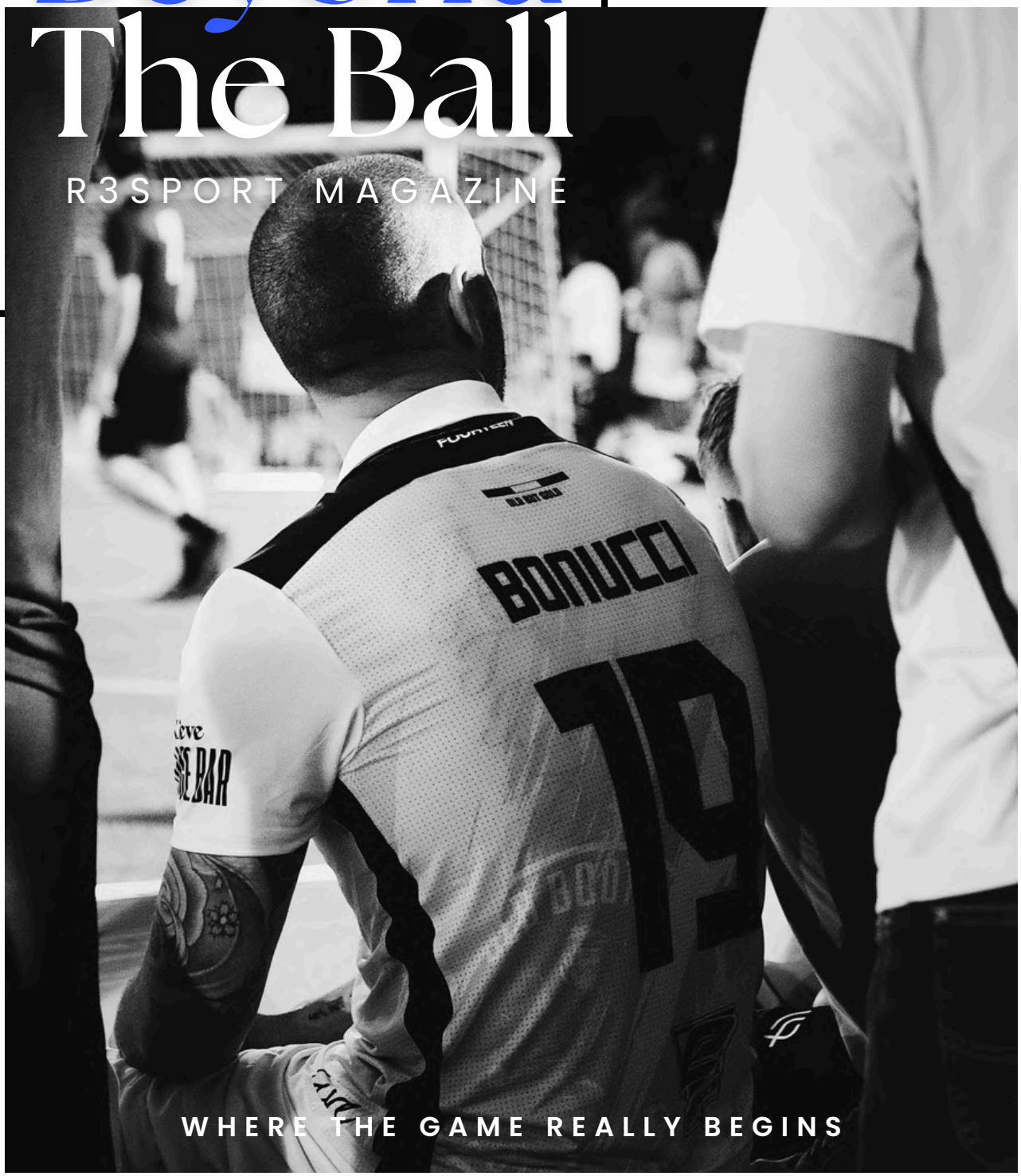
Beyond The Ball

R3SPORT MAGAZINE



NO.06
GIUGNO 2026
R3
www.r3Sport.uniroma3.it

News Sportive

Preselezioni Rapp Calcio a 11
Finali Nazionali Opes 2026
Lega Calcio a 8
Preselezioni Rapp Padel R3

