

Icco di Taranto

V secolo a.C. · Il primo atleta-scienziato dell'antichità



Icco di Taranto è una figura straordinaria e poco conosciuta della storia antica. Atleta e teorico dell'allenamento, visse nel V secolo a.C. e fu campione ai Giochi Olimpici nel pentathlon. Ma la sua importanza va ben oltre le vittorie sportive: Icco elaborò per primo una teoria scientifica dell'allenamento atletico, basata sulla dieta, sul riposo, sulla

preparazione fisica sistematica. È considerato il padre della scienza sportiva.

Nel mondo greco antico lo sport era molto più di una competizione: era una forma di educazione del corpo e dello spirito, legata alla religione, alla politica e all'ideale della bellezza fisica. I Giochi Olimpici, fondati secondo la tradizione nel 776 a.C., erano la massima manifestazione di questa cultura. Vincere a Olimpia significava ottenere gloria immortale per sé e per la propria città.

Icco sviluppò un metodo di preparazione atletica che prevedeva una dieta rigorosa, esercizi specifici per ogni disciplina, un regime di vita regolato. Questi principi, considerati rivoluzionari per l'epoca, sono attestati da fonti antiche come Platone, che lo cita come esempio di atleta disciplinato e metodico. La sua fama come preparatore era tale che il suo nome divenne sinonimo di eccellenza nella formazione atletica.

La vittoria olimpica nel pentathlon, disciplina che comprendeva corsa, salto, lancio del disco, lancio del giavellotto e lotta, era considerata la più completa affermazione atletica. Il pentatleta doveva essere un atleta completo, capace di eccellere in discipline diverse. Icco non solo vinse, ma elaborò un sistema per formare atleti completi, anticipando di millenni la moderna scienza dello sport.

Taranto era una città che eccelleva nello sport. Le sue palestre erano famose in tutto il mondo greco, e i suoi atleti partecipavano con successo ai grandi Giochi panellenici. Icco rappresenta il culmine di questa tradizione: non solo un campione, ma un intellettuale dello sport, capace di riflettere teoricamente sulla pratica atletica e di trasmettere il suo sapere alle generazioni successive.

Icco di Taranto è una figura che merita di essere riscoperta. In un'epoca in cui la scienza dello sport e la preparazione atletica sono discipline accademiche consolidate, ricordare che il loro primo teorico fu un tarantino del V secolo a.C. significa rivendicare per Taranto un primato intellettuale sorprendente. La sua eredità invisibile sopravvive in ogni atleta che si prepara con metodo e disciplina.