Beyond The Ball

R3SPORT MAGAZINE



NO.07
SETTEMBRE
OTTOBRE
2026
R3

www.r3Sport.uniroma3.it

News Sportive

Supercoppa RomaTre vs Sapienza
Selezioni Rappresentative
Presentazione Lega Calcio a 8 Universitaria

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

Luigi Cigliano
Mattia Gualtieri
Silvia Monasterio
Jordi Palmieri
Gabriele Zappalà

Caporedattori

Daria Agostinelli
Giuseppe Todaro

Vicedirettore

Roberto Scaffidi

Editors

Daria Agostinelli
Filippo Dibilio
Jordi Palmieri

Data Manager

Valerio Oberto

Redattori di rubrica

Filippo Dibilio
Simone Pilloni
Roberto Scaffidi
Giuseppe Todaro
Luigi Cigliano
Silvia Monasterio

Content Manager

Giuliana Gasparro

Responsabile Comunicazione

Roberto Scaffidi

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

Long time no see! Di cose, allo Stadio "Alfredo Berra", ne sono successe parecchie, e tante novità sportive vi attendono tra queste pagine. Proprio per questo, abbiamo deciso di raccogliere in un unico numero i mesi di settembre ed ottobre, con un'edizione bimestrale ricca di aggiornamenti, storie inedite e curiosità. A cambiare, però, non è stata soltanto la stagione: anche la Redazione di *Beyond The Ball* si è rinnovata. Nel colophon vi presentiamo la nuova squadra, pronta ad accompagnarvi in questo nuovo anno sportivo.

Nella rubrica d'apertura "La copertina", Filippo Dibilio fa il suo esordio proponendo attraverso l'articolo *Oltre la prestazione: discriminazione e rispetto della persona nello sport* una preziosa riflessione su quanto la prestazione sportiva finisca, sempre più spesso, per essere utilizzata come misura del valore della persona. Mediante un'indagine qualitativa e quantitativa, l'autore mette in luce come comportamenti verbali e dinamiche relazionali possano compromettere il benessere di chi pratica sport. Una tossicità antisportiva che permea addirittura le stesse tifoserie, delle quali ci parla il nostro intervistato per la rubrica "Voci dal Campo", Jordi Palmieri, membro di due Rappresentative di Ateneo, il quale ci ricorda una lezione importante: "sul parquet o sull'asfalto del campetto siamo tutti uguali, e siamo lì per divertirci e condividere la passione per lo sport, a prescindere dal titolo che si indossa."

Dal valore del rispetto a quello della collaborazione, il passo è breve. Lo abbiamo visto anche nella Supercoppa contro Sapienza, un match indimenticabile ospitato a Parco Schuster, in cui la nostra Rappresentativa è scesa in campo portando con sé il valore del lavoro di squadra. Proprio le Rappresentative di Ateneo sono il *fil rouge* di questo numero: dalle selezioni, che rappresentano il primo passo per entrare a far parte delle squadre universitarie, fino agli appuntamenti che animano la vita sportiva del nostro Ateneo.

Tra questi, la presentazione della Lega Calcio a 8 Universitaria, nella suggestiva cornice dello Stadio Olimpico, e la Festa degli Studenti, occasioni in cui lo sport si intreccia con la partecipazione e il senso di comunità. Nella rubrica "Eventi sotto rete" ricordiamo, inoltre, l'inaugurazione dell'anno sportivo 2026/2027, un nuovo inizio che porta con sé aspettative, entusiasmo e tante opportunità da vivere insieme.

A seguire, ne "La Colazione dei Campioni", vi presentiamo i due nuovi speaker radiofonici di R3radio, Giuseppe Todaro e Luigi Cigliano, che ci accompagneranno alla scoperta del loro programma e delle novità in arrivo sulle frequenze della nostra radio.

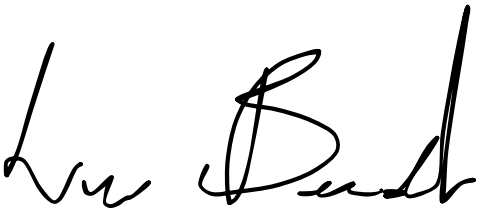
A concludere questo settimo numero, ma anche la sua collaborazione con il magazine, sarà Simone Pilloni, che nella rubrica "R3Sport InForma" ci delizierà con un approfondimento sulle prelibatezze autunnali. Un contributo che saprà farci venire non solo l'acquolina in bocca, ma anche un retrogusto dolceamaro: quello di una collaborazione preziosa che giunge al termine. Grazie di tutto, Simone!

A voi tutte e tutti, auguriamo una buona lettura!

Andrea Bernardini



Luca Basilicata



SOMMARIO

07

La copertina

Oltre la prestazione: discriminazione e rispetto della persona nello sport



10

Var del mese

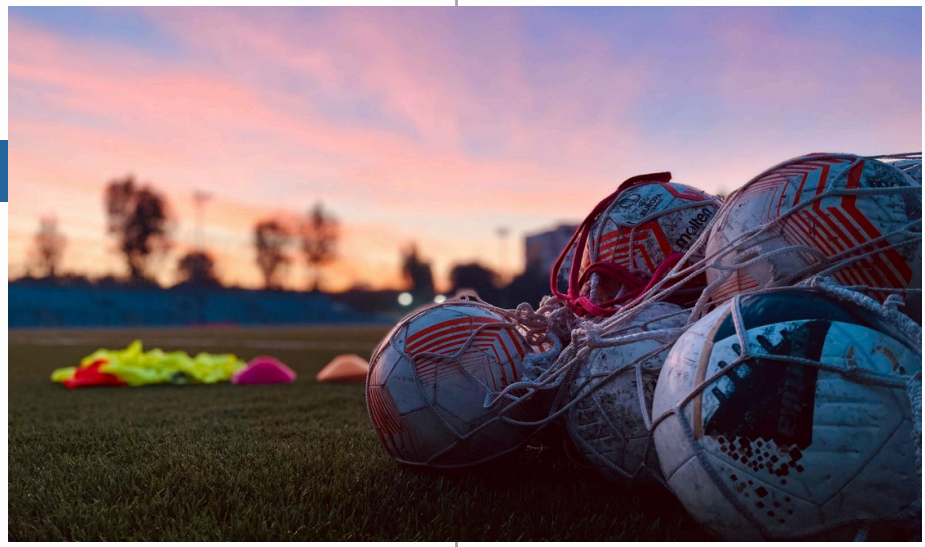
Supercoppa Roma Tre vs Sapienza
Selezioni Rappresentative
Presentazione Lega Calcio a 8 Universitaria
TestaccioEstate: Festa degli studenti



