

CUS Pavia NEWS

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

Anno 12, Numero 7

19 Febbraio 2013

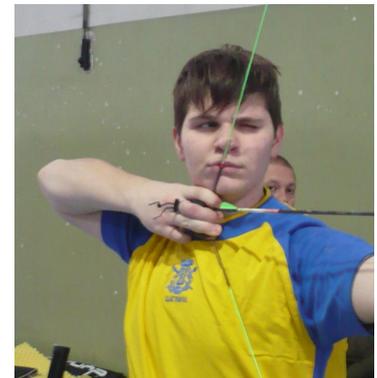
Tiro con l'arco: Moisello da podio ai Campionati Regionali



Elisabetta Moisello

Ottima prestazione di Elisabetta Moisello ai Campionati regionali che si sono tenuti sabato 16 e domenica 17 a Cardano al Campo (Va). La studentessa di ingegneria si è confermata tra le migliori arciere della sua categoria (juniores) in Lombardia legittimando una stagione molto regolare. La terza posizione in classifica sarà sicuramente da stimolo per una stagione all'aperto che si prospetta ricca di soddisfazioni. Gara ricca di alti e bassi invece per gli altri portacolori cussini. Solamente dodicesimo Davide Qalqli tra i ragazzi dopo un promettente inizio.

Ventunesima posizione tra gli allievi per Alessandro Grande decisamente in tono minore rispetto ad un inizio stagione tra i migliori. Non mancheranno le occasioni per rifarsi a questi giovani atleti che dalla prossima settimana inizieranno i test sui materiali per la stagione all'aperto.



Alessandro Grande

Sommario

- tiro con l'arco pg. 1
- rugby pg. 2-3
- atletica leggera pg. 4
- pallavolo femm. pg. 4
- pallavolo masc. pg. 5
- scherma pg. 5
- running school news pg. 6-7
- biomeccanica e sport pg. 8
- appuntamenti - varie pg. 9

Vince alla gara interregionale di Lissone la squadra master compound con Stafforini, Carvani e Lazzarin. Meno convincenti le prove di Ferrandi e Scabini alle prese con diversi problemi tecnici.

UBI  **Banca Popolare
Commercio & Industria**

Ottanta voglia di Rugby!

a cura di Cesare Dacarro e Federico Aloisi



Qual è il significato di un compleanno in una associazione sportiva? Se la torta è illuminata da 80 candeline si tratta comunque di un fatto eccezionale. Ma se lo sport festeggiato è il Rugby, possiamo parlare tranquillamente di un miracolo. E' possibile far risalire la fondazione del Rugby universitario pavese al 1933, quando si disputarono i Littoriali a Torino. In quell'occasione il Ministro dell'Educazione Nazionale Francesco Ercole, con circolare urgente, informa i Rettori che gli studenti che parteciperanno alle gare saranno considerati assenti giustificati e dispone un rinvio degli appelli per consentire agli studenti di sostenere gli esami nelle condizioni migliori. Nell'ottobre del 1927, la «Gazzetta di Parma» definiva il rugby «uno sport sconosciuto», per il quale gli italiani provavano indifferenza. Circa un anno più tardi, precise necessità propagandistiche, avevano spinto «La Fiamma» a porre la questione in termini differenti: il rugby rappresentava «uno sport maschio» o, come lo aveva definito Lando Ferretti, «un nuovo potente mezzo di miglioramento fisico e di rafforzamento spirituale della nostra gioventù». Sappiamo bene come la retorica del regime fu fondamentale, nello stesso periodo, anche per promuovere e sostenere la regata di canottaggio Pavia-Pisa. Non ci interessa, almeno in questa sede, approfondire i rapporti esistenti tra politica e Rugby, agli esordi della disciplina nel mondo dello sport universitario.

Ci pare invece necessario osservare che il Rugby è rimasto anche a Pavia, in questi 80 anni di attività, uno sport che non ha mai particolarmente entusiasmato gli sportivi pavesi. Solo in questi ultimi anni, con la partecipazione della nostra nazionale al torneo delle Sei Nazioni, abbiamo visto, a livello nazionale, stadi da «tutto esaurito», con una ricaduta notevolmente positiva sull'incremento dell'interesse per la disciplina sportiva da parte dei giovani. Per quanto ci riguarda, il Cus ha sfruttato al meglio il momento favorevole per creare un vivaio di giovani di assoluto valore.

