

CUS Pavia NEWS

Bollettino settimanale di informazione sportiva a cura del C.U.S. Pavia - www.cuspavia.it

Anno 11, Numero 34

25 Settembre 2012

Canoa: Calvi 9° nel campionato del mondo di canoa marathon

Risultati positivi per il canoista Enrico Calvi, che si è piazzato nono nella canadese individuale e decimo in quella di coppia insieme allo junior di Sabaudia Maximilian Muenchinger sui km. 26 del campionato del mondo di canoa marathon sul Tevere, a Roma. *“Sono state due gare completamente diverse – commenta il canoista del Cus Pavia – nella gara individuale sono partito forte perché pensavo di stare bene ed ho combattuto insieme ai primi. Solo che lentamente sono andati via ed io mi sono ritrovato senza forze ad inseguirli. La gara della canadese di coppia è stata invece diversa. Innanzitutto l’idea del C2 è nata dopo che la federazione mondiale ha deciso che ai World Games 2013 in Colombia parteciperanno i primi dieci classificati. L’abbiamo provato ed è andata bene, ci siamo qualificati ora toccherà al Coni decidere.*

La gara? Siamo partiti male, poi siamo migliorati col passare dei chilometri. E’ una barca su cui si può lavorare”. Differenti le due gare: “Nella prima io e lo staff tecnico della nazionale abbiamo deciso di provare a tirare a tutta velocità per vedere cosa accadeva, anche perché sesto o decimo non fa una grande differenza e devo dire che nel primo giro cominciamo a crederci, perché sono rimasto attaccato ai primi due, solo che poi ho iniziato a perdere terreno via via e mi sono ritrovato col terzo, quindi attorno al quarto giro avevo esaurito le pile ed ho chiuso nono. Diverso il discorso del C2, perché la barca è stata decisa all’ultimo, solo che non abbiamo mai provato perché gli junior avevano in pratica rotto la punta e dunque noi non avevamo potuto neanche fare una pagaiata insieme. Lo abbiamo pagato nel primo giro, poi siamo migliorati, ma chiudendo lontano dai primi. Si tratta comunque di un equipaggio che si può rifare e spero di andare in Colombia nel 2013”.



Sommario

- canoa pg. 1
- canottaggio pg. 2
- atletica leggera pg. 2
- ticinomarathon pg. 3
- appuntamenti pg. 3
- gli infortuni pg. 4-5
- myagonism pg. 6
- varie—zumba pg. 7

UBI  **Banca Popolare
Commercio & Industria**

Canottaggio: medaglie per i pavesi

Si sono appena conclusi i Campionati Italiani Under 23 e i canottieri gialloblu tornano a Pavia con risultati più che soddisfacenti. Quattro gli equipaggi presenti e tutti quattro nella giornata di sabato hanno conquistato la finale A I primi a scendere in acqua il doppio senior di Giuseppe Alberti e Gianluca Como, Alberti, al rientro alle competizioni dopo un periodo di stop dovuto a problemi legati ad un fastidioso mal di schiena, con un buon rush finale è riuscito a conquistare la quinta posizione. Subito dopo i senior ecco la gara del doppio pesi leggeri, dopo aver lasciato sfogare gli avversari nella prima parte di gara i due pavesi reduci dai mondiali di categoria, hanno cambiato passo prendendo decisamente il comando della gara chiudendo in tranquillità sul traguardo, al primo posto. Oro quindi per Simone Molteni e Andrea Fois. Sempre Molteni e Fois dopo solo due ore sono chiamati a ripetersi nel quattro di coppia pesi leggeri con i compagni Luca Vigentini e Edoardo Mazzocchi purtroppo però la fatica della gara in doppio e la buona performance dei ragazzi della Gavirate costringe i nostri a chiudere con un ottimo ma impreveduto secondo posto, Argento quindi per Molteni, Fois, Vigentini, Mazzocchi. A chiudere il terzo posto dei giovanissimi Alessandro Bacheca e Luca Del Prete che con il timoniere Igor Ravasi dopo una partenza lenta con una gara di rimonta sono riusciti a chiudere la gara più faticosa del canottaggio che però ha regalato importanti e storici risultati come le medaglie degli Abbagnale. Bronzo per il due con di Bacheca DelPrete e il timoniere Ravasi. Unico assente ma giustificato da un piccolo infortunio il singolista della categoria ragazzi Roberto Caspani. E domenica prossima Milano Idroscalo per i campionati Italiani Assoluti. Grazie Ragazzi per le emozioni che ci avete regalato



