

La Signoria Vostra è invitata ad un evento inclusivo di promozione della pratica sportiva dedicato a tutti i dipendenti e gli studenti di Sapienza, in particolari quelli con disabilità, organizzato dal sottoscritto, Marco Bernardi, in collaborazione con il Dottorato Nazionale in Scienze Motorie e Sportive (Annalisa Ciccarelli) del Dipartimento di Fisiologia e Farmacologia, “Vittorio Erspamer”, il Centro di Servizi Sportivi di Sapienza Sport (Alessandro Scotto di Palumbo) e il Santa Lucia sport (Giulio M. Sanna). L’evento si terrà dalle ore 15:30 del 18 Giugno 2024, presso l’Impianto Tor di Quinto SapienzaSport e sarà un pomeriggio di sport inclusivo finalizzato alla divulgazione dell’attività fisica a fini salutari ed alla promozione dello Sport Paralimpico dedicato a tutti gli studenti, agli operatori dell’Ateneo ed alla popolazione romana. In particolare, si svolgerà una dimostrazione di Pallacanestro su sedia a ruote e si proporrà una modalità inclusiva di questo sport.



Nel dettaglio il programma sarà così composto:

- saluti istituzionali e introduzione all’evento;
- partita dimostrativa (di circa 30 minuti con due formazioni di atleti del Santa Lucia Basket;
- una sessione di prova guidata dagli atleti stessi, per gli studenti Sapienza e per chiunque fosse interessato.
- Rinfresco e saluti finali

La pallacanestro su sedia a ruote, dal termine anglosassone “*wheelchair basketball*” (WB) e in Italia denominata pallacanestro in carrozzina, è uno degli sport paralimpici più popolari nel mondo ed è infatti giocata a livello agonistico in più di 80 Paesi. In Italia il WB è praticato da circa 700 atleti con disabilità tesserati con la Federazione Italiana Pallacanestro in carrozzina (FIPIC) che gareggiano nei campionati di serie A (11 squadre) e serie B (25 squadre). La FIPIC rappresenta l’Italia a livello internazionale con 3 squadre nazionali, 2 maschili, la Nazionale maggiore e quella Under 23 ed una femminile (partecipando soprattutto a Campionati Europei, Mondiali e Paralimpiadi).



La gara comprende quattro quarti di 10 minuti ciascuno di tempo effettivo, per un totale di 40 minuti e prevede un intervallo di 15 minuti a metà gara, che suddivide la partita in due tempi. Tra il primo ed il secondo quarto (prima metà di gara) e tra il terzo ed il quarto (seconda metà di gara) è previsto un intervallo di 2 minuti. In generale se al termine dell’ultimo quarto il punteggio fosse in pareggio, la gara continuerà con tanti tempi supplementari di 5 minuti ciascuno quanti sono necessari per determinare la squadra vincente.



In ambito paralimpico il WB è uno sport particolarmente inclusivo perchè comprende atleti sia con differenti condizioni di salute (ad esempio lesione del midollo spinale, amputazione, poliomielite, spina bifida, cerebrolesione, ecc) che con differenti livelli di lesione. Gli atleti, infatti, possono essere classificati (4 classi) sulla base di un punteggio che oscilla, dal più grave (capacità fisiche residue minime) al meno grave massime (capacità fisiche residue massime), oscillando da un punteggio

pari a 1 (e.g., atleti con lesione del midollo spinale a livello toracico alto) a 4,5 (e.g., atleti con amputazione sotto al ginocchio). L'elemento chiave per classificare un giocatore e' osservare il suo volume d'azione, in condizioni statiche e dinamiche, cioe' il limite fino al quale il giocatore puo' muoversi volontariamente in qualsiasi direzione e ritornare in posizione seduta eretta controllata, senza afferrare la carrozzina per supportare o agevolare il movimento. Il volume d'azione comprende tutte le direzioni e descrive la posizione della palla come se il giocatore la tenesse con entrambe le mani e la muovesse. Lo scopo della classificazione è assicurare che ciascun giocatore abbia l'opportunità di essere membro integrante della squadra. La somma del punteggio dei 5 cestisti in campo non può essere mai superiore a 14,5 (nel campionato italiano) e a 14 (a livello internazionale).

Nel campionato italiano di serie B, inoltre, è possibile schierare in campo anche un atleta normodotato, senza disabilità, e il quintetto può essere formato anche da una donna indipendentemente dal punteggio della classificazione.

Da uno studio su campo ed in laboratorio condotto circa 15 anni fa su 5 sport Paralimpici da Marco Bernardi e collaboratori si è potuto evincere che il WB è uno sport di circostanza, aerobico-anaerobico alternato, con intensità elevata (sopra il 70% del massimo). I 13 atleti uomini di WB sottoposti a valutazione (7 con mielolesione, 2 con poliomielite e 4 con amputazione) hanno mostrato i seguenti valori:



- Picco di consumo di ossigeno ( $VO_{2picco}$ ) misurato in laboratorio nel test cardiopolmonare integrato incrementale massimale all'ergometro a manovella:  $37.6 \pm 5.5 \text{ ml} \cdot \text{kg}^{-1} \cdot \text{min}^{-1}$ .
- Valore medi sul campo di  $VO_2$ :  $26.6 \pm 2.68 \text{ ml} \cdot \text{kg}^{-1} \cdot \text{min}^{-1}$  (vedi foto in cui 4 giocatori indossano la maschera ed il metabolimetro K4 della Cosmed).



Tali valori medi si collocavano intorno ed a volte superavano quelli della soglia anaerobica (seconda soglia e cioè il punto di compensazione respiratoria) mentre i valori più elevati misurati sul campo corrispondevano al 91% circa del  $VO_{2picco}$ . Se ne conclude che il livello di allenamento dei giocatori praticanti questo sport, che necessita anche di elevati livelli di forza, deve essere particolarmente elevato se si vogliono raggiungere elevate prestazioni.

Questo evento di III missione si colloca nell'ambito dell'attività istituzionale che lo scrivente, Marco Bernardi, svolge per il suo ruolo di Delegato della Rettrice per lo Sport nelle persone con disabilità. In generale esso è finalizzato a promuovere uno stile di vita attivo a fini salutari. Ma in particolare, considerando che l'evento è rivolto a tutta la popolazione, con disabilità e non, si considera questa manifestazione come un progetto di fondamentale importanza per sensibilizzare e coinvolgere le persone allo svolgimento di attività fisica inclusiva.