



Bollettino Universitario Sportivo  
@ Bar Universitario Sportivo

---

## La forza dei numeri: il successo di Gorizia

Con l'anno accademico ormai inoltrato è tempo di bilanci anche per il C.U.S.: con 141 studenti iscritti questi primi mesi sono stati un successo, riportando in auge le nostre attività. Considerando il fatto che alcuni di voi mi hanno già comunicato la loro volontà di iscriversi nel prossimo periodo la situazione non può che migliorare e diventare ancora più florida: ricordo infatti che per iscriversi al C.U.S. e poter svolgere l'attività che più vi aggrada basta avere semplicemente tanta voglia di divertirsi, di mettersi in gioco e di socializzare e non l'essere per forza già portati per quella disciplina. L'apporto dei primi anni e degli studenti di architettura unito alla costanza di chi è storicamente iscritto al C.U.S. ha permesso alla nostra associazione di potervi offrire ben 6 attività, con la possibilità di far partire anche il corso di rugby nel periodo più prossimo portando così la possibilità di scelta a 7, il che per una città come Gorizia senza palestre di proprietà e con un bacino di utenza molto minore in termini numerici rispetto a quello degli altri atenei è il massimo risultato auspicabile: all'interno troverete una descrizione dettagliata dei corsi e delle attività scritta dai responsabili e la cronaca dei tre tornei delle UniGo Olimpiadi svoltesi il 1° dicembre 2011.

A tutti voi iscritti va il mio più sentito e sincero ringraziamento perché, come per qualsiasi altra attività, anche per noi è la risposta del pubblico l'unica cosa che ci permette di andare avanti. Per qualsiasi informazione, per dubbi e chiarimenti ricordo che siamo sempre a vostra disposizione.

Vi auguro una buona lettura.

Mattia Zenoni

## Klagenfurt conquista il Pacassi: il calcio a 5 delle UniGo

Anche quest'anno la nostra università ha presentato una squadra per il torneo di Calcio a 5 all'interno delle ormai consuete UniGo olimpiadi che si tengono ogni anno a Gorizia. I nostri ragazzi hanno dovuto vedersela con le rappresentative di Udine, Trieste e Klagenfurt in un clima sempre sereno e di amicizia come da scopo prefisso dagli organizzatori durante tutti questi anni. Il torneo si è svolto in due fasi, con 4 partite durante la mattinata e le due rimanenti al pomeriggio. La vittoria finale è andata alla squadra di Klagenfurt grazie al pareggio e ad una migliore differenza reti, nella partita decisiva contro Trieste: è stata una finale per niente scontata, come invece ci si aspettava, ed ha visto la rappresentanza di Trieste tenere duro e dimostrarsi all'altezza dei ragazzi austriaci. Una bella cornice di pubblico ha inoltre seguito la finale che è stata in bilico fino alla fine ed ha visto segnare il goal decisivo nei minuti finali dell'incontro.



La “finale per il terzo/quarto posto” ha visto invece un pareggio tra la rappresentanza di Udine che si è aggiudicata la medaglia di bronzo ancora grazie alla differenza reti, sulla nostra squadra di Gorizia dopo una partita piena di colpi di scena che ha visto una impensata rimonta della squadra di Udine dopo che i nostri ragazzi avevano raggiunto un cospicuo vantaggio. Le squadre hanno dimostrato di aver capito lo spirito delle UniGo olimpiadi e durante tutto il torneo hanno dato prova di amicizia e sportività come anche sottolineato nei discorsi durante la premiazione finale. Come ogni anno il torneo di calcio a 5 è la gara più seguita e che regala più emozioni a chi segue l'evento ed anche quest'anno ha rispettato le aspettative regalando una bellissima giornata di sport a tutti i partecipanti e spettatori.

## Anche la pallavolo da il suo contributo alla grande giornata di sport transfrontaliero a Gorizia per le UniGo olimpiadi 2011!

Cinque le squadre universitarie di pallavolo misto che si sono confrontate sul parquet della palestra del Pacassi lo scorso 1 dicembre!

Ben due le squadre del "CUS Gorizia", che hanno giocato contro le due squadre dell'USI Klagenfurt e la squadra del CUS Trieste propriamente detto. Il "pacco", come si suol dire l'ha dato la squadra del CUS Udine, che purtroppo non ha potuto partecipare al torneo causa la concomitanza di una partita di campionato.

La formula di gioco scelta per l'occasione era di due set su tre con l'eventuale terzo set a tie break.

