“TRIONFI ATLETICA GRAZIE A RIVOLUZIONE TECNICA”, MASULLO, “A TANTI GIOVANI CALCIATORI MANCANO BASI”

8 Settembre 2026



RIVISONDOLI – “Il grande successo della nazionale agli Europei non nasce per caso. Sono anni che l’atletica italiana vive una crescita complessiva, della competitività degli atleti e della preparazione, anche scientifica, dei tecnici. Al contrario, nella mia esperienza personale, tra i giovani calciatori che si sono allenati con me ho riscontrato carenze nelle abilità condizionali e coordinative, come la velocità, la rapidità, la capacità aerobica e la tecnica della corsa, che sono la base per chiunque faccia sport”.

A svelare una delle ragioni del grande lustro dell’atletica leggera italiana, che a Birmingham ha conquistato 22 medaglie, e del concomitante periodo nerissimo del calcio italiano, con la nazionale fuori dai Mondiali per la terza volta consecutiva, è nell’intervista ad AbruzzoWeb Marisa Masullo, milanese, classe 1959, ex primatista italiana dei 100 e 200 metri.

L’atleta che ha vestito più volte in assoluto la maglia azzurra, vantando 79 presenze in nazionale dal 1977 al 1993, ha in bacheca 42 titoli nazionali, 30 a livello individuale e 12 con le staffette, tra 100, 200, staffette 4×100 e 4×400, 60 e 200 metri indoor.

Ha partecipato a tre edizioni dei Giochi olimpici: Mosca 1980, Los Angeles 1984, dove è stata semifinalista nei 200 metri con il record italiano di 22”88 e finalista nella 4×400 metri con Patrizia Lombardo, Cosetta Campana ed Erica Rossi, e Seul nel 1988.

Dopo il ritiro, ha iniziato a occuparsi di pubbliche relazioni, è diventata giornalista ed è ora un’apprezzata allenatrice. Nel 2011 si è poi sposata con Claudio Petrucci, mental coach di tanti campioni italiani e internazionali.

Insieme al marito è ora alla guida anche della Csain VeloceMente Academy di Roma, scuola di atletica di grande prestigio,

che è stata in agosto in ritiro a Rivisondoli, in provincia dell'Aquila, con 32 ragazzi e ragazze dai 13 ai 21 anni.

Nell'intervista Masullo spiega che sta crescendo l'attrattività dell'atletica tra i giovani, dopo il boom registrato durante il periodo del Covid-19. Ed evidenzia il valore sociale e formativo dell'atletica, che è una sfida con se stessi, ma nella quale è importante che "non si dia valore a una persona in base al risultato che fa, ma piuttosto si stringa con lei un'amicizia indipendentemente dai risultati. Amicizie che crescono negli anni, si consolidano e durano tutta la vita. Io ho ancora amici, alla mia età, che ho conosciuto da giovanissima sui campi di atletica".

Marisa Masullo, alla luce anche del ritiro di Rivisondoli: cosa è importante, dal suo punto di vista, insegnare ai giovani, al netto della sua straordinaria carriera da atleta?

La cosa più importante, partendo dai giovanissimi, sembrerà banale, ma non è così, è la disciplina, perché questo sport ne ha bisogno e perché la vita ne ha bisogno. Poi, di conseguenza, arrivano tutti i valori dello sport: il rispetto, l'integrazione, lo stare insieme, condividere, ma anche la gestione della propria personalità, delle proprie paure, dei propri sentimenti e delle proprie emozioni.

Dal punto di vista più prettamente atletico e fisico?

Dal punto di vista fisico, invece, insegniamo sin dall'inizio le abilità condizionali e coordinative, che sono la base di ogni sport. Sono, cioè, le abilità che condizioni attraverso l'allenamento: la velocità, la rapidità, la capacità aerobica, la forza. Tutte abilità che hanno comunque una progressione didattica, in base all'età e alla propria capacità di carico, e che vanno acquisite dai 12 ai 14 anni. Se perdi quel periodo, comunque puoi recuperare, ma di sicuro la ricezione del corpo e del sistema nervoso sarà leggermente diversa.

Riavvolgendo il nastro e guardando alla sua esperienza, alla sua carriera, qual è stato il momento di svolta?

Il momento di svolta è stato quando avevo 17 anni, in un campionato italiano indoor, dove, in maniera completamente inaspettata da parte mia, ma il mio allenatore se lo aspettava, arrivai seconda dietro alla più forte italiana di allora. Questa cosa mi ha lasciato meravigliosamente sorpresa e mi ha dato quello stimolo per raggiungere poi la convocazione in nazionale nella seguente estate e costruire, mattone dopo mattone, una carriera che è durata 17 anni in nazionale.

L'emozione più grande?

