



Dona il sangue...



...dona la vita

IL LEVRIERO - Mensile di informazione sportiva dell'Università degli Studi Roma Tre
ANNO 6 - numero 55 di settembre 2014

Te la do io, l'agenda sportiva d'Ateneo

di Diego Mariottini

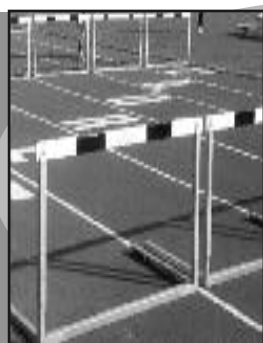
“In facoltà, per sport 2014”, un altro anno di conferenze: sport e cultura, due facce della stessa medaglia, due mondi da avvicinare e che solo in Italia si guardano a distanza. **Donazione del sangue:** riprende il progetto di sensibilizzazione di Avis Roma e Ufficio Iniziative Sportive. Migliorarsi per migliorare. Corso per l'uso del **defibrillatore** semi-automatico: come imparare a salvare la vita a chi è in pericolo con poche mosse ma precise. Corso per la **patente nautica**, entro le 12 miglia dalla costa, organizzato dalla Sezione Roma Tre Sud Ovest della Lega Navale italiana. A vele spiegate verso la conoscenza del mare e dell'imbarcazione. **4 fine settimana allo Stadio "Alfredo Berra":** dal 27 di questo mese fino al 19 ottobre prossimo, il sabato e la domenica tutti al campo di Roma Tre con attività sportive ricreative e multidisciplinari. **Rappresentative d'Ateneo:** ripartono anche quest'anno le selezioni per far parte delle squadre di calcio maschile, calcio a 5 femminile, pallavolo misto e pallacanestro maschile. I preparativi del **campionato interdipartimentale di calcio a 5:** l'organizzazione del più imponente torneo di futsal in ambito universitario. Tutti in campo a fine novembre. **Euro Roma 2014:** la terza edizione di un successo, il mondo dello sport universitario viene a Roma Tre da ogni latitudine. Il Berra protagonista a novembre, ma novembre si organizza adesso. Che cosa dite, è per caso settembre? Siamo forse tornati? Una doppia risposta affermativa – lo confessiamo - non suonerebbe affatto male.



Lo sport a Roma Tre

Il programma sportivo per l'a.a. 2014/2015

PAGINA 2



Sport e disabilità
Abolire le barriere,
cooperare al fine comune

PAGINA 6



Maurizio Baglini: "Sport e musica sono arte quando lo sono"

PAGINA 5



4 FINE SETTIMANA AL BERRA
dal 27 settembre al 19 ottobre 2014,
il sabato e la domenica dalle 10 alle 14 con
attività sportive ricreative e multidisciplinari

Lo sport a Roma Tre

Il programma sportivo per l'a.a. 2014/2015

Il nuovo anno accademico 2014/2015 è appena iniziato e l'Ufficio Iniziative Sportive di Roma Tre sta lavorando per gli studenti dell'Ateneo. Un programma che fino al 31 luglio 2015 accompagnerà vecchi e nuovi iscritti ai vari Dipartimenti.

I centri sportivi universitari sono operativi dal 1° settembre e resteranno a disposizione degli utenti fino a fine stagione accademica, mentre l'apertura della sala pesi presso lo Stadio Alfredo Berra è prevista per il 15 settembre. Diversi i corsi organizzati per gli studenti al fine di soddisfare le esigenze di tutti coloro che vogliono far sport: atletica leggera, manutenzione della bicicletta, l'uso del defibrillatore, i corsi di tennis tavolo integrato (per far giocare in contemporanea normodotati e studenti con disabilità) e di tennis tavolo maschile e femminile, gli scacchi e il corso per la patente nautica – entro le 12 miglia. In parallelo a queste attività, l'Ufficio Sport di Roma Tre organizzerà anche una serie di tornei: green volley misto 3vs3, il doppio di tennis *open*, pallacanestro 3vs3, il torneo di scacchi, di calcio a 5 femminile e calcio a 5 maschile, di tennis tavolo femminile e maschile, il torneo di pallavolo indoor, quello di tressette, il campionato di calcio a 5 per studenti delle scuole superiori e per matricole universitarie, il torneo di tennis maschile e femminile, il burraco, gli scacchi in biblioteca, il torneo di calcio balilla, calcio a 5 matricole, il beach volley, la supercoppa di calcio 5 maschile e femminile. Anche quest'anno, il fiore all'occhiello della programmazione sarà rappresentato dal campionato di Ateneo di calcio a 5 maschile, previsto a partire dal mese di febbraio, e il campionato di Ateneo di calcio a 5 femminile (che partirà nel mese di marzo 2015). Per fine ottobre è previsto l'inizio dei campionati esterni di calcio maschile, di calcio per il personale, di pallavolo misto, di pallacanestro maschile e di calcio a 5 femminile. Ma come si sa, l'azione dell'Ufficio Iniziative Sportive va oltre l'agonismo in senso stretto. Ai differenti corsi e tornei, si aggiungono infatti la donazione del sangue, gli eventi sportivi e conferenze inserite all'interno dell'Iniziativa "In Facoltà per Sport", l'evento internazionale "EuroRoma 2014", i

