

SMART SPORT BOOK

Alla scoperta dei progetti territoriali Smart dei CUS











INTRODUZIONE

Benvenuti tra le pagine dello "Smart Sport Book", il magazine che attraverso le parole dei suoi protagonisti racconta ciò che è stato il progetto Smart Sport sui territori.

Diciannove Centri Universitari Sportivi su tutto il territorio nazionale sono stati i partecipanti del progetto, realizzato dal CUSI con il supporto dell'agenzia SocialNet e co-finanziato dal Ministero del Lavoro e delle politiche sociali, che ha avuto l'obiettivo di elaborare, sperimentare e disseminare un innovativo modello denominato "Smart Sport", capace di avvicinare allo sport e all'attività fisica famiglie e persone inattive, soprattutto persone con disabilità e altre persone fragili.

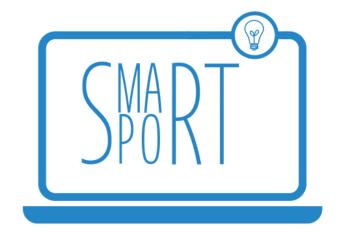
Il "Book" che racconta le storie, le attività e i destinatari del progetto è diviso in due capitoli: nel primo sono racchiuse le narrazioni dei progetti territoriali a cura dei rappresentanti dei CUS con l'obiettivo di mettere a fuoco quelle che sono state le finalità, le attività, i luoghi, e i destinatari; nel secondo capitolo la voce è quella degli Smart Family Trainer, che, grazie alla competenza e formazione accumulata nella prima fase del progetto sono stati l'anima delle attività proposte e messe in campo.

Smart Sport Book è stato reso disponibile nella sua versione integrale sul portale del CUSI e promosso nei mesi di Aprile e Maggio 2023 in una versione più "Smart" tramite i profili social della FederCUSI - Federazione Italiana dello Sport Universitario, con l'aggiunta di una selezione di immagini fornite dai diciannove CUS partecipanti.

Buona Lettura!!









- 1 CUS Bergamo BiGi Smart Sport
- 2 CUS Bologna CUSB All Inclusive 2023 più forti insieme. Crescere attraverso l'incontro con l'altro.
- 3 CUS Camerino SMART CUS...sport inclusivo
- 4 CUS Cassino ALL IN ONE Lo sport che fa la differenza rendendo tutti uguali
- 5 CUS Catania Smart sport for Dis-Ability
- 6 CUS Catanzaro AttivaMENTE SPORT: Benessere in movimento
- 7 CUS Foggia TAKE CARE Sport per Tutti
- 8 CUS Genova SMART CUSCITY
- 9 CUS Insubria Corso di MICROSPORT
- 10 CUS L'Aquila PROGETTO BENESSERE: VIVERE BENE INSIEME
- II CUS Lecce Come to play with CUS Lecce
- 12 CUS Milano ATLETIKAMI
- 13 CUS Molise #DiscoverNature salute, sapori, scopert
- 14 CUS Padova Little monkeys Movimento, Natura, Socialità
- 15 CUS Parma Walk&Jogging Smart Avviamento alla camminata e al jogging
- 16 CUS Reggio Calabria CUS x SMART ABILITY
- 17 CUS Roma Smart Sport per uno Sport Inclusivo
- 18 CUS Roma Tor Vergata FIT SMART: Smart Family Trainer per soggetti
- fragili e inattivi
- 19 CUS Siena Connessioni

CAPITOLO 1





















































Progetto:

BiGi Smart Sport

Referente Territoriale:

Davide Caccia

Smart Family Trainer:

Martina Moriggia



Contributo a cura dello Smart Family Trainer Martina Moriggia e del Referente Territoriale di progetto Davide Caccia

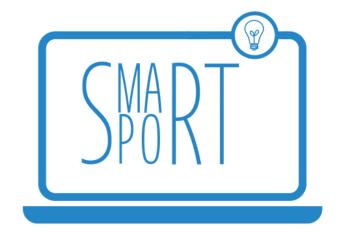
Il progetto Smart Sport: "BigiSport" si svolgerà nella città di Bergamo e nei paesi limitrofi, in luoghi prettamente all'aperto. Sono quattro attività differenti che si svolgono ciclicamente, aperti ad un ampio pubblico e adatti a tutti: anziani, bambini della scuola primaria, persone con disabilità e ragazzi di una comunità per minori.

Tutte queste attività mirano ad avvicinare i soggetti al movimento e ad uno stile di vita attivo con delle proposte adatte a tutti e diverse tra loro; hanno l'obbiettivo di migliorare le capacità motorie di ognuno, sviluppando e sfruttando i diversi metabolismi, impegnando il sistema cardiovascolare aumentando la capacità polmonare, la resistenza e la forza.

Le attività sono: l'Orienteering o corsa di orientamento, è uno sport nato in Scandinavia con l'obbiettivo di raggiungere determinati punti evidenziati nella mappa, leggendo la carta che rappresenta nei minimi particolari il terreno. Verrà svolto in un parco in un'area molto vasta, e con diversi dislivelli e particolarità. Percorso nel verde: un'escursione in un sentiero in altitudine nelle zone limitrofe alla città immersi nella natura. Golf: i partecipanti delle attività verranno portati in un campo da golf dove li attenderà un tecnico che spiegherà loro le regole principali di questo sport e verranno svolte delle attività inerenti ad esso. Danza e movimento: abbinare musica, danza e movimento in una proposta di gioco e attività che vanno a sollecitare il corpo e le emozioni.











CUS Bologna

Progetto:

CUSB All Inclusive

2023 - più forti insieme.

Crescere attraverso

l'incontro con l'altro

Referente Territoriale:

Chiara Boschi

Smart Family Trainer:

Andrea Gerosa

Contributo a cura del Referente Territoriale di progetto Chiara Boschi

All Inclusive, perché l'inclusione è impegno fondamentale di tutte le componenti coinvolte. Nel 2021-22 si è formata una nuova figura, lo Smart Family Trainer, che nel 2022-23 si occuperà di coordinare le attività rivolte alla popolazione più fragile. Obiettivo principale sarà quello di avvicinare all'attività fisica persone inattive di qualsiasi fascia di età, promuovere uno stile di vita sano e comportamenti che migliorino il benessere psicofisico dell'individuo e dei suoi famigliari. Presso gli impianti sportivi gestiti dal CUS Bologna, verranno proposte attività outdoor e corsi di acquaticità.

L'attività sarà rivolta a ragazzi delle scuole superiori e adulti con disabilità. Verranno coinvolte anche le famiglie attraverso open day dove saranno presentate finalità, obiettivi e benefici del percorso motorio. Le stesse famiglie saranno coinvolte anche in giornate dove parteciperanno alle attività.

Il progetto è composto dalle seguenti attività:

- Corso Flying Disc: 1 volta a settimana, rivolto a persone con disabilità cognitiva o intellettivo-relazionale
- All Inclusive nelle scuole: 3 interventi rivolti a gruppi di studenti con disabilità inseriti in classi durante le ore di educazione fisica
- Evento All Inclusive: torneo finale di Flying disc
- Corso di acquaticità per l'Associazione "Amici di Luca", progetto Melograno
- Corsi in acqua in collaborazione con ANGSA (Associazione Nazionale Genitori Soggetti Autistici)











CUS Camerino

Progetto:

Smart CUS...sport inclusivo

Referente Territoriale:

Tiziana Ferretti

Smart Family Trainer:

Valentino Quacquarini

Contributo a cura del Referente Territoriale di progetto Tiziana Ferretti

Lo scopo del progetto è quello di avvicinare i bambini e gli adolescenti al mondo dello sport e della socializzazione. Principalmente le attività si accentreranno sullo sport, il divertimento e l'inclusione, usufruendo delle strutture messe a disposizione dal CUS Camerino.

Verrà proposta un'attività sportiva multidisciplinare, quale: basket, pallavolo, tiro con l'arco, arrampicata, judo, tennistavolo, atletica, svolta da tecnici federali. L'attività sportiva verrà affiancata da lezioni sul benessere alimentare tenute da docenti della facoltà di Scienze dell'alimentazione dell'Università di Camerino.

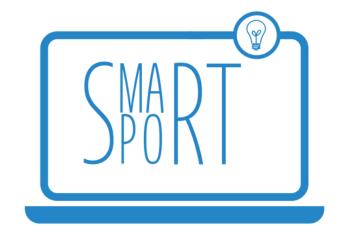
Nel progetto lo Smart trainer avrà il compito di coadiuvare le diverse attività, ad esempio, verranno organizzate delle giornate di ambientamento in cui saranno invitate, tramite i servizi sociali, la struttura riabilitativa "Santo Stefano" e vari centri sociali diurni e le diverse famiglie in modo da esporre lo scopo e la finalità del progetto. Lo smart Trainer avrà il compito di diffondere il progetto a livello territoriale e di monitorarne l'andamento.

Il progetto inizierà i primi di Ottobre e terminerà entro maggio 2023, con due appuntamenti settimanali da circa un'ora ciascuno.

Il progetto sarà l'occasione per studiare e affrontare la nuova evoluzione dello sport e del benessere anche per situazioni non conformi alle più conosciute diverse abilità fisiche e/o cognitive e/o intellettive.











Contributo a cura del Vicepresidente CUS Cassino Flaminia Calce

Il progetto "All in one: lo sport che fa la differenza rendendo tutti uguali" ha come obiettivo quello di favorire l'attività sportiva come strumento di prevenzione, sviluppo ed inclusione sociale, promuovendo stili di vita attivi, in particolare, coinvolgendo anziani e persone con disabilità.

Per quanto riguarda le persone con disabilità, il C.U.S. Cassino intende proporre un calendario di attività sportiva che preveda l'alternarsi di attività motoria non convenzionale (dodgeball, orienteering, atletica su erba sintetica, scherma al buio, zumba, giochi popolari, ad attività motoria di base) in preparazione alle attività motorie proposte, in modo tale da offrire una diversificazione di stimoli.

Invece, le attività proposte per gli anziani saranno: ballo, ginnastica dolce, allenamento funzionale adattato e discipline orientali. Il punto di forza di questo progetto è il coinvolgimento del corso di laurea magistrale "Scienze e Tecniche delle Attività Motorie Preventive ed Adattate", che avranno la possibilità di fare, non solo, attività fisica insieme ai destinatari del progetto ma soprattutto di mettere in pratica quanto studiato nei corsi specifici.

CUS Cassino

Progetto:

All in one: Lo sport che fa

la differenza rendendo tutti

uguali

Referente Territoriale:

Fiammetta Mautone

Smart Family Trainer:

Benedetta De Santis Valentina Graziano











Progetto:

Smart Sport for Dis-Ability

Referente Territoriale:

Daniela Filippone

Smart Family Trainer:

Carmela Melina Strano



Contributo a cura dello Smart Family Trainer Carmela Melina Strano e del Referente Territoriale di progetto Daniela Filippone

Benessere dello sport nella disabilità mentale - Il progetto "Smart Sport for Dis-Ability" è stato pensato per coinvolgere chi, per problematiche legate alla loro patologia, non vengono coinvolte o non frequentano contesti sportivi, e quindi inattivi, che migliorerebbero non solo il loro stato generale di salute, ma che avrebbero l'opportunità di una maggiore inclusione sociale. Lo scopo generale del progetto quindi, consiste nel raggiungimento di un maggiore benessere fisico che possa concorrere anche al miglioramento di diversi aspetti psico-patologici, favorendo l'inclusione sociale, contrastando l'isolamento.

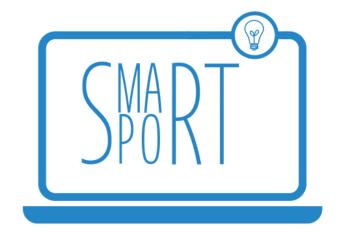
Gli obiettivi specifici sono: 1) migliorare lo stato di salute generale 2) migliorare le qualità fisiche atletiche 3) potenziare gli aspetti coordinativi-motori 4) sviluppare competenze socio-relazionali.

Le attività proposte saranno

- attività di fitness adattate svolte sia in maniera individuale sia in gruppo, all'interno di una palestra attrezzata, seguiti da uno o più istruttori formati.
- giochi di squadra, convenzionali e non, svolte sul campo di atletica, in gruppo misto. Tali attività si svolgeranno 2 volte a settimana da gennaio ad aprile. Le attrezzature e gli spazi utilizzati saranno quelli del Cus Catania. Le risorse umane impiegate saranno istruttori specifici delle attività proposte e formati per lavorare con persone con disabilità. I destinatari saranno 30 persone con disabilità mentale affiancati da 10 studenti universitari tirocinanti di scienze motorie e 4 familiari dei partecipanti.











Progetto:

AttivaMENTE SPORT:

Benessere in movimento

Referente Territoriale:

Dario Paolo Loiacono

Smart Family Trainer:

Consuelo Giordano



Contributo a cura del Presidente CUS Catanzaro Roberto Maurici

Il contesto sportivo - sociale e le motivazioni di questo progetto nascono con l'idea di creare nuove opportunità di avvicinamento sia allo sport sia alla pratica di attività motoria per persone fragili, come anziani e persone con disabilità, persone inattive e minori che praticano poco o male le attività motorie.

Lo scopo del progetto è quello di dare una risposta positiva sociale includendo le persone al movimento e al concetto di salute e benessere.

Le attività proposte, avranno cadenza settimanale, e saranno previste attività individuali, in coppia e in gruppo realizzate anche attraverso la partnership con altri enti sportivi e sociali, utilizzando spazi del territorio all'aperto e strutture sportive adattate all'attività motoria da svolgere.

Le tipologie di attività riguarderanno attività specifiche di alcuni sport, esercizi motori generali come il Fitness all'aperto, camminate etc., ma anche la riproposizione di attività come sport non convenzionali quali il tiro alla fune, la Geocaccia o lo Spikeball.