Meritissimo il terzo posto portato a casa dalla squadra A del CUS Gorizia. La formazione è riuscita, nonostante la squadra giovane e l'ancora poca esperienza nei match, ad esprimere il proprio gioco evitando i cali di tensione e le distrazioni. Tutti gli effettivi sono scesi in campo dimostrando notevoli progressi tecnici e di tenuta a dimostrazione dell'intenso lavoro svolto in allenamento.

Pure il CUS Gorizia B ha dato del filo da torcere alla prima in classifica (si veda a tal proposito i parziali della partita contro il Klagenfurt A), ma senza portare a casa il risultato sperato, forse anche perché si è trovata a dover giocare due match di seguito.

Nella tabella sottostante vi diamo un riepilogo di tutti i match che si sono svolti con i risultati e i parziali:

GARA	SQUADRA 1	SQUADRA 2	RISULTATO
1	CUS TRIESTE	USI KLAGENFURT A	0 - 2 (07 - 15, 06 - 15)
2	USI KLAGENFURT B	CUS GORIZIA A	2 - 0 (25 - 20, 25 - 09)
3	USI KLAGENFURT A	CUS GORIZIA B	2 - 0 (15 - 04, 17 - 15)
4	CUS GORIZIA B	CUS TRIESTE	0 - 2 (08 - 15, 03 - 15)
5	CUS TRIESTE	CUS GORIZIA A	FINALE 3° - 4°POSTO 1 - 2 (25 - 18, 23 - 25, 9 - 15)
6	USI KLAGENFURT A	USI KLAGENFURT B	FINALE 1° - 2°POSTO 2 - 1 (25 - 19, 13 - 25, 15 - 12)

Nella classifica finale quindi le due Squadre dell'USI KLAGENFURT A e USI KLAGENFURT B si sono aggiudicate rispettivamente il primo e secondo posto, il CUS GORIZIA A il terzo posto, quarto e quinto posto per la veterana CUS TRIESTE e il CUS GORIZIA B.

Federica Minatelli

## UniGo Olimpiadi: tra divertimento e agonismo la cronaca della manifestazione dal Pastor Angelicus

Mentre al Pacassi si svolgeva il torneo di pallavolo misto le rappresentative di Trieste, Udine e le due squadre di Gorizia si trasferivano al Pastor Angelicus per sfidarsi nella terza disciplina della giornata: calcio a 7.

Il tutto inizia alle 12,30 con la sfida tra le rappresentative di Trieste e Gorizia A. Sin dalle prime battute si capisce che la partita sarà molto tirata e incerta fino alla fine: la squadra di capitano Sardelli nonostante un ottimo gioco prodotto da Manca, Cunial, Cetti, Giuga e dagli altri, inizialmente non riesce a finalizzare le numerose occasioni e si ritrova sotto di due gol già nel primo tempo. Ma nel secondo tempo è tutta un'altra musica e Gorizia riesce dapprima a pareggiare e poi addirittura a portarsi in vantaggio per 3a2. Quando manca poco alla fine però Barbon, che aveva già prima siglato un gol importantissimo e aveva giocato un'ottima partita sbaglia l'occasione per ammazzare la partita: come spesso accade nel calcio la vecchissima regola del "gol sbagliato, gol subito" si dimostra veritiera e permette così alla compagine triestina di pareggiare. Si va quindi ai calci di rigore, dove la dea bendata non sorride ai goriziani condannandoli alla sconfitta e alla fanalina 3° - 4° posto.

L'altra semifinale vede contrapposte Udine e Gorizia B. Il predominio territoriale di Gorizia balza subito all'occhio, nonostante Udine riesca a restare in partita fino a metà partita grazie a delle buone individualità. Quando però si inizia a fare sul serio la forza di gruppo e la maggiore freschezza di Gorizia supportate alle ottime individualità di elementi come Komedja, Munafò, Burlon e di capitano Zenoni hanno la meglio sulla rappresentativa friulana portando il risultato finale sul 5a1.

Dopo una breve pausa ristoratrice, coi panini del Bar dell'Università e le magiche Red Bull gentilmente offerte, si può dare il via alle finali: si inizia con Gorizia A contro Udine. Il livello si dimostra un'altra volta buono, nonostante la stanchezza di chi ha giocato anche a calcio a 5 la mattina iniziò a farsi sentire e ciò che ne esce è una partita gradevole. Un euro gol di Armani per Udine e il gol della vita di Barbon per Gorizia sono i momenti che verranno ricordati di questo match che finisce con il risultato di 3a1 e posiziona Sardelli e i suoi sul gradino più basso del podio.