18

Eventi sotto rete

Inaugurazione anno sportivo 2026/2027 - Presentazione corsi sportivi & Outdoor Gym





19

Voci dal campo

Intervista a Jordi Palmieri





27

La Colazione dei Campioni

R3Sport Radio: le nuove voci ai microfoni



31

R3Sport InForma

Pillole di nutrizione, sport e vita universitaria - L'autunno nel piatto: i prodotti stagionali del mese di ottobre

Oltre la prestazione: discriminazione e rispetto della persona nello sport

A cura di Filippo Dibilio

Oggigiorno, uno degli strumenti più importanti per favorire l'inclusione, la socializzazione e il benessere psicofisico è lo sport. Praticare un'attività sportiva, infatti, non significa soltanto svolgere esercizio fisico, ma anche condividere regole, obiettivi, emozioni, e confrontarsi con gli altri. Tuttavia, all'interno di questi contesti possono manifestarsi comportamenti che producono l'effetto opposto: insulti, prese in giro, derisioni ed episodi di bullismo possono trasformare un'esperienza che dovrebbe essere per sua natura positiva in una fonte di disagio e di sofferenza.

In particolare, si potrebbero verificare situazioni nelle quali una persona viene svalutata o emarginata sulla base delle proprie capacità, delle prestazioni fisiche o del modo in cui svolge un'attività sportiva. Non essere particolarmente veloci, coordinati o tecnicamente abili non dovrebbe mai diventare motivo per essere umiliati o considerati inferiori. Eppure, ad esempio, frasi come «con te in squadra perdiamo», «non è cosa per te» o «sei sempre l'ultimo» possono avere conseguenze significative per chi le riceve, soprattutto se reiterate nel tempo. Il problema diventa ancora più evidente quando la prestazione sportiva finisce per essere utilizzata come misura del valore della persona, portandola a vivere l'attività sportiva non più come un'occasione di crescita, ma come una continua fonte di giudizio.

La rilevanza di queste problematiche può essere inquadrata anche attraverso l'indagine qualitativa e quantitativa Athlete Culture & Climate Survey*, commissionata dall'associazione italiana Change the Game e realizzata da Nielsen. Questa ricerca, condotta nel 2023, ha coinvolto circa 1400 persone tra i 18 e i 30 anni che avevano praticato sport prima dei 18 anni. Tra i partecipanti, il 30,4% ha dichiarato di aver subito forme di violenza psicologica in ambito sportivo. Sebbene questi dati riguardino un fenomeno più ampio della sola discriminazione legata alle capacità sportive, aiutano a comprendere la necessità di prestare attenzione anche ai comportamenti verbali e alle dinamiche relazionali che potrebbero compromettere il benessere di chi pratica sport.

Le conseguenze di queste esperienze negative possono inficiare soprattutto l'autostima e la percezione che si ha di sé stessi. Quando una persona viene esposta ripetutamente a commenti denigratori, può iniziare a considerare i propri errori non più come una parte naturale dell'apprendimento, ma come una conferma di "non essere abbastanza". Di conseguenza, un'attività che dovrebbe essere fonte di divertimento o di impegno può facilmente trasformarsi in una situazione caratterizzata da ansia, vergogna e timore di sbagliare. Il disagio può naturalmente incidere anche sulla partecipazione: chi teme di essere

giudicato o deriso continuamente potrebbe sentirsi meno motivato a mettersi alla prova, fino, in alcuni casi, ad allontanarsi dall'ambiente sportivo.

A tal proposito, la stessa indagine rileva che tra coloro che hanno dichiarato di aver subito violenza nello sport, circa il 32% ha abbandonato il mondo sportivo. Bisogna tuttavia precisare che il dato menzionato riguarda persone che hanno riferito episodi di violenza in senso ampio e non dimostra specificatamente che l'abbandono sia riconducibile soltanto alla discriminazione legata alle prestazioni; piuttosto, evidenzia quanto sia importante tener presente i possibili risvolti negativi per gli atleti.

A quanto finora menzionato, si può anche aggiungere il rapporto con il proprio corpo, che durante l'attività fisica è particolarmente esposto. Difatti, commenti sul peso, sulla forma fisica o sulla capacità di eseguire determinati movimenti possono contribuire a sviluppare una percezione negativa della propria immagine corporea, soprattutto quando le caratteristiche fisiche vengono utilizzate per fare confronti o mettere in ridicolo una persona. Si tratta di aspetti particolarmente delicati, soprattutto durante l'adolescenza, periodo in cui l'identità personale e il rapporto con il proprio corpo sono ancora in evoluzione. Ancora una volta, dunque, il problema non riguarda esclusivamente il commento in sé ma il significato che esso può assumere per chi lo riceve, portandolo a percepire le proprie caratteristiche come un limite da nascondere o un motivo per sentirsi inferiori agli altri.

Da sottolineare è anche il ruolo fondamentale che potrebbe avere il gruppo nell'accentuare o scongiurare queste dinamiche discriminatorie.



Immagine generata con AI

La responsabilità, infatti, non riguarda soltanto chi mette in atto il comportamento offensivo e chi lo subisce, ma coinvolge, in misura diversa, anche coloro che vi assistono. Ridere, incoraggiare la derisione o non intervenire può rafforzare il senso di isolamento di chi la subisce. Al contrario, il sostegno dei compagni e la capacità di riconoscere comportamenti offensivi possono contribuire a creare un ambiente più rispettoso e favorire il fair play. In secondo luogo, anche gli insegnanti, gli allenatori e, più in generale, gli adulti che accompagnano i giovani nella pratica sportiva hanno una responsabilità cruciale, poiché queste situazioni spiacevoli possono verificarsi nei contesti più disparati: dalle ore di educazione fisica a scuola, agli allenamenti a porte chiuse, fino alle attività sportive non agonistiche.

