

# Piccole pesti crescono col judo

## LO SPORT

**J**udo, karate, aikido. Arti marziali che vogliono dire coordinazione, equilibrio e forza fisica. Anche per i più piccoli. Capaci, spesso a sorpresa, di riuscire a coniugare pensiero e movimento con rigore e armonia. Un'idea vincente tanto che in molte palestre, negli ultimi anni, sono stati aperti corsi anche per chi va ancora all'asilo. Secondo i dettami delle federazioni sportive i bambini possono avvicinarsi ad alcune arti marziali già verso i 5 anni. L'età giusta, dicono i maestri, per entrare in contatto con la propria aggressività, imparare a conoscerla e controllarla.

## LE CADUTE

Il judo sembra essere il più adatto ad avviare i più piccoli al mondo delle relazioni: i ragazzi timidi ed introversi, grazie al contatto fisico con il compagno scoprono l'essenza della socializzazione, mentre i più aggressivi riescono così a sfogare la loro energia ma, parole dei maestri, «nel contesto di regole precise da rispettare». Particolare attenzione

**«NON È UN'ATTIVITÀ PER SOLI UOMINI, ANZI E INSEGNA IL RISPETTO PER L'AVVERSARIO»**

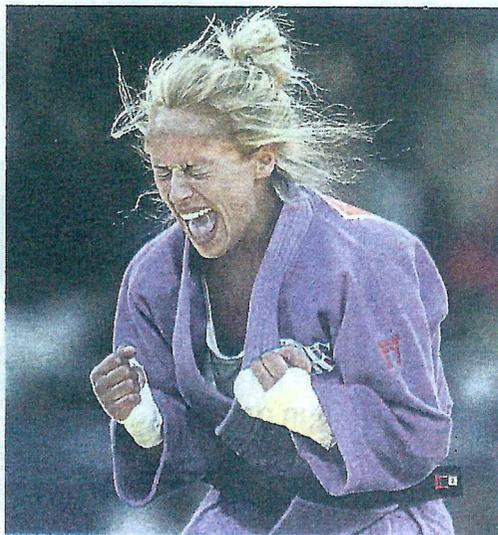
Rosalba Forciniti  
campionessa olimpica

viene data alla disciplina. Perché il judo richiede ordine e buona educazione nei confronti di se stessi e dell'avversario. La forza sportiva ed etica del judo sta nelle cadute. «Siamo cadere senza farci male e impariamo a rialzarci subito». A parlare è Rosalba Forciniti, judoka italiana e campionessa olimpica con medaglia di bronzo a Londra 2012, testimonial di Kids Kicking Cancer Italia, un'associazione no profit che aiuta i bambini affetti da cancro e gravi patologie croniche e le loro famiglie a affrontare e gestire meglio la malattia attraverso il judo.

## LE TECNICHE

«Attraverso l'insegnamento delle tecniche e della filosofia delle arti marziali - spiega la campionessa - cioè la concentrazione e la respirazione, anche i piccoli malati possono godere dei vantaggi dello judo, naturalmente senza combattere. Per tutti gli altri bambini resta uno sport completo che sollecita e soddisfa il loro bisogno di giocare. Il judo insegna a cadere e a rialzarsi. Dobbiamo imparare che ogni volta che cadiamo ci rialziamo più forti di prima». Rosalba Forciniti ha iniziato quando aveva 8 anni, iscrivendosi nell'unica palestra del suo paese, Longobucco in provincia di

Con il karate i bambini imparano a controllare la propria aggressività



**L'ENERGIA**  
Anche i ragazzini più timidi e introversi riescono a socializzare grazie al contatto fisico  
A sinistra la campionessa italiana Rosalba Forciniti medaglia di bronzo a Londra 2012

Cosenza. «Judo è presa di coscienza di se stessi sotto il profilo fisico e psichico, perché è ricerca di equilibrio. E non è affatto vero che sia uno sport per soli uomini - aggiunge la campionessa, che ha 27 anni - Favorisce il movimento e lo sviluppo di tutti i muscoli del corpo, fa bene alle articolazioni e alla colonna vertebrale e, a differenza dei nuotatori, che hanno in genere spalle larghe e gambe sottili, lo judo consente di acquisire una forma armonica di tutto il corpo. Soprattutto è esercizio di autodisciplina e rispetto per l'avversario. A me è servito a calmare ed equilibrare la ragazzina scalmanata che ero».

Francesca Filippi

© RIPRODUZIONE RISERVATA