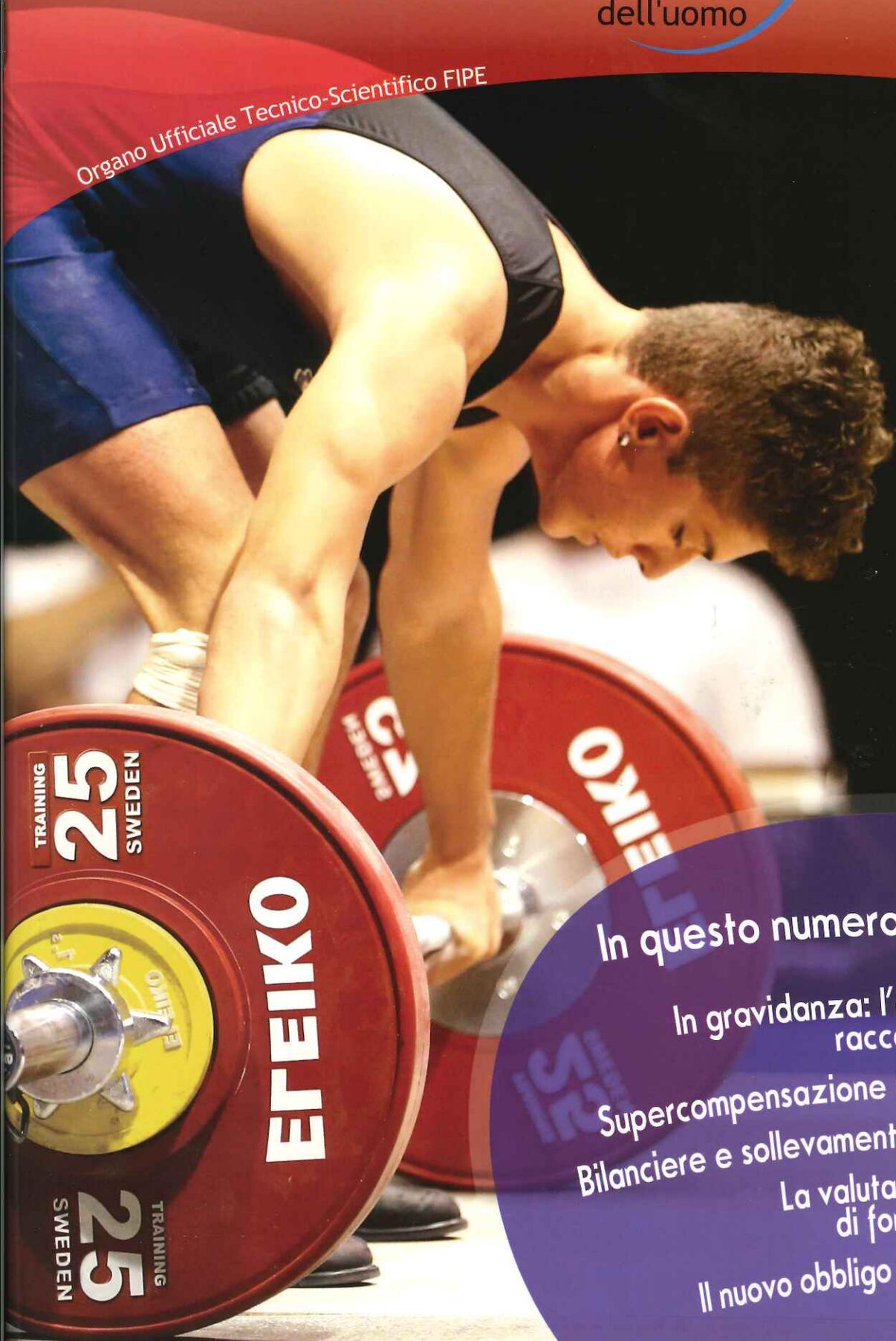


Strength & Conditioning

Per una scienza del movimento dell'uomo



Organo Ufficiale Tecnico-Scientifico FIPPE



In questo numero, tra l'altro:

In gravidanza: l'esercizio fisico raccomandato e non

Supercompensazione tra mito e realtà
Bilanciere e sollevamento pesi femminile

La valutazione dell'atleta di forza e di potenza

Il nuovo obbligo del defibrillatore

Pasquale Bellotti

Dalla Conferenza Nazionale
dal titolo:
"LA PREPARAZIONE FISICA
DI ALTO LIVELLO"
tenutasi all'Aquila il 18 Aprile
2015 presso l'Aula Magna
del Dipartimento di Scienze
Umane dell'Università.

