



LA PRESA DEL PORTIERE



**di Mister Zazzera
Raffaele allenatore
FIGC e AIAP**

Cos'è la presa

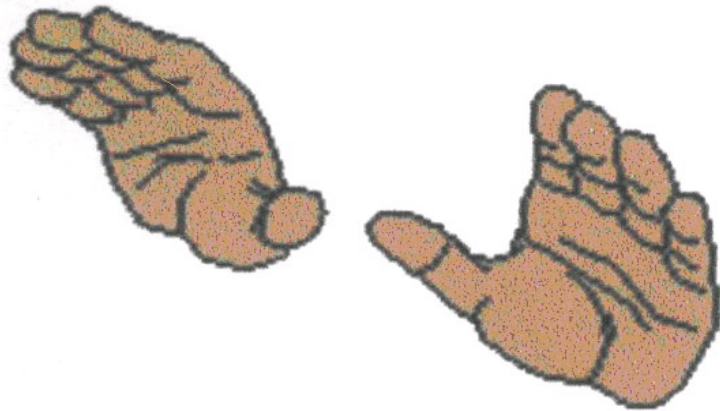
- La presa è definita come capacità di bloccare la palla dissipando l'energia.
- È un fondamentale tecnico cardine del ruolo del portiere.
- Lo sviluppo di quest'abilità è una prerogativa dei portieri efficaci di alto livello e implica forti basi cognitive e coordinative.
- Il portiere che blocca la palla trasmette forza e sicurezza ed è in grado di effettuare transizioni positive, fasi sensibili e determinanti nel calcio moderno.

Come avviene la presa

- Deve avvenire smorzando la forza d'arrivo del pallone, mediante una flessione delle braccia sui tiri al di sopra del petto e, sui tiri al di sotto, mediante una flessione del tronco, contemporanea a un piegamento più o meno marcato degli arti inferiori.
- Il busto deve essere sempre orientato verso la traiettoria in arrivo e posto dietro alla palla

I tipi di presa essenzialmente sono due

- Presa a **pollici convergenti** per pronazione delle mani per traiettorie medio alte palloni intercettati dal petto in su.
- Presa a **pollici divergenti** per supinazione delle mani traiettorie medio basse e rimbalzo dal petto in giù.



Prerequisiti della presa

- Capacità senso
 - Percettive
 - Destrezza
- Capacità ideomotoria
 - Coordinazione oculo manuale
- Coordinazione inter segmentaria
 - Differenziazione senso motoria
 - Differenziazione spazio-temporale
- Capacità di accoppiamento e combinazione

ANDIAMO A CONOSCERE DA
VICINO I 10 PUNTI

Capacità senso percettive

Sono le capacità che ci permettono di entrare in relazione con ciò che ci circonda. Attraverso i nostri organi di senso, o recettori, si attivano due meccanismi importantissimi, la sensazione e la percezione che non opera in maniera simultanea bensì si presentano come due fasi distinte e consecutive del processo di conoscenza e adattamento all'ambiente.

Destrezza

- **La destrezza** è un presupposto importante per l'apprendimento ed il perfezionamento delle abilità tecnico sportive nonché delle abilità di movimento sportive.

Tra le molteplici qualità fisiche la destrezza ha una posizione particolare, è infatti collegata in vari modi alle altre qualità fisiche. Si definisce con il termine destrezza la capacità d'essere padroni di coordinazioni complesse di movimento, inoltre di apprendere e perfezionare rapidamente abilità di movimento sportive, infine anche quella capacità di saper utilizzare razionalmente queste abilità ed adattarle opportunamente in modo rapido, in relazione alle esigenze di una situazione che varia continuamente

Capacità ideo

- Capacità ideo-senso-motoria è la capacità di eseguire una risposta motoria ad uno stimolo sensoriale di tipo volontario e può riguardare gli arti superiori, inferiori o tutto il corpo. Più precisamente potremmo distinguere tra: o coordinazione ideo-motoria (lanciare o tirare un attrezzo verso un bersaglio preciso, tracciando prima una traiettoria ideale per un adeguato dosaggio della forza); o coordinazione senso-motoria (afferrare o stoppare un oggetto prevedendone la traiettoria, al fine di un gesto più preciso e corretto possibile); o coordinazione ideo-senso-motoria (nella quale ricezione e lancio coincidono come nella pallavolo o nel tennis). Se quest'ultima capacità è associata allo spostamento dell'intero corpo si parlerà di coordinazione senso-motoria dinamica.

Senso motoria

Che cos'è lo sviluppo motorio?

E' la capacità di accumulare nel tempo competenze motorie che costituiscono un repertorio sempre più ricco e disponibile per le esigenze funzionali del soggetto.

La scienza che studia e cura la crescita fisica della persona nell'età evolutiva viene definita AUXOLOGIA.

E' intesa come interazione tra accrescimento (aumento dimensioni corporee – aspetto QUANTITATIVO) e sviluppo (differenziazione in senso morfologico e funzionale – aspetto QUALITATIVO) fino al raggiungimento della maturazione completa.

Questa scienza analizza le varie tappe della crescita. Lo sviluppo motorio dipende dai seguenti fattori:

- Fattori genetici
- Fattori ambientali

Coordinazione oculo manuale

- Per parlarne, dobbiamo approfondire alcuni aspetti:
- Percezione
- Abilità visuo-percettiva
- Coordinazione oculo-manuale
- Lateralizzazione visiva

Percezione

La Percezione è un processo attivo e dinamico attraverso il quale le **informazioni sensoriali** provenienti dal mondo circostante vengono **analizzate**, **interpretate** ed **organizzate** in un sistema di conoscenza più generale.

Queste informazioni vengono acquisite da diversi canali sensoriali tra i quali il **canale visivo** che, nelle funzioni visuo-percettive, costituisce il mezzo di raccolta delle informazioni.

Abilità visuo-percettiva

- **L'abilità visuo-percettiva** è il processo cognitivo che prevede **l'integrazione tra l'input sensoriale visivo e l'esperienza** dell'individuo.
- Essa inizia con la proiezione dell'oggetto fissato sulla retina a cui segue un'analisi delle informazioni percettive rilevanti (forma, colore, localizzazione spaziale), fino ad arrivare ai **processi cognitivi** di ordine superiore che conferiscono un **significato all'immagine percepita**.
- Lo sviluppo dell'abilità **visuo-percettiva** costituisce uno dei primi strumenti di interazione con il mondo esterno e riveste un ruolo fondamentale nello **sviluppo cognitivo**, neuromotorio ed affettivo del bambino.

Coordinazione oculo-manuale

La **Coordinazione oculo-manuale** è quell'abilità che permette un **lavoro simultaneo e coordinato** fra i movimenti degli occhi e quelli dell'arto superiore ed è indispensabile per la realizzazione di un grafismo ordinato e preciso.

Si sviluppa molto precocemente tanto da notare un'attenzione convergente dell'occhio e della mano verso l'oggetto, che è alla base della coordinazione oculo-manuale.

Una delle tappe di fondamentale importanza del suo sviluppo è **l'abilità di modificare l'attività in seguito ad un'informazione visiva**, che inizia intorno ai cinque mesi e mezzo e si accentua verso i sette mesi.

Lateralizzazione visiva

La **lateralizzazione** è il processo attraverso il quale si sviluppa la **predominanza funzionale di un lato rispetto all'altro** e riguarda il funzionamento delle mani, delle gambe, degli occhi e delle orecchie.

Non è una abilità isolata ma si sviluppa in relazione ad altri **fattori psicomotori**.

E' un processo innato che dovrebbe stabilizzarsi intorno ai sei/sette anni d'età.

La dominanza laterale può non essere omogenea, si può essere destri in un segmento del corpo e sinistri in un altro.

Questo fenomeno è detto "**lateralità crociata**".

La **lateralizzazione visiva** è un'**asimmetria delle strutture e delle funzioni visive**, derivata dallo sviluppo della lateralizzazione nei due emisferi cerebrali, che comporta una specializzazione differente nell'uso dei due occhi, dei campi visivi e dell'analisi visiva cerebrale.

Nell'uomo è evidente nella direzione di sguardo, nella relazione tra campo visivo e mano, tra i campi visivi e sotto forma di occhio dominante.

Generalmente **l'emisfero destro** dell'uomo è deputato al **riconoscimento** dei volti e alle emozioni intense mentre **l'emisfero sinistro** si dedica all'**elaborazione** degli scopi di utilizzo e all'ordinazione degli oggetti in base alla funzione.

Coordinazione inter segmentaria

- La coordinazione inter segmentaria è la capacità dell'individuo di movimenti di due o più segmenti del corpo, sia che essi siano parziali o globali e sono :
- Differenziazione dello spazio
- Differenziazione spazio temporale
- lateralità

Capacità di differenziazione

- La capacità di differenziazione è definita anche senso del movimento, in quanto permette di ricevere e di percepire, in modo dettagliato e preciso, le informazioni visive, tattili, acustiche e soprattutto cinestesiche, necessarie per la corretta esecuzione di qualsiasi atto motorio. Questa capacità permette l'esecuzione dei gesti in modo preciso ed economico coordinando le varie fasi del movimento fra loro e in rapporto ai segmenti corporei interessati all'esecuzione.

Differenziazione spazio-temporale

- È quella capacità che permette di conoscere e di variare la posizione del nostro corpo nello spazio e che, allo stesso tempo, permette di orientarci nella dimensione temporale rispetto ai movimenti che stiamo eseguendo o agli eventi che avvengono intorno a noi. Più precisamente, questa capacità consente di calcolare lo spazio necessario per poter eseguire un gesto, di percepire l'avvicinamento di qualcuno alle nostre spalle e di calcolare il tempo più giusto per iniziare un'azione motoria. Inoltre aiuta nel calcolo delle distanze e delle traiettorie, permette di conoscere la nostra posizione rispetto alle cose e alle persone anche in situazioni dinamiche e permette di definire la durata di un evento o di un movimento. Tutto questo è possibile grazie all'individuazione di determinati punti di riferimento nell'ambiente circostante selezionati grazie alle informazioni provenienti dai vari recettori visivi, tattili, uditivi e cinestetici e che permettono una ricostruzione mentale dello spazio in cui ci stiamo muovendo.