Alle 15,30 si ha l'atto conclusivo del torneo: la finalissima CUS Trieste contro CUS Gorizia B. La mossa vincente la fa Trieste piazzando Sokolić in porta: il ragazzo, che in semifinale aveva giocato fuori è portiere, gioca ogni domenica e si vede. Gli innumerevoli attacchi goriziani si infrangono sul portiere triestino come contro un muro. Trieste dal canto suo è brava e cinica e sfrutta a dovere i miracoli del suo estremo difensore mettendo a segno con l'unico tiro verso la porta goriziana il suo primo gol su punizione. Inoltre come in semifinale i triestini hanno l'appoggio anche della dea bendata e sfruttano l'unico infortunio di Filippuzzi in porta che scivola proprio nell'unico momento in cui non dovrebbe regalando così il secondo gol su un

innocuo retropassaggio di Zenoni. Nel mentre c'è da sottolineare il pareggio di Gorizia con Burlon, bravo a concludere l'ennesima ottima azione corale costruita dalla sua squadra. Il secondo tempo è un monologo goriziano ma gli innumerevoli tentativi di Munafò, Burlon e Zenoni non riescono a centrare il bersaglio sia per bravura di Sokolić sia per sfortuna visto che un paio di ottime conclusioni si infrangono sui pali o sulla traversa. Arriva così il triplice fischio finale che incorona Trieste vincitrice del Calcio a 7. Ma non c'è troppo tempo per festeggiare in loco, visto che bisogna correre al Pacassi per le ultime partite del calcio a 5.

Mattia Zenoni

## Tra una schiacciata e un muro con tanta voglia di divertirsi e ridere assieme

Continua imperterrita, anche dopo le vacanze natalizie, l'attività del corso di pallavolo mista, organizzata dalla sezione goriziana del CUS Trieste. Il gruppo, dopo questi due mesi di allenamenti, si è dimostrato più unito e soprattutto più competitivo, grazie alla partecipazione e ai buoni risultati raggiunti alle UniGo olimpiadi che si sono svolte lo scorso 1° Dicembre. Anche se il nostro gruppo ha quasi ormai raggiunto, tra ragazzi e ragazze, una ventina di partecipanti, siamo sempre alla ricerca di nuovi atleti che abbiano voglia di mettersi in gioco e divertirsi. Gli allenamenti si svolgono nella palestra di via Diaz ogni lunedì e mercoledì dalle 21 fino alle 22 e 30, eccetto durante le festività e pause universitarie. Il corso non è propedeutico alla pallavolo e ai suoi fondamentali ma è più orientato all'esperienza diretta di gioco per renderlo più dinamico ma anche un momento di sfogo e divertimento dopo una lunga giornata di studio.





Sono comunque benvenuti tutti quelli che non abbiano esperienza ma voglia di imparare anche se non avremo molto tempo di soffermarci sull'insegnamento tecnico e sui fondamentali di gioco. L'allenamento tipico si compone infatti di una fase iniziale di riscaldamento a corpo libero e con la palla seguita da simulazioni di partita, propedeutiche alle molte esperienze e amichevoli programmate durante l'anno dal direttivo del CUS. Dopo le UniGo olimpiadi infatti la squadra si sta preparando per un torneo di 4x4 misto che si svolgerà il 9 Gennaio di quest'anno al campus dell'università di Klagenfurt e che vedrà le due nostre rappresentative impegnate contro una decina di squadre delle principali università austriache. Spero che l'attività continui a procedere in questo modo e a dare buoni risultati nei prossimi eventi, magari con l'aiuto di altri ragazzi e ragazze che abbiano voglia di divertirsi e condividere la passione per la pallavolo. Un ringraziamento speciale da parte di tutti i componenti del gruppo va al direttivo del CUS e soprattutto a Mattia Zenoni che ci ha seguiti fin dall'inizio e si è molto impegnato per trovare e organizzare eventi a cui potessimo partecipare.

Cristiano Bellini

## Un alleato del peso forma: il corso di aerodance

Milano, ottobre 2011. c'ero io, c'era Lui. È bastato uno sguardo, un'intesa, ed è stato subito mio. Obiettivo per la prossima estate, essere pronta per Lui, romantico e seducente, aggressivo e ironico allo stesso tempo, pochi centimetri di stoffa taglia 40 che dovranno scivolarmi addosso come se Re Giorgio avesse cucito quel vestito apposta per me. L'obiettivo è ambizioso, la sfida al limite delle mie possibilità ma – diciamocelo fin da ora – succede solo a Bridget Jones di trovare un fidanzato attraente e per di più molto ricco, indossando una taglia 44. Neppure la Disney è ancora arrivata a tanto, ci avete mai pensato? Il Gobbo di Notre Dame, la principessa nera altre varie categorie di personaggi più o meno sfigati che alla fine trionfano, ma mai che l'eroina del cartone animato sia cicciottella (aspettiamo con ansia anche un film d'animazione con protagonista una coppia gay, ma questa è un'altra storia). Insomma nell'immaginario comune gli individui in sovrappeso sono

più emarginati degli emarginati e il mio Armani non si merita questo.

