

DEPORTE Y EDUCACIÓN EN LA GRECIA CLÁSICA

SPORT AND EDUCATION IN CLASSICAL GREECE

Fernando García Romero

Universidad Complutense de Madrid

(fgarciar@filol.ucm.es)

Resumen:

En el presente texto se presentan las ideas desarrolladas por Platón sobre un proyecto ideal en el que la educación física y la práctica del deporte tienen un carácter central en la educación del individuo ya que permite el desarrollo de los valores morales e incluso de las cualidades intelectuales haciendo ciertos paralelismos con el Movimiento Olímpico ideado por Pierre de Coubertin.

Palabras clave: deporte, educación física, Platón, Grecia Clásica.

Abstract:

In this text the ideas developed by Plato about an ideal project in which physical education and sport have a central character in the education of the individual because it allows the development of moral values and even intellectual qualities, presenting a certain parallelism with the Olympic Movement conceived by Pierre de Coubertin.

Keywords: sport, physical education, Plato, Classical Greece.

En mi exposición sobre la educación física en la Grecia clásica querría empezar hablando de un proyecto ideal en el cual, como en el Movimiento Olímpico ideado por Pierre de Coubertin, la educación desempeña un papel absolutamente fundamental, un proyecto aparentemente utópico, como el de Coubertin, pero cuyo autor se empeñó en intentar llevar a la práctica, aunque ciertamente con bastante menos éxito que en el caso del Movimiento Olímpico, ya que su autor, según una tradición antigua, acabó siendo vendido como esclavo (afortunadamente un amigo compró su libertad)¹. Me estoy refiriendo al filósofo ateniense Platón y a la ciudad ideal que imaginó en sus obras la *República* y, ya al final de su vida, las *Leyes*. Estamos en la primera mitad del siglo IV a.C. Los pensadores griegos reflexionan (ya llevaban tiempo haciéndolo) sobre las estructuras políticas y los distintos sistemas de gobierno, a fin de determinar cuál es el sistema que mejor puede garantizar el progreso y el bienestar de sus ciudadanos. En la época en la que vive Platón este problema se hace aún más acuciante porque el siglo V a.C. ha acabado con la derrota del sistema democrático ateniense en la Guerra del Peloponeso, y Platón, como otros tantos hombres de su época, se pregunta por las causas que han conducido a lo que él considera el fracaso de la democracia ateniense y, también como tantos otros pensadores de su época, concluye que la causa de la caída de la democracia ha sido la corrupción del sistema, motivada por la corrupción y la falta de preparación de quienes han ocupado los cargos públicos. Considera, entonces, que es necesario un cambio radical (y aquí podemos establecer otro paralelismo claro con Coubertin,

¹ Anicérides de Cirene, que encontró a Platón puesto a la venta en la isla de Egina, según Diógenes Laercio 3.19-20: “Con esa respuesta se enfureció el tirano Dionisio de Siracusa y en un principio pensó en asesinar a Platón. Luego no lo hizo, disuadido por Dión y Aristómenes, pero lo entregó al espartano Pólido para que lo vendiera como esclavo. Éste lo condujo a la isla de Egina y lo puso a la venta...Lo rescató Anicérides de Cirene, que por suerte se encontraba allí, por veinte minas (otros dicen que por treinta), y lo envió a Atenas junto a sus compañeros. Éstos le enviaron enseguida el dinero”.

para cuyas propuestas de cambios en la educación fue decisivo el trauma que causó en Francia la derrota en la Guerra Franco-Prusiana de 1870-71, que supuso el final del Segundo Imperio) y diseña una ciudad ideal en la que pretende que impere la justicia. Y en la descripción de cómo hay que hacer para llegar a establecer esa sociedad perfecta, Platón concede una importancia absolutamente fundamental a la educación de los futuros ciudadanos; y la educación física es uno de los pilares sobre los que se asienta el sistema educativo propuesto por Platón, como indica el lema que lo describe: “*la gimnasia para el cuerpo y la 'música' para el alma*” (*República* 2, 376e)². El propio Platón indica que en realidad éste es también el lema que podría describir el sistema educativo ateniense de su tiempo, pero Platón lo modifica ligeramente para insistir en el hecho de que el objetivo último de la educación física ha de ser también “el cuidado del alma”, es decir, la implantación y el desarrollo de los valores morales e incluso de las cualidades intelectuales en las personas (cf. 411c ss.), a partir de la idea de que la educación física y la práctica del deporte hace mejores no sólo físicamente, sino también intelectual y moralmente, a las personas. Nos encontramos, pues, muy cerca del ideario de Pierre de Coubertin y su movimiento olímpico. Por cierto, según la biografía de Platón que se recoge en las *Vidas de los filósofos ilustres* de Diógenes Laercio³, Platón en realidad no era el nombre verdadero del filósofo (se llamaba Aristocles), sino un apodo que le puso su profesor de gimnasia, Aristón de Argos, un antiguo luchador, por su robusta constitución y anchas espaldas; “Platón”, en efecto, significa “el ancho”.

Platón se separa del sistema educativo vigente en la Atenas de su tiempo en un aspecto de fundamental importancia: para Platón, la educación de los futuros ciudadanos es un asunto tan importante que no puede dejarse en manos de los particulares (como ocurría en Atenas, donde eran los padres o tutores quienes decidían cuánto tiempo asistían sus hijos a la escuela y qué materias estudiaban), sino que tiene que estar estrictamente regulada por el estado, que será quien pague a los maestros, cuya labor será a su vez controlada por magistrados públicos, que dependen en última instancia del *epimelétes*, algo así como un ministro de educación⁴ (en este aspecto la propuesta de Platón coincide esencialmente con lo que ocurría en la Esparta contemporánea, donde la educación era pública y organizada y controlada por el estado, como comentaremos más adelante).

Ya se ha dicho que, como para Coubertin, para Platón (y no sólo para Platón; se trata en realidad de una idea muy extendida en la antigua Grecia) la práctica del deporte tiene que ir orientada no únicamente al cultivo y desarrollo de la capacidad física, sino que también debe tener como objetivo (y tal vez como objetivo principal) inculcar valores morales y desarrollar las cualidades intelectuales. Por eso (leemos en *República* 403c) es necesario que los jóvenes reciban una escrupulosa educación física desde niños y sigan ejercitándose a lo largo de su vida, empezando casi desde el propio vientre materno, ya que en *Leyes* (7, 789a-e)⁵ aconseja Platón (como también hará Aristóteles) que las mujeres embarazadas hagan regularmente los ejercicios físicos adecuados para dar a luz niños sanos y fuertes (la gimnasia de preparación al parto no es un invento moderno). Ya en la primera etapa de la educación, de los 3 a los 6 años, los niños deben desarrollar una intensa actividad física, aunque limitada a los juegos naturales de la

² En sentido etimológico, “música” es “lo que tiene que ver con las Musas”, y engloba por tanto la educación intelectual y artística.

³ “Tuvo como maestro de gimnasia a Aristón, el luchador de Argos. De éste recibió Platón su nombre debido a su robusta constitución, pues antes se llamaba Aristocles por su abuelo”.

⁴ *Leyes* 765d, y también 754c-d, 801d, 804e, 809a, etc.

⁵ “¿Queréis que, aunque la gente se ría, establezcamos una ley en la que prescribamos que la mujer embarazada debe pasear, modelando de esa manera lo que ha engendrado, mientras esté blando, como una figura de cera?”.

infancia (*Leyes* 643b-c), bajo la vigilancia de mujeres que cobran por ello un sueldo del estado (*Leyes* 794a-b). A los seis años debe comenzar la educación física sistemática, que, siendo dosificados los ejercicios de acuerdo con la edad, se extenderá a lo largo de toda la vida, aunque en algunas etapas de ésta, a partir de los diez años, se deba hacer mayor hincapié en la formación intelectual.

En todos los comentarios y observaciones que hace Platón con respecto a la educación física y a la práctica del deporte se encuentra presente siempre una noción importante, que coincide plenamente con las ideas pedagógicas de Pierre de Coubertin. Y es la noción de equilibrio, del justo medio adecuado, también en lo que se refiere a la práctica del deporte. Cuando el deporte se practica con excesos (y el exceso en el deporte se identifica con su práctica como profesión), deja de cumplir esa función educativa primordial y puede convertirse en un perjuicio en lugar de un beneficio. Se trata de un tema muy discutido en el deporte moderno, sobre el que ya reflexionaron los antiguos griegos, que abordaron el tema tanto desde la perspectiva médica como desde la perspectiva sociopolítica.

Platón se pone del lado de quienes consideran que la práctica profesional del deporte corre siempre el riesgo de caer en excesos peligrosos, porque el régimen de vida que se ven obligados a llevar los atletas profesionales es insano para el cuerpo, y además, en segundo lugar, el deporte profesional no supone ningún beneficio real para los miembros de una comunidad ciudadana. Estas dos críticas contra la práctica profesional del deporte se encuentran ya en otros autores griegos anteriores a Platón, desde el siglo VI a.C. y constituyen igualmente, creo, el blanco de las censuras que los intelectuales y hombres de ciencia de nuestro siglo continúan dirigiendo contra el deporte profesional.

