

CUS Pavia NEWS

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

Anno 11, Numero 40

6 Novembre 2012

Rugby serie C elite: amara sconfitta

CUS PAVIA RUGBY - OSPITALETTO 20-22

Non proprio una tempesta ma nemmeno il tempo ideale per veleggiare sereni domenica pomeriggio a Pavia e di fronte all'equipaggio di Prini si è parato il duro avversario di Ospitaletto. La partita è dura, un vero scontro d'altri tempi con le squadre che si affrontano frontalmente come in un'epica battaglia e perciò l'Ammiraglio Prini richiama all'ordine tutte le sue forze incluso il ritrovato Marcias, il Gladiatore Nuragico dalla bella Villanovaforru torna dopo 2 anni di inattività e dona alla causa una prestazione d'altri tempi che smuove ben più di una lacrimuccia sugli spalti. In assenza dello squalificato Braschi, Prini lancia



all'apertura il giovanissimo Appiani messo sotto parecchia pressione e nel mirino della forte terza linea ospite. I primi a ferire l'avversario ed a rompere l'equilibrio sono proprio gli ospiti con la meta del seconda linea Rossi portato in meta da un drive ben pilotato. Pavia non riesce a concretizzare il possesso focalizzando la sua attenzione sulla zona centrale del campo dove i bresciani sono bravi a difendere e difatti Ospitaletto allunga ancora con un calcio piazzato. Disetti accorcia e le squadre vanno a riposo sul 3 a 10. Sorrenti prende il posto di Appiani per

Sommario

- *rugby serie c elite pg.1-2*
- *rugby old pg.2*
- *rugby giovanile pg.3*
- *pallavolo femm. pg.4*
- *pallavolo masc. pg.5*
- *scherma pg.6*
- *tiro con l'arco pg.6*
- *atletica leggera pg.7-8*
- *spazio panathlon pg.9*
- *myagonism pg.9*
- *biomeccanica e sport pg.10-11*
- *appuntamenti - varie pg.12*

dare una maggiore esperienza ed una più sapiente guida alla ciurma di Prini. Il secondo tempo parte però male per Pavia che subisce un'azione offensiva di Ospitaletto e si fa infilare da una touche giocata all'interno e non ostacolata da una disattenta difesa gialloblu. La squadra tracollava e la mossa per raddrizzare la partita per Prini era il cambio per il mediano di mischia: fuori un Giglio sottotono e dentro l'esperto e rientrante Frogget, l'anglofono dà ragione all'Ammiraglio dando un senso alle azioni della propria e nettamente superiore mischia.

UBI  **Banca Popolare
Commercio & Industria**

Il traumatico cambio in mediana produce subito i suoi frutti e Negri schiaccia in meta al termine di un drive che vede partecipare in spinta tutta la ritrovata artiglieria pavese. Sulle ali dell'entusiasmo Pavia torna in zona calda con un intercetto di Rota che però non riesce ad arrivare a meta e va così in fumo una grande opportunità; ma i gialloblu non demordono e si ripropongono in attacco e vanno in meta con Zampori bravo a fintare un avversario sul lato chiuso del campo ed a schiacciare la meta del pareggio. Ma per l'equipaggio di Prini questo non basta perciò la flotta intera si muove per andare a colpire nuovamente gli avversari e al termine di tanti attacchi ripetuti vicino al raggruppamento Fietta riesce a schiacciare la terza meta che dà a Pavia il momentaneo vantaggio. Gli ultimi dieci minuti sono però una brutta nota per Pavia che non riesce a tornare in attacco e subisce l'arrembaggio di un Ospitaletto parecchio grintoso e a volte troppo sopra le righe come quando Ribola colpisce al volto Sorrenti con un pugno ma rimane impunito dall'arbitro focalizzato su una diversa zona del campo. Ma la grinta produce e Ospitaletto riesce a trasformarla in una meta realizzata dalla mischia che pareggia i conti; il calcio di trasformazione dà agli ospiti il vantaggio con ancora due minuti sul cronometro. L'assalto finale non produce nulla e Pavia resta con l'amaro in bocca di una sconfitta arrivata al termine di una bella rimonta forzata da un primo tempo giocato sottotono e non all'altezza delle possibilità della squadra. C'è ancora tanto da lavorare per preparare la difficilissima trasferta camuna di settimana prossima che andrà ad opporre la squadra pavese ad una di quelle più in forma dell'intero girone.

Rugby: i Milòld in partenza per Parigi

Cresce l'attesa per l'impegno dei Milòld (la rappresentativa Old del CUS Pavia Rugby) a Parigi nel triangolare con i gallesi del Llanishen Cardiff e i padroni di casa del O'Vals Stars.



