

LAS COMPETICIONES EN LA ANTIGUA GRECIA





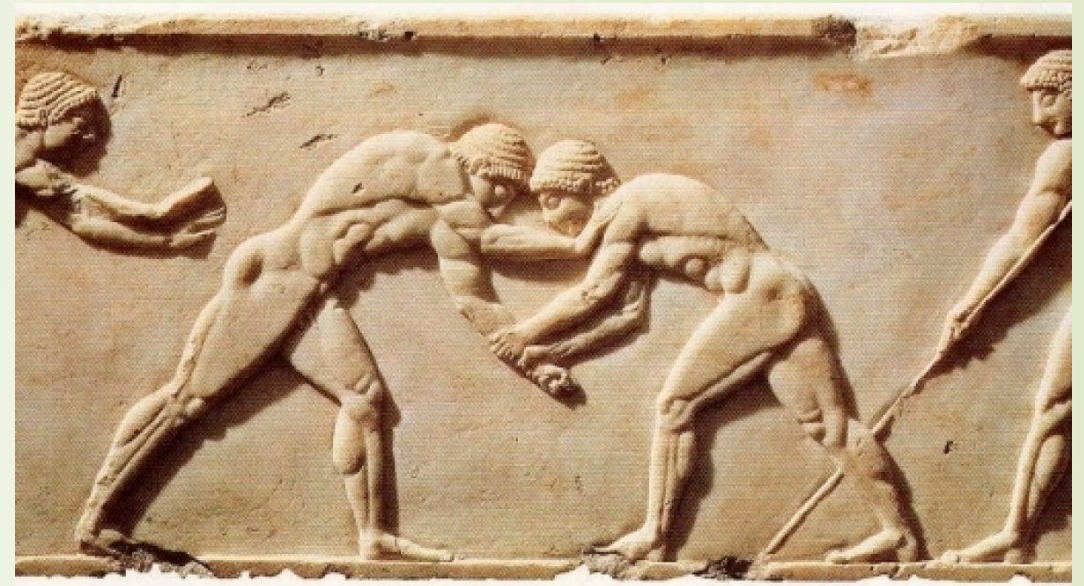
EL LUGAR DE LA EDUCACIÓN FÍSICA: PALESTRAS Y GIMNASIOS

El culto a los dioses en la cultura griega tuvo su influencia en la elección de los lugares de entrenamiento. La búsqueda de la solemnidad y de la cercanía a los dioses hizo que se eligiesen principalmente espacios tranquilos y arbolados próximos a manantiales o ríos.



CENTROS DE ENTRENAMIENTO

- **PALESTRA:** pequeño lugar, a menudo construido y regentado de forma privada, que estaba dedicado a la lucha y al pugilato. Solían ser cuadradas o rectangulares y de unos 40 metros de lado.



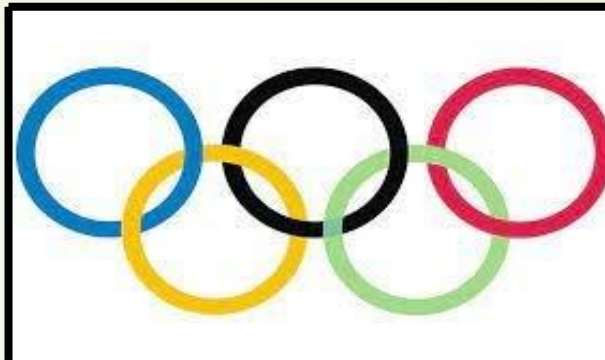
- ❑ **GIMNASIOS:** Más grande, contaba con pista de carreras y campo para lanzamientos.
- ❑ **ESTADIOS:** implicaba la existencia de un graderío para espectadores.



LOS JUEGOS OLÍMPICOS

Las actividades o acontecimientos de tipo físico que construyen los festivales atléticos griegos tienen una característica muy importante: **la continuidad**.

- Eran actividades que se podían llevar a cabo de una forma práctica y fácil, lo que permitía su permanencia en el tiempo.
- Por otro lado, y esto es igual de importante a la hora de explicar dicha permanencia, se encuentra en ellas un sentimiento de culto a lo divino, a lo sagrado.



