



# B.U.S.

Bollettino Universitario Sportivo  
@ Bar Universitario Sportivo

---

## Tradizioni e cambiamenti: inizia la stagione sportiva universitaria 2011 – 2012.

Eccoci qua! Con l'inizio dell'anno accademico, puntuali come ogni anno, esce il primo numero dell'amato B.U.S., il giornalino sportivo dell'università, che vi tiene informati sulle attività promosse dal C.U.S. Ricordo a tutti che il C.U.S., come tutte le altre associazioni presenti, non è un club elitario e quindi chiunque voglia farvi parte, aiutare, collaborare sia per le attività sia per la pubblicazione del B.U.S. è il ben accetto.

Tradizioni: la speranza è che il notevole successo riscosso dalle nostre attività negli anni passati possa essere replicato se non migliorato. All'interno troverete una descrizione dettagliata di tutti i corsi che da anni vi propongono uno svago per mantenere in vita il celeberrimo detto latino: *mens sana in corpore sano*. L'offerta comprende non solo il consueto torneo di calcio a 7 o di pallavolo, ma anche il corso di calcetto femminile, di arti marziali - autodifesa e di aerodance: il fiore all'occhiello della

passata stagione. Le iscrizioni sono aperte e potete venire a trovarci al lunedì dalle 13,00 alle 15,00 e il giovedì dalle 11,00 alle 13,00 allo sportello dell'Università di Trieste in Via D'Alviano (aula T03 piano terra) oppure il lunedì dalle 15.15 alle 17.15 e il giovedì dalle 13.15 alle 15.15 allo sportello dell'Università di Udine c/o il Palazzo Alvarez in via Diaz (aula CORT affianco alla portineria): a voce vi verranno date tutte le spiegazioni riguardo modalità d'iscrizione, costi, orari etc. etc. etc. In allegato riceverete anche un volantino con un'utilissima cartina della città in cui sono contrassegnati i luoghi in cui si svolgeranno le attività, ricordandovi che per partecipare non occorre essere fenomeni o già portati per quella disciplina, ma semplicemente tanta voglia di divertirsi e di passare del tempo insieme. Cambiamenti: è inutile nascondersi sul fatto che stia iniziando un nuovo ciclo. Dopo quattro anni di ottimo

lavoro Alberto Natta e Giacomo Zanon, gli storici capi C.U.S., per motivi di studio, buon per loro, hanno lasciato o lasceranno a breve Gorizia e tutto ciò che comporta. Avendo avuto la possibilità di lavorare al loro fianco ho potuto vedere la dedizione con cui si sono dedicati alle attività C.U.S., alle unigo olimpiadi e la loro disponibilità verso ognuno di noi, ogni volta che avevamo un dubbio da porre loro: proprio per questo a loro va il mio personale ringraziamento unito a quello di tutti i ragazzi che hanno avuto la possibilità di conoscerli non solo per quello che riguarda l'ambito universitario. Le novità poi, penso e spero, arriveranno anche grazie all'attivazione di nuovi corsi e quindi, a tal proposito, invito tutti voi, se avete proposte concrete per quanto riguarda infrastrutture e adesioni, a farvi avanti. Che lo spettacolo abbia inizio.

Mattia Zenoni

## Calcio a 7: Il Pastor Angelicus si trasforma in un'arena

Da anni uno degli appuntamenti più sentiti di tutto il panorama universitario è il torneo di calcio a 7 del martedì sera al Pastor Angelicus: ragazzi di ogni età, matricole o laureandi, di ogni facoltà sfogano tutta la loro grinta in

50 minuti di pura voglia di divertirsi. Calcio che ovviamente occupa un posto di assoluto rilievo anche nell'evento che sta a cuore al C.U.S. goriziano: le uni-go olimpiadi. Nel corso degli anni il livello del torneo è sempre

migliorato, così come il livello di disciplina delle squadre: alla fine nessuno ci sta a perdere, ma la lealtà sportiva presente fa sì che il nostro torneo sia invidiato dai C.U.S. delle altre realtà universitarie.



