

**ANTEPRIME NICOLETTA ROMANAZZI, "ALLENATRICE DELLA MENTE" DI DIVERSI**

# «ANCHE I CAMPIONI HA

**«PRIMA DELLA FINALE DEI 100 METRI MARCELL JACOBS MI HA CHIAMATA: "IO NON CORRO". GLI HO RISPOSTO: "FARAI COMUNQUE LA TUA MIGLIOR GARA". LA CHIAVE DEL SUCCESSO? ENTRARE IN CONTATTO CON LA PROPRIA DIMENSIONE SPIRITUALE»**

di Elisa Chiari

**N**on di solo muscolo vive l'atleta. Puoi avere un corpo da campione olimpico, ma se la mente ti pianta in asso sul più bello puoi perdere anche la strada di casa. Intuitivamente lo sa chiunque abbia frequentato lo sport anche solo da spettatore. Ma sentirlo raccontare da **Nicoletta Romanazzi**, in libreria con *Entra in gioco con la testa* (Longanesi), che allenando le menti dei campioni di Tokyo 2020 si è portata a casa, per interposte persone, tre ori (due con Marcell Jacobs e uno con Luigi Busà) e (quasi) due bronzi (quello di Viviana Bottaro e per un pezzettino quello di Simona Quadarella che ha seguito solo per qualche mese), è illuminante.

**Dottoressa, come ha vissuto la vigilia della finale dei 100 metri?**

«Dalle batterie in avanti in contatto con Marcell. Prima della finale mi ha chiamata e mi ha detto: "Ho i crampi, non ho dormito. Io non corro, sono arrivato in finale, sono il primo italiano della storia, va bene così". So che avrebbe voluto uccidermi quando dopo avergli risposto "Ok, sdraiati, respiriamo, parliamone", gli ho detto: "Qual è il problema? Farai ugualmen-

56 **FC** 18/2022



**Nicoletta Romanazzi, 54 anni, professionista mental coach, ossia allenatrice della mente. A lato, la copertina del suo libro *Entra in gioco con la testa* (Longanesi).**



**ATLETI OLIMPICI, IN UN LIBRO RACCONTA I SEGRETI DEL SUO MESTIERE**

# «NON PAURA DI FALLIRE»



Tre campioni seguiti da Nicoletta e i loro successi. A sinistra, con Marcell Jacobs, 27, campione olimpico a Tokyo 2020 nei 100 metri piani e nella staffetta 4X100. Sotto, con Luigi Busà, 34, oro ai Giochi nel karate, specialità kumite; in basso, con Viviana Bottaro, 34, karateka, bronzo a cinque cerchi nella specialità kata.



te la tua miglior gara". Mi odiano sempre quando, invece di compiangerti, tolgo loro ogni scusa. In realtà il lavoro importante viene prima: quando ho conosciuto Marcell dal punto di vista fisico e tecnico era già pronto, ma andava così in tensione a livello emozionale da avere ripercussioni fisiche che compromettevano la gara. Abbiamo lavorato affinché subisse meno l'esterno, per questo sui blocchi fa il gesto del paraocchi: gli ricorda che deve chiudere fuori il mondo».

**Il campione è chi è focalizzato sul campo o chi è in equilibrio?**

«Io lavoro tagliando il metodo sui bisogni di ciascuno, perché entrino il più possibile in contatto con la propria parte più spirituale: penso che se in quello che fai c'è uno scopo superiore, è come se l'universo si muovesse per darti una mano. Marcell con la sua storia in salita vuole essere un esempio per i ragazzi, il karateka Luigi Busà racconta la sua esperienza di ragazzino bullizzato perché vuole sensibilizzare le persone su questo tema. Non è funzionale vivere concentrati solo sul campo, ma l'ambiente sportivo spesso spinge in quella direzione. Quando un atleta capisce di valere come persona, indipendentemente dal risultato di una gara, riesce a rilassarsi e i risultati migliorano. Si pensa che un mental coach sia un motivatore, non è così: lavora a smontare tensioni, anche perché puoi solo insegnare alle persone ad automotivarsi, non puoi motivarle tu, si creerebbe una dipendenza».

**Ma è vero che un atleta «non si giudica dagli errori»?**

«Senza errore non c'è crescita, la sfida è insegnare a viverlo in modo positivo: lo guardo, ne capisco le cause, lavoro per rimuoverle». ➔

18/2022 **FC** 57

**→ ANTEPRIME**

**E durante la gara?**

«Hai due possibilità: puoi trascinarti l'errore per tutta la gara o scegliere di prenderne la lezione immediata per tornare a concentrarti su ciò che stai facendo. Ai miei ripeto che finché non hanno superato il traguardo nessuna gara è finita, possono ancora far succedere qualcosa di straordinario».

**«Se riuscirai a confrontarti con il trionfo e la rovina e trattare questi due impostori allo stesso modo sarai un uomo». Che c'è di vero in questo verso di Kipling?**

«Un atleta deve saperli lasciare andare entrambi e concentrarsi sul presente, per nuovi obiettivi».

**Che cos'è la mentalità vincente?**

«La disponibilità a sacrificarsi per un obiettivo, a costo di cadere e rialzarsi infinite volte».

**Le è mai capitato di trovare gente disposta anche a barare?**



**Nicoletta nel suo studio a Roma: da qui si collegava con i suoi atleti in gara in Giappone.**

«Mai che i miei abbiano barato, nel caso li lascerei all'istante. Se colgo che uno sarebbe pronto a farlo e non riesco a portarlo su un'altra idea, interrompo il rapporto».

**Come si insegna ai figli bambini a vivere in modo sano la panchina, la sconfitta, il talento altrui?**

«Lasciandoli divertire: finché si divertono sono felici e danno il

meglio. Il problema nasce quando si comincia a caricarli delle aspettative di genitori, allenatori, società. La gran parte del mio lavoro con gli atleti consiste nello smontare castelli di aspettative. Ho visto figli per cui il successo sportivo era lo scopo della vita dei loro genitori: un carico troppo grande che non è loro compito portare».

**Quanto di ciò che funziona per atleti di vertice può essere utile alle sfide quotidiane delle persone normali?**

«Funzioniamo tutti nello stesso modo: abbiamo limiti, paure, risorse interiori, talenti e ciascuno ha la propria personale medaglia in gioco».

**Si emoziona alle gare?**

«Sì, tantissimo. Dopo i 100 di Jacobs ho pianto per mezz'ora, non riuscivo a fermarmi. Se non lasciassi vivere le mie emozioni come potrei sentire quelle degli altri? Durante Tokyo ero a Roma, a forza di notti in bianco ho perso cinque chili». ●