La Colazione dei Campioni

R3Sport radio

R3 Sport InFORMA

Pillole di nutrizione, sport e vita universitaria

Beyond The Ball

WWW.R3SPORT.UNIROMA3.IT

Responsabili R3Sport

Andrea Bernardini
Luca Basilicata

Direttore Artistico

Giuliana Gasparro

Organizzatori attività sportiva R3Sport

Eugenio M. Biamonti
Federica Gentile
Gabriele Zappalà

Caporedattori

Daria Agostinelli
Fabiola Andreotti

Vicedirettore

Raffaele Caruso

Editors

Daria Agostinelli
Fabiola Andreotti
Raffaele Caruso

Redattori di rubrica

Raffaele Caruso
Simone Pilloni
Nicholas A. Miccoli

Content Manager

Giuliana Gasparro

Responsabile Comunicazione

Roberta Zappalà

Data Manager

Saverio Insinga

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

Ad accompagnare l'ultimo numero, prima della rilassante pausa estiva, la rubrica "La copertina" propone uno spunto di riflessione sulle prospettive che si possono assumere nel guardare a un evento celebre e largamente commentato come la Coppa del Mondo.

Grazie al "Var del mese" abbiamo la possibilità di ripercorrere alcuni importanti appuntamenti istituzionali. A partire dall'*Open night and Day Roma Tre 2026* svoltosi presso il Rettorato, un'opportunità chiave per i futuri studenti e le future studentesse di conoscere non solo la realtà universitaria, ma anche l'ampia offerta sportiva del nostro Ateneo. La rubrica racconta inoltre l'apertura delle tanto attese preselezioni per la Rappresentativa di Calcio a 11 e per la Rappresentativa Padel R3, che hanno registrato un elevato numero di iscritti e che proseguiranno nel mese di settembre. Per lo Stadio Alfredo Berra, il mese di giugno è stato invece catalizzatore di un indimenticabile evento istituzionale che, in "Voci dal Campo", ci viene raccontato da Eugenio Massimo Biamonti: le Finali Nazionali OPES 2026 della Lega Calcio a 8. All'appuntamento hanno partecipato la squadra di Economia Aziendale, vincitrice del Torneo della Lega Calcio a 8 universitaria, campioni del calibro di Leonardo Bonucci, Javier Zanetti e Ciccio Caputo e, inoltre, il Magnifico Rettore Massimiliano Fiorucci, il Direttore Generale Alberto Attanasio e il Direttore dello sport Ruben Rispoli, che sono scesi in campo contribuendo a rendere l'evento ancora più speciale e memorabile. "Eventi sotto rete" ci ricorda poi la chiusura dell'impianto sportivo per tutto il mese di agosto.

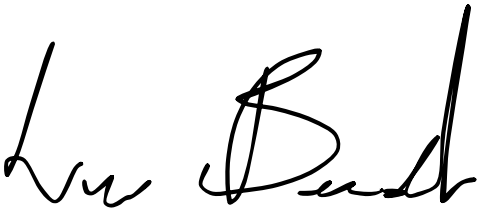
Il nostro speaker radiofonico, Nicholas Amedeo Miccoli, ripercorre i principali eventi del panorama sportivo nazionale e internazionale, andati in onda su "La colazione dei campioni". Infine, a concludere questo ultimo numero di *Beyond The Ball,* le pillole di "R3Sport InForma" si incentrano sullo svelare i segreti del campione di F1 Lewis Hamilton, da sempre convinto sostenitore dell'alimentazione *plant-based*.

Noi della redazione di R3Sport vi ringraziamo per il tempo dedicato alla lettura del nostro Magazine e cogliamo l'occasione per augurarvi buone vacanze, con l'auspicio di vedervi tutti sintonizzati in attesa dell'uscita del prossimo numero!

Andrea Bernardini

Luca Basilicata





SOMMARIO

07

La copertina

"Croce e delizia": cosa ci sorprende alla Coppa del Mondo FIFA 2026





09

Var del mese

Open Night and Day Roma Tre 2026
Preselezioni Rappresentativa Calcio a 11
Finali Nazionali Lega Calcio a 8
Preselezioni Padel

17

Eventi sotto rete

Chiusura Estiva



18
Voci dal campo

Intervista a Eugenio Massimo Biamonti





23
La Colazione dei Campioni

R3Sport Radio

28
R3Sport InForma

Pillole di nutrizione, sport e vita universitaria - Il carburante del campione: i segreti di Lewis Hamilton



