Beyond The Ball

R3SPORT MAGAZINE

WHERE THE GAME REALLY BEGINS

NO.02

FEBBRAIO 2026

www.r3Sport.uniroma3.it

News Sportive

Gara di nuoto
Lega Calcio a 8
Lega Padel

La Colazione dei Campioni

R3Sport radio

R3 Sport InFORMA

Pillole di nutrizione, sport e vita universitaria

Beyond The Ball

WWW.R3SPORT.UNIROMA3.IT

Responsabili R3Sport

Andrea Bernardini
Luca Basilicata

Direttore Artistico

Giuliana Gasparro

Organizzatori attività sportiva R3Sport

Eugenio M. Biamonti
Federica Gentile
Gabriele Zappalà

Caporedattori

Daria Agostinelli
Fabiola Andreotti

Vicedirettore

Raffaele Caruso

Editors

Daria Agostinelli
Fabiola Andreotti
Raffaele Caruso

Redattori di rubrica

Raffaele Caruso
Simone Pilloni
Nicholas A. Miccoli

Content Manager

Giuliana Gasparro

Responsabile Comunicazione

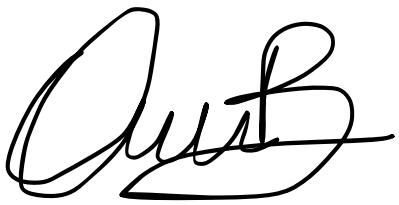
Roberta Zappalà

Data Manager

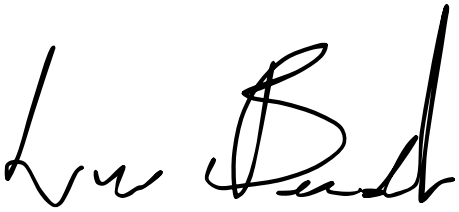
Saverio Insinga

Gentili lettrici e lettori, è con grande piacere che la redazione di R3Sport Magazine presenta il secondo numero di *Beyond The Ball*.
Nella rubrica d'apertura "La copertina" scopriamo attraverso il primo articolo *Il ritmo dell'atleta* quanto e perché i benefici dati dall'allenamento siano potenziati dalla musica. Oltre al coinvolgimento e al fascino intuitivi che melodie, armonie e testi suscitano in ogni ascoltatrice e ascoltatore, la scienza ci viene in soccorso nel rispondere alle nostre domande legate allo sport. Studi che risultano preziosi anche per l'articolo *Dicotomia "dopaminica"*, che indaga approfonditamente ciò che rende amore e sport così affini.
I temi inaugurali del Magazine si sposano con quanto avvenuto in questo mese di febbraio allo Stadio Alfredo Berra: i Carinval Games e il Toreo di Padel – Speciale S. Valentino. Pensando invece al mese che inaugurerà la primavera, i prossimi eventi di R3Sport sono pronti per essere fissati sul calendario.
Successivamente la rubrica "Voci dal campo" presenta l'intervista ad un ex operatore volontario del Servizio Civile Universale: Gabriele del Medico, il quale ci racconta la sua esperienza lavorativa presso le strutture di Roma Tre Sport e degli obiettivi pratici e divulgativi ad essa legati, come "il miglioramento del benessere sociale e psico-fisico".
A seguire, ne "La Colazione dei Campioni", attraverso un piccolo aneddoto di reportage carnevalesco, riflettiamo sul mese appena trascorso e sulle sue festose e intense peculiarità, ricordando inoltre l'apertura dello Stadio A. Berra a chiunque desiderasse usufruirne.
Infine, le pillole di "R3Sport InForma" di questo numero sono dedicate a Cristiano Ronaldo e alla sua minuziosa cura nel bilanciare abitudini alimentari e allenamenti, dove il *mind set* e il riposo sono parte integrante dell'appassionata disciplina dell'atleta portoghese.
Buona lettura!

Andrea Bernardini



Luca Basilicata



SOMMARIO

06

La copertina

Il ritmo dell'atleta

Dicotomia "dopaminica"

11

Var del mese

Torneo Padel - Speciale S. Valentino
R3 Carnival Games

12

Eventi sotto rete

Gara di Nuoto
Lega Calcio a 8
Lega Padel

15
Voci dal campo
Intervista a Gabriele Del Medico

20
La Colazione dei Campioni
R3Sport Radio

24
R3Sport InForma
Pillole di nutrizione, sport e vita universitaria - "Cristiano Ronaldo: costruire il corpo di un campione"

Il RITMO dell' ATLETA

A cura di Fabiola Andreotti

"Five, six – five, six, seven, eight!

