

# Beyond The Ball

R3SPORT MAGAZINE



WHERE THE GAME REALLY BEGINS

NO.04

APRILE  
2026

**R3**

[www.r3sport.uniroma3.it](http://www.r3sport.uniroma3.it)

News  
Sportive

Lega Calcio a 8: Fasi Finali  
Lega Padel: Fasi Finali

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**

È con rinnovato piacere, care lettrici e cari lettori, che la redazione di R3Sport Magazine introduce il quarto numero di *Beyond The Ball*.

Il *fil rouge* che lega i temi affrontati all'interno del magazine di questo mese è quello della vocazione; attraverso riflessioni ed esperienze proviamo a indagare che cosa, oltre alla chiamata di una forte passione come quella per lo sport, permette a quest'ultima di germogliare.

Nella rubrica d'apertura "La copertina" viaggiamo da Roma a Bologna, per poi perderci tra gli scaffali dell'evento editoriale "Children's Book Fair". Attraverso un'attenta analisi delle fasi dello sviluppo motorio, ci interroghiamo sulle potenzialità di un mezzo come la letteratura per l'infanzia per poter arricchire la divulgazione riguardante lo sport, i suoi benefici e i valori di cui è portatore.

Tornando nella capitale, Aprile, tra gli sbalzi di temperatura primaverili, è stato lo scenario di molteplici sfide: il torneo di biliardino, le fasi preliminari della Lega Calcio a 8 e della Lega Padel e le finali dei Campionati Universitari di tennis, calcio a 5 femminile e padel.

Nella puntata di martedì 28 de "La colazione dei campioni" è stato ospite dei nostri speaker Eugenio M. Biamonti, che ha sorteggiato i quattro gironi (A-B-C-D) in cui sono state suddivise le squadre che disputeranno la vittoria della Lega Calcio a 8, e i cui capitani, nella Sala d'Onore del CONI, due settimane prima hanno ricevuto la maglia ufficiale per ogni dipartimento.


In questo numero, "Voci dal campo" ascolta quella dell'istruttore di padel presso l'Università Roma Tre: Mauro Lodovisi. Una vita intrisa di sport - dallo *snowscoot* al calcio, dal padel al ciclismo e alla pallavolo - è la cornice di una storia di devozione alle proprie passioni. Rimarcando l'importanza della condivisione di un percorso oltre al risultato, del senso di squadra e delle peculiarità del rapporto coi ragazzi, Mauro Ludovisi ci racconta il suo incontro col padel e l'esperienza del gareggiare in Serie D con una squadra universitaria.

Ulteriore esempio delle diverse componenti che nutrono lo sviluppo di una vocazione, la rubrica "R3Sport InForma" espone la preparazione atletica di Tom Holland, per ricordare infine che non ci sono segreti dietro al raggiungimento di un obiettivo, ma, tra alti e bassi, c'è l'intimo desiderio di mettersi in gioco.

Buona lettura!

Andrea Bernardini

Luca Basilicata



# SOMMARIO

## 07

### La copertina

Dallo Stadio alla Fiera:  
quando lo sport incontra  
l'editoria per l'infanzia



## 10

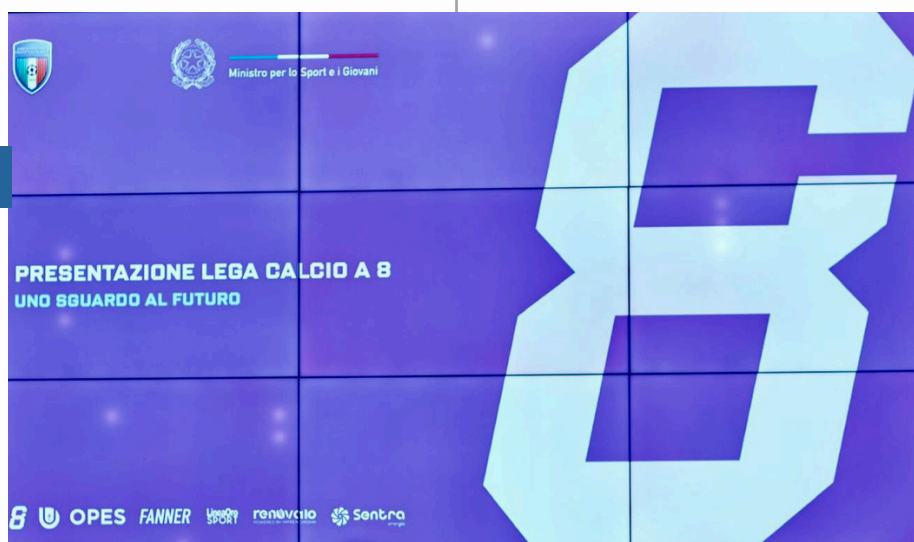
### Var del mese

Torneo di Biliardino R3  
Scadenza Bando Servizio  
Civile Universale  
Lega Calcio a 8 - Consegna  
Ufficiale delle Maglie  
Finali Campionato  
Universitario  
Preliminari Lega Padel

## 17

### Eventi sotto rete

Lega Calcio a 8 & Lega Padel  
- fasi finali





18

## Voci dal campo

Intervista a Mauro Lodovisi



25

## La Colazione dei Campioni

R3Sport Radio

28

## R3Sport InForma

Pillole di nutrizione, sport e vita universitaria -  
Altro che ragno radioattivo: il segreto di Tom Holland



# Dallo Stadio alla Fiera: quando lo sport incontra l'editoria per l'infanzia

È nel mese "più crudele", aprile, che gli atleti di R3Sport hanno potuto dare il meglio di sé, gareggiando in numerose competizioni sportive. Ne è un esempio il Campionato Universitario, che ha visto disputarsi le finali in ben tre discipline – tennis, calcio a 5 e padel –, sport che incarnano il cuore pulsante dello Stadio Alfredo Berra. I ragazzi, guidati e supportati dai loro coach nei mesi antecedenti le gare, in alcuni casi sono riusciti ad aggiudicarsi la tanto ambita vittoria; in altri, come scriveva T. S. Eliot in *The Waste Land*, gli atleti hanno dovuto fare i conti con la crudeltà intrinseca di aprile e accettare la sconfitta, pur mantenendo quell'entusiasmo e quella grinta che li ha condotti, inevitabilmente, a far parte di qualcosa di grande: il mondo di R3Sport.

