los deportistas competían completamente desnudos, untados con aceite de oliva. Después los competidores empezaron a utilizar ropa por comodidad, la cual consistía en una túnica y para las carreras un simple taparrabos o calzoncillo. (Durantez, C. *Las olimpiadas griegas*. Madrid: Delegación Nacional de Educación Física y Deportes)

Algo que hacía de estas competencias tan llamativas y vistosas era lo que los griegos llamaban el “espíritu agonístico”. Este hace referencia al enfrentamiento entre dos adversarios; el término “Agón” hacía referencia a las diferentes competiciones, dentro de las cuales se encontraban las antes mencionadas. Este “espíritu” se puede entender como esa competencia, ese motivo para lograr ser vencedores en las pruebas. Siendo parte importante y complementaria de los competidores, pues un competidor que no contara con este espíritu sería un competidor a medias, así como aquél que no contara con un cuerpo bello, con una destreza increíble o con cualquier cualidad digna de un héroe.





Ilustración 7 King Leonidas of Sparta statue



## Capítulo 4. Las narraciones deportivas

Por último las acciones vistas de los atletas no serían tan espectaculares y en esa época no hubieran sido atesoradas hasta nuestras fechas de no ser por las narraciones de las personas que vieron al cuerpo bello haciendo grandes acciones. Es por ello que una vez visto lo que forma al atleta, lo que es llevar una vida sana y deportiva, se debe entender que de no ser por las narraciones no se tendrían conocimientos, no se tendrían formas de motivación, ya que gracias a las narraciones se ha mantenido este estilo de vida, promoviendo que más gente la adquiriera.

Así como se ve en los ejemplos anteriores, en la acción del guerrero, en los complicados movimientos de los deportistas, en las muestras de agilidad, fuerza, destreza y como todo ello contribuye a la formación del personaje admirado en la Grecia antigua, leer las crónicas olímpicas donde los luchadores, atletas y competidores demuestran su fortaleza, su agilidad y su fuerza física, engrandeciendo sus cuerpos, sus rostros, sus facciones y músculos que dejan al espectador enajenado y maravillado con tanta belleza, y este recuerdo se queda en el espectador y en el participante; así como todo esto es necesario para que se de la identidad, también es necesario para entender la preocupación del verse bien ante el otro, del cuidado del cuerpo, de este apreciar al otro y en él apreciarme a mí, todo este conjunto de situaciones, de cuidados, de miradas es lo que determina la identidad en la Grecia antigua.

Como dice Gumbrecht en el *Elogio a la belleza Atlética* "Creo que este atractivo reside en la promesa de estar en presencia, en la presencia física de una grandeza que inspira respetuosa reverencia." Con esto queda más claro que para ser apreciado no hay más que cuidar el cuerpo, complementarlo con virtudes y grandes hazañas; sólo así se podrá proyectar esa grandeza que inspira. Así puede verse claramente la importancia que se le da al cuerpo, pero no cualquier cuerpo sino que debe tener ciertas cualidades, las cuales me dedicare a analizar más adelante.

Podemos remontarnos a textos deportivos, crónicas y semblanzas de hechos deportivos, el único inconveniente es que se sabe muy poco de la época durante las primeras olimpiadas; no es hasta mucho tiempo posterior que se lleva un registro más claro de las narraciones deportivas. Pero en cada una de estas historias existe un punto en concordancia y es la manera de describir y contar el suceso. Todas llevan nombre, fecha y

lugar, teniendo al deporte como expresión de esa pasión que une a las personas, a la competencia, a lo heroico y trágico, llevando a que el espectador, ya sea como lector o como espectador visual, sienta esa pasión con la cual los atletas hacen sus actos. Para esto el narrador debe expresar de la mejor manera desde la forma del cuerpo del atleta, sus facciones, sus acciones y sus logros o derrotas; expresando su admiración por el personaje o personas.

## Conclusiones

Como se puede ver el hecho de empezar hablando desde la mirada de la antigüedad es para tener las bases del conocimiento que actualmente se tiene. Este conocimiento del cuerpo atlético, que a lo largo del tiempo a tratado de mantenerse, si bien se ha visto rechazado en ciertas épocas, siempre va existir una forma erótica de ver al cuerpo, pues hasta cuando se le ha negado, es por ese temor a ver la naturaleza como lo que es, algo que está presente y se debe admirar, algo que es bello. Si bien los griegos han dado pie a muchas cosas, considero que el retomarlos y entender sus propósitos hará que en nuestra época se vea de diferente forma el cuidado del cuerpo, y que se deje de pensar que un bello cuerpo no puede estar acompañado de una bella mente, o que aquella persona sabia no puede tener un bonito cuerpo y sentirse bien con él.

