



**SELEZIONE STAMPA**  
*(A cura dell'Ufficio stampa Uisp)*

Calcio Camminato

2015 - 2016

SEZIONI

Cerca...

LIP MAGNET

Il rivoluzionario colore per le labbra.

BECOME MAGNETIC

Gerd Gigerenzer: "Sono uno dei pochi che vuole rendervi più intelligenti"

Fibre ottiche "soffici" per il corpo umano

ExoMars, prima tappa: "Schiaparelli" sganciato e pronto all'atterraggio

Addio a Klim Churyumov, lo scienziato che scoprì la cometa raggiunta ...

Il super-batterio che si nutre di radiazioni

## Se l'età corre, la partita si fa camminando

Dall'Inghilterra arriva la pratica del "walking football": tanti benefici anche per il cuore



LA STAMPA CON TE DOVE E QUANDO VUOI



E-mail

Password

5

0

STEFANO MASSARELLI

18/03/2015

Prima regola: vietato correre. Seconda regola: niente scivolate o contrasti duri. Terza regola: i passaggi possono essere effettuati soltanto al di sotto dell'anca e, pertanto, niente colpi di testa o bruschi stop di petto.

Sono questi i comandamenti del «walking football» - il calcio camminato - una sorta di versione «slow» del calcio che sta spopolando in Inghilterra e che permette alle persone anche in età molto avanzata di continuare a coltivare la propria passione per il pallone, senza rischio di infortuni o di finire pancia a terra dopo un tackle troppo duro.

PUBBLICITÀ

ABBONATI



ACCEDI



+ Recupera password

Nato nel 2011 da un'idea di un gruppo di irriducibili calciatori amatoriali d'oltremarina, il calcio camminato ha visto moltiplicare il numero di club in pochi mesi e la sua fama si è espansa nel resto d'Europa, con i primi accenni anche nel nostro Paese.

«Il calcio è un fantastico modo per rimanere in forma e in salute. Gli studi hanno dimostrato che può essere efficace nel trattamento dell'ipertensione lieve e moderata e che può portare anche a un'elevata attività aerobica con marcati miglioramenti nell'ossidazione dei grassi e nella potenza aerobica», sottolinea il ricercatore della Aston University, Peter Reddy, che ha deciso di intraprendere uno studio clinico sul «walking football», prendendo in esame due gruppi di uomini e di donne in età avanzata, impegnati per 12 settimane in acerrime sfide sul manto verde.

Tra gli obiettivi del ricercatore c'era quello di passare al setaccio i cambiamenti fisiologici indotti dalla pratica regolare del calcio camminato a livello di pressione sanguigna, colesterolo, battito sanguigno a riposo, densità minerale ossea e glicemia. «Ci auguriamo che questo studio possa dimostrare che il «walking football» presenta benefici sulla salute in maniera proporzionalmente simile al calcio tradizionale e che i più anziani possono felicemente giocare ogni settimana senza dolori o disagi. Se i dati saranno positivi - spiega Reddy - questi formeranno la base per forme di sostegno locali e nazionali allo scopo di creare e supportare nuovi gruppi di «walking football».

Le potenzialità di questo sport sono quindi enormi, soprattutto se si considera il fatto che moltissimi adulti non praticano alcun esercizio fisico, ma sarebbero pronti a indossare di nuovo le vecchie scarpette per una partita a pallone senza rischio di farsi male oppure sovraccaricare troppo il cuore.

Soltanto qualche tempo fa uno studio danese ha dimostrato che la pratica del calcetto, per due volte la settimana, è in grado di rafforzare il muscolo cardiaco, ridurre la pressione sanguigna e rendere anche più elastiche le arterie e le vene. Un risultato importante per un Paese come il nostro, in cui quasi il 40% dei decessi è da ricondurre a ragioni cardiovascolari e l'ipertensione arteriosa interessa un adulto su tre.

Ma anche le donne non sono immuni dagli effetti benefici del pallone. A dimostrarlo è sempre uno studio danese dell'Università di Copenaghen, che ha messo in evidenza il beneficio del calcio (giocato) sulle ossa e nella prevenzione dell'osteoporosi. E se quello visto in Serie A può sembrare troppo fallosso o monotono, nulla vieta di organizzare una sfida a «walking football», lasciando correre il pallone piuttosto che le proprie gambe.

@massa79



Tutto è nato da un centro per anziani che nel 2009 cercava passatempi per gli iscritti. Un sondaggio rivelò che, più di giocare a carte, tombola o bocce, nonnini e pensionati desideravano giocare a calcio. 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 nacque 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, come i cavalli nelle gare di trotto, squalificati se galoppano.

La regola è necessaria per uniformare il gioco: includendo sia chi riuscirebbe ancora a fare una corsetta, sia chi rischierebbe le coronarie o le ginocchia. È un calcio al rallentatore, ma pur sempre calcio. E non mancano gli ex-campioni, come George Jackson, che giocò dodici partite nella massima serie con lo Stoke City, inclusa una contro il Manchester United di George Best, Bobby Charlton e Denis Law in cui fu nominato miglior giocatore dell'incontro. Ma poi si ruppe una gamba e addio football. «Pensavo di non giocare più», dice al Guardian di Londra. Invece può ancora giocare, palla al piede, con i Chesterton Crusaders, la sua squadra di "Walking Football". Basta che cammini invece di correre.

50

Milan, Abate: 'Quanto fango su di noi... Non battiamo la Juve da troppo'

Flüge München - Rom  
Nur für heute 70 €  
**Jetcost**  
Vergleichen

Juvenmania: miti sfatati, nemici avvisati

**VIDEO Ilary Blasi: 'Totti è rimasto scioccato dalle mie parole su Spalletti'**

Le sue parole, nell'immediata vigilia del quarantesimo compleanno di Francesco Totti, avevano fatto molto discutere. Soprattutto quel "piccolo uomo" con cui aveva definito l'allenatore della Roma, Luciano Spalletti. Ora Ilary...

Scopa elettrica e lavapavimenti a vapore, Bianco/Argento  
(46)  
EUR 279,99

**Juve, Higuain e Dybala amici veri FOTO**

Aumenta l'intesa dentro e fuori del campo tra Paulo Dybala e Gonzalo Higuain. Lo conferma lo stesso Pipita con un post su Instagram, che lo ritrae insieme a La Joya e a Pat Evra a cena nel ritiro di Lione: "Con i miei grandi amici..."

**LE PIÙ COMMENTATE**

Il Milan low cost sogna un 4-2 alla Juve

Buffon: 'Mi hanno fatto il funerale? Che ci vadano, non troveranno

VIVO PER LEI

BrevysACM

sandcreek

Andrea Ponto...

ciotare

COMMENTI 1

Commenta questo articolo...

Condividi su Facebook

3 marzo 2015

## Gb, arriva il "calcio camminato" per giocare a pallone fino a 70 anni in piena salute

Un team di ricercatori della Aston University sta studiando i benefici a lungo termine del "walking football". Una regola su tutte: vietato correre

**14:28** - "Camminare in campo" non è mai stata una situazione positiva per un calciatore. Un gruppo di ricercatori della Aston University, in Inghilterra, svela però i grandi benefici sulla salute del cosiddetto "*walking football*" (letteralmente "calcio camminato"), tra cui il miglioramento dell'ossidazione dei grassi e della potenza aerobica nei soggetti anziani. Una variante over 50 dello sport più amato al mondo con una regola su tutte: vietato correre.

1 di 17

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17



**Kieran Nicol** *afcbcst*

@nafcbcst

Segui

Great walking football session and a great turn out getting more and more each week #afcbcst

12:01 - 3 Mar 2015

**I benefici del pallone** - 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".

**Lo studio** - La ricerca coordinata da Peter Reddy ha l'obiettivo dichiarato di "dimostrare che «i più anziani possono tranquillamente giocare ogni settimana senza dolore o fastidio". Per questo motivo un gruppo composto da donne e uomini parteciperà a una serie di partite di *walkign football* per un arco di 12 settimane. Durante questo periodo verranno tenuti sotto controllo alcuni indicatori di buona salute, come l'equilibrio posturale, la pressione sanguigna, la frequenza cardiaca a riposo, la densità ossea e i livelli di colesterolo e glicemia. Lo studio esaminerà anche l'impatto psicologico dell'impegno, per verificare se c'è appagamento e diminuzione dello stress.

**Dare un calcio alla vecchiaia** - Le origini del *walking football* risalgono al 2011, in Gran Bretagna. Da allora questo nuovo sport ha avuto un grande successo, con tanto di fondazione di squadre di "calcio camminato". Il gioco del calcio tradizionale espone i partecipanti a eccessivi rischi di traumi: ecco perché la versione "slow" prevede alcune regole studiate per evitare infortuni e garantire pari opportunità anche a chi possiede difficoltà motorie. La principale, come suggerisce il nome, è che non si può correre, ma solo camminare, pena una punizione per la squadra avversaria. Sono inoltre vietati gli interventi in scivolata e la palla non può viaggiare sopra l'altezza dei fianchi.

Quintessential Walking Football Demo at Ascot Raceco...



25 novembre 2015

## Calcio camminato, campionato al via. Quando correre diventa un fallo di gioco – VIDEO

di Tiziana Pisati

BOLOGNA – Cammin facendo puoi far gol, nuove amicizie e contrastare i malanni dell'età. Quindi non correre, pensa a giocare bene (e alla salute). Più che una raccomandazione una regola per il calcio camminato, nuova formula sportiva che arriva dall'Inghilterra e approda per la prima volta in Italia a Bologna grazie all'Uisp: si gioca 6 contro 6, in campo da calcetto, mezz'ora in due tempi. Obiettivo: consentire agli over50 (e a quanti non possono correre per ragioni di salute) di fare attività assecondando la passione per uno degli sport più amati al mondo e al contempo mantenersi in forma con un sano e costante allenamento.

### DIVERTIMENTO E BENESSERE SONO ASSICURATI

Correre è considerato fallo. Attenti poi al rimbalzo della palla: non deve superare l'altezza-vita. Vietati gli interventi violenti. La partita procede a ritmo blando, ma divertimento e benessere sono assicurati, come documentato da Peter Reddy, docente all'Aston University di Birmingham in base ad una ricerca sui benefici di questa pratica sportiva per gli uomini avanti con l'età. Efficace per contrastare l'ipertensione (ovviamente nelle forme più lievi), l'elevata attività aerobica migliora anche l'ossidazione dei grassi.

### OPPORTUNITA' D'INCONTRO

Il debutto lo scorso 15 novembre al Centro sportivo Vasco De Gama ha avuto un buon riscontro: una ventina i giocatori, dai 50 ai 70 anni, che si sono avvicendati in campo. Ci hanno provato anche alcuni under30. Tra loro, da Padova, il ventenne Mattia Martinello, promessa dello sport interrotta da un grave incidente di qualche anno fa. Tante le telefonate d'interesse all'Uisp e, se la cosa prende piede, si sta già pensando ad un vero e proprio campionato. E domenica 29 novembre si torna a giocare.





**EASY** **FINO A 30€** **DISCONTO** **Approfittane subito** **eni**

# Walking football, il "calcio camminato" arriva anche in Italia



Walking Football Walsall

< 1/13 >





La disciplina è stata inventata dagli inglesi nel 2011 per dare l'opportunità a chi per questioni di salute o di età avrebbe difficoltà a giocare. L'Unione italiana sport per tutti, visto il successo che questo sport ha avuto oltre Manica, ha deciso di importarlo nella Penisola. La prima partita si disputerà a Bologna il 15 novembre

di [Annalisa Dall'Oca](#) | 5 novembre 2015

COMMENTI (11)

f 2.9 mila



Più informazioni su: [Bologna](#), [Calcio](#), [Italia](#), [Regno Unito](#)

Il motto, che poi è anche una regola da fischio dell'arbitro, è "walk, don't run", cioè "cammina, non correre". Perché il **Walking Football** non lo si gioca come il calcio tradizionale. Certo, in campo ci sono i giocatori, un giudice di gara, e 2 squadre rivali che si contendono il pallone bianco e nero per fare gol nella porta avversaria. Ma difensori, portieri, centrocampisti e attaccanti sono tutti **over 50**. E durante la partita, correre è vietato. Da qui il nome, che letteralmente significa "calcio camminato".

A inventarlo sono stati gli inglesi, nel 2011, e l'**Unione italiana sport per tutti** (Uisp) visto il successo che la disciplina agonistica ha avuto oltre **Manica**, con **250** squadre *walking nate* in pochi anni e **migliaia** di tesserati, ha deciso di importarlo anche in **Italia**. "Questa variante del calcio tradizionale, infatti – spiega **Roberto Terra**, responsabile del progetto Walking Football di **Bologna** – è un modo di giocare al pallone in modo sano e divertente, che combatte la sedentarietà e aiuta a salvaguardare la salute".

**Webank**

- 1.000€ di commissioni trading gratuite
- 1.000€ di esenzione imposta di bollo deposito titoli
- Gratis Piattaforma trading

**APRI IL CONTO**

Messaggio promozionale. Fogli informativi su [webank.it](#)

Le regole sono simili a quelle del calcio italiano, modificate però seguendo alcuni accorgimenti pensati per evitare infortuni durante la gara, e per permettere di indossare la divisa anche a chi, per questioni di salute o di età, avrebbe difficoltà a giocare. "La prima, ovviamente, è che chi corre in campo commette un fallo, con conseguente fischio dell'arbitro. La palla, poi, va tenuta bassa, massimo **1,50 metri** da terra, sono bandite le scivolate o il gioco violento, e il match, da circa **30 minuti** tra primo e secondo tempo, viene disputato in campi da calcetto, **6** giocatori contro **6**".

L'idea di importare il Walking Football nella **Penisola**, la **Uisp** l'ha avuta dopo aver effettuato un sondaggio nei circoli degli anziani. "Molti over 50 ci hanno raccontato che da bambini giocavano al pallone, e che l'idea di poter ricominciare a farlo gli fa battere il cuore. La voglia, insomma, c'è ancora, mancava solo l'opportunità. E in più, questa particolare disciplina sportiva comporta diversi benefici, sia in termini di salute, sia di socialità". A studiarli è stato **Peter Reddy**, professore dell'**Aston University di Birmingham**, le cui ricerche, effettuate su un campione di volontari di un'età compresa tra i 48 e i 65 anni, "uomini e donne, sia giocatori esperti, sia debuttanti alla loro prima partita", hanno dimostrato che "il calcio può essere efficace nei casi di lieve o moderata ipertensione, e che l'elevata attività aerobica a esso connessa produce notevoli miglioramenti nell'ossidazione dei grassi e nella potenza aerobica". A patto, appunto, che il *football* non preveda la corsa, il fattore, cioè, che rende impossibile, per molti over 50, partecipare a una gara regolamentare. "Ma l'esperienza inglese – precisa Terra – dimostra che ci si può divertire anche giocando in modo sicuro, camminando".

La **prima partita** di Walking Football d'Italia la si giocherà a Bologna il 15 novembre, e per far conoscere la disciplina inglese tutti gli interessati potranno partecipare. Ma l'obiettivo dell'Unione italiana sport per



“È dimostrato che la sedentarietà maschile dopo una certa età è molto più alta di quella femminile – sottolinea Terra – così abbiamo pensato che questa attività motoria potesse costituire una bella alternativa. Lo sport, dopo tutto, è un elemento chiave per salvaguardare la salute, ed è anche un bel passatempo per chi, magari in pensione, ha a disposizione un po' di tempo libero da dedicare ai propri interessi”.

**Dimentica le lotterie! Il Trading può renderti milionario...**

Rischio di mercato

**Non solo chiamate: sfoglia la guida e scopri tutte le potenzialità**

Sfrutta il tuo Smartphone

**Con AXA tutelati il tuo lavoro dai rischi imprevisti. Fai una quotazione!**

Proteggi la tua Attività

Sponsorizzato da

di **Annalisa Dall'Oca** | 5 novembre 2015

**COMMENTI (11)**

**f 2.9 mila**



**TI CONSIGLIAMO**



**Crea biglietti da visita**  
Tante forme, disegni e dimensioni. Ordinali subito online. Spedizione gratuita!



**Città Metropolitane al voto, ma nessuno lo sa. La Casta si autoelege, come acca...**



**Ronaldo spegne 40 candeline: dalla favola alla coppa del mondo. Gli scatti di un...**

Sponsorizzato da

**CONTENUTI SPONSORIZZATI**



**Università Bocconi: ecco come partecipare alla...**  
(Unibocconi.it)



**Semplici consigli su come investire piccole somme.**  
(MoneyFarm Blog)



**Ecco Cosa Fa Oggi Mascia Ferri Per Mantenersi**  
(Social Excite)

**POTREBBERO INTERESSARTI ANCHE**



**Sul Fatto del 7 ottobre – Referendum, Renzi furioso:...**



**Buchi neri, Stephen Hawking aveva ragione: possono perdere...**



**Dalton Prager, dice addio alla moglie su FaceTime e muore...**

Raccomandato da



Fatti Soldi Lavoro Salute Sport Cultura Intrattenimento Magazine Sostenibilità Immediapress Multimedia AKI

Cronaca Politica Esteri Regioni e Province Video News Tg AdnKronos

Home . Fatti . Cronaca . Giocare a calcio senza correre? Ora si può! (E non è un videogame)

# Giocare a calcio senza correre? Ora si può! (E non è un videogame)

**CRONACA**

04/11/2015

Condividi { 88 }

Tweet

Condividi



(Foto dal sito [www.mpbologna.it](http://www.mpbologna.it))

**Pubblicato il: 04/11/2015 17:39**

Giocare a calcio senza correre? Ora si può, anzi si deve nel **'Calcio Camminato'**, una nuova disciplina sportiva la cui **regola più importante è il divieto di correre**. Tutto quello che serve è **un campo da calcetto e due squadre da sei giocatori**. E le partite si giocano in due tempi da circa trenta minuti ciascuno.

