

ALLENAMENTO MENTALE 4 – “TIREMM INNANZ!”– Quando il ritiro non è un’opzione.

Il 30 luglio 1851 l’umile popolano milanese Amatore Sciesa, di professione tappezziere, fu arrestato in Corso di Porta Ticinese da un gruppo di gendarmi austriaci. Dopo averlo sommariamente perquisito, lo trovarono in possesso di alcuni scottanti manifesti anti-austriaci che erano stati affissi in Via Spadari.

Il povero Sciesa, che non godeva di alcuna protezione politica ad alti livelli, fu velocemente condannato a morte durante un processo voluto dal feldmaresciallo Radetzky e pochi giorni dopo, il 2 agosto 1851, mentre si recava alla forca, fu esortato da un gendarme a rivelare i nomi di altre persone implicate nella vicenda, con la promessa di essere rilasciato.

Tuttavia Sciesa non si arrese di fronte alle minacce e alla brutalità austriaca e, per tutta risposta, esclamò in dialetto milanese “*Tiremm innanz!*”, preferendo non tradire i patrioti come lui e affrontando a testa alta la fucilazione!

Perché questa introduzione storica se dobbiamo invece parlare di corsa?

La risposta è molto semplice: perché spesso può accadere, durante un allenamento o una gara importante, di trovarsi in seria difficoltà, sia fisica che mentale, e sopraggiunge quell’attimo tanto temuto in cui pensiamo di arrenderci e ritirarci o, peggio ancora, di trovare una scusa efficace...

Che fare quando arrivano momenti come questo?

Dobbiamo ricordarci della leggendaria risposta data agli austriaci dal nostro Sciesa!

Troppo spesso ho visto atleti e atlete fermarsi improvvisamente a pochissimi chilometri dalla fine di una maratona, sedersi su un marciapiede e, con la testa fra le mani, distrutti e affranti, abbandonare la competizione.

Capisco perfettamente che mesi di dura preparazione e una forte aspettativa finale possano far entrare in crisi chi, al trentottesimo chilometro, si rende conto che non riuscirà a fare il proprio personale, ma proprio non riesco a comprendere la necessità del ritiro in un’occasione del genere.

Una maratona va sempre rispettata e portata a termine, qualsiasi sia il risultato finale (ma, per intenderci subito, anche una mezza maratona o persino altre gare più corte), specialmente nel caso in cui non sia sopravvenuto alcun infortunio o un grave malessere fisico in grado di influire negativamente sulla nostra generale condizione di salute.

L’umore è a terra e le gambe si bloccano all’improvviso?

Non fermatevi, ma camminate, anche se centinaia di corridori vi superano inesorabilmente, per poi riprendere a corricchiare, anche molto lentamente, se necessario.

Rimanete tranquilli, perché potrete comunque tentare l’assalto al vostro personale la prossima volta che vi cimenterete in una maratona ufficiale.

Quell’ultimo sentiero di montagna che si inerpica nel bosco vi sembra troppo duro da affrontare dopo cinquanta chilometri di una gara di *Trail running* e svariate ore di corsa ininterrotta?

Chiudete gli occhi per qualche secondo e ascoltate il respiro della foresta, mentre muovete le gambe infuocate un passo dopo l’altro, senza fretta, ma non arrendetevi mai e non ritiratevi se non in caso di estrema necessità (vi parlo per esperienza, essendo stato costretto al ritiro a causa di un serio problema al ginocchio durante la micidiale *Marathon des Sables*, ma avendo invece affrontato con successo la *100 Km del Sahara*, nonostante la febbre scoppiata durante l’ultima tappa, che mi piegò, senza però spezzarmi).

Ordunque *Tiremm Innanz!* con coraggio, ma assolutamente con giudizio, rispettando sempre e cercando di portare onorevolmente a termine qualsiasi gara o duro allenamento che affronteremo da qui in futuro.

Con un pensiero, nei momenti di difficoltà, alla risposta data dal grande e indimenticabile Amatore Sciesa...