



COME MIGLIORARE L'ESPLOSIVITÀ DEL PORTIERE

Da 0 a 100



Nelmondodeiportieri





**CIAO, SIAMO MATTEO,
LORENZO E ANDREA;
E AIUTIAMO
I PORTIERI A MIGLIORARE
LE ABILITÀ FISICHE CON
PROGRAMMI SU MISURA.**

CHI SIAMO?

Il nostro **viaggio** è iniziato il **4 maggio 2022**, quando abbiamo aperto la nostra **pagina** dedicata **ESCLUSIVAMENTE** ai **portieri di calcio**.

La nostra **squadra completa** è composta da due portieri e tre **allenatori specializzati** nella **preparazione** e **allenamento dei portieri**.

Abbiamo iniziato a **lavorare** con i **primi portieri nell'estate dello scorso anno**, ottenendo subito **grandi soddisfazioni**.

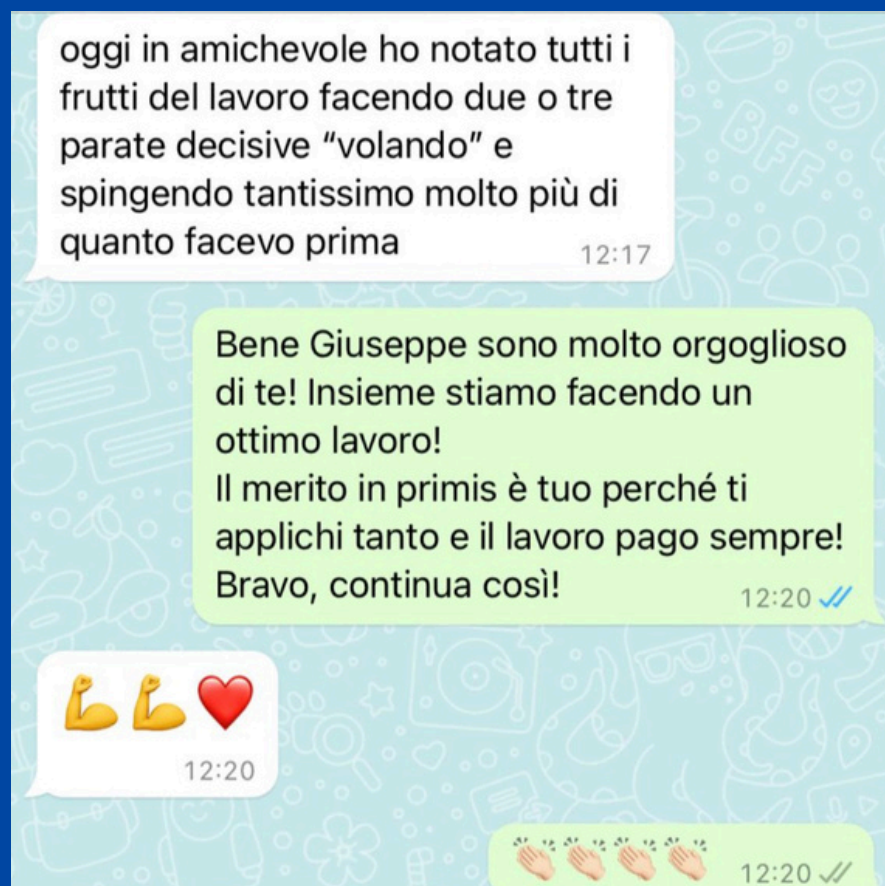
Un anno dopo, il numero di **portieri** da seguire **è cresciuto considerevolmente**, e abbiamo capito che questa era la **strada giusta** da seguire. (+ 50 portieri seguiti in 1 anno)

Siamo **appassionati del ruolo del portiere** fin da **bambini**, e ognuno di noi ha **costruito** le proprie **competenze** attraverso studi, corsi di formazione e esperienze personali.

Ora, oltre ai nostri impegni calcistici, ci dedichiamo a questo lavoro fornendo **allenamenti personalizzati** e **supporto** per **aiutare** i portieri a **crescere** e a **raggiungere i loro obiettivi**.