“Croce e delizia”: cosa ci sorprende alla Coppa del Mondo FIFA 2026

A cura di Fabiola Andreotti

In una competizione come i Mondiali di calcio, dove a sfidarsi è un caleidoscopio di squadre, le qualificate rappresentano Paesi geograficamente distanti nonché con sostanziali differenze di tradizioni e di realtà politico-sociali vigenti. Oltre ai commenti più tecnici, le notizie legate a uno dei più importanti eventi sportivi cadenzato ogni quattro anni arrivano come un fiume in piena a chiunque: se ne parla in tv, ne scrivono i giornali e ne commentano le radio; le strade si costellano di persone che indossano variopinte magliette di poliestere con alle spalle cognomi noti, e, sui mezzi pubblici, fra le mani si reggono piccoli schermi che proiettano verdi rettangoli e immobilizzano i passeggeri in buffe smorfie.
I gironi avanzano verso la finale del 19 luglio e, tra dibattiti su falli non assegnati, difese di ferro e fluidità di gioco, mancata VISA per membri di staff oltreoceano (come ad esempio per l’Iran), sono numerose le informazioni a cui prestare attenzione. Sorge quindi spontaneo chiedersi cosa, però, ci sorprende di più? Quale dinamica ci chiama di più a sé?

A malincuore forse non sorprende nessuno il fatto che sia bastata una telefonata del Tycoon per convincere Infantino a revocare il cartellino rosso assegnato all’attaccante statunitense Folarin Balogun, ricevuto durante la partita contro la Bosnia-Erzegovina.
Un abuso di potere politico del genere – ammesso da Trump stesso – cozza però con l’auspicio che si legge tra le righe dell’articolo 34.3 del regolamento della FIFA, il quale recita: “L’esposizione di messaggi o slogan politici, religiosi o personali di ogni natura in qualsiasi lingua o forma da parte di giocatori e ufficiali di gara è proibita in qualsiasi momento prima del match, durante gli inni nazionali, durante il match e dopo la conclusione del match”. Cercare di isolare lo sport, e in questo caso il campionato mondiale di calcio, dalla realtà che lo circonda, dalle vite delle persone che lo praticano e lo tifano è un tentativo vano e vacuo. Se l’obiettivo è quello di garantire il rispetto reciproco, un regolamento tutelare è sano e necessario, ma nel momento in cui quest’ultimo vuole domare le libertà altrui o fa l’occhiolino a chi è garante di soldi e protezione esso perde la sua integrità.

Sorprende invece in maniera molto più entusiasta e commossa la prima qualificazione ai Mondiali per Capo Verde.
La squadra proveniente dall’arcipelago al largo della costa nord-occidentale dell’Africa, oltre ad essere l’unica squadra in questo torneo, per ora, a non aver ricevuto alcun gol dalla finalista Spagna, ha disputato un ottimo Mondiale. Il sogno, mescolato a talento e desiderante caparbietà, ha portato Capo Verde ai sedicesimi di finale contro i campioni

uscenti, l'Albiceleste di Scaloni, con il numero 10 Lionel Messi in costante superamento dei suoi record tra assist e gol. Match terminato con il 3-2 per l'Argentina, ma la rete più bella (forse una delle più belle del campionato) arriva ai supplementari, nel momento in cui la Selección deteneva il vantaggio con il 2-1: sorge dal destro del capoverdino Sidney Lopes Cabral e sfocia all'incrocio dei pali della rete avversaria. Una traiettoria perfetta, talmente pulita che sembra arrivare indisturbata.
Altro giocatore che ha raccolto innumerevoli consensi oltre che palloni è Josimar José Évora Dias, conosciuto come Vozinha. Il portiere di Capo Verde ha 40 anni e, tra salti e tuffi, ha dimostrato quanto la sua carriera iniziata a 25 anni lo abbia preparato alla competizione calcistica più prestigiosa del mondo.



In fig. Cabral dopo aver segnato il 2-2 contro l'Argentina

Cosa raggiunga maggiormente il cuore di una spettatrice o di uno spettatore è sicuramente soggettivo, ma una cosa è certa: non è mai "solo" calcio. Sacrifici, passione, fede e addii: ad esempio, sono diversi i "big" per i quali questa potrebbe essere stata l'ultima occasione di giocare in un Mondiale (Modrić, Ronaldo, Neymar).
Mentre si esulta e si scoprono nuove storie e nuovi talenti, per cui è più che lecito e giusto gioire, è importante non lasciar correre ciò che una piattaforma come questo campionato porta alla luce: la FIFA e il governo degli Stati Uniti d'America hanno deliberatamente piegato un regolamento per poter aver maggiori possibilità di vittoria contro il Belgio, cosa che poi non è accaduta.



In fig. Vozinha con un'acrobazia protegge la porta

Il *gioco più bello del mondo*, nella sua complessità, è "croce e delizia"!



04

Open Night and Day Roma Tre 2026

Giovedì 4 giugno 2026 si è svolto presso il Rettorato il nuovo appuntamento istituzionale 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.

