

KARATE

Pasqua, una campionessa da 110 e lode: "Il mental coaching mi ha cambiato la vita"



Fighting: tutte le notizie



L'azzurra ha conseguito la laurea in Psicologia e guarda al futuro: "Desidero aiutare i giovani atleti a costruire la mentalità giusta per essere campioni". E i Giochi di Tokyo? "Sempre nel mirino"

Chiara Soldi [@thatsamoney_](#)

22 aprile - 15:09 - MILANO



Un bronzo mondiale, due argenti europei, 10 titoli italiani e ora anche una laurea in Psicologia. Laura Pasqua è una campionessa a tutto tondo che ha saputo conciliare sport e studio nel migliore dei modi, vincendo anche la sua ultima sfida con un oro che vale 110 e lode.

Siciliana doc, 33 anni e idee chiare: "Sto già facendo esperienza nel campo della psicologia sportiva. Il mio obiettivo è quello di poter aiutare la nuova generazione, scardinando il tabù del mental coaching". E proprio l'incontro con la mental coach Nicoletta Romanazzi è stato il punto di svolta della sua carriera sportiva e della sua visione di vita che ha portato l'azzurra del Centro Sportivo Carabinieri a sfiorare il bronzo agli ultimi Mondiali di Madrid 2018 e a puntare dritta verso le Olimpiadi di Tokyo 2020 (o meglio 2021). La qualificazione è ancora in gioco, ma Laura Pasqua è più determinata che mai.



Commenta per primo

LEGGI ANCHE

Coronavirus, muore Naoki Murata: storia e cultura del judo mondiale

Coronavirus, muore Naoki Murata

Ultim'ora

Tutte le notizie

G+

- 15:09 **KARATE - Pasqua, una campionessa da 110 e lode: "Il mental coaching mi ha cambiato la vita"**
- 15:06 **FORMULA1 - Il direttore del Montmelò: "Rinegoziare gli accordi con Liberty"**
- 15:02 **VIDEO - Hanno giocato per Milan, Vicenza e Udinese: li riconosci tutti?**
- 14:56 **CICLISMO - Jovanotti, viaggio (e due ruote) alla fine del**

Vedi a

CODICI SCONTI
le migliori offerte per comprare online

La Gazzetta dello Sport
Tutto il rosa della vita

Approfitta degli speciali codici sc

sky cinema

DOVE IL CINEMA VIVE

SCOPRI SKY CINEMA

Una campionessa da 110 e lode! Complimenti!

"Grazie! Pensa che a causa dell'emergenza coronavirus non ho potuto tenere la discussione di laurea, nemmeno via Skype perché quel giorno eravamo troppi e quindi ci siamo collegati con i docenti solo per la valutazione finale. Ci tenevo molto, ma sono comunque felice e soddisfatta".

Come una gara conclusa con una bella vittoria, quando hai deciso di cimentarti in questo percorso di studi?

"A 19 anni mi sono iscritta a Psicologia all'Università degli Studi di Padova, al secondo anno sono entrata a fare parte del gruppo sportivo della Forestale, continuare in quel momento mi era difficile e così lasciai. Quattro anni fa mi sono iscritta all'Università degli studi Guglielmo Marconi di Roma per terminare la triennale e poi ho chiuso la magistrale con la tesi intitolata 'Neuroscienze applicate agli sport da combattimento: lo stato di flow'".

 Laura in un momento di studio tra un allenamento e l'altro

È stato difficile conciliare studio e agonismo ad alti livelli?

"All'inizio sì, infatti mollai. Il mio ritorno agli studi lo devo molto ad Alessia Regis, campionessa azzurra di judo: lei si è laureata in Giurisprudenza e quando la guardavo studiare tra un allenamento e l'altro non mi capacitavo di come ci

 riuscisse. Mi ha insegnato che basta la buona volontà, un passo alla volta, due ore al giorno sui libri e aveva ragione. Come atleta tra gare e allenamenti avrei rischiato di saltare sessioni intere, sicuramente l'Università online è stata la condizione migliore. Una volta trovata la routine giusta, ho amato studiare e una volta finito mi sono accorta che mi mancava pure, ecco perché non mi voglio più fermare: a gennaio inizierò un Master a Torino con Giuseppe Vercelli, psicologo del Coni e responsabile dell'Area psicologica della Juventus".

