

UNIVERSIDADE FEDERAL DE GOIÁS
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DANÇA
ADRIANA LUZ ALENCAR

**O GOLEIRO DE HANDEBOL: UMA PROPOSTA DE FORMAÇÃO INICIAL PARA
CRIANÇAS DE 12 A 14 ANOS.**

GOIÂNIA

2016

ADRIANA LUZ ALENCAR

**O GOLEIRO DE HANDEBOL: UMA PROPOSTA DE FORMAÇÃO INICIAL PARA
CRIANÇAS DE 12 A 14 ANOS.**

Monografia apresentada à Universidade Federal de Goiás, como exigência parcial para a obtenção do título de Licenciada em Educação Física.

Orientadora: Dr^a Nilva Pessoa de Souza

GOIÂNIA

2016

ADRIANA LUZ ALENCAR

O GOLEIRO DE HANDEBOL: UMA PROPOSTA DE FORMAÇÃO INICIAL PARA CRIANÇAS DE 12 A 14 ANOS.

Monografia apresentada à Faculdade de Educação Física e Dança da Universidade Federal de Goiás, como exigência parcial para a obtenção do título de Licenciada em Educação Física.

Aprovada em: 19/02/2016

COMISSÃO EXAMINADORA

Prof. Dr^a Nilva Pessoa de Souza
Universidade Federal de Goiás
Orientadora

Prof. Dr^a Fernanda Grazielle da Silva Azevedo Nora
Universidade Federal de Goiás
Membro 1

Prof. Especialista Marcelo de Sousa e Silva
Pontifícia Universidade Católica de Goiás
Membro 2

Dedico este trabalho a minha família, e aos meus amigos pelo apoio e paciência que tiveram durante as dificuldades encontradas no decorrer da minha formação acadêmica.

AGRADECIMENTO

Agradeço a minha família e amigos pelo incentivo e apoio nessa longa caminhada. Sem eles esta tarefa não seria possível. Também quero estender meus agradecimentos ao professor e treinador Jorge Rosa Castilho, grande incentivador da escolha da minha graduação e as companheiras de curso Thallita, Kétsia e Shayene Assis por terem se disponibilizado de forma voluntária para a realização das fotos desse trabalho.

Agradeço a minha orientadora, Prof^a Dr^a Nilva Pessoa de Souza, pela dedicação durante o processo de orientação desse trabalho.

Que os vossos esforços desafiem as impossibilidades, lembrai-vos de que as grandes coisas do homem foram conquistadas do que parecia impossível. (Charles Chaplin)

RESUMO

O processo de formação inicial do goleiro de handebol é essencial para que ele consiga se desenvolver ao longo de sua carreira como jogador, tendo uma base solidificada, com elementos técnicos, táticos e físicos bem desenvolvidos. Sendo isso trabalhado de forma gradativa desde as categorias de base, o goleiro quando chegar a fase adulta terá se desenvolvido de uma forma plena, conseguindo assim usufruir de todos os recursos que são cabíveis a essa posição. Com base nessas afirmações foi realizado uma pesquisa sobre quais as capacidades físicas, técnicas, táticas e psicológicas mais influenciam no processo de formação do goleiro, elucidado essas questões, o objetivo geral do trabalho foi traçado, sendo ele o de analisar e sistematizar um programa de formação inicial de goleiro de handebol para crianças de 12 a 14 anos de idade foi traçado. Usando como subsídio para essa pesquisa qualitativa foi adotada a metodologia do tipo bibliográfica, realizado leituras e fichamentos para a construção, tendo como uma segunda parte a apresentação da proposta de iniciação dividindo por blocos de exercícios. Essa proposta foi dividida, em exercícios de coordenação motora, aprendizagem do gesto técnico com e sem deslocamento, flexibilidade, sendo as capacidades aeróbicas e anaeróbicas treinadas com o restante da equipe. Foram elaborados exercícios simples visando o processo de formação inicial delineando o objetivo, os materiais utilizados, a formação inicial e descrevendo o exercício de forma escrita e visual, em que foi montada uma sequência de fotos de passo a passo do que deveria ser efetuado.

Palavras chave: handebol, goleiro, formação, iniciação.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	9
1. O HANDEBOL.....	14
1.1 Definindo o handebol	14
1.2 Handebol como é jogado?	15
1.3 Posicionamento dos jogadores ataque e defesa	17
1.3.1 Posicionamento dos jogadores na defesa	18
2. O GOLEIRO DE HANDEBOL.....	21
2.1 Características físicas ideais do goleiro	24
2.2 Capacidades físicas do goleiro	25
2.3 Características psicológicas do goleiro	29
2.4 A preparação do goleiro	32
2.5 Posicionamento do goleiro na área de gol	34
2.6 Deslocamentos do goleiro na área de gol.....	36
2.7 Tipos de defesa do goleiro	37
2.8 O jogo combinado do goleiro com a defesa e com o ataque	41
3. UMA PROPOSTA DE FORMAÇÃO INICIAL DE GOLEIRO DE HANDEBOL PARA CRIANÇAS DE 12 A 14 ANOS	43
3.1 Atividades para a formação de goleiros	44
3.1.1 Exercícios de coordenação motora global	45
3.1.2 Exercícios de coordenação, velocidade e gesto motor (defesas altas, baixas e médias alturas).....	61
3.1.3 Exercícios de deslocamento na área de gol (sem e com gesto motor da técnica de defesa)	72
3.1.4 Exercícios de flexibilidade.....	85
3.1.5 Exercícios aeróbicos e anaeróbicos	90
CONCLUSÃO.....	92
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	94

INTRODUÇÃO

A decisão em fazer o curso de Educação Física se deu pelo fato de ser atleta de handebol desde a idade escolar, por volta dos meus 14 anos. Ao decidir durante o percurso como atleta em jogar na posição de goleira, me fez querer ser melhor a cada treino. Contudo, logo percebi que a falta de um profissional especializado nessa posição do handebol acabava por limitar nossos treinos e conseqüentemente nossa forma de jogar.

Fatores como tempo, a falta de profissionais especializados, a falta de patrocínio, a falta de intercâmbio com outras equipes, principalmente de outros estados acabaram por limitar e muito a forma de jogar, principalmente do que diz respeito a parte técnica.

Na equipe nosso treinamento era realizado separadamente, ou seja, as goleiras eram responsáveis pela aplicação e execução das atividades, assim como a correção dos movimentos, sem uma orientação qualificada. Uma vez que o técnico ficava com o restante da equipe, dirigindo, orientado e ensinado a parte técnica e tática para o desenvolvimento da equipe.

Durante minha formação acadêmica, fazendo as disciplinas cujas especificidades me deram conhecimentos suficientes para entender a necessidade de uma formação inicial de qualidade, em qualquer modalidade esportiva. Esse fato despertou em mim o interesse em estudar e aprofundar meus conhecimentos acerca do goleiro de handebol.

A partir disso, busquei contato com a professora de handebol, explicando qual era meu objeto de estudo que gostaria de aplicar no trabalho final de curso, com o intuito que ela pudesse me orientar nessa tarefa.

Depois do aceite da professora, busquei traçar um norte para que orientasse minhas leituras e principalmente, fazer um recorte, definindo assim o foco central do meu trabalho. Inicialmente, pensamos em realizar uma pesquisa de campo, na qual eu poderia aplicar uma proposta de formação inicial para goleiros em idade entre 12 e 14 anos em uma escola pública de Goiânia, que fosse campo de estágio da Faculdade de Educação Física e Dança, pela facilidade em conseguir o aceite para realizar a pesquisa.

Contudo, devido ao longo período de greve, primeiramente nas escolas públicas e depois na própria FEFD/UFG, descartamos essa possibilidade, mas não abrimos mão de elaborar uma proposta. Dessa forma, fomos em frente e resultou no trabalho que agora apresento.

Penso que se faz necessário apresentar um pouco sobre essa posição do handebol, para em seguida relatar meu objetivo, problema e metodologia que utilizei para elaborar essa monografia.

O handebol contemporâneo se tornou um jogo de velocidade e força, isso aliado ao alto índice técnico e tático das equipes e conseqüentemente dos jogadores. Impedir um gol é tão ou talvez mais importante do que fazê-lo. O impedimento de um gol acontece devido a um entrosamento entre os jogadores de linha e o goleiro da equipe. Sendo que o goleiro se torna o último defensor, cabe a ele lutar contra o adversário, utilizando-se de técnicas e táticas para que o arremesso não seja bem-sucedido.

Na maioria das vezes, o goleiro é o grande protagonista de uma defesa, ele é o responsável por corrigir o erro de seus companheiros realizando difíceis movimentos técnicos que lhe permite impedir a realização de um gol.

O goleiro também é considerado o primeiro atacante, pois sua reposição de bola (tiro de meta) pode resultar em um contra-ataque de forma mais rápida, dando possibilidades a um de seus companheiros de realizar um arremesso, com possibilidades claras de conseguir um gol.

Em alguns casos, lhe cabe o papel de vilão, pois seu erro resulta em um gol para a equipe adversária. Ele não conta com ninguém da sua equipe para corrigir o seu erro. Por isso, os erros do goleiro ficam mais em evidência que os erros dos demais jogadores da equipe. Esses fatos podem fazer com que as crianças e adolescentes se recusem a jogar nessa posição, pois culturalmente a culpa de um recai sempre nas costas do goleiro, seja no handebol, ou qualquer outra modalidade que tenha esse jogador.

A escolha da posição de goleiro deve acontecer de uma forma natural, depois que a criança tenha tido a oportunidade de experimentar as outras posições de linha, ele deve ter autonomia para escolher aquela que tenha mais afinidade, partindo disso a aprendizagem ficará mais prazeroso no processo de formação.

O crescimento de uma equipe depende de um grande goleiro. Para isso é necessário que seu processo de formação e iniciação seja feito de forma completa,

ou seja, desenvolvendo todas as capacidades físicas necessárias para que alcance o sucesso em sua posição.

As capacidades físicas, técnicas, táticas e psicológicas devem ser trabalhadas como um conjunto no processo de formação, pois se algumas delas são negligenciadas acabam por atrapalhar o desenvolvimento de todas as outras capacidades. Para elucidar sobre essas capacidades estarei nos capítulos subsequentes dialogando com autores que pesquisaram sobre as temáticas que sustentam a formação do goleiro de handebol.

Diante do exposto, para realizar essa pesquisa, elegi como objetivo analisar e sistematizar um programa de formação inicial de goleiro de handebol para crianças de 12 a 14 anos de idade. Para isso foi necessário investigar e discutir sobre as questões técnicas, táticas, psicológicas e físicas que contribuem para o desenvolvimento do goleiro de handebol. Entendo que a formação e treinamento de goleiros de handebol ficam prejudicados e incompletos, quando falta conhecimento específico da posição em questão.

Contudo, para dar conta de superar os problemas que encontrei no início de minha carreira, entendo ser necessário identificar quais as capacidades físicas necessárias para a aprendizagem dessa posição; e, quais características são fundamentais para se formar um goleiro que atendam as expectativas técnicas e táticas de um bom goleiro.

Vislumbrando ainda contribuir com professores e técnicos através de um programa sistematizado, a discussão teórica travada com autores que pesquisaram e que também trabalham com essa temática, penso que a contribuição maior será com as crianças e adolescentes que por ventura se arriscarem a jogar nessa posição.

Sendo a modalidade de handebol, tão pouco divulgada pelos meios midiáticos, há um déficit no conhecimento popular sobre esse esporte. O maior contato das pessoas com o handebol ainda é na escola, durante as aulas de educação física escolar. Contudo, a ênfase no ensino do handebol, enquanto conteúdo recai no como jogar, sem tratar, especificamente, da especialização das posições, seja pela falta de tempo pedagógico ou em sua maioria pela própria falta de conhecimento.

Os treinadores por sua vez devem se preocupar na iniciação com ensino das técnicas em todas as posições tanto do ataque, quanto da defesa, pois dessa forma a criança e ou o adolescente terá mais conhecimentos e autonomia para fazer a escolha, em qual posição deseja especializar e jogar.

Pelo tipo de estudo escolhido para essa monografia observamos que a metodologia mais indicada, dentre as pesquisas qualitativas, era a bibliográfica. Segundo Gil (200, p. 65) “a pesquisa bibliográfica é desenvolvida a partir de material já elaborado, constituído principalmente de livros e artigos científicos”.

Assim, a monografia foi elaborada tendo por base materiais bibliográficos já elaborados, compostos principalmente, de livros e artigos científicos que foram possíveis encontrar na rede mundial de computadores, biblioteca da UFG e ainda, na biblioteca pessoal da orientadora desse trabalho.

A pesquisa bibliográfica tem como desígnio colocar a pesquisadora em relação com o que já se produziu e registrou a respeito de sua temática, aprofundando seu conhecimento. Piana (2009, p. 120) afirma que “[...] além de permitir o levantamento das pesquisas referentes ao tema estudado, a pesquisa bibliográfica permite ainda o aprofundamento teórico que norteia a pesquisa”.

A delimitação da temática dessa pesquisa se refere ao goleiro de handebol, o que nos levou a realizar um levantamento acerca da produção bibliográfica sobre ele de uma forma geral, para que, a partir das leituras pudesse delimitar o assunto, chegando à temática que culminou nesse trabalho.

As etapas da pesquisa iniciaram com leituras exploratórias de todo o material adquirido, para então, realizar leituras interpretativas com objetivo de relacionar a produção dos autores com o objeto de pesquisa. Desse ponto em diante realizamos uma leitura seletiva, que pudesse contribuir com a discussão teórica dessa pesquisa. Porém, as etapas de leitura não seguem uma lógica retilínea pois, sempre se encontra a necessidade de realizar leituras exploratórias, interpretativas e seletivas, não seguindo essa ordem necessariamente, quando surgem novos tópicos não formulados ou não pensados anteriormente no plano de trabalho.

Durante as etapas de leitura utilizamos o fichamento como instrumento de coleta de dados, que permitiram a organização sistemática do material bibliográfico transcrevendo e/ou resumindo partes que se julgue necessário para o desenvolvimento da pesquisa.

Os fichamentos foram feitos na forma de resumo e/ou de esboço que, consiste na apresentação das principais ideias dos autores ou de parte da obra selecionada. Sendo que, o fichamento de esboço é mais rico em detalhes que o de tipo de resumo. Foram analisados os dados acumulados nas fichas, de forma que, contribuíssem com o aprofundamento sobre o objeto de pesquisa, contrapondo e dialogando entre as

opiniões dos autores no sentido subsidiar o objetivo e dar respostas aos problemas da pesquisa.

De posse dos fichamentos, respeitando as ideias dos autores, buscamos construir cada capítulo dessa monografia, de forma que, pudesse subsidiar a elaboração da proposta de formação de goleiros com idade entre 12 e 14 anos, considerando que a iniciação de goleiros abrange, além da técnica específica, vários aspectos tais como: físicos, psicológicos e temporais.

Nessa proposta, talvez até mesmo ousada, buscamos dar exemplos claros de atividades para a formação de crianças, com idade entre 12 e 14 anos, que por ventura se atrevam a enfrentar a defesa da baliza, na posição de goleiro.

Diante do exposto, percebe-se que essa monografia possui duas partes distintas em sua metodologia, uma que contém a revisão da bibliografia e outra que é a apresentação da proposta. Mas, como pesquisadora e também goleira de handebol, não poderia realizar um trabalho diferente desse, uma vez que, senti na pele a falta de uma preparação adequada para jogar nessa posição.

No primeiro capítulo será apresentado o handebol, caracterizando-o e apresentando as posições dos jogadores em quadra. Já no segundo capítulo será direcionado para a posição do goleiro, trazendo discussões sobre o posicionamento, deslocamento e os tipos de defesa utilizados em jogo. Ainda foram abordadas as principais características físicas e psicológicas, além da preparação e treinamento ideal para que o goleiro jogue em sua plenitude.

O terceiro capítulo será apresentado, de acordo com as discussões trazidas no segundo capítulo, atividades de iniciação para a formação de goleiros, visando a aprendizagem do gesto técnico e deslocamentos, além da preparação física para o melhoramento das capacidades, como a flexibilidade, trabalhada de uma forma mais simplificada nas fases iniciais.

E, no final estaremos apresentando as considerações finais e as referências que deram subsídios a esse trabalho.

1. O HANDEBOL

O handebol é um esporte muito popular nas escolas sendo comum nas aulas de Educação Física escolar, apesar de não ser muito divulgado pelas mídias. De acordo com Greco e Fernández (2012, p. 21) o handebol:

É um esporte que apresenta várias formas de expressão e níveis de rendimento – esporte escolar, reabilitação, saúde, lazer-recreação, rendimento, alto nível de rendimento e esporte profissional [...] no qual todos que o praticam encontram um grupo que tenham seus interesses e vocações.

O handebol na qualidade de esporte, é apresentado em vários tipos de manifestações, sendo algumas mais populares que outras, como por exemplo, o esporte escolar, porém como esporte de recreação é pouco praticado, devido a falta de espaço adequado e ainda, pela maior popularidade de outros esportes na prática cotidiana, como o caso do futebol.

1.1 Definindo o handebol

Segundo Greco, Silva e Greco (2012a), handebol é um esporte coletivo com raízes vindas da Suécia, essa caracterização coletiva é dada, pela presença de um terreno de jogo, uma meta que deve ser atacada ou defendida, uma bola que os integrantes da equipe devem cooperar entre si para alcançar seu objetivo e superar as oposições do adversário com base nas regras.

O desenvolvimento do jogo se baseia em ações defensivas e ofensivas, para se cumprir o objetivo do jogo, o gol, se faz necessário invadir o território do adversário, e este tem como missão impedir ou dificultar ao máximo, dentro das regras do jogo, que o invasor tenha sucesso. Assim, “O handebol se integra no conjunto de modalidades esportivas coletivas, nos denominados esportes de invasão” (GRECO; FERNÁNDEZ, 2012, p. 22).

Para que se possa alcançar o gol é necessário que a equipe esteja em posse da bola, isso é alcançado através de um confronto direto entre duas equipes. “A partir do momento em que uma das equipes tem o controle de bola tem-se em vista atingir

o objetivo de marcar o ponto e caso não tenha a posse o objetivo passa a ser recuperar seu controle” (GRECO; SILVA; GRECO, 2012a, p. 36).

Este jogo exige dos atletas um desenvolvimento completo de habilidades, pois seu ambiente é completamente instável e imprevisível ganhando vantagem assim: Aquele que possui um repertório motor, técnico e tático, mais amplo e diversificado. De acordo com Greco, Silva, Greco (2012a, p.33) “As ações do jogo, individuais ou coletivas acontecem em um contexto de elevada variabilidade, imprevisibilidade e aleatoriedade, o que dificulta a previsão dos fatos e exige dos atletas atitudes estratégicas”.

Independente da escolha da posição que o aluno e/ou atleta irá se especializar, é necessário que ele tenha um conhecimento das outras posições de jogo, para que, dessa forma ele possa enriquecer seu repertório motor, além de que, durante o jogo sempre ocorre a circulação dos jogadores em outras posições, necessitando assim, que o jogador tenha um conhecimento mais ampliado das variadas funções do handebol.

1.2 Handebol como é jogado?

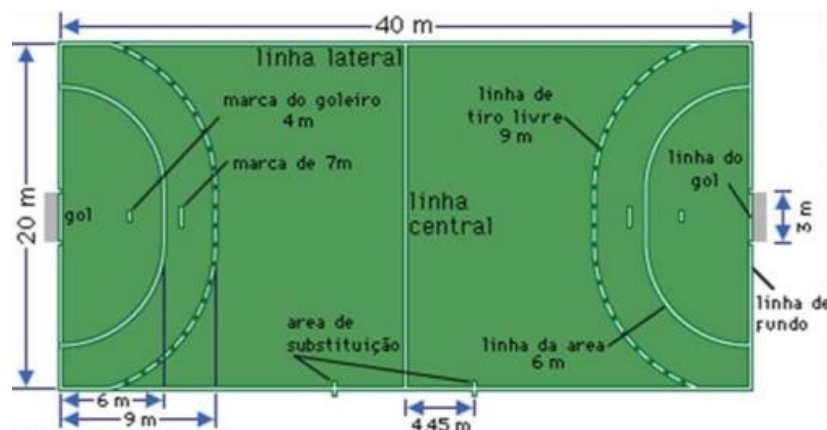
O handebol é jogado em uma quadra com medidas de 40 metros de comprimento e 20 metros de largura. Sendo que, está dividida ao meio por uma linha chamada linha central, a medida do comprimento é chamada de linha lateral e a de largura chamada de linha de fundo. A linha, que se encontra entre os postes das balizas é denominada de linha de gol. Há também na quadra a linha dos seis metros, a qual delimita a área de gol, que se inicia na linha de fundo fazendo um semicírculo a frente da baliza até a outra extremidade da linha de fundo, a linha dos sete metros que marca onde são cobrados os tiros de sete metros se localiza em frente e ao centro das balizas com uma distância de sete metros da linha de fundo. A linha de quinze centímetros situada a quatro metros à frente da baliza, limita a distância que o goleiro poderá ficar em relação ao jogador executor do tiro de sete metros. A linha dos nove metros, também conhecida como tracejada, por ser em formato de traços, com tamanho de 15 cm de comprimento e 5 cm de largura, fazendo um semicírculo a frente da linha de seis metros, ela se inicia na linha lateral e atravessa a largura da quadra, terminando na outra linha lateral. Todas as linhas devem ter a largura de 5 cm, menos

a linha de gol, está possui 8 cm. As balizas têm a altura de 2 metros e a largura de 3 metros, as traves possuem uma finalização quadrangular e tem a espessura de 8 cm. Motivo pelo qual a linha de gol ter também 8 cm.

Uma zona muito importante para o desenrolar do jogo é a zona de substituição, local em que acontece a troca de jogadores que estão em quadra pelos jogadores substitutos que estão acomodados no banco de reservas. De acordo com a Federação Internacional de Handebol, Regras de Jogo (2010, p.6):

A zona de substituição (um segmento da linha lateral) se estende a uma distância de 4,5 metros da linha central para cada equipe. Este ponto final da zona de substituição é prolongado por uma linha paralela à linha central, e estende-se por 15 cm dentro da quadra e 15 cm para fora.

Imagem 1 Quadra de Handebol



Fonte: slideplayer.com.br

Quando é realizada uma substituição, é preciso que o jogador que irá entrar espere o outro sair completamente de quadra na área adequada, caso isso não seja respeitado é dada uma exclusão ao jogador que infringiu a regra.

A bola de jogo varia em tamanho e peso de acordo com a categoria e com o naipe dos jogadores, de acordo com as regras oficiais as bolas têm as seguintes especificações:

58 - 60 Cm e 425 - 475 g (tamanho 3 da I.H.F.), para homens e equipes juvenis masculinas (acima de 16 anos).

54 – 56 Cm e 325 a 375 g (tamanho 2 da I.H.F.), para mulheres, equipes juvenis femininas (acima de 14 anos) e equipes masculinas adolescentes (com idade entre 12 e 16 anos).

50 - 52 Cm e 290 – 330 g (tamanho 1 da I.H.F.), para equipes femininas de crianças (8 e 14 anos) e equipes masculinas de crianças

(entre 8 e 12 anos) (FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE HANDEBOL, 2010, p.15).

A duração da partida também varia de acordo com a idade dos jogadores, “[...] o tempo de jogo para atletas com idade igual ou superior a 16 anos é de 30 minutos por período, entre 12 e 16 anos 25 minutos por período e entre 8 e 12 anos 20 minutos por período” (FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE HANDEBOL, 2010, p. 10). O intervalo é de aproximadamente 10 minutos. Cada equipe tem o direito a três pedidos de tempo, sendo que só dois podem ser solicitados em cada período, eles têm a duração máxima de 1 minuto.

Cada equipe é composta por no máximo 16 jogadores, podendo variar de acordo com o regulamento da competição, desse total, nove jogadores são substitutos. Durante a partida sete jogadores entram em quadra, sendo um deles obrigatoriamente o goleiro.

1.3 Posicionamento dos jogadores ataque e defesa

O posicionamento básico de um jogador tanto na defesa quanto no ataque, é aquela em que ele se encontra em uma situação confortável e de rápida reação de acordo com as necessidades do jogo. “Posição básica é o gesto ou movimento que o jogador adota para desenvolver, a partir de si mesmo, qualquer ação técnica defensiva e/ou ofensiva [...]” (SOUZA, 2014, p.15). Esta posição deve ser equilibrada, para que o jogador sinta segurança para tomar iniciativa de acordo com a exigência no decorrer do jogo (SOUZA, 2014).

A posição básica dos jogadores na defesa depende da sua individualidade, mas geralmente seguem um padrão técnico.

Os membros inferiores podem estar colocados de forma assimétrica ou simétrica. Na posição assimétrica dos membros inferiores, o pé que vai a frente é o contrário à mão de arremesso do atacante. As mãos devem estar abertas, com as palmas das mãos voltadas para frente, objetivando contato com a bola e atacante, os dedos abertos com firmeza. A separação dos membros superiores é mais acentuada que na posição básica de ataque (SOUZA, 2014, p.16).

O posicionamento básico do jogador sempre deve ser confortável e equilibrado de forma que este tenha no maior tempo possível em seu campo visual a bola e o jogar pelo qual será responsável na defesa, ele deve conseguir reagir da forma mais

rápida e eficaz possível durante o jogo muitas vezes antecipando movimentos dos atacantes para conseguir a posse da bola (SOUZA, 2014).

1.3.1 Posicionamento dos jogadores na defesa

Há três tipos de defesa no handebol, por zona, mista e a individual (SOUZA, 2014).

