

Percepción de los porteros expertos en balonmano de los factores determinantes para el éxito deportivo

Paulo Sá*, A. Rui Gomes**, Miguel Saavedra*** y Juan José Fernandez***

EXPERT HANDBALL GOALKEEPERS' PERCEPTION CONCERNING THE DETERMINING FACTORS FOR SPORTING SUCCESS

KEYWORDS: Expertise, Training, Handball, Goalkeeper.

ABSTRACT: The aim of this study was to analyse the handball expert goalkeepers' training process, and to identify what they understand as important concerning new goalkeepers' training. To achieve these objectives a qualitative research methodology was applied. Thus, eight renowned worldwide expert goalkeepers were interviewed. The main findings suggest: (a) the importance of training psychological factors such as confidence, courage, instinct, and concentration; (b) the evident role of coaches and teammates, with more experience, in the training process; (c) the relevance of training physical skills, in association with technical aspects; (d) the need to develop physical abilities, highlighting the importance of reaction time, flexibility and strength; (e) the need to promote technical training at an early stage, with this technique being based on the athlete's individual characteristics; (f) tactical skills training, which must be developed immediately after technical and physical consolidation, and also after acquiring some experience as a goalkeeper.

En todas las actividades humanas aquellos que han conseguido grandes éxitos sirven como referentes. Ambicionamos ser como ellos, les admiramos y nos impulsan, como sociedad y como individuos, para la evolución en los diferentes sectores de nuestra actividad. Estas personas son los expertos (Ericsson y Lehmann, 1996; Simonton, 2001).

Se considera que alguien es un experto en el deporte cuando alcanza un rendimiento superior y consistente durante un largo período de tiempo (Starkes, 1993). En los deportes colectivos, se considera que el experto es capaz de elegir la acción más apropiada en cada momento del juego, y la lleva a cabo de forma eficiente y consistente (Gréhaigne, Godbout y Bouthier, 2001).

Con el objetivo de entender cuál es el proceso que permite a un deportista convertirse en experto y poder transferirlo a otros deportistas, se han realizado diversos estudios en los que se investiga la actividad realizada por los expertos, analizando sus cualidades perceptivas y componentes estratégicas, ya sea por indagación retrospectiva, mediante tests de conocimiento declarativo y procesual, por reconocimiento de patrones de juego, de protocolos verbales para el análisis de las estrategias de toma de decisión, o del análisis de los comportamientos visuales de los deportistas expertos y de los no expertos (Williams, Davids y Williams, 1999).

El estudio con atletas expertos proporciona una mejor comprensión como se desarrollan las habilidades deportivas de los atletas, y el perfeccionamiento de las estrategias cognitivas

requeridas por el contexto de juego. El conocimiento pormenorizado de las etapas que componen el desarrollo es fundamental para la elaboración y promoción de programas de formación y perfeccionamiento de atletas y para la obtención de altos niveles de rendimiento (Goode, Meeuwse y Magill, 1998; Paull y Glencross, 1997).

La relevancia de los conocimientos que poseen los expertos adquiere cada vez un mayor valor, pues estos, no sólo se caracterizan por su especial competencia profesional, sino también por su destacada experiencia vital, profesional o situacional (Salmela, 1996). La investigación puede ser beneficiosa cuando se centra en atletas que representan el modelo del éxito, ya que son los que poseen el saber complejo inherente al desempeño de su actividad (Abernethy, 2008; Weissensteiner, Abernethy y Farrow, 2009).

En el balonmano escasean los estudios que se preocupan de analizar a los jugadores expertos para comprender como han desarrollado su actividad y cómo ha evolucionado su pensamiento. Esta situación es particularmente evidente en el caso de los porteros, posición en la que se constata una relación directa entre la experiencia, el tiempo de práctica, el nivel de rendimiento superior y una mejora de su eficacia y de sus prestaciones en competición (Débanne, 2003). El rendimiento del portero de balonmano es fundamental para el resultado de los partidos y la clasificación final de los equipos (Pascual, 2008; Sá, 2012).

Correspondencia: Paulo Sá. Instituto Universitário da Maia. Av. Carlos Oliveira Campos – Castelo da Maia. 4475-690 Maia. Portugal. Email: paulosamarques@gmail.com

* ISMAI – Instituto Universitário da Maia (Portugal).

** Escola de Psicologia. Universidade do Minho (Portugal).

*** Investigación e análise dos deportes de equipo (IADE), Facultade de Ciencias do Deporte e a Educación Física, Universidade da Coruña.