El lugar de celebración de los Juegos Olímpicos era **Olimpia**, ciudad que además de ser sede de los Juegos era también sede de un oráculo (el oráculo de Zeus)



Olimpia era considerado como un lugar sagrado, en el que se daba un culto local, pero que poco a poco fue atrayendo a los habitantes de las ciudades vecinas y a los de poblaciones del Peloponeso más alejadas.

TREGUA OLÍMPICA

Durante la celebración de los Juegos se establecía la *ekecheiria* o tregua olímpica, que implicaba la paralización de todos los conflictos bélicos desde una semana antes del inicio de los Juegos hasta una semana después de su finalización.

Al aproximarse la fecha de apertura de los Juegos Olímpicos, se proclamaba la tregua sagrada y los ciudadanos salían a recorrer el mundo griego para difundir la buena nueva.



- Tregua de carácter tanto político como militar

Sin embargo, durante la **guerra del Peloponeso**, que se dio entre los años 431 y 404 a. C., la situación de respeto con respecto a los santuarios y a los visitantes cambió de forma radical. **La tregua no fue respetada, o al menos no tan estrictamente como en años anteriores.**



ORIGEN

El origen (siempre mitológico) de los Juegos Olímpicos es diferente según los diversos autores.

El punto de partida exacto de los Juegos Olímpicos no se conoce, si bien es posible que estuviese en el año **776 a.C.**

El nombre de Olimpia es una alusión al trono de Zeus, el monte Olimpo, a 3.000 metros de altura en la bahía de Salónica.

Pronto comenzó a hablarse de “Olimpiada” para designar el paréntesis de cuatro años entre unos Juegos y los siguientes.

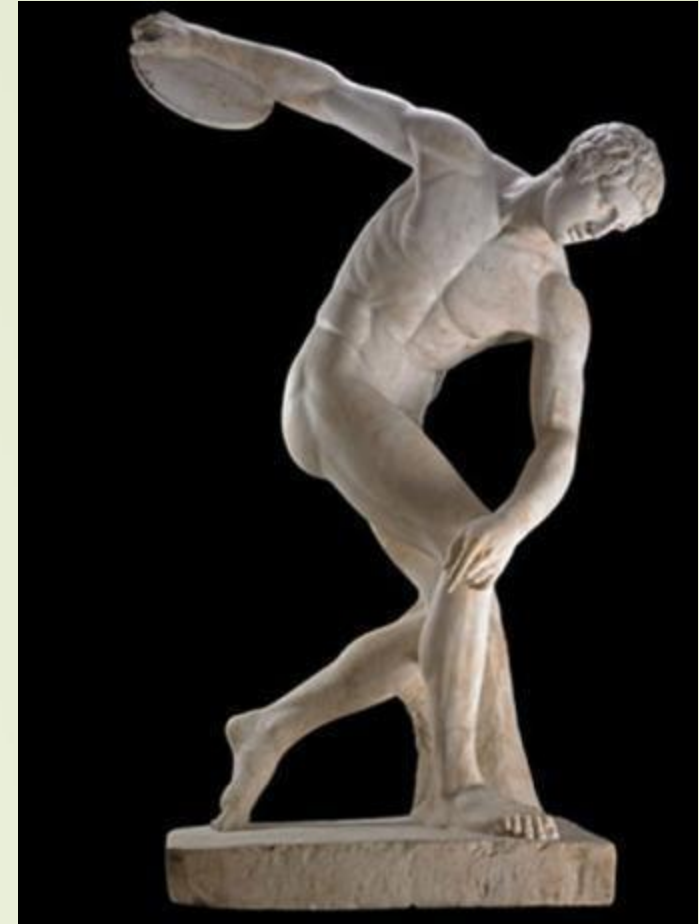


ORGANIZACIÓN Y REGLAMENTO

El reglamento de los Juegos Olímpicos obligaba a que los participantes sean:

- ❑ Hombres libres en plena posesión de sus derechos civiles
- ❑ Hijos legítimos y de origen griego
- ❑ No estar colocado en situación de deshonor

El *sistema de selección* es desconocido. Sin embargo existe una cita de Pausanias la cual invita a pensar que se basaba en unos entrenamientos preliminares y cuya participación era necesario probar para poder competir.





