



# Gymnasium

Revista | Educação Física, Desporto e Saúde

## **FICHA TÉCNICA**

**Título:** Gymnasium - Revista de  
Educação Física, Desporto e Saúde

**ISSN:**1645-3298

**Sítio:** <http://gymnasium.ulusofona.pt>

**Editor:** Edições Universitárias  
Lusófonas, Lda

**Propriedade:**  
Faculdade de Educação Física e  
Desporto - Universidade Lusófona de  
Humanidades e Tecnologias  
Cofac – Cooperativa de Formação e  
Animação Cultural, C.R.L.

Campo Grande 376,  
Edifício HGabinete 2.1  
1749-024 Lisboa

**Projecto Gráfico**  
António Lopes, Nuno Ferreira e João  
Ferreira

**Depósito Legal nº**

**Impressão:**

Os artigos publicados são da inteira  
responsabilidade do(s) seu(s) autor(es)  
e espelham unicamente as posições  
dos respectivos autores, não  
vinculando, por isso, a Revista  
Gymnasium e sua proprietária.

**Director**

Jorge Proença

**Conselho Editorial**

Dartagnan Pinto Guedes (Universidade Estadual de Londrina, Brasil)

Duarte Araújo (Universidade Técnica de Lisboa)

Jaime Sampaio (Universidade de Trás-Os-Montes-E-Alto Douro)

Jaume Cruz Feliú (Universidad Autonoma de Barcelona, Espanha)

Jorge Mota (Universidade do Porto)

José Fernandes Filho (Universidade Federal do Rio de Janeiro, Brasil)

José Rodrigues (Instituto Politécnico de Santarém)

Jorge Crespo (Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias)

Júlio Garganta (Universidade do Porto)

Luís Horta (Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias)

Manuel João Coelho e Silva (Universidade de Coimbra)

Maurice Pierón (Université de Liege, Bélgica)

Miguel Angel Delgado Noguera (Universidad de Granada, Espanha)

Onofre Contreras Jordan (Universidad de Castilla - La Mancha, Espanha)

Rafael Martín Acero (Universidade da Coruña, Espanha)

Salomé Marivoet (Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias)

Víctor Matsudo (Centro Estudos Laboratório de Aptidão Física São Caetano do Sul, Brasil)

**Editores Associados**

António Palmeira (Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias)

Francisco Carreiro da Costa (Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias)

José Brás (Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias)

Jorge Castelo (Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias)

**Editor Executivo**

António Lopes (Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias)

# GOALKEEPER – SPECIFIC TRAINING FOR YOUNGSTERS - CHARACTERIZATION OF THE IMPORTANCE AND STRUCTURE IN THE FORMATION PROCESS OF HANDBALL GOALKEEPER

João Castro<sup>1</sup>, Pedro Sequeira<sup>2</sup> & Carlos Cruz<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Faculdade de Educação Física e Desporto da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias – Portugal

<sup>2</sup>Escola Superior de Desporto de Rio Maior do Instituto Politécnico de Santarém - Portugal

*Currently, it appears that the changing trends of the game show that the Goalkeeper takes an increasingly important role in achieving victory in Handball. The present study aims to characterize the training of Young Handball Goalkeeper: (1) to identify the purpose of Goalkeeper Training exercises, and (2) to identify the structure of Goalkeeper Specific training, for athletes between 11 and 18 years. Therefore, it intends to demonstrate the importance and structure of Goalkeeper specific training in Handball for youngsters.*

*The sample was composed of 24 training sessions with male teams, observing 6 sessions of U-12, U-14, U-16 and U-18 (2 teams each) within clubs in the Lisbon area. The exercises were considered in the study according to their objective (Specific, General, Non-Training), developed components (Physical, Technical, Tactical, Psychological, Theoretical), moment of occurrence (Warm Up, Main Part, Final Part) and mode of organization (Individual, Group, Collective), and classified under the validation of 6 specialists. The statistical procedures used were based on descriptive statistics (relative frequencies, measures of central tendency) and inferential statistics (non-parametric comparison techniques: Kruskal-Wallis and Friedman).*

*In conclusion, regarding the Objective of the exercises, Goalkeepers have General and Specific activities in every training session, although more emphasis is given to Specific (47,37%) than to General training (43,09%), being this relation more evident in U-12 and U-14 – however these differences lack statistical significance.*

*Regarding the Structure of Specific training, exercises are predominantly Technical and Tactical (but only with statistical significance between age groups), mostly occurring in the Main Part of the training (with statistical significance for the overall sample and between age groups) and through modes of organization mostly Collective (no statistical difference for the overall sample or between age groups, except for U-14).*

*In the U-12 and U-14 age groups, training sessions present an increased focus on the Technical component, higher concentration in the Main Part and stronger use of Collective modes of organization. In the U-16 and U-18 age groups, Individual and Group modes of training organization are predominantly used and training sessions are longer and sustained on different types of preparation.*

**Key-words:** Goalkeeper, Training, Specific, Youngsters, Handball

## **O TREINO ESPECÍFICO DO GUARDA-REDES DE ANEBOL NOS ESCALÕES JOVENS - CARACTERIZAÇÃO DA IMPORTÂNCIA E DA ESTRUTURA NO PROCESSO DE FORMAÇÃO DO GUARDA-REDES DE ANEBOL**

João Castro<sup>1</sup>, Pedro Sequeira<sup>2</sup> & Carlos Cruz<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Faculdade de Educação Física e Desporto da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias – Portugal

<sup>2</sup>Escola Superior de Desporto de Rio Maior do Instituto Politécnico de Santarém - Portugal

*Actualmente, as tendências de evolução do jogo mostram que o Guarda-Redes assume um papel preponderante na obtenção da vitória no Andebol. O estudo pretende caracterizar o treino do Guarda-Redes de Andebol nos escalões jovens, procurando: (1) identificar o objectivo dos exercícios de treino do Guarda-Redes, e (2) identificar a estrutura do treino específico do Guarda-Redes, para atletas entre os 11 e os 18 anos. Assim, o estudo procura caracterizar a importância e a estrutura do treino específico do Guarda-Redes de Andebol, no contexto dos escalões jovens.*

*Amostra de 24 treinos com equipas masculinas, observados 6 treinos de Infantis, Iniciados, Juvenis e Juniores (2 equipas por escalão) em clubes de Lisboa. Exercícios considerados pelo objectivo (Específico, Geral, Não Treino), componentes que desenvolvem (Física, Técnica, Tática, Psicológica, Teórica) momento que ocorrem (Aquecimento, Parte Fundamental, Parte Final) e forma de organização (Individual, Grupal, Colectivo), classificados recorrendo à validação por 6 especialistas. Procedimentos estatísticos baseados na estatística descritiva (frequência relativa, medidas de tendência central) e na inferencial (técnicas de comparação não-paramétrica: Kruskal-Wallis e Friedman).*

*Conclusões finais, quanto ao Objectivo dos exercícios: os Guarda-Redes têm actividades Gerais e Específicas em todos os treinos apesar disso, com um objectivo mais Específico (47,37%) do que Geral (43,09%), sendo esta relação mais evidente nos escalões de Infantis e Iniciados, contudo estas diferenças carecem de significância.*

*Quanto à Estrutura do treino Específico: os exercícios são predominantemente de preparação Técnica e Tática (mas só significativos entre escalões), realizados na Parte Fundamental (com significância no conjunto da amostra e entre escalões) e através de formas de organização maioritariamente Colectivas (sem diferenciação estatística no conjunto da amostra e entre escalões, exceptuando nos Iniciados).*

