

PERIODIZAÇÃO DA ANTIGUIDADE: O TREINO DOS GLADIADORES

PERIODIZATION OF THE ANTIQUITY: THE GLADIATOR TRAINING

Nelson Kautzner Marques Junior

kautzner123456789junior@gmail.com

Membro do Comitê Científico da Revista Observatorio del Deporte,
Universidade de Los Lagos, Santiago do Chile
Niterói, Rio de Janeiro,
Brasil

RESUMEN

El primer combate de gladiadores fue en Roma en el año de 264 antes de Cristo en un coliseo. Todos los juegos públicos de la antigua Roma fueron realizados en el coliseo con espectáculos violentos, pero la lucha de los gladiadores era el mayor éxito de ese evento. El propósito de la revisión fue explicar la periodización de los gladiadores. El entrenamiento en la escuela de gladiadores era riguroso, muchas personas no soportaron las exhaustivas sesiones durante más de tres años. El entrenamiento era agotador pero la sesión contó con la ayuda de un griego que tenía conocimientos en entrenamiento deportivo para estructurar el entrenamiento físico, técnico y táctico de estos luchadores. Los ciclos de entrenamiento de los gladiadores eran con los tetras que fueron elaborados por los griegos para preparar a sus atletas. Los tetras fueron estructurados por los griegos con tres días de entrenamiento y uno de descanso activo o pasivo. En conclusión, el entrenamiento periodizado de los gladiadores se realizó con los tetras.

Palabras clave: deporte, entrenamiento, rendimiento deportivo, gladiador.

RESUMO

O primeiro combate de gladiadores foi em Roma no ano de 264 antes de Cristo em um coliseu. Todos os jogos públicos da Roma antiga eram realizados no coliseu com espetáculos violentos, mas a luta dos gladiadores era o maior sucesso desse evento. O objetivo da revisão foi explicar a periodização dos gladiadores. O treinamento na escola de gladiadores eram rigorosos, muitas pessoas não suportavam as exaustivas sessões por mais de três anos. O treino era exaustivo mas a sessão contava com a ajuda de um grego que

tinha conhecimento em treinamento esportivo para estruturar o treino físico, técnico e tático desses lutadores. Os ciclos de treino dos gladiadores eram com os tetras que foram elaborados pelos gregos prepararem seus atletas. Os tetras eram estruturados pelos gregos com três dias de treino e um de descanso ativo ou passivo. Em conclusão, o treino periodizado dos gladiadores era efetuado com os tetras.

Palavras chaves: esportes, treino, rendimento esportivo, gladiador.

ABSTRACT

The first gladiatorial combat was in Rome in the year 264 before of Christ in a coliseum. All public games in ancient Rome were practiced in the coliseum with violent shows, but the gladiators fight was the biggest success of this event. The objective of the review was to explain the periodization of the gladiators. The training at the gladiator schools were rigorous, many people did not endure the exhaustive sessions for more than three years. The training was exhausting but the session counted with the help of a Greek that had knowledge in sports training to structure the physical, technical and tactical training of these fighters. The training cycles of the gladiators were with the tetras that were elaborated by the Greeks to prepare their athletes. The tetras were structured by the Greeks with three days of training and one of active or passive rest. In conclusion, the periodized training of the gladiators was practiced with the tetras.

Keywords: sports, training, sports performance, gladiator.

INTRODUÇÃO

Gladius significa espada em latim (Garraffoni, 2004). O primeiro combate de gladiadores foi em Roma no ano de 264 antes de Cristo (a.C.) em um anfiteatro que posteriormente veio se chamar coliseu (Guedes Junior e Candido, 2015). O termo coliseu começou a ser usado no século VIII para se referir ao anfiteatro Flávio que tinha uma estátua como enfeite na sua parte externa denominada de Colosso de Nero, ou seja, o povo romano falava que ia ao colosso aos poucos o anfiteatro passou a se chamar coliseu (Temprano, 2018).

Todos os jogos públicos da Roma antiga eram realizados no coliseu com espetáculos violentos que consistiam de corridas de bigas, lutas entre gladiadores, combate naval entre gladiadores, batalha de gladiadores contra animais ferozes (tigre, leão etc) e execução de prisioneiros (Sigoli e Rose Junior, 2004; Truan, 2004). O intuito desses jogos públicos era

de distrair a população romana para evitar uma revolta violenta, ou seja, os governantes aplicavam uma política impopular para o povo mas ofereciam a violência do coliseu gratuitamente e durante o evento era fornecido pão sem nenhum custo para a plateia, ficando conhecido como “política do pão e circo” (Bennett, 2009; Feitosa, 2006).