Nel mondo sportivo, dunque, non basta saper insegnare una tecnica o puntare al raggiungimento di un risultato, ma occorre soprattutto saper promuovere un clima nel quale le differenze fisiche o le capacità individuali non diventino motivo di discriminazione o esclusione.

È importante, a questo proposito, distinguere tra la valutazione della prestazione sportiva e il giudizio sulla persona. Nello sport è normale ricevere osservazioni e critiche finalizzate a migliorare, ma suggerire, ad esempio, a un atleta come correggere un movimento è ben diverso dal definirlo incapace o ridicolizzarlo davanti agli altri. Nel primo caso si interviene su una prestazione specifica, mentre nel secondo si rischia seriamente di compromettere la fiducia della persona nelle proprie capacità. Del resto, non tutti praticano sport con gli stessi obiettivi: per alcuni prevalgono la competizione e il risultato, per altri il divertimento o il benessere fisico. Questa diversità dovrebbe essere riconosciuta, evitando che il continuo confronto si trasformi in uno strumento di svalutazione.

Per concludere, si potrebbe affermare che la derisione e le discriminazioni legate alle prestazioni sportive possano influenzare profondamente non solo il rapporto di un individuo con lo sport, ma anche quello con sé stesso.
Contrastare queste dinamiche significa quindi tutelare non soltanto chi ne è vittima, ma anche il valore educativo dello sport. Riconoscere che la prestazione può essere valutata senza che venga messa in discussione la dignità di chi la realizza, rappresenta un presupposto fondamentale per costruire ambienti sportivi più rispettosi e inclusivi.

Lo sport dovrebbe consentire a ciascuno di confrontarsi con i propri limiti, migliorare le proprie capacità e sviluppare relazioni positive, senza che le difficoltà o la paura del giudizio altrui diventino un ostacolo alla partecipazione.

***Change the Game, Nielsen (2023), Athlete Culture & Climate Survey. Indagine quali-quantitativa su abusi e violenza nello sport. General Report Italia, rapporto di ricerca.**

VAR DEL MESE



14 Supercoppa Roma Tre vs Sapienza

Mentre a Torino calava il sipario sulla quarta giornata di Serie A, con i giallorossi capaci di imporsi per lo 0-2, a Roma un altro campo si preparava ad accendere gli animi degli spettatori. A Parco Schuster, cuore pulsante della vita universitaria capitolina, andava in scena una sfida dal sapore tutto romano: la Supercoppa tra Roma Tre e Sapienza.

Con il calcio d'inizio dato all'unisono dalla Rettrice dell'Università degli Studi di Roma "La Sapienza", Antonella Polimeni, e dal Rettore dell'Università degli Studi Roma Tre, Massimiliano Fiorucci, prendeva così il via la sfida più attesa del calcio universitario romano.

A spuntarla, al termine dei cinquanta minuti, è stata proprio la nostra Rappresentativa, capace di imporsi per 5-1 su Sapienza grazie a talento, determinazione e spirito di squadra. Un successo calcistico che è andato oltre il risultato e che ha saputo raccontare lo sport universitario per ciò che realmente rappresenta: un'occasione di incontro, condivisione e appartenenza, dentro e fuori quel tanto amato rettangolo verde.


© Edoardo Galeani


CHAMPIONS
Roma Tre
LEGA CALCIO A 8
legacalcio8.it
SAPIENZA
UNIVERSITÀ DI ROMA
© Edoardo Galeani


© Edoardo Galeani



© Edoardo Galeani

VAR DEL MESE



Selezioni Rappresentative

Il 14 settembre hanno preso il via le selezioni per le Rappresentative sportive dell'Università degli Studi Roma Tre, che nel corso del nuovo anno accademico parteciperanno ai Campionati delle Università di Roma. Concluse il 15 ottobre, le selezioni hanno coinvolto diverse discipline tra cui **pallavolo misto**, **pallacanestro maschile**, **calcio a 11 maschile**, **calcio a 5 maschile** e **femminile** e infine, **padel R3 maschile** e **femminile**. Le selezioni hanno offerto agli studenti l'opportunità di mettersi alla prova, esprimere le proprie capacità e candidarsi per entrare a far parte delle squadre universitarie. Un'occasione unica per avvicinarsi allo sport universitario, condividere la passione per l'attività sportiva e contribuire alla costruzione di un gruppo fondato sulla partecipazione e sullo spirito di squadra.

Con la conclusione delle selezioni, le Rappresentative di Ateneo si preparano ora ad affrontare le competizioni universitarie della capitale, portando in campo i colori e i valori di Roma Tre. Nella sezione "**Voci dal Campo**" troverete l'intervista a un atleta che ha partecipato alle selezioni ed è stato scelto per entrare a far parte di ben due Rappresentative di Ateneo. Non perdetevela!

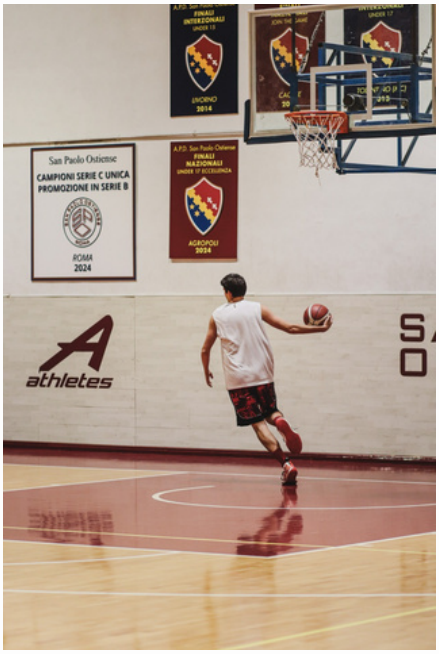

San Paolo Ostiense
CAMPIONI SERIE C UNICA
PROMOZIONE IN SERIE B






San Paolo Ostiense
CAMPIONI SERIE C UNICA
PROMOZIONE IN SERIE B
ROMA
2024
athletes


SANPAOLO
Comunità
Sport
Spiritualità


San Paolo Ostiense
CAMPIONI SERIE C UNICA
PROMOZIONE IN SERIE B
ROMA
2024
athletes