*Nos escalões de Infantis e Iniciados, o treino apresenta uma majoração da componente Técnica, uma maior concentração na Parte Fundamental e utilizando mais tempo nos meios de treino Colectivos. Nos escalões de Juvenis e Juniores, os meios individuais e grupais são formas mais utilizadas e o tempo de treino é mais alargado e sustentado nos diferentes tipos de preparação.*

**Palavras-chave:** Guarda-Redes, Treino, Específico, Jovens, Andebol

# **O TREINO ESPECÍFICO DO GUARDA-REDES DE ANEBOL NOS ESCALÕES JOVENS - CARACTERIZAÇÃO DA IMPORTÂNCIA E DA ESTRUTURA NO PROCESSO DE FORMAÇÃO DO GUARDA-REDES DE ANEBOL**

João Castro<sup>1</sup>, Pedro Sequeira<sup>2</sup> & Carlos Cruz<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Faculdade de Educação Física e Desporto da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias – Portugal

<sup>2</sup>Escola Superior de Desporto de Rio Maior do Instituto Politécnico de Santarém - Portugal

## **Introdução**

Nos Desportos Colectivos de invasão (Futsal; Andebol), em que o objectivo é marcar golo numa baliza vertical, o posto específico de Guarda-Redes é um elemento decisivo para alcançar a vitória num jogo (Barcenas & Román, 1991; Olsson, 2006). No entanto, existe um paradoxo entre a importância do Guarda-Redes no jogo de Andebol e o tempo de treino dedicado ao Guarda-Redes (GR), especialmente no processo de formação (Ribeiro, 2002; Volossovitch, Barbosa & Reinaldo, 2002). Este paradoxo está bem patente na realidade do Treino de Andebol em Portugal, sendo esta uma das razões apontadas para a inexistência de uma Escola de Guarda-Redes de Andebol em Portugal (Casimiro, 2003; Olsson, 2004 e 2006).

As tendências evolutivas do jogo apontam, para que o Guarda-Redes assuma uma importância cada vez maior no jogo de Andebol (European Handball Federation, 2008). As funções do GR ampliaram a sua expressão (Equisoain, 2001), sendo o defensor mais decisivo da equipa (principal responsável por evitar que a equipa adversária marque golos) e por lado, cada vez mais, é o decisivo primeiro atacante para atingir o objectivo do jogo – o golo (actuação na reposição da bola em jogo e como iniciador do Contra-Ataque), sendo por isso fundamental, no processo de formação dos jovens praticantes, o treino estruturado e faseado dos diferentes tipos de

preparação que englobam o treino do GR(Hecker & Thiel, 1993; Ribeiro, 2002).

Relativamente aos objectivos dos exercícios de treino relacionados com o desenvolvimento dos Guarda-Redes, podemos considerar:

**1- Treino Geral do GR** – Utilização de actividades de treino relacionadas com a preparação geral, estimulando alguns comportamentos específicos e/ou não específicos das funções dos GR no jogo, tais como os aspectos técnicos, mas também da preparação física e da preparação táctica como jogador de campo (Zeir, 1981). De destacar ainda, o treino do Guarda-Redes ao serviço da equipa que visa o treino da preparação táctica da equipa, e da preparação técnica dos jogadores de campo ao nível do remate (Alvarez, 2003);

**2- Treino Específico do GR** – Utilização de actividades de treino relacionadas com a preparação específica, estimulando as diferentes acções relacionadas com as funções dos GR no jogo (Zeir, 1981; Alvarez, 2003; Antúnez Medina, 2003), tais como: *treino em conjunto com a equipa*(situações de colaboração de GR em formas jogadas e na situação de jogo); *treino utilizando dos Jogadores de Campo ao serviço dos Guarda-Redes* (treino do GR com rematadores, actuando como auxiliares, integrando o treino específico dos GRs); *treino dos GRs* (durante o treino da equipa, efectuar este trabalho com os vários GR da equipa); *GR em autonomia*(sessões de trabalho individual dos GR à margem dos restantes colegas de equipa).

Quanto à estrutura do treino específico do Guarda-Redes de Andebol, é importante caracterizar: A- Desenvolvimento das Componentes do Treino; B – Distribuição dos exercícios pelo Momento do Treino; C – Modo de Organização.

No desenvolvimento das diferentes **Componentes do Treino** na formação do jovem Guarda-Redes destaca-se:

**1- preparação física** como a mais importante (Pinheiro, 1993; Ribeiro, 2002), porque sem um nível adequado de preparação física, as

restantes componentes do treino ficam comprometidas (Olsson, 2006), visto que funcionam em cadeia.

**2-** Os exercícios de **preparação técnica** do G.R. (fases de Pré-Defesa, Defesa aos Remates e Pós-Defesa) devem ter um carácter individualizado. M. Olsson (comunicação pessoal, Outubro, 13, 2006) afirma, ainda, que o trabalho que favorece as características dos Guarda-Redes portugueses, é a metodologia assente em técnicas de defesa abertas, não estereotipadas, bem como na forte influência da preparação física e técnica, de forma a colmatar o *déficit* no capítulo físico-antropométrico.

**3-** A alta eficácia competitiva de um Guarda-Redes é indissociável de uma elevada inteligência (**preparação tática**) (Ribeiro, 2002), que lhe permitirá conhecer exaustivamente os tipos de remate dos adversários e dar informação incorrecta aos rematadores adversários, durante o jogo. Olsson (2004) e (2006) considera que os objectivos do treino tático do Guarda-Redes têm conteúdos de preparação individual (situação 1xGR) e preparação colectiva (colaboração entre Guarda-Redes e Jogadores de Campo).

**4- Preparação psicológica** é mais requisitada no jogo de Andebol pelo posto específico de GR (Thiel & Hecker, 1993). Um Guarda-Redes com uma elevada personalidade pode exercer uma superioridade psicológica decisiva sobre a sua ou sobre a outra equipa (Equisoain, 2001).

**5- A preparação teórica** deve estar estruturada em estreita relação com a preparação tática e com a preparação psicológica. O estudo dos rematadores adversários faz parte integrante do treino, através de informação e diálogo do treinador com os GR; imitação dos rematadores adversários em treino; e por último trabalhar com os GR a análise dos vídeos da equipa adversária (Bartolomeu, 2005).

Castelo (2002) e Koning (2005) citados por Cruz (2007) definem a estrutura dos exercícios com base no **Modo**(critério) **de Organização**:

**1- Exercícios Individuais ou com Companheiro**, como aqueles que estimulam os GR a exercitarem para desenvolver o nível de execução de cada um (tarefas realizadas em autonomia), à margem dos restantes colegas de equipa, ou em articulação com o restante treino da equipa.

**2- Exercícios em Grupo ou em situações Reduzidas**, definem-se como situações de organização de pequenos sub conjuntos. São realizados durante o treino da equipa, desenvolvidos em dois modos de organização: 1- trabalho com os vários GR da equipa desenvolvendo os aspectos técnicos de cada GR; 2- situações de treino de colaboração/cooperação e oposição entre o GR e grupos de defesas e atacantes, onde prevalecem actividades distintas dos outros sub conjuntos.

**3- Exercícios de Equipa ou Colectivos**, situações de colaboração de GR com a defesa organizada em sistema defensivo. Esta estrutura envolve uma percentagem significativa de elementos da equipa, ou mesmo a totalidade, como o trabalho do GR na situação de jogo durante o treino, em que a globalidade dos atletas estão subordinados ao mesmo procedimento de exercitação.

