

CUS Pavia NEWS

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

Anno 12, Numero 22

4 Giugno 2013

51^ PAVIA-PISA: VINCE PISA

Ragazzi, restiamo concentrati, urla Paolo Alberico Fiori al suo equipaggio dopo la prima manche vittoriosa. Quasi un presentimento, quello del timoniere dell'imbarcazione di Pavia: perché nella seconda la musica cambia di brutto e l'armo pavese accumula da Pisa un distacco che si rivelerà fatale. Naufragano così nel Ticino i propositi di riportare a Pavia il trofeo Curtatone e Montanara,



che rimane in Toscana. Non solo, perché i rivali pisani oltre alla 51^a regata Pavia-Pisa si portano a casa pure il trofeo Università di Pavia, battendo in finale l'equipaggio del Cus dei Laghi (Varese-Como).

Preceduta dalla prima manche dello scontro Laghi-Milano (con i primi che dominano), alle 17.15 come da programma gli otto fuori scalmi di Pavia e Pisa sono pronti alla partenza all'altezza dell'Idroscalo, per i 500 metri di gara fino all'arrivo posto davanti al barcone dei Vogatori Pavesi, con una bella cornice di pubblico affacciato sul fiume.

UBI <> **Banca Popolare
Commercio & Industria**

Sommario

- 51^a regata pavia-pisa pg.1-2
- canottaggio pg.3
- canoa pg.3
- scherma pg.4
- trofeo dei collegi pg.5
- atletica leggera pg.6
- tiro con l'arco pg.7
- rugby pg.7
- che cosa mi è il Ticino. pg.8
- la de-sportivizzazione... pg.8
- running school pg.9
- golf pg.10
- il punto della settimana pg.11

Pavia parte dal lato del Borgo, che si rivelerà ben più vantaggioso di quello opposto: dopo qualche decina di metri mette già la prua decisamente avanti, il distacco aumenta e si consolida fino ai quasi 5" all'arrivo. Pisa pare accusare lo sforzo, un paio di vogatori si piegano in due, sfiniti, dopo il traguardo.

Mezzora dopo si replica a corsie invertite e stavolta è Pisa a staccare subito, con Pavia che tiene fino quasi a metà percorso, tentando di contenere il distacco. Ma di qui in avanti Pisa scivola via sull'acqua allungando sempre più su Pavia che arranca, pare scoraggiarsi e rendersi conto che la sfida gli sta sfuggendo di mano. Quando in vista dell'arrivo si nota che c'è luce, e abbondante, tra i due equipaggi, si capisce che la sorte della regata è segnata. Esulta Pisa, e nel computo totale sale a 18 vittorie contro le 30 di Pavia, che accusa la seconda sconfitta di seguito dopo quella di un anno fa sull'Arno: non si dà pace per gli errori commessi nella seconda prova e per un successo che sembrava alla portata dopo quella prima manche risultata poi in assoluto la più veloce.

E mentre l'otto del Cus Pavia rientra mogio alla base di Ticinello, Pisa incurante degli sfottò di rito si aggiudica pure la finalissima contro il Cus Laghi (in precedenza nettamente vittorioso su Milano). L'armo toscano sceglie nella prima manche di limitare i danni, vista la partenza dal lato svantaggiato, e disegna una traiettoria che punta verso il Borgo, fino ad accodarsi all'otto del Cus dei Laghi. Ma come contro Pavia, la seconda manche è un trionfo, anche se gli avversari protestano vivacemente dopo l'arrivo per uno scontro poco dopo la partenza, con i toscani accusati di averli ostacolati. Quanto alla Pavia-Pisa, appuntamento tra un anno, stavolta sull'Arno.



a sinistra l'equipaggio pisano



un momento della regata



Risultati.

Pisa 3'37"99 (1'51"12 + 1'46"80) Pavia 3'39"88 (1'46"37 + 1'53"51); Laghi 3'51"64 (1'51"12 + 2'00"52), Milano 4'03"91 (2'05"14 + 1'58"77).

Pisa 3'42"85 (1'56"06 + 1'46"79) Laghi 3'48"36 (1'49"48 + 1'58"88).

Canottaggio: *Molteni agli Europei*



Mentre sulle acque del Ticino si consumava la bruciante sconfitta dell'otto pavese nella 51^a Regata storica tra le Università di Pavia e di Pisa, a Siviglia, Simone Molteni, artefice di uno sprint finale da brividi, conquistava la finale del singolo pesi leggeri ai Campionati Europei.

