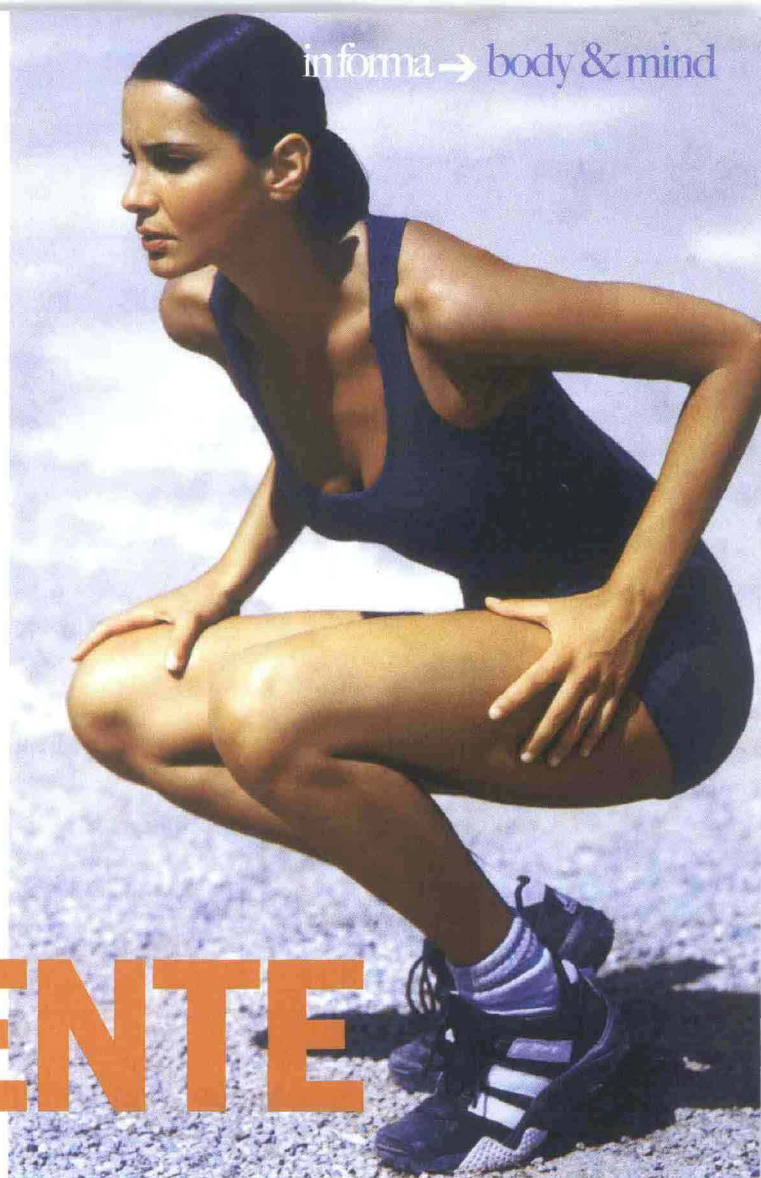


Preparati a scendere
in campo. Quattro
protagoniste mondiali
raccontano in esclusiva a
Cosmo come lo sport
le abbia rese migliori: più
forti, più ottimiste, più
sicure di sé. Vedrai, dopo
aver letto le loro storie,
troverai la grinta per
investire su di te **di P. Valli**

Così alleni la MENTE



■ Modella il corpo, mantiene la salute, dona una sensazione di benessere. Tutti ottimi motivi per fare sport, certo. Ma ce n'è un altro, ben più importante: l'attività fisica allena anche la mente. Ne sono convinte le 10mila ragazze europee tra i 16 e i 30 anni intervistate per una megaricerca di Nike: l'85% di chi fa sport costantemente (soprattutto aerobica, nuoto e danza) è orgogliosa del proprio modo d'essere, il 77% ha più fiducia in sé. E il 41% si sente addirittura capace di conquistare il mondo. «Chi va in palestra, nuota o balla conquista una forza interiore profonda. Nasce dalla consapevolezza di saper usare il proprio corpo», spiega Pietro Trabucchi, docente di Psicologia dello sport alla Facoltà di Scienze motorie dell'Università di Verona e autore del libro *Resi-*

sto dunque sono (Corbaccio, € 14). «Se dopo tre mesi di palestra ti accorgi che hai perso tre chili, oppure riesci a eseguire una mossa di judo che prima non ti veniva, la fiducia in te stessa aumenta. Vuol dire che, come puoi farcela nello sport, puoi ottenere risultati anche nella vita». E per dimostrarti quanto *Cosmo* creda in questo mantra, abbiamo fatto i salti mortali per intercettare quattro campionesse mondiali pluripremiate (alcune in partenza per le Olimpiadi, altre scelte da Nike come protagoniste della sua campagna pubblicitaria). Ci hanno raccontato in che cosa la loro disciplina le abbia rese delle donne migliori. Dai rapporti di coppia a quelli con gli amici, dai successi di tutti i giorni fino ai grandi sogni. Vedrai, ti verrà voglia di metterti subito in movimento. ➤

