

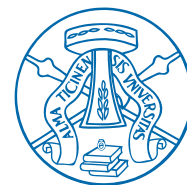


UNIVERSITÀ
DI PAVIA

Sport
Fare @ Unipv

SOMMARIO

INTRODUZIONE DEL RETTORE	P. 3
UNIPV E LO SPORT	P. 4
LA CITTÀ E LO SPORT	P. 6
IL CUS PAVIA	P. 8
LE DISCIPLINE SPORTIVE	
CANOA - TRA STORIA E FUTURO	P. 10
CANOTTAGGIO - IL FIORE ALL'OCCHIELLO	P. 12
LA REGATA PAVIA-PISA - UNA SFIDA LUNGA (QUASI) UN SECOLO	P. 14
RUGBY - UNO SPORT PER TUTTE LE ETÀ	P. 16
PALLAVOLO - LA FORZA DEI GIOVANI	P. 18
SCHERMA - L'ANTICA ARTE DEL COMBATTIMENTO	P. 20
TIRO CON L'ARCO - LA PERFEZIONE DEL GESTO	P. 22
I TORNEI INTERCOLLEGIALI	P. 24
ATTIVITÀ SPORTIVA ADATTATA	P. 26
IL LAMA	P. 28
IL S.A.I.S.D.	P. 30



PROGETTO EDITORIALE E GRAFICO
A CURA DEL SERVIZIO COMUNICAZIONE DELL'UNIVERSITÀ DI PAVIA
LUGLIO 2018

FOTO DI COPERTINA: MAURIZIO USTOLIN - CANOTTAGGIO.ORG

Lo studio universitario e lo sport hanno molto in comune. Richiedono entrambi dedizione, disciplina, energie, rigore, vigore. Hanno una radice comune: la passione. E da quella radice nasce un fusto comune: l'albero di una buona vita. Ecco perché non ci basta essere uno dei migliori atenei d'Italia nella ricerca come nell'insegnamento. Vogliamo essere e diventare sempre di più un'università per lo sport.

In realtà, siamo già un'università di campioni. Il nostro medagliere (il poster che trovate allegato a questo opuscolo) è affisso all'ingresso del mio studio. Mostra che in 35 anni abbiamo conquistato 123 medaglie mondiali o olimpiche; una media di 3,5 all'anno.

Ma neanche questo ci basta. Lo sport, come lo studio, come la ricerca, non è solo agonismo. È divertimento, equilibrio, benessere. La nostra nuova frontiera è la presenza della dimensione sportiva nella quotidianità dei nostri studenti. Vogliamo aiutarli a essere attivi, come pratica individuale e collettiva, estranea a ogni "palestrismo".

Questa missione è sempre stata quella del CUS. Insieme al suo Presidente, prof. Cesare Dacarro, e alla Delegata allo sport, prof.ssa Cristina Montomoli, andiamo approfondendo in questa direzione ulteriori energie ed elaborando nuovi progetti. Tra questi uno in particolare ci sta a cuore. Vogliamo accompagnare lo sviluppo bellissimo dello sport per gli atleti con "diversa abilità". È un'espressione che può apparire un eufemismo solo a chi non sia stato testimone da vicino delle straordinarie prestazioni e della straordinaria forza spirituale di questi atleti.

Essere "sportivi" tutti – insieme – ogni giorno, non solo nelle palestre, ma nelle aule, nei chiostri, lungo le rive e sul filo dell'acqua del nostro meraviglioso Ticino.

Fabio Rugge
Rettore dell'Università di Pavia

Introduzione



UNIPV E LO SPORT



L'Università di Pavia non è soltanto studio e ricerca ma anche salute ed equilibrio psico-fisico. Queste le vocazioni dell'ateneo pavese, la cui tradizione è ricca di successi agonistici a tutti i livelli: lo sport è presente nella vita di ogni studente in diverse forme e diviene parte integrante della formazione nel periodo di vita universitario. L'Università di Pavia ha partecipato, infatti, alla Giornata mondiale dell'attività fisica per la diffusione della cultura del benessere e del movimento proposta dall'Organizzazione Mondiale della Sanità. Con il motto *Be Active Everyday!* il 6 aprile 2018 i docenti e gli specialisti di Scienze Motorie hanno trasformato molti spazi universitari in una palestra a cielo aperto, allestendo diversi *corner* dedicati all'attività fisica. Esercizi e percorsi: dal potenziamento muscolare alla

corsa, dallo stretching ai test funzionali, fino ai mini tornei di calcio, svolti presso il Collegio Golgi.

Inoltre l'Università di Pavia, allo scopo di sostenere la carriera accademica di studenti impegnati in competizioni sportive di eccellenza, promuove l'istituzione di appelli d'esame straordinari, al di fuori del periodo di competizione agonistica. Il Regolamento di Ateneo prevede anche il riconoscimento di Crediti Formativi Universitari (CFU) in base al livello di attività sportiva praticata e alla partecipazione ai Campionati Nazionali Universitari (CNU) come atleti del CUS Pavia. Infine si sta ultimando un progetto per l'istituzione della "Dual Career" per studenti-atleti che prevede l'affiancamento di tutor dedicati e l'assistenza al percorso di studi.