Fois - Molteni

Atletica Leggera: cussini in evidenza

Una medaglia di bronzo e tanti piazzamenti per i cadetti impegnati a Mariano Comense nei campionati regionali di categoria di atletica, dove erano presenti oltre mille atleti under 15. Terzo gradino del podio per Tommaso Pasetti nel salto in alto con la discreta misura di 1,72, undicesimo il compagno Tommaso Marconi con 1,58. Sui 300 ostacoli quinto posto per Marco Olivito nel tempo di 42"46. Nel lancio del martello nono Ivan Vecherkovich con la misura di 31,39. Nei 1000 cadette si piazza ottava Tecla Costante in 3'17"43, 18esima Gaia Tamellini in 3'32"01 e 25esima Beatrice Albini in 3'54"15, tutte targate Cus Pavia. Nei 2000 Tecla Costante è ottava in 7'28"20.

Pavesi in evidenza ai campionati lombardi allievi allestiti tra Busto Arsizio e Olgiate Olona con tre vittorie, due secondi. Doppia medaglia d'oro per Maria Cristina Roscalla. La promettente mezzofondista cussina ha vinto i 1500 nel tempo di 4'45"50 ed i 3000 nel tempo di 10'18"62, bruciando allo sprint la compagna di squadra Angelica Olmo, seconda in 10'37"20. La terza medaglia d'oro è stata conquistata da Eric Fantazzini nel lancio del martello con la misura di 55,09. Il secondo argento è stato ottenuto da Manuel Giordano, nei cinque chilometri di marcia nel tempo di 23'18"29, mentre il gemello Marco ha chiuso quarto in 24'39"66. Nel lancio del giavellotto il cussino Emanuele Florio si è piazzato undicesimo con la misura di 39,39. Si è piazzata al quarto posto la 4x100 formata da Fantazzini, Carena, Guida e Brivio in 46"15. Nelle allieve nei 100 si è piazzata 17esima Teresita Noghoul, in 13"81.



M. Cristina Roscalla

Canoa: partito il conto alla rovescia per la 43^a Vigevano - Pavia

Sono già parecchi gli iscritti alla TicinoMarathon2012, la manifestazione amatoriale che si svolgerà il 7 ottobre nell'ambito della 43^a Vigevano Pavia. Infatti quest'anno la collaborazione fra il CUS e la Canottieri Ticino ha trasformato la Vigevano Pavia in un vero e proprio contenitore che consentirà non solo agli agonisti, ma anche a tutti gli appassionati della pagaia di impegnarsi per una intera giornata sul Ticino. Nella mattinata del 7 ottobre si terrà a Pavia anche l'Half Marathon, gara podistica organizzata dall'Associazione Corripavia e dall'Atletica 100 Torri. Grazie anche all'impegno dell'Assessore allo Sport del Comune di Pavia, dott. Antonio Bobbio Pallavicini, si è stabilito un vero e proprio gemellaggio fra le due manifestazioni che impegnerà i comitati organizzatori in alcune iniziative comuni, prima fra tutta la presentazione congiunta delle due maratone che avverrà nell'Aula Consiliare del Comune di Pavia alla presenza del Sindaco Ing. Alessandro Cattaneo. Inoltre sabato pomeriggio in Piazza della Vittoria verrà allestito un gazebo promozionale. La presentazione ufficiale della 43^a Vigevano Pavia, invece, avverrà venerdì alle 12,00 presso la sede della Provincia di Pavia. Per tale occasione ha confermato la sua presenza Luciano Buonfiglio, Presidente della Federazione Italiana Canoa Kayak, olimpionico Montreal e vincitore della Vigevano - Pavia nel 1979. Ad accoglierlo ci saranno oltre ai Presidenti del CUS Pavia e della Canottieri Ticino, il Presidente della Provincia Sen. Daniele Bosone e l'Assessore allo Sport dott. Francesco Brendolise.