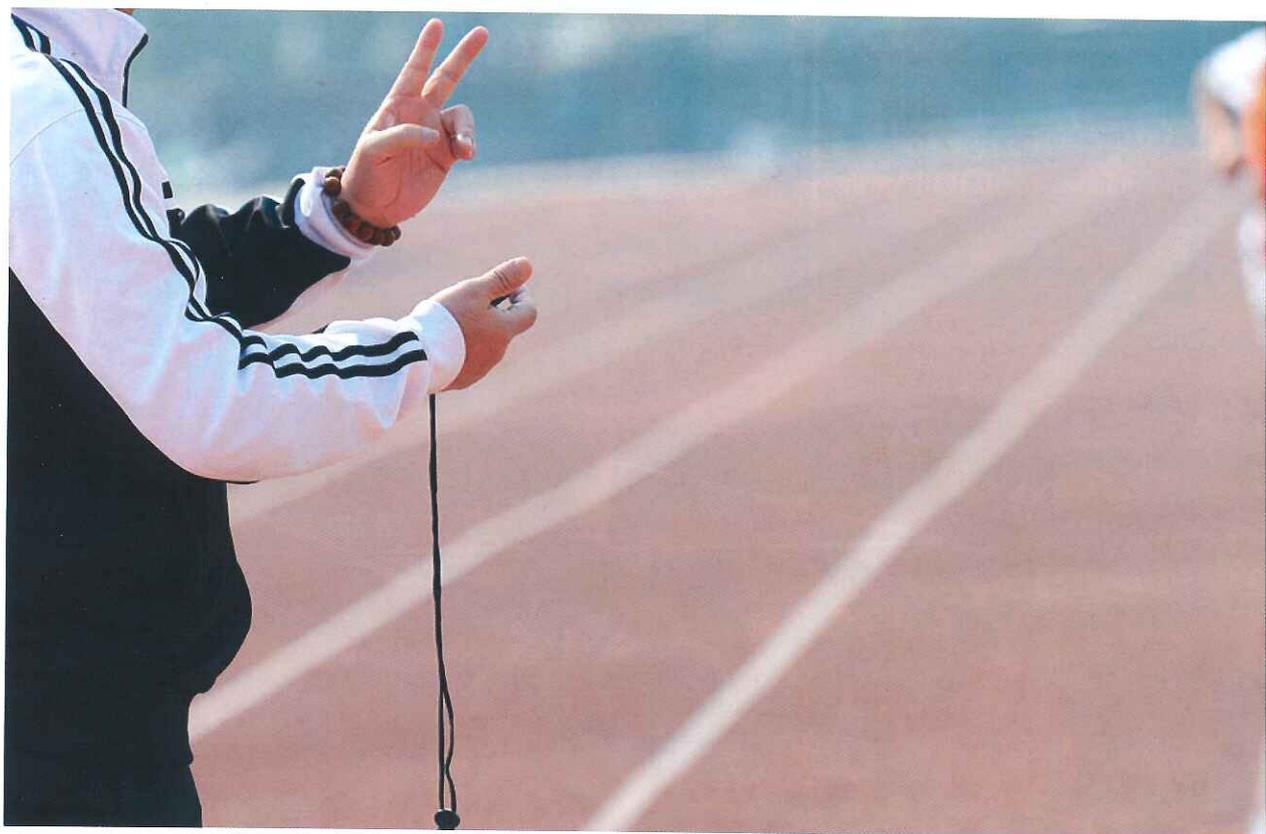


PASQUALE BELLOTTI
(pasquale.bellotti@gmail.com; pasquale.bellotti@unibo.it), medico, esperto di movimento e di allenamento, insegna attualmente Etica e Bioetica dello Sport a Torino, nella SUISM. Molti libri e molti articoli al suo attivo. È anche Presidente de L'Amaca Onlus, associazione con numerosi progetti di assistenza e di supporto in Africa (ed in Italia): www.amacaonlus.org.

Dopo molti anni e dopo tante esperienze, mi chiedo e vi chiedo se siamo davvero sicuri che.

Daniele Marrama, per il terzo anno consecutivo, è stato l'ottimo ideatore ed organizzatore, oltre che ospite (Giampietro Alberti essendone l'accorto abile Grande Moderatore di fatto), di un incontro di esperti o futuri esperti dell'allenamento (in specie, studenti universitari, molti e capaci), che si è svolto a L'Aquila (circostanza che non è senza significato, visto l'impegno di chi organizza e di chi partecipa, attento), il 18 aprile 2015, sotto l'Egida, oltre che della Università degli Studi de L'Aquila, anche del Comitato Regionale del Coni Abruzzo (Enzo Imbustaro, che nasce come tecnico di valore, ne è il Presidente attuale, con un bello stuolo di valenti collaboratori e collaboratrici). L'incontro - un'intera giornata - dal titolo sempre stimolante: "La preparazione fisica di alto livello", ha visto succedersi interessanti Relazioni di Nicola Silvaggi, Claudio Robazza, Paolo Evangelista, Gabriele D'Andrea e Giampietro Alberti. In quella occasione, ho potuto svolgere un tema anche io: quel tema, che avevo messo per iscritto, riporto qui integralmente, mantenendo (mi pare che non guasti affatto) il tono e il fraseggio utilizzati in quella sede. Ancora ringraziando Daniele Marrama per l'invito e sperando che possa continuare a lungo l'impresa meritoria che ha avviato: aiutare a formare e ad aggiornare, cioè a formarsi e ad aggiornarsi, cioè ancora a formarsi correttamente e a correttamente aggiornarsi, unica cosa che ancora conti, oggi: unico processo di progressiva comprensione e consapevolezza che può dare speranza al mondo del movimento e dello sport, non solo nostrani (PB).