Os gladiadores eram escravos, condenados da justiça, prisioneiros de guerra, homens livres que se voluntariavam como gladiadores que lutavam na arena por vontade própria, mas os demais eram obrigados a estarem nos combates (Araújo e Vieira, 2014; Piquero e Vaquero, 2011). Homens e mulheres participavam dessa atividade de combate dos gladiadores (Balanza, 2012) com idade média de 30 anos com amplitude de 20 a 35 anos desses guerreiros (Hornero, 2003). Conforme o tipo de roupa e armamento que o gladiador utilizava no combate ele era especialista em uma maneira de lutar na arena (Kanz e Grossschmidt, 2006; Linacero, 1998).

A escola dos gladiadores era chamado de ludus, nesse local eles treinavam para estarem preparados para os combates no coliseu (Montalvão, 2017). Esse treinamento dos gladiadores eram acompanhados por uma periodização (Muñoz, 2016; Muñoz e Andrés, 2013). Como é sabido na literatura do treinamento esportivo a periodização se originou para organizar o treino militar dos povos antigos (romanos, gregos, chineses e egípcios) (Barbanti, 1997; Marques Junior, 2006, 2012), nesse estudo é sobre a periodização dos gladiadores.

Como era estruturado a periodização dos gladiadores?

A literatura da periodização não possui essa informação (Matveev, 1997; Oliveira, 2008). Então, o objetivo da revisão foi explicar a periodização dos gladiadores.

TREINO PERIODIZADO DOS GLADIADORES

Os ludus eram as escolas de gladiadores (ludi é o singular de ludus) do Estado ou também podiam ser privadas, nesses locais os lutadores se preparavam fisicamente, tecnicamente e

taticamente para os combates no coliseu (Hornero, 2003). O trabalho efetuado nas escolas de gladiadores eram similar aos dos atletas de competição da atualidade, existindo controle de carga com periodização, dieta balanceada, treinadores, médicos e empresários (os lanistas) (Carter, 2007; Reid, 2006). A figura 1 apresenta essa escola.



Figura 1. Escola de gladiadores vista de lado e por cima em um desenho virtual (Extraído de Neubauer et al., 2013, 2014).

O treinamento na escola de gladiadores eram rigorosos, muitas pessoas não suportavam as exaustivas sessões por mais de três anos, os indivíduos que podiam abandonavam esse ofício (Möller, 2008). Homens e mulheres treinavam em horários diferentes nas escolas dos gladiadores com o intuito de terem uma preparação de excelência para os combates (Muñoz e Bastida, 2012). Portanto, o treino era individualizado para homens e mulheres por esse motivo eles se exercitavam em turmas separadas.

O treino dos gladiadores eram conduzidos pelos doctores que eram mestres em esgrima e em diferentes armas (Auguet, 1985; Piquero e Vaquero, 2011). Geralmente esses doctores eram ex-gladiadores com idade avançada para esse esporte e que tinham sobrevivido a vários combates (Del Vecchio, Dias e Tuchtenhagem, 2019). O treino desses lutadores eram com armas de madeira e/ou de ferro e com escudos de ferro onde os gladiadores desferiam seus ataques no adversário imóvel de madeira de 2 metros altura cravado no solo (era o palus) e/ou lutavam contra um inimigo móvel de madeira (Auguet, 1985; Carter, 1985; Del Vecchio, Dias e Tuchtenhagem, 2019). Também ocorriam combates entre os

gladiadores com armas de madeira e escudo de ferro para eles vivenciarem a situação similar da arena do coliseu.

Apesar do treino ser exaustivo na escola de gladiadores a sessão contava com a ajuda de um grego que tinha conhecimento em treinamento esportivo para estruturar o treino físico, técnico e tático desses lutadores (Muñoz, 2016). O treino físico era efetuado através do levantamento de peso com barra de ferro e anilha de pedra e/ou com halter de ferro e/ou de pedra de 2 a 20 quilogramas (kg) (Muñoz e Andrés, 2013). Várias tarefas realizadas pelos gregos na preparação para os Jogos Olímpicos os gladiadores aplicavam no seu treinamento (Muñoz, 2016), por esse motivo eles se exercitavam através do treino de força (Hegedus, 1985), isso ocorria porque em 146 a.C. o Império Romano conquistou definitivamente a Grécia e passou utilizar alguns conhecimentos científicos dessa nação (Marshall, 2020).

O treino de força específico através da preparação de força especial também ocorria nas sessões dos gladiadores, eles lutavam por um período com armas mais pesadas efetuando golpes no ar e/ou contra o adversário de madeira e após algum tempo de trabalho, esses lutadores utilizavam as suas armas originais (Muñoz e Andrés, 2013). Esse tipo de trabalho foi ensinado para o exército romano.