Nella finale di domenica Simone è poi riuscito a concludere la sua prova al quinto posto alle spalle del campione del mondo in carica danese, al secondo posto Portogallo, seguito da Germania e Svizzera. Molteni sarà di nuovo in gara nella specialità del singolo pesi leggeri Under 23 sabato e domenica prossimi sulle acque del lago di Varese.

a cura di Marco Beria

Canoa: *Cambieri vince a Mantova. Daher e Bronzini agli Europei di Vila Verde*

Domenica a Mantova sul campo di Sparafucile si è svolta la gara nazionale di velocità valida anche come prova indicativa per la formazione della Squadra Nazionale Ragazzi, Junior e Under 23.



Michela Cambieri

Michela Cambieri ha vinto la prova sui 200 metri nel C1 Senior, Alessandro Millia, sempre fra i Senior, ha conquistato l'accesso alla finale B sulle tre distanze concludendo poi al sesto posto le prove sui 200 e 500 metri e al settimo quella sui 1000 metri. Marco Sacchi nella categoria Junior ha conquistato la semifinale sui 1000 metri, mentre sui 500 e sui 200 metri è stato eliminato nelle fasi preliminari.

Tutta l'attenzione è ora rivolta a Vila Verde dove venerdì Mirco Daher difenderà i colori della Nazionale Azzurra ai Campionati Europei di Maratona. Ad accompagnarlo, nell'inedito ruolo di Team Leader della Squadra Nazionale, Daniele Bronzini. La rappresentativa partirà nel primo pomeriggio di mercoledì dall'aeroporto di Malpensa per raggiungere la località portoghese in serata. Daher, che nel 2009 ha già vinto il Campionato del Mondo Juniores di Discesa Sprint nel C2 in coppia con un altro cussino, Eric Secco, è alla sua prima grande esperienza da Under 23 in campo internazionale. La piccola



Mirco Daher

contrattura alla spalla destra che lo ha fermato nella gara del fine settimana è ora completamente recuperata, ciò non ha nemmeno inciso più di tanto sulla preparazione di Mirco che ha comunque potuto svolgere tutto il lavoro di scarico previsto in questi ultimi giorni che lo separano dalla gara.

Scherma: gioie e dolori

Sabato e Domenica a Trieste si sono svolti i Campionati Italiani Assoluti individuali e a squadre di serie A. La sezione scherma cussina era impegnata nella gara di spada maschile individuale con Matteo Beretta; nella gara di spada femminile a squadre, la compagine cussina era formata da Isabella Cargnoni, Chiara Massone e Laura Schieroni, mentre quella maschile schierava Matteo Beretta, Giovanni Cagnotto, Carlo Fenzi e Filippo Massone. La squadra femminile, nonostante la scarsa preparazione fisica dovuta all'assenza dalle pedane per motivi di lavoro e di studio da parte delle atlete gialloblù, si è classificata sesta confermando la permanenza nella massima serie anche per il prossimo anno.

Le atlete cussine, nel girone iniziale, hanno perso di solo tre stoccate l'assalto contro le forti atlete della Forestale, hanno poi vinto agevolmente con il punteggio di 45 a 28 sulla storica rivale Mangiarotti Milano guadagnando così il diritto di disputare le dirette nel tabellone dei play off; per entrare nelle prime quattro hanno trovato di nuovo le atlete del corpo militare della Forestale con cui hanno perso stavolta 45 a 27, forse le nostre cussine sono salite in pedana troppo rilassate in quanto già certe della salvezza. Nella gara individuale Matteo Beretta purtroppo è stato eliminato nell'assalto per entrare nei primi sedici della competizione che vedeva la partecipazione dei migliori quaranta spadisti compresi tutti