DOPO MOLTI ANNI E DOPO TANTE ESPERIENZE, MI CHIEDO E VI CHIEDO SE SIAMO DAVVERO SICURI CHE



Il cortese Organizzatore di questo evento mi chiese, a suo tempo, se il titolo che avevo intenzione di dare al mio intervento (e che avevo trasmesso con un messaggio di posta elettronica) fosse un titolo con i puntini di sospensione, dopo il "che" finale. Io risposi che: "no, non sono previsti puntini nella mia mente, ma proprio un punto. Che la nostra lingua magari non accetta ma che consente a me lo stato d'animo di uno che nel sistema del movimento e dello sport ha lungamente vissuto e, con un certo fastidio, se ne è poi sostanzialmente allontanato, mettendoci un punto. E che oggi a questo così peculiare (e - chiarisco subito - imprescindibile) aspetto della vita di una nazione e della società odierna - cioè la pratica del movimento e dello sport - dedica assai meno tempo e si occupa invece di ben altro, di molto diverso, e - se interpellato in merito - risponde con rude schiettezza. Nulla da perdere mai, infatti, a proporre la propria verità, specie quando la si considera una verità (o proprio la verità) che la gran parte degli altri, o buona parte degli altri, proprio non vogliono vedere o fanno finta di non vedere.

Ecco, cari amici, ho scelto di introdurre così il mio intervento, ma diverse altre cose ho da dire preliminarmente.

Intanto, sappiate che se vi sentirete delusi, alla fine (credo che varrà almeno per diversi tra voi) che di quel vostro stato d'animo non è affatto responsabile Daniele Marrama, che così appassionatamente - e competentemente - organizza questo evento. Ne sono io l'unico responsabile ed assumo perciò la paternità piena di quanto dirò - cioè affermerò e negherò - qui.

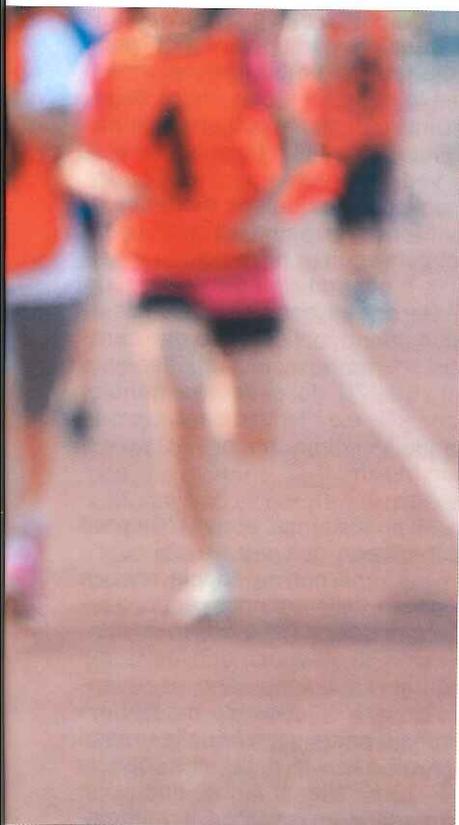
In secondo luogo, vi esprimo il mio desiderio di parlare alle vostre coscienze, oltre che alle vostre

teste: un po' alle menti perciò, un po' alle anime; se no, non sarei venuto qui. E desidero davvero condividere con voi quello che la presenza attiva e responsabile nel mondo del movimento umano per quasi mezzo secolo, con diversi ruoli, mi ha messo sotto gli occhi e sotto occhi via via più capaci di vedere e di cogliere ha lasciato! Una vera fortuna quella che ho avuto, cioè di aver potuto percorrere tutti i livelli e quasi tutti i ruoli previsti in questo sistema: l'atleta, l'allenatore, il dirigente, il ricercatore, il medico, l'educatore e l'agente segreto e il "guerriero" (già, pure questo ruolo e specie, ma non solo - ovviamente - direttamente contro il doping e i suoi mille servi e i suoi milioni di tifosi occulti e fiancheggiatori sciocchi, anche contro molti incapaci supponenti e prepotenti e ovviamente contro capi stupidi e irresponsabili).