Na defesa por zona, cada jogador da defesa será responsável por uma parte da quadra na zona defensiva. Teoricamente a quadra será dividida em seis partes em que cada jogador ocupará um desses espaços, se tornando responsável por ele na defesa. Os tipos de defesa por zona são defendidos, de acordo com a posição em uma linha imaginária traçada de uma lateral a outra na quadra defensiva. “Assim podemos considerar cinco tipos de defesa 6:0, 5:1, 4:2, 3:3, 3:2:1” (SOUZA, 2014). O primeiro número, se refere aos jogadores que irão ocupar o espaço mais próximo a linha dos seis metros e o último número será dos jogadores mais distantes dessa mesma linha.

Na defesa 6:0 os seis jogadores se posicionam próximos a linha dos seis metros, essa defesa dificulta as infiltrações dos jogadores e a movimentação do pivô, no entanto pode deixar mais vulnerável a arremessos realizados da linha dos nove metros. Nesse sistema é usual definir a posição dos jogadores por números sendo os mais centrais conhecidos como terceiros ou base, um ocupando o lado esquerdo e outro o direito, os segundos se posicionam ao lado dos terceiros do lado esquerdo e direito, não ficando ninguém entre os terceiros, e os primeiros serão os mais próximos das extremidades da quadra, também sendo um do lado esquerdo e um do lado direito outra nomenclatura utilizada é defesa central esquerda e direita, defesa lateral esquerda e direita e extremo esquerdo e direito (SOUZA, 2014).

Já na defesa 5:1 um jogador ficará mais à frente dos outros, na segunda linha defensiva, o jogador avançado é conhecido popularmente como bico. Os outros, que estarão na primeira linha defensiva, são chamados de terceiro, base ou defesa central, que ocupam a posição mais central da linha defensiva, o defesa lateral esquerda e direita ou segundos que ocupam os espaços ao lado da base e os extremos esquerdo e direito que ficam ao lado da defesa lateral correspondente do seu lado, este ficará na posição mais próxima as linhas laterais da quadra. Esta defesa é considerada equilibrada em relação a vulnerabilidade de infiltrações e arremessos dos nove

metros, porém é mais utilizada para diminuir a quantidade de arremessos de meia e longa distância (SOUZA, 2014).

Na defesa 4:2 quatro jogadores ficarão mais próximos da linha dos seis metros e os outros dois ficaram mais adiantados, estes chamados de avançados esquerdo e direito. Os jogadores que ocupam a primeira linha defensiva são denominados centro esquerdo e direito, que jogarão mais ao centro, e extremo esquerdo e direito, que jogarão mais nas extremidades ao lado de seu central correspondente. Esta defesa se torna vulnerável, em se tratando das movimentações do pivô e as infiltrações, pois há uma quantidade de jogadores reduzida na primeira linha defensiva deixando um maior espaço próximo a linha dos seis metros sem cobertura (SOUZA, 2014).

A defesa 3:3 possui duas linhas defensivas com números iguais de jogadores, sendo a primeira linha mais próxima a linha dos seis metros e a outra mais próxima da linha central da quadra. “São denominados de avançado central, esquerdo e direito os que jogam na segunda linha defensiva, os da primeira linha são os extremos esquerdo e direito e o defesa central” (SOUZA, 2014, p.68). Essa defesa como na 4:2 se torna vulnerável em infiltrações dos seis metros e para a movimentação do pivô, e dificulta o ataque para arremessos dos nove metros devido a quantidade de jogadores na segunda linha defensiva (SOUZA, 2014).

Defesa 3:2:1, está é composta por três linhas defensivas, o da primeira linha e denominado avançado central, os da segunda lateral avançado esquerdo e direito e da terceira e última linha e chamado de avançado central. “Nessa defesa os jogadores sempre deverão formar um triângulo defensivo em relação ao jogador que está com a bola” (SOUZA, 2014, p. 68). Devido a menor quantidade de jogadores na primeira linha defensiva, em relação aos outros tipos de defesa, ela se torna a defesa mais frágil em relação a infiltração da linha dos seis metros e a movimentação do pivô sendo ainda mais fragilizada com a utilização do sistema 2:4 de ataque que consiste na utilização de dois pivôs (SOUZA, 2014).

1.3.2 Posicionamento dos jogadores no ataque

O posicionamento no ataque é variado de acordo com a estratégia da equipe, com o objetivo de efetuar o gol com a maior facilidade possível, seja por meio de infiltrações ou arremessos de longas distâncias. Isso também é variado de acordo com as características técnicas de cada jogador.

Segundo Souza (2014, p.15 e 16):

Na posição básica do ataque o jogador deve estar com os pés completamente apoiados no solo quando não estiver em contato com o adversário, cabeça naturalmente erguida, com o tronco ligeiramente inclinado a frente, joelho levemente fletido separados em posição assimétrica. O pé contrário a mão que domina a bola deve estar mais à frente.

Os jogadores quando estão na área ofensiva da quadra ficam dispostos em um posicionamento específico, geralmente onde conseguem atuar no seu mais alto nível e performance, também conhecido como ataque posicional. Um modelo de ataque posicional é o jogo realizado com um pivô, dois pontas ou extremas esquerda e direita, dois armadores ou laterais, esquerdo e direito, um armador central, posicionamento 3:3, e também, o ataque sendo composto por dois pivôs sendo um esquerdo e um direito, dois pontas esquerda e direita, um armador esquerdo e direito, posicionamento 2:4. Outro sistema existente é o 4:2 composto por um pivô, dois armadores centrais sendo um esquerdo e um direito, dois armadores um esquerdo e um direito e um ponta podendo este jogar do lado esquerdo ou direito da quadra (SOUZA, 2014).

Outro ataque, também utilizado, é o ataque de circulação, que consiste na circulação dos jogadores por todas as zonas do ataque.

O ataque em circulação possibilita a mobilização e o desequilíbrio dos defensores e, conseqüentemente, a criação de espaços e infiltrações entre eles, resultando em arremessos livres de intervenção. Esse tipo de ataque exige certa coordenação de ações, disciplina tática e coletiva e, ainda, organização no modo de utilizar as ações técnicas e táticas para sobrepor a defesa adversária (SOUZA, 2014, p. 56, 57).

Em alguns casos peculiares, é possível o goleiro sair temporariamente da quadra e um goleiro-linha substituí-lo durante o tempo de ataque. Nesse momento do jogo o ataque passa a se posicionar com 7 jogadores ofensivos. Nessa situação é usado geralmente o sistema 3:4, em que a equipe contará com dois pivôs, esquerdo e um direito, um ponta esquerdo e um direito, um armador esquerdo e um direito e um armador central.

Como o goleiro é foco central desse trabalho, dedicarei um capítulo para discutir sobre suas características e formas de jogar.

2. O GOLEIRO DE HANDEBOL

A posição de goleiro traz especificidades distintas dos jogadores de linha, logo seu processo de formação deve abranger todas as necessidades para que ele se torne um jogador completo. Ao longo desse capítulo serão discutidos características e capacidades que são essenciais para a formação do goleiro.

Segundo Loffredo e Greco, (2002) no jogo de handebol existe uma posição, que exige um atleta de especiais características, ocupando o principal posto específico dentro da equipe. Essa referência é feita ao jogo do goleiro que possui especificidades e características do restante dos jogadores de linha.

As características físicas dos goleiros podem ser definidoras para seu estilo de jogo. “A técnica específica deverá ser ajustada às suas características biotipológicas, psicológicas e físicas, respeitando seu estilo e individualidade” (GRECO; SILVA; GRECO, 2012c, p. 146).

De acordo com Loffredo e Greco (2002, p. 35) “ [...] as ações do goleiro são divididas em defensivas e ofensiva. ” As defensivas são aquelas em que realiza seu principal papel, de interceptar a trajetória da bola evitando o gol. As ofensivas são aquelas em que ele se torna o primeiro atacante da equipe. Depois de uma defesa ele deve rapidamente ter o domínio da bola, para que possa passá-la a um companheiro de equipe, que esteja em uma situação mais favorável de arremessar à baliza. O passe deve ser realizado de forma rápida e precisa para que aumente a possibilidade de sucesso.

O goleiro é uma peça fundamental na equipe de handebol merecendo assim treinamentos que atendam às suas necessidades específicas, ou seja, técnicas, táticas e físicas para que possa se desenvolver de forma plena. Para que isso aconteça, além de suas especificidades, ele também deverá ter conhecimento sobre as técnicas e táticas dos jogadores de linha, para que possa orientá-los durante a movimentação tanto na defesa quanto no ataque, considerando a posição privilegiada do goleiro, pois seu campo de visão é mais abrangente em relação a quadra.

Tendo as qualidades técnicas, táticas e físicas bem desenvolvidas o goleiro se tornará mais confiante para realizar seu trabalho, passando essa confiança, também,

para o restante da equipe, tornando-o naturalmente um líder dentro de quadra. Haja vista que é o primeiro jogador a atacar e o último a defender.

Em se tratando de personalidade, um bom goleiro precisa ser dedicado aos treinos, ser atento a detalhes tanto do seu defensor quanto do seu atacante. Segundo Thiengo, Vitório e Ferreira (2006) ao goleiro se atribuí funções ressaltantes como a orientação tática defensiva, e também ofensiva, de sua equipe.

“Para que o atleta ocupante da posição de goleiro venha a obter sucesso na realização de suas funções, é necessário que este tenha algumas características físicas, [...] sendo que podem facilitar a otimização do desempenho” (THIENGO; VITÓRIO; FERRIRA, 2006, p. 2). As características físicas que devem ser desenvolvidas no goleiro são: coordenação, flexibilidade, força e resistência, elas são determinantes para o êxito na função de goleiro.

O desenvolvimento das capacidades de flexibilidade e alongamento, velocidade de deslocamentos, reação e ação, força explosiva e resistência são fundamentais e imprescindíveis para o sucesso do goleiro, influenciando diretamente na técnica específica a ser trabalhada (GRECO; SILVA; GRECO, 2012b, p. 146).

Na tática de jogo o goleiro apresenta habilidades de ser um ótimo estrategista, pois cria falsos espaços e fintas de corpo e utiliza o sistema de defesa da sua equipe ao seu favor. “O goleiro sempre deverá estar vigilante e atento tendo domínio do seu corpo e das suas emoções e concentração absoluta sobre o atacante que está com posse de bola [...]” (GRECO; SILVA; GRECO, 2012c, p.145). E ainda, realiza estudos sobre o ataque da equipe adversária.

“O conhecimento prévio das características técnicas e táticas dos jogadores adversários [...] serão de vital importância para os goleiros montarem um banco de dados que os auxiliarão [...]” (D’ÁVILA; GRECO; MATIAS et. al., 2002, p. 239). O conjunto dessas ações do goleiro é definidor no sucesso da alta performance dessa posição.

A tarefa essencial do goleiro de handebol é corrigir, com suas defesas, os erros de seus companheiros na defesa, além de, ser o primeiro jogador a iniciar o ataque, tendo a possibilidade de organizar um contra-ataque rápido e eficaz. Cada bola defendida pelo goleiro deverá ser comemorada e cada gol tomado deverá ser encarado de forma natural pela equipe, pois a média de gols em uma partida de handebol é alta, geralmente mais de 20 gols. Assim cada defesa se torna essencial

para o sucesso da equipe sendo comemorada algumas vezes, a comemoração deve ser com mais euforia que o próprio gol.

O treinamento de goleiro requer um estudo e um trabalho específico. Pois, sua técnica defensiva deve ser variada de acordo com os tipos de arremesso e posições dos atacantes. Por vezes, esse treinamento chega a ser negligenciado devido a poucas pessoas na comissão técnica de uma equipe, como afirma Greco (2002, p.13):

O treinamento de goleiro sempre foi uma das difíceis tarefas a serem desenvolvidas pelos professores e treinadores na sessão de treinamento ou de aula. Muitas vezes os goleiros são “deixados de lado” nas suas funções, são colocados como observadores de treino, como defensores, como passadores de bola ou simplesmente como “postes” demarcando espaço dos atacantes, enquanto o resto da equipe treina a pleno ritmo com o comando do professor ou treinador.

Essa atitude por parte dos treinadores acaba por influenciar a equipe como um todo, pois um goleiro mal preparado não conseguirá passar confiança e muito menos a orientação necessária para seus companheiros. Além de que, o número de defesas realizadas em jogo será menor que a real potencialidade do goleiro.

Ao goleiro de handebol são atribuídas algumas regras em específico, como por exemplo: “É permitido ao goleiro tocar a bola com qualquer parte do corpo, sempre que estiver numa tentativa de defesa, dentro da sua área de gol” (FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE HANDEBOL, 2010, p. 21). Porém, essa ação deve ser responsável não colocando em risco a integridade física de outro jogador (SILVA, 2002).

Fora da área de gol o goleiro estará sujeito a todas as regras dos jogadores de linha, sem nenhuma restrição. Para sair dessa área o goleiro não poderá estar em posse de bola.

Para o goleiro atuar como um jogador de quadra, ele deverá sair de sua área sem a bola e sem ter sido o último a tocar na bola de dentro da área (execução do tiro de meta), ou seja, se ele efetuou uma defesa e tem a posse de bola, deverá passá-la a um companheiro, sair da área e lá fora ser um jogador de linha com os mesmos direitos que os outros e sujeitos às mesmas regras (SILVA, 2002, p. 207).

O goleiro deve ser responsável por suas ações tanto dentro quanto fora da sua área de atuação e nunca colocando em perigo o seu adversário. Devido sua posição seu campo de visão é privilegiado, tendo assim algumas responsabilidades ao sair de sua área, por exemplo, para “matar” um contra-ataque.

2.1 Características físicas ideais do goleiro

O biótipo do goleiro também se modificou no handebol contemporâneo, “[...] o perfil biotipológico do goleiro de handebol nos anos sessenta estava caracterizado por um atleta de estatura média que possuía uma boa velocidade de reação” (GRECO; NEVES; MATIAS, 2002, p. 56). Esse perfil foi modificado por goleiros de estatura maior, passando a ser um fator importante para o seu rendimento e valorizado pelos técnicos. Segundo Greco, Neves e Matias (2002) a “febre” pelos goleiros altos se iniciou no início da década de 80 e se firma no final dos anos 90.

No alto rendimento tornou-se padrão goleiros com uma estatura e envergadura grandes e com um percentual de gordura baixo, esse biótipo contribui para uma otimização da performance técnica e tática. O sucesso do goleiro de handebol segundo Thiengo, Vítório e Ferreira (2006, p. 2) “[...] são atribuídos 40% aos aspectos morfológicos, restando 60% que são divididos igualmente entre qualidades psicológicas e motoras”. Ou seja, um goleiro com uma estrutura física avantajada em relação a estatura e envergadura com um percentual de gordura baixo levará uma vantagem no desenvolvimento técnico e tático em relação a outros goleiros de estatura diferente.

Alguns parâmetros biotipológicos vêm se padronizando nos goleiros de handebol, quando se trata de alto rendimento. Um alto nível de velocidade de reação, coordenação e flexibilidade bem desenvolvidos, além também das características físicas, estatura e envergadura são qualidade que destacam um bom goleiro. (GRECO; NEVES; MATIAS, 2002)

Apesar da estrutura do goleiro ser de grande influência no desenvolvimento positivo da técnica e tática, um goleiro que não possua esses atributos pode “compensar” isso, com a otimização de qualidades físicas e técnicas. “Os goleiros de estatura menor [...] “compensam” essa diferença com outras qualidades como força de pernas, posicionamento e antecipação” (GRECO; NEVES; MATIAS, 2002, p. 57). A força de perna permite que um goleiro com altura inferior ao padrão consiga saltar em maior altura compensando assim sua “falta” de altura.

Outro fator muito importante em relação a estrutura física é a envergadura, que também tem grande influência no rendimento. Envergadura é a medida referente a maior distância medida das pontas do dedo médio de cada mão. “[...] os goleiros que possuem uma envergadura maior, terão logicamente um alcance maior podendo

chegar a bola mais longes que outros com mais flexibilidade e economia de energia” (GRECO; NEVES; MATIAS, 2002, p. 57).

As características físicas do goleiro podem facilitar suas ações, contribuindo de forma positiva para o seu sucesso, porém o treino das capacidades físicas nunca deve ser negligenciado, pois de nada adiantará uma boa estrutura física se as capacidades físicas estão debilitadas e mal desenvolvidas.

2.2 Capacidades físicas do goleiro

Tanto o treinamento quanto a formação do goleiro de handebol abrangem aspectos técnicos, táticos, psicológicos e físicos, um aspecto sendo atrelado ao outro logo quando a déficit em um influenciará diretamente no desenvolvimento dos outros. “O desenvolvimento das capacidades físicas [...] é fundamental e imprescindível para o sucesso do goleiro, influenciando diretamente na técnica específica a ser trabalhada” (GRECO; SILVA; GRECO, 2012c, p. 146).

De acordo com Thiengo, Vítório e Ferreira (2006, p. 2): “Para que o atleta ocupante da posição de goleiro venha a obter sucesso na realização de suas funções, é necessário que este tenha algumas características físicas, [...] sendo que podem facilitar a otimização do desempenho”.

O desenvolvimento das capacidades de flexibilidade e alongamento, velocidade de deslocamentos, reação e ação, força explosiva e resistência são fundamentais e imprescindíveis para o sucesso do goleiro, influenciando diretamente na técnica específica a ser trabalhada (GRECO; SILVA; GRECO, 2012b, p. 146).

Algumas capacidades físicas se destacam no grau de importância para o treinamento e formação do goleiro. “[...] classificadas por ordem de importância são: velocidade, coordenação e destreza, flexibilidade, força, potência e resistência” (THIENGO; VITÓRIO; FERREIRA, 2006, p. 2). Quando estas capacidades físicas se encontram bem desenvolvidas, elas contribuem de forma positiva no desenvolvimento de aspectos técnicos e táticos, pois as características físicas, técnico, táticas e psicológicas acabam por se englobar no processo de treinamento e formação. “O desenvolvimento das capacidades físicas sustenta a aprendizagem e o aprimoramento de características técnicas e táticas do goleiro” (THIENGO; VITÓRIO; FERREIRA, 2006).

A velocidade de reação motora corresponde ao tempo de reação do atleta a determinada situação exigida. De acordo com Benda, Xavier e Martini (2002, p. 179) tempo de reação é o intervalo de tempo entre um estímulo não antecipado e a resposta.

Segundo Thiengo, Vitório e Ferreira (2006, p. 3):

[...] a velocidade de reação é dividida em simples e complexa, e dentro da complexa se encontra a velocidade de reação por escolha. [...] A velocidade de reação simples consiste na resposta, após um sinal, de movimentos previamente conhecidos.

A velocidade motora complexa é a mais requisitada pelo goleiro, por exemplo na antecipação da trajetória do voo da bola. Essa antecipação da bola aumenta o tempo de reação facilitando, dessa forma, a ação do goleiro.

Quando observamos as ações de um goleiro, por exemplo, durante um ataque ele precisa ver a bola, calcular a sua direção e sua velocidade de voo, escolher a ação, e poder realizar o plano. Quando ele consegue prever a trajetória da bola fica maior o tempo de reação facilitando a sua intervenção (THIENGO; VITÓRIO; FERREIRA, 2006, p. 3).

A capacidade de antecipação também é um requisito para um bom goleiro de handebol. Conhecer os aspectos técnicos e táticos e estudar o adversário ajudam a desenvolver essa capacidade. Quando ela é realizada de forma correta o tempo de reação é maior, facilitando a ação de defesa. “Ela pode ser de dois tipos temporal e espacial” (BENDA; XAVIER; MARTINI, 2002, p. 181). “Sendo que a temporal é a capacidade de prever o momento em que o evento irá acontecer e a espacial é a capacidade de prever o que irá acontecer em uma ação futura” (SCHMIDT; WRISBERG, 2001, apud BENDA; XAVIER; MARTINI, 2002, p. 180).

Um bom exemplo de quando se é usada a capacidade de antecipação do goleiro é durante a execução do tiro de 7 metros, quando o atacante possui um local de preferência para a sua cobrança o goleiro pode se antecipar, aumentando seu tempo de reação para a realização do gesto técnico requisitado. Por isso, se faz necessário o estudo prévio do adversário pelo goleiro, para que tome conhecimento da preferência dos arremessos, não só do tiro de 7 metros.

As capacidades coordenativas são uma importante etapa no processo de treinamento a negligência dessa etapa pode trazer consequências negativas durante o desenvolvimento técnico do atleta. “Lamentavelmente, [...] o treinamento das

capacidades coordenativas e da coordenação é “sacrificado” na errada procura por uma performance ou aperfeiçoamento do nível técnico de forma veloz” (GRECO; SILVA; GRECO, 2012b, p. 80).

No handebol, a capacidade de coordenação está diretamente relacionada com a harmonização dos movimentos com o menor gasto energético possível. Segundo Greco; Silva; Greco (2012b) as capacidades coordenativas são determinadas pelos processos de orientação e regulação do movimento, de forma que o atleta domine ações motoras seguras e econômicas, sendo ações previsíveis ou não.

A capacidade de coordenação é dividida em parâmetros de pressão. “Esses parâmetros são: tempo, precisão, organização, complexidade, carga e variabilidade” (GRECO; SILVA; GRECO, 2012b). O treinamento para o aperfeiçoamento dessa capacidade deve compreender esses parâmetros, de forma que eles dialoguem entre si, e sempre se preocupando no aumento no nível de complexidade.

No treinamento do goleiro alguns desses parâmetros ganham destaque devido sua especificidade no jogo. Segundo Greco, Matias e Silva (2002) os condicionantes mais marcantes são de pressão de tempo e organização.

Segundo Barela (1998, apud THIENGO; VITÓRIO; FERREIRA, 2006, p. 5):

[...] a coordenação é um requisito indispensável a um goleiro, o bom ordenamento dos segmentos, a transformação de posições antitécnicas em posições técnicas e o perfeito domínio da bola são dependentes da coordenação e da destreza.

A flexibilidade é definida por Weineck (1999, apud THIENGO; VITÓRIO; FERREIRA, 2006) como a característica de se executar um movimento ou uma ação motora em uma grande amplitude. Ela pode ser dividida em estática e dinâmica.

Flexibilidade estática é a que se utiliza da amplitude de movimento sem ênfase na velocidade, sendo caracterizada pela manutenção de uma determinada posição sobre um período de tempo. Flexibilidade dinâmica corresponde à habilidade de se utilizar a amplitude de movimento na performance de uma atividade física, em uma velocidade normal ou rápida (CARNEIRO; PIRES, 2002, p. 136).

A flexibilidade é uma característica marcante do goleiro, pois a maioria de seus gestos técnicos, para serem realizados, se faz necessário ter uma flexibilidade bem desenvolvida. “No treinamento da flexibilidade [...] deve-se buscar a maximização, tanto na forma dinâmica quanto na estática, pois as defesas como a chamada de “X” e as defesas realizadas em bolas baixas, necessitam de uma boa amplitude de movimento” (THIENGO; VITÓRIO; FERREIRA, 2006, p. 5).

Além disso, ela influencia diretamente no desenvolvimento de outras capacidades, a exemplo da coordenativa. Chagas e Alves (2002) apontam que um treino inadequado da capacidade flexibilidade, pode resultar num desempenho coordenativo deficiente, “ou também na capacidade de velocidade máxima”, citado por Manno (1991, apud CARNEIRO; PIRES, 2002), como a falta do desenvolvimento da flexibilidade um fator limitante do desenvolvimento dessa capacidade.

No alto rendimento se faz necessário a otimização da capacidade de flexibilidade, pois eles são transferidos a ações motoras durante o jogo, possibilitando assim um melhor desempenho (CHAGAS; ALVES, 2002).

A capacidade motora força, também irá se inter-relacionar com outros aspectos do treinamento do goleiro sendo que seu bom desenvolvimento facilitará o desenvolvimento técnico, ou até mesmo de outras capacidades.

Segundo Chagas, (2002a) a capacidade motora força irá garantir a realização mais eficiente de determinadas ações técnicas específicas do goleiro.

A capacidade força, também, apresenta várias manifestações no meio esportivo sendo as principais a força máxima, contração muscular máxima, força rápida ou potência, consiste em superar uma resistência externa ao movimento com elevada rapidez de contração e a resistência de força que é a capacidade de se opor a fadiga no emprego repetido da força, ou seja, realizar um esforço prolongado com emprego de força (BARBANTI, 2001, apud THIENGO; VITÓRIO; FERREIRA, 2006, p.6).

Segundo Chagas, (2002b) as ações técnicas, tanto ofensivas quanto defensivas, do goleiro tem como características a alta intensidade e a curta duração a capacidade motora força e um determinante para que se consiga atingir um alto nível na realização dessas ações.

A resistência aeróbia deve fazer parte do ciclo de treinamento do goleiro devido a especificidade dos seus gestos técnicos.

Considerando que a maior parte dos jogos o goleiro realiza deslocamentos utilizando o metabolismo aeróbio, deve ser treinado a resistência aeróbia de uma forma ótima, pois nos momentos de repouso (entre um ataque e outro) esta contribuirá para a recuperação mais rápida, além de retardar a fadiga [...] (THIENGO; VITÓRIO; FERREIRA, 2006, p.7)

A inter-relação das capacidades e das características técnicas, táticas e psicológicas no treinamento são um fator determinante no desenvolvimento do goleiro, todas as capacidades devem ser otimizadas, dando-se uma atenção especial em cada

uma delas. A negligência da potencialização de alguma capacidade acaba por influenciar em todo o treinamento do goleiro, pois uma capacidade atinge diretamente no desenvolvimento de outras. Assim, o treinamento do goleiro deve ser pensado de forma que o treinador consiga abranger todas as capacidades necessárias, tais como: velocidade, coordenação, flexibilidade, força, potência e resistência durante o processo de trabalho.

