CUS PaviaNEWS

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

Anno 14, Numero 21 10 Giugno 2015

ATLETICA LEGGERA

MEETING GIOVANILE CITTA' DI CHIARI: IN EVIDENZA ANCORA ANNA CASSI E GLORIA POLOTTO PROGRESSI SOSTANZIOSI PER I MEZZOFONDISTI

Chiari, 2 Giugno 2015. Una spedizione molto numerosa per i nostri colori ha visto atleti e tecnici impegnati per una lunga giornata di gare sotto un sole cocente: non sono mancati le buone prestazioni e, come di consueto, i miglioramenti dei propri primati personali. Le migliori prestazioni per il CUS Pavia sono arrivate da Gloria Polotto, cadetta al primo anno di categoria capace di salire ad 1,58 nel salto in alto, misura che rappresenta il suo primato personale ed il minimo di partecipazione per i campionati italiani cadetti, in programma ad ottobre. Questo exploit l'è valso il 4° posto finale. Conferma il suo valore la sprinter Anna Cassi, capace di agguantare anch'essa il 4° posto sfiorando di 2/100 il personale sugli 80 metri, corsi in 10"48 contro vento. Sempre negli 80 l'ostacolista Rebecca Busoni ha migliorato decisamente il personale portandolo ad 11"82, dopo una estenuante attesa sotto il sole (correva in 19^ batteria), che le ha probabilmente pregiudicato l'assalto al personale anche nei 300hs, sua gara prediletta, corsa dopo mezz'ora in 55"99 (ha 53"54). Nel triplo cadette Beatrice Bellinzona non è riuscita nell'impresa di superare i 10 metri dopo il recente 9,79, fermandosi a 9,44 al terzo salto. Buoni i lanci di Sabrina Dragna (che ritocca il personale) e dell'esordiente in maglia gialloblù Birtukan Fozzati nel giavellotto allieve, 29,14 per Dragna e 25,93 per Fozzati. Meno fortunato Simone Monti, che nel disco ha dovuto accontentarsi di 16,84 nel disco cadetti da 1,5kg. I 400 metri Allieve hanno visto sui blocchi di partenza Alessandra Rovescala, che ha corso il "giro della morte" in 1'02"93, vicina al suo limite di quest'anno. Sul giro con le barriere da 76 cm Marianna Roveda, in grande difficoltà per la calura opprimente non ha ritoccato il personale, correndo in 1'22"11. Nelle gare di

Sommario

- *Atletica leggera pg.1-3*
- *Pavia nel Cinema pg.4*
- *Giocasport pg.4-6*
- *Abili si diventa pg.7-8*
- *5x1000 pg.9*
- *Estate Sport pg. 9-10*
- *Appuntamenti sportivi pg.11*

UBI Banca Popolare Commercio & Industria

mezzofondo fortune alterne per i nostri atleti; nei 2000 cadette Giulia Chiara, partita finalmente con un ritmo perfetto, è transitata al primo km esattamente come preventivato, salvo poi accusare la stanchezza in modo imprevisto e chiudere in 8'14", lontanissima dal personale di 7'52". Bravissimo Davide Pellegrini nei 2000 cadetti, per lui un progresso eclatante di oltre 34" secondi, da 7'34" a 7'00"49, che avrebbe potuto essere ancora più sostanzioso se si fosse trovato in una serie più competitiva. Nei 1500 allieve Valentina D'Andretta e Federica Piacentini erano impegnate nella seconda serie, dove si sono battute egregiamente. Dopo un passaggio di 3'34" al 1000 per Valentina e 3'38" per Federica, c'è stata la svolta: la Piacentini ha saputo cambiare in modo deciso il passo e sprintare in vista del traguardo, demolendo il personale da 5'37" a 5'22"43, mentre D'Andretta purtroppo ha finito in 5'30", lontana dal suo limite. Ottimo, infine, l'esordio di Giovanni Cobianchi nei 1500 allievi, conclusi con un bel 4'34"49, con tanto di split negativo negli ultimi 500 metri, che fa presupporre ulteriori margini di progresso già a breve.

2^ FASE DEI SOCIETARI, SI MIGLIORA GUERCILENA NEI 5000

Durante la seconda fase dei societari assoluti, in programma a Chiari (BS) per gli uomini e ancora a Lodi per le donne, il mezzofondista abbiatense Dennis Guercilena si è migliorato di ben 47" nei 5000, stabilendo con 18'26"27 il nuovo personale nonostante il caldo torrido. A Lodi invece Claudia Dell'Era ha corso i 200 in 27"22 dopo una buona curva che aveva lasciato sperare in un risultato sub 27"; Martina Roveda ha corso la distanza in 31"17. Doppio impegno per Gaia Tamellini che conferma i tempi espressi nelle precedenti uscite: 1'08"72 nei 400 e 2'36"77 negli 800.