Os ciclos de treino dos gladiadores eram com os tetras que foram elaborados pelos gregos prepararem seus atletas (Muñoz, 2016). Os tetras correspondem aos microciclos e eles costumavam ser repetidos ao longo de toda a temporada (Bompa, 2002). Os tetras eram estruturados pelos gregos com três dias de treino e um de descanso ativo ou passivo (Marques Junior, 2020). Geralmente os tetras dos gregos eram um dia de treino leve, outro de treino forte, o terceiro dia de descanso ativo e/ou passivo e o último dia o trabalho era de carga média (Villar, 1987). Esse mesmo tipo de treino ocorria nos tetras dos gladiadores, mas visando o treino bélico. Os gladiadores ainda dispunham de médicos e/ou fisioterapeutas para fazerem massagens com o intuito desses lutadores se recuperarem do cansaço do treino exaustivo (Montalvão, 2017).

Por exemplo, um tetra de um gladiador poderia ser estruturado conforme é exposto na figura 2.

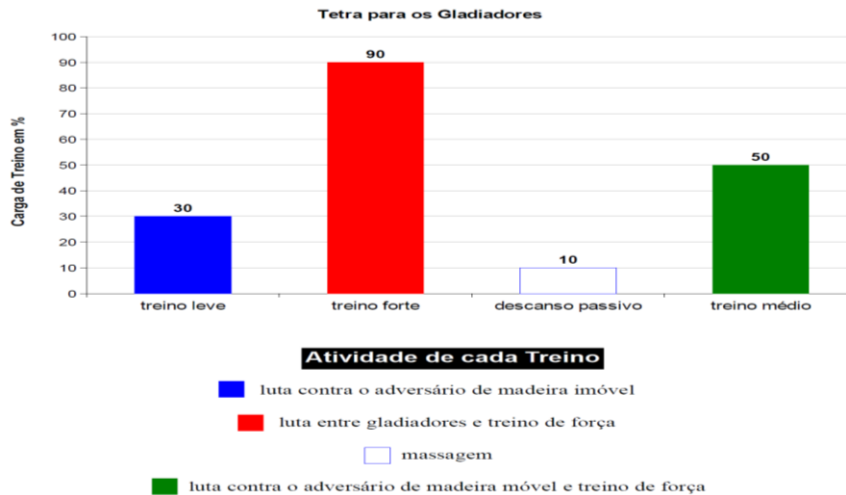


Figura 2. Exemplo de um tetra para exercitar os gladiadores (Elaborado pelo autor).

O leitor conheceu um pouco como o treino dos gladiadores eram periodizados na Roma antiga, ou seja, as sessões tinham uma organização baseada nos tetras dos gregos da Grécia antiga.

CONCLUSÕES

O treino dos gladiadores ocorriam no ludi com a estrutura do treinamento embasado no conhecimento científico dos gregos para preparar os atletas helênicos para os Jogos Olímpicos da antiguidade, por isso esses lutadores utilizavam os tetras para elaborar os ciclos de treino ao longo dos anos. O tetra dos gladiadores visava o treino bélico durante toda a preparação. Em conclusão, o treino periodizado dos gladiadores era efetuado com os tetras.

REFERÊNCIAS

- Araújo, A.; e Vieira, A. (2014). Gladiadores nas arenas: seres excluídos da sociedade? In. A. Zierer; A. Vieira; e E. Abrantes (Orgs.). *Nas trilhas da antiguidade e idade média* (p. 45-50). São Luís: UEMA.
- Auguet, R. (1985). *Crueldade y civilización: los juegos romanos*. Barcelona: Orbis.
- Balanza, M. (2012). Mujeres en la arena: participación femenina en los ludi circenses. *Historia*, 9(-), 111-136.
- Barbanti, V. (1997). *Teoria e prática do treinamento esportivo*. 2ª ed. São Paulo: Edgard Blücher.
- Bennett, J. (2009). Gladiators at ancyra. *Anatolica*, 35(-), 1-13.
- Bompa, T. (2002). *Periodização: teoria e metodologia do treinamento*. 4ª ed. São Paulo: Phorte.
- Carter, M. (2007). Gladiatorial combat: the rules of engagement. *The Classical Journal*, 102(2), 97-114.
- Carter, M. (2018). *Armorum studium: gladiatorial training and the gladiatorial ludus*. *BICS*, 61(1), 119-131.
- Del Vecchio, F.; Dias, B.; Tuchenhagen, A. (2019). O movimento na luta pela vida: sistema de organização e treinamento dos gladiadores. *Motrivivência*, 31(57), 1-13.
- Feitosa, L. (2006). Gladiadores na Roma antiga: dos combates às paixões cotidianas. *História: Questões e Debates*, -(45), 213-216.
- Garraffoni, R. (2004). *Técnica e destreza nas arenas romanas: uma leitura da gladiatura no apogeu do império* (Tese de Doutorado). UNICAMP, Departamento de História.
- Guedes Junior, J.; e Candido, M. (2015). Gladiadores e o império: os poderes nas arenas romanas (séculos I e II d. C.). *NEARCO – Revista Eletrônica de Antiguidade*, 8(1), 32-46.
- Hegedus, J. (1985). *La ciencia del entrenamiento deportivo*. Buenos Aires: Stadium.
- Hornero, A. (2003). Epitáfios latinos de gladiadores en el occidente romano. *Veleia*, 20(-), 315-330.