Fecha de recepción: 13 de Mayo de 2012. Fecha de aceptación: 8 de Julio de 2014.

Estos factores muestran la necesidad de estudiar el conocimiento efectivo de estos deportistas, su recorrido deportivo y las experiencias de entrenamiento, así como comprender los procesos que los expertos consideran en su práctica deportiva como decisivos para alcanzar rendimientos elevados.

Por tanto, es importante identificar los principales dominios de intervención y los conocimientos utilizados por los porteros expertos en el ejercicio de sus funciones para conseguir una comprensión más objetiva de su actividad, así como los factores que pueden promover el rendimiento. Para comprender mejor estos factores, se optó por utilizar una metodología cualitativa partiendo de un guión para la realización de una entrevista. La recogida y el análisis de los datos siguieron una lógica interpretacional, sin asumir la existencia de una organización previa de la información que es propia del análisis estructural (Miles y Huberman, 1994; Tesch, 1990). El guión utilizado surgió de las entrevistas semi-estructuradas (Flick, 1998), definiendo algunos tópicos de discusión en las áreas descritas, añadiendo posteriormente estas preguntas para profundizar en la opinión de los participantes sobre los factores que contribuyen al éxito en la élite deportiva. Partiendo de estos aspectos, este estudio pretende conseguir los siguientes objetivos: conocer los factores más importantes para que los porteros alcancen el grado de experto en balonmano y comprender los aspectos que fundamentales en la formación de los porteros.

Método

Participantes

El presente estudio incluye entrevistas a ocho porteros expertos, considerados entre los mejores del mundo y que han competido en la liga ASOBAL (principal liga española de balonmano). Los entrevistados eran de cinco países diferentes.

La selección de los porteros se basó en cuatro criterios: (a) tener una larga experiencia como portero (más de 20 años); (b) ser o haber sido internacional por su país en selecciones de referencia en el panorama competitivo internacional; (c) haber participado por lo menos en una competición importante (Juegos Olímpicos, Campeonatos del Mundo o Campeonatos de Europa); (d) estar activo en la actualidad. Intentamos ir más allá de los criterios definidos para calificar a un deportista como experto por Ericsson y Lehmann, (1996) (competir en los niveles más exigentes de rendimiento y tener más de 10 años de experiencia específica en la modalidad).

Los participantes, de sexo masculino, tenían una edad entre 29 y 41 años ($M = 33.9$; $DE = 4.1$ años). Su experiencia como porteros era superior a los 20 años, entre 20 y 35 años ($M = 24.6$; $DE = 5.3$ años). Todos ellos habían participado en competiciones de alto nivel mundial, entre una y dieciséis pruebas de este tipo ($M = 9.5$; $DE = 5.6$ campeonatos) y habían sido internacionales con regularidad en sus países de origen, entre 50 y 327 veces ($M = 173.6$; $DE = 96.6$ veces internacional).

Instrumentos

Se desarrolló un guión de la entrevista a realizar de acuerdo con los objetivos. Este guión se ha basado en las investigaciones realizadas por Côté, Salmela y Russel (1995), Côté, Salmela, Trudel, Baria y Russel (1995), Gomes (2005), Salmela (1996), Salmela y Moraes (2003) que sirvieron de marco conceptual de referencia y se adaptaron a las particularidades del presente estudio. La entrevista fue de naturaleza semi-estructurada de manera que se redujo la ambigüedad y orientó a los porteros hacia los temas a

tratar. Las preguntas fueron de naturaleza abierta, de forma que se permitió total libertad en el abordaje de los temas propuestos, posibilitando la reflexión según la línea de raciocinio planteada por cada entrevistado (Ghiglione y Matalon, 2001). De esta forma, la construcción del guión se apoyó en tres dominios a partir de los cuales se derivaron las preguntas formuladas: (a) identificación del experto con el objeto de conocer al entrevistado y su recorrido deportivo (nombre, fecha de nacimiento, nacionalidad, clubes en los que ha jugado); (b) historial del portero; edad con la que se inició en la práctica del balonmano, su inicio en el puesto específico de portero, qué otras prácticas deportivas ha experimentado, en qué competiciones participó en su club y en la selección, número de entrenamientos, de partidos en cada categoría deportiva, lesiones, momentos clave en su carrera); y (c) experiencia deportiva como practicante (donde se intenta conocer que influencias tuvieron en su formación por parte de familiares, amigos, compañeros y otras experiencias que le ayudaran a mejorar: como surgió su técnica, así como lo que consideran importante en el entrenamiento de jóvenes porteros, en el ámbito de la técnica, la táctica, las capacidades físicas y los factores psicológicos).

