

Scherma: buona prestazione di Matteo Beretta

Venerdì a Ravenna si è svolta la prima prova di qualificazione ai Campionati Italiani Assoluti, di spada maschile. La pattuglia cussina era rappresentata da cinque atleti su oltre duecentocinquanta partecipanti. La miglior prestazione è venuta da Matteo Beretta giunto ventitreesimo, Matteo ha vinto cinque assalti e perso uno solo, per una stoccata, nel girone eliminatorio, guadagnando il diritto di saltare la prima eliminazione diretta per i 128, ha successivamente battuto agevolmente Fabrizio Citro (Club Schermistico Partenopeo) con il punteggio di 15 a 9, ha poi battuto Marco Fois (I.S.E.F. Torino) per 15 a 12, ha perso l'assalto per entrare nei primi sedici della competizione



Matteo Beretta - Filippo Massone

contro Marco Gori (Chiti Pistoia) per 15 a 11. Alle spalle di Matteo si sono piazzati Carlo Fenzi e Filippo Massone, entrambi hanno perso l'assalto per entrare nei primi trentadue; rispettivamente da Gabriele Buzzati (Cividale del Friuli Scherma) e da Andrea Baroglio (C.S. Casale); Beretta, Fenzi e Massone, con il loro risultato, si sono guadagnati la qualificazione diretta per la seconda prova nazionale Open che si terrà a La Spezia a fine Marzo. Poca fortuna invece per Giovanni Cagnotto che ha perso per entrare nei primi 64 contro il nazionale pentatleta Tullio De Santis (Fiamme Azzurre Roma) per 15 a 10. Troppa tensione, nervosismo e parecchi problemi legati al materiale tecnico hanno condizionato la gara di Pietro Bertazzi, sconfitto per entrare nei 128 da Alberto Leone (Santa Maria Capua Vetere Scherma) per 15 a 13.

Sommario

- scherma pg. 1
- atletica leggera pg. 2
- tiro con l'arco pg. 3
- canoa pg. 3
- tutte le stelle del cus pg. 4
- pallavolo masc. pg.5
- biomeccanica e sport pg.6-7
- appuntamenti - varie pg. 8

Questi due tiratori e tutti gli altri atleti cussini, per qualificarsi alla seconda prova, dovranno partecipare alla gara regionale che si svolgerà il 19-20 Gennaio presso il Palazzetto dello Sport del CUS Pavia, in Via Bassi. La sezione scherma si complimenta, infine, con il suo tecnico Simone Baroglio che Domenica scorsa ha superato, a Napoli, l'esame da Maestro alle tre armi.

a cura di *Alvise Porta*

Atletica leggera: gioventù azzurra - premiata la squadra femminile di Cross

Voghera, sabato 15.

L'auditorium della piscina comunale A. Dagradi ha ospitato la festa del comitato pavese della Federatletica. Atleti, tecnici, giudici e dirigenti hanno effettuato un resoconto della stagione appena conclusa e hanno premiato coloro che si sono maggiormente distinti nel corso dell'anno sportivo appena trascorso. Con la presenza del consigliere nazionale Oscar Campari e del consigliere regionale Paolo Talenti, l'assemblea è stata guidata dal presidente del comitato pavese Pierluigi Pietra.



La scaletta ha previsto la premiazione di oltre un centinaio di atleti a partire dai concorsi riservati al settore giovanile. Sono stati poi premiati i migliori atleti del settore Amatori/Master.

I premi ai giovani sono stati firmati dal C.U.S. Pavia: Maria Cristina Roscalla, Angelica Olmo, Elisa Pavarino e Giulia Ragazzi per l'oro nei Campionati Italiani di Società di Cross.

Il trionfo di squadra è stato completato dagli scintillanti successi di Angelica Olmo e Maria Cristina Roscalla. In casa Olmo vediamo l'argento ai Campionati Italiani individuali di corsa campestre e l'oro nei Campionati Regionali, Roscalla riporta il quarto posto e l'argento nelle stesse due manifestazioni. Sono questi i numeri che hanno spinto il Settore Tecnico Nazionale a convocare le due cussine protagoniste al raduno nazionale giovanile previsto dal 2 al 5 gennaio 2013 al Centro di Preparazione Olimpica di Formia. Infine si presentano alcuni consigli organizzativi che devono essere sottolineati: ci si augura che in futuro le premiazioni possano essere allargate al fine di una maggior condivisione e aggregazione di atleti.



a cura di Silvia Villani

Tiro con l'arco: Moisello e Grande bene a Gallarate e a Milano



Elisabetta Moisello

Buona prova degli arcieri Elisabetta Moisello ed Alessandro Grande impegnati rispettivamente a Gallarate ed a Milano in gare sui 18 metri che chiudevano gli impegni agonistici annuali. I due giovani cussini confermano il loro stato di forma in previsione di un lungo gennaio preparatorio ai Campionati regionali di febbraio. Chiude al primo posto Elisabetta confermandosi tra le migliori lombarde. Reduce da infortunio invece Alessandro si riposiziona sui suoi punteggi minimi terminando così al quinto posto assoluto. Compatibilmente con gli impegni scolastici anche il periodo natalizio servirà ad incrementare gli allenamenti per un 2013 ricco di performances di livello.

