

Beyond The Ball

R3SPORT MAGAZINE

NO.05

MAGGIO
2026

R3

www.r3sport.uniroma3.it

WHERE THE GAME REALLY BEGINS

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 Piloni
Nicholas A. Miccoli

Content Manager

Giuliana Gasparro

Responsabile
Comunicazione

Roberta Zappalà

Data Manager

Saverio Insinga

Gentili lettrici e gentili lettori, bentrovate e bentrovati al quinto numero di *Beyond The Ball*, il magazine di R3Sport.

Un numero corposo, denso e ricco di aggiornamenti proprio come il periodo che solitamente precede la rilassante pausa estiva.

La rubrica che apre le danze, "La copertina", propone due articoli che vedono come protagonista la lingua e le sue applicazioni nell'ambito sportivo. Nel maturare alcune riflessioni sulle responsabilità individuali quanto sulle invisibili strutture della nostra stessa società, il linguaggio utilizzato nell'agonismo si presta come impeccabile campo di dibattito.

Grazie al "Var del mese" abbiamo la possibilità di rivivere le emozioni della Lega Calcio a 8 universitaria, vinta dalla squadra del Dipartimento di Economia Aziendale e di cui, per "Voci dal campo", Daria Agostinelli ha intervistato il capitano Manfredi De Fazio.

Tra i resoconti sugli *Outdoor games* e sulla finale della Lega padel, vinta dal DICITA, si intervallano i *Cooling break*, estratti rubati ai giocatori della Lega Calcio a 8 universitaria: brevi commenti per rendere più immersiva l'esperienza di lettura legata alle suddette competizioni.

"Eventi sotto rete" ci ricorda gli avvenimenti da poco svoltisi questo mese, come l'*Open night and Day Roma Tre 2026*, opportunità per conoscere la realtà universitaria e le sue offerte, ma anche quelli futuri, dentro e fuori lo Stadio Alfredo Berra, come le tanto attese selezioni per la squadra di calcio a 11 di Roma Tre, in programma l'8, il 9 e il 11 giugno. A seguire, il 19, 20 e 21 giugno, lo stadio ospiterà le Finali Nazionali della Lega Calcio a 8, mentre tra luglio e agosto il Football 7 internazionale sarà protagonista con due weekend di competizioni organizzati da FIF7 e Lega Calcio a 8.

"La colazione dei campioni" ci riporta poi quanto è stato detto dai nostri speaker in radio: il trionfo di Sinner agli Internazionali di tennis, l'accesso della Roma e del Como (novità assoluta) alla Champions League e gli immancabili aggiornamenti sulla Serie B.

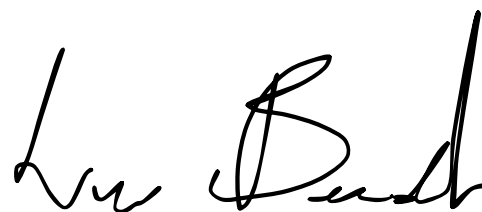
Infine, le pillole di "R3Sport InForma" in questo numero si focalizzano sul tipo di allenamento e regime alimentare del campione in carica dell'ATP 1000 di Roma: Jannik Sinner. Mostrando come dietro ai suoi successi non ci sia esclusivamente il talento, ma soprattutto una preparazione fisica e mentale costruita su una precisa alimentazione.

Buona lettura e buona sessione!

Andrea Bernardini



Luca Basilicata



SOMMARIO

07

La copertina

“Femminucce” e dintorni:
il linguaggio sportivo tra uso
e stereotipo

“Aquilone cosmico... Da quale
pianeta vieni [...]?”



13

Var del mese

Cooling Break



“Outdoor Games” -
Dipartimento di Scienze della
Formazione
Gironi Lega Calcio a 8
Quarti Lega Calcio a 8
Semifinali e Finali Lega Calcio
a 8



32

Eventi sotto rete

Open Night and Day Roma Tre
2026
Preselezioni Calcio a 11
Finali Nazionali Lega Calcio a 8
Europei e Coppa Intercontinentale
2026



GIOVEDÌ 4 GIUGNO ORE 17:00 - 23:00
Rettorato I via Ostiense 133
Giurisprudenza I via Ostiense 163



35

Voci dal campo

Intervista a Manfredi De Fazio



41

La Colazione dei Campioni

R3Sport Radio

46

R3Sport InForma

Pillole di nutrizione, sport e vita universitaria - Alimentazione, allenamento e record: il metodo Sinner



“Femminucce” e dintorni: il linguaggio sportivo tra uso e stereotipo

Il presente articolo si propone di indagare quanto la lingua, catalizzatrice della realtà e della visione del mondo di ogni parlante, sia svincolata o meno da strutture sociali preesistenti e, più specificamente, quanto il linguaggio sportivo sia caratterizzato da un lessico sessista talmente radicato da rendere problematiche alcune scelte linguistiche e lessicali. La volontà di trattare una tematica così complessa risale a qualche settimana fa, quando lo Stadio Alfredo Berra diventava teatro di un dibattito sociolinguistico particolarmente interessante. Da una parte vi era un interlocutore maschio, mediamente colto, sui ventitré anni; dall'altra una sua coetanea, con un'analogha formazione accademica.

La vicenda ha inizio con un banale resoconto sportivo relativo alle fasi preliminari del Torneo della Lega Calcio a 8 universitaria. In questa prima fase si disputano le partite interdipartimentali per decretare la squadra che avrebbe rappresentato il proprio dipartimento nelle fasi finali del torneo.

Nel corso della cronaca sportiva, raccontando quanto i suoi avversari fossero stati privi di particolari doti tecniche calcistiche e quanto tali mancanze avessero inciso sul risultato finale dell'incontro, il ragazzo utilizza il termine «femminucce», suscitando una reazione pressoché immediata nella sua interlocutrice. Da una parte si staglia la convinzione secondo cui determinate parole debbano essere scelte con maggiore accuratezza, poiché possono

A cura di Daria Agostinelli



colpire impropriamente la sensibilità femminile. Termini come «non prestanti», «incapaci» o «poco allenati» racchiudono infatti il medesimo significato senza ricorrere a un'espressione sessista. Dall'altra, la voce maschile sostiene che il termine appartiene ormai al lessico comune dell'italiano e che possa dunque essere utilizzato senza implicare necessariamente una questione di genere. Testimone di tale colloquio, segue ora una breve riflessione sociolinguistica.

Una rapida ricerca lessicografica mostra chiaramente come il termine «femminuccia», con accezione dispregiativa riferita a un uomo debole o vigliacco, faccia oggi parte del lessico comune dell'italiano.

Da questo punto di vista, il suo utilizzo potrebbe apparire in parte giustificato, confermando la posizione del primo interlocutore. L'appartenenza al lessico comune tende infatti a normalizzare determinate espressioni, facendo apparire meno evidente il loro potenziale discriminatorio.

Tuttavia, ciò che merita di essere sottolineato è come la lingua non sempre riesca a veicolare fedelmente le intenzioni del parlante. È probabile che, invitato a riformulare la propria frase con termini più neutri, il primo interlocutore avrebbe scelto parole come «scarso», «incapace» o «inesperto», altrettanto efficaci nel rendere il senso generale dell'enunciato.

A questo proposito risulta particolarmente interessante quanto afferma Giulio Lepschy (1989) in merito al rapporto tra lingua e sessismo. Riprendendo alcuni aspetti dell'ipotesi Sapir-Whorf, lo studioso evidenzia come la lingua non si limiti a manifestare il nostro modo di pensare, ma contribuisca anche a condizionarlo, incorporando una determinata visione del mondo. Come afferma Lepschy: «Siamo noi ad essere parlati dalla nostra lingua, anziché essere noi a parlarla».

Ne consegue che i discorsi dei parlanti non godono di una piena libertà concettuale, ma si inseriscono in processi discorsivi già strutturati dalla lingua e dalla società. Le categorie di genere, così come gli stereotipi ad esse associati, permeano il sistema linguistico e vengono continuamente rinforzati attraverso l'uso quotidiano. È per questo che, a mio avviso, l'utilizzo del termine «femminuccia» non va necessariamente interpretato come espressione di un pensiero individualmente sessista.

Esso rivela piuttosto il peso degli schemi culturali sedimentati nella lingua, che i parlanti finiscono spesso per riprodurre inconsapevolmente.

