

Agenda Gen-CUS

Racconti di sport, valori ed
esperienze del progetto
GenerAZIONI_CUS

Gen-Stories





Stefano Cazzuli

Mentore CUS Brescia - Progetto GenerAZIONI ATTIVE: dallo sport uno stile di vita per il domani

“Gli obiettivi del progetto sono stati contrastare il drop-out sportivo nella fascia 13-18 anni, garantire la continuità della pratica motoria e incrementare il numero totale di giovani atleti sul territorio.

I valori perseguiti hanno visto lo sport inteso come strumento educativo e di crescita personale, basato sull'inclusione, sul rispetto reciproco e sulla motivazione individuale. Tra le tematiche specifiche affrontate sono rientrate l'educazione alla salute, la corretta alimentazione, l'importanza di uno stile di vita attivo e la promozione dell'integrazione sociale.

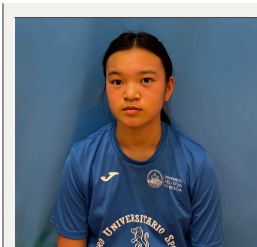
Le attività previste hanno compreso la creazione di percorsi sportivi progressivi, l'organizzazione di eventi promozionali, collaborazioni strategiche con scuole e realtà locali e sessioni di guida con il mentore CUS.

I risultati parziali hanno evidenziato lo sviluppo dei fondamentali individuali nel basket e nel padel, l'acquisizione delle nozioni fondamentali per l'allenamento in sala di potenziamento, con particolare riferimento all'uso corretto dei sovraccarichi e alla biomeccanica di base, nonché il consolidamento della figura del mentore come punto di riferimento costante.”



*Stefano Cazzuli,
Mentore CUS Brescia*

*Emma Aquino,
Atleta CUS Brescia*



Emma Aquino Atleta CUS Brescia

“Durante questa attività sportiva ho praticato basket, svolgendo esercizi tecnici e partite. Ogni allenamento inizia con un riscaldamento basato sulle andature. Successivamente, si lavora su esercizi specifici come passaggi, palleggi e tiri a canestro, che mi permettono di migliorare le mie prestazioni tecniche. Fin dal momento in cui arriviamo in palestra, tutti abbiamo sempre voglia di iniziare subito la partita, che per noi è il momento più divertente dell'allenamento.

Un aspetto molto positivo di questa esperienza è essere seguita da due professionisti competenti, che mi stanno preparando nel modo giusto. Grazie a loro sto migliorando sia dal punto di vista fisico sia psicologico, con benefici che noto anche nella vita quotidiana. Il coach è molto bravo e mi fa sentire sempre supportata. Attraverso questo corso ho avuto la possibilità di conoscere nuove persone e crescere un po'. Sono l'unica ragazza del gruppo e, nonostante abbia iniziato il corso a dicembre, qualche settimana dopo rispetto agli altri, mi sono sempre sentita accolta, rispettata e inclusa.

Non ho riscontrato aspetti negativi, poiché l'attività è ben organizzata e stimolante. Intendo continuare a praticare basket anche dopo la fine del progetto. Ritengo che, per una ragazza della mia età, lo sport sia importante da praticare regolarmente e non sia meno importante dello studio. Motiverei volentieri i miei coetanei a praticare un'attività sportiva.”

Eugenia Caldaro

Mentore CUS Cagliari - Progetto STAY IN SPORT

“Ho conseguito la laurea in Psicologia dello sviluppo e dei processi socio-lavorativi da atleta e da qui è nata la passione verso la Psicologia dello Sport, materia in cui ho conseguito un master. Il mio obiettivo è sempre stato quello di considerare e valorizzare la persona oltre all’atleta. Ho giocato tante partite, sbagliato altrettanti canestri e mi sono sempre chiesta quanto fosse importante, nella gestione dell’errore, la gestione dei miei pensieri e delle mie emozioni. Come obiettivo personale e cerco di sostenere l’importanza della sfera emotiva e il ruolo centrale delle capacità autoregolatrici nella pratica sportiva. Per questo motivo mi impegno a promuovere un ambiente sereno e adeguatamente sensibile sia agli aspetti psicologici legati alla pratica sportiva, sia alla promozione del benessere mentale come condizione integrante del benessere fisico. Insieme a Paolo Meloni abbiamo proposto un progetto psicologico che promuove lo sport come momento consapevole di sviluppo e crescita personale e relazionale. Abbiamo organizzato attività volte a potenziare le capacità di autoregolazione, come tecniche di respirazione di gruppo ed esercizi di visualizzazione, e attività volte a promuovere la comunicazione efficace all’interno di una squadra. Individualmente, abbiamo proposto dei colloqui personali con gli atleti, al fine di favorire motivazione e consapevolezza, in modo che ogni atleta possa esprimere al meglio il proprio potenziale. L’obiettivo è sempre stato quello di raggiungere livelli più elevati di benessere psicologico, migliorare le prestazioni sportive e favorire una crescita personale e di gruppo.



Eugenia Caldaro,
Mentore CUS Cagliari

Riccardo Murgia

Atleta CUS Cagliari

“Il nostro gruppo sta partecipando alle attività di mentoring e, insieme ai nostri coach, Eugenia e Paolo, abbiamo parlato del rispetto del ruolo, della consapevolezza dei bisogni e di come possiamo gestire le emozioni durante la partita e gli allenamenti. Abbiamo affrontato anche la gestione degli errori e delle relazioni all’interno del gruppo squadra. Nei primi incontri abbiamo svolto un’attività dedicata alla visualizzazione delle nostre giocate: quelle che ci riescono meglio, per me il bagher, la ricezione o la difesa, e quelle su cui dobbiamo migliorare, come l’alzata, la schiacciata e il muro. Nel secondo esercizio ci siamo concentrati sulla respirazione: credo che tornerà molto utile durante gli allenamenti e le partite.

Durante gli incontri abbiamo parlato anche della gestione delle emozioni. Personalmente riesco a gestirle bene: rimango calmo nonostante gli errori personali o di squadra e cerco di caricare i compagni che sono più in difficoltà. Abbiamo lavorato inoltre sulla gestione dell’errore durante la partita. È importante per me capire se un errore è “leggero” o più “pesante”. Il mio obiettivo è quello di andare avanti, ma mi rendo conto che a volte è più difficile. Per ora, in questi momenti, preferisco uscire e lavorare su di me senza farmi travolgere dai pensieri. Ma appena torno in me sono pronto a rientrare in campo. Il mio obiettivo è quello di migliorare sempre di più su questo momento di superamento dell’errore, così da poter rimanere in campo serenamente anche dopo gli errori più pesanti.

Riccardo Murgia,
Atleta CUS Cagliari