Sicuramente le Olimpiadi. Nella prima, a Mosca, ho avuto tanta paura dietro ai blocchi. Ero così emozionata che mi sono sentita sopraffatta e quindi la gara non è stata delle migliori. Per preparare invece la successiva ho lavorato sulla componente mentale, non aiutata da uno psicologo o da un mental coach, perché ai tempi non c'erano queste figure, ma in maniera autogestita, attraverso anche la respirazione e la visualizzazione. E sono arrivata poi a Los Angeles con le idee molto più chiare e più padrona di me stessa.

A proposito di mental coach, ora ne ha uno in casa, e di assoluto livello...

Assolutamente, una fortuna. Ci siamo sposati molto tardi: io a 51 anni e Claudio a 45 anni. È stato un amore, come dire, tardivo, ma sicuramente eccezionale. Stiamo molto bene insieme. Chiedo sempre consigli a lui, cerco di farmi aiutare nella mia professione di allenatrice, che è molto difficile, e occorre saper allenare sia la testa sia il fisico, che sono però due strade diverse.

L'Italia dell'atletica ha trionfato agli Europei. Sicuramente non è stato un caso: da dove nasce questo successo?

Sono ormai sette-otto anni che la nazionale di atletica è diventata estremamente performante e non ci sono più solo quei due o tre campioni, ma si è alzato il livello complessivo, si è allargata la platea, la base di chi fa risultati, e questo è molto bello.

Quanto ha inciso, per questo successo, la preparazione atletica, il ruolo di voi tecnici?

Negli ultimi anni c'è stato un grande lavoro, una grande spinta nella formazione dei tecnici, anche dal punto di vista delle conoscenze scientifiche, da parte della Federazione Italiana di Atletica Leggera e del direttore tecnico Antonio La Torre. Abbiamo vissuto, in tal senso, una rivoluzione in ambito di allenamento, nella gestione dei gruppi e nella formazione. I giovani tecnici studiano tanto e affrontano questo percorso con grande entusiasmo, e questo fa la differenza. Ognuno di noi è spronato a imparare sempre di più, a non fermarsi e ad avvalersi di consulenti scientifici.

Verrebbe da pensare che invece questo non avvenga nel calcio italiano, che sta vivendo uno dei periodi più bui della sua pur

gloriosa storia, con la terza esclusione di fila dai campionati mondiali…

Per il calcio io temo che il problema sia la carenza di quelle famose abilità condizionali e coordinative di cui abbiamo parlato prima. Ci sono ragazzi che, dopo un'esperienza calcistica, sono venuti da noi. Il calciatore deve prima di tutto diventare un atleta attraverso l'allenamento, e nelle categorie giovanili non si fanno le esercitazioni di base che portano a dare coordinazione, a far crescere il ragazzo in tutti i settori muscolari e condizionali. Personalmente ho curato la preparazione di alcuni calciatori, donne e uomini, e posso confermare che non avevano la giusta tecnica della corsa. Ho dovuto lavorare molto sulle spinte dei piedi.

Altra domanda importante: a livello di iscrizioni, di avvicinamento dei giovani all'atletica, c'è un incremento negli ultimi anni, un rinnovato interesse?

Il boom c'è stato con la pandemia di Covid-19, quando, in maniera molto disciplinata, distanziata e all'aria aperta, siamo riusciti comunque a far allenare i ragazzi. Io mi aspetto poi che, dopo questo campionato europeo, arrivi una bella ondata di ragazzi e ragazze che verranno a fare atletica, che comunque è uno sport non semplice perché non c'è la componente del gioco: è una sfida con se stessi, ma altrettanto affascinante e gratificante.

Infine, qual è il valore sociale e formativo dell'atletica?

Importante, a patto che non si dia valore a una persona in base al risultato che fa, ma piuttosto si stringa un'amicizia indipendentemente dai risultati. Amicizie che crescono negli anni, si consolidano e durano tutta la vita. Io ho ancora amici, alla mia età, che ho conosciuto da giovanissimi sui campi di atletica. La componente sociale e aggregativa, anche nella nostra scuola, è fondamentale. Il raduno di Rivisondoli serve anche a questo, perché, oltre ad allenarci, facciamo anche delle attività di gruppo, in modo che tra di loro nasca proprio un legame indistruttibile. Di solito, verso metà ottobre, il sabato o la domenica mattina, andiamo tutto il giorno sulla spiaggia ad Ostia e, dopo l'allenamento, pranziamo tutti insieme e condividiamo esperienze.

© 2026 Abruzzo Web Enfasi srl - Quotidiano digitale registrato presso il Tribunale dell'Aquila con decreto n°501 del 2 settembre 2003
Iscrizione al ROC n. 26362 - P.IVA 01812420667
Direttore responsabile Berardo Santilli