Dopo l'andata, nel 2011 a Parigi, e il ritorno, lo scorso maggio al Campo Cravino di Pavia con i francesi del "Le XV du Carcajou", continuano le frequentazioni d'oltralpe dei Milòld. Il 10 Novembre i serpentelli saranno di nuovo a Parigi per partecipare al torneo organizzato dagli O'Vals Stars che vede la partecipazione dei



padroni di casa, dei Milòld e dei gallesi del Llanishen Cardiff. La comitiva vede ben 23 giocatori effettivi e una nutrita schiera di accompagnatori. Gli ultimi allenamenti di coach Alberto Broli hanno visto i Milòld lavorare sulle fasi critiche dell'uscita dalla mischia, la pericolosissima touche a favore e l'approccio al terzo tempo multilingue. Fedeli al loro motto "int'al ciapa l'è 'l so" i Milòld non molleranno la presa e torneranno in tana a Pavia con un enorme carico di divertimento. Forza Miiiiiiiiilòld!

Rugby giovanile: *fine settimana amaro*

L'Under 20 fa un passo indietro con il Rugby Grande Milano 5- 62

L'Under 20 del CUS Pavia Rugby allenata da coach Nicola Cozzi si sgretola di fronte al Grande Milano. Gara subito in salita per i Cussini che prendono una meta al quarto e un'altra al dodicesimo minuto. Nonostante la netta superiorità dei Milanese il CUS Pavia non ci sta, tira fuori i denti e costringe gli ospiti a difendersi con decisione nei propri cinque metri per due volte. Il Grande Milano chiude il primo tempo da protagonista, nel bene e nel male: meta del pacchetto di mischia ed espulsione temporanea per placcaggio alto. Primo tempo dal saldo negativo nel punteggio, ma CUS che tiene botta di fronte agli esperti milanesi. Nel secondo tempo la musica cambia, i Cussini stremati dalla resistenza prodotta nel primo tempo tirano i remi in barca e lo spettacolo è solo del Grande Milano che porta il totale delle mete a dieci. Piccola consolazione finale per la prima meta stagionale di Ahmed Gamal in chiusura di partita. Realista il commento di coach Cozzi a fine partita "Decisamente un passo indietro rispetto ai piccoli progressi mostrati nelle precedenti partite. Dovremo lavorare molto in allenamento per riuscire a tirare fuori qualcosa di buono sul campo nelle prossime partite".



coach Nicola Cozzi

Classifica al termine della quarta giornata

Parabiago	20
Union	19
Cesano Boscone	15
Grande Milano	11
Rho	10
CUS Torino	6
Lainate	0
CUS Pavia	0

Tutti in campo nel fine settimana

Si prospetta un fine settimana fitto di impegni per tutte le squadre del CUS Pavia Rugby. Sabato 10 novembre Under 16 a Milano contro l'Union Milano e Milòld (la rappresentativa Old del CUS Pavia) impegnata a Parigi nel triangolare con i gallesi del Llanishen Cardiff e i padroni di casa O'Vals Stars de Val d'Europe. Domenica 11 novembre al Cravino, ore 10:00, l'Under 12 di Coach Froggett giocherà con Busto Arsizio, Lainate, Chicken Rozzano, Lyons Settimo Milanese e Parabiago. A seguire, sempre al Cravino, l'Under 14 affronterà i pari età del Lyons Settimo Milanese. Il Mini Rugby (Under 8 e Under 10) è ancora in attesa di conferma per le partite di domenica, ma dovrebbe scendere in campo. La squadra Seniores sarà invece in trasferta a Rogno contro il Valle Camonica mentre l'Under 20, anch'essa in trasferta, affronterà il Lainate appaiato in coda alla classifica di categoria. Le Fenici allenate da coach Donatiello saranno impegnate nel secondo turno di Coppa Italia (luogo da definire).

Ci trovate su Facebook www.facebook.com/cuspaviarugby

Pallavolo femminile: Cus Pavia alla riscossa!

Eccoci di nuovo insieme ad affrontare un altro anno al fianco delle ragazze della **serie D**. Dopo gli scarsi, ma comprensibili risultati ottenuti durante la Coppa Lombardia contro Rivanazzano Terme, Mede e Certosa Volley, le nostre atlete hanno iniziato molto bene la stagione, riuscendo a conquistare la prima posizione in classifica a pari merito con Nuova Team Appiano Gentile (11 punti).

13/10 prima giornata: Cus Pavia- Trenkwalder 3-2 (23-25; 27-25; 25-15; 19-25; 15-10)

Le ragazze del Cus, non ancora totalmente concentrate perdono il primo set ; il secondo riescono a strappare un 27 a 25 alle avversarie; il terzo set non lasciano spazio per la rimonta di Cisliano, rimasto a 15; il quarto set le nostre ragazze perdono grinta e i troppi errori commessi le portano al tie break, il quale si conclude con la vittoria del Cus con un parziale di 15 a 10.

20/10 seconda giornata: Hydra Pg- Cus Pavia 0-3 (7-25; 6-25; 11-25)

La seconda gara vede protagoniste le nostre atlete che non permettono alle avversarie di superare la decina per i primi due set e la quindicina il terzo set. I primi due set filano lisci come l'olio, il terzo il Cus perde un po' la concentrazione, ma alla fine ottiene una vittoria schiacciante fuori casa, contro un progetto giovane che deve ancora crescere, ma con ottime qualità tecniche.

