

# Tuo figlio si sa difendere?

A noi istruttori e praticanti succede spesso di sentirsi chiedere: «In caso di pericolo sei in grado di difenderti?». Domanda comprensibile visto che pratichiamo uno degli sport da combattimento più diffusi al mondo, ma è anche capitato che la domanda «Tuo figlio è in grado di difendersi?» sia stata rivolta al genitore di un nostro allievo e che l'allievo in questione avesse solo 9 anni.

Tale quesito evidenzia quanto sia poco chiaro il significato di karate non solo per gli adulti, ma anche per i più piccoli e dimostra che spesso non conosciamo i bisogni reali di un bambino e i veri pericoli dai quali dovrebbe sapersi difendere.

**Se pensiamo che il rischio primario di un bambino di 9 anni sia quello di non riuscire a parare il pugno del bullo di turno, allora siamo proprio sulla strada sbagliata.**

Il Karate insegna ai più piccoli a difendersi dalle vere minacce di questa fascia di età: insicurezza, isolamento dai compagni, scarsa autostima, ansia da prestazione, disprezzo delle regole e mancanza di divertimento che porta all'abbandono della pratica sportiva. Detto ciò,

risulta chiaro che per combattere questi "pericoli" non basta una parata efficace, ma servono coinvolgimento, incoraggiamento, educazione, gioco, fiducia e un profondo senso di rispetto verso tutti e verso se stessi. Solo poi, verso l'adolescenza, con la maturazione fisica e mentale, si potranno mettere in pratica più nel dettaglio le tecniche di combattimento.

Un corso di karate per bambini dai 6 ai 12 anni dà comunque un'ottima base di autodifesa che garantirà ai nostri allievi maggiore sicurezza nell'età adulta, ma ora l'attenzione nell'allenamento è rivolta soprattutto a farli crescere forti sia nel fisico sia nel carattere.

**Un bambino che pratica il vero karate e che ne ha capito i valori, è un bambino che non si troverà mai in situazioni di rissa o di pericolo e che non rimarrà offeso per lo "spintone" di un compagno. Un bambino esperto di karate saprà fare sempre la scelta giusta per prevenire i pericoli o uscire da brutte situazioni e capirà che il metodo più efficace è proprio quello di evitare di combattere. Un bambino di 9 anni che ha percepito questi insegnamenti è sicuramente migliore anche del più esperto tra i combattenti.**



**Arrivederci al prossimo numero!**