Ci si potrebbe allora domandare per quale ragione termini come «femminuccia» abbiano assunto un'accezione negativa quando riferiti al genere maschile. Quale principio sottende l'associazione automatica tra femminilità e debolezza? La realtà dimostra infatti che le capacità fisiche non dipendono dal genere in modo assoluto: una donna può essere fisicamente più forte di molti uomini, così come esistono uomini meno prestanti di molte donne. Simili associazioni si fondano dunque su stereotipi di genere sedimentati nella cultura e riflessi nella lingua.

È indubbio che il linguaggio sportivo e, con esso, la cronaca sportiva siano ancora oggi attraversati da una retorica spesso sessista. Lo dimostrano non soltanto il lessico impiegato da numerosi organi d'informazione, ma anche i molti studi dedicati alla questione. Tra questi si inserisce l'articolo di Marco Brando, *Quando la campionessa è una "mamma sprint": il lessico sessista nella cronaca sportiva*. L'autore riflette su quanto i resoconti dedicati alle atlete siano ancora intrisi di stereotipi di genere e permeati da strutture linguistiche che finiscono per marginalizzarne risultati e competenze.

Tra gli esempi più evidenti, citati dall'autore, vi sono la resistenza all'uso del femminile per alcune cariche apicali e il ricorso al maschile come genere non marcato, oppure l'abitudine di riferirsi alle atlete con il solo nome di battesimo — Jasmine senza Paolini, Federica senza Brignone, Bebe senza Vio.

Occorre tuttavia precisare che la questione del maschile non marcato riguarda anche un aspetto prettamente grammaticale e non esclusivamente sessista. Come osserva Lepschy (1989), la nostra mente tende infatti a concepire molte coppie di opposti in modo asimmetrico: uno dei due termini può designare il proprio contrario, ma anche l'intera categoria che comprende entrambi gli opposti. Ad esempio, «alto» e «basso» indicano qualità contrarie, ma il primo può essere utilizzato in modo non marcato per riferirsi alla dimensione lungo la quale entrambe vengono misurate. La distinzione tra marcato e non marcato appare dunque radicata nel modo in cui organizziamo cognitivamente gli opposti, e non soltanto quelli relativi al genere e al sesso. Ciò non significa, tuttavia, che si debba rinunciare a interrogarsi sulle ragioni per cui, nella lingua italiana, sia «uomo» e non «donna» a occupare storicamente la posizione di termine non marcato.

A ciò si aggiunge la frequente sovrapposizione tra valutazione sportiva e giudizio estetico, per cui le atlete sembrano dover essere non soltanto brave, ma anche belle. La loro immagine viene spesso costruita attraverso riferimenti all'aspetto fisico, alla maternità o alla sfera privata, elementi che raramente occupano una posizione centrale nella narrazione delle imprese maschili. Al contrario, le prestazioni degli uomini vengono generalmente raccontate attraverso un lessico che privilegia aspetti tecnici e prestazionali, ricorrendo a parole chiave come «forza», «record», «potenza» e «determinazione». Ne deriva una rappresentazione asimmetrica dello sport, nella quale l'atleta uomo tende a coincidere con il modello universale della

competizione sportiva, mentre l'atleta donna continua a essere descritta come una variante particolare di tale modello.

L'episodio avvenuto durante il torneo universitario dimostra come il linguaggio sportivo continui a rappresentare uno dei luoghi privilegiati di conservazione e riproduzione degli stereotipi di genere. L'utilizzo di termini come «femminuccia» non è necessariamente indice di un'intenzione discriminatoria da parte del parlante, ma rivela quanto alcune associazioni concettuali siano profondamente radicate nella lingua e nella cultura che essa veicola. Proprio per questo motivo la questione non può essere ridotta alla semplice responsabilità individuale: occorre interrogarsi sulle strutture linguistiche e sociali che rendono naturale l'impiego di determinate espressioni e marginale quello di altre.

Riflettere sul lessico sportivo significa dunque riflettere sul rapporto tra lingua e realtà. Se le parole contribuiscono a costruire la nostra percezione del mondo, allora una maggiore consapevolezza linguistica può diventare uno strumento utile per mettere in discussione stereotipi consolidati e promuovere una rappresentazione più equa delle identità di genere. In questo senso risultano particolarmente significative le parole di Lepschy (1989), secondo cui «se è vero che la lingua rappresenta gli atteggiamenti dominanti, essa rifletterà inevitabilmente una società più equa e meno sessista, una volta che l'abbiamo creata, nello stesso modo in cui ora riflette una società iniqua e sessista». Non si tratta di censurare la lingua, ma di comprenderne i meccanismi e le implicazioni, affinché il linguaggio dello sport possa raccontare prestazioni, capacità e risultati senza ricorrere a categorie che perpetuano disuguaglianze e pregiudizi.

“Aquilone cosmico... Da quale pianeta vieni [...]?”

A cura di Fabiola Andreotti



22 giugno 1986, Città del Messico: siamo dentro lo Stadio Azteca, dove Argentina e Inghilterra stanno disputando i quarti di finale del Mondiale.

Dopo l'ausilio della *Mano de Dios* per il vantaggio sugli anglosassoni, Diego Armando Maradona – numero 10 dell'Albiceleste – volteggia col pallone per più di metà campo, stordendo gli avversari in una liquida danza che lo porterà a segnare “Il Gol del Secolo”. Victor Hugo Morales è il giornalista uruguayano che, stravolto dalle emozioni suscitate dal *match*, commenta in lacrime il 2 a 0 chiedendosi: “[...] barrilete cósmico... ¿De qué planeta viniste para dejar en el camino a tanto inglés?” (“[...] aquilone cosmico... Da quale pianeta vieni per lasciarti alle spalle così tanti inglesi?”).

La domanda che sorge è: per quale motivo poniamo su un piano mistico le atlete e gli atleti quando raccontiamo le loro strabilianti prestazioni?



“... Diego Armando Maradona... Grazie, Dio. Per il calcio, per Maradona”, Victor Hugo Morales

Spesso gli appellativi affibbiati alle sportive, agli sportivi e ai loro successi ricordano quelli usati nelle agiografie: obbedienza (nei confronti di qualcuna/o o qualcosa intesa/o come superiore, e osservanza delle regole), sacrifici (privazioni), sforzi (pazienza) e resistenze sovraumane (prove fisiche). Un talento implementato dalla disciplina mostra la sua creatività agli occhi delle spettatrici e degli spettatori, la cui reazione difficilmente resta circoscritta a una neutra descrizione dei fatti. A innescarsi è un meccanismo di stupore ed euforia, come se si stesse assistendo al compimento di un miracolo.

A febbraio Il Foglio ha intervistato il filosofo francese Jean-Luc Marion in merito al suo saggio *La Raison du sport* (La Ragione dello sport, 2026, edito Grasset), dove si indagano le similitudini tra l'attività agonistica e l'ascesi in chiave religiosa. "Lo sport agonistico, orientato alla prestazione, si basa sulla sfida di realizzare qualcosa che è, in fondo, impossibile. Battere il proprio record personale è molto più difficile che battere un avversario, perché richiede di diventare qualcosa in più di sé stessi. Questo è esattamente il fondamento della vita spirituale", che sussiste nella tendenza al perfezionamento inteso come avvicinamento a Dio e alla sua Parola. "Lo sport" è qui inteso come "esperienza incarnata di questa impossibilità spirituale che tuttavia, a volte, diventa effettiva" (<https://www.ilfoglio.it/un-foglio-internazionale/2026/02/16/news/il-nuovo-dio-sportivo-una-sintesi-perfetta-tra-corpo-e-spirito--129436>).

Se si pensa alle origini delle Olimpiadi, l'evento che per eccellenza simboleggia l'essenza dello sport, il legame tra l'organico della competizione e il divino è imprescindibile. I giochi celebrati a Olimpia erano indetti in onore di Zeus, divinità suprema della religione greca, ed erano intrisi di sacralità. Infatti, "in Grecia, nell'età

più antica, l'atleta era considerato come una persona "superiore", per valore e bellezza, ed era equiparato ad un dio"; di fatto le "Olimpiadi erano cerimonie religiose e il terreno di gioco su cui si svolgevano era considerato sacro" (Lucio Colantuoni, *Diritto Sportivo*, 2020, G. Giappichelli Editore, Torino, p.2).