27/10 terza giornata: Cus Pavia- Roto 2000 3-1 (25-16; 25-18; 23-25; 25-21)

Gara difficile per le nostre ragazze contro una squadra insidiosa, già incontrata in amichevole a giugno. Nonostante le buone qualità fisiche delle avversarie, il Cus riesce a dominare il primo set, puntando soprattutto sui muri vincenti, sulla difesa e sulle palle furbe del nostro opposto Monica e della nostra banda Federica. Durante il secondo set la banda avversaria, apparentemente la più forte, subisce un infortunio al ginocchio ed è costretta ad uscire dal campo. Noi ne approfittiamo e, mantenendo la giusta concentrazione e una buona grinta conquistiamo anche il secondo set. Il terzo set dimostriamo di non essere convinte fino in fondo della vittoria lasciando alle avversarie il tempo di rimontare, ma al quarto set entriamo in campo più grintose di prima, focalizzando l'obiettivo e raggiungendolo con successo.

3/11 quarta giornata: Arci Volley-Cus Pavia 0-3 (21-25; 23-25; 20-25)

Si prospettava una partita difficile contro le ormai ex prime in classifica: tutte alte più di un metro e 70, opposto mancino forte, difesa impenetrabile, ma purtroppo per loro le nostre ragazze sono state insuperabili!!! Ognuna ha dato il meglio di sé, dimostrando di essere una vera e propria squadra, unita, capace e grintosa. Sin dal primo set il Cus ha saputo tenere testa alle avversarie: ha funzionato tutto dalla difesa, all'attacco, al muro e persino la copertura ha retto molto bene. Fondamentali gli attacchi vincenti di Federica e Martina, le nostre due bande "senza particolari doti fisiche" (cit.), la difesa del nostro super libero Jessica, i muri e le schiacciate inaspettate dei centrali Elisabetta e Caterina, i palleggi decisi di Chiara e l'astuzia del nostro opposto Monica. Insomma una gara da ricordare e, speriamo da ripetere, per le nostre ragazze che per il momento stanno dando il massimo in ogni incontro, provocando la gioia e la felicità dell'allenatore Sacchi.

SECONDA DIVISIONE

Adolescere B- Cus B 3-1

TERZA DIVISIONE

Cus Pavia-Virtus Mortara 0-3

TERZA UNDER

Il Castelluccio-Cus Pavia 1-3

UNDER 16

L'angolo del caffè-Cus Pavia 0-3

a cura di Catteneo Caterina

Pallavolo maschile Serie D: *ottimo inizio*

Un buon Cus Pavia ottiene la prima vittoria interna della stagione in serie D maschile bissando il successo di Vigevano battendo un ostico William Varese.

E' un Cus che si presenta davanti ai propri tifosi dovendo fare a meno di Manferoce, in panchina per onore di firma, e di Fortunati e che ripresenta nel ruolo di centrale un ottimo Mezzadra. Villa ripropone capitano Giordano nel ruolo di opposto mentre Liberale vince il ballottaggio con Bottazzi per far coppia con Beolchini come schiacciatore.



Andrea Beolchini

La William Varese è una formazione rinnovata dopo la retrocessione in serie D e si presenta con 2 punti di vantaggio nei confronti dei cussini.

L'inizio dell'incontro è però tutto a favore dei pavesi: il servizio di Liberale mette in tremenda difficoltà la ricezione ospite (8-1) e i varesini faticano a trovare il bandolo della matassa. Col passare del tempo però gli ospiti crescono e rimontano i pavesi (15-14) fino a che Beolchini e Mezzadra decidono di mettere il turbo e di chiudere agevolmente sul 25-21. Da segnalare nel corso del set il punto del libero Curti, una vera rarità!

Nel secondo set Varese parte fortissimo (3-9) ma il servizio di Beolchini prima (7-9) e di Carcano nella parte centrale del set (18-17) permettono ai gialloblu di prendere il largo nel finale grazie a uno scatenato Bottazzi, che aveva rilevato Liberale, che con 3 muri e 2 punti consecutivi regala al Cus il 25-18 finale. Malissimo invece i cussini nel 3° set: Varese è avanti sin dall'inizio (5-9, 9-13, 10-16) ma questa volta i pavesi non riescono nella rimonta e finiscono per perdere nettamente il parziale (16-25).

Il 4° set è decisamente il più equilibrato: Varese parte forte (9-13) ma il Cus ricuce immediatamente lo strappo (13-13) per prendere poi il largo grazie ad uno scatenato Beolchini (10 punti per lui in questo parziale e il 66% in attacco) che porta i suoi sul 21-16. Varese però non molla e aggancia i locali proprio nelle ultime battute (23-23). Il Cus non riesce a sfruttare i primi 2 match point ma chiude grazie a un ace di Bagarotti che infila la ricezione varesina con una battuta chirurgica che consegna ai ragazzi di mister Villa 3 punti fondamentali.

Prossimo appuntamento per il Cus l'ennesimo derby in quel di Garlasco sabato alle ore 21.00.

