

Fuorigioco

La Gazzetta dello Sport  SPECIALE FESTIVAL DELLO SPORT



CAGNOTTO DALLAPÈ DI FRANCISCA

TRE MADRI CAMPIONESSE CI APRONO IL LORO CUORE



SIAMO LEONESSE E TORNIAMO PIÙ FORTI COI NOSTRI CUCCIOLI



Re Carletto

STILE ANCELOTTI: GUSTI E SEGRETI DEL "NORMAL ONE"



Oh Martina!

DONNE E PALLONE: COLOMBARI FOR PRESIDENT



So' Diego

ABATANUONO: «IL MIO CALCIO È TUTTO UN FILM»



Mamma mia!

FINO AL 31 OTTOBRE 2018
DA LUNEDÌ A VENERDÌ
10:00 - 11:00 | 20:00 - 22:00

HAPPY HOUR

SCOPRI L'OFFERTA
IN ESCLUSIVA NEI
NOSTRI PUNTI VENDITA

IL NOSTRO GIOCO È DI UN ALTRO PIANETA



Elisa

Di Francisca

«MI SENTO
LEONESSA
VINCERÒ
PER IL MIO
CUCCIOLO»

DI MARISA POLI

LA FORZA DELLE DONNE

Se tocca a loro mettere al mondo e crescere i figli e i campioni di domani, un motivo ci sarà. Le donne sono generose, infinite.

Quelle dello sport sono uniche. Sanno trasformare anche la maternità in nuova energia. Valentina Vezzali ha fatto grande la scherma italiana, prima e dopo le sue due gravidanze: ha vinto tutto, anche un oro Mondiale appena 4 mesi dopo la nascita di Pietro. Elisa Di Francisca ci proverà. Le celebriamo a Trento, al Festival dello Sport

La leonessa e il suo cucciolo. Ovvero, come la maternità può migliorare un'atleta e fornire nuovi stimoli anche a chi ha vinto tutto. Chiedete a Elisa Di Francisca, olimpionica del fioretto a Londra 2012. La leonessa, per come sale in pedana, per le urla, la grinta. A fine luglio di un anno fa è diventata mamma di Ettore, a fine novembre ricomincia con la scherma di Coppa, ancora più forte. «Prima puntavo alla vittoria per me, ora

mi sento la leonessa che cerca la preda per il proprio cucciolo. Andrò in pedana ancora più cattiva».

● **Come va da mamma?**

«Sono stata fortunata. Ettore mangia bene, dorme il giusto, ora ha appena cominciato il nido, lo porto alla mattina per due ore e mezzo, io mi alleno e lui comincia a stare con altri bambini. Ora comincerò ad allenarmi anche al pomeriggio e ci sarà Ivan (Villa, il compagno, ndr) a darmi una mano».

● **Primo step: tornare in forma. E' stato facile?**

«Chiaramente dopo ogni parto

la prima cosa è che devi smaltire i chili in più. L'importante è avere un obiettivo e il mio era di perdere i 16 che avevo preso durante la gravidanza. Ora ne ho persi anche di più, torno in pedana in Coppa del Mondo ad Algeri più leggera dei Giochi di Rio».

● **Come c'è riuscita?**

«Prima di tutto, non hai più tempo per fare le mangiate, con un bimbo piccolo non ce la fai. E poi sono fortunata, ho un fisico che riesco bene a gestire: se mangio meno perdo subito peso, se mi strafogo è il contrario. E poi ho cercato di fare sport, da subito».

Le altre che hanno fatto la storia

ATLETICA - OLANDA
FANNY BLANKERS-KOEN

● Chiamata "la mammina volante": era già madre di due figli quando ai Giochi 1948 di Londra vinse 4 ori (100, 200, 80 ostacoli, 4x100). A Melbourne 1956 fu l'australiana Shirley Strickland, madre dal 1953, a vincere 2 ori: 80 ostacoli e 4x100.



GINNASTICA - URSS
LARISA LATYNINA

● Aveva già vinto 4 ori olimpici (1956) e uno iridato (1954), quando ai Mondiali 1958 passò alla storia per aver vinto 5 ori incinta di quattro mesi. Da allora ha conquistato altre 7 medaglie mondiali (3 ori) e 12 olimpiche (5 ori).



ATLETICA - USA
WILMA RUDOLPH

● Ha avuto quattro bambini, il primo nel 1958 quando era in attività e aveva già conquistato il bronzo nella 4x100 a Melbourne 1956. Ma il bello doveva ancora venire: fu la regina dei Giochi di Roma 1960 con tre ori (100, 200 e 4x100).