5 giorni sulla neve a Bardonecchia, previsti a marzo 2015, la corsa podistica per studenti delle scuole superiori e universitari e l'iniziativa #Abituttu, che tanto successo ha riscosso nella passata stagione. Insomma, si tratta di un programma sportivo molto consistente, al quale ci si aspetta che tutti i destinatari risponderanno con la stessa energia che da sempre ha contraddistinto gli studenti di Roma Tre, che vivono lo sport come un momento di svago e di riposo ma anche come strumento di coesione tra colleghi e docenti dello stesso corso e di altre realtà dell'Ateneo. Del resto, cose da fare ce ne sono talmente tante che se uno non ne approfitta vuol dire che non era interessato allo sport, a prescindere. E questo non sarebbe un problema di cui potrebbe farsi carico l'Ufficio Iniziative Sportive.

Andrea Del Prete



Torneo calcio a cinque maschile

termine iscrizioni 23 ottobre
inizio torneo 27 ottobre 2014

centro sportivo "Le Torri"
lungotevere Dante, 376

informazioni: tel 0657333702
r3sport.tornei@uniroma3.it
<http://r3sport.uniroma3.it>



R3 Gym' Summer Party (Berra), 30 giugno 2014

APERTURA SALA PESI



La Sala pesi presso lo Stadio Alfredo Berra sarà aperta dal 15 settembre 2014 al 17 luglio 2015

AFFITTO CAMPI DI CALCIO A 5



sul sito <http://r3sport.uniroma3.it> è possibile prenotare i campi di calcio a 5 del Centro Le Torri

Piccola guida allo stage formativo presso R3 Sport

pagina a cura di Mattia Piola

Comunicare lo sport. A Roma Tre il tirocinio per entrare nel mondo del giornalismo

Giornalismo, università, sport. Tre mondi che a Roma Tre trovano la sintesi ideale nell'Ufficio Iniziative Sportive. Anche quest'anno, dal mese di settembre, sarà infatti possibile candidarsi per svolgere un tirocinio formativo in R3 Sport. Un'occasione che l'Ufficio offre agli studenti che, per fini curriculari, debbano effettuare lo stage previsto dal loro piano di studio e anche a quanti siano interessati a fare esperienza nel mondo dell'informazione. Il tirocinio prevede un percorso di 150 ore da compiere all'interno della redazione de Il Levriero. Lo stagista si troverà così a vivere un'esperienza giornalistica a tutto tondo, tra riunioni per la progettazione dei numeri della testata e composizione di articoli e interviste. Ma Il Levriero non è certamente una realtà isolata. Il periodico, nato nell'ottobre 2009 e dedicato alle iniziative sportive dell'Ateneo ma anche alle tematiche connesse del territorio, della cultura e della società, è affiancato dal blog "uncalcio". Uno spazio sul web che raccoglie le cronache dei principali eventi sportivi che si svolgono in ambito accademico, dai campionati interfacoltà di calcio a 5 agli incontri di basket, fino ai tornei interuniversitari di calcio e calcio a 5 che vedono impegnate le rappresentative maschili e femminili di Roma Tre. Comunicare lo sport per l'Ufficio Iniziative Sportive è un impegno che non si esaurisce nell'informazione e nella rassegna stampa. Significa allo stesso tempo veicolare contenuti anche attraverso eventi e conferenze che interessano la dimensione sportiva nella sua interezza. Dagli aspetti più "tecnici", come l'incontro con Luca Marchegiani e il medico nutrizionista della Nazionale di calcio Luca Gatteschi sull'alimentazione nello sport, alle interconnessioni che legano lo sport a momenti storici e fenomeni sociali di attualità, come la rievocazione della vittoria italiana del 1976 in Coppa Davis di tennis con i protagonisti Nicola Pietrangeli e Adriano Panatta o l'approfondimento sull'utilizzo del lessico violento nella rappresentazione mediatica dello sport. I tirocinanti sono il cuore di questi momenti: sono chiamati a collaborare all'ideazione e alla preparazione dell'appuntamento, curando gli aspetti organizzativi e di comunicazione nelle settimane precedenti la conferenza. Un lavoro questo che, assieme alla redazione de Il Levriero e del blog, rappresenta un'opportunità di crescita professionale per coloro che vogliono cimentarsi nel giornalismo e maturare un'esperienza lavorativa da spendere nel futuro. Lo stage all'Ufficio Sport offre la possibilità di mettere alla prova le proprie abilità, di fare conoscenza con colleghi con i quali lavorare a stretto contatto, di assimilare una metodologia di lavoro in un settore che oggi richiede una formazione solida. Roma Tre può contare su questa realtà praticamente unica nel panorama accademico. Perché allora non sfruttarne appieno le occasioni che è in grado di offrire?

