



ConInforma Basilicata

Web magazine mensile - Anno 1, n.2 - Febbraio 2026

Distribuito digitalmente ai tesserati delle FSN, EPS, DSA della Basilicata



In questo numero

3.

OOLIMPIADI, VALORE ASSOLUTO
Giovanni Salvia

4.

MOTORI ACCESI E VINCENTI
Intervista di Sandro Maiorella
a Salomone Bevilacqua



6.

LA BASILICATA SUL PODIO

7.

RIPARTONO I CENTRI CONI
Antonella Sabia

8.

LA GRANDE SOIRÉE DEI PREMI
Sandro Maiorella

12.

FIORETTO D'ARGENTO PER
PALUMBO
Sandro Maiorella

13.

OBIETTIVO TURISMO
SPORTIVO
Giovanni Salvia

14.

I-FOCUS DELLA SRDS
LA PERFORMANCE INIZIA DAL
RISCALDAMENTO
Egidio Trupa



Linea editoriale
Giovanni Salvia

Coordinamento e grafica
Angela Laguardia

Con la collaborazione di
Sandro Maiorella
Antonella Sabia
Egidio Trupa

basilicata@coni.it 
0971.472185



Giovanni Salvia, Presidente Coni Basilicata

Le Olimpiadi rappresentano la nostra fucina di valori, simbolo plastico di quello che è lo sport: fairplay, rispetto, uguaglianza, pace, sana competizione, lealtà e tanto tanto altro. Storicamente, nell'antichità, erano il momento più importante, sacro, che simboleggiava l'universo umano nelle sue sfide e nelle sue qualità migliori. Oggi è occasione ed opportunità per ribadire ad alta voce la società che tutti vorremmo e che sarebbe meraviglioso assomigliasse sempre di più allo sport. Le **Olimpiadi di Milano-Cortina** che stanno per iniziare sono un evento straordinario per il nostro Paese, un evento storico che dobbiamo tutti festeggiare. Del resto lo sport è cultura nel senso pieno del termine: è linguaggio, narrazione, identità, simbolo, rito, memoria. È una delle più potenti espressioni della condizione umana, specchio delle sue aspirazioni, delle sue contraddizioni, delle sue epoche. Ogni gesto atletico, ogni gara, ogni stadio, ogni Olimpiade appunto, è anche **un atto culturale**. La cultura è innanzitutto sedimentazione storica. E se guardiamo alla storia dell'umanità, scopriamo che lo sport ha sempre avuto un ruolo centrale, ben al di là del divertimento o dell'intrattenimento. Così oggi è centrale la nostra Olimpiade di Milano-Cortina. Nella Grecia antica, il ginnasio era luogo

Olimpiadi, valore assoluto

Dall'antichità ad oggi, le Olimpiadi sono per la società un'occasione di elevazione di valori e di cultura.

di formazione globale, dove si allenava il corpo e si educava la mente. I giochi olimpici non erano soltanto una manifestazione atletica, ma un momento sacro in onore di Zeus, in cui le poleis **sospendevano guerre e conflitti**. I vincitori venivano celebrati con inni poetici e scolpiti nella memoria collettiva, come simboli dell'eccellenza umana. Roma continuò questa tradizione in forme diverse, con le corse dei carri, i ludi gladiatori, le esercitazioni militari che avevano valore rituale e politico.

Nel medioevo, mentre la cultura sembrava ritirarsi nei monasteri, sopravvivevano attività ludico-sportive popolari come il calcio fiorentino, la giostra del saracino, le corse dei palii: erano forme di affermazione identitaria, di appartenenza, di narrazione collettiva. E con l'età moderna e poi quella contemporanea, lo sport è diventato parte integrante delle trasformazioni sociali, dei nazionalismi, delle lotte per i diritti, delle istanze di emancipazione. Lo sport è una delle manifestazioni più universali e potenti della cultura umana, perché parla un linguaggio immediato ma profondo. L'occasione delle Olimpiadi in Italia è unica e da non perdere per l'esempio straordinario che trasmetterà ai nostri ragazzi. Vivetele appieno tutti!

Motori accesi e vincenti

L'Aci Basilicata vanta ogni anno titoli nazionali e qualità nell'organizzazione degli eventi automobilistici. Parola del presidente Moni Bevilacqua.

