

Agenda Gen-CUS

Racconti di sport, valori ed
esperienze del progetto
GenerAZIONI_CUS

Gen-Stories





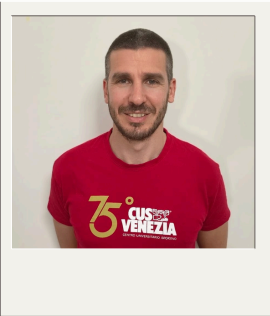
Andrea Zanotto

Mentore CUS Venezia - Progetto Onde di Sport

“Ho partecipato come Mentore, affiancando un gruppo di ragazzi di alcune classi delle scuole superiori, ed è stata un’esperienza molto positiva.

Non tutti hanno sentito il bisogno di chiedere un confronto diretto: solo una decina di ragazzi, su tutti i partecipanti, si sono rivolti a me per dei consigli. Le richieste riguardavano soprattutto come gestire i momenti di maggiore tensione durante le partite e come mantenere una dieta equilibrata per stare meglio sia fisicamente sia mentalmente.

Anche se i confronti diretti non sono stati tanti, ho comunque percepito interesse e attenzione da parte del gruppo. È stata un’esperienza utile, che mi ha permesso di mettermi in gioco e di dare un piccolo contributo alla crescita dei ragazzi, non solo nello sport ma anche nella gestione delle loro emozioni.”



*Andrea Zanotto,
Mentore CUS Venezia*

*Giada Veronese,
Atleta CUS Venezia*



Giada Veronese

Atleta CUS Venezia

“Ho partecipato, insieme alla mia classe, a un corso di pallavolo e al Torneo “Ondina Scholz” e per me è stata un’esperienza davvero positiva. Durante le lezioni non abbiamo solo imparato le basi del gioco, ma anche valori importanti come il rispetto delle regole e il fair play.

Mi è piaciuto molto lavorare in squadra: collaborare con i compagni mi ha fatto sentire più coinvolta e parte del gruppo.

Il corso mi ha aiutato anche a gestire meglio lo stress, soprattutto durante le partite, nelle quali era importante restare concentrati. In generale, è stata un’esperienza utile e divertente che mi ha fatto crescere sia dal punto di vista sportivo sia personale.”

Andrea Todisco

Mentore CUS Cassino - Progetto "Sport e Valori in Movimento" Sport per crescere

“Sono Andrea Todisco, ho 22 anni e sono uno studente di Scienze Motorie. Sono molto contento degli obiettivi raggiunti grazie al supporto del CUS Cassino, che mi ha dato la possibilità di crescere sia dal punto di vista sportivo sia personale. Partecipo regolarmente a gare di corsa campestre e di mezza maratona, discipline che richiedono impegno, costanza e grande determinazione. Essendo un mezzofondista, ogni allenamento rappresenta per me un'occasione per migliorare le mie capacità fisiche e mentali, imparando a superare i miei limiti con sacrificio e dedizione.

Questa esperienza sportiva ha un valore molto importante nella mia vita, perché non riguarda soltanto la competizione e i risultati ottenuti, ma anche il rapporto con gli altri atleti e con i compagni di squadra.

La partecipazione alle gare e agli allenamenti mi fa sentire realizzato, motivato e parte di un gruppo unito dagli stessi obiettivi e dalla stessa passione per lo sport. Per me rappresenta anche un momento di aggregazione e condivisione, in cui si creano legami, amicizie e spirito di collaborazione. Grazie a questo percorso sto maturando importanti valori come il rispetto, la disciplina e il lavoro di squadra, aspetti fondamentali sia nello sport sia nella vita quotidiana.”



Andrea Todisco,
Mentore CUS Cassino

Marco Di Cicco

Atleta CUS Cassino

“Mi chiamo Marco Di Cicco, anno 2013, e sono un atleta iscritto al CUS Cassino, categoria ragazzi. Il mio impegno, ogni singolo giorno, ha come obiettivo quello di trasformare la corsa in un progetto tecnico e mentale, orientato al miglioramento continuo della performance attraverso la disciplina.

Tra i tanti valori che perseguo spicca la capacità di allenarmi in ogni condizione climatica, fino al raggiungimento di un equilibrio tra spinta atletica e salute articolare. L'impegno settimanale prevede tre sessioni di allenamento, con alternanza di ripetute in pista per la velocità, lunghi lenti per la base aerobica, sessioni in varie discipline quali salto in lungo e ostacoli e sessioni di potenziamento muscolare.

Tra i miei risultati più recenti posso citare il Trofeo Regionale Giovanile di Cross - I prova - Roccadipapa, Pratoni Vivaro, 18 gennaio 2026, 1500 metri, 5° assoluto con il tempo di 6:20; Trofeo Regionale Giovanile di Cross - II prova - Arce, 1 febbraio 2026, 1500 metri, 5° assoluto con il tempo di 5:38.

Come atleta runner cerco di vivere ogni corsa come un dato da analizzare, ridefinire e perfezionare, per far sì che ogni traguardo sia un nuovo punto di partenza.”

Marco Di Cicco,
Atleta CUS Cassino