L'esperienza presso R3 Sport nelle parole di due ex stagisti

Matteo Mastorci: «Un'opportunità concreta per imparare sul campo»

Da sempre amante dello sport, soprattutto del calcio. Una laurea triennale in Scienze Politiche (indirizzo Comunicazione) conseguita all'Università di Firenze prima di sbarcare a Roma Tre. Fresco di titolo magistrale in Informazione, editoria, giornalismo, Matteo Mastorci parla del suo periodo di stage.

In che modo eri venuto a conoscenza del tirocinio presso l'Ufficio Sport?

Una mia amica di corso mi segnalò l'avviso sul sito internet del Collegio Didattico di Scienze della comunicazione. Sono un grande appassionato di sport e la proposta mi sembrò da subito interessante. Così mandai un'email e dopo qualche giorno mi presentai per il colloquio con il responsabile della comunicazione sportiva d'Ateneo, Diego Mariottini.

Svolgere lo stage all'Ufficio Iniziative Sportive significa impegnarsi in diverse mansioni, dalla redazione all'organizzazione di eventi. C'è un aspetto del lavoro che più di altri ti ha dato soddisfazioni?

Senza dubbio seguire le partite del campionato universitario di calcio a 5 e redigerne la cronaca. Agli inizi non fu semplice, anche perché non avevo mai scritto di sport in precedenza. Con il tempo ho appreso come impostare un articolo, come comporre un attacco e una chiusura efficaci. Trascorrere i pomeriggi a bordo dei campi di gioco così si è rivelato per me il modo più diretto per fare pratica ed esercitare le mie abilità redazionali.

Se dovessi stilare un bilancio della tua esperienza...

Sarebbe una valutazione certamente positiva. Lo stage all'Ufficio Sport mi ha permesso di capire da vicino come funziona una redazione e di partecipare alle dinamiche che la interessano. C'è un grande lavoro dietro - fatto di riunioni, eventi da seguire e da organizzare - ma è tutto più facile quando si ha la fortuna di collaborare con persone serie e competenti come è successo a me.

Matteo, hai qualche consiglio da rivolgere a quanti vorranno cimentarsi in questo tirocinio?

Sì, come prima cosa direi che questa esperienza si concilia bene con gli impegni di studio. Il tempo è ben distribuito: ricordo che con i miei colleghi di tirocinio stabilivamo dei turni per cercare di organizzare al meglio le attività da svolgere e venire incontro alle esigenze di tutti. Questo stage è inoltre in grado di offrire la possibilità effettiva di imparare il metodo del lavoro giornalistico e di familiarizzare con gli strumenti, le modalità e le tempistiche della professione.

Andrea Del Prete: «Sintonia e spirito di squadra. Così si cresce davvero»

Una laurea triennale al Dams di Roma Tre, indirizzo spettacolo. Poi la decisione di approfondire gli studi nel campo della comunicazione e l'iscrizione al primo anno del corso magistrale in Informazione, editoria e giornalismo. Andrea Del Prete ci racconta il suo percorso di tirocinio all'Ufficio Iniziative Sportive.