En primer lugar, Platón, gran defensor, como hemos visto, de los beneficios que la práctica del deporte conlleva para la salud física, moral e intelectual de los ciudadanos, censura el régimen de vida de los atletas alegando (*República* III 404 a) que “*esa forma de vida fomenta el sueño y resulta peligrosa para la salud; ¿o no ves que los atletas se pasan la vida durmiendo y que, si se desvían un poco del régimen prescrito, sufren grandes y violentas enfermedades?*”. Cuando cae en el exceso, la práctica del deporte deja de contribuir al buen estado físico, moral e intelectual de una persona y se convierte en un peligro en todos esos aspectos. Esta idea se encuentra ya ampliamente desarrollada en los escritos de los médicos griegos del el siglo V a.C. que forman parte de la llamada escuela de Hipócrates. En ellos leemos repetidamente que la práctica regular de ejercicios físicos es buenísima para la salud. De hecho, éstos médicos desarrollaron un amplio programa de ejercicios físicos que aconsejaban a sus pacientes no sólo para tratar enfermedades, sino incluso para prevenirlas (la prevención de enfermedades mediante el adecuado régimen de alimentos y ejercicios físicos es el principal descubrimiento que con orgullo se atribuye a sí mismo el autor de uno del tratado titulado *Sobre el régimen de vida*, a quien se ha considerado por ello el fundador, o al menos el antecesor, de la medicina preventiva). Este programa de ejercicios admitía, además, numerosas variaciones, pues era prescrito a cada paciente según sus condiciones físicas y sus necesidades concretas, teniendo siempre en cuenta la influencia de factores internos al propio individuo (su edad, sexo, complexión física, etc.) y también factores externos a él (las condiciones físicas y climáticas del lugar donde vivía, las estaciones del año, etc.). En todas las referencias que encontramos en los escritos de la escuela hipocrática a propósito de los ejercicios físicos hay una idea fundamental: la salud es consecuencia del adecuado equilibrio entre alimentos y ejercicios físicos y la enfermedad surge cuando se rompe ese equilibrio, por defecto o por exceso. Y los médicos griegos piensan que el deporte profesional excede

habitualmente esos límites, y por eso su práctica es desaconsejada e incluso duramente criticada porque consideran que es en última instancia perjudicial para la salud de los atletas; en el tratado *Sobre la alimentación* (34) esa idea queda expresada en una frase contundente: “la constitución atlética no es conforme a la naturaleza” (διάθεσις ἀθλητικὴ οὐ φύσει), y, por ser antinatural, es perjudicial para la salud.

En segundo lugar, la idea de que las victorias deportivas están enormemente sobrevaloradas se encuentra ya en un poema del filósofo Jenófanes de Colofón, del siglo VI a.C. (fr.2 West)⁶. Jenófanes se queja de las desmesuradas recompensas económicas que recibían los atletas y de la adoración popular de que eran objeto (igual que hoy en día). Ya en la antigua Grecia, en efecto, una ciudad celebraba sus victorias deportivas como si fueran la cosa más importante del mundo y grandes honores y recompensas económicas eran concedidos a los atletas vencedores; Jenófanes, como tanta gente aún hoy día, se pregunta qué beneficio económico, social o político obtiene una ciudad con esas victorias. Y es que, cuando un atleta vencedor regresaba a su ciudad, la recepción de que era objeto no tenía nada que envidiar a la que se dispensa actualmente a los equipos que obtienen un triunfo sobresaliente. Los sevillistas tienen reciente la espectacular recepción de que disfrutó su equipo tras proclamarse campeón de la Europa League; creo que los jugadores, subidos a un autobús descubierto que les paseó por toda Sevilla, fueron continuamente aclamados por una impresionante multitud que, entusiasmada, celebraba el glorioso triunfo. Los griegos antiguos hacían más o menos lo mismo, sólo que, a falta de autobuses, utilizaban carros de caballos, por lo que la recepción era sin duda más elegante y vistosa que las actuales; así, el historiador del siglo I a.C. Diodoro de Sicilia (13.82.7) nos cuenta el espectacular recibimiento de que fue objeto en su ciudad Exéneto de Acragante tras vencer en los Juegos Olímpicos de 412 a.C. en la carrera de velocidad: “Después de haber obtenido su triunfo Exéneto de Acragante, lo condujeron [desde el puerto] a la ciudad sobre un carro, y lo escoltaban, aparte de otras cosas, 300 carros tirados por caballos blancos, todos pertenecientes a los propios ciudadanos de Acragante”.

Pero volvamos a centrarnos más estrictamente en el tema objeto de nuestra conferencia, ya que nos hemos ido un tanto por los cerros de Úbeda. Un último aspecto, que me parece de suma importancia, me gustaría comentar a propósito del sistema educativo que propone Platón para los niños y los jóvenes de su ciudad ideal (y en concreto a propósito de su educación física). Es un aspecto en el cual, como precisaremos más adelante, el sistema educativo que propone Platón se diferencia radicalmente del sistema educativo de la Atenas de su tiempo y, en cambio, se aproxima bastante al sistema educativo de Esparta, la ciudad rival. Me refiero a la gran importancia que concede Platón a la educación de las mujeres, a diferencia de lo que probablemente ocurría en la Atenas en la que vivía. Platón establece que también la educación

⁶ “Mas si alguien alcanza la victoria con la rapidez de sus pies / o compitiendo en el pentatlo (allí donde está el recinto sagrado de Zeus) / junto a las corrientes del Pisas, en Olimpia), o bien disputando la lucha / o incluso aguantando el doloroso pugilato / o la terrible prueba que llaman pancracio, / a los ojos de sus conciudadanos aparecerá como hombre muy ilustre, / y alcanzará el conspicuo asiento de preferencia en los espectáculos, / y alimentos a cargo del erario público obtendrá / de la ciudad, y un regalo que será de su propiedad – / ¡y hasta si vence en las carreras de caballos! Todo eso le tocará en suerte, / sin merecerlo como yo⁶. Porque superior a la fuerza / de hombres y caballos es nuestra sabiduría. / Pero eso se toma muy a la ligera, y no es justo / preferir la fuerza a la buena sabiduría. / Porque aunque entre el pueblo haya un buen púgil, / aunque haya uno bueno en competir en el pentatlo o en la lucha, / o por la rapidez de sus pies (que es la más estimada / de cuantas pruebas de fuerza entre hombres hay en las competiciones), / no por eso, desde luego, la ciudad va a estar mejor gobernada. / Poco gozo supondrá para una ciudad / si alguien vence compitiendo junto a las riberas del Pisas; / porque eso no engorda los fondos de la ciudad”.

de las mujeres, exactamente igual que la de los varones, debe ser regulada y controlada por el estado, puesto que la educación de sus mujeres es fundamental para la comunidad. Llega a decir (y se trata de una idea revolucionaria para su tiempo, y que prácticamente sólo en el siglo XX hemos visto hecha realidad) que, puesto que los hombres y las mujeres pueden realizar las mismas tareas y desempeñar las mismas funciones en la sociedad, deben recibir también la misma educación (*República* 5, 451e ss.): “*Si vamos a emplear a las mujeres para las mismas tareas que a los hombres, también ellas han de recibir las mismas enseñanzas... A ellos les dimos la educación intelectual y la educación física... Entonces habrá que dar también estas dos artes a las mujeres, así como prepararlas para la guerra*”. Por eso dispone para las mujeres de su estado ideal la misma educación, y en concreto el mismo entrenamiento físico que para los hombres, y propone que hombres y mujeres se ejerciten juntos en los gimnasios (desnudos unos y otras dice en la *República*; ellas con la “*vestimenta adecuada*” modifica Platón su opinión en las *Leyes*), siendo plenamente consciente de que sus propuestas son absolutamente revolucionarias en la sociedad griega de su tiempo (y en realidad creo que en cualquier sociedad hasta el siglo XX) (*República* 5, 452a-c):

“Muchas de las cosas que ahora estamos diciendo... quizá podrían parecer ridículas, por ir contra lo acostumbrado:... el hecho de que las mujeres se ejerciten desnudas en las palestras junto con los varones, no sólo las jóvenes, sino también las más mayores, al igual que los ancianos en los gimnasios cuando se entregan con afición a los ejercicios gimnásticos... Y ya que nos hemos lanzado a hablar, no debemos temer las burlas de los graciosos, digan lo que quieran y cuanto quieran sobre un cambio semejante que afecta a los ejercicios físicos, a la música y en no menor medida a la posesión de armas y a la conducción de caballos”.

En *Leyes* Platón ofrece detalles más precisos sobre las disciplinas en las que deben ejercitarse las mujeres de su ciudad ideal (8, 833c-834d):

“En el caso de las mujeres, las niñas que no hayan alcanzado la pubertad correrán desnudas el estadio, el doble estadio, el carrera de medio fondo y la carrera de fondo (compitiendo en la misma pista de carreras). Las niñas que hayan cumplido los trece años continuarán participando hasta su boda, no más allá de los veinte años ni antes de los dieciocho; éstas deben bajar a competir en esas carreras vestidas con la vestimenta adecuada... Por lo que respecta a las competiciones de fuerza, en lugar de practicar la lucha deportiva y las disciplinas que ahora se llaman pesadas, prescribiremos la batalla con armas, combatiendo uno contra uno, dos contra dos, e incluso llegando a competir diez contra diez... Lo mismo sea también legislado para las mujeres antes de su boda. Peleas con armamento ligero (compitiendo con arcos, escudos ligeros, jabalinas, piedras lanzadas con la mano y hondas) deben sustituir al combate del pancracio... A continuación deberían legislarse las competiciones a caballo... En esto no merece la pena forzar la participación de las mujeres con leyes y ordenanzas; pero si a partir de las propias enseñanzas anteriores convertidas en costumbres, la naturaleza admitiera y no desaconsejara que niñas y muchachas tomaran parte, hay que permitirlo y no criticarlo”.

