

Beyond The Ball

R3SPORT MAGAZINE

NO.03

MARZO
2026



www.r3sport.uniroma3.it

WHERE THE GAME REALLY BEGINS

News Sportive

Gara di Nuoto R3
Lega Calcio a 8
Risultati Preliminari
Lega Calcio a 8

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 terzo numero di *Beyond The Ball*.

Nella rubrica d'apertura "La copertina" vi proponiamo, attraverso l'articolo *Le innumerevoli partite che si giocano durante un incontro*, una preziosa riflessione, supportata da testi scientifici, su cosa significhi sul piano sociale e umano ospitare i Mondiali di Calcio per i Paesi eletti, quali siano le loro battaglie intrinseche e, soprattutto, come si possano condannare determinate disuguaglianze rispetto a quella patina di gloria cristallizzata che accompagna ogni partita giocata in casa.

Ad anticipare l'equinozio di primavera, R3Sport ha proposto a tutti i suoi studenti e alle sue studentesse la Gara di Nuoto R3 e, soprattutto, la tanto attesa Lega Calcio a 8 universitaria, che ha debuttato presso il Circolo Sportivo Stella Azzurra con le fasi preliminari. Sono stati pubblicati i nomi delle 12 squadre vincitrici che rappresenteranno i rispettivi dipartimenti. Da fissare sul calendario saranno invece i prossimi eventi, tra cui i Tornei di Biliardino Studenti e Dipendenti – Pasqua Edition, ma anche la scadenza per l'invio della domanda al Bando per la selezione di operatori volontari da impiegare in progetti afferenti ai programmi di intervento di Servizio Civile Universale 2026/2027 presso lo Stadio Alfredo Berra.

Che la Lega Calcio a 8 rappresenti il tema centrale di questo numero di *Beyond The Ball* viene confermato anche dall'Intervista Doppia raccolta nella rubrica Voci dal Campo, in cui due giocatori ci hanno raccontato cosa abbia significato per loro prendere parte al torneo e quali siano le loro aspirazioni future in termini calcistici.

A seguire, ne "La Colazione dei Campioni", i nostri speakers radiofonici hanno dato spazio a una voce chiave per lo Stadio Alfredo Berra, che non solo ci ha fatto sognare con la sua impeccabile performance alla maratona di Roma, ma soprattutto ci ha fornito spunti preziosi su come far conciliare vita universitaria e sport, un tema per noi sempre molto caro.

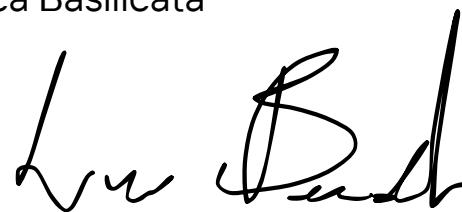
Infine, le pillole di "R3Sport InForma" che, in questo numero, ha voluto dare spazio ai nostri studenti fuorisede proponendo loro soluzioni semplici, pratiche ed economiche per la spesa mensile alimentare. Perché se la vita da fuorisede può sembrare ostica ai più, sul piano alimentare può diventare quel motore che accende la creatività culinaria.

Auguriamo a tutti una buona lettura!

Andrea Bernardini



Luca Basilicata



SOMMARIO

07

La copertina

Le innumerevoli partite che si giocano durante un incontro



11

Var del mese

Gara di Nuoto R3
Preliminari Lega Calcio a 8
Risultati Preliminari Lega
Calcio a 8

14

Eventi sotto rete

Tornei di Biliardino
Bando Servizio Civile Universale





16

Voci dal campo

Intervista a Manfredi Amato e
Luca Zuena



20

La Colazione dei Campioni

R3Sport Radio



24

R3Sport InForma

Pillole di nutrizione, sport
e vita universitaria -
"Mangiare bene
spendendo poco:
manuale di
sopravvivenza del
fuorisede



Le innumerevoli partite che si giocano durante un incontro

A cura di Fabiola Andreotti

All'interno del volume *La neutralità dello sport* (2023, Carocci editore), i professori ordinari presso l'Università degli Studi di Bergamo Stefano Bastianon (Diritto dell'Unione Europea) e Corrado Del Bò (Filosofia del diritto) curano una raccolta di sette saggi che, abbeverandosi da molteplici discipline, si interrogano e mantengono viva la scottante questione di quanto siano neutrali o in che modo seguano dei principi etici l'organizzazione e la regolamentazione del diritto all'interno del mondo dello sport.

