CUS PaviaNEWS

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

Anno 11, Numero 35 **2 Ottobre 2012**

Atletica leggera: *….e finiamo il 2012 con i botti!!!*

Il week end dei tricolori Allievi di Firenze vede tre atleti della società pavese farsi spazio tra i migliori della categoria. **Maria Cristina Roscalla** punta tutto sui m.3000 raggiungendo il terzo gradino del podio in 10'16"93, a un passo dal suo p.b.. La campionessa regionale dei m.1500 e dei m.3000 avrebbe voluto doppiare anche a Firenze ma i regolamenti le hanno chiesto una scelta, e anche se in questo momento è meno resistente del solito ha comunque scelto la distanza doppia. La gara si focalizza sulla sfida tra la sarda Alice Cocco e l'altoatesina Anna Stefani, ma Maria Cristina si dimostra in ugual misura tenace e competitiva rivelandosi la migliore del resto del gruppo. Con questo importante bronzo, Maria Cristina chiude un primo anno di categoria alla grande: 4^ agli individuali di cross, 3^ ai Societari (vincendo il Titolo Italiano a squadre con le compagne Olmo Angelica, Pavarino Elisa e Ragazzi Giulia). Non di meno importanza i due quarti posti di **Fantazzini Eric** e **Giordano Manuel**, il primo (Eric) dalla "gabbia" esplode un 4° lancio strepitoso che registra un suo miglioramento di ben + m.2,49 (dico ben due metri e mezzo!!!) perché si presentava con un accredito di m. 56,14 ed ha scagliato l'attrezzo a m.58,63… per gli intenditori non cosa da poco. Altro numerino da circo quello di **Giordano Manuel** che nel caldo afoso fiorentino (la gara è partita alle 15.20 con 26°) Manuel ha lottato con Angelini Gregorio spalla a spalla per 22 dei 25 giri ma ha dovuto arrendersi al finale travolgente dell'avversario. Bravissimi a pari merito tutti gli altri cussini (**Giordano Marco**, 13° nella marcia km 10, **Giulia Ragazzi** 3^ in batteria e 25^assoluta nei m.400h in 1'08"20; **Florio Emanuele** 36° nel giavellotto con m.43,70 e **Berrite Azzedine** che non ha retto l'emozione e si è ritirato nei m.3000 per paura di fare una brutta figura!!!) perché per partecipare ad un Campionato Italiano Allievi devi già essere un "signor atleta" poiché i minimi di accredito sono tutt'altro che facili da raggiungere.

M.Cristina Roscalla

I gemelli Giordano

Eric Fantazzini

Sommario

- *atletica leggera pg.1*
- *canottaggio pg.2*
- *ticinomarathon pg.3*
- *appuntamenti pg.3*
- *biomeccanica e sport pg.4-5*
- *spaziopanathlon pg.6*
- *varie - zumba pg. 7*