Perché parlare di un miracolo quindi? Si parla di miracolo quando si avvera un evento altamente improbabile: così è stato per il Rugby. Ottant'anni di attività, per uno sport che ha affrontato mille difficoltà, si compiono solo se gli attori sono notevolmente motivati e sostenuti dai principi incrollabili che caratterizzano chi pratica gli sport di «nicchia». «Ottanta voglia di Rugby»: questo è il motto che caratterizzerà l'anno sportivo in corso. Ci piace pensare che questo slogan risuonerà nella mente di tutti i giocatori, grandi e piccoli, come un riff musicale che dà la carica. Come una marcia trionfale che accompagnerà i nostri atleti, con il pallone ovale sotto il braccio, oltre la linea di meta. Il miracolo ormai è avvenuto: non si può più tornare indietro. Perché? Lo dice il nostro motto: «80 voglia di Rugby».

Perché un marchio per festeggiare?

a cura di Federico Aloisi

Il CUS Pavia ha l'onore di festeggiare quest'anno l'ottantesimo anniversario del Rugby a Pavia. Abbiamo pensato a quale fosse il modo migliore per festeggiare questa importante ricorrenza della nostra storia e siamo arrivati alla conclusione che un solo evento fosse riduttivo, che fosse troppo poco, che un compleanno così importante dovesse essere sottolineato in maniera migliore. L'idea è quindi di ricordare per tutto il 2013 l'ottantesimo anniversario, attraverso un marchio che faccia da filo conduttore, legando alla ricorrenza più eventi che vedano protagonista il CUS Pavia Rugby.

Il marchio, creato dal Visual Designer Pietro Buffa, unisce uno sguardo al passato - il francobollo, un gusto *retro* e le date 1933-2013 - e uno al futuro - la "tanta voglia di rugby" che lo slogan manifesta. È uno stimolo a guardare con ambizione ed impegno alle sfide, sia sportive sia organizzative, che la Sezione Rugby del CUS Pavia ha di fronte a sé.

Fra le iniziative attraverso le quali celebriamo l'ottantesimo anniversario citiamo: uno studio sulla prevenzione della mielopatia cervicale (studio che vede coinvolti oltre al CUS Pavia, il Corso di Laurea di Scienze Motorie, l'Ospedale San Matteo, la Fondazione Casimiro Mondino); tornei di rugby (che vedranno coinvolti la squadra seniores, la squadra femminile, gli Old e le giovanili); attività di *funding* relative al miglioramento delle infrastrutture; l'istituzione (in collaborazione con l'Associazione Milòld Rugby) di un fondo per il sostegno delle spese di iscrizione e acquisto materiali per atleti le cui famiglie non se le possono permettere; la presentazione della Prima squadra alla partenza della stagione 2013-2014.

Sono in cantiere altre iniziative di cui vi parleremo, appena ne avremo definiti i dettagli.

Il marchio sarà usato parallelamente su iniziative di promozione e diffusione del rugby a Pavia e in Provincia, per il merchandising celebrativo (magliette, felpe, cappelli), e nella ricerca di sponsor per le attività della Sezione.

Forza CUS Pavia, 80 voglia di rugby!

80vogliadirugby si trova anche su www.facebook.com/cuspaviarugby



Atletica leggera: *Federica campionessa Regionale e Provinciale*

Domenica 17 febbraio si è svolto il Cross della Vernavola, gara valida come Campionato Provinciale e Regionale UISP. Le scarpe chiodate sono state protagoniste su un terreno dalle mille sfaccettature: dal ghiaccio al fogliame, passando alla neve al fango e all'erba in un percorso di 2 km. Tra i partecipanti c'era un "puntino di gialloblù" rappresentato da **Federica Piacentini**, classe 1999, categoria Cadette. La definizione di "puntino" la si deve alla sua corporatura esile, ma non alla sua prestazione, che è stata maiuscola. Federica ha infatti conquistato il titolo di campionessa regionale e provinciale, contestualmente, di corsa campestre. Allenata da Marcello Scarabelli, sarà ancora in gara domenica prossima con le sue compagne di allenamento, ad Arcisate, in provincia di Varese, ai campionati regionali individuali di Cross (questa volta Fidal), che vedranno al via una folta rappresentativa di atleti del Cus Pavia.



