

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA  
CENTRO DE DESPORTOS  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**RODRIGO SOUZA SILVA**

**METODOLOGIAS DE TREINAMENTO NO HANDEBOL: PESQUISA  
BIBLIOGRÁFICA**

**FLORIANÓPOLIS, SC**

**2013**

**RODRIGO SOUZA SILVA**

**METODOLOGIAS DE TREINAMENTO NO HANDEBOL: PESQUISA  
BIBLIOGRÁFICA**

**Trabalho de Conclusão de Curso**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Educação Física como requisito parcial para obtenção de título de graduação no Bacharelado em Educação Física. Departamento de Educação Física, Centro de Desportos, Universidade Federal de Santa Catarina.

Orientador: Prof. Dr. Luciano Lazzaris Fernandes

**FLORIANÓPOLIS, SC**

**2013**

**RODRIGO SOUZA SILVA**

**METODOLOGIAS DE TREINAMENTO NO HANDEBOL: PESQUISA  
BIBLIOGRÁFICA**

**Banca examinadora:**

---

Prof. Dr. Luciano Lazzaris Fernandes (Orientador CDS/UFSC)

---

Prof. Ms. Ricardo Lucas Pacheco (Membro da banca)

---

Prof. Esp. Maurício João da Silva (Membro da banca)

**FLORIANÓPOLIS, FEVEREIRO DE 2013**

“Eu gostaria de lhe agradecer pelas inúmeras vezes que você me enxergou melhor do que eu sou”.

À minha amada, amiga e companheira de todas as horas, Anny Beatriz.

## AGRADECIMENTOS

A minha mãe Cida, por ter mostrado o início do caminho pela busca do conhecimento e em especial por toda a dedicação e apoio em minha formação acadêmica;

À minha namorada Anny Beatriz, agradeço por seu amor, compreensão e principalmente por me fazer acreditar que eu sou capaz. Você foi fundamental para a realização deste trabalho. *You give me present, with your presence alone;*

Ao meu pai Isair, que mesmo longe, sempre se fez presente dedicando a mim muito amor e cuidado;

A minha madrinha e segunda mãe Daci, pelo apoio e presença constante em todas as fases da minha vida;

A minha irmã Vivian pela amizade e companheirismo dedicados;

Aos professores Ricardo Lucas Pacheco, Luciano Lazzaris Fernandes e Maurício João da Silva, pela amizade e contribuição sempre que solicitada;

Por fim, agradeço a todos que fizeram parte da minha formação pessoal e acadêmica. Muito obrigado!

## RESUMO

SILVA, Rodrigo Souza. **Metodologia de Treinamento do Handebol: Pesquisa Bibliográfica**, 2013. Monografia (Bacharelado em Educação Física), Centro de Desportos, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2013.

O Handebol é uma das modalidades esportivas mais praticadas nas unidades escolares e nas fundações municipais de esportes. Cada professor/técnico tem sua metodologia própria para o desenvolvimento de seu trabalho educativo e ou de treinamento. Neste sentido, esta pesquisa de caráter bibliográfica tem por objetivo descrever algumas metodologias para a iniciação e treinamento do Handebol, auxiliando os profissionais na área de Educação Física a atuar no campo de treinamento, prescrição e aplicação do exercício. Partindo da percepção que professores e treinadores têm se preocupado não apenas em explorar as habilidades nativas dos atletas, buscam empreender novos métodos para dinamizar o processo ensino-aprendizagem-treinamento e o envolvimento do atleta para o esporte como um todo. Nesse sentido, as correntes metodológicas apresentadas neste trabalho, buscam a motivação dos atletas e a permanência destes dentro do esporte, cada uma com suas características individualizadas, objetivando o esclarecimento dos Métodos Parcial, Global e suas subdivisões, expondo vantagens e desvantagens e ressaltando a importância do treinador deter conhecimento suficiente para identificar a melhor opção metodológica a ser utilizada, junto a seus atletas.

**Palavras-chave:** Metodologia; handebol; ensino-aprendizagem-treinamento.

## SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	9
1.1 PROBLEMA.....	9
1.2 OBJETIVOS .....	10
1.2.1 OBJETIVO GERAL .....	10
1.2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	11
1.3 JUSTIFICATIVA .....	11
1.4 DEFINIÇÕES DE TERMOS .....	11
2 MÉTODOS.....	13
2.1 CARACTERIZAÇÃO DO ESTUDO.....	13
3 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA.....	14
3.1 O HANDEBOL .....	14
3.1.1 A HISTÓRIA DO HANDEBOL .....	14
3.1.2 O HANDEBOL NO BRASIL.....	17
3.2 FUNDAMENTOS TÉCNICOS DO HANDEBOL .....	19
3.2.1 PASSES.....	19
3.2.2 RECEPÇÕES .....	20
3.2.3 PROGRESSÕES.....	21
3.2.4 ARREMESSOS .....	21
3.2.5 DRIBLES .....	23
3.3 A HISTÓRIA DO TREINAMENTO .....	24
3.3.1 CONCEITO DE TREINAMENTO ESPORTIVO.....	24
3.3.2 MÉTODOS DE TREINAMENTO .....	25
3.3.3 TREINAMENTO TÉCNICO.....	25
3.4 METODOLOGIAS PARA O ENSINO DO TREINAMENTO DO HANDEBOL ...	26

3.4.1 TREINAMENTO GENERALIZADO (GLOBAL) E TREINAMENTO ESPECÍFICO .....	27
3.4.2 MÉTODO PARCIAL OU ANALÍTICO .....	28
3.4.3 MÉTODO GLOBAL EM FORMA DE JOGO OU MÉTODO DE CONFRONTAÇÃO .....	29
3.4.4 MÉTODO SÉRIE DE EXERCÍCIOS .....	30
3.4.5 MÉTODO SÉRIE DE JOGOS .....	31
3.4.6 MÉTODO CRÍTICO-EMANCIPATÓRIO.....	32
3.4.7 MÉTODO ESTRUTURALISTA .....	32
4 CONSIDERAÇÕES FINAIS E SUGESTÕES .....	34
5 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	36



## 1 INTRODUÇÃO

### 1.1 PROBLEMA

A importância do esporte na sociedade pode ser demonstrada de diversas formas, como, por exemplo: a preocupação dos governos em tornar o esporte obrigatório, principalmente no ensino, desde a infância até os cursos universitários; a dedicação, por parte da imprensa diária, em todo o mundo, de grande parte de seu tempo e espaço ao noticiário esportivo; a acirrada disputa entre os países para sediar eventos esportivos de alcance internacional; e, o esforço de muitos países em disseminar novas modalidades esportivas (BNDES, 1997).

Os esportes em geral vêm evoluindo de forma intensa ao longo dos anos, exigindo que no processo de formação dos jogadores aplique-se uma metodologia que permita o desenvolvimento global e harmônico das capacidades inerentes ao rendimento esportivo.

Atualmente o handebol é um dos esportes mais praticados no âmbito das escolas brasileiras. O Handebol jogado presentemente foi criado em meados do século XIX na Alemanha com o nome de "Raftball", inicialmente se popularizou em campos de grama com número de jogadores idêntico aos do futebol, contudo, devido às dificuldades encontradas com o rigoroso inverno europeu, foi substituído pelo "Handebol de salão" semelhante ao praticado atualmente.