“L’automobilismo lucano vive un momento decisamente positivo in tutte le sue componenti, anche grazie all’ottimo lavoro fatto da chi mi ha preceduto nel tempo e che personalmente ho deciso di continuare”. Salomone, più conosciuto come **Moni, Bevilacqua**, di professione avvocato, dal 2016 è presidente dell’Automobile Club Italia di **Basilicata**, non nasconde la propria soddisfazione per la crescita costante del movimento automobilistico nella nostra regione.

“Oggi la Basilicata – ha spiegato – percentualmente è tra le regioni con maggior peso sul territorio nazionale. Ovviamente parliamo di percentuali e non di numeri assoluti, siamo una piccola regione anche se siamo un punto di riferimento per tutte le regioni del Sud, tant’è che il mio posto in Federazione a Roma conferma quanto il nostro lavoro sia considerato meritevole.”

Insomma l’automobilismo lucano a livello agonistico si è ritagliato il suo spazio importante ed è apprezzato su tutto il territorio nazionale.

Ma quali sono le eccellenze sulle quali fare affidamento? *“Mi prego di poter affermare* – ha continuato Bevilacqua – *che ci sono eccellenze sia per quanto riguarda i piloti che gareggiano nelle varie discipline che gli organizzatori di eventi, che si espongono anche economicamente evoluzione dello sport oltre ai preziosi tecnici presenti sul automobilistico. Se ci fermassimo ai nostri territori. Da diversi anni tempi dell’Abriola-Sellata faremmo ormai portiamo a casa almeno un titolo italiano con i nostri piloti.* Quest’anno addirittura sono stati tre con Achille Lombardi, Salvatore Marinaro e Rocco Mazzola.

Dal punto di vista dell’organizzazione di eventi c’è la Basilicata Motorsport che è una garanzia in tema di manifestazioni. In particolare riguardo alla disciplina dello Slalom che insieme alla Formula Challenge vanno per la maggiore nella nostra regione e che ci hanno regalato tanti titoli nazionali, non ultimo quello di Giovanni Giuliano, pilota potentino, figlio d’arte. La Basilicata Motorsport ed il suo presidente, Carmine Capezzera, si distinguono non solo in Basilicata ma spesso vengono chiamati per organizzare gare fuori regione”.



Moni Bevilacqua

L'evoluzione tecnologica delle norme di sicurezza hanno fatto sì che il livello si sia alzato, non solo dal punto di vista tecnico. Oggi preparare una macchina per una competizione è veramente impegnativo dal punto di vista economico, così come è diventato impegnativo partecipare ad una manifestazione. Ci sono tante richieste da soddisfare anche relativamente all'abbigliamento. La sicurezza viene prima di ogni cosa, non dimenticando che l'Automobile Club nasce, prima che nello sport, al fianco di tutti gli automobilisti.

*Cosa mi aspetto per il 2026? Abbiamo alcune gare che sono inserite nel calendario del **Campionato Italiano** in regione. Quella di **Corleto** è ormai un classico del Campionato, molto apprezzata da tutti, e riesce a coniugare al meglio la parte agonistica con la promozione di un territorio davvero splendido. Ma anche **Laurenzana** o la gara di **Picerno** hanno un valore assoluto notevole e anche in questi territori il ritorno turistico importante, cosa che inorgoglisce tutti noi".*

In grande sviluppo ci sono le **gare di regolarità** come la **500 Km**, altro veicolo pubblicitario rilevante per il territorio lucano, mentre ad avere qualche problema in più c'è il **karting** alle prese con antichi problemi strutturali. "Con un solo impianto, quello di Roccanova, si può fare poco. C'è una sola prova nel calendario agonistico a giugno, la **Coppa di Zona**, e poco altro. Ci sono pochi piloti che inevitabilmente devono fare esperienza fuori regione gareggiando in altri circuiti regionali".

Sandro Maiorella



La Basilicata sul podio

SCHERMA - Grande gara a Hong Kong per **Francesca Palumbo!** L'atleta potentina conquista la **medaglia d'argento** nella **Coppa del Mondo di Fioretto**. Si tratta del primo podio del 2026 con la Nazionale ed è il suo miglior risultato individuale.

FIJLKAM - La Basilicata sale ancora una volta sul tetto d'Italia! Nella splendida cornice del Centro Olimpico Palapellicone di **Ostia**, l'atleta lucana **Viky Amendola** ha conquistato il titolo di **Campionessa Italiana di Lotta 2026**.