Segnalo fin da ora che per dimagrire le ho provate un po' tutte: la dieta dello yogurt, la dieta della mela (sì, esatto, non al plurale...proprio UNA SOLA mela), mangiare una sola volta al giorno, mangiare 5 volte al giorno, non mangiare. Fidatevi, non funziona. L'unico modo sano per perdere peso è fare sport. Fate una ricerca, lo dicono tutti, i medici specialisti, il sito di Vogue, i santoni new age, i blogger e credo che su questo argomento perfino Mario Monti e Roberto Calderoli potrebbero andare d'accordo. Quindi, come me, non vi resta che rassegnarvi e iniziare: unite alla sana alimentazione un'attività fisica divertente e impegnativa. È più facile a dirsi che a farsi, lo so, ma se siete iscritti al CUS avete la possibilità di partecipare al corso di aerodance di Natasha.

Per gli amanti del ballo, dell'aerobica e del cardio-fitness – nonché per tutti i rassegnati di cui sopra – da due anni a questa parte il nostro Centro Universitario Sportivo organizza un programma per perdere peso e dimagrire sulle note delle hit dance del momento. Come combattere la guerra contro il grasso e vincerla? Come raggiungere la forma ideale per brillare nel vostro abito da sera preferito? Iniziate dal circuito brucia grassi di Natasha: dieci minuti di sforzo e brucerete grassi per 48 ore (se sopravvivete, naturalmente). Il corso prosegue con esercizi di varia intensità e coreografie in stile J.Lo che vi permetteranno di arrivare alla prova costume in splendida forma.

La nostra istruttrice propone una serie completa di attività per allenare tutto il corpo: scolpire e tonificare braccia e gambe, dorsali, pettorali e addominali. Scoprirete anche voi l'esistenza insospettabile di muscoli mai utilizzati di cui però madre natura vi ha generosamente dotato. Oltre a perdere peso sfogherete le tensioni (potete immaginare di prendere a pugni il vostro relatore di tesi che da settimane non vi risponde alle mail) e ridurrete il nervosismo della vita universitaria. Che i benefici dell'aerobica fossero molti era facile presumerlo, ma guardate un po' cosa è emerso da una breve ricerca su internet. Pare che praticare con costanza questo tipo di attività diminuisca la frequenza cardiaca a riposo, faccia perdere peso e riduca le adiposità localizzate (i "rotolini" per intenderci), aumenti il volume totale del sangue nelle reti capillari (e questo non so che vuol dire, però fa bene), aumenti il livello del colesterolo HDL (altrimenti detto colesterolo "buono"), migliori la capacità polmonare (occhio ai fumatori!), mantenga le ossa elastiche, aumenti le endorfine e conseguentemente riduca lo stress psicologico (non so a voi, ma a me l'idea di dovermi laureare mi stressa).

Insomma, siete tutti invitati a partecipare, il costo è di 45 euro per tutto l'anno compreso di assicurazione e iscrizione al CUS. Le lezioni si tengono tutti i martedì e i giovedì dalle 21 alle 22 presso la palestra in via Diaz.

Laura Buzzoni

## Uno sguardo sul torneo del Pastor Angelicus.

Fermi con la pausa natalizia è giunto il tempo di tirare le prime somme sulle squadre partecipanti. Il torneo, come sempre, si presenta abbastanza equilibrato, con risultati talvolta molto combattuti e sorprendenti e con squadre capaci in una settimana di far cambiare completamente l'opinione creatasi la settimana precedente. Qui sotto potete trovare la classifica aggiornata al 13/12/2011 e un breve giudizio dei team.

	Giocate	V	N	P	G F	G S	D R	P.ti
Rockurac	3	3	0	0	15	2	13	9
Dinamo United	3	2	0	1	12	4	8	6
inSIDiae	3	1	1	1	5	5	0	4
F.C. Warriors	3	1	0	2	2	5	-3	3
Los Desperados	2	1	0	1	5	9	-4	3
F.D. Roosevelt	3	1	0	2	2	11	-9	3
Lokomotiv Montenegro	3	0	1	2	3	8	-5	1