Capacità di accoppiamento e combinazione

- Con **combinazione e accoppiamento** si intende la capacità di coordinare tra loro i movimenti dei segmenti del corpo, successioni o singole fasi di movimento con l'obiettivo di realizzare un gesto motorio finalizzato. È quindi la capacità che ci permette di **collegare tra loro abilità motorie automatizzate**.
- Questo **ci permette di eseguire movimenti globali e complessi** collegando tutti gli atti parziali che devono essere utilizzati per finalizzare l'azione progettata. Questa capacità la si può notare anche in gesti molto semplici come nei movimenti di flessione-estensione, infatti in questo movimento cooperano ai fini dell'esecuzione i muscoli agonisti e antagonisti combinando le loro azioni in modo da renderne possibile la realizzazione.

Presa alla figura:

- Presa al viso (pollici convergenti)
- Presa al corpo (pollici divergenti)
- Presa rasoterra (pollici divergenti)



Presca in tuffo:

Pollici convergenti

- Presca su palla rasoterra
- Presca su palla schiacciata
- Presca su palla rimbalzante
- Presca su palla alta o mezza



Presca alta

- Presca sopra alla testa (pollici convergenti)



Quale parte del corpo ti permetti di bloccare?

Le mani



Un po'
di
Anatomia

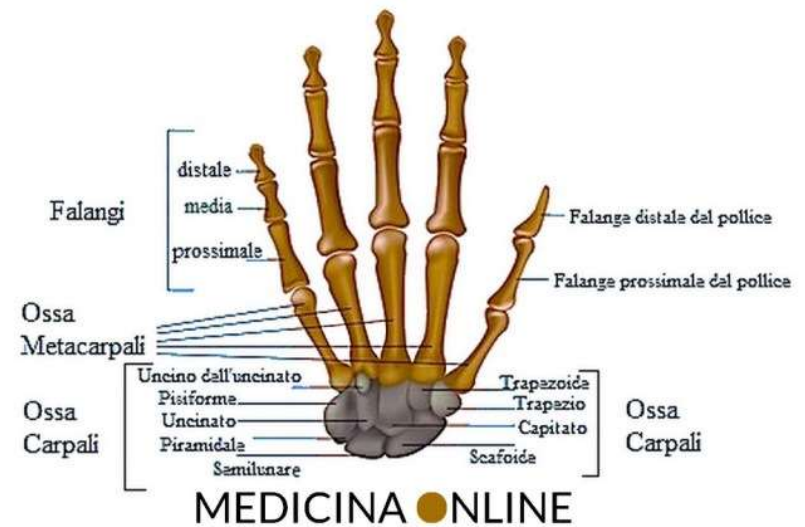
La mano

- La mano è l'estremità più distante degli arti superiori.
- La mano è dotata di 5 dita , possiede una struttura alquanto complessa ,che include numerosi ossa , articolazioni , legamenti muscoli e tendini.
- Inoltre presenta una fine innervazione e una complessa rete di vasi sanguigni.



Quante ossa ci sono

Ogni mano contiene 27 ossa, significa che in entrambe le mani noi esseri umani abbiamo 54 ossa totali.



Le ossa di una singola mano sono:

- **Ossa del carpo (fila prossimale), in numero di 4:**
 - Scafoide;
 - Semilunare;
 - Piramidale;
 - Pisiforme.
- **Ossa del carpo (fila distale), in numero di 4:**
 - Trapezio;
 - Trapezoide;
 - Capitato;
 - Uncinato.
- **Ossa del metacarpo, in numero di 5:**
 - primo osso metacarpale, che si articola con la falange prossimale del pollice;
 - secondo osso metacarpale, con quella dell'indice;
 - terzo osso metacarpale, con quella del medio;
 - quarto osso metacarpale, con quella dell'anulare;
 - quinto osso metacarpale, con quella del mignolo.
- **Ossa delle dita della mano, in numero di 14:**
 - 5 Falangi prossimali (o prime falangi);
 - 4 Falangi intermedie (o seconde falangi o medie falangi);
 - 5 Falangi distali (o terze falangi o falangi ungueali).



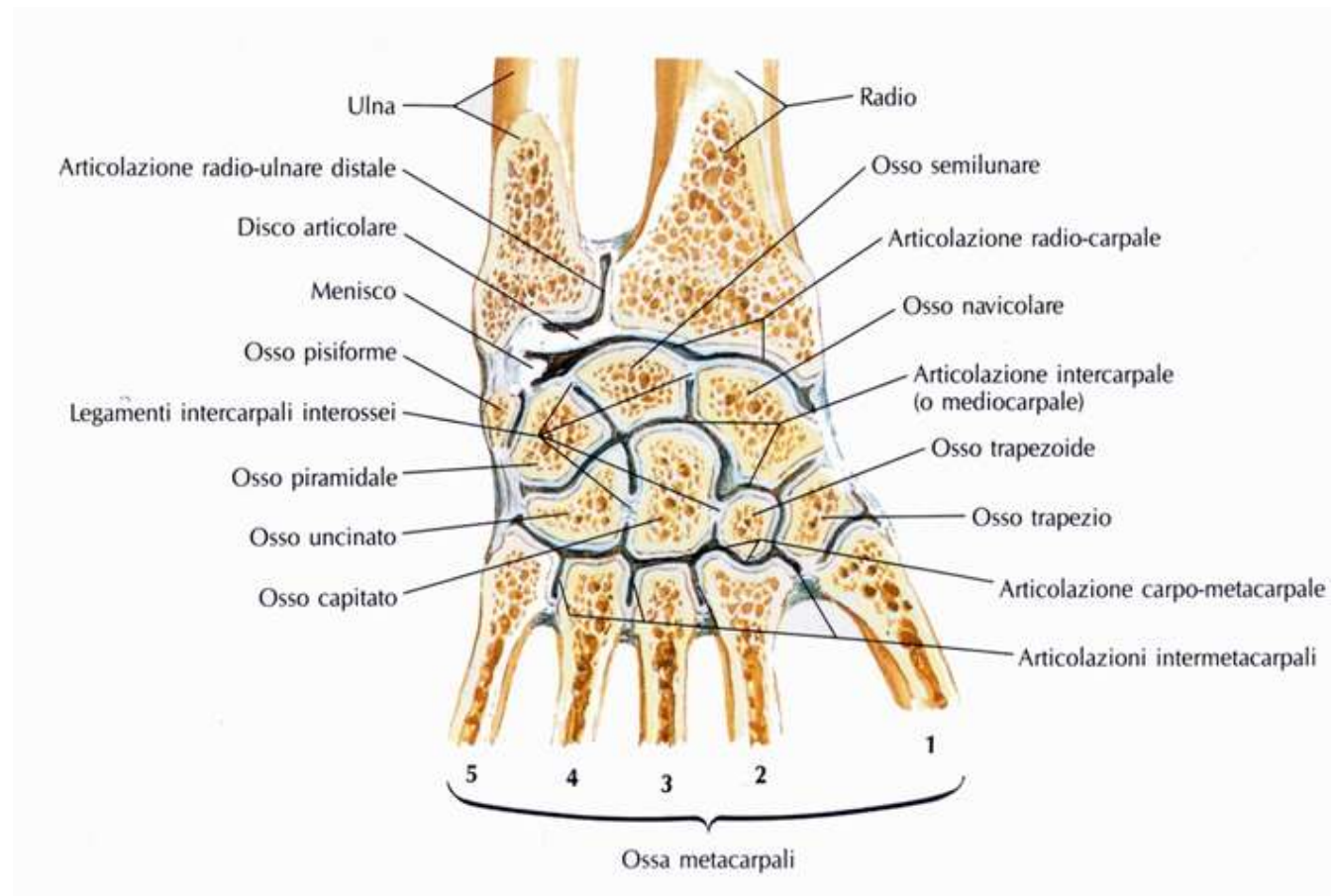
Le ossa della mano si articolano con quelle dell'avambraccio e fra di loro. In direzione prossimo-distale, le articolazioni della mano sono:

- Articolazione intercarpiche
- Articolazione carpo-metacarpiche
- Articolazione intermetacarpiche
- Articolazione maticarpo-falangge
- Articolazione interfalangee

Articolazione intercarpiche

- Le **articolazioni intercarpiche** si distinguono in articolazioni reciproche delle ossa della fila prossimale del carpo, articolazioni reciproche delle ossa della fila distale e l'articolazione mediocarpica (tra le due fila delle ossa del carpo). Le articolazioni del carpo entrano tutte insieme in gioco quando si compiono movimenti della mano sull'avambraccio. Questi movimenti sono di flessione, di estensione e di inclinazione laterale (radiale o ulnare). La mano può anche compiere il complesso movimento di circumduzione rispetto all'avambraccio.

Articolazione intercarpiche



Articolazione carpo-metacarpiche

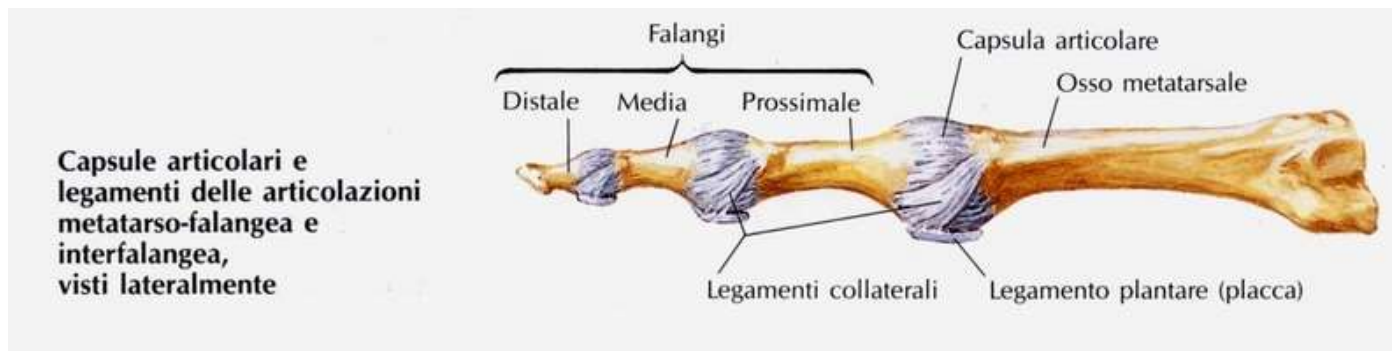
- Le **articolazioni carpo-metacarpiche** si stabiliscono tra le ossa della fila distale del carpo e la base delle cinque ossa metacarpali. I movimenti delle articolazioni carpo-metacarpiche sono di scivolamento, con limitate possibilità di flessione, estensione e inclinazione laterale.