Si punta, iniziando così, a realizzare un percorso di inclusione e sensibilizzazione al fine di incentivare i soggetti ad intraprendere un percorso sportivo continuativo che abbia come fine ultimo la socializzazione ed il movimento come veicolo per una buona salute psicofisica. Cercheremo quindi di costruire un'offerta ampia e articolata di attività motorie da realizzare in un ampio ambito sociale.











Progetto:

TAKE CARE - Sport per Tutti

Referente Territoriale:

Maria Assunta Doddi

Smart Family Trainer:

Mariasole Guerriero



Contributo a cura del Referente Territoriale di Progetto Maria Assunta Doddi

Il C.U.S. Foggia A.S.D., in collaborazione con l'Area Diritto allo Studio, Servizi Sportivi e Disabilità dell'Università di Foggia, ha organizzato il progetto "TAKE CARE - Sport per Tutti".

Lo scopo del progetto è quello di diffondere nelle famiglie la pratica motoria e sportiva come strumento di benessere e aggregazione sociale integrata con la vita famigliare e/o i caregiver. La condivisione di interessi e passioni sportive favorisce il dialogo tra i componenti familiari e/o i caregiver. Lo sport offre occasioni per raccontarsi e per stare insieme.

I destinatari del progetto sono i ragazzi BES, con disabilità o con svantaggi socio-economico-culturali, e i ragazzi normodotati.

Nel progetto sono coinvolti contemporaneamente, attraverso dei corsi sportivi distinti per età, i ragazzi ed i loro familiari/caregiver, che parteciperanno anche insieme ad alcuni eventi sportivi.

Le varie discipline sportive si stanno organizzando presso il complesso polisportivo del C.U.S. Foggia.

Per raggiungere i suddetti obiettivi sono stati coinvolti lo Smart Family Trainer e dei tecnici sportivi laureati in scienze delle attività motorie e sportive e in scienze delle attività motorie preventive ed adattate.











Progetto:

SMART CUSCITY

Referente Territoriale:

Marco Midoro

Smart Family Trainer:

Federica Varrone



Contributo a cura del Presidente CUS Genova Maurizio Cechini

Il progetto si articola in 5 discipline, suddivise in due distinte linee di intervento: ginnastica posturale, tai-chi, fitness adattato (linea 1), e-bike e vela (linea 2).

La finalità è quella di dare risposte alle esigenze del territorio.

Lungo l'arco del percorso si prevede di coinvolgere oltre 50 persone, tra minori, persone con disabilità e anziani over 65.

Saranno utilizzati gli impianti in gestione al CUS, ed in particolar modo la nuova sala pesi/fitness.

Gli anziani sono il target di riferimento per le attività di ginnastica posturale, tai-chi e fitness adattato, mentre e-bike e vela si rivolgono a una platea più giovane. I destinatari saranno accolti e accompagnati nel percorso dalla figura dello smart family trainer, incaricato di capire le esigenze ed attivarsi in un ruolo che abbia il compito di fare in modo che tutti si trovino integrati e coinvolti.

Le singole attività saranno proposte e comunicate ai target di riferimento attraverso il coinvolgimento della rete territoriale e dei mezzi di comunicazione del CUS Genova.

Il progetto partirà da ottobre 2022 a maggio 2023, così suddiviso: Linea 1 (ginnastica posturale, tai-chi e fitness adattato): ottobre 2022 – maggio 2023, cadenza bi-settimanale.

Linea 2 (e-bike e vela): marzo – maggio 2023, un appuntamento settimanale. Per il coinvolgimento dell'utenza, il CUS si avvarrà della collaborazione di una rete territoriale attiva e reattiva.











Progetto:

Microsport

Referente Territoriale:

Paola Comolli

Smart Family Trainer:

Marco Mattiussi



Contributo a cura del Presidente CUS Insubria Eugenio Meschi

Per il progetto Smart Family Trainer, il CUS Insubria ha intrapreso un percorso rivolto all'inclusione dei più piccoli, quindi bambini d'età compresa tra i 3 e i 5 anni. Abbiamo sfruttato la partecipazione dei servizi sociali e delle comunità circostanti per diffondere l'interesse per il progetto, riuscendo così a reclutare bambini dalle zone limitrofe al nostro CUS.

Il progetto mira a riavvicinare i più piccoli allo sport e all'attività motoria, poiché conseguentemente alla situazione pandemica si è riscontrato un progressivo allontanamento dei bambini dallo sport.

Il progetto vedrà i bambini cimentarsi con giochi ed esercizi improntati a sviluppare la psicomotricità e le capacità motorie di base. Ci poniamo, altresì, l'obiettivo di aiutarli a sviluppare legami e amicizie, affrontando le difficoltà dovute a una grande eterogeneità dei gruppi di provenienza.

Il progetto partirà nel mese di gennaio e avrà durata di 4 mesi, con lezioni di 45' dalle 16:00. Abbiamo deciso di non estendere troppo la durata delle lezioni, al fine di evitare che i bambini si stancassero troppo e per riuscire a concentrare la loro attenzione all'interno di un tempo circoscritto. Il progetto verrà svolto presso le strutture del CUS Insubria: in tensostruttura, per gli sport che necessitano di spazi più ampi come l'atletica e il calcio; in sala corsi, per le attività di teatro, danza e ginnastica artistica e, infine, nel palazzetto dove potranno cimentarsi nella pallacanestro e nella pallavolo.

Speriamo vivamente che questo progetto sia l'inizio di una grande e lunga avventura, sia per noi, sia per tutti i bambini che parteciperanno.











Progetto:

Progetto Benessere: Vivere bene insieme

Referente Territoriale:

Francesco Bizzarri

Smart Family Trainer:

Alessio Ciaglia



Contributo a cura del Presidente CUS L'Aquila Francesco Bizzarri

Con la vita che si è sempre più allungata, la popolazione anziana sta sempre più aumentando ed è proprio da questa constatazione che parte il nostro progetto che, in collaborazione con l'Università della Terza età, prevede un programma di attività fisica/motoria/ginnica rivolta agli iscritti Over 65 con difficoltà economiche e di socialità; inoltre, in collaborazione con Special Olympics il nostro progetto prevede un programma di attività fisica/motoria/ginnica rivolto a soggetti con disabilità con le stesse problematiche economiche e di socialità.

Tutti i partecipanti al progetto avranno un contatto iniziale con lo Smart Family Trainer, che spiegherà loro le modalità della proposta, i tempi e le attrezzature da utilizzare.

Inizialmente il lavoro Smart Family Trainer si concretizzerà presso la loro struttura per il primo approccio di conoscenza e successivamente si svolgerà con la dedicata attività presso gli impianti del CUS.

L'obiettivo è di creare un ponte tra la figura dello Smart Family Trainer e i partecipanti al progetto. La durata del progetto sarà da Settembre 2022 a Marzo 2023.











CUS Lecce

Progetto:

Family come to play with CUS Lecce

Referente Territoriale:

Francesco Rollo

Smart Family Trainer:

Marco Perrone

Contributo a cura del Referente Territoriale di Progetto Francesco Rollo

OBIETTIVI: Lo scopo del progetto è portare le famiglie inattive a fare sport, incoraggiare fra di loro la socializzazione, incoraggiare l'inclusione e l'uguaglianza attraverso lo sport, creare nuove amicizie.

- Contribuire al successo atletico di bambini, ragazzi, adulti e comunque in ordine familiare.
- Studiare, attraverso lo sport, le relazioni genitore-figlio e i cambiamenti in queste relazioni durante l'adolescenza.
- Fornire conoscenze di base che mostrino l'importanza continua della cultura sportiva in famiglia durante l'adolescenza - un periodo che spesso si presume sia accompagnato dal distacco dai genitori.

LUOGHI: Impianti Cus Lecce, Parchi e Piazze cittadine DURATA: Da Gennaio ad Aprile 2023.

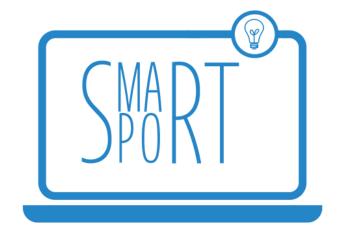
ATTIVITA': verranno proposte le seguenti attività:

- Tornei di qualsiasi sport convenzionale e non
- Attività motoria di vario tipo (aerobica), escursioni a piedi e in bicicletta presso varie località del Salento, passeggiate veloci.

DESTINATARI: famiglie italiane ed extracomunitarie, persone inattive, persone con disabilità, persone con disagio economico.











Progetto:

ATLETIKAMI

Referente Territoriale:

Marco Vadori

Smart Family Trainer:

Nadia Mondello



Contributo a cura dello Smart Family Trainer Nadia Mondello

"Lo sport fa parte dei diritti inalienabili di ogni persona per rispetto della propria identità e dignità" questa l'idea alla base del progetto del CUS Milano realizzato in collaborazione con Atletica ASPES.

Il mezzo di inclusione scelto dal progetto "ATLETIKAMI" è l'Atletica, proposta sia come recupero fisico e psicologico dei destinatari, sia come percorso atletico da seguire per indirizzare i ragazzi allo sport.

L'attività si rivolge a bambini dai 3 anni, ragazzi e studenti universitari, normodotati, con disabilità o che presentano fragilità. I destinatari saranno divisi in gruppi in base all'età per condividere le esperienze con spirito di coesione e sostegno.

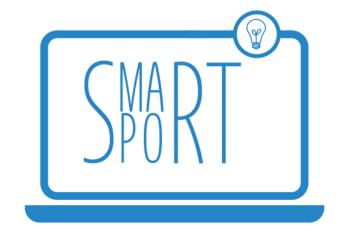
Sarà assegnato un tutor con il compito di agevolare la condivisone dell'attività proposta e adattarla per far sì che non ci siano momenti di esclusione dal gruppo.

Il progetto si svolge dal mese di ottobre fino al mese di maggio presso il Campo Sportivo Giuriati di Milano. Per coloro che decideranno di proseguire l'attività sportiva trasformandola in agonistica, la durata dell'attività sarà annuale e legata alla stagione sportiva della federazione o ente di promozione sportiva di riferimento.

Il settore tecnico del progetto è formato da allenatori, istruttori FIDAL e laureati in Scienze Motorie, guidati dallo Smart Family Trainer. Fra gli obiettivi quello di creare una rete di contatti e rapporti tra tecnici, specialisti, professionisti del settore e tra associazioni sportive e scuole che si occupano di sport ed inclusione perché: "un'associazione sportiva dovrebbe essere sempre inclusiva"











CUS Molise

Progetto:

#DiscoverNature -

Salute, Sapori e Scoperta

Referente Territoriale:

Marco Sanginario

Smart Family Trainer:

Maria Laura Lombardi

Contributo a cura dell'Addetto Stampa CUS Molise Stefano Saliola

Il Cus Molise si propone di coinvolgere i destinatari del progetto 'DiscoverNature: salute, sapori, scoperta' non solo alla vita sportiva ma anche alla conoscenza del territorio, dei sapori tipici e alla scoperta di erbe spontanee officinali.

Questo progetto è indirizzato a persone della terza età (tramite il corso di EPD del Cus Molise e l'associazione Nordic walking Molise coordinata dal tecnico del Centro Sportivo Italiano Nordic walking Nicola Aurisano).

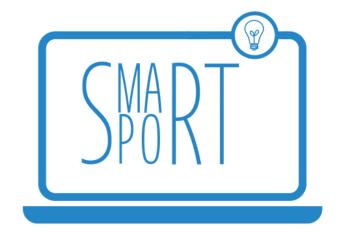
La proposta del Cus Molise è volta ad integrare la pratica sportiva in spazi aperti con un occhio alla natura e al territorio sfruttando quindi la sostenibilità ambientale. Attraverso la pratica sportiva i partecipanti al progetto sono proiettati ad uno stile di vita migliore, fatto di sane abitudini. Il buon cibo, unito ad un'attività fisica costante, aiuta a vivere meglio. Il tutto senza dimenticare l'aspetto ambientale e la sua pulizia.

L'obiettivo del progetto è anche quello di far conoscere il territorio molisano e promuoverlo per rendere merito alle bellezze paesaggistiche della nostra regione attraverso il Nordic walking, modo originale per vivere la natura e scoprire posti nuovi praticando attività fisica a contatto con la natura.

Sono in programma escursioni in alcuni posti più belli della nostra regione. Dopo aver fatto attività fisica attraverso il Nordic walking si andrà a visitare città, sentieri, castelli. Attraverso tale organizzazione, l'obiettivo è l'integrazione e l'inclusione di tutti i target di riferimento.











Progetto:

Little Monkeys -

Movimento, Natura e

Socialità

Referente Territoriale:

Marta Gravina

Smart Family Trainer:

Guido Marsciani



Contributo a cura del Referente Territoriale di Progetto Marta Gravina

Il progetto "Little Monkeys" si propone di avvicinare allo sport le famiglie con minori attraverso una nuova proposta ludico-motoria definita dallo Smart Family Trainer del CUS Padova, che intende:

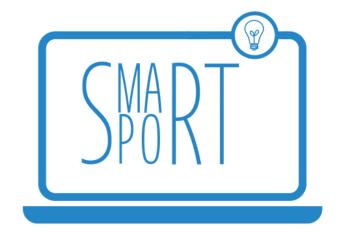
- condurre i bambini coinvolti ad una corretta alfabetizzazione motoria per lo sviluppo di tutte le competenze motorie di base;
- aumentare le occasioni per i bambini di praticare attività motoria all'aria aperta con benefici a livello motorio e socio-relazionale;
- sensibilizzare i genitori sull'importanza dell'attività motoria connessa ad una sana alimentazione per promuovere corretti stili di vita in famiglia.