Tra una partita a biliardino e una chiacchierata con i nostri volontari del Servizio Civile, abbiamo raccontato a tanti futuri studenti e studentesse le opportunità sportive offerte dall'Ateneo.

Se stai pensando di iscriverti all'Università degli Studi Roma Tre per l'a.a. 2026/2027, ricorda che università e sport possono andare di pari passo: allenarsi è il modo perfetto per staccare dallo studio, fare nuove amicizie e vivere al meglio l'esperienza universitaria.

Ti aspettiamo nei nostri corsi, che ripartiranno nel mese di ottobre!




Roma Tre




SCELGO ROMA TRE


SCELGO ROMA TRE



VAR DEL MESE



08-09-11

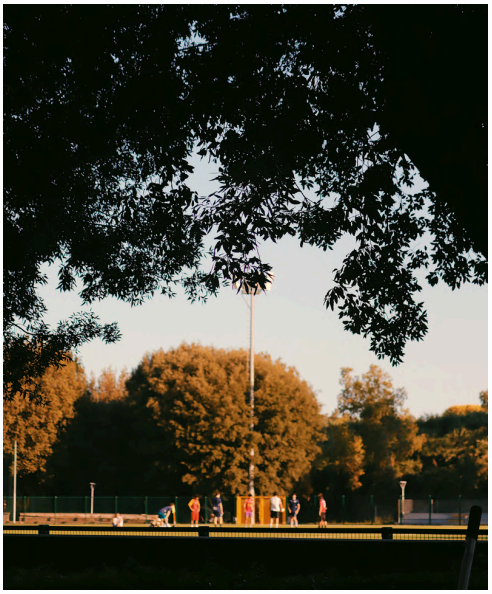
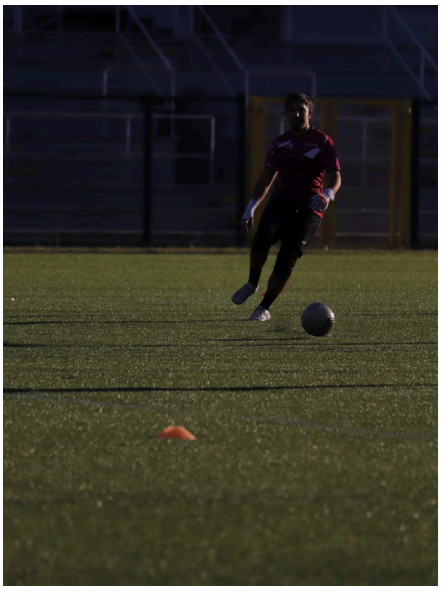
Preselezioni Rappresentativa Calcio a 11

R3Sport ha ufficialmente aperto le selezioni per la Rappresentativa di calcio a 11. Nelle giornate dell'8, il 9 e l'11 giugno presso lo Stadio Alfredo Berra i coach Cioffarelli e Palma hanno guidato le prime selezioni per la formazione della futura rosa di calcio a 11. Numerose le adesioni all'iniziativa sportiva e solo 6 i giocatori selezionati. A partire dal 14 settembre si terrà la seconda manche di selezioni a cui potranno aderire sia nuovi iscritti che tutti coloro che hanno già preso parte alle selezioni di giugno, al fine di incoraggiarli a concludere il percorso di selezione nel migliore dei modi. Per partecipare iscriviti tramite il form che verrà pubblicato sulla pagina Instagram ufficiale (@roma3sport). Seguici e non perderti tutti gli aggiornamenti!









DEL MESE

19-20-21

Finali Nazionali Lega Calcio a 8

Un evento istituzionale indimenticabile quello che ha inaugurato, il 19 giugno presso il nostro Stadio Alfredo Berra, la prima di tre giornate di sport, passione e inclusione delle Finali Nazionali OPES 2026 della Lega Calcio a 8.

A rappresentare l'Università degli Studi Roma Tre è stata la squadra del Dipartimento di Economia Aziendale, vincitrice del Torneo della Lega Calcio a 8 Universitaria.

Un sentito ringraziamento al Magnifico Rettore Massimiliano Fiorucci, al Direttore Generale Alberto Attanasio e al Direttore dello sport Ruben Rispoli per aver preso parte a questo importante appuntamento istituzionale.

Un ringraziamento speciale anche a tre grandi protagonisti del calcio internazionale, Leonardo Bonucci, Javier Zanetti e Ciccio Caputo, che con la loro presenza hanno contribuito a rendere ancora più significativa questa giornata.