Il torneo inizia solitamente verso la metà di novembre per concludersi con le finali verso la metà di maggio: solitamente ci si incontra in un girone all'italiana, per poi decretare la squadra vincitrice tramite semifinali e finali che mostrano un livello altissimo di calcio giocato. Oltre al divertimento però serve anche disponibilità da parte degli iscritti per venire incontro a quello che negli anni è stato l'argomento più controverso: l'arbitraggio. Siamo noi stessi, studenti, appassionati di calcio, ad arbitrare e quindi, come ogni anno, ci si ritrova a chiedervi la disponibilità per tale compito, talvolta ingrato. Alla fine di ogni anno, come per la pallavolo e per il calcetto femminile, si incontrano polisportive locali per amichevoli e come ogni anno abbiamo sempre il consueto appuntamento del torneo UNICEF. Qui sotto potete trovare l'elenco delle squadre vincitrici degli ultimi 8 tornei: aspettandovi in massa anche quest'anno con le iscrizioni auguro un buon calcio a tutti.

Mattia Zenoni

2003-04	Borgo Castello
2004-05	Dinamo Fly
2005-06	Dinamo Fly
2006-07	I SIDerurgici
2007-08	Rockurac
2008-09	I.C.F. Morocco
2009-10	Aenigma F.C.
2010-11	Rockurac

## ARTI MARZIALI: IL KRASYS TASAKU

Le arti marziali e, in senso esteso, le arti del combattimento a mani nude o con armi in generale, sono le discipline più antiche conosciute dall'uomo, seconde solo a quelle relative alla corsa e al nuoto.

Le prime codificazioni dell'arte del combattimento provengono dalla Cina, con la nascita del Kung Fu nel Quarto Millennio A.C.. Con l'espansione della rete di relazioni del celeste impero poi, nacquero più tardi i germogli di quelli che diventeranno Tae Kwon Do in Corea e Karate in Giappone, nel quale esistevano già alcune arti marziali quali il Sumo. Anche in Occidente nel frattempo nacquero spontaneamente altri stili molto meno elaborati quali il pugilato e la scherma. Le arti marziali orientali si sono sviluppate al punto da diventare una vera e propria filosofia di vita, composta non solo dall'allenamento e dal costante miglioramento delle proprie capacità fisiche, ma anche da un codice di comportamento verso le altre persone e verso l'universo.

Il corso di autodifesa da me

diretto l'anno scorso e che continuerà quest'anno si basa su uno stile-non stile denominato Krasys Tasaku (dal nome degli stili che contribuiscono maggiormente alla sua composizione) che segue un po' le orme delle teorizzazioni del semi-autodidatta Bruce Lee e del suo Jeet Kune Do. Nella fattispecie, non si crea nulla di nuovo, ma si prende il meglio dai vari stili per comporre uno stile variabile, che può essere sia incrementato (all'inizio degli studi) nel suo numero di tecniche che snellito (nel proseguo dello studio). Questo stile nella sua variabile autodifensiva ha il pregio di potersi adattare a tutte le tipologie di struttura fisica, privilegiando quasi tutti i tipi di combattimento (basato sulla metà inferiore del corpo, sulla metà superiore, chiavi articolari, lotta a terra, tecniche di proiezione e ribaltamento). In questo modo il praticante può scegliere di continuare sull'espressione delle tecniche che gli è più congeniale senza lasciare "scoperti" gli altri fondamentali! A tale base

si aggiunge inoltre il principio di balistica anatomica, che implica la conoscenza minima degli effetti prodotti dalle varie tecniche sull'avversario.

Per la prima parte, ad ogni sessione del corso vengono insegnate nuove tecniche divise per tipologia, vengono ripassate le tecniche insegnate nelle sessioni precedenti e vengono svolti esercizi cardio e di affinamento della tecnica, oltre ovviamente a riscaldamento e scioglimento, che sono parti cruciali dell'apprendimento. Durante la seconda parte invece si riduce la parte di insegnamento di nuove tecniche, si approfondiscono combinazioni in base a principi di personalizzazione e si ripassano le tecniche insegnate precedentemente. Quindi se vuoi imparare uno stile di autodifesa valido ed efficace, praticare dell'attività fisica, imparare i principi di un'altra filosofia o semplicemente sfogarti un po' per due ore al di fuori della routine universitaria iscriviti in fretta!

