

Athletics Mind: la salute mentale è il nuovo asset dello sport

2026-09-16 12:55:05 di Forbes.it

URL:<https://redazione.forbes.it/2026/09/16/athletics-mind-la-salute-mentale-e-il-nuovo-asset-dello-sport/>

Andrea Ranocchia ha giocato vent'anni ai massimi livelli del calcio italiano. Oggi è co-fondatore di un progetto che, se lo avesse trovato da giocatore, gli avrebbe probabilmente cambiato la carriera: **Athletics Mind**, una piattaforma digitale — sito e app — pensata per portare la salute mentale dentro l'allenamento quotidiano, con la stessa naturalezza di una seduta di pesi.

Un progetto "dagli atleti per gli atleti"

L'idea alla base di Athletics Mind non è teorica, ma vissuta. Ranocchia ha costruito il progetto insieme a un team che unisce competenze diverse: **Luca Biondi** come amministratore delegato, **Michele Cucchiarini** alla guida dello sviluppo digitale e **Luca Simonetti** sul fronte finanziario e strategico. Una squadra pensata più come un club che come una startup, in cui ognuno copre un ruolo complementare. Attorno al progetto si è mosso rapidamente un network di nomi noti dello sport italiano, che hanno scelto di sostenerne la missione: da **Massimo Ambrosini** ad **Alessandro Bastoni**, da **Fabio Fognini** a **Filippo Magnini**, passando per **Andrea Pirlo**, **Mattia Perin**, **Daniele Padelli**, **Simone Giannelli**, **Gianluca Gazzoli**, **Stefano Clessi**, **Antonio Pintus** e **Tullio Tinti**. Persone che raccontano quanto il tema attraversi discipline e generazioni diverse, dal calcio al nuoto, dalla pallavolo al tennis.

Come funziona: un ecosistema, non un'app

Sul piano tecnico, [Athletics Mind](#) è una piattaforma **interamente proprietaria**, costruita pensando prima di tutto a due priorità: la protezione dei dati sensibili degli utenti e la possibilità di seguire i percorsi nel tempo, non con un intervento isolato. Attraverso l'app, atlete e atleti — professionisti, semi-professionisti o semplici appassionati — possono mettersi in contatto diretto con una rete selezionata di specialisti. Il team conta già **oltre trenta professionisti**, in crescita costante, ed è coordinato da due figure di riferimento: la psicoterapeuta e psicologa dello sport **Lucia Bocchi**, e il medico nutrizionista **Andrea Valigi**, specializzato in alimentazione sportiva. Sul fronte psicologico, il progetto si appoggia anche alla collaborazione con il **Centro Studi e Formazione in Psicologia dello Sport**. L'ambizione, però, va oltre il singolo atleta: Athletics Mind punta a diventare un riferimento anche per **famiglie, allenatori, agenti e società sportive**, cioè per tutto l'ecosistema che ruota attorno a chi compete.

Il business dello sport

Al netto della componente valoriale, Athletics Mind si inserisce in una tendenza che negli ultimi anni sta ridisegnando il modo in cui il mondo dello sport — e, di riflesso, chi ci investe — guarda alla performance. Non più solo dati fisici e statistiche di campo, ma anche **benessere psicologico come leva strategica**, capace di incidere su longevità delle carriere, gestione degli infortuni e rendimento nel lungo periodo. In questo senso, il progetto di Ranocchia e soci non propone soltanto un servizio: prova a normalizzare un tema che fino a poco tempo fa veniva percepito, nello spogliatoio, come un segno di debolezza. E lo fa integrando supporto psicologico e percorsi nutrizionali in un'unica esperienza, con l'obiettivo dichiarato di costruire — oltre alla piattaforma — una vera community, fatta anche di eventi e occasioni di incontro sul territorio.

Train your mind. The body follows. È lo slogan scelto per raccontare il progetto, ma è anche, in fondo, la sintesi di un'intuizione semplice: prima di allenare il corpo, bisogna imparare ad ascoltare la mente.

Human First: la persona prima del risultato

Se c'è un'espressione che sintetizza la filosofia del progetto, è "**Human First**". Dietro ogni prestazione, dietro ogni record, c'è una persona con le sue fragilità, i suoi tempi, le sue difficoltà. È un principio che suona quasi scontato, ma che nello sport ad alti livelli — dove il risultato è spesso l'unico metro di giudizio — resta tutt'altro che scontato da applicare. “Ogni percorso sportivo, a qualsiasi livello, è fatto di picchi straordinari ma anche di momenti complessi, infortuni, pressioni e fasi di transizione che incidono profondamente sulla vita personale”, racconta Ranocchia. “Con Athletics Mind abbiamo voluto creare uno spazio sicuro e qualificato che a me e a tanti colleghi sarebbe servito durante la carriera: un luogo dagli atleti per gli atleti dove trovare ascolto, competenze e una community con cui confrontarsi senza giudizio”. Sono parole che pesano di più se si considera da chi arrivano: non un manager esterno al mondo dello sport, ma chi quella pressione l'ha vissuta in prima persona, per due decenni, tra Serie A e nazionale.