

Genoa

La mental coach dei due rossoblù sarà a Tokyo con il velocista e segue tanti atleti: «Lasciare lì errori e infortuni, fare clic e andare avanti»

Romanazzi, il segreto di Perin e Zappacosta

«Come Jacobs, ecco le loro energie nascoste»

IL COLLOQUIO

Andrea Schiappapietra

La parata salva-risultato di Perin su Brugman. Il cross di Zappacosta per il gol di Scamacca. Su Instagram fa festa anche Nicoletta Romanazzi e si complimenta con «i miei ragazzi». Perin e Zappacosta ricambiano: «Abbiamo una grande coach». Stavolta Davide Ballardini non c'entra, il tecnico rossoblù è l'artefice della grande rimonta del Grifone ma un ruolo importante per la rinascita di Perin e Zappacosta lo ha anche la mental coach a cui da qualche anno si sono rivolti. Romana ma con mam-

Collabora con il portiere da due anni, col terzino da uno: «La mente fa l'80% della prestazione»

ma genovese («Famiglia Bombrini, da tanti anni trascorro le mie vacanze in Liguria, a Santo Stefano d'Aveto»), è diventata punto di riferimento per tanti calciatori e atleti di varie discipline che cercano di allenare anche la mente oltre al fisico per poter migliorare la propria vita e il proprio rendimento nello sport. Oltre a Perin e Zappacosta, anche colleghi del pallone come Vecino, Su-so, Sensi, Bertolacci; poi lo sprinter Jacobs, diventato recentemente campione d'Europa nei 60 metri; i nazionali di karate Pasqua, Pezzetti, Bottaro e Busà; il fantino Andrea Mari. «Ho cominciato una ventina d'anni fa - racconta - affascinata dall'approccio con il coaching. Penso che allenare la mente sia importante, anzi recenti studi hanno dimostrato che la mente incide per l'80% in una prestazione».

Romanazzi ha iniziato da



1 Mattia Perin, 28 anni, esulta nel corso del match vinto con il Cagliari: anche grazie al lavoro mentale si è ripreso dopo due brutti infortuni; **2** Davide Zappacosta, 28 anni, festeggia la rete nel derby: anche lui ha dovuto superare problemi fisici; **3** Marcell Jacobs, 26 anni, velocista azzurro e fresco campione europeo indoor dei 60 metri ANSA/FIDAL

un paio di anni con Perin. «Era alla Juve, aveva bisogno di lavorare su se stesso. È molto determinato, un gran lavoratore. Non accettava gli errori, ci restava incastrato, pretendeva troppo da se stesso. Ha fatto enormi progressi, adesso sa che ci sono alti e bassi. Lo si è visto a Parma: è partito con qualche incertezza. Ma ha la capacità di lasciare lì l'errore, di fare il clic mentale e di andare avanti. Poi ha fatto la grande parata su Brugman e ha dimostrato di non mollare fino alla fine. A questo cerco di portarli,

ad avere gli strumenti per raggiungere l'obiettivo. Non sono un motivatore, non è quello il mio compito. Li vedevo in campo, lui e Davide, e mi riempiva d'orgoglio vederli così carichi, così felici. Hanno scoperto dentro di sé risorse ed energie che non sapevano di avere, li sto aiutando anche a non abbassare la guardia. E vedo che anche la squadra è in ripresa, nei mesi scorsi percepivo la paura, ora è cambiato tutto e importante è stato anche il cambio di allenatore». La carriera di Perin e Zappacosta è stata frena-

ta da infortuni gravi. «Mattia aveva lavorato tanto per rientrare dopo il primo infortunio e ci era riuscito ma evidentemente non era a posto, c'era un disequilibrio che doveva essere colmato e infatti si è fatto male una seconda volta. Il corpo va ascoltato. Con Davide abbiamo iniziato l'anno scorso e sono molto contenta dei risultati che stiamo ottenendo».

Zappacosta ha raccontato di essere rimasto molto colpito dall'esercizio del pendolo. «È uno dei tanti che propongo ma in effetti è uno dei più affasci-



nanti. Si prende un pendolo, lo si fa oscillare tenendo la mano ferma. Con la mente si inizia a immaginare di fare muovere il pendolo in modi diversi, ad esempio in senso orario. Se si ha la concentrazione totale, la mano sembra immobile ma in realtà ci sono dei micro-movimenti che fanno muovere il pendolo proprio come lo si è immaginato. Sembra magia ma è solo la forza della mente». La rinascita dell'atleta dopo l'infortunio è un grande classico dello sport, vale anche per un fantino che gareggia in

una delle competizioni più dure al mondo, il Palio di Siena. «Ho conosciuto Andrea Mari 8 anni fa. Nel 2013 si è fratturato il bacino cadendo al traguardo, pensava che la sua carriera fosse finita. E invece un anno dopo ha vinto il Palio».