Canoa: Daniele Bronzini entra nello staff tecnico federale del settore maratona

Il Consiglio Federale della Federcanoia, riunitosi sabato 15 dicembre, ha deliberato gli staff tecnici che seguiranno le Squadre Nazionali nel prossimo quadriennio: il ns. Daniele Bronzini è stato cooptato nello staff che seguirà la Squadra di Maratona. Una grande soddisfazione, dunque, non solo per Daniele, e per la sezione naturalmente, ma per tutto il CUS. Infatti Bronzini, per i canoisti di tutta Italia "Il Bronzo", è da sempre stato un punto di forza della nostra attività canoistica, prima come atleta e poi come tecnico. Questo importante incarico è il coronamento di un percorso che ha visto gli atleti del CUS Pavia da diversi anni al vertice nelle classifiche nazionali della Maratona.



Inoltre Daniele è in Italia anche uno dei tecnici più esperti per la Canadese e tutto lascia pensare che anche nella Squadra Nazionale seguirà in particolar modo questa specialità. Non ci resta quindi che augurare a Daniele, che comunque non lascerà la sezione, un futuro altrettanto denso di successi.

Tutte le stelle del CUS *di Cesare Dacarro*



*Elio Imbres premiato da Antonio Bobbio Pallavicini
Assessore allo Sport*

Parata di stelle in Santa Maria in Gualtieri; il Comitato Provinciale del Coni ha consegnato le onorificenze relative agli anni 2009-2010: con un po' di ritardo, ma prima o poi le stelle si accendono. Il Cus c'era. Stella di bronzo per Elio Bigi, l'eccentrico vice presidente del Cus, responsabile dell'ufficio Educazione Fisica del Provveditorato agli Studi, ora in pensione; specialista dei 110 ad ostacoli: da giovane è stato un grande atleta. Ora "si interessa" di varie discipline sportive. Stella d'argento per Elio Imbres; per anni delegato provinciale della Fitarco, è responsabile del Tiro con l'Arco del Cus. In questi ultimi anni si è dedicato all'attività degli atleti diversamente abili: ha ottenuto un grande successo con la partecipazione alle Paralimpiadi di Gabriele Ferrandi. Il palco è stato poi riempito dai canottieri per la consegna delle stelle di bronzo.



Sono stati premiati i campioni italiani dell'otto pesi leggeri: Matteo Amigoni, Davide Basello, Simone Bianchini, Samuele Bruschi, Michele Dainotti, Edoardo Mazzocchi, Gianluca Santi, Luca Vigentini e Igor Ravasi. Stella di bronzo anche per i senior Mattia Boschelli ed Elia Salani nel doppio. Stella anche per Federico Bollati campione italiano nella spada.



*Elia Salani e Mattia Boschelli
con il Presidente del CUS Pavia Cesare Dacarro*

Il presidente del Coni Oscar Campari è stato regista, ancora una volta, di una manifestazione che gratifica dirigenti, tecnici ed atleti provenienti soprattutto dagli sport minori, quelli che sono raramente portati all'attenzione dell'opinione pubblica. Ora Campari è stato eletto consigliere nazionale della Fidal, una federazione che da tempo vince poco o niente. Lo attende un compito gravoso e difficile. Ora, quale sarà il destino del Coni pavese? Il futuro dei comitati provinciali del Coni è ora avvolto nelle nebbie delle decisioni romane: speriamo che ai volontari degli sport minori non venga tolta la parola. Intanto sul palco di Santa Maria in Gualtieri i nostri atleti tenevano tra le mani l'astuccio della medaglia e della stella di bronzo: erano orgogliosi e felici. Si accontentano di poco? Forse. Speriamo che non venga a mancare anche questo. Senza la luce di tante piccole stelle lo sport sarà buio, molto buio.

Pallavolo maschile Serie D: il Cus Pavia vince il derby

Cus Pavia-Adolescere Voghera 3-1 (19-25; 25-21; 25-19:25-22)

Dopo tantissimi anni torna il derby tra Cus e Centro Adolescere: i vogheresi, nobile decaduta del volley provinciale, dopo tantissimi anni di permanenza in B2 e C, sono retrocessi la scorsa stagione in serie D e cercano di ricostruire un gruppo vincente con una squadra decisamente ringiovanita ma non per questo poco competitiva.