Everywhere we go
(everywhere we go)

People wanna know
(people wanna know)

Who we are
(who we are)

So we tell 'em
(so we tell 'em)

We are the Titans
(we are the Titans)

The mighty, mighty Titans
(the mighty, mighty Titans)"

È cantando e ballando sulle note di questo motivetto che la squadra di football americano T.C. Williams High School si presenta agli sfidanti della Groveton durante gli State Championship del 1971. La vera storia della stagione vincente per il *team* di Alexandria (Virginia, USA) è riportata in vita attraverso lo schermo cinematografico dal regista Boaz Yakin, che nel 2000 firma così *Il sapore della vittoria* (titolo originale *Remember the Titans*).
La vicenda narra la tumultuosa stagione sportiva affrontata dai Titans e dal loro nuovo allenatore (interpretato da Denzel Washington) e il suo vice: sono gli anni dell'integrazione razziale, e la squadra statunitense, nel suo stesso assetto interno e nei confronti della società che li circonda, deve affrontare i violenti pregiudi della popolazione.
Ritornando al match sopracitato, l'iconica scena del pre-partita è eloquente per indicare il *fil rouge* che, all'interno della pellicola, lega la musica alla prestazione sportiva. Come l'invisibile ma irrefrenabile esercizio di una calamita, gli avversari interrompono il loro riscaldamento per osservare i movimenti sincronici al canto, e la loro sorpresa lascia spazio a uno sguardo quasi intimorito. Il motivo di ciò è forse rintracciabile nel tangibile effetto che la danza sta esercitando proprio su chi la sta facendo: i Titans sono pronti ad affrontare la partita.

Quanto ha dunque a che fare la musica con il rendimento atletico?
Alcuni studi scientifici hanno analizzato le risposte fisiologiche date dal rapporto tra fruizione musicale e sport, e si è constatato che "[...] la musica stimola il sistema nervoso centrale, aumentando l'attivazione motoria e la soglia di fatica neuromuscolare, con conseguente miglioramento della forza e della resistenza muscolare" (Dott. Giovanni Pauletta, "Il potere della musica nello sport: benefici fisici e psicologici", Psicologi dello Sport, Settembre 2025, https://www.psicologidellosport.it/il-potere-della-musica-nello-sport-benefici-fisici-e-psicologici/).

La risposta del corpo durante l'allenamento è dunque tutt'altro che passiva agli stimoli melodici e armonici, e così anche quella della mente: la musica agisce "distogliendo l'attenzione dalla fatica e dal disagio fisico" e "aiuta a mantenere un ritmo costante" (Id.), soprattutto quando riesce a combaciare con i movimenti della sportiva e dello sportivo. I BPM (battiti per minuto) consigliati per poter sfruttare al meglio le potenzialità dell'incentivo musicale sono "da 120 a 140" (Dott. Enrico Nerboldi, "Performance: la musica entra in gara", Psicologi dello Sport, Marzo 2018, https://www.psicologidellosport.it/la-musica-e-lo-sport-una-relazione-stimolante/).
"La musica innesca la produzione di endorfine ed il rilascio di dopamina nei centri neurali" (Id.), ed è per questo che

nel 2007, durante la celebre Maratona di New York, l'utilizzo delle cuffiette è stato vietato ai suoi partecipanti (Id.): la musica avrebbe dato loro un sostanziale vantaggio nella *performance*.
I benefici dati dalla musica nello svolgimento delle attività sportive sono quindi certificati, e ritrovano nelle loro applicazioni la comunione generata dal linguaggio universale che è proprio di qualsiasi brano e composizione.

Segue ora un'indagine musicale che, nel mese di febbraio, è stata rivolta alle atlete e agli atleti all'interno degli spazi di R3Sport, cercando di indagare gusti e preferenze che concernono il sodalizio tra musica e allenamento.

