

Dal Libro "LA FORZA PER BODY BUILDING, SPORT E FITNESS"
di **Lucano Baraldo**, Editore Calzetti-Mariucci Ponte S. Giovanni (PG)
www.Calzetti-Mariucci.it

PREMESSA: ho aggiornato quanto scritto sul libro in merito alle notizie riguardanti il Discobolo MILONE, in virtù anche della collaborazione del prof. Marco Martini di Roma. Se ci fosse qualche lettore interessato alla divulgazione di ulteriori notizie sull'argomento è vivamente pregato di inviarle tramite e-mail. Grazie!



Milone, champion olympique de la Grèce Antique

Milone e l'allenamento con sovraccarico

La storia dell'allenamento con i pesi non è recente; sollevare pesi per dimostrare la propria possanza fisica è sicuramente un esercizio che vanta millenni di tradizione. La storia ci ricorda antiche gesta di atleti, gladiatori, guerrieri che si allenavano con oggetti pesanti per aumentare il proprio vigore, la Forza fisica; ma ci tramanda anche alcune metodiche semplici, di grande intuizione scientifica, che hanno precorso quelle moderne che descriveremo di seguito. Una per tutte vale la pena di essere citata, e forse il suo inventore è stato anche il primo praticante ad introdurre con un certo metodo l'intensità del carico, la sua progressività, la periodizzazione! Parliamo del potente e plastico crotoniate Milone, immortalato nella storia da una statua che un suo tifoso di nome Dameas gli eresse nello stadio di Olimpia diritto su un disco, con i piedi uniti (da non confondere con la ancor più celebre statua del discobolo in posizione di lancio, opera dello scultore Mirone). Fin da giovanetto Milone, per allenare la Forza, portava sulle spalle un vitellino: ogni giorno il vitellino cresceva e pesava sempre di più, ed ogni giorno il giovanetto cresceva adattando i suoi muscoli al 'nuovo peso' del vitello! L'atleta crotoniate nel 540 a.C., a poco più di 15 anni, partecipò e vinse la lotta nella categoria fanciulli alla 60esima Olimpiade dell'Era Antica; stiamo dunque parlando di oltre 2500 anni fa. Milone raccolse per decenni il frutto del suo allenamento razionale, tanto da dominare per oltre trenta anni tutti i vari 'campionati del mondo' dell'epoca; vinse 7 volte ai Giochi Olimpici (6 più una nella categoria fanciulli), 7 ai Giochi Pitici (6 più una nella categoria fanciulli), 10 ai Giochi Istmici, 9 ai Giochi Nemei. Per queste gesta sportive fu al centro delle più pittoresche e popolari leggende che in quel tempo fiorirono sui Giochi Olimpici.

La scuola di allenamento di Crotona

I numerosi e ripetuti successi che gli atleti della città di Crotona ottennero nei Giochi Olimpici tra l'inizio del sesto secolo avanti Cristo e l'inizio del secolo successivo costituiscono un caso davvero inconsueto nel panorama delle prestazioni atletiche antiche. Le vittorie sono troppe per essere frutto del caso. Gli atleti di Crotona vinsero 20 titoli in 26 Olimpiadi nel secolo compreso

tra 588 e 488 a.C. Solo gli Spartani possono vantare un curriculum migliore: 32 titoli in 21 Olimpiadi tra il 688 ed il 588. Ma Crotone, che fece assai meglio di Atene anche se non di Sparta, era una cittadina periferica e di secondaria importanza nel mondo ellenico. Questo fenomeno è spiegabile con la presenza di una vera e propria 'scuola dello sport', basata su razionali criteri di allenamento e di cura dell'alimentazione di stampo medico-scientifico, cioè connessa con la presenza nella cittadina di una rinomata scuola medica, sulla quale esistono testimonianze a partire dalla metà del sesto secolo a.C. in poi, e con il lungo soggiorno del filosofo Pitagora a Crotone. Il più famoso dei medici crotoniati è Democede, la cui arte medica fu così rinomata da ricevere un pubblico stipendio nelle città di Egina, Atene e Samo. Ebbe l'onore di curare gli stessi sovrani dei Persiani quando fu da essi tratto prigioniero dopo la sconfitta del tiranno Policrate di Samo (522 circa). La sua arte guarì perfettamente sia una brutta slogatura del re Dario che un ascesso al petto della regina Atossa. Democede sembra essere stato un vero e proprio medico sportivo, dato che le cure applicate al piede di Dario ricordano molto la fisioterapia e che Erodoto ci dice che, quando si stabilì in Egina, nel primo anno ottenne risultati superiori a quelli degli altri medici benchè non avesse strumenti o attrezzi chirurgici. Lo stesso padre di Democede, Callifonte, era medico, ed era stato sacerdote di Asclepio nella città di Cnido. L'altro famoso medico crotoniate è Alcmeone, fisiologo e studioso di anatomia, attivo circa dal 540 a.C. Il suo pensiero è noto da diverse fonti (Aristotele, Diogene Laerzio): egli per primo teorizza la formulazione del concetto di 'salute', intesa come uguale ed uniforme distribuzione di potenze opposte quali umido/asciutto, freddo/caldo, ecc. Scrisse un 'Discorso sulla Natura' nel quale indica la via della conoscenza empirica della natura, superando la vecchia distinzione tra sapere umano e sapere divino. Studiò il corpo umano e scoprì la circolazione del sangue, distinguendo tra quello arterioso e quello venoso.