Isabella Cargnoni - Chiara Massone - Laura Schieroni

i nazionali; dopo un ottimo girone che l'ha visto perdere solo dai due nazionali Matteo Trager e Andrea Santarelli (con quest'ultimo ha perso 5 a 4), ha battuto Federico Bollati per 5 a 1, Julius Spada per 5 a 0 e Andrea Russo per 5 a 1; nell'eliminazione diretta Matteo si è arreso contro Lorenzo Bruttini, atleta senese in forza alle Fiamme Azzurre, con il punteggio di 15 a 12. Matteo appartiene alla Top Class insieme all'altro cussino Carlo Fenzi; i due cussini non dovranno affrontare la qualificazione regionale per partecipare alla prima prova del Campionato Italiano del prossimo anno. Domenica purtroppo i nostri spadisti non sono riusciti a bissare le gesta della squadra femminile; dopo aver dominato il campionato di A2 l'anno scorso, nel girone eliminatorio i nostri portacolori hanno perso contro l'Aeronautica Militare per 45 a 29 e contro il C.S.Legnano per 45 a 34; finiti nel tabellone dei Play Out, hanno sconfitto la Mangiarotti Milano per 45 a 39 e, nell'ultimo assalto valido per la salvezza, i nostri spadisti hanno perso 45 a 41. Un ringraziamento particolare va al Direttore Tecnico, Maestro Franco La Feltra, che ha seguito gli atleti nell'intensa tre giorni di gare triestine, contento per la salvezza femminile e dispiaciuto per la compagine maschile, caduta in una giornata poco fortunata, e che è già al lavoro per pianificare al meglio la prossima stagione agonistica cussina che inizierà a fine settembre con i Campionati Italiani Cadetti. Ora resta, come ultimo appuntamento stagionale, la Coppa Italia a squadre femminile che vedrà la squadra cussina affrontare le atlete della Pro Vercelli a Pavia al Pala Cus, il giorno 16 Giugno a partire dalle 10.00 del mattino.

a cura di Alvisè Porta

Trofeo dei Collegi: *il Fraccaro si aggiudica il Torneo di calcio a 11*

Il Collegio Fraccaro batte 1 – 0 il Don Bosco e si aggiudica il torneo intercollegiale di calcio a 11, mentre sul terzo gradino del podio sale il Collegio Spallanzani, che nella finalina batte il Collegio Cardano 2 – 1. La finale tra Fraccaro e Don Bosco è il remake di quella dello scorso anno, quando anche allora si imposero i collegiali del Fraccaro 3 – 0. Ai salesiani, dunque, non riesce la rivincita sui rivali che si confermano campioni al termine di una partita molto combattuta. Decide



Collegio Fraccaro

ancora una volta Filippo Pugliese all'inizio del secondo tempo, che finalizza alla perfezione una ripartenza dei biancorossi. Risultato che per la verità va un po' stretto al Don Bosco che ha fatto la partita per lunghi periodi. Pagano carissimo la scarsa vena realizzativa i ragazzi di mister Angelo Baldiraghi che vanno a sbattere sul muro difensivo eretto dal capitano Di Carlo e dal "cane da guardia" Pedrini, impeccabile anche in questa occasione, davanti ad uno strepitoso Moro, autore di una prestazione eccellente e migliore in campo dei suoi. I salesiani si rendono pericolosi in molte occasioni, soprattutto nel primo tempo, dove prima Silvestri poi Costa Dias sprecano ghiotte occasioni. Per la verità anche nel secondo tempo il Don Bosco fa la partita, ma alla prima disattenzione difensiva viene punito dal centrocampista del Fraccaro che si trova a tu per tu con il portiere, in seguito ad un intervento a vuoto di un, fino a quel momento ottimo, Francesco Berbenni. Nonostante l'arrembaggio finale i gialloverdi non riescono a sfondare, e il Collegio Fraccaro porta a casa il suo dodicesimo titolo e il premio di Miglior Difesa. Questi i premi assegnati: Premio fair play e miglior attacco al Collegio Don Bosco. Miglior tifoseria: Spallanzani. Miglior giocatore: Sergio Giarrana (Spallanzani). Miglior portiere: Alessandro Motta (Griziotti). Capocannoniere: Lo Bartolo (Sant'Agostino).

Trofeo dei Collegi: *vince la prova di Dragon Boat l'equipaggio Fraccaro - Nuovo*

Sabato 1° Giugno durante la 51^a Regata Pavia-Pisa si è svolta sul tratto di Fiume antistante il Lungoticino Sforza la prova di Dragon Boat del Trofeo dei Collegi.

Undici gli equipaggi in gara per un totale di 200 partecipanti in rappresentanza di tutti i Collegi Universitari cittadini. La gara, che si è svolta su un percorso di 200 metri, ha visto una prima fase con qualificazione a cronometro che ha designato i 4 equipaggi finalisti che hanno disputato le semifinali e le successive finali. Vittoria del Fraccaro-Nuovo sul Cardano, il Don Bosco-Marianum e il Cairoli-S.Caterina rispettivamente terzi e quarti. "Siamo i campioni del Torneo da anni, spiega Andrea Orlando del Fraccaro, mentre il Nuovo lo è nel femminile. Siamo abituati a vincere, ma ci impegniamo sempre perché l'emozione è unica.