Nella foto Dennis Guercilena

RAPPRESENTATIVA PROVINCIALE CADETTI - TROFEO LINO QUAGLIA, MARIANO COMENSE: TANTISSIME CONVOCAZIONI PER I NOSTRI COLORI

Saranno ben 12 tra cadetti e cadette gli atleti chiamati a rappresentare la provincia di Pavia nel tradizionale memorial Lino Quaglia di Mariano Comense, in programma domenica 14 giugno. Ciò testimonia la bontà del lavoro svolto dai tecnici per il reclutamento e per la costruzione degli atleti che, partendo dalle categorie giovanili, possono acquisire l'esperienza e la preparazione necessarie per una carriera soddisfacente e serena "da grandi". Questi i convocati nelle relative specialità.

CADETTI
150: **BOVERA STEFANO**
600: **SCHIFINO COSTANTINO**
GIAVELLOTTO: **FACCHINERI FABIO**
4x100: SFENOPO [VIGEVANO]-CAPUCETTI [CASORATE]-**BOVERA[CUS PV]** - SUESCUN [IRIENSE]
CADETTE
150: **CASSI ANNA**
200HS: **BUSONI REBECCA - DAMASCO LISA**
600: **BELLINZONA BEATRICE**
1200 SIEPI: **CHIARA WALLY GIULIA**
ALTO: **POLOTTO GLORIA**
LUNGO: **PAINI CLARA**
DISCO: **FACCHINERI BEATRICE - SPADA GIULIA**
4x100: BAZZURRO [VIGEVANO]-IBRAHIM [VIGEVANO]-**CASSI ANNA [CUS PV]-BARBIERI SARA [CUS PV]**

CAMPIONATI ITALIANI UISP - MEDAGLIA D'ARGENTO PER FEDERICA PIACENTINI NEGLI 800 METRI

A Cento (FE) Federica Piacentini ha conquistato la medaglia d'argento ai campionati italiani UISP. La nostra atleta, per questa volta in maglia Running Oltrepo, ha corso una gara d'attesa nel primo giro (passaggio in 1'17"), poi ha provato l'allungo dando una decisa accelerata alla gara a 350 metri dalla fine: probabilmente troppo presto, perché nonostante la progressione decisa Mariateresa Bizzarri ha mantenuto la sua scia fino al rettilineo finale, quando l'ha affiancata per poi superarla proprio negli ultimi 50 metri. Il tempo finale è stato di 2'31"65 per la vincitrice e di 2'32"21 per Federica, che ha abbassato il personale di 2 secondi.

Sul secondo gradino del podio Federica Piacentini

A cura di Marcello Scarabelli

PAVIA NEL CINEMA

DIFRET-16 GIUGNO 2015 ORE 21,15

GIOCASPORT

FESTE FINALI

Come ormai è consueto da quindici anni a questa parte, si sono svolte dal 27 maggio all' 8 giugno le feste finali del progetto di educazione motoria "Giocasport", che il CUS Pavia organizza in collaborazione con i Comuni di Pavia, Cura Carpignano, Marcignago e San Martino. Le manifestazioni hanno avuto un grande successo. Più di 3000 alunni/e, suddivisi per fasce d'età, sostenuti e guidati dagli insegnanti, si sono confrontati in una serie di giochi. Notevole è stata la partecipazione alle varie feste dei genitori, nonni e parenti degli alunni/e. Infatti, hanno affollato l'impianto sportivo nei giorni delle manifestazioni più di 2000 persone. Da sottolineare che ad alcune delle manifestazioni hanno presenziato per le feste di Pavia, il vice sindaco del Comune di Pavia, dott.ssa Angela Gregorini e l'assessore all'istruzione dott.ssa Ilaria Cristiani e per quelle di Marcignago il Sindaco Lorenzo Barbieri e l'assessore all'istruzione dott.ssa Mayra Paolillo. Dalle varie feste si è evidenziata la validità del progetto e della sua struttura didattica. È emerso infatti che il gioco non è una attività accessoria complementare ma è un mezzo importante, se non fondamentale, per far scoprire al bambino la realtà e il suo modo di essere. Agevola il suo processo di sviluppo non solo in ambito motorio, sociale ma anche cognitivo. È uno strumento insostituibile di crescita, maturazione e sviluppo. Il gioco e lo sport devono essere, in modo particolare nella scuola primaria, un mezzo e non un fine. Queste attività devono primariamente prevedere il reclutamento, nello stesso tempo, di capacità motorie, cognitive, emotive e volitive e portare il bambino a risolvere situazioni per lui problematiche. Nelle pagine successive tutti i risultati.

