



LA VITTORIA DI PIRRO

Re Pirro dell'Epiro era un uomo molto ambizioso e sebbene sconfisse gli eserciti Romani nel 280 a.C. riportò fra i suoi soldati perdite tanto catastrofiche che, invece di festeggiare la vittoria, fu preso dallo sconforto perché consapevole che in base a quegli eventi, in seguito avrebbe perso la guerra. La **vittoria di Pirro** perciò è rimasta immortalata nella storia con un significato negativo: cioè, se è vero che l'obiettivo è stato raggiunto, il prezzo per il suo ottenimento è talmente alto da far risultare inutile o controproducente l'impresa.

Questo emblematico fatto storico, proprio per quello che insegna, va sempre tenuto presente – anche perché la sua similitudine con l'attuale *body-building* è impressionante. Il distorto *BB* dei nostri

giorni è evidentissimo che sforna come una catena di montaggio troppi “giganti di argilla”. E se i più elevati (e illuminati) operatori del settore ormai si sono accorti di tale deriva, e sono giunti alla convinzione che sia necessario un intelligente e radicale cambiamento della disciplina agonistica, la maggior parte della “base” è ancora restia nell'accettare modifiche di qualsiasi genere.

Prendiamone atto: se è vero che **gli atleti di oggi sono più grossi, più definiti e in un certo senso più di “qualità” in confronto agli atleti di ieri...** è altrettanto vero che questo salto di qualità non è dovuto tanto alla maggiore scientificità, capacità, evoluzione dei sistemi allenanti, ma perlopiù ai “progressi” del *doping*. In tal modo, certi atleti di vertice possono mostrare “reali”

ma fasulli progressi. Precisiamo: reali perché tangibili ed evidenti in modo indiscutibile, ma fasulli (e anche illusori) perché privi di vera efficienza prestazionale e funzionale (forza fisica). Senza “chimica”, nessun atleta di vertice sarebbe in grado di sollevare quei carichi e tanto meno di sostenere quei ritmi di allenamento.

Decenni di esperienza in palestra confermano che persino i sedentari raggiungono risultati “dimostrabili” anche subito: ciò è dovuto al fatto che la sedentarietà (o l'inattività) è uguale a zero; perciò qualsiasi attività, in qualunque modo venga praticata, essendo diversa da zero, dà risultati – ma non per questo essi sono attribuibili alla validità dell'istruttore o ai metodi di allenamento. Il sedentario, o il non sportivo, otterrebbe

I risultati ottenibili con l'allenamento devono valere l'obiettivo sperato (1).

di ANTONIO ROMANO

Una famosa sequenza fotografica di Arnold (foto tratte dal sito internet: www.schwarzenegger.it).