Quanto à **Distribuição do treino específico com os Guarda-Redes consoante o Momento do Treino**, referimo-nos a situações específicas relacionadas com o desenvolvimento dos objectivos de treino do GR nos diferentes momentos da sessão de treino:

**1-Aquecimento** é um momento do treino em que cada GR deve funcionar de forma autónoma (Torres Tobio, 1998), devendo preparar o GR para as actividades durante a sessão, devemos procurar a individualização do aquecimento em função das características de cada GR (Fischer, Hofmann, Pabst & Prange, 1988).

**2- Na Parte Fundamental** da sessão de treino todos os objectivos da preparação do GR podem ser desenvolvidos.

**3- Na Parte Final** da sessão de treino, salienta-se a importância de realizar estiramentos (Equisoain, 2001), para evitar o encurtamento

muscular, aproveitando ainda para reflectir em conjunto com os GR sobre questões teóricas.

Carece de análise aprofundada se, ao nível do treino, e em particular nos escalões de formação, os jovens atletas Guarda-Redes são parte integrante do processo de treino e se os conteúdos desenvolvidos cumprem a especificidade que o Andebol e a posição de Guarda-Redes necessitam, para atingirem níveis superiores de desenvolvimento do jovem praticante a longo prazo. Face ao exposto, o estudo tem como objectivo, caracterizar o treino dos Guarda – Redes de Andebol, identificando: (1) o objectivo dos exercícios realizados e (2) a estrutura do treino específico, relativamente ao período de formação compreendido entre os 11 e os 18 anos. Para atingir estas finalidades, foram analisadas sessões de treino nos diferentes escalões de formação da modalidade, recorrendo à observação e ao registo, a partir da taxonomia dos exercícios definida na Metodologia em função da definição do objectivo do exercício e da estrutura adoptada, procurando ilustrar a realidade do treino específico do GR nos escalões de formação de Andebol.

## Metodologia

A **amostra** deste estudo foi constituída por oito equipas de escalões de formação do género masculino, distribuídos por diferentes escalões etários (11-18 anos) de quatro clubes presentes na Primeira Divisão Nacional do respectivo escalão etário na época 2006-07. A escolha dos clubes foi determinada pela razão de pertencerem à zona geográfica escolhida – filiados na Associação de Andebol de Lisboa.

O número de sessões de treino considerado para o estudo foi de três treinos por cada equipa que, correspondeu a vinte e quatro unidades de treino, durante um momento distinto ao longo de uma época desportiva.

Relativamente à duração dos treinos observados, nos escalões de Juniores, Juvenis e Iniciados todos tinham uma duração de noventa minutos, totalizando duzentos e setenta minutos (quatro horas e trinta

minutos) de treino por equipa e quinhentos e quarenta minutos (nove horas) A observação foi realizada no Período Competitivo(microciclo de preparação da fase final da competição do escalão), que assegura uma frequência similar de treinos. Quanto aos Infantis, pela especificidade deste escalão de Orientação Desportiva, as duas equipas foram observadas num momento distinto da época (duas semanas escolhidas dentro do período preparatório), constituindo um somatório de trezentos e noventa minutos (seis horas e trinta minutos) de observação.

Nos **instrumentos** estruturou-se uma *ficha de questionário aos especialistas do treino do Guarda-Redes*, para validar uma classificação dos exercícios em função dos objectivos (Preparação Específica e Geral) e das características (Componentes; Momentos e Modo de Organização). Foram consultados seis especialistas do treino de Guarda-Redes, entre os quais treinadores com artigos científicos sobre esta temática; seleccionadores e ex-seleccionadores nacionais de Seniores e da Selecções Jovens Nacionais de Masculinos e Femininos; treinadores-adjuntos de equipas de Alto Rendimento responsáveis pelo desenvolvimento do treino dos GR, estando desta forma reunido um painel de especialistas do Treino dos GR.

Assim, a *ficha de questionário aos especialistas do treino de Guarda-Redes* foi utilizada para a recolha dos registos das respostas destes treinadores a um conjunto representativo de trinta e cinco exercícios, que registámos com maior frequência durante o processo de validação e de fidelidade da *ficha de registo das observações em treino* e que igualmente a prática nos indica como representativos dos treinos nos escalões jovens. Os especialistas atribuíram uma classificação em função da sua experiência e das características apresentadas na Revisão de Literatura.

Foi possível então utilizar a *ficha de registo da observação do treino*, visando a recolha dos registos das equipas participantes no estudo, retiradas durante os treinos das equipas, através da observação directa, sendo simultaneamente efectuado um registo em

formato digital dos treinos observados para posterior confirmação desses dados recolhidos.

Nos procedimentos estatísticos, a primeira fase de tratamento dos dados foi através da análise univariada, com a verificação das frequências e o cálculo das medidas de localização central e de dispersão para cada variável isoladamente e só posteriormente a confirmação inferencial do grau de significância de cada situação de comparação: *Kruskal-Wallis* (comparar variáveis considerando o total da amostra); *Friedman* (comparar a mesma variável entre escalões), considerando o grau de probabilidade de erro igual ou inferior a 0,05.

Pretendemos com este trabalho de investigação, contribuir para caracterizar o treino específico com os Guarda-Redes. Recolhemos, desta forma, uma tendência sobre o processo de treino de uma equipa de formação da modalidade de Andebol, relativamente à importância que é atribuída pelos treinadores observados à preparação dos GR, constatando se todos os treinos observados dos vários escalões de formação têm actividades de treino consideradas de carácter específico e geral para o desenvolvimento dos objectivos dos Guarda-Redes. Procurámos confirmar nos treinos observados se o tempo dedicado ao trabalho específico dos GR é superior nos Escalões de Juvenis e Juniores, enquanto que o treino realizado com os GR dos escalões da Infantis e Iniciados tem uma componente geral mais alargada.

Outra questão relacionada com este estudo é a caracterização da estrutura do Treino Específico dos GR, no processo de formação destes andebolistas, relativamente às componentes do treino mais desenvolvidas (se esta tipologia é desenvolvida abrangendo todas as componentes, pela importância que estas têm no trabalho realizado pelos GR); aos diferentes momentos do treino (se não estão concentradas maioritariamente numa destas fases, visto que, todos estes momentos são importantes para estimular os GR durante as sessões de treino); e por fim, trabalhados em que modos de organização (se as formas de organização colectiva são mais utilizadas

nos escalões etários mais velhos e, se nos escalões de Infantis e Iniciados são privilegiados os meios de treino individuais).

## **Apresentação e Discussão dos Resultados**

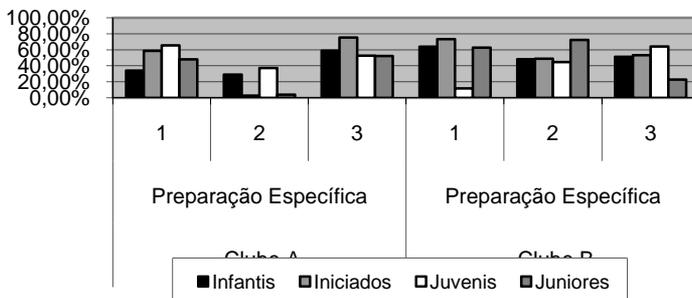
### **1- Importância da Preparação Específica dos Guarda-Redes nos Treinos dos Escalões Jovens**

No conjunto das equipas e dos quatro escalões num total de vinte e quatro treinos observados, foram realizados em todos os treinos exercícios de carácter específico para o desenvolvimento dos objectivos do GR, conforme apresentamos no **gráfico 1**.

Desta forma, para o presente estudo, este dado recolhido não confirma a ideia referida na problematização, relativamente à existência do paradoxo entre o grau de importância do GR no jogo e a insuficiente atenção que recebe nos treinos por parte dos treinadores (Fischer, Hofmann, Pabst, & Prange, 1988; Pinheiro, 1993; Ribeiro, 2002; Volossovitch, Barbosa, & Reinaldo, 2002; Casimiro, 2003; Olsson, 2004 e 2006).