Sen. Daniele Bosone



Presidente
L. Buonfiglio

Tutte le informazioni sulla manifestazione al sito www.ticinomarathon.it

Appuntamenti delle sezioni

Domenica l'**Atletica leggera** gareggerà a Firenze per i Campionati Italiani, Campionati Italiani Assoluti anche per il **Canottaggio** che nel fine settimana sarà impegnato a Milano. L'instancabile Enrico Calvi, invece, guiderà i **canoisti** a Savona dove saranno impegnati nel Trofeo Presidente della Repubblica.

Gli infortuni nello sport (I) *di Cesare Dacarro*

Gli studi epidemiologici sulla frequenza degli infortuni occorsi durante la pratica di attività sportive agonistiche e ricreative rivestono una notevole importanza per la promozione di attività motorie sicure e per identificare i fattori di rischio ad esse correlati. L'interesse per la realizzazione di ricerche sulla prevenzione degli infortuni è notevolmente aumentato: negli ultimi 30 anni il numero delle pubblicazioni ha subito un incremento del 473%; una recente *review* ha analizzato 12.000 pubblicazioni su questo argomento¹.

Il Codice Medico del Movimento Olimpico "incoraggia tutte le misure necessarie per proteggere la salute dei partecipanti e per minimizzare il rischio di infortuni e di danni psicologici". Il Codice sostiene le regole fondamentali per la salvaguardia dei diritti e della salute degli atleti e ribadisce che non possa essere accettata nessuna pratica potenzialmente dannosa per la salute e per la psiche dell'atleta. Il sistema di sorveglianza degli infortuni e delle malattie proposto dal CIO è stato sviluppato in cooperazione con International Sports Federations (IFs) e National Olympic Committees (NOCs) ed è stato successivamente perfezionato nel corso delle Olimpiadi del 2008 a Pechino e del 2010 a Vancouver. Lars Engebretsen della Norwegian School of Sports Sciences dell'Università di Oslo ha realizzato uno studio sulla frequenza degli infortuni verificatisi nel corso delle Olimpiadi di Pechino e Vancouver; la ricerca mette in evidenza che gli atleti infortunati sono stati rispettivamente 1055 (9,61%) a Pechino e 287 (11,18%) a Vancouver². E' necessario precisare che un atleta viene considerato infortunato o ammalato se ricorre alle cure mediche e se è costretto a rinunciare alle competizioni e agli allenamenti.

Nella *Tabella 1* sono riportati i risultati dell'indagine.

Tabella 1 – Confronto tra gli infortuni occorsi durante le Olimpiadi di Pechino 2008 e Vancouver 2010. Da Engebretsen *et al.* 2012, modificata.

	Pechino 2008	Vancouver 2010
Atleti partecipanti	10977	2567
Infortuni (per 100 atleti)	1055 (9,61)	287 (11,18)
Causa più probabile	Non-contatto (20%), sovraccarico (22%), contatto con altri atleti (33%)	Contatto con altri atleti (15%), contatto con oggetto immobile (22%), non-contatto (23%)
Sport ad alto rischio	Calcio, taekwondo, hockey su prato, pallamano, sollevamento pesi	Cross (snowboard), freestyle (cross, salti), bob, hockey su ghiaccio
Sport a basso rischio	Canoa/kayak, tuffi, canottaggio, vela, nuoto sincronizzato, scherma	Sci di fondo, curling, pattinaggio di velocità

Il calcio risulta essere lo sport più traumatico; com'è noto, è una disciplina sportiva universalmente diffusa che coinvolge un grandissimo numero di praticanti, anche nei settori giovanili. E' interessante notare che gli sport che si svolgono a contatto con l'acqua risultano essere molto sicuri. La scherma, che ad un primo esame - visto che simula un duello utilizzando un'arma metallica - potrebbe essere considerata pericolosa, al contrario mostra una frequenza di infortuni molto bassa. Nelle olimpiadi invernali si osservano discipline sportive molto traumatiche, ma che, fortunatamente, rappresentano sport di nicchia praticati da un numero limitato di atleti. Nella *Tabella 2* sono indicate le percentuali di infortuni registrate nel corso delle Olimpiadi per alcuni sport scelti tra quelli più praticati. E' necessario precisare che il Rugby non è considerato poiché non è sport olimpico.