L'età media del gruppo intervistato, il cui 50% è costituito da donne e il restante 50% da uomini, è di 27 anni.
Le attività praticate sono per il 60% l'atletica (di cui un 10% frequenta anche la palestra, ed un altro 10% fa calcio), e per il 40% il cheerleading (con al suo interno una presenza del 10% che svolge anche nuoto e un ulteriore 10% che pratica circuit).
L'80% degli intervistati e delle intervistate ascolta musica mentre si allena, percentuale che corrisponde anche a chi sostiene che la musica doni un incentivo notevole all'allenamento. La musica è invece più accessoria per questo tipo di pratiche per il 20% delle sportive e degli sportivi.
Di questa maggioranza, i generi prediletti da avere in cuffia o da ricevere attraverso le onde di una cassa sono:

- per il 20% il pop
- per il 10% il pop e il rock
- per il 10% il pop e il rap
- per il 10% il k-pop e l'elettronica
- per il 10% il cantautorato italiano

- per il 10% il rap
- per il 10% il rap e il rock

Per quanto invece riguarda ciò che segue l'allenamento, ossia il defaticamento, il 70% del campione desidera rimanere in compagnia delle sonorità della musica. In questa fase di distensione dei muscoli e della mente, ma anche di scarica adrenalinica, le preferenze sono:

- per il 20% la musica classica
- per il 20% il pop
- per il 10% il rap
- per il 10% il reggaeton
- per il 10% la musica brasiliana

Per le lettrici e i lettori di R3 Sport Magazine, ecco infine alcuni brani consigliati dalle atlete e dagli atleti intervistati per l'allenamento e per il recupero muscolare. L'auspicio è che il forte canale comunicativo che è la musica possa sempre essere il perno di una condivisione viva e agile. Dalle melodie più morbide ai ritmi più energici e frizzanti, la speranza è che queste canzoni possano rendere ancora più gratificante l'esperienza del mettersi in movimento e di fare sport.

Pink – Try

OneRepublic – I Ain't Worried

Lazza – ABITUDINE

Ernia – Cigni

Sabrina Carpenter – Espresso

Post Malone – Candy Paint

Post Malone e Swae Lee – Sunflower

Blink-182 – All The Small Things

Alesso – I Wanna Know

Kendrick Lamar e SZA – All the Stars

Kanye West – POWER

Le Sserafim – ANTIFRAGILE

Don Toliver – TORE UP

okgiorgio – ko improvviso

Mötley Crüe – Girls, Girls, Girls

Imagine Dragons – It's Time

Samba De Raiz – Conselho

Bad Bunny – EoO

Queen – Don't stop me now

Jovanotti – Ragazzo Fortunato

Frédéric Chopin – Nocturne Op.9 No.2

Max Richter – Spring 1, Recomposed: Vivaldi's Four Season

Dicotomia “dopaminica”

A cura di Daria Agostinelli

Sguardi rubati, silenzi assordanti, voce sospesa, voglia di raccontarsi e di spendere il proprio tempo nell’altro. Battito accelerato, respiro che si spezza, desiderio di mettersi in gioco e di superare i propri limiti. Amore e sport, due realtà apparentemente distanti, eppure così sorprendentemente simili, si richiamano e si intrecciano come onde sulla battigia.

Se l’amore improvviso può disorientare, far vacillare ogni certezza e spingerci verso un “ricalcolo percorso”, anche lo sport ci attraversa con la stessa forza: ci svuota e ci riempie, ci mette a nudo davanti alla fatica, ci costringe a restare presenti, nel corpo e nell’emozione. In quella soglia sottile tra resistenza e resa, tra fatica e forza, troviamo la stessa vertigine che ci accompagna quando il cuore batte più forte, quando i muscoli bruciano e il respiro si fa corto. È la felicità chimica che esplode subito dopo l’allenamento, quando il corpo, finalmente, si sente vivo.

E questa sensazione ha un nome scientifico: dopaminica, un neurotrasmettitore fondamentale nella regolazione dell’umore, dell’appetito, del sonno e del senso

di benessere. Viene stimolata sia dall’attività fisica sia dalle emozioni legate all’amore. Non è un caso, dunque, se la gioia di un allenamento ben riuscito e le vertigini provate grazie a un primo sguardo possano essere sorprendentemente simili. Quella stessa euforia “dopaminica” che si percepisce negli occhi dell’altro, nella persona che scegliamo e di cui, inspiegabilmente, non riusciamo più a fare a meno, si ritrova anche nello sport, quando ci spinge a superare i nostri limiti.

