

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport  
**Herausgeber:** Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola  
**Band:** 1 (1999)  
**Heft:** 2  
  
**Artikel:** "Le arti marziali sono uno sport per mio figlio?"  
**Autor:** Bignasca, Nicola  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1001796>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 11.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

Il maestro, personalità equilibrata, aiuto ed esempio per i principianti.

Foto: Daniel Käsemann



Alcuni consigli per i genitori

## «Le arti marziali sono uno sport per mio figlio?»

Alla domanda: «Quale sport ti piacerebbe praticare?», fanciulli d'ambo i sessi rispondono sempre più di frequente: «judo!» oppure: «karate!». A questo punto, per genitori, docenti e monitori inizia il non facile compito di consigliare e accompagnare i bambini sulla via dell'iniziazione agli sport di combattimento.

*Nicola Bignasca*

**U**n fatto è ormai acquisito: sono ormai passati i tempi, in cui le arti marziali venivano praticate solamente da uno sparuto gruppo di adepti. Alcune cifre lo confermano: in Svizzera sono 60 000 circa gli aderenti a federazioni di sport di combattimento e a scuole di arti marziali. La palma di disciplina

regina spetta al judo (20 000 praticanti circa) e al karate (15 000 circa).

Sebbene le arti marziali siano ben radicate e possano vantare una buona accettazione su tutto il territorio nazionale, rimane difficile per i non addetti ai lavori orientarsi nel vasto e variopinto mondo degli sport di combattimento. Questo numero di «mobile» è dedicato anche e soprattutto a quei lettori che so-

no a digiuno di conoscenze nel campo delle arti marziali.

### Sport di combattimento più o meno indicati per bambini

Una domanda sorge spontanea a chi si avvicina per la prima volta al mondo delle arti marziali: «Quale disciplina è più adatta per iniziare?», o in altre parole: «Esiste una disciplina di base che si ad-



alder + eisenhut a+e: signori degli anelli



dice in particolar modo ai bambini?». Una domanda così chiara e semplice presuppone una risposta più articolata ma non per questo meno lineare nei suoi principi.

Da un punto di vista storico, le arti marziali non hanno un'origine certificata. Le radici sono molteplici e difficilmente individuabili, in quanto toccano più paesi e culture (in particolare, l'India, la Cina e il Giappone), e risalgono in parte persino nella mitologia. Nella pratica delle arti marziali, invece, si distinguono sostanzialmente due approcci, che nel linguaggio specifico vengono indicati con i concetti di «sistemi esteriori ed interiori»:

● I «sistemi esteriori» hanno come obiettivo lo sviluppo delle capacità a livello condizionale, coordinativo e tecnico. Essi assicurano così l'acquisizione di un bagaglio tecnico di base necessario per muovere i primi passi negli sport di combattimento. Come esempio si possono citare le tecniche di caduta, le tecniche di attacco e di difesa.

● I «sistemi interni», invece, agiscono soprattutto a livello di organi interni. Al centro di questi sistemi vi sono le tecniche di respirazione e di meditazione, che favoriscono la ricerca di un benessere e di un'armonia psicofisici.

Riallacciandoci alla domanda iniziale, si può affermare che i bambini debbono dapprima familiarizzarsi con quelle tecniche di base che contraddistinguono i «sistemi esteriori». L'acquisizione di queste tecniche può avvenire in vari sport di combattimento come il judo, il karate, il kung fu e il taekwondo. È evidente che il passaggio allo sviluppo dei «sistemi interni» avviene in modo progressivo, ed è agevolato da principi d'insegnamento basati sul rispetto e il controllo del proprio corpo. Meno indicate per un'iniziazione dei bambini alle arti marziali, sono

quelle discipline che autorizzano il contatto completo (come la boxe thailandese e la kick boxing) e quelle discipline che richiedono una lunga pratica per acquisire un buon livello di padronanza (p.es. l'aikido e il taiji).

### Il profilo di una buona scuola di arti marziali

Scelto lo sport di combattimento che meglio si addice alle caratteristiche e alle preferenze del bambino, il passo successivo consiste nella ricerca del club al quale affidare il proprio figlio. In certe zone e per certe discipline, l'offerta è assai diversificata, ragione per cui si consiglia al genitore di procedere ad una scelta oculata. Una visita al dojo può rivelarsi molto utile per verificare di persona se il club soddisfa i criteri richiesti.

Una buona scuola di arti marziali si riconosce dai seguenti criteri:

● L'atmosfera è piacevole; nel dojo si riconoscono chiaramente le origini asiatiche alle quali si ricollega la pratica delle arti marziali. Non si ha per niente l'impressione di ritrovarsi in un ghetto che mira a fini poco chiari.

● L'attività nel dojo è contraddistinta da chiare regole di comportamento, che comprendono, ad esempio, i rituali di saluto all'inizio e al termine della lezione, il riordino e la pulizia del dojo, ecc.

● L'allenatore o il maestro dispongono di una personalità con un profilo ben equilibrato. Essi esercitano un fascino particolare sugli allievi. Il loro insegnamento è convincente, in quanto si basa su validi principi pedagogici e didattici tra i quali possiamo citare il rispetto vicendevole tra maestro e allievo, lo sviluppo delle capacità coordinative e l'osservanza dei criteri di prevenzione della salute e degli infortuni.

m



L'insegnamento delle arti marziali si basa su principi pedagogici e didattici che mettono il rispetto dell'altro al centro dell'attenzione.

### Le arti marziali non sono sinonimo di sport di combattimento!

**C**osa distingue le arti marziali dagli sport di combattimento? Quando si può parlare di arti marziali e quando invece di sport di combattimento? Ai lettori profani questa distinzione può sicuramente essere d'aiuto per meglio comprendere il mondo delle arti marziali e degli sport di combattimento.

Le arti marziali indicano in primo luogo una filosofia di vita. Infatti, i termini «Do» (in giapponese) e «Dao» (in cinese), ai quali si ricollegano le arti marziali, significano letteralmente «corso (o cammino) della vita». La filosofia delle arti marziali prevede la possibilità di svilupparsi e progredire costantemente. In pratica, prendendo in prestito un'espressione musicale, si può parlare di «variazione sullo stesso tema», con la quale si intende la possibilità offerta all'atleta di arti marziali di apprendere continuamente nuovi movimenti o nuove tecniche di respirazione e di meditazione. Sono pochi coloro che in Svizzera praticano le arti marziali in quest'ottica.

Gli sport di combattimento sono una disciplina sportiva come le altre. Essi possono essere praticati in vari modi e con finalità diverse: per esempio, a livello competitivo, oppure per divertimento, oppure ancora come attività per promuovere la salute, ecc.

Il ventaglio delle arti marziali e degli sport di combattimento è assai diversificato. Infatti, vi sono delle discipline, che si possono praticare unicamente come arte marziale (p.es. l'aikido e il taiji) oppure solo come sport di combattimento (p.es. il judo, la lotta svizzera e la kick boxing); altre discipline come il karate, invece, si possono praticare sia come sport di combattimento (soprattutto nella fascia d'età fino ai 30 anni) che come arte marziale.

Chi entra in un dojo non ha certo l'impressione di trovarsi in un ambiente di picchiatori e violenti.

