



TEDX: NICOLETTA ROMANAZZI, COACH DI MARCELL JACOBS ALL'AQUILA

11 Maggio 2022 

L'AQUILA – Conoscere i propri limiti è il primo passo per spingersi oltre. Ne sa qualcosa **Nicoletta Romanazzi**: mental coach specializzata in sport che nel corso della sua carriera ha seguito da vicino il percorso di decine di atleti famosi, campioni, come il campione olimpico **Marcell Jacobs**. In moltissimi si sono affidati alla sua competenza per un supporto nella loro carriera sportiva, oltre a Jacobs (oro ai 100 metri piani e nella staffetta 4x100 metri) anche **Luigi Busà** medaglia d'oro nel Karate Kumite, **Viviana Bottaro** medaglia di bronzo nel Karate Kata, **Alice Betto** settimo posto nel triathlon e **Jeannine Gmelin** quinto posto nel canottaggio individuale, così come molti atleti di serie A.

Scelta dagli organizzatori di **TEDx L'Aquila** come madrina dell'edizione 2022, in programma il weekend del 21-22 maggio, Nicoletta Romanazzi sarà all'Aquila sabato 14 maggio (ore 17) per un incontro in programma al cortile della libreria Colacchi in Corso Vittorio Emanuele 5. L'incontro, moderato dal giornalista **Marco Signori**, si presenta come occasione per un confronto sul tema di quest'anno: "Limiti".

"Quando ci si confronta con un limite", spiega la Romanazzi, "oppure con un ostacolo si acquisisce nuova consapevolezza. Se incontri un ostacolo sta a te trasformarlo in un tuo alleato. Ma per fare questo devi mettere in gioco la tua testa. E il mio lavoro consiste in questo, partendo dal fatto che nessuno è immune da processi mentali che possono distrarlo da un obiettivo. Anche i più grandi: Jacobs non voleva correre la finale olimpica, ad esempio". È stata proprio lei a trovare al telefono le parole giuste per rimetterlo in pista. "Lo trovai disorientato dalle aspettative, ma anche dal fatto di aver dormito di meno di quanto avrebbe voluto", ricorda la coach. "Gli dissi: Marcell accetta ciò che non puoi cambiare".

L'incontro sarà anche l'occasione per parlare del suo libro *Entra in gioco con la testa* (Longanesi), un volume specifico sulla capacità di coltivare i propri talenti e imparare dai propri limiti.

Spinta da curiosità e passione per lo sviluppo del potenziale umano, studia costantemente nuove metodologie di approccio. Collabora anche con le aziende che vogliono portare i principi del mental coaching e del miglioramento di sé nella propria realtà lavorativa.

"Spesso", spiega, "ci si confronta con la resistenza al cambiamento, e si fa fatica ad



accettare interventi di miglioramento. Si tende più che altro a mantenere l'omeostasi che alimenta le nostre sicurezze, ma che ci impedisce di crescere". All'incontro parteciperanno i vertici di TEDx L'Aquila.

