

Uno sguardo privilegiato sulla 1ª edizione della Nail Nation League di Roma dello scorso giugno. Tatiana Monaco, trainer del team Kinetics Italia, ci racconta l'esperienza della sua squadra che ha totalizzato il maggior numero di trofei: ben 26

IL PROFUMO DELLA VITTORIA



"Saper competere significa conoscere il successo e l'insuccesso". Incomincia con questa massima la piacevole chiacchierata con Tatiana Monaco (sotto, a destra), volto noto della nail art italiana, capitano e trainer del team Kinetics Italia alla Nail Nation League di Roma dello scorso giugno. "Bisogna però essere persone in grado di competere e ciò significa possedere le competenze adeguate per mettersi in gara, conoscere le regole e rispettarle – prosegue Tatiana. Saper competere in modo sano significa puntare al successo usando tutte le strategie e le potenzialità che

si hanno a disposizione. E noi di **Kinetics Italia** sappiamo bene cosa significa competere e vincere!".

Ma cosa significa competere in squadra?

"Partecipare alle gare e mettersi in gioco è un'esperienza di grande crescita e solo con la giusta formazione e tanto esercizio si potrà raggiungere il podio. In squadra abbiamo tantissime campionesse Olimpiche, che con esercizio, sacrificio e strategia hanno vinto molto. Insieme si aiutano, si confrontano, si esercitano e crescono. La squadra è un tassello fondamentale del puzzle delle competizioni. È l'appartenenza alla squadra che stimola il singolo a rendere al massimo, superando barriere che da solo non riuscirebbe mai ad affrontare. Per far funzionare un gruppo, occorre, però, che le persone coinvolte si sentano una

squadra. Giocare in squadra non vuol dire, semplicemente, "scendere in campo" insieme ad altri. Significa, invece, cambiare mentalità: non mirare, solamente, a massimizzare il risultato individuale, ma occuparsi della vittoria di tutti".

Parliamo ora della tua esperienza. Cosa significa guidare un team nelle competizioni? Significa insegnare alla squadra come realizzare i propri obiettivi attraverso il lavoro, la formazione e l'amore per la professione di onicotecnica e la nail art.

Quali sono i compiti di un trainer?

È un ruolo di grande responsabilità: guidare un team significa trasmettere voglia di fare, sicurezza, fiducia in se stessi e nella squadra. Il mio compito è quello di preparare la squadra al successo ma anche all'insuccesso.

Quando è nato il team Kinetics Italia?

Il team Kinetics Italia è nato lo scorso anno, per le competizioni di Madrid. Le più coraggiose di noi si misero in gioco portando a casa ottimi risultati e molti primi posti in una competizione internazionale.

Tu da quanto sei il trainer?

Sono a capitanare questa squadra dallo scorso anno, dal settembre 2018.

Sono più le gioie o le responsabilità?

Si equivalgono o almeno la gioia della vittoria compensa lo stress generato dalla responsabilità di preparare il team. La gioia che si prova quando vince una persona della propria squadra è indescrivibile, perché è in quel momento che realizzi che stai svolgendo un ottimo lavoro.

Quali sono i requisiti essenziali per essere am-



LA VINCITRICE

MARTINA AGRICOLA 28 ANNI, ROSOLINI (SIRACUSA)

Era la tua prima competizione o avevi già gareggiato?

Era la mia quarta competizione.

Quanto tempo prima hai deciso di partecipare?

Due mesi prima delle gare.

Come sono stati gli "allenamenti"?

C'è un duro lavoro prima di ogni competizione, giorni e giorni di allenamento, studio ed esercizio.

C'è stato un momento in cui hai pensato di non farcela?

Come l'hai superato?

Si, ho avuto un momento di debolezza: stavo attraversando un periodo particolare della mia vita e non mi sentivo di competere. Poi, riflettendo, mi sono detta tra me e me che alla fine di tutto partecipare poteva essere uno svago, una distrazione. Ho ritrovato serenità... ed è stato un successo.

Chi sono stati i tuoi maestri?