 Laura Pasqua e la mental coach Nicoletta Romanazzi

Laura Pasqua e la mental coach Nicoletta Romanazzi

L'idea quindi è quella di lavorare nel campo della psicologia sportiva.

"Sto già collaborando con Nicoletta Romanazzi, che è la mia mental coach e di molti altri grandi sportivi. In questo periodo di quarantena mi sta formando. L'ho conosciuta alla fine del 2014 e ha cambiato completamente la mia visione e l'approccio alle gare: ho imparato a fare le cose per il piacere di farle, ho imparato a studiare per amore della conoscenza, ho imparato ad allenarmi per amore del karate. Anche le gare ora le vivo in un modo diverso, prima ero molto più schiava del risultato, schiava del dover vincere a tutti i costi, me ne facevo quasi una malattia, ora ho capito che conta fare le cose al meglio delle mie potenzialità, per il piacere di farlo. Ed è diventato improvvisamente tutto più semplice: negli allenamenti così come nello studio facevo molta meno fatica e i risultati sono arrivati".

 Laura Pasqua in azione ai Mondiali di Madrid 2018 dove conquistò il quinto posto

Laura Pasqua in azione ai Mondiali di Madrid 2018 dove conquistò il quinto posto

Ora che me lo racconti, mi viene da pensare ai Mondiali di Madrid 2018: quando conquistasti la finale per il bronzo ti dissi che il tuo era stato un bellissimo ritorno, proprio perché su quei tatami si era rivista la Laura grintosa e spensierata che mancava da un po'. C'entra qualcosa il percorso con Romanazzi con quella gara?

"Ci hai preso. Lì è stato proprio il momento in cui ho iniziato a vedere i frutti del lavoro che avevo fatto con la mia mental coach. Una gara dove per soli 10 secondi non mi sono ritrovata a disputare una finale per il titolo mondiale. La testa che avevo, il divertimento che ho provato in tutti gli incontri, anche quelli contro le avversarie più difficili, è lì che è cambiato il mio approccio, lo stesso che da allora continuo a portare avanti. Anche se le cose possono andare storte, so che quella è la mentalità giusta e vincente che mi porterà a fare ancora grandi cose".

a figure del campo psicologico.

"C'è ancora un po' di lavoro da fare a livello culturale. Il mio desiderio è che la nuova generazione non debba affrontare la fatica che abbiamo incontrato noi nell'approcciarci all'allenamento mentale. Noi ci siamo ritrovati a scardinare dei vecchi retaggi culturali che vedevano nel mental coach una figura farlocca, quando invece è fondamentale. I giovani oggi possono superare paure e debolezze scoprendo che sono le stesse che abbiamo provato noi, capendo come le abbiamo gestite, insomma vorrei che il nostro esempio possa essere d'aiuto".

E allora eccoti la domanda decisiva: cosa vuoi fare da grande?

"Proprio questo. Terminata la corsa alle Olimpiadi, mi dedicherò totalmente alla preparazione per lavorare come psicologo sportivo e dare il mio aiuto a chi ne avrà bisogno. Con Nicoletta sto già facendo esperienza e il mio futuro lo vedo vicino a lei, collaborando a molti progetti, ma lo vedo anche nella Fijlkam, perché no? La federazione è l'ambiente in cui sono cresciuta e se potrò dare il mio contributo ne sarò felice".

Nel frattempo però c'è ancora in ballo anche il sogno di partecipare a Tokyo 2020?

"È il mio primo pensiero la mattina e l'ultimo la sera".



© RIPRODUZIONE RISERVATA

POTREBBE INTERESSARTI ANCHE

Raccomandato da



SPONSOR
IKEA
Scopri tutte le soluzioni IKEA per organizzare il tuo...



SPONSOR
LINES-SPECIALIST.IT
Pensi di non poter fare ciò che vorresti a causa delle perdite d'urina?...



SPONSOR
IKEA
Scopri tutte le soluzioni IKEA per organizzare la tua...



FIGHTING
Il ritorno di Tyson Fury: demolisce Wilder ed è di nuovo campione dei...



FIGHTING
Murakami: "Il rinvio di Tokyo2020? Una grande possibilità per i giovani"



FIGHTING
Interviste e lezioni sul web, restiamo a casa con...