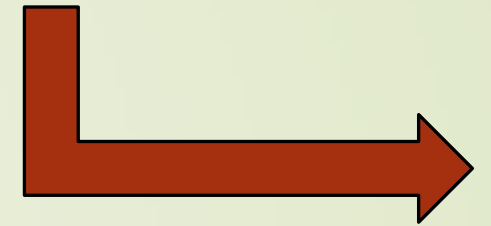
Otras reglas:


- ❑ Quedaba **prohibido** matar al adversario o intentar hacerlo
- ❑ Estaba **prohibido** empujar al contrario fuera de los límites o recurrir a cualquier otro medio ilícito para vencer
- ❑ Los participantes **no** podían manifestarse en forma alguna contra el público o los jueces

- ❑ En cuanto al sistema de apelaciones, si un atleta se consideraba perjudicado por el fallo de los jueces, podía apelar al **senado de Olimpia** por su cuenta y riesgo; si se demostraba que los árbitros no habían procedido de acuerdo a lo establecido en los juramentos previos, serían castigados, pero si la apelación carecía de fundamento sería el atleta el castigado.

Los encargados de velar por el buen funcionamiento de los Juegos y por el cumplimiento del reglamento eran los llamados **helanólicas**

En cuanto a la organización temporal, los Juegos transcurrían de la siguiente manera.



- 
- **Primer día:** Los participantes, una vez terminados los entrenamientos, se trasladaban a Olimpia y eran inscritos en las listas de competidores.
 - **Segundo día:** al son de las trompetas, los heraldos inauguraban los Juegos oficialmente con las palabras sagradas
 - **Tercer día:** dedicado a las carreras hípicas y al pentatlón (stadion, jabalina, disco, salto, lucha)
 - **Cuarto día:** dedicado a los dioses
 - **Quinto día:** se iniciaban las competiciones individuales, desde la mañana hasta bien entrada la noche, siendo las de atletismo por la mañana y las de deportes de fuerza por la tarde.

- **Sexto día:** los vencedores se reunían ante la puerta este del templo de Zeus, donde los helanódicas les llamaban a los pies del trono de Zeus para imponerles la corona de olivo



CARRERAS A PIE

Las carreras individuales masculinas, como ya se ha mencionado, tenían lugar el quinto día de los Juegos.

- Carrera de fondo (dólico)
- Doble estadio (diaulo).
- Carrera de hoplitas (hoplitódromo)

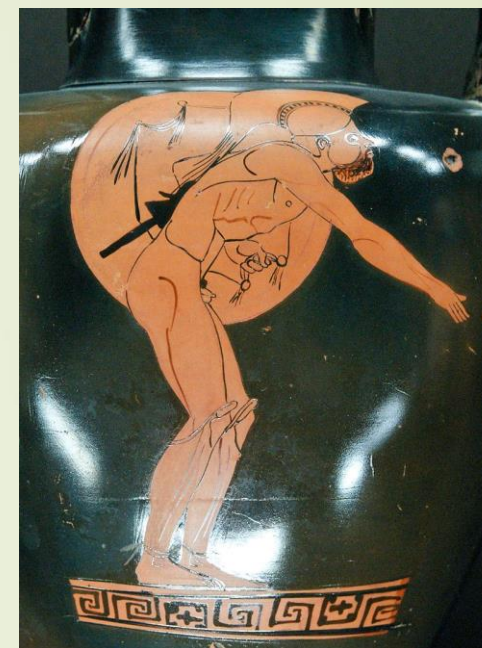
En el **dólico**, la longitud de cada carrera variaba según la longitud del estadio porque el pie griego variaba de una localidad a otra: el estadio en Olimpia era 192,37 metros, mientras que en Delfos medía 177.5 m.³ En Olimpia la distancia era de 24 estadios, correspondientes a alrededor de 4,8 kilómetros.

En el **diaulo** se debía rodear la meta y regresar al punto de partida, recorriendo así el doble de distancia.

La prueba deportiva por excelencia, sin embargo, era la citada **dromas**, hasta el punto de que el vencedor daba su nombre a la Olimpiada.

CARRERAS DE HOPLITAS

- El hecho de que este concurso se celebrara el último de los Juegos, se debía, según Filóstrato, a que con ellos se pretendía llamar la atención de los ciudadanos para advertirles que las contiendas de la paz habían terminado y que por lo tanto, de nuevo, era preciso volver a tomar las armas con objeto de asegurar la independencia y estabilidad contra cualquier amenaza enemiga.



SALTO LONGITUD

El atletismo griego en las Olimpiadas conocía una sola clase de salto: el salto en longitud con impulso.