Proponiamo quindi un programma che sarà articolato in due corsi: uno rivolto ai bambini dai 6 ai 9 anni, l'altro per i ragazzini dai 10 ai 12 anni. I corsi si svolgeranno all'aria aperta, in un'area verde del CUS Padova, sotto la guida di tecnici esperti e qualificati. Facendo divertire i bambini, miriamo a rafforzare le loro abilità motorie di base, sviluppando al contempo le loro potenzialità e competenze personali, sociali e relazionali.

In aggiunta all'attività coi bambini, organizzeremo degli incontri di sensibilizzazione ed informazione, rivolti ai genitori e agli istruttori sportivi, su corretti stili alimentari e spostamenti attivi. L'attività verrà svolta grazie alla collaborazione di esperti, che porteranno il loro contributo per stimolare comportamenti virtuosi in famiglia e un sano sviluppo psicomotorio del bambino.











CUS Parma

Progetto:

Walk&Jogging Smart

Avviamento alla camminata

e al jogging

Referente Territoriale:

Luigi Passerini

Smart Family Trainer:

Veronica Grenti

Contributo a cura del Referente Territoriale di Progetto Luigi Passerini

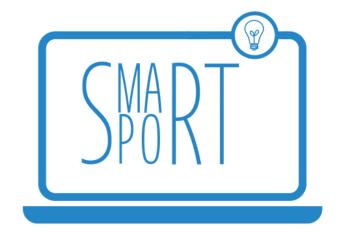
L'obiettivo del progetto è la diffusione della pratica motoria e sportiva nelle categorie più fragili, per combattere la sedentarietà, per stimolare nuovi stili di vita, per avviare dei percorsi di inclusione come solo lo sport sa fare. Proponiamo, grazie all'istruttore Smart Veronica e allo staff creato ad hoc, attività semplici, con qualche piccola attrezzatura, tenendo conto della varia composizione dei gruppi: riscaldamento, piccoli circuiti (con tappetini, cerchi, ostacolini) poi si passa ad un minimo di attività di potenziamento con qualche pesetto, palle mediche, cavigliere e quindi si passa alla camminata-corsa, in vari gruppetti, con l'obiettivo di aumentare progressivamente distanza e velocità. Ad ogni allenamento vengono anche insegnate le tecniche base per il monitoraggio, quali l'utilizzo degli orologi cardio o l'auto monitoraggio del battito con il polso. Sono stati individuati i parchi cittadini come sedi naturali dell'attività, che sono proposte sia nei pomeriggi che al sabato mattina. Gli spazi individuati sono il Campus Universitario, il Parco Cittadella, il Parco Ducale e il Centro Sportivo Stuard. Attualmente l'iniziativa ha coinvolto 3 gruppi, il primo dei quali sta dando buoni risultati in termini di partecipazione e aggregazione.

- 1) Studenti borsisti Er.Go (azienda regionale di studio): nei parchi/impianti vicini ai loro alloggi;
- 2) Contatti segnalati e proposti da CSV Emilia
- 3) Contatti mondo CUS Giocampus (con particolare attenzione alle persone segnalate dai servizi sociali)

Dopo la pausa natalizia riprenderemo con vigore, cercando di utilizzare anche qualche struttura coperta.











Progetto:

CUS x SMART ABILITY

Referente Territoriale:

Anna Maria Grazia laria

Smart Family Trainer:

Piergiulio Tarantino



Contributo a cura del Referente Territoriale di Progetto Anna Maria Grazia Iaria

L'obiettivo del progetto è promuovere la pratica sportiva tra i giovani come forma di aggregazione e responsabilità sociale, per il benessere fisico e relazionale. In particolare si intende potenziare la partecipazione sociale, culturale, educativa dei minori e dei giovani a rischio di esclusione in un contesto senza discriminazione e di pari opportunità, garantendo il sostegno alla rete familiare

Il progetto si svolge all'interno del Campus universitario, ed il contesto con cui interagisce: le scuole, le famiglie ed il quartiere è situato.

Il progetto trae ispirazione e continuità dall'esperienza già avviata in collaborazione con partner istituzionali, pubblici e soggetti privati, con lo scopo generale della promozione di attività multidisciplinare per allievi normodotati e disabili, con l'obiettivo di promuovere, individualmente, l'attività fisica e psico-motoria propria dello sport e, collettivamente, l'integrazione e lo sviluppo delle capacità coordinative e collaborative dei soggetti coinvolti. Rientrano anche tra gli obiettivi l'attuazione di modelli per la gestione comportamentale di bambini con disturbi neurocomportamentali, ricorrendo allo sport per la comunicazione e nell'inclusione sociale.

I destinatari sono ragazzi normodotati e ragazzi con disabilità, famiglie, inclusi minori ed anziani, e volontari.

Il progetto mira a coinvolgere soggetti inattivi o che hanno una ridotta predisposizione all'attività motoria, stimolare la relazione, attivare l'interazione e favorire l'integrazione; Accrescere le capacità di attenzione e concentrazione; Favorire la socializzazione; Aumentare l'autonomia personale.











Progetto:

Smart Sport per uno Sport Inclusivo

Referente Territoriale:

Nino Ferrara

Smart Family Trainer:

Maria Motzo



Contributo a cura del Referente Territoriale di Progetto Nino Ferrara

Il progetto del CUS Roma si pone l'obiettivo di rendere l'organizzazione e la pratica dell'attività fisica e motoria parte attiva di un processo di inclusione di persone fragili e con disabilità e nel contempo avvicinare e coinvolgere nell'attività sportiva i loro nuclei familiari.

Attraverso due Associazioni operanti nel territorio e nel settore della disabilità, di docenti di scuola secondaria e la presenza di un nuovo operatore sociale, Smart Family Trainer, coinvolgeremo in tale progetto persone con disabilità, minori, anziani, studenti di scuola secondaria e universitari.

Per raggiungere tali obiettivi si è iniziato, da fine ottobre, con colloqui preliminari e incontri singoli e di gruppo con famiglie e destinatari del progetto per arrivare all'attivazione di corsi mono e bisettimanali con durata da 8 a 12-14 settimane con termine aprile 2023. Durante lo svolgimento sono previste riprese audiovisive da riportare e diffondere in rete oltre a momenti di coinvolgimento del territorio

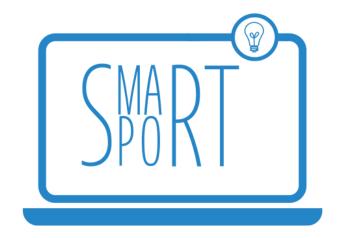
Diverse le discipline sportive, Danza, Arti Marziali, Fitness, Scherma Olimpica, Tiro con Arco, che si svolgeranno presso:

- Accademia Scherma Lia
- impianti sportivi di Piazzale del Verano e Valle Aurelia in concessione dalla Regione Lazio

Momenti di incontro e condivisione delle esperienze si alterneranno a prove periodiche per favorire maggiormente inclusività, coesione e partecipazione dei gruppi. A fine percorso previste premiazioni e riconoscimenti in una cornice di festa con tutti i partecipanti.











Progetto: Fit Smart -

Smart Family Trainer per

soggetti fragili e inattivi

Referente Territoriale:

Alessia Ciocari

Smart Family Trainer:

Elisa Castrovinci Veronica Fulco



Contributo a cura del Presidente CUS Roma Tor Vergata Manuel Onorati

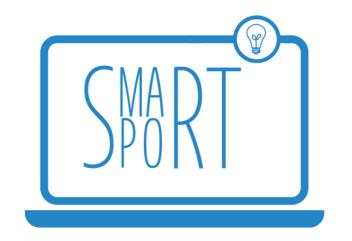
Il progetto FIT-SMART ha l'obiettivo di migliorare la qualità di vita di soggetti fragili e sedentari, attraverso la pratica sportiva non convenzionale. In particolare, si intende coinvolgere soggetti inattivi, di età superiore ai 30 anni (uomini e donne), intercettati dalla collaborazione con il Policlinico dell'Università di Roma Tor Vergata. È scientificamente dimostrato come l'attività sportiva sia in grado di produrre numerosi benefici sulle persone inattive, facendo leva sulla specifica tipologia di esercizi da somministrare sia in forma singola che in gruppo.

Il FIT-SMART si interpone nella categoria delle attività a bassa-media intensità e lunga durata (aerobica) attraverso l'esecuzione di due discipline sportive: il Pickleball che prevede l'utilizzo di specifiche racchette, in grado di sviluppare un coinvolgimento di una vasta gamma di muscoli, e l'Attività motoria a corpo libero. La selezione di queste due attività prevede un utilizzo forzato della muscolatura, capace di produrre effetti benevoli superiori a quanto ottenibile con una normale camminata con gli stessi ritmi.

L'attività FIT-SMART verrà realizzata in forma singola e in gruppo, stimolando il soggetto a partecipare all'attività insieme alla propria sfera familiare e sociale, nell'area del CUS POINT Decathlon, implicando l'uso dell'intero corpo (con maggiore intensità) che ne determinerà il coinvolgimento di gruppi muscolari del torace, dorsali, tricipiti, bicipiti, spalle, addominali e spinali.











CUS Siena

Progetto:

Connessioni

Referente Territoriale:

Maria Bellusci

Smart Family Trainer:

Fabio Santini

Contributo a cura del Referente Territoriale di Progetto Maria Bellusci

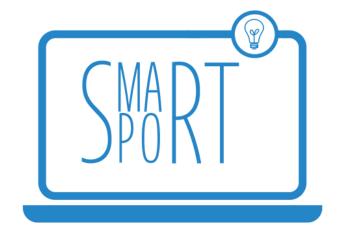
Connessioni è la conseguenza del percorso iniziato con le scuole attraverso Sponc! L'intenzione è quella di creare una rete che si occupi della divulgazione di corretti stili di vita, di porre ancora di più lo sport al centro del quotidiano delle persone. Questo percorso vogliamo che vada a creare nuove consapevolezze e nuovi modelli di pensiero, creando nuovi comportamenti virtuosi.

Vogliamo coinvolgere studenti universitari che possano portare la loro esperienza positiva all'interno delle scuole, come esempio di sport, studio e cultura, così da avere un confronto tra pari. Inviteremo Testimonial che periodicamente raccontino la propria esperienza e siano motivo di scelta per un cambiamento futuro.

L'idea è quella di creare un polo sportivo sociale che sia di impulso per la cittadinanza, di collaborare in modo stabile con il Comune e le Scuole, coinvolgendo anche in futuro tutta la provincia. Vogliamo che tali progetti siano il motore per il futuro delle attività e della programmazione politica della nostra realtà territoriale tutto questo passando dal gioco, dallo sport, dalla professionalità dei soggetti coinvolti.



















CAPITOLO 2

- 1 CUS Bergamo Martina Moriggia
- 2 CUS Bologna Andrea Gerosa
- 3 CUS Camerino Valentino Quaquarini
- 4 CUS Cassino Benedetta De Santis e Valentina Graziano
- 5 CUS Catania Carmela Melina Strano
- 6 CUS Catanzaro Consuelo Giordano
- 7 CUS Foggia Mariasole Guerriero
- 8 CUS Genova Federica Varrone
- 9 CUS Insubria Marco Mattiussi
- 10 CUS L'Aquila Alessio Ciaglia
- 11 CUS Lecce Marco Perrone
- 12 CUS Milano Nadia Mondello
- 13 CUS Molise Marialaura Lombardi
- 14 CUS Padova Guido Marsciani
- 15 CUS Parma Veronica Grenti
- 16 CUS Reggio Calabria Piergiulio Tarantino
- 17 CUS Roma Maria Motzo
- 18 CUS Roma Tor Vergata Elisa Castrovinci e Veronica Fulco
- 19 CUS Siena Fabio Santini

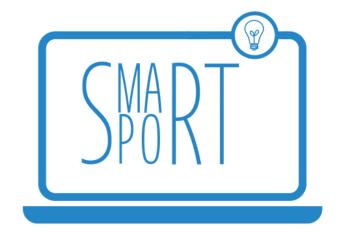
In questa seconda parte dello Smart Sport Book la parola passa al motore del progetto Smart Sport, gli Smart Family Trainer: giovani istruttori e tecnici della rete nazionale dei Centri Universitari Sportivi che aggiungono alle loro conoscenze sportive le competenze sociali, relazionali e di progettazione acquisite in fase di formazione.

Dopo la formazione iniziale gli SFT hanno lavorato al fianco dei rispettivi CUS alla progettazione delle proposte territoriali, e svolto valutazioni dei bisogni motori, sportivi e sociali dei destinatari dei progetti condividendo con loro e le rispettive famiglie un piano di attività. Questi piani sono stati poi realizzati, attraverso la sperimentazione del modello Smart Sport, su tutti i territori coinvolti.