IL NOSTRO TEAM HA OTTENUTO RISULTATI COME QUESTI



▶ 409 MILA

▶ 662 MILA



▶ 1,1 MLN



▶ 542 MILA

▶ 576 MILA

COME OTTENIAMO QUEI RISULTATI?



**SEI PRONTO A
SCOPRIRE I PUNTI
FONDAMENTALI
DELL'ESPOSIVITÀ**

**ED INIZIARE AD
ALLENARTI SUL
SERIO?**

COMINCIAMO...

CHE COS'È L'ESPLOSIVITÀ?

Partiamo dalla base, perchè senza quella poi rischia di cadere tutto il castello che andrai a costruire dopo.

L'**esplosività** nel calcio si riferisce alla capacità di un giocatore di generare una **quantità significativa di forza in un tempo molto breve**.

Per i **portieri**, questa caratteristica è **fondamentale**, perché permette loro di **reagire rapidamente alle azioni di gioco**, come i tiri in porta e i cross.



IN PAROLE POVERE?

I portieri devono essere in grado di **esplodere in movimenti rapidi**, che siano **scatti laterali**, **salti** per bloccare/respingere la palla o **tuffi** per parate difficili.

I portieri con una **OTTIMA** esplosività possono **coprire maggiori distanze in meno tempo** e sono in grado di reagire con rapidità, forza e precisione.





TI SEI MAI FATTO QUESTE DOMANDE?

- Quali **esercizi** posso fare per migliorare **l'esplosività**?
- Come posso **migliorare** la mia **velocità di reazione**?
- Quale ruolo gioca la **tecnica** nella mia **esplosività**?
- Come posso **prevenire infortuni** mentre miglioro **l'esplosività**?



Partiamo dalla prima domanda...



1. QUALI ESERCIZI POSSO FARE PER MIGLIORARE L'ESPLOSIVITÀ?

Questa è la parte in cui devi passare davvero all'azione!

Devi concentrarti su **esercizi** che coinvolgono movimenti **rapidi e potenti**, come **salti pliometrici**, **sprint brevi**, esercizi con **palla medica**, e **sollevamenti di pesi** con tecniche di sollevamento rapido.

Questi esercizi **aiutano a sviluppare la potenza e la velocità** necessarie per **reazioni esplosive**.



Guarda alcuni esempi...

SALTI PLIOMETRICI

I salti pliometrici sono esercizi che coinvolgono il sistema muscolo-tendineo per **produrre forza** in modo **rapido ed esplosivo**.

Ecco un esempio:

- **Salti bipodalici** : Salti ripetuti su superfici piane o sopra al box, come box jumps

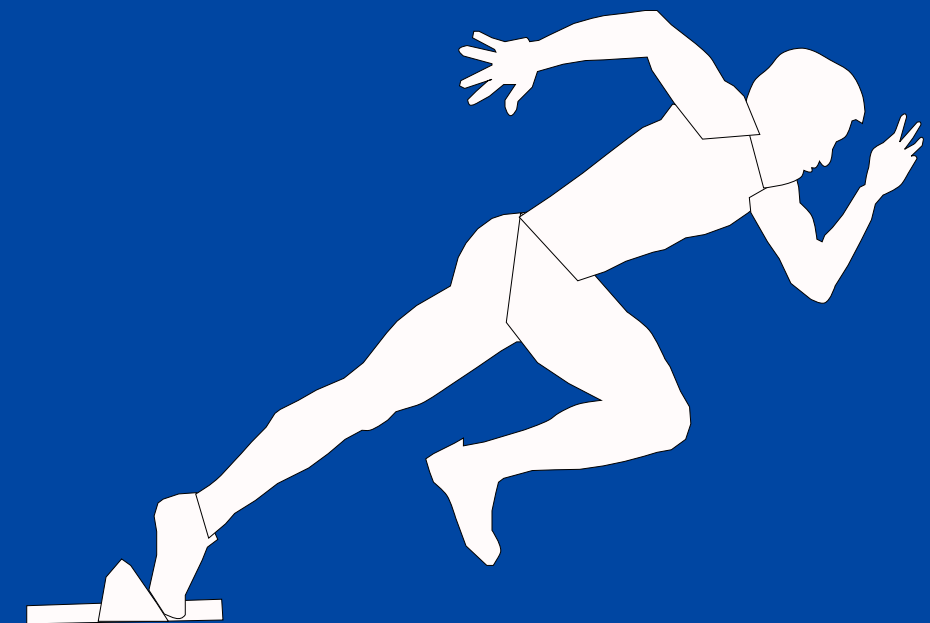


SPRINT BREVI

Gli sprint brevi sono ottimi per migliorare l'esplosività e la velocità.