«ETTORE MI COMPLETA, SONO MENO IRREQUIETA: E ORA VADO IN PEDANA PIÙ CATTIVA DI PRIMA»

Se no, non avrei smesso mai, a livello psicologico è stata dura. Ogni tanto, quando lo prendo in braccio, lui cerca ancora e io gli dico: qui si è prosciugato tutto. Ancora una cosa: dicevano che se ti allenai, il latte va via. Non è vero. Io non mi sono privata proprio di nulla».

● Fisicamente si sente diversa da prima?

«Sicuramente sì. Il fisico è cambiato, è più maturo, non so come spiegare: più materno, più bello. Se posso dire, una mamma ha più bisogno di sentirsi bella. Io almeno ce l'ho, perché altrimenti ti senti solo madre, non donna. E se prima uscivo con le scarpe da tennis, ora mi piace di più mettermi il tacco, truccarmi. Il momento è talmente speciale, che c'è da curarsi al meglio».

● La gestione del tempo?

«Anche se ho il bambino più bravo del mondo, fare una doccia tranquilla ormai è impossibile. La routine della doccia, crema, cura di prima della maternità è stata sostituita da una corsa senza fine, con i tempi non decisi da me. Per adesso io e Ivan siamo riusciti a fare tutto da soli, con l'aiuto dei nonni di Napoli, i suoi genitori, e dei miei a Jesi. Volevamo fare mamma e papà e ce l'abbiamo fatta. Ivan ha ricominciato il lavoro, ma si è organizzato in modo da tornare a casa per le 18.30/19, in modo che io possa andare ad allenarmi».

● Su Instagram ha postato una foto con Ettore nella borsa da scherma, se lo porterà dietro alle gare?

«Questo è davvero un dubbio atroce. Devo vedere come la prende. Finora non ho mai passato una notte senza lui accanto, ora me lo porterò dietro nella prima trasferta di Shanghai. Se vedo che per lui è solo uno stress, che con il fuso orario e i viaggi è un problema, lo lascerò a casa con Ivan, o mi affiderò a mia mamma o a una baby sitter. Però penso che a Tokyo avrà 3 anni... Insomma è un bel pensiero. Anche adesso i dubbi ce li ho, passo giorni a dire che bello, altri a pensare: chi me l'ha fatto fare? Ma ora ho lui, uno stimolo in più».

● Ha sempre avuto fama di grande lavoratrice, di perfezionista. Lo sarà ancora?

«Lavorerò in modo diverso, prima di Rio mi allenavo come una pazza, sempre impegnata due volte al giorno in palestra, fissata su ogni particolare. Ora punterò di più sulla qualità, senza

togliere nulla a Ettore, che ora è davanti a ogni cosa. Invece che tutti i giorni lavorerò 4 giorni a settimana, al Club scherma Roma, con il maestro Giulio Tomassini quando verrà. Per la preparazione fisica continuo la collaborazione con Annalisa Coltorti (ex azzurra di scherma, di base a Jesi, ndr)».

● Quando ricomincia?

«Subito nella prima tappa di Coppa del Mondo ad Algeri. Ho incontrato Valentina Vezzali un po' di tempo fa, mi ha detto: quando ricominci? C'è bisogno di te. Credo ci sia bisogno di esempio per le ragazzine, senza capricci, senza sentirsi prime donne. Io ho avuto davanti l'esempio di Valentina, vedevo che vinceva e lo faceva perché in pa-

lestra stava zitta e lavorava, si impegnava in ogni particolare. Senza volere chissà cosa, senza fare capricci. Semplicemente con il lavoro».

● Le è mancata la scherma?

«Mi mancava l'adrenalina, il procedimento mentale, il fatto di trovare una soluzione quando l'assalto si fa brutto. E' un modo di ragionare che io ho riportato anche nella mia vita quotidiana».

● Il suo oro da mamma?

«Stare dietro a Ettore, che è vivace, dolcissimo e generoso. Fosse per me, lo terrei sempre sotto la mia ala, ma l'ho portato al nido perché penso sia importante che faccia esperienza con altri bambini. In questo mi ha rassicurato, l'altro giorno l'ho portato al nido, dopo un po' ho visto che piangeva, mi sono avvicinata: aveva due buchini su un dito, segni di un morso. Lo stavo consolando, il bimbo che l'ha morso si è avvicinato e lui gliel'ha restituito. Dentro di me ho pensato: che bello, si sa difendere da solo... anche se a lui ho detto, seria: non si fa».

● Programmi di allargare la famiglia?

«Ettore ha una bambola che lui chiama bimba, la cambia, la lava, le dà la pappa. Lo preparo per una sorellina. Dopo Tokyo ne farei altri due».

● Bilancio dopo un anno e qualche mese da mamma?