Pallavolo femminile

SERIE D ROTO 2000 - CUS PAVIA 1-3

Vittoria importante delle ragazze di Serie D contro le compagne del Roto 2000 Binasco. Successo per 3 a 1 a favore delle cussine (probabilmente ha influito anche la scommessa "ROSSA"). La gara era iniziata bene con un chiaro successo nel primo set, nel secondo a seguito dei soliti cali di concentrazione e conseguenti errori banali, perdono il set per 27-25. alla ripresa del gioco le ragazze riprendevano a giocare come di solito sanno fare e chiudevano la gara senza tanti problemi. Sabato prossimo ci attende al PalaCUS un incontro decisivo per il proseguo del campionato contro la prima in classifica l'ARCI ABBIATEGRASSO che ci precede di 2 punti. Un grosso in bocca al lupo a tutti per questa gara.

Vi aspettiamo numerosi sabato 23 alle ore 21,00 per sostenere ed incoraggiare le ragazze in questa difficile ma non impossibile partita.

3^ DIV.

COLOMBO IMPIANTI - CUS PAVIA 0-3

3^ UNDER "A"

CUS PAVIA - AFRODITE 3-0

2001 GARLASCO - CUS PAVIA 2-3

UNDER 16

ADOLESCERE - CUS PAVIA 3-1

2^ DIV. "A"

GIFRA A - CUS PAVIA A 3-1

UNDER 13

NEWS EAGLES - CUS PAVIA 1-3

CLASSIFICA SERIE D	punti
ARCI VOLLEY	42
ASD CUS PAVIA	40
TRENKWALDER	40
ROTO 2000	32
ERACLE SPORTS CENTER OLGiate	30
RINS MEDE	28
NUOVA TEAM	28
UNENDO YAMAMAY FUTURA BUSTO	27
QUASARS INDUNO	21
MARTINENGI ORAGO/VERGIATE	21
PRO PATRIA BUSTO-MAGUGLIANI	8
HYDRA PG	8
US CISTELLUM	4
REALE MUTUA GIFRA VIGEVANO PG	4

CLASSIFICA SERIE D	punti
ASD CUS PAVIA	40
WILLIAM VARESE	38
TECNOSUOLO	35
ADOLESCERE VOGHERA	33
REALE MUTUA GIFRA VIGEVANO	30
YAKA VOLLEY	29
VOLLEY 2001 GARLASCO	28
SOC. COOPERATIVA BELL UNIONE	22
FUTURA@CESANO [VOLLEYMAX]	22
A.S.D. BOCCONI SPORT TEAM	17
MAGENTA VOLLEY MASCHILE	17
GONZAGA MILANO SU	16
A.S.C.E. PALLAVOLO ISPRA	11
OLYMPIA BUCCINASCO S.U.	1

Pallavolo maschile

SERIE D

CUS PAVIA - REALE MUTUA GIFRA VIGEVANO 3-1

1^ DIV.

CUS PAVIA B - OLIMPIA DORNO B 3-0

CUS PAVIA A - PALL.CASTEGGIO 2-3

UNDER 15

CUS PAVIA - OLIMPIA DORNO 1-3

UNDER 17

CUS PAVIA - ITIS CARAMUEL 3-0

Scherma: XII Trofeo Memorial Lino Rossini

Domenica a Cremona si è svolto il XII Trofeo Memorial Lino Rossini, gara aperta alle categorie Open di spada maschile e femminile. Nella gara di spada maschile sono saliti in pedana 7 atleti



Maria Moisello

cussini; Matteo Ricchi, Giacomo Rossi, Matteo Caruso e Riccardo Romano hanno passato il girone eliminatorio, hanno poi perso l'assalto di eliminazione diretta per entrare nei primi trentadue della gara. Matteo Ricchi è stato sconfitto da Vittorio Bedani ex cussino ora Maestro presso il C.S. Lecco; Giacomo Rossi ha perso con il piacentino Andrea Ferrari; Matteo Caruso, battuto dal Maestro cussino Simone Baroglio in forza al C.S. Casale e Riccardo Romano ha perso contro Luca Baldacci del C.S. Forlì. Purtroppo non sono riusciti a passare il girone iniziale Walter Zeni, Francesco Biserni e Pedro Pavesi. Nella gara di spada femminile delle 9 cussine in gara, Maria Moisello, Giada Covini e Alessia Prospero hanno mancato di poco l'ingresso nelle prime sedici. Tutte e