UBI Banca Popolare Commercio & Industria

Canottaggio: *un argento e un bronzo*

Domenica 30 settembre all'Idroscalo di Milano si è conclusa la penultima tappa della stagione agonistica 2011/12 con i Campionati Italiani Assoluti. Il bacino di Milano dopo quasi 10 anni rivede gare di alto livello, cosi come si merita un campo di gara come quello milanese. Il Cus Pavia porta a casa un argento e un bronzo, forse con un po' di amaro in bocca per la gara del singolo, ma tutto sommato il bilancio è positivo. La prima medaglia arriva dal singolo senior maschile di Jean Smerghetto. I pronostici la davano come una gara abbastanza equilibrata e così è stato. In fondo ci speravamo. I frangi acque erano due, il cussino Jean Smerghetto e Castaldo in forza al RYCC Savoia. Dopo la partenza velocissima del singolista triestino Ustolin (ex College Universitario proprio a Pavia) che vedeva subito il pavese ad inseguire, un attacco deciso e Jean si portava in testa alla gara, trascinando però nella sua scia il partenopeo Castaldo. Dai 500m il tifo di tutta la squadra ha dato forza per un ulteriore attacco da parte del nostro atleta giallo blu, ma non è bastato a mettere la prua davanti ai colori bianco-blu del Savoia che nel rush finale aveva la meglio. Argento per Jean Smerghetto. La giornata si conclude con la gara dell'8+ senior maschile. L'equipaggio composto da Gianluca Santi, Andrea Fois, Corrado Regalbuto, Jean Smerghetto, Giuseppe Alberti, Gianluca Como, Simone Molteni, Luca Del Prete, Tim. Alberico Fiori al suo esordio al timone dell'8 e soprattutto come timoniere. In partenza l'equipaggio favorito delle Fiamme Gialle passa subito in vantaggio, mentre il Cus Pavia cerca di non far guadagnare troppo al Saturnia. Il secondo posto sembra alla nostra portata. I nostri ragazzi ci credono, provano a dare il tutto per tutto per spuntare la sfida con il Saturnia di Trieste. Una sfida come sempre emozionante quella dell'8 che però, ancora una volta, sul serrate finale ha la meglio il Saturnia aggiudicandosi l'argento. Il Cus Pavia è bronzo. Finalmente possono festeggiare degnamente, anche i pesi leggeri, i risultati delle gare con una delle immancabili Torte della Postiglione. Domenica prossima vedremo i nostri atleti fronteggiarsi nei Campionati Italiani di Società a Varese, con la speranza come sempre di portare in alto i colori del Cus Pavia.

Jean Smerghetto

43^ VIGEVANO - PAVIA: *meno di una settimana al via*

Mancano ormai pochissimi giorni al via della 43^ Vigevano Pavia che da quest'anno, grazie alla collaborazione istauratasi fra la Canottieri Ticino e il CUS Pavia, si è trasformata in un vero e proprio contenitore che proporrà anche la TicinoMarathon 2012, discesa amatoriale per canoe, kayak e raft e il 2^ Festival Zanzadrago, granfondo per dragon boat. E partiamo proprio dai dragon boat dove sei equipaggi provenienti da tutta Italia hanno già perfezionato la propria iscrizione. Posti quasi esauriti per la discesa in raft da Bereguardo che ormai conta più di 70 iscritti, fra cui un equipaggio del gruppo Forza Rosa. Qualche decina di iscritti anche per la manifestazione amatoriale in kayak, che partirà da Vigevano alle 11,30, ma in questo caso il grosso delle iscrizioni è esteso per sabato e domenica, quando si avrà anche una maggiore certezza sulle previsioni meteo. Giovedì invece scadranno le iscrizioni per la parte agonistica. Ovviamente, in questo caso, tutte le squadre aspettano sino all'ultimo a iscrivere i proprio atleti, per aver modo di verificarne sino all'ultimo lo stato di forma e nel contempo carpire qualche indiscrezione proveniente dalle squadre avversarie. Tuttavia è più che verosimile prevedere che le gare di maratona fluviale e di maratona classica vedranno al via più di 200 atleti suddivisi nelle diverse categorie. Inoltre fervono i preparativi per la serata di spettacolo che il comitato organizzatore ha previsto sabato sera in Piazza della Vittoria quando fra una canzone e l'altra dei Fio d'la Nebia verranno premiati i canoisti pavesi che nel corso della stagione hanno ottenuto i migliori risultati sportivi.

Appuntamenti delle sezioni

Il canottaggio sarà impegnato nel finesettimana a Varese per i Campionati Italiani di Società. Domenica la Canoa si contenderà gli ultimi titoli tricolori nella stagione in palio nella maratona fluviale partecipando alla 43^ Vigevano Pavia.

Biomeccanica e sport

Con questo numero di CusPaviaNEWS inizia la collaborazione con Nathalie Biasolo e Silvio Lorenzetti. Gli Autori pubblicheranno una serie di contributi introduttivi alla biomeccanica applicata allo sport; la loro vasta esperienza professionale sarà per i nostri lettori un'imperdibile occasione di arricchimento culturale. Nathalie Biasolo pratica la corsa in montagna ottenendo risultati di rilievo: siamo certi che non rinuncerà a raccontarci anche le sue esperienze in campo agonistico.