Il **'Calcio Camminato'**, o **'Walking Football'**, **arriva dall'Inghilterra** e consente anche a chi non ha più l'età, o magari si porta dietro gli strascichi di qualche infortunio, di poter **scendere in**

**campo e divertirsi attivamente** insieme ad amici e colleghi. In Italia si sta radunando un numero sempre più nutrito di fans che **si sfidano anche fuori dai campi regolamentari**.

A Bologna, per promuovere la diffusione di questo sport, la Uisp-Unione italiana sport per tutti ha deciso addirittura di organizzare dei corsi gratuiti. E in occasione del loro inizio, **è stato interpellato un esperto della Aston University di Birmingham** il quale ha confermato che "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".

Calcio Camminato - Grazie Ragazzi



Benigni alla Casa Bianca: "Io probabilmente rimango qua..."

Cerca nel sito

**JEEP GRAND CHEROKEE**

TUA A 499€ AL MESE

**4** ANNI ASSICURAZIONE RCA  
GARANZIA

**RICHIEDI PREVENTIVO**

Notizie Più Cliccate

1. "È lei il Sig...?" Occhio, basta rispondere SI per essere truffati
2. Striscia la notizia, l'inviato Abete aggredito e fermato dalla polizia /Video
3. Equitalia, come scoprire se si ha un debito
4. Francia, "molestie sessuali" in diretta tv: presentatore bacia attrice sul seno /Video
5. Dal formaggio alle patate, ecco come conservare il cibo più a lungo possibile

Video



La sedia che si muove da sola per 'affrontare' le code

04/11/2015

Condividi { 88 }

Tweet

Condividi

**VINCI IN PARTENZA!**



16 NOVEMBRE 2015

## **Bologna, la prima partita di calcio camminato: "Così gli anziani escono di casa"**

Vietato correre. E' la regola fondamentale del calcio camminato, inventato in Inghilterra e arrivato anche a Bologna, che permette a tutti, anche a chi per vari motivi non può più correre, di indossare maglietta e pantaloncini e continuare a giocare lo sport più popolare d'Italia. Lo Uisp di Bologna ha organizzato una prima partita dimostrativa aperta a tutti con l'obiettivo di estendere in futuro questa attività. "Lo scopo principale è quello di non dimenticarsi della terza età - ha spiegato il dirigente Uisp Umberto Molinari - vogliamo che gli over 50 e oltre escano di casa e in questo modo socializzino tra loro e si divertano, che è la cosa più importante" *di ERIKA CRISPO*

**Ansa**  
Emilia-Romagna

## A Bologna si sperimenta calcio camminato

Promosso da Uisp, non correre è la regola base



18:51 15 novembre 2015- NEWS - Redazione ANSA - BOLOGNA

(ANSA) - BOLOGNA, 15 NOV - Una partita 'sperimentale' di Calcio Camminato si è tenuta questo pomeriggio al campo del centro sportivo Vasco de Gama a Bologna. Non correre è la regola base. Uisp ha esportato il modello inglese proponendolo alle persone che non possono correre per età o condizioni di salute ma che grazie a questa disciplina possono calcare campetti di calcio a 5 ma soprattutto divertirsi.

RIPRODUZIONE RISERVATA © Copyright ANSA

## Mattia torna in campo, grazie al calcio camminato

A causa di un incidente è stato costretto ad abbandonare il calcio, ma con il "walking football", Mattia Martinello, 19 anni, giovane promessa del Cittadella, ha ripreso a giocare. La prima partita ieri a Bologna nell'incontro organizzato da Uisp per avvicinare gli over 50 allo sport

16 novembre 2015

L'incontro di "Walking football" organizzato da Uisp



BOLOGNA - Non poteva più giocare a calcio a causa di un grave incidente avuto l'anno scorso. Ieri Mattia Martinello si è fatto più di 100 chilometri da Padova a Bologna per tornare a correre, anzi a camminare, nei campi del centro sportivo Vasco De Gama. È stato il "walking football", la variante a basso ritmo del calcio pensata per gli over 50 e persone affette da disabilità, a permettere a Mattia di ricalpestare il rettangolo verde, in occasione della prima gara organizzata dal comitato provinciale Uisp di Bologna.

**Vietato correre: il "calcio camminato" ideale per over 50 e persone disabili - Guarda il video**



“L'anno scorso ho deciso di festeggiare il mio 18esimo compleanno a Roma insieme a un gruppo di amici – spiega Martinello, parlando dell'incidente che lo ha costretto ad abbandonare il suo sport preferito – A fine serata, abbiamo deciso di andare a vedere l'alba al Colosseo alle 5 di mattina. Per poter avvicinarmi il più possibile ho percorso una discesa ripida correndo senza accorgermi che alla fine c'era un muretto e sono caduto sbattendo violentemente la testa. Dopo il grave incidente sono stato in coma 40 giorni e per fortuna ne sono uscito. L'urto alla parte destra del cervello però mi ha causato problemi permanenti alla parola, attenzione, concentrazione, equilibrio fisico e coordinazione motoria”.



“Oggi Mattia cammina ma non può più giocare a calcio a livello professionistico come faceva prima nella squadra giovanile del Cittadella, dove era considerato una giovane promessa del calcio italiano. Da quando aveva 5 anni questo sport è sempre stata più di una passione, e dopo l'incidente pensavamo di non vederlo più muoversi insieme ai suoi compagni e fare gol”, spiega il padre di Mattia, Giorgio Martinello.

Insieme al ragazzo veneto altre 20 persone hanno partecipato ieri alla prima prova ufficiale di campionato, gareggiando in un campo da calcetto per 30 minuti attenti a non violare la prima regola di gioco: non correre, inoltre niente scivolate e rimbalzi della palla ad altezza vita, per preservare la salute dei giocatori.



“Abbiamo deciso di portare in Italia l'iniziativa che ha avuto molto seguito in Inghilterra a partire dal 2011 per combattere la sedentarietà della terza età, questa attività motoria rappresenta un modo fantastico per stare in forma e godere di buona salute. Molte persone si sono dimostrate interessate a giocare e pensiamo di strutturare un vero e proprio campionato partendo dalla prima prova ufficiale disputata oggi – conclude Roberto Terra, responsabile progetto “Calcio camminato” per Uisp – Abbiamo dimostrato che esiste una valida alternativa per alzarsi dai tavoli del bar e muoversi in salute”. (Cristina Mazzi)

# Video: il “calcio camminato”

Copertina   Cultura & Società   Post It   Territorio

di Redazione di Popolis - 19 novembre 2015

## Walking football: a Bologna la prima prova



**Non poteva più giocare a calcio a causa di un grave incidente avuto l'anno scorso.** Pochi giorni fa Mattia Martinello si è fatto più di 100 chilometri da Padova a Bologna per tornare a correre, anzi a camminare, nei campi del centro sportivo Vasco De Gama.

**È stato il “walking football”, la variante a basso ritmo del calcio pensata per gli over 50** e persone affette da disabilità, a permettere a Mattia di ricalpestare il rettangolo verde, in occasione della prima gara organizzata dal comitato provinciale Uisp di Bologna.

**Insieme al ragazzo veneto altre 20 persone hanno partecipato alla prima prova ufficiale di campionato,** gareggiando in un campo da calcetto per 30 minuti attenti a non violare la prima regola di gioco: non correre, inoltre niente scivolate e rimbalzi della palla ad altezza vita, per preservare la salute dei giocatori.



Praticato dal 2011 nel Regno Unito e riservato a giocatori over 50, il "calcio camminato" arriva ora anche in Italia. A Bologna il primo test-match

24 novembre 2015

- Panorama
- Sport
- Calcio
- Walking football, il calcio senza età

Dario Pelizzari

La ricetta per il calcio che non bada ai capelli bianchi arriva dal Regno Unito e si chiama **Walking Football**, che in italiano diventa "**calcio camminato**". Non è un passatempo fine a se stesso, è uno vero e proprio sport. E nel Regno Unito ha già raccolto migliaia di adesioni. E' aperto a tutti, ma è rivolto soprattutto alle persone che superano i 50 anni di età.

La regola numero uno è invalicabile: si cammina, non si corre. E chi sbaglia, paga. Con un calcio di punizione assegnato alla squadra avversaria. Si gioca su un campo da calcetto, sei contro sei e non si può alzare la palla oltre il metro e mezzo da terra. In più, non sono ammessi contrasti violenti o scivolate. Perché il fine ultimo del "calcio camminato" è fare attività fisica in compagnia strizzando l'occhio alla salute, quindi senza farsi male. Trenta minuti per tempo e vinca il migliore.

Nel Regno Unito si pratica dal 2011 con risultati straordinari. Se nel 2014 erano 125 le squadre iscritte al portale ufficiale dell'associazione che promuove il Walking Football nella terra della Regina ([clicca qui per raggiungere il sito](#)), nel 2015 il numero è quadruplicato, raggiungendo quota 500. E per l'anno prossimo non sono previsti tornei soltanto in Scozia, Irlanda, Irlanda del Nord, Galles e Inghilterra, ma pure in Australia, Brasile, Francia, Israele, Messico, Marocco, Olanda, Spagna, Sudafrica, Turchia e Stati Uniti. Come dire, viva il calcio per tutti, perché la passione non ha confini e, soprattutto, non ha età.

Il “calcio camminato” è stato importato in Italia dal comitato provinciale **Uisp di Bologna**, che domenica 29 novembre, dalle ore 10 alle 12, sul campo del Centro Sportivo Barca di via Sanzio 6 ([clicca qui per ricevere informazioni](#)), darà la possibilità a tutti gli Over 50 di provare l'emozione del nuovo modo di intendere il gioco del pallone. Come si diceva, l'obiettivo è divertirsi in compagnia, ma non vanno sottovalutati i benefici che questo nuovo sport potrebbe garantire a chi non è più giovanissimo. Ha spiegato Peter Reddy, professore e ricercatore inglese che ha pubblicato uno studio sul Walking football: “Gli studi condotti finora hanno dimostrato che 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”. Bello, utile. Possibile.

3 marzo 2015

# Gb, arriva il "calcio camminato" per giocare a pallone fino a 70 anni in piena salute

Un team di ricercatori della Aston University sta studiando i benefici a lungo termine del "walking football". Una regola su tutte: vietato correre

**14:28** - "Camminare in campo" non è mai stata una situazione positiva per un calciatore. Un gruppo di ricercatori della Aston University, in Inghilterra, svela però i grandi benefici sulla salute del cosiddetto "*walking football*" (letteralmente "calcio camminato"), tra cui il miglioramento dell'ossidazione dei grassi e della potenza aerobica nei soggetti anziani. Una variante over 50 dello sport più amato al mondo con una regola su tutte: vietato correre.

1 di 17

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17



**Kieran Nicol** afcbct

@nafcbct

Segui

Great walking football session and a great turn out getting more and more each week #afcbct

12:01 - 3 Mar 2015

**I benefici del pallone** - 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".

**Lo studio** - La ricerca coordinata da Peter Reddy ha l'obiettivo dichiarato di "dimostrare che «i più anziani possono tranquillamente giocare ogni settimana senza dolore o fastidio». Per questo motivo un gruppo composto da donne e uomini parteciperà a una serie di partite di *walkign football* per un arco di 12 settimane. Durante questo periodo verranno tenuti sotto controllo alcuni indicatori di buona salute, come l'equilibrio posturale, la pressione sanguigna, la frequenza cardiaca a riposo, la densità ossea e i livelli di colesterolo e glicemia. Lo studio esaminerà anche l'impatto psicologico dell'impegno, per verificare se c'è appagamento e diminuzione dello stress.

**Dare un calcio alla vecchiaia** - Le origini del *walking football* risalgono al 2011, in Gran Bretagna. Da allora questo nuovo sport ha avuto un grande successo, con tanto di fondazione di squadre di "calcio camminato". Il gioco del calcio tradizionale espone i partecipanti a eccessivi rischi di traumi: ecco perché la versione "slow" prevede alcune regole studiate per evitare infortuni e garantire pari opportunità anche a chi possiede difficoltà motorie. La principale, come suggerisce il nome, è che non si può correre, ma solo camminare, pena una punizione per la squadra avversaria. Sono inoltre vietati gli interventi in scivolata e la palla non può viaggiare sopra l'altezza dei fianchi.

Quinntessential Walking Football Demo at Ascot Raceco...





Scegli Tu!

- Calcio serie B
- Sport calcio Roma



Scegli Tu!

- Calcio live
- Calcio gioco

**LIVE**  
**RISULTATI**  
**PRESSO**  
**MOLO**  
**4.44**

20:00 C. Liguria  
Altarese  
CFFS Cogoletto  
0 - 0

20:30 C. Liguria  
Dianese e Golfo  
Ospedaletti  
0 - 0

Prima Pagina Calcio Risultati e classifiche Pallanuoto Basket Volley Ciclismo & MTB Sport acquatici Tennis Ginnastica Rugby Motori Altri sport Tutte le notizie

HOME / CALCIO

Mobile Direttore 342.5072259 Facebook Twitter RSS Archivio

CHE TEMPO FA

**ADESSO**  
20°C

**GIO 20**  
12.7°C  
18.3°C

**VEN 21**  
11.6°C  
17.4°C

@Datameteo.com

CALCIO | martedì 08 dicembre 2015, 18:00

# Iniziativa virtuosa: Il progetto "Calcio Camminato"

▶ 00:00 / 4:14



A inventarlo sono stati gli inglesi, nel 2011, e l'Unione italiana sport per tutti (Uisp) visto il successo che questa nuova disciplina agonistica ha avuto oltre Manica, con 250 squadre "walking" nate in pochi anni e migliaia di tesserati, ha deciso di importarlo anche in Italia. "Questa variante del calcio tradizionale - spiega Roberto Terra, responsabile del progetto **Walking Football** di Bologna - è un modo di giocare al pallone in modo sano e divertente, che combatte la sedentarietà e aiuta a salvaguardare la salute".

Il motto, che poi è anche una regola da fischio dell'arbitro, è "walk, don't run", cioè "cammina, non correre". Perché il Walking Football, che non è un passatempo fine a se stesso ma è uno vero e proprio sport, non lo si gioca come il calcio tradizionale. Certo, in campo ci sono i giocatori (6 per parte), un giudice di gara, e 2 squadre rivali che si contendono il pallone bianco e nero per fare gol nella porta avversaria. Ma difensori, portieri, centrocampisti e attaccanti sono tutti over 50. E durante la partita, correre è vietato. Da qui il nome, che letteralmente significa "calcio camminato".

Le regole sono simili a quelle del calcio italiano, modificate però seguendo alcuni accorgimenti pensati per evitare infortuni durante la gara, e per permettere di indossare la divisa anche a chi, per questioni di salute o di età, avrebbe difficoltà a giocare. La prima, ovviamente, è che chi corre in campo commette un fallo, con conseguente fischio dell'arbitro. La palla, poi, va tenuta bassa, massimo 1,50 metri da terra, sono bandite le scivolate o il gioco violento, e il match, da circa 30 minuti tra primo e

**svsport**  
Mi piace questa Pagina  
Di' che ti piace prima di tutti i tuoi amici

**È in edicola** **2,30**  
**i MieAffari.it**  
migliaia di inserzioni da tutta la Liguria e il Piemonte

DoubleTree by Hilton Hotel London - Tower London, United Kingdom  
Da **140,86 €**

**IN BREVE**  
**mercoledì 19 ottobre**  
Calcio. Raccolta fondi in occasione di Andora - Letimbro (h. 12:45)  
Calcio, Serie D: il punto sul Girone E dopo sette giornate (h. 12:15)  
Sorpresa tra le sorprese, bomber Figone sogna col Finale: "Il gol è un più per me. Ora l'importante è dare continuità". (h. 11:45)  
Calcio, Coppa Liguria Prima Categoria. Altarese, il sogno continua. Mister Ghione: "Cogoletto ottima squadra" (h. 11:16)

**Martina PUBBLICITÀ**  
OGGETTI PUBBLICITARI  
ETICHETTE

**BORDOCAMPO**  
IL BLOG DI  
GIOVANNI ALBANESE

**RUBRICHE**  
Fotogallery  
Multimedia  
Designazioni e squalifiche

NEWSLETTER

Nome: \_\_\_\_\_  
E-mail: \_\_\_\_\_  
Cellulare: \_\_\_\_\_

Iscrivendomi acconsento al trattamento dei dati personali secondo le norme vigenti.

ISCRIVITI

CERCA NEL WEB

Cerca

ACCADEVA UN ANNO FA



Basket  
Basket, Serie C Silver:  
primo acuto per  
l'Azimut Pool 2000  
Vado



Calcio  
Calcio, Pietra Ligure.  
Arvasi è convinto:  
"Ritroviamo il nostro  
gioco e potremo  
puntare in alto"



Altri sport  
Incontro dell'Amicizia:  
Atletica Arcobaleno  
winner in una giornata  
da record!

Leggi tutte le notizie

secondo tempo, viene disputato in campi da calcetto, 6 giocatori contro 6.

L'idea di importare il Walking Football nella Penisola, la Uisp l'ha avuta dopo aver effettuato un sondaggio nei circoli degli anziani. "Molti over 50 ci hanno raccontato che da bambini giocavano al pallone, e che il semplice pensiero di poter ricominciare a farlo gli fa battere il cuore. La voglia, insomma, c'è ancora, mancava solo l'opportunità. E in più, questa particolare disciplina sportiva comporta diversi benefici, sia in termini di salute, sia di socialità". A studiarli è stato Peter Reddy, professore dell'Aston University di Birmingham, le cui ricerche, effettuate su un campione di volontari di un'età compresa tra i 48 e i 65 anni, "uomini e donne, sia giocatori esperti, sia debuttanti alla loro prima partita", hanno dimostrato che "il calcio può essere efficace nei casi di lieve o moderata ipertensione, e che l'elevata attività aerobica a esso connessa produce notevoli miglioramenti nell'ossidazione dei grassi e nella potenza aerobica". A patto, appunto, che il football non preveda la corsa, il fattore, cioè, che rende impossibile, per molti over 50, partecipare a una gara regolamentare. "Ma l'esperienza inglese - precisa Terra - dimostra che ci si può divertire anche giocando in modo sicuro, camminando".