Considerando o quadro atual da modalidade, o handebol, assim como os demais esportes coletivos, é qualificado principalmente pelo esporte de rendimento, trazendo consigo o propósito de novos êxitos esportivos, a vitória sobre os adversários, e exercido sob-regras preestabelecidas pelos organismos internacionais da modalidade.

O Handebol Brasileiro tem participado com frequência de Campeonatos Mundiais e Jogos Olímpicos. Contudo, estas participações não têm garantido grandes avanços na melhoria dos resultados competitivos. Aparentemente, parecem existir alguns equívocos no processo ensino-aprendizagem-treinamento desta modalidade que ocasiona certa distância das grandes potências mundiais, necessitando o desenvolvimento de novos métodos e formas de treinamento para a diminuição desta distância (Mendes, 2006).

Não obstante, sabe-se que o esporte assume importante papel educacional frente à realidade social em que vivemos, principalmente quando levamos em conta o seu cunho pedagógico em detrimento do caráter de contemplação. Diante disto, defende-se a ideia de que a aprendizagem deve ir além do ensino dos fundamentos em suas execuções analíticas, acordadas e aplicadas em circunstâncias de jogo, ou seja, deve caminhar na direção do desenvolvimento do ser humano.

A implantação do handebol através de uma prática social justifica o fato de possibilitar à criança e o adolescente a preservação de suas características, necessidades e interesses, onde cada um terá a oportunidade de através das experiências vivenciadas com a atividade esportiva, construir seu próprio conhecimento.

Assim sendo deseja-se, baseado nos princípios do esporte educacional, dar condições favoráveis para que professores e treinadores obtenham uma base adequada sobre o tipo de treinamento mais apropriado para cada faixa etária e que a criança e o adolescente em formação, incida adequadamente em um desenvolvimento humano de suas capacidades físicas, cognitivas, morais, sociais e políticas, derivando reduzir a prática do esporte apenas como uma possibilidade de formação somente de atletas, mas sim, de possibilitá-los como seres sociais.

## 1.2 OBJETIVOS

### 1.2.1 OBJETIVO GERAL

Descrever algumas metodologias utilizadas para a iniciação e treinamento do Handebol, auxiliando os profissionais na área de Educação Física a atuar no campo de treinamento da modalidade.

### 1.2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Verificar algumas das metodologias utilizadas no ensino do Handebol.
- Possibilitar que os profissionais da área de Educação Física tenham acesso às principais metodologias para o ensino e treinamento do Handebol.
- Desenvolver o interesse pela pesquisa dentro da área da Metodologia no Treinamento do Handebol.

### 1.3 JUSTIFICATIVA

A escolha do tema é proveniente do interesse pessoal pela modalidade, através desses 11 (onze) anos de contato com o esporte, vivenciando níveis distintos da atividade, como atleta, árbitro e técnico, este último, desperta ampla motivação para o trabalho com categorias de base. Desta maneira, pretendeu-se reunir e apresentar principais metodologias para o ensino dos Jogos Desportivos de Oposição e Cooperação (JDCO), em especial o Handebol, visando aprovisionar máximo conhecimento aos professores e treinadores, tentando minimizar desacertos que possam frustrar os atletas alargando o índice de desistência de seus praticantes.

### 1.4 DEFINIÇÕES DE TERMOS

**Atividades:** “constituem unidade de ações organizadas que revelam a estrutura participativa e relacional da sessão de treinamento” (Nascimento & Barbosa, 2000apud Donegá, 2007).

**Metodologia de Ensino:** “o estudo de um conjunto de meios dispostos convenientemente para dirigir a aprendizagem” (Daiuto, 1967 apud Donegá, 2007).

**Processo ensino-aprendizagem-treinamento:** “constitui-se em uma trilogia, onde a aprendizagem e o ensino se concretizam através do treinamento, entendendo este,

um processo complexo planejado com o objetivo de obter uma melhoria no rendimento em algum campo de atuação, de mantê-lo ou reduzi-lo” (Greco, 2001; Grosser, 1988 apud Donegá, 2007).

**Progressões:** “são sessões ininterruptas e constantes de atividades e tarefas que representam estágios de um processo de ensino-aprendizagem” (Nascimento & Barbosa, 2000 apud Donegá, 2007).

**Tarefas:** “são padrões de exigências distintas e estabelecidas nas atividades executadas em um determinado prazo” (Nascimento & Barbosa, 2000 apud Donegá, 2007).

**Técnica:** São gestos específicos que respeitando o regulamento do jogo com relação ao domínio de bola e ao comportamento dos jogadores em quadra permitem alcançar o objetivo máximo no jogo.

“É a maneira ou habilidade de executar algo” (Zamberlan, 1999, p. 35).

**Técnico:** “Indivíduo que tem conhecimento prático (...), perito, especialista.” (Dubois, 1985, p. 1999).

## 2 MÉTODOS

### 2.1 CARACTERIZAÇÃO DO ESTUDO

Objetiva gerar conhecimentos para aplicação prática e destinada a solução de problemas específicos e locais.

O estudo trata-se de uma pesquisa exploratória do tipo bibliográfica e de abordagem qualitativa. Para Cervo et al., a pesquisa bibliográfica procura explicar um problema a partir de referências teóricas publicadas em artigos, livros, dissertações e teses. Pode ser realizada independentemente ou como parte da pesquisa descritiva ou experimental. Em ambos os casos, busca-se conhecer e analisar as contribuições culturais ou científicas do passado sobre determinado assunto.

Para o desenvolvimento da pesquisa e melhor compreensão do tema, este Trabalho de Conclusão de Curso foi elaborado a partir dos registros, análise e organização dos dados bibliográficos, encontrados na forma de livros, artigos científicos, publicações periódicas e materiais na internet.

## 3 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

### 3.1 O HANDEBOL

O Handebol/Handball (hand significa mão em inglês e Ball, bola) é um esporte coletivo, podendo ser praticado na areia (beach Handball), no campo de Futebol - praticamente extinto -; e em quadras cobertas. O Handebol é a junção de diversos esportes, como o Basquetebol e o Futebol de campo, mas com características e regras diferentes. Trata-se de uma modalidade de base que permite desenvolver nos seus praticantes as mais variadas qualidades: físicas, psíquicas, sociais e morais. (Tenroler, 2004).

A prática do Handebol desenvolve três gestos naturais de grande importância: correr, saltar e arremessar. Trata-se de uma das modalidades de jogos coletivos mais ricos como forma de educação, recreação, lazer ou praticada de forma competitiva.

Segundo ZAMBERLAN (1999, p. 37)

“o handebol é entre os esportes coletivos o mais fácil e um dos que oferece maior conteúdo físico. O mais fácil porque não oferece dificuldade na execução dos movimentos básicos: correr, saltar e lançar; pela rapidez que é compreendido pelos principiantes; por que pode ser jogado de improviso despertando maior atenção entre as crianças, dado a facilidade em executar as mais variadas formas de lançamentos e jogadas”.

#### 3.1.1 A HISTÓRIA DO HANDEBOL

Assim como outras modalidades esportivas, quando falamos de sua origem encontramos múltiplas versões, mas com diferenças significativas nos vários aspectos da modalidade. Segundo Tenroler (2004), na Grécia antiga, o jogo de "Urânia", era praticado com uma bola do tamanho de uma maçã, usando as mãos, mas sem balizas. Nagy-Kunsagi (1983, p.02) conta que na “Odisseia” de Homero, está escrito:

“Os filhos de Elkinos, os jovens Leodamast e Helios, dançavam frente a frente, em cada mão uma bola. Estas bolas, pintadas de vermelho, foram fabricadas por Polybes. Os dois jovens jogavam a bola para cima, pegando a mesma no ar, com um salto. Após isto os dois dançavam, cruzavam os pés para os lados e em todas as direções, e depois jogavam novamente a bola para o alto”.