Procedimiento

Previamente se realizó un estudio piloto con el objeto de verificar la adecuación del guión de las entrevistas (Sá, Fernández, Gomes y Vilaça, 2008), en este estudio se constató la funcionalidad de su aplicación. En el estudio piloto fueron entrevistados cinco porteros portugueses con experiencia internacional (con una edad de 35.6 ± 5.3 años, y 23.4 ± 8.2 años de experiencia como porteros), este estudio permitió modificar el orden de las preguntas del cuestionario.

Tras esta fase se realizaron las entrevistas a los porteros participantes. Las entrevistas fueron realizadas antes del entrenamiento en una sala y han tenido una duración media de 52 ± 8 minutos. Entre la primera y la última entrevista, transcurrieron cinco días y fueron realizadas en castellano, idioma dominado tanto por el entrevistador como por los entrevistados. Las entrevistas fueron grabadas mediante sistemas de audio y vídeo, y transcritas a un documento de texto en un PC. La fiabilidad de la transcripción fue garantizada por el procedimiento de audición sistemática y confirmación de pequeños fragmentos de texto, desde una palabra hasta una pequeña frase. Tras la transcripción de las entrevistas, se procedió a su lectura para mejorar el procedimiento de recogida de datos. Este proceso ayudó a familiarizarse con las entrevistas de los participantes, a controlar la credibilidad, la verosimilitud, la fidelidad del proceso de entrevista y a facilitar la fase posterior de análisis del contenido (Côté et al., 1995).

Análisis de los datos

Se utilizó el *software* QSR 6 para categorizar los datos en unidades de significado, siendo estas organizadas, primero en categorías similares, después en componentes y finalmente en dominios. Los datos fueron codificados y las entrevistas se sometieron a un análisis temático para intentar encontrar elementos comunes entre las perspectivas y las opiniones de los participantes. Sin embargo, el objetivo era desarrollar el sistema de clasificación más adecuado que minimizase la superposición entre las categorías (Côté, Salmela, Baria y Russel, 1993). Por tanto, las unidades de significado (declaraciones, frases, etc.) se agruparon en temas comunes. Mediante este análisis los datos se dividieron en los tres dominios anteriormente citados.

Las entrevistas fueron analizadas dividiendo el texto en unidades de significado y después se identificaron las caracterís-

ticas comunes. Este procedimiento establece la creación de categorías (Côté et al., 1993). Así, las unidades de significado se agruparán en categorías y a continuación en componentes.

Resultados

El análisis reveló la existencia de 245 unidades de significado que se agruparán en 32 categorías y 4 componentes (ver Tabla 1).

Componentes	Unidades de Significado		<i>n</i> Categorías	Categorías
	<i>n</i>	%		
C1 – Factores psicológicos y personales	83	33.9	10	Importancia de los factores psicológicos Confianza Instinto Coraje Concentración Edad de inicio de la práctica deportiva Placer (gusto/diversión/motivación) Oportunidad (situación de oportunidad) Aprendizaje (copiar a alguien, seguir algún modelo) Experiencia (años de experiencia como portero)
C2 – Factores familiares y sociales	42	17.1	3	Vinculación de la familia con la práctica deportiva Contribuciones de los entrenadores Compañeros de equipo (porteros)
C3 – Factores de entrenamiento y capacidades físicas	45	18.4	9	Importancia de las capacidades físicas Entrenamiento completo/equilibrado (de las capacidades físicas) Velocidad de reacción Agilidad/flexibilidad Fuerza Entrenamiento de los miembros inferiores Entrenamiento de los lumbares/abdominales Volumen y variedad de ejercicios de entrenamiento Objetivos del entrenamiento
C4 – Factores técnico-tácticos	75	30.6	10	Importancia de los factores técnicos Técnica debida a las características individuales del portero Como surgió la técnica Posición base (o técnica base) Importancia de los factores tácticos Colaboración con los defensores Probabilidad de intuir la colocación del lanzamiento y memorización Colocación del portero Intervención retardada (esperar lo máximo posible para decidir)
Total	245	100%	32	

Tabla 1. Distribución de las unidades de significado, de las propiedades y de las categorías para las componentes formuladas en todas las dimensiones del estudio.