Algunos de los aspectos esenciales del sistema educativo propuesto por Platón son mantenidos por su discípulo Aristóteles (IV a.C.). Aristóteles describe su estado ideal en su obra *Política*, y en concreto expone sus ideas sobre el sistema educativo al final del libro séptimo y durante todo el libro octavo. Con Platón, Aristóteles comparte la opinión de que la educación es

la base de una sociedad, y por lo tanto debe estar regulada y controlada por el estado, y también comparte con su maestro la idea de que la educación física debe constituir una parte importante de la educación de niños y jóvenes. Hasta los cinco años -dice Aristóteles, coincidiendo con Platón- los niños no deben realizar ejercicios físicos regulares y sistemáticos, pues basta (y es preferible) con que practiquen sus “*instintivos juegos infantiles*”. Luego, de los cinco a los siete años, acudirán a escuelas y palestras más bien como espectadores, para ir adquiriendo nociones preparatorias, hasta que comience su entrenamiento físico regulado, dosificándose también los ejercicios de acuerdo con la edad: hasta los 14 ó 15 años los ejercicios serán más ligeros y solamente a los 18 (tras un paréntesis de tres años en que prevalece la educación intelectual, sin que por ello se olvide la educación física) el entrenamiento se endurecerá. Una vez finalizado el período educativo propiamente dicho, es conveniente que la práctica de ejercicios continúe, aunque de manera más moderada, durante el resto de la vida del hombre, incluso hasta edad avanzada (*Política* 7.12.4-5, 1331a31 y ss.), ya que Aristóteles es de la opinión de que el cuidado del cuerpo hace mejores, también moral e intelectualmente, a las personas. Por otro lado, la práctica habitual de ejercicios gimnásticos por parte incluso de los ancianos es un proceder recomendado no sólo por teóricos de la educación como Platón o Aristóteles, sino también con frecuencia por los médicos, desde los escritos hipocráticos hasta los médicos bizantinos pasando, en el siglo II p.C., por el médico Galeno (quien en su tratado *Sobre cómo mantener la salud* ofrece un repertorio de los ejercicios recomendados para la vejez), y respondía seguramente a una práctica real en las ciudades griegas, como parece confirmar la existencia de lugares destinados específicamente al entrenamiento de los mayores (al menos un poeta cómico del siglo IV a.C., Antífanes, fr.298 K-A, menciona la existencia de “palestras para ancianos”, γερόντειαι παλαίστραι).

Aristóteles coincide también con Platón y con los médicos en la idea de que el entrenamiento físico y la práctica del deporte deben tener como principal objetivo (además de la preparación para la guerra, un objetivo al que las sociedades de entonces no podían sustraerse) la formación de individuos bellos, fuertes y sanos y además contribuir al bienestar mental y educación moral de los ciudadanos. Aristóteles propugna (como era la norma en la educación ateniense de la época clásica) la búsqueda de un equilibrio entre el desarrollo del cuerpo y de la mente, destacando, en lo que a los ejercicios corporales se refiere, la importancia de la moderación: cada edad, sexo y complejión física tienen sus ejercicios apropiados (Aristóteles prescribe ya ejercicios físicos para las mujeres embarazadas, al igual que hemos visto que hacía Platón)⁷, que deben realizarse evitando siempre el exceso; en consecuencia, también Aristóteles critica duramente el, en su opinión, insano sobreentrenamiento y régimen de vida de los atletas profesionales, su excesiva especialización y su sobrealimentación (véase *Ética a Nicómaco* 2.6.7, 1106b)⁸, que no permiten ni el desarrollo saludable del cuerpo ni la procreación de hijos sanos y robustos, como leemos en *Política* 7.16.12, 1335b: “*La constitución de los atletas no es útil para la prestancia física adecuada en un ciudadano, ni para la salud ni para la procreación de hijos, ni tampoco la que exige demasiados cuidados y soporta demasiado poco la fatiga, sino la intermedia entre ellas. Así pues [para procrear hijos de manera adecuada] se debe tener una constitución ejercitada, pero ejercitada en ejercicios no violentos ni orientados en una sola dirección, como la constitución física de los atletas ... Y debe ser así igualmente para los hombres y para las mujeres. Es preciso también*

⁷ Véase *Política* 7.16.12, 1335b, texto citado poco más adelante.

⁸ “*Lo mismo (que se ha dicho sobre la alimentación) vale para las carreras y la lucha: toda persona inteligente debe evitar el exceso y el defecto, y buscar y escoger el justo medio*”. Cf. *Magna Moralia* 1.5, 1185b: “*La virtud ética se destruye o por defecto o por exceso... Y se puede apreciar a partir de lo que sucede con los ejercicios físicos: si son excesivos, se acaba con la fuerza, y lo mismo sucede si son pocos*”.

que las embarazadas cuiden su cuerpo, no abandonándose a la indolencia ni sirviéndose de una alimentación insuficiente ... En cambio, la mente, al contrario que el cuerpo, conviene que pase el tiempo más relajadamente, pues las criaturas evidentemente reciben la influencia de quien las lleva, como las plantas de la tierra”. Aristóteles señala que esos excesos resultan especialmente perniciosos en el caso de los deportistas jóvenes (y es éste otro aspecto de plena actualidad, que Aristóteles anticipa en más de 23 siglos), como demuestra el hecho de que muy pocos de quienes vencían en la competición infantil de los Juegos Olímpicos podían repetir su triunfo cuando pasaban a la categoría de los adultos, gastadas prematuramente sus energías por un esfuerzo desmesurado para su edad (*Política* 8.3-4, 1338b-1339a):

“Y puesto que es manifiesto que la educación debe hacerse antes por los hábitos que por la razón, y antes debe educarse el cuerpo que la mente, resulta evidente que los niños deben ser puestos en manos del maestro de gimnasia y del entrenador deportivo...Ahora bien, actualmente algunas de las ciudades que más parecen preocuparse de la educación de los niños tratan de infundirles una disposición atlética, en detrimento de las formas y el desarrollo corporal...Así pues, se está de acuerdo en que en la educación hay que servirse de la ejercitación física y de qué manera hay que hacerlo: hasta la adolescencia han de practicarse ejercicios más ligeros, evitando el régimen alimenticio estricto y los esfuerzos violentos, para que nada impida el desarrollo. Y una prueba no pequeña de que [los excesos] pueden ser un impedimento para el desarrollo es el hecho de que entre los vencedores olímpicos sólo se pueden encontrar dos o tres casos de niños vencedores que hayan vencido también de hombres, porque al estar entrenándose desde jóvenes se han visto privados de su vigor a causa de la práctica violenta del deporte”.

Aristóteles pensaba (y esta opinión podemos hacerla extensiva al pensamiento griego antiguo en general) que el cuerpo está para disfrutarlo, y ese disfrute del cuerpo sólo es posible cuando se desarrolla de manera equilibrada y armónica, de manera que la excesiva preocupación por el cuidado del cuerpo y su sobredesarrollo pueden ser tan perniciosos como su descuido excesivo. Un pasaje de la *Retórica* (1.5, 1361b) resume claramente esta idea:

“La excelencia del cuerpo es una salud que permite disfrutar del cuerpo sin enfermedades. Pues muchos tienen una salud como la que cuentan de Heródico⁹ y

⁹ A Heródico de Selimbria (siglo V a.C.) las fuentes atribuyen un papel importante en la creación de la “gimnástica médica”. Sin embargo, en los escritos hipocráticos y en las obras de Platón la figura de Heródico es en general criticada e incluso tratada sarcásticamente. Así ocurre en el escrito hipocrático *Epidemias* VI 3.18 (“Heródico mataba a los que padecían fiebres con carreras, muchas luchas, baños de vapor; mala cosa, porque el estado febril es enemigo de las luchas, los paseos, las carreras, el masaje”) o en Platón, *República* 406a ss. (“Heródico, que era preparador físico y había caído enfermo, mezcló la educación física con la medicina, sometiéndose intensamente en primer lugar a sí mismo a sus propias torturas, y después también a otros muchos...dándose una muerte lenta. Porque a pesar de que seguía de cerca su enfermedad, que era mortal, no fue capaz de curarse a sí mismo, creo. Sin tener tiempo para nada más, se pasó la vida dedicado a cuidarse, atormentándose si se desviaba un poco de su régimen habitual, y llegó a la vejez viviendo como si estuviera muerto por causa de su sabiduría”). Concretamente en los ataques de médicos contra entrenadores deportivos quizás debamos ver también un reflejo de disputas de carácter profesional, ya que los médicos acusaban a los entrenadores de “intrusismo profesional”. Los entrenadores, en efecto, debían añadir a sus conocimientos de las técnicas de las respectivas disciplinas nociones más o menos profundas de medicina, dietética y anatomía, a fin de prescribir los alimentos y ejercicios más apropiados a cada atleta. Tal intromisión de los entrenadores en campos que los médicos consideraban de su exclusiva competencia (y para los que pensaban que los entrenadores no estaban científicamente preparados), fue siempre muy mal vista por los médicos de la antigua Grecia, lo cual dio lugar a una larga polémica, que tenemos ya documentada, como hemos visto, en los escritos

nadie los envidiaría por su salud si se privan de todo o de la mayoría de lo que es propio de los hombres. La belleza es diferente según la edad, ya que la belleza del joven es tener el cuerpo preparado para las fatigas de la carrera y de los esfuerzos pesados y ser lo suficientemente agradable a la vista como para producir un disfrute. Por ello los más hermosos son los pentatletas, porque están naturalmente dotados para el esfuerzo pesado y para la velocidad”.

En lo que respecta a la educación general y en concreto a la educación física, hay en cambio un aspecto muy importante en el que Aristóteles se aparta de las propuestas de Platón: la educación de las mujeres. Como Platón, Aristóteles piensa que la educación de las mujeres es muy importante para el buen funcionamiento de una comunidad política¹⁰, pero niega a las mujeres la posibilidad de recibir la misma educación que los hombres, porque -dice Aristóteles- las mujeres son inferiores a los hombres y por tanto incapaces de desempeñar las mismas funciones que los hombres (*Política* 1, 1260a21 y ss.), de manera que no pueden ni deben recibir la misma educación física que los hombres. Cuando describe (8, 1338b-1339a) en qué debe consistir la educación física de los niños y los jóvenes de su ciudad ideal, Aristóteles, a diferencia de Platón no hace ninguna referencia particular y explícita a la educación física de las mujeres, aunque es cierto que, por lo que se dice en otros pasajes de la obra, Aristóteles también pensaba que las mujeres debían recibir algún tipo de entrenamiento físico, que el filósofo no precisa (cf. *Política* 7, 1335b, citado más arriba).