Giunti alla 4ª giornata, la classifica comincia a delinearsi con il Malnate (12) unica squadra ancora a punteggio pieno dopo la vittoria per 3-1 in quel di Magenta (4) seguita da Casteggio (11) che si è facilmente imposta per 3-0 contro la Bocconi (5). Torna alla vittoria anche Voghera (9) per 3-0 contro Gonzaga (2) mentre la sorpresa del momento è rappresentata dalla neopromossa Canegrate (9) che batte per 3-1 Ispra (3). Il Cus Pavia (7) si trova al quinto posto a fianco di Cesano-Pero che ha sconfitto 3-1 il Garlasco (3)

Tabellino Cus: Carcano, Giordano 4, Beolchini 26, Liberale 4, Carnevali 12, Mezzadra 13, Bottazzi 7, Bagarotti 1, De Pascali, Curti (L)1. ne: Manferoce, Carnevali. All: Villa.

Muri punto: Cus 5, Varese 11. Ace: Cus 3, Varese 5. Battute sbagliate: Cus 9, Varese 7. note: ammonizione all'atleta del Cus Liberale nel corso del 3° set.

Scherma: *week-end positivo*

Week-end positivo per gli atleti cussini impegnati nella prima prova di qualificazione ai campionati italiani Under 14 a Manerba del Garda e nella prima prova del Campionato Europeo Under 23 di spada maschile a Colmar in Francia. Partiamo dai più piccoli; Sabato erano in gara gli atleti delle categorie Giovanissime, nate nel 2001, e Ragazzi e Allievi, nati nel 2000 e 1999. Ottimo sesto posto di Sara De Martis nella gara delle Giovanissime; Sara dopo un girone eliminatorio iniziale un pò sotto tono, si è riscattata nelle eliminazioni dirette vincendo facilmente gli assalti e perdendo di solo due stoccate l'assalto che le avrebbe permesso di salire sul podio. Nella categoria Ragazzi/Allievi il migliore dei cussini è stato Francesco Leone giunto alle soglie della finale a otto; il cussino, alla sua prima gara ufficiale e con avversari della sua età e di un anno più grandi, nel girone ha vinto solo due assalti e persi quattro complice la troppa tensione nervosa, ma nelle dirette ha vinto ben tre turni agevolmente, sconfiggendo anche il numero tre della gara, ha poi perso la diretta che lo avrebbe fatto entrare nei primi otto. Alla fine con la classifica accorpata Francesco si è classificato quindicesimo, ma nella classifica della sua categoria è arrivato terzo. Nella stessa gara gli altri tre cussini in gara Jacopo Bazzano, Riccardo Mega e Luca Serafini hanno perso per entrare nei primi sedici più per errori loro che per i meriti degli avversari. Domenica invece Silvia Greco e Teresa Paravella hanno gareggiato nella categoria Ragazze/Allieve, Silvia purtroppo si è fatta sconfiggere dalla paura più che dalla propria avversaria nella prima eliminazione diretta; invece Teresa ha perso per entrare nelle prime otto contro un'atleta della Bergamasca Scherma Creberg, che è stata brava a sfruttare la prima parte dell'assalto e a prendere un buon vantaggio e a saperlo gestire nel finale. Anche Teresa come Francesco si è classificata al terzo posto della sua Categoria, le Ragazze. A Colmar in Francia si è svolta la prima prova del circuito europeo Under 23, Filippo Massone era l'unico atleta gialloblù in gara. La gara ha visto la partecipazione di numerosi atleti della nazionale transalpina, di quella elvetica e di quella svizzera. Filippo nel primo girone ha vinto tre assalti e persi tre, nel secondo girone ne ha vinti due e persi tre classificandosi al settantasettesimo posto; l'alfiere gialloblù ha battuto per entrare nei sessantaquattro il tedesco Jens Kientzle per 15 a 12 e si è arreso ad uno dei padroni di casa, Theo Carneau, per entrare nei primi trentadue con il punteggio di 15 a 12 per il francese. Filippo deve fare ancora esperienza a livello internazionale, ma i presupposti perchè possa migliorare ci sono tutti.



Sara De Martis

Tiro con l'arco: *Bene il Cus a Vigevano*

Buona partenza del Cus Pavia al primo appuntamento del Grand Prix provinciale che assegnerà a Mortara il 2 dicembre i titoli di classe. In evidenza Alessandro Grande (olimpico ragazzi) che continua a dimostrare voglia e capacità per migliorare in gara i suoi punteggi. Anche a Vigevano è riuscito ad attestarsi tranquillamente oltre la faticosa soglia dei 500 punti migliorando il suo record personale. Da segnalare un'ottima performance di Mirko Basciu che si conferma attualmente il migliore tra gli esordienti dell'arco olimpico. Tromboni Quintino ha evidenziato un discreto stato di forma finendo sesto nella sua classe ricca di concorrenti. Esordio stagionale anche per Gabriele Ferrandi che riesce a migliorare il suo record al chiuso. Conferma della inossidabile squadra master compound (Stafforini, Carvani e Lazzarin) che ribadisce anche quest'anno la supremazia in ambito provinciale. La stagione agonistica, che è partita in sordina agli inizi di ottobre, sta gradatamente decollando con appuntamenti che visto l'impegno profuso negli allenamenti avranno i nostri atleti sicuramente tra i protagonisti.