Articolazione intermetacarpiche

- Le **articolazioni intermetacarpiche** sono artrodie che congiungono le basi delle quattro ultime ossa metacarpali.
I movimenti delle articolazioni intermetacarpiche sono limitati allo scivolamento.
Le superfici articolari si trovano sul lato ulnare del 2° osso, su entrambi i lati del 3° e 4° e sul lato radiale del 5°.

Articolazioni metacarpo-falangee

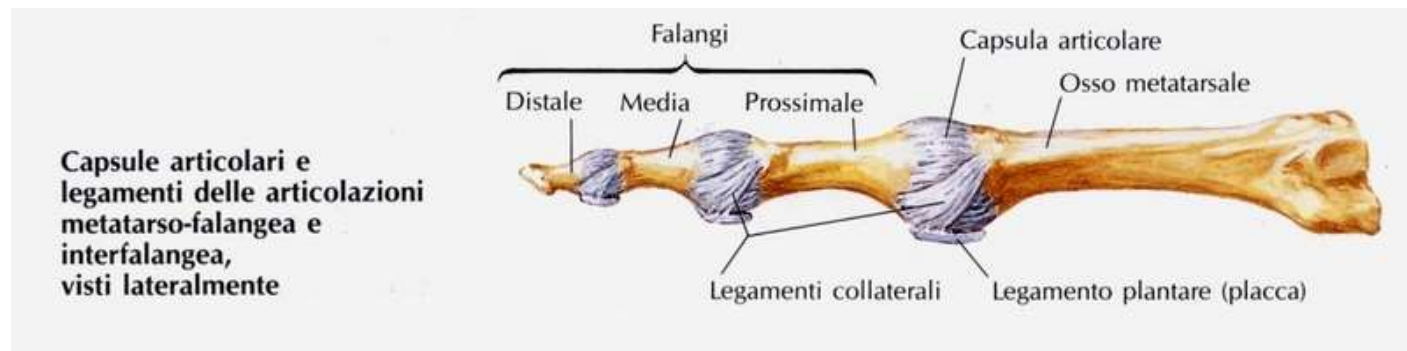
- Le **articolazioni metacarpo-falangee** si svolgono tra i capitelli delle ossa metacarpali e le basi delle prime falangi. Esse possiedono un'ampia libertà di movimento particolarmente nella flessione e nell'estensione; più ridotte risultano le possibilità di abduzione, adduzione e rotazione. I movimenti dell'articolazione metacarpo-falangea del pollice sono più limitati.



Articolazioni interfalangee

- Le **articolazioni interfalangee** riuniscono tra loro le falangi che formano lo scheletro delle dita e appartengono tutte al tipo dei ginglimi angolari. Sono in numero di due nelle ultime quattro dita; nel pollice, dove si hanno due falangi, si ha una sola articolazione interfalangea.

I movimenti consentiti dalle articolazioni interfalangee sono di flessione-estensione, più marcati per la giunzione tra la 1^a e la 2^a falange che tra la 2^a e la 3^a.



Muscoli della mano

- I **muscoli della mano** si trovano tutti sulla faccia palmare e si distinguono in tre gruppi, uno laterale dei muscoli **dell'eminenza tenar**, uno mediale dei muscoli dell'eminenza **ipotenar** e uno **intermedio** dei muscoli palmari.

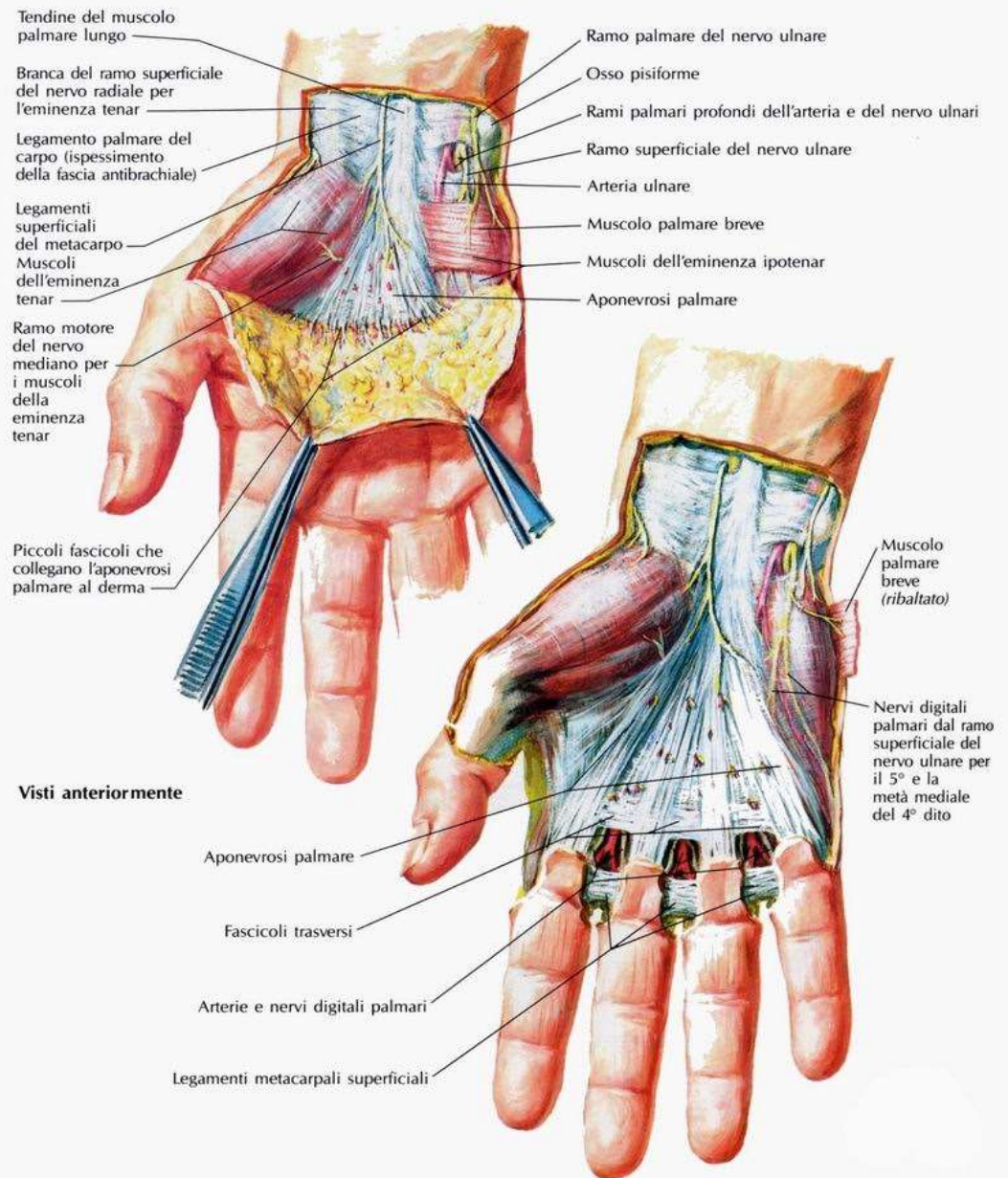
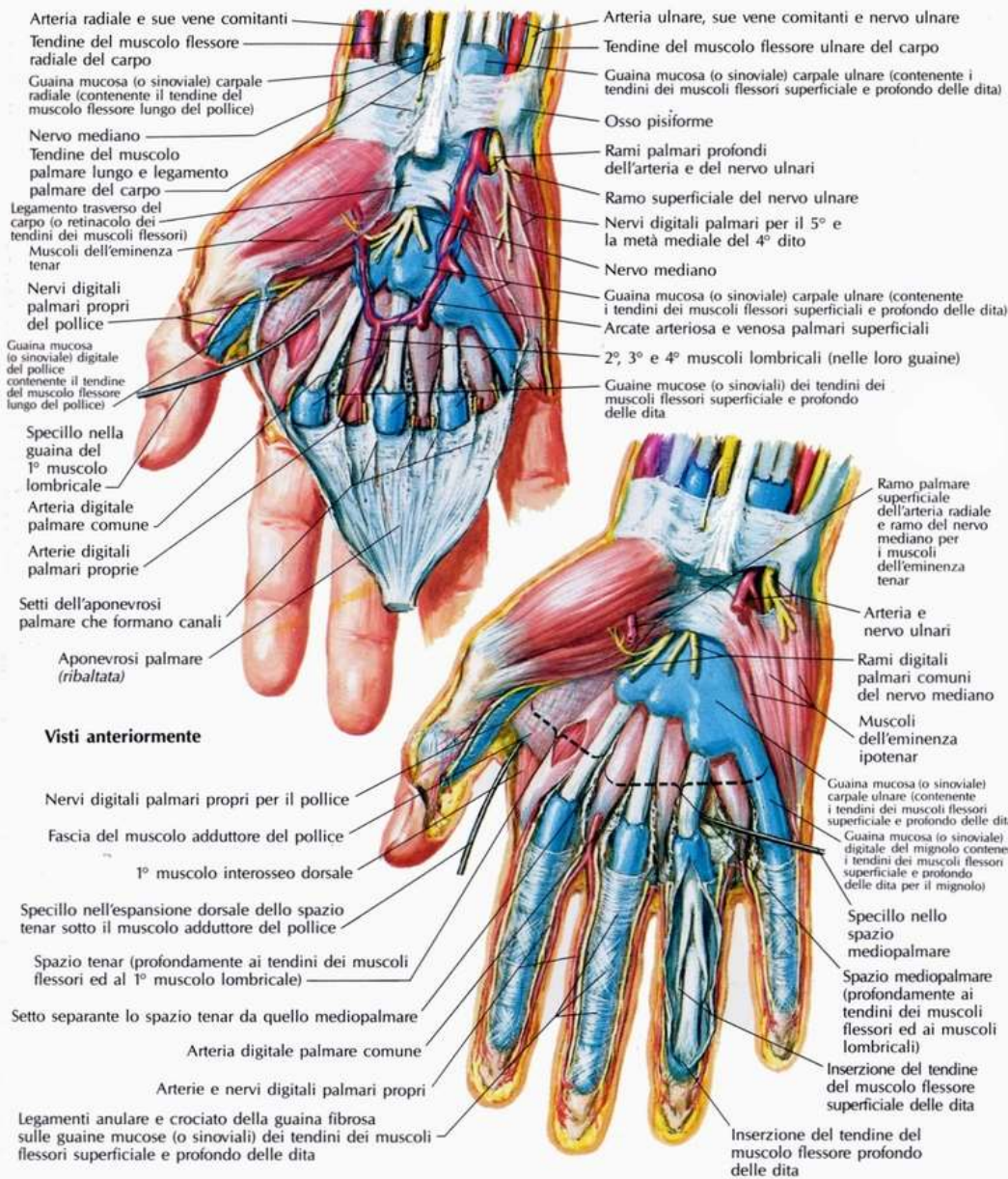
Le eminenze tenar e ipotenar sono rilievi del palmo della mano che corrispondono, rispettivamente, al 1° e al 5° osso metacarpale.