Esempio di un esercizio:

- **Sprint a intervalli:** Sprint brevi seguiti da periodi di riposo, ripetuti per diverse serie. Possono essere effettuati su brevi distanze (5-10-15 metri).



ESERCIZI CON PALLA MEDICA

La palla medica è uno strumento versatile per **esercizi esplosivi** che coinvolgono **il core, le braccia e le gambe.**

Ecco un esempio di esercizio utile per il portiere:

- **Lanci della palla medica:** Lanci esplosivi contro un muro o a un compagno, sia in verticale che in orizzontale.



SOLLEVAMENTI PESI CON TECNICHE DI SOLLEVAMENTO RAPIDO

Sollevare pesi con tecniche che **enfaticizzano la velocità** e la **potenza** è un ottimo modo per **migliorare l'esplosività**.

Ecco un esempio:

- **Stacco da terra:** Sollevamento esplosivo che coinvolge le gambe, il core e le braccia.

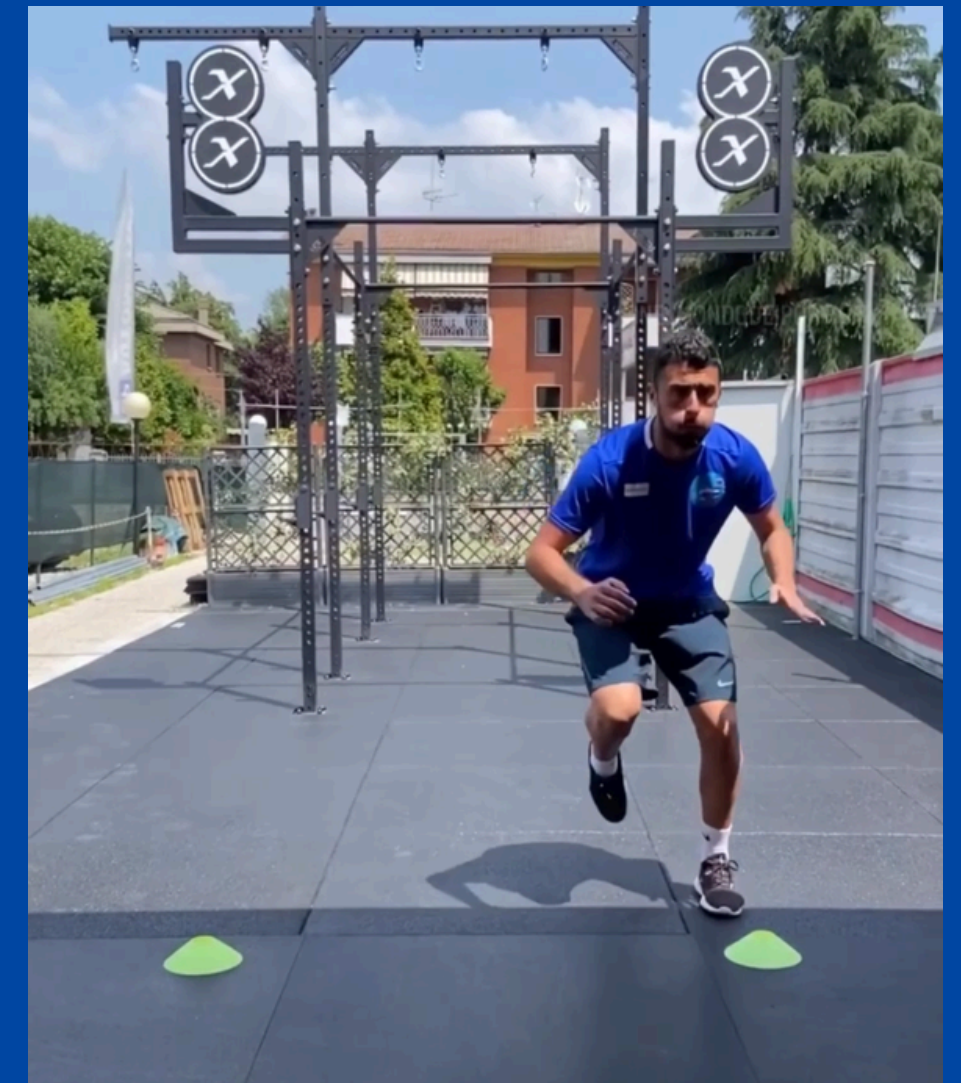


2. COME POSSO MIGLIORARE LA MIA VELOCITÀ DI REAZIONE?

È fondamentale che un portiere reagisca velocemente alle situazioni di gioco!

Gli allenamenti specifici per portieri, come **esercizi di agilità o cambi di direzione**, sono **fondamentali** per sviluppare la velocità di reazione e la **capacità di adattarsi** a situazioni impreviste sul campo.

L'**obiettivo** è creare una routine che **migliori la reattività**, la **velocità nei movimenti laterali** e la **prontezza** nel reagire a stimoli visivi o fisici.



