CUS PaviaNEWS

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

Anno 12, Numero 33

10 Settembre 2013

Canoa: cinque titoli agli Assoluti di velocità

Ultimo grande e tradizionale appuntamento della stagione per la canoa velocità, che sulle acque dell'Idroscalo ha visto affrontarsi atleti di oltre 90 società, provenienti da tutt'Italia, in lotta per la conquista del titolo di Campione d'Italia nelle diverse categorie, sulle distanze dei 200, 500 e

1000 metri. Nella classifica finale generale la nostra società ha ottenuto un' ottima 11a posizione. Per ben cinque volte il Cus Pavia è salito sul gradino più alto del podio, grazie ai titoli conquistati sui 200 m nella specialità della canadese femminile: Michela Cambieri domina in C1 sia le gare Under 23 e Under 21 sia quella Senior; gli altri due titoli sono conquistati dalla stessa Cambieri in coppia con Livia Servanzi e Claudia Zamariola, rispettivamente nel C2 Under 23 e nel C2 Senior. Due argenti e un bronzo vanno poi ad arricchire il medagliere dei cussini: i primi due vengono conquistati uno nel C2 Senior sui 1000 m dalla navigata ed affiatata



Livia Servanzi, Michela Cambieri

coppia Calvi-Daher, l'altro nel C1 500 m dallo stesso Calvi, che giunge inoltre terzo nel C1 1000 m. Sfiorano il podio Livia Servanzi e Andrea Merola nel K2 Senior 200 m. che, complice anche un problema tecnico negli ultimi metri della gara, si devono accontentare della medaglia di legno. Sempre sulla stessa distanza, altri due quarti posti ad opera di Claudia Zamariola nel C1 Senior e di Secco-Trayanov nel C2 Under 23. Convincenti le prove sui 500 m di Alessandro Millia e Livia Servanzi, che conquistano la finale nel K1 Under 23, chiudendo rispettivamente in 6a e in 4a posizione. Entrambi accedono alla finale anche sui 200 m, giungendo 9° e 7a. Sulla distanza dei 1000 m Servanzi ottiene due sesti posti, nel K1 Under 23 e nel K1 Senior; Millia è 2° nella 2a finale. Quest' ultimo, in coppia con Samuele Boccardo, conquista l'ottava posizione nel K2 Under 23 sui 200 m. Sulla medesima distanza Boccardo è 8° nella 2a finale. Buon 7° posto di Lorenzo

Sommario

- canoa pg.1-2
- rugby pg.2-5
- biomeccanica e sport pg.5
- atletica leggera pg.6
- il punto della settimana pg.6

Pepe nella 2a finale del K1 Junior 200 m. 7° in semifinale sui 500 m il K2 Junior di Pepe-Sacchi, con il secondo che chiude poi in 9a posizione la semifinale in K1. Nella categoria Ragazzi 5° posto per Giulio Bergonzi nel C1 1000 m. Gabriele Viscardi e Nicolò Vitale concludono rispettivamente al 6° e al 7° posto le batterie sui 500 m; nella distanza doppia Vitale è 7° in batteria e Viscardi 7° in semifinale, mentre sui 200 m Vitale chiude 6° in batteria e Viscardi 7° in semifinale.

Livia Servanzi



Canoa: Calvi ai Mondiali di maratona



Domenica pomeriggio, al termine dei Campionati Italiani di velocità, si è svolta all'Idroscalo la selezione per decidere quali atleti dovranno difendere i colori azzurri ai Mondiali di maratona in programma dal 19 al 22 Settembre a Copenaghen. Enrico Calvi ha partecipato nella categoria C1 Senior, vincendo con un buon tempo la sua prova, lunga 22,2 Km, aggiudicandosi così il posto nella squadra azzurra. Per Enrico si tratta dell'undicesimo Mondiale (il nono di maratona) della carriera: tanti complimenti e un grosso "in bocca al lupo"!

Enrico Calvi Livia Servanzi

80 VOGLIA DI

Rugby: dedicato ai tuoi primi 80 anni

Quando nell'autunno del 1975, uscendo dal "Taramelli", vidi affisso un manifesto che promuoveva una leva del CUS Pavia rugby riservata ai ragazzi della mia fascia di età, ricordo di essere rimasto colpito non tanto dalla fotografia che rappresentava una fase di gioco caratteristica, quanto da un motto che restò impresso nella mia memoria: "rugby scuola di vita". Strana proposta che andava a contrapporsi alle varie di altri sport che promettevano ai partecipanti una carrie-

ra da futuri campioni. Cosa si nascondeva dietro quelle parole, perché si parlava di finalità formative ed educative prima ancora che di formazione di future stelle dello sport?