Il contatto con i suoi atleti è quasi quotidiano, non sistematico ma molto frequente. «Prima del Covid gli incontri facevo a faccia erano costanti, adesso utilizziamo molto il video. Con i giocatori prepariamo le gare e poi ci sentiamo anche dopo. A me basta un'oc-

Le sei storie del papà



Papà aggiustatutto, papà che gioca, papà che dà le regole, papà che fa le corse, papà che risponde a mille domande. Sei storie illustrate a colori per raccontare ai bambini quante cose sa fare, e dare, un papà.

PER LA FESTA DEL PAPÀ UN MAGNIFICO LIBRO DA REGALARE E LEGGERE INSIEME

DAL 13 MARZO AL 13 APRILE

In edicola a 8,90 € in più





Romanazzi con Michela Pezzetti



La mental coach insieme ad Andrea Mari, fantino del Palio

NICOLETTA ROMANAZZI
MENTAL COACH

«Perin non accettava gli errori, ci rimaneva incastrato. Ma ora no. A Parma qualche incertezza? Poi gran parata su Brugman»

«Zappacosta colpito dall'esercizio del pendolo, uno dei tanti che propongo. Sembra magia, ma è soltanto forza della mente»

chiata in campo per capire come stanno, uno sguardo ai video o alle foto che pubblicano per comprendere se stanno spingendo troppo». All'orizzonte c'è l'Olimpiade, l'obiettivo è di essere al fianco dei suoi atleti, come ad esempio Jacobs, norme anti-Covid permettendo. «Ai mie ragazzi dico di non concentrarsi sulla vittoria, ci sono troppe variabili che non possono controllare. Devono pensare a concentrarsi sulla migliore performance personale, solo così potrà arrivare il migliori risultato». —

VINCENZO TORRENTE Il tecnico del Gubbio, storico ex, racconta il rapporto col figlio di Gianluca «Parliamo poco di lui, dura per entrambi. Andrea fa la sua strada. E a Branco dico: non mollare»

«Il Capitano aiuta me e Signorini jr E Balla scrive la storia del Grifone»

L'INTERVISTA

Francesco Gambaro

Il calcio a volte regala delle storie incredibili. Mercoledì scorso il Gubbio (serie C) ha vinto il derby contro il Perugia (3-2) dopo 73 anni. E lo ha fatto grazie a una doppietta di Andrea Signorini nel giorno in cui suo padre Gianluca, storico capitano del Grifone morto prematuramente a causa della Sla, avrebbe compiuto 61 anni. L'allenatore del Gubbio è Vincenzo Torrente, ex bandiera del Genoa e compagno di Gianluca per molti anni, dalla promozione in A alla cavalcata in coppa Uefa, conclusa con la semifinale persa con l'Ajax.

Torrente, che cosa ha pensato quando Andrea ha segnato 2 gol nel giorno in cui suo padre avrebbe compiuto 61 anni?

«Non sapevo di questa cosa, ma quando ho sentito l'intervista di Andrea mi sono venuti i brividi. Mercoledì è successo qualcosa di magico: noi che vinciamo il derby col Perugia dopo 73 anni, Andrea che fa una doppietta. Ho pensato che Gianluca da lassù ci abbia dato una mano e una spinta per vincere. Mercoledì scorso era anche il 25° anniversario del torneo Anglo-Italiano. È stata una giornata speciale».

Che cosa le ha detto Andrea a fine partita?

«Mi è venuto incontro dicendomi: "Mister ho fatto due gol!". Mi ha raccontato che solo ad Alessandria era riuscito a segnare una doppietta».

Che effetto le fa allenare il figlio di Gianluca Signorini?

«Avevo già avuto Andrea



Gianluca Signorini e Vincenzo Torrente ad Anfield, con Mario Bortolazzi



Torrente, 55 anni

VINCENZO TORRENTE
ALLENATORE DEL GUBBIO
EX DIFENSORE DEL GENOA

«Non sapevo dei gol di Andrea nel giorno del compleanno del padre: da brividi. Ci ha dato una mano Gianluca da lassù»



Andrea Signorini, 31 anni

per sei mesi nel settore giovanile rossoblù e l'avevo fatto esordire in Primavera, tanti anni fa. Il fatto di allenarlo anche al Gubbio dà continuità nel ricordo di Gianluca. Io e suo papà abbiamo giocato assieme per 7 anni, Gianluca è stato il mio capitano. Ma la mia scelta di portare Andrea al Gubbio è stata dettata dalle sue qualità».

Rispetto a quando lo allenava nelle giovanili del Grifone in cosa è migliorato? Cosa l'ha colpita di più?

«Al Genoa era un ragazzino. In questi anni è cresciuto fisicamente, tecnicamente e caratterialmente».

Che cosa ha in comune con suo padre, a parte il ruolo di difensore?

«Il colpo di testa. Luca era più forte in fase difensiva, Andrea in fase offensiva. Luca aveva più temperamento e fisicità, Andrea forse ha qualcosa di più a livello tecnico. Non ha brutti piedi per essere un difensore e quest'anno ha già segnato tre gol. Però ci terrei ad aggiungere una cosa».

Prego.

«Io e Andrea parliamo poco di suo papà. Faccio fatica io e fa fatica lui. Lui vuole essere Andrea Signorini e non vuole essere identificato per il padre. Ci tiene molto a questa cosa».