Sempre in conversazione con Il Foglio, Jean-Luc Marion aggiunge poi che "nell'allenamento, come nella competizione, si fa l'esperienza volontaria di diventare, almeno per un po', carne viva: 'Le mie gambe sono io'. Quando l'impresa sportiva ha successo, quando si è in "stato di grazia" [...] si diventa letteralmente un altro sé. Si va più veloci di sé stessi, oltre sé stessi. 'Io è un altro': questa frase di Rimbaud è spesso vissuta in modo molto concreto dagli sportivi. E' questo che ripaga tutti gli sforzi. Lo sport, quando funziona, dà l'impressione di una breve trasfigurazione".

La trasformazione dell'atleta in qualcosa di altro-da-sé si sintetizza in un dono alla disciplina stessa, in una sublimazione di passione e desiderio condivisa con chi la guarda attuarsi. Si convogliano così nella *performance* del singolo o della squadra sentimenti e urgenze collettive: uno stimolo e un senso di appartenenza si accendono per mezzo di qualcosa che stuzzica il senso di meraviglia perché al di fuori dell'ordinario, e a tutto questo le parole si mettono a servizio. La narrazione di un fenomeno plasma il fenomeno stesso, crea le sue tracce nella memoria e costruisce l'immaginario con il quale si sviluppano i confronti.

Rimanendo nell'ambito della telecronaca e del trasporto emotivo di coloro che commentano le competizioni sportive, gli esempi memorabili sono infiniti. Tra essi uno da ricordare è sicuramente quello della telecronaca di Gianpiero Galeazzi, detto

Bisteccone, alle Olimpiadi di Seul del 1988. I fratelli Abbagnale - Carmine e Giuseppe - sono in gara per l'oro nel canottaggio, e ai microfoni de *La Domenica Sportiva* la voce rauca ma concitata e gonfia di entusiasmo di Galeazzi narra: "[...] 250 metri li distaccano dalla gloria immensa di una vittoria Olimpica". Con la Germania dell'Est è un testa a testa, ma poi ecco la vittoria: "[...] due stupendi cavalieri delle acque [...] dimostrano di essere i più forti".

Per quanto endemica possa quindi essere l'associazione di atlete e atleti a divinità, e per quanto possa essere una forma di risposta alla congiunta urgenza di "di più" e di "fuori dall'ordinario", il rischio di tale postura risiede nella de-umanizzazione delle sportive e degli sportivi: le aspettative si alzano, la pretesa di chi osserva incrementa.

A conclusione dei Giochi Olimpici invernali di Milano - Cortina 2026, durante una conferenza stampa, ai microfoni c'è Eileen Feng Gu, sciatrice freestyle statunitense-cinese che, rappresentando la Cina, ha vinto un oro e due argenti. Commentando le due medaglie d'argento, da un giornalista le arriva una domanda dai toni sprezzanti: "vedi queste due - medaglie - come due argenti guadagnati o come due ori persi?".

Eileen Feng Gu scoppia in una fragorosa risata e, con sicurezza, risponde alla provocazione. "Vincere una medaglia alle Olimpiadi è un'esperienza che cambia la vita di ogni atleta. Farlo cinque volte è esponenzialmente più difficile. Perché (vincere) ogni medaglia è equamente difficile per me, ma le aspettative di tutti gli altri salgono, giusto? Quindi la descrizione dei due ori persi, per essere onesta, penso che sia una ridicola prospettiva da assumere. Sto mostrando il mio miglior modo di fare sci, sto facendo cose che non sono mai state fatte prima e penso che questo sia più che sufficiente, ma grazie".

Il trasporto che suscita la competizione l'arricchisce e, facendo da collante, la rende più vicina a chi la ammira. Esso però, come insegna la lucida risposta di Eileen Feng Gu, non deve in contemporanea allontanarlo dal fattore umano,

che ne è parte costituyente: esso deve esistere nel suo stesso ossimoro, esso non può escludere la fallibilità.



Eileen Feng Gu in conferenza stampa a Milano-Cortina 2026

VAR DEL MESE

20 - 21 - 22

“Outdoor GAMES” - Dipartimento di Scienze della Formazione

Roma Tre DIPARTIMENTO DI SCIENZE DELLA FORMAZIONE

“OUTDOOR GAMES”

UNA SETTIMANA DI SEMINARI, WORKSHOP, ESCURSIONI E LEZIONI APERTE SUL VALORE E LE POTENZIALITÀ DIDATTICO-EDUCATIVE DELLE ATTIVITÀ LUDICO-MOTORIE E SPORTIVE AVVENTUROSE IN AMBIENTE NATURALE

ALLA SCOPERTA DELLA NATURA NELLA CITTÀ ETERNA, IMMERSI NELLA CONTEMPORANEITÀ, NELLE CULTURA E NELLA STORIA, ATTRAVERSO SPORT ED ITINERARI SU STRADA, SU TERRA E SULL'ACQUA, TRA QUARTIERI, PARCHI, FIUMI E LAGHETTI!!!

- Urban-Orienteering**
Mercoledì 20 maggio. Location: ore 11-13.
Partecipa in centro a Roma ore 14-16. Clicca qui per iscriverli
- Giochi motori con Confucio**
Giovedì 21 maggio AM. Giochi motori con Confucio. 80 alunni della scuola primaria di Cassino. Evento ore 9-13. Clicca qui per iscriverli
- Soft-Rafting**
Giovedì 21 maggio PM. Soft rafting ore 14-17. Scalo di Casale. Meteo: Firenze. Arno. Ponte Sisto. Clicca qui per iscriverli
- Mountain-Bike**
Venerdì 22 maggio AM. Montebello alle. Parco della Caffarella. Metropolitan. Coll. Albani. ore 9-12. Clicca qui per iscriverli
- Nordic Walking: Hockey/Floorball: Volley al Berra**
Venerdì 22 maggio PM. Sfide atleti team building Nordic Walking, Hockey/Floorball allo stadio Berra ore 14-00-17-00. Metropolitan Marconi. Clicca qui per iscriverli
- Dragon-boat al laghetto dell'EUB**
Venerdì 22 maggio. Sem. Dragonboat al laghetto dell'EUB per copiatori a ritmo tutti insieme ore 18-20. Clicca qui per iscriverli

Perché l'università è anche inclusione, piacere di imparare, è crescita, è scoperta, è opportunità, è sport, è movimento, è sport, è salute, è benessere, è Roma Tre

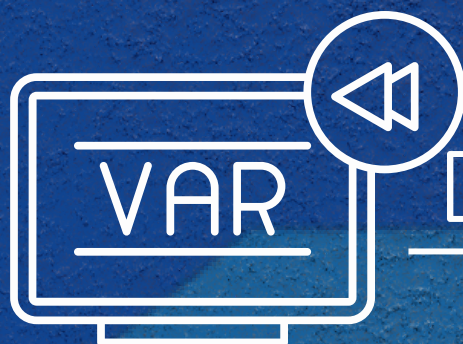
QUESTA ATTIVITÀ PER IL TIROCINIO INTERNO È UTILE ALLA PROPRIA VITA PERSONALE E PROFESSIONALE. RITERREMO TUTTI I CREDITI CHE DIVENTERANNO OPPORTUNITÀ PER EDUCATORI E DELLE BRANCHI EDUCATIVI

In questa avventura saremo accompagnati da due esperti di outdoor adventure education dal prof. Pablo Caballero Blanco; Universidad de Sevilla e dal Prof. Miguel Jimenez Martin; Universidad de Granada.

Tutte le attività sono aperte agli studenti e studentesse del Dipartimento di Scienze della Formazione di Roma Tre. Si richiede l'iscrizione ad un abbigliamento adatto alle ATTIVITÀ MOTORIE E SPORTIVE ma soprattutto VOGLIA DI GIOCARE E DI SPERIMENTARE!

Referente: Prof. Daniele Coco
Teoria metodi e didattiche della attività motorie
Info: daniele.coco@uniroma3.it

Il Dipartimento di Scienze della Formazione di Roma Tre ha promosso tre giornate dedicate allo sport, al movimento e all'inclusione attraverso gli Outdoor Games, offrendo agli studenti un ricco programma di attività gratuite all'aria aperta. Dall'urban orienteering al soft rafting, dalla mountain bike al dragon boat, le iniziative hanno unito apprendimento, benessere e socializzazione. Alcune delle attività si sono svolte presso lo Stadio Alfredo Berra, che è stato teatro di tornei, sfide di team building, sessioni di Nordic Walking e partite di Hockey/Floorball, coinvolgendo gli studenti in esperienze all'insegna della collaborazione e del gioco di squadra. Guidati da esperti di Outdoor Adventure Education e dal professor Daniele Coco, i partecipanti hanno avuto l'opportunità di vivere momenti formativi e coinvolgenti, valorizzando lo sport come strumento di crescita personale, inclusione e aggregazione.



