

Numero 15 - 09/03/2026
CUS Roma Tor Vergata e CUS
Reggio Calabria

Agenda Gen-CUS

Racconti di sport, valori ed
esperienze del progetto
GenerAZIONI_CUS



Il progetto CUS Enjoy, svoltosi presso l'Istituto di Istruzione Superiore Luigi Einaudi di Roma, rappresenta un'iniziativa all'avanguardia che coniuga la pratica sportiva emergente con percorsi di crescita personale e consapevolezza sociale. L'obiettivo primario di CUS Enjoy è contrastare la sedentarietà giovanile attraverso la scoperta di discipline innovative, favorendo al contempo l'inclusione e il potenziamento delle soft skills. Il progetto mira a utilizzare lo sport come veicolo per trasmettere valori quali la resilienza, la gestione dell'ansia da prestazione e il superamento degli stereotipi di genere nel mondo agonistico. Il cuore pulsante dell'iniziativa è stato il **pickleball**, disciplina in forte ascesa che unisce elementi di tennis, badminton e tennistavolo. Sotto la guida del tecnico Andrea Ruta, gli studenti hanno appreso le tecniche fondamentali di questo sport, caratterizzato da un'elevata accessibilità e dinamismo. Oltre alla parte tecnica, il progetto ha beneficiato di interventi multidisciplinari di alto profilo: Claudia Graziani, tennista, ha condiviso la propria **esperienza tecnica e atletica**; Samantha Bernardini, psicologa dello sport, ha aiutato i ragazzi a comprendere l'importanza dell'**equilibrio psicofisico** e della motivazione; Alice Pignagnoli, ex calciatrice di Serie A, ha offerto una testimonianza preziosa sul ruolo della **donna nello sport professionistico** e sulla conciliazione tra carriera e vita personale. Le attività si sono svolte negli spazi sportivi dell'Istituto, coinvolgendo attivamente numerose classi del liceo. La risposta degli studenti è stata entusiasta, evidenziando come la **diversificazione dell'offerta formativa sportiva** possa riaccendere l'interesse per l'attività fisica nelle scuole superiori.



*CUSEnjoy: sport and
empowerment
giovanile
Simona Berilacqua,
Responsabile Media CUS
Roma Tor Vergata*

AbilityAzione@CUSRC

*Francis Cirianni,
Presidente CUS Reggio
Calabria*



Il progetto attualmente in corso è stato promosso dal CUS in collaborazione con alcune associazioni sportive e del terzo settore, istituti di formazione, università ed enti locali. L'iniziativa nasce con l'obiettivo di promuovere la pratica sportiva come strumento di inclusione sociale e crescita personale, coinvolgendo studenti delle scuole superiori e universitari. Particolare attenzione è rivolta ai giovani tra i 13 e i 18 anni, includendo anche persone con disabilità, soggetti vulnerabili o inattivi e le loro famiglie.

Il progetto mira a favorire l'integrazione sociale attraverso lo sport, contrastando fenomeni di isolamento e marginalità e promuovendo i **valori del fair play, della collaborazione e del rispetto delle diversità**. Attraverso le attività proposte si intende inoltre sviluppare competenze motorie, relazionali e sociali, creando contesti di incontro e collaborazione tra giovani con differenti background sociali e culturali.

Le attività sono articolate in due principali azioni. La prima riguarda le attività sportive che prevedono discipline di squadra come **calcio a 5 e basket** e attività individuali tra cui **ginnastica a corpo libero, tennis, scacchi e dama**. Le attività si svolgono sia all'aperto sia in palestra e sono seguite da istruttori e tutor qualificati che accompagnano i partecipanti nel percorso sportivo e formativo.

La seconda azione riguarda il mentoring. Studenti universitari e volontari affiancano i giovani partecipanti offrendo supporto, orientamento e motivazione.

Le attività si sono svolte presso gli impianti sportivi del Campus universitario.