Tuttavia, aprile, per i frequentatori dello Stadio, non è stato solo teatro di eventi sportivi. Volgendo lo sguardo oltre i colli capitolini, fino a raggiungere "la dotta, la grassa, la rossa", per gli appassionati del mondo editoriale – come la sottoscritta – è stato anche il mese della tanto attesa Bologna Children's Book Fair. Nelle giornate dal 13 al 16 aprile, presso il grande complesso espositivo di BolognaFiere, si è svolta la 63<sup>a</sup> edizione di uno degli eventi editoriali più attesi da professionisti e appassionati del settore. Vi hanno preso parte case editrici nazionali e internazionali, atenei italiani e stranieri, nonché numerose realtà culturali: un osservatorio privilegiato sull'editoria per ragazzi, dove si definiscono tendenze, si costruiscono reti e si delineano i contenuti del mercato futuro.

A cura di Daria Agostinelli



Un evento letterario imperdibile per illustratori, traduttori ed editori, che ha permesso di coltivare la propria rete di contatti editoriali e di raccogliere importanti spunti di riflessione attraverso la consultazione dei numerosi cataloghi delle case editrici (CE) presenti. Ed è proprio mentre percorrevo i padiglioni della fiera che mi sono interrogata sul ruolo dello sport all'interno degli albi illustrati. Pochi, infatti, i titoli che si confrontano in modo sistematico con le fasi dello sviluppo motorio, nonostante queste rappresentino un riferimento centrale nei complessi percorsi di crescita.

Difatti, nella prima infanzia (0–6 anni) risultano predominanti gli schemi motori di base; nella fascia 6–13 anni, e in particolare

tra i 7 e i 10/11 anni, assume rilievo lo sviluppo della coordinazione. Tra i 10 e i 13 anni si registra spesso una temporanea flessione delle capacità coordinative, correlata al rapido incremento staturale tipico di questa fase evolutiva, che richiede un lavoro di consolidamento continuo. A partire dai 13 anni, infine, l'attenzione si orienta progressivamente verso le capacità condizionali — forza, resistenza e velocità — sviluppate attraverso un approccio graduale che privilegia inizialmente la qualità del gesto motorio e l'utilizzo di carichi contenuti, spesso a corpo libero.



Translators Cafè: Hall 30

Proporre albi illustrati che si focalizzino, anche graficamente, su attività ludico-motorie capaci di coinvolgere in modo integrato più capacità coordinative potrebbe costituire un importante strumento per insegnanti, istruttori ed educatori. Inoltre, lavorare sulla relazione tra immagini e parole in ambito sportivo può favorire nel bambino l'assimilazione di valori fondamentali, quali il *fair play*, il rispetto delle regole e una solida discipli-

-na nella pratica sportiva.

Tra i titoli italiani che affrontano tematiche sportive meritano una menzione alcuni albi del catalogo della casa editrice cremonese Uovonero. In particolare, *Mike* (2025) di Andrew Norris e *La più bella nuotata della mia vita* (2022) di Anne Backer: nel primo caso la storia si intreccia con il mondo del tennis, sport praticato dal giovane protagonista Floyd, che sogna Wimbledon; nel secondo è il nuoto a fare da sfondo, con Jan, giovane promessa dello stile dorso.

A livello divulgativo è invece da menzionare *Così per sport* (2016), pubblicato da Lapis edizioni, casa editrice indipendente romana che ha a cuore la tematica dello sport, come dimostrano i sette titoli presenti nel suo catalogo editoriale: *Un cielo di stelle a casaccio* (2025) di Brunialti Nicola; *Holly Hurrà* (2024) di Mozzillo Angelo; *La gara delle gare* (2023) di Peduzzi Elena; *Non ti mangia mica!* (2022) di Cinquetti Nicola; *Saturnino l'alieno venuto dalla Terra* (2019) di Brunialti Nicola; *Splash* (2018) di Howard Charli; *Un campione a quattro zampe* (2018) di Ruiz Mignone Sebastiano.

In *Così per sport* (2016) si privilegia invece la dimensione divulgativa: si tratta infatti di una raccolta di 24 racconti che mirano a informare i ragazzi su atleti notissimi e non, passando in rassegna aneddoti e vicende che hanno fatto la storia dello sport. Il volume attraversa discipline differenti — dagli sport più popolari a quelli più insoliti, dagli sport di squadra a quelli individuali — estendendo lo sguardo dall'Antica Grecia ai giorni nostri.