Tabella 2 – Distribuzione degli infortuni tra i vari sport nel corso delle Olimpiadi di Pechino (n =1055 infortuni) e Vancouver (n = 287). Da Engebretsen *et al.* 2012, modificata.

Sport olimpici	Atleti partecipanti	Numero di infortuni	Percentuale sul numero di partecipanti
Atletica	2132	241	11,3
Basket	287	38	13,2
Beach volley	96	8	8,3
Boxe	281	42	14,9
Calcio	496	156	31,5
Canoa/kayak	324	4	1,2
Canottaggio	548	10	1,8
Ciclismo	518	30	5,8
Ginnastica	318	24	7,5
Judo	385	53	11,2
Nuoto	1046	36	3,4
Pallamano	334	58	17,4
Pallavolo	287	23	8,0
Scherma	206	5	2,4
Sci alpino	308	46	14,9
Sollevamento pesi	255	43	16,9
Taekwondo	126	34	27,0
Tennis	168	10	5,9
Tiro con l'arco	128	9	7,0

Per confronto con i dati ottenuti nel corso delle Olimpiadi, nella Tabella 3 vengono indicati i dati sul numero di infortuni segnalati nel corso delle attività sportive svolte nell'ambito del Cus Pavia. Nella maggior parte delle attività sportive la percentuale di infortuni non supera l'1%.

Tabella 3 – Distribuzione degli infortuni occorsi presso il Cus Pavia durante lo svolgimento delle attività sportive, nel periodo compreso tra il 14.9.2009 e il 17.7.2012. Il numero di partecipanti alle attività è stato calcolato come media degli iscritti nei 4 anni oggetto della raccolta dei dati.

Attività sportive	Numero partecipanti	Numero di infortuni	Percentuale sul numero di partecipanti
Arrampicata sportiva	116	1	0.86
Basket	296	3	1.01
Calcio	443	5	1.13
Canoa	200	1	0.50
Canottaggio	124	1	0.80
Centro estivo sportivo	1161	5	0.43
Corso multidisciplinare	145	1	0.68
Pallavolo	530	11	2.07
Rugby	206	20	9.70
Scherma	65	4	6.15
Totale	3086	52	1.68

La percentuale di infortuni registrata sul numero totale di iscritti al Cus è pari all' 1.68%: è quindi molto più bassa rispetto al 9.61% registrato nel corso delle Olimpiadi di Pechino. Il numero maggiore di infortuni si registra nel Rugby dove il rischio è più elevato durante la disputa dei campionati delle serie maggiori, nei quali l'intensità del gesto agonistico è rilevante.

Rispetto alle Olimpiadi di Pechino la percentuale di infortuni è più elevata nella Scherma; la comprensione del dato richiede un approfondimento sulla tipologia degli infortuni denunciati. Non sono segnalati infortuni nell'Atletica, probabilmente a causa della loro lieve entità. Il confronto dell'incidenza degli infortuni alle Olimpiadi rispetto a quella riscontrata in una realtà sportiva diversa come il Cus offre comunque la possibilità di utili riflessioni. E' ovvio che gli infortuni registrati nel corso delle gare olimpiche fanno riferimento quasi esclusivamente alla disputa delle competizioni, nelle quali l'impegno degli atleti è massimale. Gli infortuni registrati al Cus sono invece da attribuire all'attività sportiva nel suo complesso. La frequenza quasi trascurabile degli infortuni registrata nelle attività esclusivamente giovanili e di avviamento allo sport, come i Centri estivi e i Corsi multidisciplinari, è rassicurante.