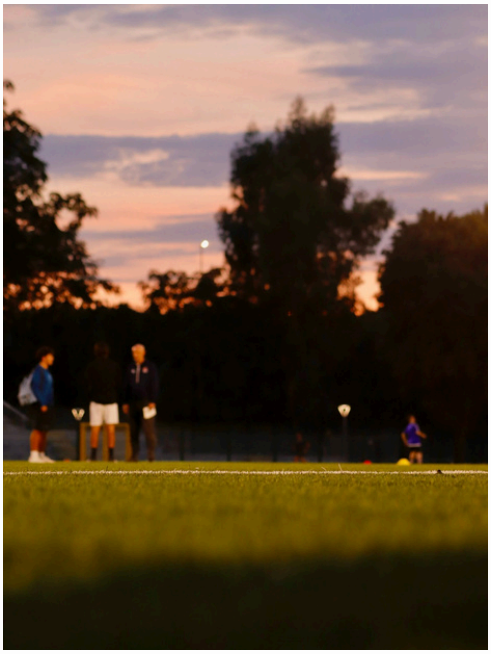



FINALI
NAZIONALI
PESARO
2015
TREVISO
2015
JESOLO
2015


FORZA











VAR DEL MESE

28/09 Presentazione Lega Calcio a 8 Universitaria



Nella prestigiosa e suggestiva cornice dello Stadio Olimpico di Roma, l'Ateneo di Roma Tre ha preso parte alla cerimonia di presentazione ufficiale della nuova stagione della Lega Calcio a 8 Universitaria.

Presenti il Direttore dell'ufficio sport Ruben Rispoli e il Delegato del Rettore per lo sport Daniele Coco.

Anche quest'anno il nostro Ateneo parteciperà alla nuova stagione sportiva, un appuntamento di grande rilievo che conferma la vicinanza di Roma Tre allo sport universitario e ai valori di lealtà, aggregazione e crescita che esso promuove tra i giovani.



VAR DEL MESE

Festa degli Studenti



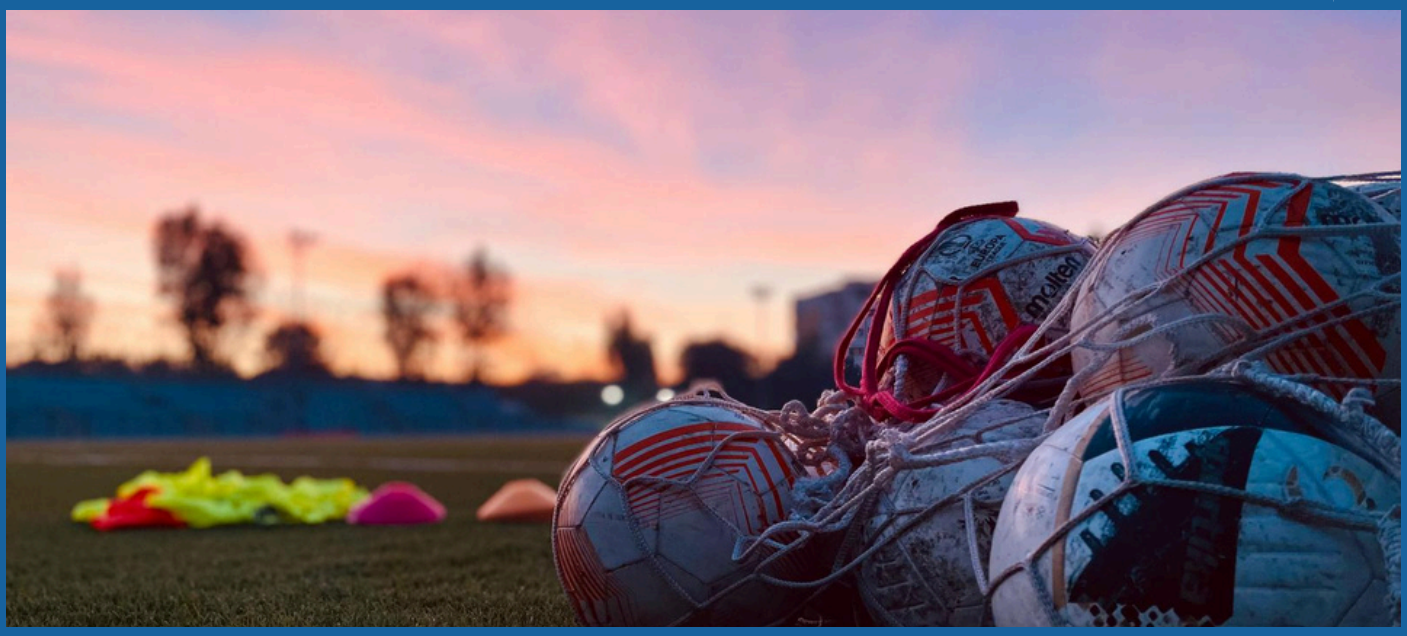
Il 6 ottobre, R3Sport ha preso parte alla Festa degli Studenti di Roma Tre, nella cornice della Città dell'Altra Economia, a Testaccio Estate. Un appuntamento dedicato alla comunità studentesca, che ha rappresentato un'occasione di incontro e condivisione, confermando il ruolo dello sport come parte integrante dell'esperienza universitaria.

A intervenire è stato anche Daniele Coco, Delegato del Rettore per lo sport, che ha annunciato l'inaugurazione dell'anno sportivo 2026/2027, invitando gli studenti a vivere pienamente gli anni dell'università: **"Gli anni dell'università sono tra i più belli che possiate vivere, ve lo assicuro. Quindi vivete l'esperienza universitaria fino in fondo"**.

Ospite speciale della serata è stato Faccianuvola, che con la sua musica ha saputo accendere l'entusiasmo del pubblico e scaldare la piazza, regalando agli studenti un momento di festa e partecipazione.

Una giornata che ha unito sport, musica e vita universitaria, rispecchiando lo spirito di R3Sport: promuovere occasioni di incontro, benessere e condivisione, contribuendo a rendere l'esperienza universitaria ancora più ricca e coinvolgente.