Carlo Paganessi

## Calcetto femminile: un altro anno di gran divertimento

La storia del calcetto Raperonzolo, ma del nell'evenienza ero sempre io!) femminile del CUS a Gorizia magnifico giuoco del Calcio. si sbaglia di grosso, o è tanto giovane quanto piena Inoltre, conclusosi l'inverno perlomeno non è mai di leggende calcistiche. si è soliti organizzare delle passato a vedere gli L'organizzazione del corso amichevoli con squadre di allenamenti il giovedì sera. nasce dalla richiesta di calcetto femminile della Sia chiaro però, non pensate alcune fanciulle all'allora zona, ovviamente secondo che sia tutto rose e fiori. Per responsabile del CUS a quella che è la loro il calcio, come per qualsiasi Gorizia, l'ormai dottor Alberto disponibilità ad affrontare altro sport c'è bisogno di Natta, che molti di voi l'armata del CUS Trieste a dedizione ed impegno avranno conosciuto. Così Gorizia. altrimenti si ride tanto ma si raccolta l'adesione di un Durante questi anni di corsi conclude poco. Quindi se buon numero di ragazze si è ai quali ho avuto la fortuna e quello che volete è dato il via agli allenamenti l'onore di presenziare da mantenervi informa, divertirvi che fin da allora si tengono allenatore una cosa non è e dimostrare ai maschietti presso il Centro Tennis mai mancata; il che il calcio è anche per voi, Zaccarelli. Giustamente voi divertimento...ah sì, anche fanciulle, il corso di calcetto vi domanderete: ma non si la corsa, ma questo perché femminile è quello che fa per parlava di calcio? Ebbene, il sono un coach voi. centro ci mette a particolarmente severo Ah, prima di concludere disposizione un campo (chiedete pure a chi è stata vorrei simbolicamente "polivalente" con tanto di sottoposta ai miei giri di passare il testimone di coach porte e soprattutto di campo!). Ma si diceva a Mattia, augurandogli, sia riscaldamento durante divertimento: nonostante da parte mia che del buon l'inverno (cosa quanto mai spesso mancasse il fiato dott. Natta, i migliori auguri gradita!). Gli appuntamenti non ho ricordi di un per una grande stagione di settimanali, che prevedono allenamento senza risate calcio, consapevole che è allenamento sia fisico che scroscianti e sottili battutine. l'uomo migliore per fare tecnico, portano le ragazze Chi pensa che il calcio sia questo lavoro! alla conoscenza del giuoco solo tiri, stop, colpi di testa, Buon calcio a tutti, più bello del mondo! No, non dribbling e parolacce Giacomo Zanon sto parlando di Barbie all'arbitro (che

## Corso di Pallavolo mista 2011/2012

Anche quest'anno parte il corso di pallavolo mista organizzato dal C.U.S per tutti gli studenti delle

università di Trieste e Udine! Gli allenamenti avranno inizio Lunedì 14 Novembre e proseguiranno per tutto

l'anno accademico ogni lunedì e mercoledì nella palestra di Via Diaz.



Obiettivi principali del corso sono:

- Iniziare i partecipanti alla pratica della pallavolo attraverso esercizi di apprendimento e potenziamento tecnico dei fondamentali con il fine di

rafforzare le basi di questa disciplina.

- Fare esperienza attraverso molte simulazioni di gioco diretto che occuperanno la maggior parte degli allenamenti.

- Divertirsi ,senza nessuna pressione o esasperazione agonistica, e socializzare con altri studenti del tuo ateneo.



Per testare i progressi fatti durante il corso, sono previste molte amichevoli con rappresentative locali di Gorizia e dintorni ma

soprattutto la partecipazione alle Uni-Go Olimpiadi di questo inverno, che riserveranno un grande spazio alla pallavolo, per

condividere la passione per questo sport con studenti di altri atenei italiani e stranieri. Vi aspettiamo numerosi!!  
Cristiano Bellini

## Fare fatica, divertendosi: il corso di aerodance

Nonostante un difficile inizio l'anno scorso il corso di aerodance è stato il più grande successo delle attività C.U.S.: da un inizio burrascoso con sole 6 ragazze iscritte, alla fine ci si è ritrovati con ben 32

pulzelle che sgambettavano. Il corso è tenuto da Natasha, donna dotata di una carica spaventosa e grazie a Dio anche contagiosa. Il primo approccio è come una scarica di adrenalina pura

per chi è abituato a passare le sue giornate seduto davanti a un pc o chino sui libri: dolori, arti atrofizzati sono solo all'inizio, poi il tutto diventa puro e semplice divertimento.



La loro voglia semplice di mettersi in gioco, senza alcun accenno di agonismo, è il motore di questa disciplina ed è stato ciò che

ha permesso alle nostre ragazze di mostrarsi senza alcuna paura davanti a tutto quanto il corso di laurea il 26 maggio alla

festa di premiazioni di fine anno del C.U.S.

Anna Miykova