

“IL VERO DOPING È LA FORZA DELLA VOLONTÀ”: I “SEGRETI” DI PETRUCCI, MENTAL COACH DEI CAMPIONI

1 Luglio 2026



L'AQUILA – “Da ragazzino guardavo Pietro Mennea mentre si allenava e mi chiedevo come poteva essere possibile che questo uomo riuscisse ad andare oltre la fatica, resistere a tanto carico di lavoro. La risposta è che semplicemente voleva essere il più grande, voleva essere più forte, ed è per questo che nel 1979 ha conquistato il record del mondo, senza doping. A fare la differenza è stata la sua testa, prima ancora del fisico”.

È stato forse anche questo ricordo ad indurre l'ora 61enne romano Claudio Petrucci, dopo aver girato mezzo mondo come fotografo sportivo e dopo una buona carriera da atleta negli 800 metri, a diventare mental coach, ovvero un professionista che si occupa di migliorare le performance degli atleti e delle persone in generale, lavorando sulle componenti psicologiche e motivazionali che influenzano il raggiungimento degli obiettivi.

Con la sua Brain Power Academy, Petrucci è salito alla ribalta delle cronache come mental coach di Francesca Lollobrigida, la pattinatrice di velocità su ghiaccio, che pur reduce da una virosi che l'aveva debilitata, ha trionfato ai Giochi olimpici invernali di Milano e Cortina di febbraio scorso, conquistando una prima medaglia d'oro nei 3.000 metri, stabilendo il nuovo record olimpico con 3'54"28, la seconda medaglia d'oro nei 5.000 metri, con il tempo di 6'46"17, diventando così la pattinatrice italiana più vincente nella storia dei Giochi invernali.

Ed ancora è stato mental coach della bulgara Ivet Lalova, la velocista bianca più veloce della storia, di Davide Re, primatista italiano 400 metri, il primo a scendere sotto i 45 secondi in Italia, di Eleanor Patterson, campionessa del mondo di salto in alto, di Roberta Bruni, detentrici del record di italiano di salto con l'asta, del campione di salto in alto Marco Fastinotti, 2,35 metri il suo record, uno dei saltatori in alto più forti al mondo, di Junior Tardioli, velocista della nazionale già qualificato per i campionati del mondo del prossimo anno, nella 4x100 mista.

Su Lollobrigida spiega: “era arrivata alle olimpiadi fisicamente all'85%, per una virosi, ma la sua motivazione è stata talmente alta che le gare le ha fatte tutte di testa perché voleva dimostrare al mondo come una mamma a 35 anni può essere performante, quando tutti quanti dicevano che non poteva esserlo”.

Del resto Petrucci riesce ad entrare in piena sintonia con gli atleti che affianca, essendo stato anche lui atleta di buon livello, negli 800 metri, e sua compagna di vita è Marisa Masullo, ex primatista italiana dei 100 e 200 metri e dei 60mt indoor, record durato quasi 40 anni, con 79 presenze in nazionale e con 42 titoli nazionali in bacheca.

Oggi Petrucci è anche presidente della Csain VeloceMente Academy, società sportiva che ha come mission quella di allenare

i ragazzi di tutte le età, utilizzando i metodi più innovativi nel campo fisico e mentale e da tre anni porta la sua squadra in ritiro a Rivisondoli in Abruzzo. Suo quartier generale è lo stadio romano dell'Acqua Acetosa, intitolato alla memoria di Paolo Rosi, indimenticato cronista sportivo della RAI, voce dell'atletica italiana per oltre vent'anni.

Sua battaglia è affermare, con i fatti, la centralità del ruolo del mental coach e per un riconoscimento più strutturato di questa figura professionale attraverso adeguati percorsi di formazione.

Spiega ancora nell'intervista Petrucci: "È fondamentale vincere prima di tutto l'ansia da prestazione, che nasce da un eccesso di aspettative. Quello che dico sempre ad un atleta è che l'unica aspettativa che deve avere è di divertirsi e di performare al meglio, l'unico obiettivo è quello di dare il meglio, e i risultati arriveranno".

