

## VI. DEPORTES, JUEGOS Y ESPECTACULOS EN LA ANTIGUA GRECIA

### ◊. CONSIDERACIONES PREVIAS

Para los griegos el hombre perfecto debe ser moralmente bueno y físicamente bello y sano, es decir, καλὸς καὶ ἀγαθός, aspectos que van ligados entre sí. Por ello las polis, además de proporcionar a sus ciudadanos instrucción moral y técnica, no descuidaron la educación física. Las ciudades cuentan con centros apropiados (gimnasios y palestras) para el entrenamiento de los jóvenes y la reunión de los mayores. En cualquier caso, la práctica del ejercicio físico es una nota que distingue a los ciudadanos de los no ciudadanos.

Por otra parte, la educación física y el deporte no pueden desconectarse de otros dos aspectos fundamentales en el mundo griego como son la medicina y la higiene.

### 1. LA ΕΡΥΚΑΚΙΟΝ ΦΙΣΙΚΑ

Suponemos que los muchachos atenienses se iniciaban en la práctica de la gimnasia a las órdenes de un *pedotriba* (παιδοτριβης, maestro especializado pagado por los padres) entre los ocho y los doce años. Los ejercicios gimásticos tenían lugar en la palestra, un recinto al aire libre, de planta cuadrada y rodeado de muros. Allí se practicaban todos los ejercicios menos la carrera (para la que alumnos y maestro habían de ir al estadio). Sobre la educación física de los muchachos y muchachas espartanas ya hablamos en su momento.

Tal vez los rasgos más característicos de la gimnasia griega son los los siguientes:

- Los participantes van desnudos (la palabra *gimnasia* está formada sobre el adjetivo γυμνός, (desnudo) y ungidos de aceite.
- La gimnasia se practica con acompañamiento de música de oboe (para marcar el ritmo de los ejercicios).



Por ello cada niño tenía que llevar a la palestra una esponja para las abluciones, un frasco con aceite y una especie de espátula (llamada *sttlegís* o astrígilo). El muchacho, después de lavarse el cuerpo, se ungía de aceite y se derramaba por el cuerpo arena o polvo (por medidas higiénicas y para proteger el cuerpo de la intemperie). La espátula era para rascarse la pasta que se formaba entre el aceite, la arena y el sudor del ejercicio.