

Agenda Gen-CUS

Racconti di sport, valori ed
esperienze del progetto
GenerAZIONI_CUS



Il progetto, promosso dal CUS Parma, intende avvicinare ragazze e ragazzi di età compresa tra i 13 e i 18 anni alla pratica della corsa, con l'obiettivo di contrastare l'abbandono sportivo, promuovere stili di vita sani e stimolare la crescita personale attraverso l'attività motoria e il mentoring educativo. L'iniziativa combina allenamenti strutturati e momenti formativi all'interno di un percorso che unisce **sport, socialità e consapevolezza**.

Le attività si articolano in due azioni principali. **L'Azione A - Sportiva** prevede allenamenti di gruppo settimanali, differenziati per fasce d'età (13-15 e 16-18 anni), supervisionati da tecnici qualificati del CUS Parma. **L'Azione B - Mentoring** consiste invece in incontri mensili condotti da allenatori ed esperti, tra cui nutrizionisti, psicologi e preparatori atletici, dedicati a tematiche quali l'alimentazione, la gestione dello stress, la motivazione e la prevenzione degli infortuni.

Le attività si svolgeranno presso il Campus Universitario di Parma e nei principali parchi cittadini, come il Parco Cittadella e il Parco Ducale, con la possibilità di un servizio navetta per favorire la partecipazione. Il progetto si concluderà con l'evento non competitivo Teen Run, aperto alla comunità scolastica e cittadina.

I destinatari diretti del progetto sono circa **100 studenti** degli istituti superiori di Parma, coinvolti in collaborazione con i dirigenti scolastici e i docenti di Educazione Fisica. L'iniziativa mira a creare un'esperienza sportiva inclusiva e motivante, capace di rafforzare il senso di appartenenza, la fiducia in sé e la continuità della pratica sportiva.



**NEXT GENERATION
RUN - Il futuro corre
con il CUS**

Luigi Pasterini,
Segretario Generale CUS
Parma

STAY IN SPORT

Paolo Meloni,
Referente Territoriale
del Progetto



Il progetto del CUS Cagliari ha l'obiettivo di contrastare l'abbandono sportivo tra ragazze e ragazzi dai 13 ai 18 anni, una fascia d'età in cui molti adolescenti rinunciano alla pratica sportiva a causa del carico scolastico o della difficoltà di sentirsi parte di un gruppo. L'iniziativa mira a supportare i giovani sia sul piano psicologico sia su quello tecnico, aiutandoli a superare incertezze e ostacoli, mantenendo viva la passione per lo sport e accompagnandoli in un percorso di **crescita personale** e atletica coerente con le loro possibilità e desideri.

Le attività si articolano in una fase iniziale di accoglienza e conoscenza, seguita da **laboratori psicologici** e motivazionali, **allenamenti tecnici** personalizzati, attività di team building e incontri con psicologi dello sport e tutor educativi. Sono previsti inoltre **mini-tornei interni** e sessioni di confronto con atleti esperti, per proporre modelli positivi e realistici di sport vissuto come esperienza di crescita e non solo di competizione.

Le attività si svolgeranno principalmente presso il CUS Cagliari, nella Sala Coiana per le sessioni di coaching e mentoring.

Il progetto coinvolge sport di squadra come volley maschile e femminile, basket femminile e calcio maschile, discipline in cui il rischio di abbandono è particolarmente elevato. I destinatari sono ragazze e ragazzi delle **squadre Under del CUS Cagliari**, con il coinvolgimento anche delle scuole superiori della Città Metropolitana di Cagliari, in particolare l'ITE Pietro Martini, l'ITI Michele Giua e il Liceo Scientifico Pacinotti, per intercettare studenti che hanno già abbandonato la pratica sportiva.