2.3 Características psicológicas do goleiro

As características psicológicas de um goleiro de handebol são de extrema importância, pois elas influenciam diretamente no rendimento do atleta dentro de quadra. O goleiro deve aprender a lidar com as pressões de jogo e transparecer segurança a sua equipe, sua liderança em quadra deve acontecer de forma natural, devido a sua visão privilegiada.

Weinberg e Gould (2001) dialogam sobre a responsabilidade do técnico em fazer com que os indivíduos joguem como uma equipe. Se esse individualiza o treino do goleiro colocando-o em todos os momentos, ele não exercerá sua função com plenitude, nem conseguirá orientar a defesa.

Essa responsabilidade, de que os indivíduos joguem como uma equipe, deve ser tomada pelos técnicos, uma vez que “os técnicos são responsáveis por fazer com que os indivíduos joguem juntos como uma equipe, e eles devem entender como as interações entre os membros da equipe afetam o desempenho em quadra” (WEINBERG; GOLD, 2001, p. 179).

Outras responsabilidades atribuídas aos técnicos, que influenciam diretamente no desempenho dos atletas são: “Um ambiente agradável, reconhecer que o erro faz parte do processo de ensino, realização de tarefas estimulantes, deixar que os jogadores tomem decisões” (BISCAIA, 2007, p.14).

Uma questão psicológica a ser trabalhada com o goleiro desde a sua iniciação é o domínio das frustrações, fazer com que levar um gol seja uma coisa natural, para que ele consiga se recuperar rapidamente, colocando a bola em jogo de uma forma ágil para dar sequência ao jogo, buscando sobrepor à defesa adversária.

O espírito de liderança deve também ser algo trabalhado, uma vez que ele guiará e dará orientações decisivas para os companheiros de equipe. “Podemos

atribuir ao goleiro a responsabilidade de orientação tática defensiva, e também ofensiva, de sua equipe devido a sua posição privilegiada” (THIENGO; VITÓRIO; FERREIRA, 2006, p. 1, 2).

A motivação deve ser trabalhada de forma concisa pelo técnico, além é claro de todas as outras técnicas e táticas necessárias a essa posição. “A falta de conhecimento e incentivo sobre a posição acaba influenciando negativamente os iniciantes em optar pela função” (THIENGO; VITÓRIO; FERREIRA, 2006, p. 1).

Além disso outros fatores acabam por desmotivar a prática, não só do goleiro de handebol, como a falta de tempo para a prática, problemas familiares, falta de capacidades físicas e falta de incentivos, como falta de oportunidade de jogar e o insucesso da equipe (CRUZ, 1996, p. 312, apud, BISCAIA, 2007, p. 8).

Esses fatores devem ser superados, ou amenizados durante os anos de prática esportiva, para que a motivação da equipe esteja sempre alta, trazendo assim bons resultados e incentivando consequentemente a prática, sendo que isso deve ser parte da responsabilidade do técnico.

O reforço imediato também é motivante para a prática esportiva, principalmente nas fases iniciais de treinamento (BISCAIA, 2007, p.12). Durante a execução dos exercícios é importante que o professor coloque em ênfase as qualidades e o que foi bem executado, não deixando, também, de fazer as correções necessárias para que o goleiro possa se desenvolver.

Um princípio importante na iniciação de goleiros é que a vontade de jogar na posição venha do próprio iniciante. Quando o professor obriga o aluno a ocupar uma posição acaba por gerar frustrações e receios na criança. O medo também deve ser trabalhado, Miranda (2002) relata que muitas vezes o maior medo do goleiro é de fracassar e não de se lesionar. Essa afirmação mostra que o medo deve ser trabalhado desde as fases iniciais até a fase de treinamento, para que o gol sofrido seja encarado de uma forma natural e que não o desmotive a jogar, caindo seu rendimento durante o jogo. O medo da bola, para um goleiro, também, é fatal, tomar uma bolada deve ser visto como algo natural e a dor como algo passageiro, o treino deve permitir que ele continue posicionado mesmo após uma pancada no rosto, por exemplo, e para que não desvie da bola, caso essa venha a atingir partes mais sensíveis, Greco, Neves e Matias (2002) afirmam que o medo da bola é um dos componentes mais difíceis de serem superados no treinamento do goleiro.

Essas características psicológicas a serem desenvolvidas no goleiro perca do medo, motivação, confiança provam que para o sucesso este deve apresentar-se voluntariamente para a posição depois de ter tido a oportunidade de passar por todas as outras e então assim ter autonomia na sua escolha.

O goleiro pode ter uma influência decisiva no decorrer de uma partida. Sua preparação então é fundamental para a construção de uma boa equipe, o jogador que ocupar essa posição deverá ter algumas características como a coragem que pode influenciar positivamente ou negativamente no seu desenvolvimento técnico. Algumas características físicas também são estereotipadas para o goleiro como altura, peso e a envergadura (MARTINI, 1980).

Para que o aluno e/ou atleta possa ter autonomia na escolha da posição, na qual tenha mais afinidade, é necessário que em sua fase de iniciação lhe tenha sido oportunizado experimentar a vivência de todas as posições, mesmo que minimamente.

O objetivo do processo de ensino-aprendizagem-treinamento nas fases iniciais, isto é, na infância e na adolescência, é que as crianças possam provar, experimentar, de forma rica e variada diferentes alternativas de movimento, sem pressões psicológicas e fundamentalmente sem ter que adotar modelos ou parâmetros de rendimento consagrados pelos adultos (GRECO; BENDA, 2002, p. 23).

Para ser trabalhado e desenvolvido aspectos psicológicos do goleiro só é possível se este tiver suas capacidades físicas bem desenvolvidas. Para Miranda (2002) o treinamento físico é essência do treinamento psicológico.

Apenas aquele goleiro com qualidades físicas especiais (força, flexibilidade, velocidade de reação e deslocamento, agilidade e outras) desenvolvidas é capaz de aprender a administrar o medo. Por tanto lembra-se: o treinamento físico pode ser considerado também, em essência, um treinamento psicológico (MIRANDA, 2002, p. 190).

No aspecto de personalidade um bom goleiro precisa ser motivado e dedicado aos treinos, ser atento a detalhes nos movimentos de seus defensores, para poder os orientar em quadra, e assim aumentar sua probabilidade de sucesso, além de ter coragem e personalidade. A personalidade do goleiro é construída no processo de treinamento e é responsabilidade do professor se atentar a essas questões, para que, possa proporcionar essa formação.

2.4 A preparação do goleiro

Para que, um goleiro consiga um desempenho de alta qualidade é necessário que seu técnico desenvolva bons treinamentos que consigam englobar todas as especificidades. “O objetivo do treinamento é facilitar as adaptações biológicas que aprimoram o desempenho das atividades específicas” (PAOLUCCI; LOPES; GRECO, 2002, p.79). Um goleiro bem preparado poderá ser o diferencial para um time trazendo bons resultados. “Uma condição física apurada proporciona ao goleiro e a base para o rendimento técnico na competição” (PAOLUCCI; LOPES; GRECO, 2002, p. 79).

Seu treinamento deve ser individualizado do restante da equipe, pois suas exigências em jogo são dadas de forma diferenciada. Considerado que a técnica do goleiro é dada por movimento de curta duração e de alta intensidade Paolucci, Lopes e Greco (2002) afirmam que devemos exigir o treinamento da capacidade anaeróbica. Como por exemplo: treinamento da técnica de saltos e deslocamentos repetidamente utilizados nos jogos.

A organização da sessão de treinamento deve respeitar algumas sequências, para ser melhor absorvido pelo goleiro como:

A organização de um treinamento deve apresentar no máximo três objetivos, sequenciando os exercícios sempre do conhecido para o desconhecido, ter sempre variação e combinação de movimentos, estimular das mais variadas formas, visual, auditiva, sensorial, cinestésicos, trabalhar com diferentes ritmos, adequar exercícios as situações de jogo, utilizar-se sempre de palavras estimulantes e sempre integrar o trabalho do goleiro com o da equipe. (LOFFREDO, 2002, p. 49)

O treino não deve apresentar vários objetivos, um grande número retira o foco específico do treino e acaba por atrapalhar o treinamento, não conseguindo desenvolver nenhum dos objetivos propostos. Os exercícios do simples para o complexo ajudam no desenvolvimento gradual do goleiro, buscando para o treinamento um repertório motor já conhecido, para então desenvolver um novo, facilitando assim o processo de ensino-aprendizagem-treinamento.

Como vimos anteriormente, nas características físicas, o tempo de reação é um fator de grande importância para um bom goleiro. Conhecer e estudar seu adversário pode auxiliar nessa tarefa. Porém é necessário que o goleiro aprenda o que observar e o que estudar e isso se faz em um processo de treinamento.

O goleiro deve ser ensinado a fazer leitura do braço do adversário, observar o posicionamento do cotovelo, antebraço e punho, além do movimento global realizado pelo adversário, sendo esses os estímulos primários para a reação. Deve ser observado também o movimento do corpo em relação a trajetória da corrida, do braço, quanto o seu posicionamento, considerando sempre a posição da linha defensiva [...] (BENDA; XAVIER; MARTINI, 2002, p. 182).

O goleiro deve ser preparado para as mais diversas situações de jogo, já que o handebol é um esporte de ambiente instável, pois assim, o goleiro pode reagir de uma forma mais rápida e eficaz a determinadas situações de jogo. Segundo Benda, Xavier e Martini (2002) “é necessário para isso que o processo de treinamento tenha sistematizado estímulos que favoreçam o desenvolvimento da percepção [...]”. Assim é importante que o goleiro tenha acesso as mais diversas situações e que isso seja realizado com estímulos diferentes, como por exemplo, para o goleiro a variação do tipo de gesto técnico de defesa, independente se o atacante venha arremessar na mesma posição.

Em relação ao treinamento de coordenação devesse observar algumas pontualidades como:

Os treinos devem ser dados de forma gradativa quando o atleta já consegue realizar a atividade proposta deve-se aumentar o grau de dificuldade e complexidade, sempre variando as situações de pressão podendo ser ela de tempo, de precisão, de complexidade, de organização, de variabilidade e de carga, e também a variação dos receptores de informação que podem ser visuais, acústico, tátil, cinestésico e de equilíbrio (GRECO; SILVA; GRECO, 2012b, p. 83).

A variação do repertório motor nas fases iniciais da vida esportiva é determinante para o seu desenvolvimento posterior, sendo o desenvolvimento da coordenação motora o “bloco de sustentação” para que o atleta possa se desenvolver em aspectos técnicos e táticos. “O importante no início da vida esportiva é desenvolver as capacidades coordenativas, para que possa posteriormente desenvolver os gestos técnicos específicos da posição” (THIENGO; VITÓRIO; FERREIRA, 2006, p. 5).

O treinamento de flexibilidade deve ser realizado de forma gradativa, sempre aumentando os estímulos para que se consiga melhores resultados. “Se desejarmos melhorar a amplitude de movimento com alongamento, é conveniente treinar regularmente, indo pouco a pouco além da fase elástica” (GEOFFROY, 2001, p. 21). Haja vista que, para que haja ganho na amplitude de movimento é necessário que o atleta force um pouco a mais do ângulo de movimentação já adquirido.

Para se atingir um nível de flexibilidade desejado é necessário um certo tempo, ou seja, esse treinamento deve ser bem antecipado dos períodos de competição (CHAGAS, 2002b). Haja vista que, o treino de flexibilidade demanda algum tempo para atingir as expectativas desejadas, para que tenha resultados notórios durante os jogos deve-se iniciar o treinamento desde o período formação inicial.

A capacidade flexibilidade, como todas as outras, é diretamente ligada ou desenvolvimento do gesto técnico do goleiro, ou seja, ela influenciará diretamente seu treinamento em outros aspectos, seja de forma negativa quando não aplicada, ou de forma positiva quando bem desenvolvida essa capacidade.

O treinamento de força, no caso do goleiro força rápida, segundo Chagas (2002a) deve ser desenvolvido primeiramente com uma fase de preparação básica, que tem como objetivo aumentar o potencial muscular. Esse potencial muscular é caracterizado pela força máxima e pela força explosiva

Para se desenvolver a força específica do goleiro é necessário que tenha antes desenvolvido a força explosiva e a força máxima, que também são componentes importantes do treinamento.

O desenvolvimento de um bom goleiro depende de um treinamento bem articulado e montado, pensando em englobar todas as suas especificidades de forma gradativa. Os aspectos técnicos, táticos, psicológicos e as capacidades motoras devem se entrelaçar durante o treinamento, considerando que uma depende da outra para ser otimizadas. Outro fator muito importante é o da continuidade do treinamento, pois é necessário tempo para se alcançar as metas desejadas.

2.5 Posicionamento do goleiro na área de gol

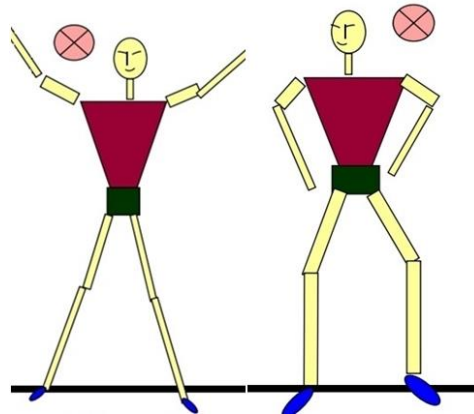
Antes da escolha e da realização do gesto técnico defensivo o goleiro de handebol se encontra em um posicionamento base, nesta posição o goleiro se encontra na maior parte do jogo, portanto ela deve ser confortável ao jogador.

Segundo Barela (1998, apud THIENGO; VITÓRIO; FERREIRA, 2006, p. 8):

A posição básica é estruturada com os seguintes princípios: estabilidade, equilíbrio e em semiflexão. A estabilidade se refere ao apoio dos pés ao solo, sendo que não devem realizar movimentos amplos, o equilíbrio é a boa distribuição do peso corporal sobre os dois pés e a semiflexão é em relação aos braços e pernas, que devem estar preparados para realizarem o movimento e extensão.

Algumas posições devem ser evitadas quando se está em posição de base, para que não atrapalhe na execução dos movimentos de defesa. De acordo com a Federação Portuguesa de Andebol (S/D) a posição de “moinho”, com os braços e pernas muito afastados deve ser evitada, pois impede os movimentos do goleiro de impulsão. Outra posição é o de “pistoleiro”, com os braços baixos impedindo que o goleiro alcance o arremesso de bolas altas. Observe na imagem 1 as posições de “moinho” e “pistoleiro”.

Imagem 2 – Posição de “moinho” e posição de “pistoleiro”.



Fonte: O treino do guarda-redes. Curso de treinadores - grau 2. In: **Federação Portuguesa de Andebol**, junho de 2015

A descrição correta da posição básica do goleiro é descrita por Greco, Silva e Greco (2012c, p.147):

O goleiro ao centro das balizas e adiantado da linha de gol, cabeça erguida com naturalidade, orientação frontal ao portador da bola, com total controle do campo visual da bola, olhos em sua trajetória, tronco ligeiramente inclinado à frente, pernas simétricas, afastadas a largura do ombro, ligeiramente flexionadas e peso do corpo dividido uniformemente, pés totalmente apoiados no solo [...] braços de acordo com a postura adotada, devendo se sentir à vontade. As mãos se mantêm naturalmente abertas e voltadas para o objetivo.

A distância que o goleiro ficará adiantado da linha de gol dependerá das suas condições biológicas, altura e envergadura, sendo que a variação de acordo com Greco, Silva e Greco (2012c) e de 0,5 a 1,5 metros.

A posição base deve proporcionar ao goleiro equilíbrio e segurança para que as ações posteriores sejam as mais rápidas possíveis. “Toda a atitude deve ser relaxada e descontraída” (LOFFREDO; GRECO, 2002, p. 37), para que o gesto defensivo seja realizado de forma natural e eficaz.

O posicionamento em relação ao arremesso do adversário também é muito importante, pois quando o goleiro consegue se posicionar de forma correta, facilitará

sua ação de defesa diante do arremesso. O posicionamento é definido por Greco, Silva e Greco (2012c, p. 148) como o lugar que o goleiro ocupa em cada momento, devendo estar situado no eixo entre a bola e a baliza, no centro da bissetriz entre os postes e a bola.

Para tentar diminuir os ângulos de lançamento, o goleiro se distancia da linha de gol se posicionando mais próximo do atacante essa distância varia de acordo com a zona de arremesso. “Da zona central 1,5 m, das zonas laterais 1,0 m, das zonas extremas 0,5 m e para o tiro de 7 metros até 4 m, até a linha demarcatória” (LOFFREDO; GRECO, 2002, p. 38).

2.6 Deslocamentos do goleiro na área de gol

O deslocamento do goleiro de handebol é uma atitude de pré-defesa, que deve proporcionar ao goleiro mobilidade e destreza em seu movimento de defesa, tendo assim maior probabilidade de sucesso. Segundo Grego, Silva e Greco (2012, p. 149) “o deslocamento é determinado de acordo com a função da situação e da atitude do jogador atacante”.

As qualidades antropométricas, como envergadura e estatura, do goleiro definem a amplitude da trajetória que deve ser realizada nos deslocamentos podendo ser “[...] executados com os pés em movimentos alternados ou simultâneos, de forma semicircular e frontalmente para frente e para trás [...]” (LOFFREDO; GRECO, 2002, p. 38).

O goleiro deve fazer uma análise rápida para decidir qual deslocamento realizará levando em consideração o posicionamento do atacante e sua eficácia de arremesso na posição a qual se encontra.

O goleiro se desloca procurando anteceder aos movimentos e estabilizar-se antes do lançamento, avaliando as possibilidades do ataque, a posição do atacante segundo seu setor seu setor de eficácia, a qualidade do seu lançamento e a situação da defesa para a reposição de bola e contra-ataque (GRECO; SILVA; GRECO, 2012c, p. 149).

Realizando essa análise para a execução do deslocamento segundo Thiengo, Vitório e Ferreira (2006, p. 8) “todo o campo de jogo deverá estar sob o controle do goleiro para que possa se movimentar de acordo com seu arco de referência”. Haja

vista que o arco de referência se refere ao deslocamento do goleiro na área de gol mais especificamente entre as balizas.

2.7 Tipos de defesa do goleiro

Os tipos de defesas do goleiro dependem da trajetória da bola e da distância e posicionamento do atacante. Quando o arremesso é muito próximo da linha dos 6 metros, por exemplo, é conveniente ao goleiro se adiantar diante do atacante com intuito de diminuir os ângulos de lançamento, diminuindo assim as probabilidades de gol.

Segundo Loffredo e Greco (2002, p. 38):

O goleiro deve se adiantar 1,5 metros de arremessos realizados da zona central, 1 metro da zona lateral, 0,5 metros das zonas extremas e de 1 a 4 metros no tiro de 7 metros. Esses valores podem ser variados de acordo com a estatura do goleiro e o seu estilo próprio de jogo.

As defesas podem ser divididas basicamente em três, quando pensada em segmentos corporais, sendo elas a defesa com os braços e mão. Loffredo, Greco (2002, p. 39) afirmam que:

Para lançamentos aos ângulos superiores, se elevará rapidamente uma mão executando um pequeno passo com o pé do mesmo lado. Para maior segurança poderão ser utilizadas ambas as mãos para bolas com menor potência e maior distância.

As defesas com a mão e braços não se restringem aos ângulos superiores geralmente é usada como um apoio para defesas em ângulos médios e baixos para se cobrir uma maior área da baliza, dificultando o ângulo de arremesso do atacante.

Defesa com as pernas e pés efetuados, são utilizadas em arremessos baixos, e em arremessos de meia altura juntamente com o apoio dos braços.

Para lançamentos baixos em ângulos inferiores, o goleiro defende com o pé após um passo lateral com a perna do lado do lançamento (espacato), girando o pé de maneira que sua parte interna esteja na direção da bola para opor a ela a maior superfície possível de contato. Durante a extensão da perna o pé não deve ser elevado do solo excessivamente (LOFFREDO; GRECO, 2002, p. 39).

Defesa com o tronco são realizadas em arremessos de média altura, esse tipo de defesa normalmente acontece quando o arremessador erra o direcionamento da

bola ou é desviada em alguém antes de chegar no destino traçado (GRECO; SILVA; GRECO, 2012c).

Em relação a altura que a bola é arremessada podem ser divididas as defesas em bolas altas, baixas e de meia altura, o goleiro para realizar cada uma dessas defesas recorre a um posicionamento específico que o possibilitará chegar ao arremesso de uma forma eficiente e equilibrada para que tenha mais chances de efetuar a defesa.

A descrição do gesto técnico segundo Loffredo e Greco, (2002, p. 40) para defesas de bolas altas se define em:

[...] impulsão do pé contrário (o pé mais afastado da trajetória da bola, sem deslocamento). A outra perna em suspensão, se deslocará lateralmente para atingir o ponto de contato com a bola juntamente com a elevação do braço correspondente a altura adequada, projetando-o ligeiramente para frente. Sempre se posicionando de frente para a bola e com os pés apontados para frente e nunca girar o tronco para se ter uma cobertura maior de ângulos.

Nos arremessos de meia altura são utilizadas as mãos e geralmente as coxas e pernas para se cobrir um maior ângulo.

Segundo Thiengo; Vitorio e Ferreira (2006, p. 9):

[...] a técnica utilizada para as defesas meia altura é a técnica de passada e salto onde a linha do quadril fica protegida, pois a ação defensiva é executada quando a bola assume uma altura entre os joelhos do goleiro e a linha de seus ombros.

Para a realização desse movimento é necessária uma flexibilidade dos quadris para que a perna consiga atingir a altura necessária para se alcançar e defender a bola.

As defesas e meia altura e de bolas baixas são caracterizadas por ter auxílio de coxa, perna e pé o trabalho de pernas deve ser feito na diagonal e o deslocamento realizado do corpo todo, com a impulsão sendo realizada com o pé mais afastado da trajetória da bola. Movimentos de espacato para bolas baixas com meio rolamento para trás são muito comuns nesse tipo de defesa (GRECO; SILVA; GRECO, 2012c, p. 151 e 152).

As bolas com trajetória quicada são, geralmente, as de mais dificuldade de defesa para os goleiros, pois quando ela entra em contato com o solo sua trajetória de subida se torna imprevisível.

Para se defender bolas com essa característica e conveniente se utilizar de mão e pé tentando se aproximar da bola quando está estiver

o mais próximo possível do solo devido sua, imprevisibilidade, além de realizar uma flexão de tronco e uma queda de corpo, o goleiro sempre deve manter contato visual com bola (GRECO; SILVA; GRECO 2012c).

Aspectos importantes para o goleiro decidir o melhor posicionamento para realizar sua defesa é a distância e o direcionamento em que acontece o arremesso, de acordo com essas variações ele deve escolher o quanto deve se adiantar da linha de gol e qual gesto técnico deverá realizar para obter sucesso em seu trabalho.

Os arremessos vindos das posições centrais de uma curta distância são considerados os mais difíceis de serem defendidos, pois esse lançamento oferece ao atacante uma ampla variedade de ângulos. Neste caso é vantajoso reduzir o ângulo mediante uma corrida para frente, encurtar a distância, ficando de 1 a 3 metros de distância do lançador (LOFFREDO; GRECO, 2002, p. 41, 42).

O goleiro deve estar no centro do gol, nos arremessos das posições centrais, em posição de base até o momento do arremesso, quando este acontecer ele deverá fazer um movimento de ataque, em direção a bola, tentando cobrir a maior área de gol que conseguir, diminuindo assim, com seu corpo, o ângulo do arremessador.

Nos arremessos vindos das extremas ou pontas o goleiro deve se preocupar em fechar o ângulo mais próximo do arremessador, o primeiro poste, seu movimento de defesa deverá ser na direção ao centro. “O corpo do goleiro estará direcionado permanentemente para o lançador e os movimentos são executados para o outro lado lateral, ou seja, para o centro da quadra e não para trás [...]” (LOFFREDO; GRECO, 2002, p. 42).

O goleiro deve esperar ao máximo a atitude do atacante em posição de base, pois o atacante espera que o goleiro tome iniciativa para assim poder efetuar o arremesso contrário a ação defensiva. O adiantamento, em relação a linha de gol, diante do arremessador, também pode facilitar na defesa, já que diminuirá os ângulos de arremesso.

Nos arremessos de contra-ataque os recursos mais utilizados pelos goleiros são as defesas em “x” e em *sidekick*, a defesa em “x” consiste em um salto dado com os dois pés, e uma movimentação dos braços de baixo para cima, na defesa *sidekick* uma das pernas ficará mais baixa, a amplitude de movimento dependerá da distância do goleiro em relação ao gol, quanto mais próximo do gol os movimentos deverão ser mais ampliados para se cobrir uma maior área de gol (LOFFREDO; GRECO, 2002, p.43).

Essas defesas não devem ser usadas em sequência, pois o atacante deve ser surpreendido com a ação do goleiro, quando usada repetidamente ela se torna previsível facilitando a ação do atacante, além disso, essas defesas limitam qualquer ação futura do goleiro, pois estando em uma fase área ele não conseguira mudar de direção acaso aja algum desvio da bola, então quando for utilizá-la o goleiro deve estar plenamente seguro de sua ação. Também muito importante que o goleiro não adiante sua ação ao arremesso devendo esperar em posição de base até o momento de realizar o movimento de defesa.

Para a defesa de 7 metros o goleiro deve se preparar previamente, estudar o adversário, que será o executor da equipe para essas cobranças. Geralmente as equipes preparam um atleta em específico para efetuar os tiros de 7 metros, ele costuma ter locais específicos da baliza que arremessa com mais frequência. Assim é responsabilidade do goleiro estudar e ir previamente orientado para o jogo sobre estes arremessos. “O conhecimento do jogador adversário em relação às suas características e possibilidades pode favorecer e determinar ao goleiro eleger a melhor forma defensiva de sua atuação” (GRECO; SILVA; GRECO, 2012c, p. 155).