Atletica leggera

“So come far fruttare al meglio l'allenamento, ma so che per andare forte devo prestare molta attenzione anche ai piccoli dettagli, quelli che a volte non sembrano importanti, come riposare meglio, e che non devo sottovalutare i segnali che il corpo mi manda, così da capire se per caso non sto esagerando.”



DEENA KASTOR, detentrica del record americano femminile di maratona (2:19'36")

La corsa in sé può apparire un gesto facile. Un gesto cadenzato, ritmato e sempre uguale a se stesso. Ma dietro ogni appoggio c'è la contrazione simultanea di centinaia di muscoli che intervengono durante tutta la fase di corsa. Una semplicità che ha origini lontanissime, da quando l'uomo pian piano ha cominciato a stare in posizione eretta. Quel momento ha segnato per l'uomo una svolta non solo dal punto di vista biomeccanico ma anche socio-culturale. Semplificando si potrebbe ripercorrere le tappe evolutive del cammino umano osservando il neonato durante il suo primo sviluppo: dalla posizione sdraiata fino a quando muove i primi passi in stazione eretta. Centinaia di migliaia di adattamenti del sistema neuromuscolare avvengono durante i primi anni di vita portando infine l'uomo a compiere imprese epiche: un esempio può essere la corsa di Filippide dalla città di Maratona all'Acropoli di Atene per annunciare la vittoria sui persiani nel 490 a. C. (secondo le fonti). Tornando ai giorni nostri la corsa non è quindi solamente un atto quantitativo. Spesso molti amatori la prima domanda che pongono all'amico è: "Quanti chilometri hai fatto ieri!"; pensando di migliorare sempre e solamente aumentando i km percorsi. Non è solamente questo. Proprio perché quel gesto semplice porta con sé adattamenti di migliaia di anni il "correre" deve essere considerato anche sotto l'aspetto qualitativo. Ecco che il nostro amatore potrebbe cambiare la domanda al suo amico di corse in questo modo: "Ieri a che **ritmo** (min/km) hai corso e per quanto?!?!". E' proprio il ritmo che racchiude l'intensità della corsa che si sta svolgendo. Nel linguaggio dei runners spesso viene usato l'unità di misura: min/km che si legge, minuti al kilometro (es. 5'/km). E' indispensabile all'inizio comprendere a che intensità si è svolto il proprio allenamento per monitorare nel futuro i propri progressi. L'intensità di corsa, valutabile con min/km e con la frequenza cardiaca, è correlata al tipo di allenamento che si è svolto durante la seduta: aerobico, anaerobico lattacido o lattacido (che vedremo successivamente). Per calcolare la frequenza cardiaca massima teorica si usa, da diversi anni, la formula di Karvonen dal nome dello studioso finlandese che per primo la elaborò. Secondo questa regola la frequenza cardiaca massima teorica si calcola sottraendo a 220 la propria età.

Fc max = 220 - età

Il calcolo è piuttosto semplice e la formula si ricorda facilmente. Tuttavia si tratta di una regola generale, non certo priva di errore, calcolata a partire dalla media di popolazione. Alcuni studi hanno dimostrato l'esistenza di una importante variabilità interindividuale della frequenza cardiaca massima che può arrivare sino al 10-15%. Negli ultimi anni è stata introdotta una nuova relazione tra frequenza cardiaca ed età, scoperta dallo studioso giapponese Hirofumi Tanaka durante uno studio condotto all'Università di Boulder, Colorado. L'omonima formula è leggermente più complessa della precedente ma anche più precisa.

Fc max = 208 - 0.7 * età

Scientificamente in letteratura si trovano diverse formule per il calcolo della frequenza cardiaca per desumere l'intensità di lavoro a cui affidarsi. Come regola generale per l'allenamento, la capacità aerobica aumenta se l'intensità dell'esercizio è tale da portare la frequenza cardiaca a circa il 70% del massimo.

FC allenamento = (220 - età) x 70%

Un'altra possibilità valida, per stabilire la frequenza cardiaca ottimale per l'allenamento è quello di calcolarla in base alla formula:

FC allenamento = FC riposo + 0.6 x (FC max - FC riposo)

In base a questa formula la frequenza cardiaca allenante risulta leggermente superiore rispetto al valore corrispondente al 70% della FC max.

ZONA	ESERCIZIO -intensità-	OBIETTIVO	INTENSITA' (% Fcmax)
1	molto leggero	mantenersi in forma	50%-60%
2	leggero	perdere peso - bruciare grassi	60%-70%
3	moderato	incrementare la resistenza	70%-80%
4	elevato	prepararsi ad una gara	80%-90%
5	massimale	migliorare la prestazione anaerobica	90%-100%

Fig. 1: intensità di esercizio e obiettivi.

