

WALKING FOOTBALL

“Un modo nuovo di giocare a calcio, sicuro, divertente e che fa bene alla salute”

STORIA

Il Walking Football nasce in Inghilterra nel 2011 in seguito ad un sondaggio tra i tesserati di vari circoli di anziani (over 50) in cui veniva chiesto loro quale attività avrebbero voluto svolgere. Il risultato emerso, al di là di ogni previsione, è stato che molti di loro avevano ancora voglia di giocare a calcio.

Da qui l'idea di creare un nuovo gioco, quanto più fedele possibile al calcio come lo conosciamo e pratichiamo, per consentire anche a chi, più avanti con l'età e che non ha più le capacità fisiche per giocare come in passato (ma può conservare abilità tecniche), di poter ancora scendere in campo.

Naturalmente ci sono uomini di 70 anni che continuano a fare jogging senza troppa difficoltà, ma per i più il cuore e i legamenti non sono gli stessi di quando ne avevano 30.

Così nasce l'idea di un calcio a ritmo più blando: camminando, appunto. Con una regola ferrea: se uno trasforma il passo veloce in corsetta, l'arbitro ferma il gioco e dà un calcio di punizione agli avversari. C'è sempre qualcuno, nella foga della partita, che fa uno scatto e comincia a correre ma viene fermato dal fischio arbitrale.

E' consentito il passo svelto, ma non una vera e propria corsa, per fare una similitudine potremmo pensare alle corse dei cavalli nelle gare di trotto, squalificati se galoppano.

Rispetto alla versione originale del calcio, ci sono alcune regole studiate *ad hoc* per evitare infortuni e garantire pari opportunità anche a chi possiede difficoltà motorie, come ad esempio chela palla non può superare l'altezza della vita, 1.50 m circa, (pertanto si può utilizzare il pallone a rimbalzo controllato) e che non si può intervenire in scivolata o con irruenza.

Altre regole:

I tempi sono 2 e possono variare dai 15 ai 20 minuti.

Il campo ha le dimensioni di quello da calcetto e si può giocare 6 vs 6 con il portiere.

Le porte possono variare dai 3m di larghezza per 1,50m di altezza, ai 3 metri di lunghezza per i 2 metri di altezza. Superficie in erba sintetica o gomma/parquet in palestra al coperto.

Si può giocare con le sponde o senza.

STILI DI VITA E SALUTE

Peter Reddy, Professore e Ricercatore presso l'Aston University di Birmingham, sta conducendo una ricerca sui benefici di questa attività motoria tra le persone di età compresa tra i 48 e i 65 anni. Questo studio pilota si propone di indagare: 1) Se gli adulti più anziani possono sostenere il giocare a walking football ogni settimana, 2) se è abbastanza divertente da voler giocare ogni settimana, 3) il modello di intensità e locomozione del calcio camminato, 4) la scala naturale di benefici per la salute, 5) il potenziale del walking football come uno sport per gli anziani. I benefici possono riguardare principalmente la salute, gli stili di vita e la socialità, e quindi l'invecchiamento attivo. Secondo i ricercatori "gli studi condotti finora hanno dimostrato che il calcio può essere efficace nei casi di lieve o moderata ipertensione e che l'elevata attività aerobica ad esso connessa produce notevoli miglioramenti nell'ossidazione dei grassi e nella

potenza aerobica". Le statistiche dimostrano che la maggior parte delle persone che praticano il calcio a livello amatoriale, lo abbandonano intorno ai 40 anni. Niente di più sbagliato per gli scienziati della Aston University, che intendono dimostrare i benefici del proseguimento dell'attività sportiva "camminata" su soggetti anziani. "Il calcio rappresenta un modo fantastico - spiega Peter Reddy, coordinatore dello studio - per stare in forma e godere di buona salute".

IN ITALIA

Le prime impressioni, ci consentono di poter immaginare il walking football come proposta esportabile nel contesto in cui ci troviamo.

Le reti sociali in cui sono presenti le persone a cui ci rivolgiamo sono infatti molto estese, i principali interlocutori infatti, li possiamo trovare nell'associazionismo dei centri sociali, nelle comunità, ma anche all'interno delle società sportive affiliate.

COLLABORAZIONI

Auspicabile in questo inizio di percorso avere dei partner istituzionali (dipartimenti di prevenzione e aziende sanitarie) ed eventuali sponsorizzazioni private.

