

Numero 25 - 30/06/2026
CUS Padova e CUS Roma

Agenda Gen-CUS

Racconti di sport, valori ed
esperienze del progetto
GenerAZIONI_CUS

Gen-Stories



Marco Pluti

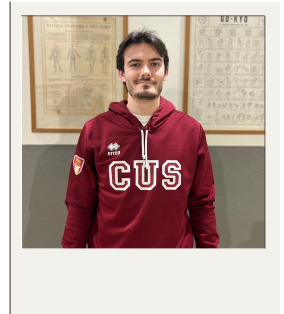
Mentore CUS Padova - Progetto Sport no Stop

“Il programma di mentoring del progetto Sport no Stop è stato ideato con l’obiettivo di favorire lo sviluppo di competenze personali e relazionali e di supportare gli atleti di età compresa tra i 13 e i 15 anni nella gestione degli impegni sportivi, scolastici e personali, promuovendo un equilibrio tra le diverse aree della vita. I valori perseguiti sono il benessere della persona, la responsabilità, il rispetto, il senso di squadra e l’identità sportiva, in linea con i principi educativi del CUS.

Le tematiche affrontate hanno riguardato la gestione del tempo tra sport, scuola e vita privata, la gestione dello stress, l’importanza del recupero, la consapevolezza emotiva, la comunicazione efficace e la condivisione dei valori dello sport di appartenenza.

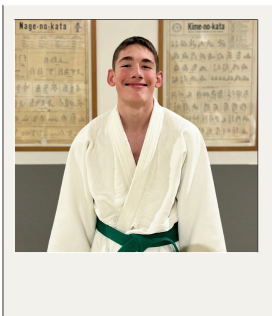
Le attività proposte si sono sviluppate attraverso incontri di gruppo incentrati sulla discussione guidata, a partire da stimoli forniti dai mentori. I ragazzi sono stati coinvolti attivamente nel confronto delle proprie esperienze, nella definizione di obiettivi sportivi a breve termine e nell’organizzazione settimanale. Sono state inoltre sperimentate una tecnica di respirazione e un’attività di role play finalizzata al miglioramento della comunicazione tra atleta, allenatore e genitore.

I risultati raccolti mostrano un riscontro molto positivo da parte degli atleti, che hanno apprezzato l’attenzione del CUS nei confronti del loro benessere, non solo sportivo, ma anche personale.”



*Marco Pluti,
Mentore CUS Padova*

*Daniele Doimo,
Atleta CUS Padova*



Daniele Doimo

Atleta CUS Padova

“Il progetto Sport no Stop del CUS Padova, nel percorso dedicato agli atleti della mia età, si è articolato in quattro incontri, finalizzati ad aiutare gli atleti a conciliare sport, scuola e vita privata.

Questi incontri mi hanno fatto riflettere, innanzitutto, sull’organizzazione settimanale e sull’importanza delle pause, che, anche se brevi, devono essere utili. Successivamente abbiamo affrontato il tema dell’ansia da prestazione, sia in ambito scolastico sia agonistico, e di come affrontarla attraverso esercizi di respirazione e la visualizzazione di un luogo di pace, che aiutano a rilassare la mente prima di affrontare una sfida.

La conversazione si svolgeva in un ambiente aperto: seduti in cerchio, si parlava solo quando si aveva una pallina in mano. Questo aiutava tutti ad ascoltare gli altri, mentre lo psicologo e il mentore davano spazio a chiunque volesse condividere le proprie esperienze o porre domande.

In conclusione, questo progetto, pur essendosi articolato in pochi incontri, mi è stato utile per riflettere sul rapporto tra sport e scuola e, applicando questi insegnamenti anche alla vita privata, per imparare a vivere lo sport con maggiore serenità.”

Tiziana Persichetti

Mentore CUS Roma - Progetto Contemporanea-MENTE, Corpo e Mente in Movimento per una Crescita Integrata

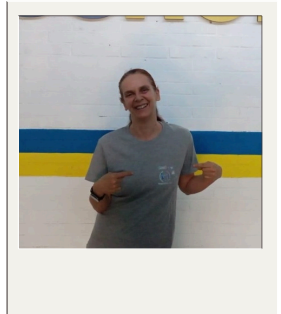
“Il progetto ha avuto l'obiettivo di incrementare la partecipazione sportiva degli studenti, promuovere il benessere psicofisico, diffondere i valori educativi dello sport, favorire la socializzazione e offrire opportunità di crescita personale.

Le attività, svolte tra novembre 2025 e aprile 2026, hanno coinvolto 444 studenti attraverso percorsi di danza moderna e contemporanea, danze caraibiche, scherma (fioretto), aikido, taekwondo e tiro con l'arco. Le lezioni sono state condotte da istruttori qualificati, secondo metodologie orientate all'inclusione, alla partecipazione attiva e alla valorizzazione delle capacità individuali.

L'elevata adesione e la costanza nella partecipazione testimoniano il successo dell'iniziativa.

La varietà dell'offerta ha favorito il coinvolgimento anche di studenti non abitualmente impegnati in attività sportive e le esperienze proposte hanno promosso il rispetto delle regole, la collaborazione e il miglioramento delle relazioni tra pari, contribuendo inoltre al benessere psicofisico e alla diffusione di stili di vita più attivi.

Alla luce dei risultati conseguiti, il progetto ha pienamente raggiunto gli obiettivi prefissati, rappresentando una valida esperienza educativa e una buona pratica da riproporre e sviluppare in futuro.”



*Tiziana Persichetti,
Mentore CUS Roma*

Emiliano Dell'Amico

Atleta CUS Roma

“Ho partecipato al Progetto GenerAZIONI_CUS presso il CUS Roma con la mia classe ed ero curioso di provare sport nuovi che avevo visto o di cui avevo sentito parlare, ma che non avevo mai praticato prima. Allo stesso tempo, mi interessava anche stare con ragazzi di altre età della mia scuola che non conoscevo e condividere con loro qualcosa di nuovo.

È stata un'esperienza molto positiva: durante le diverse ore di attività, guidate da istruttori preparati, ho avuto la possibilità di praticare nuovi sport e di sperimentare modi diversi di allenarmi.

Piacevole è stato anche stare insieme ad altri ragazzi, ognuno con la propria storia, con i quali ho potuto parlare e confrontarmi durante gli allenamenti.

All'inizio ero un po' in difficoltà, così come alcuni miei compagni, perché non conoscevamo gli altri e tendevamo a stare tra di noi. Però, piano piano, grazie alle attività, agli obiettivi comuni e all'intervento degli istruttori, siamo riusciti ad aprirci di più e a creare un bel gruppo.

Posso dire, in conclusione, che sia stata un'esperienza che mi ha lasciato qualcosa, non solo a livello sportivo, ma anche umano, grazie alla condivisione di momenti divertenti e interessanti, basati sul rispetto e sulla collaborazione.”

*Emiliano Dell'Amico,
Atleta CUS Roma*

