

Agenda Gen-CUS

Racconti di sport, valori ed
esperienze del progetto
GenerAZIONI_CUS

Gen-Stories



Matteo Tonelli

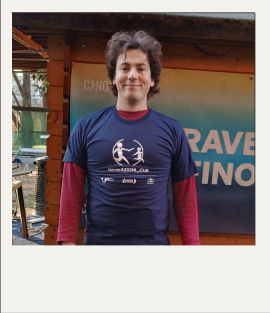
Mentore CUS Torino - Progetto GenerAZIONI in barca CUS

“Nel progetto ho svolto il ruolo di mentore, accompagnando gli studenti della scuola secondaria di I grado in un percorso educativo integrato alle attività sportive di canottaggio e preparazione atletica. In qualità di atleta di alto livello, ho messo a disposizione dei ragazzi la mia esperienza sportiva non solo come esempio tecnico, ma soprattutto come strumento educativo e relazionale.

Il mentoring si è sviluppato attraverso la condivisione dell'esperienza sportiva come occasione per trasmettere valori fondamentali quali l'impegno, il rispetto delle regole, la collaborazione e la responsabilità individuale all'interno del gruppo. Con i ragazzi delle medie, in una fase delicata della crescita personale, ho lavorato per favorire la fiducia in sé stessi, la gestione delle emozioni e la capacità di affrontare le difficoltà senza rinunciare.

Attraverso momenti di confronto strutturati prima e dopo le attività, ho accompagnato i partecipanti nella riflessione su quanto vissuto, aiutandoli a riconoscere successi e limiti come parte naturale di un percorso di apprendimento. Particolare attenzione è stata rivolta agli studenti con fragilità relazionali o insicurezze, per i quali lo sport ha rappresentato un contesto sicuro in cui sperimentarsi senza giudizio.

Il canottaggio, disciplina che richiede equilibrio tra gesto individuale e sintonia con il gruppo, si è rivelato uno strumento educativo efficace per sviluppare cooperazione, ascolto reciproco e senso di appartenenza. I ragazzi hanno progressivamente mostrato maggiore partecipazione, autonomia e consapevolezza del proprio ruolo all'interno del gruppo.”



Matteo Tonelli,
Mentore CUS Torino

Isabella Lerma

Atleta CUS Torino

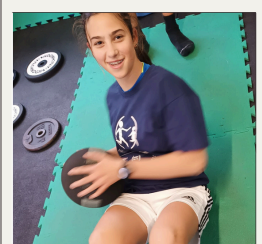
“Mi chiamo Isabella, frequento la terza media e partecipo al progetto di canoa e attività sportive da alcuni mesi. Quando ho iniziato ero molto insicura, perché non avevo mai praticato questo sport e avevo paura di non riuscire. All'inizio mi sentivo in difficoltà, ma grazie al supporto degli allenatori e dei mentori ho iniziato, piano piano, a prendere fiducia.

La canoa mi ha aiutata a conoscere meglio me stessa. Ho imparato che sull'acqua servono concentrazione, equilibrio e pazienza, ma anche collaborazione e rispetto degli altri. Durante gli allenamenti ho capito che non conta solo la forza, ma soprattutto la capacità di ascoltare, seguire le regole e aiutarsi come squadra. Questo mi ha fatto sentire parte di un gruppo e non più sola.

Nel progetto abbiamo avuto anche momenti di confronto, in cui abbiamo parlato delle nostre emozioni, delle difficoltà e dei miglioramenti. Questi momenti mi hanno aiutata a gestire meglio lo stress, soprattutto in un anno impegnativo come la terza media, e a credere di più nelle mie capacità.

Partecipare a questo progetto è stata un'esperienza molto importante per me. Mi ha dato più sicurezza, mi ha insegnato a non arrendermi davanti alle difficoltà e a vedere lo sport non solo come attività fisica, ma come un'occasione di crescita personale, inclusione e rispetto reciproco. È un'esperienza che porterò con me anche in futuro.”

Isabella Lerma,
Atleta CUS Torino



Antonia Gentile

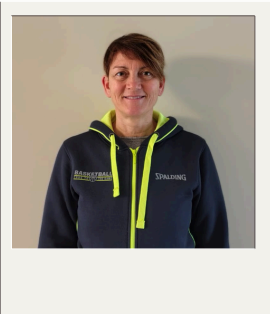
Mentore CUS Foggia - Progetto Sport Replay – Lo Sport come abitudine positiva

“Come Mentore CUS Foggia, nell’ambito del “Progetto Generazioni – Sport Replay – Lo sport come abitudine positiva”, metto a disposizione la mia esperienza sportiva e universitaria al servizio dei più giovani, accompagnandoli in un percorso di crescita personale e atletica fondato sull’inclusione, sul benessere e sulla valorizzazione di ogni individuo.

Il CUS Foggia promuove un ambiente sano, positivo e accogliente, dove lo sport diventa uno strumento educativo capace di favorire relazioni autentiche, rispetto reciproco e partecipazione attiva. Le attività sono rivolte a ragazzi e ragazze di ogni provenienza, comprese persone con disabilità o in condizioni di fragilità, con l’obiettivo di garantire pari opportunità di accesso alla pratica sportiva e di superare barriere sociali e culturali.

Il mio impegno è volto soprattutto a contrastare l’abbandono sportivo, offrendo ascolto, supporto e presenza costante nei momenti di difficoltà. Attraverso incontri, momenti di confronto e attività condivise, accompagno i giovani nello sviluppo della fiducia in sé stessi, del senso di responsabilità e della capacità di lavorare in squadra, contribuendo alla crescita di persone consapevoli e inclusive.

Il mio ruolo non è solo quello di formare atleti, ma anche di contribuire alla crescita di persone consapevoli, inclusive e capaci di costruire relazioni positive dentro e fuori dal campo, all’interno di una vera e propria comunità che si sente famiglia.”



*Antonia Gentile,
Mentore CUS Foggia*

Giuseppe De Finis

Atleta CUS Foggia

“Mi chiamo Giuseppe De Finis, ho 15 anni e frequento il CUS Foggia. Mi piace molto andare al CUS perché mi diverto e mi sento felice. Quando arrivo lì mi sento tranquillo e sto bene. Il CUS è un posto che conosco bene e che mi fa sentire al sicuro. Mi piace stare in palestra e seguire le attività insieme agli altri.

Partecipo al Progetto Generazioni – Sport Replay – Lo sport come abitudine positiva. Questo progetto è molto importante per me perché mi aiuta a fare sport con regolarità e a stare meglio ogni giorno.

Faccio karate. Il karate mi piace perché mi aiuta a stare calmo e concentrato. Durante l’allenamento sono seguito dall’istruttrice Sara, che è molto brava e gentile. Mi aiuta a capire gli esercizi e mi sostiene quando faccio fatica. Con lei mi sento tranquillo.

Ho già partecipato ad altri progetti del CUS Foggia e sono state esperienze positive. Anche se parlo poco, mi sento accettato. Lo sport per me è una buona abitudine: mi fa muovere, mi fa stare meglio e mi rende felice.”

*Giuseppe De Finis,
Atleta CUS Foggia*