Collegio Fraccaro - Nuovo

Atletica Leggera: settore giovanile: Triathlon a Casorate Primo



Domenica 2 giugno, in una giornata scaldata da un sole pieno di energia e calore gli atleti cussini del settore giovanile si sono misurati sulla pista di atletica del Campo Sportivo di Casorate Primo per il 6° Meeting giovanile di atletica leggera. Partecipazione superiore alle attese con più di 300 presenze giovanili. Gli atleti hanno preso parte alla gara di Triathlon che prevedeva lo svolgersi di tre gare in successione: 60 metri piani, lancio del vortex e salto in lungo.

Analizziamo le singole gare per le varie categorie. Categoria **Ragazze, 60 metri** piani: CASSI Anna, 8.78 (2°) si conferma

tra le prime della sua categoria dopo aver vinto il titolo provinciale la scorsa settimana a Vigevano; BARBIERI Sara, 9.26; BELLINZONA Beatrice 9.54, SCARDIGLI Tosca 9.62; LAFORENZA Alessia 9.78; GUAGLIANO Cecilia 9.82; BUSONI Rebecca 9.90; DESANTIS Margherita 10.26; GUAGLIANO Chiara 10.56; POMA Valentina 11.70. **Lungo** categoria **Ragazze**: CASSI Anna 3.92 (3°); SCARDIGLI Tosca 3.50 (9°); BELLINZONA Beatrice 3.30; BUSONI Rebecca 3.22; GUAGLIANO Chiara 3.10; BARBIERI Sara 3.06; GUAGLIANO Cecilia 3.02; LAFORENZA Alessia 2.73; DESANTIS Margherita 2.67; POMA Valentina 2.60. Lancio del **vortex** categoria **Ragazze**: LAFORENZA Alessia 28m (3°); BELLINZONA Beatrice 22.50m (9°); BUSONI Rebecca 22.50m (9°); SCARDIGLI Tosca 20m (12°); GUAGLIANO Cecilia 20m (12°); CASSI Anna 18m; DESANTIS Margherita 15.50m; BARBIERI Sara 15m; POMA Valentina 12.50m; GUAGLIANO Chiara 12m. La classifica finale del **Triathlon Ragazze** ha visto CASSI Anna 5°; BELLINZONA Beatrice e SCARDIGLI Tosca 10°; BUSONI Rebecca 16°; LAFORENZA Alessia e BARBIERI Sara 17°; GUAGLIANO Cecilia 21°; GUAGLIANO Chiara 28°; DESANTIS Margherita 31° e POMA Valentina 33°.

Dopo la gara categoria ragazze, che era la più competitiva per atleti partecipanti, veniamo ad analizzare le gare del Triathlon categoria Ragazzi. **60 metri Ragazzi**: FACCHINERI Mauro 10.16; FACCHINERI Fabio 8.50 (2°); CIVARDI Federico 9.36. **Lungo** categoria **Ragazzi**: FACCHINERI Fabio 4.12m; CIVARDI Federico 3.38m (10°); FACCHINERI Mauro 3.23 (14°). **Vortex Ragazzi**: FACCHINERI Fabio 44.98m (2°); CIVARDI Federico 25.60m; FACCHINERI Mauro 20.64m. La classifica finale del **Triathlon** categoria **Ragazzi**, che ha visto la partecipazione di ben 25 atleti: il tuttofare FACCHINERI Fabio 2° ad un solo punto dal primo posto; CIVARDI Federico 11° e FACCHINERI Mauro 18°.

Nella categoria **esordienti A**, CAPUZZO Francesco, nato nel 2002, ha sbaragliato la concorrenza arrivando 3° nel Triathlon per la sua categoria. Si tratta di una dimostrazione di crescita per il più giovane atleta del gruppo, che lo ha visto gareggiare in più gare durante l'anno sempre con grinta ed energia.

Da segnalare anche le prestazioni delle due **Cadette** che hanno affrontato la gara di salto in alto: SARANI Federica ha saltato la misura di 1.35 m classificandosi 2^a, mentre COLOMBO Alice ha varcato l'altezza di 1.25m classificandosi 9^a. Ottime prestazioni tenendo conto del fatto che si tratta del loro primo anno di categoria.

a cura di Giuseppe Pintavalle

Tiro con l'arco: bene ad Urgnano in prospettiva dei Regionali

Positiva trasferta del Cus Pavia ad Urgnano (Bergamo) in una gara dove erano impegnate tutte le divisioni e le classi. I migliori atleti lombardi erano presenti per valutare i propri mezzi e quelli degli avversari in prospettiva dei Campionati regionali che per i seniores ed i master si terranno domenica 9 giugno a Cardano al Campo (Varese) e per le classi giovanili domenica 16 giugno a Solaro (Milano). Positiva prova degli atleti cussini presenti che vedono Davide Qalqini confermare un buon momento di crescita piazzandosi quarto nella gara di qualifica e quinto negli scontri diretti nella classe ragazzi maschile ribadendo così il diritto di far parte del gruppo dei migliori giovani arcieri lombardi. Tra gli allievi ottava piazza di Alessandro Grande alla ricerca di maggiore consapevolezza nei suoi notevoli mezzi. Conferma per un sempre positivo Ottavio Stafforini uscito finalmente da un periodo di continue incertezze dovute a ricorrenti problemi tecnici.