Dalla prossima settimana sarà a Roma con la Squadra Nazionale Italiana di Lotta per la preparazione ai Campionati Europei, in programma dal 24 al 26 aprile a Tirana.

FITARCO - Ottimi risultati per la Basilicata ai **XXXIX Campionati Italiani Indoor Para-Archery 2026** di Lamezia Terme:

- MEDAGLIA DI BRONZO per **Anna Varriale** (Arcieri Lucani Potenza) nella categoria Visually Impaired
- 4° POSTO per Roberta Tempone (ASD La Fenice di Viggiano), sfiora il podio confermandosi nell'élite assoluta del tiro con l'arco italiano.
- NUOVO RECORD PERSONALE per Valerio Comminiello (Arcieri Lucani Potenza), con il punteggio strepitoso di 436.

I risultati degli atleti lucani nel mese di gennaio 2026

FEDERKOMBAT - Ad Atene, nella Coppa Europa WAKO, il Team Accademia delle Arti Marziali e Sport da Combattimento, diretto dal Maestro Massimiliano Monaco, si è distinto con risultati di assoluto rilievo:

- Nell'Open, medaglia d'argento per **Davide Mecca**; bronzo a **Gerardo Salvato**.
- Ottimo risultato anche per **Ludovica Mecca**, che centra una medaglia d'argento in una finale tutta italiana.
- **Viola Monaco** conquista la medaglia di bronzo al termine di un percorso di alto livello.
- Prestazione di spessore anche per **Simone Fabrizio**, che cede solo in finale al campione di categoria.

SPORTELLO CONSULENZA
LEGALE E FISCALE

Verrà fornita consulenza fiscale e/o legale gratuita per un anno e/o per un procedimento legale alle ASD con meno di 20 soci che ne faranno richiesta.

I quesiti posti dalle Asd e le relative risposte saranno pubblicati sul sito CONI Basilicata

basilicata@coni.it www.basilicata.coni.it

Ripartono i Centri CONI

Coinvolte 23 Associazioni sportive in 11 Comuni della regione, con attività multidisciplinari per ragazzi tra i 5 e i 14 anni.

Anche per la stagione invernale-primaverile, è ripartito il progetto nazionale “Centro CONI”, che ridisegna il modo di fare sport durante il pomeriggio.

Tante attività sportive che i **giovani di età compresa fra i 5 e i 14 anni** possono scoprire e praticare ampliando il personale bagaglio motorio e affinando i gesti tecnici specifici relativi alle diverse discipline.

Attraverso le società sportive e i loro tecnici, si “mette in gioco” un percorso multidisciplinare di crescita sportiva, che pone al centro i giovani atleti, in modo coinvolgente e stimolante e che faciliti, allo stesso tempo, lo sviluppo delle loro abilità e competenze.

Per la stagione 2025/2026, sono 23 le adesioni di ASD lucane pervenute per la stagione in corso da diversi comuni della regione: oltre ai capoluoghi Potenza e Matera, anche da Baragiano, Bernalda, Policoro, Rivello, Ruoti, Tolve, Trecchina, Tursi, Venosa.

Tra gli obiettivi del progetto quello di offrire alle famiglie una proposta qualificata per l’orientamento alla pratica sportiva e di offrire alle ASD/SSD aderenti al Format “Centro CONI” un percorso di formazione gratuita qualificante per i propri tecnici.

Per quanto riguarda la formazione e le successive visite presso i Centri, il CONI si servirà delle competenze tecniche di **Giuseppe Daraio**, Coordinatore Tecnico regionale, coadiuvato da **Antonello Sabia** per la provincia di Potenza e **Giuseppe Grilli** per la provincia di Matera.

La sperimentazione di diverse discipline sportive prevista dal progetto ha come finalità quella di orientare e motivare i giovani in modo corretto contrastando il fenomeno dell’abbandono (“drop out”) grazie anche al trasferimento del talento da una disciplina ad un’altra.

Antonella Sabia



La grande soirée dei Premi

E' stata una serata di festa per tutto lo sport lucano. Non solo per chi ha ottenuto il giusto riconoscimento ed ha visto premiati i propri sacrifici. La consegna dei Premi Coni, lo scorso 16 gennaio, la prima con Giovanni Salvia presidente regionale, ha segnato un momento di grande intensità emotiva e se vogliamo anche di rottura con il recente passato.