Comenzando por el primer componente, factores psicológicos y personales, se discriminaron diez categorías: (a) importancia de los factores psicológicos, consensuada por los porteros expertos que destacan una mayor importancia de estos factores en los porteros que en los jugadores de campo; (b) confianza, para superar los malos momentos; (c) concentración, debido al elevado número de intervenciones por partido; (d) instinto, ya que muchas veces el deportista no sabe por qué realiza una determinada acción; (e) coraje, dada la velocidad a la que se realizan los lanzamientos; (f) edad de inicio de la práctica deportiva, destacando que los porteros expertos comenzaron muy jóvenes; (g) razones para elegir el puesto específico de portero, destacando el placer de desempeñar las funciones de portero; (h) oportunidad, otorgada por los entrenadores o por jugadores; (i) aprendizaje influido por modelos con más experiencia; (j) experiencia como porteros, decisiva en la mejora del rendimiento.

En relación con el segundo componente, factores familiares y sociales, las unidades de significado se distribuyen en tres categorías: (a) relación de la familia con la práctica deportiva, en muchos casos los familiares directos (padres o hermanos) ya habían sido jugadores de balonmano y asistían regularmente a los partidos; (b) contribución de los entrenadores, se destacó la necesidad de mejorar la calidad de los técnicos de porteros en los niveles de formación, ya que estos han tenido un papel decisivo a lo largo del proceso de formación y que les permitió alcanzar el nivel actual (c) compañeros de equipo, pudiendo estos, en muchos casos, asumir un papel de segundos entrenadores en ayudas y correcciones.

El tercer componente, referido a los factores de entrenamiento de las capacidades físicas, las unidades de significado se reparten en nueve categorías: (a) importancia del entrenamiento de las capacidades físicas de los porteros jóvenes, siendo básico para adquirir posteriormente la técnica específica; (b) entrenamiento equilibrado y completo, donde la variedad de ejercicios ofrezca al portero una amplia formación; (c) velocidad de reacción, citada como la más importante a entrenar, subrayando la necesidad del trabajo específico en el tren superior; (d) agilidad y flexibilidad, para realizar gestos técnicos específicos, además es un factor preventivo de lesiones; (e) fuerza, trabajada a nivel global y desarrollada a lo largo de toda la formación; (f) entrenamiento de los miembros inferiores, fundamentales en los desplazamientos y en las acciones defensivas; (g) entrenamiento de cintura pélvica y abdominales, altamente solicitados en la ejecución de los gestos técnicos; (h) volumen de entrenamiento y variedad de ejercicios, apreciados como factores determinantes para el éxito de los porteros, para obtener una base suficientemente amplia a los más jóvenes; (i) formulación de objetivos, para evolucionar en la técnica.

En el cuarto componente, factores técnicos y tácticos, las unidades de significado discriminan diez categorías: (a) importancia del entrenamiento de los factores técnicos, ya que la técnica adquirida inicialmente va a acompañar al portero a lo largo de su carrera, siendo esta la base de toda su formación; (b) técnica definida por las características individuales del portero, siendo diferente el estilo debido a factores antropométricos y físicos; (c) definición de la técnica, se constata que la técnica de los porteros expertos surgió por la copia de modelos y la transmisión de las enseñanzas de los entrenadores; (d) posición base, como principio de su actitud preparatoria ante un lanzamiento; (e) importancia de los factores tácticos, considerándose importante su entrenamiento en periodos de

formación, debiendo ser abordadas al finalizar el crecimiento y después de tener una técnica consolidada; (f) colaboración del portero con los defensas; (g) probabilidades de colocación de los remates, se identifica la necesidad de memorizar las posibles trayectorias, lo que permite la anticipación; (h) colocación del portero, también puede constituir la plusvalía que le permita ganar un tiempo fundamental para realizar sus acciones; (i) "timing" de intervención, que asociado a la colocación pueden ser determinantes del éxito; (j) visualización de vídeos, preferiblemente grabados con la perspectiva del portero, para acelerar el proceso de adquisición de conocimiento específico del juego por los más jóvenes.

Discusión

Alcanzar el nivel de experto en balonmano, requiere una trayectoria deportiva marcada por diversos factores, como los psicológicos y personales, los familiares y sociales, los relacionados con el entrenamiento y el desarrollo de capacidades físicas, técnicas y tácticas.