Tra gli apporti sopracitati, Bruno Barba, professore associato nel Dipartimento di Scienze politiche e internazionali dell'Università degli Studi di Genova, firma il testo intitolato *Argentina 1978, Qatar 2022. Una controlettura*. All'interno dell'elaborato, l'autore si serve di riferimenti ed eventuali comparazioni tra i due Mondiali che compaiono nel titolo per "[...] studiare, attraverso il racconto del calcio, le dinamiche economiche, politiche, identitarie, storiche che riguardano ogni società interessata al fenomeno" (p.83). Le fondamenta di questo metodo contemplano la nozione di "fatto sociale totale" (ibidem), che, secondo l'antropologo e sociologo francese Marcel Mauss, concerne la situazione per la quale "[...] un singolo fatto, un solo fenomeno" può "spiegare [...] struttura e forma dei rapporti sociali nel suo complesso" (Michele Bellingeri, <https://www.filosofico.net/mauss.htm>).

La scelta dell'analogia tra Argentina 1978 e Qatar 2022 si basa sulla constatazione che "al di là delle differenze specifiche, queste due edizioni del Mondiale sono state disputate in paesi nei quali, nel periodo dello svolgimento, le libertà civili risultavano molto compromesse, seppur per ragioni diverse" (ivi, p.84).

Quali sono dunque i nodi che legano questi due eventi a quarantaquattro anni di distanza? "In Qatar, nel periodo del Mondiale, vigeva una monarchia costituzionale, di fatto ereditaria, con una figura chiave, Nasser AlKhelaifi, presidente dell'ECA (European Club Association), plenipotenziario designato dalla famiglia reale per guidare la squadra di calcio del Paris St. Germain, con una parte nel Comitato esecutivo UEFA. Al di là di ogni moralismo, connivenze sospette con vari organi internazionali. L'Argentina che organizza, disputa e vince il Mundial è un paese attanagliato [...] dal 24 marzo 1976" (ibidem) da una dittatura in seguito al colpo di stato militare operato dal generale Jorge Rafael Videla.

La scelta di utilizzare lo sport e l'arte come strumenti di propaganda o di piegarli alle forme dei propri desideri per millantare forza politica e controllo economico sono meccanismi ricorrenti nella storia degli abusi di potere. Amnesty International parla di "[...] sportwashing": la strategia usata da Stati o governi che sfruttano lo sport per rendere moderna la propria immagine e far distogliere lo sguardo dalla

pessima situazione dei diritti umani nel proprio paese" (ivi, p.90).

Bruno Barba aggiunge poi che, tra i due Stati protagonisti di questo studio, un "collegamento nasce da una casualità: in Qatar ha trionfato l'Argentina, per la terza volta nella sua storia" (ivi, p.92). Prima delle vittorie, non casuali sono invece "le vittime" che si contano: "i 30.000 *desaparecidos* di Argentina" e i "6.500 lavoratori di Nepal, India, Bangla Desh, Filippine, Ghana e Kenya deceduti in Qatar per via della scarsa prevenzione sui luoghi di lavoro e del caldo asfissiante, oltre i 50 gradi" (ivi, p.93).



Stadio "smontabile" in Qatar, il 974

L'autore del saggio lascia spazio poi a due dense provocazioni riguardanti sia chi guarda da casa, sia le attrici e gli attori (giocatrici e giocatori, operaie e operai, allenatrici e allenatori, giornaliste e giornalisti ecc.) direttamente coinvolti in questi scenari, ossia: com'è giusto - e se è giusto - abitare questi ultimi?

"[...] Se disorienta il fatto che venga ritenuto più opportuno organizzare i Mondiali in un paese che dia più garanzie in termini di solidità economica rispetto a quelle sul versante dei diritti civili dei propri cittadini,

sarebbe opportuno modulare critiche e denunce nei riguardi degli atleti e di altri addetti ai lavori, che non sempre posseggono una preparazione culturale adeguata a fronteggiare queste dinamiche" (ivi, p.89). "L'interpretazione dei dati, la percezione che si ha delle persone e dei fatti studiati, costituiscono imprescindibili elementi di analisi e riflessione della ricerca antropologica" (ibidem); ed è inoltre da tenere in considerazione il tipo di approccio che viene utilizzato per studiare e avvicinarsi ai fenomeni anzidetti: se esso è emico (prospettiva più interna, parte "dell'oggetto" di studio) o etico (prospettiva il più oggettiva possibile, scientifica). Con l'obiettivo di decolonizzare lo sguardo, "la visione antropologica relativista non può che denunciare la costruzione di un mondo che dà per facile e scontata la divisione tra paesi buoni e imperi del male; [...] il latente etnocentrismo che "diminuisce" ogni tratto, contributo, evento di un paese... "esotico"" (ivi, p. 86).

