



ASPECTES A CONSIDERAR PER A L'ENTRENAMENT DE PORTERS

AUTOR:

TXEMA DEL ROSAL ASENSIO

La posició de porter és la més específica dins de l'handbol, tant pel tractament que rep en el reglament de joc, com per les característiques individuals que ha de tenir.

Tots els autors destaquen que la intervenció del porter influeix especialment, més que la de qualsevol altre jugador, en el rendiment de l'equip. Destacant que realitza la major part de la seva tasca sense ajut de la resta de jugadors, que ningú no pot compensar les seves errades, i que l'èxit o fracàs de les seves accions és immediatament visible per tothom.

Aquestes diferències s'han de valorar al partit, però sobretot en la programació i direcció dels entrenaments.

És important no oblidar que forma part d'un equip, i que ha de tenir els mateixos drets i les mateixes obligacions que la resta de jugadors, tant al joc com als entrenaments. La inclusió del porter als entrenaments col·lectius per a reforçar la col·laboració del porter amb els defensors, la seva intervenció en el joc ofensiu de l'equip i la seva adaptació al sistema defensiu, són aspectes a treballar per a la millora del rendiment d'un equip i que molt sovint no es valoren prou.

Les tasques que desenvolupen principalment dels porters es poden englobar en:

Tasques defensives :

- Defensa de la porteria davant dels llançaments (parades).
- Intercepció de les passades de contraatac.
- Organització de la defensa.
- Col·laboració amb la defensa.

Tasques ofensives:

- Llançament del contraatac.
 - Marcar el ritme de la "sacada" de porteria.
- Dins de la iniciació de l'handbol, s'ha de valorar el tractament que atorguem a la posició de porter. Caldria destacar tres premisses:
- Tots els jugadors han d'experimentar la porteria.



- La selecció del lloc específic no ha de ser precipitada, s'acostuma a fer per selecció natural.
- Els porters han de practicar els continguts exposats de defensa i d'atac.

El porter internacional suec Mats Olsson (3r Clínic de Perfeccionament en Handbol, Saragossa 2000), diferencia un porter normal d'un de sensacional per:

- La seva preparació del partit.

- Com sap "llegir" el partit.
- No perd mai el contacte visual amb la pilota.
- Fa parades, no és impactat per la pilota.
- I sobretot, "el seu nivell més baix, és sempre alt".

Aspectes a tenir en compte per a l'entrenament de porters

1. Aspectes Antropomètrics:

Fan referència a les diferents mesures corporals:

- Alçada.
- Pes.
- Envergadura.
- Somatotípus.

Actualment, la tendència és buscar porters alts amb molta envergadura i un somatotípus atlètic. L'autor U. Zeir (I.H.F. Trainer Symposium, Magglingen, 1981) comenta, que els porters alts han de treballar sobretot el domini corporal, l'agilitat i la coordinació, i per contra els baixos han de potenciar els exercicis de força explosiva.

2. Aspectes Físics

Fan referència a l'aportació energètica i a la disponibilitat motora del nostre cos.

Flexibilitat

Qualitat que millora l'amplitud del moviment articular.

Capacitats Coordinatives

Qualitats que permeten a l'esportista ésser conscient dels seus moviments i de l'organització del seu esquema corporal.

- Agilitat.
- Lateralitat.
- Dissociació braços - cames.

Força

Capacitat de contracció dels músculs.

- Del Tren Inferior (desplaçament o salt).
- Del Tren Superior (llançament i per evitar lesions davant dels impactes).

Velocitat (molt relacionada amb la força).

Capacitat de fer desplaçaments o moviments en el mínim de temps possible.

De reacció.

- De desplaçament o salt.
- Segmentària.

Resistència (vies energètiques).

Capacitat d'allargar un esforç en el temps.

- Resistència Aeròbica.
- Resistència Ae. - Anaer. Mixta.
- Resistència Anaeròbica Làctica.
- Resistència Anaeròbica Alàctica (és la velocitat).



3. Aspectes Tècnics

Fan referència a la gestoforma pròpia del lloc específic de porter.

- Posició Base.
- Desplaçaments i Orientació.
- Canvis de pes.
- Tècnica d'impulsió.
- Tècnica de parada (Fases).

4. Aspectes Tàctics

La utilització dels aspectes tècnics al joc, per aconseguir un avantatge sobre els jugadors de l'equip contrari.

Individuals:

- Oferiments i fintes.
- Anticipació.

Col·lectius:

- Col·laboració amb la defensa.
- Participació en el contraatac.
- Adaptació al sistema defensiu.

5. Aspectes Psicològics

Referent al caràcter i la personalitat de l'esportista, i al control que exerceix davant de les diferents situacions que es presenten tant al joc, com a l'entorn.

Motivació.

L'interès que mostra el jugador per l'esport i les ganes de superar-se contínuament.

Capacitat d'entrenament.

- Autonomia.
- Receptivitat.

Decisió (Lideratge).

Donada la especialització i rellevància del lloc específic és necessari que el porter sigui conscient del rol important que ha d'assumir dins l'equip.

Predisposició de risc.

Assumir el perill a l'hora de situar-se en la trajectòria de llançament per atacar la pilota i de fer sortides davant d'un contraatac o similars, que poden produir por (sobre tot en la iniciació).

Capacitat de concentració (Focalització de l'atenció).

Probablement és el més important en un bon porter: ser capaç de discriminar tots els estímuls que no siguin rellevants a l'hora d'intervenir amb eficàcia. 🧠



COL-LABORACIÓ DEFENSIVA I CONTRAATAAC

Sessió Pràctica
Escalfament (lliure)
Part Principal

Es marquen 3 trajectòries per al lateral, i un defensor va al bloqueig sortint cada vegada d'un costat. Primer el defensor va per lliure, la segona ronda s'ha de ficar d'acord amb el porter per cobrir angles.

Un avançat sense mans i un blocador. 1x1 de central a l'avançat i llançament amb bloqueig.

Llançaments de central amb 2 blocadors que surten des dels costats.

Jugadors a 7m. amb pilota, passada al porter i acuitar per evitar la passada de contraatac.

2x3 avançat sense mans, després del llançament sortida de contraatac, només pot rebre l'avançat, el lateral ajuda amb bloquejos i la resta defensen.

Joc de minihandbol. Quant el meu equip té possessió el porter fora de l'àrea. I la primera passada del porter sempre ha de ser a camp contrari.
Estiraments