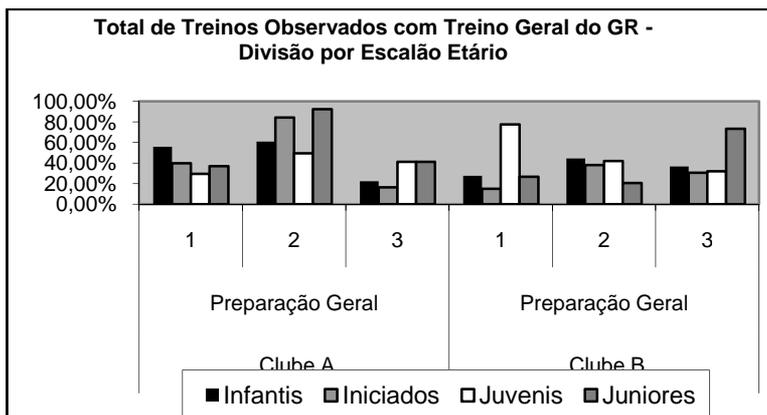
Esta constatação que vai ao encontro da opinião de Olsson (2006) que afirma, a importância do Treino Específico adequado ao GR em cada sessão, pois cada Guarda-Redes é único. O Guarda-Redes deve ter um Treino Específico diferente dos outros jogadores, mas também deve ser tido em conta o Treino Geral, ou seja o desenvolvimento dos conteúdos específicos e/ou não específicos como Jogador de Andebol, sendo que a estimulação destes objectivos deve ser muito acentuada nos escalões jovens.

### Total de Treinos Observados com Treino Específico do GR - Divisão por Escalão Etário



**Gráfico 1.** Percentagem de tempo de Preparação Específica do GR em cada treino da amostra

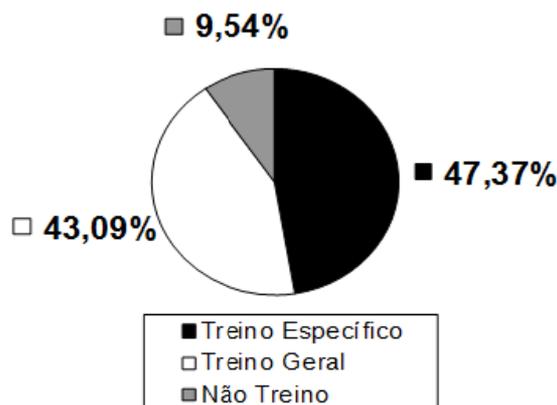
Da análise dos resultados apresentados no **gráfico 2**, podemos reter que em todos os treinos observados foram realizados exercícios destinados a desenvolver a Preparação Geral do Guarda-Redes.



**Gráfico 2.** Percentagem de tempo de Preparação Geral do GR em cada treino da amostra

Neste estudo, com a leitura do **gráfico 3**, registamos valores para o Treino Específico do GR que correspondem uma média do estudo de 47,37%. O valor da média total da Preparação Geral dos treinos observados é de 43,09%.

Podemos ainda verificar que 9,54% do tempo total dos vinte e quatro treinos observados foi agrupado na variável Não Treino, englobando as actividades realizadas pelos GR durante a sessão de treino, que não foram incluídas nas outras duas categorias (Treino Específico e Geral), tais como comportamentos realizados fora da tarefa; organização das actividades de treino; paragens realizadas durante o treino.



**Gráfico 3.** Percentagem do tempo de treino para os diferentes Objectivos dos Exercícios, considerando o total da amostra

Neste sentido constata-se que os Guarda-Redes observados desenvolveram actividades de treino durante 90,46% do tempo total, novamente por oposição à opinião que os GR recebem insuficiente atenção nos treinos por parte dos treinadores (Fischer *et al.*, 1988; Pinheiro, 1993; Ribeiro, 2002; Volossovitch *et al.*, 2002; Casimiro, 2003; Olsson, 2004 e 2006).

Se como foi referido “O GR tem a importância que lhe damos mas só recebe a que lhe dedicamos no treino” Sainz de Baranda y Ortega, (2003) citados por Antúnez Medina (2003), os Guarda-Redes das equipas que constituem a amostra deste estudo estiveram envolvidos em exercícios (gerais e/ou específicos) em todos os treinos, por oposição à ideia defendida em entrevista pelo Seleccionador Nacional de Andebol (M. Olsson, comunicação pessoal, Outubro, 13, 2006) que

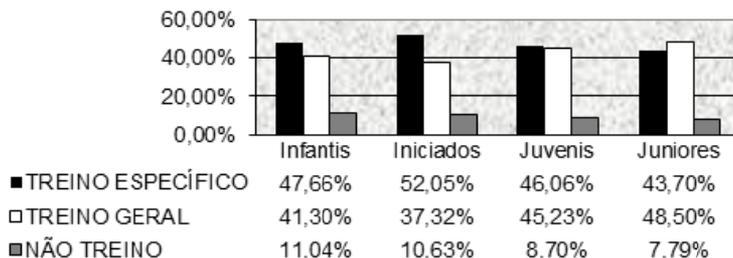
refere não existir uma escola portuguesa de Guarda-Redes, devido à falta de treino dedicado ao GR.

Nesta questão da importância da preparação específica e da preparação geral, o estudo permitiu explicitar ainda outra dúvida levantada na problematização que dizia respeito à diferença que esperamos observar entre os escalões etários.

Contrariamente ao que seria expectável, relativamente ao tempo de Treino Específico do Guarda-Redes, os dados apresentados revelam que o valor médio mais reduzido pertence ao conjunto de treinos do escalão de Juniores (43,70%) atletas de 17-18 anos.

Esta é uma tendência oposta à consideração teórica de carácter pedagógico defendida por Cunha (1999); Alvarez (2000); Bermúdez & Chaurra (2003); Balyi (2003); Vasconcelos Raposo (2005), em que quanto menor for a idade e a experiência dos praticantes, mais geral e menos específico deverá ser o objectivo dos exercícios, pois é imperioso que o jovem GR treine também outras posições para além da baliza (Bárceñas & Román, 1991; Pinheiro, 1993; Câmara Lemos, 2001; Ribeiro, 2002).

Como foi referido anteriormente, a posição de Guarda-Redes é considerada um posto específico com uma maturação tardia em relação às outras posições no Andebol, apesar disso, constatamos que no presente estudo são apresentados valores mais elevados de Preparação Geral do Guarda-Redes nos escalões etários de Especialização Profunda (Juvenis e Juniores) do que nos escalões de Orientação Desportiva (Infantis e Iniciados). Assim, para os Infantis o tempo médio de treino dedicado foi de 41,30%, enquanto que no extremo oposto, o escalão Juniores regista o valor mais elevado do estudo, 48,50%.



**Gráfico 4. Percentagem do tempo de treino dedicado aos diferentes Objectivos em função dos escalões etários**

Com o auxílio da análise inferencial procurámos verificar onde residiam as diferenças significativas, aplicando o teste de *Friedman*. Para os quatro escalões verificamos que não existem diferenças significativas entre o objectivo Geral e o Específico.

Relativamente à variável Não Treino, o valor máximo foi 11,04% e o valor mínimo 7,79%. A análise estatística revela-nos que nos escalões de Infantis, Juvenis e Juniores, as diferenças entre os objectivos Específico e Não Treino e entre este e o objectivo Geral são significativas a  $p \leq 0,014$ , situação demonstrativa das diferenças entre o tempo ocupado pelo Guarda-Redes em situação de treino e o tempo que ocupou em actividades que não compreendem as situações de exercício. Já no escalão de Iniciados somente a comparação entre o Não Treino e o objectivo Geral é significativa a  $p \leq 0,014$ .