Los factores psicológicos y su entrenamiento en el portero, pueden ser determinantes en su evolución. Pérez y Gerona (2008) afirman que el portero es el puesto específico en el que la psicología y el pensamiento del jugador puede ayudar más a realizar su función y Gomes (2012) sugiere que el uso de competencias mentales es uno de los aspectos que contribuye a que los atletas alcancen niveles de rendimiento elevados, siendo importante trabajar los factores psicológicos en el proceso de preparación para la competición.

Los aprendizajes están muy influidos por modelos establecidos por los expertos, mediante la observación de las acciones de otros porteros de referencia y por el trabajo individual que realicen para mejorar. Esto último se encuadra en la práctica deliberada definida por Ericsson, Krampe y Tesch-Römer (1993), actividad que se muestra eficiente en la mejora del rendimiento y que exige esfuerzo y concentración, encontrando una motivación intrínseca para la mejora del rendimiento. Así, surge una perspectiva asociada al medio, que defiende que el experto depende del entrenamiento sistemático que desarrolle (Ericsson, 2003; Janelle y Hillman, 2003; Ward, Hodges, Starkes y Williams, 2007).

El papel fundamental de la familia en el apoyo a la práctica deportiva, a través de la actividad desarrollada por familiares directos en la misma modalidad deportiva, confirma la importancia de los padres en las fases de iniciación y formación de atletas y determina la carrera deportiva de sus hijos (Babkes, Partridge y Moore, 2011; Brustad, Babkes y Smith, 2001; Partridge, 2011).

El entrenador es decisivo en una fase inicial, destacando la necesidad de mejorar la calidad de los técnicos de porteros en las edades de formación, ya que en esta fase tienen una gran influencia sobre los más jóvenes. Pascual (2004) destaca las referencias que hacen algunos porteros a los entrenadores de este puesto específico y la influencia que tuvieron para mejorar su conocimiento del juego, siendo los atletas que consiguen un mayor éxito deportivo, los que mejor valoran a sus entrenadores (Gomes, 2005).

El entrenamiento de las capacidades físicas se basa en el desarrollo de los factores fundamentales para ejecutar las acciones del portero. Olsson (2003) se refiere a la preparación física como la componente más importante del entrenamiento del portero.

De las capacidades físicas, la velocidad de reacción es la más importante en los porteros, por la necesidad de realizar acciones cortas y rápidas, principalmente a nivel de los miembros superiores. Antúnez (2003) y Giménez (1999) destacan la importancia de la velocidad de reacción.

Es necesario promover un volumen elevado de entrenamiento en los jóvenes, realizando una gran variedad de ejercicios para conseguir una base amplia de formación a nivel físico, técnico y táctico. Torres (2004) destaca que un buen portero no es el que entrena sólo a base de repetir y automatizar los modelos técnicos de defensa, sino también el que vivencia situaciones perceptivo-motoras variadas que le permiten mejorar sus conductas motoras y su capacidad de respuesta.

En relación con los factores técnicos y tácticos, se destaca la importancia del entrenamiento de la técnica en una fase inicial, ya que la técnica adquirida y consolidada en los primeros momentos va a condicionar la formación y el desarrollo de los porteros y debe de ser acompañada por el desarrollo de las capacidades físicas y tácticas, siendo la base estructural del futuro portero. La técnica confiere más economía a los movimientos, mayor precisión y éxito de los mismos (Weineck, 1986).

La técnica debe de ser definida en función de las características individuales del portero, siendo los estilos diferentes debido a factores antropométricos y físicos. La mejor técnica para un portero es la que le resulte más eficiente, dependiendo siempre de su constitución y de su condición física (Hecker y Thiel, 1993).

La componente táctica de los porteros está relacionada con factores como el conocimiento de los adversarios, la capacidad de "leer" o percibir los lanzamientos, la comunicación con los compañeros de equipo y la realización de fintas (Sá, 2012), que parecen ser elementos determinantes en su rendimiento. Es de destacar la importancia del desarrollo táctico en los deportes de equipo (Bayer, 1994; Garganta, 1997) ya que es el principal problema a resolver por los deportistas.

Tal vez los principales factores tácticos están relacionados con la colaboración con los defensores y con el conocimiento adquirido por el portero de las probabilidades de colocación ante los lanzamientos, ya que el lanzador presenta tendencias predefinidas de colocación del lanzamiento, siendo importante memorizar las trayectorias y las posibilidades de lanzamiento que le permitan la anticipación en la acción defensiva (Fernández, Víaño, Cerdeira y Cancela, 2000).

