

## LO SPORT NELL'ANTICO EGITTO

Le iscrizioni sugli antichi monumenti egiziani indicano che già al tempo dei faraoni venivano praticate molte attività sportive a scopo essenzialmente ludico:

**lotta, ginnastica, pugilato, nuoto, canottaggio, pesca,**



**atletica e vari generi di giochi con la palla.** I faraoni, nonché i dignitari e gli uomini di stato dell'antico Egitto assistevano a gare sportive con assiduità e ne favorivano lo svolgimento promuovendo la costruzione delle strutture necessarie. Dai geroglifici è stato possibile stabilire che già millenni prima dei greci, gli antichi egizi avevano provveduto a stilare le regole di base per alcuni giochi, ad affidare il controllo della regolarità delle gare ad un arbitro neutro, a dotare i giocatori di uniformi, e ad ornare i vincitori assegnando loro collari di fogge particolari.

Sia al vincitore sia al perdente veniva reso omaggio, al primo per la sua superiorità ed al secondo per lo spirito sportivo.

Gli sport maschili preferiti dagli antichi egizi erano la lotta, il pugilato e la scherma con pali. Molti di questi esercizi facevano parte anche della preparazione militare. La lotta è documentata nelle pitture murali di Beni Hasan, del Medio Regno (2040-1786 a.C.), e in frammenti di terracotta del Nuovo Regno (1552-1069 a.C.). Le regole e i movimenti usati in queste competizioni erano abbastanza simili a quelli della lotta libera moderna. Si praticava anche la scherma con pali o bastoni. Prima di iniziare la gara, i lottatori salutavano il pubblico, inchinandosi e abbassando i pali.



Alla corte di Ramesse II si svolse un campionato internazionale di scherma, in cui si affrontarono i soldati del faraone e gli alleati stranieri dell'Egitto. Gli uni

e gli altri indossavano caschi di cuoio come protezione. Era praticata anche l'atletica: corsa individuale o di gruppo, salto in alto e salto in lungo, sollevamento pesi. In tempi molto antichi si svolsero a Menfi gare di lancio del giavellotto o di lotta, tra contendenti nudi. Alle competizioni più importanti assisteva il faraone stesso, che poi premiava i vincitori.

Tra gli sport regali di grande importanza troviamo il tiro con l'arco, la caccia e la corsa del Sed.

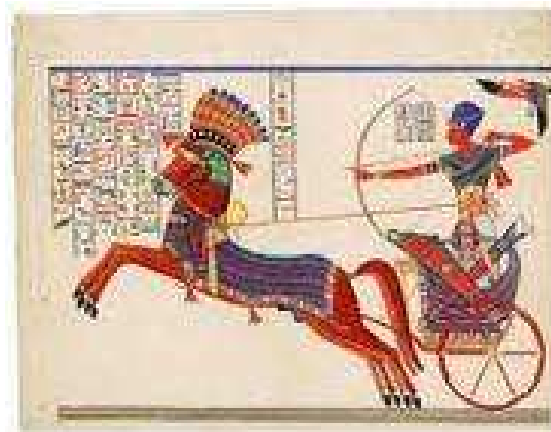
I giochi degli adolescenti erano simili agli esercizi sportivi. I ragazzi si sfidavano nella corsa, in esercizi di equilibrio o di forza o nel gioco della guerra. Le ragazze salivano sulle spalle delle compagne e facevano diversi giochi di equilibrio con le palle.

Eseguivano un ballo agitando le trecce, alle quali avevano legato palline di tela. Il tiro con l'arco veniva praticato durante la caccia e come sport. Soprattutto a partire dalla XVIII dinastia, i faraoni e i nobili si divertirono con il



tiro al bersaglio con l'arco, spesso su carri a due ruote. Nel trentesimo anniversario di regno, il faraone compiva la corsa cerimoniale che si svolgeva durante la festa Sed. In questa prova il sovrano doveva dimostrare di essere fisicamente in

forma e, pertanto, doveva correre da solo per un lunga distanza. Si trattava di un "percorso intorno al muro". Alcuni blocchi di pietra, come quelli che si possono ancora vedere nel recinto funerario di Zoser, a Saqqara, indicavano il traguardo della corsa. In realtà si trattava di un rito magico, che comportava una rigenerazione del sovrano, un modo per far recuperare al re egizio la propria energia attraverso la comunione con le forze cosmiche. Il faraone doveva mostrare al popolo la propria vitalità e rendere chiara la propria sovranità sull'Alto e sul Basso Egitto. Essendo l'Egitto un paese fluviale, molto diffuso era anche il canottaggio.



### ***SITOGRAFIA:***

- 1 - [WWW.WIKIPEDIA.IT](http://WWW.WIKIPEDIA.IT)
- 2 - [WWW.CIVITAVECCHIASPORT.IT](http://WWW.CIVITAVECCHIASPORT.IT)