La prima partita di Walking Football d'Italia è stata giocata a Bologna il 15 novembre proprio per far conoscere la disciplina inglese a tutti gli interessati che vi potranno partecipare, anche se è allargare l'iniziativa anche al resto della Penisola, organizzando corsi e partite anche in altre regioni. È infatti dimostrato che la sedentarietà maschile dopo una certa età è molto più alta di quella femminile ed è così che si è pensato che questa attività motoria potesse costituire una bella alternativa. Lo sport, dopo tutto, è un elemento chiave per salvaguardare la salute, ed è anche un bel passatempo per chi, magari in pensione, ha a disposizione un po' di tempo libero da dedicare ai propri interessi.

Per quest'anno si ci è accontentati dell'esordio italiano, ma per il prossimo non sono previsti tornei soltanto in Scozia, Irlanda, Irlanda del Nord, Galles e Inghilterra, ma pure in Australia, Brasile, Francia, Israele, Messico, Marocco, Olanda, Spagna, Sudafrica, Turchia e Stati Uniti. Come dire, viva il calcio per tutti, perché la passione non ha confini e, soprattutto, non ha età.

Ti potrebbero interessare anche:



DONA  
ORA

Calcio. È una Loanesi che fatica a decollare, il D.G. Brian Plave: "A Borzoli un'occasione persa"  
(h. 10:45)



Calcio. Seconda Categoria, Sanremo 80: ecco Matteo Brizio  
(h. 07:33)



**martedì 18 ottobre**

Calcio. Lontano dal "Bacigalupo" è tutto un altro Savona, ora serve una svolta. Murano: "Dobbiamo dare continuità ai risultati in trasferta"  
(h. 19:30)



Coppa Liguria di Prima Categoria: gli arbitri del prossimo turno  
(h. 18:08)



Eccellenza, Vado. Sassari: "La sconfitta con l'Imperia deve essere soltanto una parentesi. Categorico ripartire subito"  
(h. 17:30)



Eccellenza, Albisola. Monteforte: "Due punti gettati al vento. Un vero peccato vista la qualità della prestazione"  
(h. 16:45)



Leggi le ultime di: Calcio

 **faviammoditytes**

Scopri i cosmetici  
all'estratto di  
veleno di vipera!

**VEDI TUTTE LE OFFERTE**

Dalla redazione di SavonaNews:



Volgono al termine i lavori del campo multifunzionale di Luceto



Guadagna € 9,000 al mese, ex operaio racconta come.



Il Presidente Michele Giacchello presenta la West Coast Academy



Torna per la 3ª edizione la Corricelle

ADV

Viaggia in  
car2go

ADV

#saranno4annist

Juventus, Allegri  
c'è, c'è sempre  
stato: anche  
lui...Buffon e  
Cuadrado  
battono il Leone:  
Juventus  
prima...Inter, De Boer a  
rischio esonero:  
decisive le  
pros...Lione-J  
di Calci

## Bologna, ecco il calcio camminato: vietato correre [VIDEO]



*Novità a Bologna, arriva il calcio camminato: inventato in Inghilterra, permette di giocare a pallone anche a chi non può correre*

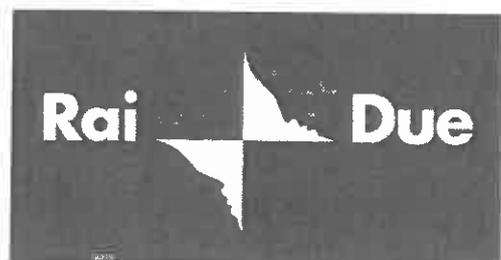
Dopo la prima apparizione in Inghilterra, arriva anche in Italia il **calcio camminato**. A **Bologna**, infatti, la prima partita dimostrativa organizzata da Uisp e aperta a tutti. La prima regola è non correre. Il calcio camminato permette di giocare a pallone anche alle persone che non possono correre. *“Lo scopo principale è quello di non dimenticarsi della terza età – sono le parole del dirigente Uisp, Umberto Molinari, a Repubblica.it – vogliamo che gli over 50 e oltre escano di casa e in questo modo socializzino tra loro e si divertano, che è la cosa più importante”.*



🕒 17:24 17.11.15

Di **Luigi Trapani Lombardo**

**ARTICOLI CORRELATI**



Domenica 17 gennaio il calcio camminato Uisp a a "Quelli che il calcio"



**calci**  
**camminato**



WALKING FOOTBALL

Presentazione nazionale di  
**Calcio Camminato-Walking football**  
Firenze martedì 15 marzo, ore 11.30  
Palavaleri, via Taddeo Alderotti, 26

Dopo una breve **conferenza stampa** di presentazione del Regolamento nazionale e delle esperienze attualmente in corso in varie città italiane, si terrà una **partita dimostrativa** con campioni dello sport, giornalisti e rappresentanti delle istituzioni e del mondo associativo.

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

 [@uispnazionale](https://twitter.com/uispnazionale)



Il 15 marzo 2016, l'edizione delle 19.40 del TgR Toscana ha dedicato un servizio al lancio del Calcio Camminato Uisp



Il 15 marzo 2016 Repubblica.it ha pubblicato un servizio sulla presentazione del Calcio Camminato uisp a Firenze

MARTEDÌ 15 MARZO 2016 18.36.39

**Calcio: in 'calcio camminato' gioco fermo se si corre**

ZCZC7268/SXR OFI06867\_SXR\_QBXX R SPR S57 QBXX Calcio: in 'calcio camminato' gioco fermo se si corre Due tempi da 20 minuti e solo per over 50 sia uomini che donne (ANSA) - FIRENZE, 15 MAR - Al minimo accenno di corsa, l'arbitro ferma il gioco e da' un calcio di punizione agli avversari mentre si puo' 'chiudere un occhio' di fronte al passo svelto. Benvenuti nel mondo del calcio camminato o walking football, un nuovo modo di interpretare quello che da molti e' definito il 'gioco piu' bello del mondo' e che l'**Uisp** (Unione italiana sport) sta lanciando in Italia. Si cammina invece di correre per evitare traumi e stiramenti ma si lascia spazio a giocate funamboliche e tocchi di classe. Possono partecipare sia gli uomini che le donne che abbiano compiuto 50 anni. Rispetto alle regole del calcio ce ne sono alcune studiate ad hoc per evitare infortuni e garantire pari opportunita' anche a chi possiede difficolta' motorie; la palla, per esempio, non puo' superare l'altezza della vita, 1,20 m. circa, e che non si puo' intervenire con irruenza. Le gare sono da due tempi da 20 minuti, il campo utilizzato sara' quello del calcio a 5 e si gioca 6 contro 6 con il portiere. L'anteprima nazionale e la conferenza stampa di lancio si sono svolte questa mattina al Palavalenti di Firenze, con due squadre over 50. In campo anche Gianni Mura ed Eraldo Pecci in maglia gialla e che hanno 'sfidato' la squadra in casacca blu con in campo il presidente nazionale di **Uisp**, Vincenzo Manco. Il punteggio finale e' stato di 3-3. Tra i marcatori Pecci, andato a segno su rigore. "Lui il calcio camminato lo aveva inventato gia' qualche anno fa ma nessuno se n'era accorto - ha commentato ironicamente Bruno Pizzul al microfono. "Aderisco volentieri a tutto cio' che rallenta, per questo sono oggi con l'**Uisp** al battesimo del calcio camminato" - ha detto Gianni Mura . Soddisfatto il presidente di **Uisp** Firenze Mauro Dugheri. "Siamo felice di ospitare questo lancio nazionale di una disciplina che e' nella nostra filosofia e coniuga la passione per il calcio con le problematiche della salute". "L'idea e' nata in Inghilterra - ha evidenziato Manco -, noi l'abbiamo importata ed adattata alla nostra visione di sport sociale e per tutti". Gli incontri saranno diretti da arbitri che verranno formati dall'**Uisp**. (ANSA). CRM 15-MAR-16 18:36 NNNN

MARTEDÌ 15 MARZO 2016 18.10.57

**SPORT. GIOCARE A CALCIO CAMMINANDO, DISCIPLINA LANCIATA DA UISP**

(RED.SOC.) FIRENZE- Si chiama 'Calcio camminato', oppure 'Walking football'. E' un nuovo modo di vivere e interpretare il calcio, un calcio pensato soprattutto per gli anziani, dove i calciatori giocando camminando, senza correre. In caso di corsa, l'arbitro ferma il gioco e da' un calcio di punizione agli avversari. In campo due squadre da 6 giocatori ciascuna. **Uisp** sta lanciando questa nuova disciplina in tutta Italia ed oggi c'e' stata la presentazione a Firenze. In campo anche Gianni Mura ed Eraldo Pecci in maglia gialla, di fronte alla squadra in casacca blu' con il presidente **Uisp** Vincenzo Manco. Come e' nata l'idea del calcio camminato? "Anche' in questo caso si e' trattato di un'idea nata in Inghilterra che noi abbiamo importato ed adattato alla nostra visione di sport sociale e per tutti - dice Vincenzo Manco, presidente nazionale **Uisp**- La novita' e' questa: si cammina anziche' correre, cosi' non si perde il gusto del bel gesto atletico o del tocco di classe e allo stesso tempo non si rischia niente. Ne' traumi, ne' stiramenti. Si gioca tutti insieme, gli over 50 sono a casa loro e potranno tornare a calzare gli scarpini". Le attivita' stanno partendo in molti Comitati **Uisp** italiani e l'idea sta riscontrando un entusiasmo crescente. Ci sono gia' appuntamenti stabili e settimanali a Bologna, mentre a Reggio Calabria, Taranto, Firenze, Enna, Perugia e Rovigo sono in programma i primi Tornei promozionali, cosi' come in varie localita' della Toscana, della Lombardia, del Trentino, del Veneto e delle Marche. Per la "Festa del papa" tornei il 19 e 20 marzo ad Udine e in Valle Susa. Per il fine settimana festivo del 22 e 25 aprile sono previste Feste di avvio del Calcio camminato-Walking football a Bolzano, nella provincia di Torino e nel resto del Piemonte. ([www.redattoresociale.it](http://www.redattoresociale.it)) 18:10 15-03-16 NNNN

Data:

mercoledì 16.03.2016

## LA NAZIONE FIRENZE

Estratto da Pagina:

13

TEMPO LIBERO

### L'INIZIATIVA PRESENTATO IERI DALL'UISP AL PALAVALENTI E RIVOLTO AGLI OVER 50

# «Calcio camminato» ecco il nuovo sport

**UN NUOVO** modo di giocare al calcio: sicuro, divertente e che fa bene alla salute, ecco il «Walking Football». Si gioca in campi di calcio a 5 (ma con cinque giocatori più il portiere) e la regola principale è che non si può correre, valida però la camminata veloce; inoltre non è consentito lanciare la palla facendola alzare più di un metro e venti circa da terra giocando con pallone a rimbalzo controllato. È vietata qualsiasi forma di contatto irruento.

Il «Walking Football» è nato per consentire di giocare a calcio anche dopo una certa età ed in particolare per gli Over 50. È una proposta rivolta alle tante persone che, seppur non più giovanissimi, hanno sempre voglia di far sport, stare insieme e socializzare.

**AL PALAVALENTI** si è alzato ieri il sipario sull'interessante e innovativo «Calcio camminato» con l'Uisp, presieduta da Vincenzo Manco, promo-

trice dell'evento presentato da Bruno Pizzul e Gianni Mura, saluti istituzionali di Maria Federica Giuliani presidente Commissione cultura e sport del Comune e di altre personalità.

L'idea vincente è di creare un nuovo gioco, quanto più fedele possibile al calcio come lo conosciamo e praticiamo, per consentire anche a chi, più avanti con l'età e che non ha più le capacità fisiche per giocare come in passato, di scendere ancora in campo.

F. Que.



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.



Facebook 13 | Tweet | Google + 0

## Giocare a calcio camminando, il nuovo sport lanciato dalla Uisp

Si chiama 'Calcio camminato' ed è pensato soprattutto per gli anziani. In caso di corsa, l'arbitro ferma il gioco e dà una punizione agli avversari. Oggi la presentazione a Firenze

15 marzo 2016

FIRENZE – Si chiama 'Calcio camminato', oppure 'Walking football'. E' un nuovo modo di vivere e interpretare il calcio, un calcio pensato soprattutto per gli anziani, dove i calciatori giocando camminando, senza correre. In caso di corsa, l'arbitro ferma il gioco e dà un calcio di punizione agli avversari. In campo due squadre da 6 giocatori ciascuna. Uisp sta lanciando questa nuova disciplina in tutta Italia ed oggi c'è stata la presentazione a Firenze. In campo anche Gianni Mura ed Eraldo Pecci in maglia gialla, di fronte alla squadra in casacca blu con il presidente Uisp Vincenzo Manco.

Come è nata l'idea del calcio camminato? "Anche in questo caso si è trattato di un'idea nata in Inghilterra che noi abbiamo importato ed adattato alla nostra visione di sport sociale e per tutti – dice Vincenzo Manco, presidente nazionale Uisp - La novità è questa: si cammina anziché correre, così non si perde il gusto del bel gesto atletico o del tocco di classe e allo stesso tempo non si rischia niente. Né traumi, né stiramenti. Si gioca tutti insieme, gli over 50 sono a casa loro e potranno tornare a calzare gli scarpini".

Le attività stanno partendo in molti Comitati Uisp italiani e l'idea sta riscontrando un entusiasmo crescente. Ci sono già appuntamenti stabili e settimanali a Bologna, mentre a Reggio Calabria, Taranto, Firenze, Enna, Perugia e Rovigo sono in programma i primi Tornei promozionali, così come in varie località della Toscana, della Lombardia, del Trentino, del Veneto e delle Marche. Per la "Festa del papà" tornei il 19 e 20 marzo ad Udine e in Valle Susa. Per il fine settimana festivo del 22 e 25 aprile sono previste Feste di avvio del Calcio camminato-Walking football a Bolzano, nella provincia di Torino e nel resto del Piemonte.

© Copyright Redattore Sociale

### Ti potrebbe interessare anche...



**Vietato correre: il "calcio camminato" ideale per over 50 e persone disabili**  
Multimedia



**Mattia torna in campo, grazie al calcio camminato**  
Notiziario



**"Walking football", vietato correre: il calcio camminato che fa bene agli over 50**  
Notiziario



Facebook 13 | Tweet | Google + 0

**RS L'AGENZIA**  
di REDATTORE SOCIALE

Assistenti sociali scrivono a Renzi: fare di più per tutelare le fragilità

**TERME KRKA**

**Piaceri primaverili alle Terme Krka!**

Vacanza wellness alle terme o al mare  
Camminata nordica o passeggiate fungomare

Verifica offerte speciali! >

La sfida del "signore di Fukushima", resistere nelle terre contaminate

» tutti i video

### Lette in questo momento

L'Aquila a 6 anni dal terremoto, tra memoria e "nostalgia del futuro"



L'Aquila, ri creare la vita di comunità: volontari aiutano anziani e donne sole



L'Aquila, da case temporanee dopo il sisma a cohousing per adulti autistici



» Notiziario

#gonews.it®

Firenze

mercoledì 16 marzo 2016 - 09:39



Tempo Libero Toscana

il punto di riferimento per il tuo Tempo Libero

HOME → FIRENZE E PROVINCIA →

&lt;&lt; INDIETRO



rospetto.com

## L'Uisp lancia il calcio camminato. Anteprima in città con Pecci, Pizzul e Gianni Mura

15 marzo 2016 16:51 Sport Firenze



L'esibizione di calcio camminato

Chiamatelo calcio camminato o walking football, ma la sostanza non cambia: siamo di fronte ad un nuovo modo di vivere e interpretare il 'gioco più bello del mondo', che l'Uisp sta lanciando in Italia. Una modalità che in poco tempo ha incontrato il favore di tante persone e che incrocia una politica dell'associazione che è anche un manifesto: stili di vita attivi e salute, a tutte le età.

L'anteprima nazionale e la conferenza stampa di lancio si sono svolte questa mattina al Palavalenti di Firenze, con due squadre over 50. In campo anche Gianni Mura ed Eraldo Pecci in maglia gialla, di fronte alla squadra in casacca blu con il presidente Uisp Vincenzo Manco. Il punteggio finale è stato di 3-3. Anche Pecci è andato in gol su rigore.

"Lui il calcio camminato lo aveva inventato già qualche anno fa ma nessuno se n'era accorto": è stato questo il commento scherzoso di Bruno Pizzul al microfono.

"Aderisco volentieri a tutto ciò che rallenta, per questo sono oggi con l'Uisp al battesimo del calcio camminato", ha detto Gianni Mura che ha giocato gran parte dei due tempi previsti. Alla fine facce divertite e la convinzione che questa variante del calcio avrà un futuro nel nostro Paese.

Soddisfatto il presidente Uisp Firenze Mauro Dugheri: "Siamo felice di ospitare a Firenze questo lancio nazionale di una disciplina che è nella nostra filosofia e coniuga la passione per il calcio con le problematiche della salute, in un contesto di divertimento e attività motoria senza traumi. Una pratica per qualsiasi età e per qualsiasi condizione fisica".

Come è nata l'idea del calcio camminato? "Anche in questo caso si è trattato di un'idea nata in Inghilterra che noi abbiamo importato ed adattato alla nostra visione di sport sociale e per tutti - dice Vincenzo Manco, presidente nazionale Uisp - La novità è questa: si cammina anziché correre, così non si perde il gusto del bel gesto atletico o del tocco di classe e allo stesso tempo non si rischia niente. Né traumi, né stiramenti. Si gioca tutti insieme, gli

over 50 sono a casa loro e potranno tornare a calzare gli scarponi".

L'attività potrebbe svolgersi nei mesi più freddi in palestra o al coperto, e nei mesi caldi, all'aperto. Gli incontri saranno diretti da arbitri che verranno formati dall'Uisp, preparati tecnicamente per far rispettare le regole ma anche socialmente e culturalmente. Figure in grado di valorizzare il primo obiettivo: la salute delle persone in campo, privilegiando il divertimento e il movimento rispetto all'agonismo.