Ricorderai di certo il tuo approccio al Levriero e all'attività dell'Ufficio Sport. Quale fu l'impatto con la redazione e quali aspettative nutrivisti?

Inizialmente non conoscevo bene le attività dell'Ufficio. In breve tempo comunque sono riuscito ad acclimatarmi, seppure non avessi mai fatto esperienze di redazione prima. Quando mi presentai, il mio intento era quello di imparare il più possibile da un ambiente per me nuovo e di rendermi utile all'interno del team.

150 ore di tirocinio non producono un giornalista "perfetto", ma possono senz'altro contribuire a migliorare le qualità di un aspirante comunicatore. Dal punto di vista professionale, quali insegnamenti hai tratto da quest'esperienza?

In primo luogo una metodologia di lavoro. È essenziale sforzarsi di assimilare i fondamentali del mestiere, dalla capacità di scrittura all'abilità di relazione con i colleghi. Personalmente, nel corso dei mesi di stage sono riuscito a prendere maggiore confidenza con la materia, ad esempio impiegando sempre minor tempo per redigere un articolo.

Il lavoro giornalistico è fatto di relazioni costanti con colleghi, con un responsabile editoriale e a volte anche con personalità che non capita di incontrare ogni giorno. Hai mai avuto difficoltà nel gestire tutti questi rapporti?

No, un punto a favore dello stage è stato l'aver potuto contare su un gruppo di persone affidabili e volenterose. Sia con il nostro responsabile che con i compagni di redazione ho sempre avuto un ottimo rapporto. È stato certamente di aiuto un ambiente di lavoro nel quale la collaborazione reciproca e il rispetto erano sempre garantiti.

C'è un momento in particolare o un episodio che ricordi per la sua valenza formativa e umana?

Le riunioni di redazione erano ottime occasioni di crescita: il confronto di idee e proposte era un esercizio stimolante per ognuno di noi, che poteva fornire un proprio contributo al numero del Levriero in programma o all'ideazione di una conferenza. Una riunione poi poteva divenire anche un'occasione per riconoscere meriti a chi si fosse distinto in qualche mansione.



è tempo... di riprendere le attività sportive

ufficio iniziative sportive
informazioni: tel 0657332860
r3sport@uniroma3.it
<http://r3sport.uniroma3.it>

La musica nello sport

Fra classicismo moderno e nuove tendenze

Forse è solo questione di ritmo. Di certo, quando si parla di sport, sempre più spesso si chiama in causa anche la musica. Lontano da interpretazioni strettamente legate al mondo dell'antropologia culturale e tralasciando una visione che tende a far originare il connubio tra un suono "umanamente organizzato" e movimento del corpo nelle danze tribali e sciamaniche, la musica ha svolto, svolge e svolgerà, in ambito sportivo, una molteplicità di funzioni. Primo fra tutti un ruolo d'accompagnamento all'attività fisica che si manifesta nel momento in cui la melodia non fa parte dell'attività sportiva in senso stretto ma ricopre un ruolo di supporto. Lo scopo è quello di incitare l'atleta, di galvanizzarlo, in competizioni in cui è richiesto uno sforzo di bassa intensità ma prolungato nel tempo. A riguardo interessanti sono le teorie di Del Sordo e Lapassade su una funzione "anestetica" della musica in relazione allo sforzo fisico: *"Quando la competizione fra contendenti può dar luogo a dolore fisico la musica può essere somministrata come inibitore e limitatore della sofferenza. In questo caso, la musica accompagna alcuni gesti che, nel loro insieme, costituiscono una prassi amnesica e anestetica; in altre parole, la musica crea e sostiene una forma di movimento del corpo che ha lo scopo di stordire e di condurre l'individuo al suo conflittuale contatto con il reale o il trascendente, immunizzato dagli effetti somatici e psichici che ne derivano"*. Il collegamento con le discipline di aereo-fitness come: spinning, aereo boxe o fit-boxe risulta scontato. Lo sport non si è limitato, però, a relegare la musica in una funzione secondaria. Numerose sono, infatti, le discipline in cui il suono svolge un ruolo di *condicio sine qua non*. Senza citare la danza (per non entrare nella diatriba se essa debba essere considerata un'arte o semplicemente uno sport), il nuoto sincronizzato e le varie discipline del pattinaggio artistico rappresentano gli esempi più evidenti. Sono questi gli sport in cui la musica si fa attrice protagonista assieme ai movimenti del corpo. Il ritmo detta la velocità è l'intensità del gesto. Calibrare male un movimento vuol dire andare fuori tempo, cosa che di sicuro non sfuggirà alla giuria. Si potrebbe pure finire qui se non fosse che la tendenza in questi ultimi anni sta cambiando. Non è più lo sport che si "serve" della musica ma sempre più spesso si parte da un suono nuovo per creare una disciplina nuova. È il caso, per esempio, delle varie forme di street dance o il cheerleading. Cosa riserba il futuro è difficile dirlo ma di sicuro questo connubio continuerà a esistere, in quale modo sarà il tempo a dirlo.

