

Numero 22 - 06/05/2026
CUS Milano e CUS Catania

Agenda Gen-CUS

Racconti di sport, valori ed
esperienze del progetto
GenerAZIONI_CUS

Gen-Stories



Maria Cristina Laera

Mentore CUS Milano - Progetto GenerAZIONI_CUS Milano: Sport, Valori e Futuro per i giovani

“Grazie al taekwondo ho raggiunto obiettivi come autostima, determinazione, focus sui risultati, forza interiore, resilienza ed eccellenza. I valori che ho sempre perseguito sono il rispetto dei compagni di squadra, degli avversari e delle gerarchie; la responsabilità verso i miei atleti e l'attività che svolgo; la passione e la positività nella condivisione delle mie esperienze e conoscenze; il dinamismo e la continua voglia di apprendimento e di migliorare; l'attenzione ai dettagli.

Oltre alla mia attività lavorativa, che mi occupa buona parte della giornata, pratico taekwondo da più di 30 anni e da circa 20 insegno ai ragazzi. Nel frattempo, sono ancora un'atleta di alto livello. Mi piacerebbe parlare delle seguenti tematiche specifiche: trasmettere la passione per uno sport che può diventare un pilastro della propria vita ed educazione, per eccellere e imparare soft skills utili nella vita lavorativa. Tra i risultati raggiunti posso menzionare la partecipazione a un campionato europeo, la direzione di gare, aver vinto 10 campionati italiani e, nel frattempo, essermi laureata e avere un lavoro importante.”



*Maria Cristina Laera,
Mentore CUS Milano*

Beatrice Sorrentino
Atleta CUS Milano

“Noi ragazzi di 3[^]L vogliamo ringraziare la specialista di taekwondo che è venuta nella nostra scuola durante l'ora di motoria.

Questa esperienza ci è piaciuta molto perché abbiamo potuto conoscere uno sport nuovo e diverso dai soliti che pratichiamo normalmente a scuola e che non avevamo mai sperimentato prima.

Le lezioni sono state divertenti e coinvolgenti: la specialista è stata molto chiara nelle spiegazioni, paziente con tutti e sempre disponibile a rispondere alle nostre domande, e alla fine abbiamo imparato correttamente i movimenti base del taekwondo.

Durante gli incontri abbiamo svolto esercizi di riscaldamento, coordinazione e agilità, imparando calci, posizioni e semplici tecniche di combattimento in totale sicurezza e nel rispetto reciproco.

Consigliamo questa attività perché è uno sport divertente da praticare con i compagni, aiuta a migliorare la concentrazione, l'equilibrio e l'autocontrollo e permette anche di scaricare l'energia in modo positivo.

È stata una bellissima esperienza educativa e formativa che ci ha uniti come gruppo.”

*Beatrice Sorrentino,
Atleta CUS Milano*





Roberta Bottino

Mentore CUS Catania - Progetto SPORT ABILITY IN DISABILITY

“In qualità di mentore del progetto, il mio ruolo è accompagnare e sostenere il percorso educativo e sportivo dei partecipanti, promuovendo il loro benessere psicologico e relazionale. L'obiettivo principale del progetto è favorire l'inclusione sociale, lo sviluppo delle competenze emotive e il rafforzamento dell'autostima attraverso l'attività sportiva, intesa come strumento educativo e di crescita personale.

I valori perseguiti sono il rispetto di sé e degli altri, la cooperazione, l'impegno, la valorizzazione delle differenze individuali e il senso di appartenenza al gruppo. Particolare attenzione viene data alla promozione di un clima positivo, accogliente e non giudicante, in cui ciascun partecipante possa sentirsi riconosciuto e sostenuto.

Le tematiche specifiche affrontate riguardano la gestione delle emozioni, la consapevolezza di sé, la regolazione emotiva, la motivazione, la tolleranza alla frustrazione e lo sviluppo delle abilità sociali. Le attività proposte includono momenti di osservazione, confronto con gli istruttori, brevi riflessioni guidate e supporto psicologico orientato al gruppo.

I risultati parziali evidenziano un miglioramento della partecipazione, una maggiore fiducia nelle proprie capacità, relazioni più collaborative tra pari e una crescente capacità di esprimere e riconoscere le emozioni. Questi esiti confermano il valore dell'intervento e la validità dell'approccio adottato.”



*Roberta Bottino,
Mentore CUS Catania*

Cristopher Serrano
Atleta CUS Catania

“Mi chiamo Cristopher, ho 12 anni e pratico atletica leggera da quest'anno. Mi piace correre perché, quando corro, mi sento più leggero e mi sento meglio. A volte arrivo agli allenamenti un po' stanco o nervoso, ma poi mi passa.

Non sempre mi riesce tutto e cerco di ascoltare i consigli della mia tutor e della mia istruttrice. Mi piace stare con gli altri ragazzi perché non sono da solo. L'atletica, per me, è una cosa importante perché mi fa stare bene.”

*Cristopher Serrano,
Atleta CUS Catania*