Prossimi appuntamenti e calendario. Le attività stanno partendo in molti Comitati Uisp italiani e l'idea sta riscontrando un entusiasmo crescente. Ci sono già appuntamenti stabili e settimanali a Bologna, mentre a Reggio Calabria, Taranto, Firenze, Enna, Perugia e Rovigo sono in programma i primi tornei promozionali, così come in varie località della Toscana, della Lombardia, del Trentino, del Veneto e delle Marche. Per la 'Festa del papà'

Tornei il 19 e 20 marzo ad Udine e in Valle Susa. Per il fine settimana festivo del 22 e 25 aprile sono previste Feste di avvio del Calcio camminato-Walking football a Bolzano, nella provincia di Torino e nel resto del Piemonte.

Parlando di regole, eccone alcune. La regola ferrea del calcio camminato è che al minimo accenno di corsa, l'arbitro ferma il gioco e dà un calcio di punizione agli avversari. Mentre è pronto a chiudere un occhio di fronte al passo svelto.

Possono partecipare tutte le persone, uomini e donne, che abbiano compiuto 50 anni. Rispetto alle regole del calcio ce ne sono alcune studiate ad hoc per evitare infortuni e garantire pari opportunità anche a chi possiede difficoltà motorie, come ad esempio che la palla non può superare l'altezza della vita, 1,20 m. circa, e che non si può intervenire con irruenza. Le altre regole: due tempi di 20 minuti; campo con dimensioni di quello di calcio a 5; si gioca 6 contro 6 con il portiere.



Fonte: Ufficio Stampa Uisp

Tutte le notizie di Firenze

**Prestiti Cattivi Pagatori**

Fino a 30.000 € Esito in 24 h



**CHIEDI ORA**

#### Articoli correlati

 [ Firenze ] Nel 'calcio camminato' il gioco si ferma se si corre: ecco l'ultima idea della Uisp

 Altre 9 banche a rischio in Italia. Ecco l'elenco (Sponsor)

 [ Montecatini Terme ] Comune europeo dello sport 2017: prosegue la candidatura con seminari e tornei

 [ Pisa ] Meeting d'apertura di 'Pisa Città Europea dello Sport'. L'intervento di Andrea Zorzi

 [ Pisa ] Città europea dello sport, meeting d'apertura con il campione di pallavolo Andrea Zorzi

 [ Pisa ] Capitale europea dello sport, 180 eventi in programma

<< Indietro

<http://www.dilettantitoscana.it/2016/03/la-uisp-lancia-in-italia-una-nuova-disciplina-il-calcio-camminato/>

## La Uisp lancia in Italia una nuova disciplina, il calcio camminato

Pubblicato da admin il 15 mar 2016

 My Page

Chiamatelo calcio camminato o walking football, ma la sostanza non cambia: siamo di fronte ad un nuovo modo di vivere e interpretare il "gioco più bello del mondo", che l'Uisp sta lanciando in Italia. Una modalità che in poco tempo ha incontrato il favore di tante persone e che incrocia una politica dell'associazione che è anche un manifesto: stili di vita attivi e salute, a tutte le età.

L'anteprima nazionale e la conferenza stampa di lancio si sono svolte questa mattina al Palavalenti di Firenze, con due squadre over 50. In campo anche Gianni Mura ed Eraldo Pecci in maglia gialla, di fronte alla squadra in casacca blu con il presidente Uisp Vincenzo Manco. Il punteggio finale è stato di 3-3. Anche Pecci è andato in gol su rigore. "Lui il calcio camminato lo aveva inventato già qualche anno fa ma nessuno se n'era accorto": è stato questo il commento scherzoso di Bruno Pizzul al microfono.

"Aderisco volentieri a tutto ciò che rallenta, per questo sono oggi con l'Uisp al battesimo del calcio camminato", ha detto Gianni Mura che ha giocato gran parte dei due tempi previsti. Alla fine facce divertite e la convinzione che questa variante del calcio avrà un futuro nel nostro Paese.

Soddisfatto il presidente Uisp Firenze Mauro Dugheri: "Siamo felice di ospitare a Firenze questo lancio nazionale di una disciplina che è nella nostra filosofia e coniuga la passione per il calcio con le problematiche della salute, in un contesto di divertimento e attività motoria senza traumi. Una pratica per qualsiasi età e per qualsiasi condizione fisica".

Come è nata l'idea del calcio camminato? "Anche in questo caso si è trattato di un'idea nata in Inghilterra che noi abbiamo importato ed adattato alla nostra visione di sport sociale e per tutti - dice Vincenzo Manco, presidente nazionale Uisp - La novità è questa: si cammina anziché correre, così non si perde il gusto del bel gesto atletico o del tocco di classe e allo stesso tempo non si rischia niente. Né traumi, né stiramenti. Si gioca tutti insieme, gli over 50 sono a casa loro e potranno tornare a calzare gli scarpini".

L'attività potrebbe svolgersi nei mesi più freddi in palestra o al coperto, e nei mesi caldi, all'aperto. Gli incontri saranno diretti da arbitri che verranno formati dall'Uisp, preparati tecnicamente per far rispettare le regole ma anche socialmente e culturalmente. Figure in grado di valorizzare il primo obiettivo: la salute delle persone in campo, privilegiando il divertimento e il movimento rispetto all'agonismo.

Prossimi appuntamenti e calendario. Le attività stanno partendo in molti Comitati Uisp italiani e l'idea sta riscontrando un entusiasmo crescente. Ci sono già appuntamenti stabili e settimanali a Bologna, mentre a Reggio Calabria, Taranto, Firenze, Enna, Perugia e Rovigo sono in programma i primi tornei promozionali, così come in varie località della Toscana, della Lombardia, del Trentino, del Veneto e delle Marche. Per la Festa del papà tornei il 19 e 20

marzo ad Udine e in Valle Susa. Per il fine settimana festivo del 22 e 25 aprile sono previste feste di avvio del Calcio camminato-Walking football a Bolzano, nella provincia di Torino e nel resto del Piemonte.

Parlando di regole, eccone alcune. La regola ferrea del calcio camminato è che al minimo accenno di corsa, l'arbitro ferma il gioco e dà un calcio di punizione agli avversari. Mentre è pronto a chiudere un occhio di fronte al passo svelto. Possono partecipare tutte le persone, uomini e donne, che abbiano compiuto 50 anni. Rispetto alle regole del calcio ce ne sono alcune studiate ad hoc per evitare infortuni e garantire pari opportunità anche a chi possiede difficoltà motorie, come ad esempio che la palla non può superare l'altezza della vita, 1,20 m. circa, e che non si può intervenire con irruenza. Le altre regole: due tempi di 20 minuti; campo con dimensioni di quello di calcio a 5; si gioca 6 contro 6 con il portiere.



News dalle Pubbliche Amministrazioni  
della Città Metropolitana di Firenze ■■■

[Volontariato] [Sport]

Redazione Met Sport

## **L'Uisp lancia in Italia il Calcio camminato – Walking football: divertente, fa bene alla salute e fa conservare il piacere del “gioco più bello del mondo” anche agli over 50**

*Anteprima nazionale a Firenze, con presentazione e partita dimostrativa: in campo Gianni Mura ed Eraldo Pecci. Al microfono Bruno Pizzul*



Chiamatelo calcio camminato o walking football, ma la sostanza non cambia: siamo di fronte ad un nuovo modo di vivere e interpretare il “gioco più bello del mondo”, che l'Uisp sta lanciando in Italia. Una modalità che in poco tempo ha incontrato il favore di tante persone e che incrocia una politica

dell'associazione che è anche un manifesto: stili di vita attivi e salute, a tutte le età.

L'anteprima nazionale e la conferenza stampa di lancio si sono svolte questa mattina al Palavallardi di Firenze, con due squadre over 50. In campo anche Gianni Mura ed Eraldo Pecci in maglia gialla, di fronte alla squadra in casacca blu con il presidente Uisp Vincenzo Manco. Il punteggio finale è stato di 3-3. Anche Pecci è andato in gol su rigore. “Lui il calcio camminato lo aveva inventato già qualche anno fa ma nessuno se n'era accorto”: è stato questo il commento scherzoso di Bruno Pizzul al microfono.

“Aderisco volentieri a tutto ciò che rallenta, per questo sono oggi con l'Uisp al battesimo del calcio camminato”, ha detto Gianni Mura che ha giocato gran parte dei due tempi previsti. Alla fine facce divertite e la convinzione che questa variante del calcio avrà un futuro nel nostro Paese.

Soddisfatto il presidente Uisp Firenze Mauro Dugheri: “Siamo felice di ospitare a

Firenze questo lancio nazionale di una disciplina che è nella nostra filosofia e coniuga la passione per il calcio con le problematiche della salute, in un contesto di divertimento e attività motoria senza traumi. Una pratica per qualsiasi età e per qualsiasi condizione fisica”.

Come è nata l'idea del calcio camminato? “Anche in questo caso si è trattato di un'idea nata in Inghilterra che noi abbiamo importato ed adattato alla nostra visione di sport sociale e per tutti – dice Vincenzo Manco, presidente nazionale Uisp - La novità è questa: si cammina anziché correre, così non si perde il gusto del bel gesto atletico o del tocco di classe e allo stesso tempo non si rischia niente. Né traumi, né stiramenti. Si gioca tutti insieme, gli over 50 sono a casa loro e potranno tornare a calzare gli scarpini”.

L'attività potrebbe svolgersi nei mesi più freddi in palestra o al coperto, e nei mesi caldi, all'aperto. Gli incontri saranno diretti da arbitri che verranno formati dall'Uisp, preparati tecnicamente per far rispettare le regole ma anche socialmente e culturalmente. Figure in grado di valorizzare il primo obiettivo: la salute delle persone in campo, privilegiando il divertimento e il movimento rispetto all'agonismo.

Prossimi appuntamenti e calendario. Le attività stanno partendo in molti Comitati Uisp italiani e l'idea sta riscontrando un entusiasmo crescente. Ci sono già appuntamenti stabili e settimanali a Bologna, mentre a Reggio Calabria, Taranto, Firenze, Enna, Perugia e Rovigo sono in programma i primi Tornei promozionali, così come in varie località della Toscana, della Lombardia, del Trentino, del Veneto e delle Marche. Per la “Festa del papà” Tornei il 19 e 20 marzo ad Udine e in Valle Susa. Per il fine settimana festivo del 22 e 25 aprile sono previste Feste di avvio del Calcio camminato-Walking football a Bolzano, nella provincia di Torino e nel resto del Piemonte.

Parlando di regole, eccone alcune. La regola ferrea del calcio camminato è che al minimo accenno di corsa, l'arbitro ferma il gioco e dà un calcio di punizione agli avversari. Mentre è pronto a chiudere un occhio di fronte al passo svelto. Possono

partecipare tutte le persone, uomini e donne, che abbiano compiuto 50 anni. Rispetto alle regole del calcio ce ne sono alcune studiate ad hoc per evitare infortuni e garantire pari opportunità anche a chi possiede difficoltà motorie, come ad esempio che la palla non può superare l'altezza della vita, 1,20 m. circa, e che non si può intervenire con irruenza. Le altre regole: due tempi di 20 minuti; campo con dimensioni di quello di calcio a 5; si gioca 6 contro 6 con il portiere.

15/03/2016 19.13

*Redazione Met Sport*

QN

Altre Città &gt;

	BUSINESS CLASS DA*		BUSINESS CLASS DA*
Shanghai	€ 1.947	Tokyo	€ 2.196
Hong Kong	€ 2.022	Dubai	€ 2.249

Prenota entro il 19 marzo 2016.

Prenota ora

\*Termini e condizioni applicate.

Hello Tomorrow

- [Champions League](#)



Champions League

[Mer 16/03, ore 20:45](#)
[Mer 16/03, ore 20:45](#)
[Mar 08/03, ore 20:45](#)
[Mar 08/03, ore 20:45](#)
[Mer 09/03, ore 18:00](#)
[Me](#)



FIRENZE

CALCIO

## Il calcio? Si gioca anche senza correre. Ecco come / VIDEO

Commenti

**Pala Valenti: anteprima nazionale di Calcio Camminato**

3 Firenze, Pala Valenti: anteprima nazionale di Calcio Camminato. Commenta l'incontro Bruno Pizzul (Giuseppe Calzas/New Press Photo)

Firenze, 15 marzo 2016 - Diverte, fa bene alla salute e fa conservare il piacere del 'gioco più bello del mondo', il **calcio**, anche agli over 50. È il 'Walking Football', che come dice la parola stessa, sta per **calcio camminato**, che l'**Uisp** ha lanciato in Italia con una presentazione nazionale al Palavalenti di **Firenze**, che ha visto la presenza di personaggi illustri come **Bruno Pizzul** (nella foto), **Eraldo Pecci**, **Gianni Mura**, il presidente Uisp **Vincenzo Manco** e **Mauro Dugheri**, presidente Uisp Firenze.

Siamo di fronte a un nuovo modo di vivere e interpretare il calcio, che in poco tempo ha incontrato il favore di tante persone e che incrocia una politica dell'associazione che è anche un manifesto: stili di vita attivi e salute, a tutte le età. Questa nuova attività nasce in Inghilterra nel 2011, in seguito ad un sondaggio tra i tesserati di vari circoli di over 50 in cui veniva chiesto loro quale attività avrebbero voluto svolgere. È emerso che moltissimi avevano ancora voglia di giocare a calcio. Da qui l'idea di creare un

nuovo gioco, più fedele possibile al calcio che conosciamo e pratichiamo, per consentire di scendere in campo anche a persone più avanti con l'età o con diminuite capacità fisiche.

Così è nata l'idea di un calcio a ritmo più blando: camminando, appunto. La novità è proprio questa: non si perde il gusto del bel gesto atletico o del tocco di classe, ma allo stesso tempo non si rischiano né traumi né stiramenti. È così che gli over 50 potranno tornare a calzare gli scarpini in partite che saranno dirette da arbitri formati da Uisp.

"Il calcio camminato è una proposta adatta al nostro contesto - spiega **Alessandro Baldi**, responsabile nazionale calcio Uisp - Le reti sociali in cui sono presenti le persone a cui ci rivolgiamo sono infatti molto estese, i principali interlocutori li possiamo trovare nell'associazionismo dei centri sociali, nelle comunità, ma anche all'interno delle società sportive affiliate. Il nostro obiettivo è attivare in alcune città pilota un campionato ad otto squadre con la possibilità di una fase finale tra le squadre vincenti delle città. L'attività potrebbe svolgersi nei mesi più freddi in palestra o al coperto, e nei mesi caldi, all'aperto. Gli incontri saranno diretti da arbitri ufficiali, che siano, oltre che preparati culturalmente e tecnicamente per far rispettare le regole del calcio camminato, anche dei tutori della salute degli atleti in campo, avendo quindi maggiore accortezza per il loro fisico, gestendo al meglio lo svolgimento della gara e privilegiando il divertimento e il movimento all'"agonismo".

Parlando di regole, eccone alcune. La regola ferrea del calcio camminato è che al minimo accenno di corsa, l'**arbitro** ferma il gioco e dà un calcio di punizione agli avversari. Mentre è pronto a chiudere un occhio di fronte al passo svelto. Rispetto alla versione originale del calcio, ce ne sono alcune studiate ad hoc per evitare infortuni e garantire pari opportunità anche a chi possiede difficoltà motorie: ad esempio la palla non può superare l'altezza della vita, 1,50 m circa, e non si può intervenire in scivolata o con irruenza.

Le altre regole del calcio camminato sono: due tempi che possono variare dai 15 ai 20 minuti; campo con dimensioni di quello da calcetto; e si gioca 6 vs 6 con il portiere. Ieri al Palavalenti, dopo la presentazione del Regolamento nazionale e delle esperienze attualmente in corso in varie città italiane, si è tenuta anche una partita dimostrativa con sportivi, giornalisti e rappresentanti del mondo associativo.

di MAURIZIO COSTANZO

RIPRODUZIONE RISERVATA

CONDIVIDI SU FACEBOOK

## Video consigliati

50 Cent si prende gioco del tribunale

Allarme attentato a Berlino: esplose auto in corsa

Vi raccomandiamo (Sponsored)

110 al 16 marzo

World

Tra il 15 e il 16 di marzo 2016 molte tv nazionali e locali e siti web hanno dedicato servizi alla presentazione del Calcio Camminato Uisp:

web:

## **LA NAZIONE**

La Nazione pubblica un video sulla presentazione del Calcio camminato Uisp a Firenze

**la Repubblica.it**

Repubblica.it dedica un servizio alla presentazione del Calcio Camminato Uisp a Firenze

Tv:



Tgr Toscana dedica un servizio al Calcio Camminato Uisp



Italia 7 dedica un servizio al Calcio camminato Uisp



Toscana Tv dedica un servizio al Calcio camminato uisp



Rtv38 dedica un servizio al calcio Camminato Uisp

## Radio

Anche le radio nazionali e locali hanno parlato del Calcio Camminato Uisp : ecco quali



Radio Due durante la trasmissione "Il ruggito del coniglio" delle ore 8.00



Radio dj durante la trasmissione mattutina "Chiamate Roma triuno triuno" del Trio medusa



Giornale radio sociale durante l'edizione delle ore 12.00 del 16 marzo 2016



Radio Toscana



Lady Radio



Radio Blu



Radio Sportiva



Radio Bruno



Controradio

## Sport: a Firenze il via ufficiale al "calcio camminato"

Prima regola non si corre, dimostrazione con Gianni Mura e Eraldo Pecci, telecronaca di Bruno Pizzul. Via ai primi tornei



Redazione

16 marzo 2016 12:33

**Chiamatelo calcio camminato o walking football, ma la sostanza non cambia:** l'Uisp lancia nuovo modo di vivere e interpretare "il gioco più bello del mondo". L'anteprima nazionale e la presentazione ieri al Palavalenti di Firenze, con due squadre over 50. In campo anche **Gianni Mura ed Eraldo Pecci**.