Non vi è bisogno che il lavoro allenante sia massimale per indurre adattamenti funzionalmente utili per aumentare la capacità aerobica. Inoltre esiste una soglia di intensità sotto la quale l'allenamento non risulta efficace. Se gli esempi sopra riportati possono essere una valida guida per l'amatore o lo sportivo dilettante, l'atleta evoluto dovrebbe basarsi su valutazioni funzionali in grado di fornire precisi parametri personali allenanti, e quindi lo svolgimento di un test di massimo consumo di ossigeno sostenibile presso i più validi centri di Medicina dello Sport. Per quanto concerne la durata dell'allenamento minima necessaria a indurre un miglioramento delle capacità aerobiche non è stata ancora definita. Certamente 20-30 minuti a intensità corrispondente al 70% della massima potenza aerobica consentono miglioramenti consistenti. Inoltre si può aggiungere che meno di due allenamenti alla settimana non sono sufficienti a modificare significativamente le capacità aerobiche. Tipicamente un buon programma infatti è articolato su 3 sedute alla settimana, con un giorno di riposo tra i giorni di lavoro. Lasciando da parte per un attimo la fisiologia dello sport tutto questo deve essere tramutato in praticità fruibile da qualsiasi persona. Ricerca e campo quindi si fondono. Ed ecco che si può tornare a citare il titolo dell'articolo: "Conosci te stesso". Se ci si trovasse sul tempio dell'Oracolo di Delfi si potrebbe leggere lo stesso antico motto in greco **Γνώθι σεαυτόν**, *gnōthi seautón*.



Fig. 2: Una vetrata in un edificio pubblico a Ludwigshafen, in Germania, che reca l'iscrizione ΓΝΩΘΙ ΣΑΥΤΟΝ (γνώθι σεαυτόν, versione contratta di γνώθι σεαυτόν).

E' proprio conoscendo se stessi e i propri ritmi che si riesce a "sovraccaricare" benignamente l'organismo per arrivare ad un miglioramento costante. Oggigiorno il mondo del running può fare affidamento su diversi strumenti tecnologici per conoscere il proprio ritmo, come ad esempio gli orologi GPS.

Come fare allora per capire "a quanto sto girando" senza avere le più sofisticate tecnologie?! Ecco un facile consiglio che si può adattare sia all'amatore ma anche al runner esperto. Se ad esempio l'allenamento da svolgere è una corsa lunga, 45'/50', e non si è muniti di cardiofrequenzimetro, è consigliabile fermarsi un istante ad ascoltare il proprio cuore. In che modo: al polso palpando l'arteria radiale con indice e medio vicini. Contando per 15" il numero di pulsazioni e moltiplicando per quattro, si ottiene la frequenza cardiaca in un minuto.

N° di battiti in 15" X 4 = frequenza cardiaca in 1'

Attraverso l'allenamento e con la guida di un allenatore qualificato si giunge alla consapevolezza dei propri ritmi. L'atleta esperto giunge a una cognizione del proprio ritmo quasi perfetta tanto che se durante la corsa gli si chiedesse "a quanto sta andando", sbaglierebbe il proprio ritmo di pochi secondi. Solamente variando gli allenamenti si giunge ad un miglioramento e al raggiungimento dei propri obiettivi. La costanza e la volontà non per ultima fortificano il processo di allenamento e la riuscita di qualsiasi obiettivo personale.

a cura di Giuseppe Pintavalle



Spazio Panathlon

AL CARDANO LA GIORNATA INTERNAZIONALE DEL FAIR PLAY *Sabato 17 Novembre 2012*

Relatore Don Gabriele Corsani, Economo del Collegio Don Bosco, sabato 17 Novembre, a partire dalle ore 10, si celebrerà, nell'Aula Magna del Collegio Cardano di Pavia, la Giornata Internazionale del Fair Play. Don Gabriele Corsani "Un prete travolgente, 44 anni, un prete speciale: «Non posso perdere la carica istintiva che il Signore mi ha dato - per una volta è lui a confessarsi -. Non posso tenerla chiusa nel cassetto: sarebbe come tradire la mia vocazione» Che contempla anche il basket. Passione giocata da ragazzo e nuovamente incontrata nel 1996, guarda caso, quando l'Olimpia vinceva il suo ultimo scudetto ». Così lo definisce Werther Pedrazzi sul Corriere della Sera. Il Don, confidente di molti giocatori rossoneri, ha celebrato, tra l'altro, l'elogio funebre di Maurizio Mosca giornalista calcifilo, tratterà un tema molto delicato: "la Fede Sportiva" proprio nel momento in cui lo sport italiano ed il calcio in particolare stanno attraversando un periodo grigio sia per quanto riguarda i risultati che per quanto riguarda i comportamenti.



Al Campus Aquae di scena i Sub - 25 OTTOBRE 2012

Tema della serata: "L'evoluzione dell'approccio umano al mondo sommerso".