DEL MESE

25-26 27-28

Lega Calcio a 8 - Fasi Finali



Nelle giornate del 25 e 26 maggio si sono disputate, presso lo Stadio Alfredo Berra, le fasi finali della Lega Calcio a 8 universitaria. Le squadre dei quattro gironi, sorteggiati il 28 aprile, si sono affrontate in un triangolare per decretare l'accesso alle semifinali e finali. A seguire, il 27 maggio, si sono svolti i quarti del torneo, mentre il 28 maggio le semifinali e finali tra le quattro squadre vincitrici: Giurisprudenza, Scienze della Formazione, DICITA ed Economia Aziendale. **Alla fine, però, è stato il Dipartimento di Economia Aziendale ad aggiudicarsi la vittoria del Torneo della Lega Calcio a 8 universitaria!** Grazie ragazzi per tutta la passione, l'impegno e le emozioni che ci avete regalato durante il Torneo. Ci vediamo il prossimo anno!



Nelle pagine seguenti troverete i resoconti delle partite e i Cooling Break: estratti rubati ai giocatori per farvi vivere le loro emozioni in campo!

**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

LEGA CALCIO A 8:
GIRONI



GIRONE A - 1A GIORNATA - 25 MAGGIO

Lunedì, 25 Maggio 2026 | 17:20 |
Stadio Alfredo Berra

ARCHITETTURA 1

vs

**3 ECONOMIA
AZIENDALE**

Lunedì, 25 Maggio 2026 | 18:00 |
Stadio Alfredo Berra

**ECONOMIA
AZIENDALE 4**

vs

**1 SCIENZE DELLA
FORMAZIONE**

Lunedì, 25 Maggio 2026 | 18:35 |
Stadio Alfredo Berra

ARCHITETTURA 3

vs

**5 SCIENZE DELLA
FORMAZIONE**

**PASSANO IL TURNO: ECONOMIA AZIENDALE, SCIENZE DELLA
FORMAZIONE**

COOLING BREAK



GIRONE A - 1A GIORNATA - 25 MAGGIO

1°T
15'



“

QUAL È LA TUA IMPRESSIONE DI QUESTI PRIMI MINUTI?

A PARTE IL CALDO... TUTTO SOMMATO, MI SEMBRA CHE SIAMO MESSI ABBASTANZA BENE IN CAMPO... 1 PARI... E ANDIAMO AVANTI COSÌ!

-FEDERICO MIOTTI (DIPARTIMENTO DI ARCHITETTURA)

17:40 | 1-1 |

”

M1

CB



“

CAPITANO, COME STATE VIVENDO IL MATCH LÌ DIETRO?

LA STIAMO VIVENDO CON MOLTA PASSIONE PERCHÈ VOGLIAMO MERITARCI QUESTO POSTO... E PROVEREMO A DARE IL MEGLIO PER PORTARCI A CASA QUESTO PRIMO POSTO.

-MANFREDI DE FAZIO (D. DI ECONOMIA AZIENDALE)

1°T 18:20 | 3-1 E.AZIENDALE |

”

M2

2°T
15'



“

CAPITANO, CHE SENSAZIONI AVETE IN QUESTO MOMENTO?

POSITIVE! STIAMO CONDUCENDO LA PARTITA IN VANTAGGIO E SPERIAMO DI FINIRLA COSÌ.

-MEIR ANGELO MOSCATI (D. DI SCIENZE DELLA FORMAZIONE)

1°T 18:55 | 2-3 |

”

M3



DEL MESE

R3

LEGA CALCIO A 8:
GIRONI



GIRONE B - 1A GIORNATA - 25 MAGGIO

Lunedì, 25 Maggio 2026 | 19:10 |
Stadio Alfredo Berra

ECONOMIA

1

vs

2

**STUDI
UMANISTICI**

Lunedì, 25 Maggio 2026 | 19:50 |
Stadio Alfredo Berra

**STUDI
UMANISTICI**

1

vs

0

**MATEMATICA
E FISICA**

Lunedì, 25 Maggio 2026 | 20:35 |
Stadio Alfredo Berra

ECONOMIA

1

vs

1

**MATEMATICA
E FISICA**

PASSANO IL TURNO: STUDI UMANISTICI, MATEMATICA E FISICA

COOLING BREAK



GIRONE B - 1A GIORNATA - 25 MAGGIO

1°T
15'



“PRIMA PARTITA DEL GIRONE VINTA: QUALI EMOZIONI AVETE AVUTO?”

EMOZIONI, TANTE E GRANDI. PARTITA DIFFICILE, MA GESTITA BENE. L'ANNO SCORSO NON ABBIAMO VINTO NEANCHE UNA PARTITA NEL GIRONE, QUINDI INIZIARE CON UNA VITTORIA CI RENDE FELICI.

M1

-SIMONE MARCELLI (D. DI STUDI UMANISTICI)
2°T 19:45 | 1-2 |

CB



“CAPITANO, VI ASPETTAVATE DI RIUSCIRE A SUPERARE IL TURNO?”

SIAMO DAVVERO MOLTO EMOZIONATI PER QUESTA VITTORIA. ARRIVARE AI RIGORI È STATO GIÀ DI PER SÉ INTENSO, MA SINCERAMENTE NON CI ASPETTAVAMO DI RIUSCIRE A PASSARE IL TURNO. PER QUESTO LA SODDISFAZIONE È ANCORA PIÙ GRANDE.

M3

-SIMONE CECCHINI (D. DI MATEMATICA E FISICA)
20:35 | 1-1 (3-2 D.C.R.) |

2°T
15'



“CAPITANO, TI ASPETTAVI UN ESITO DIVERSO? COM'È STATO CALCIARE L'ULTIMO RIGORE?”

I RIGORI SONO SEMPRE UNA LOTTERIA. COME DISSE UN GRANDE CALCIATORE: 'I RIGORI LI SBAGLIA SOLO CHI HA IL CORAGGIO DI TIRARLI'. OGGI PURTROPPO È ANDATA COSÌ, MA SONO ORGOGLIOSO DELLA SQUADRA PERCHÉ ABBIAMO DATO TUTTO FINO ALL'ULTIMO MINUTO.

M3

-NICHOLAS A. MICCOLI (D. DI ECONOMIA)
20:35 | 1-1 (3-2 D.C.R.) |



DEL MESE

R3

LEGA CALCIO A 8:
GIRONI



GIRONE C - 2A GIORNATA - 26 MAGGIO

Martedì, 26 Maggio 2026 | 17:30 |
Stadio Alfredo Berra

DICITA

2

vs

0

**SCIENZE
POLITICHE**

Martedì, 26 Maggio 2026 | 18:10 |
Stadio Alfredo Berra

**SCIENZE
POLITICHE**

2

vs

0

FILCOSPE

Martedì, 26 Maggio 2026 | 18:45 |
Stadio Alfredo Berra

DICITA

8

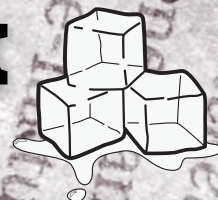
vs

1

FILCOSPE

PASSANO IL TURNO: DICITA, SCIENZE POLITICHE

COOLING BREAK



GIRONE C - 2A GIORNATA - 26 MAGGIO

1°T
15'



“

COM'È ANDATA QUESTA PRIMA PARTITA?

NEL COMPLESSO È ANDATA MOLTO BENE. NONOSTANTE CI CONOSCESSIMO POCO E AVESSIMO GIOCATO SOLO DA POCO TEMPO, ABBIAMO TROVATO SUBITO UNA GRANDE SINTONIA IN CAMPO. QUESTO CI HA PERMESSO DI COSTRUIRE UN PAIO DI AZIONI IMPORTANTI CHE CI HANNO POI PORTATO AL GOL, GARANTENDOCI COSÌ LA VITTORIA.

