

Vero o Falso?

di Giovanna Grasso - Illustrazioni di Claudio Marchese

1. Judo, Lotta e Karate, come gli altri sport di combattimento, sono violenti e pericolosi.

FALSO

L'aggressività fa parte della natura umana ed è una componente fondamentale della capacità del genere umano di adattarsi all'ambiente e di agire su esso per adattarlo alle proprie esigenze. Al contrario la violenza è frutto dell'educazione ed è diretta dal gruppo sociale cui si appartiene; per questo gli sport di combattimento educando al rispetto delle regole, dell'avversario ed al confronto leale permettono di contenere l'aggressività e di indirizzarla in modo costruttivo. Il rispetto delle regole, inoltre, limita qualsiasi tipo di comportamento pericoloso.

2. Ho paura che il mio bambino si faccia male, per questo non voglio che pratichi Judo, Lotta e Karate.

FALSO

Gli insegnanti di Judo, Lotta e Karate seguono corsi di formazione specifici certificati dalla Scuola Nazionale Federale e sono esperti nella metodologia dell'allenamento. Per questo ogni esercizio fisico ed ogni tecnica insegnata rispetta le tappe auxologiche della crescita del fanciullo ed è adatta alle diverse caratteristiche motorie in termini di resistenza, forza, elasticità, coordinazione. Inoltre le attività si svolgono su tappeti morbidi che attutiscono le cadute e viene data priorità all'insegnamento di elementi di pre-acrobatica (capovolte, ruote, salti, verticali...) che sviluppano l'agilità e la coordinazione naturali del bambino.

3. Praticare Judo, Lotta e Karate è un antidoto al bullismo.

VERO

Il Judo, la Lotta e il Karate contengono l'aggressività indirizzandola verso un comportamento costruttivo regolato da precise norme di comportamento. In palestra è premiato chi rispetta l'insegnante ed i compagni e sa dominare i propri impulsi. L'avversario non è mai un nemico e chi riesce a vincere secondo le regole è oggetto della considerazione degli altri. L'insegnante è un esempio positivo di adulto che educa anche condividendo sul tappeto (o sul tatami) il lavoro fisico e tecnico con i ragazzi. La stima degli altri per un lavoro ben fatto è il primo rimedio contro il bullismo.

4. Se vado male a scuola posso migliorare i miei voti praticando Judo, Lotta o Karate.

VERO

La pratica di Judo, Lotta e Karate sviluppa un'organizzazione mentale che regola le sequenze cognitivo-motorie, favorendo nei bambini e nei ragazzi la concentrazione



mentale necessaria per eseguire schemi motori complessi. Permette loro di assumere processi decisionali e accettare la responsabilità delle scelte effettuate. Concentrazione mentale, capacità decisionali e responsabilità sono pre-requisiti indispensabili ad ogni tipo di apprendimento.

5. Pratico Judo, Lotta o Karate perché non riesco ad andare d'accordo con gli altri.

FALSO

Sul tappeto (o sul tatami) si impara a confrontarsi con gli altri e a conoscere meglio se stessi, le proprie attitudini e le proprie potenzialità. Capire l'altro è fondamentale per



riuscire negli esercizi fisici e tecnici e in palestra si capisce subito che la collaborazione è alla base di qualsiasi attività. Condividere gli esercizi (e la fatica) in palestra significa sviluppare la solidarietà e l'intesa con chi vive la nostra stessa esperienza. L'amicizia nasce spontanea dalla pratica sportiva svolta insieme.

6. Sono timido e ansioso, Judo, Lotta o Karate non fanno per me.

FALSO

La pratica di Judo, Lotta e Karate aumenta il controllo di sé di fronte a situazioni di tensione emotiva o di conflitto. Conoscere le proprie capacità aumenta l'autostima, migliora il giudizio di sé e normalizza il confronto con gli altri. Gli sport di situazione insegnano a gestire la novità e a confrontarsi con l'imprevisto aiutando, quindi, ad attenuare la sensazione d'ansia legata alle novità.

7. I bambini sovrappeso non possono praticare Judo, Lotta o Karate.

FALSO

Il Judo, la Lotta e il Karate sono veramente "sport per tutti" e per tutte le taglie! Gli atleti si suddividono in base al peso in categorie per cui ognuno si confronta solo con chi ha le sue stesse dimensioni. Le categorie di peso includono chi è piccolissimo e leggero così come chi è grosso e pesante. Ovviamente una pratica regolare di Judo, Lotta o Karate aiuterà a sostituire la massa grassa con quella muscolare e a trasformare il corpo del bambino o dell'adolescente in poco tempo, migliorando anche il suo stato di salute generale.

8. La pratica di Judo, Lotta o Karate aiuta in caso di ADHD (Disturbo da Deficit di Attenzione/Iperattività)

VERO

Judo, Lotta e Karate richiedono il rispetto di regole condivise e valorizzano l'autodisciplina. L'attività in palestra non è espressione di una aggressività incontrollata, ma nasce dall'autodisciplina e dal ri-



spetto delle regole. Anche il magazine della Società Italiana di Pediatria (2014;4:15-19) riporta come la Lotta, il Karate e il Judo siano utili sia ai bambini più insicuri in quanto infondono fiducia nelle proprie capacità sia ai più vivaci in quanto insegnano a controllare la propria aggressività e ad educare gli impulsi motori.

9. L'impegno muscolare richiesto dalla pratica di Judo, Lotta o Karate è troppo gravoso per lo stadio di sviluppo muscolo-scheletrico dei bambini in età prescolare.

FALSO

L'attività svolta in palestra è graduata a seconda dell'età dell'allievo sia dal punto di vista dell'impegno muscolare che da quello della coordinazione. Nelle fasce d'età più giovani si svolgono attività di base che privilegiano la velocità, la coordinazione, la concentrazione soprattutto attraverso il gioco e la pre-acrobatica. Tutte le attività vengono svolte a corpo libero e con carichi naturali (cioè la sola forza di gravità, quindi il peso stesso del bambino). Le tecniche specifiche che prevedono il potenziamento muscolare attraverso l'uso dei pesi non sono mai insegnate nelle fasce d'età più giovani.

10. Judo, Lotta e Karate non sono sport di squadra, pertanto non aiutano la socializzazione e la cooperazione.

FALSO

Anche gli sport individuali si svolgono in un contesto sociale, tanto più Judo, Lotta e Karate che non possono essere praticati se non con un compagno di allenamento. Il confronto con l'altro è alla base delle nostre discipline e ciò favorisce non solo socializzazione e cooperazione, ma solidarietà e senso di appartenenza. Condividere regole, obiettivi ed ideali, così come avviene sul tatami o sul tappeto, sviluppa lo spirito di gruppo e favorisce l'amicizia e la fratellanza. *



conosciamo il judo, la lotta ed il karate