tre le spadiste cussine hanno superato il girone eliminatorio iniziale; Maria ha passato la prima eliminazione diretta di diritto grazie all'ottimo piazzamento nella classifica provvisoria, Giada ha sconfitto Veronica Galli della Bergamasca Scherma Creberg e Alessia ha sconfitto Francesca Pietra della Mangiarotti Milano; successivamente le tre atlete gialloblù si sono arrese rispettivamente a Ludovica Boggiani del Giardino di Milano, a Camilla Contardo della Farnesiana Parma e a Silvia Martinelli della Koala Reggio Emilia. Le altre cussine in gara erano Federica Ramella sconfitta alla prima eliminazione diretta dalla piacentina Gaia Cattadori; Ottavia Paravella, sconfitta anche lei alla prima eliminazione diretta dalla pavese Lavinia Doveri, atleta del Gruppo Sportivo Valle Lomellina. Non hanno superato il girone eliminatorio Francesca Bottana, Clara Del Pio, Enrica Carretta e Valentina Ponzio. La Sezione, in questa competizione non è riuscita ad aggiudicarsi il premio come Società partecipante più numerosa e bissare così quello vinto l'anno scorso.

a cura di Alvise Porta

RUNNING SCHOOL NEWS

a cura di Giuseppe Pintavalle

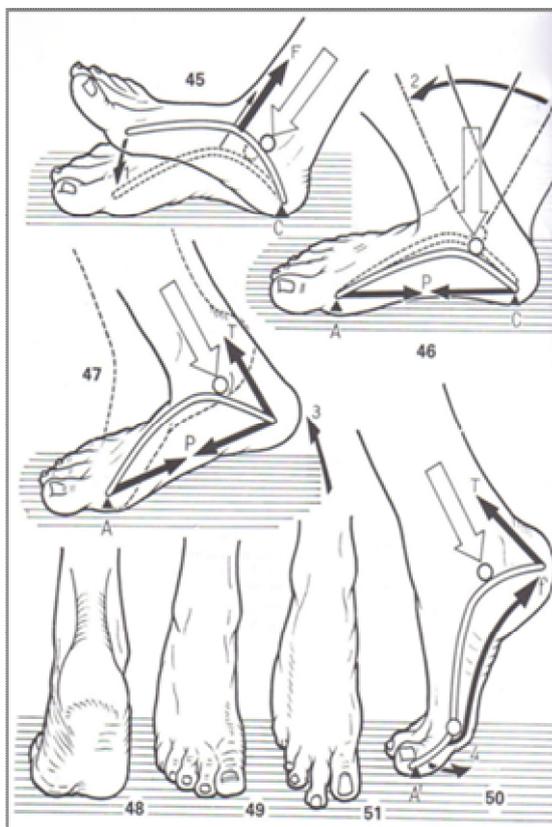
Nel precedente articolo abbiamo descritto dal punto di vista anatomo-funzionale il concetto di volta plantare e abbiamo affrontato e descritto come i carichi quotidiani si distribuiscono su di essa.

DEFORMAZIONI DINAMICHE: COSA SUCCEDDE DURANTE IL CAMMINO ...

E' durante il cammino che si rende ben evidente il ruolo di ammortizzatore elastico della volta plantare nei confronti degli sforzi e delle deformazioni cui il piede è sottoposto. Il passo può essere suddiviso in 4 fasi distinte. Osserviamo ora cosa succede al piede.

Primo tempo: presa di contatto col suolo (*fig. 45*).

Poco prima di toccare il suolo la caviglia è in leggera flessione, per l'azione dei muscoli flessori della caviglia. Poi il piede prende contatto con il suolo con il tallone, nel punto d'appoggio posteriore della volta plantare. Infine sotto la spinta della gamba, tutto il piede appoggia al suolo mentre la caviglia è portata in estensione.



Secondo tempo: contatto massimo (*fig. 46*).

La pianta è a tutto contatto col terreno. Il corpo passa al di sopra e poi in avanti al piede portante (appoggio unilaterale). Dalla posizione di estensione, la caviglia si porta ad una posizione di flessione dorsale. E' ora che il peso del corpo (freccia bianca) va ad applicarsi totalmente sulla volta, appianandosi. Intervengono allora i tensori plantari (P) che si oppongono a questo appiattimento: primo effetto di ammortizzamento.

Terzo tempo: primo impulso motore (*fig. 47*).