UNIPV SUI CAMPI DI CALCIO

La U.S. Cremonese milita nel Campionato di Serie B e nella stagione 2017-18, grazie a un accordo annuale gratuito, esibisce il logo dell'Università di Pavia sulla sua maglia ufficiale. Il calcio diviene così un formidabile strumento per parlare alle giovani generazioni e trasmettere loro il valore della formazione per la conquista del successo nella vita.

Ma sono molte le attività che l'Ateneo sta progettando. Fra queste, gli *active break* a cura del Comitato per lo Sport Universitario e del Corso di Laurea in Scienze Motorie. Si tratta di brevi momenti di attività fisica svolti nelle aule universitarie durante l'intervallo delle lezioni teoriche. La finalità, dimostrata da numerosi studi scientifici, è quella di potenziare l'attenzione degli studenti tramite la riattivazione del meta-

bolismo, nonché ridurre la sedentarietà tipica delle ore di apprendimento frontale. Un altro progetto prevede che 60 studenti, immatricolati nello stesso anno, partecipino a un percorso di *personal training*. L'iniziativa coinvolge il Comitato per lo Sport Universitario e il Corso di Laurea in Scienze Motorie, quest'ultimo mette a disposizione il proprio personale e istituisce appositi tirocini per studenti della Laurea Magistrale.

Il servizio si tiene tra novembre e maggio, con frequenza degli allenamenti bisettimanale. Ogni studente dispone di un programma di allenamento personalizzato da svolgere in autonomia, anche grazie al supporto di video-tutorial. Coinvolti, oltre ai 60 studenti vincitori del bando, 30 *personal trainer* del Corso di Laurea in Scienze Motorie, coordinati da 3 supervisori.



L'intervista



Monica Boggioni, campionessa paralimpica ai Mondiali nei 50 e 100 m stile libero e nei 150 m misti, è iscritta al Corso di Laurea in Biotecnologie.

Come si concilia attività sportiva professionale con lo studio universitario?

Non è facile, ma ciò che mi spinge è la passione per entrambe le cose. Lo sport è vita per me, ma ho anche il sogno di specializzarmi in genetica. Per cui non conta quanto sia complicato, ma quanto ti impegni per farlo.

Come è nata la sua passione per il nuoto?

In realtà è stata una "passione" imposta! Faccio nuoto da quando ho due anni per motivi medici, a causa della mia diplegia spastica agli arti inferiori, poi la cosa ha preso un'altra piega ed è diventata una vera passione. Infine, nel 2013 è stato creato da Davide Bellingeri il progetto "Nuota con noi", che punta a creare una squadra agonistica di Pavia e provincia di atleti con disabilità.

Che cosa vede nel suo futuro dopo l'atletica?

Voglio fare ricerca nelle biotecnologie e trovare cure per patologie ancora sconosciute.

LA CITTÀ E LO SPORT



Pavia, per le sue caratteristiche geografiche e le sue dimensioni, offre le condizioni ideali a quanti desiderino praticare sport, all'aperto o in strutture attrezzate. Il fiume Ticino è teatro degli allenamenti nelle specialità della canoa, del canottaggio, e del dragon boat. Ma è anche il luogo ideale per cimentarsi con la tradizionale *voga alla veneta*. Per chi ama camminare o correre, vi sono gli splendidi itinerari disegnati all'interno del Parco del Ticino e del Parco della Vernavola, percorsi-vita attrezzati lungo i sentieri, per allenarsi immersi nella natura. E poi le numerose palestre, i campi da calcio, da rugby, da beach volley e per il tiro con l'arco.

LO SPORT A PAVIA È:

- canoa e canottaggio ai massimi livelli, con atleti olimpionici e agonisti del circuito mondiale;
- campionati nazionali universitari nelle discipline individuali e di squadra secondo i programmi elaborati dal CUSI;
- programmi sportivi per gli studenti diversamente abili;

- strutture e corsi concepiti per il benessere fisico di tutti gli studenti, a integrazione della formazione universitaria;
- tornei intercollegiali.

Nel 2014 Pavia ha conseguito anche il riconoscimento internazionale "Città europea dello Sport". Questi sono i numeri con cui l'ha ottenuto: 2 palazzetti dello sport polivalenti; 4 piscine pubbliche e 3 circoli sportivi privati; 26 palestre scolastiche e 8 universitarie; 20 campi da gioco polivalenti oratoriali; 15 campi da calcio pubblici e privati; 5 bocciodromi pubblici e privati; 4 centri ippici privati; 20 campi da tennis pubblici e privati; 10 strutture varie fra campi da golf, piste di pattinaggio e campi da calcetto.



IL CUS PAVIA



Il binomio studente/atleta è una costante dello sport pavese. Questo significa che se Pavia non può prescindere dalla sua Università, anche lo sport non ha potuto far a meno degli studenti, dalle sue origini fino ai giorni nostri. Lo sport universitario è una categoria con una sua particolare identità nazionale e mondiale, che si mescola simbioticamente con lo sport nella sua accezione di base e complessiva. Lo sport viene attualmente considerato come uno strumento di formazione e quindi come un generatore di cultura. Gli studenti, durante lo svolgimento delle attività didattiche, instaurano il loro personale contatto con la scienza, per questo diventano portatori di cultura. Sono d'accordo con Bertrand Russell che nutriva un fondamentale ottimismo per un'educazione che debellasse l'ignoranza e garantisse il "consenso popolare su ciò che è male".