"Sarebbe stato meglio non andarci in Argentina, non avere la possibilità di conservare ancora [...] quelle cronache un poco timide, certo, tuttavia improntate alla denuncia del clima mesto, oppure quelle immagini delle *mamas* e delle *abuelas locas*? Sarebbe stato meglio che le grida dei torturati dell'Esma, la scuola militare non distante dallo stadio Monumental dove si è disputata, tra le altre partite, anche la finale, echeggiassero nel silenzio della spettrale Buenos Aires, mentre invece, "grazie al Mondiale", ovvero a quello che è stato raccontato, quelle grida è come se le ascoltassimo ancora, sovrastate dall'urlo della folla eccitata [...]?" (ivi, p.88). Senza giudizio morale, e attraverso numerosi

racconti che aleggiano intorno ai calciatori della Coppa del Mondo del 1978, il professor Barba invita le lettrici e i lettori a un esercizio di elasticità: non si può avere la pretesa di spogliare un rito dal simbolo che lo investe da molto tempo prima che altro ne compartecipasse; e presenziare, testimoniando la realtà di un'esistenza alternativa, è importante.

Esempio della "passione popolare, nonostante la cupezza del periodo" è la fotografia intitolata "el abrazo del alma" (ivi, pp. 92-93): ciò che don Ricardo Osvaldo Alfieri ha rubato al tempo ritrae il portiere dell'Olanda, Fillol, in ginocchio sull'erba, in un abbraccio col terzino argentino Tarantini dopo la Finalissima. A questo nodo simbolico di corpi si aggiunge la presenza dello spettatore del match Victor Dell'Aquila, tifoso senza entrambe le braccia che, avvolto da un maglione, suggella l'intensità dello scatto (ibidem).



"el abrazo del alma", 1978

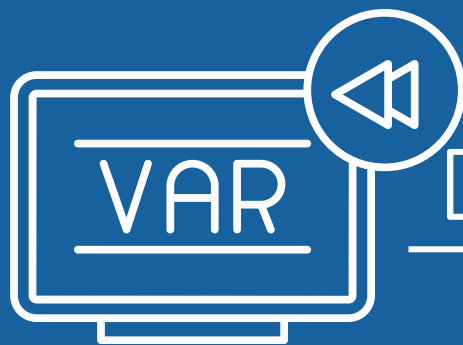
"[...] Riandando a quel 2010, anno in cui venne assegnato il Mondiale al Qatar, non può non venire in mente come Federazioni calcistiche, enti sportivi e governi [...] avrebbero avuto tutto il tempo per raccogliere informazioni e per battersi contro le condizioni dei lavoratori, per denunciare la mancanza dei diritti civili e per la protervia del denaro. [...] È questo il vero punto: che ce ne facciamo dei focus, delle denunce, delle inchieste, se, una volta spente le luci della ribalta, di questi temi che sembrano di vitale importanza per il futuro dell'umanità non si continua a parlare?" (ivi, p.87). Perché attraverso l'opportunità data da un evento di risonanza globale come la fruizione del *gioco di bello del mondo*, "l'opinione pubblica [...] potrebbe accelerare la comprensione di tanti fatti inerenti alla geopolitica mondiale, alle dinamiche socio-antropologiche, alle vicende storiche, alle logiche economiche" (ibidem). Ad oggi, ciò che urge è forse l'assunzione di una postura permeata di consapevolezza: la devozione e l'entusiasmo che animano ogni tifoseria non devono essere cieche, ma possono e devono convogliare in una lettura più ampia. Non è necessario conoscere il mercato dietro ai Mondiali per notare quanto le logiche economiche siano pervasive all'interno delle dinamiche del settore: anche una piccola società di provincia può affondare le radici delle sue speranze per una stagione in acquisti senza concreta progettualità e senza avere cura e rispetto dei propri giocatori (dei loro trasferimenti, della loro educazione). Come si può chiedere ad una squadra passione e grinta (e conseguente vittoria) se a monte di essa mancano? O se ciò che c'è è sopraffatto dall'imperativo del guadagno?

