

Atletica, soddisfazione per la nuova pista

Inaugurata la nuova pista al CUS, che dà numerose soddisfazioni agli atleti, ma soprattutto all'allenatore: "la nuova superficie dà la possibilità di evitare traumi ai ragazzi e migliorare le prestazioni durante gli allenamenti", spiega **Giovanni Munier**. L'atletica leggera, a dispetto del nome, è considerata uno sport pesante, al quale si avvicinano prevalentemente gli uomini: "abbiamo studenti di Scienze Motorie ed Ingegneria, perché sono fisicamente più vicini alla struttura. Non è di sicuro uno sport semplice da praticare, ma si può anche scegliere un approccio meno duro". Salti, lanci

ed ostacoli, oltre che corsa, sono le caratteristiche principali della disciplina. Chi vuole praticarla deve: "avere uno scopo agonistico o ricreativo, ma soprattutto dev'essere disposto a muoversi. Ovviamente sono fisicamente più adatti i ragazzi alti e muscolosi, ma ci sono atleti che, pur non avendo spiccate peculiarità fisiche, durante il percorso sviluppano importanti caratteristiche". Il mister prepara programmi di allenamento personalizzati: "a seconda che si voglia praticare lo sport per divertimento o a livello agonistico".

Luca Accetto

Sacrifici ma il primo motore "è il divertimento"

"Il primo motore che ti spinge a praticare sport è il divertimento", esordisce così **Luca Accetto**, atleta di spicco del CUS, primo in Campania sui 400 metri. "Ho iniziato per divertirmi, senza fanatismo. Prima giocavo a calcio e, avendo un'ottima corsa, mi sono avvicinato all'atletica". Luca ha 26 anni ed è iscritto al terzo anno di Scienze Motorie. "Mi sono avvicinato all'Università dietro la spinta del mio allenatore, che voleva gareggiassi per i campionati Universitari, poi mi è piaciuto davvero quello che studiavo, ed ora sono uno studente meritevole", continua. Luca consegnerà la laurea a luglio: "ho scelto una tesi in Fisiologia, materia che mi appassiona molto". Proseguirà poi con la Specialistica per diventare preparatore per il cal-

cio o l'atletica stessa. Lo sport cambia la vita: "ti tiene lontano da cavolate e vizi. Bisogna essere disposti a fare sacrifici: niente alcolici, a letto presto e grande attenzione all'alimentazione, zero dolci, grassi e bibite gassate; quindi, se non ti diverti mentre pratici, rischi d'impazzire". L'atletica non è uno sport di squadra: "se non stai attento, fai da solo le figurelle". Ogni allenamento diventa una minigara con te stesso, ma anche una sfida contro gli altri atleti. Sul campo ne incontri di tutte le età, dai 18 ai 37 anni, laureandi in Medicina, Economia e nelle più diverse aree del sapere". Il ragazzo ha una struttura molto forte: "sono potente sul giro di pista e mi sento principalmente portato per la corsa". Parteciperà a gare regionali e

nazionali, nonostante un infortunio: "ho avuto problemi muscolari a maggio, ma ora ho ripreso a pieno ritmo gli allenamenti: quattro giorni a settimana per circa tre ore e mezzo, più le gare le domeniche da aprile". Non solo studio e sport, ma anche il lavoro trova posto nella giornata tipo di Luca: "mi sveglio alle 6.00 e dò una mano nell'azienda di famiglia, dalle 18.00 in poi mi alleno. Seguo i corsi il mercoledì e il sabato". Una vita frenetica che trova soddisfazione nello sport, più che mai con la nuova pista: "blu, morbida ed elastica, attutisce l'impatto, ma limita la spinta perché l'appoggio viene assorbito dal materiale elastico. Ottima per l'allenamento e per evitare infortuni alla schiena, meno adatta alle gare".



Simona Coppola

Tempo e sudore, difficile sia un hobby

Poche le donne che praticano l'atletica, fra queste **Simona Coppola**, specializzata nei 100, 200 metri e staffetta: "le ragazze s'iscrivono e abbandonano, perché si accorgono che a questo sport devi dedicare tempo e sudore, altrimenti non raggiungi gli obiettivi, è difficile praticarlo per hobby". Laureata in Scienze dello Spettacolo al Suor Orsola, ora iscritta al Conservatorio, Simona ha 28 anni e un grande sogno: "diventare una cantante. Praticare atletica per me è un modo di misurarsi. Se riesco a terminare l'allenamento o ad arrivare al traguardo, sento di essere in grado

di affrontare qualunque cosa, anche la dura scalata al successo". L'atletica diventa un dovere verso se stessi: "mi sento in colpa se manco ad un allenamento, come spesso capita il venerdì sera, quando canto. Se perdi il ritmo è difficile ricominciare". Gli allenamenti infatti sono la parte più dura: "prima di iniziare a correre, faccio mezz'ora di fitness, che serve a potenziare la muscolatura, poi bisognerebbe seguire diete ferree, cosa che io non faccio, perché sono già magra. Mi permetto anche una birra nel fine settimana, senza esagerare però, il bicchiere di troppo lo senti in pista e le gambe

non si alzano". Seppure non si tratta di sport di squadra: "quando gareggiamo dobbiamo raggiungere un punteggio complessivo, quindi è come se fossimo una squadra. A furia di correre insieme, siamo un gruppo di amici che si organizza la sera per uscire, ma che allo stesso tempo fa del proprio meglio per raggiungere il compagno più bravo". Anche Simona apprezza la nuova pista: "dopo tre anni al CUS finalmente corro sollevata. È una pista stupenda, prima sembrava di allenarsi sul cemento e sentivamo continuamente dolori, oggi corriamo su una superficie morbida".



- Calcio a 5

Inarrestabile il Cus Napoli di mister **Marco Russo** che batte la Virtus Ischia 3 a 2, nella seconda partita di campionato di calcio a 5 serie C2, girone B. Il CUS ha saputo contrastare molto bene i tentativi di pareggiare dell'avversario con una squadra accorta e ben messa in campo. Ha inoltre dimostrato di essere una squadra costituita da ottimi elementi guidati da un tecnico molto preparato.

- Pallavolo

La pallavolo femminile inizia quest'anno con la serie D regionale, guidata dal mister **Vincenzo Rotunno**: "le ragazze sono tutte universitarie uscite dal nostro vivaio, in prevalenza provenienti dalla Federico II, di 20 anni circa. Oggi non c'è più la serie C giovanile, ma prepareremo gare con gli studenti delle Scuole Superiori". La giocatrice di pallavolo deve avere una caratteristica fondamentale: "l'altezza, senza quella è difficile gareggiare a livello agonistico". Gli allenamenti si terranno al CUS il lunedì, il mercoledì e il giovedì da novembre.