«Questo figlio mi ha proprio completata, sono meno irrequieta, non ci sono più i momenti in cui mi sento mancare la terra sotto i piedi. E' ancora più bello. Ci vorrà un po' di tempo per rivedere in pedana la Di Francisca di prima, ricominciare non è semplice, a livello fisico e mentale. Ma sarò ancora più cattiva, morderò. Per il mio cucciolo».

L'olimpionica di fioretto è tornata a gareggiare dopo la nascita del figlio, nel luglio 2017. «È il mio oro. E dopo Tokyo vorrei farne altri due»

● **Da Jesi a Rio de Janeiro**
Nata a Jesi il 13 dicembre 1982, fioretista, Elisa Di Francisca ha conquistato l'oro a Londra 2012, l'argento a Rio 2016 e a squadre un altro oro a Londra 2012. Ai Mondiali ha conquistato un oro, un argento e due bronzi iridati, e di squadra sei ori e tre argenti. Dal 30 luglio 2017 è mamma di Ettore



Si, il mio fisico è cambiato: è più materno, più maturo, più bello. Allattare fa bene per tutto, a entrambi

Il corpo
● Dopo la gravidanza

Ho preso 16 kg, poi ne ho persi anche di più: sono più leggera che a Rio! Come? Correndo, anche per evadere

La forma
● Il ritorno nel suo corpo

Mi mancava l'adrenalina, trovare la soluzione quando si mette male. Ettore alle gare? Lo porto a Shanghai, poi vediamo

Il distacco
● Ma più senza scherma

● Del tipo?

«Ho ricominciato subito con la corsa, perché avevo voglia di smaltire, ma anche di evadere, di avere un po' di tempo per me. Funzionava così: mi svegliavo, allattavo Ettore, poi uscivo a correre dalle 7 alle 8.30. La prima volta è stata dura... Avevo un'ansia, correvo con il telefono in mano, con il timore che Ettore si svegliasse piangendo, cercando la sicurezza del contatto con la mamma. Naturalmente non è successo, sono tornata a casa e lui dormiva beatamente con il padre».

● Lei si è dichiarata fan dell'allattamento.

«Lo consiglio a tutti. Ho allattato Ettore fino a una decina di giorni dopo il suo primo compleanno. Una volta non era considerato così importante, in tanti pensavano rovinasse il seno. Io proprio no, Ettore non ha avuto altro che la mia tetta fino all'introduzione delle prime pappe. Fa bene per tutto: per come ti nutre, per la sicurezza e l'autostima di mamma e bambini. Ti impegna, perché devi mangiare bene. E a livello emozionale, umano, è straordinario il legame che si crea. Un po' mi è dispiaciuto quando abbiamo smesso, per fortuna Ivan mi ha aiutato molto, era lui ad alzarsi quando Ettore piangeva».

ATLETICA - USA

VALERIE BRISCO-HOOKS

● Specialista di 200 e 400, aveva raccolto solo un successo minore (4x100 ai Panamericani 1979) prima del parto nel 1982. Ma dopo ha dominato: ai Giochi di Los Angeles 1984 è stata oro nei 200, 400 e 4x400 (in cui fu anche argento a Seul).



TENNIS - AUSTRALIA

MARGARET COURT

● Primatista di Slam, 24: gli ultimi 3 (Australian Open, Roland Garros e Us Open 1973) l'anno dopo la nascita del primo di 4 figli. La connazionale Evonne Goolagong era mamma da 3 anni quando ha vinto l'ultimo dei suoi 7 Slam (Wimbledon '80).



L'amore ci dà energia.

*Quando si parla di Parmigiano Reggiano,
si parla d'amore.*

*Per un alimento ad alto contenuto di calcio
e fonte di fosforo*, senza conservanti
e naturalmente privo di lattosio*.*

*Una risorsa preziosa per sportivi
di tutte le età e livelli*, come
Elisa Di Francisca, mamma
e campionessa olimpionica.*

Se ami lo sport scopri di più su
parmigianoreggiano.it/nutrizione

Seguici sui nostri social
e nel tuo punto vendita.

**PARMIGIANO
REGGIANO**

Quello vero è uno solo.

*Valori riferiti a 25 g di Parmigiano Reggiano che ha un alto contenuto di proteine che contribuiscono alla crescita e al mantenimento della massa muscolare. La presenza di calcio contribuisce al normale metabolismo energetico. Seguire uno stile di vita sano e una dieta varia ed equilibrata senza eccedere. Il Parmigiano Reggiano è naturalmente privo di lattosio: l'assenza di lattosio è conseguenza naturale del tipico processo di ottenimento del Parmigiano Reggiano. Contiene galattosio in quantità inferiore a 0,01 g/100 g. Per maggiori informazioni su Parmigiano Reggiano, visita la pagina ufficiale parmigianoreggiano.it/nutrizione.