En la segunda parte de nuestra conferencia vamos a pasar de las especulaciones y reflexiones de los filósofos y los médicos sobre el papel que debe desempeñar la educación física en la formación de niños y jóvenes y, en general, la función de la práctica del deporte en la vida de los individuos, a la realidad de la vida: ¿cómo era realmente el sistema educativo (y en concreto, dentro de él, la educación física) en las dos ciudades griegas más importantes -y quizá más diferentes entre sí- de época clásica: Esparta y Atenas?

Y vamos a empezar por Esparta, que fue quizá la primera ciudad griega sobre la que estamos bien informados que planificó de manera metódica un sistema educativo para sus ciudadanos, un sistema educativo que niños y jóvenes debían seguir obligatoriamente (en Esparta, a diferencia de lo que ocurría en Atenas, la educación era competencia y preocupación del estado y no de los particulares) y en el cual la educación física ocupaba un lugar primordial.

Sobre el sistema educativo de la Esparta arcaica y clásica los autores antiguos (que son nuestra principal fuente para su conocimiento) nos han transmitido bastantes noticias, pero todas ellas presentan un problema: ninguna de esas noticias procede directamente de fuentes espartanas. Es decir, no hay ni un solo escritor o historiador espartano que nos hable sobre el

hipocráticos de los siglos V-IV a.C. (cf. también *Sobre el régimen de vida* I 24.1, donde el médico autor del tratado arremete contra los entrenadores también atacando su supuesta carencia de principios éticos, ya que los acusa de instruir a sus discípulos en toda clase de trucos) y alcanzarán su culminación, siete siglos después, en los escritos de Galeno.

¹⁰ *Política* 1, 1260b16ss.: “Es necesario educar a los niños y a las mujeres mirando por el bien de la comunidad política, si es que tiene alguna importancia para que la ciudad sea lo mejor posible el que también sean lo mejor posible sus niños y lo sean igualmente sus mujeres. Y por fuerza es importante, porque las mujeres son la mitad de la población libre y de los niños salen los miembros de la comunidad política”. La misma idea atribuye a Pitágoras su biógrafo Yámblico (*Vida de Pitágoras* 31.209): “Así pues, hay que criar a los niños y a las muchachas en esfuerzos, ejercicios físicos y pruebas de fortaleza que sean convenientes, dando una crianza adecuada para una vida en la que se aprecie el esfuerzo y sea una vida de prudencia y fortaleza”.

sistema educativo de su ciudad. Siempre son otros griegos (sobre todo atenienses) quienes nos proporcionan esas informaciones, y por eso nos queda la duda de hasta qué punto esas noticias se corresponden con la realidad o si esos escritores atenienses exageran o deforman las informaciones que nos transmiten, si son proespartanos para alabar el sistema político espartano y si son antiespartanos para criticarlo. Por ejemplo, Plutarco (un autor ya de hacia el año 100 p.C. y con fama de ser proateniense) nos ofrece una imagen de la educación espartana no muy positiva del sistema educativo espartano, que es la que ha predominado hasta nuestros días y presenta a los espartanos como individuos muy valientes y muy recios, pero poco cultivados intelectualmente. En su *Vida de Licurgo* 16.6 asegura Plutarco que los espartanos “aprendían a leer y a escribir porque era necesario, pero todo el resto de la educación tenía como meta obedecer disciplinadamente, resistir las penalidades y vencer en la batalla”. Así pues, Plutarco nos transmite la imagen de una Esparta cuyo sistema educativo estaba centrado obsesivamente en el entrenamiento físico, y concretamente en la formación militar, con olvido casi absoluto de la formación intelectual. Esa es la imagen que predomina en los autores antiguos y, como se ha dicho, la imagen tradicional que la posteridad ha tenido de Esparta hasta nuestros días. Pero, ¿esa ciudad completamente militarizada, ese desierto cultural, era la Esparta real o la imagen de Esparta que querían transmitir sus enemigos políticos, los atenienses particularmente? Porque no podemos contrastarla con la descripción de Esparta hecha por un espartano. De hecho, actualmente muchos historiadores ponen seriamente en duda esa imagen tradicional que se tiene sobre el sistema educativo y la vida cultural en la Esparta de los siglos VI-IV a.C., y sostienen que Esparta no era ni mucho menos el yermo cultural que describen algunos autores antiguos.

Hemos anticipado que en Esparta la educación no se dejaba en manos de los particulares, como en Atenas, sino que el estado controlaba la educación de sus niños y jóvenes, y la educación era obligatoria para todos los hijos de ciudadanos. Hasta los siete años, los niños quedaban al cuidado de sus padres, pero a partir de esa edad era el estado el que se hacía cargo de todo lo concerniente a su instrucción. Esta comprendía varias etapas, cuya duración exacta no podemos determinar con precisión, ya que nuestras fuentes son a menudo contradictorias o nos proporcionan una información imprecisa y poco sistemática. Habitualmente se admiten tres grados de formación en el sistema educativo espartano. La primera etapa (*paîdes*, "niños") comenzaba a los 8 años y se extendía hasta los 11 ó 12; la segunda (*meirákia* o *paidískoi*, "muchachos") comprendía hasta los 15 ó 18; se pasaba entonces a la categoría de los "jóvenes" (*eirênes*, *hebôntes*), donde los espartanos permanecían 5 ó 6 años, hasta que eran admitidos en las filas de los soldados de vanguardia, como paso previo para alcanzar, a los 30 años, la ciudadanía de pleno derecho.

Los ejercicios físicos se graduaban de acuerdo con la edad, pero desde un principio se sometía a los niños a duras condiciones de vida y a una férrea disciplina, como manifiesta claramente la descripción de Plutarco en su *Vida de Licurgo* (16.10-13), el semilegendario legislador espartano al que se atribuían las leyes que regían el estado espartano:

"Así pues, a leer y a escribir aprendían porque era necesario, pero todo el resto de la educación tenía como meta obedecer disciplinadamente, resistir las penalidades y vencer en la batalla. Por eso también, conforme su edad aumentaba, se iba intensificando su entrenamiento, rapándolos al cero y acostumbrándolos a caminar descalzos y a jugar desnudos la mayor parte del tiempo. Cuando llegaban a los 12 años seguían viviendo aún sin túnica, llevando un solo manto todo el año, con los cuerpos secos y desconocedores de baños y ungüentos, excepto unos pocos días del año en que disfrutaban de tales placeres.

Dormían juntos, divididos en escuadrones y grupos, sobre lechos de paja que ellos mismos preparaban, rompiendo con las manos, sin servirse de cuchillos, las puntas de las cañas que crecen junto al Eurotas".

No muy diferente es el testimonio, 500 años anterior al de Plutarco, del ateniense filoespartano Jenofonte, al que la educación espartana le parece muy bien (*Constitución de los lacedemonios* 2.2-5):

"y les asignó (Licurgo) también portalátigos elegidos de entre los jóvenes, para que castigasen a los niños cuando fuera preciso, de manera que gran respeto y gran obediencia concurren en ello. Además, en lugar de hacer delicados los pies con el calzado, ordenó endurecerlos yendo descalzos, pues estimaba que, si así se ejercitaban, mucho más fácilmente subirían montañas y con mayor seguridad bajarían pendientes, saltarían, brincarían y correrían más rápidamente. Y en lugar de ablandarse con mantos, estimaba que debían acostumbrarse a llevar un solo manto durante todo el año, considerando que así estarían mejor preparados tanto contra el frío como contra el calor. Y en cuanto a la comida, ordenó que el jefe de los jóvenes en las marchas dispusiera de una cantidad tal que nunca se sintieran pesados por hartura ni desconocieran lo que es pasar necesidad, estimando que los así educados serían más capaces, si fuera preciso, de aguantar sin comer y resistirían durante más tiempo con la misma ración, si así se les ordenase".

La educación así organizada de los niños espartanos incluía además algunas actividades cuanto menos llamativas, como es el caso del discutido adiestramiento en el robo para conseguir provisiones (alabado por el propio Jenofonte, *Constitución de los lacedemonios* 2.7-8), o la *krypteía* (cf. Platón, *Leyes* 633b), una especie de "caza de esclavos" nocturna en la que los jóvenes espartanos debían mostrar su valor y madurez, o el sangriento ritual de la *diamastígois* o flagelación de los muchachos ante el altar de Artemis Ortia, en el cual debían poner de manifiesto, antes de su paso al grupo de los "jóvenes", su resistencia al dolor soportando los golpes, en algunos casos -se nos dice- hasta la muerte (cf. Plutarco, *Vida de Licurgo* 18.2), sin queja alguna¹¹.

En el aspecto positivo, el entrenamiento de los espartanos procuraba un desarrollo físico completo, de todo el cuerpo, de manera que, como afirma Jenofonte (*Constitución de los lacedemonios* 5.9), "no se podrían encontrar fácilmente hombres más saludables y de cuerpos mejor formados que los espartanos, pues ejercitan por igual piernas, brazos y cuello" (lo mismo se decía a propósito de las mujeres espartanas, como luego comentaremos). Las disciplinas básicas debían ser las más antiguas y naturales formas de ejercicio, es decir, la carrera, el lanzamiento de piedras y jabalinas, y también la lucha, que podía practicarse en combates individuales y de manera reglamentada o bien colectivamente y prácticamente sin reglas, como en el caso del violento juego que describe, en el siglo II p.C., Pausanias (3.14.8ss.): "Al día siguiente, un poco antes del mediodía, los jóvenes entran por los puentes al lugar citado. La entrada por la que tienen que pasar cada uno de los bandos se decide por sorteo durante la noche. Luchan con las manos y los pies, y se muerden y se meten los dedos en los ojos. Hombre contra hombre luchan de la manera que he dicho, y juntos se lanzan violentamente unos contra otros y se empujan dentro del agua". Se practicaban asimismo diversos juegos de

¹¹ Recuérdese la crítica que hace Aristóteles de este tipo de excesos en *Política* 8.3-4, 1338b-1339a, texto citado más arriba; cf. ya Tucídides, *Historia de la Guerra del Peloponeso* 2.38-41.

pelota, y no faltaban, por supuesto, ejercicios más directamente relacionados con la función militar: tiro con arco y esgrima, equitación, caza y muy posiblemente también boxeo y pancracio.