Una de las principales limitaciones de este trabajo, se refiere al hecho de que la información recogida mediante la entrevista se basa en la memoria autobiográfica de los participantes (Neisser, 1994), que naturalmente interpretan los eventos de acuerdo con su visión de la situación (Randall y Phoenix, 2009). Además es preciso destacar que nos hemos preocupado de evitar que el marco conceptual del investigador pudiese influir en las respuestas de los entrevistados (Flick, 1998), efectuándose la discusión de cada tópico desde los aspectos más generales hacia los más específicos, en los que se solicitaban al entrevistado ejemplos o situaciones concretas que ilustrasen mejor las ideas expuestas.

Tratando de sintetizar los resultados obtenidos, se presentan a continuación las principales conclusiones extraídas:

a. Es importante el entrenamiento de factores psicológicos como la confianza, el coraje, el instinto y la concentración;

b. El inicio precoz de la práctica deportiva como portero, cuando se realiza por el placer de realizar la actividad, la diversión y la motivación;

c. El papel de la familia es importante en el apoyo a la práctica deportiva; así como el papel decisivo de los entrenadores y otros porteros compañeros de equipo;

d. El entrenamiento de las capacidades físicas en el período de formación es fundamental, y debe de estar asociado al entrenamiento de aspectos técnicos;

e. Es importante el entrenamiento de la técnica en una fase inicial, ya que después de adquirirla y consolidarla condicionará el futuro del portero. Esta técnica debe de ser definida en función de las características individuales del atleta;

f. La componente táctica debe ser desarrollada tras la consolidación de los factores técnicos y de condición física y cuando el portero ya tenga cierta experiencia en la portería.

De acuerdo con Pascual (2008) es necesario que la preparación del portero se diseñe tomando como punto de partida las características de la actividad competitiva. Es importante reconocer la importancia del portero en el alto rendimiento y la necesidad de potenciar su preparación en nuevas direcciones, dotándolo de conocimientos que le permitan mejorar sus prestaciones competitivas. En resumen, la formación de un portero para el alto rendimiento no puede olvidar ninguna de las componentes del entrenamiento (física, psicológica, táctica y técnica) con una interacción constante entre ellas. La información extraída de este estudio es aplicable a los entrenadores y será su misión transmitir a los porteros jóvenes las implicaciones que se desprenden de este estudio.

PERCEPCIÓN DE LOS PORTEROS EXPERTOS EN BALONMANO DE LOS FACTORES DETERMINANTES PARA EL ÉXITO DEPORTIVO

PALABRAS CLAVE: Experto, Entrenamiento, Balonmano, Portero.

RESUMEN: El objetivo del presente estudio es conocer el proceso de formación llevado a cabo por los porteros expertos de balonmano y saber lo que entienden como importante en la formación de nuevos porteros. Para conseguir estos objetivos se recurrió al uso de una metodología cualitativa, y se entrevistó a ocho porteros expertos de reconocido prestigio a nivel mundial. Los principales resultados sugieren: (a) la importancia del entrenamiento de factores psicológicos como la confianza, el coraje, el instinto y la concentración; (b) el papel evidente de los entrenadores y de los compañeros con más experiencia en el proceso de formación; (c) la relevancia del entrenamiento de las capacidades físicas asociadas a los aspectos técnicos; (d) la necesidad de desarrollar las capacidades físicas destacando la importancia de la velocidad de reacción, la flexibilidad y la fuerza; (e) la necesidad de promover el entrenamiento técnico en una fase inicial, siendo esta técnica definida en función de las características individuales del deportista; (f) el entrenamiento táctico debe ser desarrollado tan pronto como se consoliden los factores técnicos, de condición física y después de la adquisición de alguna experiencia como portero.

PERCEÇÃO DOS GUARDA-REDES EXPERTS EM ANDEBOL DOS FACTORES DETERMINANTES PARA O ÊXITO DESPORTIVO

PALAVRAS-CHAVE: *Expertise*, Treino, Andebol, Guarda-redes.