In terzo luogo, vi potrò apparire enfatico, quando parlerò di allenamento. Ciò deriva proprio dall'impegno di 50 anni, che mi ha portato ad una visione radicale, per esclusione di ogni forma di accomodamento (pur tentata, pur perseguita): ma vorrei anche sapeste che non lo considero (questo mio odierno) un argomento più importante dei mille mali che affliggono la nostra società, delle mille crudeltà e delle mille insensibilità che ci insidiano oggi e domani. Di una specie di insensibilità come queste ultime (ad un livello molto diverso, è chiaro) è **vittima, del resto**, proprio l'allenamento che sempre più tende a vestire i panni del fenomeno disumano e irrispettoso della persona, quale a me sembra che si presenti sempre più spesso. Ed a tutti i possibili livelli.

In quarto luogo, vorrei scusarmi con voi se non affronto in maniera diretta il tema della preparazione fisica dell'atleta, che è argomento precipuo di questa manifestazione e che ho spesso trattato

DOPO MOLTI ANNI E DOPO TANTE ESPERIENZE, MI CHIEDO E VI CHIEDO SE SIAMO DAVVERO SICURI CHE



Così già adesso, in maniera diretta, **dopo molti anni e dopo tante esperienze, mi chiedo e vi chiedo se siamo davvero sicuri che** quando avviamo la preparazione di un atleta siamo nel giusto e possiamo operare al meglio, anche se non abbiamo la conoscenza prima e la consapevolezza poi di ciò che è avvenuto prima nella vita motoria di quel particolare soggetto. Perché potremmo rappresentare noi stessi quel futuro (diventato ora presente) per il quale quella persona avrebbe dovuto essere opportunamente preparata, con una frazione precedente di preparazione, anticipatrice del dopo, dunque indispensabile al dopo, dunque per la sua ineluttabilità più importante e condizionante del dopo. A me è toccato spesso (non so se a voi capitò, è capitato e capita oggi) di inseguire tempi di lavoro (dirò qui di formazione) ormai compromessi ed anzi perduti irrimediabilmente: agli errori e alle mancanze del passato (da collegare alle incapacità e alle leggerezze di chi in passato avrebbe dovuto occuparsene e non lo fece: sono in diversi i chiamati in causa, qui, grandi e piccoli all'apparenza, ma tutti in realtà di un valore assai basso, spesso infimo), agli errori e alle mancanze del passato – ripeto – non si può mai rimediare, poiché alla mancanza di una cultura del movimento nel Paese non può sopperire certo un buon allenatore, come ci sono molti, o un provvido educatore, come ce ne sono – un po' di meno, ma ci sono anche.

Questi, quando inizia a prendersi cura di un individuo, non dovrebbe mai iniziare, ma sempre continuare: e, continuando, mai essere costretto a tentare di recuperare, ma sempre proseguire nello sviluppo più idoneo di quel soggetto; e, proseguendo, mai venire a patti e a compromessi, ma sempre essere libero di assecondare lo sviluppo naturale individuale, così ottimizzandolo. La preparazione fisica, spero conveniate, deve essere concepita come – e deve anzi proprio rappresentare – un lungo percorso che si può fare solo dall'inizio, non potendosi mai prevedere un inserimento strada facendo: la preparazione non è una fermata di metropolitana intermedia tra una prima e un'ultima. Se si decide di par-

tire, ci si posiziona all'inizio del percorso e si comincia. È chiaro che si possa scendere prima, ma è altrettanto chiaro che non si possa cominciare dopo il momento in cui è previsto e sarebbe indicato l'inizio. Dopo, si è perso il treno e quello che si fa è, comunque, per la gran parte almeno, posticcio e inconcludente. Cioè non dà i risultati che avrebbe potuto (e dovuto) dare.

Da qui, un secondo tema ed un secondo dubbio. Ho sempre collegato la mancanza di cultura che affligge il nostro Paese con la mancanza di una vera scuola di pensiero sul movimento, che certamente dalla prima deriva, potendone essere, se non la prima, una delle immediate conseguenze. Non comprendere che un pensiero condiviso è alla base di ogni procedere professionale, ed anzi garantisce il corretto operare in ogni specifico ambito, significa addentrarsi da soli in ambiti conoscitivi così impervi ed incerti che la via giusta facilmente si perde, se non è guidata. Un po' alla maniera di Dante. E dunque, mi chiedo e vi chiedo se siamo davvero sicuri che si possa continuare a procedere, nel movimento e nello sport, manifestando ciascun cosiddetto esperto e ciascuna istituzione addetta (federazione, disciplina associata, comitato olimpico, scuola e buona parte delle università, associazioni di categoria – insegnanti, allenatori, istruttori – ed educatori in genere), manifestando tutti costoro – dicevo – una visione del tutto personale, sempre contrastante con altre visioni ed altri punti di vista, di cosa sia l'allenamento e di come e di quando lo si collochi nella vita delle persone e nel processo di educazione e di sviluppo (anche molto avanzato) di quelle. Ogni federazione una maniera diversa di concepire contenuti e modalità, tempi e fasi, principi e mezzi, fondamenti e morale. Ma si può? Non un vero pensiero nazionale, beninteso entro il quale manifestare ed esprimere scelte anche differenti ma non irriducibili nella sostanza, non divergenti al massimo? Solo intuizioni personali? Soltanto la propria esperienza a guidare? La mia esperienza e l'esito delle innumerevoli volte in cui ho potuto porre a qualcuno una domanda chiave mi portano ora a chiedermi e a chiedervi se