In conclusione, aprile si configura come

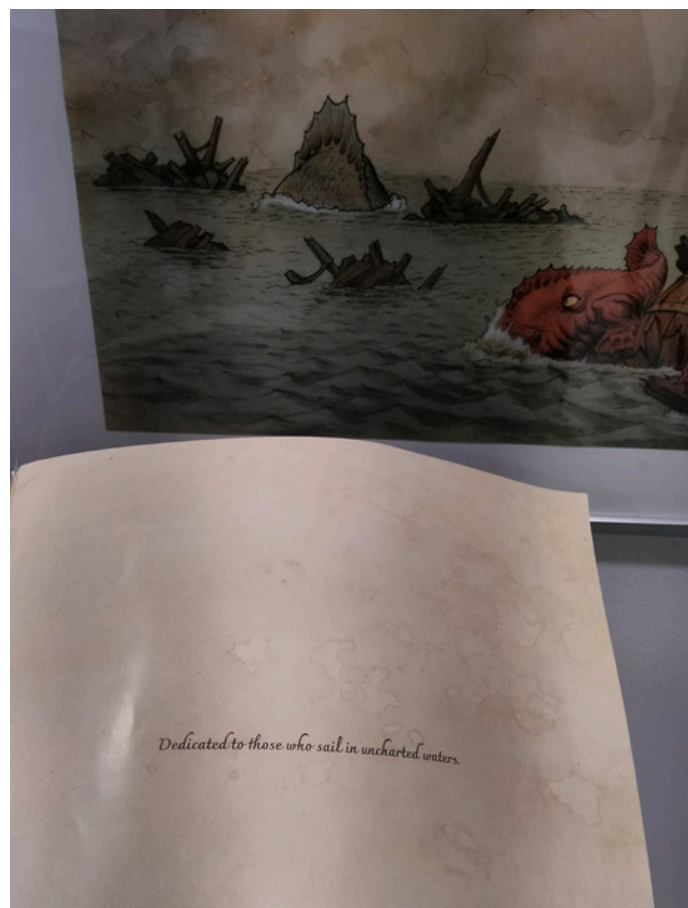
un mese di attraversamento e scoperta, capace di mettere in dialogo mondi apparentemente distanti ma profondamente connessi: quello dello sport praticato e quello della narrazione editoriale. Se sui campi dello Stadio Alfredo Berra gli atleti di R3Sport hanno sperimentato, tra vittorie e sconfitte, il valore formativo dell'esperienza sportiva, tra i padiglioni della Bologna Children's Book Fair è emersa la necessità di ripensare al ruolo dello sport anche all'interno della letteratura per l'infanzia.

La distanza ancora evidente tra sviluppo motorio e produzione editoriale suggerisce un terreno fertile, ancora poco esplorato, su cui autori, illustratori ed editori potrebbero intervenire con maggiore consapevolezza. Integrare in modo più strutturato il linguaggio dello sport negli albi illustrati significherebbe non solo arricchire l'offerta culturale per i più giovani, ma anche contribuire alla formazione di individui più consapevoli del proprio corpo, delle proprie capacità e dei valori che lo sport incarna.

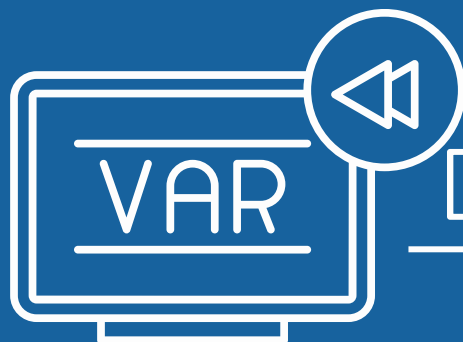
Inoltre, eventi come la Bologna Children's Book Fair rappresenterebbero una preziosa occasione per l'Università degli Studi Roma Tre per far conoscere al pubblico alcuni dei corsi legati al mondo editoriale, come il Corso magistrale in Informazione, Editoria e Giornalismo (LM-19) e, soprattutto, il Master di I livello Storia, teorie e tecniche della letteratura per l'infanzia e l'adolescenza (STeLIA), che si propone come un percorso formativo finalizzato alla costruzione di competenze nello specifico ambito della letteratura per l'infanzia e per l'adolescenza, monitorando la produzione contemporanea e affinando al contempo

competenze didattiche e metodologiche di approccio al libro e alla narrazione, di comprensione del testo e di formazione in senso ampio, di un immaginario sempre più ricco e potenzialmente fattore di sviluppo della creatività individuale.

Aprile, dunque, nella sua apparente "crudeltà", si rivela ancora una volta generativo: un tempo di sfide, ma anche di possibilità, in cui tanto sul campo quanto sulla pagina si aprono nuove prospettive di crescita, dialogo e innovazione.



"Dedicato a coloro che navigano in acque inesplorate." Trad.: Daria Agostinelli



# DEL MESE

## 01

### Torneo di Biliardino R3 - Pasqua Edition



Il 1 aprile, presso lo Stadio Alfredo Berra, 12 coppie di studenti si sono affrontate in una competizione tutta nuova e all'insegna del divertimento! Alessandro Vergine e Kevin Tirillò sono stati i vincitori del Torneo di Biliardino R3. Ma ancora complimenti a tutti i partecipanti!

## 16

### Scadenza Bando SCU a.a. 26/27

**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](mailto:serviziocivile@uniroma3.it)  
PEC: [servizio.civile@ateneo.uniroma3.it](mailto:servizio.civile@ateneo.uniroma3.it)  
Telefoni: 06.5733.5385 - 5260 - 2632

Prorogata al 16 aprile 2026 alle ore 14.00 la scadenza del Bando per la selezione di 65.964 operatori volontari da impiegare in progetti afferenti a programmi di intervento di Servizio civile universale presso l'Università degli Studi Roma Tre. Il progetto Roma Tre Sport ha ricevuto ben 28 domande. Le modalità di selezione saranno pubblicate sul sito ufficiale del Servizio Civile Universale a Roma Tre. In bocca al lupo a tutti i candidati!

# VAR DEL MESE



## 15 Lega Calcio a 8 - Consegna Ufficiale delle maglie

Il 15 aprile, alle ore 16:00, si è svolta presso il Salone d'Onore del CONI la consegna ufficiale delle maglie ai capitani delle 12 squadre che rappresenteranno i rispettivi dipartimenti nelle fasi finali del Torneo della Lega Calcio a 8 universitaria. Il 28 aprile, alle ore 11:00, in diretta radio su *La Colazione dei Campioni* e in diretta LIVE dal profilo Instagram di R3Sport, si sono tenuti i sorteggi dei quattro gironi della Lega Calcio a 8. Di seguito, la tabella riassuntiva delle squadre che si affronteranno.



