

Agenda Gen-CUS

Racconti di sport, valori ed
esperienze del progetto
GenerAZIONI_CUS

Gen-Stories



Miriel Frignani

Mentore CUS Parma - Progetto NEXT GENERATION RUN - Il futuro corre con il CUS

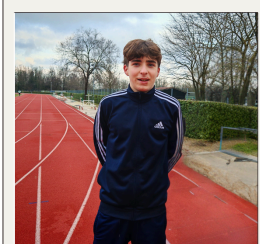
“Questo progetto di avviamento al running credo sia molto significativo perché invita ragazzi e ragazze al movimento e ad allenarsi in gruppo: tutti fattori molto positivi, considerata l'età delicata e il contesto storico in cui viviamo oggi, nel quale è sempre più evidente l'abbandono della pratica sportiva da parte dei giovani. Scegliere di frequentare questo corso non significa solo fare movimento, ma anche imparare cose nuove, migliorarsi e fare gruppo, perché, anche se il running è uno sport individuale, in questo contesto diventa un'attività aggregante. Con questo progetto, noi allenatrici e allenatori trasmettiamo il piacere del movimento senza l'assillo del cronometro e abbattiamo le barriere: la gratuità del corso non rappresenta solo un vantaggio economico, ma anche un messaggio di inclusione totale.

Correre all'aria aperta significa benessere fisico, ma anche mentale: ci si stacca dalla routine, dallo studio e dai pensieri e si pensa “solo” a correre, liberi di sperimentare l'atletica senza pressioni agonistiche, ma solo con entusiasmo e curiosità: Run free, come dice lo slogan del nostro corso. Certamente la pista di atletica all'interno del Campus Universitario di Parma rende tutto questo più facile, grazie al bellissimo contesto, che, con l'arrivo della primavera, non può che migliorare. Durante gli allenamenti non ci limitiamo a correre, ma lavoriamo molto anche sulla tecnica di base, trattandosi di un corso di avviamento aperto a tutti.”



*Miriel Frignani,
Mentore CUS Parma*

*Guido Maria Fornari,
Atleta CUS Parma*



Guido Maria Fornari
Atleta CUS Parma

“Ho partecipato a questa iniziativa perché volevo migliorare nella corsa. La cosa bella è che, essendo un corso di avviamento, non importa se non si corre dalle medie.

Inoltre è gratuito, per cui posso aggiungere questi allenamenti nonostante abbia iniziato altre attività: basta solo organizzarsi. È un modo per resettare il cervello e staccare dallo studio. Esco dall'allenamento stanco fisicamente, ma con la testa molto più leggera.

Essendo un corso aperto a tutti, ho potuto conoscere diversi ragazzi che, come me, hanno voluto provare il running e, man mano, abbiamo fatto gruppo. Lo staff del CUS Parma mette a disposizione allenatori e allenatrici competenti che ti aiutano a migliorare e a imparare cose nuove, ma senza alcuna pressione, solo quella di fare movimento e divertirsi. Per i primi allenamenti abbiamo iniziato con il riscaldamento e un po' di tecnica: skip, calciate, cose che sembrano semplici ma che, se fatte bene, ti fanno sentire che stai lavorando.

Correre su una pista vera, poi, con quel fondo elastico sotto i piedi, ti dà una spinta incredibile. Vorrei continuare a partecipare a questi incontri perché mi stanno piacendo molto e mi sembra anche di essere migliorato, quindi è stimolante.”

Mariangela Paldino

Mentore CUS Pisa - Progetto SCUOLA-CUS-TERRITORIO

“Il progetto del CUS Pisa offre uno spazio educativo in cui sport, scuola e territorio si incontrano per accompagnare ragazze e ragazzi in una fase delicata della crescita. Realizzato in collaborazione con le scuole secondarie di I e II grado del territorio pisano, si basa su una forte sinergia Scuola-CUS-Territorio, con l'obiettivo di sostenere studenti e studentesse nel loro percorso personale, scolastico e relazionale.

Il progetto promuove sani stili di vita e contrasta inattività e abbandono sportivo. Tuttavia, l'abbandono è spesso legato non solo a aspetti organizzativi, ma anche a insicurezza, scarsa motivazione, difficoltà nella gestione del tempo o timore del giudizio. Per questo, l'intervento si concentra non solo sui benefici fisici dello sport, ma soprattutto sul suo ruolo nella costruzione di identità, autostima e senso di appartenenza, aiutando i ragazzi a riconoscere le proprie capacità e trasformare le difficoltà in crescita.

Le attività, che includono pallavolo, atletica, basket, hockey e canottaggio, rappresentano il contesto in cui questi valori si sviluppano concretamente. Gli incontri sono pensati come occasioni di relazione, confronto e inclusione, grazie alla collaborazione tra scuola e territorio che crea una rete di supporto e continuità.

In un'epoca caratterizzata da sedentarietà, isolamento e fragilità emotiva, offrire ai giovani uno spazio strutturato, gratuito e inclusivo significa investire nel loro futuro. Il progetto mira proprio a sostenere la crescita globale della persona, affinché lo sport diventi non solo un'attività, ma un'esperienza formativa capace di lasciare un segno duraturo.”



*Mariangela Paldino,
Mentore CUS Pisa*

Matilde Piccinocchi

Atleta CUS Pisa

“Ho partecipato volentieri e con entusiasmo al progetto GenerAZIONI_CUS propostomi dal CUS Pisa.

Ho potuto contribuire a diffonderne gli obiettivi e a interagire con le attività scolastiche coinvolte. In particolare, ho partecipato agli eventi organizzati: l'incontro del 18 dicembre con gli alunni e le alunne delle scuole medie e vari appuntamenti svolti sia a scuola sia al CUS, che ci hanno permesso di apprezzare il valore della collaborazione Scuola-CUS.

Il progetto “SCUOLA-CUS-TERRITORIO” ha promosso inclusione, benessere e continuità nella pratica sportiva tra studenti e studentesse dai 13 ai 18 anni delle scuole secondarie di Pisa, valorizzando lo sport come strumento di crescita personale e sociale.

Attraverso attività accessibili come hockey indoor, pallavolo e calcio, ha favorito partecipazione, collaborazione e rispetto delle differenze. Sono stati realizzati anche incontri di mentoring con un atleta del CUSB su motivazione, benessere e valore dello sport, offrendo modelli positivi e sostenendo la continuità sportiva.”

*Matilde Piccinocchi,
Atleta CUS Pisa*