Gli stadi che questa estate ospiteranno le partite della Coppa del Mondo 2026 - e che non sentiranno l'Inno di Mameli - saranno situati tra Messico, Canada e Stati Uniti. Le provocazioni mosse dal professor Bruno Barba ritrovano dunque terreno fertile: l'America del Nord, con l'amministrazione di Donald J. Trump, non nasconde la propria solidarietà a Israele nella guerra resa nuovamente di pubblico dominio con l'attacco di Hamas del 7 ottobre del 2023 lungo il confine con la Striscia di Gaza; conflitto che a macchia d'olio ad oggi coinvolge anche altri Paesi (Iran, Cisgiordania).

"[...] Un fenomeno dalla portata di un Mondiale di calcio - la massima vetrina dello sport più popolare e praticato del mondo - potrebbe rappresentarsi in antitesi rispetto al mondo che lo contiene? Come potrebbe essere scevro, avulso, refrattario alla potenza, all'arroganza, alle logiche globali? [...] Infine, è vero che "esportando il calcio" si può aiutare una società a crescere sul piano dei diritti umani? [...] Lo scandalo non è che i Mondiali [...] si svolgano in Argentina o in Qatar, ma che si parli di diritti umani soltanto dove e quando si accendono i riflettori" (ivi, p.95). L'auspicio è che la rabbia e il dolore non lascino una conca vuota in chi è spettatrice e spettatore, ma che siano molla e stimolo per fare di ciò che è passione, come lo sport, una chiave d'accesso alla giustizia e all'equità. È necessario ricordarsi che il proprio privilegio (accesso alle informazioni, vita in un paese democratico) non è sterile quando crea connessioni destinate a perdurare.



Il Presidente degli Stati Uniti d'America Donald J. Trump tiene la Coppa del Mondo; accanto a lui, in piedi, Giovanni Vincenzo Infantino, Presidente della FIFA



DEL MESE

07

Gara di Nuoto R3

Alta partecipazione alla Gara di Nuoto R3 tenutasi presso l'Oratorio San Paolo. Ragazzi e ragazze si sono cimentati in diversi stili, come rana e delfino, ma anche in staffette e gare da 50 e 100 metri, il tutto all'insegna del divertimento e dell'amore per lo sport.



18-19 25-26

Preliminari Lega Calcio a 8

Nelle giornate sopra indicate si sono disputati presso il Circolo Sportivo Stella Azzurra i preliminari della Lega Calcio a 8 per decretare le squadre che rappresenteranno il proprio dipartimento nelle fasi finali del Torneo. Nelle pagine seguenti, i nomi delle squadre vincitrici che rappresenteranno i vari dipartimenti.



Dipartimento	Squadra vincitrice
DICITA	Real Ingegneria
DIEM	Alcolico Madrid
Economia	Saetta McQueen
Economia aziendale	Fuori corso
FILCOSPE	Happy Feet
Giurisprudenza	Presidente FC
Matematica e fisica	Zanella FC
Scienze politiche	Brigata Machiavelli

Dipartimenti già qualificati alla fase finale

Architettura: AS Maccarelli

Scienze: UCS Valerio

Scienze della formazione: Scienze della formazione 3-5-2

Studi umanistici: Centoventi



WHEN



The Team



WORKS



EVENTI SOTTO RETE

01 10

Tornei di Biliardino Studenti e Dipendenti - Pasqua Edition

Nei giorni dell'1 e 10 aprile, presso lo Stadio Alfredo Berra, 12 coppie di studenti e di dipendenti (ancora da definire) si affronteranno in una competizione tutta nuova all'insegna del divertimento. Le iscrizioni per i dipendenti sono ancora aperte: non mancate!



08

Bando Servizio Civile Universale (SCU) - a.a. 26/27

Il 24 febbraio è stato pubblicato il bando per la selezione di 65.964 operatori volontari da impiegare in progetti afferenti ai programmi di intervento di Servizio Civile Universale, con scadenza l'8 aprile 2026 alle ore 14:00. Tra i sei progetti disponibili, proposti dall'Università degli Studi Roma Tre, vi segnaliamo "Roma Tre Sport" presso lo Stadio Alfredo Berra.



SERVIZIO CIVILE UNIVERSALE - PROGETTO ROMA TRE SPORT



MAGGIORI INFO



Bando del 24 febbraio 2026 – 8 posti disponibili

Scadenza 08/04/2026 ore 14:00

Email: serviziocivile@uniroma3.it

PEC: servizio.civile@ateneo.uniroma3.it

Telefoni: 06.5733.5385 – 5260 – 2632





Voci dal campo

A cura di Daria Agostinelli l'intervista a Manfredi Amato e Luca Zuena, studenti dell'Università degli Studi di Roma Tre ed atleti della rappresentativa di Calcio a 5.