Il Gubbio che obiettivi ha?

«Il nostro sogno è arrivare nei playoff, mancano ancora 7 gare e ce la possiamo fare. L'altro sogno è quello di tornare in serie B. Mi piacerebbe fare un'altra impresa come quella di 10 anni fa».

Lei sta al Gubbio come Ballardini sta al Genoa...

«Io e Ballardini abbiamo empatia con le due piazze, non ci sono dubbi. Io ho scritto la storia del Gubbio, lui sta scrivendo quella del Genoa. Ha avuto il merito di risollevare la squadra e ha fatto un grande lavoro su Destro. In serie A un attaccante da doppia cifra fa sempre la differenza, è fondamentale. Noi avevamo Skuhravy e Aguilera, due grandissimi attaccanti».

Vuole mandare un messaggio al suo ex compagno Branco ricoverato per il Covid in Brasile?

«Certo: Claudio non mollare e riprenditi il prima possibile». —

VELA



Luna Rossa:
«America's Cup non cambi
Noi ci saremo»

«Un team come Luna Rossa con una grande storia alle spalle andrà avanti, per onorare tutti coloro che ci hanno sostenuto, dagli sponsor, ai partner, ai supporter e ai milioni di fan che ci hanno fatto sentire la loro vicinanza anche a chilometri di distanza. Non vediamo l'ora di ritornare a regatare sugli AC75 nella prossima edizione dell'America's Cup». Lo scrive in una lunga lettera il team italiano, in vista della 37ª Coppa America ancora tutta da decidere ma con già il Challenger of record, Ineos UK, e la decisione di mantenere gli spettacolari scafi volanti. «Subire una sconfitta non è facile, ma questo è lo sport, questa è la vela e questa è l'America's Cup. A volte è brutale, ma bisogna accettare il risultato ed imparare dagli errori. Finché non ti arrendi, non hai realmente perso: questo è l'essenza che caratterizza Luna Rossa». Poi la stoccata contro l'ipotesi che la prossima edizione, anziché allargata, sia tramutata in un uno contro uno all'Isola di Wight. «Siamo felici di essere arrivati fin qui e ancora più entusiasti di ritornare più forti, nella speranza che la Coppa continui a rispettare lo spirito che l'ha sempre contraddistinto in tutti questi anni e l'ha reso il trofeo velico più ambito e affascinante», conclude il team italiano.

Intanto Giovanni Soldini e il Team di Maserati Multi 70 hanno stabilito il nuovo record di velocità dei multiscifi sulla rotta di 195 miglia Monaco-Porto Cervo, con un tempo di 7 ore, 50' e 44" (2'47" meno rispetto al Mod70 Phaedo3 di Brian Thompson nel 2016). —

LA NUOVA PROPRIETÀ

Philip Platek e l'ad Tella in sopralluogo al Picco

Sopralluogo al Picco per la nuova proprietà americana. Ieri il vicepresidente Philip Platek (foto Tassone) con l'ad Nishant Tella ha visitato lo stadio - tour blindato con il presidente Chisolini e il segretario Pierfrancesco Visci - e il vicino campo sportivo Montagna. Assenti i rappresentanti dell'amministrazione comunale, non invitati



IN BREVE

MotoGp

Marquez, stop dei medici salta il rientro in Qatar

Slitta il rientro di Marc Marquez in MotoGP. La Honda ha confermato che il pilota non sarà al via in Qatar per l'avvio di stagione del Motomondiale. Il 28enne spagnolo si è sottoposto a una visita di controllo a 15 settimane dal terzo intervento al braccio, per l'infezione legata alla pseudoartrosi dell'omero destro: risposta clinica positiva, ma si preferisce non rischiare. Prossimo controllo il 12 aprile, Marquez dunque salterà anche il secondo Gp di Losail il 4 aprile.

Tennis

Nove italiani in Top 100 Miami, Musetti ci riprova

Settimana da ricordare per il tennis italiano. L'exploit di Lorenzo Musetti, balzato al 94° posto del ranking - con i suoi 19 anni appena compiuti è il più giovane giocatore fra i primi cento del mondo - diventano nove gli azzurri nella Top 100, per la prima volta nella storia. Questa settimana riflettori puntati su Miami, dove Berrettini ha dato forfait e lo stesso Musetti è in tabellone con Fognini, Siner, Sonigo, Travaglia e Caruso. E Giorgi tra le donne.

Oggi a Genova

Stelle nello Sport riparte con Frascini e Bocciardo

La nuova stagione di "Stelle nello Sport" sarà presentata oggi alle 13.45 alla Sala Trasparenza di Regione Liguria. Presente il professor Franco Henriquet, presidente della Gigi Ghirotti Onlus, a cui sono dedicate tutte le attività di charity del progetto. Tra i testimonial sportivi Paola Frascini (reduce dalle serate di Sanremo con i pattini sul palco dell'Ariston) e Francesco Bocciardo (in corsa verso le Paralimpiadi di Tokyo). Diretta streaming sulla pagina Facebook.