• **Rockurac:** Eccoli i campioni in carica del torneo, che anche quest'anno hanno messo in chiaro le cose andando a vincere tutte le partite fin qui disputate. Capitanati dallo storico capitano Zenoni, i Rockurac si candidano ad un posto di rilievo per la vittoria finale dando riscontro sul campo a suon di goal a chi volesse attaccare la coppa da loro vinta lo scorso anno. La squadra fa leva su un ossatura ormai consolidata e certamente il fatto che gente come Manca, Di Bert, Brcina, Roveredo, Pagura, Bornacin giochi insieme da anni li aiuta nell'interpretare al meglio ogni partita, dando del filo da torcere ad ogni avversario. Inoltre la squadra può contare su un Burlon dalla spiccata vena realizzativa ed un portiere, Campisi, che riesce a dare fiducia a tutta la squadra, nonostante la pesante – in tutti i sensi – eredità lasciata da Da Col. Ottimo anche l'acquisto di Cunial, a tratti il Maicon dell'anno del triplete. Sono la squadra da battere per chi volesse aggiudicarsi la vittoria finale. Devastanti!

• **Dinamo United:** I finalisti dell'anno scorso. Anche quest'anno i ragazzi di Fantin si presentano al torneo con grandi ambizioni, decisi a riscattare la sconfitta dell'anno scorso che gli è valso il secondo posto. Anche loro, come i Rockurac, possono contare su una squadra ormai consolidata, grazie alla lunga militanza nel team di giocatori come Bullara, Cian, Tabaj, che ha trovato un suo gioco tale da renderla sempre tra le squadre più ardue da affrontare. L'acquisto di Scocco è forse il migliore di tutto il torneo, Pellegrino è affidabile sia da centrale che in fascia, Petronio in porta sa ovviamente il fatto suo e Coglot potrà dire sicuramente la sua nel futuro più prossimo: restiamo curiosi di vedere all'opera Marson e Paulin. Partiti benissimo, nonostante un passo falso nel big match coi Rockurac, già da queste prime partite stanno confermando le loro qualità soprattutto in area di rigore. Anche loro si candidano ad un ruolo importante nel corso del torneo decisi a vincere il titolo sfumato per un soffio l'anno scorso. Protagonisti sicuramente!

• **inSIDiae:** La squadra di Mister Ciosa si è presentata ai blocchi di partenza di questo torneo in prima linea per la conquista del titolo grazie ad una campagna acquisti estiva molto importante. Gli innesti di Spadari e Zampa in fase offensiva hanno aggiunto quella qualità che prima mancava. Chi pensava che la squadra potesse subire negativamente la partenza del portiere Palma si è dovuto ricredere vedendo le prestazioni di Lozito, dimostratosi da subito affidabile e sicuro. Sebbene quest'anno gli episodi di nervosismo all'interno della stessa squadra, per merito di capitano Sardelli, sono notevolmente diminuiti, il difetto più grande di questa squadra è la mancanza di cattiveria nel chiudere la partita. La difesa con Pagliaro, Buttignoni, Sartori e Sardelli regge. Ci si aspetta quel qualcosa in più dai vari Cetti, Favat etc. in fase realizzativa, visto che segna solo Barbon, ma siamo sicuri che al momento giusto sapranno tirare fuori la zampata decisiva. Diesel!

• **F.C. Warriors:** Le matricole hanno da subito dimostrato di essere una squadra con cui bisognerà fare i conti senza la minima possibilità di sottovalutarli. La sconfitta di misura all'esordio contro le inSIDiae aveva immediatamente fatto intravedere qualcosa di buono nel team che è venuto fuori nell'importantissima vittoria contro gli F.D. Roosevelt. Anche il 4a0 subito dai Rockurac non rende fede e merito all'impegno

profuso sul campo dagli uomini del sin qui infortunato mister Tavagnutti. Montino si dimostra una grande intuizione come portiere, la grinta e la voglia di Mirate, Valle, Artuso e degli altri, coadiuvato dalla giovane età e dal basso tasso alcolico, sono encomiabili. Komedja e Populin possono fare male. Sorprendenti!

• **Los Desperados:** “Finalmente!!” venne da urlare quando fu comunicato che al torneo di calcio avrebbe partecipato anche una rappresentativa del secondo anno del Sid. Non era mai successo che un primo anno non partecipasse al torneo e quest’anno, dopo un pentimento lungo e non senza pressioni esterne, l’attuale secondo anno ha deciso di scendere in campo (in tutti i sensi) per confrontarsi con gli altri ragazzi dell’università. Dopo una partenza lenta dovuta all’ovvio ambientamento in un torneo mai facile, i ragazzi di Milella stanno piano piano mostrando un’affinità sempre maggiore trascinati da un Munafò ottimo nell’ultima apparizione ma che comunque come squadra dimostra di non avere paura ad affrontare nessuno se gioca con tranquillità. Declich in porta sta trovando la sua dimensione, Akpaka, Cellammare, Pallotta, Susic e Maiotti hanno qualità che possono venire esaltate se iniziano a giocare da squadra, Jedrejicic, Rigonat e Cavalieri – quest’ultimo a dispetto della stazza fisica – possono assicurare una buona solidità difensiva. La squadra ha quindi dei singoli molto capaci e, essendo la prima volta che partecipano, va posto come obiettivo quello di entrare nello spirito del torneo, ponendo comunque l’asticella sempre al massimo delle potenzialità. Da tenere d’occhio!