M1

-SAVERIO INSINGA (D. DI DICITA)
17:30 | 2-0

”

CB



“

CAPITANO, COSA PUOI DIRCI SULL'ESITO DI QUESTO PRIMO INCONTRO?

PURTROPPO ADESSO ABBIAMO PERSO LA PRIMA PARTITA DEL GIRONE CONTRO DICITA. ABBIAMO PERSO 2-0, MA ABBIAMO GIOCATO MALE, QUESTA È LA VERITÀ... SPERIAMO DI RIFARCI CONTRO FILOSOFIA.

M1

-PAOLO INCELLI (D. DI SCIENZE POLITICHE)
17:30 | 2-0

”

2°T
15'



“

VI ASPETTAVATE UN RISULTATO DEL GENERE CONTRO UNA SQUADRA DI QUESTO LIVELLO?

I NOSTRI PUNTI DI FORZA OGGI FORSE SONO RIMASTI UN PO' NASCOSTI. PURTROPPO, CONTRO AVVERSARI DI QUESTO LIVELLO, UN RISULTATO DEL GENERE ERA QUASI INEVITABILE E NE ERAVAMO CONSAPEVOLI. SIAMO ARRIVATI QUI DA UNDERDOG, DA VERA SCOMMESSA, MA VA BENE COSÌ: ALLA FINE CI SIAMO DIVERTITI.

M3

-VITTORIO MOLAIOLI & SCIUMÈ (D. DI FILCOS)
18:45 | 8-1

”



DEL MESE

R3

LEGA CALCIO A 8:
GIRONI



GIRONE D - 2A GIORNATA - 26 MAGGIO

Martedì, 26 Maggio 2026 | 19:20 |
Stadio Alfredo Berra

GIURISPRUDENZA 2 vs 1 DIEM

Martedì, 26 Maggio 2026 | 20:00 |
Stadio Alfredo Berra

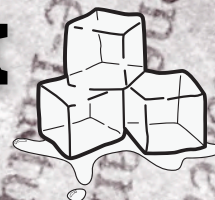
DIEM 0 vs 1 SCIENZE

Martedì, 26 Maggio 2026 | 20:45 |
Stadio Alfredo Berra

GIURISPRUDENZA 3 vs 0 SCIENZE

PASSANO IL TURNO: GIURISPRUDENZA, SCIENZE

COOLING BREAK



GIRONE D- 2A GIORNATA - 26 MAGGIO

1°T
15'



“ LA VOSTRA PRIMA PARTITA ERA CON I FINALISTI DELLO SCORSO ANNO: COM'È STATO SEGNARE IL GOL DECISIVO PER LA VITTORIA?

MOLTO EMOZIONANTE, ORA SPERIAMO DI ANDARE AVANTI COL TORNEO.

-PIETRO CIANNAVEI (D. DI GIURISPRUDENZA)
ELETTO "MIGLIOR MARCATORE"

19:20 | 2-1 |

M1

CB



“ CAPITANO, COM'È ANDATO QUESTO PRIMO INCONTRO? CI DAVAMO PER SPACCIATI SIN DALL'INIZIO, VISTO LE DUE SQUADRE AVVERSARIE, ENTRAMBE FINALISTE DELLO SCORSO ANNO. SIAMO QUINDI SODDISFATTISSIMI GIÀ DI AVERNE PORTATA A CASA UNA! PENSAVAMO CHE SAREMMO USCITI DAL GIRONE GIÀ OGGI, INVECE GIÀ CHE RIGIOCHIAMO DOMANI È UNA BELLA SODDISFAZIONE!

-GABRIEL CAVICCHI (D. DI SCIENZE)

20:00 | 0-1 |

M2

2°T
15'



“ COM'È ANDATO QUESTO SECONDO INCONTRO?

RISPETTO ALLA PRIMA PARTITA IN CUI ABBIAMO PORTATO A CASA LA VITTORIA CON MOLTA SOFFERENZA, IN QUESTO SECONDO INCONTRO ABBIAMO DOMINATO DAL PRIMO ALL'ULTIMO MINUTO. ABBIAMO GIOCATO BENE, MA POSSIAMO FARE DI MEGLIO. CI VEDIAMO ALLE PROSSIME PARTITE!

- VALERIO BAGNUOLI (D. DI GIURISPRUDENZA)

20:45 | 3-0 |

M3



DEL MESE

R3

LEGA CALCIO A 8: QUARTI



QUARTI - 27 MAGGIO

Mercoledì, 27 Maggio 2026 | 18:00 |
Stadio Alfredo Berra

DICITA

2

vs

0

SCIENZE

Mercoledì, 27 Maggio 2026 | 18:40 |
Stadio Alfredo Berra

**STUDI
UMANISTICI**

0

vs

**6 SCIENZE DELLA
FORMAZIONE**

Mercoledì, 27 Maggio 2026 | 19:20 |
Stadio Alfredo Berra

**ECONOMIA
AZIENDALE**

4

vs

**0 MATEMATICA
E FISICA**

Mercoledì, 27 Maggio 2026 | 20:00 |
Stadio Alfredo Berra

GIURISPRUDENZA

2

vs

0

**SCIENZE
POLITICHE**



DEL MESE

R3

LEGA CALCIO A 8:
SEMIFINALI & FINALI



SEMIFINALI - 28 MAGGIO

Giovedì, 28 Maggio 2026 | 17:30 |
Stadio Alfredo Berra

GIURISPRUDENZA 2

vs

**0 SCIENZE DELLA
FORMAZIONE**

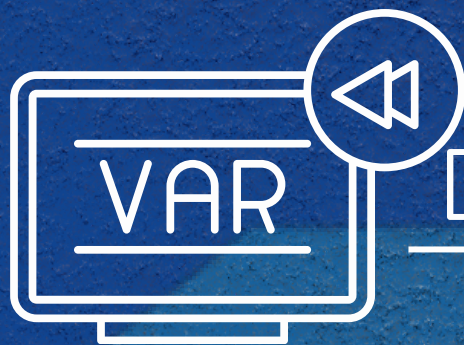
Giovedì, 28 Maggio 2026 | 18:10 |
Stadio Alfredo Berra

