Calcio camminato
il futuro è qui...

Tommy Charlton affronta il novarese Giuliano Pittarella e il portiere il vercellese Giancarlo Sarasso

Gli azzurri del calcio camminato debuttano in trasferta a Brighton

All'Amex Stadium le prove generali dello sport in vista dei Mondiali 2020 È identico al football ma è vietato correre

FILIPPO MASSARA
NOVARA

I contrasti irruenti sono vietati e pure la corsa, altrimenti non si chiamerebbe così: il calcio camminato è la nuova frontiera per chi proprio non può fare a meno del pallone, magari è un po' in là con gli anni e vuole comunque mantenersi in forma segnando un gol.

Non poteva che nascere in Inghilterra, la patria del football: basti citare che dal debutto nel 2011, in pochi anni oltre Manica sono nate più di 1.100 squadre.

L'Italia si è accodata nel 2015 grazie soprattutto all'impegno dell'Unione italiana sport per tutti (Uisp) e dell'Unione nazionale veterani dello sport (Unvs), sezione di Novara.

Un campo glorioso

Ieri la prima partita tra nazionali, organizzata dalla Walking football association tra gli inglesi e gli azzurri selezionati dall'Unvs con il commissario tecnico Franco Balocco, vecchia gloria della Pro Vercelli.

Il campo, non uno qualunque: l'Amex stadium di Brighton, dove gioca il club di Premier league. Le regole, rigorose: l'arbitro fischia fallo se vede uno scatto o una scivolata, ma anche quando il pallone salta oltre il metro e mezzo di altezza. «L'invito ci rende orgogliosi - sorride Tito De Rosa, presidente della sezione locale di Unvs -. Mai avremmo pensato in così poco tempo di raggiungere l'Inghilterra con una disciplina destinata a crescere anche da noi».

Aspettando il campionato

L'Italia, imbottita di novaresi, è stata sconfitta in entrambe le amichevoli: 2-0 il risultato della gara riservata agli Over 50 e 3-0 quello degli Over 60. Del resto gli inglesi hanno calato l'asso con Tommy Charlton, fratello minore dei più celebri Bobby (campione del mondo nel 1966 con l'Inghilterra) e Jack, schierato da Alan Kennedy, sei volte vincitore della Premier e due della Coppa campioni. «Da quelle parti c'è grande interesse per questa disciplina - insiste De Rosa -. Ce ne siamo resi conto quando abbiamo ospitato i dirigenti inglesi a ottobre per il lancio del progetto a Novarello. La loro organizzazione è esemplare e anche noi stiamo lavorando per promuovere l'iniziativa in Italia».

I primi risultati sono riassunti dal presidente: 15 le squadre attive, da Nord fino a Bari. Il 16 settembre a Novarello ci sarà il primo campionato nazionale, poi si penserà a organizzare i tornei interregionali divisi per età aumentando il numero di giocatori che potrebbero essere selezionati per gli Europei 2019 e i Mondiali 2020. —

Uno sport emergente

Il Walking Football nasce in Inghilterra nel 2011, sviluppandosi rapidamente, raggiungendo ad oggi circa 1.200 squadre in tutto il territorio della Gran Bretagna con circa 40.000 praticanti. In Italia, la Sezione UNVS di Novara fin dall'inizio del 2016 è stata la prima a credere nel potenziale del Calcio Camminato, il cui consenso è aumentato negli anni esponenzialmente, registrando una partecipazione sempre più massiccia. Molti passi in avanti sono stati fatti per divulgare, promuovere e far crescere il Calcio Camminato nel nostro Paese. Si è decisamente superata la fase pionieristica, dando luogo nel 2018 al primo Campionato Nazionale, che ha laureato Campione d'Italia il W.F. Team Novara. Il titolo è stato bissato nel 2019. Inoltre è stata istituita la Rappresentativa Nazionale UNVS che ha giocato i primi incontri internazionali a Brighton, in Inghilterra, nel maggio 2018 ed allo Stadio Piola di Novara il 7 aprile 2019 contro le rappresentative Inglesi over 50 ed over 60. Nello stesso anno a Chesterfield, in Gran Bretagna, la Rappresentativa Nazionale UNVS ha difeso i colori azzurri nel primo Campionato Europeo, con la partecipazione di 8 Nazioni. E' inutile sottolineare a chi ha giocato a calcio che l'attività del Calcio Camminato a squadre è aggregante socialmente. I suoi aspetti salutistici sono ben sottolineati dai pareri medici che riportiamo. Il futuro è ormai diventato presente: a settembre del 2021 la Sezione di Bassano del Grappa darà vita ai Campionati Nazionali UNVS 2021. Alle finali in Veneto sono iscritte ben 16 squadre provenienti da tutta Italia per le categorie over 50 e 60. L'UNVS ha avviato proficui rapporti con la Lega Nazionale Dilettanti in vista di un riconoscimento ufficiale di questo sport in un contesto ufficiale. Ciò per dare slancio ad una disciplina particolarmente adatta ai soci/atleti di ogni età. Capace di attrarre un numero di praticanti di anno in anno destinato a crescere.