I muscoli dell'eminenza tenar sono:

- Muscolo abduttore breve del pollice.
- Muscolo flessore breve del pollice.
- Muscolo opponente del pollice.
- Muscolo adduttore del pollice.

I muscoli dell'eminenza ipotenar sono:

- Muscolo palmare breve.
- Muscolo abduttore del mignolo.
- Muscolo flessore breve del mignolo.
- Muscolo opponente del mignolo.

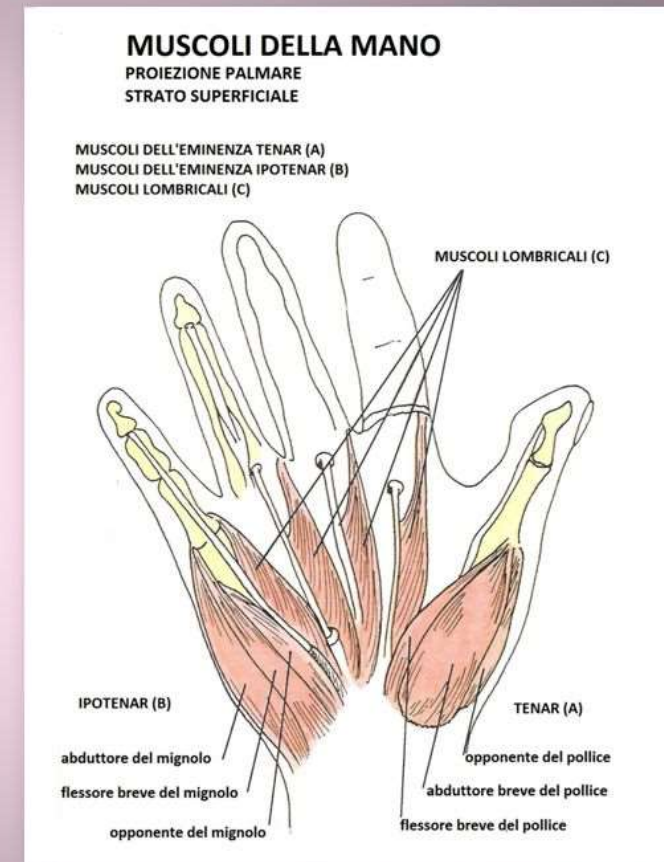


I muscoli palmari sono:

- Muscoli lombricali.
- Muscoli interossei.

Muscoli della mano

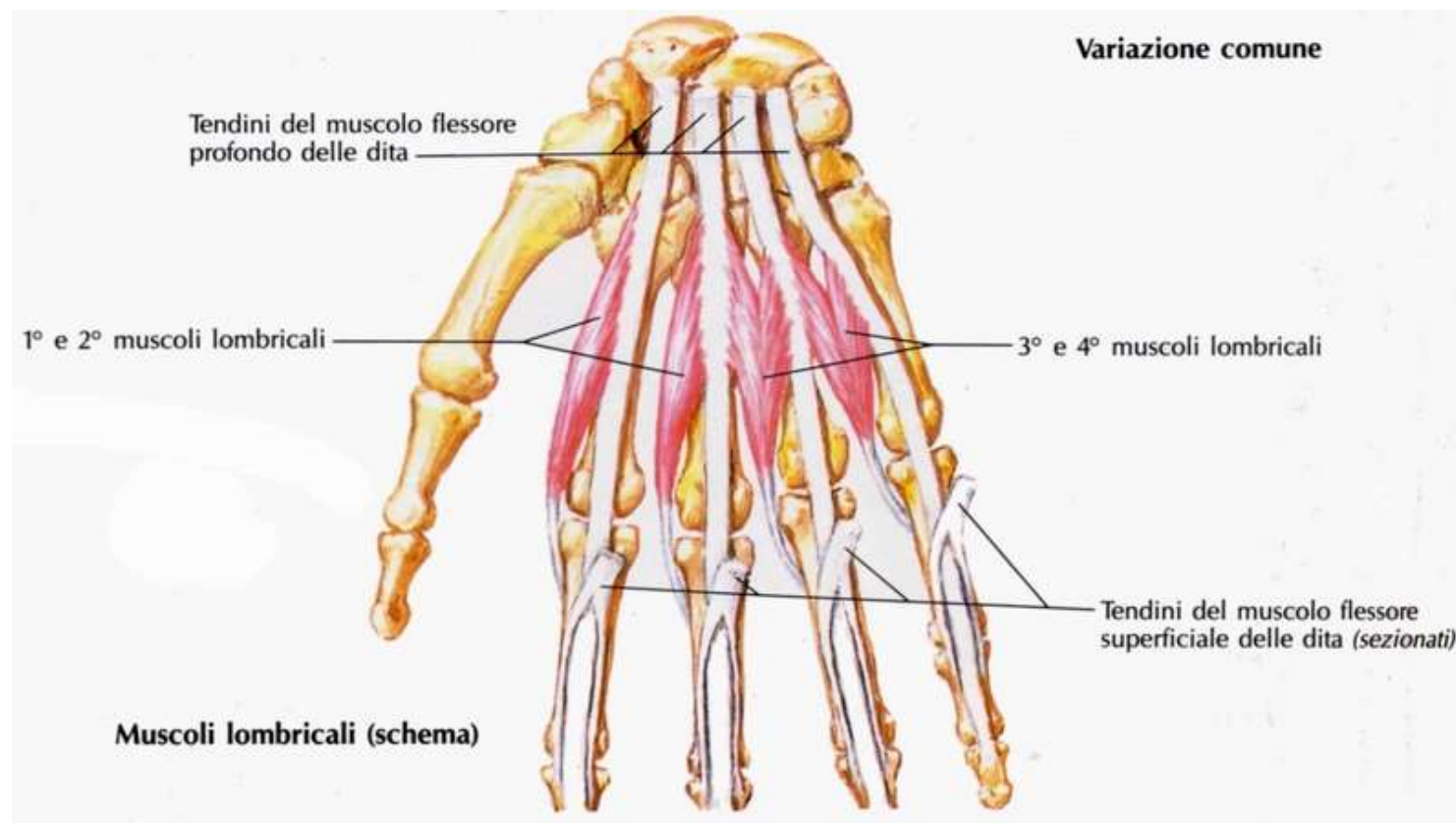
- **eminenza tenar:**
consentono il movimento del pollice
- **eminenza ipotenar:**
consentono il movimento del mignolo
- **lombricali:** (più superficiali)
consentono il movimento delle tre dita centrali
- **interossei:** (più profondi)
allontanano e avvicinano le dita dall'asse mediano della mano



Muscoli lombricali

- I **muscoli lombricali** sono muscoli palmari della mano. I primi due muscoli lombricali sono innervati dal nervo mediano (C_6 - C_8) e gli ultimi due dall'ulnare (C_8 - T_1). Contraendosi, flettono la 1^a falange ed estendono la 2^a e la 3^a falange delle ultime quattro dita. Si trovano in numero di quattro, nella regione palmare, fra i tendini del muscolo flessore profondo delle dita. Hanno origine dal margine laterale dei quattro tendini del muscolo flessore profondo delle dita; il 3° e il 4° prendono anche origine dal margine mediale del 2° e 3° tendine. I fasci muscolari raggiungono il lato radiale delle articolazioni metacarpo-falangee delle ultime quattro dita e continuano in tendini che si uniscono a quelli dei muscoli interossei dorsali, portandosi sulla faccia dorsale della 1^a falange e inserendosi sul corrispondente tendine del muscolo estensore comune delle dita.

Muscoli lombricali



Muscoli interossei

- I **muscoli interossei** sono muscoli palmari della mano. Occupano gli spazi che si trovano fra le ossa metacarpali e si distinguono in **palmari** e **dorsali**.

Muscoli interossei palmari

- I *muscoli interossei palmari* sono tre e sono situati negli ultimi tre spazi intermetacarpali.