Ferreira (1989) e Silva (1983) identificam a existência de um desporto similar ao handebol praticado na Idade Antiga no México, pelo povo Asteca. Essa informação apareceu no jornal *La Prensa* (09/07/1964) e posteriormente na revista *Educacion Física*, onde, durante uma expedição arqueológica realizada nas ruínas de Ixtapalualca, os professores americanos da Universidade da Califórnia Henry Nicholson e David Grave descobriram uma espécie de cancha chamada *Tlachi* onde se praticava uma atividade chamada *Ollamalitzic*. Essa atividade era jogada com uma pelota maciça, próxima ao tamanho da bola de Handebol e os jogadores dividiam-se em dois grupos de quinze jogadores. Cada jogador podia golpear a bola com os punhos, os cotovelos, os quadris e os joelhos, utilizando protetores nessas regiões. O objetivo do jogo era ultrapassar a bola por cima dos arcos de pedra localizados nos extremos da cancha.

Em 1848, o dinamarquês Holger Nielsen criou, no Instituto de Ortrup, um jogo denominado Haadbold, determinando suas regras. Simultaneamente, os Tchecos apreciavam jogo semelhante denominado Hazena. Há registros também de um jogo similar na Irlanda e do El Balon do uruguaio Gualberto Valetta, como precursores do handebol.

Já para Nagy-Kunsagi (1983) o primeiro jogo criado após a Idade Média que se assemelha ao Handebol de hoje em dia foi o *Raffballspiel*. Esse jogo foi criado em 1890 pelo professor alemão Konrad Koch, tinha grande popularidade apenas entre os estudantes e não havia campo demarcado e nem traves de gol.

Na última década do século XIX já se praticava o *Raftball* na Alemanha, esporte esse muito similar ao Handebol dos nossos dias. Mas em 1912 o secretário alemão da Federação Internacional de Futebol Hirschmann levou o *Raftball* para o campo, dando os primeiros passos do Handebol de Campo (Zamberlan, 1999).

Para Lisboa (1983) e Nagy-Kunsagi (1983), em 1915 foi criado pelo professor alemão de ginástica, Max Haiser, o *Torbball*. Haiser criou o *Torbball* a partir de uma solicitação feita por suas alunas, que desejavam um esforço físico maior. Ele era

jogado num campo de 40 x 20 metros, com medicineball ou bola de futebol cheia de capim. O jogo era praticado somente por mulheres, não tinha um número determinado de jogadoras e as mesmas podiam dar no máximo três passos com a posse da bola. Ainda em 1915, Herman Bachmann designou algumas regras novas e esse jogo era apresentado em preliminares das competições de ginástica.

Segundo Nagy-Kunsagi (1983), na mesma época já existia a *Feldhandball* onde o campo tinha as seguintes dimensões: 40 x 20 metros, com duas traves de gol no fundo, com 2 metros de altura e 2,50 metros de comprimento, e um raio de 4 metros de semicírculo de área de goleiro.

Para Ferreira (1989), Silva (1983), Nagy-Kunsagi (1983) e Camargo Netto (1982), em 28 de outubro de 1917, apareceu o Handebol de Campo, adaptado pelas já conhecidas quatro modalidades praticadas na Alemanha. Essa adaptação e o aperfeiçoamento do handebol deve-se ao já mencionado Karl Schellenz, com a colaboração de Max Heiser e Erich Köning. Eles foram os primeiros a transformar o handebol em esporte competitivo.

Mas o Handebol, jogado na atualidade, foi introduzido e reformulado em 1919, pelo professor alemão Karl Schelenz passando a denominar o esporte de Handball, com as regras publicadas pela Federação Alemã de Ginástica para o jogo com 11 jogadores. Em 1920, o Diretor da Escola de Educação Física da Alemanha tornou o jogo desporto oficial.

Segundo NAGY-KUNSAGI (1983, p.03) “*Em 1921, o regulamento da Hazena foi publicado em vários idiomas, entre eles o alemão*”.

Em 1936, foi a primeira vez que houve a participação do Handebol de campo nos Jogos Olímpicos. Os países inscritos para o Handebol nesses Jogos Olímpicos foram: Alemanha, Áustria, Estados Unidos, Hungria, Romênia e Suíça, já que foram esses países que conseguiram classificação nos jogos de classificação ocorridos em 1935 e 1936. Todos os jogos do Handebol nessa edição foram realizados nos Estádios do Clube de Berlim, do Clube da Polícia e do Stádio Olímpica, no período de 6 a 14 de agosto de 1934 em Berlim (Camargo Netto, 1982, Ferreira, 1989, Lisboa, 1983, Nagy-Kunsagi, 1983, Silva, 1983, Tenroller, 2004 e Zamberlan, 1999).

Com o grande desenvolvimento do futebol, com quem repartia o espaço de jogo, e por encontrar dificuldades climáticas do rigoroso inverno, o Handebol de Campo foi aos poucos sendo substituído pelo Hazena que passou a ser o Handebol de sete, chamado de Handebol de Salão, que se mostrou mais veloz e atrativo.



Em 1946 foi fundado o Internacional Handball Federation – IHF, com a participação de oito países e elegeu-se para presidente desta nova entidade o sueco Gosta Björk.

Em 1972, nos Jogos Olímpicos de Munique-Alemanha, o Handebol (não mais era necessário o complemento "de salão") foi incluído na categoria masculina, reafirmou-se em Montreal-Canadá em 1976 (masculino e feminino) e não mais parou de crescer.

### 3.1.2 O HANDEBOL NO BRASIL

Após a I Grande Guerra Mundial, um expressivo número de imigrantes alemães veio para o Brasil, escolhendo como nova moradia a região sul por conta das semelhanças climáticas.

Por conta deste intercâmbio cultural, os brasileiros passaram a ter contato com a cultura, tradições e conseqüentemente as atividades recreativas e desportivas, dentre os quais o Handebol de Campo.

Em 1931 aconteceu o primeiro jogo com duas equipes de estados diferentes, com vitória do Clube Macabi de São Paulo sobre o Deutscher Turn und Sportverein do Rio de Janeiro. Foi em São Paulo que teve seu maior desenvolvimento, principalmente quando em 26 de fevereiro de 1940 foi fundada a Federação Paulista de Handebol, tendo como seu primeiro presidente Otto Schemelling.

Segundo MELHEM (2002, p.21) *“O marco inicial deve-se ao professor Auguste Listello, que, em 1954, no Curso Internacional de Santos, ofereceu aos professores participantes a oportunidade de assistir a várias aulas de handebol”*.

O Handebol praticado com sete jogadores e em um espaço menor agradou de tal maneira que a Confederação Brasileira de Desportos - CBD órgão que congregava os Desportos Amadores a nível nacional -, criou um departamento de Handebol possibilitando assim maior organização dessa modalidade, assim como torneios e campeonatos brasileiros nas várias categorias masculina e feminina.

A primeira participação internacional da seleção brasileira de Handebol de Salão aconteceu na segunda edição do Campeonato Mundial de Handebol de Salão, realizado na Alemanha. Todos os jogadores eram paulistas e foi neste

mesmo evento que pela primeira vez um árbitro brasileiro da modalidade, o Sr. Nelson Cannas, atua em uma competição desse porte.

