

## Basket in Carrozzina: istruzioni per l'uso

Il Basket in Carrozzina è una specialità a cui possono partecipare atleti con diverse disabilità: “nella nostra squadra – spiega l'allenatore del Basket Seregno, Tony Pegoraro – abbiamo sia atleti poliomielitici che paraplegici. Non abbiamo atleti affetti da spina bifida o amputati. Ogni patologia ha

bisogno di carrozzine particolari e di un particolare approccio tecnico al gioco. La differenza sostanziale è per i paraplegici, che non hanno l'uso degli addominali: hanno una seduta più bassa e devono tirare con due braccia, anziché con il classico tiro con la frustata del polso proprio del gioco del basket”

Le braccia sono fondamentali nel gioco: “in campo dobbiamo dimenticare di avere le gambe. Sono ferme, legate alla carrozzina e con i piedi posizionati all'interno di un paraurti in metallo per proteggerli da colpi. Le mani servono per giocare la palla, ma anche per spingere la carrozzina e muoversi”.

La carrozzina ha cinque ruote: due laterali più grandi e tre più piccole: “un sistema che rende praticamente impossibile l'autoribalzo: possiamo spingere molto all'indietro la schiena per giocare la palla”.

Le ruote della carrozzina sono uno strumento fondamentale anche per giocare la palla: “appoggiare il pallone alla ruota ed aiutarsi con il suo movimento per rialzarlo è una modalità per raccogliere la sfera e mettersi rapidamente in condizione di giocarla, modalità decisamente più efficace rispetto a chinarsi e raccogliere il pallone (movimento che non tutti possono fisicamente effettuare)”.

Il palleggio continuo è meno frequente da vedere, perché controllare la carrozzina con una sola mano è piuttosto laborioso: quando occorre avanzare rapidamente, si preferisce (il regolamento lo consente) lanciare avanti la palla, spingere la

carrozzina, raccogliere la palla e rilanciare. A differenza del basket tradizionale, il tiro è ovviamente più difficoltoso perché occorre avvalersi solo della forza delle braccia (e, per chi può, della spinta degli addominali) senza poter contare sulla forza delle gambe: “eppure ci sono giocatori che sanno tirare da oltre l'arco dei tre punti. In generale, tirare da sotto canestro mirando la quadrato sopra l'anello e con le gambe bene in posizione, non è molto difficoltoso. Ma in partita la posizione va cercata in ogni azione, quindi bisogna imparare a tirare un po' in tutte le circostanze”. Durante la partita, le carrozzine si scontrano in più occasioni: “ma le barre di protezione sono per tutti ad 11 centimetri dal suolo: lo scontro è soprattutto tra queste, quindi non ci sono pericoli particolari. I pericoli sono soprattutto per le dita delle mani, che negli scontri hanno la peggio. E nel corso del tempo le mani, per il contatto con la gomma delle ruote e del pallone, tendono a diventare molto ruvide”.



Tony Pegoraro



Seregno, Via Verdi 189 - tel. 0362 310599



[www.bricotrade.it](http://www.bricotrade.it)



PAGHE E CONTRIBUTI  
Seregno - Via Montebello, 10 - Tel. 0362 311177