A seguire un consiglio non richiesto al tennista numero uno al mondo Jannik Sinner clamorosamente crollato al Roland Garros, durante il match di secondo turno contro l'argentino Juan Manuel Cerúndolo. Sinner ora, dopo un periodo di riposo, è tornato in campo a Wimbledon, battendo in esordio, dopo una battaglia fino al quinto set un ottimo Miomir Kecmanovic.

"Probabilmente Sinner ha chiesto troppo a se stesso e questo lo sta debilitando fisicamente, è una persona con una testa fortissima, molto più forte del suo fisico, e in certi casi occorre sapersi ascoltare e rallentare, non siamo automi, ma esseri umani", osserva Petrucci.

Petrucci ha infine un punto fermo: "non potrei mai lavorare con chi fa uso di doping, lo caccerei. Oggi è una piaga sociale, si è arrivati alle micro-dosi per cui si sta sempre sotto la soglia del limite massimo ammesso. Purtroppo tanti atleti stranieri ne fanno uso, perché pensano che quella sia l'unica maniera per essere performanti. Ma non è così".

Claudio Petrucci intanto perché ha scelto come brand quello di Brain Power?

Perché Pietro Mennea ha fatto le sue ultime gare con questo slogan sulle magliette, per una campagna contro il doping e secondo lui, e secondo me ovviamente, il doping è nella nostra testa, quindi noi possiamo essere performanti semplicemente utilizzandola al meglio, senza alcuna sostanza esterna.

E qual è quindi il segreto per arrivare a questo?

Agli atleti che seguo dico innanzitutto che devono divertirsi, perché lo sport non è un dovere. Quello che fanno deve essere una cosa che a loro piace, e in gara occorre andare con il sorriso e non con l'espressione di chi sale al patibolo. E quindi la gestione delle emozioni è fondamentale, come pure la gestione di ciò che ci diciamo e di come ce lo diciamo è importantissima.

Come si vince dunque l'ansia da prestazione?

L'ansia da prestazione spesso e volentieri nasce da un eccesso di aspettative. Quello che dico sempre ad un atleta è che l'unica aspettativa che deve avere è quella di divertirsi e di performare al meglio. Cioè non deve avere come obiettivo la prestazione cronometrica o comunque il risultato finale. Il suo unico obiettivo deve essere quello di dare il meglio di se stesso. Se riesce a fare questo allora arriverà la migliore prestazione".

Quale è degli atleti che ha seguito quello che le ha dato maggiore soddisfazione?

Francesca Lollobrigida, perché ha vinto due ori alle olimpiadi Invernali di pattinaggio di velocità a febbraio. Abbiamo iniziato a lavorare insieme a fine novembre 2025 che non si reggeva quasi in piedi per una virosi ed è arrivata alle gare olimpiche facendole solamente di testa perché fisicamente non era al 100%. Con lei il lavoro è stato impegnativo perché ci siamo allenati insieme mentalmente tutti i giorni, lei si è affidata completamente e ha fatto tutto ciò che le chiedevo. La sua motivazione è stata eccezionale, perché voleva dimostrare a tutto il mondo quanto una mamma a 35 anni può essere performante, quando tutti quanti dicevano che da madre non poteva esserlo.

Quali sono gli esercizi che lei fa con gli atleti?

Ci sono tantissimi esercizi, un mental coach deve avere un paniere il più grande possibile. Io mi avvalgo molto dell'ipnosi, della PNL e tantissimo della respirazione, di cui sono insegnante, che permettono di gestire le emozioni. Ci sono esercizi per gestire il proprio linguaggio interno, cioè il modo di come ci parliamo, di come ci diciamo le cose. Il saper valutare anche ciò che arriva dall'esterno, per comprendere se sono dette nella maniera giusta o sbagliata. Spesso e volentieri le critiche possono distruggere un atleta, ma se prese invece nella maniera corretta, possono farlo diventare ancora più forte, perché quella critica negativa lo rinforza.

Come funziona l'ipnosi?

L'ipnosi non è quello che ci fanno credere nei film o quella dell'illusionista Giucas Casella. L'ipnosi è uno stato alternativo di se stessi e ci permette di bypassare il cervello pensante e andare a direttamente all'inconscio e questo è fondamentale affinché l'atleta possa migliorare e cambiare il proprio modo di pensare anche perché l'inconscio è potentissimo, e se va dalla parte opposta di quello che noi vogliamo non c'è modo di fermarlo.