DICITA

0

vs

**2 ECONOMIA
AZIENDALE**



DEL MESE

R3

LEGA CALCIO A 8:
SEMIFINALI & FINALI



FINALI - 28 MAGGIO

Giovedì, 28 Maggio 2026 | 18:50 |
Stadio Alfredo Berra

**SCIENZE DELLA
FORMAZIONE**

0

vs

6

DICITA

Giovedì, 28 Maggio 2026 | 19:30 |
Stadio Alfredo Berra

GIURISPRUDENZA

1

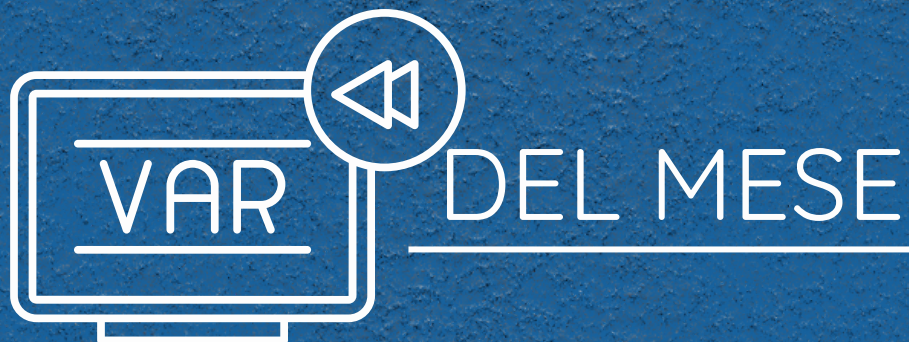
vs

2

**ECONOMIA
AZIENDALE**

C *hampion team*





R3

Ottavi Lega Padel



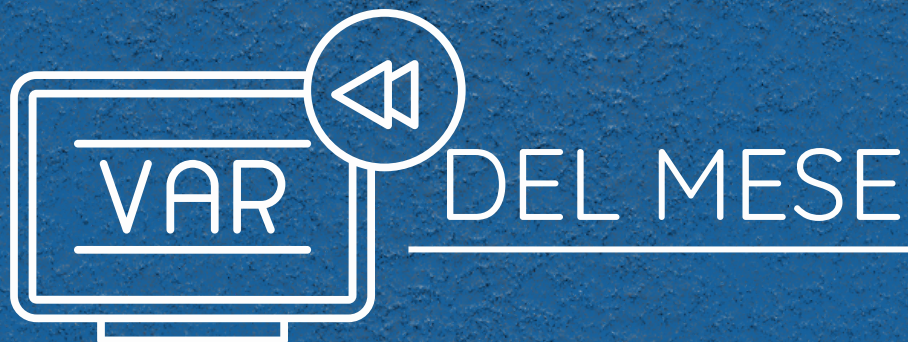
13

MATEMATICA & FISICA VS SCIENZE

ore 10:00 | Stadio Alfredo Berra

STUDI UMANISTICI VS GIURISPRUDENZA

ore 10:00 | Stadio Alfredo Berra



R3

Quarti Lega Padel



20

DICITA VS ECONOMIA

ore 10:00 | Stadio Alfredo Berra

GIURISPRUDENZA VS DIIEM

ore 10:00 | Stadio Alfredo Berra

ECONOMIA AZIENDALE VS SCIENZE

ore 12:00 | Stadio Alfredo Berra

MATEMATICA&FISICA VS FILCOSPE

ore 12:00 | Stadio Alfredo Berra

VAR DEL MESE

R3

Finali Lega Padel



28

SCIENZE VS FILCOSPE

ore 17:00 | Stadio Alfredo Berra

DICITA VS GIURISPRUDENZA

ore 17:30 | Stadio Alfredo Berra



In fig. Edoardo Piazzolla &
Massimiliano La Rosa
1° Classificati



In fig. Alessandro Santoro
e Jacopo Di Lorenzo
2° Classificati



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
Dipartimenti già qualificati alla fase finale	
Scienze	Valerio Censi & Daniele Tarricone

EVENTI SOTTO RETE



04

Open Night and Day Roma Tre 2026

Giovedì 4 giugno si è svolto presso il Rettorato il nuovo appuntamento pubblico di Roma Tre, nato dall'unione di Roma Tre Open Night e Orientarsi a Roma Tre, al quale era presente anche lo stand di R3Sport. L'evento ha offerto a studentesse, studenti e visitatori l'opportunità di conoscere da vicino la comunità accademica, approfondire l'offerta formativa dell'Ateneo e partecipare alle numerose attività in programma. I partecipanti che hanno preso parte ad almeno dieci attività hanno potuto ottenere un attestato di partecipazione e il riconoscimento delle ore di orientamento/PCTO, registrando la propria presenza tramite gli appositi QR code e scaricando successivamente il certificato dalla piattaforma online.





EVENTI SOTTO RETE

08 - 09 - 11

Preselezioni Calcio a 11

R3Sport apre le selezioni per la squadra di calcio a 11 di Roma Tre. Gli appuntamenti sono in programma l'8, il 9 e l'11 giugno presso lo Stadio Alfredo Berra. La convocazione dei partecipanti è fissata alle ore 18:00, con inizio delle selezioni alle 18:30. L'iniziativa è rivolta a tutti gli studenti che desiderano mettersi alla prova sul campo e rappresentare l'Ateneo nelle competizioni sportive. Per partecipare è necessario prenotarsi inviando una e-mail all'indirizzo R3sport@uniroma3.it.

Un'opportunità per entrare a far parte della squadra e vivere lo sport universitario all'insegna della passione, dell'impegno e del gioco di squadra.





EVENTI SOTTO RETE



19-20-21

Finali Nazionali Lega Calcio a 8

Il 19, 20 e il 21 giugno si disputeranno presso lo Stadio Alfredo Berra le Finali Nazionali della Lega Calcio a 8 con squadre provenienti da tutta Italia.

Luglio/Agosto 2026 - Europei e Coppa Intercontinentale 2026

Il progetto nasce dalla collaborazione tra la FIF7 e la Lega Calcio a 8, due importanti realtà del Football 7 a livello internazionale e nazionale, garanzia di qualità e affidabilità. L'iniziativa prevede due weekend di competizioni internazionali, in programma dal 22 al 25 luglio e dal 29 luglio al 2 agosto. Gli eventi saranno caratterizzati da un'elevata intensità agonistica e da format distinti dedicati sia alle nazionali sia ai club. Le gare si svolgeranno in una location d'eccezione, con un campo da gioco allestito di fronte alla Basilica di San Paolo fuori le Mura, offrendo un contesto unico e di grande impatto per atleti e pubblico. Un appuntamento che si preannuncia come uno dei momenti più significativi dell'estate sportiva romana, capace di coniugare spettacolo, competizione e valorizzazione del territorio.



Voci dal campo

A cura di Daria Agostinelli l'intervista a Manfredi De Fazio, capitano della squadra di Economia Aziendale vincitrice del Torneo della Lega Calcio a 8 universitaria dell'a.a. 2025/2026



Buon pomeriggio, Manfredi. È un piacere averti qui con noi. Ti ringrazio, anche a nome della redazione di R3Sport, per il tempo che ci stai dedicando. Per iniziare, cosa ha significato per te partecipare al Torneo della Lega Calcio a 8 universitaria?

Buonasera a tutti. Mi chiamo Manfredi De Fazio e sono il capitano della squadra di Economia Aziendale. Partecipare al Torneo della Lega Calcio a 8 Universitaria ha rappresentato per me un importante momento di svago, che mi ha permesso di staccare dagli impegni universitari. È stata soprattutto un'occasione per condividere del tempo con i miei amici, divertirci insieme e vivere un'esperienza unica. Inoltre, quel giusto pizzico di competizione ha reso tutto ancora più coinvolgente e stimolante.

È il primo anno che prendi parte alla competizione? Come sei venuto a conoscenza di questa iniziativa sportiva?

Sì, questo è il primo anno che prendo parte alla competizione. Purtroppo sono venuto a conoscenza dell'iniziativa solo in ritardo lo scorso anno, quando le selezioni interne tra le facoltà erano già concluse. Da quel momento mi è rimasta la voglia di partecipare e di costruire una squadra composta dai miei compagni e colleghi universitari, con i quali nel tempo avevo stretto un legame di amicizia.

Come è nata la vostra squadra? Tu e i tuoi compagni vi conoscevate già oppure il torneo vi ha dato l'occasione di incontrarvi e giocare insieme?

Come accennato prima, l'idea di partecipare a questo torneo era presente già da tempo. La squadra è nata quasi spontaneamente durante le pause tra una lezione e l'altra o nei momenti trascorsi in aula studio. Con molti dei ragazzi ci conoscevamo già e, nel tempo, il rapporto tra colleghi si è trasformato in una vera amicizia. Altri componenti, invece, si sono uniti successivamente grazie a conoscenze comuni o attraverso i contatti creati nell'ambito della stessa competizione. Proprio questa unione di amicizie e nuove conoscenze ha contribuito a creare un gruppo molto affiatato.



Due dei vostri giocatori, Pellillo e Smith, sono stati premiati rispettivamente come “Miglior Giocatore” e “Miglior Portiere” del torneo. Alla luce delle qualità della squadra, vi aspettavate di arrivare fino alla vittoria finale?



In fig. Pellillo premiato come “Miglior Giocatore”



In fig. Smith premiato come “Miglior Portiere”

Sicuramente, al momento dell'iscrizione, eravamo consapevoli di avere una squadra con ottime potenzialità. Oltre a essere un gruppo di ragazzi che si conosceva già e che aveva sviluppato una grande intesa dentro e fuori dal campo, potevamo contare su giocatori di grande qualità. I premi ricevuti da Pellillo e Smith ci rendono molto orgogliosi, ma credo che questa vittoria appartenga soprattutto al gruppo. Ognuno ha dato il proprio contributo, dai giocatori allo staff, e in questo senso voglio ricordare anche il nostro presidente Alessandro Franci, che ha dedicato tempo ed energie a questo progetto, permettendoci di vivere questa esperienza nelle migliori condizioni possibili. Proprio questo spirito di collaborazione è stato il nostro vero punto di forza.

Tra tutte le partite disputate, quale ritieni sia stata la più difficile da affrontare e perché?

