

# EL PORTER, EL JUGADOR MÉS VULNERABLE DEL FUTBOL



El porter freqüentment es troba involucrat en situacions crítiques durant el joc, amb molt contacte físic amb els adversaris, els pals de la porteria o el mateix terra. Així que **el risc de lesió sempre està pendent pel jugador que portar el número 1** a l'esquena.

El porter no només ha d'estar en perfecta forma, sinó que **ha de ser capaç de reaccionar a l'instant**. Ha de ser àgil i poder moure's en totes les direccions. Està obligat a elevar-se en l'aire en els corners i lluitar per la pilota, col·locant-se en una posició adequada per aturar-la o refusar-la. Per tant, el seu sentit de coordinació és molt precís. Podem dir que **el porter és un atleta polivalent amb un òptim instint per dedicar-se al futbol**.

Des del punt de vista físic, la posició del porter és molt exigent, ja que **requereix l'habilitat d'estar concentrat contínuament** durant el partit. Un porter pot no formar part en el joc durant deu minuts i , de sobte, trobar-se en mig de l'acció. Una simple errada pot acabar en un gol i donar motiu a innumerables crítiques, encara que hagi efectuat un bon grapat de magnífiques aturades abans de cometre una errada. És el punt de mira de tothom, per tant, haurà de ser capaç d'acceptar la crítica de jugadors, entrenadors, espectadors i la premsa. Es a dir, per ser un bon porter es **requereix un talent especial que combini una extraordinària habilitat atlètica amb una ment lúcida**.

**L'origen de les lesions.**

El futbol cada vegada és més intens, amb molt més contacte corporal i entrades fortes. La temporada de joc és llarga, amb grans variacions climàtiques que afecten les superfícies de joc, les quals, augmenten el risc de patir lesions. El porter està molt sovint involucrat en situacions perilloses que provoquen lesions i, per tant, **tenen un model de lesions diferents a la resta de jugadors de l'equip.**

Reaccions ràpides i correctes quan es llença a per una pilota,... El porter està exposat a un contacte corporal molt intens amb la resta de jugadors per terra, o quan xoca en un salt, o quan es llença al contrari per agafar-li la pilota. En situacions confuses, com els corners, l'arquer ha de saber reaccionar en l'aire, entre un grapat de jugadors que lluiten per la pilota.

Freqüentment després d'agafar la pilota en l'aire cau al terra sense més protecció que les seves mans o braços. Per tant, **està exposat a cops directes en el cos**, augmentant el número de contusions, abrasions i altre tipus de lesions. El porter pot caure sobre el peu d'altre jugador i torçar-se l'articulació del turmell o del genolls. **Les lesions dels turmells i els genolls són més comunes en els arquers.** Pot, així mateix, lesionar-se al llençar-se al terra, generalment quant vol salvar un gol i es dona un cop contra un dels pals de la porteria. De vegades, tenen que llençar-se als peus d'un adversari per treure'ls la pilota, el que pot contribuir a contusions i hematomes musculars si el rival el trepitja . El porter pot colpejar-se el cap i altres parts del cos contra els pals, i rebre una contusió al cap o en altres parts. Altres vegades, ha de girar amb rapidesa i rotar el seu cos en altre direcció. Com les botes de futbol, sovint es claven a terra, això pot comportar a una lesió de lligaments i articulacions en el genoll i el turmell.

Quant la pilota ve directament cap el porter, pot colpejar-se els dits o la mà, que pot causar torcedures, dislocacions i fractures dels dits o de la mà. Així mateix, la pilota, els dits, mans i colzes dels rivals poden donar cops a la cara del porter, causant lesions als ulls.

Nombroses investigacions han revelat que el risc de lesió és major en lligues superiors, ja que el joc és més intens, i els jugadors tendeixen a prendre més riscos per anotar un gol. Per altre banda, aquells que juguen en divisions inferiors i simplement per diversió, no disposen de suficient

experiència, constitueixen un risc pels porters degut a la seva imprudència i falta d'habilitat,

Segons investigacions fetes per equips de la **FIFA**, el 73 % de les lesions del futbol es pateixen durant un partit. Els jugadors entrenen una mitjana de 2,5 vegades més del que juguen. Però, el risc de lesió es molt major en els partits, ja que en les sessions d'entrenament generalment no es carrega seriosament al porter.

**La majoria de les lesions es pateixen al començament del primer temps o cap a finals del segon.** A l'inici es produeixen per la falta d'escalfament i la intensitat inicial d'un partit. Cap al final del segon temps, la fatiga dels músculs condueix a una minva de la coordinació i el sentit d'apreciació i al augment dels riscos de lesió.

### **Prevenió de lesions:**

Es recomana als porters protegir les parts del cos susceptibles de lesions, com per exemple, els colzes i la ròtula. Per tant, haurien d'utilitzar colzeres per protegir l'olècranon i genolleres per evitar bursitis hemorràgica. Aquestes proteccions haurien de ser obligatòries pels porters.

Tant mateix, els porters haurien d'utilitzar pantalons encoixinats als costats per evitar lesions de maluc i bursitis tronc ateriària i utilitzar protectors dels genitals. És obligatori que els porters utilitzin canilleres, a l'igual que els jugadors de camp. El porter pot rebre fàcilment un cop en la canilla, la qual cosa és molt sensible al dolor i susceptible de lesions. Les canilleres poden evitar, fins a cert punt, una fractura.

El porter hauria de practicar regularment exercicis especials d'agilitat amb la intenció de prevenir lesions. Degut a que la situació és diferent a la resta de companys, hauria d'entrenar individualment, així com amb tot l'equip, concentrant-se en exercicis d'extensió, moviment específic i reaccions ràpides. S'hauria d'entrenar igualment la seva capacitat de concentració. I, per terminar, els entrenadors i els seus companys haurien de ser conscients de les enormes exigències a les que està esposat un porter.