Kanz, F.; e Grossschmidt, K. (2006). Head injuries of Roman gladiators. *Forensic Science International*, 160(-), 207-216.

Linacero, C. (1998). “Pan y circo”: los juegos romanos del circo y del anfiteatro. *Historia*, 16(270), 90-99.

Marques Junior, N. (2006). Periodização tática: uma nova organização do treinamento para duplas masculinas do voleibol na areia de alto rendimento. *Revista Mineira de Educação Física*, 14(1), 19-45.

Marques Junior, N. (2012). Periodização do treino. *Educação Física em Revista*, 6(2), 1-34.

Marques Junior, N. (2020). Breve história sobre a evolução da periodização esportiva. *Revista Edu-fisica.com: Ciencias Aplicadas al Deporte*, 12(25), 35-50.

Matveev, L. (1997). *Treino desportivo: metodologia e planeamento*. Guarulhos: Phorte.

Marshall, F. (2020). Memória, dicção e escrita grega no Império Romano. In: J. Baracat; e M. Silva (Org.). *A escrita grega no Império Romano* (p. 7-20). Porto Alegre: UFRGS.

Möller, R. (2008). *História do esporte e das atividades físicas*. São Paulo: Ibrasa.

Montalvão, S. (2017). Jogos de gladiadores como rito romano. *Revista de Ciberteologia*, 11(50), 27-42.

Muñoz, M. (2016). Munera gladiatoria en Hispania. *Florentia Iliberritana: revista de estudios de antigüedad clásica*, 27(-), 141-182.

Muñoz, M.; e Bastida, A. (2012). Munera gladiatorum. Mujeres gladiadoras. *Florentia Iliberritana: revista de estudios de antigüedad clásica*, 23(-), 127-151.

Muñoz, M.; e Andrés, H. (2013). Educación y entrenamiento en el ludus. *Florentia Iliberritana: revista de estudios de antigüedad clásica*, 24(-), 127-152.

Neubauer, W.; Seren, S.; Hinterleitner, A.; Doneus, M.; Löcker, K.; Trinks, I.; Nau, E.; Pregesbauer, M.; Kucera, M.; Verhoeven, G. (2013). The discovery of a gladiatorial school at Carnuntum. *10th International Conference on Archaeological Prospection* (p. 423-426). Austrian Academy Sciences.

Neubauer, W.; Gugl, C.; Scholz, M.; Verhoeven, G.; Trinks, I.; Löcker, K.; Doneus, M.; Saey, T.; e Meirvenne, M. (2014). The discovery of the school of gladiatorial at Carnuntum, Austria. *Antiquity*, 88(-), 173-190.

Oliveira, P. (2008). *Periodização contemporânea do treinamento desportivo*. São Paulo: Phorte.

Piquero, J.; e Vaquero, F. (2011). Los oficios de la diversión en Roma. *Espacio, Tiempo y Forma*, 2(24), 349-366.

Reid, H. (2006). Was the Roman gladiator an athlete? *Journal of the Philosophy of Sport*, 33(-), 37-49.

Sigoli, M.; e Rose Junior, D. (2004). A história do uso político do esporte. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 12(2), 111-119.

Temprano, D. (2018). *Anfiteatro y espectáculos de gladiadores: origen, evolución y estudio del edificio* (Máster en Prehistoria y Arqueología). UC, Facultad de Filosofía y Letras.

Truan, J. (2004). Las actividades físico-deportivas en la bética romana. *Materiales para la Historia del Deporte en Andalucía*, 2(-), 19-85.

Villar, C. (1987). *La preparación física del fútbol basada en el atletismo*. 3ª ed. Madrid: Gymnos.