A proposito di tenuta psicologica: ha creato enorme clamore il crollo improvviso di Jannik Sinner, lei come se lo spiega?

Sinner probabilmente sta chiedendo troppo a se stesso e questo lo sta debilitando fisicamente, è una persona con una testa fortissima, molto più forte del suo fisico.

E quindi che consiglio si sente di dare al numero uno al mondo del tennis?

Che ogni tanto dovrebbe rallentare. Non è facile se sei numero uno al mondo, ma bisogna saperlo fare, se dai retta a tutti coloro che ti incalzano si rischia di morire presto fisicamente per cui è bene saper gestire le proprie energie. Un essere umano non è un automa, ha bisogno anche di recuperare fisicamente e mentalmente, ogni tanto.

Cosa si può dire invece della figuraccia della nazionale di calcio italiana ancora fuori dal mondiale, battuta dalla Bosnia Erzegovina ai calci di rigore, da una squadra senz'altro alla sua portata?

Va premesso che oggi ci sono troppi pochi giocatori italiani nel campionato di serie A, la maggior parte sono stranieri, e quindi i nostri atleti non fanno la dovuta gavetta e non si dà quindi la possibilità di crescere. Detto questo, la situazione mentale ha fatto tanto in quella partita decisiva, perché se si è costretti a vincere la pressione è altissima, e se non si è capaci di gestirla, la debacle diventa molto probabile. I ragazzi sono entrati in campo contro la Bosnia con la paura di giocare, non per vincere, ma per non perdere, e questo è sempre estremamente negativo.

Non è che a forza di leggere sui social e sui giornali che erano delle mezze schiappe, rispetto ai grandi campioni del passato, alla fine hanno cominciato a crederci?

Assolutamente sì, oggi sui social troviamo di tutto e purtroppo spesso e volentieri un atleta si fa condizionare da ciò che legge. Bisogna imparare a risolvere queste pressioni: quello che dico sempre ai miei atleti è che se vai forte ti aggrediscono perché magari sospettano che tu sia un dopato. Se vai male sarai dipinto come un fallito, come uno che non vale niente. Insomma, sarai sempre e comunque bersaglio di critiche, falsità e cattiverie, e per questa ragione bisogna imparare a schermarsi, a ragionare con il proprio cervello e non con quello degli altri.

Il doping è un fenomeno diffuso nonostante tutti i controlli nello sport?

Sì, resta una piaga sociale, oggi si è arrivati alle micro dosi per cui si sta sempre sotto la soglia del limite massimo ammesso. Ancora tanti atleti ne fanno uso perché pensano che quella sia l'unica maniera per essere performanti. Ma ripeto, Pietro Mennea ha dimostrato stabilendo il 12 set 1979 il record del mondo e che oggi è ancora record europeo, senza doping, ed è stata la sua testa a fare davvero la differenza. Da ragazzino lo guardavo mentre si allenava e mi chiedevo ma com'è possibile che questo uomo riesca ad andare oltre la fatica e resistere a tanto carico di lavoro. La risposta è che semplicemente voleva essere il più grande, voleva essere più forte. La sua motivazione era talmente forte che ha battuto anche tutti i dopati.

Ma a lei, a proposito, è mai capitato di seguire un atleta che faceva uso di doping?

Per fortuna no, e fosse accaduto lo avrei cacciato via, non avrei mai e poi mai potuto lavorare con lui.

Infine, che consiglio si sente di dare, oltre l'ambito sportivo a chi fa un lavoro intellettuale e altamente competitivo e performante?

Stabilire quotidianamente una lista di priorità, e spuntarle mano a mano che le svolgiamo. Così abbiamo una lista di cose già prestabilite e sappiamo cosa fare. Senza aggiungerne altre in continuazione, per non alimentare l'ansia e la dispersione di energie. È importante poi saper delegare ad altri le cose che non sono realmente importanti o che non dobbiamo fare necessariamente in prima persona per concentrarci appunto sulle nostre priorità.