UNIVERSITÀ ROMA TRE
Roma Tre


FACIT
Roma Tre


©ph.gasp


©ph.gasp


Roma Tre


Roma Tre

VAR DEL MESE



R3Sport ha ufficialmente aperto le preselezioni per la Rappresentativa di Padel R3. Gli appuntamenti del 14 e del 16 luglio, ospitati dallo Stadio Alfredo Berra e dal Circolo Stella Azzurra, hanno registrato una numerosa partecipazione. Le preselezioni rappresentano una prima fase di valutazione per individuare gli atleti che prenderanno parte alle selezioni finali di settembre, in vista del campionato universitario al via tra ottobre e novembre. Le prove, aperte a giocatori con un buon livello tecnico, prevedono esercizi e situazioni di gioco valutati dai responsabili della squadra. Saranno formate squadre maschili, femminili e miste. Solo i partecipanti selezionati in questa prima fase saranno riconvocati per le selezioni finali.

EVENTI SOTTO RETE



Chiusura estiva per lo Stadio Alfredo Berra

Con l'ultimo numero di *Beyond The Ball*, la Redazione di R3Sport vi comunica, con un pizzico di dispiacere e un velo di nostalgia, che lo Stadio Alfredo Berra resterà chiuso al pubblico per tutto il mese di agosto. Noi della Redazione del Magazine vi auguriamo buone vacanze, con la speranza di ritrovarvi il prossimo anno in pista, abbronzati e più carichi che mai!





Voci dal campo

A cura di Daria Agostinelli l'intervista a Eugenio Massimo Biamonti, operatore volontario del SCU a.a.2025/2026

Buon pomeriggio Eugenio! Noi della redazione di R3Sport siamo onorati di averti qui come ospite. Per chi ancora non ti conoscesse, ti andrebbe di presentarti brevemente?

Certo, sono Eugenio Massimo Biamonti, ho 26 anni e lavoro attualmente presso l'ufficio sport dell'Università di Roma Tre grazie al Servizio Civile Universale.

Come sei entrato a conoscenza del progetto universitario "Roma Tre in Campo", associato al programma di Servizio Civile Universale?

Autonomamente, leggendo tra i vari progetti proposti dell'Università degli Studi Roma Tre associati al programma di Servizio Civile.

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

Sicuramente ha inciso in maniera determinante il fatto che il progetto fosse legato al mondo dello sport. In particolare, mi ha colpito la possibilità di contribuire alla gestione e all'organizzazione delle attività sportive dell'Ateneo. Questa motivazione si è poi ulteriormente consolidata durante il colloquio di preselezione, che ha chiarito ogni mio dubbio e confermato il mio interesse per il progetto.

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

Sì, avevo già maturato alcune esperienze legate al mondo dello sport, in particolare al calcio, una realtà che seguo e apprezzo a 360 gradi. Quest'anno mi sono occupato dell'organizzazione del Torneo della Lega Calcio a 8 universitaria e, allo stesso tempo, ho deciso di tesserarmi con una delle squadre partecipanti: Scienze Politiche. Purtroppo, a causa di un infortunio, non ho potuto prendere parte alle fasi preliminari del torneo e sono rimasto in panchina... Tuttavia, sono riuscito a rientrare per le fasi finali, contribuendo insieme alla squadra alla vittoria di uno dei due incontri disputati.



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

All'inizio del servizio non avevo particolari aspettative, perché non conoscevo ancora nel dettaglio il progetto. Speravo però di poter dare un contributo concreto all'ambiente universitario e al mondo dello sport, un obiettivo che sono riuscito a raggiungere grazie all'esperienza nella Lega Universitaria.

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

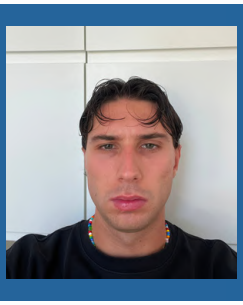
Sicuramente la Lega Universitaria e, successivamente, le Finali Nazionali. La prima mi ha entusiasmato perché mi ha permesso di vivere da vicino l'organizzazione di un evento sportivo e di parteciparvi anche come atleta; le Finali Nazionali, invece, sono state un'esperienza unica per il livello della competizione e l'atmosfera che si è creata.

Occuparti in prima persona dell'organizzazione del Torneo della Lega Calcio a 8 Universitaria ti è stato utile dal punto di vista professionale? Com'è andata l'organizzazione?