ESERCIZI DI AGILITÀ E CAMBI DI DIREZIONE

Migliorare l'agilità e la capacità di **cambiare direzione rapidamente** è cruciale per un portiere. Ecco due esempi:

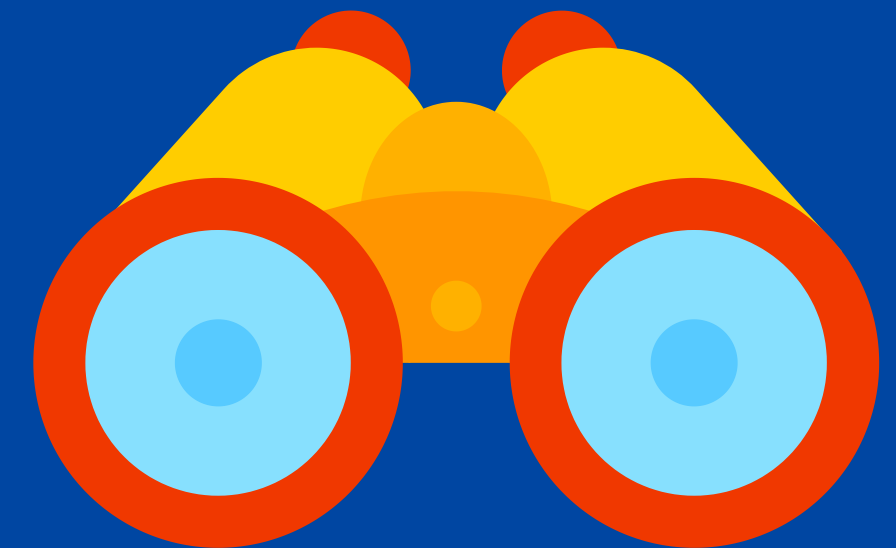
- **Drills con Coni:** Posiziona coni a zig zag o altre forme e pratica movimenti rapidi e cambi di direzione. Questo può aiutare a migliorare l'agilità e la reattività.



3. QUALE RUOLO GIOCO LA TECNICA NELLA MIA ESPLOSIVITÀ?

La **tecnica di esecuzione** gioca un ruolo cruciale nell'esplosività degli esercizi per un portiere, poiché una **tecnica corretta** permette di **massimizzare l'efficacia** degli allenamenti, **ridurre il rischio di infortuni** e migliorare le prestazioni sul campo.

Vediamo come la tecnica influisce sugli esercizi in e quali aspetti devono essere considerati per un portiere.



CORRETTO POSIZIONAMENTO DEL CORPO

Negli esercizi pliometrici e di forza esplosiva, è essenziale **mantenere una postura stabile** e allineata per **massimizzare la potenza**:

- **Allineamento del Core:** Mantenere un core forte e stabile è essenziale per esercizi come i salti pliometrici, i lanci di palla medica e gli squat esplosivi. Questo aiuta a trasferire efficacemente la forza tra le parti del corpo.



