

## **Treinamento de goleiros de handebol: estudo descritivo em equipes nas categorias de base no Brasil.†**

Julie Hellen de Barros da Cruz<sup>1\*</sup>, Tamires Carvalho Motta<sup>1</sup>, Rafael Pombo Menezes<sup>2</sup>, Rodolfo Novellino Benda<sup>1</sup>, Rose Méri Santos da Silva<sup>1</sup> e Gabriel Gustavo Bergmann<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> Universidade Federal de Pelotas, Escola Superior de Educação Física (ESEF/UFPel).

<sup>2</sup> Universidade de São Paulo, Escola de Educação Física e Esporte de Ribeirão Preto (EEFERP-USP).

† Dissertação defendida e aprovada pelo Programa de Pós-Graduação em Educação Física da Escola Superior de Educação Física da Universidade Federal de Pelotas.

\*Autor correspondente: [juliebcruzz@gmail.com](mailto:juliebcruzz@gmail.com)

### **Resumo**

O objetivo geral deste estudo foi descrever como são planejados e executados os treinamentos específicos para goleiros de categorias de base de handebol no Brasil. Este estudo descritivo transversal foi realizado a partir de informações de 134 profissionais, distribuídos em todas as regiões do país, que elaboram e/ou executam o treinamento específico para goleiros de handebol de equipes de categorias de base do Brasil (mirim, infantil, cadete e juvenil). As informações foram obtidas através de questionário on-line de autopreenchimento, realizado pela plataforma Google Forms. Os dados do questionário foram tabulados e analisados no programa estatístico SPSS e a apresentação das informações foi realizada a partir da estatística descritiva. Os resultados mostram que o treinamento específico de goleiros ocorre para a maioria das equipes (71,1%) de categorias de base de handebol e em todas as categorias os conteúdos ministrados envolvem aspectos físico-técnicos (voltado para preparação através de fatores condicionais e coordenativos), táticos (visando a melhora na tomada de decisão) e/ou perceptivos (centrado no desenvolvimento dos mecanismos de percepção e habilidades visuais). A maioria dos treinos específicos são realizados 1 ou 2 vezes por semana (70,9%) com duração de 25 a 60 minutos (73,9%) e ministrados pelos treinadores principais da equipe (77,6%). A maior parte dos participantes (69,4%) afirmou que as equipes realizam análise e avaliação de desempenho dos goleiros e o planejamento dos treinos ocorre de forma semanal em 39,6% das equipes. Por fim, os dados disponibilizam importantes informações que preenchem, em parte, lacunas existentes na literatura e trazem a possibilidade de pesquisadores e treinadores conhecerem mais sobre os treinamentos específicos para goleiros nas categorias de base de handebol no Brasil.

**Palavras-chaves:** Esporte Coletivo, Treinadores, Formação esportiva.

### **Link para acesso a dissertação completa:**

<https://wp.ufpel.edu.br/ppgef/files/2022/03/Dissertacao-Julie-Hellen-de-Barros-da-Cruz.pdf>



**BRASIL**

## CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE HANDEBOL

Filiada à International Handball Federation  
Confederación Sur Centro Americano de Balonmano  
Comitê Olímpico do Brasil

---

62

**Referência:** Cruz, Julie Hellen de Barros da. Treinamento de goleiros de handebol: estudo descritivo em equipes de categorias de base no Brasil / Julie Hellen de Barros da Cruz; Gabriel Gustavo Bergmann, orientador; Rose Méri Santos da Silva, coorientadora. Dissertação (Mestrado) — Programa de Pós-Graduação em Educação Física, Escola Superior de Educação Física, Universidade Federal de Pelotas, 2021.