Nathalie Biasolo
nathaliesportphisiology@gmail.com

Doctor in Medicine (fields of application Exercise Physiology and Sport Medicine)
Building up: ETH/Zurich with prof Urs Boutellier Exercise Physiology Department.
Employment: Praxis Balance Haerkingen (CH) for performance tests and biomechanics tests.
In Italy: team doctor of Atletica Riccardi Milano
Sport activity: mountain runner in the team Lsg Olten (CH)
Best results up to day: 2004 Grand Prix Iaaf 23°, 2005 Grand Prix Iaaf 23°, 2007 Grand Prix Iaaf 13°, 2010 1° place in Team Mountain Running World Championship Master category, 2012 Mountain running World cup 37° overall and 5 in age category.

Silvio Lorenzetti
Dr. phil-nat Unibe
Dr. sc.ETH Zurich
Diplom Physiker
Team leader of the Sportbiomechanics team at the Swiss Federal Institute of Technology (ETH) Zurich.

Biomechanics: its role in physical exercice (I) *a cura di Nathalie Biasolo*

- How to train properly and to prevent accidents

Biomechanics is a subject which is located between physics and exercise physiology. It holds a key position in training planning, in accidents prevention and in rehabilitation. Only if we know how the body like a machine acts we can plan a training session properly: it means how to run or to pedal or to row with an optimal cadence according to ventilation, heart rate and lactate concentration parameters. Biomechanics and exercise physiology work together in the same direction: to perform at own best without accidents. On the other side when one falls into an accident (muscle disruption for instance) it is important to know which is the cause and not only the symptom. The ground for muscle disruption in sprinters for instance can be a not properly feet movement which can lead to a surcharge in the muscle during sprint action. In biomechanics all the parameters must be correlated to the physiology variances (for instance the anaerobic threshold must be related to the optimal pedal cadence in biking)

- The methods which are used in biomechanics

The variances

Four variances are related to biomechanics measures: kinetics, kinematics, statics and dynamics. Furthermore we have to take into consideration other variances which are air temperature, humidity, wind, and hotness. The biomechanical measures are related also to physiology variances such as heart rate, lactate concentration, VO_2max.

Biomechanics variances	Kinetics	Kinematics	Statics	Dynamics
Meteo variances	Air temperature	Humidity	Wind	Hot
Physiology variances	Heart rate	Lactate	Ventilation	VO_2max

The experimental methods

There are many methods to study how the body moves and to correlate the movement to the parameters of muscle physiology. The simplest (but not the best) is a photo gallery from start to the end of the exercise. Better is to use a video camera which can reproduce the movement without interruption despite also this method shows some limitations. The most common method is the use of sensors en and photocells together with the action potential measure through Electromyography (EMG) and Electrocardiography (EKG).

Method 1	Photo gallery		
Method 2	Video		
Method 3	Sensors	Photocells	Action potential

- The statistics analysis in biomechanics

Three criteria are of importance: relevance, validity and significance.

Relevance means if the studied subject is of interest. Validity shows if the measures are objective measures. No objectivity no validity. Significance means that to carry on a study many subjects are necessary.

Criteria 1	Relevance
Criteria 2	Validity
Criteria 3	Significance

- Sources

1. Lectures by S. Lorenzetti Eth Zurich – March/Mai 2012

2. Lectures by J. Denoth Eth Zurich – March/Mai 2012

3. Case Report by N. Biasolo Praxis Balance Haerkingen – So – CH

Spazio Panathlon

Il convegno del 21 Settembre 2012

(dall'introduzione del Presidente A. Porcaro all'apertura del Convegno)