Otro rasgo peculiarísimo de la educación espartana (y de la educación física en concreto), prácticamente sin paralelos en el mundo griego (y en ningún otro tiempo y lugar hasta nuestros días), es la inclusión de las mujeres a todos los efectos en el sistema educativo. El estado espartano consideraba que la educación física de las mujeres era esencial para su supervivencia. La inclusión de las muchachas en el sistema educativo espartano y, dentro de él, su participación en el entrenamiento físico, era atribuida por la tradición al legendario creador de las leyes que regían el estado espartano, Licurgo. Y los autores antiguos interpretan que la intención de Licurgo al proporcionar a las mujeres espartanas un completo entrenamiento físico era conseguir que desempeñaran de la mejor manera posible su papel de madres y esposas y dieran a luz hijos que aseguraran el futuro de la comunidad. Así lo afirma explícitamente, en la primera mitad del siglo IV a.C., el ateniense filoespartano Jenofonte (*Constitución de los lacedemonios* 1.4): “(Licurgo) considerando que para las mujeres libres lo más importante era la procreación de hijos, en primer lugar ordenó que el sexo femenino ejercitase su cuerpo no menos que el masculino, y en segundo lugar estableció para las mujeres, como también para los hombres, competiciones de velocidad y fuerza entre ellas, estimando que de unos padres fuertes nacen asimismo hijos más robustos”.

Autores posteriores añaden la idea de que estas normas atribuidas a Licurgo sobre la ejercitación física de las mujeres no sólo tenían como objetivo los futuros hijos, sino que también beneficiaba a las propias mujeres y contribuía a que desempeñaran mejor los papeles que les tenía reservados la sociedad. Así, en el siglo I-II p.C. Plutarco (*Vida de Licurgo* 14.2) afirma que “(Licurgo) hizo que las jóvenes ejercitaran su cuerpo en la carrera, la lucha y el lanzamiento de disco y jabalina, pensando que, si el enraizamiento de los embriones se produce en la sólida base de un cuerpo robusto, su desarrollo será mejor, y que las propias mujeres, si se enfrentan a los partos en buena forma física, combatirán bien y con facilidad los dolores”. Un siglo más tarde, en su tratado sobre la ejercitación física y el deporte, Filóstrato (*Sobre la ejercitación física* 27-28), además de los beneficios señalados por Jenofonte y Plutarco, imagina también las grandes ventajas que una mujer entrenada a la manera espartana puede aportar al nuevo hogar una vez casada, pues “no dudará en llevar agua ni en moler a causa de los ejercicios físicos hechos desde su juventud”. Otras mujeres no tan atléticas, en otras ciudades, no podrían desempeñar semejantes tareas hogareñas con tanta perfección.

Así pues, los autores antiguos interpretan, de acuerdo con la distribución habitual de roles en la sociedad griega antigua y probablemente con razón, que la educación física que las leyes espartanas prescribían para las mujeres tenía como finalidad que desempeñaran de la mejor manera posible su papel de esposas y madres. Pero, en todo caso, también advierten que la ejercitación física y la vida al aire libre proporcionaban a las mujeres espartanas una libertad mayor de la que tenían en el resto de las ciudades griegas. Así lo afirma explícitamente el latino Cicerón, citando versos de una obra dramática latina perdida para nosotros (*Tusculanas* 2.15.36): “Así pues, quienes dieron a Grecia la forma de sus sistemas de gobierno, quisieron que los cuerpos de los jóvenes se hicieran más fuertes mediante el esfuerzo. Eso los espartanos lo trasladaron también a las mujeres, que en el resto de las ciudades llevan una vida muy blanda y ‘viven ocultas a la sombra de las paredes’. Los espartanos, en cambio, no quisieron que ocurriera nada parecido ‘entre las muchachas espartanas, que tienen más interés por la palestra, el Eurotas, el sol, el polvo, el esfuerzo, los ejercicios militares, que

por una fertilidad bárbara””. Esa ejercitación física y esa vida al aire libre convirtieron a las muchachas espartanas en las más guapas y más sanas de la antigua Grecia, según los autores antiguos. Ya en *Odisea* 13.412 la diosa Atenea llama a Esparta “la ciudad de las mujeres hermosas”¹², y a comienzos del siglo VII el oráculo de Delfos, preguntado por los habitantes de la ciudad de Egio (en el norte del Peloponeso) sobre quiénes eran los mejores de los griegos, dio una respuesta que comenzaba así (oráculo n° 1 Parke-Wormell): “*Argos Pelásgica tiene la mejor tierra, / Tesalia tiene los mejores caballos, Esparta tiene las mejores mujeres*”. Y esta fama persistió en los siglos siguientes; así, las palabras con las que la espartana Lampito es saludada por la ateniense Lisístrata en la comedia homónima de Aristófanes podrían indicar que las mujeres de Atenas miraban con cierta envidia el robusto aspecto que la ejercitación física proporcionaba a las espartanas (vv.78 ss.; estamos en el año 411 a.C.): “*¡Hola Lampito, queridísima laconia! ¡Cómo reluce tu belleza, guapísima! ¡Qué buen color tienes y cuán lleno de vitalidad está tu cuerpo! ¡Hasta un toro podrías estrangular!*”. A Lisístrata responde Lampito dándole el secreto de su belleza: “*¡Ya lo creo, por los dos dioses! Porque practico la gimnasia y salto dándome en el culo con los talones!*”, aludiendo a un tipo de ejercicio típico de las espartanas llamado *bíbasis*, que consistía en saltar hasta tocarse los glúteos con los pies, ya fuera con los dos pies juntos o bien saltando alternativamente sobre cada una de las dos piernas.

Hemos dicho que ya los autores antiguos, al igual que los estudiosos modernos, interpretan que el entrenamiento físico que las leyes espartanas prescribían para las muchachas tenía como finalidad que en el futuro desempeñaran de la mejor manera posible su papel de madres, llegando al matrimonio y al momento de procrear en plena forma física (cf. Plutarco, *Vida de Licurgo* 15.3, quien afirma que las muchachas espartanas no se casaban demasiado pronto, sino cuando estaban en su plenitud física). Pero los estudiosos modernos (y en este tema ha insistido especialmente Giampietra Arrigoni) han sostenido que la educación física de las muchachas espartanas pudiera haber tenido también otra función relacionada con ese objetivo de prepararlas para los roles que la sociedad les atribuía: la educación física pudiera haber tenido una función “erótica”, consistente en estimular el deseo sexual de los jóvenes que las vieran practicar el deporte, siempre con vistas al matrimonio y a la procreación de hijos que aseguraran el futuro de la comunidad (cf. ya Platón, *Leyes* 6, 771e-772a).

Efectivamente, las fuentes antiguas aseguran que los muchachos y las muchachas espartanas “*se ejercitaban juntos*”. Eso leemos en los vv. 595 ss. de la tragedia *Andrómaca* de Eurípides (hacia 425 a.C.), en los que el héroe Peleo habla como un ateniense de mentalidad tradicional cuando afirma, indignado, que “*ni aunque quisiera, podría ser casta ninguna muchacha espartana, pues juntamente con los jóvenes, tras abandonar sus casas, con los muslos desnudos y los peplos sueltos, tienen pistas de carreras y palestras comunes, insoportables para mí*”; y seis siglos después Filóstrato (*Sobre la ejercitación física* 27) utiliza el verbo *σὺγγυμνάζομαι* (“practicar el deporte juntos” o “hacer ejercicio también”) para referirse a los jóvenes espartanos que contraen matrimonio. Pero ¿qué quiere decir exactamente que los muchachos y las muchachas “*tienen pistas de carreras y palestras comunes*” y que “*practican el deporte juntos*”? Esas expresiones han sido interpretadas por algunos (Scanlon, por ejemplo) en el sentido de que la educación física en Esparta era mixta, es decir, que muchachos y muchachas se ejercitaban juntos, entrenando y compitiendo unos contra otros. No obstante, la mayoría de los estudiosos opinan que esas expresiones pueden

¹² *Odisea* 13.411-413: “*Deténte allí, Ulises, quédate y pregúntalo todo, mientras yo voy a Esparta, la ciudad de las mujeres hermosas, para llamar a Telémaco, tu hijo querido*”.

interpretarse perfectamente en el sentido de que chicos y chicas compartían los mismos lugares de entrenamiento, pero eso no significa necesariamente que entrenaran juntos. En todo caso, ya se entrenaran muchachos y muchachas juntos, ya lo hicieran por separado, el hecho de que practicasen el deporte en el mismo lugar probablemente sea suficiente para seguir manteniendo la existencia de una función “erótica” del deporte espartano.