Gentili lettori e lettrici, per noi della redazione di R3Sport è un vero piacere proporvi in esclusiva un'Intervista Doppia con i nostri atleti. Luca, Manfredi, grazie a entrambi per aver accettato di prendere parte a questo nuovo progetto. Raccontateci un po': come vi siete conosciuti?

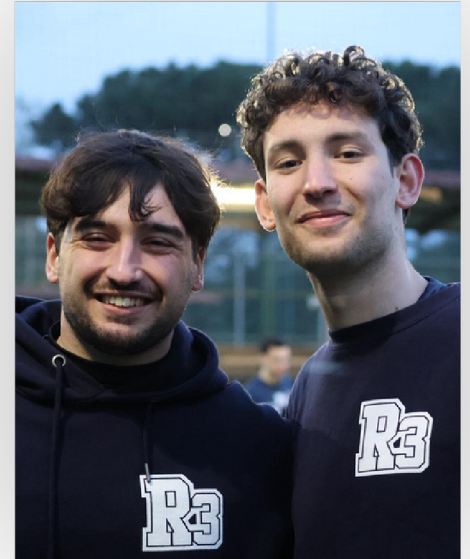
M: Piacere nostro, io e Luca ci siamo conosciuti il primo giorno delle selezioni per entrare nella squadra universitaria di calcio a 5 e da lì abbiamo subito stretto amicizia, anche perché siamo stati scelti entrambi per entrare nella rappresentativa.

L: Io e Manfredi ci siamo conosciuti proprio il giorno dei provini per la rappresentativa. È stata una cosa molto naturale: in campo ci siamo capiti al volo, sviluppando subito una grande sintonia calcistica e umana.

Siete la prova vivente di come l'universo di R3Sport possa contribuire in maniera determinante a far incontrare realtà anche molto distanti tra loro. Quali sono i vostri dipartimenti?

M: Io sono uno studente magistrale del DAMS, interno di filosofia, comunicazione e spettacolo.

L: Frequento il terzo anno di triennale di ingegneria meccanica del DIEM.



In fig.: Luca Zuena (a dx) e Manfredi Amato (a sx)

Tra le motivazioni che ci hanno spinto a selezionarvi tra i molti candidati c'è sicuramente la vostra iscrizione al Torneo universitario della Lega Calcio a 8. Cosa vi ha spinto a partecipare?

M: Sicuramente la mia passione per il calcio è il primo motivo, ma ho partecipato anche per conoscere nuove persone e confrontare il livello universitario di Roma con quello di Bologna, dove anche li partecipai al torneo universitario.

L: Per prima cosa la voglia di mettermi in gioco ma soprattutto la volontà di creare una squadra con i miei amici che vuole provare a vincere.

Con quale squadra avete gareggiato? È stato difficile costituire le due squadre?

M: Io ho gareggiato con una squadra di giocatori singoli di filcospe che come me non avevano squadra. È stato abbastanza complicato riuscire a formare un team, però alla fine ce l'abbiamo fatta (ride n.d.r.)

L: Ho gareggiato per la squadra *Alcolico Madrid*. Formare la squadra è stato semplice dato che io e miei compagni siamo tutti nello stesso corso.

Manfredi, data la mancanza di una conoscenza pregressa, è stato difficile assegnare i ruoli in campo e decidere insieme il modulo? Sono state delle scelte condivise oppure è stato il capitano a prendere l'iniziativa?

M: Beh, alla fine non conoscersi sicuramente è stato un problema, però ci siamo trovati subito abbastanza bene in campo, nonostante i limiti tecnici.

Come sono andate le fasi preliminari? In quali date avete giocato e chi erano i vostri avversari?

M: Purtroppo siamo usciti ai gironi, sia per la poca connessione in campo sia per un livello non troppo alto, però sicuramente è stata una bella esperienza per quanto breve.

L: Abbiamo vinto tutte le partite. Sono state giocate in data 26 marzo contro altri ragazzi del DIEM.



Nome: Luca
Cognome: Zuena
Data di nascita: 03 aprile 2004
Qualifica: Studente & atleta
Indirizzo di studi: Ingegneria Meccanica

Nome: Manfredi
Cognome: Amato
Data di nascita: 17 agosto 2002
Qualifica: Studente & atleta
Indirizzo di studi: DAMS

L'Alcolico Madrid sarà dunque la squadra che rappresenterà il Dipartimento DIEM al torneo della Lega Calcio a 8. Sei emozionato? Quali sono le tue aspettative?