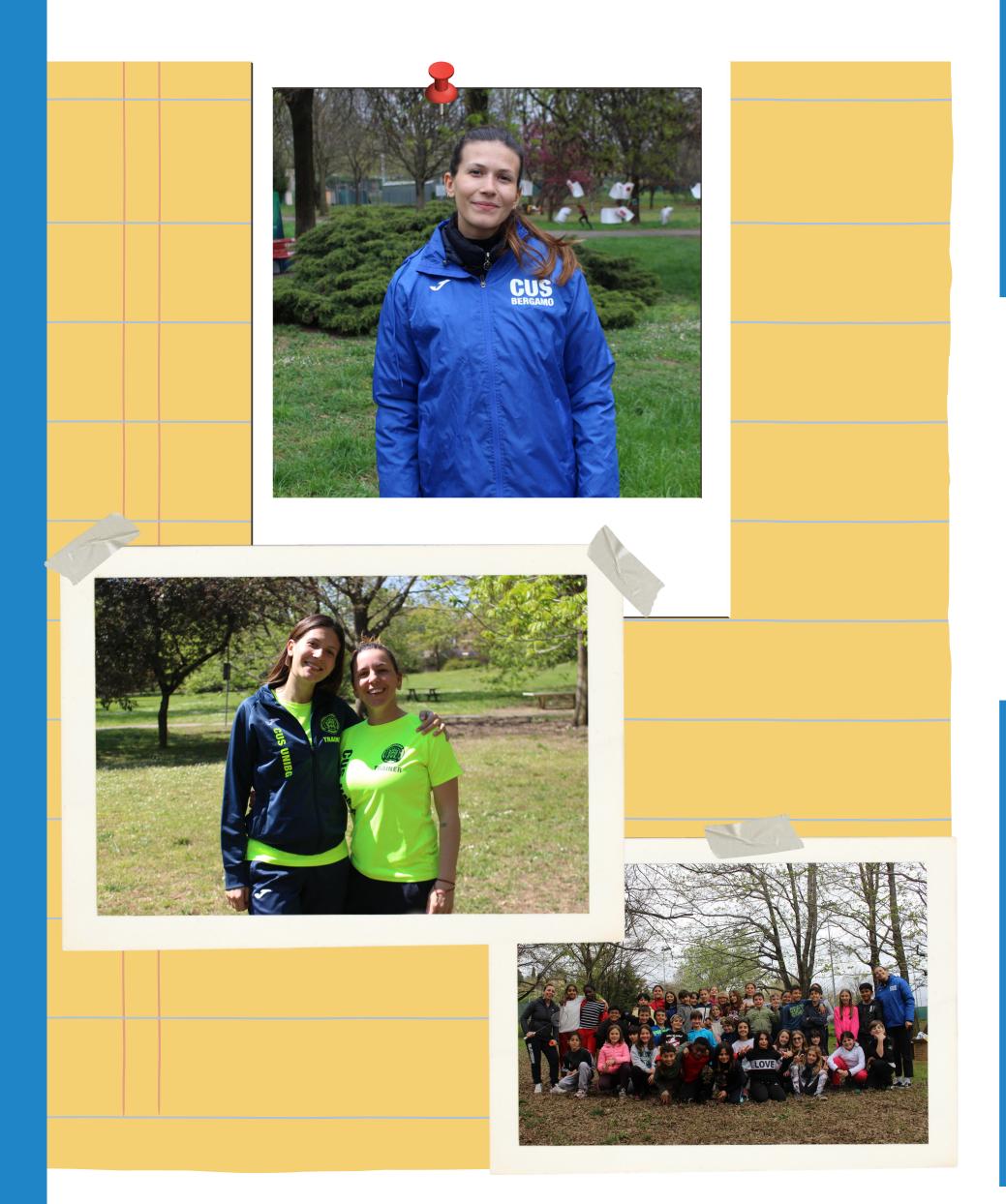
Nei contributi che avrete modo di leggere gli SFT, in prima persona, descriveranno il ruolo che hanno avuto all'interno del loro progetto territoriale, il percorso di formazione che hanno svolto e infine un focus sui punti di forza dei progetti territoriali da loro seguiti e del progetto Smart Sport nella sua interezza.













Contributo di Martina Moriggia, Smart Family Trainer del CUS Bergamo

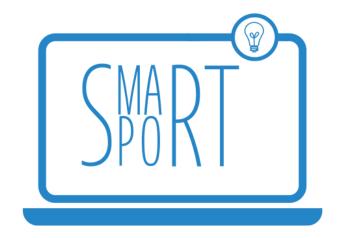
La maggior parte delle attività del progetto BiGi Smart Sport sono state svolte durante la stagione primaverile, nei mesi di marzo-aprile e maggio. Continueremo anche tutto il mese di maggio per sfruttare il tempo favorevole e offrire agli utenti continuità e ulteriori incontri. Il mio ruolo di Smart Family Trainer è stato innanzitutto quello di mappare il territorio per ricercare vari enti e proporre le attività. Sono state coinvolte diverse Cooperative, Associazioni e Comuni della Bergamasca per riuscire a raggiungere i diversi target. Inoltre sono sempre stata in stretto contatto con le famiglie dei ragazzi soprattutto disabili. Successivamente abbiamo creato delle grafiche per volantini e locandine da divulgare e distribuire ai vari enti. Una volta iniziate, il mio ruolo di Smart Family Trainer affiancato a quello di un istruttore, è stato quello di coordinare le varie attività e dirigerle.

La formazione per diventare Smart Family Trainer ha rappresentato un punto di partenza per lo sviluppo del progetto, oltre ad essere stata un aiuto per chiarire il ruolo che avrei dovuto assumere e come avrebbero dovuto essere le attività. Ascoltare le testimonianze e le idee di altri istruttori sono state inoltre uno spunto per sviluppare il progetto.

I punti di forza del nostro progetto sono stati sicuramente l'utilizzo prevalente ed esclusivo di spazi all'aperto, facilmente raggiungibili e utilizzabili anche in futuro senza il nostro intervento. La continuità e la sostenibilità nel tempo, attività alla portata di tutti e/o riproducibili dagli enti stessi. La vicinanza con il mondo della disabilità e il coinvolgimento delle famiglie dei medesimi.





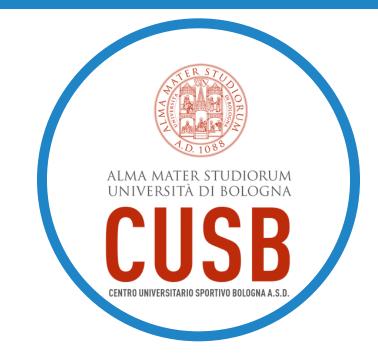












Contributo di Andrea Gerosa, Smart Family Trainer del CUS Bologna

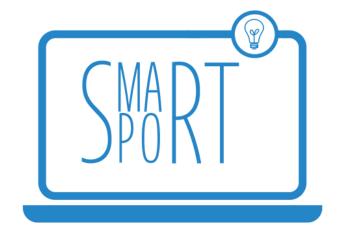
Ho avuto un duplice ruolo all'interno del progetto territoriale; il primo è stato quello di operatore sul campo, recandomi personalmente nelle scuole che vi hanno aderito come istruttore qualificato. Ho così avuto modo di conoscere di persona i ragazzi e le ragazze facenti parte il progetto e collaborare coi loro educatori e educatrici, in modo tale da riuscire ad adattare l'attività in maniera specifica per ogni persona con disabilità. Il secondo ruolo è stato quello di coordinatore dell'attività in collaborazione con i miei colleghi; abbiamo selezionato le scuole e le classi che sarebbero state coinvolte nel progetto e pianificato quali sarebbero state le attività e gli eventi da svolgere. Abbiamo inoltre organizzato una giornata di open day per consentire alle famiglie delle persone coinvolte di praticare attività insieme.

Questo percorso ha rappresentato un importante passo all'interno della mia crescita personale, ampliando le mie conoscenze in materia e conferendomi una prospettiva diversa su argomenti che consideravo già noti. Mi ha consentito inoltre di ottenere un nuovo ruolo all'interno del mio CUS di appartenenza, non più come collaboratore ma come responsabile, in un settore che mi appassiona e intrattiene.

Penso che i maggiori punti di forza del mio CUS siano stati 3: la rete di contatti tessuta negli anni, unita ad un territorio indubbiamente prolifico in questo senso, ha garantito la nascita di un nuovo progetto. Grazie alle nostre strutture siamo poi riusciti a far crescere il nostro progetto, ospitando numerosi corsi ed eventi dedicati. Infine, è grazie alla formazione dei nostri tecnici che questo progetto potrà durare a lungo.













Contributo di Valentino Quacquarini, Smart Family Trainer del CUS Camerino

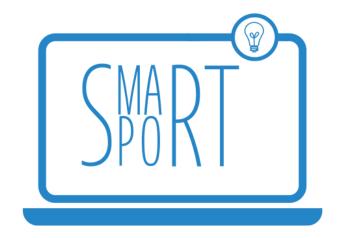
lo sono stato designato dal mio CUS, il CUS Camerino, per prendere parte al progetto Smart Sport. Per me è stato un piacere immenso poter ricevere una tale opportunità. Il mio ruolo all'interno del CUS è stato quello di coinvolgere sempre più bambini nelle attività didattiche e sportive di quest'ultimo. Innanzitutto grazie all'aiuto del Comune di Camerino sono riuscito ad accedere e rendere il progetto gratuito per le fasce di bambini in condizioni socio-economiche sfavorevoli. Ciò per me è stata una grande soddisfazione. Ho proposto un progetto multisport, in cui i bambini possono provare diversi sport. Sono partito da pochi bambini, ma poi a mano a mano sono aumentati sempre più e questo mi ha reso molto felice.

Per me il percorso di formazione ha rappresentato un'opportunità di crescita sia professionale sia personale. Sono riuscito ad arricchire il mio bagaglio di conoscenze e competenze. È stato fondamentale per rappresentare al meglio il ruolo di Smart Sport Family trainer.

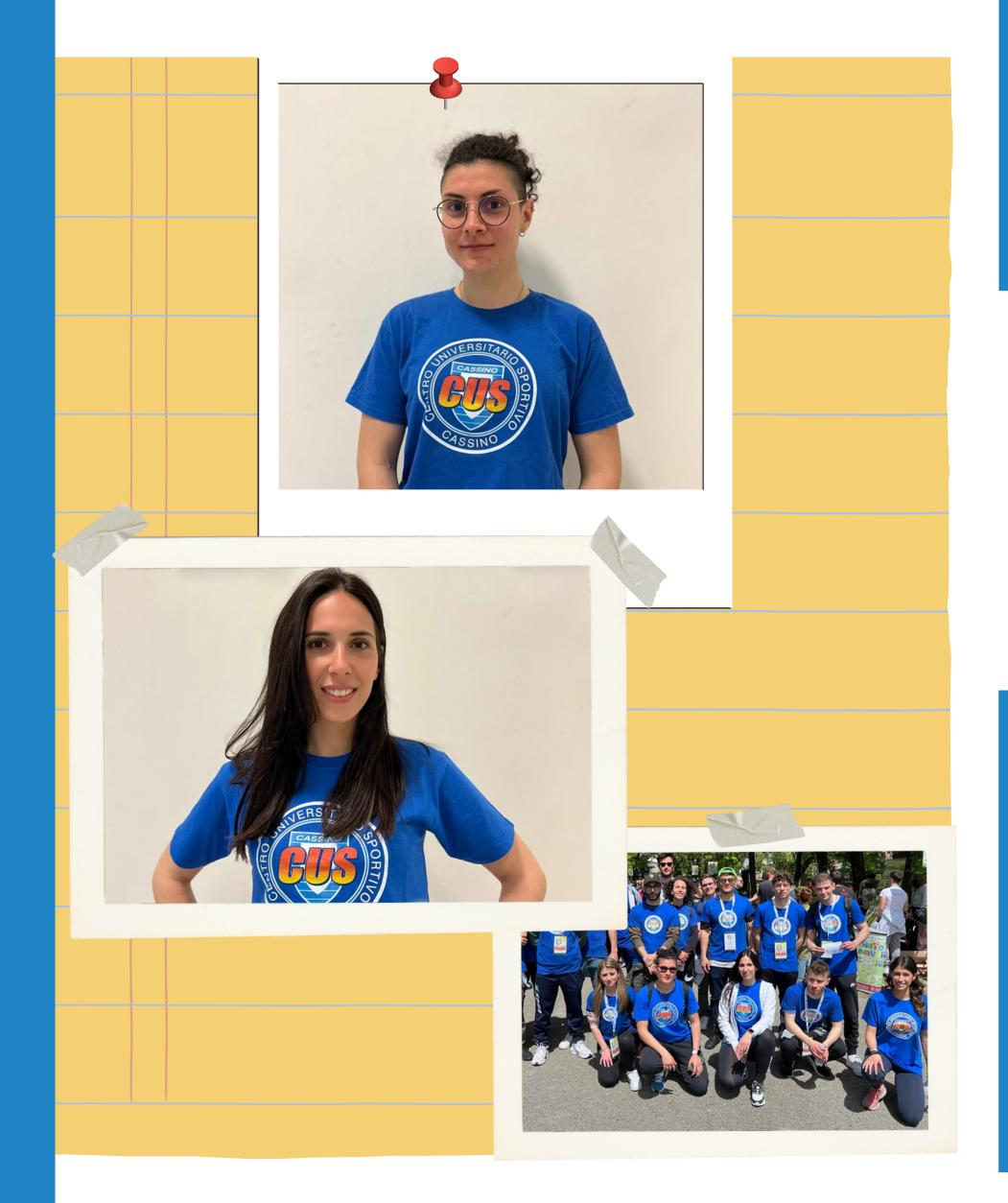
Il progetto Smart Sport si prefigge l'obiettivo di far conoscere lo sport a molte più famiglie nell'ambito circostante del CUS. Condivisione, socializzazione, integrazione, inclusione e divertimento, questi sono tutti fini che il progetto porta avanti. Il mio progetto sicuramente mette al primo posto l'inclusione, facendo molta leva sulle fasce in condizioni socioeconomiche sfavorevoli e si prefigge l'insegnamento dei diversi sport con le relative regole nello spirito della cooperazione e della socializzazione.













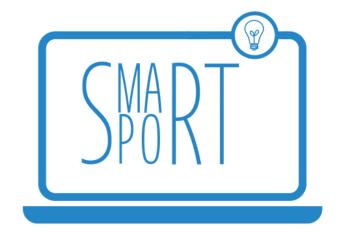
Contributo di Benedetta De Santis e Valentina Graziano, Smart Family Trainer del CUS Cassino

Valentina: Il ruolo che ho avuto all'interno del progetto si identifica in istruttrice per disabili al fine di incrementare l'attività sportiva, educare i soggetti interessati al movimento, sotto il profilo psicologico e ad intraprendere relazioni sociali. Grazie a questo corso ho conosciuto bellissime realtà, tutte diverse tra loro, molte delle quali non conoscevo prima. Tanta voglia di fare e di migliorarsi, tra un lamento e una risata, a piccoli passi, abbiamo portato a termine ogni attività proposta. Ciò ha migliorato ed arricchito il mio bagaglio professionale ed umano. Nel corso del progetto abbiamo riscontrato una partecipazione positiva da parte di molti soggetti con disabilità che, a loro volta, hanno invogliato i loro amici ad affidarsi a noi.

