

## **O GOLEIRO DE HANDEBOL: DA REFLEXÃO À AÇÃO DE UM TREINAMENTO ESPECÍFICO**

Lidiane de Lima Vasconcelos  
Departamento de Educação Física - UEPB  
Janaína Hilário dos Santos  
Departamento de Enfermagem – UEPB

Dentre tantos desportos existentes alguns deles incluem a figura do goleiro, como: futebol, handebol, futsal, pólo aquático, entre outros; em todos, a responsabilidade para com a ocupação deste posto é de suma importância, pois trata-se do último defensor em jogo, sendo assim, seu bom desempenho é fundamental para obter resultados satisfatórios. No handebol por ser um jogo bastante dinâmico a imagem do goleiro se mostra mais presente, porém, observa-se que em período de treinamento o mesmo não é tão potencializado e acaba por ser um mero colaborador do treinamento da equipe a qual faz parte. Isto se dá muitas vezes pelo fato da ausência de conhecimento de um treinamento adequado e específico para o goleiro por parte do profissional responsável. Para obtenção maximizada de resultado performático do atleta deve-se considerar um planejamento adequado, sistematizado e bem estruturado para que haja uma devida execução reguladora e controlada a partir das díspares capacidades que estabelecem o rendimento esportivo a fim de garantir deste modo um equilíbrio de acordo com o nível de desempenho. Para que se inicie um treinamento faz-se necessário um foco específico, assim sendo no presente estudo evidenciaram-se as seguintes capacidades: coordenação, flexibilidade, força e velocidade, tendo como recorte a posição do goleiro no jogo de handebol. Para o goleiro a coordenação é um dos fatores principais, pois trata-se do ato de coordenar, de partir de um princípio e concluí-lo com a maior precisão possível. As capacidades coordenativas estão presentes durante toda a vida e podem ser aprimoradas partindo de treinamentos específicos para motricidade. Dentro das capacidades coordenativas de motricidade existem três parâmetros de ação fundamentais: tempo, espaço e situação. Ambos devem ser considerados plenamente ao aplicar determinado exercício, pois a variação de quaisquer que sejam poderá influenciar diretamente de forma positiva ou negativa o treinamento e o desempenho técnico/tático do atleta. Quanto à flexibilidade ou mobilidade articular mostra-se importante para que se haja uma cobertura maior de espaço de gol, dificultando assim as finalizações do time adversário. Dentro do campo da flexibilidade destaca-se o alongamento, que é um conteúdo de um treinamento utilizado para se desenvolver a capacidade flexibilidade, a qual se manifesta através de determinadas características considerando a modalidade desportiva sendo essa geral ou específica ou ainda considerando também o tempo que se leva para amplitude de movimento que seja ou não conservada caracterizando assim como estático ou dinâmico. A força por sua vez, Chagas (2002) evidencia da seguinte forma: Força Rápida e Força de

Resistência. Para o goleiro do desporto handebol, ter a velocidade aliada ao tempo de reação é de primordial importância, pois para que haja precisão em seu movimento, a agilidade aliada à exatidão na ação do movimento executa assim a defesa perfeitamente. Por fim, este estudo vem mostrar que a capacidade defensiva é relativa, não só aos inúmeros fatores básicos que são sempre encontrados, mas também ao treinamento aplicado, pois se esse for realizado com presteza em sua plenitude evidenciará melhorias inequívocas na performance.

Palavras-Chave: Goleiro, Handebol, Treinamento.