Probabilmente gli studenti che furono promotori dello sport universitario non erano consapevoli di questa importante prospettiva e non pensavano neppure che lo sport potesse

COLLEGE SPORTIVO

Dall'anno accademico 2004-2005, grazie alle possibilità offerte dalla rete dei collegi pavesi, è stato istituito il College Sportivo. Questa iniziativa permette agli atleti di buon livello che si iscrivono presso l'ateneo pavese e gareggiano con i colori del CUS Pavia di essere ospitati presso uno dei collegi universitari gestiti dall'EDiSU e di avvalersi di un tutor per gli studi universitari.

essere portatore del male. Probabilmente erano animati dal desiderio di compiere un'attività fisica organizzata, intesa come necessità fondamentale dell'uomo, che rappresentasse una novità per la società di allora. Oggi, dopo aver svolto in passato il ruolo di pionieri, gli studenti possono essere le pedine più importanti per dar vita a un intreccio di sport e cultura. Lo sport universitario può costituire la tappa finale dello sport studentesco, completando un programma che può essere tracciato con criteri innovativi ed essere difensore dello

sport etico, prevenendo il rischio della deriva verso trame pericolose. Se adesso, come in futuro, i giovani atleti non avranno la possibilità di appartenere a un mondo dove i compagni di viaggio siano solo abili atleti, bravi allenatori, capaci dirigenti senza essere anche educatori, penso che per lo sport non ci sia futuro.

Prof. Cesare Dacarro, Presidente CUS Pavia

IL CUS PAVIA

Il CUSI, Centro Universitario Sportivo Italiano, è stato fondato a Padova il 22 marzo del 1946, con il compito di promuovere la pratica dell'attività sportiva per tutti gli studenti universitari. Nello stesso anno, tra i primi in Italia, nasce il CUS Pavia.

Oggi il CUS Pavia conta più di 2.800 tesserati e offre una proposta molto articolata con iniziative in diverse discipline, dall'apprendimento dei fondamentali fino all'agonismo di medio e alto livello. Promuovendo lo sport, sia a livello ludico-ricreativo sia agonistico, un più alto numero

di studenti universitari può avvicinarsi o proseguire la pratica sportiva. Il desiderio di concedersi momenti di relax o di consolidare il proprio interesse per una specialità sportiva, attraverso un allenamento mirato e costante, sono le principali motivazioni dello studente-atleta. Fra i corsi offerti dal CUS Pavia vi sono: arrampicata sportiva, canoa, canottaggio, condizionamento fisico, fitness, pallacanestro, pallavolo, pilates, running school, scherma, rugby touch, tiro con l'arco e yoga. Le discipline praticate a livello agonistico sono: atletica leggera, canoa/kayak, canottaggio, pallavolo, rugby, scherma e tiro con l'arco.

Nel corso degli anni decine di migliaia gli studenti hanno svolto attività con il CUS. Tra di essi anche campioni di assoluto valore come i canottieri Piero Poli, Campione Olimpico 1988, e Andrea Re, 8 volte Campione del Mondo tra il 1985 e il 1995, *solo* medaglia di bronzo nel 1993 e nel 1994.

www.cuspavia.org



CANOA

Tra storia e futuro



La Canoa esordisce a Pavia nel 1966 per iniziativa di un ristretto gruppo di studenti universitari. In breve tempo la disciplina assume un'organizzazione stabile e nel 1968, all'inaugurazione del primo nucleo della Sede Nautica, è già una sezione capace di un'attività in campo amatoriale e agonistico. Oggi i corsi si sviluppano su tre diverse linee: per principianti, per amatori e per agonisti. Gli agonisti partecipano alle competizioni federali e ai Campionati Nazionali Universitari. I canoisti cussini hanno vinto più di 50 Campionati Italiani: fra i numerosi atleti di eccellenza i Campioni del Mondo Mirco Daher ed Eric Secco, ma anche Daniele Mignogna, Rosetta Ravetta, Enrico Calvi e Giuseppe Coduri tutti tra le rappresentative azzurre a Campionati Mondiali ed Europei.

Dall'anno accademico 2005/2006 è attivo il College della Pagaia, iniziativa nata dall'impegno congiunto del sistema universitario pavese e della Federazione Italiana Canoa Kayak. Grazie al College della Pagaia, atleti di alto livello possono intraprendere e proseguire con profitto i propri studi universitari

senza rinunciare all'attività sportiva agonistica. Questa iniziativa si colloca – anticipandola – nell'ambito del tema della *dual career* e prevede che atleti scelti nell'ambito delle Squadre Nazionali Giovanili si trasferiscano a Pavia per compiere i propri studi universitari. Essi sono alloggiati presso il Collegio Gerolamo Cardano, possono usufruire delle mense universitarie e di tutti gli altri servizi erogati dall'EDiSU, avvalendosi degli impianti e delle competenze tecniche messe a disposizione dal CUS per gli allenamenti. Grazie all'assistenza di un tutor universitario, possono conciliare il percorso di studio con le esigenze dell'attività agonistica di alto livello. Fra i numerosi atleti che hanno goduto di questo beneficio: Carlo Tacchini, finalista ai Giochi Olimpici di Rio 2016; Stefano Loddo, attualmente tecnico della Squadra Italiana di Velocità; i velocisti Andrea Dal Bianco e Riccardo Spotti; le poliste Silvia Cogoni e Alessandra Catania; gli specialisti dell'acqua mosca Andrea Merola, Mathilde Rosa, Andrea Bernardi e Gabriele Esposito, tutti plurimedagliati ai Campionati del Mondo e ai Campionati Europei.