La mia leader e maestra è stata Tatiana Monaco, un grande esempio per me. Mi ha trasmesso questa passione per le gare e mi sostiene sempre.

Cosa hai provato quando dal palco ti hanno annunciato?

L'emozione che si prova quando senti pronunciare il tuo nome perché ti sei classificata tra i primi posti è indescrivibile: ti sale l'adrenalina a mille!

Hai già deciso la tua prossima competizione?

Ho già in programma la prossima competizione, spero che sarà un successone anche questa. Io ce la metterò tutta.

messi in una squadra?

Umiltà prima di tutto, voglia di mettersi in gioco, spirito di squadra. A livello tecnico l'importante è aver maturato un'esperienza di almeno due anni in salone.

Come si entra a far parte della squadra?

Esistono delle selezioni che consistono in una prova tecnica e un colloquio con me. Una volta scelti, inizia la formazione *ad hoc* per prepararsi a gareggiare.

Quanto tempo prima di una competizione cominciano gli allenamenti?

In cosa consistono?

Gli allenamenti sono costanti, ma il periodo più stressante di formazione inizia 45 giorni prima della gara: si studiano le regole, si realizzano le bozze dei decori da presentare, si fa pratica, si simulano le competizioni vere e proprie con tanto di giudizio.

Quali sono le principali criticità che possono capitare durante una gara?

Sono diverse, dalle modelle all'ambiente, dall'emozione al prodotto. Spesso la maggior fonte di stress è data dal freddo o dal caldo della sala, perché i prodotti sono alterati dal clima, oppure dalla modello emotiva, che trasmette la propria agitazione.

Come si superano, che consigli date per gestire queste emozioni?

C'è chi si emoziona e va in panico, anche se questo imprevisto è uno di quei fattori che insegniamo a controllare durante i corsi, quindi si esaurisce nei primi 5 minuti. La preparazione fa acquisire le conoscenze adatte a gestire lo stress. Conoscere alla perfezione le regole, i prodotti, saper cosa dover realizzare e come realizzarlo permettono di gareggiare in serenità. ■



Martina Agricola, 28 anni

RAGAZZE VINCENTI

I team Kinetics International e Kinetics Italia, protagonisti della manifestazione, e Tatiana Monaco, trainer della squadra (in basso a sinistra)

Nail Nation League Roma 2019 LE MEDAGLIE KINETICS

Martina Agricola

Miglior punteggio tra le competitrici italiane (coppa)

2° posto "Salon Trend Manicure" (3 Div)

3° posto "Stiletto Nail Art (3 Div)

3° posto "Design Sculpture"

Claudia D'antonio

2° posto "Design Sculpture" (2 Div)

3° posto "French Sculptured Acrylic" (2 Div)

Simona Ferranti

2° posto "Nail Art Challenge" (2 Div)

Winner of the Winner (2 Div)

Ana Alice Gavan

1° posto "Stiletto" (2 Div)

Alina Novikova

2° posto "French Sculptured gel" (1 Div)

3° posto "Design Sculpture" (1 Div)

Erika Consagra

2° posto "French Sculptured Acrylic" first timer

3° posto "Ultimate Nail Art Challenge" (2 Div)

Mariana Dolfini

1° posto "Design Sculpture" (First Timer)

Doriana Monello

3° posto "Stiletto Nail Art" (2 Div)

3° posto "Design Sculpture" (2 Div)

Polina Kravchenko

1° posto "Stiletto Nail Art" (1 Div)

1° "Salon Trend Manicure" (1 Div)

2° posto nella nomination "Tip box manicure tendenza salone" (1 Div)

2° posto "Design Sculpture" (1 Div)

Tamara Isachenko

1° posto "Design Sculpture" (1 Div)

1° posto "French Sculptured Acrylic" (1 Div)

2° posto "Salon Trend Manicure" (1 Div)

Winner of the Winner (1 Div)

Victoria Bayborodova

1° posto "French Sculptured Acrylic" (1 Div)

1° posto "French Sculptured Gel" (1 Div)