Em 1960 na Faculdade de Educação Física de Santa Maria (RS), foi realizado um curso de aperfeiçoamento técnico e tático de Handebol de Salão para professores e alunos.

Segundo Silva (1983), em 1963, o Handebol de Salão foi incluído pela primeira vez nos Jogos Panamericanos, realizados em São Paulo.

Contudo, a grande difusão do Handebol em todos os estados deu-se com a sua inclusão nos III Jogos Estudantis Brasileiros, realizados em Belo Horizonte - MG em julho de 1971 e também nos Jogos Universitários Brasileiros realizado em Fortaleza - CE em julho de 1972.

Segundo Zamberlan (1999), Ferreira (1989) e Nagy-Kunsagi (1983), no dia 1º de junho de 1979 aconteceu um dos principais acontecimentos do Handebol no Brasil, que foi a fundação da Confederação Brasileira de Handebol (CBHb), sendo sua sede em São Paulo (SP), e tendo como primeiro presidente o professor Jamil André de São Paulo (SP).

Segundo Nagy-Kunsagi (1983), tiveram dois acontecimentos muito importantes para o crescimento do Handebol de Salão ou simplesmente Handebol no Brasil. O primeiro foi à realização, no Esporte Clube Banespa, de um curso de aperfeiçoamento técnico e tático com a participação de 200 alunos, ministrado pelos professores da equipe T.S.C. Euskirchen da Alemanha. O segundo foi à realização de um curso de arbitragem, ministrado pelo professor espanhol Domingo Barcenas Gonzalves, e organizado pela Confederação Brasileira de Handebol.

Por suas qualidades excepcionais sob os pontos de vista formativo, educacional e esportivo, o Handebol é apreciado por ambos os sexos, isso porque desenvolve, simultaneamente, resistência, habilidade, coordenação, velocidade, força e coragem. Além de oferecer várias qualidades que lhe são específicas, reúne as três fases atléticas naturais: correr, saltar e arremessar.

### 3.2 FUNDAMENTOS TÉCNICOS DO HANDEBOL

Segundo Böhme (2003), são movimentos fundamentais do handebol que são executados segundo um determinado gesto técnico que é a forma "correta" de execução de uma circulação específica, descrito biomecanicamente. Conforme ZAMBERLAN (1999) "Um dos fatores mais importantes que deve ser observado quando se ensina uma técnica, é a maneira correta do posicionamento básico e execução para que haja um melhor aproveitamento da mesma", ainda citando ZAMBERLAN (1999) "O desenvolvimento adequado de cada técnica terá influencia direta nas ações táticas individuais e coletivas".

Os fundamentos do handebol são cinco: passes, recepções, progressões, arremessos e dribles. No treinamento vai existir uma fase que se objetiva desenvolver os fundamentos técnicos básicos do esporte praticado.

#### 3.2.1 PASSES

São fundamentos técnicos que permitem a bola ir de um jogador a outro, desta forma ele necessita sempre da interdependência de no mínimo duas pessoas que devem ser utilizados sempre em progressão ao gol.

De acordo com GRECO & MALUF (1984), "o jogador ao passar a bola deve ter em mente a futura posição do companheiro e a força deve ser adequada a distancia que o companheiro se encontrar".

Para STEIN & FEDERHOFF (1981), "o passe deve ser transformado em um oitavo jogador, quando é oportuno e preciso".

Tipos de passe:

Passes de ombro: é o passe mais comum e mais utilizado no handebol, por ser de fácil execução e aprendizado, além de ser o mais seguro. Podem ser realizados em função da trajetória da bola para frente ou oblíquo, sendo que ambos podem ser: retificado ou bombeado.

Passes em pronação: de acordo com ZAMBERLAN (1999) "o passe em pronação, pela sua mecânica de movimento, dá mais velocidade durante a

preparação da finalização, pela economia de movimentos”. É um passe para ser utilizado em distancias curtas.

Passes por de trás da cabeça: Utilizado para evitar o confronto com o adversário, executado após uma finta de arremesso.

Conforme ZAMBERLAN (1999) “O atacante, de posse da bola, simula o arremesso de ombro ou suspensão, procurando, com esta ação, desviar a atenção do adversário que tentara o bloqueio ou marcação”.

O passe poderá ser executado com apoio ou em suspensão.

Passes por de trás do corpo: Este passe é utilizado na combinação entre dois jogadores para evitar o confronto com o adversário.

Segundo ZAMBERLAN (1999) “O passe por trás do corpo, poderá ser eficiente, na preparação da finalização, entre o armador e o pivô”.

Quando o passe é executado durante a corrida o jogador deverá utilizar os três passos, ao fim das passadas deverá estar com a perna oposta ao braço de lançamento à frente.

### 3.2.2 RECEPÇÕES

A recepção é um fundamento técnico cujo principal objetivo é dar ao jogador inteiro domínio sobre a bola passada a ele. Deve ser feita sempre com as duas mãos paralelas e ligeiramente côncavas voltadas para frente. A recepção é, juntamente com o passe, a técnica mais importante no ataque, principalmente quando a equipe prepara o momento oportuno para a finalização.

Para HATTING (1978) “recepção é a arte de dominar a bola a grande velocidade e durante um espaço de tempo considerável. Quanto mais perfeita for à técnica do jogador em dominar a bola, melhor serão suas táticas de jogo”.

Segundo SILVA (1983, p.119), “considera que para uma perfeita recepção o jogador deve estar atento para a trajetória que a bola esta descrevendo”.

De acordo com GRECO & MALUF (1984, p.73), “a recepção deve ser feita com as duas mãos e à medida que o jogador progride tecnicamente deve-se aprender a receber com uma mão. Mas, afirma que o jogador só poderá receber com uma mão quando não houver a possibilidade de fazê-la com as duas”.

Segundo MARTINI (1980) apud ZAMBERLAN (1999, p.73) “para poder manejar a bola corretamente durante o jogo de handebol, em primeiro lugar deve ser feita, uma boa recepção”. E para se receber, a altura ideal é a do peito e da cabeça pelas seguintes razões:

*A bola está sob controle visual permanente;*

*Os braços e as mãos, que estão estendidas para a bola, também estão sempre no mesmo campo visual da bola, de modo que podem sempre ser feitas as correções necessárias à posição das mãos;*

*“A anatomia das mãos e dos braços é mais apropriada para a recepção com as duas mãos”.* MARTINI (1980) apud ZAMBERLAN (1999, p.73).

No handebol existem quatro tipos de recepções, a alta, média, a baixa e a lateral.

### 3.2.3 PROGRESSÕES

A progressão, como o próprio nome indica, é um fundamento técnico cujo principal objetivo é dar ao jogador a condição de progredir em direção à quadra adversária, com a finalidade de conseguir o melhor posicionamento dentro das variantes ambientais que o jogo oferece. São quase todos os deslocamentos feitos com ou sem a posse da bola. Com a posse da bola ele pode ser realizado através de um, dois ou no máximo três passos em qualquer direção ou mesmo sem deslocamento. No handebol existem três tipos de progressões: o drible, os três passos e os três passos + drible + três passos.