Alessandro Grande

a cura di Elio Imbres



Rugby: cronache 1-2 giugno

Ultime due partite ufficiali per le squadre di rugby del CUS Pavia a chiusura di una stagione caratterizzata da alti e bassi.

Under 14 sconfitta in casa con il Lainate 7 a 22

L'Under 14 di Corridori e Avanzo conclude l'annata con una sconfitta casalinga con i ragazzi del Lainate. Partono bene i gialloblù andando in meta al terzo minuto. Dopo la meta i cussini si insediano stabilmente nei 22 del Lainate e martellano la difesa ospite con percussioni centrali e azioni al largo che però non si concretizzano in punti sul tabellino. Alla prima disattenzione gialloblù il Lainate parte al largo, pareggia il conto delle mete ma rimane indietro 5 a 7 per la mancata trasformazione. Il CUS Pavia si riversa di nuovo nella metacampo del Lainate ma sono di nuovo gli ospiti ad andare in meta in chiusura di tempo. Nella seconda frazione parte la girandola dei cambi e degli esperimenti in vista dell'anno prossimo e il Lainate va in meta altre due volte portando il punteggio finale sul 7 a 22 per gli ospiti. Noto il tifo fatto per tutta la partita dai ragazzi della prima squadra che hanno sostenuto l'Under 14 con cori e canti dalle tribune del Cravino.

Under 12 quarta nel concentramento al Cravino

L'ultimo atto ufficiale di questa stagione per il CUS Pavia Rugby è riservato agli Under 12 della Banda Froggett. Nel girone facile vittoria per 7 a 4 con un Crema rimaneggiato e secca sconfitta con l'ASR Milano 1 per 9 a 0. Col secondo posto nel girone i gialloblù accedono alla finale per il terzo posto con i Lyons Settimo Milanese con cui avevano perso seccamente la domenica precedente. I cussini partono bene andando in meta in apertura, subiscono il recupero dei Lyons e chiudono la prima frazione sul 2 a 2. Nel secondo tempo la maggiore freschezza atletica dei milanesi si fa sentire e il risultato finale di 2 a 7 per gli ospiti relega i cussini al quarto posto nel concentramento.

L'attività ufficiale della stagione 2012-2013 si chiude qui. Il Cravino vedrà il proseguimento degli allenamenti delle nostre squadre. Non appena saranno definiti i calendari comunicheremo le attività della prossima stagione.

www.facebook.com/cuspaviarugby

a cura di Federico Aloisi

Che cosa mi è il Ticino.

Mino Milani si è posto questa domanda: “che cosa mi è il Ticino;” mille volte, forse. Ed ha risposto, in un suo scritto, toccando livelli di alta poesia. Se ne sono accorti gli alunni della scuola media Leonardo da Vinci che, a più voci, hanno letto le riposte di Mino Milani con evidente emozione, preoccupati di riuscire ad interpretarle e di leggerle con adeguata prosodia. La casa galleggiante dei Vogatori Pavesi era gremita di gente, quando, venerdì scorso, è stato consegnato a Mino Milani un premio, offerto dai Vogatori e dal Cus. Gli alunni della scuola media, attenti e preparati protagonisti della serata, hanno rivolto a Milani molte domande, alle quali lo scrittore ha risposto senza rinunciare a dare dei consigli ai giovani suoi lettori. Milani ha invitato i giovani a non considerare nessun momento della giornata come tempo perso: “il Ticino mi è il tempo che passa, ma so ormai che passa giustamente e saggiamente.” Al termine della serata mi è stato concesso il microfono, per salutare Mino Milani. Gli ho detto che, pur non essendo un fumarolo, mi sono posto anch'io, molte volte, la domanda: “che cosa mi è il Ticino?” Nel pomeriggio sono passato vicino alla casa dei vogatori, ho detto a Milani: con la barca a motore seguivo i canottieri che si allenavano per la regata tra Pavia e Pisa, che si sarebbe disputata il giorno dopo. In mezzo al fiume rispondevo alla domanda in questo modo: il Ticino mi è la barca che scivola sull'acqua in silenzio come un gerride; è il rumore dei remi che ruotano sugli scalmi: il rumore è la voce della barca; mi è lo spettacolo di nove uomini che navigano su un fuscello; mi è la stima per i miei atleti che si impegnano per vincere. Poi la regata Pavia-Pisa l'abbiamo persa, per la seconda volta consecutiva. La sera precedente, salutandolo Milani, gli ho detto che mi aveva insegnato a non considerare mai le giornate come una perdita di tempo. Milani, commosso, mi ha abbracciato. Ed ora, dopo la sconfitta, cosa rispondo alla domanda: “che cosa mi è il Ticino?” Mi è una perdita di tempo, perché non abbiamo vinto. No. Il Ticino aspetta ancora di ascoltare la voce delle barche. Il Ticino mi è ... Tutti i ragazzi continueranno a chiederselo, per vincere. Ce l'ha insegnato Mino Milani.