• **F.D. Roosevelt:** Durante questi primi mesi di università il rappresentante degli studenti Sorbello ha svolto un calciomercato in cui sembrava Marino, Corvino e Marotta racchiusi in un persona sola: lui! Dopo innumerevoli tentativi di acquisto di ragazzi già appartenenti ad altre squadre è riuscito a mettere insieme una squadretta nuova unendo ai membri storici Christopoulos, Lattanzi, Filipuzzi e Piro i nuovi arrivati De Felice, Tentarelli, Crepet e Tsetse. La squadra allenata da Paganessi – ottima rappresentazione di Roosevelt con la coperta in panchina all’esordio – dopo una vittoria iniziale ha un attimo perso la retta via, come testimoniano le sconfitte contro i Warriors e la Dinamo. I ragazzi piano piano si stanno conoscendo e se riusciranno a trovarsi a fare quattro tiri insieme al di fuori dell’orario universitario potranno migliorare l’alchimia che si sta creando: ma si sa, per queste cose serve tempo. Tsetse e Crepet sono difensori tosti e arcigni da affrontare e se Lattanzi e Piro ritorneranno sui livelli, che li hanno contraddistinti gli altri anni, potranno essere molto pericolosi anche davanti, dove il buon Filipuzzi ha le caratteristiche per farsi trovare pronto a schiaffarla dentro: ma si sa, lui gioca con l’aiuto dell’Onnipotente. Tentarelli e De Felice devono replicare la buona prestazione della prima partita per poter trascinare la squadra ai play – off. Rimandati a gennaio prima di ulteriori giudizi!

• **Lokomotiv Montenegro:** La squadra nata dall’unione di fedelissimi iscritti del C.U.S., unita a goriziani doc e nuovi iscritti si è presentata ai blocchi di partenza con tanta voglia di stupire. La possibilità di fare bene c’è, ma come per i Roosevelt, si sta ancora cercando l’unità di squadra. L’esperienza degli storici iscritti come Tomasi, Sirtori e Barbiero unita alle qualità di Lutman, Battistuta, Mezzorana, Gava, Pasquali, Ingrassia etc ci dicono che la squadra è una bomba a orologeria che se esplode farà sicuramente sfracelli. Fin qui il bottino è stato avaro di soddisfazioni, ma conoscendo i ragazzi cercheranno ovviamente con tutte le loro forze di invertire questo trend. L’obiettivo è giocare sempre come il secondo tempo contro le inSIDiae così da poter dire la loro per un posto alle finali. Altalenanti!

Mattia Zenoni, Francesco Sardelli

## Imparare divertendosi: l'istruttore Carlo vi aspetta al corso di Arti Marziali.

Il corso di arti marziali, autodifesa e filosofia orientale organizzato dal CUS Gorizia è attivo da quasi due mesi e diversi tipi di tecniche sono stati appresi più o meno approfonditamente dai 7 allievi che ne fanno parte: tra queste si è data una certa importanza (oltre che ad una panoramica sul come impostare le diverse guardie) alle tecniche di medio-lungo raggio portate con la parte superiore del corpo tratte dalla Savate (gli stessi 4 pugni che ritroviamo anche nella Boxe inglese), colpi di palmo in linea mediana tratti dal Kung Fu e tecniche di spinta tratte dal Sumo. Un certo spazio è stato riservato a tecniche della parte inferiore del corpo (calci semicircolari e a pistone tratti da Savate e Tae Kwon Do) e, ovviamente, ad un settore fondamentale in queste discipline, ovvero le cadute, tratte da discipline quali aikido e judo. Ogni lezione ha dato l'opportunità, inoltre, di approfondire lo studio di alcune combinazioni.



Prossimamente verrà dato spazio anche a tecniche di corto raggio (gomitate e ginocchiate), a proiezioni e ad alcune chiavi articolari. Oltre che all'insegnamento delle tecniche meramente fisiche si è anche discusso più o meno approfonditamente delle diverse concezioni di vuoto mentale, concetto di fondamentale importanza nella filosofia orientale.

Tutti coloro i quali vorrebbero cominciare a seguire le lezioni ma sono preoccupati dal fatto di non aver seguito l'inizio del corso sappiano che le tecniche vengono rispiegate e ripetute ogni volta. Un tutorial viene inoltre pubblicato sul gruppo di Facebook al termine di ogni lezione in merito alle tecniche studiate quella sera. Accorrete numerosi!