Manfredi, verrai a fare il tifo per Luca?

L: Sono molto contento di poter rappresentare il DIEM anche quest'anno. Ovviamente l'obiettivo è quello di vincere il torneo per rifarci dopo la brutta figura in finale l'anno scorso.

M: Ovviamente farò il tifo, vanno sempre supportati i propri compagni!

Avete visto le altre partite della fase preliminare? C'è qualche dipartimento particolarmente forte?

M: Ho visto qualche partite e devo dire che il livello è buono, soprattutto tra le fila di giurisprudenza e ingegneria.

L Non ho assistito ad altre partite ma sicuramente la facoltà di giurisprudenza campione in carica credo che farà bene anche quest'anno.

Secondo voi, chi potrebbe vincere il Torneo della Lega Calcio a 8? Potete farci qualche pronostico?

M: Spero possa vincere la squadra di Luca o qualche altra squadra in cui ci sono i miei amici!

L: Io penso che noi abbiamo qualche possibilità. Poi ovviamente ci saranno altre squadre ben costruite che proveranno a portarsi a casa la coppa.



Manfredi Amato

Vi aspettavate un seguito così attivo, anche da parte dei non iscritti, riguardo al Torneo?

M: Sinceramente no, infatti è un qualcosa che va a vostro favore e che sottolinea il vostro lavoro e impegno.

L: A dire il vero non ce lo aspettavamo così intenso, soprattutto da parte di chi non era iscritto. È sicuramente un aspetto positivo che ci fa piacere e che premia il lavoro fatto finora, anche se siamo consapevoli che ci sono altre realtà che possono ottenere lo stesso tipo di risposta.



Luca Zuena

A nome della redazione di R3Sport, vi ringrazio per il tempo che ci avete dedicato. Faccio un grande in bocca al lupo a Luca per le prossime partite e rivolgo le mie congratulazioni a Manfredi per la sua partecipazione attiva. Buon proseguimento e ancora complimenti per i risultati raggiunti.

M: grazie mille a voi, sia per l'invito che per la cura che mettete nei vostri progetti. A presto!

L: Grazie a voi per quest' intervista!

LA COLAZIONE DEI CAMPIONI

A cura di Raffaele Caruso,
Nicholas A. Miccoli e
Simone Pilloni



Ogni Martedì alle ore 11:00

Il mese di marzo è sempre un mese di cambiamenti, arriva la primavera, le giornate si allungano, inizia la stagione degli amori, il sole ritorna e con esso anche le lezioni. Esami finiti, lauree fatte (complimenti a Simone!) e le rappresentative iniziano i gironi della Champions e dell'Europa.

Cambiano tante cose, ma una cosa resta certa, martedì alle 11 la colazione dei campioni vi accompagna durante la mattinata, il cambiamento non ci si addice.

Questo mese ci siamo concentrati tanto sulle rappresentative, cercando di dare il nostro supporto a tutte le squadre coinvolte nei campionati. Un'altra gara che a Roma Tre è sempre vista con occhio "ultra" competitivo è la **Lega calcio a 8** tra dipartimenti. Finalmente le fasi iniziali si sono concluse e abbiamo ufficialmente tutte le squadre che rappresenteranno i loro dipartimenti nella competizione, sono state due settimane di partite intense, all'insegna della competizione e, a volte, del divertimento.

Speriamo vivamente che i ragazzi abbiano apprezzato la nostra annuale collaborazione con la Lega Calcio a 8 universitaria, perché per noi è stata un'esperienza bellissima.

A proposito di competizioni, questo mese abbiamo avuto un'invitata speciale alla radio, sto parlando di **Martina Mangoni**, classe '03, un'atleta di Roma Tre a tutto tondo. Fa infatti parte sia della rappresentativa di padel, che anche quest'anno ha chiuso in prima posizione, proprio come l'anno scorso (non a caso è il nostro fiore all'occhiello), sia dei corsi di atletica che teniamo regolarmente qui allo Stadio Berra.