RESUMO: O objetivo do estudo foi conhecer o processo de formação dos guarda-redes de andebol *experts* e aquilo que eles entendem como preponderante na formação de novos guarda-redes. Recorreu-se a uma metodologia qualitativa, em que se entrevistaram oito guarda-redes *experts* de reconhecido prestígio mundial. Os principais resultados sugerem: a) a importância do treino de factores psicológicos como a confiança, a coragem, o instinto e a concentração; b) o papel evidente dos treinadores e colegas mais experientes no processo de formação; c) a relevância do treino das capacidades físicas associadas aos aspectos técnicos; d) a necessidade de desenvolvimento das capacidades físicas destacando-se a importância da velocidade de reacção, da flexibilidade e da força; e) a necessidade de promover o treino da componente técnica numa fase inicial, sendo esta definida em função das características individuais do atleta; f) o treino da componente táctica deve ser apenas desenvolvida após a consolidação dos factores técnicos e da condição física e após a aquisição de alguma experiência de baliza.

Referencias

- Abernethy, B. (2008). Introduction: Developing expertise in sport - how research can inform practice. En D. Farrow, J. Baker y C. MacMahon (Eds.), *Developing Sport Expertise: Researchers and Coaches Put Theory into Practice* (pp. 1-14) Abingdon, Oxon: Routledge.
- Antúnez, A. (2003). *La Intercepción en la Portería de Balonmano: Efectos de un Programa de Entrenamiento Perceptivo-Motriz* (Tesis Doctoral no publicada). Facultad de Psicología, Universidad de Murcia.
- Babkes, M., Partridge, J. y Moore, K. (2011). Social influence on emotion and coping. En J. Thatcher, M. Jones y D. Lavallee (Eds.), *Coping and emotion in sport* (2nd ed., pp. 145-166). Nueva York: Nova Science Publishers.
- Bayer, C. (1994). *O Ensino dos Desportos Colectivos*. Lisboa: Dinalivro.
- Brustad, J., Babkes, L. y Smith, A. L. (2001). Youth in sport: Psychological considerations. En R. Singer, H. A. Hausenblas y C. Janelle (Eds.), *Handbook of research in sport psychology* (2nd ed., pp. 604-635). Nueva York: John Wiley & Sons.
- Côté, J., Salmela, J., Baria, A. y Russel, S. (1993). Organising and interpreting unstructured qualitative data. *The Sport Psychologist* 7, 127-137.
- Côté, J., Salmela, J. y Russel, S. (1995). The knowledge of high performance gymnastics coaches: Methodological framework. *The Sport Psychologist*, 9, 65-75.
- Côté, J., Salmela, J., Trudel, P., Baria, A. y Russel, S. (1995). The Coaching Model: A Grounded Assessment of Expert Gymnastic Coaches Knowledge. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17(1), 1-17.
- Débanne, T. (2003). Activité perceptive et décisionnelle du gardien de but de handball lors de la parade: les savoirs d'experts. *STAPS*, 62, 43-58.
- Ericsson, K. (2003). Development of Elite Performance and Deliberate Practice: An Update From the Perspective of the Expert Performance Approach. En J. Starkes y K. Ericsson (Eds.), *Expert Performance in Sports: Advances in Research on Sport Expertise* (pp. 49-83). Champaign, IL: Human Kinetics Publishers.
- Ericsson, K., Krampe, R. y Tesch-Romer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review*, 100(3), 363-406.
- Ericsson, K. y Lehmann, A. (1996). Expert and exceptional performance: evidence of maximal adaptation to task constraints. *Annual Review of Psychology*, 47, 273-305.
- Fernández, J., Viaño, J., Cerdeira, J. y Cancela, J. (2000). *Enseñanza de los Juegos Deportivos Colectivos a través del Balonmano. Intenciones técnico-tácticas individuales*. Madrid: Editorial Gymnos.
- Flick, U. (1998). *An introduction to qualitative research*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Garganta, J. (1997). *Modelação Táctica do Jogo de Futebol – Estudo da Organização da Fase Ofensiva em Equipas de Alto Rendimento* (Tesis Doctoral no publicada). Faculdade de Ciências do Desporto e da Educação Física. Porto.
- Ghiglione, R. y Matalon, B. (2001). *O inquérito: teoria e prática* (4 ed.). Oeiras: Celta Editora.
- Giménez, A. (1999). Preparación biológica en el portero de balonmano. *Área de balonmano*, 13, 7-23.
- Gomes, A. R. (2005). *Liderança e relação treinador-atleta em contextos desportivos* (Tesis Doctoral no publicada). Instituto de Educação e Psicologia, Universidade do Minho, Braga.
- Gomes, A.R. (2012). Competências psicológicas e preparação mental de atletas de andebol. En M. Arraya y P. Sequeira (Eds.), *Andebol: Um caminho para o alto rendimento* (pp. 361-399). Lisboa: Visão e Contextos.
- Goode, S., Meeuwse, H. y Magill, R. (1998). Benefits of providing cognitive performance strategies to novice performers learning a complex motor skill. *Perceptual and Motor Skills*, 86, 976-978.
- Gréhaigne, J., Godbout, P. y Bouthier, D. (2001). The teaching and learning of decision making in team sports. *Quest*, 53, 59-76.
- Hecker, S. y Thiel, A. (1993). *Handball: Le Gardien de But*. Paris.
- Janelle, C. y Hillman, C. (2003). Expert Performance in Sport: Current Perspectives and Critical Issues. En J. Starkes y K. Ericsson (Eds.), *Expert Performance in Sports: Advances in Research on Sport Expertise* (pp. 19-48). Champaign, IL: Human Kinetics Publishers.
- Miles, M. B. y Huberman, A. M. (1994). *Qualitative data analysis: An expanded sourcebook*. Londres: Sage Publications.
- Neisser, U. (1994). Self-narratives: True or false. In U. Neisser y R. Fivush (Eds.), *The remembering self: Construction and accuracy in the self-narrative* (pp. 1-18). Nueva York: Cambridge University Press.
- Olsson, M. (2003). Individualisation of goalkeeper training. *Journal*, 1-2003 (EHF Periodical), 54-60
- Partridge, J. (2011). Current directions in social influence: Parents and peers. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*. 6(2), 251-268.
- Pascual, X. (2004). El lanzamiento de primera línea: claves para el portero. *Área de Balonmano*, 31, 1-15.
- Pascual, X. (2008). *La actividad competitiva del portero de balonmano en el alto rendimiento* (Tesis Doctoral no publicada). Facultad de Ciencias da Educación e do Deporte. Universidade de Vigo.