Il punteggio finale è stato di 3-3. "Pecci il calcio camminato lo aveva inventato già qualche anno fa ma nessuno se n'era accorto", scherza di Bruno Pizzul, che ha fatto la telecronaca della partita. "Aderisco volentieri a tutto ciò che rallenta, per questo sono oggi al battesimo del calcio camminato", dice Gianni Mura.

Soddisfatto il presidente Uisp Firenze Mauro Dugheri: "Siamo felice di aver ospitato a Firenze il lancio nazionale di una disciplina che è nella nostra filosofia e coniuga la passione per il calcio con le problematiche della salute, in un contesto di divertimento e attività motoria senza traumi. **Una pratica per qualsiasi età e per qualsiasi condizione fisica**".

Come è nata l'idea del calcio camminato? "Anche in questo **l'idea è nata in Inghilterra**, noi l'abbiamo importata ed adattata alla nostra visione di sport sociale e per tutti – dice Vincenzo Manco, presidente nazionale Uisp -. La novità è che si cammina anziché correre, così non si perde il gusto del bel gesto atletico o del tocco di classe e allo stesso tempo non si rischia niente. Né traumi, né stiramenti. Si gioca tutti insieme, gli over 50 sono a casa loro e potranno tornare a calzare gli scarpini".

La prima ferrea regola del calcio camminato è che non si può correre: **al minimo accenno di corsa, l'arbitro ferma il gioco** e dà un calcio di punizione agli avversari. Mentre è consentito il "passo svelto". Possono partecipare tutte le persone, uomini e donne, che abbiano compiuto 50 anni. Rispetto alle regole del calcio ce ne sono alcune studiate ad hoc per evitare infortuni e garantire pari opportunità anche a chi possiede

difficoltà motorie, come ad esempio che la palla non può superare l'altezza della vita, 1,20 metri circa, e che non si può intervenire con irruenza. Le altre regole: due tempi di 20 minuti, campo con dimensioni di quello di calcio a 5, si gioca 6 contro 6 con il portiere.

Il calcio camminato sta già partendo in molti comitati Uisp italiani, con appuntamenti stabili e settimanali a Bologna, mentre a Firenze, Reggio Calabria, Taranto, Enna, Perugia e Rovigo sono in programma i primi tornei promozionali, così come in varie altre località di Toscana, Lombardia, Trentino, Veneto e Marche.

CORRIERE DELLA SERA

CORRIERE FIORENTINO / SPORT



## Vietato correre, ecco il calcio camminato



1 / 8

Slide Show  

Vietato correre, si può calciare il pallone solo camminando. Ecco il calcio camminato, una novità presentata in anteprima nazionale a Firenze dalla Uisp. Le regole sono quelle del calcio a 5, con pochi correttivi. Possono partecipare uomini e donne che abbiano compiuto i 50 anni, distribuiti in due squadre di 5 giocatori più il portiere. Regole ferrea del walking football è camminare. Il passo svelto è ammesso. ma guai a correre: l'arbitro ferma il gioco e dà un calcio di punizione alla squadra avversaria.

La partita di calcio camminato si svolge in due tempi da venti minuti l'uno. Rispetto alla versione classica, le regole sono state studiate per evitare infortuni e garantire pari opportunità anche a chi possiede difficoltà motorie. La palla, ad esempio, non può superare l'altezza della vita (1,20 metri); è vietato inoltre intervenire in scivolata o con irruenza sull'avversario. Alla presentazione di questa nuova disciplina per over 50, tra gli altri, c'erano Vincenzo Manco, presidente nazionale Uisp, il telecronista Bruno Pizzul, il giornalista Gianni Mura e il commentatore televisivo Eraldo Pecci. (Foto Ag. Massimo Sestini)

### ALTRE NOTIZIE

Raccomandato da 

La rivoluzione francese dei bus Un biglietto per tutta la Toscana



Quattro feriti in autostrada A11 bloccata per due ore nella notte



Non è solo cartapesta



Schmidt a Mauthausen «Ora stiamo imparando»



Ariani, uno stenterello con l'anima di Pierrot




**FORD FIESTA ECOBOOST**  
**€ 9.950**  
GRAZIE AGLI ECOINCENTIVI FORD

**RISCOPRI LA PASSIONE PER LA GUIDA.**  
**€ 250 DI EXTRA BONUS SU FIESTA ECOBOOST SE FAI UN TEST DRIVE.**



# Nasce un nuovo sport: il 'Calcio Camminato'

CURIOSITÀ | 15/03/2016

Visualizzato 1191 volte



Un nuovo modo di vivere e interpretare il "gioco più bello del mondo"

**RE|TASTE**


Dal 20% al 50%  
 nei migliori ristoranti

Una modalità di **giocare a calcio** che coinvolge chi non ha più l'età per giocare al calcio a 11. Il calcio camminato coinvolgerà persone **dai 50 anni in su**.

L'anteprima nazionale e la conferenza stampa di lancio si sono svolte questa mattina al **Palavalenti di Firenze**, con due squadre over 50.

In campo anche **Gianni Mura ed Eraldo Pecci** in maglia gialla, di fronte alla squadra in casacca blu con il presidente Uisp Vincenzo Manco.

Il punteggio finale è stato di **3-3**. Anche Pecci è andato in gol su rigore. "Lui il calcio camminato lo aveva inventato già qualche anno fa ma nessuno se n'era accorto": è stato questo il commento scherzoso di **Bruno Pizzul** al microfono.

Ecco alcune regole:

Al minimo accenno di corsa, **l'arbitro ferma il gioco** e dà un calcio di punizione agli avversari.

Possono partecipare tutte le persone, uomini e donne, che abbiano **compiuto 50 anni**.

**La palla non può superare l'altezza della vita**, 1,20 m. circa, e che non si può intervenire con irruenza.

Due tempi di **20 minuti**; campo con dimensioni di quello di calcio a 5

Si gioca **6 contro 6** con il portiere.

Prossimi appuntamenti e calendario:

Le attività stanno partendo in molti Comitati Uisp italiani e l'idea sta riscontrando un entusiasmo crescente. Ci sono già appuntamenti stabili e settimanali a Bologna, mentre a Reggio Calabria, Taranto, **Firenze**, Enna, Perugia e Rovigo sono in programma i primi Tornei promozionali, così come in varie località della Toscana, della Lombardia, del Trentino, del Veneto e delle Marche.

**"TUTTI I CITTADINI DEI GIGLI HANNO DIRITTO ALLO SHOPPING FELICE"**



# il NUOVO Reporter

NEWS COSA FARE SPORT

MULTIMEDIA

GIOVEDÌ 17 MARZO 2016

FIorentina TUTTO LO SPORT

# Calcio # Sport

Accedi 

QUARTIERI DI FIRENZE

## ECCO IL CALCIO PER GLI OVER 50: VIETATO CORRERE

Si gioca 6 contro 6, uomini e donne insieme purché abbiano superato il mezzo secolo d'età. Palla a terra e contatti vietati: è il "calcio camminato", un modo nuovo di giocare a pallone portato in Italia dalla Uisp. Ieri a Firenze la prima partita, in campo Eraldo Pecci e Gianni Mura. Con telecronaca di Bruno Pizzul

◆ Andrea Tani



Possono giocare tutti, uomini e donne, atleti provetti e persone con difficoltà motorie. Unico requisito: aver superato i 50 anni e non aver nessuna intenzione di correre. È il **walking football, il calcio camminato, l'ultima novità in fatto di sport per tutti presentata ieri dalla Uisp** nell'unico modo possibile: con la prima partita italiana, che ha visto sul campo del Palaeventi di Firenze due squadre capitanate da due giocatori d'eccezione, l'ex giocatore e oggi commentatore Eraldo Pecci e il giornalista Gianni Mura. Con Bruno Pizzul al microfono per la telecronaca.

### PALLA A TERRA E CORSA VIETATA

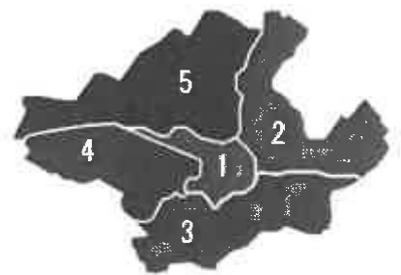
La regola di base è che non si corre: **al minimo accenno di corsa l'arbitro ferma il gioco e concede un calcio di punizione agli avversari**. Al massimo è ammesso il passo svelto. Rispetto alle regole del calcio ce ne sono alcune studiate ad hoc per evitare infortuni e garantire pari opportunità anche a chi possiede difficoltà motorie, ad esempio la palla non può superare l'altezza della vita e che non si può intervenire sugli avversari con irruenza. Si gioca sul campo da calcetto in due tempi di 20 minuti e con squadre di sei giocatori.

In campo ieri, insieme a Gianni Mura ed Eraldo Pecci, il presidente nazionale Uisp **Vincenzo Manco**. Per la cronaca, la prima partita di calcio camminato è finita 3-3. Anche Pecci è andato in gol su rigore: "Lui il calcio camminato lo aveva inventato già qualche anno fa ma nessuno se n'era accorto", ha scherzato **Bruno Pizzul** al microfono. "Aderisco volentieri a tutto ciò che rallenta - ha detto **Gianni Mura** -, per questo sono oggi con l'Uisp al battesimo del calcio camminato". Soddisfatto il presidente Uisp Firenze **Mauro Dugheri**: "Siamo felice di ospitare a Firenze questo lancio nazionale di una disciplina che è nella nostra filosofia e coniuga la passione per il calcio con le problematiche della salute, in un contesto di divertimento e attività motoria senza traumi. Una pratica per qualsiasi età e per qualsiasi condizione fisica".

### DIVERTIMENTO SENZA RISCHI PER IL CORPO

Il calcio camminato è un'idea nata in Inghilterra, "che noi abbiamo importato ed adattato alla nostra visione di sport sociale e per tutti - dice Vincenzo Manco, presidente nazionale Uisp - La novità è questa: **si cammina anziché correre, così non si perde il gusto del bel gesto atletico o del tocco di classe e allo stesso tempo non si rischia niente**. Né traumi, né stiramenti. Si gioca tutti insieme, gli over 50 sono a casa loro e potranno tornare a calzare gli scarpini".

L'attività potrebbe svolgersi nei mesi più freddi in palestra o al coperto, e nei mesi caldi, all'aperto. Gli incontri saranno diretti da arbitri che verranno formati dall'Uisp, preparati tecnicamente per far



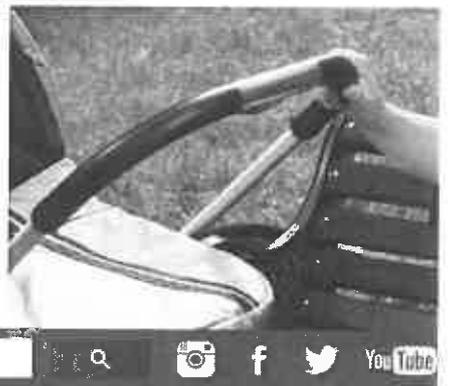
PRIMO PIANO



## CHIUSO PER DUE GIORNI IL PARCO DELL'ANCONELLA

Tecnici e operai della direzione ambiente al lavoro per togliere le ultime ceppaie degli alberi abbattuti dalla tempesta del 1° agosto. Poi il via al piano di messa a dimora delle nuove piante

NEWS



BAMBINI

SCRITTI DA VOI PUBBLICITÀ

Accedi 

16 marzo 2016



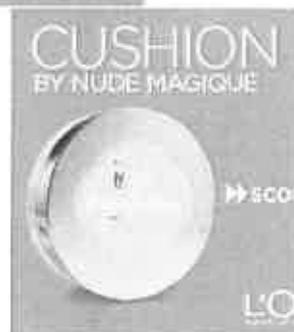
## Walking football, arriva in Italia il calcio camminato: ecco di cosa si tratta



**L'Uisp lancia in Italia il Calcio camminato – Walking football: diverte, fa bene alla salute e fa conservare il piacere del “gioco più bello del mondo” anche agli over 50**

Chiamatelo calcio camminato o walking football, ma la sostanza non cambia: siamo di fronte ad **un nuovo modo di vivere e interpretare il “gioco più bello del mondo”,** che l'Uisp sta lanciando in Italia. Una modalità che in poco tempo ha incontrato il favore di tante persone e che incrocia una politica dell'associazione che è anche un manifesto: stili di vita attivi e salute, a tutte le età.

L'anteprima nazionale e la conferenza stampa di lancio si sono svolte questa mattina al **Palavalenti di Firenze**, con due **squadre over 50**. In campo anche **Gianni Mura** ed **Eraldo Pecci** in maglia gialla, di fronte alla squadra in casacca blu con il **presidente Uisp Vincenzo Manco**. Il punteggio finale è stato di 3-3. Anche Pecci è andato in gol su rigore. “Lui il calcio camminato lo aveva inventato già qualche anno fa ma nessuno se n'era accorto”: è stato questo il commento scherzoso di **Bruno Pizzul** al microfono.



### EDITORIALI

Conte-Italia, Tavecchio quell'ultima bugia a cui a volentieri rinunciato

### Speciale Salone Ginevra

Salone di Ginevra 2016: ombre della manifestazione svizzera



"Aderisco volentieri a tutto ciò che rallenta, per questo sono **oggi** con l'Uisp al battesimo del calcio camminato", ha detto **Gianni Mura** che ha giocato gran parte dei due tempi previsti. Alla fine facce divertite e la convinzione che questa variante del calcio avrà un futuro nel nostro Paese.

Come è nata l'idea del calcio camminato? "Anche in questo caso si è trattato di un'idea nata in Inghilterra che noi abbiamo importato ed adattato alla nostra visione di sport sociale e per tutti - dice **Vincenzo Manco, presidente nazionale Uisp** - La novità è questa: si cammina anziché correre, così non si perde il gusto del bel gesto atletico o del tocco di classe e allo stesso tempo non si rischia niente. Né traumi, né stiramenti. Si gioca tutti insieme, gli over 50 sono a casa loro e potranno tornare a calzare gli scarpini".

L'attività potrebbe svolgersi nei mesi più freddi in palestra o al coperto, e nei mesi caldi, all'aperto. Gli incontri saranno diretti da arbitri che verranno formati dall'Uisp, preparati tecnicamente per far rispettare le regole ma anche socialmente e culturalmente. Figure in grado di valorizzare il primo obiettivo: **la salute delle persone in campo**, privilegiando il divertimento e il movimento rispetto all'agonismo.

### Prossimi appuntamenti e calendario

Le attività stanno partendo in molti Comitati Uisp italiani e l'idea sta riscontrando un entusiasmo crescente. Ci sono già appuntamenti stabili e settimanali a Bologna, mentre a Reggio Calabria, Taranto, Firenze, **Enna**, Perugia e Rovigo sono in programma i primi Tornei promozionali, così come in varie località della Toscana, della Lombardia, del Trentino, del Veneto e delle Marche. Per la "Festa del papà" tornei il 19 e 20 marzo ad Udine e in Valle Susa. Per il fine settimana festivo del 22 e 25 aprile sono previste Feste di avvio del Calcio camminato-Walking football a Bolzano, nella provincia di Torino e nel resto del Piemonte.

### Parlando di regole, eccone alcune

La regola ferrea del calcio camminato è che al minimo accenno di corsa, l'arbitro ferma il gioco e dà un calcio di punizione agli avversari. Mentre è pronto a chiudere un occhio di fronte al passo svelto. Possono partecipare tutte le persone, uomini e donne, che abbiano compiuto 50 anni. Rispetto alle regole del calcio ce ne sono alcune studiate ad hoc per evitare infortuni e garantire pari opportunità anche a chi possiede difficoltà motorie, come ad esempio che la palla non può superare l'altezza della vita, 1,20 m. circa, e che non si può intervenire con irruenza. Le altre regole: due tempi di 20 minuti; campo con dimensioni di quello di calcio a 5; si gioca 6 contro 6 con il portiere.

17:20 | 15/03/16 | di Rita Caridi



Se vuoi ricevere gratuitamente notizie su **Walking football, arriva in Italia il calcio camminato: ecco di cosa si tratta** lascia il tuo indirizzo email nel box sotto e iscriviti:

Inserisci il tuo indirizzo email

Powered by: **News@me**



Firenze

Cerca in città

VIRGILIO.IT SCOPRI ALTRE CITTÀ

IN EVIDENZA Fabbri Tutto per la scuola Palestre Farmacie di turno Manut

AZIENDE NOTIZIE EVENTI CINEMA UTILITÀ VIDEO SPECIALI METEO MAPPA FOOD

ULTIMA ORA CRONACA POLITICA ECONOMIA SPETTACOLO SPORT TECNOLOGIA RASSEGNA STAMPA

# 'Calcio camminato', gioco fermo se corri



Condividi con gli amici



Invia agli amici



Al minimo accenno di corsa, l'arbitro ferma il gioco e dà un calcio di punizione agli avversari mentre si può 'chiudere un occhio' di fronte al passo svelto. Benvenuti nel mondo del calcio camminato o walking football, un nuovo modo di interpretare quello che da molti è definito il 'gioco più bello del

mondo' e che l'Uisp (Unione italiana sport) sta lanciando in Italia. Si cammina invece di correre per evitare traumi e stiramenti ma si lascia spazio a giocate funamboliche e tocchi di classe. Possono partecipare sia gli uomini che le donne che abbiano compiuto 50 anni. Rispetto alle regole del calcio ce ne sono alcune studiate ad hoc per evitare infortuni e garantire pari opportunità anche a chi possiede difficoltà motorie; la palla, per esempio, non può superare l'altezza della vita, 1,20 m. circa, e che non si può intervenire con irruenza. Le gare sono da due tempi da 20 minuti, il campo utilizzato sarà quello del calcio a 5 e si gioca 6 contro 6 con il portiere.

ANSA | 15-03-2016 18:45

## Pubblica un commento

0 commenti

Ordina per **Novità**

Aggiungi un commento...