¿Qué disciplinas comprendía el entrenamiento físico de las espartanas? Como hemos visto, Jenofonte afirma que Licurgo “ordenó que el sexo femenino ejercitase su cuerpo no menos que el masculino”, lo cual es probablemente una exageración, pero al menos nos indica que la educación física de las muchachas espartanas comprendía un amplio espectro de disciplinas. Parece claro, dada la coincidencia de nuestras fuentes, que las jóvenes espartanas practicaban la danza por supuesto, la carrera pedestre (el deporte femenino por excelencia en el mundo grecorromano, junto con los juegos de pelota, sin duda también practicados por las espartanas) y la lucha (ejercicio privilegiado en la educación física griega, por ser considerado el más completo para educar cualidades físicas y anímicas); también pudieran haber practicado los lanzamientos de disco y jabalina, y con seguridad el salto, al menos en la modalidad llamada *bíbasis* a la que alude Aristófanes. Es decir, las cinco pruebas del pentatlo. Algunos testimonios invitan a pensar que también podían haber practicado la natación e incluso la equitación, mientras que las disciplinas más violentas, el boxeo y el pancraccio, parece que no formaban parte del entrenamiento físico de las espartanas. En todo caso, las informaciones de que disponemos indican que las muchachas espartanas recibían una muy completa formación física.

Cosa que probablemente no ocurría en Atenas. El sistema educativo de la ciudad de Atenas se diferenciaba del espartano, en primer lugar, en un aspecto fundamental: hemos visto que en la Esparta arcaica y clásica era el estado el que se ocupaba de organizar y supervisar la educación de sus ciudadanos; en cambio, en Atenas la educación no era responsabilidad del estado, sino competencia de los padres, quienes decidían libremente cuántos años enviaban a sus hijos a la escuela y qué asignaturas cursaban (y dice Aristóteles, *Política* 7-8, 1337a4ss., que lo mismo ocurría en la mayoría de las ciudades griegas). Ya las leyes de Solón, a comienzos del siglo VI a.C., fijaban la edad de admisión de los niños en las escuelas en los 6 ó 7 años (igual que en Esparta y en el estado ideal que propone Aristóteles, *Política* 7.17, 1336a41-b2). Pero diversos textos de Platón (*Leyes* 7, 804d¹³, *Teages* 122e¹⁴), Jenofonte (*Ciropeia* 1.2.2) y Aristóteles (*Política* 8.1, 1337a22-26)¹⁵ confirman que en Atenas el estado no obligaba a los padres a dar educación a sus hijos ni establecía tampoco cuántos años debía durar la enseñanza ni qué materias debían enseñarse, de manera que los hijos de ciudadanos pudientes recibían una educación mucho más completa y duradera que los menos favorecidos económicamente, como afirma expresamente el Protágoras de Platón (*Protágoras* 326c): “y esto lo hacen quienes tienen más posibilidades (y tienen más posibilidades los más ricos). Sus hijos empiezan a frecuentar las escuelas en la edad más temprana y la abandonan muy tarde”.

¹³ “No ha de acudir a la escuela aquel cuyo padre lo quiera, y en cambio abandonar su educación aquél cuyo padre no quiera”.

¹⁴ “[Sócrates a Teages]: ¿No hizo tu padre que te enseñaran y te educaran en las materias en las que se educan aquí los demás, los hijos de padres de buena posición, a saber, la lectura y la escritura, la cítara, la lucha deportiva y el resto de las competiciones”.

¹⁵ “Y puesto que es uno solo el objetivo que tiene toda la ciudad, es evidente que la educación debe necesariamente ser una sola y la misma para todos, y que el cuidado de ella debe ser común y no privado, como lo es actualmente cuando cada uno se cuida privadamente de sus propios hijos, instruyéndolos en la enseñanza particular que le parece”.

Textos de Platón (*Teages*, *loc. cit.*; *Alcibíades I* 106e¹⁶) y Aristóteles (*Política* 8.3, 1337b23-25¹⁷) nos indican que la educación ateniense de época clásica comprendía fundamentalmente tres apartados, que sin duda proporcionaban una formación muy completa a aquellos que seguían todas las etapas: en primer lugar, la lectura, escritura y cálculo (comprendiendo literatura y matemáticas); en segundo lugar la música; y, en tercer lugar, la educación física. Cada una de estas materias era impartida por un maestro distinto, que recibía a los alumnos en su propia casa (no había un centro educativo público financiado por el estado) y que era pagado individualmente por las familias de sus alumnos. Este sistema plantea un problema en relación con el tema que estamos tratando y que ha sido discutidísimo en los últimos 25 años: ¿en qué medida estaba extendida la educación física escolar (y, por extensión, la práctica del deporte) entre las clases medias y bajas de la población de Atenas en los siglos V-IV a.C.? En los últimos años diversos estudiosos como Frederick Beck, Mark Golden y David Pritchard han defendido la idea de que quizá no estuviera tan extendida como se ha venido creyendo, porque las familias menos pudientes enviarían a sus hijos únicamente a los maestros que les instruían en la educación básica necesaria (es decir, al “maestro de letras, literatura y matemáticas básicas”), y mucho más raramente (y durante menos años) a los maestros de música y educación física. En todo caso, el objetivo ideal de la educación ateniense de época clásica (en contraste con la imagen que las fuentes nos ofrecen del sistema educativo espartano) era formar ciudadanos capaces de desarrollar de manera armónica y equilibrada sus capacidades intelectuales y físicas, con vistas a alcanzar un desarrollo completo de la personalidad humana en todas sus facetas (lo que los griegos designaban con la palabra *kalokagathía*); formar, en definitiva, ciudadanos capaces de pensar, capaces de expresar esos pensamientos a través de la palabra y capaces también de actuar (por lo demás, ya en la *Iliada* 9.442-443, el anciano Fénice recuerda a Aquiles que le fue encomendada su educación para que hiciera de él un hombre “*orador de palabras y hacedor de acciones*”). Lo que no sabemos es en qué medida se realizó ese ideal y qué porcentaje de la población tuvo acceso a una educación completa en el aspecto intelectual y en aspecto físico en la Atenas clásica.

La educación del niño ateniense comenzaba, ya lo hemos dicho, a los 6 ó 7 años, pero no tenemos noticias ciertas sobre si a esa edad comenzaba también su educación física o ésta se iniciaba de manera sistemática posteriormente. La instrucción física se desarrollaba en la palestra, que comprendía un lugar de entrenamiento al aire libre y habitaciones cubiertas empleadas como vestuarios, salas de descanso, baños y almacenes de la arena y el aceite con que niños y jóvenes ungían su cuerpo desnudo antes de los ejercicios. Estos eran dirigidos por el maestro de gimnasia (“pedotriba”), que portaba un largo bastón, con el cual impartía disciplina (al parecer de manera hartamente expeditiva) a los muchachos torpes o díscolos. No conocemos con exactitud en qué orden se iba enseñando cada disciplina ni los métodos empleados para su aprendizaje (aunque hemos conservado restos de un manual para la enseñanza de la lucha en un papiro del siglo II p.C., *Papiros de Oxirrinco* 3.466). Podemos afirmar, no obstante, que se seguía un sistema progresivo, escalonándose los diferentes ejercicios de acuerdo con su grado de dificultad y de dureza para el niño, de manera que bien pudiera reflejar una práctica real el consejo que da Platón de que los primeros ejercicios de la palestra fueran una continuación de los juegos infantiles.

¹⁶ “Porque sin duda has aprendido, si no recuerdo mal, la lectura y la escritura, la cítara y la lucha deportiva”.

¹⁷ “Y son cuatro las materias que suelen enseñarse: lectura y escritura, educación física, música, y en cuarto lugar algunos aprende dibujo”.

Es lógico pensar que la educación física del niño ateniense incluyera, como ejercicios básicos, las cinco disciplinas del pentatlo: lucha, carrera, salto, lanzamiento de disco y jabalina. Además de estas cinco disciplinas, quizá practicaran también ocasionalmente boxeo y pancracio, aunque posiblemente a edad más avanzada y destinados en particular a los jóvenes más fuertes; el hecho de que el pancracio infantil no fuera introducido en Olimpia hasta fecha muy tardía indica claramente que era considerado como una actividad poco apta y escasamente útil para los niños. Por el contrario, los juegos de pelota se practicaban continuamente a todas las edades. Ninguna noticia tenemos de la presencia de la natación en la educación física, siendo el griego un pueblo tan abierto al mar. Ello probablemente se debe a que el niño aprendía desde muy pronto a jugar y a desenvolverse en el agua; al menos eso es lo que parece deducirse del hecho de que un proverbio define al ignorante como el que no sabe "*ni nadar ni leer*", "*ya que estas cosas las aprendían desde niños en Atenas*" (explica la colección de proverbios atribuida a Diogeniano, 6.56). Ya nos hemos referido, finalmente, al aprendizaje de los ejercicios bélicos y de la equitación, ésta última, dado su costo, al alcance exclusivamente de los hijos de ciudadanos pudientes.

Pero lo que hasta aquí hemos dicho sobre la educación de los niños y jóvenes de Atenas es válido únicamente para la mitad de ellos, en concreto para la mitad masculina de la población. ¿Qué ocurría en el caso de las mujeres? ¿Tenían fácil acceso a la educación en general y en concreto a la educación física, como en Esparta? Nuestra información sobre la educación de las muchachas atenienses en la Atenas clásica es escasísima. Ignoramos cuántos años asistían a la escuela (si es que asistían) y qué materias estudiaban. Es indudable que parte de su aprendizaje lo recibían directamente de las mujeres de la casa, que las instruían por supuesto en las labores del hogar. Pero no podemos afirmar con seguridad si también era en casa donde aprendían a leer y a escribir y a calcular, o asistían regularmente a la escuela. Con los datos de que disponemos es imposible determinar el grado de alfabetización de las mujeres atenienses y, por supuesto, prácticamente nada sabemos sobre la educación física que recibían, si es que la recibían. No obstante, la investigación actual tiende a considerar que en la Atenas clásica las muchachas pudieron haber tenido acceso a la educación física en grado mayor del que tradicionalmente se pensaba, sobre todo desde que la arqueología nos ha proporcionado un conocimiento mejor de los ritos iniciáticos femeninos que tenían lugar en diversos lugares del Ática, como Braurón, Muniquia, Eleusis o Salamina, unos ritos que incluían carreras pedestres. Quienes se han ocupado de estudiar este tema están de acuerdo en que las muchachas de Atenas practicaban al menos la carrera y los juegos de pelota (los deportes femeninos por excelencia del mundo antiguo), y quizá también la natación, documentada en la cerámica pintada. Pero mucho más no podemos decir.