…nell'anno delle Olimpiadi e delle Paralimpiadi altro tema non poteva esserci se non quello dei giochi di Londra. E dunque il convegno è dedicato non solo agli atleti, protagonisti dei Giochi Paralimpici, ma soprattutto a tutti coloro che si sono commossi ed esaltati durante i 15 giorni di Londra, e che adesso, spento il braciere dello stadio olimpico, sono pronti a ricominciare a girarsi dall'altra parte. Fino a Rio de Janeiro. Estate 2016. Quando torneremo a contare le medaglie e ad osannare alle vittorie. Gli atleti ai Giochi ci hanno commosso e appassionato, fatto emozionare e talvolta ci hanno anche conquistato con imprese al limite dell'incredibile. Adesso, però, è tempo di tornare alla realtà che per milioni di disabili italiani significa, una volta spentasi la ribalta televisiva, tornare in un anonimato fatto di difficoltà logistiche, lotte per affermare i propri diritti e, in generale, di confronto con un paese che molti vivono come una giungla. E si perché, come dice il Presidente Pancalli, " I risultati ottenuti non sono proporzionali all'attenzione che in Italia si pone al problema della disabilità". Ma queste sono situazioni risapute. Molti tra presenti lo potrebbero testimoniare con ben più doviziose parole. A noi il compito di portare una piccola goccia al fiume di iniziative a favore dello sport dei disabili e della disabilità in genere. Fin da ragazzi, siamo stati educati - in primis dai media, ma ci metterei anche scuola e famiglia - a considerare lo sport come uno strumento di esaltazione della forza e della perfezione fisica, come vetrina dell'avvenenza del corpo in salute, disegnato secondo i canoni dominanti dell'idea del bello. Con un background culturale simile alle spalle, non è stato facile appassionarsi immediatamente alle Paralimpiadi. Anzi, è si è avuta, per qualcuno, quasi una reazione di fastidio (Vedi Paolo Villaggio che dice: "Fanno molta tristezza…). Di certo, per evolvere e maturare un'idea di diversità anche nello sport non basta mandare in onda qualche gara dei giochi paralimpici ogni 4 anni e parlare di disabilità solo in occasione di disservizi e discriminazioni; occorre cominciare da piccoli e da subito ad educare figli e nipoti a considerare che lo sport paralimpico è sport a tutti gli effetti. Ma affrontiamo ora il tema centrale del nostro dibattito: il bilancio delle Paralimpiadi di Londra è stato indubbiamente positivo. Sul loro valore tecnico facciamo dissertare i tecnici. Noi possiamo solo notare che esse stanno diventando un appuntamento sempre più importante anche dal punto di vista agonistico. E qui veniamo al cuore del problema.Le Paralimpiadi di Londra 2012 con gli stadi pieni, il pubblico entusiasta, ampia copertura TV, audiance altissima, inducono gli stessi problemi delle Olimpiadi dei normodotati. La necessità di migliorarsi, la necessità di allenarsi per tante, troppe ore al giorno, la necessità di vincere ad ogni costo, porta sempre più spesso al ricorso a pratiche illecite. E' noto da tempo, ma sarà il Dott. Marco Bernardi a confermarlo, che molti atleti pur di primeggiare acuiscono i sintomi delle loro malattie per farsi classificare in categorie più favorevoli. La Van Der Vorst, che l'anno scorso è stata nostra ospite, ha stupito il mondo prima per le sue vittorie e poi per la prodigiosa e strana guarigione. L'assunzione di anabolizzanti ha impedito a Marfin e Rakitin, atleti russi, di partecipare alle Paralimpiadi, l'uso dell'EPO, il Boosting ed tanto altro dimostrano che anche il mondo delle Paralimpiadi è contagiato sempre più da quelle degenerazioni che fanno delle Olimpiadi un campo di sperimentazioni cliniche più che uno stadio in cui si gareggia per gareggiare e a volte si vince. Ma perché stupirsene? Anche questo è un segnale di annullamento delle differenze con le Olimpiadi, seppure in negativo. Lo sport paralimpico è dentro la realtà, non fuori. Sponsor e premi ci sono anche nel mondo paralimpico. Vincere per un atleta povero di paesi poveri, vuol dire girare il mondo e vivere da agiati. E poi il grande problema. Molti atleti disabili hanno bisogno di farmaci che a volte non vengono dichiarati. La misura è diversa, il significato no. Anche in questo Paralimpiadi ed Olimpiadi hanno sempre meno differenze.

Il Presidente CUS Cesare Dacarro parla al Convegno del 21 Settembre 2012

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