Dal punto di vista tecnico e tattico, la finale è stata sicuramente la partita più complessa da affrontare. Ci mancava il nostro miglior realizzatore fino a quel momento e avevamo una panchina piuttosto corta, fattori che hanno reso la gara molto impegnativa. Se però devo scegliere la partita che ci ha fatto soffrire di più, direi il quarto di finale contro Matematica e Fisica. Nonostante il risultato finale di 4-0, nel primo tempo abbiamo faticato molto a trovare la via del gol e proprio in quel momento, grazie anche ai consigli del mister Samuele Cicchetti, abbiamo capito che avremmo potuto vincere solo giocando davvero da squadra...



Nome: Manfredi
Cognome: De Fazio
Data di nascita: 21/11/2002
Ruolo: Esterno
Qualifica: Capitano di Fuori Corso
Soprannome: Manfre

-Quella partita ci ha insegnato che il collettivo sarebbe stato la nostra forza fino alla fine del torneo.

A pochi secondi dal termine della finale, sei riuscito a segnare di testa il gol decisivo che ha consegnato la vittoria alla tua squadra. Quali emozioni hai provato in quel momento?

Per gran parte della partita ero rimasto a disposizione della squadra, seguendo le indicazioni del mister Samuele Cicchetti su ciò che serviva fare in campo. A pochi minuti dalla fine decise di mandarmi in campo con l'obiettivo di aumentare il peso offensivo della squadra e, col senno di poi, sembra quasi che avesse previsto ciò che sarebbe successo. Quando ho visto quel pallone entrare in rete all'ultima azione, la gioia è stata indescrivibile. Dopo essere stati raggiunti nel finale, il timore di vedere sfumare la vittoria era reale. La prima immagine che mi viene in mente è quella dell'abbraccio con tutti i miei compagni: una vera e propria mischia di gioia che racchiudeva mesi di impegno, sacrifici e divertimento condivisi. Mentre ero ancora circondato da loro, ho incrociato anche lo sguardo del mister e c'è stata una sorta di intesa silenziosa, come a dirci: **“alla fine è andata proprio come avevamo immaginato”**.

Tra i numerosi spettatori presenti sugli spalti c'era anche una persona per te molto speciale: tuo fratello Edoardo De Fazio, che ho avuto il piacere di intervistare per il numero di gennaio. Che effetto ti ha fatto averlo lì a sostenerti? Possiamo dire che vincere il Torneo della Lega Calcio a 8 sta diventando una tradizione di famiglia?

Avere mio fratello sugli spalti durante la finale è stato davvero speciale. In realtà, la sua vittoria dello scorso anno è stata una delle motivazioni che mi hanno spinto a partecipare a questo torneo. Ho seguito da vicino il percorso della squadra di Giurisprudenza e vedere l'entusiasmo e le emozioni che quell'esperienza gli aveva regalato ha fatto nascere in me la voglia di vivere qualcosa di simile. Sapere che fosse lì a sostenermi in una partita così importante mi ha dato una motivazione ulteriore. Possiamo dire che, almeno per il momento, vincere il Torneo della Lega Calcio a 8 sta diventando una tradizione di famiglia e vedere le due coppe una accanto all'altra ci riempie di orgoglio. Purtroppo per le altre facoltà, dovranno impegnarsi molto per interrompere questa tradizione!

A breve avrete l'opportunità di rappresentare Roma Tre nella Finalissima contro l'Università degli Studi di Roma "La Sapienza". Che emozioni stai vivendo in vista di questa esperienza e quali sono le vostre aspettative?

Sicuramente questa vittoria ci ha permesso di rafforzare ulteriormente il legame che si è creato all'interno del gruppo e per questo non vediamo l'ora di affrontare la prossima competizione. Siamo consapevoli che nella Finalissima il livello si alzerà notevolmente e che ci troveremo di fronte a una squadra molto preparata. Proprio per questo c'è grande entusiasmo nel capire fin dove possiamo arrivare e nel confrontarci con una realtà diversa dalla nostra.



In fig. Squadra di Giurisprudenza vincitrice del Torneo della Lega Calcio a 8 universitaria a.a. 24/25

Affronteremo questa esperienza con umiltà, ma anche con la consapevolezza delle nostre qualità e con la voglia di rappresentare al meglio Roma Tre.

Da capitano uscente, quale consiglio ti senti di dare agli studenti che in futuro decideranno di iscriversi al torneo e raccogliere la vostra eredità?

Il consiglio che mi sento di dare è, prima di tutto, di partecipare e vivere questa esperienza fino in fondo. È un torneo che permette non solo di divertirsi e confrontarsi con altre realtà universitarie, ma anche di creare nuove amicizie e rafforzare quelle già esistenti. Al di là dei risultati, credo che il valore più grande sia proprio quello di condividere momenti che difficilmente si dimenticano, dentro e fuori dal campo. Inoltre, rappresentare la propria facoltà e la propria università è qualcosa che dà grande soddisfazione e che permette di vivere il percorso universitario in modo ancora più completo. Se dovessi lasciare un'eredità a chi verrà dopo di noi, sarebbe quella di affrontare questa esperienza con entusiasmo, spirito di squadra e voglia di mettersi in gioco.

Grazie mille, Manfredi, per aver condiviso con noi la tua esperienza. Ti facciamo i nostri complimenti per questo importante traguardo e ti auguriamo il meglio per il futuro, dentro e fuori dal campo. In bocca al lupo per la fase nazionale e speriamo di rivederti presto sulle pagine del nostro magazine!

Grazie a voi per la professionalità, è stato un piacere rispondere alle vostre domande. Per la Finalissima avremo bisogno del sostegno di tutti, quindi spero che vengano in tanti a tifare Roma Tre!



LA COLAZIONE DEI CAMPIONI

A cura di Raffaele Caruso



Ogni Martedì alle ore 11:00

Inizia l'estate, finiscono le lezioni ed iniziano gli esami.

È con questo contorno che la colazione dei campioni inaugura giugno e saluta maggio.

Maggio di fuoco e non solo per le temperature asfissianti della capitale, ma anche per il calore mostrato dai ragazzi di Roma Tre sui nostri campi, sia di **calcio** che da **padel**. Infatti, come avete potuto leggere nelle pagine redatte dalle mie colleghe e dai miei colleghi prima, tutte le nostre competizioni interne sono terminate: congratulazioni ad **economia aziendale**, campioni di calcio a 8, e a **DICITA** per aver conquistato la gabbia di vetro del padel.



Se avete seguito il nostro programma saprete bene che questo mese ci siamo concentrati molto sul tennis, dato che si sono tenuti gli Internazionali di Roma, e al nostro pupillo altoatesino mancava al suo *palmares* anche questo torneo. Con un inviato speciale dell'ultimo minuto sul campo, abbiamo appreso che non ci sarebbe stata gara a causa di grandi mancanze come Alcaraz e così è stato. Sinner si porta a casa il trofeo ed entra, facendo compagnia a Djokovic, nel club dei "golden masters" ovvero coloro che hanno vinto tutti e nove i tornei ATP Masters 1000. Pel di carota continua a non deludere e chissà quante ancora ne ha da mostrare (non contate il Roland Garros).



Il mal di testa dal caldo non ce lo ha dato solo maggio, ma anche la AS Roma che, dopo sette anni, si ritrova terza in classifica e qualificata per la Champions League. Dopo aver seguito la corsa - Champions di queste ultime giornate, siamo giunti anche alla conclusione della Serie A, che ha visto coronata Inter come campione d'Italia, e un *roster* della Champions che dire inaspettato è dire poco. Dopo che il Milan si è giocato il suo posto in Champions perdendo 2 a 1 col Cagliari in casa, e dopo che la Juve non è riuscita a portarsi a casa il derby della Mole terminato in un 2 a 2, la squadra del lago di Como guidata da Fabregas riesce ad entrare nella top 4 italiana.