Il peso del corpo è ora davanti al piede portante e inizia la contrazione degli estensori della caviglia (tricipite surale, T) con il sollevamento del tallone. La volta plantare si ritrova in una leva di secondo tipo e si schiaccerebbe se non intervenissero ancora i tensori plantari (P). E' questo il secondo effetto ammortizzante che immagazzina una parte della forza del tricipite per restituirla alla fine dell'impulso motore. Si assiste inoltre ad un allargamento al suolo dell'avampiede ma anche ad uno schiacciamento dell'arcata anteriore.

Quarto tempo: secondo impulso motore (*fig. 50*).

L'estensione della caviglia è rafforzata dalla contrazione dei flessori delle dita (f). il piede si trova ora in appoggio solamente sulle prime tre dita, soprattutto sull'alluce.

Ecco che si dimostra l'importanza dell'articolazione metatarso-falangea dell'alluce. Durante questo secondo impulso motore viene restituita una nuova quota di energia immagazzinata nella volta plantare. Il piede dunque lascia il suolo mentre l'altro inizia le quattro fasi in sequenza

... E DURANTE LA CORSA? IL RUNNER SI MUOVE COSI'

Possiamo semplificare le sopra citate quattro fasi riducendole a sole tre fasi singole: contatto, appoggio e spinta. (*Tab. 1*). **Contatto:** il piede atterra al suolo con diversi gradi di angolazione della caviglia; questa fase dura circa il 25% del tempo totale di appoggio. Nella successiva fase, **appoggio**, che dura circa il 40% del tempo totale, il peso del corpo è completamente sorretto dal piede. Gioca qui un ruolo importante lo scafoide che ruota verso l'interno e in basso, in modo tale che il piede disperdere al meglio le forze di compressione. La rotazione dello scafoide verso l'interno si può associare quindi ad una *pronazione* del piede,

ciò il movimento fisiologico che porta il piede ad appoggiare al suolo con tutta la superficie per ammortizzare e favorire la fase successiva di spinta. La pronazione del piede risulta fondamentale per far sì che i muscoli posteriori della gamba, in particolare il polpaccio, si carichino come una molla compressa per poi restituire l'energia nella fase immediatamente successiva di spinta. Ogni corridore ha la propria velocità di pronazione, cioè la velocità con cui avviene questa rotazione, la quale risulta soggettiva in base alle caratteristiche strutturali e muscolari personali. L'azione di pronazione del piede instaura una serie di movimenti a monte dell'articolazione del piede. Ad esempio la tibia segue il movimento con una rotazione verso l'interno; torsione che verrà poi trasmessa al ginocchio.

L'ultima fase, spinta, dura circa il 35% del tempo totale di appoggio. Ora il piede può essere visto come una leva rigida che ha lo scopo di trasmettere la forza esplosiva al terreno: il peso corporeo passa anteriormente al collo del piede mentre il polpaccio si contrae energicamente. I movimenti cominciano ad invertirsi. L'arco plantare si "alza" e il piede inizia a ruotare in alto e in fuori, supinazione. Biomeccanicamente i due movimenti consecutivi, pronazione e supinazione, sono opposti ma fondamentali per l'intera funzionalità del piede. L'efficacia e corretta funzionalità della meccanica del piede risulta da un'equilibrata, progressiva sequenza basata su un giusto timing di attivazione spazio-temporale di pronazione e supinazione. In questo modo anche le altre articolazioni, come ginocchio e anca, hanno la possibilità di lavorare in massima efficienza. Disturbi all'arto inferiori possono essere quindi visti come sequenze errate e sfalsate di singole articolazioni magari anche distanti tra loro. Concludendo, la *pronazione* è necessaria per *ammortizzare e stabilizzare l'appoggio*, mentre la *supinazione* è necessaria per la successiva *fase di spinta e avanzamento*.

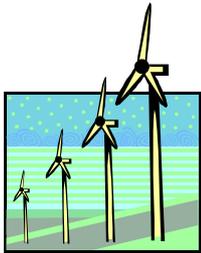
Ogni corridore ha la propria personale struttura ossea, muscolare e legamentosa che ne condiziona il tipo e l'efficacia dell'appoggio. Analizzeremo nel prossimo numero di *Running School News* cosa succede al runner quando uno dei due movimenti, pronazione e supinazione, risultano eccessivi o limitati.