En todo caso, sí podemos asegurar que, a diferencia de lo que ocurría en la Esparta contemporánea, en la Atenas clásica no se consideraba que la educación física de las mujeres fuera fundamental para la comunidad política. Es muy significativo que un ateniense gran admirador del sistema espartano como Jenofonte no proponga para las hijas de Atenas una educación física sistemática fuera de casa, en gimnasios y palestras, como la que recibían las espartanas; en opinión de Jenofonte (*Económico* 10.11), para una mujer ateniense es suficiente ejercicio físico realizar las labores del hogar: "*También dije que era un buen ejercicio humedecer y amasar harina, y sacudir y doblar los vestidos y las mantas. Con tal ejercicio -añadí- comerás con más apetito, gozarás de mejor salud y tendrás verdaderamente*

mejor color”¹⁸. Parece que lo que Jenofonte considera estupendo en el caso de las espartanas (que recibieran una completa educación física fuera de sus casas en gimnasios y palestras) no le parece en cambio adecuado para sus compatriotas atenienses.

En definitiva, con las luces y las sombras que hemos expuesto, y pesar de lo mucho que ignoramos, sí podemos afirmar que tanto en las ciudades reales de la Grecia antigua, como en los estados perfectos imaginados por los filósofos y en los regímenes de vida aconsejados por los médicos para el mantenimiento de la salud, la práctica de ejercicios físicos desempeñó un papel fundamental. El objetivo ideal era que los ejercicios físicos fueran practicados desde el vientre materno hasta la vejez, en la idea de que la ejercitación física contribuye al mantenimiento y mejora de la salud y también al desarrollo de las capacidades intelectuales y de las cualidades morales de los individuos, lo cual indudablemente redundaba en el beneficio del conjunto de la comunidad ciudadana. Y en eso al menos sí tenía razón Pierre de Coubertin cuando escogió la antigua Grecia como uno de los referentes fundamentales en los que basó la creación del Movimiento Olímpico.

Bibliografía

- Angelopoulou, N., Matziari, Ch., Mylonas A., Abatsidis, G. & Mouratidis, I. (2000): “Hippocrates on health and exercise”, *Nikephoros* 13, 141-152.
- Aristóteles: *Política*, introducción, traducción y notas de M. García Valdés, Madrid 1988.
- Arrigoni, G. (1985): “Donne e sport nel mondo greco. Religione e società”, e “Iconografia della ginnastica e atletica femminile nel mondo greco”, en G. Arrigoni (ed.), *Le donne in Grecia*, Roma-Bari, 55-128 y 129-201.
- Beck, F.A. (1964): *Greek education (450-350 B.C.)*, Londres.
- Bernardini, P.A. (1988): “Le donne e la pratica della corsa nella Grecia antica”, en P.A. Bernardini (ed.), *Lo sport in Grecia*, Roma-Bari, 157-184.
- Brellich, A. (1969): *Paidés e Parthenoi*, Roma.
- Boring, T.A. (1979): *Literacy in Ancient Sparta*, Leiden.
- Brulé, P. (2006): “Le corps sportif”, en F. Prost & J. Wilgaux (eds.), *Penser et représenter le corps dans l'Antiquité*, Rennes, 263-287.
- Cabrera, C.A. (2011): “La educación infantil en Esparta”, en C. Alfaro & M. Albadalejo (eds.), *Las paidés y las puellae. Aspectos de la infancia femenina en la Antigüedad clásica*, Valencia.
- Capriglione, J. (2007): “Olimpiche donne”, en A. Bernabé & I. Rodríguez Alfageme (eds.), *Phílou skiá. Studia philologiae in honorem Rosae Aguilar ab amicis et sodalibus dicata*, Madrid, 73-84.
- Cartledge, P. (1981): “Spartan wives: liberation or licence?”, *Classical Quarterly* 31, 84-105.
- Chrimes, K.M.T. (1952): *Ancient Sparta. A re-examination of the evidence*, Manchester.
- Christesen, P. (2012): “Athletics and social order in Sparta in the Classical Period”, *Classical Antiquity* 31, 193-255.

¹⁸ Estobeo (II 207.10-14 Wachsmuth = fr. 662 Fortenbaugh et alii) atribuye a Teofrasto, discípulo de Aristóteles, una afirmación similar a propósito de la educación de las mujeres en general: “En el caso de las mujeres, parece que es muy necesario que aprendan a leer y a escribir, en la medida en que les resulte útil para la administración de la casa. Pero una educación más precisa las hace más perezosas, charlatanas y entrometidas para sus demás actividades”.

- Christesen, P. (2013): "Sport and society in Sparta", en P. Christesen & D.G. Kyle (eds.), *A companion to sport and spectacle in Greek and Roman Antiquity*, Malden-Oxford, 146-158.
- Cole, S.G. (1981): "Could Greek women read and write?", en H.P. Forley (ed.), *Reflections of women in Antiquity*, Nueva York-Londres-París, 219-245.
- Corpus Hippocraticum: Peri diaítes*, edición de P. Joly, Hildesheim 1984; *Tratados hipocráticos*, Madrid 1983 ss., 8 vols.
- Decker, W. (2012²): *Sport in der griechischen Antike*, Hildesheim.
- Des Bouvrie, S. (1995): "Gender and the Games at Olympia", en B. Berggreen & N. Marinatos (eds.), *Greece and gender*, Bergen, 43-52.
- Deslauriers, M. (2012): "Women, education, and philosophy", en S. James & S. Dillon (eds.), *A companion to women in the Ancient World*, Malden-Oxford, 343-366.
- Di Donato, M. & Teja, A. (1989): *Agonistica e ginnastica nella Grecia antica*, Roma.
- Dillon, M.P.J. (2013): "Engendering the scroll: girls' and women's literacy in Classical Greece", en J. Evans Grubb, T. Parkin & S. Bell (eds.), *The Oxford handbook of childhood and education in the Classical World*, Oxford, 396-417.
- Dombrowski, D. (1979): "Plato and athletics", *Journal of Philosophy of Sport* 6, 20-38.
- Ducat, J. (1998): "La femme de Sparte et la cité", *Ktéma* 23, 385-406.
- Ducat, J. (1999): "Perspectives on Spartan education in the Classical period", en S. Hodkinson & A. Powell (eds.), *Sparta: new perspectives*, Londres-Swansea, 43-66.
- Ducat, J. (2006): *Spartan education. Youth and society in the Classical Period*, Swansea.
- Durántez, D. (1975): *Olympia y los Juegos Olímpicos antiguos*, Pamplona.
- Finley, M.I. & Pleket, H.W. (1976): *The Olympic Games. The first thousand years*, Nueva York.
- Forbes, C.A. (1929): *Greek physical education*, Nueva York-Londres.
- Fornis, C. (2012): "La Esparta ilustrada", *Quaderni di Storia* 76, 33-82.
- Fornis, C. (2013): "Cinisca olímpionica, paradigma de una nueva Esparta", *Habis* 44, 31-42.
- Frasca, R. (1991): *L'agonale nell'educazione della donna greca. Iaia e le altre*, Bolonia.
- Frass, M. (1997): "Gesellschaftliche Akzeptanz 'sportlicher' Frauen in der Antike", *Nikephoros* 10, 119-133.
- Frass, M. (2012): "Female sports in Classical Greece", en W. Petermandl & Ch. Ulf (eds.), *Youth, Sport, Olympic Games*, Hildesheim, 95-101.
- Galeno: *Trasibulo o sobre si la salud depende de la medicina o de la gimnástica. Sobre el ejercicio con la pelotita. Sobre los placeres sexuales. Sobre el coma según Hipócrates. Sobre la diagnosis y curación de las afecciones del alma de cada uno. Sobre la diagnosis y curación de las faltas del alma de cada uno*, introducciones, traducciones y notas de J.M. Nieto Ibáñez, Madrid 2005.
- García Romero, F. (1992): *Los Juegos Olímpicos y el deporte en Grecia*, Sabadell.
- García Romero, F. (2005): "Mujer y deporte en el mundo antiguo", en F. García Romero & B. Hernández García (eds.), *In corpore sano. El deporte en la Antigüedad y la creación del moderno olimpismo*, Madrid, 177-204.
- García Romero, F. (2013): "Pratica dello sport e limiti del corpo nel *Corpus Hippocraticum* e negli scritti di Platone ed Aristotele", *Medicina nei secoli. Arte e scienza* 25, 473-490.
- Gardiner, E.N. (1910): *Greek athletic sports and festivals*, Londres (reimpr. Dubuque [Iowa] 1970).
- Gardiner, E.N. (1930): *Athletics of the ancient world*, Oxford (reimpr. Chicago 1979).
- Gentili, B. & Perusino, F. (eds.) (2002): *Le orse di Brauron. Un rituale di iniziazione femminile nel santuario di Artemide*, Pisa.
- Glazebrook, A. (2005): "Reading women: book rolls on Attic vases", *Mouseion* 5, 1-46.