Studentessa di ingegneria civile, che ha conosciuto Roma Tre Sport grazie ad una partita di padel organizzata con i suoi amici. Caso vuole che quel giorno abbia dimenticato le chiavi di casa in ufficio da noi e tornando ha incontrato "Lodopadel", ovvero Mauro Lodovisi nostro istruttore di padel, il quale le ha illustrato la realtà dello stadio. Prende parte alle selezioni per la rappresentativa e infine riesce ad entrare in squadra. Durante la sua permanenza da noi, scopre anche il corso di atletica, tenuto dall'allenatrice e istruttrice Anna Sanna, e inizia ad allenarsi con i ragazzi direttamente sulla pista. Sarà proprio grazie a questa esperienza che Martina accetterà di prendere parte alla **maratona di Roma** che si è tenuta domenica 22 marzo, una staffetta di 42 chilometri dove lei ha coperto ben otto insieme ai suoi compagni di corso, Ricardo Maurizio Pucuta, Piero Romolo Vasquez Chavez ed Edoardo Simonetti. Il team è riuscito a classificarsi sesto nella classifica di categoria e ventunesimo nella classifica generale, un risultato che l'ha resa molto fiera di se stessa e di tutto il gruppo.

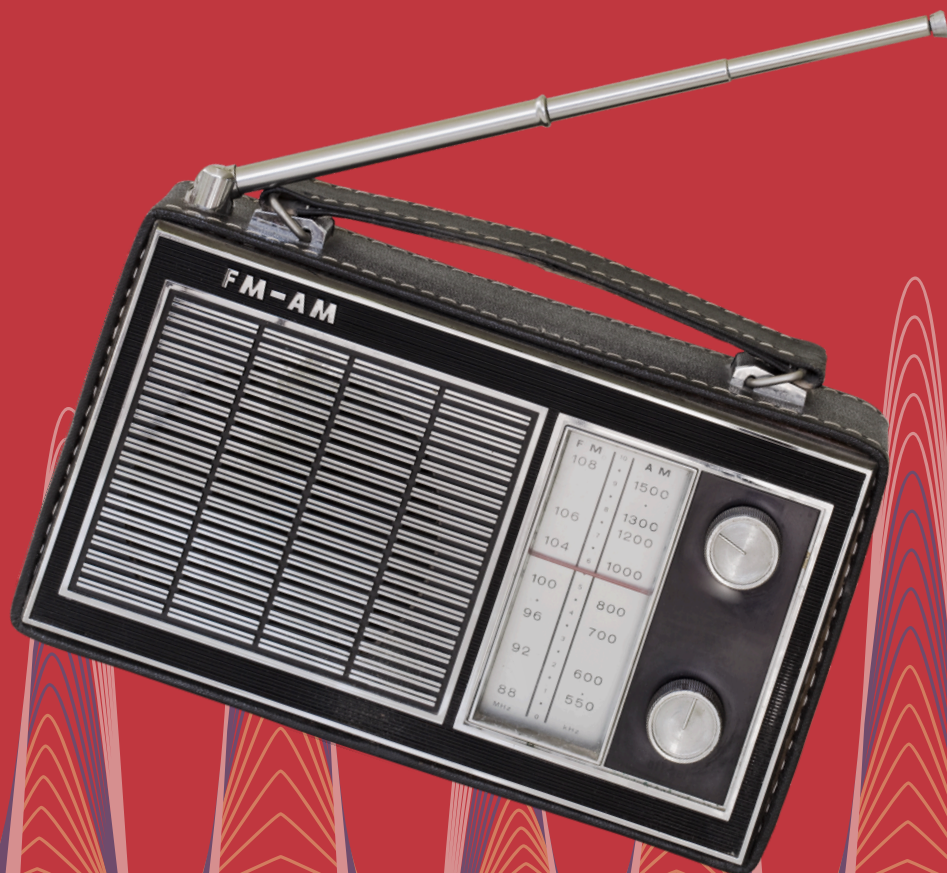
Le abbiamo chiesto anche il suo metodo per conciliare lo studio e lo sport. La sua risposta è stata che usa l'allenamento come valvola di sfogo, cercando di organizzare al meglio i propri impegni universitari per poter sentire meno lo stress della vita di tutti i giorni e in questo, dice, lo Stadio Berra è il luogo perfetto per scaricare e conoscere nuove persone.

Ringraziamo di cuore Martina per averci concesso questa veloce intervista e speriamo di potervi portare altri scorci di vita sportiva universitaria con tanti altri ragazzi.

Il mese di marzo è un mese di cambiamenti, ci auguriamo che i vostri siano stati positivi e se non lo sono stati, che si metta tutto a posto. Dalla colazione dei campioni è tutto (per ora).

Alla prossima, R., N. e S.





@romatrerradio
<https://radio.uniroma3.it/>

R3Sport InForma - Pillole di nutrizione, sport e vita universitaria

Mangiare bene spendendo poco: manuale di sopravvivenza del fuorisede

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

La sopravvivenza del fuorisede.