Mino Milani

La de-sportivizzazione dello sport universitario

Lo sport, indubbiamente, fa parte della nostra vita di tutti i giorni. Le gare sono diventate spettacolo: lo spettacolo è diventato cronaca e commento, e poi industria e consumismo. Gli studi antropologici sono portati a considerare lo sport come una costellazione semantica nella quale si tende ad inglobare di tutto. Le ramificazioni del cluster dello sport si allontanano sempre più dalla categoria di riferimento, senza escludere le entità ad essa insufficientemente correlate. Se lo sport deve avere titolo per entrare a far parte della cultura – la frequentemente citata “cultura dello sport” – allora dobbiamo accogliere anche la cultura dello spettacolo sportivo, del commento e delle cronache, dell'industria dello sport e del conseguente consumismo; in questo modo si compromette la possibilità di definire in modo inequivocabile la cultura *sic et simpliciter*. Lo sport si sta de-sportivizzando: le varie nuove categorie non sembrano più un vero sport. Sarà uno sport il gioco delle carte? Quello del biliardo? E il trekking, la mountain bike, il paragliding, il rafting, il free-climbing, il canyoning, l'airsurfing, i vari triathlons, il bunge-jumping, il wife carrying, il pillow fight, il baba bubble challenge, il cheese rolling, il car soccer, ecc. Ai recenti Campionati Nazionali Universitari (CNU), che si sono svolti a Cassino, il programma prevedeva alcune discipline promozionali: windsurf, equitazione, beach rugby, beach tennis, MTB, trail running, evidentemente al fine di incrementare la cultura di alcuni sport ancora poco praticati. Gli organizzatori dei CNU, qualche giorno prima delle gare, hanno comunicato che le competizioni, nelle sopracitate discipline promozionali, non avrebbero potuto avere luogo a causa della mancanza o insufficienza di iscrizioni. Immediatamente dopo è giunta la notizia dell'annullamento di un'altra disciplina promozionale: il nuoto. Un fallimento, quindi, che ha trascinato anche una nobile disciplina come il nuoto che, come la corsa, dovrebbe rappresentare una categoria sportiva di riferimento e non solo promozionale. Il tentativo di de-sportivizzazione dello sport, in questo caso, è fallito poiché, probabilmente, realizzato in un ambito non adeguato; parallelamente è fallita anche l'operazione di sotto-cultura dello sport basata su interventi superficiali ed occasionali che tendono ad avvicinare alla società del divertimento, piuttosto che al consolidamento dei valori di cui è portatore lo sport, quando non si allontana dal proprio baricentro. Al contrario, lo sport universitario può essere portatore di elementi concreti per contribuire alla formazione della “cultura dello sport”, prima che questa entri a far parte delle illusioni.

Cesare Dacarro

RUNNING SCHOOL NEWS a cura di Giuseppe Pintavalle**LO SPORT, TRA MENTE E CORPO** di Nadia Caime, e Giuseppe Pintavalle

Scrivo questo articolo traendo spunto dai miei studi e dalla mia esperienza, anche come allieva della Running School.

L'economia ed il progresso dell'odierna società occidentale hanno cambiato il nostro stile di vita. E se da un lato aumenta la sedentarietà, dall'altro i ritmi si fanno più serrati. Anche l'attività fisica o lo sport, a volte, sono vissuti con la stessa frenesia, ed il concetto di "salute" è equivocado: il corpo diventa oggetto di una cura particolare che talvolta giunge ad eccessi. In questo clima, si affacciano e trovano consenso anche nuove discipline o attività che propongono il recupero del rapporto mente - corpo, in nome di un ritrovato benessere psico-fisico.