Sì, è stata un'esperienza molto utile dal punto di vista professionale. Prima di cimentarmi nell'organizzazione del torneo avevo già costruito un importante percorso di studi nel management sportivo, arricchito dalla partecipazione al corso per Direttore Sportivo organizzato da Sport e Salute, concluso con l'esame finale a Coverciano e il conseguimento dell'abilitazione. Tutto questo mi ha permesso di affrontare l'organizzazione dell'evento con maggiore consapevolezza e competenza.



La Lega Calcio a 8 Universitaria è stata un'esperienza tanto divertente quanto impegnativa, soprattutto per l'elevato numero di adesioni degli studenti di R3Sport. Non sono mancate alcune difficoltà iniziali nella formazione delle squadre, ma alla fine siamo riusciti a gestire tutto nel migliore dei modi e il torneo si è concluso con successo.



Nome: Eugenio Massimo
Cognome: Biamonti
Data di nascita: 21/03/2000
Qualifica: Operatore Volontario del SCU a.a. 2025/2026
Soprannome: Genjo



Cosa puoi dirci invece delle Finali Nazionali OPES2026? Com'è stato veder calpestare il rettangolo verde dello Stadio Alfredo Berra da giocatori di Serie A come Bonucci , Zanetti e Caputo?

Credo che le Finali Nazionali OPES 2026 siano state un evento straordinario, che l'Università ha avuto l'onore non solo di ospitare, ma anche di vivere da protagonista. Inoltre, è stato davvero emozionante e motivo di grande orgoglio vedere tre ex campioni di altissimo livello, come Leonardo Bonucci, Javier Zanetti e Ciccio Caputo, calcare il prato del nostro impianto sportivo. La loro presenza ha reso l'evento ancora più speciale e prestigioso.

Consiglieresti questo progetto ad altri giovani? Per quali motivi?

Assolutamente sì. Credo che sia un'esperienza estremamente formativa, soprattutto per chi vive e nutre una grande passione per lo sport. Il progetto offre l'opportunità di mettersi in gioco, acquisire nuove competenze e vivere da vicino l'organizzazione e i valori del mondo sportivo.

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

Grazie a voi per questa bellissima esperienza. Porterò con me tutto ciò che ho imparato durante questo percorso e spero anch'io di rivedervi presto!



LA COLAZIONE DEI CAMPIONI

A cura di Nicholas Amedeo Miccoli



Ogni Martedì alle ore 11:00

Con l'arrivo di giugno entra nel vivo anche l'estate sportiva e, come sempre, **La Colazione dei Campioni**, con Nicholas, Simone e Raffaele, ha accompagnato gli ascoltatori attraverso i principali eventi del panorama nazionale e internazionale. Dallo sport universitario ai Mondiali FIFA 2026, passando per il tennis, la Formula 1 e il basket americano, anche questo mese non sono mancati spunti di riflessione e curiosità.



La prima puntata del mese è stata dedicata alla conclusione della Lega Universitaria di Calcio a 8, una competizione che negli ultimi anni ha continuato a crescere sia dal punto di vista tecnico sia per il numero di squadre coinvolte. Per approfondire il tema è intervenuto anche Eugenio, che ha raccontato il percorso della stagione e l'evoluzione di un movimento sempre più seguito dagli studenti universitari. Grande protagonista è stata **Economia Aziendale**, vincitrice della Lega Universitaria e qualificata alle Finali Nazionali OPES Lega Calcio a 8, disputate dal 19 al 21 giugno allo Stadio Alfredo Berra. La squadra di Roma Tre ha così avuto l'opportunità di confrontarsi con alcune delle migliori realtà del panorama nazionale, affrontando anche l'Old Boots Torino FC, la formazione guidata da Leonardo Bonucci.

Le finali hanno trasformato lo Stadio Alfredo Berra in un punto di riferimento per il calcio a 8 nazionale. Oltre alle migliori squadre provenienti da tutta Italia, l'evento ha visto la partecipazione di grandi protagonisti del calcio come Leonardo Bonucci, Javier Zanetti e Ciccio Caputo, che hanno contribuito a rendere ancora più prestigiosa una manifestazione in

continua crescita e sempre più seguita da appassionati e addetti ai lavori.
Nel corso della puntata non è mancato uno sguardo al tennis italiano, protagonista di una stagione straordinaria. Jannik Sinner continua a confermarsi tra i migliori giocatori del circuito mondiale, mentre Lorenzo Musetti e Flavio Cobolli stanno vivendo un periodo di grande crescita, contribuendo a rendere il movimento italiano uno dei più competitivi a livello internazionale.
La puntata del **15 giugno** ha invece rivolto l'attenzione ai Mondiali FIFA 2026, commentando le prime gare del torneo.