Le principali regole

Le "Regole di Gioco" del Calcio Camminato proposte da UNVS seguono quelle della Walking Football Association e riflettono lo spirito ed i valori di questo sport unico: garantire che tutte le partite vengano giocate in sicurezza, con il massimo rispetto di età, sesso ed abilità di ogni partecipante.

- Ogni squadra può schierare un massimo di 6 giocatori in campo in qualsiasi momento del gioco.
- Ogni squadra potrà mettere a referto in ogni singola partita un numero illimitato di giocatori.
- Le sostituzioni dei 6 giocatori in campo sono illimitate.
- Le dimensioni standard del terreno di gioco per le competizioni dovranno essere di una larghezza tra 16 metri (minimo) e 30 metri (massimo) ed una lunghezza tra 30 metri (minimo) e 45 metri (massimo).

GIOCATORI, CAMPO ED ATTREZZATURA

- La dimensione standard di una porta è di una larghezza tra 3 metri (minima) e 5 metri (massima) ed un'altezza tra 1,2 metri (minima) e 2 metri (massima).

- In conformità con il fondo del terreno di gioco (erba naturale, erba sintetica) in cui si svolgeranno gli incontri, i calciatori possono utilizzare calzature da futsal, calcetto oppure se il terreno lo consente anche da calcio con i 13 tacchetti in materiale gommoso.

FALLI DI GIOCO

- **Correre o fare jogging** o trotterellare **con o senza palla, non è permesso a nessun giocatore (inclusi i portieri)**. Questa infrazione genererà un calcio di punizione indiretto a favore dell'avversario del giocatore che commette tale infrazione.
- La palla non può viaggiare sopra l'altezza della testa di un giocatore, di qualsiasi statura.
- Verrà considerata infrazione quando un giocatore calcerà la palla facendole superare l'altezza della testa del giocatore più prossimo alla palla stessa. Come eccezione a questa regola, non sarà considerata infrazione il tiro diretto verso la porta.
- Se la salita della palla oltre il limite della testa di un giocatore viene causata da una deviazione di un giocatore di movimento, dal palo, dalla traversa oppure dal portiere e la palla termina la propria traiettoria in rete, corner o fallo laterale, essi saranno regolarmente assegnati dall'arbitro.
- Se la salita della palla oltre il limite della testa di un giocatore viene causata da una deviazione di un giocatore di movimento, dal palo, dalla traversa, oppure dal portiere e la palla rimane all'interno del terreno di gioco (escluse le aree di rigore), il gioco potrà regolarmente proseguire nel momento in cui il primo giocatore a toccare la palla, la metta a terra (o mostri chiaramente di volerlo fare). Rimane inteso che se il primo giocatore che tocca la palla non dimostra di volerla mettere a terra, il gioco riprenderà con un fallo a favore della squadra avversaria di tale giocatore.
- Se la salita della palla oltre il limite della testa viene causata da una deviazione di un giocatore di movimento, dal palo, dalla traversa, oppure dal portiere e questa rimane all'interno dell'area di rigore, la palla potrà essere recuperata dal portiere e ritenuta giocabile.

CONDOTTA PERICOLOSA O SPERICOLATA

- E' vietato colpire la palla di testa volontariamente, pertanto questa eventualità sarà considerata una infrazione. Tutte le altre situazioni involontarie non saranno sanzionate.
- **Causare un contatto fisico volontario o imprudente non è permesso a nessun giocatore** che sia o meno in possesso di palla, comprese anche le seguenti situazioni:

- Scivolate per contrastare un avversario o scivolate per bloccare la palla.
- Caricare (anche con la spalla), spingere o bloccare un avversario.
- Incrociare o ostacolare un avversario per ottenere un vantaggio o negare a quel giocatore il possesso della palla o della posizione.
- Affrontare di lato, o da dietro, un avversario causando un contatto fisico.
- Arretrare causando contatto fisico con l'avversario che ha i piedi piantati a terra.
- Il comportamento spregiudicato o eccessivo indipendentemente dal fatto che ci sia o meno qualsiasi contatto fisico.

REGOLE BASE

- Un giocatore battendo un calcio di punizione, incluso il rigore è autorizzato, dal momento in cui si mette in movimento, ad appoggiare una sola volta il piede a terra immediatamente prima di colpire la palla.
- Un giocatore, diverso dal portiere, commette una infrazione quando gioca volontariamente la palla mentre è a terra.