## Alla scoperta delle ragazze del pallone

Anche quest'anno, nonostante gli iniziali timori, il CUS Gorizia organizza il Corso di calcetto femminile: tante ragazze infatti, fedelissime nel corso degli anni hanno – buon per loro – finito gli studi e quindi abbandonato Gorizia. Invece con l'apertura delle iscrizioni CUS si sono presentate 14 ragazze vogliose di imparare il gioco più bello e antico del mondo e dimostrare ai maschietti che il calcio non è solo una loro peculiarità. Gli allenamenti si svolgono il giovedì sera dalle 21,00 alle 22,00 e ciò che non manca mai sono le risate e la voglia di creare un bellissimo gruppo. Ma andiamo a conoscerle meglio.

**Anna:** La saracinesca, la prima ad iscriversi, convinta sin da subito della scelta fatta di giocare in porta. Sotto l'occhio vigile – o meglio carabiniere – del preparatore personale Burlon, la ragazza cresce, calcisticamente parlando, allenamento dopo allenamento e avrà davanti a sé un futuro molto prospero. Gianluigi Buffon.

**Serena:** Iscritta sin dal primo anno, la ragazza ormai mastica calcio molto più di tanti maschietti presenti nell'ambiente universitario. Insuperabile sulle palle alte, è la veterana del gruppo e cercherà di guidare la squadra verso traguardi importanti. John Terry.

**Patricia:** La seconda e ultima ragazza già militante nella scorsa stagione. Ciò che di buono aveva fatto intravedere nell'anno passato viene puntualmente confermato se non migliorato. Oltre ad una buona tecnica di tiro la ragazza è dotata anche di buona corsa sulla fascia laterale. Maicon.

**Laura:** Dapprima obbligata per motivi familiari a iscriversi, ad oggi la straniera della squadra dimostra un amore e un interesse per il gioco del calcio insospettabile. Ormai esperta di diagonali difensive, raddoppi di marcatura e scalate, il prossimo passo sarà dirigere la difesa e la squadra con personalità. Sarà un lavoro lungo e faticoso, ma con un mister del genere, che stranamente con lei è più severo che con le altre, il risultato è assicurato. Thiago Silva.

**Irene:** La grande intuizione del mister. Provata un allenamento in difesa ha dimostrato subito di trovarsi alla grande in quel ruolo e sperando che l'amore per il calcio non sia effimero potrà ritagliarsi un ottimo futuro. Tosta e arcigna cercherà di rendere la vita delle attaccanti avversarie un vero inferno. Nicolas Burdisso.

**Chiara:** Come l'Inter ha la sua colonia di sudamericani, così l'armata del CUS Gorizia ha la sua: quella delle architetture. Convinta, come le altre 3, più o meno con le buone da Burlon a partecipare al corso, Chiara sta iniziando piano piano a tirare via quell'onta di timidezza e imbarazzo per un mondo prima di quest'anno “sconosciuto”. Sempre sorridente durante gli allenamenti e con tanta voglia di imparare: le qualità ci sono, ora sta tutto nel tirarle fuori. Cristian Maggio.

**Valeria:** Nonostante un inizio tormentato a livello fisico si è subito visto che la ragazza ha un ottimo senso della posizione e un buon tempismo negli inserimenti. Se gli acciacchi non avranno la meglio, la squadra avrà a disposizione l'esempio di centrocampista completo che sa difendere, attaccare e soprattutto segnare, cosa fondamentale nel calcio moderno. Claudio Marchisio.

**Giulia:** La seconda delle quattro oriunde di architettura. Vale all'incirca lo stesso discorso fatto per Chiara: la timidezza la blocca, ma anche su di lei coach Zenoni e il vice Burlon puntano per dare quella qualità in più in mezzo al campo. Se inizia a giocare a testa alta può diventare un buon punto di riferimento in mezzo al campo. Steven Gerrard.

**Greta:** Il metronomo della squadra. L'architetta ha giocato tanti anni in passato e si vede. Nonostante i numerosissimi tentativi del mister di farla giocare nei Rockurac al posto del moroso, Greta è rimasta fedele all'armata femminile. Le compagne, quando hanno la palla, la cercano e lei è bravissima a farsi sempre trovare. Davvero buone sia la tecnica che la visione di gioco. Andrea Pirlo.

**Amalia:** La corritrice della squadra. Iscritta a tutte le attività del CUS non poteva sottrarsi alla bellezza del calcio. Il fiato, beata lei, non le manca e nemmeno una buona base tecnica. Può rappresentare il presente e il futuro non solo di questa disciplina ma di tutto quanto l'ambiente sportivo universitario. Esteban Cambiasso.