INFLUENZA DELLA TECNICA SULLE PRESTAZIONI DEL PORTIERE

Una **tecnica corretta** negli esercizi in palestra si traduce in **migliori prestazioni** sul campo:

- **Reattività Migliorata:** Con una tecnica corretta, i portieri possono reagire più velocemente e con maggiore precisione a situazioni di gioco impreviste.
- **Riduzione degli Infortuni:** Una buona tecnica aiuta a prevenire infortuni che potrebbero compromettere la stagione del portiere.
- **Efficacia dei Movimenti:** Quando la tecnica è corretta, i movimenti diventano più efficienti, consentendo al portiere di utilizzare meno energia per ottenere risultati migliori.



4. COME POSSO PREVENIRE INFORTUNI MENTRE MIGLIORO L'ESPLOSIVITÀ?

Prevenire gli infortuni mentre si lavora per migliorare l'esplosività è essenziale per mantenere una **carriera sportiva lunga** e di successo.

Un **programma personalizzato**, combinato con il **nostro supporto**, è una strategia efficace per **evitare problemi fisici** e sviluppare le tue abilità in modo sicuro.

Ecco come puoi approfondire questo argomento e **sfruttare al meglio l'aiuto di un allenatore...**



RAFFORZARE I MUSCOLI STABILIZZATORI

I **muscoli stabilizzatori** sono fondamentali per mantenere il **controllo** durante movimenti esplosivi. Concentrati su esercizi che **rafforzano il core, i glutei e le spalle**. Ecco un esempio di esercizio di rafforzamento dei glutei:

- **Rafforzamento dei Glutei:** Gli esercizi come lo squat bulgaro aiutano a stabilizzare i fianchi, essenziali per i portieri che devono compiere movimenti laterali rapidi.



RECUPERO ADEGUATO

Il **recupero** è essenziale per permettere ai **muscoli di rigenerarsi**:

- **Riposo Sufficiente:** Assicuratevi di dormire abbastanza e di concedere ai muscoli il tempo necessario per riprendersi.
- **Nutrizione e Idratazione:** Una dieta equilibrata e una corretta idratazione contribuiscono al recupero muscolare e riducono il rischio di affaticamento eccessivo.
- **Recupero Attivo:** Includi attività a basso impatto come passeggiate per favorire il recupero senza affaticare i muscoli.



L'IMPORTANZA DELLA MOTIVAZIONE

La **motivazione** è ciò che ti spinge a **migliorare**, allenarti e superare gli ostacoli.

Fissa degli obiettivi che ti aiutino mantenere la motivazione alta!

Trova **Ispirazione** in portieri professionisti

Un **approccio positivo** alla tua vita e al ruolo del portiere può fare una **grande differenza** nella motivazione e nella **passione** a lungo termine.



YOU!
CAN!*

DA 0 A 100

INIZIA CON UN PROGRAMMA SU MISURA (EVITA DI FARE ESERCIZI A CASO)

DEFINISCI I TUOI OBIETTIVI (TI AIUTERÀ A FOCALIZZARTI SUL TUO LAVORO FISICO)

ATTEGGIAMENTO POSITIVO (LA TUA MENTALITÀ VERRÀ PRIMA DI OGNI COSA)

PROGRAMMA PERSONALIZZATO (C'È SEMPRE QUALCOSA DA IMPARARE, SPERIMENTA UN METODO DI LAVORO SU MISURA)

CONOSCI I NOSTRI COACH (IMPARA DA LORO, CONDIVIDI ESPERIENZE E COSTRUISCI RELAZIONI)

MISURA I RISULTATI (LE TUE SENSAZIONI NON MENTONO MAI)



CHE NE PENSI?



Per noi è davvero importante sapere cosa ne pensi di questa guida e se l'hai trovata **davvero utile**.

Ci farebbe piacere se ci lasciassi un **feedback** in privato su **Instagram**.



LASCIA UN
FEEDBACK



@NELMONDODEIPORTIERI

**TI PIACEREBBE INIZIARE
UN PERCORSO
PERSONALIZZATO FISICO
SPECIFICO PER
MIGLIORARE LE TUE
ABILITÀ DA PORTIERE?**



**PRENOTA LA TUA CALL
GRATUITA**

**E VEDIAMO NEL DETTAGLIO
COME POSSIAMO AIUTARTI**