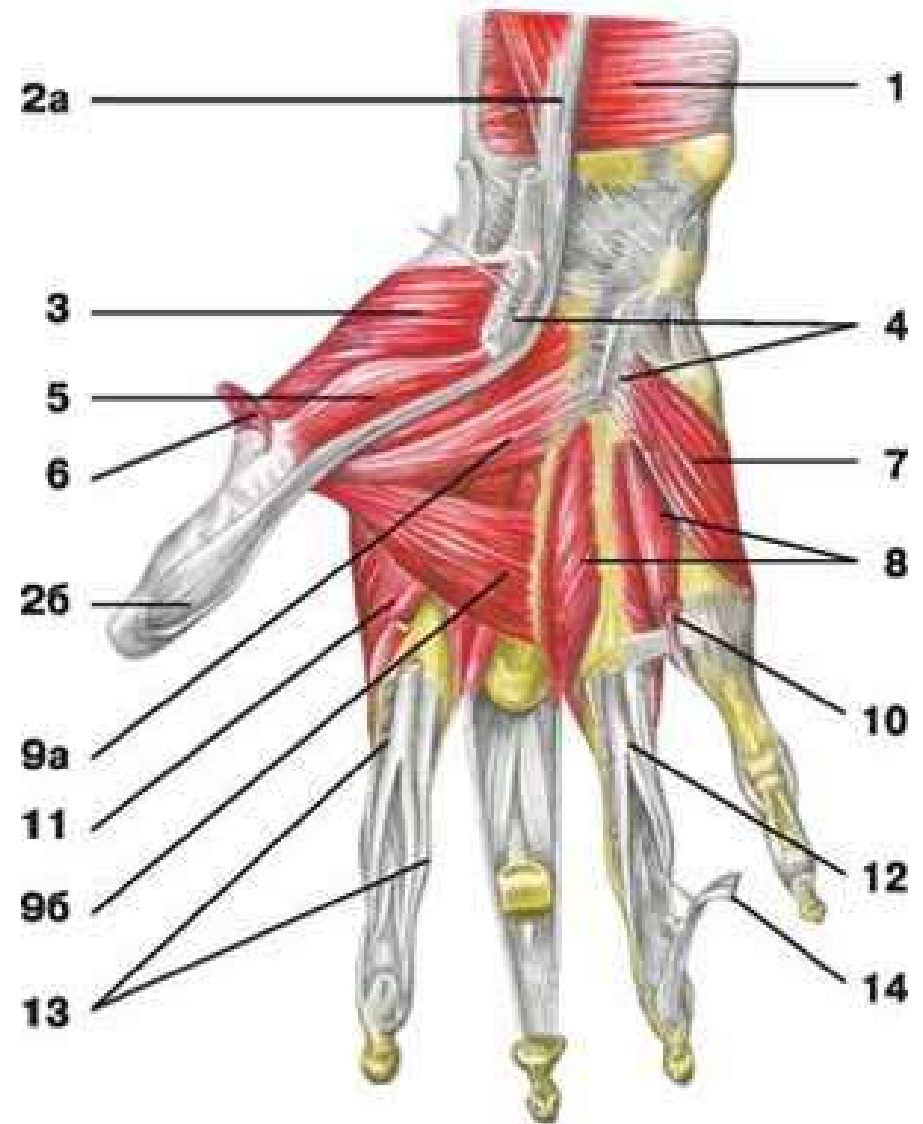
Sono innervati dal nervo ulnare (C_8-T_1). Contraendosi, flettono la 1^a falange ed estendono le altre due; inoltre avvicinano fra loro le dita. Il 1° muscolo origina dalla faccia mediale del 2° metacarpale. Il 2° e il 3° sorgono rispettivamente dalla faccia laterale del 4° e del 5° osso metacarpale.

I fasci muscolari si mettono in rapporto con le articolazioni metacarpo--falangee a livello delle quali continuano in tendini che si portano sulla faccia dorsale delle prime falangi dove si inseriscono ai tendini del muscolo estensore comune delle dita. Questi muscoli non hanno alcuna origine dal 3° osso metacarpale e non prendono alcuna inserzione sul dito medio.

Muscoli interossei dorsali

- I *muscoli interossei dorsali* sono quattro e occupano dorsalmente gli spazi interossei del metacarpo.
Sono innervati dal nervo ulnare (C_8-T_1) e anch'essi, come i palmari, flettono la 1^a falange ed estendono le altre due, ma allontanando le dita fra loro. Sono muscoli penniformi che hanno origine dalle due facce delle ossa metacarpali che delimitano lo spazio interosseo. I fasci si dirigono in basso, proseguendo in un tendine che si divide in due parti di cui una è breve e s'inserisce alla base della 1^a falange, l'altra è più lunga e di forma triangolare e si espande sul tendine del muscolo estensore comune delle dita. Più esattamente, il 1° interosseo dorsale si inserisce al lato radiale del 2° dito, il 2° al lato radiale del 3° dito, il 3° al lato ulnare del 3° dito e il 4° al lato ulnare del 4° dito.

- Superficie palmare dei muscoli della mano
 - 1 - pronatore quadrato;
 - 2 - il flessore lungo del pollice: a) l'addome, e b) il tendine;
 - 3 - muscolo, pollice opponibile;
 - 4 - flessore retinacolo;
 - 5 - flessore breve del pollice;
 - 6 - un muscolo corto, toccando il pollice;
 - 7 - il muscolo che fa sì che il dito mignolo;
 - 8 - muscolo interosseo palmare;
 - 9 - muscolo, provocando il pollice: a) la testa obliqua, b) testa a croce;
 - 10 - lombricale;
 - 11 - muscolo dorsale interosseo;
 - 12 - tendine flessore superficiale delle dita;
 - 13 - guaine di dita;
 - 14 - il tendine flessore profondo del dito



I legamenti della mano

Un legamento è una formazione di tessuto connettivo fibroso, che collega tra loro due ossa o due parti dello stesso osso.

Nella zona compresa tra l'articolazione del polso e le ossa del carpo (zona intercarpale), i legamenti maggiormente rilevanti sono: il legamento radio-ulnare, il legamento radio-carpale dorsale, i legamenti intercarpali prossimali (interossei, palmari e dorsali) e i legamenti intercarpali distali (interossei, palmari e dorsali).

Tra carpo e metacarpo, i legamenti più importanti sono: i legamenti carpo-metacarpali e i legamenti intermetacarpali (interossei, palmari e dorsali). Infine, per concludere questa breve panoramica sui legamenti della mano, meritano una citazione particolare il legamento piso-uncinato e il legamento piso-metacarpale. Il primo va dall'osso pisiforme al processo a forma di uncino dell'osso uncinato; il secondo decorre dall'osso pisiforme alla superficie anteriore (palmare) del V metacarpo (cioè il metacarpo che precede le falangi del mignolo).

Movimenti di
flessione,
estensione,
circonduzione,
deviazione
radiale e
deviazione
ulnare
dell'articolazione
e del polso.

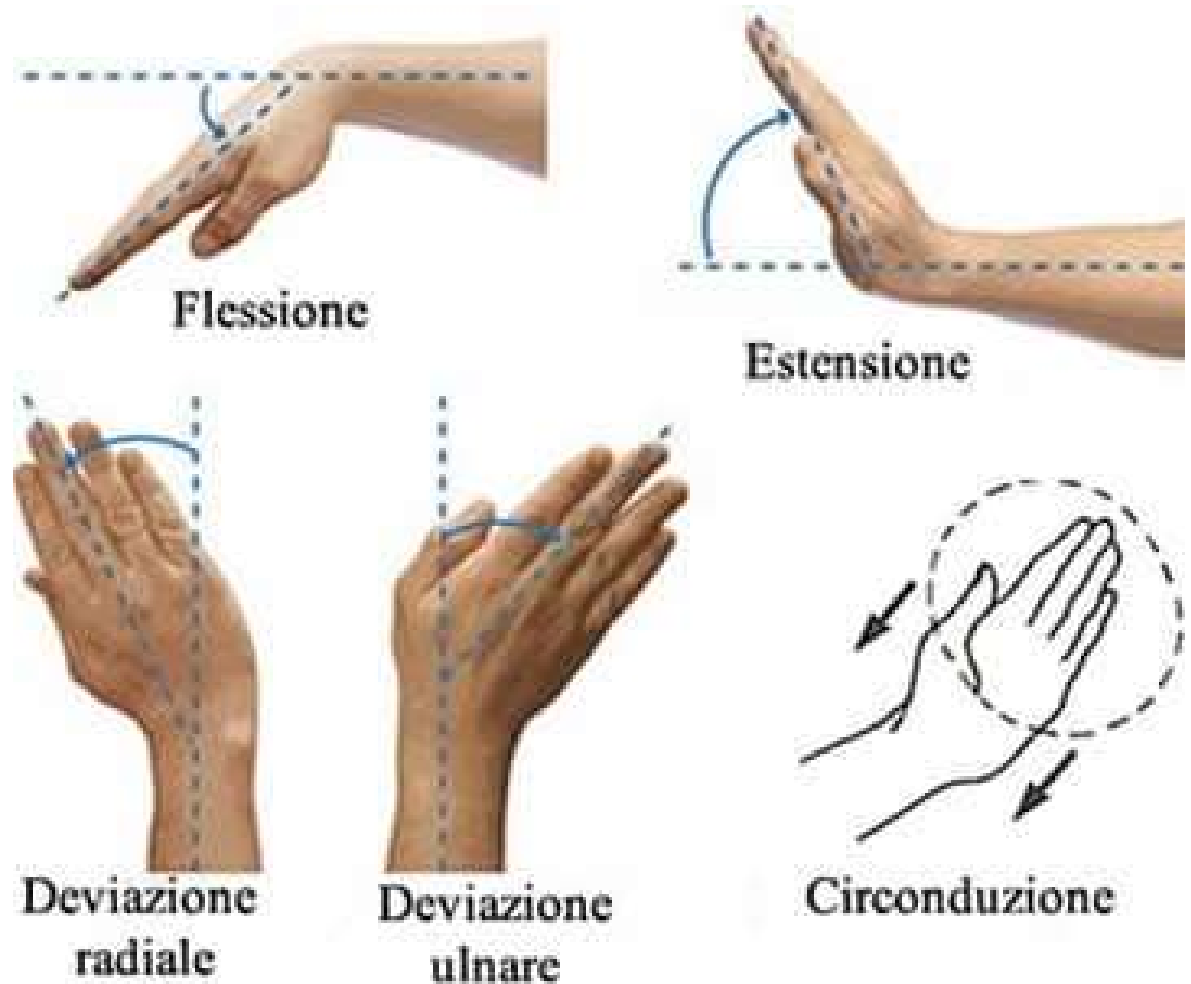


Tabella. *Che ossa uniscono i legamenti più importanti della mano?*

Legamento	Ossa coinvolte
Legamento radio-ulnare	Radio e ulna
Legamento radio-carpale dorsale	Radio e carpo dorsale
Legamenti intercarpali prossimali	Elementi ossei del carpo situati vicino al ulna e radio
Legamenti intercarpali distali	Elementi ossei del carpo situati distante da ulna e radio
Legamenti carpo-metacarpali	Ossa del carpo e metacarpi
Legamenti intermetacarpali	Ossa metacarpali