Benedetta: Il mio ruolo come SFT, in primo luogo è stato quello di reclutare i destinatari del progetto: bambini, persone con disabilità e anziani. In secondo luogo, con il mio team abbiamo proposto un calendario di attività sportive che prevedeva l'alternarsi di molte attività: orienteering, atletica, scherma, zumba, giochi popolari, ballo, pugilato ed attività motoria di base. I punti di forza sono stati: 1) coinvolgimento di destinatari esterni al CUS; 2) attività diverse rispetto all'offerta formativa del CUS; 3) coinvolgimento sul territorio tramite eventi; 4) promozione della pratica sportiva come modello di un corretto e sano stile di vita e di sport non convenzionali In conclusione, come mia prima esperienza, il progetto ha arricchito il mio bagaglio personale di conoscenze e i rapporti umani con le persone. Sono molto soddisfatta sia del corso di formazione e dell'andamento del progetto in quanto genera benessere sociale e arricchisce l'immagine del CUS.













Contributo di Carmela Melina Strano, Smart Family Trainer del CUS Catania

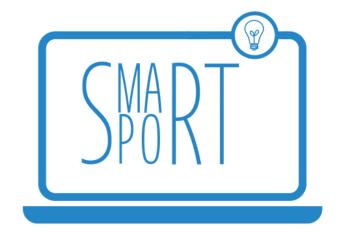
All'interno del nostro progetto ho cercato di aumentare e migliorare la partecipazione ed il coinvolgimento di soggetti che di solito non vengono coinvolti in progetti poiché non abituati a frequentare l'ambito sportivo e considerare l'attività sportiva nella loro vita, fondamentale invece per il benessere psicofisico. Le attività sportive sono state adattate in maniera smart per essere svolte da chi ha delle disabilità, adattate, quindi, in base alle problematiche dei partecipanti. L'obiettivo è stato quello di avvicinare il più possibile chi ha difficoltà e non allontanarlo da una disciplina sportiva, la cui pratica, a volte non risulta semplice.

Grazie al CUS ho avuto la possibilità di partecipare ad un corso di formazione, che mi ha aperto a nuove competenze e ad avere nuovi strumenti. Questo ha portato a fare accedere in maniera più semplice, più "smart", individui che altrimenti non avrebbero avuto occasione e strumenti per accedere alle attività sportive.

Diversi i punti di forza del nostro progetto. In primis il rapporto di collaborazione con il Dipartimento di Salute Mentale dell'ASP di Catania, che ci ha dato modo di rapportarci maggiormente con un target specifico di utenti con il quale non siamo molto abituati a lavorare, ma il cui avvicinamento è stato reso meno difficile dall'intermediazione della responsabile e dei tirocinanti. Il tutto favorito dalla presenza di alcuni dei parenti, elemento che ha reso più sicuri e fiduciosi i partecipanti. Altro punto di forza, a nostro avviso, è la lunga esperienza del CUS Catania col sociale, elemento che ha permesso a tutti i nostri operatori negli anni di maturare la capacità di lavorare in contesti fuori dalla propria comfort zone e sviluppare, quindi, competenze trasversali.













Contributo di Consuelo Giordano, Smart Family Trainer del CUS Catanzaro

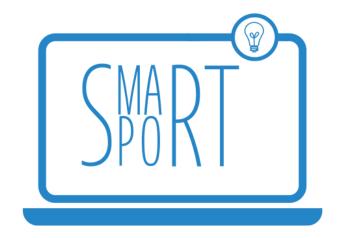
All'interno di questo progetto territoriale il mio ruolo è stato quello di coordinare e preparare le varie attività che venivano proposte. Essere presente attivamente in campo nello svolgere i giochi, esercitazioni, al fine non solo di garantire un'attività piacevole per la salute psicofisica dei partecipanti, ma anche momenti di socializzazione.

Il percorso di formazione ha rappresentato un nuovo punto di forza che mi ha arricchito personalmente e professionalmente. Sono certa che questa esperienza formativa sarà utile per eventuali progetti futuri organizzati soprattutto nel nostro territorio. I diversi incontri con i relatori hanno contribuito ad aiutarmi nel realizzare al meglio le finalità del progetto.

I punti di forza del progetto sono stati sicuramente l'entusiasmo e la collaborazione sia dello staff qualificato che dei referenti e degli operatori. La partecipazione dei soggetti, inclusi familiari e anziani, è stata un principale elemento che ha permesso di svolgere le diverse attività proposte con lo scopo di raggiungere l'obiettivo iniziale che ci eravamo prefissati con questo progetto. Inoltre fondamentale è stata la collaborazione attiva dei vari enti del territorio, che hanno contribuito alla realizzazione del progetto. Pensiamo fortemente alla stabilizzazione nel tempo del progetto, visto il riscontro positivo da parte di tutti i partecipanti. Crediamo in particolare che nel nostro territorio sia importante organizzare progetti così ben strutturati e organizzati da persone del settore qualificati che permettano così di coinvolgere le persone di ogni età a condurre uno stile di vita attivo, importante non solo per i singoli soggetti ma per una società migliore.













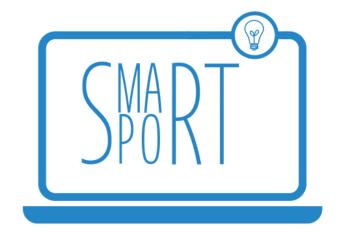
Contributo di Mariasole Guerriero, Smart Family Trainer del CUS Foggia

Il progetto Smart Sport mi ha permesso di fare la mia prima esperienza con un ruolo ben preciso nell'ambito della progettazione sociale. Il percorso formativo è stato contraddistinto dalla professionalità e dalla preparazione dei relatori, dalla loro forte connotazione emotiva e dalla condivisione di esperienze con i trainer di tutta Italia. Passare dall'azione in campo alla progettazione di un'attività per il CUS Foggia è stata una forte spinta motivazionale; ho potuto realizzare un'analisi del nostro contesto e rispondere ai bisogni della realtà locale. Condividere l'esperienza con altri trainer, ascoltare le loro realtà e proposte, la loro passione, è stato un momento particolarmente formativo e sociale. Lo smart family trainer ha il compito di creare una rete e delle proposte che non si fermino all'attività sul campo, ma che raccolgano le esigenze di una comunità fatta di famiglie, di caregiver e non solo limitata ai singoli. Il percorso di formazione ha realizzato una consapevolezza di questa figura per accompagnarci alla realizzazione di progetti che entrassero nei bisogni della comunità in cui si interviene, un faro su opportunità ancora inesplorate o che potenziasse proposte già sperimentate.

Nel CUS Foggia, contraddistinto da istruttori e figure altamente formate negli anni, è stato possibile realizzare un progetto che portasse l'eredità delle precedenti esperienze per favorire l'inclusione sociale, particolarmente positive, per proporre un'azione sinergica orientata ai bisogni dei ragazzi con BES e alle famiglie, uno sguardo ai caregiver e al loro coinvolgimento come figure di cura e di cui avere cura, in un'ottica di benessere della famiglia. L'intera comunità del CUS Foggia ha mostrato impegno e passione per la cura dei propri utenti coinvolti nel progetto.













Contributo di Federica Varrone, Smart Family Trainer del CUS Genova

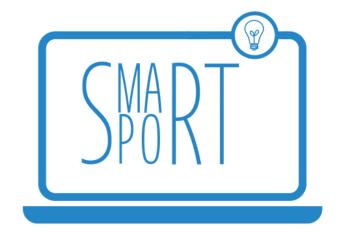
Il mio ruolo all'interno del progetto è stato quello di ricercare e rispondere alle esigenze delle persone al momento dell'iscrizione ai corsi. Parliamo quindi di assistenza nella registrazione sul portale online, descrizione del "Fitness Adattato" e ascolto delle esigenze personali di ognuno. Possiamo quindi dire che il mio compito era quello di non far sentire nessuno un muro ma prendersi cura di loro.

Il percorso per diventare SFT per me ha rappresentato una sfida, un nuovo modo per mettersi in gioco. Mi ha permesso di approfondire un mondo con cui spesso non è facile interagire. Già attraverso il primo corso istruttore per disabili mi era stata fornita la possibilità di conoscere attivamente il mondo delle disabilità e delle difficoltà sociali. Adesso come SFT ho compreso quanto può essere complesso organizzare e creare un'attività a loro dedicata.

I punti di forza del progetto sono stati il prendere alcune delle attività già esistenti, quindi certi che potessero suscitare un interesse negli user, e adattarle alle esigenze dei destinatari del progetto, le persone anziane. Da qui entra in gioco il nostro secondo punto di forza, ovvero il prenderci cura singolarmente di ogni nostro fruitore in prima persona. Essendo un target particolare e da un certo punto di vista con bisogni speciali il prenderci cura di loro come singoli ci ha permesso di non perderli e portarli fargli conoscere la grande famiglia del CUS Genova.













Contributo di Marco Mattiussi, Smart Family Trainer del CUS Insubria

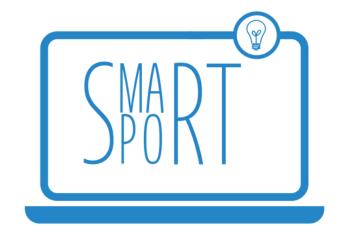
Il mio ruolo all'interno del progetto è stato quello di "ponte" tra il mio CUS e i soggetti di interesse, nello specifico i servizi sociali di Varese e l'associazione "La Casa del Giocattolo solidale", i quali ci hanno aiutato a individuare i soggetti più sensibili e bisognosi. Il progetto si è posto l'obiettivo di coinvolgere e avvicinare i bambini che vivono condizioni di disagio sociale ed economico provenienti da varie parti della città. Il percorso formativo per diventare SFT ha consentito al CUS Insubria di ampliare le sue attività e le sue proposte ad un pubblico molto più ampio coinvolgendo la fascia di età che più ha risentito dei disagi psicologici provocati dalla pandemia e dai relativi lockdown, quella dai 3 ai 5 anni.

Per me, il corso di formazione è stato come un sentiero di montagna, in salita all'inizio, dal momento che questa è stata la mia prima esperienza nella gestione di un progetto. Ma, pian piano superando la salita sono giunto alla cima, alla concretizzazione del progetto, e la visione dei bambini che si divertono imparando è stata bellissima.

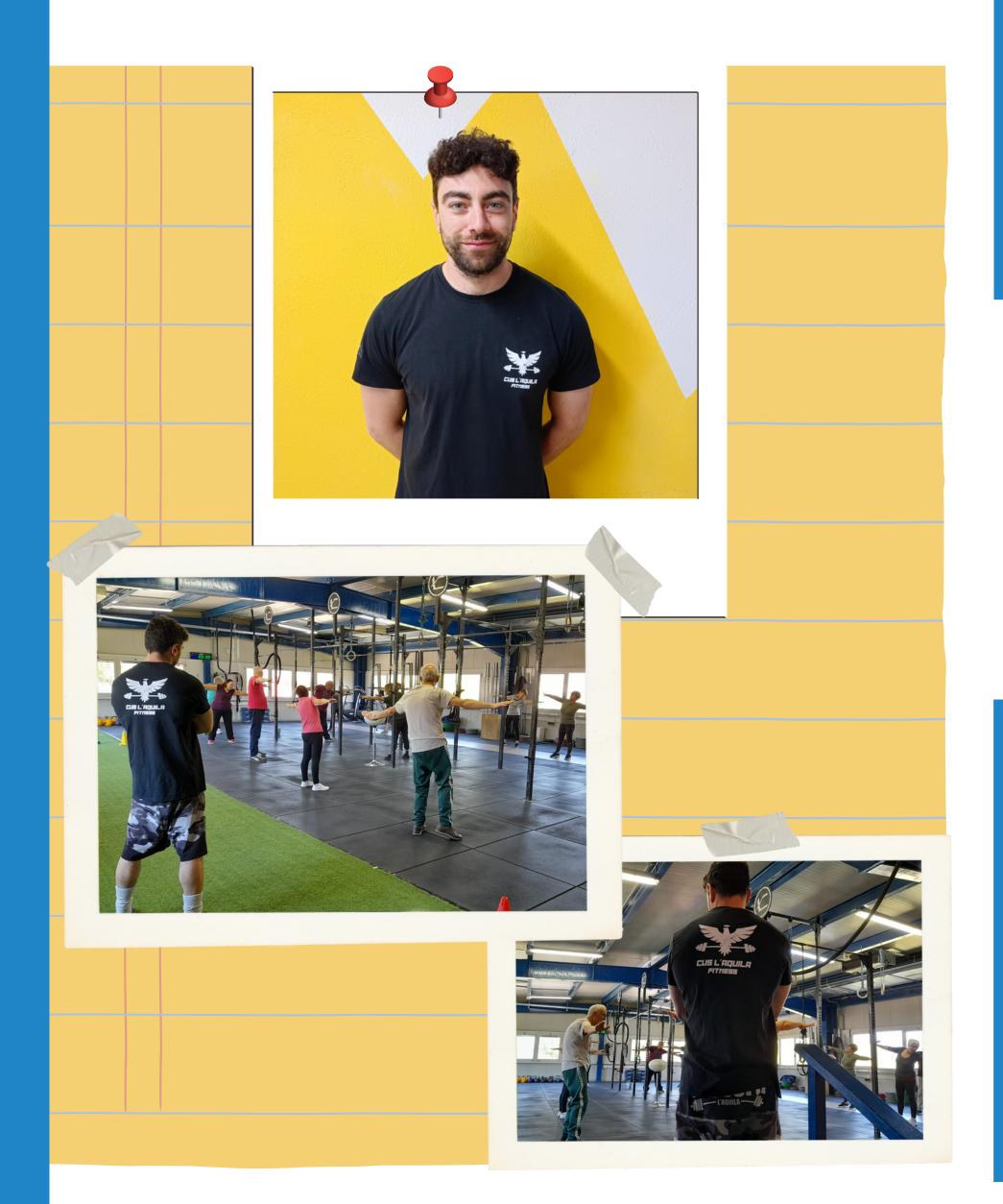
La forza del corso è stata il coinvolgimento di istruttori straordinari, che con il loro entusiasmo e la loro bravura hanno reso ogni momento del corso memorabile per tutti i bambini; infatti, alla fine di ogni lezione avrebbero voluto continuare a giocare e provare nuovi sport. Concludo ringraziando tutti gli istruttori che hanno partecipato al corso, da Paola Comolli che mi ha aiutato a realizzare il progetto, ai servizi sociali di Varese, all'associazione "La casa del Giocattolo solidale" ed infine al CUS Insubria che mi ha dato la possibilità di partecipare a questo progetto e che ha reso tutto questo possibile.