Per molti, lo sport entra nella vita fin dall’infanzia, quando ogni scelta sembra un bivio impossibile: calcio o pallavolo? Nuoto o parkour? Danza classica o atletica? Poi arriva quel momento sottile, quasi magico, in cui basta uno sguardo, una scintilla, per capire quale attività sportiva scegliere e decidere di portarla avanti nel tempo.

Così come nell'amore, spesso è lo sguardo a rivelare ciò che il cuore già conosce, basta solo saperlo ascoltare.

Ma perché amore e sport producono effetti così simili sul nostro organismo? Quando ci innamoriamo, il cervello modula il rilascio di dopamina e serotonina, meglio conosciuta come "molecola della felicità", neurotrasmettitori che generano euforia, attenzione focalizzata e motivazione. Allo stesso modo, l'attività fisica stimola la produzione di dopamina, ossitocina, serotonina ed endorfine creando quella sensazione di leggerezza e felicità che oggigiorno viene comunemente denominata mediante il termine anglofono *runner's high*, ovvero quell'estrema sensazione di benessere ed euforia provata dall'atleta durante la corsa o in un allenamento particolarmente intenso. In entrambi i casi, il corpo e la mente vengono messi alla prova, costretti a un delicato equilibrio tra sforzo e compimento. *But, all that glitters is not gold*. Come riportano numerosi studi, la serotonina (5-HT) presenta una vera e propria "dicotomia serotoninergica" nel cervello; infatti, oltre a essere coinvolta nei meccanismi chimici per la produzione del buon umore, è coinvolta anche nella regolazione dell'ansia, dell'agitazione o della paura in determinate aree cerebrali.

Accezioni negative a parte, sono proprio queste dinamiche chimiche a rendere l'amore e lo sport così affini.

Entrambi ci spingono a metterci in gioco, a esplorare quelle zone d'ombra profonde, a scoprire lati del corpo e del cuore che altrimenti resterebbero ignoti. Entrambi ci ricordano quanto sia potente la combinazione tra fatica e forza, rischio e realizzazione. Ed entrambi ci restituiscono la stessa *dizziness*: la felicità che nasce dal movimento, dal contatto, dall'emozione pura.

Forse, allora, il vero motore dell'universo non è altro che questa ricerca incessante di benessere, di pienezza, di vita vissuta fino in fondo. Sia nell'abbraccio dell'altro che nella corsa verso il traguardo, impariamo a riconoscere quella scintilla che ci fa battere il cuore e respirare più intensamente, quella stessa scintilla che ci ricorda che essere vivi significa, prima di tutto, sentire.

VAR DEL MESE

14

Torneo Padel - San Valentino

Il Torneo di Padel - Speciale San Valentino del 14 Febbraio, svoltosi presso lo Stadio Alfredo Berra, si è distinto per l'elevata partecipazione di studenti e studentesse e la forte unione in campo.

17

R3 Carnival Games

Giornata all'insegna del gioco e del divertimento, con un alto numero di iscritti e con tanta sana competizione. Al termine dell'evento sono stati proclamati i 10 vincitori.

**Ulteriori foto le potete trovare su Instagram nel post "Foto della Settimana" ogni Venerdì alle ore 20:00.*

EVENTI SOTTO RETE

07
Gara Di Nuoto

La gara si svolgerà il 7 Marzo
alle ore 15:00
presso l'Oratorio San Paolo

16-27
Lega Calcio a 8

Preliminari interdipartimentali:
16-27 Marzo
Presso: Circolo Sportivo Stella
Azzurra (Via dei Cocchieri, 11)

15
Lega Padel

Chiusura iscrizioni: 15 Marzo.
A seguire, inizio preliminari
interdipartimentali
Presso: Stadio Alfredo Berra
(Via Giuseppe Veratti, Snc) e
Circolo Sportivo Stella Azzurra

SAn VALentinO

14/02/2026

R3SPORT

FEB 2026

17/02/2026

CARNIVAL GAMES R3SPORT

FEB 2026

Voci dal campo

A cura di Daria Agostinelli l'intervista a Gabriele del Medico, ex operatore volontario del SCU a.a. 2024/2025

Buon pomeriggio Gabriele, è per noi un vero piacere riaverti a far parte dell'ufficio di R3Sport! Raccontaci un po': come sei entrato a conoscenza del progetto universitario "Roma Tre in Campo", associato al programma di Servizio Civile Universale?

