

Agenda Gen-CUS

Racconti di sport, valori ed
esperienze del progetto
GenerAZIONI_CUS

Gen-Stories



Leonardo Zanfi

Mentore CUS Mo.Re - Progetto GeneraMORE-iamoci

“Come Mental Coach affianco persone in salute in percorsi di crescita personale e sportiva, sostenendole nello sviluppo delle proprie risorse e del proprio potenziale attraverso strumenti educativi e motivazionali.

All'interno del progetto GENERAMORE_IAMOCI svolgo un ruolo pratico durante le attività scolastiche, con l'obiettivo di rafforzare la motivazione e l'autostima degli studenti, migliorare la capacità di concentrazione mediante tecniche di visualizzazione e favorire lo sviluppo di un dialogo interiore positivo e costruttivo (Self Talk). Supporto, inoltre, la gestione delle emozioni e dello stress, aiutando gli studenti a trasformare la tensione in energia funzionale alla prestazione, e li accompagno nella definizione di obiettivi chiari, sfidanti ma realistici, attraverso la metodologia del Goal Setting.

Il mio lavoro si integra con la trasmissione dei valori fondamentali dello sport - rispetto delle regole, fair play, disciplina, sacrificio, collaborazione e condivisione degli obiettivi - contribuendo al miglioramento del potenziale prestazionale e al raggiungimento di una maggiore gratificazione personale. Questo approccio rappresenta anche uno strumento efficace di prevenzione del drop-out sportivo e scolastico.

Gli stessi principi guidano quotidianamente la mia attività all'interno del CUS Mo.Re., anche nei percorsi rivolti agli studenti universitari.”



Leonardo Zanfi,
Mentore CUS Mo.Re

Riccardo Barba

Atleta CUS Mo.Re

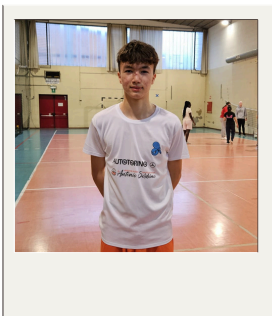
“Mi chiamo Barba Riccardo, ho 13 anni e frequento la Scuola Lanfranco di Modena. Nell'ambito del progetto GENERAZIONI_CUS - GeneraMOREiamoci ho partecipato a un'attività di calcio per ipovedenti, un'esperienza che non avevo mai svolto prima e che ho trovato molto bella e stimolante, tanto da volerla ripetere.

Durante l'attività, gli istruttori ci hanno guidato attraverso esercizi di conduzione e passaggio, pensati per farci abituare alla mancanza della vista. Successivamente, abbiamo svolto esercizi situazionali di uno contro uno e, infine, abbiamo provato a giocare una vera e propria partita, affidandoci in modo particolare alla comunicazione del portiere, che ci aiutava parlandoci e dandoci indicazioni.

La mancanza della vista è stata, senza dubbio, la difficoltà principale dell'attività, ma proprio questa condizione ci ha costretti a collaborare maggiormente tra compagni. A differenza di quanto accade spesso in altre attività sportive, dove sono i più bravi ad avere il controllo del gioco, in questa esperienza è stato necessario ascoltarsi, fidarsi e lavorare insieme.

Questa attività mi ha permesso di comprendere meglio l'importanza della collaborazione, del rispetto e dell'inclusione, dimostrando come lo sport possa essere uno strumento educativo capace di unire e far crescere tutti i partecipanti.”

Riccardo Barba,
Atleta CUS Mo.Re



Carlo Bruno
Mentore CUS Cosenza - Progetto S.I.P. "Sport in progress"

“I nostri obiettivi principali sono promuovere il Taekwondo nel territorio in cui ha sede la nostra polisportiva, competere con i nostri atleti in gare federali a tutti i livelli, dai principianti alle cinture nere, e riuscire ad avere uno o più atleti che possano accedere alla Nazionale, con la possibilità di competere ai Campionati Europei, Mondiali e alle Olimpiadi. Intendiamo inoltre consentire la pratica della disciplina anche a chiunque non sia interessato a un'attività strettamente agonistica e formare nuovi allenatori che possano ampliare il bacino di praticanti del Taekwondo.

Attraverso la pratica del Taekwondo viene perseguita, oltre alla ricerca di risultati agonistici, anche la trasmissione dei valori propri dello sport, quali la disciplina, la perseveranza, il rispetto, l'umiltà e l'autocontrollo.

L'attività svolta si compone di allenamenti destinati alle competizioni per gli agonisti e alla crescita personale e fisica per i non agonisti.

Tra i risultati conseguiti negli ultimi due anni spiccano la medaglia di bronzo ai Campionati Nazionali Cadetti, la medaglia d'argento ai Campionati Nazionali Senior e le 6 medaglie d'oro, 9 d'argento e 8 di bronzo conseguite ai Campionati Nazionali Universitari.”



*Carlo Bruno,
Mentore CUS Cosenza*

Mariagrazia Cosenza
Atleta CUS Cosenza

“Il mio percorso nel mondo del Taekwondo è iniziato nel settembre 2021 e, da quel giorno, non l'ho mai abbandonato. Quando ho indossato il dobok per la prima volta, ero solo una bambina curiosa e un po' timorosa; non avrei mai immaginato che i calci e le parate in palestra sarebbero diventati una parte così importante della mia vita.

Sin dai primi allenamenti ho capito che il Taekwondo non è solo uno sport per imparare a difendersi, ma una vera e propria scuola di vita che mi ha insegnato cosa significano il rispetto per gli altri, la costanza e l'autodisciplina.

In questi quattro anni ho vissuto momenti bellissimi, ma anche faticosi, affrontando sfide che mi hanno messa alla prova non solo fisicamente, ma anche mentalmente. Ogni singola ora passata sul tatami è stata fondamentale per costruire la mia sicurezza e per imparare a non arrendermi mai, neanche quando i risultati sembravano lontani.

Sono così arrivata a essere premiata nel marzo 2025 con il 3° posto al Campionato Nazionale Cinture Rosse Cadetti. Un altro importante traguardo è stato quello di essere diventata cintura nera nel dicembre 2025. È stato un momento incredibile, vissuto non come un punto di arrivo, ma come un nuovo inizio.

Grazie al Taekwondo ho imparato il valore della resilienza, a gestire lo stress e a concentrarmi sui miei obiettivi. Questa disciplina mi ha fatto capire che, se ci metti il cuore e ti impegni davvero, puoi raggiungere qualsiasi traguardo.”

*Mariagrazia Cosenza,
Atleta CUS Cosenza*

