

KARATE AL VOLO

Basket e Calcio sono fra gli sport preferiti nel mondo giovanile. Ma ci sono degli sport altrettanto belli scelti dai ragazzi della nostra età come Karatè e Pallavolo. Praticiamo questi sport nel nostro tempo libero nonostante i numerosi compiti e impegni anche al di fuori della scuola.

La pallavolo è uno sport di squadra. Si gioca con palle di vari pesi a seconda dell'età e del livello. Questo sport non è solo per le ragazze, ma anche per ragazzi. Nel periodo annuale si giocano due campionati, uno primaverile e uno invernale in cui ci sono varie squadre che si sfidano.

Una partita di pallavolo è formata da set al meglio dei 25 punti e per portare a casa la vittoria bisogna vincere 3 set. Si possono effettuare massimo 3 passaggi prima che la palla superi la rete. In campo giocano 6 componenti della squadra mentre altri stanno in panchina e possono entrare quando l'allenatore decide sia più opportuno, in qualsiasi momento della partita.

Ci sono vari fondamentali della pallavolo da conoscere

- il *bagher*, serve come piano di appoggio per la palla e si fa con le braccia, si usa quando la palla è bassa o in ricezione
- il *palleggio*, serve per alzare la palla in alto e viene maggiormente usato in posto 3 cioè sotto rete
- la *schacciata*, serve per mandare la palla nell'altro campo, viene usata in posto 2, 4 e 6
- la *battuta* non è quella che ti fa ridere, ma è quella con cui si ricomincia il gioco

dopo un punto, con una buona battuta si può effettuare un ace ovvero un punto fatto quando, dopo il servizio, la squadra avversaria non riesce a prendere la palla e la fa cadere all'interno del campo



Karatè è uno sport molto competitivo. Ci sono vari stili di Karate, e vari livelli di abilità, si inizia dalla Cintura Bianca e si finisce con quella Nera. Per aumentare il grado della cintura bisogna superare degli esami svolti in tre fasi *kata*, *kumite* e il *percorso*; quando si sostengono gli esami si può essere promossi, bocciati o rimandati proprio come a scuola! Karatè è un'arte marziale nata in Giappone, precisamente nelle isole Okinawa dal maestro Funakoshi. Prevede la difesa a mani nude, senza l'uso delle armi. Fu sviluppato dai metodi di combattimento indigeni chiamati *te*. Ogni allenamento inizia con il *Rei* che sarebbe il saluto al maestro e ai compagni all'inizio di ogni lezione.

Quando abbiamo iniziato questo articolo non conoscevamo l'uno lo sport dell'altra abbiamo così deciso di confrontarli.



DIFFERENZE FRA I DUE SPORT

ALLENAMENTO:

- Pallavolo: Gli allenamenti sono 3 volte a settimana di 2 ore ciascuno.
- Karatè: Gli allenamenti sono 2 volte a settimana di 1 ora ciascuno.

DIVISE:

- Pallavolo: La divisa ha sul retro il numero mentre davanti ci sono scritti i nomi degli sponsor, fondamentali perché aiutano la squadra a pagare le spese .



Nella pallavolo si possono usare delle protezioni come i manicotti e le ginocchiere a Karatè si usano i paradenti, le conchiglie per le parti basse.



- Karatè: La divisa che indossiamo si chiama Kimono, è tutto bianco per mettere in evidenza il colore della cintura.

GIOCO DI SQUADRA:

- Pallavolo: Si gioca in 3 fino ai 10 anni, poi si inizia a giocare in un campo più grande e in 6
- Karatè: In questo sport non c'è gioco di squadra.

ARBITRI:

- Pallavolo: C'è solo un arbitro.
- Karatè: Ci sono 5 arbitri

SOMIGLIANZE

- Time-Out
- Rapporto con l'allenatore

La pallavolo insomma è l'opposto del karatè. In realtà però oltre alle poche somiglianze, una cosa accomuna chi pratica questi sport ed è la voglia di sbagliare, cadere e rialzarsi, è il desiderio di sfogarsi , di liberare le proprie energie fisiche e mentali e quando pratici questi sport stai bene e ti dimentichi di tutto il resto .

[Elisa Castelli e Antonio De Rogatis](#)