

Tutti pazzi per il Walking Football, soprattutto le donne

Pubblicato: Mercoledì 9 Luglio 2025



Il *Walking Football*, conosciuto in Italia come **Calcio camminato**, è la novità introdotta al **Parco Alto Milanese**, nell'ambito della ventesima edizione di **"Una palestra a cielo aperto"**. Questa disciplina innovativa, pensata per adulti e anziani, sta portando un'ondata di benessere e socialità, arricchendo ulteriormente l'iniziativa frutto della collaborazione tra il **Consorzio Parco Alto Milanese (PAM)** e il **CSK Busto Arsizio A.S.D.**, affiliato **Uisp** (Unione Italiana Sport Per tutti). La partnership con Uisp, da sempre sinonimo di sport accessibile e inclusivo, rafforza il messaggio di partecipazione e vitalità di questo evento.

Per la prima volta, la gestione completa dell'evento è affidata al CSK Busto Arsizio, che guiderà il progetto anche per i prossimi tre anni, in piena sintonia con i valori promossi dalla Uisp. Il presidente Flavio Castiglioni ha voluto essere presente alla prima del Walking Football, sottolineando l'importanza dell'innovazione portata dal CSK nella "Palestra a cielo aperto".

Il Walking Football è una disciplina che sta rivoluzionando l'approccio all'attività fisica di squadra, rendendola accessibile a un pubblico molto più ampio. Nato in Inghilterra nel 2011, si è rapidamente diffuso, raggiungendo ad oggi circa 1.200 squadre e 40 mila praticanti solo nella Gran Bretagna.

La UISP, nell'ambito di un progetto pilota, è stata la prima a livello nazionale ad importare questa disciplina dall'Inghilterra oltre 10 anni fa, riconoscendone il potenziale inclusivo e salutare. Con il Covid c'è stata poi una battuta d'arresto, ma adesso è in corso un progetto di rilanci al parco Alto Milanese, dove **il lunedì, dalle 18 alle 19, la "squadra" conta già 12 partecipanti, donne**

soprattutto.

Il Walking Football è adatto a tutti poiché la sua caratteristica principale è l'assenza della corsa. I partecipanti devono camminare, rendendolo ideale per chi cerca un'attività fisica a basso impatto e per evitare i traumi classici del calcio. Il programma prevede una fase iniziale per acquisire confidenza e gestione del pallone, seguita dall'apprendimento di tattiche e strategie di gioco, sempre con attenzione a evitare gli eccessi. «L'importanza di inserire uno sport di squadra nell'ambito delle attività motorie rivolte agli anziani è fondamentale per la sua capacità altamente aggregante a livello sociale – **spiega Paolo Busacca del CSK Busto** -. In un periodo in cui i familiari partono per le vacanze e i centri ricreativi chiudono, il Walking Football offre un'opportunità unica per l'incontro e la socializzazione. I pareri medici ne sottolineano i notevoli aspetti salutistici, contribuendo a un invecchiamento attivo e al benessere generale. Sebbene le attività motorie per anziani come ginnastica dolce, yoga, tai chi o pilates vedano tradizionalmente una maggioranza di donne (fino al novanta per cento), il CSK invita caldamente anche gli uomini a partecipare a questa nuova e stimolante disciplina».

Per info: 338 7335061 o info@cskbustoa.it.

di [A cura di Uisp](#)