Mirko Daher, iscritto al Corso di Laurea in Chimica, è uno specialista nella disciplina della Canoa Canadese. Ha partecipato a 8 Campionati Mondiali, 6 gare di Coppa del Mondo e a decine di Campionati Italiani. È uno degli specialisti nella maratona più forti del Mondo.

Quali sono stati i motivi che l'hanno spinto a scegliere una disciplina così difficile?

Mi ha sempre appassionato l'elemento "acqua" e stare a stretto contatto con la natura. Ho provato da bambino la canoa sul Ticino e da allora mi sono innamorato di questo splendido sport.

In cosa si differenzia la canoa canadese dal kayak?

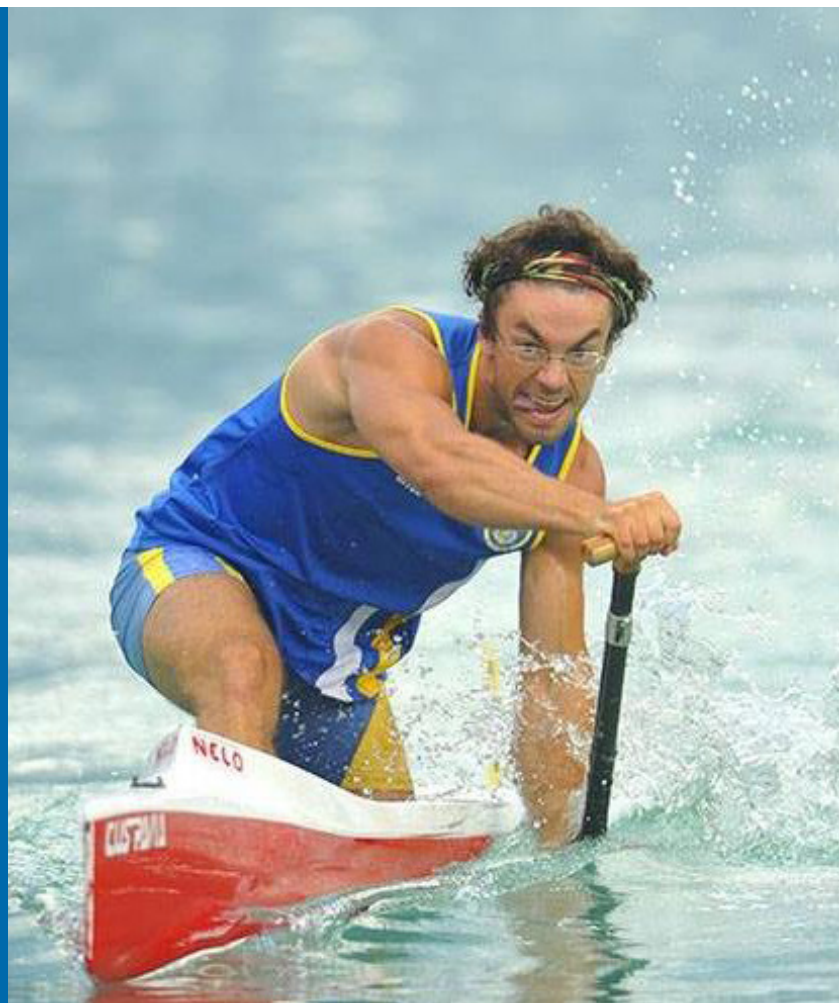
La canadese è una particolare imbarcazione dove si pagaia in ginocchio e da un solo lato e per rendere la cosa ancora più facile non si utilizza il timone. Rispetto al kayak la canadese è assai più instabile e la tecnica di pagaiata richiede molto più tempo per essere appresa. Ma è un tipo di barca che una volta governata riesce a trasferirti un'enorme soddisfazione.

Lei è uno specialista della maratona, quanto è lunga una maratona in canoa?

Le maratone in canoa sono dei veri viaggi! Sono lunghe 26 km suddivisi in 5/6 giri e a ogni giro è presente un trasbordo, ovvero un tratto di riva di circa 100 m da percorrere correndo con la barca in spalla.

Quanto si allena? E il Ticino, dove la corrente è tesa, è un fiume difficile per una barca così instabile?

Pagaiare in Ticino è solo una questione di abitudine. È un fiume molto bello che mi permette in poco tempo di evadere dal caos della città, essere circondato dalla natura per potermi allenare nel migliore dei modi. Mi alleno molto: svolgo 2/3 sessioni al giorno che mi permettono di migliorarmi e prepararmi per poter gareggiare contro i più forti.