Facebook Comments Plugin

## ARTICOLI CORRELATI

**Sport: a Firenze il via ufficiale al 'calcio camminato'**[http://firenze.virgilio.it/ultima-ora/\\_calcio\\_camminato\\_gioco\\_fermo\\_se\\_corri-48156763.html](http://firenze.virgilio.it/ultima-ora/_calcio_camminato_gioco_fermo_se_corri-48156763.html)

## Notizie

- 1 **Mangia un muore sol**  
*Il Tirreno | 14-*
- 2 **Furto di ve negozio d**  
*QuiNewsPisa |*
- 3 **Massa, sfr coltellate**  
*Il Tirreno | 14-*
- 4 **Convalida l'aggressio Bisenzio**  
*Toscana TV | 1*
- 5 **Sequestra marijuana**  
*ANSA | 14-03-2*

## Tre del m

assessore gianassa

uova di anatra

motivi sanitari

assessore all'ambien

divieto assoluto

sindrome emolitica

Gli appu  
In città e



## A Firenze il calcio camminato

TOSCANA - 15/03/2016 - A fare la cronaca della prima partita ufficiale lo storico commentatore sportivo Bruno Pizzul

Il calcio camminato sbarca a Firenze e lo fa con un debutto d'onore. Lanciato da Uisp, il "nuovo modo d'interpretare il gioco più bello del mondo", una versione soft del calcio ad uso di over 50, ha avuto come padrino d'eccezione il commentatore sportivo Bruno Pizzul, che stamattina al Palavalenti ha prestato il suo inconfondibile stile alla prima partita ufficiale del nuovo sport. Attività giovane ad uso di meno giovani, il calcio camminato (o walking football) è nato nel 2011 in Inghilterra in seguito a un sondaggio tra i tesserati di vari circoli di anziani, in cui veniva chiesto loro quale attività avrebbero voluto svolgere. Continuare a giocare a calcio, ovviamente. Da lì, l'idea di creare una nuova versione del gioco, quanto più fedele all'originale, per consentire anche a chi è più avanti con l'età di poter scendere ancora in campo senza rischi. Niente meglio, allora, che giocare a un ritmo più blando: camminando, appunto. Le regole sono quelle del calcio a 5, con pochi ma fondamentali correttivi. Possono partecipare uomini e donne che abbiano compiuto i 50 anni, distribuiti in due squadre di 5 giocatori più il portiere. Regole ferrea del walking football è camminare; il passo svelto è ammesso ma guai a correre.

### ALTRE DI CRONACA

- 17/03/2016 - TOSCANA **Ritardò interventi, indagato primario cardiocirurgia Careggi**
- 17/03/2016 - TOSCANA **Incendi: fiamme distruggono 2 stabilimenti balneari a Massa**
- 17/03/2016 - TOSCANA **Donna morta in casa, presunta intossicazione da monossido**
- 16/03/2016 - TOSCANA **Nasce a Tobbiana Casa Agar, un asilo notturno per donne senza fissa dimora**
- 16/03/2016 - TOSCANA **Furto di sigarette per ventimila euro e spaccata, due bar di Prato nel mirino dei malviventi**
- 16/03/2016 - TOSCANA **Nuove regole per alimentari in centro**
- 16/03/2016 - TOSCANA **Presidio dei disoccupati di Livorno davanti a Regione**
- 16/03/2016 - TOSCANA **Il piatto della discordia**
- 16/03/2016 - TOSCANA **Corte Conti: Toscana; 251 sentenze 2015, 36,4 mln condanne**
- 16/03/2016 - TOSCANA **Sgominata banda furti, 10 albanesi irregolari fermati da cc**



Prenota ora e risparmia con *Borghetti lines*

oaparams=2\_\_bannerId=1680\_\_zoneid=160\_\_cb=40b366a26f\_\_oadesf=http%3A%2F%2Fwww.intoscana.it%2Ffile%2Ffile%2Fpagina%2Ftaghe(lt%2F)

VIVERE (/SITE/IT/VIVERE)

PRODURRE (/SITE/IT/PRODURRE)

VIAGGIARE (/SITE/IT/VIAGGIARE)

SPORT (/site/it/spo

gli argomenti

# UISP LANCIA A FIRENZE IL "CALCIO CAMMINATO" PER GLI OVER



## Anteprima nazionale per lo sport che diverte, fa bene alla salute e fa conservare il piacere del gioco più bello del mondo anche a chi non è più giovanissimo

Si chiama walking football o meglio calcio camminato ma la sostanza non cambia: siamo di fronte ad un nuovo modo di vivere e interpretare il "gioco più bello del mondo", che l'Uisp sta lanciando in Italia. L'anteprima nazionale e la conferenza stampa di lancio si sono svolte al Palavalenti di Firenze, con due squadre over 50. In campo anche Gianni Mura ed Eraldo Pecci in maglia gialla, di fronte alla squadra in casacca blu con il presidente Uisp Vincenzo Manco. Il punteggio finale è stato di 3-3. Pecci è andato in gol su rigore. "Lui il calcio camminato lo aveva inventato già qualche anno fa ma nessuno se n'era accorto": è stato questo il commento scherzoso di Bruno Pizzul al microfono eccezionale cronista dell'amichevole.

Come è nato calcio camminato? "È un'idea nata in Inghilterra che noi abbiamo importato ed adattato alla nostra visione di sport sociale e per tutti - dice Vincenzo Manco, presidente nazionale Uisp - La novità è questa: si cammina anziché correre, così non si perde il gusto del bel gesto atletico o del tocco di classe e allo stesso tempo non si rischia niente. Né traumi, né stiramenti. Si gioca tutti insieme, gli over 50 sono a casa loro e potranno tornare a calzare gli scarpini".

La regola ferrea del calcio camminato è che al minimo accenno di corsa, l'arbitro ferma il gioco e dà un calcio di punizione agli avversari. Mentre è pronto a chiudere un occhio di fronte al passo svelto. Possono partecipare tutte le persone, uomini e donne, che abbiano compiuto 50 anni. Rispetto alle regole del calcio ce ne sono alcune studiate ad hoc per evitare infortuni e garantire pari opportunità anche a chi possiede difficoltà motorie, come ad esempio che la palla non può superare l'altezza della vita, 1,20 m. circa, e che non si può intervenire con irruenza. Le altre regole: due tempi di 20 minuti; campo con dimensioni di quello di calcio a 5; si gioca 6 contro 6 con il portiere.

L'attività potrebbe svolgersi nei mesi più freddi in palestra o al coperto, e nei mesi caldi, all'aperto. Gli incontri saranno diretti da arbitri che verranno formati dall'Uisp, preparati tecnicamente per far rispettare le regole ma anche socialmente e culturalmente. Figure in grado di valorizzare il primo obiettivo: la salute delle persone in campo,

privilegiando il divertimento e il movimento rispetto all'agonismo.

Le attività stanno partendo in molti Comitati Uisp italiani e l'idea sta riscontrando un entusiasmo crescente. Ci sono già appuntamenti stabili e settimanali a Bologna, mentre a Reggio Calabria, Taranto, Firenze, Enna, Perugia e Rovigo sono in programma i primi Tornei promozionali, così come in varie località della Toscana, della Lombardia, del Trentino, del Veneto e delle Marche.

15/03/2016

0 commenti

Ordina per **Meno recenti** ▼



Aggiungi un commento...

Facebook Comments Plugin



## ➔ ARTICOLI CORRELATI

**VIVERE (/site/it/vivere)** ▶ *Sport (/site/it/sport)*

Alla canoista Costanza Bonaccorsi il Pegaso per lo sport 2016 (/site/it/sport/articolo/Alla-canoista-Costanza-Bonaccorsi-il-Pegaso-per-lo-sport-2016/)

**VIVERE (/site/it/vivere)** ▶ *Sport (/site/it/sport)*

Scoprire la cultura attraverso lo sport: torna "A spasso con Dante" (/site/it/sport/articolo/Scoprire-la-cultura-attraverso-lo-sport-torna-A-spasso-con-Dante/)

**VIVERE (/site/it/vivere)** ▶ *Sport (/site/it/sport)*

Tornano a marzo le passeggiate Uisp alla riscoperta di Firenze (/site/it/sport/articolo/Tornano-a-marzo-le-passeggiate-Uisp-alla-riscoperta-di-Firenze/)

## 🐦 TWITTER

@uispfirenze



**UISP Firenze** @uispfirenze (https://twitter.com/uispfirenze)

RT @Cesvot: La #Uisp lancia a #Firenze il #calcio camminato per gli over 50 https://t.co/JJXG5q0a4k #rassegnastampa @uispfirenze @ProgettiU...



**UISP Firenze** @uispfirenze (https://twitter.com/uispfirenze)

RT @FlorenceBike: Scopri come partecipare alla pedalata più suggestiva di #Firenze https://t.co/ZxS9UkzJyw @SunriseBikeRide https://t.co/ab...

## f FACEBOOK

**Accedi** Per usare i plug-in sociali di Facebook, devi passare dall'uso di Facebook come Uisp Nazionale all'uso di Facebook come Frena Spauri.

**intoscana.it**

CHI SIAMO (/site/it/pagina/Chi-siamo-00002/)  
CONTATTI (/site/it/contatti)

REDAZIONE (/site/it/pagina/Redazione/)  
COPYRIGHT (/site/it/pagina/Copyright/)

## A Firenze il Calcio Camminato, Pizzul padrino d'eccezione

Cronaca

Paola Del Pasqua (<http://www.stamptoscana.it/articolo/author/paola-del-pasqua>)

<http://www.stamptoscana.it/articolo/toscana-cronaca/a-firenze-il-calcio-camminato-pizzul-padrino-deccezione>

1/11



Firenze – Il calcio camminato sbarca a Firenze e lo fa con un debutto d'onore. Lanciato da Uisp, il "nuovo modo d'interpretare il gioco più bello del mondo", una versione soft del calcio ad uso di over 50, ha avuto come padrino d'eccezione il commentatore sportivo **Bruno Pizzul**, che stamattina al Palavalenti ha prestato il suo inconfondibile stile alla prima partita ufficiale del nuovo sport. **Attività giovane ad uso di meno giovani**, il calcio camminato (o

walking football) è nato nel 2011 in Inghilterra in seguito a un sondaggio tra i tesserati di vari circoli di anziani, in cui veniva chiesto loro quale attività avrebbero voluto svolgere. **Continuare a giocare a calcio, ovviamente.** Da lì, l'idea di creare una nuova versione del gioco, quanto più fedele all'originale, per consentire anche a chi è più avanti con l'età di poter scendere ancora in campo senza rischi. Niente meglio, allora, che giocare a un ritmo più blando: camminando, appunto.

**Le regole sono quelle del calcio a 5, con pochi ma fondamentali correttivi.** Possono partecipare uomini e donne che abbiano compiuto i 50 anni, distribuiti in due squadre di 5 giocatori più il portiere. Regole ferrea del walking football è camminare; il passo svelto è ammesso ma guai a correre. La novità sta qui: non si perde il gusto del gesto atletico o del tocco di classe, ma allo stesso tempo non si rischia niente. In caso di accelerazione, l'arbitro ferma il gioco e dà un calcio di punizione alla squadra avversaria. La partita di calcio camminato si svolge in due tempi da venti minuti l'uno. Rispetto alla versione classica, le regole sono state studiate ad hoc per evitare infortuni e garantire pari opportunità anche a chi possiede difficoltà motorie. La palla, ad esempio, non può superare l'altezza della vita (1,20 metri); è vietato inoltre intervenire in scivolata o con irruenza sull'avversario.



(<http://www.stamptoscana.it/wp-content/uploads/2016/03/bruno-pizzul.jpg>) Il primo obiettivo è la salute delle persone in campo; si privilegia il divertimento e il movimento rispetto all'agonismo. Su queste basi nasce il progetto nazionale **Uisp Calcio Camminato – Walking Football**, per proporre nuove buone pratiche per la salute e lo stile di vita. In un paese, come l'Italia, che detiene il record negativo del 41% di cittadini

sedentari, la nuova versione dello sport italiano per eccellenza può diventare *“un nuovo manifesto per la promozione dei diritti alla salute”*, come vuole declinarli Uisp, contrastando le crescenti disuguaglianze su questo terreno.

**Nel corso della presentazione nazionale sono intervenuti, tra gli altri, il giornalista Gianni Mura e il commentatore televisivo Eraldo Pecci, che insieme al presidente nazionale Uisp Vincenzo Manco hanno dato vita alla prima partita ufficiale della nuova disciplina. Pizzul:** *“Il calcio non corso ma camminato non è uno sport muscolare o dinamico ma permette di esaltare le doti tecniche individuali. Per me è un motivo di riscatto personale. Da giovane giocavo bene ma mi dicevano che ero lento..”*



(<http://www.stamptoscana.it/wp-content/uploads/2016/03/calcio-camm.jpg>)L'obiettivo di Uisp, adesso, è di diffondere il più possibile il calcio camminato nel paese. *“Guardiamo a tutti – ha detto Manco – perché il calcio camminato è uno sport per tutti, un'occasione per continuare a muoversi socializzando”*.

**Translate »**



### Potrebbe Interessarti Anche:



**Anziano muore per tetano ad Arezzo**

(<http://www.stamptoscana.it/articolo/toscana-cronaca/anziano-muore-per-tetano-ad-arezzo>)



**Rinvenuto un cadavere alla foce del Serchio**

(<http://www.stamptoscana.it/articolo/toscana-cronaca/rinvenuto-un-cadavere-alla-foce-del-serchio>)



**Prato, GdF sequestra bigiotteria a rischio**

(<http://www.stamptoscana.it/articolo/toscana-cronaca/prato-gdf-sequestra-bigiotteria-a-rischio-per-la-salute>)

di [Redazione](#)

16 marzo 2016

PESARO – Si chiama “Calcio Camminato” il nuovo sport che la UISP, in collaborazione con il Comune di Pesaro, sta promuovendo sul territorio (con riferimento al Piano regionale della Prevenzione 2014/18 che ha visto la firma del Protocollo d’intesa tra UISP e Regione Marche e coinvolge l’ASUR e l’Area Vasta 1). Più che di un nuovo sport si tratta di un adattamento, ad “andamento lento”, di una disciplina che potrebbe interessare appassionati di calcio, con l’obiettivo di favorire sani stili di vita attraverso attività ludico-motoria a basso impatto.



L'appuntamento di lancio di questa campagna che abbina sport e salute, per tutti gli interessati e i curiosi, è fissato per domenica 20 marzo alle ore 9,30 nell'impianto sportivo “Pesarese” di Baia Flaminia (viale Varsavia), dove è in programma la prima partita amichevole nella quale si affronteranno dirigenti UISP e rappresentanti dell'Amministrazione Comunale di Pesaro.

L'idea nasce in Inghilterra nel 2011 in seguito a un sondaggio tra i tesserati di vari circoli (frequentati soprattutto da 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 non potendo più contare sulle capacità fisiche per giocare come in passato (ma può conservare abilità tecniche), di poter ancora scendere in campo.

“Le regole sono semplici e, partendo dal Regolamento Nazionale del Calcio a 5 Uisp, sono state apportate alcune variazioni per rendere il gioco ancora più accessibile a qualsiasi fascia d'età”, spiega **Alessandro Ariemma**, presidente del Comitato UISP di Pesaro Urbino.

“I suoi benefici – continua Ariemma – non sono solo per la gratificazione personale, ma anche per la salute. Questo insolito modo di giocare a pallone consente alle persone anziane di divertirsi praticando uno sport a rischio fisico zero. Chiaramente, si è dovuto riscrivere il regolamento per poter venire incontro alle esigenze di questi calciatori più avanti con gli anni”.

Possono partecipare tutti gli atleti, uomini e donne, che nell'anno in corso compiano 50 anni;

- Ogni squadra gioca con 5 giocatori in campo più il portiere ed è possibile avere 7 atleti in panchina;
- La gara si svolge in 2 tempi da 20 minuti ciascuno;
- La corsa viene sanzionata con un calcio di punizione indiretto alla squadra avversaria. E' ammessa la camminata veloce;
- Non è consentito lanciare la palla facendola alzare più di un 1 metro e 20 da terra circa, ad eccezione dei tiri in porta;
- Anche il portiere dalla rimessa dal fondo non potrà alzare la palla più di 1 metro e 20 da terra;
- E' vietato qualsiasi tipo di contatto irruento;
- Sulla rimessa laterale il giocatore avversario dovrà rispettare la distanza di 3 metri.

“Siamo lieti di dare il benvenuto al ‘calcio camminato’ con una partita amichevole che ci permetterà di conoscere meglio questa nuova disciplina sportiva – interviene l'assessore comunale allo sport **Mila Della Dora** -. Si tratta di uno sport che tutti possono praticare, rivolto in modo particolare alle persone più in là con gli anni, che magari non possono più praticarlo a livello agonistico, ma che comunque vogliono mantenersi in forma. Uno sport da praticare senza stress, divertendosi e con benefici anche per la salute. Pesaro dunque si conferma città dello sport, Pesaro promuove lo sport, ospitando centinaia di iniziative ed eventi, puntando a raggiungere l'ambizioso traguardo di città europea dello sport 2017”.



Accedi



Tweet

G+1

## Scuola Calcio Arsenal

Calcio e Inglese bambini 6-15 anni. Arsenal Camp Norcia - Perugia.