Il tormentone del manifesto durò per qualche mese, finchè un pomeriggio, incuriosito, mi recai alla cascina Cravino, luogo indicato come sede degli allenamenti, deciso a scoprire cosa ci fosse dietro la presunzione di quel motto.

L'impatto fu abbastanza traumatico; arrivato in zona mi trovai al cospetto di un bellissimo prato recintato su cui torreggiavano due porte a forma di acca, cui faceva da cornice un vialetto piantumato con piccoli pini. Al termine del vialetto mi trovai di fronte ad una porticina di legno che consentiva l'accesso alla cascina al tempo già disabitata e come tale discretamente inquietante. Convinto di aver sbagliato luogo, cercai di allontanarmi velocemente ma, proprio in quell'istante, vidi arrivare altri 2 ragazzi incuriositi dal rugby. Quasi contemporaneamente si presentò l'allenatore, tale Graziano Nevi da Milano, che dopo i convenevoli di rito ci invitò a prendere posto negli spogliatoi. E' ancora vivo in me il ricordo di quando, una volta entrati, scoprimmo allibiti che gli spogliatoi altro non erano che una vecchia stalla ed il vano doccia l'ex locale adibito alla mungitura. La curiosità tuttavia andò ad accrescere, settimana dopo settimana (gli allenamenti erano bisettimanali), anche se a causa dello scarso numero di adesioni i primi mesi di allenamento furono quasi esclusivamente di carattere atletico (cross tra i ruderi della cascina ed infiniti giri di campo al termine dei quali si prendeva confidenza con la palla). Dopo qualche mese si presentò al campo un simpatico baffetto, identificatosi come responsabile di sezione, che ci introdusse al gesto tecnico del placcaggio, trattavasi del grande Luigi Chinosi. Da allora quella gestualità divenne la costante di ogni allenamento, ma essendo sempre esiguo il gruppo, il numero di placcaggi eseguiti ad ogni seduta era veramente impressionante.

Ricordo come una liberazione quel giorno del mese di maggio in cui il gruppetto, ormai diventato squadra, venne portato al torneo "Madonnina" di Milano: era la nostra prima partita, avversario l'Amatori Milano, le gambe tremolanti, il timore degli avversari che sembravano grossi quanto

mai, la scarsa conoscenza delle regole, nessun riferimento a situazioni pratiche di comportamento in campo, la gola secca ed il sudore freddo lungo la schiena in quei lunghi interminabili istanti che precedevano la partita. Poi, come per incanto, al fischio d'inizio la piacevole scoperta che tutti assieme si poteva essere competitivi, i vari timori man mano scomparivano per fare posto all'autostima, alla voglia di collaborare e costruire tutti insieme. Come dimenticare queste sensazioni? In questi giorni, indaffarato nei preparativi dell'Ottantesimo, ho rivissuto più volte quel film, quanto tempo e quante cose sono passate da allora... A cominciare dal gioco diventato più veloce e più tecnico, sicuramente più spettacolare e coinvolgente, anche grazie alle costanti modifiche del regolamento in funzione di una maggior sicurezza e visibilità. Per proseguire con una metodologia di allenamento più accurata e specifica per i vari ruoli, l'evoluzione del gioco ha portato all'utilizzo di meccanismi energetici differenti, quindi a carichi di lavoro differenti. E' cambiata anche la morfologia caratteristica del giocatore di rugby; una volta i trequarti erano quelli magri e veloci mentre gli avanti quelli grossi, con pance sporgenti. Oggi, la necessità del gioco, porta ad avere atleti forti, rapidi, veloci e resistenti.



Cambiando la qualità, è aumentata la visibilità ed il gradimento del rugby da parte del pubblico, dei media e delle istituzioni. Una volta la propaganda scolastica era ardua e difficile da proporre, la diffidenza molto elevata e poche scuole consentivano l'ingresso di questa disciplina sportiva al proprio interno. Oggi questo non è più un problema, anzi spesso la domanda supera l'offerta. Tutto questo ha consentito un grande incremento di praticanti dai 20000 di allora agli attuali circa 100000 ed anche il numero di società è passato da qualche centinaio a oltre 1000.

Nonostante tutte queste considerazioni, non si può però fare a meno di notare come l'essenza del rugby non sia assolutamente variata nel tempo, valori come sostegno, solidarietà, rispetto delle regole, di compagni e avversari, dell'arbitro e di se stesso, sono più attuali che mai. In un' epoca dove bullismo e qualunquismo fanno parte della quotidianità, remare controcorrente è forse la strada da percorrere per permettere alle nuove generazioni di poter credere in un futuro.