As fintas também são utilizadas pelos goleiros. Em que ele provoca a ação em determinada direção do arremessador. “A finta será tática e tecnicamente perfeita quando for obtida depois de um movimento de engano, condição de voltar à posição inicial correta e, a partir daí reagir” (GRECO; SILVA; GRECO, 2012c, p. 156). A finta é um recurso para o goleiro, logo não deve ser usada a todo o momento, pois poderá ser premeditada pelo atacante.

Os tipos de finta segundo Greco; Silva e Greco, (2012c, p. 156):

[...] podem ser feitas para eleger um ângulo, da direita para a esquerda, de cima para baixo, em cima de um lado para o outro, e também, fintas para eleger a altura do lançador, saída e retorno e definição de um pé de apoio.

A escolha do gesto técnico para a realização da defesa pelo goleiro deve ser feita de forma veloz e precisa, o treinamento é essencial, para que, esses gestos ganhem automatização e sejam realizados da forma mais natural possível durante as ações defensivas e facilitando o domínio da bola posterior a ação de defesa.

2.8 O jogo combinado do goleiro com a defesa e com o ataque

O jogo combinado do goleiro com a defesa é essencial para se obter sucesso no jogo, pois a sincronia dos jogadores pode ser decisiva em defesas muito difíceis. Arremessos mais distantes, normalmente vindos próximos da linha de tiro livre ou linha dos nove metros, são defendidas com o auxílio da defesa. Nesse sentido os jogadores de defesa são responsáveis de cobrir o ângulo mais próximo da baliza ou ângulo curto e o goleiro cobrirá o outro ângulo. “O trabalho em conjunto com os defensores na barreira, deve garantir que em seu ângulo nenhum lançamento terá êxito” (LOFFREDO; GRECO, 2002, p. 44, 45).

No contra-ataque também há um auxílio entre o goleiro e os jogadores mais velozes, geralmente com os extremos, que são os primeiros a saírem para o contra-ataque. Para que, haja êxito o goleiro precisa conhecer as trajetórias de corrida que são de preferência dos extremos e estes conhecerem o melhor tipo de lançamento do goleiro, para que consigam realizar a movimentação do contra-ataque em harmonia.

Para a efetivação de um contra-ataque o goleiro deve procurar o jogador que tenha as melhores condições para o arremesso caso haja uma marcação nesse jogador e não seja possível passar a bola o goleiro deve passar a bola rapidamente e quando este receber marcação passar a bola, até que se chegue a zona de ataque, dando assim continuidade ao contra-ataque sustentado, caso não seja possível o arremesso os jogadores devem se organizar para que se possa tentar efetuar o gol. Todas essas situações devem ser treinadas para que seja executado com a maior precisão e rapidez possível. “[...] deve ser treinada a saída de bola rápida com passes curtos, geralmente para a lateral perto da área dos 9 m, para organizar o contra-ataque sustentado” (GRECO; SILVA; GRECO, 2012c, p. 157).

Outro tipo de intervenção do goleiro durante o jogo é a interceptação de contra-ataques da equipe adversária, em que ele sai da área de gol e faz a interceptação, já dando início ao ataque de sua equipe. Essa saída deve ser feita com certa cautela, pois o choque com um jogador adversário poderá ocasionar sua desqualificação do jogo.

Há goleiros que também participam do ataque quando sua equipe está com um jogador a menos em quadra devido alguma exclusão, ou desqualificação, eles participam do ataque e retornam as balizas em seguida. E também utilizado em algumas ocasiões o goleiro-linha, que normalmente é um jogador de linha que faz

uma substituição com o goleiro no momento do ataque e na defesa retorna o goleiro em quadra. Como há uma especialização de treinamento na fase de rendimento, mesmo que o goleiro tenha tido contato com o treinamento de uma forma geral ele terá menos chance de êxito na execução de um ataque, porém nas fases iniciais de treinamento é importante que o goleiro tenha contato com a fase de ataque, tendo o momento de exclusão ou desqualificação de algum jogador de linha, como uma oportunidade de realizar o ataque juntamente com sua equipe.

3. UMA PROPOSTA DE FORMAÇÃO INICIAL DE GOLEIRO DE HANDEBOL PARA CRIANÇAS DE 12 A 14 ANOS

A diversificação motora, principalmente nas fases iniciais, é essencial para um desenvolvimento esportivo mais amplo da criança. Considerando o goleiro de handebol se faz necessário que ele aprenda o esporte como um todo e não apenas as especificidades da sua posição, até mesmo por quê, durante o jogo é cobrado que ele consiga realizar as técnicas de um jogador de linha. “ [...] jogar como goleiro é jogar handebol em sua totalidade, uma vez que o goleiro é capaz de atuar num jogo em sua totalidade” (LEONARDO, 2008b, s/p.).

Segundo a Federação internacional de handebol (2010) quando o goleiro está fora da sua área de restrição, lhe são cabíveis todas as regras de um jogador de linha.

Considerando a possibilidade de o goleiro atuar, durante o jogo, como um jogador de linha, ele deve ter conhecimento de como poderá agir fora da sua área de restrição, área de gol. Dessa forma, para que o goleiro seja completo, ele deverá ter conhecimento das técnicas e das regras do handebol em sua totalidade. “Ensinar a ser goleiro, é muito mais do que ensiná-lo a defender um alvo dentro de sua área exclusiva. Ensinar a ser goleiro é simplesmente ensinar o handebol em sua totalidade e plenitude” (LEONARDO, 2008a, s/p.).

No período de formação inicial da criança, na posição específica de goleiro, é importante que ela dê continuidade no seu aprendizado como jogador de linha, para que possa desenvolver e aprender o handebol como um todo, e se tornar um goleiro completo. Dessa forma o treino específico de goleiro e o treino como jogador de linha se complementarão na formação inicial dessa criança.

A posição de goleiro, faz parte da totalidade do handebol. Considerando isso Greco e Benda (2002, p. 29) afirmam que, na faixa etária de 12 a 14 anos, todas as crianças/adolescentes envolvidos devem passar pela experiência de conhecer as funções do goleiro e dominar as habilidades específicas básicas da posição.

A iniciação da criança no esporte deve ser realizada de forma geral, em que a criança tenha oportunidade de se desenvolver com plenitude. Assim, quando atingir a idade adulta conseguirá responder e se adaptar ao ambiente instável do jogo, pois este se modifica a todo momento, obrigando o atleta a entender e pensar o jogo e não

apenas realizar movimentos estereotipados. Faz parte de uma formação geral a passagem da criança por todas as posições de jogo, para que elas possam conhecer e se desenvolver em cada uma delas e só então depois escolher a que mais teve afinidade.

O handebol é uma modalidade esportiva coletiva com diversas alternativas e possibilidades, o atleta deve estar pronto para se adaptar a situações nunca antes vivenciadas. Para que possa atingir esses objetivos, a sua formação deveria ser mais ampla possível, não se especializando em uma função precocemente, mas tendo o domínio e conhecimento de diversas funções [...] (GRECO; BENDA, 2002, p. 32)

A criança que demonstrar afinidade com a posição de goleiro não deverá, a priori, deixar os treinamentos como jogador de linha, os treinos deveram ocorrer de forma conjunta, pois as experiências motoras contribuíram para o seu desenvolvimento. Da mesma forma, todas as crianças deveriam ter experiências no treinamento, mais específico, de goleiro. E as atividades propostas a seguir foram pensadas de forma que todas as crianças, independente de jogar no gol ou não, possam executá-las

3.1 Atividades para a formação de goleiros

Considerando as características físicas para a formação de um bom goleiro, e a iniciação da criança no meio esportivo, serão apresentados exercícios para a iniciação de goleiro de handebol para crianças de 12 a 14 anos.

Os exercícios ampliaram o repertório motor desse aluno dando possibilidade que este desenvolva com uma maior qualidade. “[...] na iniciação esportiva, procura-se exercitar as ações, os movimentos, que se constituem em ‘tijolos’ básicos necessários para realizar com mais facilidade a técnica esportiva” (GRECO; BENDA, 2002, p. 23).

No período de iniciação para os goleiros os exercícios devem ser pensados de forma que englobem as capacidades físicas, e também a técnica específica de defesa de bolas, pois se o goleiro conseguir ter o domínio da técnica terá possibilidades de se proteger e evitar lesões por movimentos inadequados. A técnica realizada em deslocamento também se faz importante no período de iniciação, pois já proporciona a criança a noção espacial do espaço de jogo, no caso a área de gol.

Na faixa etária dos 12 aos 14 anos [...], a ênfase no processo de ensino-aprendizagem-treinamento deve voltar-se para o desenvolvimento geral das capacidades físicas e para as habilidades e técnicas específicas de defesas de bola, principalmente em deslocamento. (GRECO; BENDA, 2002, p. 29)

As atividades propostas para a criança que atuará como goleiro devem ser conjuntas com as atividades propostas para o jogador de linha.

Na fase de formação as atividades deverão partir de um repertório motor que o aluno já conhece, isso tornará o exercício mais simples. De acordo com a apropriação do aluno o professor irá aumentando o grau de dificuldade, até mesmo para que a atividade não se torne desmotivante.

Na realização das atividades é importante que o professor use uma linguagem adequada para a faixa etária do aluno, não utilizando termos científicos e técnicos na explicação. De acordo com a experiência e conhecimento do goleiro o professor poderá apresentar gradativamente esses termos para que o aluno tome conhecimento. Também deve haver uma preocupação com a motivação e o reforço positivo durante a execução das atividades, o professor deverá sempre demonstrar confiança no goleiro para que este possa se desenvolver com uma maior qualidade, sem criar traumas iniciais.

Segundo Greco e Benda (2002, p. 32), “a formação de um goleiro de handebol deve ser pensada como um processo de longo prazo, ou seja [...] não é preparado em apenas alguns anos”.

A formação de um bom goleiro que atenta as expectativas da posição, se faz com anos de treinamento e o período de iniciação é o alicerce dessa formação, ou seja, se ela não for adequada o goleiro não conseguirá se desenvolver de uma forma plena.

3.1.1 Exercícios de coordenação motora global

Como já foi abordado no capítulo 2, a coordenação motora é um fator importante para o desenvolvimento do goleiro de handebol, sendo que há um destaque para a coordenação motora de tempo e organização. Também será sistematizado exercícios com objetivo de coordenação motora de precisão, devido a exatidão de movimentos para a técnica de defesa correta.

Segundo Greco, Silva, Greco (2012b, p. 82):

A coordenação motora de tempo é definida com o objetivo de minimizar o tempo ou maximizar a velocidade de execução, coordenação motora de precisão com o objetivo de maior exatidão possível e a coordenação motora de organização com o objetivo de superar exigências ambientais variáveis e situações diferentes.

Alguns exercícios serão cobrados velocidade de execução e/ou a minimização ou maximização do tempo de realização, desenvolvendo a agilidade. Nesse trabalho, juntamente será trabalhado a velocidade de reação por escolha. Também, em alguns exercícios, serão cobradas exigências simultâneas visando desenvolver a coordenação motora de organização.

Também serão sistematizados exercícios que trabalhem o domínio de bola e elementos básicos do handebol como: passe, recepção e drible.

Exercício 1

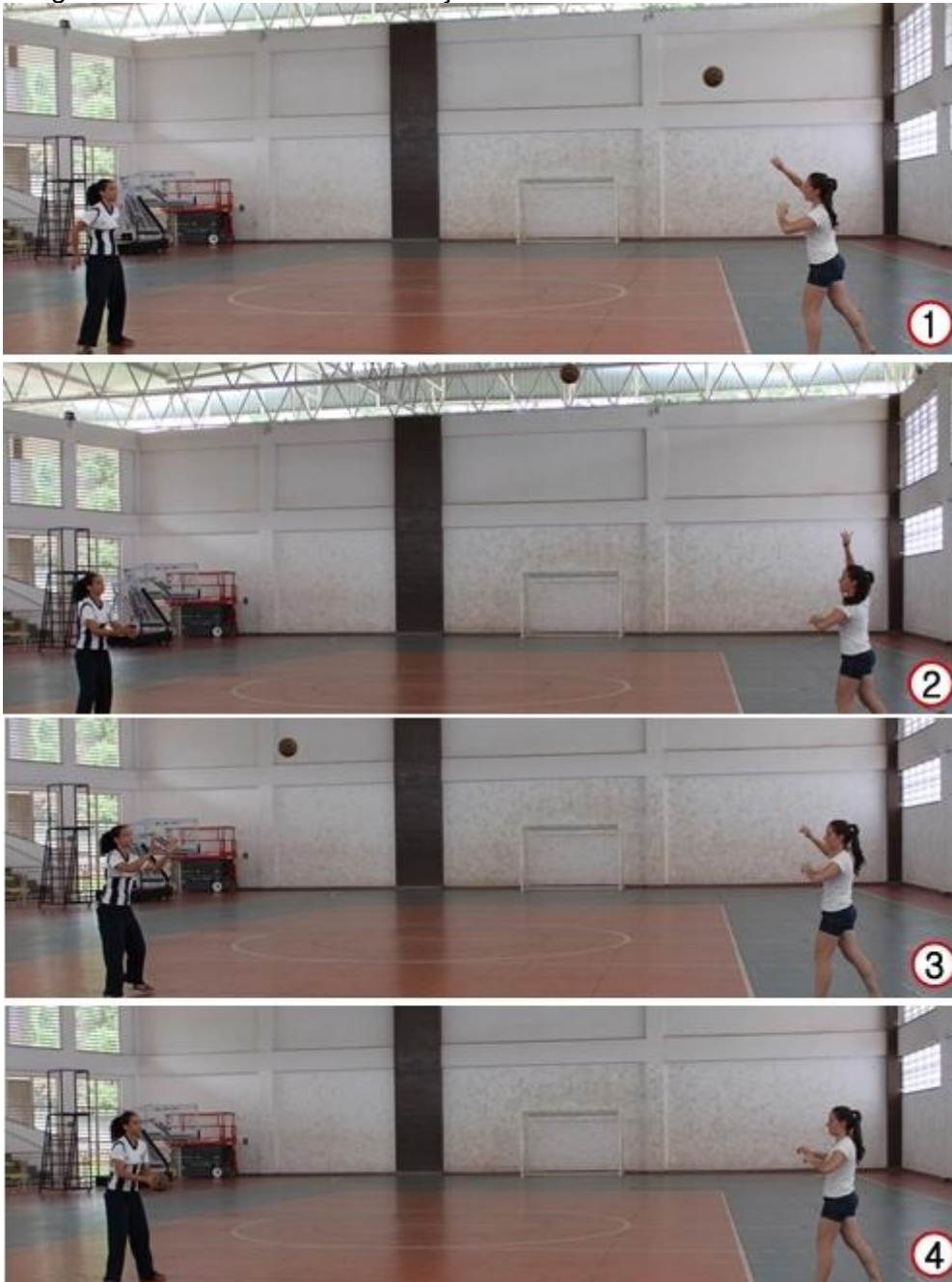
Objetivo: desenvolver a coordenação motora de precisão e organização.

Materiais: 1 bola de handebol

Formação inicial: dois goleiros (**A** e **B**), na posição bipodal, de frente para o outro, com uma distância de 10 metros entre eles.

Descrição: Os goleiros executam passes com a bola em trajetória parabólica, **A** passará a bola para **B** sendo que antes da recepção do passe **B** deverá bater uma palma atrás (1) e a frente do corpo (2), ao receber (3 e 4) o passe deverá passar a bola para **A**, e este deverá realizar o mesmo movimento de palmas atrás e a frente do corpo antes de receber a bola, dando continuidade do exercício com essa dinâmica. (O goleiro **A** se encontra a direita da imagem e o goleiro **B** a esquerda).

Imagem 3 – exercício de coordenação motora



Fotos: SOUZA, Nilva, 8/12/2015.

Exercício 2

Objetivo: desenvolver a coordenação motora de precisão e organização e domínio de bola.

Materiais: 2 bolas de handebol e bolas de pesos diferentes (bolas de basquete, tênis).

Formação Inicial: o goleiro iniciará, em posição bipodal, com uma bola em cada mão (1).

Descrição: o goleiro realizará dribles com as 2 bolas simultaneamente na mesma sincronia (2, 3 e 4). Uma variação desse exercício é a realização dos dribles de forma alternada e também variando o peso das bolas utilizadas. Na iniciação é recomendado que se utilize 2 bolas de basquete, pois esta tem uma maior superfície de contato facilitando o controle da bola.

Imagem: 4 – exercício de coordenação motora



Fotos: SOUZA, Nilva, 8/12/2015.

Exercício 3

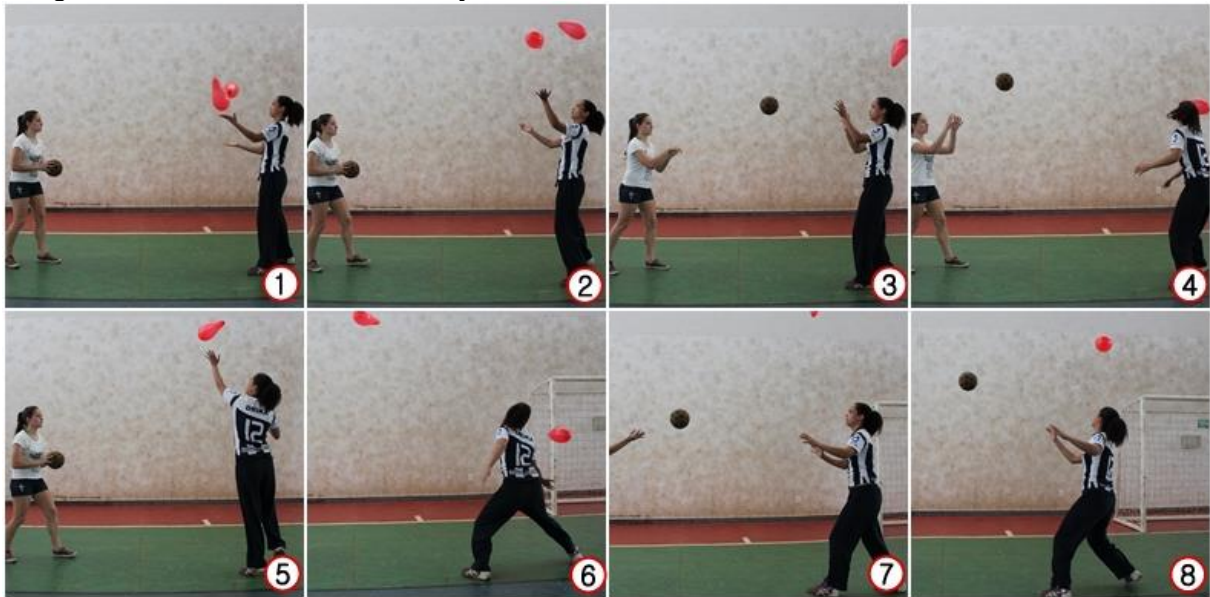
Objetivo: desenvolver coordenação motora de tempo (agilidade) precisão e organização.

Materiais: 1 bola de handebol e 2 bexigas

Formação Inicial: dois goleiros (**A** e **B**), em posição bipodal, um de frente para o outro, com uma distância de aproximadamente 5 metros entre eles.

Descrição: o goleiro **A** irá dar um toque na bexiga para cima de forma que ela suba e atinja o ápice de sua altura máxima (1 e 2), quando **A** tocar a bexiga **B** deverá executar um passe de ombro (3), sendo que **B** deverá receber e passar a bola novamente a **A** antes que a bexiga em queda livre retorne ao solo (4, 5, 7 e 8), o ideal nesse exercício é que a cada toque na bexiga seja realizado um passe, e que independente do deslocamento de **A**, para manter a bexiga em altura máxima, **B** sempre esteja a uma distância de aproximadamente 5 metros de **A**. De acordo com a facilidade e apropriação do goleiro em realizar esse exercício a quantidade de bexigas utilizadas pode ser aumentada. (O goleiro **A** se encontra a direita da imagem e **B** se encontra a esquerda).

Imagem 5 – exercício de coordenação motora



Fotos: SOUZA, Nilva, 8/12/2015.

Exercício 4

Objetivo: desenvolver a coordenação motora de precisão e organização e domínio de bola

Materiais: 2 bolas de handebol e bolas de pesos diferentes (bolas de basquete, tênis)

Formação Inicial: o goleiro deverá iniciar, em apoio bipodal, com uma bola em cada mão sendo que a palma fique voltada para cima. (1)

Descrição: o goleiro deverá lançar as 2 bolas para cima, com uma trajetória vertical, de forma simultânea, tentando que elas atinjam a mesma altura máxima (2 e 3) e recepciona-las também simultaneamente antes que as bolas toquem o solo (4). De acordo com a facilidade e apropriação do goleiro em realizar esse exercício, deverá ser modificado o peso das bolas, sendo estes diferentes em cada mão. Na iniciação é recomendado que se utilize 2 bolas de basquete, pois esta tem uma maior superfície de contato facilitando o controle da bola.

Imagem 6 – exercício de coordenação motora



Fotos: SOUZA, Nilva, 8/12/2015.

Exercício 5

Objetivo: desenvolver a coordenação motora de precisão e organização e domínio de bola.

Materiais: 2 bolas de handebol e bolas de pesos diferentes (bolas de basquete, tênis)

Formação Inicial: o goleiro deverá iniciar em posição bipodal, com uma bola em cada mão

Descrição: o goleiro deverá driblar a bola de umas das mãos de forma contínua e constante, a outra bola deverá ser lançada para cima em uma trajetória vertical (1 e 2). Esses dois movimentos deveram ser realizados ao mesmo tempo (3 e 4). De acordo com a facilidade e apropriação do goleiro em realizar esse exercício, deverá ser modificado o peso das bolas sendo estes diferentes em cada mão. Na iniciação é recomendado que se utilize 2 bolas de basquete, pois esta tem uma maior superfície de contato facilitando o controle da bola.

Imagem 7 – exercício de coordenação motora



Fotos: SOUZA, Nilva, 8/12/2015.

Exercício 6

Objetivo: desenvolver a coordenação motora de tempo (agilidade) e precisão.

Material: 1 bola de handebol

Formação Inicial: o goleiro deverá iniciar, em pé, com uma bola na mão (1).

Descrição: o goleiro lançará a bola verticalmente para cima, o mais alto possível (2). Quando a bola tomar a trajetória de descida e quicar no solo retomando a trajetória de subida (3 e 4), nesse momento o goleiro deverá passar completamente com o seu corpo por baixo da bola que estará em fase aérea (5), repetindo o mesmo movimento após a bola quicar novamente (6, 7 e 8). O goleiro deverá realizar o máximo de repetições de passagens por baixo da bola. É comum que nesse exercício a criança fique receosa em passar por baixo da trajetória da bola, o professor deverá tratar isso como um desafio, para que a criança consiga gradativamente aumentar o número de passagens pela trajetória da bola.

Imagem 8 – exercício de coordenação motora



Fotos: SOUZA, Nilva, 8/12/2015.

Exercício 7

Objetivo: desenvolver a coordenação motora de tempo (agilidade) e precisão e aprender a posição funcional do pé em relação a defesas de bolas com a trajetória baixa.

Material: 1 bola de handebol

Formação Inicial: o goleiro deverá posicionar-se em apoio bipodal de frente para a parede com distância de aproximadamente 1 metro e uma bola posicionada em um de seus pés.

Descrição: o goleiro deverá chutar a bola com a área medial do pé, em direção a parede (1 e 2) repetindo esse movimento continuamente (3 e 4), realizando a execução o mais rápido que for possível. O exercício deve ser realizado com o pé dominante, e também com o não dominante.

Imagem 9 – exercício de coordenação motora



Fotos: SOUZA, Nilva, 8/12/2015.