Lucio Garbelli

RISULTATI FINALI

Istituto comprensivo via Scopoli

Classi prime - classifica

1°	1C De Amicis
2°	1A Montebolone
3°	1B De Amicis
4°	1A De Amicis
5°	1B Berchet
6°	1A Gabelli

Classi seconde – classifica

1°	2A De Amicis
2°	2B De Amicis
3°	2A Gabelli
4°	2A Montebolone
5°	2B Berchet

Classi terze classifica

1°	3B De Amicis
2°	3B Berchet
3°	3C De Amicis
4°	3A Montebolone
5°	3A Gabelli
6°	3A De Amicis

Classi quarte – classifica

1°	4B De Amicis
2°	4A Montebolone
3°	4A De Amicis 4B Berchet
4°	
5°	4A Gabelli

Classi quinte – classifica

1°	5A Montebolone
2°	5B Berchet
3°	5A Gabelli
4°	5B De Amicis
5°	5A De Amicis

Istituto comprensivo via Acerbi

Classi prime - classifica

1°	1A Cabral
2°	1A Negri
3°	1A Mirabello
4°	1B Negri
5°	1B Pascoli

Classi seconde - classifica

1°	2A Cabral
2°	2A Mirabello
3°	2A Pascoli
4°	2B Negri
5°	2A Negri
6°	2B Pascoli

Classi terze – classifica

1°	3A Mirabello
2°	3A Cabral
3°	3A Negri
4°	3B Negri

Classi quarte – classifica

1°	4A Mirabello
2°	4A Pascoli
3°	4B Negri
4°	4A Cabral
5°	4A Negri
6°	4B Pascoli

Classi quinte – classifica

1°	5A Pascoli
2°	5A Mirabello
3°	5B Pascoli
4°	5A Cabral
5°	5B Negri
6°	5A Negri

RISULTATI FINALI

Istituto comprensivo via Angelini

1° 1B Massacra
2° 1A Massacra
3° 1A Vallone
4° 1B Cura
5° 1B Vallone 1C Vallone
6° 1A Cura

Classi prime – classifica

Classi seconde – classifica

1° 2B Cura
2° 2A Massacra
3° 2C Vallone 2A Cura
4° 2A Vallone
5° 2B Vallone

Classi terze – classifica

1° 3B Massacra
2° 3A Massacra
3° 3B Vallone
4° 3A Vallone
5° 3B Cura
6° 3A Cura

Classi quarte – classifica

1° 4A Cura
2° 4A Vallone
3° 4B Cura
4° 4A Massacra

Classi quinte – classifica

1° 5A Cura
2° 5B Cura
3° 5B Vallone
4° 5A Vallone
5° 5B Massacra
6° 5A Massacra

Istituto comprensivo corso Cavour

Classi prime – classifica

1° 1B Carducci
2° 1B Maestri
3° 1B Canna
4° 1A Canna
5° 1A Carducci 1C Carducci
6° 1A Maestri

Classi seconde – classifica

1° 2A Maestri
2° 2C Carducci
3° 2B Maestri
4° 2A Canna 2B Canna
5° 2B Carducci
6° 2D Carducci
7° 2A Carducci