 Articolo pubblicato in: [Altri sport](#), [Calcio](#), [Cronache](#), [La curiosità](#), [Pesaro](#), [Pesaro-Sport](#), [Provincia](#), [Provincia-Sport](#)

### Lascia una risposta

L'indirizzo email non verrà pubblicato. I campi obbligatori sono contrassegnati \*

## L'UMANITÀ CALPESTATA CON LA SCUSA DEL CALCIO

**L**A SETTIMANA del pallone era partita male. Rimbalza dal Piemonte, da Volpiano, la notizia di una squadra in maglia fucsia, i cui giocatori sono stati gratificati di cori (finocchi e froci). Il Settimo ha scelto quel colore un po' perché l'ha lanciato la Juve, un po' per risparmiare sulle divise: difficile incontrare nello stesso girone un'altra squadra con la maglia fucsia. I suoi giocatori, categoria Giovanissimi fascia B, nati nel 2002, non sono insultati dagli avversari dell'Alpignano, ma da un gruppetto di giocatori del Volpiano, categoria Juniores, 18 anni e più, che partecipavano allo stesso torneo. Commento di un dirigente del Volpiano: «Loro hanno montato un caso. Non dico che non sia un episodio grave, ma è una cosa tra ragazzi. Ogni domenica accadono cose ben peggiori». Sì, ma anche negli altri giorni della settimana. In Plaza Mayor a Madrid molti tifosi del Psv hanno umiliato un gruppo di donne che mendicavano. Hanno lanciato monete sul selciato sottolineando il nobile gesto con molti olé, molte risate e le immancabili fotografie, perché dei nobili gesti bisogna pure che resti memoria e documentazione. Hanno lanciato monete come si tiravano le ossa ai cani, per vederli contendersi il boccone. Hanno chiesto alle mendicanti di ballare e di fare flessioni in cambio di qualche altro spicciolo. I filmati sono ancora in rete, se avete uno stomaco abbastanza robusto potete dare un'occhiata. A un altro hanno fatto balenare un biglietto da 5 euro, dandogli fuoco prima che lo prendesse. E più volte il coro: «Non attraversate le frontiere».

**F**ORSE non le attraverseranno, è buffo pensare a quanto si sia festeggiato il crollo di un muro e a quanti muri siano stati poi costruiti, e a quanti ancora molti ne vorrebbero. Il problema è che le frontiere le attraversano serenamente i tifosi peggiori. Come quello dello Sparta Praga che sul ponte davanti a Castel Sant'Angelo ha pisciato su una mendicante infagottata. Potrei usare verbi più morbidi (fare pipì, urinare) ma voglio rendere la violenza e il disprezzo che c'erano, nel gesto. Era giovedì pomeriggio. Lui e un compare di spalle, una ragazza a fotografarli, perché dei nobili gesti bisogna pure che resti memoria e documentazione. Ubriachi? Probabile, i cechi come gli olandesi. Ma è obbligatorio ubriacarsi per una partita di calcio, essere suonati già qualche ora prima dell'inizio? I tifosi del Feyenoord a Roma, qualcuno se li ricorda? Avevano occu-

pato il centro della città come barbari, sporcato ovunque, danneggiato la Barcaccia. Commenti indignati e domanda fissa: i danni chi li paga? Di sicuro, non chi li ha fatti. I barbari, per quanto barbari, sanno che molto difficilmente saranno chiamati a risponderne delle loro azioni.

**S**ONO quasi intoccabili. Non ci sono poliziotti o vigili urbani a intervenire, non ci sono passanti che protestano, non c'è indignazione che porti a un risultato. Se invece di pisciare su un mucchietto di stracci sotto i quali c'era una donna il tifoso ceco avesse dato un calcio a un cane, le richieste di identificarlo sarebbero state molto più numerose. Però sappiamo della donna: romena di Sibiu, 45 anni, documenti in regola, un marito con cui dorme sotto un ponte. Si è sempre badato di più alla lesa maestà che alla lesa umanità. Poi, sarà anche vero che non è mai troppo tardi, ma un certo ritardo l'abbiamo accumulato e adesso si respira una brutta aria. Non come quando il mondo era suddiviso tra puri e Untermenschen, ma sarà il caso di fare attenzione. Vogliamo allargare ai tifosi del Chelsea che a Parigi avevano impedito a un africano di salire sul loro vagone di metrò, o a quelli dell'Arsenal che a Barcellona hanno inferito su un mendicante? Vogliamo restare in casa nostra e citare l'auto bruciata al giocatore della Casertana e i tifosi del Foggia che accolgono a schiaffi, sassate e sputi il pullman della squadra che torna dallo 0-3 di Andria?

**N**O, basta un cenno. Invece, relazione brevemente su Walking football, che preferisco chiamare Calcio camminato o anche, se proprio va usato l'inglese, Slow foot, inventato nel 2011 dagli inglesi e arrivato a 500 mila praticanti, lassù. Qui, martedì a Firenze, l'Uisp ha organizzato la prima partita dimostrativa. Vietato correre, o l'arbitro fischia punizione contro. Vietato a chi ha meno di 50 anni. Ammesse le squadre miste. È un gioco pensato per chi vuol continuare a giocare con un pallone, e con i più giovani s'accorgerebbe di non avere più il fisico o di rischiare un coccolone (io, tutt'e due le cose). Testimonial è parola impegnativa, ma ci ho messo la faccia, i 70 anni e i 120 chili. Capitano dei Gialli, coi Blu finisce 3-3. Migliore in campo Eraldo Pecci, fuori Bruno Pizzul. Ho maturato, viste le caratteristiche del gioco, una consolante certezza: nessun ultrà verrà mai a vederlo. E non se ne sentirà la mancanza.

# Cercando il gol, ma senza fretta

## Successo anche in Umbria per il debutto del walking football, il calcio senza correre che va bene ad ogni età

PERUGIA - Per una volta sostenere che un compagno di squadra stia camminando in campo non sarà più un rimprovero o l'esasperata richiesta di un maggiore supporto nella copertura della zona difensiva. Perché in questo nuovo sport, o nuova versione del tanto amato calcio, correre non si può proprio, non si deve. Lo dice il regolamento. Ecco il calcio camminato o il walking football, un nuovo modo di vivere e interpretare il "gioco più bello del mondo", che l'Uisp sta lanciando in Italia. Una modalità che in poco tempo ha incontrato il favore di tante persone e che incrocia una politica dell'associazione che è anche un manifesto: stili di vita attivi e salute, a tutte le età.

L'anteprima nazionale si è svolta lo scorso 15 marzo al Palavalenti di Firenze, con due squadre over 50. In campo anche Gianni Mura ed Eraldo Pecci in maglia gialla, di fronte alla squadra in casacca blu con il presidente Uisp Vincenzo Manco. Il punteggio finale è stato di 3-3. Anche Pecci è andato in gol su rigore. "Lui il calcio camminato lo aveva inventato già qualche anno fa ma nessuno se n'era accorto?": è stato questo il commento scherzoso di Bruno Pizzul al microfono. "Aderisco vo-

lentieri a tutto ciò che rallenta, per questo sono oggi con l'Uisp al battesimo del calcio camminato", ha detto Gianni Mura che ha giocato gran parte dei due tempi previsti. Alla fine fa cedere e la convinzione che questa variante del calcio avrà un futuro nel nostro Paese.

Come è nata l'idea del calcio camminato? "Anche in questo caso si è trattato di un'idea nata in Inghilterra che noi abbiamo importato ed adattato alla nostra visione di sport sociale e per tutti -

dice Vincenzo Manco, presidente nazionale Uisp - La novità è questa: si cammina anziché correre, così non si perde il gusto del bel gesto atletico o del tocco di classe e allo stesso tempo non si rischia niente. Né traumi, né stiramenti. Si gioca tutti insieme, gli over 50 sono a casa loro e potranno tornare a calzare gli scarpi".

L'attività potrebbe svolgersi nei mesi più freddi in palestra o al coperto, e nei



Sinistra di mano tra il presidente Manco e Gianni Mura all'incontro inaugurato a Firenze. Sopra: un momento del match a Ponte S. Giovanni

mente per far rispettare le regole ma anche socialmente e culturalmente. Figure in grado di valorizzare il primo obiettivo: la salute delle persone in campo, privilegiando il divertimento e il movimento rispetto all'agonismo.

Il calcio camminato è in una fase sperimentale anche in Umbria. Il comitato di Perugia ha promosso nei giorni scorsi un incontro dimostrativo - e tutti i giovedì

ci sono prove gratuite alla palestra Molinaccio di Ponte San Giovanni - riscuotendo un soddisfacente consenso da parte soprattutto di chi pensava, causa l'anagrafe, di doversi dimenticare quanto fosse affascinante tirare un calcio al pallone.

## "Esperienza da ripetere"

La soddisfazione del commissario del Comitato di Perugia, Fabrizio Forsoni: attività importante dal punto di vista fisico ed emotivo

## Niente scatti, palla bassa e calci "solo" al pallone

PERUGIA - La regola ferrea del calcio camminato è che al minimo accenno di corsa, l'arbitro ferma il gioco e dà un calcio di punizione agli avversari. Mentre è pronto a chiudere un occhio di fronte al passo svelto. Possono partecipare uomini e donne che abbiano compiuto 50 anni. Rispetto alle regole del calcio ce ne sono alcune studiate ad hoc, come ad esempio che la palla non può superare l'altezza della vita, 1,20 metri circa, e che non si può intervenire con irruenza. Le altre regole: due tempi di 20 minuti; campo con dimensioni di quello di calcio a 5; si gioca 6 contro 6 con il portiere.



Oltre Manco. In dispiacimento il calcio camminato in Umbria

PERUGIA - Un esperimento che ha già riscosso una convincente risposta. Esprime soddisfazione Fabrizio Forsoni, commissario del comitato Uisp di Perugia, promotore del walking football in Umbria.

"Si tratta di un'attività ottima sotto molti aspetti, quello fisico ovviamente, perché permette di giocare a calcio anche a chi per età non lo farebbe più e quindi è importante sotto il profilo del benessere, della salute, del movimento rispetto all'agonismo. E sotto il profilo emotivo, è altrettanto significativo perché restituisce l'ebbrezza di fare gol!" commenta



Fabrizio Forsoni

ancora Forsoni.

Un'esperienza "che ci vogliamo impegnare a diffondere e a promuovere ulteriormente nel prossimo futuro". L'appuntamento è ogni giovedì alla palestra Molinaccio di Ponte San Giovanni.

**NOVITÀ DOMENICA 20 AL CENTRO**

**BOSIO DI SETTIMO TORINESE**

**ECCO IL CALCIO CAMMINATO**

**A**l centro sportivo Bosio a Settimo Torinese si svolge domenica 20 marzo il primo torneo di walking football - calcio camminato over 50, organizzato dalla società Borgonuovo Settimo, promotrice di questa disciplina tramite il comitato territoriale Uisp.

S' inizia alle 16,45 e si prosegue fino alle 19. L' Unione italiana sport per tutti incoraggia così un «nuovo modo di vivere ed interpretare il gioco più noto del mondo» rendendolo idoneo per tutte le età. L' idea di creare una nuova attività, il più fedele possibile allo sport nazionale, per consentire di scendere in campo anche a persone più avanti

con l'età, è nata in Inghilterra nel 2011 in seguito ad un sondaggio tra i tesserati di vari circoli di over 50 in cui è emerso che molti di loro avevano ancora voglia di giocare a calcio.

«Fa parte della politica della nostra associazione - afferma Ferruccio Valzano, presidente della federazione lega calcio Uisp Piemonte - l' impegno per promuovere stili di vita attivi. Per questo desideriamo far conoscere questo sport ed abbiamo aderito all' organizzazione di tornei pilota le cui squadre vincitrici si sfideranno in una finale regionale».

L' iscrizione è gratuita, si prenota la propria adesione telefonando al numero 333/2468717 entro le 12 di

domenica 20 marzo o presentandosi al centro sportivo Bosio dalle 15 (l'inserimento nel torneo avverrà salvo completamento delle squadre). Possono partecipare tutti gli atleti che nell'anno in corso compiono 50 anni, uomini e donne. Ogni squadra con 5 giocatori in campo più il portiere gioca senza correre, è ammessa solo la camminata veloce. La competizione si svolge in due tempi da 20 minuti ciascuno. Si giocano tre gare a squadra e la vincente parteciperà alla finale regionale Uisp che si disputerà lunedì 25 aprile.

L'ingresso a Settimo Torinese, in via Galileo Ferraris 37 è libero. Informazioni 333/2468717. [B. AL]

© SINDACATO UNICREDITRISERVATI

VENERDÌ 15 APRILE 2016 08.32.03

**VENERDI' IN PIEMONTE**

ZCZC0706/SXR OTO49264\_SXR\_QBKT R CRO S56 QBKT VENERDI' IN PIEMONTE (ANSA) - TORINO, 15 APR - Avvenimenti previsti per oggi, venerdì 15 aprile 2016, in Piemonte: \* TORINO - ore 8.30 - Via Alfieri, 15 Simulazione di una seduta di Commissione consiliare per il progetto "Ragazzi in Aula". Presso Palazzo Lascaris. \* TORINO - ore 9 - Via Accademia delle Scienze, 6 Riunione dei presidenti delle Borse Mercè europee su tematiche del settore e sulla 56/o Borsa europea del commercio che si terra' a Torino il 6 e 7 ottobre 2016. Presso Sala Mappamondo Accademia delle Scienze. \* TORINO - ore 9 - P.za Palazzo di Citta', 1 Convegno "Il diritto del minore alla bigenitorialita' nell'arco di dieci anni". E' prevista la presenza presidente Consiglio comunale, Porcino. Presso Palazzo Civico. \* TORINO - ore 9 - C.so Duca degli Abruzzi, 24 Cerimonia d'apertura finale nazionale di "Ebec" (European Best Engineering competition), ore 10 inizio gare, ore 19 premiazione. Presso Politecnico di Torino. \* TORINO - ore 9 - Via Verdi, 8 Giornata conclusiva convegno "Torino e la prima guerra mondiale: societa', politica e cultura in un grande centro industriale" organizzato dall'Associazione dei consiglieri. Presso Palazzo del Rettorato. \* TORINO - ore 9.15 - Calcio: vigilia Bologna-Torino, conferenza stampa. Presso sala conferenze stadio Olimpico. \* TORINO - ore 9.15 - Via Morgari, 9 Seminario "Il diritto alla casa e alle politiche dell'abitare - quale domiciliarita' possiamo riconoscere e sostenere a chi e' privato di una casa?". E' prevista la presenza assessore regionale Ferrari. Presso Casa Morgari. \* TORINO - ore 9.15 - C.so Venezia, 29 Inaugurazione mostra "Ora e' sempre residenza". Presso Istituto Peano. \* TORINO - ore 9.30 - C.so Stati Uniti, 23 Incontro partner europei del progetto sull'infermiere di famiglia e comunita'. Presso Centro Incontri della Regione. \* TORINO - ore 9.30 - Via Nizza, 294 Apertura 22/a edizione di "Torino Comics", mostra-mercato del fumetto. Prosegue sino al 17/4. Presso Oval del Lingotto. \* TORINO - ore 9.30 - Via Nizza, 294 Apertura di "Manualmente Primavera", salone della manualita' creativa. Prosegue sino al 17/4. Presso Lingotto. \* TORINO - ore 10 - Via Bixio ang. via Borsellino Visita riservata del cantiere dell'Energy Center. E' prevista la presenza presidente Compagnia San Paolo, Remmert, segretario generale Fondazione Crt, Lapucci, sindaco Fassino, assessore regionale De Santis e rettore Gilli. \* TORINO - ore 10 - C.so Stati Uniti, 23 Sanita': presentazione del progetto regionale sull'infermiere di famiglia e di comunita'. E' prevista la presenza assessore regionale Saitta. Presso Centro Incontri della Regione. \* TORINO - ore 10.30 - C.so Stati Uniti Comitato pesca e alle ore 11 Paritetica moscato. E' prevista la presenza assessore regionale Ferrero. \* TORINO - ore 10.45 - Via Saluzzo, 64/a Conferenza stampa di fine mandato dei consiglieri comunali di Sel, Michele Curto e Maurizio Trombotto e ragioni rottura forze locali del Pd e il passaggio a 'Torino in Comune'. Presso sede del Comitato. \* TORINO - ore 11 - P.za Borgo Dora, 49 Sport: conferenza stampa presentazione del calcio camminato - walking football **Uisp**. E' prevista la presenza ex ct nazionale volley, Berruto. Presso scuola Holden. \* TORINO - ore 11 - Via Varolengo, 115 Inaugurazione prima "SartoCicleria" del mondo, attivita' di sartoria e riparazione biciclette di due giovani ghanesi. \* TORINO - ore 11 - Via San Domenico, 11 Anteprima stampa mostra "Bushì - Ninja e Samurai. Parte Prima: la magia e l'estetica del guerriero giapponese dal manga alle guerre stellari". Ore 18 inaugurazione. Presso il Mao. \* TORINO - ore 11.30 - Via delle Rosine, 18 Comunalì: Torino, conferenza stampa presentazione lista civica per Fassino. E' prevista la presenza Fassino, promotore lista civica, Mario Giaccone e i candidati della lista. Presso Camera - Fondazione per la Fotografia. \* TORINO - ore 11.30 - Via Nizza, 230/103 Anteprima stampa mostra "Omaggio a Gae Aulenti". Ore 18.30 inaugurazione. Presso Pinacoteca Agnelli. \* TORINO - ore 11.30 - Via Montebello, 20 Conferenza stampa presentazione 33/a edizione 'Premio Adelio Ferrero'. Presso Museo nazionale del Cinema. \* TORINO - ore 12 - Via Maria Vittoria, 12 Musica: conferenza stampa presentazione programma di "Organalìa 2016" - 1/a edizione del "Turin Spring Organ Festival". E'

prevista la presenza sindaco Fassino. Presso Palazzo Cisterna. \* TORINO - ore 12 - Via Verdi, 8  
Universita': conferenza stampa presentazione progetto "#hackUniTo for Ageing", iniziativa per  
valorizzare la ricerca di tutte le universita' e degli organismi di ricerca nazionali dedicata all'ageing.  
Presso Salone del Rettorato. (SEGUE). GTT-CLD/CLD 15-APR-16 08:31 NNNN



Martedì 3 maggio "Portami con te", la trasmissione delle 19.30 di RaiSport1 ha dedicato un servizio al Calcio Camminato Uisp



Martedì 3 maggio "Portami con te", la trasmissione delle 19.30 di RaiSport1 ha dedicato un servizio alla Discesa Internazionale del Tevere



## QUEL CALCIO SENZA TV

L'AMORE PER IL PALLONE NON CONOSCE LIMITI E NON HA NULLA  
A CHE VEDERE CON LA CARTA D'IDENTITÀ.  
SOPRATTUTTO ALLE VOCI DATA DI NASCITA E NAZIONALITÀ