**Girone A****Architettura****Economia aziendale****Scienze della formazione****Girone B****Economia****Studi umanistici****Matematica e fisica****Girone C****DICITA****Scienze politiche****FILCOSPE****Girone D****Giurisprudenza****DIEM****Scienze**



DEL MESE

**R3**

CAMPIONATO  
UNIVERSITARIO



# FINALI

**TENNIS - Europa League**

Sabato, 18 Aprile 2026 | 9:00 PM |

Salaria Sport Village

**ROMA TRE 1**



**2 CAMPUS  
BIOMEDICO**

**CALCIO A 5 FEMMINILE - Europa League**

Sabato, 18 Aprile 2026 | 10:15 PM |

Salaria Sport Village

**SAPIENZA 9**



**2 ROMA TRE**

**PADEL - Champions League**

Sabato, 18 Aprile 2026 | 11:00 PM |

Salaria Sport Village

**ROMA TRE 2**



**1 FORO  
ITALICO**



**B**reak

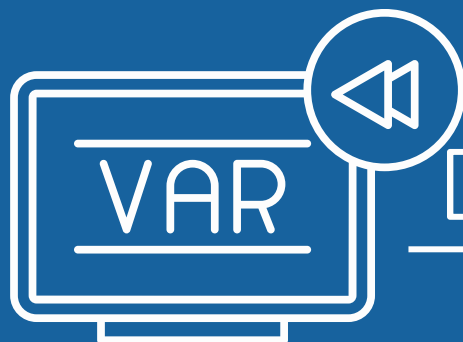


REEL CONDIVISO IN DATA 21 APRILE  
DI ROMA3SPORT

**T**rain



**B**ounce back



DEL MESE

## Preliminari Lega Padel

**14** **MATEMATICA FISICA**  
ore 10:00 | Stadio Alfredo Berra

**15** **FILCOSPE**  
ore 10:00 | Stadio Alfredo Berra

**17** **DICITA**  
ore 10:00 | Stadio Alfredo Berra

**21** **GIURISPRUDENZA**  
ore 10:00 | Stadio Alfredo Berra

**22** **DIEM**  
ore 10:00 | Stadio Alfredo Berra

**23** **ECONOMIA, SCIENZE POLITICHE**  
ore 10:00 | Stadio Alfredo Berra

**24** **STUDI UMANISTICI, ECONOMIA AZIENDALE**  
ore 9:00 | ore 10:00 | Stadio Alfredo Berra



Dipartimento	Coppia vincitrice
Matematica e fisica	Davide Russo & Matteo D'Amico
FILCOSPE	Jacopo Di Lorenzo & Alessandro Santoro
DICITA	Edoardo Piazzolla & Massimiliano La Rosa
Giurisprudenza	Andrea Casali & Valerio Bonis
DIEM	Andrea Mariani & Edoardo Barbati
Economia	Alfredo Gioele Pochet & Giuseppe Calabrò
Scienze Politiche	Gabriele Capisarda & Federico Roberti
Studi Umanistici	Leo Campara & Tiziana Uliano
Economia Aziendale	Gabriele Zappa & Simone Bertani
<b>Dipartimenti già qualificati alla fase finale</b>	
Scienze	Valerio Censi & Daniele Tarricone



# EVENTI SOTTO RETE

## Lega Calcio a 8 - Fasi Finali

Concluse le fasi preliminari interdipartimentali, lo Stadio Alfredo Berra si prepara a ospitare, nel mese di maggio, i quattro gironi del Torneo della Lega Calcio a 8 universitaria. Aperto anche il **calciomercato**: ogni capitano potrà selezionare giocatori tra le squadre eliminate del proprio dipartimento.



## Lega Padel - Fasi Finali

Concluse le fasi preliminari, la Lega Padel entra nel vivo con le fasi finali, in programma nelle prossime settimane. Le squadre qualificate sono pronte ad affrontarsi per il titolo.





# Voci dal campo

A cura di Daria Agostinelli l'intervista a Mauro Lodovisi, istruttore di padel presso l'Università degli Studi RomaTre

**Buon pomeriggio Mauro, e grazie — a nome della comunità universitaria di Roma Tre e della redazione di R3Sport Magazine — per aver accettato il nostro invito. Per chi ancora non ti conoscesse, ti va di raccontarci qualcosa di te e di come è iniziata la tua carriera da istruttore di padel prima di arrivare a RomaTreSport?**

Sono Mauro Ludovisi, ho 48 anni, sono sposato e ho due figli maschi di 10 e 15 anni, anche loro sportivi. A loro ho trasmesso la passione per lo sport, che a mia volta ho ereditato da mio padre, che mi ha sempre incoraggiato a praticare diverse discipline.

Sono sempre stato molto vicino allo sport: dallo sci al calcio, fino al tennis. Non in modo iper agonistico, ma con il giusto equilibrio, per passione. Mi piace anche ricordare di essere stato uno studente di Roma Tre: ho studiato Economia alla fine degli anni '90, un percorso che mi ha portato a lavorare per circa 15 anni nel settore tradizionale, tra marketing e vendite, in linea con i miei studi.

Negli ultimi anni, però, ho sentito l'esigenza di cambiare e di avvicinarmi di più a ciò che mi appassionava davvero. È così che ho iniziato la mia carriera nell'insegnamento sportivo. La prima esperienza è stata sulla neve, come snowscoot, che era il mio sport principale: lì ho iniziato sia a insegnare sia a gestire un'attività.