Roberto Innocenzi

Intervista a Maurizio Baglini

"Sport e Musica sono arte, quando lo sono"

Maurizio Baglini è un pianista italiano, tra i più brillanti e apprezzati sulla scena internazionale. Classe 1975, ha al suo attivo un'intensa carriera in Europa, America e Asia: oltre 1200 concerti come solista e 1000 in musica da camera. Ha affrontato il discorso del parallelismo musica-sport, per far capire ai ragazzi che l'arte non è racchiusa esclusivamente nei confini di una sala da concerto e che lo sport può essere arte. Ai livelli più elevati, s'intende.

In base alle sue esperienze, come giudica il binomio attuale tra la musica e il mondo dell'istruzione? Crede che a livello scolastico questa disciplina sia vista esclusivamente come un hobby o un diletto, proprio come lo sport, senza che sia data la giusta importanza, né alla musica né allo sport?

Nel nostro Paese c'è ancora molto, troppo,

da fare: dovremmo prendere esempio dal trivium/quadrivium rinascimentale. La musica dovrebbe esser parte integrante dell'educazione, non con un'ora la settimana, bensì con un'attenzione specifica all'ascolto, alla conoscenza della grammatica musicale, alla storia della musica stessa. In pratica, in Italia si prende la maturità dovendo sapere chi sia stato Dante Alighieri (cosa sacrosanta, peraltro), ma potendo eventualmente ignorare chi fossero Wolfgang Amadeus Mozart o Ludwig van Beethoven.

Un professionista come lei riesce a ritagliare del tempo libero per praticare sport? Certamente. Correndo e tenendomi in allenamento riesco meglio a memorizzare i nuovi pezzi che metto in repertorio. Tramite l'attività motoria assaporo la natura circostante in maniera sensoriale e questa può essere una fonte d'ispirazione molto importante. Inoltre lo sport mi aiuta nella musica perché anch'esso è arte, quando si esprime in termini di grandezza assoluta. Del resto,

gli Antichi Greci lo dimostrano.

In prospettiva futura, l'introduzione di crediti formativi universitari legati ad un curriculum con titoli artistici o sportivi potrà coinvolgere in maniera più significativa i ragazzi?

L'ascolto di un grande evento musicale, possibilmente preparato con una guida all'ascolto snella, non dogmatica ma informale, è sicuramente più proficuo rispetto a un corso accademico prettamente settoriale. In Germania, l'accesso a una sala da concerto o l'ascolto delle prove di concerti importanti, valgono per gli studenti crediti universitari spendibili.

Ecco perché, poi, la Germania produce più e meglio di noi in quasi tutti i campi: un popolo colto e raffinato, amante dello sport come delle arti, produce di più e meglio rispetto a un popolo complessivamente sedentario e passivo nel subire la mediatizzazione della vita quotidiana.