- Golden, M. (1990): *Children and childhood in Classical Athens*, Baltimore-Londres.
- Golden, M. (1998): *Sport and society in ancient Greece*, Cambridge.
- Golden, M. (2008): *Greek sport and social status*, Austin 2008.
- Guttmann, A. (1991): "Spartan girls and other runners", en A. Guttmann (ed.), *Women's sport. A history*, Nueva York, 17-32.
- Harris, H.A. (1964): *Greek athletes and athletics*, Londres, 179-186.
- Harris, W.V. (1989): *Ancient literacy*, Cambridge (Massachusetts)-Londres.
- Hodkinson, S. (1999): "An agonistic society? Athletic competitions in archaic and classical Spartan society", en S. Hodkinson & A. Powell (eds.), *Sparta: new perspectives*, Londres-Swansea, 147-187.
- Ingalls, W.B. (2000): "Ritual performances as training for daughters in Archaic Greece", *Phoenix* 54, 1-20.
- Jeanmaire, H. (1939): *Couroi et Courètes. Essai sur l'éducation spartiate et sur les rites d'adolescence dans l'antiquité hellénique*, Lille.
- Jeu, B. (1986): "Platon, Xénophon et l'idéologie du sport d'État", en J.P. Dumont & L. Bescond, *Politique dans l'Antiquité. Images, mythes et fantasmes*, Lille, 9-33.
- Jori, A. (1933): "Platone e la svolta dietetica della medicina greca. Erodico di Selimbria e le insidie della techne", *Studi Italiani di Filologia Classica* 11, 157-195.
- Joyal, M., McDougall, I. & Yardley, J.C. (2009): *Greek and Roman Education: A Sourcebook*, Londres-Nueva York.
- Kahil, L. (1963): "Quelques vases du sanctuaire d'Artemis à Brauron", *Antike Kunst* 1, 5-29.
- Kahil, L. (1977): "L'Artemis de Brauron: rites et mystères", *Antike Kunst* 20, 86-98.
- Kennell, N.M. (1995): *The gymnasium of virtue. Education and culture in Ancient Sparta*, Chapel Hill (North Carolina).
- Kennell, N.M. (2013): "Boys, girls, family, and the state at Sparta", en J. Evans Grubb, T. Parkin & S. Bell (eds.), *The Oxford handbook of childhood and education in the Classical World*, Oxford, 381-395.
- Kornexl, E. (1967): *Leibesübungen bei Homer und Plato*, Frankfurt am Main.
- Kratzmüller, B. (2002): "'Frauensport' im antiken Athens?", en A. Krüger & W. Buss (eds.), *Transformationen: Kontinuitäten und Veränderungen in der Sportgeschichte*, Hoya-Göttingen, I 171-181.
- Kyle, D.G. (1987): *Athletics in Ancient Athens*, Leiden.
- Kyle, D.G. (2007): *Sport and Spectacle in the Ancient World*, Malden-Oxford-Melbourne, 217-228.
- Kyle, D.G. (2013): "Sport, society and politics in Athens", en P. Christesen & D.G. Kyle (eds.), *A companion to sport and spectacle in Greek and Roman Antiquity*, Malden-Oxford, 159-175.
- Kyle, D.G. (2013): "Greek female sport: rites, running, and racing", en P. Christesen & D.G. Kyle (eds.), *A companion to sport and spectacle in Greek and Roman Antiquity*, Malden-Oxford, 258-275.
- Laemmer, M. (1981): "Women and sport in ancient Greece. A plea for a critical and objective approach", en J. Borms, M. Hebbelink & A. Venerando (eds.), *Women and sport. A historical, biological, physiological and sportmedical approach*, Basilea, 16-23 (*Medicin Sport* 14, 1981).
- Langenfeld, H. (2006): "Olympia – Zentrum des Frauensports in der Antike? Die Mädchen-Wettläufe beim Hera-Fest in Olympia", *Nikephoros* 19, 153-186.
- Levy, E. (1997): "Remarques préliminaires sur l'éducation spartiate", *Ktema* 22, 151-160.
- Luther A., Meier, M. & Thommen, L. (eds.) (2006): *Das frühe Sparta*, Stuttgart.
- Marrou, H.I. (2004): *Historia de la educación en la Antigüedad*, Madrid.

- Martínez Conesa, J.A. (2006): “La gimnástica médica y el tratado hipocrático *Sobre dieta*”, en E. Calderón, A. Morales & M. Valverde (eds.), *Koinós Lógos. Homenaje al profesor José García López*, Murcia, 589-594.
- Meinburg, E. (1975): “Gymnastische Erziehung in der platonischen Paideia”, *Stadion* 1, 228-266.
- Millender, E. (1999): “Athenian ideology and the empowered Spartan woman”, en S. Hodkinson & A. Powell (eds.), *Sparta: new perspectives*, Londres-Swansea, 355-391.
- Miller, S.G. (2004): *Ancient Greek Athletics*, New Haven.
- Mouratidis, I. y otros (1998): “The promotion of health through physical education and athletics in Aristotle”, *Studies in Physical Culture and Tourism* 5, 7-18.
- Müller, S. (1995): *Das Volk der Athleten. Untersuchungen zur Ideologie und Kritik des Sport in der griechisch-römischen Antike*, Tréveris.
- Neils, J. (2012): “Spartan girls and the Athenian gaze”, en S. James & S. Dillon (eds.), *A companion to women in the Ancient World*, Malden-Oxford, 153-166.
- Neils, J. (2011): *Women in the Ancient World*, Los Ángeles 2011.
- Nicholson, N.J. (2005): *Aristocracy and athletics in archaic and classical Greece*, Cambridge.
- Nieto Ibáñez, J.M. (2002): “La crítica del atletismo profesional en Galeno: medicina y ética”, en S. García Blanco (ed.), *Congreso Internacional Historia de la Educación Física*, Madrid, 293-297.
- Nieto Ibáñez, J.M. (2003): “Galens treatise Thrasybulus and the dispute between *paidotribes* and *gymnastes*”, *Nikephoros* 16, 147-156.
- Nieto Ibáñez, J.M. (2005): “La mujer en el deporte griego: mitos y ritos femeninos”, en J.M. Nieto Ibáñez (ed.), *Estudios sobre la mujer en la cultura griega y latina*, León, 63-81.
- Osborne, R. (2011): *The history written on the classical Greek body*, Cambridge.
- Patterson, C.B. (2013): “Education in Platos’*Laws*”, en J. Evans Grubb, T. Parkin & S. Bell (eds.), *The Oxford handbook of childhood and education in the Classical World*, Oxford, 365-380.
- Petermandl, W. (2013): “Growing up with Greek sport: educations and athletics”, en P. Christesen & D.G. Kyle (eds.), *A companion to sport and spectacle in Greek and Roman Antiquity*, Malden-Oxford, 236-245.
- Platón: *La República*, introducción, traducción y notas de R.M^a Mariño Sánchez-Elvira, S. Mas Torres y F. García Romero, Madrid 2009; *Las Leyes*, introducción, traducción y notas de F. Lisi, Madrid 1998-1999, 2 vols.
- Pomeroy, S.B. (2002): *Spartan women*, Oxford.
- Pritchard, D.M. (2013): *Sport, Democracy and War in Classical Athens*, Cambridge.
- Reid, H.L. (2007): “Sport and moral education in Plato’s *Republic*”, *Journal of the Philosophy of Sport* 34, 160-175.
- Robb, K. (1994): *Literacy and Paideia in Ancient Greece*, Nueva York-Oxford.
- Scanlon, T.F. (1984): *Greek and Roman athletics. A bibliography*, Chicago.
- Scanlon, T.F. (1988): “*Virgineum Gymnasium*: Spartan females and early Greek athletics”, en W. Raschke (ed.), *The archaeology of the Olympics*, Wisconsin, 185-216.
- Scanlon, T.F. (1990): “Race or chase at the Arkteia of Attica?”, *Nikephoros* 3, 73-120.
- Scanlon, T.F. (2002): *Eros and Greek athletics*, Oxford.
- Scanlon, R.F. (2008): “The Heraia at Olympia revisited”, *Nikephoros* 21, 2008, 157-196.
- Schmitt-Pantel, P. (2009): *Aithra et Pandore. Femmes, genre et cité dans la Grèce ancienne*, París.
- Serwint, N. (1993): “The iconography of the ancient female runner”, *American Journal of Archaeology* 97, 403-422.

- Sourvinou-Inwood, Ch. (1988): *Studies in girls' transitions: aspects of the Arkteia and age representation in Attic iconography*, Atenas.
- Spears, B. (1984): "A perspective of the history of women's sport in ancient Greece", *Journal of Sport History* 2, 32-47.
- Thomas, R. (1992): *Literacy and Orality in Ancient Greece*, Cambridge.
- Thommen, L. (2003): *Sparta. Verfassungs- und Sozialgeschichte einer griechischen Polis*, Stuttgart.
- Thommen, L. (2007): *Antike Körpergeschichte*, Stuttgart.
- Too, Y.L. (ed.) (2001): *Education in Greek and Roman Antiquity*, Leiden.
- Toscano, W.N. (2008): "Los ejercicios físicos y la salud en el Corpus Hipocrático", *Calidad de vida* 1, 67-82 (www.cienciared.com.ar/ra/usr/41/626/calidadevidauflo_i_pp67_82.pdf).
- Vegetti, M. (1987): "Medicina e sport nell'antichità", en A Mura y otros (eds.), *Athla e atleti nella Grecia classica*, Milán, 46-47.
- Villard, P. (2001): "Le régime des athlètes: vivre avec une santé excessive", en J.N. Corvisier, Ch. Didier & M. Bellancourt-Valdher, *Thérapies, médecine et démographie antiques*, Arras, 157-170.
- Visa-Ondarçuhu, V. (1999): *L'image de l'athlète d'Homère à la fin du V^e siècle avant J.C.*, París.
- Weiler, I. (1981): *Der Sport bei den Völkern der alten Welt*, Darmstadt.
- Wolicki, A. (2014): "La femme et le sport dans la Sparte Classique. Mythe et réalité", https://www.academia.edu/7951057/LES_FEMMES_ET_LE_SPORT_DANS_LA_SPARTE_CLASSIQUE