e su cui ho anche molto scritto in passato, quello molto passato e quello più recente anche. Non lo faccio in maniera diretta, come ho detto, ma lo faccio in fondo sempre, in ogni passaggio del mio discorso, poiché l'allenamento sportivo altro non è che una preparazione, una delle molte preparazioni di cui vive l'uomo, cercando di anticipare quel futuro a cui e per cui sempre inevitabilmente si prepara, assumendo atteggiamenti e comportamenti (motori, di pensiero, di adattamento complessivo alle situazioni della vita): una forma speciale di preparazione (o una forma di speciale preparazione) che deve essere vista, laddove viene colta e nel momento in cui se ne parla e la si esplicita, come una tessera di un lungo processo, che difficilmente può essere estrapolata come a se stante e non collegata con tutto il passato e con tutto il futuro di un soggetto.

La preparazione non comincia quando cominciamo a parlarne, è sempre già cominciata prima, prima di cominciarla, risiedendo di essa le basi in età sempre antecedenti quella cui ci stiamo riferendo (per esempio, un giovane di 15 anni oppure una ragazza di 8).

siamo davvero sicuri di avere ognuno la strada giusta davanti ed anche indietro, se abbiamo cominciato il nostro cammino molto o poco tempo fa. Non avete anche voi osservato mille diversi modi di agire, in sport diversi, in età diverse, assai spesso contrastanti, nella concezione iniziale, nella enunciazione della prassi e degli obiettivi, immediati, intermedi e finali? Può essere che non si possa unificare in una visione condivisa l'agire di chi opera nel mondo del movimento e dello sport? Ciascuno un suo modo di agire, che non dipende dalla persona con cui si ha a che fare e di cui ci si prende cura, ma dipende dalle basi conoscitive e dalla tensione deontologica e morale complessiva, appunto di ciascuno.

1. Villard B, "Refaire des hommes", Amicale des Entraîneurs Français d'Athlétisme, n° 33, 1971; 34 e 35, 1972.

2. Morin E, *La testa ben fatta*, Raffaello Cortina Editore, Milano 2000; ed anche, dello stesso, *I sette saperi necessari all'educazione del futuro*, Raffaello Cortina Editore, Milano 2001.

Altrimenti come giustificare l'uso così differente del carico di lavoro, come quello della pausa dal lavoro fisico, come quello dei tempi di intervento e così di reale attuazione della crescita motoria e sportiva, ecc.? Per me, continua ad essere un mistero. Un mistero - dico - non la causa di ciò, ma il fatto che l'esperienza non insegna e che non si cambi: il mondo del movimento e dello sport è una Babele dalla quale non si viene fuori. Ognuno per sé. Verità lontana!

Così, impossibile rendersi conto e rendere conto nella pratica del ruolo della formazione motoria giovanile e delle maniere di concepirla e di avviarla, seguendone nel tempo l'andamento e l'evoluzione complessiva. Non credete anche voi che stiamo parlando di un aspetto fondamentale dell'educazione dell'essere umano, forse il più importante, e che occorra difenderlo e garantirlo a tutti i giovani, anzi a tutti i bambini, come un loro diritto ed un nostro dovere? E allora, perché non si farebbe? Perché il nostro intervento sui giovani si limita ad un inutile e sterile avviamento ad uno sport, anche in età infantile, senza costruito e senza uno sbocco diverso dall'aver appreso pochi gesti che non serviranno a definire la formazione come completa e non serviranno perciò alla vita, per la quale soltanto e per il cui sano sviluppo la formazione motoria giovanile si concepisce e si attua? Forse non sappiamo ancora bene cosa sia realmente il movimento nella vita delle persone!

Ho - così - spesso pensato, e spessissimo detto e spessissimo scritto (ovviamente molti altri, molto molto più autorevoli di me, lo hanno fatto in epoche diverse ed in molti Paesi del mondo: io ne raccolgo il pensiero, ma non ne ho il merito, solo il privilegio di servirmi dell'opera di grandi!), ripeto che ho pensato, detto e consegnato alla carta che finché non sapremo dire - perché convinti - cosa è il movimento nella vita dell'uomo e cosa può (non deve, semplicemente può) rappresentare lo sport nell'educazione di un giovane che decida autonomamente di dedicarsi, non potremo aspirare al rango di una nazione civile: secondo me, nascerebbero anche altri valori, una volta dati per certi e definiti i primi e posti questi al centro della vita nazionale, non relegati ai margini e lasciati all'interpretazione personale, al rischio di inserimento (oggi certezza) in un business, ad una visione egoistica e strumentale delle persone e dei processi educativi.