Contributo di Alessio Ciaglia, Smart Family Trainer del CUS L'Aquila

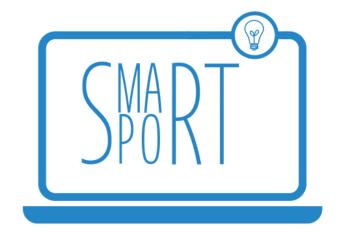
Il mio ruolo di Smart Family Trainer nel Progetto Smart Sport del Cus AQ: "VIVERE BENE INSIEME", è stato fondamentale per il programma di attività fisica/motoria/ginnica per gli over 65. La fase iniziale, volta a un primo approccio e conoscenza, è stata il collante per il gruppo che, seppur vario, è risultato abbastanza unito e interessato allo svolgimento degli esercizi proposti e alla conoscenza e l'utilizzo di nuove attrezzature sportive generiche e specifiche. La partecipazione ai due incontri settimanali, della durata di un'ora e mezza ciascuno, è sempre stata costante e soddisfacente per entrambe le parti.

Il percorso formativo svolto per diventare SFT è stata un'esperienza interessante e utile, che mi ha permesso di acquisire nuove competenze che ho potuto mettere in pratica, con estrema facilità, non solo nel Progetto, ma anche nelle varie attività del CUS AQ, che coordino come Tecnico Sportivo.

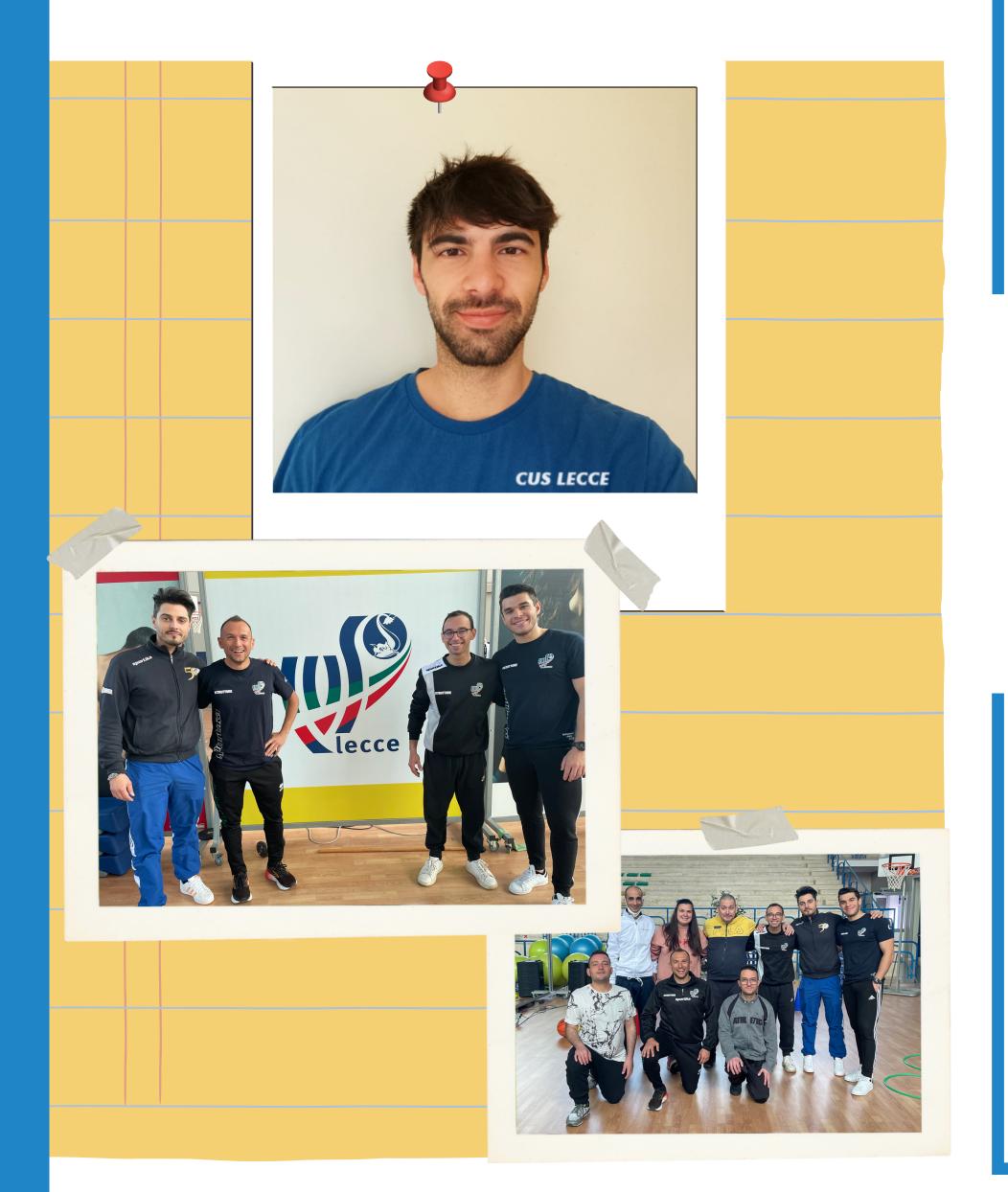
Sono molto soddisfatto della riuscita del Progetto, che sicuramente continuerò a seguire e ad aggiornare anno dopo anno, riconoscendo, indubbiamente, come suo punto di forza lo spirito di inclusione, la partecipazione e l'aggregazione sociale. Non posso non menzionare un'altra caratteristica rilevante del Progetto, ossia il beneficio psicofisico apportato dallo svolgimento dell'attività.













Contributo di Marco Perrone, Smart Family Trainer del CUS Lecce

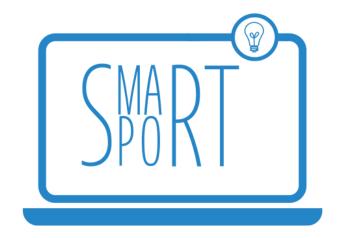
Questo percorso di formazione é stato innanzitutto utile per implementare ed approfondire le mie conoscenze in generale ma soprattutto in ambito sportivo. Grazie ad uno staff ben preparato e ai colleghi provenienti da piú regioni e da piú realtà sportive, é stata un'occasione di confronto e di crescita.

Svolgere questo corso mi ha permesso ancora una volta di aprirmi verso metodi innovativi per fare attività fisica con diverse proposte molto interessanti. In questo modo pur avendo una base solida da cui partire (un metodo) si riesce a non rimanere nella monotonia facendo sempre gli stessi esercizi o giochi.

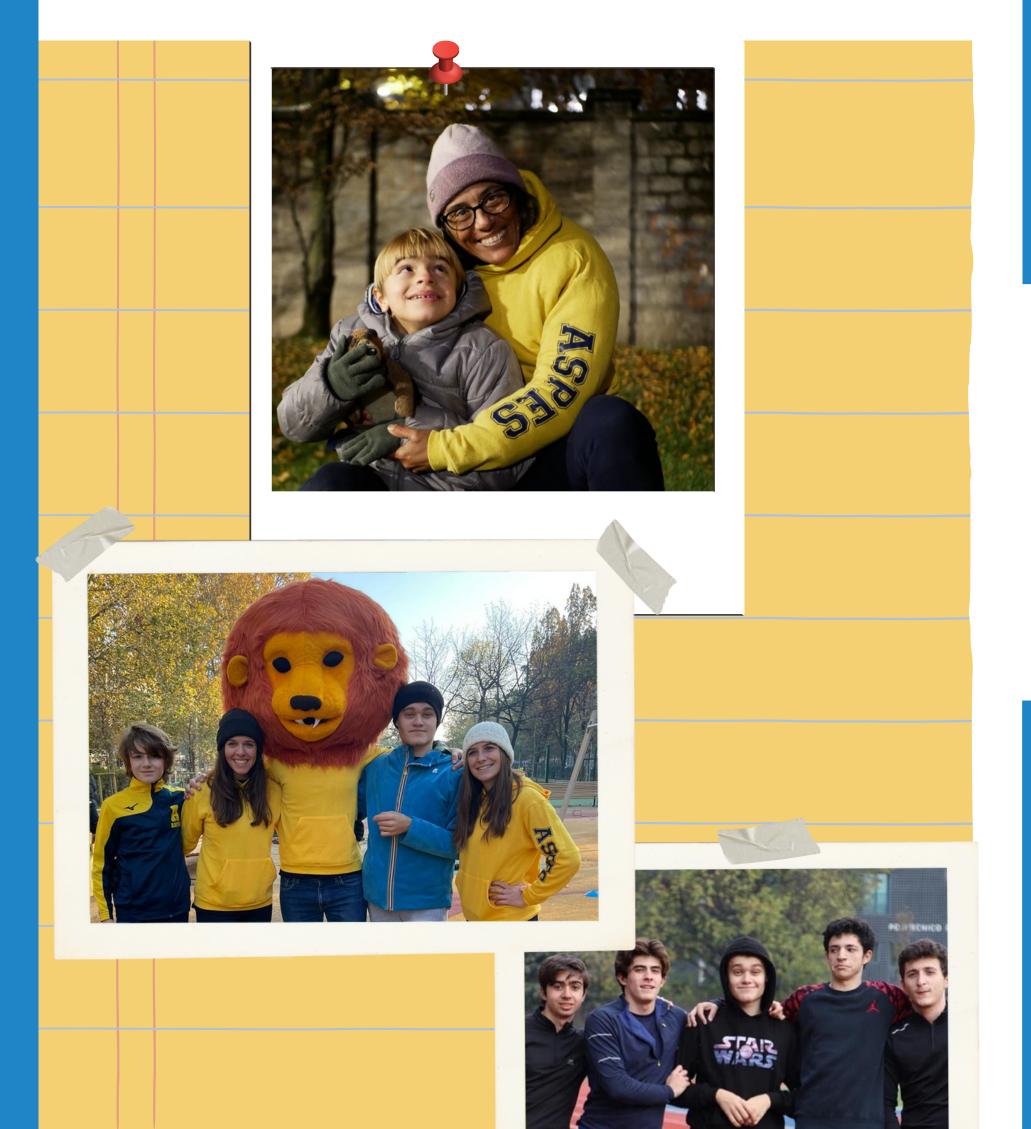
Non a caso uno dei significati della parola "Smart" è proprio quello di essere capaci di creare qualcosa di semplice e veloce, ma allo stesso tempo originale sfruttando qualsiasi risorsa a disposizione, dando la possibilità a più persone (di diverse fasce di età, con e senza disabilità), di fare attività motoria in modo coinvolgente e che possa far divertire tutti.













Contributo di Nadia Mondello, Smart Family Trainer del CUS Milano

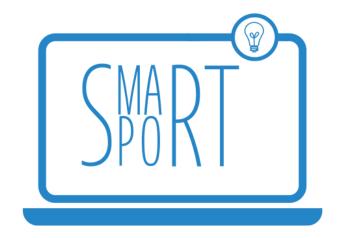
Lo sport deve accogliere senza escludere nessuno perché dalla diversità si impara che la vita è di tanti colori e fatta di bambini e ragazzi che sono parte della comunità e con la loro unicità ci arricchiscono. Grazie a questo progetto bambini e ragazzi hanno scoperto la ricchezza della diversità, che durante il percorso proposto è diventata normalità. La barriera dell'indifferenza è stata abbattuta e si sono fatte grandi scoperte: la condivisione arricchisce noi stessi e la comunità.

La parola "Inclusione" indica, letteralmente, l'atto di includere un elemento all'interno di un gruppo o di un insieme. Questo progetto ha permesso questo: un gruppo che condivideva la stessa esperienza motoria, solo divertimento e apprendimento! Spesso all'interno del mondo sportivo si connota solo il campione, ma non è sempre così perché lo sport è per tutti! Lo sport è una forma di libertà e socialità, attraverso il movimento si creano legami, si acquisisce autostima e si creano prospettive che prima non si credevano possibili.

Ogni bambino e ragazzo che già faceva parte della sezione di Atletica Leggera del CUS Milano grazie a questo progetto ha avuto un supporto nella pratica dell'attività motoria. Ora questa esperienza sembra finita ma non è così perché i protagonisti del progetto ora sono interessati a continuare a praticare attività sportiva con il CUS Milano, ad esempio partecipando ai camp estivi organizzati da esso. Questa rappresenta una nuova sfida per il CUS che non vuole interrompere il cammino iniziato con i progetti di Sport Inclusivo, ma deve avere l'obiettivo di proseguire su questo percorso per far diventare queste attività volte all'inclusione una costante nel tempo.