CANOTTAGGIO

Il fiore all'occhiello



FOTO: AGENZIA OMEGA FOTOCRONACHE

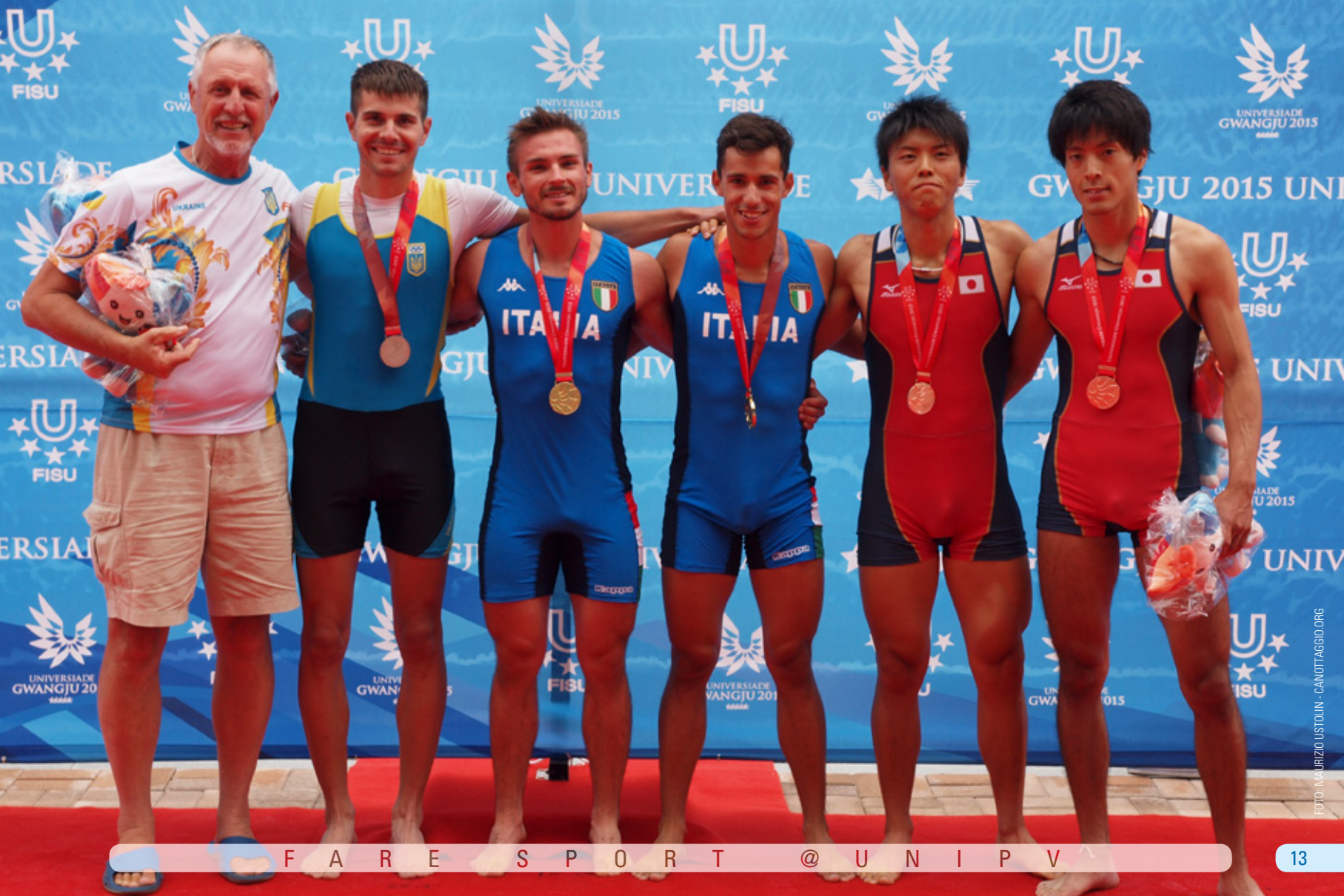
Il Canottaggio è una fra le discipline universitarie per eccellenza. Il canottaggio pavese trova le proprie origini nella Regata Pavia-Pisa, che nacque nel 1929, ma è praticato a Pavia sin dal primo '900 presso la Battellieri Colombo e la Canottieri Ticino ed è proprio in questi circoli che gli universitari del remo stabiliscono la propria sede sino all'inaugurazione del primo nucleo della Sede Nautica del CUS, nel 1968. Questa data è anche uno spartiacque per la vita del CUS: da allora

il Canottaggio diventa la disciplina sulla quale investe maggiormente, raggiungendo risultati di assoluta eccellenza. È su questi presupposti che nei primi anni '80, a seguito di un accordo tra la Federazione Italiana Canottaggio (FIC), l'Ente per il Diritto allo Studio Universitario (EDiSU) e il CUS Pavia nasce il College Remiero Federale. Da allora moltissimi atleti, fra i quali campioni olimpici e numerosi campioni del mondo, hanno beneficiato di questo programma.

