



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
CAMPUS I – CAMPINA GRANDE
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
CURSO DE GRADUAÇÃO EM LICENCIATURA PLENA EM EDUCAÇÃO
FÍSICA**

LIDIANE DE LIMA VASCONCELOS

**O GOLEIRO DE HANDEBOL: da reflexão à ação de um
treinamento específico.**

CAMPINA GRANDE – PB
2012

LIDIANE DE LIMA VASCONCELOS

**O GOLEIRO DE HANDEBOL: da reflexão à ação de um
treinamento específico.**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Graduação em Licenciatura Plena em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, em cumprimento à exigência para obtenção do grau de Licenciado em Educação Física.

Orientadora: Prof^a Ms Dóris Nóbrega de Andrade Laurentino

CAMPINA GRANDE – PB
2012

FICHA CATALOGRÁFICA ELABORADA PELA BIBLIOTECA CENTRAL – UEPB

V331g Vasconcelos, Lidiane de Lima.
O goleiro de handebol [manuscrito] : da reflexão à
ação de um treinamento específico. / Lidiane de Lima
Vasconcelos. – 2012.

14 f. : il. color.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em
Educação Física) – Universidade Estadual da Paraíba,
Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2012.

“Orientação: Profa. Ma. Dóris Nóbrega de Andrade
Laurentino , Departamento de Educação Física”.

1. Goleiro. 2. Handebol. 3. Treinamento. I. Título.
21. ed. CDD 796.312

LIDIANE DE LIMA VASCONCELOS

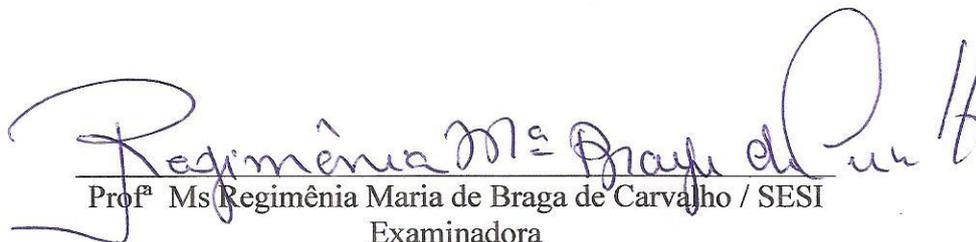
**O GOLEIRO DE HANDEBOL: da reflexão à ação de um
treinamento específico.**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao
Curso de Graduação em Licenciatura Plena em
Educação Física da Universidade Estadual da
Paraíba, em cumprimento à exigência para
obtenção do grau de Licenciado em Educação
Física.

Aprovada em 09/07/2012.



Profª Ms Dóris Nóbrega de Andrade Laurentino/ UEPB
Orientadora



Profª Ms Regimênia Maria de Braga de Carvalho / SESI
Examinadora



Profº Ms Marco Antonio Dinoá / UEPB
Examinador

O GOLEIRO DE HANDEBOL: da reflexão à ação de um treinamento específico.

RESUMO

Este estudo de cunho bibliográfico parte dos princípios históricos de surgimento e implantação do handebol como desporto. Enfatizando a figura do goleiro desta modalidade como não somente parte integrante de uma equipe, mas também peça fundamental no desempenho da mesma. Portanto, observa-se como objetivo central discutir as capacidades: coordenação, flexibilidade, força e velocidade, a fim de aprimorar a motricidade do goleiro de handebol atingindo desta forma um melhor desempenho técnico-tático a partir de um treinamento individualizado e específico. Conclui-se que seguindo essas abordagens a performance durante a defesa do goleiro deve aumentar significativamente, maximizando assim um melhor desempenho de toda a equipe.

PALAVRAS-CHAVE: Goleiro. Handebol. Treinamento.

Introdução

Dentre tantos desportos existentes alguns deles incluem a figura do goleiro, como: futebol, handebol, futsal, pólo aquático, entre outros; em todos, a responsabilidade para com a ocupação deste posto é de suma importância, pois trata-se do último defensor em jogo, sendo assim, seu bom desempenho é fundamental para obter resultados satisfatórios.

