

ELS PORTERS NO TENEN POR A LES LESIONS

18 gener, 2019



El porter freqüentment es troba involucrat en situacions crítiques durant el joc, amb molt contacte físic amb adversaris, pals de les porteries i el terra. Per tant, el risc d'una lesió està sempre pendent per l'home amb la samarreta número 1.

El porter no només ha d'estar en perfecte estat de forma, sinó que ha de ser capaç de reaccionar com un raig. Ha de ser àgil i poder moure's ràpidament en totes les direccions. Està obligat a elevar-se en l'aire en els serveis de córners 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 ha de ser òptim. En altres paraules, el porter ha de ser un atleta polivalent amb òptim instint per al futbol.

Des del punt de vista físic, la posició del porter és molt exigent, requereix l'habilitat d'estar concentrat contínuament durant el partit. Un porter pot no prendre part en el joc durant deu minuts i, de cop i volta, pot trobar-se en mig d'una acció. Una simple errada pot acabar en gol i donar motiu a enormes crítiques, encara que hagi fet quinze magnífiques aturades abans d'un error evident. En el partit següent, serà el centre d'atenció de totes les mirades. Per tant, ha de tenir una capacitat d'acceptar la crítica de jugadors, entrenadors, espectadors i premsa.

En poques paraules, es podria dir que un porter requereix un talent especial que combini una extraordinària habilitat atlètica amb una ment lúcida i impàvida.

[L'origen de les lesions](#)

El futbol és cada vegada 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, per la seva part, augmenten el risc de lesions. El porter està sovint involucrat en situacions perilloses que provoquen lesions i, per tant, té un model de lesions diferents de la resta dels jugadors de l'equip.

El porter necessita habilitats especials per ser bo. El seu sentit de reacció ha d'estar òptimament desenvolupat, a fi de poder reaccionar ràpidament i correctament quan li arribi una pilota. Està exposat a un contacte corporal molt intens com la resta dels jugadors en el terra, o quan xoquen en l'aire, quan se li abalança a l'adversari per treure-li la pilota. En situacions confuses, com els córners, el porter ha de saber reaccionar en l'aire, entre un grapat de jugadors que lluiten per la pilota.

Freqüentment ha de subjectar la pilota en l'aire i caure a terra sense la protecció de les mans o els braços. El porter està exposat, per tant, a un cop directe en el cos, el qual augmenta el risc 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 el genoll. Les lesions dels turmells i genolls són més comuns en els porters. També pot lesionar-se al llençar-se a terra, generalment quan vol salvar un gol i xoca amb un dels pals. A vegades ha de que llençar-se als peus d'un adversari per treure-li la pilota, la qual cosa pot conduir a contusions i hematomes musculars si el rival el trepitja. A vegades, el porter pot colpejar-se el cap i altres part del cos contra els pals, i rep una contusió en el cap o en altres parts.

El porter ha de girar freqüentment amb rapidesa i rotar el seu cos en altre direcció. Com les sabates porten tacs, molt sovint aquest es claven a terra, conduint a un trauma de rotació amb lesions de lligaments i articulacions en el genoll i el turmell.

Quan la pilota ve directament cap al porter, pot colpejar-se als dits o a la mà, la qual cosa pot ocasionar torçades, dislocacions i fractures dels dits o de la mà. Tanmateix, la pilota, els dits, mans i colzes dels adversaris poden colpejar 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 altra banda, aquells que juguen en divisions inferiors i simplement per diversió, i no disposen de suficient experiència, constitueixen un risc pels porters per culpa de la seva imprudència i falta d'habilitat. Però, no es disposa de dades estadístiques relacionades amb aquests porters.

Segons investigacions, el 73 % de les lesions de futbol passen durant un partit. Els jugadors entrenen 2.5 vegades més del que juguen en partits. Però, el risc de lesió és molt major en els partits, ja que en les sessions d'entrenament generalment no es carrega seriosament al porter.

La majoria de les lesions passen a l'inici del primer temps o cap a finals del segon. A l'inici es produeixen a causa de la falta d'escalfament i a l'intensitat inicial d'un partit. Cap al final del segon temps, la fatiga dels músculs condueix a un minvament de la coordinació i el sentit d'apreciació i al augment dels riscos de lesió. Malgrat tot, no existeixen estadístiques relacionades amb el moment en el qual els porters es lesionen amb major freqüència.

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 de utilitzar colzeres per protegir l'olècranon i els genolls per evitar la bursitis hemorràgica. Aquestes proteccions haurien de ser obligatòries pels porters.

Tanmateix, els porters haurien utilitzar pantalons encoixinats

en els costats per evitar lesions del maluc i bursitis troncotèrica i utilitzar protectors en els genitals. És obligatori que els porters utilitzin canilleres, igual que els jugadors de camp. El porter pot rebre fàcilment un cop a 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. Com que la seva situació és diferent de la de la resta de companys, hauria d'entrenar individualment, així com amb tot l'equip, concentrant-se en exercicis d'extensió, moviments específics i reaccions ràpides. S'hauria d'entrenar igualment la seva capacitat de concentració.

I, per finalitzar, els entrenadors i companys haurien de ser conscients de les enormes exigències a les quals està exposat un porter.

Font: Fifa