

## **Pallamano – Il portiere Le caratteristiche**

Le azioni difensive riuscite implicano una serie di fattori di esecuzione specifici del ruolo di portiere, che dovranno essere messi in interazione al momento opportuno. Questi fattori sono quelli da considerare particolarmente durante l'allenamento.

### *CONDIZIONE FISICA – BASE PER UN GIOCO EFFICACE*

Fra tutti i giocatori è il portiere che deve avere la migliore condizione fisica. Questa esigenza forse sorprenderà molti allenatori e portieri, ma la realtà è proprio questa. Così i portieri sono spesso indietro nel lavoro di resistenza, soprattutto nel periodo di preparazione. Quando verranno esaminate in dettaglio i profili delle richieste inerenti al gioco, si vedrà come ciò non sia più ammissibile.

#### *Resistenza di base*

È particolarmente nell'ambito della velocità di reazione e della capacità di concentrazione che i portieri vengono sollecitati. Anche nell'ultimo minuto di gioco, il portiere dovrà essere in grado di salvare la situazione con una rapida reazione. È dunque del tutto normale, per non fallire, che il portiere come i giocatori di campo disponga di una buona resistenza di base.

CONSIGLIO: effettuare se possibile due volte alla settimana 30' di corsa ad andatura sostenuta, sia nel periodo di preparazione che in quello agonistico.

#### *Potenza muscolare*

L'importanza dell'allenamento della potenza muscolare del portiere viene sottostimata. Il perfezionamento delle tecniche di tiro (per esempio dei tiri rapidi senza caricamento) costringono il portiere ad effettuare più del 90% delle azioni difensive in salto. Per questa ragione l'allenamento della potenza muscolare deve avere nei portieri la stessa importanza che ha per i giocatori di campo, sia nel periodo preparatorio che in quello agonistico.

CONSIGLIO: con un semplice test il portiere può constatare da solo se la sua potenza muscolare è sufficientemente sviluppata. Posizionarsi su un palo e con un solo salto vedere se si riesce a toccare l'angolo alto opposto. I portieri non molto alti avranno difficoltà a realizzare il test. Quindi "lavorare la forza veloce soprattutto delle gambe".

#### *Velocità*

La capacità di muovere velocemente le braccia e le gambe ha un'importanza decisiva. La velocità è ugualmente necessaria per recuperare una palla deviata dalla difesa. Il portiere deve essere in grado di mantenere durante i 60 minuti, una velocità d'azione elevata. Si deve considerare che un portiere effettua in una partita circa 60 interventi decisivi che vanno attuati alla massima velocità.

CONSIGLIO: durante l'allenamento, tutti gli interventi devono essere eseguiti al 100% dell'intensità. Le azioni e i movimenti difensivi devono essere allenati secondo il principio dell'intervall training. Anche dopo 6/8 ripetizioni il portiere non deve essere affaticato.

### *Mobilità e destrezza*

Un vecchio proverbio dell'atletica è valido anche per il portiere: "più un'atleta è mobile, più egli è rapido". Una buona mobilità delle braccia, della cintura scapolare e delle gambe, rinforza la velocità di esecuzione e la forza esplosiva. Allo stesso modo, essa facilita la parata: un portiere non può effettuare una parata in spaccata se non dispone della mobilità segmentarla sufficiente. Parallelamente un buon allungamento muscolare protegge dai danni alla stessa muscolatura.

I portieri non possono effettuare tutte le parate utilizzando la tecnica di base corrispondente. In molti casi, egli agisce per movimenti riflessi. Il portiere deve essere capace di effettuare delle parate in varie situazioni di gioco e con varie posizioni del corpo (avanzando, indietreggiando, saltando, ecc.).

CONSIGLIO: gli allungamenti specifici (stretching) sono una necessità assoluta e fanno parte di ciascun programma di riscaldamento. All'interno dell'allenamento specifico conviene inserire degli esercizi di destrezza (per esempio alzarsi e sedersi rapidamente, parare dopo una capovolta all'indietro, esercizi con due o tre palloni, ecc.).

### *Velocità di reazione*

È evidente che il portiere deve avere una velocità di reazione rimarchevole. Con un allenamento adeguato, si ottiene un buon miglioramento della "reazione di scelta" (angolo destro e sinistro), tipica del gioco del portiere. Gli esercizi di reazione devono far parte sistematica di ogni allenamento.

CONSIGLIO: negli esercizi di reazione, il portiere non deve vedere il movimento del tiratore. La visibilità può essere limitata con l'ausilio di qualunque attrezzo (materassi, sagome, ecc.).

### *Forza muscolare del tronco*

Ogni portiere deve disporre di uno sviluppo muscolare armonico. Egli eseguirà più facilmente i diversi compiti motori. Soprattutto nei giovani portieri, la muscolatura del tronco (addominale e dorsale) spesso sviluppata in modo imperfetto. Questo, influisce in maniera importante sulla totalità dei movimenti difensivi. Se ben sviluppata, essa preserva dagli infortuni ed è indispensabile sui tiri violenti.

CONSIGLIO: fare degli esercizi di muscolazione del tronco una volta alla settimana (due volte per i giovani). Inoltre il potenziamento muscolare contribuisce alla constatazione del proprio valore e alla resistenza alla fatica.