No handebol por ser um jogo bastante dinâmico a imagem do goleiro se mostra mais presente, porém, observa-se que em período de treinamento o mesmo não é tão potencializado e acaba por ser um mero colaborador do treinamento da equipe a qual faz parte. Isto se dá muitas vezes pelo fato da ausência de conhecimento de um treinamento adequado e específico para o goleiro por parte do profissional responsável.

Para obtenção maximizada de resultado performático do atleta deve-se considerar um planejamento adequado, sistematizado e bem estruturado para que haja uma devida execução reguladora e controlada a partir das díspares

capacidades que estabelecem o rendimento esportivo a fim de garantir deste modo um equilíbrio de acordo com o nível de desempenho.

Breve Histórico

Segundo Melhem (2004), o Handebol é citado por Homero na Odisséia nos jogos de “Urânia” na antiga Grécia. Da mesma forma, jogos similares praticados com a mão, vêm sendo relatados durante toda a história: na idade média na França, século passado na Dinamarca, Uruguai. Porém, o Handebol praticado hoje, foi introduzido pelo alemão Hirschmann na última década do século passado, realizado em campo com onze jogadores, durante a I e II guerra mundial, incluído nas Olimpíadas de Berlim.

Devido a razões climáticas, falta de espaço, preferência pelo futebol e pelo reconhecimento mais veloz deste desporto, o handebol passou a ser praticado em salão reduzindo o número de jogadores de onze para sete, surgindo assim na Suécia (1924) o handebol de salão.

Conforme Santos (2007), o handebol no Brasil teria sido introduzido pelos imigrantes europeus, na década de 30 em São Paulo. Sua propagação pelo país aconteceu através dos jogos estudantis e universitários, sendo hoje uma das modalidades mais praticadas, principalmente no meio estudantil. A formação atual continua sendo de sete jogadores: dois laterais sendo um esquerdo e um direito, dois armadores direito e esquerdo, um central um pivô e um goleiro, este trabalho por sua vez fará uma abordagem enfática quanto ao goleiro deste desporto.

Características do Goleiro de Handebol

Apesar da posição que ocupa como último defensor, o goleiro destaca-se também como um grande observador técnico-tático devido à visão privilegiada da posição que ocupa, desta forma ele possui algumas características peculiares. Sobre essas características do goleiro de handebol, Loffred e Greco (2002, p.36) falam que:

O desenvolvimento de capacidades físicas como: flexibilidade e alongamento, velocidade de deslocamento, reação, força explosiva e resistência são fundamentais e imprescindíveis para o sucesso do goleiro, influenciando diretamente na técnica específica a ser trabalhada. No processo de treinamento de base, dentro do trabalho de psicomotricidade geral, os pontos fundamentais a serem considerados são: o equilíbrio dinâmico, destreza e manipulação com bola, dissociação de segmentos musculares, coordenação

dinâmica geral, noção espaço temporal, agilidade e automação do gesto técnico.

Deste modo, para que se inicie um treinamento faz-se necessário um foco específico, assim sendo no presente estudo evidenciaram-se as seguintes capacidades: coordenação, flexibilidade, força e velocidade, tendo como recorte a posição do goleiro no jogo de handebol.

Capacidades Físicas Desenvolvidas

Sobre as capacidades Greco e Eloi Filho (2000, p.79), relatam a seguinte colocação:

As capacidades físicas fazem parte do conjunto de capacidades inerentes ao rendimento esportivo; nas ciências do treinamento considera-se capacidade como potencial desenvolvido, no qual influem diferentes componentes genéticos. Na realidade, as capacidades são um conjunto de condições necessárias para se desenvolver uma atividade.

Para o goleiro a coordenação é um dos fatores principais, pois trata-se do ato de coordenar, a partir de um princípio e concluí-lo com a maior precisão possível. As capacidades coordenativas estão presentes durante toda a vida e podem ser aprimoradas partindo de treinamentos específicos para motricidade. Outra definição trás Gobbi *et al* (2005), dizendo que coordenação é o controle nervoso de diversos grupos musculares proporcionando concretização de um determinado movimento com a maior perfeição possível afim de atender ao objetivo.