Ma cosa è questo rapporto? Cosa significa? E di quali strumenti ha bisogno?

La mente ed il corpo sono in continua e stretta interazione tra loro. Si influenzano vicendevolmente. Questo trova conferma negli studi condotti sullo stress e nella recente PNEI (psico neuro endocrino immunologia), nata dall'integrazione delle rispettive branche specialistiche della medicina. Così anche nel campo delle neuroscienze e degli studi di neuroimaging.

La postura, il tono muscolare, la respirazione, la frequenza cardiaca sono esempi di variabili influenzate dalle nostre emozioni e pensieri. Modificare queste variabili a sua volta, vuol dire agire sui nostri schemi cognitivi e le emozioni associate.

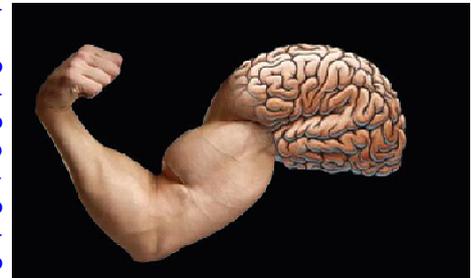
Altrettanto vero è che il movimento, lo sviluppo motorio, l'acquisizione di nuove competenze influenza e favorisce lo sviluppo cognitivo della persona, e viceversa.

Considerati questi aspetti, non è un caso che negli ultimi anni all'atleta ed al team di tecnici che lavora con esso, si sia affiancata la figura dello "psicologo dello sport". Tra i suoi obiettivi, migliorare le prestazioni dell'atleta aiutandolo a riconoscere e gestire le proprie reazioni interne, mentali e fisiologiche. Il biofeedback è un esempio delle tecniche usate. Il principio sul quale si basa è che ad ogni cambiamento fisiologico si associa un parallelo cambiamento nello stato mentale ed emozionale e, viceversa.

Mi piace però pensare alla nostra quotidianità. Nella mia esperienza alla Running School ho avuto modo di provare l'utilità non solo della corsa ma anche degli esercizi ed allenamenti propedeutici. Le andature, gli esercizi per la postura, lo stretching sono semplici esempi di come si possa lavorare sul proprio corpo, talora rompendo schemi, automatismi nel quale lo abbiamo fissato. Ma rompere schemi motori, equivale a rompere schemi mentali. Rompere certi automatismi vuol dire potenziare il nostro bagaglio di conoscenze, la nostra intelligenza motoria, le nostre capacità di coping e la nostra autostima. Acquisire consapevolezza e padronanza del proprio corpo equivale ad acquisire consapevolezza e padronanza dei propri stati mentali.

A volte noi alla Running School, anche il nostro allenatore, al quale adesso cederò la parola, giochiamo su alcune espressioni: "sempre di corsa", "andiamo di corsa", "ti aspetto di corsa". Per chi pratica questo sport, il termine "correre" assume un significato diverso da quello usuale di "andare di fretta". La corsa non prescinde da un requisito fondamentale: la "presenza", a conferma del suo valore e di quanto fin qui detto. Concentrazione, consapevolezza, capacità di mindfulness sono doti utili all'atleta quanto nella vita di tutti i giorni.

Come allenatore del gruppo di Atleti di Running School il primo articolo che ho scritto per i miei ragazzi aveva il titolo: "Conosci te stesso". Il primo passo che ogni atleta deve fare prima di intraprendere un allenamento è cercare di sentire e decifrare i messaggi che il proprio corpo gli trasmette. Conoscere porta con sé il ragionamento della scoperta. Come ogni attività della vita quotidiana anche l'allenamento è un esercizio che mette in contatto mente e corpo. Spesso è capitato di sentire la frase: "Se il mio corpo si ferisce, è la mente a sentire dolore" proprio a sottolineare lo stretto rapporto tra le due realtà. Lo sport è anche motivo di organizzazione mentale, un bravo atleta diviene anche un abile programmatore della sua vita. Attenzione, per bravo atleta intendo colui che con costanza e determinazione si dedica alla sua attività sportiva e a tutte le attività della sua vita senza tralasciare nessun aspetto di essa; non cerchiamo fenomeni. Il dualismo mente e corpo è supportato da diversi meccanismi neurofisiologici e psicologici che la comunità scientifica quotidianamente cerca di scoprire. Vorrei citare un piccolo esempio. Non tutti conoscono le endorfine, sostanze chimiche prodotte dal cervello e dotate di una potente attività analgesica ed eccitante. Spesso chiamate le "molecole della felicità", esse trovano una grande correlazione con l'attività fisica. Il termine "Runner's high, sbalzo del corridore, delinea una sensazione di euforia riscontrata da molti atleti durante la pratica sportiva prolungata. Dapprima si pensava che ci fossero cause psicologiche alla base del fenomeno ma recenti ricerche hanno testimoniato la dipendenza di questa sensazione euforica dal rilascio di endorfine da parte dell'ipofisi anteriore durante l'esercizio. (Raichlen e coll., J Exp Biol. 2012)