PIERO POLI E POI... 122 MEDAGLIE

Seul (Corea del Sud), XXIV Olimpiade dell'era moderna. Il telecronista Gianpiero Galeazzi con la sua travolgente telecronaca consegna alla storia la vittoria di Piero Poli nel "quattro di coppia" insieme ad Agostino Abbagnale, Gianluca Farina e Davide Tizzano. Piero si è laureato in Medicina e ora è primario di Ortopedia a Lecco. Dopo di lui, il numero delle medaglie vinte dagli studenti-atleti del nostro Ateneo è pari 122. Un numero enorme: impossibile parlare di tutti gli atleti che le hanno conquistate. Qualcuno poi ha esagerato: Daniele Gilardoni è stato 11 volte Campione del Mondo;

Andrea Re, 8; Maurizio Losi, 4. Maurizio è ora un affermato commercialista ed è il tesoriere del CUS Pavia. Sono attualmente presenti al college di canottaggio tre Campioni del Mondo ancora nel pieno della loro attività di atleti e studenti: Piero Sfiligoi, Stefano Morganti e Daniel Soares. Uno degli ultimi campioni del mondo, oggi fisioterapista, è Simone Molteni che ha aggiunto al suo palmares, in coppia con Matteo Mulas, la vittoria alle Universiadi di Gwangju (Corea del Sud) nel doppio pesi leggeri.



LE DISCIPLINE SPORTIVE

LA REGATA PAVIA-PISA

*Una sfida lunga
(quasi) un secolo*



Dal 1929 la regata Pavia-Pisa ripropone l'avvincente sfida fra le formazioni di studenti-canottieri dei due atenei. La competizione ha luogo gli anni dispari a Pavia, sul Ticino, e gli anni pari a Pisa, sull'Arno. La gara si svolge in "8+": ogni imbarcazione porta otto canottieri più il timoniere, è lunga 18 metri, pesa 90 kg ed è molto veloce, può raggiungere i 30 km/h. Il percorso della regata è compreso tra 500 e 2000 metri, a seconda delle condizioni di navigabilità dei fiumi.

Generalmente si svolge contro corrente, in due *manche* a corsie invertite per compensare la differenza di corrente. La somma dei tempi di ogni singola *manche* determina il vincitore. Nell'albo d'oro spiccano le 35 vittorie dell'equipaggio di Pavia contro le 18 di Pisa.





RUGBY

Uno sport per tutte le età



Oggi il CUS Pavia è senza dubbio il punto di riferimento per il rugby provinciale e rappresenta una delle realtà lombarde più consolidate. Nel corso degli anni, il settore è cresciuto: la prima squadra maschile milita nel Campionato Nazionale di Serie C e la prima squadra femminile nel Campionato nazionale di Serie A, mentre la selezione universitaria *a sette* partecipa ai Campionati Nazionali Universitari (CNU).

CUS Pavia è anche attività non agonistica maschile "Old" e femminile "Rugby Touch", iniziative che consentono agli ex di continuare a praticare la disciplina e ai neofiti adulti di avvicinarsi per la prima volta, anche solo per tenersi in forma.

L'intervista



Nicola Cozzi, una vita dedicata al Rugby. Ora laureato in Scienze Motorie.

Quante partite ha giocato per il CUS?

Difficile dirlo: ho iniziato nel 1994 e sino al campionato 2013-14 ho giocato con una buona percentuale di presenze, più o meno una ventina a stagione. I conti mi spaventano.

Lei allena la squadra di serie C ed è coinvolto nelle attività giovanili del CUS.

Ha ancora senso insegnare il rugby ai giovani?

Certo che ha senso. È una scuola di vita che ti insegna a essere pronto a qualsiasi situazione. Non importa cosa accada, ci sarà sempre qualcuno pronto a sostenerti.

Consiglierebbe il rugby agli studenti universitari?

Lo consiglierei a chiunque. Quando entri in una squadra di rugby entri in una famiglia.



LE DISCIPLINE SPORTIVE

PALLAVOLO

La forza dei giovani



Nel 1963 una squadra di pallavolo del CUS Pavia è scesa in campo per la prima volta in una partita ufficiale. È iniziata così un'ininterrotta attività pallavolistica maschile alla quale si è affiancata, all'inizio degli anni '80, quella femminile. Con l'entrata in funzione del nuovo "PalaCUS" tutta l'attività cresce rapidamente e si registrano ottimi risultati:

Serie B maschile e, successivamente, Serie B femminile.

La pallavolo cussina ha sempre ritenuto importante l'attività a livello giovanile, che si è concretizzata in tre titoli consecutivi di Campioni Regionali Juniores, negli anni '75, '76, '77. La costante attività di reclutamento

e di diffusione della pallavolo ha valso al CUS Pavia una Targa di Benemerenzza quale Società Sportiva della Lombardia che vanta il primato di oltre 50 anni di affiliazione (oggi 54) alla FIPAV. Attualmente, conta un totale di 19 squadre e 21 tra allenatori e preparatori atletici, che operano sui quattro campi di gioco del PalaCUS e del PalaCAMPUS.

L'intervista



Federica Rescali, laurea in Ingegneria, capitana della squadra di pallavolo di Serie C.

Come ha conciliato le esigenze della squadra con quelle dello studio?

Con l'organizzazione. Quando il tempo è poco bisogna sistemare tutti gli impegni con anticipo per ricavarsi anche il tempo per studiare. Non è facile, richiede molti sacrifici, ma se c'è la passione per quello che si fa non ci sono limiti.