Resumindo, os escalões de Infantis e Iniciados apresentam valores mais elevados de Preparação Específica enquanto que os escalões de Juvenis e Juniores têm percentagens mais altas de Preparação Geral não sendo a comparação estatisticamente significativa. O tempo dispendido na variável Não Treino tem uma influência reduzida nos resultados, pois em todos os escalões apresenta significância quando comparada com o Treino Geral e o Específico (excepção é o escalão de Iniciados, comparando Treino Específico e o Não Treino).

## 2- Estrutura da Preparação Específica dos Guarda-Redes nos Treinos dos Escalões Jovens

O treino deve obedecer a determinadas características para desenvolver o Guarda-Redes, no seu processo de especialização, nomeadamente com o trabalho de todas as componentes do treino, dirigido às necessidades especiais do GR (Zeir, 1981; Pinheiro, 1993; Ribeiro, 2002; Olsson, 2004 e 2006).

Pela análise descritiva da comparação entre os valores deste estudo, o tempo de exercício dedicado à preparação específica do GR foi centrado nas componentes Técnica (89,91%) e Tática (74,48%). Como podemos observar no **gráfico 5**, os treinadores não distribuíram tempos relativamente semelhantes para a preparação técnica e tática do guardião.

Esta evidência registada opõe-se à noção teórica que a preparação técnica e tática devem ser desenvolvidas em estreita ligação. Aliás, para o Guarda-Redes de Andebol, os tempos de treino destas duas componentes deveriam ser relativamente semelhantes (Pinheiro, 1993 e Olsson, 2006), o que não sucede nos resultados neste estudo.

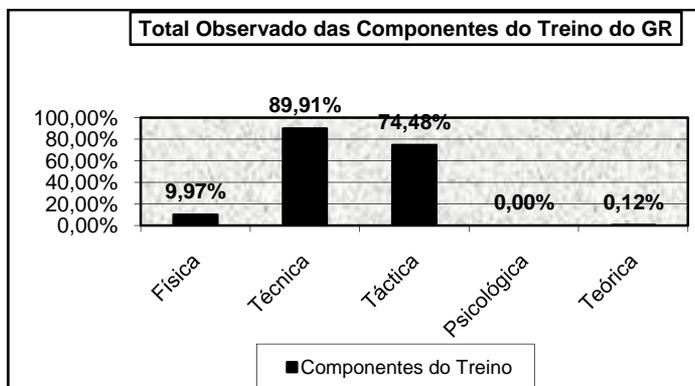


Gráfico 5. Percentagem do tempo de treino para as diferentes Componentes, considerando o total da amostra

Em oposição, a componente teórica apresenta um valor quase inexistente (0,12%), e a componente psicológica (0,00%) não foi dedicado qualquer tempo de exercício específico.

Relativamente à preparação física, a leitura do **gráfico 5** revela um valor reduzido (9,97%) dedicado a esta componente. Este resultado do presente estudo contrapõe a consideração teórica que indica a preparação física como base de trabalho para as restantes componentes do treino (Bompa, 2003). Pinheiro (1993) e Ribeiro (2002) referem a preparação física como a mais importante, facto não evidenciado nos resultados deste estudo.

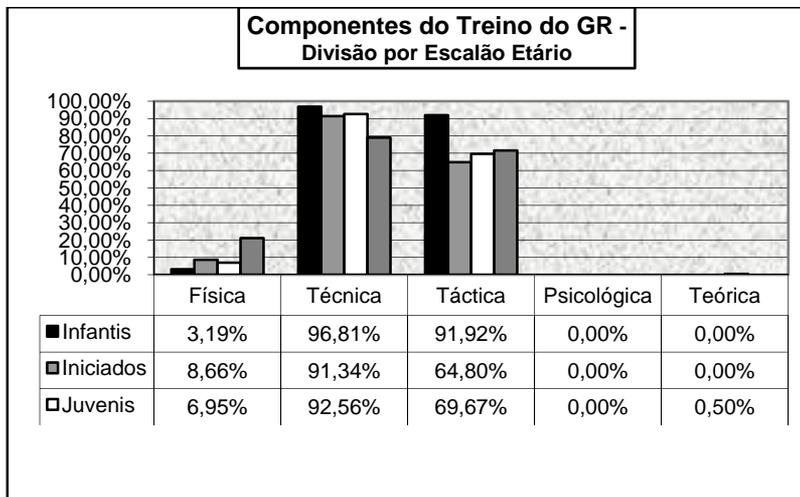
Estes resultados de sobrevalorização da preparação técnica e tática sobre a preparação física, pode significar que aquelas ficam comprometidas, isto porque a predominância da componente física do treino sobre as restantes funciona como uma cadeia (Bompa, 2003; Olsson, 2006).

Quando aplicado o teste estatístico *Kruskal-Wallis*, as componentes do treino não apresentam diferenças significativas no conjunto de todos os escalões.

Verificando as diferenças entre escalões etários e realizando uma análise descritiva ao **gráfico 6**, verificamos que, ao nível da preparação física, existe um incremento com o aumento da idade dos praticantes, dos Infantis (3,19%) aos Juniores (21,07%). O tempo de treino específico dedicado à preparação física é maior no escalão de Iniciados (13-14 anos) do que no escalão de Juvenis.

Este resultado merece ainda maior destaque à luz da opinião de Olsson (2006), referindo a importância de uma metodologia assente numa forte influência da preparação física e técnica, de forma a colmatar o *déficit* no capítulo físico-antropométrico dos GR portugueses. O treinador deverá proporcionar um aumento da especialização para atingir um elevado rendimento, devendo registar um aumento do tempo de treino a partir do escalão de Juvenis (15-16 anos) com um trabalho específico muito intenso, o que constatamos

apenas no escalão de Júniores, onde a preparação física teve uma quantidade de trabalho mais aproximada da preparação técnica e tática.



**Gráfico 6.** Percentagem do tempo de treino dedicado às diferentes Componentes, em função do escalão etário

Através da análise inferencial com a aplicação do teste de *Friedman* para comparar as componentes em função dos escalões etários, permite-nos verificar que a Preparação Física obteve diferenças significativas nos quatro escalões - Infantis: preparação técnica e a tática ( $p \leq 0,014$ ) / Iniciados e Juvenis: preparações teórica e psicológica ( $p \leq 0,046$ ); técnica ( $p \leq 0,025$ ); tática ( $p \leq 0,014$ ) / Júniores: preparação psicológica e teórica ( $p \leq 0,025$ ).

Analisandoas componentes técnica e tática da preparação específica do Guarda-Redes, verificamos no **gráfico 6** que, no escalão de Júniores (78,93%) a preparação técnica tem o valor mais reduzido do que as restantes (Infantis - 96,81%; Iniciados – 91,34%; Juvenis – 92,56%), contudo com valores muito idênticos entre escalões etários.

Quando analisados os resultados da componente técnica, o predomínio do tempo de treino do GR dedicado a esta componente vai, como vimos, ao encontro da opinião de Olsson (2006), quando

refere que o treino dos GRs portugueses deve incidir no desenvolvimento da preparação técnica para reduzir o *déficit* físico-antropométrico.

A preparação técnica do Guarda-Redes deve aumentar o volume de treino específico (Garcia Cuesta, Nunes, Plaza, & Gamero, 2000). Os resultados obtidos neste estudo mostram exactamente o contrário, apresentando valores mais elevados no escalão de Infantis que tem as idades mais novas e reduzindo a quantidade de tempo de treino dedicado ao treino técnico específico para o GR ao longo dos escalões etários mais velhos.