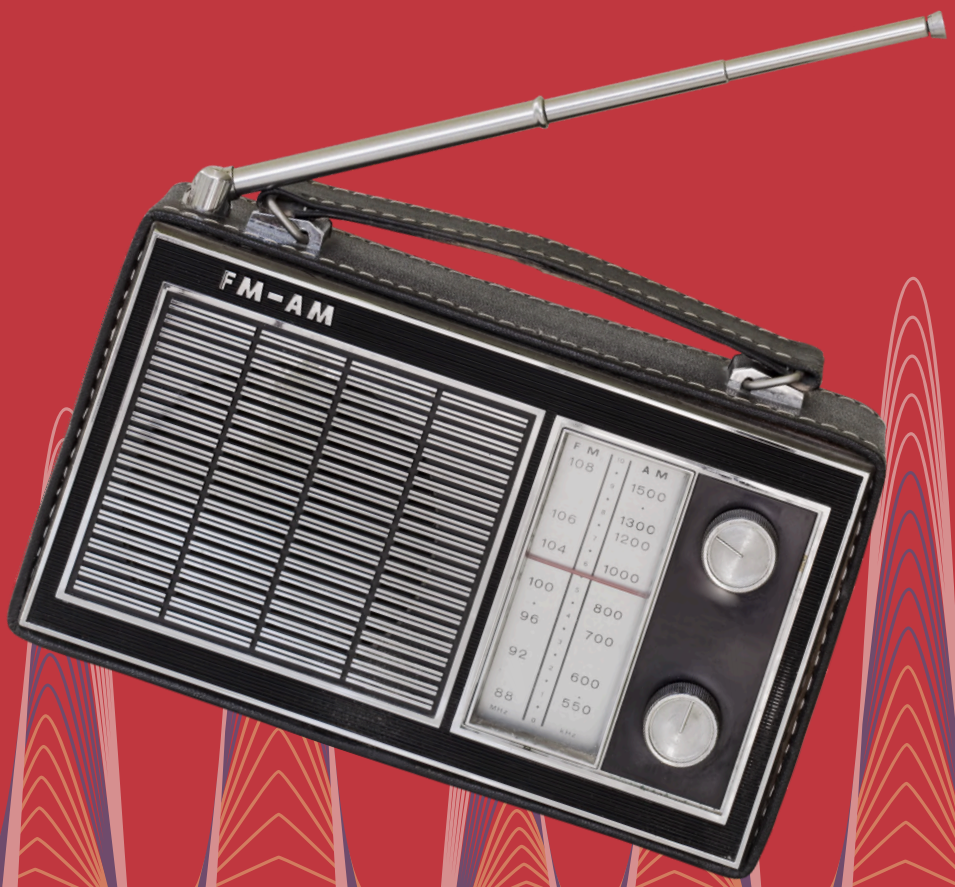
Tra risultati inattesi, conferme e prime impressioni sulle nazionali favorite, Nicholas e Simone hanno analizzato l'avvio della competizione, soffermandosi anche sulle novità del nuovo formato e sulle squadre che hanno maggiormente impressionato nelle prime uscite.
Come di consueto non è mancato uno spazio dedicato alla Formula 1, con un approfondimento sul Gran Premio di Spagna, dove Lewis Hamilton ha conquistato la sua prima vittoria al volante della Ferrari. Un successo importante, arrivato dopo un avvio di stagione non semplice per la Scuderia di Maranello e che ha riportato entusiasmo tra i tifosi del Cavallino, rilanciando le

ambizioni della Ferrari per la seconda parte del campionato.

Spazio anche al basket americano, con un focus sulle Finali NBA, concluse con il trionfo dei New York Knicks, tornati campioni dopo oltre cinquant'anni di attesa. Un titolo storico che ha scatenato l'entusiasmo di un'intera città, con migliaia di tifosi riversatisi per le strade di New York per festeggiare una vittoria attesa da generazioni. Durante la trasmissione sono stati ripercorsi i momenti più emozionanti della serie finale e il significato di un successo destinato a entrare nella storia della franchigia.

A chiudere la puntata è stato uno spazio più leggero dedicato alle mascotte più iconiche della storia dei Mondiali di calcio, un viaggio tra curiosità e ricordi che ha ripercorso alcuni dei simboli più rappresentativi della competizione, dimostrando come anche questi personaggi siano diventati parte integrante della storia del calcio mondiale.