Classi terze – classifica

GIRONE A
1° 3A Carducci
2° 3B Maestri
3° 3E Carducci

GIRONE B
1° 3A Maestri
2° 3D Carducci
3° 3A Canna

1° GIRONE C
2° 3C Carducci
3° 3B Carducci
3B Canna

Classi quarte – classifica

Mancano risultati

Classi quinte – classifica

1° 5A Maestri
2° 5E Carducci
3° 5A Canna, 5A Carducc,i 5C Carducci

ABILI SI DIVENTA, ANCHE ALL'UNIVERSITÀ

di Cesare Dacarro

Un unico palcoscenico per tanti attori: SAISD[1], LAMA[2], CRIAMS[3], CUS[4] e poi Università ed EDiSU[5]. Il significato degli acronimi sarà chiarito nelle note a piè di pagina, tuttavia posso anticipare che si tratta di artefici di un programma che ha lo scopo di incrementare le abilità fisiche degli studenti universitari. L'obiettivo che ogni studente dovrà raggiungere sarà individuato in funzione delle specifiche abilità di ogni soggetto. Verranno proposte attività motorie adattate che, seguendo un'evoluzione adeguata alle abilità che progressivamente saranno acquisite, potranno essere indirizzate anche all'avviamento a specifiche discipline, le quali - come ultimo traguardo, tuttavia non necessario - potranno diventare anche agonistiche. La disabilità provoca effetti negativi differenti - in funzione delle varie menomazioni - che influenzano la qualità dei rapporti interpersonali, anche nel corso dello svolgimento delle attività didattiche che lo studente deve seguire nell'Ateneo. ICF (*International Classification of Functioning, Disability and Health)*, promossa dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) ribalta la strategia di classificazione terminologica, trasformando le negatività nel loro opposto. Forse ci comprendiamo se consideriamo quante volte abbiamo detto: "Io non sono capace, questo non lo so fare!". In questo modo ha il sopravvento la negatività del nostro pensiero di fronte anche ad un semplice movimento fisico. Se, invece, trasformiamo in positivo il nostro approccio diciamo: "Ora ci provo!". Ci proviamo e diventiamo abili. Tutti insieme. Superate le difficoltà di interpretazione delle classificazioni ICF che possono apparire come semplici giochi di parole, comprendiamo il significato delle differenti competenze tecnico-scientifiche necessarie per svolgere un ruolo nella realizzazione di un progetto come "Abili si diventa". "I risultati si raggiungono con strumenti ed aiuti e di questi ha bisogno non meno l'intelletto che la mano". (Cfr. Rossi, 1974, p.33).

Il SAISD, già a partire dal 2003, facendo riferimento alla legge 394/77 (Potenziamento dell'attività sportiva universitaria) aveva proposto il progetto "Tu che sport fai?". Con l'anno accademico 2015/16, sotto la guida della prof.ssa Marisa Arpesella, il progetto ha subito un'accelerazione e si pone ora come un punto di riferimento per la qualità e la competenza dei docenti coinvolti. Il gruppo di lavoro, che afferisce al Corso di Laurea in Scienze Motorie, ha già presentato il protocollo di lavoro in un convegno che si è tenuto a Pavia l'8 maggio u.s. dove i vari temi sono stati affrontati in cinque laboratori pratici che si sono chiusi con una tavola rotonda.
La Conferenza dei Rettori (CRUI) ha recentemente firmato con il CUSI[6] un protocollo d'intesa dal titolo "Camminare Insieme". La nuova forma di partenariato sarà indirizzata verso iniziative innovative che si concretizzeranno all'interno di tre macro-aree:

-Attività sportive (Camminare nello Sport)
-Salute e prevenzione (Camminare nella salute)

-Innovazione e ricerca (Camminare con i tempi)
"Abili si diventa" si incastra perfettamente come un tassello di un mosaico nelle tre aree operative previste dal protocollo CUSI-CRUI. Il cammino, già da tempo cominciato, prosegue ora in un contesto meglio definito ed arricchito dalla rassicurante sensazione di essere protagonisti di un grande ed autorevole programma. "Abili si diventa" è da poco diventato anche un testo presentato dagli Autori come: "manuale di attività fisica adattata alla mielolesione". (L. Marin, S. Ottobrini – Abili si diventa, 2015, Calzetti-Mariucci, Editori).
---

1. Servizio Assistenza Integrazione Studenti Disabili
2. Laboratorio Attività Motoria Adattata
3. Centro di Ricerca Interdipartimentale nelle Attività Motorie e Sportive
4. Centro Universitario Sportivo
5. Ente per il Diritto allo Studio Universitario
6. Centro Universitario Sportivo Italiano

ABILI SI DIVENTA. Manuale di attività fisica adattata alla mielolesione.

di Luca Marin e Sara Ottobrini

Calzetti-Mariucci Editori, 2015, pp. 183 (euro 25,00)

La definizione di manuale, attribuita al testo di L. Marin e S. Ottobrini, è davvero azzeccata. Gli Autori si avvalgono di molti collaboratori che, nei vari capitoli, mantengono sempre a fuoco l'obiettivo didattico da raggiungere. I temi trattati si articolano su vari aspetti della riabilitazione globale della persona ed affrontano le principali alterazioni anatomo-patologiche derivanti da traumi vertebro-midollari. Gli Autori affrontano la definizione dei protocolli di allenamento sottolineando che le indicazioni fornite sono da interpretare come preliminari e suscettibili di ulteriori integrazioni in funzione delle condizioni bio-psichiche del soggetto considerato. Gli esercizi sono illustrati con numerose fotografie accompagnate da specifiche spiegazioni. L'alimentazione nei paraplegici viene affrontata e completata con cenni di nutraceutica per le persone disabili. Se un testo deve essere considerato un manuale non può evitare il riscontro nella pratica di quanto ha cercato di chiarire in teoria. Per questo gli Autori hanno raccolto delle storie raccontate dai protagonisti. (*C. Dacarro*)

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 e del due per mille.