Relativamente à preparação táctica é o escalão de Infantis (91,92%) que tem o valor mais distante da média verificada nos outros escalões (Iniciados - 64,80%; Juvenis - 69,67%; Juniores - 71,54%).

Para a componente táctica verificamos um resultado no escalão de Infantis que contraria os considerandos teóricos apresentados, visto que para este escalão a componente táctica deverá ser desenvolvida em maior quantidade através da preparação geral, enquanto que o treino específico desta componente deve ser mais reduzido. Verifica-se, neste estudo, um aumento gradual da preparação táctica específica do escalão de Iniciados para os Juvenis e um novo aumento deste para o escalão de Juniores.

Estes resultados obtidos vão ao encontro das necessidades crescentes de táctica específica do GR com o avançar dos anos da formação desportiva nos escalões jovens. Nestas etapas, a táctica dos GR deve ser desenvolvida não só pelo aperfeiçoamento dos conteúdos abordados anteriormente, como inclusivé pelo acréscimo de objectivos.

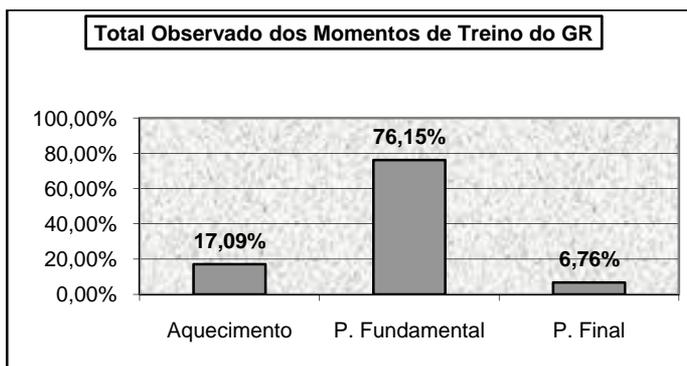
Na aplicação da técnica de *Friedman*, comparando a preparação técnica com a táctica, somente nos escalões de Iniciados e Juvenis verificaram-se diferenças significativas ( $p \leq 0,025$ ).

No conjunto de todos os escalões, quando comparamos a preparação psicológica com a teórica não se registam diferenças e estas quando

comparadas com as restantes componentes, os valores registados são sempre significativos, tais as diferenças de tempo ocupado entre a preparação teórica e psicológica e as restantes.

Analisando os diferentes momentos do treino, constatamos pela leitura do **gráfico 7** que, considerando a amostra na sua totalidade (N=24), o treino específico foi realizado nos três momentos (Aquecimento – Parte Fundamental – Parte Final), contudo os exercícios específicos foram realizados maioritariamente na Parte Fundamental dos treinos observados.

No total dos treinos observados, a parte específica centrou-se em 17,09% do tempo no momento de Aquecimento. A importância da realização de exercícios específicos no Aquecimento, justifica-se por ser neste momento que os Guarda-Redes, para além de exercícios gerais, devem realizar exercícios de preparação específica, visando corrigir alguns aspectos da sua preparação mas de carácter individual (Torres Tobio, 1998).



**Gráfico 7. Percentagem do tempo de treino para os diferentes Momentos, considerando o total da amostra**

No momento da Parte Final regista-se apenas 6,76% do tempo de treino dedicado ao objectivo específico do Guarda-Redes.

Quando aplicado o teste estatístico *Kruskal-Wallis* englobando todos os escalões etários da amostra, a comparação entre momentos do

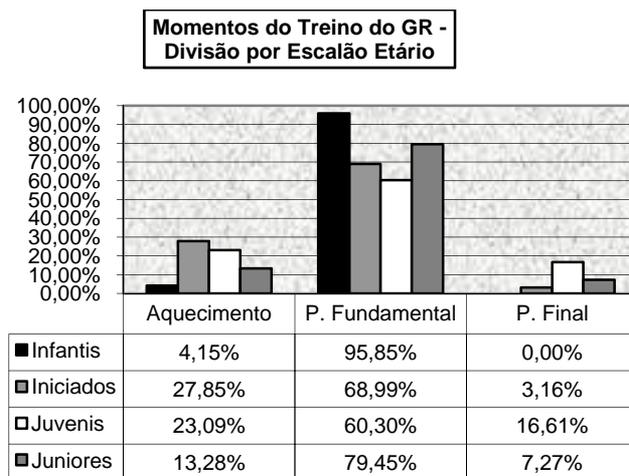
treino só se registaram diferenças significativas no momento da Parte Fundamental ( $p \leq 0,037$ ). Os momentos de Aquecimento ( $p \leq 0,075$ ) e da Parte Final ( $p \leq 0,082$ ) registaram um grau de significância insuficiente.

Aplicando o teste estatístico *Friedman* verificamos que existem diferenças significativas ( $p \leq 0,000$ ) em função dos escalões etários no treino de preparação específica do GR, comparando as variáveis (Aquecimento-Parte Fundamental-Parte Final).

Na comparação entre o Aquecimento e a Parte Fundamental verifica-se que somente no escalão de Infantis as diferenças são significativas ( $p \leq 0,014$ ). Na comparação entre a Parte Fundamental e a Parte Final são estatisticamente significativas nos escalões de Infantis e Júniores ( $p \leq 0,014$ ) e os Iniciados ( $p \leq 0,025$ ). Verificamos que não existem diferenças significativas nos quatro escalões comparando as fases Aquecimento e Parte Final.

Pela leitura do **gráfico 8**, destacamos no escalão de Infantis uma presença dos exercícios de preparação específica para o GR praticamente em exclusivo nesta Parte Fundamental.

No escalão de Iniciados, foi dedicado mais tempo à fase de Aquecimento do GR do que nos Infantis, contudo a maior parte do tempo de treino específico do GR foi realizado na Parte Fundamental (68,99%), reservando algum do tempo de treino do GR para a Parte Final.



**Gráfico 8. Percentagem do tempo de treino para os diferentes Momentos, em função do escalão etário**

Nos escalões de Especialização Profunda – Juvenis e Juniores, o treino específico está mais distribuído pelos três momentos. Desta forma nestes escalões, os GR tiveram a possibilidade que aquecer de forma mais específica ganhando em autonomia e evitando estereótipos; realizando treino específico do GR durante mais tempo na Parte Fundamental, para o desenvolvimento específico abrangente das diferentes componentes do treino, e ainda uma recuperação activa com exercícios de carácter específico (Vasconcelos Raposo, 2005) pelo tempo reservado na Parte Final.

Nesta questão da caracterização do treino específico do Guarda-Redes, o estudo permitiu explicitar ainda outra dúvida relativa à diferença entre os diferentes modos de organização que foram utilizados pelos treinadores para desenvolver o GR a nível específico, relativa à comparação entre Meios de Treino.

A utilização de meios de treino desajustados na formação do GR é um dos problemas detectados para afectar a evolução do Guarda-Redes, isto porque a organização dos exercícios deve ser dirigida aos

jogadores, às suas características, particularidades e capacidades, tendo como objectivo a individualização do processo de treino.