Segundo Greco (2002), a capacidade de aprendizagem motora subdivide-se em:

- a) Capacidade de Acoplamento: unir sequências parciais do corpo trazendo um só seguimento acoplado entre si.
- b) Capacidade de Diferenciação: movimento executado com perfeição economizando esforço.
- c) Capacidade de Reação: velocidade de resposta a um estímulo detectado.
- d) Capacidade de Orientação: utilizar todas as possibilidades dentro de um espaço delimitado.

- e) Capacidade de Equilíbrio: manter ou recuperar estabilidade respectivamente posição estática ou movimentos rápidos
- f) Capacidade de Mudança: Adaptação a novas situações sem que se perca a continuidade do gesto.
- g) Capacidade de Ritmo: adapta-se a um ritmo externo seguido e executando movimentos obedecendo a um ritmo imposto.

Dentro das capacidades coordenativas de motricidade existem três parâmetros de ação fundamentais: tempo, espaço e situação. Ambos devem ser considerados plenamente ao aplicar determinado exercício, pois a variação de quaisquer que sejam poderá influenciar diretamente de forma positiva ou negativa o treinamento e o desempenho técnico/tático do atleta em questão. Adequando esses três pontos o atleta estará melhor condicionado para qualquer adversidade imposta como por exemplo em uma situação de jogo.

Em um desporto como o handebol é destacado a coordenação motora grossa mais enfaticamente devido às recepções através do sentido da visão.

Segundo Greco et al (2002), há seis condições de pressão da coordenação de uma ação motora, são elas:

- Pressão de tempo: menor tempo maior velocidade
- Pressão de precisão: máximo de exatidão/precisão nas execuções
- Pressão de organização: superação de uma série de exigências simultâneas
- Pressão de Complexidade: superação de muitas exigências sucessivas
- Pressão de carga: para sua execução, existe sobrecarga de ordem física, psíquica ou ainda psicofísica
- Pressão de variabilidade: superar exigências em condições de meio ambiente modificadas

Ainda de acordo com Greco *et al* (2002), o processo metodológico de ensino-aprendizagem-treinamento das capacidades coordenativas deve seguir consequentemente os princípios: do conhecimento ou desconhecimento, do fácil ou difícil, do simples ou complexo, da percepção geral à específica, da tomada de decisão geral à específica.

Já quanto à flexibilidade ou mobilidade articular mostra-se importante para que se haja uma cobertura maior de espaço de gol, dificultando assim as finalizações do time adversário. Gobbi *et al* (2005) mostram-se direto ao definir

flexibilidade dizendo que é a amplitude máxima de movimento em uma ou mais articulações, porém, Greco *et al* (2002) determina flexibilidade através de duas abordagens distintas:

- Sentido Restrito
- Sentido Amplo

Sentido Restrito: três aspectos referenciam a definição desse sentido de flexibilidade: amplitude de movimento, ação voluntária e a forma de realização do movimento, exemplo: defesa de um tiro de sete metros. Enquanto o Sentido Amplo: é o resultado de uma manifestação conjunta de diversos fatores, exemplo: situação de jogo.

Dentro do campo da flexibilidade destaca-se o alongamento, que é um conteúdo de um treinamento utilizado para se desenvolver a capacidade flexibilidade, a qual se manifesta através de determinadas características considerando a modalidade desportiva sendo essa geral ou específica ou ainda considerando também o tempo que se leva para amplitude de movimento que seja ou não conservada caracterizando assim como estático ou dinâmico e a partir da força que atua para que esse movimento seja executado chama-se de passiva ou ativa.