Carlo Cimini

Sport e disabilità

pagina a cura di Daniele Fratini

Abolire le barriere, cooperare al fine comune

Tramite lo sport universitario il concetto di disabilità perde di senso. O almeno così dovrebbe essere. Roma Tre compie i suoi sforzi per abolire il condizionale. Se sei uno studente universitario rientri in quella categoria che frequenta un corso di studi finalizzato all'apprendimento di uno specifico sapere. L'Ateneo deve permettere allo studente di trascorrere e impegnare il suo tempo all'interno di una struttura che consenta il conseguimento della laurea nei tempi giusti. La condizione personale non può rappresentare un ostacolo nell'apprendimento del sapere. Considerando il numero crescente di studenti con disabilità, gli Atenei devono adeguarsi alla crescita delle esigenze che si vengono a creare. Roma Tre è impegnata in attività di promozione e sviluppo di politiche sociali tendenti all'inclusione nella vita d'Ateneo. Una di queste (che non è ancora operativa ma vorrebbe concretizzarsi) è l'idea dell'Ufficio Iniziative Sportive di avvicinare al movimento fisico gli studenti con disabilità. Lo sport deve essere uno strumento che faciliti la nascita di nuovi legami, che permetta a uno studente di sentirsi vicino a un gruppo di persone, studenti anch'essi. Praticare lo sport potrebbe rappresentare dunque per chi vive una condizione di disabilità un'occasione per inserirsi all'interno di un contesto socialmente attivo e coinvolgente. La promozione delle attività motorie potrebbe essere inoltre sviluppata coinvolgendo anche altri contesti universitari, creando così un meccanismo di rete. Tra le opzioni da considerare, un'iniziativa auspicabile sarebbe la collaborazione tra l'Ufficio Iniziative Sportive e l'Ufficio Studenti con Disabilità. Quest'ultimo fu istituito alla fine degli anni '90 allo scopo di orientare e assistere, durante tutto il loro percorso didattico, gli studenti che hanno bisogno dei servizi di accompagnamento, di trasporto e di supporto alla comunicazione. L'attenzione che l'Università pone nei riguardi delle esigenze di questi studenti è testimoniata anche dalla presenza di un Delegato del Rettore, il quale si occupa in maniera specifica e mirata dei percorsi formativi. È inoltre presente in Ateneo l'Ufficio Servizio Civile, che, in collaborazione con l'Ufficio Nazionale, permette lo svolgimento di uno specifico progetto, denominato "Vivere la Disabilità". Il progetto fornisce servizi di assistenza agli studenti che si interfacciano con i volontari. Senza sinergie non si va da nessuna parte. Organizzare le sinergie è proprio ciò che serve fare dopo avere stabilito l'importanza dell'agire insieme. Lo sport e l'assistenza individuale sono aspetti importanti, anzi imprescindibili, ma rappresentano un mezzo, non certo un fine. Il fine è includere categorie di persone nel contesto universitario e territoriale e farlo ottimizzando i mezzi a disposizione. Come dicono gli inglesi, "Where there's a will, there's a way" (dove c'è una volontà c'è una via). La "will" c'è, troviamo insieme una "way".



la locandina dell'iniziativa #abilitutti dello scorso 14 giugno

La parola al Delegato del Rettore per i problemi connessi al disagio

Anna Maria Favorini: "Analizziamo il legame Sport-Università attraverso una visione globale"

Nelle Università italiane gli studenti con disabilità sono in aumento. Roma Tre è conforme alle nuove esigenze?

Il nostro Ateneo ha da tempo istituito l'Ufficio Studenti con Disabilità, la cui mansione è quella di conferire al "problema disabilità" una visibilità coerente con le politiche nazionali. È stato inoltre attivato un servizio per gli studenti con DSA (Disturbi Specifici di Apprendimento), che rivolge una particolare attenzione alla dislessia.

C'è anche il Servizio di orientamento al lavoro, rivolto a studenti e laureati con disabilità che vogliono intraprendere un percorso di orientamento specifico. Sono previsti poi un potenziamento dei servizi di tutorato e un implementazione delle attrezzature informatiche per studenti ipovedenti.

La volontà dell'Ufficio Iniziative Sportive è quella di coinvolgere TUTTI gli studenti nelle attività motorie. In quale direzione ci si dovrebbe muovere per accelerare questo processo?

Dobbiamo impegnarci al coinvolgimento di tutte le componenti della vita accademica, individuando spazi e momenti significativi utili ad un'ulteriore crescita dell'inclusione sociale. Bisognerebbe dunque analizzare il legame Sport-Università attraverso una visione globale. Infatti già nelle Scuole Primarie le discipline motorie sono relegate agli ultimi posti nella

gerarchia dei saperi. Bisogna poi considerare che gli studenti non sempre hanno tempo da dedicare allo sport perché assorbiti dallo studio. Bisognerebbe inoltre trovare o quantomeno adattare gli spazi e le attrezzature a disposizione dell'Ateneo, in relazione alle esigenze dei partecipanti.