«**U**n giocatore lo vedi dal coraggio, dall'altruismo e dalla fantasia». Nel 1980 Francesco De Gregori con *La leva calcistica della classe '68* cantava valori che forse non appartengono più ai nostri tempi. Oggi i calciatori sono al centro di una sovraesposizione mediatica e commerciale in cui c'è poco spazio per i sentimenti e l'attaccamento alla maglia è merce rara. I tifosi, allora, sono alle prese con una dolce nostalgia. Belli quegli anni in cui non c'era la tv e a raccontare cosa accadeva in campo ci pensava una voce radiofonica. Quando i pantaloni corti si sporcavano di terra, le famiglie riempivano gli

stadi e i ragazzini giocavano in cortile con gli amici. Un po' come Nino, il dodicenne protagonista nel testo del cantautore romano. TIM, Lega Serie A e Centro Sportivo Italiano fanno rivivere quelle emozioni con il progetto Junior TIM Cup - Il Calcio negli oratori, rivolto agli under 14. Giunto alla quarta edizione, dona ogni volta un campo dell'amicizia a realtà disagiate, Scampia tra le tante. Il torneo si affianca a un percorso educativo che invita le congregazioni religiose a realizzare attività sociali, non necessariamente sportive. E nel 2016 i partecipanti sono stati sensibilizzati sul tema del benessere digitale, per un uso consapevole della



Rete. I vincitori delle competizioni regionali si sono contesi la finale nazionale poco prima del match all'Olimpico di Roma tra Juventus e Milan, che ha sancito il vincitore della Coppa Italia. L'amore per il calcio non conosce limiti, non ha nulla a che vedere con la carta d'identità, soprattutto alle voci data di nascita e nazionalità. Chi l'ha detto, per esempio, che si debbano appendere le scarpe al chiodo arrivati a una certa età? Nel 2011 in Inghilterra si è diffuso il walking football per uomini e donne over 50, soluzione adatta a chi non ha più la forza per scattare ma tanta voglia di divertirsi. Tra le poche regole diverse da quelle consuete ce n'è una basilare: vietato correre, si può solo camminare. La pratica favorisce così la tecnica piuttosto che la dinamicità. In Italia questo nuovo calcio è stato importato dalla Uisp (Unione italiana sport per tutti), con due obiettivi: «Da un lato dare ai cittadini, sempre più sedentari secondo gli studi di settore, la possibilità di tenersi in forma», spiega il coordinatore, Alessandro Baldi, «dall'altro destrutturare l'attività tradizionale di questo sport, portando una nuova filosofia». L'iniziativa fa tappa in diverse zone d'Italia: «Ci sono appuntamenti stabili da Udine a Reggio Calabria, da Rovigo a Enna – prosegue Baldi – in alcune città sono stati già organizzati tornei, vista l'alta affluenza di partecipanti, mentre in altre si svolge una singola giornata promozionale».

Realtà calcistiche alternative provengono anche dai team composti unicamente



La squadra del Pagi composta da richiedenti asilo del Sud Sahara

da immigrati. Nella seconda categoria della Lega Nazionale Dilettanti spiccano il Koa Bosco e il Pagi. Il primo gioca in Calabria, ne fanno parte esclusivamente giovani africani che, sfuggiti al dramma dei naufragi, lavorano nella piana di Gioia Tauro. Fondato a Rosarno (RC) nel 2013 grazie all'impegno del parroco don Roberto Meduri, è stato iscritto al campionato. Il Pagi, invece, nasce in Sardegna per richiedenti asilo in fuga dalle ingiustizie del Continente nero. Nel maggio dello scorso anno la Prefettura di Sassari ha affidato alla cooperativa sociale SDP Servizi un'attività di accoglienza per circa 200 ragazzi del Sud Sahara, ospitati dal Pagi Hotel. Compito principale la mediazione linguistico-culturale per un'integrazione più semplice e piacevole. E lo sport si è rivelato una carta vincente. Quando si incontra un pallone non c'è fuorigioco che tenga, nulla può fermare una passione così travolgente. Proprio come successe a Nino: «Capii fin dal primo momento, l'allenatore sembrava contento, e allora mise il cuore dentro le scarpe e corse più veloce del vento». 🌪

Mercedes-Benz  
The best or nothing.Un last minute da prendere al volo.  
Classe B da 219 euro al mese.\*

Scopri l'offerta

QUOTIDIANI LOCALI



# IL TIRRENO

 EDIZIONE PISA

COMUNI: PISA CALCI SAN GIULIANO TERME VECCHIANO CASCINA VICOPISANO

TUTTI I COMUNI

CAMBIA EDIZIONE

PISA CRONACA **SPORT** TIRRENO ABBONAMENTI PUBBLICITÀ

SI PARLA DI PISA CALCIO MOVIDA STAZIONE SAPIENZA AEROPORTI ROBERTA RAGUSA

Circolo Nodica  
Vasca Azzurra**2016 SAGRA delle PALLETTE**Nodica  
nei locali estivi del Circolo Vasca Azzurra

PISA SPORT ANCHE IL WALKING FOOTBALL FRA LE...

ULTIMA NOTIZIA

## Anche il walking football fra le novità della Uisp

PISA. Terminata la stagione sportiva 2015/2016 con ottimi risultati in termini di numeri e volume di attività, il comitato Uisp di Pisa non si ferma ed inizia già a pensare alla prossima stagione...

02 agosto 2016

0  
COMMENTI0  
Condividi0  
Tweet0  
G+1

0

0  
LinkedIn

0

0  
Pinterest

PISA. Terminata la stagione sportiva 2015/2016 con ottimi risultati in termini di numeri e volume di attività, il comitato Uisp di Pisa non si ferma ed inizia già a pensare alla prossima stagione sportiva. L'attività del 2016/2017 vedrà la riproposizione di attività ormai consolidate, come il campionato di calcio a 11, che inizierà l'ultima settimana di settembre, strutturato, come di consueto, nelle categorie Eccellenza e Dilettanti. Anche quest'anno saranno riproposte la Coppa di Lega e la Coppa Rino Giovannetti, oramai giunta alla 37esima edizione. Anche per

quest'anno verrà organizzato il consueto campionato Over 40. Oltre al calcio a 11 verranno riproposti anche il campionato di calcio a 7 maschile ed il campionato di calcio a 5 maschile, con inizio fissato la seconda settimana di ottobre, che nella passata stagione ha dato vita ad un campionato molto emozionante dall'inizio alla fine. Anche questa attività verrà affiancata dal campionato Over 40. Ovviamente verrà organizzato anche nella stagione 2016/2017, con inizio la prima settimana di ottobre, il campionato di calcio a 5 femminile, che sta riscuotendo sempre più successo, anche di pubblico presente alle partite. Come per la passata stagione, verranno organizzati due livelli con promozioni e retrocessioni. Per la stagione 2016/2017 sono previste due novità assolute. La prima riguarda sempre il calcio femminile; quest'anno infatti prenderà vita il primo campionato di calcio a 7, mentre l'ulteriore novità è rivolta agli Over 50, gli appassionati che non riescono ad appendere gli

5 ANNI

## JAPAN POWER

NEW **L200**

Il nuovo pick-up professionale  
giunto alla sua quinta generazione,  
oggi ancora più performante e confortevole!

dal 1931

**BARONCINI NELLO** S.r.l.CONCESSIONARIO UFFICIALE MITSUBISHI PER LIVORNO E PROVINCIA  
CONCESSIONARI CARRELLI ELEVATORI PER LIVORNO E PROVINCIAVia Firenze, 91-93 LIVORNO - Tel. 0586-447800  
Via Pravizza, 2 PISA (Osonedaletto) - Tel. 050-9055133

SFOGLIA  
2 MESI A **14,99€**

in regalo un buono  
da spendere su **10€**

ENTRA NEL  
MONDO DE  
SALDI!

TOP VIDEO

All'alba sulla spiaggia dopo i sequestri di ombrelloni

La cameriera: 'Nessun divieto d'ingresso agli italiani'

scarpini al chiodo. Dopo il grande successo dell'esibizione tenutasi a San Giuliano e a Putignano, la Uisp organizzerà il primo campionato di Walking Football- Calcio Camminato, che si gioca con le regole del calcio a 5, ma con un giocatore di movimento in più. La nuova stagione sportiva, ormai alle porte, sarà ricca di novità, ma impostata sempre con forme promozionali. Per i campionati di calcio a 5 e calcio a 7, sia femminile che maschile, sarà data l'opportunità alle singole squadre di scegliere il giorno, l'ora e il campo delle partite casalinghe.

**Corso per arbitri.** Calcio a 11, a 5 e a 7: nel mese di settembre avrà inizio il corso gratuito organizzato dalla Lega Calcio Uisp per uomini e donne di almeno 16 anni. Per informazioni e iscrizioni ai campionati e/o ai corsi per arbitro, rivolgersi alla Uisp di Pisa in viale Bonaini 4: telefono 050-503066; 348-7023963; 349-8837810.

©RIPRODUZIONE RISERVATA

02 agosto 2016



## GUARDA ANCHE

Stazzema: il lupo attraversa la strada

L'Ape gelato che non può vendere sul lungomare

Ambulante sfodera un coltello contro i vigili e scappa: fermato in mare

## DAL WEB

Come localizzare gratis la tua auto tramite cellulare?

Google News

Il Gioco "Ammazza-Noia" Per Eccellenza

Google News

Come puoi tenere traccia del tuo veicolo in maniera economica, sfruttando il tuo smartphone?

Google News

"Ecco come abbiamo fatto ad arrestare lo spacciatore"

Lucca, l'arresto dell'ex della donna morta

da Taboola

## DAL WEB

Promosso

Questo gioco ti terrà sveglio tutta la notte!

Google News

Scopri la nostra assicurazione auto! Troverai tutte le informazioni che cerchi.

Google

da Taboola

## ASTE GIUDIZIARIE



**Livorno Via Pian di Rota, 9 - 19875 €**

Tribunale di Livorno

Tribunale di Lucca

Tribunale di Grosseto

Tribunale di Massa

Tribunale di Pisa

Google News

## CI SPOSIAMO



## NECROLOGIE



**Padovan Graziano**

Livorno, 23 agosto 2016



**Raspo Piero**

Follonica, 23 agosto 2016

CERCA FRA LE NECROLOGIE

PUBBLICA UN NECROLOGIO »

Sport "lento",  
soprattutto  
movimento:  
la Uisp propone  
anche a Bolzano  
il calcio  
camminato

## L'INIZIATIVA

# Lo sport senza età? La Uisp propone il calcio camminato

BOLZANO

Chiamatelo "calcio camminato" o walking football, nella versione inglese (noi consigliamo vivamente quella italiana, calcio camminato: ma perché si devono sempre usare termini inglesi??...), la sostanza non cambia: siamo di fronte a un nuovo modo di vivere e interpretare il "gioco più bello del mondo". E con le sue varie sezioni la Uisp, l'Unione italiana sport per tutti, lo sta lanciando in Italia. Una modalità che in poco tempo ha incontrato il favore di tante persone e che incrocia la politica dell'associazione: stili di vita attivi a tutte le età. Questa nuova attività nasce in Inghilterra nel 2011, in seguito a un sondaggio tra i tesserati di vari circoli di over 50 in cui veniva chiesto loro quale attività avrebbero voluto svolgere. È emerso che molti di loro avevano ancora voglia di giocare a calcio. Da qui l'idea di creare un nuovo gioco, più fedele possibile al calcio che conosciamo e pratichiamo, per consentire di scendere in campo anche a persone più avanti con l'età o con diminuite capacità fisiche. Così è nata l'idea di un calcio a ritmo più blando: cam-

minando, appunto.

L'idea di tornare ad infilarsi gli scarpini deve aver solleticato più d'uno. Anche Gianni Mura, il celebre giornalista sportivo, che si è lasciato andare ad alcune considerazioni tecnico-regolamentari, «dopo aver visto un paio di filmati», come tiene a precisare: «Per come si muovono i giocatori, viene in mente il calcetto - scrive Mura - palla sempre rasoterra, ricerca del compagno libero da marcartura. Siccome non si può correre, è impossibile superare l'avversario in dribbling, a meno che non abocchi a una finta da fermo. Quindi ci si regola sul cosiddetto "dai e vai". Ho notato che alcuni accelerano (senza che sia fischiato il fallo) un po' come fanno i marciatori sull'orlo della squalifica. C'è una regola che stabilisce il confine tra camminare e correre? Credo di sì. E comunque, senza corsa, il lato più interessante ai miei occhi è la rivalutazione della tecnica individuale, ossia saper trattare il pallone. Chi sa calciare con i due piedi è favorito su un mancino o un solo destro. Ma anche chi sa calciare di esterno, d'interno ecc. è avvantaggiato su un broccone che tira solo di punta (a volte lo fan-

no anche i brasiliani, ma lì è tecnica non broccaggine). Infine, mi pare d'aver capito che chi gioca si diverte, e questo conta».

Parlando di regole, eccone alcune. La regola ferrea del calcio camminato è che al minimo accenno di corsa, l'arbitro ferma il gioco e dà un calcio di punizione agli avversari, mentre è pronto a chiudere un occhio di fronte al passo svelto. Rispetto alla versione originale del cal-

cio, ce ne sono alcune studiate ad hoc per evitare infortuni e garantire pari opportunità anche a chi possiede difficoltà motorie, come ad esempio che la palla non può superare l'altezza della vita, 1.50 m. circa, e che non si può intervenire in scivolata o con irruenza. Le altre regole del calcio camminato sono: due tempi che possono variare dai 15 ai 20 minuti; campo con dimensioni di quello da calcetto; si gioca 6 contro 6 con

il portiere.

A Bolzano l'attività è aperta a tutti e gratuita e, per chi fosse interessato, il ritrovo è il mercoledì sera, dalle ore 20 alle 22 nella palestra delle Scuole "Chini" di via Dolomiti, ai Piani, con inizio mercoledì 19 ottobre. Per avere maggiori informazioni è possibile telefonare alla Uisp di Bolzano, in via Dolomiti 14, al numero 0471 - 300057 o consultare il sito internet [www.uisp.it/bolzano](http://www.uisp.it/bolzano).

# Arriva a Bolzano il "calcio camminato"

Stasera alle "Chini" il primo allenamento di walking football : è vietato correre

di Daniele Magagnin

BOLZANO

Si chiama "calcio camminato" o "walking football" il nuovo modo di vivere e interpretare il "gioco più bello del mondo", che l'Uisp sta lanciando in Italia. La nuova attività nasce in Inghilterra nel 2011, in seguito ad un sondaggio tra i tesserati di vari circoli di over 50 in cui veniva chiesto loro quale attività avrebbero voluto svolgere. È emerso che molti di loro avevano ancora voglia di giocare a calcio. Da qui l'idea di creare un nuovo gioco, più fedele possibile al calcio

che conosciamo e pratichiamo, per consentire di scendere in campo anche a persone più avanti con l'età o con diminuite capacità fisiche. Così è nata l'idea di un calcio a ritmo più blando: camminando. Il calcio camminato, lo "slow foot", il calcio lento è arrivato anche in Italia. L'idea di tornare ad inforcare gli scarpini ha solleticato molti, a cominciare dal giornalista Gianni Mura che si è lasciato andare a queste considerazioni tecnico-regolamentari: "Per come si muovono i giocatori, viene in mente il calcetto: palla sempre

libero da marcatura. Siccome non si può correre, è impossibile superare l'avversario in dribbling, a meno che non abbochi a una finta da fermo. Quindi ci si regola sul cosiddetto "dai e vai". Ho notato che alcuni accelerano (senza che sia fischiate il fallo) un po' come fanno i marciatori sull'orlo della squalifica. C'è una regola che stabilisce il confine tra camminare e correre? Credo di sì. E comunque, senza corsa, il lato più interessante ai miei occhi è la rivalutazione della tecnica individuale, ossia saper trattare il pallone. Chi sa calciare con i due piedi è favorito su un manci-

no o un solo destro. Ma anche chi sa calciare di esterno, d'interno ecc. è avvantaggiato su un broccone che tira solo di punta". Parlando di regole, eccone alcune. La regola ferrea del calcio camminato è che al minimo accenno di corsa, l'arbitro ferma il gioco e dà un calcio di punizione agli avversari. Mentre è pronto a chiudere un occhio di fronte al passo svelto. Rispetto alla versione originale del calcio, ce ne sono alcune studiate ad hoc per evitare infortuni e garantire pari opportunità anche a chi possiede difficoltà motorie, come ad esempio che la palla non può su-



Anche Gianni Mura gioca a calcio camminato

perare l'altezza della vita, 1,50 m circa, e che non si può intervenire in scivolata o con irruenza. Le altre regole del calcio camminato sono: due tempi che possono variare dai 15 ai 20 minuti; campo con dimensioni di quello da

calcetto; si gioca 6 vs 6 con il portiere. A Bolzano l'attività è aperta a tutti ed è gratuita. Per gli interessati il ritrovo è il mercoledì sera dalle 20 alle 22 presso la palestra delle scuole "Chini" di via Dolomiti con inizio stasera.

## 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=ZC0EzBA3QpI>

### Bedford

<https://www.youtube.com/watch?v=sExMYW83zRw>

### Quelli che il calcio

<http://www.uisp.it/nazionale/index.php?contentId=6530>

### Repubblica.it

<http://video.repubblica.it/edizione/firenze/giocare-senza-correre-ecco-il-calcio-camminato/232373/231893>

### Servizio UispNazionale

<http://www.uisp.it/nazionale/index.php?contentId=6721>

### TgR Toscana

<http://www.uisp.it/nazionale/index.php?contentId=6791>

### La Nazione

<http://www.lanazione.it/firenze/sport/calcio/calcio-camminato-1.1978874>

### RaiSport1, Portami con te

<http://www.uisp.it/nazionale/index.php?contentId=6856>

### Tg3:

<http://www.uisp.it/nazionale/index.php?contentId=7231>

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