NICOLETTA ROMANAZZI: UNA SPORT COACH D'ORO

Nicoletta con Viviana Bottaro, bronzo olimpico nel Karate a Tokyo 2020

di Giulia Momoli
Mental Coach

Di Nicoletta colpiscono la dolcezza, la chiarezza espositiva, la centratura e lo splendido sorriso. Mentre la ascolti provi immediatamente una sensazione di calma che ti predispone all'apertura.

È una Donna, una Mental Coach e di lei si è parlato moltissimo in questi mesi perché ha portato ben tre atleti - Jacobs, Busá, Bottaro - a vincere una medaglia (Jacobs due!) alle Olimpiadi di Tokyo 2020.

Ecco qualche domanda che ci permette di conoscere un po' più da vicino la sua storia di eccellenza nello Sport Coaching.

Benvenuta Nicoletta Romanazzi! Sappiamo che sei molto richiesta dopo i tuoi meritati successi ed è per noi di CoachMag un grande onore averti qui.
Hai raggiunto l'apice nello Sport Coaching contribuendo a far vincere delle preziose medaglie olimpiche. Non solo, hai dato luce alla nostra professione con eleganza, umanità e competenza.
Cosa c'è dopo? Dove ti spingerai?

Voglio continuare a cercare ogni modo per far comprendere a più persone possibili l'importanza del lavoro su di sé. Imparare a conoscerci meglio, diventare più consapevoli di noi stessi e dei nostri processi interni, comprendere come gestire al meglio le nostre emozioni e soprattutto far emergere le nostre risorse e il nostro potenziale ci aiuta a vivere più serenamente, più centrati, ad essere più liberi.

Per capire che cosa ti ha condotto fino a qui, quali sono, secondo te, le 3 carte vincenti di un Coach eccellente? Le 3 caratteristiche che un Coach può allenare per essere efficace nel suo lavoro.

La prima è senza dubbio il lavoro su me stessa che faccio da più di 20 anni e che non smetterò mai di fare. Poi è essenziale la fiducia, fiducia in me e soprattutto fiducia nelle persone che seguo e nel potenziale che potranno esprimere, poi è importantissima una formazione seria che ti dia diversi strumenti da poter utilizzare.

Qual è l'ingrediente sempre necessario per condurre un buon percorso di Coaching?

Per me l'etica, avere come priorità assoluta il bene del proprio Coachee.

Che tipo di lavoro hai fatto su te stessa per diventare la Coach che sei oggi? Su quali limiti hai lavorato in questi anni?

Quando ho cominciato, ero una persona profondamente insicura e dipendente dal giudizio degli altri. Ho lavorato con tantissimi strumenti diversi su questo e su tutti i limiti o le insicurezze che emergevano di volta in volta. Ho anche lavorato molto per imparare a lasciar andare il controllo e a fidarmi del mio intuito.

Come gestisci le tue performance?

Le gestisco esattamente come insegno alle persone che seguo: mi ascolto, accolgo le paure, riconosco e accetto i miei limiti, poi mi focalizzo sui miei obiettivi e sul risultato che voglio portarmi a casa e agisco.

Come si prepara mentalmente con l'atleta una gara importante?

Difficile dirlo in poche parole e soprattutto è un percorso diverso con ogni atleta. Di base lavoriamo innanzitutto sul costruire nel modo corretto l'obiettivo e il relativo piano d'azione. Poi ci focalizziamo su tutte le risorse fisiche, tecniche e mentali che già possiede e su quelle che vanno migliorate. Infine lavoriamo sul preparare strategicamente la gara.

Come si arriva a lavorare con gli atleti di alto livello? Che percorso si deve fare? Da dove si parte?

Io ho sempre lavorato con il passaparola, quindi il segreto è lavorare bene e raggiungere risultati.

Come aiuti l'atleta che ha performance ravvicinate a ritrovare la concentrazione e l'energia necessaria a sentirsi pronto per la prossima gara?

Uso tanto la respirazione per recuperare le energie più velocemente. Poi, ci concentriamo su cosa ha fatto bene e cosa avrebbe potuto fare meglio. Infine, si lascia andare tutto quello che è già passato e ci si rifocalizza velocemente sui nuovi obiettivi.

Quanto è importante allineare la persona e l'atleta? Cosa e come fai per farlo?

È necessario: la persona e l'atleta non sono entità distinte. Io lavoro sulla persona, a prescindere da quello che fa e le mostro come portare se stessa/o, le proprie emozioni e i propri pensieri in tutte le aree della sua vita.

Sappiamo che sei facilitatrice del respiro: quanto conta allenare e allineare, oltre che la propria mente, anche il proprio corpo?

Mente e corpo sono imprescindibili. Ho scelto di studiare il respiro proprio perché mi sono resa conto che lavorare solo con la mente era limitante. Quando mente e corpo sono allineati, esprimiamo la nostra massima prestazione possibile.

A proposito di questo, quali percorsi di formazione suggeriresti ad un Coach per sentirsi più completo?

Io ho scelto di volta in volta quei percorsi che ho ritenuto mi potessero dare strumenti sempre più efficaci per fare al meglio il mio lavoro, dal respiro all'ipnosi, dal metodo S.F.E.R.A. al Coaching Strategico, dalla PNL al Voice dialogue e via dicendo. Non ho mai smesso di formarmi, penso ci sia sempre da imparare.

Dove sarà secondo te il Coaching tra dieci anni?

Penso e spero, e farò tutto quello che posso perché ciò avvenga, che sia una professione regolamentata e che diventi normale farsi affiancare da un Mental Coach per allenare la propria mente, così come è naturale oggi farsi affiancare da una preparatore atletico per allenare il corpo.

Grazie Nicoletta per aver reso il nostro lavoro visibile agli occhi di chi non lo conosceva, con la tua professionalità e i tuoi risultati.