Una scuola medica dunque già esisteva a Crotone quando Pitagora vi giunse, nel 530 o 529 a.C., in fuga da Samo a causa della tirannia di Policrate. Qui si fermò a lungo, circa 20 anni, creando un circolo intellettuale nel quale si svolsero intensi scambi culturali. Il filosofo non poteva trovare un luogo migliore, dato che anch'egli in passato si era dedicato allo studio di metodologie per il miglioramento delle prestazioni agonistiche. Secondo le fonti, infatti, il filosofo avrebbe sperimentato per la prima volta un particolare regime dietetico su un atleta di Samo, sua città natale: il lottatore Eurymenes, infatti, avrebbe utilizzato negli allenamenti una dieta a base di carne invece di quella a base di fichi secchi e cacio in uso fino ad allora. Eurymenes riuscì effettivamente vincitore in una gara 'pesante' (lotta, pugilato o pancrazio) nella 62esima Olimpiade (532 a.C.). Tuttavia l'atleta non figura tra i vincitori di queste tre discipline per le edizioni seguenti, e non si è in grado di stabilire quanto la dieta pitagorica abbia influito sul suo successo; se, cioè, esso sia dovuto ad un exploit casuale o ad un reale beneficio derivato dall'assunzione di grandi quantità di proteine.

Secondo alcuni poi lo stesso Pitagora sarebbe stato un atleta olimpionico, poichè risulta negli elenchi dei vincitori il nome Pythagoras figlio di Krates di Samo vincitore nel pugilato nella 48esima Olimpiade (588 a.C.). Questo Pitagora sembra dotato di particolare abilità poichè le fonti ricordano come egli avesse cercato di gareggiare per la categoria fanciulli senza essere però

accettato: si iscrisse allora a quella degli uomini e vinse. Le fonti testimoniano inoltre che egli fu il



Il Discobolo Milone ritratto da Mirone - (Roma, Museo Nazionale Romano).

primo ad esercitare il pugilato secondo criteri tecnici. In ogni caso, sia il medico Democede che Alcmeone risultano essere stati seguaci di Pitagora, come anche l'atleta Milone, che anzi secondo alcuni sarebbe diventato il genero del filosofo. In casa di Milone si riuniva uno dei circoli pitagorici. La presenza di questa scuola medica e medico-filosofica dopo l'arrivo di Pitagora tuttavia, non sembra essere stata la causa prima della lunga stagione di vittorie crotoniate. I primi successi infatti, compresi tra il 588 e l'arrivo del filosofo (circa 530) sono già in numero consistente: si tratta di otto vittorie, sei nello stadio e due nella lotta, e la preparazione degli atleti di Crotona doveva essere ben più consistente di ciò che emerge dalle sole vittorie, poichè in una gara che conosciamo nel dettaglio, oltre al vincitore i crotoniati piazzarono in finale ben sette elementi. Dunque la scuola atletica crotoniate doveva essere già ben avviata prima dell'arrivo di Pitagora e delle sue teorie igienico-filosofiche, scuola sicuramente sostenuta dalla classe aristocratica che governava la città. Il modificarsi della società greca nel corso del quinto secolo a.C., che portò alla ribalta sportiva anche atleti di classi sociali meno elevate, provocò probabilmente una diminuzione dell'interesse dei governanti per il sostentamento della scuola, e di conseguenza la fine della grandezza sportiva di Crotona.