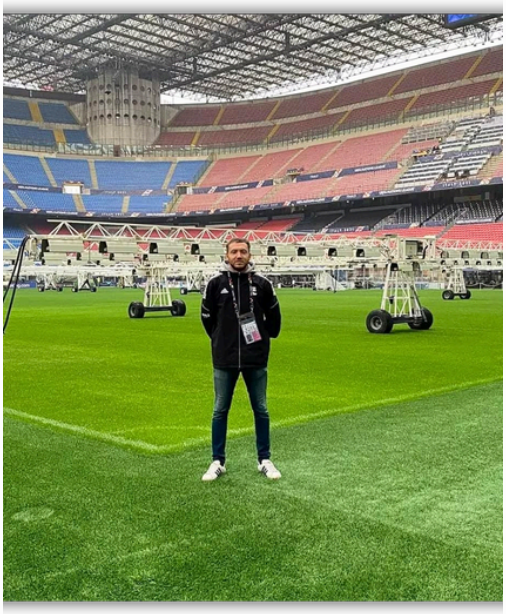
Grazie a voi per l'invito, è sempre un piacere tornare allo Stadio Alfredo Berra. Sono venuto a conoscenza del progetto in modo piuttosto casuale, in un periodo particolarmente intenso della mia vita. Stavo per laurearmi in magistrale e non avevo ancora le idee del tutto chiare su cosa avrei fatto dopo. Ero alla ricerca di un'esperienza legata al mondo dello sport e tra le varie opportunità quella proposta da Roma Tre mi è sembrata subito quella più adatta alle mie caratteristiche.

Quale tra gli obiettivi proposti dal bando ha inciso in maniera determinante sulla tua scelta, tra i numerosi progetti di Servizio Civile presentati dal Dipartimento per le Politiche Giovanili e il SCU?

Tra gli obiettivi indicati nel bando, uno dei principali che ha attirato la mia attenzione riguarda il "miglioramento del benessere sociale e psico-fisico". In qualità di laureato in Scienze Motorie, mi riconosco pienamente in questo obiettivo. Durante il percorso di studi è infatti fondamentale integrare alla formazione accademica attività fisiche e sportive, poiché queste non solo favoriscono il miglioramento della qualità dello studio, ma contribuiscono anche al benessere generale, riducendo stress e ansia e potenziando significativamente motivazione e processi cognitivi.

Durante il tuo percorso professionale avevi già avuto esperienze legate al mondo dello sport?

Sì, prima di "Roma Tre in Campo" ho maturato diverse esperienze nel settore sportivo. Ho ricoperto ruoli differenti,dall'allenatore di pallacanestro all'organizzatore di eventi, passando anche per attività di segreteria amministrativa presso enti di promozione sportiva. Si è trattato di esperienze certamente formative, seppur impegnative sotto il profilo professionale e personale. In tutta sincerità, tuttavia, le due esperienze che mi hanno maggiormente segnato sono state quelle svolte come volontario UEFA in occasione del Campionato Europeo di calcio e delle Finali di Nations League, entrambe tenutesi tra giugno e ottobre 2021. In tali circostanze ho avuto l'opportunità di vivere da vicino lo sport di alto livello, respirare l'atmosfera del "dietro le quinte", ciò che non appare nelle trasmissioni televisive, e calcare i terreni di gioco di alcuni tra gli stadi più prestigiosi e capienti d'Italia.



Milano San Siro Olympic Stadium

Quali erano le tue aspettative all'inizio del servizio? C'erano contributi specifici che speravi di apportare al progetto?

All'inizio del Servizio Civile, lo ammetto, ho preferito mantenere un approccio prudente. Credo che partire con aspettative troppo elevate possa essere controproducente, quindi ho scelto di affrontare questa esperienza con entusiasmo, ma anche con realismo. Ero abbastanza sicuro che dal punto di vista umano mi sarei trovato bene; allo stesso tempo, però, avevo l'obiettivo di raggiungere risultati concreti anche sul piano professionale.