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

Estate sportiva a Marcignago

tanto sport, tanto divertimento

Dal 9 Giugno all'11 Settembre

(escluso 10-21 agosto)

per bambini nati dal 2001 al 2011

clicca qui per tutte le informazioni

SABATO 16 MAGGIO ALLE ORE 9.30 RIUNIONE ILLUSTRATIVA PRESSO LA PALESTRA DI MARCIGNAGO

16° anno

Estate Sport

dal 9 giugno all'11 settembre

(escluso 10-21 agosto)

PSICOMOTRICITA' per bambini nati nel 2009/10/11

Il programma prevede lo sviluppo degli schemi motori di base attraverso l'attività ludica all'aperto e in palestra; le attività di laboratorio sono incentrate sulla manualità; lo sviluppo del ritmo e della coordinazione motoria attraverso la musica; il miglioramento dell'acquaticità in vasca bassa.

AVVIAMENTO ALLO SPORT per bambini nati nel 2007/08/09

Il programma prevede la sensibilizzazione degli schemi motori di base attraverso la pratica di alcune discipline sportive; esercizi didattici per conoscere i gesti tecnici in maniera molto semplice e giochi a tema per coinvolgere maggiormente l'interesse dei bambini. Perfezionamento dell'acquaticità e nuoto al centro dei nostri obiettivi.

AVVIAMENTO AL GIOCASPORT per bambini nati nel 2005/06

Il programma prevede l'incremento delle capacità coordinative più "fini" attraverso il Giocasport; didattica dei gesti tecnici e partite a tema per valorizzare le capacità motorie ed eventualmente le attitudini dei ragazzi verso i diversi sport proposti. Perfezionamento di crawl e dorso in piscina.

GIOCASPORT per ragazzi nati nel 2000/01/02/03/04

Il programma prevede la conoscenza delle discipline sportive più tecniche tramite il Giocasport con valutazioni individuali e di squadra; partite e gare ogni giorno con punteggi e classifiche aggiornate quotidianamente determinando ogni settimana una squadra vincitrice. Approfondimento degli stili in piscina.

clicca qui per tutte le informazioni

LUNEDI' 11 MAGGIO ALLE ORE 17.00 RIUNIONE ILLUSTRATIVA PRESSO LA SEGRETERIA (secondo piano) - VIA BASSI 9/A

APPUNTAMENTI DAL 10 AL 16 GIUGNO

ATTIVITA' FEDERALE

CANOA

mercoledì 10

a PAVIA dalle ore 18,30
DISCESA AMATORIALE DA BEREGUARDO A PAVIA

sabato 13

a STORO DI LEDRO dalle ore 9,30
SELEZIONI NAZIONALI
PER CAMPIONATI DEL MONDO DI MARATONA

domenica 14

a MANTOVA dalle ore 9,30
CAMPIONATI REGIONALI 200 METRI

CANOTTAGGIO

sabato 13 e domenica 14

a NAPOLI dalle ore 9,00
CAMPIONATI ITALIANI UNDER 23 E RAGAZZI

RUGBY

domenica 14

a ROZZANO dalle ore 18,00
SQUADRA FEMMINILE
PARTITA AMICHEVOLE

TIRO CON L'ARCO

sabato 13

a SOLARO dalle ore 9,00
GARA INTERREGIONALE OLIMPICA E COMPOUND

TROFEO DEI COLLEGI

TORNEO DI CALCIO A 7 FEMMINILE

AL CAMPO CRAVINO

giovedì 11

ore 19,00
1^ SEMIFINALE: GOLGI – CARDANO
ore 20,00
2^ SEMIFINALE: CASTIGLIONI – NUOVO

martedì 16

ore 19,00
FINALE 3° - 4° POSTO
ore 20,00
FINALE 1° - 2° POSTO

TORNEO DI PALLAVOLO MASCHILE

AL CAMPO CRAVINO

mercoledì 10

dalle ore 21,30
DON BOSCO – CAIROLI

lunedì 15

dalle ore 21,30
SPAREGGI FRA LE 2 MIGLIORI
SECONDE CLASSIFICATE

Pavia

CUS Pavia NEWS
Bollettino settimanale di informazione sportiva a cura del C.U.S. Pavia diffuso via Internet
Vietata la riproduzione anche parziale se non autorizzata. Direttore responsabile: Fabio Liberali