



I Progetti Territoriali dei CUS - 2024

Le voci dei Protagonisti

CUS Verona



CUS Foggia



CUS Verona



Supporta la Mente Inclusivamente (SMI)
Rachel Botter, partecipante del progetto

Mi chiamo Rachele e ho 14 anni. All'inizio non volevo giocare a Basket perché pensavo fosse uno sport prevalentemente maschile e molto difficile, soprattutto perché non riesco a palleggiare bene né a muovermi agilmente in campo. Invece, è stata una splendida sorpresa.

Nel mio ruolo, devo tirare nel canestro posizionato a metà campo quando i miei compagni mi passano la palla, e per me è già una bella sfida. È la mia prima esperienza in uno sport di squadra e, all'inizio, ero un po' spaventata, ma mi sono sentita subito accolta e benvenuta dal gruppo.

Il Basket mi permette di giocare secondo le mie capacità e, allo stesso tempo, di contribuire al gioco della squadra. Gli allenatori, così come i miei compagni, mi aiutano e mi incoraggiano a migliorare le mie abilità motorie, in un ambiente sereno e divertente.

Mi piace molto l'atmosfera che si respira durante le partite e gli allenamenti: tutti si impegnano, ma sempre con il sorriso e con la voglia di stare insieme. Grazie agli allenamenti, sono convinta che potrò imparare a fare più canestri da dietro la linea blu e anche a palleggiare come gli altri.



CUS Foggia



CUS Social Sport
Maria Di Bitetto, partecipante del progetto

Mi chiamo Maria Di Bitetto, ho 20 anni e studio Giurisprudenza all'Università di Foggia. Quest'anno ho avuto l'opportunità di partecipare al corso di Difesa Personale e Sicurezza Sociale, un'iniziativa promossa nell'ambito del progetto CUS Social Sport.

Questo percorso non è stato solo un insieme di tecniche di autodifesa, ma un'autentica esperienza di crescita personale. Le lezioni mi hanno permesso di acquisire una maggiore consapevolezza del mio corpo e delle mie capacità di reazione. Oltre all'allenamento fisico, il corso affronta anche l'aspetto psicologico, aiutandoci a gestire le emozioni e a rafforzare la sicurezza interiore.

Il progetto CUS Social Sport ha l'obiettivo di promuovere l'inclusione attraverso lo sport, creando uno spazio accogliente per studenti, persone con disabilità e gruppi in condizioni di svantaggio. L'ambiente è stimolante e inclusivo, grazie alla professionalità degli istruttori e al sostegno del gruppo.

Partecipare a questo corso mi ha insegnato che la difesa personale non riguarda solo la forza fisica, ma è soprattutto una questione di consapevolezza, autocontrollo e fiducia in sé stessi. Un'esperienza che porterò con me anche al di fuori della palestra.