### 3.2.4 ARREMESSOS

O arremesso é um fundamento técnico que possibilita ao jogador fazer ou não o gol na equipe adversária. É realizado sempre em direção ao gol. A maioria dos arremessos pode ser denominada “de ombro” e segue basicamente a mesma descrição de movimento a seguir - a bola deve ser empunhada, palma da mão voltada para frente, cotovelo ligeiramente acima da linha do ombro, a bola deve ser

levada na linha posterior a da cabeça e no momento do arremesso ser empurrada para frente com um movimento de rotação do úmero.

Nagy-Kunsagi (1983) apud Zamberlan (1999) cita que o objetivo do ataque é sempre chegar à marca do gol, criar as possibilidades para o arremesso.

Segundo LOPEZ-CUADRA (1971), “sendo o arremesso a finalidade principal do jogador no ataque. Não se deve forçar sua execução; por isso é obrigado a criar a oportunidade, evitando a interposição do adversário entre a bola e gol. O ângulo de arremesso se consegue sempre pela evolução tática do jogador”.

De acordo com ZAMBERLAN (1999) “O atacante deve conhecer a maior quantidade possível de arremessos que permitam conseguir seus fins ante as diferentes técnicas de marcação”.

Conforme HRVOJE (1987) “em principio é importante: o jogador tem que arremessar com maior força, não interessa a maneira. Essa força depende da massa ativa do corpo e rapidez do braço com a bola no momento do arremesso”.

Os arremessos podem ser classificados em função da forma de execução:

**Com apoio:** É o primeiro tipo de arremesso a ser trabalhada no handebol, por ser de fácil aprendizagem, de menos exigência em coordenação motora, por estar muito próximo à técnica de execução do passe de ombro e possibilita a execução estando o jogador parado.

**Suspensão:** Utilizado para arremessar por cima do adversário, deverá ser executado com o jogador no ar sendo precedido em até três passos do impulso final, o salto deverá ser feito na vertical.

**Com queda:** O arremesso com queda é geralmente utilizado pelo pivô nos seis metros, quando se recebe a bola de frente para o gol e no tiro de sete metros.

**Com rolamento:** significa que após a bola ter deixado a mão do arremessador, o mesmo realiza um rolamento, na maioria das vezes um rolamento de ombro. Este tipo de arremesso é mais comum entre os pontas e eventualmente por pivôs.

**Por cobertura ou Vaselina:** Este arremesso é utilizado quando o goleiro se adianta para antecipar a defesa, nas penetrações ou nos tiros de sete metros.

**Tiro de sete metros:** O lançamento da bola deve ser direto ao gol, não pode saltar e o pé de apoio não pode tocar nem ultrapassar a linha de sete metros.

**Quadril:** Utilizado para sair do bloqueio do adversário, por jogadores de meia distancia quando se tem o adversário a frente.

De acordo com GRECO (1989) “é um arremesso que tem sua efetividade baseada na surpresa que causa ao defensor e goleiro. O envio da bola ao gol terá mais potencia quanto mais alto e atrás estará o braço no momento do impulso”.

### 3.2.5 DRIBLES

O drible é o movimento de bater na bola contra o solo com uma das mãos estando o jogador parado ou em movimento sendo um fundamento técnico utilizado como recurso que visa primariamente progredir em direção ao gol adversário.

Segundo GUBIA & PALOMARES (1986), “drible é a maneira mais eficaz para se progredir em espaço livre de media e longa distância”, ainda segundo GUBIA & PALOMARES (1986) “O drible não é recomendado no ataque, pois vai contra uma de suas principais características, a velocidade”.

De acordo com ZAMBERLAN (1999) “A sua utilização mais comum é nos contra-ataques cujo espaço é superior aos três passos”.

“O drible só deve ser usado quando há nenhum companheiro livre, em condições de receber. A velocidade da bola é superior à de um jogador em corrida, por isso o drible apenas retarda o jogador de ataque”. (STEIN & FEDERHOFF – 1981)

**Ritmo Trifásico** - (conhecido entre os atletas como "três passadas") é considerado pela literatura um fundamento onde o jogador dá três passos à frente e em direção à meta adversária com a posse da bola.

**Duplo Ritmo Trifásico** - (conhecido entre os atletas como "dupla passada") é considerado pela literatura um fundamento onde o jogador dá "sete" passos com a posse da bola, sendo obrigatoriamente realizados à frente, da seguinte forma: os três primeiros passos são dados com a posse da bola imediatamente após ter recebido a mesma, e simultaneamente na execução do quarto passo o jogador terá que quicar a bola no solo uma vez, tornar a empunhá-la e dar mais três passos com a bola dominada. Ao final do sétimo passo ele terá obrigatoriamente que passar ou arremessar a bola. A literatura indica que o primeiro passo deverá ser executado com a perna contrária ao braço que realizará o arremesso.

No handebol existem dois tipos de dribles: o drible alto, utilizado para deslocamentos em grande velocidade e fundamental para um bom contra-ataque; o drible baixo, utilizado basicamente para a proteção de bola. Os principais objetivos do drible, além de melhorar a proteção e o deslocamento com a bola, são fintar a defesa, sair da marcação e conquistar uma posição de arremesso favorável.

### 3.3A HISTÓRIA DO TREINAMENTO

O treinamento é usado há muitos anos como atividade no Egito e na Grécia para preparar atletas para os Jogos Olímpicos e principalmente para a Guerra. No final do século XIX com o Renascimento dos Jogos Olímpicos, o treinamento passou a ter uma estrutura mais ordenada, propendendo a melhorar o rendimento esportivo dos participantes.

Segundo Dantas apud Böhme (2003) o termo treinamento origina-se da raiz latina *trahere* e do latim vulgar *tragere* (puxar, trazer, arrastar, carregar, criar).

O treinamento está ligado diretamente com a história dos Jogos Olímpicos, evoluindo simultaneamente, trata-se de um processo que tem por objetivo o progresso de determinado desempenho, seja este na área cognitiva, psicossocial ou motora, para o alcance do objetivo desejado, utiliza-se, na maioria das vezes, o recurso de repetição da atividade, por meio do exercício.

#### 3.3.1 CONCEITO DE TREINAMENTO ESPORTIVO

De uma maneira geral, o treinamento requer exercícios ordenados e repetitivos com objetivos definidos.

Segundo BARBANTI (1997), *“treinamento é em geral um termo usado para várias coisas, mas quase sempre indica uma instrução organizada, cujo objetivo é aumentar o rendimento físico, psicológico, intelectual ou mecânico dos homens ou dos animais”*.



O Treinamento Esportivo consiste na preparação do atleta a níveis técnico, físico, tático, psicológico e intelectual. Trabalha-se o atleta como um todo por meio de exercícios físicos.

### 3.3.2 MÉTODOS DE TREINAMENTO

O método vem como uma forma organizada e sistemática de, criar ambientes de aprendizagem que eficazmente conduzam a resultados favoráveis Canfield apud Tenroler (2004).

SILVA & DECHECHI apud BAYER (2010, p.47), “afirma coexistir duas correntes pedagógicas de ensino para os jogos desportivos coletivos: uma utiliza os métodos tradicionais ou didáticos, decompondo os elementos (fragmentação), na qual a memorização e a repetição permitem moldar a criança e o adolescente ao modelo adulto”.

### 3.3.3 TREINAMENTO TÉCNICO

Segundo BARBANTI (1997), “*o treinamento técnico é uma sequência estruturada de exercícios que tem como finalidade a aprendizagem, formação, aperfeiçoamento/refinamento das habilidades motoras específicas da modalidade praticada pelo executante*”.