Lorenzo Duico, docente di subacquea al Corso a scelta di Scienze Motorie e Lucio Ricciardi, fisiologo e docente all'Università dell'Insubria sono stati i brillanti relatori della serata. L'ing. Lorenzo Duico, dopo aver presentato gli immancabili ed interessanti cenni storici, ha dissertato su scafandri rigidi e campane subacquee per arrivare al primo apparato autonomo realizzato da Henry Fleuss del 1876. Ha proseguito con il ricordo dei sommozzatori Teseo Tesei ed Elio Toschi passati alla storia per le incredibili imprese condotte con i famosi "maiali". "L'acqua - ha precisato Duico - è mille volte più densa dell'aria e presenta una dispersione di calore 25 volte superiore all'aria e il suo indice di rifrazione è di 1,3 volte superiore all'aria. Di conseguenza l'acqua risulta essere un elemento ostico all'uomo. Inizialmente l'uomo ha usato mezzi rigidi quali la batisfera, il batiscafo e lo scafandro rigido e nel 1934 è giunto a 1000 metri di profondità con una batisfera. Nel 1960 il batiscafo "Trieste" ha raggiunto il fondo della Fossa delle Marianne stabilendo il record di profondità mai raggiunto sino ad allora: 10961 metri!. Dai primi scafandri rigidi si è passati agli scafandri flessibili che permettono immersioni fino a 60 metri. La vera rivoluzione nel campo della subacquea è stata l'impiego sportivo dell'ARO (autorespiratore ad ossigeno) permettendo la nascita delle attività subacquee sportive e le didattiche ricreative". Alla serata sono intervenuti anche Achille Ferrero ex Presidente Mondiale Sport Subacqueo, Stefano Cremonesi Presidente Circolo Subacqueo Pavia e Giuseppe Bertolli Vice Presidente Azzurri d'Italia che ha premiato il campione di nuoto Alessandro Calvi. Il tradizionale Premio "Vittorio Calsamiglia" è stato assegnato quest'anno al docente di Educazione Fisica prof. Lorenzo Castorina per aver privilegiato la preparazione collettiva dei ragazzi nel rispetto dei valori panathletici.

A cura di Angelo Porcaro

WWW.MYAGONISM.COM diventa anche TESI DI LAUREA !

Il nuovo gestionale sportivo online, **dopo essere già stato appoggiato dal CUS Pavia cresce e prende 110 e lode alla statale di Milano (discussione del dott. Lorenzo Lanzieri)**. La commissione dei professori milanesi si è detta entusiasta dell'idea imprenditoriale sportiva. E' stata definita una "geniale idea" per contrastare il drop-out giovanile! Con www.myagonism.com infatti essere sportivo è ancora più accattivante e i dati raccolti e le proprie possibilità di carriera sono moltiplicate grazie alla rete. **E' questo il motivo per cui tantissimi giovani sportivi si stanno iscrivendo e hanno cominciato già ad utilizzarlo.**



Biomeccanica e sport: How to train the force according to biomechanical concepts (II) – Nathalie Biasolo

Key words: force training, dynamic training, isometric training, rowing.

Introduction

Ohne geht nichts! No Force No Performance! The correct training of the force is not only useful to improve it but also to increase the speed. It is important to underline that by muscles one can hold both the stability of the bones and of the tendons and the capacity to move without troubles. Also to sit we need efficient muscles! In **rowing** it is important to train the muscles of the back (to avoid accidents) and the muscles of the legs -quadriceps and femoris bicipites- (to push ahead). Practically how many times pro-week should one train force? Twice pro week can be enough to have good results in **rowing** performance. The training of the force by the fitness machines is perfect to develop a basic -force condition. 10-15 repetitions pro exercise pro muscle and . 2-3 series pro exercise are perfect.



Sport	Basic condition	Number of series	Number of repeti-	Involved muscles
Rowing	Twice pro week	2-3	10-15	Quadriceps
				Femoris bicipites
				Back muscles

The criterions for a correct force-training

How to train force properly ? Here are some simple rules

- 1) A fitness machine must be adaptable to the subject.
- 2) A fitness machine must allow the movement of the joints.
- 3) A fitness machine must be stable.
- 4) A fitness machine must allow the external movements of the body.
- 5) A fitness machine must not be dangerous and must not be cause of accidents during training.

Adaptation to the subject	Stability	Joint movements allowed	External movements allowed	Safety, no danger	
---------------------------	-----------	-------------------------	----------------------------	-------------------	--

Biomechanical concepts of force training

According to biomechanical concepts the key points in force training, “Kraft Training” in german language, are gravity and adaptation. During adaptation the muscles, the tendons, the bones and the metabolism are involved. During force training the exercise is divided into a concentric moment and into an eccentric one. To better explain is like to run uphill and then to run downhill. The force training can be summarized as follows: $P=F \times V$ (P= Performance; F = Force; V= Speed).