Quanto ao treinamento abordando essas duas primeiras capacidades podemos exemplificar:

COORDENAÇÃO

ATIVIDADE	DESCRIÇÃO	VISUALIZAÇÃO
POLICHINELO	Coordena movimentos de membros superiores (MMSS) e membros inferiores (MMII) alternados,	
PULAR CORDA	Coordena simultaneamente movimentos de MMSS e MMII	

CORRER DE COSTAS	Trata-se de um exercício de percepção motora e executado em linha reta	
------------------	--	---

FLEXIBILIDADE

ATIVIDADE	DESCRIÇÃO	VISUALIZAÇÃO
ALONGAMENTOS	Alongar ao máximo a musculatura a fim de obter maior amplitude de movimento	

A força por sua vez, Chagas (2002) evidencia da seguinte forma:

- Força Rápida
- Força de Resistência

Rápida é a capacidade do sistema neuromuscular de produzir o maior impulso possível no tempo disponível. Caracteriza-se ainda por três componentes: força de partida, força explosiva e força máxima. Força de Resistência é uma força de manifestação complexa da capacidade força e da capacidade resistência.

O treinamento específico da força do goleiro de handebol deve ser concentrado principalmente no desenvolvimento da força rápida dentro do ciclo de alongamento-encurtamento.

O treinamento de forma rápida específica para o goleiro deve ser desenvolvido após uma fase de preparação básica e esta objetiva-se aumentar o potencial muscular (FLECK/KRAEMER, 1999)

O aumento do nível de força máxima e explosiva ocorre através da elevação sistemática de estímulos da motricidade. Após a realização do treinamento de força, visando ao aumento do potencial muscular básico, espera-se que as condições fundamentais para o desenvolvimento da força rápida específica tenham sido alcançadas.

Relacionado à velocidade Gobbi (2005) diz que é a quantidade de espaço percorrido pelo movimento na unidade de tempo. Isso mostra que é o menor tempo gasto para se alcançar a maior distância possível. Porém Greco (2002) realça dizendo que a velocidade subdivide-se em:

Tempo de reação (TR) que é o intervalo de tempo entre um estímulo não antecipado e a resposta. Classificando-se em:

- Simples: ex. saída de bloco
- Escolha: ex. goleiro durante o jogo
- Discriminação: difere estruturas relevantes e irrelevantes para o jogo

Antecipação pode ser:

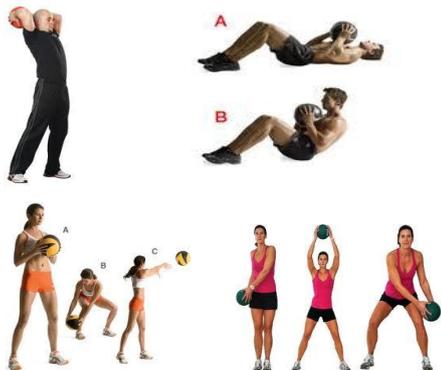
- Temporal: prever o momento que o movimento irá acontecer
- Espacial: prever o que irá acontecer em uma situação futura

Greco (2002) ainda afirma que a característica de predição significa que durante o processo de aprendizagem motora, pode-se prever qual a probabilidade de determinado estímulo acontecer, preparando a resposta antes mesmo de surgir o estímulo.

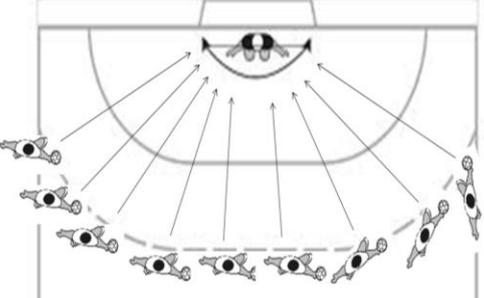
Para o goleiro do desporto handebol, ter a velocidade aliada ao tempo de reação é de primordial importância, pois para que haja precisão em seu movimento, a agilidade aliada à exatidão na ação do movimento executa assim a defesa perfeitamente.

Relacionado assim ao treinamento temos as seguintes atividades que maximizam a atuação do goleiro.

FORÇA

ATIVIDADE	DESCRIÇÃO	VISUALIZAÇÃO
MEDICINE BALL	Executar lançamentos, desempenhar abdominais e realizar pequenos deslocamentos utilizando o MEDICINE BALL como instrumento.	