Nonostante gli anni di lontananza è però un derby molto sentito da ambo le parti.

E' stato un incontro tecnicamente non eccelso ma sicuramente equilibrato, vibrante e, nel finale, anche molto nervoso.

Il Cus si presenta all'appuntamento con 3 punti ma con anche un incontro disputato in più rispetto agli iriensi e mister Villa, che deve rinunciare a Mezzadra, in Cina per motivi di studio e a Callegari, in panchina solo ad onor di firma, conferma De Pascali in diagonale con Bagarotti, Beolchini e Bottazzi in banda e Manferoce e Carnevali al centro. Curti è come sempre il libero.

I giovani vogheresi dimostrano di non temere questo derby e volano subito in avanti (4-8, 5-11), il Cus recupera solo grazie a un ottimo turno di servizio di Bottazzi (9-11) ma i troppi errori locali consentono ai vogheresi di prendere il vantaggio definitivo (9-15; 11-18) che si concretizzerà nel 19-25 finale.

Al cambio campo mister Villa striglia i suoi e i risultati sembrano vedersi (13-8) ma Voghera non si arrende (14-14) e mister Villa inserisce Carcano e capitano Giordano per De Pascali e Bagarotti. Il Cus riprende quota, anche grazie ad alcuni errori degli ospiti e vola sul 20-14 per poi chiudere, non senza alcuni patemi, sul 25-22. 1-1 e palla al centro.

Nel 3° nonostante un inizio favorevole a Voghera (7-9) sono gli attacchi di Beolchini (8 punti nel set) e di Giordano (5 punti) che trascinano il Cus Pavia a una vittoria abbastanza agevole (18-13, 21-15) sul 25-19.

Il quarto set è un match nel match: le 2 squadre sono stanche ma nessuno ha intenzione di perder la contesa. Voghera riesce sempre a condurre le danze di qualche punto (4-7; 9-11) ma il Cus resta sempre incollato agli ospiti (12-12) fino al 17-17, quando dopo un'azione di gioco contestatissima dai locali l'arbitro prende l'incredibile decisione di ammonire tutta la squadra pavese, assegnando quindi un punto ai vogheresi che riescono a spingersi fino al massimo vantaggio di 18-21; la partita si incattivisce ma è la maggiore esperienza del Cus a vincere l'incontro con un parziale di 7-1 che regala ai pavesi 3 punti fondamentali per la stagione.

Negli altri incontri non si ferma il rullo compressore Casteggio (26) che sconfigge anche Canegrate (18). Alle spalle degli oltrepadani resta solo il Cus Pavia (23) che precede Varese (20) che non ha però disputato il proprio incontro contro la Bocconi (10). Clamorosa invece la sconfitta di Malnate (18) che cede al tie-break in casa del Gonzaga (5). Chiude il gruppo delle pretendenti alla promozione proprio Voghera (17) che deve però recuperare un incontro.

Nel prossimo turno il Cus affronta la trasferta più lunga della stagione in casa di Ispra (9) sabato 22 dicembre prima della pausa per le vacanze natalizie.

Tabellino Cus Pavia: De Pascali, Bagarotti 1, Beolchini 29, Bottazzi 14, Carnevali 7, Manferoce 7, Curti (L) 1, Giordano 7, Carcano, Liberale. ne: Fortunati, Callegari.

Note. Ace: Cus PV 4, Voghera 6. battute sbagliate: Cus PV 7, Voghera 14. Muri punto: Cus PV 5, Voghera 6. Sul punteggio di 17-17 nel 4° set cartellino giallo ai giocatori Carcano, Giordano, Beolchini, Bottazzi, Manferoce, Carnevali e all'allenatore Villa

CLASSIFICA SERIE D	punti
TECNOSUOLO	26
WILLIAM VARESE	20
ASD CUS PAVIA	20
YAKA VOLLEY	18
SOC. COOPERATIVA BELL UNIONE	18
ADOLESCERE VOGHERA	17
REALE MUTUA GIFRA VIGEVANO	15
VOLLEY 2001 GARLASCO	13
FUTURA@CESANO [VOLLEYMAX]	13
A.S.D. BOCCONI SPORT TEAM	10
A.S.C.E. PALLAVOLO ISPRA	9
MAGENTA VOLLEY MASCHILE	8
GONZAGA MILANO SU	5
OLYMPIA BUCCINASCO S.U.	0

a cura di Emiliano Rovati

The Squat (V) *a cura di Nathalie Biasolo*



Introduction

The classic force training Squat (in the german language Kniebeuge) can be developed in two different ways: beside the classic “free squat” or “unrestricted squat” there is the not free-version or “restricted squat” What it means as follows. The squat is first an exercise for the low extremities which develops from the knee to the joint of the ileum. The “free version” is one of the three disciplines in the weightlifting competitions. This exercise is used both in fitness training and in physiotherapy during the rehabilitation. It is also used by the athletes and by the people in the elderly. In literature one can find some publications which demonstrate the value of the classic “free squat” in order to improve the force of the legs and to hold a better balance by standing.

