

## Bambini e arti marziali, un binomio che funziona!

Karate, Ju-Jitsu, Judo: le arti marziali sono ottime per i bambini, ecco perché



Bambino che pratica il karate

Se state ancora decidendo quale **attività sportiva** far praticare a vostro figlio quest'anno, provate a considerare qualcosa di più originale del solito calcio o nuoto, come un' **arte marziale**. E' assai probabile che a vostro figlio piacerà l'idea, e state certe che di benefici ne trarrà a profusione. Ma se vi spaventa l'idea di uno 'sport violento', toglietevi dalla testa calci volanti e pugni rotanti: un allenamento di arti marziali non è una puntata di Dragon Ball! La maggior parte di queste discipline insegna proprio il contrario, cioè la tecnica, il rispetto, la disciplina e l'autocontrollo, non calci e pugni a profusione. Tra le più soft in questo senso troviamo **Judo, Karate, Ju-jitsu, e Taekwondo**, attività che si possono intraprendere a partire dai 10 anni, ma le prime due discipline sono valide anche per gli under 10, e per le femmine, naturalmente!

Le arti marziali aiutano il corpo a svilupparsi in maniera equilibrata, non sollecitano troppo la schiena ma la rendono flessibile, rinforzano la muscolatura e le articolazioni. Il corpo si muove in maniera armonica, non stressando solo una parte specifica come avviene in molti altri sport. Tuttavia sono i **risvolti non-visibili ad occhio nudo** che spesso rendono entusiasti i genitori.

Le arti marziali infatti sono molto consigliate a **bambini con scarse capacità di concentrazione o autocontrollo**. Per eccellere in queste discipline infatti occorre **molto rigore**, molta autodisciplina. Insegnano a prendere decisioni veloci (per parare i colpi) ma considerando le conseguenze e soprattutto tenendo in considerazione l'altro, l'avversario, a cui non si vuole far male. **L'autocontrollo** diventa quindi una peculiarità di molti bambini che praticano arti marziali per anni, ma anche la **precisione**, perché non si vuole far male all'altro, ma neanche a sé stessi.

C'è poi un altro aspetto da considerare: mentre in molti sport esiste una vera e propria competizione in cui si deve dimostrare di essere migliori, in un allenamento di Judo o Karate non c'è per forza da vincere, ma da migliorare una tecnica, fattore che contribuisce ad **aumentare l'autostima con equilibrio** e sicurezza. Chi è aggressivo perché vuole 'vincere' a tutti i costi non è considerato un bravo judoka.

Insomma oltre al fattore fisico che più o meno in ogni attività sportiva viene valorizzato, nelle arti marziali vi è una **componente psicologica ed emotiva** non trascurabile. Molti genitori testimoniano di figli più tranquilli, pacati, ingentiliti da anni di allenamento. E ribadiamo, sono sport ottimi anche per le bambine per gli stessi motivi. Perché non provare?