Perché durante le partite continuate a darvi il "cinque" a ogni punto segnato?

È un gesto che viene spontaneo, come un segno di intesa con le persone che hai intorno. Ti fa stare più tranquillo sapere che hai di fianco una compagna che è pronta ad aiutarti.

Cosa direbbe a una ragazza che desidera scegliere uno sport?

Di buttarsi senza troppi pensieri. Lo sport ti aiuta a staccare dalla solita routine, ti insegna a gestire le situazioni di stress e a stare con gli altri. La competizione, ma anche il rispetto per tutte le persone che ti stanno intorno, è come una scuola di vita.

Conserva un ricordo particolare della sua lunga attività pallavolistica?

Ne conservo tanti, sia positivi che negativi. Ho vissuto grandi gioie, ma anche grandi delusioni. I momenti più belli sono stati sicuramente le due promozioni dalla Serie D alla C. Si prova un'emozione talmente grande che quasi non si riesce a spiegare, ti senti orgoglioso di quello che hai fatto e la gioia è incontenibile.

SCHERMA

*L'antica arte
del combattimento*



Nella scherma la competizione viene definita assalto, simula un duello e si vince mettendo a segno un maggior numero di stoccate rispetto all'avversario. Gli schermidori brandiscono un'arma che può essere una spada, un fioretto o una sciabola. Ogni atleta, di consueto, si specializza in una sola arma. A Pavia l'arma più frequentata è la spada. Attualmente si sta affermando un buon gruppo di sciolatori che potranno in futuro ottenere importanti risultati agonistici, diversificando l'attività della sezione scherma del CUS.

La scherma per Pavia è certamente uno sport antico che risale ai primi del '900. Oggi trova spazio in una palestra del PalaCUS, con otto pedane stabilmente in uso per gli allenamenti. Si sono susseguiti tanti atleti che hanno ottenuto risultati di eccellenza: uno tra tutti Federico Bollati, che ha vinto il Campionato Italiano di spada nel 2003. Oggi il CUS è in Serie A di spada sia nel settore maschile sia in quello femminile e in quello B1 con la sciabola maschile.





TIRO CON L'ARCO

La perfezione del gesto



Anche nel tiro con l'arco la tradizione pavese è ai massimi livelli. Il CUS Pavia Archery nasce nel 1981 quando il Gruppo Arcieri Malaspina entra a far parte del Centro Universitario Sportivo diventandone una sezione è affiliata alla Federazione Italiana di Tiro con l'Arco (FITArco) dal 1977.

Fra gli atleti che hanno onorato e onorano i colori dell'Università di Pavia, oggi spicca senz'altro Mauro Nespoli, un oro alle Olimpiadi, due ori ai Mondiali e due agli Europei.

È uno dei più grandi arcieri italiani ed è iscritto al primo anno della Laurea Magistrale in Scienze e Tecniche dello Sport.

Mauro Nespoli, come riesce a conciliare sport e studio universitario?

È sicuramente difficile. Ci sono periodi dell'anno in cui oserei dire impossibile. Alla fine, però, è solo questione di obiettivi e priorità. Esattamente come per l'allenamento, anche lo studio è pianificazione e programmazione.

Quali consigli darebbe a uno studente che pratica sport e inizia l'Università a Pavia?

Bisogna fissare obiettivi a medio e lungo termine. Non si può fare tutto contemporaneamente. Ci saranno momenti in cui si avrà voglia di gettare la spugna, ma fa parte del gioco della vita. Personalmente ho impiegato 7 anni per concludere la laurea triennale, ma ne è valsa la pena.

Molti giovani l'hanno seguita in tv nelle sue gare di Coppa del Mondo: qual è l'esempio migliore che uno sportivo può dare a tutti loro?

Lo sport non è diverso dalla vita. Impegno, sacrificio, passione sono ciò che uno sportivo deve mettere in campo se vuole essere un esempio. Non esistono scorciatoie.

L'intervista





I TORNEI INTERCOLLEGIALI

Il Trofeo dei Collegi nasce nell'anno accademico 1998/99, grazie alla peculiare rete di Collegi Universitari, che rende unica Pavia.

Creato riunendo alcuni tornei che già si disputavano, nel corso del tempo si è arricchito di nuove proposte, rinnovandosi e coinvolgendo sempre più studenti. Due Trofei vengono assegnati annualmente al Collegio femminile e al Collegio maschile che risultano vincitori delle rispettive classifiche. Il premio viene assegnato al Collegio che ha totalizzato

complessivamente i migliori punteggi nella gara a squadre di corsa campestre, nei tornei di pallavolo, di pallacanestro, di calcio e di beach volley e nella regata con i dragon boat.

Si tratta di prove di squadra perché l'attività sportiva, nel rispetto dello spirito agonistico, vuole premiare quei Collegi in cui la competizione è intesa come espressione della Comunità più che come prestazione individuale di alto livello.