Exercício 8

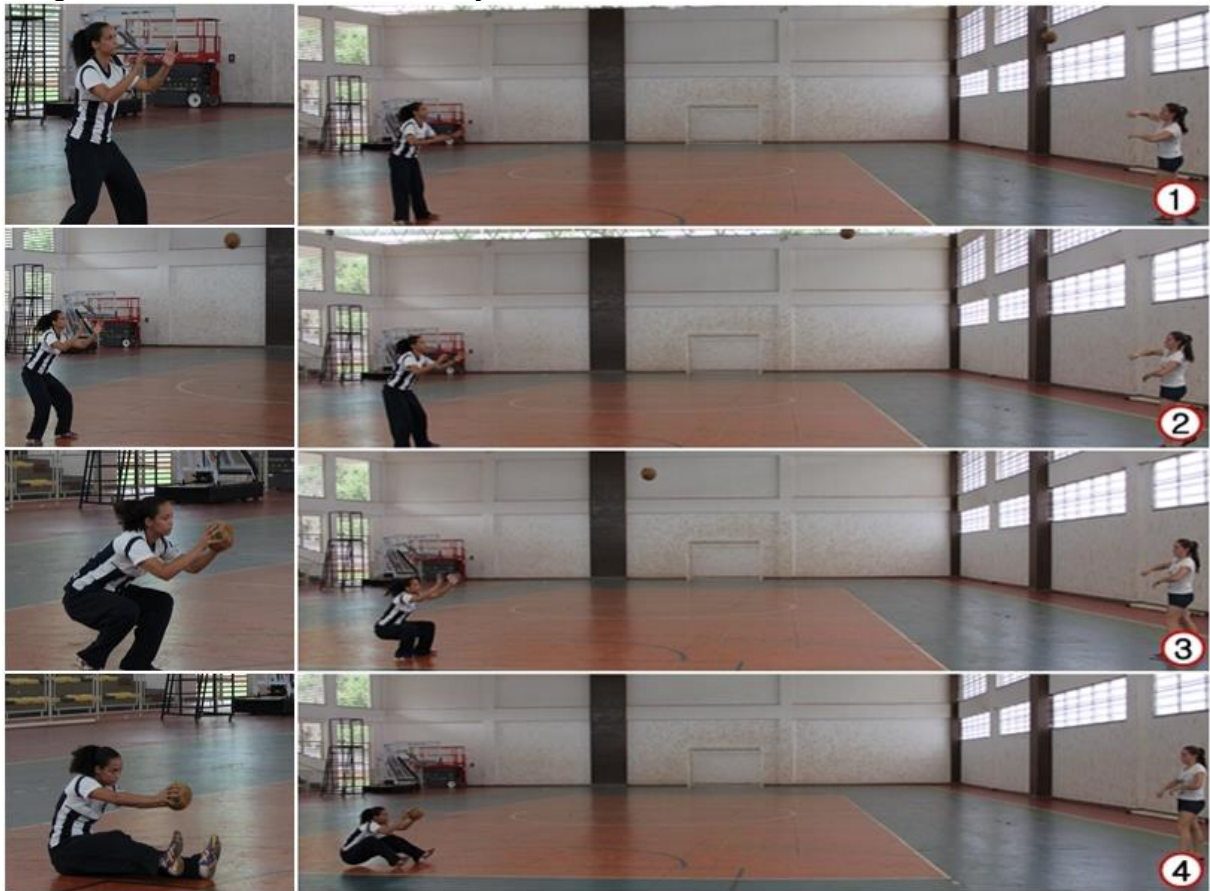
Objetivo: desenvolver a coordenação motora de precisão e organização e a técnica de passe e recepção.

Material: 1 bola de handebol

Formação Inicial: dois goleiros (**A** e **B**), em apoio bipodal, um de frente para o outro, com uma distância de aproximadamente 7 metros entre eles. O goleiro A iniciará com a bola.

Descrição: o goleiro **A** irá dar um passe de ombro, com trajetória parabólica da bola, para **B** (1 e 2), durante a trajetória do passe **B** deverá sentar no chão e receber a bola (3 e 4) e se colocar de pé antes de passa-la novamente para **A**. Todo o momento de recepção **B** deverá sentar e antes de passar a bola para **A** se colocará de pé novamente. Dando continuidade do exercício com essa dinâmica (O goleiro **A** se encontra a direita da imagem e o goleiro **B** a esquerda).

Imagem 10 – exercício de coordenação motora



Fotos: SOUZA, Nilva, 8/12/2015.

Exercício 9

Objetivo: desenvolver a coordenação motora de precisão, organização e tempo (agilidade).

Materiais: 4 pratos de sinalização, 8 bolas de meia

Formação Inicial: dois goleiros (**A** e **B**), em pé, **A** ficará em baixo das balizas e **B** ficará próximo a linha dos seis metros de frente para as balizas. Os pratos serão dispostos de forma aleatória em toda a área de 6 metros.

Descrição: o goleiro **B** arremessará em direção a baliza, quando a bola passar da linha de gol **A** deverá pegar a bola rapidamente e a posicionar em cima do prato (1) quando conseguir posiciona-la deverá correr em direção a baliza e toca-la em qualquer parte, quando ocorrer o toque **B** arremessará outra bola em direção a linha de gol, fazendo a mesma dinâmica até que se termine todas as bolas (2, 3 e 4). O exercício deve ser realizado no menor tempo possível, a marcação do tempo de realização do exercício pode ser feita como um objeto de motivação para o atleta. A quantidade de bolas pode

ser aumentada de acordo com a facilidade e a apropriação do goleiro, e também como uma variação pode ser utilizado bolas de tênis (O goleiro **B** não aparece na imagem).

Imagem 11 – exercício de coordenação motora



Fotos: SOUZA, Nilva, 8/12/2015.

Exercício 10

Objetivo: desenvolver a coordenação motora de precisão e organização e velocidade motora de reação por escolha.

Materiais: 2 bolas de tênis

Formação Inicial: dois goleiros (**A** e **B**), em pé, um de frente para o outro, com uma distância de um metro aproximadamente. Os dois goleiros deverão estar com os membros superiores estendidos à frente do corpo, com os cotovelos levemente flexionados, sendo que o goleiro **A** deverá estar com uma bola de tênis em cada mão (palma da mão voltada para baixo) e o **B** deverá estar com as mãos em cima das mãos de **A** (1).

Descrição: o goleiro **A** soltará uma das bolas de tênis e **B** deverá recepciona-la antes que esta caia no chão (2 e 3), quando **B** recepcionar deverá devolver a bola a **A** (4). **A** deverá soltar as bolas de forma não uniforme podendo soltar as bolas ao mesmo tempo ou uma atrás da outra (O goleiro **A** se encontra a direita na imagem e o goleiro **B** a esquerda).

Imagem 12 – exercício de coordenação motora



Fotos: SOUZA, Nilva, 8/12/2015.

Exercício 11

Objetivo: desenvolver a coordenação motora de precisão e organização e velocidade motora de reação por escolha.

Materiais: 2 bolas de tênis

Formação Inicial: dois goleiros (**A** e **B**), **A** ficará sentado com os membros inferiores afastados e as mãos sobre as coxas e **B** ficará em pé atrás de **A** segurando uma bola de tênis, bem próximos um do outro. (1)

Descrição: o goleiro **B** soltará uma bola à frente de **A** (2) e **A** tentará segura-la antes que está toque o solo (3 e 4). **B** deverá soltar as bolas de forma não uniforme podendo soltar as bolas ao mesmo tempo ou uma atrás da outra. (O goleiro **A** se encontra sentado ao chão na imagem e o goleiro **B** em posição bipodal).

Imagem 13 – exercício de coordenação motora



Fotos: SOUZA, Nilva, 8/12/2015.

Exercício 12

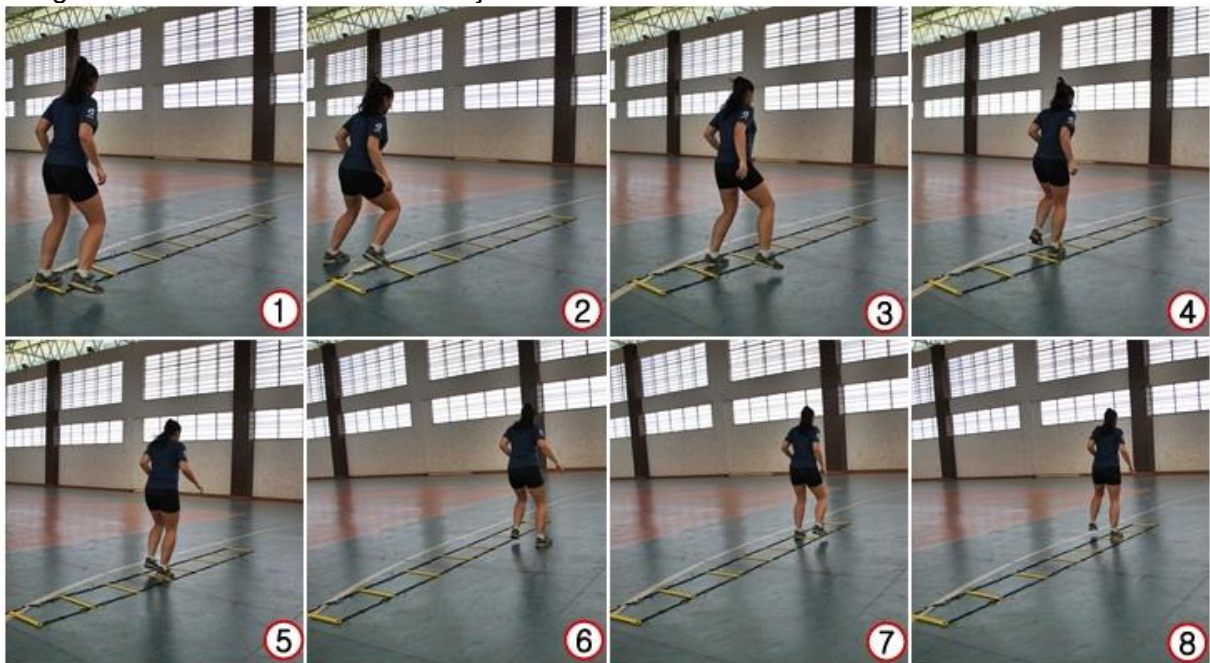
Objetivo: desenvolver a coordenação motora de precisão, organização e tempo (agilidade de membros inferiores).

Material: escada de agilidade

Formação Inicial: o goleiro se posicionará ao lado direito do primeiro quadrado da escada de agilidade, ele deverá estar de frente em relação ao comprimento

Descrição: com a perna esquerda o goleiro irá saltar lateralmente para o primeiro quadrado trazendo em seguida a perna direita (1), quando o pé direito tocar o solo, dentro do quadrado, a perna esquerda saltará para fora do quadrado do lado oposto do início do exercício, quando o pé esquerdo tocar o solo a perna direita saltará para fora do quadrado sem tocar o solo (2), ainda com a perna direita ela realizará um salto direcionado para o quadrado seguinte, trazendo a perna esquerda em seguida, quando o pé esquerdo tocar o solo a perna direita dará um salto para fora do quadrado trazendo em seguida a perna esquerda, que não irá tocar o solo, ainda com a perna esquerda ela realizará um salto direcionado para o quadrado seguinte (3). Essa dinâmica deverá ser seguida até o final da escada de agilidade e ser realizada com o máximo de velocidade pelo goleiro (4, 5, 6, 7 e 8).

Imagem 14 – exercício de coordenação motora



Fotos: SOUZA, Nilva, 8/12/2015.

Exercício 13

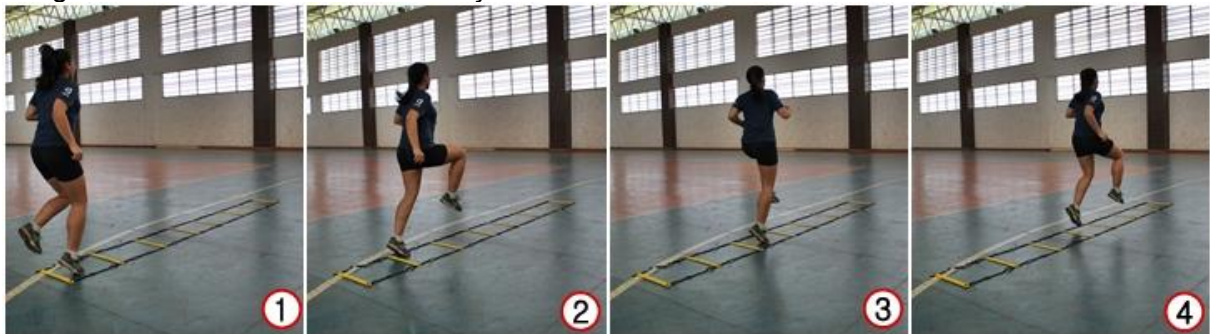
Objetivo: desenvolver a coordenação motora de precisão, organização e tempo (agilidade de membros inferiores).

Material: escada de agilidade

Formação Inicial: o goleiro se posicionará de frente para a escada de agilidade, em relação ao seu comprimento

Descrição: o goleiro saltará com o membro inferior direito para o primeiro quadrado (1), em seguida com o membro inferior esquerdo para o segundo (2) e o membro inferior direito para o terceiro (3). Essa dinâmica deverá ser seguida até o final da escada de agilidade e ser realizada com o máximo de velocidade pelo goleiro (4).

Imagem 15 – exercício de coordenação motora



Fotos: SOUZA, Nilva, 8/12/2015.

Exercício 14

Objetivo: desenvolver a coordenação motora de precisão, organização e tempo (agilidade de membros inferiores).

Material: escada de agilidade

Formação Inicial: o goleiro se posicionará de frente para a escada de agilidade, em relação a largura.

Descrição: o goleiro dará um passo, à frente, com o membro inferior esquerdo, para dentro do primeiro quadrado e em seguida trazendo o membro inferior direito (1). Quando os dois membros inferiores estiverem dentro do primeiro quadrado o goleiro dará um passo para trás com o membro inferior esquerdo e trazendo em seguida o membro inferior direito, também para fora do quadrado. Quando os dois membros inferiores estiverem fora do quadrado o goleiro dará um passo com o membro inferior direito para dentro do segundo quadrado trazendo em seguida o membro inferior esquerdo (2). Dando sequência a essa dinâmica até o final da escada de agilidade e ser realizada com o máximo de velocidade pelo goleiro (3 e 4).

Imagem 16 – exercício de coordenação motora



Fotos: SOUZA, Nilva, 8/12/2015.

Exercício 15

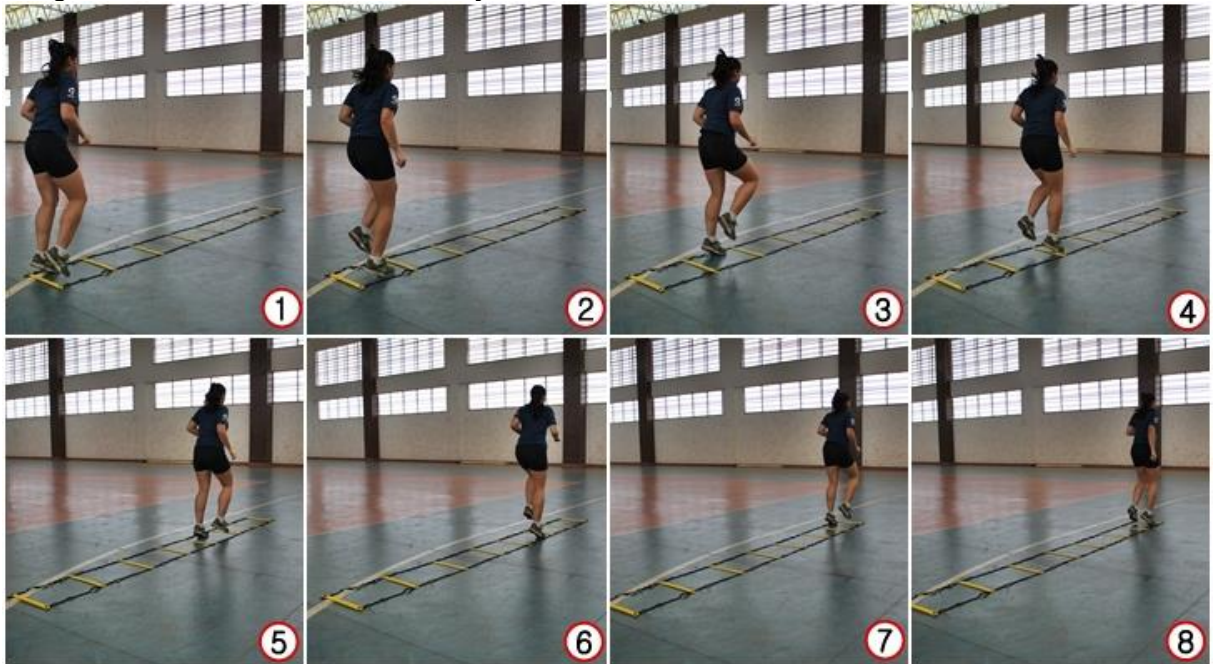
Objetivo: desenvolver a coordenação motora de precisão, organização e tempo (agilidade de membros inferiores).

Material: escada de agilidade

Formação Inicial: o goleiro se posicionará de frente para a escada de agilidade, em relação ao seu comprimento

Descrição: o goleiro saltará com o membro inferior direito para o primeiro quadrado (1), trazendo a perna esquerda também para o primeiro quadrado (2), quando o pé esquerdo tocar o solo o pé direito ficará em fase aérea depois fará uma troca realizando um saltito o pé direito tocará o solo e o pé esquerdo ficará em fase aérea e logo em seguida o membro inferior esquerdo saltará para o próximo quadrado (3). Os membros inferiores que avançam na escada serão alternados. Essa dinâmica deverá ser seguida até o final da escada de agilidade e ser realizada com o máximo de velocidade pelo goleiro (4, 5, 6, 7 e 8).

Imagem 17 – exercício de coordenação motora



Fotos: SOUZA, Nilva, 8/12/2015.

Exercício 16

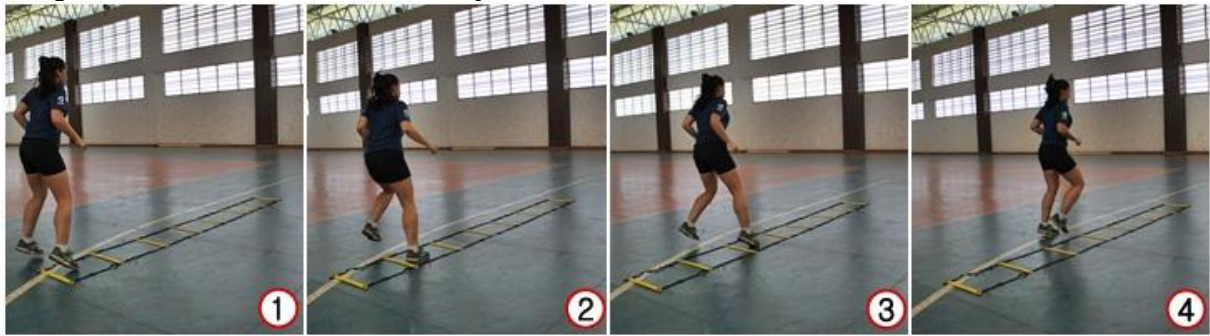
Objetivo: desenvolver a coordenação motora de precisão, organização e tempo (agilidade de membros inferiores).

Material: escada de agilidade

Formação Inicial: o goleiro se posicionará ao lado esquerdo do primeiro quadrado da escada de agilidade, ele deverá estar de frente em relação ao comprimento.

Descrição: o goleiro dará um passo lateral com a perna direita (1) e em seguida trará novamente para fora da escada deixando o pé esquerda em fase aérea, realizando em seguida uma troca com um saltito, o pé esquerdo ficará em contato com o solo e o pé direito ficará em fase aérea sendo direcionado para o segundo quadrado (2). Essa dinâmica será seguida até o final da escada de agilidade e ser realizada com o máximo de velocidade pelo goleiro (3 e 4).

Imagem 18 – exercício de coordenação motora



Fotos: SOUZA, Nilva, 8/12/2015.

Exercício 17

Objetivo: desenvolver a coordenação motora de precisão, organização e tempo (agilidade de membros inferiores).

Material: escada de agilidade

Formação Inicial: o goleiro se posicionará de frente para a escada de agilidade, em relação ao seu comprimento

Descrição: o goleiro iniciará saltando com os dois pés juntos para dentro do primeiro quadrado (1) e em seguida saltando com os dois pés para fora da escada (2), o pé direito do lado direito da escada e o pé esquerdo do lado esquerdo da escada dando sequência com um salto juntando as pernas para o segundo quadrado. Essa dinâmica deverá ser seguida até o final da escada de agilidade e ser realizada com o máximo de velocidade pelo goleiro (3 e 4).

Imagem 19 – exercício de coordenação motora



Fotos: SOUZA, Nilva, 8/12/2015.

Exercício 18

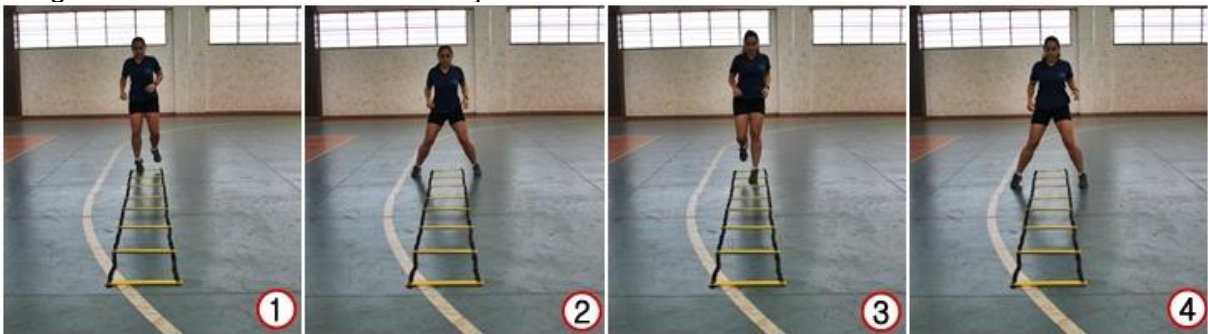
Objetivo: desenvolver a coordenação motora de precisão, organização e tempo (agilidade de membros inferiores).

Material: escada de agilidade

Formação Inicial: o goleiro se posicionará de frente para a escada de agilidade, em relação ao seu comprimento

Descrição: o goleiro saltará em direção ao primeiro quadrado deixando a escada entre as pernas e em seguida saltará com a perna direita para dentro do primeiro quadrado (1). O goleiro deverá saltar novamente, agora em direção ao segundo quadrado, deixando a escada entre as pernas (2), em seguida saltando com a perna esquerda para dentro do segundo quadrado (3). Essa dinâmica deverá ser seguida até o final da escada de agilidade e ser realizada com o máximo de velocidade pelo goleiro (4).

Imagem 20 – exercício de coordenação motora



Fotos: SOUZA, Nilva, 8/12/2015.

3.1.2 Exercícios de coordenação, velocidade e gesto motor (defesas altas, baixas e médias alturas)

Os exercícios sistematizados serão com o objetivo de aprender e desenvolver o gesto motor de defesa, trabalhando juntamente a coordenação motora de tempo, velocidade de execução, de precisão, na exatidão de movimentos e de organização, em que possui exigências simultâneas. A velocidade motora será trabalhada, também, na execução do gesto técnico de defesa.

Exercício 1 defesas de bolas com trajetória alta, na altura do rosto.

Objetivo: iniciar a técnica de defesa para bolas altas e a técnica de “abafar” a bola, coordenação motora de tempo e precisão e velocidade motora.

Materiais: 7 bolas de handebol

Formação Inicial: o goleiro iniciará em posição de base, as mãos devem estar próximas e a frente do rosto, com os cotovelos flexionados (1).

Descrição: o professor irá lançar uma bola em direção as mãos do goleiro (velocidade de um passe) (2), sendo que quando a bola encostar nas mãos ele deverá direcioná-la para o chão, usando apenas a mobilidade dos punhos e dedos (3 e 4). Essa técnica é conhecida popularmente como “abafar” a bola.

Imagem 21 – exercício para aprender a abafar a bola



Fotos: SOUZA, Nilva, 8/12/2015.

Exercício 2 - defesas de bolas de trajetória alta, na altura do rosto.

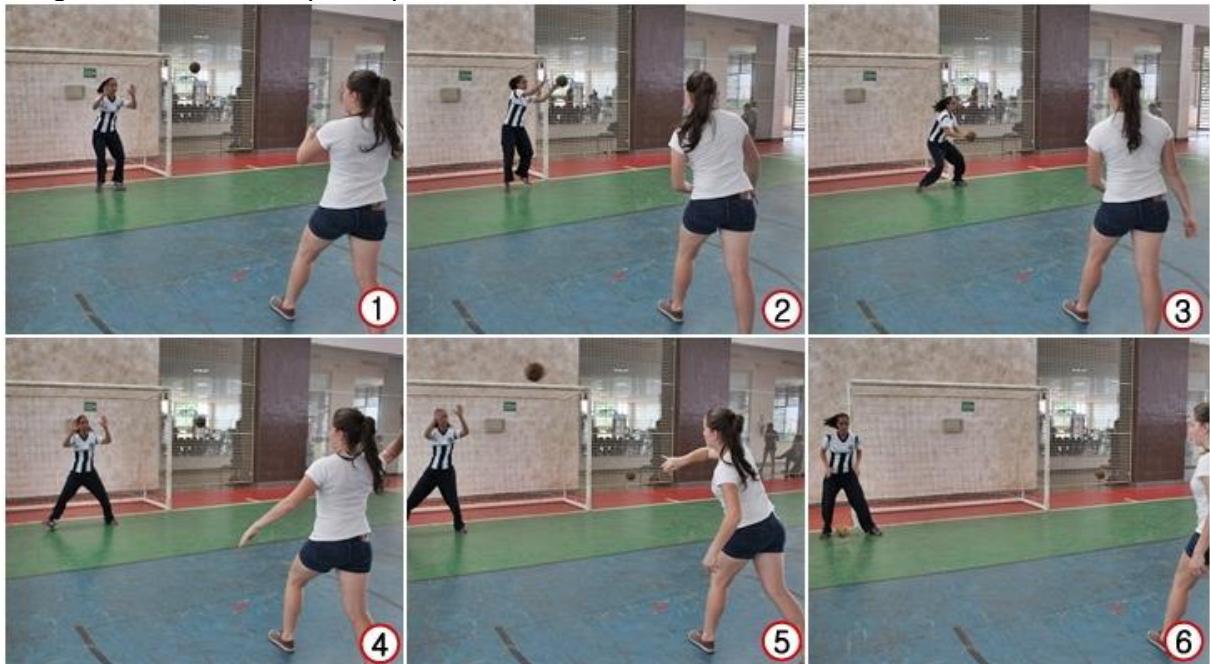
Objetivo: iniciar a técnica de defesa para bolas altas, com deslocamento na área de gol e a técnica de “abafar” a bola, coordenação motora de tempo e precisão e velocidade motora.

Materiais: 8 bolas de handebol

Formação Inicial: o goleiro deve estar em posição de base no centro das balizas, próximo à linha de gol

Descrição: o goleiro deverá realizar um deslocamento lateral (1 e 4), quando se aproximar da baliza o professor irá arremessar uma bola em direção ao seu rosto (2 e 5), o goleiro deverá direcionar a bola para o chão usando apenas a mobilidade dos punhos (3 e 6) e dedos.