I dati epidemiologici sulla diffusione degli infortuni sono fondamentali per la valutazione del rischio e per mettere in atto interventi di prevenzione. Si apre quindi un problema di grande importanza e di difficile risoluzione. Questo argomento sarà oggetto di un ulteriore articolo che sarà pubblicato su CusPavia News.

Bibliografia

Klügl M, Shrier I, McBain K, *et al.* The prevention of sport injury: an analysis of 12,000 published manuscripts. *Clin J Sport Med* 2010; **20** : 407 – 12 .

K. Steffen, T. Soligard, L. Engebretsen. Health protection of the Olympic athlete. *Br J Sports Med* 2012; **46**:466. 470.



Agonism

via Amendola 12, 25032 - Chiari (BS)
info@myagonism.com - www.myagonism.com

enjoy your talent enjoy your talent enjoy your talent

Tre giovani bresciani venticinquenni lanciano il portale per cambiare il modo di vivere l'agonismo.

<<MYagonism, non solo Olimpiadi. Mettiti in gioco allo Sport Exhibition>>

Enjoy your talent, goditi il tuo talento. Questo è il motto anglosassone di www.myagonism.com.

Il 28/29 Settembre al Castello Sforzesco di Vigevano all'interno della 14° edizione di Sport Exhibition, tutti gli sportivi potranno mettere in gioco il loro talento con il primo gestionale social professionistico dedicato allo sport, oltre agli altri appassionanti eventi sportivi.

Nasce da Andrea Facchi, Paolo Raineri e Lorenzo Lanzieri l'idea che ha portato al Social Network "MYagonism", un portale web gratuito per tutti gli sportivi.

Già 600 gli utenti iscritti fin'ora. MYagonism.com, in versione Beta, è online e completamente gratuito. L'utente potrà iscriversi come Sportivo, Talent scout e Società/Gruppo sportivo.

Grazie a MYagonism i giocatori possono valutare le proprie caratteristiche fisiche e confrontarsi con i colleghi, utilizzando specifiche applicazioni. Gli osservatori possono avvalersi di statistiche e agende esclusive per selezionare più velocemente atleti da visionare in campo. Le società hanno a disposizione un intuitivo mezzo gestionale. Tutti gli utenti gestiranno spazi gratuiti per l'auto-sponsorizzazione. Saranno previste funzionalità esclusive per la gestione e valutazione delle statistiche singole o di squadra. Sarà presente una sezione "mercato" all'interno della quale cercare e offrire ingaggi o semplicemente trovare compagni di squadra.

MYagonism sarà online in Beta version solo per Basket, Calcio, Rugby e Volley, ma è nato per essere aperto a tutti gli sport e poter dare la giusta visibilità anche a discipline che solitamente sono meno considerate dai mezzi d'informazione.

Sono già in discussione possibili sviluppi per lo sport italiano volti alla ricerca dei talenti.

Il responsabile comunicazione

Paolo Raineri

ZUMBA FITNESS



*Sei pronto a divertirti
per tenerti in forma???
il programma Zumba
non è altro che questo!!!
È un programma di danza e
fitness-party brucia-calorie,
divertentissimo, efficace,
facile da seguire,
ispirato ai ritmi latino
americani!*

Sede: Polo Sportivo Cravino
Giorni: mercoledì e venerdì
Orario: dalle 20.00 alle 21.00 o dalle 21.00 alle 22.00
Periodo: dal 17 ottobre 2012 al 31 maggio 2013
Quota per l'intero corso:
universitari € 175,00, esterni € 240,00

UBI Banca Popolare
Commercio & Industria

**SONO DISPONIBILI ONLINE
I PROGRAMMI DEI CORSI
PER L'ANNO SPORTIVO
2012/2013**

www.cuspavia.it

CUS Pavia NEWS

Bollettino settimanale di informazione sportiva a
cura del C.U.S. Pavia diffuso via Internet

Direttore responsabile: Fabio Liberali

Vietata la riproduzione anche parziale se non
autorizzata