Ma non siete convinti anche voi che il numero di giorni di impegno nel movimento ed il numero di

ore di impegno nel movimento per giorno dei bambini debba essere senz'altro maggiore che negli adulti? E che, perciò, non si possa immaginare e nemmeno ipotizzare lo sport che può venire **dopo**, senza un elevato numero di giorni e di ore di impegno settimanale **prima**, cioè nella formazione giovanile? Oppure voi vedete diversamente? Oppure voi avete anche una ricetta e qualche modesta, o meno, proposta per porre rimedio all'analfabetismo motorio che ci perseguita, nella scuola e nella vita? Oppure non c'è nessun rimedio da porre in questo momento? Perché le cose vanno benissimo! O perché le cose vanno malissimo e per cambiarle occorrerebbe, come volevano le riflessioni francesi degli anni '60-'70 dello scorso secolo, "rifare prima gli uomini"¹, cioè le loro teste, come chiede un altro grande francese, ancora attivo nel mondo, come Edgar Morin².

Intanto, collegato al precedente assunto, trovo che sia un fatto oltremodo grave ed è del tutto deleterio, secondo me, che non si sappia ancora definire davvero cosa sia l'allenamento, accordando la propria maniera di intendere a quella di tutti gli altri, insomma non avere saputo convenire sul concetto che allenamento è fenomeno per niente definibile "come ci pare", "secondo me è", ma deve trovare uno spazio assai grande nella umana capacità di definire gli aspetti della vita, specie quelli importanti. Poiché l'allenamento, anche se non lo percepiamo così, è un aspetto irrinunciabile della natura dell'uomo e dello stesso squadernarsi della vita. Non vi possiamo rinunciare e non possiamo rinunciare a definirlo, perché è una parte fondamentale della vita (e dello sport correttamente inteso in particolare), con cui non possiamo non fare i conti.

E, facendo i conti con questi aspetti della vita, ci troveremo a poter (e a dover) valorizzare, quello che fino ad oggi continuiamo ad ignorare, almeno in parte, ovvero il ruolo insostituibile nella formazione della persona che ha il gioco motorio, specie nelle prime età della vita. Ogni gioco motorio, specie se spontaneo e al massimo solo guidato. Quel gioco davvero in grado di sollecitare la misura di sé ed il confronto con altri e che da adulti si può chiamare sport, se lo si organizza come tale. In questo senso, lo sport è solo questo e non altro (contiene cioè il gioco), dovendosi perciò definire solo come spettacolo - uno dei possibili spettacoli della vita - l'impiego di una parte della vita per competizioni con altri, singoli o gruppi, dove obiettivo irrinunciabile è una vittoria con un guadagno, una promozione, una gloria, ecc. Dove il gioco è scomparso e c'è solo l'impegno massiccio, a volte la professione del cercare di vincere, a volte vincere a tutti i costi. Dove debba nascere e concludersi lo sport vero e dove invece oggi prenda spazio e prosperi lo sport cosiddetto **è materia di interessante riflessione che, personalmente, mi trova in netta antitesi - oggi** - con il me di ieri che escludeva lo sport dall'attività motoria giovanile e lo faceva nascere (una pretesa assurda con quella definizione) all'inizio o poco prima dell'inizio dell'età adulta, quando si comprende bene (io pensavo, molti pensavano) cos'è un confronto amichevole e cosa invece una sfida all'ultimo (o quasi) sangue, per un posto (remunerato) in un ranking o una medaglia (ben pagata) nei Giochi

DOPO MOLTI ANNI E DOPO TANTE ESPERIENZE, MI CHIEDO E VI CHIEDO SE SIAMO DAVVERO SICURI CHE

o in un Campionato. Che poi molti scimmiettino gli specialisti dello spettacolo e guardino a miti, pur non vincendo nulla ma magari rovinandosi lo stesso la salute con il doping o pratiche similari, è altro discorso (anche se riflette il medesimo problema di un'educazione e di una cultura che manca, che ci manca).