Imagem 22 – exercício para aprender a abafar a bola em deslocamento



Fotos: SOUZA, Nilva, 8/12/2015.

Exercício 3 - defesas de bolas de trajetória alta.

Objetivo: desenvolver o posicionamento e a técnica de defesa de bolas altas, coordenação motora de tempo e precisão e velocidade motora.

Materiais: 1 bola de handebol e 1 cone

Formação Inicial: o goleiro iniciará em posição de base, o professor ficará ao lado do aluno, segurando uma bola de handebol acima da cabeça e com uma distância de aproximadamente 2 metros em relação ao goleiro. O cone será colocado à frente do goleiro apenas para marcar sua posição inicial.

Descrição: o goleiro irá realizar uma passada lateral em direção a bola (1), a perna utilizada para o salto será a mais distante em relação ao professor e mão mais próxima terá como objetivo encostar na bola e o membro superior mais distante ficará estendido na lateral. As palmas das mãos deverão estar posicionadas para frente (2, 3 e 4). Na perna mais próxima em relação ao professor o goleiro deverá posicioná-la com o joelho flexionado durante a fase de salto e a ponta do pé será posicionada em direção ao salto, ou seja, será apontada para o professor. Quando o goleiro terminar a passada deverá se posicionar novamente em frente ao cone para realizar outra passada. O professor deverá mudar de lado após 10 execuções. Caso o aluno não consiga alcançar a bola o professor deverá se aproximar, minimamente, do goleiro ou

caso ele consiga alcançar com muita facilidade deverá se distanciar para aumentar um pouco o grau de dificuldade. O professor deverá corrigir constantemente o posicionamento das pernas e braços caso o goleiro apresente dificuldade na execução.

Imagem 23 – exercício para defesas de bolas com trajetória alta



Fotos: SOUZA, Nilva, 8/12/2015.

Exercício 4 – defesas de bolas de trajetória alta.

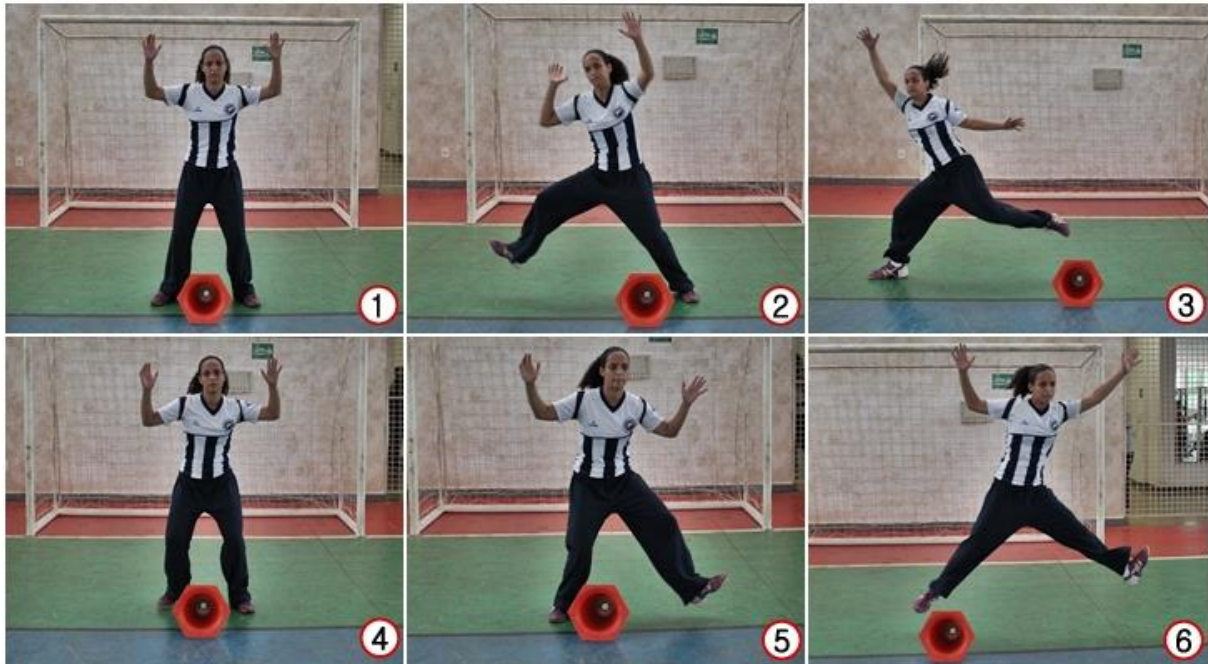
Objetivo: aprender o deslocamento dos membros inferiores para a realização de defesa. Desenvolver a coordenação motora de precisão e organização e a velocidade motora.

Material: 1 cone

Formação Inicial: o goleiro iniciará em posição de base e um cone, deitado, irá ser posicionado entre seus membros inferiores.

Descrição: o goleiro irá realizar um salto lateral para o lado direito, sendo que sua perna de impulsão para o salto será a perna esquerda ela deverá saltar transpondo o cone, que foi colocado entre os membros inferiores. A ponta do pé direito deverá estar posicionada para a direção do salto, a coxa deverá estar em rotação lateral e com o joelho flexionado. A ponta do pé esquerdo sempre deverá estar direcionada para frente (1, 2 e 3). Quando terminar o salto o goleiro deverá se reposicionar, com o cone entre seus membros inferiores e realizar o salto, seguindo a mesma dinâmica, agora para o outro lado (4, 5 e 6).

Imagem 24 – exercício para defesas de bolas com trajetória alta



Fotos: SOUZA, Nilva, 8/12/2015.

Exercício 5 - defesas de bolas de trajetória meia altura

Objetivo: aprender o gesto técnico de defesa de bolas com trajetória meia altura – tipo de defesa que utiliza membro superior e inferior. Desenvolver a coordenação motora de precisão e organização e a velocidade motora

Formação Inicial: o goleiro iniciará em pé, e realizará uma abdução de 90° com os membros superiores, no eixo transversal.

Descrição: o goleiro realizará uma abdução de uma das pernas, com o joelho flexionado, no eixo transversal. A ponta do pé deve estar direcionada para lateral, deixando a parte medial do pé voltada para frente. O joelho flexionado deverá subir em uma altura máxima, no eixo transversal. Quando atingir essa altura, o goleiro deverá realizar uma extensão de joelho direcionando a ponta do pé ao alcance da mão, sendo que o tronco será direcionado lateralmente para que a mão possa alcançar o pé. O ideal é que o joelho realize uma extensão total na execução do movimento (1, 2 e 3). Quando terminar o movimento o goleiro irá retornar à posição inicial e irá realizar o exercício, agora para o outro lado (4, 5 e 6).

Imagem 25 – exercício para defesas de bolas com trajetória meia altura



Fotos: SOUZA, Nilva, 8/12/2015.

Exercício 6 defesas de bolas de trajetória meia altura

Objetivo: aprender o deslocamento dos membros inferiores para a realização de defesa de bolas com trajetória meia altura. Desenvolver a coordenação motora de precisão e organização e a velocidade motora.

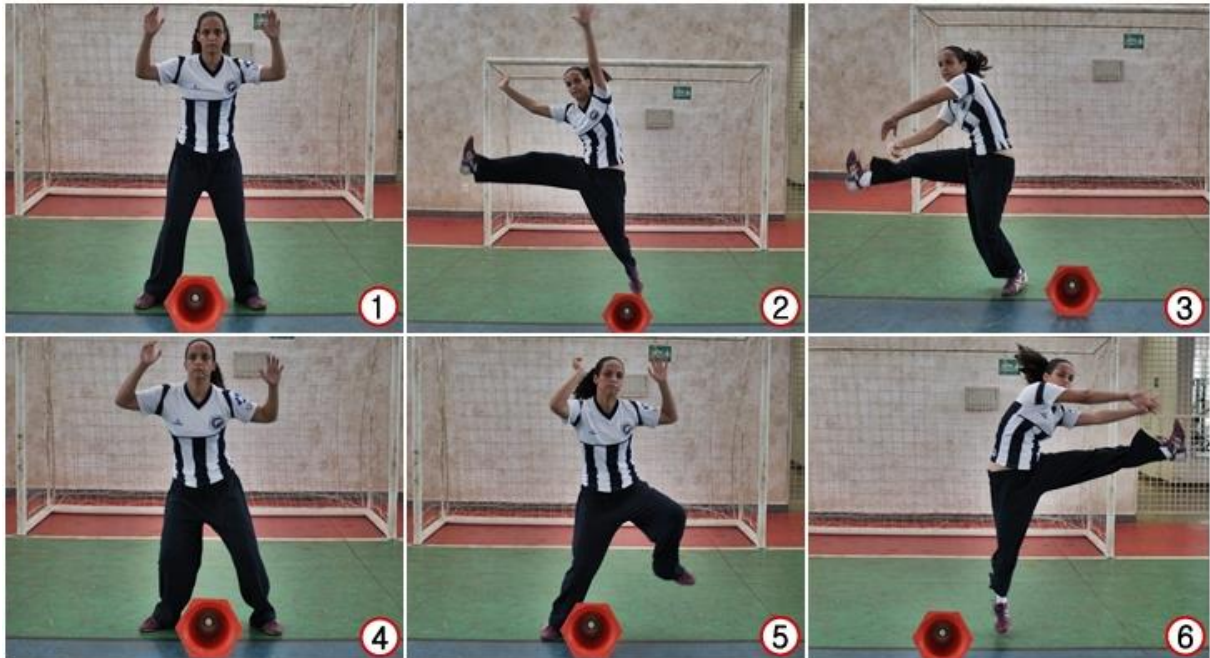
Material: 1 cone

Formação Inicial: o goleiro iniciará em posição de base e um cone, deitado, irá ser posicionado entre seus membros inferiores

Descrição: o goleiro irá realizar um salto lateral para o lado direito, sendo que sua perna de impulsão para o salto será a perna esquerda ela deverá saltar transpondo o cone. A perna direita realizará uma abdução com o joelho flexionado, no eixo transversal. A ponta do pé deve estar direcionada para lateral, deixando a parte medial do pé voltada para frente. O joelho flexionado deverá subir em uma altura máxima, no eixo transversal. Quando atingir essa altura, o goleiro deverá realizar uma extensão de joelho direcionando a ponta do pé ao alcance da mão, sendo que o tronco será direcionado lateralmente para que a mão possa alcançar o pé. O ideal é que o joelho realize uma extensão total na execução do movimento. O movimento da perna direita deverá ser feito no momento do salto da perna esquerda (1, 2 e 3). Quando terminar

o movimento o goleiro irá retornar à posição inicial e irá realizar o exercício, agora para o outro lado (4, 5 e 6).

Imagem 26 – exercício para defesas de bolas com trajetória meia altura



Fotos: SOUZA, Nilva, 8/12/2015.

Exercício 7 defesas de bolas de trajetória baixa.

Objetivo: aprender o gesto técnico da defesa de bolas com trajetória baixa. Desenvolver a coordenação motora de precisão e organização.

Formação Inicial: o goleiro iniciará em posição de base.

Descrição: o goleiro dará um passo lateral, com a perna direita, no eixo transversal, flexionando o joelho e direcionando lateralmente o tronco, sendo que ponta do pé deve estar direcionada para lateral, deixando a parte medial do pé voltada para frente e o pé deverá ficar totalmente apoiado no solo, a mão estará espalmada, direcionada para frente, com as pontas dos dedos apontadas para o solo e a mão direita, será posicionada à frente da perna bem próxima ao solo. O membro inferior esquerdo estará completamente estendido e a ponta do pé estará orientada para frente e a mão, também esquerda, estará espalmada e voltada para frente tentando cobrir o maior ângulo possível (1, 2 e 3). Quando terminar o movimento o goleiro irá retornar à posição inicial e irá realizar o exercício, agora para o outro lado (4, 5 e 6).

Imagem 27 – exercício para defesas de bolas com trajetória baixa



Fotos: SOUZA, Nilva, 8/12/2015.

Exercício 8 defesas de bolas de trajetória baixa.

Objetivo: aprender o gesto técnico e o deslocamento da defesa de bolas com trajetória baixa. Desenvolver a coordenação motora de tempo, precisão e organização e velocidade motora.

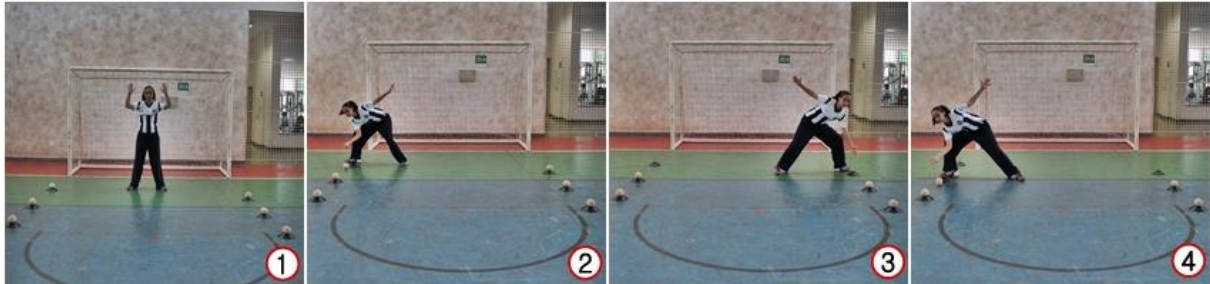
Materiais: 6 pratos de sinalização e 6 bolas de meia.

Formação Inicial: os pratos de sinalização serão dispostos enfileirados, 3 do lado esquerdo e 3 do lado direito, com uma distância na largura da fila da esquerda e da direita de 3 metros e a distância entre os 3 pratos, no comprimento será de 1 metros. O goleiro iniciará na posição de base, no centro entre a fila de esquerda e a fila da direita próximo aos primeiros pratos (1).

Descrição: o goleiro realizará uma passada lateral para o cone da direita, terminada a passada dará um passo lateral, com a perna direita, no eixo transversal, flexionando o joelho e direcionado lateralmente o tronco, sendo que ponta do pé deve estar direcionada para lateral, deixando a parte medial do pé voltada para frente e o pé deverá ficar totalmente apoiado no solo, a mão estará espalmada, direcionada para frente, com as pontas dos dedos apontadas para o solo e a mão direita, será posicionada à frente da perna bem próxima ao solo. O final do passo do pé direito deverá ser posicionado atrás do primeiro cone e a mão direita, que estará posicionada

a frente da perna dará um leve toque para derrubar a bola do prato de sinalização (2), quando for derrubado o goleiro ficará de pé e dará passadas para esquerda até se aproximar com um passo do primeiro prato da outra fila (3), ele deverá realizar a mesma dinâmica e ao derruba-lo deverá seguir para o próximo prato da fila da direita (4). Essa dinâmica deve ser mantida até que todos os pratos estejam derrubados.

Imagem 28 – exercício para defesas de bolas com trajetória baixa



Fotos: SOUZA, Nilva, 8/12/2015.

Exercício 9 defesas de bolas de trajetória baixa.

Objetivo: aprender a posição do gesto técnico de defesa de bolas com trajetória baixa. Desenvolver a coordenação motora de organização.

Formação Inicial: o goleiro iniciará sentado no solo, com os joelhos flexionados à frente do corpo (1).

Descrição: o goleiro irá realizar a posição técnica de defesa, com o recurso de queda para o lado direito. A perna direita será totalmente estendida sobre o solo no eixo transversal e a ponta do pé deverá estar apontada para cima. A perna esquerda ficará com o joelho flexionado, sendo que a parte medial da perna ficará em contato com o solo. As mãos serão apontadas para a direção do pé direito, que deverão estar espalmadas e voltadas para frente. O tronco deverá ser direcionado lateralmente, também no eixo transversal, para o lado direito, de forma que ele fique posicionado sempre de frente. O braço mais distante do chão não deverá ficar à frente do troco e sim paralelo em relação ao outro braço, que estará totalmente estendido sobre a perna direita (2). Terminada a posição o goleiro voltará a posição inicial e irá realizar a mesma dinâmica, agora para o lado esquerdo (3 e 4).

Imagem 29 – exercício para defesas de bolas com trajetória baixa, com recurso de queda.



Fotos: SOUZA, Nilva, 8/12/2015.

Exercício - 10 defesas de bolas de trajetória baixa.

Objetivo: aprender a posição do gesto técnico de defesa de bolas com trajetória baixa.

Desenvolver a coordenação motora de organização e velocidade motora.

Materiais: colchonete.

Formação Inicial: o goleiro iniciará deitado no solo, em decúbito ventral (1).

Descrição: o goleiro irá levantar o tronco, com auxílio das mãos e direcionar a perna direita para o seu eixo transversal, de forma que a perna direita será totalmente estendida sobre o solo no eixo transversal e a ponta do pé deverá estar apontada para cima. A perna esquerda ficará com o joelho flexionado, sendo que a parte medial da perna ficará em contato com o solo. As mãos serão apontadas para a direção do pé direito, que deverão estar espalmadas e voltadas para frente. O tronco deverá ser direcionado lateralmente, também no eixo transversal, para o lado direito, de forma que ele fique posicionado sempre de frente. O braço mais distante do chão não deverá ficar à frente do tronco e sim paralelo em relação ao outro braço, que estará totalmente estendido sobre a perna direita (2). Terminada a posição o goleiro voltará a posição inicial e irá realizar a mesma dinâmica, agora para o lado esquerdo (3 e 4).

Imagem 30 – exercício para defesas de bolas com trajetória baixa, com recurso de queda.



Fotos: SOUZA, Nilva, 8/12/2015.

Exercício 11 - defesas de bolas de trajetória baixa.

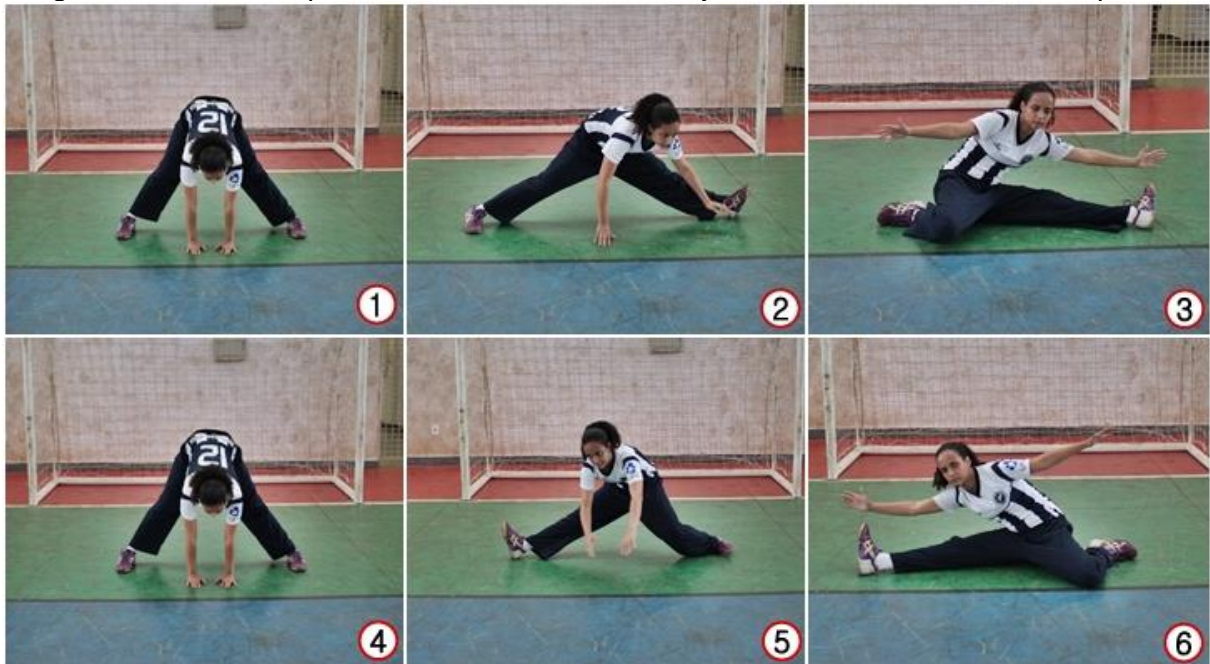
Objetivo: aprender a posição do gesto técnico de defesa de bolas com trajetória baixa.

Desenvolver a coordenação motora de organização.

Formação Inicial: o goleiro iniciará com a abdução das pernas até que seja possível encostar a palma das mãos no solo ou o mais próximo que consiga (1).

Descrição: o goleiro irá descer aproximando os glúteos do solo, antes que eles toquem o solo o goleiro deverá direcionar a perna direita de forma que a perna direita será totalmente estendida sobre o solo no eixo transversal e a ponta do pé deverá estar apontada para cima. A perna esquerda ficará com o joelho flexionado, sendo que a parte medial da perna ficará em contato com o solo. As mãos serão apontadas para a direção do pé direito, que deverão estar espalmadas e voltadas para frente. O tronco deverá ser direcionado lateralmente, também no eixo transversal, para o lado direito, de forma que ele fique posicionado sempre de frente. O braço mais distante do chão não deverá ficar à frente do tronco e sim paralelo em relação ao outro braço, que estará totalmente estendido sobre a perna direita (2 e 3). Terminada a posição o goleiro voltará a posição inicial e irá realizar a mesma dinâmica, agora para o lado esquerdo (4, 5 e 6).

Imagem 31 – exercício para defesas de bolas com trajetória baixa, com recurso de queda.



Fotos: SOUZA, Nilva, 8/12/2015.

Observação: Sobre os exercícios no tópico 3.1.2, eles serão explicados para o goleiro de forma verbal, descrevendo o movimento e a dinâmica do exercício, de forma visual, caso o professor tenha um repertório motor que lhe permita executar o movimento proposto, e de forma cinestésica, pois considerando a fase de iniciação, com movimentações nunca realizadas, ainda não há uma consciência corporal desenvolvida no goleiro.

3.1.3 Exercícios de deslocamento na área de gol (sem e com gesto motor da técnica de defesa)

Aprender a se deslocar na área de gol é essencial para o goleiro, pois a partir desse deslocamento ele poderá escolher o gesto técnico mais adequado para realizar a defesa.

Os exercícios terão como objetivo a aprendizagem do deslocamento na área de gol e aprimorar a técnica da defesa de bolas, que contribui para a defesa pessoal do goleiro, pois com a técnica refinada a chance de se proteger durante algum arremesso é maior. A velocidade na realização do exercício deverá ser cobrada de acordo com a aprendizagem e apropriação do goleiro, dessa forma também trabalhando a velocidade motora.

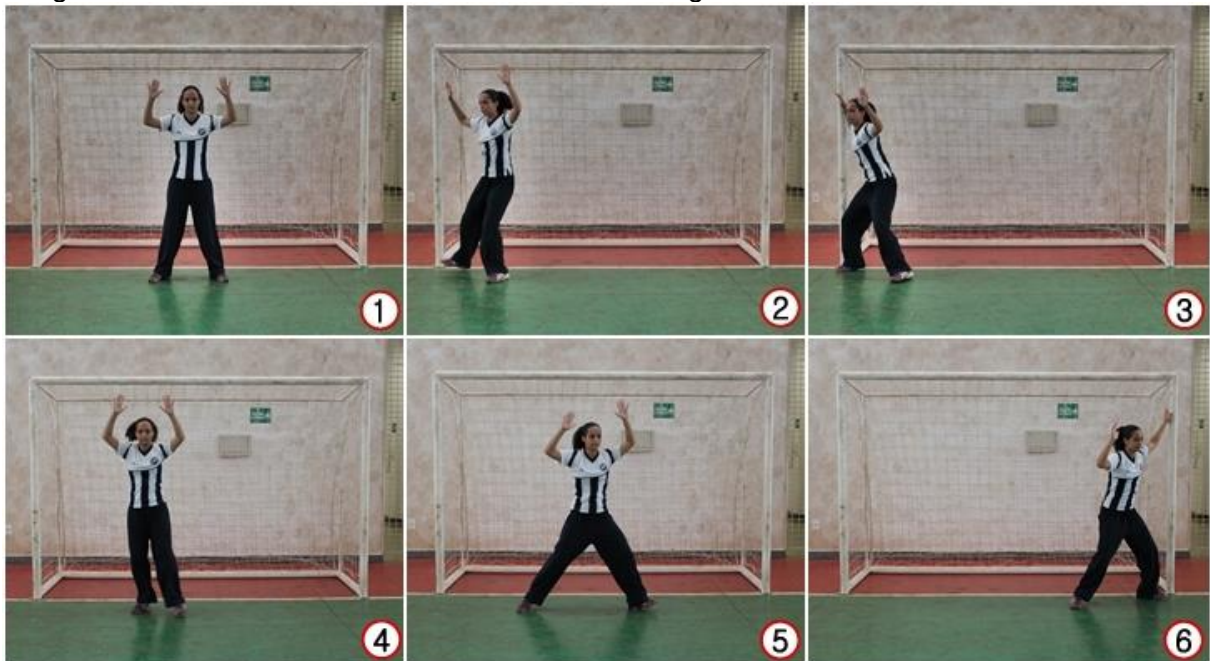
Exercício 1 - deslocamento na área de gol.

Objetivo: conhecer a área restrita de atuação do goleiro e desenvolver sua técnica de deslocamento e noção espacial por essa área

Formação Inicial: o goleiro iniciará na posição de base, ao lado de uma das balizas e com a mão mais próxima à tocando (1).