No treinamento técnico preocupa-se principalmente em melhorar a execução motora do padrão técnico, levando em conta as condições reguladoras do processamento de informações. O objetivo do técnico então é formular a técnica desejada, confirmando ao atleta o objetivo a ser alcançado, sendo assim necessário buscar o método de treinamento mais eficaz no que se diz respeito ao processamento de informações, cujo objetivo visa à melhoria do desempenho motor e cognitivo do atleta, através de explicação ou demonstração direta, ou indireta, e também auxiliá-lo na execução dos exercícios.

### 3.4 METODOLOGIAS PARA O ENSINO DO TREINAMENTO DO HANDEBOL

Dentre as inúmeras modalidades esportivas, há diversas metodologias de ensino que os treinadores podem utilizar na prática do treinamento, levando em consideração os objetivos gerais a serem atingidos pela equipe.

Cabe ao profissional de Educação Física a missão de instruir os primeiros passos do handebol. Há necessidade de dotar o atleta com todas as formas de movimentos possíveis, preparando-o para a iniciação das técnicas específicas da modalidade.

As técnicas individuais deverão seguir os passos da biomecânica, ou seja, o treinador deverá conhecer o tipo de alavanca adequada para cada técnica e procurar fazer com que o atleta aprenda-a corretamente.

Segundo Costa & Nascimento (2004), o treinador deve ser detentor do conhecimento sobre as diferentes metodologias de ensino do esporte, a fim de indicar e orientar a sua prática pedagógica.

De acordo com Saad (2002), há duas grandes correntes pedagógicas acerca das metodologias de ensino dos jogos de esportes coletivos: a tradicional e a ativa, por sua vez, essas duas principais, subdividem-se em uma variedade de outras metodologias.

No presente trabalho, foram abordados o método parcial ou analítico e método global ou de confrontação.

A metodologia tradicional, que segundo Matta & Greco apud Saad (2002) já se encontra superada, fragmenta o conteúdo do jogo utilizando exercícios divididos por níveis de dificuldade, apresentados sempre em sequência pedagógica. Essa metodologia é geralmente aplicada através de exercícios executados de forma global, ou mista, divididos em três momentos: no primeiro, ensina-se a ação técnica, no segundo ensina-se a ação tática e no terceiro, procura-se unir os fundamentos técnicos e táticos no jogo propriamente dito.

### 3.4.1 TREINAMENTO GENERALIZADO (GLOBAL) E TREINAMENTO ESPECÍFICO

No treinamento generalizado utiliza-se a aprendizagem de múltiplos fatores, em busca da formação geral do corpo, ou seja, busca-se uma forma generalizada de aprendizagem conforme Barbanti (1997).

No treinamento específico, busca-se o melhor do resultado do atleta em determinada modalidade esportiva.

O treinamento específico tem efeitos particulares sobre o organismo. Essa capacidade de adaptação exclusiva do organismo é importante para a metodologia do treinamento.

É fundamental saber, que para um excelente desenvolvimento de uma capacidade motora, seus componentes devem ser treinados isoladamente. Como as atividades esportivas exigem diferentes solicitações e diversas capacidades motoras ao mesmo tempo, o importante é sabermos organizar o treinamento onde ocorra uma combinação ideal dos componentes envolvidos.

Podemos listar as principais as principais vantagens da forma de ensino deste método podem ser para Costa (2003):

- Possibilita que desde cedo o aprendiz comece a praticar o jogo;
- A técnica e a tática estão sempre juntas;
- Permitem a participação de todos os elementos envolvidos, como o movimento, à reação, percepção, ritmo e outros;

Na mesma perspectiva, listamos as desvantagens da forma de ensino deste método podem ser de acordo com Costa (2003):

- O aluno demora a ver o seu progresso técnico, o que pode provocar a desmotivação;
- Não proporciona uma avaliação eficaz sobre o desempenho do aluno;
- A repetição é uma constante neste método;
- Não permite o atendimento das limitações individuais.

### 3.4.2 MÉTODO PARCIAL OU ANALÍTICO

Para Xavier apud Tenroler (2004), o método parcial emprega a agilidade motora por partes para, posteriormente, acoplá-las entre si.

Cada detalhe deverá ser analisado e ensinado, passo a passo, para os atletas desde o posicionamento de pernas, a recepção da bola. Sendo um método detalhado de toda a execução técnica do movimento em questão, acaba se tornando desgastante para os atletas.

Os treinadores que se embasam neste método de ensino, acreditam que as técnicas de determinada modalidade esportiva devem ser fragmentadas e realizadas por etapas, de modo que cada um desses métodos devem ser vivenciados e especializados. (Reis, 1994)

Segundo Reis (1994), o método parcial surgiu das experiências positivas de treinadores de esportes individuais como o atletismo e a natação.

SILVA & DECHECHI *apud* REIS (2010, p.21):

“os autores e estudiosos da área passaram a descrever como deveria ser o ensino dos jogos coletivos, com a ideia de que, o jogo de uma modalidade coletiva nada mais é que a soma da execução de seus fundamentos. Com isso a lógica proposta partiu da fragmentação dos gestos técnicos do jogo, dividindo-os em partes (fundamentos), e cada um desses subdivididos em movimentação de execuções ainda mais simplificadas. Desta forma, um passe do handebol deve ser ensinado após o domínio da empunhadura, seguido do posicionamento correto do ombro, braço, antebraço, mão, e com isso o aluno dominava a execução biomecanicamente correta do fundamento”.

Mesquita (2000) e Greco (2001) definem o método parcial como sendo aquele que oferece aos alunos elementos técnicos variados, executados de maneira rudimentar e fracionados.

Alguns pontos positivos em relação a este método de ensino são apontados, entre eles podemos ressaltar (Reis, 1994):

- Aprimora a técnica;
- Fragmentação das técnicas de movimentos, objetivando a facilitação da aprendizagem;

- Reprodução e automatização dos gestos a fim de facilitar o domínio dos fundamentos.

Em contra partida, delimita o desenvolvimento esportivo do atleta, como (REIS, 1994):

- Bloqueia a criatividade;
- Instiga a imitação;
- Determina as ações;
- Não estimula o aprendizado tático do jogo;
- Submete o atleta a exercícios mecânicos;
- Centralização da atenção na bola (REZER, 2003);
- Problemas de compreensão durante o jogo (REZER, 2003).

### 3.4.3 MÉTODO GLOBAL EM FORMA DE JOGO OU MÉTODO DE CONFRONTAÇÃO

Para compreensão desse método, é necessário que haja a prática da modalidade como um todo. Partindo do pressuposto que se aprende um esporte pelo jogo propriamente dito. Conforme Dietrich apud Tenroler (2004), o método de confrontação se dá sob o lema de “jogar – jogar – jogar!”. O autor deixa bem claro que esse método não possui um planejamento bem estruturado.

Não trabalhando o jogo de forma desmembrado, ou seja, elementos isolados de aprendizagem.

COSTA & NASCIMENTO (2004, p. 52) explicam que “no método global apresenta-se uma situação de jogo, onde os elementos técnicos e táticos são evidenciados. A vantagem do método global em relação ao método parcial é que o envolvimento do aluno com as atividades proporciona um elevado nível de motivação”.

O método global é constituído por cursos de jogos, que partem da simplificação de jogos esportivos, de acordo com a idade, e através de um aumento de dificuldades na formação de jogos até o jogo final (Dietrich, Durrwachter e

Schaller, 1984). A série de jogos (recreativos, grandes jogos, pré-desportivos.), portanto, representa a medida metodológica principal (Greco, 1998).