Ed ecco che, a distanza di anni da quell'autunno del '75, arrivo a meglio comprendere quel motto "rugby scuola di vita" che già era stato adottato nel 1933 da Franco Meriggi, classe 1913, quando nel ruolo di arriere (estremo di allora), indossò la prima fascia di capitano del GUF PAVIA. Buon Compleanno Cus Pavia Rugby

Nino Prini

Il Rugby ha radici profonde

Nel 1933 nelle case dei pavesi non c'era il frigorifero, neppure la televisione. Però il calcio era già uno sport popolare, l' F.B.C. Pavia giocava in serie B. La Milano-Sanremo si disputava già dal 1907. Nelle osterie e nei bar non si parlava certamente di Rugby. Ma, su qualche campo a noi sconosciuto, qualche giovanotto aveva iniziato a giocare a Rugby. Non sappiamo perché né percome sia venuta questa idea ed a chi si sia ispirato quel gruppo di temerari. Oggi diremmo che erano degli snob che si volevano dare delle arie; penso invece, che nelle osterie avranno interpretato quello strano avvenimento come una delle bravate degli studenti goliardi. "Jen mat me 'n caval, i giogan cun un balòn uval". Nel 1929 si disputava la prima regata tra Pavia e Pisa che allora veniva organizzata nell'ambito dei programmi di propaganda fascista. Sarà un caso, ma la storia ufficiale del Rugby inizia nel 1823 proprio in una piccola città situata tra Oxford e Cambridge. Fu un giovane studente William Webb Ellis a proporre le regole del nuovo gioco. A Pavia quindi, sul modello inglese, lo sport universitario prese il via dal Canottaggio e dal Rugby; senza queste discipline lo sport pavese, probabilmente, avrebbe avuto un destino diverso.

La palla ovale ha percorso un tragitto lungo 80 anni: la durata di una vita; venerdì scorso, in aula Foscolo, eravamo in tanti ad accogliere la palla che, dopo essere entrata dalla porta principale, è stata afferrata da un mediano d'apertura d'eccezione: il Magnifico Rettore Angiolino Stella. Intorno al Rettore erano presenti il Sindaco Alessandro Cattaneo, l'assessore Francesco Brendolise della Provincia, l'assessore Antonio Bobbio Pallavicini del Comune, il dirigente della FIR Angelo Cappuccilli: una mischia delle grandi occasioni. La palla è stata passata tra i tanti amici presenti in aula fino alla meta: il traguardo degli 80 anni. Il rugby è uno sport difficile, duro: non è una disciplina sportiva è una disciplina e basta – dice l'allenatore Pavesi. Come ha fatto a sopravvivere in una città abulica come Pavia, fino ad arrivare a disputare attualmente più di 100 partite ufficiali all'anno nei vari campionati ai quali il Cus è iscritto? Io penso che i primi giocatori di rugby pavesi possano essere paragonati a dei ricercatori, animati dal desiderio di non omologarsi alle tendenze del periodo e di scoprire nuove possibilità anche nel mondo dello sport.



Una delle prime squadre di Rugby del CUS

Perché festeggiare un compleanno? Perché il Rugby fa parte della storia dello sport pavese; la sua evoluzione, con le latenze e le accelerazioni, ha consentito di consolidare una tradizione concreta che non è basata su una serie di trovate che possono essere annoverate come episodi di folklore. Il Rettore ci ha ricordato che la nostra università ha radici profonde. Il rugby è entrato in una delle aule più prestigiose dell'Università a testa alta, ognuno di noi portava ben stretta una palla ovale tra le braccia e di fronte ad una mischia d'eccezione il messaggio che abbiamo lanciato è quello che ci ha insegnato la palla ovale stessa: cercheremo di conquistare la meta ben sapendo che i rimbalzi irregolari della palla, in qualche occasione, ci potranno spiazzare. Anche lo sport universitario ha radici profonde, vale la pena di ricordarlo; lo ricorderemo ancora: tra poco festeggeremo i 50 anni della pallavolo.

Cesare Dacarro



Sport injuries and pain. When biomechanics acts with other medical matters (I) di Nathalie Biasolo

The pathological chain is related to the biomechanical chain

It is well known that according biomechanics the body is like a chain and all the elements are linked one-to-one. Not only biomechanics is a chain but also **an injury can be an-events-chain leading to damage and the damage is also rela-**

ted to biomechanics.

The chain leading to a reduced activity and to a joint and muscle dysfunction

Example 1: Injury and Trauma > inflammation>joint dysfunction > muscle dysfunction.> joint dysfunction.

Example 2: Over training and over use > inflammation.

Example 3: Degeneration > inflammation.

Example 4: Inflammation > reduced activity.

There is evidence that an inflammatory state can be caused by an injury or by a trauma, by over use or by over training or by a degenerative state like in the elderly. The **inflammatory state** leads to a reduced activity of the tendon, of the muscle and of the joint.

Furthermore an injury and or a trauma can cause a joint dysfunction which is related to a muscular dysfunction and viceversa.

