

Jacobs medaglia d'oro, la mental coach: "Pensare alla vittoria era difficile, ma noi siamo sempre stati molto convinti"

01 Agosto 2021



(fotogramma)

ROMA. L'uomo più veloce del mondo la voleva accanto a sé nell'avventura olimpica. "Ma le norme e le restrizioni anti Covid-19 mi hanno impedito di essere lì, mi dispiace, sarebbe stato emozionante", commenta Nicoletta Romanazzi, la mental coach di [Marcell Jacobs](#), il 26enne di Desenzano che a Tokyo ha scritto una delle storie più belle dello sport tricolore vincendo la medaglia d'oro nei

100 metri piani: mai nessun italiano c'era riuscito. E se molti tifosi, increduli per l'impresa, hanno urlato davanti la tv, Nicoletta lo farà al telefono: "Ancora non ci ho parlato, aspetto che mi chiami. Gli dico solo che glielo avevo promesso, poi basta, mi metterò a urlare". I due si sono conosciuti a Roma, dove lavora Romanazzi, che ha uno studio in zona stadio Olimpico), e dove Jacobs vive dal 2018.



Come ha vissuto la finale?

"Sono morta, giuro. Sono imbarazzante quando seguo le gare dei ragazzi con cui lavoro, ne avevo altri cinque a Tokyo. Ha scritto la storia Marcell e secondo me, subito dopo il traguardo, ancora non si era accorto di ciò che ha fatto. È chiaro che prima delle Olimpiadi ipotizzare l'oro era difficile, ma noi non abbiamo mai escluso niente. Siamo sempre stati molto convinti".

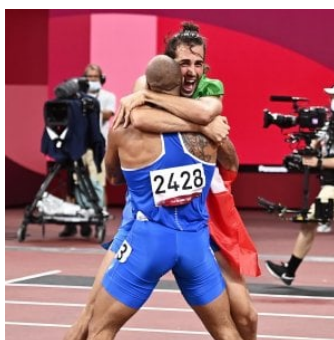
Che tipo di lavoro svolge con Jacobs?

"Seguo anche altri atleti e calciatori, il mio approccio è lo stesso. Capisco dove c'è bisogno di mettere le mani e, di volta in volta, in base alle esigenze e alla persona, aggiusto il tiro. Non facciamo sempre lo stesso lavoro. Quello che abbiamo svolto a dicembre, per esempio, non

è stato lo stesso di ieri".

Cosa gli ha detto prima della finale?

"In primis l'ho fatto respirare, credo molto nell'importanza e nei benefici di una corretta respirazione. Poi abbiamo lavorato per riuscire a farlo esprimere al massimo, affinché lui riuscisse a tirare fuori quel potenziale ancora inespresso. Infine gli ho raccomandato di rimanere morbido".



La famiglia è un suo segreto

"È molto legato alla mamma, che ha avuto sempre vicino, alla compagna e ai suoi figli. È un ragazzo meraviglioso con dei grandi valori. È stato anche fondamentale, per lui, cominciare a capire di risolvere la situazione con suo padre".

Perché Jacobs si è trasferito a Roma da Desenzano?

"Per seguire il suo allenatore, non voleva lasciarlo.

Abbiamo creato una grande squadra, con tutti gli altri esperti e specialisti ci stiamo trovando bene. Siamo in sintonia, ci scriviamo continuamente per migliorarci".

Jacobs si trova bene nella Capitale?

"So che all'inizio, prima di lasciare la sua casa, aveva

qualche preoccupazione. Del resto non è mai facile lasciare il posto in cui sei cresciuto. Ma si è trovato molto bene, ama questa città. Abita verso il centro".



Adesso che torna con la medaglia d'oro sarà difficile gestire la pressione?

"Le persone pensano sia fatta quando raggiungi dei traguardi, ma non è così. È più facile quando non hai nulla da perdere, adesso invece arriva il difficile. Ma Jacobs già da tempo ha cominciato a gestire la pressione e le aspettative, che mano mano che passavano i mesi aumentavano. Ora ci aspetta tanto lavoro da fare".