O método Global se mostra mais consistente em relação ao método Analítico, pois os alunos motivam-se através do jogo, facilitando desta forma o processo ensino aprendizagem.

De acordo com COSTA (2003), as variáveis positivas deste método de ensino são:

- O atleta possui contato com jogo desde cedo;
- Técnica e tática caminham simultaneamente;
- Permitem a participação de todos os elementos envolvidos, como o movimento, à reação, percepção, ritmo e outros (DAMASCENO & TEIXEIRA, 2011);
- Motivação determinada pela prática.

Mesma perspectiva, as variáveis negativas apresentadas por COSTA (2003) são as seguintes:

- Desmotivação do atleta pela demora em ver o seu progresso;
- Avaliação ineficaz sobre desempenho do aluno;
- Dificulta o aprimoramento das limitações individuais.

#### 3.4.4 MÉTODO SÉRIE DE EXERCÍCIOS

De acordo com DIETRICH, DÜRRWÄCHTER e SCHALLER (1984), a metodologia tradicional chamada de série de exercícios, “compreende-se uma série de formas de exercícios na metodologia de jogo, organizadas segundo pontos de vista metodológicos” (p.11), outra importante característica é o ensino dos jogos através da aprendizagem de técnicas básicas.

Segundo SAAD (2002, p. 36),

“As técnicas básicas eram decompostas em partes. Por meio de sequência de exercícios, dos simples para o complexo, procurava-se chegar ao gesto ideal. O objetivo maior da série de exercícios é que a criança aprenda a técnica de movimentos para poder atuar no jogo propriamente dito. Através de formas simplificadas da técnica de jogo, aperfeiçoado gradativamente, e valendo-se de uma infinita combinação de exercícios metodológicos consegue-se o domínio necessário das técnicas para poder jogar”.

Entretanto há duas grandes desvantagens, em relação à correção da técnica, os exercícios para esta tornam-se maçantes e desagradáveis apesar de eficazes, contudo na hora do jogo efetivamente o atleta preocupa-se com a execução correta do movimento, é sobrecarregado pela quantidade de tarefas de percepção e tomadas de decisão. SCHMIDT 1992 apud SAAD 2002, “em segundo lugar em relação à visão parcial dos aspectos do jogo, a temática isolada das partes funcionais do jogo feitos pelos treinadores, geralmente atrapalha a visão e a compreensão do jogo como um todo”.

#### 3.4.5 MÉTODO SÉRIE DE JOGOS

No começo dos anos de 1970, conforme relata Greco (1995), começa a ser introduzido o “conceito recreativo dos Jogos Esportivos Coletivos”. Também denominado de Série de Jogos. Essa metodologia surgiu em contraposição à ideia mecanicista existente até a época. Ela procura proporcionar aos principiantes a possibilidade de vivências de um jogo que desejam aprender, respeitando desde o início sua ideia fundamental, crescendo em conhecimento para experimentar formas mais difíceis (Dietrich, Durrwachter & Schaller, 1984).

Segundo SAAD (2002), “A metodologia Série de Jogos tem como objetivo resgatar os valores positivos da metodologia analítica aliada ao método de confronto direto. A sua maior vantagem é jogar desde o princípio. Entretanto, a lenta construção do jogo, através de seriação de jogos, constitui a grande desvantagem desta metodologia”.

### 3.4.6 MÉTODO CRÍTICO-EMANCIPATÓRIO

Deve ser destacado que a proposta fundamentada na teoria do Materialismo Dialético, autodenominada de crítico-emancipatória, ainda não concretizou uma proposta metodológica formal. (Greco, 2006)

Nessa abordagem de ensino três são os níveis de competências que precisam ser desenvolvidas no aluno pelo professor de educação física na escola: a competência objetiva; a competência social e, por fim, a competência comunicativa.

De acordo com KUNZ (1996) busca-se “uma educação mais emancipadora, voltada para a formação da cidadania do jovem do que mera instrumentalização técnica para o trabalho” (p. 144).

“O autor também enfatiza que é necessário orientar o ensino num processo de desconstrução de imagens negativas que o aluno interioriza na prática de esportes autoritários e domesticadores”, (KUNZ, 1996 apud SAAD, 2002).

Segundo SAAD (2002, p. 38)

“A denominação de Crítico-Emancipatória é justificada pela orientação adotada na concepção educacional, onde a emancipação pode ser entendida como um processo contínuo de libertação do aluno, tanto das condições limitantes de suas capacidades racionais críticas quanto do seu agir no contexto sociocultural e esportivo. O conceito crítico pode ser entendido como a capacidade de questionar e analisar as condições e a complexidade de diferentes realidades de forma fundamentada, permitindo uma constante auto avaliação do envolvimento objetivo e subjetivo no plano individual e situacional”.

Neste método o aluno desenvolve busca por soluções individuais e/ou coletivas, permitindo ao mesmo um agir independente, uma cooperação e uma comunicação com o grupo, e com o professor, adquirindo, assim um saber de maior relevância para sua emancipação.

### 3.4.7 MÉTODO ESTRUTURALISTA

Ainda na década de 90, a literatura esportiva (Garganta, 1995; Graça & Oliveira, 1995; Greco, 1998; Mesquita, 1997) apresentaram uma nova metodologia para o ensino dos Jogos Esportivos Coletivos, denominada de Estruturalista, que



tem como principal característica a realização de modificações estruturais no jogo visando reduzir a sua complexidade. Contudo, as modificações conservam os objetivos e elementos essenciais do jogo. (Saad, 2002)

O objetivo da metodologia Estruturalista, conforme Garganta (1995) consiste em desenvolver no atleta disponibilidade motora e mental, que transcenda largamente a simples automatização de gestos e se centre na assimilação de regras de ação e princípios de gestão do espaço de jogo, assim como de formas de comunicação entre os jogadores.

As atividades apresentam “desafios”, possibilitando que o atleta tenha participação direta na execução da tarefa e desenvolva a sua capacidade de jogo. Entretanto, o fato do processo de ensino-aprendizagem tornar-se mais lento, constitui a principal desvantagem desta metodologia. Além disso, a montagem das atividades dependerá da “experiência de ensinar” do profissional na respectiva modalidade esportiva em identificar quais situações de jogo ocorrem com mais frequências para, posteriormente, serem transformadas em atividades técnico-táticas.

Na metodologia Estruturalista há a simplificação da estrutura complexa do jogo em níveis que, embora mais simples, não desvirtuem a sua natureza fundamental. Partindo da relação dialética que se estabelece entre o ataque e a defesa nos Jogos Esportivos

#### 4 CONSIDERAÇÕES FINAIS E SUGESTÕES

Quanto à análise das metodologias de treinamento do handebol, podemos considerar que existem diversos métodos de ensino das modalidades de esportes coletivos.

De acordo com Saad (2002), há duas grandes correntes pedagógicas a cerca das metodologias de ensino dos jogos de esportes coletivos: a tradicional e a ativa, por sua vez, essas duas principais, subdividem-se em uma variedade de outras metodologias.

Segundo Costa & Nascimento (2004), o treinador deve ser detentor do conhecimento sobre as diferentes metodologias de ensino do esporte, a fim de indicar e orientar a sua prática pedagógica. Para Costa (2003), a importância da aprendizagem do método de ensino, justifica-se pela necessidade da formação de um aluno inteligente que possa resolver, da maneira mais apropriada, os problemas que ele encontra em forma de situação de jogo.