Al padel ci sono arrivato un po' per caso. Durante il Covid, infatti, le attività sulle piste invernali si sono fermate per due anni e ho dovuto reinventarmi. Non ero completamente nuovo a questo sport: giocavo già dal 2015, quando il circolo del mio quartiere, Hill23 di Vitinia, aveva investito in campi da padel con largo anticipo rispetto ad altri circoli romani. Per curiosità sono andato a provarlo e me ne sono subito innamorato.

Inizialmente mi allenavo soltanto, senza insegnare. Poi, tra il periodo pre e post Covid, ho colto l'occasione per formarmi, ottenere le certificazioni

federali e intraprendere il percorso da istruttore. Ho scoperto che insegnare mi piace davvero molto, soprattutto per il contatto con i ragazzi: è una vocazione che sento molto forte.

### **Sei istruttore anche di altre discipline sportive?**

Sì, come accennavo sono istruttore anche di altre discipline. In primis lo snowscoot, uno sport nato in Francia che è un incrocio tra bici e sci sulla neve: si tratta di un mezzo che si utilizza sugli impianti sciistici. Ho iniziato a praticarlo circa vent'anni fa e ho avuto anche l'onore di contribuire a portarlo in Italia tra i primi, avviando questa attività.

Allo snowscoot è legata anche la mia passione per il ciclismo. Durante l'estate ho sempre praticato molta bici, soprattutto downhill ed enduro. Anche in questo ambito ho conseguito una certificazione come guida turistica e ho accompagnato gruppi sia in montagna sia in città, organizzando escursioni.

Oggi, però, sono soprattutto istruttore di padel, attività che occupa la maggior parte del mio tempo lavorativo. In passato riuscivo a dedicarmi anche al circolo del mio quartiere, a cui resto molto legato, ma attualmente mi sto concentrando quasi esclusivamente su Roma Tre: le iniziative, i tornei e le attività che abbiamo avviato sono numerosi e richiedono un impegno sempre maggiore.

### **Come ti sei avvicinato a questa realtà sportiva? Hai praticato sport a livello agonistico in passato?**

Mi sono avvicinato al padel per curiosità. All'epoca era uno sport ancora poco diffuso, e proprio per questo mi incuriosiva molto. L'ho scoperto quasi per caso, ma mi è piaciuto fin da subito. Avendo praticato tante discipline diverse, ho trovato che, dal punto di vista coordinativo, sia uno sport abbastanza accessibile, quindi mi sono sentito subito a mio agio.

A livello agonistico ho praticato calcio, ciclismo — in particolare mountain bike — snowscoot e padel. Queste sono state le attività principali, ma in realtà ho sempre sperimentato molti sport: dalla pallavolo al basket, il mio percorso è stato un continuo alternarsi di esperienze diverse.

## Oggi coordini gli altri istruttori di padel di RomaTreSport: puoi spiegarci come organizzate il lavoro e come vi suddividete i compiti?

Mi piace sottolineare che il progetto padel di Roma Tre è iniziato appena 3-4 anni fa insieme ad Andrea Bernardini e Luca Basilicata. All'inizio avevamo un solo corso, con sei studenti, che si teneva due volte a settimana nel piccolo campo dell'Oratorio di San Paolo.

Oggi siamo tre istruttori e riusciamo a coordinarci bene anche grazie alle loro competenze. I corsi si svolgono tutti i giorni, dal lunedì al venerdì, sia la mattina sia il pomeriggio, e coprono tutti i livelli: dal principiante all'intermedio fino all'avanzato.



Padel - Champions League, 18 aprile 2026

Il coordinamento si basa soprattutto su una comunicazione efficace e su un obiettivo comune: avvicinare il maggior numero possibile di studenti al padel e trasmettere loro la passione per questo sport. Offriamo un servizio che permette di divertirsi e staccare dallo studio. Il padel, infatti, è uno sport molto inclusivo: si può giocare in coppie miste, con livelli diversi, ed è quindi ideale anche per chi è alle prime armi.

Per quanto riguarda l'organizzazione interna, ci siamo suddivisi il lavoro per fasce orarie, giorni e livelli. Personalmente, in questo momento mi occupo maggiormente della parte agonistica: seguo la selezione per il Campionato Universitario, la Serie D — a cui partecipiamo da poco — e i tornei esterni.

Oltre alle competizioni universitarie, infatti, abbiamo iniziato ad affacciarci anche a un contesto più competitivo e strutturato, confrontandoci con giocatori più esperti. Essere in tre ci permette di gestire al meglio sia l'attività sportiva sia l'organizzazione dei tornei, suddividendoci anche gli aspetti logistici e gestionali.

Un supporto fondamentale arriva anche dai ragazzi del Servizio Civile, che ci aiutano nell'organizzazione dei tornei e nella gestione della parte burocratica, insieme al coordinamento dei nostri responsabili.



Nome: Mauro

Cognome: Lodovisi

Data di nascita: 12/04/1978

Qualifica: Istruttore di padel presso l'Università degli Studi Roma Tre

Soprannome: Lodopadel

**Per il secondo anno consecutivo, la nostra squadra di padel ha vinto il Campionato Universitario. Quanto sei soddisfatto di questo traguardo?**

A livello di risultati sono ovviamente molto soddisfatto. Questo è il terzo anno che partecipiamo al Campionato Universitario: il primo anno siamo arrivati terzi, fermandoci in semifinale, mentre negli ultimi due anni siamo riusciti a vincere il Campionato Universitario di Roma.

Si tratta di un traguardo importante, raggiunto grazie a un lavoro costante negli allenamenti e, soprattutto, grazie alla forza del gruppo. Il nostro punto di forza è stato riuscire a unire ragazzi già molto preparati — che giocano e competono anche in altri contesti — con altri che, pur avendo meno esperienza, stanno crescendo rapidamente.