Questi mesi passati in ufficio con diversi fuori sede mi ha fatto accendere una lampadina in merito a questo numero del magazine di *Roma Tre Sport*. Perché non aiutare a far sorridere le tasche dei fuori sede? Eccomi in vostro soccorso.

La **vita da fuori sede** impone un continuo mantenimento dell'**equilibrio** tra lezioni, studio, lavoro, affitto, spese, e perché no, andare al Berra ad allenarvi (sul serio, veniteci!). In tutto ciò, il cibo diventa una delle voci più delicate in merito alle spese. Tuttavia, *mangiare bene senza svenarsi economicamente non è impossibile*. Prima buona notizia è che *non serve essere uno **chef pluristellato***, basta la semplicità e un minimo di organizzazione.



Strategia e organizzazione. Il **primo step** è effettuare la spesa con criterio. La famosa frase "passo solo a prendere due cose" è spesso l'inizio di una tragedia economica. Si entra con buone intenzioni e si esce con *biscotti, snack, una salsa esotica* comprata per curiosità e uno scontrino che sembra la lista della spesa di una famiglia di sei persone.

La **soluzione** è sorprendentemente semplice: fare una lista. Pianificare anche solo a grandi linee cosa mangiare durante la settimana aiuta a comprare meno cose inutili e a evitare quella cena improvvisata fatta di *crackers* e *yogurt* perché "non c'era niente in casa" o la classica e tristissima *pasta con il tonno*. Buona per carità ma c'è di meglio no?



Chi trova un freezer, trova un tesoro. ? In questo senso il freezer diventa quasi un coinquilino affidabile. A differenza degli altri coinquilini, non lascia piatti nel lavandino e non finisce il latte senza dirlo. Congelare pane, porzioni di sugo o piatti avanzati permette di avere sempre un piano B per le serate in cui si torna a casa tardi e la voglia di cucinare è pari a zero. Anche scegliere prodotti di stagione può fare una grande differenza.

Gourmet? No, furbo. Un altro grande **segreto** dei fuori sede è imparare ad amare gli ingredienti economici. *Pasta, riso, uova, legumi, patate e tonno in scatola* non sono solo cibo da studenti: sono la base di decine di piatti diversi. Con questi ingredienti si possono preparare pasti veloci, sazianti e anche abbastanza dignitosi da non far preoccupare troppo i genitori quando chiedono: "Ma mangi bene?".

Prendiamo ad esempio i *legumi*. Costano poco, riempiono molto e si prestano a mille combinazioni. Una pasta con *ceci* e *rosmarino* può diventare una cena calda e nutriente con una spesa minima. Lo stesso vale per un *riso* saltato con *verdure* e *uova*: semplice, veloce e sorprendentemente buono.

Un **altro trucco** che ogni studente impara presto è quello di cucinare in modalità strategica. Tradotto: se stai preparando un sugo, fanne abbastanza per due o tre pasti. Quel sugo diventerà la pasta del giorno dopo e magari anche la base per un altro piatto. È una tecnica semplice ma estremamente efficace per **risparmiare** tempo e denaro.



Semplicità, semplicità, semplicità.

Alla fine la cucina dei fuori sede assomiglia molto alla cucina tradizionale italiana: pochi ingredienti, tanta fantasia e una buona dose di adattamento. Non servono piatti complicati per mangiare bene. A volte basta una pentola, un po' di olio buono e la capacità di guardare un frigo mezzo vuoto con spirito creativo.

E forse è proprio questa una delle vere lezioni della vita universitaria: imparare a cavarsela. Tra esami, coinquilini e frigoriferi non sempre pieni, lo studente fuori sede scopre che con un po' di organizzazione e qualche trucco anche le tasche sorridono.



Mai al supermercato senza un piano: Entrare "solo per prendere due cose" è il modo più rapido per spendere troppo. Una lista della spesa salva il portafoglio.



Fai squadra con gli ingredienti giusti: Pasta, riso, uova, legumi e patate sono gli MVP della cucina da fuori sede: costano poco e salvano infinite cene.



Segui la stagione, non l'istinto: Frutta e verdura di stagione costano meno e hanno più sapore. Il portafoglio ringrazia.



Cucina una volta, mangia due: Il sugo oggi è la pasta di domani. Preparare più porzioni è il trucco più semplice per risparmiare tempo e soldi.



Il freezer è il coinquilino perfetto: Non ruba il latte, non lascia piatti nel lavandino e conserva pane, sughi e avanzi per le emergenze.



©Roma3Sport
#r3sportmagazine