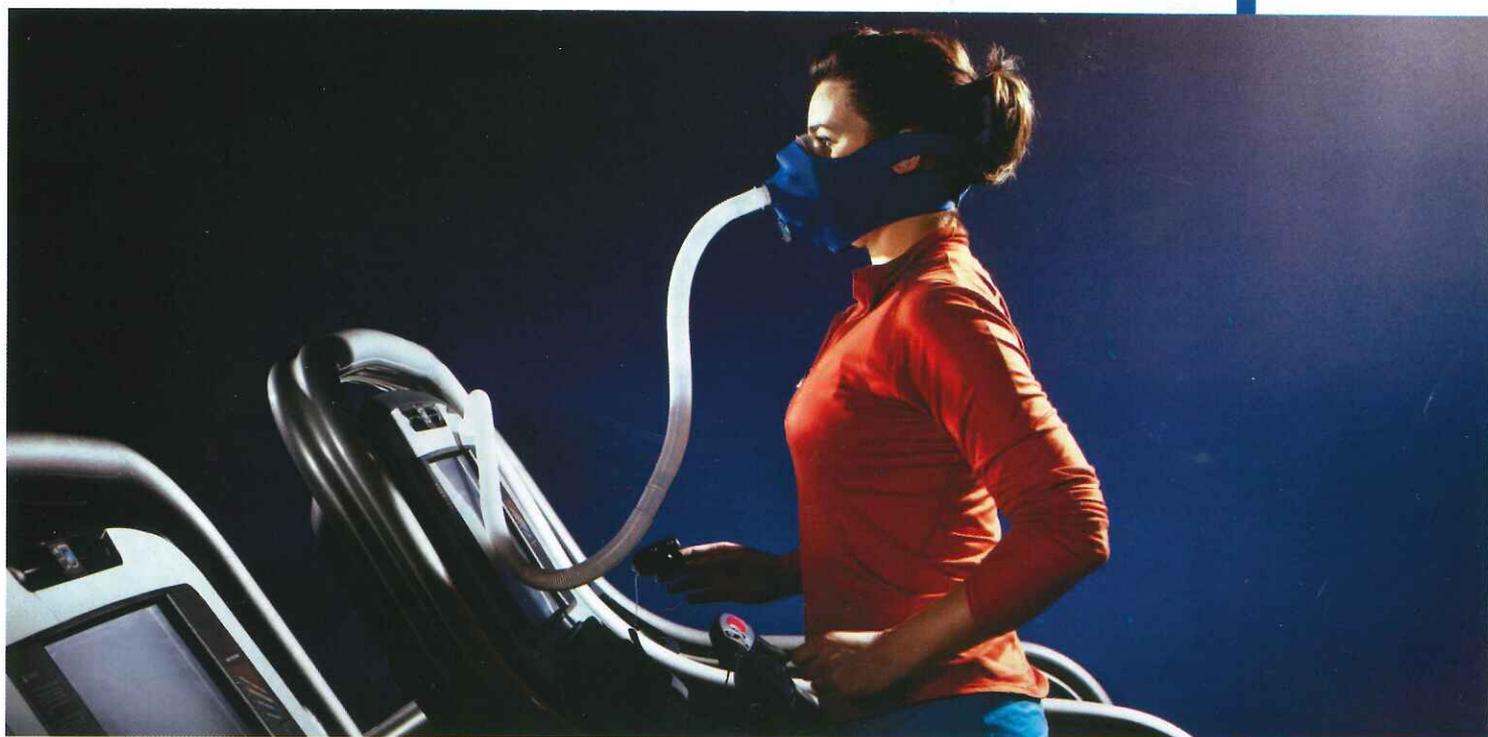
Invece, guardate quante insulse, spesso sciocche, definizioni di sport, di movimento e di allenamento girano nelle federazioni sportive ed anche in molte aule universitarie, pronunciate da addetti ai lavori che dettano quasi leggi che gli adepti apprendono e ripetono e mettono in pratica, senza nemmeno sapere di cosa si parli, "tanto lo ha detto il professore o quel tecnico famoso" o "lo ho letto nel libro tal dei tali oppure in Internet" e così via dicendo.

I Maestri che potrebbero insegnare nel Paese, magari Maestri che hanno tentato un giorno di costruire scuole di pensiero e sono stati dissuasi e combattuti e comunque non compresi, sono tutti fuori del sistema che regola lo sport e regola l'insegnamento del movimento: perciò impossibilitati ad avere parte attiva e comunicare ancora con quanti (assai pochi) all'interno dei suddetti sistemi opera bene e potrebbe essere portatore di una reale crescita. Ma chi è ormai fuori, quei Maestri, non ha magari neanche più la voglia di rientrare e di dare una mano ad un mondo – specie le istituzioni che lo rappresentano, o dovrebbero degnamente rappresentarlo – deludente e, in parte, irresponsabile.