Esiste una difficoltà-famiglie legata all'accesso allo sport universitario per gli studenti con disabilità?

Ci sono difficoltà legate alla pratica sportiva delle persone disabili. Alcune di queste sono correlate alla tipologia di disabilità e in riferimento al tipo di attività proposta. È possibile che alcuni genitori vivano una serie di condizionamenti, alimentati dalla preoccupazione dell'inadeguatezza dei figli nella pratica motoria.

C'è comunque, da parte di molti docenti, una visione favorevole alla pratica sportiva rivolta alle persone con disabilità, in particolare per il nuoto e per la ginnastica. Questo può essere un primo passo per convincere anche le famiglie reticenti.

L'idea di far cooperare tramite la pratica sportiva tutti gli studenti insieme potrebbe rappresentare un aspetto utile all'inclusione oppure ritiene più utile differenziare le categorie?

L'inclusione implica di per sé la partecipazione alle diverse attività proposte e l'abbattimento di tutte le barriere. La cooperazione costituisce un vantaggio generale e migliora la qualità delle relazioni interpersonali. Lo sport praticato all'Università dunque è un momento di aggregazione e di affiliazione in cui si sviluppa il senso di appartenenza e l'apertura agli altri. Certamente questo implica grande attenzione alle caratteristiche di tutti e la riconfigurazione dei contesti in cui le attività si svolgono.

PROSSIMI APPUNTAMENTI

ancora tanta strada da fare insieme...

Donazione del sangue

Mercoledì 15 ottobre 2014 stadio Alfredo Berra, via Giuseppe Veratti snc

In Facoltà per Sport

Convegni su Tematiche Sportive

Corso uso Defibrillatore

Proseguono i corsi sull'uso del defibrillatore semi-automatico

Corso Patente Nautica

Entro le 12 miglia dalla costa, organizzato dalla Sezione Roma Tre Sud Ovest della Lega Navale Italiana

4 Fine Settimana al Berra

Dal 27 settembre al 19 ottobre 2014, il sabato e la domenica dalle ore 10 alle ore 14 con attività sportive ricreative e multidisciplinari

Rappresentative di Ateneo

Selezioni per partecipare alle rappresentative di calcio, calcio a 5 femminile, pallavolo misto e pallacanestro maschile

...continua a navigare con noi



Estate e sport a Roma Tre

Nella solita atmosfera di festa e di divertimento che ha contraddistinto tutte le manifestazioni targate Roma Tre, 19 tra ragazzi e ragazze si sono sfidati nella cornice del centro sportivo Moon River nel torneo di Beach Volley. Momenti importanti alla ricerca di un po' di svago e per staccare la spina prima della fine degli impegni universitari. Le 9 squadre, formate da due (o al massimo tre) atleti sono state divise in tre mini-girone da tre team ciascuno e si sono affrontate in sfide di andata e ritorno al meglio dei tre set. Poche regole, molto chiare: la prima squadra a mettere a segno 21 punti si aggiudica un set e in caso di parità al termine del secondo, il terzo set verrà assegnato al raggiungimento dei 15 punti. Chi vince con il risultato di 2-0 si aggiudica 3 punti mentre in caso di vittoria per 2-1 i punti saranno 2 per la vincente e 1 per la perdente. Le tre compagini qualificate al primo posto nel girone e la migliore seconda proseguiranno il loro percorso nelle semifinali, con le stesse modalità sopra descritte, per poi arrivare alla finalissima e alla finale per il terzo e quarto posto. Si è aggiudicato il torneo la coppia formata da **Damiano D'Amico**, fresco vincitore anche ai Beach Games in coppia con Francesca Conversano, e **Damiano Lembo**, che agli stessi Beach Games si era posizionato al terzo posto. Continuano a collezionare secondi posti **Marco Zegovin** e **Alessandro Blasone**, già sconfitti in finale ai Beach Games dalla coppia D'Amico-Conversano. Gradino più basso del podio per **Matteo Bruno** e **Giordano Agostini**. Il torneo di Beach Volley riesce sempre a imporsi come uno degli



eventi più affascinanti organizzati da Roma Tre. La stagione sportiva è quindi giunta al termine e c'è già grande trepidazione tra gli studenti per le manifestazioni in programma nel prossimo anno. È stato un anno positivo durante il quale numerosi ragazzi sono riusciti a togliersi parecchie soddisfazioni (agonistiche, naturalmente) rispettando sempre i valori dello sport, che spesso vanno a coincidere con quelli della vita. Ed è proprio questo che l'Università dovrebbe insegnare.

