

WING CHUN

KIDS

*“UN MAESTRO NON È MAI UN
DISPENSATORE DI VERITÀ: È UNA GUIDA,
UNA FRECCIA CHE PUNTA ALLA VERITÀ
CHE OGNI ALIEVO DOVRÀ TROVARE DA
SOLO”*

(Sifu Ip Man)

11/07/2018

GIORGETTA PAOLA

KIDS



Lo sport è sempre stato considerato come uno degli elementi essenziali per la salute e il benessere di una persona, infatti fin da bambini si viene indirizzati verso di esso. Nei bambini è fondamentale per uno sviluppo armonico della personalità, è strumento di educazione, di socializzazione, di equilibrio, di terapia, è fondamentale nello sviluppo e nella crescita dell'individuo.

Inoltre è stato appurato che lo sport faccia bene anche a individui con problemi di natura psichica. In particolare, le discipline meglio conosciute come arti marziali, che per propria natura fondono corpo e mente, hanno in questo senso virtù terapeutiche. Le arti marziali non possono essere definite precisamente dal termine di sport, come lo intendiamo oggi: questo perché sono diverse nella concezione e negli scopi. Hanno una tradizione e una componente filosofica e formativa che vanno infatti ben oltre la pura parte agonistica. Esse sono nate per motivazioni ed esigenze precise, e anche il loro percorso storico ha un suo specifico significato. Per loro stessa definizione, lo scopo principale è il perfezionamento del carattere dell'individuo.

Comunque i benefici che vengono dati dalle arti marziali sono molti, soprattutto per i bambini, che essendo in età di sviluppo riescono ad assimilarli in modo più veloce ed efficace. Pian piano che praticano arti marziali, infatti, iniziano a sviluppare capacità come: l'integrazione all'interno di un gruppo, l'istinto e le abilità fisiche, un corpo armonico, la coordinazione, la concentrazione, la precisione, la fiducia in sé stessi per i più timidi e l'autodisciplina e il controllo dell'aggressività nei soggetti più "vivaci".

Tutto questo naturalmente avviene sotto la guida di un maestro, che si occupa di creare il percorso di apprendimento migliore per i suoi allievi in base all'età e le loro potenzialità.

Solitamente i bambini vengono divisi in due o tre fasce d'età: la prima comprende i bambini più piccoli che vanno dai 5 ai 7 anni, dove per lo più apprendono i movimenti di braccia e gambe attraverso giochi che hanno il fine di insegnarli una determinata risposta ad uno stimolo senza che essi se ne accorgano come: la coordinazione, una corretta postura, migliorano l'equilibrio e l'orientamento del loro corpo nello spazio; la seconda vede coinvolti i bambini dai 7/8 anni ai 10, qui loro continuano a partecipare ad alcuni giochi ma in maniera meno frequente ed iniziano, invece, a lavorare meglio sulle tecniche in modo più specifico; nella terza fascia si trovano gli adolescenti essi iniziano ad intraprendere un percorso più simile a quello degli adulti, infatti le lezioni non vengono più basate su giochi ma sullo studio di una o più tecniche, naturalmente questo non esclude che ogni tanto non si possano fare dei giochi.

Il gioco è molto importante per il bambino, perché è attraverso di esso che lui riesce a confrontarsi con gli altri vedendo i suoi miglioramenti ed esprimersi in libertà.



È importante ricordarsi che ogni individuo per fare qualsiasi movimento ha bisogno di due cose, la prima è lo scheletro e la seconda sono i muscoli, senza questi ultimi è difficile fare dei movimenti appropriati, quindi è importante che oltre all'insegnamento delle tecniche dell'arte marziale ci sia anche una preparazione, almeno di base, fisica, questa parte è diversa nei bambini rispetto agli adulti. Un adulto la prima cosa che farebbe per mettere su muscoli di solito è l'utilizzo di pesi, per quanto riguarda i bambini fare una cosa del genere potrebbe creare dei danni al loro corpo e per questo si consiglia a chi lavora con loro di fare tutti esercizi a corpo libero, senza l'inserimento di pesi.



Personalmente grazie al mio maestro Valerio Proietto, a Danilo Divizia e al nostro Sifu Giovanni Filippello ho potuto lavorare per un intero anno con i bambini in accademia, potendo vedere, imparare e rimettere in pratica tutto quello che mi hanno insegnato. È stata un'esperienza stupenda, che mi ha anche cambiato

caratterialmente, lavorare con i bambini è una cosa bellissima e vorrei invitare tutti a provare per vedere quanto ci fa stare bene.