Irresponsabile, fu davvero irresponsabile l'innamoramento per la quantità del carico che prese la gran parte del mondo dello sport fin dagli anni Sessanta del secolo scorso: amore eterno, che dura tuttora e tuttora domina (in parte lo dobbiamo al mondo sovietico e all'epoca dello stalinismo e direttamente allo stesso Stalin – proprio a lui e alle sue velleità di dominio e di influenza

mondiale) e ad un modo di concepire la politica che abbracciava totalmente la vita dei cittadini e perciò vi includeva anche lo sport di Stato, come includerà, con molti emuli internazionali, anche il doping di Stato). Fare di più, fare sempre di più, ignorando – salvo qualche caso virtuoso – che "di più" non ha a che fare con la quantità, ma è un concetto che esprime la qualità dell'agire, significando piuttosto "fare meglio", sempre meglio: ed il meglio potrebbe significare anche "di meno", "di meno, per una persona particolare"; "di più, per un altro". Il principio della necessità di svolgere nel tempo quantità sempre più rilevanti di carico non è affatto un concetto generalizzabile, come invece insegnano molti sciocchi maestri e pseudo-esperti nostrani. È solo una possibile modalità, da verificare e che, se vera, si imporrebbe, ogni volta che si arrivi – l'allenatore lo fa spesso – al bivio o al trivio o al quadrivio delle scelte.

Invece dominò subito quella maniera di intendere la crescita, ma ne risultarono e ne risultano compromessi tuttora la ricchezza dei contenuti dell'allenamento (che ne uscì impoverito), la comprensione del modello delle prestazioni (che sempre è un fenomeno con molte componenti, sovente raffinate), la concretezza dell'agire (**è solo velleitaria la crescita indiscriminata, non si può mai realizzare veramente, però essa fuorvia**, già solo se la si enuncia), la necessità di valorizzare davvero l'intensità del carico di lavoro (il vero parametro che è responsabile della crescita, nel tempo ovviamente, della prestazione), la comprensione del ruolo dell'esercizio fisico in età giovanile (per il riferimento anche ai giovani di questa stortura del pensiero), la visione dell'allenamento come un fenomeno molto articolato e complesso (a causa della banalizzazione complessiva del fenomeno, ridotto ad un monotono ripetere molto lo stesso contenuto, con la moltiplicazione del rischio di abbandono per monotonia e di danni per traumi).



Come fu irresponsabile – non vi pare? Non lo ritenete anche voi? – irresponsabile fu davvero l'inquadramento del nostro lavoro così individualizzato, così personalizzato, così da individualizzare e da personalizzare, negli schemi, rigidi schemi del periodizzare, del dividere in periodi rigidi, o piuttosto rigidi nel migliore dei casi, gli innumerevoli mezzi e le altrettanto numerose modalità con cui l'allenamento viene composto, articolato, variato e così guidato, con ampie possibilità di modificare, di adeguare, di diversamente indirizzare. Il processo di allenamento è tale, mi sento di dire oggi, solo se sfugge agli schemi e alle colonnine, utili solo per parlare ai neofiti di qualcosa che sarebbe bello se si potesse davvero fare, perché renderebbe facile, da manuale, il tutto, e che non si può invece realizzare perché l'allenamento non è una collezione di francobolli, da seguire con le varie uscite, ma un fenomeno umano, imprevedibile come imprevedibile è l'uomo, il suo agire, i suoi umori, le sue scelte. Altro che periodizzare, altro che rinchiudersi: l'allenamento è un aprirsi continuo al nuovo che arriva giorno per giorno, a confermare o a disconfermare i pensieri, le speranze e le attese. Fenomeno che devi costantemente monitorare, se no te ne sfugge l'essenza e perdi il filo che lo conduce. E quando si monitora, si monitorano assai di meno le ore dell'allenamento che non le altre, quelle del resto della vita. Perché, è chiaro, l'allenamento è uno stile di vita che si abbraccia e si sceglie: perciò, molto più importanti sono le 22 ore di pausa dopo una seduta di due ore rispetto alle due ore di esercizio, che potrebbero essere vanificate da un solo (erroneo) minuto del tempo successivo. O qualcosa del genere.

In questo stile di vita, nell'ottica di fare bene, di dare il meglio il sé, con la cura ed il rispetto di sé stessi, personalmente, trovo sempre più difficile accettare l'enfasi con la quale si mette talvolta in primo piano il motto decoubertiniano "citius altius fortius": troppo azzardato mi pare il ricorso ad esso, per invocare il superamento dei limiti, auspice il CIO, che spesso si trasforma nel regolare tentativo di superare limiti "costi quello che costi": insomma, una vera istigazione a fare meglio di prima, meglio di sempre, meglio di tutti gli altri, sempre a tutti i costi.

Invece, non pensate anche voi che l'allenamento debba riconoscere senz'altro il limite come cornice entro la quale operare e porsi perciò come ricerca del limite, come esplorazione delle capacità e delle potenzialità e come gioco sul filo del limite, ma non altro? E certamente non il rischio da correre per superare ciò che in natura non c'è: "provo un poco ancora, preparo un cambiamento (ecco l'arte dell'allenare), ma se non va, se verifico di muovermi in un terreno che non mi è noto e che non è noto, scelgo – con un comportamento che è umano – di mettere il punto ad un discorso avviato: ho esplorato fin dove era lecito spingersi, ho attinto fin dove si poteva attingere, ho sperimentato nell'umano. La vittoria è nella ricerca sulla natura, non nel superamento a tutti i costi della natura".