Sul palco del Centro Sociale di Rione Malvaccaro a **Potenza** si sono alternati atleti, dirigenti e tecnici che si sono distinti per meriti sportivi, organizzativi e dirigenziali nella passata stagione 2024/2025.

Novità assoluta per quest'edizione la premiazione dei progetti sportivi degli Enti di promozione sportiva che hanno richiamato l'attenzione di una **Commissione** composta da Saverio Zotta (FICR), Sandro Maiorella (USSI), Rocco Vita (FMSI), Matteo Trombetta (Sport e Salute), Giovanni Salvia (CONI) e Maria Vittoria Rotunno (CRPO), deputata a valutare tutte le candidature pervenute.

Oltre **cinquanta** i riconoscimenti attribuiti dal Coni Basilicata, dopo le segnalazioni pervenute da Federazioni, Discipline associate ed Enti di Promozione sportiva che hanno seguito un regolamento, condiviso dal Consiglio regionale del Coni, ai quali son stati aggiunti altri tre premi: quello assegnato in collaborazione con la Commissione Regionale Pari Opportunità ad atlete che si sono distinte in ambito sportivo e tre

Il 16 gennaio nel Centro Sociale di Malvaccaro a Potenza, sono stati conferiti i Premi Coni ai migliori atleti, tecnici e dirigenti dello sport lucano.

premi alla carriera: per **Franco Cafarelli**, storico presidente dell'Aics Basilicata che purtroppo ci ha lasciato pochi mesi fa, **Mimmo Volturo**, dirigente ed ex storico Presidente della Fitp Basilicata ed il professore **Giulio Terrasi** pionere del baseball in Basilicata.

La serata, che ha visto la presenza di amministratori, politici e rappresentanti dello Stato, ha avuto diversi momenti di spettacolo con protagonisti come il **Trio La Ricotta**, i cantanti **Valentino Bianconi**, **Serena Lotito** ed il noto musicista e maestro **Michele Lorusso**, unendo l'arte allo sport in un connubio che ha funzionato benissimo.

Sandro Maiorella



La consegna del premio a Giulio Terrasi

La gallery



MIGLIOR ATLETA DONNA SENIOR NAZIONALE

Vincenza "Viky" Amendola - FIJLKAM; Orsola D'Onofrio - FIJLKAM; Alessia Amendola - FIJLKAM

MIGLIOR ATLETA UOMO SENIOR NAZIONALE

Matteo Telesca - FIN; Niko Rizzo - FIJLKAM; Simone Fabrizio - FK



MIGLIOR SQUADRA FEMMINILE REGIONALE

PM VOLLEY - FIPAV; CAMARDA RUGBY BERNALDA U16 - FIR; LUCANIA TENNIS ACADEMY - FITP

MIGLIOR SQUADRA MASCHILE REGIONALE

PSA MATERA - FIPAV; ASD TENNIS AVIGLIANO - FITP; ASD TENNISTAVOLO PEGASUS - FITET



MIGLIOR SQUADRA FEMMINILE

ASD ROLLER MATERA – FISR; SPORTING CLUB MATERA - tennis; DUO Giulia Coviello-Iris Pastore – FISR

MIGLIOR SQUADRA MASCHILE NAZIONALE

ASD HERACLEA PADEL - FITP; ASD TENNISTAVOLO POTENZA – FITET

RICONOSCIMENTI

Giulio Terrasi detto "Il Professore"; In ricordo di Franco Cafarelli; Mimmo Volturo

*in collaborazione con Commissione Regionale Pari Opportunità della Basilicata C.R.P.O
Francesca Palumbo; Terryana D'Onofrio; Nuova Futsal Pisticci Calcio a 5*





**MIGLIOR ATLETA DONNA U18
REGIONALE**

Sara Carta - FIPAV; Roberta RomanIELLO - FITP; Sofia Leone - FIB; Elisabetta Cetera - FGI

**MIGLIOR ATLETA UOMO U18
REGIONALE**

Lorenzo Larotonda - FMI; Giovanni Michele De Novellis - FITARCO; Felice Carlomagno - FCI

**MIGLIOR ATLETA DONNA U18
NAZIONALE**

Ludovica Mecca - FK; Angelica Leo - FIJLKAM; Rebecca Caputo - FIDESM

**MIGLIOR ATLETA UOMO U18
NAZIONALE**

Gabriel Bozza - FK; Antonio Soccodato - FIJLKAM; Mattia Pietrafesa - FIPE; Antonio Pio Marmo - FIJLKAM