EVENTI SOTTO RETE



Inaugurazione Anno Sportivo 2026/2027

La riapertura dell'impianto sportivo si preparerà a segnare un nuovo capitolo per la comunità universitaria di Roma Tre, restituendo agli studenti uno spazio dedicato allo sport, al benessere e alla socialità.
L'inaugurazione sarà l'occasione per presentare l'offerta di Roma Tre Sport attraverso dimostrazioni e attività dedicate a calcio, padel, palestra e yoga. La cerimonia istituzionale, con gli interventi dei rappresentanti dell'Ateneo e degli studenti, culminerà nel tradizionale taglio del nastro.
La giornata proseguirà con una visita guidata degli spazi e prove pratiche delle diverse discipline, offrendo ai partecipanti l'opportunità di conoscere da vicino le strutture e i servizi disponibili. Un appuntamento che celebrerà non soltanto la riapertura dell'impianto, ma anche il valore dello sport come strumento di inclusione, partecipazione e appartenenza alla comunità universitaria.



Voci dal campo

A cura di Daria Agostinelli l'intervista a Jordi Palmieri, membro delle Rappresentative di Ateneo e operatore volontario del SCU a.a.2026/2027

Buon pomeriggio Jordi! Noi della Redazione di R3Sport siamo felici di averti qui come ospite per la rubrica "Voci dal campo". Per chi ancora non ti conoscesse, ti andrebbe di presentarti brevemente e raccontarci qualcosa di te?

Buon Pomeriggio a voi! Certo con piacere! Sono Jordi Palmieri, studente fuori sede al terzo anno del DAMS di Roma Tre.

Come sei venuto a conoscenza del progetto universitario "Roma Tre in Campo", associato al programma di Servizio Civile Universale? Cosa ti ha spinto a candidarti?

Gioco a basket da ormai due anni con la squadra universitaria e per forza di cose mi sono già interfacciato alla realtà dello Stadio Berra ed ai suoi operatori. Mi sono sempre domandato se mi sarebbe piaciuto o meno farne parte e quest'anno, inserendomi nel progetto, sto avendo l'occasione di darmi una risposta. La spinta dietro la candidatura viene da una passione generale per lo sport e specialmente per i valori che esso trasmette. Se oggi sono la persona che sono, è anche, e soprattutto, grazie alle esperienze sportive e di squadra che ho provato negli anni.

Prima di intraprendere questa esperienza, avevi già avuto modo di avvicinarti professionalmente al mondo dello sport? Com'è andato il Colloquio con i Responsabili del progetto?

No, in realtà è la prima volta che mi ritrovo ad affrontare un'esperienza di questo tipo. Ho sempre vissuto lo sport in maniera attiva, portando i valori sul campo e condividendoli con compagni ed avversari, mai dietro le quinte dell'organizzazione e della promozione. Perciò, non sapendo cosa aspettarmi dal percorso con R3Sport mi sono presentato al colloquio come un "foglio bianco" e, a quanto pare, la cosa è stata apprezzata.

Per chi ancora non lo sapesse, fai parte di ben due Rappresentative di Ateneo: quella del volley misto e quella del basket. Cosa significa per te scendere in campo e rappresentare la propria università?

Per me scendere in campo con la maglia di Roma Tre o con quella di Fruit of the Loom non fa alcuna differenza: rappresentare la propria Università è chiaramente un onore ed un privilegio che vesto con orgoglio, ma **sul parquet o sull'asfalto del campetto siamo tutti uguali, e siamo lì per divertirci e condividere la passione per lo sport, a prescindere dal titolo che si indossa.** Purtroppo, la mia non è che una scuola di pensiero, e a confermare questa tesi vi è il clima tossico e antisportivo che permea nelle tifoserie del nostro paese, osservabile in più discipline.







Ci hai raccontato che il tuo percorso sportivo si divide tra la pallavolo e il basket. C'è stato un momento particolare che ti ha fatto innamorare di questi sport?

Il primo amore è stato senza ombra di dubbio il basket, iniziato alla tenera età di 5 anni nella neonata società di pallacanestro "Unione Basket 2010", di una piccola realtà di paese marchigiana. Da lì è partito un percorso che mi ha visto cambiare varie società sportive negli anni... Inizialmente, la ruota motrice era il sogno di affermarsi come giocatore, ma con il tempo ed il confrontarsi con ambienti e mentalità tossiche, mi sono ritrovato ad invertire rotta: invece di inseguire la carriera cestistica, mi sono concentrato sul ritorno alle sensazioni che provavo in campo all'epoca del primo amore con il basket, voltando le spalle ad un percorso di eccellenza sportiva per poter tornare a divertirmi senza negarmi la possibilità di coltivare rapporti umani al di fuori della palestra.

Per la pallavolo invece si è trattato di un atto quasi impulsivo: avevo appena cambiato società cestistica per l'ennesima volta, con la possibilità di inseguire una carriera semi-professionistica in un nuovo ambiente

di eccellenza giovanile che, purtroppo, non si è rivelato tanto diverso da quello che mi aveva allontanato dal basket anni prima. Così, quasi come un raptus, ho deciso di cambiare disciplina e provare, all'età di 16 anni, lo splendido gioco della pallavolo.

Ripensando alle competizioni a cui hai preso parte, ce n'è una che ricordi con particolare soddisfazione? Qual è stato, invece, il torneo più competitivo?

Negli anni dell'eccellenza giovanile, giocavo con la squadra di basket di Jesi che, prima di fallire, era nota come "Aurora Basket Jesi". All'epoca la nostra società ci offriva ogni anno la possibilità di prendere parte a tornei internazionali e di confrontarci con altre scuole europee di pallacanestro. Tra le competizioni più significative vi fu il "Basketball Wien Osterturnier",che si giocava durante le vacanze pasquali, un noto torneo che vede l'intera città di Vienna mettere a disposizione le proprie infrastrutture sportive e scolastiche, per ospitare più di 500 squadre in trasferta da tutta Europa. Fu senza dubbio il torneo più competitivo a cui prendemmo parte, nel quale purtroppo non superammo gli ottavi di finale.
La competizione che invece ci diede più soddisfazioni fu l'Eurobasket Cup di Lloret de Mar, in Catalogna, torneo di stampo simile a quello di Vienna ma con molte meno squadre, dove battemmo l'Eurobasket Roma in finale, conquistando il primo posto.