	Contatto	Appoggio	Spinta	Scegli la categoria di scarpe
Piede normale				Ammortizzanti Neutre, anche con supporto mediale
Eccesso di pronazione (iperpronazione)				Massimo Controllo o Stabili
Piede piatto				Massimo Controllo
Eccesso di supinazione				Ammortizzanti Neutre
Piede cavo				Ammortizzanti Neutre
Piede equino				Ammortizzanti Neutre

Tab. 1: (riadattata da runnersworld.it)

APPLIED BIOMECHANICS

(VIII) Sailing and rowing (1) *a cura di Nathalie Biasolo*



In this section we explain how to apply the concepts of biomechanics to sport and to nature. The first sports we take into consideration are **sailing** and **rowing**.

The wind and the boat

By sailing and by rowing we have to take into consideration not only the human performance but also the natural elements which can greatly influence the result of a competition. By sailing the first concept to explain is the **capacity to sail against the wind**.

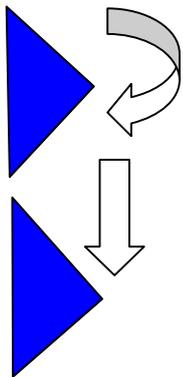


Figure 1

In this figure is represented the movement of the boat (blue triangle) and the direction of the wind (the arrow). The direction of the boat is opposite to the direction of the wind.

Figure 2

Also in this figure is represented the movement of the boat (blue triangle) and the direction of the wind (the arrow).

According to the concepts of the aerodynamics the movement has to be directed according to the direction of the wind. There are two conditions: “in the wind” and “in front of the wind”. In “**the wind**” condition the boat has to face a **laminar current** while in the “**front of the wind**” condition the boat has to face a **turbulent current**. According to the concepts of the hydrodynamics also the **resistance-factors** have to be taken into consideration. These factors are the **friction**, the **displacement** and the **resistance** of the water. The most important condition to sail and to row properly is to drive the boat in the best conditions. In simple words is how to be faster as the wind. This condition means not only the study of the wind and of the resistance of the water but also the **stability** and the **weight** of the boat.

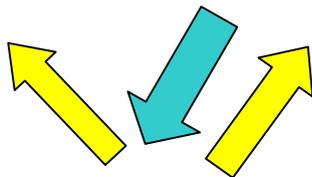


Figure 3 This figure represents the opposite direction of the boat and of the wind

The wind and the back

As mentioned before by sailing and by rowing both the human performance and the nature are involved. The boat has to be built in order to fight against the wind and the resistance of the water and the rower and the sailor have to train in order not to have back injuries. The back is **exposed to the force of the wind and to the friction of the water**. In order to go ahead the sailor **must exercise a great force on the opposite site by mean the muscles of the back and consequently a great pressure in the lombo-sacralis region (L5-S1) is drown**. If they are not properly trained the risk of back pain (with or without hernia) is high. The force training (not the muscle mass!) and the training of the elasticity of the muscles is a good way to prevent back injuries

Against the back	Back reaction	Risk	Prevention
Wind	> muscle force	Back pain	Force training
Water resistance	> pressure L5 S1	Hernia	Elasticity training

References

Lectures Silvio Lorenzetti ETH Zurich- 2012 - Archives Nathalie Biasolo Praxis Balance Haerkingen SO (CH)

Appuntamenti delle sezioni

La **Pallavolo Femminile** sarà in campo mercoledì 20 febbraio con la **Under 14** impegnata a Villanterio, giovedì con la **3^ Divisione Under A** che giocherà al PalaCUS contro il Memphis Broni. Sabato al PalaCUS sono previste 3 partite: la **2^ Divisione** e la **3^ Divisione** incontreranno il New Eagle, la **Serie D** l'Archi Volley. Infine altri due incontri in casa domenica quando la **Under 13** incontrerà la Linea Service e la **Under 16** il Volley 2001 Garlasco. Per la **Pallavolo Maschile** la prima partita è prevista giovedì 21 a Voghera con la **Under 17** che scenderà in campo contro il Centro Adolescere, venerdì la **1^ Divisione A** giocherà a San Martino Siccomario contro il G.S. San Martino, sabato la **1^ Divisione B** sarà in campo a Casteggio e la **Serie D** difenderà il primato in classifica a Varese contro il William, infine domenica al PalaCUS la **Under 15** affronterà il Gifra. Il **Rugby** sarà impegnato sabato a Parabiago con la **Under 18** e domenica a Monza con la **Serie C Elite** che cercherà punti preziosi contro il Grande Milano. Domenica l'**Atletica Leggera** gareggerà ad Arcisate per la seconda fase dei Campionati di Società di Cross, la **Canoa** sarà invece a Mantova per la prima gara della stagione: i Campionati Regionali di Maratona.

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.