Considerando todos os textos e autores estudados para a elaboração desta monografia, sugere-se que seja predominante o ensino do handebol utilizando o Método Global para crianças em anos iniciais, buscando de forma lúdica o aprimoramento técnico, desta forma, os principiantes continuarão motivados para a permanência no esporte. Com o passar dos anos e com o amadurecimento natural do atleta, nota-se uma necessidade de construção e ampliação do conhecimento técnico visto que o jovem já demonstra uma capacidade maior de concentração e um domínio melhor de suas habilidades motoras, podendo assim ter um aprimoramento de suas habilidades técnicas e que por sua vez necessita de um modelo a ser seguido, entretanto a sistematização pedagógica e o aprendizado lúdico ainda são importantes. Seguindo esta linha, quando o atleta chega à fase adulta, o Método Parcial deve ser predominante, o conhecimento técnico deve ser parte do atleta como um todo, pois muitas vezes já é um profissional e não se admite mais o erro, que é visto pelos árbitros com um olhar mais rigoroso. Contudo o jogo torna-se mais prazeroso e muito mais criativo com um entrosamento de ambas as metodologias.

Sugere-se que os profissionais busquem o equilíbrio entre os principais métodos de ensino dos jogos coletivos, sempre levando em consideração, a faixa etária, a individualidade biológica e o nível de aperfeiçoamento demonstrado por seus atletas.

## 5 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ASSOCIACAO BRASILEIRA DE NORMAS TECNICAS-ABNT, Rio de Janeiro, ago. 1989/ NBR/ 6023. **Referências bibliográficas**. Rio de Janeiro, 1990.

-BANCO NACIONAL DO DESENVOLVIMENTO. **Esportes no Brasil: Situação atual e propostas para o desenvolvimento**. Rio de Janeiro, 1997.

- BARBANTI, Valdir J. **Treinamento Esportivo**. São Paulo: Edgard Blucher Ltda., 2ª ed., 1997.

- BAYER, C. **O ensino dos desportos coletivos**. Paris: Vigot, 1994.

- BÖHME, M. T. S. **Relações entre aptidão física, esporte e treinamento esportivo**. Revista Brasileira de Ciência e Movimento. Brasília-DF v. 11, nº 3, p. 97-104, jul./set. 2003.

- CAMARGO NETTO, Francisco. **Handebol**. 4. Ed. Porto Alegre: Prodil, 1982.

- CERVO AL, Bervian, PA, Da Silva R. **Metodologia científica**. São Paulo: Pearson Prentice Hall, 2007.

- COSTA, Claito Frazzon. **Futsal: aprenda a ensinar**. Florianópolis: Visual Books, 2003.

- DONEGÁ, André Luís. UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA Programa de Mestrado em Educação Física. **Análise do processo de ensino-aprendizagem-treinamento do voleibol mirim masculino catarinense: um estudo de casos**. Florianópolis, 2007. Dissertação (Mestrado) - Universidade Federal de Santa Catarina, Centro de Desportos. Programa de Mestrado em Educação Física.

- DIETRICH, K.; DURRWACHTER, G.; SCHALLER, H-J. **Os grandes jogos: metodologia e prática**. Rio de Janeiro: Ao livro técnico S/A, p. 11, 1984.

- DUBOIS, Claude. **Novíssima Delta Larousse**: enciclopédia e dicionário. v. 1 e 9. Rio de Janeiro: Delta, 1985.
- FEIJÓ, O. G. **Psicologia para o Esporte: Corpo & Movimento**. 2ª Ed. Rio de Janeiro: Shape, 2001.
- FERREIRA, Pedro. **Regras de handebol**: mais de mil perguntas e respostas. São Paulo: Ateniense, 1989.
- GRECO, P. J. **O ensino-aprendizagem-treinamento dos esportes coletivos**: uma análise inter e transdisciplinar. In: Garcia, E.S.; Lemos K.L.M. Temas Atuais, v. 2. Belo Horizonte: Health, 2006.
- GRECO, P. J. **Iniciação Esportiva Universal: metodologia da iniciação esportiva na escola e no clube**. Belo Horizonte: Editora da UFMG, 1998.
- GRECO, P. J. **Caderno de rendimento do atleta de handebol**. Belo Horizonte: Health, 2000.
- GRECO, P. J. MALUF, E., **Handebol de la Escuela al Club**. Buenos Aires: Ediciones Lidiun, 1984.
- KÄSLER, Horst. **Handebol**: do aprendizado ao jogo disputado. Rio de Janeiro: Ao Livro Técnico, 1978.
- KRÖGER, Christian; ROTH, Klaus. **Escola da Bola**: Um ABC para iniciantes nos jogos esportivos. [tradução e revisão científica. Pablo Juan Greco] São Paulo: Phorte, 2002.
- KUNZ, E. **Transformação didático-pedagógica do Esporte**. Ijuí:Unijuí, 1996.

- LISBOA, George Lodder. **Os fundamentos do handebol**. Viçosa: Imprensa Universitária da Universidade Federal de Viçosa, 1983.

- MELHEM, Alfredo. **Brincando e aprendendo Handebol**. Rio de Janeiro: Sprint, 2002.

- MENDES, José Carlos. UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA Programa de Pós-Graduação em Educação Física. **O processo de ensino-aprendizagem-treinamento do handebol no estado do Paraná: um estudo da categoria infantil**. Florianópolis, 2006. 102 f. Dissertação (Mestrado) - Universidade Federal de Santa Catarina, Centro de Desportos. Programa de Pós-Graduação em Educação Física.

- NAGI-KUNSAGI, Paulo. **Handebol**. 2ª ed. Rio de Janeiro: Palestra Edições Desportiva, 1983.

- REIS, H. H. B. dos. O ensino do handebol utilizando-se do método parcial. <http://www.efdeportes.com/efd93/handebol.htm>. Acessado em 12 de junho de 2012.

- REIS, H. H. B. dos. **O ensino dos jogos coletivos esportivizados**. Santa Maria, 1994. (Mestrado em Ciência do Movimento Humano) – Centro de Educação Física e Desportos, UFSM.

- REZER, Ricardo. **A prática pedagógica em escolinhas de futebol/futsal: possíveis perspectivas de superação**. 2003. 194 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) - Centro de Desportos, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2003.

- SILVA, Marco Antônio Ferreira da. **Handebol: regras ilustradas, técnicas e táticas**. Rio de Janeiro: Tecnoprint, 1983.

-UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA. Biblioteca universitária. **Como fazer referências: bibliográficas, eletrônicas e demais formas de documentos.** Florianópolis, [2010]. Disponível em:<<http://www.bu.ufsc.br/design/framerefer.php>>. Acesso em: 28 jun. 2012.

-UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA. Coordenação de Projetos. **Estrutura básica de projetos (para elaboração de propostas ou anteprojetos).** Florianópolis, [2010]. Disponível em:<[http://projetos.inf.ufsc.br/arquivos/Padrao\\_de\\_Proposta.pdf](http://projetos.inf.ufsc.br/arquivos/Padrao_de_Proposta.pdf)>. Acesso em: 28 jun. 2012.

- TENROLER, Carlos. **Handebol teoria e prática.** Rio de Janeiro: Sprint Ltda., 2004.

- ZAMBERLAN, E. **Handebol:** escolar e de iniciação. Cambé: Imagem, 1999.