Segue →

- Un portiere può giocare la palla esclusivamente lanciandola sotto l'altezza delle spalle (tipo bowling) oppure calciandola con i piedi. Tutti gli altri modi di giocare la palla saranno considerati infrazione.
- Durante una singola azione di gioco, ad una squadra sarà permesso di effettuare solamente 2 passaggi volontari indietro al proprio portiere
- Durante un incontro **le reti possono essere segnate da qualsiasi giocatore (ad eccezione dei portieri)** e da qualsiasi posizione del terreno di gioco esterna alle aree di porta.
- **Nel Walking Football non esiste il fuorigioco.**
- Tutti i calci liberi sono indiretti ed i giocatori avversari si devono posizionare ad almeno 3 metri dal punto in cui la palla viene calciata.

Esistono tuttavia alcune eccezioni per l'assegnazione dei calci di punizione.

- I calci d'inizio, laterali ed i calci d'angolo sono indiretti ed i giocatori avversari devono posizionarsi ad almeno 3 metri dalla palla.
- Una rimessa laterale dovrà essere effettuata con i piedi dal punto in cui la palla ha lasciato il campo di gioco.

LA DURATA DEGLI INCONTRI

Non essendo prevista nel regolamento della WFA la durata di un incontro, per il territorio italiano, viene stabilito che per la Categoria:
Over 50 si procederà con la disputa di 2 tempi da 30 minuti non effettivi, con una pausa di 3 minuti ed il cambio campo tra le squadre tra un tempo e l'altro.
Over 60 si procederà con la disputa di 2 tempi da 25 minuti non effettivi, con una pausa di 3 minuti ed il cambio campo tra un tempo e l'altro.
Resta valida l'opzione che chi organizza un torneo avrà il diritto di variare i suddetti termini, ma senza mai superare il **limite massimo per incontro di 60 minuti per partita.**

Nel Walking Football non è previsto il tempo effettivo di gioco per la disputa, per cui l'arbitro dovrà tenere conto alla fine di ogni tempo di gioco di eventuali perdite di tempo avvenute durante lo svolgimento dell'incontro e recuperare quanto necessario.

TROVERETE TUTTE LE REGOLE DEL CALCIO CAMMINATO ALL'INTERNO DEL SITO **WWW.UNVS.IT**

Il parere dei medici

Camminare: si tratta della attività fisica più semplice da realizzare in quanto non richiede una particolare attrezzatura ed un allenamento specifico. Per camminare, uscire di casa e muoversi ci vuole comunque uno stimolo che a volte si fatica a trovare dopo una giornata densa di impegni e con poco tempo da dedicare a sè stessi. Con il passare degli anni inoltre si ritiene di non essere in grado di praticare sport per il rischio di traumi, per la mancanza di allenamento e per pregiudizi sull'invecchiamento. Il calcio camminato può rappresentare il giusto compromesso tra la necessità di camminare e le difficoltà di trovare lo stimolo adeguato per muoversi. Ritrovarsi con vecchi e nuovi amici per riprovare le sensazioni di benessere che si ricavano dalla pratica sportiva, anche se "leggera", può essere la soluzione per superare la pigrizia spesso a sfondo depressivo e combatterla. Evitando la corsa, che potrebbe favorire traumi o sforzi eccessivi, si può gustare il piacere dello sport di squadra più praticato al mondo. In questo modo a tutte le età e senza una preparazione atletica particolare si può realizzare l'obiettivo di camminare ma con il piacere derivato dalla componente ludica di questa sport innovativo. Per la nostra salute quindi camminiamo divertendoci.

Dott. Angelo Sante Bongo - già Direttore Cardiologia 1 - Ospedale Maggiore Novara

Sport, aggregazione e benessere (stile di vita) queste sono le qualità di questo modo di concepire la pratica del Calcio Camminato che permette ad "Over 50" e oltre di praticare un'attività fisica sportiva senza i pericoli che la velocità o i contrasti generano nella usuale attività del calcio; che piace, che diverte, che fa ritrovare amici e conoscere persone nuove, che toglie lo stress della routine quotidiana. Ora entra in campo il medico, calciatore camminatore, che nella pratica quotidiana raccomanda di ottimizzare lo stile di vita, come: riducendo l'eccesso di grassi nell'alimentazione, di sale, di alcool, di non fumare e di praticare una regolare e costante attività fisica, come una camminata a passo veloce per 30-45'. È noto come queste abituali attenzioni siano i primi presidi da instaurare nella prevenzione delle malattie cardiovascolari, nell' ipertensione arteriosa, nel diabete, nell' eccesso di colesterolo, nel controllo del peso corporeo e diventino terapia nella prevenzione secondaria dopo un incidente vascolare come un infarto di cuore, una ischemia cerebrale, una patologia vascolare. Il Walking Football è perfetto per questo, raccoglie tutte queste caratteristiche, mediche e personali, come un abito sartoriale cucito addosso e che copia perfettamente passioni e salute. Buona partita a tutti, col cuore più sano e allegro.

Dott. Pierfranco Dellavesa - Primario Cardiologo Resp. S.S. UTIC - ASL Novara - Ospedale di Borgomanero