L'elemento decisivo è stato proprio il gruppo: una squadra solida, in cui c'è amicizia, rispetto e disponibilità a fare sacrifici, ma sempre senza trascurare studio e lavoro. Questo per noi è un aspetto fondamentale.

Abbiamo sempre cercato di adattare gli allenamenti alle esigenze degli studenti universitari, evitando obblighi troppo rigidi e lasciando spazio ai loro impegni accademici e lavorativi. Il nostro obiettivo è stato costruire un percorso sostenibile, pensato su misura per chi studia, con ritmi e modalità compatibili con la vita universitaria.

In questo senso, abbiamo creato un vero e proprio circuito di allenamento dedicato allo studente universitario, ed è anche questo che ha contribuito ai risultati ottenuti.

## **Che tipo di rapporto cerchi di costruire con i ragazzi? Ti senti di dare qualche consiglio anche ai tuoi colleghi istruttori?**

Il rapporto con i ragazzi è davvero fantastico. Pur essendo, come dico scherzando, “diversamente giovane”, a contatto con loro mi sento più giovane anch’io. In campo cerco di portare non solo la mia esperienza da istruttore, ma anche quella da padre.

Il segreto, secondo me, è proprio questo: essere vicini ai ragazzi, entrare nella loro realtà e diventare, nei limiti del possibile, un punto di riferimento anche umano. È fondamentale costruire un gruppo unito, con rapporti solidi, che sappia stare insieme sia nei momenti di gioia sia in quelli più difficili.

Se dovessi dare un consiglio ai colleghi istruttori, direi proprio di puntare sulla costruzione del gruppo: creare squadre coese e investire su ragazzi che abbiano voglia di condividere un percorso, non solo di ottenere risultati. Le capacità tecniche sono importanti, ma non sono l’unico fattore, né il più decisivo.

Chi entra in squadra deve avere spirito di gruppo, disponibilità al sacrificio e la giusta mentalità. Le nostre sono spesso squadre numerose, in cui non tutti possono giocare sempre: è quindi fondamentale saper accettare le scelte e sostenere i compagni. Questo aspetto ha fatto la differenza, perché anche squadre molto forti tecnicamente possono andare in difficoltà se manca coesione o una guida riconosciuta e rispettata.

Un altro elemento importante è la flessibilità: negli allenamenti, negli orari e nell’organizzazione. Cerchiamo di proporre diverse soluzioni per permettere a tutti di allenarsi compatibilmente con studio, lavoro e altri impegni. È un approccio necessario quando si lavora con studenti universitari.

## **Tra gli impegni di questa stagione, RomaTreSport è al debutto in Serie D: come stanno procedendo gli incontri? Te la senti di fare qualche pronostico?**

Questo della Serie D è un aspetto super nuovo. Con grande onore e anche un po’ di stupore ci siamo ritrovati, grazie al coordinamento dei nostri responsabili, i quali hanno trovato un accordo anche con il Circolo della Stella Azzurra, a poterci proiettare in un campionato più professionale, che è quello di Serie D.

Vi giocano atleti con molta esperienza e, in alcuni casi, persone che fanno già del

padel il loro mestiere, quindi è una condizione completamente diversa rispetto ai Campionati Universitari, dove sì il livello è alto, ma non si trovano squadre così preparate fisicamente, psicologicamente e tecnicamente come quelle di Serie D. Attualmente sono molto contento, anche se i risultati non sono stati iperpositivi. Abbiamo disputato due partite: è un campionato a squadre maschili e ogni giornata prevede tre incontri. Siamo riusciti a portare a casa alcune partite, ma al momento non abbiamo molte possibilità di superare il girone. A noi però va benissimo così, perché questa prima esperienza serve a creare consapevolezza su dove vogliamo arrivare.



Sicuramente, per affrontare al meglio la Serie D, serviranno allenamenti più specifici e un po' più di sacrificio. Quest'anno stiamo acquisendo tanta esperienza: i ragazzi giocheranno tutti almeno una partita, per vedere come reagiscono anche sotto pressione.

I risultati, a livello di punteggi, non sono ancora positivi, ma abbiamo comunque portato a casa più partite e più set. Per una prima esperienza va benissimo così: ci sono grandi margini di miglioramento e abbiamo raccolto tante indicazioni utili per lavorare in futuro, che è quello che ci serviva.

I ragazzi sono contenti di fare questa esperienza e ringraziano l'Università per aver dato loro questa possibilità. Voglio anche sottolineare che siamo tra i pochi, insieme alla LUISS, a partecipare a questo tipo di campionato: di fatto, siamo una delle uniche squadre universitarie presenti in una Serie D di padel.

Inoltre, stiamo partecipando anche a tornei esterni, sempre a squadre e spesso in orario serale. Questo ci ha permesso di ampliare molto la prospettiva del padel universitario, proiettandolo anche verso una dimensione più professionale.

Grazie ancora, a nome della redazione di R3Sport, per il tempo che ci hai dedicato. Ti facciamo un grande in bocca al lupo per la prossima stagione, insieme ai tuoi colleghi e a tutti gli studenti che prenderanno parte ai corsi. Complimenti per i risultati raggiunti e buon proseguimento!

Grazie a voi per avermi dato questa possibilità, per dire ancora una volta quanto io sia orgoglioso e contento di avere l'onore di fare questo tipo di lavoro, che unisce la mia passione alla mia professionalità. È davvero un piacere avere a che fare con tutti i ragazzi: quelli dei corsi, delle selezioni, del Servizio Civile, i responsabili e tutti gli altri.

Ovviamente, chiunque avesse voglia di provare il padel può contattarci: abbiamo corsi ancora in atto e si può venire a trovarci allo Stadio Alfredo Berra. È possibile fare una prova, capire come funziona: noi siamo sempre a disposizione.

Grazie!

