



Cos'è il Calcio Camminato Adattato KickParky

**Un'attività riabilitativa, sicura e coinvolgente per persone con
la malattia di Parkinson**

Una nuova forma di terapia, in squadra

KickParky è un progetto di calcio camminato adattato, creato specificamente per persone che convivono con la **malattia di Parkinson**, in ogni fase del percorso.

Non è una competizione. Non è una semplice attività sportiva.

È una **terapia motoria, cognitiva, relazionale**.

Una terapia diversa, ma concreta, **pensata per far stare meglio** corpo, mente ed emozioni.



Perché “camminato”?

Nel calcio camminato non si corre.

Sono vietati la corsa e i contatti fisici.

Si gioca con calma, attenzione, coordinazione. Si cammina, si passa, si gioca... ma con uno **scopo terapeutico ben preciso.**

KickParky nasce per offrire **una terapia in movimento**, aperta, sicura, adattabile, che **integra esercizio fisico, socialità e riabilitazione.**

A chi si rivolge KickParky?

- A persone **recentemente diagnosticate**, che hanno bisogno di un primo contatto con un percorso terapeutico non ospedaliero.
 - A persone con **anni di malattia**, che conservano una buona autonomia motoria e vogliono mantenersi attive.
 - A chi ha bisogno di **stimoli, routine, contatto umano**, ma non si riconosce nelle attività tradizionali.
 - A **uomini e donne di ogni età**, che vogliono sentirsi parte di una squadra e di un progetto.
 - **Ai caregiver e i familiari** i quali hanno un ruolo fondamentale: possono accompagnare, osservare, partecipare, e sentirsi parte attiva di un percorso condiviso.
-

Che tipo di terapia è?

KickParky è una **terapia multidimensionale**, progettata da fisioterapisti, neurologi, laureati in scienze motorie e psicologi. Ogni allenamento è pensato per agire su tre livelli:

1. Terapia motoria

- Migliora equilibrio, postura, coordinazione e forza.
- Riduce il rischio di cadute.
- Stimola la produzione di **dopamina endogena** attraverso esercizio a intensità controllata.

2. Stimolazione cognitiva



- Richiede attenzione, memoria e lettura delle situazioni.
- Attiva schemi motori complessi.
- Favorisce concentrazione e pianificazione.

3. 🤝 Riattivazione sociale

- Si gioca in gruppo, in un **ambiente non clinico**.
- Si crea rete, confronto tra pari, relazione.
- Riduce isolamento, apatia, senso di esclusione.

🎓 Formazione degli allenatori

Ogni squadra KickParky è seguita da un allenatore **appositamente formato**.

Non servono ex calciatori o esperti: servono **persone motivate a imparare e accompagnare gli altri**.

Gli allenatori seguono un **corso intensivo gratuito**, che include:

- Tecniche di calcio camminato e adattamento delle regole
- Gestione di un gruppo con Parkinson
- Sicurezza, primo soccorso, uso del defibrillatore (DAE)
- Approccio relazionale e motivazionale
- Progettazione di allenamenti con obiettivi riabilitativi

📌 **Il corso è gratuito** e comprende **vitto e alloggio per i partecipanti**.

🔄 Collegamento internazionale

KickParky è in contatto diretto con la **squadra Parkinson Walking Football di Manchester** e con **Parkinson UK**. Durante la **settimana terapeutica di giugno 2025 al Calambrone**, ospiteremo la squadra inglese per un confronto sul campo e gettare le basi per un progetto più ampio. Insieme abbiamo già scritto il regolamento definitivo. Inoltre stiamo collaborando per **standardizzare protocolli di allenamento e gioco a livello europeo**. Un passo importante per rendere KickParky parte di una rete internazionale.



Non è una gara. È un percorso.

In KickParky **non si gioca per vincere**. Si gioca per **vivere meglio**, per muoversi, per essere **visti, ascoltati, coinvolti**.

Ogni allenamento è **strutturato, sicuro, adattato**.

👉 Non serve esperienza sportiva: serve solo **voglia di provarci**.

Dove si gioca?

KickParky si svolge in **campi sportivi, palestre o spazi accessibili**, con allenamenti settimanali di **90-120 minuti**.

In Toscana stiamo costruendo le prime squadre.

👉 L'obiettivo è **una squadra KickParky in ogni provincia**.

Nel **2025 partirà il primo campionato regionale**, con incontri ogni due settimane.

Ma è possibile partecipare anche solo agli allenamenti, **senza obbligo di gara**.

Fonti scientifiche

Studi scientifici confermano che il calcio camminato adattato migliora equilibrio, capacità aerobica e qualità della vita nelle persone con Parkinson.

L'attività fisica strutturata, se ben guidata, può avere **effetti neuroprotettivi e rallentare la progressione dei sintomi**.

- **Tamtaji et al., 2021** – *Effect of walking football training on functional capacity and quality of life in patients with Parkinson's disease.*
Complementary Therapies in Clinical Practice – DOI: 10.1016/j.ctcp.2021.101442
 - **Ahlskog JE, 2011** – *Does vigorous exercise have a neuroprotective effect in Parkinson disease?*
[Neurology – PMID: 21795671](#)
 - **Parkinson's UK, 2020** – *Physical activity and Parkinson's: Evidence summary.*
www.parkinsons.org.uk
-



In sintesi

KickParky è:

- Un progetto terapeutico dedicato alle persone con Parkinson.
- Una rete di squadre, professionisti, associazioni e famiglie.
- Un'attività sicura, inclusiva, motivante, **pensata per durare**.

Il primo passo è semplice. Ed è camminato.

Contatto:

Giuseppe Sarcinella

www.neurolibra.com

gsa@sarajo.org

+39 375 621 69 58

Con:

Dr.ssa Enrica Armienti, fisiatra

Dr. Giampietro Gabrielli, fisioterapista

Dr.ssa Veronica Masi, psicologa

Dr. Nicola Molea, medico