PROBLEMATICHE

Se nel Regno Unito, l'età della pensione è più bassa che in Italia, il che consente la disputa delle attività prevalentemente al mattino, il nostro target di riferimento (50-70 anni prevalentemente) si connota come disomogeneo, tra chi è già in pensione e chi invece è ancora in piena attività lavorativa, e questo implica che lo svolgimento delle partite possa avvenire prevalentemente dalle ore 19.00 o nel week end in orari quindi in cui i campi sono già utilizzati, con la conseguente ricerca di campi disponibili.

Altro punto problematico è legato alla certificazione medica necessaria per lo svolgimento dell'attività

COMUNICAZIONE e EVENTI

Non si può prescindere, nella comunicazione, dall'individuare gli strumenti maggiormente utilizzati dal target di riferimento. Questo induce infatti, a privilegiare i metodi di comunicazioni più tradizionali anziché internet e social network che possono avere un ruolo più marginale, ma che va comunque assolutamente utilizzato. Sarebbe inoltre importante, avere la possibilità di pubblicizzare attraverso articoli/interviste sui quotidiani cartacei cittadini più letti, anche dal target a cui ci rivolgiamo, che deve essere prioritariamente costituito dagli anziani sedentari.

L'utilizzo del mezzo radio, attraverso interventi durante le trasmissioni sportive.

Sarebbe importante avere la possibilità di incontrare i tesserati ed i frequentatori dei circoli per anziani attraverso depliant esplicativi e presentazione in power point, video ed interviste, si potrebbe oltre che destare curiosità ed interesse, anche dimostrare la semplicità e quindi l'accessibilità totale che il walking football presenta, e che lo rende davvero per tutti, e quindi uno strumento contro le disuguaglianze in salute.

La presenza ad eventi, dove poter fare delle dimostrazioni, è un altro canale comunicativo e pubblicitario da utilizzare.

CAMPIONATO

L'idea sarebbe di riuscire ad attivare almeno 4 città pilota con campionato ad 8 squadre, prevista (ma non necessaria) una fase finale tra le squadre vincenti delle 4 città.

Attività, che si svolgerebbe, nei mesi più freddi in palestra o al coperto, nei mesi caldi, all'aperto.

Una partita alla settimana per ogni squadra.

Gli incontri andranno diretti da arbitri ufficiali, che siano, oltre che preparati culturalmente e tecnicamente per far rispettare le regole del walking football, anche dei tutori della salute degli atleti in campo, avendo quindi maggiore accortezza per il fisico di questi, gestendo al meglio lo svolgimento della gara e privilegiando il divertimento e il movimento all'agonismo.

Alessandro Baldi

coordinatore lega calcio nazionale Uisp

3476912448 a.baldi@uisp.it

VIDEO-FOTO-CURIOSITA'

Video:

Servizio sulla BBC:

<http://www.bbc.com/news/uk-18380173>

Manchester City a favore del Walking Football:

<http://www.manchestereveningnews.co.uk/sport/football/football-news/watch-manchester-city-launch-walking-8456595>

Silva & Zabaleta (Manchester City) giocano a walking football

<https://www.youtube.com/watch?v=zy9kiUMhsbs>

Servizio di FIFA TV

<https://www.youtube.com/watch?v=ZC0gzBA3Qpl>

Bedford

<https://www.youtube.com/watch?v=sgxMYW83zRw>

Immagini:

https://www.google.it/search?q=WALKING+FOOTBALL&es_sm=93&biw=1920&bih=979&tbm=isch&source=lnms&sa=X&ei=aUYIVeLMD4zmarm5gKAB&ved=0CAcQ_AUoAjgK

Notizie:

“La Stampa”

<http://www.lastampa.it/2015/03/18/scienza/tuttoscienze/se-let-corre-la-partita-si-fa-camminando-ilLxcRdhMs70MpJX4fbIDM/pagina.html>

Enrico Franceschini per “la Repubblica”

<http://www.calciomercato.com/news/sapete-cos-e-il-calcio-camminato-la-nuova-moda-inglese-scopritel-906969>

TG COM 24

http://www.tgcom24.mediaset.it/salute/gb-arriva-il-calcio-camminato-per-giocare-a-pallone-fino-a-70-anni-in-piena-salute_2098603-201502a.shtml