Basket o volley: se dovessi scegliere uno solo dei due sport, quale sarebbe? E soprattutto, cosa ti lega maggiormente a quello che sceglieresti?

La pallavolo mi ha cambiato al punto che, ad oggi, lo considero lo sport di squadra più assoluto. Non vi è altra disciplina tale da trasmettere un così forte senso di squadra come lei. Con il volley ho compreso ciò che fino ad allora mi era solo stato insegnato: l'importanza del gruppo, la costruzione dell'armonia, il sostenersi e darsi il cinque anche dopo un errore, il rapporto umano sopra a quello agonistico; fattori che nella pallacanestro vengono soltanto detti, raramente trasmessi. Uno schiacciatore senza palleggiatore non può fare punto e il palleggiatore senza una buona difesa non può alzare bene, nella pallavolo ogni azione è consequenziale.



Nome: Jordi
Cognome: Palmieri
Data di nascita: 14/10/2004
Qualifica: Membro delle Rappresentative di Ateneo & Operatore Volontario del SCU a.a. 2026/2027

Anche nel basket ogni ruolo ha una sua funzione ed ognuno è essenziale al buon funzionamento del sistema, ma si tratta di concetti che si assimilano più difficilmente in quanto vi è più libertà di espressione sul campo. Da questo punto di vista paragonerei il basket ad una tela vuota da dipingere, dove la personalità artistica ha più spazio per affermarsi. Talvolta un pennello dipinge più degli altri, disegnando eccezionali forme e concetti, ma rischiando di dimenticarsi della bellezza dei colori. La pallavolo invece è come il teatro: farlo da soli è noiosissimo oltre che impossibile.
Detto questo, per rispondere concretamente al quesito, voglio citare una frase di Saint-Exupéry:
"È il tempo che hai perduto per la tua rosa che ha reso la tua rosa così importante". Dopo ben 17 anni di odio e amore, non tradirei il basket per nessuno sport al mondo.



Parlando di basket: c'è un campetto a cui ti senti particolarmente legato? Quanto pensi che sia importante avere a disposizione spazi pubblici curati e accessibili, in cui gli appassionati possano incontrarsi, giocare e condividere la propria passione?

Quando dico che non sarei la persona che sono oggi senza lo sport, l'intendo davvero. Al mio primo anno a Roma, il giorno stesso in cui mi sono trasferito, la prima attività che ho fatto è stata di andare al campetto più vicino a casa: il **Playground di Roma70**. Un posto dove non soltanto ho ritrovato i valori che ho descritto fin qui, ma anche il luogo da cui sono nate molte delle amicizie più genuine e significative che io abbia mai avuto. La community di Roma70 mi ha letteralmente cambiato la vita, e lo considero un posto fisso della mia realtà romana. Si dice che ad inseguire le farfalle non se ne vedranno più, ma che costruendo un bel giardino le farfalle si avvicineranno da sé, ed è proprio ciò che Riccardo Corsi, presidente dell'associazione APS PLAY 70, e tutti i ragazzi del campetto hanno saputo costruire negli anni. Lo sport è una fabbrica di relazioni umane, coesione e fratellanza, e la possibilità di democratizzarne l'attività tramite gli spazi pubblici è a parer mio un elemento fondamentale delle città del futuro, un aspetto su cui ogni metropoli dovrebbe saggiamente investire.





Lasciamo per un momento il campo da gioco e torniamo al Berra: di cosa ti occupi concretamente all'interno dell'ufficio di R3Sport? Come ti stai trovando con il gruppo e con l'ambiente di lavoro?

Le mansioni nell'Ufficio di R3Sport sono svariate: dalla gestione dei corsi sportivi per studenti e dipendenti, alla prenotazione dei campi da padel; dalla raccolta dei tesseramenti per le Rappresentative di Ateneo alla verifica dei certificati medici e degli ingressi, fino ad arrivare all'organizzazione e promozione di eventi sportivi, e molto altro ancora. Ma la parte più divertente è sicuramente l'ambiente che si vive allo Stadio, dai ragazzi del Servizio Civile agli operatori del Campo, tutte persone squisite che arricchiscono le giornate di conversazioni stimolanti e momenti di convivialità.

C'è qualche contributo particolare che vorresti portare al progetto Roma Tre in Campo? Hai già in mente o stai lavorando a qualche iniziativa sportiva che ti piacerebbe realizzare durante il tuo anno di Servizio Civile?

Ancora è presto per dirlo, però vorremmo mobilitarci per organizzare dei tornei di pallavolo tra atenei durante l'anno. Stiamo valutandone la fattibilità tra questione spazi da gioco e organizzazione delle squadre....Stay Tuned!

Grazie mille, JJ, per aver condiviso con noi la tua storia e la tua passione per lo sport! Ti auguriamo il meglio per questo anno di Servizio Civile e... ci vediamo in ufficio!

Sono io a ringraziare voi! Un abbraccio a tutto il team dello Stadio Berra!


SPORT S
SCHUSTER*
ROMA SUD
SUMMER FEST

LA COLAZIONE DEI CAMPIONI

A cura di Giuseppe Todaro
& Luigi Cigliano



Ogni Martedì alle ore 14:00

Torna uno degli appuntamenti più amati e seguiti nel panorama mediatico di R3Sport Radio: la rubrica “La Colazione dei Campioni”. Nata con l’obiettivo di unire il racconto delle attività sportive dell’Università degli Studi Roma Tre a utili consigli su nutrizione, benessere e gestione della vita universitaria, la trasmissione si prepara a vivere una stagione ricca di novità, energia e nuovi contenuti.

Nuovo giorno, nuovo orario: il lunedì con R3Sport

A partire da questa nuova stagione universitaria, la rubrica cambia veste e collocazione all'interno del palinsesto radiofonico dell'Ateneo. Se fino allo scorso anno l'appuntamento accompagnava le prime ore del mattino, quest'anno “La Colazione dei Campioni” si sposta all'inizio della settimana per diventare il vostro momento di carica e approfondimento pomeridiano.