Nome: Gabriele
Cognome: Del Medico
Data di nascita: 27/08/1998
Qualifica: Ex Operatore Volontario del SCU

Il progetto era presentato in modo chiaro e convincente e avevo percepito fin da subito la serietà e l'organizzazione dell'ufficio di Roma Tre Sport. Per quanto riguarda il contributo che intendevo offrire, penso che fosse in linea con questo atteggiamento, volevo mettere a disposizione impegno, affidabilità e capacità organizzative, maturate grazie alle esperienze precedenti e alla mia conoscenza del mondo sportivo. Ritengo di aver dato un contributo significativo, anche grazie al supporto dei responsabili, che mi hanno sempre incoraggiato a esprimere al meglio le mie capacità.

Durante il tuo anno da operatore volontario, qual è stato l'evento sportivo che ti ha entusiasmato di più — e perché?

Sicuramente l'evento che mi ha entusiasmato di più è stata la prima edizione della "Lega Calcio a 8 Universitaria". È stato un successo sotto ogni punto di vista, nonostante fosse solo la prima edizione. Sono convinto che, con un ampliamento a livello nazionale, potrà diventare negli anni uno dei tornei universitari più importanti e ambiti d'Italia. Per me è stato davvero un onore lavorare alla sua organizzazione e permettere agli studenti di vivere momenti di sport che, ne sono certo, ricorderanno a lungo. Per non parlare soltanto di calcio, voglio citare anche i due tornei di scacchi organizzati nella biblioteca del Dipartimento di Giurisprudenza. Non conoscendo bene il mondo degli scacchi, non mi aspettavo che fosse così coinvolgente e interessante da seguire, né che riscuotesse una partecipazione così ampia. Ho scoperto una realtà affascinante e molto più dinamica di quanto immaginassi. Devo ammettere che contro alcuni studenti avrei probabilmente perso in poche mosse, quindi per il momento continuerò ad apprezzarlo soprattutto da spettatore.

Ripensando al tuo anno di Servizio Civile, qual è stata l'esperienza più divertente che hai vissuto? Hai qualche aneddoto da raccontarci?

Restando in tema Lega Calcio a 8, c'è un aneddoto curioso che mi fa sorridere ancora oggi. Nel video promozionale pubblicato su Instagram, in cui le due mascotte di R3 Sport e della Lega Calcio a 8 si stringono la mano, sotto quei costumi c'eravamo io e il mio collega - oltre che grande amico - Lorenzo. Per girare pochi secondi di spot abbiamo impiegato un'intera mattinata e, come se non bastasse, le teste delle mascotte erano davvero pesanti. In alcune scene ho avuto anche qualche difficoltà a mantenere l'equilibrio. Senza contare che trattenere le risate non è stato semplice, abbiamo dovuto ripetere diverse riprese più volte, un po' come succede sui set cinematografici. Ricordo quella giornata con grande piacere, tante risate, spirito di collaborazione e la curiosità di scoprire come sarebbe venuto il video una volta pubblicato.

Consiglieresti questa esperienza ad altri giovani? Per quali motivi?

Consiglio vivamente questa esperienza a tutti coloro che desiderano intraprendere un percorso capace di avvicinarli in modo graduale e concreto al mondo del lavoro, all'interno di un ambiente dinamico, stimolante e giovanile.
Non capita tutti i giorni di lavorare in un centro sportivo grande, ben attrezzato e immerso nel verde come nel caso dello Stadio A. Berra, un contesto che rappresenta un valore aggiunto sia dal punto di vista professionale sia umano. È un'occasione che merita davvero di essere colta.

Grazie Gabriele per aver condiviso con noi la tua esperienza in R3Sport.
Ti auguriamo il meglio per il tuo futuro e speriamo di rivederti presto in ufficio!

Grazie a voi per avermi fatto rivivere momenti che rimarranno per sempre nel mio cuore. Forza Roma Tre!