ALBO D'ORO FEMMINILE

- 11 Collegio Nuovo
- 3 Collegio Castiglioni
- 2 Collegio Golgi
- 1 Collegio S. Caterina
- 1 Collegio Cardano
- 1 Collegio Ghislieri

ALBO D'ORO MASCHILE

- 10 Collegio Fraccaro
- 3 Collegio Don Bosco
- 2 Collegio Cardano
- 2 Collegio Golgi
- 1 Collegio Borromeo
- 1 Collegio Spallanzani
- 1 Collegio S. Agostino





ATTIVITÀ SPORTIVA ADATTATA



L'offerta sportiva del CUS Pavia annovera alcuni percorsi pensati e realizzati per le persone con disabilità.

Lo sport è un propulsore di inclusione sociale; favorisce l'integrazione coniugando l'attività fisica a quella ricreativa, favorendo la salute, la longevità, il benessere fisico e psicologico e la conoscenza di sé e del proprio corpo.

Il CUS Pavia propone due diversi programmi, accessibili non esclusivamente agli studenti universitari. Il primo, denominato "Zudda Rizza", è un corso di atletica leggera. Zudda Rizza in sardo significa pelle d'oca, la denominazione è stata scelta dal responsabile del progetto, Francesco De Cortes, per sottolineare le emozioni che lo sport suscita. Si rivolge a soggetti con disabilità sensoriali, relazionali-intellettive e motorie, cecità e ipovisione. Tre le discipline: corsa sulle diverse distanze, salto in lungo e lancio del peso. Questa iniziativa è stata sviluppata anche grazie alla collaborazione con l'Unità di Neuroftalmologia dell'Età Evolutiva della

Fondazione Istituto Neurologico Mondino di Pavia.

L'altro percorso, "Abili si diventa", sviluppato in stretta collaborazione con il LAMA e il S.A.I.S.D., è rivolto agli studenti universitari con disabilità che intendono migliorare la loro vita autonoma.

Inoltre il CUS e il S.A.I.S.D. sono in grado di sostenere nell'attività agonistica paralimpica gli atleti che intendono cimentarsi nell'atletica leggera, nella canoa, nella scherma e nel tiro con l'arco. In quest'ultima disciplina è da ricordare Gabriele Ferrandi, nono alle Paralimpiadi di Londra 2012.



IL LAMA



Il Laboratorio di Attività Motoria Adattata (LAMA) dell'Università di Pavia è un centro di ricerca del Dipartimento di Sanità Pubblica, Medicina Sperimentale e Forense.

I principali ambiti operativi sono la promozione di uno stile di vita sano tramite l'esercizio fisico adattato a patologie cardiometaboliche e neurologiche, disabilità cognitiva e fisica, postura e patologie mioarticolari.

L'attività comprende la valutazione delle capacità aerobiche, di forza, flessibilità e postura e l'organizzazione, la promozione e l'addestramento all'attività fisica quotidiana che gli utenti successivamente praticheranno autonomamente.

TRA LE LINEE DI RICERCA PRINCIPALI:

- il confronto dei dispositivi indossabili per l'attività fisica per la valutazione dei dispendi energetici;
- la promozione dello stile di vita e del benessere psicofisico in pazienti con sclerosi multipla;

- lo studio degli effetti dell'attività fisica su disturbi del neurosviluppo;
- lo studio delle risposte psico-fisiologiche all'esercizio fisico;
- la correlazione tra valori di consumo di ossigeno e frequenza cardiaca durante l'esercizio aerobico;
- le risposte ormonali durante gli sport di squadra;
- il Progetto "Attività fisica combinata per pazienti con Sclerosi Multipla".

Quest'ultimo si pone l'obiettivo di potenziare le capacità fisiche funzionali dei pazienti, compromesse dalla patologia, attraverso un allenamento fisico mirato e personalizzato che combina esercizi di forza a esercizi di tipo aerobico.



IL S.A.I.S.D.

Dall'anno accademico 1999/2000 è stato istituito il Centro di Servizio di Ateneo Servizio di Assistenza e Integrazione Studenti Disabili (S.A.I.S.D.).

Il centro offre un servizio di accoglienza, assistenza e integrazione, organizzando tutte le iniziative concernenti gli studenti disabili nell'ambito della vita universitaria. La sua attività favorisce la frequenza alle lezioni, ai laboratori, l'accesso alle biblioteche e a tutte le strutture universitarie.

L'assistenza allo studente disabile si realizza attraverso forme di accoglienza personalizzate e una programmazione degli interventi mirata alla individuazione e alla valorizzazione delle abilità e capacità personali.

Le tipologie di intervento sono molteplici: orientamento nella scelta del Corso di Laurea, supporto e dotazione di ausili tecnici, accompagnamento presso le strutture universitarie (durante le ore di lezione, ma anche in mensa durante i pasti), attuazione

di prove d'esame individualizzate, assistenza nell'ambito di attività burocratiche, sostegno all'inserimento lavorativo dei laureati disabili, in collaborazione con il Centro di Orientamento universitario.

Il servizio opera in collaborazione con l'Ente per il Diritto allo Studio (E.D.i.S.U.), i cui collegi offrono accoglienza agli studenti con disabilità attraverso la riserva annuale di posti.

"Abili si diventa" è un progetto ideato e condotto da S.A.I.S.D. in collaborazione con LAMA e CUS Pavia, rivolto alle persone disabili che intendono praticare attività fisica.