CUS PAVIA in collaborazione con
CUS GENOVA GOLF ACADEMY
e
SERRAVALLE GOLF CLUB



CLUB DEI GIOVANI & UNIVERSITARI

Metti il Golf nel tuo Curriculum!

Corso di approccio al GOLF

- Corso base per neofiti e di perfezionamento di 12 sedute collettive settimanali da 2 ore cadauna (in campo e campo pratica a Serravalle) al Sabato Pomeriggio a partire da maggio 2013.
- Analisi Video dello Swing.
- 4 Lezioni di regole ed etichetta (infrasettimanali) ed esame finale delle regole.
- Possibilità di recuperare le lezioni perse ed interruzione del corso ad agosto.
- Ingresso gratuito presso il campo pratica di Serravalle per tutto il periodo del corso.
- Attrezzature (bastoni) incluse.
- Caccia all'Handicap finale.

I Maestri Federali De Rosa Renato, Gaggero Nicolò e Lurilli Antonio, vi seguiranno passo passo fino all'acquisizione dell'Handicap (a richiesta anche con lezioni singole a prezzi speciali).



Tariffa studente universitario

€ 160 (pagabili in 4 rate da 40 €)

- Successivamente al termine del corso è prevista una tariffa annuale FULL GOLF (senza limiti) presso il campo di Serravalle al prezzo speciale di € 150 + tessera federale (per chi ci ha preso gusto).
- Per informazioni scrivere a golfacademy.association@gmail.com - Per iscrizioni rivolgersi al Serravalle Golf Club al numero di telefono 014362065 chiedendo di Walter (segretario del circolo).

5 PER MILLE

Anche quest'anno la legge dà possibilità a ciascun contribuente di destinare il 5 per mille dell'imposta sul reddito a favore di enti del volontariato e di organizzazioni no-profit. Il CUS Pavia è accreditato dall'Amministrazione Finanziaria fra le associazioni che possono beneficiare di questa opportunità. Se desiderate sostenere le attività sportive della nostra associazione non dovete far altro che sottoscrivere nella dichiarazione dei redditi il primo riquadro in alto a sinistra della sezione SCELTA PER LA DESTINAZIONE DEL CINQUE PER MILLE dell'irpef, indicando il numero di codice fiscale del CUS Pavia 80003840180. Tale scelta non comporta alcun onere a vostro carico e coesiste con la scelta di destinazione dell'otto per mille.

INSERISCI IL CODICE FISCALE DEL C.U.S. PAVIA: 80003840180

Il punto sulla settimana

Venerdì **Mirco Daher** a Vila Verde (Portogallo) per la prima volta gareggerà nei **Campionati Europei Assoluti nella specialità della Canoa Maratona**. Accanto a lui ci sarà anche **Daniele Bronzini**, questa volta nel ruolo di Team leader della Squadra Nazionale. Archiviata la Pavia Pisa, ulteriore fine settimana di gare per il **Canottaggio** che sabato e domenica sarà impegnato a Varese nella regata che assegnerà i **Titoli di Campione d'Italia per la categoria Under 23**.

Per il **Trofeo dei Collegi** sono in pieno svolgimento le fasi di qualificazione del **Torneo di Calcio Femminile**. Una settimana di stop invece per il **Torneo di Volley Maschile**.

CORSI DI VELA



Ultimi giorni per poter beneficiare degli sconti per i Corsi di Vela che si terranno presso la Riserva Naturale Torre Guaceto dal 17 al 28 giugno e dall'8 al 19 luglio. Infatti grazie alla formula *prima ti iscrivi meno paghi* i corsi diventano ancora più convenienti.

Per ulteriori informazioni clicca qui:
<http://www.cuspavia.it/Volantino13.pdf>

CORSI ESTIVI

PER I NATI DAL 1999 AL 2009

**Tutte le informazioni
 sui corsi estivi
 sul nostro sito internet
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.