Torneo di Padel a.a. 2024/25

Pausa pranzo allo Stadio A. Berra

LA COLAZIONE DEI CAMPIONI

A cura di Raffaele Caruso

Ogni Martedì alle ore 11:00

Febbraio. Mese corto (forse troppo), pieno di stress universitario e non; infatti questo articolo purtroppo lo sto scrivendo da solo, dato che Nicholas è stato dato in pasto ai libri di economia. Allo stesso tempo un mese movimentato, vivo e pieno di colori.
Ho avuto la fortuna di poter andare al Carnevale di Viareggio e difficilmente scorderò i colori che ho visto durante la sfilata dei carri di prima categoria. Allo stesso modo, la grande parata mi ha ricordato quanto la **musica** sia centrale nella nostra **cultura**, nel nostro essere: come non mi dimenticherò mai dei **colori**, difficilmente dimenticherò la colonna sonora del carnevale viareggino che ha accompagnato questa festività legandola indissolubilmente alla sua città toscana.
Forse sembreranno parole banali le mie, però allo stesso tempo le ritengo importanti per il percorso che questo **Magazine** sta prendendo.

Quando in ufficio ci siamo seduti per cercare di capire di che cosa parlare questo mese, la musica è stata la più gettonata fin dall'inizio.
Abbiamo quindi capito che la musica accompagna tutti, dal lavoro al tempo libero, dallo studio alla compagnia di amici, dal relax in vasca all'allenamento.
Ovviamente io non sono né un esperto in musica né un neuroscienziato, quindi, non posso farvi un articolo di quattro pagine sul perché e il percome la musica sia in grado di fare questo (e forse è meglio così: restiamo umili), però ritengo importante, lavorando in radio, sottolineare quanto la musica possa influenzarci. Solo questo meso io e Nicholas (e anche Simone, grande aggiunta -

devo dire) avremmo detto almeno tre volte su quattro:" Oggi non c'ho sbatta". Eppure, bastava la canzone giusta dalla regia per farci partire a ruota con la puntata, portandola a casa ogni volta. È matematico. Qualsiasi giornata + musica = sicuramente meglio di prima. A Roma Tre Sport crediamo fermamente che la musica possa spingere tutti i ragazzi a dare del loro meglio durante gli allenamenti e la musica rimane una parte centrale dei nostri eventi (quando possibile). Un esempio? I **Carnival Games**, dove le nostre **cheerleaders** hanno aperto la giornata al ritmo di *ANTIFRAGILE* de *Le Sserafim,* per scaldare gli animi. Inoltre, tramite il sondaggio fatto dalle mie colleghe, si deduce che per la maggior parte degli atleti che frequentano lo Stadio A. Berra la musica sia di centrale importanza.

Possiamo dire che febbraio, nonostante la sessione, nonostante il lavoro e lo stress dato dal mese breve, rimane un mese carico di **energia**, **colori** e **vivacità,** e qui alla radio lo abbiamo sentito tutti. Le **playlist** fatte dai nostri registi a Roma Tre Radio spaccano, svoltandoci la giornata in meglio.

Sono sicuro che anche se non siete molto sportivi (come il qui presente che però, piano piano e senza fretta, sta cercando di cambiare) la musica ha sicuramente raggiunto parti del vostro essere che nemmeno sapevate di conoscere. Quindi vorrei darvi un **consiglio** dall'alto della mia laurea in *DAMS:* se siete come me, quindi più timidi di come apparite, sensibili verso il proprio corpo e spaventati dal giudizio altrui, provate a venire da noi al **Berra**. Se vi sentite in soggezione, mettete un paio di cuffie e fatevi una passeggiata. Mettete *Sabrina Carpenter* o *Beethoven* (degustibus) e tirate dritto, per voi stessi e per nessun altro, vedrete come si sta bene in quella pista.

@romatreradio
https://radio.uniroma3.it/

R3Sport InForma - Pillole di nutrizione, sport e vita universitaria

A cura di Simone Pilloni, laureando magistrale in Scienze della Nutrizione Umana presso l'Università San Raffaele di Roma

Cristiano Ronaldo: costruire il corpo di un campione

Tutti conosciamo *Cristiano Ronaldo* per i suoi gol, trofei e record frantumati. Ma **CR7** non è solo questo: è routine, disciplina e attenzione maniacale ai dettagli; caratteristiche che gli hanno permesso di calcare i campi di calcio ad alti livelli anche a 41 anni, compiuti lo scorso 5 febbraio. Proprio per questo, dedichiamo l'articolo di febbraio a lui, simbolo di **longevità** e **dedizione** nello sport moderno.