Funzioni della mano

- **Permette di afferrare gli oggetti.** La **presa di precisione** è quando un individuo tiene in mano oggetto servendosi del pollice e di un altro o altre due dita; il pollice compie un movimento di abduzione, mentre l'altro o le altre dita coinvolte eseguono un movimento di flessione. Nella presa di precisione, le superfici palmari delle dita utilizzate "si guardano" tra loro.



k3458214 fotosearch.com

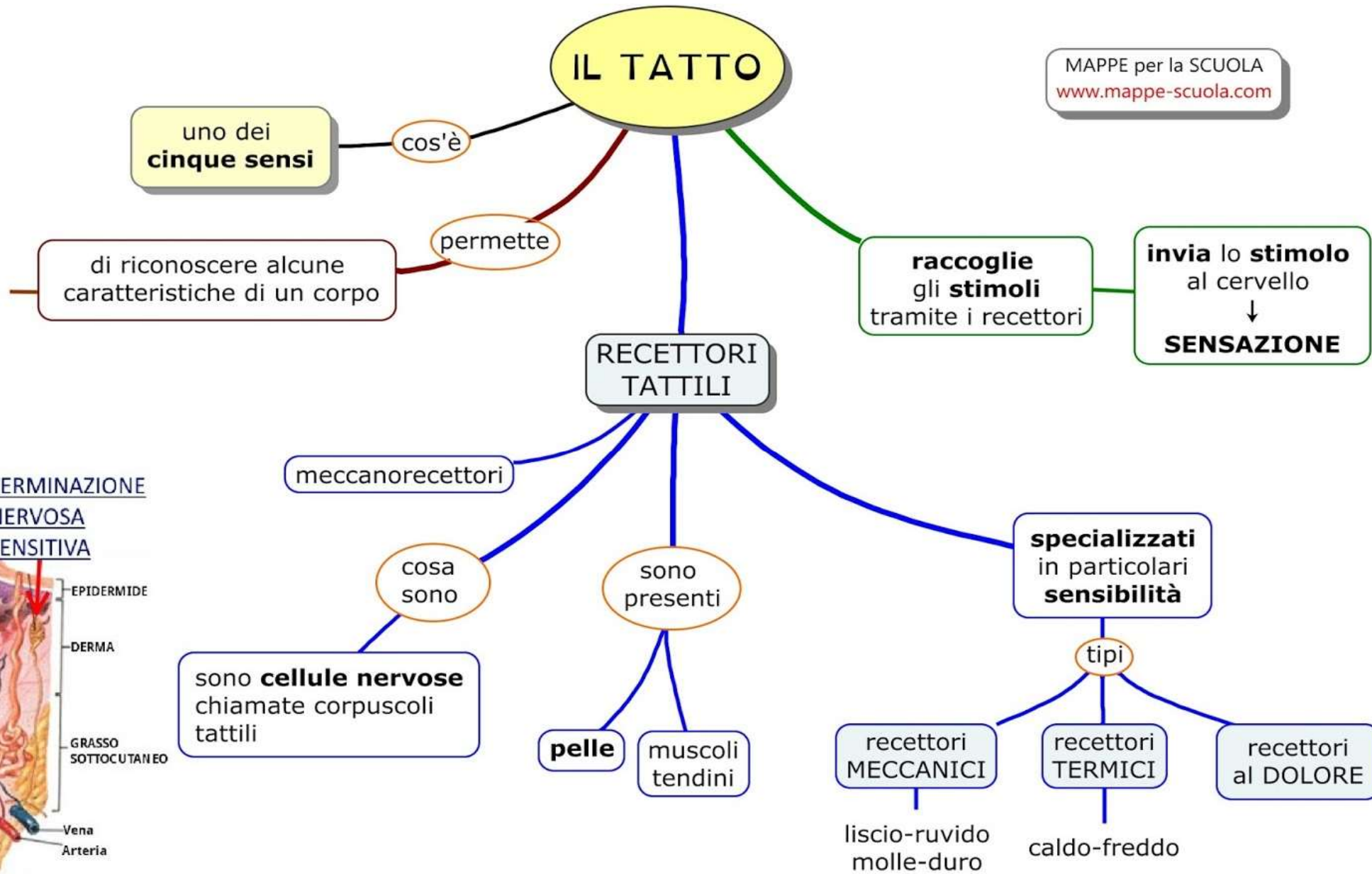
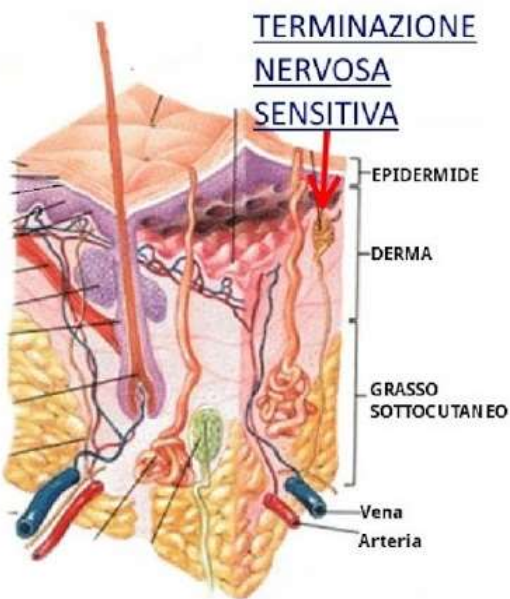
- La **presa di forza**, invece, è quando un individuo afferra un oggetto (come nel portiere) ricorrendo all'utilizzo di tutte le dita e del palmo della mano; il pollice, così come il palmo, servono soprattutto a dare stabilità all'impugnatura. Nella presa di forza, c'è un coinvolgimento quasi totale dei muscoli della mano.



Funge da organo di senso tattile

La sensibilità cutanea di cui è dotata la mano consente di stabilire se un oggetto è caldo o freddo; se è ruvido o liscio; ecc. Addirittura, in alcuni casi, la percezione del calore, emanato per esempio da un radiatore, può avvenire senza il contatto diretto.

forma
dimensioni
durezza
temperatura
ecc.



È uno strumento di comunicazione

Il linguaggio delle mani può sostituire efficacemente le parole. Un esempio molto banale è il saluto con la mano; un esempio più ricercato è la cosiddetta "lingua dei segni", per comunicare con i sordi muti: in questi frangenti, la mano diventa un vero e proprio strumento comunicativo.



Garantisce stabilità ai bambini che ancora camminano a quattro zampe.



Polso

- Il **polso** è la regione pari del **corpo umano**, che segna la fine dell'**avambraccio** e l'inizio della [mano](#).
In anatomia umana, il termine “polso” può indicare:
- L'**articolazione del polso**, risultante dall'interazione tra l'estremità distale del **radio** e il **carpo della mano**;
- Il gruppo delle 8 ossa costituenti il carpo della mano, conosciute anche come **ossa carpali**;
- L'estesa regione del corpo umano che comprende l'estremità distale di radio e **ulna**, le 8 ossa carpali e le basi delle **5 ossa metacarpali** (o [metacarpi](#)).