FOTO PHOTOMASI

in forma → body & mind

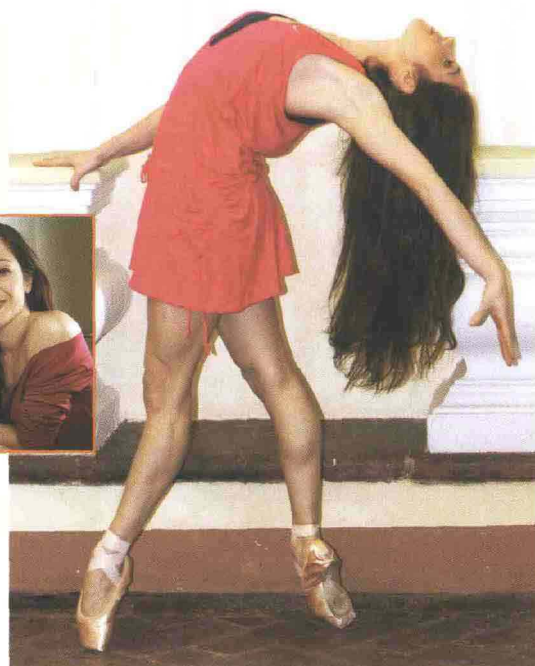
Con la danza trovi la forza della disciplina

Letizia Giuliani, 28 anni, di Roma. Dal 2003 è étoile al Teatro del Maggio Musicale Fiorentino, con una parentesi nel 2006 al Metropolitan di New York.

Balla da: quando aveva 10 anni.

Segno zodiacale: Acquario.

Fidanzata con: Alessandro Macario, primo ballerino del Teatro San Carlo di Napoli.



L'esercizio preferito Il riscaldamento alla sbarra, la base per chi fa danza classica.

Prima dello spettacolo Faccio stretching e ascolto le canzoni di Vasco Rossi.

Per ballare mangio Due ore prima un bel pranzo completo. E poi un tè con brioche.

La danza mi ha insegnato a... Assumermi le mie responsabilità e ad affrontarle senza paura. Il balletto ti fa crescere molto rapidamente: i sacrifici che richiede, in termini di fatica e dedizione, creano enormi aspettative, in te, nell'insegnante e nella famiglia. Per questo fin da piccole noi ballerine abbiamo grandi responsabilità verso tutti. E poi, per danzare otto ore al giorno, bisogna avere disciplina e mantenere un rigore mentale e fisico (nei ritmi del cibo, del sonno e degli svaghi) che ti torna molto utile nella vita.

Penso sia proprio questo che mi ha aiutato a rimanere una ragazza con la testa sulla spalla, pur divertendomi come tutti i miei coetanei. Anche se, lo ammetto, i momenti di svago e vero relax sono molto pochi. Ecco perché, quando riesco a stare con i miei genitori, con il mio fidanzato o con mia sorella, faccio di tutto per godermi fino in fondo ogni momento. E per superare in fretta le tensioni: ogni attimo è prezioso.

Con la pallavolo fai squadra e superi i momenti no



Veronica Angeloni, 21 anni, di Viareggio. Gioca nella Icot Forlì e andrà alle prossime Olimpiadi. Ha già vinto un oro mondiale con la Nazionale under 21.

In campo da: quando aveva 9 anni.

Segno zodiacale: Cancro.

Fidanzata con: Manuele Belardi, secondo portiere della Juventus.

L'esercizio preferito Lo stretching alle cosce: tiro il tallone verso il gluteo. È magico.

Prima della partita Lego un fiocchetto rosso all'elastico rosa dei capelli. Un gesto tipico del Sudamerica, da cui viene la mia mamma.

Per vincere mangio Pasta al pomodoro e un caffè con un po' di cioccolata.

La pallavolo mi ha insegnato a... Essere forte e a superare i momenti critici. Questo sport è un po' come la boxe: devi incassare. Tutti ti criticano se giochi male, quindi impari per forza ad andare avanti. Anche perché

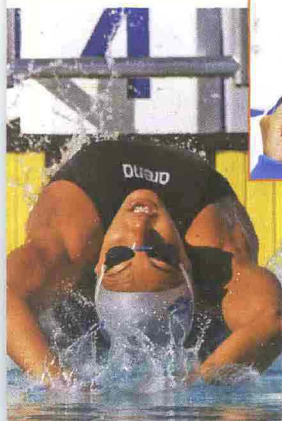
non puoi farti vedere abbattuta dalle tue compagne, devi sempre cercare di tirare fuori il lato positivo delle situazioni, facendoti coraggio e trasmettendo entusiasmo alle altre. E poi il mio sport mi ha insegnato a tenere le antenne alzate sugli umori altrui, qualità fondamentale se giochi e vivi in squadra.