L'ultima puntata del mese è tornata infine sulle Finali Nazionali OPES, facendo un bilancio della manifestazione appena conclusa e ripercorrendo i momenti più significativi vissuti allo Stadio Alfredo Berra. Insieme all'ospite Eugenio sono state raccontate le emozioni di tre giornate che hanno confermato la crescita del calcio a 8 e il valore di una competizione capace di mettere in contatto il mondo universitario con quello dei grandi protagonisti del calcio. Anche il mese di giugno si conclude così con tanti temi affrontati e con la conferma di quanto lo sport sappia raccontare storie, emozioni e valori che vanno ben oltre il risultato sul campo. La Colazione dei Campioni continuerà a seguire gli eventi dell'estate con la stessa passione di sempre, pronta a tornare ai microfoni per raccontare nuove imprese e accompagnare gli ascoltatori attraverso tutto ciò che rende lo sport così speciale.



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

R3Sport InForma - Pillole di nutrizione, sport e vita universitaria

Il carburante del campione: i segreti di Lewis Hamilton

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

Lo scorso 14 giugno è arrivata la primissima vittoria in Ferrari del pluricampione Lewis Hamilton. Proprio per questo, anche per la gioia dei tifosi del cavallino rampante, abbiamo deciso di dedicare a lui questo numero. Quando si pensa a un pilota di F1 molto spesso si immagina qualcuno che trascorre tutto il tempo della gara seduto in un abitacolo. Ovviamente non è così. Di fatti, dietro ci sono sforzi fisici estremi, soprattutto se si parla di forza del collo, resistenza cardiovascolare e una concentrazione costante. Per questo motivo, Lewis Hamilton segue un programma di allenamento rigoroso e una dieta studiata minuziosamente.



In fig. Lewis Hamilton e il suo regime dietetico vegano

La svolta vegana

Dal 2017 Hamilton ha adottato un'alimentazione completamente vegetale. Il campione britannico ha raccontato più volte di aver notato miglioramenti nei livelli di energia, nella qualità del sonno e nei tempi di recupero dopo gli allenamenti. La sua dieta è basata principalmente su frutta, verdura, legumi, cereali integrali e fonti vegetali di proteine come tofu, ceci ed edamame. Per Hamilton il cibo è prima di tutto carburante: l'obiettivo non è solo mantenere un fisico asciutto, ma garantire prestazioni elevate durante tutta la stagione. Tra i suoi pasti preferiti figurano poke bowl con tofu e quinoa, porridge d'avena, smoothie proteici e piatti ricchi di verdure.

L’allenamento da atleta completo
La preparazione fisica di Hamilton va ben oltre la palestra tradizionale. Nel corso degli anni ha praticato boxe, Muay Thai, pilates, corsa, sci di fondo e allenamenti funzionali. Questa varietà gli permette di sviluppare forza, coordinazione, mobilità e resistenza senza cadere nella monotonia. La corsa occupa un ruolo importante nella sua routine, con sessioni dedicate al miglioramento della capacità cardiovascolare, fondamentale per affrontare le elevate sollecitazioni fisiche di un Gran Premio.



In fig. Hamilton in una sessione di allenamento

Il segreto: core e resistenza
Ma quali sono i segreti del campione britannico? Uno degli aspetti più importanti della preparazione di Hamilton è il lavoro sul core. Addominali, lombari e muscoli stabilizzatori vengono allenati costantemente attraverso plank, crunch, leg raise e altri esercizi specifici.

Un core forte consente al pilota di sopportare meglio le forze G generate dalle monoposto moderne. Anche il collo riceve un’attenzione particolare, poiché durante una gara può essere sottoposto a carichi superiori ai 20 kg nelle curve più veloci.

La filosofia del campione
Hamilton sostiene che la costanza sia più importante degli eccessi. Allenamento quotidiano, alimentazione controllata, idratazione e recupero rappresentano le basi del suo successo. A quasi quarant’anni continua a competere ai massimi livelli, dimostrando come disciplina e cura del proprio corpo possano prolungare la carriera di un atleta d’élite.



In fig. Hamilton nel 2020 dopo aver vinto il suo settimo titolo



In fig. Hamilton con il trofeo dopo il GP di Barcellona

Dieta vegana dal 2017

Alimentazione basata su cereali integrali, legumi, frutta e verdura.

Alimentazione basata su cereali integrali, legumi, frutta e verdura.

Grande attenzione a core, collo e resistenza cardiovascolare.

Recupero, sonno e costanza sono pilastri fondamentali della sua preparazione.







Trova il Saverio perduto






COMING
R3
soon

ROMA TRE SPORT

©Roma3Sport
#r3sportmagazine