Descrição: o goleiro deverá se deslocar lateralmente (2) até encostar na baliza mais próxima do lado de seu deslocamento (3) e depois retornar a baliza de origem (4, 5 e 6). Esse deslocamento deverá ser feito de forma que as pernas não se cruzem realizando passadas seguras e equilibradas e os pés sempre deveram estar em posição de meia ponta, com os calcanhares sem tocar o solo. O professor deverá questionar o goleiro sobre quantas passadas ele utilizou para realizar a travessia de uma baliza a outra sendo que esse número deverá ser mantido em todo o exercício.

Imagem 32 – exercício de deslocamento na área de gol



Fotos: SOUZA, Nilva, 8/12/2015.

Exercício 2 - deslocamento na área de gol.

Objetivo: conhecer a área restrita de atuação do goleiro e desenvolver sua técnica de deslocamento e noção espacial por essa área

Materiais: 4 pratos de sinalização.

Formação Inicial: o goleiro iniciará na posição de base, ao lado de uma das balizas e com a mão mais próxima à tocando. Os pratos de sinalização serão colocados no espaço entre as balizas, com uma distância da linha de gol de aproximadamente 1 metro e meio, sendo que a distância entre eles deve ser uniforme em relação a uma baliza e outra (1).

Descrição: o goleiro deverá se deslocar a frente, até o primeiro cone, o contornando e em seguida se deslocará para trás até a linha de gol (2), quando tocar um dos pés nessa linha, deverá novamente se deslocar à frente até o próximo cone o contornando (2 e 3). Essa dinâmica deve ser seguida até o final dos cones (4, 5, 6, 7 e 8). Quando o goleiro chegar a outra baliza deverá retornar a baliza de origem realizando a mesma dinâmica agora para o lado oposto.

Imagem 33 – exercício de deslocamento na área de gol



Fotos: SOUZA, Nilva, 8/12/2015.

Exercício 3 - defesas de bolas de trajetória alta.

Objetivo: desenvolver o posicionamento, a técnica de defesa de bolas altas e também a noção espacial de deslocamento para defesas de arremessos com trajetória alta

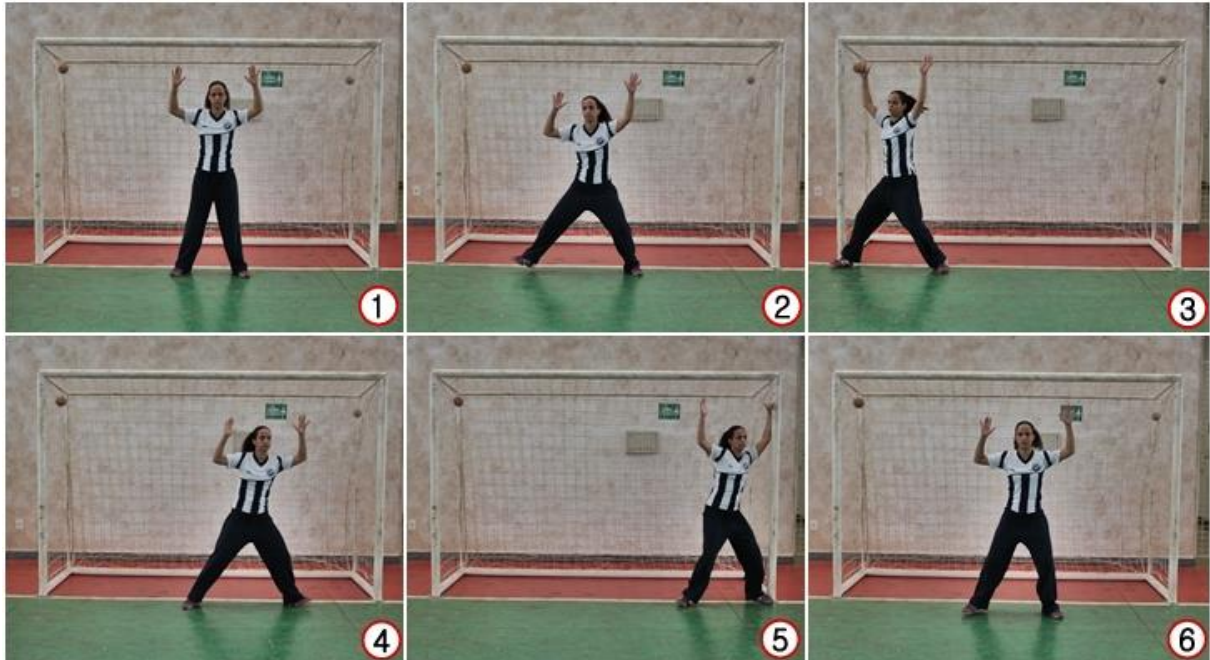
Materiais: 2 cordas, 2 bolas de meia.

Formação Inicial: o goleiro iniciará em posição de base no centro das balizas, próximo à linha de gol. Serão amarrados no travessão próximo as extremidades de cada poste

uma corda deixando suspensa uma bola de meia com uma distância de aproximadamente 20 cm do travessão (1).

Descrição: o goleiro realizará uma passada lateral em direção a bola de meia e em seguida realizará um salto lateral tentando encostar as 2 mãos na bola de meia, sendo que o tronco não poderá fazer movimento de rotação para se alcançar o objetivo, a perna mais próxima deverá realizar, no momento do salto, uma flexão de joelho e a ponta do pé deverá ser orientada para a direção do salto (2 e 3). Quando terminar o salto ele deverá dar passadas laterais em direção a outra baliza até a marcação do cone, chegando ao centro o goleiro poderá dar apenas mais uma passada e depois deverá realizar o salto, na mesma dinâmica descrita anteriormente mudando apenas a orientação, para se alcançar a bola de meia da outra extremidade (4, 5 e 6). Esse mesmo exercício deverá ser feito com o goleiro levando apenas uma das mãos em direção as bolas de meia, sendo ela a mão mais próxima em relação a orientação do salto.

Imagem 34 – exercício de deslocamento na área de gol, com aprendizagem de defesa de bola com trajetória alta



Fotos: SOUZA, Nilva, 8/12/2015.

Exercício 4 - defesas de bolas de trajetória alta.

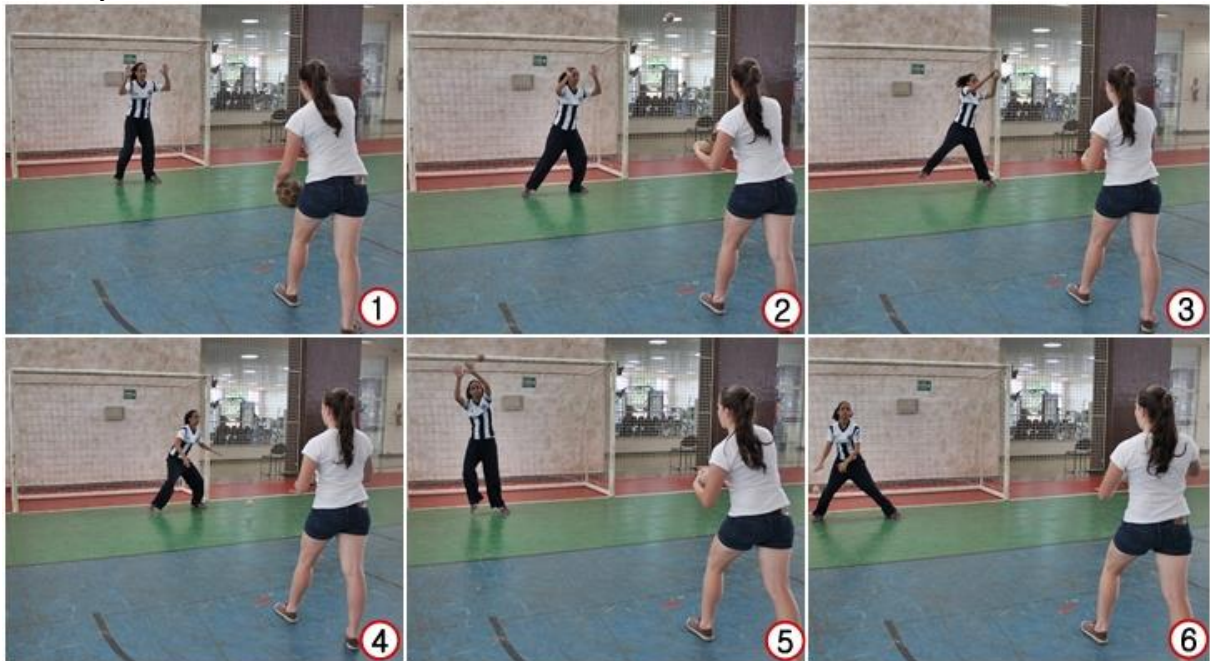
Objetivo: desenvolver o posicionamento, a técnica de defesa de bolas altas e também a noção espacial de deslocamento para defesas de arremessos de trajetória alta

Materiais: 10 bolas de meia

Formação Inicial: o goleiro iniciará em posição de base, no centro das balizas e próximo à linha de gol. O professor deverá se posicionar próximo a linha dos quatro metros, no centro em relação as balizas (1).

Descrição: o goleiro realizará uma passada lateral em direção a uma das balizas e em seguida realizará um salto, também na lateral. No momento do início do salto o professor deverá lançar uma bola em direção ao ângulo superior, com uma força moderada, o goleiro deverá tentar defende-la – não deixar que ultrapasse a linha de gol. O tronco não poderá fazer movimento de rotação para alcançar o objetivo, a perna mais próxima, em relação ao salto, deverá realizar no momento do salto, uma flexão de joelho e a ponta do pé deverá ser orientada para a direção do salto (2, 3 e 4). Após a defesa o goleiro deverá se posicionar no centro das balizas e realizar o movimento para o outro lado (5 e 6). Está dinâmica deverá ser seguida até o final das bolas.

Imagem 35 – exercício de deslocamento na área de gol, com aprendizagem de defesa de bola com trajetória alta



Fotos: SOUZA, Nilva, 8/12/2015.

Exercício 5 - defesas de bolas de trajetória meia altura.

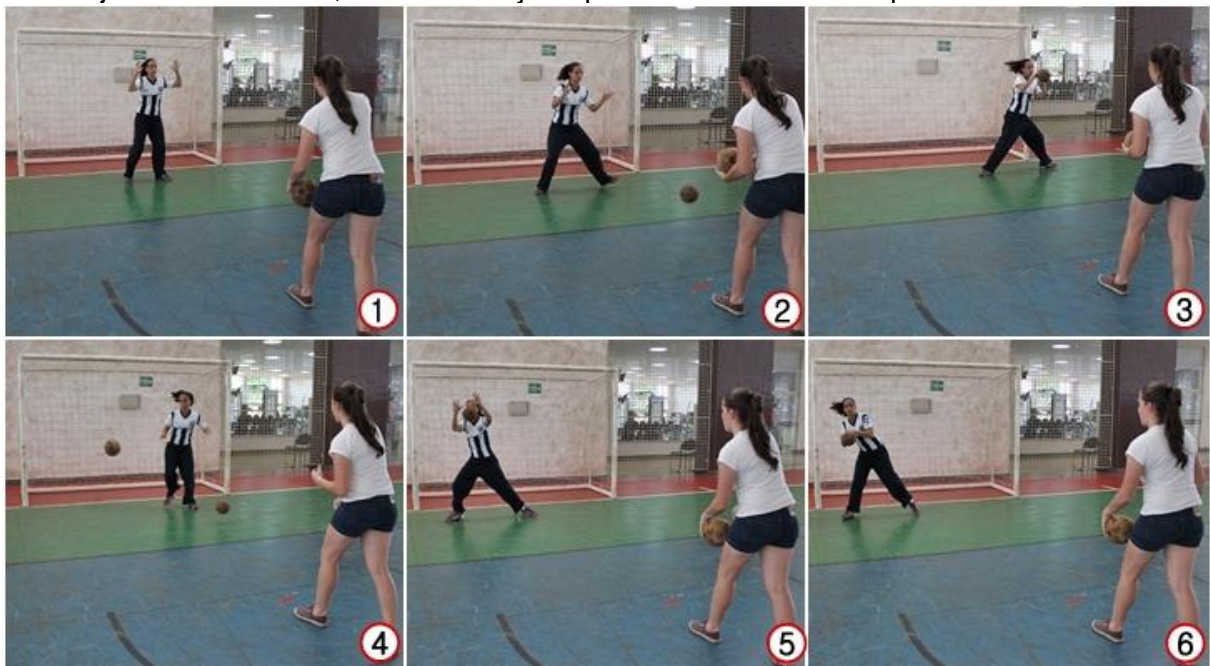
Objetivo: desenvolver o posicionamento, a técnica de defesa de bolas meia altura e também a noção espacial de deslocamento para defesas de arremessos de trajetória meia altura

Materiais: 2 bolas de handebol

Formação Inicial: o goleiro iniciará em posição de base, no centro das balizas e próximo à linha de gol. O professor deverá se posicionar próximo a linha dos quatro metros, no centro em relação as balizas (1).

Descrição: o goleiro dará um salto lateral e irá segurar a bola, que o professor irá lançar. A bola lançada pelo professor deverá ser de trajetória quicada e atingir a altura da cintura do goleiro no momento da subida. A ponta do pé, da perna que irá realizar o salto deverá estar orientada para a direção do passo e o tronco deverá se manter direcionado à frente (2 e 3). Os lançamentos feitos pelo professor deverão ser de forma dinâmica, assim que o goleiro dominar a bola lançada, deverá devolve-la ao professor e este deverá lançar outra bola em direção ao outro lado do goleiro e assim dando sequência (4, 5 e 6).

Imagem 36 – exercício de deslocamento na área de gol, com aprendizagem de defesa de bola com trajetória meia altura, com a utilização apenas dos membros superiores



Fotos: SOUZA, Nilva, 8/12/2015.

Exercício 6 - defesas de bolas de trajetória meia altura.

Objetivo: desenvolver o posicionamento, a técnica de defesa, e também a noção espacial de deslocamento para defesas de arremessos de trajetória meia altura

Materiais: 8 bolas de handebol.

Formação Inicial: o goleiro iniciará em posição de base, no centro das balizas e próximo à linha de gol. O professor deverá se posicionar próximo a linha dos quatro metros, no centro em relação as balizas (1).

Descrição: o professor deverá lançar uma bola, em meia altura, com força moderada, de forma que o goleiro tenha que efetuar um salto para alcança-la. Para defender a bola o goleiro deverá realizar um salto lateral e direcionar o braço e a perna, mais próximo da trajetória do lançamento, simultaneamente para atingir a bola. A palma da mão que está sendo direcionada a bola deverá estar espalmada e voltada para frente e a ponta do pé deverá estar direcionada para a trajetória do salto. O membro inferior deverá realizar um movimento de abdução e rotação lateral para a realização da defesa. A perna mais distante da trajetória da bola será o pé de impulsão do salto e a mão, também da trajetória mais distante deverá estar espalmada e voltada para frente tentando cobrir o maior ângulo possível (2). Quando o goleiro realizar o movimento de defesa ele deverá se reposicionar no centro das balizas (3), para que o professor lance outra bola, agora para o lado contrário (4).

Imagem 37 – exercício de deslocamento na área de gol, com aprendizagem de defesa de bola com trajetória meia altura, com a utilização de membros superiores e inferiores



Fotos: SOUZA, Nilva, 8/12/2015.

Exercício 7 - defesas de bolas de trajetória baixa.

Objetivo: desenvolver o posicionamento, a técnica de defesa, e também a noção espacial de deslocamento para defesas de arremessos de trajetória baixa próximas do corpo

Materiais: 3 pratos de sinalização.

Formação Inicial: o goleiro iniciará em posição de base, próximo a uma das balizas. Os três cones serão distribuídos de forma uniforme, tendo uma distância de aproximadamente 2 metros da linha de gol.

Descrição: o goleiro dará uma passada até que esteja próximo e de frente ao cone, o mais próximo, e fará o movimento de defesa baixa próximo ao corpo (1, 2, 4, 5 e 7). O goleiro deverá agachar, mantendo o tronco ereto e o olhar para frente, as mãos deverão estar espalmadas e direcionadas para frente, o goleiro fará um movimento de flexão de ombro, no eixo antero-posterior (3, 6 e 8).

Imagem 38 – exercício de deslocamento na área de gol, com aprendizagem de defesa de bola com trajetória baixa



Fotos: SOUZA, Nilva, 8/12/2015.

Exercício 8 -- defesas de bolas de trajetória baixa.

Objetivo: desenvolver o posicionamento, a técnica de defesa de bolas baixas e também a noção espacial de deslocamento para defesas de arremessos de trajetória baixa próximas do corpo

Materiais: 2 bolas de handebol

Formação Inicial: o goleiro iniciará em posição de base, no centro das balizas e próximo à linha de gol. O professor deverá se posicionar próximo a linha dos quatro metros, no centro em relação as balizas (1).

Descrição: o goleiro dará um passo lateral, no eixo transversal, flexionando o joelho e direcionado lateralmente o tronco, sendo que o pé mais próximo da trajetória da bola tentará chegar o mais perto possível da baliza a ponta do pé deverá estar orientada para a direção da trajetória da bola e a mão estará espalmada, direcionada para frente, com as pontas dos dedos apontadas para o solo e a mão será posicionada à frente da perna bem próxima ao solo. O membro inferior mais distante da trajetória da bola estará completamente estendido e a ponta do pé estará orientada para frente e a mão estará espalmada e voltada para frente tentando cobrir o maior ângulo possível. Momentos antes do goleiro finalizar a posição de defesa o professor rolará uma bola em direção ao goleiro, com uma distância do seu pé de aproximadamente 2 metros, sendo que o goleiro ao finalizar a posição deverá conseguir ter contato com a bola com a mão mais próxima da trajetória e irá lança-la novamente ao professor de forma rasteira (2). Fazendo isso o goleiro deverá se reposicionar no centro do gol e realizar o exercício agora para o outro lado (3 e 4).

Imagem 39 – exercício de deslocamento na área de gol, com aprendizagem de defesa de bola com trajetória baixa



Fotos: SOUZA, Nilva, 8/12/2015.

Exercício 9 - defesas de bolas de trajetória baixa.

Objetivo: desenvolver o posicionamento, a técnica de defesa de bolas baixas e também a noção espacial de deslocamento para defesas de arremessos de trajetória baixa próximas do corpo

Materiais: 8 bolas de handebol

Formação Inicial: o goleiro iniciará em posição de base, no centro das balizas e próximo à linha de gol. O professor deverá se posicionar próximo a linha dos quatro metros, no centro em relação as balizas (1)

Descrição: o professor irá lançar uma bola em direção a um dos ângulos inferiores da baliza. O goleiro deverá realizar uma passada lateral, na direção do lançamento, no final da passada ele dará um passo lateral flexionando o joelho e direcionado lateralmente o tronco, sendo que o pé mais próximo da trajetória da bola tentará chegar o mais perto possível da baliza a ponta do pé deverá estar orientada para a direção da trajetória da bola e a mão estará espalmada, direcionada para frente, com as pontas dos dedos apontadas para o solo e a mão será posicionada à frente da perna bem próxima ao solo. O membro inferior mais distante da trajetória da bola estará completamente estendido e a ponta do pé estará orientada para frente e a mão estará espalmada e voltada para frente tentando cobrir o maior ângulo possível. O professor deverá lançar a bola no final da passada do goleiro. Ao realizar a defesa o goleiro deverá se reposicionar no centro das balizas realizando a mesma dinâmica para o mesmo lado (2). Terminando as bolas o professor deverá mudar o lado do exercício (3 e 4).

Imagem 40 – exercício de deslocamento na área de gol, com aprendizagem de defesa de bola com trajetória baixa



Fotos: SOUZA, Nilva, 8/12/2015.

Exercício 10 - defesas de bolas de trajetória baixa.

Objetivo: desenvolver a técnica e o posicionamento da defesa de bolas com trajetória baixa, com o recurso da queda. Perder o medo da queda no solo.

Formação Inicial: o goleiro iniciará agachado do centro das balizas, próximo à linha de gol o professor estará abaixado, de mãos dadas com o goleiro

Descrição: o goleiro irá direcionar uma das pontas do pé para a baliza mais próxima, apoiando apenas o calcanhar. Ele irá deslizar o calcanhar sobre o solo até a perna esteja completamente apoiada sobre o solo e a ponta do pé esteja apontada para cima. A outra perna terá o joelho flexionado e sendo que a parte medial da perna ficará em contato com o solo (1, 2 e 3). Terminado essa posição ele se reposicionará para posição agachado e realizará o exercício agora para o outro lado (4, 5 e 6). O professor deverá apoiar o goleiro em todo o momento de deslize amortecendo sua queda. Para realizar esse exercício, com o posicionamento correto, é necessário que o goleiro tenha desenvolvido um nível de flexibilidade da cintura pélvica, pois a abdução das pernas será feita com uma grande amplitude de movimento.

Imagem 41 – exercício para aprendizagem de defesa de bola com trajetória baixa com recurso de queda.



Fotos: SOUZA, Nilva, 8/12/2015.

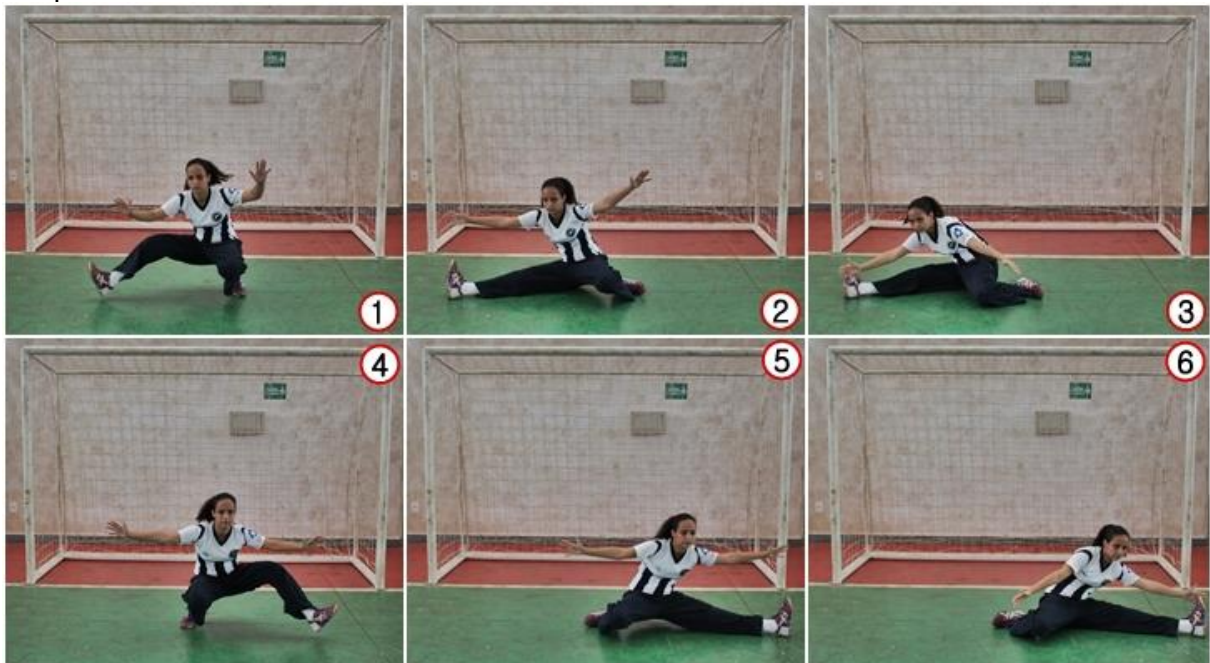
Exercício 11 - defesas de bolas de trajetória baixa.

Objetivo: desenvolver a técnica e o posicionamento da defesa de bolas com trajetória baixa, com o recurso da queda e também a noção espacial do gesto técnico para defesas de arremessos de trajetória.

Formação Inicial: o goleiro iniciará agachado do centro das balizas, próximo à linha de gol.

Descrição: o goleiro irá direcionar uma das pontas dos pés para a baliza mais próxima, apoiando apenas o calcanhar. Ele irá deslizar o calcanhar sobre solo até a perna esteja completamente apoiada e aponta do pé apontada para cima. A outra perna terá o joelho flexionado, sendo que a parte medial da perna ficará em contato com o solo. As mãos serão apontadas para a direção da queda, que deverão estar espalmadas e voltadas para frente. O tronco deverá ser direcionado lateralmente, para o lado da queda, de forma que ele fique posicionado sempre de frente. O braço mais distante do chão não deverá ficar à frente do troco e sim paralelo em relação ao outro braço, que estará totalmente estendido sobre a perna que realizou a queda (1, 2 e 3). Terminando o movimento o goleiro deverá se reposicionar agachado e no centro do gol, e realizar o exercício para o outro lado (4, 5 e 6).

Imagem 42 – exercício para aprendizagem de defesa de bola com trajetória baixa com recurso de queda.



Fotos: SOUZA, Nilva, 8/12/2015.

Exercício 12 - defesas de bolas de trajetória baixa.

Objetivo: desenvolver a técnica e o posicionamento da defesa de bolas com trajetória baixa, com o recurso da queda e também a noção espacial de deslocamento e do gesto técnico para defesas de arremessos de trajetória.

Materiais: 8 bolas de meia.

Formação Inicial: o goleiro iniciará em posição de base, no centro das balizas e próximo à linha de gol. O professor deverá se posicionar próximo a linha dos quatro metros, no centro em relação as balizas.