Force Training =	Gravity + Adaptation
P (Performance) =	F (Force) x Speed

Adaptation	muscles	tendons	Bones	metabolism

FIG. 1

FIG. 2

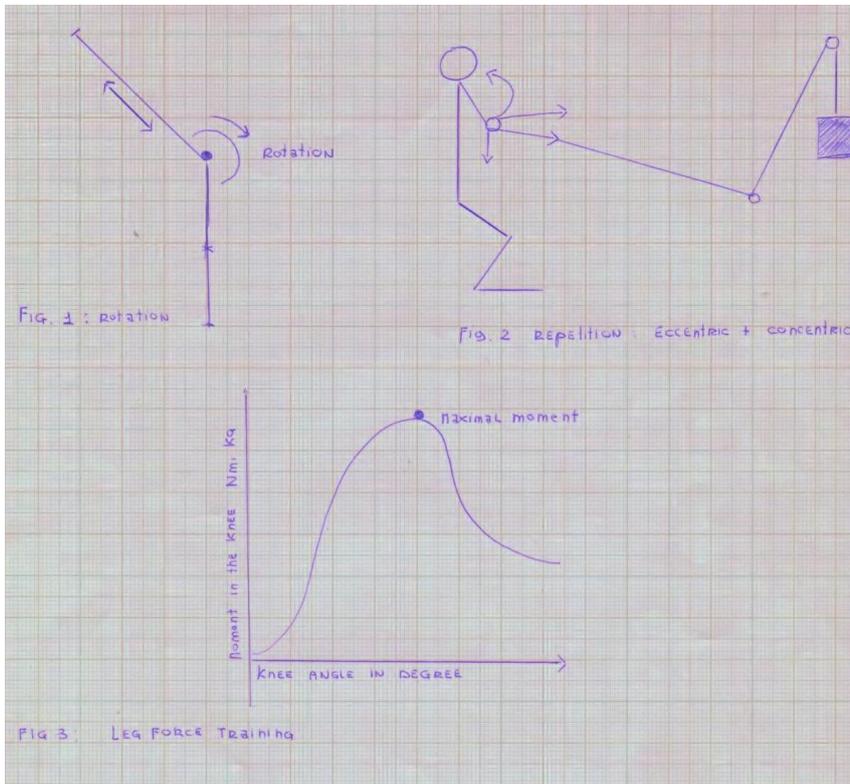
Practice: an example of force training in rowing: the leg- press

During training by mean the leg-press the gluteal muscles, the quadriceps and the femoris biceps are involved. That means that the agonist and the antagonist muscles work together. By the leg press training the joints of the ileum region are put into a movement of rotation and/or into a movement of translation. When there is evidence of rotation and/or translation we speak of dynamic force training. When no rotation and/or translation are exercised we speak of isometric force training. The improvement of the force is related to the external load and to the number of the repetitions of the exercise. Each repetition has two phases: the eccentric one and the concentric one. The force training by mean the leg press can be very useful for those people whose sport is **rowing**. By rowing the quadriceps are strictly involved in the movement and consequently they must be properly trained. That means a no-back pain training and a specific quadriceps and femoris biceps training.

Involved muscles	Gluteal muscles	quadriceps	Femoris biceps	
Allowed movements	rotation	translation		

Phasis	Eccentrics	Concentrics

FIG. 3



References

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
4. Trainingsbuch by Adrian Buergi Diplomtrainer II Swiss Olympic and by Heinz Mueller Diplomtrainer I + II Swiss Olympic

Fig. 1 - 2 - 3



Psicomotricità

Corso per bambini dai 3 ai 4 anni

Sono previste attività ludiche di movimento.

Vieni a giocare con noi, apprendiamo giocando.

Impianti: Polo Sportivo Cravino - Via Bassi 11/13

Frequenza: mercoledì

dalle 17,00 alle 18,00

Periodo: dal 7 novembre 2012

Quota di partecipazione: € 130,00



Appuntamenti delle sezioni

Settimana all'insegna della Pallavolo e del Rugby. I pallavolisti saranno in campo già lunedì con la Under 19 che giocherà a Carbonara Ticino contro il Volley 2001 Garlasco, Under 19 che venerdì giocherà al PalaCUS contro l'Adolescere Voghera; quindi le due formazioni di 1^a Divisione giocheranno rispettivamente giovedì a Dorno contro l'Olimpia Volley e sabato a Casteggio contro la Pallavolo Casteggio. Infine sabato sera la Serie D sarà in campo a Garlasco contro il Volley 2001. Le pallavoliste apriranno la settimana mercoledì a Tromello con la 3^a Divisione Under, sabato sono previste 4 partite al Palacus: la 2^a Divisione giocherà contro il Gifra di Vigevano, la 3^a Divisione contro la Cassolese, la 3^a Divisione Under contro la UISP, infine la Serie D cercherà il primato in classifica con l'Eracle Sports Center di Olgiate. Domenica sarà la volta dell'Under 16 e della 2^a Divisione B che giocheranno entrambe in casa. Passiamo al Rugby con la Under 18 che sabato giocherà a Milano contro lo Union Rugby. Domenica al Cravino concentrazione per la Under 12 e partita di Campionato per la Under 14; la Under 20 sarà invece impegnata a Lainate, mentre la Serie C Elite sfiderà a Rogno il Valle Camonica.

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