

COMUNICATO n. 2552 del 13/10/2019

Come non mollare mai: la rinascita di Andrea Ranocchia

Una storia esemplare di risurrezione umana e sportiva, attraverso un duro percorso di allenamento mentale e di riattivazione energetica. Andrea Ranocchia, difensore dell'Inter, ne ha parlato oggi al Festival dello Sport a Palazzo Geremia, assieme al suo mental coach Stefano Tirelli. Perché se si tocca il fondo c'è sempre qualcuno che ti può aiutare a risalire. E a tornare la persona felice di prima.

In aula risuona la canzone "Mi fido di te" di Jovanotti. È la canzone preferita di Andrea e Stefano. "Il punto più basso lo ho raggiunto quando mi hanno tolto la fascia di capitano dell'Inter - afferma Ranocchia - Mi sono addossato tutte le colpe, ma la situazione della squadra in quel periodo era complicata. Lì ho toccato un momento della mia vita complicato, ero depresso, non trovavo gioia in niente di quello che facevo. Ho passato degli anni bui, e non riuscivo a uscirne".

Nella stagione 2014-2015 viene designato l'erede della "bandiera" Javier Zanetti. La stagione per l'Inter è però negativa, e Andrea a fine anno perde la fascia. "Ho pensato che più giù non potevo andare, dovevo trovare il modo per rialzarmi. Da solo non ce la facevo, non sapevo da dove iniziare. Ho avuto la fortuna di conoscere Stefano: in tre anni di lavoro sono diventato nuovamente quello che ero prima. La mia più grande soddisfazione è essere tornato Andrea".

Il mental coach ci racconta chi è Andrea Ranocchia. "È una persona leale e corretta, di una semplicità unica e di grande professionalità. Quando lo ho conosciuto era una persona smarrita. Non dormiva, e la perdita del sonno non può far altro che peggiorare la situazione. Dobbiamo capire che tutti noi abbiamo una potenza incredibile: la mente. Gli ho detto: se tu sei Andrea Ranocchia, non lo sei per caso. Quante persone avrebbero voluto essere come te? In quanti non ce l'hanno fatta? Sei diventato quello che sei grazie al merito, non solo alla fortuna".

"Il nostro percorso è consistito nell'allenamento del corpo e della mente - prosegue Tirelli, che si è detto orgoglioso dell'invito ricevuto al Festival dello Sport - Sono molto contento di essere qui a raccontare questa storia. Tre anni fa quando ci siamo conosciuti non potevo chiedere nulla di meglio".

"La mia risalita è iniziata con mister Spalletti. È stato il primo a prendere le mie difese pubblicamente, nel ritiro di Brunico si arrabbiò con un tifoso che mi insultava. Mi ha fatto sentire importante, ne sarò grato per tutta la vita" conclude Ranocchia, che loda anche il suo attuale allenatore. "Antonio Conte fa migliorare i giocatori che allena, è una fortuna stare con lui. E giocare a San Siro è una cosa speciale, ti dà una carica incredibile".