**MIGLIOR ATLETA DONNA
SENIOR REGIONALE**

Antonella Micca - FIPAV; Ilenia Matilde Fulgido - FCI; Alice Di Bello - FGI

**MIGLIOR ATLETA UOMO
SENIOR REGIONALE**

Antonio Lovallo - FITP; Antonio Lavieri - FCI; Giampiero Ciregna - FITET



Serena Lotito

Valentino Bianconi

Trio La Ricotta

Michele Lorusso



MIGLIOR ATLETA AMATORIALE REGIONALE

Ilaria Benevento - ASC; Biagio Montanarella - CSI MELFI; Gabriele Nolè - UISP



MIGLIOR ATLETA AMATORIALE NAZIONALE

Michele Aristide - CSI POTENZA; Noemi Montemurro - UISP ; Stefano Summa - ASI

MIGLIOR PROGETTO SPORTIVO SOCIALE

Diventa Cintura Rosa - ASC ; Spazi Civici - "Allena chi sei" - CSI POTENZA; Transport - Supportare i processi di coesione sociale, rigenerazione e sviluppo sostenibile attraverso la transizione sportiva - UISP



MIGLIOR TECNICO

Mattia Digno - FIP; Vincenzo Ostuni - FIN; Michele Amendola - FIJLKAM

MIGLIOR DIRIGENTE

Nicola Carlomagno - FIPAV; Luigi Clemente - FK; Roberto Urgesi - FIN





Francesca Palumbo

Francesca Palumbo: un nome una garanzia. La schermitrice lucana grazie al suo impegno costante, alla cura negli allenamenti, alla sua tecnica cristallina e di conseguenza ai grandi risultati raggiunti, si è ritagliata uno spazio di primissimo piano nel panorama del fioretto mondiale. Punto di forza della Nazionale nelle gare a squadre, oggi anche nell'individuale, Francesca Palumbo, con la maturità raggiunta, sta vivendo un momento di forma a dir poco eccezionale.

La conferma di questa crescita costante è di pochi giorni fa, ad inizio gennaio, con l'ultimo grande risultato raggiunto ovvero **l'argento nella tappa di Hong Kong della Coppa del Mondo di fioretto** alle spalle della sola statunitense Lee Kiefer, attuale numero uno del ranking mondiale.

Il cammino dell'atleta trentunenne dell'Aeronautica Militare è stato a dir poco strepitoso. Nell'ordine Francesca Palumbo ha superato la francese



Fioretto d'argento per Palumbo

A Hong Kong la schermitrice potentina conquista l'argento della tappa nipponica della Coppa del Mondo.

Ranvier (15-9), la nipponica Nagase con un netto ed emblematico 15-2, negli ottavi la compagna di nazionale Arianna Errico 15-10 e nei quarti l'altra azzurra Martina Senigallia per 15 stoccate a 11. Una volta sicura del podio l'atleta lucana in semifinale ha liquidato con estrema facilità la rumena Morgane Patru con un perentorio 15-4 per poi cedere nella corsa per l'oro, dopo un assalto davvero equilibrato, alla campionessa stelle e strisce Lee Kiefer per 15-12.

Per la rivincita basta aspettare qualche giorno quando, dal 5 al 7 febbraio la Coppa del Mondo sbarcherà in Piemonte per il Grand Prix di Torino.

Sandro Maiorella



Obiettivo turismo sportivo

Il legame tra turismo e sport si consolida come uno dei principali motori per l'economia dell'accoglienza italiana. Nel 2024 sono stati oltre 556.000 i viaggiatori stranieri arrivati in Italia per vivere eventi sportivi, con un impatto economico che ha sfiorato i 340 milioni di euro.

Un settore in espansione, che valorizza le destinazioni e stimola la scoperta del Paese. Non solo, l'incoming interno dei viaggiatori italiani è ancora più impattante, secondo gli ultimi dati diffusi da ENIT, nel 2024 circa 1,5 milioni di viaggiatori nazionali hanno scelto regioni italiane come meta di una **vacanza sportiva**, registrando un incremento del 4,7% rispetto all'anno precedente. Questo flusso ha generato quasi 4 milioni di pernottamenti con una crescita dell'8,7%, segnando un dato particolarmente significativo per il comparto dell'ospitalità. Queste cifre testimoniano come gli **eventi sportivi** siano ormai molto più che spettacolo: diventano leve di **sviluppo** per l'intera filiera turistica, dai trasporti alla ristorazione, dall'hôtellerie ai servizi culturali.

