



FEDERAZIONE
ITALIANA
DELLO
SPORT
UNIVERSITARIO

I Progetti Territoriali dei CUS - 2024

CUS Parma



CUSMOLISE
CENTRO UNIVERSITARIO SPORTIVO
UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DEL MOLISE

CUS Molise



CUS Parma



UniPRun - L'Università che corre!

Luigi Passerini, Segretario Generale CUS Parma

UniPRun ha l'obiettivo di coinvolgere studenti Universitari, ma anche delle superiori, con allenamenti collettivi dislocati su tutta la città, seguiti da allenatori specializzati.

Utilizzeremo il Campus e i parchi cittadini, negli orari più adatti alle disponibilità degli studenti.

Perché la corsa? Grazie alla sua semplicità e ai costi contenuti, la corsa si distingue tra le discipline sportive per il grande numero di praticanti. I suoi benefici sono numerosi:

- **Accessibile a tutti:** non richiede attrezzature particolari né spese elevate.
- **Divertente e rigenerante:** permette di godere della natura, liberare la mente, rimettersi in forma e raggiungere i propri obiettivi. Dopo una giornata impegnativa, correre è l'ideale per staccare e ricaricarsi.
- **Socialità e motivazione:** pur essendo uno sport individuale, praticarlo in compagnia può aumentare la motivazione e migliorare il benessere personale.
- **Benefici per la salute:** la corsa ha effetti positivi a livello cardiovascolare, muscoloscheletrico e mentale.
- **Aiuta a mantenere il peso forma:** un programma di corsa costante e ben strutturato incrementa il dispendio energetico e, abbinato a una dieta equilibrata, favorisce il controllo del peso.

Oltre agli allenamenti, il progetto prevede momenti informativi in collaborazione con UniPR e il corso di Scienze Motorie, affrontando temi come alimentazione e integrazione, prevenzione degli infortuni, allenamento e preparazione atletica.

I principali destinatari dell'iniziativa sono gli studenti universitari, che verranno coinvolti attraverso il supporto dell'Università mediante mailing list, attività social e stand informativi.



CUS Molise

Insieme con lo Sport

Stefano Saliola, Responsabile della Comunicazione CUS Molise

Il progetto "Insieme con lo sport" del CUS Molise, realizzato in collaborazione con FederCUSI, ha l'obiettivo di rendere lo sport un diritto universale, abbattendo le barriere fisiche, sociali e culturali. Con un'attenzione particolare alle persone con disabilità, agli studenti universitari e agli scolari, l'iniziativa punta a creare un ambiente inclusivo in cui tutti possano partecipare attivamente alla vita sportiva, ottenendo benefici per il benessere fisico e psicologico.

La sinergia tra CUS e FederCUSI rappresenta un modello di collaborazione tra enti sportivi, istituzioni accademiche e federazioni, impegnati nella sensibilizzazione della comunità sui vantaggi dello sport e nella promozione dell'inclusione sociale.

Il progetto offre una vasta gamma di attività sportive, tra cui karate, calcio a 5, ginnastica dolce e attività motorie per i bambini delle scuole primarie. Queste iniziative sono studiate per rispondere alle diverse esigenze dei partecipanti, con particolare attenzione alle persone con disabilità motorie e cognitive. Ad esempio, il corso di karate non solo migliora la coordinazione e la mobilità, ma favorisce anche lo sviluppo della fiducia in sé stessi e delle abilità sociali.

Inoltre, il progetto prevede giornate sportive Erasmus, che coinvolgono universitari, anche internazionali, promuovendo lo scambio culturale e sportivo.

Un ruolo centrale è svolto dagli eventi di sensibilizzazione, con seminari dedicati a tematiche come salute, inclusione sociale e benefici dello sport, condotti da docenti dell'Università degli Studi del Molise, delegazioni sportive regionali e studenti del programma Dual Career. Questi incontri mirano a diffondere la consapevolezza sull'importanza di uno sport accessibile a tutti.

L'obiettivo finale è costruire un modello sostenibile e inclusivo, destinato a durare nel tempo.



FINANZIAMENTO DI PROGETTUALITÀ
TERRITORIALI DEI CUS - AVVISO ANNO 2024