**Miriam:** L'ultimo acquisto. Un solo allenamento è troppo poco per poter trovare un ruolo preciso, ma ad una prima e veloce analisi può ritagliarsi uno spazio importante come centrocampista offensivo. Sperando che si convinca della bellezza di questo sport, decidendo di iscriversi per tutto il corso una volta finito il periodo di prova, aspettiamo i prossimi allenamenti per poter avere un quadro più dettagliato. Stephan El Sharaawy.

**Elena:** La non – studentessa del gruppo è il classico attaccante di razza: sempre al posto giusto, al momento giusto. Frequentatrice abituale di tornei femminili estivi, mette la sua esperienza e le sue qualità da terminale offensivo a disposizione della squadra. Si spera che non perda la sua vena realizzativa e conduca le compagne, con i suoi goal alla vittoria. Miroslav Klose.

**Carlotta:** Una buona corsa ed un egregio tasso tecnico fanno di lei la vera ala. Il suo mancino chirurgico fornisce alle compagne assist deliziosi che, ci si augura, verranno sfruttati a dovere. Al momento giusto può piazzare la zampata decisiva, quando l'avversario meno se l'aspetta. L'asso nella manica che ogni mister vorrebbe. Angel Di Maria.

**Silva:** Non lasciatevi ingannare dalle apparenze: risponde ad un fisico minuto con grinta encomiabile, tanta corsa e vero spirito da sportiva. Nelle movenze rapide ricorda le seconde punte che sempre danno del filo da torcere alle difese avversarie. Se continua su questa strada sarà sicuramente una spina nel fianco di chi deciderà di affrontare la nostra squadra. Giuseppe Rossi.

**Virginia:** Altro acquisto dell'ultima ora. Ancora da valutare la tecnica, ma ammirevole la voglia, di primo acchito, ricorda quel trequartista di corsa che tanto è stato caro ad Allegri lo scorso anno per vincere lo scudetto. Dopo una brillantissima carriera con gli arti superiori la nostra Virginia ora vuole

cimentarsi con quelli inferiori. Anche per lei comunque la speranza più grande è che la sua passione vada avanti anche nei futuri anni universitari. Kevin Prince Boateng.



Con giovedì 12 gennaio le nostre ragazze riprenderanno gli allenamenti per potersi preparare al meglio alle amichevoli, sperando che riesca ad organizzargliene il maggior numero possibile, che faranno con l'arrivo della bella stagione.

Mattia Zenoni

## Il fiore all'occhiello di Gorizia: il corso di ballo africano

Per la prima volta nella storia delle sue attività sportive e ricreative, il CUS per questo anno accademico offre un'altra attività molto eccitante e completamente diversa da quelle che c'erano prima. Un'attività che vale la pena di provare: "IL BALLO AFRICANO". Iniziato a metà novembre con tutte le altre attività del CUS, il corso di ballo africano si propone di insegnare i passi base della danza africana moderna. Il ballo riguarda principalmente "COUPÉ – DÉCALÉ", "ZOUK", "N'DOMBOLO" e "OGBRAGADA" che sono i balli più famosi di tutta l'Africa, conosciuti anche in Europa. Le lezioni hanno luogo tutti mercoledì dalle ore 20 alle 22 presso il PUNTO GIOVANI in via Vittorio Veneto 7. L'accesso al corso è condizionato dall'iscrizione al CUS: per qualsiasi informazione potete chiedere a me o al nostro capo – cus Zenoni Mattia.



Lo scopo di quest'attività non è solo imparare i balli africani ma anche sviluppare il valore di condivisione e di scambio culturale. Su quest'ultimo punto, il 14 dicembre 2011, l'ultimo giorno di lezione, è stata organizzata una grande festa: la "Mega Cena Africana" che ha visto la partecipazione di più di 70 persone che hanno mangiato solo cibi africani. Un grande successo. Dopo la cena, i ragazzi del corso si sono esibiti per il pubblico presente che ha apprezzato tantissimo: una coreografia ben fatta, la musica e il ballo hanno colpito gli spettatori; negli ultimi minuti della festa, inoltre, ci si è esibiti nel ballo del "trenino".

Se pensi che sei negato/a a ballare, che non hai un bel fisico, che sono anni che non balli, che non riusciresti a fare il minimo passo, che non ce l'hai nel sangue, etc. sono tutte SCUSE. I passi non sono difficili anzi, piuttosto semplici. Vieni a ballare con noi e divertiti un sacco: se non sei ancora in nessuna attività del CUS ti inviterei a venire a trovarci.

Nestorino Ehon