I turisti attratti non solo dalla qualità delle competizioni, ma anche dalla possibilità di coniugare sport, paesaggio e cultura e la nostra Basilicata non ha nulla da invidiare alle altre bellissime mete italiane. Eventi e manifestazioni sportive rappresenterebbero un gancio importante per lo sviluppo del turismo lucano in grado di generare un impatto economico positivo su tutto il territorio con una ricaduta fondamentale sul "trattenere" i nostri giovani in Basilicata.

Tra le mission della nuova governance del Coni lucano, far crescere il turismo legato agli eventi sportivi, per coniugare sport e territorio.

La visione di questo nuovo CONI lucano è chiara: **la nostra regione** deve diventare una **destinazione privilegiata per chi cerca un'esperienza che unisca la passione sportiva al fascino del territorio**. Il segreto è crederci creando un'offerta diffusa e integrata sul territorio. Lo diciamo e continueremo a dirlo ad alta voce a tutte le Istituzioni politiche: è necessario creare una **forte connessione tra eventi sportivi e località** già a vocazione turistica. Lo sport inoltre non solo contribuisce alla destagionalizzazione della domanda, ma favorisce anche la diversificazione dell'offerta turistica locale.

L'incidenza di questo segmento rappresenta oggi il 6,5% delle vacanze brevi (fino a 3 notti) e il 3,3% di quelle di durata superiore. Si tratta di numeri ancora contenuti, ma in crescita, che indicano una tendenza culturale in evoluzione: lo sport non è più solo attività fisica o intrattenimento televisivo, ma occasione di viaggio, di scoperta e di condivisione, farlo comprendere a chi di dovere è il nostro obiettivo e siamo sicuri che saremo ascoltati, le tracce sono evidenti e ci danno fiducia che probabilmente, finalmente, la politica ci ascolterà.

Giovanni Salvia



Egidio Trupa
Direttore Scientifico
SRdS Basilicata

La performance inizia dal riscaldamento

Un warm up accurato prepara progressivamente l'atleta a una migliore resa psicofisica in gara.

Che cos'è il **warm up** e quanto può essere importante prima di svolgere un'attività fisica o sportiva? Per **warm-up**, o **riscaldamento**, si intendono tutte quelle misure che prima di un carico di lavoro fisico-sportivo, sia esso di allenamento oppure di gara, sono finalizzate a determinare uno stato ottimale di preparazione psicofisica, coordinativa e condizionale dell'individuo, contribuendo al contempo alla prevenzione degli infortuni.

Non solo negli sport di squadra o individuali, ma anche in qualsiasi forma di attività fisica-motoria, svolta all'aperto o nei centri fitness, ci interroghiamo come **preparare il corpo in modo adeguato per affrontare un carico-psico-fisico sia a bassa sia ad alta intensità, con particolare attenzione alla prevenzione degli infortuni.**

Gli operatori del settore attribuiscono al riscaldamento ruolo chiave in questa prima fase, suggerendo esercizi semplici di attivazione generale, per favorire

l'attivazione iniziale per qualsiasi forma di attività motoria (corsa, calcetto tra amici, padel, fitness, ecc.), oppure dei veri protocolli strutturati, adattati alle richieste specifiche della disciplina praticata. Ne consegue che un riscaldamento razionale e ben strutturato, sia nell'ambito dell'attività fisica generale, sia in relazione alle specifiche esigenze di uno sport individuale o di squadra, favorisce la creazione delle **condizioni neuromuscolari, organiche e metaboliche ottimali** dell'atleta.

Il primo contributo scientifico sul ruolo fisiologico del riscaldamento risale al 1945, quando Asmussen e Bøje, ricercatori dell'Università di Copenaghen, pubblicarono su Acta Physiologica uno studio pionieristico che evidenziava la relazione tra temperatura corporea e capacità di lavoro fisico. Tale ricerca rappresentò una base fondamentale per la comprensione dei meccanismi fisiologici alla base del riscaldamento prima dell'esercizio fisico.