Descrição: o professor deverá lançar uma bola, no momento do início da queda em direção as balizas com uma distância de aproximadamente 2 metros do goleiro, com uma força moderada. O goleiro, partindo da posição de pé, irá direcionar a ponta do pé mais próximo da trajetória da bola para a baliza, também mais próxima, apoiando apenas o calcanhar. Ele irá deslizar o calcanhar sobre o solo até que a perna esteja completamente apoiada sobre o solo. A outra perna terá o joelho flexionado, sendo que a parte medial da perna ficará em contato com o solo. As mãos serão apontadas para a direção da queda, que deverão estar espalmadas e voltadas para frente. O tronco deverá ser direcionado lateralmente para o lado da queda de forma que ele fique posicionado sempre de frente. O braço mais distante do chão não deverá ficar à frente do troco e sim paralelo em relação ao outro braço, que estará totalmente estendido sobre a perna que realizou a queda (1, 2, e 3). Terminando o movimento, o goleiro deverá se reposicionar no centro do gol e realizar o exercício para o outro lado (4, 5 e 6).

Imagem 43 – exercício de deslocamento na área de gol, com aprendizagem de defesa de bola com trajetória baixa com recurso de queda



Fotos: SOUZA, Nilva, 8/12/2015.

3.1.4 Exercícios de flexibilidade

A capacidade física, flexibilidade, quando bem aprimorada contribui de forma positiva na realização do gesto técnico de defesa, sendo muito requisitada a amplitude de movimento da região da cintura pélvica, para a abdução das pernas no eixo transversal, gesto técnico utilizado em muitas defesas. Para que se haja um bom desenvolvimento é necessário que seja treinado desde as fases iniciais e de uma forma gradativa.

Como foi citado no capítulo 2, pelos autores Carneiro e Pires (2002, p. 136) a flexibilidade estática se utiliza da amplitude de movimento sem ênfase na velocidade e a dinâmica se utiliza da velocidade seja ela normal ou rápida. E também pelo autor Geoffroy (2001, p. 21) para que se haja ganho é necessário que o alongamento vá além da fase elástica. Ou seja, forçando um pouco além do movimento normal de alongamento.

O tempo de alongamento deve ser prolongado, para que as fibras musculares se adaptem ao novo estímulo conseguindo assim um ganho de amplitude na articulação alongada. “Se um músculo é imobilizado na posição alongada por um período prolongado de tempo o número de fibras musculares exigidas no movimento

aumenta, dando origem a uma forma mais permanente de alongamento muscular” (COELHO, 2007, p. 23).

Dessa forma o treinamento de goleiro de flexibilidade deve apresentar uma periodização progressiva de exercícios de alongamento de acordo com o seu ganho de mobilidade articular, sendo que o tempo de duração de cada exercício deve ser superior a 30 segundos podendo mudar esse tempo de acordo com a periodização.

Exercício 1 - alongamento estático

Objetivo: desenvolver a amplitude de movimento da cintura pélvica.

Descrição: o goleiro iniciará sentado no solo e irá realizar uma abdução lateral dos membros inferiores, o máximo possível, em seguida irá inclinar o tronco para frente tentando encosta-lo no solo completamente, as mãos deveram ir à frente do tronco.

Imagem 44 – exercício de alongamento estático



Fotos: SOUZA, Nilva, 8/12/2015.

Exercício 2 – alongamento estático.

Objetivo: desenvolver a amplitude de movimento da cintura pélvica.

Descrição: o goleiro iniciará sentado e irá realizar uma abdução, dos membros inferiores, deixando um membro completamente estendida com um ângulo relativo da articulação do joelho de 0 graus e a outro com o joelho flexionado a aproximadamente 90 graus. Direcionando, o segmento pé para trás. O tronco realizará uma flexão, sendo deslocado para o pé, em que a perna está estendida, as 2 mãos deverão estar direcionadas para a ponta do pé, na qual a perna está estendida.

Imagem 45 – exercício de alongamento estático



Fotos: SOUZA, Nilva, 8/12/2015.

Exercício 3 – amplitude pélvica

Objetivo: desenvolver a amplitude de movimento da cintura pélvica.

Descrição: o goleiro iniciará em posição bipodal e irá realizar uma abdução dos membros inferiores, no eixo médio-lateral. O tronco deverá ser inclinado à frente até que os dois antebraços estejam em total contato com o solo.

Imagem 46 – exercício de alongamento estático



Fotos: SOUZA, Nilva, 8/12/2015.

Exercício 4 – amplitude de movimento

Objetivo: desenvolver a amplitude de movimento da cintura pélvica.

Descrição: o goleiro deverá iniciar em decúbito dorsal, sendo que a região posterior do membro inferior deverá estar completamente estendida e em total contato com o solo. As pernas deverão realizar um movimento de abdução dos membros inferiores tentando ganhar o máximo de amplitude possível. O exercício deverá ser realizado mais de uma vez.

Imagem 47 – exercício de alongamento estático



Fotos: SOUZA, Nilva, 8/12/2015.

Exercício 5 -amplitude de movimento dos membros inferiores

Objetivo: desenvolver a amplitude de movimento da cintura pélvica.

Descrição: o goleiro iniciará sentado no solo e irá realizar uma abdução lateral dos membros inferiores, o máximo possível, em seguida o goleiro irá direcionar a mão esquerda para a ponta do pé esquerdo e a mão direita para a ponta do pé direito. Será feita uma flexão de quadril para realizar esse exercício.

Imagem 48 – exercício de alongamento estático



Fotos: SOUZA, Nilva, 8/12/2015.

Exercício 6 – amplitude da articulação do quadril

Objetivo: desenvolver a amplitude de movimento da cintura pélvica.

Descrição: o goleiro irá realizar uma abdução dos membros inferiores, sendo que um dos membros inferiores estará em rotação medial, com a parte interna do pé completamente encostada no solo, e a articulação do joelho semi-flexionado. O outro membro inferior deverá estar completamente estendido e com a ponta do pé

direcionada para cima. As mãos deverão estar apoiadas no solo e à frente do corpo, sustentando o peso corporal. O tronco deverá estar inclinado a frente.

Imagem 49 – exercício de alongamento estático



Fotos: SOUZA, Nilva, 8/12/2015.

Exercício 7

Objetivo: desenvolver a amplitude de movimento da cintura pélvica.

Descrição: o goleiro deverá realizar uma total flexão de quadril. Um membro inferior deverá estar à frente do corpo, com o pé completamente apoiado no solo e a articulação do joelho flexionado em 90°, e o membro inferior contrário deverá ser direcionado para trás realizando uma extensão de quadril e uma semi-flexão da articulação do joelho, apenas a ponta do pé estará em contato com o solo. As 2 mãos devem estar apoiadas no solo, sendo que a mão do mesmo lado da flexão de 90° do joelho deve estar apoiada do lado lateral do pé, esse braço deverá forçar a perna no sentido lateral do anteroposterior.

Imagem 50 – exercício de alongamento estático



Fotos: SOUZA, Nilva, 8/12/2015.

Exercício 8 - alongamento dinâmico.

Objetivo: desenvolver a amplitude de movimento da cintura pélvica.

Descrição: o goleiro deverá iniciar em posição bipodal com as 2 mãos apoiadas na baliza. Ele deverá realizar um movimento contínuo de abdução e adução de um dos membros inferiores na direção médio-lateral, forçando um pouco além da amplitude máxima de movimento, no momento de abdução a ponta do pé deverá estar orientada para cima. O outro membro inferior, o pé deverá estar em contato com o solo.

Imagem 51 – exercício de alongamento dinâmico



Fotos: SOUZA, Nilva, 8/12/2015.

3.1.5 Exercícios aeróbicos e anaeróbicos

Como foi discutido no capítulo 2, é importante para o desenvolvimento do goleiro o treinamento aeróbico e anaeróbico, contudo, não só para o goleiro, essas capacidades também devem ser trabalhadas com os jogadores de linha, pois também são essenciais para o seu desenvolvimento. Dessa forma é possível que se faça um trabalho em conjunto, com toda a equipe, quando o objetivo for o desenvolvimento aeróbico e anaeróbico.

Segundo Caputo et al. (2009, p.95) exercícios aeróbicos são definidos: “[...] pela capacidade de se exercitar por um período de tempo prolongado a uma alta porcentagem de transporte e metabolização de oxigênio”.

Exercícios de corrida de longa duração podem atender as necessidades do desenvolvimento aeróbico da equipe podendo ser trabalhado de forma conjunta não dando ênfase a nenhuma especificidade de posicionamento de jogo.

“O jogador de handebol deve ter sua capacidade aeróbia desenvolvida de forma que possa manter as características da intensidade do esforço durante toda a partida [...]” (ELENO; BARELA; KOKUBUN, 2002, p. 87).

Segundo Eleno, Barela e Kokubun (2002, p. 86), o exercício anaeróbio alático pode ser definido como uma produção de energia imediata, ou seja, ausência de oxigênio.

O treinamento anaeróbio alático, corresponde em grande parte a realidade de exigência durante uma partida de handebol. “É muito frequente a realização de *sprints*, arremessos e penetrações ofensivas, sendo caracterizados como movimento de alta intensidade” (ELENO; BARELA; KOKUBUN, 2002, p. 85). Sendo característico tanto no jogo do goleiro quanto de jogadores de linha movimentos de alta intensidade. Dessa forma o treinamento para o desenvolvimento da capacidade anaeróbia alática, deve ser realizado com exercícios rápidos e de curtíssima duração, saltos, deslocamentos e corridas curtas, conhecido como *sprints*. Para que no momento do jogo possibilite ao atleta realizar sua função com mais qualidade.

CONCLUSÃO

O goleiro de handebol é parte fundamental da equipe, sua atuação pode ser conclusiva no desenrolar de um jogo. Ao goleiro são delegadas funções de organizador tanto da defesa quanto do ataque, pois na área de gol é possível enxergar o jogo em uma maior dimensão, ajudando assim, seus companheiros de equipe a ocuparem posições mais favoráveis e seguras, aumentando as chances de sucesso. Dessa forma o “espírito de liderança” deve sempre transparecer no goleiro demonstrando confiança e segurança em suas ações perpassando esses sentimentos aos demais jogadores.

Para que o goleiro chegue a fase adulta bem preparado, com condições físicas, técnicas e táticas bem apuradas, se faz necessário um longo período de preparação, que vem desde as categorias de base, ou seja, quando este ainda é criança. O treinamento de goleiro nas fases iniciais é direcionado para o desenvolvimento da coordenação motora em conjunto com a aprendizagem das técnicas de defesa com e sem deslocamento e utilizando o lançamento de bolas para o início da adaptação de arremessos, sendo gradativa essa preparação, de acordo com a apropriação da criança.

As capacidades físicas também são treinadas desde as categorias de base, sendo a flexibilidade uma característica marcante do goleiro, ela é treinada desde muito cedo, iniciando de uma forma simples e de acordo com o ganho da capacidade e o amadurecimento biológico o treinamento é complexificado. As outras capacidades como anaeróbia e aeróbia podem ser treinadas juntamente com o restante da equipe, pois se faz necessário que todos a tenham bem apuradas não tendo demanda de especificidade para o treinamento.

As capacidades físicas que são mais solicitadas para que o goleiro consiga se desenvolver são: a coordenação motora, a velocidade de reação, a agilidade, a flexibilidade e a resistência, que devem ser treinadas desde as fases iniciais de forma bem simples, sendo aumentado o grau de dificuldade de acordo com a apropriação do aluno e sua maturidade biológica.

As questões técnicas devem ser iniciadas de forma que o aluno possa aprender a técnica correta de defesa e depois aprendê-la em deslocamento e com arremesso de bolas. O contato com a área de gol desde o início da formação é muito importante, pois proporciona a criança e/ou adolescente uma noção espacial dessa área facilitando seu deslocamento em toda a sua extensão.

Os exercícios apresentados são um recurso para professores e técnicos iniciarem o treinamento de goleiros de uma forma bem simplista, para alunos que por ventura se identificarem e mostrarem interesse na posição.

O desejo de realizar esse trabalho culminou com a vivência durante muitos anos jogando nessa posição. Contudo, é fato também, que tanto nas escolas quanto nos clubes que trabalham com a iniciação e treinamento de handebol, como é o caso de Goiânia, para não dizer de Goiás, os professores e técnicos em sua maioria, trabalham de forma isolada. Haja vista, que para manter uma comissão técnica especializada, o custo é muito elevado, e dificilmente possuem patrocinadores.

Essa pesquisa é o “ponta pé” inicial no que se diz respeito a formação de goleiro. A aplicação dela, futuramente, poderá enriquece-la muito, podendo trazer à tona acertos e também contradições. A partir dessa proposta também podem ser encaminhados outros tipos de métodos de formação, com enfoque em outra faixa etária e em outros tipos de atividades, ampliando dessa forma, o universo do treinamento de goleiro.

Finalizando, espero que esse trabalho possa contribuir para com os professores e os técnicos de handebol, como um subsídio para suas aulas e treinos. No entanto, entendo que esse trabalho é apenas uma parcela do que pode ser realizado, entendendo que ele ao mesmo tempo em que possa servir de base para os planejamentos, também está aberto para receber contribuições e críticas, para que cada vez mais, possamos realizar trabalhos significativos em prol do crescimento do handebol.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BENDA, Rodolfo Novellino; GRECO, Pablo Juan. O sistema de formação e treinamento esportivo do goleiro de handebol. In: GRECO, Pablo Juan (org). **Caderno do goleiro de handebol**, Belo Horizonte: [s. n.], 2002.

BENDA, Rodolfo Novellino; XAVIER, Aquiles Johnson Millhomen; MARTINI, Cristiane Oliveira Pisani, Treinamento de velocidade: um bom goleiro age rapidamente. In: GRECO, Pablo Juan (org). **Caderno do goleiro de handebol**, Belo Horizonte: [s. n.], 2002.

BISCAIA, Paula. Motivação para a prática de andebol, set. 2007. In: **Federação Portuguesa de Andebol**. Disponível em: http://portal.fpa.pt/publishing/img/home_275/fotos/42525610240440040314.pdf acessado em: 23 de junho de 2015.

CAPUTO, Fabrizio et al. **Exercício aeróbio**: Aspectos bioenergéticos, ajustes fisiológicos, fadiga e índices de desempenho. Revista brasileira Cineantropom Desempenho Humano, Santa Catarina, 2009.

CARNEIRO, Ricardo Luiz; PIRES, Flávio de Oliveira. Programa de treinamento da flexibilidade estática do goleiro de handebol. In: GRECO, Pablo Juan (org). **Caderno do goleiro de handebol**, Belo Horizonte: [s. n.], 2002.

CHAGAS, Mauro Heleno, Teoria do treinamento da flexibilidade (não só) para goleiros de handebol. In: GRECO, Pablo Juan (org). **Caderno do goleiro de handebol**, Belo Horizonte: [s. n.], 2002a.

CHAGAS, Mauro Heleno, Teoria do treinamento específico da força (não só) para o goleiro de handebol. In: GRECO, Pablo Juan (org). **Caderno do goleiro de handebol**, Belo Horizonte: [s. n.], 2002b.

CHAGAS, Mauro Heleno; ALVES, Gregório Miranda, Programas de treinamento da flexibilidade dinâmica do goleiro de handebol. In: GRECO, Pablo Juan (org). **Caderno do goleiro de handebol**, Belo Horizonte: [s. n.], 2002.

COELHO, Luís Felipe dos Santos. **O treino da flexibilidade muscular e o aumento da amplitude de movimento**: uma revisão crítica da literatura. Motricidade 3(4): 22-37. Maio de 2007.

D'ÁVILA, Ronaldo Castro; GRECO, Pablo Juan; MATIAS, Cristino Júlio Alves da Silva; JÚNIOR, Thomaz Francisco de Oliveira, Modelos de avaliação do comportamento técnico tático do goleiro de handebol. In: GRECO, Pablo Juan (org). **Caderno do goleiro de handebol**, Belo Horizonte: [s. n.], 2002.

ELENO, Thaís; BARELA, Dr. José; KOKUBUN, Dr. Eduardo. **Tipos de esforços e qualidades físicas do handebol**. Revista Brasileira de Ciência do Esporte, v. 24, n. 1, p. 83-98, Campinas, set. 2002.

Federação Internacional de Handebol, **Regras do jogo**, Edição 1º de julho de 2010, disponibilizado pela Confederação Brasileira de Handebol Disponível em: <http://www.brasilhandebol.com.br/index.asp>. Acesso em: 15 de janeiro de 2015.

O treino do guarda redes Curso de treinadores - grau 2. In: **Federação Portuguesa de Andebol** disponibilizado pelo Departamento Técnico da FAP. Disponível em: http://portal.fpa.pt/publishing/img/home_275/fotos/42525610240455490214.pdf. Acessado em: 23 de junho de 2015.

GEOFFROY, Christophe. **Alongamento para todos**. 1º edição. Tradução: Dr. Marcos Ikeda. São Paulo: Manole, 2001.

GIL, Antônio Carlos. **Métodos e Técnicas de Pesquisa Social**. São Paulo: Editora Atlas, 2007.

GRECO, Pablo Juan, Introdução. In: GRECO, Pablo Juan (org). **Caderno do goleiro de handebol**, Belo Horizonte: [s. n.], 2002.

GRECO, Pablo Juan, FERNÁNDEZ, Juan, Handebol sua história e evolução: Introdução. In: GRECO, Pablo Juan/ ROMERO, Juan J. Fernández (org). **Manual de handebol da iniciação ao alto nível**. São Paulo: Phorte, 2012.

GRECO, Pablo Juan; MATIAS, Cristino Júlio Alves da Silva; SILVA, Siomara Aparecida da. Teoria do treinamento da coordenação (não só) para goleiros de handebol. In: GRECO, Pablo Juan (org). **Caderno do goleiro de handebol**, Belo Horizonte: [s. n.], 2002.

GRECO, Pablo Juan; NEVES, Luiz Antônio Ribeiro Soares das; MATIAS, Cristiano Júlio Alvas da Silva, Evolução técnico-tática do rendimento do goleiro de handebol. In: GRECO, Pablo Juan (org). **Caderno do goleiro de handebol**, Belo Horizonte: [s. n.], 2002.

GRECO, Pablo Juan; SILVA, Siomara; GRECO, Fernando Lucas. Handebol: sua história e evolução: Identificação, caracterização e classificação do jogo de handebol. In: GRECO, Pablo Juan/ ROMERO, Juan J. Fernández (org). **Manual de handebol da iniciação ao alto nível**. São Paulo: Phorte, 2012a.

GRECO, Pablo Juan; SILVA, Siomara; GRECO, Fernando Lucas, Perfil motor do atleta de handebol: o treinamento da coordenação no handebol. In: GRECO, Pablo Juan/ ROMERO, Juan J. Fernández (org). **Manual de handebol da iniciação ao alto nível**. São Paulo: Phorte, 2012b.

GRECO, Pablo Juan; SILVA, Siomara; GRECO, Fernando Lucas. Técnica: Fundamentos técnicos-táticos do goleiro. In: GRECO, Pablo Juan/ ROMERO, Juan J. Fernández (org). **Manual de handebol da iniciação ao alto nível**. São Paulo: Phorte, 2012c.

LEONARDO, Lucas. **Iniciação ao goleiro de handebol – Entre o geral e o específico**, 29 de outubro, 2008a, disponível em:

<http://pedagogiadohandebol.com.br/2008/10/29/iniciacao-ao-goleiro-de-handebol-entre-o-geral-e-o-especifico/> acesso em: 3 de setembro de 2015.

LEONARDO, Lucas. **Iniciação ao goleiro de handebol – Jogando como goleiro da iniciação ao handebol**, 15 de outubro, 2008b, disponível em: <http://pedagogiadohandebol.com.br/2008/10/15/iniciacao-ao-goleiro-de-handebol-jogando-como-goleiros-na-iniciacao-ao-handebol/> acesso em: 3 de setembro de 2015.

LOFFREDO, Marisa, Programa de treinamento da técnica específica do goleiro de handebol. In: GRECO, Pablo Juan (org). **Caderno do goleiro de handebol**, Belo Horizonte: [s. n.], 2002.

LOFFREDO, Marisa; GRECO, Pablo Juan, Capacidade técnica: posições básicas de defesa da bola. In: GRECO, Pablo Juan (org). **Caderno do goleiro de handebol**, Belo Horizonte: [s. n.], 2002.

MARTINI, Karl, (1980), Coleção desporto. **O andebol técnica/ tática/ metodologia**. Apêndice da edição portuguesa Federação portuguesa de Andebol: Publicações Europa-América, 1980.

MIRANDA, Renato. O medo, a coragem e a motivação no treinamento do goleiro de handebol. In: GRECO, Pablo Juan (org). **Caderno do goleiro de handebol**, Belo Horizonte: [s. n.], 2002.

PAOLUCCI, Alexandre; LOPES, Rodrigo Paiva; GRECO, Pablo Juan, Aspectos fisiológicos do treinamento esportivo (não só) para o goleiro de handebol. In: GRECO, Pablo Juan (org). **Caderno do goleiro de handebol**, Belo Horizonte: [s. n.], 2002.

PIANA, Maria Cristina. **A construção da pesquisa documental: avanços e desafios na atuação do serviço social no campo educacional**. São Paulo: UNESP, 2009.

SILVA, Siomara Aparecida, O goleiro nas regras do handebol. In: GRECO, Pablo Juan (org). **Caderno do goleiro de handebol**, Belo Horizonte: [s. n.], 2002.

SOUZA, Nilva Pessoa, DÉA, Vanessa Helena Santana Dalla. **Licenciatura em Educação Física: v. 5 / Universidade Federal de Goiás. Centro Integrado de Aprendizagem em Redes (CIAR) / Org. Ari Lazzarotti Filho – Goiânia: Gráfica UFG / CIAR UFG, 11-79, 2014.**

THIENGO, Carlos Rogério; VITÓRIO, Ricardo; Prof. Dra. FERREIRA, Lílian Aparecida. (2006) Artigo: **Goleiro de handebol**. Revista Digital-Buenos Aires - Año 11- nº 100 set. de 2006.

WEINBERG, Roberto; GOULD, Daniel. **Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício**. 2º edição. Tradução: Maria Cristina Monteiro. São Paulo: Artmed, 2001.

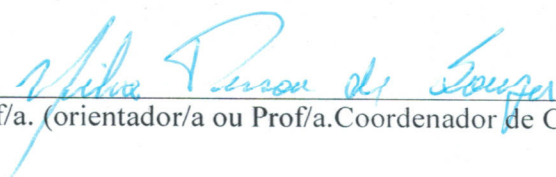
UNIVERSIDADE FEDERAL DE GOIÁS
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

**O GOLEIRO DE HANDEBOL: UMA PROPOSTA DE FORMAÇÃO INICIAL PARA
CRIANÇAS DE 12 A 14 ANOS.**

Trabalho apresentado para obtenção do
título de Licenciado em Educação
Física pela Universidade Federal de
Goiás, sob orientação da professora Dr^a
Nilva Pessoa de Souza

Esta Monografia foi revisada após a defesa em banca e está aprovada.

Goiânia, fevereiro de 2016


Prof/a. (orientador/a ou Prof/a.Coordenador de Curso)

TERMO DE CIÊNCIA E DE AUTORIZAÇÃO PARA DISPONIBILIZAR AS MONOGRAFIAS ELETRÔNICAS REPOSITÓRIO INSTITUCIONAL DE MONOGRAFIAS DA UFG – RIUFG

1. Identificação do material bibliográfico monografia:

Graduação Especialização

2. Identificação do Trabalho de Conclusão de Curso

Autor (a):	Adriana Luz Alencar		
E-mail:	drikaalencar@hotmail.com		
Seu e-mail pode ser disponibilizado na página?	<input checked="" type="checkbox"/> Sim	<input type="checkbox"/> Não	
Título:	O GOLEIRO DE HANDEBOL: UMA PROPOSTA DE FORMAÇÃO INICIAL PARA CRIANÇAS DE 12 A 14 ANOS.		
Palavras-chave:	handebol, goleiro, formação, iniciação.		
Título em outra língua:			
Palavras-chave em outra língua:			
Data defesa: (dd/mm/aaaa)	19/02/2016		
Graduação/Curso Especialização:	Educação Física Licenciatura		
Orientador (a)*:	Dr ^a Nilva Pessoa de Souza		

*Necessita do CPF quando não constar no SisPG

DECLARAÇÃO DE DISTRIBUIÇÃO NÃO-EXCLUSIVA

O referido autor:

a) Declara que o documento em questão é seu trabalho original, e que detém prerrogativa de conceder os direitos contidos nesta licença. Declara também que a entrega do documento não infringe, tanto quanto lhe é possível saber, os direitos de qualquer outra pessoa ou entidade.

b) Se o documento em questão contém material do qual não detém os direitos de autor, declara que obteve autorização do detentor dos direitos de autor para conceder à Universidade Federal de Goiás os direitos requeridos por esta licença, e que esse material cujos direitos são de terceiros está claramente identificado e reconhecido no texto ou conteúdo do documento em questão.

Termo de autorização

Na qualidade de titular dos direitos do autor do conteúdo supracitado, autorizo a Biblioteca Central da Universidade Federal de Goiás a disponibilizar a obra, gratuitamente, por meio do Repositório Institucional de Monografias da UFG (RIUFG), sem ressarcimento dos direitos autorais, de acordo com a Lei nº 9610/98, o documento conforme permissões assinaladas abaixo, para fins de leitura, impressão e/ou download, a título de divulgação da produção científica brasileira, a partir desta data, sob as seguintes condições:

Permitir uso comercial de sua obra? () Sim (x) Não

Permitir modificações em sua obra?

() Sim

() Sim, contando que outros compartilhem pela mesma licença .

(x) Não

A obra continua protegida por Direito Autoral e/ou por outras leis aplicáveis. Qualquer uso da obra que não o autorizado sob esta licença ou pela legislação autoral é proibido.

Local e Data FEFD - UFG 02/03/2016

Adriana Luz Alencar

Assinatura do Autor e/ou Detentor dos Direitos Autorais