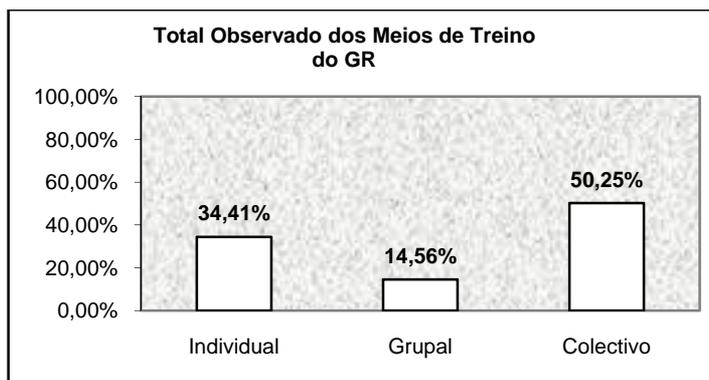
As qualidades, habilidades e destrezas do GR foram treinadas em 48,97% com métodos de treino diferentes da totalidade da equipa. 14,56% do tempo foi realizado sob formas de exercitação com sub conjuntos em muitas acções de cooperação e oposição, onde prevalecem actividades distintas dos outros sub conjuntos, considerado treino de grupo e os restantes 34,41% do tempo para exercitarem os conteúdos do GR de forma independente, com tarefas em autonomia, desenvolvendo o nível de execução de cada um.

No **gráfico 9** constatamos que, no presente estudo, prevalece o modo de organização colectivo para desenvolver os conteúdos específicos do GR. Assim, a forma de organização colectiva (os atletas estão subordinados ao mesmo procedimento de exercitação, apesar de realizarem tarefas complementares) para a aplicação deste tipo de exercícios é a escolha dos treinadores em 50,25% do tempo total de treino observado no estudo.

Ao aplicar o teste *Kruskal-Wallis*, os meios de treino não apresentam diferenças significativas no conjunto de todos os escalões.

Aplicando o teste estatístico *Friedman*, verificamos que, existem diferenças significativas ( $p \leq 0,027$ ) comparando entre os meios de treino.

Os valores do treino individual permitem desenvolver de forma mais eficaz, os aspectos técnico-tácticos de cada GR, por outro lado pensamos que uma opção tão forte pelo treino colectivo pode potenciar os seguintes problemas de organização do treino: intensidade do treino fica comprometida; o acompanhamento do treinador e a correcção permanente às execuções do GR fica naturalmente mais dificultado pela distribuição da atenção do treinador pelos diferentes elementos participantes no exercício. Ao invés, permite potenciar as relações de colaboração entre Guarda-Redes e Jogadores de Campo.

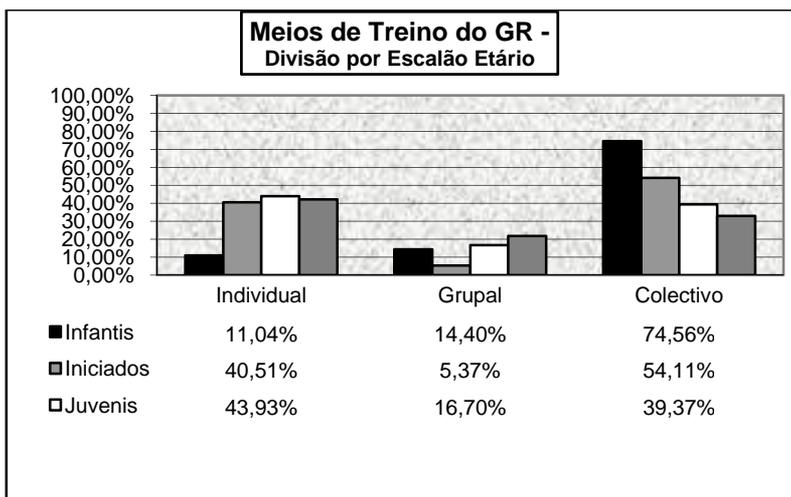


**Gráfico 9.** Percentagem do tempo de treino para os diferentes Modos de organização, considerando o total da amostra

O treino dos Guarda-Redes em simultâneo com a equipa é a forma de organização mais difícil para conseguir a obtenção dos objectivos dos Guarda-Redes e dos Jogadores de Campo pretendidos pelo treinador para aquele treino (Fischer *et al.*, 1988), mas de forma paradoxal, como se observa neste estudo, foi a forma de organização mais frequente.

Nos escalões de Orientação Desportiva, a influência do treino específico em organização individual é decisiva, contudo verificamos que no escalão de Infantis, somente 11,04% do treino específico do GR foi realizado sob essa forma de organização. Nos restantes escalões, o total de tempo de treino específico dos GRs visando o treino individual situou-se nos 40%. Estes resultados contrariam Garcia Cuesta, Nunes, Plaza & Gamero (2000); Equisoain (2001) e Ribeiro (2002) que, afirmam o primado da organização individual dos exercícios sobre as restantes no treino específico do GR.

Verifica-se no **gráfico 10** que a organização grupal foi utilizada em todos os escalões, mas em maior quantidade de tempo pelos escalões de Especialização Profunda (Juvenis – 16,70% e Juniores – 21,78%).



**Gráfico 10. Percentagem do tempo de treino para os diferentes Modos de Organização, em função dos escalões etários**

O escalão de Infantis realizou 74,56% do tempo do treino específico através de organização Colectiva. No escalão de Iniciados apesar do valor registado para o treino Colectivo (54,11%) ser mais baixo do que no escalão de Infantis, é um valor superior ao conjunto do trabalho realizado noutros meios de treino 45,68% (Individual - 40,31% e Grupal - 5,37%), situação que se tivermos em consideração a idade dos praticantes (13-14 anos), igualmente contraria o princípio da individualização do treino.

Já nos escalões de Juvenis e Juniores os valores obtidos, 39,37% e 32,96% respectivamente, vão ao encontro da necessidade de aumentar o treino específico do GR em formas de organização mais colectivas (nomeadamente ao nível da preparação táctica).

A análise inferencial não suporta estatisticamente a apreciação da análise descritiva, somente no escalão de Iniciados, na comparação entre os meios de treino grupal e colectiva é que registamos um valor significativo ( $p \leq 0,025$ ). Nas restantes comparações entre os meios de treino, em função dos diferentes escalões, os valores obtidos não têm significância estatística.

## Conclusões

O estudo teve como objectivo analisar a realidade dos treinos de Andebol, tendo como objecto a preparação dos Guarda-Redes no contexto dos escalões jovens. Procurámos constatar a importância dedicada ao treino deste posto específico e efectuar uma caracterização da estrutura do treino específico para o Guarda-Redes, quanto à diferenciação observada relativamente às componentes desenvolvidas; aos momentos do treino em que ocorrem e através dos diversos meios de treino para aplicação dos conteúdos específicos no processo de formação do Guarda-Redes, com idade escolar entre os 11 e os 18 anos.

A importância dedicada ao treino do posto específico na formação do Guarda-Redes foi confirmada pelo tempo de treino (90,46%) em que foram desenvolvidas actividades gerais e específicas onde este esteve envolvido. O tempo dispendido com a preparação específica teve uma ligeira predominância relativamente ao tempo ocupado com a preparação geral do Guarda-Redes. Em função dos escalões, são apresentados valores mais elevados de Preparação Específica do Guarda-Redes nos escalões de Orientação Desportiva (Infantis e Iniciados) do que nos escalões etários de Especialização Profunda (Juvenis e Juniores).

Considerando o conjunto observado, o tempo de treino dedicado à preparação específica do Guarda-Redes, caracterizou-se pelo predomínio da preparação técnica (acompanhado por uma elevada preparação táctica), realizado na parte fundamental do treino e através de formas de organização tendencialmente colectivas.

Caracterizando a estrutura do treino específico do Guarda-Redes em cada escalão:

- Infantis – foi o escalão que desenvolveu a preparação técnica durante mais tempo; que apresenta uma maior concentração deste trabalho para o Guarda-Redes na parte fundamental e que adoptou durante mais tempo formas de

organização colectivas, mas pelo contrário foi o escalão que menos tempo dedicou aos meios de treino individuais.

