



FEDERAZIONE
ITALIANA
DELLO
SPORT
UNIVERSITARIO

I Progetti Territoriali dei CUS - 2024

Le voci dei Protagonisti

CUS Parma



C U S
PALERMO



CUS Palermo



CUS Parma



UniPRun - L'Università che corre!
Luigi Cordisco, partecipante del progetto

Ho scoperto questa attività grazie ai canali social e ho deciso di partecipare a un primo allenamento, che mi ha piacevolmente colpito per la professionalità dell'allenatore e per il clima accogliente che si respirava. Come ci ha spiegato il preparatore, l'obiettivo non era solo migliorare la resistenza fisica, ma soprattutto divertirsi facendo attività.

Dopo diversi allenamenti posso confermare che non si avverte affatto la pressione della performance: vengono rispettati i tempi di ognuno. Inoltre, essendoci un buon numero di studenti e studentesse, è facile scambiare due chiacchiere e creare un bel gruppo. Un mix perfetto di esercizio fisico e socializzazione.

Credo che questo aspetto sia fondamentale per trovare la motivazione ad allenarsi anche quando si è un po' meno carichi. Fare attività fisica e incontrare gli altri ha sempre migliorato il mio umore e mi ha aiutato a liberarmi dalle tensioni accumulate.

Anche i luoghi dove si svolgono gli allenamenti sono delle vere e proprie cornici perfette: parchi cittadini immersi nel verde e la pista di atletica del CUS Parma, nel Campus Universitario.

Ci tengo a ringraziare la società del CUS Parma per aver organizzato questo corso gratuito: una proposta davvero preziosa per noi studenti e studentesse. Ho scoperto inoltre, tramite un mio amico, che l'attività è proposta non solo a Parma ma anche a Piacenza, dove sta prendendo piede, complice anche l'arrivo della bella stagione.

In conclusione, penso sia una bellissima opportunità, che vale davvero la pena cogliere al volo.



CUS Palermo



Lo Sport al centro come opportunità di crescita collettiva
Jahan Naznin, partecipante del progetto

Mi chiamo Jahan Naznin e frequento il secondo anno delle scuole superiori.

Mi è sempre piaciuta la corsa: fin da bambina amavo sfidare i miei fratelli nel cortile di casa. Non conoscevo il CUS Palermo prima di quest'anno. È stata la mia professoressa di Educazione Motoria a parlarne: ci disse che sarebbero arrivati degli istruttori di atletica a scuola e che, chi voleva, poteva partecipare ad alcune lezioni, sia durante le ore scolastiche che nel pomeriggio, presso la pista del CUS.

All'inizio mi accompagnava mio fratello maggiore, ma adesso vado da sola, due o tre volte alla settimana. Mi piace molto l'ambiente: è frequentato da tanti ragazzi e ragazze della mia età e nel mio gruppo ci sono persone davvero simpatiche.

Mi appassiona in particolare la velocità, anche se il mio istruttore pensa che potrei fare bene anche nel salto in lungo. Prima di questa iniziativa, non avevo mai praticato sport. Sono arrivata a Palermo intorno ai dieci anni e, all'inizio, non parlavo italiano.

Mio padre è molto contento di vedermi impegnata nello sport, e ogni tanto viene anche ad assistere agli allenamenti. Mia madre invece preferirebbe che dedicassi più tempo allo studio.

Per quanto riguarda gli obiettivi, il mio istruttore mi ha detto che ad aprile parteciperò ad alcune gare. Poi si vedrà.