Matteo Mastorci

Sport e Alimentazione

Il nostro fabbisogno calorico



Dove eravamo rimasti? Ma forse sarebbe meglio domandarci... da dove eravamo partiti?

Abbiamo inaugurato la rubrica *sport e alimentazione* introducendo il cosiddetto *piano alimentare equilibrato* prefissandoci di descriverne le fasi.

Abbiamo così considerato – scivolando forse un po' in alcuni (noiosi?) dettagli tecnici – il nostro *peso ideale* o *desiderabile* e il significato che questo concetto di "idealità" assume nei soggetti sportivi. Non ci resta ora che proseguire considerando un'altra fase fondamentale: *la valutazione del fabbisogno calorico giornaliero*.

Iniziamo col dire che la quantità di energia che "consumiamo" nell'arco delle 24 h (TDEE: Totaly Daily Expenditure Energy) è la risultante di più componenti: il metabolismo basale (MB), il dispendio energetico dovuto all'attività fisica e - concetto forse meno familiare rispetto ai precedenti - la termogenesi indotta dalla dieta (TID) chiamata anche termogenesi alimentare o postprandiale. Dedichiamo subito qualche parola su quest'ultima, che possiamo definire "quell'energia in più" (sotto forma di calore e rispetto ai valori basali in condizioni di riposo) che l'organismo "spende" per la digestione degli alimenti. Naturalmente gli alimenti sono per noi fonte di energia, ma ad ogni pasto l'organismo, in risposta all'introduzione di questi, ne spende un po' per poterli utilizzare. La TID raggiunge il massimo nell'ora successiva al pasto e dura circa 4 ore. Quindi ad ogni pasto dissipiamo un po' di energia? In parte è un po' così, per questo è buona norma suddividere la razione di calorie giornaliera in pasti "piccoli e frequenti".

Non illudiamoci troppo però, la TID rappresenta in media il 10% del fabbisogno calorico giornaliero e varia a seconda della quantità e del tipo di alimento. L'effetto termogenico dei lipidi è del 2-5% dell'energia fornita, quello dei glucidi del 5-10% circa e quello dei protidi decisamente più alto 10-35% dell'energia.

Questo significa che: su 100 Kcal derivate dai lipidi (11,1 gr) tra le 2 e le 5 Kcal vengono disperse in calore (media 3,5%), su 100 kcal da glucidi (25gr) si disperdono tra le 5 e le 10 kcal (media 7,5%) mentre su 100 Kcal da protidi (25gr) la spesa energetica sarà tra le 10 e le 35 kcal! (media 22,5%). Questo ci fa meglio comprendere il perché le diete iperproteiche -(lo diciamo fin d'ora: da seguire eventualmente sotto stretto controllo medico o del nutrizionista e solo per periodi molto brevi!) riscuotono così larghi consensi tra coloro che desiderano perdere peso. Ci sono però altri fattori che possono far variare la TID, ne parleremo prossimamente...

Daniela Basti

IL LEVRIERO

Testata registrata presso il Tribunale di Roma n.285 del 30 luglio 2009 (cartacea) e n.286 del 30 luglio 2009 (digitale)

LA REDAZIONE

Direttore responsabile
Lorenzo Scheggi Merlini
Caporedattore
Diego Mariottini

Hanno collaborato in questo numero

Daniela Basti, Carlo Cimini, Andrea Del Prete,
Daniele Fratini, Roberto Innocenzi, Matteo Mastorci,
Mattia Piola

Restyling Progetto Grafico
Ufficio Progettazione Grafica

SEDE

Via Ostiense 149, Tel 06 57332117/8/9

IMPIANTI

Centro Sportivo 'Le Torri', Lungotevere Dante 376, Tel 06 57338038;

Stadio 'Alfredo Berra', Via G. Veratti snc, Tel 06 57333702

**VIENICI A TROVARE
ANCHE SU:**

IL BLOG: <http://uncalciotre.wordpress.com>
IL SITO INTERNET: <http://R3sport.uniroma3.it>
FACEBOOK: Levriero Sportivo
E-MAIL: R3sport@uniroma3.it
TWITTER: R3Sport