

ALLENAMENTO MENTALE 5 – *Di fronte alla sconfitta – Molon Labé!*

Poco prima dell'inizio della celeberrima ed eroica **Battaglia delle Termopili**, combattuta nel **480 a.e.v.** tra le esigue forze riunite della piccola Grecia e lo sterminato e globale esercito persiano, il re **Serse** chiese all'indomito **Leonida**, re di **Sparta**, di deporre le armi e accettare una resa incondizionata al fine di evitare il massacro dell'esercito greco, che bloccava momentaneamente l'invasione della penisola ellenica.

In risposta a tale "gentile invito", *Plutarco* riferisce che Leonida rispose con un semplice e coraggioso **Molon Labé!** (*Vieni a prenderle!*), preparandosi ad affrontare l'invasore in armi!

Pur consapevole dell'imminente sconfitta (poco meno di 8.000 opliti greci contro almeno 250.000 – 300.000 persiani), Leonida decise di non arrendersi e di impegnarsi invece in un combattimento che avrebbe incredibilmente inchiodato i persiani per almeno tre giorni in quello stretto passaggio, causando loro perdite altissime.

Grazie al sacrificio di Leonida e della sua guardia personale di 300 *Spartati* (la classe aristocratica guerriera di Sparta) e degli altri opliti greci lì presenti, la restante parte della Grecia, capeggiata da **Atene**, poté efficacemente organizzare una resistenza navale nel golfo di Salamina, annientando definitivamente le forze persiane.

Vi starete forse chiedendo il perché di questa breve introduzione storica?

È presto detto...

Da una sconfitta derivò una vittoria totale!

Tutti noi, almeno una volta nella nostra vita sportiva, abbiamo affrontato una sconfitta. Leonida e i suoi guerrieri sapevano addirittura in anticipo che sarebbero stati sconfitti, ma non hanno mai nutrito alcun dubbio sulle future possibilità di vittoria del loro popolo ed è proprio da questo episodio storico che è necessario prendere esempio al fine di affrontare meglio (e superare con successo) una sconfitta agonistica.

Come fare nel dettaglio?

1. **Accettare la sconfitta** = è il primo passo fondamentale. Senza una serena, ragionata e ponderata accettazione non potremmo mai superare una sconfitta. Non siete riusciti a scendere sotto i 40' in una gara di 10 km dopo esservi allenati a lungo o vi siete fermati a camminare per qualche centinaio di metri durante una maratona? La regola numero uno è *non disperare* ed essere comunque *fieri* di aver corso al meglio delle proprie possibilità;
2. **Analizzare le cause della sconfitta** = inutile mentire a noi stessi. Se abbiamo appena assaporato il sapore amaro di una sconfitta è necessario effettuare un'attenta *disamina* di tutti quei fattori che potrebbero averla causata. Ci siamo allenati troppo o troppo poco? Abbiamo trascurato l'alimentazione? Abbiamo riposato a sufficienza? Eravamo realmente pronti ad affrontare al meglio delle nostre condizioni quella gara che ci ha piegato le gambe? Prendete nota di tutto quello che potrebbe essere andato storto durante la preparazione, sezionandola in maniera particolareggiata, e vedrete che troverete sicuramente qualcosa su cui meditare;

3. **Mettere in atto delle azioni correttive** = una volta compreso cosa non ha funzionato (in gara o durante la preparazione) dobbiamo necessariamente fare tesoro di questa esperienza e riprometterci di non commettere più tali errori in futuro, correggendoli adeguatamente. Ripensiamo la nostra *strategia di gara* e i nostri *allenamenti*, senza stravolgerli totalmente, ma modificandoli in maniera razionale;
4. **Avere fiducia nella vittoria** = possiamo e dobbiamo accettare la sconfitta ma, allo stesso tempo, non dobbiamo mai smettere di visualizzare i nostri futuri obiettivi e il loro pieno raggiungimento. A questo scopo è senz'altro utile fare tesoro di alcune *tecniche di visualizzazione* che potranno aiutarci. Dedicate loro qualche minuto al termine di ogni allenamento, chiudendo gli occhi e regolando dapprima la respirazione, per poi *visualizzarvi in gara, cercando di ripercorrere velocemente tutto il percorso, immaginandovi forti e rilassati, capaci di affrontare qualsiasi ostacolo*. Immaginate il tempo cronometrico finale, il vostro smagliante sorriso all'arrivo e le braccia alzate al cielo. Servono pochi minuti davvero, ma fatelo con costanza, sempre.

La prossima volta che qualcuno proverà soltanto a dirvi “Ma sei davvero sicuro di correre quella maratona? È tosta! Ha un dislivello non indifferente e farà un caldo pazzesco! Non sarebbe meglio deporre la armi e correrne un'altra?” sapete già cosa dovrete fare.

Rispondete con tranquilla e testarda certezza: “**Molon Labé!**”.

Pensando all'eroica impresa di re Leonida e degli altri eroici opliti greci alle Termopili...