Injuries risk by squatting

The risk of injuries in fitness centres according to Mueller (1999) is little: male 2,5% and female 1,6%. When an injury occurs it is related to over training (45,6%) and to a not-correct exercise development. **Consequently not only the knee is involved but also the back.** Beside the deep of the squat also **the position of the knee is related to the risk of injuries.** By knowing the “injuries potential” the American National Strength and Conditioning Association (NSCA) gave in year 1991 some guide lines according to whom the performance of the knee was reduced to 22% and that of the joint of the ileum and of the back a little more than 10%. It was observed that by a **restricted squat the performance of the back improves.**

Table 1

The structures which are involved in the squat

Knee	Ileum joint	Back
------	-------------	------

The best position by squatting

The relationship between the knee and the back is up today not completely studied and there are some questions about. The most frequent is which is the best position to hold by squatting. Despite there are several opinions the answer can be done through four simple rules.

1. The position of the foot has to be hold according to the normal foot-divergence.
2. The position of the hands must allow the normal position of the back (no pain).
3. During the exercise one can be allowed to breath above all in expiration.
4. The exercise-series have do be carried on at normal speed.

The unrestricted squat vs the restricted squat

Unrestricted squat

1. The Range of Motion (ROM) in the knee is bigger.
2. The Range of Motion (ROM) in the joint of the ileum is the same.
3. The curve of the back changes only a little.
4. The Range of Motion (ROM) during the Flexion/extension movement between the thoracic and the lombosacralis segments is littler.

Restricted squat

1. The Range of Motion (ROM) in the knee is littler.
2. The Range of Motion (ROM) in the joint of the ileum is the same.
3. The curve of the back changes a lot.
4. The Range of Motion (ROM) during the Flexion/extension movement between the thoracic and the lombosacralis segments is bigger.
5. Greater the performance of the joint of the ileum greater the performance of the back.

Conclusion

For those athletes who want to improve the force of the muscle quadricipitis and for those who want to improve the stability of the back the unrestricted squat is the best choice.

Who is Silvio Lorenzetti

Silvio Lorenzetti is experimental physician.

He is team leader of the Group Sportbiomechanics at the ETH Zuerich.

He is member of the Expertengremius Forschung des Bundesamtes fuer Sport. (BASPO).

As weightlifter (SDFPF) and as American Football player (Wintherthur Warriors) was Switzerland champion.

References

1. *Mueller R., Fitness –Center: Verletzungen und Beschwerden beim Training, Bfu Report 39. (1999)*
2. *List R., Guelay T., Stoop M., Lorenzetti S.: Kinematics of the Trunk and the Lower Extremities During Restricted and Unrestricted Squats. JSCR POST ACCEPTANCE (2012)*
3. *Lorenzetti S., Guelay T., Stoop M., List R., Gerber H., Schellenberg F., Stuessi E. Comparison of the angles and corresponding moments in the knee and hip during restricted and unrestricted squats. JSCR 26 (19): 2829-2836 (2012)*



Il Centro Universitario Sportivo di Pavia

AUGURA

BUON NATALE e FELICE ANNO NUOVO!

*- la segreteria rimarrà chiusa per le vacanze natalizie
dal 24 dicembre al 4 gennaio compreso -*

Appuntamenti delle sezioni

Settimana tutta all'insegna della **Pallavolo**. Il settore **maschile** archiviata la sconfitta di lunedì della **1^ Divisione B** contro il Volley 2001 Garlasco, sarà in campo venerdì con la **Under 19** al PalaCUS contro ITTIS Caramuel e con la **1^ Divisione B** a San Martino Siccomario; sabato la **Serie D** giocherà a Varese contro l'ASCE Pallavolo Ispra. E veniamo alle ragazze che venerdì saranno in campo con la **2^ Divisione B** al PalaCUS, come pure in casa giocherà sabato la **3^ Divisione** contro il GS San Martino e la **Serie D** contro il Quasars Induno. Infine ultime le due partite della settimana sono in calendario per domenica quando la **Under 16** sfiderà a PalaCUS la New Eagles e la **Under 13** giocherà a San Genesio contro il PSG.

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