Contributo di Maria Laura Lombardi, Smart Family Trainer del CUS Molise

Un momento di crescita e confronto in un progetto volto alla promozione dell'attività fisica valorizzando anche le bellezze paesaggistiche (e culinarie) del territorio molisano. A parlare del progetto Smart, intitolato dal Cus Molise DiscoverNature: salute, sapori, scoperta' è Marialaura Lombardi. "Attraverso questo progetto ho avuto la possibilità di vivere una bella esperienza a contatto con la natura promuovendo anche la pratica sportiva che è fondamentale a qualsiasi età. E non c'è cosa più bella. Il mio impegno è stato quello di organizzare e coordinare un gruppo di lavoro insieme al quale abbiamo programmato le uscite sul territorio molisano. Abbiamo visitato, insieme ai componenti del gruppo nordic walking, la bellissima oasi naturalistica di Bosco Faiete, siamo stati protagonisti di un'escursione a Campitello Matese dove abbiamo potuto apprezzare la bellezza dei monti, respirato aria pulita e percorso chilometri nella natura incontaminata, scoprendo luoghi che fanno del territorio molisano una regione straordinaria".

"L'esperienza e il lavoro fatti sul campo sono quelli che restano nel cuore e nella mente. Nello svolgere il corso di formazione ho appreso l'importanza di saper promuovere progetti e attività in un determinato modo, mettendo a disposizione le mie conoscenze e la mia passione. Così facendo si viene sempre ripagati".

"Avere la possibilità di sviluppare il progetto in una struttura come il Cus Molise, sempre attenta a determinate dinamiche che esulano dall'aspetto prettamente sportivo, è senza dubbio un vantaggio. Lavorare con un gruppo unito e compatto che ama divertirsi e confrontarsi è il punto di forza".













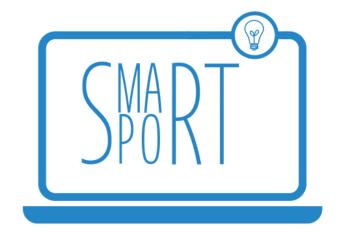
Contributo di Guido Marsciani, Smart Family Trainer del CUS Padova

Alla fase di formazione attuata dal CUSI per Smart Family Trainer a cui ho preso parte, è seguita la fase di ideazione del progetto assieme alla segreteria e alla dirigenza del CUS Padova. Lo scambio di idee ha dato vita al corso Little Monkeys, rivolto a bambini dai 6 ai 12 anni. Mi sono occupato di portare avanti il corso come educatore sportivo, coadiuvato in questo dal mio collaboratore Andrea Schiavone. Assieme alla referente territoriale del progetto, ho coinvolto i genitori dei partecipanti nelle attività, organizzando una giornata dedicata all'alimentazione e ai corretti stili di vita in collaborazione con l'ULSS6 e un'uscita didattica al Parco Avventura dei colli Euganei. Il percorso di formazione per SFT è stata un'esperienza estremamente costruttiva, perché mi ha dato l'occasione di confrontarmi con diversi operatori provenienti da realtà differenti e portatori di esperienze differenti. Ciò mi ha personalmente permesso di ampliare il mio orizzonte di visione e progettazione e mi ha conseguentemente molto aiutato nella comprensione delle ampie possibilità che potevamo avere per la progettazione di Little Monkeys.

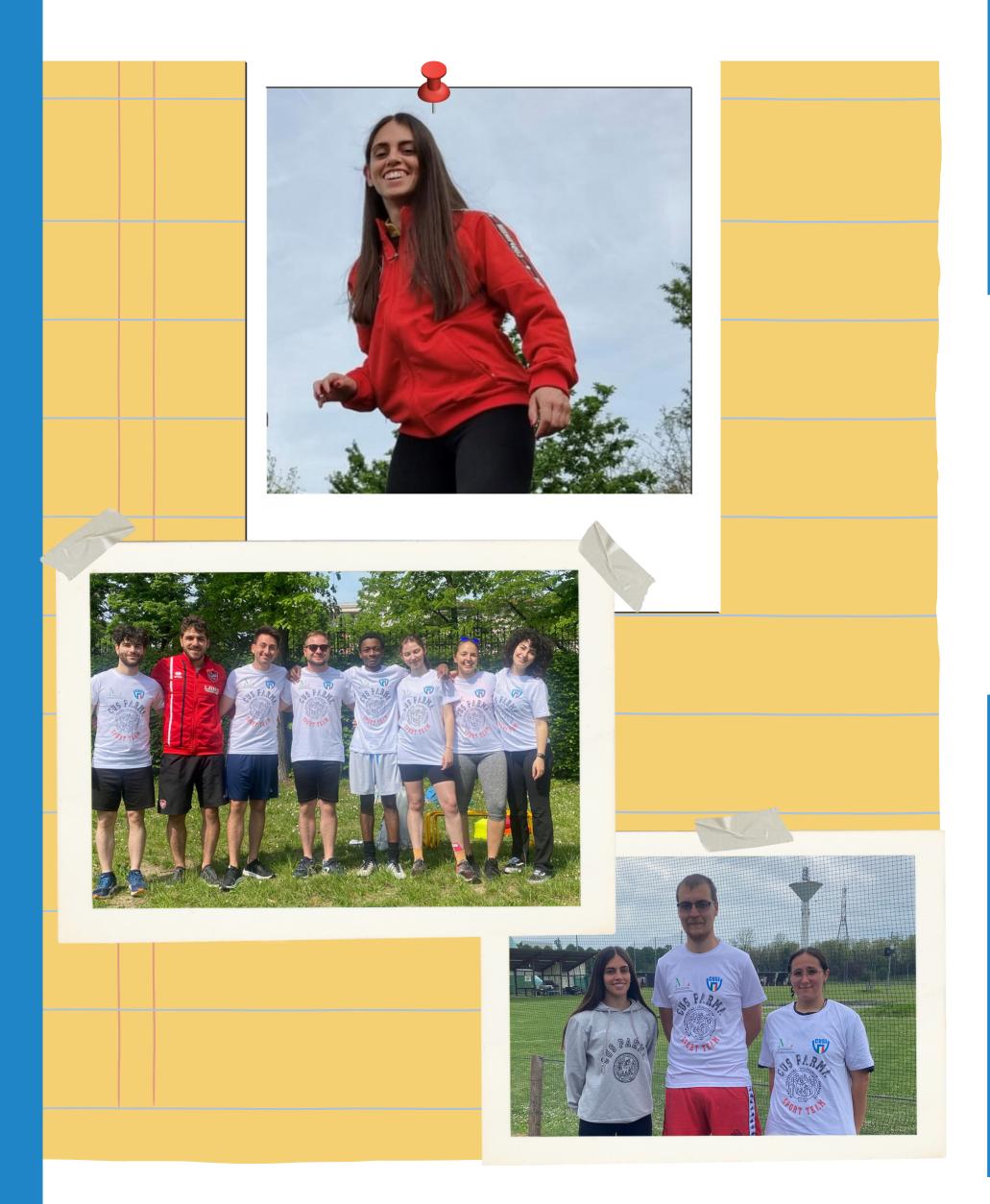
Indubbiamente, il maggiore punto di forza del nostro progetto è stata l'ampia proposta motoria che si può ingenerare in un corso di non specializzazione motoria come quello da noi ideato. Il fatto di non essere vincolati ad un unico sport o ad un insieme più o meno ampio di attività specifiche permette agli operatori di spaziare in tutte le direzioni del movimento umano attraverso giochi ed esercizi specifici. Questo ha trasmesso ai partecipanti un senso di movimento finalizzato alla crescita e al divertimento e svincolato dalle attività sportive specifiche, dando a mio parere al muoversi maggiore libertà e sensazione di auto-efficacia.













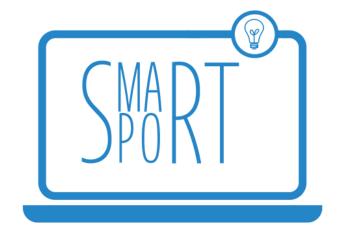
Contributo di Veronica Grenti, Smart Family Trainer del CUS Parma

Il progetto CUS Parma è stato elaborato direttamente da me, grazie a idee e formazione ricevuti nel percorso per diventare Smart Family Trainer. La soddisfazione è stata proprio quella di poter applicare le idee alla base della progettualità generale. Mi sono sentita davvero protagonista, e il riuscire a trasmettere questo entusiasmo ai partecipanti è stata la molla che ci ha permesso, dopo qualche difficoltà iniziale, di far partire il progetto. La formazione ricevuta è stata appunto importante anche per chi, come me, aveva comunque già basi importanti date da un percorso universitario culminato nella Laurea Magistrale in Scienze Motorie (Parma e Urbino). Sono stati infatti curati particolari sull'inclusività e sugli aspetti psicologici ad essa connessi che sono stati davvero un valore aggiunto reale e pratico da poter spendere. Insomma, un'opportunità che sicuramente potrò spendere nel futuro della mia carriera professionale. Ovviamente l'attività CUS Parma è stata poi possibile sul pratico grazie ad un bel lavoro di squadra: le numerosi riunioni sono poi state completate da un lavoro sul campo che ha avuto un assiduo interscambio di competenze: insomma, utile per chi ha collaborato ma anche per me per limare alcuni aspetti del progetto stesso.

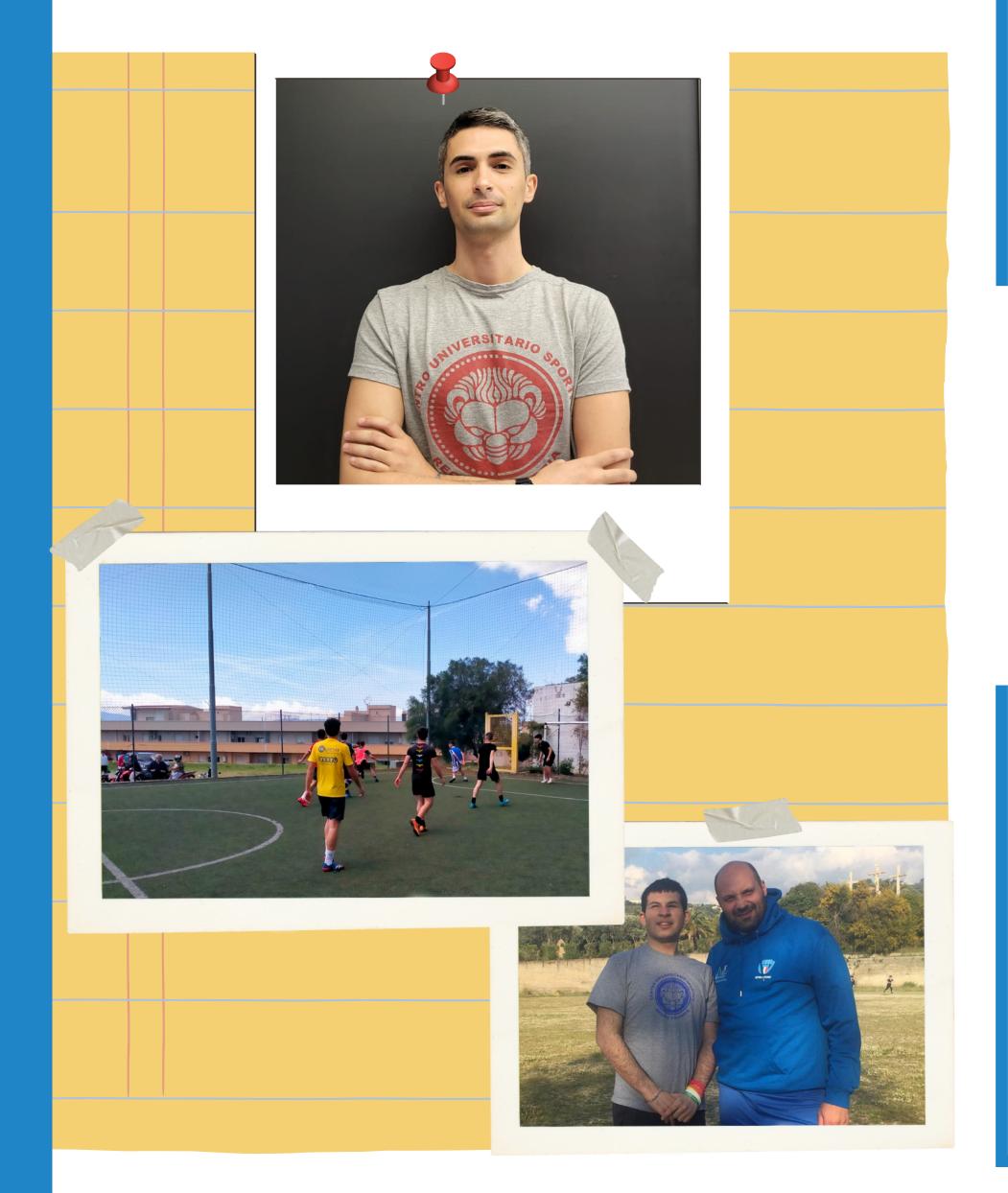
Il punto di forza è stata certamente la facilità dell'attività: siamo andati nei parchi, vicini alle sedi in cui potevamo trovare il nostro "pubblico". Per far fare loro comunque un'attività "facile" seppure con competenza, di avvicinamento alla corsa tramite la camminata. Altro punto di forza. Che chiaramente doveva e deve superare la "cattiva abitudine" dei nostri partecipanti, provenienti da percorsi di vita che non avevano messo in primo piano, e forse neanche nel secondo, il movimento. Insomma, una bella sfida.