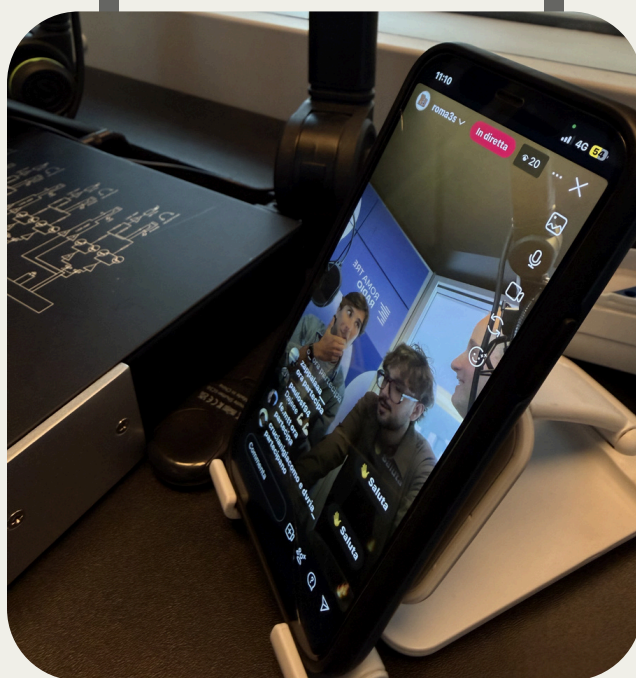
# LA COLAZIONE DEI CAMPIONI

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



Ogni Martedì alle ore 11:00

Si chiude un mese particolarmente intenso e ricco di contenuti per la nostra colazione dei campioni: speriamo di poter essere stati per voi un punto di riferimento per gli appassionati di sport! È stato molto bello - e direi anche un esperimento ben riuscito - quello della diretta su Instagram in concomitanza alla puntata radiofonica, il tutto in compagnia del nostro **Simone Pilloni** e di uno degli organizzatori della Lega Calcio a 8 di Roma Tre, **Eugenio Massimo Biamonti**, nostro collega al servizio civile per Roma Tre Sport. In questa diretta su due fronti abbiamo fatto i **sorteggi dei gironi**, affinché tutti i membri delle squadre e gli appassionati potessero sapere le partite che verranno disputate verso fine maggio, più precisamente nelle giornate dal **25 al 28 maggio**.



Abbiamo anche avuto la possibilità di esprimerci sul calcio internazionale grazie ai Mondiali, dove, purtroppo per la terza volta di fila, l'Italia mancherà. Questo ha lasciato spazio a speculazioni sulla situazione italiana, e a possibili pronostici su chi



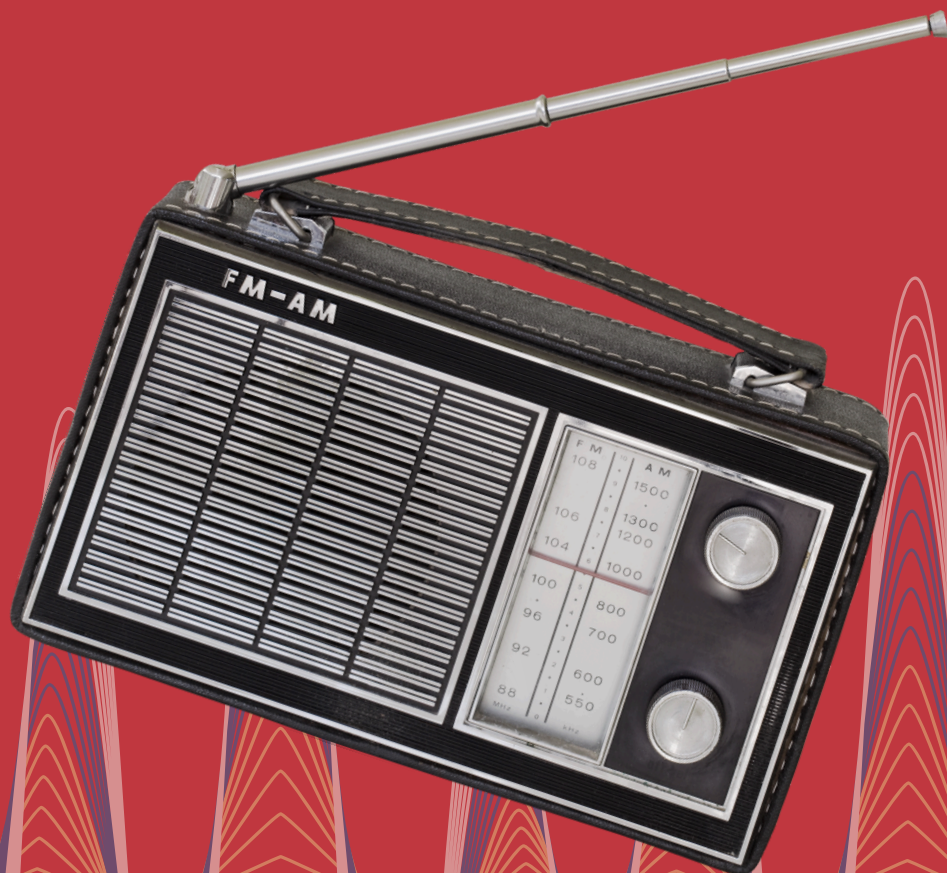
Rimanendo in tema calcio ci siamo dritti anche nelle classifiche italiane, tra una Serie A combattuta tutta nei primi posti, sia per lo Scudetto che per entrare nelle competizioni europee, e una Serie B compatta e piena di scontri diretti, sia per i playoff che per la zona salvezza. Interessante anche l'analisi sull'applicazione della Var e di un regolamento che sembra dividere più che unire il mondo calcistico, soprattutto a fronte dei nuovi svolgimenti che attualmente stanno scuotendo l'AIA.