Ma quali sono i suoi segreti? Partiamo dall'**alimentazione**. *Ronaldo* segue una dieta semplice ma estremamente curata, basata su **alimenti freschi** e di **alta qualità**. La sua alimentazione privilegia proteine magre come **pollo**, **pesce** e **uova**, essenziali per il mantenimento della **massa muscolare**, e carboidrati complessi come **pasta**, **riso integrale** e **patate**, che garantiscono l'**energia necessaria** per **allenamenti** e **partite**. Ovviamente non mancano i **grassi "buoni"**, provenienti da fonti di qualità come **olio extravergine d'oliva**, **frutta secca** e **avocado**, fondamentali per il metabolismo e la salute cardiovascolare.

Ronaldo trionfa con il Real Madrid la sua quinta Champions League in carriera.

Una curiosità sul suo cibo preferito? Il baccalà, cucinato rigorosamente in maniera semplice, senza salse o fritture. Inoltre, *Ronaldo* bandisce **zuccheri raffinati, junk food** e **alcol**: famosissimo è l'episodio in cui, durante una conferenza stampa, spostò due bottiglie di una nota bibita gassata invitando tutti a bere acqua. Un gesto **simbolico** che mostra come la disciplina alimentare faccia parte della sua filosofia di vita, al pari dell'allenamento.

La sua iconica esultanza.

E l'allenamento? **CR7** dedica ore a **esercizi di forza**, **core e pliometria**, fondamentali per **sprint, salti e cambi di direzione.** Il lavoro in palestra non è mai casuale: ogni esercizio ha uno scopo preciso, che sia migliorare **l'equilibrio**, la **resistenza muscolare** o la **potenza esplosiva.** Il suo fisico è impressionante anche per la percentuale di grasso corporeo, mantenuta su valori simili a quelli di un **atleta olimpico** e difficilmente raggiungibili da un calciatore adulto.

Ma qual è il vero "cheat code" di Ronaldo? È il **recupero**, considerato **parte integrante** dell'allenamento. *Ronaldo* segue un sistema di **sonnellini multipli** durante la giornata, invece di affidarsi solo al sonno notturno, così da favorire la **rigenerazione muscolare**. A questo si aggiungono **crioterapia**, **bagni freddi** e **stretching quotidiano** ritenuti degli strumenti indispensabili per prevenire gli infortuni e garantire la **massima efficienza** durante partite e allenamenti.

Oltre alla parte fisica, la **mentalità** di *Ronaldo* gioca un ruolo fondamentale. Per lui **il talento da solo non basta:** ciò che distingue un campione è la **costanza quotidiana**, la **voglia di migliorare** ogni dettaglio e di **spingersi oltre** i propri limiti. Anche a 41 anni, **CR7** continua a insegnare a giovani e meno giovani che la disciplina, la cura del corpo e la determinazione sono il vero segreto del successo.

Cristiano Ronaldo non è solo un atleta straordinario: è un **esempio** di come il **talento,** combinato ad **alimentazione, allenamento** e **recupero** studiati nei minimi dettagli, possa generare una carriera lunga e di altissimo livello. Forse il vero **record** di **CR7** non è solo il numero di gol o trofei, ma la **capacità** di sfidare il tempo, mantenendo un corpo e una mente da campione anche oltre i 40 anni.

Ronaldo trascina il Portogallo alla vittoria di Euro 2016.

Il corpo come progetto: Cristiano Ronaldo non si allena solo per giocare meglio, ma per costruire e mantenere il corpo perfetto stagione dopo stagione.

Mangia semplice, ma non a caso: Niente diete strane: pochi ingredienti, qualità alta e zero junk food. Il suo piatto preferito? Il baccalà.

La forza fa la differenza: Allenamento di forza, core e pliometria sono centrali nel metodo CR7. Potenza e controllo prima di tutto.

Recuperare è allenarsi: Sonno frazionato, crioterapia e stretching quotidiano: per Ronaldo il recupero non è una pausa, ma parte del lavoro.

La mentalità batte il talento: Secondo CR7, il talento senza disciplina non basta: è la costanza quotidiana a trasformare un grande giocatore in una leggenda.

©Roma3Sport
#r3sportmagazine