- Paull, G. y Glencross, D. (1997). Expert perception and decision making in baseball. *International Journal of Sport Psychology*, 28, 35-56
- Pérez, A. y Gerona, T. (2008). *Psicología Aplicada al Balonmano*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Randall, W. L. y Phoenix, C. (2009). The problem with truth in qualitative interviews: Reflections from a narrative perspective. *Qualitative Research in Sport and Exercise*, 1(2), 125-140.
- Sá, P. (2012). O treino do guarda-redes. En M. Arraya y P. Sequeira (Eds.), *Andebol: Um caminho para o alto rendimento* (pp. 143-167). Lisboa: Visão e Contextos.
- Sá, P., Fernández, J., Gomes, A. y Vilaça, P. (2008). *Expertise no guarda-redes de andebol*. Poster presentado en *International Conference Excellence and Superior Performance*. Universidade do Minho, Braga.
- Salmela, J. (1996). *Great Job Coach! Getting the edge from proven winners*. Ottawa: Ed. Potentiun.
- Salmela, J. y Moraes, L. (2003). Development of expertise: The role of coaching, families, and cultural contexts. En J. Starkes y A. Ericsson (Eds.), *Expert performance in sports: Advances in research on sport expertise* (pp. 275-294). Champaign, IL: Human Kinetics Publisher.
- Simonton, D. (2001). Talent development as a multidimensional, multiplicative, and dynamic process. *American Psychological Society*, 10(2), 39-43.
- Starkes, J. (1993). Motor experts: opening thoughts. En J. Starkes y F. Allard (Eds.), *Cognitive issues in motor expertise* (pp. 3-16). Amsterdam: Elsevier Sciences Pub.
- Tesch, R. (1990). *Qualitative research analysis types and software tools*. Nueva York: Falmer Press.
- Torres, G. (2004). Aproximación al análisis didáctico del contenido del portero de balonmano. *Comunicación Técnica nº227, Área de Balonmano*, 28, 1-16.
- Ward, P., Hodges, N., Starkes, J. y Williams, A. (2007). The road to excellence: Deliberate practice and the development of expertise. *High Ability Studies*, 18 (2), 119-153.
- Weineck, J. (1986). *Manual de Treinamento Esportivo*. São Paulo: Editora Manole.
- Weissensteiner, J., Abernethy, B. y Farrow, D. (2009). Towards the Development of a Conceptual Model of Expertise in Cricket Batting: A Grounded Theory Approach. *Journal Of Applied Sport Psychology*, 21, 276-292.
- Williams, A., Davids, K. y Williams, J. (1999). *Visual perception and action in sport*. Londres: E. y F. Spon.