Grande valore aggiunto anche il dialogo sui fronti del tennis e della F1, dove Andrea Kimi Antonelli è il primo pilota italiano di F1 a vincere due Gran Premi consecutivi dal 1992. Aggiornamenti e letture tecnicamente precise hanno permesso alle puntate di scorrere in velocità e tranquillità.

Dunque anche questo mese ci siamo divertiti: informazione, passione e compagnia, la colazione dei campioni continua a cercare di espandersi, introducendo formati e argomenti nuovi ogni mese.

Grazie per la lettura, ciao a tutti!





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

# R3Sport InForma - Pillole di nutrizione, sport e vita universitaria

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

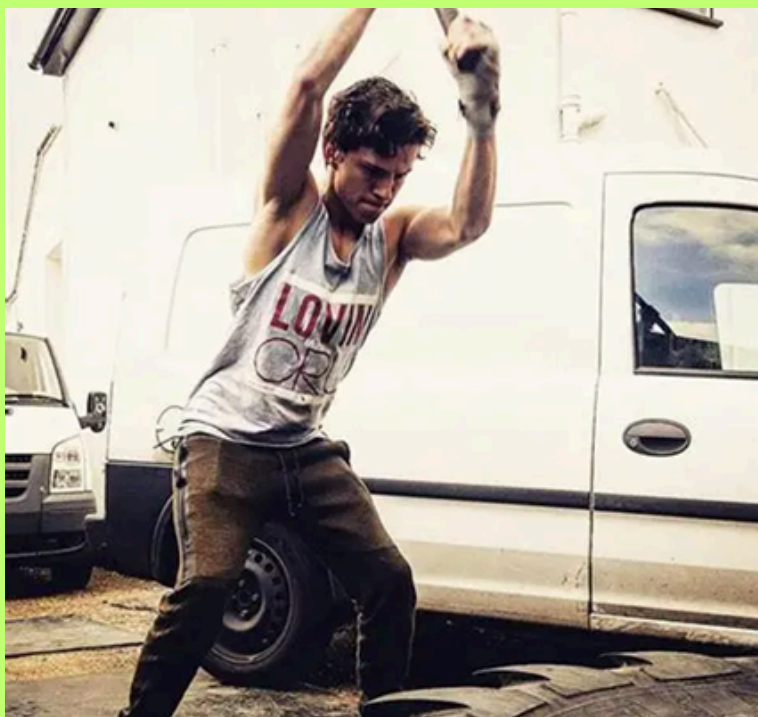
## Altro che ragno radioattivo: il segreto di Tom Holland

Lo scorso mese è stato lanciato su scala internazionale il trailer del nuovo film di Spider-Man, in uscita nelle sale a luglio. Da grande fan dell'arrampicamuri, ho deciso di dedicare questo numero a come Tom Holland si è preparato a interpretarlo nei film di Marvel Studios.

Partiamo da un presupposto fondamentale: non basta infilarsi una tutina rossa e blu e fare capriole sul divano per diventare Spider-Man. Dietro al fisico visto nei film c'è un mix di disciplina, sudore (tanto sudore) e, purtroppo per lui, pochi pasti liberi.

La regola numero uno è semplice ma molto chiara: **80% dieta e 20% allenamento**. A dirlo è stato lo stesso Holland in un'intervista a Men's Health. L'attore londinese ha spiegato che l'alimentazione è stata la vera chiave per ottenere un fisico atletico e asciutto.

Ma come si allena l'"amichevole Spider-Man di quartiere"? Niente bodybuilding classico. Il focus è sul **calisthenics**, una disciplina basata su esercizi a corpo libero come trazioni, push-up e dips.



Gli allenamenti sono brevi ma intensi: circa 40-45 minuti, con circuiti ad alta intensità e movimenti funzionali, come riportato da Man of Many.

Il risultato è notevole: circa **7 kg di massa magra guadagnati in 6 settimane** e un fisico da ginnasta, più che da bodybuilder. D'altronde che fosse portato per discipline del genere lo abbiamo scoperto già da quando era piccolo grazie al suo ruolo da protagonista nel musical su Billy Elliot, cimentandosi anche nella danza classica. Agilità, controllo e velocità diventano quindi più importanti della pura massa muscolare.



In fig. Tom Holland nel musical su Billy Elliot

Per quanto riguarda la struttura dell'allenamento, fonti come *EternoBody* riportano programmi simili a quelli seguiti dall'attore: tre sedute settimanali con esercizi esplosivi, lavoro sul core e mobilità. L'obiettivo non è solo diventare forti, ma anche veloci, coordinati e pronti al movimento.

Infine, la dieta: probabilmente la parte più difficile, come ammesso dallo stesso Holland. Un'alimentazione ricca di proteine, pasti controllati e pochissimi sgarri rappresentano la base della sua trasformazione fisica. Gli sforzi, però, sono stati pienamente ripagati.

Morale della storia? Diventare Spider-Man senza essere morsi da un ragno radioattivo è possibile, ma serve costanza, disciplina e tanta determinazione.



**Metodo 80/20:** Per diventare come Tom Holland nei film di Marvel Studios, la dieta conta più dell'allenamento.



**Dieta rigorosa:** Alimentazione ricca di proteine, pasti controllati e pochi sgarri per ottenere un fisico asciutto e definito.



**Allenamento funzionale:** Focus sul calisthenics con esercizi come trazioni, push-up e dips.



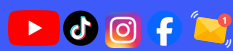
**Allenamenti intensi e brevi:** Sessioni da circa 40-45 minuti, strutturate in circuiti ad alta intensità.



**Risultato finale:** Fisico da ginnasta: agile, coordinato e funzionale, più che puramente muscoloso.



**R3** ROMA TRE  
SPORT



©Roma3Sport  
#r3sportmagazine