The investigation

Beside the conventional iter – clinical examination- ultrasounds – MNR (if necessary) also the biomechanical tests play a role. The conventional examination iter localizes and quantify the inflammation and investigates about the presence of fractures or disruptions. The biomechanical analysis investigates and quantifies 1) the lack of mobility 2) the lack of stability 3) the lack of balance in the different body segments 4) the difference in force between the link side and the right of the body 5) the relationship between the injured segment and the other body segments according to the theory of the finite elements.

The remedies

There is a double way to solve these kind of problems. To take care of the symptoms first and second to take care of the causes. By mean an anti-inflammatory therapy there is no pain after a little time. Without finding and solving the causes of the inflammatory stand pain comes back. If the cause is an accident for instance no biomechanical investigation is necessary. If a patient suffers under knee pain (inflammation for instance) without evidence of fractures an anti-inflammatory treatment is necessary beside a biomechanical investigation to discover where the inflammation comes from and to treat the cause.

References

Case Report Bisperbjerg Hospitalet Institute of Sport Medicine Copenhagen DK , Prof Michael Kjaer Team

Atletica Leggera: nel Pietro Mennea Day, ripartono i corsi di Atletica per i più giovani



Era il 12 Settembre di trentaquattro anni fa quando Pietro Mennea, soprannominato "la Freccia del Sud", prese parte alle Universiadi di Città del Messico. Studente di scienze politiche, corse e vinse i 200m in 19"72: era il nuovo Record Mondiale.

Il prossimo 12 Settembre 2013 tutta l'atletica italiana vuole ricordare l'anniversario della meravigliosa impresa del Grande Pietro, scomparso prematuramente la scorsa primavera. A tal riguardo, da nord a sud della penisola si svolgeranno diverse manifestazioni affinché si possa rivivere quel giorno come una grande festa sportiva.

Il Settore Giovanile del Cus Pavia Atletica sceglie tale data per riprendere gli allenamenti in vista della prossima stagione sportiva 2013/2014, ci si troverà **Giovedì 12 Settembre** al **Campo Coni di Pavia** alle **ore 17.30**.

Sono invece già ripresi gli allenamenti degli altri tecnici: Costante-mezzofondo, Zuffi-ostacoli e velocità, Scarabelli-settore giovanile e mezzofondo Pavia, Gemelli-velocità e Santini-lanci.

Facciamo una cronaca delle passate gare. Da segnalare anche alcune prestazioni di due atlete che hanno gareggiato Sabato 7 Settembre a Lodi in occasione del Meeting Interregionale. Segnaliamo la prestazione di **PERONI** Federica, 1996 categoria allieva, nei 100m donne, 14°62. Segnaliamo inoltre la bella prestazione della mezzofondista pavese **ROSCALLA** Maria Cristina, classe 1996 ed allenata dal tecnico Felice Costante, protagonista questo inverno della splendida vittoria ai Campionati Italiani di Società di corsa campestre. Terzo gradino del podio per lei con il tempo di 4'50"53 nei 1500m donne, dietro le più quotate Tania Oberti ed Elisa Cova, "figlia d'arte" del grande mezzofondista e campione olimpico Alberto Cova.

A Rodengo Saiano, Giovedì 5 Settembre, da segnalare l'ottimo tempo di **GAIERA** Maria, categoria allieva e classe 1996, che ha corso i 400m donne in 1'03"50. Negli 800 donne, **CAPELLA** Sofia, allieva classe 1997, con il promettente tempo di 2'46"07. Ancora **ROSCALLA** Maria Cristina che ha vinto i 3000m allieve con il tempo di 10'32"88 rifilando più di 15" alla seconda arrivata.

Altri risultati sono arrivati Domenica primo Settembre in occasione del 3° Memorial "Marco Rotta" svoltosi a Cernusco sul Naviglio. La stacanovista **ROSCALLA** Maria Cristina ha corso gli 800m donne in 2'24"10, arrivando 4^; nella stessa gara, **BARATTO** Manuela ha chiuso la gara con il tempo di 2'44"20. Nel salto in lungo donne, la lunghista **VALLE'** Elisa, classe 1994, ha chiuso la gara con la misura di 4.61 metri. Per quanto riguarda gli uomini, **MUNERATO** Alberto, classe 1994, ha corso i 400m uomini in 51'82; nella stessa gara **VAI** Gabriele in 53"24.

Giuseppe Pintavalle

Il punto sulla settimana

Nel fine settimana il Canottaggio sarà impegnato a Corgeno nei Campionati Italiani per Società, domenica alcuni dei canoisti saranno a Lodi per la Gara Nazionale di Discesa Sprint. Intanto tutte le attività hanno ripreso ormai a pieno ritmo, in vista delle ripresa dei rispettivi campionati federali.

Su WWW.CUSPAVIA.ORG sono disponibili i programmi di tutti i corsi 2013/2014



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.