Sintonizzatevi ogni martedì dalle 14:00 alle 15:00: un'ora intera in diretta dedicata al racconto dello sport universitario, alle pillole sulla corretta alimentazione per gli studenti in sessione d'esami e a tutte le ultime notizie relative ai tornei e alle strutture di R3Sport.

Le nuove voci ai microfoni

A guidare i microfoni e gli studi di R3Sport Radio per questa nuova edizione ci sarà una coppia tutta nuova pronta a portarvi dietro le quinte della vita sportiva di Roma Tre. Conosciamoli meglio.

Giuseppe Todaro: Nuovo collaboratore dello Stadio "Alfredo Berra", Giuseppe si occuperà della gestione e del coordinamento della radio dell'Ateneo. Per chi segue da tempo le frequenze sportive di Roma Tre, si tratta di un gradito ritorno: Giuseppe è infatti una voce già nota agli ascoltatori per aver curato e condotto il programma “Campocanta”. Con la sua esperienza al microfono e la sua passione per il racconto sportivo, tornerà a essere il punto di riferimento delle trasmissioni di R3Sport.

Luigi Cigliano: Al suo fianco ci sarà il collega dello Stadio "Alfredo Berra", Luigi Cigliano. Arbitro di calcio e Basile doc, Luigi porta con sé non solo la conoscenza diretta del rettangolo di gioco e delle dinamiche arbitrali, ma anche la grinta e la spontaneità necessarie per un programma radiofonico frizzante e coinvolgente.

Cosa troverete nella nuova stagione?

All'interno dell'ora di trasmissione, Giuseppe e Luigi vi accompagneranno attraverso un ricco ventaglio di argomenti e rubriche. Tra queste figureranno:

Nutrizione e benessere universitario: dalla rubrica InForma nata lo scorso anno con Simone Pilloni, ex volontario del Servizio Civile Universale 2025/2026, di cui in questo settimo numero del Magazine potrete leggere l'ultimo contributo, ad argomento radiofonico. I contenuti dedicati alla nutrizione e al benessere degli studenti troveranno spazio anche in radio, con consigli pratici, "pillole" nutrizionali e suggerimenti per affrontare al meglio i periodi più intensi dello studio e della sessione d'esami, mantenendo uno stile di vita sano e attivo.

Attualità e notizie da R3Sport: Gli aggiornamenti settimanali sui tornei (Lega Calcio a 8, Lega Padel, Tornei speciali), le interviste agli atleti delle Rappresentative dell'Ateneo e le ultime novità sulle strutture dello Stadio "Alfredo Berra", del Centro Sportivo "Le Torri" e delle sedi convenzionate.

Aneddoti dal campo e dal fischietto: Grazie alla presenza di Luigi, non mancheranno focus e pillole sul regolamento di gioco, curiosità sul mondo arbitrale e aneddoti divertenti vissuti direttamente sui campi di periferia e universitari.

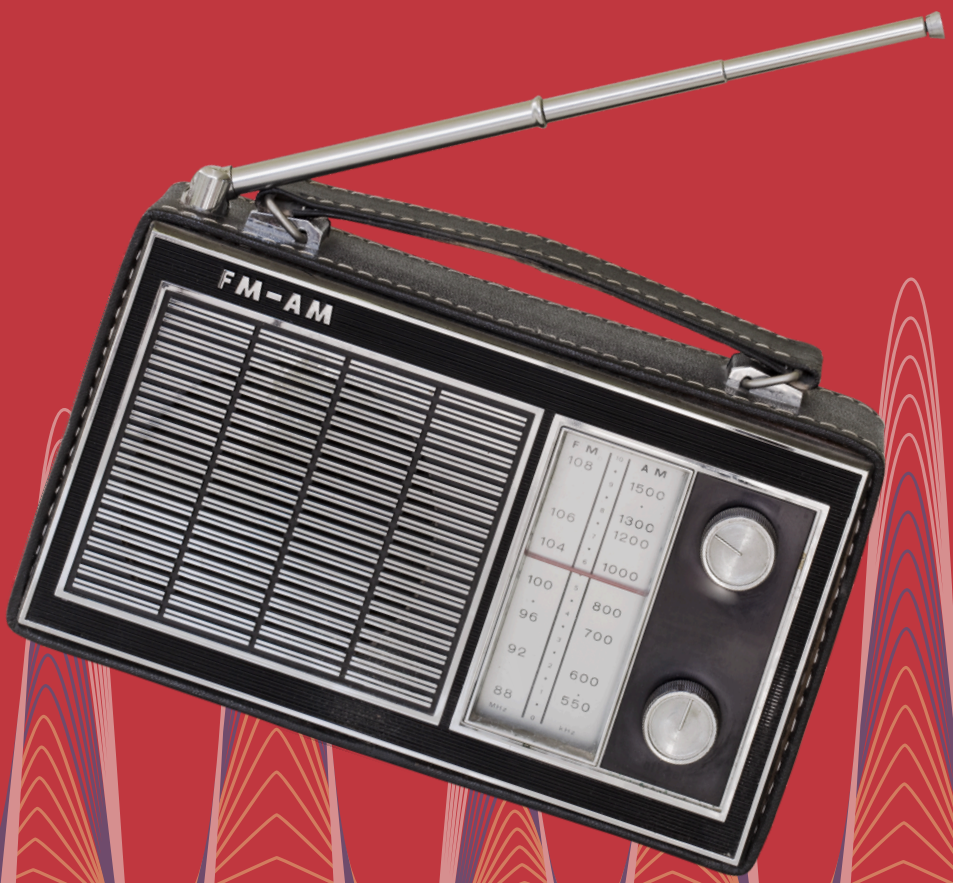
Ospiti e partecipazione: Uno spazio sempre aperto agli studenti, alle atlete e agli atleti di Roma Tre, per dare voce diretta a chi vive ogni giorno lo sport in prima persona.

Come seguirci? L'appuntamento è fissato per ogni martedì dalle 14:00 alle 15:00 su R3Sport Radio.

Per rimanere sempre aggiornati sulle puntate, ascoltare i podcast, inviare domande in diretta o proporre argomenti da trattare in trasmissione, potete seguire i canali social ufficiali di R3Sport:

* **Instagram**: @roma3sport
* **TikTok**: @Roma3Sport
* **Sito Web**: r3sport.uniroma3.it
* **Email**: R3sport@uniroma3.it

Non mancate: vi aspettiamo ogni martedì per iniziare la settimana con la giusta carica!