La carrera era más breve y menos rápida, y el atleta se lanzaba desde un podium fijo (utilizando posiblemente las instalaciones de la línea de salida del estadio) cayendo sobre un piso mullido y aplanado.



Sin embargo, la **diferencia más importante** con el salto de longitud actual era que el atleta saltaba sosteniendo en las manos sendas halteras de piedra o de bronce de un peso entre uno y cinco kilogramos.

El peso de las halteras servía para reforzar el juego de balanceo de los brazos.



LANZAMIENTOS

Disco:

En cuanto al lanzamiento de **disco**, éste a partir del siglo V a. C., era de bronce y, según parece, más pesado que el actual. La base del lanzamiento no era un círculo, sino un espacio limitado sólo por delante y los costados, lo cual daba mayor libertad al atleta.



Jabalina:

En cuanto al lanzamiento de jabalina, ésta no sólo era un objeto deportivo, sino un arma de uso corriente para la caza y para la guerra. La jabalina deportiva, larga como el cuerpo humano y gruesa como un dedo, carecía de punta, llevaba lastre en un extremo y era, según parece, extremadamente ligera.



PENTATLÓN

Esta prueba comprendía la carrera, los lanzamientos de disco y jabalina, el salto de longitud y la lucha.

La esencia del pentatlón era el llegar a la coronación del atleta completo, aquél que reuniese todas las cualidades del mejor.



Darstellung auf einer schönen und vorzüglich gezeichneten Schale (Kylix) mit rötlichen Figuren.

ENFRENTAMIENTOS CUERPO A CUERPO

PUGILATO:

- ❑ Reglas desconocidas
- ❑ Ausencia del ring o cuadrilátero actual
- ❑ Ausencia de asaltos (se terminaba la pelea cuando uno de los contendientes levantaba la mano derecha) y unificación de todos los boxeadores en una sola categoría de pesos.
- ❑ En cuanto a la **técnica**, la guardia era alta para lograr una mejor protección de la cabeza, y se marcaba mucho la posición del brazo izquierdo que se empleaba para los directos, mientras que el derecho parece haber estado reservado, principalmente, para los ganchos, uppercuts, etc.

PANCRACIO / Pankration:

- ❑ Mezcla de lucha y pugilato, era la prueba más dura.
- ❑ Se permitía prácticamente todo: derribar, golpear, retorcer manos y pies del adversario.
- ❑ No se permitía morder o sacar ojos.



PRUEBAS HÍPICAS

Las pruebas que se celebraban en el hipódromo han sido consideradas como las más emocionantes de los Juegos.

- Dentro de las pruebas hípicas existía una gran variedad: carreras de potros, caballos y yeguas; carreras en las que el jinete, en la última vuelta, debía saltar del caballo y dar una última vuelta a pie; carreras de carros (bigas y cuádrigas); etc.
- La distancia para los potros era de seis vueltas al estadio (un total de 2.400 metros), mientras que para los caballos era del doble.





Instituto Superior
NUEVA PREPARACIÓN FÍSICA
A-1531

Historia del deporte social

LA MUJER EN LAS OLIMPIADAS/JUEGOS OLÍMPICOS



Las mujeres no tenían el derecho de competir en los primeros Juegos Olímpicos

En principio, el veto era por razones de pudor, ya que se pretendía impedir que las mujeres contemplasen el cuerpo desnudo de los atletas.

Tras un tiempo, la mujer pudo finalmente acceder a las instalaciones deportivas y ser autorizada a participar en pruebas mixtas.



JUEGOS DE HERA

Aún sin formar parte de los Juegos Olímpicos como tal, existió una competición deportiva femenina en la Grecia clásica que obtuvo un amplio desarrollo.

Juegos de Hera

- Se disputaban cada 4 años
- Organizados y dirigidos por mujeres
- Comenzaban con una fiesta religiosa dedicada a la diosa Hera
- La competición en sí misma era solamente una carrera de aproximadamente 160 metros
- Las competidoras vestían una pequeña túnica y llegaba hasta la rodilla
- La vencedora recibía una corona de olivo, una parte de una vaca que se sacrificaba en honor a la diosa y el derecho a ser inmortalizada en el templo



VIDEO: LOS JUEGOS OLÍMPICOS EN LA HISTORIA