Ora capisco subito quando qualcuno ha la luna storta, magari solo da uno sguardo. E so come prenderlo perché ho imparato ad accettare i limiti e i difetti degli altri. Anche i miei. Così se qualcuno mi risponde male, non mi arrabbio: meglio smorzare, a volte con l'ironia, a volte col silenzio. Ma vuoi sapere qual è la cosa più *Cosmo* che mi ha insegnato lo sport? A trovare il mio look: conosco così bene il mio corpo che ora so cosa mi valorizza e cosa mi sta peggio, su quali armi puntare e quelle da scartare. Anche con lui. ➤

FOTO DI FIORENZO GALBATTI

in forma → body & mind

Con il nuoto affronti la fatica pensando in prospettiva



Alessia Filippi, 20 anni, di Roma. Due medaglie d'oro agli europei di Eindhoven nei 400 misti e 800 stile libero. Pechino è già la sua seconda Olimpiade: farà i 400 misti e i 200 dorso.
In vasca da: 17 anni. Nuota da quando ne aveva 3.
Segno zodiacale: Cancro.
Fidanzata con: nessuno!

L'esercizio preferito Lo stretching. Prima di buttarmi in acqua e per rilassarmi a casa.

Prima della gara Faccio esercizi di scioglimento per le braccia e le spalle.

Per vincere mangio Un bel piatto di pasta: è la mia riserva di energia.

Il nuoto mi ha insegnato a... Pensare in grande. È uno sport che ti fa proiettare nel futuro: è così faticoso e ripetitivo che, per trovare la spinta per allenarti, devi finalizzare ogni vasca a un progetto più grande (in questo momento per me sono le Olimpiadi).

Altrimenti non ce la fai. Perciò, quando frequentavo l'istituto tecnico, cercavo di andare oltre la semplice lezione da imparare o le equazioni che non riuscivo a risolvere: pensavo che lo stavo facendo per me, per il mio futuro. E così riuscivo a metterci quel pizzico di

sforzo in più per arrivare alla fine. Come in vasca, dove gli ultimi metri sono i più faticosi, ma anche i più belli, perché ti possono dare la vittoria. E poi se c'è un motivo per cui devo ringraziare il nuoto è l'ottimo rapporto con i miei genitori: è grazie a loro, ai sacrifici che hanno fatto per portarmi in giro a fare le gare che il nuoto è diventato la mia professione. Per questo, quando vengo a sapere che i miei coetanei litigano in famiglia, capisco che sono fortunata. Per me, rispettare e adorare i miei è naturale come nuotare.

Con il judo impari la difficile arte dell'attesa

Ylenia Scapin, 33 anni, nata a Bolzano, vive a Roma da 18 anni. Vanta 2 bronzi olimpici, 3 bronzi mondiali, 8 medaglie europee (tra argenti e bronzi). Pechino sarà la sua quarta olimpiade.
Sul tatami da: quando aveva 5 anni.
Segno zodiacale: Capricorno.
Fidanzata con: Roberto Meloni, anche lui judoka.



L'esercizio preferito Fermarsi con i piedi ben piantati a terra e respirare profondamente.

Prima dell'incontro Faccio un riscaldamento superintenso e poi mi rilasso. Così arrivo sul tappeto calma e con la mente svuotata.

Per vincere mangio Un cioccolatino, di quelli al caffè. Aumentano la concentrazione.

Il judo mi ha insegnato a... Aspettare. Il judo è una disciplina fatta di silenzi, di concentrazione, di attese. In cui devi attendere le mosse dell'altro. E trovare la soluzione più corretta, cioè sempre nel rispetto dell'altro. Così sono le mie amicizie: non raccontarsi per forza e sempre tutto, ma accettare l'una i tempi dell'altra. Ci sono delle amiche che sento una volta al mese, ma la nostra complicità è così forte che non c'è bisogno di attac-

carci al telefono. Basta vedersi ogni tanto e raccontarcela, al massimo in due o tre, senza "fare branco": io ho bisogno dei miei spazi e loro lo sanno. E poi ho imparato a incassare i colpi nella vita di tutti i giorni, proprio come faccio sul tatami: ho capito che non sempre si può essere primedonne, soprattutto nella coppia. Oggi vinco io, domani vince lui. E quando sei tu a perdere, non è giusto trascinare l'altro nello sconforto. □