

PETRUCCI 2.0 PILOTA BIONICO NEL FISICO E NELLA MENTE

IL DUCATISTA SI PREPARA A VIAREGGIO TEST DI REAZIONE, GESTIONE DI PRESIONE E CONCENTRAZIONE: «SONO PIÙ SICURO»

La Gazzetta dello Sport 14 Jan 2017
altre +1 di PAOLO IANIERI

Il pilota telemetrico. La nuova frontiera della MotoGP. «Le Case spendono migliaia di euro per guadagnare un decimo, ma non guardano al pilota, che magari a fine gara è cotto e perde un secondo al giro». Il pilota telemetrico del 2017 è Danilo Petrucci, che con Scott Redding, suo compagno in Ducati Pramac, in questi giorni è al lavoro presso la Formula Medicine del dottor Riccardo Ceccarelli a Viareggio, per prepararsi al Mondiale che si aprirà a fine mese coi test di Sepang. «Prima di venire qui avevo già iniziato il lavoro fisico col mio preparatore Marco Baglioni. E una settimana al-



1

le spalle si sente. Lo psicologo mi ha detto che se avessi fatto vacanza era

meglio, mi ha imposto di ritagliare qualche giorno per non pensare di essere un pilota almeno quando ordino il pranzo al ristorante. Cosa per niente scontata».

Petrucci, come è nato il rapporto con Ceccarelli?

«Attraverso Paolo Campinoti e Francesco Guidotti (proprietario e team principal Pramac;

N.d.r.) . Già lo scorso anno ero venuto qui e ai test in Austria io e Redding abbiamo sperimentato nuove metodologie per l'acquisizione dati su come lavorano corpo e mente di un pilota, grazie anche a studi con l'Università IMT di Lucca e la Xeos, azienda di Brescia specializzata in telemedicina. Dal Qatar e per tutta la stagione indosseremo una canottiera con cardifrequenzimetro e misuratore per l'ossigeno, i cui sensori saranno collegati a una scatola nera di 5x5 centimetri nella gobba. È la prima volta che una tecnologia da F.1 viene applicata alla



4



2 3

MotoGP».

Che tipo di lavoro sta facendo?

«Ceccarelli ci mette a disposizione la sua équipe di preparatori fisici e psicologi, con macchinari creati da loro e che nessuno ha, soprattutto a livello di lavoro mentale. Per quello fisico a casa posso anche copiare alcuni esercizi, ma qui ogni strumento è collegato a un computer, permettendo sia l'analisi di ogni singolo movimento, sia del comportamento del cervello in ogni momento. Facciamo test di reazione, per esempio simulando 50 partenze a un semaforo, test di gestione della pressione, concen-

Trazione e meditazione, durante i quali sei collegato a un encefalogramma che tiene sotto controllo ogni parametro. Un esempio: sullo schermo c'è un barile che prende fuoco e tu per farlo bruciare devi concentrarti a fondo su qualcosa. Io visualizzo ad esempio Sepang, e replico ogni singolo movimento in moto, vedo tutto quello che mi scorre davanti. Se la concentrazione è al massimo, il barile esplosa. Non appena qualcosa mi distrae, il fuoco si



1. Danilo Petrucci alla spalliera in un esercizio di allungamento sotto gli occhi di Riccardo Ceccarelli e, a destra, del suo preparatore Marco Baglioni; 2. Il pilota ternano allena i riflessi; 3. Petrucci verifica i risultati dei suoi test con lo staff di Formula Medicine; 4. Il ducatiista sulla pedana che migliora l'equilibrio

spegne e devi ricominciare. È un allenamento faticosissimo, ma fantastico per la concentrazione».

Che, lo ha ammesso lei stesso, rappresenta la montagna più alta da scalare per fare il salto di qualità.

«Sì, a livello fisico in questi anni con Marco mi sono sempre preparato bene, qui con Ceccarelli e il suo

staff insistiamo sul discorso mentale, sulle reazioni, sui riflessi, sulla gestione del corpo e del cervello durante uno sforzo prolungato. Sono giorni faticosi: entri alle 9.30 e fai subito una visita nella quale vengono misurati i parametri per verificare il recupero nella notte, incontri lo psicologo, fai esercizi fisici e mentali fino alle 13. Poi alle 15.30 ricominci fino alle 18.30. Quando esci, non vedi l'ora di acchiappare il letto. E' un lavoro che effettuerò tutto l'anno, qualche giorno ogni paio di gare».

Ha già visto progressi?

«Mi sento più coordinato e armonico. Io sono molto sgraziato ed è facile vedere miglioramenti (ride; n.d.r.). Soprattutto, però, mi sento molto più tranquillo, più pilota, come fossi una moto con attorno degli ingegneri che lavorano per farla andare più forte. Sono più sicuro e non ripeterò l'errore di un anno fa, quando avevo dato troppa impor-

tanza ai test e per stare davanti mi sono fatto male stupidamente. In Qatar, però, voglio essere al 100%».

Sarà una stagione cruciale per il futuro?

«Un po' sì. Nel 2014 combattevo per non finire ultimo e dopo tre gare volevo smettere. Adesso sono in una grande struttura e ho una Ducati ufficiale. Non dico che ho finito le scuse, ma ho la possibilità di far vedere quanto valgo. Per avere la miglior moto anche nel 2018. Sto lavorando duro come mai, ho l'esperienza e la moto per fare il salto di qualità».

«QUANDO ESCI DA QUI NON VEDI L'ORA DI ANDARE A LETTO»
DANILO PETRUCCI PILOTA DUCATI PRAMAC