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

R3Sport InForma - Pillole di nutrizione, sport e vita universitaria

L'autunno nel piatto: i prodotti stagionali del mese di ottobre

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

Prima di cominciare, ci tengo a salutarvi. Questo potrebbe essere il mio ultimo articolo per il Magazine di Roma Tre Sport. Grazie a chi mi ha letto in questi mesi e a chi ha reso possibile questo spazio. Spero che i miei contributi vi siano stati utili e vi abbiano accompagnato, anche solo in piccola parte, nella scoperta di una maggiore consapevolezza alimentare.

Per concludere questo percorso, ho scelto uno degli argomenti che mi stanno più a cuore: il cibo. In particolare, parleremo delle tipicità del mese di ottobre e di come valorizzarle nella nostra alimentazione quotidiana.

Quando pensiamo a ottobre, le prime immagini che ci vengono in mente sono spesso Halloween, il tradizionale «dolcetto o scherzetto», i caldi colori autunnali che tingono le chiome degli alberi e le tanto amate torte in tazza. Ottobre, però, è anche il mese in cui le giornate iniziano ad accorciarsi e, con il ritorno all'ora solare, gli allenamenti all'aperto, anche allo Stadio Alfredo Berra, possono concludersi quando il sole è già tramontato.



In fig. Autunno di Giuseppe Arcimboldo (1573)

È proprio in questo periodo, tuttavia, che orti, frutteti e boschi ci regalano alcuni dei prodotti più apprezzati della tradizione culinaria italiana. Frutta, verdura e ingredienti tipici della stagione autunnale

diventano protagonisti delle nostre tavole, offrendo gusto, varietà e preziosi nutrienti.

La frutta di ottobre: uva, mele e pere

Tra i frutti più rappresentativi troviamo uva, mele e pere. L'uva, disponibile in diverse varietà, è ricca di acqua e contiene composti antiossidanti, tra cui i polifenoli. Mele e pere, invece, apportano fibre utili al normale funzionamento intestinale. Sono tutte ottime scelte a colazione, come spuntino pratico da portare in borsa o come ingredienti per preparare i dolci della nonna.

Castagne: le regine dell'autunno

Un altro simbolo della stagione è la castagna, protagonista di numerose tradizioni regionali e indiscussa regina delle sagre autunnali. A differenza della maggior parte della frutta fresca, contiene una quantità significativa di amido e rappresenta quindi una buona fonte di carboidrati. È naturalmente priva di glutine e può essere consumata anche da chi soffre di celiachia, prestando attenzione agli eventuali ingredienti aggiunti nelle preparazioni. Arrostita, bollita o utilizzata in ricette dolci e salate, è uno degli alimenti che meglio raccontano i sapori di questa stagione.

Zucca, funghi e verdure di stagione

Tra gli ortaggi, ottobre è il mese della zucca, apprezzata per il suo gusto delicato e per il contenuto di carotenoidi, alcuni dei quali sono precursori della vitamina A. Vellutate, risotti e contorni al forno sono solo alcune delle tante possibilità per portarla in tavola. E i semi? Spesso sottovalutati, possono essere tostati e aggiunti a insalate, zuppe e altri piatti per arricchirli di gusto e nutrienti. Provare per credere!

Anche i funghi, come porcini e finferli, diventano protagonisti della cucina autunnale, dalle tagliatelle ai risotti. È importante, però, consumare esclusivamente funghi identificati con certezza da persone competenti o dai servizi micologici delle ASL: alcune specie tossiche possono essere molto simili a quelle commestibili.

Iniziano inoltre a comparire sulle nostre tavole broccoli, cavolfiori e altri cavoli, ortaggi che contribuiscono all'apporto quotidiano di fibre, vitamine e minerali.

Tradizione e benessere a tavola

La cucina italiana valorizza questi ingredienti attraverso ricette tradizionali come il risotto alla zucca, le zuppe di legumi e verdure e le immancabili castagne arrostite. In molte regioni, le sagre autunnali rappresentano un'occasione per conoscere i prodotti locali, riscoprire antiche tradizioni e celebrare il legame tra territorio e alimentazione.

Scegliere prodotti di stagione permette di variare la propria alimentazione e di consumare con regolarità frutta e verdura. Abbinandoli a cereali, legumi e altre fonti proteiche, è possibile comporre pasti equilibrati, gustosi e adatti alle esigenze della vita quotidiana, compresa quella di chi pratica attività sportiva.

Insomma, l'autunno è la stagione perfetta per allenare anche il palato! E se questo articolo rappresenta davvero la conclusione del mio percorso con il Magazine *Beyond The Ball*, spero di lasciarvi almeno un ultimo spunto: prendersi cura di sé passa anche dalle piccole scelte quotidiane, a partire da ciò che mettiamo nel piatto.



La frutta autunnale: uno spuntino intelligente
Uva, mele e pere sono ottime alleate per la tua giornata universitaria. Ricche di acqua e, nel caso di mele e pere, di fibre, sono perfette per uno spuntino pratico tra una lezione e l'altra o prima di un allenamento.

Castagne: energia tutta autunnale
Sapevi che le castagne sono diverse dalla maggior parte della frutta fresca? Contengono molto amido e rappresentano una fonte di carboidrati, utili per fornire energia all'organismo. Sono naturalmente prive di glutine, purché preparazioni e ingredienti non siano contaminati.

Zucca: colore e nutrienti nel piatto
Oltre a essere versatile e gustosa, la zucca contiene carotenoidi, alcuni dei quali sono precursori della vitamina A. Provala in vellutate, risotti o contorni al forno e non dimenticare i semi, da aggiungere anche tostati alle tue ricette.

Più verdure, più varietà
Broccoli, cavolfiori e cavoli contribuiscono all'apporto di fibre, vitamine e minerali. Alternare verdure diverse durante la settimana è un modo semplice per rendere l'alimentazione più varia ed equilibrata.


coming
R3
ROMA TRE
SPORT
soon

ROMA TRE SPORT

©Roma3Sport
#r3sportmagazine