Nel corso degli anni, diversi studiosi e organizzazioni sportive hanno sviluppato protocolli standardizzati di warm-up, come il noto **FIFA 11+**, con l'obiettivo di migliorare la performance atletica e, soprattutto, di ridurre l'incidenza degli infortuni. Tuttavia, è opinione condivisa che **ogni disciplina sportiva presenti un proprio modello prestativo dal quale dovrebbe derivare la costruzione di una sequenza di esercizi specifica, in grado di preparare adeguatamente l'atleta all'allenamento o alla competizione da affrontare.**





La letteratura e gli operatori del settore concordano generalmente sulla suddivisione del riscaldamento in **tre fasi principali: fase generale, fase speciale, fase specifica**. Spesso la fase generale e quella speciale, rivolta sia all'attività generale che alle specifiche esigenze di uno sport individuale o di squadra, vengono integrate, prevedendo esercizi di attivazione globale e movimenti progressivamente più vicini alle richieste della disciplina praticata.

In questa fase si lavora sul miglioramento della mobilità articolare, in particolare delle articolazioni e dei gruppi muscolari maggiormente sollecitati, su esercizi di core stability, privilegiando quelli dinamici rispetto a quelli statici, e su attività propriocettive volte a migliorare il controllo neuro muscolare.

La fase specifica rappresenta la fase conclusiva del riscaldamento e dovrebbe richiamare i gesti tecnici e coordinativi specifici della disciplina, nonché alcune situazioni di gioco o di gara che costituiranno l'oggetto della parte centrale della seduta di allenamento o della competizione successiva.

Un riscaldamento ben strutturato deve rispettare il principio della **progressività**, con un incremento graduale dell'intensità nel corso del tempo. Ciò consente di preparare l'atleta non solo dal punto di **vista muscolare e fisiologico, ma anche sotto l'aspetto psicologico**, facilitando una transizione efficace verso la fase centrale dell'allenamento o la competizione.

EFFETTI FISIOLOGICI DEL WARM-UP

Gli effetti fisiologici del riscaldamento possono essere distinti in fattori temperatura-dipendenti, legati direttamente all'aumento della temperatura corporea, e fattori temperatura-indipendenti, non necessariamente correlati ad essa.

Fattori temperatura-dipendenti

- Aumento dei processi metabolici, secondo la regola RVT (reazione–velocità–temperatura) per ogni grado di incremento della temperatura corporea si osserva un aumento di circa il 13% del metabolismo (Lullies, 1973).
- Miglioramento dell'apporto di ossigeno e dei substrati energetici grazie all'effetto Bohr, poiché temperature più elevate facilitano la cessione dell'ossigeno dall'emoglobina e dalla mioglobina, aumentando l'irrorazione sanguigna dei tessuti.
- Incremento dell'attività enzimatica dei processi aerobici e anaerobici.
- Facilitazione della trasmissione nervosa, con aumento della velocità del potenziale d'azione, della reazione e della contrazione muscolare.
- Aumento della sensibilità dei recettori sensoriali, aspetto fondamentale per le capacità coordinative.
- Riduzione della resistenza visco-elastica di muscoli, tendini e legamenti.
- Miglioramento della capacità di carico delle articolazioni, che risultano più efficienti nell'assorbire forze di pressione e di taglio.

Seminari SRdS in programma

AREA TEMATICA	PERIODO
Impiantistica sportiva Scientifico- Sportivo Marketing e Management	Febbraio / Marzo
Comunicazione	Aprile
Giuridico - Fiscale- Amministrativo	Maggio
Ricerca Fondi e Progettazione	Giugno

PROGETTI SCOLASTICI

Gestire le emozioni	IIS Flacco-Battaglini Venosa, IIS Federico II Melfi, Liceo Sportivo Potenza
Valutazioni atletiche comparitive	Liceo Sportivo Potenza

I prossimi appuntamenti

CONSIGLIO REGIONALE CONI BASILICATA
Potenza, sede Sport e Salute, 13 febbraio - ore 17.30

SCUOLA DI FORMAZIONE SUL MOVIMENTO
ASC ACADEMY BASILICATA
Potenza, sede Sport e Salute, 14 febbraio - ore 16.00

CONFERENZA STAMPA DEL PRESIDENTE
SALVIA SUL PRIMO ANNO DI ATTIVITÀ
Potenza, sede Sport e Salute, fine febbraio