Para mí esa sería la conclusión más importante y el por qué de mí trabajo, la unión de la belleza física y la belleza intelectual no deberían estar encontradas, al contrario, deberían ser complementarias. Y si esta idea parece muy complicada de aceptar, mi trabajo será lograr hacer llegar esta idea a cada persona, y demostrar con el ejemplo que es posible combinar ambos.

La belleza corporal, lo erótico del cuerpo, aquello que parece prohibido no lo es, es una forma de identificarse, una manera de presentarse ante el otro, una motivación para ser cada vez mejor, esto en combinación con el conocimiento tanto del cuerpo, como de todo lo que hay, va llevar al individuo a alcanzar un estado de conciencia tal que logrará cambiar su sociedad.

Tabla de ilustraciones.

Ilustración 1. DISCÓBOLO, de Mirón (s. V. a. C.) .....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
Ilustración 2 Los corredores durante los juegos Panateniacos.....	18
Ilustración 3 Dieta Griega .....	21
Ilustración 4 El Simposio de Platón por Anselm Feuerbach .....	26
Ilustración 5. Luchadores, S III a.C. ....	29
Ilustración 6 Diagoras of Rhodes and his Sons, bronze monument, Rhodes Greece .....	32
Ilustración 7 El Pancracio, tallado sobre piedra.....	37
Ilustración 8 King Leonidas of Sparta statue .....	39

## Fuentes Clásica

Hipócrates, *Sobre la dieta* 1, Tratados Hipocráticos III, Biblioteca Clásica Gredos, Madrid. 1986.

Hipócrates, *On Ancient Medicine, volumen 1 de Library of Alexandria*, Library of Alexandria, 1909.

Homero. *Ilíada*. Gredos. Madrid. 2004.

Homero. *Odisea*. Gredos. Madrid. 2010.

Platón. *Georgias*, Gredos. Madrid. 2010.

*Critón*, Gredos. Madrid. 2010.

*Hipias mayor*, Biblioteca virtual universal. 2006.

*Timeo*, en Obras Completas, tomo 6, 1872.

*Fedro*, en Obras Completas, tomo 2, 1872.

*La República*, en Diálogos, volumen IV. Madrid: Gredos, 1986.

Píndaro. *Odas y fragmentos: olímpicas, píticas, nemeas, ístmicas*. Biblioteca Clásica Gredos. Madrid. 1996.

Plinio El Viejo. *Historia natural*. Gredos. Madrid.

## Fuentes contemporáneas

Burcakhardt, J. *Historia de la cultura griega I*. RBA. Barcelona. 2015.

Dittmer, H.L., *Konstitution styphenim Cormpus Hippocraticum*, Dis. Inaug. (Jena, 1940. Véase también Alemberg, N., *Studierövertempermntläran i Corpus Hippocraticum*, Lunds Univ. Arsskr., 46, 1 (Lund, 1950); Laín Entralgo, P., *La medicina hipocrática*, Madrid 1970, 157-162.

Durantez, C. *Las olimpiadas griegas*. Madrid: Delegación Nacional de Educación Física y Deportes, Comité Olímpico Español. 1977.

Flores Farfán, Leticia. *En el espejo de tus pupilas. Ensayos sobre alteridad en Grecia antigua*. EDITARTE. México. 2011.

García Romero, F. *Los juegos olímpicos y el deporte en Grecia*. Barcelona: AUSA. 1992

López Melero, R. *Historia del mundo antiguo, Grecia: El estado espartano hasta la época clásica*. Akal. Madrid. 1989.

Olivera Beltrán, J. y Olivera Beltrán, A. Paralelismos y diferencias entre los Juegos Panhelénicos y los juegos olímpicos modernos. *Apuntes: Educación Física y Deportes*, 37, 6-24. 1994.

Roldán Hervás, J.M. *Historia de la Grecia antigua*. Universidad de Salamanca. Salamanca. 1998.

Ruiz de Elvira, A. *Mitología griega*. Gredos. Madrid. 1975.

Segura Munguía, S. *Los juegos olímpicos. Educación, deporte, mitología y fiestas en la antigua Grecia*. Anaya. Barcelona. 1992.

*Juegos olímpicos*, en <http://www.guiadegrecia.com/general/juegos.html> última visita el 1 de septiembre de 2018

Rodríguez, Daniela. *El origen de los juegos olímpicos antiguos*, en <https://www.laizquierdadiario.com/El-origen-de-los-juegos-olimpicos-antiguos> última visita el 1 de septiembre del 2018

Titos Gil, Alfredo. *Análisis y comparación de los juegos Píticos, Ístmicos y Nemeos*, en <http://www.efdeportes.com/efd211/juegos-piticos-istmicos-y-nemeos.htm> última visita el 1 de septiembre del 2018