Quale coordinazione ti permette di effettuare
una presa

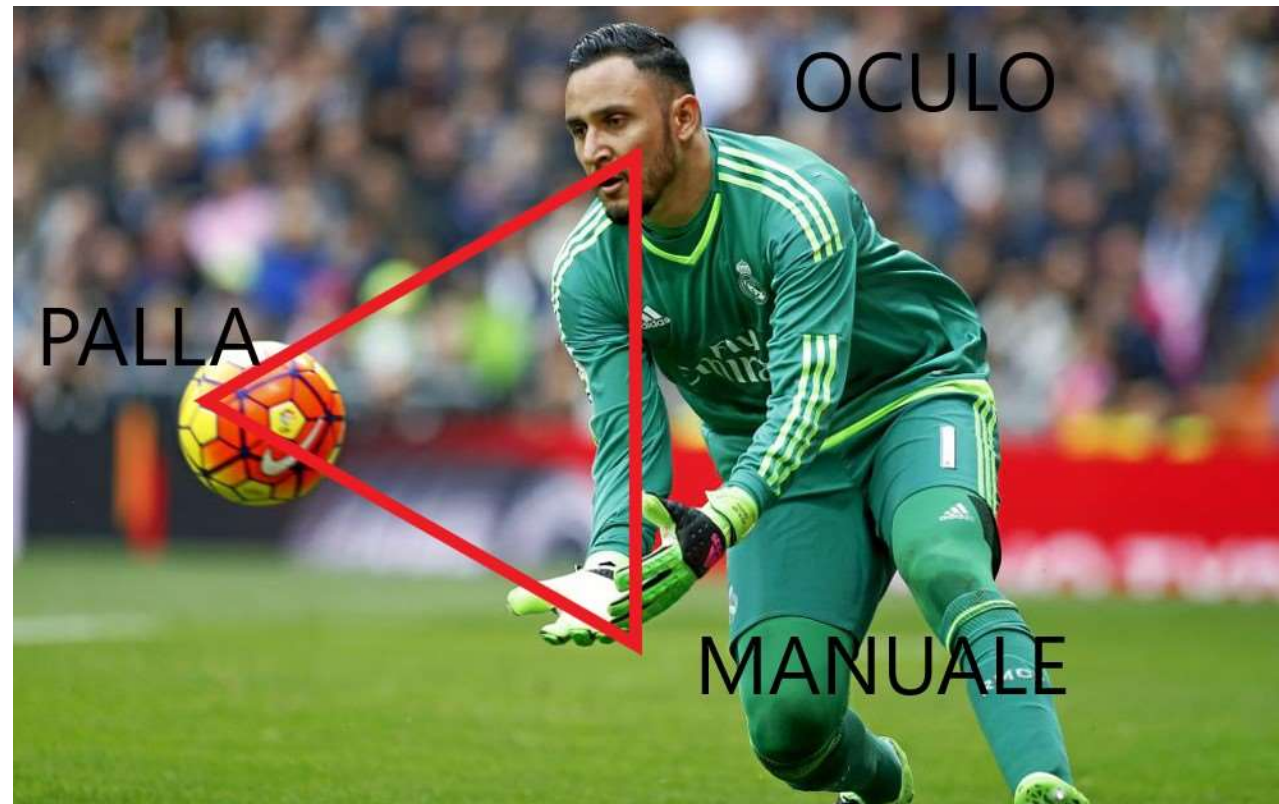
Coordinazione oculo-manuale

Cos'è

- **La coordinazione oculo-manuale** è la capacità di far funzionare insieme **la percezione visiva** (cioè la capacità di interpretare le informazioni grazie agli effetti della luce visibile che raggiunge l'occhio) e **l'azione delle mani** per eseguire compiti di diversa complessità.

Nel Portiere

Questa capacità mira all'acquisizione dell'abilità della presa mettendo il portiere nella miglior condizione di percepire il contatto con la palla e riconoscere la postura più idonea per ricercarla.



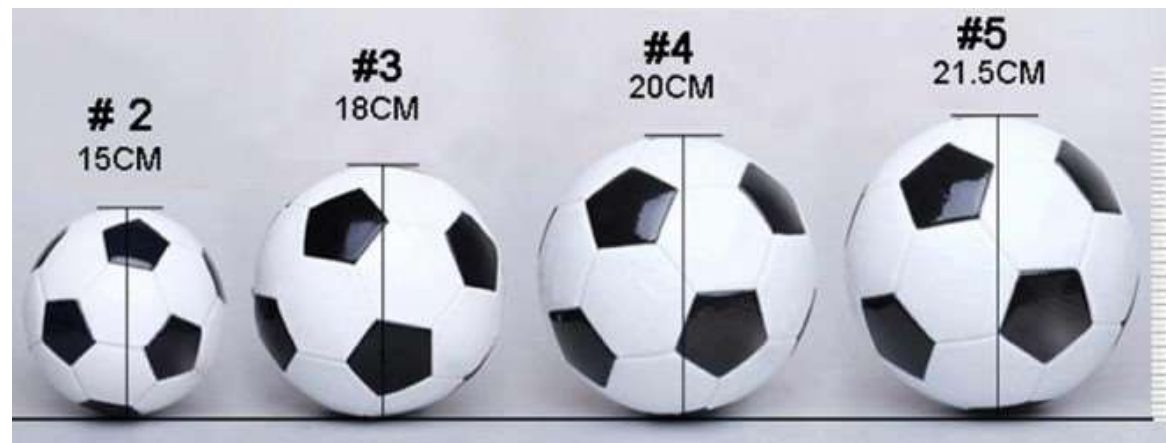
Cosa afferra il portiere ?

Il pallone..



La dimensione dei palloni

- La Regola 2 del calcio stabilisce che il pallone debba essere una sfera, con una circonferenza compresa tra 68/70 centimetri (27-28 pollici) ed un peso compreso tra 410 e 450 grammi (14-16 once), gonfiata ad una pressione relativa rispetto all'atmosfera compresa tra 0,6 e 1,1 atmosfere al livello del mare, e ricoperta da cuoio o "altro materiale idoneo".



Un pallone per le varie categorie

- **Pulcini**

I palloni devono essere di dimensioni ridotte convenzionalmente identificabili con il n.4

- **Esordienti**

I palloni devono essere di dimensioni ridotte convenzionalmente identificabili con il n.4

- **Giovanissimi e Allievi**

I palloni devono essere di dimensioni ridotte convenzionalmente identificabili con il n.5

Come misurare la circonferenza della Mano



Misura la mano

- Avvolgila con un metro da sarta nel punto più ampio, dove le dita incontrano il palmo. Questa dimensione di solito si estende dalla parte esterna del palmo (proprio alla base del mignolo) fino alla zona palmata fra pollice e indice. Non includere nella misurazione il pollice, ma solo il palmo della mano.
- Se non hai un metro da sarta, puoi usare un pezzo di spago o una lunga striscia di carta. Avvolgi il filo attorno al palmo come se fosse un metro flessibile e traccia un segno nel punto in cui l'estremità chiude il cerchio. A questo punto ti basta aprire lo spago e misurare con un righello la distanza dall'estremità al segno che hai tracciato

Individua la taglia per i guanti.

- Una volta che conosci la circonferenza della mano, puoi confrontarne il valore con le misure "standard" per trovare la dimensione corretta dei guanti. Ecco una tabella di riferimento:
- XXS: 16,5 cm ; 5,5-6
- XS: 17,8 cm; 6,5-7
- S: 19–20,5 cm; 7,5-8
- M: 21,5–23 cm; 8,5-9
- L: 24–25,5 cm; 9,5-10
- XL: 26,5–30 cm; 10,5-11
- XXL: 29 –30,5 cm.11,5-12



I GUANTI DA PORTIERE



Un pò di storia

- Solo sul finire degli **anni '60** i guanti da portiere, da accessorio per estremi difensori ghiribizzosi, diventano un pezzo fondamentale nell'abbigliamento e nell'evoluzione del ruolo. Nel 1970, durante i Mondiali in Messico, il portiere dell'Inghilterra Gordon Banks fece da cavia sperimentando diverse tipologie di guanto, per capire quale fosse il più adatto allo scopo.

Gordon Banks

- Storica è stata la sua parata ai Mondiali 1970, su colpo di testa di Pelé.



Come è' fatto un guanto

- Un guanto da portiere è in lattice sottile, va da uno, due millimetri di spessore a quattro, la media dei portieri li vuole tra i tre e quattro. L'imbottitura è in schiuma da 3 millimetri, la base è elasticizzata. I portieri sono vanitosi e protagonisti; ad alti livelli non c'è un giocatore che non abbia nome e cognome stampati sulla base del guanto. E' il vezzo principale



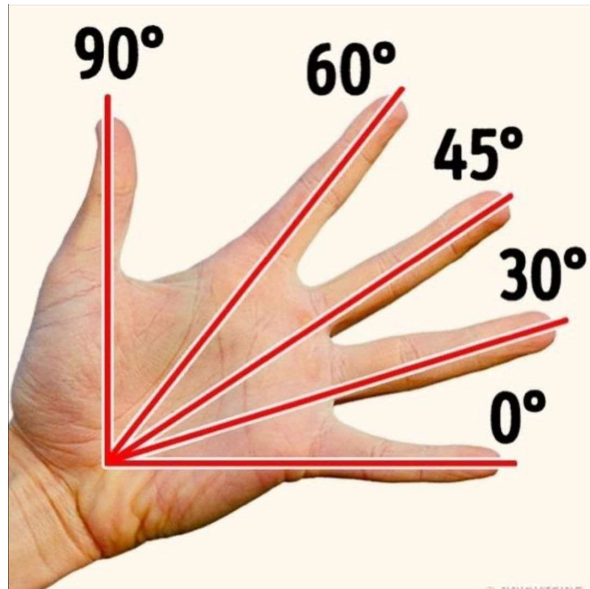


La presa pollici convergenti



Quanta superficie riesce a coprire la mano

- Nella presa a pollici convergenti il portiere riesce a coprire con tutta aperture delle dita della mano la metà dell'emisfero della palla (pollice – anulare) entrando nell'altro emisfero della palla con il mignolino..



Questo avviene nella presa a pollici convergenti



Posizione di partenza delle mani

- Nella posizione della mani di partenza nei più piccoli e importante che il portiere partono con le mani aperte e dita distaccate e semi estese.
- In questo modo saranno costretti a percepire le proprie mani da subito.
- Questo garantirà loro una miglior percezione e gestione dei segmenti corporei e , quindi più precisione nell'afferrare la palla nel modo corretto.
- E consigliato nella giovane età di lavorare la presa senza guanti per aumentare la percezione con il contatto della palla.



Impatto con la palla

- Le palme delle mani dovranno essere orientate perpendicolarmente alla traiettoria di volo della sfera.
- Le mani con le dita aperte semi estese (questo per raccogliere la palla) e separate da esse (per riuscire a coprire più superficie sulla palla) dovranno disporsi con i pollici orizzontali non troppo distaccati tra loro e insieme agli indici formare un triangolo .



Impatto con la palla sopra alla testa

- Nel caso il pallone sia sopra alla testa la tecnica d'intervento differisce da quella esaminata in precedenza in questo caso le mani che con i pollici leggermente obliqui non troppo distaccati tra loro formando insieme agli indici un cuore rovesciato nella presa della palla



La funzione del polso nella presa

- Quando il pallone viene intercettato, le dita hanno la funzione primaria di smorzare la velocità della sfera ,evitando così un impatto violento contro le palme delle mani, insieme a un leggero cedimento del polso (estensione del polso) in linea con avambraccio coinvolgendo anche articolazione dei gomiti e delle spalle.