Contributo di Piergiulio Tarantino, Smart Family Trainer del CUS Reggio Calabria

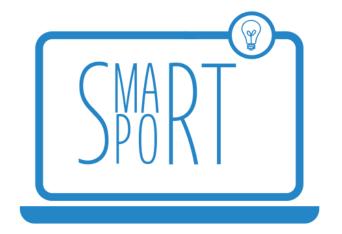
Il mio ruolo è stato quello di aiutare nell'organizzazione di giornate dove studenti e ragazzi si sono recati presso le strutture del CUS per effettuare attività sportive sia al chiuso utilizzando la struttura della palestra dove abbiamo effettuato attività di base (risveglio motorio, mobilità e esercizi di base), mentre all'esterno abbiamo utilizzato il campetto da calcio a 5 del CUS per effettuare un pò di sport di squadra per coinvolgere tutti (calcio, pallavolo).

Il percorso di formazione è stato utile a capire il ruolo che avremmo avuto durante il progetto, ragionando sugli obiettivi prefissati dal CUSI, sul da farsi durante i progetti, confrontandosi con gli altri Smart Family Trainer, condividendo idee e pensieri per futuri progetti.

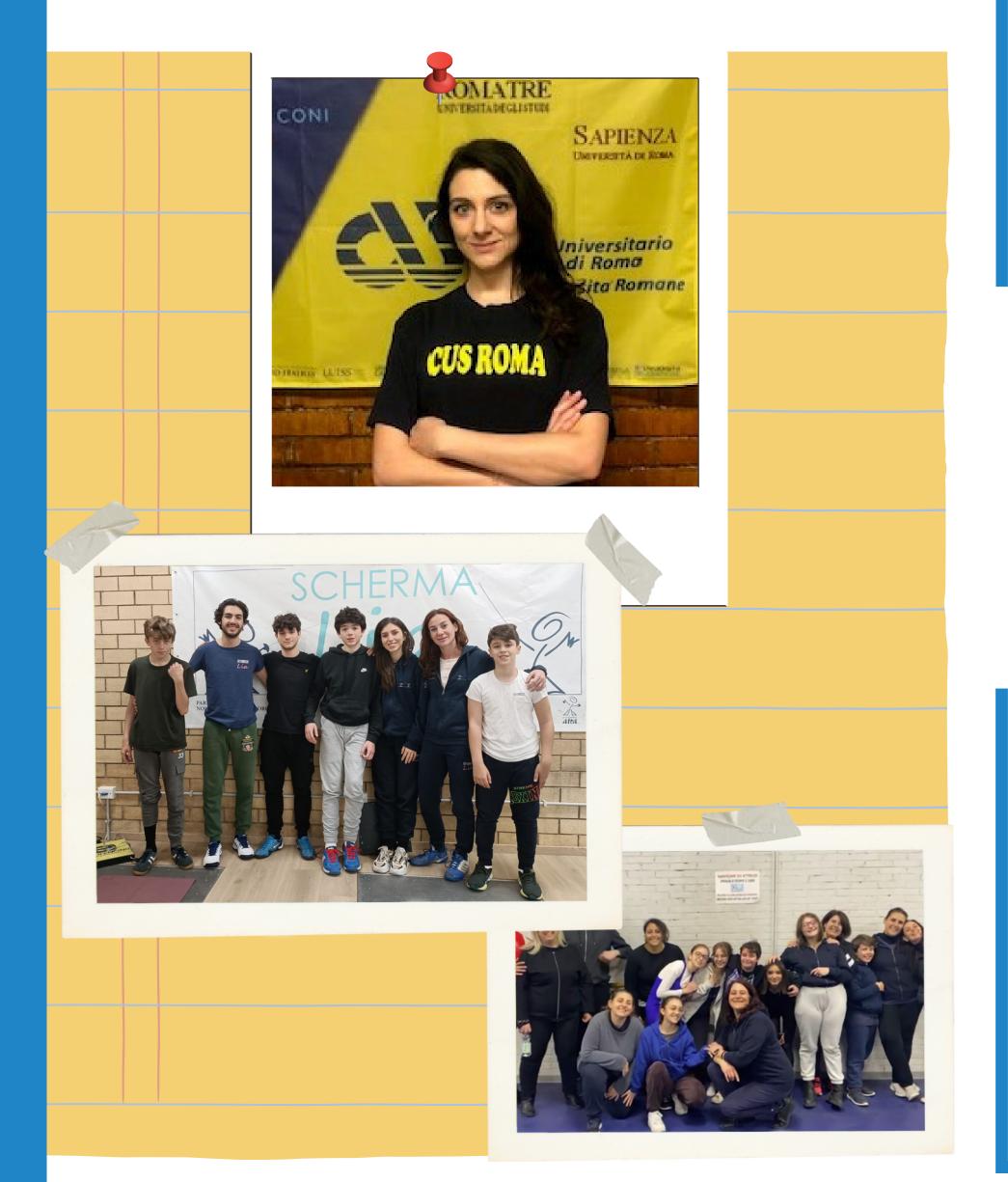
I punti di forza del nostro progetto sono state le strutture messe a disposizione dal Cus che ci hanno permesso di effettuare tutte le attività prefissate in fase progettuale e la grande collaborazione che siamo riusciti ad ottenere tra gli istruttori e i vari ragazzi partecipanti al progetto.













Contributo di Maria Motzo, Smart Family Trainer del CUS Roma

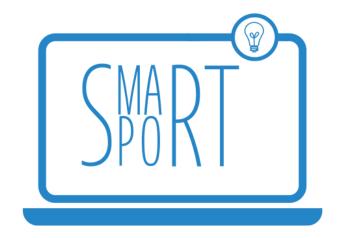
Nell'ambito del progetto il mio ruolo, in qualità di Smart Family Trainer, è stato quello di operare in prima persona con i destinatari del progetto, persone fragili e con disabilità, avvicinando e coinvolgendo nel contempo i relativi nuclei familiari ed anche quelli educazionali (tutor, insegnanti, scuole). L'obiettivo che mi sono proposta è stato promuovere attività motorie e sportive che costruissero un ponte unificante tra momenti relazionali familiari, educativi, sociali e ludico sportivi.

Un'esperienza originale per acquisire un'ottica diversa rispetto a quella abituale proposta da una formazione universitaria e tecnico sportiva. Con il sostegno dello staff di istruttori, con cui ho fattivamente cooperato, si sono affrontate, in modalità diverse, attività sportive e ludico-motorie tali da rafforzare maggiormente gli aspetti relazionali e sociali tra i vari destinatari del progetto. Ciò consentendo di sviluppare un'attenzione attiva verso un mondo dove "l'altro" è diventato un valore aggiunto e non un aspetto secondario rispetto a parametri di prestazione e performance.

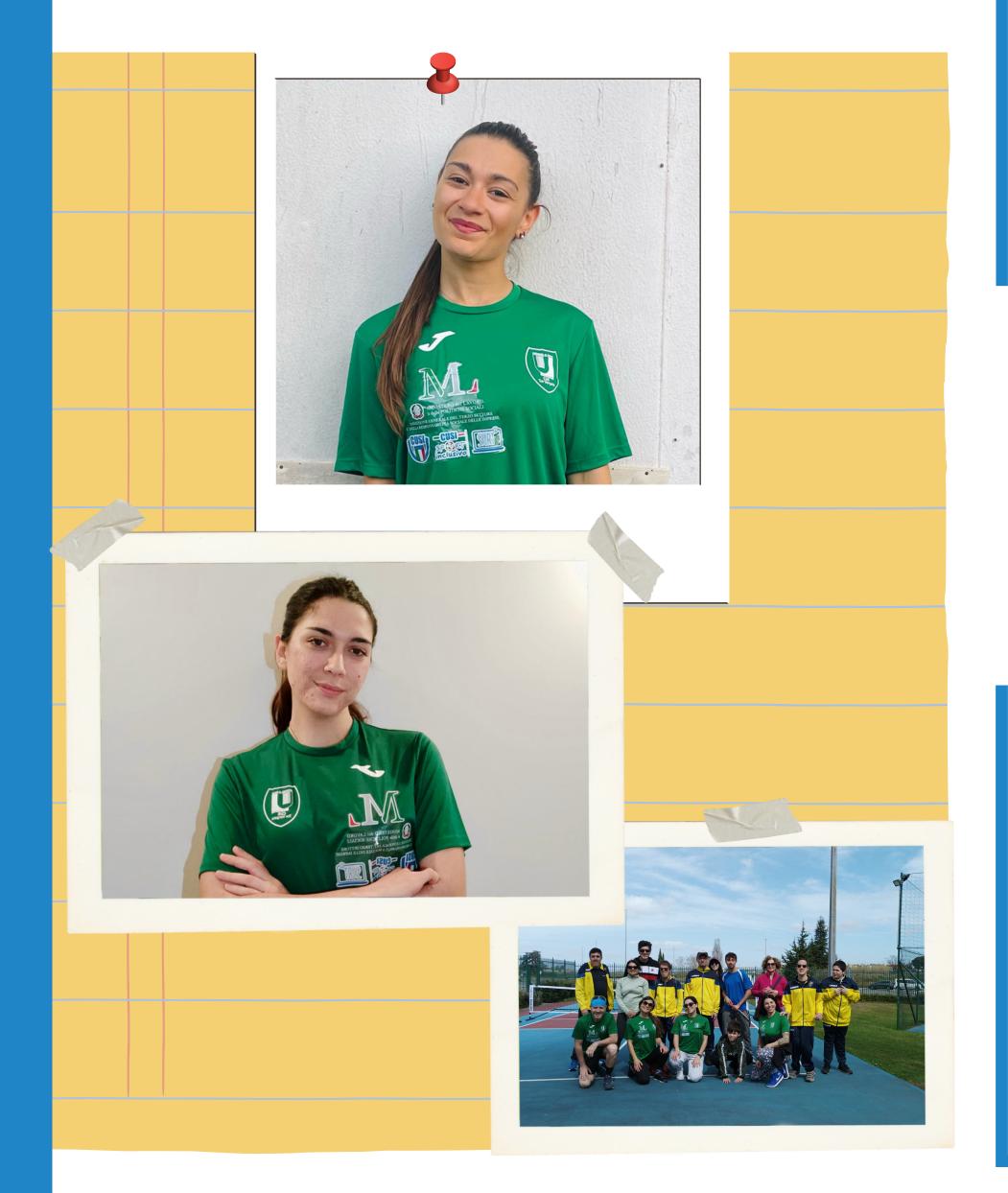
Punto di forza notevole è stato aver trovato nel Cus Roma un'ambiente "inclusivo" preesistente, sia per "mission" storica sia per scelte rivolte ad un'utenza non limitatesi al solo mondo universitario. Un ambiente inclusivo che questo progetto ha valorizzato ulteriormente rendendolo un momento portante per le future attività. Altro punto di forza è stata la possibilità di operare in un contesto sportivo multidisciplinare che, per le diverse opportunità di scelta consentite, ha permesso ai destinatari del progetto di mettersi in gioco rispetto alle attitudini, all'età, alle personali preferenze consentendo così nelle relazioni determinatesi una presenza maggiormente partecipata e "inclusiva".













Contributo di Elisa Castrovinci e Veronica Fulco, Smart Family Trainer del CUS Roma Tor Vergata

Il ruolo dello Smart Family Trainer all'interno del progetto emanato dal CUSI ha rappresentato una figura principale per lo svolgimento dello stesso.

Il nostro compito comprendeva la programmazione delle attività da svolgere in un arco di tempo di quattro mesi: grazie alle nostre conoscenze nell'ambito delle scienze motorie e attraverso il continuo scambio di idee e pareri, abbiamo ideato, progettato e realizzato il piano di allenamento adattato al target scelto (ragazzi con disabilità cognitivo-motoria e difficoltà economiche).

Il nostro ruolo principale era quello di INCLUDERE all'interno delle attività motorie scelte i ragazzi con queste problematiche, con l'obiettivo di farli divertire, socializzare ed entrare a contatto col proprio corpo.

Scoprire il proprio corpo non è facile per i ragazzi con disabilità cognitivo-motoria, tuttavia questo programma sportivo li ha molto aiutati a migliorare la propriocezione del loro corpo nello spazio.

Il percorso svolto con il CUSI e con tutti i ragazzi dei vari CUS italiani ci ha fornito la metodologia da applicare per ideare il progetto. Grazie ai webinar e ai consigli dei nostri formatori siamo riuscite a realizzare in maniera dettagliata tutte le nostre attività.

I punti di forza del nostro progetto sono stati sicuramente la PASSIONE per lo sport, l'inclusione, la socializzazione e la coesione per la realizzazione di ogni obiettivo.













Contributo di Fabio Santini, Smart Family Trainer del CUS Siena

Mi chiamo Fabio Santini e ho partecipato al progetto come Smart Family Trainer, ho partecipato alla formazione e soprattutto alle attività proposte dal progetto con un forte entusiasmo ed una voglia di creare connessioni nuove.

Mi sono trovato in una posizione e ruolo diverso dai soliti istruttori; infatti, ho cercato di dirigermi verso un approccio diverso di lavoro sul campo. Sono stato un facilitatore ed un collante tra il mondo dello sport, la scuola, e le famiglie.

Il lavoro si è concentrato molto nelle scuole, dove ho potuto rafforzare ed approfondire rapporti iniziati con il progetto SPONC!, questo ha portato ad una collaborazione continuativa con le Scuole Secondarie di Il Grado di Siena. Per me il progetto ha significato poter lavorare su un binario ancora diverso da quello che fino ad oggi avevo percorso.

Formazione portata nella realtà ha dato vita ad una esplorazione diversa della parola Inclusione e del ruolo dello sport.

Non è stato semplice coinvolgere i familiari all'interno del progetto, nonostante una pronta e bella risposta della scuola e dei ragazzi, le famiglie sono stato lo scoglio più grande, nonostante ciò, l'evento conclusivo si è svolto all'interno dell'istituto superiore Caselli di Siena, in aula magna con i professori, i ragazzi, ed i genitori. Questo è stato per me un risultato importante che mi ha dato la misura del buon lavoro svolto e dell'obiettivo a parer mio raggiunto.