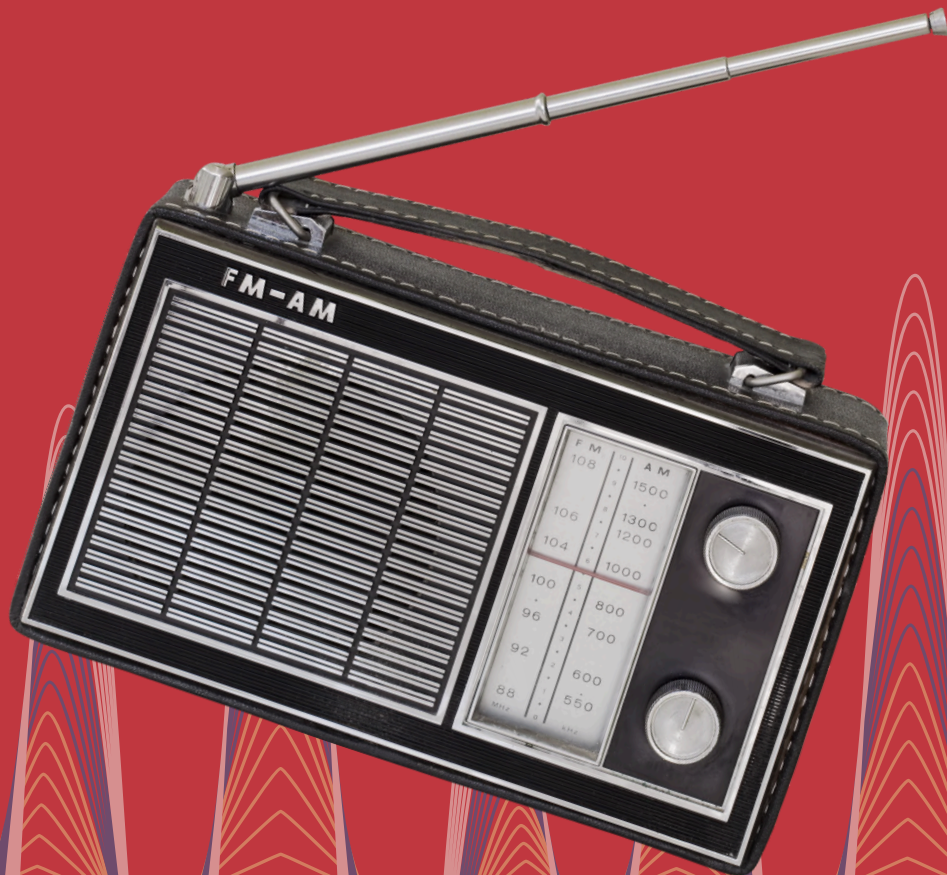
Un risultato epocale per il calcio, non solo italiano. Una squadra che fino a poco tempo fa era in Serie D, dopo ottimi investimenti e un progetto solido e ben definito, è riuscita a ritagliarsi un posto tra le stelle europee. Vedremo come se la caverà insieme alla Roma di Gasperini, che dopo anni ad essere "la squadra del sesto posto" (parole di Nicholas), si sbriglia di questo titolo e, proprio come un cavallo impazzito, vince le ultime cinque partite di campionato, scavalcando le favorite e riuscendosi a qualificare.

Alla colazione dei campioni non ci dimentichiamo della Serie B, seguita da me in prima persona personalmente, a causa della mia fede blucerchiata. Quest'anno

visto una feroce lotta per la conquista dell'ultimo posto dei playoff e allo stesso tempo una feroce lotta per sfuggire alla zona playoff. Squadre come Sampdoria, Cesena, Sudtirolo, Avellino, Mantova, Padova, Carrarese, Entella ed Empoli si sono giocate queste due posizioni fino alla fine del campionato, dove tre punti avrebbero deciso il posizionamento finale in classifica. La spunta l'Avellino, che con una vittoria di 2 a 0 sul Mantova, si conquista l'ottavo posto in classifica, non riuscendo però a finalizzare nei playoff e perdendo al primo turno.



Invece il Sudtirolo si ritrova a dover affrontare il Bari per la retrocessione, riuscendo a spuntarla sul Gallo pugliese che retrocede in serie C. Saluti e abbracci a voi tutte e tutti, ci vediamo sul campo!



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

R3Sport InForma - Pillole di nutrizione, sport e vita universitaria

Alimentazione, allenamento e record: il metodo Sinner

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

Lo scorso 17 maggio si è tenuta la finale dell'ATP 1000 di Roma, torneo vinto da Jannik Sinner. Proprio per questo motivo abbiamo deciso di dedicare a lui il pezzo di questo numero del magazine. Negli ultimi anni il tennis mondiale ha visto la nascita di una stella destinata a scrivere la storia di questo sport. Dietro ai suoi successi non c'è esclusivamente il talento ma una preparazione fisica e mentale costruita con una particolare precisione. Questo suo duro lavoro ha fatto trasformare il suo fisico tramite la cura di alimentazione, recupero e allenamento. Non a caso, è uno degli atleti più completi del panorama ATP.



In fig. Sinner dopo aver vinto Wimbledon '25

Ma come si compone il regime dietetico di Sinner?

La sua alimentazione è ben pensata in modo tale da sostenere i ritmi estremi del tennis professionistico, dove un match può durare anche più di quattro ore. Per questo è di fondamentale importanza mantenere costante l'energia senza appesantire il corpo. La dieta si fonda su carboidrati complessi come pasta, riso e patate, proteine magre provenienti da pollo o pesce, frutta e verdura. Inoltre, si pone grande attenzione a idratazione e integrazione di elettroliti. Oltre al piano alimentare, concetto fondamentale per Sinner è il timing dei pasti. Durante i tornei i pasti sono organizzati proprio in base alle partite. Di fatti, prima del match assume alimenti facilmente digeribili, mentre nel post-gara punta sul recupero rapido con proteine e reintegro energetico.

E l'allenamento? La preparazione atletica di Sinner è uno degli aspetti che più si sono evoluti negli ultimi anni. Il suo allenamento comprende lavoro di forza in palestra, esercizi mirati ad allenare l'esplosività, sprint, mobilità articolare, resistenza cardiovascolare e lavoro volto alla prevenzione degli infortuni. Grande attenzione viene dedicata a gambe e core per ottenere benefici in termini di potenza, stabilità e velocità negli spostamenti. Non è un caso che l'altoatesino ha migliorato il servizio, la resistenza negli scambi lunghi, la tenuta fisica e la capacità nel recupero. In più, tra il 2023 e il 2026 il tennista italiano ha compiuto un salto enorme dal punto di vista atletico. Il suo corpo è divenuto più strutturato senza perdere di rapidità, elemento che gli permette di dominare in campo. Secondo diverse analisi ATP, uno dei miglioramenti principali riguarda la continuità ad altissimo livello nei match lunghi e la gestione dei punti importanti.

I record del fenomeno italiano.

I risultati ottenuti negli ultimi anni lo hanno fatto entrare nella storia del tennis. Tra i traguardi più importanti si ricordano 4 titoli del Grande Slam, vittoria agli Australian Open 2024 e 2025, vittoria a Wimbledon 2025, diventando il primo italiano nell'Era Open a riuscirci, numero 1 del ranking ATP, vincitore delle ATP Finals, oltre 24 titoli ATP in carriera entro il 2025, "Career Golden Masters", cioè la vittoria di tutti i nove tornei Masters 1000, impresa riuscita in precedenza solo a Novak Djokovic. Quest'anno Sinner ha inoltre raggiunto una lunghissima serie di vittorie consecutive nei Masters 1000, confermandosi il giocatore più dominante del circuito.



In fig. Sinner in una sessione di allenamento

Il nuovo modello di atleta.

Sinner rappresenta una nuova generazione di sportivi: metodici, ossessionati dal miglioramento e attentissimi alla preparazione fisica.

La combinazione tra disciplina alimentare, allenamento specifico e mentalità competitiva lo ha trasformato in uno dei giocatori più forti della sua epoca. E considerando la sua età, molti record potrebbero essere soltanto l'inizio della sua storia. Siamo certi che saprà rialzare la testa dopo il Roland Garros.



In fig. Sinner e la coppa Davis conquistata con l'Italia nel 2023.



Dieta controllata

Carboidrati complessi, proteine magre e idratazione costante per sostenere match lunghi e recuperare rapidamente.



Allenamento esplosivo

Focus su velocità, agilità e forza funzionale con sprint, palestra e movimenti laterali specifici per il tennis.



Resistenza mentale e fisica

Preparazione costruita per mantenere intensità altissima anche dopo ore di gioco.



Trasformazione atletica

Sinner ha aumentato massa muscolare e potenza senza perdere rapidità negli spostamenti.



Record e risultati

Jannik Sinner è diventato numero 1 ATP, vincitore Slam e uno dei giocatori più dominanti della nuova generazione.

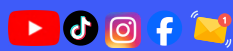
COMING



R3

SOON

R3 ROMA TRE
SPORT



©Roma3Sport
#r3sportmagazine