VELOCIDADE

ATIVIDADE	DESCRIÇÃO	VISUALIZAÇÃO
EXERCÍCIOS UTILIZANDO A CORDA DE TRAÇÃO	Executar movimentos a fim de alcançar determinado ponto vencendo a resistência da tração seja em solo ou através de saltos.	
MÚLTIPLOS ARREMESSOS	O goleiro deverá percorrer todo o espaço entre uma trave e outra a fim de defender múltiplos arremessos quase que simultaneamente de forma aleatória.	

Para Santos (2007) ao aplicar exercícios variados explorando essas capacidades físicas, as quais merecem uma atenção em especial quando tratada com os goleiros de handebol, o seu desempenho é aumentado expressivamente.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

No decorrer de toda uma vida somos levados à competição, só em estarmos vivos já nos tornamos verdadeiros campeões. A partir dos primeiros passos somos obrigados a aprender a cair e conseqüentemente levantar e continuar tentando. Vivemos diariamente buscando a perfeição em nossos atos, trabalho, estudo e para que enfim seja alcançada se faz necessário não somente esforço contínuo mais competência de assumir uma disciplina em busca do máximo desempenho.

Da mesma maneira acontece nos desportos, para aqueles que figuram o goleiro ele é parte integrante de toda uma equipe a qual compartilha todas as adversidades que são impostas a ela, sejam em jogo ou até fora dele.

O treinamento específico e individualizado deve ser aplicado na equipe como um todo, contudo como o goleiro possui especificações relativas à posição

que ocupa, a atenção delimitando um tempo exclusivo mostrará a ocorrência de melhoria significativa em seu desempenho defensivo.

Por fim, este estudo vem mostrar que a capacidade defensiva é relativa, não só aos inúmeros fatores básicos que são sempre encontrados, mas também ao treinamento aplicado, pois se esse for realizado com presteza em sua plenitude evidenciará melhorias inequívocas na performance.

O ser goleiro tem todas as suas aplicabilidades que trazem consigo vantagens e desvantagens, contudo a satisfação em realizar grandes defesas é inexplicável.

Para aqueles que assistem a jogos e criticam quando não há uma grande atuação do goleiro não imaginam que isso pode ocorrer devido à ausência de treinamento específico.

Enfim, o goleiro pode não ser o melhor, pode não ter a melhor técnica, entretanto só em submeter-se a este posicionamento já demonstra toda sua coragem, isso porque para ser grande como uma muralha é preciso começar construindo o alicerce.

ABSTRACT

This bibliographical character study starts from the principles of historical emergence and deployment of handball as a sport, emphasizing the figure of the goalkeeper of this modality, not only as part of a team, but also a fundamental piece in the performance of it. Therefore, the main objective is to discuss the capabilities of coordination, flexibility, strength and speed in order to enhance the motility of handball goalkeeper, thereby achieving a better technical and tactical performance of an individualized and specific training. It's conclusive that, following these approaches, the performance during the defense of goalkeeper should increase significantly, maximizing the performance of the whole team.

KEYWORDS: Goalkeeper, Handball, Training.

REFERÊNCIAS

GOBBI, Sebastião. VILLAR, Rodrigo. ZAGO, Anderson Saranz. **Bases Teórico-Práticas do Condicionamento Físico**. Rio de Janeiro: Editora Guanabara Koogan, 2005.

GRECO, Pablo Juan (Org). **Caderno do Goleiro**. Belo Horizonte: Editora Philippka Verlag Minster – RFA, 2002.

_____ **Caderno de Rendimento do Atleta de Handebol**. Belo Horizonte: Editora Philippka Verlag Minster – RFA, 2005.

MELHEM, Alfredo. **Brincando e Aprendendo Handebol**. 2ª Ed. , Rio de Janeiro: Editora Sprint, 2004.

SANTOS, Lúcio Rogério Gomes dos. **Handebol 1000 exercícios**. 5ª Ed., Rio de Janeiro: Editora Sprint, 2007.