Quando si effettua

- La presa a pollici convergenti si effettua ogni qual volta che il pallone sia indirizzato verso il portiere con traiettorie pari e al di sopra dell'altezza delle palle.



Principali errori sulla presa

Scorretta posizione degli arti superiori in partenza
mani troppo rilassate prima dell'impatto col pallone
 scorretta posizione delle mani
movimento asincrono e/o asimmetrico degli arti superiori
 mancata fase di ammortizzamento/dissipazione
 scorretta posizione del busto

Sequenza errata e corretta



Presca alla figura

Per effettuare una giusta presa alla figura non basta solo il corretto posizionamento delle mani ma ci vuole un'armonia di movimenti di tutto il corpo per assorbire e dissipare l'impatto con la palla. -angolo aperto degli arti inferiori.

- busto sbilanciato in avanti
- braccia davanti al corpo non in posizione rigida
- flessione dorsale dei polsi nel contatto con la palla
- mani parallele e simmetriche

La presa pollici divergenti



Quanta superficie riesce a coprire

- A differenza della presa a pollici convergenti nella presa a pollici divergenti il portiere dovrà far scorrere la sfera sulle mani e con ausilio dell'avambracci chiudere il pallone al petto avvolgendo completamente la sfera.



Sviluppo della presa

- La presa a pollici divergenti viene utilizzata per i palloni diretti centralmente al corpo sia sul posto che in movimento ma con intervento a terra.

Presca all'addome

- **I piedi:** I piedi dovrebbero essere abbastanza uniti in modo da impedire che la palla passi tra le gambe.
Le mani: Le mani dovrebbero bloccare il pallone afferrandolo dal di dietro con le palme rivolte in fuori; si dovrebbe poi «far conca» con le mani sul petto.
La testa: La testa dovrebbe essere ferma con lo sguardo orientato verso il pallone.

Raccolta del pallone rasoterra

- **I piedi:** I piedi e la parte inferiore del corpo sono in una posizione laterale e spostati in avanti verso la palla. Il ginocchio della gamba che si flette è all'altezza del tallone dell'altra gamba o leggermente interno rispetto ad esso.
Le mani: Le palme delle mani sono rivolte una verso l'altra e le mani dovrebbero afferrare la palla e portarla verso il corpo.

Raccolta intermedia

- Qualche volta il pallone può rimbalzare a circa un metro dal portiere. In questi casi egli non dovrebbe inginocchiarsi completamente, ma mantenersi a metà altezza, cioè con il ginocchio della gamba che si piega a circa quindici, venti centimetri dal terreno.



Note per l'allenatore

1. Osservare, prima di ogni tiro, la posizione del portiere.
2. Osservare i tre diversi tipi di tecnica da usare per i tiri rasoterra: la posizione per bloccare il pallone, la posizione con un ginocchio piegato e quella intermedia.
3. Osservare la tecnica da usare sui tiri all'altezza della vita, soprattutto quando si fa conca con le mani.
4. Osservare la tecnica da utilizzare sui tiri sopra la testa, soprattutto la posizione delle dita e il modo con cui si protegge la palla dopo averla bloccata.
5. Osservare se il portiere sia in grado di tenere la testa ferma.

Insegnamento

- I Metodi di insegnamento sono processi formativi in cui vengono trasferiti concetti, procedure, azioni e con i quali l' Allenatore, attraverso l' organizzazione dell' attività didattica, raggiunge obiettivi specifici come l' assimilazione cosciente, la conoscenza, e lo sviluppo delle capacità cognitive ed operative.
- Nel processo insegnamento/apprendimento/formazione specifica delle gestualità tecniche ha maggior successo il metodo Analitico, deduttivo ed induttivo: per mezzo della continua ripetizione di espressioni motorie, transitando dalla naturale correzione, il Giovane Portiere automatizza nel tempo le gestualità tecniche componenti il proprio bagaglio.
- Di contro con il processo insegnamento/apprendimento/stimolo capacità decisionali e velocità di pensiero, integrato nelle dinamiche di gioco della squadra ed applicato ad azioni specifiche in reali situazioni di gioco, si può elaborare un metodo Globale che garantisce un maggiore contributo esperienziale nella crescita del Giovane Portiere facendolo apprendere sperimentando il gioco stesso.

Sequenza errata e corretta



Eventuali infortuni del portiere

Cause di infortunio

- Diretti : dovuti a contrasto con avversario una zolla fuori posto ,o contro un palo.
- Indiretti : errato gesto tecnico, sovraccarico, cause esterne, squilibri, posturali e muscolari

- Per un portiere, quelle mani diligenti portano sicuramente ricchezza e vittorie. Ma bloccare costantemente, schiacciare, deviare e prendere la palla espone i portieri a una serie di infortuni alle mani che sono dolorosi e paralizzanti. Naturalmente, le mani sono la più grande preoccupazione del portiere, quindi ha senso che facciano del loro meglio per proteggerle dagli infortuni.

Infortunio al portiere: uno sguardo più da vicino

- Un infortunio alla mano per un portiere può assumere molti tipi e posizioni: le mani, dopotutto, sono composte da molte ossa insieme a legamenti, tendini e muscoli. Detto questo, la maggior parte di queste lesioni si verifica nelle dita, nei polsi e persino negli avambracci.
- Gli infortuni possono manifestarsi in varie forme, a seconda di come il portiere prende o tocca la palla, come la palla si muove in aria e la tecnica o il livello di protezione del portiere.

Tieni presente, inoltre, che i portieri sono regolarmente esposti ad altre situazioni che possono anche causare lesioni. Ciò include tuffarsi per prendere una palla (sbattere le dita contro il palo della porta) o se un avversario calpesta accidentalmente la loro mano (mentre si tuffa a terra per prendere la palla).

- Lividi
- Lesioni ai legamenti
- Lesioni da tendinite
- Lesioni articolari (distorsioni)
- Muscoli tirati (tensioni)
- Ossa / fratture rotte
- Discolazioni
- Dito iperesteso

Inoltre, i sintomi comuni includono:

- Dolore e tenerezza
- Calore localizzato
- Scolorimento (dovuto a emorragia interna)
- Rigonfiamento
- Arrossamento
- Rigidità
- Diminuzione della gamma di movimento (ROM)
- Articolazioni / dita bloccate (impossibile muovere il dito)
- Deformità e spostamento (osservati nelle ossa rotte / fratturate)

- A parte l'adrenalina che colpisce durante i momenti di tensione, le lesioni alle mani sono immediatamente evidenti. Sono un pasticcio fastidioso e pulsante che può mettere da parte anche i portieri più duri. Più preoccupante, le lesioni alle mani che non sono adeguatamente affrontate e trattate peggioreranno, portando a dolore persistente, disabilità permanente e possibile deformità. Come va il cliché, prevenire è meglio che curare, quindi siamo qui per fornire alcuni suggerimenti su come evitarli.

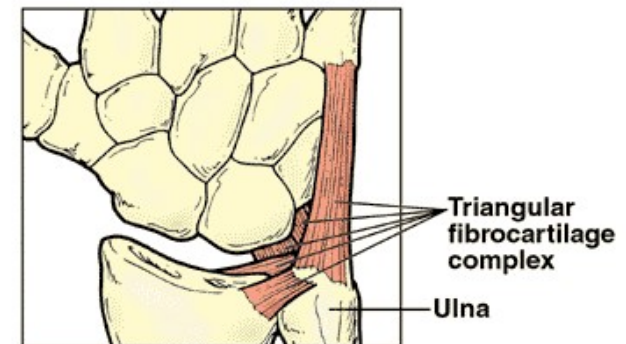
il ruolo del portiere è affascinante quanto “pericoloso”. Quali sono i rischi

- Nel gioco del calcio, circa il 10% degli infortuni sono a carico di mano e polso. Durante la partita, il portiere viene chiamato ad interventi particolari come tuffi, uscite spericolate e cadute a mani protese. Queste situazioni di gioco possono causare traumi e patologie, come lussazioni interfalangee e metacarpofalangee, *pollice del portiere* e frattura dello scafoide. Uno dei casi più ricorrenti attiene alla c.d. lesione della *fibrocartilagine triangolare*.

Di cosa si tratta

- La *fibrocartilagine triangolare* è una formazione capsulo-legamentosa (messa a ponte tra l'estremità distale del radio e l'ulna) in grado di favorire i movimenti di prono supinazione della mano e del gomito

Triangular Fibrocartilage Complex (TFCC) Injuries



Con quali sintomi si presenta la lesione

- I sintomi più evidenti sono dolore ed impotenza funzionale; gesti quotidiani come sollevare un oggetto e/o forzare la presa, possono risvegliare il dolore. Talvolta, il paziente riferisce di un piccolo scatto del polso, come se il radio e l'ulna si sovrapponevano

In che modo viene diagnosticata

- La diagnosi passa per una visita accurata, accompagnata da specifici esami strumentali come ecografia, TAC e Risonanza Magnetica. Attraverso queste indagini, lo specialista decide se intraprendere un trattamento di tipo conservativo o chirurgico

Esercizi tecnici - Mezzi ed esercizi coordinativi

Palle di diverso peso e misura

Muro o parete mobile

Spazi sportivi

Mezzi audiovisivi.

Didattica della presa Giochi ed esercizi

Ball handing

Lancio e mira

Ricezione

Coordinazione arti superiori

Giochi tradizionali

Sport di lancio e ricezione

BIBLIOGRAFIA

- Carmelo Lovecchio-Rossano Berti ;L'allenamento delle capacità coordinative per il giovane portiere di calcio.
- Claudio Filippi e Daniele Borri; La tecnica del portiere.
- La tecnica del tuffo nel portiere di calcio.
- La preparazione stagionale coordinativa, tecnica, tattica e condizionale del portiere

SITOGRAFIA

- www.portieridicalcio.net
- www.ilnumero1.it
- www.figc.it
- www.wikipedia.it
- www.apport.it