- Iniciados – foi o escalão que apresentou uma maior diferença entre a preparação técnica e as restantes componentes; o que dedicou mais tempo de treino específico ao Guarda-Redes no aquecimento e uma menor utilização dos meios de treino grupais.
- Juvenis – foi o escalão juntamente com os Iniciados que apresentou diferenças estatísticas entre a preparação técnica e todas as restantes componentes; é o que mostra uma maior distribuição do treino específico pelos três momentos e onde se verifica uma diferença substancial entre técnica e tática, relativamente à utilização do treino individual.
- Juniores – foi o escalão que ocupou menos tempo com a preparação específica; dentro desta apresenta um valor superior de preparação física e conseqüentemente valores mais reduzidos de preparação técnica e tática; a seguir aos Infantis é aquele que mais tempo de treino específico ocupa na parte fundamental e o que utilizou em menor quantidade os meios colectivos, tendo sido o escalão que mais privilegiou a forma de organização grupal.

Do conjunto de conclusões finais torna-se evidente que o estudo demonstra que, na realidade dos treinos dos escalões jovens observados, os Guarda-Redes têm actividades de preparação geral e específica em todos os treinos. Contudo, na estrutura das actividades específicas para o Guarda-Redes não transparece o respeito pelo princípio da individualização do treino, pela utilização preferencial da forma de organização colectiva, como também não se verifica a distribuição desses exercícios nos diferentes momentos (aquecimento, parte fundamental e parte final) e ainda a ausência de um desenvolvimento alargado e devidamente sustentado em todos os

tipos de preparação desportiva (física, técnica, tática, psicológica e teórica).

A formação de atletas de Alto Nível resulta da relação que se estabelece entre as potencialidades do indivíduo/atleta (genética/hereditariedade) e as oportunidades promovidas pelo envolvimento (treino sistemático). Contudo, não é somente a quantidade de horas de prática (10 anos ou 10000 horas), mas igualmente a qualidade dessa prática, que podem transformar um jovem praticante num atleta de Alto Nível. No contexto do treino específico do Guarda-Redes de Andebol, na formação de jovens atletas, as conclusões desta investigação, manifestam uma preocupação não só para o *quanto* se treina, devendo, também, abranger *o que* se treina e *como* se treina.

## Referências

Alvarez, P. (2000). A Preparação Física nos Escalões Jovens do Andebol. Universidade Lusófona. Lisboa

Alvarez, A. (2003). El Portero en Balonmano. Retirado em 1 de Agosto, 2007 da World Wide Web: <http://www.aebm.com/>.

Antúnez Medina, A. (2003). La Interceptación en la Portería de Balonmano: Efectos de un Programa de Entrenamiento Perceptivo-Motriz. Tese de Doutoramento. Faculdade de Psicologia da Universidade de Múrcia.

Balyi, I. (2003). O desenvolvimento do praticante a longo prazo. Revista Treino Desportivo nº 23, pp. 22-27. Instituto do Desporto de Portugal.

Bárceñas, D. & Román, J. D. (1991). El Portero. In D. Bárceñas & Román, J (Ed.), Balonmano. Técnica Y Metodología (pp. 245 – 296). Editorial Gymnos.

Bartolomeu, J. E. (2005). O Livre de Sete Metros: Factores que determinam o êxito do Guarda-Redes. Trabalho de Investigação do Curso de Treinadores de Andebol de Nível IV. Odivelas.

Bermúdez, S. & Chaurra, J. T. (2003). Orientações para a Planificação do Treino com Crianças. Revista Treino Desportivo nº 21, pp. 38 – 45. Instituto do Desporto de Portugal.

Bompa, T. (2003). *Periodización. Teoría y metodología del entrenamiento* – Editora Hispano Europea. Barcelona.

Câmara Lemos, A. (2001). *Variáveis Condicionantes da Eficácia do Guarda-Redes – Altura e Envergadura*. Revista Andebol Top nº 8, pp. 25 – 31.

Casimiro, E. (2003). *O Guarda – Redes de Andebol*. Universidade de Trás-os-Montes. Revista Digital EfDeportes Ano 8, nº 57. Retirado em 23 de Março, 2007 da World Wide Web: <http://www.efdeportes.com/>.

Cruz, C. (2007). *O Treino de Jovens Talentos Desportivos – A Individualização do Treino de Talentos Desportivos no Andebol*. Dissertação de Mestrado. Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias. Lisboa.

Cunha, P. (1999). *Planeamento do Treino com Crianças e Jovens*. Revista Treino Desportivo nº Especial 2, pp. 57 – 66. Instituto do Desporto de Portugal.

Equisoain, J. (2001). *El Entrenamiento del Portero*. Real Federacion Española de Balonmano. Madrid

European Handball Federation (2008). *Trend Analyses of 2008 European Handball Championship*. Retirado em 1 de Março, 2008 da World Wide Web: <http://activities.eurohandball.com/>.

Fischer, G., Hofmann, H., Pabst, S., Prange, D. (1988). *La escuela de porteros en balonmano*. In D. Bárcenas & J. Román (Eds.), *Estudio Monográfico sobre el Portero* (pp. 4 – 90). Instituto Nacional de Educación Física. Madrid.

Garcia Cuesta, J.; Nunes, C. J.; Plaza, A. & Gamero, J. (2000). *Conteúdos Técnicos de Iniciação. Teoria e Prática*. Federação Portuguesa de Andebol. Lisboa.

Greco, P. J. (2003). *O Treinamento do Goleiro*. Retirado em 1 de Agosto, 2007 da World Wide Web: <http://www.brasilhandebol.com.br/>

Hecker, S. & Thiel, K. (1993). *Handball: Le Guardian de But*. Paris.

Olsson, M. (2004). *The Cooperation between the Goalkeeper and the Defence*. Web Periodicals da European Handball Federation, pp. 53 – 57. Retirado em 13 de Julho, 2007 da World Wide Web: <http://activities.eurohandball.com/>.

Olsson, M. (2004). O Posto Específico de Guarda-Redes. Fórum de Treinadores da Amadora. Federação de Andebol de Portugal.

Olsson, M. (2006). Individualização do Treino de Guarda-Redes. Revista Técnica de Andebol nº 2, pp. 27 – 32.

Pinheiro, P. (1993). Guarda – Redes de Andebol: a sua Importância e Metodologia de Ensino. Trabalho de Monografia. Instituto Estatal de Cultura Física de Kiev.

Real Federacion Española de Balonmano (1988). El Portero. Comunicación Técnica nº 27, pp. 1 - 14. Comision Tecnica.

Ribeiro, M. (2002). O Guarda – Redes. Revista Andebol Top nº 11, pp. 25 – 32.

Rosal Asensio, T. (2004). Entrenamiento de Fuerza para Porteros de Balomano. Comunicación Técnica nº 231 da Asociación de Entrenadores de Balonmano (AEBM). Retirado em 14 de Janeiro, 2006 da World Wide Web: <http://www.aebm.com/>

Torres Tobio, G. (1998). Aproximacion al Analisis Didactico del Contenido del Portero de Balonmano. Universidad de la Coruña.

Vasconcelos Raposo, A. (2005). A Força no Treino com Jovens – Na Escola e no Clube. Editorial Caminho, Lisboa.

Volossovitch, A., Barbosa, D. & Reinaldo, M. (2002). A Influência da Prestação do Guarda-Redes no Rendimento da Equipa. Revista Andebol Top nº 11, pp. 12 – 16.

Zeir, U. (1981). El Portero de Balonmano. En Román J. D. (Ed.), Estudio Monografico sobre el Portero. pp. 1 – 89. Instituto Nacional de Educación Física. Madrid.